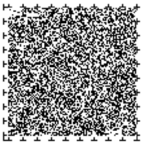
しながわ
健康プラン21
【第二次】

令和７(2025)年度～令和18(2036)年度

令和７年３月

品川区



ごあいさつ

健康は、個人の幸福な生活の基盤であるとともに、活力ある社会を築くうえで欠かせない要素です。近年、少子高齢化の進展や生活様式の変化に伴い、健康を取り巻く社会環境は大きく変化しています。医療・介護の需要増加や孤独・孤立の問題、新興感染症等新たな健康リスクの出現など、私たちが直面する課題は、より多様で複雑になってきています。

このような状況を踏まえ、区民の健康づくりの取り組みを現状に即してアップデートし、より効果的に推進するため、令和７年度からの 12 年間を計画期間とする「しながわ健康プラン21（第二次）」を策定いたしました。

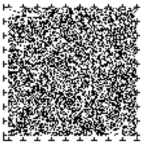
品川区では、区民の不安や不満といった「不」を取り除き、未来に希望の持てる社会の実現を目指し、「区民の幸福（しあわせ）」、ウェルビーイングの視点を重視し政策を推進しております。本プランにおいても、「体の健康」とともに、「精神面での健康」や「人のつながり」の充実にも取り組むことで、総合的なウェルビーイングの向上を図り、区民の皆様がいきいきと自分らしく健康づくりに取り組めるよう、きめ細やかな支援を行ってまいります。

プランの推進にあたっては、区民、地域団体、企業など多様な方々の参加と協働が不可欠です。地域ぐるみの健康づくりを通じて「誰もが生きがいを感じ、自分らしく暮らしていけるしながわ」の実現を目指してまいりますので、皆様のご理解とご協力をお願い申し上げます。

最後に、本プランの策定にあたり、ご尽力いただきました策定委員の皆様をはじめ、貴重なご意見をいただきました区民の皆様、関係者の方々に心より感謝を申し上げます。

令和７年３月

品川区長　　森澤　恭子



目　次

第１章　　プランの策定にあたって 1
　１　プラン策定の趣旨 1
　２　プランの位置づけ 2
　３　計画の期間 2
第２章　　品川区の健康を取り巻く現状と課題 3
　１　国や都の動向 3
　　（１）国の動向 3
　　（２）東京都の動向 3
　　（３）品川区の動向 4
　２　品川区の現状 5
　　（１）人口・高齢化率 5
　　（２）自然動態 6
　　（３）平均寿命 8
　　（４）65 歳健康寿命 8
　　（５）高齢期の健康状況 9
　　（６）医療費 10
　　（７）主要死因 11
　３　健康に関する意識調査の実施 13
　　（１）意識調査の概要 13
　　（２）意識調査の結果 13
　４　しながわ健康プラン 21 の評価 18
　　（１）最終評価の方法 18
　　（２）各個別目標における評価の結果一覧 20
　５　現状と課題のまとめ 24
　　（１）健康意識 24
　　（２）健康管理 24
　　（３）運動 25
　　（４）休養・こころの健康 25
　　（５）たばこ 26

（６）アルコール 26
（７）歯と口の健康 27
（８）地域での健康づくり 27
（９）対象別の健康づくり 28
（10）食育 29
第３章　　プランの基本的な考え方 30
１　基本理念 30
２　策定における基本的な視点 30
３　基本目標 31
基本目標１　区民の主体的な健康づくりへの支援 31
基本目標２　地域での健康づくりの推進 31
基本目標３　対象を明確にした健康づくりへの支援 31
基本目標４　生涯の健康を支える食育の推進（食育推進計画） 31
４　施策体系 32
第４章　　施策の展開 33
基本目標１　区民の主体的な健康づくりへの支援 33
①健康意識を高め、主体的な健康管理を行う 33
②体を動かす習慣をつける 39
③休養・こころの健康に配慮する 45
④喫煙に対する知識を高める 51
⑤過度な飲酒はしない 55
⑥歯と口の健康を保つ 57
基本目標２　地域での健康づくりの推進 61
①人や地域とのつながりを持つ 61
②自然と健康になれる環境づくり 64
③多様な主体と取り組む健康づくり 66
基本目標３　対象を明確にした健康づくりへの支援 70
①親と子の健康づくりを進める 70
②女性の特性をふまえた健康支援 74
③働き盛りの健康課題を解消する 78
④高齢者の健康づくりを進める 81

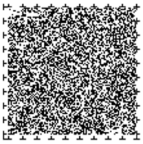
基本目標４　生涯の健康を支える食育の推進（食育推進計画） 84
①食を通じた健康づくりの推進 84
②次世代につなげる多様な食育の推進 88
③デジタル化に対応した食育の推進 91
第５章　　プランの推進 93
１　推進体制 93
（１）庁内関係部局の連携 93
（２）関係機関との連携 93
２　進行管理 93
３　品川区民健康づくり推進協議会の取組 94
（１）推進体制 94
（２）地区健康づくり推進委員の活動 95
４　健康大学しながわ修了生の取組 96
５　団体・企業等の取組 97
第６章　　資料編 99
１　指標一覧 99
２　事業一覧 104
３　用語集 118
４　検討体制 122
（１）しながわ健康プラン 21 策定委員会 122
（２）しながわ健康プラン 21 庁内検討委員会 123
５　検討経過 124
（１）しながわ健康プラン 21 策定委員会 124
（２）しながわ健康プラン 21 庁内検討委員会 124

コラム掲載ページ

1　ヘルスリテラシーとは？ 34
2　ＡＣＰ（アドバンス・ケア・プランニング／人生会議） 36
3　長時間の座りっぱなしによる健康リスク 41
4　ストレスとうまくつきあおう 45
5　ＳＯＳカード 47
6　睡眠の機能と健康との関係 48
7　喫煙の健康への影響 53
8　がんのリスク評価一覧 54
9　適切な飲酒量について 56
10　オーラルフレイルとは？ 59
11　地域社会と健康 61
12　８３（ハチサン）運動 62
13　赤ちゃんとお母さんの感染予防対策 72
14　品川アクティブライフプロジェクト 73
15　リプロダクティブ・ヘルス／ライツ（性と生殖に関する健康と権利）について... 76
16　プレコンセプションケアとは～若い世代に知ってほしいヘルスケア～..... 77
17　メタボリックシンドロームの診断基準 79
18　更年期症状・障害について 80
19　フレイル予防のために 83
20　野菜・果物はどれくらい食べると良いの？ 86
21　栄養成分表示を健康づくりに活用しましょう 86
22　食塩のとりすぎに注意！ 87
23　共食をしよう 90
24　知っていますか？江戸東京野菜～品川区の伝統野菜～..... 90

企業・団体の取組に関するコラム掲載ページ

1　品川区医師会・荏原医師会..... 37
2　品川区薬剤師会..... 38
3　株式会社　Body Design Studio ASK..... 42
4　品川区内で活動している４つの地域スポーツクラブ..... 43
5　コグラフ株式会社..... 49
6　城南信用金庫..... 50
7　東京都品川歯科医師会・東京都荏原歯科医師会..... 60
8　株式会社ローソン..... 68
9　品川区公衆浴場商業協同組合..... 69
10　品川栄養士会..... 92



第1章 プランの策定にあたって

1 プラン策定の趣旨

近年、医学や医療技術の進歩、生活環境の向上などにより平均寿命は延伸し、日本は世界的な長寿国となっています。誰もが長く元気に暮らしていく基盤として、健康の重要性はより高まっており、平時から心身の健康を保つため、健康づくりの取組の強化が求められています。

国では、「21 世紀における第三次国民健康づくり運動（健康日本 21（第三次））」において、健康寿命の延伸・健康格差の縮小、ライフコースアプローチを踏まえた健康づくりなど４つの方向性とそれに基づく目標項目を定めるなど、その基本的な枠組み・考え方を示し、「誰一人として取り残さない健康づくり」を展開しています。また、「第４次食育推進基本計画」において、国民の健康や食を取り巻く環境の変化、社会のデジタル化など、食育をめぐる状況を踏まえた施策を推進しています。

東京都では、令和６（2024）年３月に東京都健康推進プラン 21（第三次）を策定し、総合目標として「健康寿命の延伸」「健康格差の縮小」を掲げ、都民の健康づくりに取り組んでいます。また、令和３（2021）年度から令和７（2025）年度までを計画期間とする東京都食育推進計画を策定しており、健康長寿を阻む食の問題や食育活動の拡大と参加をめぐる問題、食に関わる社会的課題への対応を踏まえて施策を推進しています。

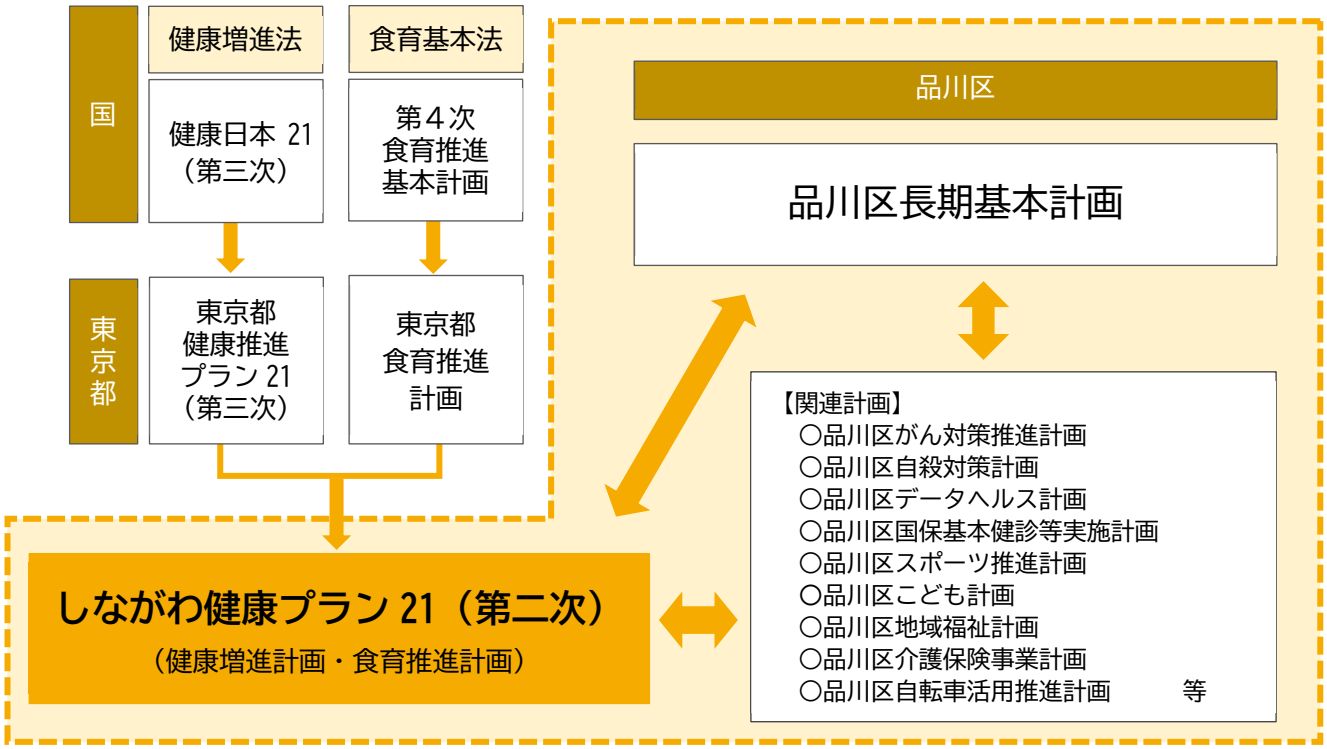
品川区では、平成 27（2015）年度から令和６（2024）年度までの 10 年間を計画期間とした「しながわ健康プラン 21」を策定し、区民の健康づくりを推進してきました。計画期間の中間年度である令和元（2019）年度には品川区の健康に関わる各種統計データやプランの評価、国等の政策動向を踏まえ、プランの見直しを行いました。

また、「誰もが生きがいを感じ、自分らしく暮らしていけるしながわ」の実現に向けて、「区民の幸福（しあわせ）」、すなわち一人ひとりのウェルビーイングを重視する観点から、令和６（2024）年度に新たにウェルビーイング予算を導入しています。令和５年度に実施した全区民アンケートでは、自分らしく幸せに暮らしていくために特に重要と考えることに「身体と心の健康」を挙げた区民が最も多かったことを踏まえ、健康・食育の分野での取組を一層推進していくことで、「区民のウェルビーイングの向上」を目指します。

「しながわ健康プラン 21」は、令和６（2024）年度に計画期間の終了を迎えることから、国や社会の動向、区の動向、現状や課題を踏まえ、区民の健康づくりをより一層推進するために「しながわ健康プラン 21（第二次）」を策定することとしました。

2 プランの位置づけ

本プランは、健康増進法第８条第２項に規定される市町村健康増進計画として、国の推進する「健康日本 21（第三次）」の地方計画です。また、食育基本法第 18 条第 1 項に規定する食育推進計画としても位置づけています。



3 計画の期間

令和７（2025）年度から令和 18（2036）年度までの 12 年間を計画期間とします。
また、必要に応じて中間見直しおよび改定を行っていきます。

第2章 品川区の健康を取り巻く現状と課題

1 国や都の動向

（1）国の動向

①健康日本 21（第三次）の策定

国民の健康の増進の総合的な推進を図るための基本的な方針に基づき、第５次国民健康づくり対策である「21 世紀における第三次国民健康づくり運動（健康日本 21（第三次））」が令和６(2024)年度から令和 17(2035)年度までの 12 年間を計画期間として開始されています。（以下、「健康日本 21（第三次）」とする）

これまでの成果、課題、今後予想される社会変化などを踏まえて、健康日本 21（第三次）のビジョンを「全ての国民が健やかで心豊かに生活できる持続可能な社会の実現」とし、そのために「誰一人取り残さない健康づくりの展開」、「より実効性をもつ取組の推進」を行うこととしています。このビジョンを実現するために、基本的な方向として「①健康寿命の延伸・健康格差の縮小、②個人の行動と健康状態の改善、③社会環境の質の向上、④ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり」が示されています。

②第４次食育推進基本計画の策定

食育に関する施策を総合的かつ計画的に推進していくために、令和３（2021）年度から令和７（2025）年度の５年間を計画期間とする「第４次食育推進基本計画」が策定されました。

国民の健康や食を取り巻く環境の変化、社会のデジタル化など、食育をめぐる状況を踏まえて、「①生涯を通じた心身の健康を支える食育の推進、②持続可能な食を支える食育の推進、③「新たな日常」やデジタル化に対応した食育の推進」を重点事項として掲げています。

（2）東京都の動向

①東京都健康増進プラン 21（第三次）の策定

令和６（2024）年度から令和 17（2035）年度までの 12 年間を計画期間とする、東京都健康推進プラン 21（第三次）が令和６（2024）年３月に策定されました。

総合目標として、「健康寿命の延伸」「健康格差の縮小」が示されています。総合目標の達成に向けて、「①個人の行動と健康状態の改善、②社会環境の質の向上、③ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり」の３つの領域が設定されています。

②東京都食育推進計画の策定

令和３（2021）年度から令和７（2025）年度の５年間を計画期間とする「東京都食育推進計画」が策定されました。

健康長寿を阻む食の問題や食育活動の拡大と参加をめぐる問題、食に関わる社会的課題への対応を踏まえて、「①健康長寿を実現するライフスタイルに応じた食育の推進、②「生産」から「流通」「消費」まで体験を通じた食育の推進、③ＳＤＧｓの達成に貢献する食育の推進」が取組の方向として示されています。

（３）品川区の動向

①「区民の幸福（しあわせ）」　ウェルビーイングの実現に向けた取組

区の施政方針として「誰もが生きがいを感じ、自分らしく暮らしているしながわ」の実現に向け、「区民の幸福（しあわせ）」、すなわちウェルビーイングの観点を重視しており、令和６（2024）年度からウェルビーイング予算を導入しています。

区民のニーズや幸福実感度を分析して、区民が「自分らしく幸せに暮らしていくために重要だと考える」優先度の高い政策課題を整理し、真に「区民の幸福（しあわせ）」に資する施策へ大胆かつ戦略的に予算を配分しています。令和６（2024）年度は、「安心・安全を守る」「社会全体で子どもと子育てを支える」「生きづらさをなくし住み続けられるやさしい社会をつくる」「未来に希望の持てるサステナブルな社会をつくる」の４つの柱に基づいて編成し、健康関連の分野では、不妊治療への区独自助成、ＨＰＶワクチン予防接種の男性への助成拡大、こころのセルフコントロール講習会、孤独・孤立対策推進などの事業にウェルビーイング予算を振り分けました。

②ＳＤＧｓ（持続可能な開発目標）※の達成に向けた取組

品川区は、ＳＤＧｓ達成に向けた優れた取組を提案する都市として、内閣府から令和６年度「ＳＤＧｓ未来都市」に選定されるとともに、その中でも特に先導的な取組を行う「自治体ＳＤＧｓモデル事業」にも選定されました。

本選定を契機に、安心して子どもを産み育てることができる環境に一層の磨きをかけるとともに、一人ひとりがウェルビーイングを実感できるまちづくりを進め、「誰一人取り残さない」持続可能な社会の実現を目指します。

※ＳＤＧｓ（持続可能な開発目標）は、「誰一人取り残さない」持続可能な社会の実現に向けて、平成27（2015）年９月の国連サミットで採択された令和12（2030）年までの国際目標で、17の目標（ゴール）と169のターゲットから構成されています。

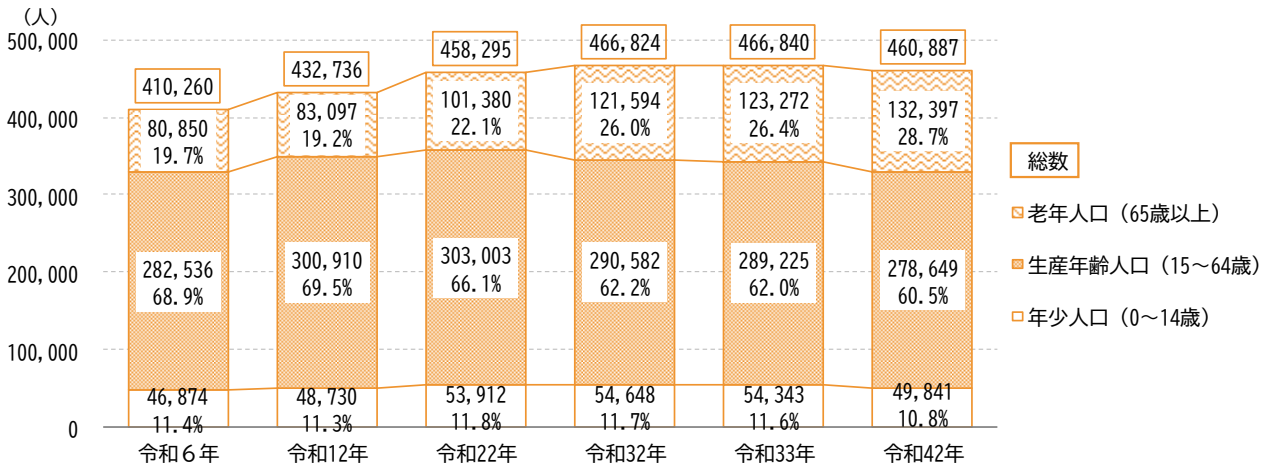
2 品川区の現状

（1）人口・高齢化率

品川区の総人口は、令和 33（2051）年まで増加を続け、約 46 万７千人でピークを迎えた後に、減少傾向に転じる見込みとなっています。年齢３区分別人口の推移・予測では、老年人口の比率拡大が顕著であり、令和 42（2060）年まで増加を続け、同年には 28.7%に達すると予測されています。

区の高齢化率は、全国や東京都と比べると低くなっており、平成 28（2016）年以降は 20～21%台と横ばいで推移しています。

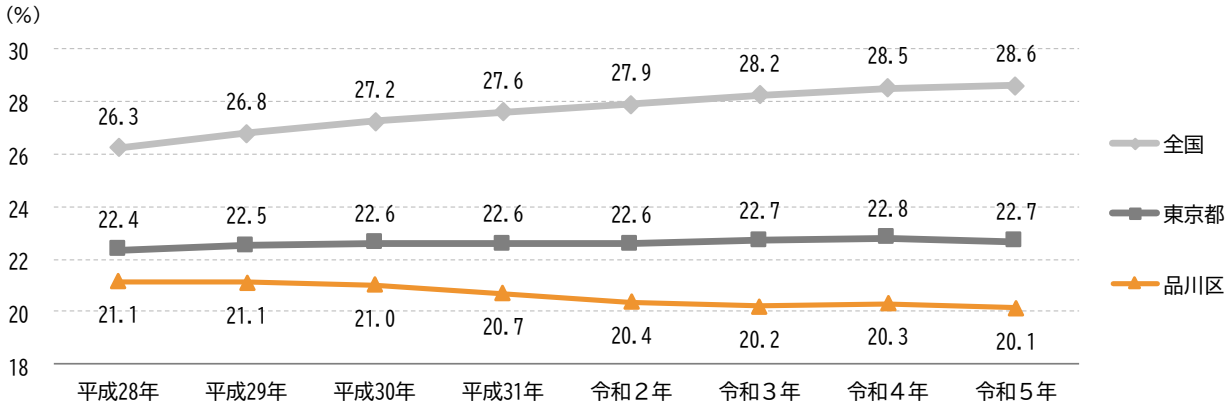
区の年齢３区分別人口の推移・予測



※四捨五入により数値の合計が総数と一致しないものがある。
※今回推計の令和６（2024）年は住民基本台帳（４月１日）より作成、令和７（2025）年以降は将来推計値。

出典：品川区総合実施計画

高齢化率の年次推移



出典：総務省「住民基本台帳に基づく人口、人口動態及び世帯」

（２）自然動態

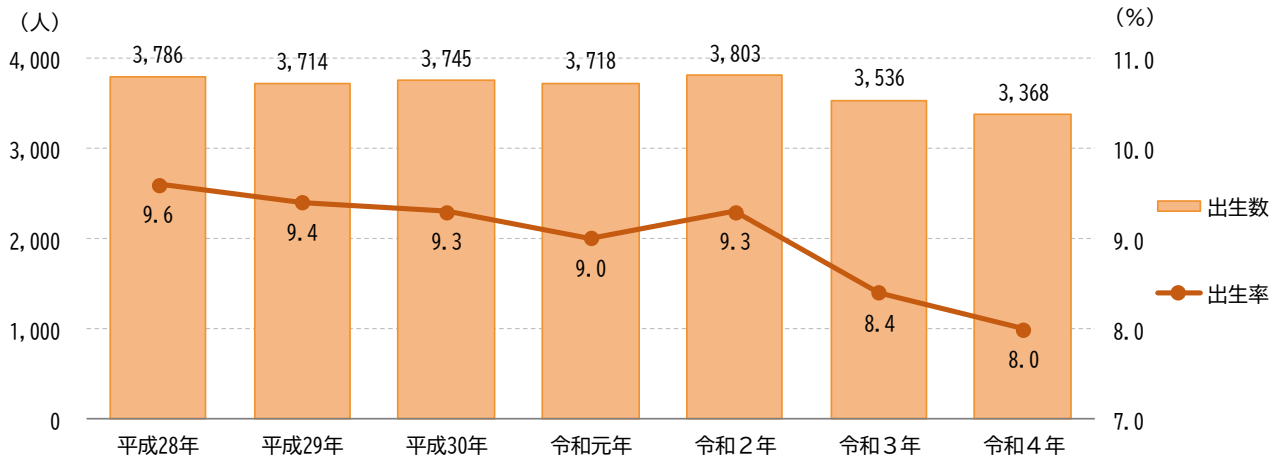
自然動態とは、一定期間における出生・死亡に伴う人口の動きのことです。

平成 28 年以降、出生数は令和２（2020）年をピークに減少しています。出生率は、平成 28（2016）年をピークに、令和４年で最も低くなっています。

合計特殊出生率※は、平成 28（2016）年以降いずれの年においても全国と比べて低くなっていますが、特別区と比べると高くなっています。

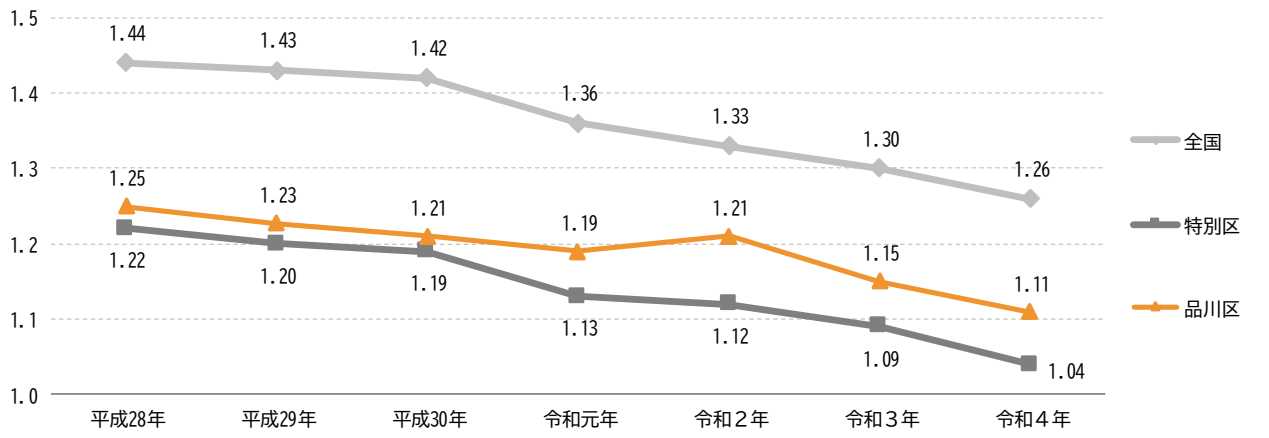
※合計特殊出生率とは、15～49 歳までの女性の年齢別出生率を合計したもので、一人の女性が仮にその年次の年齢別出生率で一生の間に生むとしたときの子どもの数に相当します。

区の出生数および出生率（人口千対）の年次推移



出典：東京都保健医療局「人口動態統計　年次推移（出生数・出生率）」

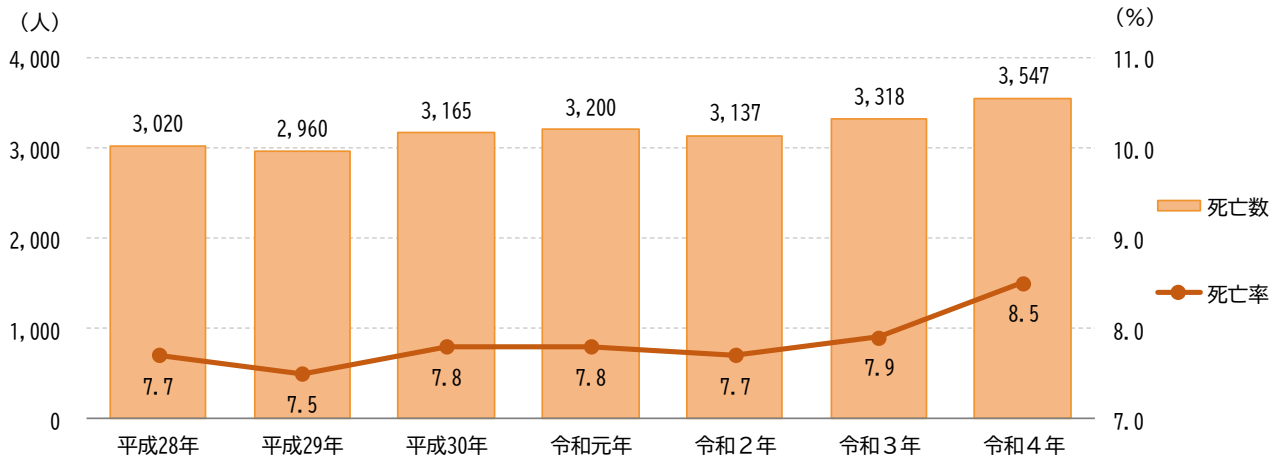
合計特殊出生率の年次推移



出典：東京都保健医療局「人口動態統計　年次推移（合計特殊出生率）」

死亡数・死亡率ともに、令和２（2020）年以降増加を続けており、令和４（2022）年では死亡数 3,547 人、死亡率 8.5%となっています。

区の死亡数および死亡率（人口千対）の年次推移

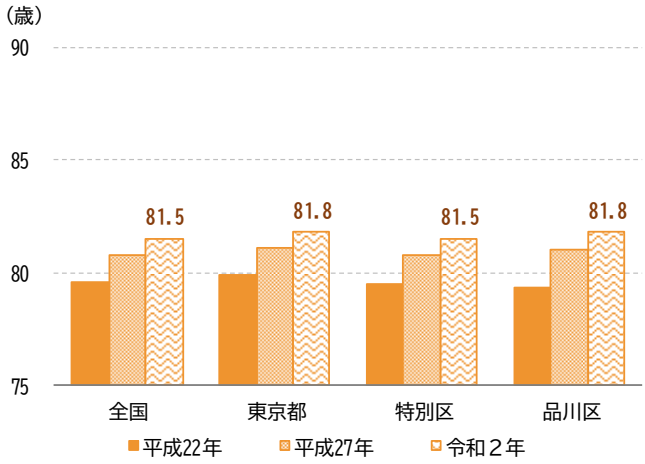


出典：東京都保健医療局「人口動態統計　年次推移（死亡数・死亡率）」

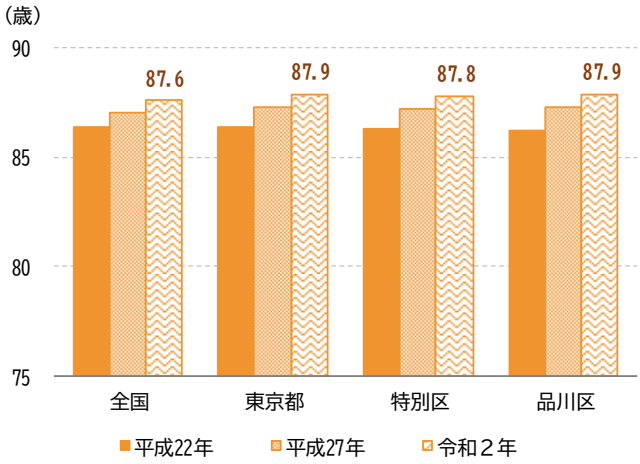
（３）平均寿命

男性、女性ともに、過去 10 年間で平均寿命は延びている状況です。全国、東京都、特別区と比べても、大きな差は見られません。

男性の平均寿命



女性の平均寿命

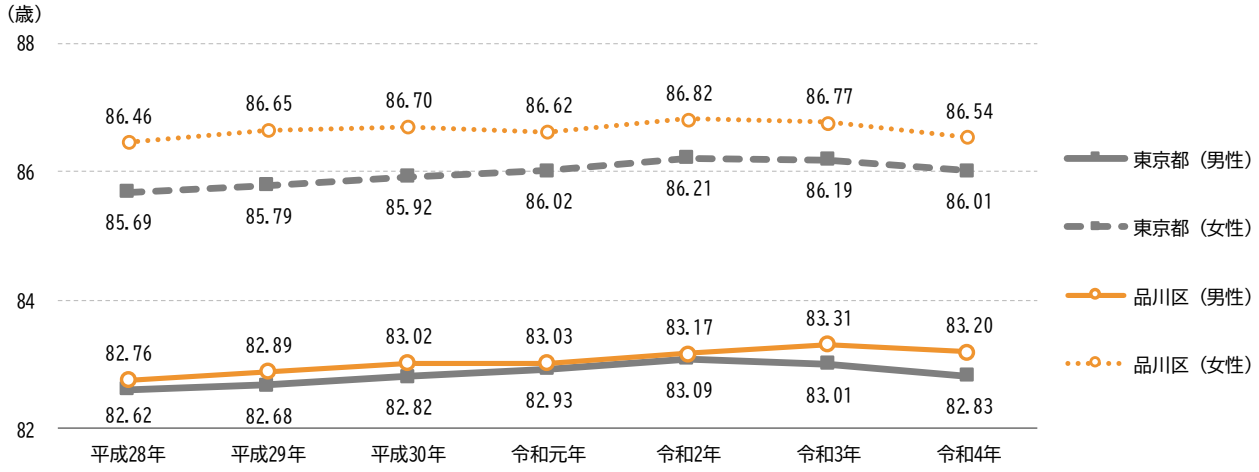


出典：厚生労働省「市区町村別生命表」

（４）65 歳健康寿命

65 歳健康寿命については、男性、女性ともに東京都の平均を上回っています。令和４（2022）年をみると、男性は 83.20 歳、女性は 86.54 歳となっています。

区の 65 歳健康寿命の年次推移



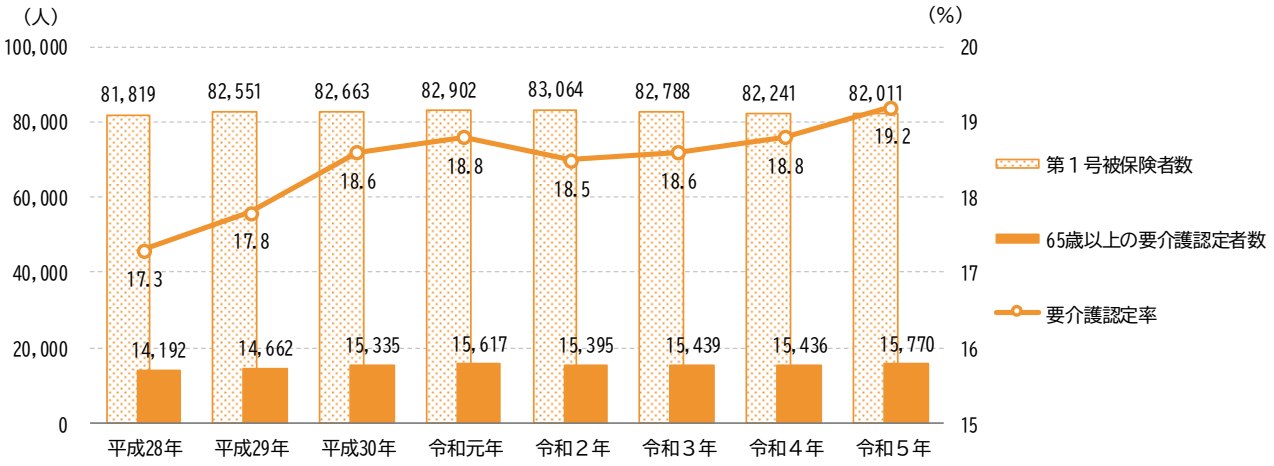
出典：東京都保健医療局「都内各区市町村の 65 歳健康寿命」

※65 歳健康寿命とは、65 歳の人が、何らかの障害のために要介護認定を受けるまでの状態を健康と考え、その障害のために認定を受ける年齢を平均的に表すものをいいます。なお、計算方式は「東京都保健所長会方式（要介護２）」を採用しています。

（５）高齢期の健康状況

要介護認定率は、平成 28 年から令和元年において年々増加していましたが、令和元年から令和２年で減少となっています。令和２年以降は再び増加が続いており、令和５年では 19.2%となっています。

65 歳以上の要介護認定者数および要介護認定率の年次推移（要支援含む）

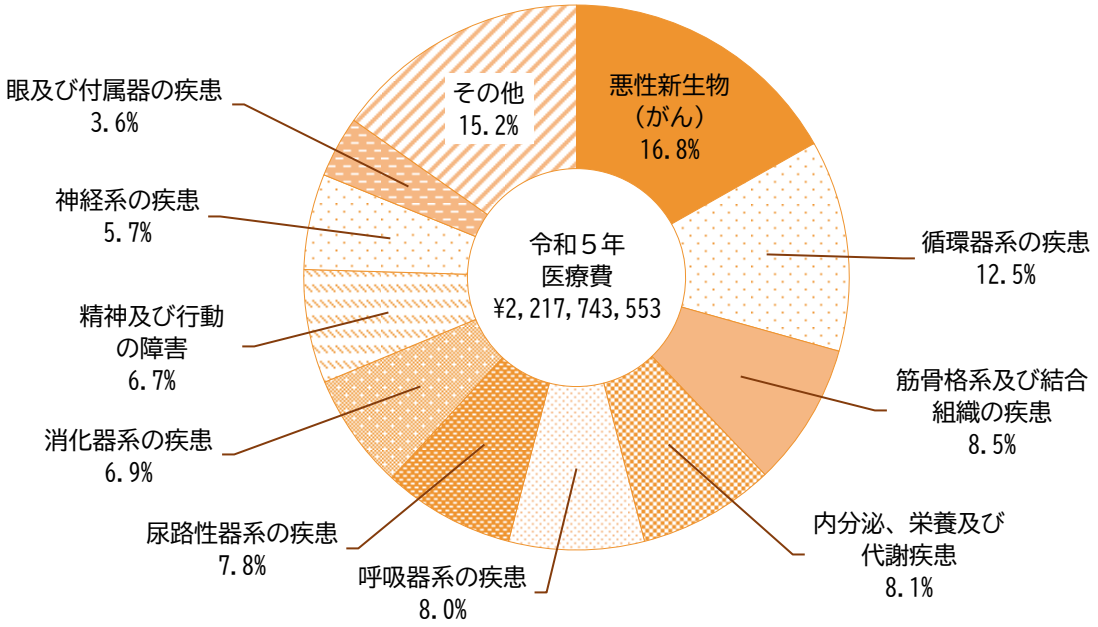


出典：品川区　介護保険制度の運営状況

（６）医療費

疾病別医療費の割合は、「悪性新生物（がん）」が 16.8%と最も高く、次いで「循環器系の疾病」が 12.5%、「骨格系及び結合組織の疾患」が 8.5%となっています。

大分類による疾病別医療費の割合



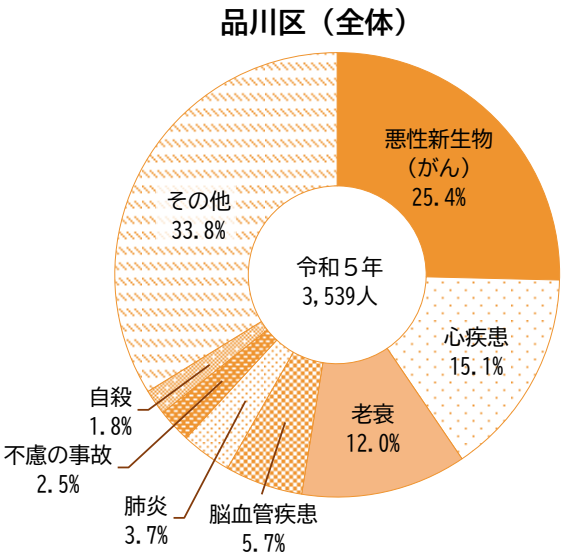
出典：「令和５年度国保データベースシステム」

※医療費の合計が上位 10 位までの疾病を表示しています。

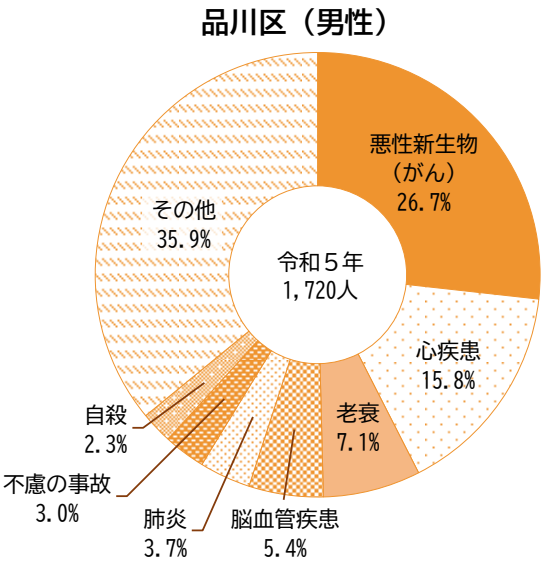
（７）主要死因

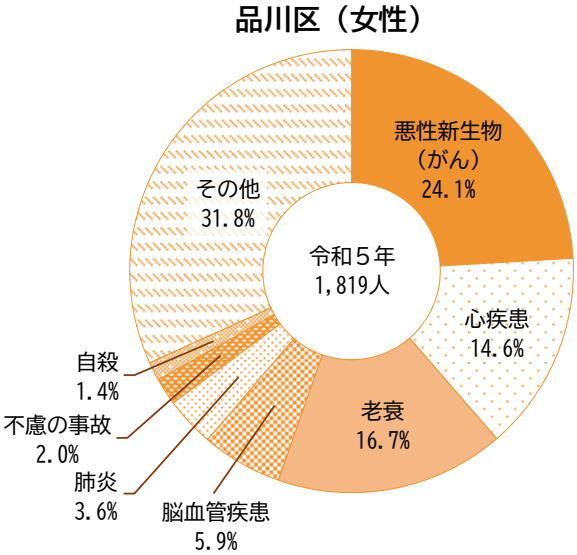
主要死因について、品川区全体、男性、女性のいずれも「悪性新生物（がん）」「心疾患」「老衰」の割合が高くなっています。品川区全体、男性では、２位「心疾患」、３位「老衰」となっていますが、女性では、２位「老衰」、３位「心疾患」となっています。

主要死因（品川区全体）



主要死因（性別）





出典：「令和６年度品川区の保健衛生と社会保険」

主要死因について年代別にみると、青年期（15～24 歳）、壮年期（25～44 歳）の第１位は「自殺」となっています。中年期（45～64 歳）、高齢前期（65～74 歳）、高齢後期（75 歳以上）の第１位は「悪性新生物（がん）」となっています。

主要死因（年代別・上位７位まで）（令和５年）

	幼年期 0～4歳 （4人）	少年期 5～14歳 （0人）	青年期 15～24歳 （11人）	壮年期 25～44歳 （51人）	中年期 45～64歳 （309人）	高齢前期 65～74歳 （434人）	高齢後期 75歳以上 （2,730人）	全体 （3,539人）
第１位	先天性異常		自殺	自殺	悪性新生物（がん）	悪性新生物（がん）	悪性新生物（がん）	悪性新生物（がん）
	25%（1人）		54.5%（6人）	35.3%（18人）	40.1%（124人）	43.1%（187人）	21.1%（575人）	25.4%（898人）
第２位			心疾患	悪性新生物（がん）	心疾患	心疾患	心疾患	心疾患
			9.1%（1人）	23.5%（12人）	11.7%（36人）	14.3%（62人）	15.9%（435人）	15.1%（536人）
第３位			先天性異常	肝疾患及び肝硬変	肝疾患及び肝硬変	脳血管疾患	老衰	老衰
			9.1%（1人）	7.8%（4人）	7.8%（24人）	6.0%（26人）	15.5%（423人）	12.0%（426人）
第４位			不慮の事故	心疾患	脳血管疾患	肝疾患及び肝硬変	脳血管疾患	脳血管疾患
			9.1%（1人）	3.9%（2人）	6.8%（21人）	3.9%（17人）	5.6%（152人）	5.7%（200人）
第５位				不慮の事故	自殺	肺炎	肺炎	肺炎
				3.9%（2人）	6.8%（21人）	2.3%（10人）	4.4%（119人）	3.7%（130人）
第６位				糖尿病	不慮の事故	不慮の事故	不慮の事故	不慮の事故
				2.0%（1人）	4.2%（13人）	2.3%（10人）	2.3%（62人）	2.5%（88人）
第７位				脳血管疾患	糖尿病	自殺	腎不全	自殺
				2.0%（1人）	1.3%（4人）	1.6%（7人）	1.9%（51人）	1.8%（65人）

出典：「令和６年度品川区の保健衛生と社会保険」

3 健康に関する意識調査の実施

（1）意識調査の概要

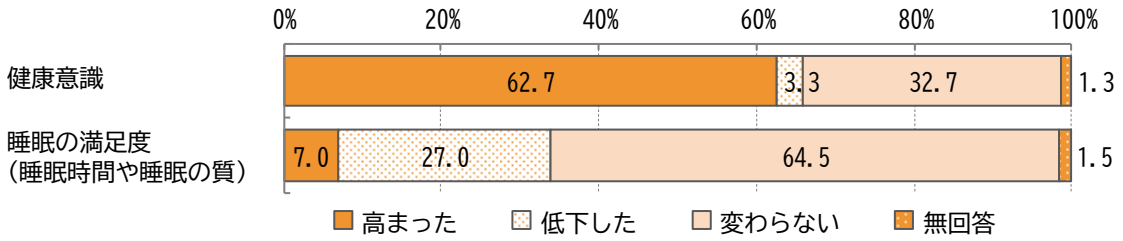
品川区では、令和５年度に区民の健康に関する意識調査を実施しました。

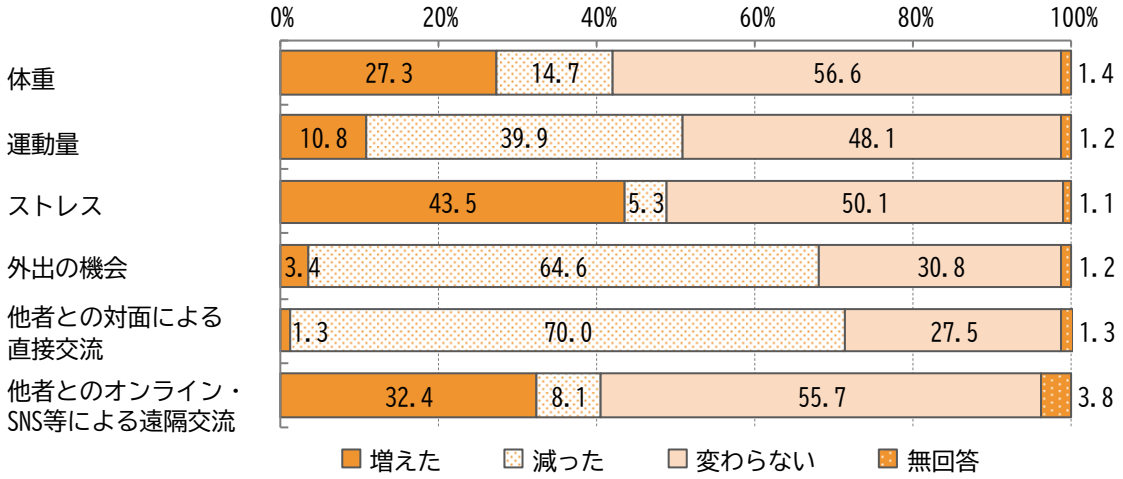
調査対象者	品川区在住の満 18 歳以上の男女個人
標　本　数	3,000 人
標本抽出方法	住民基本台帳に基づく無作為抽出
調 査 方 法	郵送配布、郵送回収またはインターネットによる回答
調 査 期 間	令和５年９月 14 日（木）～10 月 23 日（月）
有効回答数	1,085 件
有効回収率	36.2%

（2）意識調査の結果

①新型コロナウイルス感染症の影響による健康や生活への変化

新型コロナウイルス感染症の影響による健康や生活への変化は、「健康意識」について「高まった」の割合が高くなっています。





②医療や保健に関する情報の入手経路

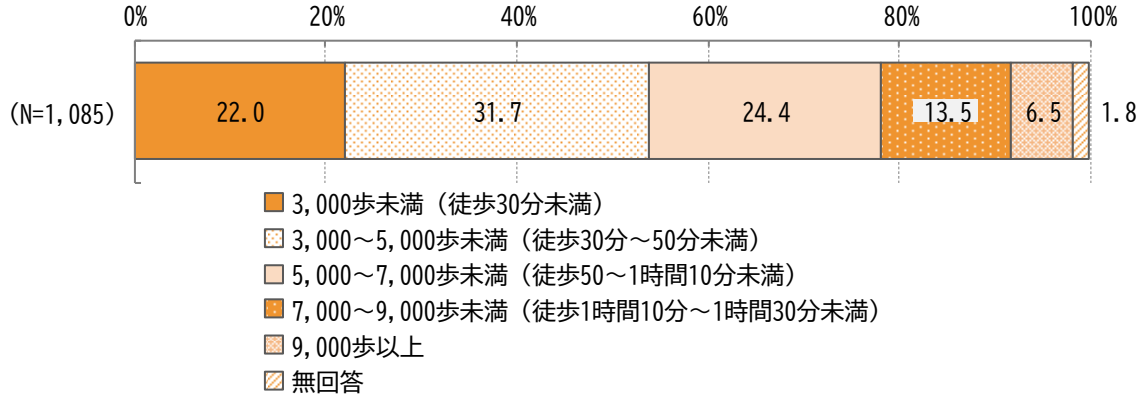
医療や保健に関する情報の入手経路について、全体では「インターネット」が 60.7%と最も高くなっています。

年代別にみると、「ＳＮＳ（ツイッター（現Ｘ）、フェイスブック等）」は 10・20 歳代、30 歳代で割合が高く 30%以上となっています。「インターネット」は 50 歳代までで割合が高くなっていますが、特に 30 歳代、40 歳代で割合が高く 80%以上となっています。「新聞や雑誌」は 60 歳代以上で 30%以上、「区や都の広報誌」は 60 歳代以上で 40%以上となっています。

(%)	テレビ	新聞や雑誌	インターネット	ＳＮＳ（ツイッター（現Ｘ）、フェイスブック等）	区や都の広報誌	駅や電車内等の看板や広告	家族・友人・知人からの情報	その他	無回答
全体（N=1,085）	48.4	25.1	60.7	15.4	30.6	5.4	38.5	4.2	2.1
10・20歳代（N=87）	33.3	6.9	72.4	34.5	10.3	5.7	34.5	5.7	2.3
30歳代（N=162）	43.2	8.6	84.0	35.8	11.1	6.8	38.3	3.7	0.0
40歳代（N=197）	41.6	17.8	85.3	21.3	23.9	7.1	40.1	4.6	1.5
50歳代（N=191）	52.4	23.6	75.4	13.1	23.0	5.8	37.2	5.8	0.5
60歳代（N=164）	55.5	32.9	57.3	6.7	44.5	3.7	40.2	3.7	1.8
70歳代（N=163）	60.7	46.0	27.6	0.6	50.9	4.9	38.7	0.6	2.5
80歳以上（N=106）	49.1	39.6	5.7	0.0	48.1	1.9	38.7	7.5	5.7

③１日の平均歩数

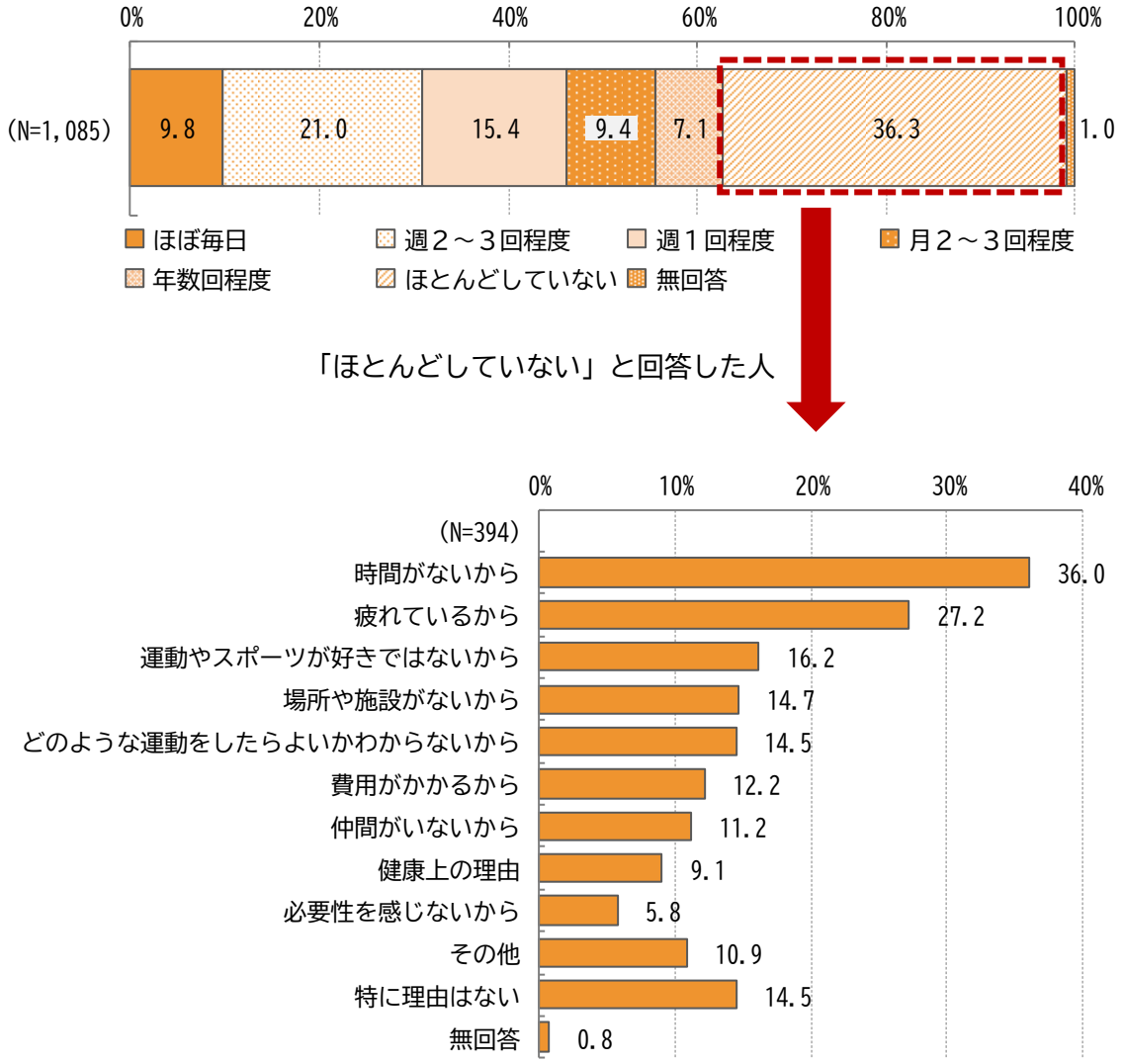
１日の平均歩数について、「3,000～5,000 歩未満（徒歩 30 分～50 分未満）」が 31.7%と最も高くなっており、次いで「5,000～7,000 歩未満（徒歩 50～1 時間 10 分未満）」が 24.4%、「3,000 歩未満（徒歩 30 分未満）」が 22.0%となっています。



④運動やスポーツの状況

30 分以上の運動やスポーツを「ほとんどしていない」は 36.3%となっています。

「ほとんどしていない」と回答した人におけるその理由について、「時間がないから」が 36.0%と最も高く、「疲れているから」が 27.2%、「運動やスポーツが好きではないから」が 16.2%となっています。



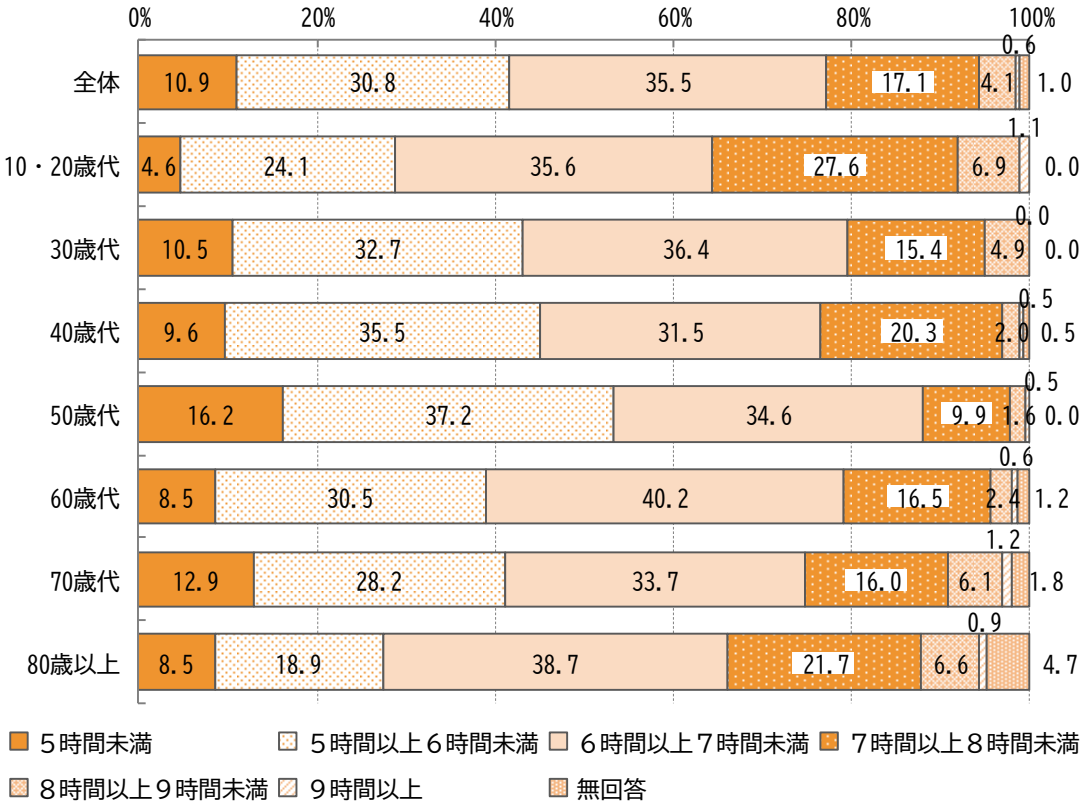
「ほとんどしていない」と回答した人の理由を年代別にみると、「時間がないから」は 10・20 歳代～40 歳代で割合が高く 50%以上となっています。「健康上の理由」は 70 歳代以上で割合が高く 20%以上となっています。

(%)	健康上の理由	疲れているから	時間がないから	費用がかかるから	場所や施設がないから	仲間がいないから	必要性を感じないから	運動やスポーツが好きではないから	どのような運動をしたらよいかわからないから	その他	特に理由はない	無回答
全体（N=1,085）	9.1	27.2	36.0	12.2	14.7	11.2	5.8	16.2	14.5	10.9	14.5	0.8
10・20歳代（N=87）	0.0	48.0	64.0	28.0	28.0	28.0	8.0	16.0	24.0	8.0	8.0	0.0
30歳代（N=162）	0.0	47.9	60.4	12.5	18.8	14.6	0.0	18.8	12.5	4.2	8.3	2.1
40歳代（N=197）	5.7	31.4	50.0	10.0	14.3	8.6	5.7	28.6	15.7	14.3	7.1	0.0
50歳代（N=191）	3.8	30.0	35	17.5	12.5	12.5	6.3	18.8	15.0	6.3	12.5	1.3
60歳代（N=164）	8.5	18.6	28.8	8.5	11.9	8.5	6.8	16.9	23.7	18.6	16.9	0.0
70歳代（N=163）	23.0	13.1	19.7	8.2	9.8	6.6	6.6	6.6	8.2	11.5	24.6	0.0
80歳以上（N=106）	21.7	10.9	6.5	6.5	17.4	8.7	8.7	4.3	6.5	10.9	23.9	2.2

⑤１日の平均睡眠時間

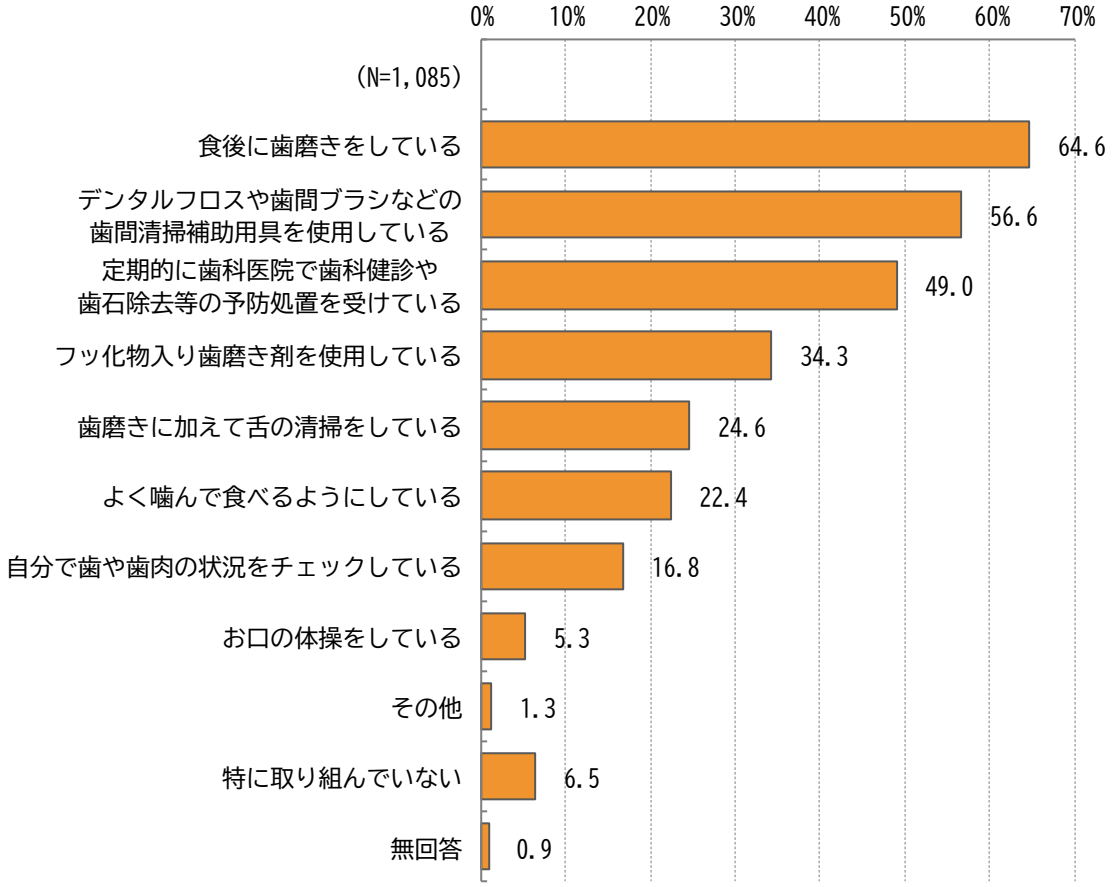
１日の平均睡眠時間について、全体では「６時間以上７時間未満」が 35.5%と最も高くなっています。

年代別にみると、「５時間未満」の割合は 50 歳代で最も高く 16.2%となっています。



⑥歯や口の健康のために取り組んでいること

歯や口の健康のために取り組んでいることについて、「食後に歯磨きをしている」が 64.6%と最も高く、次いで「デンタルフロスや歯間ブラシなどの歯間清掃補助用具を使用している」が 56.6%、「定期的に歯科医院で歯科健診や歯石除去等の予防処置を受けている」が 49.0%となっています。



4 しながわ健康プラン 21 の評価

（１）最終評価の方法

しながわ健康プラン 21 では、個別目標ごとに指標を設けています。そのため、個別目標の結果、傾向を把握するために「指標の評価」を行い、その結果に基づいて「個別目標の判定」を行ったうえで評価をしています。

①指標の評価

○「見直し時の値」と「現状値」の差により評価しています。

※策定時（平成 27 年度）の指標は、中間見直し（令和２年度）において内容が大きく変更となったため、最終評価では中間見直し（令和２年度）の指標を基準としています。

○「見直し時の値」から「現状値」への変化の割合（増減率）について、５％を基準に評価を行っています。

増減率（%）＝（現状値－見直し時の値）　／　見直し時の値　×　100

【評価の区分】

指標の評価		意味		点数
		目標が「増加」など	目標が数値	
a	改善	増減率が指標の目指す方向に対して+５％以上	目標を達成した	１点
a’		協議のうえで改善と判断	目標は達成していないが、増減率が指標の目指す方向に対して+５％以上	
b	横ばい	増減率が指標の目指す方向に対して±５％未満		０点
c	悪化	増減率が指標の目指す方向に対して-５％以上		-１点
-	評価不能	データがとれない等の理由により評価不能		-

②個別目標の判定

○ ①で行う各指標の評価を得点化し、平均点により判定します。（各評価の得点は前ページの区分に記載）

【判定の区分】

個別目標の判定		各指標の評価の平均点
A	改善	0.5 点以上
B	横ばい	0 点以上 0.5 点未満
C	悪化	0 点未満
D	評価不能	判定不能

【評価判定の例】

（例）基本目標１　　個別目標１　健康意識を高める

指標	見直し時	目標値	現状値	増減率	評価（得点）	平均点	判定
自分の健康に気をつけている人の割合	77.2%	81.0%	78.4%	1.6%	b（０点）	0.5 点	A
BMI という言葉を知っている人の割合	68.3%	71.7%	73.2%（目標値達成）	7.2%	a（１点）		

（２）各個別目標における評価の結果一覧

しながわ健康プラン 21 の施策体系は、４つの基本目標と 16 の個別目標から構成されています。基本目標別にみた各個別目標の評価については、以下のとおりです。

基本目標１　区民の主体的な健康づくりへの支援

指標	見直し時	目標	現状値	評価	判定	出典
個別目標１　健康意識を高める						
自分の健康に気をつけている人の割合	77.2%	81.0%	78.4%	b	A	①
ＢＭＩという言葉を知っている人の割合	68.3%	71.7%	73.2%	a		①
個別目標２　主体的な健康管理を行う						
１年以内に健康診査を受けた人の割合	81.9%	85.9%	81.7%	b	B	①
各種がん検診の受診率（胃がん検診）	4.4%	7.4%	5.6%	a’		②
各種がん検診の受診率（大腸がん検診）	21.5%	24.5%	20.0%	c		②
各種がん検診の受診率（肺がん検診一般コース）	7.5%	10.5%	9.1%	a’		②
かかりつけ病院または診療所を決めている人の割合	64.0%	67.2%	61.9%	b		①
かかりつけ歯科医を決めている人の割合	67.3%	70.6%	72.0%	a		①
かかりつけ薬局を決めている人の割合	47.9%	50.2%	50.9%	a		①
個別目標３　体を動かす習慣をつける						
日常生活の中でなるべく歩くように心がけている人の割合	72.7%	76.3%	72.8%	b	B	①
意識して身体を動かしている人の割合	70.6%	74.1%	72.2%	b		①
30 分以上の運動やスポーツを週に１回以上している人の割合	45.8%	48.0%	46.2%	b		①
個別目標４　こころの健康に配慮する						
この１か月間に日常生活で不安、悩み、ストレスが大いにあった人の割合	12.6%	11.9%	14.7%	c	B	①
心や身体の休養がとれていると感じている人の割合	74.1%	77.8%	75.7%	b		①
不安、悩み、ストレスを相談する人がいない人の割合	13.4%	12.7%	11.9%	a		①
個別目標５　喫煙に対する知識を高める						
１年以内に喫煙した人の割合	18.0%	12.0%	11.9%	a	A	①
喫煙による健康影響について呼吸器疾患（ＣＯＰＤ等）の影響を認知している人の割合	69.4%	72.8%	73.1%	a		①
１か月間に受動喫煙を受けたことがある人の割合	60.4%	30.2%	36.9%	a’		①

指標	見直し時	目標	現状値	評価	判定	出典
個別目標６　過度な飲酒はしない						
飲酒による影響（生活習慣病の原因）を知っている人の割合	66.7%	70.0%	64.1%	b	B	①
毎日飲酒する人の割合（男性）	29.8%	28.3%	23.3%	a		①
毎日飲酒する人の割合（女性）	11.4%	10.8%	11.7%	b		①
１日に３合以上飲む人の割合	11.7%	11.1%	11.6%	b		①
個別目標７　歯と口の健康を保つ						
定期的に歯科医院で歯科健診や歯石除去等の予防処置を受けている人の割合	42.1%	44.2%	49.0%	a	A	①
品川区成人歯科健診の結果、所見なしの人の割合	16.2%	17.0%	15.4%	b		②

基本目標２　地域での健康づくりの推進

指標	見直し時	目標	現状値	評価	判定	
個別目標１　主体的に健康づくりにかかわる						
ラジオ体操やウォーキングなど健康づくりのサークル活動に取り組んでいる人の割合	4.8%	増やす	2.9%	c	C	①
健康づくり推進委員活動の認知率	8.0%	増やす	3.9%	c		①
健康づくりに関する取組の行動宣言をしている団体および企業数	28 団体	30 団体	33 団体	a		③
地域での健康づくり活動参加者数	5,003 人	5,253 人	4,273 人	c		②
個別目標２　自分が住む地域とのつながりを持つ						
地域の人たちとのつながりは強い方だと思う人の割合	24.8%	26.0%	20.5%	c	C	①
地域での健康づくり活動に今後取り組みたいと思う人の割合	34.4%	36.1%	34.9%	b		①

基本目標３　対象を明確にした健康づくりへの支援

指標	見直し時	目標	現状値	評価	判定	
個別目標１　妊娠期の両親の健康意識を高める						
妊婦健診の１回目の受診率	92.4%	97.0%	92.3%	b	B	②
妊婦歯科健診の受診率	31.9%	33.4%	32.9%	b		②
妊婦面接の実施率	85.1%	89.3%	99.2%	a		②
個別目標２　健やかな子どもを育てる						
３歳児健診の受診率	93.1%	97.7%	92.7%	b	B	②
２歳児歯科健診の受診率	72.4%	76.0%	74.4%	b		②
健やか親子学習事業の参加者数	7,231 人	7,592 人	5,586 人	c		②
すくすく赤ちゃん訪問事業の訪問実施数 ※１	3,193 人	3,260 人	2,981 人	a’		②
個別目標３　女性の健康を守る						
乳がん検診の受診率	25.4%	28.4%	32.0%	a	A	②
子宮がん検診の受診率	27.4%	30.4%	37.2%	a		②
ロコモティブシンドロームの認知率	20.4%	21.4%	22.1%	a		①
個別目標４　働き盛りの健康課題を解消する						
高血圧症の割合	23.9%	22.7%	24.5%	b	C	④
糖尿病有病者の割合　※２	25.3%	24.0%	－	－		－
メタボリックシンドローム該当者の割合	18.3%	17.3%	19.4%	c		⑤
個別目標５　高齢者の健康づくりを進める						
65 歳健康寿命（要介護２以上）（男性）	82.89 歳	83.19 歳	83.20 歳	a	B	⑥
65 歳健康寿命（要介護２以上）（女性）	86.65 歳	87.05 歳	86.54 歳	b		⑥
フレイルの認知率	4.0%	増やす	22.0%	a		①
意識して身体を動かしている 60 歳以上の割合	81.2%	85.2%	76.9%	c		①
地域の人たちとのつながりは強い方だと思う 60 歳以上の割合	34.7%	36.4%	29.8%	c		①
主食、主菜、副菜をそろえた食事を１日２回以上ほとんど毎日食べている 60 歳以上の割合　※３	83.8%	87.9%	－	－		①

※１　「すくすく赤ちゃん訪問事業の訪問実施数」は見直し時からの増減率が-6.6%ですが、これは出生数の減少によるものであり、「訪問率」で換算した場合には見直し時から 11 ポイントの改善が認められるため、「a’（協議のうえで改善と判断）」としています。
（訪問率　見直し時：83.6%　現状値：94.6%）

※２　「糖尿病有病者の割合」は、現状値について中間評価の時と同様のデータが取得できないため、「評価不能」としています。

※３　「主食、主菜、副菜をそろえた食事を１日２回以上ほとんど毎日食べている 60 歳以上の割合」は、中間評価時と同様の数値算出ができないため、「評価不能」としています。
（【参考】健康に関する意識調査結果による比較　見直し時：55.7%　現状値：65.1%）

基本目標４　正しい食生活と食への理解の促進

指標	見直し時	目標	現状値	評価	判定	
個別目標１　食を通じた健康づくりを進める						
朝食をほとんどとらない人の割合	15.0%	14.2%	13.5%	a	A	①
主食、主菜、副菜をそろえた食事を１日２回以上ほとんど毎日食べている人の割合	47.9%	50.2%	52.3%	a		①
野菜を１日５皿（350ｇ）以上食べている人の割合	2.8%	増やす	3.3%	a		①
個別目標２　食への理解を育む						
食事は一人でとることが多い人の割合	32.8%	31.1%	29.1%	a’	B	①
食に関する相談の相談件数	684 件	718 件	434 件	c		②
家庭での味付けは外食とくらべてうすいと感じている人の割合	61.9%	64.9%	57.8%	c		①
エネルギーや塩分などの栄養成分の表示を参考にしている人の割合	49.3%	51.7%	53.1%	a		①

【出典】

①令和５年度品川区健康に関する意識調査
②令和６年度品川区の保健衛生と社会保険
③品川区健康課調べ（令和６年度）
④国保データベースシステム（品川区　令和４年度）
⑤令和４年度特定健診法定報告（品川区）
⑥東京都「都内各市区町村の 65 歳健康寿命」（令和４年）

5 現状と課題のまとめ

しながわ健康プラン 21 の評価の結果や「健康に関する意識調査」の結果を踏まえて、分野ごとに現状と課題の整理を行いました。

（1）健康意識

現状
● ＢＭＩという言葉を知っている人の割合は増加しています。（指標） ● 新型コロナウイルス感染症の拡大によって、健康や生活に変化があったかどうかについて「健康意識」の項目で、「高まった」の割合が 62.7%と最も高くなっています。一方で、「他者との対面による直接交流」の項目で、「減った」の割合が 70.0%と最も高くなっています。

課題
● ＢＭＩについて言葉の認知だけではなく、体重管理、健康管理につなげていくための取組を行っていくことが必要です。 ● 新型コロナウイルス感染症の拡大の影響から、健康意識は高まっています。この変化を活かし、健康づくりへの具体的な取組につなげていくことが必要です。一方で、健康における重要な要素である人とのつながりや交流の機会は減っているため、それを考慮しながら今後の取組について検討、実行していくことが重要です。

（2）健康管理

現状
● かかりつけ歯科医、かかりつけ薬局を決めている人の割合は増加しています。（指標） ● 医療や保健に関する情報の入手経路について、「インターネット」が 60.7%と最も高くなっています。年代別でみると、「ＳＮＳ」は 10・20 歳代、30 歳代で割合が高く 30%以上となっています。「インターネット」は 30 歳、40 歳代で割合が高く 80%以上となっています。「新聞や雑誌」および「区や都の広報誌」は 60 歳以上で割合が高くなっています。

課題
● かかりつけ歯科医、薬局を持つことに加えて、かかりつけ病院や診療所も持つ意味なども理解してもらい、かかりつけを決めている人を増やしていくことが必要です。 ● 医療や保健に関する情報の発信、周知について、年代の特徴に応じた方法を検討し、それを効果的に継続していくことが重要です。

（３）運動

現状
● 日常生活の中でなるべく歩くように心がけている人の割合、意識して身体を動かしている人の割合、30 分以上の運動やスポーツを週に 1 回以上している人の割合は、いずれも増加していますが、大きな変化はみられません。 ● 1 日の平均歩数について「3,000～5,000 歩未満（徒歩 30 分～50 分未満）」が 31.7%と最も高くなっています。 ● 30 分以上の運動やスポーツを「ほとんどしない」人のうち、運動やスポーツをしない理由について、「時間がないから」が 36.0%と最も高くなっています。年代別にみると、「時間がないから」は 20～40 歳代で割合が高く 50%以上となっています。「健康上の理由」は 70 歳代以上で割合が高く 20%以上となっています。

課題
● 身体を動かしている人、動かすように意識している人は一定数いるため、さらに増加させていくことが必要です。 ● 1 日の平均歩数について、国の目標値は 20～64 歳が 8,000 歩、65 歳以上は 6,000 歩と設定されていることを考えると、「3,000～5,000 歩未満（徒歩 30 分～50 分未満）」の人たちの歩数を増加させることが必要です。積極的に歩いたり、散歩したりすることの重要性を広く周知し、実践を促す取組が重要です。 ● 運動やスポーツをしない人の理由について、年齢等を考慮し、世代に合わせた取組を展開していくことが必要です。

（４）休養・こころの健康

現状
● この 1 か月間に日常生活で不安、悩み、ストレスが大いにあった人の割合は増加しています。（指標） ● 不安、悩み、ストレスを相談する人がいない人の割合は減少しています。（指標） ● 1 日の平均睡眠時間について「６時間以上７時間未満」が 35.5%と最も高くなっています。年代別にみると、「５時間未満」は 50 歳代で割合が最も高く 16.2%となっています。

課題
● 不安や悩み、ストレスの解消方法や身近な相談場所について情報提供の充実が必要です。 ● 不安や悩みなどを身近に、気軽に相談できる体制や環境を整えるとともに、人とのつながりや仲間づくりに関する取組についても考えていくことが必要です。 ● 睡眠の重要性や質の高い睡眠について、周知や情報提供を行うことが重要です。また、働く世代における睡眠時間の不足なども考えられるため、企業等への働きかけも併せて行っていくことが必要です。

（５）たばこ

現状
● １年以内に喫煙した人の割合は減少しています。（指標） ● 喫煙による健康影響について呼吸器疾患（ＣＯＰＤ等）の影響を認知している人の割合は増加しています。（指標） ● １か月間に受動喫煙を受けたことがある人の割合は減少しています。（指標）

課題
● 禁煙した人の割合は減少、喫煙による健康影響について呼吸器疾患（ＣＯＰＤ等）の影響を認知している人の割合は増加していますが、喫煙がもたらす健康被害についての理解や禁煙希望者に対する支援など、これまでの取組を継続していくことが必要です。 ● 受動喫煙を受けたことがある人の割合について、目標値の達成には至っていないものの、大幅に減少していることから一定程度の取組の効果はあったと考えられます。さらに減少させていくために取組を強化していくことが必要です。

（６）アルコール

現状
● 毎日飲酒する人の割合について、男性は減少しており、女性は大きな変化はみられません。（指標）

課題
● 飲酒の適量を周知し、生活習慣病のリスクを高める量の飲酒をしないよう啓発する取組が必要です。

（7）歯と口の健康

現状
● 定期的に歯科医院で歯科健診や歯石除去等の予防処置を受けている人の割合は増加しています。（指標） ● 歯や口の健康のために取り組んでいることについて、「食後に歯磨きをしている」が 64.6%と最も高くなっています。

課題
● むし歯・歯周病の予防およびオーラルフレイル予防（口腔機能の維持）のために、かかりつけ歯科医を持つ人や定期的な歯科健診などを受けている人を増やしていくことが必要です。 ● 歯や口の健康が、全身の健康にも影響することなどを理解してもらい、歯や口の健康づくりに向けた取組を進めていくことが必要です。

（8）地域での健康づくり

現状
● ラジオ体操やウォーキングなど健康づくりのサークル活動に取り組んでいる人の割合は減少しています。（指標） ● 健康づくり推進委員活動の認知率は減少しています。（指標） ● 地域での健康づくり活動参加者数は減少しています。（指標） ● 地域の人たちとのつながりは強い方だと思う人の割合は減少しています。（指標） ● 健康づくりに関する取組の行動宣言をしている団体および企業数は 33 団体と増加しています。（指標）

課題
● 地域活動への参加率や活動している人に対しての認知度、地域とのつながりは強いと感じている人の割合はいずれも減少しており、地域での健康づくりを推進するためには、これまで参加していない人や無関心層を巻き込んでいくための取組を検討し、展開していくことが重要です。 ● 団体、企業における健康づくりに関する取組への関心は高くなっており、行動につなげている団体・企業が一定数います。そういった企業との連携を図りながら、地域での健康づくり活動にもつなげていくことが必要です。

（９）対象別の健康づくり

現状
【妊娠期・子ども】 ● 妊婦面接の実施率は増加しています。（指標） ● すくすく赤ちゃん訪問事業の訪問実施数は減少していますが、訪問率でみると改善傾向にあります。（指標） 【女性】 ● 乳がん検診、子宮がん検診の受診率は増加しています。（指標） 【働き盛り】 ● メタボリックシンドロームの該当者の割合は増加しています。（指標） 【高齢者】 ● 65 歳健康寿命（要介護２以上）について、男性は目標値を達成し 83.20 歳となっており、女性は目標値の達成には至っておらず 86.54 歳となっています。（指標） ● フレイルの認知率は増加しています。（指標） ● 意識して身体を動かしている 60 歳以上の割合は減少しています。（指標） ● 地域の人たちとのつながりは強い方だと思う 60 歳以上の割合は減少しています。（指標） ● 主食、主菜、副菜をそろえた食事を１日２回以上ほとんど毎日食べている 60 歳以上の割合は 60％以上となっています。（指標）

課題
【妊娠期・子ども】 ● 妊婦面接やすくすく赤ちゃん訪問事業の実施率は改善傾向にあります。これまでの取組を継続しながら、切れ目のない支援をより一層推進していくことが必要です。 【女性】 ● がん検診受診率の向上に向けた取組を進めていくとともに、若い世代における乳がん、子宮がん予防などに関する理解や正しい知識を普及していくことが必要です。 【働き盛り】 ● 身体的な健康だけではなく、休養・こころの健康に挙げられた睡眠時間やストレスに対する対処などに関しての取組も強化していくことが必要です。 【高齢者】 ● 運動、地域とのつながりの指標において、見直し時と比較して悪化している状態です。 ● 意識的に体を動かすことや地域や人とのつながりを持つこと、食生活に気をつけてもらうための取組を展開し、実践を促していくとともに、自然と健康づくりにつながるような環境、仕組み、仕掛けづくりを行っていくことが必要です。

（10）食育

現状
● 朝食をほとんどとらない人の割合は減少しています。（指標） ● 主食、主菜、副菜をそろえた食事を１日２回以上ほとんど毎日食べている人の割合は増加しています。（指標） ● 野菜を１日５皿（350ｇ）以上食べている人の割合は微増で、3.3%にとどまっています。（指標） ● 食に関する相談の相談件数は減少しています。（指標） ● 家庭での味付けは外食とくらべてうすいと感じている人の割合は減少しています。（指標） ● エネルギーや塩分などの栄養成分の表示を参考にしている人の割合は増加しています。（指標） ● 家族と一緒に食事をする頻度（ほとんど毎日）について、朝食では 37.0%、夕食では 47.6%となっており、ともに５割以下となっています。 ● 地域や職場等で誰かと一緒に食事をする頻度については、「ほとんどない」の割合が６割となっています。

課題
● 朝食をとらない人は減少、バランスの良い食事をとっている人や栄養成分表示を参考にしている人は増加しているなど、食に対する関心や意識の向上、健康的な食行動につながっていることがうかがえます。 ● 一方で、野菜摂取量について、国の目標値である 350ｇ以上食べている人は 3.3%にとどまっており、必要な摂取量を知らない人もいれば、わかってはいるけれども、どのように摂取すればよいかわからない人などもいることを踏まえ、様々な方面からのアプローチが必要であると考えられます。 ● 家庭での味付けは外食とくらべてうすいと感じている人の割合は減少していますが、これまでの成果を踏まえつつ、さらなる減塩の取組が必要です。 ● 家族と一緒に食事をする機会だけではなく、地域や職場等でも一緒に食事をする機会を持つよう、共食についての普及啓発などを行っていくことが必要です。

第3章 プランの基本的な考え方

1 基本理念

本プランでは、「品川区長期基本計画」に掲げた「生涯を通じた健康づくりの推進」を基本理念とします。

区民一人ひとりが健康意識を高め、それぞれのライフステージに合わせて主体的に楽しく健康づくりに取り組むことにより、生涯にわたり健やかで心豊かに暮らすことができるように、地域や企業など多様な主体と連携しながら健康づくりを推進していきます。

生涯を通じた　健康づくりの推進

2 策定における基本的な視点

区は「誰もが生きがいを感じ、自分らしく暮らしていけるしながわ」の実現に向け、「区民の幸福（しあわせ）」、すなわちウェルビーイングの視点で様々な取組を進めています。本プランでも、この方針に基づき、全体を貫く重要な視点としてウェルビーイングを掲げます。

ウェルビーイング（Well-being）とは、身体的、精神的に健康な状態にあるだけでなく、社会的、経済的にも良好で満たされている状態にあることを示す概念であり、物質的な豊かさを超えた人々の豊かさや満足感を測る指標として期待されています。

本プランでは、主体的な健康管理、生活習慣の改善、運動、食育などを進めることで「体の健康」を目指します。こころの健康、自殺対策に取り組むことで「精神面での健康」を目指します。人や地域との関わりを充実させることで「人のつながり」をつくっていきます。これら３つの要素はそれぞれが密接に関係しており、すべてが満たされることによってウェルビーイングにつながります。

本プランは、これらの視点に基づいて健康づくりおよび食育を推進していくことで、総合的なウェルビーイングの向上を図り、区民の誰もが生きがいを感じ、自分らしく暮らしていけるまちづくりを目指します。

3 基本目標

基本理念の実現に向けて、現状や課題を踏まえて４つの基本目標を設定しました。

基本目標１　区民の主体的な健康づくりへの支援

区民一人ひとりの健康づくりを進めるためには、自身や家族等の健康状態について関心を持つことが大切です。健康状態を把握したうえで、維持や改善を目的とした具体的な取組を日常的かつ継続的に実践していくことが重要となります。

そのために、健康に対する意識を高め、主体的な健康管理を促進します。また、運動、休養・睡眠、喫煙、飲酒、歯と口の健康に関する生活習慣について、正しく理解し実践できるよう支援します。さらに、こころの健康のために、休養・睡眠の重要性やこころの病気に関する正しい知識を普及啓発するとともに、誰もが気軽に相談できるよう相談体制の充実を図ります。これらを通じて、区民一人ひとりが自ら健康づくりに取り組むことを目指します。

基本目標２　地域での健康づくりの推進

健康づくりは、区民一人ひとりが主体的に取り組むとともに、区全体で取り組んでいくことが重要です。そのためには、それぞれが暮らしている地域での健康づくり活動を推進し、人や地域とのつながりを持ちながら健康づくりを進めることが必要となります。また、企業や団体などの多様な主体と連携した健康づくりにも取り組んでいきます。

さらに、健康づくりに興味や関心が薄い層、なかなか取り組むことができない人たちのために、自然と健康になれる環境づくりや健康づくりにつながる取組を推進します。

基本目標３　対象を明確にした健康づくりへの支援

基本理念の「生涯を通じた　健康づくりの推進」を達成するためにも、生涯にわたって途切れることなく、ライフステージに合わせた健康づくりを推進していくことが大切です。妊娠期、高齢期など、それぞれのライフステージで異なる健康課題や特徴に応じた取組を展開することで、すべての区民が生涯にわたり健康的な生活を送れるよう支援していきます。

基本目標４　生涯の健康を支える食育の推進（食育推進計画）

区民が生涯にわたって健全な心身を保ち、豊かな人間性を育むためにも、食育を推進していくことが必要です。食への理解や知識を深めると同時に、健全な食生活の実践に向けた取組を推進していくことが重要となります。

また、子どもや若い世代が食を通じた健康づくりを考える機会を提供するとともに、共食の推進、食文化の継承、食品ロス削減など次世代へつなげる取組を行います。さらに、食に関する価値観やライフスタイルの多様化を踏まえ、デジタル化に対応した食育を推進していきます。

4 施策体系

「生涯を通じた　健康づくりの推進」の基本理念のもと、４つの基本目標、16 の個別目標を設定しました。各個別目標を達成することにより、区民の健康づくりを推進していきます。

	基本目標	個別目標
健康増進計画	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
		② 体を動かす習慣をつける
		③ 休養・こころの健康に配慮する
		④ 喫煙に対する知識を高める
		⑤ 過度な飲酒はしない
		⑥ 歯と口の健康を保つ
	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
		② 自然と健康になれる環境づくり
		③ 多様な主体と取り組む健康づくり
	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
		② 女性の特性をふまえた健康支援
		③ 働き盛りの健康課題を解消する
		④ 高齢者の健康づくりを進める
食育推進計画	4 生涯の健康を支える食育の推進	① 食を通じた健康づくりの推進
		② 次世代につなげる多様な食育の推進
		③ デジタル化に対応した食育の推進

第4章 施策の展開

基本目標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

健康は、日々の取組の積み重ねによりつくり上げられます。健康づくりに向けた取組を行うためには、区民一人ひとりが健康について関心を持ち、生活習慣病などについての知識を深めることが不可欠です。また、健康診査や保健指導、がん検診は、病気を早期に発見するだけではなく、病気を未然に防ぐためにも重要です。日頃から病歴や健康状態をよく理解し、疾病の管理や健康管理上の助言などをしてくれる身近な「かかりつけ医・歯科医・薬局」を持つことも大切です。

健康に関する意識調査では、自分の健康に気をつけている人の割合は８割未満となっています。また、かかりつけ病院または診療所を決めている人の割合は６割、かかりつけ薬局を決めている人の割合は５割となっており、区民の健康意識を高めるとともに、主体的に健康管理を行うことができるようにアプローチすることが必要です。

区民一人ひとりが自分らしく幸せに暮らすために、自身の健康について考え健康意識を高めるための周知啓発や情報発信を充実させ、主体的な健康づくりを支援します。健康診査や各種がん検診等の実施に継続して取り組むとともに、かかりつけ医・歯科医・薬局を持つことの大切さを周知し、紹介を行います。

区の取組

（１）健康意識を高めるための周知啓発や情報発信

区民が主体的に健康づくりに取り組めるように、地域の依頼に応じて出張学習を実施するとともに、健康学習や地域の自主グループ活動の育成・支援を行います。また、妊婦、乳幼児、学齢期、壮年期から高齢期の幅広い世代に対し、心と体の健康づくりのための生活習慣や、病気やこころの問題、栄養、歯科に関する様々な健康相談を実施します。

【主な取組】

○区ホームページ・ＳＮＳ等による情報発信	○電話や面接による健康相談	
○健康学習	○減量支援	など

（2）健康診査・各種がん検診等の実施

勤務先等で健診を受ける機会のない区民（20～39 歳）や、医療保険未加入者（40 歳以上）、後期高齢者医療制度の被保険者（75 歳以上）などを対象とした健康診査を実施します。また、40～74 歳の国民健康保険加入者を対象とする「特定健康診査」（以下「国保基本健診」という。）および「特定保健指導」（以下「国保保健指導」という。）も実施します。

がんの予防・早期発見においては、胃がん検診、子宮がん検診、乳がん検診、肺がん検診、大腸がん検診等を実施します。国が推奨する科学的根拠に基づくがん検診を推進していきます。

【主な取組】

- ○20 歳からの健康診査
- ○品川区健康診査
- ○国保基本健診
- ○国保保健指導
- ○各種がん検診

など

（3）かかりつけ医・歯科医・薬局の紹介

区民が身近な地域で適切な医療を受けられるように、地区医師会等の協力を得て設置した紹介窓口により、かかりつけ医・歯科医・薬局の紹介を促進します。

【主な取組】

- ○かかりつけ医・歯科医・薬局の紹介

コラム

ヘルスリテラシーとは？

ヘルスリテラシーとは、健康や医療に関する正しい情報を入手し、理解をして活用する能力のことをいいます。ヘルスリテラシーを高めることで、病気の予防や健康寿命の延伸につなげることが期待できます。

例えば、本プランでも紹介している「睡眠の機能と健康との関係」や「適切な飲酒量」など、正しい情報を入手して、普段の生活の中で活用、実行していくことが大切です。

また、デジタル社会が進んでいる現代においては、ＳＮＳ上で誰もが簡単に情報を発信・受信できるため、誤った情報が流れ、人の命を脅かす可能性もあります。情報を鵜呑みにするのではなく、真偽を見極める力も必要不可欠なヘルスリテラシーです。

参考：東京都医師会（ヘルスリテラシーを高めよう）

区民の取組

○日頃から健康への意識を高めよう
○適正体重を知ろう
○生活習慣病とその原因を知ろう
○健康診査・保健指導を受けよう
○がん検診を受けよう
○かかりつけ医・歯科医・薬局を持とう

指 標

No	指標	現状値	目標値
1	1 年以内に健康診査を受けた人の割合	81.7%	増やす
2	国保基本健診の受診率	37.30%	45% （令和 11 年度）
3	国保保健指導の利用率	6.10%	23% （令和 11 年度）
4	胃がん検診の受診率	11.1%	14.1%
5	肺がん検診の受診率	9.1%	12.1%
6	大腸がん検診の受診率	20.0%	23.0%
7	乳がん検診の受診率	30.4%	33.4%
8	子宮がん検診の受診率	32.2%	35.2%
9	かかりつけ病院または診療所を決めている人の割合	61.9%	増やす
10	かかりつけ歯科医を決めている人の割合	72.0%	増やす
11	かかりつけ薬局を決めている人の割合	50.9%	増やす

※各種がん検診の受診率は、東京都における精度管理評価事業による算出方法により算出

コラム

ＡＣＰ（アドバンス・ケア・プランニング／人生会議）

誰でも、いつでも、命に関わる大きな病気やケガをする可能性があります。もしものときのために、自身が望む医療やケアについて、あらかじめ考え、家族や友人、医療・介護の支援者などと繰り返し話し合い、共有する取組を「ＡＣＰ（アドバンス・ケア・プランニング／人生会議）」といいます。

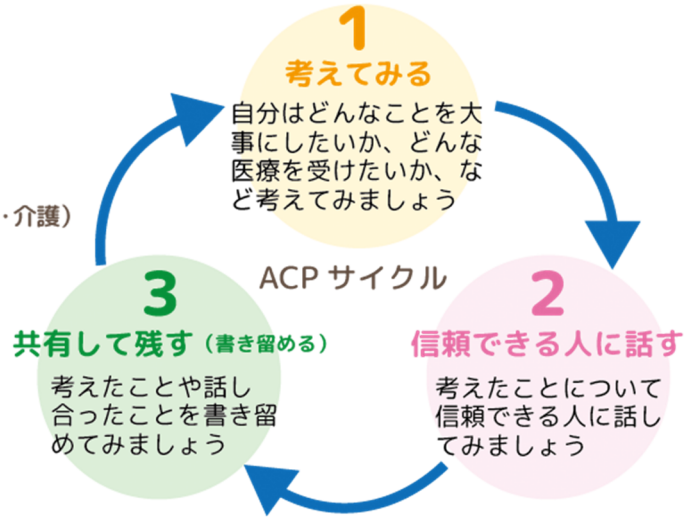
品川区では、令和６年７月からＡＣＰについて理解してもらうことを目的としたｅラーニング講座による普及啓発を行っています。

東京都では、ＡＣＰについて自分自身で実際に考えたり、支援者と話し合ったりする際に参考としてもらうことを目的に、ＡＣＰ普及啓発小冊子「わたしの思い手帳」の読み方ガイドと書き込み編を作成し、都民への普及啓発をしています。

A Advance（あらかじめ）
あらかじめ（事前）将来に備えて
今からスタートを！

C Care（世話・配慮・気配り・医療・看護・介護）
医療・介護だけではなく、日々の
暮らしから考えてみよう！

P Planning（計画を立てる）
決めることよりも対話をし
計画を立てていく過程が大切！



品川区のホームページで、ｅラーニング講座についてのお知らせや、ＡＣＰ普及啓発小冊子を掲載しています。
二次元コードより、ご確認いただけます。

参考：厚生労働省（「人生会議」してみませんか）
東京都保健医療局　ＡＣＰ普及啓発リーフレット

企業・団体の取組

品川区医師会・荏原医師会

品川区医師会・荏原医師会は区内の病院、診療所などの医療機関が、区民に適切な医療を提供できるよう、行政や各種団体と協力し活動しています。

主な取組

・職員に定期的に健康診断、がん検診を実施、受診するように呼びかけ
・ウォーキングの実践や普及　　・受動喫煙の防止　　など

私たちの健康に関する取組や活動について紹介！！

- MHW（MY HEALTH WEB：マイヘルスウェブ）のアプリを活用し、ウォーキングキャンペーンに参加しています。職場でチームをつくり、ひと月の歩数を競いあいながらポイントを貯め、そのポイントは商品と交換ができます
- アプリを活用したことによる効果としては、１日平均 8,000 歩が求められ、各自の歩数が増えています。また、週末の運動習慣も身についています

今後の課題や取組・活動の方向性

- 個人の健康管理や生活習慣など、それぞれが行動、実践していくことに対して、どのように推奨して、支援していくかが課題であると捉えています
- がんになった従業員への支援・取組として、勤務時間の短縮などを検討していけると良いと考えています

企業・団体の取組

品川区薬剤師会

品川区薬剤師会は品川区の医療の一端を担う薬剤師の組織で、品川区、保健所、区内の医師会、歯科医師会等と連携して健康な社会作りに貢献することを目標に活動しています。

主な取組

・定期的に健康診断、がん検診、歯科健診を受診するように呼びかける
・健康的な食事や運動、休養を通してこころの健康づくりを広める
・健康的な食生活を考える機会等の普及、実践しやすい環境を整える　　など

私たちの健康に関する取組や活動について紹介！！

- 認知症カフェで活動する薬剤師の方が、認知症の人やその家族（介護者を含む）、地域住民、専門職など、誰もが住み慣れた地域で安心して気軽に集うことができる場を提供しています
- 健康サポート薬局として、栄養士の方を招いて栄養相談を行っている薬局があります

今後の課題や取組・活動の方向性

- 幅広い人が参加できるイベント（フィットネスの専門の方を招いての健康体操、音楽の専門の方を招いての合唱会・演奏会）などを行い、楽しんでもらう場や機会がつくれると良いです
- イベントの終了後には交流できる、気軽に話ができる場をつくることで、薬や栄養に関する疑問などに対し、薬剤師がお話できるような機会をつくれると良いと考えています
- 認知症カフェのイベントを開催する際に、より広く区民の方に知ってもらうため、周知方法を工夫していきたいです
- 様々な疾患を持つ方から食事に関する相談を受けることもあるため、栄養士を招いて栄養相談を行う健康サポート薬局を増やしていけると良いです
- 在宅患者の方が少しずつ増えてきているので、そういった患者さんの健康サポートを行うために、ケアマネジャーやヘルパーとの連携を図っていくことが大切と考えます

②体を動かす習慣をつける

体を動かすことは、生活習慣病の予防や心身の機能の維持・向上の効果があり、健康寿命の延伸につながります。意識して体を動かすように心がけ、習慣化することで、生活習慣病の発症リスク低下やフレイル予防に向けた効果が期待できます。

健康に関する意識調査では、日常生活でなるべく歩くように心がけている人、意識して身体を動かしている人の割合は約７割、30 分以上の運動やスポーツを週１回以上している人の割合は４割となっています。積極的に体を動かす習慣を身につけるとともに、座位時間が長くなりすぎないよう意識することも重要です。

区民が体を動かす習慣を身につけることができるよう、運動する機会の充実を図るともに、ウォーキングへの取組を促進します。

区の取組

（１）運動する機会の充実

多くの区民が気軽に楽しく体を動かせるよう、品川・荏原健康センターを中心に運動施設を整備するとともに、様々な運動教室等を実施することで、運動する機会の充実を図ります。

学齢期の子どもに対しては、運動の楽しさを味わい、進んで運動し、体力を向上させる取組を学校で行うことで、運動の日常化や家庭への啓発を行います。

60 歳以上の区民を対象にした取組では、区内のシルバーセンターや区民集会所を会場として、ストレッチを中心とした体操教室等を行います。

【主な取組】

〇健康センター事業
〇品川アクティブライフプロジェクト
〇水中散歩教室
〇健康塾
など

（2）ウォーキングの促進

品川区には、都会的な面と古くからの歴史や伝統の見どころが共存しており、たくさんの魅力的なコースがあります。この地域特性を活かし、より多くの区民が積極的に体を動かす意識を持ち、運動習慣を身につけられるよう、ウォーキングに取り組みやすい環境づくりを推進します。年齢にかかわらず参加できるウォーキングイベントを開催するとともに、健康づくりに無関心な層も含めた区民に対して、運動を始めるきっかけとなるよう、しながわ健康ポイントなどを活用した取組を行います。

【主な取組】

〇品川区ウォーキングマップの作成　〇しながわ健康ポイント
〇いきいきウオーキング

区民の取組

〇意識して体を動かし、座っている時間を減らそう　〇積極的に外出しよう
〇運動習慣を持とう

指 標

No	指標	現状値	目標値
1	意識して身体を動かしている人の割合	72.2%	増やす
2	１日に 7,000 歩以上歩いている人の割合	20.0%	増やす
3	１回 30 分以上の運動を週２日以上する人の割合	30.8%	40.0%
4	運動やスポーツをほとんど毎日している５年生の割合（体育の授業を除く）	男子　56.9% 女子　41.0%	増やす
5	運動やスポーツをほとんど毎日している８年生の割合（体育の授業を除く）	男子　75.7% 女子　67.5%	増やす
6	品川区立健康センターの利用者数（フリー利用・プレイコート・ゴルフエリア・コース型教室）	229,827 人	300,000 人 （令和 11 年度）

コラム

長時間の座りっぱなしによる健康リスク

座りっぱなしは、死亡のリスクを含め、健康を大きく損なうリスクの高い行動であることが明らかになってきました。『WHO身体活動および座位行動ガイドライン（日本語版）』では、すべての年代を対象に定期的な筋力向上活動を行うとともに、座りっぱなしの時間を減らすことが推奨されています。

■長時間の座りっぱなしによる健康リスク
・血流が悪化する（むくみや血栓の原因に）
・エネルギー消費量が減る（肥満や生活習慣病に）
・足の筋力が衰える（腰痛や歩行困難に）　など
さらに深刻なリスクを招くこともあるとされています。

座りっぱなしを減らすポイント

職場や家庭ではパソコンやテレビに向かいっぱなしを避け、「座る」を「動く」に変えることを意識し、座りっぱなしの生活を脱しましょう。特に、テレワークが増加すると、通勤に費やされる活動量が減るので、家の中でもより「動く」に意識を向け、メリハリをつけることが大切です。ポイントは、「座りっぱなしの時間を今より 10 分減らすこと」です。まずは、立ち上がることを意識してください。理想は 30 分に 1 回、難しい場合は、少なくとも 1 時間に 1 回は立ち上がることを心がけてください。

オフィスで

・作業や会議をスタンディングで
・立ち上がって軽めのストレッチ
など

家庭で

・テレビを見ながら他の用事（掃除など）を済ませる
・リモコンを手元に置かない　など

参考：東京都保健医療局　健康ステーション（座位行動を減らして、身体活動量を増やそう）

企業・団体の取組

株式会社　Body Design Studio ASK

「心身共に変化を与えることを使命とし、健康で豊かな社会づくりに貢献する」を理念に、パーソナルトレーニングを行っている会社です。

主な取組

・生涯スポーツトレーニングの普及　　・ウォーキングの実践や普及
・健康的な食事や運動、休養を通して、こころの健康づくりを広める
・区の健康づくり事業への協力　　など

私たちの健康に関する取組や活動について紹介！！

- トレーニングに通うお客さんは、運動やスポーツが苦手、自身でできないため通っている人の方が多く、そういった人たちが楽しく続けられるようなサポートができるよう心がけています
- 体力測定、数値に関する測定など、実際に自身の状態、状況を見て気づいてもらい、行動変容につなげるような働きかけを心がけています
- 運動と食を組み合わせた取組として、運動をした後にバーベキューを行う（社員とお客さんが参加）などしています。調理方法の工夫やスパイスなどにこだわっており、食の面からもサポートできるようにしています
- トレーニングを受けた実践の場の１つとして、お客さんはマラソン大会など出場しており、社員も一緒に参加をしています
- バーベキューイベント、マラソン大会については、運動をすることや体を動かすこと、食に関することという視点もありますが、お客さん同士や参加者同士のつながり、コミュニティ形成の場にもなっています
- 学校（ＰＴＡ）からの依頼を受けて、体力測定・指導などを行ったり、企業からの依頼で、社員に向けた簡単な体操・ストレッチの指導などを行ったりもしました

今後の課題や取組・活動の方向性

- これまで取り組んできた内容、活動を活かしながら、区との連携や地域での取組を行っていけると良いが、つながりやきっかけづくり、地域での活動を行っていくために、どのように広げていくのかが課題です
- パーソナルトレーニングという職種を活かし、企業に向けた取組、地域での健康づくり活動の支援・取組などを拡大していけると良いと考えています
- ホームページでの周知をメインに日々改善などはしているが、ホームページだけでの周知には限界も感じているため、地道に行っていく必要があると感じています

企業・団体の取組

品川区内で活動している４つの地域スポーツクラブ

各地域スポーツクラブは、主に学校施設でスポーツ等の活動をしている区民が運営する、生涯スポーツをすすめるための組織です。区内には４地区のクラブがあり、それぞれ地域のスポーツ活動を推進するため活動しています。

主な取組

・各地域の特色を活かしたスポーツ教室・イベントの実施
・区が実施している健康づくり事業への協力　　など

スポクラ・しながわ

- フリースポーツ、ウォーキング大会、各種体験教室や大会を開催
- 「幼児・小学生向けの運動教室」「親子で楽しむ体操教室」等、親子で参加できる事業を実施
- サークル会員の中に、ＪＴ（日本たばこ産業株式会社）の実業団チームがあり、毎年２回バレーボール教室を開催するため、本格的指導を受けられます

写真は「ウォーキング大会」の様子

- 毎年 10 月に品川区スポーツ協会主催の「スポーツの日イベント」において、「体力測定」を実施
- 20 代から 40 代の参加が少ないため、忙しい中でも日頃から運動を行っていけるような環境を作っていくことが重要

大井八潮地域スポーツクラブＴＯＹＳ

- 162 団体（令和６年８月時点）が加入しており、少年少女団体から高齢者団体まで、幅広い年齢層が活動
- バドミントン、卓球、トリム体操の教室は参加者が多く、人気の事業
- 土日に開催する教室が多く、参加がしやすい日程で実施
- 年１回開催するＴＯＹＳスポーツフェスティバルは、子どもから大人まで楽しめる種目があり好評
- 健康づくり、仲間づくりのために、広報活動（広報誌・事業ちらしの作成、ホームページの運営）を実施
- 生涯スポーツの普及に努める中で、スポーツ、レクリエーションの楽しさを知ってもらい、健康増進につながる活動をしていきたい

※他２つの地域スポーツクラブの紹介は次ページです

品川区内で活動している４つの地域スポーツクラブ

地域クラブ ebaraA

- スポーツいろいろ体験会というイベントでは、いろいろな種類のスポーツが体験できるため好評
- キンボールスポーツという種目は、若者から低学年まで幅広く人気があり、全国大会で小学６年生チームがジュニアの部で優勝した経験もあります
- 文化教室としては、健康麻雀教室、折り紙教室、書道教室を定期的に開催
- 健康麻雀教室では対戦を通して交流が深められ、折り紙教室では頭の体操の効果が期待されるため、皆さん熱心に参加しています

キンボール

折り紙教室

健康麻雀教室

荏原Ｂ地域スポーツクラブ

- 「いつでも、どこでも、だれでも、いつまでも」スポーツ・レクリエーションを親しめる事業を展開
- スクエア荏原のアリーナを借りて、卓球、健康体操の教室を実施
- 企業のバスケットボールクラブの協力のもと、バスケットボール教室や交流大会を開催
- 誰でも参加できるグラウンド・ゴルフ大会を実施
- 旗の台地区、小山地区、荏原西地区、荏原地区の４地区では、それぞれの地域にあったスポーツ教室や交流大会を実施

③休養・こころの健康に配慮する

健康的な社会生活を営むためには、体の健康と同時に、こころの健康を保つことが大切です。そのためには、十分な睡眠による休養に加えて、日常生活で受けるストレスへの対処法を身につけることや、自分自身や家族だけでは解決できない問題を適切な相談先に相談し、一人で抱え込まないことが重要です。さらには、不調を予防するだけでなく、より生き生きと、自分らしく充実した状態を目指した積極的なメンタルヘルスケアを行うことは、ウェルビーイングの向上にもつながります。

健康に関する意識調査では、1日の平均睡眠時間について、50歳代においては5時間未満の割合が高くなっているなど、働く世代の睡眠時間の不足が示されています。また、日常生活で不安や悩み、ストレスを受けている人は増加傾向にあり、主要死因を年代別にみると、青年期（15～24歳）、壮年期（25～44歳）では、自殺の割合が高くなっています。

休養・こころの健康の必要性を広く普及啓発するとともに、相談体制の充実を図り、相談できる場があることを積極的に周知していきます。区民が抱える多様な問題に対応し、必要な情報や支援を適切に提供する体制づくりを推進します。

区の取組

（1）休養・こころの健康に関する周知啓発

こころの病気やストレス、悩みなどから身を守ることができるように、代表的なこころの病気や日頃から気をつけること、適切な休養・睡眠について、ホームページや広報、講演会などで広く区民に啓発していきます。

【主な取組】

〇精神保健講演会　〇こころのセルフケア講習会　など

コラム

ストレスとうまくつきあおう

ストレスとは、こころが感じるプレッシャーのことです。何とかうまくやっていこうとする気持ちがあるからこそ、私たちはストレスを感じて生活しています。

ストレスが大きかったり、長く続いたりしすぎると、こころだけではなく体の調子も悪くなることがあります。ストレスとうまくつきあうことは、様々な病気の予防になるだけではなく、充実した生き方にもつながります。

こころや体の不調を感じたら、できるだけ早めに対処しましょう。一人で我慢せずに、家族や友達に話しましょう。もしも、眠れない日が続くことや、こころの不安定な状態が数週間も消えない、何もする気になれない、すぐに疲れてしまう、という時は一人で頑張ろうとしないことが大切です。

参考：厚生労働省（こころもメンテしよう～若者を支えるメンタルヘルスサイト～）

（２）こころの健康に関する相談体制の充実

こころの健康について悩んでいる方やその家族を対象に、保健師・心理相談員が、電話、面談や家庭訪問等による相談を行います。また、精神疾患全般に関する内容をはじめ、児童思春期から青年期における心の発達や行動上の問題、高齢期の精神疾患や認知症など、様々な課題に対応する専門医やチームによる相談体制の充実を図ります。さらに、若者に向けた健康相談事業や孤独・孤立対策事業においては、チャット相談窓口を設置し、より相談しやすい体制を整えます。

【主な取組】

〇こころの健康相談
〇精神保健相談・うつ病あんしん相談
〇若者の心と体の健康相談事業
〇孤独・孤立対策推進事業
など

（３）自殺対策事業の推進

自殺を未然に防ぐために、自殺のサインに「気づく」、「声をかけて訴えを聴く」、「相談窓口につなぐ」、「気にかけて見守る」の対応ができるようゲートキーパー研修を実施します。また、広く区民に向けた啓発として、相談案内のパンフレットやポケットティッシュの配布、９月と３月の自殺対策強化月間にポスター・懸垂幕の掲示、図書館展示などを実施します。さらに、対象に応じた取組として、区立小・中・義務教育学校の５～９年生にＳＯＳカードを、区内大学や成人式出席者には若者向け相談カードを作成・配布し、相談することの大切さを知ってもらうための啓発を行います。

相談支援として、自殺未遂者へ早期に介入し、寄り添い型の支援を行う「品川区いのち寄り添いサポート」や、検索連動広告を活用しインターネットで生きづらさに関する単語を検索した人の相談に応じるインターネットゲートキーパー事業を実施します。また、自死遺族支援として大切な人を自死で亡くした方が思いを語り合い、聴き合う場として「わかちあいの会」を開催します。

これらの施策を推進するために、関係機関等との連携を強化し、総合的に自殺対策を推進します。

【主な取組】

〇ゲートキーパー研修
〇品川区いのち寄り添いサポート事業
〇インターネットゲートキーパー事業
〇自死遺族支援事業（わかちあいの会）
〇ＳＯＳカードの配布
など

コラム

ＳＯＳカード

思春期は、他人との違いや人間関係に悩んだり、家庭状況や学力から将来への不安が生じたりすることがあります。悩みを一人で抱え込み、自傷や自殺に追い込まれることを防ぐため、子ども自身が相談できるようＳＯＳカードを作成しました。

電話やメール、ＬＩＮＥなど、様々な方法で相談先を案内しています。

出典：品川区ホームページ（こころの相談窓口について）

区民の取組

○十分な睡眠と休養をとろう
○ストレスとうまくつきあおう
○悩みを抱え込まず相談しよう
○周囲に悩んでいる人がいたら声をかけよう

指 標

No	指標	現状値	目標値
1	この１か月間に日常生活で不安、悩み、ストレスが大いにあった人の割合	14.7%	減らす
2	心や身体の休養がとれていると感じている人の割合	75.7%	増やす
3	不安、悩み、ストレスを相談する人がいない人の割合	11.9%	減らす
4	睡眠時間が６～９時間の人の割合	56.7%	60.0%
5	ゲートキーパー研修修了者の数（年間）	165 人	250 人
6	孤独を感じている人の割合	34.9%	減らす

コラム

睡眠の機能と健康との関係

睡眠は、すべての世代において健康増進・維持に不可欠な休養活動です。良い睡眠は、脳・心血管、代謝、内分泌、免疫、認知機能、精神的な健康の増進・維持に重要であり、睡眠が悪化することで、これに関連した様々な疾患の発症リスクが増加し、寿命短縮のリスクが高まることが報告されています。

また、良い睡眠は睡眠の量（睡眠時間）と質（睡眠休養感）が十分に確保されていることで担保され、不適切な睡眠環境、生活習慣、嗜好品の取り方および睡眠障害の発症により損なわれるとされています。

「健康づくりのための睡眠ガイド 2023」では、適切な睡眠時間と睡眠休養感の確保に向けた推奨事項を年代別（こども・成人・高齢者）に取りまとめています。

睡眠に関する推奨事項

【こども】
- 小学生は９～12 時間、中学・高校生は８～10 時間を参考に睡眠時間を確保
- 朝は太陽の光を浴びて、朝食をしっかりとり、日中は運動をして、夜更かしはほどほどに

【成人】
- 睡眠時間は６時間以上を目安に必要な睡眠時間を確保
- 日常の食生活や運動、寝室の睡眠環境などを見直して、睡眠休養感を高める
- 睡眠の不調・睡眠休養感の低下を感じる時は病気が潜んでいることもあるので注意

【高齢者】
- 寝床にいる時間は８時間以内を目安に
- 日常の食生活や運動、寝室の睡眠環境などを見直して、睡眠休養感を高める
- 長い昼寝は夜間の良眠を妨げるので日中は長時間の昼寝は避けて、活動的に過ごす

参考：厚生労働省　健康づくりのための睡眠ガイド 2023

企業・団体の取組

コグラフ株式会社

事業内容としては、データ分析・活用サービス、ソフトウェア開発サービスなどを行っている会社です。

主な取組

・自発的な健康への取組　　・区民の活動に協力、支援
・多様性を尊重する組織であるため、メンタルヘルスケアの取組も強化
・健康診断の受診（必須）や特定健康診査・人間ドックを受診の推奨　　など

私たちの健康に関する取組や活動について紹介！！

- 平成 29（2017）年から経営理念を実現するために健康経営の取組を開始。最初は食に関する内容を中心に実施し、現在では、食事・睡眠・運動・メンタルヘルスケアなど健康に関して幅広く取り組んでいます
- 取組を継続した結果、社員の健康に対する意識は高まり、健康経営が会社の文化として根付いています
- 福利厚生として「ＴＯＴＯＮＯＩ」という制度を設けており、社員が健康のために行う活動に対して、会社が補助金を提供しています。ジムの会費や、施設を利用する際の費用に使用する社員が多いです
- 業務時間内でのコミュニケーションを重視しており、社内で話がしやすい環境、風通しの良い環境を心がけています。「もぐもぐタイム」と呼ばれる、社員同士がおやつを食べながらリラックスして話せる時間を勤務時間内に設けています
- 社員の３割が外国籍の社員であることをはじめ、多様性を尊重する組織づくりを推進しています。しかし多様な価値観が共存する組織の運営は簡単ではありません。そのためにメンタルヘルスに関する取組にも力を入れており、社員全員が産業カウンセラーとの定期面談を行っています
- がんや病気、けがなどになった際の働き方については、柔軟に対応することで、働きやすい環境づくりに努めています

今後の課題や取組・活動の方向性

- 「楽しみながら継続する」ことを大切に、今後も取組を続けていきます
- 多様性を尊重する組織づくりのためには、社員が心身ともに健康であることが不可欠だと考えています
- 今後も品川地域の企業や団体と協力しながら、健康経営の活動に積極的に取り組んでいきたいと思います

城南信用金庫

「地域の人々を守り、地域の人々の皆様を幸せにする」という理念のもと、安全確実な預金商品の提供とお客様の役に立つ健全な融資の取扱いを通じて、地域のお客様を全力で支援しています。

主な取組

・ウォーキングの実践や普及
・健康的な食事や運動、休養を通して、こころの健康づくりを広める
・健康診断や特定保健指導を受診するよう呼びかける　など

私たちの健康に関する取組や活動について紹介！！

- 健康保険組合などが開催しているウォーキングやマラソン、みかん狩りなどのイベントに参加しています
- 地域のマラソン大会などにも積極的に関わっており、支店として出場するとともに、開催にあたってのお手伝いにも加わっています
- 企業として部活動もあり、若い職員の参加も多いです。釣り部や文科系の部活動もあり、13 部ほどです（令和６年９月時点）。体を動かすということだけではなく、コミュニティづくりやリフレッシュにもつながっています
- メンタルヘルスケアに力を入れており、自分自身の健康管理を対象にしたものから、管理者向けに予防・対策に焦点をあてた支援まで、様々な取組を行っています
- 面談や面接を通じてコミュニケーションをとることを大切にし、何かあった時に、初期の段階で気づいて対処ができるようにしています
- けがや病気など、色々な事情に柔軟に対応しており、闘病中や休職中の職員にとっても、安心して働ける、復職できる制度・仕組みを整えています

今後の課題や取組・活動の方向性

- 現在は、健康保険組合で実施されている健康関連イベントや活動に参加しているので、企業としても独自に健康に関するイベントや取組、活動などを行っていけると良いと考えています
- 健康保険組合と連携するなどし、健康診断の結果をうまく活用していくことで、一人ひとりの健康管理や生活習慣の改善に向けた取組が展開できると良いです
- 職員、お客様の両方の視点から、熱中症対策やノロウイルス対策などについても取組を行い、早めに対策や準備を行っていくことが必要です
- 食に関する取組を拡大することが課題と捉えており、今後どういった施策が展開できるか、個人の取組を促進するための効果的な働きかけなどについて考えていきたいです
- 地域団体とのイベントや活動などには積極的に参加、協力していくことでコミュニティ形成を図り、様々な関係機関とのつながりも強めていきたいと考えています

④喫煙に対する知識を高める

喫煙は、がんをはじめ、脳卒中や虚血性心疾患などの循環器疾患、ＣＯＰＤ（慢性閉塞性肺疾患）、結核などの呼吸器疾患、歯周病など多くの疾病の原因となります。また、喫煙者が吸っている煙だけではなく、たばこから立ち昇る煙や喫煙者が吐き出す煙にも、ニコチンやタールはもちろん多くの有害物質が含まれており、受動喫煙によって肺がんや虚血性心疾患、脳卒中等の疾患のリスクが高まることが明らかになっています。本人だけでなく、周囲の健康にも影響を及ぼすことを理解することが重要です。さらに、妊婦や 20 歳未満の喫煙における身体への影響を正しく理解することも大切です。

健康に関する意識調査では、喫煙者数、受動喫煙の機会ともに減少傾向が見られ、これらの数値をさらに改善していくことが必要です。

たばこが本人および周囲の人へもたらす健康被害について正しい普及啓発を行い、喫煙率の減少を目指すとともに、受動喫煙対策に向けた取組を推進します。

区の取組

（１）喫煙による健康被害の正しい知識の普及啓発（禁煙支援）

禁煙治療を受けることのできる医療機関の紹介をはじめ、禁煙治療に関する様々な情報提供を行います。また、禁煙外来実施医療機関が実施する禁煙治療において支払った治療費の一部を助成し、この制度の周知に努めます。喫煙率低下に向けて、卒煙支援通知の個別送付や卒煙セミナーの実施など、卒煙支援を進めます。

さらに、世界禁煙デー（５月 31 日）とそれに続く禁煙週間においては、禁煙および受動喫煙防止の普及啓発をより広く展開します。

【主な取組】

〇禁煙外来治療費助成金交付事業※　〇卒煙セミナー
〇禁煙外来マップ　など

※令和３(2021)年６月に禁煙補助薬(飲み薬)チャンピックス錠が全世界で出荷停止となったことにより一部の医療機関で禁煙外来の新規受付を停止しています。令和６(2024)年８月現在、出荷再開は令和７(2025)年上半期と予定されています。

（２）受動喫煙対策の推進

受動喫煙による健康への悪影響について、啓発チラシ等を配布し、周知を行っていきます。また、施設の管理者に対する支援として、受動喫煙防止対策の制度・規制内容や施設管理者等の義務についての事業者向け説明会を実施します。

【主な取組】

〇区ホームページやリーフレット等による周知啓発
〇受動喫煙防止対策に関する事業者向け説明会の実施

区民の取組

〇禁煙に取り組もう
〇喫煙がもたらす健康への影響を知ろう
〇受動喫煙をなくそう

指 標

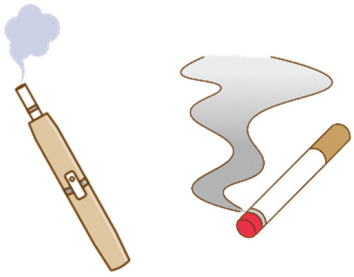
No	指標	現状値	目標値
1	１年以内に喫煙した人の割合	11.9%	10.0%
2	喫煙による健康影響について呼吸器疾患（ＣＯＰＤ等）への影響を認知している人の割合	73.1%	増やす
3	１か月間に受動喫煙を受けたことがある人の割合	36.9%	減らす

コラム

喫煙の健康への影響

喫煙はがんをはじめ、脳卒中や虚血性心疾患などの循環器疾患、慢性閉塞性肺疾患（ＣＯＰＤ）や結核などの呼吸器疾患、２型糖尿病、歯周病など、多くの病気と関係しており、予防できる最大の死亡原因であることがわかっています。

また、喫煙を始める年齢が若いほど、がんや循環器疾患のリスクを高めるだけでなく、総死亡率が高くなることもわかっています。



たばこには多くの有害物質が含まれます

- **たばこの煙に含まれる化学物質は約 7,000 種類！**
  7,000 種類のうち、約 200 種類は有害な成分
- **加熱式たばこにも害がある！**
  たばこ葉を加熱し、発生させた煙を吸うたばこ製品なので、多くの有害物質を含む
- **本数を減らしても効果なし！**
  本数を減らしたり、軽いたばこに切り替えたりしても、あまり効果はなし
  むしろ深く吸い込んでしまい、ニコチンの血中濃度が高くなり依存が強くなるため、禁煙の成功率が下がるという報告もある

受動喫煙　周りの人への影響も

喫煙者が吸っている煙だけではなく、たばこから立ち昇る煙や喫煙者が吐き出す煙にも、ニコチンやタールなど多くの有害物質が含まれています。

本人は喫煙しなくても、身の回りのたばこの煙を吸わされてしまうことを**受動喫煙**といいます。

参考：東京都保健医療局　禁煙啓発リーフレット
厚生労働省　e-ヘルスネット（喫煙による健康影響）

コラム

がんのリスク評価一覧

がんは、多くの要因が複雑に重なり、長い時間をかけて発症するものですが、様々な研究により、がんの発症と生活習慣との関連が明らかになっています。例えば、喫煙や飲酒は多くのがん種で関連が確実とされていますが、気をつけて生活することで、がんによる死亡率の減少につなげることができます。

がんのリスク・予防要因　評価一覧（抜粋）

	全がん	胃がん	肺がん	大腸がん	乳がん	子宮頸がん	肝がん	食道がん	膵がん
喫煙	確実↑	確実↑	確実↑	確実↑	可能性あり↑	確実↑	確実↑	確実↑	確実↑
受動喫煙			確実↑		可能性あり↑				
飲酒	確実↑	ほぼ確実↑（男性）		確実↑	ほぼ確実↑（閉経前）		確実↑	確実↑	
食塩		ほぼ確実↑							
野菜		可能性あり↓						ほぼ確実↓	
果物		可能性あり↓	可能性あり↓					ほぼ確実↓	
肉				可能性あり↑（女性　加工肉・赤肉）					
熱い飲食物								ほぼ確実↑	
運動				ほぼ確実↓	可能性あり↓				
肥満	可能性あり↑（BMI 男性18.5未満 女性30以上）			ほぼ確実↑	確実↑（閉経後）		確実↑		可能性あり↑（男性）
感染症		確実↑（H.ピロリ）	可能性あり↑（肺結核）			確実↑（HPV16,18）	確実↑（HBV,HCV）		

↑：リスクを上げる　↓：リスクを下げる　■：データ不十分　□：未評価

参考：国立研究開発法人　国立がん研究センター
（科学的根拠に基づくがんリスク評価とがん予防ガイドライン提言に関する研究）

⑤過度な飲酒はしない

飲酒は、様々な健康障害との関連が指摘されており、生活習慣病、不安、うつ、自殺、事故といったリスクに関連があります。また、飲酒による影響には個人差があり、年齢、性別、体質等の違いによって、それぞれ受ける影響が異なります。さらに、20 歳未満の飲酒は、脳の機能低下や臓器への障害、性機能への影響など、心身の健康への影響が指摘されています。妊婦、授乳中の女性の飲酒は、胎児・乳児に対し、低体重や脳障害などを引き起こす可能性があるとされています。一人ひとりがアルコールのリスクを理解し、どのような影響があるか、適切な飲酒量をわかったうえで、健康に配慮した飲酒を心がけることが必要です。

健康に関する意識調査では、飲酒による影響（生活習慣病の原因）を知っている人の割合は約６割となっており、十分に理解が進んでいない現状があります。

飲酒と健康に関する正しい知識の普及啓発を行うとともに、アルコール関連問題に悩む方などに向けてこころの問題に対する相談を実施します。

区の取組

（１）飲酒と健康に関する正しい知識の普及啓発

飲酒が健康に及ぼす影響や適切な飲酒量に関する正しい知識について、ホームページや母子保健事業、出張健康学習や講演会・イベントの場を活用して普及啓発を行います。

【主な取組】

〇精神保健相談　〇こころの健康相談
〇精神保健講演会　など

（２）アルコール依存症などこころの問題に対する相談

アルコール依存について悩んでいる方やその家族を対象に、保健師・心理相談員による相談または精神科医師による専門医相談を行います。また、依存症の症状や対応などについて知識の普及啓発を図るため、講演会を開催します。

【主な取組】

〇精神保健相談（再掲）　〇こころの健康相談（再掲）
〇精神保健講演会（再掲）　など

区民の取組

〇飲酒による健康への影響を理解しよう
〇適切な飲酒量を知り、飲み過ぎはさけよう
〇妊娠・授乳中の飲酒はさけよう
〇20 歳未満の飲酒を防止しよう

指 標

No	指標	現状値	目標値
1	１日あたりの飲酒量が２合以上の人の割合（男性）	54.5%	減らす
2	１日あたりの飲酒量が１合以上の人の割合（女性）	52.1%	減らす
3	飲酒による影響（生活習慣病の原因）を知っている人の割合	64.1%	増やす

コラム

適切な飲酒量について

がん、高血圧、脳出血、脂質異常症などのリスクは、飲酒量が増えれば増えるほど上昇し、飲酒量が少ないほどよいことがわかっています。また、死亡（すべての死因を含む）、脳梗塞、虚血性心疾患は、男性では飲酒量が 44g/日程度、女性では飲酒量が 22g/日程度以上になるとリスクが高まるとされています。厚生労働省では、**生活習慣病のリスクを高める飲酒量**（１日あたりの平均純アルコール摂取量）を男性 40g 以上、女性 20g 以上としています。

なお、この基準は個人の許容量を示すものではありません。飲酒の影響は年齢、性別、体質等により異なるため、自身の状況を踏まえ、健康に配慮した飲酒量を心がけましょう。

【アルコール量（g）の計算式】
お酒の量（ml）×[アルコール度数（%）÷100]×0.8（アルコールの比重）

（例）ビール中瓶１本（500ml）・アルコール度数５％

アルコール 20g（１合）とは？

ウイスキー	焼　酎	ワイン	日本酒	ビール	缶チューハイ
度数：43% ダブル１杯 （60ml）	度数：25% 原液で 0.6 合 （約 110ml）	度数：14% ボトル 1/4 本 （約 180ml）	度数：15% １合 （180ml）	度数：５% 中瓶１本 （500ml）	度数：５% １缶 （約 500ml）

参考：厚生労働省　健康に配慮した飲酒に関するガイドライン／e-健康づくりネット

⑥歯と口の健康を保つ

食事をおいしく食べ、会話を楽しみ、人生を豊かに過ごすためには、歯と口の健康は欠かせません。むし歯や歯周病は、進行すると最終的に歯を失う事につながるとともに、生活習慣病をはじめ、全身の病気と深く関連しているため、予防や改善が重要です。

健康に関する意識調査では、定期的に歯科医院での歯科健診や歯石除去等の予防処置を受けている人は増加傾向にあるなど、歯と口の健康に対する意識の向上がみられます。

区では、歯と口の健康づくりについてさらなる普及啓発に努め、ライフステージに応じた歯科健診や改善指導を実施します。また、子どものころからの歯科疾患予防や口腔機能の育成を目指した取組を推進します。

区の取組

（1）ライフステージに応じた歯科健診や改善指導の実施

むし歯や歯周疾患の早期発見を促すため、20～70 歳（５歳区切り）の区民を対象とした歯科健診や、障害者手帳をお持ちの方を対象とした歯科健診を実施します。また、歯科健診受診者のうち、改善指導の必要性を指摘され、かつ希望する区民を対象に改善指導も実施します。73 歳、76～80 歳の高齢者に対しては、フレイルにもつながるオーラルフレイル（口腔機能の低下）や誤嚥性肺炎等の疾病を予防し、健康保持・健康寿命の延伸を図るため、フレイル評価も含んだ歯科健診を行います。

【主な取組】

○成人歯科健康診査	○障害者歯科健康診査	
○後期高齢者歯科健康診査	○歯周疾患改善指導	など

（2）子どものころからの歯科疾患予防や口腔機能育成

乳幼児期からの健全な口腔育成に向けて、効果的な歯みがきの仕方やむし歯になりにくい食習慣、食べる・話す・呼吸する等の発達において重要となる口腔機能の獲得について支援を行います。１歳６カ月児健診時の歯科衛生士による個別での歯科保健指導や、２歳児歯科健診時の「親と子のお口の健康手帳」の配布により、正しい歯科口腔保健の知識の普及啓発を行うことで、かかりつけ歯科医の受診勧奨につなげます。また、乳幼児期の親子を対象に、歯みがきや食習慣および歯周病予防など基本的な歯科口腔保健習慣を身につけるための教室を身近な地域の児童センターで実施します。

【主な取組】

〇乳幼児健診時の集団指導・個別指導　〇むし歯撃退教室　など

区民の取組

〇歯と口の健康が全身の健康に影響を及ぼすことを知ろう
〇効果的な歯みがきや口腔ケアをしよう　〇定期的に歯科健診を受診しよう

指 標

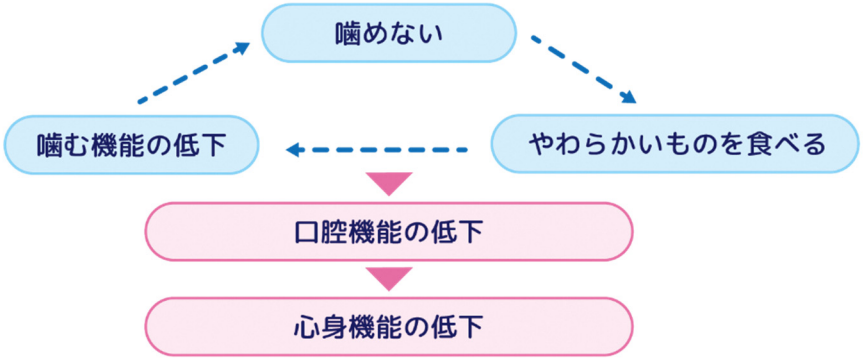
No	指標	現状値	目標値
1	定期的に歯科医院で歯科健診や歯石除去等の予防処置を受けている人の割合	49.0%	増やす
2	品川区成人歯科健診の結果、歯周病であると診断された人の割合	20.6%	減らす
3	50 歳以上の噛めないものがある人の割合	12.7%	減らす

コラム

オーラルフレイルとは？

オーラルフレイルとは口腔機能の衰えのことで、滑舌低下、食べこぼし、わずかなむせ、噛めない食品が増えるなど、ささいな口腔機能の低下から始まります。口に関する「ささいな衰え」が軽視されないように、口の機能低下、食べる機能の障害、さらには心身の機能低下までつながる「負の連鎖」に警鐘を鳴らした概念とされています。

機能低下への負の連鎖

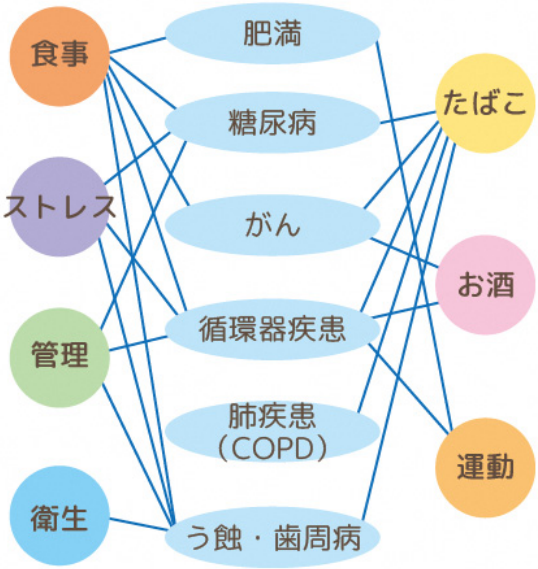


口腔の健康と全身の健康状態の関連

口腔の疾患は、様々な全身疾患と関連していることが報告されており、口腔状態は全身の健康状態と密接な関連があります。そのため、口腔の健康状態を維持、改善するための歯科治療は、全身の健康状態を維持するために重要であるとされています。

う蝕（むし歯）や歯周病などの口腔疾患は、歯磨きなどの口腔清掃習慣の影響を強く受けますが、食生活や喫煙などの生活習慣の影響も受けており、生活習慣病と多くのリスクファクター（危険因子）を共有しています。

う蝕や歯周病を予防し、健康な口腔状態を保つためには、口腔を清潔に保つだけではなく、食生活の改善や禁煙なども重要であり、全身の健康維持にもつながります。



参考：日本歯科医師会（リーフレット「オーラルフレイル」）
東京都歯科保健推進計画「いい歯東京」（第一次改定）
厚生労働省　e-ヘルスネット（口腔の健康状態と全身的な健康状態の関連）

企業・団体の取組

東京都品川歯科医師会・東京都荏原歯科医師会

東京都品川歯科医師会・東京都荏原歯科医師会は、地域の方のお口の健康を守るために、行政や各種団体と協力し活動しています。

主な取組

・定期的な歯科健診を受診するように呼びかける
・ウォーキングの実践や普及
・健康的な食生活（バランスの良い食事等）を考える機会や知識の普及に努める　など

私たちの健康に関する取組や活動について紹介！！

- 自治体等の行政機関と連携し、歯科健診、歯科相談、むし歯予防のためのフッ化物塗布、在宅療養者訪問歯科診療、口腔がん検診、お口の健康フェスティバル、その他多くの取組を通じて、地域の公衆衛生向上に努めています
- 会員の健康増進や相互の親睦を図ることを目的に、健康ウォーキングを企画、また東京都歯科医師会が企画した健康ウォーキングにも積極的に参加しています。さらに、独自に野球、テニス、ハイキング、ゴルフ、釣りなどの同好会をつくり、心身の健康づくりに努めています

今後の課題や取組・活動の方向性

- 社会の高齢化にともない在宅歯科診療の必要性が増してくると考えられるため、対応・技術の向上に、より一層取り組んでいきます
- 共働きが増え、食生活も変化して、子どもたちを取り巻く生活環境が変わってきています。幼少期からの健診を通して、う蝕、口腔機能発達不全を見つけ、正しい咀嚼、嚥下、呼吸が、健全な口腔周囲筋と正常な歯列咬合につながることを伝えていきます
- 今後も、地域の方が心身ともに健康で、自分の歯で一生過ごせることを目指して、活動していきます

基本目標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

社会的なつながりを持つことは、精神的健康、身体的健康、生活習慣、死亡リスク等に良い影響を与えることがわかっています。個人の健康づくりに加え、自分が住む地域の人たちとの結びつきを深めることが、より豊かで充実した暮らしにつながっていきます。

健康に関する意識調査では、健康づくりに関する活動に参加している人の割合は減少傾向、地域の人たちとのつながりが強いと思っている人の割合は２割程度となっており、地域での健康づくりを推進していくことが必要です。

区では、地域の健康づくり活動を支援するとともに、人々の交流を促す取組を推進し、心身の健康と豊かな暮らしの実現を目指します。

区の取組

（１）地域における健康づくり活動の推進

身近な地域における健康づくり活動を進めるため、各町会・自治会から推薦された区民等を健康づくり推進委員として委嘱し、地域における健康づくり事業の企画・実施等を行っています。地域の健康づくりに取り組むグループ活動者向けには、地域で活動できるスキル獲得、スキルアップの講座を開催するとともに、活動グループへの相談支援を行っています。また、体力測定や講演会などフレイル予防に関する体験・情報発信を通して、幅広い世代の方がフレイル予防に取り組む機会となるイベントなどを開催します。

【主な取組】

○健康づくり推進委員事業　　○健康大学しながわ
○運動指導者養成セミナー　　○フレイル予防フェスタ　　など

コラム

地域社会と健康

人々の健康は、その人を取り巻く社会環境に影響を受けることが知られています。例えば、就労、ボランティア、通いの場といった居場所づくり・社会参加は健康に影響します。また、健康な日本の地域の背景には、「いいコミュニティ」があることが指摘されています。地域に根ざした信頼や社会規範、ネットワークといった社会関係資本等を意味するソーシャルキャピタルの醸成を促すことは健康づくりにおいても有用であると考えられます。

参考：健康日本 21（第三次）

（２）地域とのつながりを持つ機会の充実

地域のつながりが深まるように、町会・自治会の活動支援や、地域団体との連携によるスポーツ教室・大会の開催など、地域のイベントへの参加機会の充実に取り組みます。

また、自主的に介護予防や健康づくり等の活動を行うグループへの活動支援や立ち上げ支援を行うとともに、健康づくり推進委員と協働し、転倒骨折予防のための運動機能訓練や生活指導等を盛り込んだ地域参加型の健康教室を開催します。

さらに、多世代の区民の身近な憩いの場・交流の場となる高齢者多世代交流支援施設（ゆうゆうプラザ）の運営などの取組により、世代を超えた交流や地域のつながりを醸成します。

【主な取組】

〇地域スポーツの推進
〇品川区地域介護予防活動（通いの場）
〇ふれあい健康塾
〇高齢者多世代交流支援施設（ゆうゆうプラザ）
など

コラム

８３（ハチサン）運動

８３運動は、「小学生の登下校時刻である午前８時と午後３時には、なるべく外の用事を行いながら子どもを見守ろう」という運動で、品川区立小学校ＰＴＡ連合会長の発案で平成 17（2005）年度に始まり、その後全国的な広がりをみせています。今では午前８時と午後３時だけでなく、散歩や買い物など普段の生活の中で、まわりにいる子どもたちの存在を意識し、「子どもを見守ることを生活の一部にしよう」という活動となっています。そこに子どもがいる限り、誰でもいつでもどこでも取り組める活動です。

出典：品川区ホームページ

区民の取組

〇近隣の人とあいさつを交わそう
〇地域に住む人のとのつながりをつくろう
〇地域の安全を見守ろう
〇地域での健康づくり活動に参加しよう

指 標

No	指標	現状値	目標値
1	地域の人たちとのつながりは強い方だと思う人の割合	20.5%	45.0%
2	ラジオ体操やウォーキングなど健康づくりのサークル活動に取り組んでいる人の割合	2.9%	増やす
3	品川区立健康センターの利用者数（フリー利用・プレイコート・ゴルフエリア・コース型教室）（再掲）	229,827 人	300,000 人（令和 11 年度）
4	健康づくり推進委員が行う健康づくり活動の参加者数（年間）	4,273 人	5,500 人（令和 11 年度）
5	「地域健康づくりグループ」が行う各種活動の参加者数（年間）	611 人	1,100 人（令和 11 年度）

②自然と健康になれる環境づくり

健康寿命の延伸には、自ら健康づくりに積極的に取り組む人だけではなく、健康に関心の薄い層にも幅広くアプローチを行い、無理なく自然に健康な行動を取ることができるよう環境整備を行うことが重要です。

これまで区では、18 歳以上の区民を対象に、健康づくりに無関心な層を含む多くの区民に対し、運動を始めるきっかけとなるインセンティブを付与するしながわ健康ポイント事業を行ってきました。

健康づくりを促す取組を充実させるとともに、健康的な生活を支えるまちづくりを進め、健康に関心の薄い層を含め、子どもから高齢者までが自然と健康になれる環境づくりを推進します。

区の取組

（1）健康的な生活習慣を実践しやすくなる仕掛けづくり

健康づくりに無関心な層を含む幅広い区民に向けて、健康づくりの取組を始めるきっかけを提供し、継続を促す仕掛け・仕組みづくりを行います。

日々の健康的な取組でポイントがたまるアプリの活用や、いつでも・どこでも・だれでも・いつまでも、気軽にスポーツに親しめる環境づくりなどにより、区民が楽しみながら健康づくりを行えるように支援します。

【主な取組】

〇しながわ健康ポイント　〇しながわシティラン
〇地域スポーツクラブ事業　〇しながわ出会いの湯　など

（2）健康なまちづくりに向けた環境整備

誰もが気軽に出歩いたり、ウォーキングを楽しんだりすることで、自然と体を動かす機会が増えるようなまちづくりを進めます。旧東海道の歴史と伝統を感じられる街並みや、目黒川周辺や天王洲などの水とみどりが豊かな環境などを活かして、誰もが出かけたくなる、歩きたくなるウォーカブルな空間の形成を進めます。

自転車は、足や膝への負担が少ないながら、全身を使う有酸素運動であり、生活習慣病の予防などの効果が期待されています。区では、健康増進に効果的な移動手段である自転車で、安心・快適に道路を通行できるように、自転車ネットワークの整備を推進します。

【主な取組】

〇ウォーカブルな空間形成の促進　〇自転車ネットワークの整備推進　など

区民の取組

〇無理なく、楽しみながら健康づくりに取り組もう
〇積極的に出かけてみよう

指 標

No	指標	現状値	目標値
1	しながわ健康ポイント事業の参加者数（年間）	3,811 人	10,000 人 （令和 11 年度）

③多様な主体と取り組む健康づくり

健康づくりを推進していくためには、行政と団体・企業等との連携が重要となります。健康づくりに取り組む活動主体を増やすことで、区民の健康意識向上や行動変容を促進するとともに、地域だけでなく職域における健康づくりも推進することが必要です。

現在、健康づくりに関する取組の行動宣言をしている団体および企業数は、33 団体です（令和６年 10 月時点）。今後、行動宣言をする団体・企業が増えることで、より多くの主体が健康づくりに参加し、その取組の輪が広がっていくことが期待されます。

区では、団体・企業等の取組を支援するとともに、区と団体・企業等との連携・協働を進めることで、区内全域における健康づくりの推進を目指します。

区の取組

（１）企業等の健康づくりを支援

企業が健康経営や健康づくりに向けた取組を積極的に行っていけるよう、中小企業向けに広報紙やメールマガジンを活用して、健康づくりに関する情報発信、周知啓発を行います。

新たな特別休暇制度の導入や長時間労働の改善等、従業員の雇用環境を整備する企業に対しては、その費用を助成します。

また、食・栄養に関する取組を行う区民団体等の活動を活かして、企業の健康づくり支援につなげます。

【主な取組】

〇中小企業向け広報紙やメールマガジンを活用した周知啓発
〇魅力ある職場づくり支援事業助成金
〇食生活改善指導講師派遣

（2）協働による健康づくりの取組

区では、地域との協働により、ウォーキングや健康講習会、健康フェスタなどのイベントを開催するとともに、企業と連携して、健康に関する講演会や熱中症対策の事業などを実施しています。今後はさらに連携を進め、自治体の公共性と団体・企業の有する専門知識や技術を組み合わせることで、より健康的で活力のある地域社会の実現を目指します。

【主な取組】

〇健康づくり推進委員事業　〇団体・企業との協働によるイベント等の実施
〇健康フェスタ　など

区民の取組

〇団体や企業における健康づくり活動を見てみよう

指 標

No	指標	現状値	目標値
1	健康づくりに関する取組の行動宣言をしている団体および企業数	33 団体	増やす

株式会社　ローソン

ローソンのグループ理念「私たちは“みんなと暮らすマチ”を幸せにします。」に基づき、お客さまの健康生活全般をサポートする企業として、従業員の健康を推進しています。

主な取組

・自発的な健康への取組　　・受動喫煙の防止
・健康的な食事や運動、休養を通して、こころの健康づくりを広める
・定期的に健康診断やがん検診などを受診するように呼びかける　　など

私たちの健康に関する取組や活動について紹介！！

- 「従業員の健康を守る」ということを大切にしながら、健康経営の取組を進めています
- 従業員への健康施策としては、平成 20（2008）年からストレスチェックを導入しており、また、平成 25（2013）年からは健康診断受診の促進を積極的に行い早期の100%受診完了を目指しています
- 日々の活動を記録して生活リズムを整えることが出来る食事管理アプリを活用した、歩数イベントを平成 29（2017）年から毎年２回テーマを変えるなど工夫しながら行っています。チームで協力することにより、コミュニケーション醸成を図ることが出来る健康増進施策となっており、ローソングループ６社と合同で取り組んでいます
- 参加者の満足度は高く、インセンティブとして Ponta ポイントが付与されますが、ポイントを募金として寄付するなどの取組も行っています
- 従業員の健康推進及び受動喫煙の防止を目的として、就業時間内禁煙をはじめとした取組を平成 30（2018）年度から実施しています

今後の課題や取組・活動の方向性

- メンタルヘルスの取組の１つとして、相談のしやすい組織体制をつくっていくことが大切であると考えています
- 何か起こったときにどのように対処したらよいのか、心理的安全性の確保なども踏まえて取組を行っていくことが必要です
- 健康リスクの高い人に焦点を当てて働きかけを行い、疾患を予防するハイリスクアプローチに力を入れて取り組んでいく必要があります
- 健康リスクの高い人たちだけではなく、集団全体に働きかけを行うポピュレーションアプローチでは、チームなどで、楽しんで取り組んでいくことが大切です
- 取組や活動を進めていくにあたっては、一人ひとりの心がけなども大事ですが、先導する人の声かけ、周知も時には重要であると考えています
- これまでのように地区の中でできることに取り組んでいくとともに、従業員の健康を守る取組も進めていくことで、お客様の健康生活をサポートする企業として、従業員の健康を推進していきます

企業・団体の取組

品川区公衆浴場商業協同組合

品川区公衆浴場商業協同組合は、区内の銭湯が組合員となって運営している協働組合です。組合に加盟する銭湯は 21 軒となっています（令和７年１月現在）

主な取組

・充実した生活を送るため、趣味や生きがいを持つことを勧める
・世代を超えた交流事業を推進　　・受動喫煙の防止　　など

私たちの健康に関する取組や活動について紹介！！

- 銭湯ならではの取組として、組合に加盟している銭湯によるスタンプラリーの実施や、こどもの日・敬老の日に割引入浴などを行っています
- スタンプラリーでは、３種類（３銭湯）以上のスタンプを合計６個集めて、簡単なアンケートに答えると景品（オリジナルタオル）と交換できるなどの企画を行っています。楽しみながら銭湯を利用できる取組により、地域の方の心身のリフレッシュと健康増進を目指します
- 各浴場における喫煙所撤去の推進を行っています

今後の課題や取組・活動の方向性

- ランニング等の運動を絡めたプログラムなどを展開できると良いと考えています
- 地域イベントへのブース出店にも取り組んでいきたいです

基本目標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

ライフスタイルや社会環境の変化に伴い、地域全体で子育て世代を支援していくことが求められています。身近な地域において、子どもの成長段階に応じた支援を継続的に行うことで、子どもとその家族が健やかに成長できる環境づくりを進めていくことが重要です。

区では、安心して子どもを産み育てられる地域づくりに取り組んできました。今後、親と子の両方に対する健康支援を、さらに充実させていくことが必要です。

親と子の健康づくりを進めるため、妊娠期からの健康を支援し、地域で安心して子育てできるよう取組の充実を図ります。

区の取組

（１）妊娠期からの切れ目のない健康支援

妊産婦の健康を守るため、妊婦の健康管理と流産・早産の防止、胎児の障害予防を目的とした健康診査、超音波検査、子宮頸がん検診、妊産婦の歯科健康診査などを実施します。

出産前から育児期にかけて、出産や子育てに関する情報提供や相談事業、子育ての知識を深めつつ仲間づくりができる各種学級等を実施して、育児不安を軽減し安心して子育てができるよう支援を行います。

【主な取組】

- ○妊婦健康診査
- ○妊婦・産婦歯科健康診査
- ○子育てネウボラ相談事業
- ○健やか親子学習
- ○親育ちワークショップ

など

（2）健やかな子どもを育てる

乳幼児期は、生涯にわたる健康づくりの基礎となる大切な時期です。切れ目なく、子どもの健やかな成長を支えるための取組として、定期的な健康診査や感染症から守るための予防接種を実施していきます。

妊娠期から育児期にかけての各教室（妊娠期食事教室・離乳食教室・幼児食教室）で、食事のポイントを講習し、食の大切さを伝える中で、育児不安を軽減し安心して子育てできるよう支援します。

子どもたちが運動の楽しさを味わい、進んで運動を行い、体力を向上させることを狙いとした取組を行います。

【主な取組】

○乳幼児健康診査
○定期予防接種の全額費用助成
○任意予防接種の一部費用助成
○食からの子育て支援事業
○アレルギー等おしゃべり会・講演会
○品川アクティブライフプロジェクト　など

区民の取組

○必要な健康診査・歯科健診を受けよう
○予防接種を受けて感染症を防ごう
○妊娠中の喫煙・飲酒をやめよう

指 標

No	指標	現状値	目標値
1	妊婦健診の１回目の受診率	92.3%	増やす
2	妊婦歯科健診の受診率	32.9%	増やす
3	３歳児健診の受診率	92.7%	増やす
4	２歳児歯科健診の受診率	74.4%	増やす
5	すくすく赤ちゃん訪問事業の訪問率	94.6%	増やす
6	産婦歯科健診の受診率	20.48%	増やす
7	健やか親子学習事業の参加者数	5,586 人	増やす
8	肥満傾向児の割合	0.30%	減らす
9	運動やスポーツをほとんど毎日している５年生の割合（体育の授業を除く）（再掲）	男子　56.9% 女子　41.0%	増やす
10	運動やスポーツをほとんど毎日している８年生の割合（体育の授業を除く）（再掲）	男子　75.7% 女子　67.5%	増やす

コラム

赤ちゃんとお母さんの感染予防対策

妊娠中にウイルスや細菌、寄生虫などに母体が感染すると、胎盤を通じて母親から胎児に胎内感染（先天性感染）してしまい、赤ちゃんが何らかの障がいを持って生まれてくることがあります。特に胎児に重篤な臓器・神経・感覚器障害をきたす母子感染があり、その頭文字を取って名付けたものを、ＴＯＲＣＨ（トーチ）症候群といいます。

- **T** Toxoplasmosis（トキソプラズマ症）
- **O** Others（その他：梅毒、B 型肝炎、水痘、EB ウイルス等）
- **R** Rubella（風疹）
- **C** Cytomegalovirus（サイトメガロウイルス）
- **H** Herpes simplex virus（単純ヘルペスウイルス）

ウイルスや細菌などがお母さんから赤ちゃんに感染する母子感染は、妊娠中のほか、分娩中、産後にも起こります。感染予防対策について、正しい知識を身につけておくことが大切です。

赤ちゃんとお母さんの感染予防対策５ヶ条

1. 妊娠中は家族、産後は自分にワクチン接種をして予防しましょう！
2. 手をよく洗いましょう！
3. 体液に注意！
4. しっかり加熱したものを食べましょう！
5. 人ごみは避けましょう！

参考：厚生労働省/こども家庭庁（「母子感染を知っていますか？」リーフレット）
先天性トキソプラズマ＆サイトメガロウイルス感染症 患者会「トーチの会」
日本周産期・新生児医学会、日本小児科学会、日本産科婦人科学会、日本産婦人科医会

コラム

品川アクティブライフプロジェクト

品川区立の小・中・義務教育学校では、子どもたちが運動の楽しさを味わい、進んで運動し、体力を向上させることを目指して、「品川アクティブライフプロジェクト」を推進しています。このプロジェクトでは、子どもたちの健康と体力づくりを応援する３つの取組を展開しています。

1　品川スポーツトライアル

全校共通の運動種目（短縄連続跳び、２分間キャッチボールなど）を設定し、休み時間や授業などで各校が取り組んでいます。この取組を通じて、楽しみながら学校・個人・グループ間で記録を競い合い、新記録を目指して挑戦しています。
各種目の記録は種目別、学年別の順位表にまとめられ、各種目上位 10 名を区ホームページに掲示し、上位３位まで賞状を配布しています。

2　テクニカルアドバイザー

体育の専門的な知識・技術をもった外部講師を招き、教員と講師が協力して子どもたちを指導します。習熟度に応じた指導や少人数でのきめ細かな指導を行い、また実際の動きを見せることで、子どもたちが確かな運動技能を身に付けられるよう支援します。

3　ワンミニッツエクササイズ

１分間程度で行える簡単な運動を取り入れて、心と体をほぐし、集中力を高めます。学校では、朝の時間や授業開始前など短時間でできる運動をはじめ、家庭でも一人または保護者と一緒にできる運動をリーフレットにまとめ配布し、子どもたちに紹介しています。机や椅子など身近な道具を使ってできる運動をまとめ、家庭での取組も促しています。

参考：品川区ホームページ（体力向上に向けて）

②女性の特性をふまえた健康支援

女性は、思春期、成熟期、更年期、老年期とそのホルモンの状態により、また結婚や出産、育児などのライフステージによって男性とは異なる心身の変化をします。そのため、月経や妊娠・出産に伴うこと、婦人科などの病気、若年女性のやせ、更年期の不調など、女性特有の健康課題について正しい知識を身に着けることが大切です。

女性特有のがんである乳がんに罹患する女性は 30 歳代後半から、子宮頸がんは 20 歳代後半から増加しはじめるとされており、比較的若い年齢層で罹患する人が増加していることから予防や早期発見が大切です。また、骨粗しょう症は女性に多い疾患で、特に閉経後には骨密度が急激に低下して骨折のリスクが高まるため、若い頃から骨密度を高めて予防することが必要です。女性特有の健康問題について正しく理解し、どの年齢においても健康を保つことができるように、思春期からの対策と生涯を通じた取組が重要です。

乳がん検診、子宮がん検診の受診率は増加傾向にありますが、喫煙、飲酒、食生活などは性別による健康への影響の違いもあることから、女性の特性を踏まえた健康支援をより一層進めていくことが求められます。

女性が生涯を通じて、自分らしくいきいきと活躍できるように、女性の健康に関する正しい知識の普及啓発や、がん検診の実施、ＨＰＶワクチン接種の案内などの取組を推進します。

区の取組

（１）女性の健康に対する正しい知識の普及啓発

女性に特有の乳がんや子宮がん、骨粗しょう症などに関する理解や、精神面の不調に対する対処法や相談先、プレコンセプションケアの基礎知識などについて、ホームページ、広報での発信や、出張健康学習等の機会を利用して普及啓発に努めます。次世代の健康へ影響する可能性のあるやせの問題などについて、学校保健との連携、妊娠期面接や乳幼児健診などの機会を活用して啓発を行います。

【主な取組】	
○女性の健康に関する普及啓発	○健康相談

（２）がん検診の実施

乳がんは 30 歳代後半、子宮頸がんは 20 歳代後半から増加するとされています。早期発見・早期治療により乳がん、子宮頸がんは約 90％以上が助かる（乳がん：10 年生存率、子宮頸がん：５年生存率）病気であることから、検診を受けることが重要になってきます。乳がん、子宮がんといった女性特有のがんの早期発見・早期治療に結びつけるために、病気に対する正しい知識とがん検診の意義を啓発するとともに、乳がん検診と子宮がん検診を実施します。

【主な取組】

〇乳がん検診　　〇子宮がん検診

（３）ＨＰＶワクチン接種

女性特有のがんである子宮頸がんは、ＨＰＶ（ヒトパピローマウイルス）の感染が原因と考えられています。女性の多くが一生に一度は感染するといわれ、そのうちの一部では、がんになることがあります。

区では、感染を防ぐためのワクチンの接種を、小学６年生～高校１年生を対象に定期予防接種として行っています。ＨＰＶの感染を防ぐことで、将来の子宮頸がんの予防が期待されています。ＨＰＶワクチン接種について、正しい知識の啓発を積極的に行うとともに、希望する区民への接種を推進していきます。

【主な取組】

〇ＨＰＶワクチン接種に関する周知啓発　　〇ＨＰＶワクチン接種

区民の取組

〇女性の健康について正しく理解しよう　　〇ＨＰＶワクチンについて考えてみよう
〇女性特有のがん検診を受診しよう

指 標

No	指標	現状値	目標値
1	乳がん検診の受診率（再掲）	30.4%	33.4%
2	子宮がん検診の受診率（再掲）	32.2%	35.2%
3	１日あたりの飲酒量が１合以上の人の割合（女性）（再掲）	52.1%	減らす
4	フレイルの認知率（女性）	26.6%	増やす
5	ＨＰＶワクチン接種率	44.2%	増やす

※各種がん検診の受診率は、東京都における精度管理評価事業による算出方法により算出

※ＨＰＶワクチン接種率は、高校１年生の人口（女子）のうち、少なくともＨＰＶワクチンを１回以上接種した者の割合

コラム

リプロダクティブ・ヘルス／ライツ（性と生殖に関する健康と権利）について

健康とは、病気がないだけでなく、心身ともに充実し、社会的にも良好な状態を指します。この理想的な健康を実現するためには、自分らしい生き方を選択するという要素が深く関わっています。リプロダクティブ・ヘルス／ライツの概念において、この要素は大切なものです。

女性は妊娠や出産をする可能性があることもあり、ライフサイクルを通じて、男性とは異なる健康上の課題に直面します。リプロダクティブ・ヘルス／ライツの視点等を重視しつつ、女性がその健康状態に応じて的確に自己管理を行うことができるように、健康教育、相談体制を確立し、性別にかかわらず、すべての人が正しい知識・情報を得ながら認識を深めていくことが必要です。

～「品川区ジェンダー平等と性の多様性を尊重し合う社会を実現するための条例」～

「リプロダクティブ・ヘルス／ライツの尊重」を理念の一つに掲げ、すべての人が妊娠、出産等のリプロダクティブ・ヘルス／ライツを認め合い、生涯にわたり健康で自分らしい生き方を選択できる社会を目指し施策を推進しています。

区のホームページで、条例の全文や、内容に関するリーフレットがご覧いただけます。
二次元コードより、ご確認いただけます。

参考：品川区ホームページ
（品川区ジェンダー平等と性の多様性を尊重し合う社会を実現するための条例）
内閣府・男女共同参画局ホームページ

コラム

プレコンセプションケアとは～若い世代に知ってほしいヘルスケア～

プレコンセプションケアとは、将来の妊娠を考えながら女性やカップルが自分たちの生活や健康に向き合うことで、「妊娠前の健康管理」を意味します。若い世代のうちから妊娠・出産について正しい知識をもつことは、将来、理想とするライフプランを実現する助けとなります。妊娠を考える女性だけでなく、パートナーやご家族にも知ってほしい大切な知識です。

妊娠・不妊について知っておきたい基礎知識

- **妊娠には適齢期があります**
  卵子の数や質は年齢とともに変化。適齢期は 20 代前半から 30 代半ば
- **不妊は身近な問題です**
  不妊に悩んだことのある夫婦は 2.6 組に 1 組。特別なことではありません
- **不妊かも…と思ったら夫婦そろって早めに検査**
  女性の問題と思われがちな不妊。原因の約半数は男性です　　など

品川区では、これら基本知識のほか、健康的な選択肢を広げるためのアドバイス、不妊を経験した人の声などをわかりやすく紹介したパンフレットを作成し、プレコンセプションケアについての普及啓発を行っています。未来の自分やパートナー、家族のために、まずは「知ること」から始めましょう。

プレコンセプションケアについてのパンフレット（区ホームページ）

区のホームページで、プレコンセプションケアについてのパンフレット全体がご覧いただけます。
二次元コードより、ご確認いただけます。

参考：品川区ホームページ
（若い世代に知ってほしいヘルスケアについて～プレコンセプションケア～）
国立成育医療研究センターホームページ
スマートライフプロジェクトホームページ「女性の健康習慣 2021」
（「プレコンセプションケア」をみんなの新常識に）

③働き盛りの健康課題を解消する

働き盛り世代は、仕事や家庭での多忙さを理由に、自身の健康管理がおろそかになる場合があり、仕事のストレスや長時間労働での過労による健康被害なども問題となっているため、積極的に健康維持に取り組む必要があります。また、区におけるメタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群。以下、メタボリックシンドロームと記載）該当者の割合は増加傾向にあり、改善に向けた取組が必要です。これらに対応するためには、生活習慣病の予防や若い世代を含めた健康診査の実施などが重要となります。自身の健康状態を把握し、生活習慣の見直しや改善を行うことが、いつまでも健やかで充実した日々を送ることにつながります。

働き盛り世代が健康な状態で働き、いきいきと生活することができるよう、メタボリックシンドロームとそれに起因する生活習慣病を予防するための取組を推進していくとともに、健康課題を把握し、改善するための健康診査や保健指導等を行います。

区の取組

（1）生活習慣病予防の推進

生活習慣病予防に向けて、運動や食生活改善のための健康教室を実施します。また、生活習慣病患者の生活改善および重症化予防を目的に、糖尿病や高血圧などで治療中にも関わらずコントロール不良の方に向けた生活改善指導を行います。

【主な取組】

- ○40 歳からの健康塾
- ○健康センター（コース型教室）
- ○料理講習会（生活習慣病予防、コース型）
- ○生活習慣病重症化予防事業

など

（2）健康診査や保健指導の実施

低年齢化の傾向にある高血圧、メタボリックシンドロームなどの生活習慣病を予防するため、生活習慣が大きく変化する 20 歳から健康診査を実施します。

国保基本健診結果により、メタボリックシンドロームの予防・改善に重点を置いた「国保保健指導」などを行います。

【主な取組】

- ○20 歳からの健康診査
- ○国保保健指導
- ○各種がん検診
- ○成人歯科健康診査

など

区民の取組

○生活習慣病対策に取り組もう　　○適正体重を保とう
○メタボリックシンドロームを予防しよう

指 標

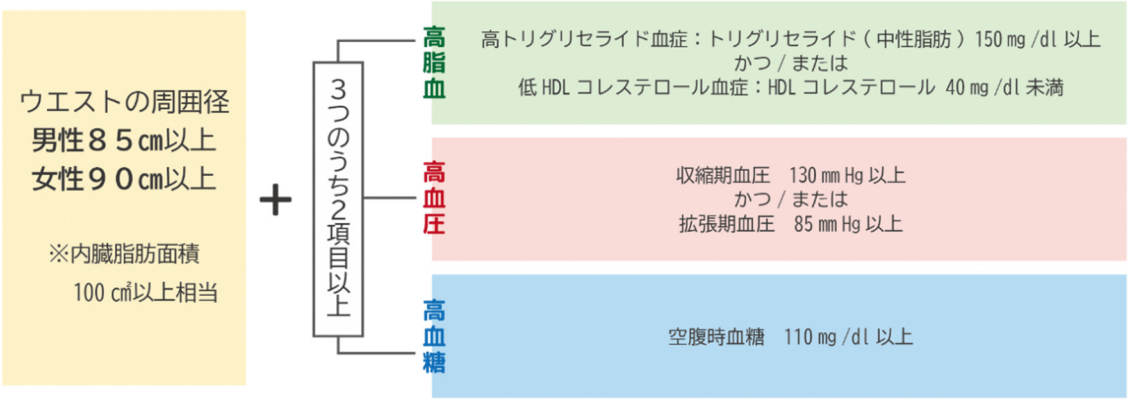
No	指標	現状値	目標値
1	国民健康保険被保険者における高血圧症有病者の割合（40～64 歳）	18.9%	減らす
2	国保基本健診受診者における内臓脂肪症候群該当者の割合（男性・40～64 歳）	25.7%	減らす
3	国保基本健診受診者における内臓脂肪症候群該当者の割合（女性・40～64 歳）	6.0%	減らす
4	国民健康保険被保険者における糖尿病有病者の割合（40～64 歳）	14.6%	減らす

コラム

メタボリックシンドロームの診断基準

メタボリックシンドロームとは、内臓肥満に高血圧・高血糖・脂質代謝異常が組み合わさることにより、心臓病や脳卒中などになりやすい病態を指します。単に腹囲が大きいだけでは、メタボリックシンドロームにはあてはまりません。

日本では、ウエスト周囲径（おへその高さの腹囲）が男性 85cm 以上、女性 90cm 以上で、かつ血圧・血糖・脂質の３つのうち２つ以上が基準値から外れると、「メタボリックシンドローム」と診断されます。



どこに脂肪がついているかで健康への危険性は大きく異なります。筋肉の内側の腹腔内に脂肪が多く蓄積する「内臓脂肪型肥満（リンゴ型肥満）」の人は、糖尿病、高血圧、脂質代謝異常などを発症する確率が高くなります。一方で、腰まわりや太ももなど下半身を中心に皮下脂肪が多く溜まっているものの、内臓脂肪は少ない「皮下脂肪型肥満（洋ナシ型肥満）」の人は、こうした症状はあまりみられません。

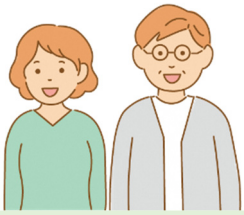
参考：厚生労働省　e-ヘルスネット
（メタボリックシンドローム（メタボ）とは？/メタボリックシンドロームの診断基準/肥満と健康）

コラム

更年期症状・障害について

更年期とは、閉経の前後約５年ずつの 10 年くらいをいいます。日本人の平均閉経年齢は 50.5 歳のため、一般的には 45～55 歳頃とされます。更年期症状としては、「疲れやすい」「肩こり・腰痛・手足の痛みがある」「汗をかきやすい」「腰や手足が冷えやすい」「怒りやすく、すぐイライラする」「寝付きが悪い、眠りが浅い」など様々で、症状の程度も個人差が大きいといわれています。更年期症状のうち、生活に支障が出る場合を「更年期障害」といいます。更年期障害になると、ＱＯＬ（生活の質）が低下し、働いている場合は仕事の能率が落ちることや、体調が悪いため仕事を継続できなくなり離職にいたることもでてきてしまいます。

更年期の症状・障害は男性にもあり！！



男性においては、概ね 40 歳代以降に男性ホルモン（テストステロン）の減少により、女性の更年期障害と似たような症状があるとされています。

【症状】ほてり、のぼせ、発汗、動悸、頭痛、関節痛、冷え、疲れやすさなどの身体症状および気分の落ち込み、意欲低下、イライラ、不眠などの精神症状

女性の更年期障害は、女性ホルモン（エストロゲン）が急激に減少する閉経前後のおよそ 10 年間に起こり、閉経後は徐々に慣れて症状は治まっていきます。男性の場合、男性ホルモン（テストステロン）は一般的に中年以降、加齢とともに穏やかに減少しますが、減少の速さや度合いは個人差が大きいため、更年期障害は 40 歳代以降どの年代でも起こる可能性があります。

男性と女性の更年期障害の違い

	男性	女性
原因	男性ホルモンの低下	女性ホルモンの低下
時期	特に決まっていない （40 歳代以降いつまでも）	閉経の前後 （50 歳前後）
期間	終わりがない	閉経後５年ほどで症状が落ち着く

更年期と思われる症状が出たら、我慢せずに、病院を受診するなどして治療しましょう。

参考：働く女性の心とからだの応援サイト
厚生労働省　「更年期症状・障害に関する意識調査」
一般社団法人　日本内分泌学会ホームページ

④高齢者の健康づくりを進める

人生 100 年時代が到来し、長い人生をどのように充実させていくのかという関心が高まっています。高齢期においては、運動機能の維持やフレイル予防、認知症への備えなどが重要となります。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、早い段階からの予防が重要です。フレイル予防においては、「栄養」「身体活動」「社会参加」がポイントとなり、これらの視点を盛り込んだ取組が必要です。また、転倒・転落は骨折や頭部外傷等の大けがにつながりやすく、それが原因で介護が必要な状態になることもあるため、筋力、バランス能力、柔軟性などを維持し転倒を予防することも大切です。さらに、高齢期の食生活に関しては、他の世代と比較して健全な食生活への意識が高いにもかかわらず、高齢になるほど低栄養の割合が高く、食事から十分な栄養が取れていないことが考えられます。一人で食事をする人や、持ち帰り弁当等を定期的に利用している人は、栄養バランスの整った食事をとる頻度が低くなる傾向があるため、これらの課題に対応した食を通じた健康づくりを推進していくことが必要です。

健康に関する意識調査では、意識して体を動かしている 60 歳以上の割合、地域の人たちとのつながりは強い方だと思う 60 歳以上の割合は減少傾向となっています。また、フレイルの認知率については２割程度にとどまっているため、ライフステージに応じた予防や対策について理解を深め、実践できるよう、機会の提供と、継続的な支援が必要です。

高齢期における健康課題や特性を踏まえて、筋力・体力の維持・向上のための運動と食育を推進するとともに、認知症へ備えるための様々な事業を実施します。

区の取組

（１）筋力・体力の維持・向上にむけた運動と食育の推進

日常生活の中で必要な筋力や体力を向上させるための運動や、柔軟性、バランス機能を高めるための体操教室などを実施します。また、栄養バランスの整った食事を学ぶ料理教室やオーラルフレイル予防の取組など、高齢期の特性に応じた健康支援を推進します。さらに、体力測定や講演会など、フレイル予防に関する体験・情報発信を通して、幅広い世代がフレイル予防に取り組む機会をつくっていきます。

【主な取組】

〇マシンでトレーニング
〇健康やわら体操
〇シニアのためのやさしい手料理教室
〇後期高齢者歯科健康診査　など

（２）認知症予防事業の実施

認知症の発症・進行を遅らせるために、簡単な読み書き・計算を中心とする学習療法と脳活性化エクササイズ等の軽い運動療法を組み合わせた教室や、効果的なウォーキングの方法の紹介、日帰り旅行の計画・実践を通じて脳を活性化させる講座など、認知機能の低下を予防する事業を実施します。

【主な取組】

〇脳力アップ元気教室　〇絵本読み聞かせ講座
〇計画力育成講座　など

区民の取組

〇身体を動かし、筋力向上に取り組もう
〇バランスの良い食事をしっかりとろう
〇フレイル予防に取り組もう
〇地域の人たちとのつながりを持とう
〇薬との正しいつきあい方について理解しよう
〇認知症の発症・進行を遅らせよう

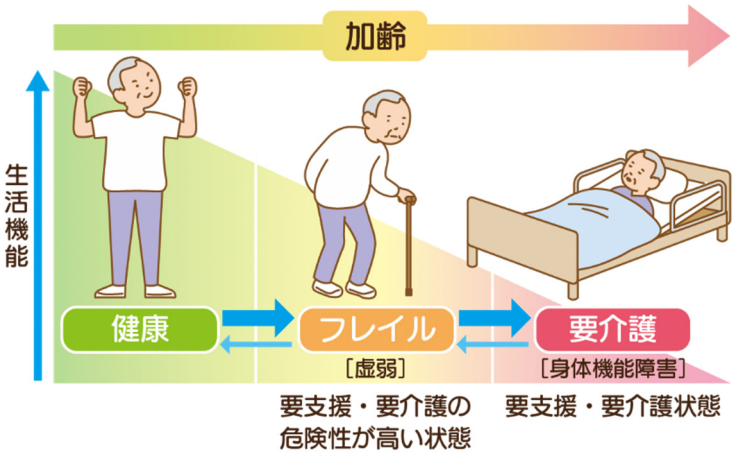
指 標

No	指標	現状値	目標値
1	65 歳健康寿命（要介護２以上）（男性）	83.20 歳	65 歳平均余命の増加分を上回る 65 歳健康寿命の増加
2	65 歳健康寿命（要介護２以上）（女性）	86.54 歳	65 歳平均余命の増加分を上回る 65 歳健康寿命の増加
3	フレイルの認知率	22.0%	増やす
4	意識して身体を動かしている 60 歳以上の割合	76.9%	増やす
5	地域の人たちとのつながりは強い方だと思う 60 歳以上の割合	29.8%	増やす

コラム

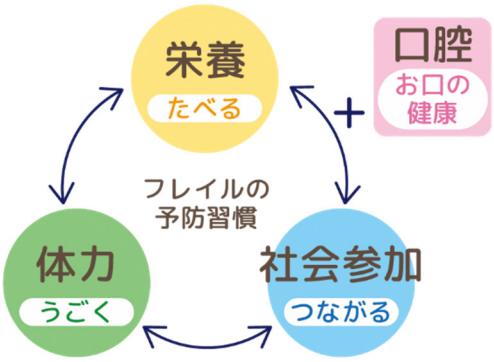
フレイル予防のために

年齢とともに心身の活力（筋力や認知機能など）が低下し、要介護状態となるリスクが高い状態をフレイルといいます。フレイルを予防することは、その先にある要介護状態の予防につながり、健康寿命を延ばします。早めに知って、予防することが大切です。



フレイルの予防「３プラス１」

東京都では、フレイル予防に大切なポイントとして、「栄養」「体力」「社会参加」に加えて「口腔」の「３プラス１」を示しています。「３プラス１」を意識して、フレイル予防に取り組んでみましょう。



「３プラス１」の対策

栄養 たべる

１日７種類以上の食品摂取を目標に

肉、魚介類、卵、大豆･大豆製品、牛乳、緑黄色野菜、海藻類、いも、果物、油を使った料理の 10 品目のうち、１日７種類以上の食品摂取を目標にしましょう。主食・主菜・副菜をそろえて、バランスよく食べましょう。

口腔 お口の健康

噛む力を保ち続けましょう

口腔機能は、栄養状態や全身の機能にもつながっているとても大切な機能です。
いつまでも、何でも食べられる健康なお口を保つことは、健康寿命の延伸に重要な役割を果たします。

体力 うごく

週１回以上は運動する習慣を

加齢とともに「筋肉」は減少、筋力が低下し、体力が衰えていきます。加齢による体力の低下は、適度な運動によって回復が可能です。フレイルにならないためには、体力を一定以上に維持することが大切です。

社会参加 つながる

１日１回以上の外出を

社会とのつながりが豊かな方が、将来長く健康でいられ、認知症にもつながりにくいことが知られています。外に出て、趣味や地域活動に積極的に参加し、人とのつながり・交流を大切にしましょう。

参考：東京都福祉局　東京都介護予防・フレイル予防ポータル

基本目標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

誰もが生涯にわたり、健康で心豊かにいきいきと暮らしていくためには、子どものころから望ましい生活習慣や食習慣を身につけることが重要です。

健康に関する意識調査では、朝食をとらない人は減少し、バランスの良い食事をとっている人は増加しているなど、食に対する関心や意識の向上、健康的な食行動を心がけている人が増えていることがうかがえます。一方で、野菜摂取量について国の目標値である 350g 以上を食べている人の割合はわずかであり、摂取量の認知度に加えて、どのように実践すれば良いかわからない人もいることが考えられます。

食を通じた健康づくりを推進するため、食への理解促進と適切な食生活の実践につながる取組を行います。

区の取組

（１）食への理解を育む

食についての理解を深めるために、子どもから高齢者までの食生活に関する相談を行います。また、離乳食や幼児食についての講習会を実施するとともに、地域団体からの依頼を受けて、健康的な食生活等に関する講習を行います。

さらに、日頃の食生活を振り返り、健康的な食事の理解を深めるための講演会やイベントの実施のほか、食育月間や食生活改善普及運動等の期間には、国や都と連携して、食生活の改善について啓発を行います。

【主な取組】			
○食事相談	○健康学習	○食に関する講演会・イベント	など

（２）適切な食生活の実践

適切な食生活の実践に向けて、健康料理教室、コース型料理教室、シニアのための優しい手料理教室など、世代やテーマに沿った料理教室を開催します。また、健康的な生活の基本である「食を営む力」の育成に向け、乳幼児に対し、保育園でクッキング保育や野菜等の栽培・収穫を通じて食べ物に触れ、食への興味・関心につなげます。保護者には、食育保護者会、ＰＴＡ食育事業などで、給食の紹介・試食を行うことで、家庭における食育意識の向上や実践を広げる働きかけを行います。食の支援が必要な家庭に対しては、食品を提供する取組も実施しています。

さらに、区内の飲食店等においても健康的な食事が提供できるよう、講習会を通じて、事業者に啓発を行います。

【主な取組】

〇料理講習会
〇保育園児と保護者への食育指導
〇しあわせ食卓事業
〇飲食店等の事業者への啓発　など

区民の取組

〇毎日、朝食をとろう
〇栄養バランスを考えておいしく楽しく食事をとろう
〇野菜・果物を食べよう
〇減塩に取り組もう

指 標

No	指標	現状値	目標値
1	朝食をほとんどとらない人の割合	13.5%	減らす
2	主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が１日２回以上の日がほぼ毎日の者の割合	52.3%	増やす
3	野菜を１日５皿（350ｇ）以上食べている人の割合	3.3%	増やす
4	健康のために減塩に気をつけた食生活をほぼ毎食実践している人の割合	23.2%	増やす
5	食品を購入する時にエネルギーや塩分などの栄養成分の表示を参考にしている人の割合	53.1%	増やす
6	果物を毎日食べている人の割合	25.5%	増やす

コラム

野菜・果物はどれくらい食べると良いの？

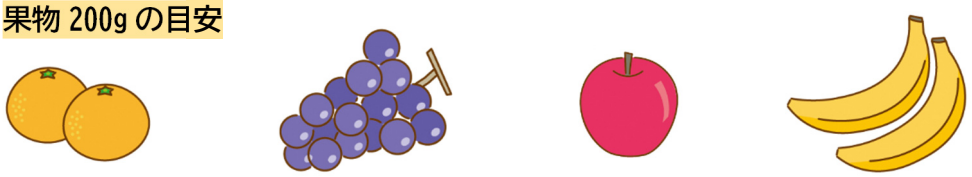
野菜や果物には、ビタミン（A、C、K、葉酸等）、ミネラル（カリウム、カルシウム、マグネシウム等）、食物繊維等の栄養素が含まれており、1 日に野菜 350 g 以上、果物 200 g を食べると、体の調子を整えるだけでなく、高血圧予防や循環器疾患等の予防につながるとされています。健康維持のためにも意識して野菜や果物を食べることが大切です。

野菜 350g の目安

350g の野菜は **小鉢５皿分**

具だくさん味噌汁 70g　野菜の煮物 70g　サラダ 70g　おひたし 70g　野菜の酢の物 70g

果物 200g の目安



みかん　２個　ぶどう　１房　りんご　１個　バナナ　２本

※ぶどうは、デラウエア等の小粒系は２房、巨峰等の大粒系は２分の１房とします。

参考：東京都保健医療局　健康ステーション（野菜、あと一皿！（改訂版））
農林水産省（毎日くだもの 200 グラム！）
うるおいのある食生活推進協議会（毎日くだもの 200 グラム！）

コラム

栄養成分表示を健康づくりに活用しましょう

栄養成分表示とは、「エネルギー、たんぱく質、脂質、炭水化物、食塩相当量」等の栄養成分の含有量が表示されたもので、健康づくりに役立つ重要な情報源です。

栄養成分表示を見れば、気になる栄養成分が、どのような食品に多いのか少ないのか、どれくらいの量が含まれているのか知ることができます。食品にどのような栄養的な特徴があるのかを知り、健康づくりに役立てましょう。

参考：消費者庁（栄養成分表示の活用について）

コラム

食塩のとりすぎに注意！

日本人の食事は食塩量が多く、令和５年の国の調査によると、20 歳以上の 1 日の食塩摂取量の平均値は 9.8g であり、健康日本 21（第三次）の目標量７g よりも約３g 多くなっています。（日本人の食事摂取基準 2025 年版では、男性 7.5g 未満、女性 6.5g 未満が目標となっています。）

食塩に含まれるナトリウムのとりすぎは、高血圧の主な要因であり、高血圧は生活習慣病等の危険因子となります。

毎日の食事の塩分を少し抑える工夫で、おいしく食べながら減塩を継続することができます。まずは、できることから始めてみませんか。

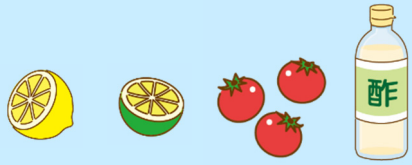
食塩を減らす工夫

香辛料を使う

カレー粉や唐辛子、こしょう、わさびなどのスパイスで辛味や香り、色を添えて

酸味を使う

酢やレモン、ゆず、すだちなどの柑橘類、トマトなどの酸味をアクセントに



麺類の汁は残す

ラーメンやうどん、そばなどの汁には６ｇ前後の食塩が入っています

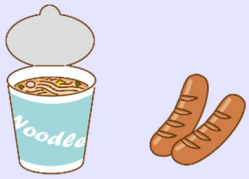
食塩６ｇの目安
（小さじ一杯）

調味料をつけるときは少量にする

しょうゆやソースなどは全体にかけず、小皿に取り、つけて食べる

食塩の多い食品は控えめにする

ハムやウインナー、漬物、練り物、魚卵（いくら、明太子）、干物、インスタント食品、スナック菓子など



調味料は食塩の少ない食品を選ぶ

減塩みそや減塩しょうゆなど

参考：健康日本 21（第三次）

②次世代につなげる多様な食育の推進

家族が食卓を囲み、共に食事をとりながらコミュニケーションを図ることは、食育の原点とされています。共食を通じて、食の楽しさを実感するだけではなく、食や生活に関する基礎を伝え、習得する機会にもなります。新型コロナウイルス感染症の影響等から、家庭での共食の機会は増加したものの、地域等での共食の機会は減少していることなどから、状況に応じて地域等での共食の機会を増やしていくことも必要です。また、次世代につながる食育の視点としては、持続可能な食を支える食育の推進も必要であり、食品ロス削減や食文化の継承などについても考え、取り組んでいくことが重要です。

健康に関する意識調査では、食事は一人でとることが多い人の割合は約３割、地域や職場で共食をしていない人の割合は６割を超えています。

関係団体との連携などを行いながら、多くの区民が食に関心・興味を持ち、学ぶ機会、体験する機会などを通し、次世代につながる食育の推進を目指します。

区の取組

（１）地域・家族との共食の機会の普及啓発

共食には、心の豊かさを育み、楽しく食べる雰囲気の中で栄養摂取量やバランスが保たれることや、規則正しい食事時間の確保が可能になるなど、大きな効果が期待されます。食育月間等における広報やホームページによる周知を行い、共食の重要性を啓発していきます。

【主な取組】

〇食に関する講演会
〇区ホームページ・広報紙等による普及啓発　　など

（２）持続可能な食育の取組

妊娠期から育児期にかけて行う講習会において、食のポイントや食の大切さを伝えます。

児童センターでの野菜の苗植え、収穫、畑の手入れなどの体験や、学校給食における行事食や郷土料理の提供などを通じて、児童・生徒・保護者に対して、食の楽しみや食の循環、食文化の継承について、理解を深める機会を提供します。

環境への配慮などの面からは、食品ロス削減に関する啓発を行うとともに、家庭で使われずに余っている食品を持ち寄り、それらの食品を社会福祉協議会やフードバンク等に寄付する「フードドライブ」の推進のほか、学校給食における地場産物や有機農産物等の使用を推進していきます。

【主な取組】

〇妊娠期食事教室
〇離乳食・幼児食教室
〇学校給食における行事食・郷土料理の提供
〇食品ロス削減の推進　など

区民の取組

〇食事を一緒に食べる機会をつくろう
〇食事イベントや体験活動に参加しよう

指 標

No	指標	現状値	目標値
1	朝食・夕食を家族と一緒に食べる共食の回数（１週間あたり）	9.2 回	11 回
2	地域や職場等で共食をしている人の割合	38.3%	増やす

コラム

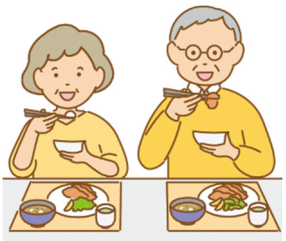
共食をしよう

みんなで一緒に食卓を囲んで、共に食べることを「共食」といいます。

共食は、食事のマナー、栄養バランスを考えて食べる習慣が身に付き、食べ物や食文化を大事にする気持ちなどを子どもに伝える良い機会にもなるとされています。子どもだけでなく大人も、誰かと一緒に食事を食べることで、ストレスがなかったり、自分は健康であると感じる人が多いこともわかっています。こども食堂や地域での共食の機会を提供する取組なども増えており、食育の場としても期待されます。

共食をするとどんないいことがあるの？

①自分が健康だと感じていることと関係しています
②健康な食生活と関係しています
③規則正しい食生活と関係しています
④生活リズムと関係しています



参考：第４次食育推進基本計画
農林水産省（共食をするとどんないいことがあるの？）

コラム

知っていますか？　江戸東京野菜～品川区の伝統野菜～

江戸時代の品川には、「品川蕪（しながわかぶ）」・「居木橋南瓜（いるきばしかぼちゃ）」・「戸越の筍（とごしのたけのこ）」などの野菜が栽培され、人々の食生活を支えてきました。

明治以降は、多くの田畑が宅地へと変わり、一時はその姿が食卓から消えつつありましたが、近年、「品川蕪」が再発見され、地域で栽培するなどの食育活動が行われています。品川蕪の栽培を通じて、地域の活性化や江戸東京野菜を後世へ継承するための普及・啓発活動等が区内の団体により取り組まれています。

品川区の伝統野菜

○品川蕪（しながわかぶ）
○大井（おおい）にんじん
○品川葱（しながわねぎ）
○居木橋南瓜（いるきばしかぼちゃ）
○戸越の筍（とごしのたけのこ）

品川蕪品評会の様子

③デジタル化に対応した食育の推進

新型コロナウイルス感染症の拡大前から、ＩＣＴやＡＩの活用などデジタル技術の進展・普及が加速していましたが、感染症の拡大の影響を受け、「新しい生活様式」が求められる中で、デジタル技術の活用は急速に広がり、喫緊の課題となっています。食育の取組としては、共食、体験活動など対面での取組も重要であることから、これまでの取組、活動の良さを残しつつも、食育関連の情報発信に加え、いつでも、だれでも食育推進の取組に参加できるよう、デジタルを活用した取組の展開も必要になります。

区では、ＳＮＳを活用した食の情報発信やオンライン講習会などを実施していますが、まだ課題も多く残っているため、これらの活動を継続しながら改善に取り組みます。

今後も、適切な食生活の実践を支援するため、食育のデジタル化を推進していきます。

区の取組

（１）適切な食生活の普及啓発におけるデジタルの活用

講習会のお知らせや食のコラムなど、ＳＮＳやホームページを活用し、食生活改善に関する情報発信を行います。また、利用者に応じた給食提供を実施できるよう、施設の管理者・従事者等を対象にオンライン講習会を実施します。

【主な取組】

○ＳＮＳを活用した食の情報発信　○離乳食・幼児食動画配信
○オンライン講習会　など

区民の取組

○ＳＮＳやホームページなどで食に関する情報を調べてみよう

指　標

No	指標	現状値	目標値
1	ＳＮＳを活用した食に関する情報の配信回数	９回	増やす
2	オンライン講習会（動画配信）を視聴した給食施設の割合	23.8%	増やす

品川栄養士会

品川栄養士会は区民の皆さんのニーズに合わせて、区および関係機関と連携して食事・栄養相談や料理講習会などを行っています。

主な取組

・食事バランスが整った健康的な食生活を考える機会の普及と実践しやすい内容の提供
・区が実施している健康づくり事業への協力

私たちの健康に関する取組や活動について紹介！！

- 乳幼児から高齢者まで幅広い世代を対象に、健康で豊かな食生活につながる様々な事業の取組を行っています
- 講習会では、簡単で栄養バランスが整ったメニューを提案し、講話ではわかりやすい資料を活用して最後に質疑応答形式にするなど、工夫を凝らして取り組んでいます
- 企業向けに食事や栄養に関する講習会も行っています
- ほぼ毎月行っている食事・栄養相談では、乳幼児食（離乳食・幼児食他）から生活習慣病など病態に関連する疑問点まで、解決に向けアドバイスを行っています

今後の課題や取組・活動の方向性

- 健康や食事に関心のない方、講習会・イベント開催を知らない方に向けてどのように周知するか。また、参加してもらうよう区報をはじめ、ホームページ、インスタグラムなどＳＮＳによる広報活動に注力していきます
- 企業や多様な団体から食事栄養に関する料理講習会や講演会の依頼を受けている実績があるため、今後も受け入れを増やしていきます
- さらに活動の幅を広げていくために他団体との連携を推進していきます
- 最新情報を利用者が入手しやすくし、更新を効率的に行えるようデジタル化をさらに進めることが課題と考えます

第5章 プランの推進

1 推進体制

誰一人取り残さない健康づくりを推進していくためには、行政だけでなく、地域団体や企業などと連携し、効果的な取組を展開していくことが必要です。関係機関との情報交換や意見交換などを行い、協力して取り組んでいくことにより、区民の健康づくりを着実に推進していきます。

（1）庁内関係部局の連携

区の保健・衛生部局である健康推進部を中心とし、福祉、スポーツ、保育、教育、産業支援、まちづくり等の分野と積極的に連携し、横断的な体制で本プランを推進します。

（2）関係機関との連携

本プランの施策を実効性のあるものとして展開するため、医師会や歯科医師会、薬剤師会などの健康に関する専門機関との連携に加えて、地区健康づくり推進委員会、地域団体、企業など、関係機関との連携を強化し、取組を推進していきます。

2 進行管理

本プランに基づき地域における健康づくりを推進するため、「品川区民健康づくり推進協議会」を設置し、関連事業の方針・全体企画等を行っています。当該協議会において、本プランの進捗状況や取組状況等の情報交換や意見交換を行い、効果的な健康づくりの取組を展開していきます。

3 品川区民健康づくり推進協議会の取組

区では、健康づくり実践団体や地域団体等との連携を図りながら、区民の健康づくりを推進するために、「品川区民健康づくり推進協議会」を設置し、関係団体から推薦された方を健康づくり推進委員として委嘱しています。

また、区内の町会・自治会から推薦された方等を地区健康づくり推進委員として委嘱し、13の地域センター単位に地区健康づくり推進委員会を組織して健康づくり活動を行うことで、身近な地域での健康づくりを推進しています。

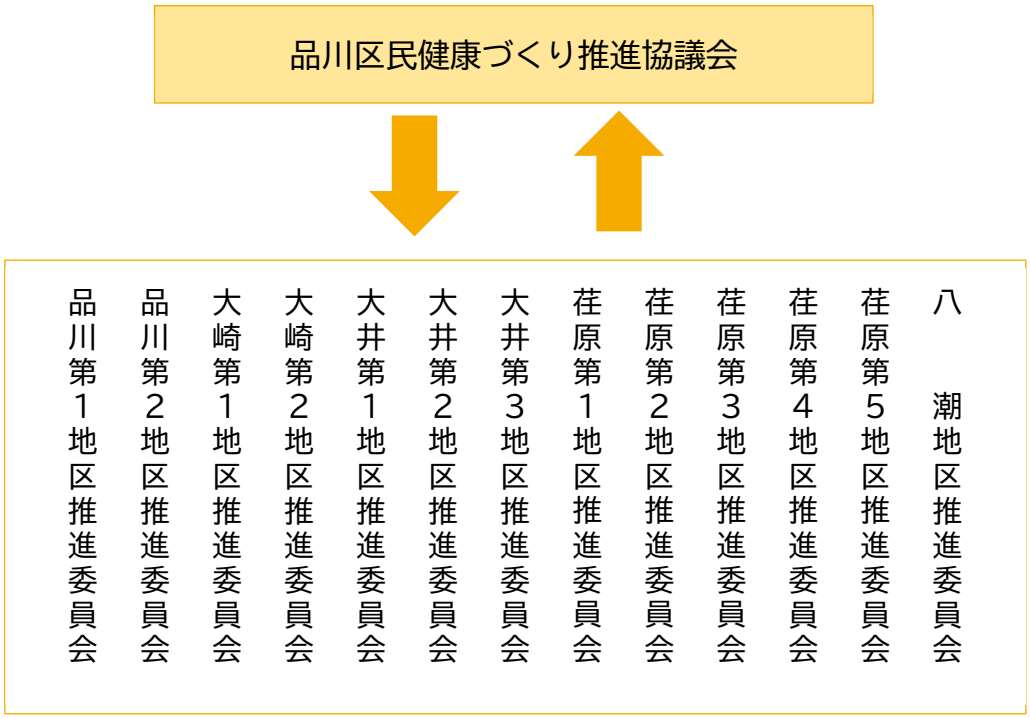
（1）推進体制

①品川区民健康づくり推進協議会

- 区全体の健康づくり事業についての企画・調整を行います。
- 委員は、医療関係団体・地域団体・健康づくり実践団体から推薦された方に委嘱しています。

②地区健康づくり推進委員会

- 13の地域センター単位に組織し、地域に根差した健康づくり活動を推進します。
- 委員は、町会・自治会から推薦された方等に委嘱しています。



（２）地区健康づくり推進委員の活動

各地区健康づくり推進委員会では、身近な地域での健康づくりを推進するため、様々な活動を行っています。地区のイベントに積極的に参加し、地域の仲間と一緒に健康づくりに取り組みましょう。

■地域における健康づくり事業の企画・実施

ウォーキング、健康体操、調理実習、健康に関する講習会などを実施しています。

■健康づくりに関する啓発活動の実施

地区運動会や区民まつり等のイベントで健康コーナーを設置するなどして啓発に取り組んでいます。

■ふれあい健康塾の開催

推進委員が中心となって、高齢者の健康維持、仲間づくり、転倒骨折予防のための健康体操教室を開催しています。

4 健康大学しながわ修了生の取組

「健康大学しながわ」は、区民一人ひとりが主体的、自主的に健康づくりに取り組めることや、地域における健康づくり活動を推進してくことを目指した講座を実施しています。
「健康大学しながわ」の修了生から生まれた地域健康づくりグループは、健康寿命の延伸やフレイル、ロコモ、メタボ予防などのテーマについて区民が楽しく学べるように、講話や体操、紙芝居など様々な方法で、健康づくりの輪を広げる活動をしています。

■地域健康づくりグループの活動紹介（令和６年度末現在）

紙芝居グループ
「かれいに生きる」をテーマに、健康寿命延伸のための生活のポイントを紙芝居で伝えています。

しながわＨ２（Happy＆Health）
日常生活の中で、何かしながら実践できる「品がら体操」を伝えています。

ここからスマイル
生活習慣のバランスチェックやいきいき脳を鍛える「指体操」を通して、健康寿命の大切さを伝えています。

オーラル品（しな）
「お口から感染予防をしよう！」をテーマに、クイズや唾液腺マッサージを用いた活動をしています。

Ｒ４Ｗ
気軽に始めることのできるウォーキングのポイントや楽しみながら継続できるコツを伝えています。

健康フェスタ
「健康大学しながわ」の修了生や品川区などの協働により、フレイルチェックやロコモテストなどの体力測定を通じて現在の健康度を確認し、健康づくりの大切さを伝えることを目的に開催しています

5 団体・企業等の取組

区と連携を図りながら区民の健康づくり活動の推進にご協力いただける団体や企業に、「健康づくりに関する取組の行動宣言」を行っていただき、それぞれの団体・企業において取組を進めています。

各団体・企業で取り組んでいる主な内容と健康づくり活動に取り組んでいる団体・企業は次の通りです。

■取組内容

1	受動喫煙の防止
2	多量飲酒の防止を啓発
3	区が実施している健康づくり事業への協力
4	ウォーキングの実践や普及
5	健康的な食生活（バランスの良い食事等）を考える機会や知識の普及に努める
6	健康的な食生活（バランスの良い食事等）を実践しやすい環境を整える
7	生涯スポーツトレーニングの普及
8	区民の活動に協力、支援
9	世代を超えた交流事業を推進
10	自発的な健康への取組
11	充実した生活を送るため、趣味や生きがいをもつことを勧める
12	健康的な食事や運動、休養を通して、こころの健康づくりを広める
13	定期的に健康診断を受診するように呼びかける
14	定期的にがん検診を受診するように呼びかける
15	定期的な歯科健診を受診するように呼びかける
16	40 歳以上の方に、特定健康診査・人間ドックを受診するよう呼びかける

※団体・企業により取り組んでいる内容は異なります。

■「健康づくりに関する取組の行動宣言」をしている団体・企業

No	団体名・企業名	取組内容
1	品川区役所	1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14,15,16
2	一般社団法人品川区医師会	1,3,4,8,13,14,16
3	一般社団法人荏原医師会	1,3,4,8,13,14,16
4	公益社団法人東京都品川歯科医師会	1,3,4,5,6,8,12,13,14,15,16
5	公益社団法人東京都荏原歯科医師会	1,3,4,5,6,8,12,13,14,15,16
6	一般社団法人品川区薬剤師会	1,2,3,5,6,8,12,13,14,15
7	品川区トリム体操連盟	3,7,8,10,11,12,13
8	品川区スポーツ推進委員会	3,4,7,8,9,10
9	スポクラ・しながわ	3,4,7,8,9,10,12
10	荏原Ｂ地域スポーツクラブ	3,8,10,11,12
11	地域クラブ ebaraＡ	3,4,8,9,11
12	大井八潮地域スポーツクラブＴＯＹＳ	3,4,8,9,10,11
13	品川区ラジオ体操連盟	3,8,9,10,12,13
14	品川栄養士会	3,5,6,8
15	品川区公衆浴場商業協同組合	1,8,9,11
16	品川区商店街連合会	3,7,8,11
17	一般社団法人品川産業協会	4,5,6,8,10,13
18	東京商工会議所品川支部	3,7,8,9,10,12
19	住友不動産エスフォルタ株式会社	1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,15,16
20	株式会社ＮＴＴファシリティーズ	1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14,15,16
21	野村不動産ライフ＆スポーツ株式会社	1,2,3,4,5,6,7,8,10,11,12,13,14,15,16
22	株式会社中央ジオマチックス	1,2,3,4,5,8,13,14,15,16
23	医療法人社団ＣＶＩＣ大井町心臓クリニック	1,13,16
24	東京サラヤ株式会社	3,4,12,13,14,15,16
25	五反田ウェルネスコミュニティ	3,7,8,9,10,11,12,
26	コグラフ株式会社	1,2,3,4,5,7,8,9,10,11,12,13,16
27	株式会社 Body Design Studio ASK	2,3,4,5,6,7,9,10,11,12,
28	コナミスポーツ株式会社	1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14,15,16
29	株式会社ローソン	1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14,15,16
30	城南信用金庫	1,4,5,12,13,16
31	有限会社エイムライフ	3,4,16
32	株式会社ビッツ	2,4,8,9,10,11,12,13,16
33	アズビル株式会社	1,4,10,12,13,16

※取組内容の番号については、前ページに記載の取組内容に該当します。

第6章 資料編

1 指標一覧

基本目標１　区民の主体的な健康づくりへの支援

No	指標	現状値	目標値	出典
個別目標①　健康意識を高め、主体的な健康管理を行う				
1	１年以内に健康診査を受けた人の割合	81.7%	増やす	①
2	国保基本健診の受診率	37.30%	45% （令和11年度）	②
3	国保保健指導の利用率	6.10%	23% （令和11年度）	②
4	胃がん検診の受診率	11.1%	14.1%	③
5	肺がん検診の受診率	9.1%	12.1%	③
6	大腸がん検診の受診率	20.0%	23.0%	③
7	乳がん検診の受診率	30.4%	33.4%	③
8	子宮がん検診の受診率	32.2%	35.2%	③
9	かかりつけ病院または診療所を決めている人の割合	61.9%	増やす	①
10	かかりつけ歯科医を決めている人の割合	72.0%	増やす	①
11	かかりつけ薬局を決めている人の割合	50.9%	増やす	①
個別目標②　体を動かす習慣をつける				
1	意識して身体を動かしている人の割合	72.2%	増やす	①
2	１日に7,000歩以上歩いている人の割合	20.0%	増やす	①
3	１回30分以上の運動を週２日以上する人の割合	30.8%	40.0%	①
4	運動やスポーツをほとんど毎日している５年生の割合（体育の授業を除く）	男子56.9% 女子41.0%	増やす	④
5	運動やスポーツをほとんど毎日している８年生の割合（体育の授業を除く）	男子75.7% 女子67.5%	増やす	④
6	品川区立健康センターの利用者数（フリー利用・プレイコート・ゴルフエリア・コース型教室）	229,827人	300,000人 （令和11年度）	⑤
個別目標③　休養・こころの健康に配慮する				
1	この１か月間に日常生活で不安、悩み、ストレスが大いにあった人の割合	14.7%	減らす	①
2	心や身体の休養がとれていると感じている人の割合	75.7%	増やす	①
3	不安、悩み、ストレスを相談する人がいない人の割合	11.9%	減らす	①
4	睡眠時間が６～９時間の人の割合	56.7%	60.0%	①
5	ゲートキーパー研修修了者の数（年間）	165人	250人	⑥
6	孤独を感じている人の割合	34.9%	減らす	⑦

※出典は、指標一覧の最後に記載をしています。

No	指標	現状値	目標値	出典
個別目標④　喫煙に対する知識を高める				
1	１年以内に喫煙した人の割合	11.9%	10.0%	①
2	喫煙による健康影響について呼吸器疾患（ＣＯＰＤ等）への影響を認知している人の割合	73.1%	増やす	①
3	１か月間に受動喫煙を受けたことがある人の割合	36.9%	減らす	①
個別目標⑤　過度な飲酒はしない				
1	１日あたりの飲酒量が２合以上の人の割合（男性）	54.5%	減らす	①
2	１日あたりの飲酒量が１合以上の人の割合（女性）	52.1%	減らす	①
3	飲酒による影響（生活習慣病の原因）を知っている人の割合	64.1%	増やす	①
個別目標⑥　歯と口の健康を保つ				
1	定期的に歯科医院で歯科健診や歯石除去等の予防処置を受けている人の割合	49.0%	増やす	①
2	品川区成人歯科健診の結果、歯周病であると診断された人の割合	20.6%	減らす	⑤
3	50 歳以上の噛めないものがある人の割合	12.7%	減らす	①

基本目標２　地域での健康づくりの推進

No	指標	現状値	目標値	出典
個別目標①　人や地域とのつながりを持つ				
1	地域の人たちとのつながりは強い方だと思う人の割合	20.5%	45.0%	①
2	ラジオ体操やウォーキングなど健康づくりのサークル活動に取り組んでいる人の割合	2.9%	増やす	①
3	品川区立健康センターの利用者数（フリー利用・プレイコート・ゴルフエリア・コース型教室）（再掲）	229,827 人	300,000 人（令和 11 年度）	⑤
4	健康づくり推進委員が行う健康づくり活動の参加者数（年間）	4,273 人	5,500 人（令和 11 年度）	⑤
5	「地域健康づくりグループ」が行う各種活動の参加者数（年間）	611 人	1,100 人（令和 11 年度）	⑤
個別目標②　自然と健康になれる環境づくり				
1	しながわ健康ポイント事業の参加者数（年間）	3,811 人	10,000 人（令和 11 年度）	⑤
個別目標③　多様な主体と取り組む健康づくり				
1	健康づくりに関する取組の行動宣言をしている団体および企業数	33 団体	増やす	⑧

※出典は、指標一覧の最後に記載をしています。

基本目標３　対象を明確にした健康づくりへの支援

No	指標	現状値	目標値	出典
個別目標①　親と子の健康づくりを進める				
1	妊婦健診の１回目の受診率	92.3%	増やす	⑤
2	妊婦歯科健診の受診率	32.9%	増やす	⑤
3	３歳児健診の受診率	92.7%	増やす	⑤
4	２歳児歯科健診の受診率	74.4%	増やす	⑤
5	すくすく赤ちゃん訪問事業の訪問率	94.6%	増やす	⑤
6	産婦歯科健診の受診率	20.48%	増やす	⑤
7	健やか親子学習事業の参加者数	5,586 人	増やす	⑤
8	肥満傾向児の割合	0.30%	減らす	⑨
9	運動やスポーツをほとんど毎日している５年生の割合（体育の授業を除く）（再掲）	男子 56.9% 女子 41.0%	増やす	④
10	運動やスポーツをほとんど毎日している８年生の割合（体育の授業を除く）（再掲）	男子 75.7% 女子 67.5%	増やす	④
個別目標②　女性の特性をふまえた健康支援				
1	乳がん検診の受診率（再掲）	30.4%	33.4%	③
2	子宮がん検診の受診率（再掲）	32.2%	35.2%	③
3	１日あたりの飲酒量が１合以上の人の割合（女性）（再掲）	52.1%	減らす	①
4	フレイルの認知率（女性）	26.6%	増やす	①
5	ＨＰＶワクチン接種率	44.2%	増やす	⑩
個別目標③　働き盛りの健康課題を解消する				
1	国民健康保険被保険者における高血圧症有病者の割合（40～64 歳）	18.9%	減らす	⑪
2	国保基本健診受診者における内臓脂肪症候群該当者の割合（男性・40～64 歳）	25.7%	減らす	②
3	国保基本健診受診者における内臓脂肪症候群該当者の割合（女性・40～64 歳）	6.0%	減らす	②
4	国民健康保険被保険者における糖尿病有病者の割合（40～64 歳）	14.6%	減らす	⑪

※出典は、指標一覧の最後に記載をしています。

No	指標	現状値	目標値	出典
個別目標④　高齢者の健康づくりを進める				
1	65 歳健康寿命（要介護２以上）（男性）	83.20 歳	65 歳平均余命の増加分を上回る 65 歳健康寿命の増加	⑫
2	65 歳健康寿命（要介護２以上）（女性）	86.54 歳	65 歳平均余命の増加分を上回る 65 歳健康寿命の増加	⑫
3	フレイルの認知率	22.0%	増やす	①
4	意識して身体を動かしている 60 歳以上の割合	76.9%	増やす	①
5	地域の人たちとのつながりは強い方だと思う 60 歳以上の割合	29.8%	増やす	①

基本目標４　生涯の健康を支える食育の推進（食育推進計画）

No	指標	現状値	目標値	出典
個別目標①　食を通じた健康づくりの推進				
1	朝食をほとんどとらない人の割合	13.5%	減らす	①
2	主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が１日２回以上の日がほぼ毎日の者の割合	52.3%	増やす	①
3	野菜を１日５皿（350ｇ）以上食べている人の割合	3.3%	増やす	①
4	健康のために減塩に気をつけた食生活をほぼ毎食実践している人の割合	23.2%	増やす	①
5	食品を購入する時にエネルギーや塩分などの栄養成分の表示を参考にしている人の割合	53.1%	増やす	①
6	果物を毎日食べている人の割合	25.5%	増やす	①
個別目標②　次世代につなげる多様な食育の推進				
1	朝食・夕食を家族と一緒に食べる共食の回数（１週間あたり）	9.2 回	11 回	①
2	地域や職場等で共食をしている人の割合	38.3%	増やす	①
個別目標③　デジタル化に対応した食育の推進				
1	ＳＮＳを活用した食に関する情報の配信回数	９回	増やす	⑬
2	オンライン講習会（動画配信）を視聴した給食施設の割合	23.8%	増やす	⑭

※出典は、指標一覧の最後に記載をしています。

【出典】

①令和５年度品川区健康に関する意識調査
②令和４年度特定健診法定報告（品川区）
③とうきょう健康ステーション
④令和６年度品川区の保健衛生と社会保険
⑤令和５年度東京都児童・生徒体力・運動能力、生活・運動習慣等調査
⑥品川区総合実施計画
⑦令和４年度品川区の地域福祉に関するアンケート調査
⑧品川区健康課調べ（令和６年度）
⑨令和５年度学校保健統計調査
⑩品川区保健予防課調べ（令和５年度）
⑪国保データベースシステム（品川区　令和４年度）
⑫東京都「都内各市区町村の 65 歳健康寿命」（令和４年）
⑬令和５年度品川区公式ＳＮＳ（ＬＩＮＥ・Ｘ等）への配信回数
⑭令和５年度栄養（健康増進）事業報告

2 事業一覧

基本目標１　区民の主体的な健康づくりへの支援

No	事業名	所管課	概要
個別目標①　健康意識を高め、主体的な健康管理を行う			
1	20 歳からの健康診査	健康課	低年齢化の傾向にある高血圧、メタボリックシンドロームなどの生活習慣病を予防するため、生活習慣が大きく変化する 20 歳から健康診査を実施しています。
2	品川区健康診査	健康課	40 歳以上の区民で医療保険未加入者を対象に「品川区健康診査（特定健康診査）」を行っています。
3	各種がん検診	健康課	胃がん検診、子宮がん検診、乳がん検診、肺がん検診、大腸がん検診等を行っています。
4	眼科検診	健康課	失明の主たる原因となっている緑内障および他の眼科疾病の早期発見・早期治療を促進するため眼科検診を行っています。
5	肝炎ウイルス検診	健康課	今までに一度も肝炎ウイルス検査を受けたことのない区民を対象に、問診、血液検査(Ｂ型、Ｃ型肝炎ウイルス検査)を実施しています。
6	各種健康相談	保健センター	妊婦、乳幼児、学齢期、壮年期から高齢期の幅広い世代に対し、心と体の健康づくりのための生活習慣や、病気やこころの問題、栄養、歯科に関する様々な健康相談を行っています。
7	健康学習	保健センター	区民が主体的に健康づくりに取り組めるように地域の依頼に応じて実施する出張学習・所内健康学習・地域の自主グループ活動の育成や支援を行っています。
8	薬と健康の週間	生活衛生課	品川区薬剤師会等の協力のもと、医薬品や薬剤師等の専門家の役割に関する正しい知識を広く浸透させるための取組を行っています。
9	国保基本健診	国保医療年金課	40 歳から 74 歳までの国民健康保険加入者を対象とする「国保基本健診」を行っています。
10	国保保健指導	国保医療年金課	国保基本健診の結果により階層化を行い、メタボリックシンドロームの予防・改善に重点を置いた「国保保健指導」を行っています。
11	後期高齢者健康診査	国保医療年金課	後期高齢者医療制度に加入している方を対象に、生活習慣病・フレイルの予防および早期発見や高齢者の健康の保持・促進のため後期高齢者健康診査を行っています。
12	データヘルス計画に基づく保健事業	国保医療年金課	健診受診勧奨・啓発キャンペーン・国保保健指導利用案内等を行っています。

No	事業名	所管課	概要
13	人間ドック受診助成事業	国保医療年金課	40 歳以上の区民で国民健康保険または後期高齢者医療制度加入者を対象に、国保基本健診または後期高齢者健康診査の代わりに自費で人間ドックを受診した方に対し、受診費用の一部を助成しています。
14	減量支援	国保医療年金課	メタボリックシンドローム該当者・予備群の減少を目的に、健診受診前に減量を勧める「減量支援通知」を送付しています。
15	がん教育	教育総合支援センター	がんが身近な病気であることや、がんの予防、早期発見・検診等について理解するとともに、がん患者に対する正しい認識を深めることにより、自他の健康と命の大切さについて学びます。区立中学校・義務教育学校では、外部講師を招いた授業も実施しています。
個別目標②　体を動かす習慣をつける			
16	健康センター事業	健康課	健康づくりを支援する拠点として多くの区民が気軽に楽しく運動ができるように、品川・荏原健康センターでは、様々なコース型の運動教室を実施しています。また、オープンスクールへの参加および各種トレーニングマシンの利用ができるフリー利用を行っています。
17	水中散歩教室	健康課	区内温水プールを会場として、主に高齢者や低体力者を対象にプールで歩行する運動教室を行っています。
18	健康塾	健康課	60 歳以上の区民を対象に、区内のシルバーセンターや区民集会所を会場として、ストレッチを中心とした体操教室を行っています。
19	品川区ウォーキングマップの作成	健康課	気軽に取り組める健康づくり活動としてウォーキングを推奨するため、区内の魅力あるウォーキングコースを紹介するマップを作製します。
20	しながわ健康ポイント	健康課	18 歳以上の区民を対象に、健康づくりに無関心な層を含めた多くの区民に対して運動を始めるきっかけや継続する動機となるインセンティブを付与することで、健康づくりに取り組むことを促しています。
21	いきいきウオーキング	スポーツ推進課	年齢に関係なく参加でき、品川区内とその周辺地域で６～８キロメートル程度のコースでウォーキング事業を行っています。
22	品川アクティブライフプロジェクト	教育総合支援センター	子どもたちが運動の楽しさを味わい、進んで運動し、体力を向上させることを狙いとして、全校で共通の種目にチャレンジする「品川スポーツトライアル」、外部講師による専門的指導を行う「テクニカルアドバイザー」、朝の時間や家庭でも短時間でできる「ワンミニッツエクササイズ」の３つの取組を行っています。

No	事業名	所管課	概要
個別目標③　休養・こころの健康に配慮する			
23	ゲートキーパー研修	保健予防課	自殺を未然に防ぐために、自殺のサインに「気づく」「声をかけて聴く」「相談窓口につなぐ」「気にかけて見守る」の対応ができるようゲートキーパー研修を実施しています。
24	インターネットゲートキーパー	保健予防課	インターネットで生きづらさに関する単語を検索した方を対象に、検索連動広告を活用した相談事業を行っています。
25	ＳＯＳカード、若者向け相談カード	保健予防課	悩んだときに相談を促すため、区立小・中・義務教育学校の５～９年生にＳＯＳカードを、区内大学や成人式出席者には若者向け相談カードを作成・配布し、相談することの大切さを知ってもらうための啓発を行っています。
26	品川区いのち寄り添いサポート事業	保健予防課	自殺未遂者による自殺の再企図を防止するため、未遂者自身およびその支援機関等に対し、相談支援を行っています。
27	自死遺族支援事業	保健予防課	自死（自殺）で身近な人を失くした方（自死遺族）を対象に、自死遺族のつどい（品川区わかちあいの会）を２か月に１回開催し、相互交流を通じて自死遺族がありのままの胸の内を語り合い、聞き合い、支え合うことを支援しています。
28	すくすく赤ちゃん訪問事業、要支援家庭・産後うつ病予防の支援	保健センター	生後４カ月未満のすべての乳児を対象に、保健師・助産師および児童センター職員が訪問を行い、相談や助言による育児不安の解消、地域の子育て情報伝達等の子育て支援を行っています。 訪問時には、エジンバラ産後うつ病質問票（ＥＰＤＳ）を活用し、産後うつ病のスクリーニングを行い、産後うつ病の早期発見・早期対応（家庭訪問・精神保健相談・うつ病あんしん相談など）により育児期初期からの子育て支援を図っています。
29	こころの健康相談	保健センター	こころの健康について悩んでいる方やその家族を対象に保健師・心理相談員などによる相談を行っています。
30	児童、思春期のこころの相談	保健センター	児童期から青年期における発達や行動上の問題および精神疾患について本人、家族、支援者向けに精神科専門医の相談を行っています。
31	精神保健講演会	保健センター	こころの健康づくりやストレス予防の方法、精神疾患に対する知識を学ぶための講演会を開催しています。
32	思春期講演会	保健センター	思春期の精神保健問題について知識の普及啓発を目的に講演会を開催しています。

No	事業名	所管課	概要
33	精神保健相談・うつ病あんしん相談	保健センター	精神症状に対する不安やその対応方法について精神科専門医の相談を行っています。
34	こころのセルフケア講習会	保健センター	メンタルヘルスに関わる知識や心身のセルフケアに関する方法を学ぶ講習会を開催しています。
35	若者の心と体の健康相談事業	子ども育成課	主に 10 代の若者の心や身体、性についての不安や悩みに対して、正しい知識を伝え、また適切な助言や支援先につなげることを目的として、若者に身近なＬＩＮＥを活用したチャット相談や、児童センターでの対面相談会などを実施します。
36	孤独・孤立対策推進事業	福祉計画課	夜間・休日を含む 24 時間 365 日、無料・匿名で利用可能なチャット相談窓口を開設しています。また、望まない孤独や孤立は誰にでも起こりうる問題であることの周知等に取り組んでいます。
個別目標④　喫煙に対する知識を高める			
37	禁煙外来治療費助成金交付事業	健康課	禁煙を希望する区民を支援するため、禁煙外来実施医療機関が実施する禁煙治療において支払った治療費等を１万円まで助成しています。 ※令和３(2021)年６月に禁煙補助薬(飲み薬)チャンピックス錠が全世界で出荷停止となったことにより一部の医療機関で禁煙外来の新規受付を停止しています。令和６（2024)年８月現在、出荷再開は令和７（2025)年上半期と予定されています。
38	禁煙外来マップ	健康課	禁煙治療ができる医療機関や禁煙治療に関わる情報を掲載している「禁煙外来マップ」を配布し、禁煙治療の情報提供を行っています。
39	卒煙支援	国保医療年金課	喫煙率の低下を図るために、卒煙支援通知の個別送付や卒煙セミナーの実施等の卒煙支援を行っています。
個別目標⑤　過度な飲酒はしない			
40	精神保健相談、講演会	保健センター	アルコール依存について悩んでいる方やその家族を対象に保健師・心理相談員などによる相談を行っています。また、依存症の症状や対応についてなど知識の普及啓発を目的に適宜講演会を開催しています。
個別目標⑥　歯と口の健康を保つ			
41	成人歯科健康診査	健康課	20～70 歳（５歳区切り）の区民を対象に無料で歯科健診を行っています。
42	障害者歯科健康診査	健康課	身体障害者手帳・愛の手帳（東京都療育手帳）・精神障害者保健福祉手帳のいずれかをお持ちの方を対象として、口腔内状況の改善と歯周疾患の早期発見、早期治療につなげるため、無料の歯科健診を実施しています。

No	事業名	所管課	概要
43	歯周疾患改善指導	健康課	成人歯科健診を受けた区民の中で改善指導の必要ありと診断され、希望する人を対象に改善指導を行っています。
44	障害者歯周疾患改善指導	健康課	障害者歯科健康診査の受診者のうち「歯周疾患の治療は必要ないが、改善指導の必要あり」と歯科医師に診断され、本人の希望がある者を対象として、生活習慣の改善等個人の特性にあった指導を行っています。
45	8020・9016 達成者顕彰事業	地域医療連携課（共催）	品川・荏原両歯科医師会共催で、8020、9016（80 歳で 20 本以上、90 歳で 16 本以上の歯を保つ）を達成した区民を顕彰しています。
46	乳幼児健診時の集団指導・個別指導	保健センター	効果的な歯みがきの仕方やむし歯になりにくい食生活を中心に健全な口腔育成について指導しています。
47	子育て支援教室（むし歯撃退教室）	保健センター	乳幼児期の親子を対象に、歯みがきや食習慣など基本的歯科保健習慣を身につけるための教室を行っています。
48	生活習慣病歯科受診勧奨	国保医療年金課	生活習慣病重症化予防のため、過去 1 年間歯科未受診者に対して、歯科定期受診を勧める通知を送付しています。対象疾患：糖尿病、心臓病、脳梗塞など
49	後期高齢者歯科健康診査	国保医療年金課	フレイルにも関わる口腔機能低下や誤嚥性肺炎等の疾病を予防し、後期高齢者の健康保持・健康寿命の延伸を図るため歯科健康診査を行っています。

基本目標２　地域での健康づくりの推進

No	事業名	所管課	概要
個別目標①　人や地域とのつながりを持つ			
50	健康づくり推進委員事業	健康課	区内全域における健康づくり活動を活性化するため、各町会、自治会から推薦された区民等を健康づくり推進委員として委嘱し、地域における健康づくり事業の企画・実施、健康づくりに関する啓発活動を行っています。
51	運動指導者養成セミナー	健康課	健康づくりの指導者を養成し、地域の健康づくり活動を応援するためのセミナーを行っています。
52	ふれあい健康塾	健康課	65 歳以上の区民で閉じこもりがちな自立支援高齢者を対象に、転倒骨折予防のための運動機能訓練や生活指導等を盛り込み、健康づくり推進委員と協働し、地域参加型の健康教室を行っています。

No	事業名	所管課	概要
53	健康学習	保健センター	区民が主体的に健康づくりに取り組めるように地域の依頼に応じて実施する出張学習・所内健康学習・地域の自主グループ活動の育成や支援を行っています。
54	健康大学しながわ	保健センター	地域の健康づくりに取り組むグループ活動者向けに、地域で活動できるスキル獲得、スキルアップの講座を開催するとともに、活動グループへの相談支援を行っています。
55	地域スポーツの推進	スポーツ推進課	品川区スポーツ推進委員会や地域スポーツクラブによる各種スポーツ教室・大会を開催し、参加者同士の交流やスポーツ人口の拡大を図っています。
56	品川区地域介護予防活動（通いの場）	高齢者地域支援課	住民主体で自主的に介護予防や健康づくり等の活動を行うグループへの活動支援や立ち上げ支援を行っています。
57	フレイル予防フェスタ	高齢者地域支援課	体力測定や講演会などフレイル予防に関する体験・情報発信を通して、幅広い世代の方がフレイル予防に取り組む機会となるイベントを行っています。
58	高齢者多世代交流支援施設（ゆうゆうプラザ）	高齢者地域支援課	高齢者を主として子育て世代や障害者等、多世代の区民の身近な憩いの場・交流の場として地域に開かれた施設です。「介護予防」や「子育て支援」の事業、どなたでも参加可能な「ゆうゆうプラザまつり」や「多世代交流イベント」等の事業を実施しています。
個別目標②　自然と健康になれる環境づくり			
20 再 掲	しながわ健康ポイント（再掲）	健康課	18 歳以上の区民を対象に、健康づくりに無関心な層を含めた多くの区民に対して運動を始めるきっかけや継続する動機となるインセンティブを付与することで、健康づくりに取り組むことを促しています。
59	しながわ出会いの湯	健康課	65 歳以上の区民を対象に、区内の公衆浴場を会場として、健康体操やカラオケなどのプログラムと入浴サービスをあわせた事業を行っています。
60	地域スポーツクラブ事業	スポーツ推進課	地域が主体となり運営する地域スポーツクラブは、各種スポーツ教室や大会を通じ、いつでも・どこでも・だれでも・いつまでも気軽にスポーツに親しめる環境づくりに取り組んでいます。

No	事業名	所管課	概要
61	しながわシティラン	スポーツ推進課	区民がランナー、ボランティア、応援といった様々な形で参加することで、区民のシビックプライドの醸成を図り、区民みんなが輝く大会となることを目指しています。
62	予防ミニデイ	高齢者地域支援課	デイサービスセンターで、体を動かしたり、趣味活動などの交流を図り、心身の活性化と仲間づくりを行っています。
個別目標③　多様な主体と取り組む健康づくり			
50 再 掲	健康づくり推進委員事業 （再掲）	健康課	区内全域における健康づくり活動を活性化するため、各町会、自治会から推薦された区民等を健康づくり推進委員として委嘱し、地域における健康づくり事業の企画・実施、健康づくりに関する啓発活動を行っています。
63	食生活改善指導講師派遣	健康課	区民団体等が開催する栄養に関する講習会や料理講習会へ講師を派遣しています。
45 再 掲	8020・9016 達成者顕彰事業 （再掲）	地域医療連携課 （共催）	品川・荏原両歯科医師会共催で、8020、9016（80 歳で 20 本以上、90 歳で 16 本以上の歯を保つ）を達成した区民を顕彰しています。
64	トリムフェスティバル	健康課（共催）	区民の健康づくりの意識向上と健康増進を図る動機づけのための取組として、トリム体操連盟との共催によるイベントを行っています。
65	健康フェスタ	保健センター	健康づくりのための講演を開催するとともに、活動グループが健康づくり推進者として、シニア向け体力測定やグループ活動の実践を行っています。
66	魅力ある職場づくり支援事業助成金	地域産業振興課	新たな特別休暇制度の導入や、長時間労働の改善等、従業員の雇用環境を整備する際にかかったコンサルティング費用を助成しています。

基本目標３　対象を明確にした健康づくりへの支援

No	事業名	所管課	概要
個別目標①　親と子の健康づくりを進める			
67	親子健康手帳（母子健康手帳）の交付	健康課	妊娠・出産および育児に関する親と子の一貫した健康記録として活用してもらうために交付しています。
68	妊婦健康診査	健康課	妊婦の健康管理と流産・早産の防止、児童の障害予防を目的として、妊婦の健康診査、超音波検査、子宮頸がん検診の助成を実施しています。

No	事業名	所管課	概要
69	妊婦・産婦歯科健康診査	健康課	妊娠に伴って起こりやすい歯の疾病を防ぎ、また産婦の口腔内の健康保持を図るため、妊産婦歯科健康診査、歯科保健指導等を行っています。
70	妊婦への支援	保健センター	妊娠届け出アンケートや面接状況から、若年、経済的不安、心身の状況や家庭状況などにより育児が困難になることが予測される妊婦について保健師が電話や面接、訪問等を行い、相談・支援しています。
71	妊産婦ネウボラ相談	保健センター	助産師・保健師が「妊産婦ネウボラ相談員」として面談をし、相談内容に応じたサポートプランを作成しています。また、妊娠８か月ごろに「出産準備個別相談」も実施しています。出産後は、２週間から１か月の時期に電話をし、育児相談や母子保健事業の案内等を行っています。
72	健やか親子学習	保健センター	出産前から育児期にかけて、各種学級や子育て安心事業を通して、子育ての知識を深める機会と交流の場を提供し、育児不安を軽減し安心して子育てできるよう支援を行っています。
73	産後ケア事業	保健センター	日帰り型・訪問型・宿泊型の産後ケアとして母体や授乳、乳児のケア、育児相談に助産師が対応しています。また、電話にて授乳に関する相談に助産師が対応しています。
74	食からの子育て支援事業	保健センター	妊娠期から育児期にかけての各教室（妊娠期食事教室・離乳食教室・幼児食教室）で、食事のポイントを講習し、食の大切さを伝える中で、育児不安を軽減し安心して子育てできる支援を行っています。
28再掲・75	すくすく赤ちゃん訪問事業（再掲）、電話による育児相談	保健センター	生後４カ月未満のすべての乳児を対象に、保健師・助産師および児童センター職員が訪問を行い、相談や助言による育児不安の解消、地域の子育て情報伝達等の子育て支援を行っています。訪問を希望しない産婦には、電話で育児や産婦の心身について相談を行っています。
76	乳幼児健康診査・歯科健康診査	保健センター	４カ月児・１歳６カ月児・３歳児健康診査・２歳児歯科健診を各保健センターで行っています。また、６カ月・９カ月の健康診査は都内の契約医療機関に委託し行っています。
46再掲	乳幼児健診時の集団指導・個別指導（再掲）	保健センター	効果的な歯みがきの仕方やむし歯になりにくい食生活を中心に健全な口腔育成について指導しています。

No	事業名	所管課	概要
47 再 掲	子育て支援教室（むし歯撃退教室）（再掲）	保健センター	乳幼児期の親子を対象に、歯みがきや食習慣など基本的歯科保健習慣を身につけるための教室を行っています。
77	０歳児見守り・子育てサポート事業「見守りおむつ定期便」	保健センター	０歳児を持つ家庭に対し、定期的に関わりを持ちながら見守りを行うことを目的とし、育児に関する不安や悩みを聴くとともに、１歳の誕生月まで月１回の頻度で、育児用品の宅配支給を行います。
78	アレルギー等おしゃべり会・講演会	子ども育成課	アレルギー疾患の子どもを持つ親同士や興味・心配のある方の情報交換のため、子ども同士の交流やお弁当持参のランチ会を行っています。また、小児科の医師などの専門家による講演会では、アレルギー疾患に対する正しい知識を啓発しています。
79	ママと赤ちゃんの心とからだのケア事業	子ども育成課 （児童センター）	ベビーマッサージや卒乳のおはなしなど、母親と赤ちゃんのふれあいを通じて、子育ての不安を解消するための講座を行っています。
80	親育ちワークショップ	子ども育成課 （児童センター）	母親・父親としての役割を学びつつ仲間づくりができる事業を展開することにより、家庭における子育て力の向上を図るとともに子育ての不安を解消するため、児童センターで乳幼児の母親・父親向けのワークショップを実施しています。
81	食からの子育て支援	子ども育成課 （児童センター）	児童センターで０～18歳の児童とその保護者を対象に、親子クッキング、野菜の苗植え・収穫、離乳食レッスン、畑の手入れなど、「食」の魅力を伝え、「食」を中心に子育てを楽しむための事業を実施しています。
82	子育てネウボラ相談	子ども家庭支援センター	児童センター13館にて子育て全般の相談、子育てサービス情報の提供、他機関の紹介を行っています。バースデーサポート事業のアンケートも受け付けています。
83	品川きずなレター	子ども家庭支援センター	妊娠期から子どもが３歳の誕生日を迎えるまでの間、妊娠週数や子どもの月齢に合わせたメッセージを配信しています。育児への不安や孤立感を軽減できるよう、専門家による子どもの成長段階に応じた助言や、子育て支援事業等の情報を、適切なタイミングにプッシュ型で配信しています。
84	保育園児と保護者への食育指導	保育施設運営課	健康な生活の基本である「食を営む力」の育成に向け、乳幼児に対し、各保育園でクッキング保育や、野菜等の栽培・収穫を通じて食べ物に触れ、食への興味・関心につなげています。また保護者には、食育保護者会、ＰＴＡ食育事業などで、給食の紹介・試食を行い家庭における食育意識の向上や実践を広げる働きかけをしています。

No	事業名	所管課	概要
85	がん教育	教育総合支援センター	がんが身近な病気であることや、がんの予防、早期発見・検診等について理解するとともに、がん患者に対する正しい認識を深めることにより、自他の健康と命の大切さについて学びます。区立中学校・義務教育学校では、外部講師を招いた授業も実施しています。
22 再掲	品川アクティブライフプロジェクト（再掲）	教育総合支援センター	子どもたちが運動の楽しさを味わい、進んで運動し、体力を向上させることを狙いとして、全校で共通の種目にチャレンジする「品川スポーツトライアル」、外部講師による専門的指導を行う「テクニカルアドバイザー」、朝の時間や家庭でも短時間でできる「ワンミニッツエクササイズ」の３つの取組を行っています。
個別目標②　女性の特性をふまえた健康支援			
86	乳がん検診	健康課	34 歳以上の偶数年齢の女性区民を対象に問診・超音波検査を、40 歳以上の偶数年齢の女性区民を対象に問診・マンモグラフィ検査・超音波検査（希望者のみ）を行っています。
87	子宮がん検診	健康課	20 歳以上の偶数年齢の女性区民を対象に問診・視診・細胞診による検査を行っています。
88	一般不妊治療医療費助成	健康課	妻の年齢が 40 歳以上 43 歳未満の方を対象に、一般不妊治療にかかった治療費のうち５万円を上限に助成しています。
89	不妊治療（生殖補助医療）医療費助成	健康課	妻の年齢が 43 歳未満の方を対象に、生殖補助医療の保険適用分の自己負担額に対し、１回につき５万円を上限に助成しています。
90	不妊・不育等相談事業	健康課	妊娠を望む方、不妊・不育等に悩む方を対象として、オンラインツール（Ｚｏｏｍ)を利用し、不妊ピア・カウンセラーがオンラインによる通話、面接で相談を受けています。
91	ＨＰＶワクチン接種助成	保健予防課	子宮頸がんの原因となるＨＰＶ（ヒトパピローマウイルス）の感染をふせぐため、小学校６年生～高校１年生を対象に定期予防接種として行っています。
個別目標③　働き盛りの健康課題を解消する			
1 再掲	20 歳からの健康診査（再掲）	健康課	低年齢化の傾向にある高血圧、メタボリックシンドロームなどの生活習慣病を予防するため、生活習慣が大きく変化する 20 歳から健康診査を実施しています。
41 再掲	成人歯科健康診査（再掲）	健康課	20～70 歳（５歳区切り）の区民を対象に無料で歯科健診を行っています。
92	40 代からの健康塾	健康課	40 歳以上の区民を対象に、生活習慣病予防のための運動を中心とした健康教室を行っています。

No	事業名	所管課	概要
16 再掲	健康センター事業（再掲）	健康課	健康づくりを支援する拠点として多くの区民が気軽に楽しく運動ができるように、品川・荏原健康センターでは、様々なコース型運動教室を実施しています。また、オープンスクールへの参加および各種トレーニングマシンの利用ができるフリー利用を行っています。
3 再掲	各種がん検診（再掲）	健康課	胃がん検診、子宮がん検診、乳がん検診、肺がん検診、大腸がん検診等を行っています。
93	がんの夜間相談窓口	健康課	がん患者やその家族の不安の軽減と、がんに対する様々な疑問の解消を図るため、がんの夜間相談窓口を開設しています。開設時間を夜間にすることで、就労中の方など昼間忙しい方が相談できる環境を整えています。
94	アピアランスケア事業	健康課	がん治療に伴う外見の変化による心理的および経済的な負担を軽減するために、ウィッグや胸部補正具の購入等に係る費用のうち３万円を上限に助成を行っています。
10 再掲	国保保健指導（再掲）	国保医療年金課	国保基本健診の結果により階層化を行い、メタボリックシンドロームの予防・改善に重点を置いた「国保保健指導」を行っています。
48 再掲	生活習慣病歯科受診勧奨（再掲）	国保医療年金課	生活習慣病重症化予防のため、過去 1 年間歯科未受診者に対して、歯科定期受診を勧める通知を送付しています。対象疾患：糖尿病、心臓病、脳梗塞など
95	生活習慣病重症化予防事業	国保医療年金課	生活習慣病患者の生活改善および重症化予防を目的に、糖尿病・高血圧などで治療中にもかかわらずコントロール不良の方へ、かかりつけ医と連携して６カ月間の生活改善指導を行っています。
個別目標④　高齢者の健康づくりを進める			
52 再掲	ふれあい健康塾（再掲）	健康課	65 歳以上の区民で閉じこもりがちな自立支援高齢者を対象に、転倒骨折予防のための運動機能訓練や生活指導等を盛り込み、健康づくり推進委員と協働し、地域参加型の健康教室を行っています。
59 再掲	しながわ出会いの湯（再掲）	健康課	65 歳以上の区民を対象に、区内の公衆浴場を会場として、健康体操やカラオケなどのプログラムと入浴サービスをあわせた事業を行っています。
45 再掲	8020・9016 達成者顕彰事業（再掲）	地域医療連携課（共催）	品川・荏原両歯科医師会共催で、8020、9016（80 歳で 20 本以上、90 歳で 16 本以上の歯を保つ）を達成した区民を顕彰しています。
49 再掲	後期高齢者歯科健康診査（再掲）	国保医療年金課	フレイルにも関わる口腔機能低下や誤嚥性肺炎等の疾病を予防し、後期高齢者の健康保持・健康寿命の延伸を図るため歯科健康診査を行っています。

No	事業名	所管課	概要
96	高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施	国保医療年金課	後期高齢者の健康寿命の延伸･介護予防を目的に、フレイル予防・栄養講座および低栄養者向けに個別の訪問栄養相談を実施しています。
97	マシンでトレーニング	高齢者地域支援課	デイサービスセンターで、高齢者用に設計された筋力を鍛える運動機器を使って日常生活に必要な筋力をアップする運動教室を行っています。
98	うんどう機能トレーニング	高齢者地域支援課	日常生活に必要な筋力や体力をアップする運動教室を行っています。
99	水中トレーニング	高齢者地域支援課	水中運動浴槽を使用し、水圧・水温・浮力・抵抗・水流など水の持つ特性を活かして、筋力・バランス機能をアップする運動教室を行っています。
100	身近でトレーニング	高齢者地域支援課	デイサービスセンターで、椅子やタオルなど身近な物を使って日常生活に必要な筋力などをアップする運動教室を行っています。
101	健康やわら体操	高齢者地域支援課	椅子を使って日常生活に必要な柔軟性・バランス機能をアップする運動教室を行っています。
102	うんどう教室	高齢者地域支援課	公園等に設置した高齢者用うんどう遊具を使って日常生活で「つまづかない」･「ふらつかない」体づくりを行う運動教室を行っています。
103	カラダ見える化トレーニング	高齢者地域支援課	介護予防拠点である民間フィットネスジムで、筋力や歩行姿勢などを専用機器で測定して見える化し、客観的なデータに基づき、最先端のトレーニングマシンを使って、全身の筋力をバランスよく効率的に鍛える運動教室を行っています。
104	脳力アップ元気教室	高齢者地域支援課	学習療法やｅスポーツなど、認知機能低下の予防を目的とする講座です。脳活性化エクササイズ等の軽い運動療法も取り入れて実施します。
105	計画力育成講座	高齢者地域支援課	効果的なウォーキングの方法の紹介や、日帰り旅行の計画・実践を通じて脳を活性化し、認知機能低下の予防を目的とする講座です。
106	絵本読み聞かせ講座	高齢者地域支援課	絵本の読み聞かせ方法の基礎を学び実践発表を行います。知的活動と社会参加を通し、認知機能低下の予防を目的とする講座です。
57 再 掲	フレイル予防フェスタ(再掲)	高齢者地域支援課	体力測定や講演会などフレイル予防に関する体験・情報発信を通して、幅広い世代の方がフレイル予防に取り組む機会となるイベントを行っています。
107	シニアのためのやさしい手料理教室	高齢者地域支援課	65 歳以上の一人暮らしの料理初心者に、料理の基本に必要な事柄や栄養について学ぶ機会を提供し、食生活の自立を支援しています。
108	わくわくクッキング	高齢者地域支援課	栄養バランスや口腔ケアを取り入れた調理実習を行っています。

基本目標４　生涯の健康を支える食育の推進（食育推進計画）

No	事業名	所管課	概要
個別目標①　食を通じた健康づくりの推進			
109	料理講習会	健康課	キッズ料理教室や健康料理教室、コース型料理教室等、世代やテーマに沿った料理教室を開催しています。
110	食事・栄養相談	健康課	毎月１回、食生活等について、管理栄養士・栄養士による個別相談会を実施しています。
63 再掲	食生活改善指導講師派遣（再掲）	健康課	区民団体等が開催する栄養に関する講習会や料理講習会へ講師を派遣しています。
111	食品の栄養成分表示・広告等の相談	生活衛生課	食品の栄養成分表示や広告に関する相談等を行っています。
112	食環境づくり事業	生活衛生課 保健センター	区民が生涯健康に過ごすことができるよう、食に関する講演会・イベント等の実施や、飲食店や中食を提供する事業者へ「健康的な食事」に関する情報提供を行っています。
113	給食施設指導	生活衛生課 保健センター	事業所、高齢者施設、児童福祉施設等の給食施設における喫食者の健康増進を図ることができるよう、その施設の特性に応じた栄養管理の方法等について、必要な指導・支援を行っています。
114	食事相談	保健センター	妊産婦・乳幼児から高齢者までの食事や、疾病に関する食事などの相談を行っています。
115	健康学習	保健センター	離乳食や幼児食についての講習会や地域団体からの依頼を受け、健康な食生活等について講習しています。
116	しあわせ食卓事業	子育て応援課	食の支援を必要とするひとり親家庭等に対し、企業からの寄付やふるさと納税制度（ガバメントクラウドファンディング）を原資とした食品配送を実施しています。その際、アンケート用紙や就労・学習・住宅支援等の案内を同封し、支援が必要な世帯を適切な相談窓口や事業等につなげ、最終的に各家庭の自立を目指すことを目的としています。
117	子育て世帯へのお米支援プロジェクト	子育て応援課	学校給食のない夏休み期間中における子どもの食の支援を行うことを目的として、「食の支援が必要な家庭」に対してお米を配付します。児童センターで配付することで、子どもへの声かけや目視を行い、必要な支援につなげます。
84 再掲	保育園児と保護者への食育指導（再掲）	保育施設運営課	健康な生活の基本である「食を営む力」の育成に向け、乳幼児に対し、各保育園でクッキング保育や、野菜等の栽培・収穫を通じて食べ物に触れ、食への興味・関心につなげています。また保護者には、食育保護者会、ＰＴＡ食育事業などで、給食の紹介・試食を行い家庭における食育意識の向上や実践を広げる働きかけをしています。

No	事業名	所管課	概要
107 再 掲	シニアのためのやさしい手料理教室（再掲）	高齢者地域支援課	65 歳以上の一人暮らしの料理初心者に、料理の基本に必要な事柄や栄養について学ぶ機会を提供し、食生活の自立を支援しています。
108 再 掲	わくわくクッキング（再掲）	高齢者地域支援課	栄養バランスや口腔ケアを取り入れた調理実習を行っています。
個別目標②　次世代につなげる多様な食育の推進			
74 再 掲	食からの子育て支援事業（再掲）	保健センター	妊娠期から育児期にかけての各教室（妊娠期食事教室・離乳食教室・幼児食教室）で、食事のポイントを講習し、食の大切さを伝える中で、育児不安を軽減し安心して子育てできる支援を行っています。
81 再 掲	食からの子育て支援（再掲）	子ども育成課 （児童センター）	児童センターで０～18 歳の児童とその保護者を対象に、親子クッキング、野菜の苗植え・収穫、離乳食レッスン、畑の手入れなど、「食」の魅力を伝え、「食」を中心に子育てを楽しむための事業を実施しています。
118	食品ロス削減の推進	環境課	食品ロス削減に関する啓発を行うとともに、家庭で使われずに余っている食品を持ち寄り、それらの食品を社会福祉協議会やフードバンク等に寄付する「フードドライブ」を推進しています。
119	学校給食における行事食・郷土料理の提供	学務課 （教育総合支援センター）	年間行事に合わせた行事食や郷土料理を学校給食で提供しています。児童生徒の食体験を通して食文化の継承や理解を深めます。
120	学校給食を通した食育	教育総合支援センター （学務課）	児童生徒が食事に関する適切な判断力を養い、望ましい食習慣形成のために、各学校で給食指導、給食使用食品の食品群別掲示（栄養黒板の活用）、地場産物や有機農産物等の使用に取り組んでいます。また、給食献立の配布、試食会を通じて、保護者への食の情報提供を行っています。
個別目標③　デジタル化に対応した食育の推進			
121	ＳＮＳ等を活用した食の情報発信	生活衛生課 保健センター	講習会のお知らせや食のコラムなど、ＳＮＳやホームページなどを活用して、食生活改善に関する情報を発信しています。
122	給食施設へのオンライン講習会	生活衛生課 保健センター	利用者に応じた給食提供を実施できるよう、施設の管理者・従事者等を対象にオンライン講習会を実施しています。

3 用語集

行	用語	主な頁数	説明
あ	悪性新生物	10, 11, 12	悪性腫瘍のことで、細胞が変異して増殖を続け、周囲の正常な組織を破壊するものをいいます。がんや肉腫がこれに入ります。
	インセンティブ	64, 68, 105	人々のやる気や意思決定、行動を変化させるような要因、刺激、動機づけのことをいいます。
	ＨＰＶ（ヒトパピローマウイルス）	75, 113	性的接触のある女性であれば50%以上が生涯で一度は感染するとされている一般的なウイルスです。子宮頸がんをはじめ、肛門がん、膣がんなどのがんや、尖圭コンジローマ等、多くの病気の発生に関わっています。特に、近年若い女性の子宮頸がん罹患が増えています。
	栄養成分表示	86, 116	「エネルギー、たんぱく質、脂質、炭水化物、食塩相当量」等の栄養成分の含有量が表示されたもので、健康づくりに役立つ重要な情報源です。
	ＡＣＰ	36	アドバンス・ケア・プランニング（Advance Care Planning）の略称で、人生会議とも呼ばれます。将来の医療やケアに関する希望や価値観を前もって計画し、記録しておくプロセスのことをいいます。本人が判断能力を失った場合でも、その意思や価値観に基づいた医療やケアが提供されるようにするためのものです。
	ＳＤＧｓ未来都市	4	ＳＤＧｓの達成に向け、優れた取組を提案する都市や地域を「ＳＤＧｓ未来都市」として選定しています。
か	かかりつけ医	33, 34, 35 114	健康に関することを何でも相談でき、最新の医療情報を熟知して、必要なときには専門医や専門医療機関を紹介するなど、身近で頼りになる地域医療、保健、福祉を担う総合的な能力を有する医師をいいます。
	かかりつけ歯科医	58	生涯を通じて歯や口の健康を維持するために、継続的に適切な治療や管理を提供し、いつでも気軽に相談に応じてくれる身近なかかりつけの歯科医師をいいます。
	かかりつけ薬局	33	薬や健康のことを何でも相談できる薬局のことをいいます。特定の患者の服薬状況を一か所の薬局でまとめて管理し、薬に関する相談をいつでも気楽にできます。また、かかりつけ薬局の基本的な機能を備えた薬局のうち地域住民への健康づくり支援を積極的に行っている薬局を健康サポート薬局といいます。
	ゲートキーパー	46, 106	自殺の危険を示すサインに気づき、悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守るなどの適切な対応を行える人のことで、「命の門番」とも位置づけられます。

行	用語	主な頁数	説明
	健康経営	49,66,68	従業員等の健康管理を経営的な視点で考え、戦略的に実践することです。企業理念に基づき、従業員等への健康投資を行うことは、従業員の活力向上や生産性の向上等の組織の活性化をもたらし、結果的に業績向上などにつながると期待されます。
	健康寿命	1,3,34,39 57,64,83 96,108 114	健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間のことをいいます。
	合計特殊出生率	6	15～49 歳までの女性の年齢別出生率を合計したもので、一人の女性が仮にその年次の年齢別出生率で一生の間に生むとしたときの子どもの数に相当します。
	更年期障害	80	女性では 45～55 歳頃、男性では 40 歳代以降に、ホルモン分泌の激しい変化により、ほてり、頭痛、気分の落ち込み等の更年期症状が出ることがあります。更年期症状のうち、生活に支障が出る場合を「更年期障害」といいます。
さ	ＣＯＰＤ	51,53	「Chronic Obstructive Pulmonary Disease」の略で、慢性閉塞性肺疾患のことです。長年の喫煙習慣や肺の成長障害が原因となって、徐々に呼吸機能が低下していく肺の病気です。
	脂質異常症	56	血液中の脂質の値が基準値から外れた状態のことです。脂質の異常には、LDL コレステロール（いわゆる悪玉コレステロール）、HDL コレステロール（いわゆる善玉コレステロール）、トリグリセライド（中性脂肪）の血中濃度の異常があります。
	歯周病	51,53,57 58,59	歯と歯ぐき（歯肉）の隙間（歯周ポケット）から侵入した細菌が、歯肉に炎症を引き起こした状態（歯肉炎）、それに加えて歯を支える骨（歯槽骨）を溶かしてグラグラになる状態（歯周炎）を合わせて、歯周病といいます。
	自治体ＳＤＧｓモデル事業	4	「ＳＤＧｓ未来都市」に選定された都市や地域の、特に先導的な取組を「自治体ＳＤＧｓモデル事業」として選定しています。
	受動喫煙	37,51,52 53,68,69 96	本人は喫煙しなくても、身の回りのたばこの煙を吸わされてしまうことをいいます。喫煙者が吸っている煙だけではなく、たばこから立ち昇る煙や喫煙者が吐き出す煙にも、ニコチンやタールなど多くの有害物質が含まれています。
	食育	1,3,4,30 31,81,84 85,88,90 91,116 117	様々な経験を通じて「食」に関する知識や「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践できる人を育てるとともに、食品ロスや地産地消、食文化の継承などへの理解・関心を深め、持続可能な食を支えていくことをいいます。国では「生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきもの」としています。

行	用語	主な頁数	説明
	食品ロス	31,88,89 117	本来食べることができるのに捨てられてしまう食品のことです。食べ物を捨てることはもったいないことで、環境にも悪い影響を与えてしまいます。
	ソーシャルキャピタル	61	地域に根ざした信頼や社会規範、ネットワークといった社会関係資本等のことをいいます。
た	特定健康診査	34,49,97 104	生活習慣病の予防のために、医療保険者が 40 歳から 74 歳までの加入者を対象に、メタボリックシンドロームに着目した診査項目で実施する健診のことです。
	特定保健指導	34,50	特定健診の結果から、生活習慣病の発症リスクが高く、生活習慣の改善による生活習慣病の予防効果が期待できる人に対して、専門スタッフ（保健師、管理栄養士など）が生活習慣を見直すサポートのことです。
な	中食（なかしょく）	116	調理済み食品の購入やお弁当・お惣菜のテイクアウト、デリバリーを利用するなど、家庭外で調理された食品を家庭や職場に持ち帰って食べる食事の形態のことです。
	ネウボラ	70,111	ネウボラとはフィンランド語で「アドバイスする場所」の意味です。親子とその家庭を、妊娠、出産から就学期まで、専門職が切れ目なくサポートする総合的なサービスのことをいいます。
は	ＢＭＩ	20,24	体格を表す指標として国際的に用いられている指数で、[体重（kg)］÷［身長（m）の２乗］で算出されます。肥満や低体重（やせ）の判定などに用いられます。
	フレイル （オーラルフレイル）	39,57,61 81,82,83 96,104 108,109 114 (57,59,81)	年齢とともに心身の活力（筋力や認知機能など）が低下し、要介護状態となるリスクが高い状態をいいます。 オーラルフレイルとは口腔機能の衰えのことで、滑舌低下、食べこぼしなど、ささいな口腔機能の低下から始まり、心身機能低下にも影響するとされています。
	プレコンセプションケア	74,77	将来の妊娠を考えながら女性やカップルが自分たちの生活や健康に向き合うことで、「妊娠前の健康管理」を意味します。若い世代のうちから妊娠・出産について正しい知識をもつことは、将来、理想とするライフプランを実現する助けとなります。
ま	メンタルヘルス	45,49,50 68,107	体の健康ではなく、こころの健康状態を意味します。体が軽い、力が沸いてくるといった感覚と同じように、こころが軽い、穏やかな気持ち、やる気が沸いてくるような気持ちの時は、こころが健康といえます。
	メタボリックシンドローム	78,79,104 105,113 114,120	内臓肥満に高血圧・高血糖・脂質代謝異常が組み合わさることにより、心臓病や脳卒中などになりやすい病態を指します。単に腹囲が大きいだけでは、メタボリックシンドロームにはあてはまりません。

行	用語	主な頁数	説明
や	要介護（状態）	8,9,81,83	寝たきりや認知症等で常時介護を必要とする状態のことをいいます。
	要支援（状態）	9	家事や身支度等の日常生活に支援が必要であり、特に介護予防サービスが効果的な状態のことをいいます。
ら	ライフコースアプローチ	1,3	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ことです。
	ロコモティブシンドローム	22	立ったり歩いたりする身体能力が低下した状態のことをいいます。ロコモティブシンドロームが進行すると、将来要介護や寝たきりになってしまう可能性があります。
	65 歳健康寿命	8	65 歳健康寿命（東京保健所長会方式）とは、65 歳の人が、何らかの障害のために要介護２以上の認定を受けるまでの状態を健康と考え、その障害のために認定を受ける年齢を平均的に表すものをいいます。

4 検討体制

（1）しながわ健康プラン 21 策定委員会

分　類	所　属　等	氏名
委員長 （学識経験者）	東洋大学健康スポーツ科学部健康スポーツ科学科 教授	齊藤 恭平
副委員長 （学識経験者）	東京医療保健大学医療保健学部看護学科 教授	佐々木 美奈子
保健医療 関係団体	品川区医師会 理事	渡辺 寛
	荏原医師会 副会長	羽尻 裕美
	品川歯科医師会 会長	小野寺 哲夫
	荏原歯科医師会 会長	和栗 範幸
	品川区薬剤師会 理事	上田 博文
地域関係団体	品川区民健康づくり推進協議会 副会長	村吉 悦子
	品川区民健康づくり推進協議会 副会長	小野 悦子
	品川区町会自治会連合会 会長	大八木 繁
	品川区スポーツ推進委員会 副会長	増田 智恵
	品川区民生委員協議会 推薦委員	樋口 光
	品川栄養士会 会長	岩倉 美幸
区内企業代表	東京商工会議所品川支部 情報産業副分科会長 （株式会社エー・アール・シー代表取締役）	太田 貴之
	品川区商店街連合会 戸越公園駅前南口商店街 会長 （三栄の家具 営業部長）	原 誠緒
公募区民委員	公募区民	朝信 由美
	公募区民	徳永 幸生

（２）しながわ健康プラン 21 庁内検討委員会

分　類	所　属	氏名
委員長	健康推進部長	阿部 敦子
副委員長	健康推進部次長	遠藤 孝一
委員	健康課長	若生 純一
委員	生活衛生課長	赤木 和貴
委員	保健予防課長	五十嵐 葉子
委員	品川保健センター所長	石橋 美佳
委員	大井保健センター所長	福地 真奈美
委員	荏原保健センター所長	三ツ橋 悦子
委員	国保医療年金課長	池田 剛
委員	地域活動課長	宮澤 俊太
委員	地域産業振興課長	小林 徹
委員	スポーツ推進課長	三井 崇司
委員	保育施設運営課長	中島 秀介
委員	福祉計画課長	東野 俊幸
委員	高齢者地域支援課長	樫村 潤
委員	学務課長	柏木 通

5 検討経過

（1）しながわ健康プラン 21 策定委員会

回数	開催日	検討内容
第１回	令和６年７月３日	（１）しながわ健康プラン 21 改定の概要について （２）しながわ健康プラン 21（第一次）の最終評価について （３）しながわ健康プラン 21（第二次）計画書の構成案について
第２回	令和６年９月３日	（１）しながわ健康プラン 21（第二次）骨子案（第１章～第３章）について （２）しながわ健康プラン 21（第二次）骨子案（第４章）について （３）しながわ健康プラン 21（第二次）指標案について （４）関係団体・企業あて調査の経過報告
第３回	令和６年 10 月 17 日	（１）しながわ健康プラン 21（第二次）素案について （２）策定スケジュールについて
第４回	令和７年３月 18 日	（１）パブリックコメントの実施結果と区の考え方について （２）しながわ健康プラン 21（第二次）について

（2）しながわ健康プラン 21 庁内検討委員会

回数	開催日	検討内容
第１回	令和６年６月 26 日	（１）しながわ健康プラン 21 改定の概要について （２）しながわ健康プラン 21（第一次）の最終評価について （３）しながわ健康プラン 21（第二次）計画書の構成案について
第２回	令和６年８月 20 日	（１）しながわ健康プラン 21（第二次）骨子案（第１章～第３章）について （２）しながわ健康プラン 21（第二次）骨子案（第４章）について （３）しながわ健康プラン 21（第二次）指標案について （４）関係団体・企業あて調査の経過報告
第３回	令和６年９月 27 日	（１）しながわ健康プラン 21（第二次）素案について （２）策定スケジュールについて
第４回	令和７年２月 18 日	（１）パブリックコメントの実施結果と区の考え方について （２）しながわ健康プラン 21（第二次）について

しながわ健康プラン 21（第二次）

令和７年　３月
発行：品川区健康推進部健康課
〒140-8715　東京都品川区広町２丁目１番 36 号
TEL 03-5742-6746（直通）　FAX 03-5742-6883