

1 第3節 社会環境の質の向上【領域2】

分野	分野別目標
社会とのつながり	社会とのつながりを醸成する

2

3 1 現状と課題

4 地域とのつながりが豊かなほど、住民の健康状態が良いことが報告されており、
5 社会的なつながりを持つことは、精神的健康、身体的健康、生活習慣、死亡リスク
6 等に良い影響を与えることがわかっています。

7 地域で活動する団体数は増えていますが、地域のボランティア活動や趣味のグル
8 ープへの参加状況は減少傾向にあります。

9 都民の健康を維持・向上させるためには、本人の生活習慣の改善のみならず、地
10 域や人とのつながりと健康との関連など、ソーシャルキャピタル¹の重要性について、
11 更に周知を図る必要があります。また、日頃から家庭や職場、地域で話しやすい関
12 係（つながり）を築くことで、周囲の人がこころの不調に気づくような環境づくり
13 も必要です。

14

15 2 望ましい姿

16 都民一人ひとりが、就労・就学、ボランティア、通いの場等の社会活動への参加
17 を通じ、社会とのつながりを築いています。

18 社会とのつながりが豊かになることで、心身の健康に良い影響が生じています。

19

20 3 分野別目標の指標

1	指標	地域の人々とのつながりがあると思う者の割合(20歳以上)
	データソース	都民の健康や地域とのつながりに関する意識・活動状況調査 [東京都保健医療局]
	現状値	令和元年：男性 32.7%、女性 32.4% ※参考：国民健康・栄養調査 [厚生労働省] から東京都分を 再集計
	ベースライン	令和6年
	指標の方向	増やす
	中間評価年／最終評価年	令和11年／令和15年

21

2	指標	いずれかの社会活動（就労・就学を含む）を行っている者の 割合（20歳以上）
	データソース	都民の健康や地域とのつながりに関する意識・活動状況調査 [東京都保健医療局]
	現状値	令和元年：男性 85.6%、女性 78.2% ※参考：国民健康・栄養調査 [厚生労働省] から東京都分を

1 ソーシャルキャピタル：地域に根ざした信頼や社会規範、ネットワークといった社会関係資本等

		再集計
	ベースライン	令和6年
	指標の方向	増やす
	中間評価年／最終評価年	令和11年／令和15年

1

3	指標	健康状態の評価（主観的健康感）（自分自身の健康状態を「よい」「まあよい」と回答した人の割合の合計）（20歳以上）
	データソース	健康に関する世論調査〔東京都政策企画局〕
	現状値	令和3年：男性 81.4%、女性 79.9%
	ベースライン	令和6年
	指標の方向	増やす
	中間評価年／最終評価年	令和11年／令和15年

2

3

4 都民、推進主体の取組

都民	<p>◇社会活動等への参加を通じて、社会とのつながりを醸成するよう心がける</p> <p>◇職場や地域などで周囲の人のこころの健康状態に気を配り、不調の人がいる場合は、早期の相談や受診を勧める</p>
区市町村	<p>◇社会とのつながりと健康状態が関係すること、話しやすい関係（つながり）の重要性について、普及啓発を行う</p> <p>◇社会とのつながりを醸成する</p> <ul style="list-style-type: none"> ・住民や地域で活動する団体に向け、地域活動の状況などについて、情報提供する ・公共施設など身近な施設を団体間の交流の場として提供するなど、地域活動の活性化の支援を行う ・地域活動への参加を奨励する ・他の推進主体と連携し、世代間交流も視野に入れて地域活動が充実するよう支援する ・地域で活動する団体を通じ、参加者に健康づくりの情報を発信する <p>◇うつ傾向や不安の強い人に対して、専門機関等との連携を図り、相談体制やネットワークを充実させる</p> <ul style="list-style-type: none"> ・適切な保健医療サービスへのつなげ方等に関する研修への参加を通じ、相談窓口の職員の人材育成を行う <p>◇こころの健康づくりにつながる地域活動の支援を行う</p>
教育機関 学校等	<p>◇児童・生徒や教職員が地域の行事に参加したり、地域住民が学校活動に参加することで、社会とのつながりを醸成する</p>

関係 保健 医療 団体	<ul style="list-style-type: none"> ◇専門性を生かした地域活動への協力を通じ、社会とのつながりを醸成する ◇かかりつけ医や専門医との医療連携を推進する ◇こころの健康に関する相談を受け、必要な支援につなげる
医療 事業者 等 ・ 保険 者 等 ・	<ul style="list-style-type: none"> ◇社会とのつながりと健康状態が関係すること、話しやすい関係（つながり）の重要性について、普及啓発を行う ◇余暇時間を活用して社会活動に参加できるよう支援する ◇他の推進主体と連携し、こころの健康に関する相談・支援体制を充実させる ◇ライフワークバランスを推進し、ストレスをためないような働きやすい職場づくりを推進する ◇ストレスチェックを実施し、従業員のメンタルヘルス不調を未然に防ぐ
N P O 等 ・ 企業 等 ・	<ul style="list-style-type: none"> ◇社会活動の実施や協力を通じ、社会とのつながりを醸成する ◇相談窓口等の情報提供を行う

1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
13
14
15

5 取組の方向性

■地域のつながりを生かした健康づくりの推進

地域の住民同士のつながりが健康に良い影響を与えること、話しやすい関係（つながり）の重要性について、ホームページ等により普及啓発を行うとともに、引き続き区市町村が行う地域とのつながりを醸成する取組に対して、技術的及び財政的支援を行います。

■社会活動への参加促進

子育てや介護等に関する活動、高齢者や子供など多世代交流の活動など、ボランティア、自治会、NPO 等による多種多様な地域の取組を支援するとともに情報提供を行い、都民の参加を促進します。

また、地域における健康づくりの取組好事例を集約し、区市町村をはじめとする推進主体に共有を図ることにより、ソーシャルキャピタルの強化・充実を図ります。

分野	分野別目標
自然に健康になれる環境づくり	無理なく自然に健康な行動を取ることができる環境を整備する

1 現状と課題

健康づくりの基本となる都民の生活習慣については、現状維持・悪化傾向にある指標が多くなっており、同じ指標でも、働く世代や高齢世代などの世代間や男女間で、達成状況に差があるものが見受けられます。

健康寿命の延伸には、自ら健康づくりに積極的に取り組む方だけでなく、自身の健康に関心を持つ余裕がない方を含め、幅広い方に対してアプローチを行うことが重要です。

栄養・食生活の分野では、健康に配慮したメニュー等が事業者から提供されれば、自身の健康への関心の程度や食生活改善の意思の有無にかかわらず、そうしたメニュー等を自然に選択し、食事で利活用しやすくなり、健康的な食生活の実践につなげることができます。また、身体活動・運動の向上には、個人の行動変容を促すための社会環境の影響が大きく、特に、健康づくり対策を進める上で、地方自治体が、住民が身体活動・運動に取り組みやすいまちづくりを推進していくことが重要とされています。さらに、肺がんや虚血性心疾患、脳卒中、乳幼児突然死症候群などのリスクを高めるとされる受動喫煙は、健康に悪影響を与える環境要因の一つであるため、その機会をなくすことを目指し、対策に取り組んでいく必要があります。

健康に関心を持つ余裕が無い方であっても、無理なく自然に健康な行動を取ることができる環境の整備を推進するため、保健医療分野のみならず、様々な分野と幅広く連携するとともに、各推進主体とも協働し、社会全体で取り組むことが必要です。

2 望ましい姿

自身の健康に関心を持つ余裕がない方も含め、多くの都民が無理なく自然と生活習慣を改め、健康な行動を取ることができるような環境が整っています。

3 分野別目標の指標

1	指標	東京都スポーツ推進企業認定数
	データソース	東京都スポーツ推進企業認定制度 [東京都生活文化スポーツ局]
	現状値	令和4年度：366社
	ベースライン	令和6年度
	指標の方向	増やす（1,000社（令和12年度までに））
	中間評価年／最終評価年	令和11年度／令和15年度

2	指標	受動喫煙の機会を有する者の割合
	データソース	受動喫煙に関する都民の意識調査 [東京都保健医療局]
	現状値	令和4年度：職場 5.9%、飲食店 18.3%

	ベースライン	令和6年度
	指標の方向	なくす
	中間評価年／最終評価年	令和11年度／令和15年度

1

2

4 推進主体の取組

区市町村	<p>◇健康的な生活習慣を実践しやすい環境を整備する</p> <ul style="list-style-type: none"> ・1食当たり120g以上の野菜の使用や主食・主菜・副菜を組み合わせたメニューなど健康に配慮したメニューの提供、減塩に配慮した取組を行うよう、地域の飲食店等に対して働きかける ・健康に配慮したメニューの提供等を行っている飲食店について、情報提供する ・まちづくりに健康づくりの視点を取り入れ、ウォーキングロード（遊歩道等）や運動施設、日常生活の中で歩きたくなるような環境の整備を推進する <p>◇健康増進法及び東京都受動喫煙防止条例に基づく受動喫煙対策を推進する</p>
教育機関 学校等	<p>◇健康増進法及び東京都受動喫煙防止条例を遵守した受動喫煙対策を実施する</p>
関係団体 保健医療	<p>◇他の推進主体と協働し、無理なく自然に健康な行動を取ることができる環境を整備する</p> <p>◇健康増進法及び東京都受動喫煙防止条例を遵守した受動喫煙対策を実施する</p>
医療事業者等	<p>◇健康的な生活習慣を実践しやすい環境を整備する</p> <ul style="list-style-type: none"> ・1食当たり120g以上の野菜を使用したメニューや主食・主菜・副菜を組み合わせたメニューなどの提供、減塩に配慮した取組を行う ・1か月の歩数に応じて従業員等を表彰するなど、身体活動量を増やす動機づけとなる事業を実施する ・職場で活動的に過ごせるよう、職場環境を整備する ・階段利用促進、ラジオ体操の実施など、従業員のスポーツ促進に取り組む <p>◇健康増進法及び東京都受動喫煙防止条例を遵守した受動喫煙対策を実施する</p>

◇健康的な生活習慣を実践しやすい環境を整備する

- ・健康に配慮したメニューや食品を開発・提供する
- ・都民が適切に食品を選択できるよう、栄養成分表示など栄養・食生活に関する情報提供を実施する
- ・他の推進主体と連携・協働し、日常生活の中で歩きたくなるような環境の整備を推進する
- ・身体活動量（歩数）などを健康情報として記録できるアプリや、健康的な生活習慣の実践の動機付けとなるような製品等を提供する

◇施設の特性に応じ、健康増進法及び東京都受動喫煙防止条例を遵守した受動喫煙対策を実施する

1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20

5 取組の方向性

■健康的な生活習慣の実践につながる環境づくりの推進

健康に配慮したメニューを提供する飲食店や食生活の改善につながる取組を行う事業者を増やすなど、事業者や関係団体等と連携した施策の実施について検討を行い、都民が無理なく、健康づくりにつながる行動が取れるような環境整備を推進していきます。

また、従業員のスポーツ活動の促進に向けた取組等を行う企業の認定など、身体活動・運動を促す環境の提供を通じて、健康に関心を持つ余裕が無い方を含む、都民の健康づくりを支援していきます。

さらに、地域における取組が進むよう、区市町村が実施する食環境や身体活動・運動を促す環境の整備を図る取組に対して、財政支援を行います。

■受動喫煙対策の推進

健康増進法や東京都受動喫煙防止条例への都民や事業者の正しい理解の促進・定着を図り、区市町村や関係機関と連携して受動喫煙防止の取組を推進します。

また、東京都子どもを受動喫煙から守る条例に基づき、いかなる場所においても子どもに受動喫煙をさせないよう努めることについて、啓発していきます。

さらに、屋内での受動喫煙防止の徹底に向け、公衆喫煙所を整備する区市町村への支援や、基準に沿った喫煙場所の整備に関する事業者への支援を行います。

1 <重点分野>

分野	分野別目標
多様な主体による健康づくりの推進	多様な主体が健康づくりを推進する

2

3 1 現状と課題

4 都民の健康づくりを進めるに当たっては、自治体、医療保険者・事業者、NPO・
5 企業等、多様な主体が健康づくりを推進することが不可欠です。

6 都では、区市町村が実施する健康づくりの視点を取り入れたウォーキングマップ
7 の作成・活用事業に対して、包括補助により財政支援するとともに、ウォーキング
8 マップや身体活動の効果などの情報を集約したポータルサイト「TOKYO
9 WALKING MAP」を運営しています。このサイトにウォーキングマップを掲載す
10 る区市町村は年々増加（令和5年10月時点で51自治体）しており、身体活動量
11 の増加に向けた取組が進展しつつありますが、区市町村以外にもこうした取組を広
12 げ、都民の健康づくりを後押ししていく必要があります。

13 また、事業者や就業者数が多い都においては、自治体のみならず、職域での健康
14 づくりの取組が重要です。従業員等の健康管理を経営的な視点で考え、戦略的に実
15 践する健康経営に取り組む事業者は増えていますが、資金面や人材不足等の課題に
16 よって取り組めていない事業者も少なくありません。従業員に対する健康づくりを
17 行うことで、健康寿命延伸につながることに加え、従業員の活力向上や生産性の向
18 上等の組織の活性化につながることから、健康経営の促進を通じて事業者の主体的
19 な健康づくりを推進していくことが必要です。

20 さらに、地域保健と職域保健がこれまで蓄積した知見を互いに提供し合い、地域
21 の実情を踏まえた対策に連携して取り組むことも必要です。区市町村等における地
22 域・職域連携の取組を支援し、地域の特性を踏まえた効果的な連携事業を促進して
23 いくなど、医療保険者・事業者や区市町村などの都民を取り巻く多様な主体の取組
24 を促し、社会全体で都民の健康づくりを支えることが重要です。

25

26 2 望ましい姿

27 多様な主体における健康づくりの取組が広がり、各主体が連携して、都民一人ひ
28 とりの健康づくりを、社会全体で生涯を通じて切れ目なく支えています。

29

30 3 分野別目標の指標

1	指標	健康経営（銀・金の認定）に取り組む企業数
	データソース	健康優良企業認定制度 [健康企業宣言東京推進協議会]
	現状値	令和4年度：3,200社
	ベースライン	令和6年度
	指標の方向	増やす
	中間評価年／最終評価年	令和11年度／令和15年度

31

2	指標	地域・職域連携に取り組む（職域関係者を委員に含む会議を設置する）区市町村等の数
	データソース	都の実施する区市町村調査〔東京都保健医療局〕
	現状値	令和5年度：25
	ベースライン	令和6年度
	指標の方向	増やす
	中間評価年／最終評価年	令和11年度／令和15年度

1

2

4 推進主体の取組

区市町村	<ul style="list-style-type: none"> ◇事業者における健康経営の取組を支援する ◇職域関係者との連携を構築・強化し、健康課題の共有や職域と連携した取組を行う ◇様々な媒体を活用し、健康づくりの意識変容、行動変容につながるよう、効果的・効率的に情報を届ける
教育機関 学校等	<ul style="list-style-type: none"> ◇学校・保護者・医師・学校医・歯科医師・学校歯科医・薬剤師・学校薬剤師・保健所等の地域保健機関などの連携により、健康づくりに取り組む
関係団体 保健医療	<ul style="list-style-type: none"> ◇地域・職域連携推進事業に人的資源を紹介するなど、他の推進主体と連携し、健康づくりを支える
事業者等 医療保険者等	<ul style="list-style-type: none"> ◇事業者と医療保険者が連携し、従業員の生活習慣病の予防・健康づくりの取組を推進する ◇従業員や被保険者に地域保健に関する情報を提供する ◇データヘルス計画や業種別の健康情報等の健康に関する情報を提供する
企業等 NPO等	<ul style="list-style-type: none"> ◇自社の運動施設等を、地域に開放するなど有効活用する ◇他の推進主体と連携し、健康づくりを支える

3

4

5 取組の方向性

5

■職場における健康づくりの推進

6

日常生活の多くの時間を過ごす職場において、健康づくりや生活習慣改善を実践できるよう、事業者団体と連携し、事業者に対する普及啓発や取組支援を推進していくとともに、事業者における従業員の健康に配慮した経営を促進していきます。

7

8

9

10

11

■地域・職域連携の強化と健康づくりを担う人材の育成

12

地域の健康づくりを効果的に進めていくため、「東京都健康推進プラン21 推進会議」等の機会を活用し、地域や職域における健康課題や健康づくりに関する取組について認識を共有等していきます。加えて、地域における健康づくり推進主

13

14

1 体の相互連携についても支援し、地域・職域連携の取組を通じて、地域住民一人
2 ひとりの健康づくりの実践を促進します。

3 また、区市町村や関係機関等において健康づくりの企画や指導的な役割を担う
4 ことが期待される人材を対象に、知識・技術を普及する研修等を引き続き実施し
5 ていきます。

6
7 **■多様な主体の連携・協働**

8 都民の主体的な健康づくりにつなげるため、ウォーキングマップの作成・活用
9 事業などに取り組む区市町村を支援することで、健康づくりの後押しとなるよう
10 な取組を検討します。

11 各推進主体の連携・協働により、都民一人ひとりの健康づくりを支えていきま
12 す。