

# 1 杉並区健康づくり推進条例の規定に基づく目標及び指標

区では、杉並区健康づくり推進条例に基づき、健康づくりを推進するために、次に掲げる分野に係る達成すべき目標及び指標を設定し、取組を推進しています。

- 分野1 身体の健康
- 分野2 心の健康
- 分野3 歯と口腔(こうくう)の健康
- 分野4 健康づくりを支える社会環境

令和3(2021)年度の目標値を設定した「杉並区健康づくり推進条例の規定に基づく目標及び指標」については、条例に基づき適切な時期に評価を行うこととされていることから、令和3(2021)年度の杉並区健康づくり推進協議会において委員の方の意見を聴き、評価を行いました。

また、評価と同時に、令和4(2022)年度から令和12(2030)年度に向けた新たな目標及び指標と令和12(2030)年度の目標値を設定しました。

今後は新たな目標値に向けて、健康づくりの取組を推進していきます。

## 表の見方

(例)

【目標】 ○○○○○○○○○○○

指標	令和3(2021)年度			令和12(2030)年度	数値の出典
	目標値(A)	現状値(B)	評価(C)	目標値(D)	
○○○○○	▲	■ 《令和○(●●●●)年》	●	□	△△△△△

A欄…令和3年(2021)度までに達成すべき指標の目標値

B欄…令和3年(2021)度を実施した評価における指標の現状値 ※1

C欄…令和3年(2021)度を実施した評価区分 ※2

D欄…令和3年(2021)度に新たに設定した令和12年(2030)度までに達成すべき指標の目標値

※1 令和3(2021)年5月末時点調査における最新値。なお、表中の《 》内は調査年(度)

※2 評価区分

区分	評価内容	主な判断基準
S	達成見込み	指標設定時の値から現状値までの数値を比較して、令和3(2021)年度の目標値を達成する見込みがある。
A	未達成見込み 【改善】	指標設定時の値から現状値までの数値を比較して、令和3(2021)年度の目標値を達成する見込みはないが、指標値はおおむね改善傾向にある。
B	未達成見込み 【変化なし】	指標設定時の値から現状値までの数値を比較して、令和3(2021)年度の目標値を達成する見込みがなく、指標値はおおむね変化がない。
C	未達成見込み 【悪化】	指標設定時の値から現状値までの数値を比較して、令和3(2021)年度の目標値を達成する見込みがなく、指標値はおおむね悪化傾向にある。

○全体目標

【①】令和3(2021)年度実施評価

杉並区の65歳健康寿命は、指標を設定した平成26(2014)年度当時の最新値(平成24(2012)年)から現在(最新値：令和元(2019)年)までの7年間に、男性で0.89歳、女性で1.09歳延伸しています。

これは、生涯にわたって健やかでいきいきと暮らせる健康長寿の地域社会を目指し、区民、事業者、関係団体及び区が協働により健診(検診)の受診率向上や生活習慣病予防等の取組を行ってきたことが寄与しているものと考えられます。

【②】令和12(2030)年度実施評価

健康寿命の延伸を図るためには、疾病及び要介護状態の予防が大切です。そのためには、健康的な生活習慣を身に付け、更なる健康増進を図ります。

また、健康づくりは、個人の力では思うように進まないこともあります。そのため、健康づくりを支えるハード、ソフト面を含めた社会環境の整備を進めていきます。

【目標】健康寿命の延伸

指標	令和3(2021)年度			令和12(2030)年度	数値の出典
	目標値(A)	現状値(B)	評価(C)	目標値(D)	
65歳健康寿命	男性 84歳 女性 87歳	男性 83.6歳 女性 86.7歳 《令和元(2019)年》	A	男性 84.4歳 女性 88.2歳	65歳健康寿命算出結果区市町村一覧(東京都集計)

○分野1-1 身体の健康 生活習慣病の予防

【①】令和3(2021)年度実施評価

目標値を達成する見込みがある指標が2つ、達成見込みはないがおおむね改善傾向にある指標が2つ、おおむね変化がない指標が3つ、おおむね悪化傾向にある指標が2つとなっています。

健診(検診)の受診率や保健指導利用率については、新型コロナウイルス感染拡大に伴い受診控えが生じています。

生活習慣病のうち、人工透析患者数は減少させることができました。

【②】令和12(2030)年度実施評価

生活習慣病のうち「がん」、「メタボリックシンドローム」及び「糖尿病」の発症予防、重症化予防を進めていきます。また、増加が予想される「COPD」等について普及啓発を図り、原因となるたばこ対策を進めていきます。

【目標】がんによる死亡を減らす

指標	令和3(2021)年度			令和12(2030)年度	数値の出典
	目標値(A)	現状値(B)	評価(C)	目標値(D)	
がんの75歳未満年齢調整死亡率(人口対10万人)	男性 92.1 女性 51.4	男性 79.6 女性 52.6 《令和元(2019)年》	A	男性 67.9 女性 49.2	人口動態調査(杉並区集計)

がん検診受診率※	胃がん (40～69歳) 50%	胃がん (40～69歳) 45.5%	A	胃がん (50～69歳) 50%	杉並区生活習慣 行動調査(3年ご と実施)
	肺がん (40～69歳) 40%	肺がん (40～69歳) 26.6%		肺がん (40～69歳) 50%	
	子宮頸がん (20～69歳) 50%	子宮頸がん (20～69歳) 53.0%		子宮頸がん (20～69歳) 60%	
	乳がん (40～69歳) 60%	乳がん (40～69歳) 62.8%		乳がん (40～69歳) 70%	
	大腸がん (40～69歳) 60%	大腸がん (40～69歳) 29.6%		大腸がん (40～69歳) 50%	
		《令和2(2020)年度》			

※指標対象年齢を40～69歳とする(子宮頸がんは20～69歳)

### 【目標】メタボリックシンドロームの該当者を減らす

指標	令和3(2021)年度			令和12(2030)年度	数値の出典
	目標値(A)	現状値(B)	評価(C)	目標値(D)	
国保特定健診受診率	56% ※	45.1% 《令和元(2019)年度》	C	60% ※	(法定報告値) 特定健診 特定保健指導
国保特定保健指導利用率	35% ※	10.9% 《令和元(2019)年度》	C	60% ※	(法定報告値) 特定健診 特定保健指導
特定保健指導対象者割合の減少率(平成20年度比)	25%以上	24.8% 《令和元(2019)年度》	S	25%以上	事業実績

※杉並区国民健康保険第三期特定健康診査等実施計画数値

### 【目標】糖尿病の重症化を予防する

指標	令和3(2021)年度			令和12(2030)年度	数値の出典
	目標値(A)	現状値(B)	評価(C)	目標値(D)	
国保糖尿病患者数/有病率	増加を抑制する	患者数 13,746人 有病率 11.2% 《令和元(2019)年度》	B	増加を抑制する	国保レセプトデータ
国保新規人工透析患者数	減らす	37人 《令和2(2020)年度》	S	減らす	事業実績
糖尿病性腎症に関する知識を有する者の割合	80%	28.0% 《令和2(2020)年度》	B	増やす	杉並区生活習慣 行動調査(3年ご と実施)

### 【目標】COPDについて知っている人を増やす

指標	令和3(2021)年度			令和12(2030)年度	数値の出典
	目標値(A)	現状値(B)	評価(C)	目標値(D)	
喫煙による健康影響としてCOPDを知っている者の割合※	80.0%	39.2% 《令和2(2020)年度》	B	増やす	杉並区生活習慣 行動調査(3年ご と実施)

※杉並区国民健康保険第三期特定健康診査等実施計画数値

○分野1-2 身体の健康 健康的な生活習慣の獲得

【①】令和3(2021)年度実施評価

朝食の欠食率、肥満・やせの割合、習慣的な運動については、性別や年代により評価が分かれたため、目標値を達成する見込みがある指標が2つ、達成見込みはないがおおむね改善傾向にある指標が6つ、おおむね変化がない指標が3つ、おおむね悪化傾向にある指標が11となっています。

生活習慣のうち一部の項目は、新型コロナウイルス感染症による生活様式の変化の影響を受けていると考えられます。

【②】令和12(2030)年度実施評価

健康を意識した食習慣、運動、適正な飲酒、禁煙等の生活習慣を獲得するために、全世代を通じて取り組みます。

【目標】適正な質と量の食事をとる人を増やす

指標	令和3(2021)年度			令和12(2030)年度	数値の出典				
	目標値(A)	現状値(B)	評価(C)	目標値(D)					
主食・主菜・副菜をそろえて食べる者の割合	80.0%	50.0%	C	80%	杉並区生活習慣行動調査(3年ごと実施)				
朝食の欠食率	0に近づける	《令和2(2020)年度》 小学5年 男子0.8% 小学5年 女子0.6% 中学2年 男子2.7% 中学2年 女子2.2% 《令和元(2019)年度》	C	0に近づける	東京都児童・生徒体力・運動能力、生活・運動習慣等調査				
		20～30歳代 男性15%				20～30歳代 男性19.9%	A	20～30歳代 男性15%	杉並区生活習慣行動調査(3年ごと実施)
		20歳代 女性15%				20歳代 女性21.1%	C	20歳代 女性15%	
野菜の摂取量(1日当たり)350g(5皿)以上の者の割合(20歳以上)	20.0%	5.7%	C	15%	杉並区生活習慣行動調査(3年ごと実施)				
果物の摂取量(1日当たり)100g未満の者の割合(20歳以上)	30.0%	49.5%	C	30%	杉並区生活習慣行動調査(3年ごと実施)				
減塩を心がける者の割合	80.0%	60.3%	C	80%	杉並区生活習慣行動調査(3年ごと実施)				

【目標】適正な体重を維持している人を増やす

指標	令和3(2021)年度			令和12(2030)年度	数値の出典
	目標値(A)	現状値(B)	評価(C)	目標値(D)	
小学校5年生の肥満傾向の児童の割合 小学校5年生のやせ傾向の児童の割合	減らす	6.9%	C	減らす	杉並区の学校保健統計
		3.0%	A		
20～60歳代男性の肥満者の割合 40～60歳代女性の肥満者の割合 20歳代女性のやせの者の割合	減らす	26.3%	C	減らす	杉並区生活習慣行動調査(3年ごと実施)
		9.8%	A		
		32.1%	B		
低栄養傾向(BMI※20以下)の高齢者の割合	22%	21.3%	S	減らす	杉並区生活習慣行動調査(3年ごと実施)

※Body Mass Index(肥満指数)の略で体重(kg)÷【身長(m)×身長(m)】で計算する

【目標】身体活動・運動を増やす

指標	令和3(2021)年度			令和12(2030)年度	数値の出典
	目標値(A)	現状値(B)	評価(C)	目標値(D)	
日常生活における歩数	増やす	(7000歩以上/日の割合) 20～64歳 男性39.8%	C	増やす	杉並区生活習慣行動調査(3年ごと実施)
		20～64歳 女性23.0%			
習慣的に運動をしている者の割合	20～64歳 男性41%	20～64歳 男性39.5%	S	20～64歳 男性49%	杉並区生活習慣行動調査(3年ごと実施)
	20～64歳 女性29%	20～64歳 女性30.0%		20～64歳 女性40%	
	65歳以上 男性54%	65歳以上 男性46.1%	C	65歳以上 男性56%	
	65歳以上 女性47%	65歳以上 女性42.9%		65歳以上 女性53%	
習慣的に運動をしている子どもの割合	中学3年 85%	中学3年 73.3%	C	---	東京都児童・生徒体力・運動能力、生活・運動習慣等調査
	---	中学2年 81.2%		中学2年 増やす	
ロコモティブシンドローム※の認知度	80%	37.3%	B	増やす	杉並区生活習慣行動調査(3年ごと実施)

※ロコモティブシンドローム：「運動器の障害」により「要介護になる」リスクの高い状態になること

【目標】生活習慣病のリスクを高める飲酒をする人を減らす

指標	令和3(2021)年度			令和12(2030)年度	数値の出典
	目標値(A)	現状値(B)	評価(C)	目標値(D)	
生活習慣病のリスクを高める量の飲酒をしている者の割合	男性 20% 女性 10%	男性 20.8% 女性 14.3% 《令和2(2020)年度》	B	男性 13.0% 女性 6.4%	杉並区生活習慣行動調査(3年ごと実施)
未成年者の飲酒経験の割合	0%	中学2年 男子5.4% 中学2年 女子2.4% 高校2年 男子8.7% 高校2年 女子6.0% 《令和2(2020)年度》	A	0%	中学生の飲酒・喫煙・薬物に関する調査

【目標】喫煙率を減らす

指標	令和3(2021)年度			令和12(2030)年度	数値の出典
	目標値(A)	現状値(B)	評価(C)	目標値(D)	
成人の喫煙率	男性 18.3% 女性 5.0%	男性 17.8% 女性 5.8% 《令和2(2020)年度》	A	男性 13.0% 女性 4.0%	杉並区生活習慣行動調査(3年ごと実施)
未成年者の喫煙率	0%	中学2年 男子0.3% 中学2年 女子0.0% 高校2年 男子0.8% 高校2年 女子0.7% 《令和2(2020)年度》	A	0%	中学生の飲酒・喫煙・薬物に関する調査

○分野2 心の健康

【①】令和3(2021)年度実施評価

目標値を達成する見込みがある指標が2つ、おおむね変化がない指標が1つ、おおむね悪化傾向にある指標が2つとなっています。

「ゲートキーパー養成者数」は1,836人(令和2(2020)年度)で目標値を達成しており、自殺対策の一つとして悩みを抱えた方に気付き、適切な対応を取れる人が着実に増えています。また、「自殺の死亡率(人口対10万人)」が指標設定時の値(平成25(2013)年)18.6から12.8(令和元(2019)年)と減少しており、区民や地域の関係機関等との連携の結果、目標値を達成する見込みとなっています。しかしながら、「睡眠が十分とれていない者の割合」、「最近、1か月間にストレスが大いにある者の割合」がおおむね悪化傾向にあり、社会が多様化する中で、自殺までには至らないが、潜在的なリスクを抱えていると考えられます。

## 【②】令和12(2030)年度実施評価

うつ病などストレスが影響する心の病を予防するため、正しい知識を普及し、心の不調を感じた時は身近な人や専門機関への早期の相談を促すなど、心の健康づくりを進めていきます。

### 【目標】睡眠に障害を感じている人を減らす

指標	令和3(2021)年度			令和12(2030)年度	数値の出典
	目標値(A)	現状値(B)	評価(C)	目標値(D)	
睡眠が十分とれていない者の割合	25%	31.9% 《令和2(2020)年度》	B	25%	杉並区生活習慣行動調査(3年ごと実施)

### 【目標】ストレスを感じる人の割合を減らす

指標	令和3(2021)年度			令和12(2030)年度	数値の出典
	目標値(A)	現状値(B)	評価(C)	目標値(D)	
最近、1か月間にストレスが大いにある者の割合	減らす	23.7% 《令和2(2020)年度》	C	減らす	杉並区生活習慣行動調査(3年ごと実施)
ストレスを感じて、相談した者の割合	増やす	69.5% 《令和2(2020)年度》	B	増やす	杉並区生活習慣行動調査(3年ごと実施)

### 【目標】自殺者数を減らす

指標	令和3(2021)年度			令和12(2030)年度	数値の出典
	目標値(A)	現状値(B)	評価(C)	目標値(D)	
自殺の死亡率(人口対10万人)	減らす	12.8 《令和元(2019)年》	S	減らす	人口動態調査(杉並区集計)
ゲートキーパー養成者数	1,653人	1,836人 《令和2(2020)年度》	S	3,350人	事業実績

## ○分野3 歯と口腔(こうくう)の健康

### 【④】令和3(2021)年度実施評価

おおむね悪化傾向にある指標は「40歳重度歯周疾患有病者率」でした。これは、これまでの歯周疾患対策に足りないものがあったためと考えられます。

### 【②】令和12(2030)年度実施評価

すべての区民が歯と口腔の健康を保ち、健康寿命を延ばして豊かな生活ができるようにしていきます。

### 【目標】むし歯のない人を増やす

指標	令和3(2021)年度			令和12(2030)年度	数値の出典
	目標値(A)	現状値(B)	評価(C)	目標値(D)	
3歳のむし歯のない者の割合	92.0%	94.1% 《令和2(2020)年度》	S	増やす	事業実績
12歳児の永久歯一人平均う歯(むし歯)数	0.5本	0.37本 《令和2(2020)年度》	S	減らす	杉並区の学校保健統計

### 【目標】 進行した歯周病がある人を減らす

指標	令和3(2021)年度			令和12(2030)年度	数値の出典
	目標値(A)	現状値(B)	評価(C)	目標値(D)	
40歳重度歯周疾患有病者率	25%	53.5% 《令和2(2020)年度》	C	35%	事業実績  杉並区生活習慣行動調査(3年ごと実施)
定期的な歯科健診を受けている者の割合	65%	45.8% 《令和2(2020)年度》	A	65%	
糖尿病が歯周病のリスクであることを知っている者の割合	増やす	21.4% 《令和2(2020)年度》	B	増やす	
喫煙が歯周病のリスクであることを知っている者の割合	増やす	32.3% 《令和2(2020)年度》	A	増やす	

### 【目標】 何でも噛んで食べることができる人を増やす

指標	令和3(2021)年度			令和12(2030)年度	数値の出典
	目標値(A)	現状値(B)	評価(C)	目標値(D)	
何でもよく噛める者の割合(60歳代)	85%	77.7% 《令和2(2020)年度》	A	85%	杉並区生活習慣行動調査(3年ごと実施)
80歳で20本以上自分の歯を持つ者の割合	増やす	82.3% 《令和2(2020)年度》	S	増やす	

## ○分野4 健康づくりを支える社会環境

### 【①】 令和3(2021)年度実施評価

目標値を達成見込みの指標が1つ、達成見込みはないがおおむね改善傾向にある指標が2つ、おおむね変化がない指標が2つ、おおむね悪化傾向にある指標が2つとなっています。

「社会活動に参加した者の割合」は6割を超え(令和2(2020)年)、指標設定時の値(平成26(2014)年)59.7%から目標値「増やす」を達成する見込みであり、地域や人につながる社会活動に対する区民の意識は高く、実際に行動に移していると考えられます。一方、「健康づくりやスポーツボランティア活動をした者の割合」はおおむね悪化傾向にあり、社会活動の中でも低い数値となっています。なお、新型コロナウイルス感染拡大により、人や地域とつながる・社会参加する等、人が集まり外出するような活動は難しくなっており、厳しさが増えています。

### 【②】 令和12(2030)年度実施評価

健康な生活ができる環境を整備していくとともに、健康づくり活動を主体的に行う、区民、関係団体、企業等が増え、地域の健康水準を上げていきます。

### 【目標】 健康な生活ができる環境を整える

指標	令和3(2021)年度			令和12(2030)年度	数値の出典
	目標値(A)	現状値(B)	評価(C)	目標値(D)	
ヘルシーメニュー推奨店数	1,200店	1,066店 《令和2(2020)年度》	A	指標変更	事業実績
健康づくり応援店(ヘルシーメニュー店及び健康情報店)実店舗数	指標変更	406店 《令和2(2020)年度》	—	600店	
食中毒の発生件数	減らす	2件 《令和2(2020)年度》	B	減らす	事業実績



【目標】地域のつながりを醸成する

指標	令和3(2021)年度			令和12(2030)年度	数値の出典
	目標値(A)	現状値(B)	評価(C)	目標値(D)	
健康づくり活動に参加した者の割合	50%	17.2% 《令和2(2020)年度》	C	35%	杉並区生活習慣行動調査(3年ごと実施)
社会活動に参加した者の割合	増やす	61.0% 《令和2(2020)年度》	B	増やす	杉並区区民意向調査
スポーツボランティア活動をした者の割合	35%	7.9% 《令和2(2020)年度》	C	13.5%	杉並区区民意向調査

【目標】高齢者の社会参加を増やす

指標	令和3(2021)年度			令和12(2030)年度	数値の出典
	目標値(A)	現状値(B)	評価(C)	目標値(D)	
長寿応援ポイント登録活動数(累計)	1,870件 《令和元(2019)年》※	1,415件 《令和2(2020)年度》	A	指標変更	事業実績
65歳以上の高齢者でいきがいを感じている人の割合	指標変更	78.0% 《令和2(2020)年度》	—	82%	杉並区区民意向調査
高齢者の外出頻度	増やす	68.1% 《平成28(2016)年度》 〔週3~4日以上〕 75.5% 〔週2回以上〕 89.8% 〔週1回以上〕 《令和元(2019)年度》	S	指標変更	杉並区高齢者実態調査(3年ごと実施)
地域活動・ボランティア活動・働いている高齢者の割合	指標変更	40.8% 《令和2(2020)年度》	—	50%	杉並区区民意向調査

※杉並区実行計画(平成29(2017)~31(2019)年度)数値