

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  
○令和12年度の目標値

【資料3-2】＜昨年度検討＞  
令和4年12月26日  
第1回杉並区健康づくり推進協議会

○全体目標

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つけ、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	指標	指標設定時の値(R2)	令和12年度の目標値	数値の出典
健康寿命の延伸	65歳健康寿命*1	男性 83.6歳 女性 86.7歳 (令和元年)*2	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)

\*1：健康寿命(日常生活動作が自立している期間の平均)：65歳の人が要介護認定(要介護2以上)を受けるまでの期間の平均(東京保健所長会方式)

\*2：( )内は調査年

分野1-1 身体の健康 生活習慣病の予防

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」\*3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。

\*3：COPD：慢性閉塞性肺疾患

目標	指標	指標設定時の値(R2)	令和12年度の目標値	数値の出典
がんによる死亡を減らす	がんの75歳未満年齢調整死亡率(人口対10万人)	男性 79.6	男性 67.9	人口動態調査(杉並区集計)
		女性 52.6 (令和元年)	女性 49.2	
	がん検診受診率 ※指標対象年齢を40～69歳とする	胃がん (40～69歳) 45.5%	胃がん (50～69歳) 50%	杉並区生活習慣行動調査(3年度毎実施)
		肺がん (40～69歳) 26.6%	肺がん (40～69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) 62.8%	乳がん (40～69歳) 70%	
	大腸がん (40～69歳) 29.6%	大腸がん (40～69歳) 50%		
	(令和2年)			
メタボリックシンドロームの該当者を減らす	国保特定健診受診率	45.1% (令和元年度)	60%*4	(法定報告値)特定健診
	国保特定保健指導利用率	10.9% (令和元年度)	60%*4	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)	24.8% (令和元年度)	25%以上	事業実績

目標	指標	指標設定時の値(R2)	令和12年度の目標値	数値の出典
糖尿病の重症化を予防する	国保糖尿病患者数/有病率	患者数 13,746人 有病率 11.2% (令和元年度)	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	37人 (令和2年度)	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	28.0% (令和2年度)	増やす	杉並区生活習慣行動調査(3年度毎実施)
COPDについて知っている人を増やす	喫煙による健康影響としてCOPDを知っている者の割合	39.2% (令和2年度)	増やす	杉並区生活習慣行動調査(3年度毎実施)

\*4：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

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	指標	指標設定時の値(R2)	令和12年度の目標値	数値の出典
適正な質と量の食事をとる人を増やす	主食・主菜・副菜をそろえて食べる者の割合	50.0% (令和2年)	80%	杉並区生活習慣行動調査(3年度毎実施)
	朝食の欠食率	小学5年 男子0.8%	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
		小学5年 女子0.6%		
		中学2年 男子2.7%		
		中学2年 女子2.2% (令和元年度)		
	20～30歳代 男性19.9%	20～30歳代 男性15%	杉並区生活習慣行動調査(3年度毎実施)	
		20歳代 女性21.1% (令和2年)		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)	5.7% (令和2年)	15%	杉並区生活習慣行動調査(3年度毎実施)	
果物の摂取量(1日当たり)100g未満の者の割合(20歳以上)	49.5% (令和2年)	30%	杉並区生活習慣行動調査(3年度毎実施)	
減塩を心がける者の割合	60.3% (令和2年)	80%	杉並区生活習慣行動調査(3年度毎実施)	

目標	指標	指標設定時の値(R2)	令和12年度の目標値	数値の出典
適正な体重を維持している人を増やす	小学校5年生の肥満傾向の児童の割合	6.9%	減らす	杉並区の学校保健統計
	小学校5年生のやせ傾向の児童の割合	3.0%		
	20～60歳代男性の肥満者の割合	26.3%	減らす	杉並区生活習慣行動調査(3年度毎実施)
	40～60歳代女性の肥満者の割合	9.8%		
20歳代女性のやせの者の割合	32.1%			
低栄養傾向(BMI* <sup>5</sup> 20以下)の高齢者の割合	21.3%	減らす	杉並区生活習慣行動調査(3年度毎実施)	
身体活動・運動を増やす	日常生活における歩数	(7000歩以上/日の割合) 20～64歳 男性39.8% 20～64歳 女性23.0% 65歳以上 男性14.4% 65歳以上 女性13.5% (令和2年)	増やす	杉並区生活習慣行動調査(3年度毎実施)
	習慣的に運動をしている者の割合	20～64歳 男性39.5% 20～64歳 女性30.0% 65歳以上 男性46.1% 65歳以上 女性42.9% (令和2年)	20～64歳 男性49% 20～64歳 女性40% 65歳以上 男性56% 65歳以上 女性53%	杉並区生活習慣行動調査(3年度毎実施)
	習慣的に運動をしている子どもの割合	中学3年 73.3% (令和元年度) 中学2年 81.2% (令和元年度)	中学2年 増やす	東京都児童・生徒体力・運動能力、生活・運動習慣等調査
	ロコモティブシンドローム* <sup>6</sup> の認知度	37.3% (令和2年)	増やす	杉並区生活習慣行動調査(3年度毎実施)

目標	指標	指標設定時の値(R2)	令和12年度の新目標値	数値の出典
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 生活習慣病のリスクを高める飲酒をする人を減らす	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 20.8% 女性 14.3% (令和2年)	男性 13.0% 女性 6.4%	杉並区生活習慣行動調査(3年度毎実施)
	未成年者の飲酒経験の割合	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年)	0%	中学生の飲酒・喫煙・薬物に関する調査
喫煙率を減らす	成人の喫煙率	男性 17.8% 女性 5.8% (令和2年)	男性 13.0% 女性 4.0%	杉並区生活習慣行動調査(3年度毎実施)
	未成年者の喫煙率	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年)	0%	中学生の飲酒・喫煙・薬物に関する調査

\*5：BMI:Body Mass Index(肥満指数)の略で体重(kg)÷【身長(m)×身長(m)】で計算する

\*6：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

## 分野2 心の健康

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	指標	指標設定時の値(R2)	令和12年度の目標値	数値の出典
睡眠に障害を感じている人を減らす	睡眠が十分とれていない者の割合	31.9% (令和2年)	25%	杉並区生活習慣行動調査(3年度毎実施)
ストレスを感じる人の割合を減らす	最近、1ヶ月間にストレスが大いにある者の割合	23.7% (令和2年)	減らす	杉並区生活習慣行動調査(3年度毎実施)
	ストレスを感じて、相談した者の割合	69.5% (令和2年)	増やす	
自殺者数を減らす	自殺の死亡率(人口対10万人)	12.8 (令和元年)	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	1,836人 (令和2年度)	3,350人	事業実績

### 分野3 歯と口腔(こうくう)の健康

全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  
キセオ

目標	指標	指標設定時の値(R2)	令和12年度の目標値	数値の出典
むし歯のない人を増やす	3歳のむし歯のない者の割合	94.1% (令和2年度)	増やす	事業実績
	12歳児の永久歯一人平均う歯(むし歯)数	0.37本 (令和2年度)	減らす	杉並区の学校保健統計
進行した歯周病がある人を減らす	40歳重度歯周疾患有病者率	53.5% (令和2年)	35%	事業実績
	定期的な歯科健診を受けている者の割合	45.8% (令和2年)	65%	杉並区生活習慣行動調査(3年度毎実施)
	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	21.4% (令和2年)	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	32.3% (令和2年)	増やす	
何でも噛んで食べることができる人を増やす	何でもよく噛める者の割合(60歳代)	77.7% (令和2年)	85%	杉並区生活習慣行動調査(3年度毎実施)
	80歳で20本以上自分の歯を持つ者の割合	82.1% (令和2年度) 後期高齢者歯科健康診査	増やす	事業実績(後期高齢者歯科健康診査)

### 分野4 健康づくりを支える社会環境

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	指標	指標設定時の値(R2)	令和12年度の目標値	数値の出典
健康な生活ができる環境を整える	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	406店 (令和2年度)	600店	事業実績
	食中毒の発生件数	2件 (令和2年度)	減らす	事業実績
地域のつながりを醸成する	健康づくり活動に参加した者の割合	17.2% (令和2年)	35%	杉並区生活習慣行動調査(3年度毎実施)
	社会活動に参加した者の割合	61.0% (令和2年)	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	7.9% (令和2年)	13.5%	杉並区区民意向調査

目標	指標	指標設定時の値(R2)	令和12年度の目標値	数値の出典
高齢者の社会参加を増やす	65歳以上の高齢者でいきがいを感 じている人の割合	78.0% (令和2年度)	82%	施策評価(杉並区 区民意向調査)
	地域活動・ボラン ティア活動・働い ている高齢者の割 合	40.8% (令和2年度)	50%	施策評価(杉並区 区民意向調査)