

北区

ヘルシータウン21 (第三次)

北区食育推進計画 (第二次)

北区自殺対策計画 (第二次)

令和6年3月 東京都北区



Kita City Healthy Town 21



はじめに

このたび北区は、区民のみなさんとともに推進する健康づくり計画として「北区ヘルシータウン21（第三次）」を策定しました。

策定にあたっては、人生100年時代の到来など近年の社会環境の変化と、これに伴う国や東京都の動向を踏まえるとともに、「健康づくりに関する意識・意向調査」を実施したうえで「北区健康づくり推進協議会」のみなさんにご意見をいただくなど、幅広い角度からの検討を行いました。

基本目標に掲げた「すべての世代が輝くまち北区～人生100年時代の健康づくり～」は、すべての区民が、こころと体の健康を保ち、自分らしく豊かな生活を送ることができるようにとの思いを込めたものです。

北区では、医療や福祉、地域振興などさまざまな分野の施策とも連携、連動を図り、健康まちづくりを推進してまいります。すべての世代が輝くまち北区を目指し、区民・地域・行政が一体となって、みんなで健康づくりに取り組んでいきましょう。

令和6年3月

東京都北区長

やまだ 加奈子



目次

第1章 計画策定の概要	1
1 計画改定の趣旨	3
2 計画改定の背景	3
①健康施策を取り巻く国や東京都の動向	3
②第4次食育推進基本計画の策定	5
③自殺対策基本法の改定	5
④その他社会情勢	6
3 計画の位置づけ	7
①法的な位置づけ	7
②区の関連計画との関係	7
③計画期間	8
④計画の推進体制、計画の見直し	8
⑤関連計画一覧	9
第2章 計画の体系	11
1 計画の基本目標	13
2 計画の基本方針	13
3 計画の体系	14
第3章 重点的な取組み	15
分野1 健康増進	17
分野2 疾病対策	20
分野3 親子の健康	22
分野4 こころの健康	24
第4章 分野別施策（施策の内容）	27
分野1 健康増進	30
基本施策（1） 健康的な生活習慣の実践	30
基本施策（2） ライフコースを踏まえた健康づくりの推進	41
基本施策（3） 食育の推進【北区食育推進計画（第二次）】	49
基本施策（4） ソーシャルキャピタルを活かした健康づくりの推進	63
分野2 疾病対策	65
基本施策（5） 早期発見・早期治療の推進	65
基本施策（6） 医療連携の推進	68
基本施策（7） がん対策の推進	70
基本施策（8） 重症化予防策の推進	72
分野3 親子の健康	74
基本施策（9） 妊娠・出産の支援	74
基本施策（10） 子どもの健やかな発育・発達の支援	76
基本施策（11） 子育て家庭への健康支援	78
分野4 こころの健康	82
基本施策（12） こころの健康づくりの推進	82
基本施策（13） 思春期の相談支援体制の整備	86
基本施策（14） 自殺対策の推進【北区自殺対策計画（第二次）】	88
第5章 北区ヘルシータウン21（第三次）計画 指標一覧	105

資料編	113
1 「北区ヘルシータウン21（第二次）」最終評価	115
2 区民の健康を取り巻く現状	123
（1）人口	123
（2）65歳健康寿命と平均寿命	125
（3）要介護・要支援認定者数	127
（4）出生数・合計特殊出生率	127
（5）死亡数	128
（6）主要疾患標準化死亡比	129
（7）主要死因別死亡割合	129
（8）特定健康診査受診率	130
（9）がん年齢調整死亡率	130
（10）がん検診受診率	131
（11）医療費	132
3 健康づくりに関する意識・意向調査の結果	134
（1）基本的な生活習慣	135
（2）こころの健康	140
（3）地域とのつながり	142
（4）医療連携	143
4 策定までの経過	145
5 用語解説	149

第1章 計画策定の概要

文章中、表中などに「*」がある語句は、
「資料編／5 用語解説」に掲載しています。

1 | 計画策定の趣旨

我が国は、健康寿命*が世界一の長寿社会を迎えており、今後の更なる健康寿命の延伸も期待されています。こうした人生100年時代においては、糖尿病やがんといった生活習慣病*を発症する人や介護が必要な人が増加すると予測されています。そのため、生活の質*を維持し、誰もがいきいきと活躍し続けられる社会の実現に向けて、一人ひとりが心身ともに健康で過ごすことができる期間「健康寿命」の延伸を図る取組みが、ますます重要となっています。

こうした新たな健康課題や社会環境の変化等に対応して、早い段階から健康を意識し、すべての世代が輝くために、新たな10年計画である「北区ヘルシータウン21（第三次）」を策定します。

2 | 計画策定の背景

① 健康施策を取り巻く国や東京都の動向

(1) 健康日本21（第三次）*

国では令和6年に「健康日本21（第三次）」を策定し、「健康寿命の延伸と健康格差の縮小」、「個人の行動と健康状態の改善」、「社会環境の質の向上」、「ライフコース*アプローチを踏まえた健康づくり」を4つの方向性として掲げています。

データヘルス・ICT*利活用、社会環境整備、ナッジ*・インセンティブ*など新しい要素を取り入れています。

(2) 健康寿命延伸プラン

「人生100年時代」の中で、全ての人がいつまでも健康でいきいきと過ごせるよう、健康寿命の延伸と健康長寿社会の実現が望まれています。

令和元年6月には、厚労省から「健康寿命延伸プラン」が策定され、日常生活に制限のない期間（健康寿命）を男女とも2016年から2040年までに3年以上延ばし、75歳以上とすることを基本目標としており、「健康無関心層も含めた予防・健康づくりの推進」、「地域間の格差の解消」の2つのアプローチと、「次世代を含めたすべての人の健やかな生活習慣形成等」、「疾病予防・重症化予防」、「介護予防・フレイル*対策、認知症予防」の3つの重点課題を掲げています。

(3) データヘルス計画

平成25年6月「日本再興戦略」では、「国民の健康寿命の延伸」を重要な柱として、「全ての健康保険組合に対し、レセプト等のデータの分析、それに基づく加入者の健康保持増進のための事業計画として『データヘルス計画』の作成・公表、事業実施、評価等の取組みを求めるとともに、市町村国保が同様の取組みを行うことを推進する。」ことを掲げました。

(4) 妊娠期から子育て期の切れ目ない支援の強化

ライフスタイルや経済社会の変化の中で、子育てを専ら家族に委ねるのでは、子育てそのものが大きな困難に直面します。基本的な知識や情報の欠落のために、インターネットの膨大な情報により、混乱や誤解を生じ、育児不安に陥ることもあります。

このような状況の下、平成28年6月に母子保健法の一部改正により子育て世代包括支援センター（法律における名称は「母子健康包括支援センター」。）を区市町村に設置することが努力義務とされ、専門知識を活かしながら利用者の視点に立った妊娠・出産・子育てに関する支援のマネジメントを行っています。

また、「こども政策の新たな推進体制に関する基本方針」（令和3年12月21日閣議決定）に基づき、こども家庭庁が設置され、こどもまんなか社会^{*}の実現のために、様々な角度から政策を推進していくことが期待されています。さらに、具体的な事業として、妊娠期から出産・子育てまで一貫して身近で相談に応じ、様々なニーズに即した必要な支援につなぐ伴走型の相談支援を充実し、経済的支援を一体とした事業が実施されます。

(5) 少子化対策

国では、異次元の少子化対策を掲げ、具体的な方針を示す「こども未来戦略方針」を令和5年6月に策定しました。方針では、児童手当施策の拡充や育休・時短勤務への対応、出産費用の保険適用など、具体的な施策を提示し、「若い世代が希望どおり結婚し、希望する誰もがこどもを持ち、安心して子育てができる社会、こどもたちがいかなる環境、家庭状況にあっても、分け隔てなく大切にされ、生まれ、笑顔で暮らせる社会を実現」することとしています。

(6) 超高齢社会

65歳以上の人口が全体の21%を超えた社会のことで、日本では2007年に21.5%、2020年には28.6%となり、2040年の推計値では約3人に1人の35.3%と見込まれています。これにより、医療・福祉のあり方をはじめ、社会保障制度や財政の問題、現役世代の減少・及び人口減少に伴う経済成長率の低迷などの課題が挙げられると同時に、高齢者のQOL（クオリティ・オブ・ライフ）^{*}の低下という点も注視されています。

(7) PHR（パーソナル・ヘルス・レコード）

パーソナル・ヘルス・レコード(Personal Health Record)は、個人の健康・医療・介護に関する情報です。国ではPHRを中心とした医療データの活用に取り組んでおり、個人の健康・医療・介護に関する情報を一人ひとりが自分自身で生涯にわたって時系列的に管理・活用することによって、自己の健康状態に合った優良なサービスの提供を受けることができることを目指すとしています。

(8) 経済財政運営と改革の基本方針

国では平成27年に経済財政運営と改革の基本方針2015を策定し、すべての団塊世代が後期高齢者となる2025年を見据え、社会保障・税一体改革を集中的に進め、都道府県ごとに地域医療構想、医療費適正化計画を策定し、データ分析による医療の「見える化」を行い、医療費の地域差の半減に向けて取り組むこととしました。さらに、保険者における医療費適正化に向けた取り組みに対する一層のインセンティブ強化について制度設計を行うこととしました。個人については、「健康づくりの取組み等に応じたヘルスケアポイント付与や保険料への支援になる仕組み等の個人に対するインセンティブ付与を行うことにより、国民一人ひとりによる疾病予防、健康づくり、後発医薬品の使用、適切な受療行動をさらに促進する。」としています。

経済財政運営と改革の基本方針2022では、女性の健康に関する支援や、社会保障分野における経済・財政一体改革の強化・推進のために、PHRを推進することなどが掲げられています。

② 第4次食育推進基本計画^{*}の策定

国は、令和3年3月にそれまでの食育の取組みによる成果と、社会環境の変化の中で明らかになった新たな状況や課題を踏まえ、「第4次食育推進基本計画」を策定しました。第4次食育推進計画では、「生涯を通じた心身の健康を支える食育の推進（国民の健康の視点）」、「持続可能な食を支える食育の推進（社会・環境・文化の視点）」、「新たな日常やデジタル化に対応した食育の推進（横断的な視点）」を基本的な方針（重点事項）として掲げています。

③ 自殺対策基本法の改定

国は、「誰も自殺に追い込まれることのない社会」の実現を目指して自殺対策を更に総合的かつ効果的に推進するために、施行から10年の節目にあたる平成28年に、自殺対策基本法を改正しました。自殺対策が「生きることの包括的な支援」として実施されるべきこと等を基本理念に明記するとともに、自殺対策基本法の改正やコロナ禍の自殺の動向や自殺の実態を踏まえ、令和3年には自殺総合対策大綱も見直され、これまでの取り組みに加え、「子ども・若者の自殺対策の更なる推進・強化」、「女性に対する支援の強化」、「地域自殺対策の取組強化」、「新型コロナウイルス感染症拡大の影響を踏まえた対策の推進」などが追加されました。

4 その他社会情勢

(1) マイナンバーカードなどデジタル化の推進

マイナンバーカードは、マイナンバーを証明する書類として利用できることに加え、本人確認書類としての利用、各種行政手続きのオンライン申請、各種民間のオンライン取引など、日常生活の中で利用できるシーンが広がっています。また、マイナンバーカードを健康保険証として利用すれば、特定健診情報や薬剤情報など、自分の身体に関わる知っておくべき情報を、自分自身でいつでも確認できるようになりました。

マイナンバーカード法等の一部改正法の施行期日を定める政令が閣議決定され、2024年（令和6年）12月2日に、現行の健康保険証は廃止され、マイナンバーカードと健康保険証が一本化されることとなりました。

(2) 新型コロナウイルス感染症による生活の変化

新型コロナウイルス感染症の流行により、感染対策を意識した生活を余儀なくされ、家庭、職場、学校など、あらゆる場面で、以前とは変化した日常生活が求められました。

新たな生活として、テレワークやオンライン化の定着が進みました。

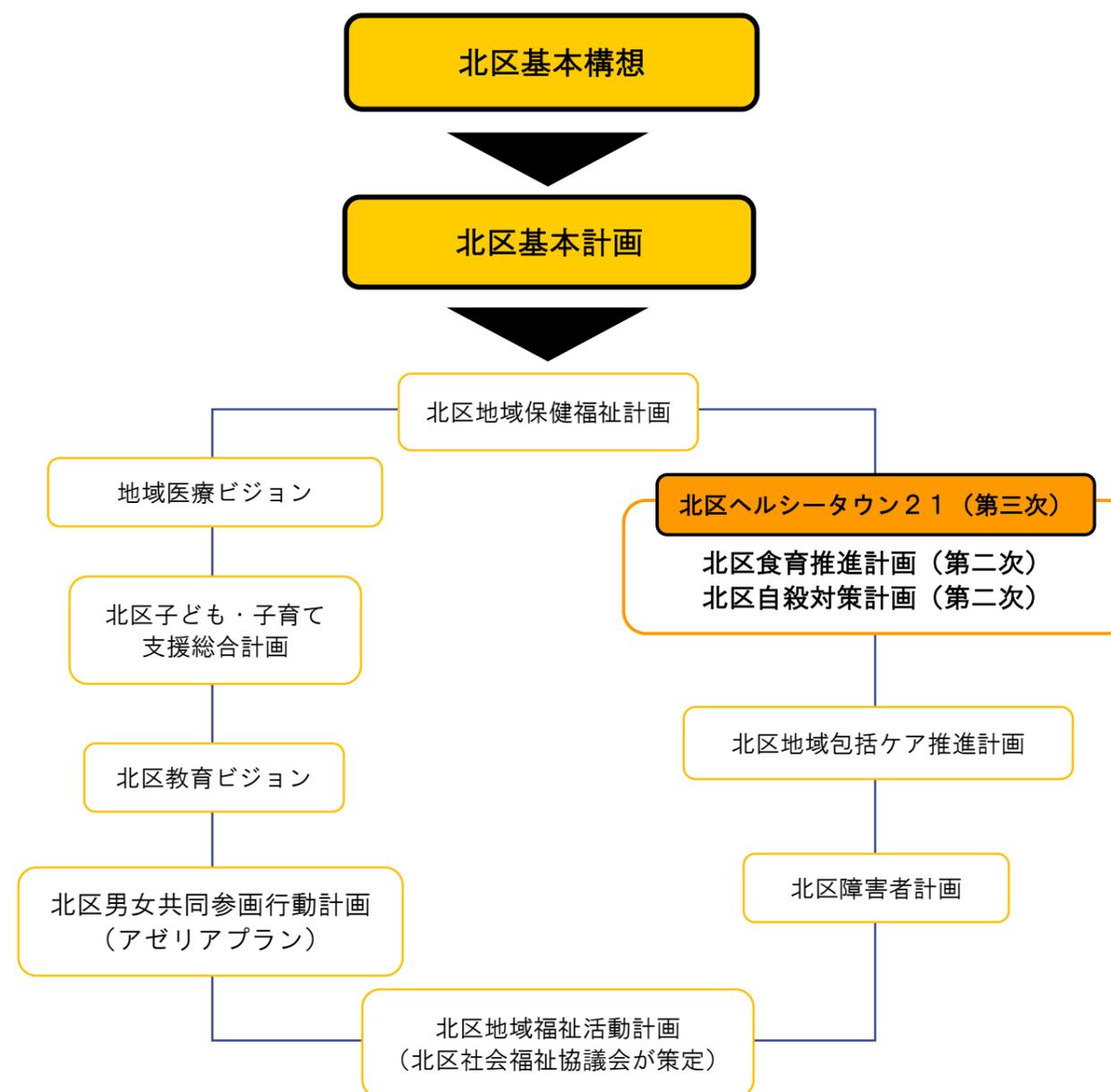
令和5年5月より新型コロナウイルス感染症は5類感染症に位置づけられ、幅広い医療機関で受診可能となっています。

3 計画の位置づけ

① 法的な位置づけ

本計画は、健康増進法^{*}の第8条第2項に定める「市町村健康増進計画」、食育基本法第18条第1項に定める「食育推進計画」、及び自殺対策基本法第13条第2項に定める「市町村自殺対策計画」として位置づけています。また、国の健康づくり計画である「健康日本21（第三次）」に母子保健の国民運動計画である「健やか親子21（第2次）」の視点を加えた北区版の健康づくり計画です。

② 区関連計画との関係



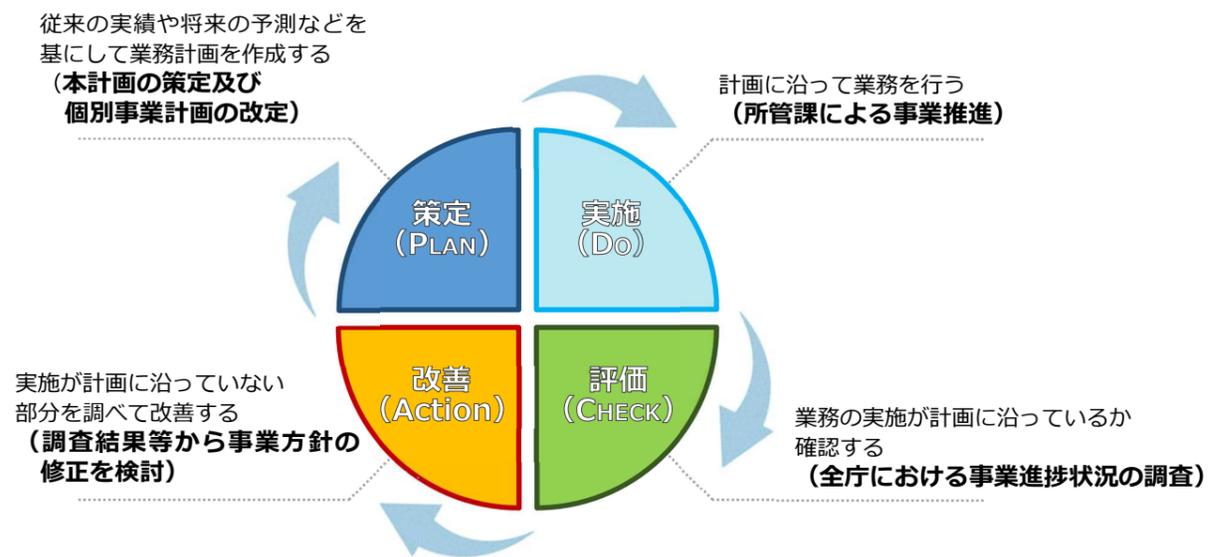
3 計画期間

令和6(2024)～15(2033)年度の10カ年としています。

4 計画の推進体制、計画の見直し

- 総合的かつ円滑に推進するため、区民、地域、学校、産業、保健医療等の関係団体の代表者で構成される「北区健康づくり推進協議会」において、評価・推進について協議していきます。
- 計画の中間年を目処に計画の見直しを行うものとし、令和15(2033)年度には10年間の最終評価を行います。
- 進行管理はPDCAサイクルを活用して実施します。北区は、行政や団体、学校、地域での健康づくりの取組み状況を把握するとともに、設定した指標とその方向性に対して、毎年度、評価を実施します。また、毎年度評価を行わない指標については、本計画終了年度に評価を行い、次期計画に反映させることとします。

《PDCAサイクルのイメージ》



出典：北区地域包括ケア推進計画

5 関連計画一覧

	R5 (2023)	R6 (2024)	R7 (2025)	R8 (2026)	R9 (2027)	R10 (2028)	R11 (2029)	R12 (2030)	R13 (2031)	R14 (2032)	R15 (2033)	R16 (2034)
北 区	北区ヘルシータウン21 (第三次)											
	北区基本構想 ※概ね20年(令和22年頃)											
	北区基本計画2024											
	北区中期計画 ※令和6年度～令和8年度											
	北区地域医療ビジョン											
	北区地域保健福祉計画 ※平成29年度～令和8年度											
	北区教育ビジョン2024											
	北区子ども・子育て支援総合計画2024											
	北区障害者計画2021 ※令和3年度～令和8年度											
	第7期北区障害福祉計画 第3期北区障害児福祉計画											
	北区地域包括ケア推進計画											
	北区国民健康保険 第3期データヘルス計画 第4期特定健康診査等実施計画											
	第7次北区男女共同参画行動計画 「アゼリアプラン」											
国	健康日本21 (第三次) ※令和17年度まで											
	第4次食育推進基本計画											
	改正自殺総合対策大綱* (令和4年10月改正) ※概ね5年を目途に見直し											
成育医療等基本方針												
都	東京都健康推進プラン21 (第三次)* ※令和17年度まで											
	東京都食育推進計画											
	東京都自殺総合対策計画 (第2次)											
	第8次東京都保健医療計画											

第2章 計画の体系

1 | 計画の基本目標

「すべての世代が輝くまち北区 ～人生100年時代の健康づくり～」

すべての区民が人生100年時代の中で、自分らしく輝ける地域社会づくりを目指します。

2 | 計画の基本方針

次の3つを基本方針としています。

1. 自ら取り組むところと体の健康づくり

健康づくりは区民一人ひとりの意識と行動が基本です。「自らの健康は自ら守り、つくる」という意識を持ち、栄養・食生活、身体活動・運動、休養・ストレス等の健康的な生活習慣が実践できるよう、取り組みを推進していきます。

2. 地域で取り組む健康づくり

健康づくりは個人の力に加えて、家族・近隣の友人・知人や地域の人々の支えあいが必要です。区では世代を超えた人々が主体的に地域での活動に取り組み、支えあうことで、地域での健康づくりを推進しています。

3. 健康を支える仕組みづくり

健康づくりを通して地域のつながりを強化し、高齢者・障害者・子ども等一人ひとりの安心した暮らしといきがいを支える仕組みづくりを目指します。

このため、区・地域・医療関係機関など様々な組織や関係者と連携して、誰一人取り残さず、区民が健康づくりに取り組める社会環境づくりを推進していきます。

3 | 計画の体系

「健康増進」・「疾病対策」・「親子の健康」・「こころの健康」の4つの施策分野と14の基本施策で総合的に推進していきます。



本計画では、思春期を小学校高学年～高校生年代としています。

第3章 重点的な取組み

人生100年時代においては、若い世代から健康意識を高め、バランスの取れた食生活、定期的な運動、適切な休養・睡眠、歯と口腔の健康、予防接種などを通じて、疾病のリスクを低減し、生活習慣病の発症を予防することが大切です。また、家族や友人、地域やコミュニティとのつながりは、健康感や幸福感の向上につながるといわれており、すべての世代を通じてソーシャルキャピタル*の重要性が増しています。

北区は、65歳健康寿命が23区中男性は82.63歳と中下位、女性は86.22歳と中上位に位置しています。「健康づくりに関する意識・意向調査報告書（令和5年3月）」によると、20歳代、30歳代の若い世代で健康に気を配っていない人の割合が高くなっており、また、バランスのとれた食事を3食とっている人や、積極的に身体を動かし運動する習慣がある人が少なくなっています。（北区の現状に関しては、「基本施策（3）食育の推進（p.49）」、「資料編（p.125）」をご参照ください）

区では気軽に健康づくりに取組めるよう、バランスの良い食事及び野菜の摂取量を増やすための食育や、日常生活の中で健康づくり総合アプリを活用することで身体活動量を増やすなど1人1人の健康意識向上と実践するための取組みを推進します。また、すべての年代へ歯科医療提供体制と口腔の健康づくりを充実させるため、「(仮称) 歯と口腔の健康づくり推進条例」の制定を検討します。

加えて、ソーシャルキャピタル向上のため、区内で様々なコミュニティが健康づくり活動に積極的に取り組めるよう働きかけ支援を行い、地域における健康度の向上を目指します。

○ソーシャルキャピタルを活かした健康づくりの推進【健康推進課】

多くの団体が健康に関する活動に取り組めるよう、現在の活動支援制度を見直し、地域の企業や既存団体等を対象とした健康づくり活動助成支援制度を新設します。「住民相互の信頼感が高く、地域のつながりが豊かなほど、住民の健康が良い」と言われており、自助から共助の意識を高め、定期的に保健師等が支援することで、各コミュニティが継続的に運動やバランスの良い食生活などの健康づくりに取り組めることを目指します。また、円滑な事業実施のために、モデル事業を展開します。

事業計画	現状値	令和6 (2024) 年度	令和7 (2025) 年度	令和8 (2026) 年度	令和9 (2027) 年度	令和10 (2028) 年度	最終年度
現在の健康づくり活動助成支援制度を利用しているグループ数	79 グループ	79 グループ	—	—	—	—	—
健康づくり活動助成支援制度の見直し※1	現制度	準備 検討	新制度 開始	推進	推進	推進	推進
モデル事業の実施	準備 検討	実施	—	—	—	—	—
新しい健康づくり活動助成支援制度に登録したグループ数※2	—	—	86 グループ	93 グループ	100 グループ	107 グループ	142 グループ

- ※1 各団体が健康づくりに取り組めるよう、活動助成金や登録指導員制度を整備していきます。また、団体からのニーズに合わせて、登録指導員の実務を拡充していきます。
- ※2 経過措置として現行制度を利用している79グループを含みます。

《国や都が示す指標》

指標名	対象	国や都の目標	北区現状値	現状値の出典
地域の人々とのつながりが強いと思う人の割合	成人期～高齢期	健康日本21（第三次）45%	—	—

○（仮称）生涯を通じた歯と口腔の健康づくり推進事業【健康推進課】

「（仮称）歯と口腔の健康づくり推進条例」の制定を検討し、生涯を通じて、自ら口腔の健康を維持し、誰もが最適な歯科健診、口腔ケアを受けられるよう歯と口腔の健康づくりを充実させていきます。

事業計画	現状値	令和6(2024)年度	令和7(2025)年度	令和8(2026)年度	令和9(2027)年度	令和10(2028)年度	最終年度
歯と口腔の健康づくり推進条例の制定	検討	検討	検討	制定	—	—	—
歯周病検診の受診率※1	12.9%※2	推進	推進	推進	推進	推進	推進

※1 国の皆歯科健診の動向と見極めながら、単年毎に目標値の設定と予算を決めていきます。

※2 都の歯周病検診の受診率：7.4%

《国や都が示す指標》

指標名	対象	国や都の目標	北区現状値	目標	現状値の出典
かかりつけ歯科医で定期健診または予防処置（フッ化物塗布等）を受けている人の割合	20～30歳代	東京都歯科保健推進計画「いい歯東京」（第一次改定）* 増やす	41.7%	増やす	①
自分の歯が19本以下の人の割合	40歳以上	歯・口腔の健康づくりプラン* 5%	3.2%	減らす	②
歯周病を有する人の割合	40歳代	東京都歯科保健推進計画「いい歯東京」（第一次改定） 35%	44.0%	減らす	
何でもかんで食べることのできる人の割合	50～64歳	東京都歯科保健推進計画「いい歯東京」（第一次改定） 増やす	84.8%	増やす	③
	65～74歳	東京都歯科保健推進計画「いい歯東京」（第一次改定） 増やす	80.0%	増やす	

出典 ①健康づくりに関する意識・意向調査報告書（令和5年3月）

②北区歯周病検診結果（令和4年度）

③特定健康診査受診者アンケート（令和4年度）

○野菜摂取量の増加に向けた食育推進事業（東京北区マイベジプロジェクト）

【健康推進課、食育事業関連課】

バランスの良い食事に加え、野菜の摂取量を増やすために、区と企業や健康づくり推進店等が一体となってコラボメニューの考案やレシピブックの普及啓発等に取り組んでいきます。

事業計画	現状値	令和6(2024)年度	令和7(2025)年度	令和8(2026)年度	令和9(2027)年度	令和10(2028)年度	最終年度
本事業における関連事業者・施設等連携数※1	34※2	推進	推進	推進	推進	推進	推進

※1 関係機関と協議の上、単年毎に目標値を設定していきます。

※2 内訳：企業（1）、量販店（2）、飲食店（1）、関係団体（1）、区立保育園（27）、その他（2）

《国や都が示す指標》

指標名	対象	国や都の目標	北区現状値	目標	現状値の出典
食育に関心を持っている人の割合	成人期～高齢期	第4次食育推進基本計画 90%以上	—	増やす	①
毎食野菜をとる人の割合	成人期～高齢期	健康日本21（第三次） 野菜摂取量の平均値350g	71.8%	増やす	
塩分を控えている人の割合	成人期～高齢期	健康日本21（第三次） 食塩摂取量平均7g/日	62.8%	増やす	

出典 ①健康づくりに関する意識・意向調査報告書（令和5年3月）

○健康づくり総合アプリ「あるきた」を活かした健康づくりの実践【健康推進課】

スマートフォンアプリを利用して、有効なインセンティブを提供し、健康づくりに役立つ総合アプリを運営します。新機能の追加等により健康を意識する「きっかけ」を提供し、健康的な行動を習慣化するための「継続支援」を行うことで、働き世代・子育て世代の健康意識を高めます。

事業計画	現状値	令和6(2024)年度	令和7(2025)年度	令和8(2026)年度	令和9(2027)年度	令和10(2028)年度	最終年度
人口（18歳以上）に対するアプリ実利用者数の割合	2.5%	4.0%	5.5%	7.0%	8.5%	10.0%	20.0%

《国や都が示す指標》

指標名	対象	国や都の目標	北区現状値	目標	現状値の出典
1回30分以上の運動を週2日以上する人の割合	成人期	健康日本21（第三次）30%	38.8%	増やす	①
	高齢期	健康日本21（第三次）50%	59.4%	増やす	
1日に7,000歩以上歩いている人の割合	成人期～高齢期	健康日本21（第三次） 歩数平均値7,100歩/日	18.5%	増やす	

出典 ①健康づくりに関する意識・意向調査報告書（令和5年3月）

分野2 疾病対策

健（検）診を受診することは、がんや生活習慣病などの疾病を早期に発見し、適切な治療につなげることができるため、疾病の発症・重症化予防にとってとても重要です。

北区は、がん検診受診率が23区の中で下位にあり、1人当たりの医療費も、東京都の平均より高くなっています。また、「健康づくりに関する意識・意向調査報告書（令和5年3月）」によれば、健康に無関心な方ほど健（検）診を受診していない割合が高くなっています。（北区の現状に関しては、「資料編（p.125）」をご参照ください）

より多くの区民の早期発見・早期治療につながるよう、健（検）診の受診率向上を推進します。

また、治療が必要な人に治療を開始・継続してもらうための個別支援や、治療を受けながら就労などの社会生活と両立ができるよう、在宅医療を含む医療提供体制の整備を推進していきます。

○特定健診・後期高齢者健診の推進【健康推進課・国保年金課】

生活習慣病や後期高齢者特有の健康課題を早期発見し、生活習慣の改善や早期治療につながるよう、区や関係機関が協力し、受診率向上に取り組みます。

事業計画	現状値	令和6 (2024) 年度	令和7 (2025) 年度	令和8 (2026) 年度	令和9 (2027) 年度	令和10 (2028) 年度	最終年度
特定健康診査受診率※1※3	43.8%	44.0%	44.5%	45.0%	45.5%	46.0%	推進
後期高齢者健康診査受診率※2※3	48.0%	53%	54%	55%	推進	推進	推進

※1 特定健康診査受診率（令和6年度～令和10年度）

出典 北区国民健康保険 第3期データヘルス計画 第4期特定健康診査等実施計画

※2 後期高齢者健康診査受診率（令和6年度～令和8年度）

出典 第4期東京都後期高齢者医療広域連合 高齢者保健事業実施計画（データヘルス計画）

※3 各年度の事業内容を踏まえ、単年度ごとの目標値を設定していきます。

＜国や都が示す指標＞

指標名	対象	国や都の目標	北区現状値	現状値の 出典
特定健康診査受診率	40歳以上	第4期東京都医療費適正化計画* 70%	43.8%	①
後期高齢者健康診査受診率	75歳以上	第4期東京都後期高齢者医療広域連合 高齢者保健事業実施計画 (データヘルス計画) 55%（令和8年度）	48.0%	②

出典 ①国保年金課調べ（令和4年度）

②北区の後期高齢者医療制度 令和5年度版（令和4年度実績）

○がん検診の推進【健康推進課】

がんを早期に発見し、早期治療につながるよう区と関係機関が協力し、若年層からがんに対する正しい知識の普及啓発と受診率向上に取り組みます。

事業計画	現状値 ※1	令和6 (2024) 年度	令和7 (2025) 年度	令和8 (2026) 年度	令和9 (2027) 年度	令和10 (2028) 年度※2	最終年度 ※3
胃がん検診率	11.9%	推進	推進	推進	推進	20.4%	30.6%
肺がん検診率	1.0%	推進	推進	推進	推進	10.7%	21.5%
大腸がん検診率	14.5%	推進	推進	推進	推進	22.3%	33.4%
乳がん検診率	19.7%	推進	推進	推進	推進	25.7%	38.5%
子宮がん検診率	15.6%	推進	推進	推進	推進	22.8%	34.2%

※1 区が実施するがん検診以外に受診機会（職場で事業主等が実施する検診など）がない人を主な対象として想定（令和4年度実績に基づく暫定値）

※2 東京都の平均値をおおよそ上回る値を目標値として設定

※3 23区上位の値を目標値として設定

＜国や都の示す指標＞

指標名	国や都の目標※	北区現状値	現状値の 出典
胃がん検診率	健康日本21（第三次）60%	11.9%	①
肺がん検診率	健康日本21（第三次）60%	1.0%	
大腸がん検診率	健康日本21（第三次）60%	14.5%	
乳がん検診率	健康日本21（第三次）60%	19.7%	
子宮がん検診率	健康日本21（第三次）60%	15.6%	

※区が実施するがん検診及び区の検診以外の受診機会（職場での検診受診）がある人を含めた数値
出典 ①健康推進課調べ（令和4年度）

○在宅療養支援体制の連携強化【地域医療連携推進担当課】

在宅療養を含む医療需要の増加に対し、医療環境の充実を図ることで、必要な時に安心して質の高い医療の提供を受けることができるよう支援します。

事業計画	現状値	令和6 (2024) 年度	令和7 (2025) 年度	令和8 (2026) 年度	令和9 (2027) 年度	令和10 (2028) 年度	最終年度
健康づくりの充実（保健・医療体制）について満足している人の割合※	48.3%	推進	推進	推進	推進	55%	60%

※令和10年度（中間期）及び最終年度の目標値に向け、各年度の事業内容を踏まえ、単年度毎に目標値を設定していきます。

分野3 親子の健康

全ての妊婦・子育て家庭が安心して出産・子育てができる環境を充実させていくことが必要です。また、地域のつながりの希薄化等により、妊産婦・子育て家庭の孤立感や負担感が増す中、産後うつや児童虐待の予防のためには、妊娠期から子育て期まで関係機関が連携し、切れ目のない支援を実施することも重要となっています。

国は、全ての妊産婦、子育て世帯、こどもへ一体的に相談支援を行う機能を有する機関（こども家庭センター^{*}）の設置に努めることを各自治体に求めており、北区では、改正児童福祉法の主旨を踏まえ、妊娠から子育てまで一貫して身近で相談に応じ、支援メニューにつなぐ伴走型の相談支援をより効果的に実施できる体制整備を行います。さらに、電子母子健康手帳や子育てアプリ、電子申請等ICTを利用して、誰もが相談しやすい体制を整備することで、安心して子どもを産み育て、子育ての喜びを実感できるよう子育て世帯を支援するとともに、すべての子どもが健やかに育つことを目指します。

○出産・子育て応援事業【子育て世代包括支援センター】

妊娠期から出産・子育て期まで一貫して寄り添った相談支援を提供するため、総合相談窓口を設置し、各種面接等の個別支援を推進します。

事業計画	現状値	令和6 (2024) 年度	令和7 (2025) 年度	令和8 (2026) 年度	令和9 (2027) 年度	令和10 (2028) 年度	最終年度
きたハピ☆子育てあんしんステーションの設置	—	5か所	推進	拡充	—	—	5+α
はぴママたまご面接率 ^{※1}	95.8%	推進	推進	推進	推進	推進	推進
妊娠8か月面接に係るアンケート返信率 ^{※1}	83.9% ^{※2}	推進	推進	推進	推進	推進	推進
はぴママひよこ面接率 ^{※1}	63.9%	推進	推進	推進	推進	推進	推進
みんなでお祝い輝きバースデー事業に係るアンケート返信率 ^{※1}	92.4%	推進	推進	推進	推進	推進	推進

※1 伴走型相談支援として、原則100%を目指しています。

面接未実施者等に関しては近況把握し、捕捉率100%を目指していきます。

※2 令和5年4月～8月末までに送付した暫定値

○産前産後サポート事業【子育て世代包括支援センター】

だれもが安心して子どもを産み育てられ、それぞれの家庭状況に適した切れ目のない支援を受け、明るく穏やかな気持ちで子育てができるよう、産前産後サポート事業を推進します。

事業計画	現状値	令和6 (2024) 年度	令和7 (2025) 年度	令和8 (2026) 年度	令和9 (2027) 年度	令和10 (2028) 年度	最終年度
赤ちゃん学級の推進 [※]	検討	開始	推進	推進	推進	推進	推進
産後ショートステイ事業の推進 [※]	推進	推進	推進	推進	推進	推進	推進
産後デイケア事業の推進 [※]	推進	推進	推進	推進	推進	推進	推進
安心ママパパヘルパー事業の推進 [※]	推進	推進	推進	推進	推進	推進	推進

※希望する全ての人が利用できるよう、ニーズに合わせ事業を推進します。

○乳幼児健康診査【健康推進課】

子ども一人ひとりの健康状態を把握するための乳幼児健康診査を推進するとともに、健康状態に問題を抱える子どもが必要な支援を受けられるよう体制を整備します。

事業計画	現状値	令和6 (2024) 年度	令和7 (2025) 年度	令和8 (2026) 年度	令和9 (2027) 年度	令和10 (2028) 年度	最終年度
乳児健康診査の受診率 [※]	93.0%	推進	推進	推進	推進	推進	100%
1歳6か月児健康診査の受診率 [※]	96.5%	推進	推進	推進	推進	推進	100%
3歳児健康診査の受診率 [※]	98.9%	推進	推進	推進	推進	推進	100%
健診の結果、健康状態に問題を抱える子どもの医療機関等の受診率 [※]	71.6%	推進	推進	推進	推進	推進	100%

※伴走型相談支援として、原則受診率100%を目指しています。

未受診者に対しては現状把握し、補足率100%を目指します。

○予防接種【保健予防課】

麻疹や風疹等感染の恐れがある疾病の発生及びまん延を予防するために、定期予防接種の普及啓発による接種率の向上に取り組みます。

事業計画	現状値	令和6 (2024) 年度	令和7 (2025) 年度	令和8 (2026) 年度	令和9 (2027) 年度	令和10 (2028) 年度	最終年度
予防接種（MR・Ⅰ期）を受けた人の割合	97.5%	100%	100%	100%	100%	100%	100%
予防接種（MR・Ⅱ期）を受けた人の割合	93.9%	100%	100%	100%	100%	100%	100%

分野4 こころの健康

こころの健康には、様々な個人の事情や多くの社会的要因が影響しており、運動・食事・休養などの生活習慣を整えることに加え、身近な人に相談するなどして、悩みやストレスと上手に付き合いしていくことが重要です。特に、思春期は子どもから大人へと心身ともに大きく成長する時期であり、自分自身のこころとからだに起こる変化の中で、様々な不安や悩みを感じます。そのため、子ども自身がSOSの出し方を学び、子どものSOSを身近にいる大人が受け止め、支援できるよう体制の整備を行います。

北区では、令和4年度62人の方が自殺に追い込まれ命を落としており、女性の自殺願望者が多い傾向にあります。(北区の現状に関しては、「基本施策(14)自殺対策の推進(p.88)」、「資料編(p.125)」をご参照ください)

自殺対策は、保健、医療、福祉、教育、労働その他の関連機関が連携を図り、総合的に対策を行っていく必要があります。そのために、ゲートキーパー* (命の門番) の育成など、悩みや不安を一人で抱え込まず、身近な人や関連機関が早期に自殺のサインに気づき、自殺防止につなげていく施策を推進し、見守り、支えあう地域社会づくりを目指します。

さらに、外部機関を含む関係者会議を設置し、関係機関と連携して自殺防止ネットワークの構築を図ります。

○いのち支える 北区版セーフティネットの整備【健康推進課】

悩んでいる人に寄り添い、誰も自殺に追い込まれることのない社会の実現を目指し、専門性の有無に関わらず、それぞれの立場でゲートキーパー (命の門番) として適切な対応ができる人材の育成と普及啓発を推進します。また、地域自殺対策の取組み強化として、外部専門家などを入れた自殺予防対策協議会を立ち上げ、地域のセーフティネットワークの構築を図ります。

医療が必要なケース等、対応に悩むケースが発生した際、庁内で対応方法を助言するバックアップシステムを構築し、横断的な体制を整え、総合的かつ効果的に自殺対策を推進していきます。

事業計画	現状値	令和6 (2024) 年度	令和7 (2025) 年度	令和8 (2026) 年度	令和9 (2027) 年度	令和10 (2028) 年度	最終年度	
(仮称)自殺予防対策協議会の設置・運営	検討	設置	運営	運営	運営	運営	運営	
医療が必要なケースに対する、庁内バックアップシステムの構築	検討	検討	構築	推進	推進	推進	推進	
ゲートキーパー研修受講者人数	【初級】	—	400人	400人	400人	400人	400人	
	【中級】	—	準備	200人	200人	200人	200人	
	【上級】	—	準備	準備	80人	80人	80人	
積算合計							3,040人	6,440人
<参考> 現行ゲートキーパー研修(上記【初級】相当)受講者人数(平成23年~令和5年3月) 累積2,106人								

事業計画	現状値	令和6 (2024) 年度	令和7 (2025) 年度	令和8 (2026) 年度	令和9 (2027) 年度	令和10 (2028) 年度	最終年度
ゲートキーパーを知る区民の人数	—	6,000人	6,000人	6,000人	6,000人	6,000人	14,800人
積算合計						30,000人	106,000人

<<国や都が示す指標>>

指標名	対象	国や都の目標	北区現状値	目標	現状値の 出典
自殺死亡率(人口10万対)	全年齢	H27より30%減少	17.4	13.7*	①
ゲートキーパーを知る区民の数		国民の約3人に1人が知っている	—	106,000人	—

※平成27年度の自殺死亡率19.5(人口10万対)から30%減少した数値

出典 ①厚生労働省「自殺の統計：地域における自殺の基礎資料(令和4年)」

○一人1台端末を活用した子どもの相談事業【教育総合相談センター等】

区立小・中学校の児童・生徒一人1台に配布している端末「きたコン」を活用し、「まなびポケット」のメッセージ機能を利用し、教育総合相談センターの心理士等へ相談ができる「こども相談ポスト」を開始するとともに、子どもがいつでも相談できる相談体制の構築を目指します。また、一人1台端末に児童・生徒がその日の気分を入力し、学校現場で教員等が心の変化に気づくことができるシステムの導入を検討し、子どものSOSに早期に気づき、支援する体制を整備していきます。

事業計画	現状値	令和6 (2024) 年度	令和7 (2025) 年度	令和8 (2026) 年度	令和9 (2027) 年度	令和10 (2028) 年度	最終年度
子ども相談ポストの推進	開始	推進	推進	推進	推進	推進	推進
こどもまんなかLINE相談の導入	検討	検討	モデル事業準備・選定	モデル事業実施	開始	推進	推進
子どもの心の変化を知るシステムの導入	検討	モデル事業準備・研究	モデル校による施行・検証	全校拡充による施行・検証	開始	推進	推進
学校・教育現場以外の相談窓口のPR動画作成と普及啓発	検討	準備	開始	推進	推進	推進	推進

第4章 分野別施策（施策の内容）

【ページの見方】

① 分野 1 | 健康増進

② 基本施策 (1) 健康的な生活習慣の実践

③ ① 栄養・食生活

「食」は健康づくりの基本です。乳幼児期から高齢期に至るまで、各ライフコースに合わせた様々な取り組みを展開するとともに、健康と栄養に関する情報提供を積極的に推進します。

④ 区 の 取 組 み

No.	事業概要	令和4年度実績	担当課 (事業費)	
1	<p>重点 野菜摂取量の増加に向けた食育推進 (東京北区こいびじプロジェクト)</p>	<p>⑦ バランスの良い食事に加えて、野菜の摂取量を増やすため、区と関係団体、企業が共同で取り組みます。</p>	<p>⑧ メニューブック 10,000部作成・配付 ラウンドシート100部作成 レシピ動画作成・YouTube北区公式チャンネルにて公開 区役所食堂とのコラボを展開</p>	<p>⑨ 健康推進課 (食育推進事業費)</p>

⑩ 区と関係機関の取組みの方向性

- 健康と栄養に関する相談や情報提供を推進します。
- 区と関係機関が一体となって、野菜の摂取量を増やすための普及啓発を推進します。
- バランスのよい食事や、多様な食品をとることの重要性について普及啓発します。
- 若年女性のやせや成人女性の骨粗しょう症等、女性特有の健康問題に関する相談体制を充実します。
- 事業者が減塩食品等健康に配慮した食品を提供し、それを消費者が普段の食事に活用するという、自然に健康になれる食環境づくりを推進します。

⑪ 区民の行動目標

- 主食・主菜・副菜がそろったバランスの良い食事をとりましょう。
- 野菜をたっぷりとりましょう。
- 塩分を控えめにしましょう。
- 自分の食事の特徴を知り、食品摂取の多様性を高めましょう。
- 栄養成分表示などを積極的に活用しましょう。
- 適切な量の食事と適度な運動で、適正体重を維持しましょう。

①分野名

②基本施策名

③各基本施策における分類

④区で実施している個別事業

⑤各基本施策や各項目における個別事業の番号

⑥事業名

重点：重点事業

新規：新規事業

【再掲】：再掲事業

⑦事業の概要

⑧事業の令和4年度実績

⑨事業の担当課

※今後、組織改正等により担当課名が変更となる場合があります。

()内は事業費

⑩区と関係機関の取組みの方向性

⑪区民が取り組む行動目標

分野1 | 健康増進

基本施策(1) 健康的な生活習慣の実践

① 栄養・食生活

「食」は健康づくりの基本です。乳幼児期から高齢期に至るまで、各ライフコースに合わせた様々な取り組みを展開するとともに、健康と栄養に関する情報提供を積極的に推進します。

区の取り組み

No.	事業概要	令和4年度実績	担当課(事業費)
1	重点 野菜摂取量の増加に向けた食育推進(東京北区マイベジプロジェクト)	メニューブック 10,000部作成・配付 ラウンドシート100部作成 レシピ動画作成・YouTube北区公式チャンネルにて公開 区役所食堂とのコラボレーションを展開	健康推進課 (食育推進事業費)
2	重点 乳幼児健康診査【再掲】	①3~4か月児健康診査 2,428人 6~7か月児健康診査 2,241人 9~10か月児健康診査 2,269人 1歳6か月児健康診査 2,267人 3歳児健康診査 2,491人 ※新型コロナウイルスの影響により、健康支援センターで3~4か月健診を受けることができず、医療機関で同等の健診を受けた場合に、費用の一部を助成 助成件数 3件 ②1歳6か月歯科健診 70回 2,241人 3歳児健診 70回 2,490人	健康推進課 (乳幼児健康診査費)
3	食育講座【再掲】	各世代の食のあり方や食べる楽しさ、大切さを学び体験してもらうため、様々な食育事業を行います。	健康推進課 (食育推進事業費)
4	北区みんなで楽しむ食育フェア(食育講演会を含む)【再掲】	各世代の食のあり方や食べる楽しさ、大切さを学び体験してもらうため、様々な関係機関協力のもと開催します。	健康推進課 (食育推進事業費)
5	健康づくり推進店	外食やお弁当・お惣菜などの栄養に関する情報を提供しているお店を「健康づくり推進店」として登録します。	健康推進課 (食育推進事業費)
6	女性のための健康講座&相談【再掲】	6回開催 ①女性医師による相談 24人 ②ミニ講座 26人 (骨盤底筋体操(尿漏れ予防体操)、乳がん自己触診法体験、食生活・歯列接触癖のチェック)	健康推進課 (女性健康支援事業費)

No.	事業概要	令和4年度実績	担当課(事業費)
7	骨粗しょう症検診【再掲】	骨粗しょう症予防のため、生活習慣を見直す機会として、検診を行います。また、転倒・骨折予防の環境整備に役立つ知識・情報を提供します。	健康推進課 (骨粗しょう症検診費)
8	ソーシャルキャピタルを活かした健康づくりの推進【再掲】	企業や団体等の健康づくり活動を支援するための助成制度を新設、普及啓発のためのモデル事業を展開します。	健康推進課 (ソーシャルキャピタル推進事業費)
9	はびママ学級	妊娠期の栄養・食生活に関する情報提供を行います。	健康推進課 (妊産婦保健相談事業費)
10	離乳食講習会、幼児食講習会	離乳食や幼児食の回数や量、調理形態、味などについて、試食を交えて具体的な指導を行います。	健康推進課 (乳幼児保健相談事業費)
11	乳幼児相談(出張健康教育)【再掲】	町会や児童館等に保健師、管理栄養士、歯科衛生士が向き、勉強会の講師等の支援活動を行います。	健康推進課 (乳幼児保健相談事業費)
12	歯科保健相談(歯科健診、予防処置、歯みがき教室等)【再掲】	乳歯と永久歯のむし歯には、高い相関関係がみられるため、歯科保健相談を行います。	健康推進課 (乳幼児保健相談事業費)
13	調理保育(保育園で育てた野菜等の調理)【再掲】	保育園で育てた野菜などを利用した園児参加の調理等を行います。	保育課 (保育所運営費)
14	家庭配布献立表(栄養指導コラム等)(保育園)【再掲】	毎月の献立紹介と、望ましい子どもの食事・栄養・食文化・旬の食材紹介などの栄養指導コラムを作成します。	保育課 (保育所運営費)
15	地域育てあい事業(離乳食講習会・離乳食体験会、ふれあい給食)【再掲】	離乳食講習会を実施し、試食、相談等を行います。また、親子を招いて会食会を実施し、「食育」の啓発を行います。	保育課 (保育所地域活動事業費)
16	離乳食講座(児童館)【再掲】	児童館での乳幼児クラブの集いにおいて管理栄養士・栄養士による離乳食講座を実施します。	子どもわくわく課 (児童館運営費・子どもセンター等運営費)
17	クッキングタイム(児童館等)【再掲】	児童館等で、地域の子どもたちが様々な遊びを考えたり、また、食の重要性や楽しさを学ぶクッキングタイムを実施します。	子どもわくわく課 (児童館運営費・子どもセンター等運営費)
18	放課後子ども総合プラン(わくわく☆ひろば)【再掲】	放課後や休業期間中に、小学校を会場に子どもたちの安全・安心な活動場所(居場所)を提供しています。	子どもわくわく課 (放課後子ども総合プラン事業費)
19	食育リーダーの配置・食育推進チームの設置による食育の推進	全小・中学校、義務教育学校で食育リーダーを配置、食育推進チームを設置し、食育を推進します。	教育指導課 (予算なし)
20	介護予防講演会(栄養)	シニア向け栄養講演会を実施します。	長寿支援課 (健康はつらつパワーアップ事業費)

No.	事業概要	令和4年度実績	担当課（事業費）	
21	介護予防拠点施設 ぷらっとほーむ滝 野川東・桐ヶ丘 出前講座 【再掲】	65歳以上のグループに、介護予 防を目的とした出前講座を行 います。	出前講座 109回実施 (栄養講座 10回236名含む)	長寿支援課 (介護予防拠点施設 運営費)
22	高齢者会食推進事 業 【再掲】	高齢者を対象とした会食及び 配食サービス活動を自主的に 実施している団体への活動費 補助を実施しています。	新型コロナウイルス感染症拡大 防止のため、事業を実施でき ている団体が少ない状況 高齢者会食事業実施団体に対し 補助を実施 6団体	長寿支援課 (高齢者ふれあい会 食事業費)
23	シニアふれあい食 事会(【旧】高齢者 ふれあい食事会) 【再掲】	シニアふれあい食事会を実施 している団体に運営経費の一 部助成を行います。	【旧】高齢者ふれあい食事会 新型コロナウイルス感染症対策 のため休止	長寿支援課 (シニアふれあい食 事会事業費)
24	夏休み親子おもし る科学体験 【再掲】	食中毒予防について、食品及び 手洗いに関する実験並びに食 中毒に関するパネル等を展示、 親子で楽しく学びます。	2回35人 集合形式で実施	生活衛生課 (食品衛生監視・収去 検査費)

区と関係機関の取組みの方向性

- 健康と栄養に関する相談や情報提供を推進します。
- 区と関係機関が一体となって、野菜の摂取量を増やすための普及啓発を推進します。
- バランスのよい食事や、多様な食品をとることの重要性について普及啓発します。
- 若年女性のやせや成人女性の骨粗しょう症等、女性特有の健康問題に関する相談体制を充実しま
す。
- 事業者が減塩食品等健康に配慮した食品を提供し、それを消費者が普段の食事に活用するとい
った、自然に健康になれる食環境づくりを推進します。

区民の行動目標

- 主食・主菜・副菜がそろったバランスの良い食事をとりましょう。
- 野菜をたっぷりとりましょう。
- 塩分を控えめにしましょう。
- 自分の食事の特徴を知り、食品摂取の多様性を高めましょう。
- 栄養成分表示などを積極的に活用しましょう。
- 適切な量の食事と適度な運動で、適正体重を維持しましょう。

② 身体活動・運動

日常の身体活動量を増やすことで、循環器疾患・糖尿病・がんといった生活習慣病の発症リスク
を下げる効果が期待できます。歩数の増加や、座りすぎ防止等、気軽に始められる身体活動量増加
のための取組みを推進していきます。

区民の取組み

No.	事業概要	令和4年度実績	担当課（事業費）	
1	重点 健康づくり総合 アプリ「あるき た」を活かした健 康づくり	スマートフォンを活用した健 康づくり総合アプリで、インセ ンティブによる健康づくりの きっかけをつくり、継続的に支 援します。	あるきた利用者による交流会の 実施と機能を順次拡充 ポイント付与期間 10ヶ月間 (令和4年6月1日~令和5年3月31日) 登録者(累計) 18,621人 (令和5年3月31日時点)	健康推進課 (健康づくりサポ ート事業費)
2	ロコモ予防講座	わかりやすくロコモティブ・シ ンドロームを解説し、自宅でき る実技を楽しく紹介します。	ロコモ予防講座を年代別に開催 60代以上向け講座(全2日) 40~50代向け講座(1日×2回)	健康推進課 (健康づくりサポ ート事業費)
3	座りすぎ防止の 啓発	こまめに立ち上がることや、日 常の身体活動を増やすことに ついて啓発します。	あるきたアプリ内で立ち上がり 回数を知らせ、コラムを配信 北区ニュース8/1号にて啓発記事 を掲載	健康推進課 (健康づくりサポ ート事業費)
4	筋力アップ体操 教室	週1回、筋力トレーニング、ス トレッチや北区さくら体操を 実施します。	604回 9,195人	健康推進課 (健康づくりサポ ート事業費)
5	ウォーキング大 会	「桜ウォーク」「北・水辺ウォ ーク」を開催します。	【北・水辺ウォーク】(R4.11.06) コロナ感染症拡大防止のため定 員制を設けて開催。約700名参加 【桜ウォーク】(R5.3.26) 約500名参加	健康推進課 (健康づくりサポ ート事業費)
6	健康フェスティ バル	10~11月にかけて、健康づく りのイベントや講座を開催しま す。	708人(北・水辺ウォークを除く)	健康推進課 (健康づくりサポ ート事業費)
7	北区さくら体操	「北区のうた」にあわせた体操 を普及します。	4回実施	健康推進課 (健康づくりサポ ート事業費)
8	ウォーキングコ ースガイドの配 布	区内の「おススメコース」を紹 介、コースの距離、歩数、所要 時間、消費カロリーを表示しま す。	10月に5,000部発行	健康推進課 (予算なし)
9	総合型地域スポ ーツクラブの 育成・支援	総合型地域スポーツクラブの 認知度向上及び新規設立を支 援します。	コミスポたきのがわ事業 計2,021名参加 れっどしゃっぷる実施事業 計11,284名参加	スポーツ推進課 (地域スポーツ推 進事業費)
10	スポーツ施設に おける 健康・運動教室	幼児体操教室など親子で参加 できる教室や、健康づくりにつ ながる教室を実施します。	3体育館で95教室延4,567名、 5屋外施設で14教室延5,205名、 屋内・屋外プールで43教室延 2,280名が参加	スポーツ推進課 (指定管理での事業)
11	地区体育館	小・中学校の体育館・武道場等 を一般開放し、地域住民の体力 増進とスポーツ振興を図りま す。	12校1施設で実施	生涯学習・学校地域連 携課 (学校体育館等管理 費)

No.	事業概要		令和4年度実績	担当課（事業費）
12	新規 北区観光ガイド マップの作成	北区の観光スポットに加え、ウォーキングコースガイドや「あきた」について掲載します。	王子・十条エリア/赤羽・浮間エリア/田端・滝野川エリア/季節巡り	産業振興課 （観光振興事業費）
13	ご近所体操教室	身近な場所に、運動指導員や看護師が出向き、筋力アップ体操や体力測定を行います。	10グループ 129人	長寿支援課 （健康はつらつパワーアップ事業費）
14	認知症予防教室 （脳に効く！ウォーキング教室）	認知症予防に効果のあるウォーキング術を学ぶ講座を実施します。	全16回を1クール 13人	長寿支援課 （健康はつらつパワーアップ事業費）
15	わくわく土曜スポーツクラブ	小学生向けスポーツ教室の運営を北区体育協会の指導者等に委託し、実施します。	7種目（バレーボール、卓球等）6会場で実施し、計1,592名の小学生が参加	スポーツ推進課 （青少年スポーツ振興費）
16	北区ニュース・くらしのガイド帳へ健康と運動に関する情報の掲載	健康づくりや健診、スポーツの情報各種講座・イベント等を北区ニュースや北区くらしのガイドで発信します。	随時掲載	スポーツ推進課 健康推進課 （予算なし）
17	ソーシャルキャピタルを活かした健康づくりの推進 【再掲】	企業や団体等の健康づくり活動を支援するための助成制度を新設、普及啓発のためのモデル事業を展開します。	現行助成制度を利用する健康づくり活動グループ 83団体 グループ紹介紙を毎年作成 94グループ掲載	健康推進課 （ソーシャル・キャピタル推進事業費）
18	校庭開放・校庭夜間開放	小・中学校の校庭を開放し、地域住民の体力増進とスポーツ振興を図ります。	校庭開放 小学校26校で実施 校庭夜間開放 小・中学校8校で実施	生涯学習・学校地域連携課 （学校施設開放推進費・学校体育館等管理費）
19	放課後子ども総合プラン （わくわく☆ひろば） 【再掲】	放課後や学校休業期間中に、小学校を会場に子どもたちの安全・安心な活動場所（居場所）を提供しています。	全校（34校）導入済み 行事食・伝統食・手作り料理実習：46回	子どもわくわく課 （放課後子ども総合プラン事業費）

区と関係機関の取組みの方向性

- 気軽に身体活動や運動に取り組むきっかけづくりを推進します。
- 座りすぎ防止の普及啓発を推進します。
- ロコモティブ・シンドローム*予防の普及啓発を推進します。
- 企業や関連団体とも協力し、効率的に健康づくり事業を実施します。
- ニーズに合った健康づくりイベントを企画し、効果的に広報を行います。
- 健康づくりイベントや講座の申込等において、ICTを推進します。
- 民間活力も視野に入れ、健康づくりに関わる人材確保に努めます。

区民の行動目標

- 日常生活の中で意識的に身体を動かしましょう。
- 今より1日10分長く歩くことを心がけましょう。
- 座りすぎ防止のため、30分に1回は立ち上がりましょう。
- 運動習慣をつけ、筋力を保ちましょう。また、足腰の筋力をアップさせましょう。
- 各種健康づくりイベントへ、積極的に参加してみましょう。

③ 休養・睡眠

こころや体に疲れがたまると、「疲労」を感じます。さらに、疲労を解消しないまましていると、心身の健康が損なわれる「過労」に進んでしまうおそれもあります。

疲労をためず心身の健康を保つために、睡眠を含め、適切な「休養」をとる必要性についての普及啓発を行います。

区の取組み

No.	事業概要		令和4年度実績	担当課（事業費）
1	休養に関する普及啓発	睡眠や余暇に関する普及啓発を実施します。	リーフレット等の設置	健康推進課 （精神保健相談事業費）
2	重症心身障害児（者）等在宅レスパイト事業	医療的ケアの必要な重症心身障害児（者）及び医療的ケア児に対し、看護師が自宅に訪問し、家族に代わり一定時間見守りを行います。	利用決定者数 20人 委託回数 169回	障害福祉課 （重症心身障害児者等医療的ケア支援事業費）

区と関係機関の取組みの方向性

- 睡眠不足が招く生活習慣病のリスクや、適切な休養・睡眠についての普及啓発を推進します。
- 睡眠障害と適切な対処法についての普及啓発を推進します。

区民の行動目標

- 休養に関する正しい知識を持ち、趣味の活動やスポーツなどでリフレッシュしましょう。
- 日頃から十分な睡眠をとりましょう。
- 質の良い睡眠のために、日中適度な運動を心がけ、起床や食事をはじめとした生活リズムを整えましょう。
- 眠りづらい、熟睡できないなど、睡眠による休養がとれないときには、専門家に相談しましょう。

④ たばこ・受動喫煙

喫煙は、がん、循環器疾患（脳血管疾患、心疾患）、糖尿病、COPD（慢性閉塞性肺疾患）*などの病気のリスクを高めます。禁煙の取組みを推進し、疾病リスクの軽減を図ります。

また、たばこを吸わない人がたばこの煙の影響を受けないよう、受動喫煙の防止に取り組めます。

区の取組み

No.	事業概要		令和4年度実績	担当課（事業費）
1	禁煙治療費の助成	禁煙治療費の助成を実施します。	登録者 52人 交付者 14人 (うち上限2万円4人) チャンピックス供給停止のため、登録者数、助成額ともに減少	健康推進課 (保健相談事業費)
2	禁煙・受動喫煙に関する普及啓発	世界禁煙デーを含む禁煙週間等に、禁煙講演会や、喫煙・受動喫煙の害や、禁煙に関する知識の普及を実施します。	引き続き関係課で連携して実効性のある啓発を実施	健康推進課 (保健相談事業費)
3	受動喫煙防止対策の推進	受動喫煙の防止に必要な環境整備の取組みを進めます。	飲食店を巡回。北区ニュースに啓発記事を掲載。苦情相談の多い屋外喫煙に対する配慮義務の啓発チラシを区内約2,000か所の掲示板に掲示	生活衛生課 (保健所管理運営費)
4	喫煙者と非喫煙者の共存環境の創出	路上喫煙禁止地区の指定・拡大に向けた検討や、指定喫煙場所の環境の改善等を行います。	令和4年10月1日より、JR板橋駅東口周辺を新たに路上喫煙禁止地区に指定	環境課 (地域美化・路上喫煙対策推進事業費)
5	地域美化活動の推進	条例による、吸い殻のポイ捨て、歩行喫煙の禁止等の啓発を実施します。	区内34地区(町会・自治会)を美化推進モデル地区に指定 ポイ捨て防止キャンペーンを12回実施。参加者延べ308名	環境課 (地域美化・路上喫煙対策推進事業費)
6	はぴママ学級	たばこの害についても伝え、生涯を通じた禁煙を働きかけます。	37回 350人	健康推進課 (妊産婦保健相談事業費)
7	COPDの啓発	呼吸器健康教室、健康相談等でCOPDに関する啓発を行います。	呼吸器健康教室 2回参加者 76名 成人呼吸器個別相談会 4回参加者 25人	健康推進課 障害福祉課 (公害健康被害等相談事業費)
8	防煙教育	区立中学校・義務教育学校(後期課程)で、禁煙・防煙の健康教育を実施します。	中学2年生の保健体育科(保健分野)の学習の中で、喫煙と健康について学習を実施	教育指導課 (予算なし)

区と関係機関の取組みの方向性

- 禁煙希望者への支援、保健相談を推進します(20歳未満を含む)。
- 妊娠中・育児期間中の母親、家族の禁煙を支援します。
- 20歳未満の喫煙防止の普及啓発に取り組めます。
- 健康とたばこに関する情報の普及啓発を推進します。
- 受動喫煙防止についての普及啓発を推進します。
- 飲食店・事業所における受動喫煙防止対策を推進します。
- 指定喫煙場所等の環境改善を推進します。
- COPDに関する情報の普及啓発を推進します。

区民の行動目標

- 禁煙を目指しましょう。
- 胎児の時から、子どもをたばこの害にさらさないようにしましょう。
- 20歳未満の喫煙を防止しましょう。
- 喫煙や受動喫煙による健康への影響について正しい知識を持ちましょう。
- 喫煙ルールを守りましょう。
- COPDに関する正しい知識を持ち、動いたときに息苦しさなどがある場合には、早めに医療機関へ相談しましょう。

⑤ アルコール

過度の飲酒は、肝機能の障害以外にも、がんの発症やアルコール依存症*等のリスクを高めるとされています。過度な飲酒をなくすため、飲酒が健康へ及ぼす影響についての普及啓発を推進します。

区の実践

No.	事業概要	令和4年度実績	担当課（事業費）
1	「アルコール関連問題啓発週間」普及啓発	北区ニュース等でアルコールの正しい知識を普及します。	アルコール関連問題啓発週間に合わせ、広報およびホームページでの予防に関する啓発記事の掲載
2	依存症専門医相談	アルコールや薬物等の依存からの回復を図るため、専門家による個別相談を実施します。	開設回数 12回 相談実人数 31人
3	薬物乱用防止教室	警察署や専門家を講師として、薬物の及ぼす体への影響を正しく理解するための授業を実施します。	全小・中学校で実施
4	はぴママ学級【再掲】	アルコールの害を伝え、妊娠中の飲酒・妊娠終了後も多量飲酒をしないよう働きかけます。	はぴママ学級 37回 350人

区と関係機関の取組みの方向性

- 健康とアルコールに関する健康教育を推進します。
- 関係機関と連携し、アルコールに関する保健相談を推進します。

区民の行動目標

- 妊娠中・授乳中の飲酒はやめましょう。
- 20歳未満の飲酒を防止しましょう。
- 飲酒が及ぼす健康への影響について正しい知識を持ち、過度な飲酒はやめましょう。
- 週に2日、休肝日を設けるよう心がけましょう。
- 飲酒量をコントロールできないときには、医療機関や専門家に相談しましょう。

⑥ 歯と口腔の健康づくり

歯と口腔の健康は全身の健康と深く関わり、社会生活等の質の向上に重要な役割を果たしています。生涯、歯と口腔の健康を維持し、切れ目のない定期的な歯科健康診査の整備や歯科疾患予防に関する取組みを推進します。

区の実践

No.	事業概要	令和4年度実績	担当課（事業費）
1	重点 新規 （仮称）歯と口腔の健康づくり推進条例事業	ライフコースの特性に応じた継続的な歯科健康診査の充実や受診率向上を図ります。	令和8年度制定予定のため、実績なし
2	重点 乳幼児健康診査【再掲】	むし歯、歯列不正の早期発見やかかりつけ歯科医への受診勧奨を行います。	①3～4か月児健康診査 2,428人 6～7か月児健康診査 2,341人 9～10か月児健康診査 2,269人 1歳6か月児健康診査 2,267人 3歳児健康診査 2,491人 ②1歳6か月歯科健診 70回 2,241人 3歳児健診 70回 2,490人
3	妊産婦歯科健康診査【再掲】	妊娠期から産後1年未満の歯科健診を実施します。	妊産婦歯科健康診査 754人
4	歯科健康診査（保育園・幼稚園）	歯科医師会に委託し保育園、私立幼稚園園児の歯科健診を実施します。	歯科健康診査（保育園・幼稚園） 10,202人
5	歯周病検診、口腔機能維持向上健診	30歳以上の歯周病検査、同時に75歳以上は口腔機能検査を実施します。	歯周病検診 5,489人 口腔機能維持向上健診 4,548人
6	定期健康診断（歯科）【再掲】	区立幼稚園・こども園で、定期健康診断を実施します。	受診者 区立幼稚園・こども園 229名
7	定期健康診断（歯科）【再掲】	区立小・中学校で定期健康診断を実施します。	受診者 区立小学校 13,098名 区立中学校 4,370名
8	歯科保健相談（歯科健診、予防処置、歯みがき教室等）【再掲】	仕上げ磨きや口腔機能発達不全症予防に関する啓発を行います。	歯科健診 24回（赤羽、滝野川） 587人 予防処置 50回 272人 歯みがき教室 29回 253人
9	乳幼児相談（出張健康教育）【再掲】	地域に歯科衛生士が出向き、むし歯予防のための生活習慣について啓発します。	児童館 中止 保育園 68回 1,170人 その他 1回 10人
10	乳幼児相談（健康相談）【再掲】	歯の生え方に合わせたお手入れ方法やむし歯予防についての相談に対応します。	栄養 2,564人 歯科 510人 保健（訪問） 2,382人 （所内） 2,862人 （電話・文書） 4,886人
11	歯っぴいファミリー講習会	歯科医師会と連携し4歳未満の歯並び相談や口腔機能発達不全症予防のための啓発を行います。	6月 赤羽健康支援センター：17人 10月 滝野川健康支援センター：15人
12	女性の健康相談【再掲】	年代の変化に応じた歯科疾患予防啓発をします。	歯科相談26人

No.	事業概要		令和4年度実績	担当課（事業費）
13	お口元気体操	65歳以上のグループに、唾液腺マッサージやお口の体操などに関する講師派遣及び講演会を実施します。	新型コロナウイルス感染症対策のため休止	長寿支援課 （健康はつらつパワーアップ事業費）
14	障害者施設等歯科検診	区内障害者施設及び高齢者施設で、健診・口腔ケアを行います。施設スタッフ向けに口腔ケアの講習も実施します。	障害者施設11施設 263人 特別養護老人ホーム 6施設 618人 指導員向け研修 6回	地域医療連携推進担当課 （障害者施設等歯科健診事業費）
15	介護者のための摂食えん下講座	口腔ケアや摂食・えん下機能の向上のための啓発、支援に取組みます。	新型コロナウイルス感染症対策のため休止	地域医療連携推進担当課 （在宅介護医療連携推進費）
16	東京都北歯科医師会・東京都滝野川歯科医師会 歯と口の健康週間特別事業	区立幼稚園・こども園園児及び区立学校児童生徒を対象に、口腔健診を実施、表彰状を送ります。また、歯・口の健康に関するポスターコンクールを実施します。	ポスターコンクール 【学校支援課】 区立幼稚園・こども園 4園 区立小学校 34校 区立中学校 12校	健康推進課 （乳幼児健康診査費） 学校支援課 （予算なし）
17	北区みんなで楽しむ食育フェア【再掲】	お口の健康チェックやよく噛んで食べることの大切さを啓発します。	【食育フェア】 感染症対策を講じたうえで開催し、519名が参加	健康推進課 （食育推進事業費）
18	骨粗しょう症健診【再掲】	骨粗しょう症健診受診者に対し、口腔の健康との関連について知識の普及啓発を行います。	受診者数 2,550人	健康推進課 （骨粗しょう症検診費）
19	はぴママ学級【再掲】	妊娠期特有のむし歯、歯周病予防の知識の普及を保健師、栄養士と連携して行います。	はぴママ学級 37回 350人	健康推進課 （妊産婦保健相談事業費）



区と関係機関の取組みの方向性

- むし歯・歯周病予防に関する知識の啓発活動を推進します。
- かかりつけ歯科医*による予防管理の定着を推進します。
- 高齢者や障害者に対する口腔ケア*の支援を充実します。
- 口腔疾患と生活習慣病等全身疾患との関連についての情報提供を推進します。
- 摂食・えん下機能*向上に関する支援体制を充実します。



区民の行動目標

- 自覚症状がなくても定期的にかかりつけ歯科医で健診と歯のクリーニングを受けましょう。
- むし歯予防に有効なフッ化物配合の歯みがき剤を1日、2回使用しましょう。
- 毎日の歯みがきと歯間部の清掃（デンタルフロスや歯間ブラシの使用）を習慣にしましょう。
- 歯と口腔の健康と全身の健康との関係を理解しましょう。
- しっかり噛んでおいしく食べるために口の筋肉を鍛えましょう。

基本施策（2）ライフコースを踏まえた健康づくりの推進

① 子どもの健康

生涯を通じて心身ともに健康的な生活を送るために、子どもの頃から食事や運動などの生活習慣を整えることを目指した取組みを推進します。



区の取組み

No.	事業概要		令和4年度実績	担当課（事業費）
1	重点 健康づくり総合アプリ「あるきた」を活かした健康づくり【再掲】	スマートフォンを活用した健康づくり総合アプリで、インセンティブによる健康づくりのきっかけをつくり、継続的に支援します。	あるきた利用者による交流会の実施と機能を順次拡充 ・ポイント付与期間 10ヶ月間（令和4年6月1日～令和5年3月31日） ・登録者（累計） 18,621人（令和5年3月31日時点）	健康推進課 （健康づくりサポート事業費）
2	重点 予防接種【再掲】	伝染のおそれがある疾病の発生及びまん延を予防するため、定期予防接種を実施します。	14種類のA類疾病に対する予防接種を実施	保健予防課 （予防接種費）
3	食育講座【再掲】	各世代の食のあり方や食べる楽しさ、大切さを学び体験してもらうため、様々な食育事業を行います。	【親子クッキング教室】 9回 173名 【児童館派遣講座】34回 659名 【親子で食育！出張講座】中止 【食育体験教室「理科で食育」】 オンラインデモ教室・対面教室 延べ50名動画を1本作成・公開	健康推進課 （食育推進事業費）
4	離乳食講習会・幼児食講習会【再掲】	離乳食や幼児食の回数や量、調理形態、味などについて、試食を交えて具体的な指導を行います。	離乳食講習会 44回401人 幼児食講習会 15回142人	健康推進課 （乳幼児保健相談事業費）
5	乳幼児健康診査等における事故予防の普及啓発【再掲】	乳幼児期の発達に合わせた事故予防について啓発します。	3～4カ月児健康診査2,428人 1歳6カ月児健康診査2,267人 3歳児健康診査2,491人	健康推進課 （乳幼児健康診査費）
6	就学時健診時接種勸奨チラシ配布【再掲】	麻疹及び風しんの予防接種率の向上を目的とした啓発活動を行います。	区立小学校へ2,670部配布	保健予防課 （予防接種費） 学校支援課 （予算なし）
7	放課後子ども総合プラン（わくわく☆ひろば）【再掲】	放課後や休業期間中に、小学校を会場に子どもたちの安全・安心な活動場所（居場所）を提供しています。	全校（34校）導入済み 行事食・伝統食・手作り料理実習：46回	子どもわくわく課 （放課後子ども総合プラン事業費）

区と関係機関の取組みの方向性

- 子どもの食生活の重要性についての普及啓発を推進します。
- 子どもの健康と運動の大切さについての普及啓発を推進します。
- 乳幼児の事故予防について、注意喚起を強化します。
- 定期予防接種に関する情報提供と勧奨を徹底します。
- 将来のライフプランを考えて日々の生活や健康と向き合えるよう、プレコンセプションケア*を推進します。

区民の行動目標

- 朝食から1日の健やかな生活リズムをつくりましょう。
- 全身を使った遊びを取り入れ、子どもに定期的な運動を身につけさせましょう。
- 子どもが自らの健康に関心を持つよう働きかけましょう。
- 子どもの事故を防ぐために、家の中の安全点検をしましょう。
- 感染症や病気から子どものいのちを守るために、予防接種を受けましょう。

② 成人の健康

成人期は、仕事や家事の忙しさから、運動不足や不規則な食生活になりやすく、健康リスクが増える時期でもあります。自らの健康を意識する人を増やすため、バランスのよい食事の普及啓発や身体活動を増やすための取組みを推進します。

区の実践

No.	事業概要	令和4年度実績	担当課（事業費）	
1	重点 健康づくり総合アプリ「あるきた」を活かした健康づくりの実践 【再掲】	スマートフォンを活用した健康づくり総合アプリで、インセンティブによる健康づくりのきっかけをつくり、継続的に支援します。	あるきた利用者による交流会の実施と機能を順次拡充 ポイント付与期間 10ヶ月間 (令和4年6月1日~令和5年3月31日) 登録者(累計) 18,621人 (令和5年3月31日時点)	健康推進課 (健康づくりサポート事業費)
2	重点 野菜摂取量の増加に向けた食育推進(東京北区マイベジプロジェクト) 【再掲】	バランスの良い食事に加えて野菜の摂取量を増やすため、区と関係団体、企業が共同で取組みます。	メニューブック 10,000部作成・配布 ラウンドシート 100部作成 レシピ動画作成・YouTube北区公式チャンネルにて公開 区役所食堂とのコラボレーションを展開	健康推進課 (食育推進事業費)
3	座りすぎ防止の啓発 【再掲】	こまめに立ち上がることや、日常の身体活動を増やすことについて啓発します。	「あるきた」で「立ち上がり回数」をお知らせ、コラム配信 北区ニュースに普及啓発記事を掲載	健康推進課 (健康づくりサポート事業費)
4	若年健康診査 【再掲】	生活習慣病予防を図るとともに、健康づくりへの意識を高め、40歳からの特定健康診査等につなげます。	受診者数 897人	健康推進課 (区民健康診査費)
5	特定健康診査 【再掲】	メタボリックシンドローム該当者等を早期発見し、生活習慣病の予防を目的として実施します。	実施期間:6月~翌年1月 男性 37.6% 女性 49.7% 男女計 43.8%	健康推進課 (区民健康診査費) 国保年金課 (特定健康診査等事業費)
6	特定保健指導 【再掲】	特定健康診査の結果、対象となった方に、生活習慣病を予防するための保健指導を実施します。	特定保健指導実施率12.5%	国保年金課 (特定健康診査等事業費)
7	生活習慣病予防につながる食生活に関する普及啓発	バランスの良い食事に加えて、野菜の摂取量を増やすなど、生活習慣改善につながる普及啓発を実施します。	北区ホームページ及び北区ニュースにて普及啓発。 3歳児健診でのリーフレット配布 70回 2,491人 マイベジプロジェクトでの啓発	健康推進課 (保健相談事業費)
8	生活習慣病予防事業	生活習慣病予防や重症化予防に関する情報提供や、講演会、出前健康講座、健康教育などを実施します。	講演会等はコロナの影響により実施できなかったため、区ニュース、HPに生活習慣病予防啓発記事を掲載	健康推進課 (保健相談事業費)
9	働く世代の出前健康講座	区内事業所に、保健師、管理栄養士、歯科衛生士が出向き、健康づくりに取り組むきっかけづくりを行います。	出張形式での開催はなし	健康推進課 (健康政策課管理事務費)
10	血圧計等の設置	血圧測定をし、心臓の働きや血液循環動態を知る環境を提供します。	各健康支援センターに設置	健康推進課 (予算なし)

No.	事業概要		令和4年度実績	担当課（事業費）
11	健康相談（栄養・歯科・保健）	健康支援センターの専門職（管理栄養士・歯科衛生士・保健師）が、地域住民の健康の保持増進、疾病予防を目的として、健康相談を実施します。	栄養（電話・来所相談）1,483人 歯科（電話来所相談）96人 保健（成人保健）（訪問）4人 （所内相談）66人 （電話・文書）43人	健康推進課 （予算なし）
12	SDGsに関する取組み	従業員の健康増進や生産性の向上、社会貢献にもつながる区内事業者のSDGsの取組みを促進します。	SDGs推進セミナー 参加者：19名	産業振興課 （公民連携産業活性化推進事業費、SDGs登録・認証制度推進事業費）

区と関係機関の取組みの方向性

- ウォーキングなど若い世代が健康づくりを意識するきっかけづくりや、健康を意識した行動の習慣化に向けた取組みを推進します。
- 座りすぎ防止の普及啓発を推進します。
- 糖尿病を中心とした生活習慣病を予防するため、生活習慣（食事・運動）に関する正しい知識の普及啓発を推進します。
- 健診受診機会のない30歳代に、生活習慣を見直すための機会を提供し、健康づくりへの意識啓発を推進します。
- 職域保健*と連携し、生涯を通じた継続的な保健サービスの提供体制を推進します。
- 企業が従業員の健康増進に努められるよう、区内事業者のSDGsの取組みを支援するとともに健康経営*の普及・啓発を推進します。

区民の行動目標

- 日常生活の中で意識的に身体を動かすようにしましょう。
- 座りすぎ防止のため、30分に1回は立ち上がりましょう。
- 「栄養・食生活」（P30）及び「身体活動・運動」（P33）を参考に、食事や運動などの生活習慣の改善に取り組ましましょう。
- 定期的に健康診査を受けましょう。
- 感染症や疾病予防のために、予防接種を受けましょう。

③ 高齢者の健康

高齢者の健康長寿の鍵は、フレイル（虚弱）予防です。フレイル予防は、栄養・運動・社会参加の3つに集約されます。3食しっかり食事をとり、身近な場所で運動し、近所と交流する必要性について理解を促進し、その機会を提供します。

区の実践事例

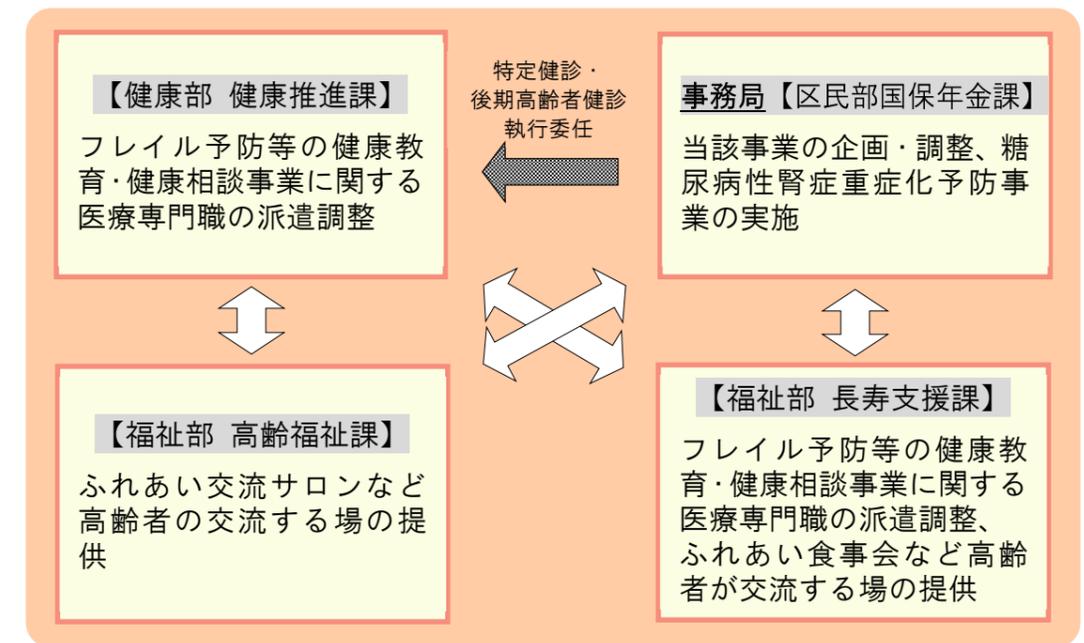
No.	事業概要		令和4年度実績	担当課（事業費）
1	新規 高齢者の保健事業と介護予防等の一体的実施	後期高齢者の保健事業について介護保険の地域支援事業や国民健康保険の保健事業と一体的に実施します。	令和6年度開始予定のため、実績なし	国保年金課 高齢福祉課 長寿支援課 健康推進課 （高齢者の保健事業と介護予防等の一体的実施事業費）
2	多様な社会参加への支援 【再掲】	人生100年時代に向けて、高齢者の就労をはじめとした活動を支援し、多様な活動・活躍の場の創出に取組みます。	【いきがい活動センター】 利用者数28,658人 【シルバー人材センター活動支援：高齢福祉課】 会員数2,341人 【いきいきサポーター制度：長寿支援課】 受入施設 88施設 登録者 573人	高齢福祉課 （いきがい活動センター運営費、就労的活動支援事業費、シルバー人材センター補助費） 長寿支援課 （シニア元気応援事業費）
3	通いの場立上げ教室（体操編）	筋力アップ体操を中心に運動する習慣を身につけ、教室終了後も運動を続けられる自主グループづくりを目指します。	令和5年度から実施のため、実績なし	長寿支援課 （健康はつらつパワーアップ事業費）
4	おたっしや筋力アップ体操教室	スポーツクラブなどで、筋力アップ体操を中心に運動する習慣を身につけます。	7会場 205人	長寿支援課 （健康はつらつパワーアップ事業費）
5	元気アップマシントレーニング教室	トレーニングマシンを使い、軽い負荷から、無理なく足腰の筋力を強化します。	2会場 50人	長寿支援課 （健康はつらつパワーアップ事業費）
6	通いの場立上げ教室（マシンお試し編）	トレーニングマシンの体験をしながら、運動習慣を身につけ、自主グループづくりを目指します。	令和5年度から実施のため、実績なし	長寿支援課 （健康はつらつパワーアップ事業費）
7	認知症予防教室（脳に効く！シニアの絵本読み聞かせ教室）	仲間と楽しく続けられる絵本の読み聞かせで、脳の活性化を図ります。	全12回実施 14人	長寿支援課 （健康はつらつパワーアップ事業費）
8	ご近所体操教室【再掲】	身近な場所に、運動指導員や看護師が出向き、筋力アップ体操や体力測定を行います。	地域の身近な場所で教室を実施し、自主グループ化を目指す 10グループ 129人	長寿支援課 （健康はつらつパワーアップ事業費）
9	お口元気体操【再掲】	65歳以上の方10名以上のグループに家庭でできる唾液腺マッサージ、お口の体操で誤えん予防講座の講師派遣及び介護予防講演会を実施します。	新型コロナウイルス感染症対策のため休止	長寿支援課 （健康はつらつパワーアップ事業費）

No.	事業概要	令和4年度実績	担当課（事業費）	
10	認知症予防教室 （脳に効く！ウォーキング教室） 【再掲】	認知症予防に効果のあるウォーキング術を学ぶ講座を実施します。講座終了後は、自主グループとして活動できるように支援します。	新型コロナウイルス感染症の状況を注視し、感染症拡大防止対策を行い実施 全16回を1クール 13人	長寿支援課 （健康はつらつパワーアップ事業費）
11	介護予防拠点施設 ぶらっとほーむ 滝野川東・桐ヶ丘	高齢者の社会参加と地域の支え合いの体制づくりを目指します。	介護予防事業と通所型サービス事業を実施	長寿支援課 （介護予防拠点施設運営費）
12	介護予防拠点施設 ぶらっとほーむ 滝野川東・桐ヶ丘 出前講座	65歳以上のグループに、介護予防を目的とした出前講座を行います。	出前講座 109回実施 （栄養講座 10回236名を含む）	長寿支援課 （介護予防拠点施設運営費）
13	北区さくら体操 【再掲】	「北区のうた」にあわせて手軽に適度に体を動かす、転倒予防に効果的な体操を普及します。	4回実施	健康推進課 （健康づくりサポート事業費）
14	筋力アップ体操教室 【再掲】	週1回、筋力トレーニングに加えて、ストレッチや北区さくら体操を実施します。	604回 9,195人	健康推進課 （健康づくりサポート事業費）
15	ロコモ予防講座・ロコモ予防講演会 【再掲】	わかりやすくロコモを解説し、自宅でできる実技を楽しく紹介します。	60代以上向け講座（全2日） 40～50代向け講座（1日×2回）	健康推進課 （健康づくりサポート事業費）
16	高齢者肺炎球菌予防接種	65歳の方と70歳以上で対象年齢の方に、肺炎球菌ワクチン接種の促進を図ります。	接種完了 3,747名	保健予防課 （予防接種費）
17	高齢者インフルエンザ予防接種	65歳以上の方にインフルエンザ予防接種費用を助成します。	接種完了 55,549名	保健予防課 （予防接種費）
18	シルバースポーツウィーク	高齢者に体育施設を無料開放します。野球・サッカー・輪投げの大会を開催します。	施設の無料開放 338名利用 各種目の大会 460名参加	スポーツ推進課 （シルバースポーツウィーク事業費）
19	介護者のための摂食えん下講座 【再掲】	口腔ケアや摂食・えん下機能の向上のための啓発、支援に取り組めます。	新型コロナウイルス感染症対策のため休止	地域医療連携推進担当課 （在宅介護医療連携推進費）
20	新規 ヒアリングフレイル対策	高齢者のフレイルリスクの一つである耳の聞こえにくさに対して早期発見や適切な対応を行います。	令和6年度開始予定のため、実績なし	高齢福祉課 （高齢者補聴器購入費用助成事業費） 長寿支援課 （ヒアリングフレイル対策事業費）
21	地域のきずなづくり推進プロジェクト 【再掲】	毎年10月を「北区きずなづくり月間」と定め、第1週の土日に「ふるさと北区区民まつり」を開催。また、地域での連携を深めるきっかけを作るため「地域円卓会議」を開催します。	区民まつりは、新型コロナウイルス感染症対策のため中止 円卓会議については、8地域のみ開催	地域振興課 （町会・自治会活性化推進事業費）
22	シニアふれあい食事会（【旧】高齢者ふれあい食事会）	シニアふれあい食事会を実施している団体に運営経費の一部助成を行います。	【旧】高齢者ふれあい食事会新型コロナウイルス感染症対策のため休止	長寿支援課 （シニアふれあい食事会事業費）

区と関係機関の取組みの方向性

- 誰もが生涯を通して継続的な健康づくりに取り組むことができるよう、健康づくり・介護予防を一体的に推進していきます。
- 摂食・えん下機能向上に関する支援体制を充実します。
- バランスのよい食事や、多様な食品をとることの重要性について普及啓発します。
- ヒアリングフレイル（聞き取る機能の衰え）に関する知識の普及啓発を推進します。
- 積極的な社会参加を促すきっかけづくりを推進します。
- 企業や関連団体とも協力し、効率的に健康づくり事業を実施します。
- 民間活力も視野に入れ、健康づくりに関わる人材確保に努めます。

※高齢者の保健事業と介護予防を一体的実施するための推進体制



区民の行動目標

- 主食・主菜・副菜がそろったバランスの良い食事をとりましょう。
- 自分の食事の特徴を知り、食品摂取の多様性を高めましょう。
- 積極的に身体を動かし、足腰の筋力向上を目指しましょう。
- しっかり噛んでおいしく食べるために、口の筋肉を鍛えましょう。
- 健康や運動、趣味等の活動に主体的に関わりましょう。
- 感染症や疾病予防のために、予防接種を受けましょう。
- 自分の住む地域の人々とのつながりを持ちましょう。

④ 女性の健康

女性ホルモンの影響によるからだの変化を知り、ライフコースに適した健康管理ができるよう、適正体重の維持や健診の定期的な受診についての普及啓発に取組みます。また、将来の妊娠を考えながら生活や健康に向き合えるよう、プレコンセプションケアを推進します。

区の実践

No.	事業概要	令和4年度実績	担当課（事業費）	
1	新規 プレコンセプションケア事業	妊娠に必要な情報を提供し、妊孕性検査費用を助成することで、妊娠を希望する者が妊娠できるよう支援します。	令和6年度開始予定のため、実績なし	健康推進課 （保健相談事業費）
2	女性のための健康講座&相談	女性医師による相談とミニ講座を実施します。歯科相談・栄養相談・乳がん自己触診法体験を加えて実施します。	6回開催 ①女性医師による相談 24人 ②ミニ講座 26人 （骨盤底筋体操（尿漏れ予防体操）、乳がん自己触診法体験、食生活・歯列接触癖のチェック）	健康推進課 （女性健康支援事業費）
3	乳がんキャンペーン事業 【再掲】	乳がん自己触診法の講習会を実施し、乳がんの早期発見のためのテキスト・ちらし・啓発グッズを配布、講演会を実施します。	啓発グッズの配布 7,000個	健康推進課 （女性健康支援事業費）
4	骨粗しょう症検診	骨粗しょう症予防のため、生活習慣を見直す機会として、検診を行います。また、転倒・骨折予防の環境整備に役立つ知識・情報を提供します。	受診者数 2,550人	健康推進課 （骨粗しょう症検診費）
5	性差を考慮した情報提供	男女特有の疾病の予防・早期発見を図るため、講座や情報誌等による情報提供を行います。また、女性のライフステージに応じた知識・情報を提供します。	「ゆうレポート」No.57で、更年期についての記事「知って備える更年期！心と体と向き合うチャンスに」を掲載	多様性社会推進課 （スペースゆう運営費）

区と関係機関の取組みの方向性

- 将来のライフプランを考えて日々の生活や健康と向き合えるよう、プレコンセプションケアを推進します。
- 女性特有の健康問題に関する情報についての普及啓発を推進します。また、保健相談の体制を充実させます。
- 女性のがん検診受診率向上を図り、がん予防を推進します。
- 企業や関連団体と協力し、効果的に健康づくり事業を実施します。
- 民間活力も視野に入れ、健康づくりに関わる人材確保に努めます。

区民の行動目標

- 年齢とともに変化していくからだの変化（女性ホルモンの影響）を理解しましょう。
- 適切な量の食事と適度な運動を心がけ、適正体重を維持しましょう。
- 骨粗しょう症の検診を受けましょう。
- 乳がん・子宮がんの検診を定期的に受けましょう。

基本施策（3）食育の推進【北区食育推進計画（第二次）】

※基本施策（3）の『食育の推進』は「北区食育推進計画（第二次）」として位置づけています。

◎ 計画の背景と目的

国は、令和3年3月にそれまでの食育による成果と、大きく変わる社会環境の中で明らかになった様々な課題を踏まえ、「第4次食育推進基本計画」を策定しました。

日本人の健康や食を取り巻く環境の変化、社会のデジタル化など、食育をめぐる状況を踏まえ、①生涯を通じた心身の健康を支える食育の推進、②持続可能な食を支える食育の推進、③「新たな日常」やデジタル化に対応した食育の推進の3つの重点事項を柱に取組みと施策を推進するとしています。

区はこれを基本とし、多様な主体と連携・協働しながら、食育に関する施策を計画的に推進していくため、食育推進計画を改定します。



出典：農林水産省「第4次食育推進基本計画」啓発リーフレット

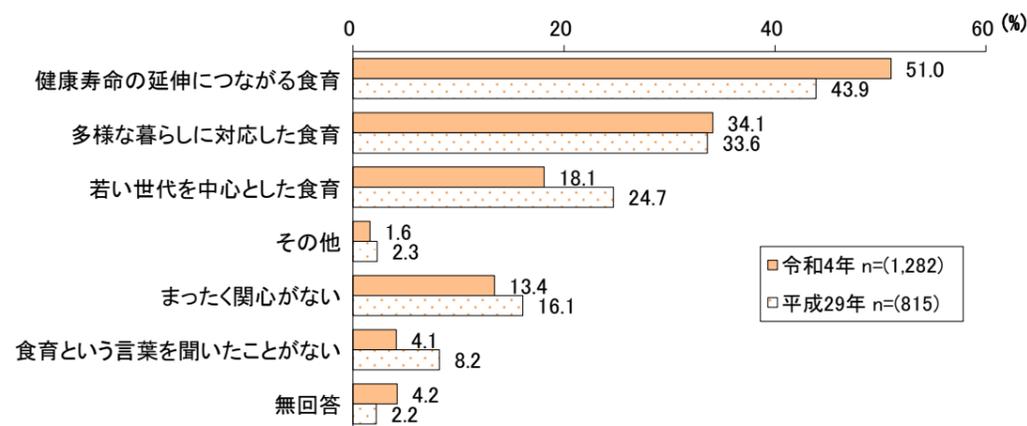
北区における食育の現状（健康づくりに関する意識・意向調査抜粋）

（1）食育への関心

食育への関心内容について聞いたところ、「健康寿命の延伸につながる食育」が半数を超え、前回調査時より7ポイント以上増加しています。一方、まったく関心がない人も1割台半ばとなっています。国の調査※では、食育に関心を持っている（食育に「関心がある」及び「どちらかといえば関心がある」）人の割合は78.9%となっています。

※ 農林水産省「我が国の食生活の現状と食育の推進について（令和5年7月）」

【食育の関心内容（経年比較）〈北区〉】

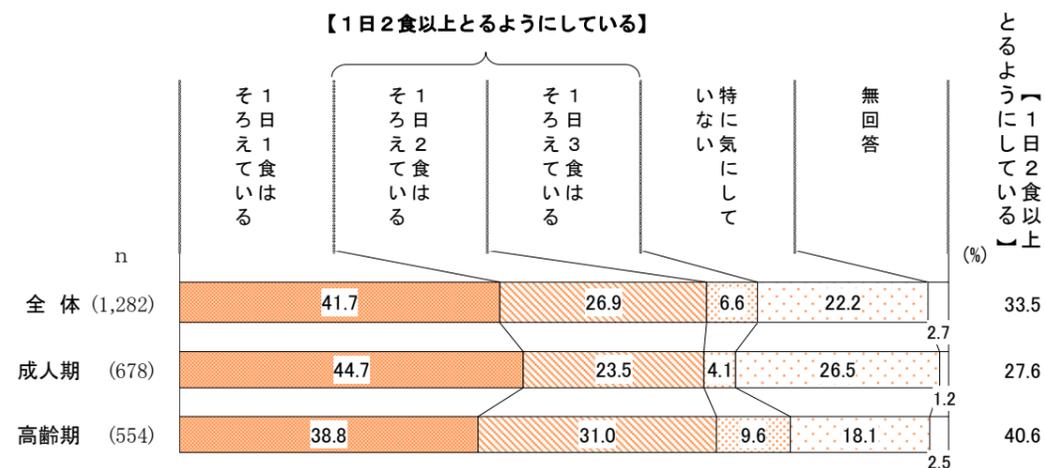


（2）主食・主菜・副菜をそろえたバランスの良い食事

主食・主菜・副菜をそろえたバランスの良い食事の頻度について、【1日2食以上とるようにしている】人の割合は33.5%となっています。国の調査※では、主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上「ほぼ毎日」食べている人の割合は40.6%となっています。

※ 農林水産省「我が国の食生活の現状と食育の推進について（令和5年7月）」

【バランスの良い食事の頻度（性・年代別）〈北区〉】

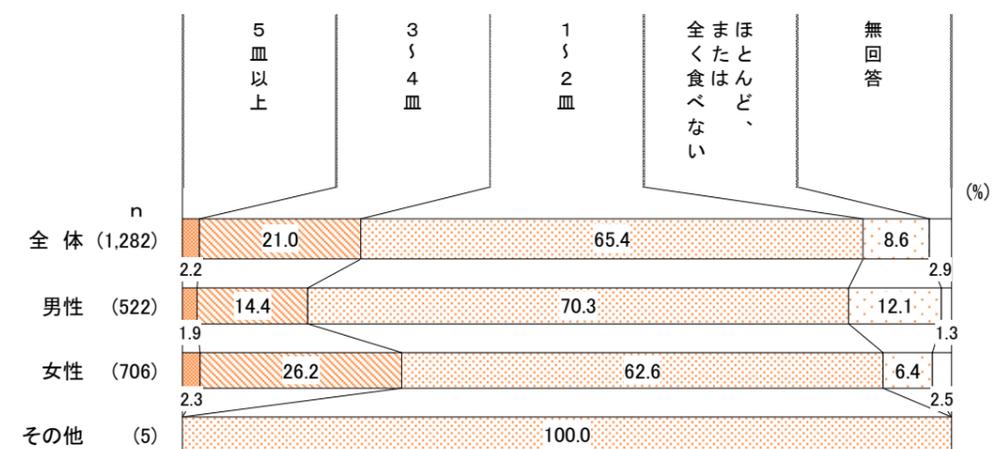


（3）野菜の摂取量

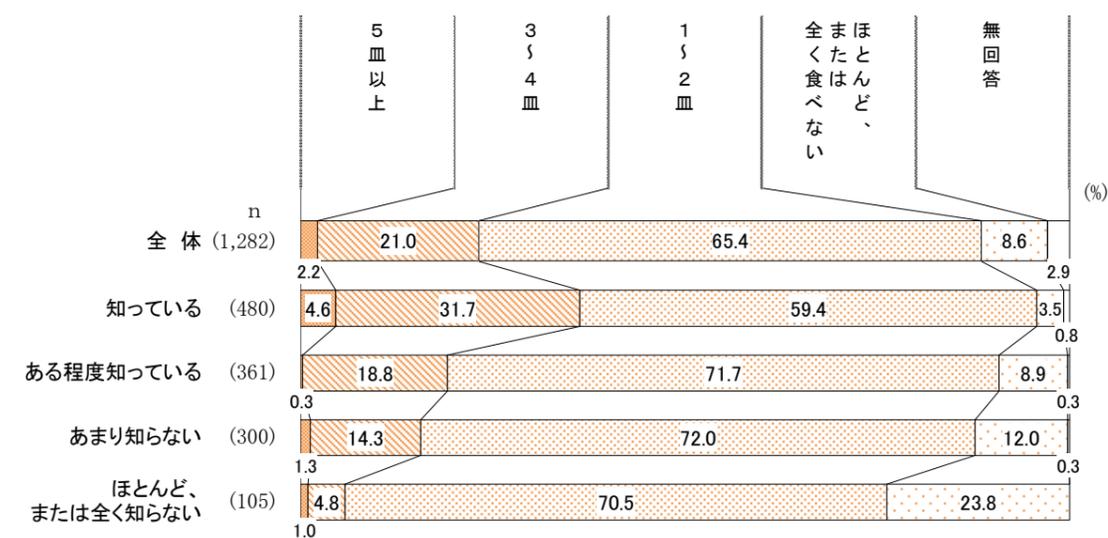
「健康日本21（第二次）」の目標値である野菜摂取量の平均値は350g（5皿分）ですが、令和元年の国の野菜摂取量の平均値※は280.5g（男性288.3g、女性273.6g）となっています。また、北区では7割台半ばの方が140g（2皿分）以下で、特に男性は女性よりさらに少なく、野菜の摂取量が不足しています。

※ 厚生労働省「国民健康・栄養調査（令和元年）」

【1日当たりの野菜摂取量（性別）〈北区〉】



【1日当たりの野菜摂取量（1日の野菜摂取目安の認知度別）〈北区〉】

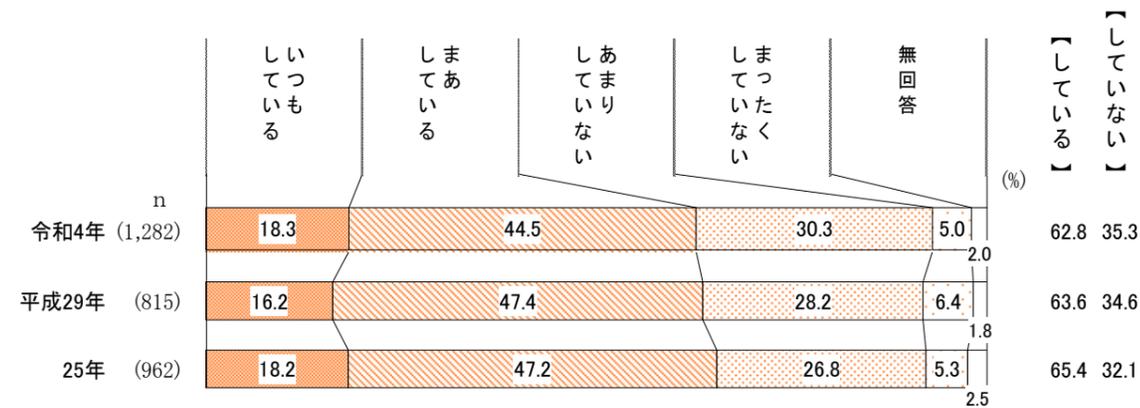


(4) 減塩の意識

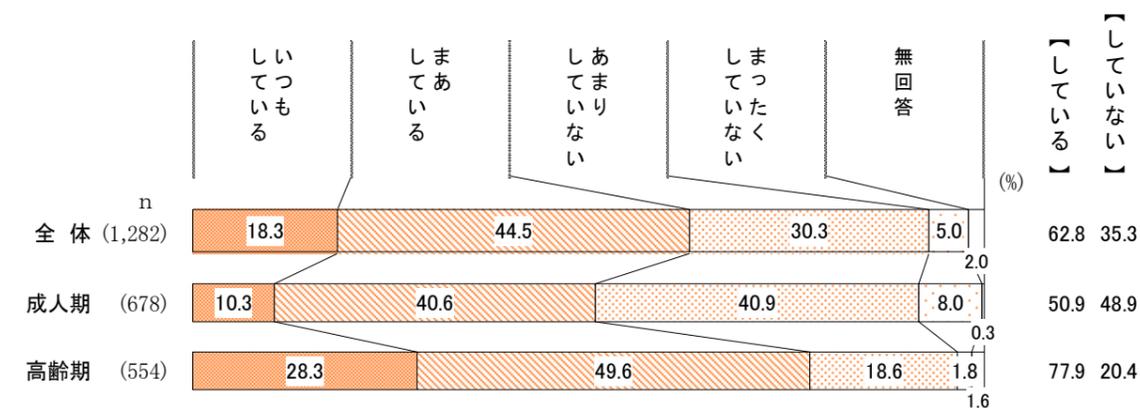
「健康日本21（第二次）」の目標値である食塩摂取量の平均値は8gですが、令和元年の国の食塩摂取量の平均値*は10.1g（男性10.9g、女性9.3g）となっています。また、北区では6割あまりの方が「塩分を控える」ことを意識していますが、性別で見ると、男性（55.2%）は女性（68.9%）より10ポイント以上低くなっています。また、年齢別で見ると、男女とも成人期より高齢期の方が塩分を控える意識が高くなっています。

※ 厚生労働省「国民健康・栄養調査（令和元年）」

【塩分をひかえる（経年比較）〈北区〉】



【塩分をひかえる（性・年代別）〈北区〉】



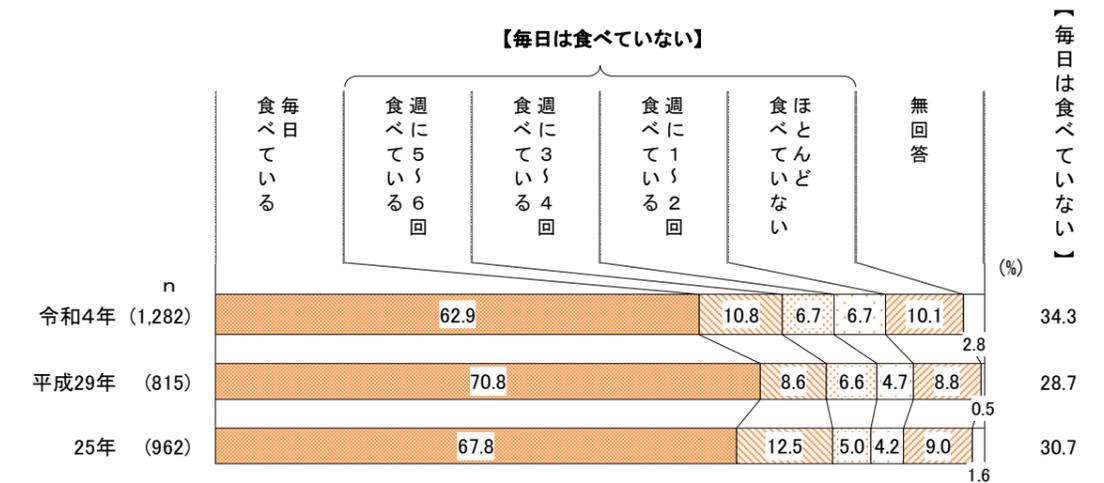
(5) 朝食の摂取状況

朝食を毎日食べている人は6割を超えますが、前回調査時より10ポイント近く減少しています。毎日食べていない人は、成人期（45.8%）の方が高齢期（21.2%）より24.6ポイント高くなっています。

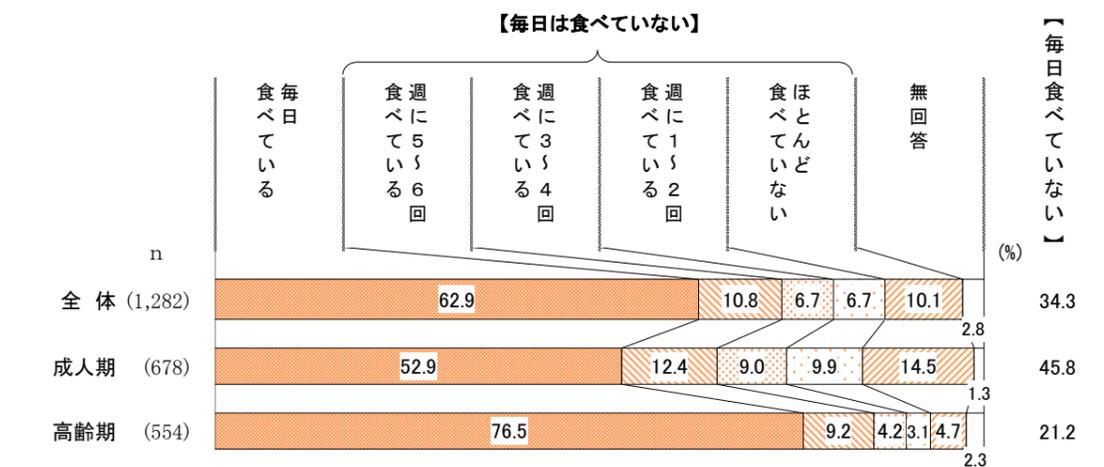
国の調査*では、朝食を「ほとんど毎日食べる」人の割合は79.0%となっており、朝食を欠食する（「週に2～3日食べる」及び「ほとんど食べない」）若い世代（20～39歳）の割合は26.7%となっています。

※ 農林水産省「食育に関する意識調査（令和5年3月）」

【朝食の摂取状況（経年比較）〈北区〉】



【朝食の摂取状況（性・年代別）〈北区〉】

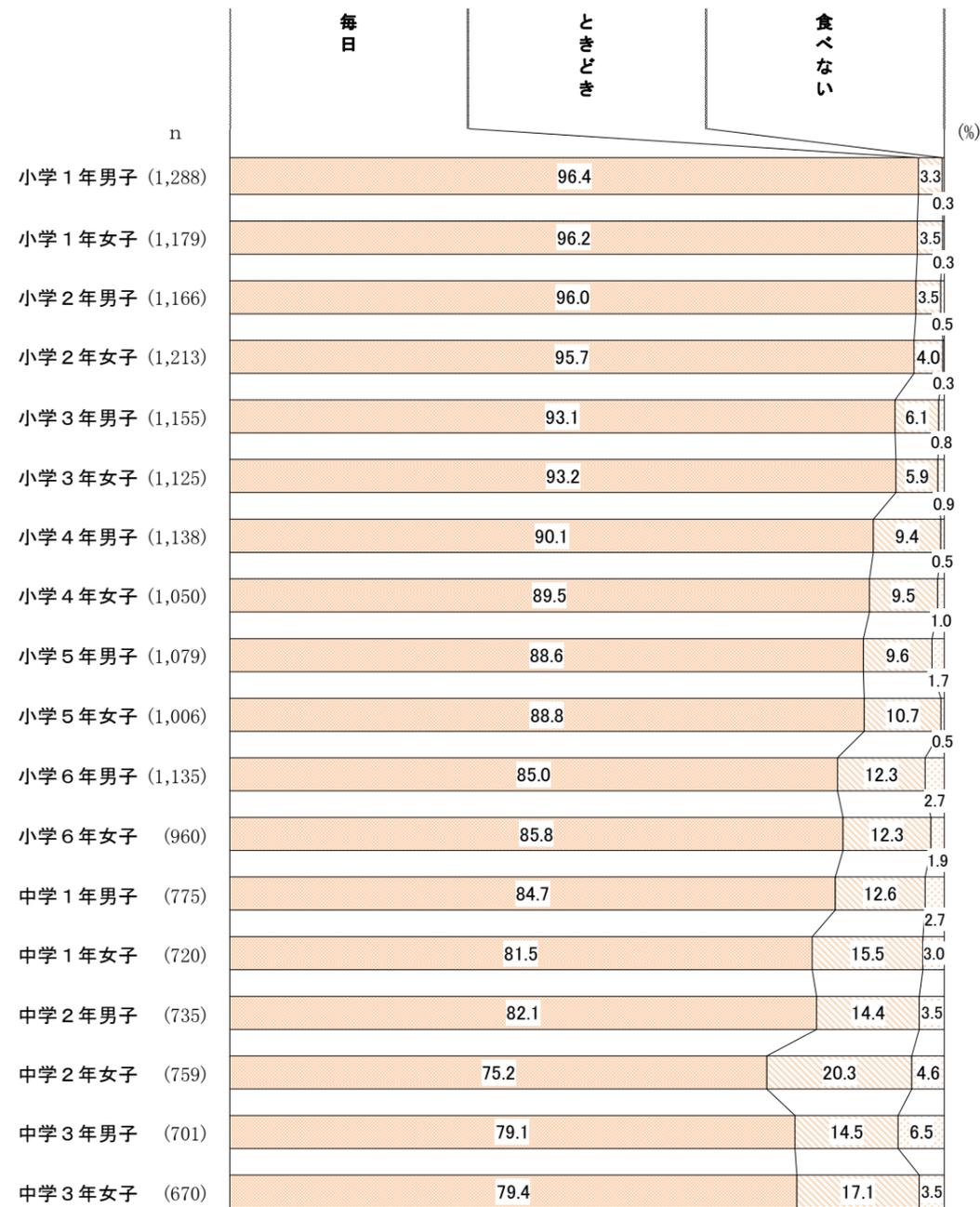


東京都児童・生徒体力・運動能力、生活・運動習慣等調査結果によると、朝食を「毎日」食べている割合は、学年が上がるごとに低くなり、特に、中学2年女子、中学3年男女は70%台となっています。

国の調査※では、朝食を欠食する子ども（朝食を毎日食べることを「全くしていない」及び「あまりしていない」と回答した小学校6年生）の割合は5.6%となっています。

※ 文部科学省「全国学力・学習状況調査（令和5年7月）」

【朝食の摂取状況（学年別）】



出典：東京都児童・生徒体力・運動能力、生活・運動習慣等調査（令和4年度）

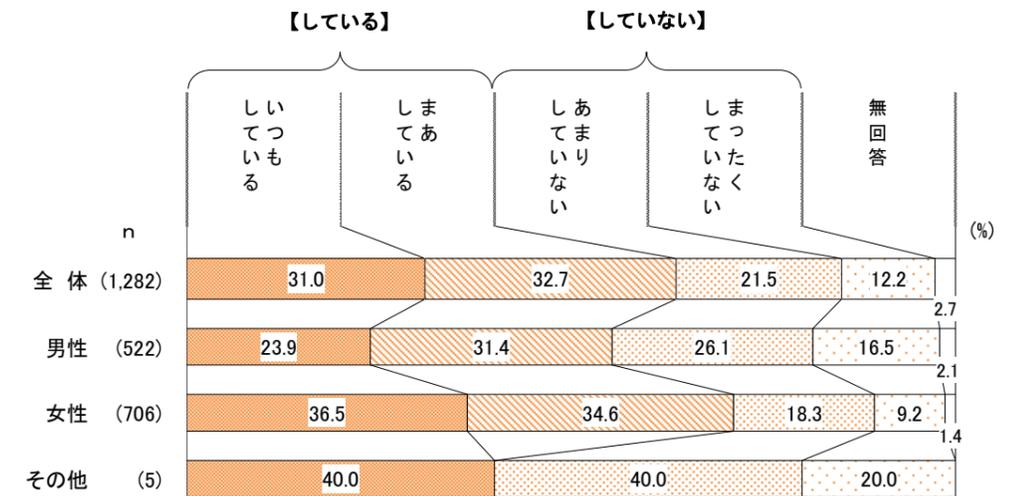
（6）家族や友人と一緒に食事をする（共食）

家族や友人と一緒に食事をする人の割合は、成人男性で5割台半ば、成人女性で7割超えと、女性より男性の方が割合が低くなっています。国の調査※では、朝食又は夕食を家族と一緒に食べる「共食」の回数は週9.6回となっており、地域等で共食したいと思う人が共食する割合は57.8%となっています。

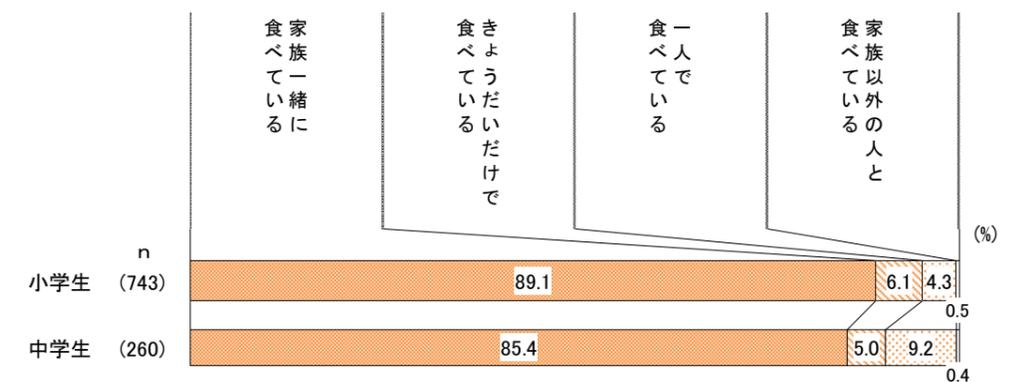
また、小学5年生・中学2年生調査によると、家での食事を一人でとっている人は、小学生で4.3%、中学生で9.2%となっています。

※ 農林水産省「我が国の食生活の現状と食育の推進について（令和5年7月）」

【家族や友人と一緒に食事をする（性別）〈北区〉】



【共食の状況（小・中学生別）〈北区〉】

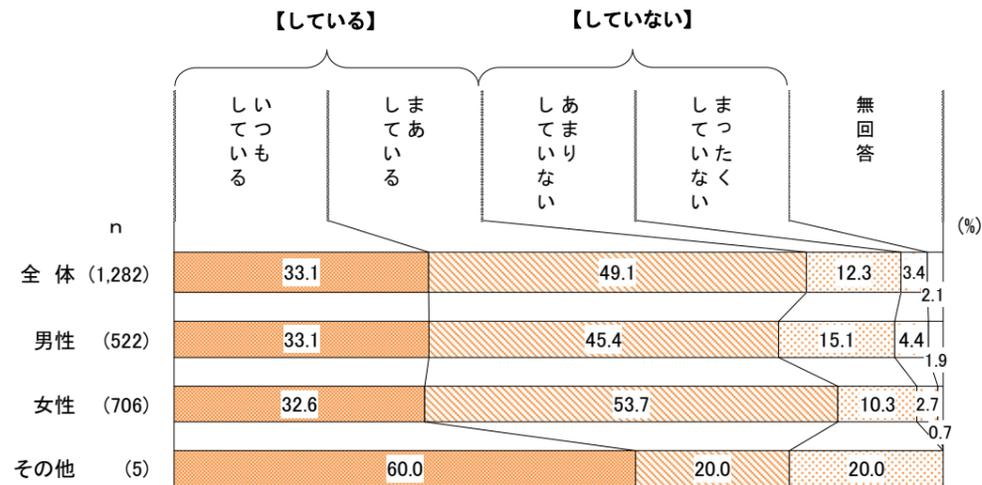


(7) 食品ロスの削減

食べ残しや食材の廃棄を減らす食生活をしている人は、男性で8割近く、女性で8割台半ばとなっています。国の調査※では、食品ロス削減のために何らかの行動をしている人の割合は76.9%となっています。

※ 農林水産省「我が国の食生活の現状と食育の推進について（令和5年7月）」

【食べ残しや食材の廃棄を減らす（性別）〈北区〉】



北区における食育の取組み

① 生涯を通じた心身の健康を支える食育の推進

「食」は健康づくりの基本です。区では、乳幼児期から高齢期に至るまで、ライフコースに合わせ、地域、保育所、学校、食品関連事業者等において積極的に食育を推進します。

No.	事業概要	令和4年度実績	担当課（事業費）
1	重点 野菜摂取量の増加に向けた食育推進（東京北区マイベジプロジェクト） 【再掲】	バランスの良い食事に加えて、野菜の摂取量を増やすため、区と関係団体、企業が共同で取組みます。	メニューブック10,000部作成・配付 ラウンドシート100部作成 レシピ動画作成・YouTube北区公式チャンネルにて公開 区役所食堂とのコラボレーションを展開 健康推進課 （食育推進事業費）
2	重点 乳幼児健康診査 【再掲】	①健康診査、保健指導等を行います。乳幼児の発育・発達状況に応じて、児童発達支援センターにつなげます。 ②むし歯、歯列不正の早期発見やかかりつけ歯科医への受診勧奨をします。	①3～4か月児健康診査 2,428人 6～7か月児健康診査2,341人 9～10か月健康診査2,269人 1歳6か月児健康診査 2,267人 3歳児健康診査 2,491人 ※新型コロナウイルスの影響により、健康支援センターで3～4か月健診を受けることができず、医療機関で同等の健診を受けた場合に、費用の一部を助成 助成件数 3件 ②1歳6か月歯科健診 70回 2,241人 3歳児健診 70回 2,490人 健康推進課 （乳幼児健康診査費）
3	食育講座	各世代の食のあり方や食べる楽しさ、大切さを学び体験してもらうため、様々な食育事業を行います。	【親子クッキング教室】9回173名 【児童館派遣講座】34回659名 【親子で食育！出張講座】中止 【食育体験教室「理科で食育」】オンラインデモ教室・対面教室 延べ50名、動画を1本作成・公開 健康推進課 （食育推進事業費）
4	北区みんなで楽しむ食育フェア（食育講演会を含む） 【再掲】	各世代の食のあり方や食べる楽しさ、大切さを学び体験してもらうため、様々な関係機関協力のもと開催します。	【食育フェア】519名参加 【関連事業：親子クッキング教室】18名参加 【関連事業：食育講演会】動画を7本作成・公開 健康推進課 （食育推進事業費）
5	健康づくり推進店 【再掲】	外食やお弁当・お惣菜などの栄養に関する情報を提供しているお店を「健康づくり推進店」として登録します。	登録店実数 133店舗 ヘルシーメニュー 78店舗 シニア元気メニュー 39店舗 野菜たっぷりメニュー 92店舗 健康推進課 （食育推進事業費）
6	女性のための健康講座&相談 【再掲】	女性医師による相談とミニ講座を実施します。歯科相談・栄養相談・乳がん自己触診法体験を加えて実施します。	6回開催。 ①女性医師による相談 24人 ②ミニ講座 26人 （骨盤底筋体操（尿漏れ予防体操）、乳がん自己触診法体験、食生活・歯列接触癖のチェック） 健康推進課 （女性健康支援事業費）
7	骨粗しょう症検診 【再掲】	骨粗しょう症予防のため、生活習慣を見直す機会として、検診を行います。また、転倒・骨折予防の環境整備に役立つ知識・情報を提供します。	受診者数 2,550人 健康推進課 （骨粗しょう症検診費）

No.	事業概要	令和4年度実績	担当課（事業費）	
8	ソーシャルキャピタルを活かした健康づくりの推進【再掲】	企業や団体等の健康づくり活動を支援するための助成制度を新設、普及啓発のためのモデル事業を展開します。	現行助成制度を利用する健康づくり活動グループ 83団体 グループ紹介紙を毎年作成 94グループ掲載	健康推進課 (ソーシャル・キャピタル推進事業費)
9	はぴママ学級【再掲】	妊娠期の栄養・食生活に関する情報提供を行います。	37回 350人	健康推進課 (妊産婦保健相談事業費)
10	離乳食講習会、幼児食講習会【再掲】	離乳食や幼児食の回数や量、調理形態、味などについて、試食を交えて具体的な指導を行います。	離乳食講習会 44回401人 幼児食講習会 15回142人	健康推進課 (乳幼児保健相談事業費)
11	乳幼児相談（出張健康教育）【再掲】	町会や児童館等に保健師、管理栄養士、歯科衛生士が出向き、勉強会の講師等の支援活動を行います。	児童館 中止 保育園 68回 1,170人 その他 1回 10人	健康推進課 (乳幼児保健相談事業費)
12	歯科保健相談（歯科健診、予防処置、歯みがき教室等）【再掲】	乳歯と永久歯のむし歯には、高い相関関係がみられるため、歯科保健相談を行います。	歯科健診 24回（赤羽、滝野川）587人 予防処置 50回 272人 歯みがき教室 29回 253人	健康推進課 (乳幼児保健相談事業費)
13	調理保育（保育園で育てた野菜等の調理）	保育園で育て、実った収穫物を利用した園児参加の調理等を行います。	感染状況を確認しながら、全区立保育園（直営27園、指定管理園16園）で野菜等の栽培を実施した一部の園で、調理保育も再開	保育課 (保育所運営費)
14	家庭配布献立表（栄養指導コラム等）（保育園）	毎月の献立紹介と、望ましい子どもの食事・栄養・食文化・旬の食材紹介などの栄養指導コラムを作成します。	全区立直営保育園で実施	保育課 (保育所運営費)
15	地域育てあい事業（離乳食講習会・離乳食体験会、ふれあい給食）	離乳食講習会を実施し、試食、相談等を行います。また、親子を招いて会食会を実施し、「食育」の啓発を行います。	離乳食講習会・離乳食体験会 一部の園で、離乳食講習会を再開 ふれあい給食 全園で中止	保育課 (保育所地域活動事業費)
16	離乳食講座（児童館）	児童館での乳幼児クラブの集いにおいて、管理栄養士・栄養士による離乳食講座を実施します。	児童館等 20館	子どもわくわく課 (児童館運営費、子どもセンター等運営費)
17	クッキングタイム（児童館等）	児童館等で、地域の子どもたちが様々な遊びを考えたり、また、食の重要性や楽しさを学ぶクッキングタイムを実施します。	児童館等 20館	子どもわくわく課 (児童館運営費、子どもセンター等運営費)
18	放課後子ども総合プラン（わくわく☆ひろば）	放課後や休業期間中に、小学校を会場に子どもたちの安全・安心な活動場所（居場所）を提供しています。	全校（34校）導入済み 行事食・伝統食・手作り料理実習 46回	子どもわくわく課 (放課後子ども総合プラン事業費)
19	食育リーダーの配置・食育推進チームの設置による食育の推進【再掲】	全小・中学校、義務教育学校で食育リーダーを配置、食育推進チームを設置し、食育を推進します。	北区立小・中学校の食育リーダー及び栄養士を対象に、児童・生徒の健康づくりと学校給食の諸課題に関する研修を実施	教育指導課 (予算なし)
20	介護予防講演会（栄養）【再掲】	シニア向け栄養講演会を実施します。	実施回数 1回 参加者数 47人	長寿支援課 (健康はつらつパワーアップ事業費)

No.	事業概要	令和4年度実績	担当課（事業費）	
21	介護予防拠点施設ぶらっとほーむ滝野川東・桐ヶ丘出前講座【再掲】	65歳以上のグループに、介護予防を目的とした出前講座を行います。	出前講座 109回実施 (栄養講座 10回 236名含む)	長寿支援課 (介護予防拠点施設運営費)
22	高齢者会食推進事業	高齢者を対象とした会食及び配食サービス活動を自主的に実施している団体への活動費補助を実施しています。	新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、事業を実施できていない団体が少ない状況 高齢者会食事業実施団体に対し補助を実施 6団体	長寿支援課 (高齢者ふれあい会食事業費)
23	シニアふれあい食事会（【旧】高齢者ふれあい食事会）【再掲】	シニアふれあい食事会を実施している団体に運営経費の一部助成を行います。	【旧】高齢者ふれあい食事会 新型コロナウイルス感染症対策のため休止	長寿支援課 (シニアふれあい食事会事業費)
24	夏休み親子おもしろ科学体験	食中毒予防について、食品及び手洗いに関する実験並びに食中毒に関するパネル等を展示、親子で楽しく学びます。	2回 35人 集合形式で実施	生活衛生課 (食品衛生監視・収去検査費)

区と関係機関の取組みの方向性

- 区と関係機関が一体となって、野菜の摂取量を増やすための普及啓発を推進します。
- 事業者や店舗等と協力し、若い世代が参加しやすい食育事業を推進します。
- バランスのよい食事や、多様な食品をとることの重要性について普及啓発します。
- 子どもの食生活の重要性について普及啓発を推進します。
- 事業者が減塩食品等健康に配慮した食品を提供し、それを消費者が普段の食事に活用するといった、自然に健康になれる食環境づくりを推進します。

区民の行動目標

- 主食・主菜・副菜がそろったバランスの良い食事をとりましょう。
- 野菜をたっぷりとりましょう。
- 自分の食事の特徴を知り、食品摂取の多様性を高めましょう。
- 子どもの頃から健全な食習慣を身につけましょう。
- 朝食から1日の健やかな生活リズムを作りましょう。

② 持続可能な食を支える食育の推進

社会環境や生活スタイル等の変化に伴い、食品ロスや食文化の継承等、新たな課題が生じています。持続可能な食を支えるため、環境や食文化を意識し、多様な視点からの食育を推進します。

No.	事業概要	令和4年度実績	担当課（事業費）	
1	食育講座 【再掲】	各世代の食のあり方や食べる楽しさ、大切さを学び体験してもらうため、様々な食育事業を行います。	【親子クッキング教室】9回 173名 【児童館派遣講座】34回 659名 【親子で食育！出張講座】中止 【食育体験教室「理科で食育」】オンラインデモ教室・対面教室 延べ50名 動画を1本作成・公開	健康推進課 (食育推進事業費)
2	北区みんなで楽しむ食育フェア (食育講演会等を含む)	各世代の食のあり方や食べる楽しさ、大切さを学び体験してもらうため、様々な関係機関協力のもと開催します。	【食育フェア】519名参加 【関連事業：親子クッキング教室】18名参加 【関連事業：食育講演会】動画を7本作成・公開	健康推進課 (食育推進事業費)
3	調理保育 (保育園で育てた野菜等の調理) 【再掲】	保育園で育て、実った収穫物を利用した園児参加の調理等を行います。	感染状況を確認しながら、全区立保育園(直営27園、指定管理園16園)で野菜等の栽培を実施した一部の園で、調理保育も再開	保育課 (保育所運営費)
4	家庭配布献立表 (栄養指導コラム等) 【再掲】	毎月の献立紹介と、望ましい子どもの食事・栄養・食文化・旬の食材紹介などの栄養指導コラムを作成します。	全区立直営保育園で実施	保育課 (保育所運営費)
5	クッキングタイム (児童館等) 【再掲】	児童館等で、地域の子どもたちが様々な遊びを考えたり、また、食の重要性や楽しさを学ぶクッキングタイムを実施します。	児童館等 20館	子どもわくわく課 (児童館運営費、子どもセンター等運営費)
6	放課後子ども総合プラン (わくわく☆ひろば) 【再掲】	放課後や休業期間中に、小学校を会場に子どもたちの安全・安心な活動場所(居場所)を提供しています。	全校(34校)導入済み 行事食・伝統食・手作り料理実習：46回	子どもわくわく課 (放課後子ども総合プラン事業費)
7	子どもの居場所づくり(子ども食堂)支援事業	子ども食堂実施団体に補助金を交付し、子ども達が安心できる地域の居場所づくりを推進します。	子ども食堂運営団体補助金交付(上限48万円) 配食実施団体補助金交付(上限72万円) 子ども食堂運営及び配食実施団体補助金交付(上限120万円) 学習指導実施経費補助金交付(上限6万円)※加算分 新たな子ども食堂の立ち上げその他の補助対象事業の拡充に要する設備整備費補助金交付(上限50万円)※加算分 補助団体：19団体	子ども未来課 (子どもの未来応援事業費)
8	食育リーダーの配置・食育推進チームの設置による食育の推進 【再掲】	全小・中学校、義務教育学校で食育リーダーを配置、食育推進チームを設置し、食育を推進します。	北区立小・中学校の食育リーダー及び栄養士を対象に、児童・生徒の健康づくりと学校給食の諸課題に関する研修を実施	教育指導課 (予算なし)
9	学校給食を通じた食育	東京都産の食材を学校給食に取り入れ、児童・生徒への地産地消に関する普及啓発を行います。	小学校32校、中学校10校で東京都産食材を使用した給食を提供	学校支援課 (予算なし)

No.	事業概要	令和4年度実績	担当課（事業費）	
10	災害用備蓄食料の給食での活用	防災・危機管理課と連携し、賞味期限間近の災害用備蓄食料アルファ化米を有効活用するため、希望校において給食で提供します。	小学校10校、中学校3校の給食で災害用備蓄食料アルファ化米を使用	学校支援課 (予算なし)
11	家政大とおいしくリサイクル	生ごみ減量のために、野菜の葉、茎、皮などを活用したレシピを作成し、区民に対して普及啓発を図ります。	調理実習会は新型コロナウイルス感染症拡大防止のため実施を中止。区内イベント等でこれまで作成したレシピを配布し、食品ロス問題について普及啓発を実施	リサイクル清掃課 (リサイクル啓発事業費)
12	フードドライブ*事業	食品ロス削減等の観点から、家庭における未利用食品を回収し、区内子ども食堂等に提供します。	・区内2施設を常設受付窓口とし、試行実施 ・区内各種イベントにて、臨時受付窓口を設置	リサイクル清掃課 (エコー広場館運営費)
13	文化センター料理講座	健康や国際理解などのテーマに合わせた調理実習講座を実施します。	「日本の伝統食『ぬか漬け』の魅力と底力」計1回・23名 「白砂糖・小麦粉を使わない生スイーツ&チョコを美味しくヘルシーに作りましょう」計2回24名	生涯学習・学校地域連携課 (文化センター運営費)
14	ふるさと農家体験館生活体験講座、 (古民家年中行事)	年中行事の再現を通して、地域文化の継承を図ります。	「端午の節句」を実施、「お正月の準備でのもちつき」を実施	飛鳥山博物館 (北区ふるさと農家体験館運営費)
15	ふるさと農家体験館生活体験講座 (季節の野菜作り)	季節の野菜を栽培・収穫し、その作物を使って調理をし、食育についても学びます。	「春野菜作り」4月～8月 全5回、参加者延べ73名 「秋野菜作り」9月～11月 全3回、参加者延べ38名	飛鳥山博物館 (北区ふるさと農家体験館運営費)
16	食育関連図書展示の実施	食育をテーマとした図書の展示、及びブックリストの作成、配布を行います。	令和5年度より開始のため、実績なし	中央図書館 (図書館運営費)
17	「すいとんの試食会」の実施	北区平和記念週間事業の一環として「すいとんの試食会」を実施します。	新型コロナウイルス感染症対策のため休止	産業振興課 (平和都市宣言記念事業費)

区と関係機関の取組みの方向性

- 区民と協働するとともに、関係機関と連携し食育に取り組みます。
- 体験型の食育事業を推進します。
- 日本の食文化や郷土料理等を体験する取組みを推進します。
- 食品の食べ切り、使い切りの提案など食品ロスを減らす取組みを推進します。

区民の行動目標

- 家族や友人と食事をとる機会を多く持ちましょう。
- 地域や世代間での食を通じた交流活動に積極的に参加しましょう。
- 子どものころから食を通じた様々な体験をしましょう。
- 調理や保存を工夫して、廃棄されている食品ロスを減らしましょう。

③ 「新たな日常」やデジタル化に対応した食育の推進

デジタル化社会が進む中で、SNSやデジタルツール等を活用し、食や栄養に関する情報提供を推進します。

No.	事業概要	令和4年度実績	担当課（事業費）	
1	重点 野菜摂取量の増加に向けた食育推進（東京北区マイベジプロジェクト） 【再掲】	バランスの良い食事に加えて、野菜の摂取量を増やすため、区と関係団体、企業が共同で取り組みます。	メニューブック 10,000部作成・配付 ラウンドシート100部作成 レシピ動画作成・YouTube北区公式チャンネルにて公開 区役所食堂とのコラボレーションを展開	健康推進課 （食育推進事業費）
2	重点 健康づくり総合アプリ「あるきた」を活かした健康づくりの実践 【再掲】	スマートフォンを活用した健康づくり総合アプリで、インセンティブによる健康づくりのきっかけをつくり、継続的に支援します。	あるきた利用者による交流会の実施と機能を順次拡充 ポイント付与期間 10ヶ月間 （令和4年6月1日～令和5年3月31日） 登録者（累計） 18,621人 （令和5年3月31日時点）	健康推進課 （健康づくりサポート事業費）
3	食育講座 【再掲】	各世代の食のあり方や食べる楽しさ、大切さを学び体験してもらうため、様々な食育事業を行います。	【親子クッキング教室】9回173名 【児童館派遣講座】 34回659名 【親子で食育！出張講座】中止 【食育体験教室「理科で食育」】 オンラインデモ教室・対面教室 延べ50名、動画を1本作成・公開	健康推進課 （食育推進事業費）
4	北区みんなで楽しむ食育フェア（食育講演会を含む） 【再掲】	各世代の食のあり方や食べる楽しさ、大切さを学び体験してもらうため、様々な関係機関協力のもと開催します。	【食育フェア】519名参加 【関連事業：親子クッキング教室】18名参加 【関連事業：食育講演会】 動画を7本作成・公開	健康推進課 （食育推進事業費）

区と関係機関の取組みの方向性

- イベントや講座の申込等において、ICTを活用します。
- 関心を引く食育イベントを企画し、効果的に広報を行います。
- 区と関係機関が一体となって、野菜の摂取量を増やすための普及啓発を推進します。
- 事業者や店舗等と協力し、若い世代が参加しやすい食育事業を実施します。

区民の行動目標

- 地域や世代間での食を通じた交流活動に積極的に参加しましょう。
- 子どもたちから食を通じた様々な体験をしましょう。

基本施策（4） ソーシャルキャピタルを活かした健康づくりの推進

「住民相互の信頼感が高く、地域のつながりが豊かなほど、住民の健康が良い」と言われるように、地域のつながりが、その地域の健康度を高めるといことがわかっています。地域共生社会の実現に向け、地域の活動に積極的に参加し、お互いの信頼関係やネットワークを強められるような体制づくりを推進します。

区の取組み

No.	事業概要	令和4年度実績	担当課（事業費）	
1	重点 新規 ソーシャルキャピタルを活かした健康づくりの推進	企業や団体等の健康づくり活動を支援するための助成制度を新設、普及啓発のためのモデル事業を展開します。	現行助成制度による健康づくり活動グループ 94団体 グループの紹介紙を毎年作成	健康推進課 （ソーシャル・キャピタル推進事業費）
2	自主グループ活動支援	介護予防の自主グループへ、理学療法士や看護師などの専門職を派遣し、活動の助言指導を行います。	自主グループ交流会（1回） 66人参加 自主グループ立上げ件数 28グループ 支援自主グループ数 151グループ	長寿支援課 （健康はつらつパワーアップ事業費）
3	ご近所体操教室 【再掲】	身近な場所に、運動指導員や看護師が出向き、筋力アップ体操や体力測定を行います。	地域の身近な場所で教室を実施し、自主グループ化を目指す 10グループ 129人	長寿支援課 （健康はつらつパワーアップ事業費）
4	介護予防リーダーの養成	自主グループづくりや、高齢者あんしんセンターなどが行っている介護予防活動の支援をします。	養成講座（全8回）16人	長寿支援課 （健康はつらつパワーアップ事業費）
5	筋力アップ体操教室 【再掲】	週1回、筋力トレーニング、ストレッチや北区さくら体操を実施します。	604回 9,195人	健康推進課 （健康づくりサポート事業費）
6	さくら体操指導員の養成	北区さくら体操指導員の養成、健康づくりグループの育成支援を行います。	新規養成講習会 開催 リーダー講習会 2回開催 参加者11名 フォロー講習会 5回開催 参加者121名	健康推進課 （健康づくりサポート事業費）
7	楽しい食の推進員の養成	北区楽しい食の推進員等の養成、支援を行います。	新規養成講習会は実施せず、令和5年度以降の実施を検討	健康推進課（食育推進事業）
8	健康フェスティバル 【再掲】	10～11月にかけて、健康づくりのイベントや講座を開催します。	708人 （北・水辺ウォークを除く）	健康推進課 （健康づくりサポート事業）
9	地域のきずなづくり推進プロジェクト	毎年10月を「北区きずなづくり月間」と定め、第1週の土日に町会・自治会、青少年地区委員会が主催する「ふるさと北区区民まつり」を開催します。また、地域での連携を深めるきっかけを作るため「地域円卓会議」を開催します。	区民まつりは、新型コロナウイルス感染症対策のため中止 円卓会議については、8地域のみ開催	地域振興課 （町会・自治会活性化推進事業費）

No.	事業概要	令和4年度実績	担当課（事業費）
10	多様な社会参加への支援 人生100年時代に向けて、高齢者の就労をはじめとした活動を支援し、多様な活動・活躍の場の創出に取り組みます。	【高齢福祉課】 【いきがい活動センター】 利用者数 28,658人 【シルバー人材センター活動支援：高齢福祉課】 会員数 2,341人 シルバー人材センターの運営費の一部を補助し、高齢者の就業機会を拡大できるよう支援 【いきいきサポーター制度：長寿支援課】 受入施設 88施設 登録者 573人	高齢福祉課 （いきがい活動センター運営費、就労活動支援事業費、シルバー人材センター補助費） 長寿支援課 （シニア元気応援事業費）
11	ことぶき大学 区内在住・在勤の60歳以上の方を対象に生活・健康・文学・音楽・時事問題等幅広いテーマで公開講座を実施します。	コロナウイルス感染防止のため開催を二期に分けて実施（特別講座2回・受講者数194名、本講座5回・受講者数168名）オンライン配信を併用	生涯学習・学校地域連携課 （社会教育学習事業費）
12	シニアふれあい食事会（【旧】高齢者ふれあい食事会） 【再掲】	シニアふれあい食事会を実施している団体に運営経費の一部助成を行います。	【旧】高齢者ふれあい食事会新型コロナウイルス感染症対策のため休止 長寿支援課 （シニアふれあい食事会事業費）
13	高齢者いきいきサポーター制度 65歳以上の方が、いきいきサポーター制度に登録し、指定された受け入れ施設で活動時間数に応じたポイントを付与及び交付金を交付します。	受入施設 88施設 登録者 573人	長寿支援課 （シニア元気応援事業費）
14	高齢者デジタルデバйд解消事業 ICT機器に不慣れな高齢者を対象に、スマートフォンを活用した講座及び操作相談会、受講者同士の交流会（eスポーツを含む）を実施します。	令和5年度から実施のため、実績なし	長寿支援課 （デジタルデバイス活用促進事業費）

区と関係機関の取組みの方向性

- 区民が地域で主体的に健康づくりに取り組むことができる仕組みを創出します。
- 活動支援制度を新設し、モデル事業を展開します。
- 社会参加のきっかけとなる取組みを推進し、地域の仲間とのつながりを深めます。
- 企業や関連団体と協力し、効率的に健康づくり事業を実施します。
- 民間活力も視野に入れ、健康づくり活動に関わる人材確保に努めます。

区民の行動目標

- 自分の住む地域の人々とのつながりを持ちましょう。
- 運動等の健康づくりや趣味の活動に、主体的に関わりましょう。
- 仲間と協力し、健康づくり活動を継続しましょう。

分野2 | 疾病対策

基本施策（5） 早期発見・早期治療の推進

糖尿病や、循環器疾患（脳血管疾患、心疾患）などの生活習慣病は、自覚症状のないまま、徐々に進行していきます。特定健康診査や保健指導の普及啓発を進め、受診率の向上や早期治療を図っていきます。

区の取組み

No.	事業概要	令和4年度実績	担当課（事業費）
1	重点 受診勧奨（特定健康診査） 特定健康診査を未受診の方や定期的に受診していない方に、受診勧奨を実施します。	受診勧奨通知発送 8月・11月 受診率 34.8% 実人数 16,928件 延べ件数 26,926件	国保年金課 （特定健康診査等事業費）
2	重点 後期高齢者健康診査 生活習慣病の早期発見、健康を保持・増進、生活の質の確保を目的として実施します。	実施期間 6月～翌年1月 受診券発送数 46,963人 受診者数 22,519人 受診率 48.0%	健康推進課 （区民健康診査費） 国保年金課 （健康診査費）
3	重点 乳幼児健康診査 【再掲】 ①健康診査、保健指導等を行います。発育・発達状況に応じて、児童発達支援センターにつなげます。 ②むし歯、歯列不正の早期発見やかかりつけ歯科医への受診勧奨をします。	①3～4か月児健康診査 2,428人 6～7か月児健康診査 2,341人 9～10か月児健康診査 2,269人 1歳6か月児健康診査 2,267人 3歳児健康診査 2,491人 ②1歳6か月歯科健診 70回 2,241人 3歳児健診 70回 2,490人	健康推進課 （乳幼児健康診査費）
4	特定健康診査 メタボリックシンドローム* 該当者等を早期発見し、生活習慣病の予防を目的として実施します。	実施期間：6月～翌年1月 男性37.6% 女性49.7% 男女計43.8%	健康推進課 （区民健康診査費） 国保年金課 （特定健康診査等事業費）
5	特定保健指導 特定健康診査の結果、対象となった方に、生活習慣病を予防するための保健指導を実施します。	特定保健指導実施率12.5%	国保年金課 （特定健康診査等事業費）
6	利用勧奨（特定保健指導） 特定保健指導を未利用の方に、利用勧奨を実施します。	利用券発送件数 実人数 2,185人 利用勧奨率 100%	国保年金課 （特定健康診査等事業費）
7	健康増進健診 特定健康診査及び後期高齢者健康診査の対象とならない方に健診を実施します。	受診券発送数 7,574人 受診者数 1,613人 受診率 21.3% ※40-74歳及び75歳以上を合算	健康推進課 （区民健康診査費）
8	歯周病検診、口腔機能維持向上健診 【再掲】 30歳以上の歯周病検査、同時に75歳以上は口腔機能検査を実施します。	歯周病検診 5,489人 口腔機能維持向上健診 4,548人	健康推進課 （区民健康診査費）
9	若年健康診査 生活習慣病予防を図り、健康づくりへの意識を高める目的で実施します。	受診者数 897人	健康推進課 （区民健康診査費）

No.	事業概要		令和4年度実績	担当課（事業費）
10	被保護者健康管理支援事業	被保護者の生活習慣病の予防等を推進するため、早期受診の勧奨や治療中断の解消を行い、健康や生活の質の向上につなげます。	対象者：18名 ⇒ 16名 （2名は途中で中止） ①初回面接 （生活改善目標の設定） ②電話支援 ③中間面接 ④電話支援 ⑤最終面接（結果と評価）	生活福祉課 （生活保護法施行事務費）
11	障害者施設等歯科健診【再掲】	障害者施設及び高齢者施設の利用者が通常の受診が困難な方を対象に、健診・口腔ケアを行います。施設スタッフ向けに口腔ケアの講習も実施します。	障害者施設 11施設 263人 特別養護老人ホーム 6施設 618人 指導員向け研修 6回	地域医療連携推進担当課 （障害者施設等歯科健診事業費）
12	乳幼児健康診査（歯科）【再掲】	北歯科医師会及び滝野川歯科医師会に委託し保育園、私立幼稚園園児の歯科健診を実施します。	歯科健康診査（保育園・幼稚園） 10,202人	健康推進課 （乳幼児健康診査費）
13	定期健康診断（歯科）	区立幼稚園・こども園で、定期健康診断を実施します。	受診者 229人	学校支援課 （園医等報酬）
14	定期健康診断（歯科）	区立小・中学校で定期健康診断を実施します。	受診者 区立小学校 13,098人 区立中学校 4,370人	学校支援課 （学校医等報酬）
15	定期健康診断	区立幼稚園・こども園・小・中学校で定期健康診断を実施します。（内科・眼科・耳鼻科） 対象：全学年	受診者 区立幼稚園・こども園 230人 区立小学校 13,175人 区立中学校 4,397人	学校支援課 （園医等報酬、学校医等報酬）
16	心臓検診	区立小・中学校で心臓検診を実施します。 対象：小学1・4年生、中学1年生、その他必要と認めたもの	受診者 区立小学校 4,904人 区立中学校 1,599人	学校支援課 （児童及び教職員健康管理費、生徒及び教職員健康管理費）
17	腎臓検診	区立幼稚園・こども園・小・中学校で腎臓検診を実施します。 対象：全学年	受診者 区立幼稚園・こども園 220人 区立小学校 13,597人 区立中学校 4,471人	学校支援課 （健康管理費、児童及び教職員健康管理費、生徒及び教職員健康管理費）
18	脊柱側弯検診	区立小・中学校で脊柱側弯検診を実施します。 対象：小学5年生・中学1年生・内科健診抽出者	受診者 区立小学校 2,294人 区立中学校 1,706人	学校支援課 （児童及び教職員健康管理費、生徒及び教職員健康管理費）
19	骨粗しょう症検診【再掲】	骨粗しょう症予防のため、生活習慣を見直す機会として、検診を行います。	受診者数 2,550人	健康推進課 （骨粗しょう症検診費）
20	妊産婦健康診査【再掲】	公費負担による妊産婦健康診査を実施します。	妊産婦健康診査 延べ28,898人 産婦健康診査 2,311人	健康推進課 （妊産婦健康診査費）
21	妊産婦歯科健康診査【再掲】	妊娠期特有のむし歯、歯周病リスク低減のため歯科健診を実施します。	妊産婦歯科健康診査 754人	健康推進課 （妊産婦健康診査費）

区民の行動目標

- 「栄養・食生活」（P30）及び「身体活動・運動」（P33）を参考に、食事や運動などの生活習慣の改善に取り組みましょう。
- 健康診査を積極的に受け、健診結果を健康管理に活用しましょう。異常が認められた場合には、保健指導や治療を早期に開始しましょう。
- 治療が必要な人は医療機関を受診し、適切な治療を継続して受けましょう。

区と関係機関の取組みの方向性

- 個々の努力（生活習慣を改善する取組み）を支える環境整備を推進します。
- 生活習慣病を予防する生活習慣（食事・運動）に関する正しい知識の普及啓発を推進します。
- 特定健康診査の普及啓発を行い、受診率向上を図ります。

基本施策（6） 医療連携の推進

誰もが住み慣れた地域で、安心して生活を続けることができるよう、子どもから高齢者、障害者、すべての区民の健康を支える地域医療の連携を推進します。

区民の取り組み

No.	事業概要	令和4年度実績	担当課（事業費）
1	重点 北区地域医療会議の開催	医療提供体制の確保について検討し、地域医療に係るビジョンを策定するとともに、関係者間の情報共有や意見交換、ビジョンに基づく施策の進捗の確認のため、北区地域医療会議を開催します。	地域医療会議 2回開催 在宅医療提供体制検討部会 1回開催 地域医療連携推進担当課 (在宅介護医療連携推進費)
2	重点 在宅医療を学ぶ場づくりへの支援	在宅療養支援体制の充実を図るため、医師の在宅医療を学ぶ機会づくりに対し支援を実施します。	地域医療連携推進担当課 (医療提供体制整備支援事業費)
3	重点 訪問看護師の人材育成・確保及び事業所支援	訪問看護ステーションの体制の充実を図り、在宅療養支援体制の推進を図ります。	地域医療連携推進担当課 (医療提供体制整備支援事業費)
4	糖尿病医療連携【再掲】	北区糖尿病医療連携推進委員会への出席等により、区内の医療連携を推進します。	地域医療連携推進担当課 (保健相談事業費)
5	かかりつけ医、かかりつけ歯科医、かかりつけ薬剤師・薬局の定着	「在宅療養あんしんハンドブック」にかかりつけ医に関する内容を盛り込んだ(R4改定)事業者用:1400部 区民用:6000部 庁内のデジタルサイネージで在宅療養普及啓発動画を放映 在宅療養資源情報検索システムを作成	地域医療連携推進担当課 (在宅療養推進事業費)
6	多職種連携研修会及び顔の見える連携会議の実施	地域の医療・介護関係者や関係団体との連携づくりを推進します。	地域医療連携推進担当課 (在宅療養推進事業費)
7	在宅療養関連の講演会や講座の開催	在宅療養やACP(アドバンスケアプランニング)に関する普及啓発を推進します。	地域医療連携推進担当課 (在宅療養推進事業費)
8	介護者向け摂食・えん下講座の開催	在宅療養者の摂食・えん下機能の重要性について、普及啓発を推進します。	地域医療連携推進担当課 (在宅療養推進事業費)
9	北区の病院・診療所・歯科診療所一覧の作成	「北区の病院・診療所・歯科診療所一覧」を作成、区有施設に配付します。	生活衛生課 (医療監視費)

区と関係機関の取り組みの方向性

- かかりつけ医*、かかりつけ歯科医、かかりつけ薬剤師・薬局*の定着に向けた広報活動に取組みます。また、健診等の実施を通して、かかりつけ医等の定着を推進します。
- 地域の医療・介護関係者や関係機関との多職種の連携づくりを推進します。
- 在宅療養やACP(アドバンスケアプランニング)*に関する普及啓発を推進します。
- 北区地域医療会議を開催し、地域の在宅療養体制、病床機能の維持・確保等を検討するなど、北区地域医療ビジョンを推進します。

※在宅医療・介護連携の推進体制

北区在宅療養推進会議

≪ 構成員 ≫

- ・ 医師会代表
- ・ 高齢者あんしんセンター*代表
- ・ 歯科医師会代表
- ・ 薬剤師会代表
- ・ 民生委員・児童委員
- ・ 病院連携担当病院
- ・ 訪問看護ステーション代表
- ・ ケアマネジャー代表
- ・ 訪問リハビリ事業者代表
- ・ サービス提供責任者代表
- ・ 学識経験者
- ・ 高齢者あんしんセンター代表
- ・ 関係行政機関(北区)・事務局

≪ 目的 ≫

在宅療養を必要とする区民が在宅で安心して療養できる体制の構築に向けた検討及び関係者間の情報共有、連絡調整等。

北区地域医療会議

≪ 構成員 ≫

- ・ 医師会代表
- ・ 歯科医師会代表
- ・ 薬剤師会代表
- ・ 区内医療機関代表(高度急性期)
- ・ 区内医療機関代表(急性期)
- ・ 区内医療機関代表(回復期)
- ・ 区内医療機関代表(慢性期)
- ・ 医師会推薦(専門医)
- ・ 訪問看護ステーション代表
- ・ 高齢者あんしんセンター代表
- ・ 介護支援専門員代表
- ・ 学識経験者
- ・ 関係行政機関(北区)・事務局

≪ 目的 ≫

地域の実情を把握し、地域の在宅医療提供体制、病床の維持・確保などの将来必要とされる医療提供体制の確保について検討。

区民の行動目標

- かかりつけ医、かかりつけ歯科医、かかりつけ薬剤師・薬局をもちましよう。
- 在宅療養やACP(アドバンスケアプランニング)に対する理解を深めましよう。
- 摂食・えん下機能の重要性について、理解を深めましよう。

基本施策（7） がん対策の推進

多くのがんは、早期に発見し、早期に治療をすることで完治する事も可能です。がんに関する正しい理解の促進を進めるとともに、がん検診を受けやすい体制づくりを推進します。

区の実施

No.	事業概要	令和4年度実績	担当課（事業費）
1	重点 がん検診を受けやすい体制づくり	各がん検診を実施します。	胃がん 5,375人 肺がん 1,174人 大腸がん 16,801人 乳がん 6,915人 子宮がん 7,053人 健康推進課 (がん検診費)
2	重点 未受診者受診勧奨 (各がん検診)	がん検診未受診者へ個別に勧奨・再勧奨通知を送付します。	胃がん 43,263人 肺がん 10,441人 大腸がん 10,441人 乳がん 14,383人 子宮がん 24,074人 健康推進課 (がん検診費)
3	重点 がん検診精密検査の受診勧奨	要精密検査で精密検査未受診者を対象に、個別に精密検査再勧奨通知を送付します。	胃がん 41人 肺がん 3人 大腸がん 208人 乳がん 54人 子宮がん 120人 健康推進課 (がん検診費)
4	新規 アピアランスケア	がん治療に伴う外見（アピアランス）の変化があった方に、ウィッグや胸部補整具の購入費用またはレンタル費用を助成します。	令和5年度から実施のため、実績なし 健康推進課 (保健相談事業費)
5	がん予防教育	区内小・中学校、義務教育学校において、教材や外部講師を活用し、がんに関する教育を実施します。	全小・中学校において、がんの予防等に関する学習を実施 教育指導課 (予算なし)
6	乳がんキャンペーン事業	乳がんの予防啓発として、自己触診法の講習会を実施し、乳がんの早期発見のための啓発グッズ等を配布します。	啓発グッズの配布 7,000個 健康推進課 (女性健康支援事業費)
7	肺がん予防対策事業	たばこと肺がん予防に関する啓発活動を実施します。	年1回北区ニュース、HPに啓発記事を掲載 禁煙週間、健康増進月間を中心に禁煙による肺がん予防啓発を実施 健康推進課 (保健相談事業費)

区と関係機関の取組みの方向性

- がん予防に関する普及啓発を推進します。
- 個々の努力（生活習慣を改善する取組み）を支える環境整備を進めます。
- がん検診を受けやすい体制づくりを推進します。
- 精密検査の受診率向上を図るため、受診勧奨を推進します。
- アピアランスケア*等、がん患者やその家族が適切な支援を受けられるよう、がんに関する正しい理解の促進を進めます。

区民の行動目標

- がんの予防方法を理解し、「栄養・食生活」（P30）、「身体活動・運動」（P33）及び「たばこ」（P36）を参考に、食事や運動、喫煙など生活習慣の改善に取り組ましよう。
- がん検診を積極的に受けましよう。異常が認められた場合には、必ず精密検査を受けましよう。
- がんに関する正しい情報を集め、理解を深めましよう。

基本施策（8） 重症化予防策の推進

北区では、東京都や特別区平均と比べ、悪性新生物や心疾患（高血圧を除く）など生活習慣病による死亡が高くなっています。疾病の重症化を防ぐために、症状に応じた適切な治療継続が図られ、重症化・合併症を予防できるよう医療連携を推進します。

区民の取り組み

No.	事業概要	令和4年度実績	担当課（事業費）
1	重点 北区地域医療会議の開催 【再掲】	医療提供体制の確保について検討し、地域医療に係るビジョンを策定するとともに、関係者間の情報共有や意見交換、ビジョンに基づく施策の進捗の確認のため、北区地域医療会議を開催します。	地域医療会議 2回開催 在宅医療提供体制検討部会 1回開催 地域医療連携推進担当課 （在宅介護医療連携推進費）
2	生活習慣病重症化予防	特定健康診査の結果、血糖や血圧、脂質に関する数値が受診勧奨値以上かつ医療機関を未受診の方に、勧奨を実施します。	受診勧奨（通知送付・電話） 6月・12月 通知勧奨者590名 電話勧奨者568名 国保年金課 （特定健康診査等事業費）
3	糖尿病性腎症重症化予防	糖尿病性腎症の方への受診勧奨と保健指導を実施します。	特定健康診査の結果、糖尿病性腎症の疑いがあり、要治療者697名 そのうち、未治療者114名 未治療率16.4% 国保年金課 （特定健康診査等事業費）
4	新規 高齢者の保健事業と介護予防等の一体的実施 【再掲】	後期高齢者の保健事業について介護保険の地域支援事業や国民健康保険の保健事業と一体的に実施します。	令和6年度開始予定のため、実績なし 国保年金課 高齢福祉課 長寿支援課 健康推進課 （高齢者の保健事業と介護予防等の一体的実施事業費）
5	多職種連携研修会及び顔の見える連携会議の実施 【再掲】	地域の医療・介護関係者や関係団体との連携づくりを推進します。	多職種連携研修会 1回開催参加者延べ58名 顔の見える連携会議 3回開催参加者延べ103人 地域医療連携推進担当課 （在宅療養推進事業費）
6	在宅療養関連の講演会や講座の開催 【再掲】	在宅療養やACP（アドバンスケアプランニング）に関する普及啓発を推進します。	新型コロナウイルス感染症拡大防止の観点から開催見合わせ 地域医療連携推進担当課 （在宅療養推進事業費）
7	介護者向け摂食えん下講座の開催 【再掲】	在宅療養者の摂食えん下機能の重要性について、普及啓発を推進します。	新型コロナウイルス感染症拡大防止の観点から開催見合わせ 地域医療連携推進担当課 （在宅療養推進事業費）
8	糖尿病医療連携	北区糖尿病医療連携推進委員会への出席等により、区内の医療連携を推進します。	東京都区西北部糖尿病医療連携推進検討会への参加 4区合同糖尿病区民公開講座の実施 北区生活習慣病（糖尿病）予防講演会の実施 地域医療連携推進担当課 （保健相談事業費）

区と関係機関の取組みの方向性

- 特定健康診査の結果、血糖や血圧、脂質に関する数値が受診勧奨値以上の医療機関未受診者や治療中断者を対象に通知や電話による受診勧奨を推進します。
- 人工透析の主要要因である糖尿病性腎症の重症化予防に取組みます。
- 誰もが身近な地域で、症状に応じた適切な糖尿病治療を継続して受けられ、重症化及び合併症予防が図られるよう糖尿病医療連携を推進します。

区民の行動目標

- 健康診査の結果で異常が認められた場合は、疾病の重症化や合併症を起こさないよう、速やかに医療機関を受診して治療を開始・継続しましょう。

分野3 | 親子の健康

基本施策(9) 妊娠・出産の支援

妊娠に関する様々な悩みや不安を軽減して出産を迎えるために、妊婦健康診査や各種相談支援等を推進します。また、出産直後の心身の疲労や子育て不安などを軽減するための事業を推進します。

区の取組み

No.	事業概要	令和4年度実績	担当課(事業費)
1	重点 妊産婦健康診査 公費負担による妊婦健康診査を実施します。	妊婦健康診査 延べ31,914人 産婦健康診査 2,311人	健康推進課 (妊産婦健康診査費)
2	重点 子育て世代包括支援センター事業 (はぴママたまご面接) 妊婦に母子健康手帳交付時、保健師等がはぴママたまご面接を実施し、相談や支援プランの策定を行います。	はぴママ(たまご)面接者 2,692人	健康推進課 (妊産婦保健相談事業費)
3	重点 赤ちゃん訪問(新生児訪問) 新生児の授乳や世話の仕方など、各自・各家庭に沿った相談に対応します。	2,181回 2,200人	健康推進課 (妊産婦保健相談事業費)
4	重点 妊産婦訪問 妊娠中の健康管理と出産準備、産後の母体回復等のため、保健師及び助産師が家庭を訪問し、各自の相談に対応します。	2,190回 2,240人	健康推進課 (妊産婦保健相談事業費)
5	重点 産前産後サポート事業 (産前産後セルフケア講座、産後デイケア事業、産後ショートステイ事業) 【再掲】 出産前後の母親の心身の疲労や出産直後の悩み、育児不安等の軽減を図るための事業を実施します。	産前産後セルフケア講座中止 ※代替として妊産婦のセルフケアをテーマにした動画を配信。 産後デイケア事業 利用日数 810日 産後ショートステイ事業 利用組数 358組	健康推進課 (妊産婦保健相談事業費)
6	妊産婦歯科健康診査 妊娠期特有のむし歯、歯周病リスク低減のため妊娠期から産後1年未満の歯科健診実施します。	妊産婦歯科健康診査 754人	健康推進課 (妊産婦健康診査費)
7	はぴママ学級における啓発・指導 妊娠から産じょく期間中の生活及び育児に関する知識を習得するとともに、子育て仲間を作ることを目的に実施します。	はぴママ学級 37回 350人 パパになるための半日コース 3回 86人 ※パパになるための半日コースは、1月から再開	健康推進課 (妊産婦保健相談事業費)
8	新規 赤ちゃん学級における啓発・指導 妊婦とパートナーを対象に、妊娠から産じょく期間中の生活及び育児に関する知識を習得するとともに、子育て仲間を作ることを目的に実施します。	令和6年度開始予定のため、実績なし	健康推進課 (妊産婦保健相談事業費)

No.	事業概要	令和4年度実績	担当課(事業費)
9	伴走型相談支援 妊婦・子育て世代に寄り添い、相談に応じ、関係機関と情報共有し必要な支援につなぎます。	令和5年度から実施のため、実績なし	健康推進課 (出産・子育て応援事業費)
10	安心ママパパヘルパー事業 ヘルパーを派遣し日常的な家事・育児を行い、産前産後のサポートの充実を図ります。	利用登録件数 328人 利用者数 159人 利用時間 無料分408時間 有料分943時間(485時間)	子ども家庭支援センター (子ども家庭在宅サービス事業費)
11	プレママ&ママーズ 養育支援のための産前・産後育児支援サポート講座を実施します。	妊婦 2組 産婦 35組 子ども 35組 合計 72組	子ども家庭支援センター (子ども家庭支援センター運営費)
12	出産育児一時金 被保険者が出産した場合に、出産児一人につき50万円を世帯主に支給します。	給付件数 186件	国保年金課 (出産育児一時金)

区と関係機関の取組みの方向性

- 一人ひとりに合った方法で妊産婦への心身両面からの支援を強化します。
- 妊娠届と面接から支援の必要な妊婦を把握し、妊娠中から関わりを持つとともに、必要な場合は、関係機関と連携して支援を推進します。
- 妊娠を考えている人が早期に検査を受け、必要に応じて適切な治療を開始することができるよう、不妊治療等の助成事業の普及・啓発に努めます。
- 妊娠・出産について学ぶ機会の提供を推進します。
- 妊娠中・育児期間中の母親、家族の喫煙防止教育を推進します。
- 妊娠中や授乳中のアルコールに関する保健相談を推進します。
- ICTを活用した情報の入手しやすさや制度の利用しやすさを整えます。

区民の行動目標

- 妊娠したら、すぐに母子健康手帳の交付とはぴママたまご面接を受けましょう。
- 妊婦健康診査を受け、日頃の健康管理に気をつけましょう。
- 両親がともに、妊娠・出産について学びましょう。
- 胎児の時から子どもをたばことアルコールの害から守りましょう。
- 子育てアプリ(きたハピモバイル)を活用し、予防接種や健診、その他のサービスの利用など、子育ての見通しをたてましょう。

基本施策（10）子どもの健やかな発育・発達の支援

地域において子どもが健康に過ごせる権利を保障するため、乳幼児健康診査の受診や定期予防接種等を推進します。

区民の取組み

No.	事業概要	令和4年度実績	担当課（事業費）
1	重点 予防接種	伝染のおそれがある疾病の発生及びまん延を予防するため、定期予防接種を実施します。	14種類のA類疾病に対する予防接種を実施 保健予防課（予防接種費）
2	重点 乳幼児健康診査	①健康診査、保健指導等を行います。乳幼児の発育・発達の状況に応じて、児童発達支援センターにつなげます。 ②むし歯、歯列不正の早期発見やかかりつけ歯科医への受診勧奨をします。	①3～4か月児健康診査 2,428人 6～7か月児健康診査 2,341人 9～10か月児健康診査 2,269人 1歳6か月児健康診査 2,267人 3歳児健康診査 2,491人 ※新型コロナウイルスの影響により、健康支援センターで3～4か月健診を受けることができず、医療機関で同等の健診を受けた場合に、費用の一部を助成 助成件数 3件 ②1歳6か月歯科健診 70回 2,241人 3歳児健診 70回 2,490人 健康推進課（乳幼児健康診査費）
3	就学時健診時接種勧奨チラシ配布	麻疹及び風しんの予防接種率の向上を目的とした啓発活動を行います。	区立小学校へ 2,670部配布 保健予防課（予防接種費） 学校支援課（予算なし）
4	子ども・子育て相談	子育て相談センター館（8か所）を中心に、全児童館（20か所）で、子育ての悩みや疑問等について相談を受けます。18歳未満の子ども自身からの相談も受けています。	児童館等 専門相談員による相談件数 延5,940名 子どもわくわく課（児童館運営費）
5	子どもの発達相談	18歳未満の児童の発達に関する相談を行います。また、必要な方には専門相談を行います。	新規相談件数 696件 継続相談件数 214件 専門相談件数 216件 子ども家庭支援センター（児童発達支援センター運営費）

区と関係機関の取組みの方向性

- 乳幼児健康診査等で健康状態を把握し、必要な乳幼児へは医療や早期の療育につなげられるよう、家族の支援を推進します。
- 乳幼児の事故予防について、注意喚起を強化します。
- 定期予防接種に関する情報提供と勧奨を徹底します。
- ICTを活用した情報の入手しやすさや制度の利用しやすさを整えます。
- 子どもの食生活の重要性について普及啓発を推進します。
- 健康と運動の大切さについて普及啓発を推進します。

区民の行動目標

- 子どものいのちを守るために、予防接種を受けましょう。
- 乳幼児健康診査を受けましょう。
- 乳幼児の事故を防ぐために、家の中の安全点検をしましょう。
- 子育てアプリ（きたハピモバイル）を活用し、予防接種や健診、その他のサービスの利用など、子育ての見通しをたてましょう。

基本施策（11） 子育て家庭への健康支援

核家族化が進み子育て環境が変化中、健康面から子育てに関する悩みや負担を軽減し、家庭や地域で健やかに子育てを行うことができるよう、相談支援や育児サポートの充実を図ります。

区の実施

No.	事業概要	令和4年度実績	担当課（事業費）
1	重点 子育て世代包括支援センター事業 （はぴママひよこ面接）	生後6か月までの産婦を対象に、はぴママひよこ面接を実施し、情報提供等を行います。	面接案内発送件数 2,500通 子ども家庭支援センター 530件 児童館・子どもセンター 1069件 合計1599件
2	重点 乳幼児健康診査 【再掲】	①健康診査、保健指導等を行います。乳幼児の発育・発達状況に応じて、児童発達支援センターにつなげます。 ②むし歯、歯列不正の早期発見やかかりつけ歯科医への受診勧奨をします。	健康推進課 （乳幼児健康診査費） ①3～4か月児健康診査 2,428人 6～7か月児健康診査 2,341人 9～10か月健康診査 2,269人 1歳6か月児健康診査 2,267人 3歳児健康診査 2,491人 ※新型コロナウイルスの影響により、健康支援センターで3～4か月健診を受けることができず、医療機関で同等の健診を受けた場合に、費用の一部を助成 助成件数 3件 ②1歳6か月歯科健診 70回 2,241人 3歳児健診 70回 2,490人
3	重点 産前産後サポート事業 （産前産後セルフケア講座、産後デイケア事業、産後ショートステイ事業）	だれもが安心して子どもを産み育てられ、それぞれの家庭状況に適した切れ目のない支援を受け、明るく穏やかな気持ちで子育てができるよう、産前産後サポート事業を推進していきます。	健康推進課 （妊産婦保健相談事業費） 産前産後セルフケア講座 中止 ※新型コロナウイルス感染症対応のため中止、代替として妊産婦のセルフケアをテーマにした動画を配信 産後デイケア事業 利用日数 810日 産後ショートステイ事業 利用組数 358組
4	子どもと家庭の総合相談	子育ての悩みや疑問についての相談を受け、子育てに関する心理的な負担の軽減を図ります。	子ども家庭支援センター （子ども家庭支援センター運営費） 関係機関及び相談等対応数 延28,574件（虐待・養育困難ケース含む）
5	伴走型相談支援 【再掲】	妊婦・子育て世代に寄り添い、相談に応じ、関係機関と情報共有し必要な支援につなぎます。	健康推進課 （出産・子育て応援事業費） 令和5年度から実施のため、実績なし
6	乳幼児健康診査等における事故予防の普及啓発	乳幼児期の発達に合わせた事故予防について啓発します。	健康推進課 （乳幼児健康診査費） 3～4カ月児健康診査2,428人 1歳6カ月児健康診査2,267人 3歳児健康診査 2,491人
7	はぴママ学級、パパになるための半日コースにおける啓発・指導 【再掲】	妊娠から産じょく期間中の生活及び育児に関する知識を習得するとともに、地域での子育て仲間を作ることを目的に実施します。	健康推進課 （妊産婦保健相談事業費） はぴママ学級 37回 350人 パパになるための半日コース 3回 86人 ※パパになるための半日コースは、令和5年1月から再開

No.	事業概要	令和4年度実績	担当課（事業費）
8	ファミリー・サポート・センター	育児のサポートができる区民を募り、一時的な保育等、地域での子育て支援づくりを推進します。	活動実績 7401件 子ども家庭支援センター （ファミリー・サポート・センター事業費）
9	特別育児相談（ツイーンズ・イン・北区、ぴよんぴよんカンガルーの会）	多胎児・発達につまずきがあるなど、共通の健康課題を持つ親子のために、集団指導やグループワークにより育児相談を実施します。	健康推進課 （乳幼児保健相談事業費） 多胎児の会 66人 発達に課題がある児の支援 172人
10	乳幼児相談（出張健康教育）	町会や児童館等に、保健師、管理栄養士、歯科衛生士が出向き、勉強会の講師等の支援活動をします。	健康推進課 （乳幼児保健相談事業費） 児童館 中止 保育園 68回 1,180人 その他 1回 10人
11	乳幼児相談（健康相談）	集団指導や個別相談を実施します。	健康推進課 （乳幼児保健相談事業費） 栄養 2,564人 歯科 510人 保健（訪問） 2,382人 （所内） 2,862人 （電話・文書） 4,886人
12	離乳食講習会、幼児食講習会 【再掲】	離乳食や幼児食の回数や量、調理形態、味などについて、試食を交えて具体的な指導を行います。	健康推進課 （乳幼児保健相談事業費） 離乳食講習会 44回401人 幼児食講習会 15回142人
13	歯科保健相談（歯科健診、予防処置、歯みがき教室等）	乳歯と永久歯のむし歯には、高い相関関係がみられるため、歯科保健相談を行います。	健康推進課 （乳幼児保健相談事業費） 歯科健診 24回 （赤羽、滝野川）587人 予防処置 50回 272人 歯みがき教室 29回 253人
14	リフレッシュタイム 【再掲】	母親を対象に、心理相談員等の指導によるグループワークを実施します。	健康推進課 （乳幼児保健相談事業費） リフレッシュタイム 21回 80人
15	養育支援訪問	養育が困難な家庭に対し、ヘルパーを派遣し、自立した生活が送れるように子育てを支援します。	子ども家庭支援センター （児童虐待対策事業費） 延17家庭 208回
16	児童虐待防止推進月間普及啓発（オレンジリボンキャンペーン）	1啓発グッズやポスターの配布等を行います。「まちかどキャンペーン」を毎年実施します。	子ども家庭支援センター （児童虐待対策事業費） まちかどキャンペーン 2回 講演会 2回 養育体験発表会、研修 10回
17	子どもショートステイ	一時的に養育が困難な場合に、短期間児童を児童養護施設で預かり、子育てを支援します。	子ども家庭支援センター （子ども家庭在宅サービス事業費） 延139泊（42名利用）
18	乳幼児ショートステイ	一時的に養育が困難な場合に、短期間乳幼児を乳児院で預かり、子育てを支援します。	子ども家庭支援センター （子ども家庭在宅サービス事業費） 延10日（3名利用）
19	助産師と話そう	乳幼児を育てる保護者から、母乳、子どもの発育、産後の体調等について相談を受けます（民間事業者に委託）。	子どもわくわく課 （子どもセンター等運営費） 直営子どもセンター3館で実施 参加者合計47名（5回分の合計）

区と関係機関の取組みの方向性

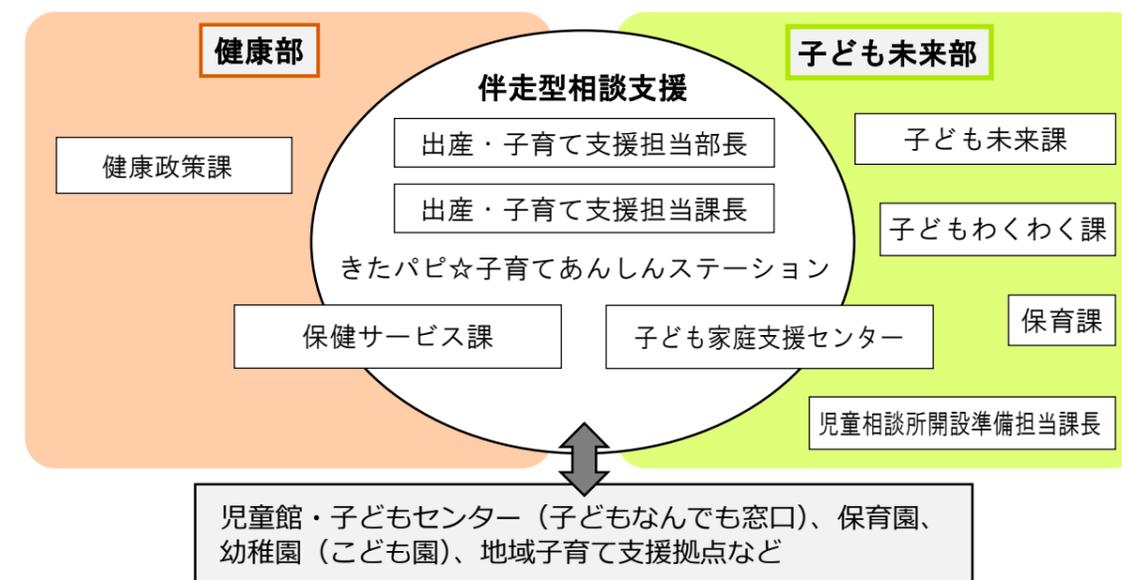
- 一人ひとりに合った方法で乳幼児とその家族への心身両面からの支援を強化します。
- 新生児訪問や乳幼児健康診査などで支援の必要な家庭を把握し、育児支援、虐待予防の取組みを推進します。
- 児童虐待の予防や早期発見に向けて、健康支援センターや子ども家庭支援センター、児童館・子どもセンター、医療機関などの関係機関との連携を強化します。
- ICTを活用した情報の入手しやすさや制度の利用しやすさを整えます。

区民の行動目標

- 子育てサービスも利用しながら、ゆったりとした気持ちで子育てしましょう。
- 子育ての悩みは一人で抱え込まず、家族や友人、相談機関や区などに相談しましょう。
- 子どもの成長に合わせて必要な制度を利用しましょう。
- 子育てアプリ（きたハピモバイル）を活用し、予防接種や健診、その他のサービスの利用など、子育ての見通しをたてましょう。

北区伴走型相談支援体制 イメージ図

改正児童福祉法が努力義務としているこども家庭センターの機能を確保するため、妊娠から子育てまで一貫して身近で相談に応じ、支援メニューにつなぐ伴走型の相談支援をより効果的に実施できる体制を構築します。



分野4 | こころの健康

基本施策(12) こころの健康づくりの推進

こころの健康は多くの要因が影響しています。こころの健康の保持増進を図るため普及啓発を推進します。また、不安やストレスを一人で抱え込まず、誰もが気軽に相談できる支援体制を整備します。

※思春期に関しては、「基本施策(13) 思春期の相談支援体制の整備」に記載しています。

区の実施

No.	事業概要	令和4年度実績	担当課(事業費)
1	健康相談、精神保健相談 保健師が電話や来所面接による健康相談を実施します。また、専門医による相談日を設定します。	【健康相談】精神保健 家庭訪問 778人(延べ) 所内相談 962人(延べ) 電話・文書による相談 3,393人(延べ) 【精神保健相談】 専門医相談開設回数 35回 相談実人数 87人	健康推進課 (精神保健相談事業費)
2	精神保健講演会 ストレスへの対処法など心の健康を保つための知識普及のため、講演会を開催します。	精神保健と自殺予防講演会をまとめて、「まもろうよ こころ～あなたとあなたの大切な人のために～」と題した講演会を実施 1回 参加者 14名	健康推進課 (精神保健相談事業費)
3	相談窓口等の周知 ホームページや北区ニュース等に案内を掲載し、相談窓口を周知します。	自殺予防月間(9月、3月)に北区ニュースやホームページに相談窓口の掲載 相談窓口一覧「心のサインに気づいてください」の作成・配布 6,500部 駅頭キャンペーンを実施し、パンフレット、グッズセット配布 各駅200 計600 2回 合計1200配布	健康推進課 (精神保健相談事業費)
4	休養に関する普及啓発 【再掲】	睡眠や余暇に関する普及啓発を実施します。	健康推進課 (精神保健相談事業費)
5	女性のための法律相談 離婚や相続、性暴力被害、職場や学校におけるセクシュアル・ハラスメント、雇用、労働上のトラブルなど、身の回りでおこる様々な問題に対して、女性弁護士が相談に応じます。	58件	多様性社会推進課 (スペースゆう運営費)
6	女性のためのLINE相談 To U (トゥユー) 学校、仕事、子育て、家庭等に関する様々な悩みについて、女性の専門相談員がLINEで相談に応じます。	232件	多様性社会推進課 (男女共同参画推進事業費)
7	スペースゆうにじい る電話・法律相談 性的少数者が抱える様々な悩みの解決に向け、専門の相談員や弁護士が相談に応じます。	電話相談 5件 法律相談 6件 ※令和4年度より法律相談開始	多様性社会推進課 (男女共同参画推進事業費)

No.	事業概要	令和4年度実績	担当課(事業費)
8	高齢者虐待防止推進事業 高齢者や家族を対象に、こころの相談室(臨床心理士による専門相談)等で総合的な支援を実施します。	開催回数 51回 参加者数 延169人	高齢福祉課高齢者(高齢者虐待防止推進事業費)
9	家族介護者教室 家族介護者の精神的・身体的負担軽減のための教室、情報共有を行う事業を実施します。	開催回数 30回 参加者数 473人	高齢福祉課 (家族介護者支援事業費)
10	一人暮らし高齢者定期訪問・相談事業 民生委員が地域の一人暮らし高齢者世帯を週1回程度定期訪問し、安否の確認や悩みごとの相談を行います。	対象者 114人	長寿支援課 (高齢者地域自立支援ネットワーク推進事業費)
11	生活困窮者自立支援事業(北区くらしとこと相談センター) 生活保護に至る前段階の支援として、様々な事情で生活にお困りの方を対象に、自立に向けた支援を行います。	新規相談件数 1,200件	生活福祉課 (生活困窮者自立支援事業費)
12	精神障害にも対応した地域包括ケアシステムの構築 精神障害にも対応した地域包括ケアシステムの構築を検討します。医療機関や障害福祉・介護事業者との連携体制を強化します。医療、障害福祉、介護、住まい等の提供体制の確保や、精神障害者への支援の充実を検討します。	保健・医療・福祉関係者による「協議の場」(3回) ピアサポーターの養成及び活動の検討 精神科病院に入院している区民の実態調査を実施 地域生活に必要な社会資源を紹介するリーフレット作成・配布	障害福祉課 (障害者基幹相談支援センター事業費)
13	支援センターきらきら 障害者の創作的活動又は生産的活動の機会提供、日常生活支援や個々の悩みに対する助言・指導、地域交流等を実施します。	基礎的事業 延べ 413人 機能強化事業 延べ 14,105人	障害者福祉センター (地域活動支援センター事業費)
14	重症心身障害児(者)等在宅レスパイト事業 【再掲】 在宅生活を送っている重症心身障害児(者)及び医療的ケア児に対し、訪問看護師が一定時間見守りを行います。	利用決定者数 20人 委託回数 169回	障害福祉課 (重症心身障害児者等医療的ケア支援事業費)
15	リフレッシュタイム 母親としての過重な負担感や抑うつ気分や育児ストレスからの軽減を目的として、心理相談員等の指導によるグループワークを実施します。	リフレッシュタイム 21回 80人	健康推進課 (乳幼児保健相談事業費)
16	こころと生き方・DV相談 夫婦、親子関係、パートナーからの暴力、職場や学校でのセクシュアル・ハラスメント、LGBT等、様々な問題の相談に応じます。	684件(うち男性相談45件)	多様性社会推進課 (配偶者からの暴力防止対策費)
17	配偶者暴力相談支援センター事業 相談業務や保護命令制度の利用等について助言、同行支援などを実施し、関係部署と連携してDV被害者の保護及び自立支援を図ります。	DV専用ダイヤル 76件 相談証明の発行 73件 保護命令への支援 0件 同行支援 0件	多様性社会推進課 (配偶者からの暴力防止対策費)
18	ふれあい交流サロン (各高齢者あんしんセンター) 介護予防の体操や脳トレ、参加者の交流を行います。高齢者のおじこもり防止及び地域における見守り機能をもつ場として実施します。	開催回数 904回 参加者数 延8437人	高齢福祉課 (高齢者あんしんセンター運営費)

No.	事業概要	令和4年度実績	担当課（事業費）
19	高齢者の総合相談 高齢者あんしんセンターにおいて高齢者やその家族、近隣住民の介護に関する相談や心配ごと、健康や福祉、医療や生活に関する相談に応じ、関係機関と連携を図り支援します。	相談件数 延134,428件	高齢福祉課 (高齢者あんしんセンター運営費)
20	介護予防把握事業 介護予防が必要な高齢者を把握するために「笑顔で長生き調査(基本チェックリスト)」を実施します。事業対象者に通いの場立上げ教室を案内し、事業参加を勧奨します。	調査実施数 622人 うち事業対象者数 241人	長寿支援課 (健康はつらつパワーアップ事業費)
21	シニアふれあい食事会(【旧】高齢者ふれあい食事会)【再掲】 シニアふれあい食事会を実施している団体に運営経費の一部助成を行います。	【旧】高齢者ふれあい食事会 新型コロナウイルス感染症対策により休止	長寿支援課 (シニアふれあい食事会事業費)
22	家族の集いカフェ(認知症カフェ「オレンジカフェきたい〜な」) 認知症の人と家族、地域の誰もが参加できる交流・活動の場です。認知症のことや介護、もの忘れについて相談ができる専門のスタッフがいます。	開設数 29か所 実施回数 310回 参加人数 2,792人	長寿支援課 (認知症地域支援・ケア向上事業費)
23	認知症家族介護者教室 認知症の介護に必要な知識や家族が抱える心理的特徴などについて学び、介護者同士で交流できる講座を実施します。	開催回数 3回 参加人数 実18人、延31人	長寿支援課 (認知症家族介護支援事業費)
24	障害者の総合相談 心身に障害のある方の総合的な相談に応じ、福祉サービスの提供を行います。	実施場所 5ヶ所	障害福祉課 (障害者基幹相談支援センター事業費ほか)
25	生活保護業務 生活保護受給者への生活支援をします。また、生活困窮者やDV等の相談も受け、関係機関と連携しています。	被保護者数 9,006人 (令和5年3月時点)	生活福祉課 北部地域保護担当課 (生活保護法施行事務費、生活保護法に基づく保護費、被保護者自立促進事業等支給費)
26	女性相談 離婚、出産費用、DV等の相談に応じます。	延べ 789人	生活福祉課 (母子緊急一時保護等事業費)
27	ひとり親家庭等相談支援事業(そらまめ相談室) ひとりで子育てをすることに不安を抱えるご家庭の相談に応じます。	面接相談 327件 (うち家計相談 33件(うちオンライン2件)、うち法律相談 29件(うちオンライン19件)、その他265件(うちオンライン35件)) 電話相談 131件 メール相談 21件	子ども未来課 (子どもの未来応援事業費)
28	不登校児童・生徒の保護者の集い 不登校の子を持つ保護者への支援として、講演やシンポジウム、グループ懇談等を実施します。	年4回開催 参加人数 71人(延べ人数)	教育総合相談センター (児童生徒適応指導教室運営費)
29	だるまの会(ダウン症児を持つ親の会) ダウン症の児童を育てる家族同士が集い、情報交換等を通じて不安や悩みの緩和や解消に努めます。	年間5回開催 参加延べ人数 37人	子ども家庭支援センター (児童発達支援センター運営費)
30	子どもの発達を考える親の会 発達に遅れや偏り、特性等がある子どもをもつ保護者を対象に、学習会やグループ活動を通じて不安や悩みの緩和や解消に努めます。	年間4回開催 参加延べ人数 69人	子ども家庭支援センター (児童発達支援センター運営費)

区と関係機関の取組みの方向性

- 性別、年齢、障害の有無に関わらず、気軽に相談できるよう各種窓口の充実を図ります。また、相談窓口に関する情報提供を推進します。
- 健康教育や講演会などによる普及・啓発を推進します。
- ライフコースにおける様々な女性の悩みに対応した相談窓口を整備します。
- 高齢者は居住地域の特性に合わせた必要な支援を健康部と福祉部が連携して実施します。
- ひきこもり*支援※として、相談体制を整備し、気軽に社会活動に参加できる居場所づくりを推進します。
- 精神障害の有無や程度に関わらず、誰もが安心して自分らしく暮らすことができるよう、精神障害にも対応した地域包括ケアシステムの構築を推進します。
- 家族会など、当事者を支える家族の不安やストレスを軽減するための支援を推進します。
- 世代を超えた人々が主体的に地域づくりに取り組み、地域で支える仕組みづくりを推進していくことで、地域ネットワークの強化を推進します。
- 適切な休養・睡眠に関する普及啓発を推進します。

※ひきこもり支援の推進体制

ひきこもり支援プラットフォーム

《 構成員 》

- ・ 民間団体
- ・ 北区社会福祉協議会
- ・ 福祉部 生活福祉課
- ・ 福祉部 北部地域保護担当課
- ・ 福祉部 高齢福祉課
- ・ 福祉部 障害福祉課
- ・ 健康部 健康推進課
- ・ (オブザーバー) 教育委員会

《 目的 》

社会参加に向けた支援を必要とするひきこもり状態にある者等を主とした支援策等の総合的かつ効果的な推進を図るための協議・検討

区民の行動目標

- 自分のところと身体の健康に関心を持ちましょう。
- 適度な運動やバランスのとれた食事、適切な休養、趣味の活動などでリフレッシュしましょう。
- 適切な疲労回復法、ストレスへの対処法を身につけましょう。
- 不安や困り事があるときは、一人で悩まず家族や友人、相談機関や区などに相談しましょう。
- 地域の健康づくりの活動や行事などに参加するなど、様々な人と交流する機会を持ちましょう。

基本施策（13） 思春期の相談支援体制の整備

思春期は子どもから大人へと心身ともに大きく成長する時期です。自分自身のこころとからだに起こる変化の中で、様々な不安や悩みを感じます。様々な不安や悩みに対応できるよう相談窓口の周知を図り、相談支援体制を整備します。

区の取組み

No.	事業概要	令和4年度実績	担当課（事業費）
1	重点 新規 一人1台端末「きたコン」を活用した子どもの相談事業	令和5年7月開始のため実績なし	教育総合相談センター（教育相談事業費）
2	重点 新規 いのちを支える北区版セーフティネットの整備【再掲】	令和7年度開始予定のため実績なし	健康推進課（精神保健相談事業費）
3	SOSの出し方に関する教育	「北区いじめ相談モニター」（教育総合相談センター宛てに郵送できる手紙）を各小中学校に配布 相談受付件数 18件	教育指導課 教育総合相談センター（教育相談事業費）
4	教育総合相談窓口	相談員は12名体制 相談件数 2,271件	教育総合相談センター（教育相談事業費）
5	スクールカウンセラー活用事業	相談件数 37,712件 (小学校28,131件、中学校9,581件)	教育総合相談センター（スクールカウンセラー事業費）
6	スクールソーシャルワーカー事業	スクールソーシャルワーカー6名 支援対象児童・生徒数207名	教育総合相談センター（スクールソーシャルワーカー事業費）
7	健康相談【再掲】	家庭訪問 778人（延べ） 所内相談 962人（延べ） 電話・文書による相談 3,393人（延べ）	健康推進課（精神保健相談事業費）

No.	事業概要	令和4年度実績	担当課（事業費）	
8	「子どもと家庭の総合相談」【再掲】	子育ての悩みや疑問、親子や友人関係のことなどについての相談を受け、子育てに関する心理的な負担の軽減を図ります。	関係機関及び相談等対応数、延28,574件（虐待・養育困難ケース含む）	子ども家庭支援センター（子ども家庭支援センター運営費）
9	子ども・子育て相談【再掲】	子育て相談センター館（8か所）を中心に、全児童館（20か所）において、子育ての悩みや疑問、親子や友人関係等について相談を受けます。18歳未満の子ども自身からの相談も受けています。	児童館等 専門相談員による相談件数延5,940名	子どもわくわく課（児童館運営費）

区と関係機関の取組みの方向性

- 一人1台配付している端末等を用いて、子どもたちが相談しやすく、一人ひとりに支援が行き届くよう、相談機能の強化を図ります。
- いじめや不登校、ヤングケアラー*等、様々な悩みに対して、SOSを出せる環境づくりを推進します。
- 一人1台配付している端末やSNS、パンフレット等で、健康支援センターをはじめとする、学校や教育現場以外の相談窓口を周知し、支援体制を整備します。

区民の行動目標

- 自分のこころと身体の健康に関心を持ちましょう。
- ストレスとの上手な付き合い方を知りましょう。
- 不安や困り事があるときは、一人で悩まず家族や友人、学校や相談機関などに相談しましょう。

基本施策（14） 自殺対策の推進【北区自殺対策計画（第二次）】

※本項は、北区自殺対策計画として、「地域自殺対策計画」策定・見直しの手引き」（厚生労働省）に沿った構成としています。

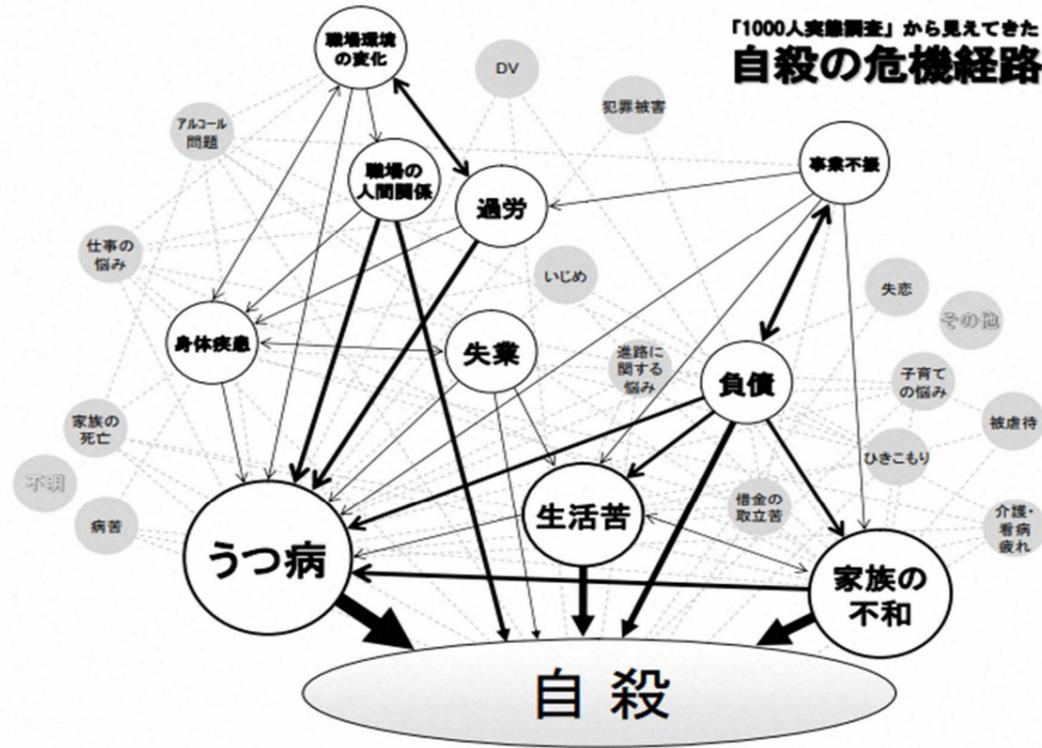
◎ 計画の背景と目的

自殺は「追い込まれた末の死」であり、背景には、勤務問題や健康問題、家族問題、経済問題など、多様で複合的な要因が関係しています。

わが国の自殺者数は、自殺対策基本法が成立した平成18年と新型コロナウイルス感染症拡大前の令和元年を比較すると、年間の自殺者数は減少に転じていますが、自殺死亡率は先進国の中で高い水準にあります。また、令和2年は新型コロナウイルス感染症の影響で様々な問題が悪化したことにより、女性や若者の自殺者が増えるなどの問題が浮き彫りになりました。

誰も自殺に追い込まれることのない社会の実現を目指すためには、自殺リスクに関するあらゆる機会を捉え、自殺を早期発見するとともに、様々な手段で、継続的に自殺防止を働きかけることが大切です。

こうしたことから、区として全庁横断的な連携体制を構築し、関係機関と連携しながら、自殺対策関連の施策を進めるため、自殺対策計画を策定します。

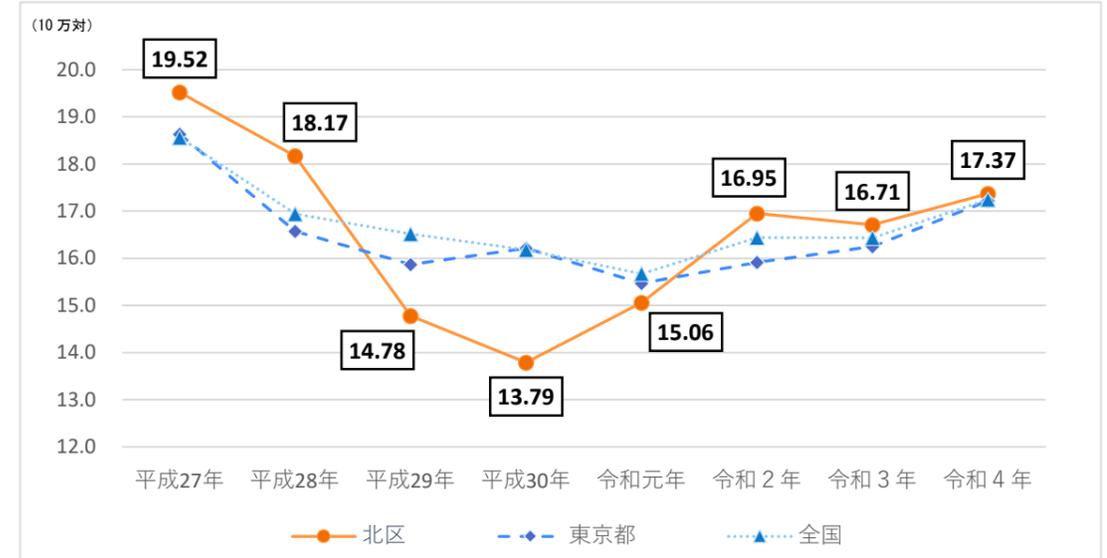


出典：『自殺実態白書2013（NPO法人ライフリンク発行）』

北区における自殺の現状

(1) 自殺死亡率（人口10万対）の推移

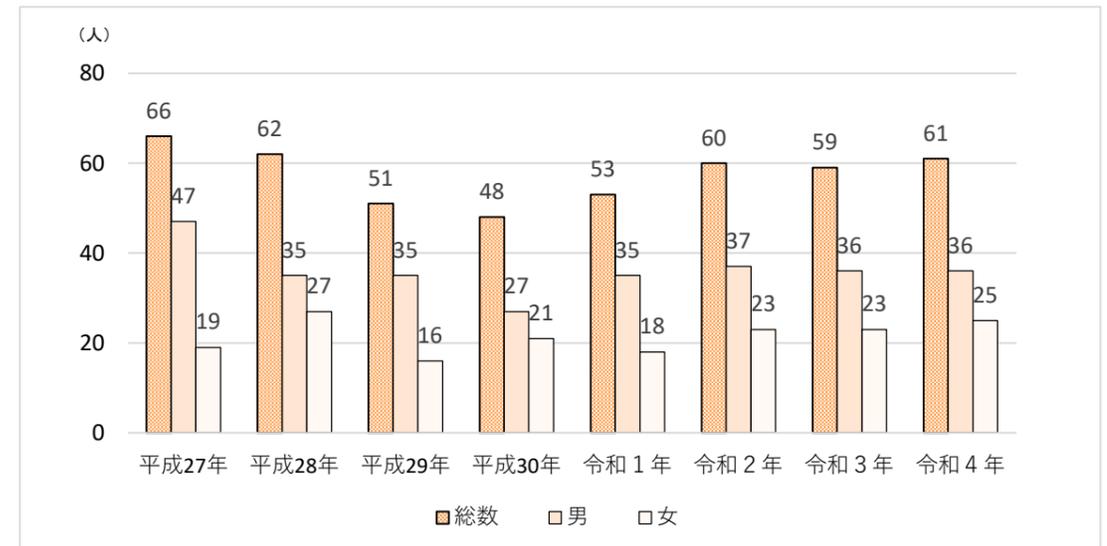
北区の自殺死亡率（人口10万対）は、近年は全国や東京都と同水準となっており、令和4年は17.37となっています。



※出典：厚生労働省 地域における自殺の基礎資料

(2) 性別自殺者数の推移

北区の性別自殺者数をみると、どの年も女性より男性の自殺者数が多くなっています。

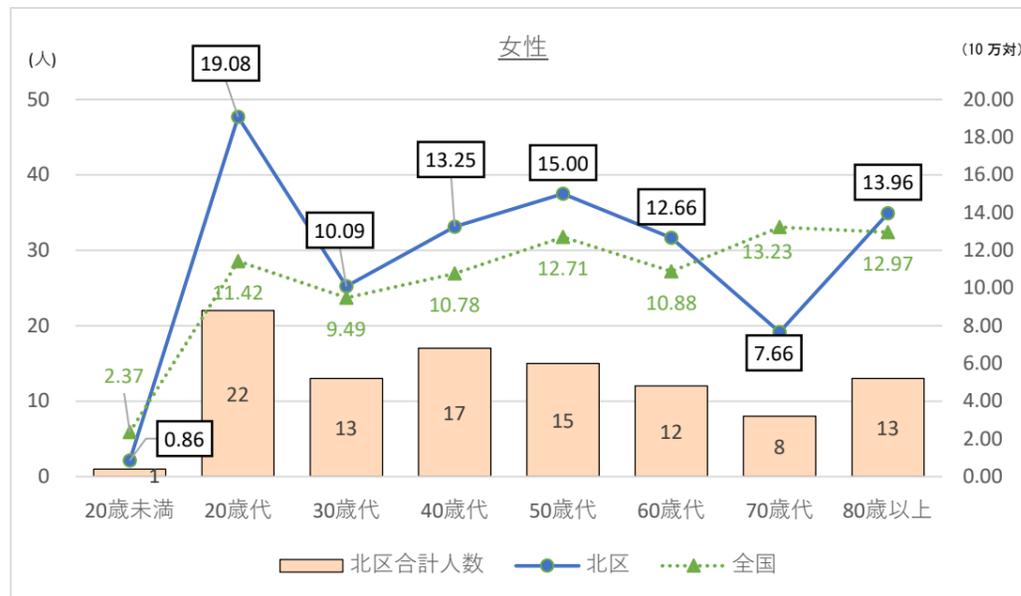
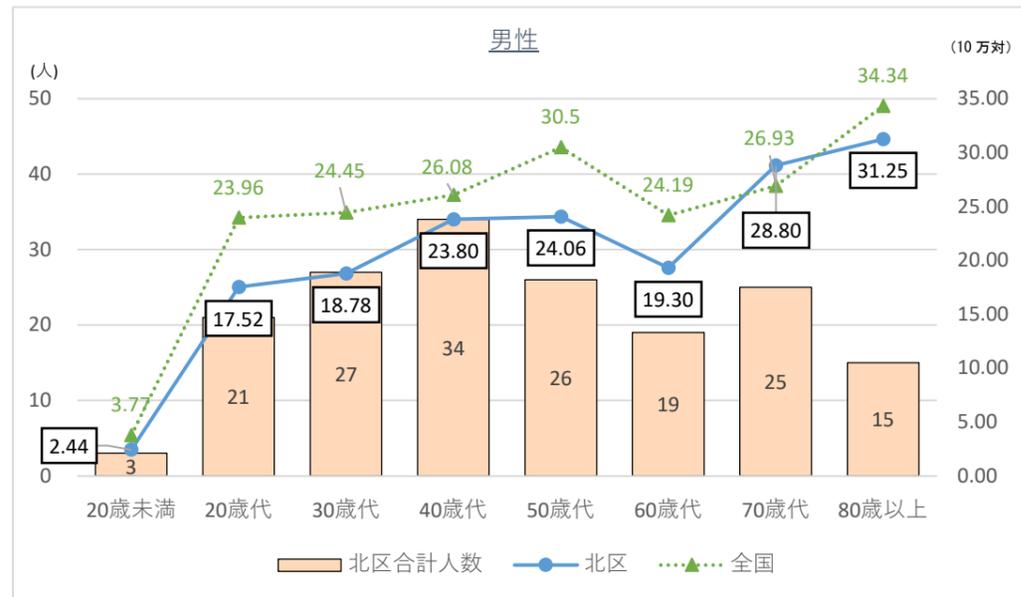


※出典：地域における自殺の基礎資料

(3) 性別・年代別の自殺者数と自殺死亡率（人口10万対）※平成29年～令和3年までの合計

性別・年代別の自殺死亡率をみると、男性では70歳代が全国より高くなっています。一方女性は、20歳未満と70歳代を除いて、全国より高くなっています。

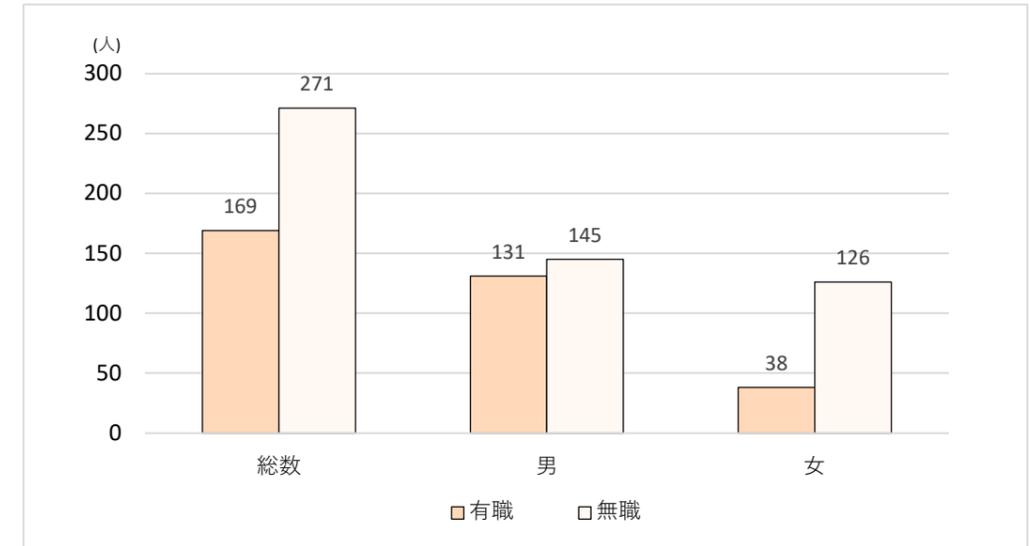
＜年代別自殺者数 男性＞



※出典：地域自殺実態プロフィール 2022年

(4) 性別かつ職業の有無別の自殺死亡者数（平成27年～令和4年）

性別かつ職業の有無別の自殺死亡者数をみると、女性では「無職」が「有職」より3倍以上多くなっています。



※出典：厚生労働省 地域における自殺の基礎資料

(5) 年代別に見た死亡原因の状況（令和3年度）

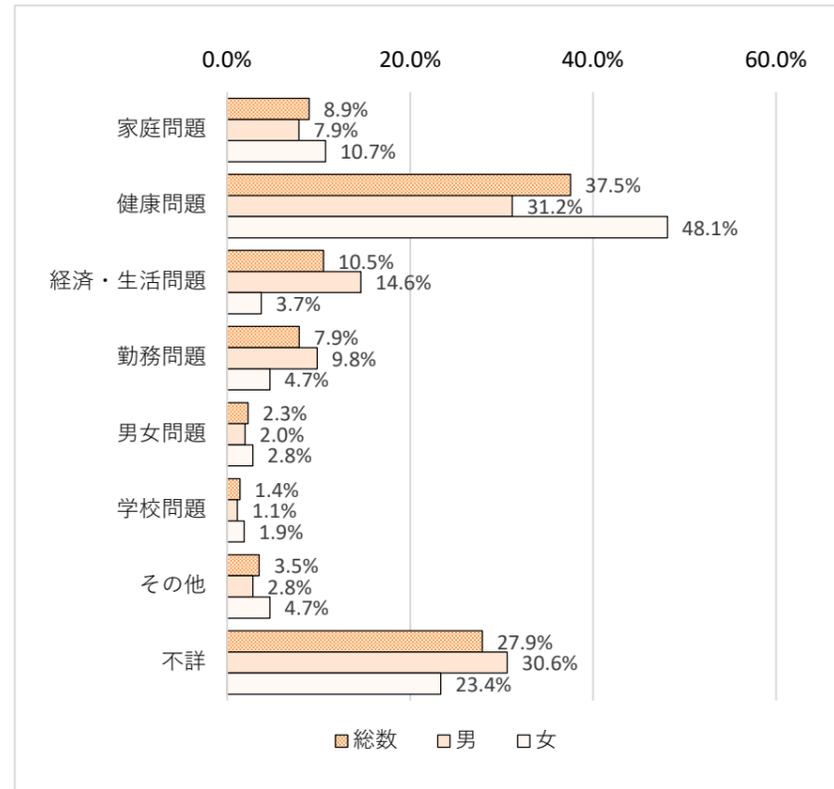
北区の年代別死亡原因をみると、「自殺」は10～19歳と20～29歳で死亡原因の1位となっており、30～39歳と40～49歳では2位となっています。

年齢階級	第1位			第2位			第3位		
	死因	死亡数	割合	死因	死亡数	割合	死因	死亡数	割合
10～19歳	自殺	x	x	新生物<腫瘍>	x	x	-	-	-
20～29歳	自殺	7	70%	-	-	-	-	-	-
30～39歳	新生物<腫瘍>	8	31%	自殺	7	27%	心疾患(高血圧性を除く)	x	x
40～49歳	新生物<腫瘍>	14	28%	自殺	9	18%	脳血管疾患	x	8%
50～59歳	新生物<腫瘍>	46	35%	心疾患(高血圧性を除く)	12	9%	脳血管疾患	9	7%
60～69歳	新生物<腫瘍>	121	43%	心疾患(高血圧性を除く)	36	13%	脳血管疾患	20	7%
70～79歳	新生物<腫瘍>	328	39%	心疾患(高血圧性を除く)	128	15%	脳血管疾患	45	5%
80～89歳	新生物<腫瘍>	383	28%	心疾患(高血圧性を除く)	200	15%	老衰	122	9%
90～99歳	老衰	244	26%	心疾患(高血圧性を除く)	158	17%	新生物<腫瘍>	116	12%
100歳～	老衰	33	53%	心疾患(高血圧性を除く)	7	11%	新生物<腫瘍>	x	6%

※資料：人口動態統計
 ※個人情報特定を防ぐため、数値が5以下の場合には「X」としている。
 ※表内「-」は不詳の数値

(6) 自殺者の原因・動機別割合（平成27年～令和4年）

自殺者の原因・動機別割合をみると、男女とも「健康問題」の割合が高く、特に女性では半数近くとなっています。



※出典：厚生労働省 地域における自殺の基礎資料

(7) 自殺実態プロフィールにおける北区の自殺の特徴

北区の自殺者の特性をみると、1位は「男性60歳以上無職独居」、2位は「男性60歳以上無職同居」と、高齢男性が上位を占めます。

自殺者の特性上位5区分	自殺者数 (5年計)	割合	自殺死亡率 (10万対)	背景にある主な自殺の危機経路**
1位: 男性 60歳以上無職独居	23	8.5%	60.9	失業(退職)+死別・離別→うつ状態→将来生活への悲観→自殺
2位: 男性 60歳以上無職同居	21	7.7%	25.7	失業(退職)→生活苦+介護の悩み(疲れ)+身体疾患→自殺
3位: 男性 40~59歳有職同居	21	7.7%	12.8	配置転換→過労→職場の人間関係の悩み+仕事の失敗→うつ状態→自殺
4位: 男性 40~59歳有職独居	16	5.9%	23.2	配置転換(昇進/降格含む)→過労+仕事の失敗→うつ状態+アルコール依存→自殺
5位: 女性 40~59歳無職同居	16	5.9%	19.9	近隣関係の悩み+家族間の不和→うつ病→自殺

※資料：警察庁自殺統計原票データを厚生労働省（自殺対策推進室）にて特別集計

※区分の順位は自殺者数の多い順で、自殺者数が同数の場合は自殺死亡率の高い順としています。

※自殺死亡率の算出に用いた人口（母数）は、総務省「令和2年国勢調査」就業状態等基本集計を基に JSCP にて推計したものです。

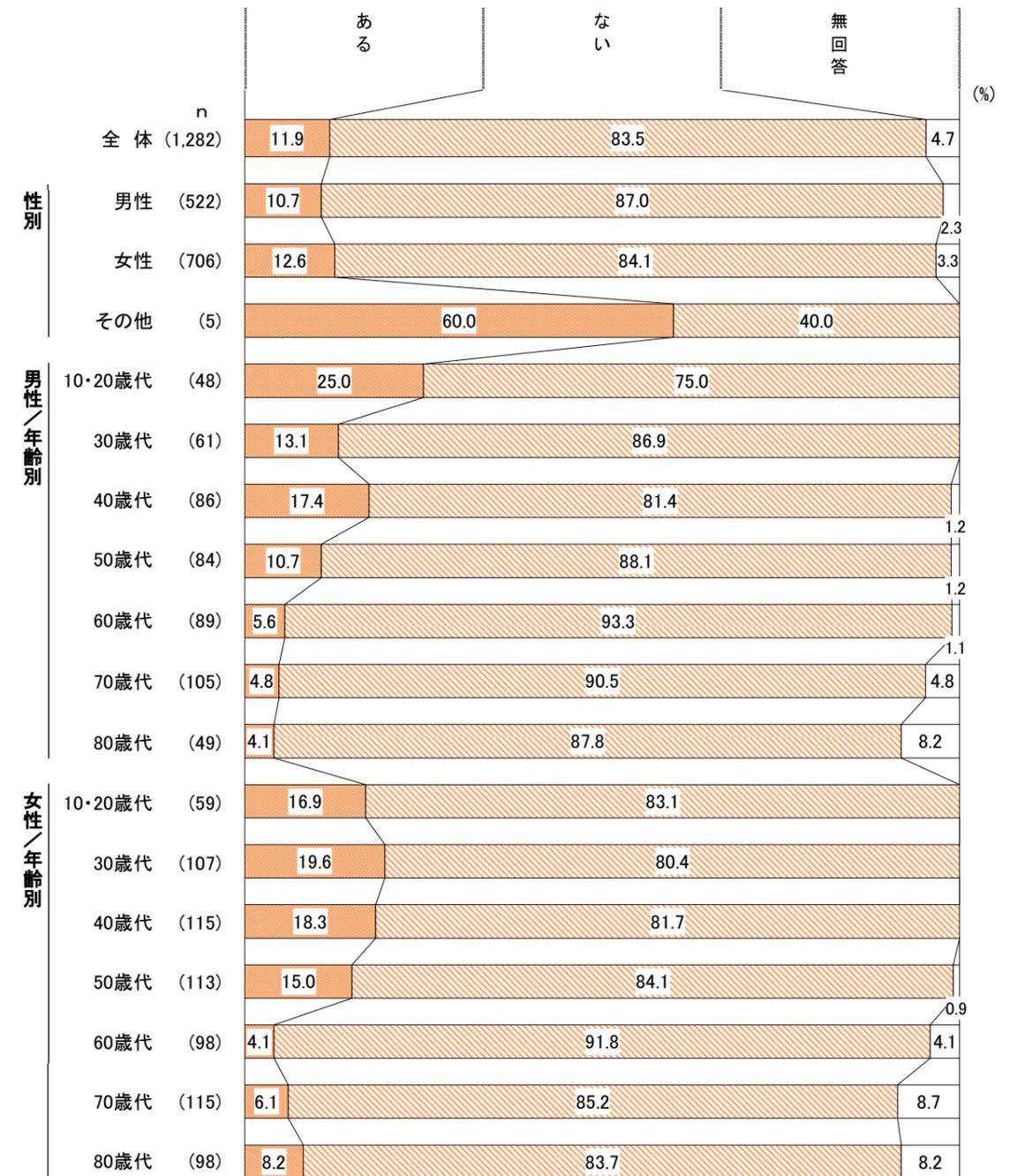
※「背景にある主な自殺の危機経路」は、ライフリンク「自殺実態白書 2013」を参考としたものです。

(8) 自殺対策に関する区民意識（健康づくりに関する意識・意向調査抜粋）

① 1年以内の自殺願望の有無

この1年以内に自殺したいと思ったことがあるかを聞いたところ、「ある」は11.9%となっています。

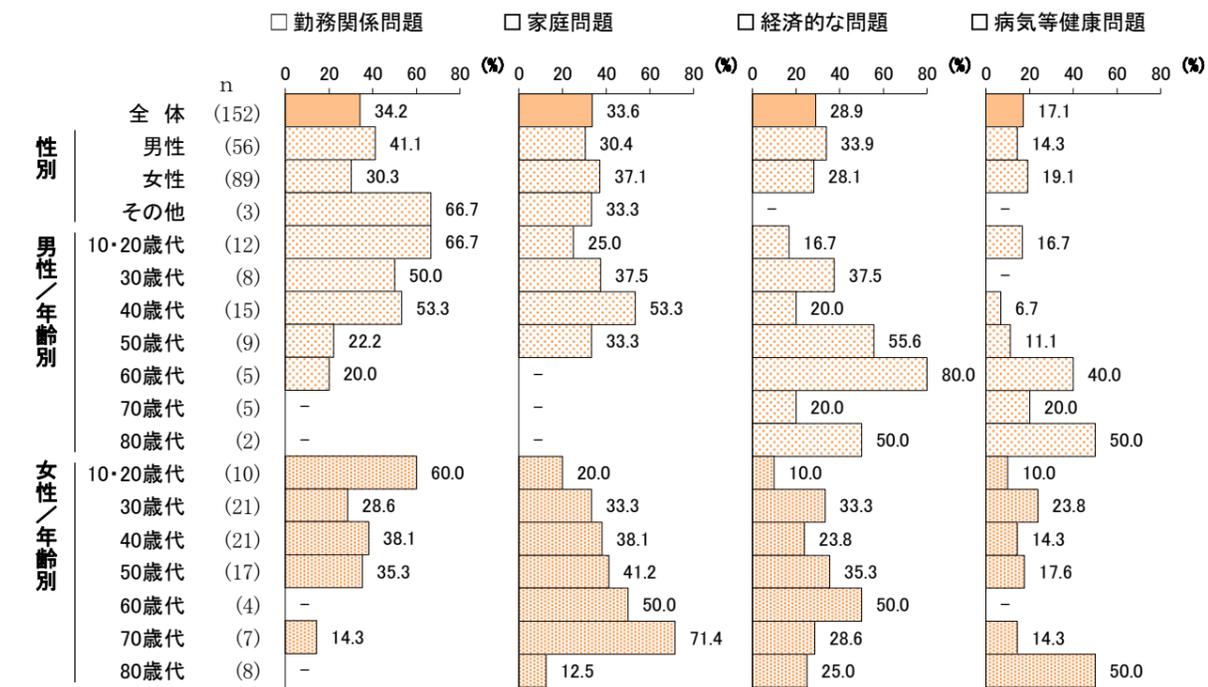
性・年齢別でみると、男性の10・20歳代で「ある」が25.0%と高くなっています。



②過去の自殺願望の原因<上位4項目>

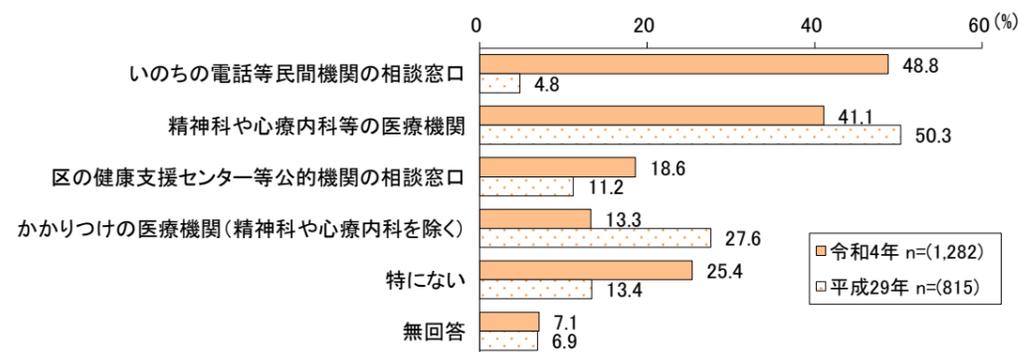
自殺をしようと思った理由や原因を聞いたところ、「勤務関係問題」(34.2%)と「家庭問題」(33.6%)が並んで高く、「経済的な問題」(28.9%)、「病気等健康問題」(17.1%)が続いています。

性別で見ると、男性では「勤務関係問題」「経済的な問題」、女性では「家庭問題」が、異性より高く、なかでも「勤務関係問題」で10.8ポイント差となっています。



③こころの相談窓口の認知度

こころの相談ができる窓口として知っているものとしては、「いのちの電話等民間機関の相談窓口」が48.8%と最も高く、次いで「精神科や心療内科等の医療機関」が41.1%となっている。一方、「特になし」は25.4%となっている。



※前回調査では、各選択肢の利用意向を聞いていたため、参考までに掲載する。

北区における自殺対策の取組み

国が定めるすべての市区町村が共通して実施すべきとされる取組みについて、北区では以下の取組みを推進していきます。

(1) ネットワークの強化

自殺は、経済・生活問題、健康問題、家庭問題など様々な要因が複雑に関係しています。全庁で自殺対策を推進するため、庁内体制の構築を図ります。

また、外部団体を入れた(仮称)自殺予防対策協議会を設置し、複合的な課題に対応できるよう、関係機関が連携を図り、総合的に対策を推進します。

No.	事業概要	令和4年度実績	担当課(事業費)
1	重点 新規 いのち支える 北区版セーフティネットワークの整備	外部専門家などを含めた(仮称)自殺予防対策協議会を立ち上げ、地域のセーフティネットワークの構築、強化をしていきます。	令和6年度設置予定のため実績なし 健康推進課 (精神保健相談事業費)
2	庁内関係課による自殺対策連絡会	各課との連絡や情報交換を通じ、自殺予防の連携強化など、自殺予防推進を図るための連絡会を定期的に開催します。	自殺対策連絡会 書面開催1回 対面開催1回 健康推進課 関係課(18課) (精神保健相談事業費)

(2) ゲートキーパーの育成と普及啓発

区職員や関係機関の職員を始め、地域、教育機関等で自殺対策に関わる人材であるゲートキーパーを幅広く養成し、ゲートキーパー認知度向上のための普及啓発活動を推進します。

No.	事業概要	令和4年度実績	担当課(事業費)
3	重点 新規 いのち支える 北区版セーフティネットワークの整備 【再掲】	ゲートキーパーの人材育成と普及啓発を推進します。	【ゲートキーパー研修】 区新任職員 117名 係長候補者 40名 健康推進課 (精神保健相談事業費)

(3) 住民への啓発と周知

誰もが相談窓口に関する情報を得られるよう、多くの機会を捉え、様々な相談機関の情報を発信していきます。

No.	事業概要	令和4年度実績	担当課(事業費)
4	こころの病・自殺予防に関する普及啓発	北区ニュース・ホームページに「こころの病・自殺予防に関する普及啓発記事」を掲載。相談機関一覧リーフレットの作成・配布をします。	自殺予防月間に合わせ、広報およびホームページに区や関係団体の相談窓口掲載 相談窓口一覧の作成・配布 6,500部 駅頭キャンペーンを実施 健康推進課 (精神保健相談事業費)

No.	事業概要	令和4年度実績	担当課（事業費）	
5	精神保健講演会【再掲】	ストレスへの対処法など心の健康を保つための知識普及のため、講演会を開催します。	「まもろうよ こころ～あなたとあなたの大切な人のために～」と題した講演会を実施 1回 参加者 14名	健康推進課 （精神保健相談事業費）
6	常設展示『いのちを守る/「生きる」支援コーナー』の設置	自殺関連図書及び国・都発行物とHP公開の関連情報を展示します。 相談窓口情報の配布をします。	自殺関連図書（約140冊）を通年で展示 貸出冊数 延べ203冊 夏休み明けに合わせ中高校生向け関連展示を実施	中央図書館 （図書館運営費）

（4）生きることの促進要因への支援【対象者別の取組み】

①子どもへの支援

児童生徒が社会において今後様々な困難や問題に直面した際に、その対処方法を身につけることができるように、SOSの出し方に関する教育を推進するとともに、子どもの周囲にいる人がSOSに早期に気づき、早期支援につなげるネットワークを構築していきます。

No.	事業概要	令和4年度実績	担当課（事業費）	
7	重点 新規 一人1台端末「きたコン」を活用した子どもの相談事業【再掲】	区立小中学校の児童・生徒一人1台持つ端末から心理士等へいつでも相談できる相談体制を構築します。また、学校現場で教員等が児童・生徒の心の変化に気づくことができるシステムの導入を検討します。	令和5年7月開始のため実績なし	教育総合相談センター （教育相談事業費）
8	SOSの出し方に関する教育【再掲】	小中学校、義務教育学校において、児童・生徒が悩みを抱えたときに、身近な大人に助けを求めることができることを目的として、授業や生活指導、声かけを行います。	「北区いじめ相談ミニレター」（教育総合相談センター宛てに郵送できる手紙）を各小中学校に配布 相談受付件数 18件	教育指導課 教育総合相談センター （教育相談事業費）
9	教育総合相談窓口【再掲】	学校や家庭における教育上の様々な問題に対して、総合相談窓口で相談を受け、専門相談につなげます。また、必要に応じて、関係機関と連携して対応していきます。	相談員は12名体制 相談件数 2,271件	教育総合相談センター （教育相談事業費）
10	いじめを見逃さない取組み	①教職員にいじめ問題対応研修を実施します。 ②教職員に「北区人権教育推進だより」を配付します。 ① 小・中学校、義務教育学校の全児童・生徒を対象に「WEBQU調査」を実施します。 ④全児童・生徒に「北区いじめ相談ミニレター」を配布します。 ⑤自殺防止のDVDを活用した授業を実施します。 ⑥アンガーマネジメント教育。	①年1回実施 ③年2回実施 ⑥令和6年度から開始のため、実績なし	教育指導課 教育総合相談センター （心の教育推進事業費）

No.	事業概要	令和4年度実績	担当課（事業費）	
11	東京都北区いじめ防止条例の制定	平成27年4月「東京都北区いじめ防止条例」を制定、周知に努めています。 学識経験者や関係機関等の代表者を委員とした「東京都北区いじめ問題対策委員会」等を設置し、関係機関と連携して、いじめの防止に努めます。	北区いじめ問題対策委員会を12月から3月に計3回開催 東京都北区いじめ問題対策連絡協議会を10月に開催	教育指導課 （心の教育推進事業費）
12	スクールカウンセラー活用事業【再掲】	スクールカウンセラーを小・中学校に配置し、児童・生徒に係るカウンセリングや、アセスメント等を行います。	相談件数 37,712件 （小学校28,131件、中学校9,581件）	教育総合相談センター （スクールカウンセラー事業費）
13	スクールソーシャルワーカー事業【再掲】	学校からの要請を受けて、児童・生徒のいじめや不登校、児童虐待、子どもの貧困等の課題に対し、保護者への支援や学校への働きかけ、また様々な関係機関と連携して、児童・生徒の課題の解決を図ります。	スクールソーシャルワーカー 6名 支援対象児童・生徒数 207名	教育総合相談センター （スクールソーシャルワーカー事業費）

②子どもを養育する保護者への支援

保護者が子どもに関する問題に直面したときに、安心して相談できる環境を整備します。特に妊産婦は、女性のライフサイクルの中でも心身に変調をきたしやすい時期にあり、妊娠期から子育て期までの切れ目ない支援の強化を図る中で、継続的かつ包括的に産後うつ対策を推進していきます。

No.	事業概要	令和4年度実績	担当課（事業費）	
14	産後うつによる自殺対策の推進	「はびママ面接」や新生児訪問等に母親の状況を把握するとともに、保健師、助産師等による支援につなげます。	はびママ（たまご）面接 2,692件 ※内196人オンライン はびママ（ひよこ）面接 1,599件 新生児訪問 延2,200件 保健師、助産師による妊産婦訪問 延2,259件 乳児訪問 延2,295件 3～4カ月児健康診査 2,428人 産後デイケア事業 810組 810日 産後ショートステイ事業 358組1,131日	健康推進課 （乳幼児健康診査費、妊産婦保健相談事業費） 子ども家庭支援センター （子ども家庭支援センター運営費）
15	リフレッシュタイム【再掲】	母親としての過重な負担感や抑うつ気分や育児ストレスからの軽減を目的として、心理相談員等の指導によるグループワークを実施します。	リフレッシュタイム 21回 80人	健康推進課 （乳幼児保健相談事業費）
16	民生児童委員事業	区民からの相談を受け、関係行政窓口を紹介するパイプ役となっています。	民生委員児童委員数286名 （主任児童委員18名含む）	地域福祉課 （民生委員・児童委員費）
17	子ども・子育て相談【再掲】	子育て相談センター館（8か所）を中心に、全児童館・子どもセンター（20か所）において、子育ての悩みや疑問、親子や友人関係のことなどについての相談を実施します。	児童館等 専門相談員による相談件数 延5,940名	子どもわくわく課 （児童館運営費）

No.	事業概要	令和4年度実績	担当課（事業費）	
18	助産師と話そう【再掲】	乳幼児を育てる保護者から、母乳、子どもの発育、産後の体調等について相談を受けます（民間事業者に委託）。	直営子どもセンター3館で実施 参加者合計47名（5回分の合計）	子どもわくわく課 （子どもセンター等運営費）
19	子どもと家庭の総合相談【再掲】	子育ての悩みや疑問、親子や友人関係のことなどについての相談を実施します。	関係機関及び相談等対応数、延28,574件（虐待・養育困難ケース含む）	子ども家庭支援センター （子ども家庭支援センター運営費）
20	子どもの発達相談【再掲】	18歳未満の児童の発達に関する相談を行います。また、必要な方には専門相談を行います。18歳未満の子ども自身からの相談も受けています。	新規相談件数 696件 継続相談件数 214件 専門相談件数 216件	子ども家庭支援センター （児童発達支援センター運営費）
21	プレママ&ママーズ【再掲】	養育支援のための産前・産後育児支援サポート講座を実施します。	妊婦 2組 産婦 35組 子ども 35組 合計 72組	子ども家庭支援センター （子ども家庭支援センター運営費）
22	教育総合相談窓口【再掲】	学校や家庭における教育上の様々な問題に対して、総合相談窓口で相談を受け、専門相談につなげます。また、必要に応じて、関係機関と連携して対応していきます。	相談員は12名体制 相談件数 2,271件	教育総合相談センター （教育相談事業費）
23	スクールソーシャルワーカー事業【再掲】	学校からの要請を受けて、児童・生徒のいじめや不登校、児童虐待、子どもの貧困等の課題に対し、保護者への支援や学校への働きかけ、また様々な関係機関と連携して、児童・生徒の課題の解決を図ります。	スクールソーシャルワーカー 6名 支援対象児童・生徒数 207名	教育総合相談センター （スクールソーシャルワーカー事業費）
24	スクールカウンセラー活用事業【再掲】	スクールカウンセラーを小・中学校に配置し、児童・生徒に係るカウンセリングや、アセスメント等を行います。	相談件数 37,712件 （小学校28,131件、中学校9,581件）	教育総合相談センター （スクールカウンセラー事業費）
25	ひとり親家庭等相談支援事業（そらまめ相談室）【再掲】	ひとりで子育てをすることに不安を抱えるご家庭の相談に応じます。	面接相談 327件 電話相談 131件 メール相談 21件	子ども未来課 （子どもの未来応援事業費）
26	不登校児童・生徒の保護者の集い【再掲】	不登校の子を持つ保護者への支援として、講演やシンポジウム、グループ懇談等を実施します。	年4回開催 参加人数 71人（延べ人数）	教育総合相談センター （児童生徒適応指導教室運営費）

③高齢者とその家族への支援

高齢者は、配偶者や家族との死別・離別、健康問題、孤立や介護、生活困窮等の複合的な課題を抱えることにより、自殺リスクが高まる恐れがあります。

高齢者とその家族が、社会的に孤立することなく、地域と関わり、健康で生きがいを感じられる支援を行います。

No.	事業概要	令和4年度実績	担当課（事業費）	
27	ふれあい交流サロン（各高齢者あんしんセンター）【再掲】	介護予防の体操や脳トレ、参加者の交流を行います。高齢者のとじこもり防止及び地域における見守り機能をもつ場として実施します。	開催回数 904回 参加者数 延8437人	高齢福祉課 （高齢者あんしんセンター運営費）
28	高齢者の総合相談【再掲】	高齢者あんしんセンターにおいて高齢者やその家族、近隣住民の介護に関する相談や心配ごと、健康や福祉、医療や生活に関する相談に応じ、関係機関と連携を図り支援します。	相談件数 延134,428件	高齢福祉課 （高齢者あんしんセンター運営費）
29	高齢者虐待防止推進事業【再掲】	こころの相談室（臨床心理士による専門相談）等により、こころの悩みや不安の相談を受け、高齢者や家族に対して総合的な支援を実施します。	開催回数 51回 参加者数 延べ169人	高齢福祉課 （高齢者虐待防止推進事業費）
30	家族介護者教室【再掲】	家族介護者の精神的・身体的負担軽減のための教室、情報共有を行う事業を実施します。	開催回数 30回 参加者数 473人	高齢福祉課 （家族介護者支援事業費）
31	一人暮らし高齢者定期訪問・相談事業【再掲】	民生委員が地域の一人暮らし高齢者世帯を週1回程度定期訪問し、安否の確認や悩みごとの相談を行います。	対象者 114人	長寿支援課 （高齢者地域自立支援ネットワーク推進事業費）
32	シニアふれあい食事会（【旧】高齢者ふれあい食事会）【再掲】	シニアふれあい食事会を実施している団体に運営経費の一部助成を行います。	【旧】高齢者ふれあい食事会 新型コロナウイルス感染症対策のため休止	長寿支援課 （シニアふれあい食事会事業費）
33	介護予防把握事業【再掲】	介護予防が必要な高齢者を把握するために「笑顔で長生き調査（基本チェックリスト）」を実施します。事業対象者に通いの場立上げ教室を案内し、事業参加を勧奨します。	調査実施数 622人 （うち事業対象者数241人）	長寿支援課 （健康はつらつパワーアップ事業）
34	家族の集いカフェ（認知症カフェ「オレンジカフェきたい〜な」）【再掲】	認知症の人と家族、地域の誰もが参加できる交流・活動の場です。認知症のことや介護、もの忘れについて相談ができる専門のスタッフがいます。	開設数 29か所 実施回数 310回 参加人数 2,792人	長寿支援課 （認知症地域支援・ケア向上事業費）
35	認知症家族介護者教室【再掲】	認知症の介護に必要な知識や家族が抱える心理的特徴などについて学ぶとともに、介護者同士で交流できる講座です。	開催回数 3回 参加人数 実18人、延31人参加	長寿支援課 （認知症家族介護支援事業費）

④障害者とその家族への支援

障害者は、周囲の無理解・非協力等によって孤立や無価値感にもつながりることがあり、また、生活困窮による様々なトラブル・ストレスを抱えるリスクを有しています。そのため、周囲の理解の促進や、いつでも相談できる体制を整備していきます。

No.	事業概要	令和4年度実績	担当課（事業費）
36	障害者の総合相談【再掲】	心身に障害のある方の総合的な相談に応じ、福祉サービスの提供を行います。	実施場所 5ヶ所 障害福祉課 （障害者基幹相談支援センター事業費ほか）
37	障害者の差別解消と理解促進	障害者差別解消法に関する普及啓発事業の実施をしています。	障害者差別解消法に基づく相談受付 1件 コロナ感染拡大防止のためイベント中止、北区ニュースで普及啓発 障害福祉課 （障害者権利擁護等事業費）
38	障害者虐待防止センター事業	障害者虐待に関する通報又は届出を受理し、障害者虐待の防止及び保護のための相談、指導及び助言を行います。また、障害者虐待の防止及び養護者に対する支援に関する普及啓発活動を行います。	虐待通報件数 38件（うち、虐待認定は 14件） 啓発講演会は感染防止対策を徹底して集合形式で実施 参加者 45名 障害福祉課 （障害者権利擁護等事業費）
39	精神障害にも対応した地域包括ケアシステムの構築【再掲】	精神障害にも対応した地域包括ケアシステムの構築を検討します。 医療機関や障害福祉・介護事業者との連携体制を強化します。 医療、障害福祉、介護、住まい等の提供体制の確保や、精神障害者への支援の充実を検討します。	保健・医療・福祉関係者による「協議の場」（3回） ピアサポーターの養成及び活動の検討 精神科病院に入院している区民の実態調査を実施 地域生活に必要な社会資源を紹介するリーフレット作成・配布 障害福祉課 （障害者基幹相談支援センター事業費）
40	支援センターきらきら【再掲】	障害者の創作的活動又は生産的活動の機会の提供等の基礎的事業、日常生活支援や個々人の悩みの解消に向けた助言・指導、地域交流等の機能強化事業を行います。	基礎的事業 延べ 413人 機能強化事業 延べ 14,105人 障害者福祉センター （地域活動支援センター事業費）
41	重症心身障害児（者）等在宅レスパイト事業【再掲】	重症心身障害児（者）及び医療的ケア児に対し、訪問看護師が自宅に出向き、一定時間見守りを行うことで、家族の一時休息（レスパイト）や健康保持を図ります。	利用決定者数 20人 委託回数 169回 障害福祉課 （重症心身障害児者等医療的ケア支援事業費）

⑤生活困窮者への支援

生活困窮者は経済的困窮に加え社会的に孤立しがちであり、自殺のリスクが高いと考えられるため、関係機関等とも緊密に連携し適切な相談窓口につなげるなど、効果的な支援を行います。

No.	事業概要	令和4年度実績	担当課（事業費）
42	生活困窮者自立支援事業（北区くらしとごと相談センター）【再掲】	生活保護に至る前段階の支援として、様々な事情で生活にお困りの人を対象に、自立に向けた支援を行います。	新規相談件数 1,200件 生活福祉課 （生活困窮者自立支援事業費）
43	生活保護業務【再掲】	生活保護受給者への生活支援をします。 また、生活困窮者やDV等の相談も受け、関係機関と連携しています。	被保護者数 9,006人 （令和5年3月時点） 生活福祉課 北部地域保護担当課 （生活保護法施行事務費、生活保護法に基づく保護費、被保護者自立促進事業等支給費）

⑥女性への支援

女性は年代やライフコースによって抱える悩みやニーズは異なるため、様々な悩みに寄り添い、それぞれの背景に合わせた支援を整備していきます。

No.	事業概要	令和4年度実績	担当課（事業費）
44	女性のための健康講座&相談【再掲】	女性医師による相談とミニ講座を実施します。歯科相談・栄養相談・乳がん自己触診法体験を加えて実施します。	6回開催 健康推進課 （女性健康支援事業費）
45	女性のための法律相談【再掲】	離婚や相続、性暴力被害、職場や学校におけるセクシュアル・ハラスメント、雇用、労働上のトラブルなど、身の回りでおこる様々な問題に対して、女性弁護士が相談に応じます。	58件 多様性社会推進課 （スペースゆう運営費）
46	女性のためのLINE相談 To U（トゥー）【再掲】	学校、仕事、子育て、家庭等に関する様々な悩みについて、女性の専門相談員がLINEで相談に応じます。	232件 多様性社会推進課 （男女共同参画推進事業費）
47	女性相談【再掲】	離婚、出産費用、DV等の相談に応じます。	延べ789人 生活福祉課 （母子緊急一時保護等事業費）

⑦性的少数者（セクシュアル・マイノリティ）への支援

性の多様性の正しい理解と、知識の普及啓発のため、講座の実施やパンフレットを配布します。また、性的少数者（セクシュアル・マイノリティ、LGBTQ+等）の悩みに寄り添えるよう相談体制の充実に努めます。

No.	事業概要	令和4年度実績	担当課（事業費）
48	セクシュアルマイノリティ当事者の居場所づくり	セクシュアルマイノリティ当事者の交流会を定期的に実施する。	令和5年度開始のため、実績なし 多様性社会推進課 （男女共同参画推進事業費）

No.	事業概要		令和4年度実績	担当課（事業費）
49	性の多様性の正しい理解のための意識啓発	区民に対し、性の多様性に関する正しい理解と知識を身につけるため、パンフレット・情報誌による啓発・情報提供を行うとともに、区職員に対する研修等を行います。	【多様性社会推進課】 職員研修実施 参加者 268名 「ゆうレポート」No. 55に、性の多様性に関する記事を掲載。区民向けリーフレット・職員向けハンドブックを作成 【中央図書館】 中央図書館で一般・YA（中高校生）・児童計約350タイトルの関連図書を集集・提供。関連図書の棚をレインボーフラッグマークで案内ほか、多様性社会推進課との協働展示を実施	職員課 多様性社会推進課 （男女共同参画推進事業費） 中央図書館 （図書館運営費）
50	スペースゆうにじいる電話・法律相談【再掲】	性的少数者が抱える様々な悩みの解決に向け、専門の相談員や弁護士が相談に応じます。	電話相談 5件 法律相談 6件 ※令和4年度より法律相談開始	多様性社会推進課 （男女共同参画推進事業費）

(5) その他相談事業

配偶者からの暴力や借金に関する悩み等、様々な問題に安心して相談できる環境を整備します。

No.	事業概要		令和4年度実績	担当課（事業費）
51	区民相談	法律相談（土地・建物、相続、金銭貸借、損害賠償、離婚など一般的な法的解決策の相談）、人権相談（いじめ・差別・虐待など人権問題に関する相談）を行います。	法律相談 1,440件 人権相談 7件	広報課 （区民相談運営費）
52	配偶者暴力相談支援センター事業【再掲】	相談業務や保護命令制度の利用等について助言、同行支援などを実施し、関係部署と連携してDV被害者の保護及び自立支援を図ります。	DV専用ダイヤル 76件 相談証明の発行 73件 保護命令への支援 0件 同行支援 0件	多様性社会推進課 （配偶者からの暴力防止対策費）
53	こころと生き方・DV相談【再掲】	夫婦、親子関係、パートナーからの暴力、職場や学校でのセクシャル・ハラスメント、人間関係やLGBT等に関係することなどの相談に応じます。	684件 （うち男性相談45件）	多様性社会推進課 （配偶者からの暴力防止対策費）
54	消費生活相談	消費者と事業者との間に生じた契約トラブル、悪質商法の被害など消費生活に関する消費者からの相談に応じます。	消費生活相談受付件数 2,871件 （全国消費生活情報ネットワークシステム入力件数）	産業振興課 （消費生活センター事業費）
55	多重債務相談	債務と収入の状況等を聞き取り、債務整理の方法を情報提供し、適切な法律専門機関につなげます。	消費生活相談のうち多重債務相談受付件数 81件	産業振興課 （消費生活センター事業費）

No.	事業概要		令和4年度実績	担当課（事業費）
56	健康相談、精神保健相談【再掲】	電話や来所面接による健康相談に、健康支援センターの保健師が対応します。専門医による相談日も設定します。	【健康相談】精神保健 家庭訪問 778人（延べ） 所内相談 962人（延べ） 電話・文書による相談 3,393人（延べ） 【精神保健相談】 専門医相談開設回数 35回 相談実人数 87人	健康推進課 （精神保健相談事業費）
57	依存症専門医相談【再掲】	アルコールや薬物等の依存からの回復を図るため、専門家による個別相談を実施します。	開設回数 12回 相談実人数 31人	健康推進課 （精神保健相談事業費）
58	勤務問題による自殺対策の推進	小規模事業場を対象に、北地域産業保健センターと連携して自殺予防に関する知識の普及や相談窓口などの周知等を実施します。	新型コロナウイルス感染症対策のため休止	健康推進課 （精神保健相談事業費）

(6) 庁内職員向け事業と人口動態調査

心身共に健康であることが自殺予防の第一歩と捉え、庁内職員向けの健康に関する相談会や健康チェック等を行います

No.	事業概要		令和4年度実績	担当課（事業費）
59	個別健康相談（通年）	対象：北区職員 内容：産業医、内科医、精神科医、臨床心理士、保健師、管理栄養士による個別相談を実施します。	産業医相談 627件 医療なんでも相談（内科）125件 医療なんでも相談（精神科）19件 心理相談 263件 保健相談 150件 栄養相談 148件 常勤保健師 1,585件 合計2,917件	職員課 （職員健康管理費）
60	ストレスチェック	対象：北区職員 内容：労働安全法に基づき、職員自身のストレス状況の気づきを促し、メンタルヘルス不調の未然防止を目的として職業性ストレス簡易調査票を用いたストレスチェックを実施します。高ストレス者のうち希望者には、産業医面接または健康相談を行い、原則として各課毎に組織分析を実施します。	受験者 2,983人 高ストレス者 324人 産業医および保健師の面接 15件	職員課 （職員健康管理費）
61	人口動態調査	毎月発生している出生、死亡、死産等の届書から、人口動態事象を数理的に把握します。	令和4年報告数 出生 2,379件 死亡 4,206件 死産 36件	保健予防課 （衛生統計調査費）

区と関係機関の取組みの方向性

- 区の課題や目標を関係者間で共有を図り、それぞれの役割を明確にし、連携・協働を推進します。
- SNS等を活用し誰もが気軽に相談できる各種窓口の充実と相談窓口に関する情報提供を推進します。
- 健康教育や講演会などによる情報提供を推進します。
- 世代を超えた人々が主体的に地域づくりに取組み、地域で支える仕組みづくりを推進していくことで、地域ネットワークの強化を推進します。

区民の行動目標

- 一人で悩まず、家族や友人、専門家などに相談しましょう。
- 気持ちが落ち込む時は、早めに医療機関を受診しましょう。
- ゲートキーパー（命の門番）という言葉を知りましょう。
- ゲートキーパー（命の門番）になりましょう。
- 悩んでいる人を見かけたら声をかけましょう。
- 心の健康づくり講演会などに参加しましょう。

自殺対策の推進体制

（仮称）北区自殺予防対策協議会【親会】（予定）

《 構成員 》

- ・学識経験者
- ・医療関係者
- ・福祉関係者
- ・経済・労働関係者
- ・民間団体の関係者
- ・警察、消防等関係行政機関
- ・関係行政機関（北区）
- ・事務局

《 目的 》

北区における自殺の現状把握や分析に関する情報共有、具体的な支援策に対して専門的・実践的な意見交換等。

北区自殺対策連絡会（予定）

《 構成員 》

全庁的な関係部署

《 目的 》

庁内の幅広い分野の関係部局が参画し、緊密な連携と協働により横断的な体制を整え、総合的かつ効果的に自殺対策を推進するための協議・検討。

第5章 北区ヘルシータウン21（第三次）計画 指標一覧

■北区ヘルシータウン21（第三次）計画 指標一覧

（計画期間：令和6(2024)～15(2033)年度）

《国や都が掲げている指標》

分野	基本施策	項目	指標	国や都の目標	現状値	目標	出典		
1・健康増進	(1) 健康的な生活習慣の実践	①栄養・食生活	主食・主菜・副菜がそろった食事をとる	バランスの良い食事を1日2回以上とるようにしている人の割合	成人期～高齢期	第4次食育推進基本計画 50%以上（令和7年度）	33.5%	増やす	健康づくりに関する意識・意向調査 （令和5年3月）
			野菜の摂取量を増やす	重点 毎食野菜をとる人の割合	成人期～高齢期	健康日本21（第三次） 野菜摂取量平均350g/日 （令和14年度）	71.8%	増やす	
			食事の塩分を減らす	重点 塩分を控えている人の割合	成人期～高齢期	健康日本21（第三次） 食塩摂取量平均7g/日 （令和14年度）	62.8%	増やす	
		適正体重を維持している	肥満（BMI*25.0以上）の人の割合	20～60歳代 男性	健康日本21（第三次） 30%（令和14年度）	31.5%	減らす	特定健康診査受診結果 （令和4年度）	
				40～60歳代 女性	健康日本21（第三次） 15%（令和14年度）	12.0%	減らす		
			やせ（BMI 18.5未満）の人の割合	20～30歳代 女性	健康日本21（第三次） 15%（令和14年度）	16.9%	減らす	健康づくりに関する意識・意向調査 （令和5年3月）	
		低栄養状態（BMI 20以下）の人の割合	高齢期	健康日本21（第三次） 13%（令和14年度）	20.8%	減らす	特定健康診査受診結果 （令和4年度）		
		②身体活動・運動	身体を動かしたり運動する習慣	重点 1回30分以上の運動を週2日以上する人の割合	成人期	健康日本21（第三次） 30%（令和14年度）	38.8%	増やす	健康づくりに関する意識・意向調査 （令和5年3月）
			日常生活で歩く習慣	重点 1日に7,000歩以上歩いている人の割合	成人期～高齢期	健康日本21（第三次） 歩数平均値7,100歩/日 （令和14年度）	18.5%	増やす	
		③休養・睡眠	十分な睡眠をとる	日ごろ十分な睡眠をとれている人の割合	成人期～高齢期	健康日本21（第三次） 80%（令和14年度）	63.9%	増やす	
			④たばこ・受動喫煙	たばこを吸わない	喫煙率	成人期～高齢期	健康日本21（第三次） 12%（令和12年度）	12.1%	減らす
		妊婦中の喫煙率		3か月児健診来所者	健康日本21（第三次） 0%（令和9年度）	0.0%	0.0%	乳幼児健康診査受診者アンケート （令和4年度）	
		⑥歯と口腔の健康づくり	むし歯の有無	4本以上のむし歯のある人の割合	3歳	東京都歯科保健推進計画 「いい歯東京」（第一次改定） 減らす（令和11年度）	1.2%	減らす	3歳児歯科健康診査結果 （令和4年度）
				むし歯のない人の割合	12歳	東京都歯科保健推進計画 「いい歯東京」（第一次改定） 80%（令和11年度）	77.2%	増やす	東京都の学校保健統計書 （令和4年度）
			喪失歯の有無	重点 自分の歯が19本以下の人の割合	40歳以上	歯・口腔の健康づくりプラン 5%（令和14年度）	3.2%	減らす	北区歯周病検診結果 （令和4年度）
			歯周病の有無	重点 歯周病を有する人の割合	40歳代	東京都歯科保健推進計画 「いい歯東京」（第一次改定） 40歳代 35%（令和11年度）	44.0%	減らす	
			かかりつけ歯科医の定着	重点 かかりつけ歯科医で定期健診または予防処置（フッ化物塗布等）を受けている人の割合	3歳	東京都歯科保健推進計画 「いい歯東京」（第一次改定） 60%（令和11年度）	48.6%	増やす	3歳児歯科健康診査アンケート （令和4年度）
					20～30歳代	東京都歯科保健推進計画 「いい歯東京」（第一次改定） 増やす（令和11年度）	41.7%	増やす	健康づくりに関する意識・意向調査 （令和5年3月）
		よく噛んで食べる	重点 何でもかんで食べることができる人の割合	50～64歳	東京都歯科保健推進計画 「いい歯東京」（第一次改定） 増やす（令和11年度）	84.8%	増やす	特定健康診査受診者アンケート （令和4年度）	
				65～74歳	東京都歯科保健推進計画 「いい歯東京」（第一次改定） 増やす（令和11年度）	80.0%	増やす		

分野	基本施策	項目	指標	国や都の目標	現状値	目標	出典			
1 健康増進	(2) ライフコースを踏まえた	①子どもの健康	毎日朝食を食べる	朝食を欠食する子どもの割合	小学生～中学生	第4次食育推進基本計画 0% (令和7年度)	1.6%	減らす	東京都児童・生徒・運動能力、生活・運動習慣等調査 (令和4年度)	
			適正体重を維持している	肥満傾向児の割合	小学生～中学生	第2次生育医療等基本方針に合わせて設定	0.1%	減らす	定期健康診断疾病異常調査 (令和4年度)	
		②成人の健康	身体を動かしたり運動する習慣	重点 1回30分以上の運動を週2日以上する人の割合【再掲】	成人期	健康日本21 (第三次) 30% (令和14年度)	38.8%	増やす	健康づくりに関する意識・意向調査 (令和5年3月)	
			健康づくりを目的とした活動に主体的に関わる	重点 地域の人々とのつながりが強いと思う者の割合	高齢期	健康日本21 (第三次) 45% (令和14年度)		増やす		
		④女性の健康	適正体重を維持している	やせ (BMI 18.5未満) の人の割合【再掲】	20～30歳代 女性	健康日本21 (第三次) 15% (令和14年度)	16.9%	減らす	健康づくりに関する意識・意向調査 (令和5年3月)	
				骨粗しょう症検診受診率	女性	健康日本21 (第三次) 15% (令和14年度)	12.5%	増やす	骨粗しょう症検診実施状況報告書結果 (令和4年度)	
	女性特有の疾患の予防				重点 子宮がん検診受診率【再掲】	女性	健康日本21 (第三次) 60% (令和10年度)	13.6%	34.2%	東京都保健福祉局とうきょう健康ステーション (令和3年度)
			重点 乳がん検診受診率【再掲】	女性	健康日本21 (第三次) 60% (令和10年度)	18.0%	38.5%			
	(3) 食育の推進	①生涯を通じた心身の健康を支える食育の推進	食育への関心	重点 食育に関心を持っている人の割合	成人期～高齢期	第4次食育推進基本計画 90%以上 (令和7年度)		増やす		
				主食・主菜・副菜がそろった食事をとる	バランスの良い食事を1日2回以上とるようにしている人の割合【再掲】	成人期～高齢期	第4次食育推進基本計画 50%以上 (令和7年度)	33.5%	増やす	健康づくりに関する意識・意向調査 (令和5年3月)
				野菜の摂取量を増やす	重点 毎食野菜をとる人の割合【再掲】	成人期～高齢期	健康日本21 (第三次) 野菜摂取量平均350g/日 (令和14年度)	71.8%	増やす	健康づくりに関する意識・意向調査 (令和5年3月)
				毎日朝食を食べる	朝食を欠食する人の割合	小学生～中学生	第4次食育推進基本計画 0% (令和7年度)	1.6%	減らす	東京都児童・生徒・運動能力、生活・運動習慣等調査 (令和4年度)
					20～30歳代	第4次食育推進基本計画 15%以下 (令和7年度)	13.6%	減らす		
					成人期～高齢期	第4次食育推進基本計画 80%以上 (令和7年度)	82.2%	増やす	健康づくりに関する意識・意向調査 (令和5年3月)	
②持続可能な食を支える食育の推進		食品ロスの削減	食べ残しや食材の廃棄を減らしている人の割合	成人期～高齢期	第4次食育推進基本計画 75%以上 (令和7年度)	63.7%	増やす			
		共食の機会をもつ	家族や友人と一緒に食事をとる人の割合	成人期～高齢期	第4次食育推進基本計画 90%以上 (令和7年度)		増やす			
		食育への関心	重点 食育に関心を持っている人の割合【再掲】	成人期～高齢期	第4次食育推進基本計画 90%以上 (令和7年度)		増やす			
③「新たな日常」やデジタル化に対応した食		食育への関心	重点 食育に関心を持っている人の割合【再掲】	成人期～高齢期	第4次食育推進基本計画 90%以上 (令和7年度)		増やす			
			主食・主菜・副菜がそろった食事をとる	バランスの良い食事を1日2回以上とるようにしている人の割合【再掲】	20～30歳代	第4次食育推進基本計画 40%以上 (令和7年度)	26.5%	増やす	健康づくりに関する意識・意向調査 (令和5年3月)	
(4) ソーシャルキャピタルを活かした健康づくりの推進		健康づくりを目的とした活動に主体的に関わる	重点 地域の人々とのつながりが強いと思う人の割合	成人期～高齢期	健康日本21 (第三次) 45% (令和14年度)		増やす			

分野	基本施策	項目	指標	国や都の目標	現状値	目標	出典		
2 疾病対策と医療連携	(5) 早期発見・早期治療の推進	特定健康診査の受診率向上	重点 特定健康診査受診率	40歳以上	第4期東京都医療費適正化計画 70%	43.8%	増やす	北区国民健康保険第3期データヘルス計画第4期特定健康診査等実施計画 (令和4年度)	
			特定保健指導の利用率向上	特定保健指導利用率	40歳以上	第4期東京都医療費適正化計画 45%	12.5%	増やす	
		循環器疾患の予防	脳血管疾患の年齢調整死亡率 (人口10万対)	成人期～高齢期	健康日本21 (第三次) 減らす	70.3%	減らす	東京都人口動態統計から算出 (令和3年度)	
			虚血性心疾患の年齢調整死亡率 (人口10万対)	成人期～高齢期	健康日本21 (第三次) 減らす	79.7%	減らす		
		(7) がん対策の推進	がんの予防	重点 肺がん検診受診率		健康日本21 (第三次) 60%※1 (令和10年度) ※2	1.0%	21.5%	健康推進課調べ (令和4年度)
				重点 胃がん検診受診率		健康日本21 (第三次) 60%※1 (令和10年度) ※2	11.9%	30.6%	
	重点 大腸がん検診受診率				健康日本21 (第三次) 60%※1 (令和10年度) ※2	14.5%	33.4%		
	重点 子宮がん検診受診率				健康日本21 (第三次) 60%※1 (令和10年度) ※2	15.6%	38.5%		
	重点 乳がん検診受診率				健康日本21 (第三次) 60%※1 (令和10年度) ※2	19.7%	34.2%		
	全がん75歳未満年齢調整死亡率 (人口10万対)			男性	健康日本21 (第三次) 減らす	81.5	減らす	東京都保健福祉局とうきょう健康ステーション (令和2年度)	
		女性	健康日本21 (第三次) 減らす	63.1	減らす				
	肺がん75歳未満年齢調整死亡率 (人口10万対)	男性	健康日本21 (第三次) 減らす	16.6	減らす				
	女性	健康日本21 (第三次) 減らす	5.9	減らす					
胃がん75歳未満年齢調整死亡率 (人口10万対)	男性	健康日本21 (第三次) 減らす	9.6	減らす					
	女性	健康日本21 (第三次) 減らす	3.2	減らす					
大腸がん75歳未満年齢調整死亡率 (人口10万対)	男性	健康日本21 (第三次) 減らす	15.8	減らす					
	女性	健康日本21 (第三次) 減らす	6.8	減らす					
乳がん75歳未満年齢調整死亡率 (人口10万対)	女性	健康日本21 (第三次) 減らす	13.3	減らす					
子宮がん75歳未満年齢調整死亡率 (人口10万対)	女性	健康日本21 (第三次) 減らす	8.5	減らす					

※1 区が実施するがん検診及び区の検診以外の受診機会（職場での検診受診）がある人を含めた数値
 ※2 区が実施するがん検診以外に受診機会（職場で事業主等が実施する検診など）がない人を主な対象者として想定

分野	基本施策	項目	指標	国や都の目標	現状値	目標	出典		
3 母子保健	(9) 妊娠・出産の支援	たばこを吸わない	妊娠中の喫煙率【再掲】	3か月児健診来所者	健やか親子21(第二次)・0%(令和6年度)	0.0%	0.0%	乳幼児健康診査受診者アンケート(令和4年度)	
		お酒を飲まない	妊娠中の飲酒率【再掲】	3か月児健診来所者	健やか親子21(第二次)・0%(令和6年度)	0.1%	0.0%		
		子育て環境や支援の充実	この地域で子育てをしたいと思う親の割合			健やか親子21(第二次)・95.0%(令和6年度)	94.7%		増やす
	(10) 子どもの発育・発達の支援	育児参加	ゆったりとした気分で子どもと過ごす時間のある親の割合	1歳6か月児健診来所者	健やか親子21(第二次)・85.0%(令和6年度)	97.0%	増やす		
				3歳児健診来所者	健やか親子21(第二次)・75.0%(令和6年度)	75.3%	増やす		
			積極的に育児をしている父親の割合	乳幼児健診来所者	健やか親子21(第二次)・70.0%(令和6年度)	70.1%	増やす		
	乳幼児健康診査の受診	重点	乳幼児健康診査受診率	3~4か月児	健やか親子21(第二次)・98.0%(令和6年度)	93.0%	増やす		母子保健事業報告(令和4年度)
			1歳6か月児健康診査受診率	1歳6か月児	健やか親子21(第二次)・97.0%(令和6年度)	96.5%	増やす		
			3歳児健康診査受診率	3歳児	健やか親子21(第二次)・97.0%(令和6年度)	98.9%	増やす		
	(11) 子育て家庭への健康支援	子育て環境や支援の充実	この地域で子育てをしたいと思う親の割合【再掲】			健やか親子21(第二次)・95.0%(令和6年度)	94.7%		増やす
4 こころの健康	(14) 自殺対策の推進	自殺者の減少	重点 自殺死亡率(人口10万対)	全年齢	自殺総合対策大綱H27より30%減少(令和9年度)	17.4	13.7	厚生労働省「自殺の統計:地域における自殺の基礎資料」(令和4年度)	
		ゲートキーパー	重点 ゲートキーパーを知る区民の人数		自殺総合対策大綱国民の約3人に1人が聞いたことがある(令和9年度)		106,000人		

《北区が独自で掲げている指標》

分野	基本施策	項目	指標	国や都の目標	現状値	目標	出典	
1 健康増進	(1) 健康的な生活習慣の実践	①栄養・食生活	野菜摂取量目安を知る	1日の野菜摂取量目安の認知度	成人期~高齢期	65.6%	増やす	健康づくりに関する意識・意向調査(令和5年3月)
			多量飲酒をしない	多量飲酒(1日につき日本酒にして3合以上)をしている人の割合	成人期~高齢期	11.4%	減らす	健康づくりに関する意識・意向調査(令和5年3月)
		⑤アルコール	お酒を飲まない	妊娠中の飲酒率	3か月児健診来所者	0.1%	0.0%	乳幼児健康診査受診者アンケート(令和4年度)
	(2) ライフコースを踏まえた健康づくりの推進	①子どもの健康	毎日運動をしている	ほとんど毎日(週3日以上)運動をしている子どもの割合	小学生~中学生	43.6%	増やす	東京都児童・生徒・運動能力、生活・運動習慣等調査(令和4年度)
			①生涯を通じた心身の健康を支える食育の推進	野菜摂取量目安を知る	1日の野菜摂取量目安の認知度【再掲】	成人期~高齢期	65.6%	増やす
	(3) 食育の推進	健康状態	健康であると感じている人の割合	成人期~高齢期	78.6%	増やす	健康づくりに関する意識・意向調査(令和5年3月)	
	2 疾病対策と医療連携	(6) 医療連携の推進	保健・医療体制の充実	重点 健康づくりの充実(保健・医療体制)について「満足」、「やや満足」と回答した人の割合	成人期~高齢期	47.8%	増やす	北区民意識・意向調査(令和3年度)
			かかりつけ医の有無	かかりつけ医がいる人の割合	成人期~高齢期	61.7%	増やす	健康づくりに関する意識・意向調査(令和5年3月)
			かかりつけ歯科医の有無	かかりつけ歯科医がいる人の割合	成人期~高齢期	53.4%	増やす	
			かかりつけ薬局の有無	かかりつけ薬局がある人の割合	成人期~高齢期	48.2%	増やす	
多職種連携研修会等への参加者の拡大		研修会や講演会、会議の参加者数		161人	増やす	地域医療連携推進担当課調べ(令和4年度)		
(7) がん対策の推進		がんの予防	がん検診受診者の要精密検査者の精密検査受診率		79.0%	100%	令和4年度東京都がん検診制精度管理評価事業報告データより算出	
(8) 重症化予防策の推進	糖尿病重症化の予防	糖尿病性腎症の要治療者で、受診歴のない人の割合	40歳以上	16.4%	減らす	国保年金課調べ(令和4年度)		
3 母子保健	(9) 妊娠・出産の支援	妊娠・出産	重点 はびママたまご面接を受けた妊婦の割合		90.4%	増やす	北区事務事業概要と現況(令和4年度)	
			妊娠・出産について満足している人の割合		96.5%	増やす	乳幼児健康診査受診者アンケート(令和4年度)	
	(11) 子育て家庭への健康支援	切れ目ない支援	重点 はびママひよこ面接を受けた人の割合		63.9%	増やす	北区事務事業概要と現況(令和4年度)	
重点 みんなでお祝い輝きバースデー事業に係るアンケートの返信率		92.4%	増やす					

分野	基本施策	項目	指標	国や都の目標	現状値	目標	出典	
4 ・ こ こ ろ の 健 康	(12) ところの健康づくりの推進	相談したり助けを求める	不安や悩みを聞いてくれる人がいる人の割合	成人期～高齢期		78.9%	増やす	健康づくりに関する意識・意向調査(令和5年3月)
			悩みを抱えた時やストレスを感じた時に誰かに相談したり助けを求めたりするためにためらいを感じない人の割合	成人期～高齢期		60.3%	増やす	
			ところの相談ができる窓口を知らない人の割合	成人期～高齢期		25.4%	減らす	
	(13) 思春期の相談支援体制の整備	学校生活の充実	重点 学校に行くのは楽しいと思う人の割合	小学6年生		85.3%	増やす	全国学力・学習状況調査(令和4年度)
				中学3年生		82.0%	増やす	
		自己肯定感	自分には、よいところがあると思う人の割合	小学6年生		80.0%	増やす	
				中学3年生		79.9%	増やす	
		相談したり助けを求める	重点 困りごとや不安がある時に、先生や学校にいる大人にいつでも相談できる人の割合	小学6年生		68.4%	増やす	
				中学3年生		65.8%	増やす	
	(14) 自殺対策の推進	ゲートキーパー	重点 ゲートキーパー研修修了者			171人/年	680人/年	健康推進課調べ(令和4年度)
		相談したり助けを求める	不安や悩みを聞いてくれる人がいる人の割合【再掲】	成人期～高齢期		78.9%	増やす	健康づくりに関する意識・意向調査(令和5年3月)
			悩みを抱えた時やストレスを感じた時に誰かに相談したり助けを求めたりするためにためらいを感じない人の割合【再掲】	成人期～高齢期		60.3%	増やす	
ところの相談ができる窓口を知らない人の割合【再掲】	成人期～高齢期			25.4%	減らす			

資料編

1 | 「北区ヘルシータウン2 1（第二次）」最終評価

計画期間の最終年度である令和5年度に最終評価を行いました。最終評価では、「北区ヘルシータウン2 1（第二次）」策定時に設定した指標とその方向性に対して、令和4年度に行った「健康づくりに関する意識・意向調査」等の結果が、計画策定時と比較してどのように変化したかで評価しました。なお、ヘルシータウン2 1（第二次）後期5か年計画で新たに追加された指標に関しては、中間評価時と比較しています。

再掲を含む196の指標について評価したところ、Aが93（43%）、Bが5（2%）、Cが20（11%）、Dが78（44%）でした。

評価区分の基準（計画策定時の基準値と最終実績値を比較）

- A：具体的な目標値が設定されている場合は、最終実績値が目標値以上の場合を達成とする。「増やす」、「減らす」といった方向性のみを示す目標設定の場合は、策定時の基準値から変化率2%以上の改善がみられる場合に「A」としている（達成）。
- B：具体的な目標値を設定している場合に、最終実績値が目標値未満ながらも、策定時の基準値から2%以上の改善がみられる場合を「B」とする。「増やす」、「減らす」といった方向性のみを示す目標設定の場合には「B」をつけていない（改善）。
- C：目標設定の仕方にかかわらず、策定時の基準値から2%未満の変化の場合、現状に変化がないとみなして「C」とする（維持）。
- D：目標設定の仕方にかかわらず、策定時の基準値から2%以上悪化している場合を「D」とする（未達成）。

＜最終評価まとめ＞

最終評価の結果、設定された指標の約50%が達成または改善傾向となりました。一方、後期5年間の内、3年間は新型コロナウイルス感染症流行下にあったため、事業の休止や区民の行動変容などにより、未達成の指標も多くみられました。

●分野1 健康づくりの推進

がん検診の受診率は順次勧奨を強化したことで、計画策定時より増加していますが、国が目指す数値とは未だ大きく乖離しています。たばこやアルコールに関する普及啓発により、妊娠中の喫煙率、受動喫煙、多量飲酒者は減少しています。

食事や運動、睡眠など生活習慣の改善については未達成が多く、特定健康診査については策定時と比較すると増加はしていますが、新型コロナウイルス感染症拡大による受診の控えから、中間評価と比べると減少しています。

●分野2 健やか親子

子育て世代包括支援センターを設置し、相談支援体制を連携強化するとともに、出産応援ギフトの配付等の効果から、妊娠・出産に関する指標は増加しています。また、育児休暇取得促進等の影響で、父親の育児参加率も増加しています。

一方、毎日朝食を食べている子どもや毎日運動をしている子どもは減少しています。

●分野3 食育の推進

東京北区マイベジプロジェクト、食育講座、食育フェア等、食育に関する普及啓発により、健康寿命の延伸につながる食育への関心がある人は増加しています。

バランスの良い食事をする人や野菜を多くとる人は減少しており、食育推進計画に掲げている、若い世代の食育への関心や共食に関する指標も未達成となっています。

●分野4 こころの健康づくりと自殺対策

こころの健康に関する講演会やストレスに関する普及啓発により、ストレスの解消に関する指標は達成となっています。しかし、地域とのつながりや健康に関するグループに参加する人は減少しています。

自殺対策計画に掲げている、自殺者数の減少は未達成で、横ばいもしくは増加傾向にあります。また、ゲートキーパーの普及では、研修修了者は増加していますが、国が目指す数値とは未だ乖離しています。

「北区ヘルシータウン21（第二次）」評価指標に対する最終評価の結果一覧です。

※評価結果と該当色

A (達成)	B (改善)	C (維持)	D (未達成)
--------	--------	--------	---------

分野	視点	項目	区分		北 区					
			指 標		計画策定時 (平成25年度)	中間評価時 (平成30年度)	方 向	現状値 (最終実績)	評価 (計画策定時 →最終)	出典名
1	(1) 健康寿命の延伸につながる生活習慣	1 主食・主菜・副菜がそろった食事をとる	成人期	男性	22.5%	27.7%	増やす	26.2%	A	健康づくりに関する意識・意向調査報告書 (令和5年3月)
				女性	30.8%	37.8%		28.9%	D	
			シニア期	男性	38.3%	35.6%		31.7%	D	
				女性	49.5%	54.2%		47.6%	D	
			健康に配慮したメニューを提供する飲食店の数(健康づくり推進店総数)	34件 (101件)	77件 (127件)	増やす	79件 (133件)	A	保健予防課調べ (令和4年度)	
		2 栄養成分表示を参考にする	成人期	男性	-	24.4%	増やす	37.6%	A	健康づくりに関する意識・意向調査報告書 (令和5年3月)
				女性	-	38.8%		39.1%	C	
			シニア期	男性	-	22.0%		25.1%	A	
				女性	-	32.7%		44.4%	A	
		3 高齢者の栄養指標(血清アルブミン値)	シニア期	男性	-	59.0%	増やす	42.7%	D	令和4年度特定健康診査・後期高齢者健康診査受診結果
				女性	-	59.2%		41.9%	D	
4 野菜の摂取量を増やす	成人期	男性	73.9%	68.5%	増やす	63.1%	D	健康づくりに関する意識・意向調査報告書 (令和5年3月) ※現状値は「毎食野菜をとる人の割合」		
		女性	83.7%	87.2%		69.3%	D			
	シニア期	男性	74.5%	64.4%		72.0%	D			
		女性	88.3%	86.3%		85.9%	D			
5 食事の塩分を減らす	成人期	男性	48.6%	48.8%	減らす	56.3%	D	健康づくりに関する意識・意向調査報告書 (令和5年3月)		
		女性	36.9%	36.2%		43.4%	D			
	シニア期	男性	25.0%	30.3%		30.0%	D			
		女性	15.8%	15.0%		12.9%	A			
6 適正体重を維持している	40～60歳代	男性	30.6%	34.7%	減らす	22.8%	A	令和4年度特定健康診査受診結果		
		女性	20.7%	19.8%		12.0%	A			
	成人期～シニア期	女性	-	11.8%	減らす	15.2%	D	健康づくりに関する意識・意向調査報告書 (令和5年3月)		
2	(2) 身体活動・運動	7 身体を動かしたり運動する習慣	成人期	男性	38.1%	30.5%	増やす	41.2%	A	健康づくりに関する意識・意向調査報告書 (令和5年3月)
				女性	27.9%	32.4%		37.6%	A	
			シニア期	男性	50.0%	53.0%		56.4%	A	
				女性	59.0%	68.0%		61.7%	A	
		8 日常生活で歩く習慣	成人期～シニア期	男性	-	27.4%	増やす	23.2%	D	健康づくりに関する意識・意向調査報告書 (令和5年3月)
				女性	-	23.0%		15.6%	D	
9 ロコモティブ・シンドローム予防	成人期～シニア期	13.3%	22.0%	増やす	14.3%	A				
10 転倒予防	シニア期	男性	20.4%	19.7%	減らす	19.3%	A			
		女性	16.7%	19.0%		19.9%	D			
3	(3) 休 養	成人期	男性	61.9%	61.0%	増やす	60.6%	D	健康づくりに関する意識・意向調査報告書 (令和5年3月)	
			女性	61.5%	59.0%		57.9%	D		
		シニア期	男性	82.7%	81.8%		76.5%	D		
			女性	76.1%	71.9%		70.1%	D		

分野	視点	項目	区分		北 区							
			指 標		計画策定時 (平成25年度)	中間評価時 (平成30年度)	方 向	現状値 (最終実績)	評価 (計画策定時 一最終)	出典名		
1 健康づくりの推進	(1) 健康寿命の延伸につながる生活習慣	④ たばこ	12 たばこを吸わない	喫煙率	成人期～シニア期	男性	27.6%	25.5%	17.6%	20.3%	B	健康づくりに関する意識・意向調査報告書 (令和5年3月)
				女性	11.1%	7.1%	5.2%	6.1%	B			
			妊娠中の喫煙率	3か月児健診来所者		1.2%	0.3%	0%	0.0%	A	乳幼児健康診査受診者アンケート (令和4年度)	
			13 喫煙と歯周病の関係の認知	喫煙が歯周病のリスクであることを知っている人の割合	成人期～シニア期	男性	21.7%	35.7%	増やす	37.0%	A	
				女性	26.8%	37.2%	36.7%	A				
	14 受動喫煙の防止	飲食店で受動喫煙にあった人の割合	成人期～シニア期	-	63.4%	減らす	24.3%	A	健康づくりに関する意識・意向調査報告書 (令和5年3月)			
	15 COPDの予防	COPDの概念を知っている人の割合	成人期～シニア期	14.2%	19.9%	増やす	12.8%	D				
	⑤ アルコール	16 お酒を飲まない	妊娠中の飲酒率	3か月児健診来所者	3.0%	0.4%	0%	0.1%	B	乳幼児健康診査受診者アンケート (令和4年度)		
			17 多量飲酒をしない	多量飲酒(1日につき日本酒にして3合以上)をしている人の割合	成人期	男性	23.8%	23.6%	減らす	18.0%	A	健康づくりに関する意識・意向調査報告書 (令和5年3月)
		女性		6.9%	12.6%	10.3%	D					
		シニア期		男性	10.9%	11.5%	9.9%	A				
		女性		4.2%	3.6%	2.9%	A					
		⑥ 歯と口腔の健康づくり	18 かかりつけ歯科医の定着	かかりつけ歯科医がいる人の割合	乳幼児期	3歳	-	41.6%	増やす	47.8%	A	乳幼児健康診査受診者アンケート (令和4年度)
	定期的に歯の健診を受けている人の割合			成人期～シニア期	男性	25.4%	34.5%	増やす	39.1%	A	健康づくりに関する意識・意向調査報告書 (令和5年3月)	
	19 フッ化物の効果的な使用方法の普及		フッ素入りの歯みがき剤を使っている人の割合	成人期～シニア期	男性	19.6%	24.9%	増やす	74.8%	A	北区歯周病検診 (令和3年度) ※現状値は成人期のみ記載	
			女性	29.2%	31.2%	76.3%	A					
	20 丁寧な歯みがき習慣の定着		フロスや歯間ブラシを使う人の割合	成人期～シニア期	男性	26.3%	33.5%	増やす	59.8%	A	健康づくりに関する意識・意向調査報告書 (令和5年3月)	
	女性	43.8%	53.1%	77.7%	A							
	21 よく噛んで食べる	よく噛んで食べる人の割合	シニア期	男性	-	53.8%	増やす	61.3%	A			
	(2) 生活習慣病の発症予防と重症化予防	① 糖尿病・循環器疾患などの主な生活習慣病の発症予防と重症化予防	22 よく噛んで食べる	よく噛んで食べる人の割合	成人期～シニア期	男性	48.6%	48.3%	増やす	63.2%	A	健康づくりに関する意識・意向調査報告書 (令和5年3月)
				女性	59.0%	45.2%	75.6%	A				
23 特定健康診査の受診率向上			特定健康診査受診率	40歳以上	男性	36.1%	39.8%	増やす	37.6%	A	国保年金課調べ (令和5年11月)	
女性			50.5%	54.0%	49.7%	C						
24 特定保健指導の利用率向上			特定保健指導利用率	40歳以上男女	25.4%	16.4%	増やす	12.5%	D			
25 糖尿病の予防			糖尿病有所見者の割合	40歳以上	男性	47.0%	48.3%	減らす	44.7%	A	令和4年度特定健康診査受診結果	
				女性	45.7%	45.2%	39.7%	A				
26 循環器疾患の予防			脳血管疾患の年齢調整死亡率(人口10万対)※	男性	47.5	36.0	減らす	96.2	D	東京都人口動態統計から算出(令和3年度)		
				女性	22.1	18.9	51.7	D				
			虚血性心疾患の年齢調整死亡率(人口10万対)※	男性	52.6	36.5	減らす	115.1	D			
	女性	18.7		15.6	53.1	D						
脂質異常症が疑われる人の割合	40歳以上	男性	9.8%	6.8%	減らす	7.1%	A	令和4年度特定健康診査受診結果				
	女性	15.7%	12.3%	11.3%	A							
高血圧有所見者の割合	40歳以上	男性	23.6%	23.2%	減らす	24.0%	C					
	女性	19.5%	18.4%	20.5%	D							
27 糖尿病重症化の予防	糖尿病性腎症の要治療者で、受診歴のない人の割合	40歳以上男女	-	51.6%	減らす	16.4%	A	国保年金課調べ (令和4年度末)				

※年齢調整死亡率の算出に必要な人口モデルが、昭和60年から平成27年に中間評価時から変更

分野	視点	項目	区分		北 区							
			指 標		計画策定時 (平成25年度)	中間評価時 (平成30年度)	方 向	現状値 (最終実績)	評価 (計画策定時 一最終)	出典名		
1 健康づくりの推進	(2) 生活習慣病の発症予防と重症化予防	② がん予防・がん対策の推進	28 がんの予防	胃がん検診受診率		3.6%	5.4%	増やす	8.9%	A	東京都保健福祉局とうぎょう健康ステーションより算出 (令和3年度)	
				大腸がん検診受診率		5.0%	5.9%	増やす	14.0%	A		
				子宮がん検診受診率		13.5%	10.9%	増やす	13.6%	C		
				乳がん検診受診率		12.8%	16.1%	増やす	18.0%	A		
				がん検診受診者の要精密検査者の精密検査受診率		56.7%	76.1%	100%	79.0%	B		令和4年度東京都がん検診精度管理評価事業報告データより算出
				全がん75歳未満年齢調整死亡率(人口10万対)※	男性	194.3	98.1	減らす	81.5	A	東京都保健福祉局とうぎょう健康ステーションより算出 (令和2年度)	
					女性	96.6	62.6	63.1	A			
					肺がん75歳未満年齢調整死亡率(人口10万対)※	男性	47.9	21.4	減らす	16.6		A
						女性	13.0	8.4	5.9	A		
					胃がん75歳未満年齢調整死亡率(人口10万対)※	男性	21.4	12.9	減らす	9.6		A
						女性	11.6	3.1	3.2	A		
					大腸がん75歳未満年齢調整死亡率(人口10万対)※	男性	26.6	14.1	減らす	15.8		A
						女性	14.6	7.8	6.8	A		
				肝がん75歳未満年齢調整死亡率(人口10万対)※	男性	16.2	6.3	減らす	11.9	A	東京都人口動態統計から算出 (令和3年度)	
	女性	4.2	1.5		1.7	A						
	乳がん75歳未満年齢調整死亡率(人口10万対)※	女性	11.6	11.5	減らす	13.3	D	東京都保健福祉局とうぎょう健康ステーションより算出 (令和2年度)				
	子宮がん75歳未満年齢調整死亡率(人口10万対)※	女性	6.1	5.7	減らす	8.5	D					
	(3) 対象者別の健康づくり	① 次世代の健康	29 毎日朝食を食べる【再掲】	毎日朝食を食べている子どもの割合	小学6年生	男子	-	85.3%	増やす	85.0%	C	令和4年度東京都児童・生徒体力・運動能力・生活・運動習慣等調査結果
						女子	-	88.7%		85.8%	D	
					中学3年生	男子	-	81.6%		79.1%	D	
						女子	-	83.5%		79.4%	D	
小学6年生					男子	-	48.6%	増やす		48.7%	C	
					女子	-	30.2%			31.0%	A	
中学3年生		男子	-	58.7%	52.4%	D						
		女子	-	47.4%	42.8%	D						
30 毎日運動をしている【再掲】		毎日運動している子どもの割合	小学6年生・中学3年生	男子	2.9%	1.8%	減らす	2.3%	A	令和4年度定期健康診断疾病異常調査		
				女子	2.0%	1.2%	0.9%	A				
31 適正体重を維持している【再掲】	肥満者の割合	小学6年生・中学3年生	男子	2.9%	1.8%	減らす	2.3%	A	令和4年度定期健康診断疾病異常調査			
			女子	2.0%	1.2%	0.9%	A					
32 いのちを守る【再掲】	子どもの不慮の事故死の人数	0歳～4歳	0人	0人	0人	0人	A	令和3年度東京都人口動態統計より算出 ※現状値は乳児のみ記載				
			1歳6か月までに麻しん・風しん混合ワクチン第1期の予防接種を終了している児の割合	92.2%	97.2%	増やす	94.7%	A	令和4年度予防接種実績			
② 成人期の健康	33 身体を動かしたり運動する習慣【再掲】	積極的に身体を動かしたり運動する習慣のある人の割合	成人期	男性	38.1%	30.5%	増やす	41.2%	A	健康づくりに関する意識・意向調査報告書 (令和5年3月)		
				女性	27.9%	32.4%	37.6%	A				
34 若年健康診査の受診率向上	若年健康診査受診率	健診受診機会のない30歳代	-	760人	増やす	897人	A	令和4年度事務事業概要				

※年齢調整死亡率の算出に必要な人口モデルが、昭和60年から平成27年に中間評価時から変更

分野	視点	項目	区分		北 区					出典名		
			指 標		方 向	現 状 値 (最終実績)	評 価 (計画策定時→最終)	計 画 策 定 時 (平成25年度)	中 間 評 価 時 (平成30年度)			
			男性	女性								
1 健康づくりの推進	③ 高齢者の健康	35 高齢者の栄養指標 (血清アルブミン値) 【再掲】	血清アルブミン値4.3g/dl以上の人の割合	シニア期	男性	-	59.0%	増やす	42.7%	D	令和4年度特定健康診査・後期高齢者健康診査受診結果	
				女性	-	59.2%	41.9%	D				
		36 転倒予防【再掲】	1年間に転倒したことのある高齢者の割合	シニア期	男性	20.4%	19.7%	減らす	19.3%	A		
				女性	16.7%	19.0%	19.9%	D				
		37 よく噛んで食べる 【再掲】	よく噛んで食べる人の割合	シニア期	男性	-	53.8%	増やす	61.3%	A		健康づくりに関する意識・意向調査報告書 (令和5年3月)
				女性	-	66.0%	83.3%	A				
		38 健康づくりを目的とした活動に主体的に関わる	健康や運動に関するグループなどに参加経験のある人の割合	シニア期	男性	-	28.0%	増やす	20.6%	D		
				女性	24.8%	52.9%	41.5%	A				
	④ 女性の健康	39 適正体重を維持している【再掲】	肥満(BMI25.0以上)の人の割合	40~60歳代	女性	20.7%	19.8%	減らす	12.0%	A	令和4年度北区特定健康診査受診結果	
				成人期~シニア期	女性	-	11.8%	減らす	15.2%	D		
		40 女性特有の疾患の予防	骨粗しょう症検診受診率	女性		-	17.8%	増やす	12.5%	D		令和4年度骨粗しょう症検診受診結果
				骨粗しょう症検診受診者の要指導・要精密検査率		女性	-	49.3%	減らす	50.5%		
			子宮がん検診受診率【再掲】	女性		13.5%	10.9%	増やす	13.6%	C	令和4年度東京都がん検診精度管理評価事業	
				乳がん検診受診率【再掲】	女性		12.8%	16.1%	増やす	18.0%		A
	① 地域における医療連携の推進	41 かかりつけ医の有無	かかりつけ医がいる人の割合		成人期~シニア期	男性	51.7%	43.1%	増やす	61.8%	A	健康づくりに関する意識・意向調査報告書 (令和5年3月)
女性				45.9%	44.3%	62.9%	A					
42 かかりつけ歯科医の有無		かかりつけ歯科医がいる人の割合	成人期~シニア期	男性	62.3%	58.7%	増やす	47.3%	D			
			女性	67.4%	70.3%	57.9%	D					
43 かかりつけ薬局の有無		かかりつけ薬局がある人の割合	成人期~シニア期	男性	36.7%	37.4%	増やす	42.7%	A			
			女性	38.6%	42.2%	53.4%	A					
44 多職種連携研修会等への参加者の拡大		研修会や会議の参加者数	-	423人	増やす	161人	D	地域医療連携推進担当課調べ (令和4年度)				
② 地域のつながりと健康づくり		45 自分の住む地域とのつながりをもつ	隣近所と互いに相談するなど生活面で協力し合っている人の割合	10.2%	9.4%	増やす	4.5%	D	健康づくりに関する意識・意向調査報告書 (令和5年3月)			
	46 健康づくりを目的とした活動に主体的に関わる	健康や運動に関するグループなどに参加経験のある人の割合	24.8%	31.2%	増やす	24.6%	C					
	47 区民の健康づくりを支援する人材の養成	北区健康づくり応援団(北区さくら体操指導員・北区楽しい食の推進員)として活動している人数	-	120人	増やす	103人	D	健康推進課調べ (令和4年度)				
2 健やか親子	⑤ (5) 安心できる妊娠・出産の支援	48 妊娠・出産	はびママたまご面接を受けた妊婦の割合	-	60.7%	増やす	90.4%	A	令和4年度事務事業概要			
			妊娠・出産について満足している人の割合	93.2%	92.1%	増やす	96.5%	A				
	49 たばこを吸わない【再掲】	妊婦中の喫煙率	3か月児健診来所者	1.2%	0.3%	0%	0.0%	A	乳幼児健康診査受診者アンケート (令和4年度)			
			50 お酒を飲まない【再掲】	妊婦中の飲酒率	3か月児健診来所者	3.0%	0.4%	0%		0.1%	B	

分野	視点	項目	区分		北 区					出典名		
			指 標		方 向	現 状 値 (最終実績)	評 価 (計画策定時→最終)	計 画 策 定 時 (平成25年度)	中 間 評 価 時 (平成30年度)			
			男性	女性								
2 健やか親子	① 子育て家庭への支援	51 育児参加	ゆったりとした気分で子どもと過ごす時間のある親の割合	1歳6か月児健診来所者	94.5%	93.0%	増やす	97.0%	A	乳幼児健康診査受診者アンケート (令和4年度)		
				3歳児健診来所者	95.9%	92.1%	75.3%	D				
				乳幼児健診来所者	82.1%	74.7%	94.8%	A				
			3か月児健診来所者	68.2%	74.3%	94.9%	A					
			1歳6か月児健診来所者	97.5%	77.7%	96.7%	C					
		父親の育児参加の割合	3歳児健診来所者	80.5%	71.9%	93.1%	A					
			52 乳幼児健康診査の受診	乳児健康診査受診率	3~4か月児	-	94.1%	増やす	93.0%		C	母子保健事業報告 (令和4年度)
				1歳6か月児健康診査受診率	1歳6か月児	-	93.6%	96.5%	A			
				3歳児健康診査受診率	3歳児	-	93.5%	98.9%	A			
			② 次世代の健康	53 毎日朝食を食べる	毎日朝食を食べている子どもの割合	小学6年生	男子	-	85.3%		増やす	85.0%
	女子	-				88.7%	85.8%	D				
	中学3年生	男子				-	81.6%	79.1%	D			
	女子	-				83.5%	79.4%	D				
	54 毎日運動をしている	毎日運動している子どもの割合		小学6年生	男子	-	48.6%	増やす	48.7%	C		
				女子	-	30.2%	31.0%		A			
中学3年生				男子	-	58.7%	52.4%		D			
女子				-	47.4%	42.8%	D					
55 適正体重を維持している	肥満者の割合	小学6年生・中学3年生	男子	-	1.8%	減らす	2.3%	D	令和4年度定期健康診断疾病異常調査			
		女子	-	1.2%	0.9%		A					
56 いのちを守る	子どもの不慮の事故死の人数	0歳~4歳	0人	0人	0人	0人	A	令和3年度東京都人口動態統計より算出 ※現状値は乳児のみ記載				
		1歳6か月までに麻しん・風しん混合ワクチン第1期の予防接種を終了している児の割合	92.2%	97.2%	増やす	94.7%	A	令和4年度予防接種実績				
3 食育の推進	⑦ (7) 健康寿命の延伸につながる食育	57 食育への関心	健康寿命の延伸につながる食育に関心がある人の割合	成人期~シニア期	男性	-	37.9%	増やす	51.3%	A	健康づくりに関する意識・意向調査報告書 (令和5年3月)	
				女性	-	48.4%	52.7%		A			
		58 主食・主菜・副菜がそろった食事をする【再掲】	バランスの良い食事を1日2回以上とるようにしている人の割合	成人期	男性	22.5%	27.7%	増やす	26.2%	A		
				女性	30.8%	37.8%	28.9%		D			
	シニア期	男性	38.3%	35.6%	31.7%	D						
		女性	49.5%	54.2%	47.6%	D						
59 野菜の摂取量を増やす【再掲】	野菜を多くとる人の割合	成人期	男性	73.9%	68.5%	増やす	63.1%	D				
		女性	83.7%	87.2%	69.3%		D					
シニア期	男性	74.5%	64.4%	72.0%	D							
女性	88.3%	86.3%	85.9%	D								

分野	視点	項目	区分		北 区							
			指 標		計画策定時 (平成25年度)	中間評価時 (平成30年度)	方 向	現状値 (最終実績)	評価 (計画策定時 →最終)	出典名		
3 食育の推進	(8) 子どもと若い世代を中心とした食育	60 甘味飲料を飲む習慣	甘味飲料をほぼ毎日飲んでいる乳幼児の割合		1歳6か月児	-	15.0%	減らす	13.8%	A	乳幼児健康診査受診者アンケート (令和4年度)	
					3歳児	-	24.0%		23.8%	C		
		61 毎日朝食を食べる	毎日朝食を食べている人の割合		20~30歳代	男性	-	50.8%	増やす	44.0%	D	健康づくりに関する意識・意向調査報告書 (令和5年3月)
						女性	-	54.9%		50.0%	D	
					小学1年生	男子	-	96.1%	増やす	96.4%	C	
						女子	-	96.5%		96.2%	C	
	中学1年生	男子	-	86.4%	84.7%	C						
		女子	-	84.7%	81.5%	D						
	62 食育への関心	若い世代を中心とした食育に関心がある人の割合		成人期~シニア期	男性	-	19.1%	増やす	17.4%	D	健康づくりに関する意識・意向調査報告書 (令和5年3月)	
			女性	-	28.8%	19.1%	D					
	63 主食・主菜・副菜がそろった食事をする【再掲】	バランスの良い食事を1日2回以上とるようにしている人の割合(若い世代)		20~30歳代	男性	-	26.2%	増やす	26.6%	C		
					女性	-	29.5%	27.1%	D			
(9) 多様な食文化を暮らしに対応した食育環境	64 共食の機会をもつ	家族や友人と一緒に食事をする人の割合		成人期	男性	59.2%	59.2%	増やす	55.6%	D	健康づくりに関する意識・意向調査報告書 (令和5年3月)	
					女性	78.2%	78.2%		72.3%	D		
				シニア期	男性	58.2%	51.5%		55.1%	D		
					女性	66.2%	71.9%		69.5%	A		
	65 食育への関心	多様な暮らしに対応した食育に関心がある人の割合		成人期~シニア期	男性	-	24.9%	増やす	26.6%	A		
					女性	-	40.2%	40.2%	C			
66 食品ロスの削減	食べ残しや食材の廃棄を減らしている人の割合		成人期~シニア期	男性	-	74.3%	増やす	78.5%	A			
				女性	-	76.6%	86.3%	A				
4 こころの健康づくりと自殺対策	(10) こころの健康づくり	67 十分な睡眠をとる【再掲】	十分な睡眠をとれている人の割合		成人期	男性	-	61.0%	増やす	60.6%	C	健康づくりに関する意識・意向調査報告書 (令和5年3月)
						女性	-	59.0%		57.9%	C	
					シニア期	男性	-	81.8%		76.5%	D	
						女性	-	71.9%		70.1%	D	
		68 相談したり助けを求める	悩みを抱えた時やストレスを感じた時に誰かに相談したり助けを求めたりすることにためらいを感じない人の割合			-	64.3%	増やす	60.3%	D		
	69 ストレスを解消する	ストレスを解消する時間や機会がとれている人の割合			-	62.2%	増やす	63.6%	A			
70 自分の住む地域とのつながりをもつ【再掲】	隣近所と互いに相談するなど生活面で協力し合っている人の割合			10.2%	9.4%	増やす	7.4%	D				
71 健康づくりを目的とした活動に主体的に関わる【再掲】	健康や運動に関するグループなどに参加経験のある人の割合			-	31.2%	増やす	24.6%	D				
(11) 自殺対策の推進	72 自殺者の減少	自殺者の人数		全年齢	男性	-	35人	減らす	36人	D	厚生労働省「自殺の統計：地域における自殺の基礎資料」 (令和4年)	
					女性	-	16人		25人	D		
73 自殺対策を支える環境	不安や悩みを聞いてくれる人がいる人の割合		成人期~シニア期	男性	-	69.9%	増やす	71.3%	A	健康づくりに関する意識・意向調査報告書 (令和5年3月)		
				女性	-	91.0%	87.4%	D				
		ゲートキーパー研修修了者		成人期~シニア期	-	165人	増やす	171人	A	健康推進課調べ (令和4年度末)		

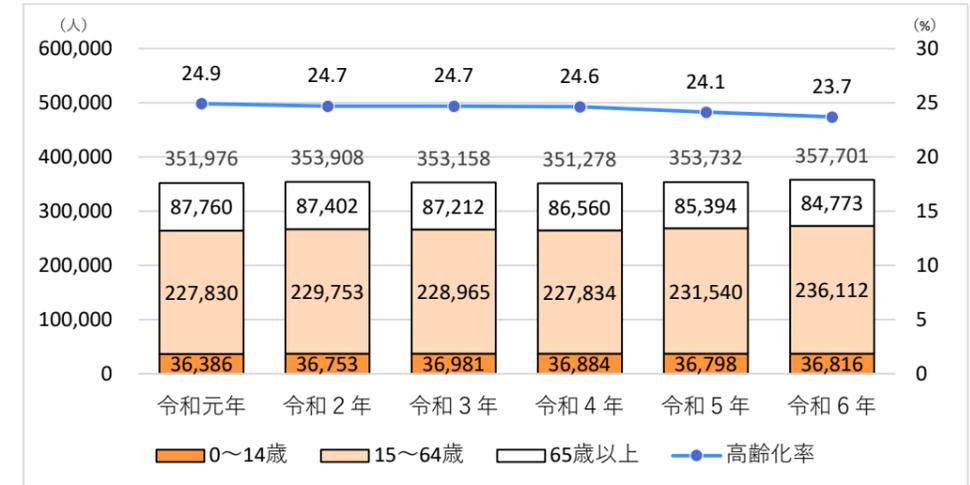
A(達成)	93
B(改善)	5
C(維持)	20
D(未達成)	78
合計	196 (再掲含む)

2 | 区民の健康を取り巻く現状

① 人口

○北区の人口は増加傾向で推移しており、令和6年1月1日現在では、357,701人となっています。高齢化率は減少傾向にあり、令和6年1月1日現在では、23.7%となっています。

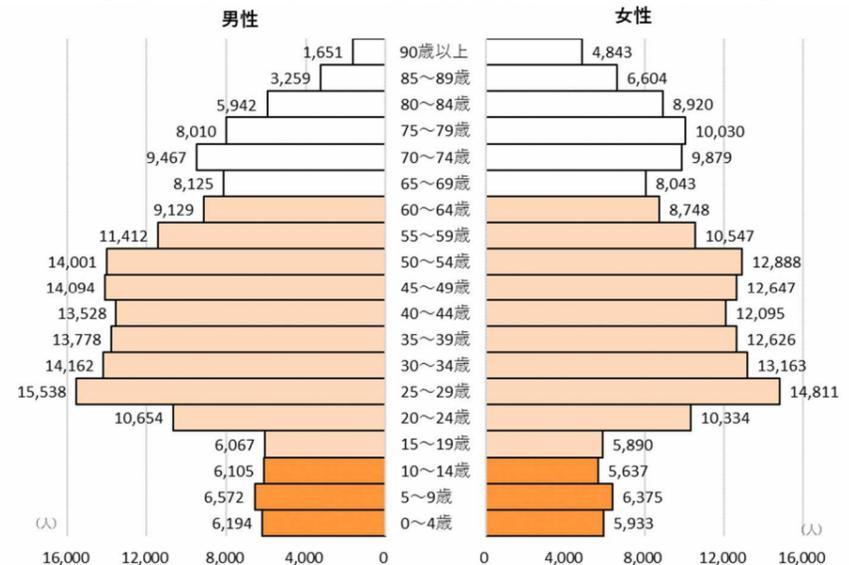
【人口の推移(北区)】



出典：人口統計表(各年1月1日現在、外国人人口含む)

○令和6年1月1日現在における人口構成は、0~14歳(年少人口)が36,816人(男:18,871人、女:17,945人)、15~64歳(生産年齢人口)が236,112人(男:122,363人、女:113,749人)、65歳以上(高齢者人口)が84,773人(男:36,454人、女:48,319人)となっています。

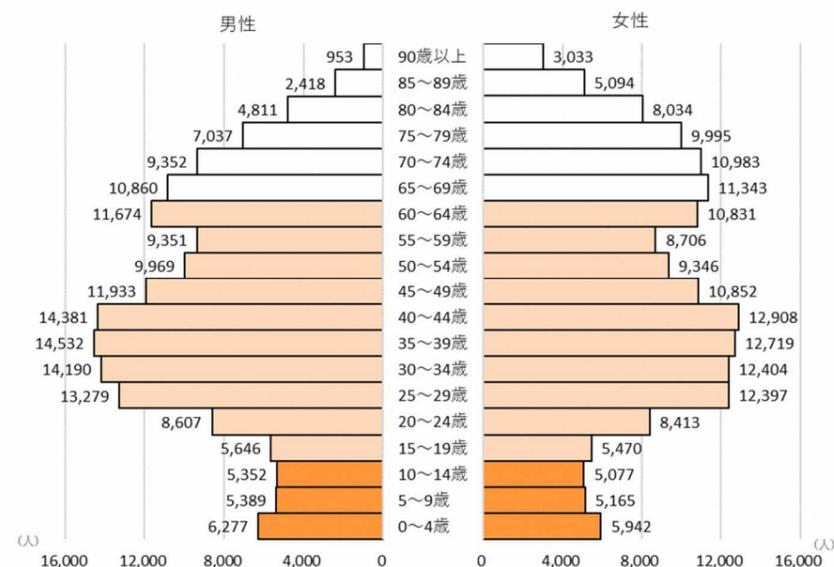
【現在(令和6年)の5歳年齢階級別人口構成(北区)】



出典：人口統計表(令和5年1月1日現在、外国人人口含む)

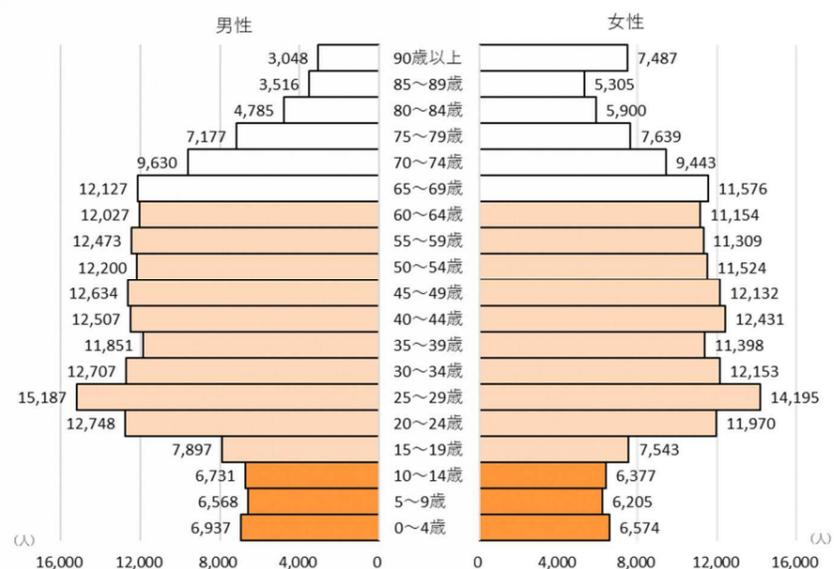
○過去と比較すると、高齢者人口割合は増加傾向、未来と比較すると、人口構成に大きな違いはみられません。

【過去（平成12年）の5歳年齢階級別人口構成〈北区〉】



出典：国勢調査

【未来（令和23年）の5歳年齢階級別人口構成〈北区〉】



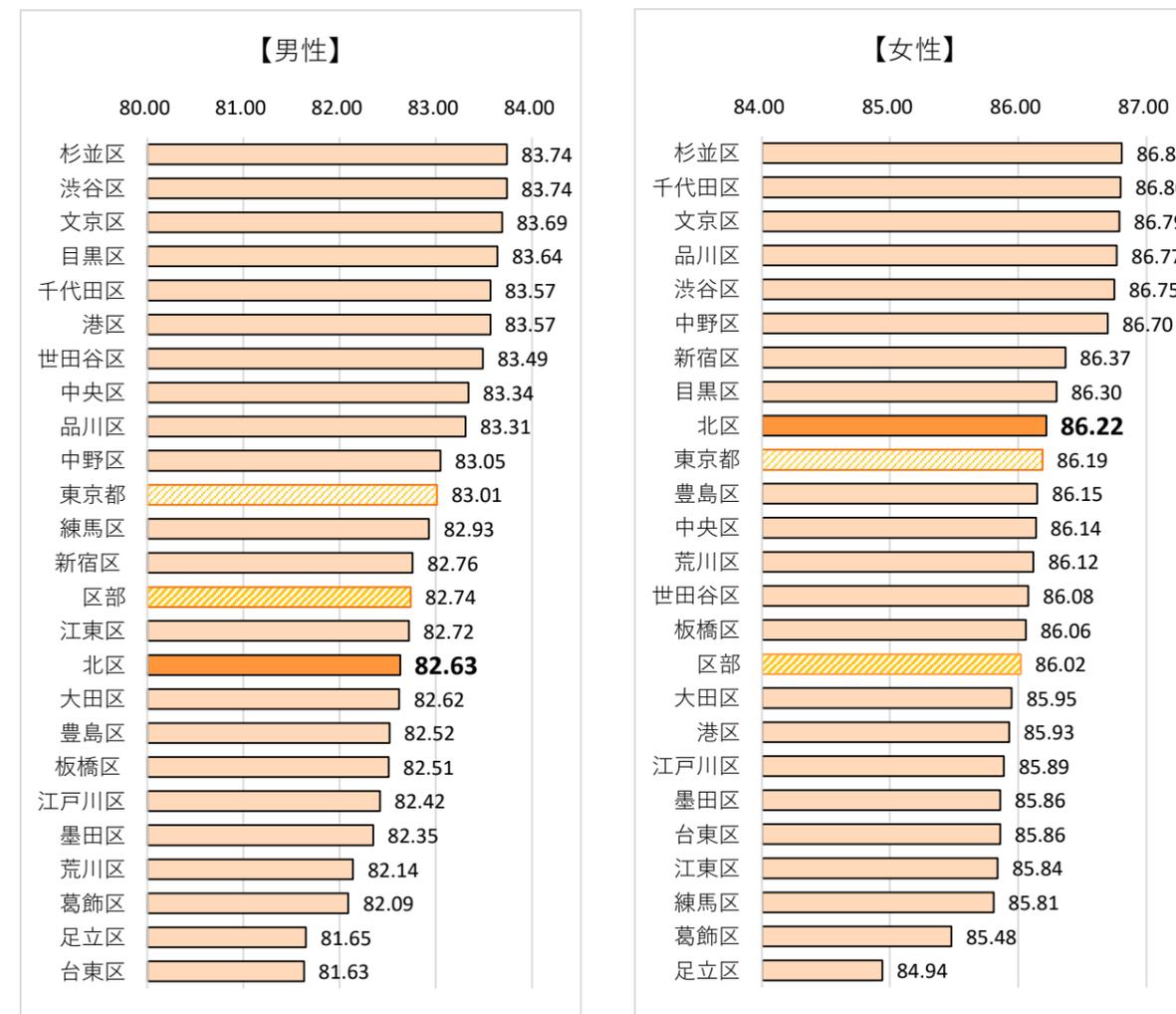
出典：北区人口推計調査報告書

② 65歳健康寿命と平均寿命*

○北区健康寿命は、男性で82.63歳と23区の中で中位となっております。一方、女性は86.22歳と23区の中で9番目の高さとなっております。

※65歳健康寿命とは、65歳の人が何らかの障害のために日常生活動作が制限されるまでの年数を平均的に表したものです。なお、計算方法は「東京都保健所長会方式（要介護2）」を採用しています。

【健康寿命の23区比較】

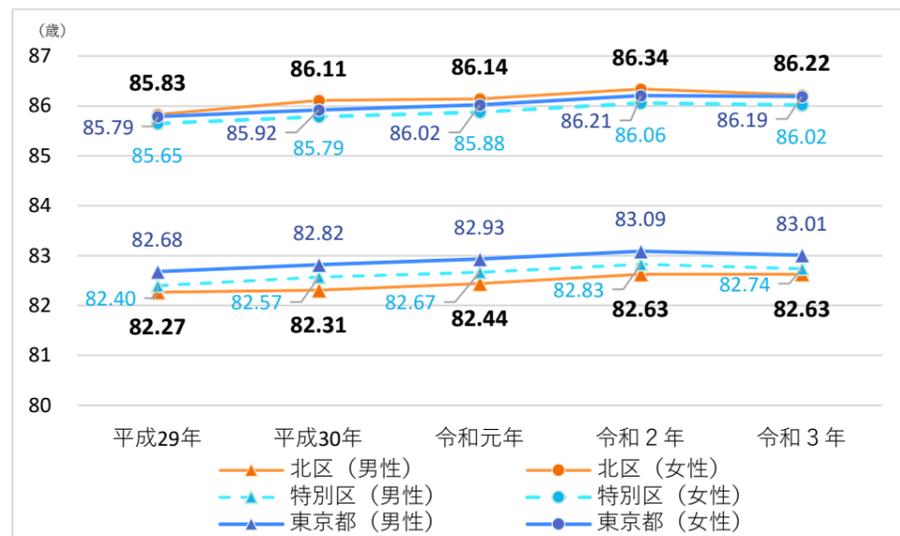


出典：東京都福祉保健局 令和3年度「65歳健康寿命と65歳平均障害期間」

○健康寿命は、女性は東京都・特別区より高くなっています。一方、男性は東京都・特別区より低くなっています。

※65歳健康寿命とは、65歳の人が何らかの障害のために日常生活動作が制限されるまでの年数を平均的に表したものです。なお、計算方法は「東京都保健所長会方式（要介護2）」を採用しています。

【65歳健康寿命の推移・比較（北区・東京都・特別区）】

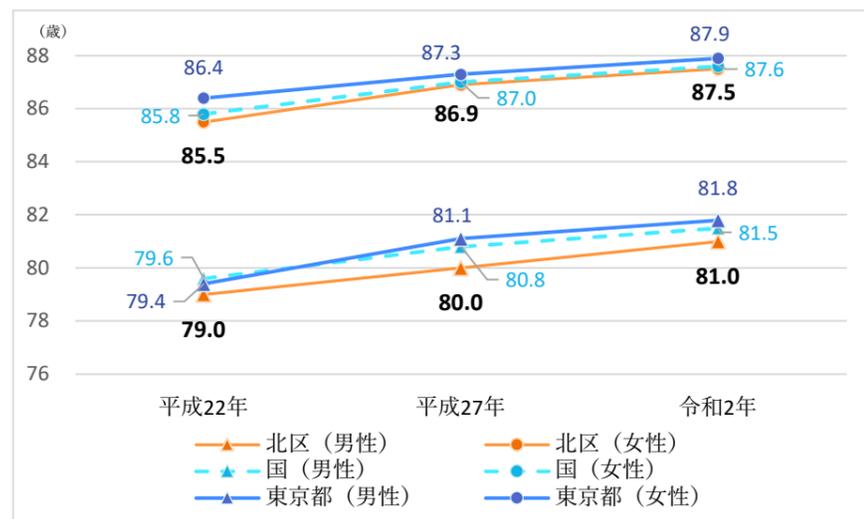


出典：東京都福祉保健局 各年「65歳健康寿命と65歳平均障害期間」

○北区、東京都、国、また男女ともに平均寿命は長くなっており、令和2年の北区では平成27年から男性で1年、女性で0.6年延伸しています。

※平均寿命とは、「0歳における平均余命」と定義され、国や地域の1年間における死亡状況が今後変わらないと仮定した時に、0歳の人平均してあと何年生きられるかという期待値を表したものです。

【平均寿命の推移・比較（北区・東京都・国）】

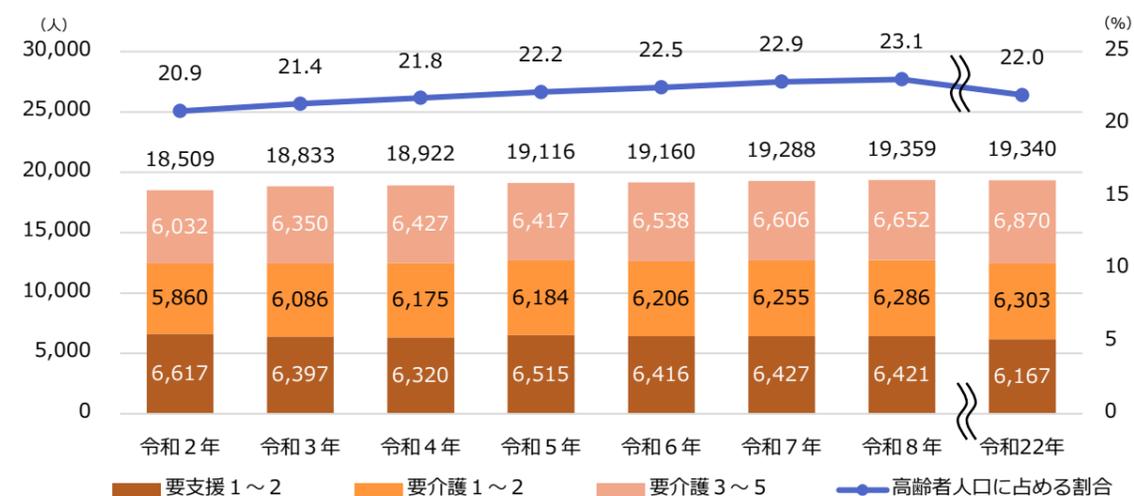


出典：厚労省「市区町村別生命表」

3 要介護・要支援認定者数

○北区の要介護・要支援認定者数（第1号被保険者のみ）は増加傾向が続いており、令和8年には19,359人、認定率は23.1%となっています。

【要介護・要支援認定者と認定者が高齢者人口に占める割合（北区）】



出典：北区地域包括ケア推進計画

4 出生数・合計特殊出生率*

○出生数は、近年減少傾向であり、令和3年は2,548人となっています。

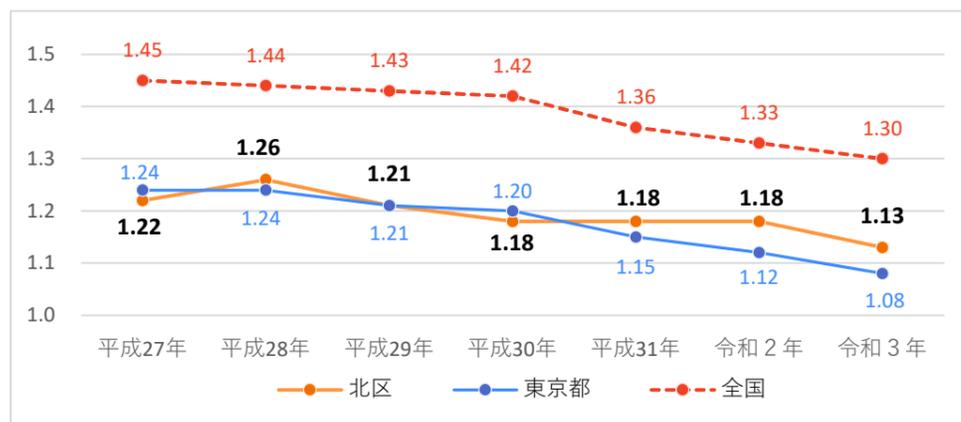
【出生数の推移（北区）】



出典：東京都福祉保健局「人口動態統計」

○令和3年の合計特殊出生率は1.13となっており、東京都より高くなっています。

【合計特殊出生率の推移・比較〈北区・東京都・国〉】

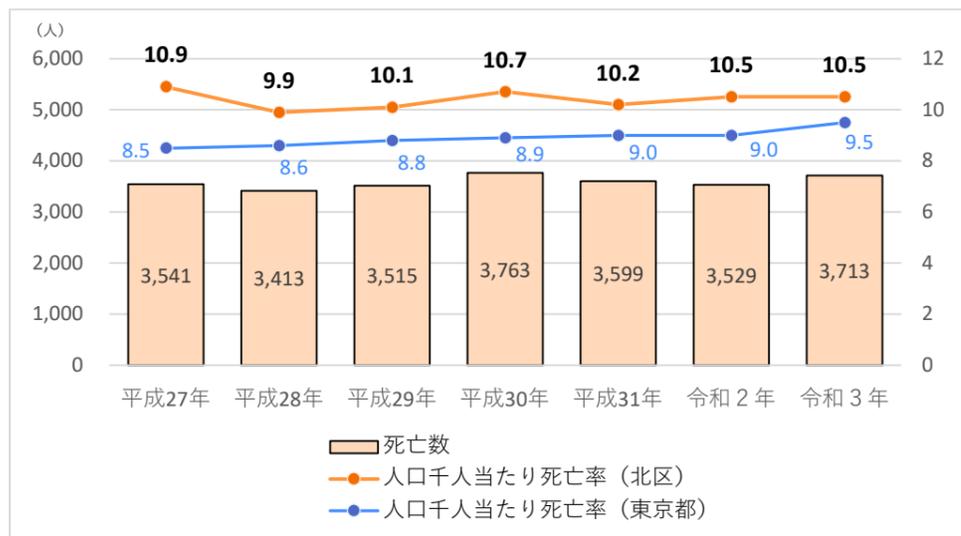


出典：東京都福祉保健局「人口動態統計」

5 死亡数

○死亡数及び人口千人当たり死亡率*は、増減を繰り返しており、令和3年では、死亡数が3,713人、人口千人当たり死亡率が10.5となっています。

【死亡数及び人口千人当たり死亡率の推移〈北区〉】



出典：東京都福祉保健局「人口動態統計」

6 主要疾患標準化死亡比*

○主要疾患標準化死亡比は、女性の肺炎と男性の脳血管疾患を除き、男女とも特別区平均及び東京都より高く、「悪性新生物」や「心疾患（高血圧を除く）」など、生活習慣病による死亡が高くなっています。

【主要疾患標準化死亡比*の比較〈北区・特別区平均・東京都〉】

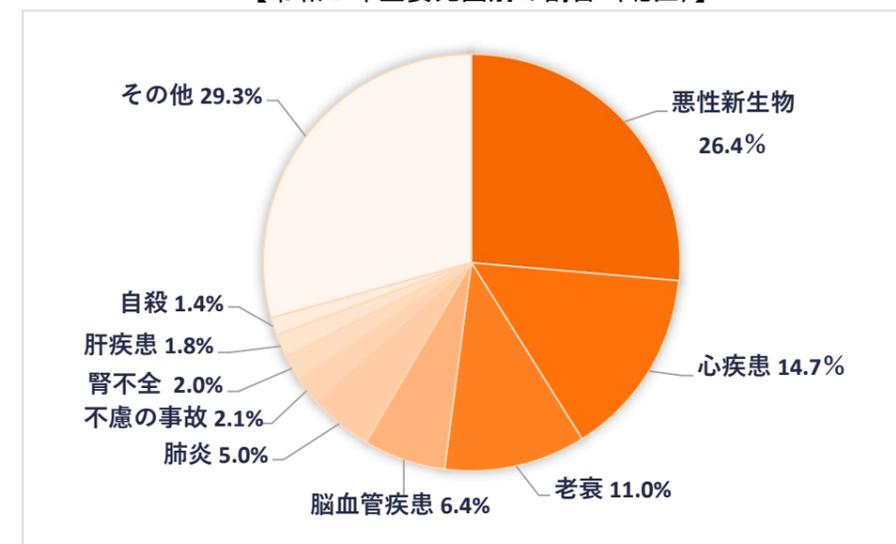


出典：厚生労働省「平成25～29年人口動態保健所・市区町村別統計」

7 主要死因別死亡割合

○主要死因は、「悪性新生物」が26.4%で最も高く、「心疾患」(14.7%)、「老衰」(11.0%)と続きます。

【令和3年主要死因別の割合〈北区〉】

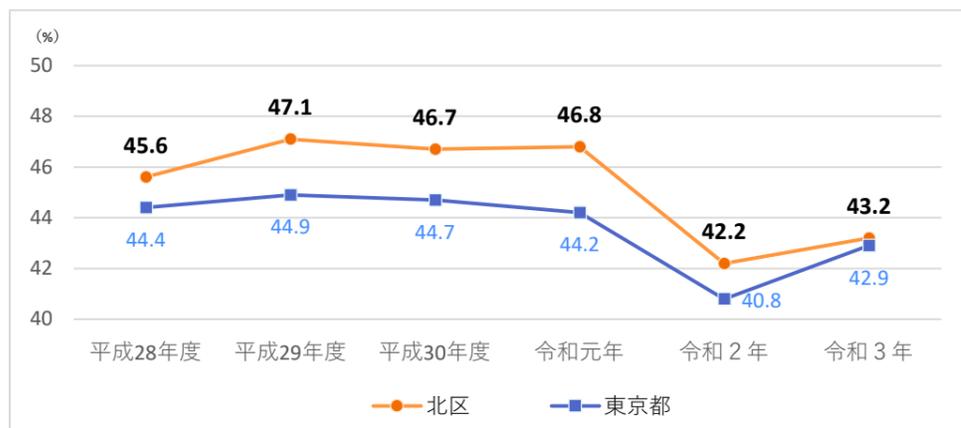


出典：東京都福祉保健局「人口動態統計」

8 特定健康診査受診率

○特定健康診査受診率は、東京都の受診率を上回っています。

【特定健康診査受診率の推移（法定報告）〈北区・東京都〉】

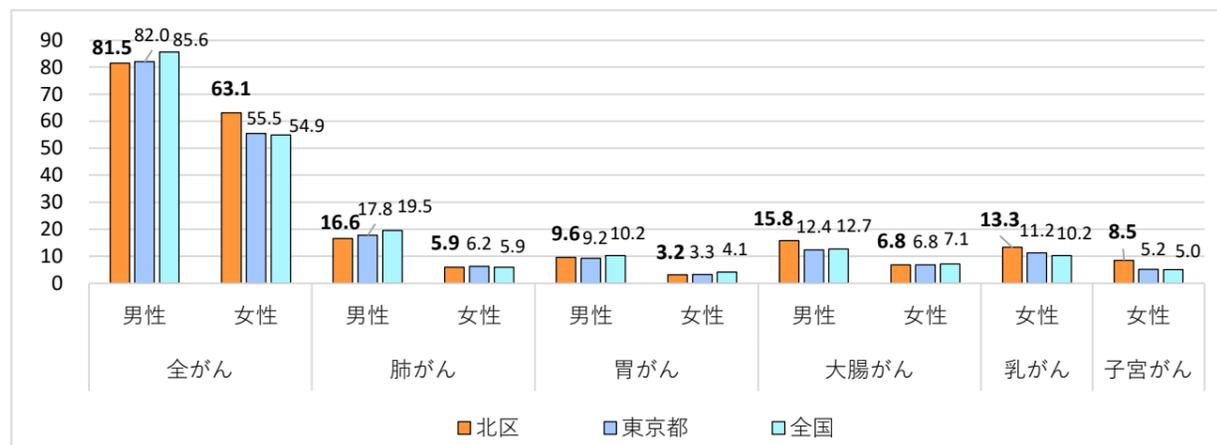


出典：厚生労働省「特定健康診査・特定保健指導の実施状況について」

9 がん年齢調整死亡率*

○全がんの年齢調整死亡率は、女性が東京都や全国より高くなっています。

【75歳未満年齢調整死亡率（令和2年度）の比較〈北区・東京都・全国〉】

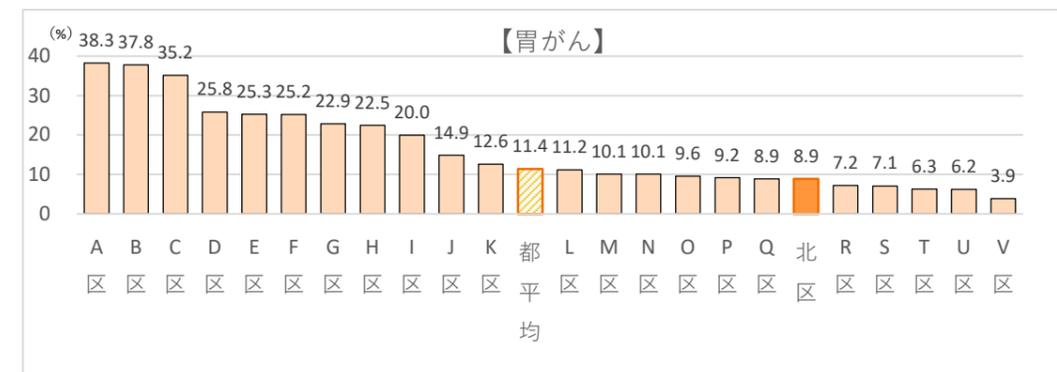


出典：厚生労働省「人口動態統計」

10 がん検診受診率

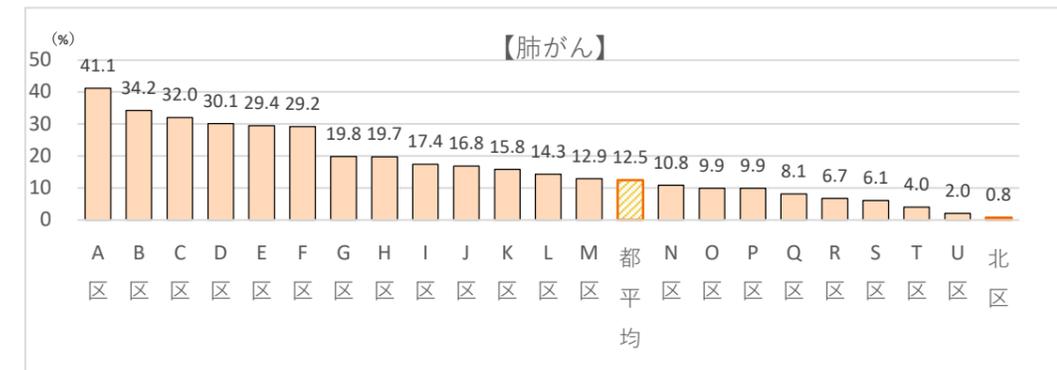
○各がん検診受診率は、低位に位置しています。また、乳がん検診受診率と子宮がん検診受診率は、いずれも東京都平均を下回っています。

【胃がん検診受診率（令和3年度）〈北区・特別区平均・東京都〉】

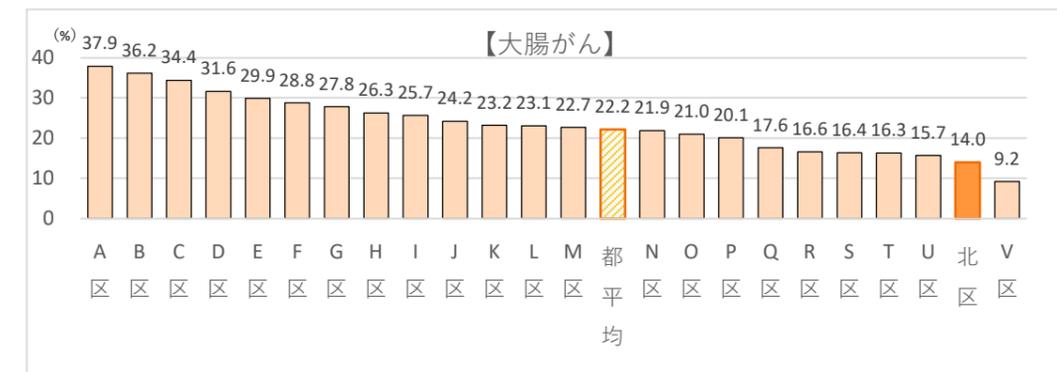


出典：令和3年度 区市町村別 がん検診実施状況一覧 以下同様

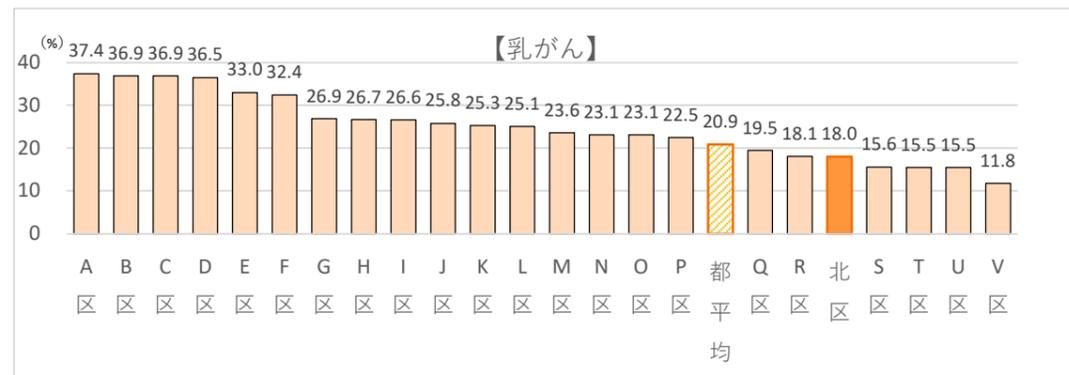
【肺がん検診受診率（令和3年度）〈北区・特別区平均・東京都〉】



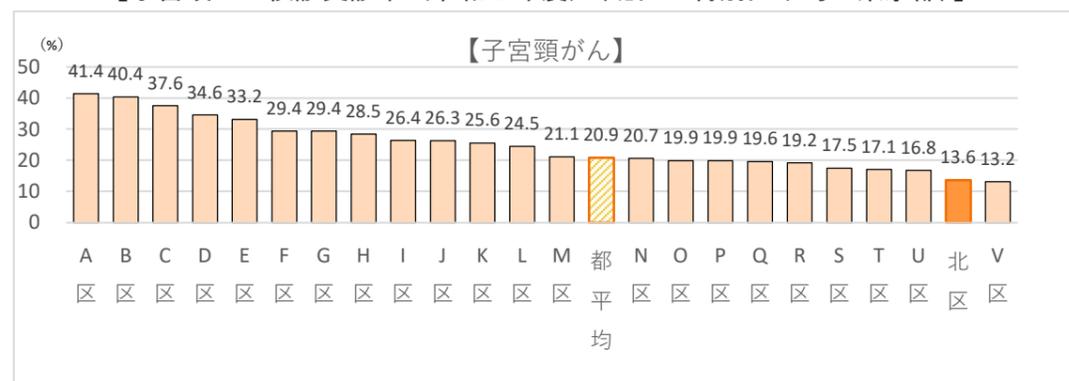
【大腸がん検診受診率（令和3年度）〈北区・特別区平均・東京都〉】



【乳がん検診受診率（令和3年度）〈北区・特別区平均・東京都〉】



【子宮頸がん検診受診率（令和3年度）〈北区・特別区平均・東京都〉】



○北区国民健康保険医療費について、入院・外来をそれぞれ個別で見ると、入院では、新生物、循環器系の疾患、筋骨格系及び結合組織の疾患、外来では、新生物、尿路性器系の疾患、内分泌・栄養及び代謝疾患の順で医療費が高くなっています。

【外来・入院の医療費 上位5までの疾病（令和4年度）】 (円)

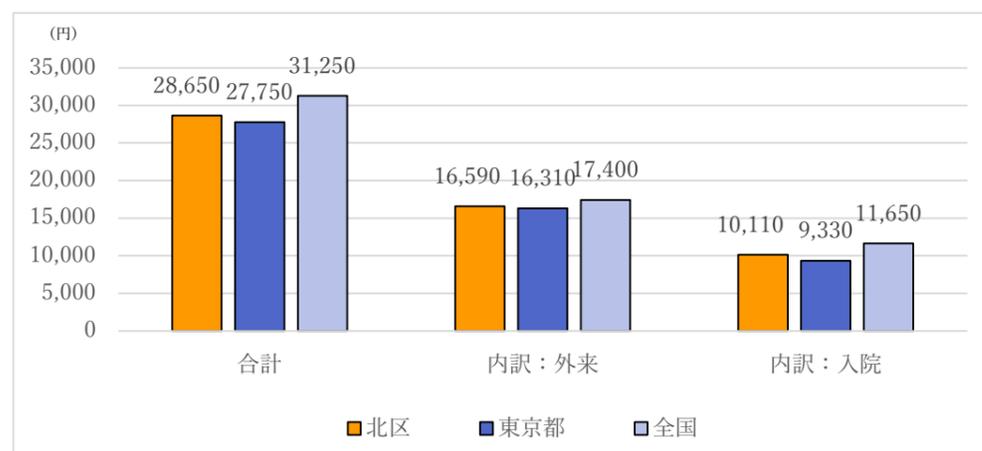
外来		入院	
新生物	29,041	新生物	23,189
尿路性器系の疾患	26,003	循環器系の疾患	19,818
内分泌、栄養及び代謝疾患	23,226	筋骨格系及び結合組織の疾患	11,532
循環器系の疾患	18,766	精神及び行動の障害	11,235
筋骨格系及び結合組織の疾患	15,275	神経系の疾患	8,749

出典：国保年金課資料（国保データベースシステムより）

11 医療費

○北区国民健康保険被保険者の月額1人当たりの医療費は、外来・入院とも、東京都の平均より高くなっています。

【月額一人当たりの医療費〈北区・東京都・全国〉（令和4年度）】



出典：北区国民健康保険 第3期データヘルス計画 第4期特定健康診査等実施計画

3 | 健康づくりに関する意識・意向調査の結果

※健康づくりに関する意識・意向調査

目的：健康づくりや保健衛生を取り巻く環境の変化を踏まえ、区民の健康づくりに関する意識・意向等を的確に把握するため。

平成 29 年実施 【ヘルシータウン 21（第二次）中間評価に反映】
 調査対象：北区内在住の 20 歳以上 80 歳未満の男女 2,000 人を無作為抽出
 調査方法：郵送配付・郵送回収
 調査期間：平成 29 年 11 月 9 日（木）～11 月 30 日（木）
 有効回収数（率）：815（40.8%）

令和 4 年実施 【ヘルシータウン 21（第二次）最終評価に反映】

●区民調査

調査対象：北区内在住の満 18 歳以上 90 歳未満の男女個人 3,000 人を無作為抽出
 調査方法：郵送配付・郵送回収、及び Web 回答の併用
 調査期間：令和 4 年 10 月 19 日（水）～11 月 11 日（金）
 有効回収数（率）：1,282（42.7%）

●小学 5 年生・中学 2 年生調査

調査方法：北区立小学校、中学校に在学する小学 5 年生 1,038 人、中学 2 年生 412 人
 （1 校に 1 クラス単位で依頼）

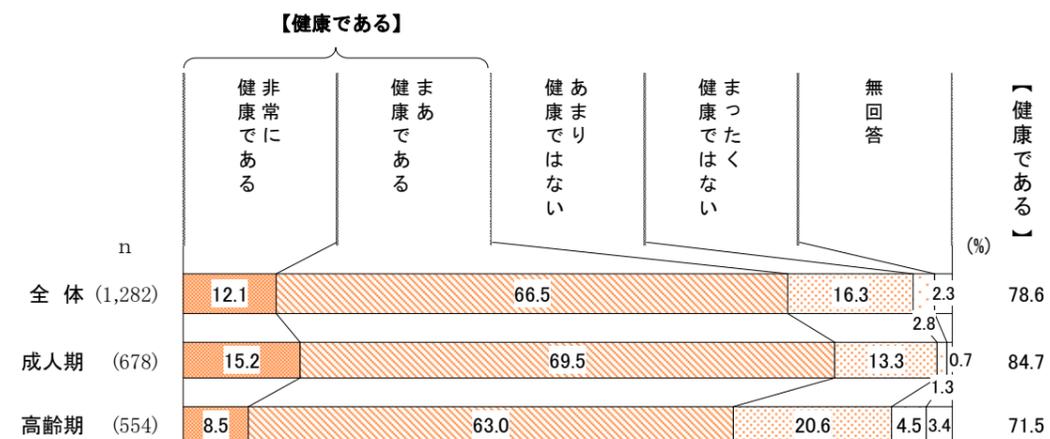
調査方法：校内端末使用による Web 回答
 調査期間：令和 4 年 11 月 1 日（火）～11 月 11 日（金）
 有効回答数（率）：小学 5 年生 743（71.6%）
 中学 2 年生 260（63.1%）

1 | 基本的な生活習慣

① 健康状態の認識

○自分の健康状態について、【健康である】と感じている人は 78.6% となっています。年代別で見ると、【健康である】は成人期が 84.7% と高齢期（71.5%）より 13.2 ポイント高くなっています。

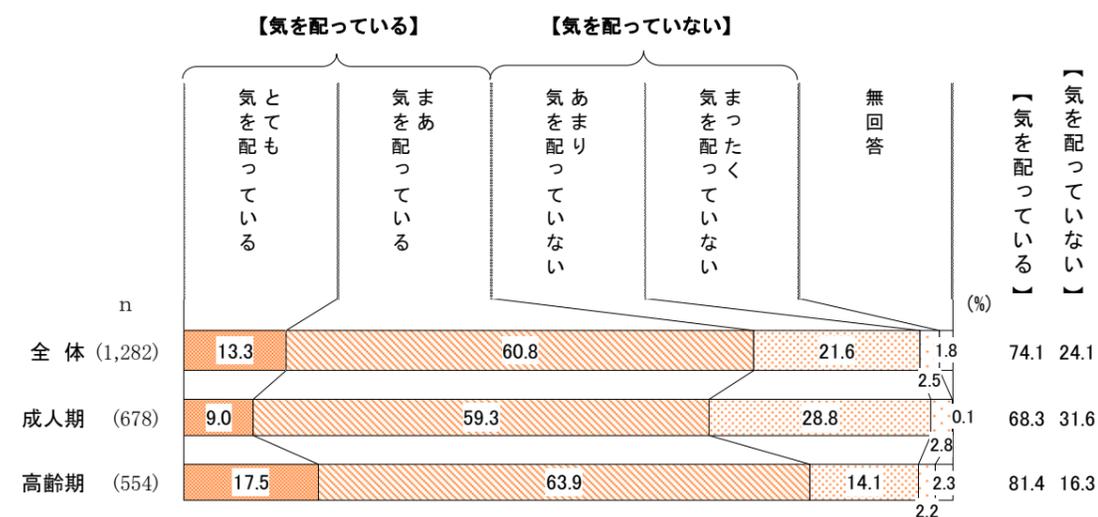
【健康状態の認識（性・年代別）〈北区〉】



② 健康への気配り

○健康への気配りについては、【気を配っていない】は成人期（31.6%）の方が高齢期（16.3%）より 15.3 ポイント高くなっています。

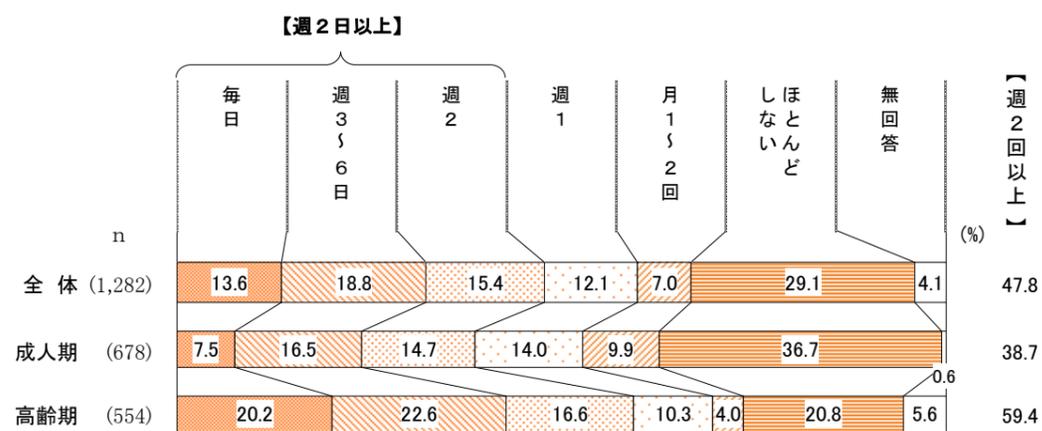
【健康への気配り（性・年代別）〈北区〉】



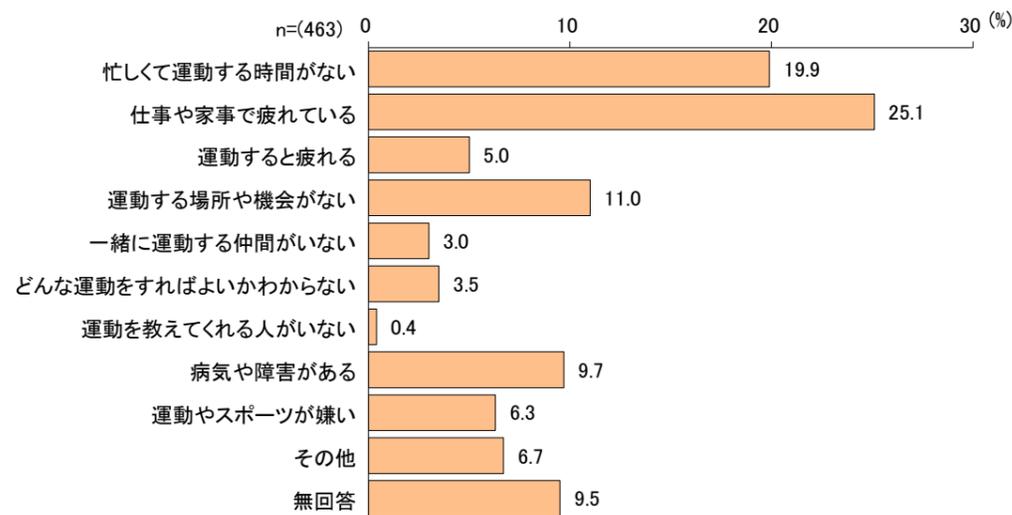
③ 身体活動・運動

○積極的に身体を動かしたり運動する習慣がある人は5割近くとなっており、高齢期（59.4%）の方が成人期（38.7%）より20.7ポイント高くなっています。運動をほとんどしない理由は、「仕事や家事で疲れている」、「忙しくて運動する時間がない」が多くなっています。

【1回30分以上の運動状況（性・年代別）〈北区〉】



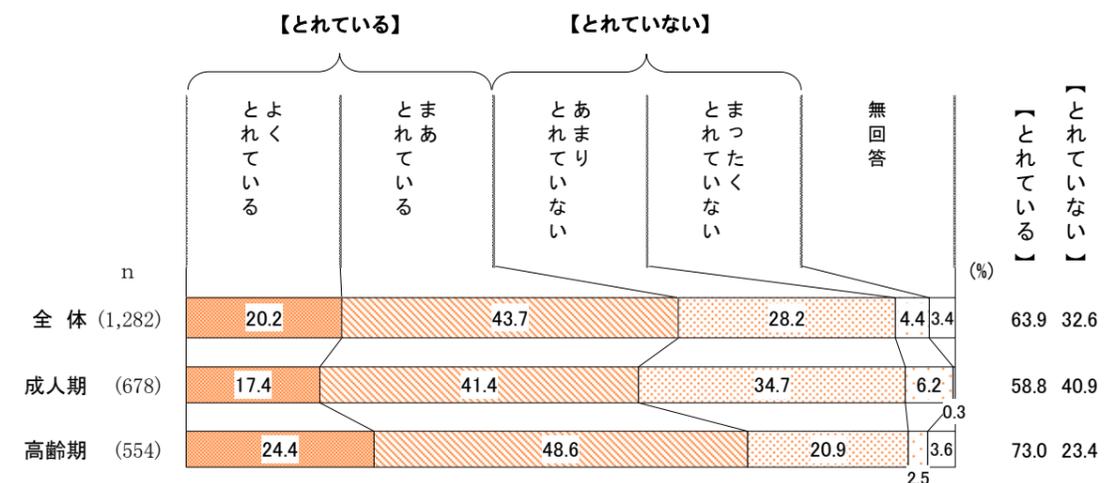
【運動をしない理由〈北区〉】



④ 休養・睡眠

○睡眠がとれている人は6割台半ばとなっていますが、年代別でみると、【とれていない】は成人期（40.9%）の方が高齢期（23.4%）より17.5ポイント高くなっています。

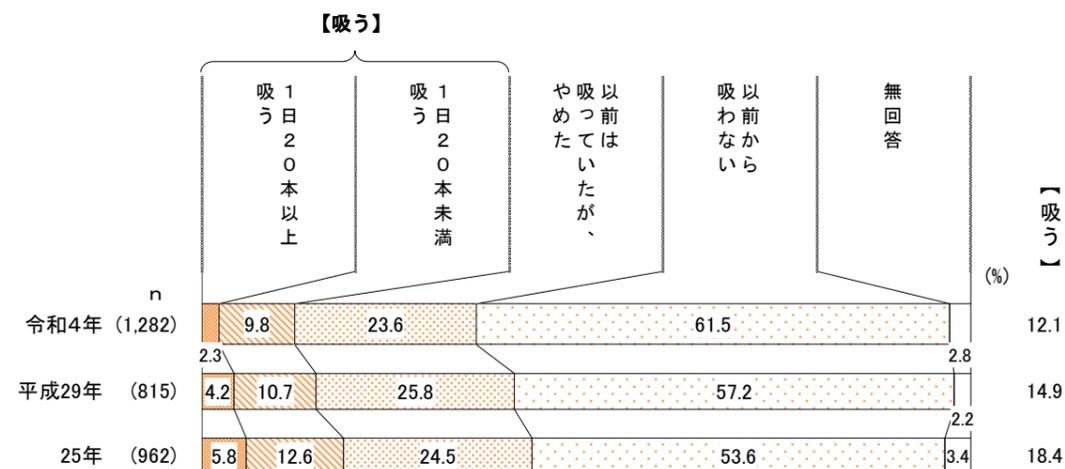
【日頃の十分な睡眠（性・年代別）〈北区〉】



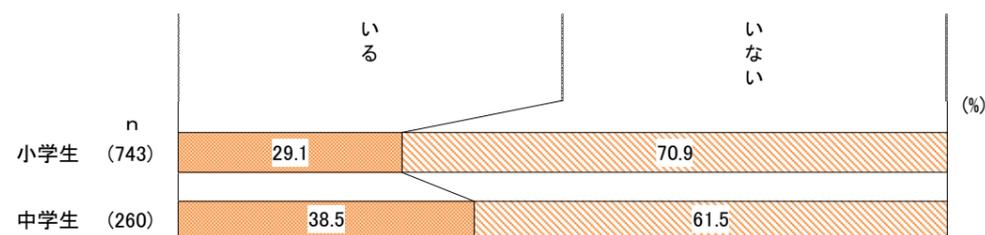
⑤ たばこ・アルコール

○区民の喫煙率（「吸っている」割合）は12.1%と年々減少傾向にあります。その減少幅は小さくなっています。

【喫煙状況（経年比較）〈北区〉】

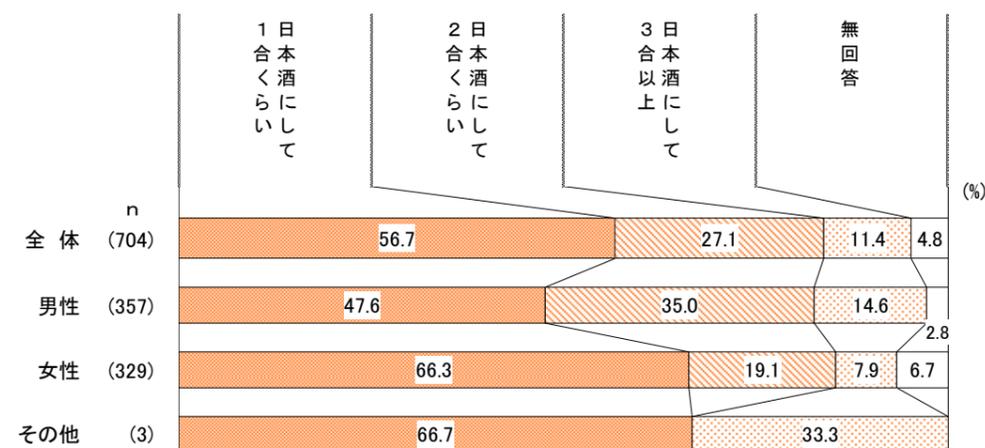


【家庭内での喫煙者の有無（小・中学生別）〈北区〉】



○飲酒している人の1日の飲酒量をみると、1日につき日本酒にして3合以上の多量飲酒の人は、男性は14.6%、女性は7.9%となっています。

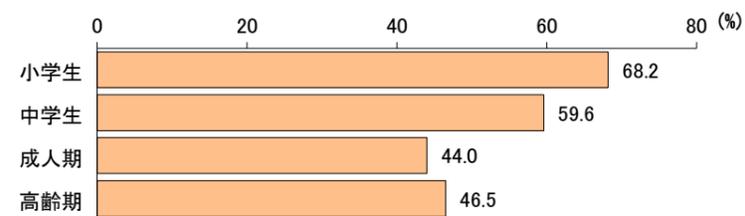
【飲酒量（性別）〈北区〉】



⑥ 歯と口腔の健康づくり

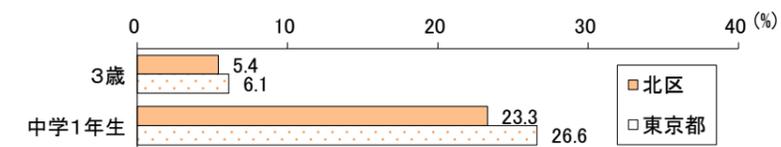
○かかりつけ歯科医で定期健診または予防処置を受けている者の割合は、成人期以降で半数に満たない状況です。

【かかりつけ歯科医で定期健診・フッ化物塗布・歯の清掃・歯みがき指導を受けた割合】



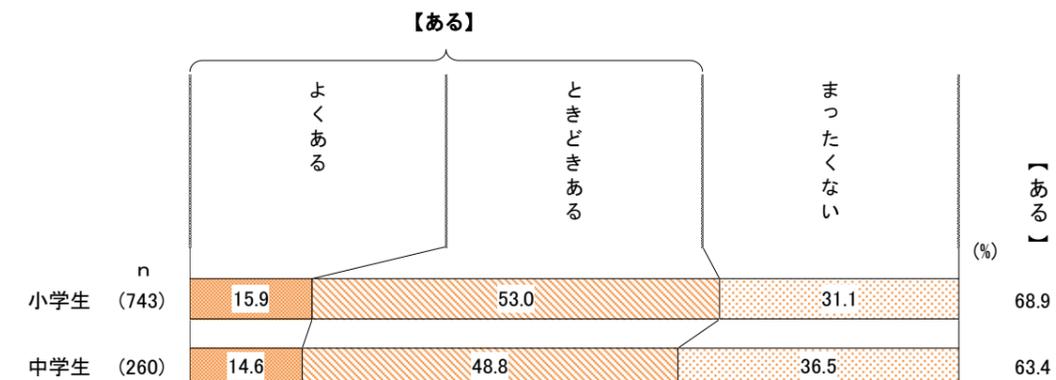
○5歳頃から～学齢期にかけては、歯が生え変わり、歯列不正*や磨き残しが多くなります。学齢期以降は甘味食品、飲料が増加し、むし歯や歯肉炎になりやすい時期です。中1のむし歯割合は過去と比較すると減少していますが、学校定期健康診断疾患別割合で見るとむし歯は依然として、1番多い疾患です。また、口が開いている自覚がある小中学生は6割にのぼります。

【むし歯のある人の割合】



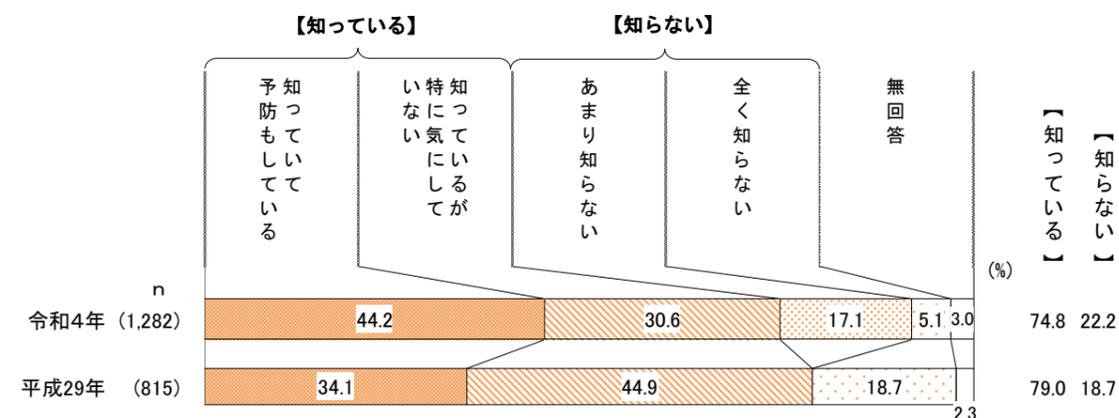
令和3年度 乳幼児歯科健診・東京都学校保健統計

【無意識に口が開き、口の中や唇が乾燥していることがある】



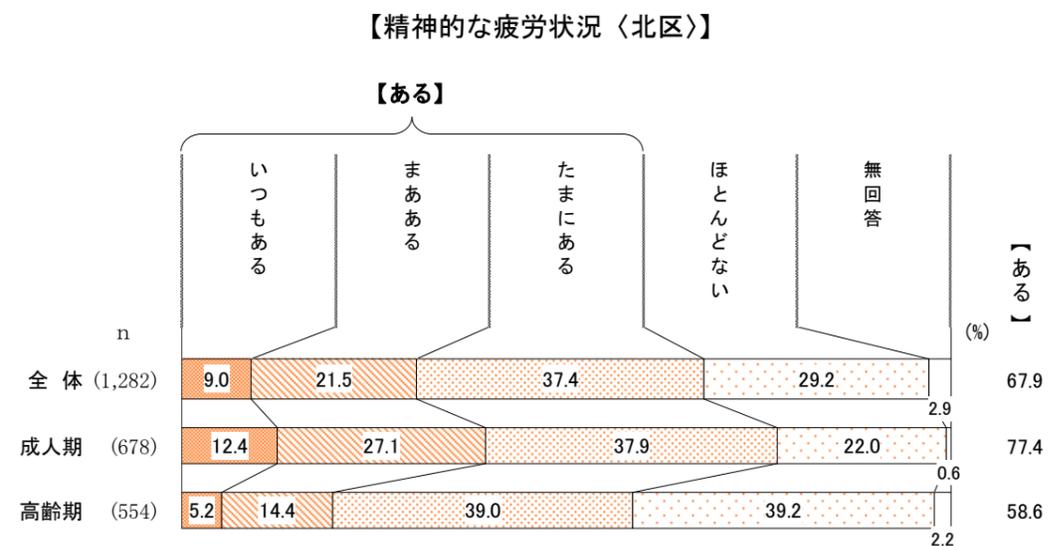
○口の病気（むし歯・歯周病）と全身の病気（糖尿病・脳血管疾患・心疾患など）が関連することの認知度は、知っていて予防もしている人は前回調査時より10ポイント以上増加しています。

【むし歯・歯周病と全身の病気との関連性の認知度（経年比較）】

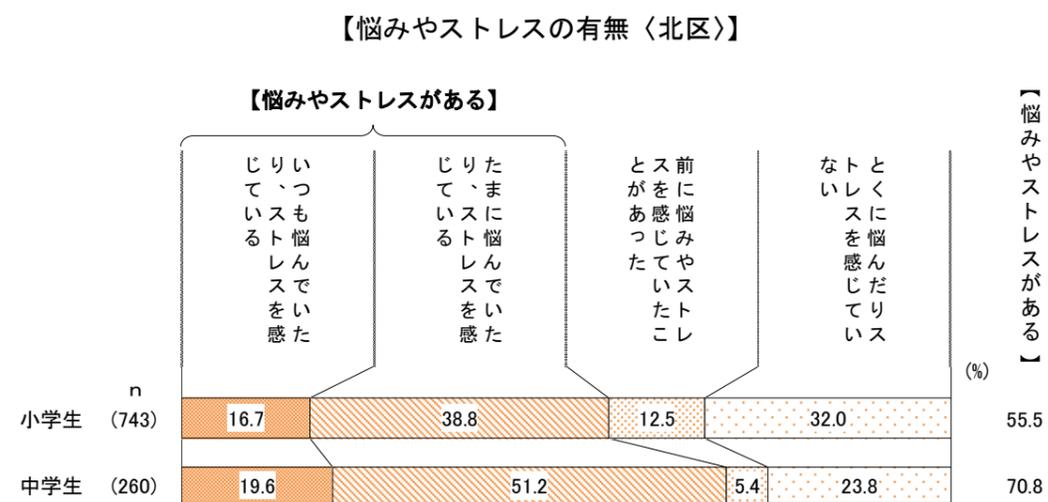


2 こころの健康

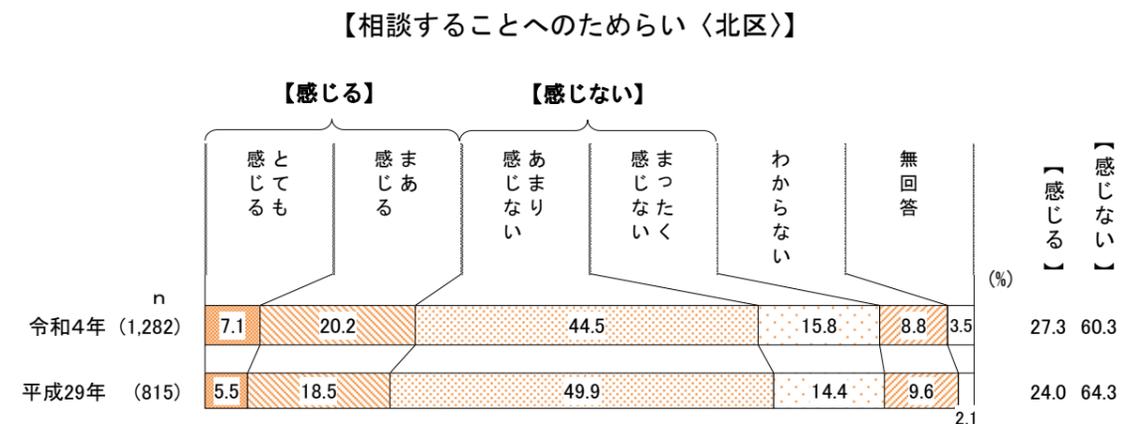
○日ごろ、精神的な疲労感があるかを聞いたところ、【ある】は67.9%となっています。年代別で見ると、成人期が77.4%と高齢期（58.6%）よりも18.8ポイント高くなっています。



○小・中学生に、今、悩みやストレスを感じているか聞いたところ、【悩みやストレスがある】は、小学生で55.5%、中学生で70.8%となっています。



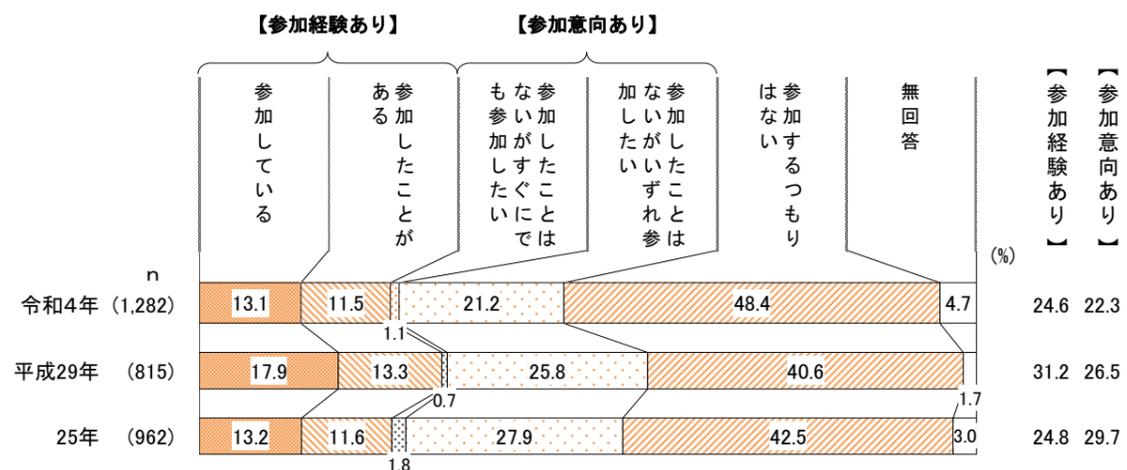
○悩みを抱えた時やストレスを感じた時に、相談したり助けを求めたりすることにためらいを感じるか聞いたところ、【感じる】は27.3%となっています。



3 地域とのつながり

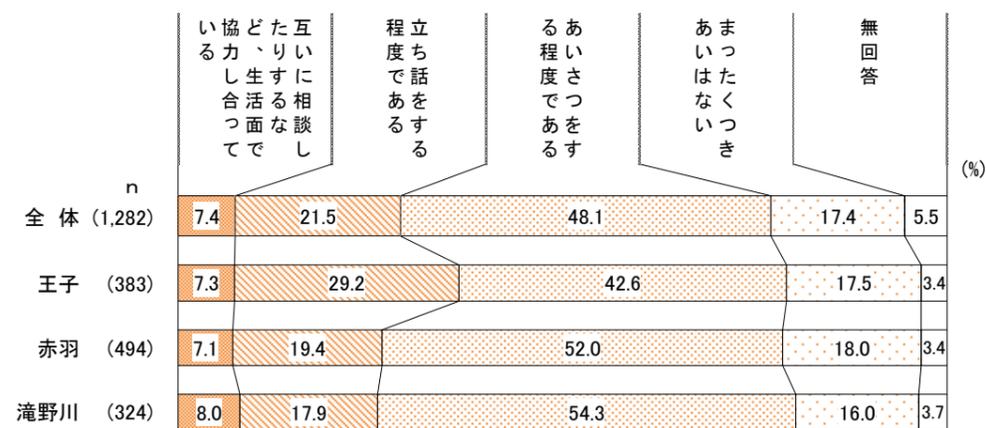
○地域や職場での健康や運動に関するグループや趣味の会への参加について、参加経験がある人は2割台半ばとなっており、前回調査時と比較して、6ポイント以上減少しています。参加したことはないが参加意向がある人は2割を超えています。

【グループや趣味の会の参加状況（経年比較）〈北区〉】



○近所付き合いの程度は、あいさつをする程度の人が5割近くと最も高く、まったくつきあいはない人は2割近くとなっています。

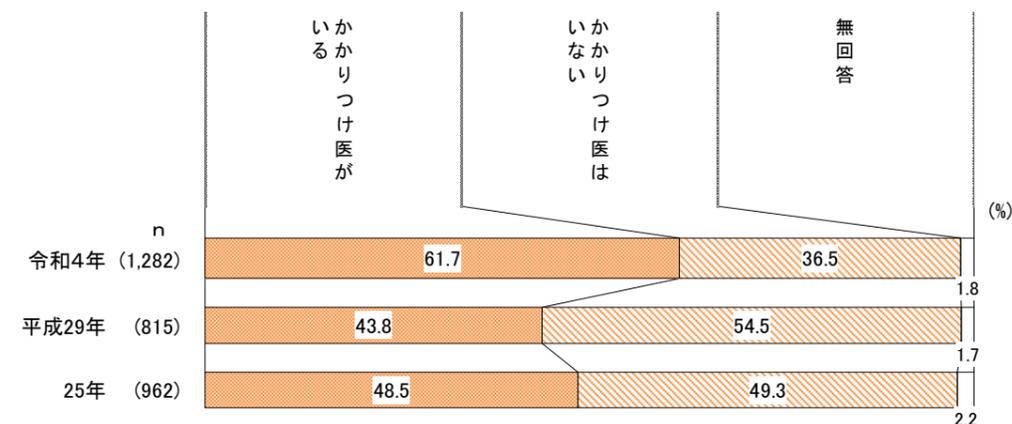
【近所づきあいの程度〈北区〉】



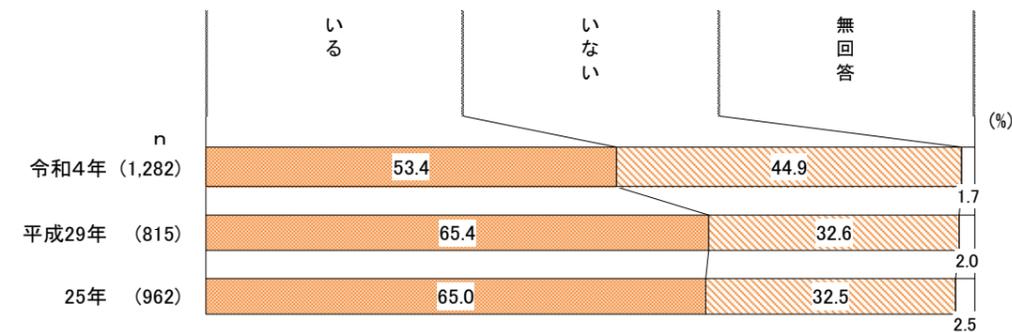
4 医療連携

○かかりつけ医がいる割合（61.7%）は、かかりつけ歯科医がいる割合（53.4%）よりも高く、前回調査時と比較すると、かかりつけ医は増加、かかりつけ歯科医は減少となりました。

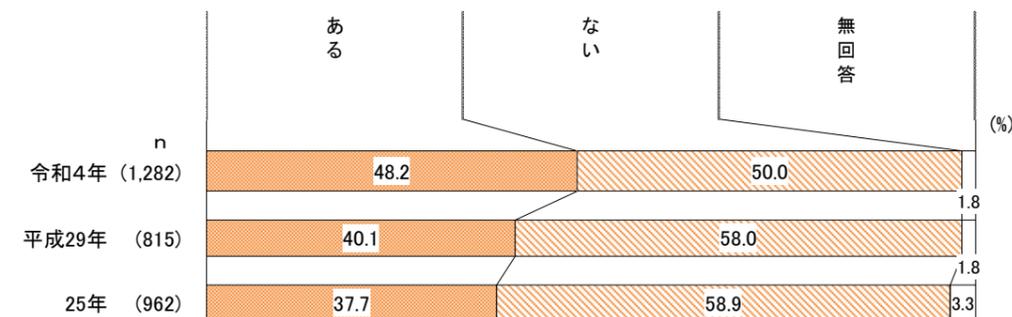
【かかりつけ医がいる割合（経年比較）〈北区〉】



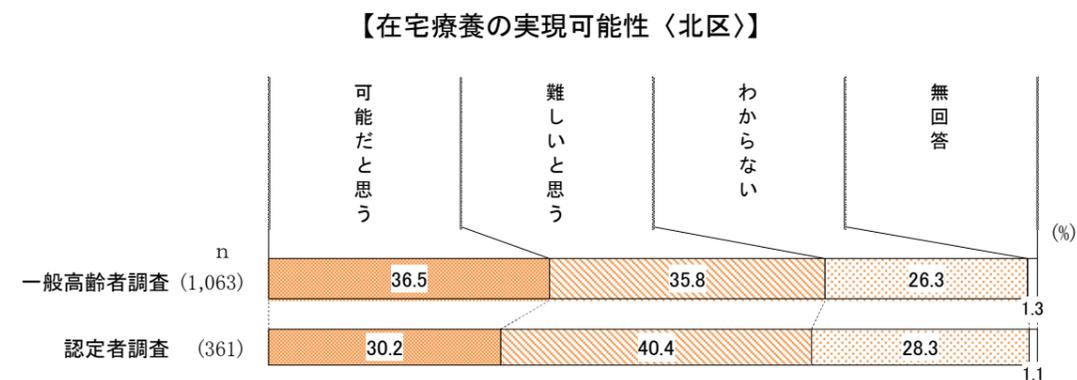
【かかりつけ歯科医がいる割合（経年比較）〈北区〉】



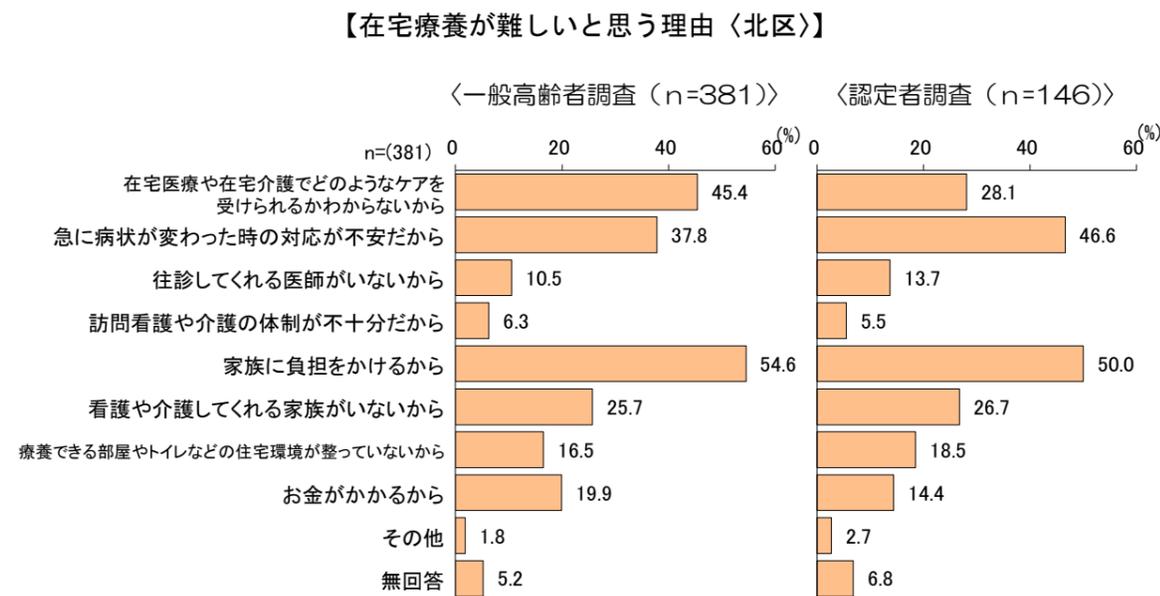
【かかりつけ薬局ある割合（経年比較）〈北区〉】



○北区地域包括ケア推進計画のためのアンケート調査によると、要介護認定を受けていない65歳以上で在宅生活を続けたい方のうち、3割台半ばの方が在宅療養は「実現できない」と回答しています。その理由として「家族に負担をかけるから」や「在宅医療や在宅介護の仕組みがわからない」を挙げています。また、最期を迎えたい場所として「自宅」が3割を超え最も高くなっています。



出典 北区地域包括ケア推進計画のためのアンケート調査結果報告書（令和5年3月）



出典 北区地域包括ケア推進計画のためのアンケート調査結果報告書（令和5年3月）

4 | 策定までの経過

(1) 東京都北区健康づくり推進協議会

回数	日付	検討経過
第1回	令和5年1月26日	・後期5か年計画進捗状況について ・第三次計画策定について
第2回	10月12日	・第三次計画素案について
第3回	令和6年1月25日	・第三次計画案について

【委員】

(敬称略)

番号	氏名	役職名
1	増田 幹生 (◎)	北区医師会会長
2	松田 健	北区医師会副会長
3	日吉 賢次	北歯科医師会会長 (第1回)
4	村上 義和 (○)	北歯科医師会会長 (第2回、第3回)
5	大多和 実 (○)	滝野川歯科医師会会長 (第1回)
6	鈴木 守	滝野川歯科医師会会長 (第2回、第3回)
7	福田 吉治	帝京大学大学院公衆衛生学研究科 研究科長・教授
8	野口 修	北区薬剤師会会長
9	蒲澤 直子	東京都助産師会北地区分会会長
10	加藤 和宣	北区町会自治会連合会副会長 (第1回)
11	阿藤 護	北区町会自治会連合会副会長 (第2回、第3回)
12	岩間 一夫	北区食品衛生協会会長
13	増子 均	北区環境衛生協会会長
14	すどう あきお	北区議会議員 (第1回)
15	石川 さえだ	北区議会議員 (第1回)
16	山崎 たい子	北区議会議員 (第1回)
17	うすい 愛子	北区議会議員 (第1回)
18	仲田 みずき	北区議会議員 (第2回、第3回)
19	くまき 貞一	北区議会議員 (第2回、第3回)
20	せいの 恵子	北区議会議員 (第2回、第3回)
21	青木 のぶえ	北区議会議員 (第2回、第3回)
22	佐藤 こと	北区議会議員 (第2回、第3回)
23	岩脇 彰信	田端地区民生委員児童委員協議会会長 (第1回)
24	山村 利則	滝野川地区民生委員児童委員協議会会長 (第2回、第3回)
25	小畑 照之	警視庁王子警察署長 (第1回)

番号	氏名	役職名
26	菅原 慎一	警視庁王子警察署長（第2回、第3回）
27	椎谷 敦	東京消防庁王子消防署長（第1回）
28	永池 昌直	東京消防庁王子消防署長（第2回、第3回）
29	齋藤 邦彦	北区教育委員会委員（第1回）
30	阿良田 由紀	北区教育委員会委員（第2回）
31	阿久津 光生	堀船中学校長（第1回）
32	障子 幹	田端中学校長（第2回、第3回）
33	大田 裕子	柳田小学校長
34	関根 玲子	北区男女共同参画推進ネットワーク運営委員
35	水越 乙彦	北区社会福祉協議会会長
36	田草川 昭夫	東京都北区体育協会専務理事

◎：会長、○：副会長

令和6年3月時点

（2）北区ヘルシータウン21（第三次）策定に関わる庁内検討委員会及び部会

庁内検討委員会の下に、4つの部会を置き、分野別施策（施策の内容）の検討を実施。

《庁内検討委員会》

回数	日付	検討内容
第1回	令和5年1月24日	・健康づくりに関する意識・意向調査について ・第三次計画の策定について ・策定方針とスケジュールについて ・検討部会について
第2回	10月3日	・第三次計画素案について
第3回	令和6年1月15日	・第三次計画案について

【委員】

委員長	健康部長	副委員長	福祉部長
委員	政策経営部企画課長	委員	健康部地域医療連携推進担当課長
	地域振興部地域振興課長		北区保健所生活衛生課長
	地域振興部産業振興課長		北区保健所保健予防課長
	地域振興部スポーツ推進課長		まちづくり部都市計画課長
	区民部国保年金課長		教育委員会事務局教育振興部 教育政策課長
	生活環境部環境課長		教育委員会事務局教育振興部 学校支援課長
	福祉部地域福祉課長		教育委員会事務局教育振興部 教育指導課長
	福祉部生活福祉課長		教育委員会事務局教育振興部 教育総合相談センター所長
	福祉部高齢福祉課長		教育委員会事務局 子ども未来部子ども未来課長
	福祉部長寿支援課長		子ども家庭支援センター所長
福祉部障害福祉課長			

（事務局：健康部健康推進課健康づくり推進係）

《検討部会》

回数	健康増進部会	健（検）診・医療連携部会	母子保健部会	精神保健部会
第1回	令和5年5月10日	令和5年5月10日	令和5年5月8日	令和5年5月16日
第2回	6月7日	6月9日	6月7日	6月6日
第3回	7月5日	7月5日	7月10日	7月11日
第4回	8月2日	8月2日	8月3日	8月8日

【部会員】

健康増進部会	健（検）診・医療連携部会	母子保健部会	精神保健部会
地域振興課長	国保年金課長	健康推進課長	生活福祉課長
高齢福祉課長	健康推進課長	子ども未来課長	障害福祉課長
長寿支援課長	地域医療連携推進担当課長	子ども家庭支援センター所長	健康推進課長
生活衛生課長	保健予防課長	保健予防課長	教育総合相談センター所長
スポーツ推進課 スポーツ推進係長	国保年金課保健師主査	生活福祉課相談係主査	多様性社会推進課係長
長寿支援課保健師主査	健康推進課健康係長	健康推進課健康係主査	高齢福祉課高齢相談係長
健康推進課 健康づくり推進係長	健康推進課保健師主査	健康推進課保健師主査	健康推進課健康推進主査
健康推進課保健師主査	地域医療連携推進担当課 係長	健康推進課保健師主査	健康推進課滝野川健康支 援センター所長
健康推進課栄養主査	学校支援課保健師主査	健康推進課保健師主査	健康推進課保健師主査
教育指導課統括指導主事		子ども未来課 子ども未来係長	教育総合相談センター係長
		子ども家庭支援センター 保健師主査	

(3) 公聴会

令和5年12月17日（日） 会場／北とぴあ 第二研修室 参加者／4名

(4) パブリックコメント

意見提出期間	意見提出者	意見件数
令和5年12月1日～令和6年1月5日	6名	15件

5 | 用語解説

あ行

ACP（アドバンス・ケア・プランニング）

将来の変化に備え、将来の医療及びケアについて、本人を主体に、そのご家族や近い人、医療・ケアチームが、繰り返し話し合いを行い、本人による意思決定を支援する取り組みのこと。

アピアランスケア

医学的・整容的・心理社会的支援を用いて、外見の変化に起因するがん患者の苦痛を軽減するケアのこと。

アルコール依存症

アルコールを繰り返し多量に摂取した結果、アルコールに対し依存を形成し、生体の精神のおよび身体的機能が持続的あるいは慢性的に障害されている状態のこと。

インセンティブ

やる気を起こさせるような刺激、動機付けのこと。

ICT（インフォメーション・アンド・コミュニケーション・テクノロジー）

通信技術を活用したコミュニケーションを指し、情報処理だけではなく、インターネットのような通信技術を利用した産業やサービスなどの総称。

LGBTQ+

「Lesbian」（レズビアン、女性同性愛者）、「Gay」（ゲイ、男性同性愛者）、「Bisexual」（バイセクシュアル、両性愛者）、「Transgender」（トランスジェンダー、出生時に診断された性と自認する性の不一致）、「Queer」（クイア、特定の枠に属さない性のあり方）または「Questioning」（クエスチョニング、自らの性のあり方を決めない人、決めない人）「+」（プラス、性のあり方は多様であり、上記以外のすべての性のあり方を表す包括的な意味）の頭文字をとったもの。

か行

改正自殺総合対策大綱

おおむね5年を目途に見直すこととされる、政府が推進すべき自殺対策の指針で、令和4年10月、「誰も自殺に追い込まれることのない社会の実現を目指して」閣議決定された。

かかりつけ医

身近な地域の診療所などで日常的に医療を受けたり、健康に関する相談ができる医師のこと。

かかりつけ歯科医

身近な地域の診療所などで日常的に医療を受けたり、健康に関する相談ができる歯科医師のこと。

かかりつけ薬剤師・薬局

身近で日常的に調剤を受けたり、薬歴の作成、健康に関する相談ができる薬剤師・薬局のこと。

ゲートキーパー

地域や職場、教育、その他様々な分野において、身近な人の自殺のサインに気づき、その人の話を受け止め、必要に応じて専門相談機関へつなぐなどの役割が期待される人のこと。

健康経営

従業員等の健康管理を経営的な視点で考え、戦略的に実践すること。

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、心身ともに自立して生活できる期間のこと。

健康増進法

国民の健康の増進の総合的な推進を図るために平成14年7月に成立。平成15年5月施行。

健康日本21（第三次）

21世紀における国民健康づくり運動（健康日本21）を改定した、令和6年度から令和17年度までの12年間の計画。活力ある社会の実現、国民の健康の増進を目指す。

口腔ケア

口の中のケアを意味し、歯や舌などの口腔清掃だけでなく、噛む力や飲み込む力を維持するために行うリハビリ等も口腔ケアの一つである。

合計特殊出生率

15歳から49歳までの女子の年齢別出生率を合計したもので、1人の女子が仮にその年次の年齢別出生率で、一生の間に産むとした時の子どもの数。

こども家庭センター

子どもや子育て世帯を包括的に支援する拠点で、妊産婦への支援から、いじめ・不登校の相談・支援等まで幅広く切れ目ない支援を行う。令和6年4月から全市町村が設置に努めることを義務づけられた。

こどもまんなか社会

常に子どもの最善の利益を第一に考え、子どもに関する取組・政策を社会の真ん中に据えること。

さ行**COPD（慢性閉塞性肺疾患）**

代表的な慢性呼吸器疾患の一つであり、主に喫煙（受動喫煙を含む）によって肺気腫や気道炎症が起きる病気のこと。

死亡率

全年齢の死亡数を全人口の比で表し、通常、人口千人当たりで表す。

10食品群

ご飯やパンなど主食に加えて、毎日食べると良いとされている次の10種類の食品群のこと。肉類、魚介類、卵、牛乳・乳製品、油脂類、大豆・大豆製品、緑黄色野菜、海藻類、いも類、果物。

職域保健

職場で展開される保健活動のことで、地域保健（地域で展開される保健活動）との連携により、生涯を通じた継続的な保健サービスの提供体制を整備することを目的としている。

歯列不正

歯並びが悪い状態のことで、歯周病や虫歯へのリスクが高くなると同時に、口元が気になる、笑うことが苦手になるなど、精神面への影響もみられる。

健やか親子21（第2次）

「健やか親子21」は、平成13年から開始した、母子の健康水準を向上させるための様々な取組みを、みんなで推進する国民運動計画であり、平成27年度からは、第2次として新たな計画（～令和6年度）となっている。

生活習慣病

食生活、運動、休養のとり方、喫煙、アルコール、歯みがきなどの毎日の生活習慣が病気の発症や進行に大きな影響を及ぼす疾病。がん、心疾患、脳血管疾患、糖尿病、高血圧、高脂血症などがある。

生活の質（Quality of life = QOL）

人々の生活を物質的な面から量的にとらえるのではなく、精神的な豊かさや満足度も含めて、質的にとらえる考え方。医療や福祉の分野で重視されている。

摂食・えん下機能

食物が認知され、口腔、咽頭、食道を経て胃に至るまでのすべての過程のこと。

ソーシャルキャピタル

信頼や規範、ネットワークなど、社会や地域コミュニティにおける人々の相互関係や結びつきを支える仕組みの重要性を説く考え方のこと。

た行**第四期東京都医療費適正化計画**

都民の健康の保持及び良質で効率的な医療の提供に向けた取組を推進することにより、都民医療費の適正水準を確保するための計画であり、令和6年度からは、第四期として新たな計画（～令和11年度）となっている。

第4次食育推進基本計画

「食育推進基本計画」とは、全ライフステージに応じた食育、生活習慣病の予防・改善、共食を重点課題とした食育推進のための計画であり、令和3年度からは、第4次として新たな計画（～令和7年度）となっている。

東京都健康推進プラン21（第三次）

都民一人ひとりが主体的に取り組む健康づくりを社会全体で支援し、総合的に推進することを目的とする、令和6年度から令和17年度までの12年間の計画のこと。総合目標に「健康寿命の延伸」「健康格差の縮小」を掲げている。

東京都歯科保健推進計画

都民がいつまでもおいしく食べ、笑顔で人生を過ごすことができるよう、歯・口腔に関して、都民の目指す姿を明らかにするとともに、ライフステージ等の特徴に応じた指標と取組みの方向性を示した計画。

な行**ナッジ理論**

行動経済学の「人々に選択する余地を残しながらも、よりよい方向に行動を誘導しようとする手法」のことで、国は健康づくり施策にこれを活用し、人々が健康に留意した行動をとるよう、行動変容につなげる取組みを推進している。

年齢調整死亡率

死亡数を人口で除した死亡率を比較すると、各都道府県の年齢構成に差があるため、高齢者の多い都道府県では高くなり、若年者の多い都道府県では低くなる傾向がある。このような年齢構成の異なる地域間で死亡状況の比較ができるように年齢構成を調整しそろえた死亡率が年齢調整死亡率である。

は行**歯・口腔の健康づくりプラン**

良好な歯・口腔の発育成長や歯科疾患の発症予防・重症化予防等による歯・口腔の器質的な健康に係る取組みと、口腔機能の獲得・維持・向上等の歯・口腔の機能的な健康に係る取組みを実施することにより、生涯にわたる歯・口腔の健康を目的とした計画。

ヒアリングフレイル

聴覚機能の低下によるコミュニケーションの問題やQOL（生活の質）の低下などを含めた、身体の衰え（フレイル）の一つ。

BMI

適正体重を知る目安の体格指数のこと。BMI＝体重kg÷身長m÷身長mで算出し、18.5未満を「やせ」、18.5以上25.0未満を「普通体重」、25.0以上を「肥満」とする。

ひきこもり

さまざまな要因によって社会的な参加の場がせばまり、就労や就学などの自宅以外での生活の場が長期にわたって失われている状態のこと。

標準化死亡率

その地域が全国並みの死亡状況であった場合の死亡数に対して、実際の死亡数がどの程度か、全国の死亡数を100として標準化したもの。

フードドライブ

家庭で余っている食品を集めて、食品を必要としている地域のフードバンク等の生活困窮者支援団体、子ども食堂、福祉施設等に寄付する活動のこと。

フレイル

加齢によって、心身の活力が低下した、健康と要介護のちょうど中間の虚弱的状態のこと。適切な運動と食事習慣で改善することができる。

プレコンセプションケア

妊娠前の女性と夫・パートナーのためのヘルスケアで、現在のからだの状態を把握し、将来の妊娠やからだの変化に備えて、自分たちの健康に向き合うこと。

平均寿命

「0歳における平均余命」と定義され、日本における日本人について、1年間の死亡状況が今後変化しないと仮定した時に、0歳の人が平均してあと何年生きられるかという期待値を表したもの。

ま行**メタボリックシンドローム**

内臓脂肪型肥満に加えて、高血糖、高血圧、脂質異常のうちいずれか2つ以上をあわせもった状態のこと。

や行**ヤングケアラー**

本来大人が担うと想定されている家事や家族の世話などを日常的に行っているこどものこと。

ら行

ライフコース

「個人が一生の間にたどる道筋」のこと。また、その一人の人生を胎児期から老年期まで繋げて考える、社会的経済的な状態、栄養状態、精神状態、生活環境などにも着目して考えることをライフコースアプローチという。

ロコモティブ・シンドローム（運動器症候群）

骨、関節、筋肉などの運動器の働きが衰えることによって、寝たきりになる危険性の高い状態をいう。

北区ヘルシータウン21（第三次）

令和6年（2024年）3月

刊行物登録番号 5-1-099

発行：北区健康部健康推進課

〒114-8508 北区王子本町一丁目15番22号

TEL 03-3908-9068 / FAX 03-3905-6500

