

基本 目 標	指 標 区 分	指 標 名 称	主 な 取 組	取 組 概 要
1 食 育 の 推 進	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> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 区HP、リーフレット、お便り等を活用した情報発信</li> <li>・ 食育講習会、親子クッキング等の実施</li> <li>・ 各小中学校における食育の全体計画・年間指導計画の作成・活用</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 区HP「食育ガイド」に、簡単に作れるレシピ集や動画でのレシピ紹介を掲載している。</li> <li>・ 給食に関するお便り等で、食事に関する情報を子どもや保護者に発信している。</li> <li>・ 食育講習会にて、栄養バランスに配慮した食事や朝食を毎日食べることの重要性を啓発している。</li> <li>・ 親子クッキングや試食会を通じて保護者の興味関心を高める取組をしている。</li> <li>・ 保育園児に、パネルシアター等の教材で、食べ物の栄養や朝食の必要性について周知している。</li> <li>・ 児童生徒に対し、効果的な指導が行えるよう、全体計画を策定し、大学講師等の「食」の専門家を招いた特別授業をはじめとする食育についての取組を実施している。</li> </ul>
		<ul style="list-style-type: none"> <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> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 「食べよう野菜350運動」の実施 (1日あたり350g以上の野菜を食べることの推進)</li> <li>・ 区HPやリーフレットを活用した情報発信</li> <li>・ 給食を活用した普及啓発</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 区報や区HPにおいて、強化月間である9月に特集記事を掲載するなど、野菜摂取量の重要性和望ましい野菜摂取目標量を啓発している。</li> <li>・ 中央区食育野菜キャラクターを活用した取組を行っている。</li> <li>・ 区HP「食育ガイド」でレシピを動画で紹介することに加え、リーフレットや野菜レシピ集を作成・配布するなど、食育情報を発信している。</li> <li>・ 「中央区保育所食育リーフレット」を配布し、野菜の摂取目標量を周知している。</li> <li>・ 小・中学校、保育園の給食では、食べよう野菜350の日を設定し、基準量の野菜を提供。1日当たりの摂取目標量を食べる習慣が定着するよう継続的な取組を行っている。</li> </ul>
		<ul style="list-style-type: none"> <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> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 食品関係事業者向けの講座・講習会の実施</li> <li>・ 食品衛生出前講座の実施</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 食品営業者・従業者に向けて、食中毒予防等の衛生管理の普及啓発を目的に、食品衛生講習会を実施している。</li> <li>・ 食品関係事業者等に向けて食に関する知識を普及啓発する、食の安全・安心講習会を実施している。</li> <li>・ 希望する区民に対し、食の安全等に関する知識を高めることを目的として、食品衛生出前講座を実施している。</li> </ul>
		<ul style="list-style-type: none"> <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> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 食育講習会、クッキング保育、親子クッキング等の実施</li> <li>・ 区HP「食育ガイド」やレシピ集等を通じた、食育情報の発信</li> <li>・ 給食に関する配布物やデジタルフォトフレームを活用した食育展を通じた、保護者向けの啓発</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 食育講習会やクッキング教室で、バランスのよい食事を作るための知識や技術の習得を図っている。</li> <li>・ クッキング保育や親子クッキング等では、食に関する体験が食品等を選択する力の習得につながることを啓発している。</li> <li>・ 区HP「食育ガイド」にレシピ集を掲載することに加え、動画でもレシピを紹介するなど情報発信の強化を図っている。</li> <li>・ 「中央区立保育園・こども園 給食レシピ集」の配布や配信を行うなど、栄養バランスのよい食事について情報発信している。</li> <li>・ 給食の献立表やお便りで、提供している料理を紹介し、家庭での取組を促している。</li> <li>・ 「中央区立保育園・こども園給食レシピ集」の内容をデジタル展示し、保護者の食事作りの意欲を高めている。</li> </ul>

基本 目 標	指 標 区 分	指 標 名 称	主 な 取 組	取 組 概 要
1 食 育 の 推 進	意 識 ・ 行 動 指 標	・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	・「共食推進運動」の実施	・区報や区HPにおいて、強化月間である6月に特集記事を掲載するなど、共食の重要性を啓発している。
			・食育講習会、クッキング保育、親子クッキング等の実施	・食育講習会等にて、共食がもたらす利点について啓発している。 ・クッキング保育や親子クッキングを通じて、子どもや保護者に一緒に楽しく食べることの重要性を周知している。
			・区HPやリーフレットを活用した情報発信	・区HP「食育ガイド」に、みんなで一緒に作り、食卓を囲んで会話を楽しみながら、共に食べることができる料理の作り方を紹介する「共食レシピ集」を掲載している。 ・「中央区保育所リーフレット」を配布し、共食のメリットを周知している。
		・よく噛んで味わって食べている区民の増加	・「噛ミング30運動」の実施 (ひと口30回以上よく噛んで食べることの推進)	・「噛ミング30運動」のシンボルマークを作成し、リーフレットに掲載する等、普及啓発に活用している。 ・小・中学校、保育園の給食では、そしゃくを促す共通食材を用いた料理を提供し普及啓発を行っている。
			・食育講習会等の実施	・食育講習会等にて、健全な食生活を送るために、ゆっくりよく噛んで食べることの重要性を啓発している。 ・保育園児にパペット人形等の教材でよく噛んで食べることの大切さを周知している。
			・区HP、リーフレット、お便り等を活用した情報発信	・区HP「食育ガイド」に、食物繊維が多く含まれる食品を使ったり、食材の組み合わせや調理法の工夫でよく噛んで食べられる料理の作り方を紹介する「かみかみレシピ集」を掲載している。 ・「中央区保育所食育リーフレット」を配布し、ゆっくりよく噛んで食べるメリットを周知している。
	・食育推進に関わる区民の増加  ・食育に関心を持っている区民の増加	・区HP「食育ガイド」や食育リーフレット、レシピ集等を通じた、食育情報の発信	・食育リーフレット等に、区民が食育情報にアクセスし易いよう二次元コードを掲載して、食育情報の発信の拡大に努めている。 ・「中央区立保育園・こども園 給食レシピ集」の配布や配信を行い、保護者が食への関心を持てるように努めている。	
		・食育講習会等の実施	・食育講習会等にて、食育に関心を持ってもらい、実践してもらえよう、食育に取り組むことの意義を啓発している。 ・保育園保護者に、試食会等を通じて啓発を行い、家庭における食育の推進を図っている。	
		・「食べよう野菜350運動」、「共食推進運動」、「噛ミング30運動」の普及啓発	・「食べよう野菜350運動」など様々な普及啓発を通じて、1人でも多くの区民が食育への興味を持てるよう取り組んでいる。	

基本 目 標	指 標 区 分	指 標 名 称	主 な 取 組	取 組 概 要
2 生 活 習 慣 病 の 予 防	健 康 指 標	・適正体重を維持している区民の増加	・生活習慣病予防講演会やヘルスアップ教室（生活習慣病予防教室）等の実施	・年度ごとに、動脈硬化症など異なるテーマで講演会を実施し、適正体重の維持に関する啓発も行っている。 ・ヘルスアップ教室等では、適正体重を維持することの重要性や「野菜から食べることを意識する」など適正な食習慣を身に付けられるよう啓発を実施している。
			・成人歯科健診での保健指導	・歯科健診での結果を踏まえ、効果的な口腔ケア方法や生活習慣等の保健指導を実施している。
		・進行した歯周病の減少	・歯科講習会、歯科イベントでの普及啓発	・地域歯科医師会と連携し、歯周疾患予防と定期歯科健診の重要性を啓発している。 ・30・35健康チェック等で、若年期からの歯周疾患予防への取組の重要性を発信している。
			・「8020運動」の推進	・80歳時に20本以上の歯を保つことを目標に、区内協力医療機関等で普及啓発を行い、達成者を表彰している。
	意 識 ・ 行 動 指 標	・健康診査の受診率の上昇	・健康診査対象者全員に受診券を個別送付	・誕生月に応じて、健康診査対象者全員に受診券を送付している。（発送は年3回）
			・受診勧奨ハガキやリーフレットを個別送付	・健康診査を2年連続受診していない方を対象に、受診勧奨ハガキを送付している。（発送は年3回） ・年度末年齢40歳の方を対象に、受診勧奨リーフレットを送付している。（発送は年3回）
			・区報やHP等を活用した広報活動	・受診券の発送時期にあわせて、広報紙・区HP・SNSに受診案内を掲載している。 ・医療機関や江戸バス等へポスターを掲示している。
		・日常生活における歩数の増加	・ヘルスアップ教室（生活習慣病予防教室）の実施	・ヘルスアップ教室で、区が作成したウォーキングマップを配布し、参加者が正しく効果的なウォーキングや運動ができるよう、講義と実技を取り入れたプログラムを実施している。
			・生活習慣病予防講演会の実施	・年度ごとに、生活習慣病に関する様々なテーマで講演会を実施し、運動習慣の定着に向けて、自宅でできる運動を紹介している。
			・30・35健康チェックやママの健康チェックの実施	・30・35健康チェックやママの健康チェックでは、健康教育とあわせて、運動に関する実技も取り入れ、自宅でできる運動を紹介している。
			・ヘルスアップ教室（生活習慣病予防教室）の実施	・ヘルスアップ教室では、手軽にできる運動実技を取り入れたプログラムを実施している。
		・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）	・生活習慣病予防講演会の実施	・年度ごとに、生活習慣病に関する様々なテーマで講演会を実施し、運動習慣の定着に向けて、自宅でできる運動を紹介している。
			・30・35健康チェックやママの健康チェックの実施	・30・35健康チェックやママの健康チェックでは、健康教育とあわせて、運動に関する実技も取り入れ、自宅でできる運動を紹介している。
			・ヘルスアップ教室（生活習慣病予防教室）の実施	・ヘルスアップ教室では、手軽にできる運動実技を取り入れたプログラムを実施している。
・外食や食品を購入するときに栄養成分表示を参考にしている区民の増加	・食育講習会等や区HP「食育ガイド」を通じた食育情報の発信	・食育講習会等で、栄養成分表示の活用方法について周知しているほか、リーフレットの配布を通じて正しい知識に関する普及啓発を行っている。		

基本 目標	指標 区分	指標名称	主な取組	取組概要
2 生活習慣病の 予防	意識・ 行動 指標	・次の病気（糖尿病・高血圧・動脈硬化症・がん・歯周病）が生活習慣病だと知っている区民の増加	・生活習慣病予防講演会の実施	・年度ごとに、生活習慣病に関する様々なテーマで講演会を実施し、正しい知識の定着に向けた普及啓発を行っている。
		・補助具（フロスや歯間ブラシ）を使う習慣がある区民の増加	・成人歯科健診での保健指導	・成人歯科健診にて、補助具（フロスや歯間ブラシ）の使用等効果的な口腔ケアが行えるよう指導を行っている。
			・歯科講習会、歯科イベントでの普及啓発	・歯科講習会や歯科イベントで、歯周疾患予防に向けて、補助具（フロスや歯間ブラシ）の使用等効果的な口腔ケアについての啓発を行っている。
			・「8020運動」の推進	・80歳時に20本以上の歯を保つことを目標に、区内協力医療機関等で普及啓発を行い、達成者を表彰している。
		・産前・産後歯科健康診査の受診率の上昇	・あのねママメールや妊婦面接、プレママ教室等での周知	・あのねママメールでの周知に加え、妊婦面接時やプレママ教室等で歯科健診についての案内を行い、受診を促している。
			・ママの健康チェックや乳幼児歯科健診での受診勧奨	・ママの健康チェックで受診勧奨チラシを配布し、受診を促している。 ・乳幼児歯科健診にて、産後歯科健診の意義を説明している。
		・甘味をほぼ毎日飲食する区民（3歳）の減少	・乳幼児歯科健診での保健指導	・乳幼児歯科健康診査での結果を踏まえて、配布物を用い保護者や子へ保健指導を行っている。
			・幼稚園・保育園・児童館等での健康教育	・幼少期からの適切な生活習慣の定着を目的に、休甘日の啓発をはじめとする歯科健康教育を行っている。

基本 目 標	指 標 区 分	指標名称	主な取組	取組概要		
3 がん 対策 の 充 実	指 健 標 康	・75歳未満のがんの年齢調整死亡率の減少（10万人当たり）	・がん検診の実施	・がんの早期発見・早期治療に向けて、医師会と連携しながら、各種がん検診を実施している。		
	意 識 ・ 行 動 指 標		・禁煙外来医療費助成制度の実施	・禁煙外来医療費助成制度の実施	・禁煙を希望する方を対象に、禁煙外来での診療が完了した場合に、禁煙外来での医療費を助成している。	
			・成人の喫煙率の低下	・保健所・保健センターや医療機関等でのリーフレット配布	・保健所・保健センターや医療機関で禁煙対策リーフレットを配布し、禁煙に関する啓発と推進を行っている。	
			・プレママ教室やパパママ教室においてタバコに関する衛生教育の実施	・プレママ教室やパパママ教室においてタバコに関する衛生教育の実施	・プレママ教室やパパママ教室でタバコの害について説明することとあわせて、禁煙についても啓発している。	
			・中高生の喫煙率の低下	・小・中学校での保健（保健体育）の授業における喫煙による影響の学習	・小・中学校での保健（保健体育）の授業において、喫煙についての学習を行い、児童や生徒に喫煙がもたらす悪影響を伝えている。	
			・がん検診受診率の向上（区実施のもの）、未受診者の減少	・各種がん検診受診券の個別送付	・各種がん検診受診券の個別送付	・がん検診の受診対象者に、受診券を個別発送している。その際、平日勤務の方が受診できるよう、土曜日に受診可能な医療機関も案内している。
				・区報、区HP等を活用した広報活動	・区報、区HP等を活用した広報活動	・受診券の発送時期にあわせて、広報紙・区HP・SNSに受診案内を掲載している。 ・医療機関や江戸バス等へポスターを掲示している。
				・乳がん・子宮がん検診再勧奨ハガキの個別送付	・乳がん・子宮がん検診再勧奨ハガキの個別送付	・乳がん検診及び子宮がん検診については、未受診者に対して、受診勧奨ハガキを個別発送している。
	・がんは生活習慣病であることを認識している区民の増加	・生活習慣病予防講演会の実施	・生活習慣病予防講演会の実施	・年度ごとに、生活習慣病に関する様々なテーマで講演会を実施し、正しい知識の定着に向けた普及啓発を行っている。		

基本 目標	指標 区分	指標名称	主な取組	取組概要
4 こころの健康づくり	健康 指標	・自殺者数の減少	・ゲートキーパー養成講座の実施	・区職員・区民・区内在勤者を対象に、悩みを抱えた人を相談機関につなぐ「ゲートキーパー」の養成講座を実施している。
			・自殺対策強化月間（9月、3月）における啓発	・9月には、区内において、パネル展示やポスター等の掲示を実施している。 ・3月には、ポスターの掲示に加え、街頭で啓発キャンペーンを実施し、自殺防止に向けた啓発を実施している。
	意識 ・ 行動 指標	・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 ・精神不調時の早期受診の意向増加 ・睡眠による休養を充分にとれていない区民の減少 ・ストレスを感じている区民の減少	・こころの健康相談（精神保健相談）	・相談窓口の周知を図りながら、精神科医や保健師による精神保健相談を行っている。 ・産後うつ対策として、母親への支援を目的としたママのこころの相談を行っている。
			・精神保健講習会の実施	・年度ごとに、こころの健康維持向上に係わるテーマを取り上げ、講習会を実施することで、啓発に取り組んでいる。
			・30・35健康チェック・ママの健康チェックの実施	・30・35健康チェックやママの健康チェックにて、睡眠やストレスの状況を聞き取り、休養の重要性とストレスへの適切な対処が取れるよう普及啓発を行っている。
		・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	・こころの相談（アルコール相談）の実施	・精神科医や保健師によるアルコールについての精神相談を実施している。
			・30・35健康チェック・ママの健康チェックの実施	・30・35健康チェックやママの健康チェックにて、飲酒量の状況を聞き取り、多量飲酒に関する危険性についての普及啓発を行っている。
		・自殺に関する正しい認識（「自殺を口にする人は、本当は自殺しない」に「いいえ」と回答）をしている区民の増加	健康指標「自殺者数の減少」と同様の取組を実施	健康指標「自殺者数の減少」と同様の取組を実施

基本 目 標	指 標 区 分	指標名称	主な取組	取組概要
5 高 齢 者 の 健 康 づ く り	健 康 指 標	・健康寿命の延伸	・さわやか健康教室の実施	・要介護や要支援認定を受けていない高齢者向けにマシントレーニングや栄養・口腔機能改善のための講習会を実施している。
			・中央粋なまちトレーニング（以下「粋トレ」という。）の普及	・転倒予防や認知機能の向上などに効果のある介護予防プログラム「粋トレ」の普及に取り組んでいる。 ・自宅で継続的に「粋トレ」を行う「自宅で粋トレ」の参加者を募り、健康づくりに取り組んでいる。
			・いきいき館（敬老館）の運営	・高齢者の憩いの場及び健康づくり、仲間づくり、生きがいつくり等さまざまなサービスの提供を行う場として、いきいき館（敬老館）を運営している。
		・主観的健康観の向上	・さわやか健康教室の実施	・要介護や要支援認定を受けていない高齢者向けにマシントレーニングや栄養・口腔機能改善のための講習会を実施している。
			・「粋トレ」の普及	・高齢者が楽しみながら主体的に健康づくりを行えるよう、転倒予防や認知機能の向上などに効果のある介護予防プログラム「粋トレ」の普及に取り組んでいる。
			・はつらつ健康教室の実施	・生活機能が低下している高齢者向けに、転倒予防や膝痛・腰痛予防に効果的な体操等を通じて基礎体力の向上を図る教室を実施している。
		・高齢者に占める要介護・要支援認定者数の割合の維持	・高齢者通いの場への支援	・高齢者を地域で支えることを目的として、地域の区民が運営する交流サロン（通いの場）に対して支援を行っている。
			・「粋トレ」の普及	・転倒予防や認知機能の向上などに効果のある介護予防プログラム「粋トレ」の普及を進め、個人の健康状態に応じた健康づくりが行えるようにしている。
			・はつらつ健康教室の実施	・生活機能が低下している高齢者向けに、転倒予防や膝痛・腰痛予防に効果的な体操等を通じて基礎体力の向上を図る教室を実施している。
	意 識 ・ 行 動 指 標	・区民の歩数の増加	・中央区ウォーキングマップの配布	・初心者でも無理なく歩けるよう、本区の街並みを活かしたコースを選定し、マップとして配布している。
		・区民の外出への意欲の向上	・高齢者通いの場への支援	・地域の区民が運営する交流サロン（通いの場）に対して支援を行い、通いの場を安定的・継続的に実施することで、外出するきっかけづくりにつなげている。
			・いきいき館（敬老館）の運営	・高齢者の憩いの場及び健康づくり、仲間づくり、生きがいつくり等さまざまなサービスの提供を行う場として、いきいき館（敬老館）を運営し、外出意欲を高められるよう取り組んでいる。
			・高齢者クラブの活動支援	・高齢者が暮らしを健康で豊かなものにするための自主的な組織である高齢者クラブに対して、助成金交付等の活動支援を行っている。
		・区民のうつ傾向の減少	・訪問健康づくり事業の実施	・健康教室への参加が難しい方を対象に、保健師が自宅を訪問し、生活機能の改善のための相談やアドバイスを行っている。
・地域活動をしている区民の増加		・元気高齢者人材バンク登録者の活動支援	・地域活動や社会貢献活動を希望する区民を登録し、ボランティア等として地域での活躍につなげている元気高齢者人材バンクに対し、活動支援を行っている。	
		・さわやか体操リーダー及び元気応援サポーターの育成・活用	・マシントレーニングの教室運営や高齢者クラブ等へ出張して活動するさわやか体操リーダーの育成講座を開催している。 ・高齢者通いの場等へ出張して「粋トレ」等と一緒にを行う元気応援サポーターの育成講座を開催している。	
・かかりつけ医のいる区民（高齢者）の増加	・かかりつけ医MAP及びかかりつけ歯科医MAPの配布	・区内の医療機関及び薬局を掲載したかかりつけ医MAPを配布している。 ・区内の歯科診療所を掲載したかかりつけ歯科医MAPを配布している。		