

健康せたがやプラン

平成24年度～33年度 **第二次** 概要版

平成24年3月
世田谷区

「健康せたがやプラン」とは

世田谷区は、健康づくりに関する基本的な事項を定めた『世田谷区健康づくり推進条例』に基づき、平成 19 年度に「健康せたがやプラン後期」を策定し、疾病予防から介護予防までの一貫した予防施策や、平均寿命・健康寿命の延伸に向け取り組んできました。しかし、区民の生活スタイルや価値観は多様化し、社会情勢も大きく変化する中で、区民の健康意識の高まりに比べ生活習慣の改善がはかどらない実態や、増加を続ける医療費の負担、こころの健康づくりや健康危機への備えなど、解決すべき新たな健康課題も浮き彫りとなっています。

そのため、これまでの施策の評価や区民の健康状況などを踏まえ、区民の健康の保持・増進や様々な健康課題等の解決を目的に、平成 24 年度から向こう 10 か年にわたる区の総合保健計画として「健康せたがやプラン（第二次）」を策定しました。

世田谷区民の健康課題

23 区や東京都全体と平均寿命などを比較しても、区民の健康状況は比較的良好なものと推測されます。また、「健康」に対する意識も高く、健康づくりに取り組む区民も多くいますが、そうした中にもなお、次に示す健康課題が浮き彫りになっています。

健康づくりへの意識は高いが、生活習慣の改善に向けて実際の行動につながらない区民が多い。

壮年期世代は、肥満や生活習慣病が増加しストレスを抱えている割合が高い。

飲料水や食品の安全性、健康危機に対する不安が高まっている

若い世代は、朝食の欠食率が高く、女性はやせ志向の傾向がある。

健康に気をつける高齢者は増えているが、介護を要する区民は増加し、健康寿命は横ばいである。

計画の基本的な考え方

基本理念

区民が生涯にわたり健やかでこころ豊かに暮らすことができる地域社会の実現

世田谷区健康づくり推進条例の第1条では、『区民が生涯にわたり健やかでこころ豊かに暮らすことができる活力ある地域社会の実現』を目的としています。このプランは条例に基づき策定していることから、その目的を、プランの基本理念と決めました。

目標

これまでの区の健康づくり施策と同様に、「自助」（個人の自覚と主体的な取り組み）、「共助」（個人を人や地域が支える取り組み）、「公助」（個人の健康を支える環境づくり）の3つの視点を基本に、新たに「区民」と「健康」をキーワードに加え、区と区民、地域団体及び事業者などが共にめざす区民の健康の姿を、プランの目標として決めました。この目標達成に向け、区は様々な健康づくり施策や事業を展開します。

目標 ①

区民の誰もが自らの健康に関心を持ち、自分にあった健康像の実現に取り組んでいる

目標 ②

人と人との絆が育む地域社会の中で、区民が健康の保持・増進に取り組み生き生きと生活している

目標 ③

将来にわたり安全で安心な生活環境の中で、すべての区民が健やかでこころ豊かに暮らし続けている

プラン推進のための基本的な考え方

これまでのプランの3つの視点「区民主体・区民参画」、「地域での協働・連帯」、「科学的根拠に基づく施策」を尊重しつつ、新たに**行動と継続**、**安全・安心**や**予防と新たな健康の創造**の視点を加え、プランを推進するための基本的な5つの考え方としました。

考え方 ① 区民の主体的な行動と継続

考え方 ④ 健康に係わる安全・安心の確保

考え方 ② 地域での協働・参画と連携

考え方 ⑤ 予防と新たな健康の創造

考え方 ③ 科学的根拠に基づく施策の展開

「主要な健康課題への対応〔重点施策〕」を進めます
計画の基本的な考え方に基づき

主要な健康課題への対応 **！** 重点施策

社会全体に大きな影響を及ぼす健康課題や区民の健康づくりの基本となる課題に対する施策を「主要な健康課題への対応」とし、戦略的かつ総合的に取り組みます。



1 生活習慣病対策の推進

目標

「健康」に関心を持ち、望ましい生活習慣及び生活習慣病予防について知り、自分の身体状況を把握しながら積極的に健康の保持・増進に努めている。

施策1

生活習慣病に係わる知識の普及・啓発と望ましい生活習慣実践の支援

生活習慣病を予防するためには、食事や運動などの正しい生活習慣に関する知識を持ち、実践することが大切です。一人ひとりが自分に合った望ましい生活習慣を実践できるよう、生活習慣病やその予防に関する知識等の普及・啓発と実践の支援を行います。

施策2

生活習慣の改善へのきっかけづくりと望ましい生活習慣を継続するための支援

各種健（検）診の実施、健康講座・教室等のイベントや事業を通じ、生活習慣を改善するきっかけづくりや、望ましい生活習慣を継続するための支援に取り組みます。

施策3

生活習慣病を改善するための支援の充実

各種健（検）診時における相談をはじめ、一人ひとりの状況に合わせた健康相談の実施や啓発用パンフレット等の配布、健康教室の開催など、糖尿病等の生活習慣病を改善するための支援を行います。

2 食育の推進

目標

食に関する正しい知識を持ち、望ましい食習慣の習得と実践により、生涯にわたり食を通して健康で豊かな生活を送っている。



施策1

ライフステージに応じた間断なき食育の推進

母子保健事業や世代別の体験型食育事業などを通じ、ライフステージに応じた望ましい食習慣（食事の大切さ・必要性の理解、料理の組み合わせなどの食事をつくる力、食事を選択する力等）の普及・啓発と実践の支援による食育を推進します。

施策2

生活習慣病予防と改善につながる食育の推進

食事バランスガイドを活かし、望ましい食生活習得に向けた食育講座の実施や食生活・栄養相談などの機会を通じ、生活習慣病の予防や生活習慣の改善につなげていきます。

施策3

食育を通じた地域社会づくりの推進

異世代交流による共食の機会を通じ、食事マナーや食文化の継承、食糧の生産・流通・消費を学ぶ機会など、望ましい食事の実践と家庭や地域等で食事を楽しむことの大切さを知る機会を設けます。



3 こころの健康づくり

目標

自らのこころの不調や精神疾患について理解し、ストレス対処や早期に相談するなど適切な行動がとれる。また、身近な人のこころの不調に気がつき、声かけや適切な相談・支援へのつなぎを行うことができる。

施策1

精神疾患についての偏見や誤解のない地域づくり

様々な機会を活用しながら、こころの不調や精神疾患についての普及・啓発、情報発信事業等により、精神疾患についての偏見や誤解のない地域社会づくりに取り組みます。

施策2

地域生活を支える相談及び支援の強化

こころの不調や精神疾患を抱える本人や家族の支援に向けて、こころの健康に係わる相談窓口の充実や地域のネットワークの構築、精神保健に携わる人材育成を図り、地域でのこころの病に対する早期支援と家族支援を推進することに加え、障害者の地域生活支援を推進します。

施策3

精神保健・医療の連携強化等による地域精神保健のしくみづくり

地域における精神保健・医療の連携の強化により、精神疾患等の早期発見、早期支援につなげるとともに、国や都の動向を踏まえ、地域住民及び精神保健医療福祉関係機関に支えられた地域精神保健のしくみづくりに取り組みます。

施策4

総合的な自殺予防対策の推進

ゲートキーパー養成講座の実施や地域の関係団体等で構成する自殺対策協議会の運営などを通じ、区、区民、地域団体及び事業者等が一体となって総合的な自殺対策に取り組みます。

4 がん対策の推進

目標

がんに関する正しい知識をもち、日頃から予防に努めるとともに、定期的に検診を受けている。また、がん罹患し在宅で療養していても、必要な支援を受けることができる。



施策1

がんの予防の正しい知識の普及・啓発

がん予防のパンフレットの区民への配布、健康教室や各種健（検）診などの様々な機会を通じた啓発など、広く区民にがんの予防に関する正しい知識を普及していきます。

施策2

がんの予防に向けた取り組み

がんの予防に向けて、区民向けの各種がん検診等を実施します。

施策3

受診しやすい検診体制の整備と受診率の向上

各種がん検診の受診体制等の整備、個別勧奨等の強化、検診全体を把握できる精度管理の充実、がん検診全体の受診率の向上を図ります。

施策4

在宅療養生活の支援

在宅療養している本人や家族からの相談を受け付け、その生活に必要な情報等を提供するためのしくみづくりに取り組みます。

「健康に関する安全と安心の確保」や「地域の健康づくり」にも取り組みます

一人ひとりの健康づくりの支援

区民一人ひとりの健康保持・増進をめざし、それぞれのライフステージや個々の健康状況等に
 応じた健康づくり施策に取り組みます。

親と子の健康づくり

- 子どもの健やかな成長への支援
- 安全・安心な妊娠出産、子育てができる支援の充実と環境整備
- 母子保健事業の効率的な事務運営の推進

女性の健康づくり

- 女性の健康づくり及び女性特有の疾病に対する支援の充実
- 若い女性の健康づくりの支援の充実
- 妊娠・出産・育児等に伴う健康的な生活への支援

思春期の健康づくり

- 主体的な健康管理のための基本的な知識とそれを実践する力の育み
- 思春期世代のこころの健康づくりの推進

口と歯の健康づくり

- ライフステージに応じた口と歯の健康づくり
- 歯科疾患予防対策の充実
- 生活習慣病予防に向けた口と歯の健康づくり

健康長寿の推進

- 健康長寿に向けた生きがいづくりの支援
- 健康長寿のための健康づくりと介護予防
- 高齢者福祉と保健医療の連携強化

たばこ・アルコール対策 ・薬物乱用防止対策の推進

- たばこ対策の充実
- アルコール対策（アルコール依存症対策含む）の充実
- 薬物対策（薬物依存症対策含む）の充実

地域の健康づくり



総合支所は、区民の直接的な窓口として、これまで培ってきた区民参加と協働を礎に、先に示した「主要な健康課題への対応」、「一人ひとりの健康づくりの支援」、「健康に関する安全と安心の確保」を区民の健康づくりの基本と捉え、具体的な事業として総合的に展開する役割を担っていきます。さらに、よりきめ細かで区民一人ひとりに密着した事業展開を行うため、地域団体等と連携を図り、地区を単位に区民の主体的な行動の支援に努めていきます。

なお、総合支所ごとに毎年度を基本として「行動計画」を作成し、具体的な地域の健康づくりの行動内容を区民と共有しながら実施していきます。

健康に関する安全と安心の確保

区民の健康に関する安全と安心を確保するための環境整備等を推進します。

健康的な生活環境の推進

- 住まいが原因のアレルギー性疾患
予防の推進
- 健康的で快適な住まいの実現
- 安心して水道水が飲める環境の整備

感染症予防対策の推進

- 感染症予防の普及・啓発及び
教育支援活動の推進
- 感染症予防及びまん延の防止
- 予防接種事業の充実及び接種率の向上
- 人材の育成及び資質の向上

食の安全・安心の推進

- 食品衛生監視指導・調査による
食品の事故防止の徹底
- 食品の最新の知識の普及・啓発と
関係者相互の理解促進
- 食品取扱い事業者に対する
自主衛生管理の推進・支援

健康危機管理の向上

- 平常時における健康危機への
備えと対策の強化
- 健康危機発生時の対応力向上と拡大防止
- 新興・再興感染症対策の充実
- 震災等災害発生時への備えと
保健医療体制の整備

プラン全体や施策の『評価指標』と『めざす目標』を定め
その達成をめざします

世田谷地域

健康サポーターや関係機関と連携しながら、区民の健康意識を高め主体的な健康づくりが行われる地域づくり活動を展開します。また、IT等を活用した新たな区民の参加を検討し、幅広い区民との協働体制をめざします。

砧地域

地域の皆さんと共に、「子どもの健やかな成長と子育てへの支援」「望ましい生活習慣の気づきと改善へ向けた支援」「地域に広める健康づくり」を柱に健康づくり活動を進めていきます。

玉川地域

「玉川地域に暮らす人々が、自分らしく健やかで
こころ豊かに過ごすことができる地域の実現」を
めざし、「区民参画、地域での協働・連携」を
重視して「地域の健康づくり活動」を推進します。

北沢地域

「誰もが健やかに生き生きと暮らすこと」
すなわち「病気の有無や予防だけでなく、たとえ
病気や障害があったとしても、生きがいを持ち、
その人らしい生活ができること」の実現に向けて活動
します。

烏山地域

「若い世代からの生活習慣病予防」と「親と子の健康づくり」、
「こころの健康づくり」を3本柱とし健康づくりを推進して
いきます。

評価指標とめざす目標

○プランの全体像に対する評価指標と目標

本プランの3つの目標（全体像）に対する評価指標として、区民の「主観的健康感」、「健康状態」や「生活満足度」を視点とする指標とめざす目標を設定しました。めざす目標の設定年度は、本プランの最終年である平成33年度末としました。

指標分類	指標	現状値 (該当年)	めざす目標 (平成33年度末)
主観的健康感	○自分の健康に関心がある人	89.8% (平成22年)	増やす
	○自分のことを健康だと思う人	79.2% (平成22年)	増やす
健康状態	○平均寿命	男性 80.6 歳 女性 86.8 歳 (平成17年)	伸ばす
	○65歳健康寿命（要支援）	男性 81.1 歳 女性 82.4 歳 (平成21年)	伸ばす
	○早世率（65歳未満で死亡する割合） 65歳未満の主な生活習慣病の死亡割合 (がん・心疾患・脳血管疾患の死亡割合)	男性 13.1 % 女性 6.4 % (平成22年) 55.3% (平成22年)	減らす
生活満足度	○世田谷区に愛着を感じている人	82.6% (平成22年)	増やす
	○毎日を健やかに充実して暮らしている人	85.4% (平成22年)	増やす

○施策の評価指標とめざす目標

本プランでは、施策ごとに評価指標（区のサービス成果を測る「活動指標」と行政活動による区民への効果や効用等の成果を測る「成果指標」）を設け、施策の達成状況を客観的に評価していきます。また、成果指標の「めざす目標」を、5年後（平成28年度）の区民の望ましい健康像や健康課題の改善目標と位置付け、区民の皆さんと共にその目標達成をめざします。

健康せたがやプラン（第二次）概要版

（平成24年度～33年度）

平成24年3月

編集・発行 世田谷区総合支所・世田谷保健所

〒154-8504 東京都世田谷区世田谷4-22-35

電話 03-5432-2432 FAX 03-5432-3022

（世田谷保健所健康企画課）

（広報印刷物登録番号 No.915）