

基本目標	意識・行動指標	指標	現状	目標	基本目標	意識・行動指標	指標	現状	目標	基本目標	意識・行動指標	指標	現状	目標		
		基本目標1	1日3回主食・主菜・副菜をそろえた食事をして いる区民の増加	子ども(17歳以下)			35.1%	上げる	2			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	5
		成人(18歳以上)	16.8%	上げる			産後1年未満女性 (産後歯科健康診査)	29.1%	上げる			男性(要支援1以上)	81.63歳	上げる		
		朝食を毎日食べる区民の増加	子ども(17歳以下)	84.4%	100%		甘味をほぼ毎日飲食する区民(3歳)の減少	子ども(3歳)甘味食品	37.0%	下げる			女性(要介護2以上)	86.14歳	上げる	
		成人(18歳以上)	71.0%	85.0%			子ども(3歳)甘味飲料	30.1%	下げる			女性(要支援1以上)	82.84歳	上げる		
		野菜の摂取目標量を認知している区民の増加	成人(18歳以上)	44.3%	65.0%		定期的に歯科健診や予防処置を受けている者の増加	成人	42.9%	上げる			主観的健康観の向上	成人	84.3%	上げる
		成人(18歳以上)	46.1%	上げる			成人	42.9%	上げる			男性	83.2%	上げる		
		野菜の1日当たりの平均摂取量の増加	成人(18歳以上)	154.5g	350g以上		成人	55.3%	上げる			女性	85.4%	上げる		
		食品の安全性に関する基礎知識を持っている 区民の増加	成人(18歳以上)	59.6%	80.0%		成人	55.3%	上げる			65歳以上	77.3%	上げる		
		バランスのよい食事を作るのに必要な知識や技術 がある区民の増加	成人(18歳以上)	51.6%	上げる		成人	55.3%	上げる			男性(65歳以上)	75.2%	上げる		
		朝食を同居の人とほとんど一緒に食べている区 民の増加	小学生	76.1%	上げる		成人	55.3%	上げる			女性(65歳以上)	79.5%	上げる		
		中学生	67.8%	上げる			成人	55.3%	上げる			高齢者に占める要介護・要支援認定者数の割 合の維持	20.7%	上げない		
		成人(18歳以上)	50.9%	上げる			成人	55.3%	上げる			口腔機能(咀嚼または嚥下機能)に不安がある 高齢者の減少	65歳以上	16.9%	下げる	
		ゆっくりよく噛んで食べる区民の増加	子ども(17歳以下)	48.0%	55.0%			成人	55.3%	上げる			男性(65歳以上)	19.0%	下げる	
		成人(18歳以上)	40.8%	55.0%				成人	55.3%	上げる			女性(65歳以上)	15.7%	下げる	
		減塩に気をつけた食事をしている区民の増加	子ども(17歳以下)	45.5%	75.0%			成人	55.3%	上げる			低栄養傾向(BMI20以下)の高齢者の減少	65歳以上	20.4%	13%未満
		成人(18歳以上)	46.2%	75.0%				成人	55.3%	上げる			男性(65歳以上)	8.3%	下げる	
		食育に関心を持っている区民の増加	成人(18歳以上)	64.5%	90.0%			成人	55.3%	上げる			女性(65歳以上)	30.7%	下げる	
		指標	現状	目標				成人	55.3%	上げる			区民の歩数の増加	65歳以上	5,171歩	6,000歩
		進行した歯周病の減少	40歳代	42.9%	35.0%			成人	55.3%	上げる			男性(65歳以上)	5,373歩	6,000歩	
		50歳代	45.6%	35.0%				成人	55.3%	上げる			女性(65歳以上)	5,004歩	6,000歩	
		日常生活における歩数の増加	成人	5,396歩	7,100歩			成人	55.3%	上げる			区民の外出への意欲の向上	65歳以上	73.7%	上げる
		男性	5,638歩	8,000歩				成人	55.3%	上げる			男性(65歳以上)	74.4%	上げる	
		女性	5,242歩	8,000歩				成人	55.3%	上げる			女性(65歳以上)	71.7%	上げる	
		男性(65歳以上)	5,373歩	6,000歩				成人	55.3%	上げる			区民のうつ傾向の減少	65歳以上	23.1%	下げる
		女性(65歳以上)	5,004歩	6,000歩				成人	55.3%	上げる			男性(65歳以上)	24.0%	下げる	
		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%			成人	55.3%	上げる			女性(65歳以上)	22.8%	下げる	
		男性	39.0%	50.0%				成人	55.3%	上げる			地域活動をしている区民の増加	65歳以上	23.9%	上げる
		女性	37.5%	50.0%				成人	55.3%	上げる			男性(65歳以上)	19.0%	上げる	
		成人の喫煙率の低下	成人	9.5%	下げる			成人	55.3%	上げる			女性(65歳以上)	28.3%	上げる	
		男性	14.1%	下げる				成人	55.3%	上げる			かかりつけ医のいる区民(高齢者)の増加	かかりつけ医師	71.3%	上げる
		女性	6.0%	下げる				成人	55.3%	上げる			かかりつけ歯科医	73.7%	上げる	
		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%			成人	55.3%	上げる			かかりつけ薬剤師	20.8%	上げる	
		成人	28.5%	13.0%				成人	55.3%	上げる			かかりつけ医師	71.3%	上げる	
		男性	28.5%	13.0%				成人	55.3%	上げる			かかりつけ歯科医	73.7%	上げる	
		女性	24.1%	6.4%				成人	55.3%	上げる			かかりつけ薬剤師	20.8%	上げる	
		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			成人	55.3%	上げる			かかりつけ医師	71.3%	上げる	
		50歳代	38.4%	上げる				成人	55.3%	上げる			かかりつけ歯科医	73.7%	上げる	
								成人	55.3%	上げる			かかりつけ薬剤師	20.8%	上げる	

プランは区の
ホームページから
閲覧できます。



中央区健康・食育プラン 2024 概要版

1 策定の趣旨 (プランP1)

「中央区健康・食育プラン2024」では、中央区基本計画において示されている「区民一人一人が健康の大切さを自覚し、ライフステージに応じて主体的に健康づくりに取り組み健康を維持している」10年後の中央区の姿の実現に向け、必要となる区民の行動や取組を明確にします。そして、誰もが健康でいきいきと活躍し続け、より高い生活の質を伴って日常生活を過ごすことができるよう、今後取り組むべき施策の方向性を示すものです。

2 プランの位置づけ (プランP2)

健康日本21(第三次)の「市町村健康増進計画」であり、食育基本法に基づく「市町村食育推進計画」と一体的に策定するものです。

3 プランの期間 (プランP3)

令和6(2024)年度から令和17(2035)年度までの12年間です。

4 プラン全体を通した視点・考え方 (プランP18)

(1) ライフコースアプローチの視点を踏まえた健康づくり

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ものであることを踏まえ、胎児期から高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」の視点を取り入れた健康づくりを進めていきます。

(2) デジタル技術や行動変容を促す仕掛けなど新たな手法を活用した健康づくり

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手・活用するPHR(パーソナル・ヘルス・レコード)等、デジタル技術を活用した取組や、行動変容を促すための方策など、新たな手法を活用した健康づくりを進めていきます。

(3) 新型コロナウイルス感染症の感染拡大の影響を踏まえた健康づくり

コロナ禍により、日頃からの予防・健康づくりの重要性が再認識された一方で、自由な移動や人との交流の制限に伴い、テイクアウト・デリバリーの普及等の食生活の変化、テレワークの推進、在宅時間の増加などの影響が生じました。運動不足や生活習慣の悪化、ストレスの増加など、さまざまな健康課題を踏まえ、健康づくりを進めていきます。

「中央区健康・食育プラン 2024」概要版

令和6(2024)年3月発行

刊行物登録番号 5-113

発行 中央区

編集 中央区保健所生活衛生課

中央区明石町12番1号

TEL 03(3541)5936

印刷 有限会社ハギワラ企画

5 総合目標と基本目標（プラン P15・16）

「より高い生活の質（QOL）を伴って誰もが元気でいきいきと暮らすことができること」および「病気や障害があっても自らの健康状態をしっかりと受け止め、自分の状態に応じた健康づくりに取り組むこと」が重要であるという考え方から、「健康寿命の延伸」および「主観的健康観の向上」を総合目標とします。

また、総合目標を実現するため、「食育の推進」を基礎として、「健康づくり習慣の定着」、「生活習慣病予防・がん対策の推進」、「こころの健康づくり」、「高齢者の健康づくり」の5つの基本目標をもとに、取組を進めていきます。



基本目標3 生活習慣病予防・がん対策の推進（プラン P61）

取組の方向性

- ◆ 生活習慣病の発症・重症化予防の推進
- ◆ がん対策の充実

プランが目指す区民の姿

- 健康への関心が高まり、日頃から、かかりつけ医による健康状態のチェックを受け、必ず毎年1回以上健康診査を受けています。
- 万一来て、がん検診を定期的に受診しています。
- ワクチン接種やがんの発症予防に関する正しい知識を身につけ、予防に向け取り組んでいます。
- がんになっても自分らしく地域で安心して暮らしています。

区取組

- 講演会やイベント等を通じた、生活習慣病に関する正しい知識の普及啓発
- 早期発見・早期治療のための特定健康診査やがん検診の受診促進
- がん発症予防のための正しい生活習慣の実践の普及啓発やがん教育の推進
- がんとの共生に向けた相談支援や就労支援等の取組推進



基本目標1 食育の推進（プラン P21）

取組の方向性

- ◆ 【学ぶ】食と健康の基本的な知識を高める
- ◆ 【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
- ◆ 【つなげる】みんなで食を楽しみ、大切にする

プランが目指す区民の姿

- 食と健康に関する正しい知識やバランスのよい食事をするスキルが身についています。
- 朝食を毎日とる習慣が身につく、健康を意識した食生活を実践しています。
- 歯と口を十分に使ってゆっくりよく噛んで食べることを心がけています。
- みんなで一緒に食卓を囲み、楽しく会話しながら食べる機会が増えています。

区取組

- 中央区食育マークを活用した食に関する啓発
- 「食べよう野菜 350（サ・ゴ・マ）～毎日350g以上の野菜を食べよう～」運動の推進
- 「噛ミン30（カミンサンマル）～ゆっくりよく噛んで食べよう～」運動の推進
- 「共食推進～共食っていいね！家族そろっていただきます～」運動の推進



基本目標2 健康づくり習慣の定着（プラン P39）

取組の方向性

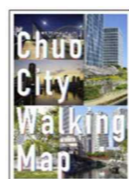
- ◆ 正しい生活習慣の維持向上
- ◆ たばこ・アルコール対策の推進
- ◆ 生涯を通じた歯と口腔の健康づくり

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む、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、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。

区取組

- さまざまな健康活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の検討
- デジタル技術を活用したウォーキングマップのリニューアル
- 30・35 健康チェックやママの健康チェックによる定期的に健康を見直す機会の創出
- 中央区たばこルールの遵守徹底と指定喫煙場所等の確保による受動喫煙の防止
- 禁煙支援や適正飲酒の普及啓発
- ライフステージに応じた口腔機能の育成・維持の支援



基本目標4 こころの健康づくり（プラン P71）

取組の方向性

- ◆ こころの健康に関する正しい理解の促進
- ◆ こころの相談体制の充実
- ◆ ネットワークの強化と気づき・つなぐ人材の育成

プランが目指す区民の姿

- 十分な休養・睡眠をとり、自分に合った適切なストレス解消法を実践しています。
- うつ等のこころの病気や自殺に関する正しい知識が身についています。
- 悩みや不安を一人で抱え込まず、周囲の人や適切な相談窓口にご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身体の不調サインに早く気づき、声をかけ、話を聴いて、適切な相談窓口につなげるようにしています。
- 区内の関係機関が相互に連携を図りながら自殺対策に取り組み、本区の自殺者が減少しています。

区取組

- ストレスの解消法や対処法に関する普及啓発
- うつ病・自殺に対する正しい理解の促進とゲートキーパーの養成
- 当事者やその家族のこころの健康に関する相談体制の充実
- 妊婦面談や新生児訪問等事業を通じた妊娠期から子育て期までの切れ目のない支援の充実



基本目標5 高齢者の健康づくり（プラン P85）

取組の方向性

- ◆ 生活機能の向上 ◆ 社会参加の促進

プランが目指す区民の姿

- 身体機能の低下等により、要介護リスクが高まるフレイルを予防するため、自分に合った健康づくりに主体的に取り組んでいます。
- かかりつけ医、かかりつけ歯科医、かかりつけ薬剤師を持ち、定期的に健診を受けるなど、自らの健康状態を把握するようにしています。
- 医療・健診・介護データの活用による一人一人の状況に応じた支援を受けています。
- 人と人の絆を育む地域社会の中で、日頃から「高齢者通いの場」に出かけたり、就労やボランティアに参加するなど地域や人とのつながりを持っていきいきと生活しています。

区取組

- 身近な場所で手軽に健康づくりへアクセスできる環境の整備
- KDB（国保データベース）システムの活用等による一人一人の特性に合わせた健康支援の推進
- フレイルに関する正しい知識や対応策の普及啓発
- 高齢者の孤立を防ぐための地域等とのつながりの創出支援
- それぞれの経験や能力をいかせる就労支援や社会参加の機会の充実

