

基本目標	取組の方向性	プランが目指す区民の姿	区の実施	関連する指標	令和6年度における実施内容
<p>基本目標1 食育の推進</p>	<p>【学ぶ】食と健康の基本的な知識を高める（P22）</p>	<p>・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。</p>	<p>中央区食育マークを活用した食に関する啓発</p>	<p>② ⑥ ⑨ ⑩</p>	<p>【保健所】 ・幼児食育教室、フレイル予防教室等の各種講習会や区ホームページ等での食と健康に関する知識や料理実演等による技術の普及啓発 ・区内図書館と連携した食育情報（食と健康に関する知識や食育月間等）の発信 ・健康づくり協力店（健康に配慮した食事や食品、健康情報を提供する店舗）に対する適宜に配慮した商品の取扱いや情報提供の協力を打診</p> <p>【保育施設】 ・食育講習会（給食試食会）の開催や食育情報の掲示 ・保育ICTシステムを活用し、家庭向けに給食や食に関するお便り等を配信 ・給食レシピ動画の区ホームページでの発信</p> <p>【小・中学校】 ・給食メニューレシピの配布及び区ホームページへの掲載 ・教育広報紙「かがやき」に学校給食における食育の取組を掲載</p>
	<p>【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）</p>	<p>・朝食を毎日とる習慣が身につき、健康を意識した食生活を実践しています。</p>	<p>「食べよう野菜350（サ・ジ・マ）～毎日350g以上の野菜を食べよう～」運動の推進</p>	<p>③ ④ ⑩</p>	<p>【保健所】 ・中央区ウォーキングマップにおける食育野菜キャラクターの活用による情報発信 ・健康福祉まつりの場を活用した健康や食育に関する情報発信【充実】 ・食育野菜キャラクターのモデルの野菜を使ったレシピ動画を区ホームページで発信（掲載前に比べアクセス数約1.7倍）</p> <p>【保育施設】 ・クッキング保育や食育野菜キャラクターを活用したパネルシアターの実施 ・ビンゴやぬり絵等を通じた普及啓発</p> <p>【小・中学校】 ・「ベジチャレンジ」として、給食で小学校では1皿60g、中学校では1皿70gを基準とした野菜料理を提供 ・野菜1皿分のサンプル展示、ポスター等の掲示、校内放送による普及啓発</p> <p>※9月を運動の強化月間として、野菜の摂取目標量や野菜摂取の重要性の周知に加え、野菜摂取の実践につなげる取組を実施した。</p>
	<p>【つなげる】みんなで食を楽しみ、大切にする（P33）</p>	<p>・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。</p> <p>・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。</p>	<p>「噛ミング30（カミングサンマル）～ゆっくりよく噛んで食べよう～」運動の推進</p>	<p>⑧ ⑩</p>	<p>【保健所】 ・掲示物やのぼり旗、ティッシュの配布による周知 ・かみかみレシピ集（よく噛んで食べられる料理を紹介）を区ホームページに掲載 ・健診や出前健康講座等で配布するチラシに新たに幼児向けのかみかみレシピを掲載</p> <p>【保育施設】 ・小・中学校と連携した「共通かみかみ食材」を給食で提供 ・パペット人形等を活用したパネルシアターやスタンプラリー等を実施</p> <p>【小・中学校】 ・保育施設と連携した「共通かみかみ食材」を給食で提供 ・学校給食かみかみメニューレシピ動画の区ホームページでの発信</p> <p>※11月を運動の強化月間として、よく噛んで食べることの重要性を理解し実践できるよう働きかけを行った。</p>
			<p>「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</p>	<p>① ② ⑥ ⑦ ⑩</p>	<p>【保健所】 ・あのねママメール（区の母子事業情報等をメール配信）での周知 ・区ホームページ「食育ガイド」のレシピ紹介コーナーにおいて、子どもが料理や配膳をし、親子で食卓を囲んで共に食べる場面を追加</p> <p>【保育施設】 ・保護者と子どもと一緒に料理に取り組めるレシピの紹介やランチオンマットの配布 ・紙芝居の実演を通じた普及啓発</p> <p>【小・中学校】 ・保護者や地域の方々を招待するふれあい給食や交流給食の実施</p> <p>※6月を運動の強化月間として、共食の認知度向上とメリットの理解を図る取組を進めた。</p>

「中央区健康・食育プラン2024」の取組状況について（令和6年度）

基本目標	取組の方向性	プランが目指す区民の姿	区の実施	関連する指標	令和6年度における取組内容
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）	<p>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。</p>	<p>さまざまな健康活動に対して健康ポイント^②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</p>	② ③	<p>・中央区健康アプリ「ちゅうおうヘルス&ウォーク」を配信し、健康アプリ内でのポイント付与を開始【新規】</p> <p>※ポイントは、歩数や食事記録、体重測定などの健康活動に加えて、ウォーキングコースの達成や健康イベントへの参加でも付与されるなど、区民の健康づくりの動機付けとなる仕組みを構築した。</p> <p>※獲得したポイントを使用して、区内共通買物・食事券の抽選に応募することができる。</p>
	たばこ・アルコール対策の推進（P45）	<p>・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。</p> <p>・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。</p>	<p>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</p>	② ③	<p>・中央区ウォーキングマップの11コース（既存9コース+新規2コース）について、健康アプリ上での利用を開始</p> <p>・紙媒体のウォーキングマップへの、健康アプリに関する情報の追加掲載</p>
	生涯を通じた歯と口腔の健康づくり（P50）	<p>・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。</p>	<p>30・35（サンマル・サンGO!）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</p>	① ③ ④	<p>・30・35健康チェック及びママの健康チェックの実施</p> <p>※12月末時点で6回実施しており、年度内に9回実施予定</p> <p>※身長・体重等の測定や血液検査、栄養指導等を実施</p> <p>※受診者のうち喫煙者に対しては、禁煙支援のため、たばこに関するリーフレットを配布</p>
			<p>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</p>	-	<p>・路上等における喫煙者に対する巡回パトロールや合同啓発等を通じた喫煙ルールの周知徹底</p> <p>・通報等により違反が判明した事業者への注意喚起</p> <p>・啓発物品（立看板、路面シート及びポスター）を多言語表記（日本語、英語、中国語及び韓国語）に変更</p> <p>※民間指定喫煙場所は6か所増となり、計45か所に設置（令和6年12月末時点）</p> <p>※区営指定喫煙場所は計20か所に設置しており、コンテナ型の新設を1か所、植栽による区画からコンテナ型への改修を1か所整備中（令和6年12月末時点）</p>
			<p>禁煙支援や適正飲酒の普及啓発</p>	④ ⑤	<p>・健康福祉まつりにおけるパネル展示、リーフレット配布、医師によるたばこに関するミニ講座及び個別相談の実施</p> <p>・健康増進フェアにおけるパネル展示等を通じた禁煙支援の普及啓発</p> <p>・精神保健相談（アルコール相談）における、飲酒の問題を抱える区民やその家族を対象とした専門医による相談・助言の実施</p>
			<p>ライフステージに応じた口腔機能の育成・維持の支援</p>	① ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩	<p>・地域歯科医師会と連携し、産前産後歯科健康診査、成人歯科健診、高齢者歯科健診、歯科イベントでの口腔機能測定や歯科相談を実施</p> <p>・成人・高齢者歯科健診の未受診者に対する受診勧奨ハガキの送付</p> <p>・乳幼児を対象に、1歳6か月児歯科健診等の各種歯科健診や保育園歯科健康教育、すくすく歯科相談を実施</p>

「中央区健康・食育プラン2024」の取組状況について（令和6年度）

基本目標	取組の方向性	プランが目指す区民の姿	区の実施	関連する指標	令和6年度における取組内容
<p>基本目標3 生活習慣病予防・がん対策の推進</p>		<p>・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。</p>	<p>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</p>	<p>② ③ ④</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ウォーキングをテーマにした生活習慣病予防講演会（年3回実施）の開催 ・生活習慣病予防講演会における、中央区ウォーキングマップや中央区健康アプリ「ちゅうおうヘルス&ウォーク」の周知 ・ヘルスアップ教室や健康福祉まつり等における、栄養成分表示の見方や活用方法の普及啓発
	<p>生活習慣病の発症・重症化予防の推進（P61）</p>	<p>・万が一に備えて、がん検診を定期的に受診しています。</p>	<p>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</p>	<p>② ⑤</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・広報紙やSNSのほか、健康福祉まつり、健康増進フェア等における特定健診やがん検診の普及啓発 ・特定健診やがん検診の未受診者に対する受診勧奨ハガキの送付 ・健診受診の動機付けになることを目的とした、健康アプリとの事業連携実施に向けての検討
	<p>がん対策の充実（P67）</p>	<p>・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。</p>	<p>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</p>	<p>④ ⑤</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・「大腸がんについての知識やその予防について」をテーマにした生活習慣病予防講演会の実施 ・小・中学校における児童・生徒の発達段階に応じたがん教育の実施や、啓発リーフレットの配布による周知 ・中学校における「がんについての基礎知識」をテーマにした外部講師による講演会の実施
		<p>・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。</p>	<p>がんと共生に向けた相談支援や就労支援等の取組推進</p>	<p>④ ⑤</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・がんの予防や早期発見、がんの相談窓口やアピアランス（外見）ケアについての区ホームページでの情報発信 ・アピアランスの変化を伴うがん治療中の方に対する、ウィッグ（かつら）や胸部補整具の購入費用の助成

「中央区健康・食育プラン2024」の取組状況について（令和6年度）

基本目標	取組の方向性	プランが目指す区民の姿	区の実施	関連する指標	令和6年度における取組内容
基本目標4 こころの健康づくり		<ul style="list-style-type: none"> 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。 	ストレスの解消法や対処法に関する普及啓発	③ ④	<ul style="list-style-type: none"> 休養や睡眠の重要性、ストレスの対処法等をテーマにした精神保健講習会の実施 健康福祉まつりでのストレスチェックを通じた、ストレスの対処法やこころの健康に関する知識の普及啓発
	こころの健康に関する正しい理解の促進（P71） こころの相談体制の充実（P77）	<ul style="list-style-type: none"> 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相談するようにしています。 	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	① ② ③ ④ ⑤	<ul style="list-style-type: none"> 更年期の女性を対象とした精神保健講習会の実施 うつ病と女性のメンタルヘルスをテーマにした精神保健講習会を実施予定 ゲートキーパー養成講座の実施（職員向け及び区民向け）
	ネットワークの強化と気づき・つなぐ人材の育成（P81）	<ul style="list-style-type: none"> 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。 	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	②	<ul style="list-style-type: none"> 精神保健相談の実施（年度内に中央区保健所36回、日本橋保健センター24回、月島保健センター24回、晴海保健センター12回を予定）
		<ul style="list-style-type: none"> 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。 	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	②	<ul style="list-style-type: none"> 妊婦面談やパパママ・プレママ教室において、産後うつに関する正しい理解や予防方法について説明するとともに、相談先案内カードを作成・配布 新生児訪問事業を通じて、必要に応じて母親への相談支援や適切な相談窓口の紹介を実施

「中央区健康・食育プラン2024」の取組状況について（令和6年度）

基本目標	取組の方向性	プランが目指す区民の姿	区の実施	関連する指標	令和6年度における取組内容
<p>基本目標5</p> <p>高齢者の健康づくり</p>	生活機能の向上（P85）	<p>・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</p> <p>・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（加齢に伴い体力や気力が落ち、食欲や外出等への意欲が低下していく状態）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。</p> <p>・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。</p>	<p>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</p>	① ② ⑦ ⑨	<p>・「さわやか健康教室」（筋力アップなどの効果が見込まれる）を京橋・日本橋・月島地域でそれぞれ実施</p> <p>・「中央なまちトレーニング（粋トレ）」（転倒予防や認知機能向上の効果が見込まれる）を、高齢者通いの場や健康福祉まつり等で普及啓発</p> <p>・理学療法士が指導する「粋トレ教室」の開催や、個人で取り組める「粋トレチャレンジ」の実施</p>
	社会参加の促進（P90）	<p>・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。</p> <p>・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。</p>	<p>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</p> <p>フレイルに関する正しい知識や対応策の普及啓発</p> <p>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</p>	① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑩	<p>・KDB（国保データベース）を活用した「粋なまち健康プロジェクト」の実施【新規】</p> <p>・「お役立ちガイドブック」（高齢者の体力づくり、生きがいづくり、社会参加等につながる区内の施設や事業のほか、健康づくりの基礎知識を掲載）の配布</p> <p>・高齢者通いの場、いきいき館（敬老館）、健康福祉まつり等において、保健師、管理栄養士、歯科衛生士による健康講座や相談を実施</p> <p>・生活機能の低下がみられる方を対象とした「はつらつ健康教室」（自宅でできる運動を中心に、栄養改善・口腔ケア・脳活性化プログラムを織り交ぜたもの）への参加の奨励</p> <p>・いきいき館における、利用者が講師となるなど主体的に活動できる講座やイベントの開催</p> <p>・いきいき館へしばらく来館のない利用者や独居高齢者に対する、安否確認も兼ねた電話「お元気ですか？コール」を実施</p> <p>・高齢者クラブ連合会及び各高齢者クラブに対する、レクリエーションやボランティア等の活動費の支援や活動場所の提供</p> <p>・夏季期間の熱中症予防啓発及び安否確認のため、高齢者クラブ連合会等に対し、会員への見守り活動を奨励</p> <p>・高齢者通いの場の立ち上げや運営費用の一部助成、運営者向け研修・交流会等の実施</p>
			<p>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</p>	① ② ⑦ ⑨	<p>・中央区シルバー人材センターに対する、円滑な事業運営を目的とした基礎的運営費の支援</p> <p>・無料職業紹介所（シルバーワーク中央）に対する、働く意欲のあるおおむね55歳以上の方の就業機会の拡大等を目的とした運営費の支援</p> <p>・「元気高齢者人材バンク」において、登録した人材とその活動を必要とする団体等との間のコーディネートや、技能お披露目会、PR活動を実施</p> <p>・いきいき館等で体操を指導する「さわやか体操リーダー」や、高齢者通いの場等へ出張して粋トレ等を普及する「元気応援サポーター」の育成・活動支援</p>