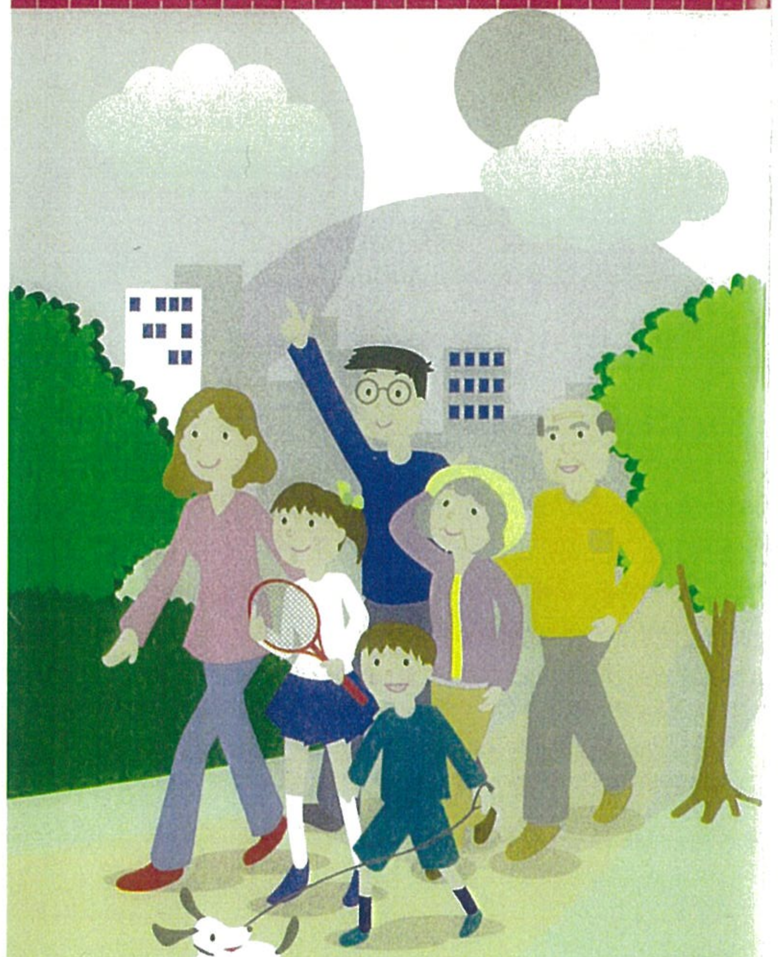
ホップ・ステップ・健康

「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」）

を策定しました！

～健康推進都市を目指して～



中央区
平成25年3月

中央区健康・食育プラン2013は、区民の皆さんが、食や地域活動・運動などを楽しみながら健康を確保することにより、生活習慣病を予防し、「より高い生活の質（QOL）をもって、より長く生き生きと暮らす」ことを目的として策定しました。

計画期間は、平成25（2013）年度から平成34（2022）年度までの10年間です。

このリーフレットでは、「本プランの主旨（基本方針）」、10年後に実現が見込まれる「区民の将来像」、健康維持・増進に向けた区民の取組を支援するための「区の主な取組」を紹介します。

本プランでは、「健康中央21」（2008年版）を継承し、総合目標を「健康寿命の延伸」および「主観的健康観の向上」とします。

また、これらの総合目標を実現するために、5つの基本目標を掲げ、それぞれの目標に基づいた施策の方向とその取組を明示しています。

【総合目標と基本目標】

総合目標

- 健康寿命の延伸
- 主観的健康観の向上

基本目標

（総合目標を実現するための5つの目標）

健康寿命

ある歳のものが平均して、今後何年、認知症や寝たきり等で要介護状態にならずに、日常生活を自立して元気に過ごせるかを表したものを健康余命（平均自立期間）といい、0歳の子どもの健康余命を健康寿命といいます。

主観的健康観

人々が感じる自分の健康の程度のこと。健康度自己評価とも言う。死亡率といった数字では捉えられない健康の質的な側面を重視した指標で、病気や障害があっても生き生きと暮らすことが大切だという考え方に立つ健康観です。

生活習慣病の予防

◆生活習慣病の正しい理解
◆若年期からの生活習慣病対策の推進
◆生涯を通じた歯と口の健康づくり

10年後の区民

- 生活習慣病の予防・改善に向けた生活習慣が身につき、健康維持・増進に努めています。
- 健康への関心が高まり、必ず毎年１回健康診査を受けています。
- 日頃から、かかりつけ医による健康状態のチェックを行っています。
- 自分の健康状態にあった運動を継続して行っています。
- かかりつけ歯科医での定期健診と毎日のセルフケアによって歯と口の健康を保っています。

区の主な取組

- 健康福祉まつりや出前健康講座等を活用した、生活習慣病予防に関する健康教育の実施
- 幼少期からの望ましい生活習慣を確立するため、子ども向け健康教室の実施や乳幼児健康診査等での情報発信
- 特定健診の結果、生活習慣改善の必要性が高いと判断された方に対する特定保健指導の実施
- 30・35健康チェック、ママの健康チェックによる健康を見直す機会の提供
- 成人歯科健康診査、産前・産後歯科健康診査等の実施による歯と口の健康維持の推進
- 歯の衛生週間、乳児歯科相談等による歯と口の正しい知識の普及啓発

がん対策の充実

◆がんの早期発見・早期治療
◆がん予防に対する正しい知識の習得と支援体制の推進
◆たばこ対策の推進

10年後の区民

- がんは生活習慣病の一つであることを理解し、生活習慣を改善し予防に努めています。
- 感染により発症するがんについては、ワクチンを接種しています。
- 万一に備えて、がん検診を定期的に受診しています。
- たばこをやめたいと思う区民が、医師や家族などの支援により禁煙を継続しています。
- 妊婦のいる家庭では、妊婦自身が喫煙しない、家族の喫煙により受動喫煙の影響を受けない環境ができています。
- 周囲にいる人の健康への影響を理解し、喫煙マナーをしっかり守っています。

区の主な取組

- がん検診の受診率向上のための意識啓発、医師会との連携による精密検査の受診率向上
- 生活習慣病予防講演会や保健相談等を通じたがんに関する正しい知識の普及啓発
- 感染により発症するがんを予防するためのワクチン接種やウイルス検査の実施
- プレママ教室、パパママ教室等による妊娠を契機とする禁煙勧奨
- 健康福祉まつりや出前健康講座等を活用した、喫煙・受動喫煙による健康へのリスクの啓発と相談の実施

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
◆うつ病・自殺対策の充実
◆こころの相談体制の充実

10年後の区民

●十分な睡眠をとり、趣味や適度な運動を行うことにより、ストレスを上手に発散しています。
●アルコールの影響を理解し、適度な飲酒に努めています。
●「眠れない」「だるい」などこころと体の限界サインを理解し、不調を感じたときは早めに専門医に相談するようにしています。
●家族や友人など身近な人のこころと体の限界サインに早く気づき、問題解決に必要な専門機関や医療機関につなぐことができます。
●中央区では自殺者が減少しています。

区の主な取組

●健康福祉まつりや精神保健講習会等を通じたストレス解消の啓発と、うつ病・自殺予防対策の正しい知識の啓発
●自殺者に加えて自殺未遂者も含めた中央区の特性を把握
●身近な人のこころの不調に気づき、相談機関や医療機関につなげられる人材（ゲートキーパー）の育成
●「ママとベビーの安心サポートシステム」による母親の不安解消の推進
●相談窓口や医療機関と連携したこころの健康相談体制の充実
●区立中学校における心の相談員の配置

内閣府自殺対策キャラクター
（イラスト：細川貂々）

高齢者の健康づくり

◆社会参加の促進
◆生活機能の向上
◆主観的健康観の向上

10年後の区民

●地域の一員として地域社会とのつながりを保ち、生き生きと暮らしています。
●かかりつけ医、かかりつけ歯科医、かかりつけ薬局を持ち、定期的に健診を受けるなどして自らの健康状態を把握し、健康づくり・介護予防に取り組んでいます。
●健康寿命が延伸するとともに、主観的健康観も向上しています。

区の主な取組

●「いきいき館」等さまざまな施設で健康・スポーツに関する教室、文化・趣味・教養に関する講座、世代間交流を目的とした催しなどの拡充
●ボランティア活動等で高齢者の豊かな経験や能力を発揮できる場・機会の拡充
●「シルバー人材センター」「シルバーワーク中央」における就労に関する相談や職業紹介の実施
●健康診査やがん検診、生活機能評価等の実施
●かかりつけ医マップ（薬局情報も掲載）、かかりつけ歯科医マップの配布
●生活機能の維持・向上を目的とした健康づくり教室の実施
●地域における自主的な健康づくり活動のリーダー（さわやか体操リーダー等）の育成・活動支援
●うつ病や閉じこもり傾向の高齢者に対する保健師の訪問

食育の推進

◆「知る」 食と健康の知識の習得
◆「作る」 食の体験の充実
◆「楽しむ」 楽しむ食の推進

10年後の区民

●１日３回、主食・主菜・副菜をそろえたバランスのよい食事をする習慣が身についています。
●バランスのよい食事をつくるために必要な知識や技術が身についています。
●安全な食品を選択する力が身についています。
●家族みんなで食卓を囲み、楽しく会話しながら食べる機会が増えています。
●食事は、ゆっくり、よく噛んで味わって食べています。

区の主な取組

●「バランスのよい食事」「早寝・早起き・朝ごはん」の食生活習慣の定着に向けた普及啓発
●毎日３５０ｇ以上の野菜を食べる「食べよう野菜３５０（サンゴーマル）」運動の推進

中央区食育野菜キャラクター

●家庭における共食推進運動「家族そろって朝ごはん」の普及啓発

●よく噛んで味わって食べる「カミング３０（カミングサンマル）」運動の実施
●区のホームページ「食育ガイド」を活用した、食生活情報の提供の充実

区民の皆さんの健康づくりをサポートしていきます

健康づくりの主役はあなたです（自助）

健康づくりは区民一人ひとりの意識と行動が基本です。「自らの健康は自ら守り、つくる」という積極的な意識と姿勢を持ち、生活習慣の改善に努めることが重要です。

あなたの健康づくりのサポーター（共助・公助）

区、地域、医療関係機関、教育関係機関、企業、ボランティア団体等さまざまな関係者が連携して、区民の健康づくりをしっかりと応援・サポートします。

「中央区健康・食育プラン2013」は、下記中央区ホームページからダウンロードできます ぜひご活用ください。

http://www.city.chuo.lg.jp/

発行　中央区
編集　中央区福祉保健部生活衛生課
中央区明石町 12 番 1 号
TEL：03(3541)5936