

## 第5章 総合目標及び各分野の目標と取組

本章では、第4章で示した3領域18分野それぞれについて、都民及び推進主体の「取組」を中心に記載しています。

各分野で「分野別目標」を掲げ、「現状と課題」や、「望ましい姿」等を示すことにより、それぞれの分野について都民と推進主体の理解が深まり、取組が進むことを目指しています。

第5章の構成は以下のとおりです。

### 分野別目標

都民や関係機関が取り組む共通の目標として設定した、「分野別目標」について記載しています。(第4章 第2節「4 分野別目標」(p. ●●) 参照)

#### 1 現状と課題

当該分野における、都民の健康に関する現状と課題について記載しています。

#### 2 望ましい姿

当該分野における、健康づくりの取組が進んでいる状態(望ましい姿)を記載しています。

#### 3 分野別目標の指標

分野別目標ごとに設定した、指標と目指すべき方向を記載しています。(第4章 第2節「5 指標」(p. ●●) 参照)

「ベースライン」には、令和8年度までに把握した、計画初年度(令和6年度)までの最新値をベースラインとし、対象となるデータの調査・統計年を記載しています。

「中間評価年/最終評価年」には、中間評価及び最終評価を行う年度(令和12年度及び令和16年度を予定)にデータの把握が可能な、調査・統計年を記載しています。

#### 4 都民及び推進主体の取組

当該分野において、都民と推進主体がそれぞれ実施すべき取組について記載しています。

都民の取組については、生活習慣の改善と地域のつながりづくりを進めるに当たり、実施すべき取組を分かりやすく記載しています。

推進主体の取組については、それぞれの役割に応じて、より効果的に都民の取組を支援することができるように、具体的に記載しています。

各推進主体による取組は、主に以下の人々を対象としています。

- 区市町村：各区市町村の住民
- 学校等教育機関：児童・生徒、保護者
- 保健医療関係団体：患者とその家族
- 事業者・医療保険者：従業員・医療保険加入者
- NPO・企業等：NPO等による活動に参加する人や、企業が提供する製品・サービスの消費者

各推進主体の定義は、第4章に示しています。(第4章 第3節「2 推進主体」(p.●●)参照)

なお、都の取組は、第4章にまとめています。(第4章 「第4節 都の役割と取組」(p. ●●)参照)

## 5 取組の方向性

現状と課題を踏まえ、当該分野における、今後進めていく健康づくりに関する施策の方向性を記載しています。

1 第1節 総合目標

総合目標①

# 健康寿命の延伸

2

3 1 現状と課題

4 令和3年の65歳健康寿命（要介護2以上）は、男性 83.01 歳、女性 86.19 歳  
5 となっており、男女ともにおおむね延伸しています。

6 「健康日本21（第三次）」で採用されている、国民生活基礎調査のデータを用い  
7 て算出する健康寿命（日常生活に制限のない期間の平均）においても、都の値は男  
8 女とも延伸していますが、男性は全国平均を上回っている一方で、女性は全国平均  
9 を下回っています（令和元年、都：男性 72.94 歳、女性 74.55 歳、全国：男性  
10 72.68 歳、女性 75.38 歳）。

11 誰もが生涯にわたり健やかで心豊かに暮らすためには、生活習慣の改善、生活習  
12 慣病の発症予防・重症化予防、生活機能の維持・向上等により、不健康な期間（平  
13 均寿命と健康寿命の差）を短縮し、健康寿命の延伸を図る必要があります。

14

15 2 望ましい姿

16 高齢期に至るまでの間に心身の健康が大きく損なわれません。

17 また、たとえ病気になっても重症化や健康障害に至らず、その後も心身の健康を  
18 維持し続けています。

19

20 3 指標

1	指標	65歳健康寿命（要介護2以上）
	データソース	65歳健康寿命（東京保健所長会方式）[東京都福祉保健局]
	現状値	令和3年： 65歳健康寿命 男性 83.01 歳、女性 86.19 歳 65歳平均余命 男性 19.70 年、女性 24.66 年
	ベースライン	令和6年
	指標の方向	65歳平均余命の増加分を上回る65歳健康寿命の増加
	中間評価年／最終評価年	令和10年／令和14年

21

## 健康格差の縮小

### 1 現状と課題

区市町村別の65歳健康寿命（要介護2以上）の上位4分の1の平均と下位4分の1の平均の差は、令和3年の男性は1.65年、女性は1.06年となっています。

東京都の65歳健康寿命の底上げを図る観点から、65歳健康寿命の上位の区市町村の伸び以上に、下位の区市町村の65歳健康寿命を延ばすことに着目し、区市町村における健康格差を縮小する必要があります。

区市町村における健康格差の縮小に向けて、社会環境の整備・質の向上に取り組むとともに、区市町村ごとの健康課題などに応じた取組を促進することが必要です。

### 2 望ましい姿

住民の生活習慣の状況や健康状態、区市町村の健康づくりへの取組状況などについて、区市町村間の違いが把握されています。

また、地域間の健康格差の縮小に向けて、社会的な健康づくりの機運醸成や環境整備が、全都的に行われることで、都民一人ひとりが住んでいる地域にかかわらず、日常生活に必要な機能を維持できています。

### 3 指標

1	指標	区市町村別65歳健康寿命（要介護2以上）の下位4分の1の平均
	データソース	65歳健康寿命（東京保健所長会方式）[東京都保健医療局]
	現状値	令和3年： 下位4分の1 男性 82.28歳、女性 85.73歳 上位4分の1 男性 83.93歳、女性 86.79歳
	ベースライン	令和6年
	指標の方向	上位4分の1の平均の増加分を上回る下位4分の1の平均の増加
	中間評価年／最終評価年	令和10年／令和14年

分野	分野別目標
身体の健康	社会生活を営むために必要な機能を維持する

1

2 1 現状と課題

3 ロコモティブシンドローム（運動器症候群）は、加齢に伴う筋力低下や骨・関節  
4 の疾患など運動器の障害によって、立つ、歩くという移動機能の低下をきたした状  
5 態と定義されており、ロコモティブシンドロームが進行すると、将来介護が必要に  
6 なるリスクが高くなります。

7 便利な移動手段の多い現代社会では、日常生活に支障はないと思っ  
8 ていても、ロコモティブシンドロームになっていたり、すでに進行したりしている場合  
9 が多くあることが分かっています。運動器の機能は、日常生活の中で、身体を動かして負  
10 荷をかけることで維持されるため、ロコモティブシンドロームを防ぐには、若い頃か  
11 ら適度に運動する習慣をつけ、運動器を大事に使い続けることが大切です。

12 また、運動器の障害による疼痛があると、活動量が低下し移動機能の低下を来す  
13 ことから、ロコモティブシンドロームの発症や悪化の主要因の一つとなっています。  
14 その他にも、骨粗鬆症により骨折を起こすと寝たきりにつながることがあるため、  
15 骨粗鬆症を予防・治療して骨折を防止することが重要です。

16

17 2 望ましい姿

18 青壮年期から、ロコモティブシンドローム（運動器症候群）の予防を意識して、  
19 適度な運動習慣とバランスの良い食事などの望ましい生活習慣を確立しています。

20

21 3 分野別目標の指標

1	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）
	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

22

23 4 都民、推進主体の取組

都民	◇青壮年期から、ロコモティブシンドロームを予防するための健康づくりに取り組む
----	--

区市町村	◇ロコモティブシンドロームの予防に効果的な運動や食生活について普及啓発を行う
保健医療関係団体	◇医療機関や薬局と専門機関等が連携しながら、身体の状態に応じた指導・支援を行う
医療事業者・医療保険者	◇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
NPO・企業等	◇生活機能の維持に関する正しい知識の普及を行う

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

## 5 取組の方向性

### ■ロコモティブシンドローム予防

ロコモティブシンドロームの意味と予防の重要性に関する正しい知識を、都民に分かりやすく紹介し、啓発していきます。

また、区市町村や保健医療関係団体、事業者・医療保険者等と連携し、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。

さらに、区市町村における骨粗鬆症を予防するための生活習慣に関する健康相談や普及啓発等の取組に対する財政的支援を行います。

### ■いつでもどこでも身体活動やスポーツができる環境の整備

まちづくりに健康づくりの視点を取り入れ、日常生活の中で自然に歩きたくなるような環境の整備に向けた取組を検討します。

道路、遊歩道、公園等にウォーキング・ランニング・サイクリングコースなどを整備し、身近なスポーツの場としての活用を推進します。

また、スポーツ教室等の実施など公園内でのスポーツ活動の促進を図ります。

1 第3節 社会環境の質の向上【領域2】

分野	分野別目標
社会とのつながり	社会とのつながりを醸成する

2

3 1 現状と課題

4 地域とのつながりが豊かなほど、住民の健康状態が良いことが報告されており、  
5 社会的なつながりを持つことは、精神的健康、身体的健康、生活習慣、死亡リスク  
6 等に良い影響を与えることがわかっています。

7 地域で活動する団体数は増えていますが、地域のボランティア活動や趣味のグル  
8 ープへの参加状況は減少傾向にあります。

9 都民の健康を維持・向上させるためには、本人の生活習慣の改善のみならず、地  
10 域や人とのつながりと健康との関連など、ソーシャルキャピタルの重要性について、  
11 更に周知を図る必要があります。また、日頃から家庭や職場、地域で話しやすい関  
12 係（つながり）を築くことで、周囲の人がこころの不調に気づくような環境づくり  
13 も必要です。

14

15 2 望ましい姿

16 都民一人ひとりが、就労・就学、ボランティア、通いの場等の社会活動への参加  
17 を通じ、社会とのつながりを築いています。

18 社会とのつながりが豊かになることで、心身の健康に良い影響が生じています。

19

20 3 分野別目標の指標

1	指標	地域の人々とのつながりがあると思う者の割合(20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 32.7%、女性 32.4% ※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

21

2	指標	いずれかの社会活動（就労・就学を含む）を行っている者の 割合（20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 85.6%、女性 78.2% ※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

1

3	指標	健康状態の評価（主観的健康感）（自分自身の健康状態を「よい」「まあよい」と回答した人の割合の合計）（20歳以上）
	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：男性 81.4%、女性 79.9%
	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	<p>◇社会活動等への参加を通じて、社会とのつながりを醸成するよう心がける</p> <p>◇職場や地域などで周囲の人のこころの健康状態に気を配り、不調の人がいる場合は、早期の相談や受診を勧める</p>
区市町村	<p>◇社会とのつながりと健康状態が関係すること、話しやすい関係（つながり）の重要性について、普及啓発を行う</p> <p>◇社会とのつながりを醸成する</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・住民や地域で活動する団体に向け、地域活動の状況などについて、情報提供する</li> <li>・公共施設など身近な施設を団体間の交流の場として提供するなど、地域活動の活性化の支援を行う</li> <li>・地域活動への参加を奨励する</li> <li>・他の推進主体と連携し、世代間交流も視野に入れて地域活動が充実するよう支援する</li> <li>・地域で活動する団体を通じ、参加者に健康づくりの情報を発信する</li> </ul> <p>◇うつ傾向や不安の強い人に対して、周囲の人が支援しやすくなるよう、専門機関等との連携を図り、相談体制やネットワークを充実させる</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・適切な保健医療サービスへのつなげ方等に関する研修への参加を通じ、相談窓口の職員の人材育成を行う</li> </ul> <p>◇こころの健康づくりにつながる地域活動の支援を行う</p>
教育機関 学校等	<p>◇児童・生徒や教職員が地域の行事に参加したり、地域住民が学校活動に参加することで、社会とのつながりを醸成する</p>
保健医療 関係団体	<p>◇専門性を生かした地域活動への協力を通じ、社会とのつながりを醸成する</p> <p>◇かかりつけ医や専門医との医療連携を推進する</p> <p>◇こころの健康に関する相談を受け、必要な支援につなげる</p>



医療保険者 事業者・	◇社会とのつながりと健康状態が関係すること、話しやすい関係（つながり）の重要性について、普及啓発を行う ◇余暇時間を活用して社会活動に参加できるよう支援する ◇他の推進主体と連携し、こころの健康に関する相談・支援体制を充実させる ◇ライフワークバランスを推進し、ストレスをためないような働きやすい職場づくりを推進する ◇ストレスチェックを実施し、従業員のメンタルヘルス不調を未然に防ぐ
NPO等 企業等	◇社会活動の実施や協力を通じ、社会とのつながりを醸成する ◇相談窓口等の情報提供を行う

1  
2  
3  
4  
5  
6  
7  
8  
9  
10  
11  
12  
13  
14  
15

## 5 取組の方向性

### ■地域のつながりを生かした健康づくりの推進

地域の住民同士のつながりが健康に良い影響を与えること、話しやすい関係（つながり）の重要性について、ホームページ等により普及啓発を行うとともに、引き続き区市町村が行う地域とのつながりを醸成する取組に対して、財政支援を行います。

### ■社会活動への参加促進

子育てや介護等に関する活動、高齢者や子供など多世代交流の活動など、ボランティア、自治会、NPO 等による多種多様な地域の取組を支援するとともに情報提供を行い、都民の参加を促進します。

また、地域における健康づくりの取組好事例を集約し、区市町村をはじめとする推進主体に共有を図ることにより、ソーシャルキャピタルの強化・充実を図ります。

分野	分野別目標
自然に健康になれる環境づくり	無理なく自然に健康づくりにつながる行動を取ることができる環境を整備する

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

## 1 現状と課題

健康づくりの基本となる都民の生活習慣については、現状維持・悪化傾向にある指標が多くなっており、同じ指標でも、働く世代や高齢世代などの世代間や男女間で、達成状況に差があるものが見受けられます。

健康寿命の延伸には、自ら健康づくりに積極的に取り組む方だけでなく、自身の健康に関心を持つ余裕が無い方を含む、幅広い者に対してアプローチを行うことが重要です。

誰一人取り残さない健康づくりを推進するためにも、本人が無理なく生活習慣の改善を実践できるような環境づくりを、保健医療分野のみならず、様々な分野と幅広く連携するとともに、各推進主体とも連携し、社会全体で取り組むことが必要です。

## 2 望ましい姿

無理なく自然と生活習慣を改め、健康づくりにつながる行動を取ることができるような環境整備が進み、多くの都民の健康づくりを支えています。

## 3 分野別目標の指標

1	指標	東京都スポーツ推進企業認定数
	データソース	東京都スポーツ推進企業認定制度 [東京都生活文化スポーツ局]
	現状値	令和4年度：366社
	ベースライン	令和6年度
	指標の方向	増やす（1,000社（令和12年度までに））
	中間評価年／最終評価年	令和11年度／令和15年度

19

2	指標	受動喫煙の機会を有する者の割合
	データソース	受動喫煙に関する都民の意識調査 [東京都保健医療局]
	現状値	令和4年度：職場 5.9%、飲食店 18.3%
	ベースライン	令和6年度
	指標の方向	なくす
	中間評価年／最終評価年	令和11年度／令和15年度

20

## 21 4 都民、推進主体の取組

都民	◇無理なく自然に生活習慣を改め、健康づくりにつながる行動を取る
区市町村	◇産業・都市計画などの他の行政分野や、他の推進主体と連携・協働し、健康的な食生活や歩行を促すなど、無理なく自然に健康づくりにつながる環境を整備する
関係団体 保健医療	◇他の推進主体と連携・協働し、無理なく自然に健康づくりにつながる環境を整備する
医療事業者・ 事業者・ 事業者	◇他の推進主体と連携・協働し、無理なく自然に健康づくりにつながる環境を整備する ◇従業員や被保険者に、楽しみながら健康づくりを行えるような環境や仕組みを提供したり、こうした情報を提供する
NPO・ 企業等	◇他の推進主体と連携・協働し、無理なく自然に健康づくりにつながる環境を整備する

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

5 取組の方向性

■望ましい生活習慣の実践につながる環境づくりの推進

健康に配慮したメニューを提供する飲食店や食生活の改善につながる取組を行う事業者を増やすなど、事業者や関係団体等と連携した施策の実施について検討を行い、都民が無理なく、健康づくりにつながる行動が取れるような環境整備を推進していきます。

また、区市町村等が作成したウォーキングマップの紹介やマップのさらなる活用に向けた取組、従業員のスポーツ活動の促進に向けた取組等を行う企業の認定など、身体活動・運動を促す環境の提供を通じて、健康に関心を持つ余裕が無い方を含む、都民の健康づくりを支援していきます。

さらに、地域における取組が進むよう、区市町村が実施する食環境や身体活動・運動を促す環境の整備を図る取組に対して、財政支援を行います。

■受動喫煙対策の推進

法や都条例に基づく受動喫煙対策について、ホームページやハンドブック等により、事業者の正しい理解の促進や取組の定着を図るとともに、区市町村や関係機関等と連携して受動喫煙対策を推進していきます。

また、屋内での受動喫煙防止の徹底に向け、公衆喫煙所を整備する区市町村へ

- 1 の支援や、基準に沿った喫煙場所の整備に関する事業者への支援を行います。

1 <重点分野>

分野	分野別目標
誰もがアクセスできる健康増進のための基盤の整備	<b>多様な主体が健康づくりを推進する環境を整備する</b>

2

3 1 現状と課題

4 健康づくりを行うに当たっては、保健・医療・福祉等へのアクセスが確保されて  
5 いることに加え、様々な基盤を整えることが重要です。近年、自治体のみならず、  
6 NPO・企業等といった多様な主体による健康づくりが広まっており、そうした取  
7 組をさらに推進していくことが必要です。

8 健康経営は、従業員に対する健康づくりを行うことで、健康寿命延伸につながる  
9 ことに加え、従業員の活力向上や生産性の向上等の組織の活性化につながるもので  
10 あり、健康経営の更なる浸透・進化を促進していくことが求められます。企業が健  
11 康経営を進めることに加え、地方公共団体が企業と連携した取組を進めることで、  
12 地域全体でより効果的・効率的な健康づくりを進めることが可能となります。地域  
13 と職域において健康づくりを担う推進主体が連携した取組を通じて、都民の生涯を  
14 通じた健康づくりを支援していく必要があります。

15 都は、区市町村等が健康づくりの視点を取り入れて作成した「ウォーキングマッ  
16 プ」や、身体活動の効果などの情報を集約したポータルサイト「TOKYO WALKING  
17 MAP」を運営しています。「TOKYO WALKING MAP」にマップを掲載する区市  
18 町村は年々増加（令和5年10月時点で51自治体）しており、日常生活の中で身  
19 近に身体活動ができるための環境整備は進んでいます。事業者・医療保険者や区市  
20 町村などの都民を取り巻く各推進主体の取組を促し、社会全体で都民の健康づく  
21 りを支えることが重要です。

22

23 2 望ましい姿

24 多様な主体における健康づくりの取組が広まり、各主体が連携して、都民一人ひ  
25 とりの健康づくりを、社会全体で生涯を通じて切れ目なく支え、守る環境が整って  
26 います。

27

28 3 分野別目標の指標

1	指標	健康経営（銀・金の認定）に取り組む企業数
	データソース	健康優良企業認定制度 [健康企業宣言東京推進協議会]
	現状値	令和4年度：3,200社
	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

29

2	指標	地域・職域連携に取り組む区市町村数
---	----	-------------------

	データソース	都の実施する区市町村調査 [東京都保健医療局]
	現状値	
	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

1

2

#### 4 都民、推進主体の取組

都民	◇自身の健康課題に応じて健康に関する情報を適切に収集し、正しく理解して、それを実際の行動につなげていく
区市町村	◇意識変容、行動変容につながるよう、十分かつ的確な情報を、科学的根拠に基づき、分かりやすく、工夫して伝える ◇様々な部署と連携し、健康づくりを支える環境を整備する ◇地域・職域連携の取組を通じて、地域住民一人ひとりが健康づくりを実践できる環境を整備する
関係団体 保健医療	◇意識変容、行動変容につながるよう、十分かつ的確な情報を、科学的根拠に基づき、分かりやすく、工夫して伝える ◇他の推進主体と連携し、健康づくりを支える環境を整備する
医療事業者・ 事業者・ 事業者	◇意識変容、行動変容につながるよう、十分かつ的確な情報を、科学的根拠に基づき、分かりやすく、工夫して伝える ◇職場における従業員に対する健康づくりを推進する ◇地域・職域連携の取組など、他の推進主体と連携し、健康づくりを支える環境を整備する
NPO等 企業等	◇意識変容、行動変容につながるよう、十分かつ的確な情報を、科学的根拠に基づき、分かりやすく、工夫して伝える ◇他の推進主体と連携し、健康づくりを支える環境を整備する

3

4

#### 5 取組の方向性

5

##### ■職場における健康づくりの推進

6

日常生活の多くの時間を過ごす職場において、健康づくりや生活習慣改善を実践できるよう、事業者団体と連携し、企業に対する普及啓発や取組支援を推進していくとともに、企業における従業員の健康に配慮した経営を促進していきます。

7

8

9

##### ■地域・職域連携の強化と健康づくりを担う人材の育成

10

地域の健康づくりを効果的に進めていくため、「東京都健康推進プラン21 推進会議」等の機会を活用し、地域や職域における健康課題や健康づくりに関する取組について認識を共有等していきます。加えて、地域における健康づくり推進主体の相互連携についても支援し、地域・職域連携の取組を通じて、地域住民一人

11

12

13

14

1 ひとりが健康づくりを実践できる環境づくりを促進します。  
2 また、区市町村や関係機関等において健康づくりの企画や指導的な役割を担う  
3 ことが期待される人材を対象に、知識・技術を普及する研修等を引き続き実施し  
4 ていきます。

5  
6

■多様な主体の連携・協働

7 都民の主体的な健康づくりにつなげるため、区市町村の取組を支援することで、  
8 健康づくりにつながる環境整備に向けた取組を検討します。  
9 各推進主体の連携・協働による、都民一人ひとりの健康づくりを支える環境づ  
10 くりを推進します。

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日に60分以上運動・スポーツをする児童・生徒の割合は、平成24年度と比  
9 べて小5・中2・高2男子、小5・中2女子で減少傾向にあります。運動やスポー  
10 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身に付けることや、睡  
11 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"> <li>・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</li> <li>・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</li> <li>・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</li> </ul> <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"> <li>・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</li> <li>・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</li> <li>・子供が参加する地域活動を担う人材を育成する</li> <li>・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</li> </ul>
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"> <li>・運動・体力づくりを推進する</li> <li>・食育を推進する</li> </ul>

関係団体 保健医療	◇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
医療保険者・ 事業者	◇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 企業	◇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  
27  
28

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 students」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

- 1 す。
- 2 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
- 3 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  
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  
27  
28

## 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しています。

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、高齢者が生き生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

29

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"> <li>◇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</li> <li>◇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</li> <li>◇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</li> <li>◇社会活動への参加により、社会や人とのつながりを持つ</li> </ul>
区市町村	<ul style="list-style-type: none"> <li>◇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</li> <li>◇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"> <li>・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</li> <li>・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</li> </ul> </li> <li>◇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</li> </ul>
関係団体 医療	<ul style="list-style-type: none"> <li>◇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 <ul style="list-style-type: none"> <li>・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</li> <li>・地域包括支援センター等と連携し、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</li> <li>・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</li> <li>・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</li> </ul> </li> </ul>

医療保険者・ 事業者	◇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 ◇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
NPO・ 企業等	◇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

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

## 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、事業者・医療保険者等と連携し、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1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、  
5 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  
6 ています。

7  
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、  
9 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  
10 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  
11 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  
13 が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  
14 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  
18 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人の割合 （1日当たりの純アルコール摂取量が女性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	<p>◇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</p> <p>◇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</p>
区市町村	<p>◇女性のライフステージに応じた健康問題に関する知識について普及啓発を行う</p> <p>◇女性の健康づくりに資する取組を推進する</p>
保健医療関係団体	<p>◇女性の健康に関する情報提供をする</p>
医療保険者・事業者	<p>◇女性のライフステージに応じた健康問題に関する知識について普及啓発を行う</p> <p>◇女性の健康づくりに資する取組を推進する</p>
NPO・企業等	<p>◇女性の健康づくりに資する取組を推進する</p>

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、保健医療関係団体、事業者・医療保険者等と連携し、普及啓発を行っていきます。

6 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

7 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。

8 さらに、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なげるため、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。

16

17 ■生涯を通じた女性の健康支援

18 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

19 に分かりやすくタイムリーに対応します。

20



- 1        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
- 2        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
- 3        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
- 4        します。