

住んでいるだけで
自ずと**健康**になれるまち

あだちベジタベライフ
～そうだ、野菜を食べよう～



衛生部 こころとからだの健康づくり課

1) これまでの取組と成果

2) 指標の達成状況

3) 昨年度頂いたご意見に対する取組状況

4) 課題と今後の事業の予定

1 これまでの取組と成果

2 指標の達成状況

3 昨年度頂いたご意見に対する取組状況

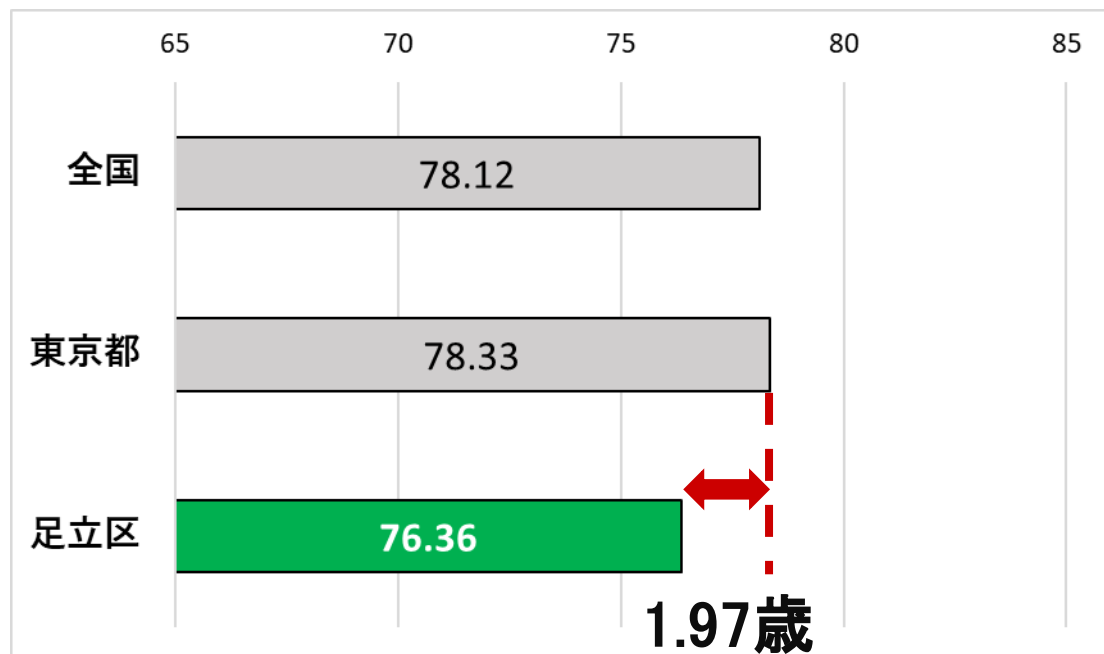
4 課題と今後の事業の予定

足立区健康課題

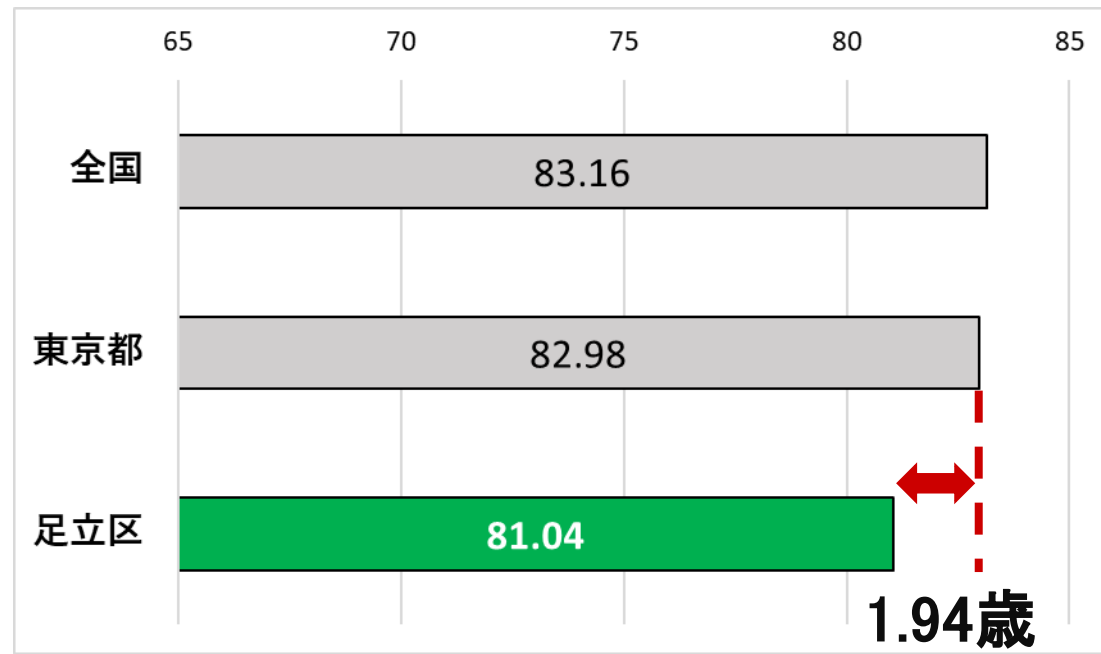
区民の健康寿命は、都平均より**約2歳**短い

平成22年 健康寿命(平均自立期間)

男性



女性



[出典]

東京都・全国…厚生労働科学 健康寿命研究

足立区…「厚生労働省健康寿命の算定プログラム」により、0歳の平均自立期間を区が算出。

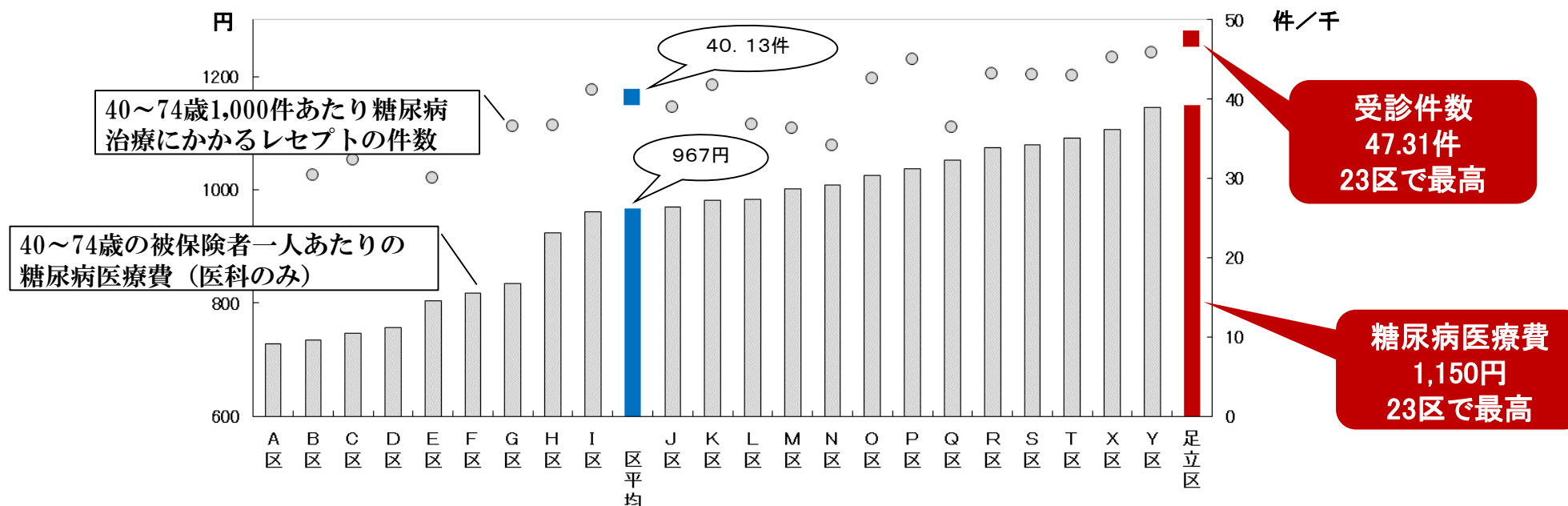
足立区の健康課題

糖尿病が区国保医療費の上位を占める(H24年5月)

- 1 腎不全 2億3462万8210円
- 2 高血圧性疾患 2億1433万3190円
- 3 糖尿病 1億6465万 890円

糖尿病関連の
医療費が最多

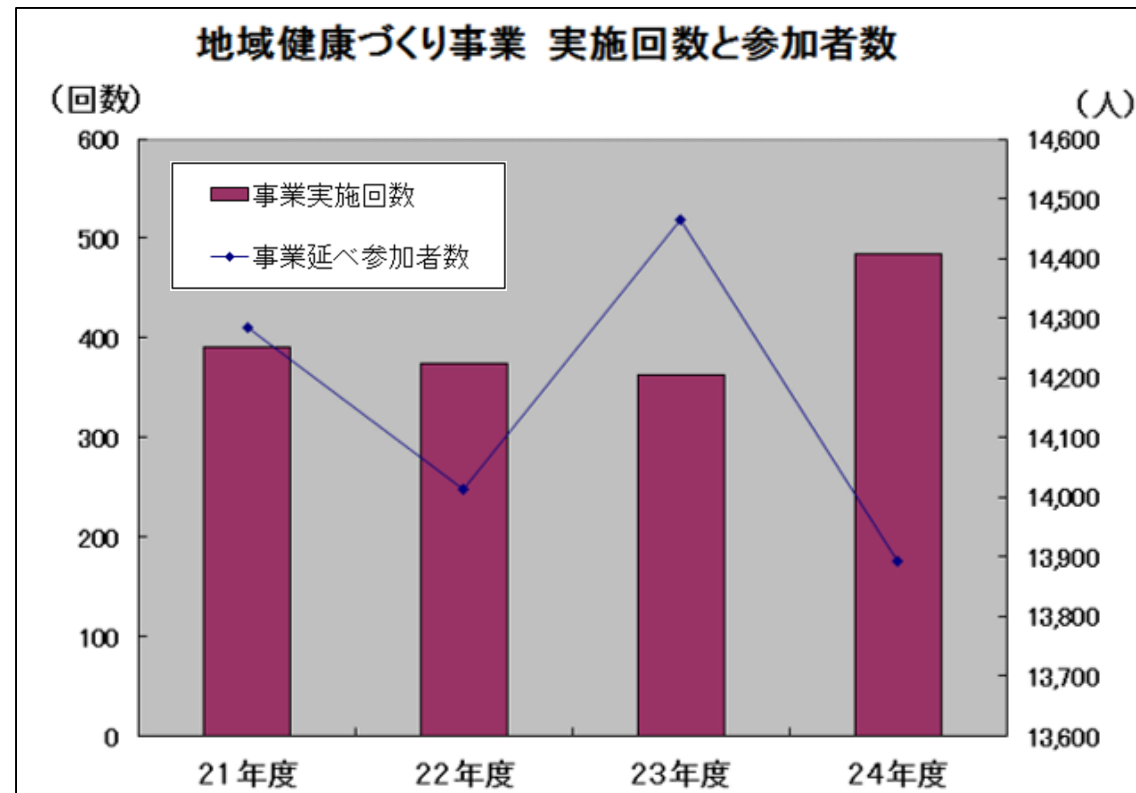
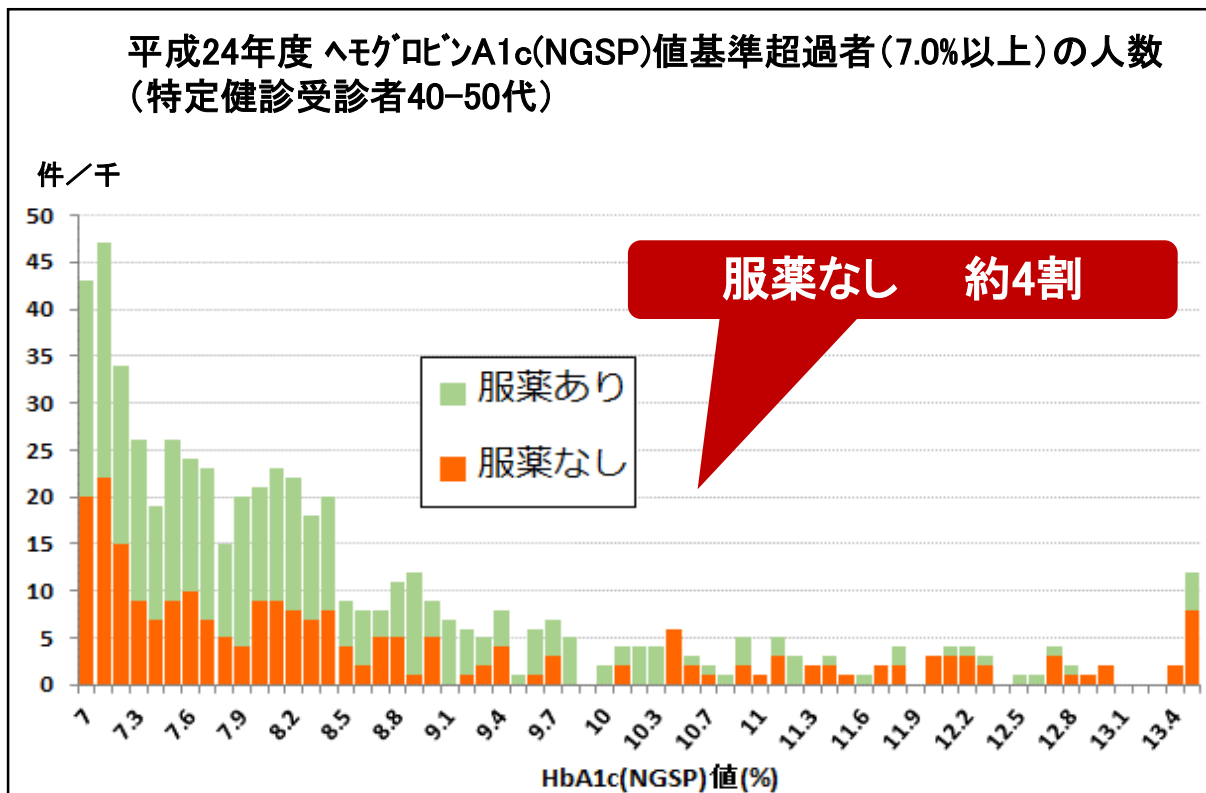
一人当たりの糖尿病医療費・受診件数が23区で最も高い



◆H24年5月 国保40~74歳の糖尿病治療費(歯科、調剤除く)

足立区の健康課題

- 重症化するまで対処されないケースが多い
- 回数と場を増やしても、参加人数が伸びない
- 糖尿病未治療者が約4割存在
- 3年間で8割は同じ参加者



糖尿病と言われても受診しない方、健康教室に来ない方でも寿命が延びるような取組が必要
住んでいるだけで自ずと健康になるまち

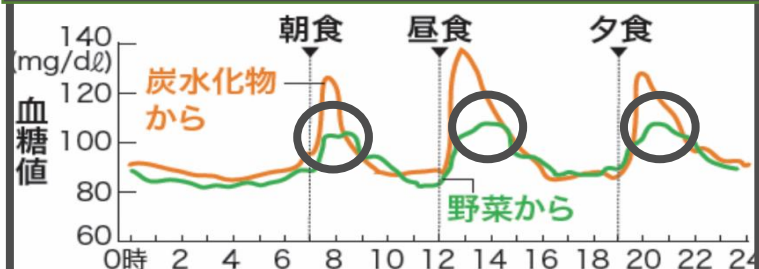
これらの課題を解決するために

糖尿病に特化した対策

総花的な健康づくり
対策

糖尿病対策に焦点、
一点突破

野菜から食べる効果



【出典】京都女子大学 今井佐恵子教授
梶山内科クリニック 梶山静夫院長
J.Clin.Biochem.Nutr.,54,7-11 (2014)

野菜から：血糖値が緩やかに上昇
＋
区民の野菜摂取量が
約100 g 以上足りていない

あだちベジタベライフ

教育や周知・啓発
によるアプローチ

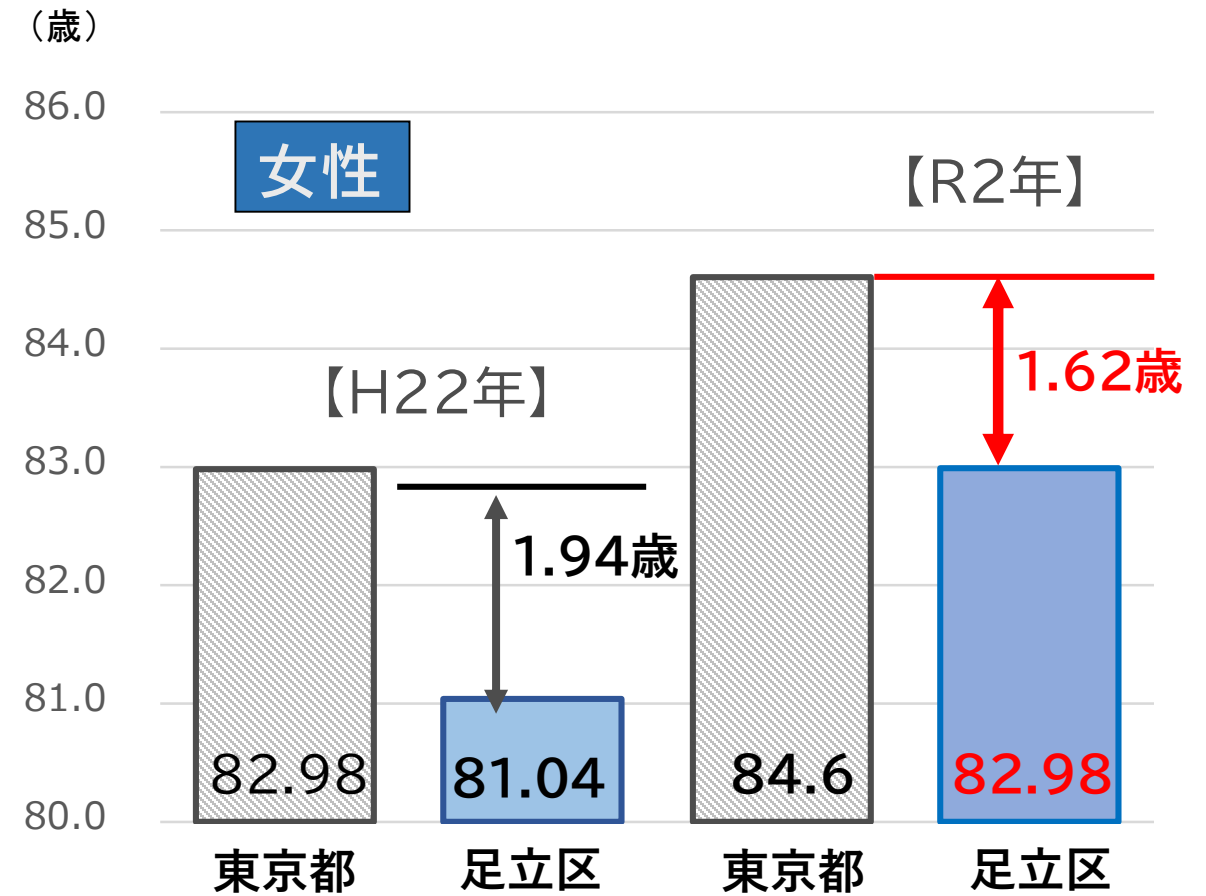
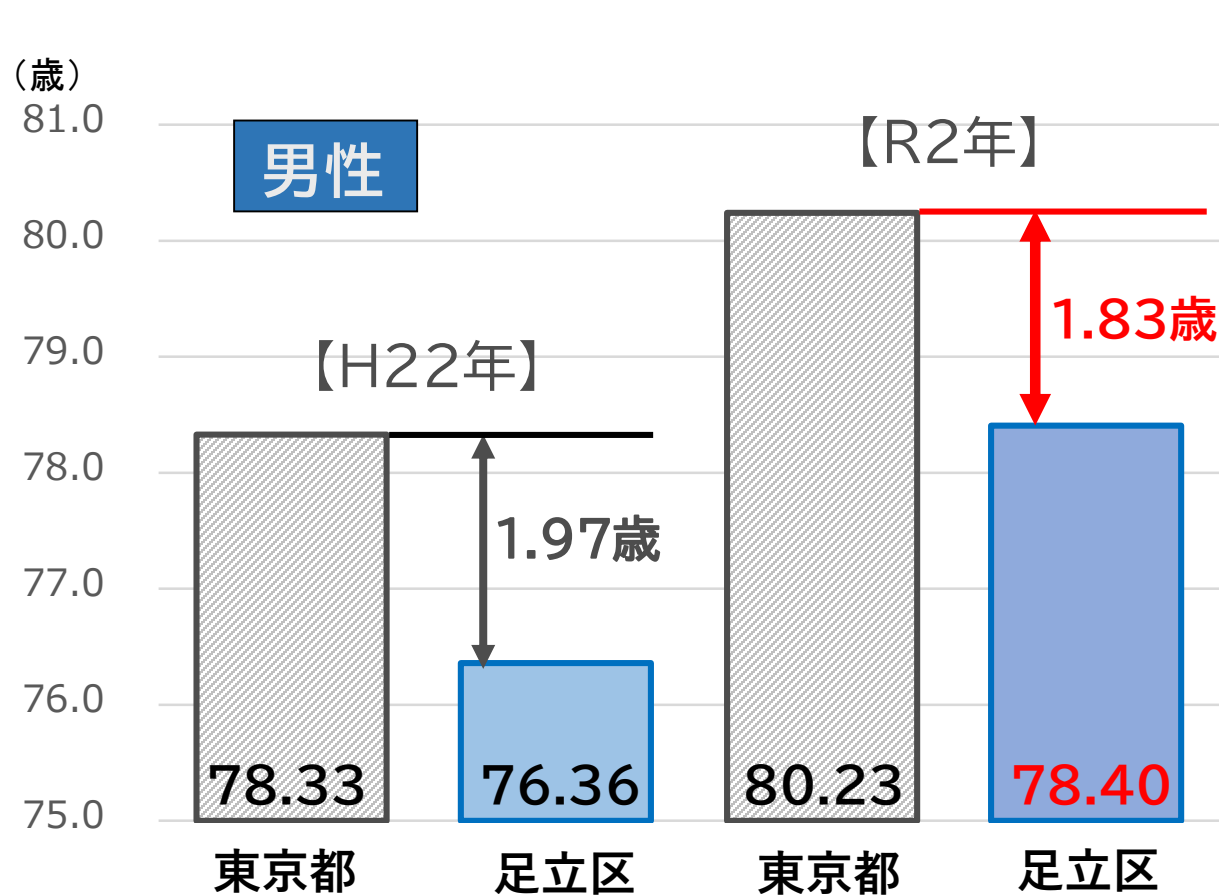
野菜から食べる
環境づくり

糖尿病対策アクションプラン

- 1 野菜を食べやすい環境づくり
- 2 子どもの頃からの良い生活習慣（食習慣改善のきっかけ）
- 3 糖尿病重症化予防 -ヘモグロビンA1c測定者を増やす-

糖尿病対策の成果

健康寿命が約2歳延伸、都平均との差が縮小



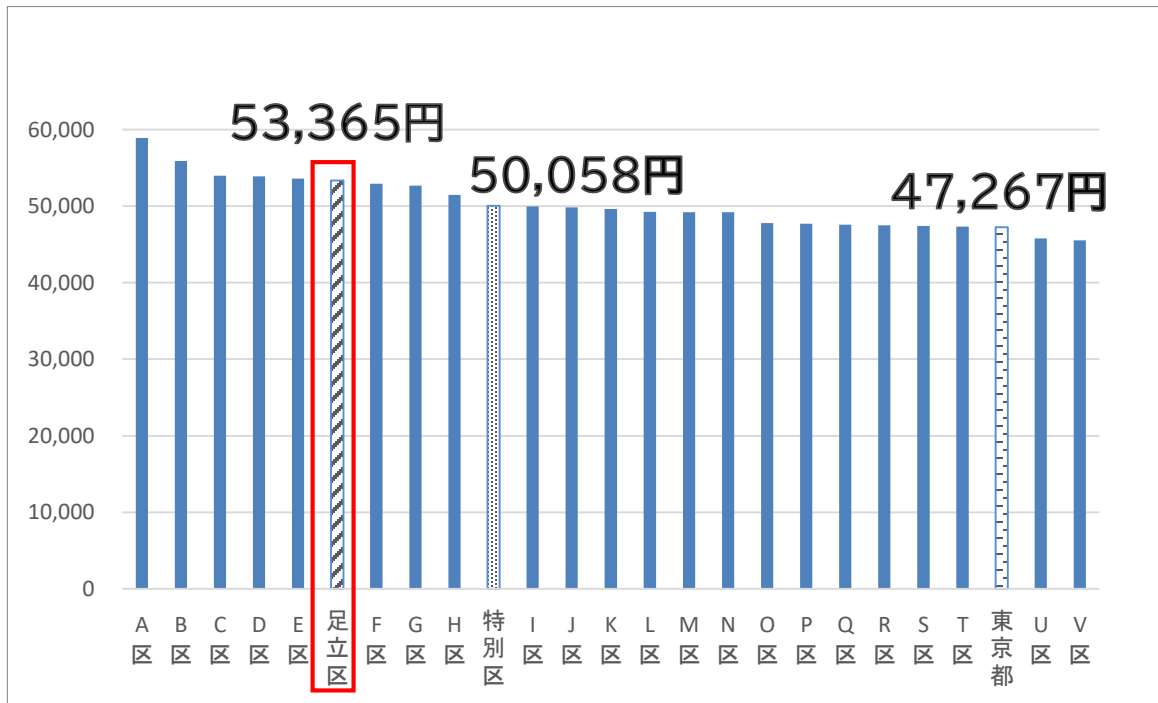
[出典]

東京都・全国…厚生労働科学 健康寿命研究

足立区…「厚生労働省健康寿命の算定プログラム」により、0歳の平均自立期間を区が算出。

糖尿病対策の成果

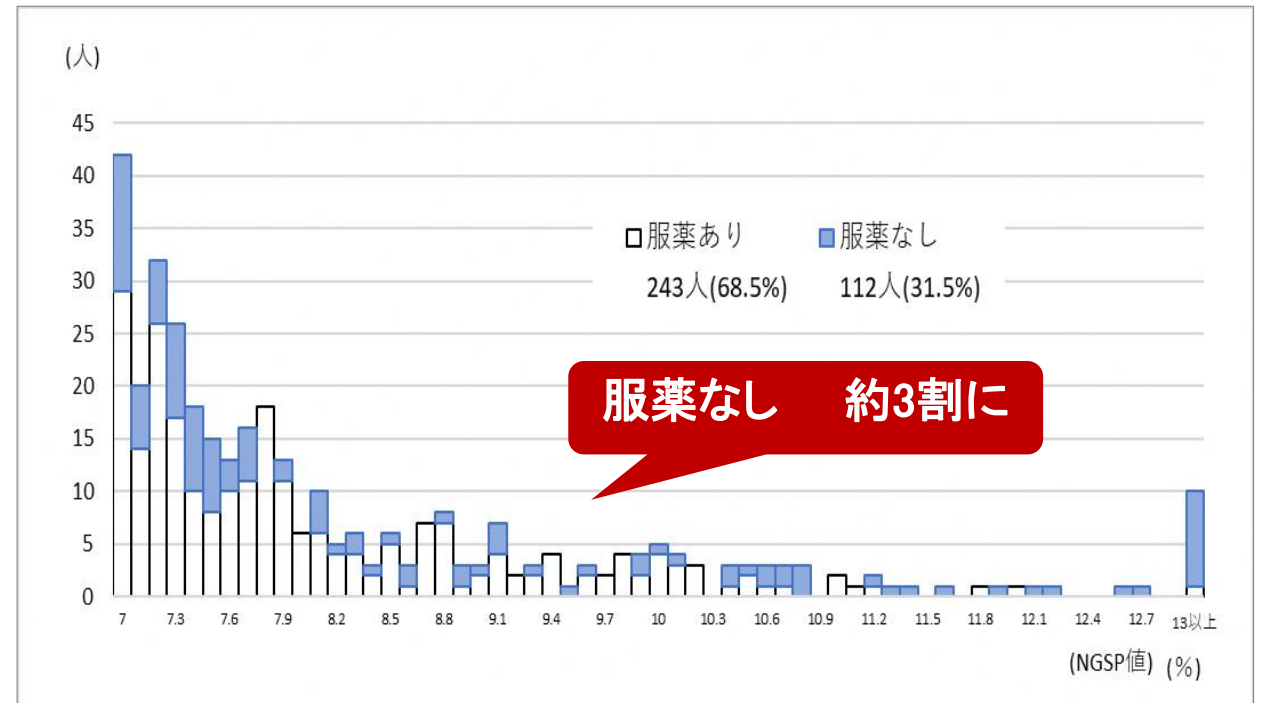
23区で最も高かった1人当たり
糖尿病医療費が高い方から6番目に



(令和5年5月 糖尿病治療費における23区比較)

出典:東京都国保連特定健診・保健指導支援システム 生活習慣病の状況(外来)

糖尿病未治療者が約4割→約3割に



令和4年度 ヘモグロビンA1c7.0%以上の人数
(40～59歳の足立区国保特定健診受診結果 n = 355)

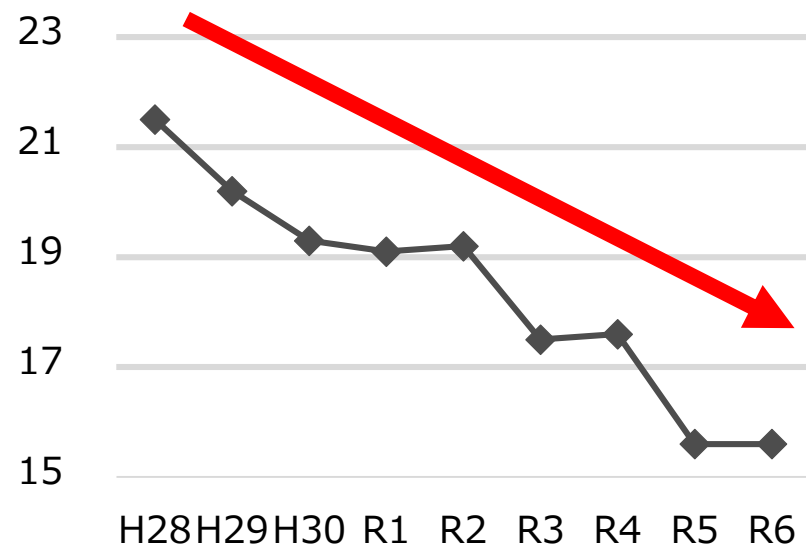
出典:足立区特定健診結果



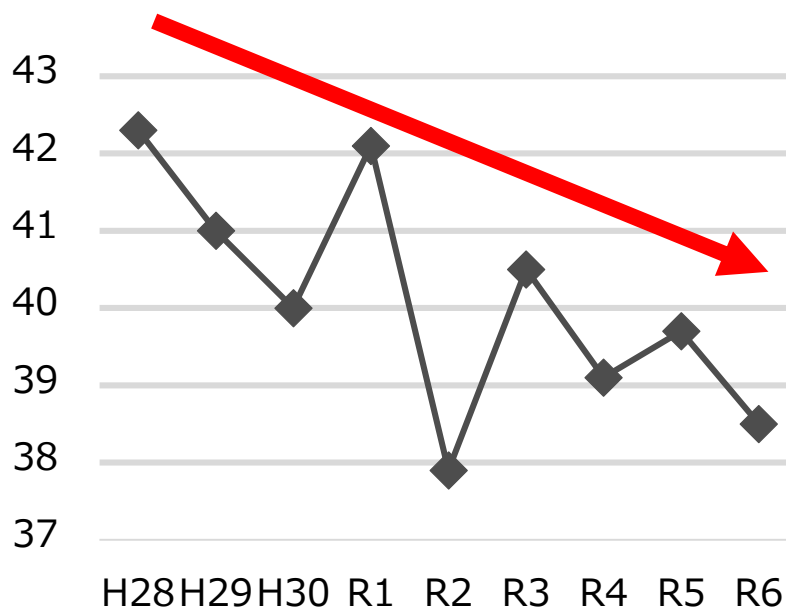
糖尿病対策の成果

健康意識と行動に良い影響を与えています

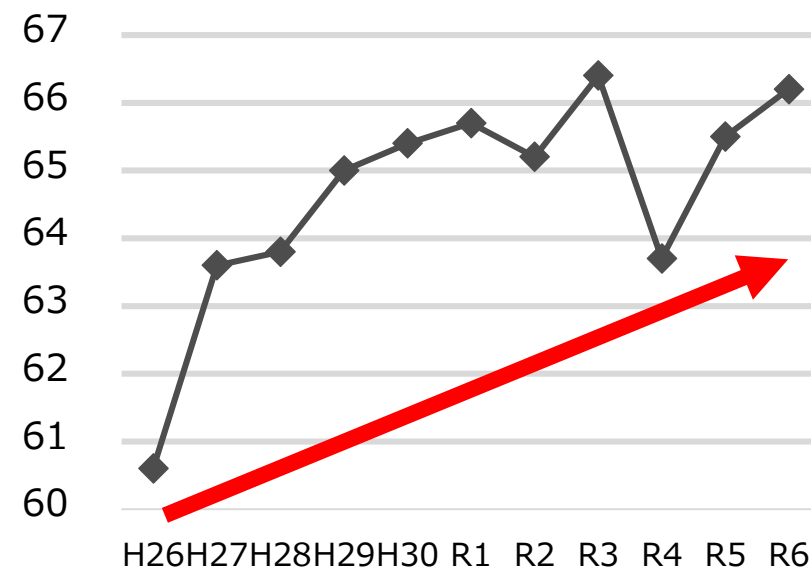
習慣的にタバコを
吸っている



運動・スポーツを
していない



毎年健康診断を
受けている



各グラフは「足立区政に関する世論調査」結果に基づく経年変化。
単位はパーセンテージ。

1 これまでの取組と成果

2 指標の達成状況

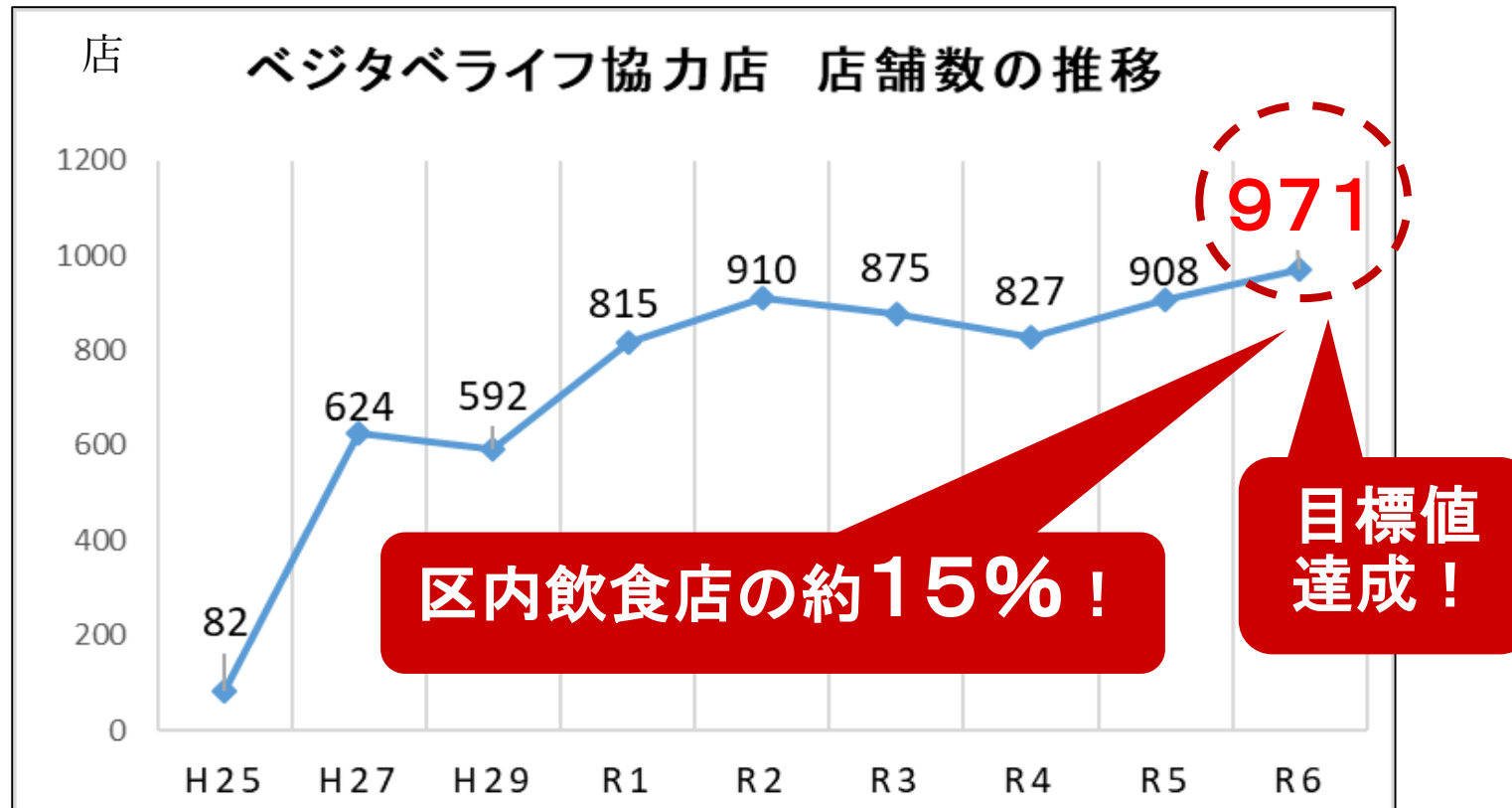
3 昨年度頂いたご意見に対する取組状況

4 課題と今後の事業の予定

野菜を食べやすい環境づくり 【活動-1】【直接成果-1、2】

「ベジタベライフ協力店」の展開

本人が健康になるために選ばなくても、自ずと、
ベジファーストで食べられる・野菜がたっぷり食べられる



野菜を食べやすい環境づくり

令和6年度食育月間「らくして♪たのしく♪楽ベジ 始めませんか！」

①食育月間リーフレット



②無印良品



③青果店 店主が野菜の選び方教室を実施



④スーパー、図書館での啓発



⑤セブン-イレブンの連携企画



野菜を食べやすい環境づくり【活動-2】【直接成果-1、2】

「ベジチェック」活用による啓発

野菜摂取量の見える化により健康行動を促す目的で活用
区イベントや働き世代の集まるショッピングモールで積極的に実施



ベジチェック
(野菜摂取量の測定機器)



区民まつりでの啓発活動



商業施設での啓発活動

令和6年度は
6,847人測定

目標値
達成!

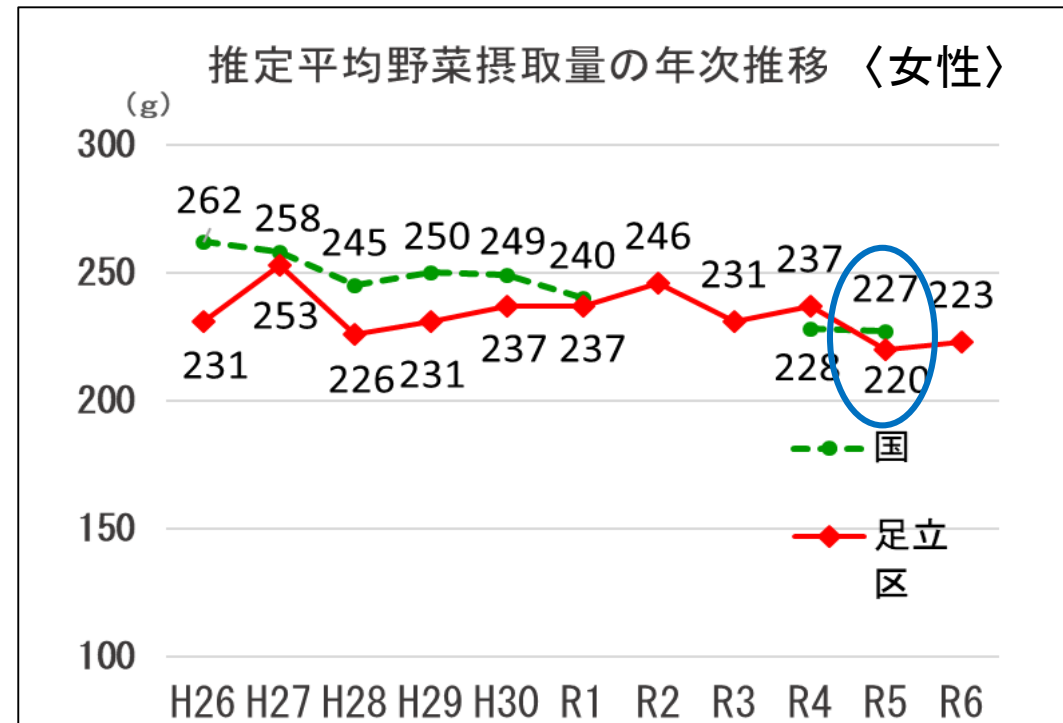
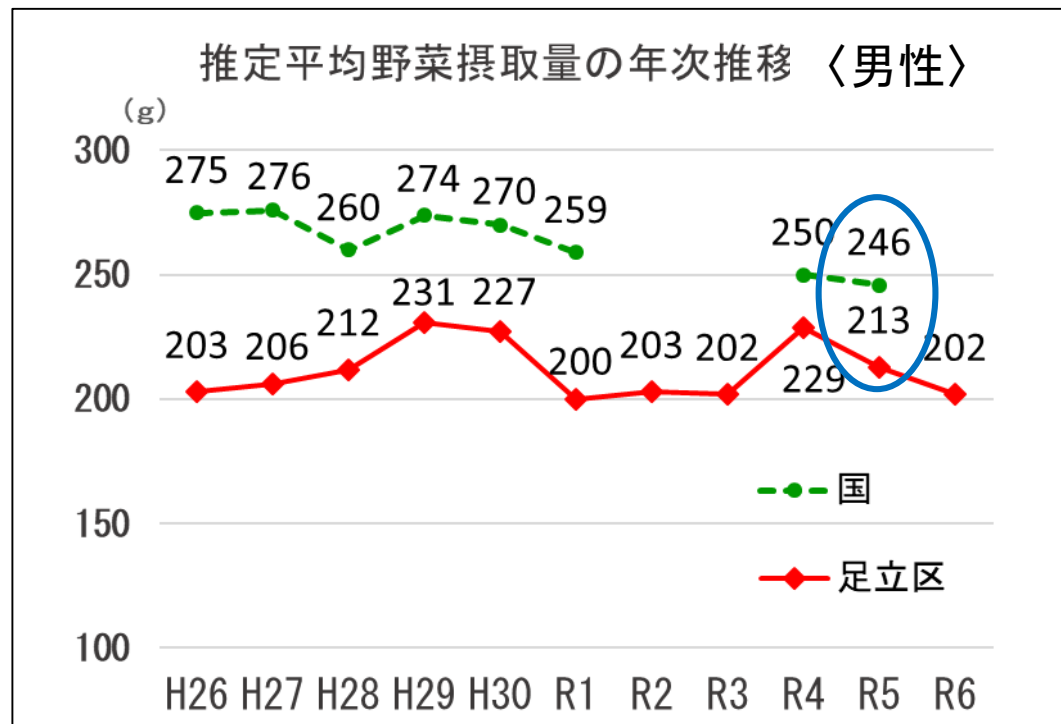
野菜を食べやすい環境づくり

【直接成果-1】

出典：国は国民健康・栄養調査(R2,3未実施) 足立区は食習慣調査より

区民の推定野菜摂取量の年次推移

国の推奨する野菜摂取量： **1日あたり350g**



◆平成27年度から横ばいであるが、**国との差は縮小傾向**にある。

◆男性は依然として、国との差が大きいが、**女性はほぼ差がない**。

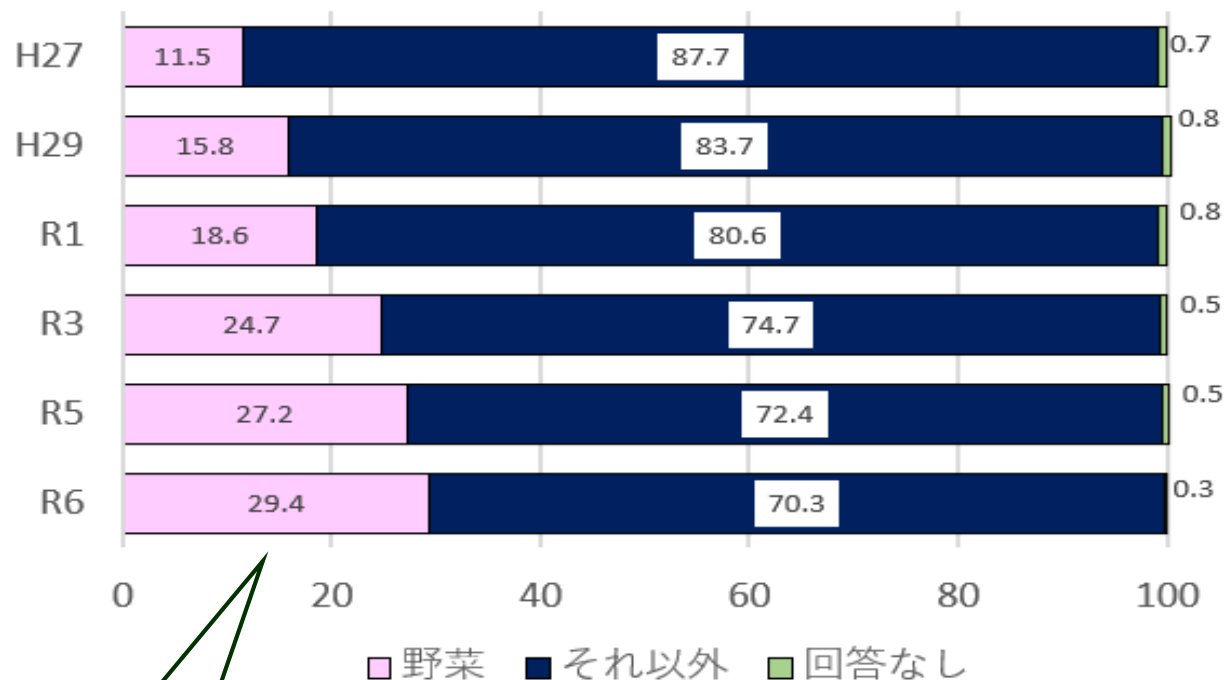
子どもの頃からの良い生活習慣

幼稚園・保育園、小学校等における取り組み

出典: 子どもの健康・生活実態調査

【おうちでもひと口目は野菜からチャレンジシート】 幼稚園、保育園、小学校等で実施【300か所】

小学校1年生 野菜から食べる習慣



「野菜から食べる」と回答した割合は、H27年度から **17.9ポイント増加**



野菜から食べたら
シールを貼る！

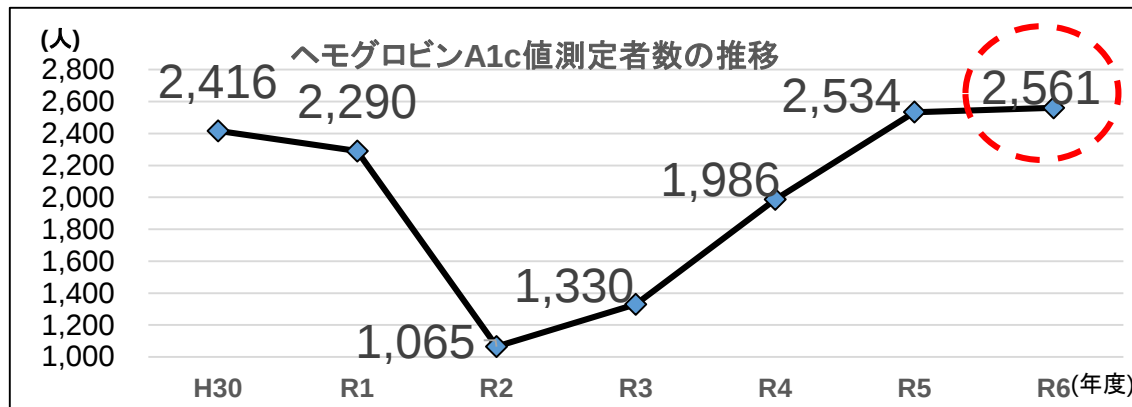
糖尿病重症化予防 【活動-3】 【直接成果-3】

ポイント

早い段階

リスクのある区民

発症予防



【主な測定会場】

- ◆ 40歳前の健康づくり健診
- ◆ 乳幼児健診等

40歳前の人に重点的に取り組む！

概ね4人に1人以上が糖尿病予備群

予備群448人

全員に個別指導

令和6年度 40歳前の健康づくり健診

(受診者数 1,730人、内、ヘモグロビンA1c測定者数1,729人)

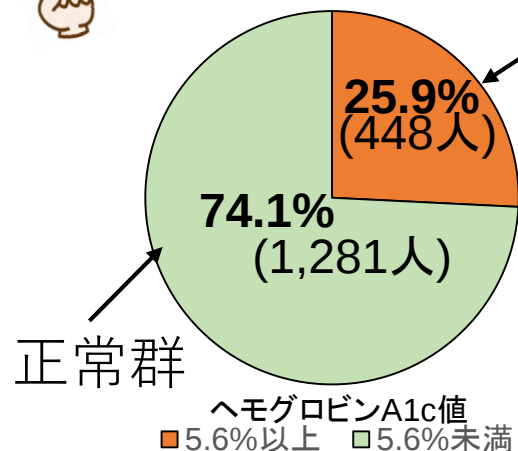
保健指導・受診勧奨

3.3%
(15人)

個別指導

96.7% (433人)
栄養指導

2か月後



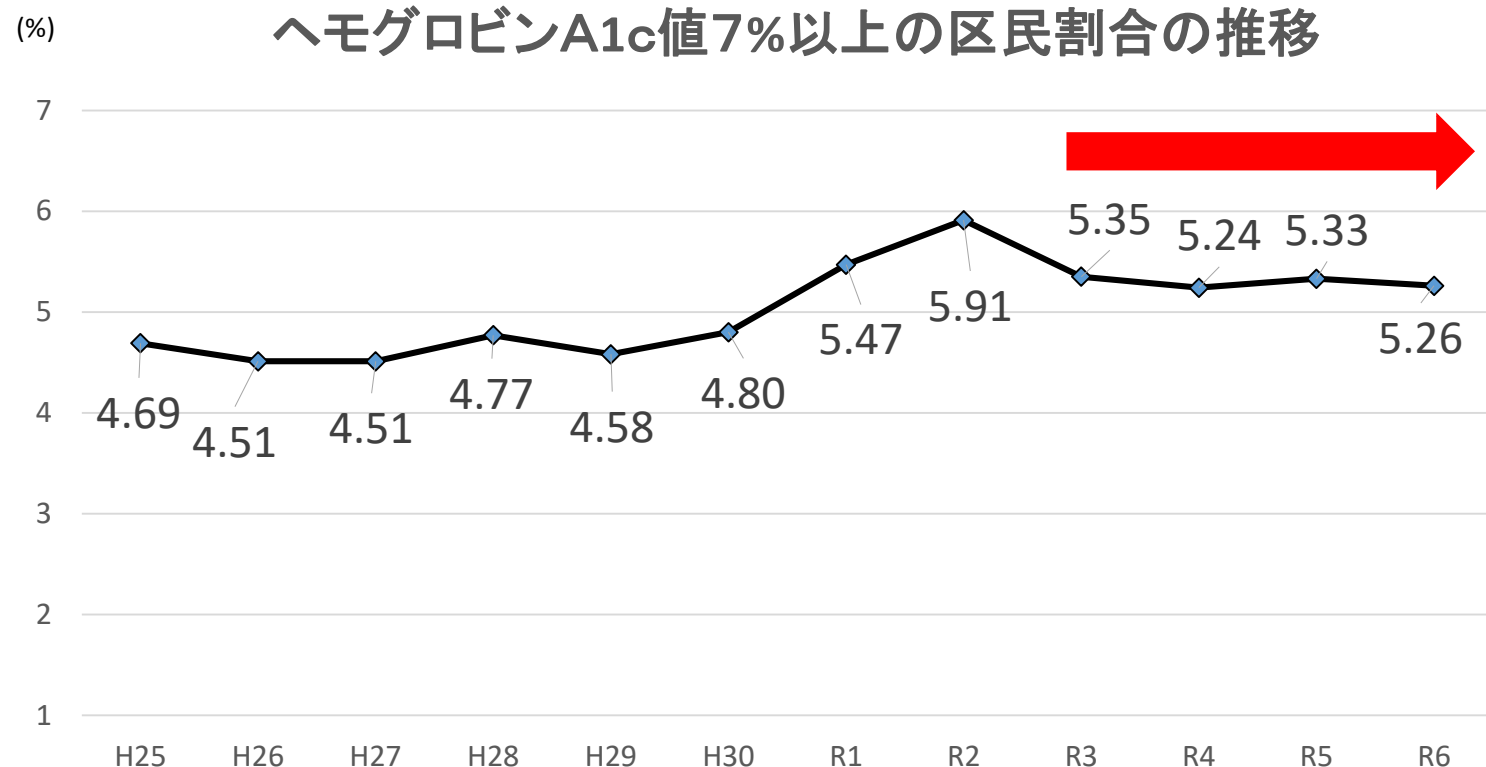
糖尿病重症化予防 【活動-3】 【中間成果-2】

合併症が心配な方の割合

増加が抑えられています



ヘモグロビンA1c値7%以上の区民割合の推移



- ▶ 50歳代から割合が高くなっている
- ▶ 40～50歳代は健診受診率が低い
区全体は41.3%
40～50歳代は20～30%

<ヘモグロビンA1cとは？>

過去1～2か月の血糖値の平均。
糖尿病の合併症予防のため
7%未満が目標です。

出典：東京都国保連特定健診・保健指導システムより（R6は暫定値）

1 これまでの取組と成果

2 指標の達成状況

3 昨年度頂いたご意見に対する取組状況

4 課題と今後の事業の予定

野菜摂取 + 適切な運動

NEW!

「ちょこ活」の啓発

日常でできる活動をちょこっと増やす



毎月
SNSで発信



HPで紹介

区民の皆様の「ちょこ活」取組
約**600事例**集まりました

歯磨きしながら
つま先立ち



食後すぐ動く



LINEスタンプラリーとのコラボで
ちょこ活啓発活動(千本桜まつり)

NEW!

スポーツとのコラボ



スポーツカーニバルの会場でベジチェック

困窮者への支援等

NEW!

3回実施

「カラダにも、お財布にも、やさしい料理教室」 ジョブサポートあだち



講話



調理実習



試食会

NEW!

足立福祉事務所と連携

生活保護受給者の健康増進健診結果の分析を開始

予防医療に関する取組

衛生部内で連携

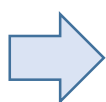
発症予防の保健指導内容の見直し

各保健センターがそれぞれ実施していた妊娠期からの**保健指導の内容を統一**
→どこの保健センターでも、職員の経験値によらずに、同じ保健指導が受けられる

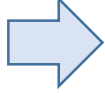
健診受診の勧め



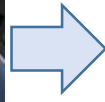
妊娠届出時面接



こんにちは
赤ちゃん訪問

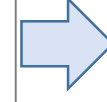


お子さんの健診時に
ママの血糖測定



さらに学びたい！！

糖尿病予防教室
「赤ちゃんが教えてく
れた糖尿病予備群」

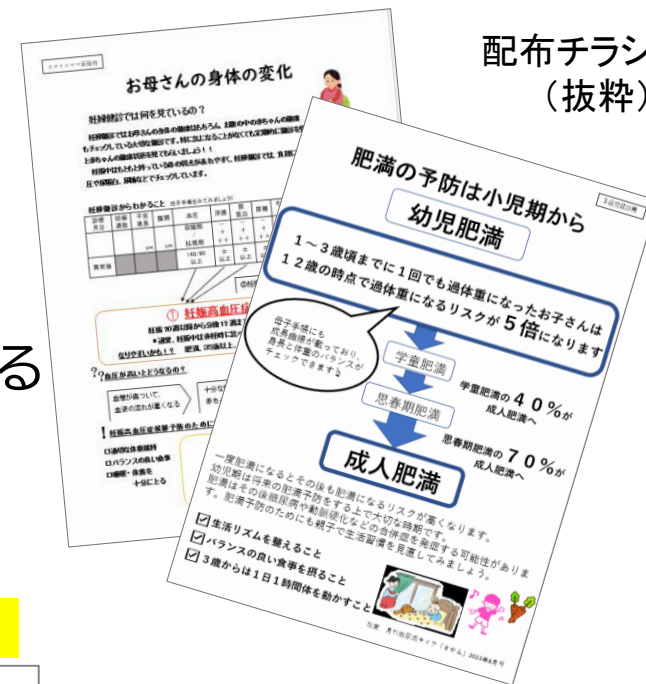


セルフケアの意識づけ
発症・重症化の予防
次世代の健康づくり



妊娠届出時面接や妊娠中や産後の経過から
糖尿病のリスクに着目

産後も継続的にフォロー



配布チラシ
(抜粋)

1 これまでの取組と成果

2 指標の達成状況

3 昨年度頂いたご意見に対する取組状況

4 課題と今後の事業の予定

課題分析

- ・ 40～50歳代男性は野菜摂取量が少なく、喫煙率、肥満の割合が高い傾向
- ・ 足立区国保被保険者において50歳代で血液検査の結果が悪化する傾向
- ・ 20～40歳代で運動習慣のない人の理由は「時間がない」が最多

▶ 働き世代は自身の健康行動を実践しにくい

- ・ 足立区特定健診結果では糖尿病の受診が必要な人の約3割が未治療
- ・ 重症化予防のために眼科や歯科を受診している人は2～3割程度

▶ 合併症を発症させない適切な医療の提供が必要

今後の事業の予定・方向性

●「健康経営」を行う新規事業所を募集

事業所の健康課題解決に向けて区の保健師や栄養士等が最長3年間支援。
支援満了後も継続して健康経営に取り組める事業所を目指す。

- モデルケースとなる成功事例を増やして広く周知
- 区が直接アプローチしづらい働き世代への取組

運動の視点も
盛り込んで



健康経営講演会

- 区の手厚い伴走支援を受けられて有難い
- 「ちょっと意識する」「みんなでやる」ことで、社員の意識(食、運動)が変化し、想像以上の効果



事業所

- ここまで手厚く事業所の健康経営を支援している自治体は他にない
- 同僚のピアプレッシャーを受けて、事業所はとても良い方向に変化している



講演講師

今後の事業の予定・方向性

● 再構築した医科歯科連携チケット事業の再周知

医療機関との
連携

対象拡大

64歳以下の足立区民
かつ
ヘモグロビンA1cが6.5%以上

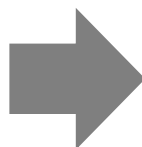


歯科健診が
1回無料

医科歯科連携チケット 再構築

＜再構築前＞
令和5年度
利用実績

0件



足立区糖尿病医科歯科連携
歯科健診チケット(無料)のご案内

中面のチケットで「歯科健診」が1回無料で受けられます。

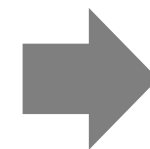
対象となる方 ヘモグロビンA1c 64歳以下で、HbA1cが6.5%以上の区民

受診方法 協力歯科医療機関に予約の上、この用紙(発行者の記載あり)を持参してご受診ください。

本事業は、糖尿病と関わりのある「歯周病」を早期発見・早期治療し、歯周病ならびに糖尿病の重症化を防ぐことを目的としています。

足立区 衛生部データヘルス推進課 03-3880-5601

内科 糖尿病治療 歯科 歯周病治療



＜再構築後＞
令和6年度
利用実績

15件

今後の事業の予定・方向性

人生100年
時代

「60歳からの健康リスタート」教室の開始

自身の健康に「気づき」、生活習慣の行動変容にむけて
「学び・体験」し、「実践」をめざす体験事業

【測定と体験教室】

- 1 健康チェック機器による測定
体内糖化度、骨健康度、ベジチェック、
口腔運動機能、口腔内細菌、体組成計測、
血圧脈波、内臓脂肪
- 2 口腔ケア体験
口の中の細菌を観察し自分に合った
歯間清掃具で歯と歯の間の清掃体験
- 3 体験型栄養教室
たんぱく質も野菜もとれる栄養満点の
味噌汁作り
- 4 これからの健康づくりの話



健康チェック機器による測定

体験型栄養教室



今後の事業の予定・方向性

民間企業との連携強化

健康応援部会(区医師会、北足立市場、庁内関連部署ほかで構成)に、区健康づくりにご協力いただいている民間企業へ参加を呼び掛け。企業との連携を推し進める場として充実させていく。

- これまでの取組内容の共有
- 今後の区との連携についての意見交換

【ご参加いただいた企業】

- ・ あいおいニッセイ同和損保株式会社
- ・ 足立成和信用金庫
- ・ キューピー株式会社
- ・ 城北ヤクルト販売株式会社
- ・ デリカフーズホールディングス株式会社
- ・ 楽彩株式会社
- ・ 明治安田生命保険相互会社

健康応援部会の様子（令和7年5月）

ご清聴ありがとうございました。

**すこやかプラザ
あだち**
R7.4.21オープン



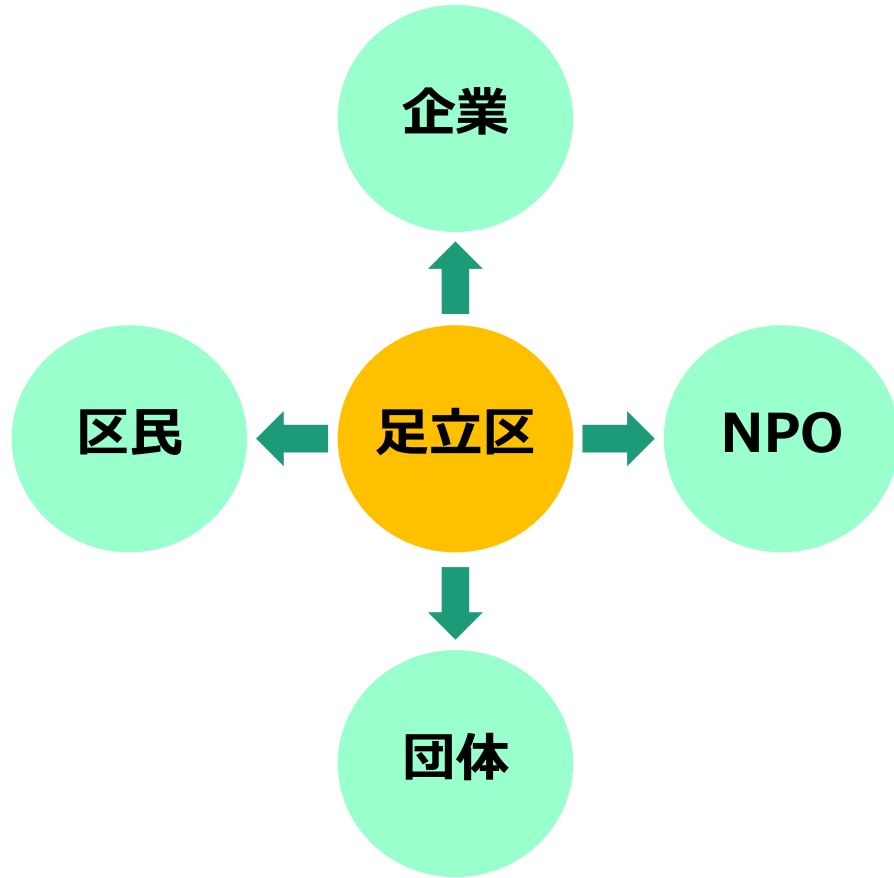
令和7年度 重点プロジェクト事業評価委員会

No.35

協創推進コーディネートの強化 (人づくり・場づくり)

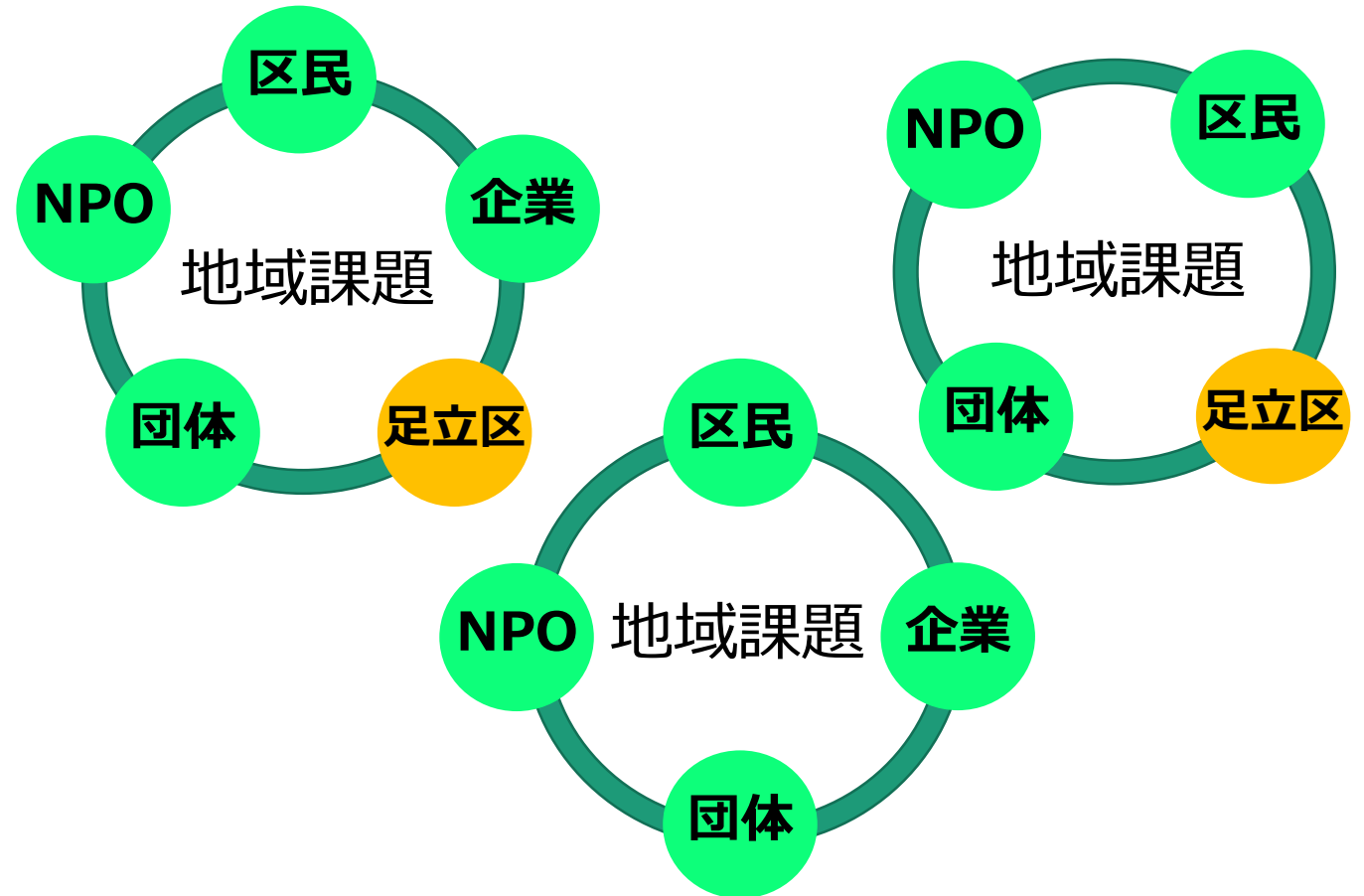
足立区政策経営部
SDGs・協創推進課
シティプロモーション課

これまでの「協働」



行政が呼び掛け、多様な主体
とともに地域課題に取り組む

これからの「協創」



多様な主体がゆるやかにつながり、
主体的に地域課題に取り組む

令和 6 年度の取組み

example

- 01 知** 知る…“協創”の理解・認知度を高める取組み
- 02 つむぐ**…協創の種を撒く（企業×団体×区民）
- 03 広げる**…協創の新たな挑戦

01 知る

02 つむぐ

03 広げる

知る

協創の理解・認知度を高め、様々な協創が生まれる
きっかけづくりに取り組みました

紹介する事例

活動-1 協創に関する情報発信
活動-4 職員研修の実施件数

1 知って共感・知って実践 協創の「事例」を紹介

■ 区民の活動事例を発信

足立区NPO活動情報紙 **A-PARTNERS**

4号発行 合計**24,000部**

Point

区民の皆様の**生活圏**で展開

- ▶ 商店、スーパー、飲食店、整骨院など
37カ所
- ▶ 鉄道駅スタンド 27駅
- ▶ 区施設など
150カ所



1 知って共感・知って実践 協創の「事例」を紹介

■ 企業の媒体で発信

足立成和信用金庫 地域応援冊子
AS yell (あすエール!)

2号発行 合計**17,000部**

- ▶ 足立成和信用金庫 26店舗
- ▶ 鉄道駅スタンド 27駅
- ▶ 区施設など 125カ所



協創コラム 「小さな行動からまちを変えてみませんか？」



**SDGs未来都市
モデル
あやセンター
ぐるぐるを
特集**

2 協創ネイティブの職員育成 足立区職員研修

新任、主任・係長昇任研修。
それぞれのステージに応じ、協創について講義

受講者数 **385人** (R5年度358人)

新任 187名

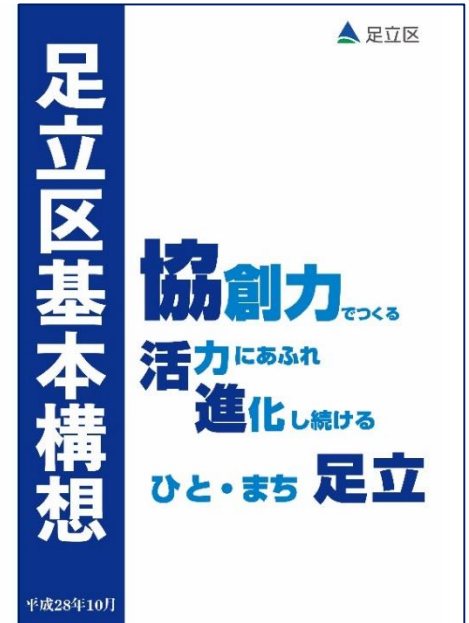
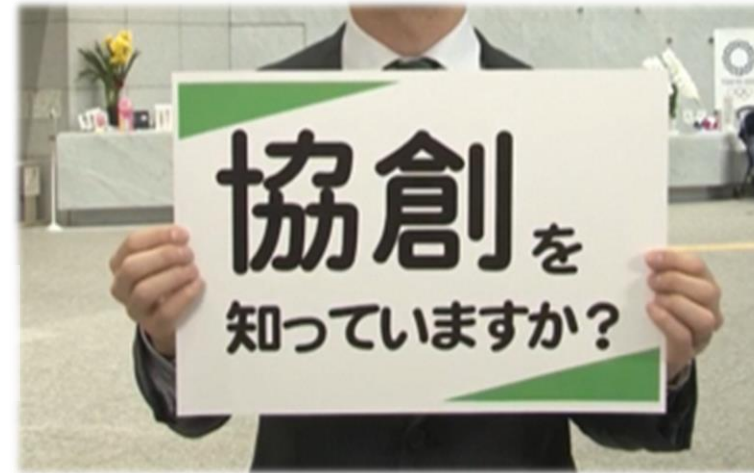
主任昇任 108名

係長昇任 90名



コーディネート意識の必要性を
理解した職員

100%



example

01 知る

02 つむぐ

03 広げる

つむぐ

企業・団体×区民×区。様々なステークホルダー
の関係を創出し、協創の発展に取り組みました

紹介する事例

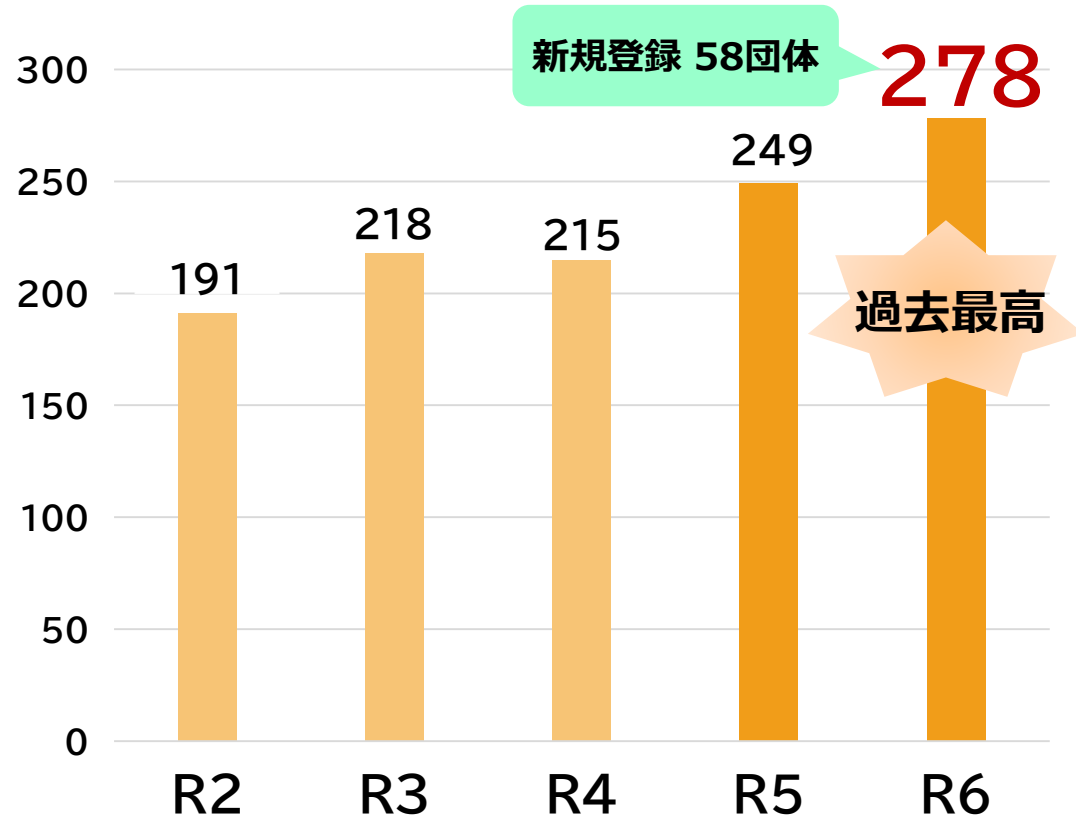
【活動-2】企業・NPO団体等と事業連携等の
相談や協議を行った回数

【活動-3】地域人材養成講座開催回数

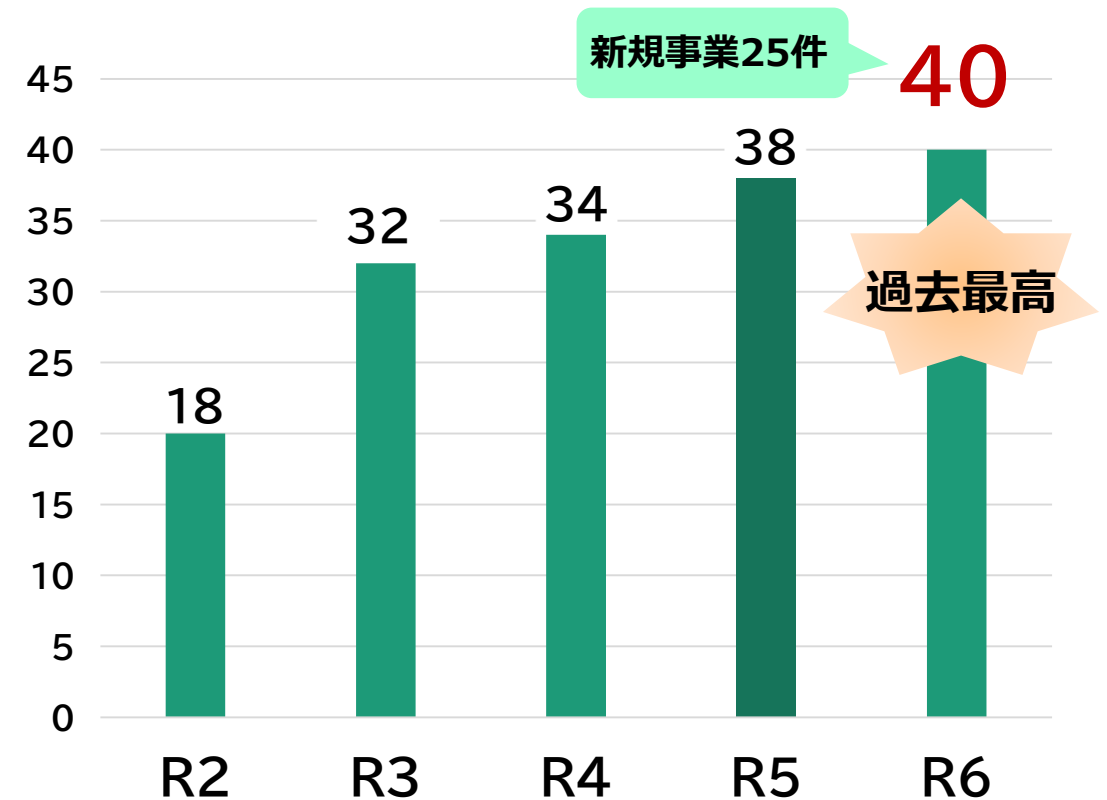
地域のために。自分のために。

足立区のNPO・地域団体活動状況

NPO活動支援センター登録団体数



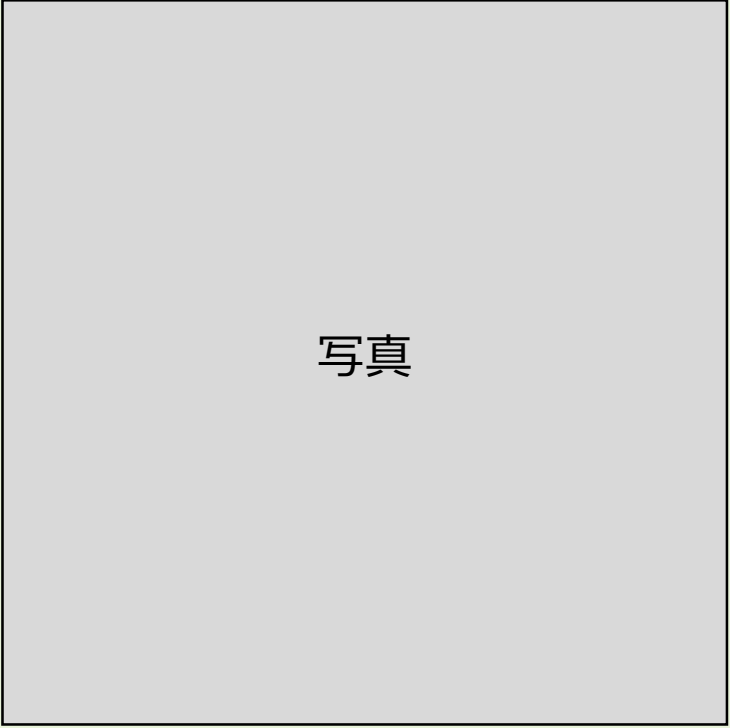
公益活動げんき応援事業助成金採択件数



地域のために。自分のために。

地域人材発掘・養成講座

皆援隊講座の様子



写真

「子ども食堂スタッフ体験」



写真

「地域活動ワークショップ」

活動×活動＝新たな“協創”

協創プラットフォーム

様々な地域活動をつなげる。
活動の幅が広がる・深まる。生まれる。

Continue

子ども食堂・フードパントリー交流会（2回）

参加団体 24団体 2企業 34名

New

全登録団体交流会（2回）

参加団体 48団体 66名

New

新規登録団体交流会（1回）

参加団体 7団体 10名

写真

写真

example

01 知る

02 つむぐ

03 広げる

広げる

spread

区民の参画を促進し、地域課題解決・新たな魅力の創出を企業と実現。新たな“協創”へのチャレンジ。

地域活動に出会う。輪を広げる。

あだちNPOフェスティバル開催



梅島の拠点めぐる回遊型企画

足立成和信金
中央支店

エル・
ソフィア

回遊型スタンプラリーが大好評!!
来場者 **5,400** 人 (土日合計)

出展 & 協力団体数
NPO・地域活動団体71
企業13、協賛品提供40

NPO活動
支援センター

梅島公園

包括連携協定企業との連携

日本郵便

認知症月間啓発・民生児童委員 P R 週間イベント周知協力
ポストへの二次元コード付シール貼付（防災・区政情報）

第一生命保険

絆のあんしん協力機関
ながら見守り、不法投棄通報協力員

明治安田生命保険

イベント参加、足立区健診周知活動
行政サービス情報の案内活動

企業と紡ぐ“協創”

企業の小学校出前授業

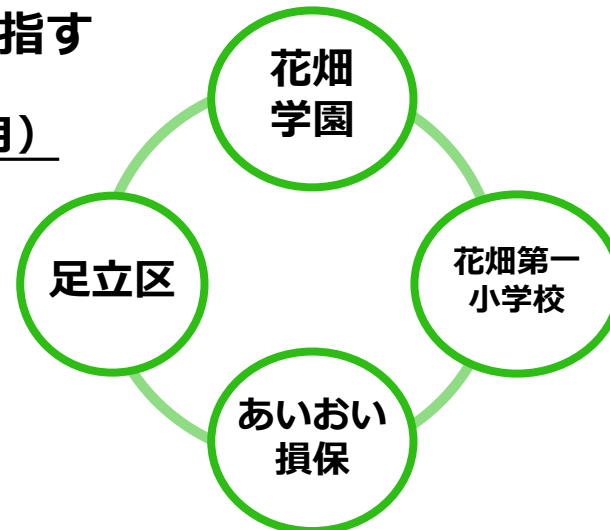
企業と地域の関係を“つむぐ”。
CSR活動をサポート・コーディネート。

あいおいニッセイ同和損害保険

スポーツを通じて子どもたちの共生社会を目指す

パラスポーツ体験会（令和6年12月）

特別支援学校と近隣小学校を繋ぎ、
東京2020大会のパラスポーツ選手を
講師に迎え、みんなでバスケットボール
等を体験



写真

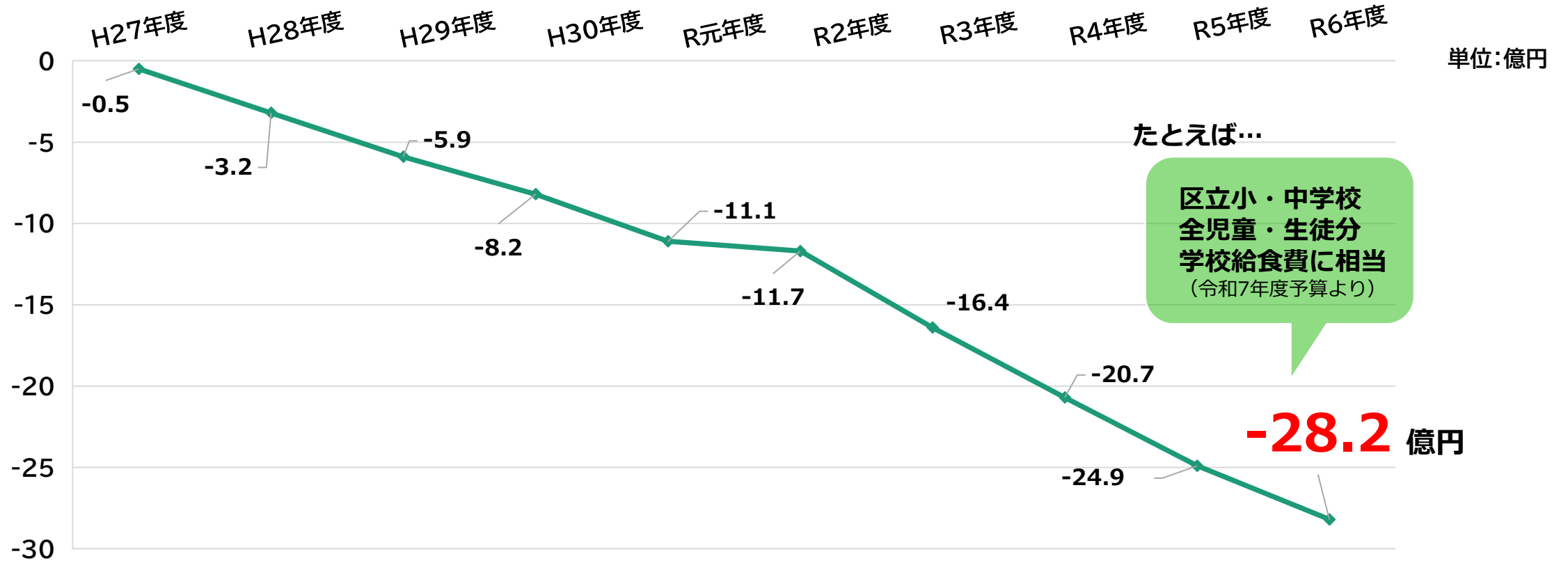
写真

▲ 2校の子どもたちと一緒にバスケットボール体験



足立区の魅力を発信&流出した税の確保 ふるさと納税返礼品の拡充

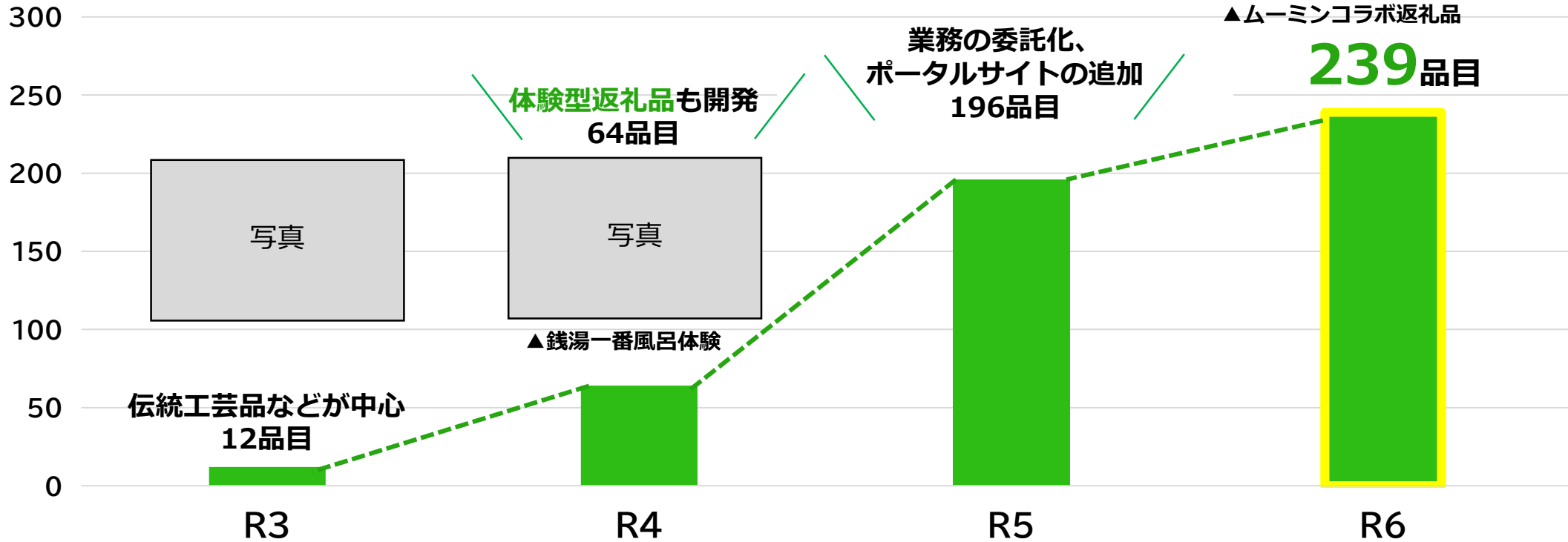
足立区の特別区民税減収（流出）額





足立区の魅力を発信&流出した税の確保 ふるさと納税返礼品の拡充

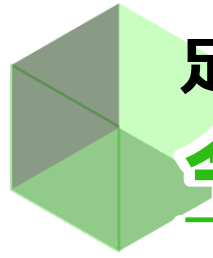
ふるさと納税返礼品数推移



使途限定型の
返礼品開発が話題に



▲ムーミンコラボ返礼品



足立区の魅力を発信&流出した税の確保

令和6年度 人気返礼品ランキング

第1位

写真

ヨックモック

シガール 30本入り
(寄附金額 12,000円)

879件

第2位

写真

中村銅器製作所

玉子焼器《長方形》
(寄附金額 33,000円)

471件

第3位

写真

三祐医科工業

医療器具屋さんが作った耳かき
(寄附金額 13,000円)

293件

「マツコの知らない世界」で紹介！
“町工場が本気を出した
一生モノの日用品が手に入る区”

区外で

返礼品を通じた魅力発信プロモーション

足立区の「いいモノ・いいコト」を発信

地方都市でのPR

JR仙台駅で開催！

PR物産展「TOKYO ADACHI MARCHE」

※「SCBふるさと応援団」による寄附金を活用

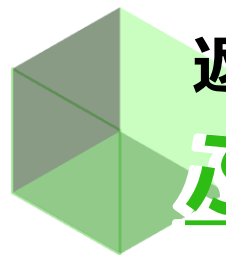


Point

- ① 足立区のブランド認知度向上
- ② 区への来訪勧奨
- ③ ふるさとの活性化
- ④ 事業者の販路拡大機会の創出

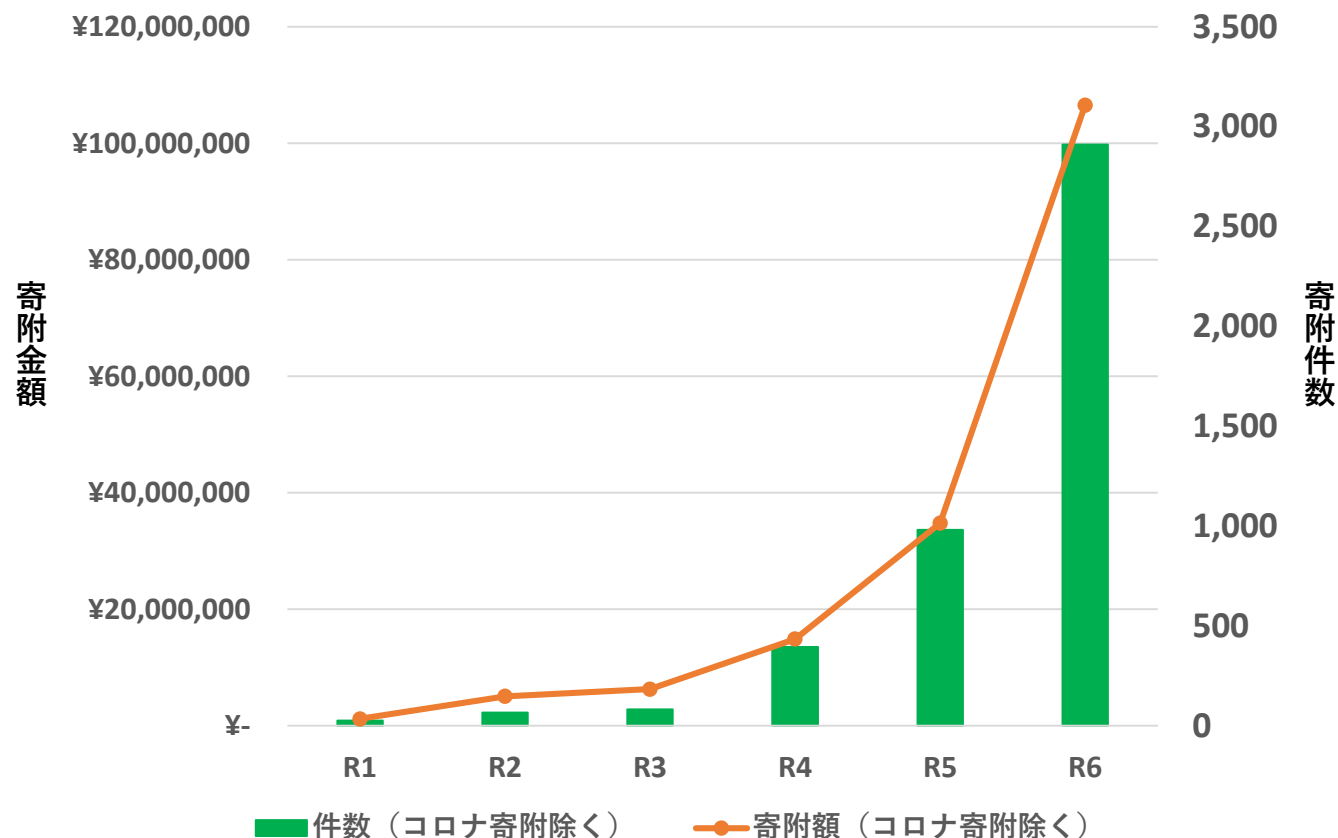


R6.11.22~25
in
JR仙台駅



返礼品を通じて足立区の魅力を発信

ふるさと納税 寄附件数・寄附金額推移



令和 6 年度寄附実績

※ふるさと納税ポータルサイト実績

令和 5 年度比較

件数 **2.9倍**
(981件 ⇒ 2,910件)

金額 **3.0倍**
(34,754,500円 ⇒ 106,509,890円)

拡充前の令和 3 年度と比較すると…

件数 **23倍**・金額 **14倍**

END