

VI. 健康づくりの推進

1. 栄養と食生活（第4章 食育推進プラン一部抜粋あり）

(1) 目標

実現したい人物像	食べることの大切さを理解し、食を通じて心身ともに健康な生活を営む人
大目標	各年代の食の課題について、豊島区食育推進プランに基づいて関係機関と連携し改善を図ります。
小目標	<ul style="list-style-type: none"> ① 乳幼児期：生活リズムを整え、食事をおいしく楽しく食べる子を増やします。 ② 児童・生徒期：自然の恵みに感謝して、バランスよく考えて食べる子を増やします。 ③ 学生世代：食選択に関する適切な知識を持ち、生涯にわたる健康な体づくりの基礎ができている人を増やします。 ④ ヤング世代：自分や家族の健康維持・増進のため、望ましい食の選択ができる人を増やします。 ⑤ ミドル世代：がん・生活習慣病予防、健康維持・増進のため、食事管理ができる人を増やします。 ⑥ シニア世代：自分の体に気を遣い、食べることを楽しみながら、前向きに自身の健康維持・フレイル予防のための食行動ができる人を増やします。

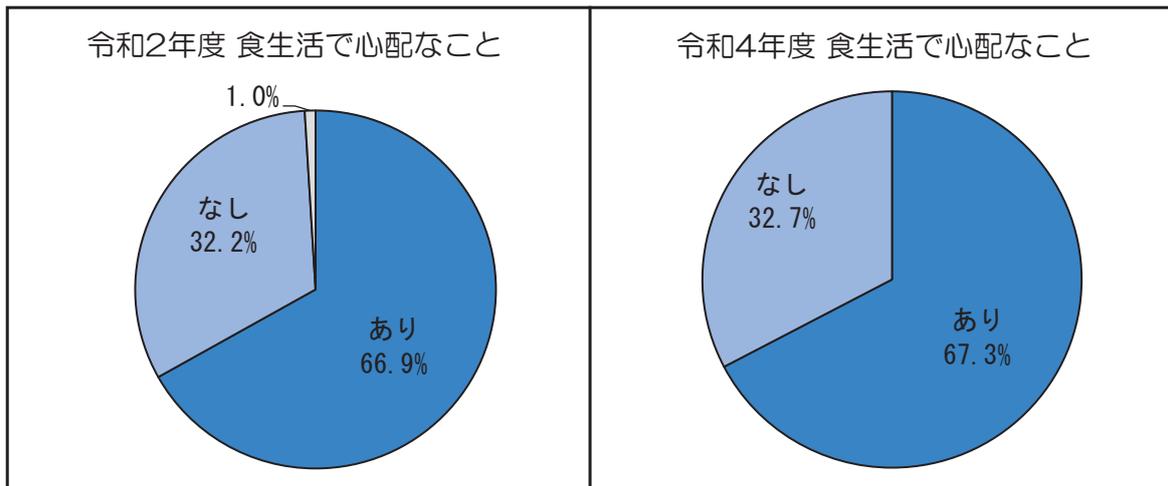
(2) 数値目標

指標	現状値／出典		8年度 (中間目標値)	11年度 (計画最終年度)
おいしく楽しく食べる子の割合（食事に関する心配ごとがない子の割合）	32.7%	令和4年 3歳児健診 アンケート	33.0%	34.0%
朝食の欠食率（20歳代・30歳代の男女）	男28.3% 女23.7%	令和4年 健康に関する意識調査	男28.0% 女23.0%	男27.0% 女22.0%
栄養成分表示を参考にする人の割合	63.2%	令和4年 健康に関する意識調査	64.0%	65.0%
健康維持のため食事に気を付けている人の割合	87.2%	令和4年 健康に関する意識調査	88.0%	89.0%

(3) 現状と課題

① 食事に関する心配ごとがない子の割合

乳幼児期の食事に関する心配ごとは、身体の発育や口や歯の発達、好き嫌いなど、年齢（月齢）により多岐にわたり、3歳児健診における保護者アンケートでは、「食生活で心配なこと」について、6割を超える保護者が「あり」となっています。心配ごとがある保護者を減らし、「おいしく楽しく食事ができる子」の割合を単に増やすことだけではなく、心配な内容について、保護者の相談内容に合わせてきめ細かい助言等を行なっていくことが必要です。（内容詳細は、P.165「1. 乳幼児期（0～5歳）」参照）



「3歳児健診アンケート」より

② 年代別体格指数（BMI：旧基準及び年齢に配慮した新基準^(※1)）

栄養評価の一環として、身長と体重から求める体格指数（BMI）が指標となります。

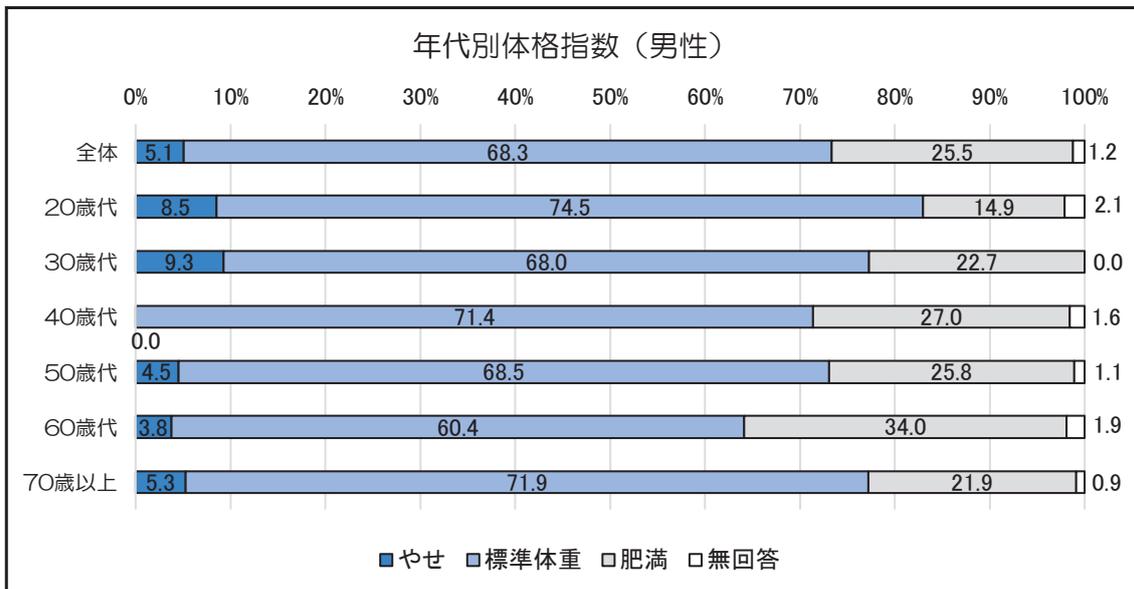
BMI値が18.5以上から25.0未満が適正体重とされ、18.5未満は「やせ」、25.0以上は肥満と判定されます。

豊島区健康に関する意識調査によると、「やせ」の割合は、全体で10.5%（男性5.2%、女性14.3%）、「肥満」の割合は、全体17.1%（男性23.3%、女性13.3%）となり、前回調査と比較し「やせ」はやや増加、「肥満」は横ばいです。男性・女性また年代によっても、その差が大きく、男性の40歳代・60歳代は「肥満」の人の割合が3割を超え、前回よりさらに高くなっています。50歳代は肥満が減り、標準体重が約2割増加しました。適正体重を維持するために、エネルギーの過剰摂取や朝食の欠食などに気をつけた食生活の大切さについて、取り組みが必要です。

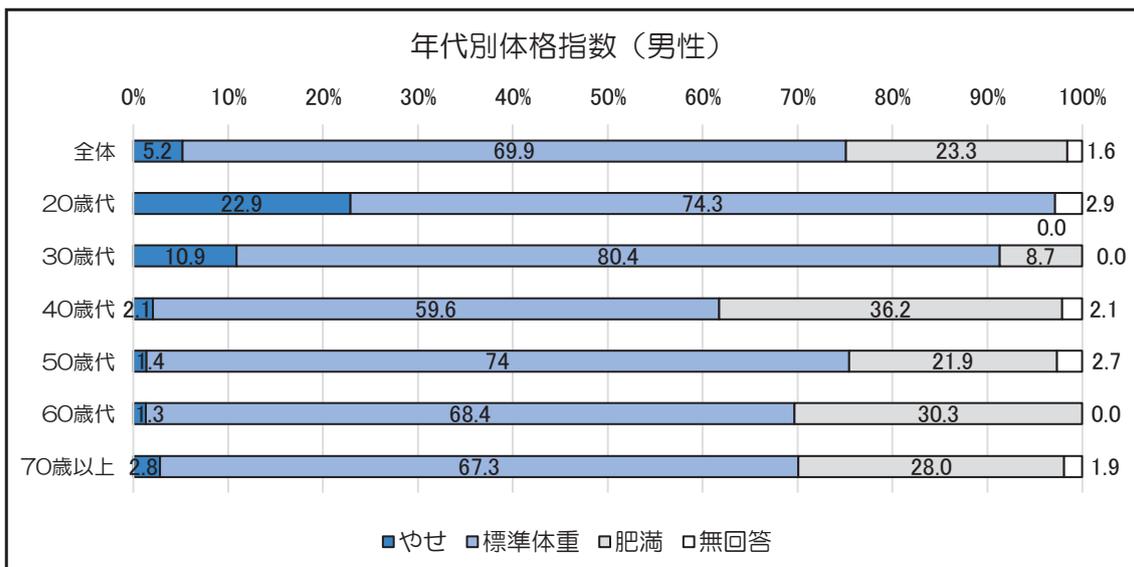
また、年齢に配慮した新基準（2015）によりますと、年齢が上がるにつれ、標準体重の人の割合が低くなり、「やせ（BMI21.5未満）」が増加しています。特に高齢者のやせの割合は高くなっており、フレイル^(※2)や低栄養についての正しい知識と予防について、取り組みが必要です。

(※1) 年齢に配慮した新基準：平成27年2月厚生労働省「日本人の食事摂取基準」において、“目標とするBMIの範囲”としてあらたに示された。70歳以上では虚弱予防及び生活習慣病予防の両者に配慮された数値。

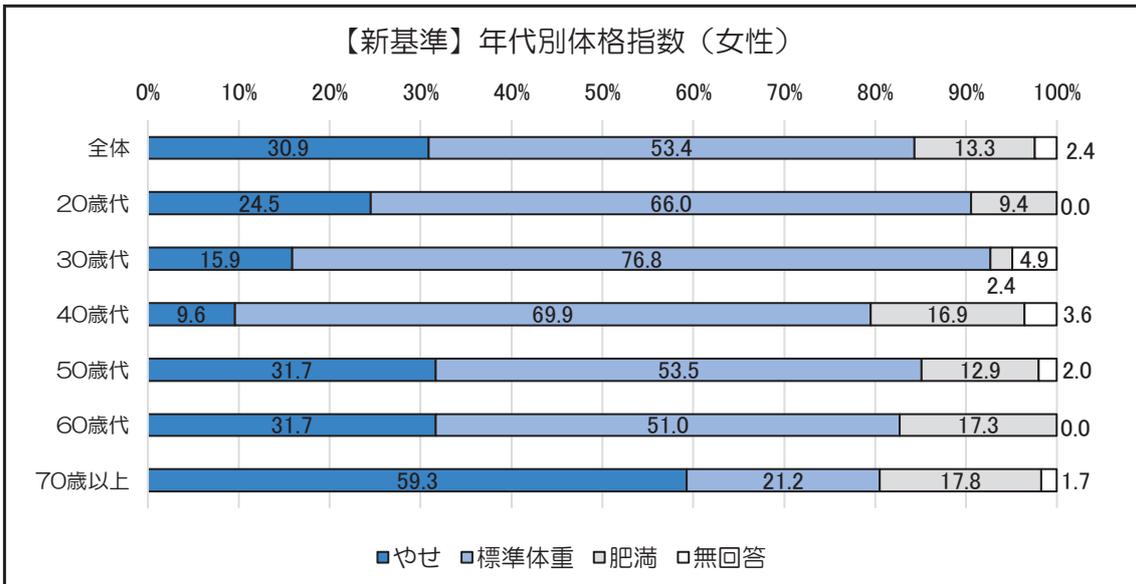
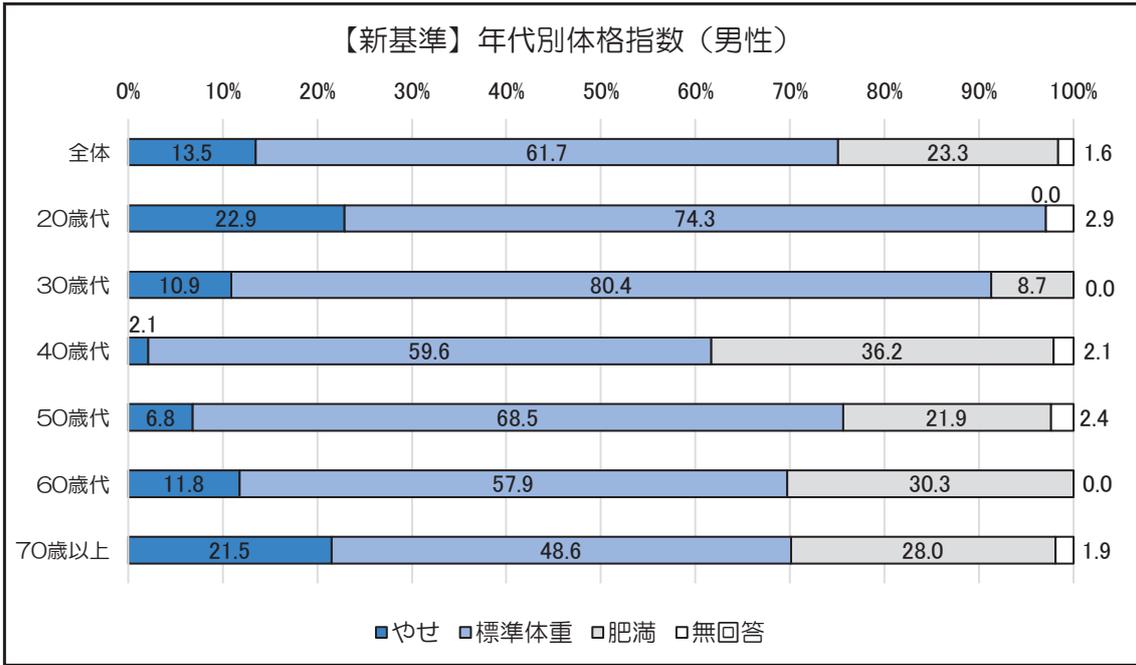
(※2) フレイル（虚弱）：「健康」と「要介護状態」の中間の時期にあるとされ、こころや体の動きが低下してきた状態。フレイルの状態になっても適切な対応で「健康」な状態に戻ると言われている。また、身体面の機能低下に限らず、外出や他人と交流する等の社会面、精神面を含めた概念とされている。



「豊島区健康に関する意識調査（令和2年）」より



「豊島区健康に関する意識調査（令和4年）」より



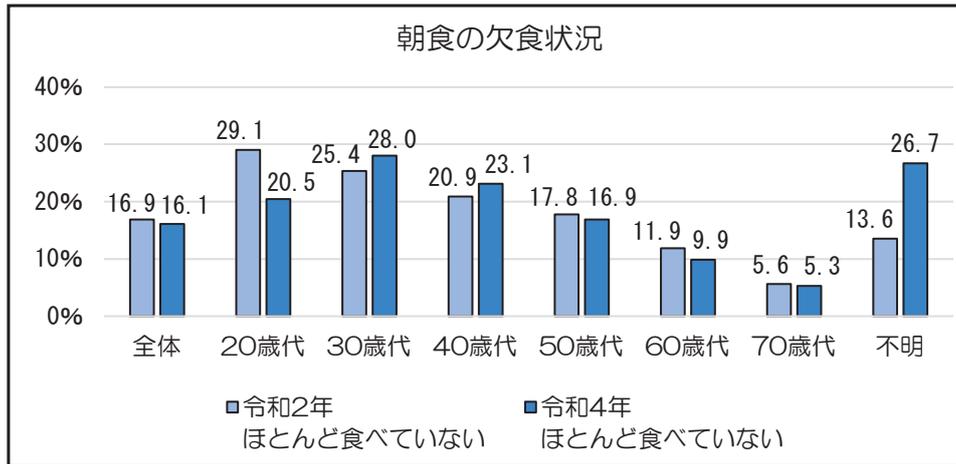
「豊島区健康に関する意識調査（令和4年）」より

*一部女性のデータについてはP.19、P.20参照

③ 朝食の欠食状況

朝食を「毎日とっている人」は、全体の68.8%となり、「ほとんどとっていない」とする人の割合は、16.1%でした。年代別にみると、30歳代に欠食率が高く、前回調査よりも増加しており、年齢が高くなるほど欠食率は低い傾向が続いています。

朝食を食べることは、栄養のバランスに気をつけた食生活や生活リズムを整える点からも重要です。今後も朝食の欠食率を下げ、1日の中でバランスの良い食事がとれるような食習慣の定着について働きかけが必要です。

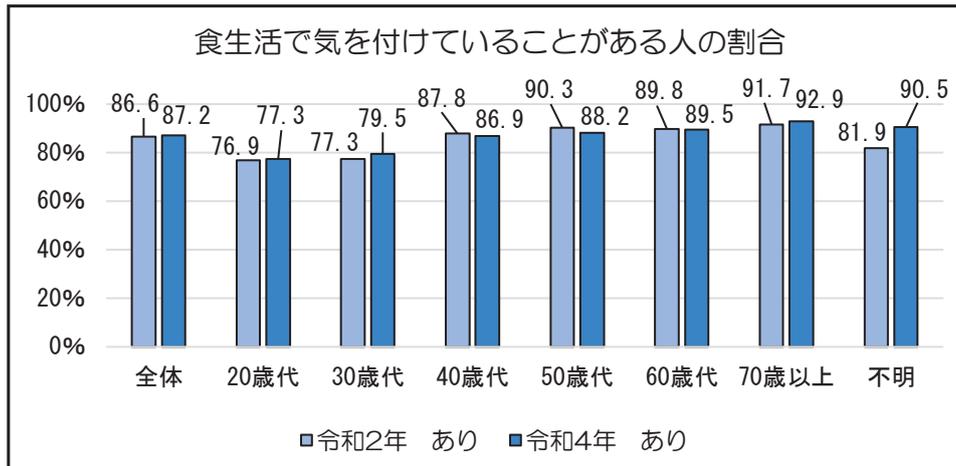


「豊島区健康に関する意識調査」より

④ 普段の食生活で気をつけていること

i) 健康の維持のために、食事に気をつけている人

健康の維持向上のために、食生活で気をつけていることのある人の割合は、年齢が高くなるにつれ高くなっています。また、前回調査と比べると、年代別の変化は、微増傾向です。

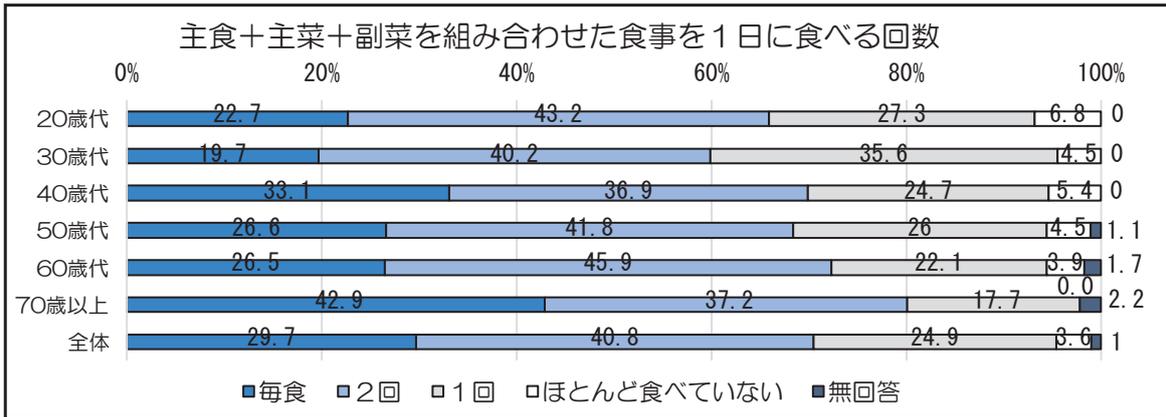


「豊島区健康に関する意識調査」より

ii) 栄養バランスのとれた食事について

食事の際に、主食、主菜、副菜を組み合わせることを意識すると、栄養面や見た目にもバランスの良い食事になります。

毎食「主食＋主菜＋副菜」を組み合わせる人は全体で29.7%、1日に2回食べる人は40.8%で、ほとんど食べていないとする人は3.6%でした。年代別にみると、若い世代ほど組み合わせる回数が増える傾向が見られます。



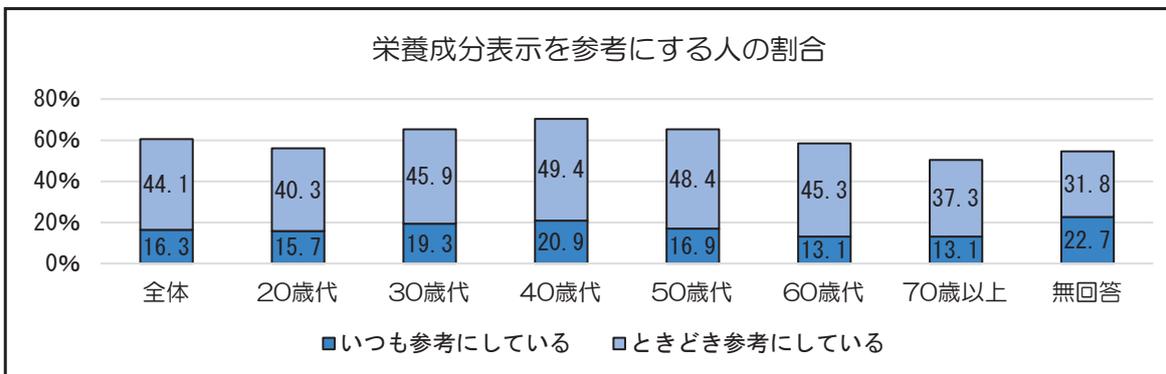
「豊島区健康に関する意識調査（令和4年）」より

i) と ii) の現状を鑑み、生活習慣病等予防の観点より、若いうちから健康づくりに取り組む意識の啓発が、今後も継続して必要です。

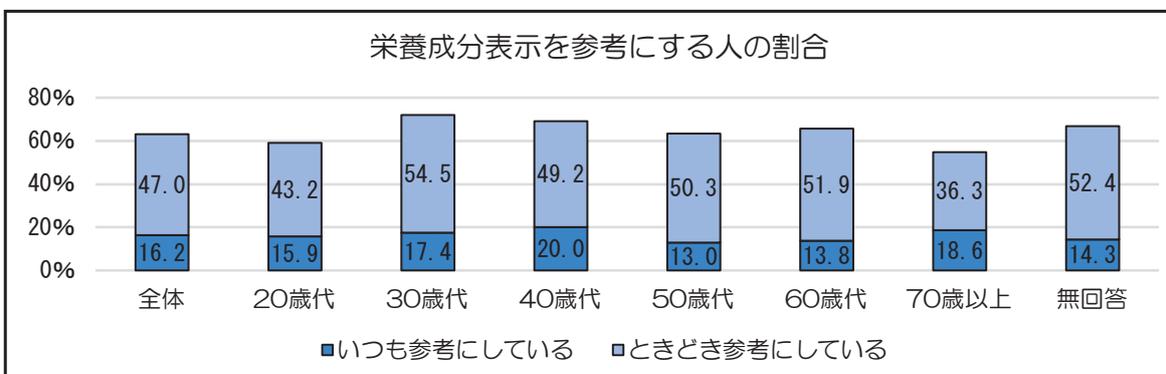
⑤ 栄養成分表示を参考にする人

全体では「いつも参考にしている」16.2%、「ときどき参考にしている」47.0%を合わせると、6割を超えており、前回と比べるとほぼ横ばいでした。（16.0%、43.0%）

食品に表示されている栄養成分表示の確認により、カロリーや塩分などの情報を得て商品を選択することが、自分の健康に役立つということを啓発していく必要があります。



「豊島区健康に関する意識調査（令和2年）」より



「豊島区健康に関する意識調査（令和4年）」より

(4) 目標達成に向けた取り組み

重点 ① 乳幼児期（0～5歳）（健康推進課／長崎健康相談所）

子どもの食生活指導を保護者に行なうとともに、子どもを通して家族の食生活が改善するように指導や情報発信等をすすめます。朝ごはんの喫食をはじめ、規則正しい生活リズムにあわせた食事や素材の味を生かした薄味の食事などを、乳幼児期から習慣としていくこと、家族と一緒に楽しく食事をすることやマナーなど食生活全般の指導の充実をすすめます。

事業名（担当課）	事業内容
早起き、早寝、朝ごはんのすすめ （健康推進課／長崎健康相談所）	講演会・講習会をはじめ乳幼児健診・区民向け健診等の機会を捉え、朝ごはんの大切さ、簡単レシピの紹介などを行ないます。
規則正しい食事の習慣づけ （健康推進課／長崎健康相談所）	講習会をはじめ乳幼児健診・区民向け健診等の機会を捉え、規則正しい食習慣の大切さ、簡単レシピの紹介などを行ないます。

② 児童・生徒期（6～15歳）（指導課／学務課／地域保健課）

学齢期の子どもたちには、給食の時間を中心に、各教科や総合的な学習の時間等、学校の教育活動全体を通して食育を推進することが重要です。子どもが食について関心をもち、健康にとって望ましい食生活や食を大切にすることを育てるため、学校だけにとどまらず、地域や家庭とも連携した食育の取組をすすめます。

③ 学生世代（16～22歳）（地域保健課／健康推進課／長崎健康相談所）

健康と食事の関連に興味をもち、自分に適切な食事の量と質を選択できる能力を身につけられるよう情報発信します。また、食や栄養に関連する学部の学生を中心とした食育活動を支援します。

④ ヤング世代（23～39歳）（地域保健課／健康推進課／長崎健康相談所）

単身世帯には、朝食の喫食率向上を含め1日の栄養バランスが取れた食事や適正体重を理解し、自身が健康的な食生活を送ることができるよう情報発信します。

また、ファミリー世帯には、自身だけではなく家族全体の健康管理ができるよう、将来を見据えた食の知識や食生活の実践について情報発信します。

⑤ ミドル世代（40～64歳）（地域保健課／健康推進課／長崎健康相談所）

体の変調が現れやすい年代でもあり、定期的な健康診断を推奨します。そのうえで、生活習慣病の予防・改善、健康の維持・増進など、健康状態に合わせた食生活の実践やその改善について情報発信します。

⑥ シニア世代（65歳以上）（高齢者福祉課／地域保健課）

高齢者になると、身体活動が少なくなると同時に、食べる量も減る傾向にあります。

食生活に気をつけながら食事を楽しむこと、生きがいのある生活確立のために家族や地域とつながりを持つことについて働きかけます。また、低栄養予防についても、自分のからだや体調を理解しながらバランス良く食べられることを支援します。

コラム メタボ予防からフレイル予防へ

ミドル世代頃までは、いわゆる「メタボ予防」として、内臓脂肪の蓄積や生活習慣病を防ぐため、エネルギーの摂りすぎに注意する必要があります。一方、シニア世代になると、低栄養を防ぐため、十分なエネルギーやたんぱく質を摂取する「フレイル予防」に切り替える必要があります。しかし、シニア世代になっても「メタボ予防」の意識のままエネルギー制限を続けると、低栄養のリスクが高まります。

「メタボ予防」から「フレイル予防」へのギアチェンジ（切り替え）のタイミングは、個人の身体状況により前後するため、日頃から自身の体の変化に意識を向けて過ごすことが大切です。

2. 身体活動・運動

(1) 目標

実現したい人物像	運動習慣や日常生活での身体活動が身につく、積極的にからだを動かす人
大目標	運動習慣のある人 ^(*) を増やすとともにからだを動かすことを意識する人を増やします。
小目標	① からだを動かすきっかけをつくり、意識的にからだを動かす人を増やします。 ② 東京オリンピック・パラリンピック競技大会レガシーの発展のため、積極的にスポーツを楽しむ人を増やします。

(*) 運動習慣のある人：1日30分以上、週2回以上、1年以上運動継続者

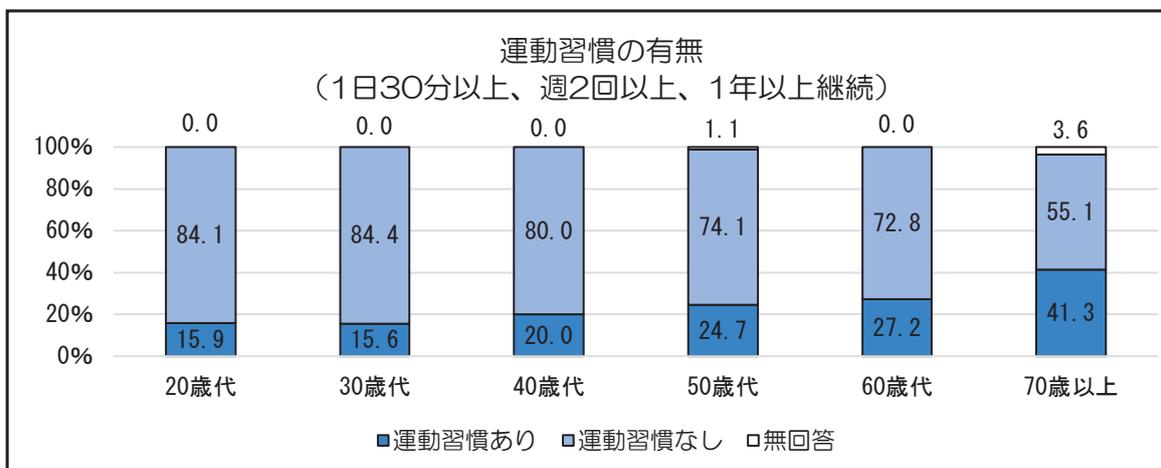
(2) 数値目標

指 標	現状値／出典		8年度 (中間目標値)	11年度 (計画最終年度)
運動習慣のある人の割合	26.2%	令和4年健康に関する意識調査	28.0%	30.0%
体育施設の利用状況	1,107千人	令和4年度実績	1,500千人	1,560千人

(3) 現状と課題

① 運動習慣

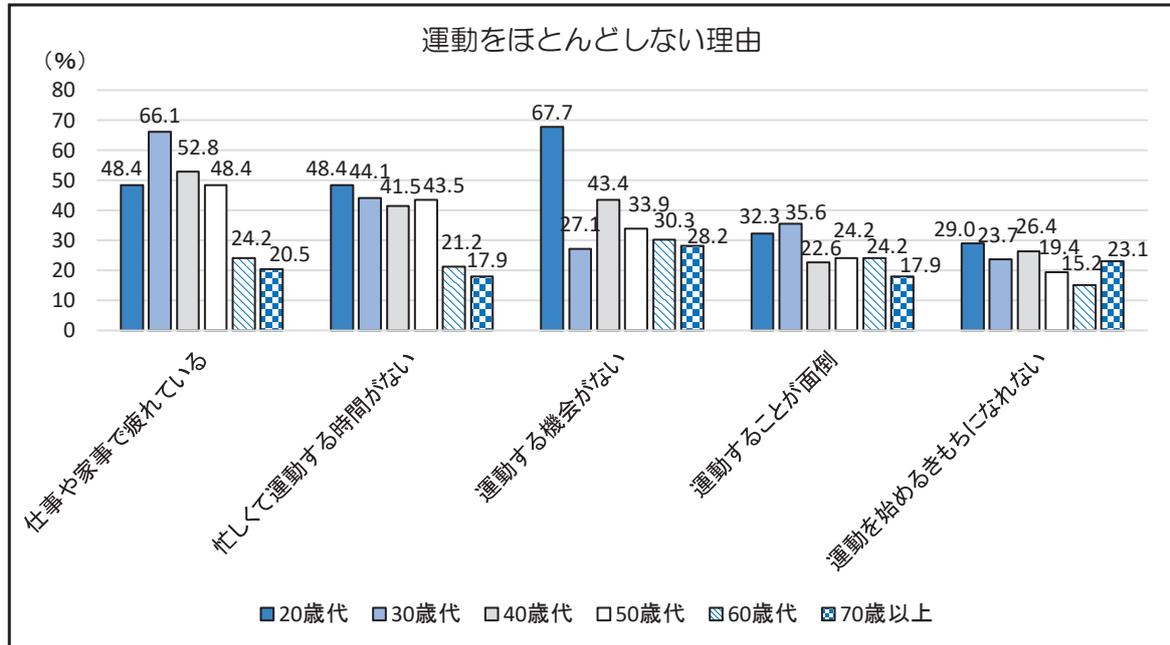
運動習慣のある人は、年齢が上がるごとに、割合が高くなっています。しかし、20歳代から50歳代では、60歳代以上に比べると運動習慣のある人が少なくなっています。



「豊島区健康に関する意識調査（令和4年）」より

② 運動しない理由

「仕事や家事で疲れている」「忙しくて運動する時間が取れない」の項目の割合は、ヤング、ミドル世代で高くなっており、気軽に取り組める運動の普及をはじめ、運動のきっかけ作りを支援していく必要があります。



「豊島区健康に関する意識調査（令和4年）」より

③ 体育施設の利用状況

体育施設の利用者数については、令和元年度以降、新型コロナウイルスの影響により減少しましたが、令和2年度を底として、以降は回復傾向が続いております。

令和4年度はコロナ禍前の約8割程度の水準まで回復しましたが、今後は脱コロナに向けて、各種事業を展開し、利用者数の拡大に努めてまいります。

スポーツ施設の利用者年間延べ人数

施設名	平成30年度	令和元年度	令和2年度	令和3年度	令和4年度
豊島体育館	96,429	85,586	41,150	56,199	69,088
巣鴨体育館	154,976	143,757	101,679	126,352	147,788
雑司が谷体育館	95,306	85,198	51,223	63,789	79,099
総合体育場	125,588	115,749	96,753	104,663	118,281
西巣鴨体育場	15,719	14,011	11,070	12,661	13,446
三芳グラウンド	62,276	59,655	54,137	51,901	53,256
荒川野球場	27,080	19,350	21,604	26,550	29,372
南長崎スポーツセンター	356,072	340,150	141,694	223,130	272,156
池袋スポーツセンター	435,479	377,946	186,279	229,854	325,129
合計	1,368,925	1,241,402	705,589	895,099	1,107,615

「豊島区の体育施設利用状況」より

(4) 目標達成に向けた取り組み

重点 ① **健康づくりのための身体活動の推進**（学習・スポーツ課／地域保健課／健康推進課／長崎健康相談所）

運動不足からくる生活習慣病を予防するとともに、生活習慣病の重症化を防ぐために、気軽に取り組める身体活動や、日常生活の中でからだを動かす習慣づくりを支援します。

事業名（担当課）	事業内容
チャレンジ運動講座（地域保健課）	チャレンジ運動講座を実施する。（主催事業＋企業団体登録事業）
体育施設の利用促進（学習・スポーツ課）	体育施設の利用を促進する。

② 体育施設の総合的・計画的な推進（学習・スポーツ課）

令和3年に開催された東京オリンピック・パラリンピック競技大会を踏まえ、一層のスポーツ施策の推進を図るため、令和7年度を新たな豊島区スポーツ推進計画のスタート地点とし、スポーツ施策の総合的かつ計画的な推進に取り組んでいきます。

③ 生涯楽しむ運動やスポーツへの参加支援（学習・スポーツ課）

スポーツやレクリエーションなどの大会や日々の活動を支援するとともに、子どもから高齢者まで生涯スポーツを楽しむための取り組みを進めます。特に、運動を行う機会が少ない働き盛り・子育て世代のスポーツ実施機会の創出や身近なスポーツ実践の支援に取り組んでいきます。

④ 区立体育施設の整備（学習・スポーツ課／施設整備課）

区民が安心してスポーツを楽しめる施設や環境を整備します。

旧第十中学校の土地に、多目的な競技に対応した野外スポーツ施設を整備するため、土木工事や建築工事を進めながら、令和6年10月に開設します。

また、総合体育場管理棟の老朽化のため改築に向けて、総合体育場複合施設整備事業の基本構想を検討し、整備に向けて動き出しました。

3. 子どもの健康

(1) 目標

実現したい人物像	心身ともに健やかに育つ子
大目標	親が孤立せずに安心して子育てをし、子どもが健やかに育つように支援します。
小目標	<ul style="list-style-type: none"> ① こんにちは赤ちゃん訪問を受ける人の割合を増やします。 ② 事故予防を実践している人を増やします。 ③ 乳幼児健診を受ける人の割合を増やします。 ④ 早起き・早寝・朝ごはん、外遊びの習慣を持つ子を増やします。

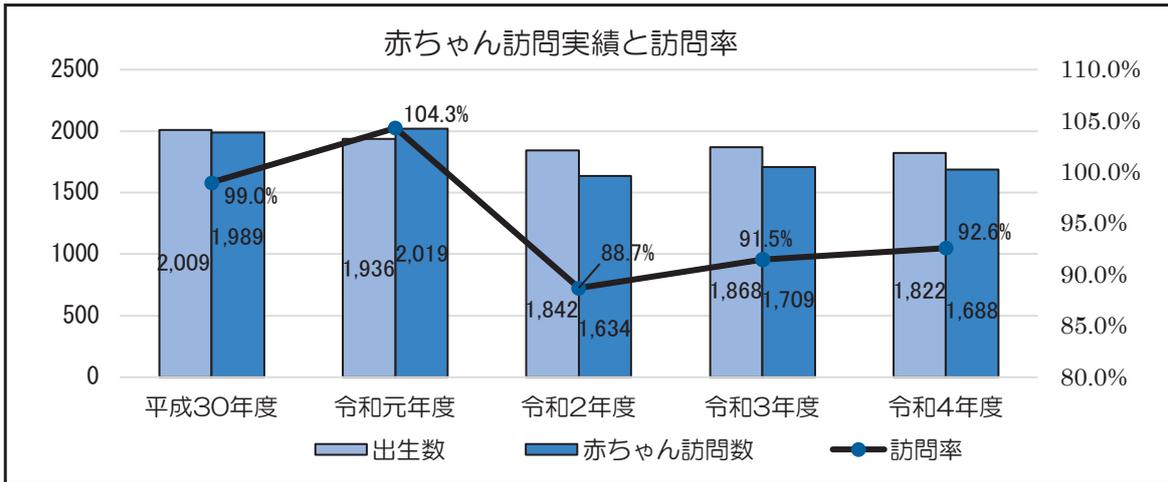
(2) 数値目標

指 標	現状値／出典		8年度 (中間目標値)	11年度 (計画最終年度)
こんにちは赤ちゃん訪問の実施率	91.5%	令和5年版 豊島区の 保健衛生	100%	100%
乳幼児健診の受診率	乳児健診 94.3% 1歳6か月健診 88.9% 3歳児健診 94.2%	令和5年版 豊島区の 保健衛生	乳児健診 95.0% 1歳6か月健診 90.0% 3歳児健診 95.0%	乳児健診 97.0% 1歳6か月健診 92.0% 3歳児健診 96.0%

(3) 現状と課題

① 赤ちゃん訪問（新生児訪問含む）実績と訪問率

平成20年度から赤ちゃん訪問として全戸訪問に取り組み、90%代の訪問率を維持しています。母子の健康支援に努めるとともに、産後うつの早期発見と予防に努め、親（養育者）の育児不安を軽減し孤立を防いでいます。

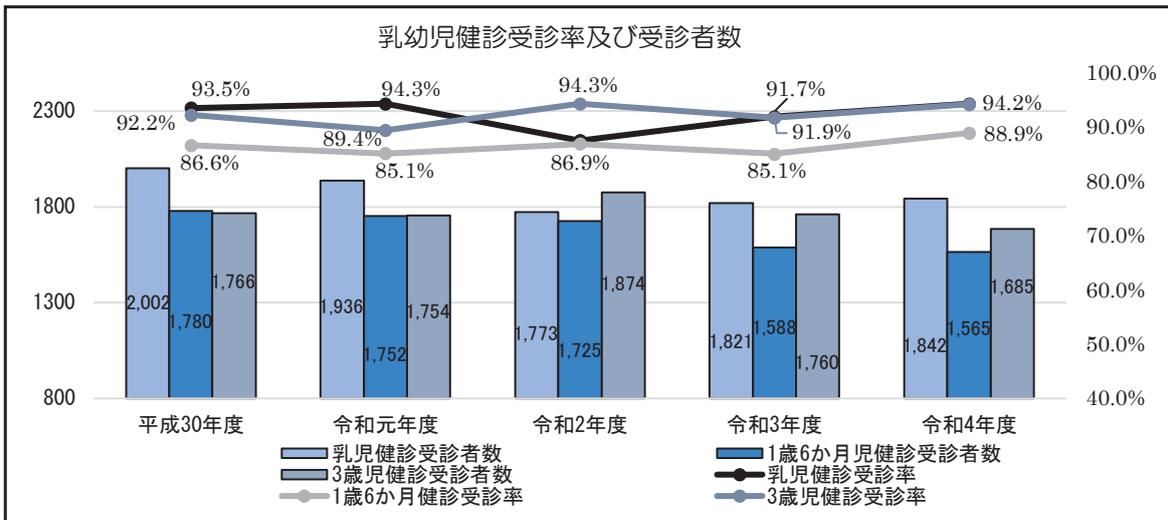


「豊島区の保健衛生（令和5年版）」より

* 令和2年度までの出生数は、人口動態統計を用いていたため両親が外国籍の子を含まない。赤ちゃん訪問には、両親が外国籍および年度途中転入の子を含む。

② 乳幼児健診

乳児（3～4か月児）健診の受診率は常に90%以上を保っていますが、1歳6か月児健診は80%台、3歳児健診は90%台となっています。



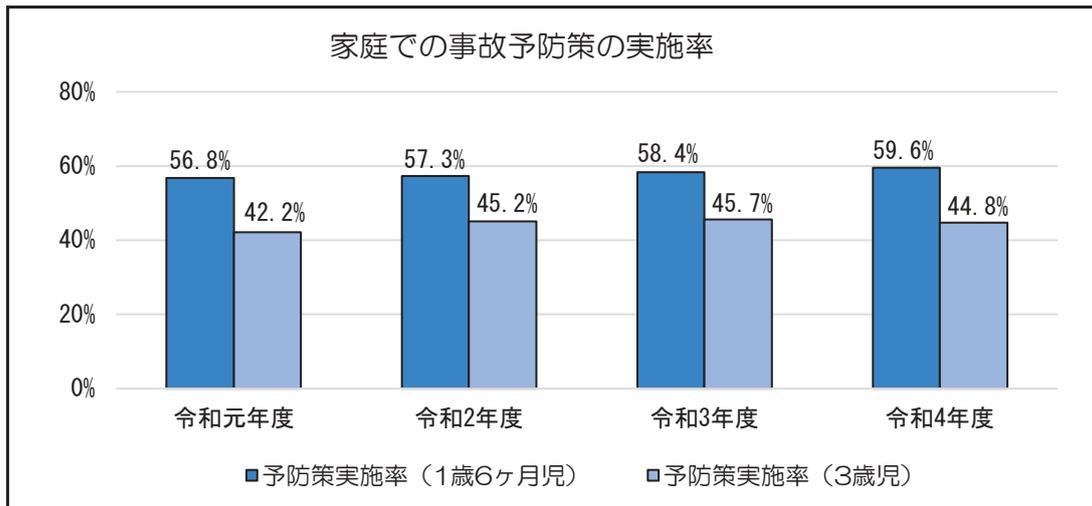
「豊島区の保健衛生（令和5年版）」より

③ 子どもの事故予防

全国の乳幼児の死因においては、不慮の事故が占める割合は依然として高い割合を占めています。

家庭における乳幼児のけが・事故の予防策の実施率の向上を目指して、子ども事故予防センターや乳幼児健診での普及啓発を行なっています。

家庭内での事故予防策の実施率は、1歳6か月健診時には、60%弱、3歳児健診時には45%前後で推移しています。



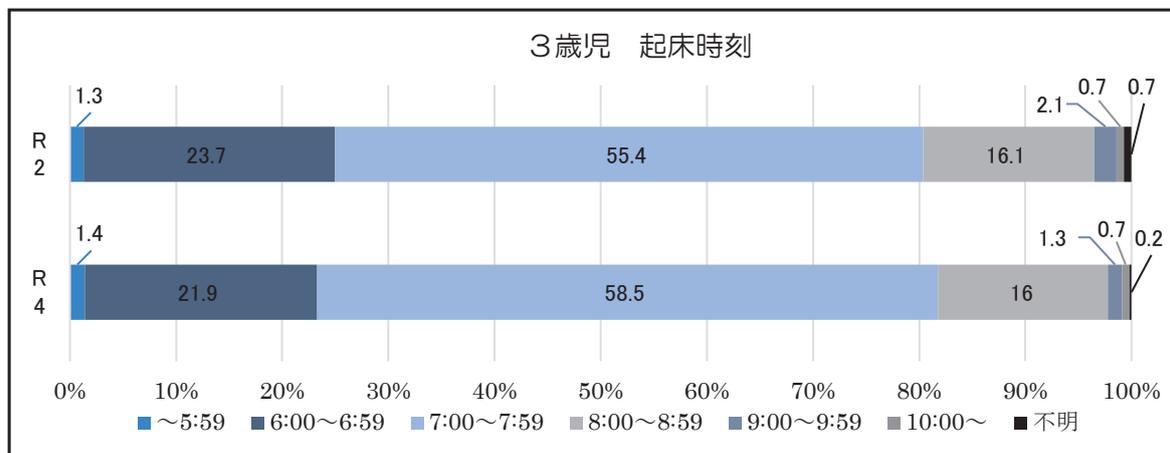
「1歳6か月健診・3歳児健診アンケート」より

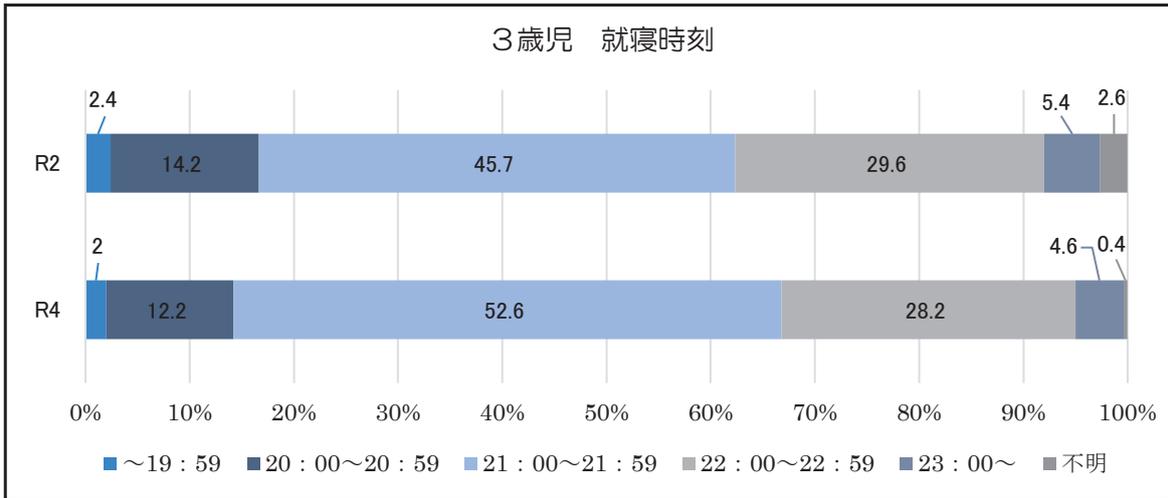
④ 生活リズム

i) 起床時刻と就寝時刻

3歳児の状況として、81.8%の児が午前8時前までには起きていますが、8時以降に起きる児も18.0%います。また、66.8%の児は午後10時までには寝ていますが、10時を過ぎている児も32.8%います。

令和2年度と比べると、午前8時までには起きている児の割合は横ばいであり、午後10時までには寝ている児の割合は増加しています。

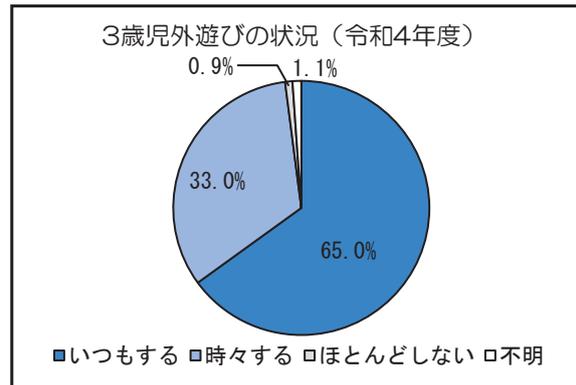
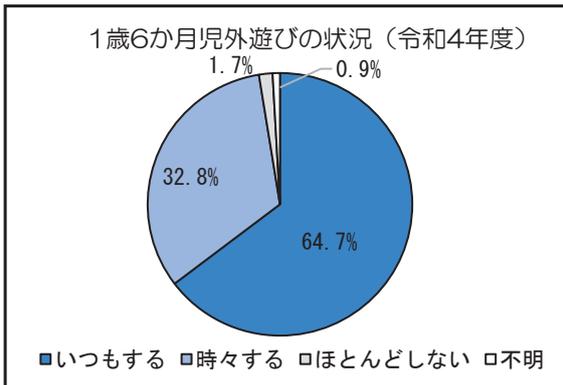




「3歳児健診アンケート」より

ii) 外遊びの状況

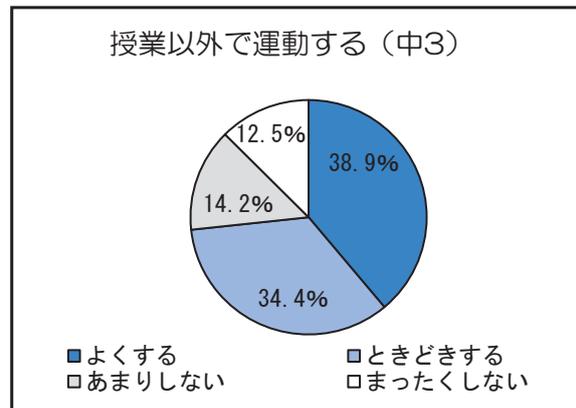
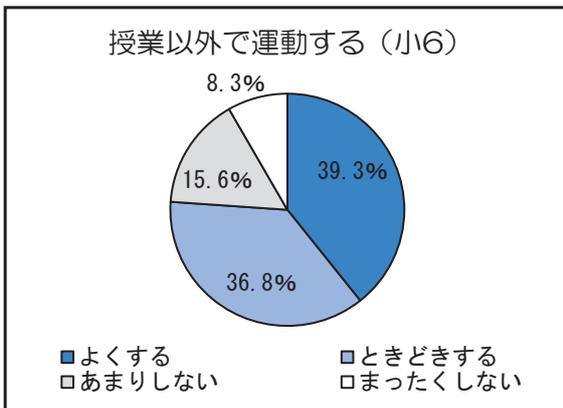
1歳6か月児および3歳児の状況として、外遊びをしている児の割合に大きな変化はありません。約65%の児が、いつも外遊びをしています。



「1歳6か月健診・3歳児健診アンケート」より

⑤ 小・中学生の運動習慣

小・中学生の状況として、授業以外で運動をしている生徒の割合に大きな変化はありません。ともに、約40%の生徒が、外遊びをよくしています。



「令和4年度豊島区児童・生徒体力・運動能力、生活・運動習慣等調査」より

(4) 目標達成に向けた取り組み

重点 ① **こんにちは赤ちゃん事業**（健康推進課／長崎健康相談所）

母子保健法による新生児訪問を拡大し、児童福祉法による乳児家庭全戸訪問に向けた家庭訪問を実施し、母子の健康支援に努めるとともに、育児不安の強い親（養育者）を早期に把握し、安心して子育てができるよう支援します。

事業名（担当課）	事業内容
こんにちは赤ちゃん訪問事業 （健康推進課／長崎健康相談所）	生後4か月までの赤ちゃんのいる家庭に保健師や助産師が訪問し、疾病予防、発育、栄養、環境等について保護者に適切な指導を行なうとともに、異常の早期発見、治療等について指導します。

② **家庭内の子ども事故予防の啓発**（健康推進課／長崎健康相談所）

子どもの死亡原因の上位を占める「不慮の事故」を減少させるため、乳幼児健診時にミニ講座を実施するなど、母子保健事業の機会に、家庭内の事故予防に関して普及啓発に努めます。

③ **乳幼児の健診**（健康推進課／長崎健康相談所）

乳幼児健診を実施し、疾病や障害を早期に発見し、必要に応じて精密健康診査や専門相談、医療機関などの治療・療育に結び付け、乳幼児の健全な成長を支援します。

④ **早起き・早寝・朝ごはん、外遊びについての普及啓発**（健康推進課／長崎健康相談所／保育課）

子どもの基本的な生活習慣の確立と健康づくりのために、健診や子育て相談・教室の機会を利用し、早起き・早寝・朝ごはん、外遊びについて普及啓発をします。

⑤ **妊産婦の健康支援**（健康推進課／長崎健康相談所）

母子健康手帳の交付、妊婦健康診査、母親学級、パパママ準備教室等の母子保健事業の実施により、妊産婦の健康支援を行ないます。また、ゆりかご面接（妊婦面接）、妊産婦訪問、としま育児サポーター（助産師）の訪問により、妊娠から出産・子育て期の切れ目ない相談支援を行ないます。（P.82「生涯を通じた女性の健康の推進」参照）

⑥ **子育て相談・健康教室**（健康推進課／長崎健康相談所）

離乳食講習会やこども歯科健診、乳幼児健康相談等様々な育児に関わる相談に対応するとともに、家族の健康を支援します。

⑦ 子育てに関する情報提供の充実（健康推進課／長崎健康相談所）

子どもの健康について、ホームページやとしまもっと見る知る（アプリ）^{（※）} などやその他の媒体を活用し、情報提供を行ないます。

（※）としまもっと見る知る：子どもの誕生日を登録すると、自動計算された予防接種の接種時期が事前通知されるとともに、健診やイベント案内の情報提供を受けられる。

⑧ 学齢期の運動（指導課）

各種の運動の楽しさや喜びを味わうことができるようにすることで、生涯にわたる豊かなスポーツライフを実現する資質・能力を育成します。

○児童・生徒の体力向上に向けた取り組み

運動の楽しさや喜びを味わうことで、学校における運動の日常化を図り、それを日常生活の中にも積極的に取り入れるようにします。

- （主な取組）
- ・ 体育の授業と健康教育との関連付け
 - ・ 親子体力テストの実施
 - ・ なわ跳び（大なわ、短なわ、ダブルダッチ）の実施
 - ・ 持久走（〇分間走）の実施
 - ・ 運動朝会の実施
- など

4. 高齢者の健康

(1) 目標

実現したい人物像	地域とのつながりを保ち、自己の健康管理をしながら自立した生活を送ることができる高齢者
大目標	健康で自立した生活が長く送れるように支援します。
小目標	① 介護予防活動や教室に参加する人、主体的に介護予防活動の担い手となる人を増やします。 ② 疾病重症化予防とフレイル予防について一体的に啓発・支援します。 ③ 長寿健診受診率を向上させます。

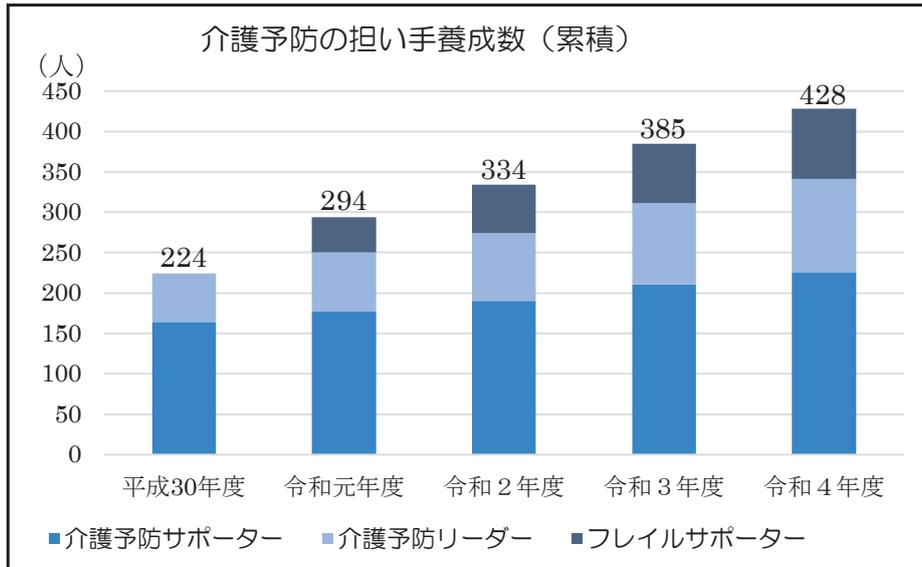
(2) 数値目標

指 標	現状値／出典		8年度 (中間目標値)	11年度 (計画最終年度)
健康状態を良いと感じる人の割合	81.1%	介護予防・日常圏域二一ズ調査	81.5%	82.0%
65歳健康寿命 (要支援1以上)	男性 80.78歳 女性 82.79歳	令和3年「65歳健康寿命（東京保健所長会方式）」（東京都福祉保健局）	男性 81.78歳 女性 83.79歳	男性 82.78歳 女性 84.79歳
長寿健診受診率	46.7%	令和4年度長寿健診	49.0%	51.0%

(3) 現状と課題

① 介護予防・フレイル予防活動の担い手の養成状況

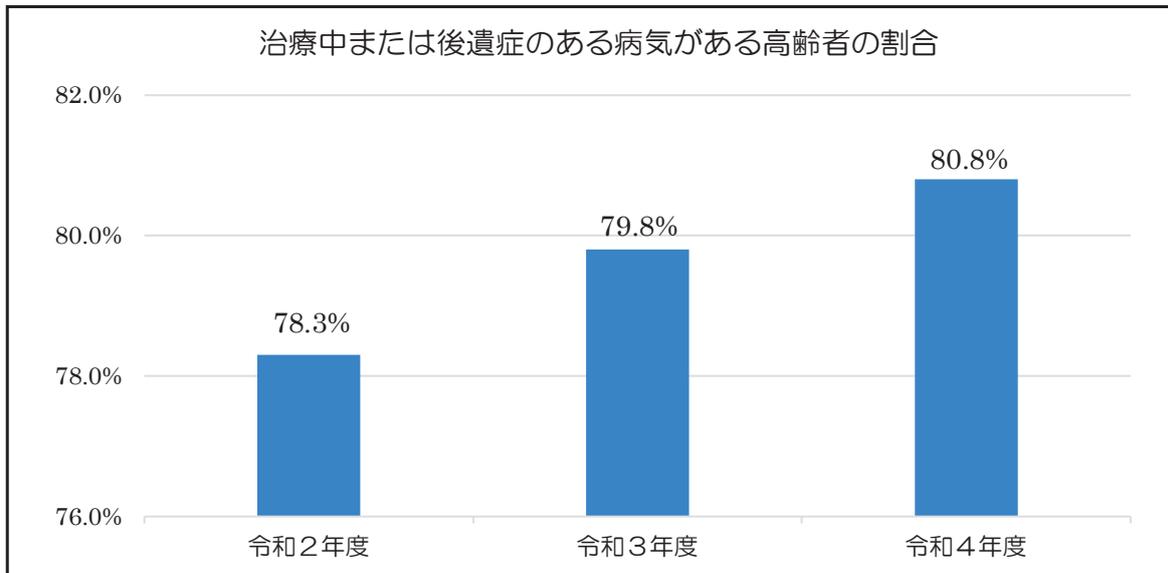
高齢者の社会参加や、地域貢献を目的とし、積極的に介護予防・フレイル予防活動を実践する人材を継続して養成しています。



「豊島区の社会福祉」より

② 高齢者の健康状態

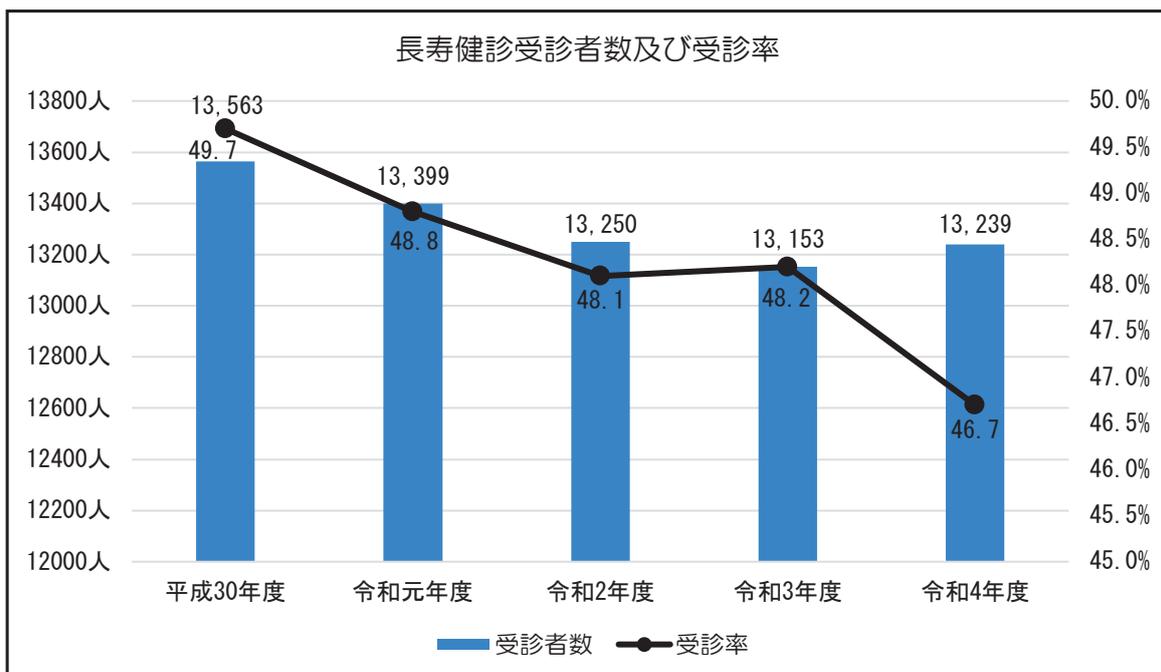
高齢者は健康状態に個人差が大きい傾向にあり、疾病重症化予防と生活機能維持など医療と介護の両面にわたるニーズを有しているため、きめ細やかに対応する必要があります。



「介護予防・日常生活圏域ニーズ調査報告書」より

③ 長寿健診（後期高齢者医療制度加入者 主に75歳以上）受診者の状況

長寿健診の受診割合は、減少傾向にあります。医療にかかっている人の健康診断推奨など、新たな受診勧奨取組みの必要があります。



「長寿健診受診状況」より

(4) 目標達成に向けた取り組み

① 高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施事業

KDB^(※)を活用し、長寿健診結果より地域の課題分析・対象者の把握を行い、高齢者に個別的支援（ハイリスクアプローチ）と、通いの場への積極的な関与（ポピュレーションアプローチ）を実施します。また、長寿健診未受診者で健康保険、介護保険の給付実績が直近の一定期間ない健康状態不明者を訪問し、その把握と健診受診勧奨を実施します。

(※) KDB（国保データベースシステム）

事業名（担当課）	事業内容
介護予防の担い手の養成講座 （高齢者福祉課）	介護予防サポーター、介護予防リーダー、フレイルサポーター養成講座で、介護予防・フレイル予防の担い手を養成する。
保健事業と介護予防の一体的実施事業 （高齢者福祉課）	KDBシステムを活用して地域の健康課題の分析把握を行い、高齢者に対する個別支援、通いの場への積極的な関与を実施する。また、健康状態不明者を把握する。

② まちの相談室（高齢者福祉課）

管理栄養士、歯科衛生士、保健師、看護師、リハビリテーション専門職が、区民ひろば、高田介護予防センター、東池袋フレイル対策センターを巡回して健康相談や保健指導を行います。

③ フレイルチェック（高齢者福祉課）

フレイル（虚弱）の恐れのある人を早期に発見し、支援をする仕組みとして65歳以上の区民を対象にフレイルチェックを実施します。

④ 長寿健診（地域保健課）

後期高齢者医療制度加入者への健診を推奨するため、すでに医療にかかっている場合であっても豊島区医師会と協力しながら医師からの勧奨の実施や、他機関との連携などを通じて、健診受診率向上を目指します。

5. 歯と口腔の健康

(1) 目標

実現したい人物像	生涯にわたり自分の歯で食事を楽しみ、健康にいきいきと暮らせるよう、歯にとってよい生活習慣を身につけ健全な口腔機能を維持する人
大目標	ライフステージに応じた歯の自己管理法を身につける人を増やします。
小目標	<ul style="list-style-type: none"> ① むし歯予防 <ul style="list-style-type: none"> ・3歳児・12歳児のむし歯のない子を増やします。 ② 歯周病予防 <ul style="list-style-type: none"> ・歯周病及び歯の喪失の予防対策を行ないます。 ③ 歯の喪失予防・口腔機能の維持・向上（口腔機能低下予防） <ul style="list-style-type: none"> ・口腔清掃、義歯の手入れ、口腔機能維持・向上に関する知識習得を啓発します。 ④ 障害者・要介護者への口腔ケア <ul style="list-style-type: none"> ・適切な歯と口腔の健康づくりを行ないます。 ・訪問歯科衛生指導を推進します。

(2) 数値目標

① むし歯予防

指 標	現状値／出典		8年度 (中間目標値)	11年度 (計画最終年度)
3歳児のむし歯のない子の割合	95.9%	令和5年版 豊島区の保健衛生	97.0%	98.0%
12歳児でむし歯のない人の割合	78.5%	令和3年度 学校保健統計調査	83.0%	85.0%

② 歯周病予防

指 標	現状値／出典		8年度 (中間目標値)	11年度 (計画最終年度)
40歳代における歯周炎を有する者の割合	49.6%	令和4年度 歯周病検診 結果集計	47.0%	45.0%
60歳でかかりつけ歯科医を持つ人の割合	67.5%	令和4年度 歯周病検診 アンケート	72.0%	77.0%

③ 歯の喪失予防

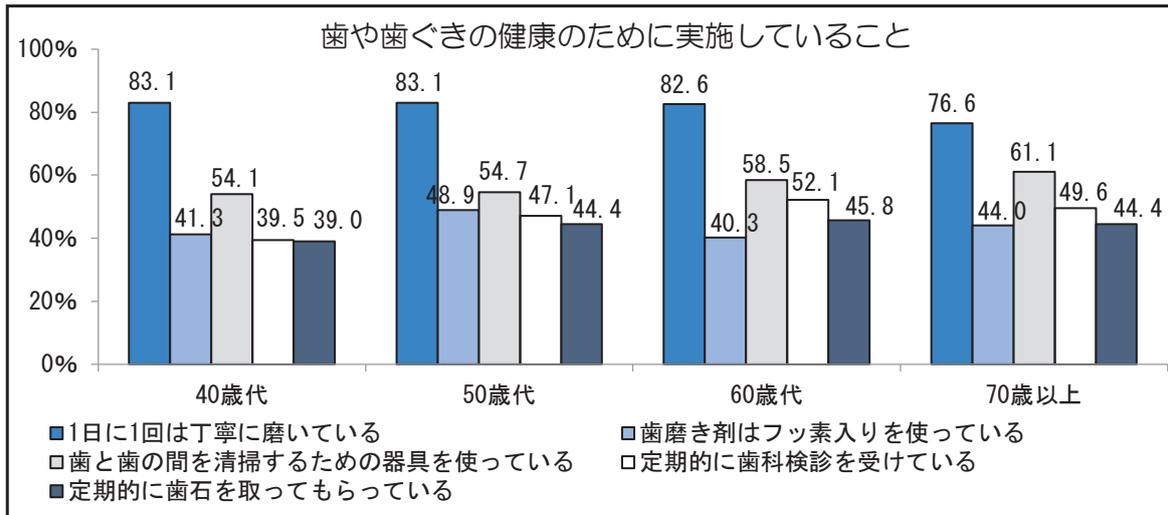
指 標	現状値／出典		8年度 (中間目標値)	11年度 (計画最終年度)
80歳で20本以上の歯を持つ人の割合	77.1%	令和4年度 高齢者歯科健診 結果集計	78.5%	80.0%

④ 障害者・要介護者への口腔ケア

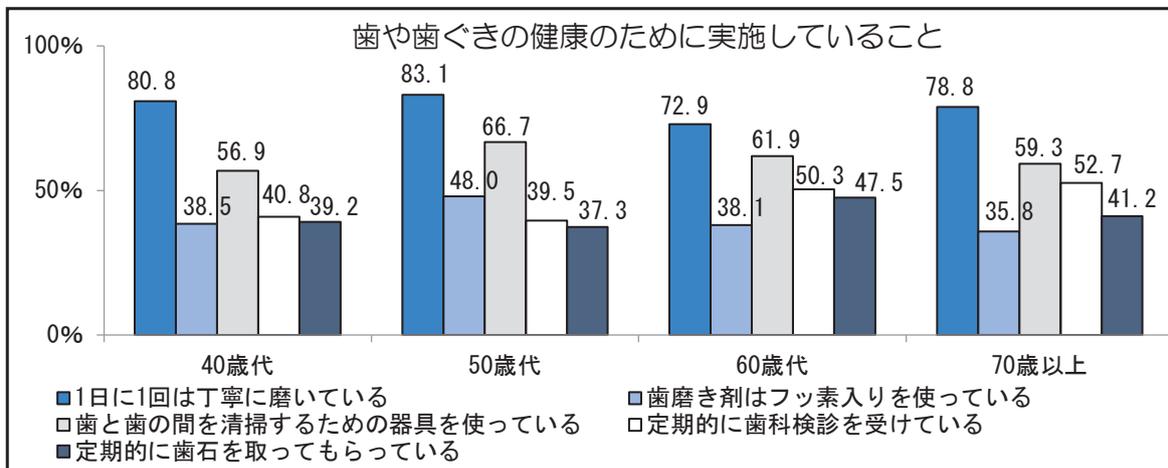
指 標	現状値／出典		8年度 (中間目標値)	11年度 (計画最終年度)
訪問歯科衛生指導件数の増加（延人数）	7,080人	令和5年版 豊島区の保健衛生	7,300人	7,600人

(3) 現状と課題

豊島区健康に関する意識調査の中で「歯や歯ぐきの健康のために実施していること」をみると、全ての年代において1日に1回は丁寧に磨いている人の割合が約8割前後となっています。また、歯と歯の間を清掃するための道具を使っている人の割合は6割前後です。

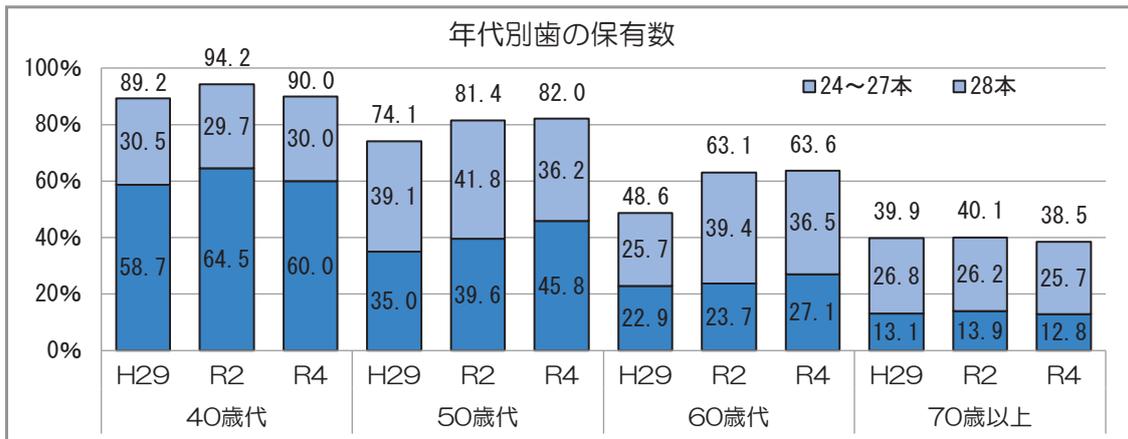


「豊島区健康に関する意識調査（令和2年）」より



「豊島区健康に関する意識調査（令和4年）」より

年代別に、歯の保有数をみると、50歳代及び60歳代で、歯の保有数が増加しています。



「豊島区健康に関する意識調査」より

「生涯にわたり自分の歯で食事を楽しみ、健康にいきいきと暮らせるよう、歯にとってよい生活習慣を身につけ健全な口腔機能を維持する人」を実現するを増やすには、ライフステージごとに、その年代の特徴を踏まえた、歯と口腔に関する健康づくりの支援が必要です。

(4) 目標達成に向けた取り組み

重点

豊島区では平成25年4月に豊島区歯と口腔の健康づくり推進条例を制定し、平成26年3月には豊島区歯と口の健康づくり推進計画を策定して、区民一人ひとりが主体となって歯と口腔の健康を保てるよう様々な事業を展開してきました。いつまでも元気でいきいきと暮らせるように、今後も取り組みを継続し、歯と口腔の健康づくりを支援していきます。

(ライフステージごとの具体的な目標や取り組み等はP.187以降を参照。)

① 乳幼児のむし歯予防 (健康推進課／長崎健康相談所／保育課)

乳幼児のむし歯予防対策として、各種健診事業等で、正しい歯みがきの仕方、かかりつけ歯科医を持つことなどについて啓発していきます。

事業名 (担当課)	事業内容
1歳児歯科健診 (健康推進課)	1歳児に対し、個別に通知して歯科健診・歯みがき指導、保健師・栄養士による育児ミニ講座を行なう。

② 学齢期におけるむし歯、歯肉炎の予防 (指導課／学務課)

豊島区歯と口腔の健康づくり推進条例に基づき、平成26年より始めた豊島区歯と口腔の健康づくりに関する教育プログラム継続して実施します。

事業名（担当課）	事業内容
歯みがき指導の実施（学務課）	歯科衛生士による歯みがき指導を行なう。また学年に応じた講話（むし歯や歯肉炎の話等）により歯みがきの大切さを確認する。

③ 高齢期の口腔機能維持・向上

i) 歯周病検診実施とかかりつけ歯科医を持つ人の増加（地域保健課）

40～75歳の5歳毎の区民に受診券を送付し、歯周病検診を実施するとともに、受診勧奨等において、かかりつけ歯科医を持つことの重要性について普及啓発を行ないます。

ii) 8020運動の推進（地域保健課）

80歳以上で20本以上の自分の歯を持つ人をいつまでも健康でいきいきと生活している健康長寿の手本として表彰します。

iii) 口腔講座の実施（高齢者福祉課）

口腔ケア講座や健口セミナーなどを通じて、口腔機能低下予防の普及啓発をし、生涯を通じた口腔機能の獲得・維持・向上の達成を支援します。

事業名（担当課）	事業内容
口腔ケア講座（高齢者福祉課）	住民主体の通いの場で、巡回型ミニ講座「口腔ケア講座」を行ない、住民自らが実践していくための支援体制を作る。
健口セミナー（口腔機能低下予防）講座（高齢者福祉課）	高齢者歯科健診受診者の中で、口腔機能低下予防が必要である対象者へ、住民主体の通いの場での巡回型口腔講座を行い、口腔機能低下予防の普及啓発と住民自らが実践していくための支援体制を作る。

iv) 歯科個別相談の実施（高齢者福祉課）

住民主体の通いの場にて巡回型の相談会「まちの相談室」を実施しながら、住民自らの口腔に関する知識の普及啓発を行います。

v) 口腔機能測定機器の設置（高齢者福祉課）

住民主体の通いの場にてパタカ測定器^(※)を設置し、住民自ら測定できる場を提供することで口腔機能維持・向上対策を支援します。

(※) パタカ測定器：「パ」「タ」「カ」をそれぞれ5秒間発音することで、舌口唇運動機能を評価する測定機器



vi) 介護予防の担い手養成講座

介護認定を受けていない65歳以上を対象に実施している担い手養成講座の中で、口腔に関する知識の普及啓発を行ないます。