

「中央区健康・食育プラン」次期計画体系(案)

【現行計画】

中央区健康・食育プラン2013

(第二次「健康中央21・中央区食育推進計画」)

期間:平成25年度(2013年度)～令和5年度(2023年度)

【次期計画】

中央区健康・食育プラン2024(仮称)

(第三次「健康中央21・中央区食育推進計画」)

期間:令和6年度(2024年度)～令和17年度(2035年度)

総合目標
健康寿命の延伸・主観的健康観の向上

総合目標【継続】
健康寿命の延伸・主観的健康観の向上

【計画全体を通じた視点・考え方】

○ICT技術の発展やデータヘルス改革の進展、スマートフォンの普及などを踏まえ、自らの健康情報を入力・活用するPHR(パーソナル・ヘルス・レコード)をはじめデータを利活用した取組や効果的に区民の行動変容を促すための方策の検討
○新型コロナウイルス感染症の感染拡大による生活様式の変化等を踏まえた健康づくりの推進
○健康に関心が薄い層を含め幅広い対象に向け、個人の行動と健康状態の改善を促すための社会環境の質の向上(居場所づくり、つながりを持つことのできる環境整備、健康な食環境や身体活動・運動を促す環境など自然に健康になれる環境づくり)
○現在の健康状態は、これまでの生活習慣や健康づくりの影響を受け、次世代の健康にも影響を及ぼす可能性があることを踏まえ、胎児期から老齢期に至るまで人の生涯を経時的に捉えた健康づくり「ライフコースアプローチ」の観点を取り入れた取組の検討

赤字は新規、青字は移動・拡充

基本目標	取組の方向性	取組の柱
1 食育の推進	「知る」 食と健康の知識の習得	①食育情報の発信と啓発
		②適正な食習慣や知識の習得
		③食の安全・安心確保の推進
	「作る」 食の体験の充実	①料理技術と知識の習得
		②料理体験活動の実施
		③家庭における共食の推進
	「楽しむ」 楽しむ食の推進	①食を楽しむ機会の充実
		②食を楽しく育てる支援
		③食べる力の育成と味わい食べの支援

【次期計画策定にあたっての課題と方向性】

○望ましい食生活に関する正しい知識の習得
○栄養バランスに配慮した食生活をするために必要なスキルの向上
○家族・地域等における食への関心度の向上
⇒食育基本法に基づく区市町村の食育推進計画として、引き続き食育の推進を図っていく。

基本目標	取組の方向性	取組の柱
1 食育の推進	1. 【学ぶ】食と健康の基本的な知識を高める	・各世代の特性に応じた食育情報の発信の強化 ・食に関する学習の機会の充実 ・食の安全・安心確保の推進
	2. 【身につける】バランスのよい食事をするスキルを獲得する	・栄養バランスに配慮した食生活の推進 ・ゆっくりよく噛む食べ方の啓発 ・食べる力を育む体験活動の充実
	3. 【つなげる】みんなで食を楽しむ、大切にする	・家庭・地域における共食の推進 ・次世代へ食文化の伝承 ・食とつながる環境づくりの推進

2 生活習慣病の予防	生活習慣病の正しい理解 (基本目標3-2へ)	①生活習慣病に関する正しい知識の普及啓発
		②効果的な保健指導の実施
		③運動に関する正しい知識の発信と習得
	若年期からの生活習慣病対策の推進 (基本目標3-2へ)	①健康診査受診を促すための取組の推進(若年期からの受診勧奨)
		②子どものころからの生活習慣病予防の推進
	生涯を通じた歯と口の健康づくり	①歯と口の健康に関する正しい知識の普及啓発
②歯科健康診査受診を促すための取組の推進		
③歯科保健相談の充実		

【次期計画策定にあたっての課題と方向性】

○健康的な生活習慣の実践の促進
○働き盛り世代、子育て世代の運動習慣の定着
○受動喫煙防止に関する取組の推進
○歯と口の健康に関する正しい知識の普及と定期的な歯科健康診査の受診促進
⇒人生100年時代に向けて幸福度を上げるため、一次予防として、基本的な生活習慣の改善など日々の健康づくり習慣の定着を図っていく。
※一次予防:疾病予防や健康増進を行うことで、原因の排除やリスクの低減を図ること。

2 健康づくり習慣の定着	1. 正しい生活習慣の維持向上	・楽しみながら主体的な健康増進への取組を促す仕組みづくり ・健康的な生活習慣に関する普及啓発 ・身体活動・運動による健康づくりの推進 ・運動に関する正しい知識の普及啓発
	2. たばこ・アルコール対策の推進(アルコールに関しては基本目標4から移動)	・禁煙支援の推進 ・受動喫煙防止対策の推進 ・適正飲酒の普及啓発
	3. 生涯を通じた歯と口の健康づくり	・未成年期における健全な口腔機能育成の支援 ・成人期における歯科疾患予防の推進 ・高齢期における口腔機能維持の支援 ・全身の健康と歯周病の深い関わりでの普及啓発

3 がん対策の充実 (基本目標3-1へ)	がんの早期発見・早期治療	がん検診の受診を促すための取組の推進
	がん予防に対する正しい知識の習得と支援体制の推進	①がんに関する正しい知識の普及啓発 ②感染により発症するがん予防の推進
	たばこ対策の推進 (基本目標2-2へ)	①禁煙支援の推進 ②受動喫煙防止対策の推進

【次期計画策定にあたっての課題と方向性】

○総合的ながん対策の推進
○主要死因第一位である「がん」検診の受診率向上のための周知・啓発
○特定健康診査の重要性の周知と受診勧奨
⇒二次予防として、がんをはじめとする非感染性疾患である生活習慣病の発症予防、合併症の発症や症状の進展等の重症化予防に関する取組を推進していく。
※二次予防:早期発見・早期治療を促して病が重症化しないように行われる処置や指導。

3 生活習慣病予防・がん対策の推進	1. 生活習慣病の発症・重症化予防の推進(基本目標2から移動)	・生活習慣病に関する正しい知識の普及啓発 ・特定健康診査の受診促進 ・生活習慣病予防に向けた取組の充実
	2. がん対策の充実(基本目標3から移動)	・早期発見のための検診受診促進 ・がんの発症予防の推進 ・がんとの共生に向けた相談支援等の実施

4 こころの健康づくり	こころの健康についての正しい理解	①ストレス解消法に関する普及啓発
		②適正飲酒に関する普及啓発
	うつ病・自殺対策の充実	①うつ病・自殺予防に関する普及啓発
		②「気づき」のための人材育成
		③関係部署・団体とのネットワークの構築
	こころの相談体制の充実	①こころの相談事業の充実
②産後うつ病対策の推進		

【次期計画策定にあたっての課題と方向性】

○自殺総合対策大綱を踏まえた支援の検討
○ストレスへの適切な対処方法の啓発
○こころの問題に関する相談窓口の幅広い周知
○自殺の問題に関する関係団体や庁内関係部署との連携強化
⇒コロナ禍が及ぼしたライフスタイルや働き方の変化などにより、働き盛り世代のストレス状況が悪化していることなどを踏まえ、引き続きこころの健康づくりを推進していく。

4 こころの健康づくり	1. こころの健康に関する正しい理解の促進	・休養・睡眠の確保とストレス解消に関する普及啓発 ・うつ病・自殺に関する正しい理解の促進
	2. こころの相談体制の充実	・相談窓口の周知促進 ・こころの相談事業の充実 ・産後うつ病対策の推進
	3. ネットワークの強化と気づき・つなぐ人材の育成	・地域における関係部署・団体とのネットワーク構築 ・自殺対策を支える人材の育成

5 高齢者の健康づくり	社会参加の促進	①生きがい活動の促進
		②ボランティア活動等の促進
		③就労支援の促進
	生活機能の向上	①健康状態の把握と健康を維持していくための支援
		②生活機能の低下に応じた健康づくり教室等の参加拡大
		③継続的な健康づくり活動への支援
	主観的健康観の向上	①健康づくりの支援
		②地域社会とのつながりの支援
		③こころの健康づくりの支援

【次期計画策定にあたっての課題と方向性】

○健康寿命の延伸のため、楽しみながら主体的に取り組める健康づくり
○社会参加のための高齢者向け就労支援等
○高齢者一人ひとりの特性に合わせた健康支援
⇒高齢者が医療や介護を必要としない健康な状態を維持できるよう、元気なうちからの健康づくりや就労を含む社会参加・生きがいづくりなど、引き続き高齢者の健康づくりを推進していく。

5 高齢者の健康づくり	1. 生活機能の向上	・一人一人の状態に応じた健康づくり(介護予防)の推進 ・フレイル対策の普及啓発
	2. 社会参加の促進	・地域社会とのつながり支援 ・就労支援・生きがいづくり ・ボランティア活動等の促進