厚生委員会資料
令和２年２月２６日
健康推進部健康課

「しながわ健康プラン２１」中間・評価見直し（案）およびパブリックコメントの実施結果について

１．中間・評価見直しの経過

（１）「しながわ健康プラン２１」中間・評価見直し庁内検討委員会

・令和元年７月５日　　第１回庁内検討委員会
・令和元年９月 30 日　　第２回庁内検討委員会
・令和２年１月 31 日　　第３回庁内検討委員会

（２）健康プラン２１・がん対策推進計画検証会

・令和元年７月 31 日　　第１回検証会
・令和元年 10 月 18 日　　第２回検証会

２．しながわ健康プラン中間・評価見直し（案）について

資料１のとおり

３．パブリックコメントの実施結果

（１）実施期間

令和元年１１月２１日（木）～１２月１２日（木）

（２）実施方法

① 周知方法

広報紙への概要掲載（令和元年１１月２１日号）、区ホームページ

② 閲覧方法

健康課（本庁舎７階）、区政資料コーナー（第三庁舎３階）、健康センター
保健センター、地域センター、図書館、区ホームページ

（３）意見募集方法

郵送、ＦＡＸ、健康課窓口への持参、区ホームページの応募フォーム

（４）意見応募状況

① 応募者数　23 人　（内訳）郵送９人、ＦＡＸ2 人、区ホームページ　12 人
② 意見件数　52 件

（５）寄せられた意見および区の考え方

資料２のとおり

４．計画の公表

令和２年４月以降、区ホームページ、広報しながわにて公表

資料１

しながわ健康プラン21
中間・評価見直し（案）

品川区

区長の挨拶文

目　　次

第１章　計画の見直しにおける基本的な考え方 1
1. 見直しの背景 1
2. しながわ健康プラン21の概要 3
3. 見直しの方法 4
第２章　品川区の健康を取り巻く現状と課題 5
1. 品川区の現状 5
2. しながわ健康プラン21の中間評価 10
3. 課題のまとめ 16
第３章　重点的に取り組む施策 20
1. たばこ対策 20
2. フレイル対策 21
3. 働き盛りの健康課題対策 22
4. 食を通じた健康づくり対策 23
第４章　基本理念 24
1. 基本理念 24
2. 計画の位置づけ 24
3. 施策体系 25
第５章　健康づくりに向けた目標と取り組み 26
基本目標1　区民の主体的な健康づくりへの支援 28
個別目標1　健康意識を高める 28
個別目標2　主体的な健康管理を行う 30
個別目標3　体を動かす習慣をつける 32
個別目標4　こころの健康に配慮する 34
個別目標5　喫煙に対する知識を高める 36
個別目標6　過度な飲酒はしない 40
個別目標7　歯と口の健康を保つ 42
基本目標2　地域での健康づくりの推進 44
個別目標1　主体的に健康づくりにかかわる 44
個別目標2　自分が住む地域とのつながりを持つ 46
基本目標3　対象を明確にした健康づくりへの支援 48
個別目標1　妊娠期の両親の健康意識を高める 48
個別目標2　健やかな子どもを育てる 52
個別目標3　女性の健康を守る 54
個別目標4　働き盛りの健康課題を解消する 56
個別目標5　高齢者の健康づくりを進める 58

第６章　正しい食生活と食への理解の促進 61
基本目標4　正しい食生活と食への理解の促進 62
個別目標1　食を通じた健康づくりを進める 62
個別目標2　食への理解を育む 64
第７章　プランの推進に向けて 66
1. プランの推進体制 66
2. プランの評価 67
3. 地区健康づくり推進委員会の取り組み 68
4. 健康大学しながわの卒業生の取り組み 80
5. 団体・企業等の取り組み 81
参考資料 93
1. 中間見直し後の指標一覧 93
2. 事業一覧 92
3. 用語集 96
4. しながわ健康プラン21の検討体制 105
5. 品川音頭 106

コラムの目次

ＢＭＩについて 29
「＋10」（プラステン）から始めよう！ 33
ＳＯＳカード 34
喫煙の健康への影響 37
喫煙と健康 38
がんのリスク評価一覧 39
飲酒量の目安について 41
歯周病と全身との関わり 42
地域社会と健康 47
たばこの煙に含まれる有害物質 48
妊娠中に気をつけてほしい感染症 50
赤ちゃんとお母さんの感染予防対策 51
しっかり食事・十分遊び・たっぷり睡眠 53
メタボリックシンドロームの判定基準 57
フレイルとは 60
１日５皿（350ｇ）を目標に、今よりも１皿プラス！ 62
食事バランスガイド 63
栄養成分表示を健康づくりに活用しましょう 65

第1章　計画の見直しにおける基本的な考え方

1. 見直しの背景

品川区は、平成 27 年度から令和６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」（以下、「本プラン」という。）を策定し、区民の健康づくりを体系的に推進しています。

一方、国や東京都は、本プランの策定時からこれまでの間に、社会情勢の変化に応じて、受動喫煙対策やがん対策などの健康づくりに係る新たな計画の策定や施策の展開を行っています。

計画期間の中間時点である令和元年度は、品川区の健康に係る各種統計データや下記に示す政策動向を踏まえ、本プランで定められている指標の進捗状況に基づいて中間評価を行い、これまでの取り組みによる成果と課題を明らかにして、プランの見直しを行うこととします。

(1)健康日本21(第二次)の中間評価

国は、国民の生活習慣病やその原因となる生活習慣の改善等に関する課題の解決に向けて、平成 12 年より「21 世紀における国民健康づくり運動」を開始しました。

平成 25 年に改正した「21 世紀における第二次国民健康づくり運動」（以下、「健康日本２１（第二次）という。）では、平成 25 年度から令和３年度までの 10 年間を運動期間とし、具体的な 53 項目の目標に基づき「健康寿命※の延伸」と「健康格差の縮小」の実現を目指しています。

目標の達成状況や関連する取り組み状況を中間段階で確認するため、目標設定後５年を目途に全ての目標について中間評価を行うこととしていたため、平成 30 年に中間評価の結果を載せた「健康日本２１（第二次）中間報告書」を取りまとめました。改善が不十分な項目として、「メタボリックシンドロームの該当者・予備軍の数」や「健康づくり活動に主体的に関わっている国民の割合」、「成人の喫煙率」などがあげられています。

※　健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間のこと。

(2)受動喫煙対策

受動喫煙によってリスクが高まる病気には、肺がん、虚血性心疾患、脳卒中、乳幼児突然死症候群などがあります。このような病気の発症を防ぐため、屋内施設において「望まない受動喫煙」をなくすことや、受動喫煙による健康影響が大きい子どもや患者等に対する対策を一層徹底することなどをねらいとして、国は「健康増進法の一部を改正する法律」を、東京都は「東京都受動喫煙防止条例」を平成 30 年 7 月にそれぞれ制定しました。区においては、当該法律等の趣旨を踏まえ、「品川区受動喫煙防止対策基本方針」を策定し、区有施設等における受動喫煙防止対策の基本的な考え方を定めました。

(3)がん対策

国は、平成 19 年に「がん対策推進基本計画」を策定し、平成 24 年の改定を経て、「働く世代や小児へのがん対策の充実」や「がんの教育・普及啓発」などを重点課題として設定し、がん対策を推進してきました。平成 29 年には第３期となる「がん対策推進基本計画」を策定し、「がん予防および早期発見・早期治療」、「患者本位のがん医療の実現」、「がん患者との共生」の３つを施策の柱として掲げています。

これを受け、東京都も平成 30 年に「東京都がん対策推進計画」を策定し、がんのリスクの減少、早期発見、がんとの共生などの分野別施策を展開しています。

(4)食育の推進

国は、平成 23 年に策定した「第２次食育推進基本計画」に基づく食育※推進の取り組みによる成果と、計画策定以降、社会環境の変化の中で明らかになった食をめぐる新たな課題等を踏まえて、平成 27 年に食育基本法を改正、平成 28 年に「第３次食育推進基本計画」を策定しました。新たな計画では、「若い世代を中心とした食育の推進」、「多様な暮らしに対応した食育の推進」、「健康寿命の延伸につながる食育の推進」、「食の循環や環境を意識した食育の推進」、「食文化の継承に向けた食育の推進」を重点課題として掲げています。

東京都も、これまでの取り組みにおける成果や課題を踏まえて、平成 28 年に「東京都食育推進計画」を改定しました。改定にあたっては、急速な高齢化の進展に対応するために施策対象となるライフステージに高齢者を新設、都内産はもとより国内産食材の魅力についての理解促進の２点を新たな視点として加えました。

※　食に関する様々な知識などを身につけるための学習等の取り組みのこと。詳細は、巻末の参考資料　3.用語集を参照

(5)高齢者が抱える健康課題への対応

平成 20 年度以降、医療保険者が実施する保健事業は、壮年期のメタボリックシンドローム対策が中心となっていましたが、高齢者は壮年期と異なる健康課題を抱えているため、国は平成 30 年に「高齢者の特性を踏まえた保健事業ガイドライン」を策定しました。高齢者が抱える健康課題として、特に、後期高齢者については、フレイル・オーラルフレイルやサルコペニア、認知症、ポリファーマシー（必要以上に多くの薬を服用している状態）などがあげられます。このような健康上の不安を取り除き、住み慣れた地域で自立した生活ができる期間の延伸、QOL（生活の質）の維持向上を図るため、高齢者の特性を踏まえた健康支援・相談を行うための指針を取りまとめました。

2. しながわ健康プラン21の概要

品川区では、区民の健康寿命の延伸を図るため、本プランに基づき、健康づくりに係る取り組みを実施しています。

(1)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（第二次)」の地方計画です。また、食育基本法第 18 条に基づく食育推進計画としても位置づけています。

(2)計画の期間

平成 27 年度から令和６年度までの 10 ヵ年です。

(3)基本理念

「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」が基本理念です。

(4)施策体系

基本理念の実現に向けて次の４つの基本目標を掲げ、それぞれ個別目標を定めています。

	基本目標	個別目標
健康増進計画	区民の主体的な健康づくりへの支援	健康意識を高める 主体的な健康管理を行う 体を動かす習慣をつける こころの健康に配慮する 喫煙に対する知識を高める 過度な飲酒はしない 歯と口の健康を保つ
	地域での健康づくりの推進	主体的に健康づくりにかかわる 自分が住む地域とのつながりを持つ
	対象を明確にした健康づくりへの支援	働き盛りの健康課題を解消する 女性の健康を守る 健やかな子どもを育てる 妊娠期の両親の健康意識を高める
食育推進計画	正しい食生活と食への理解の促進	食を通じた健康づくりを進める 食への理解を育む

3. 見直しの方法

本プランでは、新たな法律・制度等の動向、品川区の人口動態や健康に関する統計データ、中間評価の３つの視点を踏まえて見直しを行いました。

(1)新たな法律・制度等の動向

本プランの策定後、受動喫煙対策に向けた健康増進法の一部改正や、第３次食育推進基本計画の策定など、社会情勢の変化に応じた法律の改正や計画の策定が行われています。これらの政策動向や取り組みの方向性を踏まえました。

(2)品川区の人口動態や健康に関する統計データ

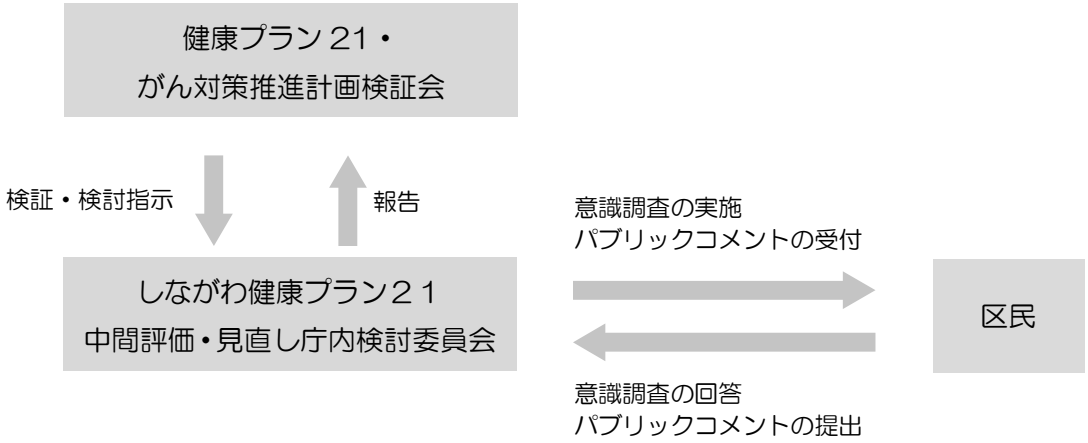
品川区の人口動態や、寿命や死因などの健康に関する統計データを整理し、本プランの施策対象となる区民の実態を捉え、健康寿命の延伸に向けた課題を抽出しました。

(3)しながわ健康プラン21の中間評価

本プランの個別目標にはそれぞれ指標と目標を設定しています。令和元年度に「しながわ健康ポイント」事業の申込者を対象に実施した「健康に関するアンケート」の結果と、高血圧症の割合や健康づくり関連事業の参加者数などの区が保有するデータ等から中間評価を行い、改善傾向、横ばい傾向、悪化傾向の整理と考察を行いました。

(4)検討体制

見直しにあたっては、医療関係団体や地域団体の代表者等による委員で構成される「健康プラン２１・がん対策推進計画検証会」と、庁内の関係各課の委員で構成される「しながわ健康プラン２１中間評価・見直し庁内検討委員会」とで協議しました。



第2章　品川区の健康を取り巻く現状と課題

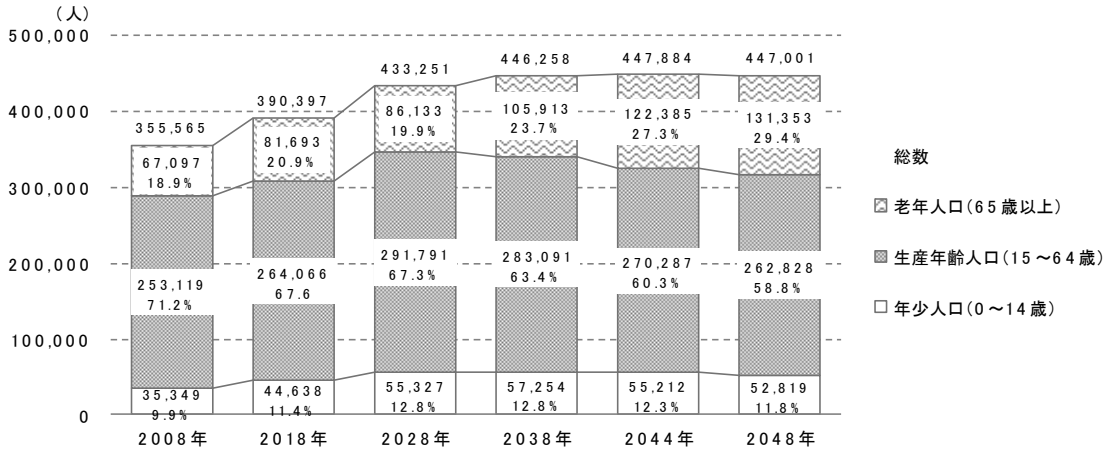
1. 品川区の現状

(1)人口・高齢化率

品川区の総人口は、2008 年の 35 万５千人から、2028 年には 43 万３千人まで大きく増加し、その後、2038 年からの 10 年間は 44 万人台で推移すると予測されています。老年人口の割合をみると、2018 年から 2028 年にかけて２割を下回るも、2038 年には再び２割を上回り、2048 年には約３割となる見込みです。

品川区の高齢化率について、平成 23 年から平成 30 年までの実績値をみると、全国と東京都に比べて低く、約２割で推移しています。

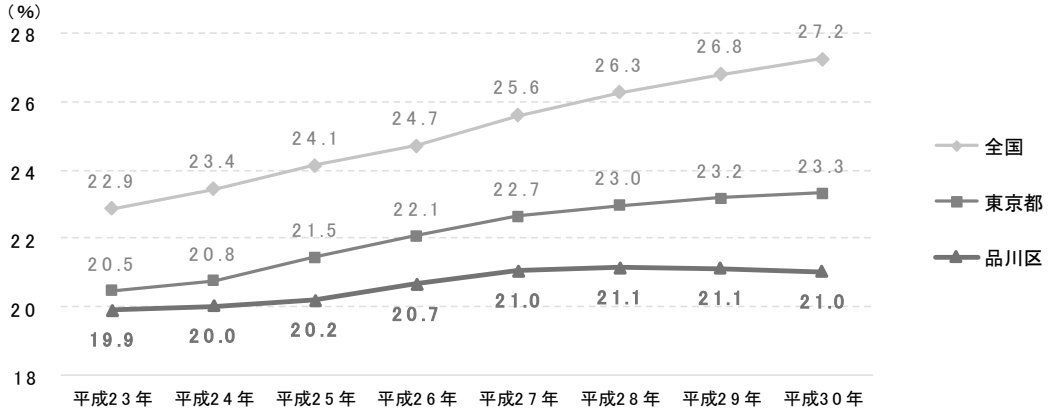
区の年齢3区分別人口の推移・予測



注）四捨五入により数値の合計が総数と一致しないものがある。

出典：「品川区長期基本計画　人口推計」

区の高齢化率の年次推移



出典：総務省「住民基本台帳に基づく人口、人口動態および世帯数」

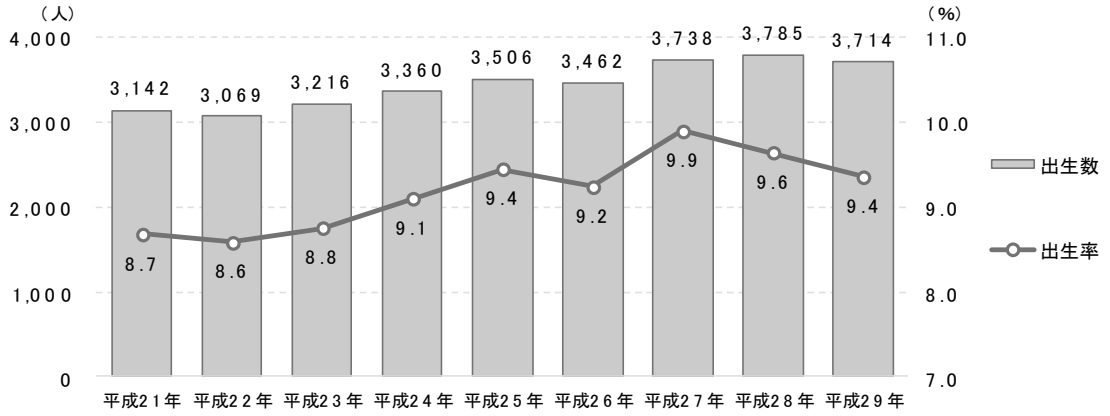
(2)出生状況

品川区の出生数は過去 10 年間で緩やかに増加しています。また、出生率をみると、平成 27 年をピークに減少しているものの、10 年前と比べると高くなっています。

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、全国と比べると低くなっていますが、10 年前と比べるとその差が小さくなっています。特別区と比べると平成 26 年までは低かったものの、平成 27 年以降は高くなっています。

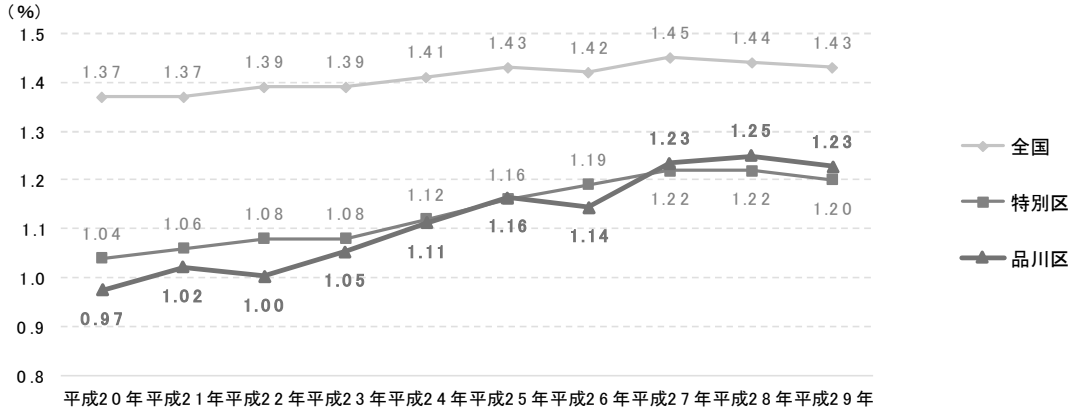
※　１人の女性が一生の間に産む子供の数の平均値のこと。

区の出生数および出生率(人口千対)の年次推移



出典:「人口動態統計」

区の合計特殊出生率の年次推移

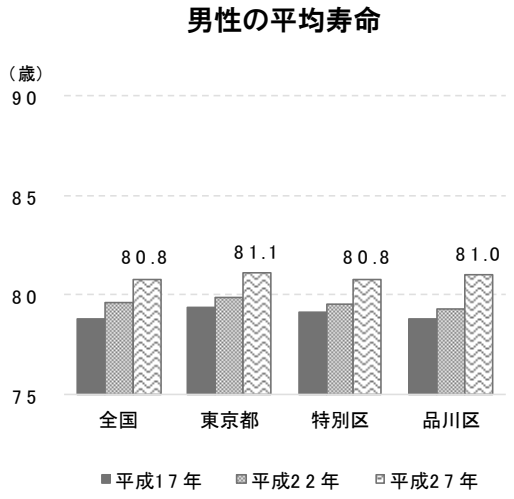


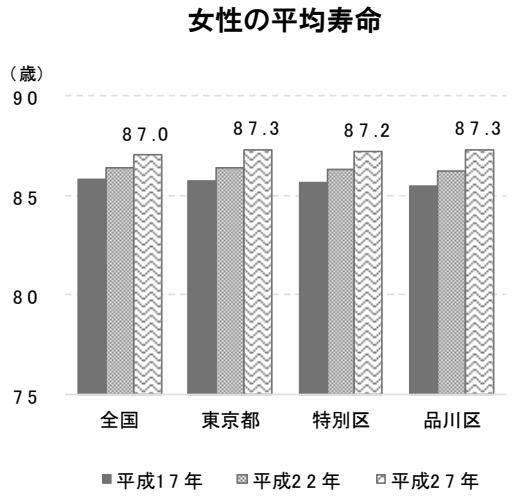
出典:「人口動態調査」

(3)平均寿命・健康寿命

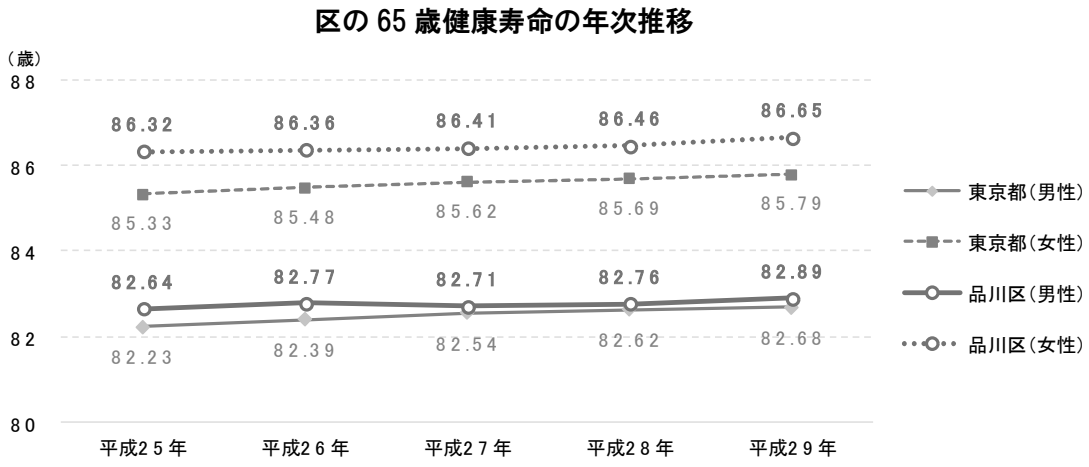
男性・女性ともに過去 10 年間で平均寿命は延びています。男性は、平成 27 年に全国、東京都、特別区、品川区それぞれにおいて 80 歳を上回っています。

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。品川区の 65 歳健康寿命をみると、男性・女性ともに東京都の平均を上回っています。





出典：厚生労働省「市区町村別生命表」

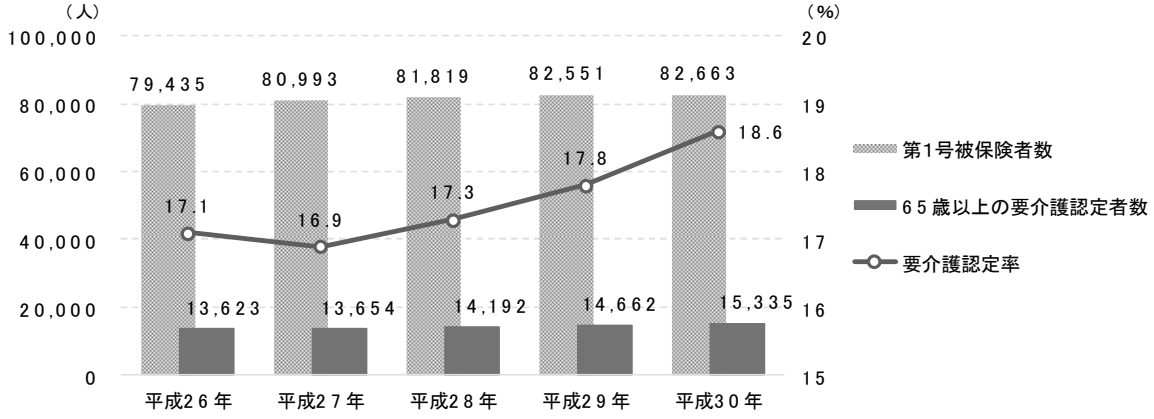


出典：東京都「都内各区市町村の 65 歳健康寿命」

(4)要介護認定状況

高齢化率は横ばいで推移しているものの、要介護認定率は増加傾向にあります。

区における 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



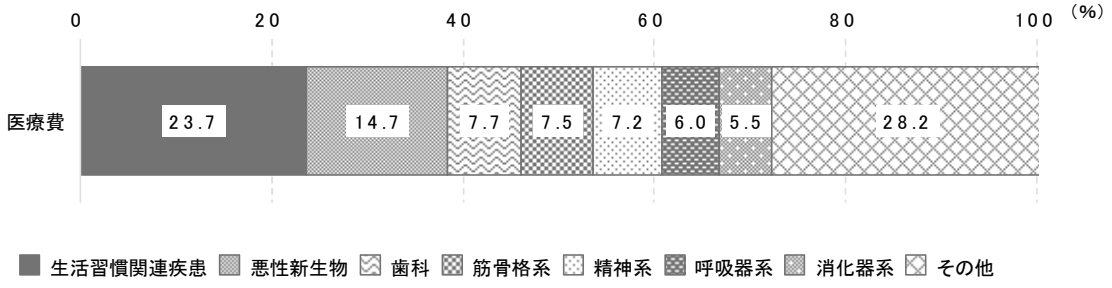
出典：品川区「平成 30 年度　品川区介護保険制度の運営状況」

(5)医療費

疾病別医療費をみると、「生活習慣関連疾患」が最も多く、次いで「悪性新生物※」、「歯科」となっています。

※　悪性腫瘍のこと。詳細は、巻末の参考資料　3.用語集を参照

区の疾病別医療費（平成 30 年度）

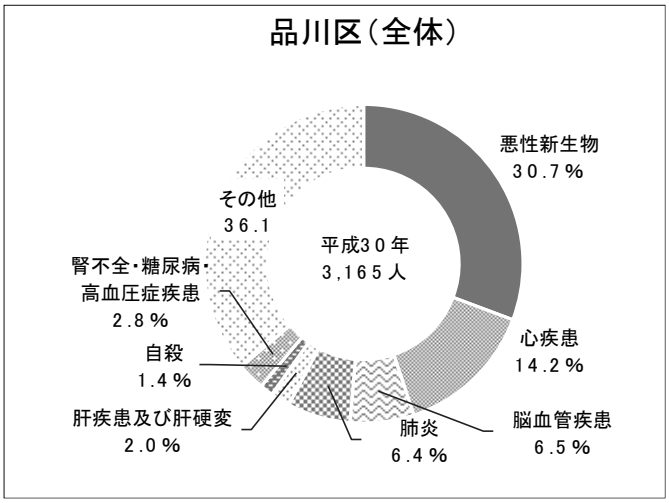


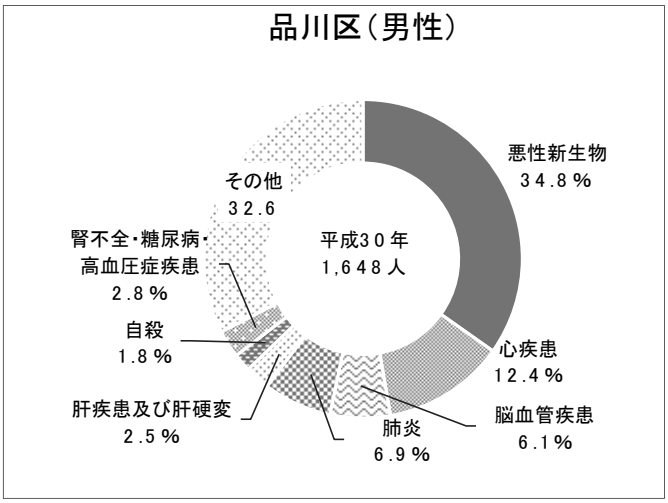
出典：品川区「平成 30 年度品川区国保加入者レセプト・健診データ」

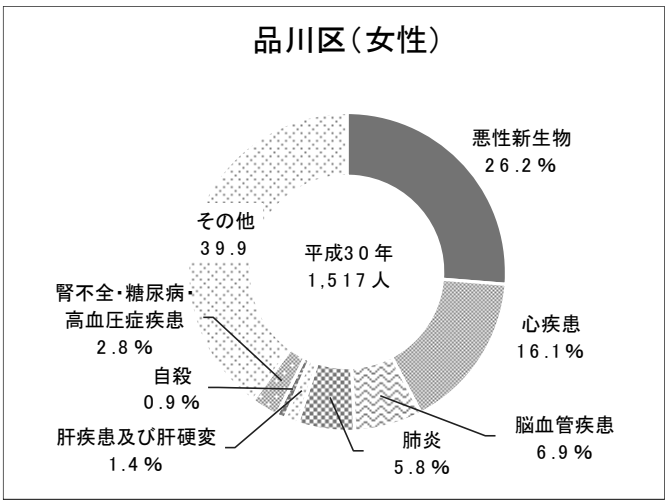
(6)死因

区の死因内訳について全体をみると、「悪性新生物」が最も多く、次いで「心疾患」、「脳血管疾患」、「肺炎」となっています。男性は女性に比べ「悪性新生物」の割合が高くなっています。

区の死因内訳(平成 29 年度)







出典:「人口動態統計」

2. しながわ健康プラン21の中間評価

(1)中間評価の方法

本プランでは、個別目標ごとに複数の指標を設けています。この特徴を踏まえ、個別目標の傾向をみるために、「指標の評価」を行い、その結果に基づいて「個別目標の判定」を行う２段階の手法により中間評価を行います。

①指標の評価方法

各個別目標で設定している指標について、以下のとおり評価します。指標の目標によって「改善」の意味合いが異なるものの、「改善」、「横ばい」、「悪化」、「評価不能」の４種類で評価しています。

指標の評価	意味	
	目標が「増加」などの場合	目標が数値の場合
a （改善）	±5%以上の改善	目標を達成した
a′（改善）	±5%以上の改善ではないが、協議のうえ改善したと言える	目標は達成していないが、±5%以上の改善
b （横ばい）	変化していない（±5%未満の変動）	
c （悪化）	悪化した（±5%以上の悪化）	
- （評価不能）	データが取れない等の理由により評価不能	

②個別目標の判定

指標の評価について、ａとａ′を「１点」、ｂを「０点」、ｃを「－１点」と得点化し、平均点により判定を行います。なお、－となっている指標には得点を付与せず、平均点の計算からも除きます。

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
―（判定不能）	計算できず判定不能

以下、個別目標の判定の例です。指標の評価をみると、a が２つ（２点）、b が１つ（０点）であり、平均点が 0.66 点のため、判定は A（改善）となります。

（例） 個別目標「妊娠期の両親の健康意識を高める」の判定

指標	策定時	現状値	目標	評価	判定
妊婦健診の１回目の受診率	93.3%	92.4%	増加	b	A（改善）
妊婦歯科健診の受診者数	26.1%	31.9%	増加	a	
両親学級の参加者数	1741 人	2164 人	増加	a	

(2)中間評価に用いた資料

中間評価にあたっては、以下の資料を活用して各指標の評価を行いました。それぞれの資料概要は以下のとおりです。

資料名		資料作成機関等
策定時	現状値	
品川区の保健衛生(2014 年)	品川区の保健衛生(2019 年)	品川区
健康センター利用者アンケート(2014 年)	※健康に関するアンケート(2019 年)	品川区
品川区世論調査(2014 年)	品川区世論調査(2016 年)	品川区
都民の食習慣と外食・中食の利用状況(2012 年)	都民の食習慣と外食・中食の利用状況(2019 年)	東京都
品川区特定健診データ(2013 年)	品川区特定健診データ(2017 年)	品川区
品川区国保加入者レセプト・健診(2013 年)	品川区国保加入者レセプト・健診(2017 年)	品川区
食育に関する意識調査(2013 年)	食育に関する意識調査(2019 年)	農林水産省
健康と保健医療に関する世論調査(2012 年)	健康と保健医療に関する世論調査(2016 年)	東京都
健康日本21(第2次)「食事摂取基準を用いた食生活改善に資するエビデンスの構築に関する研究」(2014 年)	健康日本21(第2次)「食事摂取基準を用いた食生活改善に資するエビデンスの構築に関する研究」(2016 年)	厚生労働科学研究費補助金による研究
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(2013 年)	―	東京都

注)健康に関するアンケートは、品川区立健康センターアンケートと同内容のアンケートをしながわ健康ポイント事業申込者を対象に実施した。

(3)各個別目標における中間評価の結果

本プランの施策体系は、４つの基本目標と 15 の個別目標から構成されています。基本目標別にみた各個別目標における中間評価の結果は、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

【健康意識を高める】

No	指標	策定時	現状値	目標	評価	判定
1	健康を意識している人の割合	70.8%	68.9%	増加	b	A（改善）
2	自分のBMIを知っている人の割合	65.0%	70.4%	増加	a	

指標 No.1 の出典：品川区「品川区特定健診データ」
指標 No.2 の出典：品川区「健康センター利用者アンケート」

【主体的な健康管理を行う】

No	指標	策定時	現状値	目標	評価	判定
3	健康診断を受けていると答えた人の割合	58.6%	52.0%	増加	c	B（横ばい）
4	かかりつけ医・歯科医・薬局を持つ人の割合	67.9%	62.9%	増加	c	
5	各種がん検診の受診率（胃がん検診）	3.4%	4.3%	増加	a	
6	各種がん検診の受診率（肺がん検診）	6.1%	8.8%	増加	a	

指標 No.3 の出典：品川区「品川区世論調査」
指標 No.4 の出典：品川区「健康センター利用者アンケート」
指標 No.5、6 の出典：品川区「品川区の保健衛生」

【体を動かす習慣をつける】

No	指標	策定時	現状値	目標	評価	判定
7	近いところへの移動は徒歩を選択する人の割合	48.1%	50.8%	増加	a	B（横ばい）
8	週に1回以上、身体を動かしている人の割合	88.5%	69.6%	増加	c	

指標 No.7 の出典：品川区「品川区世論調査」
指標 No.8 の出典：品川区「健康センター利用者アンケート」

【こころの健康に配慮する】

No	指標	策定時	現状値	目標	評価	判定
9	自分なりのストレス解消をしている人の割合	78.3%	78.1%	増加	b	B（横ばい）
10	睡眠時間が十分とれていると感じている人の割合	60.7%	62.9%	80%	b	
11	適切な相談窓口を見つけることができた人の割合	60.6%	62.3%	増加	b	

指標 No.9、10 の出典：品川区「健康センター利用者アンケート」
指標 No.11 の出典：東京都「健康と保健医療に関する世論調査」

【喫煙に対する知識を高める】

No	指標	策定時	現状値	目標	評価	判定
12	現在、喫煙している人の割合	5.7%	9.0%	減少	c	B（横ばい）
13	COPDの認知率	21.8%	30.8%	80%	a’	

指標 No.12、13 の出典：品川区「健康センター利用者アンケート」

【過度な飲酒はしない】

No	指標	策定時	現状値	目標	評価	判定
14	適切な飲酒量を知る人の割合（男性）	69.2%	63.1%	増加	c	B（横ばい）
15	適切な飲酒量を知る人の割合（女性）	46.7%	38.5%	増加		
16	1週間に3合以上のお酒を飲んでいる人の割合	12.8%	2.9%	減少	a	
17	飲みすぎないように工夫している人の割合	27.7%	27.9%	増加	b	

指標 No.14、15 の出典：東京都「健康と保健医療に関する世論調査」
指標 No.16 の出典：品川区「健康センター利用者アンケート」
指標 No.17 の出典：品川区「品川区世論調査」

【歯と口の健康を保つ】

No	指標	策定時	現状値	目標	評価	判定
18	定期的に歯科健康診査を受ける人の割合	63.1%	63.8%	増加	b	A（改善）
19	品川区成人歯科健診の結果、所見なしの人の割合	11.2%	16.2%	増加	a	

指標 No.18 の出典：品川区「健康センター利用者アンケート」
指標 No.19 の出典：品川区「品川区の保健衛生」

基本目標2　　地域での健康づくりの推進

【主体的に健康づくりにかかわる】

No	指標	策定時	現状値	目標	評価	判定
20	地域での健康づくり活動の参加者数（情報提供）	342 人	484 人	増加	a	A（改善）
21	地域での健康づくり活動の参加者数（健康づくりの実践）	1,705 人	1,573 人	増加	a’	
22	地域での健康づくり活動の参加者数（イベント等での活動）	3,586 人	2,946 人	増加	c	
23	「健康大学しながわ」の受講者数	1,131 人	370 人	増加	－	

指標 No.20～23 の出典：品川区「品川区の保健衛生」

注 1）No21 は、数字では「c（悪化）」となるが、策定時と現状値とで回数が異なるため、1回あたりの参加率で比較すると増加していることから、「a′（改善）」と評価した。
注 2）No23 は、数字では「c（悪化）」となるが、事業運営方法が策定時と比較して大きく変更しているため、「－」の評価不能とした。

【自分が住む地域とのつながりを持つ】

No	指標	策定時	現状値	目標	評価	判定
24	地域の人とかかわりを持っている人の割合	47.8%	－	増加	－	―（判定不能）
25	地域活動に参加する人の割合	36.7%	－	増加	－	

指標 No.24、25 の出典：東京都「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」

注）No.24、25 は、出典である東京都「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」の直近の調査結果が公表されていないため、「－」と評価した。

基本目標3　　対象を明確にした健康づくりへの支援

【働き盛りの健康課題を解消する】

No	指標	策定時	現状値	目標	評価	判定
26	高血圧症の割合	22.1%	23.9%	減少	c	C（悪化）
27	糖尿病有病者の割合	22.2%	25.3%	15%	c	
28	メタボリックシンドローム該当者の割合	16.6%	18.3%	減少	c	

指標 No.26, 27 の出典：品川区「品川区国保加入者レセプト・健診」
指標 No.28 の出典：品川区「品川区特定健診データ」

【女性の健康を守る】

No	指標	策定時	現状値	目標	評価	判定
29	乳がん検診の受診率	19.3%	25.4%	増加	a	A（改善）
30	子宮がん検診の受診率	24.8%	27.3%	増加	a	
31	ロコモティブシンドロームの認知率	30.0%	38.5%	80%	a’	

指標 No.29、30 の出典：品川区「品川区の保健衛生」
指標 No.31 の出典：品川区「健康センター利用者アンケート」

【健やかな子どもを育てる】

No	指標	策定時	現状値	目標	評価	判定
32	区が提供する育児サービス・講座の参加者数（マタニティクラス）	1,539 人	1,441 人	増加	a’	A（改善）
33	区が提供する育児サービス・講座の参加者数（妊娠期食事教室）	506 人	475 人	増加	a’	
34	区が提供する育児サービス・講座の参加者数（母乳相談）	211 人	83 人	増加	－	
35	区が提供する育児サービス・講座の参加者数（離乳食教室）	1,442 人	1,474 人	増加	b	
36	区が提供する育児サービス・講座の参加者数（食からの子育て支援教室）	1,887 人	1,957 人	増加	b	
37	区が提供する育児サービス・講座の参加者数（むし歯撃退教室）	249 人	648 人	増加	a	

指標 No.32～37 の出典：品川区「品川区の保健衛生」

注 1)No32、33 は、数字では「c（悪化）」となるが、同内容の両親学級と合計すると大幅に増加しているため、「a`（改善）」とした。
注 2)No34 は、数字では、「c（悪化）」となるが、平成 27 年度から実施されたネウボラネットワークの相談事業の中で行っているため、人数比較では評価ができないため「－（評価不能）」とした。

【妊娠期の両親の健康意識を高める】

No	指標	策定時	現状値	目標	評価	判定
38	妊婦健診の1回目の受診率	93.3%	92.4%	増加	b	A（改善）
39	妊婦歯科健診の受診率	26.1%	31.9%	増加	a	
40	両親学級の参加者数	1741 人	2164 人	増加	a	

指標 No.38～40 の出典：品川区「品川区の保健衛生」

基本目標4　　正しい食生活と食への理解の促進

【食を通じた健康づくりを進める】

No	指標	策定時	現状値	目標	評価	判定
41	毎日、朝食を食べる人の割合	91.6%	86.4%	100%	c	C（悪化）
42	塩分や油分を控えめにしている人の割合	28.9%	24.7%	増加	c	
43	野菜を意識して摂取している人の割合	91.6%	86.7%	100%	c	

指標 No.41、43 の出典：品川区「健康センター利用者アンケート」
指標 No.42 の出典：品川区「品川区世論調査」

【食への理解を育む】

No	指標	策定時	現状値	目標	評価	判定
44	食育への関心度	74.2%	76.0%	増加	b	B（横ばい）
45	食事を一人で食べる子どもの割合（小学生・朝食）	15.3%	11.3%	減少	a	
46	食事を一人で食べる子どもの割合（小学生・夕食）	2.2%	1.9%	減少	a	
47	食事を一人で食べる子どもの割合（中学生・朝食）	33.7%	31.9%	減少	a	
48	食事を一人で食べる子どもの割合（中学生・夕食）	6.0%	7.1%	減少	c	
49	栄養成分表示を参考にしている人の割合	52.4%	49.5%	増加	c	

指標 No.44 の出典：農林水産省「食育に関する意識調査」
指標 No.45～48 出典：厚生労働科学研究費補助金による研究
指標 No.49 出典：「健康日本21（第2次）「食事摂取基準を用いた食生活改善に資するエビデンスの構築に関する研究」」

3. 課題のまとめ

(1)個別目標における中間評価の結果一覧

中間評価の結果をまとめると以下のとおりです。

基本目標	個別目標	判定	指標数	評価				
				a	a′	b	c	-
区民の主体的な健康づくりへの支援	健康意識を高める	A	2	1	-	1	-	-
	主体的な健康管理を行う	B	4	2	-	-	2	-
	体を動かす習慣をつける	B	2	1	-	-	1	-
	こころの健康に配慮する	B	3	-	-	3	-	-
	喫煙に対する知識を高める	B	2	-	1	-	1	-
	過度な飲酒はしない	B	3	1	-	1	1	-
	歯と口の健康を保つ	A	2	1	-	1	-	-
地域での健康づくりの推進	主体的に健康づくりにかかわる	A	4	1	1	-	1	1
	自分が住む地域とのつながりを持つ	—	2	-	-	-	-	2
対象を明確にした健康づくりへの支援	働き盛りの健康課題を解消する	C	3	-	-	-	3	-
	女性の健康を守る	A	3	2	1	-	-	-
	健やかな子どもを育てる	A	6	1	2	2	-	1
	妊娠期の両親の健康意識を高める	A	3	2	-	1	-	-
正しい食生活と食への理解の促進	食を通じた健康づくりを進める	C	3	-	-	-	3	-
	食への理解を育む	B	6	3	-	1	2	-

(2)中間評価の考察と今後の課題

中間評価の結果に基づき、基本目標別に考察を行い、課題を整理しました。

基本目標1　　区民の主体的な健康づくりへの支援

Ａ（改善）判定の個別目標は「健康意識を高める」、「歯と口の健康を保つ」の２項目、Ｂ（横ばい）判定は「主体的な健康管理を行う」、「体を動かす習慣をつける」、「こころの健康に配慮する」、「喫煙に対する知識を高める」、「過度な飲酒はしない」の５項目となっています。

Ｂ判定の「体を動かす習慣をつける」の指標である「週に１回以上、身体を動かしている人の割合」は、低下傾向にある一方、「近いところへの移動で徒歩を選択する人の割合」が増加しています。

「喫煙に対する知識を高める」では、男女ともに東京都のデータでは、「成人の喫煙率」は、低下傾向にあるものの、区民の「現在、喫煙している人の割合」は、増加しています。また、「過度な飲酒はしない」についても、男女ともに東京都のデータでは、「適切な飲酒量を知る人の割合」が低下傾向にあるものの、区民の「適切な飲酒量を知る人の割合」は増加しています。

【今後の課題】

今後、60 歳以上に比べ、仕事や家事育児などで運動する時間を確保することが困難な 20～50 歳代の働き盛り世代に対し、身体活動量を増やすために、健康センターにおける様々な事業やトリムフェスティバル、しながわ健康ポイント事業など日常の中で身近に健康づくりに取り組める機会を充実させ、関連情報を発信していく必要があります。喫煙による健康被害については、積極的な普及啓発を行うとともに、喫煙者に対する禁煙を支援する取り組みや、受動喫煙対策による積極的な取り組みが求められています。また、飲酒と生活習慣病、アルコール依存などの心の健康問題との関係、胎児の発育・発達への影響など、飲酒に関する正しい情報の周知・啓発をより積極的に進めていく必要があります。

基本目標2　　地域での健康づくりの推進

Ａ（改善）判定の個別目標は「主体的に健康づくりにかかわる」、ー（判定不能）は「自分が住む地域とのつながりを持つ」となっています。Ａ判定の「主体的に健康づくりにかかわる」の指標をみると、「地域での健康づくり活動の参加者数」は１回あたりの参加率等で比較すると改善傾向にあります。これは、健康づくり推進委員が中心となり、13 地区において特色ある事業展開を図る中で、創意工夫や区と協働した活動を継続していることが要因の一つであると考えられます。

また、「健康大学しながわ」の事業運営においても、地域で健康づくりに関わる区民の育成、卒業生が地域において様々な形の健康づくり活動を展開できる様、区と共に土台作りを行ってきたことや、区内大学との連携など有機的な展開が図られてきたことも背景にあると考えられます。

【今後の課題】

区内全域で活動する健康づくり推進委員事業は、区と健康づくり推進委員会が協働し、健康づくり推進活動のさらなる活性化を推進して行く必要があります。健康大学しながわにおいては、卒業生等によるグループ活動を支援すると共に健康づくりの動機付けとなる取り組みを推進し、ウォーキングなど区民が気軽に取り組むことができる健康づくりとして、健康ポイント事業などをさらに充実させていくことが求められています。

また、評価不能となった「自分が住む地域とのつながりを持つ」の指標については、達成度のわかる指標を新たに設定することが必要です。

基本目標3　　対象を明確にした健康づくりへの支援

Ａ（改善）判定の個別目標は「女性の健康を守る」、「健やかな子どもを育てる」、「妊娠期の両親の健康意識を高める」の３項目、Ｃ（悪化）判定は「働き盛りの健康課題を解消する」の１項目となっています。

Ａ判定の「女性の健康を守る」と「妊娠期の両親の健康意識を高める」の指標のうち、「乳がん検診の受診率」、「子宮がん検診の受診率」、「妊婦歯科健診の受診率」は改善傾向にあり、健康管理に意識を向けている女性が増加したことが推察されます。また、「健やかな子どもを育てる」の育児サービス・講座の参加者数は、おおむね増加傾向にあります。

一方、Ｃ判定の「働き盛りの健康課題を解消する」の指標は、区のレセプトおよび特定検診の結果において「高血圧の割合」「糖尿病有病者の割合」「メタボリックシンドローム該当者の割合」のすべての項目で増加しています。

【今後の課題】

健康センターや健康づくり推進委員事業などで、働き盛り世代が参加しやすい教室やイベントをより充実させるとともに、糖尿病、高血圧症、メタボリックシンドローム等の生活習慣病予防について、積極的に普及啓発に取り組む必要があります。

また、かかりつけ医・歯科医・薬局※を持ち、普段から自分の健康状態を把握して重症化予防に努めることの重要性を健診実施部所と連携して周知していくなど、取り組みを強化していく必要があります。

※　健康に関することを相談できる身近な医師・歯科医・薬局のこと。詳細は、巻末の参考資料　３.用語集を参照

基本目標4　　正しい食生活と食への理解の促進

Ｂ（横ばい）判定の個別目標は「食への理解を育む」、Ｃ判定は「食を通じた健康づくりを進める」となっています。Ｂ判定の「食への理解を育む」の指標のうち、子どもの共食状況はおおむね改善傾向にあります。

一方、Ｃ（悪化）判定の「食を通じた健康づくりを進める」の指標である「毎日朝食を食べる人」「塩分や油分を控えめにしている人」「野菜を意識して摂取している人」の割合が、減少傾向にあります。生活スタイルの多様化に伴う食への意識の変化や食の多様化などが考えられます。

【今後の課題】

一人ひとりのからだは自分たちが食べたものでつくられているため、子どもから高齢者まで、栄養バランスのとれた適切な量と質の食事を摂取することが重要です。区で行う様々な機会を通じて、食や栄養の情報・知識を啓発し、取り組み方法を示すなど、その実践を支援することが必要です。あわせて、外食・中食※などでも健康的な食事を選択できるよう、食事を提供する事業者に対し、区が積極的に働きかけを行うなど、食環境の整備について推進することが必要です。

※　家庭外で商業的に調理・加工されたものを購入して食べる形態のこと。詳細は、巻末の参考資料　３.用語集を参照

第3章　重点的に取り組む施策

前章で確認した区の健康を取り巻く現状と課題に基づき、本プランをとおして今後５年間で重点的に取り組む施策を次のとおりまとめました。なお、より詳細な取り組みは次章で示します。

1. たばこ対策

喫煙は、がんや循環器疾患、COPD※を含む呼吸器疾患、糖尿病、周産期の異常や歯周疾患等のリスクを高めるとされています。中間評価の結果によると、COPDの認知度は改善傾向にあるものの、喫煙率は悪化傾向にあることから、たばこによる健康被害について、未成年者も含めた区民を対象に啓発を強化し、禁煙に向けた取り組みを推進することが重要です。

また、健康増進法の改正および東京都受動喫煙防止条例の制定により、全国的に受動喫煙対策が強化されています。受動喫煙によってリスクが高まる病気には、肺がん、虚血性心疾患、脳卒中、乳幼児突然死症候群などがあり、年間約１万５千人が受動喫煙を受けなければ、これらの疾患で死亡せずに済んだと推計されています。

※　慢性閉塞性肺疾患のこと。詳細は、巻末の参考資料　3.用語集を参照

【区の今後の取り組み】

区では、喫煙が及ぼす健康被害の周知啓発や喫煙者に対して禁煙を支援する取り組みに力を入れていきます。

また、受動喫煙対策として、望まない受動喫煙から区民を守るために、たばこの健康への悪影響についてチラシや啓発グッズを配布し、改正健康増進法および東京都受動喫煙防止条例の内容について普及啓発を実施するとともに、施設の管理権原者等に対する支援として、喫煙専用室等の設置・運用時における相談指導を行うアドバイザーの派遣を行うなどして受動喫煙に対する区民等への理解の促進を図ります。

【対応する個別目標の指標】

基本目標	個別目標	指標	現状値	目標値
区民の主体的な健康づくりへの支援	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%
		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%
		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%

2. フレイル対策

フレイルは、「虚弱」を意味し、生活機能が下がり手助けや介護が必要となってくる状態のことです。加齢に伴い運動機能や認知機能等が低下し、心身の脆弱性が出現した状態で、要介護状態に至る前段階として位置づけられていますが、適切な介入により元の健常な状態に戻る可能性があることから、超高齢社会の我が国において対策の必要性が高まっています。

区の人口推計をみると、老年人口が微増傾向にあります。また、中間評価の結果によると、食生活や運動習慣が悪化傾向にあることは、将来的に高齢者の低栄養状態や筋力低下につながるリスクを含む可能性が示唆されます。また、65 歳以上の要介護認定率が増加していることなどから、地域の中で身近に取り組むことができるフレイル対策を推進していく必要性があります。

【区の今後の取り組み】

区では、介護予防の効果をさらに高めるため、各個人の状態にあったサービスを提供し、自立支援・介護予防・重度化予防を推進するとともに、後期高齢者歯科健康診査においては、オーラルフレイル・フレイル対策を推進していきます。

また、健康づくり活動、出張健康学習などでフレイルに関する普及啓発を進めていきます。

【対応する個別目標の指標】

基本目標	個別目標	指標	現状値	目標値
対象を明確にした健康づくりへの支援	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
		65 歳健康寿命(要介護2以上)(女性)	86.65 歳	87.05 歳
		フレイルの認知率	4.0%	増やす
		意識して身体を動かしている 60 歳以上の割合	81.2%	85.2%
		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%
		主食、主菜、副菜をそろえた食事を1日2回以上ほとんど毎日食べている 60 歳以上の割合	83.8%	87.9%

3. 働き盛りの健康課題対策

働き盛り世代は、仕事や子育て、介護など、社会や家庭で担う役割が大きく、日常生活の中で健康づくりの優先度が低くなりがちです。しかし、がんや心疾患など生活習慣病の発症を予防するためには、定期的に健康診断を受診して自身の健康状態を確認し、食生活や運動、喫煙、飲酒などの生活習慣を見直し、改善を図ることが重要です。

中間評価の結果によると、高血圧や糖尿病有病者の割合が悪化傾向にありました。また、生活習慣病と密接なつながりのある個別目標の「体を動かす習慣をつける」と「食を通じた健康づくりを進める」の指標をみると、運動習慣や塩分・油分・野菜の摂取意識も悪化傾向であることから、働き盛りの健康課題対策を推進していく必要性があります。

【区の今後の取り組み】

区では、関連団体や民間企業と連携し、働き盛り世代の区民が自らの健康に関心を持ち、家庭や職場などにおいて、食事の内容を１食または１品改善していくなど気軽に取り組むことができる行動を支援するとともに、「しながわ産業ニュース」等をとおして、中小企業や事業所に対し、情報の発進を行います。

また、健康づくりに無関心な層に対しては、身体を動かす動機づけとして「しながわ健康ポイント事業」や「トリムフェスティバル」などの取り組みを充実させていくとともに、健康センターにおいて、気軽に参加できる健康づくり事業を展開していきます。

【対応する個別目標の指標】

基本目標	個別目標	指標	現状値	目標値
対象を明確にした健康づくりへの支援	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%
		糖尿病有病者の割合	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%

4. 食を通じた健康づくり対策

健康づくりに向けた食生活を送るためには、栄養バランスのとれた適切な量と質の食事を摂取し、それを継続することが重要です。以前は、中高年の生活習慣病予防の対策として、糖尿病予防教室や脂質異常症予防教室などに取り組んでいましたが、近年は若い女性のやせ傾向や高齢期の低栄養も重要な課題として捉えられています。

中間評価の結果によると、毎日朝食を食べる人の割合、塩分や油分を控えめにしている人の割合、野菜を意識して摂取している人の割合、栄養成分表示を参考にしている人の割合などが悪化傾向にあることから、食を通じた健康づくり対策を推進していく必要性があります。

【今後の取り組み】

区では、国の食育基本法の改正や第３次食育推進基本計画の策定を受け、現行計画において明文化されていなかった「食の循環や環境を意識した食育の推進」、「食文化の継承に向けた食育の推進」の重点課題に向けた取り組みを行います。

また、食による健康づくりの重要性の周知を行い、健康的な食生活を送れるよう普及啓発および実践指導を進めていきます。

【対応する個別目標の指標】

基本目標	個別目標	指標	現状値	目標値
正しい食生活と食への理解の促進	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%
		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%
		野菜を1日5皿（350g）以上食べている人の割合	2.8%	増やす

第4章　基本理念

1. 基本理念

生涯を通じた
健康づくりの推進

見直し後の本プランでは、「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。

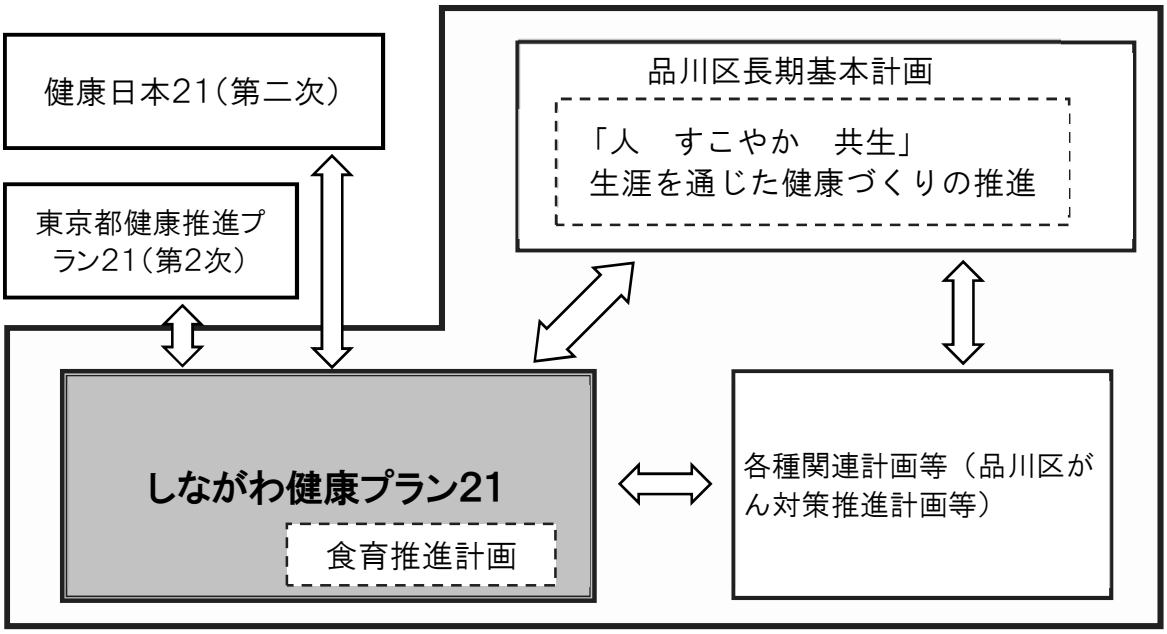
区は、区民一人ひとりが、それぞれのライフステージに合わせて主体的に楽しく健康づくりに取り組める環境を整備するとともに、健康づくり推進委員の活動など、地域ぐるみで健康づくりとフレイル予防を推進し、地域の中で元気に活躍する高齢者を増やす取り組みを推進します。

また、働き盛り世代の生活習慣病予防や総合的ながん対策など生涯を通じた健康づくりを推進していきます。

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（第二次）」の地方計画です。また、食育基本法第 18 条に基づく食育推進計画としても位置づけています。

各種計画の関連性



3. 施策体系

本プランは中間時点である令和元年度時点の品川区の健康に係る各種統計データや、国や東京都の政策動向、中間評価の考察と今後の課題を踏まえ、策定時に掲げた４つの基本目標の下、個別目標に「高齢者の健康づくりを進める」を加え、４つの基本目標と 16 の個別目標を設定し、健康施策を体系的に推進します。

健康増進計画

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
	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 妊娠期の両親の健康意識を高める
	② 健やかな子どもを育てる
	③ 女性の健康を守る
	④ 働き盛りの健康課題を解消する
	⑤ 高齢者の健康づくりを進める

食育推進計画

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

第5章　健康づくりに向けた目標と取り組み

本プランにおける健康増進計画は、３つの基本目標と 14 の個別目標を定めます。一つひとつの個別目標には、区民に呼びかける健康づくりに向けた取り組みと、区民の健康づくりを支援する区の取り組みをそれぞれ示しています。また、個別目標ごとに設定している指標の見直しを行い、新たに設定した指標を区民の健康状態を把握する目安とします。

基本目標１の個別目標は、「健康日本２１（第二次）」で示された基本的方向のうち、「栄養・食生活、身体活動・運動、休養、飲酒、喫煙及び歯・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６章の食育推進計画に含めています。

基本目標２の個別目標は、地域での健康に関する活動や、コミュニティ形成につながる取り組みの重要性を示しています。

基本目標３の個別目標は、妊娠期から高齢者に至るまで切れ目のない健康づくりを推進するため、対象を明確にし、今後さらに進めるべき取り組みを示しています。

健康増進計画

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 妊娠期の両親の健康意識を高める
	② 健やかな子どもを育てる
	③ 女性の健康を守る
	④ 働き盛りの健康課題を解消する
	⑤ 高齢者の健康づくりを進める

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、妊娠期の両親、子ども、女性、働き盛り世代、高齢者を今後さらに健康づくりを進めるべき対象としてとらえています。

出産前後の女性は心身ともに不安定になり、様々な悩みを抱える場合も多く、父親の理解や支援も重要です。また、子どもや女性、働き盛り世代においては、感染症対策や骨粗しょう症・メタボリックシンドロームの予防など、対象者特有の課題があげられます。さらに、高齢者には、加齢に伴う虚弱状態や認知症を防止する取り組みも必要です。区民の健康づくりにおける課題を細やかな視点で捉えることにより、それぞれの対象者に適した健康づくりを促すことを目指します。

基本目標1　区民の主体的な健康づくりへの支援

個別目標1　健康意識を高める

健康は、日々の取り組み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り組みを行うためには、区民一人ひとりが健康について関心を持ち、生活習慣病についての知識を深めることが重要です。区においては、区民の健康意識を高めるため、健康づくりの重要性や適切な生活習慣などの情報提供を図ります。

区民の取り組み①　日ごろから健康への意識を高めよう

健康を維持・増進するには具体的な取り組みが欠かせませんが、それ以上に、自分の心身の状態に関心を持ち、より健康になろうという意識を持つことも大切です。日ごろから自分の体調に気を配り、心身ともに健康な状態を保つために必要な取り組みを把握し、実践につなげることが重要です。

区民の取り組み②　適正体重を知ろう

肥満は、糖尿病、動脈硬化をはじめとする心疾患や脳血管疾患やがんなど、様々な生活習慣病を引き起こす要因となります。一方、若い女性のやせが増加しており、やせすぎの女性から産まれてくる子どもは、出生時体重が 2,500g 未満の低体重児が多く、将来、生活習慣病につながる可能性が高いと言われています。また、高齢者の低栄養状態も課題となっています。

成人では BMI（Body Mass Index：体格指数）を用いて肥満度を判定します。BMI は「体重（kg）÷身長（m）の２乗」で算出することができ、25 以上が肥満、18.5 未満がやせと判定されます。自分の BMI を求め、適正体重の把握・維持に努めましょう。

区民の取り組み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。生活習慣病が、不適切な食習慣や運動不足、過剰なストレス、過度な飲酒、喫煙などの蓄積によって発症するものであること、その発症のリスクを遠ざける生活習慣を知り、日々の生活習慣を見直すことが大切です。

区の取り組み①　生活習慣病予防の情報発信

区民が主体的に健康に関する正しい知識を収集し、実践することができるように、糖尿病、高血圧、脳血管疾患やがんなどの生活習慣病の予防に関する情報を、広報、ホームページ、様々な健康づくり活動やイベントを通じて発信します。

区の取り組み②　各種健康相談の実施

妊婦や乳幼児をはじめ、学齢期、壮年期、高齢期の幅広い世代を対象に、心と身体の健康づくりに向けて、栄養や歯科、運動、睡眠・休養、飲酒、喫煙などに関する様々な健康相談を行います。

【主な取り組み例】
電話や面接による健康相談、ネウボラ※相談、乳幼児健康診査時の個別相談など

※　専門職が切れ目なくサポートする総合的なサービスのこと。詳細は、巻末の参考資料　3.用語集を参照

区の取り組み③　健康づくりに向けた動機づけ

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を推進するため、身体を動かす楽しさを伝えるトリム体操のイベントや、健康づくりに無関心な層を含めた多くの区民に対し、運動を始めるきっかけや継続する動機となるインセンティブを付与する事業を実施します。

【主な取り組み例】
トリムフェスティバル、しながわ健康ポイント事業

指標と目標

No.	指標	現状値	目標値注1)
1	自分の健康に気をつけている人の割合	77.2%	81.0%
2	BMIという言葉を知っている人の割合	68.3%	71.7%

注）目標値は一部を除き、中間評価の方法に基づき、現状値から目標値へ増加すべき指標であれば現状値に 1.05 を乗じた値（＋5%）に、減少すべき指標であれば現状値に 0.95 を乗じた値（－5%）に設定しています。次の個別目標以降も、同様に設定しています。

指標 No.1～2の出典：品川区「平成 29 年度　健康に関する意識調査」

コラム ▶ BMI について

Body Mass Index の略で、体重と身長の関係から算出される肥満度を示す体格指数です。計算方法は世界共通ですが、肥満の判定基準は国により異なります。日本では、一般的に以下の判定基準に基づいて分類されています。

計算方法　BMI＝体重(kg)÷(身長(m))^2

○低体重　　18.5 未満
○普通体重　18.5 以上～25.0 未満（普通体重と適正体重は同意です。）
○肥満　　25.0 以上

個別目標2　主体的な健康管理を行う

健康診査や保健指導、がん検診は、病気を早期に発見するだけではなく、病気を未然に防ぐためにも重要です。また、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。自分の体の状態を把握し、自身で健康管理を心がけるよう努めましょう。

区民の取り組み①　健康診査・保健指導を受けよう

健康診査は、病気を早期に発見し、早期治療に結び付けるために重要な役割を持っています。また、生活習慣病の可能性のある状態（予備群）を把握するためにも有効な取り組みになってきます。一般的に健康診査は、身体測定や血液検査など、簡単にできる項目が多く、生活習慣病の早期発見につながる大切な検査です。自分自身の健康状態を確認するためにも、毎年１度は健康診査を受診するよう心がけましょう。また、健康診査の結果に基づき、生活習慣病予防に向けて、受診者本人ができる生活習慣の改善点を一緒に考え、行動に移せるように、医師や保健師、管理栄養士といった専門職が応援してくれる保健指導という仕組みもあります。自分の生活を振り返り、健康の維持・増進のために効果的な習慣を実践できるよう保健指導を積極的に受けましょう。

区民の取り組み②　がん検診を受けよう

日本人の死因のトップはがんであり、それは区民においても例外ではありません。しかし、これまでの研究により、胃がん、肺がん、大腸がん、乳がん、子宮頸がんの５つのがんは、検診を受けることで早期に発見でき、さらに治療を行うことで、死亡率が低下することが科学的に証明されています。

区でも前述した５つのがん検診に加え、喉頭がんや前立腺がんなどの検診を実施しています。がん検診の利益・不利益※を理解し、自らの体の状態を確認するうえで、がん検診も重要な方法の一つとして、健康管理を行うことが大切です。

※　利益は、がんを早期に発見し治療につなげることです。不利益は、がんが 100%みつかるわけではないことや、負担が大きい不要な検査・治療を招く可能性があることです。

区民の取り組み③　かかりつけ医・歯科医・薬局を持とう

健康管理においては、継続的に自分の体を診てもらえる「かかりつけ医・歯科医・薬局」を持つことが重要です。過去からの診療情報が蓄積されているため、信頼性の高い診断や治療に加え、生活習慣に関する相談などを受けることができます。

また、近年、ポリファーマシー（必要以上に多くの薬を服用している状態）が、特に後期高齢者において問題とされています。複数の医療機関からの薬や、飲み残しの薬の服用などにより、副作用のリスクが高まります。かかりつけ薬局やお薬手帳を活用し、薬との正しい付き合い方を身につけましょう。

区の取り組み① 健康診査・保健指導の実施

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※1」および「特定保健指導※2」も実施します。

※1 メタボリックシンドロームに着目した審査項目で実施する健診のこと。詳細は、巻末の参考資料　3.用語集を参照
※2 医療保険者が行う動機付け支援や積極的支援のこと。詳細は、巻末の参考資料　3.用語集を参照

【主な取り組み例】
20 歳からの健康診査、国保基本健診、国保保健指導、後期高齢者健康診査　など

区の取り組み② 各種がん検診の実施

国が推奨する５つのがん検診のうち、胃がん、大腸がん検診は国の指針に基づいて区が実施しています。一方、肺がん検診、子宮がん検診、乳がん検診は、国の指針に基づく以外の検査を実施しています。さらに、区では独自で胃がんリスク検診、前立腺がん検診、喉頭がん検診を行っています。当該検診・検査を受けることによる不利益が利益を上回る可能性があるため、科学的根拠に基づいたがん検診を推進していきます。

【主な取り組み例】
胃がん検診、肺がん検診、大腸がん検診、子宮がん検診、乳がん検診　など

区の取り組み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。

【主な取り組み例】
かかりつけ医の紹介、かかりつけ歯科医の紹介、かかりつけ薬局の紹介

指標と目標

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	81.9%	85.9%
2	各種がん検診の受診率（胃がん検診）	4.4%	7.4%
3	各種がん検診の受診率（大腸がん検診）	21.5%	24.5%
4	各種がん検診の受診率（肺がん検診一般コース）	7.5%	10.5%
5	かかりつけ病院または診療所を決めている人の割合	64.0%	67.2%
6	かかりつけ歯科医を決めている人の割合	67.3%	70.6%
7	かかりつけ薬局を決めている人の割合	47.9%	50.2%

注）指標 No.2～4 の目標値は、「品川区がん対策推進計画」を参考に設定しています。
指標 No.1、No.5～7の出典：品川区「平成 29 年度　健康に関する意識調査」
指標 No.2～4の出典：品川区「令和元年度　品川区の保健衛生」

個別目標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・増進を目的に、身体活動や運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）」“今より１０分多く体を動かそう”というキャンペーンは、この趣旨に基づくものです。

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。仕事や子育てで忙しい世代も、社会とのつながりが希薄になりがちな高齢者においても、積極的に体を動かす習慣を身につけることが重要です。

区民の取り組み①　意識して体を動かそう

日常の身体活動量を増やすことで、メタボリックシンドロームを含めた循環器疾患・糖尿病・がんなどといった生活習慣病の発症およびこれらを原因として死亡に至るリスクや、筋肉量が減少し、筋力や身体機能が低下している状態（サルコペニア）に陥るリスクを下げることができます。

一駅区間を歩いたり、エスカレーターやエレベーターを使わずに階段を昇り降りしたり、車を使わずに自転車（シェアサイクルを含む）を使う等の工夫をすることで簡単に取り組めます。まずは体を動かす重要性を理解し、小さな変化でも意識的に体を動かしてみることが大切です。

区民の取り組み②　運動習慣を持とう

定期的な運動習慣を持つことは、体力の向上はもちろん、消費エネルギーが増えて代謝が活発になり、内臓脂肪の減少、血糖値や血圧の改善などにつながります。

ウォーキングや筋力トレーニング、水泳、体操など、地域のスポーツ施設や公園などの場を利用して、気軽に取り組める自分に合った運動を見つけ、楽しみながら継続していくことが大切です。ウォーキングや体操などは、仲間と取り組むことで継続しやすくなることも考えられます。

区民の取り組み③　積極的に外出しよう

要介護認定を受ける 65 歳以上の高齢者の割合が増加していることから、高齢期に入っても、日常生活の中で意識して社会との交流を持ち、地域の活動等、積極的に外出する機会を持ち、虚弱状態に移行することを防ぐことも重要です。

高齢者が健康的な毎日を送るためにも、日常生活の中で積極的に外出するほか、興味のある分野の社会活動に参加することも有効です。町会やシルバーセンターの行事に参加するなど、地域の活動に積極的に参加しましょう。

区の取り組み①　各種運動教室の実施

健康づくりを支援する拠点となる品川・荏原健康センターや、区内のシルバーセンター、区民集会所などにおいて、多くの区民が気軽に楽しく運動ができるように、体操、ヨーガ・ピラティス、ダンス、プール歩行といった運動教室を実施します。

【主な取り組み例】
健康センター事業、健康塾、水中散歩教室　など

区の取り組み②　ウォーキングの促進

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るため、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。伝統と都心の魅力が共存する品川区のまちを歩くことのできるように推奨コースがまとめられているウォーキングマップの販売や、年齢に関わらず参加できるウォーキングイベントの開催により、区民のウォーキングへの取り組みを促進します。

【主な取り組み例】
品川区ウォーキングマップの販売、いきいきウオーキング

指標と目標

No.	指標	現状値	目標値
1	日常生活の中でなるべく歩くように心掛けている人の割合	72.7%	76.3%
2	意識して身体を動かしている人の割合	70.6%	74.1%
3	30 分以上の運動やスポーツを週に1回以上している人の割合	45.8%	48.0%

指標 No.1～3の出典：品川区「平成 29 年度　健康に関する意識調査」

コラム ▶ 「＋10」（プラステン）から始めよう！ ～今より 10 分からだを多く動かそう～

今より 10 分多くからだを動かすだけで、健康寿命を延ばせます。
あなたも＋10 で、健康を手に入れましょう。

18～64 歳

元気にからだを動かしましょう。

1 日 60 分！

65 歳以上

じっとしてないで、

1 日 40 分！

＊筋力トレーニングやスポーツなどが含まれるとなお効果的です。

（参考）厚生労働省

個別目標4　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、身体の健康と同時に、こころの健康を保つことが大切です。そのためには、十分な睡眠による休養に加えて、日常生活で受けるストレスへの対処法を身につけること、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。

区民の取り組み①　十分な睡眠と休養をとろう

睡眠と休養は、心身の成長や疲労の回復にとても重要な役割を持っています。睡眠不足や質の低下は、疲労の蓄積や心の不安定、生活習慣病のリスクにもつながります。適切な睡眠時間には個人差があるため、時間の長短より、充足感が感じられるだけの睡眠がとれるようにすることが大切です。

適切な睡眠のとり方を理解し、就寝時間の 2 時間前までに食事をとり、刺激を避けてリラックスするなど、忙しくても質の高い睡眠はとれるよう工夫しましょう。

眠ろうとしても眠れないことが２週間以上続いた場合には、医療機関を受診するなど早めに相談しましょう。

区民の取り組み②　ストレスとうまくつきあおう

過度のストレスを継続的に受けると、精神的にも身体的にも悪影響がもたらされ、うつ病などのこころの病気を引き起こすリスクが高まります。

ストレスを蓄積させないためには、区民一人ひとりが自分に適した対処法を身につけることが重要です。対処法としては、趣味や生きがいを持ち、余暇を楽しむことのほか、友人とのおしゃべり、睡眠、運動などがあります。自分に合ったストレスの対処法を持ち、日常生活の中でストレスとうまくつきあいましょう。

区民の取り組み③　悩みを抱え込まず相談しよう

深刻な悩みを一人で抱え込み続けることで、うつ病などのこころの病気や自殺に至ってしまうこともあるため、一人で悩みを背負わずに家族や友人などの身近な人に相談することや、悩みの内容に応じた相談機関を利用することが大切です。

また、こころの病気であることは本人が自覚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、医療機関や相談機関につなげたりするように対応しましょう。

コラム ▶ ＳＯＳカード

思春期は、他人との違いや人間関係に悩んだり、家庭状況や学力から将来への不安が生じたりすることがあります。悩みを一人で抱え込み、自傷や自殺に追い込まれることを防ぐため、子ども自身が相談できるようＳＯＳカードを作成しています。

(URL) https://www.city.shinagawa.tokyo.jp/PC/kenkou/kenkou-byouki/hpg000030395.html

区の取り組み①　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をホームページや広報、講演会などで周知を図ります。

【主な取り組み例】
精神保健講演会、地域精神サポート講演会、思春期講演会

区の取り組み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、こころの病気など精神疾患全般に関する内容をはじめ、高齢期の精神疾患や認知症、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および精神疾患、うつ病などに専門医やチームによる相談体制の充実を図ります。

【主な取り組み例】
こころの健康相談、精神科専門医による相談、包括的なチーム支援など

区の取り組み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、相談案内のパンフレットやポケットティッシュの配布、自殺対策啓発事業の実施、９月と３月の自殺対策強化月間にポスター・懸垂幕掲示、図書館展示など、区民に向けた啓発の取り組みに加え、区立小・中義務教育学校の５～９年生に SOS カードと区内大学や成人式出席者には若者向け相談カードを作成配布し、相談することの大切さを知ってもらうための啓発を行います。

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、総合的に自殺対策に取り組みます。

※　自殺の危険を示すサインに気づき、必要な支援を適切に行える人のこと。詳細は、巻末の参考資料　3.用語集を参照

【主な取り組み例】
ゲートキーパー研修、自殺対策啓発事業、SOS カードの配布など

指標と目標

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	12.6%	11.9%
2	心や身体の休養がとれていると感じている人の割合	74.1%	77.8%
3	不安、悩み、ストレスを相談する人がいない人の割合	13.4%	12.7%

指標 No.1～3の出典：品川区「平成 29 年度　健康に関する意識調査」

個別目標5　喫煙に対する知識を高める

たばこの煙には、一酸化炭素をはじめ、ニコチン、タールなど、有害物質が多く含まれています。煙には、喫煙者が吸う「主流煙」、喫煙者が吐き出した「呼出煙」、たばこから立ち上る「副流煙」があり、受動喫煙では呼出煙と副流煙が混ざった煙を吸わされることになります。煙に含まれる発がん性物質などの有害成分は、主流煙より副流煙に多く含まれているとされています。

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周知啓発し、禁煙に向けた支援、受動喫煙対策を行い、喫煙率の減少を目指していきます。

区民の取り組み①　喫煙がもたらす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。喫煙がもたらす健康への影響を正しく理解することで、禁煙につなげることが大切です。また、未成年者には、周囲の大人が喫煙の悪影響を伝えることで、成人してからの喫煙はもちろん、喫煙経験を持たないようにすることが必要です。

区民の取り組み②　禁煙に取り組もう

喫煙がもたらす健康への影響を理解したうえで、喫煙者は禁煙に向けて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。禁煙するためには、たばこの有害性とやめることによるメリットを確認し、やめようという強い意志を持つことが大切です。最近は、禁煙外来治療を支援する取り組みや禁煙補助剤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。

区民の取り組み③　受動喫煙をなくそう

たばこによる健康への悪影響は、吸っている本人だけではなく、受動喫煙により、喫煙者の周囲の人たちも、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、たばこを吸う人が、人通りが多い場所や家庭内での配慮を心がけるほか、飲食店などを利用する際には喫煙が可能な店か判別するためのステッカー表示を確認するなどして、妊婦や子ども、たばこを吸いたくない人が受動喫煙の被害にあうことがないように心がけましょう。

区の取り組み①　喫煙がもたらす健康被害の周知啓発

たばこの健康被害情報について、ホームページ、講演会、健康づくり推進委員活動、出張健康学習や様々なイベントの機会を通して普及啓発を進めます。

区の取り組み②　禁煙希望者に対する支援

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、禁煙治療に関する情報提供や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する仕組みの周知にも努めます。また、情報提供のみならず、卒煙意識の向上やきっかけづくりを図るため、特定健診受診者を対象に、肺年齢測定によるＣＯＰＤのリスク判定などを行う講座を開催します。

【主な取り組み例】
禁煙外来治療費助成金交付事業、禁煙外来マップの配布、卒煙セミナーなど

区の取り組み③　受動喫煙対策の推進

令和２年４月１日から改正健康増進法および東京都受動喫煙防止条例が全面施行されることに伴い、すべての施設が「原則屋内禁煙」となります。区としては、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、施設の管理権原者※等に対する支援として、喫煙専用室等の設置・運用時における相談指導を行うアドバイザーの派遣を行います。

※　管理権原者とは、施設所有者等の施設等の設備改修等を適法に行うことができる権原を有する者のことです。

【主な取り組み例】
啓発チラシ等の配布、喫煙専用室の設置・運用時における相談指導のためのアドバイザー派遣

指標と目標

No.	指標	現状値	目標値
1	1 年以内に喫煙した人の割合	18.0%	12.0%
2	喫煙による健康影響について呼吸器疾患（COPD等）の影響を認知している人の割合	69.4%	72.8%
3	1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%

注）指標 No.1、3 の目標値は、「品川区がん対策推進計画」を参考に設定しています。
指標 No.1～3の出典：品川区「平成 29 年度　健康に関する意識調査」

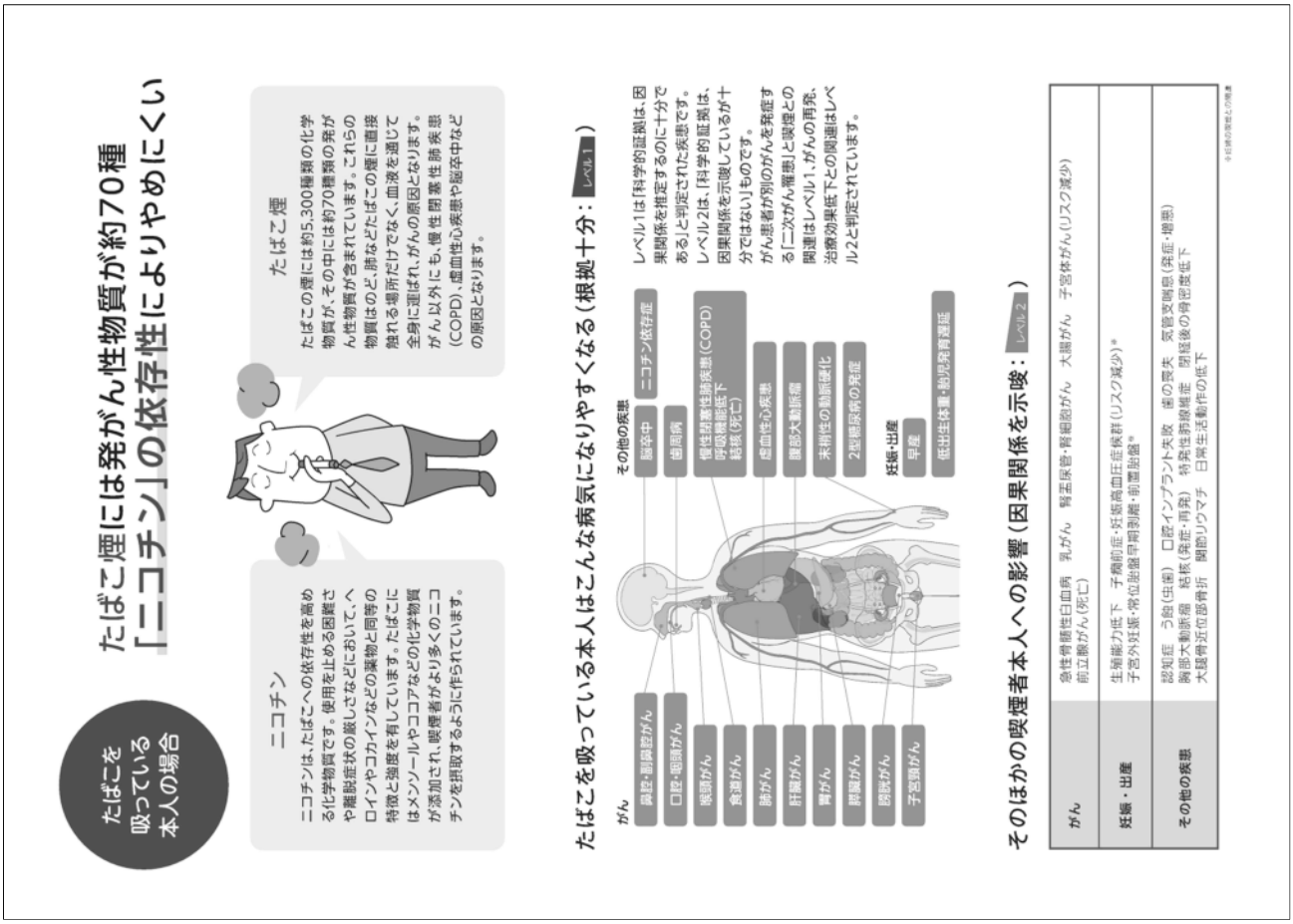
コラム ▶　喫煙の健康への影響

喫煙は、がんや循環器疾患、COPD（慢性閉塞性肺疾患）を含む呼吸器疾患、糖尿病、歯周病など、さまざまな生活習慣病のリスクになります。特にがんの発症と喫煙の関連は、国立がん研究センターの様々な研究により明らかになっています。

また、受動喫煙においても虚血性心疾患や肺がんのリスクが高まることがわかっています。

喫煙と健康

出典：国立がん研究センターがん情報サービス「喫煙と健康」



コラム ▶ がんのリスク評価一覧

がんは、多くの要因が複雑に重なり、長い時間をかけて発症するものですが、様々な研究により、がんの発症と生活習慣との関連が明らかになっています。

例えば、喫煙や飲酒は多くのがん種で関連が確実とされていますが、気をつけて生活することで、がんによる死亡率の減少につなげることができます。

がんのリスク・予防要因　評価一覧（一部抜粋）

	全がん	胃がん	肺がん	大腸がん	乳がん	子宮頸がん	肝がん	食道がん	膵がん
喫煙	確実↑	確実↑	確実↑	可能性あり↑	可能性あり↑	確実↑	確実↑	確実↑	確実↑
受動喫煙			確実↑		可能性あり↑				
飲酒	確実↑			確実↑			確実↑	確実↑	
食塩		ほぼ確実↑							
野菜		可能性あり↓						ほぼ確実↓	
果物		可能性あり↓	可能性あり↓					ほぼ確実↓	
肉				（加工肉・赤肉）可能性あり↑					
熱い飲食物								ほぼ確実↑	
運動				ほぼ確実↓	可能性あり↓				
肥満	可能性あり↑			ほぼ確実↑	（閉経後）確実↑		ほぼ確実↑		
感染症		ピロリ菌 確実↑	肺結核 可能性あり↑		HPV/16.18 確実↑	HBVHCV 確実↑			

↑：リスクを上げる　↓：リスクを下げる　□＝データ不十分　□＝未評価

（出典）国立がん研究センター社会と健康研究センター予防研究グループ

個別目標6　過度な飲酒はしない

飲酒は生活習慣病のリスクを高め、未成年者、妊婦、授乳中の女性への影響もあります。生活習慣病のリスクとしてはがん、高血圧症、脳血管疾患等、妊婦や授乳中の女性では胎児や乳児の成長発達を妨げることが分かっています。また、アルコール依存症による様々な問題を併発することもあります。アルコールの健康被害や適正な飲酒について、区民一人ひとりが正しい知識を持つことができるよう積極的に情報発信していくことが重要です。

区民の取り組み①　適切な飲酒量を知ろう

「健康日本２１（第２次）」では、生活習慣病のリスクを高める量の境界線として、１日平均で純アルコールにして男性が 40g（日本酒にして２合程度）、女性が 20g（日本酒にして１合程度）と示されており、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。飲酒が及ぼす健康への影響について正しい知識を持ち、飲酒する場合は適正な飲酒量を心掛けましょう。

区民の取り組み②　休肝日を設け、飲みすぎはさけよう

長期にわたり適量以上のアルコールを摂取すると、肝臓でアルコールが代謝される時に中性脂肪が蓄積し、脂肪肝や肝硬変などの肝臓障害を引き起こします。

また、一般的に女性は男性よりもアルコールの分解スピードが遅く、血液中のアルコールが濃くなりやすい傾向にあるため、心身に受ける影響が大きいと言われています。心身の健康を維持するためには、一人ひとりが自分自身の飲酒の適量を認識し、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。

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みかねません。適量を守り、休肝日を設けながら、お酒とつきあいましょう。

区民の取り組み③　未成年者にお酒を飲ませない

未成年者の飲酒は、脳の発達や性機能への影響、内臓疾患やアルコール依存症の危険性など、心身の健康への悪影響が知られています。家庭や学校で、未成年者の飲酒リスクを子どもに伝えることが重要です。

区の取り組み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の普及啓発に向けて、ホームページや健康づくり推進委員の活動、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ます。

区の取り組み②　未成年者の飲酒防止に向けた取り組み

区立学校・義務教育学校等との連携を図り、未成年者に対する飲酒の禁止の徹底と、飲酒が身体に及ぼす健康被害について啓発します。教材やリーフレットなどを活用して、わかりやすく周知します。

区の取り組み③　アルコール依存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っています。また、講演会等で依存症の症状や対応など知識の普及啓発を図ります。

【主な取り組み例】

こころの健康相談、精神科専門医による相談、精神保健講演会

指標と目標

No.	指標	現状値	目標値
1	飲酒による影響（生活習慣病の原因）を知っている人の割合	66.7%	70.0%
2	毎日飲酒する人の割合（男性）	29.8%	28.3%
3	毎日飲酒する人の割合（女性）	11.4%	10.8%
4	1日に3合以上飲む人の割合	11.7%	11.1%

指標 No.1～4の出典：品川区「平成 29 年度　健康に関する意識調査」

コラム ▶ 飲酒量の目安について

節度のある適正な飲酒量（アルコール摂取量の基準とされるお酒の 1 単位）は、純アルコールに換算して 20ｇです。

純アルコールにして 20ｇの目安

日本酒	ビール	焼酎	ワイン	ウイスキー	缶酎ハイ
（度数 15 度） 1合 （180ml）	（度数5度） 中瓶1本 （500ml）	（度数 25 度） 原液で 0.6 合 （約 110ml）	（度数 14 度） ボトル 1/4 本 （約 180ml）	（度数 43 度） ダブル1杯 （60ml）	（度数5度） 1.5 缶 （約 520ml）

（出典）健康日本 21（第二次）

個別目標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。歯を失うと咀嚼や嚥下・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事につながり、その対策は重要です。

区民の取り組み①　歯と口の健康がからだ全体に影響を及ぼすことを知ろう

むし歯や歯周病は、歯を失うことだけでなく、生活習慣病や誤嚥性肺炎など全身の健康に大きく関与します。お口のささいな衰え(オーラルフレイル)を予防することで、フレイルの予防にも繋がります。

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、オーラルフレイルの原因を理解し、それぞれの年代に応じた適切な予防方法を知ることが大切です。

区民の取り組み②　効果的な歯みがきや口腔ケアをしよう

生涯にわたり、食事や会話を楽しむといった生活の質を守るためには、歯と口の健康を保つことが重要です。子どもの頃から歯みがきをはじめとするセルフケアを習慣化しましょう。

また、誤嚥性肺炎を予防するために、高齢になっても義歯を含めた口腔ケアを行い、咀嚼･嚥下、発音する機能の維持･向上に取り組みましょう。

区民の取り組み③　定期的に歯科健診を受診しよう

定期的にかかりつけ歯科医で歯科健診を受け、むし歯や歯周病の予防およびオーラルフレイル予防のために早期発見･早期治療に努めることが大切です。早めに治療を受けることで、自分の歯や口腔機能を守ることができます。８０歳で２０本以上の歯を保てるようにしましょう。

コラム ▶ 歯周病と全身との関わり

歯周病は、痛みもなく進行するのが特徴です。糖尿病、心血管系疾患、呼吸器感染症、早産・低体重児出産、骨粗しょう症など、さまざまな全身疾患と関連性があるといわれています。最近では、メタボリックシンドロームとの関連性も指摘されています。したがって、20～30 歳代の若い世代から予防（口腔ケア）が大事です。

（参考）東京都福祉保健局
(URL) https://www.fukushihoken.metro.tokyo.lg.jp/iryo/iryo_hoken/shikahoken/pamphlet

区の取り組み① 歯科健診や改善指導の取り組み

むし歯や歯周疾患の早期発見を促すため、成人になった区民（20～70 歳の 5 歳区切り）を対象に無料で歯科健診を実施します。また、歯科健診受診者のうち、改善指導の必要性を指摘され、かつ希望する区民を対象に、合わせて改善指導も実施します。後期高齢者に対しては、口腔機能評価やフレイル評価を行い、改善に向けた情報提供を図ります。

【主な取り組み例】
成人歯科健康診査、歯周疾患改善指導、後期高齢者歯科健診

区の取り組み② むし歯や歯周疾患の予防

乳幼児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生活を中心に健全な口腔育成について指導するとともに、2 歳児歯科健診時にう蝕(むし歯)リスクテストを実施し、母子伝播の予防と正しい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繋げます。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歯科保健習慣を身につけるための教室を、地域の身近な児童センターで実施します。

【主な取り組み例】
乳幼児健診時の集団指導・個別指導、母子歯科衛生事業（保護者のための唾液検査、子育て支援教室（むし歯撃退教室））など

指標と目標

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処措置を受けている人の割合	42.1%	44.2%
2	品川区成人歯科健診の結果、所見なしの人の割合	16.2%	17.0%

指標 No.1の出典：品川区「平成 29 年度　健康に関する意識調査」
指標 No.2の出典：品川区「令和元年度品川区の保健衛生」

基本目標2　地域での健康づくりの推進

個別目標1　主体的に健康づくりにかかわる

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・継続していくことが大切です。

区民の取り組み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。

区民の取り組み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、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。年齢や性別などに縛られず、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。

区民の取り組み③　健康づくり事業に参加しよう

品川区では、健康で暮らし続けられるまち「しながわ」をめざすため、区民が気軽に参加できる健康づくりを推進しており、その一つとして「しながわ健康ポイント事業」を実施しています。「しながわ健康ポイント事業」は、気軽にできるウォーキングをはじめとして、様々な方法でポイントを貯めることができ、獲得したポイントは、「品川区商店街商品券」などの景品と交換できます。「しながわ健康ポイント事業」は、楽しみながら健康づくりに取り組むことで日常の活動量の増加、運動習慣の定着をねらいとしています。

区の取り組み① 地域での健康づくり活動への支援

区には、地域で健康づくりの企画・運営をする健康づくり推進委員がいます。健康づくり推進委員は、ウォーキングイベントや料理講習会、運動教室など、地域での様々な健康づくり活動をしており、区民に対してわかりやすく情報を提供します。

【主な取り組み例】
健康づくり推進委員会事業※

※ 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などです

区の取り組み② 地域における健康づくり活動の人材育成

健康について総合的に学べる実践型などの講座を開催し、新たな健康づくり推進者を発掘するとともに、地域での卒業生・修了生やグループ活動者向けに、地域で活動できるスキルの獲得、スキルアップを目的とした講座を開催します。

【主な取り組み例】
健康大学しながわ

区の取り組み③ 健康づくりに向けた動機づけ（再掲）

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を推進するため、身体を動かす楽しさを伝えるトリム体操のイベントや、健康づくりに無関心な層を含めた多くの区民に対し、運動を始めるきっかけや継続する動機となるインセンティブを付与する事業を実施します。

【主な取り組み例】
トリムフェスティバル、しながわ健康ポイント事業

指標と目標

No.	指標	現状値	目標値
1	ラジオ体操やウォーキングなど健康づくりのサークル活動に取り組んでいる人の割合	4.8%	増やす
2	健康づくり推進委員活動の認知率	8.0%	増やす
3	健康づくりに関する取り組みの行動宣言をしている団体および企業数	27 団体	29 団体
4	地域での健康づくり活動の参加者数	5,003 人	5,253 人

指標 No.1～2の出典：品川区「平成 29 年度　健康に関する意識調査」
指標 No.3の出典：品川区「しながわ健康プラン21」
指標 No.4の出典：品川区「令和元年度品川区の保健衛生」

個別目標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、さらには地域の健康づくりを担う自主グループや団体等の活動との接点を持ちましょう。

区民の取り組み①　あいさつを交わしましょう

地域での孤立を防ぐためには、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。

地域とのつながりを豊かにするために、まず、日頃から近隣住民とあいさつを交わし、簡単なコミュニケーションを心がけるようにしましょう。

区民の取り組み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。

※　83 運動とは、「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連合会会長の発案で始まった運動です。今では 8 時と 3 時だけでなく、散歩や買い物など普段の生活の中で、まわりにいる子どもたちの存在を意識し、「子どもを見守ることを生活の一部にしよう」という活動となっています。

区民の取り組み③　健康づくり活動に参加してみよう

健康づくりは区民すべてに共通する課題であり、地域における健康づくりの活動は、地域住民の年齢構成や地域特性の違いによって異なることから、それぞれの地域における活動が重要となります。町会・自治会や健康づくりの団体の活動に参加をしてみることで人との繋がりも広がり、知人に呼び掛ける等して健康づくりの輪を広げていきましょう。また、区民一人ひとりがお互いに助け合い、地域住民の健康づくりを応援する気運を高めていきましょう。

区の取り組み①　地域とのつながりを深める取り組み

人と人の出会いの場や、交流機会の創出は、社会参加の促進、身体活動量の増加や運動活動を維持するだけでなく、人とのコミュニケーションにより脳の機能が活性化され、認知機能の維持にも効果があります。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組み合わせた取り組みや、気軽にスポーツに親しむことができるよう地域が主体となり運営する地域スポーツクラブの取り組みを推進します。

【主な取り組み例】
しながわ出会いの湯、地域スポーツクラブ事業※

※　国のスポーツ施策をもとに、学校利用団体を中心として組織された 17 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を 4 つのエリアに分け、発展した組織で、いつでも・どこでも・だれでも・いつまでもスポーツを楽しめる環境づくりを目指し、区立学校の体育館・校庭等を拠点として、各種スポーツ・レクリエーション教室、大会等を実施しています。

区の取り組み②　区民との協働による健康づくりの推進

健康づくり推進委員と協働し、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実施します。また、スポーツ推進委員会や地域スポーツクラブと連携して、スポーツをとおして参加者同士の交流を図る取り組みを推進します。

【主な取り組み例】
ふれあい健康塾、地域スポーツの推進（各種スポーツ教室・大会等の実施）

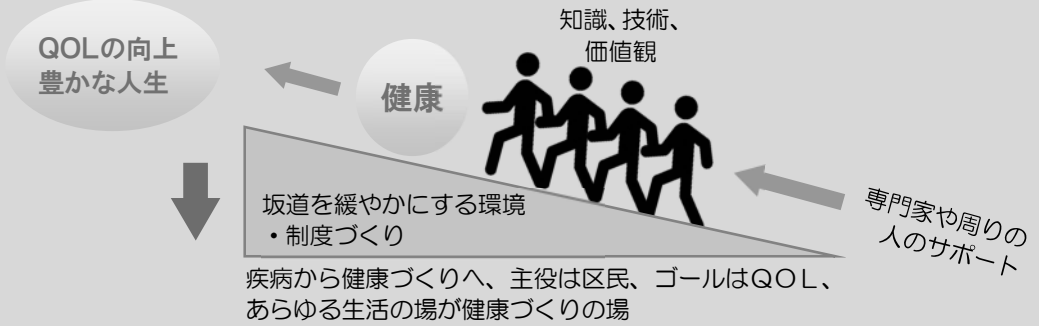
指標と目標

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	24.8%	26.0%
2	地域での健康づくり活動に今後取り組みたいと思う人の割合	34.4%	36.1%

指標 No.1～2の出典：品川区「平成 29 年度　健康に関する意識調査」

コラム ▶　地域社会と健康　～地域社会と交流を～

個人や家庭内での健康づくりだけでなく、地域社会との交流によって、より充実した健康づくりを行うことができます。積極的に地域社会の活動に参加することで、健康づくりはより楽しくなります。



基本目標3　対象を明確にした健康づくりへの支援

個別目標1　妊娠期の両親の健康意識を高める

妊娠中は、妊娠に伴う健康面の不安や出産そのものへの不安等、様々な悩みを持って過ごす妊婦が増えており、安心して妊娠期を過ごし、出産子育ての時期を迎えることができるよう切れ目ない支援を行っていくことが重要です。また、妊娠期の様々な悩みを相談し、区から子育てや保健情報をお伝えするネウボラ面接を利用し、妊婦健診・妊婦歯科健診を受けることも重要です。妊娠中は、バランスのとれた食生活、禁煙・禁酒、受動喫煙防止など、健康についての正しい知識を持つことが大切で、妊娠期において、妊婦の心身の特徴を理解することや、出産後も二人で子育てを行っていくという父親の育児参加の意識と行動が不可欠です。

区民の取り組み①　妊婦健診・妊婦歯科健診を受けよう

区では、妊娠届を提出した区民に対して、母子健康手帳や妊婦健康診査受診票、妊婦歯科健康診査受診票などを交付しています。母親としての体調はもとより、産まれてくる子どものためにも、妊婦健診・妊娠歯科健診を利用して、健康管理を行いましょう。

区民の取り組み②　妊娠中の喫煙・飲酒をやめよう

妊婦の喫煙は、流産や早産、低出生体重児の出産に影響します。また、飲酒は摂取したアルコールが胎盤を通って直接胎児に運ばれるため、胎児性アルコール症候群（低体重、奇形、脳障害など）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・飲酒をしない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、受動喫煙も喫煙と同様のリスクがあるため、父親や周囲の人の協力も必要です。

区民の取り組み③　父親も育児に積極的に参加する

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、父親が妊娠・出産・育児に関心を持ち、母親と子どもの双方の健康管理に配慮することが大切です。

コラム　▶　たばこの煙に含まれる有害物質（三大有害物質）

妊娠中の喫煙は、流産・早産、胎児死亡、新生児死亡、低出生体重児等の問題だけではありません。

ニコチン
たばこ依存症を引き起こす。血管を収縮させ、血液の流れを悪くします。

タール
発がん性物質を含んでおり、がんを発生しやすくします。

一酸化炭素
体を酸素欠乏状態にするため、動脈硬化や狭心症、心筋梗塞などの心臓病の引き金に・・・。

区の取り組み①　妊産婦向け健康診査・歯科健康診査の実施

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。

【主な取り組み例】
妊婦健康診査、妊婦・産婦歯科健康診査

区の取り組み②　妊産婦への支援

妊産婦の不安を軽減するため、助産師・保健師等が「妊産婦ネウボラ相談員」として面談し、相談内容に応じてサポートプランを作成する取り組みを推進します。また、産後２週間から１カ月の時期に電話による育児相談を行うほか、生後４カ月までの訪問相談を実施する等し、妊産婦を支援していきます。

【主な取り組み例】
妊産婦ネウボラ相談、産後全戸電話、すくすく赤ちゃん訪問

区の取り組み③　妊娠・出産・育児に対する支援

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、父親の育児参加促進、母親同士の交流、仲間づくりを行う各種学級等（マタニティクラス・二人で子育て・乳児期前期育児学級・多胎児育児学級）を実施して、育児不安を軽減し安心して子育てができる支援を行います。

【主な取り組み例】
健やか親子学習（各種学級）、産後ケア事業（日帰り型・宿泊型・訪問型・電話授乳相談）

指標と目標

No.	指標	現状値	目標値
1	妊婦健診の1回目の受診率	92.4%	97.0%
2	妊婦歯科健診の受診率	31.9%	33.4%
3	妊婦面接の実施率	85.1%	89.3%

指標 No.1～3の出典：品川区「令和元年度　品川区の保健衛生」

コラム ▶ 妊娠中に気をつけてほしい感染症

妊娠中の感染症には、母体の症状はごく軽いか、もしくは無症状であっても、胎児に重篤な障害を与え、さらに流産を引き起こす恐れのある母子感染があり、その総称を疾患の頭文字からトーチ（TORCH）症候群と呼んでいます。

(1) トキソプラズマ症(Toxoplasmosis)
(2) 他の感染症(Other infections:梅毒、B 型肝炎、水痘、EB ウイルス等)
(3) 風疹(Rubella)
(4) サイトメガロウイルス(Cytomegalovirus)
(5) 単純性ヘルペス(Herpes simplex virus)

妊婦の感染症の検査（風しん、HTLV－1、B 型肝炎、C 型肝炎、HIV、梅毒、B 群溶血性連鎖球菌、性器クラミジア）は妊婦健診の中でも行っています。健診した医療機関で、検査結果を母子手帳に記録してもらい、胎児や新生児への感染を防ぐために適切な治療や保健指導を受けましょう。

（出典）厚生労働省

コラム ▶ 赤ちゃんとお母さんの感染予防対策

妊娠中は免疫力が低下して感染症にかかりやすくなっています。風疹ウイルス、サイトメガロウイルス、B 型肝炎ウイルス、トキソプラズマ等の微生物は、自覚症状がなくても胎児に感染して重篤な障害を与えることがあります。

妊婦健診の感染症検査を必ず受けて、検査結果を母子手帳に記録してもらいましょう。妊娠中の感染予防対策について５つのポイントがあります。

１ 妊娠中は家族が、そして産後は自分がワクチン接種で予防しましょう

風疹、麻疹、水痘、おたふくかぜは、生ワクチンで予防できますが、妊娠中は接種できません（注１）。特に風疹は、妊娠早期に感染すると、胎児に**先天性風疹症候群**を起こすことがあります。妊婦健診で、風疹抗体がないか、抗体価が低い（注２）場合は、同居の家族に麻しん風しん混合ワクチン（**MRワクチン**）を接種してもらい、産後はなるべく早くMRワクチンを接種しましょう。

注１：妊娠中でもインフルエンザ不活化ワクチンは安全かつ有効とされています。

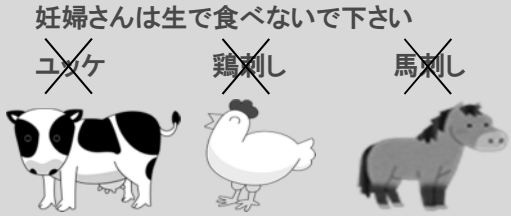
注２：抗体価が低いのは HI 法で 16 倍以下、EIA 法で８IU/ml 未満

２ 手をよく洗いましょう

手洗いは感染予防に重要です。特に、食事の前や調理時に生肉を扱う時は丁寧に手を洗い、ガーデニングをする時、動物の糞を処理する時などは使い捨て手袋を着けましょう。

３ 体液に注意

尿、だ液、体液などには感染の原因となる微生物が含まれることがあります。**子どものおむつ**は使い捨ての手袋を着けて処理し、その後丁寧に手を洗いましょう。**子どもの食べ残し**を食べたり、**スプーンの共有**はやめましょう。妊娠中の性生活ではコンドームを着用しオーラルセックスは避けましょう。



４ しっかり加熱したものを食べましょう

生肉（火を十分に通していない肉）、生ハム、サラミ、加熱していないチーズなどは感染の原因となる微生物が含まれることがあります。妊娠中は食べないようにし、生野菜はしっかり洗いましょう。

５ 人ごみは避けましょう！

風疹、インフルエンザなどの飛沫で感染する病気が流行している時は、人ごみは避け、外出時にはマスクを着用しましょう。子どもは感染症にかかりやすく、子どもを介して感染する病気もあります。

個別目標2　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。

区民の取り組み①　必要な健康診査･歯科健診を受けよう

区では、生後４カ月児、１歳６カ月児、３歳児の健康診査、歯科健診・２歳児歯科健診や、乳幼児の健康相談・発達健診・心理相談を行っています。健康診査や歯科健診は、子どもが健康で順調に育っているかを確認し、成長や発育に関する病気などを早期に発見するためにもとても重要です。また、日頃不安に感じていることを相談できる機会にもなります。健康診査や歯科健診は必ず受診するよう心がけましょう。

区民の取り組み②　予防接種を受けて感染症を防ごう

乳児期の子どもは、母親から様々な病気に対する免疫を受け継ぎます。しかし、この免疫は必ずしも十分な抵抗力を有しているとは言えません。乳児期は病気に対する抵抗力が未熟なため、感染症にかかりやすく注意が必要です。また、幼児期には、保育園や幼稚園などで集団生活が始まり、様々な病原体にさらされます。

区では、四種混合やHib、小児肺炎球菌、BCG、Ｂ型肝炎、麻しん風しん混合、日本脳炎、水痘、二種混合等の予防接種を実施しています。感染症から子どもを守るために、事前にワクチン接種を済ませておきましょう。

区民の取り組み③　子どもの食事に関心を持とう

乳児期は、母乳・ミルクから離乳食を開始し、子どもの食事に近づいていく時期です。また、幼児期は、食生活の基礎ができる大切な時期であり、味覚や嗜好がつくられていきます。

母乳で子どもを育てることは、栄養的にも免疫力の面でも大切なことです。母乳は、母親の食事に影響を受けてつくられます。栄養豊富な母乳をつくるためにも、母親は１日３回､主食･主菜･副菜を組み合わせた食事を摂るように心がけましょう。

幼児期の食生活では、１日３回規則正しく食事をすること､うす味に慣れること､よく噛むことなどが大切です。また、家族と一緒に楽しく食事をしながら食習慣を身につけることが理想的です。

区の取り組み①　乳幼児健康診査の実施

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す。切れ目なく、子どもの健やかな成長を支えるための取り組みとして健康診査等を実施していきます。

【主な取り組み例】
4 カ月児、1 歳 6 カ月児、3 歳児の健康診査、歯科健診、乳幼児の健康相談など

区の取り組み②　予防接種の実施

子どもを感染症から守るために、四種混合や MR（麻しん・風しん混合）などの定期予防接種を実施します。種類によって接種回数や間隔が異なるため、きめ細やかな通知を行い、接種を促します。

また、流行性耳下腺炎（おたふくかぜ）やインフルエンザ等任意予防接種費用の一部助成を行います。

【主な取り組み例】
定期予防接種の全額費用助成、任意予防接種の一部費用助成　など

区の取り組み③　食からの子育て支援

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。

【主な取り組み例】
妊娠期食事教室、離乳食教室、幼児食教室　など

指標と目標

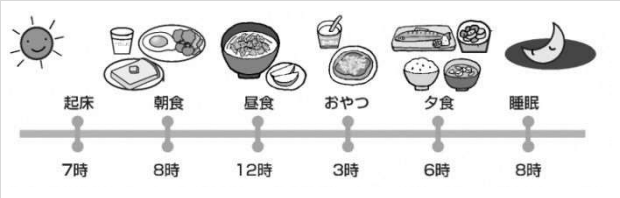
No.	指標	現状値	目標値
1	3歳児健診の受診率	93.1%	97.7%
2	2歳児歯科健診の受診率	72.4%	76.0%
3	健やか親子学習事業の参加者数	7,231 人	7,592 人
4	すくすく赤ちゃん訪問事業の訪問実施数	3,193 人	3,260 人

注）指標 No.4 の目標値は、「品川区総合実施計画（第1次）」を参考に設定しています。

指標 No.1～4の出典：品川区「令和元年度品川区の保健衛生」

コラム ▶ しっかり食事・十分遊び・たっぷり睡眠

子どもの成長には食事、遊び、睡眠が大切です。早寝、早起きを心掛け、朝食をしっかりとって排便の習慣をつけるなど、毎日の生活リズムも整えましょう。



個別目標3　女性の健康を守る

乳がんに罹患するする女性は 30 代から増加をはじめ、子宮頸がんは 20 代後半から増加しはじめています。このように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り組みがますます重要になっています。若いころからの偏食、欠食などの生活習慣はやせの問題につながり、将来に痩せすぎの女性から生まれる子どもの出生体重が 2,500ｇ未満の低出生体重児である割合が高くなることや骨粗しょう症発症の問題なども起きてきます。更年期になると閉経に伴う女性ホルモンの減少による脂質異常症や精神面の不調、閉経後の肥満が、がんのリスクを高めるなど生活習慣病との関係も出てきます。そのため、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り組みと啓発活動が必要です。

区民の取り組み①　3食バランスの良い食事をとり、適正体重を維持しよう

２０代、３０代女性の欠食や偏食の生活習慣は将来的に骨粗しょう症の発症や低出生体重児の出産との関連があります。過度なダイエットや偏った食事をせず、主食、主菜、副菜を揃えてバランスのとれた食事をとり、適正な体重を維持しましょう。

区民の取り組み②　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。

区民の取り組み③　骨粗しょう症、ロコモティブシンドロームを予防しよう

骨粗しょう症とは、骨の強度が低下し、骨折しやすくなった状態のことで、症状がひどくなると、つまずいて手をついた、くしゃみをしたなどのわずかな衝撃で骨折してしまうことがあります。骨粗しょう症を予防するには、カルシウムとカルシウムの吸収を助けるビタミン D を多く含む食品をとることが重要であるため、毎日の食事に、牛乳・乳製品や大豆製品、魚などを取り入れましょう。また、日光を適度に浴びることで体の中でビタミン D を作ることができます。運動も骨をつくる細胞の働きを活発にするため効果的な予防法です。

ロコモティブシンドローム※とは、運動器の障害による移動機能の低下した状態のことです。運動器とは、体を動かすために関わる組織や器官のことで、骨、筋肉、間接、靭帯、腱、神経などから構成されています。ロコモティブシンドロームの予防には、毎日の運動習慣が重要です。なるべく外出の機会をつくり、階段の昇り降り、歩行時間の伸長など今よりも 10 分多く体を動かすことを心がけましょう。地域で行われている健康づくり活動に参加することも効果的です。

※詳細は、巻末の参考資料　3.用語集を参照

区の取り組み①　女性の健康づくり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、ロコモティブシンドロームなどの正しい知識や、精神面の不調に対する対処法や相談先などについて、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正しい知識の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。

区の取り組み②　がん検診の実施

子宮頸がんや乳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、子宮がん検診と乳がん検診を実施します。早期発見・早期治療により乳がんは、90%以上、子宮がんは約 80%以上が治る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。乳がんおよび子宮がんの病気に対する正しい知識とがん検診の意義を啓発し、国の指針に基づく乳がんおよび子宮がん検診を実施すると共に、受診率向上の取り組みを進めていきます。

【主な取り組み例】
乳がん検診、子宮がん検診

区の取り組み③　HPVワクチン接種の案内

小学 6 年生から高校 1 年生を対象に定期予防接種として実施しています。ただし、現在（令和元年）、厚生労働省通達（平成 25 年 6 月 14 日付）に基づき、積極的勧奨は差し控えています。今後もＨＰＶ※ワクチンの正しい知識の啓発に努め、ワクチン接種を希望する区民への予防票の交付を実施するとともに、国の動向を踏まえて対応していきます。

【主な取り組み例】
ＨＰＶワクチン接種

※　子宮頸がんと関連するヒトパピローマウイルスのこと。詳細は、巻末の参考資料　3.用語集を参照

指標と目標

No.	指標	現状値	目標値
1	乳がん検診の受診率	25.4%	28.4%
2	子宮がん検診の受診率	27.4%	30.4%
3	ロコモティブシンドロームの認知率	20.4%	21.4%

注）指標 No.1、2 の目標値は、「品川区がん対策推進計画」を参考に設定しています。
指標 No.1～2の出典：品川区「令和元年度　品川区の保健衛生」
指標 No.3の出典：品川区「平成 29 年度　健康に関する意識調査」

個別目標4　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であるため、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。そのためにも、まずは、生活習慣病やメタボリックシンドロームの対策をとることが重要です。

区民の取り組み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あり、特に 40 歳前後から発症する人が多くなります。

生活習慣病対策を進めるには、健康診査や保健指導を受け、自身の健康状態の確認や生活習慣の見直しを図ることが重要です。また、食事においては、塩分を控えることや野菜の摂取を心掛けるなどの食生活をつくっていくことが大切です。

区民の取り組み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、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。

メタボリックシンドロームの予防は、適正体重を保つ（摂取エネルギーと消費エネルギーのバランスを保つ）ことが大切です。体重が増加傾向にある場合は、食事量を確認し、食事時間や間食・夜食の見直しが必要です。一方、身体活動（生活活動＋運動）は 3 メッツ※以上の強度の身体活動を毎日 60 分行うことが必要とされています。食事と運動の双方による方法で、メタボリックシンドロームの予防に努めましょう。

※　身体活動の強さを安静時の何倍に相当するかで表す単位のこと。詳細は、巻末の参考資料　3.用語集を参照

区民の取り組み③　適正体重を保とう

成人では BMI（Body Mass Index：体格指数）を用いて肥満度を判定します。BMI は「体重（kg）÷身長（m）の２乗」で算出することができます。定期的に体重や腹囲を測り、基準値を外れていないかどうか確認する習慣を持ちましょう。基準値を外れていた場合は、食事や運動により体重コントロールを行うようにしましょう。

区の取り組み① 生活習慣病予防啓発の実施

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の予防に向けて、広報、ホームページ、産業保健ニュースや健康づくり推進委員会活動などをつうじて、正しい知識と区の取り組みにおける周知啓発に努めます。

区の取り組み② 生活習慣病予防の推進

生活習慣病予防に向けて、運動を中心とした健康教室の実施や、生活習慣病重症化予防に向けて、歯周疾患と関連の深い糖尿病・心疾患等の治療中で、過去１年間歯科受診していない人に対して、歯科受診を推奨する通知を発送します。

【主な取り組み例】
40 代からの健康塾、生活習慣病重症化予防事業

区の取り組み③ メタボリックシンドロームの予防の推進

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、生活習慣が変化する 20 歳からの健康診査（20～39 歳を対象として勤務先等で健診を受ける機会のない区民が対象）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」および「特定保健指導」も実施します。

【主な取り組み例】
20 歳からの健康診査、特定健康診査、特定保健指導

指標と目標

No.	指標	現状値	目標値
1	高血圧症の割合	23.9%	22.7%
2	糖尿病有病者の割合	25.3%	24.0%
3	メタボリックシンドローム該当者の割合	18.3%	17.3%

指標 No.1～2品川区「平成 29 年度レセプト・健診」

コラム ▶ メタボリックシンドロームの判定基準

腹　囲	追加リスク ①血糖②脂質③血圧	
≧85cm（男性）	２つ以上該当	メタボリックシンドローム該当者
≧90cm（女性）	１つ該当	メタボリックシンドローム予備群

①血糖　空腹時血糖 110 ㎎/dl 以上
（空腹時血糖の値がない場合は、HbA1ｃ5.5%以上（JDS 値）
②脂質　中性脂肪 150 ㎎/dl 以上かつ・または HDL コレステロール 40 ㎎/dl 未満
③血圧　収縮期血圧 130mmHg かつ・または拡張期血圧 85 mmHg 以上
＊高 TG 血症、低 HDL-C 血症、高血圧、糖尿病に対する薬剤治療を受けている場合は、それぞれの項目に含める。

個別目標5　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。人生を豊かにするためには、健康な体があってこそ実現できるのであり、特に高齢者においては様々な疾病のリスクが高まることから介護予防対策が必要です。加齢に伴う身体的、精神的、社会的な課題を理解し、いきいきと暮らせるよう日常生活の中で健康づくりを進めることが重要です。

区民の取り組み①　フレイル対策に取り組もう

フレイルは、加齢に伴い運動機能や認知機能等が低下し、心身の脆弱性が出現した状態であり、高齢期になると陥りやすくなります。身体的な側面（フィジカル・フレイル）と、精神的な側面（メンタル・フレイル）に加え、閉じこもりや独居などによる社会的な側面（ソーシャル・フレイル）などがあります。

フレイルを予防するためには、1 日 3 食しっかり食べることが大切ですが、特にたんぱく質を含む食品を意識して取るよう心がけましょう。また、定期的な運動、家族・友人などとのコミュニケーションなども重要です。オーラルフレイル予防のためにも定期的に歯科健診を受診し、積極的にフレイル対策に取り組みましょう。

区民の取り組み②　認知症を予防しよう

認知症は、いろいろな原因で脳の細胞が損傷を受け、働きが悪くなることで認知機能（物事を記憶する、計算する、問題を解決するために深く考えるなどの頭の働き）が低下し、生活のしづらさが現れる状態をさします。認知症の人は、都内で４１万人（2016 年時点）を超え、2025 年には約 56 万人に増加すると推測されています。

また、高齢者だけがかかる病気ではなく若年性認知症もあり、誰でもかかる可能性のあるとても身近な病気です。認知症に関する正しい知識と理解を持ち、「ウォーキングや体操などの適度な運動」、「塩分を控え、バランスの良い食事を心がける」、「地域の活動に参加する等して人と積極的に交流する」等、認知症予防のための生活習慣を実践していきましょう。

区民の取り組み③　薬との付き合い方について理解しよう

ポリファーマシー（必要以上に多くの薬を服用している状態）が、特に後期高齢者において問題とされています。複数の医療機関からの薬や、飲み残しの薬の服用などにより、副作用のリスクが高くなります。また、近年では、患者が積極的に治療方針の決定に参加し、その決定にしたがって治療を受ける（服薬アドヒアランス）重要性も着目されています。

お薬手帳やかかりつけ薬局を活用することで、薬との正しい付き合い方について理解しましょう。

区の取り組み① フレイル予防の啓発

加齢によって心身の活力が低下した状態を意味する「フレイル」や口腔機能の軽微な衰えに着目した「オーラルフレイル」の予防は、健康寿命延伸の鍵となるため、広報、健康づくり推進委員活動や出張健康学習等で啓発していきます。

区の取り組み② フレイル予防に向けた運動の推進

フレイル予防のため、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教室や、柔軟性、バランス機能を高める取り組みを推進します。また、口腔機能の低下が身体の衰えと大きく関わっていることから、後期高齢者を対象に、口腔内診査と口腔機能評価に加え、フレイル評価を行い、オーラルフレイル予防の取り組みにつなげます。

【主な取り組み例】
カラダ見える化トレーニング、うんどう教室、健康やわら体操　など

区の取り組み③ 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講座や、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し、認知症を予防する講座を実施します。

【主な取り組み例】
脳力アップ元気教室、計画力育成講座

指標と目標

No.	指標	現状値	目標値
1	65 歳健康寿命(要介護2以上)(男性)	82.89 歳	83.19 歳
2	65 歳健康寿命(要介護2以上)(女性)	86.65 歳	87.05 歳
3	フレイルの認知率	4.0%	増やす
4	意識して身体を動かしている 60 歳以上の割合	81.2%	85.2%
5	地域の人たちとのつながりは強い方だと思う 60 歳以上の割合	34.7%	36.4%
6	主食、主菜、副菜をそろえた食事を1日2回以上ほとんど毎日食べている 60 歳以上の割合	83.8%	87.9%

注)指標 No.1、2 の目標値は、「都内各区市町村の 65 歳健康寿命」を参考に設定しています。

指標 No.1～2の出典:東京都「都内各区市町村の 65 歳健康寿命」
指標 No.3～6の出典:品川区「平成 29 年度　健康に関する意識調査」

コラム ▶ フレイルとは

フレイルとは、高齢者の健康状態と要介護状態の間にある「虚弱状態」を指します。まだ介護は必要ないけれど、なんとなく体調が優れない、足腰や口周りに不安がある、人付き合いがおっくう……など、年齢とともに生じる心身の衰え、それがフレイルです。

ある程度の衰えは高齢になれば自然なことです。しかし、運動不足・栄養不足、刺激の低下などによる急速な衰えは、普段の心がけで予防・改善することができます。

フレイルには「身体的フレイル」「オーラルフレイル[注]」「心理的・認知的フレイル」「社会的フレイル」と呼ばれるさまざまな側面があります。これらは単独で起こるのではなく、生活習慣や身体・心の状態によって複雑に絡み合いながら進行していきます。

注）オーラルフレイルを身体的フレイルに含める場合もあります。

「身体的フレイル」とは、筋力低下をはじめとする筋肉、骨、関節、内臓などの運動機能や身体機能の虚弱、衰えのことです。

「オーラルフレイル」とは、歯、舌、口周りの筋肉、喉など、口に関係するさまざまな機能が衰えることです。

「心理的・認知的フレイル」とは、年齢を重ねていくうちに無気力になってうつ傾向になったり、認知機能が低下したりする精神的な衰えのことです。

「社会的フレイル」とは、人との交流が減り、1 人で引きこもることが多くなるなど、加齢に伴って社会とのつながりが希薄になることで生じるフレイルのことです。

（引用）公益財団法人健康・体力づくり事業財団「サルコペニア・フレイルを予防して健康寿命をのばそう」

第6章　正しい食生活と食への理解の促進

本章では、食育基本法第 18 条に基づく食育推進計画の内容を示します。本プランにおける食育推進計画は、１つの基本目標と２つの個別目標を定めます。一つひとつの個別目標には、健康増進計画と同様、区民に呼びかける健康づくりに向けた取り組みと、区民の健康づくりを支援する区の取り組みをそれぞれ示しています。また、指標と計画終了年度の目標値を定めて、区民の健康状態を把握する目安とします。

「健康日本２１（第二次）」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あげられている「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。

食育推進計画

基本目標	個別目標
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

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。

基本目標4　正しい食生活と食への理解の促進

個別目標1　食を通じた健康づくりを進める

食は人が生きていくためには欠かせないものです。しかし、社会情勢の変化により、忙しい日々を送る中では、健康的な食事の習慣化は難しいものです。

健全な食生活の実践に向けて、欠食や栄養の偏りを改善するよう意識し、行動に結びつけることが重要です。

区民の取り組み①　毎日、朝食をとろう

脳のエネルギー源となるのはブドウ糖です。ご飯などの主食にはブドウ糖が多く含まれているため、朝食をとって補給することで、朝から勉強や仕事に集中できるようになります。

また、朝食をとることにより、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。朝食は１日を活動的に過ごすための重要なスイッチです。少量であっても、毎日朝食をとるよう心がけましょう。

区民の取り組み②　栄養バランスを考えておいしく楽しく食事をとろう

適正体重を維持するためには、適切な量と質の食事をとり、必要な栄養素をバランスよく摂取することが重要です。１日３食、主食・主菜・副菜をそろえた食事を基本とした多様な食品を組み合わせることが大切であり、特に、若い女性のやせに対しては、過度なダイエットや偏った食事をしないことが生涯を通じた健康づくりにもつながります。また、一人暮らしの高齢者や小さな子どものいる共働き世帯などで食事を揃えることが難しい場合は、調理済み食品（中食）などを上手に利用して、低栄養や偏食傾向に陥らないように、バランスを整えるよう心がけましょう。

区民の取り組み③　野菜をたくさん食べよう

野菜をしっかりとることで、高血圧症などの循環器疾患や糖尿病などの生活習慣病の予防・改善に効果があることが確認されています。国では、１日の野菜の摂取目標量を 350g（１食小鉢１皿（約 70g）以上、１日５皿以上）と掲げています。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。現状の都民の１日の平均摂取量ではあと１皿（70g）分の野菜が足りません。いつもの食事に野菜１皿（約 70ｇ）をプラスすることを心がけましょう。

コラム ▶　１日５皿（350g）を目標に、今よりも１皿プラス！

350ｇ以上の野菜を摂取すると、１日あたりに必要なカリウム、ビタミン C、食物繊維等を確保することが期待できます。

１日５皿のイメージ

区の取り組み①　適切な食生活の普及啓発・実践指導

食生活の観点から区民の健康を維持・増進するため、栄養相談や各種料理教室を実施します。また、食に関する正しい知識や情報の普及・啓発を目的として、楽しみながら学べるイベントや講演会等を保育園・小中学校・保健所・保健センター・品川栄養士会・学生ボランティア等と連携し実施します。

【主な取り組み例】
食の啓発事業、健康学習、食事指導講習会講師派遣、料理講習会

区の取り組み②　適切な食生活の環境づくり

外食・中食などでも主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が選択できるよう、食事を提供する事業者等に対して、「健康的な食事」についての啓発を行い、バランスの良い食事が入手できるよう食環境の整備を推進します。また、閉じこもりがちな虚弱高齢者に対し、配食サービスを利用して昼食を提供することにより、栄養改善を図るとともに生活機能の低下予防を行います。

【主な取り組み例】
食環境づくり事業、配食サービス栄養改善事業、栄養成分表示等講習会

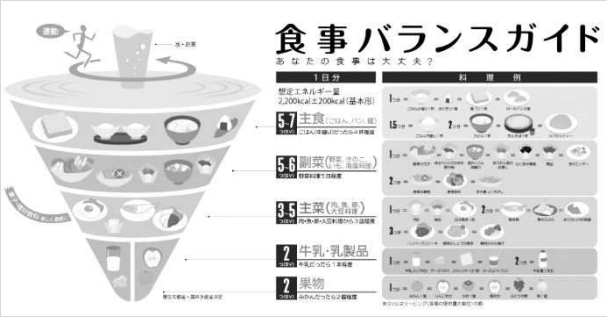
指標と目標

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	15.0%	14.2%
2	主食、主菜、副菜をそろえた食事を1日2回以上ほとんど毎日食べている人の割合	47.9%	50.2%
3	野菜を1日5皿(350g)以上食べている人の割合	2.8%	増やす

指標 No.1～3の出典：品川区「平成 29 年度　健康に関する意識調査」

コラム ▶ 食事バランスガイド

「食事バランスガイド」は、健康的な食生活を送るため、1 日に、「何を」、「どれだけ」食べたらよいかを示したものです。食事バランスガイドを参考に主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を１日３回、他に乳製品や果物も取り入れるよう心がけましょう。



（参考）農林水産省
(URL) https://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/eiyou-syokuji.html

個別目標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、食文化の継承をはじめ、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。

区民の取り組み①　減塩に取り組もう

生活習慣病を予防する観点から、減塩の必要性は広く周知されています。食塩のとり過ぎは、血圧を上昇させて脳卒中や心臓病など循環器疾患のリスクを高めるだけではなく、胃がんや骨粗しょう症などの疾患にも関連しています。

高血圧症を含む生活習慣病は若い頃からの予防が重要です。子どものころからうす味に慣れるよう減塩の工夫を取り入れた食生活を送ることが重要です。

区民の取り組み②　食事を一緒に食べる機会をつくろう

少子高齢化の進展や共働き世帯の増加により、子どもや高齢者が一人で食事をする孤食傾向が進んでいます。国は、こうした状況を踏まえ、地域や関係団体の連携・協働を図り、子どもや高齢者が健全で充実した食生活を実現できるように共食の機会の提供等を行う食育を推進しています。

共食頻度が高い児童・生徒は、野菜・果物・ご飯をよく食べるなど、良好な食習慣が形成される傾向にあることが報告されており、高齢者においても、低栄養予防やうつ病のリスク低減への効果が指摘されていることから、身近な人とコミュニケーションをとりながら食事をとることが重要です。地域のコミュニティに積極的に参加し、誰かと一緒に食事をする機会をつくることも大切です。

区民の取り組み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、食について知り、食の大切さや食文化などを楽しく学ぶ機会となっています。また、日々の食生活は、自然の恩恵のうえに成り立ち、食べ物の生産から消費に至る食の循環を意識し、多くの関係者により支えられていることを理解する機会にもなります。食に関する感謝の念を学ぶためにも、食育イベントや体験活動に積極的に参加してみましょう。

区の取り組み①　減塩に向けた取り組みの推進

生活習慣病の予防や悪化防止など、減塩の大切さを正しく普及啓発するために、食育月間における広報周知、ホームページ、健康づくり推進委員活動や出張健康学習等において、積極的に啓発していきます。

【主な取り組み例】
食の啓発イベント、食の相談、栄養成分表示等講習会

区の取り組み②　共食の推進

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。

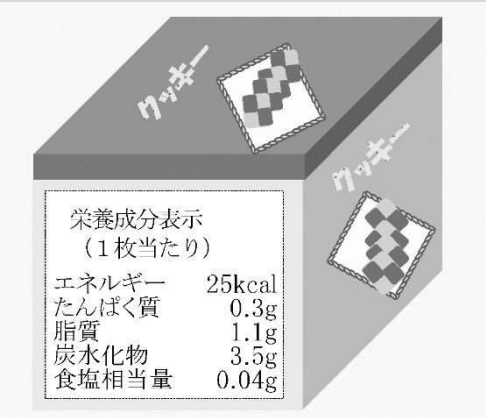
指標と目標

No.	指標	現状値	目標値
1	食事は一人でとることが多い人の割合	32.8%	31.1%
2	食の相談の相談件数	684 件	718 件
3	家庭での味付けは外食とくらべてうすいと感じている人の割合	61.9%	64.9%
4	エネルギーや塩分などの栄養成分の表示を参考にしている人の割合	49.3%	51.7%

指標 No.1、3、4の出典：品川区「平成 29 年度　健康に関する意識調査」
指標 No.2の出典：品川区「令和元年度　品川区の保健衛生」

コラム　▶栄養成分表示を健康づくりに活用しましょう

食品に表示されている「エネルギー・たんぱく質・脂質・炭水化物・食塩相当量」などの栄養成分表示を見れば、気になる栄養成分がどの食品に多いのか少ないのか、どのくらいの量が含まれているのかを知ることができます。日頃から栄養成分表示を確認する習慣をつけ、健康づくりに役立てましょう。



（参考）消費者庁

第7章　プランの推進に向けて

1. プランの推進体制

本プランは、令和２年度に策定された「品川区長期基本計画」で掲げている３つの政策分野の１つ「人　すこやか　共生」の政策の柱の１つである「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「自分の健康は自分でつくる」という意識を持ち、生涯を通じて健康づくりに取り組むことのできるように、庁内の関係部局間および区内の関係機関との連携により着実に施策を推進します。

(1)庁内の関係部局間の連携

区の保健・衛生部局である健康推進部を中心とし、保健所、福祉や教育、スポーツ関連部局等を含め、横断的な体制で本プランの施策を推進します。

(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には、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はもちろんのこと、地区健康づくり推進委員会、区民活動団体など、本プランの策定に関わった関係機関と連携を強化していきます。

2. プランの評価

(1)進捗状況の確認

区では、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り組み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り組みを広く展開していきます。

(2)目標の評価方法

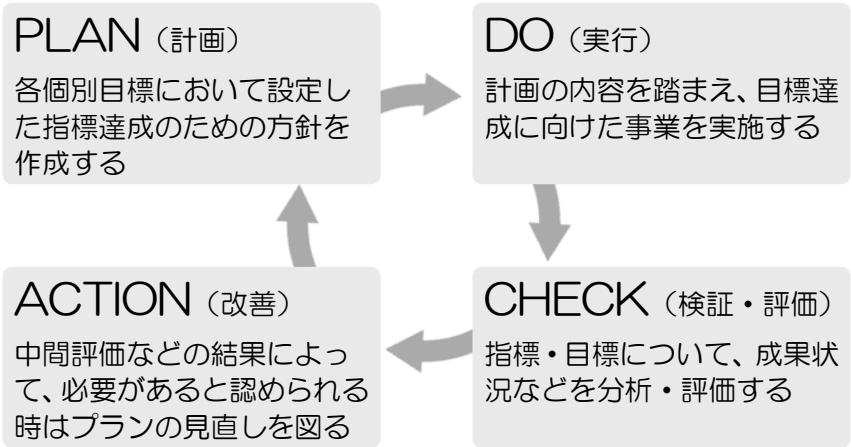
本プランでは、それぞれの施策の成果を確認するため、個別目標ごとに指標と目標値を設定しています。期間の最終年度には、今回の見直しで設定した指標の現状値および目標値に対して最終的な達成状況を評価し、その結果を次期計画に活かすものとします。

本プランで設定した現状値および目標値は、把握方法の異なる３種類のデータがあります。

①	「人数」で表されるような実数 （例：活動の参加者数など）
②	「割合（%）」で表されるが、特定の集団で求めた値 （例：がん検診受診率、妊婦歯科健診の受診率など）
③	「割合（%）」で表されるが、標本調査により求めた値 （例：健康に関する意識調査）

データを厳密に比較する場合には、その種類に応じた手法で行うことが適当です。しかし、施策のおおよその成果を把握する場合、異なった手法を組み合わせて判定することは、正確さを増す反面、わかりやすさを損ないます。

そのため、最終評価についても中間評価の方法（p10 参照）と同様のものとし、一元的に評価することとします。



3. 地区健康づくり推進委員会の取り組み

健康づくり推進委員会は、健康づくり活動を活性化するため、各町会、自治会から推薦された区民を健康づくり推進委員として委嘱し、地区ごとに健康づくり活動を行っています。

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
○健康ウォーキング
○健康講演会
○地区まつりでの啓発活動
○推進委員の研修会

■今後の取り組み

○ウォーキングを通じて、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
○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。

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
○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。
○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 和話輪 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、地区運動会での
　啓発活動
○調理講習会
○健康講座
○正月コンサート

■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
○ウォーキング
○さくらまつり、連合運動会、大井・大森夢フェアでの啓発活動
○音楽会

■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。
○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

地域で取り組む健康づくり

■現在の活動内容

○ふれあい健康塾
○クッキング
○区民まつりでの啓発活動
○心と体の元気力ＵＰ体操
○足つぼ健康教室

■今後の取り組み

○体操教室などを通じて、無理なく体を動かす楽しさを伝えます。
○ボーリング、輪投げなどのゲームで仲間と楽しく笑えるような時間をつくります。
○調理講習会を実施し、料理の楽しさを伝え食からの健康づくりの大切さを伝えます。
○地域の区民まつりに参加し、健康づくり推進委員活動を周知し、子どもから高齢者までの健康づくり意識の向上を図ります。

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
○よもぎ団子づくり
○スポーツ吹き矢
○子どもふれあいフェスティバル、八潮ファミリー運動会での啓発活動

■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。
○調理講習会等を実施し、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

皆でつくろう！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＆プラネタリウム
○健康講演会

■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

〇ふれあい健康塾
〇料理教室
〇ときめきウォーキング
〇ふるさとまつりでの啓発活動

■今後の取り組み

〇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。
〇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。
〇料理教室を実施し、食に関心を持ち、食からの健康づくりを呼びかけます。
〇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

笑顔いっぱい元気に体操　！

■現在の活動内容

○ふれあい健康塾
○料理教室
○区民まつり、Go！Go！平塚まつりでの啓発活動
○健康づくり教室
○健康ウォーキング

■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
○体操教室
○健康ウォーキング
○初笑いふれ健寄席
○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

○健康維持のためにウォーキングを毎年開催します。
○地域のイベントに積極的に参加し、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。

4. 健康大学しながわの卒業生の取り組み

「健康大学しながわ」は、健康づくりの実践方法とそれをもとに地域で様々な健康づくり活動ができるように学習しています。「健康大学しながわ」の卒業生から生まれたグループは、健康寿命の延伸やメタボ、ロコモ、フレイルなどをテーマに体操や運動など区民が楽しく学べる方法を工夫して様々な場所で活動しています。新たな区民によるグループの活動も少しずつ始まっています。

紙芝居グループ

「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」を用いて、楽しみながら伝えていきます。

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体づくりから」と題し、しながらできる「品がら体操」を伝えていきます

ここからスマイル

生活習慣のバランスチェックやいきいき脳を鍛える「指体操」を通して、健康寿命の大切さを伝えていきます。

健康フェスタ

卒業生グループと新たな卒業生による区民向けの体力測定会や健康講演会のほか、卒業生グループ各々が一年間を通して実践を積んで学んできたことを発表しています。

活動例：しながわ出会いの湯、ゆうゆうプラザ、なごみカフェ、高齢者懇談会、東京医療保健大学による地域健康づくりイベントなど

5. 団体・企業等の取り組み

本プランでは、団体や企業等が健康づくり活動への取り組みおよび協力について行動宣言し、区と連携を図りながら区民の健康づくり活動を推進します。

No.	行動宣言した団体名および企業名
１	一般社団法人品川区医師会
２	一般社団法人荏原医師会
３	公益社団法人東京都品川歯科医師会
４	公益社団法人東京都荏原歯科医師会
５	一般社団法人品川薬剤師会
６	一般社団法人荏原薬剤師会
７	品川区トリム体操連盟
８	品川区スポーツ推進委員会
９	地域スポーツクラブ
１０	品川区ラジオ体操連盟
１１	品川栄養士会
１２	品川区公衆浴場商業協同組合
１３	品川区商店街連合会
１４	一般社団法人品川産業協会
１５	東京商工会議所 品川支部
１６	住友不動産エスフォルタ株式会社
１７	株式会社ＮＴＴファシリティーズ
１８	野村不動産ライフ＆スポーツ株式会社
１９	一般社団法人日本万歩クラブ
２０	株式会社中央ジオマチックス
２１	医療法人社団ＣＶＩＣ大井町心臓クリニック
２２	食物アレルギーの子を持つ親の会
２３	株式会社ディーエイチシー
２４	フェリカポケットマーケティング株式会社
２５	東京サラヤ株式会社
２６	パナソニックカーエレクトロニクス株式会社
２７	明治安田生命保険相互会社品川支社

１．一般社団法人品川区医師会

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。

２．一般社団法人荏原医師会

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、福祉団体等と協力のもと、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．公益社団法人東京都品川歯科医師会

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．公益社団法人東京都荏原歯科医師会

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。

９ 昭和大学頭頸部腫瘍センター協力の下、年１回集団口腔がん検診を行います。

５．一般社団法人品川薬剤師会

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目指します。

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。

６．一般社団法人荏原薬剤師会

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。

７．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。

８．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 区が行うスポーツの行事または事業に協力します

４ 地域スポーツクラブの運営支援を行います。

９．地域スポーツクラブ

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・生きがいづくり」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。

１０．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 区の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。

１１．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相談できる身近な場を設けます。

３ 健康的でバランスのとれた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・講演会を実施します。

４ 食からの子育て支援事業として、「２回食からの離乳食レッスン」、「幼児食親子クッキング」、「取り分け食」など乳幼児とその家族の食生活についての講習会を行い、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引きこもり・認知症予防・栄養などの改善を目的とした「わくわくクッキング」を実施し、健康寿命延長の手助けをします。

１２．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。

１３．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。

１４．一般社団法人品川産業協会

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。

１５．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。

１６．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。

１７．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。

１８．野村不動産ライフ＆スポーツ株式会社

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 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。

１９．一般社団法人日本万歩クラブ

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。

２０．株式会社中央ジオマチックス

１ 受動喫煙の防止に努めます。

２ 自発的な健康への取り組みを行います。

３ 充実した生活を送るため、趣味や生きがいをもつことを進めます。

４ 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。

５ 定期的に健康診断を受診するように呼びかけます。

６ ウォーキングの実践や普及を図るため、ウォーキングマップや散策マップの作成に携わります。

２１．医療法人社団ＣＶＩＣ大井町心臓クリニック

１ 多量飲酒の防止を啓発します。

２ 区が実施している健康づくり事業に協力します。

３ バランスの良い食事について考える機会を持ちます。

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 定期的に健康診断を受診するように呼びかけます。

７ 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。

８ 日常において取り組める健康管理法の普及に努めます。

９ 病気や健康な体づくり等に関する講話を積極的に行います。

10 心臓の病気による突然死の予防活動に努めます。

２２．食物アレルギーの子を持つ親の会

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 食物アレルギーに関する学習会および料理講習会を実施します。

２３．株式会社ディーエイチシー

１ 区が実施している健康づくり事業に協力します。

２ バランスの良い食事について考える機会を持ちます。

３ 区民の活動に協力、支援します。

４ 自発的な健康への取組みを行います。

５ 定期的に健康診断を受診するように呼びかけます。

６ 定期的な歯科健診を受診するように呼びかけます。

７ 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。

８ 生活習慣病の予防と改善、健康寿命延伸のために、セルフケアにおける保健機能食品・サプリメント・健康食品の適正使用に関する啓発を行います。

９ 肥満・メタボリック症候群の予防や改善の啓発を行います。

10 健やかな子供の成長のために神経管閉鎖障害（二分脊椎）発症予防の啓発を行います。

11 健康寿命延伸のために脳卒中、認知症、骨折・転倒のリスク低減に関する啓発に努めます。

12 健康経営の啓発とソリューション提案に努めます。

２４．フェリカポケットマーケティング株式会社

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 ウォーキングの実施や普及を行います。

４ 区民の活動に協力、支援します。

５ 世代を超えた交流事業を推進します。

６ 定期的に健康診断を受診するように呼びかけます。

７ ＩＣＴを活用したヘルスケアソリューションを提供します。

８ 健康ポイントの発行を通じた地域の交流事業を推進します。

２５．東京サラヤ株式会社

１ 区が実施している健康づくり事業に協力します。
２ 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。
３ 定期的に健康診断を受診するように呼びかけます。
４ 定期的な歯科健診を受診するように呼びかけます。
５ 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。

２６．パナソニックカーエレクトロニクス株式会社

１ 受動喫煙の防止に努めます。
２ ウォーキングの実践や普及を行います。
３ バランスの良い食事について考える機会を持ちます。
４ 生涯スポーツトレーニングの普及に努めます。
５ 自発的な健康への取り組みを行います。
６ 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。
７ 定期的に健康診断を受診するように呼びかけます。
８ 定期的な歯科健診を受診するように呼びかけます。
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。

２７．明治安田生命保険相互会社品川支社

１ 受動喫煙の防止に努めます。
２ ウォーキングの実践や普及を行います。
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 自発的な健康への取り組みを行います。
６ 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。
７ 定期的に健康診断を受診するように呼びかけます。
８ 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。
９ 企業の健康経営に向けた取り組みを支援します。
10 女性特有の疾病予防を中心に健康を守る取り組みを実施します。

参考資料

1. 中間見直し後の指標一覧

No.	指標	現状値	目標値
基本目標1　区民の主体的な健康づくりへの支援			
個別目標1　健康意識を高める			
1	自分の健康に気をつけている人の割合	77.2%	81.0%
2	BMIという言葉を知っている人の割合	68.3%	71.7%
個別目標2　主体的な健康管理を行う			
1	1年以内に健康診査を受けた人の割合	81.9%	85.9%
2	各種がん検診の受診率（胃がん検診）	4.4%	7.4%
3	各種がん検診の受診率（大腸がん検診）	21.5%	24.5%
4	各種がん検診の受診率（肺がん検診一般コース）	7.5%	10.5%
5	かかりつけ病院または診療所を決めている人の割合	64.0%	67.2%
6	かかりつけ歯科医を決めている人の割合	67.3%	70.6%
7	かかりつけ薬局を決めている人の割合	47.9%	50.2%
個別目標3　体を動かす習慣をつける			
1	日常生活の中でなるべく歩くように心掛けている人の割合	72.7%	76.3%
2	意識して身体を動かしている人の割合	70.6%	74.1%
3	30 分以上の運動やスポーツを週に1回以上している人の割合	45.8%	48.0%
個別目標4　こころの健康に配慮する			
1	この1か月間に日常生活で不安、悩み、ストレスが大いにあった人の割合	12.6%	11.9%
2	心や身体の休養がとれていると感じている人の割合	74.1%	77.8%
3	不安、悩み、ストレスを相談する人がいない人の割合	13.4%	12.7%
個別目標5　喫煙に対する知識を高める			
1	1 年以内に喫煙した人の割合	18.0%	12.0%
2	喫煙による健康影響について呼吸器疾患（COPD等）の影響を認知している人の割合	69.4%	72.8%
3	1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%
個別目標6　過度な飲酒はしない			
1	飲酒による影響（生活習慣病の原因）を知っている人の割合	66.7%	70.0%

No.	指標	現状値	目標値
2	毎日飲酒する人の割合（男性）	29.8%	28.3%
3	毎日飲酒する人の割合（女性）	11.4%	10.8%
4	1日に3合以上飲む人の割合	11.7%	11.1%
個別目標7　歯と口の健康を保つ			
1	定期的に歯科医院で歯科健診や歯石除去等の予防処置を受けている人の割合	42.1%	44.2%
2	品川区成人歯科健診の結果、所見なしの人の割合	16.2%	17.0%
基本目標2　地域での健康づくりの推進			
個別目標1　主体的に健康づくりにかかわる			
1	ラジオ体操やウォーキングなど健康づくりのサークル活動に取り組んでいる人の割合	4.8%	増やす
2	健康づくり推進委員活動の認知率	8.0%	増やす
3	健康づくりに関する取り組みの行動宣言をしている団体および企業数	27 団体	29 団体
4	地域での健康づくり活動の参加者数	5,003 人	5,253 人
個別目標2　自分が住む地域とのつながりを持つ			
1	地域の人たちとのつながりは強い方だと思う人の割合	24.8%	26.0%
2	地域での健康づくり活動に今後取り組みたいと思う人の割合	34.4%	36.1%
基本目標3　対象を明確にした健康づくりへの支援			
個別目標1　妊娠期の両親の健康意識を高める			
1	妊婦健診の1回目の受診率	92.4%	97.0%
2	妊婦歯科健診の受診率	31.9%	33.4%
3	妊婦面接の実施率	85.1%	89.3%
個別目標2　健やかな子どもを育てる			
1	3歳児健診の受診率	93.1%	97.7%
2	2歳児歯科健診の受診率	72.4%	76.0%
3	健やか親子学習事業の参加者数	7,231 人	7,592 人
4	すくすく赤ちゃん訪問事業の訪問実施数	3,193 人	3,260 人
個別目標3　女性の健康を守る			
1	乳がん検診の受診率	25.4%	28.4%
2	子宮がん検診の受診率	27.4%	30.4%
3	ロコモティブシンドロームの認知率	20.4%	21.4%

No.	指標	現状値	目標値
個別目標4　働き盛りの健康課題を解消する			
1	高血圧症の割合	23.9%	22.7%
2	糖尿病有病者の割合	25.3%	24.0%
3	メタボリックシンドローム該当者の割合	18.3%	17.3%
個別目標5　高齢者の健康づくりを進める			
1	65 歳健康寿命（要介護2以上）（男性）	82.89 歳	83.19 歳
2	65 歳健康寿命（要介護2以上）（女性）	86.65 歳	87.05 歳
3	フレイルの認知率	4.0%	増やす
4	意識して身体を動かしている 60 歳以上の割合	81.2%	85.2%
5	地域の人たちとのつながりは強い方だと思う 60 歳以上の割合	34.7%	36.4%
6	主食、主菜、副菜をそろえた食事を1日2回以上ほとんど毎日食べている 60 歳以上の割合	83.8%	87.9%
基本目標4　正しい食生活と食への理解の促進			
個別目標1　食を通じた健康づくりを進める			
1	朝食をほとんどとらない人の割合	15.0%	14.2%
2	主食、主菜、副菜をそろえた食事を1日2回以上ほとんど毎日食べている人の割合	47.9%	50.2%
3	野菜を1日5皿（350g）以上食べている人の割合	2.8%	増やす
個別目標2　食への理解を育む			
1	食事は一人でとることが多い人の割合	32.8%	31.1%
2	食の相談の相談件数	684 件	718 件
3	家庭での味付けは外食とくらべてうすいと感じている人の割合	61.9%	64.9%
4	エネルギーや塩分などの栄養成分の表示を参考にしている人の割合	49.3%	51.7%

2. 事業一覧

No.	事業名	所管課	概要
基本目標1　区民の主体的な健康づくりへの支援			
個別目標1　健康意識を高める			
1	各種健康相談	保健センター	妊婦、乳幼児、学齢期、壮年期から高齢期の幅広い世代に対し、心とからだの健康づくりのための生活習慣や、病気やこころの問題、栄養、歯科に関する様々な健康相談を行っています。
2	トリムフェスティバル	健康課 （共催）	区民の健康づくりの意識向上と健康増進を図る動機づけのための取り組みとして、トリム体操連盟との共催によるイベントを行っています。
3	しながわ健康ポイント	健康課	20 歳以上の区民を対象に健康づくりに無関心な層を含めた多くの区民に対し、運動を始めるきっかけや継続する動機となるインセンティブを付与することで、健康づくりに取り組むことを促しています。
個別目標2　主体的な健康管理を行う			
4	健康学習	保健センター	区民が主体的に健康づくりに取り組めるように地域の依頼に応じて実施する出張学習・所内健康学習・地域の自主グループ活動の育成や支援を行っています。
5	かかりつけ医・歯科医・薬局の紹介	健康課	区民が身近で適切な医療サービスを受けられるよう、地区医師会等の協力のもと、かかりつけ医・歯科医・薬局の紹介窓口を設置しています。
6	品川区健康診査	健康課	40 歳以上の区民で医療保険未加入者を対象に健康診査を行っています。
7	国保基本健診	国保医療年金課	40歳から74歳までの国民健康保険加入者を対象とする「特定健康診査」を行っています。
8	国保保健指導	国保医療年金課	国保基本健診の結果に応じて対象を選定したメタボリックシンドロームの予防・解消に重点を置いた「特定保健指導」を行っています。
9	肝炎ウイルス検診	健康課	今までに一度も肝炎ウイルス検査を受けたことのない区民を対象に、問診、血液検査(B型、C型肝炎ウイルス検査)を実施しています。
10	データヘルス計画に基づく保健事業	国保医療年金課	健診受診勧奨・啓発キャンペーン・重症化予防生活改善セミナー・国保保健指導利用案内・減量支援・禁煙支援等を行っています。
11	各種がん検診	健康課	胃がん検診（バリウム・内視鏡・リスク）、子宮がん検診、乳がん検診、肺がん検診（一般コース・ヘリカルコース）、大腸がん検診の他、喉頭がん検診、前立腺がん検診を行っています。
12	眼科検診	健康課	失明の主たる原因となっている緑内障および他の眼科疾病の早期発見・早期治療を促進するため眼科検診を行っています。
13	後期高齢者健康診査	国保医療年金課	後期高齢者医療制度に加入している方を対象に、生活習慣病の早期発見や介護予防のため後期高齢者健康診査を行っています。

No.	事業名	所管課	概要
14	人間ドック受診助成事業	国保医療年金課	40 歳以上の区民で国保または後期高齢者医療制度加入者を対象に人間ドックを受診した被保険者に対し、受診料の一部を助成しています。
15	健診前チャレンジ	国保医療年金課	健診受診3か月前に「減量支援通知」を送付して、当該年度の健診前に生活改善による肥満の軽減・解消を促しています。
個別目標3　体を動かす習慣をつける			
16	健康センター事業	健康課	健康づくりを支援する拠点として多くの区民が気軽に楽しく運動ができるように、品川・荏原健康センターでは、様々なコース型運動教室を実施しています。また、オープンスクールへの参加および各種トレーニングマシンの利用ができるフリー利用を行っています。
17	水中散歩教室	健康課	区内温水プールを会場として、主に高齢者や低体力者を対象にプールで歩行する運動教室を行っています。
18	健康塾	健康課	60歳以上の区民を対象に区内のシルバーセンターや区民集会所を会場として、ストレッチを中心とした体操教室を行っています。
19	品川区ウォーキングマップ	健康課	健康づくりの一つとしての散歩を推奨する手段として、1冊100円でウォーキングマップを販売するとともにスマートフォンアプリを配信しています。
20	いきいきウオーキング	スポーツ推進課	年齢に関係なく参加でき、品川区内とその周辺地域で 7～10 キロメートル程度のコースでウォーキング事業を行っています。
個別目標4　こころの健康に配慮する			
21	自殺対策事業	保健予防課	自殺を未然に防ぐために、自殺のサインに「気づく」「声をかけて聴く」「相談窓口につなぐ」「気にかけて見守る」の対応ができるようゲートキーパー研修を実施しています。また、相談案内パンフレットやﾎﾟｹｯﾄﾃｨｯｼｭの配布、自殺対策映画上映会の実施、9 月 3 月の自殺対策強化月間にポスター・懸垂幕掲示、図書館展示など、区民に向けた啓発の取り組みに加え、区立小中・義務教育学校の 5～9 年生に SOS カードと区内大学や成人式出席者には若者向け相談カードを作成配布し、相談することの大切さを知ってもらうための啓発を行っています。関係機関と連携し、総合的に自殺対策に取り組んでいます。
22	すくすく赤ちゃん訪問要支援家庭・産後うつ病予防の支援	保健センター	新生児訪問指導時にエジンバラ産後うつ病質問紙票(EPDS)を活用し、母親の産後うつ病のスクリーニングを行い、産後うつ病の早期発見・早期対応（家庭訪問・精神保健専門相談）により育児期初期からの子育て支援を図っています。
23	こころの健康相談、精神保健専門医相談	保健センター	こころの健康について悩んでいる方やその家族を対象に保健師・心理相談員などによる相談を行っています。また、精神症状に対する不安やその対応方法について精神科専門医の相談を行っています。

No.	事業名	所管課	概要
24	児童、思春期のこころの相談	保健センター	児童期から青年期における発達や行動上の問題及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。
25	精神保健講演会	保健センター	こころの健康づくりやストレス予防の知識の普及や対応方法を学ぶための講演会を開催しています。
26	思春期講演会	保健センター	思春期の精神保健問題について知識の普及啓発を目的に講演会を開催しています。
個別目標5　喫煙に対する知識を高める			
27	禁煙外来治療費助成金交付事業	健康課	区民の禁煙を推進するため、禁煙外来実施医療機関が実施する禁煙治療において支払った治療費等を1万円まで助成しています。
28	禁煙外来マップ	健康課	禁煙治療ができる医療機関や禁煙治療に係る情報を掲載している「禁煙外来マップ」を配布し、禁煙治療の情報提供を行っています。
29	卒煙セミナー	国保医療年金課	卒煙の意識の向上・卒煙のきっかけづくりとするために、国保基本健診受診者に対する講座を開催しています。講座では、肺機能の状態を客観的に知る機会として肺年齢測定によるCOPDのリスク判定を行っています。
個別目標6　過度な飲酒はしない			
30	精神保健相談、講演会	保健センター	アルコール依存について悩んでいる方やその家族を対象に保健師・心理相談員などによる相談を行っています。また、依存症の症状や対応についてなど知識の普及啓発を目的に適宜講演会を開催しています。
個別目標7　歯と口の健康を保つ			
31	乳幼児健診時の集団指導・個別指導	保健センター	効果的な歯みがきの仕方やむし歯になりにくい食生活を中心に健全な口腔育成について指導しています。
32	子育て支援教室（むし歯撃退教室）	保健センター	乳幼児期の親子を対象に、歯みがきや食習慣など基本的歯科保健習慣を身につけるための教室を行っています。
33	成人歯科健康診査	健康課	20～70 歳（5 歳区切り）の区民を対象に無料で歯科健診を行っています。
34	歯周疾患改善指導	健康課	成人歯科健診を受けた区民の中で改善指導の必要ありと診断され、希望する人を対象に改善指導を行っています。
35	8020・9016 達成者顕彰事業	健康課（後援）	品川・荏原両歯科医師会主催で、8020、9016（80 歳で 20 本以上、90 歳で 16 本以上の歯を保つ）を達成した区民を顕彰しています。
36	保護者のための唾液検査	保健センター	う蝕（むし歯）リスクテストを行い、母子伝播予防と正しい口腔保健の知識の普及啓発を行っています。

No.	事業名	所管課	概要
37	後期高齢者歯科健康診査	国保医療年金課	口腔機能低下や誤嚥性肺炎等の疾病を予防し、フレイルの防止に努め、後期高齢者の健康保持・健康寿命の延伸を図るため歯科健康診査を行っています。
基本目標2　地域での健康づくりの推進			
個別目標1　主体的に健康づくりにかかわる			
38	トリム体操指導者養成セミナー	健康課	健康づくりの指導者を育成し、地域の健康づくり活動を応援するためセミナーを行っています。
39	健康づくり推進委員事業	健康課	区内全域における健康づくり活動を活性化するため、各町会、自治会から推薦された区民を健康づくり推進委員として委嘱し、地域における健康づくり事業の企画・実施、健康づくりに関する啓発活動を行っています。
40	健康学習	保健センター	区民が主体的に健康づくりに取り組めるように各種健康づくり事業を行っています。
41	健康大学しながわ	保健センター	健康づくりの取り組みが学べる実践型の講座を開催し新たな健康づくり推進者を発掘しています。また、卒業生・修了生やグループ活動者向けに、地域で活動できるスキル獲得、スキルアップの講座を開催するとともに、活動グループへの相談支援を行っています。
42	健康フェスタ	保健センター	健康づくりのための講演を開催するとともに、活動グループが健康づくり推進者として、シニア向け体力測定やグループ活動の実践を行っています。
個別目標2　自分が住む地域とのつながりを持つ			
43	ふれあい健康塾	健康課	65 歳以上の区民で閉じこもりがちな自立支援高齢者を対象に転倒骨折予防のための運動機能訓練や生活指導等を盛り込み、健康づくり推進委員と協働し、地域参加型の健康教室を行っています。
44	しながわ出会いの湯	健康課	65 歳以上の区民を対象に区内の公衆浴場を利用し、入浴前に健康体操やカラオケなどのプログラムと入浴サービスを行っています。
45	地域スポーツの推進	スポーツ推進課	品川区スポーツ推進委員会や地域スポーツクラブによる各種スポーツ教室・大会を開催し、参加者同士の交流やスポーツ人口の拡大を図っています。
46	地域スポーツクラブ事業	スポーツ推進課	地域が主体となり運営する地域スポーツクラブは、各種スポーツ教室や大会を通じ、いつでも・どこでも・だれでも・いつまでも気軽にスポーツに親しめる環境づくりに取り組んでいます。
47	予防ミニデイ	高齢者地域支援課	デイサービスセンターで、身体を動かしたり、趣味活動などの交流を図り、心身の活性化と仲間づくりを行っています。
基本目標3　対象を明確にした健康づくりへの支援			
個別目標1　妊娠期の両親の健康意識を高める			
48	妊婦への支援	保健センター	若年および高齢妊婦等について保健師が訪問等を行い、相談・支援しています。

No.	事業名	所管課	概要
49	母子健康手帳の交付	健康課	妊娠・出産および育児に関する母と子の一貫した健康記録として活用してもらうために交付しています。
50	妊婦健康診査	健康課	妊婦の健康管理と流産・早産の防止、児童の障害予防を目的として、妊婦の健康診査、超音波検査、子宮頸がん検診の助成を実施しています。
51	妊婦・産婦歯科健康診査	健康課	妊娠に伴って起こりやすい歯の疾病を防ぎ、また産婦の口腔内の健康保持を図るため、妊産婦歯科健康診査、歯科保健指導等を行っています。
52	一般不妊治療医療費助成	健康課	一般不妊治療にかかった治療費のうち5万円を上限に助成しています。
53	特定不妊治療費助成	健康課	特定不妊治療にかかった治療費のうち、都に申請をした額から都の助成額を差し引いた額を助成しています。(治療ステージにより上限 5 万円か 2 万5千円)
54	妊産婦ネウボラ相談	健康課	助産師・保健師等が「妊産婦ネウボラ相談員」として面談・相談をして内容に応じたサポートプランを作成しています。また、産後 2 週間から 1 か月の時期に電話をし、育児の相談を行っています。
55	健やか親子学習	保健センター	出産前から育児期にかけて、各種学級(マタニティクラス・二人で子育て・乳児期前期育児学級・多胎児育児学級)や子育て安心事業を通して父親の参加、母親同士の交流、仲間づくりを進めながら、育児不安を軽減し安心して子育てできる支援を行っています。
個別目標2　健やかな子どもを育てる			
56	産後ケア事業	保健センター	産後育児に不安のある方に対して、日帰り型・訪問型・宿泊型で母体や授乳、乳児のケア、育児相談に助産師が対応しています。また、電話にて授乳に関する相談に助産師が対応しています。
57	食からの子育て支援	保健センター	妊娠期から育児期にかけての各教室(妊娠期食事教・離乳食教室・幼児食教室)で、食事のポイントを講習し、食の大切さを伝える中で、育児不安を軽減し安心して子育てできる支援を行っています。
58	すくすく赤ちゃん訪問事業 ・電話による育児相談	保健センター	生後4カ月までのすべての乳児を対象に、児童センター職員が訪問を行い、相談や助言による母親の育児不安の解消、地域の子育て情報伝達等の子育て支援を行っています。
59	乳幼児健康診査・歯科健康診査	保健センター	4カ月児・1歳 6 カ月児・3歳児健康診査・2歳児歯科健診を各保健センターで行っています。また、6カ月・9カ月の健康診査は都内の契約医療機関に委託し行っています。
個別目標3　女性の健康を守る			
60	子宮がん検診	健康課	20 歳以上の偶数年齢の女性区民を対象に問診、視診や細胞診による検査を行っています。
61	乳がん検診	健康課	34 歳以上の女性区民を対象に問診、超音波検査やマンモグラフィ検査を行っています。
個別目標4　働き盛りの健康課題を解消する			
62	40 代からの健康塾	健康課	40 代～50 代の区民を対象に、生活習慣病予防のための運動を中心とした健康教室を行っています。

No.	事業名	所管課	概要
63	20 歳からの健康診査	健康課	低年齢化の傾向にある高血圧、メタボリックシンドロームなどの生活習慣病を予防するため、生活習慣が大きく変化する 20 歳から健康診査を実施しています。
64	国保保健指導	国保医療年金課	国保基本健診の結果に応じて対象を選定したメタボリックシンドロームの予防・解消に重点を置いた「特定保健指導」を行っています。
65	生活習慣病歯科受診勧奨	国保医療年金課	生活習慣病重症化予防のため、歯科未受診者に対して、歯科定期受診を勧める通知を送付しています。対象疾患：糖尿病、虚血性心疾患など
66	生活習慣病重症化予防事業	国保医療年金課	生活習慣病の重症化予防を目的に、糖尿病・高血圧などで治療中にもかかわらずコントロール不良の方へ6か月間の生活改善指導を行っています。
個別目標5　高齢者の健康づくりを進める			
67	マシンでトレーニング	高齢者地域支援課	デイサービスセンターで、高齢者用に設計された筋力を鍛える運動機器を使って日常生活に必要な筋力をアップする運動教室を行っています。
68	うんどう機能トレーニング	高齢者地域支援課	日常生活に必要な筋力や体力をアップする運動教室を行っています。
69	水中トレーニング	高齢者地域支援課	水中運動浴槽を使用し、水圧・水温・浮力・抵抗・水流など水の持つ特性を活かして、筋力・バランス機能をアップする運動教室を行っています。
70	身近でトレーニング	高齢者地域支援課	デイサービスセンターで、椅子やタオルなど身近な物を使って日常生活に必要な筋力などをアップする運動教室を行っています。
71	健康やわら体操	高齢者地域支援課	椅子を使って日常生活に必要な柔軟性・バランス機能をアップする運動教室を行っています。
72	うんどう教室	高齢者地域支援課	公園等に設置した高齢者用うんどう遊具を使って日常生活で「つまづかない」・「ふらつかない」からだづくりを行う運動教室を行っています。
73	カラダ見える化トレーニング	高齢者地域支援課	介護予防拠点である民間フィットネスジムで、筋力や歩行姿勢などを専用機器で測定し見える化し、客観的なデータに基づき、最先端のトレーニングマシンを使って、全身の筋力をバランスよく効率的に鍛える運動教室を行っています。
74	脳力アップ元気教室	高齢者地域支援課	簡単な読み書き・計算を中心とする学習療法と、悩活性化エクササイズ等の軽い運動療法を組み合わせた認知症を予防する教室を行っています。
75	計画力育成講座	高齢者地域支援課	効果的なウオーキングの方法の紹介や、日帰り旅行の計画・実践を通じて脳を活性化し、認知症を予防する講座を行っています。
基本目標4　正しい食生活と食への理解の促進			
個別目標1　食を通じた健康づくりを進める			
76	食事相談	保健センター	妊産婦・乳幼児から高齢者までの食事や疾病に関する食事などの相談を行っています。
77	健康学習	保健センター	離乳食や幼児食についての講習会や地域団体からの依頼を受け、健康な食生活等について講習しています。

No.	事業名	所管課	概要
78	食事指導講習会講師派遣	健康課	区民が実施する食事講習会へ講師（品川栄養士会）を派遣しています。
79	料理講習会	健康課	キッズ料理教室・20 代～40 代のための料理教室・健康料理教室・60 歳からのバランス料理教室・高齢者のための料理教室等、世代別やテーマに沿った料理教室を開催しています。
80	配食サービス栄養改善事業	高齢者地域支援課	閉じこもりがちな虚弱高齢者に対し、配食サービスを利用して昼食を提供することにより、栄養改善を図るとともに生活機能の低下予防を行っています。
81	食環境づくり事業	生活衛生課・保健センター	外食や中食などにおいて「健康的な食事」が入手できるよう食環境の整備を推進しています。また、区民が生涯健康に過ごすことができるよう、食に関する啓発を行っています。
個別目標2　食への理解を育む			
82	食に関する相談	健康課	荏原地区、品川地区それぞれで、月 1 回食に関する相談会を実施しています。
83	給食施設指導	生活衛生課・保健センター	事業所、高齢者施設、児童福祉施設、病院等給食施設の喫食者の健康維持増進を図ることができるよう、その施設の特性に応じた栄養管理の方法等について、必要な指導・支援を行っています。
84	シニアのための男の手料理教室	高齢者地域支援課	65 歳以上の一人暮らしの料理初心者に、料理の基本に必要な事柄や栄養について学ぶ機会を提供し、食生活の自立を支援しています。
85	配食サービス栄養改善事業	高齢者地域支援課	閉じこもりがちな虚弱高齢者に対し、配食サービスを利用して昼食を提供することにより、栄養改善を図るとともに生活機能の低下予防を行っています。
86	わくわくクッキング	高齢者地域支援課	栄養バランスや口腔ケアを取り入れた調理実習を行っています。
87	食品の栄養成分表示相談	生活衛生課	食品の栄養成分表示に関する相談等を行っています。

3. 用語集

行	用語	説明
あ	悪性新生物	悪性腫瘍のことで、細胞が変異して増殖を続け、周囲の正常な組織を破壊するものを言います。がんや肉腫がこれに入ります。
	ＨＰＶ（ヒトパピローマウイルス）	性経験のある女性であれば 50%以上が生涯で一度は感染するとされている一般的なウイルスのことで、子宮頸がんを始め、肛門がん、膣がんなどのがんや尖圭コンジローマ等多くの病気の発生に関わっていることがわかってきています。近年若い女性の子宮頸がん罹患が増えていることもあり、問題視されているウイルスです。
か	かかりつけ医	健康に関することを何でも相談でき、最新の医療情報を熟知して、必要なときには専門医や専門医療機関を紹介するなど、身近で頼りになる地域医療、保健、福祉を担う総合的な能力を有する医師を言います。日本医師会では、かかりつけ医を「健康に関することを何でも相談でき、必要な時は専門の医療機関を紹介してくれる身近にいて頼りになる医師」としています。
	かかりつけ歯科医	歯や口腔の健康を守るため、定期的な健診やクリーニング・口腔管理など、いつでも気軽に相談できる歯科医を言います。日本歯科医師会では、かかりつけ歯科医を「安全・安心な歯科医療の提供のみならず、医療・介護に係る幅広い知識と見識を備え、地域住民の生涯に亘る口腔機能の維持・向上を目指し、地域医療の一翼を担う者としてその責任を果たすことができる歯科医師」としています。
	かかりつけ薬局	いつも利用する薬局のことを言います。特定の患者の服薬状況を一カ所の薬局でまとめて管理し、薬に関する相談をいつでも気楽にできるなどのメリットがあります。また、かかりつけ薬局の基本的な機能を備えた薬局のうち地域住民への健康づくり支援を積極的に行っている薬局を健康サポート薬局と言います。
	ゲートキーパー	悩んでいる人の自殺の危険を示すサインに気づき、声をかけたり話を聞くなどの必要な支援を適切に行える人を指し、「命の門番」とも位置付けられます。
さ	COPD	「Chronic Obstructive Pulmonary Disease」の略で、慢性閉塞性肺疾患のことです。喫煙などが原因で、気管支や肺に慢性の炎症が起こり、呼吸がしにくくなる病気のことです。
	食育	国民一人ひとりが、生涯を通じて健全な食生活の実現や食文化の継承、健康の確保等が図れるよう、自らの食について考える習慣や、食に関する様々な知識と食を選択する判断力を楽しく身につけるための学習等の取組みを言います。国は、食育を「生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきもの」としています。
た	特定健康診査	生活習慣病の予防のために、医療保険者が 40 歳から 74 歳までの加入者を対象に、メタボリックシンドロームに着目した診査項目で実施する健診のことです。
	特定保健指導	特定健診の結果から、生活習慣病の発症リスクが高く、生活習慣の改善による生活習慣病の予防効果が大きく期待できる人に対して、医療保険者が行う動機付け支援や積極的支援のことです。
な	中食（なかしょく）	惣菜店やコンビニエンスストア・スーパーなどでお弁当や惣菜などを購入したり、外食店のデリバリーなどを利用して、家庭外で商業的に調理・加工されたものを購入して食べる形態の食事のことです。

行	用語	説明
	ネウボラ	フィンランド語で「相談・アドバイスの場所」の意味です。フィンランドにおいて、母子とその家庭を、妊娠、出産から就学期まで、専門職が切れ目なくサポートする総合的なサービスのことを言います。
ま	メッツ	身体活動の強さを安静時の何倍に相当するかで表す単位のことで、座って安静にしている状態を１メッツとし、普通歩行（４km／時）は３メッツに相当します。
ら	ロコモティブシンドローム	筋肉、骨、関節、軟骨、椎間板など運動器の障害により、移動機能の低下をきたした状態のことを言います。ロコモティブシンドロームが進行すると、立つことや歩くことが困難になるなど日常生活に支障をきたし、寝たきりなどの要介護状態になる恐れがあります。

4. しながわ健康プラン21中間評価・見直しの検討体制

■健康プラン２１・がん対策推進計画検証会

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

■しながわ健康プラン２１中間評価・見直し庁内検討委員会

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

5. 品川音頭

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

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

品川音頭

作詩　小磯　清明
補作詞　石本　美由紀／海沼　実
作曲　服部　良一
編曲　栗山　和樹

1.
品川よいとこ　その昔
五十三次　一の宿
いまも　住みよい　暮しよい
ひとつこころの　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

3.
品川じまんは　なにがある
花と　みどりと　海がある
戸越公園　まんなかに
若さ　いっぱい　葉も繁る

4.
景気を　よぶのは　品川と
大井　荏原に　大崎よ
八潮　水辺も　手拍子で
踊る人の輪　気も揃う

5.
昔も　今も　東京の
表玄関　誇る町
いつも　明るく　新しく
伸びて　ひろがる　たのもしさ

振付：品川区民踊連盟

① チョチョンがチョン

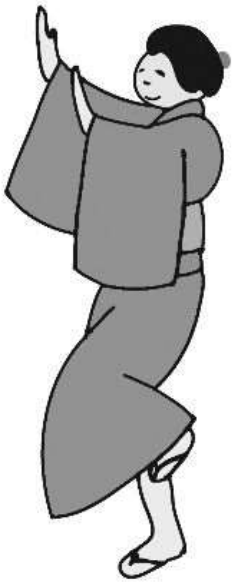
胸の前で
チョチョンが
チョンと拍手。

②一つの～四つ

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

③五つの～八つ

進行方向へ右足から３歩進み左足をあげ、右手そえあけかざす。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歩でひと回わり。

⑥十五・十六

右足から円心へ３歩進み、両手末広に開く。

⑦十七・十八

左足から円外へ３歩さがり束足となり、両手頭上に円をつくる。

①～⑦を繰り返す

資料２

しながわ健康プラン２１中間評価・見直し（素案）に対するご意見と区の考え方

No.	意　見	区の考え方
1	私たち品川区にてたばこを販売させていただく店は、細々とたばこの売上げで生活している。健康プランには、吸う方の割合を目標とし、かつ少なくする目標がある。少なくするということは、私どもの売上げも下がるわけである。おやりになるなら売り上げの補填など一緒に考えていただきたい。たばこは嗜好品なので、吸う吸わないはその人が決めればよいことで、区が決める事ではない。	喫煙・受動喫煙は、健康に悪影響を与えることが明らかになっていることから、区では、喫煙習慣のある人に対しては、喫煙による健康リスクについての普及啓発を図るとともに、受動喫煙防止の啓発・指導により、非喫煙者がたばこによる健康への影響を受けることがなくなるような施策を図ってまいります。また、売り上げの補填などの対策については、ご意見として承ります。
2	たばこは法的にも認められた商品であり、喫煙するか否かは、個人の自由であるものと考えている。あくまでも禁煙をしたいと思う人に対して、フォローする体制を心がけて欲しい。今回の記述だと全喫煙者へのものとして捉えられることから、修文してほしい。	喫煙・受動喫煙は、健康に悪影響を与えることが明らになっていることから、区では、喫煙習慣のある人に対しては、喫煙による健康リスクについての普及啓発を図るとともに、受動喫煙防止の啓発・指導により、非喫煙者がたばこによる健康への影響を受けることがなくなるような施策を図ってまいります。
3	たばこを吸う、吸わないは個人の自由であり行政が一方的に目標を示すべきではない。	喫煙・受動喫煙は、健康に悪影響を与えることが明らになっていることから、区では、喫煙習慣のある人に対しては、喫煙による健康リスクについての普及啓発を図るとともに、受動喫煙防止の啓発・指導により、非喫煙者がたばこによる健康への影響を受けることがなくなるような施策を図ってまいります。

No.	意　見	区の考え方
4	たばこは法的に認められた商品であり、喫煙するしないは個人の自由である。 **他同趣旨の意見１件**	喫煙・受動喫煙は、健康に悪影響を与えることが明らになっていることから、区では、喫煙習慣のある人に対しては、喫煙による健康リスクについての普及啓発を図るとともに、受動喫煙防止の啓発・指導により、非喫煙者がたばこによる健康への影響を受けることがなくなるような施策を図ってまいります。
5	タバコは法的に認められているものであるのに、非喫煙の権利と配慮ばかりである。吸わない人への配慮も必要であるが、喫煙者の権利と配慮も同様に扱って頂きたい。	喫煙・受動喫煙は、健康に悪影響を与えることが明らになっていることから、区では、喫煙習慣のある人に対しては、喫煙による健康リスクについての普及啓発を図るとともに、受動喫煙防止の啓発・指導により、非喫煙者がたばこによる健康への影響を受けることがなくなるような施策を図ってまいります。
6	たばこを吸う人は、周りの人に配慮し節度をもってたばこを楽しんでいる人もたくさんいる。また、高額の税金を支払い、品川区にも「納税」している。品川区として、「たばこを吸う人と吸わない人の双方の立場を考慮」して、区民の調和と共生を図ることが公正な行政の重要な役割だと考える。	喫煙・受動喫煙は、健康に悪影響を与えることが明らになっていることから、区では、喫煙習慣のある人に対しては、喫煙による健康リスクについての普及啓発を図るとともに、受動喫煙防止の啓発・指導により、非喫煙者がたばこによる健康への影響を受けることがなくなるような施策を図ってまいります。

No.	意　見	区の考え方
7	昨今の喫煙に対する扱いにはいささか辟易している。たばこは法で認められた商品であり、吸う吸わないは個人の自由である。今回の中間見直しについても、たばこに特化したもののような印象を受ける。たばこは吸う人も少なくなっていることから、言いやすい、やり玉にあげやすいといったこともあるのかもしれないが、他の様々な要因をきちんと調査もせずに、進めやすいようにしているのではと感じる。このたびの改正健康増進法や、東京都受動喫煙防止条例についても、喫煙は認められており、様々なルールや造作に沿った喫煙所は許されている。上位の法令に沿った喫煙所が、区内にできるように、まずは取り組んでいただきたい。	喫煙・受動喫煙は、健康に悪影響を与えることが明らになっていることから、区では、喫煙習慣のある人に対しては、喫煙による健康リスクについての普及啓発を図るとともに、受動喫煙防止の啓発・指導により、非喫煙者がたばこによる健康への影響を受けることがなくなるような施策を図ってまいります。たばこ対策を重点的に取り組む施策とした理由は、改正健康増進法や東京都受動喫煙防止条例の制定に伴い、区においても受動喫煙対策等の取り組みを推進するためです。また、喫煙場所設置については、事業を推進していく中で検討してまいります。
8	これ以上喫煙者をいじめる計画に反対する。国と都で法令が制定され、2019年９月よりすでに義務化されている飲食店の店頭表示について記載されているが、飲食店以外にも条例の対象は多くある。飲食店や施設管理者を特記するのではなく、まずは条例内容の周知を区民にしっかりとするべきである。 **他同趣旨の意見１件**	区では、広報紙、ホームページ、啓発チラシ等を通じて、改正健康増進法や東京都受動喫煙防止条例の内容について周知・啓発に努めてまいります。
9	飲食店等への指導を適切に実施とあるが、まずは条例内容を区民に周知することが必要であり、その後喫煙室を設置した店舗や事業所に対して煙の流出防止措置が適切にできているかが大切となってくるのではないか。	区では、広報紙、ホームページ、啓発チラシ等を通じて、改正健康増進法や東京都受動喫煙防止条例の内容について周知・啓発に努めてまいります。
10	多くの中小事業所や飲食店では条例内容を把握しておらず、対応を取れずに非常に困っている。現在の混乱状況や意見をしっかりと把握し、たばこを吸う人も吸わない人も共存できる環境を整備していただき、その結果についても調査していただきたい。	区では、広報紙、ホームページ、啓発チラシ等を通じて、改正健康増進法や東京都受動喫煙防止条例の内容について周知・啓発に努めてまいります。

No.	意　見	区の考え方
11	「飲食店における店頭表示、施設管理者に配慮義務についての普及啓発などを進めていく」とあるが、その前に健康増進法、受動喫煙防止条例の内容をしっかりと区民に対して周知すべきである。当然ながら、４月以降は喫煙環境が変化し、喫煙者率が低下するなど、数字上で変化は起こるが、その事と、今回のプランの成果を同じくして、品川区の成果とするのは間違っている。	区では、広報紙、ホームページ、啓発チラシ等を通じて、改正健康増進法や東京都受動喫煙防止条例の内容について周知・啓発に努めてまいります。また、本プランで掲げている指標は、区民の健康の維持・増進を図る目標としているものです。
12	品川区においてたばこの「喫煙率は悪化傾向にある」という部分は事実ではないので「重点施策」でなく、第４章の「個別目標５」で十分と考える。法律改正や条令による国・東京都の受動喫煙対策の趣旨を区民に周知徹底し、必要な対策を講じることを最優先に取り組むこと。たばこ販売で生計を立てている私どもにとって、たばこを取り巻く急激な情勢変化には、大変な危機感を抱いているところである。 **他同趣旨の意見１件**	喫煙率の中間評価の結果は、同種のアンケート調査を実施した結果について反映させています。区では、広報紙、ホームページ、啓発チラシ等を通じて、改正健康増進法や東京都受動喫煙防止条例の内容について周知・啓発に努めてまいります。
13	喫煙している人の割合が 5.7%から 9.0%になっているが、全国の喫煙者率は長年に亘って減少していると聞き及んでいる。品川区だけが増加するとは、到底思えない。策定時の調査に誤りがあるのではないか。調査データを精査してほしい。 **他同趣旨の意見１件**	喫煙率の中間評価の結果は、同種のアンケート調査を実施した結果について反映させています。
14	年ごとに喫煙率が低下していることは、周りの様子を見た実感、国の発表などからも明らかで、品川区だけが全国で唯一例外とは考えられないことから、「事実」に修正すること。	喫煙率の中間評価の結果は、同種のアンケート調査を実施した結果について反映させています。周りの様子や国の発表との乖離が見られるというご指摘につきましては、令和６年度に迎える本プランの最終評価に向けて、調査方法等を検討してまいります。

No.	意　見	区の考え方
15	たばこは嗜好品であり、たばこを吸う吸わないは個人の自由である。行政が一方的に目標を示すべきではないので、項目を削除してほしい。また、喫煙する人の割合は、策定時 5.7%、現状 9.0%とあるが、健康センター利用者アンケートの数値から、健康に関するアンケートの数値へとアンケートする対象が変わっており、他の項目にも言えることであるが数値の乖離が見られる。加えて、全国の喫煙比率は男性の方が高くなっているが、区の独自調査である健康センター利用者アンケートは女性が８割となっており、この数値は実情に適していない。	喫煙率の中間評価の結果は、同種のアンケート調査を実施した結果について反映させています。国の喫煙者率との乖離が見られるというご指摘につきましては、令和６年度に迎える本プランの最終評価に向けて、調査方法等を検討してまいります。
16	厚生労働省が発表した健康日本２１(第二次)の中間評価では、喫煙に関する項目全体では改善していると評価されている。今回の品川区の中間評価においても、喫煙以外にも改善が不十分とされたものもある中、なぜ喫煙を特筆されるのか。これ以上我々を迫害することはやめていただきたい。 **他同趣旨の意見１件**	たばこ対策を重点的に取り組む施策とした理由は、改正健康増進法や東京都受動喫煙防止条例の制定に伴い、区においても受動喫煙対策等の取り組みを推進するためです。
17	中間評価では、喫煙にかかわる項目は、改善されていると評価されており、その他改善が不十分とされているものもあるが、なぜ毎度たばこが特筆されるか疑問である。すでに喫煙場所は限られている状況である。リスクを高める可能性があると言う根拠のみで、昨今の対応は行き過ぎているのではと感じる。	たばこ対策を重点的に取り組む施策とした理由は、改正健康増進法や東京都受動喫煙防止条例の制定に伴い、区においても受動喫煙対策等の取り組みを推進するためです。

No.	意　見	区の考え方
18	健康プラン２１について、根拠となる調査が不十分であると考える。そもそも喫煙者率などの数値にかたよりがある。外気に対する喫煙の影響については、排気ガスや工事などの周辺の影響を踏まえた根拠を示さなければ、科学的とは言えず、記載内容自体に重大な誤りがある。	喫煙者率などの数値については、同種のアンケート調査を実施した結果について反映しています。喫煙者率などの数値に偏りがあるというご指摘につきましては、令和６年度に迎える本プランの最終評価に向けて、指標の見直しや今後の調査方法等を検討してまいります。また、屋外における受動喫煙につきましては、改正健康増進法および都条例で定めている、喫煙をする際、受動喫煙を生じさせることがないよう周囲の状況に配慮する義務について啓発してまいります。
19	屋外における受動喫煙の健康影響については科学的に明らかになっておらず、記載すべきではない。科学的根拠に基づくがん予防の推進とあるのにも関わらず、科学的根拠が明らかになっていない部分を記述しないでほしい。 **他同趣旨の意見１件**	屋外における受動喫煙につきましては、改正健康増進法および都条例で定めている、喫煙をする際、受動喫煙を生じさせることがないよう周囲の状況に配慮する義務について啓発してまいります。
20	喫煙を特価して健康プランを策定することに反対します。 最も喫煙者率が高く、受動喫煙にさらされていた世代が世界でも有数の長寿となっており、そもそも喫煙と健康の因果関係は無いと考える。	たばこの煙が人体へ悪影響を与えることについては、国立がん研究センターの研究により科学的に証明されています。
21	屋外での受動喫煙について科学的根拠に基づくがん予防の推進とあるのにも関わらず、科学的根拠が明らかになっていない部分を記述してはならないと考える。	屋外における受動喫煙につきましては、改正健康増進法および都条例で定めている、喫煙をする際、受動喫煙を生じさせることがないよう周囲の状況に配慮する義務について啓発してまいります。

No.	意　見	区の考え方
22	３次喫煙については厚労省の「喫煙の健康影響に関する検討会」にて、「現段階で３次喫煙による健康影響を示す疫学的調査報告は見当たらない」とされている為、記載には適さないと考える。	ご指摘を受けて、修正いたします。
23	３次喫煙については「健康上に悪影響を与えるという概念」で、「今後の知見や研究が注目されている」と述べつつ、「３次喫煙も含め喫煙がもたらす健康への影響を正しく理解する」など、「３次喫煙」での健康影響があるかのような表現は、国の検討会においても「健康影響を示す報告はない」というのが事実なので、削除するか、「事実＝まだ何も分からない」を記載すること。	ご指摘を受けて、修正いたします。
24	個別目標５．喫煙に対する知識を高めるにおいて、第三次喫煙に関する言及があるが、見解が固まっていない「学説」を以て施策を検討することは極めて恣意的である。	ご指摘を受けて、修正いたします。
25	明らかとなっていないとされる「認知症」と「喫煙」の関連については、削除すべきと考える。	ご指摘を受けて、修正いたします。
26	認知症と喫煙の関係は、国においても明らかになっていないとしているのに、事実とはいえない「認知症の予防には禁煙を」などと勧めるのは間違っているので、削除すること。	ご指摘を受けて、修正いたします。
27	認知症と喫煙の関連については、厚生労働省の調査においても「科学的根拠は、因果関係を示唆しているが十分ではない」とされている。明らかになっていない根拠を記載しないでいただきたい。	ご指摘を受けて、修正いたします。

No.	意　見	区の考え方
28	たばこは嗜好品であり、たばこを吸う、吸わないは個人の自由である。 喫煙者も健康へのリスクを十分承知のうえで、たばこを吸っている。そんな状況のなかで、区がたばこ対策に関する目標数値を示し、喫煙の自由を更に制限していくことは、いかがなものかと思う。多数派が自分と異なる少数派を力づくで、排他しようとしている異様な光景に映る。世界の状況を見てもわかる通り、たばこの害をどんなに訴えたとしても一定の喫煙者は必ず存在する。そんなことに貴重な税金を投入するのではなく、吸う人吸わない人が共存できるような区の喫煙所の整備に税金を投入して欲しい。	喫煙・受動喫煙は、健康に悪影響を与えることが明らになっていることから、区では、喫煙習慣のある人に対しては、喫煙による健康リスクについての普及啓発を図るとともに、受動喫煙防止の啓発・指導により、非喫煙者がたばこによる健康への影響を受けることがなくなるような施策を図ってまいります。また、喫煙場所設置については、事業を推進していく中で検討してまいります。
29	たばこ対策について意見を言わせてもらう。望まない受動喫煙防止を実施することは理解するが、そもそも喫煙所自体が少ない、喫煙所のスペースも小さいという問題がある。喫煙所に人が入りきらないために喫煙所外にはみ出している状況とマナーを知らない個人が好き勝手にたばこを吸っていることを区は理解すべきだ。区民の取り組みを掲げているが個人の嗜好に行政が介入する話ではない。たばこをやめたい区民の禁煙支援は賛成だが、一律全員禁煙に取り組もうなどと余計なお世話だ。	喫煙・受動喫煙は、健康に悪影響を与えることが明らになっていることから、区では、喫煙習慣のある人に対しては、喫煙による健康リスクについての普及啓発を図るとともに、受動喫煙防止の啓発・指導により、非喫煙者がたばこによる健康への影響を受けることがなくなるような施策を図ってまいります。また、喫煙場所設置については、事業を推進していく中で検討してまいります。
30	受動喫煙防止を声高に掲げているが、喫煙者も品川区民だという事を忘れてはいけない。屋外もダメ、屋内もダメではどこで吸えば良いかわからない。だからポイ捨ても減らない。高い税金を納めているのだから、もっと区が主体となって喫煙所を作ってほしい。そもそもたばこの煙よりも車の排気ガスのほうがよっぽど体に悪い。区民の安全を考えれば飛行機が真上を飛ぶほうが問題だ。	喫煙場所設置については、事業を推進していく中で検討してまいります。

No.	意　見	区の考え方
31	最近たばこに関して厳しすぎる。周りに迷惑かけずに好きで吸っているのに、わざわざ区のお金を使って禁煙にするなら、福祉に金を回してほしい。あと屋内原則禁煙だけでなく、しっかりと喫煙専用室も設置可として、区は周知してほしい。また区にはたばこ税がはいっているので、大崎駅の喫煙所も整備したものにしてほしい。	区では、たばこによる健康への被害を防止するため、禁煙支援を積極的に推進しています。また、改正健康増進法や東京都受動喫煙防止条例の内容について、周知・啓発に努めていくとともに、喫煙場所の設置についても事業を推進していく中で検討してまいります。
32	2020 年４月より改正健康増進法及び、東京都受動喫煙防止条例が施行されるため、屋外での喫煙が増えることが見込まれるので、歩きたばこやポイ捨て防止のためにも路上･公園等の屋外喫煙所の新規整備を進めていただきたい。	喫煙場所設置については、事業を推進していく中で検討してまいります。
33	法令によって喫煙者が屋外にあふれでて喫煙することが想定される。喫煙者は、喫煙所があればそこまで行って喫煙をする方が大半で、昔と比べて格段にマナーが良くなっていると感じる。私どもは、喫煙者のマナー向上に寄与できるよう定期的に五反田駅を含め様々な場所で美化活動を行っている。マナーの悪い人もまだ一部は存在すると思うが、喫煙者のほとんどは喫煙所に行って喫煙されている。平成 30 年度は貴区に 32 億円を超えるたばこ税が入っている。ぜひともたばこ税を有効活用して、喫煙所を整備してほしい。	喫煙場所設置については、事業を推進していく中で検討してまいります。

No.	意　見	区の考え方
34	第３章　重点的に取り組む施策にたばこ対策が挙げられているが合法的な嗜好品の嗜みを禁じるのであるならば、同様に人体に害をもたらす飲酒も禁じる方向に取り組まねばならないといけない。重点的に取り組む施策に飲酒が取り上げられていないことは、区の怠慢と判断する。区民の疾病に飲酒が関与している割合や、疾病に至らずとも飲酒が事故・殺傷事案など区民生活に著しい不安をもたらすことは、新聞報道などで明らかである。たばこのみを一方的に「健康」の名目で重点対策化することは、不十分である。たばこと同等の注力を飲酒対策にも掛けること。	たばこ対策を重点的に取り組む施策とした理由は、改正健康増進法や東京都受動喫煙防止条例の制定に伴い、区においても受動喫煙対策等の取り組みを推進するためです。また、飲酒については、過度な飲酒は、生活習慣病のリスクを高めるため、正しい知識の普及啓発に努めてまいります。
35	第４章　健康づくりに向けた目標と取り組みの区民の取り組み③で「過度な飲酒」とあるが、たばこが絶対的な「悪者」になっていることに比べるとその許容度が緩い。一日 40g のアルコールを超えることと定義されているが、身長体重などによる体表面積の大小によるなどの個体差が指摘されており、一概に本限度を以て許容されるものではない。喫煙に対して一切の許容を認めないのであるならば、飲酒も同様に全面禁酒を目指せ。	過度な飲酒については、生活習慣病のリスクを高めるため、正しい知識の普及啓発に努めてまいります。
36	個別目標６．過度な飲酒をしない、において、前述の通り健康のためにも社会的損失防止のためにも、毎日飲酒する人の割合を男女ともに、「たばこを吸う人の割合」の目標値に揃える(12%)こと。	ご意見として承ります。
37	「副流煙」はたばこからたちのぼる煙であり、喫煙者が出した煙は呼出煙とされております。誤った記載はやめていただきたい。	ご指摘を受けて、修正いたします。

No.	意　見	区の考え方
38	電子たばこについては国内で認可されたものは現在ないと把握している。認められていないものについて言及するのは趣旨の「科学的根拠に基づく」という部分に即していないと考える。加えて、認められていないものと、認可されている加熱式たばこを同様に扱うことはやめていただきたい。	ご指摘を受けて、修正いたします。
39	区の取り組み③の部分にて、飲食店への店頭表示シールと啓発チラシの送付と記載されているが、これは本来 2020 年４月１日の時点で完了していなければならない項目である。なぜ 2020 年４月からの計画で記載されるのか。	ご指摘を受けて、修正いたします。
40	ニコチンには弱いものではあるが依存性が確かにあるものの、たばこを吸う理由、止められないと感じられる理由は人によりさまざまであると考えられる為、「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」「依存傾向にあることも、禁煙が進まない原因」といった記載は不適切であると思われる。	ご意見として承ります。
41	基本目標３　　個別目標１　　区民の取り組み②の部分について】 「受動喫煙も同様のリスク」とあり、何が同様なのかわかりません。妊婦本人の喫煙と、受動喫煙については程度が違うと考えられるので、誤解を招く表現は避け、わかりやすく記載していただきたい。	ご指摘を受けて、修正いたします。
42	確かに望まない受動喫煙は行われるべきではないと考える。 その為に、喫煙所を始めとしたしっかりとした分煙が行われるべきであるという意見は納得ができる。しかし喫煙率は０にはならないと思うと同時に、プライベートの領域に行政として指導をする事に違和感がある。また区のお金で禁煙外来の補助金を出すのは、病院との関わりを感じた。	喫煙・受動喫煙は、健康に悪影響を与えることが明らになっていることから、区では、禁煙支援を積極的に推進してまいります。

No.	意　見	区の考え方
43	飲食店でも吸わない人や妊婦・子供の前ではたばこを控えている。ステッカーの貼付は必要だが、店を選択する側の問題かと思う。今後、普及啓発、講座の開催、チラシの配付を検討されている様だが、目標に向けて進めようとしていることはわからなくもないが、まずは歩きたばこをしない、周囲に迷惑をかけない等のたばこ環境を整えることが最優先ではないかと思っている。	区内全域における歩行喫煙、ポイ捨て防止の啓発活動についても推進してまいります。
44	私どもたばこ販売店は、区の財政に多大な貢献をしていると認識している。区内の駅周辺における 清掃活動での環境美化や喫煙マナー向上のための啓発活動等、一生懸命取り組んでいる。たばこは、国のたばこ事業法に基づき、財務省から認可を受けて販売できる合法の商品だが、最近は、喫煙自体を否定する声も多く、嗜好品の嗜みを著しく制限されるような風潮があり、私どもたばこ販売店にとって大変厳しい世の中になったと日々感じている。	ご意見として承ります。
45	コンビニの前は喫煙所になっており、歩道は３～４ｍ 程度の幅しかないのでまともに煙を吸わされる。また、大崎駅から目黒川に沿って五反田に行く途中の大きなビルでは、目黒川に面して喫煙所となっている。風向きによっては遠くまで煙の臭いがする。植物で囲ってはいるがあれでは殆ど煙が流れて副流煙を吸わされる。小さな子供も通る場所である。区の担当課や保健所はもっと積極的に巡回し、コンビニや会社に注意を促して欲しい。「重点的に取り組む施策」に書いてあることを文字だけでなく実践して下さることを願っている。	屋外に喫煙所を設置する場合にも、受動喫煙を生じさせることがない場所とするよう施設管理者には配慮義務が求められるため、啓発指導などを進めてまいります。

No.	意　見	区の考え方
46	旗の台において公衆浴場事業を運営し、荏原第四地区を中心に介護事業を行っている。これらに加え「しながわ健康プラン 21」の基本目標に沿った、「区民の主体的な健康づくりへの支援」、「地域での健康づくりの推進」、「対象を明確にした健康づくりへの支援」として、様々な取り組みをしている。また、旗の台の近隣 850m にフォーカスした地域包括ケア構想をさらに進めるため、荏原町駅前に新たにオープンした情報発信サロン「EBA４」をポータル窓口にした、新しい ITC サービスを計画している。これは近隣住民の方々にウェアブルデバイスとスマートフォンアプリを携帯していただくことで、住民の方々の日常の健康情報をクラウド基盤に集約し、主体的な健康づくり行動への促しなどを構想している。地域を限定することで住民一人一人の顔が見え、機動力のある木目細かいサービスを提供できるだけでなく、これらのサービスモデルやシステムは区内全域に拡張できるものと自負している。 　なお、これらの計画は「しながわ健康プラン２１」に沿ったものであると同時に、現在、経済産業省が推進している DX 構想や 2025 年の崖を乗り越える施策にも通じるものであると確信している。	ご意見として承ります。

※同趣旨のご意見はまとめて記載しています。