

参考資料

1. 中間見直し後の指標一覧

No.	指標	現状値	目標値
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			
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%
個別目標2 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	81.9%	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%
個別目標3 体を動かす習慣をつける			
1	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%
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%
個別目標4 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	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%
個別目標5 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	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%
個別目標6 過度な飲酒はしない			
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%

No.	指標	現状値	目標値
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%
個別目標7 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	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%
基本目標2 地域での健康づくりの推進			
個別目標1 主体的に健康づくりにかかわる			
1	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	健康づくり推進委員活動の認知率	8.0%	増やす
3	健康づくりに関する取り組みの行動宣言をしている団体および企業数	28 団体	30 団体
4	地域での健康づくり活動の参加者数	5,003 人	5,253 人
個別目標2 自分が住む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	24.8%	26.0%
2	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%
基本目標3 対象を明確にした健康づくりへの支援			
個別目標1 妊娠期の両親の健康意識を高める			
1	妊婦健診の1回目の受診率	92.4%	97.0%
2	妊婦歯科健診の受診率	31.9%	33.4%
3	妊婦面接の実施率	85.1%	89.3%
個別目標2 健やかな子どもを育てる			
1	3歳児健診の受診率	93.1%	97.7%
2	2歳児歯科健診の受診率	72.4%	76.0%
3	健やか親子学習事業の参加者数	7,231 人	7,592 人
4	すくすく赤ちゃん訪問事業の訪問実施数	3,193 人	3,260 人
個別目標3 女性の健康を守る			
1	乳がん検診の受診率	25.4%	28.4%
2	子宮がん検診の受診率	27.4%	30.4%
3	ロコモティブシンドロームの認知率	20.4%	21.4%

No.	指標	現状値	目標値
個別目標4 働き盛りの健康課題を解消する			
1	高血圧症の割合	23.9%	22.7%
2	糖尿病有病者の割合	25.3%	24.0%
3	メタボリックシンドローム該当者の割合	18.3%	17.3%
個別目標5 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）	82.89歳	83.19歳
2	65歳健康寿命（要介護2以上）（女性）	86.65歳	87.05歳
3	フレイルの認知率	4.0%	増やす
4	意識して身体を動かしている60歳以上の割合	81.2%	85.2%
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	34.7%	36.4%
6	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	83.8%	87.9%
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			
1	朝食をほとんどとらない人の割合	15.0%	14.2%
2	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%
3	野菜を1日5皿（350g）以上食べている人の割合	2.8%	増やす
個別目標2 食への理解を育む			
1	食事は一人でとることが多い人の割合	32.8%	31.1%
2	食に関する相談の相談件数	684件	718件
3	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%
4	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%

2. 事業一覧

No.	事業名	所管課	概要
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			
1	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。
2	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り組みとして、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。
3	しながわ健康ポイント	健康課	20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、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。
個別目標 2 主体的な健康管理を行う			
4	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。
5	かかりつけ医・歯科医・薬局の紹介	健康課	区民が身近で適切な医療サービスを受けられるよう、地区医師会等の協力のもと、かかりつけ医・歯科医・薬局の紹介窓口を設置しています。
6	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健康診査を行っています。
7	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「特定健康診査」を行っています。
8	国保保健指導	国保医療年金課	国保基本健診の結果に応じて対象を選定したメタボリックシンドロームの予防・解消に重点を置いた「特定保健指導」を行っています。
9	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。
10	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・重症化予防生活改善セミナー・国保保健指導利用案内・減量支援・禁煙支援等を行っています。
11	各種がん検診	健康課	胃がん検診(バリウム・内視鏡・リスク)、子宮がん検診、乳がん検診、肺がん検診(一般コース・ヘリカルコース)、大腸がん検診の他、喉頭がん検診、前立腺がん検診を行っています。
12	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。
13	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、生活習慣病の早期発見や介護予防のため後期高齢者健康診査を行っています。
14	人間ドック受診助成事業	国保医療年金課	40歳以上の区民で国保または後期高齢者医療制度加入者を対象に人間ドックを受診した被保険者に対し、受診料の一部を助成しています。

No.	事業名	所管課	概要
15	健診前チャレンジ	国保医療年金課	健診受診3か月前に「減量支援通知」を送付して、当該年度の健診前に生活改善による肥満の軽減・解消を促しています。
個別目標3 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	健康課	健康づくりの一つとしての散歩を推奨する手段として、1冊100円でウォーキングマップを販売するとともにスマートフォンアプリを配信しています。
20	いきいきウォーキング	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7~10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。
個別目標4 こころの健康に配慮する			
21	自殺対策事業	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。また、相談案内パンフレットやポケットティッシュの配布、自殺対策映画上映会の実施、9月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っています。関係機関と連携し、総合的に自殺対策に取り組んでいます。
22	すくすく赤ちゃん訪問 要支援家庭・産後うつ病予防の支援	保健センター	新生児訪問指導時にエジンバラ産後うつ病質問紙票（EPDS）を活用し、母親の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・精神保健専門相談）により育児期初期からの子育て支援を図っています。
23	こころの健康相談、精神保健専門医相談	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。また、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。
24	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。

No.	事業名	所管課	概要
25	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知識の普及や対応方法を学ぶための講演会を開催しています。
26	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。
個別目標5 喫煙に対する知識を高める			
27	禁煙外来治療費助成金交付事業	健康課	区民の禁煙を推進するため、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。
28	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かか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。
29	卒煙セミナー	国保医療年金課	卒煙の意識の向上・卒煙のきっかけづくりとするために、国保基本健診受診者に対する講座を開催しています。講座では、肺機能の状態を客観的に知る機会として肺年齢測定によるCOPDのリスク判定を行っています。
個別目標6 過度な飲酒はしない			
30	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7 歯と口の健康を保つ			
31	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。
32	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。
33	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。
34	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。
35	8020・9016 達成者顕彰事業	健康課（後援）	品川・荏原両歯科医師会主催で、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。
36	保護者のための唾液検査	保健センター	う蝕（むし歯）リスクテストを行い、母子伝播予防と正しい口腔保健の知識の普及啓発を行っています。
37	後期高齢者歯科健康診査	国保医療年金課	口腔機能低下や誤嚥性肺炎等の疾病を予防し、フレイルの防止に努め、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			
個別目標1 主体的に健康づくりにかかわる			
38	トリム体操指導者養成セミナー	健康課	健康づくりの指導者を育成し、地域の健康づくり活動を応援するためセミナーを行っています。

No.	事業名	所管課	概要
39	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。
40	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各種健康づくり事業を行っています。
41	健康大学しながわ	保健センター	健康づくりの取り組みが学べる実践型の講座を開催し新たな健康づくり推進者を発掘しています。また、卒業生・修了生や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。
42	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。
個別目標2 自分が住む地域とのつながりを持つ			
43	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。
44	しながわ出合いの湯	健康課	65歳以上の区民を対象に区内の公衆浴場を利用し、入浴前に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行っています。
45	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。
46	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。
47	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。
基本目標3 対象を明確にした健康づくりへの支援			
個別目標1 妊娠期の両親の健康意識を高める			
48	妊婦への支援	保健センター	若年および高齢妊婦等について保健師が訪問等を行い、相談・支援しています。
49	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母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。
50	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。
51	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。

No.	事業名	所管課	概要
52	一般不妊治療医療費助成	健康課	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。
53	特定不妊治療費助成	健康課	特定不妊治療にかかった治療費のうち、都に申請をした額から都の助成額を差し引いた額を助成しています。(治療ステージにより上限5万円か2万5千円)
54	妊産婦ネウボラ相談	健康課	助産師・保健師等が「妊産婦ネウボラ相談員」として面談・相談をして内容に応じたサポートプランを作成しています。また、産後2週間から1か月の時期に電話をし、育児の相談を行っています。
55	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(マタニティクラス・二人で子育て・乳児期前期育児学級・多胎児育児学級)や子育て安心事業をとおして父親の参加、母親同士の交流、仲間づくりを進めながら、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。
個別目標2 健やかな子どもを育てる			
56	産後ケア事業	保健センター	産後育児に不安のある方に対して、日帰り型・訪問型・宿泊型で母体や授乳、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。
57	食からの子育て支援	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・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。
58	すくすく赤ちゃん訪問事業 ・電話による育児相談	保健センター	生後4カ月までのすべての乳児を対象に、児童センター職員が訪問を行い、相談や助言による母親の育児不安の解消、地域の子育て情報伝達等の子育て支援を行っています。
59	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。
個別目標3 女性の健康を守る			
60	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、視診や細胞診による検査を行っています。
61	乳がん検診	健康課	34歳以上の女性区民を対象に問診、超音波検査やマンモグラフィ検査を行っています。
個別目標4 働き盛りの健康課題を解消する			
62	40代からの健康塾	健康課	40代～50代の区民を対象に、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。
63	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。
64	国保保健指導	国保医療年金課	国保基本健診の結果に応じて対象を選定したメタボリックシンドロームの予防・解消に重点を置いた「特定保健指導」を行っています。

No.	事業名	所管課	概要
65	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、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、虚血性心疾患など
66	生活習慣病重症化予防事業	国保医療年金課	生活習慣病の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6か月間の生活改善指導を行っています。
個別目標5 高齢者の健康づくりを進める			
67	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。
68	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。
69	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。
70	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。
71	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。
72	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。
73	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。
74	脳力アップ元気教室	高齢者地域支援課	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認知症を予防する教室を行っています。
75	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、認知症を予防する講座を行っています。
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			
76	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。
77	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。
78	食事指導講習会講師派遣	健康課	区民が実施する食事講習会へ講師（品川栄養士会）を派遣しています。
79	料理講習会	健康課	キッズ料理教室・20代～40代のための料理教室・健康料理教室・60歳からのバランス料理教室・高齢者のための料理教室等、世代別やテーマに沿った料理教室の開催しています。

No.	事業名	所管課	概要
80	配食サービス栄養改善事業	高齢者地域支援課	閉じこもりがちな虚弱高齢者に対し、配食サービスを利用して昼食を提供することにより、栄養改善を図るとともに生活機能の低下予防を行っています。
81	食環境づくり事業	生活衛生課・保健センター	外食や中食などにおいて「健康的な食事」が入手できるよう食環境の整備を推進しています。また、区民が生涯健康に過ごすことができるよう、食に関する啓発を行っています。
個別目標2 食への理解を育む			
82	食に関する相談	健康課	荏原地区、品川地区それぞれで、月1回食に関する相談会を実施しています。
83	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、病院等給食施設の喫食者の健康維持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。
84	シニアのための男の手料理教室	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。
85	配食サービス栄養改善事業	高齢者地域支援課	閉じこもりがちな虚弱高齢者に対し、配食サービスを利用して昼食を提供することにより、栄養改善を図るとともに生活機能の低下予防を行っています。
86	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。
87	食品の栄養成分表示相談	生活衛生課	食品の栄養成分表示に関する相談等を行っています。

3. 用語集

行	用語	説明
あ	悪性新生物	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言います。がんや肉腫がこれに入ります。
	HPV（ヒトパピローマウイルス）	性経験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のことで、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かかわっていることがわかってきています。近年若い女性の子宮頸がん罹患が増えていることもあり、問題視されているウイルスです。
か	かかりつけ医	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言います。日本医師会では、かかりつけ医を「健康に関することを何でも相談でき、必要な時は専門の医療機関を紹介してくれる身近にいて頼りになる医師」としています。
	かかりつけ歯科医	歯や口腔の健康を守るため、定期的な健診やクリーニング・口腔管理など、いつでも気軽に相談できる歯科医を言います。日本歯科医師会では、かかりつけ歯科医を「安全・安心な歯科医療の提供のみならず、医療・介護にかかわる幅広い知識と見識を備え、地域住民の生涯に亘る口腔機能の維持・向上をめざし、地域医療の一翼を担う者としてその責任を果たすことができる歯科医師」としています。
	かかりつけ薬局	いつも利用する薬局のことを言います。特定の患者の服薬状況を一カ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軽にできるなどのメリットがあります。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言います。
	ゲートキーパー	悩んでいる人の自殺の危険を示すサインに気づき、声をかけたり話を聞くなどの必要な支援を適切に行える人を指し、「命の門番」とも位置づけられます。
さ	COPD	「Chronic Obstructive Pulmonary Disease」の略で、慢性閉塞性肺疾患のことで、喫煙などが原因で、気管支や肺に慢性的な炎症が起こり、呼吸がしにくくなる病気のことで、
	食育	国民一人ひとりが、生涯を通じて健全な食生活の実現や食文化の継承、健康の確保等が図れるよう、自らの食について考える習慣や、食に関する様々な知識と食を選択する判断力を楽しく身につけるための学習等の取り組みを言います。国は、食育を「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。
た	特定健康診査	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、
	特定保健指導	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大きく期待できる人に対して、医療保険者が行う動機づけ支援や積極的支援のことで、
な	中食（なかしょく）	惣菜店やコンビニエンスストア・スーパーなどでお弁当や惣菜などを購入したり、外食店のデリバリーなどを利用して、家庭外で商業的に調理・加工されたものを購入して食べる形態の食事のことで、
	ネウボラ	フィンランド語で「相談・アドバイスの場所」の意味です。フィンランドにおいて、母子とその家庭を、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言います。

行	用語	説明
ま	メッツ	身体活動の強さを安静時の何倍に相当するかで表す単位のこと、座って安静にしている状態を1メッツとし、普通歩行（4km/時）は3メッツに相当します。
ら	ロコモティブシンドローム	筋肉、骨、関節、軟骨、椎間板など運動器の障害により、移動機能の低下をきたした状態のことを言います。ロコモティブシンドロームが進行すると、立つことや歩くことが困難になるなど日常生活に支障をきたし、寝たきりなどの要介護状態になる恐れがあります。

4. しながわ健康プラン21 中間・評価見直しの検討体制

(1) 健康プラン21・がん対策推進計画検証会

	所属等	委員氏名
委員長	品川区医師会	上野 正巳
専門委員	東京都健康長寿医療センター研究所	北村 明彦
副委員長	荏原第五地区健康づくり推進委員会	松岡 須美枝
副委員長	荏原第二地区健康づくり推進委員会	村吉 悦子
委員	大井第三地区健康づくり推進委員会	山崎 紀代子
委員	品川区区政協力委員会協議会	丹治 勝重
委員	品川区トリム体操連盟	長田 延子
委員	荏原医師会	羽尻 裕美
委員	品川歯科医師会	鈴木 政徳
委員	荏原歯科医師会	右田 大三彦
委員	品川薬剤師会	早坂 幹生
委員	荏原薬剤師会	志田 恵子
委員	品川区高齢者クラブ連合会	加藤 善弘
委員	品川区民生委員協議会	佐藤 綾子
委員	品川区スポーツ推進委員会	佐々木 武人
委員	品川栄養士会	岩倉 美幸
委員	品川区ラジオ体操連盟	照井 英里子

(2) 「しながわ健康プラン21」中間・評価見直し庁内検討委員会

	所属	委員氏名
委員長	健康推進部長	福内 恵子
委員	スポーツ推進課長	中元 康子
委員	高齢者地域支援課長	宮尾 裕介
委員	健康課長	高山 崇
委員	国保医療年金課長	池田 剛
委員	生活衛生課長	鈴木 誠
委員	保健予防課長	鷹筥 右子
委員	品川保健センター所長	仁平 悟
委員	大井保健センター所長	間部 雅之
委員	荏原保健センター所長	榎本 芳美
委員	保健調整担当	森 豊美

5. しながわ健康プラン21 中間・評価見直しの検討経過

(1) 健康プラン21・がん対策推進計画検証会

回数	開催日	検討内容
第1回	令和元年7月31日	(1) 「しながわ健康プラン21」 中間・評価見直しについて ①しながわ健康プラン21の概要 ②構成(案)・第1章までの骨子(第1章から第2章-1)(案)について ③新たな政策・制度の動向を踏まえた重点的な取り組みの方向性 ④個別目標・指標および中間評価の考え方について (2) 品川区がん対策推進計画 ①品川区のがんを取り巻く現状 ②平成29年度がん検診別受診者数および精検数、がん発見数(率) ③品川区のがん対策における課題(案) ④策定委員会の意見について (3) その他(意見交換)
第2回	令和元年10月18日	(1) 「しながわ健康プラン21」 中間・評価見直し(素案)について (2) 品川区がん対策推進計画(素案)について (3) その他(意見交換)

(2) 「しながわ健康プラン21」 中間・評価見直し庁内検討委員会

回数	開催日	検討内容
第1回	令和元年7月5日	(1) 「しながわ健康プラン21」の概要について (2) 「しながわ健康プラン21」 中間・評価見直しについて ①検討組織について ②中間・評価見直しスケジュールについて ③構成(案)・第1章までの骨子(案)(第1章から第2章-1)について ④新たな政策・制度の動向を踏まえた重点的な取り組みの方向性 ⑤個別目標・指標および中間評価の考え方について ⑥各目標に沿った区の事業内容について (3) その他(意見交換)
第2回	令和元年9月30日	(1) 「しながわ健康プラン21」 中間・評価見直し素案について (2) その他(意見交換)
第3回	令和2年1月31日	(1) パブリックコメントの実施結果について (2) 「しながわ健康プラン21」 中間・評価見直し(案)について (3) その他(意見交換)

6. 品川音頭

盆踊りは、左右対称的な動作をする振り付けになっていることから体操に近い効果も期待でき、中高年に適した安全な健康づくりの運動です。

品川区では、昭和53年に誕生した「品川音頭」が平成29年にリニューアルされました。みなさんも各地区の盆踊りなどに参加して、自分が住む地域とのつながりを持つとともに健康づくりに取り組みましょう。

品川音頭

作詞 小磯清明
作曲 石本美由紀 / 海沼実
補作詞 良一
編曲 栗山和樹

1. 品川よいとこ その昔
五十三次 一の宿
いまも 住みよい 暮しよい
ひとつこのころの 町づくり
品川音頭は みんなの音頭
唄って 踊って 晴れやかに
パット 笑顔の 花が咲く

2. 明日へのびる 品川は
広い埋立 工業地
二つ並んだ 埠頭から
夢は 世界を 駆けめぐる
品川じまんは なにがある
花と みどりと 海がある
戸越公園 まんなかに
若さ いっぱい 葉も繁る
景気を よぶのは 品川と

4. 大井 荏原に 大崎よ
八潮 水辺も 手拍子で
踊る人の輪 気も揃う
昔も 今も 東京の
表玄関 誇る町
いつも 明るく 新しく
伸びて ひろがる たのもしさ

振付：品川区民踊連盟

① チョチョンがチョン

胸の前で
チョチョンが
チョンと拍手。



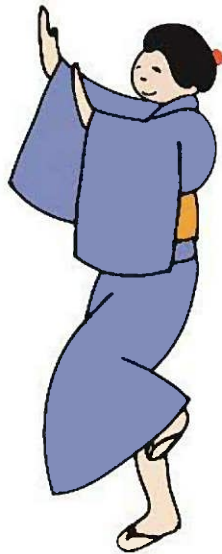
② 一つの～四つ

右足を左足前へ出し
両手山開き
次いで右足を引き戻し
チョンと拍手。
さらに反対動作をする。



③五つの～八つ

進行方向へ右足から3歩進み左足をあげ、右手そえあげかざす。さらに反対動作。



④九つ・十

右足を引き両手右横へ伏せ流し、次に反対動作。



⑤十一～十四

右手伏せのばし左手顔前にかざし、両手振りかえながら右足から右へ4歩でひと回わり。



⑥十五・十六

右足から円心へ3歩進み、両手末広に開く。



⑦十七・十八

左足から円外へ3歩さがり東足となり、両手頭上に円をつくる。



①～⑦を繰り返す

しながわ健康プラン21 中間・評価見直し

令和2年（2020年）4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

03-5742-6746（直通）

<https://www.city.shinagawa.tokyo.jp/>

