

しながわ健康プラン 21（第二次） 素 案

令和6年11月現在
品川区

目 次

第1章 プランの策定にあたって	1
1 プラン策定の趣旨	1
2 プランの位置づけ	2
3 計画の期間	2
第2章 品川区の健康を取り巻く現状と課題	3
1 国や都の動向	3
(1) 国の動向	3
(2) 東京都の動向	3
(3) 品川区の動向	4
2 品川区の現状	5
(1) 人口・高齢化率	5
(2) 自然動態	6
(3) 平均寿命	8
(4) 65歳健康寿命	8
(5) 高齢期の健康状況	9
(6) 医療費	10
(7) 主要死因	11
3 健康に関する意識調査の実施	13
(1) 意識調査の概要	13
(2) 意識調査の結果	13
4 しながわ健康プラン 21 の評価	18
(1) 最終評価の方法	18
(2) 各個別目標における評価の結果一覧	20
5 現状と課題のまとめ	24
(1) 健康意識	24
(2) 健康管理	24

(3) 運動	25
(4) 休養・こころの健康	25
(5) たばこ	26
(6) アルコール	26
(7) 歯と口の健康	27
(8) 地域での健康づくり	27
(9) 対象別の健康づくり	28
(10) 食育	29
第3章 プランの基本的な考え方	30
1 基本理念	30
2 策定における基本的な視点	30
3 基本目標	31
基本目標1 区民の主体的な健康づくりへの支援	31
基本目標2 地域での健康づくりの推進	31
基本目標3 対象を明確にした健康づくりへの支援	31
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）	31
4 施策体系	32
第4章 施策の展開	33
基本目標1 区民の主体的な健康づくりへの支援	33
①健康意識を高め、主体的な健康管理を行う	33
②体を動かす習慣をつける	36
③休養・こころの健康に配慮する	38
④喫煙に対する知識を高める	41
⑤過度な飲酒はしない	43
⑥歯と口の健康を保つ	45
基本目標2 地域での健康づくりの推進	47
①人や地域とのつながりを持つ	47

②自然と健康になれる環境づくり	49
③多様な主体と取り組む健康づくり	51
基本目標3 対象を明確にした健康づくりへの支援	53
①親と子の健康づくりを進める	53
②女性の特性をふまえた健康支援	56
③働き盛りの健康課題を解消する	59
④高齢者の健康づくりを進める	61
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）	63
①食を通じた健康づくりの推進	63
②次世代につなげる多様な食育の推進	65
③デジタル化に対応した食育の推進	67
第5章 プランの推進	69
1 推進体制	69
（1）庁内関係部局の連携	69
（2）関係機関との連携	69
2 進行管理	69
3 品川区民健康づくり推進協議会の取組	70
（1）推進体制	70
（2）地区健康づくり推進委員の活動	71
5 健康大学しながわ修了生の取組	72
6 団体・企業等の取組	73
第6章 資料編	75
1 指標一覧	75
2 事業一覧	80
3 用語集	94
4 検討体制	95
5 検討経過	96

コラム掲載案

- 1 アドバンス・ケア・プランニング（ACP 人生会議）について
- 2 ヘルスリテラシーについて
- 3 長時間座りっぱなしの健康影響について
- 4 SOSカード
- 5 睡眠について
- 6 喫煙の健康への影響
- 7 がんのリスク評価一覧
- 8 適切な飲酒量について
- 9 オーラルフレイルについて
- 10 地域社会と健康
- 11 83運動について
- 12 妊娠中に気をつけてほしい感染症
- 13 赤ちゃんとお母さんの感染予防対策
- 14 リプロダクティブ・ヘルス/ライツについて
- 15 プレコンセプションケアについて
- 16 メタボリックシンドロームの判定基準
- 17 更年期について
- 18 フレイルとは
- 19 野菜1日5皿（350gを目標に、今よりも1皿プラス）
- 20 共食をしよう
- 21 栄養成分表示を活用していますか？
- 22 しながわの野菜

第1章 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（健康日本 21（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（2024）年3月に東京都健康推進プラン 21（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（2021）年度から令和7（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。

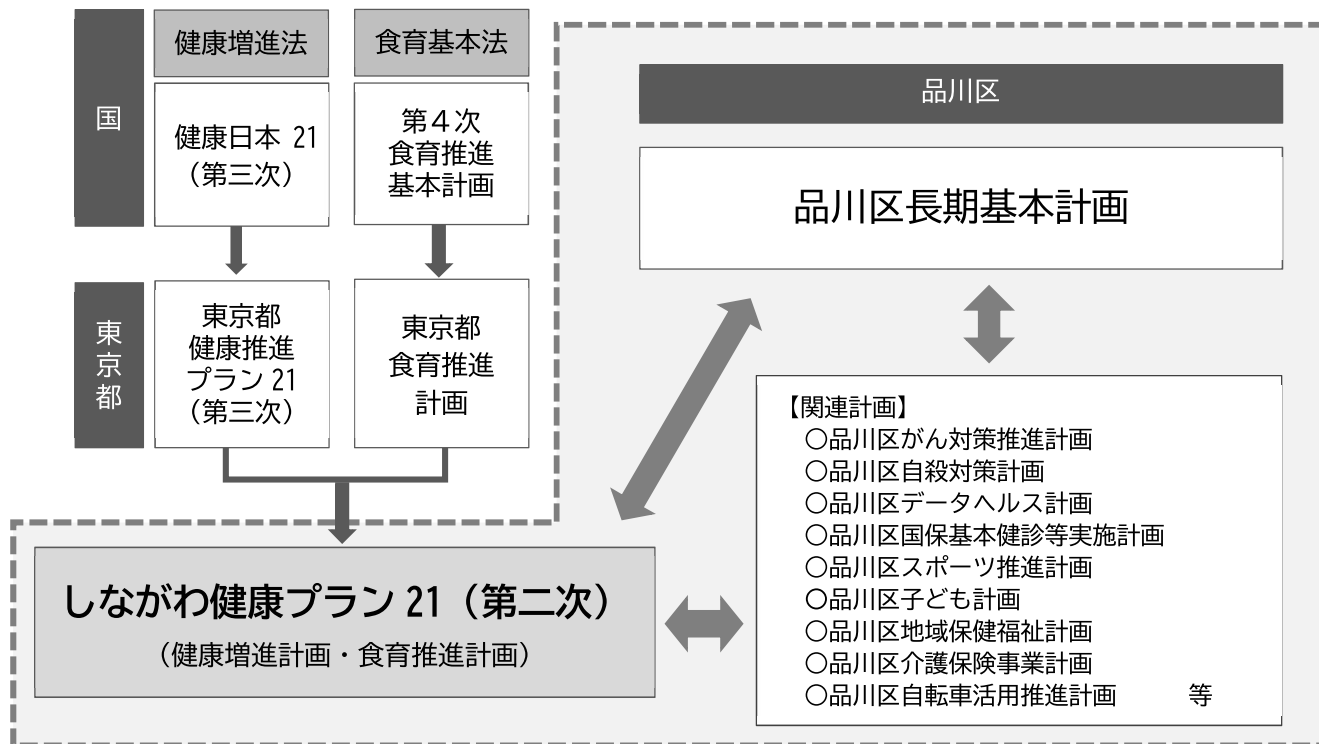
品川区では、平成27（2015）年度から令和6（2024）年度までの10年間を計画期間とした「しながわ健康プラン 21」を策定し、区民の健康づくりを推進してきました。計画期間の中間年度である令和元（2019）年度には品川区の健康に関わる各種統計データやプランの評価、国等の政策動向を踏まえ、プランの見直しを行いました。

また、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」の実現に向けて、「区民の幸福（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（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（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（第二次）」を策定することとしました。

2 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（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。



3 計画の期間

令和7（2024）年度から令和18（2035）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。

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

(1) 国の動向

①健康日本 21（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（健康日本 21（第三次）」が令和6（2024）年度から令和17（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。（以下、「健康日本 21（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（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「①健康寿命の延伸・健康格差の縮小、②個人の行動と健康状態の改善、③社会環境の質の向上、④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。

②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（2021）年度から令和7（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、「①生涯を通じた心身の健康を支える食育の推進、②持続可能な食を支える食育の推進、③「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。

(2) 東京都の動向

①東京都健康増進プラン 21（第三次）の策定

令和6（2024）年度から令和17（2035）年度までの12年間を計画期間とする、東京都健康増進プラン 21（第三次）が令和6（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、「①個人の行動と健康状態の改善、②社会環境の質の向上、③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。

②東京都食育推進計画の策定

令和3（2021）年度から令和7（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、「①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、②「生産」から「流通」「消費」まで体験を通じた食育の推進、③SDGs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。

（3）品川区の動向

①「区民の幸福（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、「区民の幸福（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（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「区民の幸福（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（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。

②SDGs（持続可能な開発目標）※の達成に向けた取組

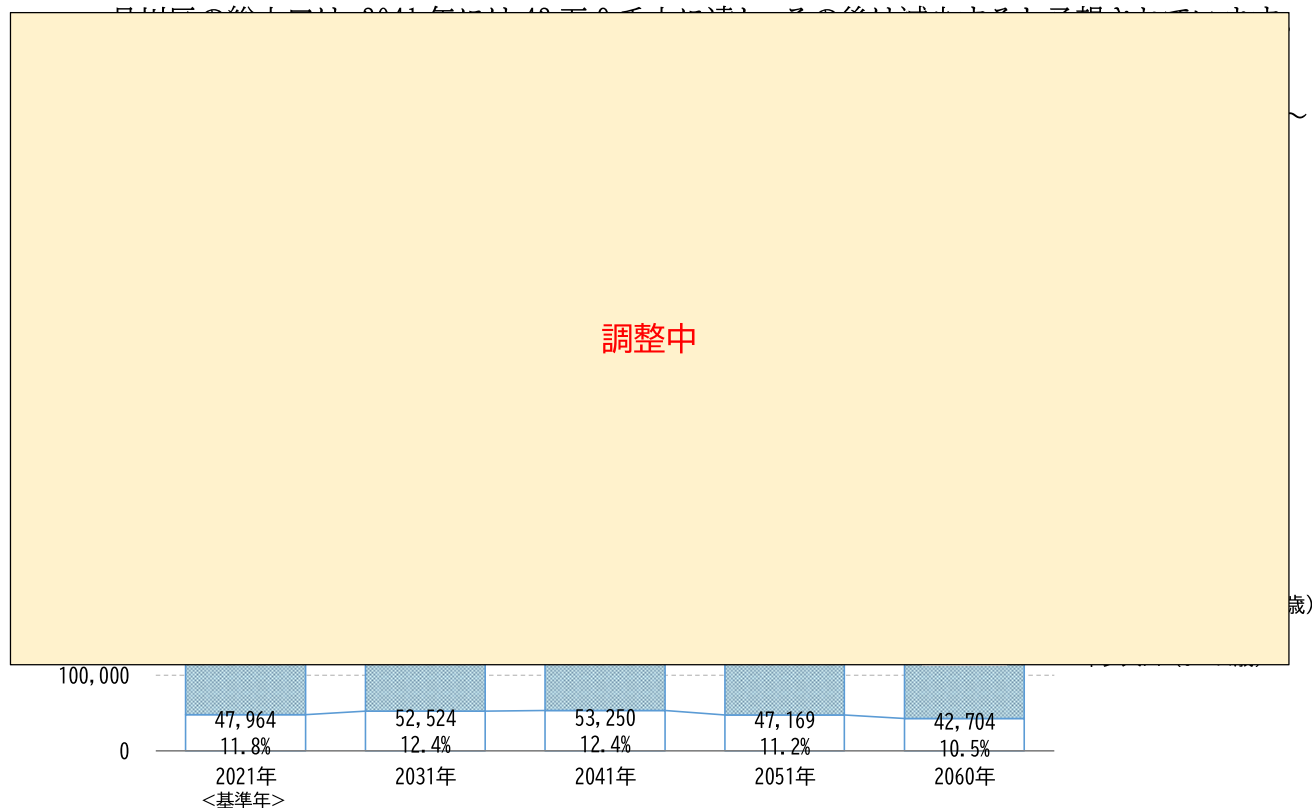
品川区は、SDGs達成に向けた優れた取組を提案する都市として、内閣府から令和6年度「SDGs未来都市」に選定されるとともに、その中でも特に先導的な取組を行う「自治体SDGsモデル事業」にも選定されました。

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。

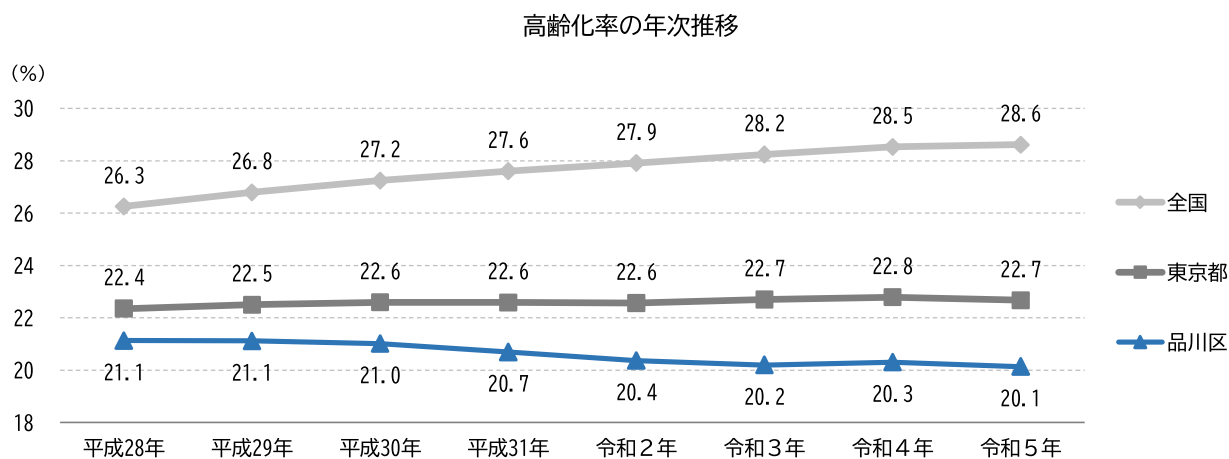
※SDGs（持続可能な開発目標）は、「誰一人取り残さない」持続可能な社会の実現に向けて、平成27（2015）年9月の国連サミットで採択された令和12（2030）年までの国際目標で、17の目標（ゴール）と169のターゲットから構成されています。

2 品川区の現状

(1) 人口・高齢化率



※現在、改訂中の「品川区総合実施計画」より引用予定のため、「調整中」としています。



出典：総務省「住民基本台帳に基づく人口、人口動態及び世帯」

(2) 自然動態

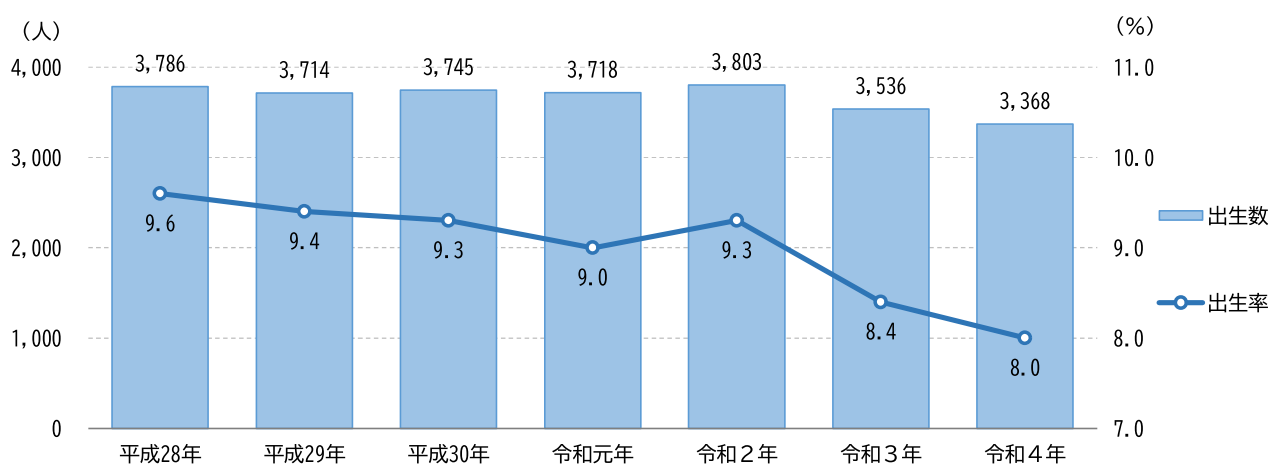
自然動態とは、一定期間における出生・死亡に伴う人口の動きのことです。

平成 28 年以降、出生数は令和 2（2020）年をピークに減少しています。出生率は、平成 28（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※は、平成 28（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。

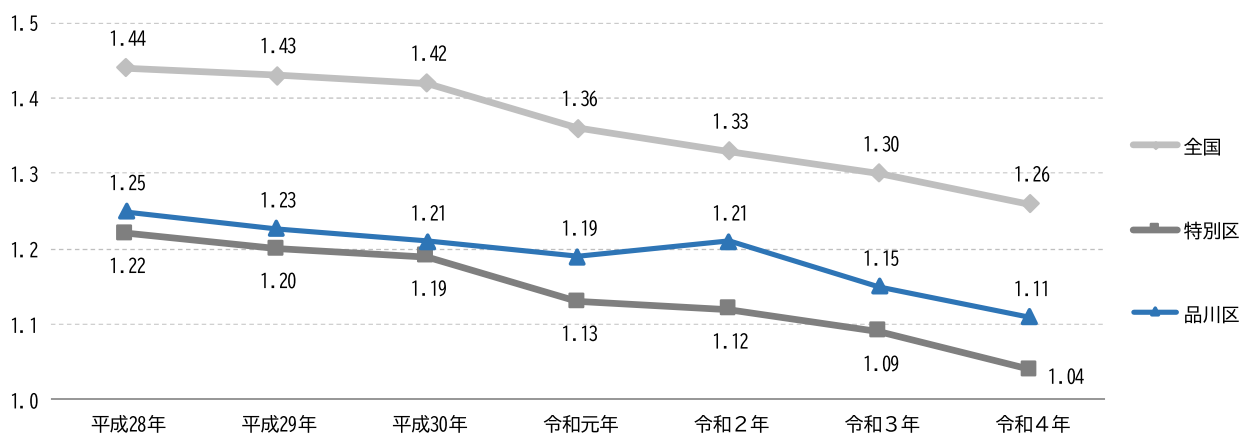
※合計特殊出生率とは、一人の女性がその年齢別出生率で一生の間に生むとしたときの子どもの数のことです。

区の出生数および出生率（人口千対）の年次推移



出典：東京都保健医療局「人口動態統計 年次推移（出生数・出生率）」

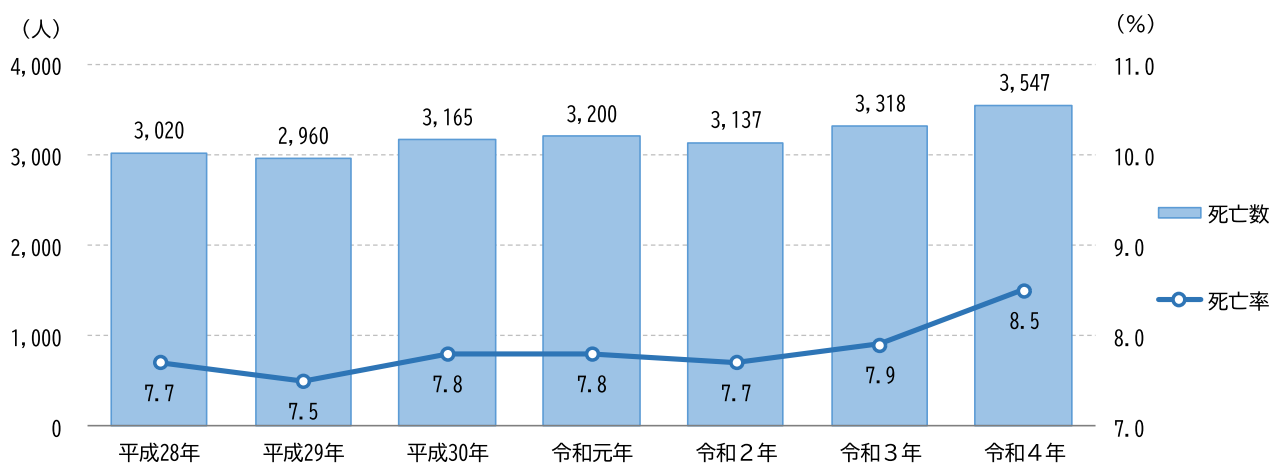
合計特殊出生率の年次推移



出典：東京都保健医療局「人口動態統計 年次推移（合計特殊出生率）」

死亡数・死亡率ともに、令和2（2020）年以降増加を続けており、令和4（2022）年では死亡数 3,547 人、死亡率 8.5%となっています。

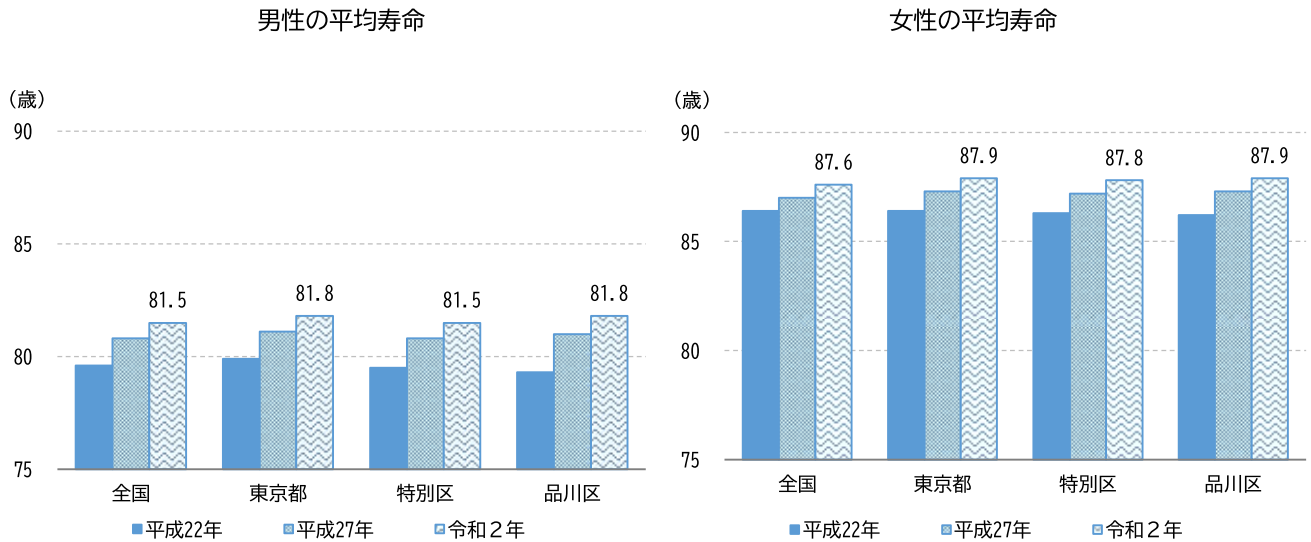
区の死亡数および死亡率（人口千対）の年次推移



出典：東京都保健医療局「人口動態統計 年次推移（死亡数・死亡率）」

(3) 平均寿命

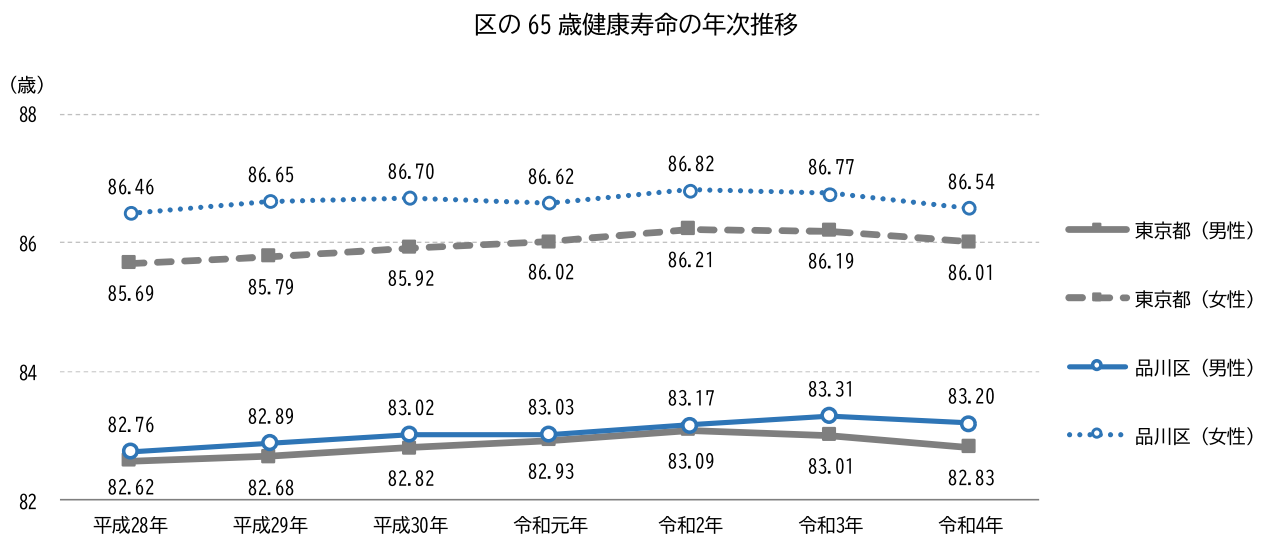
男性、女性ともに、過去 10 年間で平均寿命は延びている状況です。全国、東京都、特別区と比べても、大きな差は見られません。



出典：厚生労働省「市区町村別生命表」

(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（2022）年をみると、男性は 83.20 歳、女性は 86.54 歳となっています。



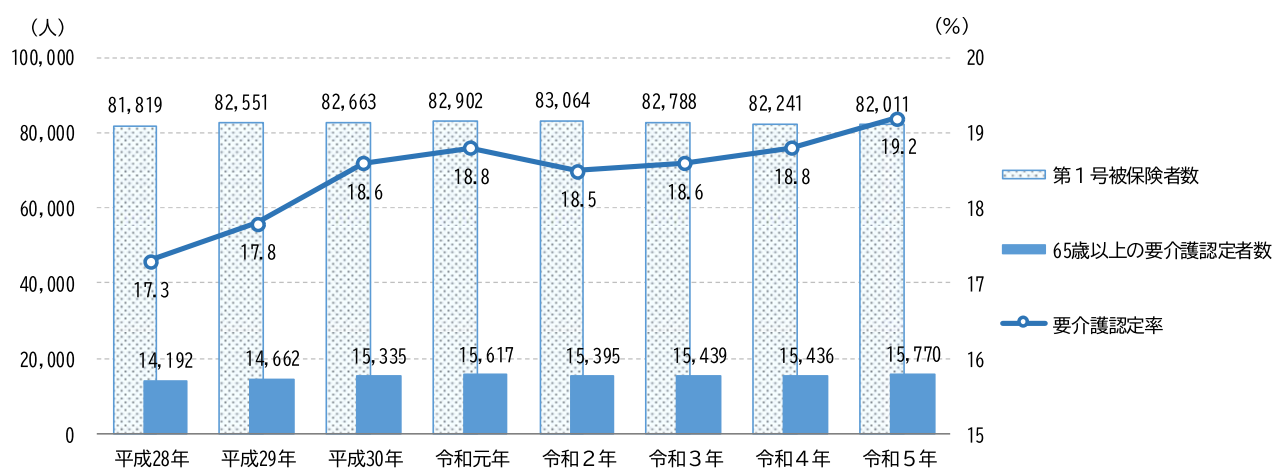
出典：東京都保健医療局「都内各区市町村の 65 歳健康寿命」

※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（要介護 2）」を採用しています。

(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。

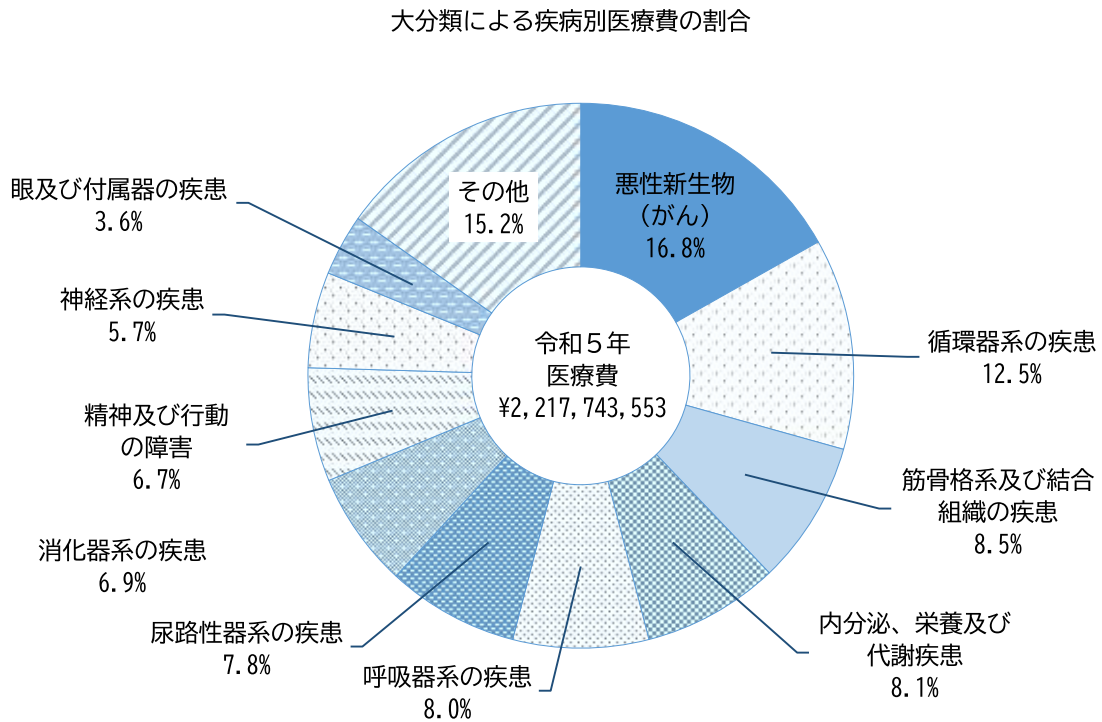
65 歳以上の要介護認定者数および要介護認定率の年次推移（要支援含む）



出典：品川区 介護保険制度の運営状況

(6) 医療費

疾病別医療費の割合は、「悪性新生物（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。



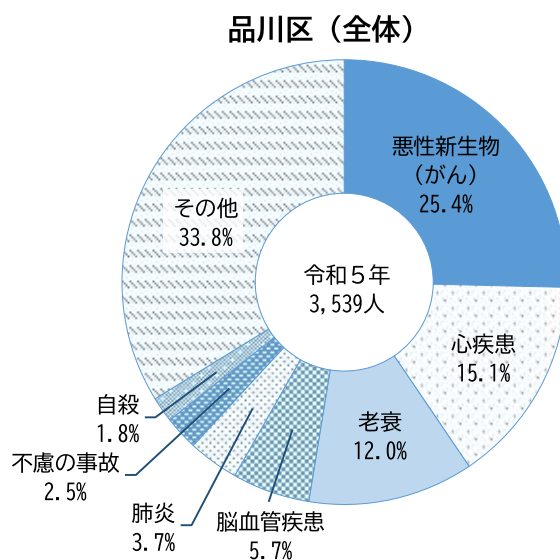
出典：「令和5年度品川区国保加入者レセプト・健診データ」

※医療費の合計が上位10位までの疾病を表示しています。

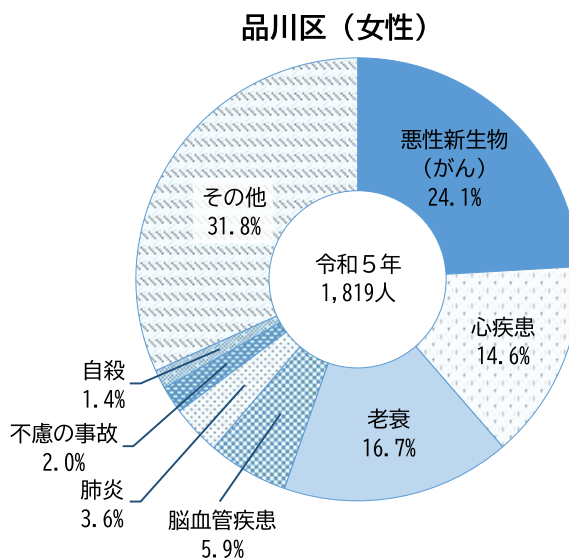
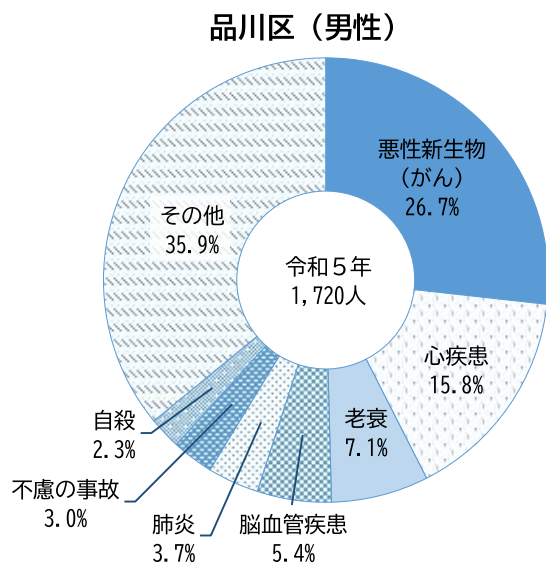
(7) 主要死因

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（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（品川区全体）



主要死因（性別）



出典：「令和6年度品川区の保健衛生と社会保険」

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

主要死因（年代別・上位 7 位まで）（令和 5 年）

	幼年期 0～4歳 (4人)	少年期 5～14歳 (0人)	青年期 15～24歳 (11人)	壮年期 25～44歳 (51人)	中年期 45～64歳 (309人)	高齢前期 65～74歳 (434人)	高齢後期 75歳以上 (2,730人)	全体 (3,539人)
第 1 位	先天性異常 25% (1人)		自殺 54.5% (6人)	自殺 35.3% (18人)	悪性新生物 (がん) 40.1% (124人)	悪性新生物 (がん) 43.1% (187人)	悪性新生物 (がん) 21.1% (575人)	悪性新生物 (がん) 25.4% (898人)
第 2 位			心疾患 9.1% (1人)	悪性新生物 (がん) 23.5% (12人)	心疾患 11.7% (36人)	心疾患 14.3% (62人)	心疾患 15.9% (435人)	心疾患 15.1% (536人)
第 3 位			先天性異常 9.1% (1人)	肝疾患及び 肝硬変 7.8% (4人)	肝疾患及び 肝硬変 7.8% (24人)	脳血管疾患 6.0% (26人)	老衰 15.5% (423人)	老衰 12.0% (426人)
第 4 位			不慮の事故 9.1% (1人)	心疾患 3.9% (2人)	脳血管疾患 6.8% (21人)	肝疾患及び 肝硬変 3.9% (17人)	脳血管疾患 5.6% (152人)	脳血管疾患 5.7% (200人)
第 5 位				不慮の事故 3.9% (2人)	自殺 6.8% (21人)	肺炎 2.3% (10人)	肺炎 4.4% (119人)	肺炎 3.7% (130人)
第 6 位				糖尿病 2.0% (1人)	不慮の事故 4.2% (13人)	不慮の事故 2.3% (10人)	不慮の事故 2.3% (62人)	不慮の事故 2.5% (88人)
第 7 位				脳血管疾患 2.0% (1人)	糖尿病 1.3% (4人)	自殺 1.6% (7人)	腎不全 1.9% (51人)	自殺 1.8% (65人)

出典：「令和 6 年度品川区の保健衛生と社会保険」

3 健康に関する意識調査の実施

(1) 意識調査の概要

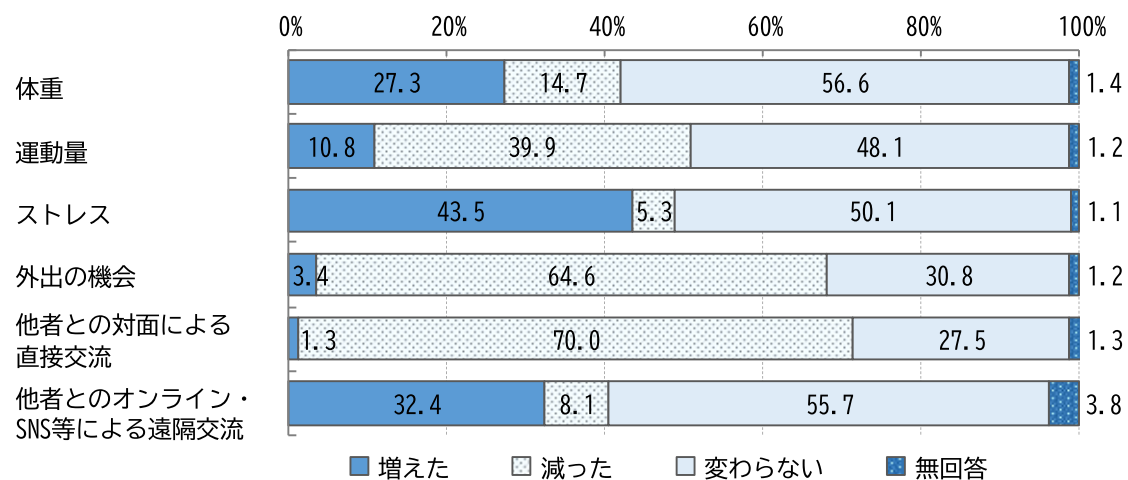
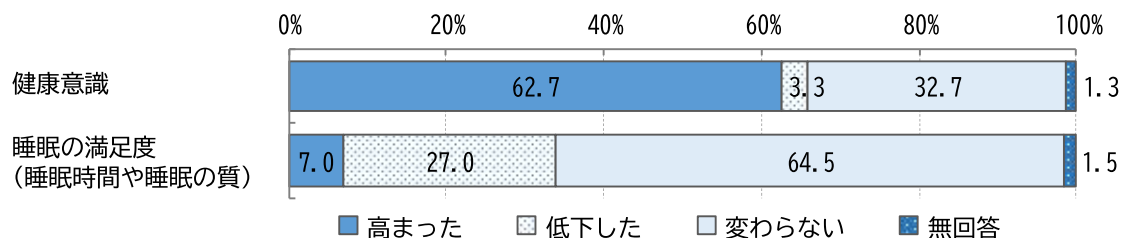
品川区では、令和5年度に区民の健康に関する意識調査を実施しました。

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)～10月23日(月)
有効回答数	1,085件
有効回収率	36.2%

(2) 意識調査の結果

①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。



②医療や保健に関する情報の入手経路

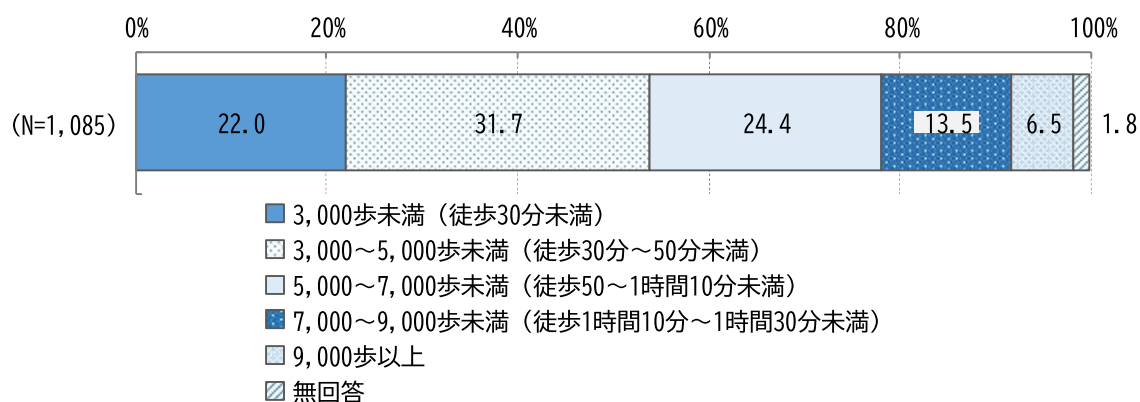
医療や保健に関する情報の入手経路について、全体では「インターネット」が60.7%と最も高くなっています。

年代別にみると、「SNS（ツイッター、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50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。

(%)	テレビ	新聞 や雑誌	イン ター ネッ ト	ブタ ン、 ツッ ク、 S、 N、 フ ェ イ ス ツ	区 や 都 の 広 報 誌	看 板 や 電 車 内 等 の 告 白	知 人 ・ 家 族 か ら の 人 情 ・ 報	そ の 他	無 回 答
全体 (N=1,085)	48.4	25.1	60.7	15.4	30.6	5.4	38.5	4.2	2.1
10・20歳代 (N=87)	33.3	6.9	72.4	34.5	10.3	5.7	34.5	5.7	2.3
30歳代 (N=162)	43.2	8.6	84.0	35.8	11.1	6.8	38.3	3.7	0.0
40歳代 (N=197)	41.6	17.8	85.3	21.3	23.9	7.1	40.1	4.6	1.5
50歳代 (N=191)	52.4	23.6	75.4	13.1	23	5.8	37.2	5.8	0.5
60歳代 (N=164)	55.5	32.9	57.3	6.7	44.5	3.7	40.2	3.7	1.8
70歳代 (N=163)	60.7	46.0	27.6	0.6	50.9	4.9	38.7	0.6	2.5
80歳以上 (N=106)	49.1	39.6	5.7	0.0	48.1	1.9	38.7	7.5	5.7

③1日の平均歩数

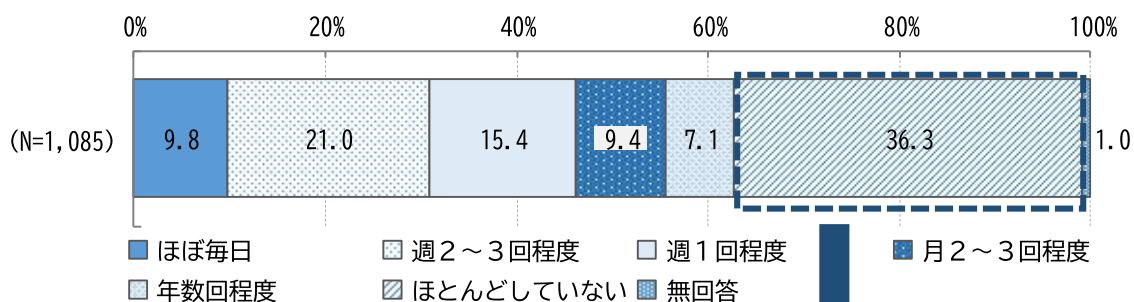
1日の平均歩数について、「3,000～5,000歩未満（徒歩30分～50分未満）」が31.7%と最も高くなっており、次いで「5,000～7,000歩未満（徒歩50～1時間10分未満）」が24.4%、「3,000歩未満（徒歩30分未満）」が22.0%となっています。



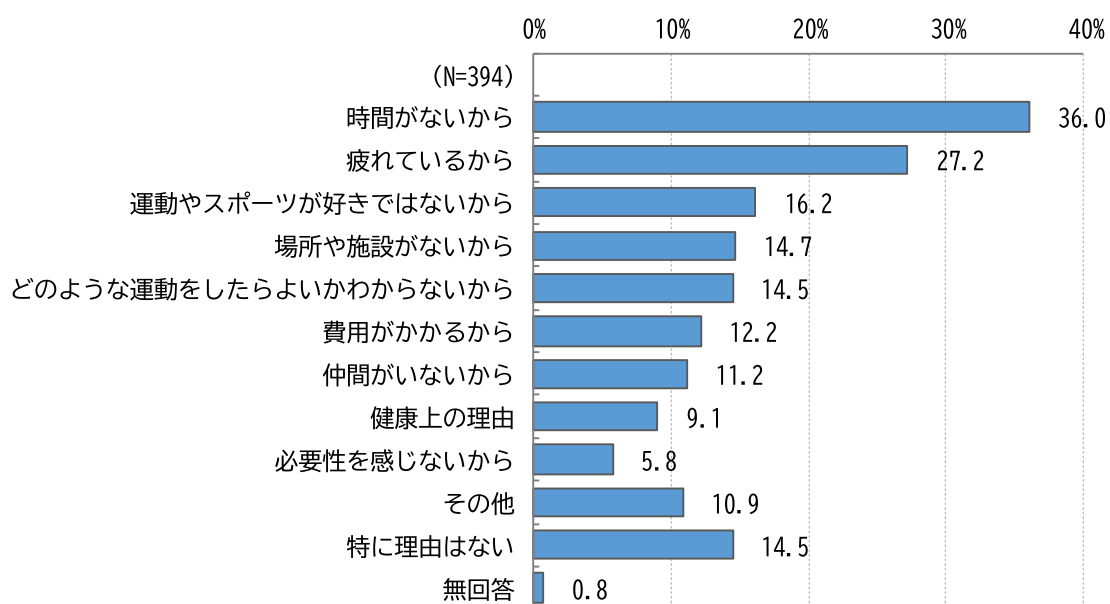
④運動やスポーツの状況

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36.0%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。



「ほとんどしていない」と回答した人



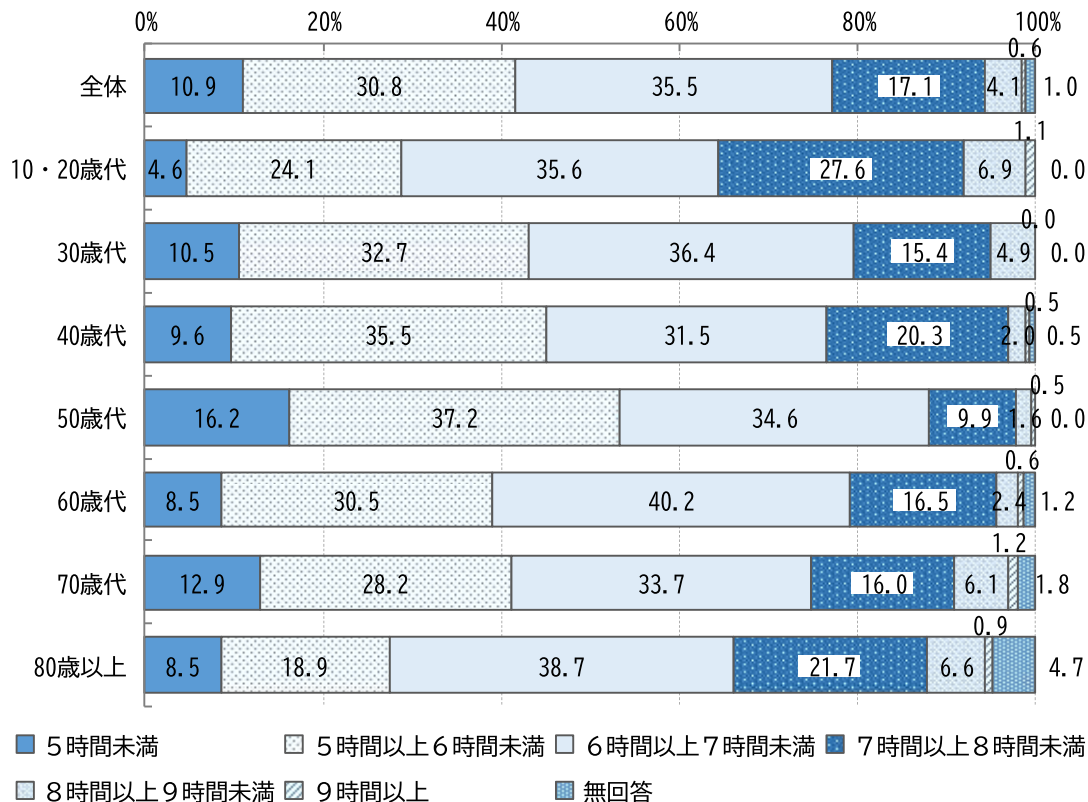
「ほとんどしていない」と回答した人の理由を年代別にみると、「時間がないから」は10・20歳代～40歳代で割合が高く50%以上となっています。「健康上の理由」は70代以上で割合が高く20%以上となっています。

	健康上の理由	疲れているから	時間がないから	費用がかかる	い場所や施設がない	仲間がいない	い必要を感じない	かが運動が好きではない	わをどのからたらないよ運動	その他	特に理由はない	無回答
(%)												
全体 (N=1,085)	9.1	27.2	36.0	12.2	14.7	11.2	5.8	16.2	14.5	10.9	14.5	0.8
10・20歳代 (N=87)	0.0	48.0	64.0	28.0	28.0	28.0	8.0	16.0	24.0	8.0	8.0	0.0
30歳代 (N=162)	0.0	47.9	60.4	12.5	18.8	14.6	0.0	18.8	12.5	4.2	8.3	2.1
40歳代 (N=197)	5.7	31.4	50.0	10.0	14.3	8.6	5.7	28.6	15.7	14.3	7.1	0.0
50歳代 (N=191)	3.8	30.0	35.0	17.5	12.5	12.5	6.3	18.8	15.0	6.3	12.5	1.3
60歳代 (N=164)	8.5	18.6	28.8	8.5	11.9	8.5	6.8	16.9	23.7	18.6	16.9	0.0
70歳代 (N=163)	23.0	13.1	19.7	8.2	9.8	6.6	6.6	6.6	8.2	11.5	24.6	0.0
80歳以上 (N=106)	21.7	10.9	6.5	6.5	17.4	8.7	8.7	4.3	6.5	10.9	23.9	2.2

⑤ 1日の平均睡眠時間

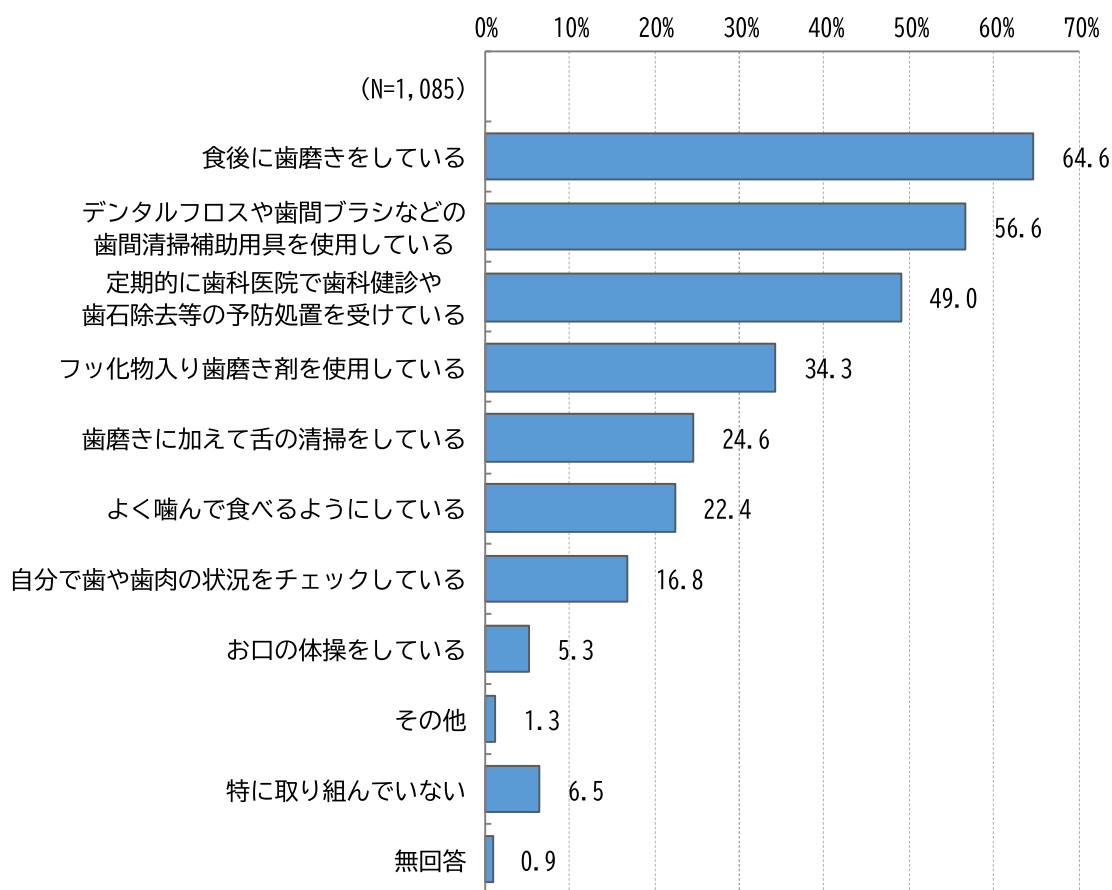
1日の平均睡眠時間について、全体では「6時間以上7時間未満」が35.5%と最も高くなっています。

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。



⑥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49.0%となっています。



4 しながわ健康プラン 21 の評価

(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。

①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（平成 27 年）の指標は、中間見直し（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（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（増減率）について、5 %基準に評価を行っています。

$$\text{増減率（\%）} = (\text{現状値} - \text{見直し時の値}) \div \text{見直し時の値} \times 100$$

【評価の区分】

指標の評価		意味		点数
		目標が「増加」など	目標が数値	
a	改善	増減率が指標の目指す方向に対して+5 %以上	目標を達成した	1 点
a'		協議のうえで改善と判断	目標は達成していないが、増減率が指標の目指す方向に対して+5 %以上	
b	横ばい	増減率が指標の目指す方向に対して±5 %未満		0 点
c	悪化	増減率が指標の目指す方向に対して-5 %以上		-1 点
-	評価不能	データがとれない等の理由により評価不能		-

②個別目標の判定

- ①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。（各評価の得点は前ページの区分に記載）

【判定の区分】

個別目標の判定		各指標の評価の平均点
A	改善	0.5 点以上
B	横ばい	0 点以上 0.5 点未満
C	悪化	0 点未満
D	評価不能	判定不能

【評価判定の例】

（例）基本目標 1 個別目標 1 健康意識を高める

指標	見直し時	目標値	現状値	増減率	評価 (得点)	平均点	判定
自分の健康に気をつけている人の割合	77.2%	81.0%	78.4%	1.6%	b (0点)	0.5 点	A
BMI という言葉を知っている人の割合	68.3%	71.7%	73.2% (目標値達成)	7.2%	a (1点)		

(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、以下のとおりです。

基本目標 1 区民の主体的な健康づくりへの支援

指標	見直し時	目標	現状値	評価	判定	出典
個別目標 1 健康意識を高める						
自分の健康に気をつけている人の割合	77.2%	81.0%	78.4%	b	A	①
BMI という言葉を知っている人の割合	68.3%	71.7%	73.2%	a		①
個別目標 2 主体的な健康管理を行う						
1 年以内に健康診査を受けた人の割合	81.9%	85.9%	81.7%	b	B	①
各種がん検診の受診率（胃がん検診）	4.4%	7.4%	5.6%	a'		②
各種がん検診の受診率（大腸がん検診）	21.5%	24.5%	20.0%	c		②
各種がん検診の受診率（肺がん検診一般コース）	7.5%	10.5%	9.1%	a'		②
かかりつけ病院または診療所を決めている人の割合	64.0%	67.2%	61.9%	b		①
かかりつけ歯科医を決めている人の割合	67.3%	70.6%	72.0%	a		①
かかりつけ薬局を決めている人の割合	47.9%	50.2%	50.9%	a		①
個別目標 3 体を動かす習慣をつける						
日常生活の中でのなるべく歩くように心がけている人の割合	72.7%	76.3%	72.8%	b	B	①
意識して身体を動かしている人の割合	70.6%	74.1%	72.2%	b		①
30 分以上の運動やスポーツを週に 1 回以上している人の割合	45.8%	48.0%	46.2%	b		①
個別目標 4 こころの健康に配慮する						
この 1 か月間に日常生活で不安、悩み、ストレスが大いにあった人の割合	12.6%	11.9%	14.7%	c	B	①
心や身体の休養がとれていると感じている人の割合	74.1%	77.8%	75.7%	b		①
不安、悩みストレスを相談する人がいない人の割合	13.4%	12.7%	11.9%	a		①
個別目標 5 喫煙に対する知識を高める						
1 年以内に喫煙した人の割合	18.0%	12.0%	11.9%	a	A	①
喫煙による健康影響について呼吸器疾患（COPD 等）の影響を認知している人の割合	69.4%	72.8%	73.1%	a		①
1 カ月間に受動喫煙を受けたことがある人の割合	60.4%	30.2%	36.9%	a'		①

指標	見直し時	目標	現状値	評価	判定	出典
個別目標 6 過度な飲酒はしない						
飲酒による影響（生活習慣病の原因）を知っている人の割合	66.7%	70.0%	64.1%	b	B	①
毎日飲酒する人の割合（男性）	29.8%	28.3%	23.3%	a		①
毎日飲酒する人の割合（女性）	11.4%	10.8%	11.7%	b		①
1日に3合以上飲む人の割合	11.7%	11.1%	11.6%	b		①
個別目標 7 歯と口の健康を保つ						
定期的に歯科医院で歯科健診や歯石除去等の予防処置を受けている人の割合	42.1%	44.2%	49.0%	a	A	①
品川区成人歯科健診の結果、所見なしの人の割合	16.2%	17.0%	15.4%	b		②

基本目標 2 地域での健康づくりの推進

指標	見直し時	目標	現状値	評価	判定	
個別目標 1 主体的に健康づくりにかかわる						
ラジオ体操やウォーキングなど健康づくりのサークル活動に取り組んでいる人の割合	4.8%	増やす	2.9%	c	C	①
健康づくり推進委員活動の認知率	8.0%	増やす	3.9%	c		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	28 団体	30 団体	33 団体	a		③
地域での健康づくり活動参加者数	5,003 人	5,253 人	4,273 人	c		②
個別目標 2 自分が住む地域とのつながりを持つ						
地域の人たちとのつながりは強い方だと思う人の割合	24.8%	26.0%	20.5%	c	C	①
地域での健康づくり活動に今後取り組みたいと思う人の割合	34.4%	36.1%	34.9%	b		①

基本目標3 対象を明確にした健康づくりへの支援

指標	見直し時	目標	現状値	評価	判定	
個別目標 1 妊娠期の両親の健康意識を高める						
妊婦健診の 1 回目の受診率	92.4%	97.0%	92.3%	b	B	②
妊婦歯科健診の受診率	31.9%	33.4%	32.9%	b		②
妊婦面接の実施率	85.1%	89.3%	99.2%	a		②
個別目標 2 健やかな子どもを育てる						
3 歳児健診の受診率	93.1%	97.7%	92.7%	b	B	②
2 歳児歯科健診の受診率	72.4%	76.0%	74.4%	b		②
健やか親子学習事業の参加者数	7,231 人	7,592 人	5,586 人	c		②
すくすく赤ちゃん訪問事業の訪問実施数 ※ 1	3,193 人	3,260 人	2,981 人	a'		②
個別目標 3 女性の健康を守る						
乳がん検診の受診率	25.4%	28.4%	32.0%	a	A	②
子宮がん検診の受診率	27.4%	30.4%	37.2%	a		②
ロコモティブシンドロームの認知率	20.4%	21.4%	22.1%	a		①
個別目標 4 働き盛りの健康課題を解消する						
高血圧症の割合	23.9%	22.7%	24.5%	b	C	④
糖尿病有病者の割合 ※ 2	25.3%	24.0%	-	-		-
メタボリックシンドローム該当者の割合	18.3%	17.3%	19.4%	c		⑤
個別目標 5 高齢者の健康づくりを進める						
65 歳健康寿命（要介護 2 以上）（男性）	82.89 歳	83.19 歳	83.20 歳	a	B	⑥
65 歳健康寿命（要介護 2 以上）（女性）	86.65 歳	87.05 歳	86.54 歳	b		⑥
フレイルの認知率	4.0%	増やす	22.0%	a		①
意識して身体を動かしている 60 歳以上の割合	81.2%	85.2%	76.9%	c		①
地域の人たちとのつながりは強い方だと思 う 60 歳以上の割合	34.7%	36.4%	29.8%	c		①
主食、主菜、副菜をそろえた食事を 1 日 2 回以上ほとんど毎日食べている 60 歳以上 の割合 ※ 3	83.8%	87.9%	-	-		①

※1 「すくすく赤ちゃん訪問事業の訪問実施数」は見直し時からの増減率が-6.6%ですが、これは出生数の減少によるものであり、「訪問率」で換算した場合には見直し時から11ポイントの改善が認められるため、「a'（協議のうえで改善と判断）」としています。
（訪問率 見直し時：83.6% 現状値：94.6%）

※2 「糖尿病有病者の割合」は、現状値について中間評価の時と同様のデータが取得できないため、「評価不能」としています。

※3 「主食、主菜、副菜をそろえた食事を1日2回以上ほとんど毎日食べている60歳以上の割合」は、中間評価時と同様の数値算出ができないため、「評価不能」としています。
（【参考】健康に関する意識調査結果による比較 見直し時：55.7% 現状値：65.1%）

基本目標4 正しい食生活と食への理解の促進

指標	見直し時	目標	現状値	評価	判定	
個別目標 1 食を通じた健康づくりを進める						
朝食をほとんどとらない人の割合	15.0%	14.2%	13.5%	a	A	①
主食、主菜、副菜をそろえた食事を1日2回以上ほとんど毎日食べている人の割合	47.9%	50.2%	52.3%	a		①
野菜を1日5皿（350g）以上食べている人の割合	2.8%	増やす	3.3%	a		①
個別目標 2 食への理解を育む						
食事は一人でとることが多い人の割合	32.8%	31.1%	29.1%	a'	B	①
食に関する相談の相談件数	684 件	718 件	434 件	c		②
家庭での味付けは外食とくらべてうすいと感じている人の割合	61.9%	64.9%	57.8%	c		①
エネルギーや塩分などの栄養成分の表示を参考にしている人の割合	49.3%	51.7%	53.1%	a		①

【出典】

- ①令和5年度品川区健康に関する意識調査
- ②令和6年度品川区の保健衛生と社会保険
- ③品川区健康課調べ(令和6年度)
- ④国保データベースシステム(品川区 令和4年度)
- ⑤令和4年度特定健診法定報告(品川区)
- ⑥東京都「都内各市区町村の65歳健康寿命」(令和4年)

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。

(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。(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 70.0%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必要があります。
- 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必要があります。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。

(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。(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」は 50 歳以上で割合が高く、「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必要があります。
- 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。

(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。
- 1 日の平均歩数について「3,000～5,000 歩未満（徒歩 30 分～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 20～40 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。
- 1 日の平均歩数について、国の目標値は 20～64 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、「3,000～5,000 歩未満（徒歩 30 分～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。（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。（指標）
- 1 日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。

(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。(指標)
- 喫煙による健康影響について呼吸器疾患(COPD等)の影響を認知している人の割合は増加しています。(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。(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(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必要があります。
- 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必要があります。

(6) 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。(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。

(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。(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（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必要があります。
- 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必要があります。

(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。(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。(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。(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。(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 32 団体と増加しています。(指標)

課題

- 地域活動への参加率や活動している人に対する認知度、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必要があります。

(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。(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、訪問率で見ると改善傾向にあります。(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。(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。(指標)

【高齢者】

- 65歳健康寿命（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。(指標)
- フレイルの認知率は増加しています。(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。(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。(指標)
- 主食、主菜、副菜をそろえた食事を1日2回以上ほとんど毎日食べている60歳以上の割合は60%以上となっています。(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、より切れ目のない支援を検討していく必要があります。

【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必要があります。

【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必要があります。

【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必要があります。

(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。(指標)
- 主食、主菜、副菜をそろえた食事を1日2回以上ほとんど毎日食べている人の割合は増加しています。(指標)
- 野菜を1日5皿(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。(指標)
- 食に関する相談の相談件数は減少しています。(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。(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。(指標)
- 家族と一緒に食事をする頻度(ほとんど毎日)について、朝食では37.0%、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。

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けるしながわ」の実現に向け、「区民の幸福（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、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（Well-being）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。

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（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。

4 施策体系

「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

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、主体的な健康管理を行う
- ② 体を動かす習慣をつける
- ③ 休養・こころの健康に配慮する
- ④ 喫煙に対する知識を高める
- ⑤ 過度な飲酒はしない
- ⑥ 歯と口の健康を保つ

2 地域での健康づくりの推進

- ① 人や地域とのつながりを持つ
- ② 自然と健康になれる環境づくり
- ③ 多様な主体と取り組む健康づくり

3 対象を明確にした健康づくりへの支援

- ① 親と子の健康づくりを進める
- ② 女性の特性をふまえた健康支援
- ③ 働き盛りの健康課題を解消する
- ④ 高齢者の健康づくりを進める

4 生涯の健康を支える食育の推進 (食育推進計画)

- ① 食を通じた健康づくりの推進
- ② 次世代につなげる多様な食育の推進
- ③ デジタル化に対応した食育の推進

第4章 施策の展開

基本目標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、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

(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、所内健康学習や、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 | ○電話や面接による健康相談 |
| ○健康学習 | ○減量支援 など |

（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（20～39 歳）や、医療保険未加入者（40 歳以上）、後期高齢者医療制度の被保険者（75 歳以上）などを対象にした健康診査を実施します。また、40～74 歳の国民健康保険加入者を対象とする「特定健康診査」（以下「国保基本健診」という。）および「特定保健指導」（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 | ○国保保健指導 | |
| ○品川区健康診査 | ○各種がん検診 | など |
| ○国保基本健診 | | |

（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

■区民の取組

- | | |
|------------------|--------------------|
| ○日頃から健康への意識を高めよう | ○健康診査・保健指導を受けよう |
| ○適正体重を知ろう | ○がん検診を受けよう |
| ○生活習慣病とその原因を知ろう | ○かかりつけ医・歯科医・薬局を持とう |

■指標

No	指標	現状値	目標値
1	1年以内に健康診査を受けた人の割合	81.7%	増やす
2	国保基本健診の受診率	37.30%	45% (令和11年度)
3	国保保健指導の利用率	6.10%	23% (令和11年度)
4	胃がん検診の受診率	12.9%	15.9%
5	肺がん検診の受診率	9.1%	12.1%
6	大腸がん検診の受診率	20.0%	23.0%
7	乳がん検診の受診率	30.4%	33.4%
8	子宮がん検診の受診率	32.2%	35.2%
9	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%	増やす
10	かかりつけ歯科医を決めている人の割合	72.0%	増やす
11	かかりつけ薬局を決めている人の割合	50.9%	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

②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に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ともに、ウォーキングへの取組を促進します。

■区の実施

(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

(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
- しながわ健康ポイント
- いきいきウォーキング

■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
- 積極的に外出しよう
- 運動習慣を持とう

■指標

No	指標	現状値	目標値
1	意識して身体を動かしている人の割合	72.2%	増やす
2	1日に7,000歩以上歩いている人の割合	20.0%	増やす
3	1回30分以上の運動を週2日以上する人の割合	30.8%	40.0%
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（体育の授業を除く）	男子 56.9% 女子 41.0%	増やす
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（体育の授業を除く）	男子 75.7% 女子 67.5%	増やす
6	品川区立健康センターの利用者数（フリー利用・プレイコート・ゴルフエリア・コース型教室）	229,827人	300,000人 （令和11年度）

③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、1日の平均睡眠時間が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（15～24歳）、壮年期（25～44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周知啓発し、相談体制の充実を図るとともに、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できるよう、必要な情報や支援を提供する相談窓口の整備や体制づくりを推進します。

■区の実施

（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

(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 | ○精神保健相談・うつ病あんしん相談 |
| ○若者の心と体の健康相談事業 | ○孤独・孤立対策推進事業 など |

(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。それに加え、対象に応じた取組として、区立小・中・義務教育学校の5～9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 | ○品川区いのち寄り添いサポート事業 |
| ○インターネットゲートキーパー事業 | ○自死遺族支援事業（わかちあいの会） |
| ○SOSカードの配布 | など |

■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

No	指標	現状値	目標値
1	この1か月間に日常生活で不安、悩み、ストレスが大いにあった人の割合	14.7%	減らす
2	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%	増やす
3	不安、悩み、ストレスを相談する人がいない人の割合	11.9%	減らす
4	睡眠時間が6～9時間の人の割合	56.7%	60.0%
5	ゲートキーパー研修修了者の数（年間）	165人	250人
6	孤独を感じている人の割合	34.9%	減らす

必要に応じてコラムや団体・企業の取組紹介などを掲載予定

④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（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。

■区の実施

（１）喫煙による健康被害の正しい知識の普及啓発（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（5 月 31 日）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※ | ○卒煙セミナー |
| ○禁煙外来マップ | など |

※2021 年(令和 3 年) 6 月に禁煙補助薬(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。2024 年(令和 6 年)10 月現在、出荷再開は未定です。

(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
- 受動喫煙をなくそう
- 喫煙がもたらす健康への影響を知ろう

■指標

No	指標	現状値	目標値
1	1年以内に喫煙した人の割合	11.9%	10.0%
2	喫煙による健康影響について呼吸器疾患（COPD等）への影響を認知している人の割合	73.1%	増やす
3	1カ月間に受動喫煙を受けたことがある人の割合	36.9%	減らす

⑤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してされています。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（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

（１）飲酒と健康に関する正しい知識の普及啓発

飲酒が健康に及ぼす影響や適正な飲酒量に関する正しい知識について、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 | ○こころの健康相談 | |
| ○精神保健講演会 | | など |

（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（再掲） | ○こころの健康相談（再掲） | |
| ○精神保健講演会（再掲） | | など |

■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

No	指標	現状値	目標値
1	1 日あたりの飲酒量が2 合以上の人割合（男性）	54.5%	減らす
2	1 日あたりの飲酒量が1 合以上の人割合（女性）	52.1%	減らす
3	飲酒による影響（生活習慣病の原因）を知っている人の割合	64.1%	増やす

必要に応じてコラムや団体・企業の取組紹介などを掲載予定

⑥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、子どもたち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。

■区の実施

(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、20～70歳（5歳区切り）の区民を対象に歯科健診を実施します。また、健常者に比べ相対的に口腔内状況の良くない障害者を対象とした歯科健診を実施します。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。76～80歳の後期高齢者に対しては、フレイルにも関わるオーラルフレイル（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後期高齢者歯科健康診査を行います。

【主な取組】

- | | | |
|--------------|------------|----|
| ○成人歯科健康診査 | ○障害者歯科健康診査 | |
| ○後期高齢者歯科健康診査 | ○歯周疾患改善指導 | など |

(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指導を行います。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

No	指標	現状値	目標値
1	定期的に歯科医院で歯科健診や歯石除去等の予防措置を受けている人の割合	49.0%	増やす
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	20.6%	減らす
3	50歳以上の噛めないものがある人の割合	12.7%	減らす

基本目標 2 地域での健康づくりの推進

①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必要があります。

既存の活動団体が行う取組を継続・充実させていくとともに、新たな取組も推進していくことで、地域における健康づくり活動を推進し、地域とのつながりを持つ機会の充実を図ります。

■区の実施

(1) 地域における健康づくり活動の推進

地域における健康づくり活動の推進に向けて、健康づくりの取組が学べる実践型の講座を開催し、新たな健康づくり推進者となる人材の発掘や健康づくりの指導者を養成するとともに、地域の健康づくり活動を応援するためのセミナーなどを実施します。

また、体力測定や講演会などフレイル予防に関する体験・情報発信をととして、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

（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（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 ○ふれあい健康塾
○品川区地域介護予防活動（通いの場） ○高齢者多世代交流支援施設（ゆうゆうプラザ）
など

■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

No	指標	現状値	目標値
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	20.5%	45.0%
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	2.9%	増やす
3	品川区立健康センターの利用者数（フリー利用・プレイコート・ゴルフエリア・コース型教室）（再掲）	229,827 人	300,000 人 （令和 11 年度）
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（年間）	4,273 人	5,500 人 （令和 11 年度）
5	「地域健康づくりグループ」が行う各種活動の参加者数（年間）	611 人	1,100 人 （令和 11 年度）

②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。

既存の取組を継続するとともに、新たな取組の展開も行っていくことで、健康に関心の薄い人を含め、子どもから高齢者までが自然と健康になれるまちづくりを進めていきます。

■区の取組

(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 | ○しながわシティラン | |
| ○地域スポーツクラブ事業 | ○しながわ出合いの湯 | など |

(2) 健康なまちづくりに向けた環境整備

誰もが気軽に散歩したり、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豊かな環境などを活かして、誰もが出かけたくなくなる、歩きたくな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 |
|-----------------|-----------------|----|

■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

No	指標	現状値	目標値
1	しながわ健康ポイント事業の参加者数（年間）	3,811 人	10,000 人 （令和 11 年度）

必要に応じてコラムや団体・企業の取組紹介などを掲載予定

③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上で、行政と団体・企業等との連携が重要です。生涯にわたって健康で豊かな人生を送るため、身体とこころの健康づくりに取り組むことが大切であり、区民の健康意識向上や行動変容を促す情報発信や取組を積極的に行う活動主体を増やしていくとともに、地域だけにとどまらず職域における健康づくりを推進することが必要です。

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、令和6年10月時点で33団体となっています。行動宣言をする団体・企業を増やしていくことで、活動している人や社員に加え、区民を巻き込んだ健康づくりにつなげていくことが必要です。

積極的に健康づくりに取り組む団体や企業等に向けて支援を行っていくとともに、団体・企業等との連携・協働により健康づくりの取組を進めていくことで、区内全域における健康づくりの推進を目指します。

■区の実施

(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くよう、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

(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

○団体・企業との協働によるイベント等の実施

○健康フェスタ

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

No	指標	現状値	目標値
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	33 団体	増やす

必要に応じてコラムや団体・企業の取組紹介などを掲載予定

基本目標3 対象を明確にした健康づくりへの支援

①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、子育て世代を身近な地域で支える環境づくりが求められています。子育ては家庭や地域など日々の暮らしの中で行われるため、子どもの成長段階に応じた支援を身近な地域において継続的に受けながら、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環境づくりに取り組んできました。これまでの取組を継続しつつ、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。

■区の実施

(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

○健やか親子学習

○妊婦・産婦歯科健康診査

○親育ちワークショップ

○子育てネウボラ相談事業

など

(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（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 | ○食からの子育て支援事業 |
| ○定期予防接種の全額費用助成 | ○アレルギー等おしゃべり会・講演会 |
| ○任意予防接種の一部費用助成 | ○品川アクティブライフプロジェクト など |

必要に応じてコラムや団体・企業の取組紹介などを掲載予定

■区民の取組

- 必要な健康診査・歯科健診を受けよう ○予防接種を受けて感染症を防ごう
○妊娠中の喫煙・飲酒をやめよう

■指標

No	指標	現状値	目標値
1	妊婦健診の1回目の受診率	92.3%	増やす
2	妊婦歯科健診の受診率	32.9%	増やす
3	3歳児健診の受診率	92.7%	増やす
4	2歳児歯科健診の受診率	74.4%	増やす
5	すくすく赤ちゃん訪問事業の訪問率	94.6%	増やす
6	産婦歯科健診の受診率	20.48%	増やす
7	健やか親子学習事業の参加者数	5,586人	増やす
8	肥満傾向児の割合	0.30%	減らす
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）	男子 56.9% 女子 41.0%	増やす
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）	男子 75.7% 女子 67.5%	増やす

②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。骨粗しょう症は女性に多い疾患で、特に閉経後には骨密度が急激に低下して骨折のリスクが高まるため、若い頃から骨密度を高めて予防することが大切です。また、女性特有のがんである乳がん罹患する女性は30代後半から、子宮頸がんは20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している人が増加していることから、女性に特有のがん予防や早期発見のための取組が大切です。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の展開が重要です。

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、性別による健康への影響の違いもあることなどから、女性の特性を踏まえた健康支援を行っていく必要があります。

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。

■区の実施

(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、骨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

(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（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

(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（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～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

■指標

No	指標	現状値	目標値
1	乳がん検診の受診率（再掲）	30.4%	33.4%
2	子宮がん検診の受診率（再掲）	32.2%	35.2%
3	1日あたりの飲酒量が1合以上の人の割合（女性） （再掲）	52.1%	減らす
4	フレイルの認知率（女性）	26.6%	増やす
5	HPVワクチン接種率	44.2%	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（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

必要に応じてコラムや団体・企業の取組紹介などを掲載予定

③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ます。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繋がります。

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・解消するための健康診査や保健指導等を行います。

■区の実施

(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 | ○料理講習会（生活習慣病予防、コース型） |
| ○健康センター（コース型プログラム） | ○生活習慣病重症化予防事業 など |

(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・解消に重点を置いた「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 | ○各種がん検診 |
| ○国保保健指導 | ○成人歯科健康診査 など |

■区民の取組

- 生活習慣病対策に取り組もう
- 適正体重を保とう
- メタボリックシンドロームを予防しよう

■指標

No	指標	現状値	目標値
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（40～64 歳）	18.9%	減らす
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（男性・40～64 歳）	25.7%	減らす
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（女性・40～64 歳）	6.0%	減らす
4	国民健康保険被保険者における糖尿病有病者の割合（40～64 歳）	14.6%	減らす

必要に応じてコラムや団体・企業の取組紹介などを掲載予定

④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、認知症予防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対策の展開が求められます。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重要です。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、認知症予防のための様々な事業を実施します。

■区の実施

(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

○シニアのためのやさしい手料理教室

○健康やわら体操

○後期高齢者歯科健康診査

など

(2) 認知症予防事業の実施

認知症予防に向けて、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、認知症を予防する事業を実施します。

【主な取組】

○脳力アップ元気教室

○絵本読み聞かせ講座

○計画力育成講座

など

■区民の取組

○身体を動かし、筋力向上に取り組もう

○地域の人たちとのつながりを持とう

○バランスの良い食事をしっかりとろう

○薬との正しいつきあい方について理解しよう

○フレイル予防に取り組もう

○認知症の発症・進行を遅らせよう

■指標

No	指標	現状値	目標値
1	65 歳健康寿命（要介護 2 以上）（男性）	83.20 歳	65 歳平均余命の増加分を上回る 65 歳健康寿命の増加
2	65 歳健康寿命（要介護 2 以上）（女性）	86.54 歳	65 歳平均余命の増加分を上回る 65 歳健康寿命の増加
3	フレイルの認知率	22.0%	増やす
4	意識して身体を動かしている 60 歳以上の割合	76.9%	増やす
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	29.8%	増やす

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）

①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、野菜摂取量が国の目標値である 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、食への理解促進に向けた取組や適切な食生活の実践につながるための取組を行います。

■区の実施

（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
-------	-------	----------------	----

(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、乳幼児が健康な生活の基本としての「食を営む力」の育成に向け、各保育園でクッキング保育や植物の栽培・収穫を通じて食べ物に触れ、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、事業者へ啓発を行います。

【主な取組】

- | | | |
|-----------------|----------------|----|
| ○料理講習会 | ○しあわせ食卓事業 | |
| ○保育園児と保護者への食育指導 | ○飲食店等の事業者への講習会 | 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

No	指標	現状値	目標値
1	朝食をほとんどとらない人の割合	13.5%	減らす
2	主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が1日2回以上の日がほぼ毎日の者の割合	52.3%	増やす
3	野菜を1日5皿(350g)以上食べている人の割合	3.3%	増やす
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	23.2%	増やす
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	53.1%	増やす
6	果物を毎日食べている人の割合	25.5%	増やす

②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、食事は一人ですることが多い人の割合は3割未満、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

(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

(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低農薬野菜の使用なども推進していきます。

【主な取組】

- | | |
|------------|----------------------|
| ○妊娠期食事教室 | ○学校給食における行事食・郷土料理の提供 |
| ○離乳食・幼児食教室 | ○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

No	指標	現状値	目標値
1	朝食・夕食を家族と一緒に食べる共食の回数（1週間あたり）	9.2回	11回
2	地域や職場等で共食をしている人の割合	38.3%	増やす

③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。

区においては、SNS を活用した食の情報発信やオンライン講習会などを行っているものの、まだまだ課題も多いことから、改善を行いながら取り組んでいく必要があります。

デジタル化に対応した食育を推進していくための取組として、適切な普及啓発におけるデジタルの活用に取り組みます。

■区の実施

(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

■区民の実施

○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

No	指標	現状値	目標値
1	SNS を活用した食に関する情報の配信回数	9回	増やす
2	オンライン講習会（動画配信）を視聴した給食施設の割合	23.8%	増やす

必要に応じてコラムや団体・企業の取組紹介などを掲載予定

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。

(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。

(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 図表を挿入予定

3 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。

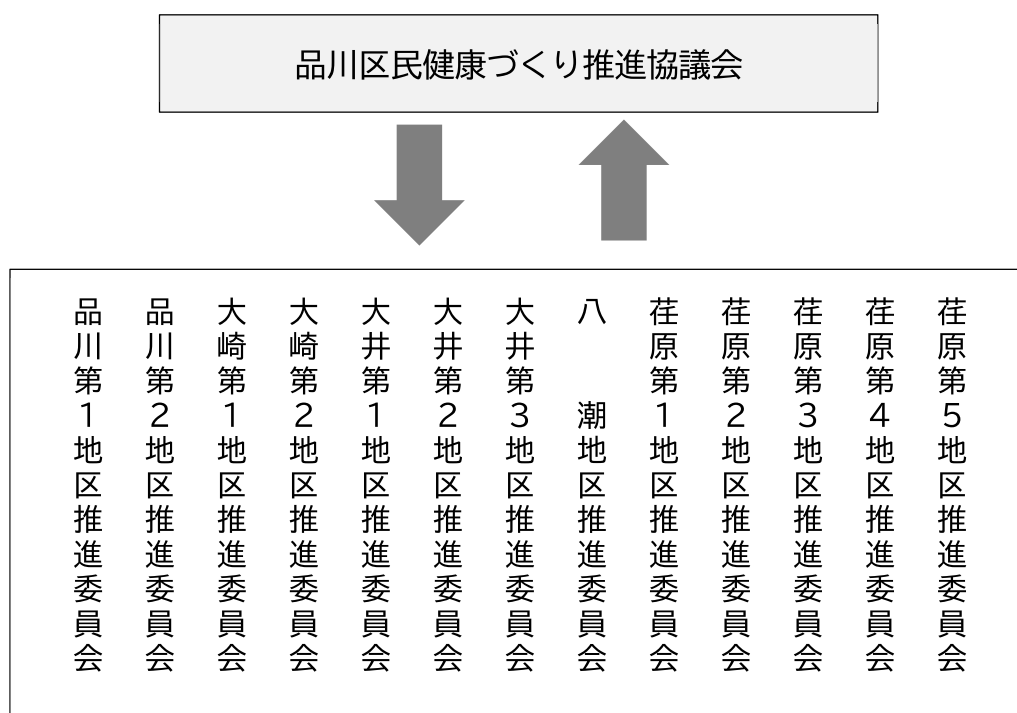
(1) 推進体制

①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。

②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。



(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。

写真を挿入予定

■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。

5 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い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。



■修了生グループの活動紹介

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H2 (Happy&Health)

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

オーラル品

「お口から感染予防をしよう!」をテーマに、クイズや唾液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

6 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（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（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。

■「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

No	団体名・企業名	取組内容
1	品川区役所	1, 5, 10, 11, 12, 13, 14, 16
2	一般社団法人品川区医師会	1, 3, 4, 13, 14
3	一般社団法人荏原医師会	1, 3, 8, 13, 14, 16
4	公益社団法人東京都品川歯科医師会	1, 3, 13
5	公益社団法人東京都荏原歯科医師会	1, 5, 8, 12, 13, 14, 15, 16
6	一般社団法人品川区薬剤師会	1, 2, 3, 5, 6, 12, 13, 14, 15
7	品川区トリム体操連盟	3, 7, 8, 10, 11, 12, 13
8	品川区スポーツ推進委員会	3, 4, 7, 8, 9, 10
9	スポクラ・しながわ	3, 4, 7, 8, 9, 10, 12
10	荏原 B 地域スポーツクラブ	3, 8, 10, 11, 12
11	地域クラブ ebaraA	3, 4, 8, 9, 11
12	大井八潮地域スポーツクラブ TOYS	3, 4, 8, 10
13	品川区ラジオ体操連盟	3, 9, 10, 12, 13
14	品川栄養士会	3, 5, 6
15	品川区公衆浴場商業協同組合	1, 8, 9, 11
16	品川区商店街連合会	3, 7, 8, 11
17	一般社団法人品川産業協会	4, 5, 6, 10, 13
18	東京商工会議所品川支部	3, 7, 9
19	住友不動産エスフォルタ株式会社	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 15, 16
20	株式会社 N T T ファシリティーズ	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16
21	野村不動産ライフ＆スポーツ株式会社	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16
22	株式会社中央ジオマチックス	1, 2, 3, 4, 5, 8, 13, 14, 15, 16
23	医療法人社団 C V I C 大井町心臓クリニック	1, 13, 16
24	東京サラヤ株式会社	3, 4, 12, 13, 14, 15, 16
25	五反田ウェルネスコミュニティ	3, 7, 8, 9, 10, 11, 12,
26	コグラフ株式会社	1, 2, 3, 4, 5, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 16
27	株式会社 Body Design Studio ASK	2, 3, 4, 5, 6, 7, 9, 10, 11, 12,
28	コナミスポーツ株式会社	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16
29	株式会社ローソン	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16
30	城南信用金庫	1, 4, 5, 12, 13, 16
31	有限会社エイムライフ	3, 4, 16
32	株式会社ビッツ	2, 4, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 16
33	アズビル株式会社	1, 4, 10, 12, 13, 16

※取組内容の番号については、前ページに記載の取組内容に該当します。

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

No	指標	現状値	目標値	出典
個別目標① 健康意識を高め、主体的な健康管理を行う				
1	1年以内に健康診査を受けた人の割合	81.7%	増やす	①
2	国保基本健診の受診率	37.30%	45% (令和11年度)	②
3	国保保健指導の利用率	6.10%	23% (令和11年度)	②
4	胃がん検診の受診率	12.9%	15.9%	③
5	肺がん検診の受診率	9.1%	12.1%	③
6	大腸がん検診の受診率	20.0%	23.0%	③
7	乳がん検診の受診率	30.4%	33.4%	③
8	子宮がん検診の受診率	32.2%	35.2%	③
9	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%	増やす	①
10	かかりつけ歯科医を決めている人の割合	72.0%	増やす	①
11	かかりつけ薬局を決めている人の割合	50.9%	増やす	①
個別目標② 体を動かす習慣をつける				
1	意識して身体を動かしている人の割合	72.2%	増やす	①
2	1日に7,000歩以上歩いている人の割合	20.0%	増やす	①
3	1回30分以上の運動を週2日以上する人の割合	30.8%	40.0%	①
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 (体育の授業を除く)	男子 56.9% 女子 41.0%	増やす	④
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 (体育の授業を除く)	男子 75.7% 女子 67.5%	増やす	④
6	品川区立健康センターの利用者数(フリー利用・プレイコート・ゴルフエリア・コース型教室)	229,827人	300,000人 (令和11年度)	③
個別目標③ 休養・こころの健康に配慮する				
1	この1か月間に日常生活で不安、悩み、 ストレスが大いにあった人の割合	14.7%	減らす	①
2	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%	増やす	①
3	不安、悩み、ストレスを相談する人がいない人の割合	11.9%	減らす	①
4	睡眠時間が6～9時間の人の割合	56.7%	60.0%	①
5	ゲートキーパー研修修了者の数(年間)	165人	250人	⑤
6	孤独を感じている人の割合	34.9%	減らす	⑥

※出典は、指標一覧の最後に記載をしています。

No	指標	現状値	目標値	出典
個別目標④ 喫煙に対する知識を高める				
1	1年以内に喫煙した人の割合	11.9%	10.0%	①
2	1カ月間に受動喫煙を受けたことがある人の割合	36.9%	減らす	①
3	喫煙による健康影響について呼吸器疾患（COPD等）への影響を認知している人の割合	73.1%	増やす	①
個別目標⑤ 過度な飲酒はしない				
1	1日あたりの飲酒量が2合以上の人の割合（男性）	54.5%	減らす	①
2	1日あたりの飲酒量が1合以上の人の割合（女性）	52.1%	減らす	①
3	飲酒による影響（生活習慣病の原因）を知っている人の割合	64.1%	増やす	①
個別目標⑥ 歯と口の健康を保つ				
1	定期的に歯科医院で歯科健診や歯石除去等の予防措置を受けている人の割合	49.0%	増やす	①
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	20.6%	減らす	③
3	50歳以上の噛めないものがある人の割合	12.7%	減らす	①

基本目標2 地域での健康づくりの推進

No	指標	現状値	目標値	出典
個別目標① 人や地域とのつながりを持つ				
1	地域の人たちとのつながりは強い方だと思う人の割合	20.5%	45.0%	①
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	2.9%	増やす	①
3	品川区立健康センターの利用者数（フリー利用・プレイコート・ゴルフエリア・コース型教室）（再掲）	229,827人	300,000人 （令和11年度）	③
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（年間）	4,273人	5,500人 （令和11年度）	③
5	「地域健康づくりグループ」が行う各種活動の参加者数（年間）	611人	1,100人 （令和11年度）	③
個別目標② 自然と健康になれる環境づくり				
1	しながわ健康ポイント事業の参加者数（年間）	3,811人	10,000人 （令和11年度）	③
個別目標③ 多様な主体と取り組む健康づくり				
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	33団体	増やす	⑦

※出典は、指標一覧の最後に記載をしています。

基本目標3 対象を明確にした健康づくりへの支援

No	指標	現状値	目標値	出典
個別目標① 親と子の健康づくりを進める				
1	妊婦健診の1回目の受診率	92.3%	増やす	③
2	妊婦歯科健診の受診率	32.9%	増やす	③
3	3歳児健診の受診率	92.7%	増やす	③
4	2歳児歯科健診の受診率	74.4%	増やす	③
5	すくすく赤ちゃん訪問事業の訪問率	94.6%	増やす	③
6	産婦歯科健診の受診率	20.48%	増やす	③
7	健やか親子学習事業の参加者数	5,586人	増やす	③
8	肥満傾向児の割合	0.30%	減らす	⑧
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）	男子 56.9% 女子 41.0%	増やす	④
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）	男子 75.7% 女子 67.5%	増やす	④
個別目標② 女性の特性を踏まえた健康支援				
1	乳がん検診の受診率（再掲）	30.4%	33.4%	③
2	子宮がん検診の受診率（再掲）	32.2%%	35.2%	③
3	1日あたりの飲酒量が1合以上の人の割合（女性）（再掲）	52.1%	減らす	①
4	フレイルの認知率（女性）	26.6%	増やす	①
5	HPVワクチン接種率	44.2%	増やす	⑨
個別目標③ 働き盛りの健康課題を解消する				
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（40～64歳）	18.9%	減らす	⑩
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（男性・40～64歳）	25.7%	減らす	②
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（女性・40～64歳）	6.0%	減らす	②
4	国民健康保険被保険者における糖尿病有病者の割合（40～64歳）	14.6%	減らす	⑩

※出典は、指標一覧の最後に記載をしています。

No	指標	現状値	目標値	出典
個別目標④ 高齢者の健康づくりを進める				
1	65 歳健康寿命（要介護 2 以上）（男性）	83.20 歳	65 歳平均余命の増加分を上回る 65 歳健康寿命の増加	⑪
2	65 歳健康寿命（要介護 2 以上）（女性）	86.54 歳	65 歳平均余命の増加分を上回る 65 歳健康寿命の増加	⑪
3	フレイルの認知率	22.0%	増やす	①
4	意識して身体を動かしている 60 歳以上の割合	76.9%	増やす	①
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	29.8%	増やす	①

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）

No	指標	現状値	目標値	出典
個別目標① 食を通じた健康づくりの推進				
1	朝食をほとんどとらない人の割合	13.5%	減らす	①
2	主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が 1 日 2 回以上の日がほぼ毎日の者の割合	52.3%	増やす	①
3	野菜を 1 日 5 皿（350 g）以上食べている人の割合	3.3%	増やす	①
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	23.2%	増やす	①
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	53.1%	増やす	①
6	果物を毎日食べている人の割合	25.5%	増やす	①
個別目標② 次世代につなげる多様な食育の推進				
1	朝食・夕食を家族と一緒に食べる共食の回数（1 週間あたり）	9.2 回	11 回	①
2	地域や職場等で共食をしている人の割合	38.3%	増やす	①
個別目標③ デジタル化に対応した食育の推進				
1	SNS を活用した食に関する情報の配信回数	9 回	増やす	⑫
2	オンライン講習会（動画配信）を視聴した給食施設の割合	23.8%	増やす	⑬

※出典は、指標一覧の最後に記載をしています。

【出典】

- ①令和5年度品川区健康に関する意識調査
- ②令和4年度特定健診法定報告（品川区）
- ③令和6年度品川区の保健衛生と社会保険
- ④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
- ⑤品川区総合実施計画
- ⑥令和4年度品川区の地域福祉に関するアンケート調査
- ⑦品川区健康課調べ（令和6年度）
- ⑧令和5年度学校保健統計調査
- ⑨品川区保健予防課調べ（令和5年度）
- ⑩国保データベースシステム（品川区 令和4年度）
- ⑪東京都「都内各市区町村の65歳健康寿命」（令和4年）
- ⑫令和5年度 区公式 SNS（LINE・X等）への配信回数
- ⑬令和5年度栄養（健康増進）事業報告

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

No	事業名	所管課	概要
個別目標① 健康意識を高め、主体的な健康管理を行う			
	20 歳からの健康診査	健康課	低年齢化の傾向にある高血圧、メタボリックシンドロームなどの生活習慣病を予防するため、生活習慣が大きく変化する 20 歳から健康診査を実施しています。
	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（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および他の眼科疾病の早期発見・早期治療を促進するため眼科検診を行っています。
	肝炎ウイルス検診	健康課	今までに一度も肝炎ウイルス検査を受けたことのない区民を対象に、問診、血液検査（B 型、C 型肝炎ウイルス検査）を実施しています。
	各種健康相談	保健センター	妊婦、乳幼児、学齢期、壮年期から高齢期の幅広い世代に対し、心と体の健康づくりのための生活習慣や、病気やこころの問題、栄養、歯科に関する様々な健康相談を行っています。
	健康学習	保健センター	区民が主体的に健康づくりに取り組めるように地域の依頼に応じて実施する出張学習・所内健康学習・地域の自主グループ活動の育成や支援を行っています。
	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、医薬品や薬剤師等の専門家の役割に関する正しい知識を広く浸透させるための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（特定健康診査）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・解消に重点を置いた「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。
	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。

No	事業名	所管課	概要
	人間ドック受診助成事業	国保医療年金課	40歳以上の区民で国民健康保険または後期高齢者医療制度加入者を対象に、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、前年度の健診受診月3カ月前に「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	がんが身近な病気であることや、がんの予防、早期発見・検診等について理解するとともに、がん患者に対する正しい認識を深めることにより、自他の健康と命の大切さについて学びます。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② 体を動かす習慣をつける			
	健康センター事業	健康課	健康づくりを支援する拠点として多くの区民が気軽に楽しく運動ができるように、品川・荏原健康センターでは、様々なコース型運動教室を実施しています。また、オープンスクールへの参加および各種トレーニングマシンの利用ができるフリー利用を行っています。
	水中散歩教室	健康課	区内温水プールを会場として、主に高齢者や低体力者を対象にプールで歩行する運動教室を行っています。
	健康塾	健康課	60歳以上の区民を対象に。区内のシルバーセンターや区民集会所を会場として、ストレッチを中心とした体操教室を行っています。
	品川区ウォーキングマップの作成	健康課	気軽に取り組める健康づくり活動としてウォーキングを推奨するため、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(再掲)	健康課	18歳以上の区民を対象に、健康づくりに無関心な層を含めた多くの区民に対して運動を始めるきっかけや継続する動機となるインセンティブを付与することで、健康づくりに取り組むことを促しています。
	いきいきウォーキング	スポーツ推進課	年齢に関係なく参加でき、品川区内とその周辺地域で7～10キロメートル程度のコースでウォーキング事業を行っています。
	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、全校で共通の種目にチャレンジする「品川スポーツトライアル」、外部講師による専門的指導を行う「テクニカルアドバイザー」、朝の時間や家庭でも短時間でできる「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。

No	事業名	所管課	概要
個別目標③ 休養・こころの健康に配慮する			
	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」「相談窓口につなぐ」「気にかけて見守る」の対応ができるようゲートキーパー研修を実施しています。
	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、区立小・中・義務教育学校の5～9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っています。
	品川区いのち寄り添いサポート事業	保健予防課	自殺未遂者による自殺の再企図を防止するため、未遂者自身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	自死（自殺）で身近な人を失くした方（自死遺族）を対象に、自死遺族のつどい（品川区分かちあいの会）を2か月に1回開催し、相互交流を通じて自死遺族が自らに向き合い、悲しみや苦しみを分かち合い、支えあうことを支援しています。
	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・助産師および児童センター職員が訪問を行い、相談や助言による母親の育児不安の解消、地域の子育て情報伝達等の子育て支援を行っています。訪問時には、エジンバラ産後うつ病質問紙票（EPDS）を活用し、母親の産後うつ病のスクリーニングを行い、産後うつ病の早期発見・早期対応（家庭訪問・精神保健相談・うつ病安心相談など）により育児期初期からの子育て支援を図っています。
	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・心理相談員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	児童期から青年期における発達や行動上の問題および精神疾患について本人、家族、支援者向けに精神科専門医の相談を行っています。
	精神保健講演会	保健センター	こころの健康づくりやストレス予防の知識の普及や対応方法を学ぶための講演会を開催しています。
	思春期講演会	保健センター	思春期の精神保健問題について知識の普及啓発を目的に講演会を開催しています。

No	事業名	所管課	概要
	精神保健相談・うつ病あんしん相談	保健センター	精神症状に対する不安やその対応方法について精神科専門医の相談を行っています。
	こころのセルフケア講習会	保健センター	こころのセルフケアの方法を学び、セルフケアを活かして、こころの健康の保持増進を目的にした講習会を開催しています。
	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、性についての不安や悩みに対して、正しい知識を伝え、また適切な助言や支援先につなげることを目的として、若者に身近なLine等でのチャット相談や、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	夜間・休日を含む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。また、望まない孤独や孤立は誰にでも起こりうる問題であることの周知等に取り組んでいます。
個別目標④ 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	区民の禁煙を推進するため、禁煙外来実施医療機関が実施する禁煙治療において支払った治療費等を1万円まで助成しています。 ※2021年(令和3年)6月に禁煙補助薬(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。2024年(令和6年)10月現在、出荷再開は未定です。
	禁煙外来マップ	健康課	禁煙治療ができる医療機関や禁煙治療にかかわる情報を掲載している「禁煙外来マップ」を配布し、禁煙治療の情報提供を行っています。
	卒煙支援	国保医療年金課	喫煙率の低下を図るために、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⑤ 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・心理相談員などによる相談を行っています。また、依存症の症状や対応についてなど知識の普及啓発を目的に適宜講演会を開催しています。
個別目標⑥ 歯と口の健康を保つ			
	成人歯科健康診査	健康課	20～70歳(5歳区切り)の区民を対象に無料で歯科健診を行っています。
	障害者歯科健康診査	健康課	身体障害者手帳・愛の手帳(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、口腔内状況の改善と歯周疾患の早期発見早期治療につなげるため、無料の歯科健診を実施しています。

No	事業名	所管課	概要
	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として、生活習慣の改善等個人の特性にあった指導を行う。
	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。
	8020・9016 達成者顕彰事業	健康課（共催）	品川・荏原両歯科医師会共催で、8020、9016（80歳で20本以上、90歳で16本以上の歯を保つ）を達成した区民を顕彰しています。
	乳幼児健診時の集団指導・個別指導	保健センター	効果的な歯みがきの仕方やむし歯になりにくい食生活を中心に健全な口腔育成について指導しています。
	子育て支援教室（むし歯撃退教室）	保健センター	乳幼児期の親子を対象に、歯みがきや食習慣など基本的歯科保健習慣を身につけるための教室を行っています。
	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。対象疾患：糖尿病、心臓病、脳梗塞など
	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し、フレイルの防止に努め、後期高齢者の健康保持・健康寿命の延伸を図るため歯科健康診査を行っています。

基本目標2 地域での健康づくりの推進

No	事業名	所管課	概要
個別目標① 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	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、健康づくりに関する啓発活動を行っています。
	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歳以上の区民で閉じこもりがちな自立支援高齢者を対象に、転倒骨折予防のための運動機能訓練や生活指導等を盛り込み、健康づくり推進委員と協働し、地域参加型の健康教室を行っています。

No	事業名	所管課	概要
	健康学習	保健センター	区民が主体的に健康づくりに取り組めるように地域の依頼に応じて実施する出張学習・所内健康学習・地域の自主グループ活動の育成や支援を行っています。
	健康大学しながわ	保健センター	健康づくりの取組が学べる実践型の講座を開催し新たな健康づくり推進者を発掘しています。また、修了生やグループ活動者向けに、地域で活動できるスキル獲得、スキルアップの講座を開催するとともに、活動グループへの相談支援を行っています。
	地域スポーツの推進	スポーツ推進課	品川区スポーツ推進委員会や地域スポーツクラブによる各種スポーツ教室・大会を開催し、参加者同士の交流やスポーツ人口の拡大を図っています。
	品川区地域介護予防活動（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・情報発信をととして、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（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、多世代の区民の身近な憩いの場・交流の場として地域に開かれた施設です。「介護予防」や「子育て支援」の事業、どなたでも参加可能な「ゆうゆうプラザまつり」や「多世代交流イベント」等の事業を実施しています。
個別目標② 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）	健康課	18歳以上の区民を対象に、健康づくりに無関心な層を含めた多くの区民に対して運動を始めるきっかけや継続する動機となるインセンティブを付与することで、健康づくりに取り組むことを促しています。
	しながわ出合いの湯	健康課	65歳以上の区民を対象に、区内の公衆浴場を利用し、入浴前に健康体操やカラオケなどのプログラムと入浴サービスを行っています。
	地域スポーツクラブ事業	スポーツ推進課	地域が主体となり運営する地域スポーツクラブは、各種スポーツ教室や大会を通じ、いつでも・どこでも・だれでも・いつまでも気軽にスポーツに親しめる環境づくりに取り組んでいます。

No	事業名	所管課	概要
	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、区民のシビックプライドの醸成を図り、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、体を動かしたり、趣味活動などの交流を図り、心身の活性化と仲間づくりを行っています。
個別目標③ 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)	健康課	区内全域における健康づくり活動を活性化するため、各町会、自治会から推薦された区民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、健康づくりに関する啓発活動を行っています。
	食生活改善指導講師派遣 (再掲)	健康課	区民団体等が開催する栄養に関する講習会や料理講習会へ講師(品川栄養士会)を派遣しています。
	8020・9016 達成者顕彰事業 (再掲)	健康課(共催)	品川・荏原両歯科医師会共催で、8020、9016(80歳で20本以上、90歳で16本以上の歯を保つ)を達成した区民を顕彰しています。
	トリムフェスティバル	健康課(共催)	区民の健康づくりの意識向上と健康増進を図る動機づけのための取組として、トリム体操連盟との共催によるイベントを行っています。
	健康フェスタ	保健センター	健康づくりのための講演を開催するとともに、活動グループが健康づくり推進者として、シニア向け体力測定やグループ活動の実践を行っています。
	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

No	事業名	所管課	概要
個別目標① 親と子の健康づくりを進める			
	親子健康手帳(母子健康手帳)の交付	健康課	妊娠・出産および育児に関する母と子の一貫した健康記録として活用してもらうために交付しています。
	妊婦健康診査	健康課	妊婦の健康管理と流産・早産の防止、児童の障害予防を目的として、妊婦の健康診査、超音波検査、子宮頸がん検診の助成を実施しています。

No	事業名	所管課	概要
	妊婦・産婦歯科健康診査	健康課	妊娠に伴って起こりやすい歯の疾病を防ぎ、また産婦の口腔内の健康保持を図るため、妊産婦歯科健康診査、歯科保健指導等を行っています。
	妊婦への支援	保健センター	妊娠届け出アンケートや面接状況から、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。また、妊娠 8 か月ごろに「出産準備個別相談」も実施しています。出産後は、2 週間から 1 か月の時期に電話をし、育児相談や母子保健事業の案内等を行っています。
	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 館にて子育て全般の相談、子育てサービス情報の提供、他機関の紹介を行っています。バースデーサポート事業のアンケートも受け付けています。
	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、妊娠週数や子どもの月齢に合わせたメッセージを配信しています。育児への不安や孤立感を軽減できるよう、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、適切なタイミングにプッシュ型で配信しています。
	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、育児不安を軽減し安心して子育てできるよう支援を行っています。
	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、電話にて授乳に関する相談に助産師が対応しています。
	食からの子育て支援	保健センター	妊娠期から育児期にかけての各教室（妊娠期食事教室・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支援を行っています。
	すくすく赤ちゃん訪問事業（再掲）、電話による育児相談	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・助産師及び児童センター職員が訪問を行い、相談や助言による母親の育児不安の解消、地域の子育て情報伝達等の子育て支援を行っています。訪問を希望しない産婦には、電話で育児や産婦の心身について相談を行っています。

No	事業名	所管課	概要
	乳幼児健康診査・歯科健康診査	保健センター	4カ月児・1歳6カ月児・3歳児健康診査・2歳児歯科健診を各保健センターで行っています。また、6カ月・9カ月の健康診査は都内の契約医療機関に委託し行っています。
	乳幼児健診時の集団指導・個別指導	保健センター	効果的な歯みがきの仕方やむし歯になりにくい食生活を中心に健全な口腔育成について指導しています。
	子育て支援教室（むし歯撃退教室）（再掲）	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。
	0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	0歳児を持つ家庭に対し、定期的に関わりを持ちながら見守りを行うことを目的とし、育児に関する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や興味・心配のある方の情報交換のため、子ども同士の交流やお弁当持参のランチ会を行っています。また、小児科の医師などの専門家による講演会では、アレルギー疾患に対する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（児童センター）	ベビーマッサージや卒乳のおはなしなど、母親と赤ちゃんのふれあいを通じて、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（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を展開することにより、家庭における子育て力の向上を図るとともに子育ての不安を解消するため、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。
	保育園児と保護者への食育指導	保育施設運営課	乳幼児が健康な生活の基本としての「食を営む力」の育成に向け、各保育園でクッキング保育や、植物の栽培・収穫を通じて、食べ物に触れ、興味・関心につなげています。また保護者には、食育保護者会、PTA食育事業などで、給食の紹介・試食を行い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しています。
	がん教育	教育総合支援センター	がんが身近な病気であることや、がんの予防、早期発見・検診等について理解するとともに、がん患者に対する正しい認識を深めることにより、自他の健康と命の大切さについて学びます。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。

No	事業名	所管課	概要
	品川アクティブライフプロジェクト（再掲）	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、全校で共通の種目にチャレンジする「品川スポーツトライアル」、外部講師による専門的指導を行う「テクニカルアドバイザー」、朝の時間や家庭でも短時間でできる「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。
個別目標② 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（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、視診や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（生殖補助医療）医療費助成事業	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。
	不妊・不育等相談事業	健康課	妊娠を望む方、不妊・不育等に悩む方を対象として、オンラインツール（Zoom）を利用し、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（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③ 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）	健康課	低年齢化の傾向にある高血圧、メタボリックシンドロームなどの生活習慣病を予防するため、生活習慣が大きく変化する 20 歳から健康診査を実施しています。
	成人歯科健康診査（再掲）	健康課	20～70 歳（5 歳区切り）の区民を対象に無料で歯科健診を行っています。
	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）	健康課	健康づくりを支援する拠点として多くの区民が気軽に楽しく運動ができるように、品川・荏原健康センターでは、様々なコース型運動教室を実施しています。また、オープンスクールへの参加および各種トレーニングマシンの利用ができるフリー利用を行っています。

No	事業名	所管課	概要
	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。
	がんの夜間相談窓口	健康課	がん患者やその家族の不安の軽減と、がんに対する様々な疑問の解消を図るため、がんの夜間相談窓口を開設しています。開設時間を夜間にする事で、就労中の方など昼間忙しい方が相談できる環境を整えています。
	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	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・解消に重点を置いた「国保保健指導」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。対象疾患：糖尿病、心臓病、脳梗塞など
	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 6 カ月間の生活改善指導を行っています。
個別目標④ 高齢者の健康づくりを進める			
	ふれあい健康塾（再掲）	健康課	65 歳以上の区民で閉じこもりがちな自立支援高齢者を対象に、転倒骨折予防のための運動機能訓練や生活指導等を盛り込み、健康づくり推進委員と協働し、地域参加型の健康教室を行っています。
	しながわ出会いの湯（再掲）	健康課	65 歳以上の区民を対象に、区内の公衆浴場を利用し、入浴前に健康体操やカラオケなどのプログラムと入浴サービスを行っています。
	8020・9016 達成者顕彰事業（再掲）	健康課（共催）	品川・荏原両歯科医師会主催で、8020、9016（80 歳で 20 本以上、90 歳で 16 本以上の歯を保つ）を達成した区民を顕彰しています。
	後期高齢者歯科健康診査（再掲）	国保医療年金課	口腔機能低下や誤嚥性肺炎等の疾病を予防し、フレイルの防止に努め、後期高齢者の健康保持・健康寿命の延伸を図るため歯科健康診査を行っています。
	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	後期高齢者の健康寿命の延伸・介護予防を目的に、フレイル予防・栄養講座および低栄養者向けに個別の訪問栄養相談を実施しています。

No	事業名	所管課	概要
	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。
	脳力アップ元気教室	高齢者地域支援課	学習療法やeスポーツなどの認知症予防を目的とした講座です。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認知症予防を目的とした講座です。
	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を学び実践発表を行います。知的活動と社会参加を通じた認知症の予防を目的とする講座です。
	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・情報発信をととして、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。
	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、料理の基本に必要な事柄や栄養について学ぶ機会を提供し、食生活の自立を支援しています。
	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（食育推進計画）

No	事業名	所管課	概要
個別目標① 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・健康料理教室・コース型料理教室等、世代やテーマに沿った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、食生活等について、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）	健康課	区民団体等が開催する栄養に関する講習会や料理講習会へ講師（品川栄養士会）を派遣しています。
	食品の栄養成分表示・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	区民が生涯健康に過ごすことができるよう、食に関する講演会・イベント等の実施や飲食店や中食を提供する事業者へ「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	事業所、高齢者施設、児童福祉施設等の給食施設における喫食者の健康増進を図ることができるよう、その施設の特性に応じた栄養管理の方法等について、必要な指導・支援を行っています。
	食事相談	保健センター	妊産婦・乳幼児から高齢者までの食事や疾病に関する食事などの相談を行っています。
	健康学習	保健センター	離乳食や幼児食についての講習会や地域団体からの依頼を受け、健康な食生活等について講習しています。
	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（ガバメントクラウドファンディング）を原資とした食品配送を実施しています。その際、アンケート用紙や就労・学習・住宅支援等の案内を同封し、支援が必要な世帯を適切な相談窓口や事業等につなげ、最終的に各家庭の自立を目指すことを目的としています。
	子育て世帯へのお米支援プロジェクト	子育て応援課	学校給食のない夏休み期間中における子どもの食の支援を行うことを目的として、「食の支援が必要な家庭」に対してお米を配付します。児童センターで配付することで、子どもへの声掛けや目視を行い、必要な支援に繋がります。
	保育園児と保護者への食育指導	保育施設運営課	乳幼児が健康な生活の基本としての「食を営む力」の育成に向け、各保育園でクッキング保育や、植物の栽培・収穫を通じて、食べ物に触れ、興味・関心につなげています。また保護者には、食育保護者会、PTA 食育事業などで、給食の紹介・試食を行い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しています。

No	事業名	所管課	概要
	シニアのためのやさしい手料理教室（再掲）	高齢者地域支援課	65 歳以上の一人暮らしの料理初心者に、料理の基本に必要な事柄や栄養について学ぶ機会を提供し、食生活の自立を支援しています。
	わくわくクッキング（再掲）	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。
個別目標② 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	保健センター	妊娠期から育児期にかけての各教室（妊娠期食事教室・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支援を行っています。
	食からの子育て支援	子ども育成課（児童センター）	児童センターで 0～18 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」の魅力を伝え、「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。
	食品ロス削減の推進	環境課	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」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（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ています。児童生徒の食体験を通して食文化の継承や理解を深めます。
	学校給食を通じた食育	教育総合支援センター（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（栄養黒板の活用）、地場産物や低農薬野菜の使用に取り組んでいます。また、給食献立の配布、試食会を通じて、保護者への食の情報提供を行っています。
個別目標③ 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 や HP 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

4 検討体制

5 検討経過
