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

概要版

「しながわ健康プラン21（第二次）」は、区民の健康づくりをより一層推進するために、健康および食育に関する区の方向性や取組を取りまとめた計画です。

基本理念

生涯を通じた　健康づくりの推進

策定における基本的な視点

区では「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観点を重視しています。本プランでも、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。

施策体系

	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
健康増進計画	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
健康増進計画	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

日頃から健康への意識を高めよう　基本目標１ ①

区の現状

１年以内に健康診査を受けた人の割合　81.7%

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%

出典：令和５年度品川区健康に関する意識調査

健康診査・検診の必要性とは？

健康診査には、定期健康診査や、生活習慣病予防のために 40 歳以上に対して行う特定健康診査などがあります。検診は、特定の疾患を発見するための検査で、各種がん検診など早期発見のために行われます。これらは、自身の健康状態を把握し、深刻な病気を予防する効果的な方法です。特に、がんなどの自覚症状が無いまま進行する疾患は、定期的な検診での早期発見により、治癒の可能性を高めることが大切です。

健診・検診のメリット

〇健康状態を調べることで自覚症状のない病気、特に生活習慣病を予防できる
〇健診後の保健指導で、健康改善やダイエットについてサポートを受けることができる
〇緊急入院するような脳卒中や心筋梗塞など重篤な疾患の兆候が発見できる
〇疾患の予防・早期発見により、長期入院・長期治療をしなくて済むので、本人はもちろん、家族にとっても負担が少ない　など

参考：厚生労働省　e-ヘルスネット（健診/特定健康診査の検査項目）
スマート・ライフ・プロジェクト ホームページ（「健診」の基礎知識）

意識して体を動かし、座っている時間を減らそう　基本目標１ ②

区の現状

意識して身体を動かしている人の割合　72.2%

１回 30 分以上の運動を週２日以上する人の割合　30.8%

出典：令和５年度品川区健康に関する意識調査

長時間の座りっぱなしによる健康リスクとは？

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。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しましょう。

■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

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）

睡眠・休養とこころの健康に配慮しよう

基本目標１ ③

区の現状

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%**

出典：令和５年度品川区健康に関する意識調査

睡眠・休養、こころの健康について気をつけることは？

健やかにくらしていくためには、身体の健康と同時に、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。

睡眠に関するポイント

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
成人	６時間以上を目安に必要な睡眠時間を確保
高齢者	寝床にいる時間は８時間以内を目安に

参考：健康づくりのための睡眠ガイド 2023

こころの健康に関するポイント

ストレスをためすぎると、心身の不調につながります。日常生活の中でストレスをためないようにし、自分なりの工夫でうまくいかないときは、専門家に相談しましょう。

- **ライフスタイルはこころの健康にも大切【生活習慣】**
- **頭を柔らかくしよう【考え方】**
- **困ったときは誰かに話してみよう【相談】**

参考：こころの情報サイト

喫煙がもたらす健康への影響を知ろう

基本目標１ ④

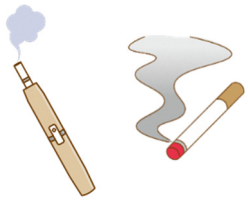
区の現状

１年以内に喫煙した人の割合 **11.9%**

１か月間に受動喫煙を受けたことがある人の割合 **36.9%**

出典：令和５年度品川区健康に関する意識調査

喫煙による健康への影響は？



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。

受動喫煙　周りの人への影響も

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。

たばこには多くの有害物質が含まれる！

- **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

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）

適切な飲酒量を知り、飲み過ぎはさけよう　基本目標１ ⑤

区の現状

１日あたりの飲酒量が２合以上の人の割合（男性）	54.5%
１日あたりの飲酒量が１合以上の人の割合（女性）	52.1%

出典：令和５年度品川区健康に関する意識調査

適切な飲酒量は？

がん、高血圧、脳出血、脂質異常症などのリスクは、飲酒量の増加に伴い上昇する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。

※この基準は個人の許容量を示すものではなく、飲酒の影響は年齢、性別、体質等により異なります。

アルコール 20g（１合）の目安

ウイスキー
度数：43%
ダブル１杯
（60ml）

焼　酎
度数：25%
原液で 0.6 合
（約 110ml）

ワイン
度数：14%
ボトル 1/4 本
（約 180ml）

日本酒
度数：15%
１合
（180ml）

ビール
度数：５%
中瓶１本
（500ml）

缶チューハイ
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

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　基本目標１ ⑥

区の現状

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	49.0%

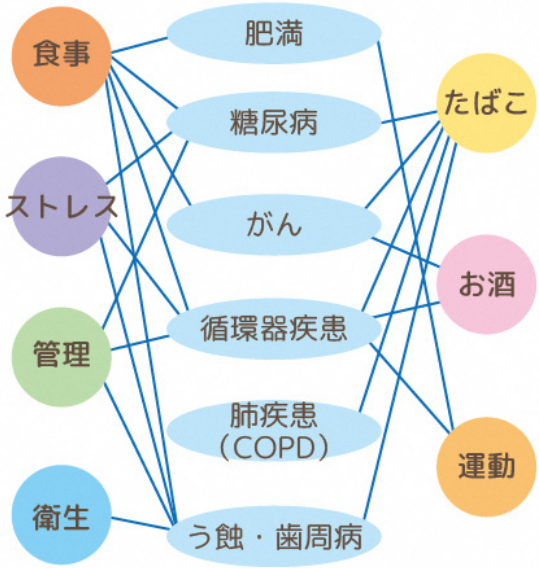
出典：令和５年度品川区健康に関する意識調査

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。

歯と口の健康が全身の健康にも影響する！

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だけでなく、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。健康な口腔状態を保つには、食生活改善や禁煙も重要で、これらは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」）
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）

地域での健康づくりを進めよう

基本目標２

区の現状

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%	出典：令和５年度 品川区健康に関する意識調査
しながわ健康ポイント事業の参加者数（年間）	3,811 人	出典：令和６年度品川区の保健衛生と社会保険
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	出典：品川区健康課調べ（令和６年度）

しながわ健康ポイントとは？

区民の健康づくりを応援するため、「しながわ健康ポイント」事業を実施しています。スマートフォンアプリを使い、ウォーキングをはじめとする健康づくりの取組でポイントをためて景品の申込ができるなど、楽しみながら健康づくりに取り組むことができます。

健康づくりに関する取組の行動宣言

区と連携し、区民の健康づくり活動を推進する団体や企業が「健康づくりに関する取組の行動宣言」を行っており、それぞれの団体・企業において取組を進めています。

【取組例】
- 区が実施している健康づくり事業への協力
- 健康的な食生活を実践しやすい環境を整える
- 生涯スポーツトレーニングの普及
- 健康的な食事、運動、休養を通して、こころの健康づくりを広める　など

子どもの健康を考えよう

基本目標３ ①

区の現状

すくすく赤ちゃん訪問事業の訪問率	94.6%	
健やか親子学習事業の参加者数	5,586 人	出典：令和６年度品川区の保健衛生と社会保険

子どもの健康を守るためには？

近年、子どもたちの生活習慣の乱れが学習意欲、体力、気力の低下の要因の一つとして指摘されています。健やかな成長のためには、十分な休養・睡眠、バランスの良い食事、適切な運動を心がけ、規則正しい生活習慣を身につけることが大切です。

子どもの健康を守るためのポイント

しっかりと睡眠をとろう

睡眠には、心身の休養のほか、脳と体を成長させる働きがあります。健やかな成長には適切な睡眠が重要であり、不足は肥満や抑うつ等のリスクを高めるとされています。

朝ごはんを食べよう

脳のエネルギー源はブドウ糖です。睡眠中もエネルギーを消費するため、朝にはエネルギーや必要な栄養素が不足します。朝食で必要な糖分や栄養素を補給し、朝からしっかり活動できる状態をつくりましょう。

体を動かそう

体を動かすことは健康のために大切です。運動習慣の基盤づくりを通して、多様な動きの獲得や体力・運動能力の基礎を培うとともに、様々な活動への意欲や社会性、創造性などを育むことが期待されます。

参考：「早寝早起き朝ごはん」全国協議会ホームページ
健康づくりのための睡眠ガイド 2023
健康づくりのための身体活動・運動ガイド 2023

女性の健康について正しく理解しよう　基本目標３ ②

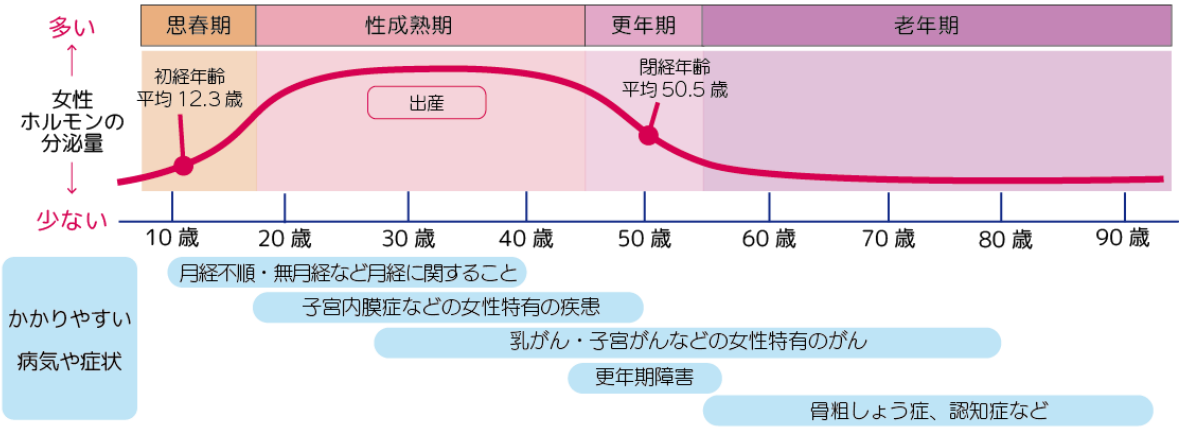
区の現状

乳がん検診の受診率　30.4%　　子宮がん検診の受診率　32.2%

出典：とうきょう健康ステーション

女性のライフステージと健康の特徴は？

女性のからだは、女性ホルモンの変化に大きく影響を受けます。思春期、性成熟期、更年期、老年期と、そのホルモン状態や、結婚、育児などのライフステージによって男性とは異なった心身の変化をしています。女性の健康について正しく理解し、それぞれのライフステージに応じた健康づくりに取り組みましょう。



参考：働く女性の心とからだの応援サイト ／ 女性の健康推進室　ヘルスケアラボ

働き盛りの生活習慣病を予防しよう　基本目標３ ③

区の現状

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%

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%

出典：令和４年度特定健診法定報告（品川区）

メタボリックシンドロームとは？

メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）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。

ウエストの周囲径
男性８５㎝以上
女性９０㎝以上

※内臓脂肪面積
100 ㎠以上相当

＋

３つのうち２項目以上

高脂血
高トリグリセライド血症：トリグリセライド（中性脂肪）150 mg /dl 以上
かつ / または
低 HDL コレステロール血症：HDL コレステロール 40 mg /dl 未満

高血圧
収縮期血圧　130 mm Hg 以上
かつ / または
拡張期血圧　85 mm Hg 以上

高血糖
空腹時血糖　110 mg /dl 以上

日本では、ウエスト周囲径（おへその高さの腹囲）が男性 85㎝ 以上、女性 90㎝ 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。

メタボリックシンドロームを予防しよう！

メタボリックシンドロームの主な原因は、過食と運動不足です。ただ、やせるだけではなく、血圧や血糖、血清脂質の状態に配慮しながら、適切な方法で食生活の改善や運動に取り組むことが重要です。

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/メタボリックシンドローム改善のための基本戦略）

フレイル予防に取り組もう

基本目標３ ④

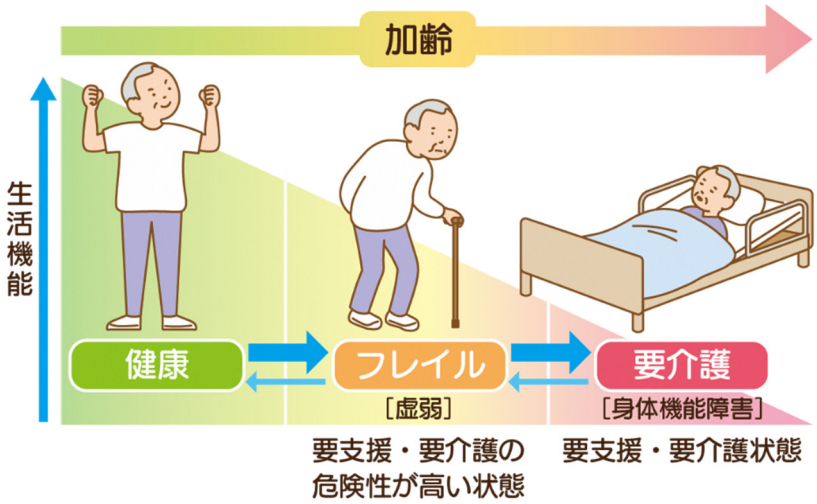
区の現状

65 歳健康寿命（要介護２以上）（男性）	83.20 歳	出典：東京都「都内各市区町村の 65 歳健康寿命」（令和４年）
65 歳健康寿命（要介護２以上）（女性）	86.54 歳	
フレイルの認知率	22.0%	出典：令和５年度品川区健康に関する意識調査

フレイルとは？

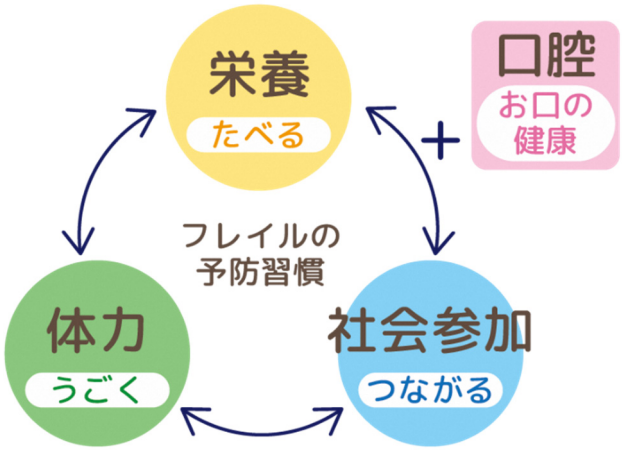
年齢とともに心身の活力（筋力や認知機能など）が低下し、要介護状態となるリスクが高い状態をフレイルといいます。

フレイルの予防は、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。



フレイルの予防「３プラス１」を意識しよう！

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。



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

野菜・果物を食べよう

基本目標４

区の現状

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%
野菜を１日５皿（350ｇ）以上食べている人の割合	3.3%
果物を毎日食べている人の割合	25.5%

出典：令和５年度品川区健康に関する意識調査

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 350ｇ以上、果物 200ｇ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

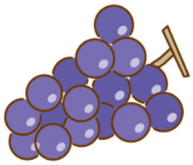
サラダ　70g

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！

品川区の伝統野菜を知っていますか？

- ○品川蕪（しながわかぶ）
- ○大井にんじん（おおい）
- ○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 たけのこ）

写真は品川蕪品評会の様子→

しながわ健康プラン 21（第二次）　概要版

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