

1 第4節 ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり【領域3】

分野	分野別目標
こどもの健康	健康的な生活習慣を身に付けているこどもの割合を増やす

2

3 1 現状と課題

4 子供が健康的な生活習慣を身に付けるためには、家庭を中心に学校、地域が連携
5 して支援に取り組むことが求められます。生涯にわたる健康の基礎を作るため、母
6 子保健事業における保健指導や学校における健康教育等を通じて、体力の基盤とな
7 る基本的な生活習慣の改善・定着やこころの健康づくりを進めていくことが重要です。

8 1週間の総運動時間（体育授業を除く）が60分未満の児童・生徒の割合は、平
9 成29年度と比べて中2女子は減少し、小5男子・女子、中2男子は増加傾向にあ
10 ります。運動やスポーツを楽しみながら、自らの体力を高めることができる習慣を
11 身に付けることや、睡眠・食事などの健康的な生活習慣の定着が重要です。

12 また、毎日朝食を食べる児童・生徒の割合は、男女とも学齢が上がるにつれて減
13 少しています。

14 児童・生徒が将来にわたって心身ともに健康的な生活を送ることができるよう、
15 朝食を含め三食欠かさずとり、必要な栄養素を摂取する、活発に体を動かす、日常
16 的に運動を実践する、早寝早起きをすることを身に付けることが重要です。

17 児童・生徒にとって、思春期は心身の様々な変化やその対処方法に関する十分な
18 知識が無く、不安や悩みを抱え込みやすい時期です。児童・生徒がヘルスケアに関
19 する不安等を相談できる体制を整備することが必要です。

20

21 2 望ましい姿

22 子供は、発達段階に応じて健康に関する知識を得て、習慣的に運動を行うなど健
23 康的な生活習慣を確立し、健やかな心身と生活機能を獲得しています。社会活動に
24 参加し、多世代との交流を行っています。

25 保護者をはじめとした周囲の大人は、子供の健康を保つために必要な生活習慣に
26 ついて正しく理解し、子供自身の力で実践できるようになるまで支援しています。

27

28 3 分野別目標の指標

1	指標	1週間の総運動時間(体育授業を除く)が60分未満の児童・生徒の割合
	データソース	全国体力・運動能力、運動習慣等調査 [スポーツ庁]
	現状値	令和4年度： 男子(小5) 7.5%、(中2) 9.6% 女子(小5) 12.4%、(中2) 19.2%
	ベースライン	令和6年度
	指標の方向	減らす
	中間評価年/最終評価年	令和11年度/令和15年度

1

2	指標	毎日朝食を食べる児童・生徒の割合
	データソース	東京都児童・生徒体力・運動能力、生活・運動習慣等調査 [東京都教育委員会]
	現状値	令和4年度： 男子（小5） 87.5%、（中2） 83.8%、（高2） 74.6% 女子（小5） 87.5%、（中2） 79.4%、（高2） 74.5%
	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

2

3	指標	児童・生徒における肥満傾向児の割合
	データソース	学校保健統計調査 [文部科学省]
	現状値	令和3年度： 男子（小5） 8.59%、（中2） 11.37%、（高2） 10.71% 女子（小5） 8.99%、（中2） 5.54%、（高2） 5.00%
	ベースライン	令和6年度
	指標の方向	減らす
	中間評価年／最終評価年	令和10年度／令和14年度

3

4

4 都民、推進主体の取組

都民	<p>◇保護者は、子供の健康的な生活習慣について理解し、子供に実践を促す</p> <ul style="list-style-type: none"> ・こまめに体を動かしたり、習慣的に運動するよう子供に促す ・できるだけ子供と一緒に家族で食事をとり、朝・昼・夕の三食を規則正しく、楽しく食べる習慣を身に付けさせる ・子供の栄養素摂取量や健康状態を把握し、問題がある場合は早めに改善する <p>◇保護者は、様々な世代が関わる社会活動に子供を参加させる</p>
区市町村	<p>◇子供の健康的な生活習慣について、子供と保護者に普及啓発を行う</p> <p>◇子供の健康的な生活習慣を身に付けられる環境を整備する</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ウェブサイトや広報誌などで、身近な運動施設や地域活動について、情報提供する ・他の推進主体と連携し、子供の健康づくりに関する地域活動を充実する ・子供が参加する地域活動を担う人材を育成する ・まちづくりに健康づくりの視点を入れ、子供が身体を動かして遊べる公園などの整備を推進する
学校等 教育機関	<p>◇子供の健康的な生活習慣について、子供と保護者に普及啓発を行う</p> <p>◇子供の健康的な生活習慣を身に付けられる環境を整備する</p> <ul style="list-style-type: none"> ・運動・体力づくりを推進する ・食育を推進する

関係団体 医療	◇受診時などに、子供の身体や家庭の状況を見ながら、子供が健康的な生活習慣を身に付けられるよう、運動の過不足や食生活について、指導・助言する
医療事業者等 ・	◇従業員が、余暇時間を活用して、子供の健康づくりに関する社会活動に参加できるよう、支援する
NPO等 ・	◇スポーツや食育イベントの開催等、子供の健康づくりに役立つ活動を行う

1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22
23
24
25
26

5 取組の方向性

■母子保健の推進

乳幼児健康診査や保健指導など、母子保健事業の実施主体である区市町村に対して、広域的・専門的・技術的支援を行い、都内全域の母子保健サービスの向上を図り、乳幼児期からの健康づくりを引き続き推進していきます。

■健康教育の推進

学習指導要領に基づき、飲酒・喫煙防止教育や薬物乱用防止教育、性教育、生活習慣病の予防に関する教育やがん教育等を推進し、発達段階に応じた健康教育を適正に実施していきます。

また、学校保健安全法による健康診断や法令に基づく統計調査の実施により、子供の健康状態を把握するとともに、健康管理を充実していきます。

■体力向上の取組

「TOKYO ACTIVE PLAN for students¹」に基づく取組を実施し、子供自らが運動習慣の定着を図る取組の充実など、子供の頃から豊かなスポーツライフを送ることができる施策を推進していきます。

また、基本的な生活習慣の定着、健康三原則（栄養、運動、休養及び睡眠）、アクティブライフの実践の徹底を図り、子供が自ら健康的な生活スタイルを確立することができる施策を進めていきます。

■心の健康づくりへの取組

集団への不適応や摂食障害など、児童・生徒の様々な心とからだの健康課題に対し早期発見・早期対応を図るため、精神科医・産婦人科医などの専門家による学校相談体制の充実を図ります。また、児童・生徒の抱える思春期特有の様々な

¹ TOKYO ACTIVE PLAN for students：東京の子供たちが運動やスポーツとの多様な関わりを通して、健康で活かに満ちた生活をデザインすることができることを目的とした総合的な子供の基礎体力向上方策

- 1 悩みに対して、ヘルスケアに関する専門的な相談体制の整備を促進し、学校にお
- 2 ける重層的な支援体制を構築するとともに、関係機関との連携を強化していきま
- 3 す。
- 4 また、悩みや困りごとに応じた様々な相談窓口の情報を紹介するなど、支援機
- 5 関の周知に取り組みます。

分野	分野別目標
高齢者の健康	元気でいきいきと暮らす高齢者の割合を増やす

1 現状と課題

都の高齢者人口は増加が続き、令和 17 年には都民の 4 人に 1 人が高齢者になると見込まれています。また、令和 22 年に向けては、令和 7 年に後期高齢者人口は一度ピークを迎える一方、90 歳以上の高齢者の増加（団塊の世代）が見込まれることから、要介護認定者数もゆるやかに増加すると見込まれています。

要介護高齢者の多くが、フレイル¹という段階を経て徐々に要介護状態に陥ることから、高齢期になっても自立した日常生活を送るためには、フレイル予防に取り組むとともに、フレイルの兆候に早期に気づいて適切な対応をとることが重要です。

高齢期になる前から生活習慣病の予防に取り組み、高齢期になってからはフレイル予防へ切り替えていくことが重要ですが、都内の高齢者でフレイルについて知っている人は 18.7%にとどまっており、また、このような年齢に応じた対策について、都民へ知識の普及が進んでいません。

地域で活動する団体数は増えていますが、高齢者の社会参加や近所付き合いの程度は減少傾向にあります。

社会参加は、身体活動量を増やし、運動機能を維持することのみならず、人とのコミュニケーションにより脳の機能が活性化され、認知機能の維持にも効果があります。高齢者が元気で心豊かに自分らしく過ごすには、一人ひとりの希望に応じて地域や社会で活躍できる環境を整えることが求められています。

2 望ましい姿

青壮年期から、ロコモティブシンドローム（運動器症候群）、認知機能障害の予防を意識して望ましい生活習慣を確立するとともに、社会活動への参加を通じ、社会とのつながりを築いています。

高齢期になってからは、フレイル予防に取り組み、加齢に伴う体力の低下や障害があっても、やりがいや興味を持って社会活動に参加し、高齢者がいきいきと暮らしています。

3 分野別目標の指標

1	指標	低栄養傾向（BMI20 以下）の高齢者の割合（65 歳以上）
	データソース	国民健康・栄養調査〔厚生労働省〕から東京都分を再集計
	現状値	平成 29～令和元年：男性 10.8%、女性 25.4%
	ベースライン	令和 4～6 年
	指標の方向	減らす
	中間評価年／最終評価年	令和 7～9 年／令和 11～13 年

¹ フレイル：加齢に伴い、筋力・認知機能等の心身の活力や社会とのつながりなどが低下した状態

2	指標	人口千人当たりの足腰に痛みのある高齢者の人数（65歳以上）＜再掲＞
	データソース	国民生活基礎調査〔厚生労働省〕
	現状値	令和4年：総数 211.3人
	ベースライン	令和4年
	指標の方向	減らす
	中間評価年／最終評価年	令和10年／令和13年

1

3	指標	いずれかの社会活動（就労・就学を含む）を行っている高齢者の割合（65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 72.7%、女性 76.2% ※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

2

3

4 都民、推進主体の取組

都民	<ul style="list-style-type: none"> ◇青壮年期から、ロコモティブシンドロームと認知機能障害を予防するための健康づくりに取り組む ◇高齢期にはフレイルの意味と予防を理解し、運動機能や認知機能を維持する生活を心がける ◇かかりつけ医療機関や薬局を持ち、定期的に健診を受診する ◇社会活動への参加により、社会や人とのつながりを持つ
区市町村	<ul style="list-style-type: none"> ◇健康な高齢期を迎え、過ごせるよう、介護予防・フレイル予防や望ましい生活習慣の実践、ロコモティブシンドロームの予防に効果的な運動について普及啓発を行う ◇健康な高齢期に向けた健康づくりに取り組みやすい環境を整備する <ul style="list-style-type: none"> ・他の推進主体と連携し、高齢者が参加しやすい地域活動を充実する ・高齢者の外出しやすさの視点を入れた歩きやすい歩道や運動施設等の整備を推進する ◇高齢者の保健事業と介護予防の一体的な実施によって地域の高齢者の健康状況等を把握し、実情に応じた事業を実施する

保健医療関係団体	<p>◇医療機関や薬局と専門機関等が連携しながら、心身の状態に応じた指導・支援を行う</p> <ul style="list-style-type: none"> ・疾患や障害による機能低下を防ぐ運動や食生活について指導する ・地域包括支援センター²等と連携し、疾患や障害によって起こる生活への支障を最小にする支援を行う ・多職種と連携し、患者や家族の問題を総合的に把握し、適切なタイミングで支援する ・身近で信頼できる相談相手となり、区市町村等の相談窓口などの情報を必要に応じて提供する
医療事業者等・医療保険者	<p>◇健康な高齢期を迎え、過ごすための健康づくりの必要性について、普及啓発する</p> <p>◇健康な高齢期を迎え、過ごすための健康づくりに取り組みやすい環境を整備する</p>
NPO・企業等	<p>◇高齢者を含めた様々な世代が参加し交流する社会活動を実施・支援する</p>

1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21

5 取組の方向性

■フレイル・ロコモティブシンドローム予防と介護予防

関係団体と連携し、ロコモティブシンドロームを含めたフレイルについて、様々な媒体の活用などにより都民に分かりやすく紹介し、フレイルの意味と予防の重要性を啓発していきます。

また、筋力の低下や低栄養などに陥りがちな高齢者の特性を踏まえ、区市町村や保健医療関係団体、医療保険者・事業者等と連携し、日常生活の中で負担感なく身体活動量を増やす方法や、適切な量と質の食事（主食・主菜・副菜を組み合わせた食事の摂取及び望ましい野菜、食塩、果物の摂取量）、健康的な食生活の意義や栄養に関する知識について普及啓発するとともに、関連した取組を行っていきます。

■地域のつながりを生かした健康づくりの推進

これまで培った知識や経験を地域で生かすことは、生きがいをもつきっかけとなり、心身の健康にもつながることについてホームページやリーフレット等により普及啓発を行っていきます。

■高齢者の社会参加を促進する取組支援

「人生100年時代」において、多様なニーズを持つ高齢者の生きがいづくりや自己実現に役立つよう、オンラインプラットフォームによる社会参加活動の情報

² 地域包括支援センター：介護保険法（平成9年法律第123号）第115条の46に基づく、地域住民の健康の保持及び生活の安定のために必要な援助を行うことにより、その保健医療の向上及び福祉の増進を包括的に支援することを目的とする施設であり、高齢者が住み慣れた地域で安心して生活できるよう、介護・医療・福祉・健康など、さまざまな面から支援を行う総合機関

- 1 発信を行うほか、「学び」と「新たな交流」の場の提供など、高齢者の地域活動等
- 2 への参加を促進し、地域社会で活躍できる機会を提供する区市町村などの取組を
- 3 支援します。

1 <重点分野>

分野	分野別目標
女性の健康	ライフステージに応じた健康づくりを実践している女性の割合を増やす

2

3 1 現状と課題

4 若年女性における健康課題の一つであるやせは、排卵障害（月経不順）や女性ホルモンの分泌低下、骨量減少と関連すること、また、妊娠前にやせであった女性は、標準的な体型の女性と比べて低出生体重児を出産するリスクが高いことが報告されています。

8 飲酒をする人のうち、生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している人の割合は、女性で約 18%を占めています。一般に女性は男性に比べて肝臓障害等の飲酒による臓器障害をおこしやすく、アルコール依存症に至るまでの期間も短いことが知られています。

12 生涯にわたって健康な生活を送るために、生活・労働環境等を考慮しつつ、女性が思春期・性成熟期、更年期、老年期等の各ライフステージにおける健康状態に応じて適確に自己管理を行えるよう支援することが必要です。

15

16 2 望ましい姿

17 ライフステージに応じた健康づくりを実践し、生涯を通じて女性が生き生きと暮らしています。

19

20 3 分野別目標の指標

1	指標	20～30 歳代女性のやせ（BMI18.5 未満）の人の割合
	データソース	国民健康・栄養調査〔厚生労働省〕から東京都分を再集計
	現状値	平成 29～令和元年：23.1%
	ベースライン	令和 4～6 年
	指標の方向	減らす
	中間評価年／最終評価年	令和 7～9 年／令和 11～13 年

21

1	指標	生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している女性の割合（1 日当たりの純アルコール摂取量が 20g 以上の人の割合）（20 歳以上）<再掲>
	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：17.7%
	ベースライン	令和 6 年
	指標の方向	減らす
	中間評価年／最終評価年	令和 11 年／令和 15 年

22

23

1 4 都民、推進主体の取組

都民	<ul style="list-style-type: none"> ◇自らの健康に目を向け、健康づくりを実践するよう心がける ◇全ての都民が女性のライフステージに応じた健康問題について理解する
区市町村	<ul style="list-style-type: none"> ◇女性の健康問題に関する知識について普及啓発を行う ◇女性の様々な健康問題や悩みを相談しやすい体制をつくる
教育機関 学校等	<ul style="list-style-type: none"> ◇学習指導要領の内容に基づき、健康管理について生徒の理解を深めるとともに、産婦人科医を招へいした、ライフプランと健康との関わりに関する事業を実施することにより、生涯を通じて生徒が、自らの健康や環境を管理し、改善していくための資質・能力を育成する
保健医療 関係団体	<ul style="list-style-type: none"> ◇女性の健康に関する情報提供をする ◇専門性を生かした女性の様々な健康問題や悩みを相談しやすい体制構築への協力などを通じ、女性の健康づくりを支える環境を整備する ◇女性の様々な健康問題や悩み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 ・ 医療保険者	<ul style="list-style-type: none"> ◇女性の健康に関する情報提供をする ◇女性の健康に配慮し、女性が働きやすい職場環境を整備する ◇女性の様々な健康問題や悩みを相談しやすい体制をつくる
企業等 ・ NPO	<ul style="list-style-type: none"> ◇女性の健康に関する情報提供をする ◇相談窓口等の情報提供を行う

2

3 5 取組の方向性

4 ■女性のライフステージに応じた健康づくりに関する啓発

5 日頃から望ましい食習慣を身に付け実践し、適切な健康管理ができるよう、健
6 康的な食生活の意義や適正体重を維持することの重要性等について、区市町村、
7 保健医療関係団体、医療保険者・事業者等と連携し、普及啓発を行っていきます。

8 また、飲酒の健康影響や、妊娠・授乳中の女性の飲酒による胎児・乳児への影
9 響等を踏まえ、年齢や性別、体質、アルコール代謝能の個人差など、個人の特性
10 に応じた飲酒に関する正しい知識について、普及啓発を行います。

11 さらに、各種広報媒体や母子保健事業における保健指導を通じて、妊娠中・授
12 乳中の女性の喫煙防止に努めるとともに、必要に応じて両親学級等により禁煙を
13 推奨する区市町村の取組に対し助言します。

14 併せて、様々な女性の健康問題について、女性の自らの健康に対する意識づけ
15 を促し、女性のライフステージに応じた病気の予防・検診受診等の行動変容につ
16 ながるため、女性の健康を支援するポータルサイトを活用した普及啓発を行うと
17 ともに、「女性の健康週間」に合わせたイベントや、女性の健康増進に関する正し
18 い知識の普及啓発に取り組む区市町村に対し、財政的支援を行います。

19

1 ■生涯を通じた女性の健康支援

2 女性の心身の健康や不妊・不育に関する悩み、妊娠・出産に関する悩みについ
3 て、電話相談等を行うとともに、チャットボットを活用し、若い世代からの相談
4 に分かりやすくタイムリーに対応します。

5 また、生理やPMS（月経前症候群）、更年期症状、産後のホルモンバランスの
6 乱れなどの女性特有の体調不良について、事業者や働く人双方に役立つ情報発信
7 を行い、職場環境を整備し、働く女性のウェルネス（心身の健康）の向上を支援
8 します。