

| ※赤字は現行から変更や追加等をしているもの     |                      |                                                     |                                                               |
|---------------------------|----------------------|-----------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|
| 基本目標                      | 個別目標                 | 区の実施案（次期プラン）                                        | 主な取組例                                                         |
| 1. 区民の主体的な健康づくりへの支援       | ①健康意識を高め、主体的な健康管理を行う | ●健康への意識を高めるための周知啓発や情報発信                             | 区ホームページ・SNS等による情報発信、健康学習、電話や面接による健康相談など                       |
|                           |                      | ●健康診査・各種がん検診等の実施                                    | 品川区健康診査、各種がん検診など                                              |
|                           |                      | ●かかりつけ医・歯科医・薬局の紹介                                   | かかりつけ医・歯科医・薬局の紹介                                              |
|                           | ②体を動かす習慣をつける         | ●運動する機会の充実<br>●ウォーキングの促進                            | 健康センター事業、健康塾など<br>しながわ健康ポイント、いきいきウォーキング                       |
|                           | ③休養・こころの健康に配慮する      | ●休養・こころの健康に関する周知啓発                                  | 精神保健講演会、こころのセルフケア講習会など                                        |
|                           |                      | ●こころの健康に関する相談体制の充実                                  | こころの健康相談、精神保健相談・うつ病予防相談など                                     |
|                           |                      | ●自殺対策事業の推進                                          | 自殺対策事業                                                        |
|                           | ④喫煙に対する知識を高める        | ●喫煙による健康被害の正しい知識の普及啓発（禁煙支援）<br>●受動喫煙対策の推進           | 禁煙外来治療費助成金交付事業、禁煙外来マップ、卒煙支援<br>啓発チラシ等の配布、喫煙専用室の設置・運用時における相談指導 |
| 2. 地域での健康づくりの推進           | ①人や地域とのつながりを持つ       | ●飲酒と健康に関する正しい知識の普及啓発<br>●アルコール依存症など心の問題に対する相談       | 精神保健相談、講演会、こころの健康相談                                           |
|                           |                      | ●ライフステージに応じた歯科健診や改善指導の実施<br>●子どものころからの歯科疾患予防や口腔機能育成 | 成人歯科健康診査、歯周疾患改善指導など<br>乳幼児健診時の集団指導・個別指導、むし歯撃退教室など             |
|                           | ②自然と健康になれる環境づくり      | ●地域における健康づくり活動の推進                                   | 健康づくり推進委員事業、健康大学しながわ、フレイル予防フェスタなど                             |
|                           |                      | ●地域とのつながりを持つ機会の充実                                   | ふれあい健康塾、品川区地域介護予防活動など                                         |
|                           | ③多様な主体と取り組む健康づくり     | ●健康的な生活習慣を実践しやすくなる仕掛けづくり                            | しながわ健康ポイントなど                                                  |
|                           |                      | ●健康なまちづくりに向けた環境整備                                   | 自転車ネットワークの整備推進、ウォーカブルな空間形成の促進など                               |
|                           |                      | ●企業等の健康づくりを支援                                       | 中小企業向け広報紙やメールマガジンを活用した健康づくりに関する周知啓発、食生活改善指導講師派遣               |
|                           |                      | ●協働による健康づくりの取組                                      | 団体・企業との協働による事業実施                                              |
| 3. 対象を明確にした健康づくりへの支援      | ①親と子の健康づくりを進める       | ●妊娠期の健康を支援                                          | 妊婦健康診査、妊婦・産婦歯科健康診査、健やか親子学習など                                  |
|                           |                      | ●健やかな子どもを育てる                                        | 乳幼児健康診査、食からの子育て支援、品川アクティブライフプロジェクトなど                          |
|                           | ②女性の特性をふまえた健康支援      | ●女性の健康に対する正しい知識の普及啓発                                | 女性の健康に関する普及啓発、健康相談                                            |
|                           |                      | ●がん検診の実施<br>●HPVワクチン接種の案内                           | 子宮がん検診、乳がん検診<br>HPVワクチン接種に関する周知啓発                             |
|                           | ③働き盛りの健康課題を解消する      | ●生活習慣病予防の推進                                         | 40歳からの健康塾、生活習慣病重症化予防事業など                                      |
|                           |                      | ●健康診査や保健指導の実施                                       | 20歳からの健康診査、国保保健指導など                                           |
|                           | ④高齢者の健康づくりを進める       | ●筋力・体力等の維持・向上に向けた運動する機会の充実                          | マシンでトレーニング、健康やわら体操など                                          |
|                           |                      | ●認知症予防事業の実施                                         | 能力アップ元気教室、絵本読み聞かせ講座など                                         |
| 4. 生涯の健康を支える食育の推進（食育推進計画） | ①食を通じた健康づくりの推進       | ●食への理解を育む                                           | 食事相談、健康学習、食に関する講演会・イベントなど                                     |
|                           |                      | ●適切な食生活の実践                                          | 料理講習会、保育園児と保護者への食育指導、飲食店等の事業者への講習会など                          |
|                           | ②次世代につなげる多様な食育の推進    | ●地域・家族との共食の機会の普及啓発                                  | 食に関する講演会、区ホームページ、広報など                                         |
|                           |                      | ●食からの子育て支援                                          | 妊娠期食事教室、離乳食教室、幼児食教室                                           |
|                           | ③デジタル化に対応した食育の推進     | ●適切な食生活の普及啓発におけるデジタルの活用                             | SNSを活用した食の情報発信、オンライン講習会、離乳食・幼児食動画配信など                         |