

# 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

## ○全体目標

### 現状と課題

○「人生100年時代」が本格的に到来することを踏まえ、生涯にわたり健やかに暮らせる持続可能な社会の実現を目指し、「杉並区健康づくり条例」に基づき、区民一人ひとりが主体的に健康づくりに取り組みやすい環境の整備を推進していくとともに、関係団体等と健康づくりに向けた様々な取組を推進していく必要があります。

○区民の健やかで心豊かな生活を実現するために、生活習慣の改善、生活習慣病の発生予防・重症化予防、生活機能の維持・向上等が求められていることから、不健康な期間を短縮し、健康寿命の延伸を図る必要があります。

### 目指す姿

○健康寿命には、喫煙や運動、食生活などの生活習慣、生活習慣病の罹患と重症化の割合のほか、保健・医療・介護・福祉やその他の分野の施策と併せた取組が必要ですが、健康寿命の延伸に向け、生活習慣の改善による疾病の予防に加え、生活機能の維持・向上の観点から踏まえた取組や、社会環境の整備・質の向上が図られています。

### 【目標】健康寿命の延伸

指標	令和3(2021)年度	前回値(B)	最新値(C)	令和9(2027)年度	令和12(2030)年度	数値の出典
	目標設定時の値(A)			目標値(D)	目標値(E)	
65歳健康寿命	男性 83.6歳	男性 83.7歳	男性 83.5歳	男性 84.2歳	男性 84.4歳	65歳健康寿命算出結果区市町村一覧(東京都集計)
	女性 86.7歳	女性 86.8歳	女性 86.6歳	女性 87.8歳	女性 88.2歳	
	《令和元(2019)年》	《令和3(2021)年》	《令和4(2022)年》			

## ○分野1 いきいきと住み続けることができる健康づくり

### (1) ヘルスリテラシー向上の推進

### 現状と課題

○身体の健康を維持、向上する上で、健康や医療に関する正しい情報を入手し、理解して自分自身の身体を守ることは非常に重要であり、区民の健康意識の向上をする必要があります。

### 目指す姿

○正しい情報を理解することに加えて、健診などで病気を予防したり、慢性の病気を悪化させずに、自分で自分の健康を守る意識があります。

### 【目標】ヘルスリテラシーの向上

指標	令和3(2021)年度	前回値(B)	最新値(C)	令和9(2027)年度	令和12(2030)年度	数値の出典
	目標設定時の値(A)			目標値(D)	目標値(E)	
ヘルスリテラシーについて、知っている者の割合			20.4% 《令和6(2024)年度》	増やす	増やす	アンケート調査
年1回定期健診(人間ドッグ)を受けている者の割合			70.5% 《令和5(2023)年度》	増やす	増やす	杉並区生活習慣行動調査(3年ごと実施)
標準体重に近づけるよう、あるいは標準体重を維持しようとして心がけている者の割合			男性 68.2% 女性 75.2% 《令和5(2023)年度》	男性 増やす 女性 増やす	男性 増やす 女性 増やす	
喫煙が及ぼす健康被害について知っている者の割合			94.6% 《令和5(2023)年度》	増やす	増やす	

## (2) 歯と口腔(こうくう)の健康

### 現状と課題

○歯と口腔の健康は、健康で質の高い生活を営む上で基礎的かつ重要な役割を果たしており、心身の健康にも大きく寄与することから、生涯を通じた歯と口腔の健康を維持するための取組を一層推進する必要があります。

### 目指す姿

○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】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	前回値(B)	最新値(C)	令和9(2027)年度	令和12(2030)年度	数値の出典
	目標設定時の値(A)			目標値(D)	目標値(E)	
80歳で20本以上自分の歯を持つ者の割合	82.3%	81.5%	82.1%	増やす	増やす	事業実績
	《令和2(2020)年度》	《令和4(2022)年度》	《令和5(2023)年度》			

#### 【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	前回値(B)	最新値(C)	令和9(2027)年度	令和12(2030)年度	数値の出典
	目標設定時の値(A)			目標値(D)	目標値(E)	
40歳重度歯周疾患有病者率	53.5%	50.7%	46.3%	39.4%	35.0%	事業実績
	《令和2(2020)年度》	《令和4(2022)年度》	《令和5(2023)年度》			
定期的な歯科健診を受けている者の割合	45.8%		55.5%	62.0%	65.0%	杉並区生活習慣行動調査(3年ごと実施)
	《令和2(2020)年度》		《令和5(2023)年度》			

## (3)健康づくりを支援する社会環境の整備と質の向上

### 現状と課題

○生活習慣改善につながる環境整備の推進、多様な主体の取組や主体間での連携・協働を通じて、社会全体で継続的かつ包括的に区民の健康づくりを支えていく必要があります。

### 目指す姿

○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】地域のつながりを醸成する

指標	令和3(2021)年度	前回値(B)	最新値(C)	令和9(2027)年度	令和12(2030)年度	数値の出典
	目標設定時の値(A)			目標値(D)	目標値(E)	
社会活動に参加した者の割合	61.0%	23.6%	25.1%		指標一部変更	杉並区区民意向調査
	《令和2(2020)年度》	《令和4(2022)年度》	《令和5(2023)年度》			
地域活動に参加している区民の割合		12.4%	13.6%	20.0%	24.0%	杉並区区民意向調査
		《令和4(2022)年度》	《令和5(2023)年度》			
健康づくり活動に参加した者の割合	17.2%		17.9%	29.4%	35.0%	杉並区生活習慣行動調査(3年ごと実施)
	《令和2(2020)年度》		《令和5(2023)年度》			
スポーツボランティア活動をした者の割合	7.9%	7.4%	7.1%	18.0%	25.0%	杉並区スポーツ推進計画
	《令和2(2020)年度》	《令和4(2022)年度》	《令和5(2023)年度》			

**【目標】健康づくりに取り組む団体の育成・支援**

指標	令和3(2021)年度	前回数(B)	最新値(C)	令和9(2027)年度	令和12(2030)年度	数値の出典
	目標設定時の値(A)			目標値(D)	目標値(E)	
健康づくりリーダー登録数		48名	50名	83名	110名	事業実績
		《令和4(2022)年度》	《令和5(2023)年度》			

**【目標】スポーツを通じた健康づくりの推進**

指標	令和3(2021)年度	前回数(B)	最新値(C)	令和9(2027)年度	令和12(2030)年度	数値の出典
	目標設定時の値(A)			目標値(D)	目標値(E)	
成人の週1回以上のスポーツ・運動実施率		56.4%	58.3%	64.0%	65.0%	杉並区スポーツ推進計画
		《令和4(2022)年度》	《令和5(2023)年度》			

**(4) 食育活動の推進**

**現状と課題**

○区民が生活習慣病を予防し健康寿命を延伸するために、ライフコースに応じた食育の推進を進めていくとともに、多様な主体と連携・協力を一層図っていく必要があります。

**目指す姿**

○区民の誰もが、生涯にわたって心身ともに健康で、豊かな人間性を育むために、食育推進ボランティアをはじめ、個人、団体、企業などの多様な主体と連携・協力により食育を総合的かつ計画的に推進します。

**【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	前回数(B)	最新値(C)	令和9(2027)年度	令和12(2030)年度	数値の出典
	目標設定時の値(A)			目標値(D)	目標値(E)	
主食・主菜・副菜をそろえて食べる者の割合	50.0%		48.1%	70.0%	80.0%	杉並区生活習慣行動調査(3年ごと実施)
	《令和2(2020)年度》		《令和5(2023)年度》			
減塩を心がける者の割合	60.3%		63.1%	74.3%	80.0%	
	《令和2(2020)年度》		《令和5(2023)年度》			
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%		45.5%	35.5%	30.0%	
	《令和2(2020)年度》		《令和5(2023)年度》			
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%		7.0%	12.0%	15.0%	
	《令和2(2020)年度》		《令和5(2023)年度》			

**【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	前回数(B)	最新値(C)	令和9(2027)年度	令和12(2030)年度	数値の出典
	目標設定時の値(A)			目標値(D)	目標値(E)	
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	394店	385店	535店	600店	事業実績
	《令和2(2020)年度》	《令和4(2022)年度》	《令和5(2023)年度》			
食中毒の発生件数	2件	3件	8件	減らす	減らす	
	《令和2(2020)年度》	《令和4(2022)年度》	《令和5(2023)年度》			

## (5) 生活習慣病の予防

### 現状と課題

○超高齢化社会を迎えて糖尿病等の生活習慣による有病者が増加していることから、生活習慣病の早期発見・予防を図るために、特定健康診査の受診促進等を進めていくとともに、発症・重症化予防に取り組む必要があります。

### 目指す姿

○特定健康診査の受診及び特定保健指導による生活習慣の改善により、メタボリックシンドローム該当者が減少しています。また、生活習慣病対策が効率的に実施され、発症予防・重症化予防が進み、糖尿病等の生活習慣病有病者及び予備軍の減少につながっています。

#### 【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	前回値(B)	最新値(C)	令和9(2027)年度	令和12(2030)年度	数値の出典
	目標設定時の値(A)			目標値(D)	目標値(E)	
国保特定健診受診率	45.1%	42.0%	42.8%	54.0% ※	60.0% ※	(法定報告値) 特定健診 特定保健指導
	《令和元(2019)年度》	《令和3(2021)年度》	《令和4(2022)年度》			
国保特定保健指導実施率	10.9%	10.3%	10.3%	16.7%	20.0% ※	事業実績
	《令和元(2019)年度》	《令和3(2021)年度》	《令和4(2022)年度》			
特定保健指導対象者割合の減少率(平成20年度比)	24.8%	30.5%	27.7%	25.0%以上	25.0%以上	(法定報告値) 特定健診 特定保健指導
	《令和元(2019)年度》	《令和4(2022)年度》	《令和5(2023)年度》			
国保メタボリックシンドローム該当者の割合(40~74歳)		16.7%	16.5%	減らす	減らす	(法定報告値) 特定健診 特定保健指導
		《令和3(2021)年度》	《令和4(2022)年度》			
国保メタボリックシンドローム予備軍の割合(40~74歳)		10.2%	9.9%	減らす	減らす	
		《令和3(2021)年度》	《令和4(2022)年度》			

※杉並区国民健康保険第三期データヘルス計画数値

※令和12(2030)年度の目標値は杉並区国民健康保険第三期データヘルス計画における令和11年度の目標値を記載

#### 【目標】健診データ活用による生活習慣病(糖尿病)予防対策を推進する

指標	令和3(2021)年度	前回値(B)	最新値(C)	令和9(2027)年度	令和12(2030)年度	数値の出典
	目標設定時の値(A)			目標値(D)	目標値(E)	
国保糖尿病患者数/有病率	患者数 13,746人 有病率 11.2%	患者数 13,028人 有病率 11.7%	患者数 12,353人 有病率 11.3%	増加を抑制する	増加を抑制する	国保レセプトデータ
	《令和元(2019)年度》	《令和4(2022)年度》	《令和5(2023)年度》			
国保新規人工透析患者数	37人	22人	26人	減らす	減らす	事業実績
	《令和2(2020)年度》	《令和4(2022)年度》	《令和5(2023)年度》			
糖尿病性腎症に関する知識を有する者の割合	28.0%		29.5%	増やす	増やす	杉並区生活習慣行動調査(3年ごと実施)
	《令和2(2020)年度》		《令和5(2023)年度》			

#### 【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	前回値(B)	最新値(C)	令和9(2027)年度	令和12(2030)年度	数値の出典
	目標設定時の値(A)			目標値(D)	目標値(E)	
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%		39.4%		増やす	杉並区生活習慣行動調査(3年ごと実施)
	《令和2(2020)年度》		《令和5(2023)年度》			

※慢性閉塞性肺疾患と呼ばれ、慢性気管支炎や肺気腫と呼ばれてきた病気の総称

## (6) 心の健康

### 現状と課題

○新型コロナウイルス感染症の流行により、生活様式や社会環境が大きく変化した中、ストレスを抱え、心に不調をきたす人の増加したことから、早期発見・早期対応、重症化予防の観点から、精神保健の充実を図るとともに、疾病になる前段階において心の健康を保持・増進するための取組の充実が求められています。  
○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、心の健康づくりの推進が必要があります。

### 目指す姿

○心の病気に関する正しい知識の普及が進むとともに、早期発見、早期対応が行われています。

#### 【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	前回値(B)	最新値(C)	令和9(2027)年度	令和12(2030)年度	数値の出典
	目標設定時の値(A)			目標値(D)	目標値(E)	
睡眠が十分とれていない者の割合	31.9%		33.4%	27.8%	23.0%	杉並区生活習慣行動調査(3年ごと実施)
	《令和2(2020)年度》		《令和5(2023)年度》			

#### 【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	前回値(B)	最新値(C)	令和9(2027)年度	令和12(2030)年度	数値の出典
	目標設定時の値(A)			目標値(D)	目標値(E)	
最近、1か月間にストレスが大いにある者の割合	23.7%		21.7%	減らす	減らす	杉並区生活習慣行動調査(3年ごと実施)
	《令和2(2020)年度》		《令和5(2023)年度》			
ストレスを感じた人のうち、相談した者の割合	69.5%		69.5%	増やす	増やす	
	《令和2(2020)年度》		《令和5(2023)年度》			

#### 【目標】自殺者数を減らす

指標	令和3(2021)年度	前回値(B)	最新値(C)	令和9(2027)年度	令和12(2030)年度	数値の出典
	目標設定時の値(A)			目標値(D)	目標値(E)	
自殺の死亡率(人口対10万人)	12.8	15.5	13.3	減らす	減らす	人口動態調査(杉並区集計)
	《令和元(2019)年》	《令和4(2022)年度》	《令和5(2023)年度》			
ゲートキーパー養成者数	1,836人	2,263人	2,389人	3,000人	3,450人	事業実績
	《令和2(2020)年度》	《令和4(2022)年度》	《令和5(2023)年度》			

## ○分野2 ライフコースアプローチを踏まえた健康づくりの推進

### (1) ライフコースアプローチを踏まえた健康づくりの推進

#### 現状と課題

○現在の健康状態は、これまでの自らの生活習慣や社会環境等の影響を受ける可能性や次世代の健康にも影響を及ぼす可能性があるものであることから、ライフコースアプローチ(胎児期から高齢期に至るまでの人の生涯を経時的に捉えた健康づくり)の観点も取り入れ、ライフステージを通じた健康づくりを推進する必要があります。

#### 目指す姿

○ライフステージに応じた、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、それぞれが主体的に健康づくりに取り組みしています。

#### 【目標】社会生活を営むために必要な機能を維持する

指標	令和3(2021)年度	前回値(B)	最新値(C)	令和9(2027)年度	令和12(2030)年度	数値の出典
	目標設定時の値(A)			目標値(D)	目標値(E)	
健康であると感じている区民の割合		83.5%	83.6%	88.0%	90.0%	杉並区スポーツ推進計画
		《令和4(2022)年度》	《令和5(2023)年度》			

【目標】妊娠から子育て期の切れ目のない支援を充実する

指標	令和3(2021)年度	前回値(B)	最新値(C)	令和9(2027)年度	令和12(2030)年度	数値の出典
	目標設定時の値(A)			目標値(D)	目標値(E)	
今後もこの地域で子育てをしたいと思う親の割合		96.4%	95.1%	98.0%	98.0%	乳幼児健康診査時アンケート
		《令和4(2022)年度》	《令和5(2023)年度》			

【目標】元気な高齢者の社会参加を増やす

指標	令和3(2021)年度	前回値(B)	最新値(C)	令和9(2027)年度	令和12(2030)年度	数値の出典
	目標設定時の値(A)			目標値(D)	目標値(E)	
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%	47.0%	50.1%	48.9%	50.0%	杉並区区民意向調査
	《令和2(2020)年度》	《令和4(2022)年度》	《令和5(2023)年度》			

(2) 子どもの健康づくりの推進

現状と課題

○子どもが健康的な生活習慣を身に付けるためには、家庭を中心に学校、地域が連携して支援に取り組むことが求められます。生涯にわたる健康の基礎を作るため、母子保健事業における保健指導や学校における健康教育等を通じて、体力の基盤となる基本的な生活習慣の改善・定着や心の健康づくりを推進する必要があります。

目指す姿

○子どもは、発達段階に応じて健康に関する知識を得て、習慣的に運動を行うなど健康的な生活習慣を確立し、健やかな心身と生活機能を獲得しています。  
○保護者をはじめとした周囲の大人は、子供の健康を保つために必要な生活習慣について正しく理解し、子ども自身の力で実践できるようになるまで支援しています。

【目標】身体活動・運動を増やす

指標	令和3(2021)年度	前回値(B)	最新値(C)	令和9(2027)年度	令和12(2030)年度	数値の出典
	目標設定時の値(A)			目標値(D)	目標値(E)	
習慣的に運動をしている子どもの割合		小学5年 男子 87.4%	小学5年 男子 88.8%	小学5年 男子 増やす	小学5年 男子 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
		小学5年 女子 84.1%	小学5年 女子 84.4%	小学5年 女子 増やす	小学5年 女子 増やす	
	中学2年	中学2年 男子 86.0%	中学2年 男子 92.3%	中学2年 男子 増やす	中学2年 男子 増やす	
	81.0%	中学2年 女子 75.9%	中学2年 女子 86.2%	中学2年 女子 増やす	中学2年 女子 増やす	
	《令和元(2019)年度》	《令和4(2022)年度》	《令和5(2023)年度》			
小学校5年生の肥満傾向の児童の割合		小学5年 男子 9.2%	小学5年 男子 11.7%	小学5年 男子 減らす	小学5年 男子 減らす	杉並区の学校保健統計
		小学5年 女子 6.1%	小学5年 女子 6.3%	小学5年 女子 減らす	小学5年 女子 減らす	
		中学2年 男子 10.0%	中学2年 男子 9.4%	中学2年 男子 減らす	中学2年 男子 減らす	
		中学2年 女子 7.0%	中学2年 女子 8.5%	中学2年 女子 減らす	中学2年 女子 減らす	
	《令和3(2021)年度》	《令和4(2022)年度》				

【目標】未成年者の飲酒・喫煙をなくす

指標	令和3(2021)年度	前回値(B)	最新値(C)	令和9(2027)年度	令和12(2030)年度	数値の出典
	目標設定時の値(A)			目標値(D)	目標値(E)	
未成年者の飲酒経験の割合	中学2年 男子 5.4%		中学2年 男子 3.5%	0%	0%	中学生の飲酒・喫煙・薬物に関する調査
	中学2年 女子 2.4%		中学2年 女子 2.3%			
	高校2年 男子 8.7%		高校2年 男子 9.1%			
	高校2年 女子 6.0%		高校2年 女子 5.4%			
《令和2(2020)年度》	《令和5(2023)年度》					
未成年者の喫煙経験の割合	中学2年 男子 0.3%		中学2年 男子 0.3%	0%	0%	
	中学2年 女子 0.0%		中学2年 女子 0.5%			
	高校2年 男子 0.8%		高校2年 2.3%			
	高校2年 女子 0.7%		高校2年 女子 0.5%			
	《令和2(2020)年度》		《令和5(2023)年度》			

【目標】むし歯予防を通じた健康な歯と口腔の育成

指標	令和3(2021)年度	前回値(B)	最新値(C)	令和9(2027)年度	令和12(2030)年度	数値の出典
	目標設定時の値(A)			目標値(D)	目標値(E)	
3歳のむし歯のない者の割合	94.1%	96.8%	96.7%	指標一部変更	指標一部変更	事業実績
	《令和2(2020)年度》	《令和4(2022)年度》	《令和5(2023)年度》			
4本以上のむし歯のある者の割合(3歳児)		0.79%	0.65%	減らす	減らす	杉並区の学校保健統計
		《令和4(2022)年度》	《令和5(2023)年度》			
12歳児の永久歯一人平均う歯(むし歯)数	0.37本	0.46本	0.31本	指標一部変更	指標一部変更	
	《令和2(2020)年度》	《令和3(2021)年度》	《令和4(2022)年度》			
むし歯(う蝕)のない者の割合(12歳)		76.1%	76.6%	78.0%	80.0%	
		《令和3(2021)年度》	《令和4(2022)年度》			

【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	前回値(B)	最新値(C)	令和9(2027)年度	令和12(2030)年度	数値の出典	
	目標設定時の値(A)			目標値(D)	目標値(E)		
朝食の欠食率	小学5年 男子 0.8%	小学5年 男子 1.5%	小学5年 男子 1.6%	0に近づける	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%	小学5年 女子 1.2%	小学5年 女子 1.3%				
	中学2年 男子 2.7%	中学2年 男子 3.3%	中学2年 男子 3.8%				
	中学2年 男子 2.2%	中学2年 男子 3.2%	中学2年 男子 3.7%				
《令和元(2019)年度》	《令和4(2022)年度》	《令和5(2023)年度》					
小学校5年生のやせ傾向の児童の割合		小学5年 男子 2.5%	小学5年 男子 2.8%	小学5年 男子 減らす	小学5年 男子 減らす		杉並区の学校保健統計
		小学5年 女子 2.5%	小学5年 女子 3.8%	小学5年 女子 減らす	小学5年 女子 減らす		
		中学2年 男子 3.2%	中学2年 男子 3.4%	中学2年 男子 減らす	中学2年 男子 減らす		
		中学2年 女子 3.0%	中学2年 女子 5.0%	中学2年 女子 減らす	中学2年 女子 減らす		
		《令和3(2021)年度》	《令和4(2022)年度》				

### (3) 成人期における健康づくりの推進

#### 現状と課題

○成人期は、仕事や育児等に忙しい世代となることから、日常生活の中で負担感なく取り組める身体活動や心の健康づくりを進める必要があります。

#### 目指す姿

○成人期から、生活習慣病予防対策や、ロコモティブシンドローム、認知機能障害の予防を意識して望ましい生活習慣を確立するとともに、社会活動への参加を通じ、社会とのつながりを築いています。

#### 【目標】働き世代への健康支援を推進する

指標	令和3(2021)年度	前回値(B)	最新値(C)	令和9(2027)年度	令和12(2030)年度	数値の出典
	目標設定時の値(A)			目標値(D)	目標値(E)	
生活習慣病予防が認知症予防につながることを知っている者の割合			66.1% 《令和6(2024)年度》	増やす	増やす	アンケート調査
健康問題でストレスを感じている者の割合			22.1% 《令和6(2024)年度》	減らす	減らす	

#### 【目標】身体活動・運動を増やす

指標	令和3(2021)年度	前回値(B)	最新値(C)	令和9(2027)年度	令和12(2030)年度	数値の出典
	目標設定時の値(A)			目標値(D)	目標値(E)	
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% 《令和2(2020)年度》		(7000歩以上/日の割合) 20～64歳 男性 45.4% 20～64歳 女性 34.5% 《令和5(2023)年度》	増やす	増やす	杉並区生活習慣行動調査(3年ごと実施)
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% 《令和2(2020)年度》		20～64歳 男性 40.6% 20～64歳 女性 33.9% 《令和5(2023)年度》	20～64歳 男性 46.0% 20～64歳 女性 37.3%	20～64歳 男性 50.0% 20～64歳 女性 40.0%	
【再掲】成人の週1回以上のスポーツ・運動実施率		56.4% 《令和4(2022)年度》	58.3% 《令和5(2023)年度》	64.0%	65.0%	杉並区スポーツ推進計画

#### 【目標】生活習慣病のリスクを高める飲酒・喫煙をする人を減らす

指標	令和3(2021)年度	前回値(B)	最新値(C)	令和9(2027)年度	令和12(2030)年度	数値の出典
	目標設定時の値(A)			目標値(D)	目標値(E)	
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			20～64歳 男性 19.2% 20～64歳 女性 17.8% 《令和5(2023)年度》	20～64歳 男性 減らす 20～64歳 女性 減らす	20～64歳 男性 減らす 20～64歳 女性 減らす	杉並区生活習慣行動調査(3年ごと実施)
成人の喫煙率			20～64歳 男性 22.0% 20～64歳 女性 8.2% 《令和5(2023)年度》	20～64歳 男性 減らす 20～64歳 女性 減らす	20～64歳 男性 減らす 20～64歳 女性 減らす	



**【目標】 歯と口腔の健康を維持する**

指標	令和3(2021)年度	前回数値(B)	最新値(C)	令和9(2027)年度	令和12(2030)年度	数値の出典
	目標設定時の値(A)			目標値(D)	目標値(E)	
【再掲】40歳重度歯周疾患有病者率	53.5%	50.7%	46.3%	39.4%	35.0%	事業実績
	《令和2(2020)年度》	《令和4(2022)年度》	《令和5(2023)年度》			
何でもよく噛める者の割合(50~64歳)			86.5%	増やす	増やす	杉並区生活習慣行動調査(3年ごと実施)
			《令和5(2023)年度》			

**【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	前回数値(B)	最新値(C)	令和9(2027)年度	令和12(2030)年度	数値の出典
	目標設定時の値(A)			目標値(D)	目標値(E)	
朝食の欠食率	20~30歳代 男性 19.9% 20歳代 女性 21.1%		20~30歳代 男性 22.8% 20歳代 女性 21.3%	20~30歳代 男性 17.2% 20歳代 女性 17.2%	20~30歳代 男性 15.0% 20歳代 女性 15.0%	杉並区生活習慣行動調査(3年ごと実施)
	《令和2(2020)年度》		《令和5(2023)年度》			
野菜の摂取量(1日当たり)350g(5皿)以上の者の割合(20~64歳)			4.6%	12.3%	15.0%	
			《令和5(2023)年度》		《令和5(2023)年度》	

**【目標】 休養が取れている人を増やす**

指標	令和3(2021)年度	前回数値(B)	最新値(C)	令和9(2027)年度	令和12(2030)年度	数値の出典
	目標設定時の値(A)			目標値(D)	目標値(E)	
睡眠で休養が取れている者の割合			20~64歳 男性 54.4% 20~64歳 女性 57.6%	20~64歳 男性 増やす 20~64歳 女性 増やす	20~64歳 男性 増やす 20~64歳 女性 増やす	杉並区生活習慣行動調査(3年ごと実施)
			《令和5(2023)年度》			

**(4) 高齢期における健康づくりの推進**

**現状と課題**

○要介護高齢者の多くが、フレイルという段階を経て徐々に要介護状態に陥ることから、高齢期になっても自立した日常生活を送るためには、フレイル予防に取り組むとともに、フレイルの兆候に早期に気づいて適切な対応をとる必要があります。

○高齢者が元気で心豊かに自分らしく過ごすには、高齢者が元気で心豊かに自分らしく過ごすために、高齢者の社会参加の支援と環境を整える必要があります。

**目指す姿**

○高齢期になってからは、生活習慣病予防に加えてフレイル予防にも取り組み、加齢に伴う体力の低下や障害があっても、やりがいや興味を持って社会活動に参加し、高齢者がいきいきと暮らしています。

**【目標】 高齢者の社会参加を増やす**

指標	令和3(2021)年度	前回数値(B)	最新値(C)	令和9(2027)年度	令和12(2030)年度	数値の出典
	目標設定時の値(A)			目標値(D)	目標値(E)	
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%	75.3%	76.0%	79.0%	82.0%	杉並区区民意向調査
	《令和2(2020)年度》	《令和4(2022)年度》	《令和5(2023)年度》			
【再掲】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%	47.0%	50.1%	48.9%	50.0%	
	《令和2(2020)年度》	《令和4(2022)年度》	《令和5(2023)年度》			

【目標】身体活動・運動を増やす

指標	令和3(2021)年度	前回値(B)	最新値(C)	令和9(2027)年度	令和12(2030)年度	数値の出典
	目標設定時の値(A)			目標値(D)	目標値(E)	
日常生活における歩数	(7000歩以上/日の割合) 65歳以上 男性 14.4% 65歳以上 女性 13.5% 《令和2(2020)年度》		(7000歩以上/日の割合) 65歳以上 男性 23.7% 65歳以上 女性 19.2% 《令和5(2023)年度》	増やす	増やす	杉並区生活習慣行動調査(3年ごと実施)
習慣的に運動をしている者の割合	65歳以上 男性 46.1% 65歳以上 女性 42.9% 《令和2(2020)年度》		65歳以上 男性 56.5% 65歳以上 女性 45.3% 《令和5(2023)年度》	65歳以上 男性 56.0% 65歳以上 女性 50.0%	65歳以上 男性 57.0% 65歳以上 女性 53.0%	
ロコモティブシンドローム※の認知度	37.3% 《令和2(2020)年度》		37.8% 《令和5(2023)年度》	増やす	増やす	

※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・喫煙をする人を減らす

指標	令和3(2021)年度	前回値(B)	最新値(C)	令和9(2027)年度	令和12(2030)年度	数値の出典
	目標設定時の値(A)			目標値(D)	目標値(E)	
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			65歳以上 男性 17.5% 65歳以上 女性 7.5% 《令和5(2023)年度》	65歳以上 男性 減らす 65歳以上 女性 減らす	65歳以上 男性 減らす 65歳以上 女性 減らす	杉並区生活習慣行動調査(3年ごと実施)
成人の喫煙率			65歳以上 男性 13.0% 65歳以上 女性 6.5% 《令和5(2023)年度》	65歳以上 男性 減らす 65歳以上 女性 減らす	65歳以上 男性 減らす 65歳以上 女性 減らす	

【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	前回値(B)	最新値(C)	令和9(2027)年度	令和12(2030)年度	数値の出典
	目標設定時の値(A)			目標値(D)	目標値(E)	
【再掲】80歳で20本以上自分の歯を持つ者の割合	82.3% 《令和2(2020)年度》	81.5% 《令和4(2022)年度》	82.1% 《令和5(2023)年度》	増やす	増やす	事業実績

【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	前回値(B)	最新値(C)	令和9(2027)年度	令和12(2030)年度	数値の出典
	目標設定時の値(A)			目標値(D)	目標値(E)	
主食・主菜・副菜をそろえて食べる高齢者の割合			64.7% 《令和5(2023)年度》	70.0%	80.0%	杉並区生活習慣行動調査(3年ごと実施)
低栄養傾向(BMI※20以下)の高齢者の割合	21.3% 《令和2(2020)年度》		27.7% 《令和5(2023)年度》	減らす	減らす	

※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】休養が取れている人を増やす

指標	令和3(2021)年度	前回数(B)	最新値(C)	令和9(2027)年度	令和12(2030)年度	数値の出典
	目標設定時の値(A)			目標値(D)	目標値(E)	
睡眠で休養が取れている者の割合			65歳以上 男性 80.7% 65歳以上 女性 74.2% 《令和5(2023)年度》	65歳以上 男性 増やす 65歳以上 女性 増やす	65歳以上 男性 増やす 65歳以上 女性 増やす	杉並区生活習慣行動調査(3年ごと実施)

(5) 女性の健康づくりの推進

現状と課題

○生涯にわたって健康な生活を送るために、生活・労働環境等を考慮しつつ、女性が思春期・性成熟期、更年期、老年期等の各ライフステージにおける健康状態に応じて、適確に自己管理を行えるよう支援することが必要です。

目指す姿

○ライフステージに応じた健康づくりを実践し、生涯を通じて女性がいきいきと暮らしています。

【目標】女性特有の健康に関する職場支援を増やす

指標	令和3(2021)年度	前回数(B)	最新値(C)	令和9(2027)年度	令和12(2030)年度	数値の出典
	目標設定時の値(A)			目標値(D)	目標値(E)	
女性特有の症状等に対する職場環境が整っていると感じている者の割合			73.0% 《令和5(2023)年度》	増やす	増やす	アンケート調査

【目標】女性の健康づくりの推進

指標	令和3(2021)年度	前回数(B)	最新値(C)	令和9(2027)年度	令和12(2030)年度	数値の出典
	目標設定時の値(A)			目標値(D)	目標値(E)	
20歳代女性のやせの者の割合	32.1% 《令和2(2020)年度》		29.3% 《令和5(2023)年度》	減らす	減らす	杉並区生活習慣行動調査(3年ごと実施)
30歳代女性のやせの者の割合			19.0% 《令和5(2023)年度》	減らす	減らす	
【再掲】習慣的に運動をしている者の割合	20～64歳 女性 30.0% 65歳以上 女性 42.9% 《令和2(2020)年度》		20～64歳 女性 33.9% 65歳以上 女性 45.3% 《令和5(2023)年度》	20～64歳 女性 37.3% 65歳以上 女性 50.0%	20～64歳 女性 40.0% 65歳以上 女性 53.0%	
【再掲】女性の朝食欠食率	20歳代 女性 21.1% 《令和2(2020)年度》		20歳代 女性 21.3% 《令和5(2023)年度》	20歳代 女性 17.2%	20歳代 女性 15.0%	
【再掲】成人女性の喫煙率			20～64歳 女性 8.2% 65歳以上 女性 6.5% 《令和5(2023)年度》	20～64歳 女性 減らす 65歳以上 女性 減らす	20～64歳 女性 減らす 65歳以上 女性 減らす	
【再掲】生活習慣病のリスクを高める量の飲酒をしている女性の割合			20～64歳 女性 17.8% 65歳以上 女性 7.5% 《令和5(2023)年度》	20～64歳 女性 減らす 65歳以上 女性 減らす	20～64歳 女性 減らす 65歳以上 女性 減らす	

【目標】女性特有のがん対策の推進

指標	令和3(2021)年度	前回数(B)	最新値(C)	令和9(2027)年度	令和12(2030)年度	数値の出典
	目標設定時の値(A)			目標値(D)	目標値(E)	
【再掲】がん検診受診率	子宮頸がん (20～69歳) 53.0% 乳がん (40～69歳) 62.8% 《令和2(2020)年度》		子宮頸がん (20～69歳) 58.9% 乳がん (40～69歳) 66.6% 《令和5(2023)年度》	子宮頸がん (20～69歳) 60.0% 乳がん (40～69歳) 70.0%	子宮頸がん (20～69歳) 60.0% 乳がん (40～69歳) 70.0%	杉並区生活習慣行動調査(3年ごと実施)

### ○分野3 がん対策の推進

#### 現状と課題

○がん死亡率の減少を目指し、国の指針を踏まえたがん検診の受診率向上を図るとともに、がん検診の精度管理を強化する必要があります。

#### 目指す姿

○多くの区民が、科学的根拠に基づくがんのリスクを下げるための生活習慣を身に付け、定期的に検診を受けています。また、自覚症状がある場合は早めに医療機関を受診し、必要な精密検査を受けることによりがんの早期発見に努めています。

#### 【目標】 がんによる死亡を減らす

指標	令和3(2021)年度	前回値(B)	最新値(C)	令和9(2027)年度	令和12(2030)年度	数値の出典
	目標設定時の値(A)			目標値(D)	目標値(E)	
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 72.9	男性 73.6	男性 65.1	男性 57.4	人口動態調査(杉並区集計)
	女性 52.6	女性 51.7	女性 57.8	女性 50.4	女性 49.2	
がん検診受診率※	胃がん(40～69歳) 45.5%	《令和3(2021)年》	胃がん(50～69歳) 46.7%	胃がん(50～69歳) 60.0%以上	胃がん(50～69歳) 60.0%以上	杉並区生活習慣行動調査(3年ごと実施)
	肺がん(40～69歳) 26.6%		肺がん(40～69歳) 48.6%	肺がん(40～69歳) 60.0%以上	肺がん(40～69歳) 60.0%以上	
	子宮頸がん(20～69歳) 53.0%		子宮頸がん(20～69歳) 58.9%	子宮頸がん(20～69歳) 60.0%以上	子宮頸がん(20～69歳) 60.0%以上	
	乳がん(40～69歳) 62.8%		乳がん(40～69歳) 66.6%	乳がん(40～69歳) 70.0%以上	乳がん(40～69歳) 70.0%以上	
	大腸がん(40～69歳) 29.6%		大腸がん(40～69歳) 46.4%	大腸がん(40～69歳) 60.0%以上	大腸がん(40～69歳) 60.0%以上	
	《令和2(2020)年度》		《令和5(2023)年度》			
がん検診精密検査受診率※	《令和2(2020)年度》	胃がん(X線)(50～69歳) 87.1%	胃がん(X線)(50～69歳) 100.0%	胃がん(X線)(50～69歳) 90.0%以上	胃がん(X線)(50～69歳) 90.0%以上	事業実績
		胃がん(内視鏡)(50～69歳) 98.9%	胃がん(内視鏡)(50～69歳) 100.0%	胃がん(内視鏡)(50～69歳) 90.0%以上	胃がん(内視鏡)(50～69歳) 90.0%以上	
		肺がん(40～69歳) 88.7%	肺がん(40～69歳) 89.8%	肺がん(40～69歳) 90.0%以上	肺がん(40～69歳) 90.0%以上	
		子宮頸がん(20～69歳) 93.3%	子宮頸がん(20～69歳) 94.9%	子宮頸がん(20～69歳) 90.0%以上	子宮頸がん(20～69歳) 90.0%以上	
		乳がん(40～69歳) 93.5%	乳がん(40～69歳) 95.1%	乳がん(40～69歳) 90.0%以上	乳がん(40～69歳) 90.0%以上	
		大腸がん(40～69歳) 81.2%	大腸がん(40～69歳) 80.2%	大腸がん(40～69歳) 90.0%以上	大腸がん(40～69歳) 90.0%以上	
	《令和3(2021)年度》	《令和4(2022)年度》				

※指標対象年齢を40～69歳とする(胃がんは50～69歳、子宮頸がんは20～69歳)