

東京都健康推進プラン21

—生活習慣病と寝たきりの予防をめざして—

平成13年10月

 東京都衛生局

都民の健やかで心豊かな生活を実現するために

我が国の平均寿命は生活環境の改善や医学の進歩などにより、飛躍的に延びています。超高齢化社会に突入した現在、人生80年を健康でいきいきと暮らせることがますます重要になっています。

私たち都民の健康状態をみますと、8割以上の方が自分自身の健康状態はよいと感じていますが、不健康な食生活や運動不足等から、がん、心臓病、糖尿病などの生活習慣病が増加しており、身体機能が低下したり寝たきりになり介護を必要とする人も増えてきています。

都民一人ひとりが健やかで心豊かに充実した生活を送り、活力ある社会を築いていくためには、都民の皆さんが単に「長く生きること」だけでなく、痴呆や寝たきりにならずに自ら健康を実感できることが重要です。

このため、東京都は、昨年12月に策定した都の基本構想である「東京構想2000」の中で、「都民が安心して生活できる東京」を実現するための目標として「都民の健康な長寿を実現する」ことを掲げています。

この「東京都健康推進プラン21」は、都民の健康な長寿を実現するために、生活習慣病と寝たきりの予防に関する目標と健康づくり運動の推進方策などを示し、区市町村等の計画策定や健康に係わる関係者の取組を支援しようと策定したものです。


健康づくりの基本は、「自分の健康は、自分で守り、つくる」という自覚を持ち、進んで健康的な生活習慣を身につけることにありますが、個人の取組を家庭や学校、地域、保健医療の専門家、行政など社会全体で支援することにより、その効果を高めたいと考えています。

今後、東京都ではこのプランに基づいて区市町村等との連携を図りながら、健康づくり施策の充実に努めてまいります。

健康づくりの関係者をはじめ都民の皆さんにも「東京都健康推進プラン21」をご活用いただき、都民の皆さんが健やかに、また心豊かに生活できることを念願しています。

平成13年10月

東京都知事



【第1部 総論】

I 東京都健康推進プラン21の基本的考え方	3
1 策定の背景	3
(1) 我が国の健康づくり対策	4
(2) 東京都の健康づくり対策	4
2 プラン21の趣旨	5
(1) 健康づくりの理念	5
(2) プラン21の目的	6
(3) プラン21の性格	6
3 プラン21の対象期間	6
4 プラン21と基本構想等との関係	6
(1) 「健康日本21」との関係	6
(2) 都の基本構想との関係	7
II 都民の健康状況	8
1 東京都の人口・人口動態	8
(1) 人口構成	8
(2) 高齢化の進展	8
(3) 平均寿命(0歳時の平均余命)と健康寿命	9
(4) 死因	10
(5) 主な生活習慣病の状況	11
2 都民生活の状況	13
(1) 世代別就学・就業状況	13
(2) 世帯構成割合	13
(3) 高齢者の家族形態	14
(4) 生活時間	14
(5) 医療保険加入状況	15
3 都民の健康意識	15
(1) 健康状態の自己評価	15
(2) 健康のために実行していること	16
III 健康づくりの目標	17
1 総合目標	17
2 重点分野	17
3 項目と取組(成果と手段)	17
4 個別目標	17
IV プラン21の推進方策	19
1 プラン21の積極的活用	19
(1) プラン21の普及啓発	19
(2) プラン21の達成度の評価・進行管理等	19
2 健康づくり運動の社会的支援	19
(1) 地域活動の推進のために	20
(2) 広域的活動の推進に向けて	20
3 関係者に期待される役割	21
(1) 都民	21
(2) 家庭	21
(3) 自主グループ等	22
(4) 学校	22
(5) 職域	22
(6) 企業	23
(7) 保健医療専門家・団体	23
(8) 区市町村	23
(9) 東京都	24

【第2部 各論】

健康づくりの目標一覧	29
I 総合目標について	31
II 生活習慣病の予防	32
(循環器・糖尿病・がん)	
項目1 循環器疾患の減少	35
項目2 糖尿病の減少	40
項目3 がんの減少	42
(栄養・運動・休養)	
項目4 適正な体重の維持	45
取組1 適切な栄養素・エネルギーの摂取	48
取組2 健康的で楽しい食生活の実践	52
取組3 健康的で楽しい食生活を支援する環境づくり	56
取組4 積極的な身体活動・運動の実践	58
取組5 上手な休養をとることができる人を増やす	65
(たばこ・アルコール)	
取組6 喫煙による健康への影響を減らす	70
取組7 分煙化の推進	74
取組8 アルコールによる健康への影響を減らす	76
(健康づくり支援サービス)	
取組9 健康づくり自主活動の推進	79
取組10 健康診査の充実	81
取組11 事後指導の充実	84
(歯と口腔の健康づくり)	
項目5 歯の喪失の抑制	86
項目6 歯科疾患の減少	88
取組12 幼児期・学齢期における歯と口腔の健康の基盤づくり	91
取組13 成人期・高齢期における歯と口腔の健康づくりの推進	95
取組14 歯科保健サービスの充実	98
III 寝たきりの予防	101
(骨折・転倒)	
項目7 骨折・転倒の減少	103
取組15 骨粗しょう症予防対策の充実	105
(高齢者の閉じこもり)	
項目8 高齢者の閉じこもりの減少	108
取組16 自立支援の促進	110
取組17 社会参加の促進	114
【第3部 参考資料】	
I 関連分野の組織及び施策の概要	119
II 都内の健康水準	122
1 人口等	122
2 要介護者等の人数	124
3 死亡率	125
III 関連統計調査概要	128
IV 統計及び指標出典等一覧	130
V インターネットURL	141
VI その他	142

東京都健康推進プラン21は _____

目 的

都民の健康上重要な課題である生活習慣病及び寝たきりの予防に関する目標を設定し、あわせて健康づくり運動の推進方策等を示すことにより、健康づくり事業の実施主体である区市町村等の計画策定や、健康に係わる関係者等の取組を支援する。

性 格

国の「健康日本21」を踏まえた地方計画

都民が主体的に取り組む健康づくり運動を総合的に推進するための指針

対象期間

2001（平成13）年度から2010（平成22）年度まで。5年を目途に見直しを行う。

概 要

都民の健康状態を包括的にとらえる総合目標として、「健康寿命の延伸」と「主観的健康感の向上」を設定した。

達成すべき目標とその達成状況を把握・評価するための個別目標を示した。

目標達成に向けての取組のポイントや関連データ、先駆的な事例を紹介した。

健康づくり運動を推進するための関係者の役割を整理した。