

しながわ健康プラン21

－ 中間・評価見直し － (令和2年度～6年度)

「しながわ健康プラン21」(以下、「本プラン」という。)は、平成27年度から令和6年度の10か年の計画であり、生涯を通じた健康づくりの推進により区民の健康寿命の延伸を図ることを目的とした計画です。



令和2年4月

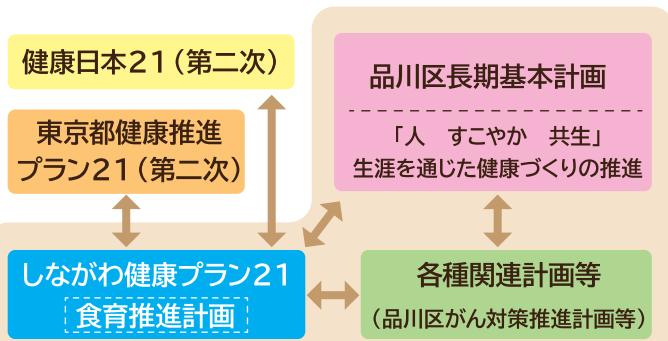
見直しの背景

計画期間の中間時点である令和元年度は、品川区の健康にかかる各種統計データや政策動向を踏まえ、指標の進捗状況に基づいて中間評価を行い、これまでの取り組みによる成果と課題を明らかにして、本プランの見直しを行いました。

計画の位置づけ

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であり、国の国民運動計画である「健康日本21（第二次）」の地方計画です。

また、食育基本法第18条に基づく食育推進計画としても位置づけています。



計画の期間

本プランは、平成27年度から令和6年度までの10年間の計画です。

中間評価の方法と結果

本プランでは、15の個別目標ごとに複数の指標を設けています。各指標を「改善」、「横ばい」、「悪化」、「評価不能」の4つの傾向に分けて得点化し、その評価結果に基づいて個別目標の判定をA（改善）、B（横ばい）、C（悪化）、-（判定不能）により行いました。

基本目標	個別目標	判定	指標数
区民の主体的な健康づくりへの支援	健康意識を高める	A	2
	主体的な健康管理を行う	B	4
	体を動かす習慣をつける	B	2
	こころの健康に配慮する	B	3
	喫煙に対する知識を高める	B	2
	過度な飲酒はしない	B	3
	歯と口の健康を保つ	A	2
地域での健康づくりの推進	主体的に健康づくりにかかる	A	4
	自分が住む地域とのつながりを持つ	-	2
対象を明確にした健康づくりへの支援	働き盛りの健康課題を解消する	C	3
	女性の健康を守る	A	3
	健やかな子どもを育てる	A	6
	妊娠期の両親の健康意識を高める	A	3
正しい食生活と食への理解の促進	食を通じた健康づくりを進める	C	3
	食への理解を育む	B	6

「生涯を通じた健康づくりの推進」

見直し後の本プランでは、「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。

重点的に取り組む施策

対策	主な指標	現状値	目標値
たばこ対策 喫煙が及ぼす健康被害の周知啓発や喫煙者に対して禁煙を支援する取り組みなどに力を入れていきます。	1年以内に喫煙した人の割合	18.0 %	12.0 %
	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 %
フレイル対策 自立支援・介護予防・重度化予防などを推進するとともに、健康づくり活動等でフレイルに関する普及啓発を進めています。	65歳健康寿命 (要介護2以上)	82.89 歳 (男性) 86.65 歳 (女性)	83.19 歳 (男性) 87.05 歳 (女性)
	フレイルの認知率	4.0 %	増やす
働き盛りの健康課題対策 働き盛り世代の区民が自らの健康に関心を持ち、家庭や職場などにおいて、食事の内容を1食または1品改善していくなど気軽に取り組むことができる行動などを支援します。	高血圧症の割合	23.9 %	22.7 %
	メタボリックシンドローム 該当者の割合	18.3 %	17.3 %
食を通じた健康づくり対策 「食の循環や環境を意識した食育の推進」、「食文化の継承に向けた食育の推進」の重点課題に向けた取り組み等を行います。	朝食をほとんど知らない人の割合	15.0 %	14.2 %
	野菜を1日5皿(350g)以上食べている人の割合	2.8 %	増やす

施策体系

【健康増進計画】

基本目標

1 区民の主体的な
健康づくりへの支援

2 地域での
健康づくりの推進

3 対象を明確にした
健康づくりへの支援

個別目標

- 1 健康意識を高める
- 2 主体的な健康管理を行う
- 3 体を動かす習慣をつける
- 4 こころの健康に配慮する
- 5 喫煙に対する知識を高める
- 6 過度な飲酒はしない
- 7 歯と口の健康を保つ

- 1 主体的に健康づくりにかかる
- 2 自分が住む地域とのつながりを持つ

- 1 妊娠期の両親の健康意識を高める
- 2 健やかな子どもを育てる
- 3 女性の健康を守る
- 4 働き盛りの健康課題を解消する
- 5 高齢者の健康づくりを進める

【食育推進計画】

基本目標

4 正しい食生活と
食への理解の促進

個別目標

- 1 食を通じた健康づくりを進める
- 2 食への理解を育む

区民の取り組み

①日頃から健康への意識を高めよう ②適正体重を知ろう ③生活習慣病とその原因を知ろう

①健康診査・保健指導を受けよう ②がん検診を受けよう ③かかりつけ医・歯科医・薬局を持とう

①意識して体を動かそう ②運動習慣を持とう ③積極的に外出しよう

①十分な睡眠と休養をとろう ②ストレスうまくつきあおう ③悩みを抱え込まず相談しよう

①喫煙がもたらす健康への影響を知ろう ②禁煙に取り組もう ③受動喫煙をなくそう

①適切な飲酒量を知ろう ②休肝日を設け、飲みすぎはさけよう ③未成年者にお酒を飲ませない

①歯と口の健康が体全体に影響を及ぼすことを知ろう ②効果的な歯みがきや口腔ケアをしよう
③定期的に歯科健診を受診しよう

①地域での健康づくり活動に参加しよう ②健康づくり実践団体の活動に参加しよう
③健康づくり事業に参加しよう

①あいさつを交わしましょう ②地域の安全を見守ろう ③健康づくり活動に参加してみよう

①妊婦健診・妊婦歯科健診を受けよう ②妊娠中の喫煙・飲酒をやめよう
③父親も育児に積極的に参加する

①必要な健康診査・歯科健診を受けよう ②予防接種を受けて感染症を防ごう
③子どもの食事に关心を持とう

①3食バランスの良い食事をとり、適正体重を維持しよう ②女性特有のがん検診を受診しよう
③骨粗しょう症、ロコモティブシンドロームを予防しよう

①生活習慣病対策に取り組もう ②メタボリックシンドロームを予防しよう ③適正体重を保とう

①フレイル対策に取り組もう ②認知症を予防しよう ③薬とのつきあい方について理解しよう

区民の取り組み

①毎日、朝食をとろう ②栄養バランスを考えておいしく楽しく食事をとろう ③野菜をたくさん食べよう

①減塩に取り組もう ②食事を一緒に食べる機会をつくろう ③食育イベントや体験活動に参加しよう

健康づくりに向けた目標と取り組み

1 区民の主体的な健康づくりへの支援

主な区の取り組み

- ▶ 生活習慣病予防の情報発信
- ▶ 健康診査・保健指導の実施
- ▶ 各種運動教室の実施
- ▶ こころの健康に関する周知啓発
- ▶ 禁煙希望者に対する支援
- ▶ 飲酒と健康に関する正しい知識の普及啓発
- ▶ 歯科健診や改善指導の取り組み

区民一人ひとりの健康づくりを進めるために、健康に対する意識を高め、基礎的な健康管理を行うことを促します。

さらに、運動、こころの健康、喫煙、飲酒、歯と口の健康の各分野において推奨される取り組みを周知し、区民一人ひとりが健康づくりに取り組むことをめざします。

コラム

「+10」（プラステン）から始めよう！

～今より10分体を多く動かそう～

今より10分多く体を動かすだけで、健康寿命を延ばせます。

あなたも+10で、健康を手に入れましょう。

18～64歳

元気に体を動かしましょう。

1日 60分!



65歳以上

じつとしてないで、

1日 40分!



筋力トレーニングやスポーツなどが含まれるとなお効果的です。

(参考) 厚生労働省

2 地域での健康づくりの推進

主な区の取り組み

- ▶ 地域での健康づくり活動への支援
- ▶ 地域における健康づくり活動の人材育成
- ▶ 地域とのつながりを深める取り組み
- ▶ 区民との協働による健康づくりの推進

区内13地区の地域センターごとに設置されている地区健康づくり推進委員会による活動を軸としながら、「健康大学しながわ」の卒業生、区民グループ、団体さらには企業といった主体と連携を図り、区民の積極的な参画に基づく共助による健康づくりを進めます。

コラム

地域社会と健康 ～地域社会と交流を～

個人や家庭内での健康づくりだけでなく、地域社会との交流によって、より充実した健康づくりを行うことができます。積極的に地域社会の活動に参加することで、健康づくりはより楽しくなります。



3 対象を明確にした健康づくりへの支援

主な区の取り組み

- ▶ 妊産婦への支援
- ▶ 予防接種の実施
- ▶ 女性の健康づくりに対する正しい知識の普及啓発
- ▶ 生活習慣病予防の推進
- ▶ フレイル予防の啓発

本プランでは、基本目標1・2を前提としつつ、妊娠期の両親、子ども、女性、働き盛り世代、高齢者を今後さらに健康づくりを進めるべき対象として捉えています。区民の健康づくりにおける課題を細やかな視点で捉えることにより、それぞれの対象者に適した健康づくりを促すことをめざします。

コラム

フレイルとは

フレイルとは、まだ介護は必要ないけれど、なんとなく体調が優れない、足腰や口周りに不安がある、人づきあいがおっくう……など、年齢とともに生じる心身の衰え、「虚弱状態」を指します。

フレイルには「身体的フレイル」「オーラルフレイル」「心理的・認知的フレイル」「社会的フレイル」と呼ばれるさまざまな側面があります。



4 正しい食生活と食への理解の促進 【食育推進計画】

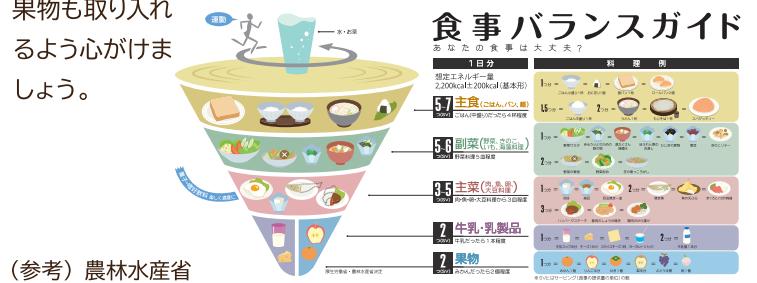
主な区の取り組み

- ▶ 適切な食生活の普及啓発・実践指導
- ▶ 適切な食生活の環境づくり
- ▶ 減塩に向けた取り組みの推進
- ▶ 共食の推進

コラム

食事バランスガイド

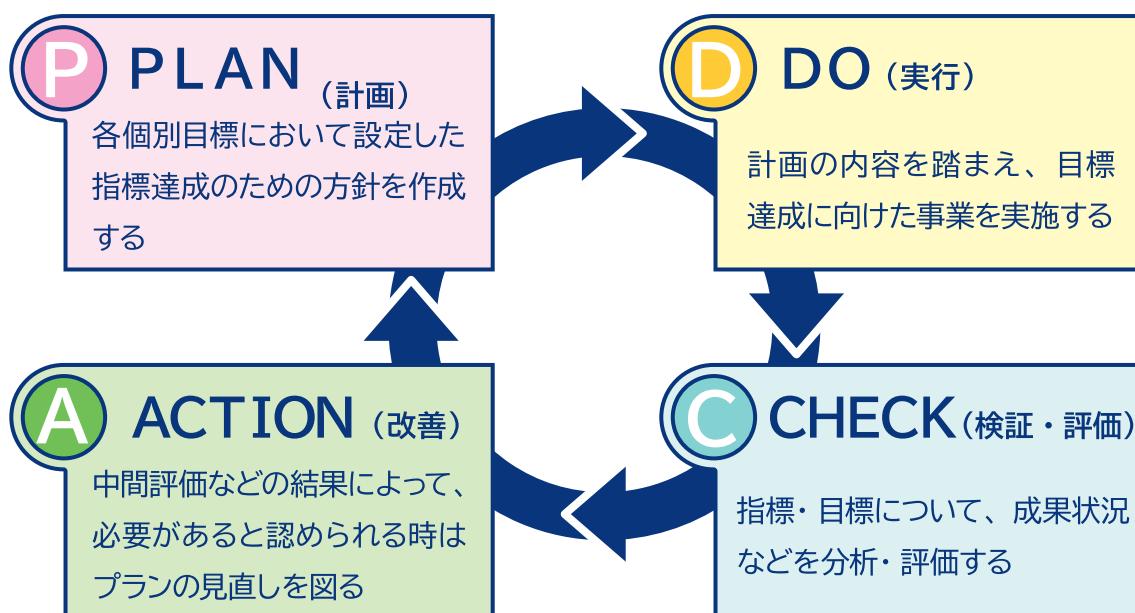
「食事バランスガイド」は、健康的な食生活を送るため、1日に、「何を」、「どれだけ」食べたらよいかを示したものです。食事バランスガイドを参考に主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日3回、他に乳製品や果物も取り入れるよう心がけましょう。



プランの推進に向けて

区民一人ひとりが「自分の健康は自分でつくる」という意識を持ち、生涯を通じて健康づくりに取り組むことができるよう、庁内の関係部局間および区内の関係機関との連携により着実に施策を推進します。

区では、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り組み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り組みを広く展開していきます。



地区健康づくり推進委員会の取り組み

健康づくり推進委員会は、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を健康づくり推進委員として委嘱し、地区ごとに健康づくり活動を行っています。

主な活動内容

- ▶ ふれあい健康塾
- ▶ 健康ウォーキング
- ▶ 健康講演会
- ▶ 地区まつりでの啓発活動



しながわ健康プラン21 - 中間・評価見直し - 概要版

発行年月日：令和2(2020) 年4月

発行：品川区健康推進部健康課 〒140-8715 品川区広町2-1-36 【TEL】 03-5742-6746