

基本目標から指標までの一覧表

基本目標	取組の方向性	取組の柱	指標			
基本目標1 食育の推進	【学ぶ】食と健康の基本的な知識を高める（P22）	①各世代の特性に応じた食育情報の発信の強化	意識・ 行動指標	<ul style="list-style-type: none"> <li>・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</li> <li>・朝食を毎日食べる区民の増加</li> <li>・野菜の摂取目標量を認知している区民の増加</li> <li>・野菜の1日当たりの平均摂取量の増加</li> <li>・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</li> <li>・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</li> <li>・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</li> <li>・ゆっくりよく噛んで食べる区民の増加</li> <li>・減塩に気をつけた食事をしている区民の増加</li> <li>・食育に関心を持っている区民の増加</li> </ul>		
		②食に関する学習の機会の充実				
		③食の安全・安心確保の推進				
	【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（P28）	①栄養バランスに配慮した食生活の推進				
		②ゆっくりよく噛む食べ方の啓発				
		③食べる力を育む体験活動の充実				
	【つなげる】みんなで食を楽しみ、大切にする（P33）	①家族、地域における共食の推進				
		②次世代への食文化の継承				
		③食とつながる環境づくりの推進				
基本目標2 健康づくり習慣の 定着	正しい生活習慣の維持向上（P39）	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	健康指標	<ul style="list-style-type: none"> <li>・進化した歯周病の減少</li> <li>・日常生活における歩数の増加</li> <li>・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）</li> <li>・成人の喫煙率の低下</li> <li>・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</li> <li>・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</li> <li>・産前・産後歯科健康診査の受診率の上昇</li> <li>・甘味をほぼ毎日飲食する区民（3歳）の減少</li> <li>・定期的に歯科健診や予防処置を受けている者の増加</li> <li>・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</li> </ul>		
		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				
	たばこ・アルコール対策の推進（P45）	①禁煙支援の推進			意識・ 行動指標	
		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				
	生涯を通じた歯と口腔の健康づくり（P50）	①未成年期における健全な口腔機能育成の支援			健康指標	
		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				
基本目標3 生活習慣病予防・ がん対策の推進	生活習慣病の発症・重症化予防の推進（P61）	①生活習慣病に関する正しい知識の普及啓発	健康指標	<ul style="list-style-type: none"> <li>・適正体重を維持している区民の増加</li> <li>・健康診査の受診率の上昇</li> <li>・外食や食品を購入するときに栄養成分表示を参考にする区民の増加</li> <li>・糖尿病や高血圧等の疾病が生活習慣病だと知っている区民の増加</li> <li>・がん検診受診率の向上、未受診者の減少</li> </ul>		
		②特定健康診査の受診促進				
		③生活習慣病予防に向けた取組の充実				
	がん対策の充実（P67）	①早期発見のための検診受診促進				
		②がんの発症予防策の推進				
		③がんとの共生に向けた相談支援等の実施				
基本目標4 こころの健康づくり	こころの健康に関する正しい理解の促進（P71）	①休養・睡眠の確保とストレス解消に関する普及啓発	健康指標	<ul style="list-style-type: none"> <li>・自殺死亡率の減少</li> <li>・こころの問題について気軽に相談できる場所・窓口を知っている区民の増加</li> <li>・睡眠による休養を充分にとれていない区民の減少</li> <li>・ストレスを解消できている区民の増加</li> <li>・ゲートキーパーについて知っている区民の増加</li> </ul>		
		②うつ病・自殺に関する正しい理解の促進				
	こころの相談体制の充実（P77）	①相談窓口の周知促進				
		②こころの相談事業の充実				
	ネットワークの強化と気づき・つなぐ人材の育成（P81）	③産後うつ病対策の推進				
		①地域における関係部署・団体とのネットワーク構築				
基本目標5 高齢者の健康づくり	生活機能の向上（P85）	①一人一人の状態に応じた健康づくり(介護予防)の推進	健康指標	<ul style="list-style-type: none"> <li>・健康寿命の延伸</li> <li>・主観的健康観の向上</li> <li>・高齢者に占める要介護・要支援認定者数の割合の維持</li> <li>・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</li> <li>・低栄養傾向（BMI20以下）の高齢者の減少</li> </ul>		
		②フレイル対策の普及啓発				
	社会参加の促進（P90）	①地域社会とのつながり支援			意識・ 行動指標	<ul style="list-style-type: none"> <li>・区民の歩数の増加</li> <li>・区民の外出への意欲の向上</li> <li>・区民のうつ傾向の減少</li> <li>・地域活動をしている区民の増加</li> <li>・かかりつけ医のいる区民（高齢者）の増加</li> </ul>
		②就労支援・生きがいづくり				
		③ボランティア活動等の促進				