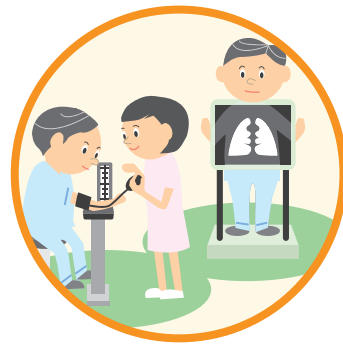


概要版

健康たいとう21

推進計画（第二次後期計画）



健康たいとう21推進計画（第二次後期計画）とは

健康たいとう21推進計画とは、区民による主体的な健康づくりと、それを支える保健と医療の充実に関する基本的な指針を示した計画です。

台東区は、平成14年度に「健康たいとう21推進計画」（計画期間：平成15年度～19年度）を策定し、平成19年12月1日に、区民と地域社会と区が一体となって健康施策を積極的に推進することを誓った、『たいとう健康都市宣言』を行いました。

その後、「後期計画（平成20年度～24年度）」、「第二次（平成25年度～29年度）」、そしてこのたびの「第二次後期計画」と改定し、健康づくりの取り組みを進めています。

「第二次後期計画」の対象期間は、平成30年度（2018年度）から35年度（2023年度）までの6年間です。



健康都市たいとう
ACTIVE & HEALTHY CITY TAITO
台東区健康都市宣言ロゴ

計画の基本理念



台東区の目指す健康都市像

「区民の誰もが、地域で互いに支えあい、
安心して、いきいきと健やかに暮らせるまち」

台東区は、この都市像を実現していくため、次の3つの基本理念を定めています。

健康で
生きがいのある
生活の実現

安心して
暮らし続けられる
地域社会の実現

地域で支えあう
社会の実現

計画の全体像

基本目標Ⅰ

生涯を通じた健康づくりの推進

健康づくりのための分野別の取り組み

がんの予防と早期発見

糖尿病の予防、早期発見、重症化予防の推進

適切な食事と適度な運動による健康づくりの推進

受動喫煙防止対策

歯と口腔の健康づくり

こころの健康づくりの充実

地域の健康づくり

対象者別の健康課題への取り組み

次世代・親子の健康づくり

女性の生涯を通じた健康づくり

働き盛り（働く世代）の人の健康づくり

高齢者の健康づくり

基本目標Ⅱ

地域保健の着実な展開

感染症対策の充実

難病患者への支援

精神保健福祉対策の充実

ぜん息患者等への支援

基本目標Ⅲ

安全・安心な生活環境の確保

健康危機管理体制の推進

医務薬事衛生の推進

食品衛生の推進

薬物等乱用対策の充実

環境衛生の推進

動物愛護管理の推進

基本目標Ⅳ

地域医療の充実

医療サービスやリハビリサービスの確保・充実

救急医療・災害時医療の充実

在宅療養の支援

基本目標Ⅴ

自殺予防の推進（自殺予防推進計画）

自殺を予防するための環境づくり

相談体制による自殺予防

自殺未遂者の支援体制の充実

基本目標Ⅵ

食育の推進（食育推進計画）

ライフステージに応じた食育の推進

健康寿命の延伸につながる食育の推進

食の循環や環境を意識した食育の推進



生涯を通じた健康づくりの推進

高齢化や生活習慣の変化により、疾病全体に占めるがんや虚血性心疾患、脳血管疾患、糖尿病等の生活習慣病の割合が高まっており、健康で過ごすことのできる期間である「健康寿命」を延ばすためには健康づくり・疾病等の予防への取り組みが重要です。そのため、健康診断やがん検診の受診啓発活動などを通して、がんの予防・早期発見、糖尿病の重症化予防、生活習慣の改善による生活習慣病の発症予防などの対策を推進し、区民自らの健康づくりの支援や、区民の健康を地域全体で支える地域づくりに取り組んでいきます。

また、近年の核家族化や地域のつながりの希薄化などにより、妊産婦やその家族を地域で支える力が弱くなっています。そこで、「妊娠期から子育て期にわたる切れ目のない支援体制」を強化し、孤立する子育て家庭の支援と乳幼児虐待の予防を図ることで、安心して子供を産み育て、子育ての喜びを実感できるよう親を支援し、全ての子供が健やかに育つ事を目指します。

1 健康づくりのための分野別の取り組み

1 がんの予防と早期発見



がんによる死亡率の低下を目指します。 重点

区の取り組み

- ①がんに関する正しい知識の普及・啓発
- ②効果的な受診率向上策の実施
- ③がん検診の質の向上



区民一人ひとりの取り組み

- ①がんに関する理解を深め予防に努めましょう。
- ②早期発見・早期治療に向け、定期的にごがん検診を受けましょう。

主な健康指標		24年度	29年度	目標
がん検診受診率 (区民意識調査)	胃がん	32.8%	36.3%	50%
	大腸がん	39.7%	46.6%	
	肺がん	41.5%	40.7%	

2 糖尿病の予防、早期発見、重症化予防の推進



糖尿病の重症化を予防します。 **重点**

区の取り組み

- ①生活習慣病を予防するための知識の普及・啓発
- ②定期的な健康診断の受診促進のための啓発
- ③糖尿病の重症化予防



区民一人ひとりの取り組み

- ①バランスの良い食事を心がけ、積極的に体を動かしましょう。
- ②糖尿病と診断されたら、必ず治療を継続しましょう。
- ③年に1回は健康診断を受けましょう。

主な健康指標	24年度	29年度	目標
糖尿病有病率（区民意識調査）	14.9%	12.5%	下げる
糖尿病未治療率（国民健康保険加入者）※	—	20.3% (28年度)	下げる

※特定健診受診結果 HbA1c6.5% 以上の人のうち、生活習慣病での医療機関の受診が確認できない人（医療機関未受診者を含む）の占める割合。

3 適切な食事と適度な運動による健康づくりの推進



- ①適切な量と質の食事をする人を増やします。
- ②適切な量と質の運動習慣を身につける人を増やします。
- ③メタボリックシンドローム、男性の BMI25 以上の割合を減らします。 **重点**

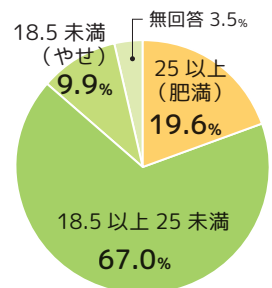
区の取り組み

- ①情報提供・知識の普及・啓発
- ②栄養相談・講習会の充実
- ③適切な運動習慣を身につけるための取り組み
- ④自主活動の育成・支援及び連携

区民一人ひとりの取り組み

- ①1日3食規則正しく食べましょう。
- ②主食・主菜・副菜を組み合わせた食事をしましょう。
- ③毎日少しでも体を動かし、定期的に体重を測定しましょう。

BMI（体格指数）の判定



出典：平成 29 年度健康づくりと医療に関する区民意識調査

主な健康指標	24年度	29年度	目標
1日2食以上、主食・主菜・副菜をそろえた食事をしている人の割合	74.4%	68.4%	80% 以上
メタボリックシンドローム該当者・予備群の割合（40～74歳）	23.3%	24.0%	減らす

4 受動喫煙防止対策



成人の喫煙率減少を目指します。 **重点**

区の取り組み

- ① 喫煙と受動喫煙による健康への影響についての知識の普及啓発
- ② 禁煙希望者への支援
- ③ 受動喫煙防止対策推進の強化
- ④ COPD 予防と早期発見の推進



区民一人ひとりの取り組み

- ① 喫煙及び受動喫煙による健康への悪影響に対し理解を深めましょう。
- ② 受動喫煙防止に努めましょう。

台東区受動喫煙防止
推進キャラクター
「けむたいぞう」

主な健康指標	24 年度	29 年度	目標
成人の喫煙率	17.9%	17.0%	12%
COPD（慢性閉塞性肺疾患）の認知度	15.4%	16.2%	上げる

5 歯と口腔の健康づくり



- ① 口腔機能の維持向上と満足度の向上を目指します。
- ② 歯の喪失防止を促進します。
- ③ 歯科疾患の減少を目指します。
- ④ かかりつけ歯科医を持つ区民の割合を増やします。

区の取り組み

- ① 歯科健康診査の受診促進
- ② 歯科保健の普及・啓発
- ③ かかりつけ歯科医の定着促進
- ④ 歯・口腔に関する保健・医療・福祉の連携



区民一人ひとりの取り組み

- ① かかりつけ歯科医を持ち、定期的な健康診断及び口腔ケアを受けましょう。
- ② 正しいセルフケアや生活習慣を身につけ、実施しましょう。

主な健康指標	24 年度	29 年度	目標
歯と口腔の状態についてほぼ満足している者の割合（60 歳以上）	37.5%	38.4%	増やす
80 歳で 20 本以上自分の歯を有する者の割合	46.5%	50.3%	増やす
40 歳で進行した歯周病に罹っている者の割合	27.8% (23 年度)	29.2% (28 年度)	25%

6 こころの健康づくりの充実



こころの健康づくりのため、正しい知識と情報の提供を行い、支援体制の充実を図ります。 **重点**

区の取り組み

- ①区民の「こころの健康」に関する健康学習・情報提供の充実
- ②相談窓口の認知度向上
- ③相談体制の充実



区民一人ひとりの取り組み

- ①ストレスと上手につきあう方法を身に付けましょう。
- ②悩みは抱え込まずに身近な人や相談窓口にご相談しましょう。

主な健康指標	24年度	29年度	目標
適切な相談窓口を知っている人の割合	31.6%	25.5%	増やす

7 地域の健康づくり



住民同士の支え合いにより、地域の健康づくりを推進していきます。

区の取り組み

- ①地域とのつながりを強める
- ②自主的な活動への支援・連携
- ③地域の健康データに基づいた健康づくりの支援



健康推進委員ウォーキング

区民一人ひとりの取り組み

地域の健康づくり活動に積極的に参加しましょう。

主な健康指標	24年度	29年度	目標
自分が健康であると感じている人の割合	82.2%	82.0%	増やす

2 対象者別の健康課題への取り組み

1 次世代・親子の健康づくり



目標

- ①親と子の健康保持増進を目指します。
- ②子供のこころの健康を目指します。
- ③親と子の切れ目のない健康づくりへの支援を目指します。

区の取り組み

- ①妊娠期から子育て期までの切れ目のない支援の充実
- ②地域ぐるみの子育て基盤強化による育児不安の軽減と児童虐待の防止
- ③児童・生徒の健康づくり
- ④浅草保健相談センター新施設整備（平成 31 年度開設予定）

区民一人ひとりの取り組み

- ①乳幼児健康診査を受けましょう。
- ②育児の悩みは相談して、楽しく子育てをしましょう。
- ③健康的な生活習慣を子供の頃から身に付けさせましょう。



主な健康指標		24 年度	29 年度	目標
ゆりかご・たいとう面接の実施率		—	84.3% (28 年度)	増やす
運動やスポーツを習慣的にしている子供の割合（週に 3 日以上）	小学校 4 年生	—	59.1%	増やす
	中学校 1 年生	—	54.1%	増やす

2 女性の生涯を通じた健康づくり



目標

- ①女性に特有のがん対策を充実させます。 **重点**
- ②生涯を視野に入れた女性の健康づくりを進めます。

区の取り組み

- ①生涯を通じた健康づくりのための啓発の推進
- ②女性に特有の疾病等への対策

区民一人ひとりの取り組み

- ①自分の身体や健康状態について、関心を持ちましょう。
- ②年に 1 回、健康診断を受けましょう。
- ③乳がん自己検診を月に 1 回実施しましょう。
- ④定期的に乳がん、子宮頸がんの検診を受けましょう。



Taito kun

主な健康指標		24 年度	29 年度	目標
がん検診受診率	乳がん	30.3%	42.2%	50%
	子宮頸がん	32.4%	49.0%	
女性で適切な BMI（18.5 以上 25 未満）の人の割合		68.7%	68.8%	増やす

3 働き盛り（働く世代）の人の健康づくり



- ①メタボリックシンドローム、BMI25以上の肥満の割合を減らします。 **重点**
- ②適切な量と質の食事をする人を増やします。
- ③日頃から運動する人を増やします。

区の取り組み

- ①働き盛りの人の健診受診率向上と健康相談の取り組み
- ②身近でできる気軽な運動への取り組み
- ③生活習慣病を予防するための取り組み

区民一人ひとりの取り組み

- ①適正な量と質の食事をとりましょう。
- ②適度な運動で、肥満やメタボリックシンドロームを予防しましょう。
- ③定期的に健康診断を受けましょう。



体カテストの様子

主な健康指標	24年度	29年度	目標
男性のBMI25以上の割合（20～64歳）	29.7%	30.6%	減らす
女性のBMI25以上の割合（40～64歳）	15.8%	13.9%	減らす

4 高齢者の健康づくり



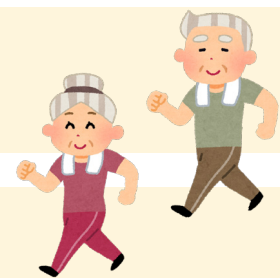
高齢者の社会参加を促す地域社会づくりを目指します。

区の取り組み

- ①個人での自主的な健康づくりの推進
- ②地域で支えあう健康づくりの推進
- ③地域におけるネットワークづくり

区民一人ひとりの取り組み

- ①自分にあった健康づくりを見つけて、続けましょう。
- ②外に出て、地域・人とのつながりを持ちましょう。
- ③定期的に健康診断を受けましょう。
- ④食事や運動など生活習慣に気を付けて虚弱（フレイル）の予防に取り組みましょう。



主な健康指標	24年度	29年度	目標
高齢者の外出頻度（ほぼ毎日出かける）	51.8%	52.8% (28年度)	増やす
日中の過ごし方 (昼夜ともひとりで過ごすことが多い)	23.3%	19.4% (28年度)	減らす
地域活動への参加割合	47.7%	52.5%	増やす
フレイルの認知度	—	2.3%	増やす

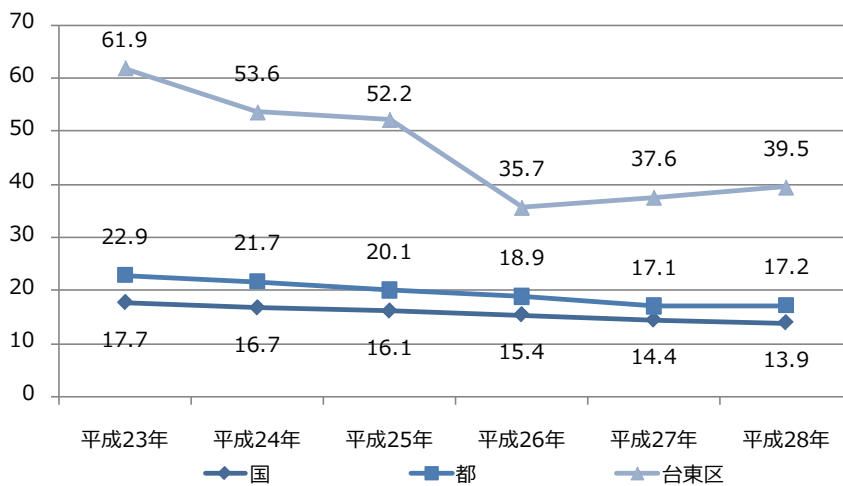
基本目標 **Ⅱ**

地域保健の着実な展開

台東区の結核罹患率（人口10万人あたりの患者数）は、ここ数年微増が続いており、数値も国や都に比べて依然高い状況です。引き続き結核対策を実施していくとともに、HIV・エイズや季節性インフルエンザ等の感染症の発生予防とまん延防止に取り組んでいきます。

また、精神障害のある方の社会復帰や、難病患者が地域で安心して療養生活を送れるよう支援を行っていきます。

結核罹患率の推移



出典：結核登録者情報調査年報集計結果（厚生労働省）

結核に関する知識の普及

せきやただけじゃない！
「疲れやすくなった」「息切れがする」「やせてきた」
 けっかく
それは、結核かもしれません

結核は過去の病気と思われがちですが、現在も東京都では年間約2500人もが新たに結核の治療を受けています。
高齢になると結核でもせきやたんの症状が出ないことがあるので、より注意が必要です。

こんな症状があったら要注意！！

やせてくる、食欲低下 疲れやすい、息が切れる

せきやたんが続く 発熱が続く

- 結核は適切に服薬治療を行えば、治る病気です。
- 左のような症状が**2週間以上続く**場合は、早めに医療機関で胸部レントゲン検査を受けましょう！
- 症状がなくても、年に1度は**健康診断で胸部レントゲン検査**を受けましょう！

©BANDA I

問い合わせ・相談：台東保健所 保健予防課 感染症対策担当 03(3847)9476

基本目標 **Ⅲ**

安全・安心な生活環境の確保

大規模な食中毒や感染症など健康危機と呼ばれる事象が発生した際に、迅速で的確な対応がとれる体制の強化が求められています。

健康危機の発生に備え、平常時から関係営業施設等に対して、法令に基づく監視業務や普及啓発を行うなど、食品衛生、環境衛生、医務薬事衛生及び薬物等乱用防止対策の推進に取り組んでいきます。



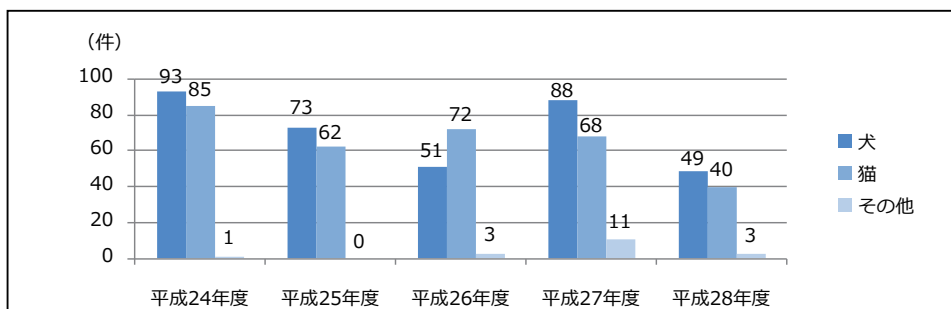
新型インフルエンザ対策模擬訓練の様子



小学生向け食の衛生教室（飴づくり）

また、近年動物を飼う家庭が増加していることも踏まえて動物愛護管理の推進に取り組み、安全・安心な生活環境の確保を目指します。

動物に関する苦情・相談件数の推移



出典：台東区「保健所事業概要」平成 29 年版

台東区「命のバトンプロジェクト」～殺処分数の削減をめざして～

保護犬の譲渡推進



地域猫活動支援



地域猫講習会



基本目標Ⅳ

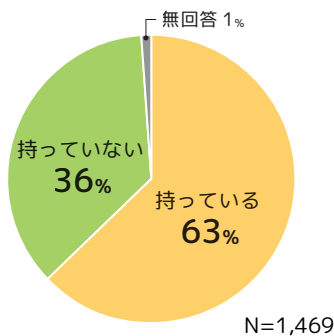
地域医療の充実

台東区では、地域における医療体制の充実に向け、中核病院の機能確保、区立台東病院の機能の維持・改善、休日診療の確保、災害時医療の充実等に取り組んでいます。

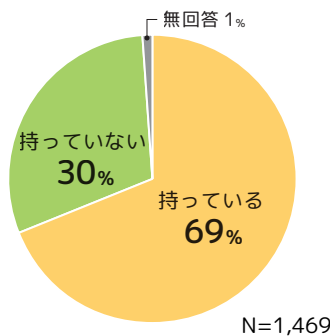
今後もかかりつけ医・歯科医・薬剤師（薬局）の定着促進や医療機関相互の円滑な連携を図る等、区民が身近な地域で適切な医療を受けられるよう取り組んでいきます。

また、疾病を抱えながらも、自宅などの住み慣れた場所で生活を送りたいと考える方のニーズに応えるため、在宅療養支援窓口における相談の実施や、地域の医療・介護関係者の連携を推進し、在宅療養の提供体制の充実を図っていきます。

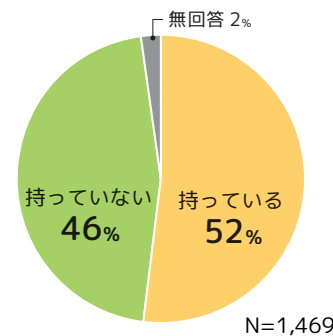
かかりつけ医の有無



かかりつけ歯科医の有無



かかりつけ薬剤師・薬局の有無



出典：平成 29 年度健康づくりと医療に関する区民意識調査

災害時に向けた関係機関による医療救護訓練



医療救護訓練の様子

在宅療養支援窓口



リーフレット

基本目標 **V**

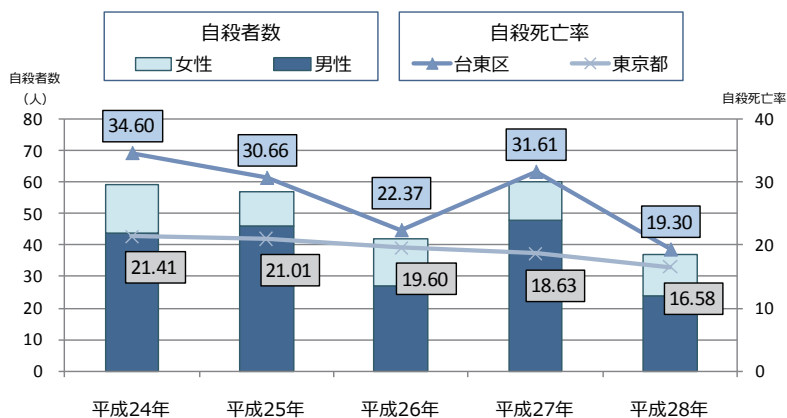
自殺予防の推進（自殺予防推進計画）

自殺の背景には、精神保健上の問題だけでなく、過労、生活困窮、育児や介護疲れ、いじめや孤立などの様々な社会的要因があることが知られています。自殺はその多くが「追い込まれた末の死」であり、その多くが防ぐことのできる社会的な問題とされています。

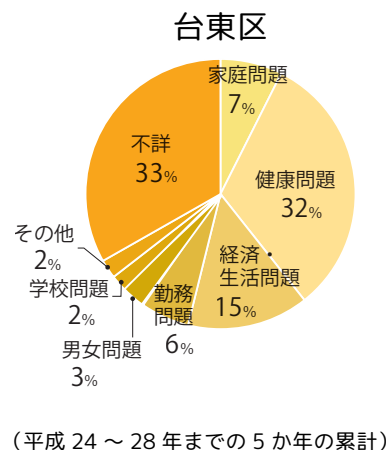
台東区の人口 10 万人あたりの自殺による死亡率（自殺死亡率）は、全国や東京都と比べて高い状況です。「誰も自殺に追い込まれることのない社会」の実現に向け、区と関係団体、民間団体、企業、そして区民が連携・協働して総合的に自殺予防に向けた取り組みを推進していく必要があります。

自殺予防に対しての正しい知識の普及や、自殺のリスクのある人を早期に必要な医療や専門機関につなげる体制づくりを一層進め、地域全体で「生きること」への包括的な支援に取り組んでいきます。

自殺者数と自殺死亡率の推移



原因・動機



出典：地域における自殺の基礎資料：平成 24 ~ 27 年内閣府、平成 28 年厚生労働省



主な指標	29 年度	目標
自殺死亡率（10 万人あたり）	31.61 （平成 27 年）	15.81 （27 年比 50% 減）



食育の推進（食育推進計画）

区民が生涯にわたって食を通じた健康づくりを実践し、いつまでも健康な生活が送れるよう、それぞれのライフステージの特徴に応じて、関係機関と連携をとりながら、食育を推進します。

台東区食育推進計画の3つの柱

1 ライフステージに応じた食育の推進

2 健康寿命の延伸につながる食育の推進

3 食の循環や環境を意識した食育の推進



親子クッキングの様子



区の取り組み

- ①乳幼児から高齢者まで、それぞれの年代に応じた取り組み
- ②栄養のバランスのよい食事と減塩、野菜の摂取量を増やす取り組み
- ③食の安全・安心の確保とアレルギー対策
- ④食品ロス削減に対する取り組み

区民一人ひとりの取り組み

- ①家族や友人などと一緒に、楽しく食べる機会をつくりましょう。
- ②栄養のバランスのよい食事をしましょう。
- ③アレルギー表示や栄養成分表示などの食品表示をよく見て購入しましょう。

主な健康指標		29年度	目標
朝食欠食者の割合	小学校4年生	4.0%	減らす
	中学校1年生	3.4%	
	30歳代	21.8%	
1日2食以上、主食・主菜・副菜をそろえた食事をしている人の割合（再掲）		68.4%	80%以上
栄養成分表示を参考にしている人の割合		42.5%	増やす

たいとう健康都市宣言

健康は、私たちがいきいきとした豊かな生活を営む源であり、万人の願いである。

健康を保持増進するためには、心身の健康づくりに対する一人ひとりの自覚と健康的な生活習慣の実践、個人と家族と地域が共に支えあう社会、安全で快適な生活環境の整備が不可欠である。

台東区は、すべての区民が健康で文化的な生涯を送ることができるよう、区民と地域社会と区が一体となって健康施策を積極的に推進することを誓い、ここに健康都市とすることを宣言する。

平成19年12月1日
台東区



健康たいとう 21 推進計画（第二次後期計画）【概要版】

平成 30 年 3 月発行（平成 29 年度登録 第 84 号）

台東区健康部健康課

〒 110-8615 台東区東上野 4 - 5 - 6

電話 03-5246-1111（代表）



古紙ハルブ配合率80%再生紙を使用