

練馬区健康づくりサポートプランについて

「健康づくりサポートプラン」はグランドデザイン構想の実現に向けた、区の新たな総合計画「第2次みどりの風吹くまちビジョン」の健康分野における個別計画であり、令和2年3月に策定した。

プランの推進を通じて、「誰もが自ら健康づくりに取り組むまち」の実現を目指している。

1 健康実態調査

計画の策定にあたって、区民の健康に関する実態や意識・意向等を把握するため、平成30年11月22日から12月6日の期間に健康実態調査を実施した。

調査結果では、がん検診の受診状況、運動習慣者の割合などの数値が悪化しているなど、対策の強化が必要な項目もあった。

指標項目	平成 25 年度	平成 30 年度	健康日本 21（第二次）の目標値
がん検診の受診率	胃がん 38.2%	35.2% (▲3.0%)	胃がん、肺がん、大腸がん 各検診受診率 40歳以上70歳未満の50%以上 乳がん検診の受診率 40歳以上70歳未満の50%以上 子宮がん検診の受診率 20歳以上70歳未満の50%以上
	肺がん 30.6%	29.6% (▲1.0%)	
	大腸がん 39.7%	36.3% (▲3.4%)	
	乳がん 18.0%	21.0% (+3.0%)	
	子宮がん 18.4%	18.5% (+0.1%)	
運動習慣者の割合	全体 20.8%	17.4% (▲3.4%)	男性 20歳以上65歳未満 36%以上 65歳以上 58%以上 女性 20歳以上65歳未満 33%以上 65歳以上 48%以上
	男性 23.2%	20.2% (▲3.0%)	
	女性 19.0%	15.4% (▲3.6%)	

(P3～P6に詳細)

2 健康づくりサポートプランについて  
別添のとおり

## 【健康日本 21(第二次)指標】

【問2-8】過去 1 年間に、下記のがん検診を受けましたか。

&lt;複数回答、あてはまるものすべて&gt;

過去一年間のがん検診の受診状況は、男性では、大腸がん検診(40.5%)又は胃がん検診(42.2%)を受けた人が4割、肺がん検診(33.3%)を受けた人が3分の1となっている。

女性では、上記の三つのがん検診については、男性に比べ受診率が低くなっており、大腸がん検診(33.3%)で3分の1、胃がん検診(30.1%)で3割、肺がん検診(26.9%)では4分の1の人が受けるにとどまっている。

また、女性に特有の乳がん検診、子宮がん検診は、受診率がそれぞれ 36.6%、32.3%と比較的高く、3人に1人程度が受診している。

年齢別にみると、40代になると受診率が大きく上昇している。男性では、大腸がん検診、胃がん検診を40～70代の4割から過半数が、肺がん検診を40～60代の4割以上の人が受診しており、女性では、40代、50代の4割程度の人が上記三つのがん検診を受診している。また、乳がん検診は40代の3人に2人(66.7%)、50代の半数(50.3%)が受けている。子宮がん検診は、20代では3人に1人(35.9%)程度、50代にかけて各年代の4割から過半数の人が受診している。

前回(平成25年)調査と比べると、男性の受診率はほぼ前回並みであるが、女性では、乳がん検診の受診率が6.1ポイント上がった一方で、大腸がん検診、胃がん検診の受診率がそれぞれ6.3ポイント、5.8ポイント下がった。

がん検診を受けていない人は4割程度(男性42.2%、女性37.6%)となっており、前回に比べて5.6ポイント増えている。

## 【健康日本 21(第二次)の目標値】

- ・ 胃がん、肺がん、大腸がんの各検診の受診率  
40歳以上70歳未満の50%(当面40%)以上
- ・ 乳がん検診の受診率  
40歳以上70歳未満の50%以上
- ・ 子宮がん検診の受診率  
20歳以上70歳未満の50%以上

今回の調査結果に基づく各がん検診の受診率は以下の通り。

## 【男性】

胃がん検診 54.1% 大腸がん検診 47.6% 肺がん検診 42.1% ※ 40歳以上70歳未満

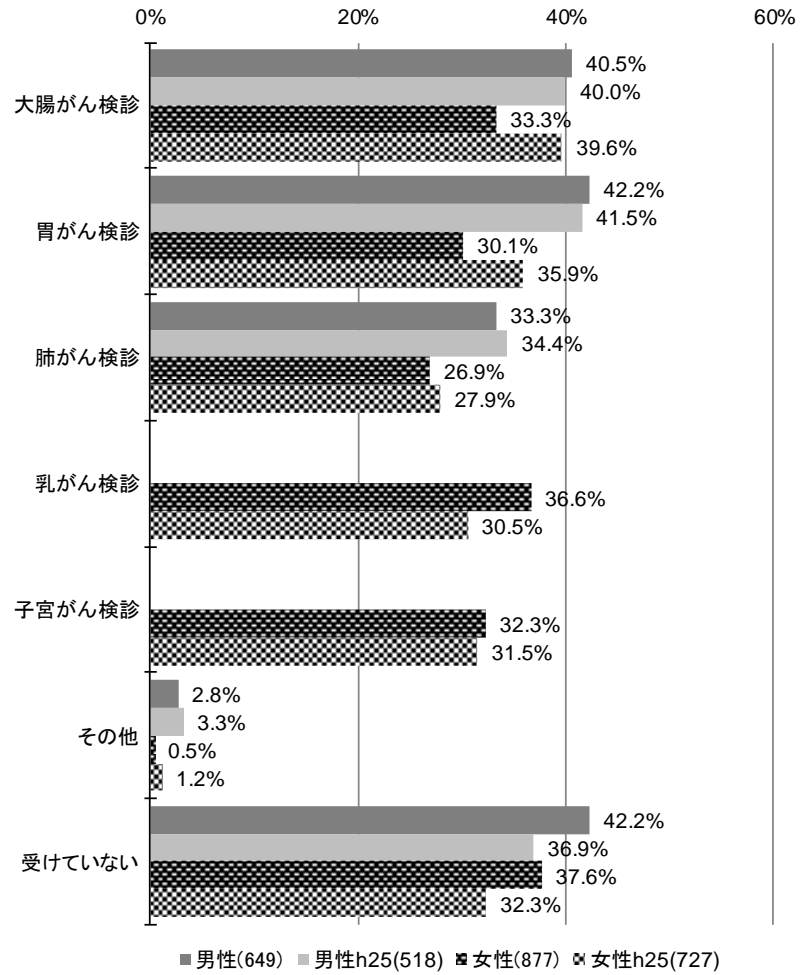
## 【女性】

胃がん検診 41.6% 大腸がん検診 40.0% 肺がん検診 36.9% ※ 40歳以上70歳未満

乳がん検診 52.1% ※ 40歳以上70歳未満 子宮がん検診 41.9% ※ 20歳以上70歳未満

受診率が50%に達しているのは男性の胃がん検診、女性の乳がん検診のみであった。特に、女性の肺がん検診は受診率が低く、当面目標の40%を3.1ポイント下回っている。

また、子宮がん検診では8.1ポイント目標値を下回っている。



**[練馬区健康づくり総合計画(平成 27～31 年度)指標]**

**[健康日本 21(第二次)指標]**

**【問4-1～4-1-3】運動習慣者※の割合**

今回の調査結果に基づき算出した運動習慣者の割合は、男性が 20.2%、女性が 15.4%である。

前回(平成 25 年)調査の 20.8%と比べるとやや減っている。

※ 運動習慣者:健康日本 21 では、「1回 30 分以上の運動を、週2回以上実施し、1年以上継続している者」を言う。

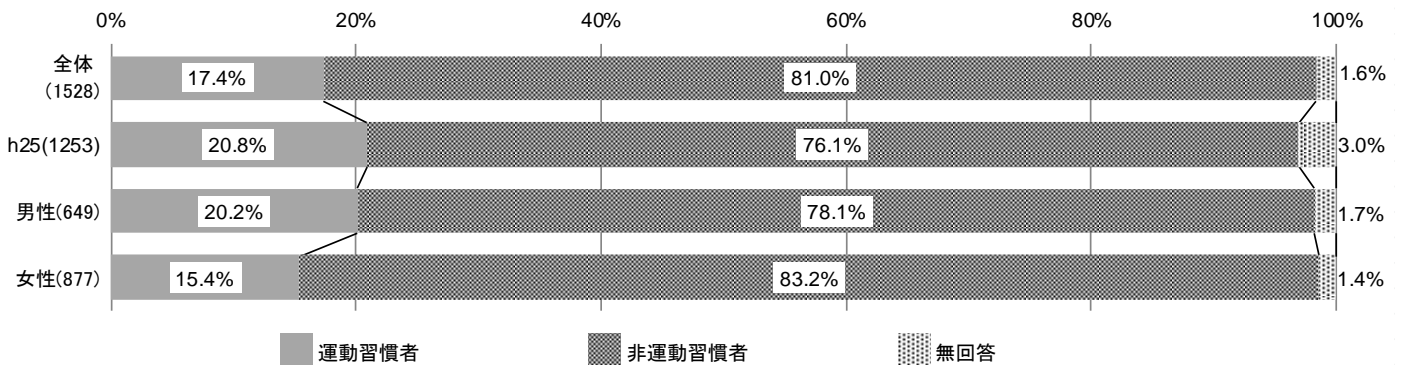
**【健康日本 21(第二次)の目標値】**

・運動習慣者の割合

- ・ 男性 20 歳以上 65 歳未満 36%以上、65 歳以上 58%以上
- ・ 女性 20 歳以上 65 歳未満 33%以上、65 歳以上 48%以上

今回の調査結果に基づき算出した運動習慣者の割合は、男性で 20 歳以上 65 歳未満 14.7%、65 歳以上 29.6%、女性では 20 歳以上 65 歳未満 10.6%、65 歳以上 24.9%となっており、いずれも目標値を大きく下回っている。

男性では、20～50 代で運動習慣者の割合が2割未満となっており、特に 20 代と 40 代では1割となっている。女性では、20～40 代で運動習慣者の割合が1割未満となっている。



(上段:回答者数、下段:%)

	合計	運動習慣者	非運動習慣者	無回答
全体	1528 100.0%	266 17.4%	1238 81.0%	24 1.6%
男性	649 100.0%	131 20.2%	507 78.1%	11 1.7%
20代	52 100.0%	6 11.5%	46 88.5%	0 0.0%
30代	75 100.0%	13 17.3%	62 82.7%	0 0.0%
40代	114 100.0%	14 12.3%	100 87.7%	0 0.0%
50代	119 100.0%	20 16.8%	99 83.2%	0 0.0%
60代	107 100.0%	23 21.5%	80 74.8%	4 3.7%
70代	112 100.0%	38 33.9%	70 62.5%	4 3.6%
80歳以上	68 100.0%	16 23.5%	49 72.1%	3 4.4%
女性	877 100.0%	135 15.4%	730 83.2%	12 1.4%
20代	78 100.0%	3 3.8%	75 96.2%	0 0.0%
30代	117 100.0%	6 5.1%	111 94.9%	0 0.0%
40代	168 100.0%	16 9.5%	151 89.9%	1 0.6%
50代	153 100.0%	21 13.7%	132 86.3%	0 0.0%
60代	126 100.0%	31 24.6%	93 73.8%	2 1.6%
70代	130 100.0%	31 23.8%	93 71.5%	6 4.6%
80歳以上	99 100.0%	26 26.3%	70 70.7%	3 3.0%
住所				
176地区	359 100.0%	59 16.4%	295 82.2%	5 1.4%
177地区	418 100.0%	69 16.5%	344 82.3%	5 1.2%
178地区	297 100.0%	55 18.5%	236 79.5%	6 2.0%
179地区	419 100.0%	77 18.4%	335 80.0%	7 1.7%

参考 運動習慣者(平成 25 年、平成 21 年、平成 14 年)

(単位:%)

	全体			男性			女性		
	H25	H21	H14	H25	H21	H14	H25	H21	H14
全体	20.8	20.8	16.9	23.2	25.1	18.3	19.0	17.8	15.9
20歳代	9.5	11.9	6.8	12.2	15.4	10.8	7.1	10.1	4.5
30歳代	7.5	12.7	9.0	11.7	14.6	12.7	5.0	11.5	6.4
40歳代	14.6	13.0	13.9	18.7	15.9	12.8	12.2	11.1	14.7
50歳代	20.4	22.6	17.1	16.0	19.7	15.9	23.3	24.5	18.1
60歳代	31.5	31.5	25.9	34.0	32.2	20.0	29.4	30.9	31.0
70歳以上	28.2	25.8	25.5	30.8	38.1	33.3	26.2	16.8	18.7