表紙

しながわ健康プラン２１

第二次

令和７、かっこ２０２５年度から令和１８、かっこ２０３６年度

令和７年３月

品川区

空白のページです。

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、しょうし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、かっこ第二次、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、かっこしあわせ、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

空白のページです。

目次、１ページ目。

第１章、プランの策定にあたって、1ページ

１、プラン策定の趣旨、1ページ

２、プランの位置づけ、2ページ

３、計画の期間、2ページ

第２章、品川区の健康を取り巻く現状と課題、3ページ

１、国や都の動向、3ページ

かっこ１、国の動向、3ページ

かっこ２、東京都の動向、3ページ

かっこ３、品川区の動向、4ページ

２、品川区の現状、5ページ

かっこ１、人口・高齢化率、5ページ

かっこ２、自然動態、6ページ

かっこ３、平均寿命、8ページ

かっこ４、65歳健康寿命、8ページ

かっこ５、高齢期の健康状況、9ページ

かっこ６、医療費、10ページ

かっこ７、主要死因、11ページ

３、健康に関する意識調査の実施、13ページ

かっこ１、意識調査の概要、13ページ

かっこ２、意識調査の結果、13ページ

４、しながわ健康プラン21の評価、18ページ

かっこ１、最終評価の方法、18ページ

かっこ２、各個別目標における評価の結果一覧、20ページ

５、現状と課題のまとめ、24ページ

かっこ１、健康意識、24ページ

かっこ２、健康管理、24ページ

かっこ３、運動、25ページ

かっこ４、休養・こころの健康、25ページ

かっこ５、たばこ、26ページ

目次、２ページ目。

かっこ６、アルコール、26ページ

かっこ７、歯と口の健康、27ページ

かっこ８、地域での健康づくり、27ページ

かっこ９、対象別の健康づくり、28ページ

かっこ10、食育、29ページ

第３章、プランの基本的な考え方、30ページ

１、基本理念、30ページ

２、策定における基本的な視点、30ページ

３、基本目標、31ページ

基本目標１、区民の主体的な健康づくりへの支援、31ページ

基本目標２、地域での健康づくりの推進、31ページ

基本目標３、対象を明確にした健康づくりへの支援、31ページ

基本目標４、生涯の健康を支える食育の推進、かっこ食育推進計画、31ページ

４、施策体系、32ページ

第４章、施策の展開、33ページ

基本目標１、区民の主体的な健康づくりへの支援、33ページ

まるいち、健康意識を高め、主体的な健康管理を行う、33ページ

まるに、体を動かす習慣をつける、39ページ

まるさん、休養・こころの健康に配慮する、45ページ

まるよん、喫煙に対する知識を高める、51ページ

まるご、過度な飲酒はしない、55ページ

まるろく、歯と口の健康を保つ、57ページ

基本目標２、地域での健康づくりの推進、61ページ

まるいち、人や地域とのつながりを持つ、61ページ

まるに、自然と健康になれる環境づくり、64ページ

まるさん、多様な主体と取り組む健康づくり、66ページ

基本目標３、対象を明確にした健康づくりへの支援、70ページ

まるいち、親と子の健康づくりを進める、70ページ

まるに、女性の特性をふまえた健康支援、74ページ

まるさん、働き盛りの健康課題を解消する、78ページ

まるよん、高齢者の健康づくりを進める、81ページ

目次、３ページ目。

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ページ

まるいち、食を通じた健康づくりの推進、84ページ

まるに、次世代につなげる多様な食育の推進、88ページ

まるさん、デジタル化に対応した食育の推進、91ページ

第５章、プランの推進、93ページ

１、推進体制、93ページ

かっこ１、庁内関係部局の連携、93ページ

かっこ２、関係機関との連携、93ページ

２、進行管理、93ページ

３、品川区民健康づくり推進協議会の取組、94ページ

かっこ１、推進体制、94ページ

かっこ２、地区健康づくり推進委員の活動、95ページ

４、健康大学しながわ修了生の取組、96ページ

５、団体・企業等の取組、97ページ

第６章、資料編、99ページ

１、指標一覧、99ページ

２、事業一覧、104ページ

３、用語集、118ページ

４、検討体制、122ページ

かっこ１、しながわ健康プラン21策定委員会、122ページ

かっこ２、しながわ健康プラン21庁内検討委員会、123ページ

５、検討経過、124ページ

かっこ１、しながわ健康プラン21策定委員会、124ページ

かっこ２、しながわ健康プラン21庁内検討委員会、124ページ

コラム掲載ページ。

１、ヘルスリテラシーとは、34ページ

２、ＡＣＰ、かっこアドバンス・ケア・プランニング、人生会議、36ページ

３、長時間の座りっぱなしによる健康リスク、41ページ

４、ストレスとうまくつきあおう、45ページ

５、ＳＯＳカード、47ページ

６、睡眠の機能と健康との関係、48ページ

７、喫煙の健康への影響、53ページ

８、がんのリスク評価一覧、54ページ

９、適切な飲酒量について、56ページ

10、オーラルフレイルとは、59ページ

11、地域社会と健康、61ページ

12、ハチサン運動、62ページ

13、赤ちゃんとお母さんの感染予防対策、72ページ

14、品川アクティブライフプロジェクト、73ページ

15、リプロダクティブ・ヘルス・ライツ、かっこ性と生殖に関する健康と権利、について、76ページ

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ページ

17、メタボリックシンドロームの診断基準、79ページ

18、更年期症状・障害について、80ページ

19、フレイル予防のために、83ページ

20、野菜・果物はどれくらい食べると良いの、86ページ

21、栄養成分表示を健康づくりに活用しましょう、86ページ

22、食塩のとりすぎに注意、87ページ

23、共食をしよう、90ページ

24、知っていますか、江戸東京野菜、品川区の伝統野菜、90ページ

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、37ページ

２、品川区薬剤師会、38ページ

３、株式会社、ボディ・デザイン・スタジオ・アスク、42ページ

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ページ

５、コグラフ株式会社、49ページ

６、城南信用金庫、50ページ

７、東京都品川歯科医師会・東京都荏原歯科医師会、60ページ

８、株式会社ローソン、68ページ

９、品川区公衆浴場商業協同組合、69ページ

10、品川栄養士会、92ページ

空白のページです。

１ページ

第いっしょう

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、かっこ健康日本21、かっこ第三次、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取組を推進しています。

東京都では、令和６、かっこ2024年３月に東京都健康推進プラン21、かっこ第三次、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、かっこ2021年度から令和７、かっこ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取組を行っています。

品川区では、平成27、かっこ2015年度から令和６、かっこ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年かっこ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、かっこ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ふまえ、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、かっこ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、かっこ第二次、を策定することとしました。

、

、

、

２ページ

２、かっこプランの位置づけ

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、かっこ第三次、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。

位置づけの図を掲載しています。

３　計画の期間

令和７、かっこ2025年度から令和18、かっこ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。

３ページ

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

かっこ１、国の動向

まるいち、健康日本21、かっこ第三次、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、かっこ健康日本21、かっこ第三次、が令和６、かっこ2024年度から令和17、かっこ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。かっこ以下、健康日本21、かっこ第三次、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、かっこ第三次、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、まるいち、健康寿命の延伸・健康格差の縮小、まるに、個人の行動と健康状態の改善、まるさん、社会環境の質の向上、まるよん、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。

まるに、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、かっこ2021年度から令和７、かっこ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、まるいち、生涯を通じた心身の健康を支える食育の推進、まるに、持続可能な食を支える食育の推進、まるさん、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。

かっこ２、東京都の動向

まるいち、東京都健康増進プラン21、かっこ第三次、の策定

令和６、かっこ2024年度から令和17、かっこ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、かっこ第三次、が令和６、かっこ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、まるいち、個人の行動と健康状態の改善、まるに、社会環境の質の向上、まるさん、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。

４ページ

まるに、東京都食育推進計画の策定

令和３、かっこ2021年度から令和７、かっこ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、まるいち、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、まるに、生産、から、流通、消費、まで体験を通じた食育の推進、まるさん、エスディージーズ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。

かっこ３、品川区の動向

まるいち、区民のしあわせ、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、かっこ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、かっこ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。

まるに、エスディージーズ、かっこ持続可能な開発目標、かっこ脚注参照、の達成に向けた取組

品川区は、エスディージーズ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、エスディージーズ・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・エスディージーズ・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。

※脚注・エスディージーズ、かっこ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、かっこ2015年９月の国連サミットで採択された令和12、かっこ2030年までの国際目標で、17の目標、かっこゴール、と169のターゲットから構成されています。

、

、

、

５ページ

２　品川区の現状

かっこ１、人口・高齢化率

品川区の総人口は、令和33、かっこ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、かっこ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、かっこ2016年以降は20から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・予測のグラフを掲載しています。

高齢化率の年次推移のグラフを掲載しています。

６ページ

かっこ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、かっこ2020年をピークに減少しています。出生率は、平成28、かっこ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※、かっこ脚注参照、は、平成28、かっこ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。

脚注、※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、かっこ人口千対、の年次推移のグラフを掲載しています。

合計特殊出生率の年次推移のグラフを掲載しています。

７ページ

死亡数・死亡率ともに、令和２、かっこ2020年以降増加を続けており、令和４、かっこ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、かっこ人口千対、の年次推移のグラフを掲載しています。

８ページ

かっこ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。

男性の平均寿命のグラフを掲載しています。

女性の平均寿命のグラフを掲載しています。

かっこ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、かっこ2022年をみると、男性は83テン・ニーゼロ歳、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のグラフを掲載しています。

※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言います。なお、計算方式は、東京都保健所長会方式、かっこ要介護２、を採用しています。

９ページ

かっこ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、かっこ要支援含む、のグラフを掲載しています。

１０ページ

かっこ６、医療費

疾病別医療費の割合は、悪性新生物、かっこがん、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のグラフを掲載しています。

１１ページ

かっこ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、かっこがん、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、かっこ品川区全体、のグラフを掲載しています。

主要死因、かっこ性別、のグラフを掲載しています。

１２ページ

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

主要死因、かっこ年代別・上位７位まで、令和５年、表を掲載しています。

１３ページ

３、健康に関する意識調査の実施

かっこ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）から10月23日（月）

有効回答数、1,085件

有効回収率、36.2％

かっこ２、意識調査の結果

まるいち、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。

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についてのグラフを掲載しています。

１４ページ

まるに、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、かっこツイッター、かっこ現えっくす、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歳以上で40％以上となっています。

医療や保健に関する情報の入手経路についてのグラフを掲載しています。

まるさん、いちにちの平均歩数

いちにちの平均歩数について、3,000から5,000歩未満、かっこ徒歩30分から50分未満、が31.7％と最も高くなっており、次いで、5,000から7,000歩未満、かっこ徒歩50から1時間10分未満、が24.4％、3,000歩未満、かっこ徒歩30分未満、が22.0％となっています。

いちにちの平均歩数についてのグラフを掲載しています。

１５ページ

まるよん、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テン・ゼロ％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。

運動やスポーツの状況についてのグラフを掲載しています。

１６ページ

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歳代から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。

ほとんど運動やスポーツをしていない人の理由についての表を掲載しています。

まるご、いちにちの平均睡眠時間

いちにち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。

いちにちの平均睡眠時間についてのグラフを掲載しています。

１７ページ

まるろく、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テン・ゼロ％となっています。

歯や口の健康のために取り組んでいることについてのグラフを掲載しています。

１８ページ

４、しながわ健康プラン21の評価

かっこ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。

まるいち、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、かっこ平成27年、の指標は、中間見直し、かっこ令和２年、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、かっこ令和２年、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、かっこ増減率、について、５％基準に評価を行っています。

増減率・かっこ％いこーる

かっこ現状値・ひく・見直し時の値・とじかっこ・わる・見直し時の値・かける・100。

評価の区分について表を掲載しています。

１９ページ

まるに、個別目標の判定

まるいち、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。かっこ各評価の得点は前ページの区分に記載

判定の区分についての表を掲載しています。

Ａ判定は改善、Ｂ判定は横ばい、Ｃ判定は悪化、Ｄ判定は評価不能としています。

評価判定の例について表を掲載しています。

２０ページ

かっこ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では、４つの基本目標と16の個別目標から構成されていました。基本目標別にみた各個別目標の評価については、次のとおりです。

基本目標１、区民の主体的な健康づくりへの支援

個別目標１　健康意識を高める、Ａ判定。

個別目標２　主体的な健康管理を行う、Ｂ判定。

個別目標３　体を動かす習慣をつける、Ｂ判定。

個別目標４　こころの健康に配慮する、Ｂ判定。

個別目標５　喫煙に対する知識を高める、Ａ判定。

２１ページ

個別目標６　過度な飲酒はしない、Ｂ判定。

個別目標７　歯と口の健康を保つ、Ａ判定。

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、Ｃ判定。

個別目標２　自分が住む地域とのつながりを持つ、Ｃ判定。

２２ページ

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、Ｂ判定。

個別目標２　健やかな子どもを育てる、Ｂ判定。

個別目標３　女性の健康を守る、Ａ判定。

個別目標４　働き盛りの健康課題を解消する、Ｃ判定。

個別目標５　高齢者の健康づくりを進める、Ｂ判定。

２３ページ

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、Ａ判定。

個別目標２　食への理解を育む、Ｂ判定。

出典

まるいち、令和５年度、品川区健康に関する意識調査

まるに、令和６年度、品川区の保健衛生と社会保険

まるさん、品川区健康課調べ、かっこ令和６年度

まるよん、国保データベースシステムかっこ品川区、令和４年度

まるご、令和４年度、特定健診法定報告かっこ品川区

まるろく、東京都、都内各市区町村の65歳健康寿命、かっこ令和４年

２４ページ

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。

かっこ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。かっこ指標

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、の割合がナナジュッテンゼロ％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、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。

かっこ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。かっこ指標

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の検討し、それを効果的に継続していくことが重要です。

２５ページ

かっこ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。

いちにちの平均歩数について、3,000から5,000歩未満、かっこ徒歩30分から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から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、維持するとともに増加させていくことが必要です。

いちにちの平均歩数について、国の目標値は20から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から5,000歩未満、かっこ徒歩30分から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。かっこ指標

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。かっこ指標

いちにち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の情報提供等の充実が必要です。

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重要です。

２６ページ

かっこ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。、かっこ指標

喫煙による健康影響について呼吸器疾患、かっこＣＯＰＤ等、の影響を認知している人の割合は増加しています。かっこ指標

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。かっこ、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かっこ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。

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。かっこ指標

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。

２７ページ

かっこ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。かっこ指標

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・歯周病予防およびオーラルフレイル予防、かっこ口腔機能の維持、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。

かっこ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。かっこ指標

健康づくり推進委員活動の認知率は減少しています。かっこ指標

地域での健康づくり活動参加者数は減少しています。かっこ指標

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。かっこ指標

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。かっこ指標

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。

２８ページ

かっこ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。かっこ指標

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。かっこ指標

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。かっこ指標

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。かっこ指標

高齢者

65歳健康寿命、かっこ要介護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。かっこ指標

フレイルの認知率は増加しています。かっこ指標

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。かっこ指標

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。かっこ指標

主食、主菜、副菜をそろえた食事をいちにち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。かっこ指標

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検討していくことが必要です。

女性

がん検診受診率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。

２９ページ

かっこ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。かっこ指標

主食、主菜、副菜をそろえた食事をいちにち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。かっこ指標

野菜をいちにち５皿、かっこ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。かっこ指標

食に関する相談の相談件数は減少しています。かっこ指標

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。かっこ指標

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。かっこ指標

家族と一緒に食事をする頻度、かっこほとんど毎日、について、朝食では37テン・ゼロ％、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薄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。

３０ページ

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、区民のしあわせ、すなわちウェルビーイングの視点でさまざま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、とは、身体的、精神的に健康な状態であるだけでなく、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。

本プランでは、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。

３１ページ

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、かっこ食育推進計画

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。

３２ページ

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１、区民の主体的な健康づくりへの支援

個別目標

まるいち、健康意識を高め、主体的な健康管理を行う

まるに、体を動かす習慣をつける

まるさん、休養・こころの健康に配慮する

まるよん、喫煙に対する知識を高める

まるご、過度な飲酒はしない

まるろく、歯と口の健康を保つ

基本目標２、地域での健康づくりの推進

個別目標

まるいち、人や地域とのつながりを持つ

まるに、自然と健康になれる環境づくり

まるさん、多様な主体と取り組む健康づくり

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

まるいち、親と子の健康づくりを進める

まるに、女性の特性をふまえた健康支援

まるさん、働き盛りの健康課題を解消する

まるよん、高齢者の健康づくりを進める

基本目標４、生涯の健康を支える食育の推進、かっこ食育推進計画

個別目標

まるいち、食を通じた健康づくりの推進

まるに、次世代につなげる多様な食育の推進

まるさん、デジタル化に対応した食育の推進

３３ページ

第４章、せさくの展開

基本目標１、区民の主体的な健康づくりへの支援

まるいち、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

かっこ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

健康学習

電話や面接による健康相談

減量支援、など

３４ページ

かっこ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、かっこ20から39歳、や、医療保険未加入者、かっこ40歳以上、後期高齢者医療制度の被保険者、かっこ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から74歳の国民健康保険加入者を対象とする、特定健康診査、かっこ以下、国保基本健診、という。および、特定保健指導、かっこ以下、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

かっこ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言います。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。情報を鵜吞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、かっこヘルスリテラシーを高めよう

３５ページ

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

指標１、1年以内に健康診査を受けた人の割合、現状値、81.7％、目標値、増やす

指標２、国保基本健診の受診率、現状値、37.30％、目標値、45％、かっこ、令和11年度

指標３、国保保健指導の利用率、現状値、6.10％、目標値、23％、かっこ、令和11年度

指標４、胃がん検診の受診率、現状値、11.1％、目標値、14.1％

指標５、肺がん検診の受診率、現状値、9.1％、目標値、12.1％

指標６、大腸がん検診の受診率、現状値、20.0％、目標値、23.0％

指標７、乳がん検診の受診率、現状値、30.4％、目標値、33.4％

指標８、子宮がん検診の受診率、現状値、32.2％、目標値、35.2％

指標９、かかりつけ病院または診療所を決めている人の割合、現状値、61.9％、目標値、増やす

指標10、かかりつけ歯科医を決めている人の割合、現状値、72.0％、目標値、増やす

指標11、かかりつけ薬局を決めている人の割合、現状値、50.9％、目標値、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

３６ページ

コラム、ＡＣＰ、かっこアドバンス・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、かっこアドバンス・ケア・プランニング、人生会議、と言います。

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、かっこあらかじめ

あらかじめ、かっこ事前、将来に備えて今からスタートを

Ｃ、Care、かっこ世話・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、かっこ計画を立てる

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

ＡＣＰサイクル

１、考えてみる

自分はどんなことを大事にしたいか、どんな医療を受けたいか、など考えてみましょう

２、信頼できる人に話す

考えたことについて信頼できる人に話してみましょう

３、共有して残す、かっこ書き留める

考えたことや話し合ったことを書き留めてみましょう

参考、厚生労働省・かっこ人生会議、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

３７ページ

企業・団体の取組

品川区医師会・荏原歯科医師会

品川区医師会・荏原歯科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

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、いちにち平均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。

３８ページ

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、かっこ介護者を含む、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、かっこ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。

３９ページ

まるに、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

かっこ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

健康センター事業

水中散歩教室

品川アクティブライフプロジェクト

健康塾、など

４０ページ

かっこ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

品川区ウォーキングマップの作成

いきいきウォーキング

しながわ健康ポイント

区民の取組

意識して体を動かし、座っている時間を減らそう

運動習慣を持とう

積極的に外出しよう

指標

指標１、意識して身体を動かしている人の割合、現状値、72.2％、目標値、増やす

指標２、いちにちに7,000歩以上歩いている人の割合、現状値、20.0％、目標値、増やす

指標３、１回30分以上の運動を週２日以上する人の割合、現状値、30.8％、目標値、40.0％

指標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、かっこ体育の授業を除く、現状値、男子、56.9％、女子、41.0％、目標値、増やす

指標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、かっこ体育の授業を除く、現状値、男子、75.7％、女子、67.5％、目標値、増やす

指標６、品川区立健康センターの利用者数、かっこ、フリー利用・プレイコート・ゴルフエリア・コース型教室、現状値、229,827人、目標値、300,000人、かっこ令和11年度

４１ページ

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、かっこ日本語版、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、かっこむくみや血栓の原因に

　エネルギー消費量が減る、かっこ肥満や生活習慣病に

　足の筋力が衰える、かっこ腰痛や歩行困難に、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、より家の中でも、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、かっこ掃除など、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、かっこ座位行動を減らして、身体活動量を増やそう

４２ページ

企業・団体の取組

株式会社、ボディー・デザイン・スタジオ・アスク

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、かっこ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、かっこ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。

４３ページ

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、かっこ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。

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・トイズ

162団体、かっこ令和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、トイズ・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、かっこ広報誌・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。

４４ページ

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

地域クラブ・エバラ・エース

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。

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。

４５ページ

まるさん、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繋がります。

健康に関する意識調査では、いちにちの平均睡眠時間が50歳代においては５時間未満となっているなど、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、かっこ15から24歳、壮年期、かっこ25から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

かっこ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

精神保健講演会

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、かっこ、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

４６ページ

かっこ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

こころの健康相談

若者の心と体の健康相談事業

精神保健相談・うつ病あんしん相談

孤独・孤立対策推進事業、など

かっこ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から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

ゲートキーパー研修

インターネットゲートキーパー事業

ＳＯＳカードの配布

品川区いのち寄り添いサポート事業

自死遺族支援事業、かっこわかちあいの会、など

４７ページ

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。

ＳＯＳカードを掲載しています。

出典、品川区ホームページ

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

指標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、現状値、14.7％、目標値、減らす

指標２、心や身体の休養がとれていると感じている人の割合、現状値、75.7％、目標値、増やす

指標３、不安、悩み、ストレスを相談する人がいない人の割合、現状値、11.9％、目標値、減らす

指標４、睡眠時間が６～９時間の人の割合、現状値、56.7％、目標値、60.0％

指標５、ゲートキーパー研修修了者の数（年間）、現状値、165人、目標値、250人

指標６、孤独を感じている人の割合、現状値、34.9％、目標値、減らす

４８ページ

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、かっこ睡眠時間、と質、かっこ睡眠休養感、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、かっここども・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から12時間、中学・高校生は８から10時間を参考に睡眠時間を確保。

朝は太陽の光を浴びて、朝食をしっかり摂り、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

４９ページ

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、かっこ必須、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、かっこ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、ととのい、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。

５０ページ

企業・団体の取組

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、かっこ令和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。

５１ページ

まるよん、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、かっこ慢性閉塞性肺疾患、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となっています。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

かっこ１、喫煙による健康被害の正しい知識の普及啓発、かっこ禁煙支援

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、かっこ5月3いちにち、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

禁煙外来治療費助成金交付事業※かっこ脚注参照

禁煙外来マップ

卒煙セミナー　など

※脚注、令和３年、かっこ2021年６月に禁煙補助薬、かっこ飲み薬、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年、かっこ2024年８月現在、出荷再開は令和７、かっこ2025年上半期と予定されています。

５２ページ

かっこ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

区ホームページやリーフレット等による周知啓発

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

禁煙に取り組もう

喫煙がもたらす健康への影響を知ろう

受動喫煙をなくそう

指標

指標１、１年以内に喫煙した人の割合、現状値、11.9%、目標値、10.0％

指標２、喫煙による健康影響について呼吸器疾患、かっこＣＯＰＤ等、への影響を認知している人の割合、現状値、73.1%、目標値、増やす

指標３、１カ月間に受動喫煙を受けたことがある人の割合、現状値、36.9%、目標値、減らす

５３ページ

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、かっこ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言います。

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、かっこ喫煙による健康影響

５４ページ

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　評価一覧について図を掲載しています。

参考、国立研究開発法人・国立がん研究センター、かっこ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

５５ページ

まるご、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、かっこ生活習慣病の原因、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心の問題に対する相談を実施します。

区の取組

かっこ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

精神保健相談

精神保健講演会

こころの健康相談、など

かっこ２、アルコール依存症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

精神保健相談、かっこ再掲

精神保健講演会、かっこ再掲

こころの健康相談、かっこ再掲、など

５６ページ

区民の取組

飲酒による健康への影響を理解しよう

妊娠・授乳中の飲酒はさけよう

適切な飲酒量を知り、飲み過ぎはさけよう

20歳未満の飲酒を防止しよう

指標

指標１、いちにちあたりの飲酒量が２合以上の人の割合、かっこ男性、現状値、54.5％、目標値、減らす

指標２、いちにちあたりの飲酒量が１合以上の人の割合、かっこ女性、現状値、52.1％、目標値、減らす

指標３、飲酒による影響、かっこ生活習慣病の原因、を知っている人の割合、現状値、64.1％、目標値、増やす

コラム、適切な飲酒量

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、かっこすべての死因を含む、脳梗塞、虚血性疾患は、男性では飲酒量がいちにち44g程度、女性では飲酒量がいちにち22g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、かっこいちにち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。

アルコール量、かっこg、の計算式

お酒の量・かっこml・かける・かっこ・アルコール度数・かっこ・％・わる・100・とじかっこ・かける・0.8・かっこ・アルコールの比重

例、ビール中瓶１本、かっこ500ミリリットル・アルコール度数５％

500ml・かける・かっこ・５％・わる・100・とじかっこ・かける・0.8・イコール・20g

ウイスキー、度数・43％、ダブル１杯、60ミリリットル

焼　酎、度数・25％、原液で0.6合、約110ミリリットル

ワイン、度数・14％、ボトル４ぶんの１本、約180ミリリットル

日本酒、度数・15％、１合、180ミリリットル

ビール、度数・５％、中瓶１本、500ミリリットル

缶チューハイ、度数・５％、１缶、約500ミリリットル

参考、厚生労働省・e-健康づくりネット、かっこ習慣を変える、未来に備える あなたが決める、お酒のたしなみ方

５７ページ

まるろく、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の実施に取り組みます。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

かっこ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から70歳、かっこ５歳区切り、の区民を対象に歯科健診や、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、かっこ口腔機能の低下、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

後期高齢者歯科健康診査

障害者歯科健康診査

歯周疾患改善指導、など

５８ページ

かっこ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か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

乳幼児健診時の集団指導・個別指導

むし歯撃退教室、など

区民の取組

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

効果的な歯みがきや口腔ケアをしよう

定期的に歯科健診を受診しよう

指標

指標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

現状値、49テン・ゼロ％

目標値、増やす

指標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

現状値、20.6％

目標値、減らす

指標３、50歳以上の噛めないものがある人の割合

現状値、12.7％

目標値、減らす

５９ページ

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について図を掲載しています。

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、かっこむし歯、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、かっこ危険因子、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。

口腔の健康と全身の健康状態の関連についての図を掲載しています。

参考、日本歯科医師会、かっこリーフレット・オーラルフレイル

東京都歯科保健推進計画・「いい歯東京、かっこ第一次改定

厚生労働省・e-ヘルスネット、かっこ口腔の健康状態と全身的な健康状態の関連

６０ページ

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、地域のかた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、かっこ、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素塗布、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、えんげ、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。

６１ページ

基本目標２、地域での健康づくりの推進

まるいち、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つながりを持つことが、より豊かで充実した暮らしにつながります。

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

かっこ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・情報発信をとおして、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

運動指導者養成セミナー

健康大学しながわ

フレイル予防フェスタ、など

コラム、地域社会の健康

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、かっこ第三次

６２ページ

かっこ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、かっこゆうゆうプラザ、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

地域スポーツの推進

品川区地域介護予防活動、かっこ通いの場

ふれあい健康塾

高齢者多世代交流支援施設、かっこゆうゆうプラザ、など

コラム、ハチサン運動

ハチサン運動は、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、かっこ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

６３ページ

区民の取組

近隣の人とあいさつを交わしましょう

地域に住む人のとのつながりをつくろう

地域の安全を見守ろう

地域での健康づくり活動に参加しよう

指標

指標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、現状値、20.5％、目標値、45.0％

指標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、現状値、2.9％、目標値、増やす

指標３、品川区立健康センターの利用者数、かっこフリー利用・プレイコート・ゴルフエリア・コース型教室、かっこ再掲、現状値、229,827人、目標値、300,000人、かっこ令和11年度

指標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、かっこ年間、現状値、4,273人、目標値、5,500人、かっこ令和11年度

指標５、地域健康づくりグループ、が行う各種活動の参加者数、かっこ年間、現状値、611人、目標値、1,100人、かっこ令和11年度

６４ページ

まるに、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など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

かっこ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、健康に関する活動や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

しながわ健康ポイント

地域スポーツクラブ事業

しながわシティラン

しながわ出会いの湯、など

かっこ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

ウォーカブルな空間形成の促進

自転車ネットワークの整備推進、など

６５ページ

区民の取組

無理なく、楽しみながら健康づくりに取り組もう

積極的に出かけてみよう

指標

指標１、しながわ健康ポイント事業の参加者数、かっこ年間

現状値、3,811人

目標値、10,000人、かっこ令和11年度

６６ページ

まるさん、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、かっこ令和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

かっこ１、企業等の健康づくりを支援

企業が健康経営・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るなどします。

主な取組

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

魅力ある職場づくり支援事業助成金

食生活改善指導講師派遣

６７ページ

かっこ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

健康づくり推進委員事業

健康フェスタ

団体・企業との協働によるイベント等の実施、など

区民の取組

団体や企業における健康づくり活動を見てみよう

指標

指標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

現状値、33団体

目標値、増やす

６８ページ

企業・団体の取組

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、かっこ2008年からストレスチェックを導入しており、また、平成25、かっこ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、かっこ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ポンタ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、かっこ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。

６９ページ

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、かっこ令和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、かっこ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、かっこオリジナルタオル、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。

７０ページ

基本目標３、対象を明確にした健康づくりへの支援

まるいち、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

かっこ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

７１ページ

かっこ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あるため、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、かっこ妊娠期食事教室・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

妊娠中の喫煙・飲酒をやめよう

予防接種を受けて感染症を防ごう

指標

指標１、妊婦健診の１回目の受診率、現状値、92.3％、目標値、増やす

指標２、妊婦歯科健診の受診率、現状値、32.9％、目標値、増やす

指標３、３歳児健診の受診率、現状値、92.7％、目標値、増やす

指標４、２歳児歯科健診の受診率、現状値、74.4％、目標値、増やす

指標５、すくすく赤ちゃん訪問事業の訪問率、現状値、94.6％、目標値、増やす

指標６、産婦歯科健診の受診率、現状値、20.48％、目標値、増やす

指標７、健やか親子学習事業の参加者数、現状値、5,586人、目標値、増やす

指標８、肥満傾向児の割合、現状値、0.30％、目標値、減らす

指標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）、現状値、男子、56.9％、女子、41.0％、目標値、増やす

指標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）、現状値、男子、75.7％、女子、67.5％、目標値、増やす

７２ページ

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、かっこ先天性感染、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、かっこトーチ、症候群と言います。

Ｔ、トキソプラズモウシス、かっこトキソプラズマ症

Ｏ、アザーズ、かっこその他、梅毒、Ｂ型肝炎、水痘、ＥＢウイルス等

Ｒ、ルベラ、かっこ風疹

Ｃ、サイトメガロウイルス

Ｈ、ヘルペス・シンプレックス・ウイルス、かっこ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か条

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、かっこ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

７３ページ

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、かっこ短縄連続跳び、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、かっこ体力向上に向けて

７４ページ

まるに、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、こつ粗しょう症は、女性に多い疾患で、特に閉経後にはこつ密度が急激に低下して骨折のリスクが高まるため、若い頃からこつ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

かっこ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、こつ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

７５ページ

かっこ２、がん検診の実施

乳がんは30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、かっこ乳がん・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

乳がん検診。子宮がん検診

かっこ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、かっこ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年生から高校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

ＨＰＶワクチン接種に関する周知啓発

ＨＰＶワクチン接種

区民の取組

女性の健康について正しく理解しよう

女性特有のがん検診を受診しよう

ＨＰＶワクチンについて考えてみよう

７６ページ

指標

指標１、乳がん検診の受診率、かっこ再掲

現状値、30.4％

目標値、33.4％

指標２、子宮がん検診の受診率、かっこ再掲

現状値、32.2％

目標値、35.2％

指標３、いちにちあたりの飲酒量が１合以上の人の割合、かっこ女性、かっこ再掲

現状値、52.1％

目標値、減らす

指標４、フレイルの認知率、かっこ女性

現状値、26.6％

目標値、増やす

指標５、ＨＰＶワクチン接種率

現状値、44.2％

目標値、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、かっこ女子、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・ヘルツ・ライツ、かっこ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。これを表したのが、リプロダクティブ・ヘルス・ライツという概念において、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あ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。

参考、品川区ホームページ、かっこ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

７７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を掲載しています。

参考、品川区ホームページ

、かっこ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

、かっこプレコンセプションケア、をみんなの新常識に

７８ページ

まるさん、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、かっこ内臓脂肪症候群、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

かっこ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、かっこコース型プログラム

料理講習会、かっこ生活習慣病予防、コース型

生活習慣病重症化予防事業、など

かっこ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

７９ページ

区民の取組

生活習慣病対策に取り組もう

メタボリックシンドロームを予防しよう

適正体重を保とう

指標

指標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、かっこ40から64歳、現状値、18.9％、目標値、減らす

指標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かっこ、男性・40から64歳、現状値、25.7％、目標値、減らす

指標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かっこ、女性・40から64歳、現状値、6.0％、目標値、減らす

指標４、国民健康保険被保険者における糖尿病有病者の割合かっこ、40から64歳、現状値、14.6％、目標値、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、かっこ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

かっこメタボリックシンドロームかっこメタボ、とは、メタボリックシンドロームの診断基準

８０ページ

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、かっこ生活の質、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歳以降に男性ホルモン、かっこテストステロン、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及び気分の落ち込み、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、かっこエストロゲン、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、かっこテストステロン、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

原因。男性・男性ホルモンの低下。女性・女性ホルモンの低下

時期。男性・特に決まっていない。かっこ40歳以降いつまでも、女性・閉経の前後、かっこ50歳前後

期間。男性・終わりがない。女性・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など

８１ページ

まるよん、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必要です。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

かっこ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

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

８２ページ

かっこ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

のうりょくアップ元気教室、計画力育成講座、絵本読み聞かせ講座、など

区民の取組

身体を動かし、筋力向上に取り組もう

バランスの良い食事をしっかりとろう

フレイル予防に取り組もう

地域の人たちとのつながりを持とう

薬との正しいつきあい方について理解しよう

認知症の発症・進行を遅らせよう

指 標

指標１、65歳健康寿命、かっこ要介護２以上、かっこ男性、現状値、83.2ゼロ歳、目標値、65歳平均余命の増加分を上回る65歳健康寿命の増加

指標２、65歳健康寿命、かっこ要介護２以上、かっこ女性、現状値、86.54歳、目標値、65歳平均余命の増加分を上回る65歳健康寿命の増加

指標３、フレイルの認知率、現状値、22テン・ゼロ%、目標値、増やす

指標４、意識して身体を動かしている60歳以上の割合、現状値、76.9%、目標値、増やす

指標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、現状値、29.8%、目標値、増やす

８３ページ

コラム、フレイル予防のために

年齢とともに心身の活力、かっこ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言います。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プラスワン、

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・ワン、を示しています。３プラス・ワン、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・ワン、の対策

栄養、かっこ食べる

いちにち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、いちにち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。

体力、かっこうごく

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。

口腔、かっこお口の健康

嚙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。

社会参加、かっこつながる

いちにち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、かっこ東京都福祉局・東京都介護予防・フレイル予防ポータル

８４ページ

基本目標４、生涯の健康を支える食育の推進、かっこ食育推進計画

まるいち、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

かっこ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

８５ページ

かっこ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

料理講習会

保育園児と保護者への食育指導

しあわせ食卓事業

飲食店等の事業者への啓発、など

区民の取組

毎日、朝食をとろう

野菜・果物を食べよう

栄養バランスを考えておいしく楽しく食事をとろう

減塩に取り組もう

指標

指標１、朝食をほとんどとらない人の割合、現状値、13.5％、目標値、減らす

指標２、主食・主菜・副菜を組み合わせた食事がいちにち２回以上の日がほぼ毎日の者の割合、現状値、52.3％、目標値、増やす

指標３、野菜をいちにち５皿、かっこ350ｇ以上食べている人の割合、現状値、3.3％、目標値、増やす

指標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、現状値、23.2％、目標値、増やす

指標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、現状値、53.1％、目標値、増やす

指標６、果物を毎日食べている人の割合、現状値、25.5％、目標値、増やす

８６ページ

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、かっこＡ、Ｃ、Ｋ、葉酸等、ミネラル、かっこカリウム、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、いちにちに野菜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ふさ、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ふさ、巨峰等の大粒系は２ぶんの１ふさとします。

参考、東京都保健医療局・健康ステーション、かっこ野菜、あと一皿、かっこ改訂版

農林水産省、かっこ毎日くだもの200グラム

うるおいのある食生活推進協議会、かっこ毎日くだもの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、かっこ栄養成分表示の活用について

８７ページ

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歳以上のいちにちの食塩摂取量の平均値は9.8gであり、健康日本21、かっこ第三次、の目標量７gよりも約３g多くなっています。かっこ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

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、かっこ第三次

８８ページ

まるに、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

かっこ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

食に関する講演会

区ホームページ・広報紙等による普及啓発、など

８９ページ

かっこ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

妊娠期食事教室

離乳食・幼児食教室

学校給食における行事食・郷土料理の提供

食品ロス削減の推進、など

区民の取組

食事を一緒に食べる機会をつくろう

食事イベントや体験活動に参加しよう

指標

指標１、朝食・夕食を家族と一緒に食べる共食の回数、かっこ１週間あたり

現状値、9.2回

目標値、11回

指標２、地域や職場等で共食をしている人の割合

現状値、38.3％

目標値、増やす

９０ページ

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、と言います。

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

まるいち、自分が健康だと感じていることと関係しています

まるに、健康な食生活と関係しています

まるさん、規則正しい食生活と関係しています

まるよん、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、かっこ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、しながわかぶ・いるきばし・かぼちゃ・戸越の筍、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、しながわかぶ、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。しながわかぶの栽培を通じて、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

しながわかぶ、大井にんじん、しながわねぎ、いるきばし・かぼちゃ、戸越の筍

９１ページ

まるさん、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

かっこ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

オンライン講習会

離乳食・幼児食動画配信、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

指標１、SNSを活用した食に関する情報の配信回数

現状値、９回

目標値、増やす

指標２、オンライン講習会、かっこ動画配信、を視聴した給食施設の割合

現状値、23.8％

目標値、増やす

９２ページ

企業・団体の取組

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、かっこ離乳食・幼児食ほか、から生活習慣病など病態に関しての疑問点まで、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どのように周知するか。また、参加してもらうよう区報はじめ、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。

企業他多種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。

９３ページ

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、効果的な取り組み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。

かっこ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。

かっこ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。

ＰＤＣＡサイクル

Ｐｌａｎ、かっこ計画

　計画期間中に行う取組や目標をとりまとめ

Ｄｏ、かっこ実施

　各関係主体との連携・協働により取組・事業を実施

Ｃｈｅｃｋ、かっこ点検・評価

　目標や指標等の達成状況を通じて効果を検証

Ａｃｔｉｏｎ、かっこ見直し・改善

　検証結果をもとに取組・事業に反映しさらなる展開を図る

９４ページ

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。

かっこ１、推進体制

まるいち、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。

まるに、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。

９５ページ

かっこ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。

９６ページ

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、かっこ令和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。

しながわエイチツー、かっこハッピー・アンド・ヘルス

日常生活の中で、何かしながら実践できる、しながら体操、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、をとおして、健康寿命の大切さを伝えています。

オーラルしな

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

９７ページ

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、かっこ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、かっこ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。

９８ページ

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

品川区役所

一般社団法人品川区医師会

一般社団法人荏原医師会

公益社団法人東京都品川歯科医師会

公益社団法人東京都荏原歯科医師会

一般社団法人品川区薬剤師会

品川区トリム体操連盟

品川区スポーツ推進委員会

スポクラ・しながわ

荏原Ｂ地域スポーツクラブ

地域クラブ・エバラ・エース

大井八潮地域スポーツクラブ・トイズ

品川区ラジオ体操連盟

品川栄養士会

品川区公衆浴場商業協同組合

品川区商店街連合会

一般社団法人品川産業協会

東京商工会議所品川支部

住友不動産エスフォルタ株式会社

株式会社ＮＴＴファシリティーズ

野村不動産ライフ＆スポーツ株式会社

株式会社中央ジオマチックス

医療法人社団ＣＶＩＣ大井町心臓クリニック

東京サラヤ株式会社

五反田ウェルネスコミュニティ

コグラフ株式会社

株式会社Body Design Studio ASK

コナミスポーツ株式会社

株式会社ローソン

城南信用金庫

有限会社エイムライフ

株式会社ビッツ

アズビル株式会社

９９ページ

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

個別目標①　健康意識を高め、主体的な健康管理を行う

指標１、1年以内に健康診査を受けた人の割合、現状値、81.7％、目標値、増やす

指標２、国保基本健診の受診率、現状値、37.30％、目標値、45％、かっこ、令和11年度

指標３、国保保健指導の利用率、現状値、6.10％、目標値、23％、かっこ、令和11年度

指標４、胃がん検診の受診率、現状値、11.1％、目標値、14.1％

指標５、肺がん検診の受診率、現状値、9.1％、目標値、12.1％

指標６、大腸がん検診の受診率、現状値、20テン・ゼロ％、目標値、23テン・ゼロ％

指標７、乳がん検診の受診率、現状値、30.4％、目標値、33.4％

指標８、子宮がん検診の受診率、現状値、32.2％、目標値、35.2％

指標９、かかりつけ病院または診療所を決めている人の割合、現状値、61.9％、目標値、増やす

指標10、かかりつけ歯科医を決めている人の割合、現状値、72テン・ゼロ％、目標値、増やす

指標11、かかりつけ薬局を決めている人の割合、現状値、50.9％、目標値、増やす

個別目標②　体を動かす習慣をつける

指標１、意識して身体を動かしている人の割合、現状値、72.2％、目標値、増やす

指標２、いちにちに7,000歩以上歩いている人の割合、現状値、20テン・ゼロ％、目標値、増やす

指標３、１回30分以上の運動を週２日以上する人の割合、現状値、30.8％、目標値、40テン・ゼロ％

指標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、かっこ体育の授業を除く、現状値、男子、56.9％、女子、41テン・ゼロ％、目標値、増やす

指標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、かっこ体育の授業を除く、現状値、男子、75.7％、女子、67.5％、目標値、増やす

指標６、品川区立健康センターの利用者数、かっこ、フリー利用・プレイコート・ゴルフエリア・コース型教室、現状値、229,827人、目標値、300,000人、かっこ令和11年度

個別目標③　休養・こころの健康に配慮する

指標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、現状値、14.7％、目標値、減らす

指標２、心や身体の休養がとれていると感じている人の割合、現状値、75.7％、目標値、増やす

指標３、不安、悩み、ストレスを相談する人がいない人の割合、現状値、11.9％、目標値、減らす

指標４、睡眠時間が６～９時間の人の割合、現状値、56.7％、目標値、60テン・ゼロ％

指標５、ゲートキーパー研修修了者の数（年間）、現状値、165人、目標値、250人

指標６、孤独を感じている人の割合、現状値、34.9％、目標値、減らす

１００ページ

個別目標④　喫煙に対する知識を高める

指標１、１年以内に喫煙した人の割合、現状値、11.9%、目標値、10テン・ゼロ％

指標２、喫煙による健康影響について呼吸器疾患、かっこＣＯＰＤ等、への影響を認知している人の割合、現状値、73.1%、目標値、増やす

指標３、１カ月間に受動喫煙を受けたことがある人の割合、現状値、36.9%、目標値、減らす

個別目標⑤　過度な飲酒はしない

指標１、いちにちあたりの飲酒量が２合以上の人の割合、かっこ男性、現状値、54.5％、目標値、減らす

指標２、いちにちあたりの飲酒量が１合以上の人の割合、かっこ女性、現状値、52.1％、目標値、減らす

指標３、飲酒による影響、かっこ生活習慣病の原因、を知っている人の割合、現状値、64.1％、目標値、増やす

個別目標⑥　歯と口の健康を保つ

指標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、現状値、49テン・ゼロ％、目標値、増やす

指標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、現状値、20.6％、目標値、減らす

指標３、50歳以上の噛めないものがある人の割合、現状値、12.7％、目標値、減らす

基本目標２、地域での健康づくりの推進

個別目標①　人や地域とのつながりを持つ

指標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、現状値、20.5％、目標値、45テン・ゼロ％

指標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、現状値、2.9％、目標値、増やす

指標３、品川区立健康センターの利用者数、かっこフリー利用・プレイコート・ゴルフエリア・コース型教室、かっこ再掲、現状値、229,827人、目標値、300,000人、かっこ令和11年度

指標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、かっこ年間、現状値、4,273人、目標値、5,500人、かっこ令和11年度

指標５、地域健康づくりグループ、が行う各種活動の参加者数、かっこ年間、現状値、611人、目標値、1,100人、かっこ令和11年度

個別目標②　自然と健康になれる環境づくり

指標１、しながわ健康ポイント事業の参加者数、かっこ年間、現状値、3,811人、目標値、10,000人、かっこ令和11年度

個別目標③　多様な主体と取り組む健康づくり

指標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、現状値、33団体、目標値、増やす

１０１ページ

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　親と子の健康づくりを進める

指標１、妊婦健診の１回目の受診率、現状値、92.3％、目標値、増やす

指標２、妊婦歯科健診の受診率、現状値、32.9％、目標値、増やす

指標３、３歳児健診の受診率、現状値、92.7％、目標値、増やす

指標４、２歳児歯科健診の受診率、現状値、74.4％、目標値、増やす

指標５、すくすく赤ちゃん訪問事業の訪問率、現状値、94.6％、目標値、増やす

指標６、産婦歯科健診の受診率、現状値、20.48％、目標値、増やす

指標７、健やか親子学習事業の参加者数、現状値、5,586人、目標値、増やす

指標８、肥満傾向児の割合、現状値、0.30％、目標値、減らす

指標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）、現状値、男子、56.9％、女子、41.0％、目標値、増やす

指標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）、現状値、男子、75.7％、女子、67.5％、目標値、増やす

個別目標②　女性の特性を踏まえた健康支援

指標１、乳がん検診の受診率、かっこ再掲、現状値、30.4％、目標値、33.4％

指標２、子宮がん検診の受診率、かっこ再掲、現状値、32.2％、目標値、35.2％

指標３、いちにちあたりの飲酒量が１合以上の人の割合、かっこ女性、かっこ再掲、現状値、52.1％、目標値、減らす

指標４、フレイルの認知率、かっこ女性、現状値、26.6％、目標値、増やす

指標５、ＨＰＶワクチン接種率、現状値、44.2％、目標値、増やす

個別目標③　働き盛りの健康課題を解消する

指標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、かっこ40から64歳、現状値、18.9％、目標値、減らす

指標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かっこ、男性・40から64歳、現状値、25.7％、目標値、減らす

指標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かっこ、女性・40から64歳、現状値、6.0％、目標値、減らす

指標４、国民健康保険被保険者における糖尿病有病者の割合かっこ、40から64歳、現状値、14.6％、目標値、減らす

１０２ページ

個別目標④　高齢者の健康づくりを進める

指標１、65歳健康寿命、かっこ要介護２以上、かっこ男性、現状値、83.2ゼロ歳、目標値、65歳平均余命の増加分を上回る65歳健康寿命の増加

指標２、65歳健康寿命、かっこ要介護２以上、かっこ女性、現状値、86.54歳、目標値、65歳平均余命の増加分を上回る65歳健康寿命の増加

指標３、フレイルの認知率、現状値、22テン・ゼロ%、目標値、増やす

指標４、意識して身体を動かしている60歳以上の割合、現状値、76.9%、目標値、増やす

指標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、現状値、29.8%、目標値、増やす

基本目標４、生涯の健康を支える食育の推進、かっこ食育推進計画

個別目標①　食を通じた健康づくりの推進

指標１、朝食をほとんどとらない人の割合、現状値、13.5％、目標値、減らす

指標２、主食・主菜・副菜を組み合わせた食事がいちにち２回以上の日がほぼ毎日の者の割合、現状値、52.3％、目標値、増やす

指標３、野菜をいちにち５皿、かっこ350ｇ以上食べている人の割合、現状値、3.3％、目標値、増やす

指標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、現状値、23.2％、目標値、増やす

指標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、現状値、53.1％、目標値、増やす

指標６、果物を毎日食べている人の割合、現状値、25.5％、目標値、増やす

個別目標②　次世代につなげる多様な食育の推進

指標１、朝食・夕食を家族と一緒に食べる共食の回数、かっこ１週間あたり、現状値、9.2回、目標値、11回

指標２、地域や職場等で共食をしている人の割合、現状値、38.3％、目標値、増やす

個別目標③　デジタル化に対応した食育の推進

指標１、SNSを活用した食に関する情報の配信回数、現状値、９回、目標値、増やす

指標２、オンライン講習会、かっこ動画配信、を視聴した給食施設の割合、現状値、23.8％、目標値、増やす

１０３ページ

出典

令和５年度・品川区健康に関する意識調査

令和４年度・特定健診法定報告、かっこ品川区

とうきょう健康ステーション

令和６年度・品川区の保健衛生と社会保険

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

品川区・総合実施計画

令和４年・度品川区の地域福祉に関するアンケート調査

品川区健康課調べ、かっこ令和６年度

令和５年度・学校保健統計調査

品川区保健予防課調べ、かっこ令和５年度

国保データベースシステム、かっこ品川区・令和４年度

東京都・都内各市区町村の65歳健康寿命、かっこ令和４年

令和５年度・区公式SNS、かっこLINE・X等、への配信回数

令和５年度・栄養、かっこ健康増進、事業報告

１０４ページ

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

個別目標、まるいち、健康意識を高め、主体的な健康管理を行う

以下、事業名・所管課・概要の順で説明をしています。

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、20歳から健康診査を実施しています。

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、かっこ特定健康診査、を行っています。

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。

眼科検診、健康課、失明の主たる原因となっている緑内障などの早期発見・早期治療のため眼科検診を行っています。

肝炎ウイルス検診、健康課、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、かっこＢ型、Ｃ型肝炎ウイルス検査、を実施しています。

各種健康相談、保健センター、幅広い世代に対し、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。

健康学習、保健センター、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。

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、薬に関する正しい知識を周知する取組を行っています。

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。

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。

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。

１０５ページ

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。

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。

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。

がん教育、教育総合支援センター、がん患者に対する正しい認識を深め、健康と命の大切さを学びます。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、まるに、体を動かす習慣をつける

健康センター事業、健康課、品川・荏原健康センターでは、様々なコース型運動教室や各種トレーニングマシンのフリー利用を行っています。

水中散歩教室、健康課、区内温水プール会場で、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。

健康塾、健康課、60歳以上の区民を対象に、シルバーセンター等で、ストレッチを中心とした体操教室を行っています。

品川区ウォーキングマップの作成、健康課、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。

しながわ健康ポイント、健康課、18歳以上の区民を対象に、運動に向けた動機となるインセンティブを付与し、健康づくりに取り組むことを促しています。

いきいきウォーキング、スポーツ推進課、品川区内とその周辺地域で６から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。

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、品川スポーツトライアル、テクニカルアドバイザー、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。

１０６ページ

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、など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。

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。

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、区立学校の５から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配布しています。

品川区いのち寄り添いサポート事業、保健予防課、自殺の再企図を防止するため、未遂者およびその支援機関等に対し、相談支援を行っています。

自死遺族支援事業、保健予防課、自殺、で身近な人を失くした方、かっこ自死遺族、のつどい、かっこ品川区分かちあいの会、を２か月に１回開催しています。

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、保健師等が訪問を行っています。

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などによる相談を行っています。

児童、思春期のこころの相談、保健センター、児童期から青年期の発達や行動上の問題、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。

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を学ぶための講演会を開催しています。

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、普及啓発を目的に講演会を開催しています。

精神保健相談・うつ病あんしん相談、保健センター、精神症状の不安やその対応について精神科専門医の相談を行っています。

こころのセルフケア講習会、保健センター、メンタルヘルスにかかわる知識などを学ぶ講習会を開催しています。

１０７ページ

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、性についての不安に対して、正しい知識を伝え、適切な助言や支援先につなげるため、ライン等のチャット相談や、児童センターでの対面相談会などを実施します。

孤独・孤立対策推進事業、福祉計画課、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。

個別目標、まるよん、喫煙に対する知識を高める

禁煙外来治療費助成金交付事業、健康課、禁煙外来実施医療機関が実施する禁煙治療で支払った治療費等を１万円まで助成しています。

禁煙外来マップ、健康課、禁煙治療ができる医療機関などを掲載している、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。

卒煙支援、国保医療年金課、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、まるご、過度な飲酒はしない

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などによる相談を行っています。

個別目標、まるろく、歯と口の健康を保つ

成人歯科健康診査、健康課、20～70歳、かっこ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。

障害者歯科健康診査、健康課、身体障害者手帳・愛の手帳、かっこ東京都療育手帳・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、無料の歯科健診を実施しています。

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。

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に、生活習慣の改善等個人の特性にあった指導を行います。

１０８ページ

ハチマルニーマル・キューマルイチロク達成者顕彰事業、地域医療連携課、かっこ共催、品川・荏原両歯科医師会共催で、ハチマルニーマル、キューマルイチマル、かっこ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。

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など健全な口腔育成について指導しています。

子育て支援教室、かっこむし歯撃退教室、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。

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。

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す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、まるいち、人や地域とのつながりを持つ

健康づくり推進委員事業、健康課、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、地域での健康づくり事業の企画・実施等を行っています。

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。

ふれあい健康塾、健康課、65歳以上の区民を対象に、転倒骨折予防のための運動機能訓練など、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。

健康学習、保健センター、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。

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。

１０９ページ

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、スポーツ人口の拡大や交流を図っています。

品川区地域介護予防活動、かっこ通いの場、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。

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・情報発信をとおして、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。

高齢者多世代交流支援施設、かっこゆうゆうプラザ、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、多世代の区民の憩いの場として地域に開かれた施設です。多様なイベント等を実施しています。

個別目標、まるに、自然と健康になれる環境づくり

しながわ健康ポイント、再掲のため説明は省略します。

しながわ出会いの湯、健康課、65歳以上の区民を対象に、区内の公衆浴場で、健康体操などのプログラムと入浴サービスを行っています。

地域スポーツクラブ事業、スポーツ推進課、地域スポーツクラブは、各種スポーツ教室や大会を通じ、スポーツに親しめる環境づくりに取り組んでいます。

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、シビックプライドを醸成し、区民みんなが輝く大会となることを目指しています。

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、心身の活性化と仲間づくりを行っています。

個別目標、まるさん、多様な主体と取り組む健康づくり

健康づくり推進委員事業、再掲のため説明は省略します。

食生活改善指導講師派遣、健康課、区民団体等が開催する料理講習会等へ講師を派遣しています。

ハチマルニーマル・キューマルイチロク達成者顕彰事業、再掲のため説明は省略します。

１１０ページ

トリムフェスティバル、健康課、かっこ共催、区民の健康づくりの意識向上のための、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。

健康フェスタ、保健センター、健康づくりのための講演と、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などの活動を行っています。

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

個別目標、まるいち、親と子の健康づくりを進める

親子健康手帳、かっこ母子健康手帳、の交付、健康課、妊娠・出産および育児に関する親と子の健康記録のために交付しています。

妊婦健康診査、健康課、妊婦の健康管理と流産・早産の防止等を目的として、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。

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ぐため、妊産婦歯科健康診査、歯科保健指導等を行っています。

妊婦への支援、保健センター、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。

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。妊娠8か月ごろには、出産準備個別相談、も実施しています。出産後は、育児相談や母子保健事業の案内等を行っています。

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とおして、子育ての知識を深める機会と交流の場を提供し、安心して子育てできるよう支援しています。

１１１ページ

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、授乳に関する電話相談を行っています。

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、安心して子育てできる支援を行っています。

すくすく赤ちゃん訪問事業、再掲のため説明は省略します。

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。

乳幼児健診時の集団指導・個別指導、再掲のため説明は省略します。

子育て支援教室、かっこむし歯撃退教室、再掲のため説明は省略します。

ゼロ歳児見守り・子育てサポート事業・見守りおむつ定期便、保健センター、ゼロ歳児を持つ家庭に対し、定期的に関わりをもち、見守ることを目的とし、育児の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。

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等の情報交換のため、お弁当持参のランチ会などを行っています。小児科医など専門家による講演会では、アレルギー疾患の正しい知識を啓発しています。

ママと赤ちゃんの心とからだのケア事業、子ども育成課、かっこ児童センター、ベビーマッサージや卒乳のおはなしなど、子育ての不安を解消するための講座を行っています。

親育ちワークショップ、子ども育成課、かっこ児童センター、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により、子育て力の向上と子育ての不安解消のため、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。

１１２ページ

食からの子育て支援、子ども育成課、かっこ児童センター、児童センターでゼロから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、を中心に子育てを楽しむための事業を実施しています。

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館で子育て全般の相談、子育てサービス情報の提供等を行っています。

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、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プッシュ型で配信しています。

保育園児と保護者への食育指導、保育施設運営課、乳幼児の、食を営む力、の育成に向け、各保育園でクッキング保育や、野菜等の栽培・収穫を行っています。保護者には、食育保護者会などで、家庭での食育意識の向上や実践を広げる働きかけをしています。

がん教育、教育総合支援センター、がん患者に対する正しい認識を深め、自他の健康と命の大切さについて学びます。外部講師を招いた授業も実施しています。

品川アクティブライフプロジェクト、再掲のため説明は省略します。

個別目標、まるに、女性の特性を踏まえた健康支援

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、かっこ希望者のみ、を行っています。

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。

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。

不妊治療、かっこ生殖補助医療、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。

１１３ページ

不妊・不育等相談事業、健康課、不妊・不育等に悩む方等を対象に、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。

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、かっこ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、まるさん、働き盛りの健康課題を解消する

20歳からの健康診査、再掲のため説明は省略します。

成人歯科健康診査、再掲のため説明は省略します。

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。

健康センター事業、再掲のため説明は省略します。

各種がん検診、再掲のため説明は省略します。

がんの夜間相談窓口、健康課、がん患者やその家族の不安や疑問の解消のため、がんの夜間相談窓口を開設しています。

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。

国保保健指導、再掲のため説明は省略します。

生活習慣病歯科受診勧奨、再掲のため説明は省略します。

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、まるよん、高齢者の健康づくりを進める

ふれあい健康塾、再掲のため説明は省略します。

しながわ出会いの湯、再掲のため説明は省略します。

ハチマルニーマル・キューマルイチマル達成者顕彰事業、再掲のため説明は省略します。

後期高齢者歯科健康診査、再掲のため説明は省略します。

１１４ページ

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、フレイル予防・栄養講座と低栄養者向けに個別の訪問栄養相談を実施しています。

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。

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。

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。

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。

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。

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。

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。

のうりょくアップ元気教室、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。

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する講座です。

１１５ページ

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学習と実践発表を行い、認知機能の低下を予防するための講座です。

フレイル予防フェスタ、再掲のため説明は省略します。

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、料理の基本や栄養について学ぶ機会を提供しています。

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、かっこ食育推進計画

個別目標、まるいち、食を通じた健康づくりの推進

料理講習会、健康課、キッズ料理教室や健康料理教室等、多様なテーマの料理教室を開催しています。

食事・栄養相談、健康課、毎月1回、管理栄養士・栄養士による個別相談会を実施しています。

食生活改善指導講師派遣、再掲のため説明は省略します。

食品の栄養成分表示や広告等の相談、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。

食環境づくり事業、生活衛生課・保健センター、食に関するイベント等の実施や、飲食店等へ、健康的な食事、に関する情報提供を行っています。

給食施設指導、生活衛生課・保健センター、各種の給食施設の特性に応じた栄養管理等について、必要な指導・支援を行っています。

食事相談、保健センター、多様な世代の食事や、疾病に関する食事などの相談を行っています。

健康学習、保健センター、離乳食の講習会や、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。

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、を原資とした食品配送を実施しています。その際、各種支援の案内等を同封し、適切な相談窓口等につなげ、最終的に各家庭の自立を目指しています。

１１６ページ

子育て世帯へのお米支援プロジェクト、子育て応援課、夏休み期間の子どもの食の支援のため、支援が必要な家庭にお米を配付します。児童センターで配付し、子どもへの声掛けや目視により、必要な支援につなげます。

保育園児と保護者への食育指導、再掲のため説明は省略します。

シニアのためのやさしい手料理教室、再掲のため説明は省略します。

わくわくクッキング、再掲のため説明は省略します。

個別目標、まるに、次世代につなげる多様な食育の推進

食からの子育て支援事業、再掲のため説明は省略します。

食からの子育て支援、再掲のため説明は省略します。

食品ロス削減の推進、環境課、食品ロス削減の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、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。

学校給食における行事食・郷土料理の提供、学務課、かっこ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、食体験を通して食文化の継承や理解を深めます。

学校給食を通した食育、教育総合支援センター、かっこ学務課、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、有機農産物等の使用に取り組んでいます。給食献立の配布、試食会など、保護者への食の情報提供も行っています。

１１７ページ

個別目標、まるさん、デジタル化に対応した食育の推進

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。

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

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。

インセンティブ。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、動機付けのことをいいます。

ＨＰＶ、かっこヒトパピローマウイルス。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。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。アドバンス・ケア・プランニング、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。

エスディージーズ未来都市。エスディージーズの達成に向け、優れた取組を提案する都市や地域を、エスディージーズ未来都市、として選定しています。

１１８ページ

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いいます。

かかりつけ歯科医。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。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。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、とも位置付けられます。

健康経営。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。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。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。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。

１１９ページ

ＣＯＰＤ。クロニク・オブストゥラクティブ・パルモナリー・ディジーズ、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。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、かっこいわゆる悪玉コレステロール、HDLコレステロール、かっこいわゆる善玉コレステロール、トリグリセライド、かっこ中性脂肪、の血中濃度の異常があります。

歯周病。歯と歯ぐき、かっこ歯肉、の隙間、かっこ歯周ポケット、から侵入した細菌が、歯肉に炎症を引き起こした状態、かっこ歯肉炎、それに加えて歯を支える骨、かっこ歯槽骨、を溶かしてグラグラになる状態、かっこ歯周炎、を合わせて、歯周病といいます。

自治体エスディージーズモデル事業。エスディージーズ未来都市、に選定された都市や地域の、特に先導的な取組を、自治体エスディージーズモデル事業、として選定しています。

受動喫煙。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。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。

１２０ページ

食品ロス。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。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。

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す。

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、専門スタッフ、かっこ保健師、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。

中食、かっこなかしょく。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。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。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いいます。

ＢＭＩ。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・かっこkg・わる・身長・かっこ・メートル・の2乗、で算出されます。肥満や低体重、かっこやせ、の判定などに用いられます。

フレイル、かっこオーラルフレイル。年齢とともに心身の活力、かっこ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。

１２１ページ

プレコンセプションケア。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。

メンタルヘルス。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、心が軽い、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。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。

要介護、かっこ状態。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、かっこ状態。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。

ライフコースアプローチ。

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。

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言います。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。

65歳健康寿命、かっこ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。

１２２ページ

４、検討体制

かっこ１、しながわ健康プラン21策定委員会

委員長、かっこ学識経験者

東洋大学健康スポーツ科学部健康スポーツ科学科・教授、さいとう・きょうへい

副委員長、かっこ学識経験者

東京医療保健大学医療保健学部看護学科・教授、ささき・みなこ

保健医療関係団体

品川区医師会・理事、わたなべ・ひろし

荏原医師会・副会長、はじり・ひろみ

品川歯科医師会・会長、おのでら・てつお

荏原歯科医師会・会長、わぐり・のりゆき

品川区薬剤師会・理事、うえだ・ひろふみ

地域関係団体

品川区民健康づくり推進協議会・副会長、むらよし・えつこ

品川区民健康づくり推進協議会・副会長、おの・えつこ

品川区町会自治会連合会・会長、おおやぎ・しげる

品川区スポーツ推進委員会・副会長、ますだ・ともえ

品川区民生委員協議会・推薦委員、ひぐち・ひかる

品川栄養士会・会長、いわくら・みゆき

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、かっこ株式会社エー・アール・シー代表取締役、おおた・たかゆき

品川区商店街連合会・戸越公園駅前南口商店街・会長、かっこ三栄の家具 営業部長、はら・まさお

公募区民委員

公募区民、あさのぶ・ゆみ。とくなが・ゆきお

１２３ページ

かっこ２、しながわ健康プラン21庁内検討委員会

委員長

健康推進部長、あべ・あつこ

副委員長

健康推進部次長、えんどう・こういち

委員

健康課長、わこう・じゅんいち

生活衛生課長、あかぎ・かずき

保健予防課長、いがらし・ようこ

品川保健センター所長、いしばし・みか

大井保健センター所長、ふくち・まなみ

荏原保健センター所長、みつはし・えつこ

国保医療年金課長、いけだ・たけし

地域活動課長、みやざわ・しゅんた

地域産業振興課長、こばやし・とおる

スポーツ推進課長、みつい・たかし

保育施設運営課長、なかじま・しゅうすけ

福祉計画課長、ひがしの・としゆき

高齢者地域支援課長、かしむら・じゅん

学務課長、かしわぎ・とおる

１２４ページ

５、検討経過

かっこ１、しながわ健康プラン21策定委員会

第１回、令和６年７月３日

検討内容、かっこ１、しながわ健康プラン21改定の概要について

かっこ２、しながわ健康プラン21、かっこ第一次、の最終評価について

かっこ３、しながわ健康プラン21、かっこ第二次、計画書の構成案について

第２回、令和６年９月３日

検討内容、かっこ１、しながわ健康プラン21、かっこ第二次、骨子案、かっこ第１章から第３章、について

かっこ２、しながわ健康プラン21、かっこ第二次、骨子案、かっこ第４章、について

かっこ３、しながわ健康プラン21、かっこ第二次、指標案について

かっこ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

検討内容、かっこ１、しながわ健康プラン21、かっこ第二次、素案について

かっこ２、策定スケジュールについて

第４回、令和７年３月18日

検討内容、かっこ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

かっこ２、しながわ健康プラン21、かっこ第二次、について

かっこ２、しながわ健康プラン21庁内検討委員会

第１回、令和６年６月26日

検討内容、かっこ１、しながわ健康プラン21改定の概要について

かっこ２、しながわ健康プラン21、かっこ第一次、の最終評価について

かっこ３、しながわ健康プラン21、かっこ第二次、計画書の構成案について

第２回、令和６年８月20日

検討内容、かっこ１、しながわ健康プラン21、かっこ第二次、骨子案、かっこ第１章から第３章、について

かっこ２、しながわ健康プラン21、かっこ第二次、骨子案、かっこ第４章、について

かっこ３、しながわ健康プラン21、かっこ第二次、指標案について

かっこ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

検討内容、かっこ１、しながわ健康プラン21、かっこ第二次、素案について

かっこ２、策定スケジュールについて

第４回、令和７年２月18日

検討内容、かっこ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

かっこ２、しながわ健康プラン21、かっこ第二次、について

しながわ健康プラン21、かっこ第二次

令和７年・３月

発行、品川区・健康推進部・健康課

　　　郵便番号、いちよんぜろの、はちなないちごー、　東京都品川区・広町・２丁目１番36号

　　　電話番号、ぜろさんの、ごーななよんにー、ろくななよんろく、かっこ直通

空白のページです。

裏表紙です。