

## 計画の目的

### 【理念】

生活習慣病の予防とともに、身体やこころの健康の維持及び向上を図ることで、誰もが生涯にわたり健やかで心豊かに暮らすことができる持続可能な社会を目指す

### 【目的】

理念の実現に向けて、都民一人ひとりの主体的な取組とともに、社会全体で支援し、誰一人取り残さない健康づくりを推進

## 計画の位置づけと計画期間

### 【位置付け】

健康増進法第 8 条の規定に基づく、「都道府県健康増進計画」

### 【対象期間】

令和 6 年度（2024年度）から令和 17 年度（2035年度）までの 12 年間  
※計画開始後 7 年（令和 12 年）を目途に中間評価

## プラン 2 1 (第二次) の最終評価

### 総合目標

「健康寿命の延伸」は男女ともに改善、「健康格差の縮小」は男女ともに不変

#### 【健康寿命の延伸】 A (改善)

※健康寿命…健康上の理由で、日常生活が制限されることなく生活できる期間

《男性》 〈平成 22 年〉 82.02 歳 ➔ 〈令和 2 年〉 83.09 歳

《女性》 〈平成 22 年〉 85.14 歳 ➔ 〈令和 2 年〉 86.21 歳

#### 【健康格差の縮小】 B (不変)

※健康格差…区市町村別の健康寿命の最大値と最小値の差

《男性》 〈平成 22 年〉 2.51 年 ➔ 〈令和 2 年〉 2.55 年

《女性》 〈平成 22 年〉 1.98 年 ➔ 〈令和 2 年〉 2.16 年

### 分野別目標

指標 43 項目中、a(改善)は 19、b(不変)は 8、c(悪化)は 16

a(改善) ・がんによる 75 歳未満年齢調整死亡率は減少  
・20 歳以上の喫煙率は男女、総数とも減少 等

b(不変) ・歩数が 8,000 歩/日以上 of 男性(20～64 歳)の割合は横ばい 等

c(悪化) ・睡眠時間が十分、あるいはほぼ足りている人の割合は減少  
・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は増加 等

## プラン 2 1 (第三次) の方向性

- 国の健康日本 2 1 (第三次) 等を踏まえ、都民一人ひとりの主体的な取組とともに、社会全体で支援し、誰一人取り残さない健康づくりを推進



## 計画の内容

<b>第1章 プラン2 1（第三次）の策定に当たって</b>		
第1節 基本的事項		
1 理念	2 目的	3 位置づけ
4 対象期間	5 他計画との関連	
第2節 策定の背景		
1 国の健康づくり対策	2 都の健康づくり対策	
<b>第2章 プラン2 1（第二次）の最終評価</b>		
第1節 最終評価の目的	第2節 最終評価の方法	
第3節 最終評価の結果		
<b>第3章 都民の健康をめぐる状況</b>		
第1節 人口動態・健康寿命	第2節 生活習慣やこころの健康等	
第3節 医療と介護	第4節 職場と地域	
<b>第4章 プラン2 1（第三次）の目指すもの</b>		
第1節 基本的な考え方		
1 どこに住んでいても、生涯にわたり健やかに暮らせる持続可能な社会の実現		
2 誰一人取り残さない健康づくりに向けた都民の取組を支える環境整備		
3 目標達成に向けた取組の推進と進行管理		
第2節 目標		
1 総合目標	2 領域と分野	3 重点分野
4 分野別目標	5 指標	
第3節 都民及び推進主体の役割		
第4節 都の役割と取組		
第5節 進行管理・評価		
<b>第5章 総合目標及び各分野の目標と取組</b>		
第1節 総合目標	第2節 個人の行動と健康状態の改善【領域1】	
第3節 社会環境の質の向上【領域2】		
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】		

## 分野別目標一覧

分野（★：重点分野）	分野別目標
<b>領域1 個人の行動と健康状態の改善</b>	
区分1 生活習慣の改善	
①栄養・食生活	適切な量と質の食事をとる人を増やす
②身体活動・運動	日常生活における身体活動量（歩数）を増やす
③休養・睡眠	より良い睡眠がとれている人の割合を増やす
④飲酒	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を減らす
⑤喫煙	20歳以上の者の喫煙率を下げる
⑥歯・口腔の健康	8020を達成した者の割合を増やす
区分2 主な生活習慣病の発症予防と重症化予防	
①がん	がんの75歳未満年齢調整死亡率を下げる
②糖尿病	糖尿病による合併症を発症する人の割合を減らす
③循環器病	脳血管疾患及び心疾患の年齢調整死亡率を下げる
④COPD	COPD（慢性閉塞性肺疾患）の死亡率を下げる
区分3 生活機能の維持・向上	
①こころの健康★	うつ傾向や不安の強い人の割合を減らす
②身体の状態	社会生活を営むために必要な機能を維持する
<b>領域2 社会環境の質の向上</b>	
①社会とのつながり	社会とのつながりを醸成する
②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
③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
<b>領域3 ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり</b>	
①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
③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