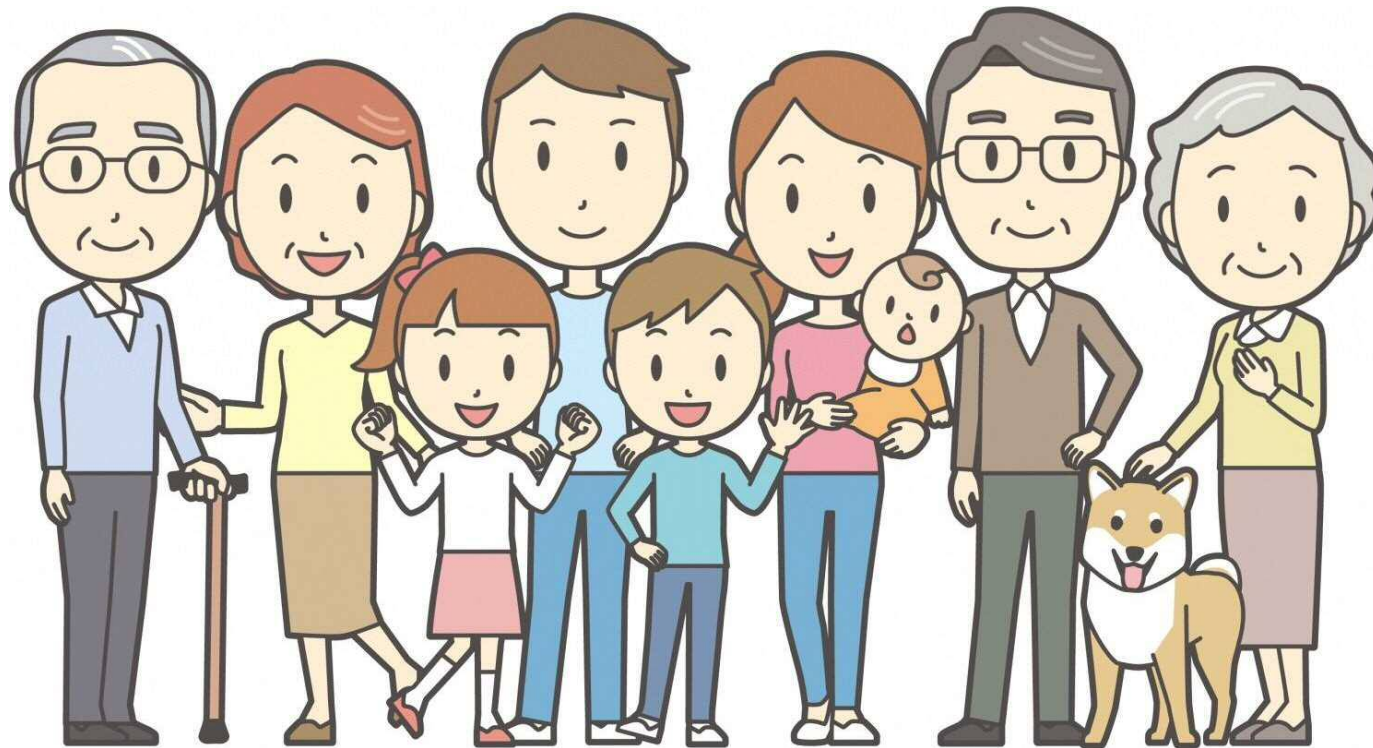


北区ヘルシータウン21（第二次） 後期5か年計画【素案の概要】



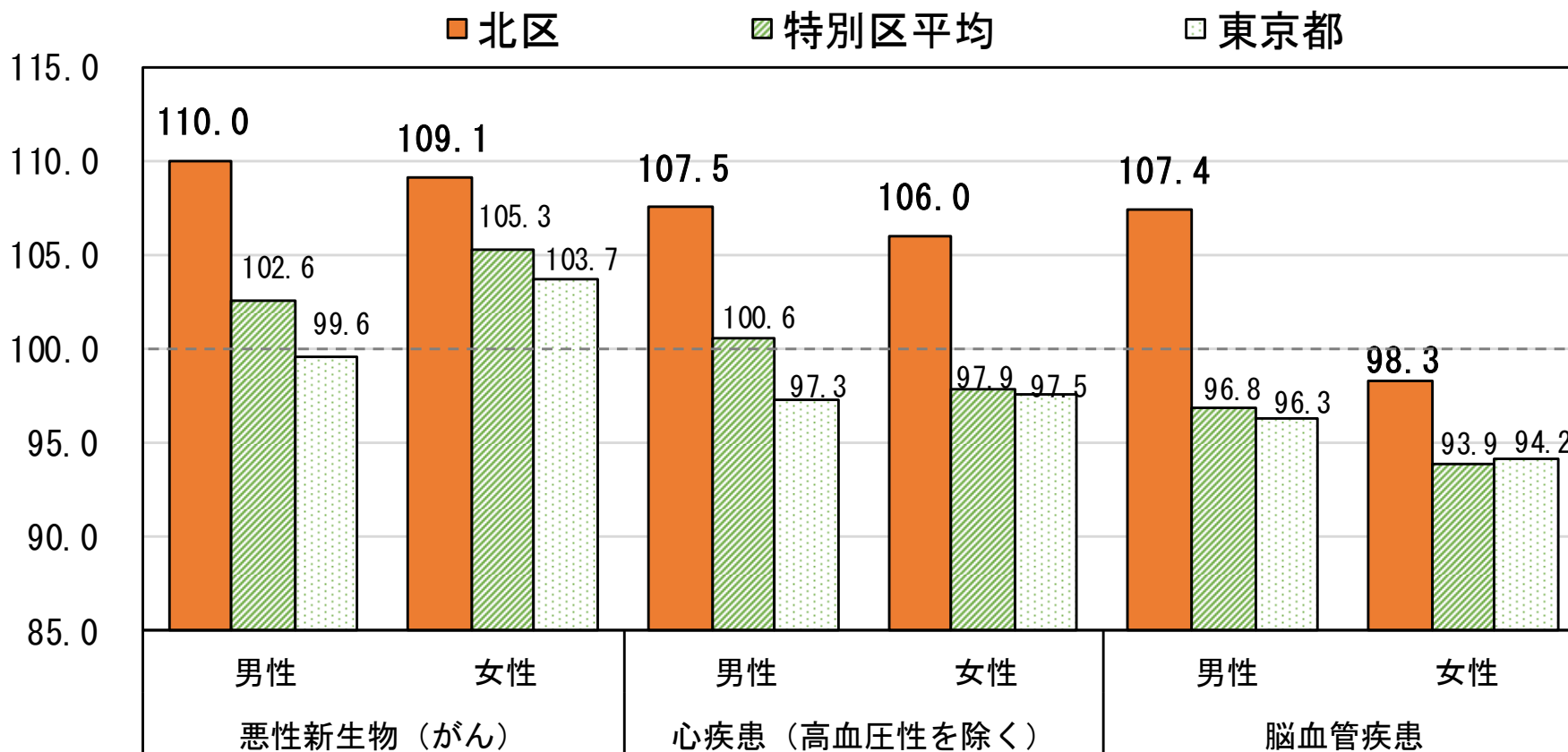
東京都北区 健康福祉部健康推進課

北区の現状

主要疾患標準化死亡比

がんや心疾患、脳血管疾患など
生活習慣病による死亡が多い

【主要疾患標準化死亡比の比較〈北区・特別区平均・東京都〉】

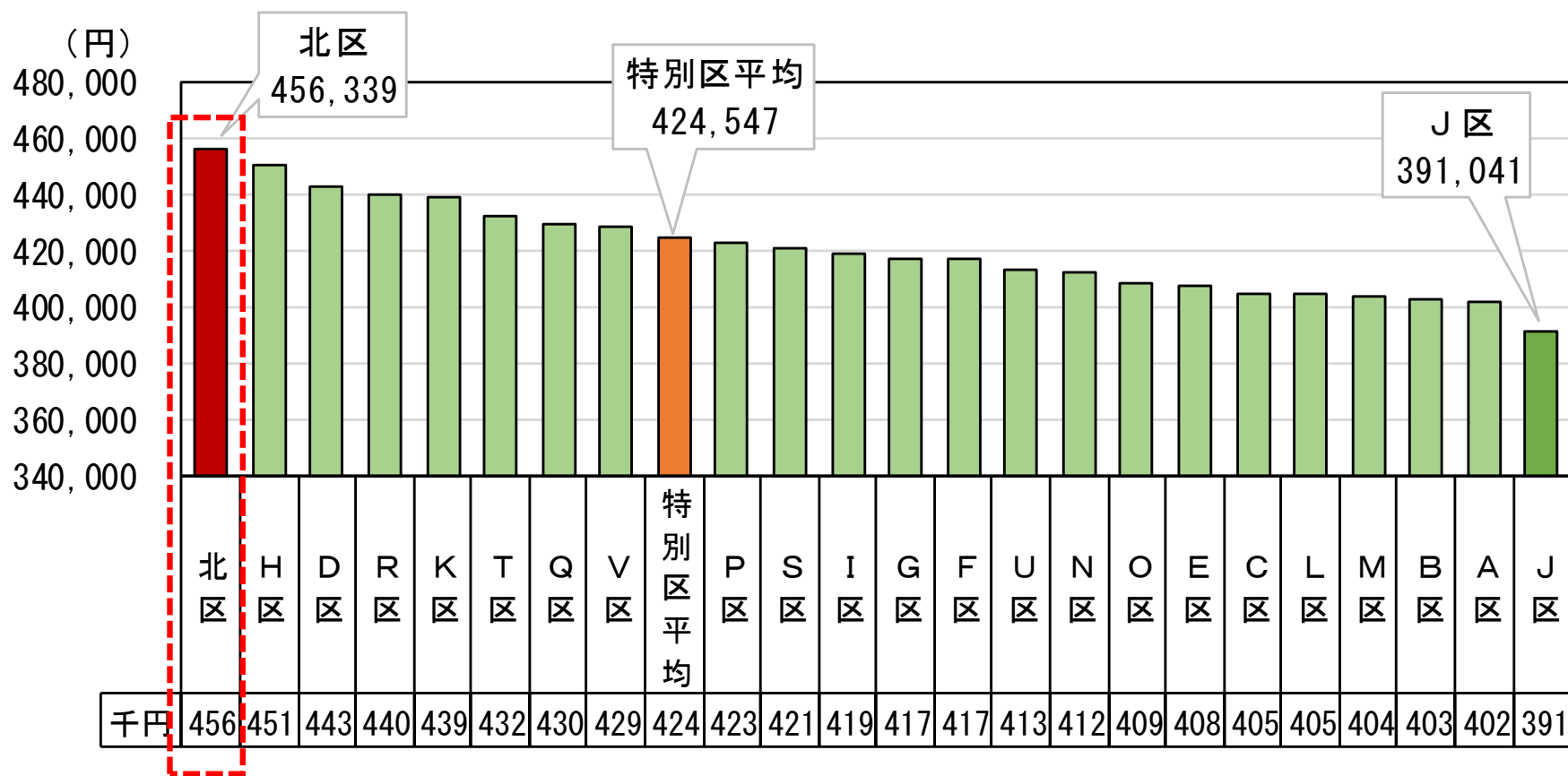


出典：厚生労働省「平成20～24年人口動態保健所・市区町村別統計」

生活習慣病にかかる医療費

国民健康保険加入者の生活習慣病にかかる年間1人当たりの医療費は、北区が第1位となっている

【生活習慣病患者年間1人当たりの医療費 特別区との比較（平成28年度）】

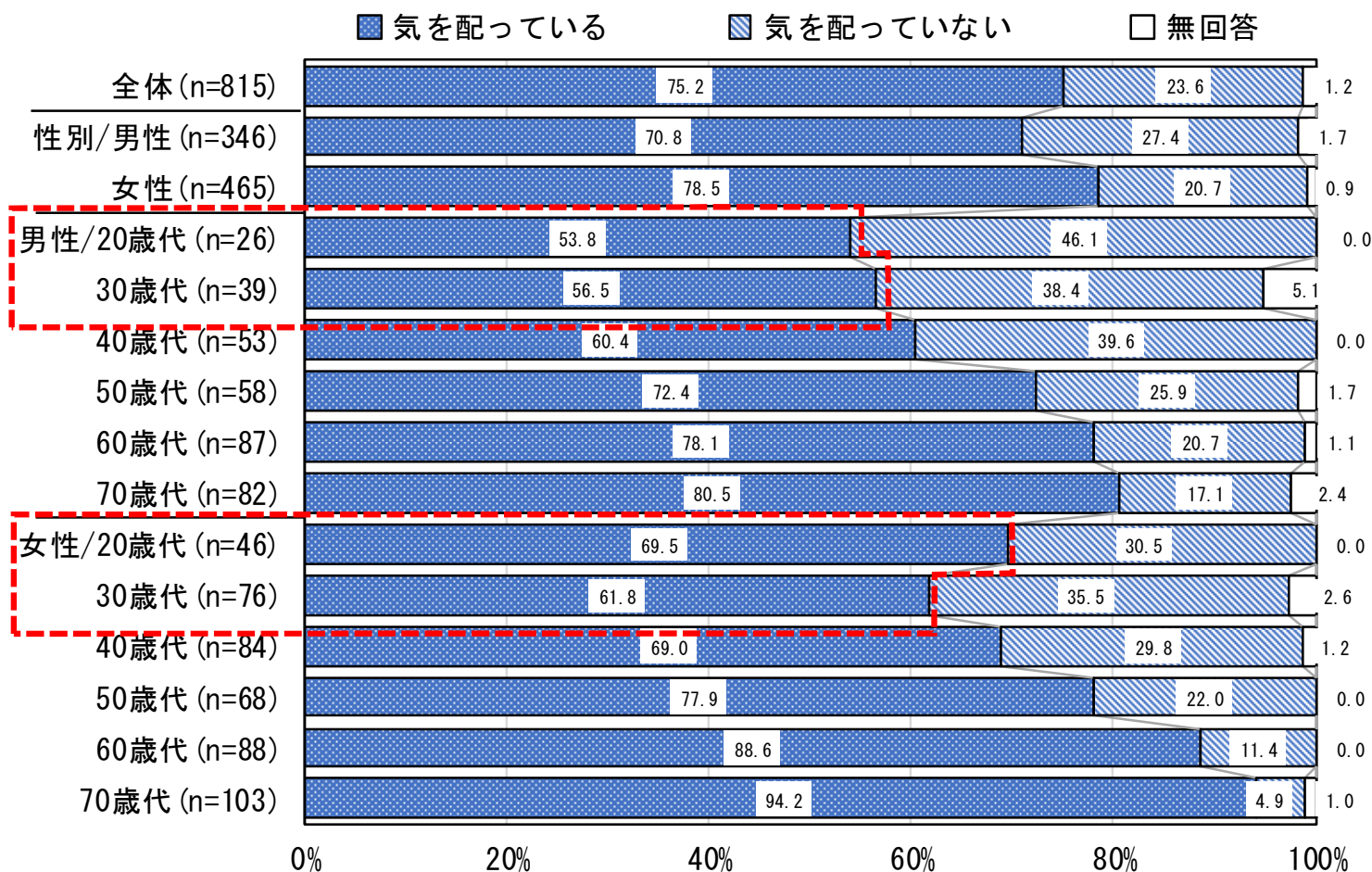


出典：東京都北区国民健康保険保健事業の実施計画（データヘルス計画）第1期

健康への気配り

自分の健康に気を配っている人は、
男女とも20歳代・30歳代の若い世代の割合が低い

【健康への気配り（性・年代別）〈北区〉】

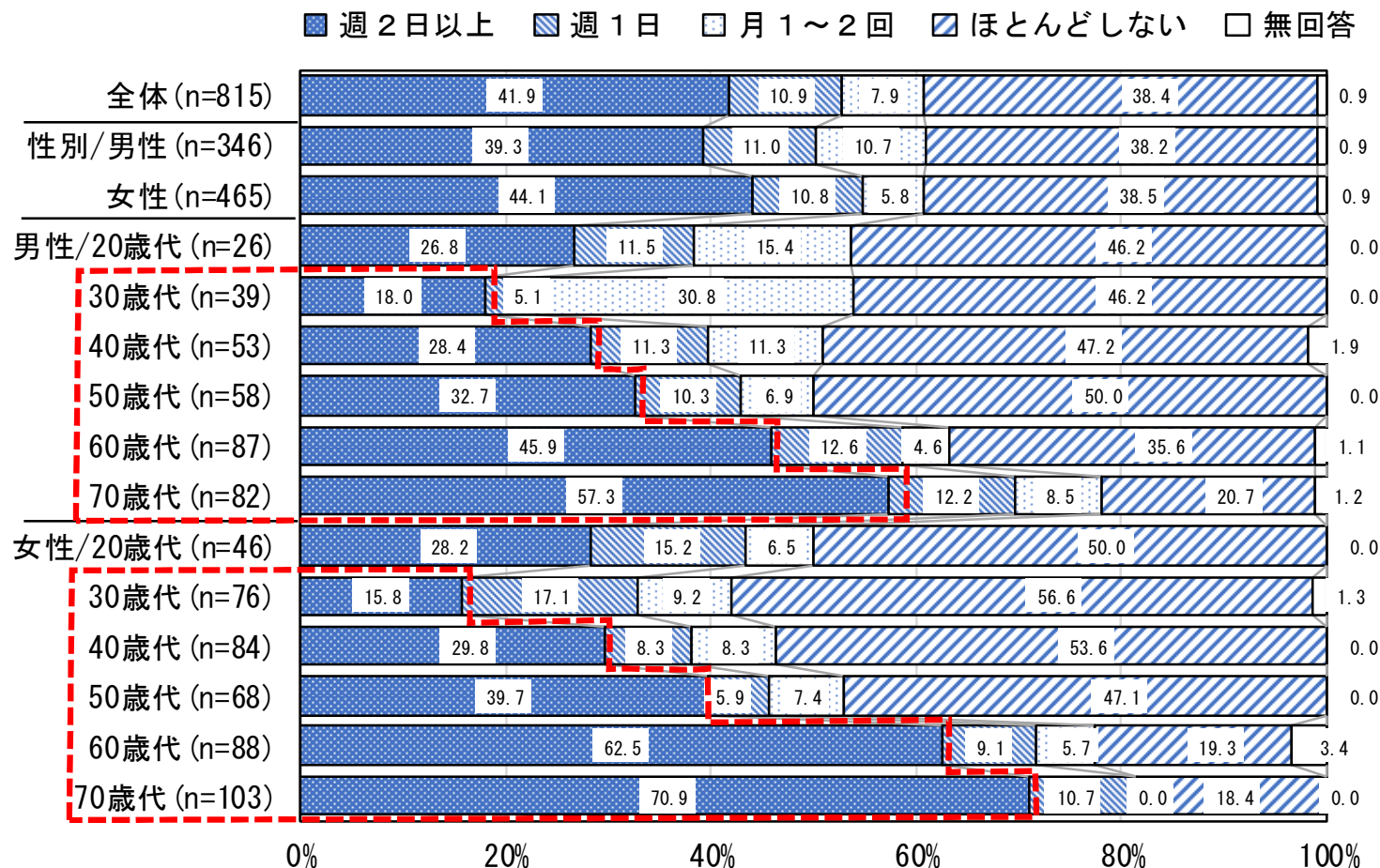


出典：健康づくりに関する意識・意向調査報告書（平成30年3月）

運動習慣

運動を週2日以上している人は、
男女とも年代が上がるほど割合が高くなっている

【運動習慣の有無（性・年代別）〈北区〉】



出典：健康づくりに関する意識・意向調査報告書（平成30年3月）

計画の体系

計画の基本目標と基本方針

基本目標

子どもから高齢者まですべての区民が人生100年時代を見据えて、元気でいきいきと暮らせる地域社会づくりの実現を目標としています。

みんな元気！いきいき北区
～人生100年時代を見据えた健康づくり～

基本方針

基本目標「みんな元気！いきいき北区～人生100年時代を見据えた健康づくり～」を実現するために、これまでの3つの基本方針を踏襲して、本計画の推進を図ります。

1. **元気でいきいき健康づくり**
2. **みんなで力を合わせて健康なまちづくり**
3. **健康を支える仕組みづくり**

計画の構成

基本目標

「みんな元気！いきいき北区～人生100年時代を見据えた健康づくり～」

基本方針

1. 元気でいきいき健康づくり
2. みんなで力を合わせて健康なまちづくり
3. 健康を支える仕組みづくり

分野1 健康づくりの推進	視点（1）健康寿命の延伸につながる生活習慣
	視点（2）生活習慣病の発症予防と重症化予防
	視点（3）対象者別の健康づくり
	視点（4）健康を支え、守るための社会環境整備
分野2 健やか親子	視点（5）安心できる妊娠・出産の支援
	視点（6）次世代の健やかな発育・発達と家族への支援
分野3 食育の推進	視点（7）健康寿命の延伸につながる食育
	視点（8）子どもと若い世代を中心とした食育
	視点（9）多様な暮らしに対応し、食環境や食文化を意識した食育
分野4 こころの健康づくり と自殺対策	視点（10）こころの健康づくり
	視点（11）自殺対策の推進

分野目標

分野1. 健康づくりの推進
健康寿命の延伸

分野2. 健やか親子
健やかに子どもが育つ環境づくり

分野3. 食育の推進
生涯にわたる食育の推進

分野4. こころの健康づくりと自殺対策
いのちを支えるこころの健康づくりの推進



重点的な取組み

生活習慣病の発症予防と重症化予防

- ・ 糖尿病有所見者の割合が増えている
- ・ がん検診の受診率が低く、がんは死亡原因 1 位



糖尿病やがんをはじめとする生活習慣病の発症予防と重症化予防の取組みが重要



重点的な取組み

一次予防

あるきたポイント（ウォーキングポイント）事業
座りすぎ防止の啓発



ウォーキングアプリ **あるきた**

♡ 気軽にできる健康づくり

- ♡ スマートフォン歩数計アプリを活用
- ♡ 生活習慣病の予防は、若い時から健康づくりに取り組むことが重要
- ♡ 健康に関心を持つきっかけづくり
- ♡ 健康を意識した行動の習慣化への継続的支援
- ♡ 若い世代の健康づくりの意識を高める



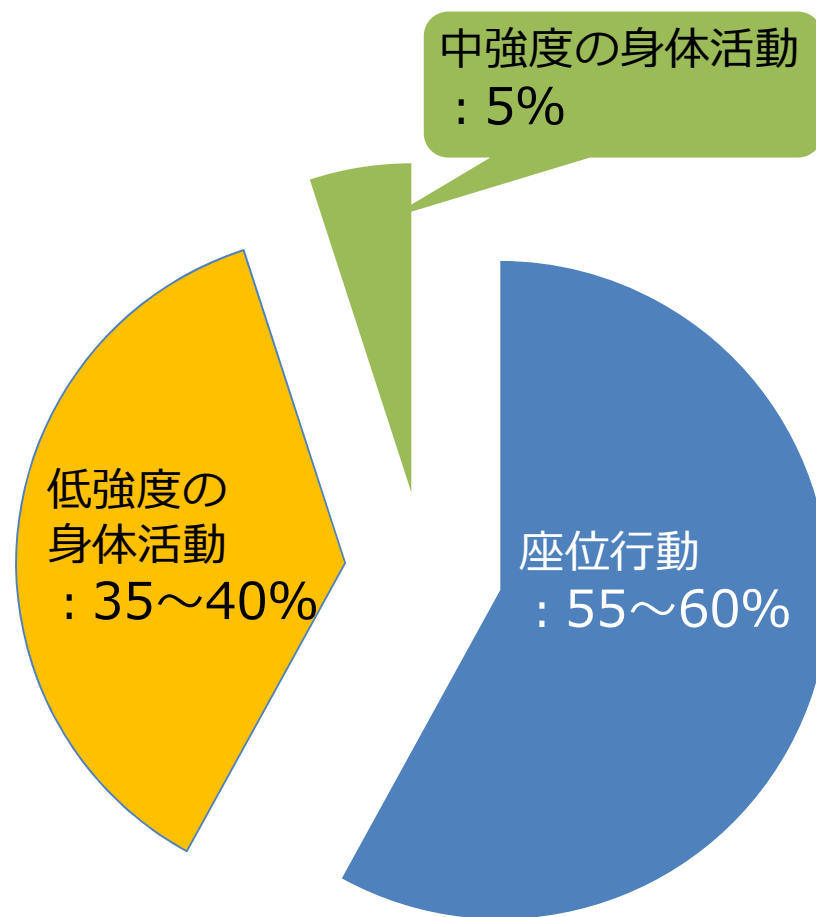


City of Kita

スタンドアップ・301

- ♡ 座りすぎていませんか
- ♡ 30分に1回は立ちあがりましょう

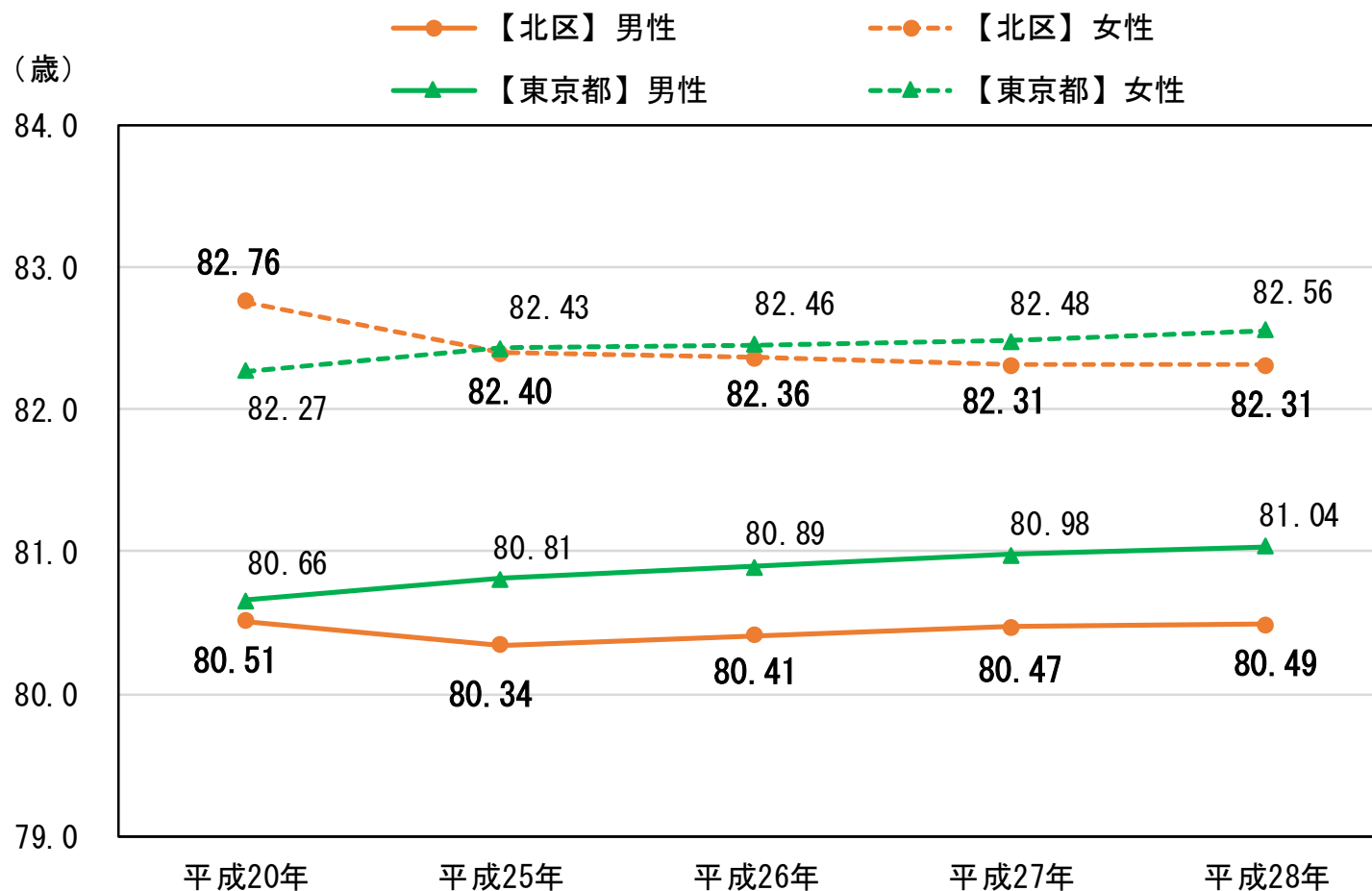
- ♡ 日本人は世界一座っています。
- ♡ 長く座り続けると全身の代謝機能を支えてきた脚の筋肉が活動せず、代謝機能や血液の流れが悪くなります。
- ♡ 30分に1回立ちあがるだけで、リスクが少なくなります。



65歳健康寿命

65歳健康寿命は、男女ともに、
東京都の平均を下回っています。

【65歳健康寿命の推移・比較〈北区・東京都〉】



出典：東京都福祉保健局「とうきょう健康ステーション」

グループ討議テーマ①

「気軽にできる健康づくり」

ウォーキングアプリ「あるきた」の活用

グループ討議テーマ②

「気軽にできる健康づくり」

座りすぎ防止の啓発