

## 第5章 健康づくりに向けた目標と取り組み

本プランにおける健康増進計画は、3つの基本目標と14の個別目標を定めます。一つひとつの個別目標には、区民に呼びかける健康づくりに向けた取り組みと、区民の健康づくりを支援する区の取り組みをそれぞれ示しています。また、個別目標ごとに設定している指標の見直しを行い、新たに設定した指標を区民の健康状態を把握する目安とします。

基本目標1の個別目標は、「健康日本21（第二次）」で示された基本的方向のうち、「栄養・食生活、身体活動・運動、休養、飲酒、喫煙及び歯・口腔の健康に関する生活習慣および社会環境の改善」を踏まえたものです。ただし、「栄養・食生活」については、第6章の食育推進計画に含めています。

基本目標2の個別目標は、地域での健康に関する活動や、コミュニティ形成につながる取り組みの重要性を示しています。

基本目標3の個別目標は、妊娠期から高齢者に至るまで切れ目のない健康づくりを推進するため、対象を明確にし、今後さらに進めるべき取り組みを示しています。

### 【健康増進計画】

基本目標	個別目標
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
2. 地域での健康づくりの推進	① 主体的に健康づくりにかかわる
	② 自分が住む地域とのつながりを持つ
3. 対象を明確にした健康づくりへの支援	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

## 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、何よりも自分や家族の健康状態について関心を持つことが大切です。さらに、健康状態を把握したうえで、維持あるいは改善を目的とした具合的な取り組みを日常的かつ継続的に実践することが不可欠です。

そのため、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。

## 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の取り組みが重要であるとともに、区民が地域の健康づくりの主体となり、協働と参画に基づく健康づくりが推進されることが大切です。

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。

## 基本目標3 対象を明確にした健康づくりへの支援

---

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。

出産前後の女性は心身ともに不安定になり、様々な悩みを抱える場合も多く、父親の理解や支援も重要です。また、子どもや女性、働き盛り世代においては、感染症対策や骨粗しょう症・メタボリックシンドロームの予防など、対象者特有の課題があげられます。さらに、高齢者には、加齢に伴う虚弱状態や認知症を防止する取り組みも必要です。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。

## 基本目標 1 区民の主体的な健康づくりへの支援

### 個別目標 1 健康意識を高める

健康は、日々の取り組み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り組みを行うためには、区民一人ひとりが健康について関心を持ち、生活習慣病についての知識を深めることが重要です。区においては、区民の健康意識を高めるため、健康づくりの重要性や適切な生活習慣などの情報提供を図ります。

#### 区民の取り組み① 日頃から健康への意識を高めよう

健康を維持・増進するには具体的な取り組みが欠かせませんが、それ以上に、自分の心身の状態に関心を持ち、より健康になろうという意識を持つことも大切です。日頃から自分の体調に気を配り、心身ともに健康な状態を保つために必要な取り組みを把握し、実践につなげることが重要です。

#### 区民の取り組み② 適正体重を知ろう

肥満は、糖尿病、動脈硬化をはじめとする心疾患や脳血管疾患やがんなど、様々な生活習慣病を引き起こす要因となります。一方、若い女性のやせが増加しており、やせすぎの女性から生まれてくる子どもは、出生時体重が 2,500g 未満の低体重児が多く、将来、生活習慣病につながる可能性が高いと言われています。また、高齢者の低栄養状態も課題となっています。

成人では BMI (Body Mass Index : 体格指数) を用いて肥満度を判定します。BMI は「体重 (kg) ÷ 身長 (m) の 2 乗」で算出することができ、25 以上が肥満、18.5 未満がやせと判定されます。自分の BMI を求め、適正体重の把握・維持に努めましょう。

#### 区民の取り組み③ 生活習慣病とその原因を知ろう

生活習慣病は、食生活や運動、休養、喫煙、飲酒などの生活習慣が、病気の発症や進行に関係する疾病です。「肥満」、「高血圧」、「脂質異常症」、「心臓病」、「脳卒中」、「糖尿病」がその代表的なものです。また「がん」も生活習慣病に含まれます。生活習慣病が、不適切な食習慣や運動不足、過剰なストレス、過度な飲酒、喫煙などの蓄積によって発症するものであること、その発症のリスクを遠ざける生活習慣を知り、日々の生活習慣を見直すことが大切です。

### 区の取り組み① 生活習慣病予防の情報発信

区民が主体的に健康に関する正しい知識を収集し、実践することができるように、糖尿病、高血圧、脳血管疾患やがんなどの生活習慣病の予防に関する情報を、広報、ホームページ、様々な健康づくり活動やイベントを通じて発信します。

### 区の取り組み② 各種健康相談の実施

妊婦や乳幼児をはじめ、学齢期、壮年期、高齢期の幅広い世代を対象に、心と体の健康づくりに向けて、栄養や歯科、運動、睡眠・休養、飲酒、喫煙などに関する様々な健康相談を行います。

#### 【主な取り組み例】

電話や面接による健康相談、ネウボラ<sup>\*</sup>相談、乳幼児健康診査時の個別相談など

※ 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。詳細は、巻末の参考資料 3.用語集を参照

### 区の取り組み③ 健康づくりに向けた動機づけ

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を推進するため、体を動かす楽しさを伝えるトリム体操のイベントや、健康づくりに無関心な層を含めた多くの区民に対し、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事業を実施します。

#### 【主な取り組み例】

トリムフェスティバル、しながわ健康ポイント事業

### 【指標と目標】

No.	指標	現状値	目標値 <sup>注1)</sup>
1	自分の健康に気をつけている人の割合	77.2%	81.0%
2	BMIという言葉を知っている人の割合	68.3%	71.7%

注) 目標値は一部を除き、中間評価の方法に基づき、現状値から目標値へ増加すべき指標であれば現状値に1.05を乗じた値(+5%)に、減少すべき指標であれば現状値に0.95を乗じた値(-5%)に設定しています。次の個別目標以降も、同様に設定しています。

指標 No.1~2の出典：品川区「平成29年度 健康に関する意識調査」

## コラム ▶ BMI について

Body Mass Index の略で、体重と身長の関係から算出される肥満度を示す体格指数です。計算方法は世界共通ですが、肥満の判定基準は国により異なります。日本では、一般的に以下の判定基準に基づいて分類されています。

計算方法  $BMI = \text{体重(kg)} \div (\text{身長(m)})^2$

- 低体重 18.5 未満
- 普通体重 18.5 以上～25.0 未満（普通体重と適正体重は同意です。）
- 肥満 25.0 以上

## 個別目標2 主体的な健康管理を行う

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なく、病気を未然に防ぐためにも重要です。また、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。自分の体の状態を把握し、自身で健康管理を心がけるよう努めましょう。

### 区民の取り組み① 健康診査・保健指導を受けよう

健康診査は、病気を早期に発見し、早期治療に結びつけるために重要な役割を持っています。また、生活習慣病の可能性のある状態（予備群）を把握するためにも有効な取り組みになってきます。一般的に健康診査は、身体測定や血液検査など、簡単にできる項目が多く、生活習慣病の早期発見につながる大切な検査です。自分自身の健康状態を確認するためにも、毎年1度は健康診査を受診するよう心がけましょう。また、健康診査の結果に基づき、生活習慣病予防に向けて、受診者本人ができる生活習慣の改善点を一緒に考え、行動に移せるように、医師や保健師、管理栄養士といった専門職が応援してくれる保健指導というしくみもあります。自分の生活を振り返り、健康の維持・増進のために効果的な習慣を実践できるよう保健指導を積極的に受けましょう。

### 区民の取り組み② がん検診を受けよう

日本人の死因のトップはがんであり、それは区民においても例外ではありません。しかし、これまでの研究により、胃がん、肺がん、大腸がん、乳がん、子宮頸がんの5つのがんは、検診を受けることで早期に発見でき、さらに治療を行うことで、死亡率が低下することが科学的に証明されています。

区でも前述した5つのがん検診に加え、喉頭がんや前立腺がんなどの検診を実施しています。がん検診の利益・不利益<sup>※</sup>を理解し、自らの体の状態を確認するうえで、がん検診も重要な方法の一つとして、健康管理を行うことが大切です。

<sup>※</sup> 利益は、がんを早期に発見し治療につなげることです。不利益は、がんが100%みつかるわけではないことや、負担が大きい不要な検査・治療を招く可能性があることです。

### 区民の取り組み③ かかりつけ医・歯科医・薬局を持つ

健康管理においては、継続的に自分の体を診てもらえる「かかりつけ医・歯科医・薬局」を持つことが重要です。過去からの診療情報が蓄積されているため、信頼性の高い診断や治療に加え、生活習慣に関する相談などを受けることができます。

また、近年、ポリファーマシー（必要以上に多くの薬を服用している状態）が、特に後期高齢者において問題とされています。複数の医療機関からの薬や、飲み残しの薬の服用などにより、副作用のリスクが高まります。かかりつけ薬局やお薬手帳を活用し、薬との正しいつきあい方を身につけましょう。



## 区の取り組み① 健康診査・保健指導の実施

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）などを対象に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※<sup>1</sup>」および「特定保健指導※<sup>2</sup>」も実施します。

※1 メタボリックシンドロームに着目した審査項目で実施する健診のこと。詳細は、巻末の参考資料 3.用語集を参照  
※2 医療保険者が行う動機づけ支援や積極的支援のこと。詳細は、巻末の参考資料 3.用語集を参照

### 【主な取り組み例】

20歳からの健康診査、国保基本健診、国保保健指導、後期高齢者健康診査 など

## 区の取り組み② 各種がん検診の実施

国が推奨する5つのがん検診のうち、胃がん、大腸がん検診は国の指針に基づいて区が実施しています。一方、肺がん検診、子宮がん検診、乳がん検診は、国の指針に基づく以外の検査を実施しています。さらに、区では独自で胃がんリスク検診、前立腺がん検診、喉頭がん検診を行っています。当該検診・検査を受けることによる不利益が利益を上回る可能性があるため、科学的根拠に基づいたがん検診を推進していきます。

### 【主な取り組み例】

胃がん検診、肺がん検診、大腸がん検診、子宮がん検診、乳がん検診 など

## 区の取り組み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。

### 【主な取り組み例】

かかりつけ医の紹介、かかりつけ歯科医の紹介、かかりつけ薬局の紹介

## 【指標と目標】

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	81.9%	85.9%
2	各種がん検診の受診率（胃がん検診）	4.4%	7.4%
3	各種がん検診の受診率（大腸がん検診）	21.5%	24.5%
4	各種がん検診の受診率（肺がん検診一般コース）	7.5%	10.5%
5	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%
6	かかりつけ歯科医を決めている人の割合	67.3%	70.6%
7	かかりつけ薬局を決めている人の割合	47.9%	50.2%

注）指標 No.2～4の目標値は、「品川区がん対策推進計画」を参考に設定しています。

指標 No.1、No.5～7の出典：品川区「平成29年度 健康に関する意識調査」

指標 No.2～4の出典：品川区「令和元年度 品川区の保健衛生」

### 個別目標3 体を動かす習慣をつける

家事や仕事、通勤など日常生活の中でも一定程度の運動効果がありますが、健康の維持・増進を目的に、身体活動や運動量をあと少し増やすことが大切です。厚生労働省の「+10（プラステン）」“今より10分多く体を動かそう”というキャンペーンは、この趣旨に基づくものです。

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。仕事や子育てで忙しい世代も、社会とのつながりが希薄になりがちな高齢者においても、積極的に体を動かす習慣を身につけることが重要です。

#### 区民の取り組み① 意識して体を動かそう

日常の身体活動量を増やすことで、メタボリックシンドロームを含めた循環器疾患・糖尿病・がんなどといった生活習慣病の発症およびこれらを原因として死亡に至るリスクや、筋肉量が減少し、筋力や身体機能が低下している状態（サルコペニア）に陥るリスクを下げることができます。

一駅区間を歩いたり、エスカレーターやエレベーターを使わずに階段を昇り降りしたり、車を使わずに自転車（シェアサイクルを含む）を使う等の工夫をすることで簡単に取り組みます。まずは体を動かす重要性を理解し、小さな変化でも意識的に体を動かしてみることが大切です。

#### 区民の取り組み② 運動習慣を持とう

定期的な運動習慣を持つことは、体力の向上はもちろん、消費エネルギーが増え代謝が活発になり、内臓脂肪の減少、血糖値や血圧の改善などにつながります。

ウォーキングや筋力トレーニング、水泳、体操など、地域のスポーツ施設や公園などの場を利用して、気軽に取り組める自分に合った運動を見つけ、楽しみながら継続していくことが大切です。ウォーキングや体操などは、仲間と取り組むことで継続しやすくなることも考えられます。

#### 区民の取り組み③ 積極的に外出しよう

要介護認定を受ける65歳以上の高齢者の割合が増加していることから、高齢期に入っても、日常生活の中で意識して社会との交流を持ち、地域の活動等、積極的に外出する機会を持ち、虚弱状態に移行することを防ぐことも重要です。

高齢者が健康的な毎日を送るためにも、日常生活の中で積極的に外出するほか、興味のある分野の社会活動に参加することも有効です。町会やシルバーセンターの行事に参加するなど、地域の活動に積極的に参加しましょう。

## 区の取り組み① 各種運動教室の実施

健康づくりを支援する拠点となる品川・荏原健康センターや、区内のシルバーセンター、区民集会所などにおいて、多くの区民が気軽に楽しく運動ができるように、体操、ヨガ・ピラティス、ダンス、プール歩行といった運動教室を実施します。

### 【主な取り組み例】

健康センター事業、健康塾、水中散歩教室 など

## 区の取り組み② ウォーキングの促進

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るため、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。伝統と都心の魅力が共存する品川区のまちを歩くことのできるように推奨コースがまとめられているウォーキングマップの販売や、年齢にかかわらず参加できるウォーキングイベントの開催により、区民のウォーキングへの取り組みを促進します。

### 【主な取り組み例】

品川区ウォーキングマップの販売、いきいきウォーキング

## 【指標と目標】

No.	指標	現状値	目標値
1	日常生活の中であるべく歩くように心がけている人の割合	72.7%	76.3%
2	意識して身体を動かしている人の割合	70.6%	74.1%
3	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%

指標 No.1～3の出典：品川区「平成 29 年度 健康に関する意識調査」

## 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

じっとしてないで、

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



## 個別目標4 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、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。

### 区民の取り組み① 十分な睡眠と休養をとろう

睡眠と休養は、心身の成長や疲労の回復にとっても重要な役割を持っています。睡眠不足や質の低下は、疲労の蓄積や心の不安定、生活習慣病のリスクにもつながります。適切な睡眠時間には個人差があるため、時間の長短より、充足感が感じられるだけの睡眠がとれるようにすることが大切です。

適切な睡眠のとり方を理解し、就寝時間の2時間前までに食事をとり、刺激を避けてリラックスするなど、忙しくても質の高い睡眠はとれるよう工夫しましょう。

眠ろうとしても眠れないことが2週間以上続いた場合には、医療機関を受診するなど早めに相談しましょう。

### 区民の取り組み② ストレスとうまくつきあおう

過度のストレスを継続的に受けると、精神的にも身体的にも悪影響がもたらされ、うつ病などのこころの病気を引き起こすリスクが高まります。

ストレスを蓄積させないためには、区民一人ひとりが自分に適した対処法を身につけることが重要です。対処法としては、趣味や生きがいを持ち、余暇を楽しむことのほか、友人とのおしゃべり、睡眠、運動などがあります。自分に合ったストレスの対処法を持ち、日常生活の中でストレスとうまくつきあいましょう。

### 区民の取り組み③ 悩みを抱え込まず相談しよう

深刻な悩みを一人で抱え込み続けることで、うつ病などのこころの病気や自殺に至ってしまうこともあるため、一人で悩みを背負わずに家族や友人などの身近な人に相談することや、悩みの内容に応じた相談機関を利用することが大切です。

また、こころの病気であることは本人が自覚できない場合が多いため、家族など周囲の人が気づいた場合は、医療機関や相談機関につなげたりするように対応しましょう。

## 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カードを作成しています。



(URL) <https://www.city.shinagawa.tokyo.jp/PC/kenkou/kenkou-byouki/hpg000030395.html>

### 区の取り組み① 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をホームページや広報、講演会などで周知を図ります。

#### 【主な取り組み例】

精神保健講演会、地域精神サポート講演会、思春期講演会

### 区の取り組み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、こころの病気など精神疾患全般に関する内容をはじめ、高齢期の精神疾患や認知症、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および精神疾患、うつ病などに専門医やチームによる相談体制の充実を図ります。

#### 【主な取り組み例】

こころの健康相談、精神科専門医による相談、包括的なチーム支援など

### 区の取り組み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<sup>※</sup>研修を実施します。また、相談案内のパンフレットやポケットティッシュの配布、自殺対策啓発事業の実施、9月と3月の自殺対策強化月間にポスター・懸垂幕掲示、図書館展示など、区民に向けた啓発の取り組みに加え、区立小・中義務教育学校の5～9年生にSOSカードと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。

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、総合的に自殺対策に取り組みます。

※ 自殺の危険を示すサインに気づき、必要な支援を適切に行える人のこと。詳細は、巻末の参考資料 3.用語集を参照

#### 【主な取り組み例】

ゲートキーパー研修、自殺対策啓発事業、SOSカードの配布など

### 【指標と目標】

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	12.6%	11.9%
2	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%
3	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%

指標 No.1～3の出典：品川区「平成 29 年度 健康に関する意識調査」

## 個別目標5 喫煙に対する知識を高める

たばこの煙には、一酸化炭素をはじめ、ニコチン、タールなど、有害物質が多く含まれています。煙には、喫煙者が吸う「主流煙」、喫煙者が吐き出した「呼出煙」、たばこから立ち上る「副流煙」があり、受動喫煙では呼出煙と副流煙が混ざった煙を吸わされることとなります。煙に含まれる発がん性物質などの有害成分は、主流煙より副流煙に多く含まれているとされています。

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周知啓発し、禁煙に向けた支援、受動喫煙対策を行い、喫煙率の減少をめざしていきます。

### 区民の取り組み① 喫煙がもたらす健康への影響を知ろう

喫煙は、肺がんをはじめとした多くのがんや虚血性心疾患、脳血管疾患、COPD（慢性閉塞性肺疾患）など多くの疾病の原因となります。また、妊婦の喫煙は低出生体重児や流産・早産のリスクを高めることにもつながります。喫煙がもたらす健康への影響を正しく理解することで、禁煙につなげることが大切です。また、未成年者には、周囲の大人が喫煙の悪影響を伝えることで、成人してからの喫煙はもちろん、喫煙経験を持たないようにすることが必要です。

### 区民の取り組み② 禁煙に取り組もう

喫煙がもたらす健康への影響を理解したうえで、喫煙者は禁煙に向けて取り組むことが大切です。しかし、多くの場合、たばこを吸うこと自体が習慣化されているため、思うようにやめられません。また、依存傾向にあることも、禁煙が進まない原因だといえます。禁煙するためには、たばこの有害性とやめることによるメリットを確認し、やめようという強い意志を持つことが大切です。最近では、禁煙外来治療を支援する取り組みや禁煙補助剤の開発などによって、禁煙に取り組みやすい環境が整いつつあります。

### 区民の取り組み③ 受動喫煙をなくそう

たばこによる健康への悪影響は、吸っている本人だけではなく、受動喫煙により、喫煙者の周囲の人たちも、肺がんや虚血性心疾患などのリスクが高まります。

受動喫煙のリスクを理解し、たばこを吸う人が、人通りの多い場所や家庭内での配慮を心がけるほか、飲食店などを利用する際には喫煙が可能な店か判別するためのステッカー表示を確認するなどして、妊婦や子ども、たばこを吸いたくない人が受動喫煙の被害にあうことがないように心がけましょう。

### 区取り組み① 喫煙がもたらす健康被害の周知啓発

たばこの健康被害情報について、ホームページ、講演会、健康づくり推進委員活動、出張健康学習や様々なイベントの機会をとおして普及啓発を進めます。

### 区取り組み② 禁煙希望者に対する支援

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、禁煙治療に関する情報提供や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するしくみの周知にも努めます。また、情報提供のみならず、卒煙意識の向上やきっかけづくりを図るため、特定健診受診者を対象に、肺年齢測定によるCOPDのリスク判定などを行う講座を開催します。

#### 【主な取り組み例】

禁煙外来治療費助成金交付事業、禁煙外来マップの配布、卒煙セミナーなど

### 区取り組み③ 受動喫煙対策の推進

令和2年4月1日から改正健康増進法および東京都受動喫煙防止条例が全面施行されることに伴い、すべての施設が「原則屋内禁煙」となります。区としては、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、施設の管理権原者\*等に対する支援として、喫煙専用室等の設置・運用時における相談指導を行うアドバイザーの派遣を行います。

\* 管理権原者とは、施設所有者等の施設等の設備改修等を適法に行うことができる権原を有する者のことです。

#### 【主な取り組み例】

啓発チラシ等の配布、喫煙専用室の設置・運用時における相談指導のためのアドバイザー派遣

#### 【指標と目標】

No.	指標	現状値	目標値
1	1年以内に喫煙した人の割合	18.0%	12.0%
2	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%
3	1カ月間に受動喫煙を受けたことがある人の割合	60.4%	30.2%

注) 指標 No.1、3の目標値は、「品川区がん対策推進計画」を参考に設定しています。

指標 No.1～3の出典：品川区「平成29年度 健康に関する意識調査」

## コラム ▶ 喫煙の健康への影響

喫煙は、がんや循環器疾患、COPD（慢性閉塞性肺疾患）を含む呼吸器疾患、糖尿病、歯周病など、様々な生活習慣病のリスクになります。特にがんの発症と喫煙の関連は、国立がん研究センターの様々な研究により明らかになっています。

また、受動喫煙においても虚血性心疾患や肺がんのリスクが高まることがわかっています。



# たばこの煙が体に与える影響

### たばこを吸っている人のまわりの人

**副流煙には発がん性物質やニコチン、一酸化炭素などの有害物質が主流煙の数倍も含まれる**

**副流煙**

- 一酸化炭素
- ニコチン
- 発がん性物質
- アンモニア

たばこの煙には、粒子成分が約4,300種類、ガス成分が約1,000種類の合計約5,300種類含まれますが、そのうち発がん性のある化学物質は約70種類です。喫煙者本人だけでなく、受動喫煙により周囲の人にも健康への悪影響が及びます。

### 受動喫煙でまわりの人はこんな危険が高くなる(根拠十分：レベル1)

受動喫煙が大人の健康に及ぼす影響では、肺がん、虚血性心疾患、脳卒中がレベル1と判定されています。また、たばこの煙による呼吸器の急性影響についてもレベル1です。鼻、副鼻腔、乳がん、慢性呼吸器疾患、喘息などへの影響はレベル2と判定されています。

### そのほかの喫煙者本人への影響(因果関係を示唆：レベル2)

大人	<ul style="list-style-type: none"> <li>肺癌・副鼻腔がん、乳がん</li> <li>慢性影響</li> <li>急性影響</li> <li>急性呼吸器症候群(ARDS)</li> <li>増悪の炎症・コントロール悪化</li> <li>慢性閉塞性肺疾患(COPD)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>発癌・出産</li> <li>低出生体重、胎児発育遅延</li> </ul>
子ども	<ul style="list-style-type: none"> <li>喘息の重症化</li> <li>喘息発作</li> <li>中耳炎</li> <li>学習障害・読字障害・認知症</li> <li>中耳炎</li> <li>喘息</li> </ul>	

### そのほかの喫煙者本人への影響(因果関係を示唆：レベル2)

がん	急性骨髄性白血病、肺癌、前立腺がん(死因)	子宮体がん(リスク減少)
妊婦・出産	生誕能力低下、子癲前症、妊娠高血圧症候群(リスク減少)*、子宮外妊娠、常位胎盤早期剥離、前置胎盤*	
その他の疾患	認知症(中級)、口腔インプラント失敗、歯の喪失、気管支喘息(炎症・増悪)、新陳代謝症候群(糖尿病、再発)、特異性気管支炎、閉経後の骨密度低下、大腸痔近位腸穿孔、閉経リウマチ、日常生活動作の低下	

### たばこを吸っている本人の場合

**たばこ煙には発がん性物質が約70種「ニコチン」の依存性によりやめにくい**

**たばこ煙**

たばこの煙には約5,300種類の化学物質が、その中には約70種類の発がん性物質が含まれています。これらの物質は、鼻、副鼻腔、乳がん、慢性呼吸器疾患、喘息などへの影響はレベル2と判定されています。また、たばこの煙による呼吸器の急性影響についてもレベル1です。鼻、副鼻腔、乳がん、慢性呼吸器疾患、喘息などへの影響はレベル2と判定されています。

### たばこを吸っている本人はこんな病気になる(根拠十分：レベル1)

レベル1は「科学的証拠は、因果関係を推定するのに十分である」と判定された疾患です。レベル2は、「科学的証拠は、因果関係を推定しているが十分ではない」ものです。

### そのほかの喫煙者本人への影響(因果関係を示唆：レベル2)

がん	肺癌・副鼻腔がん、乳がん、前立腺がん(死因)	子宮体がん(リスク減少)
妊婦・出産	生誕能力低下、子癲前症、妊娠高血圧症候群(リスク減少)*、子宮外妊娠、常位胎盤早期剥離、前置胎盤*	
その他の疾患	認知症(中級)、口腔インプラント失敗、歯の喪失、気管支喘息(炎症・増悪)、新陳代謝症候群(糖尿病、再発)、特異性気管支炎、閉経後の骨密度低下、大腸痔近位腸穿孔、閉経リウマチ、日常生活動作の低下	

出典：国立研究開発法人国立がん研究センター 「喫煙と健康 厚生労働省喫煙の健康影響に関する検討会報告書（平成28年8月）の概要を知りたい人のために」



## 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（一部抜粋）

	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	膀胱がん
喫煙	確実↑	確実↑	確実↑	可能性あり↑	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↑			確実↑			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↑ <small>（加工肉・赤肉）</small>					
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↑			ほぼ確実↑	確実↑ <small>（閉経後）</small>			ほぼ確実↑	
感染症		Hピロリ菌 確実↑	肺結核 可能性あり↑			HPV/16,18 確実↑	HBV,HCV 確実↑		

↑：リスクを上げる ↓：リスクを下げる ：データ不十分 ：未評価

（出典）国立がん研究センター社会と健康研究センター予防研究グループ

## 個別目標6 過度な飲酒はしない

飲酒は生活習慣病のリスクを高め、未成年者、妊婦、授乳中の女性への影響もあります。生活習慣病のリスクとしてはがん、高血圧症、脳血管疾患等、妊婦や授乳中の女性では胎児や乳児の成長発達を妨げることが分かっています。また、アルコール依存症による様々な問題を併発することもあります。アルコールの健康被害や適正な飲酒について、区民一人ひとりが正しい知識を持つことができるよう積極的に情報発信していくことが重要です。

### 区民の取り組み① 適切な飲酒量を知ろう

「健康日本21(第二次)」では、生活習慣病のリスクを高める量の境界線として、1日平均で純アルコールにして男性が40g(日本酒にして2合程度)、女性が20g(日本酒にして1合程度)と示されており、それ以上の日常的な飲酒は、生活習慣病のリスクを高めます。飲酒が及ぼす健康への影響について正しい知識を持ち、飲酒する場合は適正な飲酒量を心がけましょう。

### 区民の取り組み② 休肝日を設け、飲みすぎはさけよう

長期にわたり適量以上のアルコールを摂取すると、肝臓でアルコールが代謝される時に中性脂肪が蓄積し、脂肪肝や肝硬変などの肝臓障害を引き起こします。

また、一般的に女性は男性よりもアルコールの分解スピードが遅く、血液中のアルコールが濃くなりやすい傾向にあるため、心身に受ける影響が大きいと言われています。心身の健康を維持するためには、一人ひとりが自分自身の飲酒の適量を認識し、生活習慣病のリスクを高める量を飲まないことが大切です。

適量を守っている場合にも、定期的に飲まない日(休肝日)をつくることで、肝臓の機能回復を図るとともに、飲酒を習慣化するリスクを避けましょう。特に飲酒の習慣化はアルコール依存症にもつながり、本人だけでなく家族や周囲の人たちを巻き込みかねません。適量を守り、休肝日を設けながら、お酒とつきあいましょう。

### 区民の取り組み③ 未成年者にお酒を飲ませない

未成年者の飲酒は、脳の発達や性機能への影響、内臓疾患やアルコール依存症の危険性など、心身の健康への悪影響が知られています。家庭や学校で、未成年者の飲酒リスクを子どもに伝えることが重要です。

### 区の取り組み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正な飲酒量に関する正しい知識の普及啓発に向けて、ホームページや健康づくり推進委員の活動、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ます。

### 区の取り組み② 未成年者の飲酒防止に向けた取り組み

区立学校・義務教育学校等との連携を図り、未成年者に対する飲酒の禁止の徹底と、飲酒が体に及ぼす健康被害について啓発します。教材やリーフレットなどを利用して、わかりやすく周知します。

### 区の取り組み③ アルコール依存など心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っています。また、講演会等で依存症の症状や対応など知識の普及啓発を図ります。

#### 【主な取り組み例】

こころの健康相談、精神科専門医による相談、精神保健講演会

#### 【指標と目標】

No.	指標	現状値	目標値
1	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%
2	毎日飲酒する人の割合（男性）	29.8%	28.3%
3	毎日飲酒する人の割合（女性）	11.4%	10.8%
4	1日に3合以上飲む人の割合	11.7%	11.1%

指標 No.1～4の出典：品川区「平成 29 年度 健康に関する意識調査」

## コラム ▶ 飲酒量の目安について

節度のある適正な飲酒量（アルコール摂取量の基準とされるお酒の 1 単位）は、純アルコールに換算して 20g です。

#### 純アルコールにして 20g の目安

					
日本酒 (度数 15 度) 1 合 (180ml)	ビール (度数 5 度) 中瓶 1 本 (500ml)	焼酎 (度数 25 度) 原液で 0.6 合 (約 110ml)	ワイン (度数 14 度) ボトル 1/4 本 (約 180ml)	ウイスキー (度数 43 度) ダブル 1 杯 (60ml)	缶酎ハイ (度数 5 度) 1.5 缶 (約 520ml)

(出典)健康日本 21(第二次)

## 個別目標7 歯と口の健康を保つ

歯や口の健康を保つことは、食事や会話を楽しむために欠かせません。歯を失うと咀嚼や嚥下・発音の機能が低下する等、生活全体の質に深くかかわってきます。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り、その対策は重要です。

### 区民の取り組み① 歯と口の健康が体全体に影響を及ぼすことを知ろう

むし歯や歯周病は、歯を失うことだけでなく、生活習慣病や誤嚥性肺炎など全身の健康に大きく関与します。お口のささいな衰え(オーラルフレイル)を予防することで、フレイルの予防にもつながります。

生涯にわたって自分の歯を保ち、健やかで楽しい生活を過ごすためにも、むし歯や歯周病、オーラルフレイルの原因を理解し、それぞれの年代に応じた適切な予防方法を知ることが大切です。

### 区民の取り組み② 効果的な歯みがきや口腔ケアをしよう

生涯にわたり、食事や会話を楽しむといった生活の質を守るためには、歯と口の健康を保つことが重要です。子どもの頃から歯みがきをはじめとするセルフケアを習慣化しましょう。

また、誤嚥性肺炎を予防するために、高齢になっても義歯を含めた口腔ケアを行い、咀嚼・嚥下、発音する機能の維持・向上に取り組みましょう。

### 区民の取り組み③ 定期的に歯科健診を受診しよう

定期的にかかりつけ歯科医で歯科健診を受け、むし歯や歯周病の予防およびオーラルフレイル予防のために早期発見・早期治療に努めることが大切です。早めに治療を受けることで、自分の歯や口腔機能を守ることができます。80歳で20本以上の歯を保てるようにしましょう。

## コラム ▶ 歯周病と全身とのかかわり

歯周病は、痛みもなく進行するのが特徴です。糖尿病、心血管系疾患、呼吸器感染症、早産・低体重児出産、骨粗しょう症など、様々な全身疾患と関連性があるといわれています。最近では、メタボリックシンドロームとの関連性も指摘されています。したがって、20~30歳代の若い世代から予防(口腔ケア)が大事です。



(参考)東京都福祉保健局

(URL)[https://www.fukushihoken.metro.tokyo.lg.jp/iryu/iryu\\_hoken/shikahoken/pamphlet](https://www.fukushihoken.metro.tokyo.lg.jp/iryu/iryu_hoken/shikahoken/pamphlet)

## 区取り組み① 歯科健診や改善指導の取り組み

むし歯や歯周疾患の早期発見を促すため、成人になった区民（20～70歳の5歳区切り）を対象に無料で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、合わせて改善指導も実施します。後期高齢者に対しては、口腔機能評価やフレイル評価を行い、改善に向けた情報提供を図ります。

### 【主な取り組み例】

成人歯科健康診査、歯周疾患改善指導、後期高齢者歯科健診

## 区取り組み② むし歯や歯周疾患の予防

乳幼児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生活を中心に健全な口腔育成について指導するとともに、2歳児歯科健診時にう蝕(むし歯)リスクテストを実施し、母子伝播の予防と正しい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歯科保健習慣を身につけるための教室を、地域の身近な児童センターで実施します。

### 【主な取り組み例】

乳幼児健診時の集団指導・個別指導、母子歯科衛生事業（保護者のための唾液検査、子育て支援教室（むし歯撃退教室））など

### 【指標と目標】

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	42.1%	44.2%
2	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%

指標 No.1 の出典：品川区「平成 29 年度 健康に関する意識調査」  
指標 No.2 の出典：品川区「令和元年度品川区の保健衛生」