

健康づくり習慣の定着

健康寿命のさらなる延伸を図り、いつまでも自分らしくいきいきと元気に暮らしていくためには、区民一人一人が適切な健康づくり習慣を実践し、継続することが重要です。

新型コロナウイルス感染症の感染拡大を契機としたテレワークやオンラインショッピングの普及拡大等による在宅時間の増加に伴い、運動不足や生活習慣の悪化、ストレスの増加により心身の健康を維持することが難しい人が増加し、日頃からの健康づくりに取り組む重要性が再認識されました。

より積極的に健康増進を行うことで発病そのものを予防する一次予防を重視した健康づくりに取り組むため、健康づくりの基本となる身体活動・運動、喫煙、飲酒、歯と口腔等について、区民自らがより良い生活習慣を実践できるよう、正しい知識の普及啓発を図るとともに、きっかけづくりを行っていくことが求められます。さらには、健康に関心の薄い層を含む幅広い対象に向け、インセンティブ等行動変容を促す仕掛け等新たな手法を活用しながら、健康づくりを推進していくことも大切です。

「正しい生活習慣の維持向上」、「たばこ・アルコール対策の推進」、「生涯を通じた歯と口腔の健康づくり」を取組の方向性として、健康づくり習慣の定着を図っていきます。

プランが目指す区民の姿

- 日常生活の中で、自らの年齢や状況に応じた健康づくりに主体的に取り組み、習慣として定着しています。
- 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。
- 分煙環境が確保され、たばこを吸う区民は、ルールを守って喫煙しています。
- アルコールが及ぼす健康への影響を理解し、適度な飲酒を心がけています。
- 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腔の健康を保っています。

取組の方向性	取組の柱
正しい生活習慣の維持向上	①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
	②健康的な生活習慣に関する普及啓発
	③身体活動・運動による健康づくりの推進
	④身体活動・運動に関する正しい知識の普及啓発

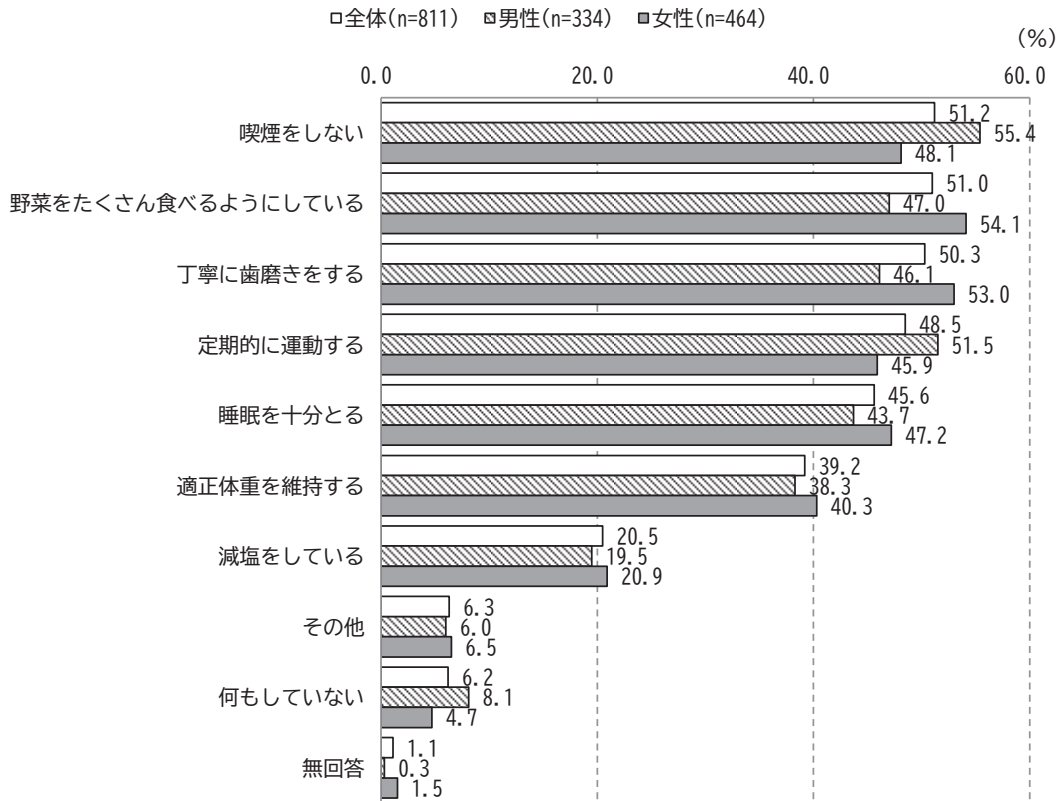
「身体活動」とは、日常生活における労働、家事、通勤・通学等、安静にしている状態よりも多くのエネルギーを消費する全ての動きを、「運動」とは、身体活動のうち、スポーツやフィットネス等の健康・体力の維持・増進を目的として計画的・意図的に行われるものを指します。こうした身体活動・運動の量を増やすことで、基礎的な体力の向上だけでなく生活習慣病予防や生活機能の低下予防、こころ

の健康の維持・改善といった効果があります。ライフスタイルの多様化等により運動不足に陥りやすい環境にある中で、日常生活の中で意識的に体を動かすことを継続し、習慣づけていくことが大切です。

現状

◆健康のために実践している習慣は男性では「喫煙をしない」が55.4%、女性では「野菜をたくさん食べるようにしている」が54.1%と、それぞれ最も高くなっています。また、「定期的に運動する」では男性が女性を、「丁寧に歯磨きをする」では女性が男性を上回っています。

健康のために実践している習慣



資料：中央区民の健康・食育に関する調査（令和4年度）

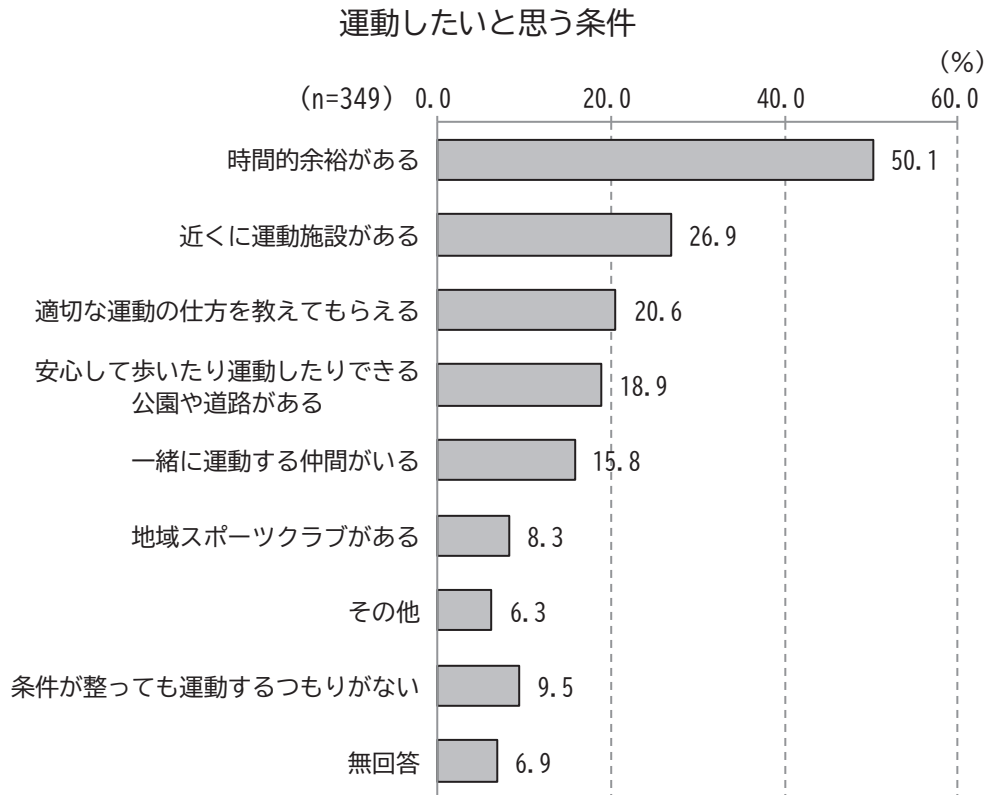
◆1回30分以上の運動を月1回以上している区民は全体の55.1%で、運動している場所として「自宅」や「道路」が多く挙げられています。

運動している場所（上位5項目）

順位	項目	割合 (%)
1位	自宅	35.3%
2位	道路	34.2%
3位	隅田川等テラス（河川敷）	29.5%
4位	民間のスポーツクラブ	22.3%
5位	公園	12.1%

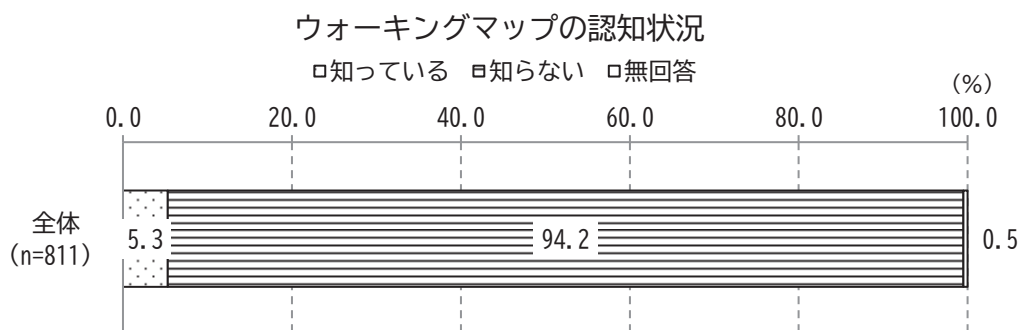
資料：中央区民の健康・食育に関する調査（令和4年度）

◆1回30分以上の運動をしていない区民は全体の43.0%で、運動したいと思う条件として「時間的余裕がある」が50.1%と多く挙げられています。



資料：中央区民の健康・食育に関する調査（令和4年度）

◆本区で発行している「ウォーキングマップ」を認知している区民は5.3%となっています。



資料：中央区民の健康・食育に関する調査（令和4年度）

課題

- ◇ライフスタイルの多様化を踏まえ、気軽に健康づくりに取り組める支援を行っていく必要があります。
- ◇健康増進にあたっては生活習慣の改善が重要で、生活習慣等の定着は、がんや生活習慣病の発症予防や重症化予防につながるほか、生活機能の維持・向上にも効果的です。健康的な生活習慣の改善・定着の重要性の啓発に引き続き取り組む必要があります。
- ◇健康のために実践している習慣は性別によってばらつきがみられました。社会が多様化する中、ライフステージに特有の健康づくりの観点も踏まえ、健康的な生活習慣についてあらゆる機会を通じて幅広く普及啓発を進めることが大切です。
- ◇時間的余裕があれば運動したいという人が多くなっています。自宅や道路等、身近な場所で運動をする人が多いため、身近な場所で手軽に運動ができる環境やきっかけづくりを進めていくことが必要です。

今後取り組むべきこと

①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

運動習慣がないという割合は、区民全体で4割を超え、特に、男性20歳代と女性30・40歳代では過半数を超えるなど、仕事や子育てに忙しいといったさまざまな状況により、健康づくりに積極的に取り組めていない方が多く見受けられます。

健康への関心が薄い方や必要性を認識しつつも行動に結びつかない方も含め、誰もが健康づくりに取り組むきっかけや、続けるためのモチベーションとなるインセンティブを活用した仕組みづくりが求められます。

区民一人一人が、生涯にわたり健康でいきいきと暮らせるよう、楽しみながら主体的に健康づくりに取り組むことができる仕組みづくりが求められています。

区取組

日常の中で健康増進につながる行動がとれるような仕組みをつくり、区民による主体的な健康づくりの取組を促していきます。

○ウォーキングマップの活用や日常生活の中でのウォーキングを中心に、健診の受診、健康事業への参加等、さまざまな健康行動に対して健康ポイントを付与するなど、健康づくりの動機付けや運動習慣を身につける仕組みづくりを検討していきます。

②健康的な生活習慣に関する普及啓発

生涯にわたって健康でいきいきと暮らしていくためには、健康的な生活習慣に関する正しい知識を身につけて健康づくりに取り組むことが大切です。

区民は、区が実施するイベントや講演会等の機会を活用して健康状態を把握し、ライフステージに応じた正しい健康に関する知識を身につけることが求められています。

区の実施

健康的な生活習慣の実践を促すため、さまざまな事業展開や多様な機会を利用しながら普及啓発を図っていきます。

○健康的な生活習慣の実践を促すため、講演会や教室等を開催するとともに、区のホームページ・広報紙による周知や、健康福祉まつり等での普及啓発等を積極的に行っていきます。

○若年期から健康保持に対する意識の向上を図るため、特定健康診査前の健康診査を受ける機会が少ない30歳と35歳の区民を対象に、健康教育と健康チェックを実施する「30・35（サマル・サング0!）健康チェック」を行います。

○若年期から健康保持に対する意識の向上を図るため、健康診査を受ける機会の少ない乳児をもつ母親を対象に、健康教育と健康チェックを実施する「ママの健康チェック」を行います。

○生活習慣病予防講演会で、健康的な生活習慣に関する普及啓発を図り、取組の実践・継続を促します。

③身体活動・運動による健康づくりの推進

生涯にわたって健康でいきいきと暮らすためには、日常生活の中で意識的に身体を動かしたり、継続的に運動に取り組むことが重要です。

区民は、自身の健康状態に合わせた身体活動（安静にしている状態よりも多くのエネルギーを消費するすべての動きのこと）・運動による健康づくりに取り組み、習慣として定着させていくことが求められます。

区の実施

区民がウォーキング等日常生活の中で意識的に身体を動かしたり、年齢や状況に応じた適切な運動習慣を身につけられるよう取り組んでいきます。

○区内の魅力的なスポットをめぐりながら、気軽に楽しく健康づくりに取り組めるウォーキングマップについて、新たな晴海のまちのコース等を取り入れ、リニューアルを行います。その際には、デジタル技術を活用し、より使いやすい効果的なものとなるよう、検討していきます。

○生活習慣病予防を目的とした各種講習会等の中で、自宅でも手軽にできる身体活動・運動による健康づくりを紹介し、健康づくり習慣の定着を図ります。

○ライフステージに応じた運動習慣を支援するため、少年少女スポーツ教室や一般・シニア向けのスポーツ教室、スポーツ大会等の事業を開催していきます。

○地域が主体となって運動に取り組めるよう、地域スポーツクラブの活動を支援していきます。

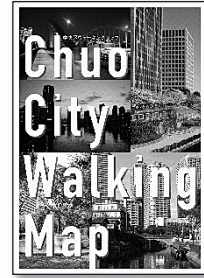
○小学校では、一輪車や縄跳び等一校一運動マイスクールスポーツの取組で、子どもの頃からの運動習慣の定着を目指していきます。

TOPIC

中央区ウォーキングマップ

中央区では生活習慣病予防のため、初心者の方から運動習慣のある方まで幅広く歩けるコースを掲載した健康ウォーキングマップを作成しています。また、全コースを完歩され、ウォーキングマップに掲載されているクイズに解答された方に完歩証をお渡しします。

なお、中央区ウォーキングマップに晴海地域のコースを追加します。



④身体活動・運動に関する正しい知識の普及啓発

身体活動（安静にしている状態よりも多くのエネルギーを消費するすべての動きのこと）・運動は、基礎的な体力の維持・向上だけでなく、生活習慣病予防や生活機能の低下予防、こころの健康の維持・改善の観点からも重要です。

区民は、身体活動・運動に関する正しい知識や実践方法等を学び、継続して実践することが求められます。

区取組

身体活動・運動に関する正しい知識の普及啓発に努め、身体活動・運動の実践を促していきます。

- 30歳と35歳の区民を対象に生活習慣病予防の健康教育と健康チェックを目的に実施する「30・35（サマル・サンGO!）健康チェック」において、身体活動・運動の普及啓発を行います。
- 乳児をもつ母親を対象に生活習慣病予防の健康教育と健康チェックを目的に実施する「ママの健康チェック」において、身体活動・運動の普及啓発を行います。
- 生活習慣病予防講演会で、生活習慣病予防につながる身体活動・運動の具体的実践法や実技指導を行うことにより、実践・継続を促します。

TOPIC

サンマル・サンGO!

30・35健康チェックの内容

健康教育：食生活、お口の健康、運動実技、こころの健康

健康チェック：身長、体重、腹囲、血圧、骨密度、血液検査、尿検査

ママの健康チェックの内容

健康教育：食生活、お口の健康、運動実技、プレ更年期

健康チェック：身長、体重、腹囲、血圧、骨密度、血液検査、尿検査

取組の方向性	取組の柱
たばこ・アルコール対策の推進	①禁煙支援の推進
	②喫煙に関するルールの遵守徹底
	③指定喫煙場所等の整備の推進
	④適正飲酒の普及啓発

喫煙は、がんをはじめ脳卒中・心臓病等の循環器病、糖尿病、慢性閉塞性肺疾患（COPD）に共通した主要なリスク要因となっています。特に、妊娠中の喫煙は、妊婦自身の妊娠合併症等のリスクを高めるだけでなく、胎児にも悪影響があり、発育遅延や低出生体重、出生後の乳幼児突然死症候群発症等を引き起こす可能性があります。

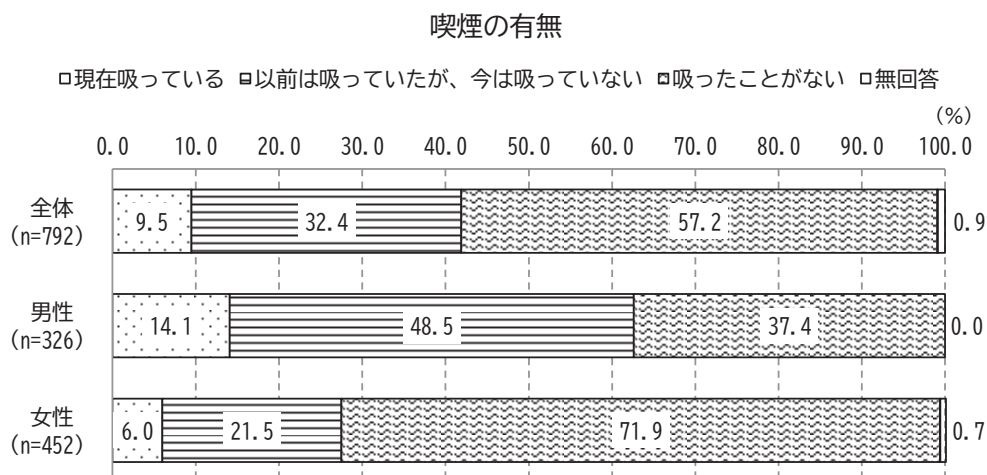
また、たばこの煙に含まれる発がん性物質等の有害物質により、喫煙者本人だけでなくその周囲の人の健康にも影響を及ぼすことから、受動喫煙防止対策を推進していくことが求められます。

アルコールについても、さまざまな健康障害との関連が指摘されており、アルコール性肝障害、高血圧、がん等に深く関連します。加えて、不安やうつ、自殺、事故といったリスクとも関連します。

たばこやアルコールがもたらす健康被害について、区民一人一人が正しく理解することが大切です。禁煙支援や適正飲酒に向けた普及啓発を図るとともに、受動喫煙防止対策の推進に取り組むことが求められています。

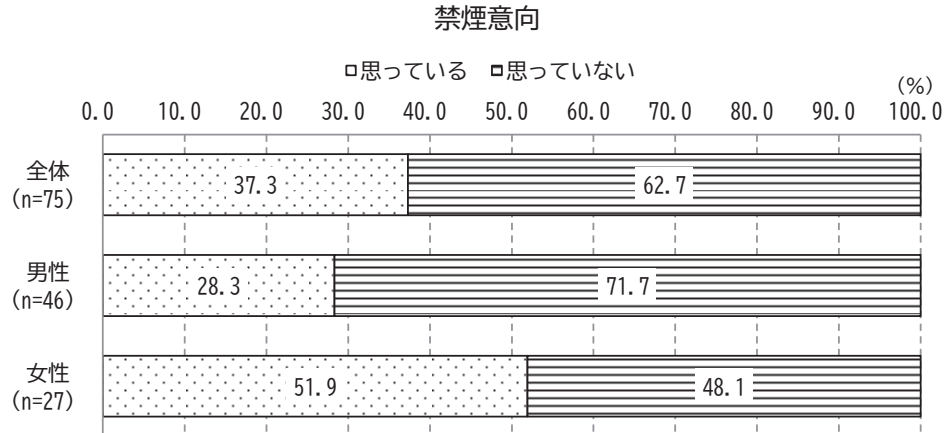
現状

◆たばこについて、「現在吸っている」区民は 9.5%、「以前吸っていたが、今は吸っていない」区民は 32.4%、「吸ったことがない」区民は 57.2%で、性別にみると、「現在吸っている」は男性で 14.1%、女性で 6.0%となっています。



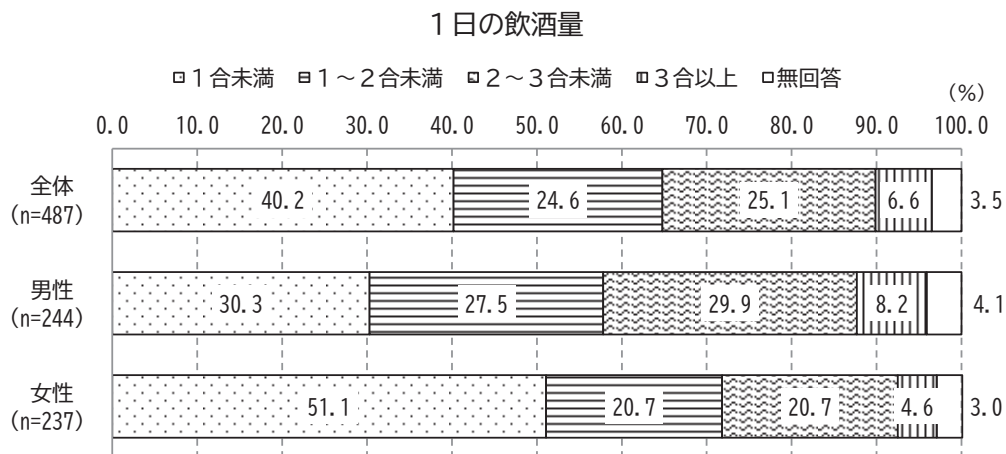
資料：中央区民の健康・食育に関する調査（令和4年度）

- ◆喫煙している区民のうち 37.3%(男性：28.3%、女性 51.9%)が、「たばこをやめたいと思っている」と回答しています。



資料：中央区民の健康・食育に関する調査（令和4年度）

- ◆1日の飲酒量について、3合以上アルコール類を飲む多量飲酒者は男性で 8.2%、女性で 4.6%と、男性に多量飲酒の傾向があります。



資料：中央区民の健康・食育に関する調査（令和4年度）

課題

- ◇たばこをやめたい区民への**禁煙支援**が必要です。
- ◇未成年期からの喫煙は健康へ影響が大きく、かつ成人期を通じた喫煙継続につながりやすいことから、**未成年の喫煙防止対策**が求められています。
- ◇喫煙者と非喫煙者が共存できるまちの実現のため、**受動喫煙防止対策**が求められています。
- ◇多量の飲酒はアルコール依存症やうつ病・自殺につながる危険性があります。**適正な飲酒習慣の普及啓発**が必要です。

今後取り組むべきこと

①禁煙支援の推進

喫煙者を減らすことは、たばこによる健康への被害を減少させる最善の解決策です。区民の喫煙率は減少傾向にあり、中央区民の健康・食育に関する調査（令和4年度）では9.5%でしたが、そのうち37.3%が「やめたいと思っている」と回答しています。

喫煙者は、たばこによる健康被害とやめることによるメリットについて、しっかりと認識し、やめようという強い意志を持った上で、禁煙外来医療費助成制度を活用して、禁煙に積極的に取り組むことが求められます。

区の実施

喫煙の及ぼす健康被害に関する普及啓発や禁煙外来医療費助成制度を通じて、喫煙者が禁煙に取り組むことができるよう、支援していきます。

○肺がんや慢性閉塞性肺疾患（COPD）等、喫煙が健康に及ぼす影響について、区の広報紙・ホームページによる周知や、健康福祉まつり等での普及啓発等を行います。

○禁煙を希望する方に対し、禁煙外来での治療を促すとともに、治療成功に向けた取組を支援するため、禁煙外来医療費の一部助成を行います。また、医療機関等へチラシやリーフレットを配布するなど助成制度の周知に努めます。

○プレママ教室（母親学級）・パパママ教室（両親学級）では、胎児への喫煙・受動喫煙の害についての健康教育を実施し、禁煙を勧奨していきます。

○禁煙ポスターを未成年者の目に触れやすい学校等に掲示し、未成年の喫煙防止に対する普及啓発を実施します。

○小学校では、喫煙の害について学び、中学校では、たばこに含まれる有害物質や喫煙の健康への影響、発育・発達期での影響等を学べるよう、保健体育の授業で取り扱います。

②喫煙に関するルールの遵守徹底

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、周囲の人もたばこの煙に含まれる有害物質によって、受動喫煙の被害を受けます。

令和2（2020）年から健康増進法の改正等により、屋内が原則禁煙とされたことに伴い、屋外での喫煙対策を強化する「中央区受動喫煙防止対策の推進に関する条例」を制定しています。その中で、路上等における喫煙や人通りの多い場所における灰皿の設置等を禁止する「中央区たばこルール」を定めています。

喫煙者や事業者が、法律や条例に基づく喫煙に関するルールを守り、喫煙する人もしない人も気持ちよく過ごせる環境づくりを行っていくことが求められています。

区の実施

受動喫煙を防止するため、「中央区たばこルール」をはじめ、法律等に基づく喫煙に関するルールの遵守徹底について、巡回パトロール等あらゆる手段を粘り強く継続することにより、分煙環境の確保を図っていきます。

1

食育の推進

2

健康づくり習慣の定着

3

生活習慣病予防・がん対策の推進

4

健康づくり

5

高齢者の健康づくり

- 路上等における喫煙者に対して、巡回パトロールによる喫煙ルールの周知徹底や近隣の指定喫煙場所の案内を行います。特に違反者が多い場所については、パトロールの増強や警察・町会等と連携した合同啓発を実施します。
- 喫煙に関するルールの周知徹底を図るため、立看板・ポスター・横断幕・路面シート等の設置や、リーフレット、指定喫煙場所マップ、ポケットティッシュ等の配布を行います。また、受動喫煙が生じている灰皿の設置者への個別指導や、路上喫煙者の特定ができた場合における事業者・ビル管理者への注意喚起を図ります。

③指定喫煙場所等の整備の推進

路上等における喫煙を防止するためには、条例で定めた「中央区たばこルール」の遵守徹底に加え、喫煙者にルールを守って喫煙してもらうため、移動の時間や距離が長すぎない場所に、指定喫煙場所の確保を図っていくことが重要です。

喫煙者と非喫煙者が共存できるまちの実現を図るため、喫煙者は、分煙環境が確保された指定喫煙場所でルールを守って喫煙することが求められます。

区取組

令和5（2023）年9月末現在、誰でも無料で利用することができ、受動喫煙防止措置が講じられた指定喫煙場所を48か所指定しています。区営指定喫煙場所の整備はもとより、民間の喫煙場所の整備の推進や働きかけを行うことで、必要な場所に喫煙場所が確保できるよう、積極的に取り組んでいきます。

○区営指定喫煙場所の整備に加え、中央区公衆喫煙場所設置等助成制度を活用した民間の指定喫煙場所の整備を推進するとともに、大規模開発時に中央区まちづくり基本条例に基づく協議を行うなどさまざまな機会を捉え、民間事業者に指定喫煙場所の設置を働きかけます。

○本区はオフィスワーカーや観光客・買物客等の来街者が多いため、事業所等に対して従業員用の喫煙場所の設置や、商業施設・オフィスビル等に対してテナント向けの共用喫煙場所の確保について、働きかけます。

④適正飲酒の普及啓発

過度な飲酒は、がん、高血圧症、脳出血、脂質異常症等の病気になるリスクを高めるだけでなく、アルコール依存症や、うつ病、自殺等につながる危険性もあります。また、女性は、男性に比べ少ない飲酒量でアルコール依存症等になったり、妊婦・授乳中の飲酒により胎児・乳児の健康への影響を引き起こすため、注意が必要です。さらに、未成年者は、成人に比べてアルコール分解能力が低く、アルコールの影響を受けやすいため、飲酒が禁じられています。

区民は、性別により異なるリスクを高める飲酒量を認識して、節度ある飲酒に努めるとともに、飲酒が及ぼす未成年者や妊婦等への健康被害等について、正しく理解することが求められます。

区の実施

過度な飲酒が及ぼす健康被害や適正飲酒に関する正しい知識の普及啓発を行います。

- 生活習慣病予防講演会や精神保健講習会で、節度ある飲酒について啓発していきます。
- 飲酒の問題を抱える区民やその家族に対して、精神保健相談（アルコール相談）にて、専門医が相談・助言を行い問題の解決を図っていきます。
- 小学校では、飲酒の害について学び、中学校では、急性的・常習的な飲酒による影響等を学べるよう、保健体育の授業で取り扱います。

1

食育の推進

2

健康づくり習慣の定着

3

生活習慣病予防・がん対策の推進

4

健康づくりの推進

5

高齢者の健康づくり

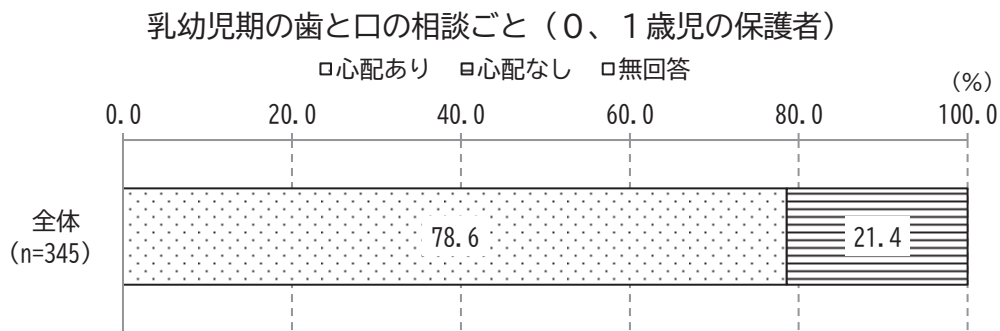
取組の方向性	取組の柱
生涯を通じた歯と口腔の健康づくり	①未成年期における健全な口腔機能育成の支援
	②成人期における歯科疾患予防の推進
	③高齢期における口腔機能維持の支援
	④全身の健康と歯周病の深い関わりの普及啓発

歯と口腔の健康は、口から食べる喜びや会話を楽しむなど健康でこころ豊かな生活を営む上で基礎的かつ重要な役割を果たします。また、口腔の健康が全身の健康に関係していることから、全身の健康を保つ観点からも、歯・口腔の健康づくりの取組が必要となっています。

人生100年時代の本格的な到来を踏まえ、健康寿命を延ばすには生涯にわたり健全な口腔機能を維持し、何でもおいしく、楽しく食べられることが不可欠です。未成年期から高齢期に至るまでライフステージに応じた口腔機能の健全な育成・維持向上を図り、むし歯や歯周疾患等による歯の喪失を防ぐことが重要です。区民一人一人が、歯ブラシや補助具（フロスや歯間ブラシ）の正しい使い方を習得し実践することで、自分自身で歯と口腔の健康を維持していくことが必要です。また、定期的に歯科健康診査を受診するなど「歯と口腔の健康づくり」に積極的に取り組むことが求められます。

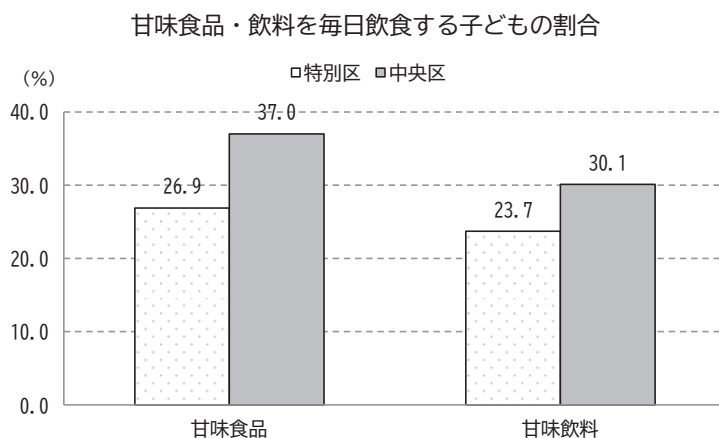
現状

◆乳幼児の口腔機能に関する相談において、78.6%が「歯と口の心配ごと」があると回答しており、そのうち「食べ方」については63.8%もの保護者が疑問や不安を持っています。



資料：中央区乳児歯科相談調査（令和4年度）

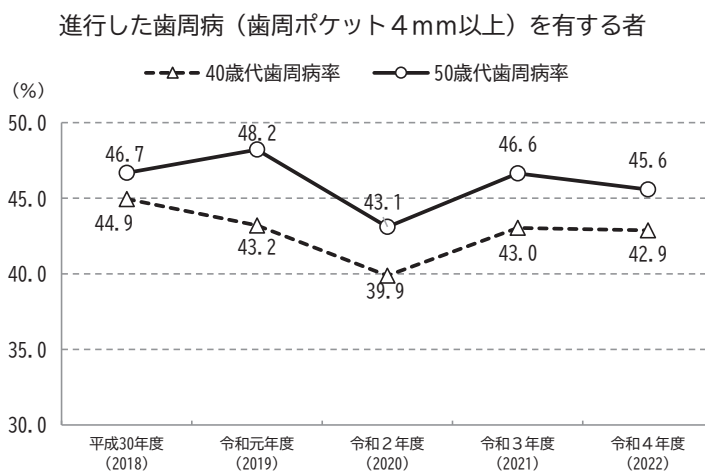
- ◆甘味食品を毎日食べる子どもは37.0%、甘味飲料を毎日飲む子どもの割合は30.1%となっており、特別区と比較して、甘味食品・甘味飲料の摂取頻度が高い状況です。



資料：中央区3歳児歯科健診調査（令和4年度）

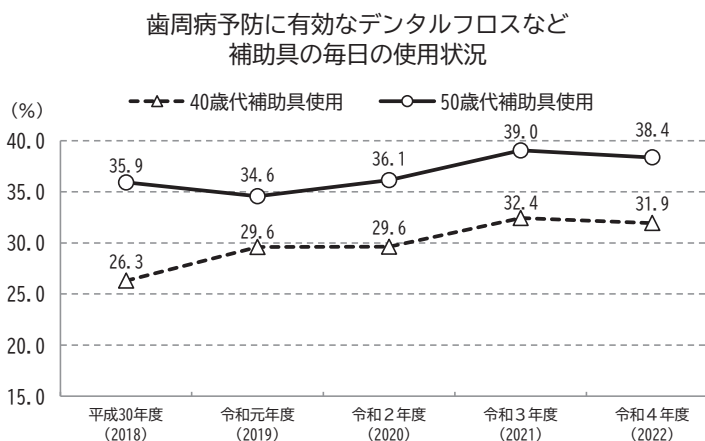
東京の歯科保健 東京都歯科保健医療関係資料集（令和4年度）

- ◆進行した歯周病（歯周ポケット4mm以上）に罹患している区民は、40歳代で42.9%、50歳代で45.6%となっています。平成30（2018）年度は、40歳代（44.9%）、50歳代（46.7%）であり、いずれも横ばいで、改善していない状況です。



資料：中央区成人歯科健診結果（令和4年度）

- ◆歯周病予防に有効なデンタルフロス等の補助具を毎日使用している区民の割合は、40歳代で31.9%、50歳代で38.4%です。平成30（2018）年度は、40歳代（26.3%）、50歳代（35.9%）であり、いずれも増加しています。しかし、日常的な使用はまだ低い状況といえます。

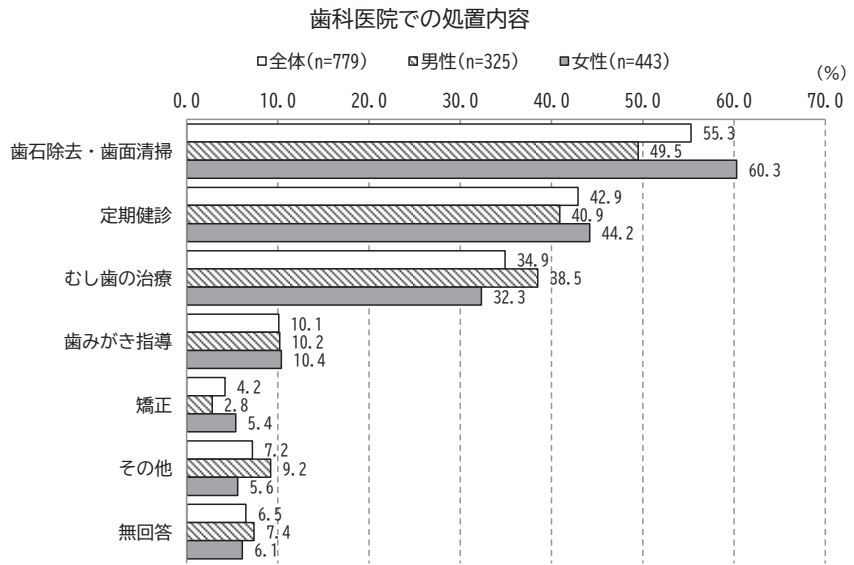


資料：中央区成人歯科健診結果（令和4年度）

1

食育の推進

◆歯科医院受診時に「歯石除去・歯面清掃」を受けた区民は55.3%、「定期健診」は42.9%となっており、いずれも女性が男性を上回っています。

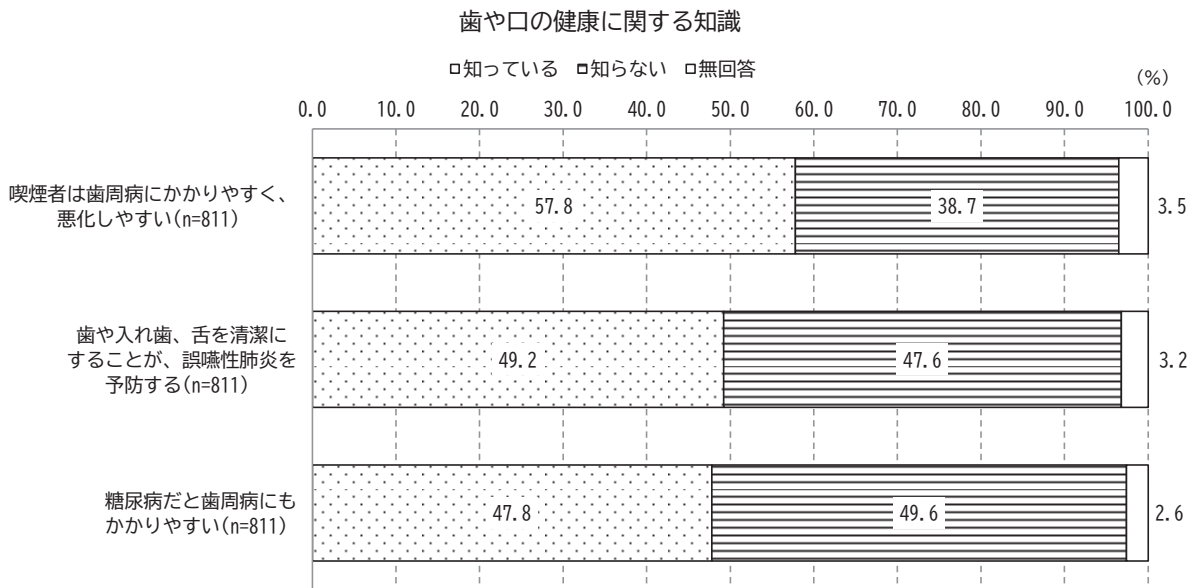


資料：中央区民の健康・食育に関する調査（令和4年度）

2

健康づくり習慣の定着

◆「喫煙者は歯周病にかかりやすく、悪化しやすい」ことを知っている区民は57.8%で、「歯や入れ歯、舌を清潔にすることが、誤嚥性肺炎を予防する」は49.2%、「糖尿病だと歯周病にもかかりやすい」は47.8%となっています。



資料：中央区民の健康・食育に関する調査（令和4年度）

3

生活習慣病予防・がん対策の推進

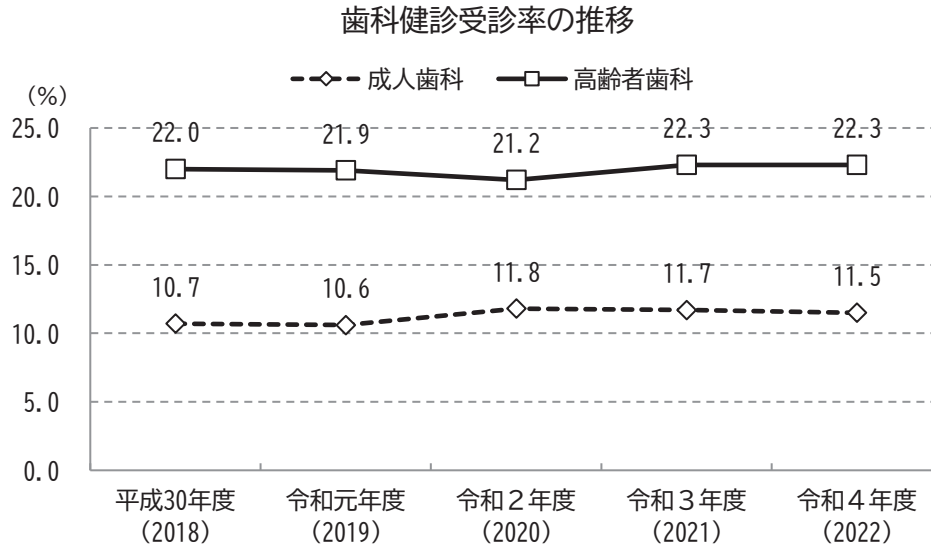
4

健康づくり

5

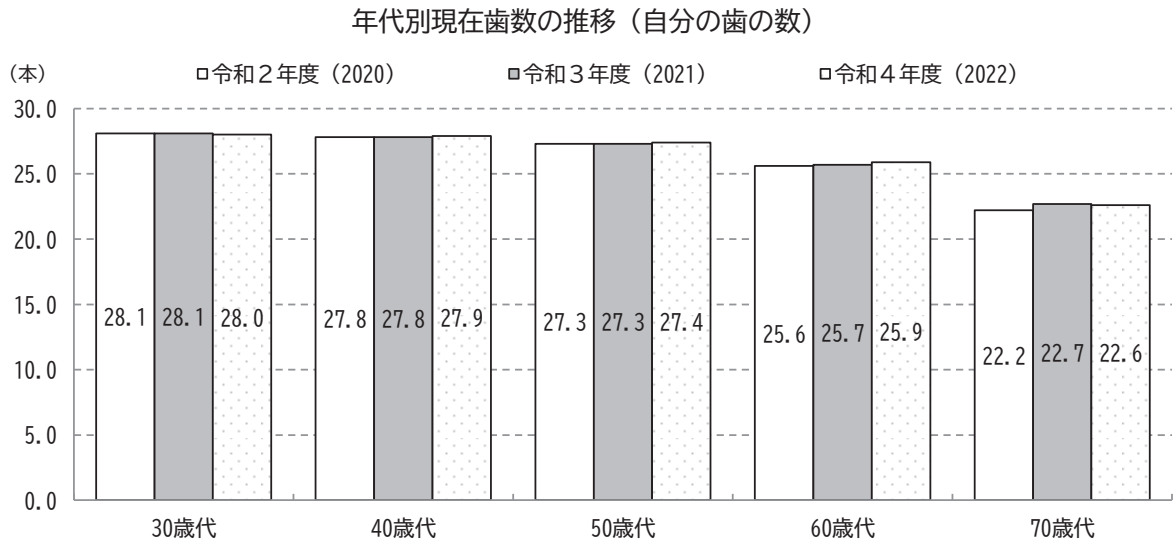
高齢者の健康づくり

- ◆区民歯科健診の受診率は、成人歯科健診、高齢者歯科健診ともに新型コロナウイルス感染症流行前の平成30（2018）年度および令和元（2019）年度を上回っていますが、大きく増加してはいない状況です。



資料：中央区資料

- ◆現在歯数をみると、直近3年間でどの年代でも大きな変動はみられず、自分の歯を60歳代で25.9本、70歳代で22.6本保っています。



資料：中央区成人歯科健診結果

1

食育の推進

課題

- ◇生涯にわたりおいしく何でも食べられる機能を維持するために、乳幼児期の口腔機能の健全な育成が重要であることを啓発していく必要があります。また、乳幼児期は歯や食べ方・食事内容の変化が著しく保護者の疑問や不安が高まるため、口腔機能（食べる機能）育成の支援が求められています。
- ◇むし歯予防と味覚を育てる視点から幼児期の甘味摂取を含めた適切な食習慣について引き続き周知していく必要があります。
- ◇一生おいしく食べる機能（口腔機能）を維持するためには歯周疾患を予防し、歯の喪失を防ぐことが重要です。しかし進行した歯周病を有する区民が50歳代で約半数います。将来8020（80歳になっても20本以上自分の歯を保っていること）を達成できるよう「日常的な補助具の使用」や「定期的な歯科健診、予防処置受診」の大切さを啓発していく必要があります。
- ◇糖尿病と喫煙が歯周病のリスクであることを知っている区民はまだ半数程度なことから、全身の健康と歯周病の関係について啓発を強化し、多くの区民が理解して自ら口腔ケア等歯と口の健康づくりに積極的に取り組むことを促進することが必要です。
- ◇40歳頃から増加する歯周病等の早期発見、早期治療のため、区民歯科健康診査の受診率を向上させていく必要があります。

2

健康づくり習慣の定着

3

生活習慣病予防・がん対策の推進

4

こころの健康づくり

5

高齢者の健康づくり

今後取り組むべきこと

①未成年期における健全な口腔機能育成の支援

歯と口腔の健康は、健康で質の高い生活を送る上で重要な役割を果たすため、未成年期からの口腔機能の育成が生涯の健康につながります。

子どもとその保護者は、歯と口の健康に関する正しい理解を深め、口腔ケアの習慣を身につけることが求められています。

区の実践

口腔機能を獲得し、口腔ケアの習慣を身につける大切な時期である未成年期において、子どもと保護者に対して歯や口の健康に関する正しい知識の普及啓発を図るとともに、口腔機能の育成支援を行っていきます。

○乳幼児歯科健診、食べ方相談、歯科教室を通じ、乳幼児期は口腔機能を獲得するための大切な時期であることについて情報発信を強化していきます。そして、口を閉じよく噛んで食べることで舌や口の周りの筋肉の発達と歯並びや噛み合わせの育成を促すこと、健全な口腔機能の獲得や発達につながることを周知し、乳幼児の口腔機能育成の支援に取り組んでいきます。

○幼稚園、保育施設等において、出前歯科健康教育を実施し、園児およびその保護者に対し、健全な口腔機能の育成とむし歯予防、甘味摂取を含めた適切な食習慣について普及啓発を行います。

TOPIC

赤ちゃんの歯科相談

乳児とその保護者を対象に、歯科相談、食べ方支援を行っています。歯科医師が保護者からの相談を受け、歯数や口腔機能にあった食事内容や食べ方など、疑問や不安解消に向けたアドバイスをしています。

TOPIC

よい歯並びを育む講習会（0歳児）

乳児とその保護者を対象に、よい歯並びを育む講習会を実施しています。0歳から健全な口腔機能と歯並びを育むための授乳の仕方、離乳食の食べさせ方、食習慣と生活習慣など実習を交えて講義を行い好評を得ています。



1

食育の推進

2

健康づくり習慣の定着

3

生活習慣病予防・がん対策の推進

4

健康づくり

5

高齢者の健康づくり

TOPIC

保育施設・幼稚園歯科健康教育

保育施設と幼稚園へ出向き、歯と口の健康づくり、味覚や口腔機能をすこやかに育てる食育を推進しています。特に適切な甘味摂取の普及啓発のため、週に1日は甘いおやつをお休みにする「休甘日」を施設や園、および家庭へ提案しています。また、施設へ教材の貸出しによる情報発信を行っています。



歯科教材

②成人期における歯科疾患予防の推進

近年、歯周病と糖尿病や循環器疾患等との関連性が指摘されています。また、歯と口腔の健康は、全身の健康に関係しているため、歯と口腔の健康づくりが極めて重要となります。

区民は、歯と口腔の健康について正しく理解し、定期的に歯科健診を受診して適切な口腔ケアを実践することが求められています。

区の実践

歯と口腔の健康に関する理解促進や口腔ケアの正しい知識の定着、定期的な健診受診促進を働きかけ、口腔ケアの実践に向けた取組を推進していきます。

○産前産後は体や生活習慣の変化に伴い歯周病が発生しやすくなることから、産前産後歯科健診を実施し、妊産婦本人と出生前からの子どもの歯科保健に関する知識を高め、かかりつけ歯科医での定期的な歯科健診や予防処置への動機付けに取り組んでいきます。

○成人歯科健診の実施により、壮年期に進行する歯周疾患の早期発見・早期治療に加え、日常的な補助具使用や、かかりつけ歯科医での定期的な歯科健診や予防処置の動機付けを行っていきます。また、歯科健診を受診していない区民へ受診勧奨ハガキを個別送付します。(送付対象外の年齢あり)

- 30・35 健康チェック、ママの健康チェックにおける歯科講話を通じ、若年期からの歯と歯肉のセルフチェック、正しい口腔ケアの知識、歯周病予防の大切さやかかりつけ歯科医への受診の意義について、普及啓発します。
- 地域歯科医師会と連携してかかりつけ歯科医マップを配布し、区内歯科医療機関の情報をわかりやすく提供し、かかりつけ歯科医の普及・定着を図ります。

TOPIC

【歯科イベント】歯と口の健康週間、健康増進フェア、健康福祉まつり

地域歯科医師会と連携し歯科イベントを実施しています。口腔機能測定と歯科相談、歯磨きアドバイスを行い、口腔機能維持と定期的な歯科健診の重要性を普及啓発し好評を得ています。



③高齢期における口腔機能維持の支援

口腔機能の獲得・維持・向上は生涯にわたって健康で豊かな生活を送る上で必要な機能ですが、年齢を重ねると食べる・飲み込む機能が低下し、食事等に大きな影響を及ぼします。

区民は、高齢期における歯と口腔の健康や口腔ケアについて正しく理解し、歯科健診等を積極的に受診して口腔機能の維持に努めることが求められます。

区の実践

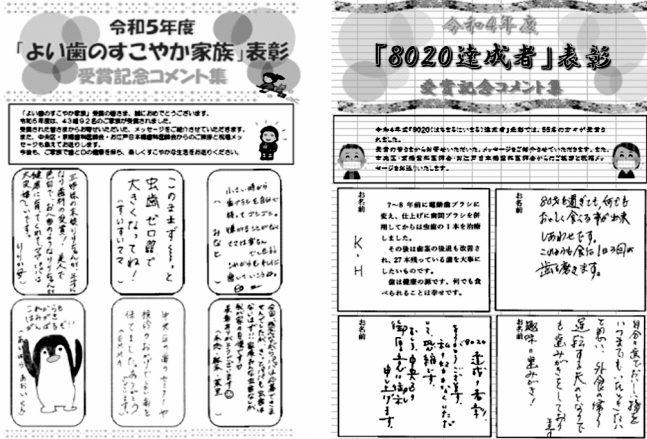
歯の喪失や口腔機能が低下する高齢期において、歯科健診の定期的な受診促進や歯と口腔の健康に関する意識啓発を行い、口腔機能の維持を支援します。

- 高齢者歯科健診では、加齢や疾病に伴う口腔機能（食べる機能）の低下や誤嚥性肺炎を予防するため、歯や歯周病等の検査に加え、飲み込み等口腔機能のチェックを実施します。健診を通じ、歯根面むし歯予防や口腔ケアの知識を普及し、定期的歯科健診の必要性を周知することで、生涯を通じて食事や会話を楽しむことができる歯と口腔機能の維持を支援します。
- 8020 達成者表彰を通じ、歯と口腔機能の維持が全身の健康を維持することにつながることを普及啓発します。また受賞者の取組を紹介することで区民の歯と口の健康づくりへの関心を高めることに取り組んでいきます。
- 要介護状態の方等で、自分でかかりつけ歯科医を見つけることが困難な方に、身近な地域で適切な歯科医療を受けられるようにかかりつけ歯科医を紹介します。

TOPIC

歯科表彰

歯科表彰では、8020達成者を表彰するとともに、日頃の「歯と口の健康づくりの取組」を紹介することで、健全な口腔機能の育成、維持の重要性を広く区民に普及啓発しています。



歯科表彰受賞者のコメント集



歯科表彰式

④全身の健康と歯周病の深い関わりの普及啓発

歯周病は、歯の喪失をもたらす主な原因であるだけでなく、糖尿病や循環器疾患等の全身疾患との関連性も指摘されており、その予防は生涯を通じた健康課題のひとつとなっています。

区民は、歯と口腔の健康づくりの重要性を理解し、日頃から口腔ケアを習慣化することが求められます。

区の取組

歯周病が生活習慣病等の全身の健康に大きく関わることについて啓発し、区民が歯と口腔の健康づくりに意識的に取り組み、生涯にわたって自分の歯を保ち、いきいきと健康で暮らすことができるよう支援していきます。

○「歯と口の健康週間」、「健康増進フェア」、「健康福祉まつり」等の歯科イベントで、糖尿病や喫煙、心疾患、脳梗塞、早産や低出生体重児出産等全身の健康と歯周病との深い関わりについて、区民の認知度を高め、区民自ら口腔ケア等に取り組むよう、普及啓発を進めます。

○全身の健康と歯周病との深い関わりをテーマの「歯科講習会」を実施し広く普及啓発します。

TOPIC

歯科健康教育（全身の健康と歯周病）

プレママ教室（歯周病と低出生体重児周知）、30・35健康チェック（歯周病と喫煙、生活習慣病）について歯科健康教育を実施しています。

健康指標			
	現状	目標	出典・備考
◇進行した歯周病の減少			
40歳代	42.9%	35.0%	中央区成人歯科健康 診査結果（R4）
50歳代	45.6%	35.0%	
意識・行動指標			
	現状	目標	出典・備考
◇日常生活における歩数の増加			
成人	5,396歩	7,100歩	中央区民の健康・食育 に関する意識調査（R4）
男性	5,638歩	8,000歩	
女性	5,242歩	8,000歩	
男性（65歳以上）	5,373歩	6,000歩	
女性（65歳以上）	5,004歩	6,000歩	
◇運動習慣のある区民の増加（1日30分以上の運動を週2回以上実施し、 1年以上継続している人）			
成人	37.9%	50.0%	中央区民の健康・食育 に関する意識調査（R4）
男性	39.0%	50.0%	
女性	37.5%	50.0%	
◇成人の喫煙率の低下			
成人	9.5%	下げる	中央区民の健康・食育 に関する意識調査（R4）
男性	14.1%	下げる	
女性	6.0%	下げる	
◇生活習慣病のリスクが高まる量を飲酒している区民（1日当たりの純ア ルコール摂取量が男性40g以上、女性20g以上のもの）の減少			
成人	26.0%	10.0%	中央区民の健康・食育 に関する意識調査（R4）
男性	28.5%	13.0%	
女性	24.1%	6.4%	
◇補助具（フロスや歯間ブラシ）を毎日使う習慣がある区民の増加			
40歳代	31.9%	上げる	中央区成人歯科健康診 査結果（R4）
50歳代	38.4%	上げる	
◇産前・産後歯科健康診査の受診率の上昇			
妊婦（産前歯科健康診査）	35.8%	上げる	中央区産前・産後歯科 健康診査結果（R4）
産後1年未満女性 （産後歯科健康診査）	29.1%	上げる	

1

食育の推進

	現状	目標	出典・備考
◇甘味をほぼ毎日飲食する区民（3歳）の減少			3歳児歯科健康診査結果（R4）
子ども（3歳）甘味食品	37.0%	下げる	
子ども（3歳）甘味飲料	30.1%	下げる	
◇定期的に歯科健診や予防処置を受けている者の増加			中央区民の健康・食育に関する意識調査（R4）
成人 定期健診	42.9%	上げる	
成人 歯石除去・歯面清掃	55.3%	上げる	
◇糖尿病や喫煙が歯周病のリスクであることを知っている者の増加			中央区民の健康・食育に関する意識調査（R4）
成人 糖尿病と歯周病の関係	47.8%	上げる	
成人 喫煙と歯周病の関係	57.8%	上げる	

2

健康づくり習慣の定着

3

生活習慣病予防・がん対策の推進

4

こころの健康づくり

5

高齢者の健康づくり