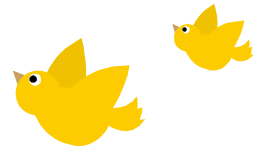




しながわ健康プラン21



品川区

しながわ健康プラン21の 策定にあたって



日本では、医学の進歩や生活環境の改善によって感染症が減少する一方、がんや循環器疾患、糖尿病などの生活習慣病が増加し、疾病構造は大きく変化してきました。高い教育・経済水準、保健・医療水準、生活習慣の改善に支えられ、平均寿命は世界でも高い水準を示しています。品川区の人口は近年増加しており、出生数も増えておりますが、将来的には減少傾向になることが予想され、一方、高齢者人口は今後も増加が見込まれることから、医療や介護に要する負担は増加が予想されます。少子高齢化対策はより実効性のある取り組みを行う必要があります。特に町会・自治会などを基盤とする地域コミュニティの活性化が重要となります。

活力ある地域社会を実現するためには、生活習慣の改善によって回避できる疾病を予防し、社会生活を営むために必要な身体機能の維持・向上を図ることにより、区民一人ひとりの健康づくりを推進し、健康寿命を延伸することが求められております。

こうした状況の中、区では平成15年に策定した健康づくりプランを大幅に改訂し、最新の知見を反映した「しながわ健康プラン21」を策定いたしました。このプランは、区民の皆様一人ひとりが自発的に健康づくりに取り組んでいくことをめざしております。

今後は、このプランを皆様に積極的に活用していただくことにより、品川区長期基本計画に掲げた5つの都市像の一つである「みんなで築く健康・福祉都市」を具現化するとともに、引き続き「輝く笑顔 住み続けたいまち しながわ」の実現をめざし、区民の健康寿命を延伸するため、より一層の健康づくり施策を推進していきます。

最後に、本プランの策定に携わっていただいた齊藤委員長をはじめとした策定委員の皆様から感謝を申し上げます。

平成27年4月

品川区長

濱野 健

目次

第1章 計画の基本的な考え方.....	1
1. 策定にあたって.....	1
2. 計画の位置づけ.....	2
3. 計画の期間.....	2
4. 計画の構成.....	3
第2章 品川区の現状と課題.....	5
1. 区民の健康を取り巻く現状.....	5
2. 区民健康づくりプラン品川の取り組みと課題.....	13
第3章 基本理念.....	17
1. 基本理念.....	17
2. 基本目標.....	18
3. 施策の体系.....	19
第4章 健康づくりに向けた目標と取り組み.....	21
個別目標の考え方.....	21
第5章 正しい食生活と食への理解の促進.....	49
個別目標の考え方.....	49
第6章 プランの推進に向けて.....	55
1. 現状の課題.....	55
2. 今後の施策について.....	56
3. プランの進行管理.....	57
4. 地区健康づくり推進委員会の取り組み.....	58
5. 関係団体等の取り組み（宣言）.....	70
資料編.....	80
個別目標・指標等の一覧.....	80
検討体制.....	82
健康センター利用者アンケートの結果.....	83
品川区の取り組み.....	88
健康大学しながわの卒業生の取り組み.....	94
品川音頭.....	96

第1章 計画の基本的な考え方

1. 策定にあたって

品川区では、健康増進法に基づく健康増進計画として、平成15年3月に「区民健康づくりプラン品川」（以下「旧プラン」という。）を策定しました。「成人」と「親と子」に着目した施策体系により、品川区の全体的な行動指針を示すとともに、区内13地区の健康づくり推進委員会が、それぞれの地域特性に応じた活動計画を定め、その主体的な取り組みを促す計画でした。

旧プランに基づき、13地区ごとの健康づくり推進委員事業が活性化し、健康塾・ふれあい健康塾等が事業化されました。また、「第3次長期基本計画」見直し過程の中でも、区民の健康づくり推進体制の充実の一つとして、健康学習の見直しを行い「健康大学しながわ」が平成21年度から開講し、地域の健康づくり体制に広がりが生まれてきています。

しかし、近年における社会情勢の変化や急速に進む少子高齢化などを踏まえ、国では平成25年に「健康日本21（第2次）」を改正し、「東京都健康推進プラン21（第2次）」も策定され、新たな基本方針が示されています。

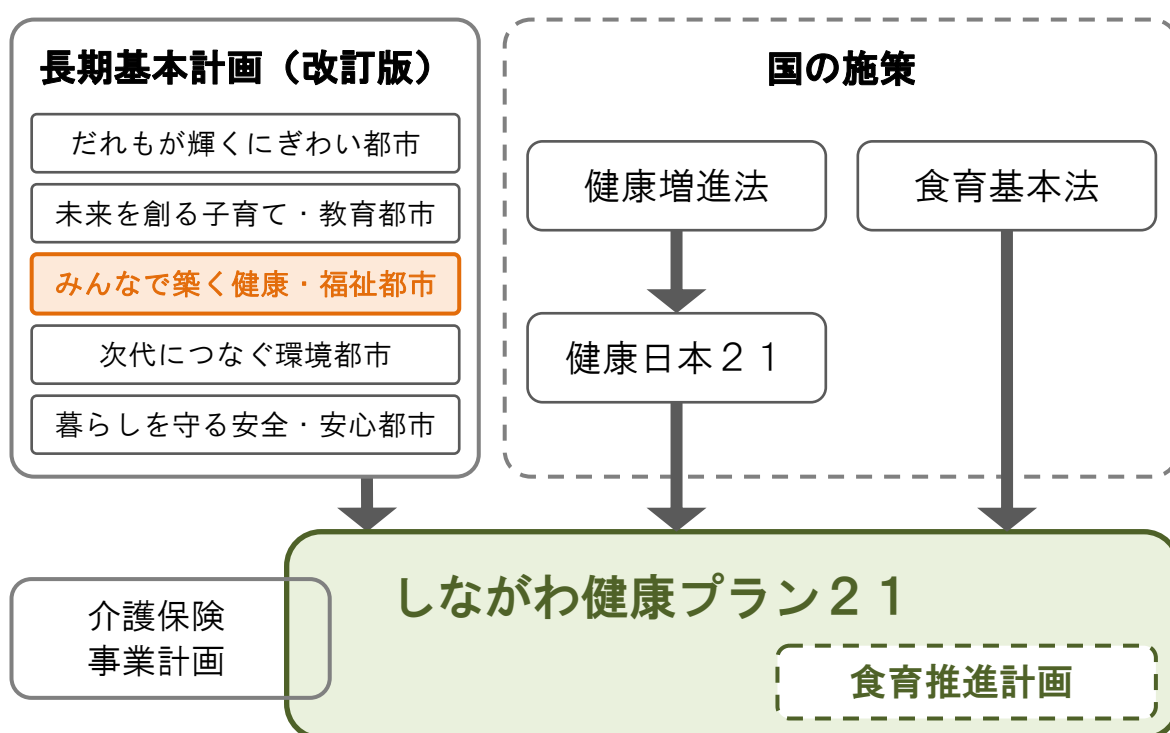
また、平成26年4月に改訂された「品川区長期基本計画」では、5つの都市目標の一つに「みんなで築く健康・福祉都市」が掲げられ、区民一人ひとりが「自らの健康は自分でつくる」という意識を持ち、日常的に健康の維持・増進を行うことを重視しています。

こうした状況の中、旧プランの策定から10年が経ち、「健康日本21（第2次）」の改正および「品川区長期基本計画」の改訂などを踏まえ、区民の健康寿命延伸を図るため、区民一人ひとりの健康に対する意識を高め、生活様式を見直し、今後の健康づくりに生かしていただくことをめざし、「しながわ健康プラン21」（以下「本プラン」という。）を新たに策定します。

2. 計画の位置づけ

本プランは、健康増進法第8条第2項に規定される市町村健康増進計画であり、国の国民運動計画である「健康日本21（第2次）」の地方計画です。また、第5章を食育基本法第18条に基づく食育推進計画として位置づけています。策定にあたっては、これらの国や東京都の健康づくりにかかる方針や施策との整合性を図っています。

品川区においては、「品川区長期基本計画」に掲げた5つの都市像の1つである「みんなで築く健康・福祉都市」に示した基本方針のうち「区民の健康づくりを推進する」にあたる施策を推進し、区民の健康寿命の延伸を図っていくための計画です。



3. 計画の期間

本プランの計画期間は、平成27年度から平成36年度の10ヵ年とします。また、必要に応じて中間見直しおよび改訂を行っていきます。

4. 計画の構成

計画は、本プランの概要をまとめた第1章を含む、全6章からなります。

第2章「品川区の現状と課題」では、主に品川区民の健康状態を把握するために、人口・世帯数、出生や寿命などの統計を示すほか、健診などの受診状況を示します。これらを維持・改善し、健康寿命を延ばすための取り組みの基本的な枠組みを第3章「基本理念」にてまとめます。

そして、第4章「健康づくりに向けた目標と取り組み」、第5章「正しい食生活と食への理解の促進」にて、運動や喫煙、飲酒、食生活などに関して推奨される区民の取り組みを示します。最後に、第6章「プランの推進に向けて」では、本プランの下で健康づくりを進めるにあたっての体制を示し、区や関連団体の取り組みの方向性を示します。

第1章 計画の基本的な考え方

策定にあたって／計画の位置づけ／計画の期間／計画の構成

第2章 品川区の現状と課題

区民の健康を取り巻く現状

- 人口・世帯数、出生、寿命等
- 健診など受診率 など

旧プラン下の取り組みと課題

- 健康づくりに関する事業実施状況
- 旧プランにおける課題

第3章 基本理念

基本理念＝みんなで築く健康・福祉都市

基本目標1

区民の主体的な健康づくりへの支援

基本目標2

地域での健康づくりの推進

基本目標3

対象を明確にした健康づくりへの支援

基本目標4

正しい食生活と食への理解の促進

第4章 健康づくりに向けた目標と取り組み

- 区民の取組
 - 指標と目標
 - 健康づくりの機会
- ※健康増進計画に該当

第5章 正しい食生活と食への理解の促進

- 区民の取組
 - 指標と目標
 - 健康づくりの機会
- ※食育推進計画に該当

第6章 プランの推進に向けて

現状の課題／今後の施策について／プランの進行管理

第2章 品川区の現状と課題

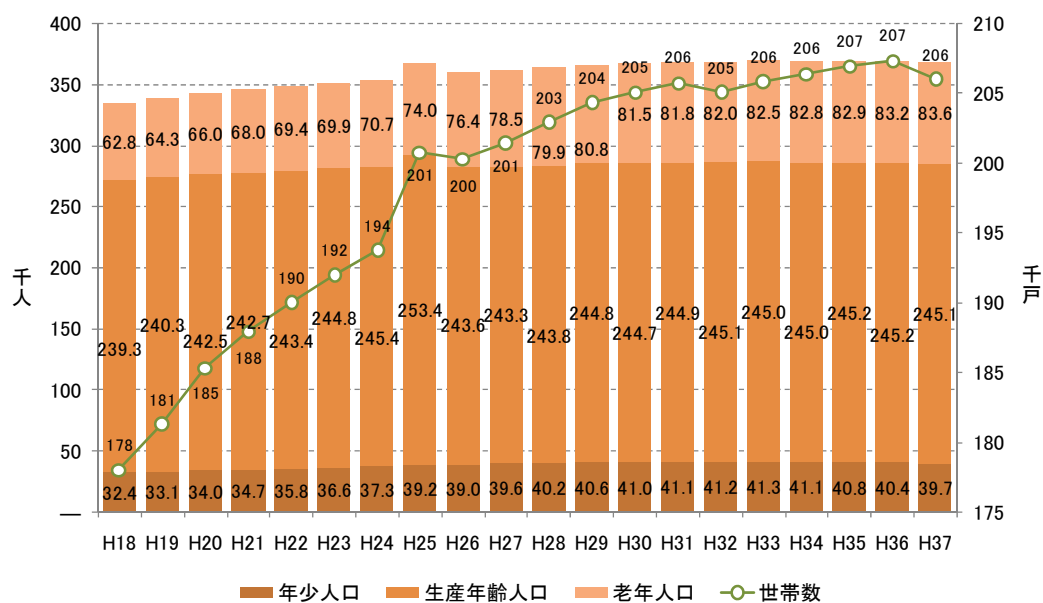
1. 区民の健康を取り巻く現状

1 人口と世帯数の推移

品川区の人口は増加傾向を示しています。人口推計（下図では平成26年以降が推計値）では平成35年で約36.8万人とピークを迎えた後減少傾向になることが予想されています。

年齢区分別人口では、65歳以上の老年人口は年々増加しており、人口に占める割合も増えています。この傾向は今後も続きます。

品川区の人口推計・世帯数の推移および推計



出典：品川区の将来人口の推計結果について

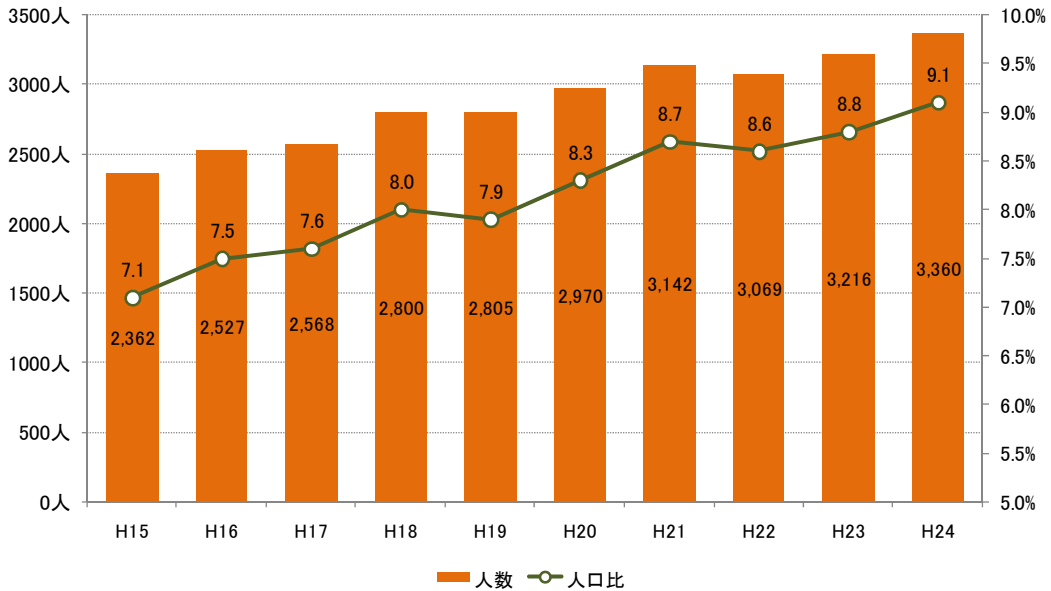
※人口推計は平成24年までの推移に基づき計算されています。平成25年は実数です。

2 出生

①出生数の推移

過去10年間で品川区の出生数は大幅に伸びており、区の人口に占める割合も伸びています。

品川区の出生数（人数・人口比）の推移

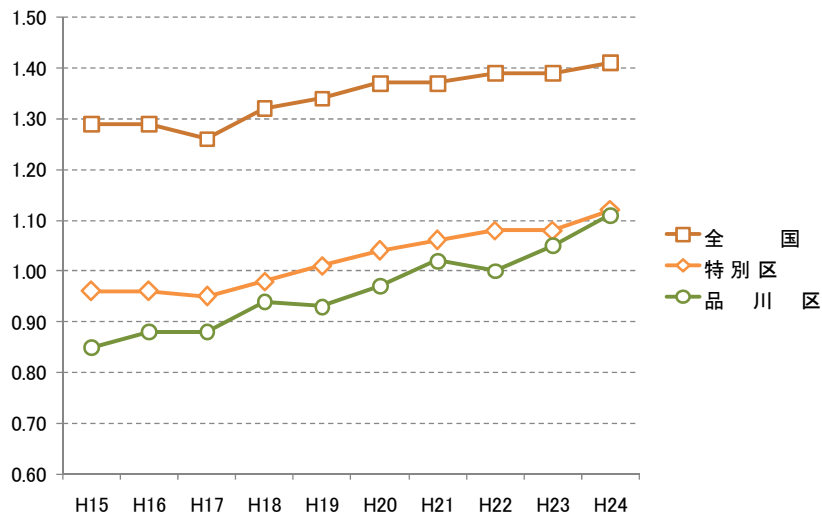


出典：東京都保健福祉局「人口動態統計」

②合計特殊出生率の推移

1人の女性が一生の間に何人の子どもを産むかという合計特殊出生率は、全国と比べると低い傾向にあります。特別区平均より平成23年までは低いものの、平成24年はほぼ特別区と同水準になっています。

合計特殊出生率の推移

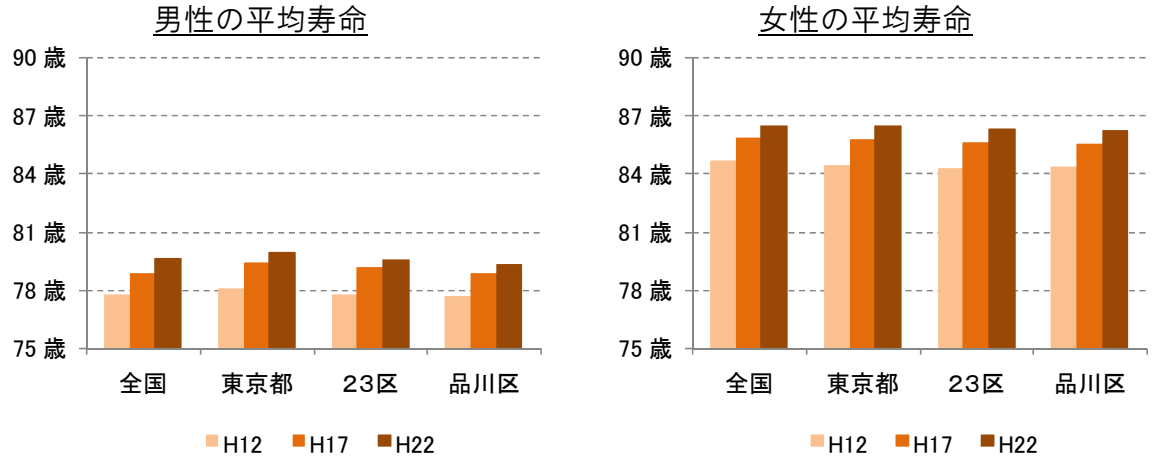


出典：厚生労働省『人口動態調査』、東京都福祉保健局『人口動態統計』等

3 平均寿命と健康寿命

①平均寿命

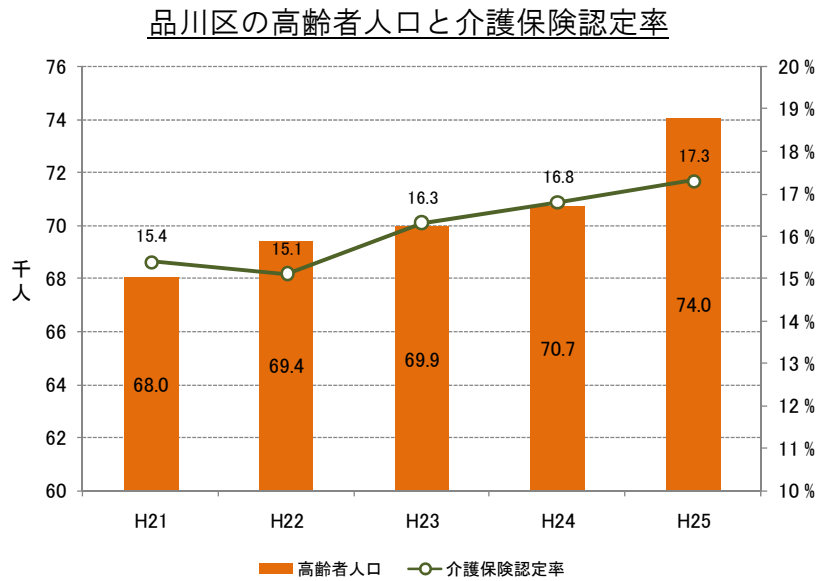
男性・女性ともに過去10年間で平均寿命は伸びています。男性よりも女性の方が平均寿命は長いことが分かります。



出典：厚生労働省「市区町村別生命表」

②要介護認定状況

過去5年間で高齢者人口が増加する中、介護保険認定率も増加傾向にあります。

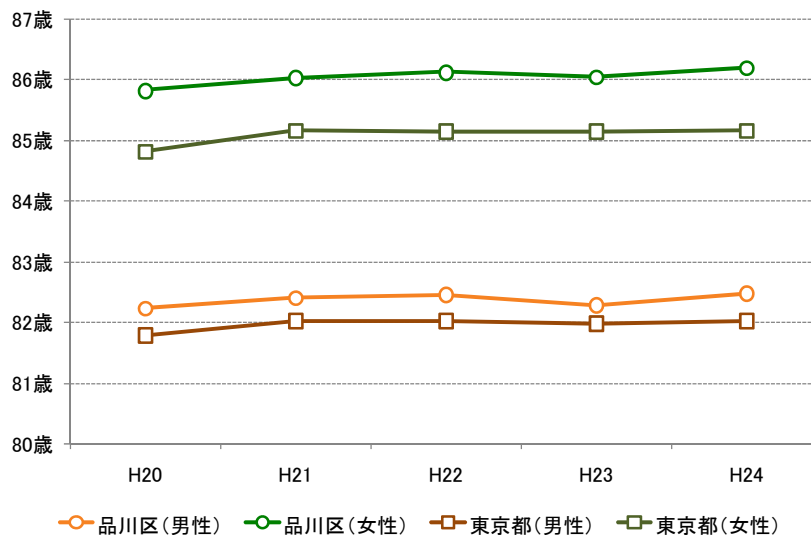


出典：「品川区の統計」

③ 65歳健康寿命

本プランでは、要介護認定2を受けるまでの期間に基づいて65歳健康寿命を算出しています。男女ともに品川区民の65歳健康寿命は、東京都の平均以上を推移していることが分かります。

品川区・東京都の65歳健康寿命



出典：東京都福祉保健局「都内各区市町村の65歳健康寿命」

平均寿命と65歳健康寿命

平均寿命とは、「0歳における平均余命」と定義され、日本における日本人について、1年間の死亡状況が今後変化しないと仮定した時に、0歳の人が平均してあと何年生きられるかという期待値をあらわしたものです。

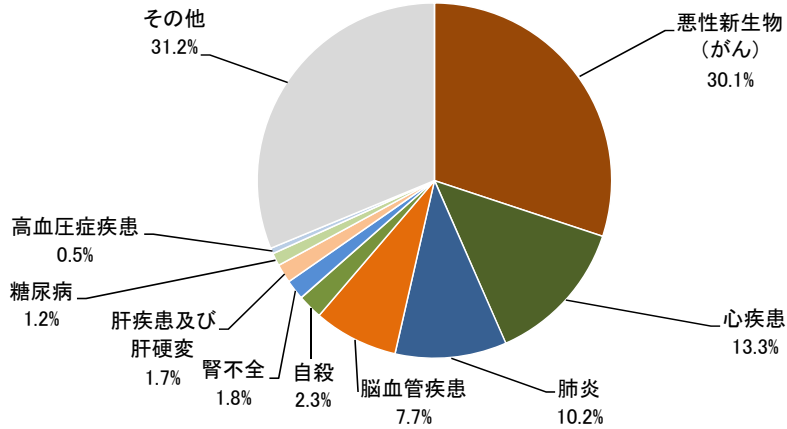
65歳健康寿命（東京保健所長会方式）とは、65歳の人何らかの障害や病気のために要介護認定を受けるまでの状態を健康と定義し、要介護認定を受けるまでの年齢を平均的に表すものです。

4 死因

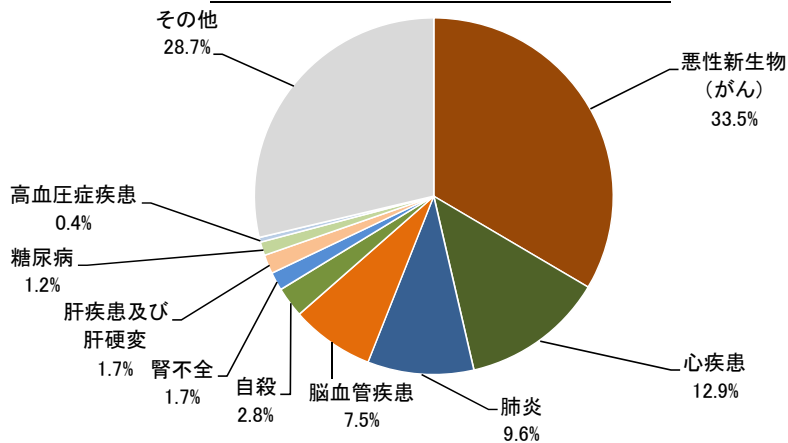
平成25年度の死因内訳

男女を問わず悪性新生物（がん）が多く、次いで心疾患、肺炎が多いことが分かります。また、悪性新生物（がん）、心疾患、脳血管疾患という3大疾患と呼ばれる生活習慣病による死亡率が全体の半分を占めています。

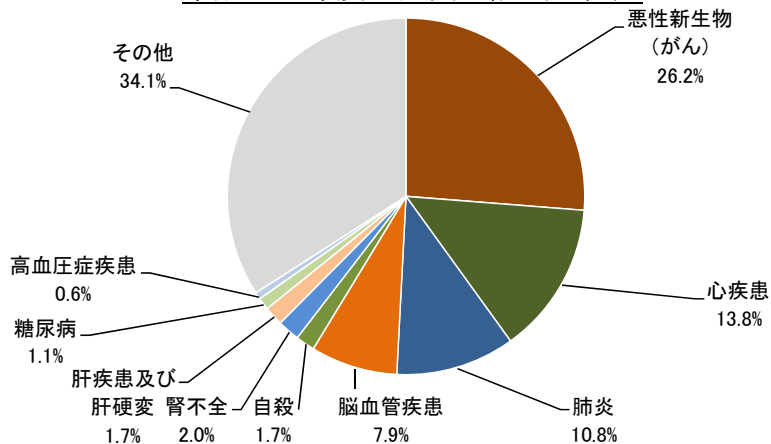
平成25年度の死因内訳（全体）



平成25年度の死因内訳（男性）



平成25年度の死因内訳（女性）



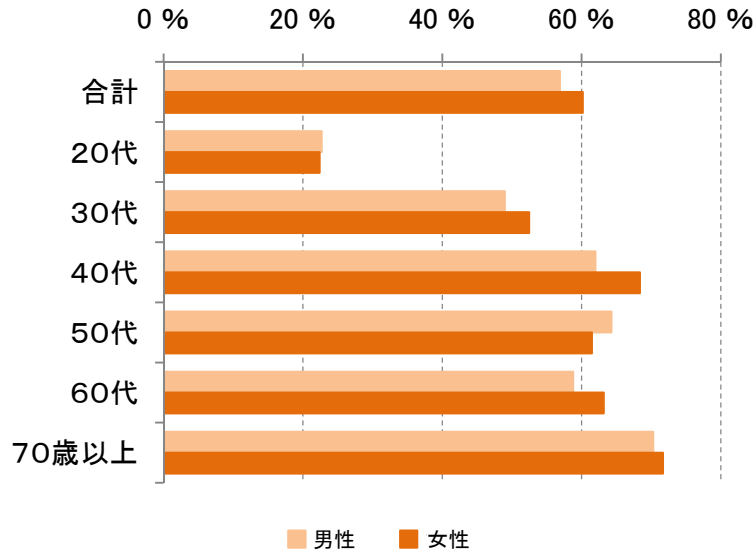
出典：「品川区の保健衛生」

5 受診率

①健康診断受診率

男女ともにほぼ半数が健康診断を受診しています。30代では、女性の方が多く受診している一方、50代では男性が多いことが分かります。

健康診断の受診状況

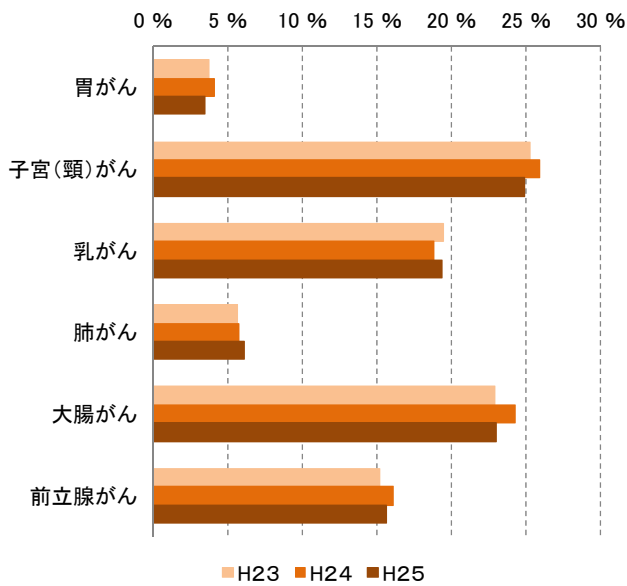


出典：第21回品川区世論調査(平成26年度実施)

②品川区各種がん検診受診率

子宮(頸)がん、大腸がんは、おおむね25%前後となっていますが、胃がん・肺がんの受診率は低い傾向にあります。

各種がん検診受診率

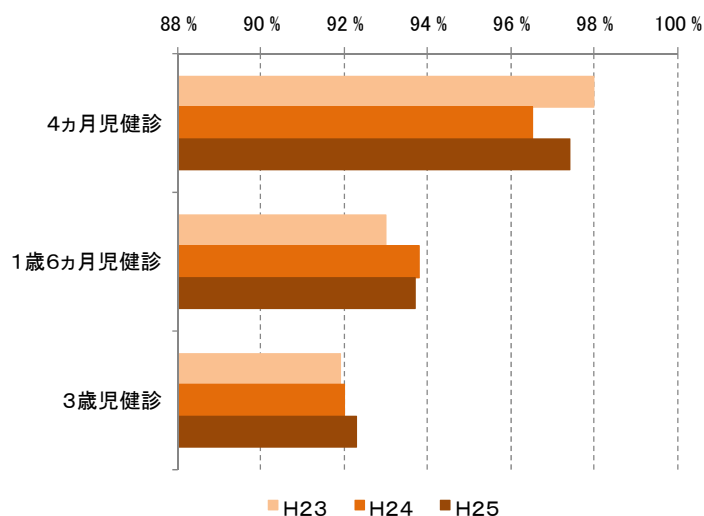


出典：「品川区の保健衛生」

③品川区乳幼児健診受診率

4ヵ月児・1歳6ヵ月児・3歳児では、90%を超える乳幼児が健診を受けています。

乳幼児健診受診率



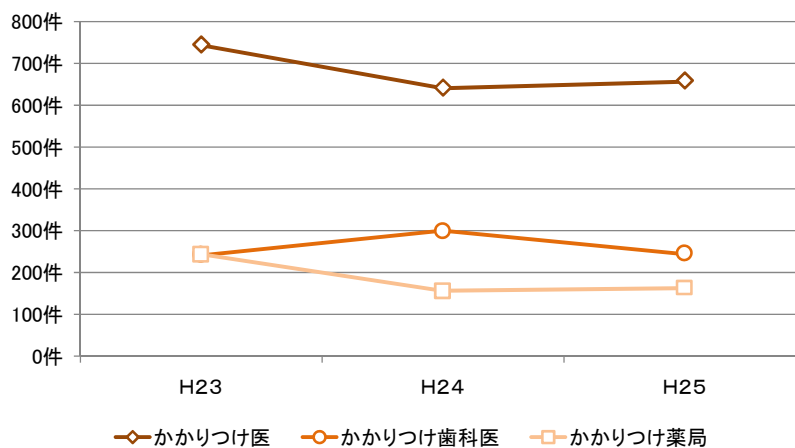
出典：「品川区の保健衛生」

6 品川区民の健康の状況

①かかりつけ医・歯科医・薬局の紹介事業の実績

過去3年間では、かかりつけ医・歯科医・薬局の紹介実績はほぼ横ばいとなっています。

かかりつけ医・歯科医・薬局の紹介実績の推移

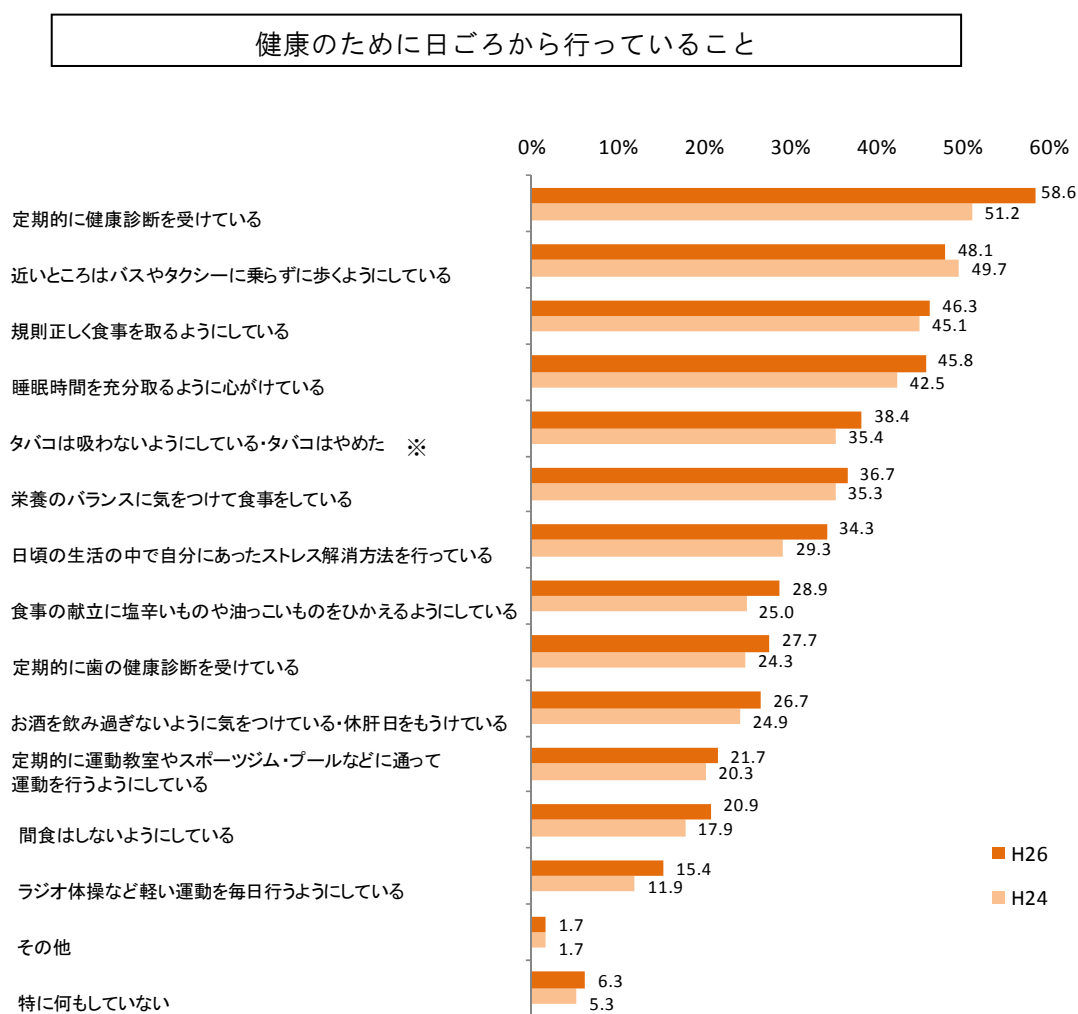


出典：「品川区の保健衛生」

②区民の健康への意識や健康づくり実践の実態

旧プランにおいても、区民一人ひとりが主体的な健康づくりを実践することを目的としていました。健康づくりは個人の生活習慣の改善が重要ですが、実際に生活習慣を見直し、日々の生活を大きく変えることは容易ではありません。

平成26年に実施された第21回品川区世論調査での健康に関する設問では、平成24年と比べて、多くの項目で意識が高まっていることが分かります。「規則正しく食事を取るようになっている」「栄養のバランスに気をつけて食事をしている」といった項目はわずかに増えているだけで、全体的に見ると健康づくりにつながる生活習慣を持つ区民が大幅に増加している訳ではありません。「定期的に運動教室やスポーツジム・プールなどに通って運動を行うようになっている」区民は増えています。



出典：第21回品川区世論調査（平成26年度実施）

※意識的に禁煙をめざしている方の回答です。

2. 区民健康づくりプラン品川の取り組みと課題

1 旧プランの概要

品川区では、「健康日本21」および「健康増進法」第8条2項に基づいて、平成15年に旧プランを策定しました。

旧プランは、1)健康寿命の延伸、2)正しい生活習慣と主体的な健康づくり活動の促進、3)安心して子育てできる環境の実現を趣旨として、区民一人ひとりが日常生活の中で自発的に健康づくり活動を実践し、それを多様な団体が連携した取り組みで支援するとともに、区においては保健サービスの環境整備を行うことを基本方針として示しました。

その上で、対象を成人と親子に大きく分けて計画が体系化されています。対象を明確にしている点、さらに親子の健康づくりに関する施策として子育て支援や児童虐待防止、思春期の子どもの健康を取り上げている点は現在にも通じる視点として、本プランの策定にあたって踏襲します。

さらに旧プランでは、平成10年より設立された健康づくり推進委員会を、旧プランの計画推進ならびに区民の健康づくりの実践活動の担い手として明確に位置づけています。そして、健康づくり推進委員会を基盤として、区の関係機関、医療関係団体、さらには栄養士会やラジオ体操連盟、体育指導委員会（現：スポーツ推進委員会）などの健康づくり実践団体からなる「品川区民健康づくり推進協議会」が組織されました。

2 旧プランにおける取り組み

旧プランにおいて計画された新規事業は、ほぼすべて実施に移されており、平成23年度以降の実施状況は以下のとおりです。

■ふれあい健康塾

とじこもりがちな自立支援高齢者を対象として、健康維持と運動機能訓練、生活指導を行う教室です。健康づくり推進委員会の活動として、主に地区の区民集会所などを会場として実施しています。各地区で毎月1回（年155回）開催しており、参加費は無料、定員は20名程度です。

■40代からの健康塾

健康センターを会場として、40～50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て実施（年168回）している教室です。25名程度の定員で4ヵ月間のコースとなっており、参加費は3,200円です。

■出張健康学習

保健センターでは、健康学習の一環として、地域のグループや団体の依頼に応じて出張健康学習を実施しています。主催者は区民（区内在住・在勤・在学している15～20名以上のグループ）であり、病気、食生活、運動、こころの健康、歯の健康、たばこ、アルコールなどのテーマに関する講座を実施しています。

●各種健康塾の実施状況

年度	ふれあい健康塾		40代の健康塾	
	参加者数	延参加者数	参加者数	延参加者数
平成23年度	546人	2,341人	265人	2,558人
平成24年度	536人	2,287人	301人	2,974人
平成25年度	552人	2,347人	296人	3,048人

出典：「品川区の保健衛生」

●出張健康学習の実施状況

対象	内容	受講者数		
		H23年度	H24年度	H25年度
一般区民グループ	バランスの良い食事・転倒予防・ 歯周病予防など	586人	447人	811人
高齢者	転倒予防・認知症予防とテスト・ 口腔ケア・高齢期の食事	2,602人	2,551人	1,137人
大学生ほか	区内大学で、タバコ・アルコール・性感染 症予防の話や測定・テストなど	219人	400人	500人
中学・高校生	中学生と赤ちゃんのふれあい交流 タバコ・アルコール・薬物依存・エイズ	470人	415人	402人
小学生	赤ちゃんのこと、大人になること の話と沐浴実習	214人	382人	115人
乳幼児とその親	離乳食・幼児食・むし歯予防・歯磨き の方法・育児・小児がかかりやすい 病気など	2,685人	1,439人	2,242人
障害者施設	バランスの良い食事・口腔ケア	69人	132人	56人
施設スタッフ	新型インフルエンザの感染症の予防・子 どものおやつなど	65人	73人	—
介護予防関係(施設)	高齢者の口腔ケア	116人	34人	47人
健康づくり推進委員	熱中症・感染症予防	42人	453人	397人
健康大学しながわ 地域健康づくり推進活動		790人	915人	1,578人
総計		7,858人	7,241人	7,285人

出典：「品川区の保健衛生」

■食からの子育て支援（旧プランでは「子どもの食事教室」と記載）

妊娠期から育児期にかけての各時期に応じて食事のポイントを講習し、食の大切さを伝えるとともに、育児不安を軽減し、安心して子育てできるようになることを目的とした教室を開催しています。保健センターでは妊娠期食事教室（年18回）、母乳相談（年18回）、離乳食教室（年46回）を実施し、児童センターへ出向き、育児・口腔保健・食事のポイント等を伝える食からの子育て支援教室を実施しています。

●妊娠期食事教室の実施状況

年度	参加者数		
	妊娠期食事教室	母乳相談	離乳食教室
平成23年度	458人	244人	1,272人
平成24年度	395人	171人	1,335人
平成25年度	506人	211人	1,442人

出典：「品川区の保健衛生」

●食からの子育て支援教室の実施状況

年度	実施回数					参加者数
		栄養	歯科	保健	食品・医薬環境	
平成23年度	69回	35回	25回	9回	0回	1,385人
平成24年度	77回	38回	18回	14回	7回	1,392人
平成25年度	100回	45回	25回	18回	12回	1,887人

出典：「品川区の保健衛生」

■子育て安心事業（旧プランでは「育児支援教室」と記載）

保健センターでは、子どもを持つ親を対象に虐待予防の視点を踏まえ、育児不安の程度に応じて、育児の安心確保と不安の軽減、家族への支援を目的とした事業を実施しています。

●子育て安心事業の実施状況

実施場所	年度	参加者数
品川・荏原・大井保健センター	平成23年度	160人
	平成24年度	160人
	平成25年度	131人

出典：「品川区の保健衛生」

3 旧プランにおける課題

①分野別のアプローチ

「健康日本21」では、栄養・食生活、身体活動・運動、休養、飲酒、喫煙、歯・口腔の健康、糖尿病、循環器病、がんという生活習慣に9つの分野が設定され、それぞれの成果指標と目標を示したことが特徴でした。

一方、旧プランでは、食、からだ、こころ、たばこ・アルコール、歯という5つの分野に分類した「品川区健康づくり区民行動目標」を案として示してはいるものの、分野別のアプローチが計画の中で体系化されていませんでした。そのため、成人と親子という対象を設定してはいましたが、それぞれにおける健康課題や目標を達成するためのアプローチが明快ではなく、分野ごとの専門的な見地からの取り組みが見えにくくなっていました。

本プランでは、この課題を踏まえ、「健康日本21（第2次）」で引き続き示されている生活習慣の分野との整合性を図りつつ、分野別アプローチを採用します。

②個別目標の設定

「品川区健康づくり区民行動目標」では、それぞれの分野において区民の行動指針と行動目標、それを支援する区の事業が示されていましたが、「健康日本21」で採用された「指標型の成果目標」は設定されてはいませんでした。

そのため、区民による取り組み状況の変化を把握し、さらにその変化に対して区が行ってきた取り組みや事業の効果を評価することが容易ではなかったものでした。そのため、平成14年度に比べて健康意識が高まったことの要因や、健康に良い生活習慣に気をつけている区民が減ったことの原因が十分に把握できず、計画そのものの評価が難しくなっています。

本プランでは、この課題を踏まえ、区民の取り組みを促した結果として達成すべき目標を分野別に設定します。

③区の関係団体を挙げたアクションプランの作成

旧プランでは、主に各地区の健康づくり推進委員会が、区民の健康づくりを支援する団体とされていました。さらに、支援に向けた取り組みの実施は委員会が自主的に企画するものとしていたため、各地区の委員会の活動状況に応じて支援に向けた取り組みに地域差が生じる傾向がありました。

さらに、旧プランの策定から10年間の間に、企業、ボランティアなども健康づくりに取り組むようになっており、多様な取り組み主体を施策に取り込むことも検討する必要があります。

この課題を踏まえ、本プランでは、区や健康づくり推進委員会の取り組みのみならず、広く健康づくりにかかわる団体や実践する団体の取り組みをまとめたアクションプラン（行動宣言）を提示します。それによって、計画の進捗状況にあわせて、各団体の取り組み状況を客観的に評価するとともに、区民の取り組みを促した要因を検証するようにします。

第3章 基本理念

1. 基本理念

みんなで築く健康・福祉都市

本プランでは、「品川区長期基本計画」に掲げた5つの都市像の1つ「みんなで築く健康・福祉都市」を基本理念とします。

年齢を問わず区民一人ひとりが健康でいることは、暮らしの質を高め、まちの活力にもつながります。そのためには区民自らが「自分の健康は自分がつくる」という自覚を持ち、望ましい食生活、適度な運動、十分な休養など、生涯を通じて健康づくりを実践することが不可欠です。また、区においては、区民が自主的に健康づくりに取り組めるよう環境整備や情報発信を行う必要があります。

本プランは、区民の健康に対する意識が高まるように呼びかけるとともに、食生活や睡眠、運動といった視点から健康の維持・増進に向けた取り組みを示し、区民による実践を促します。そして、本プランの呼びかけに応じて区民が健康に向けた取り組みを行うことで、生活習慣病や要介護状態に陥ることなく、こころの病気を回避し、だれもが健康で長生きすることによって健康・福祉都市を実現することをめざします。

また、2020年オリンピック・パラリンピックの開催地が東京に決定したことに伴い、これまで以上に区民のスポーツおよび健康づくりへの関心が高まる中で、区民の多様なスポーツや健康づくり活動を支援し、地域の活性化につなげていきます。

さらに、本プランでは、品川区に勤める人びと、さらには区内に事業所を置く企業や団体も広く「区民」ととらえ、在勤者の健康づくりはもとより、事業所において健康づくりのための取り組みを行うことを働きかけます。それを通じて、品川区にかかわるすべての人びとの健康づくりを促進します。このような考え方から、「品川区長期基本計画」が示す都市像「みんなで築く健康・福祉都市」を、本プランの基本理念として、区民の健康寿命の延伸を図っていきます。

2. 基本目標

国および東京都の健康計画の内容、さらには品川区民の健康状態を踏まえつつ、新しい計画の取り組みを体系化するための基本目標を、次の4つに定めます。

基本目標1 区民の主体的な健康づくりへの支援

区民一人ひとりの健康づくりを進めるためには、何よりも自分や家族の健康状態について関心を持つことが大切です。さらに、健康状態を把握した上で、維持あるいは改善を目的とした具合的な取り組みを日常的かつ継続的に実践することが不可欠です。

そのため、健康に対する意識を高め、基礎的な健康管理を行うことを促します。さらに、運動、こころの健康、喫煙、飲酒、歯と口の健康の各分野において推奨される取り組みを周知し、区民一人ひとりが健康づくりに取り組むことをめざします。

基本目標2 地域での健康づくりの推進

健康づくりは区民一人ひとりの取り組みが重要であるとともに、区民が地域の健康づくりの主体となり、協働と参画に基づく健康づくりが推進されることが大切です。

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

基本目標3 対象を明確にした健康づくりへの支援

本プランでは、基本目標1・2を前提としつつ、働き盛り世代、女性、子育て世代を特に健康づくりを進めるべき対象としてとらえます。

働き盛りの世代は男女を問わず、メタボリックシンドロームや職場・家庭でのストレスといった健康上の課題がありながら、健康への配慮をなおざりにしがちです。また、女性に関しては、乳がん・子宮（頸）がんや更年期障害などの特有の課題が挙げられます。それら区民の健康づくりについて細やかな視点から取り組みを示すことで健康づくりを促します。

さらに、乳幼児と子育て世代については、「安心して健やかに産み育てる環境の実現」をめざして「親と子」に着目した旧プランを踏襲し、時代にあった子育てを支援します。

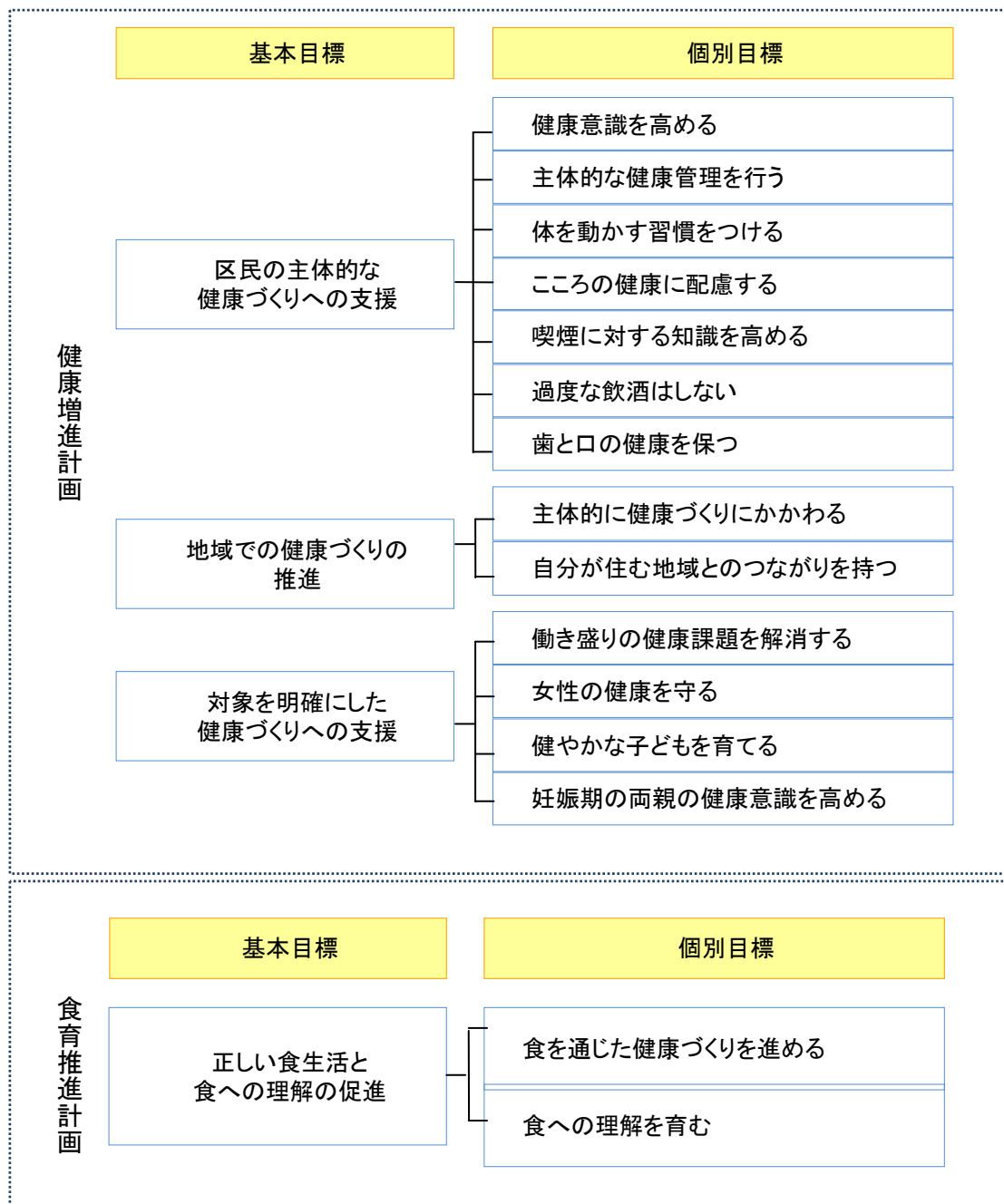
基本目標4 正しい食生活と食への理解の促進（食育推進計画）

本プランは、健康増進計画であるとともに、食育基本法に基づいた食育推進計画としても位置づけています。そのため、健康づくりのための生活習慣の一つである食生活に関する区民の取り組みとともに、健康的な食事に対する理解を深め、豊かな食生活を送ることを促します。

3. 施策の体系

4つの基本目標の下、それぞれの個別目標を定めます。一つひとつの個別目標に対して区民の取り組みを示すことで、区民による健康づくりに向けた呼びかけとします。同時に、個別目標ごとに指標を設定し、計画終了年度での達成目標値を定めることで、区民の健康状態の維持・増進を計る目安とします。

● 施策の体系

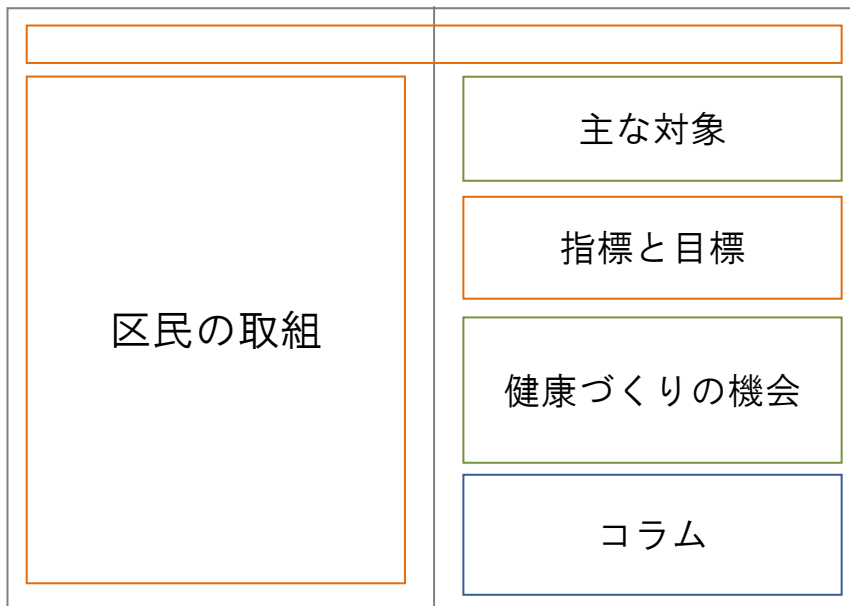


第4章・第5章のページ構成

各基本目標に関連づけられた個別目標ごとに、ア 区民の取組、イ 主な対象、ウ 指標と目標、エ 健康づくりの機会、オ 健康関連の用語のコラムから構成されます。ア～オの概要は次のとおりです。

- | | |
|---|-------------------------------|
| ア | 各個別目標をめざすにあたって推奨される取り組み |
| イ | それぞれの取り組みの主たる対象（児童、成人、高齢者など） |
| ウ | 各個別目標の進捗を計るための指標と計画終了時にめざす目標値 |
| エ | 各取り組みを行うにあたって活用できる区や関連団体の事業 |
| オ | 各個別目標にかかわる健康関連の用語（適正体重など）の解説 |

これらア～オを個別目標ごとに見開きで以下のように構成することで、運動や食生活、喫煙などのテーマ別に推奨される取り組みと対象、取り組むための機会を一覧できるようにしています。気になるテーマのページを開き、何をすればよいのかを知ることからはじめましょう。また、ア～オに関連する内容を「参考」として記載します。



第4章 健康づくりに向けた目標と取り組み

個別目標の考え方

本章では、基本目標1から3について説明します。

基本目標1の個別目標は、「健康日本21（第2次）」で示された基本的方向性のうち「栄養・食生活、身体活動・運動、休養、飲酒、喫煙および歯・口腔の健康に関する生活習慣および社会環境の改善」を踏まえたものです。ただし、「栄養・食生活」については、第5章で説明する計画に含めています。

基本目標1が区民の自助によって果たされる目標であるのに対して、基本目標2の個別目標①は、自助を支える環境づくりを区民自らが取り組むこととなり、個別目標②は、共助に向けた地域コミュニティの形成につながる取り組みです。基本目標3は、今後特に健康づくりを進めるべき対象の目標です。

基本目標	個別目標
1. 区民の主体的な健康づくりへの支援	① 健康意識を高める
	② 主体的な健康管理を行う
	③ 体を動かす習慣をつける
	④ こころの健康に配慮する
	⑤ 喫煙に対する知識を高める
	⑥ 過度な飲酒はしない
	⑦ 歯と口の健康を保つ
2. 地域での健康づくりの推進	① 主体的に健康づくりにかかわる
	② 自分が住む地域とのつながりを持つ
3. 対象を明確にした健康づくりへの支援	① 働き盛りの健康課題を解消する
	② 女性の健康を守る
	③ 健やかな子どもを育てる
	④ 妊娠期の両親の健康意識を高める

個別目標 1-① 健康意識を高める

健康は、毎日の生活習慣の中でつくり上げられるものです。健康の維持や増進のためには、区民が健康について関心を持ち、生活習慣と関連する病気についての知識を深めるとともに、区民一人ひとりが自分や家族の健康状態を把握することが大切です。

区民の取組① 日ごろから健康への意識を高めよう

健康の維持・増進には具体的な取り組みが不可欠ですが、それ以上に、自分の健康状態を把握し、より健康になろうという意識を持つことが大切です。日ごろから自分の体調に気を配り、健康状態を意識することを心がけ、自分にとって必要な具体的な取り組みを把握することが重要です。

区民の取組② 適正体重を知ろう

肥満は、糖尿病、高血圧、脂質異常症など、様々な生活習慣病を引き起こす要因となります。やせすぎは、若年女性に多く見られる傾向があります。やせすぎの女性から生まれてくる子は、将来生活習慣病につながる可能性が高く、また、高齢期では骨粗しょう症を引き起こしやすくなります。適正体重を知り、自分だけでなく家族の健康も考えていくように心がけましょう。

区民の取組③ 生活習慣病とその原因を知ろう

生活習慣病は、食生活や運動、休養、喫煙、飲酒などの生活習慣が、病気の発症や進行に関係する疾病です。「肥満」、「高血圧」、「脂質異常症」、「心臓病」、「脳卒中」、「糖尿病」がその代表的なものです。また「がん」も生活習慣病に含まれます。

これら生活習慣病が、日常生活の乱れの蓄積によって発症するものであることを理解し、その発症のリスクを抑える方法を知り、日々の生活を見直すことが大切です。

コラム 適正体重

最も病気になりにくい体重はBMI（体格指数）で確認します。下記の表を参考にして目標とするBMIの範囲に体重を維持するよう心がけましょう。

年齢（歳）	目標とするBMI
18～49	18.5～24.9
50～69	20.0～24.9
70以上	21.5～24.9

$$\text{BMI} = \text{体重 (kg)} \div (\text{身長 (m)} \times \text{身長 (m)})$$

●区民の取組と主な対象

区民の取組	主な対象
日ごろから健康への意識を高めよう	児童・成人・高齢者
適正体重を知ろう	成人・高齢者
生活習慣病とその原因を知ろう	児童・成人

指標と目標

- 健康を意識している人の割合 現状値：28.4% 目標値：増加
- 自分のBMIを知っている人 現状値：65.0% 目標値：増加

健康づくりの機会

○トリムフェスティバル



区民の健康づくりの意識向上と健康増進を図ることを目的としてトリムフェスティバルを開催しています（主催：品川区トリム体操連盟）。トリム体操やソフトバレーボールなど、体を動かすことのできる機会です。健康を意識するとともに運動をはじめのきっかけとして参加してみましょう。

○健康手帳



健康に関する様々な知識や情報が掲載されているほか、5年間の健康診査の結果を記録できます。日々の健康づくりに役立つほか、健康診査や診察の際に医師・歯科医などに見せることで参考にすることができます。保健センター等で配布していますので、活用してみましょう。

コラム トリム体操

トリムとは「船舶のバランスを保つ」という意味で、ノルウェーなど海洋国での造船用語です。ストレッチ・ウォーキング・簡単なダンスやボールゲームを取り入れただれでも気軽にはじめられる、心身ともにバランスの取れた健康な体づくりをめざした体操です。

個別目標 1-② 主体的な健康管理を行う

健康診査やがん検診は、病気を早期に発見し、早期治療に結びつけるために重要な役割を持ちます。病気を未然に防ぐためには、自分の健康状態を把握し、自身で健康管理を心がけることが大切です。

区民の取組① 適正な体重を維持しよう

体重は、健康状態を示すバロメーターです。肥満はがん、循環器疾患、糖尿病などの生活習慣病との関連があり、一方、若い女性のやせすぎは、骨量減少や低出生体重児の出産などと関連があります。

まず、自分の適正体重を知った上で、定期的に体重を量ることが大切です。そして、自分の状態を把握し、食事と運動の両面から体重維持ないしは改善の取り組みを続けることが必要です。

区民の取組② 血圧を測る習慣を持とう

血圧が高い状態が長期間続くと、心臓や血管に負担がかかり、動脈硬化、さらには心筋梗塞や脳卒中といった命にかかわる病気につながります。高血圧の予防には、血圧を測る習慣をつけること、減塩など食事に気をつけること、身体活動・休養などを見直すことが大切です。できることからはじめてみましょう。

区民の取組③ かかりつけ医・歯科医・薬局を持とう

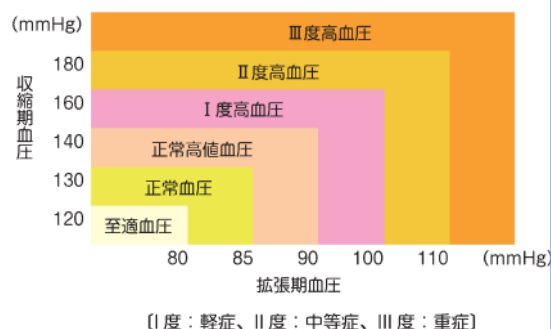
体の具合が悪い時などに、健康について気軽に相談できる身近な医院や薬局を「かかりつけ医」「かかりつけ歯科医」「かかりつけ薬局」といいます。自宅や職場の近くに気軽に相談できるかかりつけ医、かかりつけ歯科医、かかりつけ薬局を持つことで、よりの確かなアドバイスおよび診療、薬の処方を受けることができます。

区民の取組④ 健康診査・がん検診を受けよう

健康診査やがん検診は、病気を早期に発見し、早期治療に結びつけるために非常に重要な役割を持ちます。早めに治療をはじめると、回復に要する期間も短くなり、その後の生活の質の向上につながり、また、歯と口腔の健康は体全体の健康と密接に関係があり、歯科健診を定期的にも受けることも疾病予防につながります。

コラム 血圧の分類

血圧は、至適血圧（収縮期 120 mmHg 拡張期 80 mmHg まで）に保たれていると、心臓への負担や動脈硬化が生じにくく、望ましいとされています。



●区民の取組と主な対象

区民の取組	主な対象
適正な体重を維持しよう	成人・高齢者
血圧を計る習慣を持とう	成人・高齢者
かかりつけ医・歯科医・薬局を持とう	児童・成人・高齢者
健康診査・がん検診を受けよう	成人・高齢者

指標と目標

- 健康診断を受けていると答えた人の割合
現状値：58.6% 目標値：増加
- かかりつけ医・歯科医・薬局を持つ人の割合
現状値：67.9% 目標値：増加
- 各種がん検診の受診率
 - 胃がん検診の受診率 現状値：3.4% 目標値：増加
 - 肺がん検診の受診率 現状値：6.1% 目標値：増加

健康づくりの機会

- かかりつけ医・歯科医・薬局の窓口
医師会や歯科医師会、薬剤師会では、かかりつけ医や歯科医、薬局の紹介を行っています。各会が電話やFAXにて相談を受け付けています。日ごろの健康管理のため、体調を崩した時のためにも、窓口を活用してかかりつけの医院・歯科医・薬局を持つようにしましょう。
- 国保基本健診・がん検診
区では、国保基本健診を実施しています。また、勤務先等でがん検診の受診機会のない区民の方を対象に胃がん・肺がん・大腸がん・子宮がん・乳がん・前立腺がん・喉頭がんの検診を行っています。

コラム 高血圧とは

心臓が血液を送り出す時に血管にかかる圧力を「収縮期血圧（最高血圧）」といい、心臓が拡張した時は「拡張期血圧（最低血圧）」といいます。どちらかが高いと高血圧とされます。高血圧は日本人に多く見られ、心臓病や脳卒中につながります。高血圧を避けるには、塩分摂取を控えましょう。また、機会を見つけて血圧を測りましょう。

個別目標1-③ 体を動かす習慣をつける

家事や仕事、通勤など日常生活の中でも一定程度の運動効果がありますが、健康の維持・増進には、活動量をあと少し増やすことが大切です。厚生労働省の「+10（プラステン）」というキャンペーンは、この趣旨に基づくものです。家族や仲間とともに、身体に少し負荷のかかる運動を増やすことで生活習慣病の発症などを下げる効果が期待できます。また運動習慣を持つことは、生活習慣病の予防だけでなく、介護予防にもつながり、健康増進にプラスの効果が多いことが分かっています。

区民の取組① 意識して体を動かそう

意識的に歩いたり、階段を上ったりするなど、日常的に可能な範囲で体を動かすことは、健康にとって良いことが分かっています。特に歩数を増やすことは、生活習慣病の予防、社会生活活動の維持・増進にとってだれでも簡単にできる効果的な方法です。通勤・通学時にエスカレーターを利用せずに階段を登るといった工夫を試してみましょう。

区民の取組② 運動習慣を持とう

運動は、健康を維持・増進していく上で欠かせない要素です。運動を行うと、消費エネルギーの増加によって身体活動が活性化し、代謝が活発となるため、内臓脂肪の減少、血圧の改善につながります。

ウォーキングや水泳、体操など自分にあった気軽に取り組むことのできる運動からはじめ、自分にあったものを楽しく継続することが大切です。

区民の取組③ 積極的に外出しよう

日常生活が非活動的な状況に陥ることがないように注意することが大切です。そのためには、散歩など積極的に外出するほか、興味がある分野の社会活動に参加することも有効です。高齢者も、町会やシルバーセンターの行事に参加するなど、地域活動に積極的に参加しましょう。

積極的な外出は、ロコモティブシンドローム（P42参照）や認知症といった、加齢に伴う生活機能低下を予防するとともに、こころの健康を維持し、生活の質を向上させることにもつながるといっても大切です。

コラム +10:今より10分多く体を動かそう

毎日まとまった時間をつくって運動することは簡単ではありません。しかし、たとえば駅で階段を使ったり、歩いて買い物に行ったり、家事のあいだに「ながら体操」をするなど、体を動かす機会は日常生活のあちこちにあります。そのような機会に気づき、10分間、体を動かすことからはじめ、定期的な運動習慣へとつなげていきましょう。



●区民の取組と主な対象

区民の取組	主な対象
意識して体を動かそう	児童・成人・高齢者
運動習慣を持とう	児童・成人・高齢者
積極的に外出しよう	成人・高齢者

指標と目標

- 近いところへの移動は徒歩を選択する人の割合
 現状値：48.1% 目標値：増加
- 週に1回以上、体を動かしている人の割合
 現状値：88.5% 目標値：増加

健康づくりの機会

○「私の散歩道—イラストマップ」



区民から寄せられた散歩コースを厳選して紹介する「私の散歩道—イラストマップ」を発行しています（有料、1冊100円）。体を動かすことや外出の機会として、散歩はだれでも気軽にはじめられるものです。イラストマップを片手に、住んでいてもなかなか知らない品川の魅力を探しながら、散歩を楽しみましょう。

○健康塾



レクリエーション感覚で体を動かし、仲間と楽しく健康づくりができるよう、区内のシルバーセンターや区民集会所を会場として、毎週、健康体操を実施しています。60歳以上の区民はだれでも参加できますので、健康づくりや仲間づくりに活用してください。

○ラジオ体操

夏休み期間になると毎年、区内各地の公園でラジオ体操が行われます。ラジオ体操は筋力に適度な負荷がかかる上に取り組みやすい運動です。年間を通じて実施している会場もありますので、早起きや朝の散歩とともに参加してみましょう。

個別目標1-④ こころの健康に配慮する

健康な社会生活を営むためには、身体の健康と同時に、こころの健康を保つ方法を身につけることが大切です。そのためには、日常生活で受けるストレスへの対処方法を身につけること、自分自身や家族だけでは解決できない問題は適切な相談先に相談し、一人で抱え込まないことが大切です。

区民の取組① 十分な睡眠と休養をとろう

睡眠と休養は、心身の健全な成長や疲労の回復に非常に重要な役割を果たします。睡眠が不足すると疲労感をもたらすほか、こころの病気の症状があらわれることがあります。

一方、休養は、疲労回復とストレスの解消という二つの側面があります。日々の仕事や活動による心身の疲労を回復するとともに、明日への鋭気を養い、身体的・精神的・社会的に健全な状態を保つことが休養の役割です。

区民の取組② ストレスとうまくつきあおう

過度のストレスは、長期間に及ぶと、精神的・身体的に悪影響を及ぼし、うつ病などのこころの病気を引き起こす原因となります。

ストレスへの対処は、趣味や生きがいを持ち、余暇を楽しむことで解消する方法があります。また、日ごろから相談できる人間関係をつくっておくことも助けとなります。自分なりの対処方法を持ち、日常生活の中でストレスとうまく付き合うようにしましょう。

区民の取組③ 悩みを抱え込まず相談しよう

深刻な悩みを抱え込む状態として、うつ病などこころの病気が背景にある場合があります。うつ病等の心の病気から自殺へ追い込まれる場合もあります。自分で解決することができない問題や重度のストレスは、一人で背負わず、周囲に話をしたり、相談機関を積極的に利用しましょう。

また、こころの病気であることは本人に判断できない場合が多いため、家族など周囲の人が気づいた場合は、本人の話を聞いたり専門機関につなげるようにしましょう。

●区民の取組と主な対象

区民の取組	主な対象
十分な睡眠と休養をとろう	児童・成人・高齢者
ストレスとうまくつきあおう	成人・高齢者
悩みを抱え込まず相談しよう	児童・成人・高齢者

指標と目標

- 自分なりのストレス解消をしている人の割合
現状値：78.3% 目標値：増加
- 睡眠時間が十分とれていると感じている人の割合
現状値：60.7% 目標値：80%
- 適切な相談窓口を見つけることができた人の割合
現状値：60.6% 目標値：増加

健康づくりの機会

○こころの健康づくり事業

保健センターでは保健師・心理職などが、区民のこころの健康づくりや病気の予防、精神障害の方の社会復帰支援などの相談を受けています。

こころの健康づくり事業では、こころの健康をテーマにした講演会、自殺予防対策事業、社会参加促進事業（デイケア）、ひきこもり家族教室、思春期家族教室、精神科医師による専門相談（予約制）などを行っています。

コラム ゲートキーパー

ゲートキーパーとは、地域や職場等において、悩んでいる身近な人に「気付く」、「一人ひとりの訴えを聴く」、「相談窓口につなぐ」などの対応をすることで自殺を防ぐ役割を担う人材です。

区では、このゲートキーパーを養成するための研修会を、区役所職員や地域支援者、学校教職員、民生委員などを対象として毎年実施しています。

個別目標 1－⑤ 喫煙に対する知識を高める

妊婦にはたばこの煙を吸わせない、喫煙者は禁煙にチャレンジする、といったそれぞれの立場で禁煙や分煙を進めることが大切です。

区民の取組① たばこの健康への影響を知ろう

喫煙は、肺がんをはじめとした多くのがんや虚血性心疾患、脳血管疾患、COPD（慢性閉塞性肺疾患）など多くの疾病の原因となります。また、妊婦の喫煙は低出生体重児や流産・早産のリスクを高めることにもつながります。これら悪影響を正しく理解することで、たばこの禁煙につなげることが大切です。

また、未成年には周囲の大人がたばこの悪影響を教えることで、成人してからの喫煙はもとより、喫煙経験を持たないようにすることが必要です。

区民の取組② 禁煙に取り組もう

喫煙が健康にもたらす悪影響を理解した上で、実際に禁煙に取り組むことが大切です。しかし、多くの場合、たばこを吸うこと自体が習慣化されているため、思うようにやめられません。また、依存傾向にあることも、禁煙が進まない原因だといえます。

最近では、禁煙外来や市販薬の開発などによって、禁煙に取り組みやすい環境が整いつつあります。それらを有効活用し、禁煙に取り組むことが大切です。

区民の取組③ 受動喫煙をなくそう

たばこの煙による健康への悪影響は、喫煙者にとどまりません。たばこの火から出る煙や喫煙者が吐き出した煙（副流煙）にも有害物質が多く含まれており、喫煙者の周囲の人たちも、副流煙を吸う受動喫煙により、肺がんや虚血性心疾患などのリスクが高まります。

受動喫煙のリスクを理解し、事業者においては職場や店舗での分煙を積極的に進めるとともに、喫煙者は受動喫煙による影響を理解し、家庭においても子どもや非喫煙者が煙を吸わないような環境づくりが大切です。

コラム COPD(慢性閉塞性肺疾患)

主にCOPDは、長期間の喫煙が原因とされる肺の病気です。最初は咳や痰、息切れなどの症状ですが、次第に呼吸障害が進行し、酸素吸入が必要となります。世界的にCOPDの患者数・死亡者数は増加していて、日本も同様の傾向にあります。この病気を知っている人は少なく、推定される患者数に対して治療を受けている人も非常に少ない状況です。

この病気は、たばこを吸うのをやめることによる予防と、早期発見・早期治療による改善が可能であるため、「健康日本21（第2次）」では、COPDの認知度を平成34年度までに80%とする目標を掲げています。

●区民の取組と主な対象

区民の取組	主な対象
たばこの健康への影響を知ろう	児童・成人・高齢者
禁煙に取り組もう	成人・高齢者
受動喫煙をなくそう	成人・高齢者・事業者

指標と目標

- 現在、喫煙している人の割合 現状値：5.7% 目標値：減少
- COPDの認知率 現状値：21.8% 目標値：80%

健康づくりの機会

○禁煙外来

禁煙しようと思いつながら、なかなかできない人は少なくありません。たばこに対する心理的な依存や、たばこを控えることでイライラなどの離脱症状を引き起こすニコチン依存は、医師や薬の力を借りないと克服することが難しいものです。「禁煙しよう」と思ったときには、医師のサポートの下で禁煙に取り組むことのできる禁煙外来で診察を受けてみましょう。

品川区には、病院をはじめ、民間の診療所でも禁煙外来を受診できる医院が多数あります。

参考

○区の受動喫煙防止対策

区民の受動喫煙を防止するため、区施設における全面禁煙または分煙の徹底を図ることを目的とした「品川区受動喫煙防止対策基本方針」を定めました。

コラム 受動喫煙の影響

喫煙は、たばこを吸う本人だけでなく、副流煙を吸い込むこと（受動喫煙）によっても発がんリスクを高めます。副流煙の方が有害物質が多く含まれることも分かっており、喫煙者は周囲の非喫煙者の健康に影響を及ぼしています。

近年、公共施設や店舗では分煙の取り組みが進んでいますが、各自が家庭においても取り組むべきです。特に乳幼児や子ども、妊娠中の女性がいる家庭では、健康上のリスクを考え、十分に配慮する必要があります。

個別目標 1－⑥ 過度な飲酒はしない

お酒は適量を超えると健康に悪影響があります。特に未成年や妊婦の飲酒は健康に大きな悪影響があります。アルコールと健康の関係についての正しい知識を持った上で、適量を知り、お酒と付き合うことが理想の姿です。

区民の取組① 適切な飲酒量を知ろう

過剰なアルコールの摂取は、こころと体の健康の両方に影響があります。諸説ありますが、「健康日本21（第2次）」では、1日平均で純アルコールにして男性が約40g、女性が約20gとされており、それ以上の日常的な飲酒は生活習慣病のリスクを高めます。この数値を踏まえながら、一人ひとりが自分にとって適切な分量を知り、健康を損なわないようなお酒とのつきあい方をすることが大切です。

区民の取組② 休肝日を設け、飲みすぎはさけよう

心身の健康を維持するためには、一人ひとりが飲酒の適量を自覚し、生活習慣病のリスクを高める量を飲まないことが大切です。

また、適量を守っている場合にも、定期的に飲まない日（休肝日）をつくることで、肝臓の機能回復を図るとともに、飲酒を習慣化するリスクを避けましょう。特に飲酒の習慣化はアルコール依存症にもつながり、本人だけでなく家族や周囲の人たちを巻き込んでしまいます。

区民の取組③ 未成年にお酒を飲ませない

未成年の飲酒は、急性アルコール中毒の危険が高いばかりではなく、脳の発達や性機能への影響、内臓疾患の危険性など心身の健康への悪影響が知られています。しかし、喫煙に比べて社会的な規範意識が低く、未成年が飲酒をすることが少なくありません。

未成年の飲酒は体や脳への影響はもとより、アルコール依存症になりやすいことが分かっています。大人が未成年の飲酒による影響を十分に理解しましょう。

コラム お酒の適量について

1日の平均飲酒量（アルコール量）が一定量以上になると、各種の生活習慣病のリスクが高まるのが、国内外の調査結果で分かっています。

国の「健康日本21（第2次）」では、生活習慣病のリスクを高める飲酒量として、男性1日平均40g以上、女性20g以上と定義しており、WHOも同様の考え方をとっています。ただ、アルコール代謝機能の差や年齢などによっても異なり、自分の適量を把握することが大切です。

一方、「節度ある適度な飲酒」による健康への効用も認められています。正しく節度のあるお酒との付き合い方を考えましょう。

●区民の取組と主な対象

区民の取組	主な対象
適切な飲酒量を知ろう	成人・高齢者
休肝日を設け、飲みすぎはさけよう	成人・高齢者
未成年にお酒を飲ませない	成人・高齢者

指標と目標

○適切な飲酒量を知る人の割合

男性	現状値：69.2%	目標値：増加
女性	現状値：46.7%	目標値：増加

○1週間に3合以上のお酒を飲んでいる人の割合

現状値：12.8%	目標値：減少
-----------	--------

○飲み過ぎないように工夫している人の割合

現状値：27.7%	目標値：増加
-----------	--------

健康づくりの機会

○国保保健指導

区では、品川区国民健康保険に加入されている40歳～74歳の方を対象として、生活習慣病の予防・早期発見を目的とした国保基本健診を実施しています。

健診結果から、生活習慣病の原因となるメタボリックシンドロームに該当する方には、リスクの高さに応じて、レベル別（「動機付け支援」・「積極的支援」）に、国保保健指導を実施しています。

国保保健指導では、保健師・管理栄養士などから生活習慣の改善について、無料でアドバイスを受けることができます。メタボリックシンドロームや生活習慣病は自覚症状のないまま進行します。対象になった場合は、ぜひ、参加しましょう。

参考

○主な酒類のアルコール量換算の目安

お酒の種類	ビール (中瓶1本500ml)	清酒 (1合180ml)	ウイスキー・ブランデー (ダブル60ml)	焼酎(35度) (1合180ml)	ワイン (1杯120ml)
アルコール度数	5%	15%	43%	35%	12%
純アルコール量	20g	22g	20g	50g	12g

個別目標 1－⑦ 歯と口の健康を保つ

歯や口の健康を保つことは、食事や会話を楽しむために欠かせません。歯を失うと咀嚼力や発音の機能が低下する等、生活全体の質に深くかかわってきます。むし歯や歯周病は、進行すると最終的に歯を失うことにつながり、その対策は非常に重要です。

区民の取組① 歯と口の健康について正しい知識を身につけよう

むし歯や歯周病は、歯を失うことだけでなく、生活習慣病など全身の健康に大きく関与します。生涯にわたって自分の歯を保ち、健やかで楽しい生活を過ごすためにも、むし歯や歯周病の原因を理解し、それぞれの年代に応じた適切なセルフケアの方法を知ることが大切です。また、自覚症状の有無にかかわらず、定期的に歯科の健診を受けることも重要です。

区民の取組② 年齢にあった口腔機能を実現しよう

妊娠期・乳幼児期から健全な口腔を育成し、高齢期に至るまで、口腔機能を維持することは、食事や会話を楽しむなど、心身の健康にとって必要なことです。年齢にあった機能を維持・向上することが重要です。

区民の取組③ 効果的な歯磨きや口腔ケアをしよう

子どものころから効果的なブラッシングを身につけ、健康的な食生活を習慣化することが歯と口の健康を保つためには重要です。

高齢になっても自分の歯を維持し、咀嚼する力を維持することで、食事や会話を楽しむことは心身の健康にとって必要なことです。そのためにも、子どものころから歯磨きをはじめとする口腔ケアを習慣化し、歯の健康維持に取り組みましょう。

また、歯磨きや口腔ケアに気をつけることで、病気を予防し、健康を保つことができ、生活の質の向上にもつながります。

コラム 歯科口腔保健の推進に関する法律

平成23年に「歯科口腔保健の推進に関する法律」が施行されました。近年、歯と口腔の健康は、食生活のみならず、生活習慣病をはじめとする体全体の健康にかかわることが分かっています。それを踏まえ、歯と口腔の健康を保つための歯科疾患の予防や口腔機能の維持に取り組むことを促進するために同法律は定められました。

この法律では、国や地方公共団体に対して障害者や介護を必要とする高齢者が定期的に歯科健診ないしは歯科医療を受けることができるようにするための施策を講じるよう示されています。

●区民の取組と主な対象

区民の取組	主な対象
歯と口の健康について正しい知識を身につけよう	児童・成人・高齢者
年齢にあった口腔機能を実現しよう	児童・成人・高齢者
効果的な歯磨きや口腔ケアをしよう	児童・成人・高齢者

指標と目標

- 定期的に歯科健康診査を受ける人の割合
 現状値：63.1% 目標値：増加
- 品川区成人歯科健診の結果、所見なしの人の割合
 現状値：11.2% 目標値：増加

健康づくりの機会

○成人歯科健診

40歳・45歳・50歳・55歳・60歳・65歳・70歳の区民を対象に、歯周病の予防・早期発見のための無料の歯科健診を行っています。また、成人歯科健診の結果、歯周疾患の治療の必要はないが、口腔内改善指導の必要ありと歯科医に診断され、本人が希望した場合、2回の歯周疾患改善指導を行っています。

○8020・9016達成者顕彰事業



8020は厚生労働省と日本歯科医師会が推進する歯の健康に関する運動です。生涯、自分の歯で食べる楽しみを味わえるように、8020は「80歳で20本以上の自分の歯を保つ」、9016は「90歳で16本以上の自分の歯を保つ」という意味がこめられています。

この運動を踏まえ、品川・荏原両歯科医師会主催で8020、9016を達成した区民を顕彰する事業を行っています。ぜひ8020・9016をめざしてください。

個別目標 2-① 主体的に健康づくりにかかわる

健康づくりは、区民一人ひとりが自らのために取り組むことが基本ですが、一人では継続しにくい取り組みでもあります。そのため、健康づくり推進委員会をはじめとする団体の活動などに積極的に参加することで、健康づくりに向けた取り組みを実践していくことが大切です。

区民の取組① 地域での健康づくり活動に参加しよう

品川区には様々な健康づくりの機会があります。特に健康づくり推進委員会は、その地域の住民が委員を務め、活動を計画・実施しています。教える側も教えられる側も地域の住民であることから、健康について学ぶ機会であるとともに、身近に健康づくりに取り組む仲間を得ることにもつながります。

健康づくりは各自の取り組みによるところが大きいのですが、仲間をつくり、お互いに励まし合いながら取り組むことも、継続的な健康づくりにとっては大切なことです。

区民の取組② 健康づくり実践団体の活動に参加しよう

健康づくりの機会を提供する主体として、また健康づくりに取り組む仲間探しの場としても、地域で健康づくりに取り組む団体の活性化は重要です。このような活動への参加は、自分の知識や関心を高めたり、生きがいの創出になります。「健康づくりを目的とした活動」に制約はありません。年齢や性別などにしばられず、地域に住む人たち、自分が勤める地域の人たちと一緒に、健康づくりをめざして、行動してみましょう。

そのきっかけとして、地域での健康づくり活動を実践することを目的とした講座を開催する「健康大学しながわ」を活用してみましょう。

区民の取組③ 企業や団体で健康づくりをしよう

休暇の取得や育児に対する理解や、ワークライフバランスの推進は、一人ひとりの取り組み以上に、組織として取り組むことで結果が出るものだといえます。また、規模の小さな事業所で働く方は、福利厚生充実を雇用者とともに考えていきましょう。

コラム 健康づくり推進委員

健康づくり推進委員は、品川区の13地域センターごとに地域の人びとの健康づくりのお世話をしています。平成10年に発足し、現在に至るまで、区民自らが委員となり、健康づくり事業を企画・実施してきました。

●区民の取組と主な対象

区民の取組	主な対象
地域での健康づくり活動に参加しよう	成人・高齢者
健康づくり実践団体の活動に参加しよう	成人・高齢者
企業や団体で健康づくりをしよう	成人・事業者・団体

指標と目標

- 地域での健康づくり活動の参加者数（延べ人数）
 - 情報提供（講演会等） 現状値：342人 目標値：増加
 - 健康づくりの実践（健康体操等） 現状値：1,705人 目標値：増加
 - イベント等での活動（地区運動会等） 現状値：3,586人 目標値：増加
- 「健康大学しながわ」の受講者数 現状値：1,131人 目標値：増加

健康づくりの機会

○健康づくり推進委員事業

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、健康づくり活動を行っています。委員の役割は、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の実施などです。

保健センターや地域センター集会所などで、講演会や学習会などの情報提供、ウォーキングや健康体操、料理教室などの健康づくりの実践、運動会や地区まつりなどのイベントにも参加して健康づくり活動を実施しています。

○健康大学しながわ



「健康大学しながわ」は、平成21年度に、健康について学び、その知識を生かして地域で健康づくりに関する活動を行う人材育成を目的として開講されました。地域における健康づくり活動を実践していくために必要な知識と技術を学び、卒業後には地域の中で健康教育の実践や自主グループ活動など様々な健康づくり活動を展開しています。健康づくりに関心があり、自分だけでなく地域の人たちの健康づくりを支援したいと思う方は参加してみましましょう。

個別目標 2-② 自分が住む地域とのつながりを持つ

健やかで豊かな暮らしを送るためには、個人の健康づくりに加え、自分が住む地域の人びととのつながりを持つことが重要です。近所の人たちとのつきあいは、こころの健康の維持だけでなく、孤立から生じる様々な問題を未然に防ぐことにも有効です。あいさつを交わすことからはじめ、仲間をつくり、さらには地域の企業や団体との連携を深めましょう。

区民の取組① あいさつを交わしましょう

地域での住民の孤立を防ぐには、自宅近くで出会う人に対して世代を問わずに声をかけることが大切です。そのきっかけとなるのが「あいさつ」です。地域で積極的に「あいさつ」を行うことは、地域のコミュニケーションのきっかけとなり、顔の見える関係を築くことにつながります。

まずは毎朝「おはようございます」とあいさつを交わすという簡単なコミュニケーションからはじめましょう。

区民の取組② 地域の安全を見守ろう

高齢者の孤独死や事故、子育て世帯の孤立による育児放棄などが社会問題になる中、そのような事故を未然に防ぐためには地域での見守りが欠かせません。町会・自治会では子どもを見守る「83運動」への協力を行っていますが、子どもだけでなく、子育て世帯や一人暮らしの高齢者などを地域で見守ることで日常生活における異変や問題を発見し、事故を防ぐことが求められます。

だれもが住みやすく、安心して暮らすことのできる地域を、地域住民自らがつくろうとすることが大切です。

区民の取組③ 地域の仲間をつくろう

少子高齢化や核家族化が進む中、隣近所との関係の希薄化は子育てや介護、高齢者の一人暮らしに影を落としています。地域とのつながりを持ち、良好な関係を築くことは、外出の機会の増加はもとより、高齢者や妊婦、子育て世代にとっては安心して日常生活をおくるために大きな意味を持ちます。

このような地域の絆を得るには、日ごろからあいさつを交わすことや、地域活動への積極的な参加を通して地道に人間関係を築き、仲間をつくるのが大切です。

区民の取組④ 地域団体や企業と連携を進めよう

地域のつながりは、住民だけに限ったことではなく、事務所を置く企業や団体も地域の一員ととらえ、あいさつや見守りといった活動に積極的にかかわる企業・団体を増やすよう、連携を進めることが大切です。また、団体や企業においても、地域住民との関係を深め、地域活動に積極的にかかわることが求められます。

●区民の取組と主な対象

区民の取組	主な対象
あいさつを交わしましょう	児童・成人・高齢者
地域の安全を見守ろう	成人・高齢者
地域の仲間をつくろう	成人・高齢者
地域団体や企業と連携を進めよう	成人

指標と目標

- 地域の人とかかわりを持っている人の割合 現状：47.8% 目標：増加
- 地域活動に参加する人の割合 現状：36.7% 目標：増加

健康づくりの機会

○しながわ出合いの湯

区内29カ所の浴場では、65歳以上の区民を対象として、毎週木曜日に「しながわ出合いの湯」を実施しています。浴場が開業する1時間前から健康体操やカラオケを楽しんだ後、入浴をするというプログラムです。近所の方たちとの交流の場として、体を動かしたり、大きな声を出したりする健康づくりの機会として、入浴を楽しむリラックスの場として、利用してください。

○地域スポーツ事業

「いつでもどこでも、だれでも、いつまでも」スポーツに親しむ社会をめざして、各地区のコミュニティスポーツ・レクリエーション活動推進委員会や地域スポーツクラブの主催により、年間を通じてフリー教室で実施されている健康体操や卓球、キンボールスポーツ等、一定期間集中的に実施しているソフトバレー教室やグラウンド・ゴルフ教室、年間3回実施しているいきいきウォーキングなどを開催しています。どの教室も事前申し込みも必要なく、初心者でも参加できるので、地域づきあいと運動の機会をかねて参加してみましよう。

コラム 83(ハチサン)運動

83運動は、「小学生の登下校時刻である8時と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」という品川区立小学校PTA連合会長の発案で平成17年度に始まった運動です。



個別目標3-① 働き盛りの健康課題を解消する

働き盛り世代は、男女を問わず健康に対するリスクが高まる時期なので、課題として積極的に健康を維持する取り組みを進める必要があります。メタボリックシンドロームや生活習慣病の対策、職場や家庭でのこころの健康への対策が必要にもかかわらず、健康をなおざりにしがちな働き盛り世代の健康づくりも積極的に進められるように促します。

区民の取組① 生活習慣病対策に取り組もう

がん、脳卒中、心臓病、糖尿病などの生活習慣病は、食生活や運動、休養、喫煙、飲酒などの生活習慣が、病気の発症や進行に関係する疾病です。特に40歳前後から生活習慣病を発症する方が多くなりますが、その世代は男女を問わず働き盛りで健康をなおざりにしがちです。

長く健康でいるためには、日ごろの生活習慣を見直し、適切な食生活、適度な休養をとる、たばこをやめる、お酒を飲みすぎないようにするなど、自分のできるところから改善をはじめましょう。

区民の取組② 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は、内臓に脂肪が蓄積した肥満に加えて、高血糖、高血圧、脂質異常のうち2つ以上が該当し、生活習慣病になるリスクの高い状態です。これらは、食べ過ぎや運動不足などの生活習慣の積み重ねが原因で起りやすくなります。

特に働き盛りの男性によく見られるメタボリックシンドロームを予防するためにも、適正体重を保つように努力し、生活習慣を改善することが大切です。

区民の取組③ ワークライフバランスを意識しよう

仕事は、暮らしを支えるとともに、生きがいや喜びをもたらすものですが、同時に家族と過ごす時間や地域との付き合いが充実してこそ、豊かな人生だといえます。また、余暇を十分にとらずに仕事に追われていると心身の疲労から健康を害しかねません。

そのためにも、仕事と生活の調和（ワークライフバランス）の実現が大切です。豊かな人生を健康に送るためにも、働き盛りの時期だからこそ、余暇の時間を十分にとり、家庭や地域で過ごす時間をつくりましょう。

コラム 毎日プラス一皿、野菜で健康生活

大人が必要とされる野菜の摂取量は350gとされています。これは、日本人の平均摂取量にもう一皿（約70g）加えた量に相当します。意識して美味しく野菜をとることで、理想的な食生活に近づきます。

●区民の取組と主な対象

区民の取組	主な対象
生活習慣病対策に取り組もう	成人
メタボリックシンドロームを予防しよう	成人
ワークライフバランスを意識しよう	成人

指標と目標

○高血圧症者の割合	現状値：22.1%	目標値：減少
○糖尿病有病者の割合	現状値：22.2%	目標値：15%
○メタボリックシンドローム該当者の割合	現状値：10.6%	目標値：減少

健康づくりの機会

○40代からの健康塾



健康センターを会場として40～50代の区民を対象として、生活習慣病予防のための運動を中心とした健康教室を実施しています。4カ月にわたる全14回のコースです。

仕事や家庭で時間をとることは難しいかもしれませんが、生活のリズムの中に健康づくりの時間をつくるためにも、参加してみましょう。

○35歳からの健康診査

低年齢化傾向にある高血圧、糖尿病やメタボリックシンドロームなどの生活習慣病予防のため、35～39歳の区民を対象にした無料の健康診査を実施しています。勤務先などで健診受診機会のない方は、日々の健康管理とともに、定期的な健康診査の受診にご利用ください。

コラム 品川区職員ダイエットプロジェクト

品川区役所の職員5名がメタボリックシンドローム改善のために行った半年間の取り組みを紹介します。野菜を多めに、サラダはノンオイルドレッシング、ご飯の量は7分に、飲酒は1～2杯減、毎日の歩数をプラス2千歩などにチャレンジした結果、平均で体重5.2kg減、ウエスト6.5cm減という効果が見られました。

個別目標3-② 女性の健康を守る

女性は子宮（頸）がんや乳がんといった特有の病気があり、また更年期障害の症状にも悩まされがちです。女性特有の疾病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、健康づくりを進めることが大切です。

区民の取組① 女性特有のがん検診を受診しよう

乳がんや子宮（頸）がんは女性特有のがんで、最近では若い女性が発症する例も増えています。しかし、早い段階で発見し、治療すれば、完治することも難しくありません。区が実施するがん検診を上手に活用し、定期的に検診を受けることが大切です。

区民の取組② 更年期障害に備えよう

更年期障害とは、閉経を迎える40代半ばから50代の時期に、女性ホルモンの急激な減少によって、体の冷えや息切れ、動悸、うつ病にも似た気分の落ち込みといった症状が出現します。更年期を健康で快適に過ごすためにも、食事や運動といった対策を講じることが大切ですが、症状があるときは無理に我慢せず、かかりつけ医などに相談しましょう。また、趣味をとおして気分転換に取り組むことも大切です。

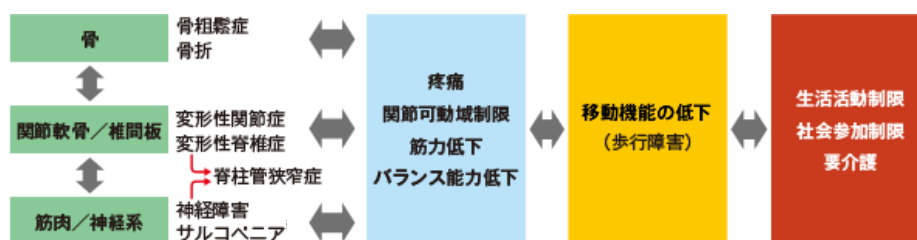
区民の取組③ バランスの良い食事をとろう

20代女性のやせすぎが問題になっています。女性のやせすぎは年齢を重ねてからの骨粗しょう症につながったり、また、低出生体重児の出産とも関連があります。過度なダイエットや偏った食事をせず、主食、副菜、主菜を揃えてバランスのとれた食事をしっかりとることが必要です。

コラム ロコモティブシンドローム(運動器症候群)

ロコモティブシンドロームとは、骨や関節、筋肉、神経など体を動かすための器官の働きが悪くなり、体を思うように動かせなくなって要介護状態や寝たきりになる危険性が高い状態のことをいいます。

骨粗しょう症はロコモティブシンドロームを引き起こしやすいことが分かっています。筋力が弱い女性になりやすいといわれていますが、食事に気をつけず、閉じこもりがちな生活をしていると男女問わずロコモティブシンドロームのリスクがあります。



ロコモティブシンドロームの概念図

●区民の取組と主な対象

区民の取組	主な対象
女性特有のがん検診を受診しよう	成人・高齢者
更年期障害に備えよう	成人
バランスの良い食事をとろう	児童・成人・高齢者

指標と目標

○乳がん検診の受診率	現状値：19.3%	目標値：増加
○子宮がん検診の受診率	現状値：24.8%	目標値：増加
○ロコモティブシンドロームの認知率	現状値：30.0%	目標値：80%

健康づくりの機会

○女性の健康診査

16～34歳の女性区民の方を対象に、女性に多い貧血対策を中心とした血液検査をはじめとする健康診査を無料で実施しています。勤務先などで健診受診機会のない方は、日々の健康管理とともに、定期的な健康診査の受診にご利用ください。

○女性特有のがん検診

女性特有のがん検診として、子宮がん検診を20歳以上の偶数年齢の女性区民の方を対象に、乳がん検診を34歳以上の偶数年齢の女性区民の方を対象にそれぞれ実施しています。勤務先などで受診機会のない方は、がんの早期発見のため、定期的な受診にご利用ください。なお、女性医師の診察を希望される方には、女性医師のいる医療機関を紹介しています。

参考

ロコモティブシンドロームの症状



個別目標3-③ 健やかな子どもを育てる

身体の基礎が形成される乳幼児期に子どもが健やかに成長するためにも、保護者の健康意識の向上と、健康づくりに向けた取り組みが大切です。

区民の取組① 必要な健康診査・予防接種を受けよう

乳幼児の健康管理、病気や障害の早期発見・早期治療を図るため、保健センター・医療機関において定期的に乳幼児健康診査が実施されています。

また、4種混合、小児用肺炎球菌、H i b、B C G、MR、日本脳炎、水痘等の予防接種は疾病の予防、重症化予防、感染症の流行予防などを目的としています。乳幼児の健康管理のためにも予防接種に対する正しい理解の下での接種を進めていきましょう。

区民の取組② 子どもの食事に関心を持とう

食事は子どもの体の基礎をつくるものです。健やかに成長するために、朝食は必ずとり、主食・副菜・主菜を揃えた食事を3食欠かさず食べる習慣をつけることが大切です。また、一緒につくる、一緒に食べる機会を増やし、食の大切さを伝えていきましょう。

区民の取組③ 楽しく子育てをしよう

子どもの成長にとって大切なことは、保護者が不安感や孤立感を感じることなく、楽しく子育てをすることです。ストレスや不安感、孤立感は、育児に対して前向きになれず、重症化するとうつ病となることもあります。

保護者が協力しながら、楽しく子どもと向き合うことが大切です。保健センターや児童センターなど、区が実施する子育て支援事業を有効に活用し、子育てによるストレスを解消しましょう。

区民の取組④ 子どものむし歯をなくし、健全な口腔を育もう

子どものむし歯は少なくなっていますが、これはむし歯予防の意識の向上と歯みがきなどの生活習慣の改善によるものだと考えられます。また、乳幼児期は、味覚を形成する重要な時期であるため、むし歯を予防し健全な口腔を育むことが重要です。

コラム 早寝、早起き、家族一緒に朝ごはん

子どもが健やかに育つためには、規則正しい生活リズムが不可欠です。親が子どもに対し「早寝、早起き、家族一緒に朝ごはん」の生活リズムを日常生活の中で実践していくことは、子どもたちの基本的な生活習慣を確立させ、生活リズムを向上するために重要です。この取り組みは「品川区青少年健全育成基本方針」においても取り上げられています。

●区民の取組と主な対象

区民の取組	主な対象
必要な健康診査・予防接種を受けよう	子育て世代
子どもの食事に関心を持とう	子育て世代
楽しく子育てをしよう	子育て世代
子どものむし歯をなくし、健全な口腔を育もう	子育て世代

指標と目標

○区が提供する育児サービス・講座の参加者数（延べ人数）

マタニティクラス	現状値：1,539名	目標値：増加
妊娠期食事教室	現状値：506名	目標値：増加
母乳相談	現状値：211名	目標値：増加
離乳食教室	現状値：1,442名	目標値：増加
食からの子育て支援教室	現状値：1,887名	目標値：増加
むし歯撃退教室	現状値：249名	目標値：増加

健康づくりの機会

○健やか親子学習

妊娠期から育児期の子育て世帯を対象として、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、安心して子育てができるように支援しています。妊婦を対象としたマタニティクラス（母親学級）、妊娠中の両親を対象とした二人で子育て（妊娠期両親学級）、乳児期前期育児学級、さらに多胎児を育てる親を対象とした多胎児育児学級、虐待予防の視点から育児の大変さを分かち合うグループ形式の子育て安心教室などがあります。妊娠期や育児期に不安を感じたら、保健センターで実施している事業に参加してください。

○食からの子育て支援事業

保健センターでは、妊娠期から育児期の子育て世代を対象として、母乳相談や離乳食教室などの教室を実施しています。また、児童センターに出向き、育児や口腔衛生、食生活、食品衛生などのテーマで、子育て不安を軽減するための教室を実施しています。

妊娠期の母親の心身の健康状態は、生まれてくる赤ちゃんの健康状態に影響するものです。健康な赤ちゃんを出産する体づくりを妊娠前から意識することが重要です。バランスのとれた食生活、禁煙・禁酒、トキソプラズマなどの母子感染予防など、健康についての正しい知識を持つことも大切です。また、妊娠期における父親のサポートも欠かせません。

区民の取組① 妊婦健診・妊婦歯科健診を受けよう

母親の健康管理はもとより生まれてくる赤ちゃんのためにも、疾病の早期発見・早期治療を図るためにも、妊婦健診を活用して、健康管理を行いましょう。

また、妊娠期は歯の状態が大きく変わるといわれています。妊婦健診だけでなく、妊婦歯科健診もあわせて受診することも大切です。

区民の取組② 妊娠中の喫煙・飲酒をやめよう

妊娠中の喫煙は低出生体重児の出産の発生率を高めることが分かっています。また飲酒は、胎児性アルコール症候群や発育の障害を引き起こすリスクが高まります。妊娠中ならびに授乳中には喫煙・飲酒をやめることの重要性を本人や周囲の人たちが理解し、支援していくことが大切です。また、受動喫煙も同様のリスクがあるため、父親や周囲の人の配慮も必要になります。

区民の取組③ 父親も育児に関心を持とう

ライフスタイルが多様化し、出産後も働く女性が多くなっている中、母親の負担を減らすとともに、子どもの健やかな成長や家庭の安定のためには、父親の育児参加が不可欠です。そのためにも、父親が育児に関心を持ち、積極的にかかわろうとすることが大切です。

区民の取組④ 両親学級に参加しよう

父親が協力して出産・育児にのぞむことは、母親の精神面および体力面において助けとなります。区が主催する両親学級などに参加し、赤ちゃんの沐浴実習などを体験することは、そのきっかけとなるものです。両親学級は、同じ時期に妊娠しているほかの人と話す機会でもあり、子育てに向けた準備になるとともに、出産や育児についての不安な気持ちを和らげます。

●区民の取組と主な対象

区民の取組	主な対象
妊婦健診・妊婦歯科健診を受けよう	妊娠期の女性
妊娠中の喫煙・飲酒を止めよう	妊娠期の両親
父親も育児に関心を持とう	妊娠期の女性の夫
両親学級に参加しよう	妊娠期の両親

指標と目標

○妊婦健診の1回目の受診率	現状値：93.3%	目標値：増加
○妊婦歯科健診の受診者数	現状値：26.1%	目標値：増加
○両親学級への参加者数	現状値：1,741名	目標値：増加

健康づくりの機会

○妊婦健康診査および妊婦・産婦歯科健康診査

妊婦の健康管理と流産・早産の防止、母体・胎児の障害予防を目的として、専門医療機関による健診を実施し、1妊娠期間中、14回の妊婦健康診査と1回の超音波検査の公費助成を行っています。また、妊娠・出産に伴って生じやすい歯の疾病を防ぐために、歯科健診を実施していますので、産前・産後の健康管理にご利用ください。

○二人で子育て（妊娠期両親学級）

初めての出産を迎えるカップルに対し、二人で協力して出産、育児にのぞめるように、二人揃って赤ちゃんの沐浴、リラクゼーションなどを体験する教室です。

コラム 母子感染症(トーチ症候群)

妊娠中には、妊婦にはほとんど無症状なのに、胎児の脳や目、耳、心臓などに重い障害や流産を引き起こす一群の感染症があります。これらの病気は、母と子が感染するので、母子感染症と呼ばれ、それぞれの病気の頭文字をつなげて、トーチ (TORCH) 症候群と総称されています。トキソプラズマ症 (Toxoplasma)、その他 (Other、梅毒やB型肝炎など)、風疹 (Rubella)、サイトメガロウイルス感染症 (Cytomegalovirus)、単純ヘルペス感染症 (Herpes simplex) がこれに属します。

風疹は平成25年に大流行し、先天風疹症候群の赤ちゃんが多数生まれました。また、トキソプラズマ原虫、サイトメガロウイルスも同様に、免疫のない妊婦が初めて感染すると、障害を持った赤ちゃんが生まれる危険があり、妊娠中に感染予防に注意しながら生活することが大切です。(詳細はP48参照)

コラム 妊娠中の感染症予防のための注意事項

妊婦健診で、B型肝炎、C型肝炎、HIV（エイズ）、梅毒、風疹、HTLV-1（ヒトT細胞白血病ウイルス）の血液検査とB群溶血性連鎖球菌（GBS）、クラミジアの検査で感染の有無を調べることができます（詳しくは、下記参照）。主治医の先生と相談して、検査を受けましょう。検査結果を母子手帳に記録してもらい、必要がある場合は胎児や新生児への感染を防ぐための、適切な治療や保健指導を受けましょう。

また、できれば妊娠する前に、ワクチンで防ぐことができる感染症（麻しん、風しん、水痘、おたふくかぜなど）から自分と赤ちゃんを守るために、夫婦でワクチンを接種しておきましょう。

トーチ症候群（P47参照）の中には、ワクチンで防ぐことも治療薬もない病気もあります。日常生活の中で、感染予防に心がけ、大切なおなかの赤ちゃんを守りましょう。

<特に気をつけたいこと>

- ・石鹸と流水で、頻繁に20秒手を洗いましょう。
- ・小さな子どもと食器などを共有することや、キスを頬や唇にすることはやめましょう。
- ・生肉は食べない。加熱不十分な肉も危険です。
- ・殺菌されていないミルクや、そのようなミルクからつくられた乳製品は避けましょう。
- ・外飼いや野良猫に触れたり、飼いネコ用トイレの掃除は避けましょう。
- ・土いじりを行うときは、手袋、マスクをつけ、作業後は十分に手を洗いましょう。
- ・妊娠中の性行為の際にはコンドームを使いましょう。

妊婦健診で調べる感染症

<p>B型肝炎ウイルス</p> <p>赤ちゃんに感染しても多くは無症状ですが、まれに乳児期に重い肝炎を起こすことがあります。将来、肝炎、肝硬変、肝がんになることもあります。</p>	<p>C型肝炎ウイルス</p> <p>赤ちゃんに感染しても多くは無症状ですが、将来、肝炎、肝硬変、肝がんになることもあります。</p>
<p>ヒト免疫不全ウイルス(HIV)</p> <p>赤ちゃんに感染して、進行するとエイズ(後天性免疫不全症候群)を発症します。</p>	<p>梅毒</p> <p>赤ちゃんの神経や骨などに異常をきたす先天梅毒を起こすことがあります。</p>
<p>風疹ウイルス</p> <p>お母さんが妊娠中に初めて風疹ウイルスに感染した場合、赤ちゃんに胎内感染して、聴力障害、智力障害、先天性心疾患などの症状(先天性風疹症候群)を起こすことがあります。</p>	<p>ヒトT細胞白血病ウイルス-1型(HTLV-1)</p> <p>赤ちゃんに感染しても多くは無症状です。一部の人が、ATL(白血病の一種、中高生以降)やHAM(神経疾患)を発症します。</p>
<p>性器クラミジア</p> <p>赤ちゃんに結膜炎や肺炎を起こすことがあります。</p>	<p>B群溶血性レンサ球菌(GBS)</p> <p>赤ちゃんに肺炎、髄膜炎、敗血症などの重症感染症を起こすことがあります。</p>

※これらの感染を調べる検査を実施するかどうかは、医療機関などによって、また、お母さんと赤ちゃんの経過によっても異なります。

母子感染を知っていますか?

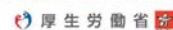
妊婦健診で感染症検査を受けることができます

何らかの微生物(細菌、ウイルスなど)がお母さんから赤ちゃんに感染することを「母子感染」と言います。妊娠前から元々の微生物を持っているお母さん(キャリアと言います)もいれば、妊娠中に感染するお母さんもいます。「母子感染」には、赤ちゃんがお腹の中で感染する胎内感染、分娩が始まって産道を通る時に感染する産道感染、母乳感染の3つがあります。

赤ちゃんへの感染を防ぐとともにお母さん自身の健康管理に役立てるために、妊娠中に感染の有無を知るための感染症検査(抗体検査という場合もあります。)をします。妊婦健診を受診して、感染症検査を受けましょう。

もし、検査で感染症が見つかった場合には、赤ちゃんへの感染や将来の発症を防ぐための治療や保健指導が行われます。

分からないことは、かかりつけの産婦人科、小児科、市町村の母子保健担当窓口、最寄りの保健所などへご相談ください。



第5章 正しい食生活と食への理解の促進

個別目標の考え方

本章では、食育基本法第18条に基づく食育推進計画にあたる基本目標4「正しい食生活と食への理解の促進」について説明します。

「健康日本21（第2次）」で示されている生活習慣病の発症予防、健康寿命を延伸するための基本的要素として挙げられている「栄養・食生活」に関する項目を「食を通じた健康づくりを進める」として個別目標①に、さらに食育推進計画の基本的な方針を「食への理解を育む」として個別目標②に含めています。

基本目標	個別目標
4. 正しい食生活と食への理解の促進	① 食を通じた健康づくりを進める
	② 食への理解を育む

個別目標4-① 食を通じた健康づくりを進める

食は人の活動の源です。社会情勢がめまぐるしく変化し、忙しい日々を送る中では、健康な食事の大切さを本当に理解して実施していくことは難しいものです。自分にとっての健康な食事を理解し、日々の生活の中でバランスのとれた食事を意識していくことが大切です。

区民の取組① 自分の適量を理解し、健康な食の選択をしよう

適正な体重を維持するためには、適切な量の食事をとることが必要です。また、食事は主食・副菜・主菜を揃え、果物や乳製品をとりいれて朝・昼・夕と三食とるように心がけましょう。体重が増えている場合は、間食や嗜好飲料・油の多い食事をしていないかチェックが必要です。

外食や惣菜の利用などの場合でも、量や質、塩分などに関心を持ち、適切に選択することが大切です。

区民の取組② 毎日、朝食をとろう

食事の中でも、朝食は、その日1日を元気に過ごすための活力源です。朝食を食べることにより、消化器官は動きはじめ、体温が上昇し、体が1日の活動の準備を整えます。そのため、朝食をとらないことは1日の活動に支障をきたすものです。

幼児から朝食を食べる習慣を身につけ、成人になってもそれを続けることが大切です。また、高齢者においても、介護予防の観点からも欠食は避けるべきです。

区民の取組③ 食事の塩分を減らそう

食塩のとりすぎが、高血圧や胃がんの発症リスクを上げる原因の一つとなっています。近年、食塩のとり方は減少傾向ではありますが、まだまだとりすぎています。食事の味付けに注意することはもちろんですが、食塩を多く含む食品や加工食品の回数を減らすなど、できるところからはじめていきましょう。また、味の好みは習慣です。子どものころから薄味に慣れていくことが大切です。

区民の取組④ 野菜をたくさん食べよう

野菜には、様々な栄養素が含まれていることに加えて、循環器疾患や糖尿病などの予防に効果があることが確認されています。また、野菜とほかの食品と一緒に食べることで、ビタミンやミネラルなどをより多く摂取することもできます。健康維持のためにも、意識して野菜を摂取することが大切です。まずは、いつもの食事に野菜1皿（約70g）を加えることから始めましょう。

個別目標4-② 食への理解を育む

区民が生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性を育むためにも、食育を推進することは重要です。食を通じた様々な経験により、豊かな人間性を育むとともに、食への感謝の念を持ち、健康で豊かな食生活を実践することができます。

区民の取組① ライフステージごとの食の大切さを知ろう

妊娠期から乳幼児期、学童期・成人・高齢者までそれぞれの時期の「健康な食事」のポイントを理解し、実践につなげていくことが大切です。特に乳幼児期・学童期では、家庭・学校・地域など関係機関が連携して導いていくことが必要です。

区民の取組② 一緒に食べる機会を増やそう

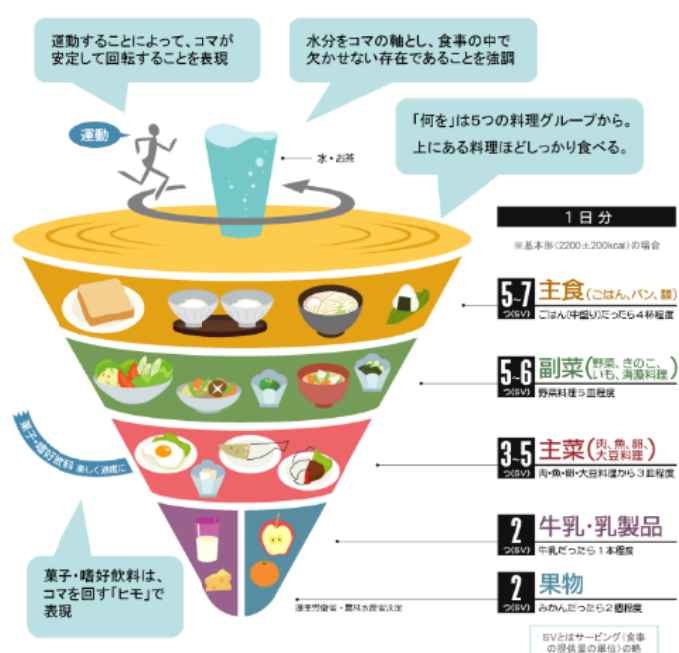
核家族化の進展やライフスタイルの多様化により、一人で食べる「孤食」が増えています。食事を複数人で食べることにより、食材や料理の数が増え、コミュニケーションの機会が増えて、食事が豊かになり、健康にもつながります。家族や友人との食事を楽しむ機会を増やすように心がけましょう。

区民の取組③ 食育イベントや体験活動に参加しよう

区内外で実施されている食育活動は、旬の食材を知ることや日本の伝統的な行事食などの食文化を知ることにもつながり、楽しく「食」を学ぶ機会にもなっています。また、企業や団体などの活動に参加することも、健康で豊かな食生活を実践するきっかけになります。

コラム 食事バランスガイド

食事バランスガイドは、コマのイラストにより、1日分の食事を表現し、バランスが悪くと倒れてしまうことを表現しています。あなたのコマはうまく回っていますか？



●区民の取組と主な対象

区民の取組	主な対象
ライフステージごとの食の大切さを知ろう	児童・成人・高齢者
一緒に食べる機会を増やそう	児童・成人・高齢者
食育イベントや体験活動に参加しよう	児童・成人・高齢者

指標と目標

○食育への関心度	現状値：74.2%	目標値：増加
○食事を一人で食べる子どもの割合		
小学生	朝食	現状値：15.3%
	夕食	現状値：2.2%
中学生	朝食	現状値：33.7%
	夕食	現状値：6.0%
○栄養成分表示を参考にしている人の割合	現状値：52.4%	目標値：増加

健康づくりの機会

○食事のワンポイントアドバイスなど



品川区のホームページでは、ライフステージに応じた食事のワンポイントアドバイスを掲載しています。また、「災害時における食の備え」というリーフレットも掲載しており、準備のポイントや心がけるべきことなどを紹介しています。

コラム 学校給食の取り組み

学校給食は、学校給食法に基づき教育活動の一環として実施しています。品川区では、小学校は昭和25年から、中学校は昭和41年から自校調理方式による完全給食（主食・おかず・牛乳）を実施しています。献立は、「学校給食摂取基準」に沿って穀類、いも類、魚、肉、野菜などをバランスよく組みあわせて作成しています。また、おいしく安全な学校給食を提供するために、主に以下のような取り組みを行っています。

- ① 学校給食は、市販品のルーなどを使用せずだし汁は削り節や昆布から、スープは豚骨や鶏がらからとり、コロケ、ハンバーグ、グラタンなども食材から手づくりしています。ケーキやスイートポテト、フルーツゼリーなどのデザート類も給食室でつくっています。
- ② 入学式、卒業式、開校記念日などの学校行事や鏡開き、節分、ひなまつり、端午の節句、お月見など季節の行事に由来する料理や旬の食品を献立に取り入れています。
- ③ 食中毒を防止するため「学校給食衛生管理基準」に基づく、衛生管理・安全管理を徹底しています。また、食品添加物（着色料・漂白剤・発色剤・保存料等）を使用した食品、農薬は可能な限り避け、できる限り国産の旬の良質で新鮮な食品を使用しています。

献立の一例

ごはん・白身魚甘酢あんかけ・チャーホーサイ・中華スープ・牛乳



第6章 プランの推進に向けて

1. 現状の課題

近年、急速に進む少子高齢化や社会情勢が変化する中で、国の「健康日本21（第2次）」では、国民の健康を増進するための基本的な方針として、行政による取り組みだけでなく、様々な分野における推進体制を展開することをめざしています。

品川区では、区民一人ひとりが主体的に健康づくりに取り組めるように環境を整えるだけでなく、医療関係団体や健康づくりにかかわる関係団体とも連携を図りながら、区民の健康を支えることをめざしています。

区民一人ひとりが自身の健康に関心を持ち、そのための取り組みを意識して、主体的に健康づくり活動に取り組んでいくために、区民の健康に関する現状や課題などの情報を積極的に提供し、区民の行動を支援する施策や事業を実施していくことが必要となっています。

一方、区で実施している各種健康づくり事業については、健康への意識が高い区民に参加者が偏りがちなことも事実です。

区全体で健康づくりへの取り組みを盛り上げていくためには、今までは関心があっても参加が難しかった区民、また、まったく健康づくりに関心がない方への働きかけや支援が課題となっています。

2. 今後の施策について

区民自身が健康に関心を持ち、正しい生活習慣を実践していくためには、地域、行政、関係団体などが連携して働きかけ、支援していくことが重要です。このことを踏まえ、区では次の取り組みを推進していきます。

1 関係団体等の取り組み（宣言）

区内の医療関係団体、健康づくり実践団体などに健康づくり活動への取り組みの実践について宣言し、連携を図りながら区民の健康づくり活動を推進していきます。

2 健康づくり事業の展開

区が保有している国民健康保険のレセプトや特定健診などのデータを分析し、ターゲットを絞り込むことで、より効果的で効率的な施策の展開をめざしていく「データヘルス」事業などの取り組みを進めるとともに、区民に向けた健康に関する情報の発信や自身を取り巻く現状などを広く周知していき、健康づくりに取り組むきっかけとなる情報を提供していきます。

3 区内企業・団体等との連携

区内の企業、ボランティアなど、健康づくりに積極的に取り組んでいる団体と連携していくことで、それぞれの団体のノウハウなどを活用し、多様な事業展開を図り、区全体の健康意識を高めていきます。

4 地域の健康づくり活動の充実

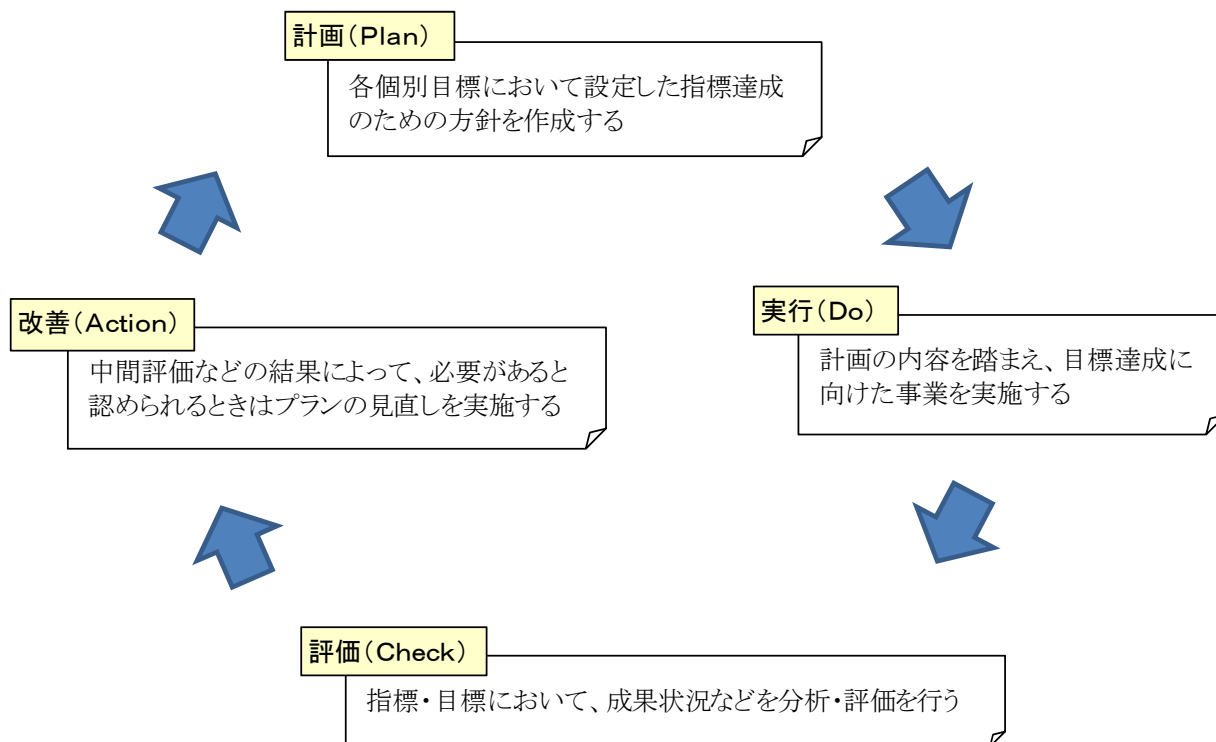
健康づくりは一人では継続することが難しく、家族や仲間の支えが必要な活動です。地域で仲間をつくり、健康づくり活動を継続する区民を増やすために、地域の健康づくりのお世話役である健康づくり推進委員や「健康大学しながわ」の卒業生による自主グループなどの活動をより充実させていき、より多くの方の参加の機会の提供をしていきます。また、区内のスポ・レク推進委員会や地域スポーツクラブが、年間を通して「いつでも」「どこでも」「だれでも」「いつまでも」スポーツ・レクリエーションに親しむことができる各種スポーツ教室・スポーツ交流事業等を展開していきます。

5 品川区民健康づくり推進協議会の活動強化

健康づくり施策の方向性などを検討し、より多くの区民に健康づくりの機会を提供していくために、地域の健康づくり活動の企画・調整を担っている「品川区民健康づくり推進協議会」の活動をさらに強化し、地域で気軽に健康づくりに参加できる事業の充実を図っていきます。

3. プランの進行管理

本プランでは、第4章と第5章で設定した指標と目標の成果をプラン策定から、おおむね5年目を目途に中間報告として評価し、必要に応じてプランの見直しなどを行います。分析・評価については「品川区民健康づくり推進協議会」がその役割を担っていきます。



4. 地区健康づくり推進委員会の取り組み

品川第一地区健康づくり推進委員会

活動目標

自らが健康に心がけ、地域の人に健康づくりを呼びかける！

■現在の活動内容

- ふれあい健康塾
- 健康ウォーク
- 春の健康ウォーキング
- 初夏の健康講演会
- 地区まつりでの啓発活動
- 秋の健康ウォーキング
- かっぱっこ祭り
- 推進委員の研修会



■今後の取り組み

- ウォーキングや健康体操を通じて、運動の楽しさを伝えます。
- 健康に関する講演会を開催し、健康への関心を高めます。
- 地区の区民まつりなどに参加し、健康づくり活動の周知や健康への取り組みを呼びかけます。

品川第二地区健康づくり推進委員会

活動目標

健康でいきいきと暮らし続けられるわたしたちの仲間をつくろう！

■現在の活動内容

- ふれあい健康塾
- 春色ウォーキング
- 区民まつりでの啓発活動
- 調理講習会
- 健康講演会



■今後の取り組み

- ウォーキングや健康体操を通じて、運動の楽しさを伝えます。
- 調理講習会を開催し、食からの健康づくりの取り組みを伝えます。
- 地区の区民まつりに参加し、健康づくり活動の周知や血管年齢、骨密度などの測定会を行い、健康への関心を高めていきます。



大崎第一地区健康づくり推進委員会

活動目標

健康づくりの輪をひろげよう

■現在の活動内容

- ふれあい健康塾
- 春の健康ウォーキング
- 健康講演会
- 秋の健康ウォーキング
- 推進委員の研修



■今後の取り組み

- ウォーキングや健康体操を通じて、運動の楽しさを伝えます。
- 健康に関する講習会を開催し、健康づくりへの取り組みについて伝えます。



大崎第二地区健康づくり推進委員会

活動目標

健康づくりの



を広げよう

■現在の活動内容

- ふれあい健康塾
- 健康ウォーキング
- 区民まつり、運動会での啓発活動
- 調理講習会



■今後の取り組み

- ウォーキングや健康体操を通じて、運動の楽しさを伝えます。
- 調理講習会で旬の食材などを使ったメニューを紹介し、食からの健康づくりの取り組みを伝えます。
- 地域の運動会、区民まつりにおいて、健康づくり活動の周知や握力測定、足指力測定を行い、運動を通じた健康づくりへの取り組みを伝えていきます。



大井第一地区健康づくり推進委員会

活動目標

楽しく継続できる健康づくりを！

■現在の活動内容

- ふれあい健康塾
- さくらまつりでの啓発活動
- ウォーキング
- 大井・大森夢フェアでの啓発活動
- 音楽会
- 連合運動会での啓発活動



■今後の取り組み

- ウォーキングや健康体操を通じて、運動の楽しさを伝えます。
- 音楽会などを開催しストレスの解消をし、こころの健康づくりの大切さを呼びかけます。
- 地区のまつりや運動会において、健康づくり活動の周知や握力測定、アルコールパッチテストなどを行い、運動の習慣化やアルコールに関する健康への影響などを伝えます。



大井第二・三地区健康づくり推進委員会

活動目標

健康づくり推進委員事業をとおして地域の交流の場を広げよう

■現在の活動内容

- ふれあい健康塾
- 心と体の元気力UP体操
- 区民まつりでの啓発活動
- クッキング
- 寄席



■今後の取り組み

- 健康体操などを通じて、運動、地域での交流の楽しさを伝えます。
- 調理講習会を実施し、食からの健康づくりの大切さを呼びかけます。
- 寄席などを開催し、ストレスと上手につきあいながら、こころの健康を意識することを伝えます。
- 地区の区民まつりに参加し、健康づくり活動の周知をはかり、健康に関する意識向上を推進します。



八潮地区健康づくり推進委員会

活動目標

八潮地区の健康はみんなで楽しく創ろう！

■現在の活動内容

- ふれあい健康塾
- 健康体操教室
- 男の料理教室
- こどもフェスティバルでの啓発活動
- グラウンドゴルフ
- スポーツ吹き矢
- よもぎ団子づくり



■今後の取り組み

- 健康体操などを通じて、運動の楽しさを伝えます。
- 調理講習会を実施し、食からの健康づくりの大切さを呼びかけます。
- 地域のイベントに参加し、健康づくり活動の周知をはかり、健康への意識向上を推進します。



荏原第一地区健康づくり推進委員会

活動目標

笑顔あふれる元気な地域

■現在の活動内容

- ふれあい健康塾
- 健康輪投げ
- 区民まつりでの啓発活動
- ウォーキング
- 健康講演会
- 男の料理教室



■今後の取り組み

- ウォーキングや健康体操、輪投げなどを通じて、運動の楽しさを伝えます。
- 健康に関する講演会を開催し、健康に関する情報の普及を推進します。
- 地区の区民まつりに参加し、健康づくり活動の周知や握力測定などを行い、健康への関心を高めます。



荏原第二地区健康づくり推進委員会

活動目標

良く笑い・良く歩き、感謝の心をみんなに！

■現在の活動内容

- ふれあい健康塾
- ときめきウォーキング
- 健康づくり教室



■今後の取り組み

- ウォーキングや健康体操などを通じて、運動の楽しさを伝えます。
- 健康に関するセミナーを開催し、健康意識を高める取り組みを推進します。
- 料理教室を実施し、食に関心を持ち、食からの健康づくりを呼びかけます。
- 地区の区民まつりに参加し、健康づくり活動の周知や血管年齢測定などを実施しながら、健康への関心を高めます。



荏原第三地区健康づくり推進委員会

活動目標

笑顔で 愉快地 明るく 楽しく面白く

■現在の活動内容

- ふれあい健康塾
- 平塚GoGoプレイプラザ、区民まつりでの啓発活動
- 料理教室
- 健康づくり教室
- 健康ウォーキング
- 研修交流会



■今後の取り組み

- ウォーキングや健康体操などを通じて、運動の楽しさを伝えます。
- 健康に関するセミナーを開催し、健康意識を高める取り組みを推進します。
- 料理教室を実施し、食に関心を持ち、食からの健康づくりを呼びかけます。
- 地区の区民まつりに参加し、健康づくり活動の周知や血管年齢測定などを実施しながら、健康への関心を高めます。



荏原第四地区健康づくり推進委員会

活動目標

笑いで明るく健康づくり

■現在の活動内容

- ふれあい健康塾
- 区民まつりでの啓発活動
- 健康体操教室
- 健康ウォーキング
- ふれ健コンサート



■今後の取り組み

- 寄席などを開催し、ストレスと上手につきあいながら、こころの健康を意識することを伝えます。
- ウォーキングや健康体操などを通じて、運動の楽しさを伝えます。
- 健康に関するセミナーを開催し、健康意識を高める取り組みを推進します。



荏原第五地区健康づくり推進委員会

活動目標

元気で長生き

■現在の活動内容

- ふれあい健康塾
- ウォーキング
- 区民まつりでの啓発活動
- ガラッキー大会



■今後の取り組み

- 健康維持のためウォーキングやニュースポーツを通して運動の楽しさを伝えます。
- 地域のイベントに参加し、健康づくり活動の周知をはかり、健康への意識向上を推進します。



5. 関係団体等の取り組み（宣言）

「しながわ健康プラン21」では、健康づくり実践団体などや品川区と関連のある企業などが健康づくり活動への取り組みについて行動宣言し、連携を図りながら区民の健康づくり活動を推進していきます。

No.	行動宣言した団体名および企業名
1	品川区医師会
2	荏原医師会
3	品川・荏原歯科医師会
4	品川薬剤師会
5	荏原薬剤師会
6	品川区トリム体操連盟
7	品川区スポーツ推進委員会
8	地域スポーツクラブ、スポ・レク推進委員会
9	品川区ラジオ体操連盟
10	品川栄養士会
11	品川区公衆浴場商業協同組合
12	品川区商店街連合会
13	品川産業協会
14	東京商工会議所品川支部
15	品川区民生委員協議会
16	東京都品川食品衛生協会
17	品川区環境衛生協会
18	荏原法人会
19	本多通信工業株式会社
20	ホテルサンルート品川シーサイド
21	住友不動産エスフォルタ株式会社
22	株式会社NTTファシリティーズ
23	品川区役所

1. 品川区医師会

- 1 区やほかの医療・福祉団体と連携し、専門的技能と学識経験を有する会員の賛同協力を得て、人々が安心して暮らせる社会の維持のための地域医療体制を構築します。
- 2 教育とヘルスプロモーション事業を実施します。(生活習慣病啓発対策、がん予防啓発対策精神疾患、認知症対策、禁煙推進・啓発対策など)
- 3 予防医療推進のため、区民公開講座を開催します。
- 4 学童・生徒・園児および教職員に対する定期健診、心臓検診、腎臓検診等を適切に実施し、日常の健康管理に一層の充実を図ります。
- 5 各種学校保健大会・研修会へ参加して研鑽に努めるとともに関係職員の資質向上を図ります。
- 6 都南地域産業保健センター等を活用し、中小企業の従業員に対する保健活動を進めます。
- 7 精度管理の向上と効率的な健診業務遂行のためのシステムを構築します。
- 8 会員からの紹介による利用者および受診者数の増加とサービスの向上を推進します。
- 9 休日および土曜日準夜間診療実施により地域医療に貢献します。

2. 荏原医師会

- 1 区と連携し、健診事業の受診率向上に取り組んでいきます。
- 2 歯科医師会、薬剤師会やほかの医療機関と協力のもと、地域医療の充実に取り組んでいきます。
- 3 予防医療推進のため、区民公開講座を開催します。
- 4 救急業務連絡会議等を通じ、区民の急な病気に対する体制を確保し、日曜・祝日の昼間準夜間の急患にも対処します。
- 5 区内の基幹病院を中心に、脳卒中、糖尿病、認知症、精神疾患、慢性腎臓病等の研修会ネットワークを構築し、より良い医療を提供するよう努めていきます。
- 6 生活習慣病、メタボリックシンドロームに対し、適度な運動や食事等の健康的な生活習慣を指導していきます。

3. 品川・荏原歯科医師会

- 1 品川、荏原両歯科医師会が協力し合って、地域歯科医療の充実を図り、自治体、関係機関と連携して、口腔の健康向上に取り組んでいきます。
- 2 母子保健事業に協力して、口腔の健康向上に取り組んでいきます。
- 3 母子保健事業に協力して、歯科疾患の予防に努めます。
- 4 妊産婦への健診を行うことにより、次世代への健康の維持管理に努めます。
- 5 8020・9016運動を推進して優秀者を表彰します。
- 6 品川区かかりつけ歯科医システムにより訪問歯科診療やかかりつけ歯科医の紹介を行います。
- 7 公的健診のない4・5歳児とその家族に対して健康イベントを行います。
- 8 品川区主催のイベントにおいて、歯科相談等を行い、口腔の健康の重要性を啓発します。

4. 品川薬剤師会

- 1 区および各関係機関と連携して地域医療の充実を図り、薬に関する情報を区民へ提供します。
- 2 休日調剤薬局事業を継続し、地域における救急医療を確保します。
- 3 会員の充実を図るとともに、かかりつけ薬局を普及し、調剤業務をはじめセルフメディケーションや在宅薬剤管理訪問などを通して、健康に関する相談窓口をめざします。
- 4 「薬と健康の週間」事業等を通して区民に薬や健康に関する情報を提供していきます。
- 5 学校衛生環境を守り、薬育教育、薬物乱用防止教育を通して、児童生徒の健全な育成に努めます。

5. 荏原薬剤師会

- 1 区、関係機関、医師会、歯科医師会と連携し、薬をとおして健康づくり活動に寄与します。
- 2 区民がいつも気軽に頼れるかかりつけ薬局をめざし、お薬手帳を活用して医薬品の適正使用と安全に服用できる環境を作ります。
- 3 お薬相談の実施、休日応急薬局の開設、医師会等の休日診療所の対応などに取り組みます。
- 4 ホームページで会員薬局の所在、在宅訪問実施薬局のリスト公表など薬と健康に関する情報を提供していきます。
- 5 「薬と健康の週間」事業等を通して区民に薬や健康に関する情報を提供していきます。
- 6 学校衛生環境を守り、薬育教育、薬物乱用防止教育を通して、児童生徒の健全な育成に努めます。

6. 品川区トリム体操連盟

- 1 トリム体操を実践する事により、地域から生活習慣病を減らし、健康寿命を少しでも延ばすよう努力します。
- 2 2,000名近い会員や地域の人達に声かけを実行して、基本健診の受診率向上に貢献します。

7. 品川区スポーツ推進委員会

- 1 地域の健康・体力づくり事業に協力・支援します。
- 2 ウォーキングをはじめ、生涯スポーツの普及推進を図ります。
- 3 青少年の健全育成を図るため、スマイルスクール、スポーツ少年、PTA活動を支援します。
- 4 地域スポーツクラブ設立の支援を行います。

8. 地域スポーツクラブ、スポ・レク推進委員会

- 1 区民のだれもがスポーツに親しみ、仲間とのふれあいの中で、健康づくり・体力づくり・生きがいつくり活動に寄与します。
- 2 「いつでも」「どこでも」「だれでも」「いつまでも」スポーツ・レクリエーションに親しむことができる各種スポーツ教室・スポーツ交流事業等を実施しています。

9. 品川区ラジオ体操連盟

- 1 地域の中で、毎朝ラジオ体操をすることを継続します。
- 2 毎朝ラジオ体操で顔を合わせることで、互いの日常を気遣います。
- 3 一緒にラジオ体操をすることで、世代を超えたコミュニケーションを広げます。
- 4 世代に合わせた正しいラジオ体操の講習会を開催して、子どもから高齢者までの健康づくりを図ります。
- 5 区健康づくり事業に積極的に参加協力しながら、自らも健康になります。
- 6 毎朝のラジオ体操会場を増やし、健康の仲間を増やします。
- 7 ラジオ体操をきっかけに、ウォーキングや親睦会と楽しさを広げます。

10. 品川栄養士会

- 1 区および関係機関と連携して区民の食生活の改善に努め、生活習慣病予防と健康増進を図ります。
- 2 「食に関する相談」を品川地区・荏原地区において毎月1回（荏原地区12月除く）実施し、乳幼児から高齢者の食生活などを相談できる身近な場として、充実を図ります。
- 3 健康な食事の大切さを理解・実践していくために世代別やテーマに沿った料理教室・講習会を実施します。
- 4 食からの子育て支援事業として児童センターにおいて乳幼児とその家族の食生活についての講習会を実施し、食事バランスの大切さを啓発します。
- 5 介護予防事業として高齢者の閉じこもり・認知症を予防し、栄養改善を推進する「わくわくクッキング」を実施し、健康づくりを図ります。

11. 品川区公衆浴場商業協同組合

- 1 区が実施している健康づくり事業に協力します。
- 2 ウォーキングの実践や普及を行います。
- 3 生涯スポーツトレーニングの普及に努めます。
- 4 区民の活動に協力、支援します。
- 5 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ます。
- 6 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に呼びかけます。

12. 品川区商店街連合会

- 1 区が実施している健康づくり事業に協力します。
- 2 生涯スポーツトレーニングの普及に努めます。
- 3 区民の活動に協力、支援します。
- 4 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ます。

13. 品川産業協会

- 1 受動喫煙防止に努めます。
- 2 区が実施している健康づくり事業に協力します。
- 3 ウォーキングの実践や普及を行います。
- 4 定期的に健康診断を受診するように呼びかけます。

14. 東京商工会議所品川支部

- 1 健康増進に向けた企業への啓発を推進します。

15. 品川区民生委員協議会

- 1 区が実施している健康づくり事業に協力します。
- 2 区民の活動に協力、支援します。
- 3 生涯スポーツトレーニングの普及に努めます。
- 4 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ます。
- 5 区や社会福祉協議会と協力し、70歳以上のひとり暮らし高齢者の介護予防と健康および生きがいの充実を図るための事業を実施します。
- 6 高齢者の定期訪問をする際に区が実施している健康づくり事業に関する情報を提供します。

16. 東京都品川食品衛生協会

- 1 受動喫煙の防止に努めます。
- 2 多量飲酒の防止を啓発します。
- 3 区が実施している健康づくり事業に協力します。
- 4 ウォーキングの実践や普及を行います。
- 5 区民の活動に協力、支援します。
- 6 自発的な健康への取り組みを行います。
- 7 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ます。
- 8 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ます。
- 9 定期的に健康診断を受診するように呼びかけます。
- 10 定期的な歯科健診を受診するように呼びかけます。
- 11 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に呼びかけます。

17. 品川区環境衛生協会

- 1 受動喫煙の防止に努めます。
- 2 多量飲酒の防止を啓発します。
- 3 区が実施している健康づくり事業に協力します。
- 4 バランスの良い食事について考える機会を持ちます。
- 5 区民の活動に協力、支援します。
- 6 自発的な健康への取り組みを行います。
- 7 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ます。
- 8 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ます。
- 9 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に呼びかけます。

18. 荏原法人会

- 1 区民の活動に協力、支援します。
- 2 世代を超えた交流事業を推進します。
- 3 定期的に健康診断を受診するように呼びかけます。
- 4 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に呼びかけます。
- 5 1,500社近い会員企業の代表者を中心に人間ドックや健康診断の受診を継続して推進します。

19. 本多通信工業株式会社

- 1 健康維持を図るため、基本健診の結果に応じて保健指導を実施し、生活習慣の改善を促進します。
- 2 職場環境の改善に努め、働く時間の適正管理を始めとする働き方への配慮を行います。
- 3 健康保持・増進の重要性を啓発するための教育・研修を充実させる取り組みを行います。
- 4 健康保険組合と連携しながら、健康に関する情報や自発的な健康づくりの場を提供します。

20. ホテルサンルート品川シーサイド

- 1 安全衛生委員会によりメンタルヘルスの基礎知識を社内に周知し、活用体制を整えます。
- 2 季節毎の感染症や食中毒等について、保健所へ依頼してセミナーを開催するほか、継続した注意喚起を行い、発生防止に努めます。
- 3 従業員の喫煙場所を指定し、受動喫煙を防止します。

21. 住友不動産エスフォルタ株式会社

- 1 受動喫煙の防止に努めます。
- 2 多量飲酒の防止を啓発します。
- 3 区が実施している健康づくり事業に協力します。
- 4 ウォーキングの実践や普及を行います。
- 5 バランスの良い食事について考える機会を持ちます。
- 6 生涯スポーツトレーニングの普及に努めます。
- 7 区民の活動に協力、支援します。
- 8 世代を超えた交流事業を推進します。
- 9 自発的な健康への取り組みを行います。
- 10 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ます。
- 11 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ます。
- 12 定期的に健康診断を受診するように呼びかけます。
- 13 定期的な歯科健診を受診するように呼びかけます。
- 14 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に呼びかけます。

22. 株式会社NTTファシリティーズ

- 1 受動喫煙の防止に努めます。
- 2 多量飲酒の防止を啓発します。
- 3 区が実施している健康づくり事業に協力します。
- 4 ウォーキングの実践や普及を行います。
- 5 バランスの良い食事について考える機会を持ちます。
- 6 生涯スポーツトレーニングの普及に努めます。
- 7 区民の活動に協力、支援します。
- 8 世代を超えた交流事業を推進します。
- 9 自発的な健康への取り組みを行います。
- 10 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ます。
- 11 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ます。
- 12 定期的に健康診断を受診するように呼びかけます。
- 13 定期的な歯科健診を受診するように呼びかけます。
- 14 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に呼びかけます。

23. 品川区役所

- 1 「品川区心の健康づくり計画（案）」を策定し、メンタルヘルスケアに関する研修や相談をさらに充実させ、職員のこころの健康づくりに努めます。
- 2 職員の将来にわたる健診の維持を図るため、生活習慣病の予防を目的とした特定健診結果に基づく特定保健指導の利用を推奨します。
- 3 庁舎内での階段の積極的な利用等、自発的な健康への取り組みを行います。
- 4 喫煙場所を指定して受動喫煙の防止に取り組みます。
- 5 関連団体、企業、NPOと連携して区民の健康づくりを支援します。

※本プランに掲載している健康づくり活動への取り組みを宣言した団体および企業は平成27年4月時点のものです。今後も様々な団体および企業に働きかけをしていく予定です。

資料編

個別目標・指標等の一覧

個別目標	No	指標	統計等の名称
健康意識を高める	1	健康を意識している人の割合	特定健診（平成25年度）
	2	自分のBMIを知っている人	品川区立健康センター利用者アンケート（平成26年度実施）
主体的な健康管理を行う	3	健康診断を受けていると答えた人の割合	品川区世論調査（平成26年度実施）
	4	かかりつけ医・歯科医・薬局を持つ人の割合	品川区立健康センター利用者アンケート（平成26年度実施）
	5	各種がん検診の受診率	品川区の保健衛生（平成26年度）
体を動かす習慣をつける	6	近いところへの移動は徒歩を選択する人の割合	品川区世論調査（平成26年度実施）
	7	週に1回以上、体を動かしている人の割合	品川区立健康センター利用者アンケート（平成26年度実施）
こころの健康に配慮する	8	自分なりのストレス解消をしている人の割合	品川区立健康センター利用者アンケート（平成26年度実施）
	9	睡眠時間が十分とれていると感じている人の割合	品川区立健康センター利用者アンケート（平成26年度実施）
	10	適切な相談窓口を見つけることができた人の割合	平成24年度「健康に関する世論調査」（東京都実施）
喫煙に対する知識を高める	11	現在、喫煙している人の割合	品川区立健康センター利用者アンケート（平成26年度実施）
	12	COPDの認知率	品川区立健康センター利用者アンケート（平成26年度実施）
過度な飲酒はしない	13	適切な飲酒量を知る人の割合	平成24年度「健康に関する世論調査」（東京都実施）
	14	1週間に3合以上のお酒を飲んでいる人の割合	品川区立健康センター利用者アンケート（平成26年度実施）
	15	飲み過ぎないように工夫している人の割合	品川区世論調査（平成26年度実施）
歯と口の健康を保つ	16	定期的に歯科健康診査を受ける人の割合	品川区立健康センター利用者アンケート（平成26年度実施）
	17	品川区成人歯科健診の結果、所見なしの人の割合	品川区の保健衛生（平成26年度）

個別目標	No	指標	統計等の名称
主体的に健康づくりにかかわる	18	地域での健康づくり活動の参加者数	品川区の保健衛生（平成26年度）
	19	「健康大学しながわ」の受講者数	品川区の保健衛生（平成26年度）
自分が住む地域とのつながりを持つ	20	地域の人とかかわりを持っている人の割合	平成25年度都民の健康や地域とのつながりに関する意識・活動状況調査
	21	地域活動に参加する人の割合	平成25年度都民の健康や地域とのつながりに関する意識・活動状況調査
働き盛りの健康課題を解消する	22	高血圧症者の割合	特定健診（平成25年度）
	23	糖尿病有病者の割合	特定健診（平成25年度）
	24	メタボリックシンドローム該当者の割合	特定健診（平成25年度）
女性の健康を守る	25	乳がん検診の受診率	品川区の保健衛生（平成26年度）
	26	子宮がん検診の受診率	品川区の保健衛生（平成26年度）
	27	ロコモティブシンドロームの認知率	品川区立健康センター利用者アンケート（平成26年度実施）
健やかな子どもを育てる	28	区が提供する育児サービス・講座の参加者数	品川区の保健衛生（平成26年度）
妊娠期の両親の健康意識を高める	29	妊婦健診の1回目の受診率	品川区の保健衛生（平成26年度）
	30	妊婦歯科健診の受診者数	品川区の保健衛生（平成26年度）
	31	両親学級への参加者数	品川区の保健衛生（平成26年度）

個別目標	No	指標	統計等の名称
食を通じた健康づくりを進める	32	毎日、朝食を食べる人の割合	品川区立健康センター利用者アンケート（平成26年度実施）
	33	塩分や油分を控えめにしている人の割合	品川区世論調査(平成26年度実施)
	34	野菜を意識して摂取している人の割合	品川区立健康センター利用者アンケート（平成26年度実施）
食への理解を育む	35	食育への関心度	平成25年度「食育に関する意識調査」（内閣府実施）
	36	食事を一人で食べる子どもの割合	「健康日本21（第2次）」
	37	栄養成分表示を参考にしている人の割合	平成24年度インターネット都政モニター「都民の食習慣と外食・中食の利用状況」（東京都実施）

検討体制

■ 「しながわ健康プラン21」策定委員会

	所属等	委員氏名
委員長	東洋大学ライフデザイン学部健康スポーツ学科 教授	齊藤 恭平
委員	品川区医師会	上野 正巳
委員	荏原医師会	原 正博
委員	品川歯科医師会	大木 研一
委員	荏原歯科医師会	菅野 正博
委員	品川薬剤師会	野瀬 清
委員	荏原薬剤師会	小池 義彦
委員	品川区区政協力委員会協議会	近江 清光
委員	品川区スポーツ推進委員会	飴本 公子
委員	品川栄養士会	來原 知子
委員	品川区トリム体操連盟	宮野 克衣
委員	品川区ラジオ体操連盟	照井 英里子
委員	品川区民健康づくり推進協議会	依田 照彦
委員	品川区民健康づくり推進協議会	松岡 須美枝
委員	品川区健康福祉事業部長	榎本 圭介
委員	品川区保健所長	矢野 久子

■ 「しながわ健康プラン21」庁内検討委員会

	所属	委員氏名
委員長	健康福祉事業部長	榎本 圭介
委員	高齢者福祉課長	永尾 文子
委員	高齢者いきがい課長	白鳥 仙太郎
委員	国保医療年金課長	高森 哲夫
委員	健康課長	川島 淳成
委員	品川区保健所長	矢野 久子
委員	生活衛生課長	高山 崇
委員	保健予防課長	佐藤 壽志子
委員	品川保健センター所長	太田 留奈
委員	大井保健センター所長	島袋 裕子
委員	荏原保健センター所長	大石 修
委員	地域振興事業部長	中川原 史恵
委員	地域活動課長	久保田 善行
委員	文化スポーツ振興課長	安藤 正純

■ 事務局

	所属	氏名
健康課健康づくり係長		枝元 真美
株式会社創建東京本社	公共政策部 部長	大谷 優
株式会社創建東京本社	公共政策部 主任	氏原 茂将

健康センター利用者アンケートの結果

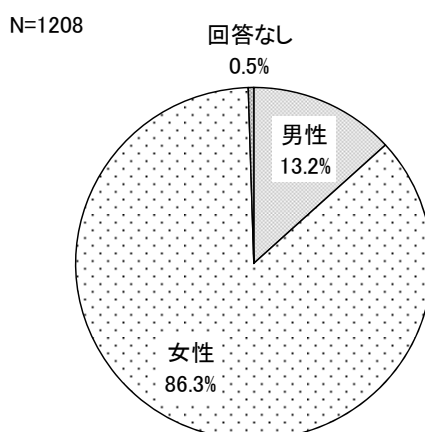
1. アンケート概要

以下のとおり、アンケート調査を行いました。

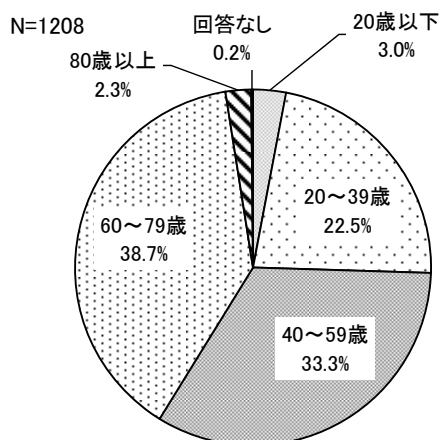
調査対象	品川健康センター・荏原健康センターの利用者
調査方法	講座終了後に配布・回収など
期間	平成26年8月～9月
アンケート配布数	4,021枚
回答数	1,208名
回収率	30%

2. アンケート結果

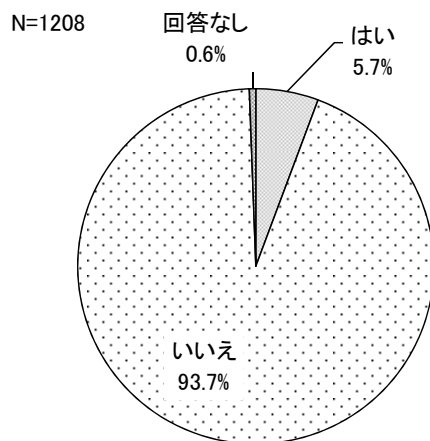
Q1. 性別



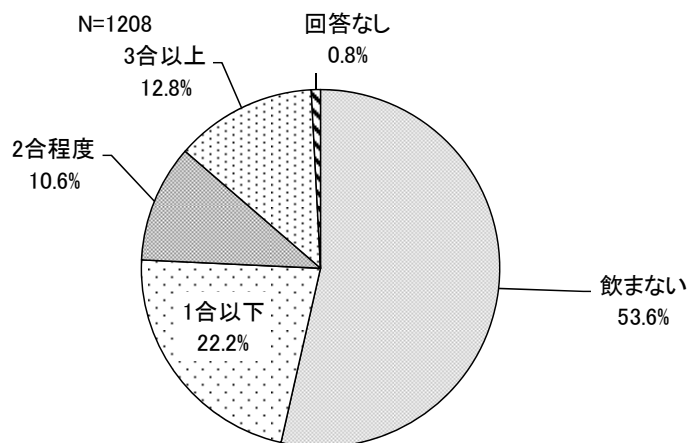
Q2. 年齢



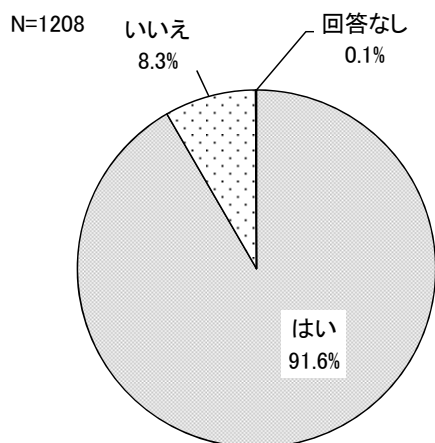
Q 3. 現在、喫煙をしていますか



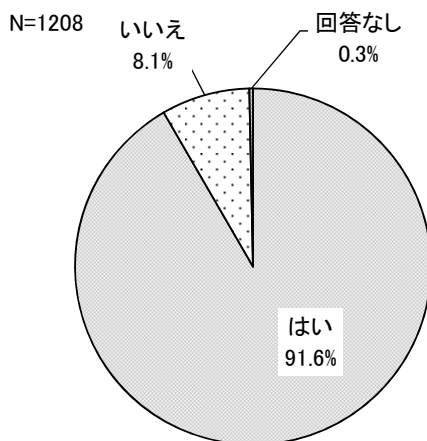
Q 4. 週にどれくらい飲酒をしていますか



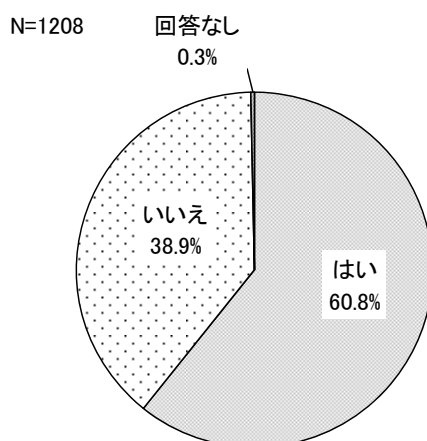
Q 5. 毎日朝食を食べていますか



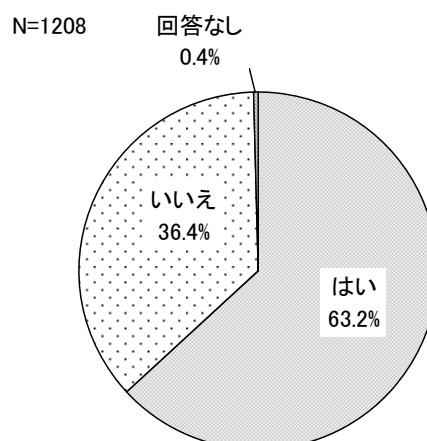
Q 6. 野菜を意識的に多く食べるようにしていますか



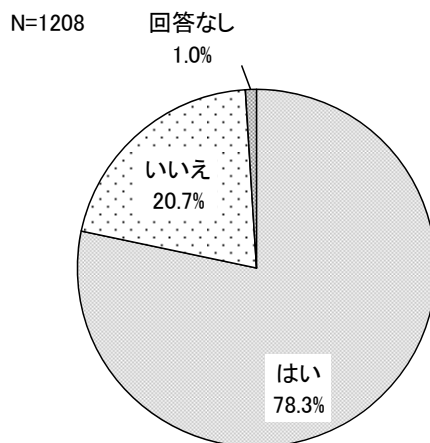
Q 7. 睡眠時間は十分であると感じていますか



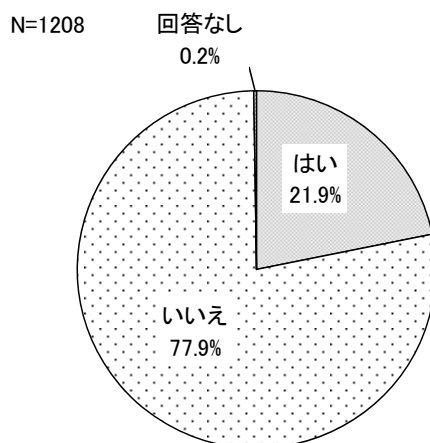
Q 8. 定期的に歯科検診を受診していますか



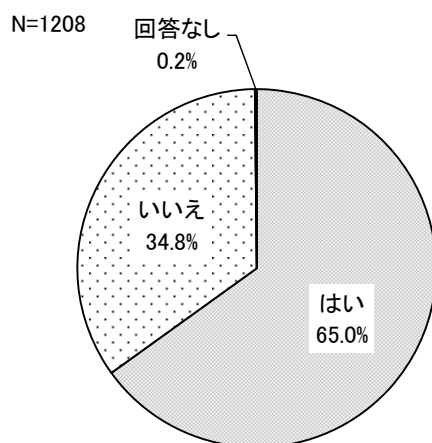
Q 9. 自分にあったストレス解消法を知っていますか



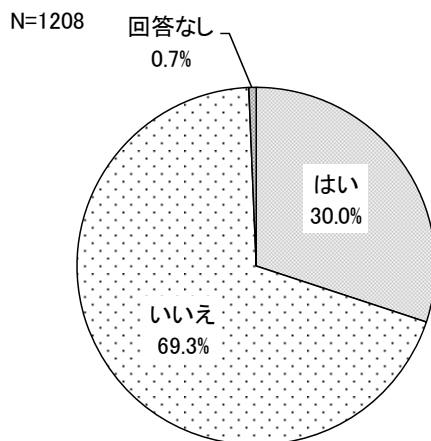
Q 10. COPD（慢性閉塞性肺疾患）を知っていますか



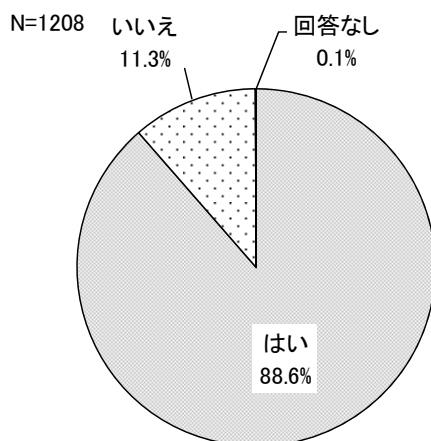
Q 11. 自分のBMI（肥満度指数）を知っていますか



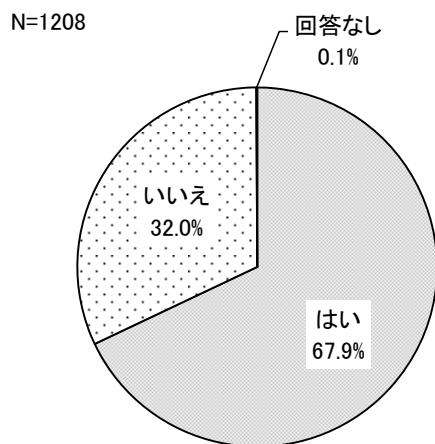
Q 1 2. ロコモティブ・シンドローム（運動器症候群）を知っていますか



Q 1 3. 週に1回以上、体を動かしていますか



Q 1 4. かかりつけ医はいますか



品川区の取り組み

健康づくりのための取り組み

品川健康センター

品川健康センターは、トレーニングルーム、健康スタジオ、プレイコート、ゴルフエリアなどを備え、気軽に楽しく体を動かしながら、健康づくりに取り組むことのできる施設です。

個人の時間を有効に活用できるフリー利用では、トレーニング機器が置かれたトレーニングルームの利用、自由に参加できる教室（オープンスクール）の利用、筋力や体脂肪がわかる「体組成チェック」や「骨硬度チェック」などの利用もできます。

このほかにも、様々な運動やスポーツ、親子レッスンなどが体験できるコース型教室（申込制）を実施しています。

- 利用時間 平日 9時～22時
土曜日 9時～21時
日曜日・祝日 9時～18時
- 利用料金 1回 500円（フリー利用）
- 休館日 年末年始、施設点検日
- 住所 品川区北品川3-1-2 2 4～7階
- 電話 03-5782-8507
- アクセス 電車：京浜急行新馬場駅徒歩2分



荏原健康センター

荏原健康センターは、トレーニング室を中心とした、近隣にお住いの方が気軽に利用できる身近な健康づくりのための施設です。

トレーニング室では、ランニングマシンや固定式バイクなどのマシンを取り揃えています。また、様々な運動やスポーツ、親子レッスンなどが体験できるコース型教室（申込制）を実施しています。

- 利用時間 平日・土曜日 9時～21時
日曜日・祝日 9時～18時
(火曜日 9時～12時30分は利用不可)
- 利用料金 1回 400円（フリー利用）
- 休館日 年末年始、施設点検日
- 住所 品川区荏原2-9-6 2階
- 電話 03-3778-7017
- アクセス 電車：東急池上線戸越銀座駅徒歩6分
東急目黒線武蔵小山駅から徒歩15分
バス：東急バス 五反田駅西口から「世田谷区民会館行き」
「平塚橋」下車2分



健康塾

レクリエーション感覚で体を動かし、楽しく健康づくりができるよう、シルバーセンターや区民集会所などを会場として、半年間で週1回・午前中1時間の健康体操教室を実施しています。

- 日時 Aコース午前9時30分～
Bコース午前10時45分～
※曜日は会場により異なります
- 対象 60歳以上の区民の方
- 定員 25名程度

地域スポーツ推進事業

区内のスポ・レク推進委員会と地域スポーツクラブが、年間を通して「いつでも」「どこでも」「だれでも」「いつまでも」スポーツ・レクリエーションに親しむことができる各種スポーツ教室・スポーツ交流事業等を実施しています。

- 日時 会場によって異なります
- 対象 原則、区内在住、在勤、在学の方

健康大学しながわ

健康について総合的に学び、その成果をもとに地域での健康づくり活動を目的として毎年開講しています。「公開講座」「健康探求講座」「コミュニケーション講座」「運動講座」の4講座を通じて、健康づくり活動に必要な知識と技術を学びます。

- 対象 20～69歳の区内在住・在勤の方
- 定員 40名
- 毎年4月下旬から募集しています

40代からの健康塾

生活習慣病予防のための運動を中心とした健康教室を品川・荏原健康センターを会場として、4ヵ月間で14回・1時間の教室を実施しています。

- 日時 会場によって異なります
- 対象 主に40～50代の区民の方
- 定員 25名程度
- 参加費 3,200円

しながわ出合いの湯

区内の浴場を会場として、健康体操やカラオケなどのプログラムを楽しんだあとに入浴するという内容で、毎週木曜日に実施しています。

- 日時 毎週木曜日(時間は浴場によって異なります)
- 対象 65歳以上の区民の方
- 参加費 無料

「出張健康学習」講座

医師・保健師等のほか健康大学しながわの卒業生が出向き、近所の方や仲の良い方たちで、一緒に健康講座を受けることができます。子どもから高齢期の方までの健康をテーマにした講話や実技を行っています。

- 要件 原則、区内在住・在勤・在学の方からなる10名以上のグループ
- 利用 開催予定からおおむね1カ月前までに申し込み
- 参加費 無料(調理実習は実費)

こころの健康のための取り組み

こころの健康相談

学校や会社等での人間関係、子育てや介護、リタイアなど、様々な場面でのこころの健康について、保健センターでは平日の8時45分から17時まで、保健師・心理士などが相談に対応しています。

そのほか、以下のような専門医相談や家族教室等を定期的に開催しています。

事業名		実施会場
専門相談	精神保健相談 うつ病あんしん相談 高齢期のこころの健康相談 児童思春期のこころの相談	品川・大井・荏原保健センター
社会参加促進	デイケア	品川・荏原保健センター
家族教室	思春期家族教室	品川保健センター
	青年期ひきこもり家族支援	大井保健センター
	精神保健家族勉強会	荏原保健センター

歯と口の健康のための取り組み

歯と口の健康づくり

品川区では、妊産婦から高齢者まで各世代に対して、歯と口の健康に関する取り組みを行っています。

保健センターで2歳児歯科健診・歯科衛生相談を受診した3歳未満のお子さんには、むし歯予防のためのフッ化物塗布（有料）も行っています。

	妊産婦期	乳幼児期	成人期
講座	・マタニティクラス	・むし歯撃退教室	
健診	・妊婦歯科健診 ※ ・産婦歯科健診 ※	・4カ月児健康診査 ・1歳6カ月児健康診査 ・2歳児歯科健診 ・歯科衛生相談 ・3歳児健康診査	・障害者歯科健診 ※ (20～35歳) ・成人歯科健診 ※ (40～70歳の5歳刻み)
処置		・歯科予防処置(3歳未満児) ・3歳児無料フッ化物塗布 ※	

※該当の方は区の契約実施医療機関で受けることができます。

妊娠と子育てのための取り組み

マタニティクラス（母親学級）

快適なマタニティライフを過ごすために、妊娠期の生活・食事・歯科衛生について学び、仲間づくりをするための教室です。リラクゼーション体験、参加者間の交流、情報交換などをふくめ、3日制で行います。

- 対象 安定期に入った22週以降の方
- 日程 品川保健センターは偶数月木曜、大井は奇数月火曜、荏原は奇数月金曜に開催
- 時間 午後1時30分～4時

二人で子育て（両親学級）

両親で協力して出産・育児にのぞめるよう、お父さんの沐浴などの体験学習をします。妊婦ジャケット体験、ペアで行うリラクゼーションやグループワークも行います。

- 対象 初めての出産を控えた妊娠22週以降のカップル
- 定員 品川・荏原:各回24組
大井:各回12組

親子のつどい

各保健センターにて、生後1～2カ月の赤ちゃんとお母さんが集まる会を催しています。

お母さんになってうれしい反面、とまどいや不安もあると思います。

誕生月が一緒の子どもを持つママ同士で集まり、情報を交換し合い、楽しく育児をするための交流の場です。

- 申込み 各保健センターへ電話
- 時間 午後1時～3時30分

母乳相談

助産師による母乳についての講話と相談、育児についてのグループワークを各保健センターで実施しています。「母乳で育てたい」「おっぱいのトラブルが気になる」という方のご相談を受け付けています。

- 日程 品川保健センターは奇数月、大井・荏原保健センターは偶数月に開催
- 定員 10名程度
- 申込み 各保健センターへ電話
※相談は助産師の個別指導ではありません

むし歯撃退教室

各保健センターにて、子どもの「むし歯ゼロ」をめざして、歯みがきのポイントやフッ化物の利用方法、おやつとの与え方について学ぶ教室を開催しています。

これとは別に1歳6カ月児健康診査では歯みがきレッスンをしています。

- 対象 1歳5カ月までの歯が8本生えているお子さん（先着予約制）

離乳食教室

各保健センターにて、離乳食をはじめの時のポイントやすすめ方について講座を開催しています。

- 対象 4～6カ月児の保護者
- 日程 4カ月児健診対象者にお知らせします。ホームページ参照
- 時間 午前10時30分～12時
※申込み不要

がん予防のための取り組み

品川区のがん検診

品川区では、職場などで検診の機会がない方を対象に1年を通して各種がん検診を実施しています。2人に1人はがんになる時代です。多くのがんは早期の発見・治療によって治すことが可能です。早期発見のために定期的ながん検診を受けましょう。

※子宮がん検診、乳がん検診、胃がんリスク検診以外のがん検診は年1回受診できます。

胃がん検診

日本人に多いがんです。胃がんは早い段階で自覚症状が出ることは少なく、かなり進行しても無症状の場合があります。早期に発見されれば治りやすいがんの一つといわれていますので、症状の有無にかかわらず、定期的に検診を受けることが、早期発見において重要です。

- 場所 地区医師会
- 内容 問診、胃部X線直接撮影
(バリウム使用)
- 対象 40歳以上の区民
- 費用 1,200円

胃がんリスク検診

胃がんの発生については、リスク要因の一つにピロリ菌の感染が関係しているといわれています。胃がんリスク検診では、血液検査でピロリ菌感染の有無などを確認し、胃の健康状態を調べます。

- 場所 契約医療機関
- 内容 問診、血液検査
- 対象 50・55・60・65・70・75歳
の区民(受診券が届きます)
- 費用 700円

肺がん検診

近年、肺がんは日本人のがんによる死亡原因のトップとなりましたが、依然増加傾向にあります。肺がんは喫煙との関係が非常に深いがんですが、たばこを吸わない人でも発症することがあります。肺がんの予防には禁煙が最も重要ですが、定期的に検診を受けて早期発見を心がけることも大切です。

- | | |
|--------------------------------|--|
| (1) 一般コース | (2) ヘリカルCTコース |
| ○場所 地区医師会、契約医療機関 | ○場所 地区医師会 |
| ○内容 問診、胸部X線直接撮影
(必要に応じ喀痰検査) | ○内容 問診、ヘリカルCT(X線コンピュータ断層撮影) |
| ○対象 40歳以上の区民 | ○対象 40歳以上の区民 |
| ○費用 無料 | ○費用 ヘリカルCTコース 3,000円
喀痰検査 600円(希望者) |

※(1)・(2)のいずれかのコースを年1回受診できます。

大腸がん検診

大腸がんは日本人のがんによる死亡原因で3番目に多いがんで、食生活の欧米化に伴って患者数が増え続けています。早期であれば高い確率で治すことができますが、一般的には早期の段階では自覚症状はありません。無症状の時期に検診を受けて発見することが重要となります。

- 場所 契約医療機関
- 内容 問診、便潜血反応(2日法)
- 対象 40歳以上の区民
- 費用 無料

子宮がん検診

子宮(頸)がんの発生には、その多くにヒトパピローマウイルス(HPV)の感染が関連しているといわれています。罹患率は20歳代後半から40歳前後までが高く、罹患率、死亡率ともに若年層で増加傾向にあります。早期発見が重要で、早期に発見できれば比較的治りやすいがんといわれています。

- 場所 契約医療機関
 - 内容 問診、視診、細胞診検査(子宮頸部の細胞を採取します)
 - 対象 20歳以上で偶数年齢の女性の区民(受診券が届きます)
 - 費用 無料
- ※2年に1回受診できます。

乳がん検診

乳がんは、罹患者が急増しているがんです。乳がんの罹患率は30歳代から増加しはじめ50歳前後にピークとなります。早期発見が重要で、早期に発見できれば比較的治りやすいがんといわれています。

- 対象 34歳以上の偶数年齢の女性の区民(受診券が届きます)
 - 内容・費用・場所(40歳以上の方は①と②を選択できます)
- ※2年に1回受診できます。

年齢	内容	費用	場所
34~38歳	超音波検査・視触診	500円	契約医療機関
40歳以上	①マンモグラフィ検査・超音波検査・視触診	1,000円	
	②マンモグラフィ検査・視触診	500円	

前立腺がん検診

前立腺がんは、加齢とともに多くなるがんで、罹患率は65歳前後から顕著に高くなります。早期の前立腺がんには特徴的な症状は見られませんが、早期に発見すれば治癒することが可能です。

- 場所 契約医療機関
- 内容 問診、血液検査(PSA測定)
- 対象 55歳以上の男性の区民
- 費用 500円

喉頭がん検診

喉頭がんの発生は女性より男性が多く、50歳代から80歳代までに急激に増加します。また、喫煙によってリスクが確実に高くなることがわかっています。他のがんと同様に早期発見が非常に重要で、早期に発見すれば音声を失うことなく治癒することが可能です。

- 場所 契約医療機関
- 内容 問診、喉頭ファイバースコープ検査
- 対象 40歳以上の区民で喫煙歴のある方、自覚症状のある方
- 費用 500円

健康大学しながわの卒業生の取り組み

平成21年度から、自らの健康を改善し、地域で健康づくり活動を展開していく人材を育成することを目的として開講された健康大学しながわは、平成26年度に第6期を迎えました。卒業生から生まれたグループが、地域で活動をはじめています。

紙芝居 健康教育グループ

「健康寿命の延伸」のための生活のポイントを、「昔ながらの紙芝居」と「お笑い芸人魂」を持って伝えています。



私たちは、トリム体操・運動教室・ウォーキング等の活動に携わりながら、「地域の健康づくり」について勉強しています。「より元気に、いかに年をとるか」、「平均寿命＝健康寿命にしたい」というテーマをおしゃべり感覚で楽しみながら見ていただきたいと思っています。

しながわH2 (Happy & Health)

楽しい人生は「メタボでもロコモでもない健康な身体づくりから」と題し、～しながわらできる「品がら体操」を伝えています。



楽しい人生は「メタボでもロコモでもない健康な体づくりから」と題し、～しながわらできる「品がら体操」を考案してみなさんに伝えています。メタボとロコモを予防しよう！でも何をしたらいいの？時間もないし簡単に取り組めることってないのかな？そんなあなたに品がら体操！

品がら体操

振りつけの一部を紹介!

使用曲：ロコモーション(約6分)

- 1 レジ・信号待ち…しながわ**
正しい姿勢を意識しましょう。このとき呼吸は止めずに
- 2 台所で洗いの物…しながわ**
かかと上げ
- 3 電話かけ…しながわ**
後ろ足ストレッチ
- 4 歯みがき…しながわ**
片足立ち (転倒に注意して)
- 5 くつしたはき…しながわ**
スクワット (転倒に注意して)
- 6 レンジのチン待ち・覆起き…しながわ**
体伸ばし

入浴…しながわ
お口の体操。口のまわりの筋肉を動かしてはっきり発音
【おいしく食べて、メタボとロコモを予防しよう!】

ここからスマイルグループ

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通して、健康寿命の大切さを伝えています。



カラダとともに大切な頭の健康、つまり「いきいき脳を鍛える」ため、実際に脳トレーニングとして効果がある「指体操」を一緒にやって、少し脳に刺激を与えてみたいと思います。

品川口楽縁（しながわこうらくえん）

品川口楽縁は、「口」にまつわる健康情報をあらゆる角度から追及する活動を行っています。



口ってとても大切な働きをしていますよね。「健康の源」と言えます。私達品川で生活するメンバーは、「口」にまつわる健康情報をあらゆる角度から追求する活動をスタートしました。口から健康になる、長寿をめざすため、様々なアプローチで地域の皆様と一緒に元気になっていきたいと考えています。

楽食隊

楽食隊は「食と健康」をテーマとして「楽しい食事」を基に地域区民の健康増進に貢献しています。



「皆で楽しい食事をして健康になろう」をスローガンに地域の健康増進に貢献します。地域の方々との共食、共同調理と笑いを取り入れた楽しい時間を共有して、「楽しい食事」の重要性と健康への意識を地域の皆さまに広げて行きたいと思います。

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、1978年に区民から歌詞を募集し、品川区在住の作曲家・服部良一氏が作曲、歌手・都はるみ氏が歌った「品川音頭」は品川区民踊連盟により振付がされ、品川区民に踊り継がれています。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

小磯 清明 作詞
石本 美由紀 補作詞

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
どこの町でも 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

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。



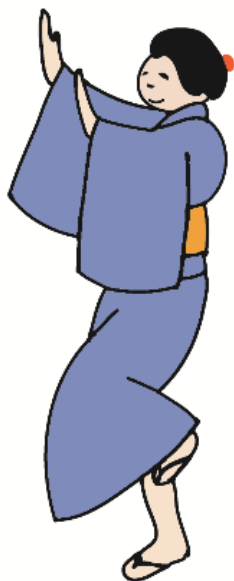
② 一つの～四つ

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、右手そえあけかざす。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歩で一と回わり。



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。



しながわ健康プラン21

発行年月日 平成27年(2015年)4月
発行 品川区健康推進部健康課健康づくり係
〒140-8715
東京都品川区広町2-1-36
TEL 03-5742-6746

