１ページ

しながわ健康プラン２１、第二次、概要版

令和７、かっこ２０２５年度から、令和１８、かっこ２０３６年度

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

基本理念、生涯を通じた、健康づくりの推進

策定における基本的な視点

区では、誰もが生きがいを感じ、自分らしく暮らしていける・しながわ、の実現に向け、区民のしあわせ、すなわちウェルビーイングの観点を重視しています。本プランでも、全体を貫く重要な視点としてウェルビーイングを掲げます。

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・心の健康に配慮する

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

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

基本目標１から４は、健康増進計画。基本目標４は、食育推進計画に位置づけています。

２ページ

基本目標１・まるいち。日頃から健康への意識を高めよう

区の現状

１年以内に健康診査を受けた人の割合、81.7％

かかりつけ病院または診療所を決めている人の割合、61.9％

健康診査・検診の必要性とは

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

健診のメリット

健康状態を調べることで自覚症状のない病気、特に生活習慣病を予防できる

健診後の保健指導で、健康改善やダイエットについてサポートを受けることができる

緊急入院するような脳卒中や心筋梗塞など重篤な疾患の兆候が発見できる

疾患の予防・早期発見により、長期入院・長期治療をしなくて済むので、本人はもちろん、家族にとっても負担が少ない、など

基本目標１・まるに。意識して体を動かし、座っている時間を減らそう

区の現状

意識して身体を動かしている人の割合、72.2％

１回30分以上の運動を週２日以上する人の割合、30.8％

長時間の座りっぱなしによる健康リスクとは？

座りっぱなしは、死亡のリスクを含め、健康を大きく損なうリスクの高い行動であることが明らかになってきました。定期的な筋力向上活動を行うとともに、座りっぱなしの時間を減らしましょう。

長時間の座りっぱなしによる健康リスク

血流が悪化する、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。

３ページ

基本目標１・まるさん。睡眠・休養とこころの健康に配慮しよう

区の現状

心や身体の休養がとれていると感じている人の割合、75.7％

睡眠・休養、こころの健康について気をつけることは

健やかにくらしていくためには、身体の健康と同時に、こころの健康を保つことが大切です。そのためには、十分な睡眠による休養に加えて、日常生活で受けるストレスへの対処法を身につけることや、自分自身や家族だけでは解決できない問題を適切な相談先に相談し、一人で抱え込まないことが重要です。

睡眠に関するポイント

こども、小学生は９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

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

高齢者、寝床にいる時間は８時間以内を目安に

こころの健康に関するポイント

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

基本目標１・まるよん。喫煙がもたらす健康への影響を知ろう

区の現状

１年以内に喫煙した人の割合、11.9％

１カ月間に受動喫煙を受けたことがある人の割合、36.9％

喫煙による健康への影響は

喫煙はがんをはじめ、脳卒中や虚血性心疾患などの循環器疾患、慢性閉塞性肺疾患、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

たばこには多くの有害物質が含まれる

たばこの煙に含まれる化学物質は約7,000種類です。

加熱式たばこにも害があります。

本数を減らしても効果はありません。

受動喫煙は、周りの人への影響もあります。

４ページ

基本目標１・まるご。適切な飲酒量を知り、飲み過ぎはさけよう

区の現状

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、54.5％

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、52.1％

適切な飲酒量は

がん、高血圧、脳出血、脂質異常症などのリスクは、飲酒量が増えれば増えるほど上昇する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、虚血性心疾患は、男性では飲酒量が44g/日程度、女性では飲酒量が22g/日程度以上になるとリスクが高まるとされています。厚生労働省では、生活習慣病のリスクを高める飲酒量、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20g、かっこ１合、の目安

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

基本目標１・まるろく。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

区の現状

定期的に歯科医院で歯科健診や歯石除去等の予防処置を受けている人の割合、49テン・ゼロ％

オーラルフレイルとは

オーラルフレイルとは、口腔機能の衰えのことで、滑舌低下、食べこぼし、わずかなむせ、噛めない食品が増えるなどささいな口腔機能の低下から始まります。

歯と口の健康が全身の健康にも影響する

う蝕、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だけでなく、食生活や喫煙などの生活習慣の影響も受けており、生活習慣病と多くのリスクファクター、かっこ危険因子、を共有しています。健康な口腔状態を保つには、食生活改善や禁煙も重要で、これらは全身の健康維持にもつながります。

５ページ

基本目標２、地域での健康づくりを進めよう

区の現状

地域の人たちとのつながりは強い方だと思う人の割合、20.5％

しながわ健康ポイント事業の参加者数、かっこ年間、3,811人

健康づくりに関する取組の行動宣言をしている団体および企業数、33団体

しながわ健康ポイントとは？

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

健康づくりに関する取組の行動宣言

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

基本目標３、まるいち、子どもの健康を考えよう

区の現状

すくすく赤ちゃん訪問事業の訪問率、94.6％

健やか親子学習事業の参加者数、5,586人

子どもの健康を守るためには

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

子どもの健康を守るためのポイント

しっかりと睡眠をとろう

朝ごはんを食べよう

体を動かそう

６ページ

基本目標３、まるに、女性の健康について正しく理解しよう

区の現状

乳がん検診の受診率、30.4％

子宮がん検診の受診率、32.2％

女性のライフステージと健康の特徴は

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

基本目標３、まるさん、働き盛りの生活習慣病を予防しよう

区の現状

国保基本健診受診者における内臓脂肪症候群該当者の割合（男性・40～64歳）、25.7％

国保基本健診受診者における内臓脂肪症候群該当者の割合（女性・40～64歳）、 6テン・ゼロ％

メタボリックシンドロームとは

メタボリックシンドローム、かっこ内臓脂肪症候群、とは、内臓肥満に高血圧・高血糖・脂質代謝異常が組み合わさることにより、心臓病や脳卒中などになりやすい病態を指します。

日本では、ウエスト周囲径（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。

メタボリックシンドロームを予防しよう

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

７ページ

基本目標３、まるよん、フレイル予防に取り組もう

区の現状

65歳健康寿命、かっこ要介護２以上・男性、83.20歳

65歳健康寿命、かっこ要介護２以上・女性、86.54歳

フレイルの認知率、22テン・ゼロ％

フレイルとは

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。

フレイルの予防は、その先にある要介護状態の予防につながり、健康寿命を延ばします。

フレイルの予防、３プラス・ワン、を意識しよう

東京都では、フレイル予防に大切なポイントとして、栄養、体力、社会参加、に加えて、口腔、の、３プラス・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。

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。

８ページ

基本目標４、野菜・果物を食べよう

区の現状

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、52.3％

野菜をいちにち５皿、かっこ350ｇ、以上食べている人の割合、3.3％

果物を毎日食べている人の割合、25.5％

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。

品川区の伝統野菜を知っていますか

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

、

、

、

しながわ健康プラン21、かっこ第二次、概要版

令和７年・３月

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