

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

1. 「しながわ健康プラン21」の概要

（1）計画の位置づけ

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および「健康日本21（第2次）」の地方計画

（2）計画の期間

平成27年度から令和6年度まで（10カ年）

（3）基本理念

みんなで築く健康・福祉都市（品川区長期基本計画に掲げた5つの都市像の一つ）

（4）施策体系

基本理念の実現に向けて4つの基本目標と15の個別目標を定め、区民に呼びかける取り組みおよび指標を設定した。

2. 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

（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

3. 中間評価の結果および見直し後の施策体系

（1）中間評価の結果

「しながわ健康プラン21」の中間評価は、健康に関するアンケート等に基づき、49の指標の評価を行った。その結果に基づいて15の個別目標をA（改善）、B（横ばい）、C（悪化）、－（判定不能）で評価した。

A（改善）…6項目（「健康意識を高める」、「歯と口の健康を保つ」、「主体的に健康づくりにかかわる」、「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」）

B（横ばい）…6項目（「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」、「食への理解を育む」）

C（悪化）…2項目（「働き盛りの健康課題を解消する」、「食を通じた健康づくりを進める」）

—（判定不能）…1項目（「自分が住む地域とのつながりを持つ」）

（2）重点的に取り組む施策

今後5年間重点的に取り組む施策として、新たな制度等から「たばこ対策」および「フレイル対策」を取り上げ、中間評価から、C（悪化）と判定された「働き盛りの健康課題対策」および「食を通じた健康づくり対策」を取り上げる。

（3）施策体系

重点的に取り組む施策の一つである「フレイル対策」を推進するため、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の個別目標の施策体系に基づき、区民に呼びかける取り組み、区が働きかける取り組みを掲載する。

（4）中間・評価見直しの素案および概要

別添のとおり

4. 今後のスケジュール

（1）パブリックコメントの実施

意見募集

広報しながわ11月21日号、区ホームページに記事掲載

期 間：令和元年11月21日から12月12日まで

閲覧場所：健康課、区政資料コーナー、各地域センター、各保健センター、各図書館、各健康センター

（2）「しながわ健康プラン21」中間・評価見直し庁内検討委員会

第3回 令和2年1月下旬

（3）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

「健康プラン21 中間・評価見直し（素案）」の概要

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21プラン」（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。

2 しながわ健康プラン21の概要

(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か年です。

(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
健康増進計画	地域での健康づくりの推進	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
健康増進計画	対象を明確にした健康づくりへの支援	歯と口の健康を保つ
		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
食育推進計画	正しい食生活と食への理解の促進	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

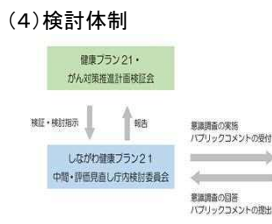
3 見直しの方法

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

(2) 品川区の人口動態や健康に関する統計データ

(3) しながわ健康プラン21の中間評価



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 (2) 出生状況 (3) 平均寿命・健康寿命
(4) 要介護認定状況 (5) 医療費 (6) 死因

2 しながわ健康プラン21の中間評価

(1) 中間評価の方法

現行計画では、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、「a、a'改善」、「b横ばい」、「c悪化」、「－評価不能」の4種類で評価しています。

② 個別目標の判定

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

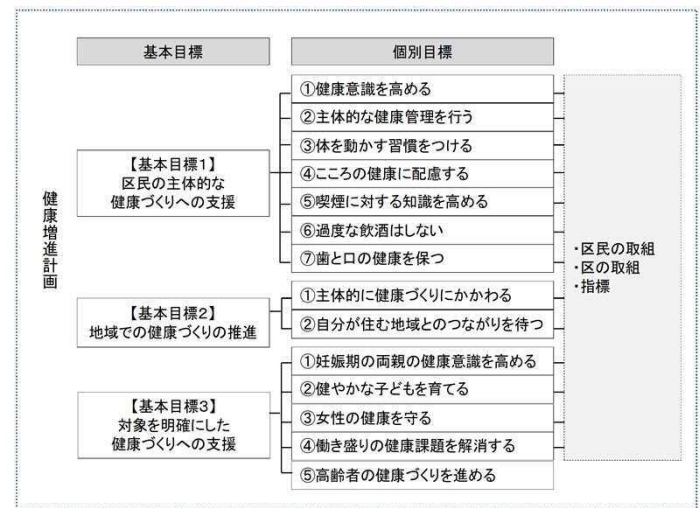
3 課題のまとめ

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	
	働き盛りの健康課題を解消する	C	3	-	-	-	3	-	
対象を明確にした健康づくりへの支援	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	-	-	
	食を通じた健康づくりを進める	C	3	-	-	-	3	-	
正しい食生活と食への理解の促進	食への理解を育む	B	6	3	-	1	2	-	

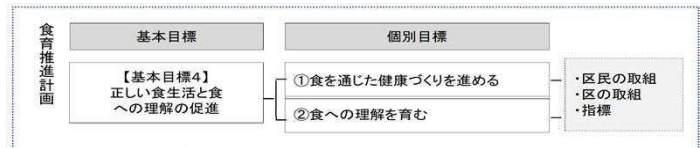
第3章 重点的に取り組む施策

1. たばこ対策
2. フレイル対策
3. 働き盛りの健康課題対策
4. 食を通じた健康づくり対策

第4章 健康づくりに向けた目標と取り組み



第5章 正しい食生活と食への理解の促進



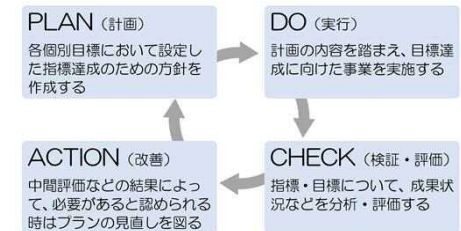
第6章 プランの推進に向けて

1 プランの推進体制

「品川区長期基本計画」に掲げている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、庁内の関係部署および区内関係機関との連携により着実に施策を推進します。

2 プランの評価

「品川区民健康づくり推進協議会」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。



しながわ健康プラン21 中間・評価見直し(素案)

品川区

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
(1)健康日本21(第二次)の中間評価	1
(2)受動喫煙対策	1
(3)がん対策	2
(4)食育の推進	2
(5)高齢者が抱える健康課題への対応	2
2. しながわ健康プラン21の概要	3
(1)計画の位置づけ	3
(2)計画の期間	3
(3)基本理念	3
(4)施策体系	3
3. 見直しの方法	4
(1)新たな法律・制度等の動向	4
(2)品川区の人口動態や健康に関する統計データ	4
(3)しながわ健康プラン21の中間評価	4
(4)検討体制	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
(1)人口・高齢化率	5
(2)出生状況	6
(3)平均寿命・健康寿命	7
(4)要介護認定状況	8
(5)医療費	8
(6)死因	9
2. しながわ健康プラン21の中間評価	10
(1)中間評価の方法	10
(2)中間評価に用いた資料	11
(3)各個別目標における中間評価の結果	12
3. 課題のまとめ	16
(1)個別目標における中間評価の結果一覧	16
(2)中間評価の考察と今後の課題	17
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	21
4. 食を通じた健康づくり対策	23

第4章 健康づくりに向けた目標と取り組み	25
基本目標1 区民の主体的な健康づくりへの支援	25
個別目標1 健康意識を高める	25
個別目標2 主体的な健康管理を行う	27
個別目標3 体を動かす習慣をつける	29
個別目標4 こころの健康に配慮する	31
個別目標5 喫煙に対する知識を高める	33
個別目標6 過度な飲酒はしない	35
個別目標7 歯と口の健康を保つ	37
基本目標2 地域での健康づくりの推進	39
個別目標1 主体的に健康づくりにかかわる	39
個別目標2 自分が住む地域とのつながりを持つ	41
基本目標3 対象を明確にした健康づくりへの支援	43
個別目標1 妊娠期の両親の健康意識を高める	43
個別目標2 健やかな子どもを育てる	45
個別目標3 女性の健康を守る	47
個別目標4 働き盛りの健康課題を解消する	49
個別目標5 高齢者の健康づくりを進める	51
第5章 正しい食生活と食への理解の促進	53
基本目標4 正しい食生活と食への理解の促進	53
個別目標1 食を通じた健康づくりを進める	53
個別目標2 食への理解を育む	55
第6章 プランの推進に向けて	57
1. プランの推進体制	57
(1) 庁内の関係部局間の連携	57
2. プランの評価	57
(1) 進捗状況の確認	57
(2) 目標の評価方法	58

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あきらかにして、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。

(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決めました。今後の取り組みとしては、特に飲食店における喫煙の

可否についての店頭表示に関する対策を進めるとともに、令和2年4月1日から法律等が全面施行されることに伴い、多くの人が利用するすべての施設が原則屋内禁煙になることや、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求められる配慮義務についての普及啓発などを進めていきます。

(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。

(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。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、必要以上に多くの薬を服用している状態（ポリファーマシー）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、「しながわ健康プラン21」（以下「本プラン」という。）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

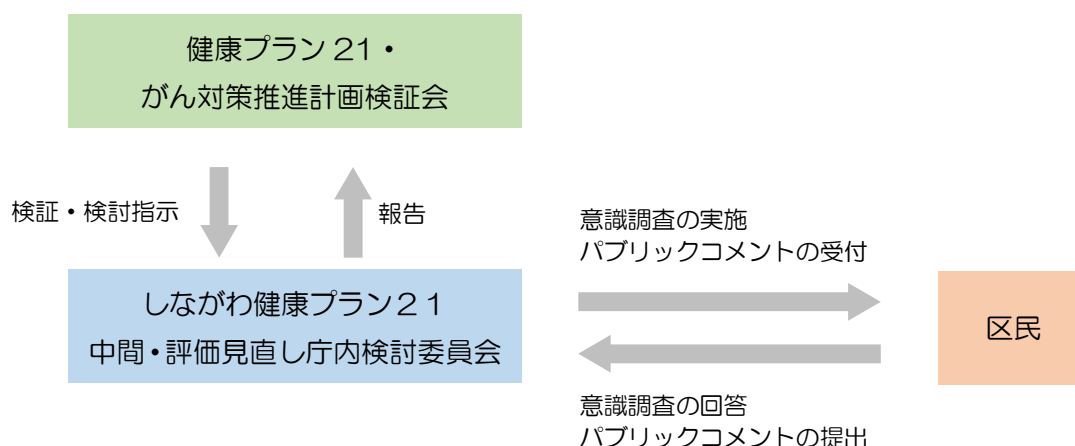
品川区の人口動態や、寿命や死因などの健康に関する統計データを整理し、本プランの施策対象となる区民の実態を捉え、健康寿命の延伸に向けた課題を抽出しました。

(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、医療機関や医師会、地域の関係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

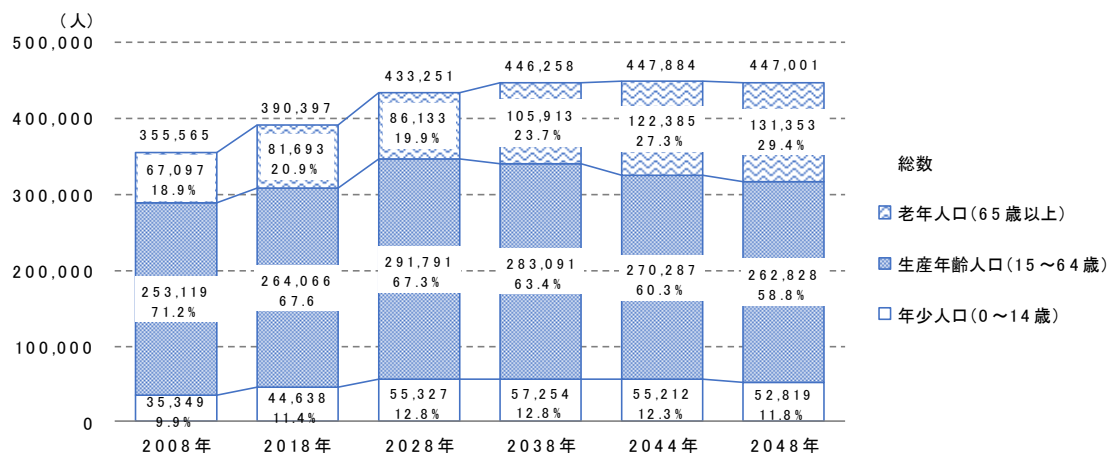
1. 品川区の現状

(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。

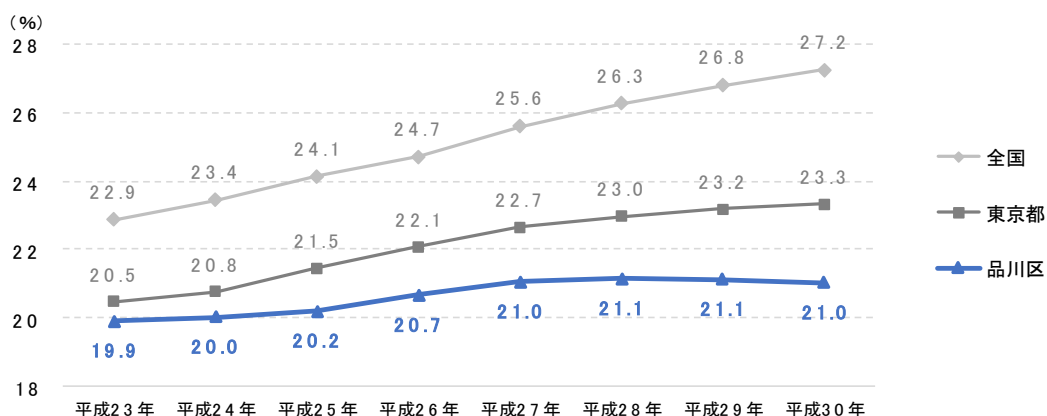
区の年齢3区分別人口の推移・予測



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素案

区の高齢化率の年次推移

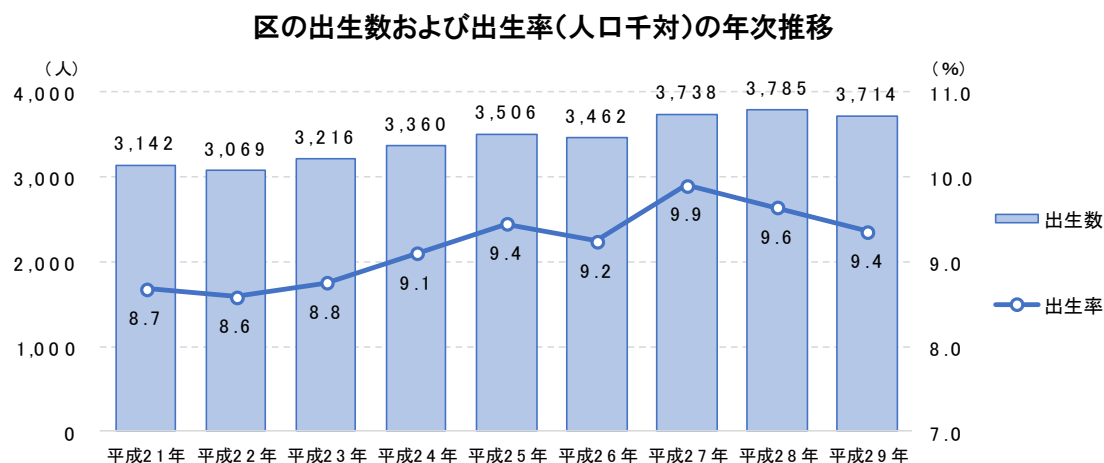


出典:総務省「住民基本台帳に基づく人口、人口動態および世帯数」

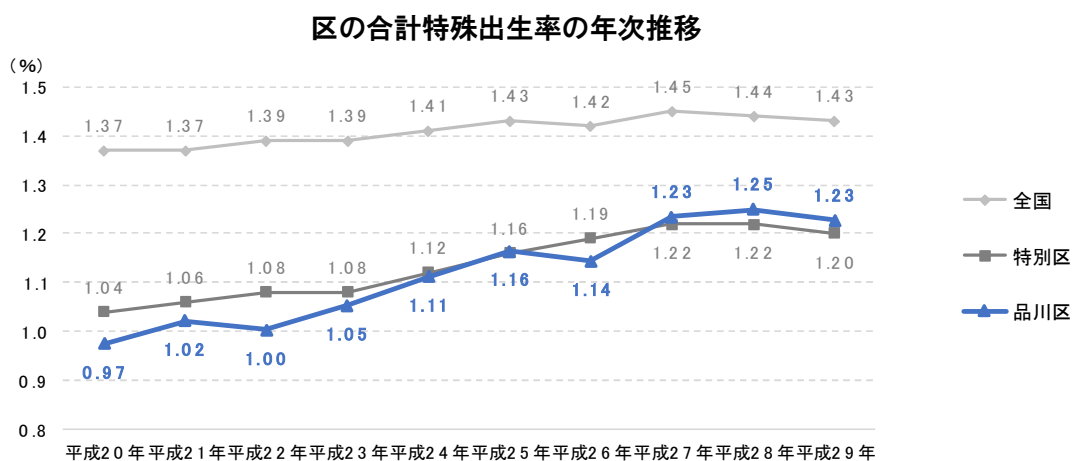
(2)出生状況

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。



出典:「人口動態統計」

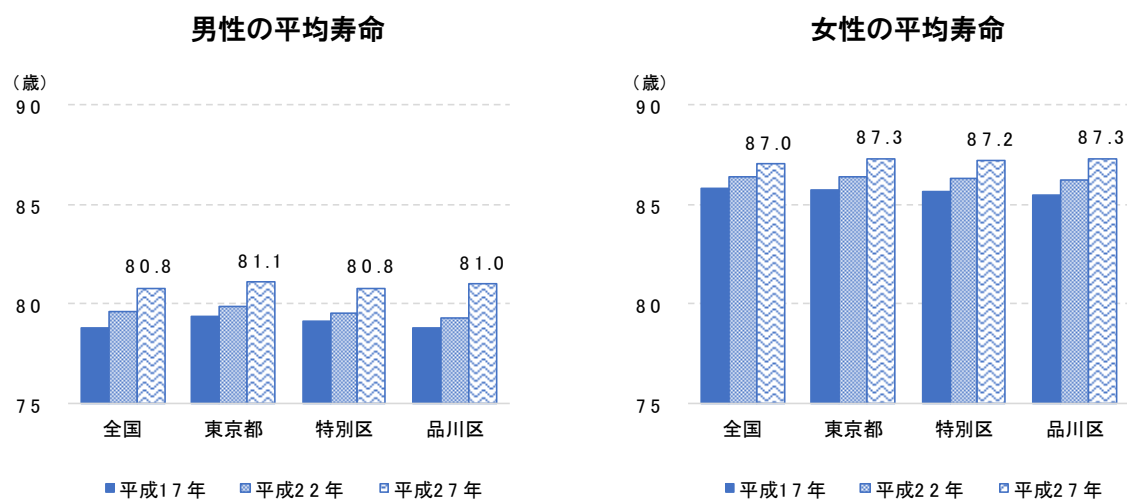


出典:「人口動態調査」

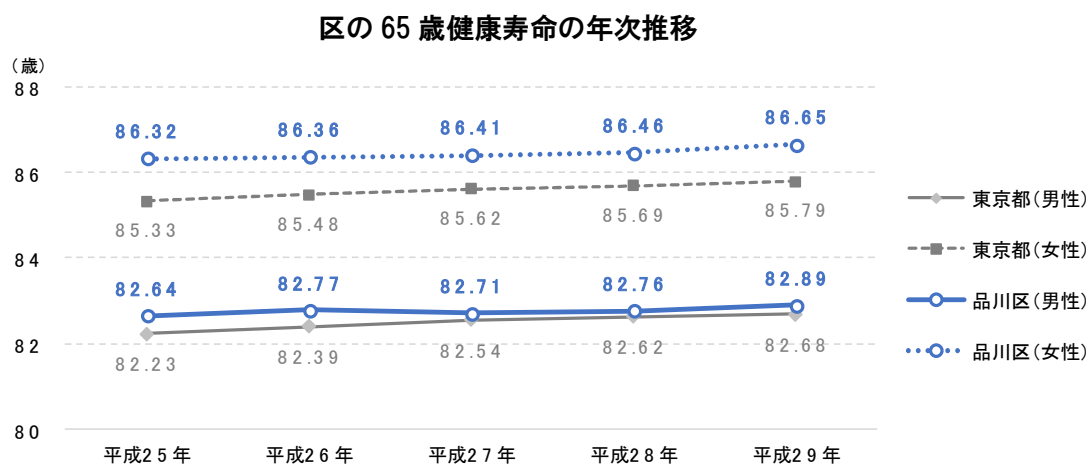
(3)平均寿命・健康寿命

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。



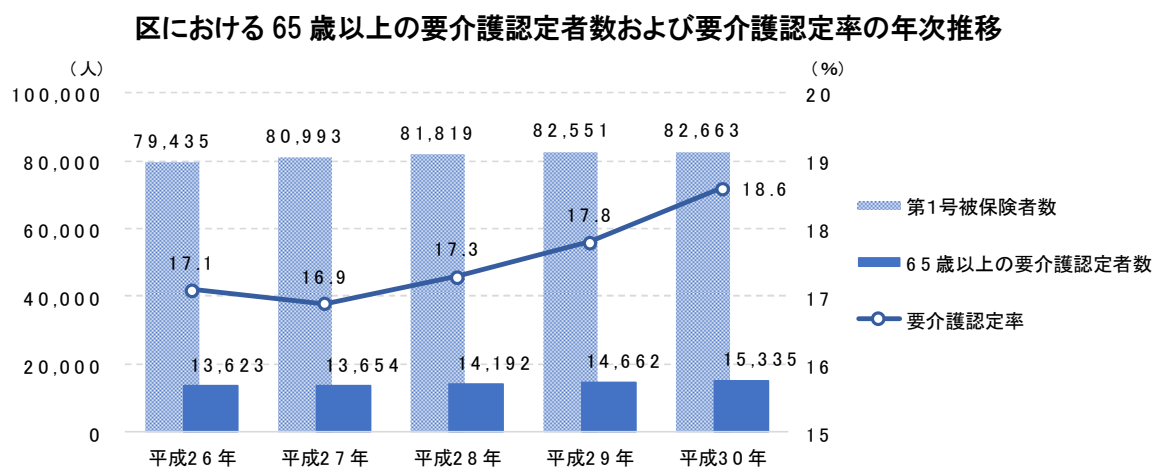
出典：厚生労働省「市区町村別生命表」



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

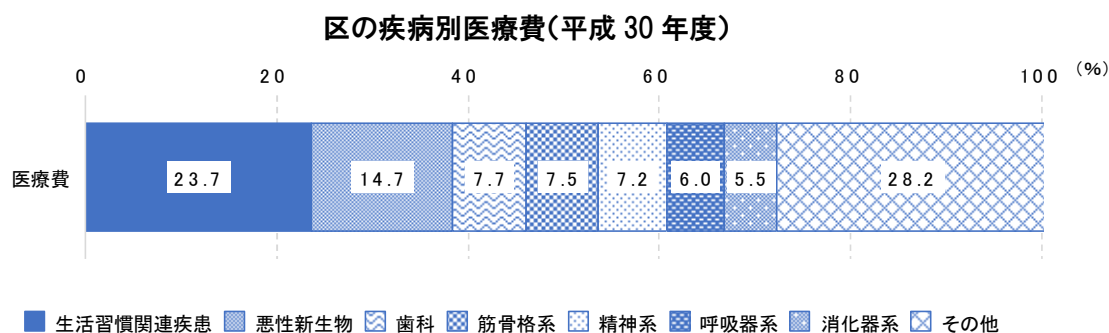
高齢化率は横ばいで推移しているものの、要介護認定率は増加傾向にあります。



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。



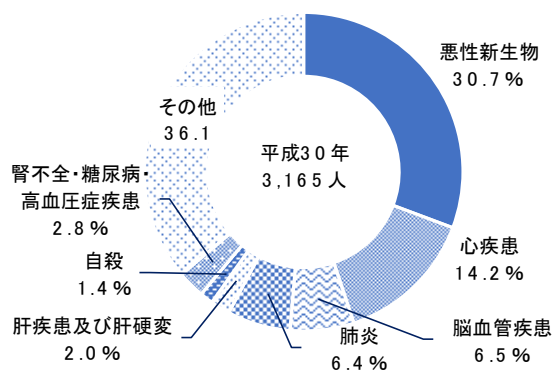
出典:品川区「平成30年度品川区国保加入者レセプト・健診データ」

(6)死因

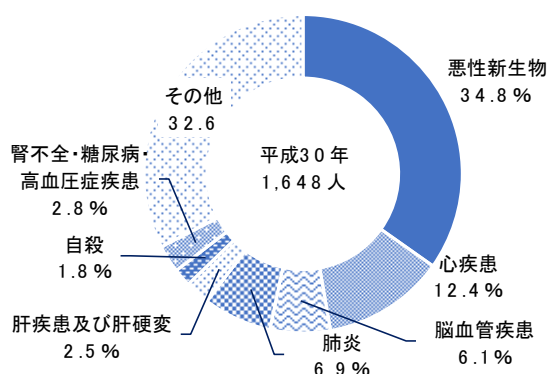
区の死因内訳について全体をみると、「悪性新生物」が最も多く、次いで「心疾患」、「脳血管疾患」、「肺炎」となっています。男性は女性に比べ「悪性新生物」の割合が高くなっています。

区の死因内訳(平成 29 年度)

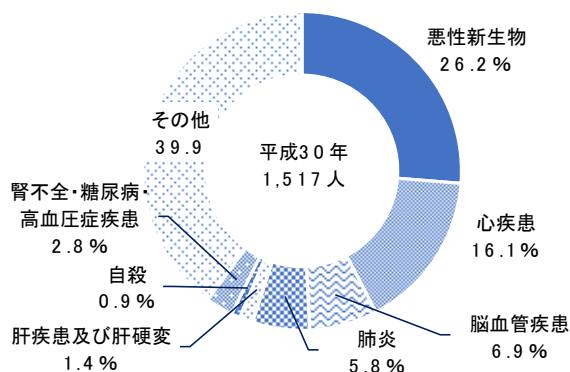
品川区(全体)



品川区(男性)



品川区(女性)



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) 下線部の評価は、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) 下線部の評価は、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)	1539 人	1441 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)	1442 人	1474 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)	1887 人	1957 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)「マタニティクラス」および「妊娠期食事教室」の評価は、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)母乳相談の評価は数字では、「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	塩分や油分を抑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」の指標の一つである「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」については、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「1週間に3合以上飲んでいる人の割合」は低下しています。

【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、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」、－（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。また、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」は事業の参加率などを考慮すると改善傾向にあります。

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が継続していることが効果を上げている要因の一つと考えられます。

「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で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に関しては、区と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目指して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進め、ウォーキングなど身近に健康づくりに取り組むことができる仕組みづくりとして、健康ポイント事業なども充実させていくことが求められています。また、評価不能となった指標についても、達成度のわかるように今回の見直しで再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」の指標においては、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、かかりつけ歯科医、かかりつけ薬局を持ち、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署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。

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、すべて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。

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（慢性閉塞性肺疾患）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、子どもも含めた区民を対象に啓発を強化し、喫煙防止に向けた取り組みを推進することが重要です。また、喫煙者に対して禁煙を支援する取り組みにも力を入れていきます。

また、健康増進法の改正および東京都の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（SIDS）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。

【区の今後の取り組み】

区では、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普及啓発するとともに、喫煙可能な店か禁煙の店かの店頭表示・未対応の飲食店等への指導を適切に実施していきます。また、多くの人が利用するすべての施設において原則屋内禁煙であることや、屋外に喫煙所を設置する場合、周囲に人が集まる場所ではないか、煙が屋内に流入しないかなどの配慮義務の啓発を進めるなどして受動喫煙対策を着実に進めていきます。

【対応する個別目標の指標】

個別目標	指標
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
	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
	1カ月間に受動喫煙を受けたことがある人の割合

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。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】

個別目標	指標
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)
	65歳健康寿命(要介護2以上)(女性)
	フレイルの認知率
	意識して身体を動かしている60歳以上の割合
	地域の人たちとのつながりは強い方だと思う60歳以上の割合
	主食、主菜、副菜をそろえた食事を1日2回以上ほとんど毎日食べている60歳以上の割合

3. 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にありました。

【区の今後の取り組み】

区では、支援団体や民間企業との連携により、働き盛り世代の区民が自らの健康に関心を持つ意識づくりや、家庭、地域や職場の中などで、食事の内容を1食または1品改善していくなどの少しの工夫で気軽に取り組むことができる健康づくりにつなが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・事業所への情報の発進に取り組んでいきます。また、健康づくりに無関心な層も含めた多くの区民を対象に、運動のきっかけづくりを目的とした「しながわ健康ポイント事業」、「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、健康センターの利用を促進し、「40代からの健康塾」「健康講座」など健康センター事業の情報発信に力を入れていきます。

【対応する個別目標の指標】

個別目標	指標
健康意識を高める	自分の健康に気をつけている人
主体的な健康管理を行う	1年以内に健康診査を受けた人の割合
働き盛りの健康課題を解消する	高血圧症の割合
	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

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りました。

【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を周知して、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】

個別目標	指標
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
	主食、主菜、副菜をそろえた食事を1日2回以上食べている人の割合
	野菜を1日5皿(350g)以上食べている人の割合

第4章 健康づくりに向けた目標と取り組み

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

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	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1) 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」

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%みつかるとは限らないことや、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、必要以上に多くの薬を服用している状態（ポリファーマシー）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することで、薬との正しい付き合い方を身につけましょう。

区取り組み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」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、国保基本健診、後期高齢者健康診査 など

区取り組み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%

指標 No.1、No.4～6の出典：品川区「平成 29 年度 健康に関する意識調査」
指標 No.2～3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することができます。

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みます。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身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、いきいきウォーキング

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」

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っ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。

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をできるように、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 自殺予防対策事業の推進

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養成研修を実施します。また、相談案内パンフレットやポケットティッシュの配布、自殺予防啓発事業の実施、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、区民に向けた予防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。

【主な取り組み例】

ゲートキーパー養成研修、自殺予防啓発事業、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、有害物質が含まれています。また、たばこの煙には喫煙者が直接吸い込む「主流煙」と、喫煙者が出した煙を非喫煙者が吸ってしまう「副流煙」があり、副流煙の方が、より多くの有害物質を含んでいるとされています。また、近年関心を向けられているのが新型たばこ（加熱式たばこ・電子たばこ）や3次喫煙（サードHANDSモーク）です。新型たばこは、「健康に悪影響をもたらす可能性がある」など、日本呼吸器学会の見解も出されています。3次喫煙は、喫煙し終わった後でも、たばこの煙に含まれる物質は髪の毛・衣類・部屋のカーテンやソファなどに付着し、その後有害物質として人に吸収されて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。新型たばこ、受動喫煙、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ことで、禁煙につなげることが大切です。また、未成年には、周囲の大人が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。最近では、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。それらを有効活用し、禁煙に取り組みましょう。

区民の取り組み③ 受動喫煙をなくそう

たばこの健康への悪影響は、吸っている本人だけではなく、たばこから出る煙（副流煙）を吸う受動喫煙により、周囲の人にも及ぼします。喫煙者の周囲の人たちも、副流煙を吸う受動喫煙により、肺がんや虚血性心疾患などのリスクが高まります。

受動喫煙のリスクを理解し、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（電子たばこや加熱式たばこを含む）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活用して普及啓発を進めます。

区取り組み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

区取り組み③ 受動喫煙対策の推進

飲食店を対象とした受動喫煙対策として、実務者講習会等を通じて飲食店を対象とした説明会で、店頭表示および喫煙可能室設置の届出について周知を行っていきます。また、喫煙可能な店か禁煙の店かを示す店頭表示がない飲食店については、個別に店頭表示シールと啓発チラシを送付し、受動喫煙対策を着実に進めます。

【主な取り組み例】

店頭表示シールの配布、啓発チラシの配布

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%	17.1%
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%	57.3%

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」

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、未成年の飲酒リスクを子どもに伝えることが重要です。

区取り組み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て行います。

区取り組み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」

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。

区取り組み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指導します。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、子育て支援教室（むし歯撃退教室）など

区取り組み③ 歯と口腔ケアの重要性における周知啓発

う蝕（むし歯）リスクテストを行い、母子伝番予防と正しい口腔保健の知識の普及啓発を行い、かかりつけ歯科医の受診勧奨に繋がります。

【主な取り組み例】

母子歯科衛生（保護者の為の唾液検査）

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たり、生きがいの創出になります。「健康づくりを目的とした活動」に制約はありません。年齢や性別などにしばられず、地域に住む人たち、自分が勤める地域の人たちと一緒に、健康づくりをめざして、行動してみましょう。

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

区民の取り組み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ます。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※1

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付けのための取り組みを行います。例えば、からだ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

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	36 団体	38 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」

※1 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

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」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。

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^{※2}

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」

※2 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

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も増えています。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。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が重要です。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も大切です。また、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・妊婦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し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 사람들이理解し、支援していくことが大切です。また、受動喫煙も同様のリスクがあるため、父親や周囲の人の協力も必要です。

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。

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他、生後4カ月までの訪問相談を実施する等して、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（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）を実施する等して、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）、電話授乳相談、産後ケア事業

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」

個別目標2 健やかな子どもを育てる

身体の基本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、味覚や嗜好がつけられていきます。

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、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%	97.8%
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

指標 No.1～4の出典：品川区「令和元年度品川区の保健衛生」

個別目標3 女性の健康を守る

乳がん罹患する女性や子宮頸がんは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取り、適正体重を維持しましょう

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取り、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ためには、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大切です。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、関節、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。

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 ヒトパピローマウイルス感染症(子宮頸がん)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、厚生労働省では、ワクチン接種と因果関係が否定できない持続的な疼痛がワクチン接種後に見られたことから、その発症頻度等について調査しているため、令和2年3月現在においては積極的勧奨を差し控えています。今後も、接種を希望される方への予診票の交付を行うとともに、子宮頸がんワクチンの正しい知識の普及を進めていきます。

【主な取り組み例】

ヒトパピローマウイルス感染症（子宮頸がん）ワクチン接種

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%

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なので、課題として積極的に健康を維持する取り組みを進める必要があります。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、特に課題となっている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と運動習慣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、運動は1週間で10メッツ（*）・時以上のウォーキングやジョギング、水泳などの有酸素運動を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。

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や重症化を予防するための歯周疾患と関連の深い糖尿病・心疾患の治療中で、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歳からの健康診査を実施します。(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) 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」
指標 No.3「平成29年度特定健診データ」

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」、「禁煙」、「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

必要以上に多くの薬を服用している状態（ポリファーマシー）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%

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」

第5章 正しい食生活と食への理解の促進

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ることが重要です。必要な栄養素をバランスよく摂取するためには、1日3食、主食・主菜・副菜をそろえた食事を基本として多様な食品を組み合わせることが大切です。特に、一人暮らしの高齢者や小さな子どもがいる共働き世帯などでは、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、バランスを整えることが大切です。

区民の取り組み③ 野菜をたくさん食べよう

野菜をしっかりすることで、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。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。

区取り組み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、食生活改善推進事業

区取り組み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」

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」

第6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（予定）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ができるように、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。

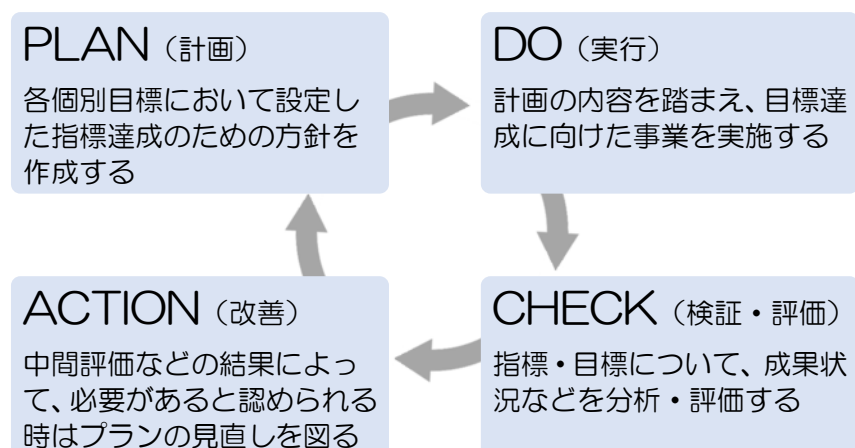
(2) 関係機関との連携

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求め、その結果を次期計画に活かすものとしています。

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。

