

い た ば し く あいさつはこころの入り口  
飲酒はほどほど、たばこを吸わず  
体重管理は、運動・栄養・食生活  
バランス回復 しっかり健診、毎年受診  
こころからだ



# いたばし健康プラン 概要版

～板橋区健康づくり21計画（第三次）～

（平成25年度～平成34年度）

本プランは、区民の健康寿命の延伸、つまり、一人でも多くの区民が心身ともに自立し、より長い期間、健康的にいきいきと暮らせるようになることをめざし、区民、地域、行政が一体となって行う「健康づくり運動」の目標や方向性を定めるものです。



## 健康寿命の延伸

健康寿命とは、認知症や寝たきり状態ではなく、心身ともに自立し、生活の質（QOL）を伴った、健康にいきいきと暮らすことのできる期間のことです。

### 区民一人ひとりの健康づくり

[私の目標]



### 区民の健康を支える環境づくり

行政や医療機関、関係団体、学校、企業など健康に関わる関係者が連携し、区民の健康を支えていく環境づくりを進めていきます。



健康寿命をのばそう!  
Smart Life Project



板橋区

板橋区は、Smart Life Project と、みなさまの健康・体力づくりを応援します。

# プランの概要

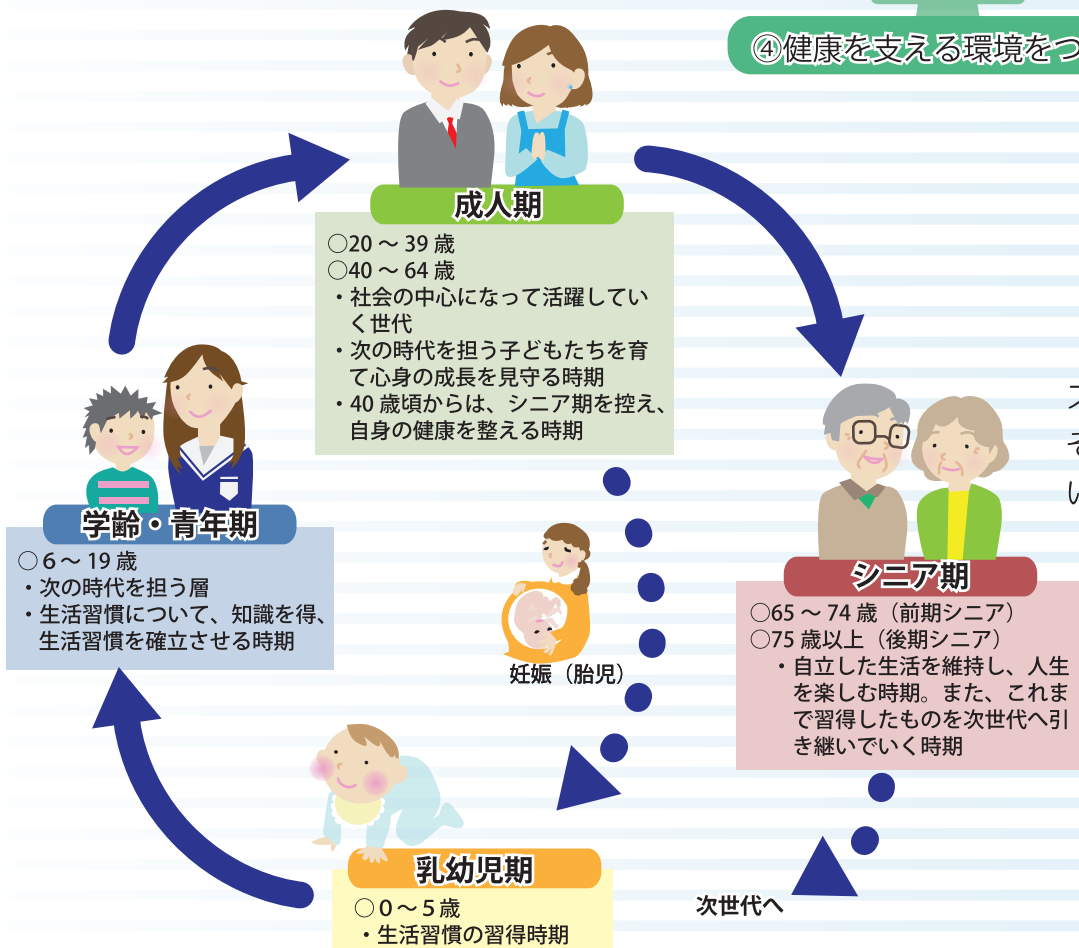
本プランを通じて、区がめざす姿を、「区民一人ひとりが健康づくりに取り組めるまち」とし、これを基本理念として、健康づくりへの意識啓発や支援を進めるとともに、地域・保健・医療・福祉機関の連携強化等、健康づくりを推進する体制を整備していきます。

## 区民一人ひとりが健康づくりに取り組めるまち

基本理念の実現のために、

- ①健康意識を高める
- ②正しい生活習慣を実践する
- ③自らの健康管理ができる
- ④健康を支える環境をつくる

の4つの「めざす姿」を基本方針として掲げました。



本プランでは、「乳幼児期」「学齢・青年期」「成人期」「シニア期」の4つのライフステージを設定し、それぞれその役割や健康目標を示しています。

【区民の行動目標一覧】

基本方針	分野	区民の行動目標	ライフステージ別			
			乳幼児期	学齢・青年期	成人期	シニア期
①健康意識を高める		生活習慣病とその原因を知る		●	●	●
		適正体重を知っている		●	●	●
		むし歯と歯周病についての知識を深める	●	●	●	●
		こころの健康に関心を持つ		●	●	●
②正しい生活習慣を実践する	栄養・食生活	朝食を毎日食べる・欠食しない	●	●	●	●
		主食・主菜・副菜がそろった食事をとる	●	●	●	●
		食事の塩分を減らす	●	●	●	●
		野菜の摂取量を増やす	●	●	●	●
		定期的に体重を量る	●	●	●	●
	運動	運動習慣をつける	●	●	●	●
		日常生活で歩く習慣をつける			●	●
	休養・睡眠	十分な睡眠をとる	●	●	●	●
	飲酒	未成年、妊娠中・授乳中はお酒を飲まない		●	●	
		適量を知り、飲みすぎない			●	●
	喫煙	たばこを吸わない		●	●	●
		禁煙に取り組む			●	●
		たばこの害（煙）から守る・周囲に煙を吸わせない	●	●	●	●
	歯と口の健康	歯や歯肉を観察する	●	●	●	●
		食後は歯みがきをする	●	●	●	●
		よくかんで食べる	●	●	●	●
	こころ	人との関わりを大切にする	●	●	●	●
		ストレスとうまくつきあう		●	●	●
深刻な悩みを抱え込まずに相談する			●	●	●	
③自らの健康管理ができる	定期的な健康チェック	健診・歯科健診・がん検診を受ける	●	●	●	●
	病気と事故の予防	予防接種を受ける	●	●	●	●
		事故の予防	●	●	●	●
	早期発見・早期治療	かかりつけ医・歯科医・薬局をもつ	●	●	●	●
治療を継続する（生活習慣病・精神疾患）			●	●	●	
④健康を支える環境をつくる	地域とのつながり	自分の住む地域とのつながりを持つ	●	●	●	●
	健康づくり活動	健康づくりを目的とした活動に主体的に関わる		●	●	●
食育推進項目		共食（誰かと食事を共にする）の機会を増やす	●	●	●	●
		食品の表示を活用する	●	●	●	●
		食生活を実践する力を身につける	●	●	●	●
		食の大切さや食文化を伝える	●	●	●	●

- 区の役割
- ・健康づくりに関する正しい知識の普及・広報・健康教育の充実
  - ・各種の健康相談体制
  - ・関係機関（児童館・保育園・幼稚園、学校、企業、保健・医療・福祉関係機関、地域団体等）との連携
  - ・自主グループの支援、ボランティアの育成・支援
  - ・参加しやすい健康づくりプログラムの充実

# 1 乳幼児期（0～5歳）

分野	目標	
①健康意識を高める	<input type="checkbox"/> むし歯の原因と予防方法を知る <input type="checkbox"/> 朝食を毎日食べる <input type="checkbox"/> 食事バランス（主食・主菜・副菜）をととのえる	
②正しい生活習慣の実践	栄養・食生活 <input type="checkbox"/> うす味の習慣をつける <input type="checkbox"/> 好きな野菜を増やす <input type="checkbox"/> 定期的に体重を量る	
	運動 <input type="checkbox"/> 親子で全身を使った遊びをする	
	休養・睡眠 <input type="checkbox"/> 早起きをする <input type="checkbox"/> 夜は遅くとも21時までに寝る	
	喫煙 <input type="checkbox"/> たばこの煙を子どもに吸わせない	
	歯と口の健康 <input type="checkbox"/> 週1回以上、子どもの歯を観察する <input type="checkbox"/> 就寝前は仕上げみがきをする <input type="checkbox"/> 成長・発達に合わせた“かむ力”を育てる	
	ころころ <input type="checkbox"/> 周囲と協力して子育てを楽しむ <input type="checkbox"/> 子どもとのふれあいを大切にする	
	③自らの健康管理	<input type="checkbox"/> 定期的に健診・歯科健診を受ける
	病気と事故の予防 <input type="checkbox"/> 予防接種を受ける <input type="checkbox"/> 家庭内で事故防止策をとる	
	早期発見・早期治療 <input type="checkbox"/> かかりつけ医・歯科医・薬局をもつ	
	④健康を支える環境	<input type="checkbox"/> 近所の人とあいさつをする <input type="checkbox"/> 地域のグループ活動に参加する
健康づくり活動 <input type="checkbox"/> 健康づくりを目的とした活動に主体的に関わる		

## 夜は遅くとも 21時までに寝ましょう

乳幼児期は、成長に必要なホルモン（成長ホルモンやメラトニン）が、多く分泌される時期です。

就寝時間が遅く睡眠時間が短くなると、ホルモンが十分に分泌されず、脳や体の成長に影響がでてしまう懸念があります。睡眠・起床は、生活リズムそのものです。

乳幼児は「遅くとも21時まで」に、自然に眠りにつけるよう、早寝・早起きの生活リズムを大切にして、成長に必要な睡眠を確保しましょう。



## 事故を予防しよう

子どもの死亡原因の最多のものは「不慮の事故」です。その中でも、家庭内での事故（窒息、溺死、転落・転倒）、交通事故が大半を占めています。低年齢児は、吐物・異物を詰まらせる窒息、浴槽での溺死、発育に応じたチャイルドシートを装着していないで遭遇する交通事故死などが多くなっています。年齢が上がると、外遊びや登下園・登下校時に自動車にはねられる事故死が増加する傾向があります。子どもの成長に応じた事故予防対策をとることが大切です。

## 食育推進計画

板橋区の健康づくり計画は、健康増進法に基づく「健康増進計画」とすると同時に、食育基本法第18条に定める「食育推進計画」としても位置づけられます。

乳幼児から成人、シニアにいたるまで、食を通じた様々な経験、人と人とのふれあいにより、豊かな人間性を育むとともに、食への感謝の念を持ち、健康で豊かな食生活を実践できることをめざします。

### ■主食・主菜・副菜とは

**主食**・・・ごはん、パン、麺など

**主菜**・・・魚、肉、卵、大豆製品が中心のおかず

**副菜**・・・野菜、いも、きのこ、海藻などを使ったおかず



## 2 学齢・青年期（6～19歳）

### むし歯のしくみ

食べ物の残りかすや飲み物に含まれる糖分を栄養にして、口の中のむし歯菌が増殖し、むし歯菌のかたまりである歯垢（プラーク）が作り出されます。この歯垢の中の細菌が「酸」を作り出し、歯を溶かします（脱灰）。

だらだら食べなどにより、歯の修復（再石灰化）が追いつかなくなることでむし歯になります。

#### 【対処・予防法】

- ・ 甘味菓子・甘味飲料のだらだら食べ・飲みを控える
- ・ ていねいな歯みがき・歯間清掃用具を使用し、歯垢を落とす
- ・ 歯を強くする効果のあるフッ化物の配合された歯みがき剤を活用する
- ・ 定期的な歯科健診のほか、歯石除去などの清掃を受ける



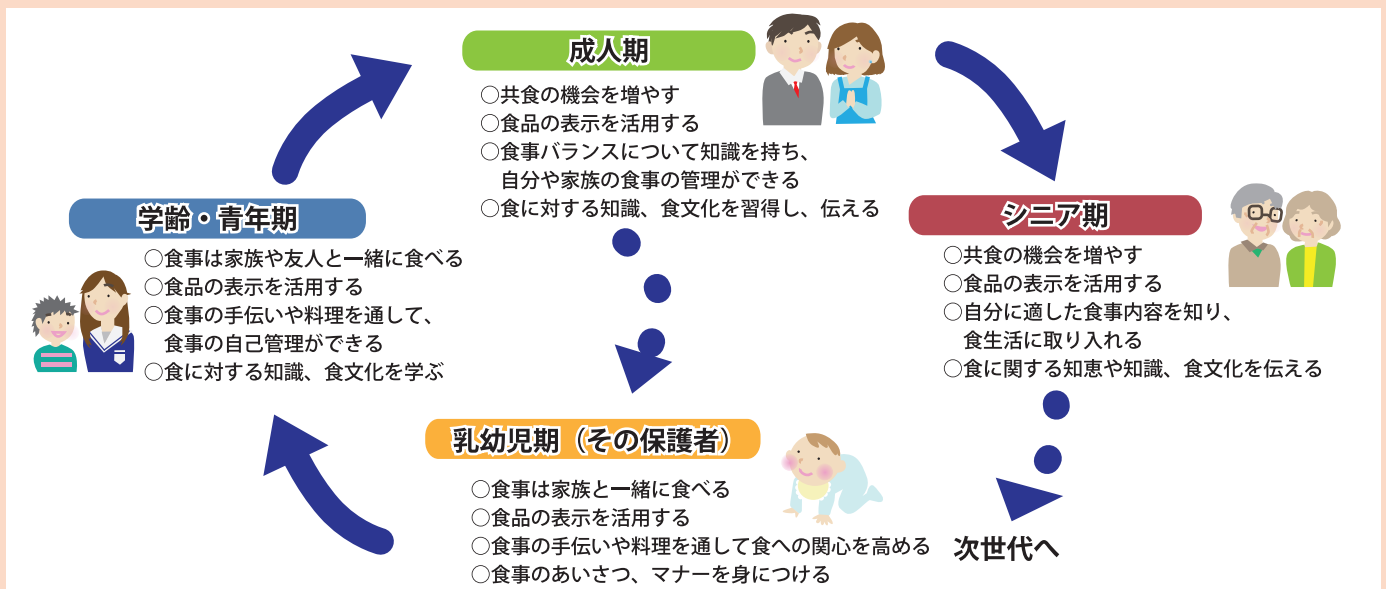
### 朝食を毎日食べましょう

朝食を食べないと・・・

- ① 睡眠によって下がった体温が上がりにくく、からだスムーズに動きません。
- ② 脳は寝ている間もエネルギーを消費するため、朝はエネルギー不足。仕事や勉強がはかどりません。
- ③ 食事の回数が少なくなることにより、中性脂肪やコレステロールが高まり、肥満や脂質異常症等の生活習慣病の発症につながります。



分野	目標
①健康意識を高める	<input type="checkbox"/> 生活習慣病とその原因を知る <input type="checkbox"/> 適正体重を知る <input type="checkbox"/> むし歯や歯肉炎の原因と予防方法を知る
②正しい生活習慣の実践	栄養・食生活 <input type="checkbox"/> 朝食を毎日食べる <input type="checkbox"/> 食事バランス（主食・主菜・副菜）をととのえる <input type="checkbox"/> うす味の習慣をつける <input type="checkbox"/> 好きな野菜を増やす <input type="checkbox"/> 今より一皿野菜料理を増やす <input type="checkbox"/> 適正体重を維持するため、週1回は体重を量る
	運動 <input type="checkbox"/> 全身を使った遊びをする 休養・睡眠 <input type="checkbox"/> 早起きをする <input type="checkbox"/> 成長に必要な睡眠をとる 飲酒 <input type="checkbox"/> お酒を飲まない 喫煙 <input type="checkbox"/> たばこを吸わない <input type="checkbox"/> たばこの煙に近づかない
③自らの健康管理	歯と口の健康 <input type="checkbox"/> 週1回は歯や歯肉を鏡で観察する <input type="checkbox"/> 1日1回はていねいに歯をみがく <input type="checkbox"/> ゆっくり、よくかんで食べる ところ <input type="checkbox"/> 様々な体験を通して、人との関わり方を身につける <input type="checkbox"/> ストレス耐性を身につける <input type="checkbox"/> つらいときに誰かに助けを求めることができる
	定期的な健康チェック <input type="checkbox"/> 定期的に健診・歯科健診を受ける 病気と事故の予防 <input type="checkbox"/> 予防接種を受ける <input type="checkbox"/> 交通ルールを守る 早期発見・早期治療 <input type="checkbox"/> かかりつけ医・歯科医・薬局をもつ <input type="checkbox"/> 必要な治療を継続する
④健康を支える環境	地域とのつながり <input type="checkbox"/> 近所の人とあいさつをする <input type="checkbox"/> 地域のグループ活動に参加する <input type="checkbox"/> 地域の安全に関心を持つ 健康づくり活動 <input type="checkbox"/> 健康づくりを目的とした活動に主体的に関わる



# 3 成人期 (20~64歳)

分野	目標
①健康意識を高める	<input type="checkbox"/> 生活習慣病とその原因を知る <input type="checkbox"/> 適正体重を知る <input type="checkbox"/> 歯周病の予防とその関連疾病を知る <input type="checkbox"/> うつ病などのこころの不調と対処を知る <input type="checkbox"/> 産後うつ・育児ストレスへの対処を知る
②正しい生活習慣の実践	栄養・食生活 <input type="checkbox"/> 朝食を毎日食べる <input type="checkbox"/> 食事バランス（主食・主菜・副菜）をととのえる <input type="checkbox"/> 食品や料理に含まれる塩分量を知り、取り過ぎない <input type="checkbox"/> 今より一皿野菜料理を増やす <input type="checkbox"/> 適正体重を維持するため、週1回は体重を量る
	運動 <input type="checkbox"/> 週に2回以上、自分に合った無理のない運動をする <input type="checkbox"/> プラス1500歩または約10分歩く <input type="checkbox"/> なるべく階段を利用する
	休養・睡眠 <input type="checkbox"/> 十分な睡眠をとり、疲れを翌日に残さない
	飲酒 <input type="checkbox"/> 妊娠中・授乳中は飲酒しない <input type="checkbox"/> 適量を知り、飲みすぎない
	喫煙 <input type="checkbox"/> たばこを吸わない <input type="checkbox"/> 妊娠中・授乳中はたばこを吸わない <input type="checkbox"/> たばこを吸う人は禁煙にチャレンジする <input type="checkbox"/> 周囲に煙を吸わせない
	歯と口の健康 <input type="checkbox"/> 週1回は歯や歯肉を鏡で観察する <input type="checkbox"/> 歯間清掃用具を使う <input type="checkbox"/> 1口30回程度よくかんで食べる
	こころ <input type="checkbox"/> 周囲と折り合いをつけながら、気持ちを伝えあうことができる <input type="checkbox"/> ストレスに対して、いくつかの対処方法を身につける <input type="checkbox"/> 深刻な悩みをひとりて抱え込まないで相談する <input type="checkbox"/> 適切な専門機関を利用できる <input type="checkbox"/> 子育てに悩んだ時に周囲に相談できる
③自らの健康管理	定期的な健康チェック <input type="checkbox"/> 定期的に健診・歯科健診・がん検診をうける
	病気と事故の予防 <input type="checkbox"/> 予防接種をうける <input type="checkbox"/> 事故の予防に努める
	早期発見・早期治療 <input type="checkbox"/> かかりつけ医・歯科医・薬局をもつ <input type="checkbox"/> 必要な治療を継続する
④健康を支える環境	地域とのつながり <input type="checkbox"/> 近所の人とあいさつをする <input type="checkbox"/> 地域のグループ活動に参加する <input type="checkbox"/> 日常的に、地域の安全を見守る
	健康づくり活動 <input type="checkbox"/> 健康づくりを目的とした活動に主体的に関わる

## 女性のからだと女性ホルモン

女性は年齢によってホルモンバランスが大きく変化します。女性ホルモンは、からだの中で様々な働きをしているので、この変動により、身体やこころにも変化が起こります。このため、年齢によって注意したい症状や病気も異なります。

また近年、女性の生き方が多様化しライフスタイルも変化しています。女性の活躍する場が増えたことで新たなストレスも発生し、晩婚化や出産回数の減少、食生活の欧米化なども女性の健康に大きく影響を与えています。

女性の生き方が多様化した現代は、女性ホルモンによる身体やこころの変化を正しく知り、上手につきあう事が大切です。

## 定期的に健康診査・歯科健診・がん検診

定期的に健康診査・歯科健診・がん検診を受け、兆候を早期に見つけることができるだけでなく、がんが早期に見つかることで治療の負担が軽減され、予後がよくなります。

## こころの病気に早めに気づこう

健康的な生活を送るためには、身体の健康と同時にこころの健康（メンタルヘルス）を保つことが大切です。こころのバランスが取れなくなっている状態に気づいたときは、健康福祉センターの保健師などに相談しましょう。

また、家族や友人・同僚など周囲の人がメンタルヘルスの知識を持ち、本人のつらさを理解することが大きなサポートとなります。

## 適正体重を知る・維持する

定期的な体重測定は、日常的な意識づけにつながり、体重コントロールに効果的です。また、体の不調などにも早めに気づくことができます。最も病気になりにくい体重は、BMIが22とされています。BMIの計算式を活用して、「適正体重」を次の計算式で算定することができます。

BMIは18.5から25の間が「普通体重」とされていますので、この範囲を維持するように心がけましょう。

$$\text{適正体重} = \text{BMI} \times \text{身長}(\text{m}) \times \text{身長}(\text{m})$$

(22)

《参考》 BMI (Body Mass Index) = 体重 (kg) / (身長 (m) × 身長 (m)) (参考：日本肥満学会「肥満症診断基準2011」)

# 4 シニア期 (65歳以上)

## シニア期の健康づくり ～老化を防ぐ3つの柱～

老化を防ぐには、

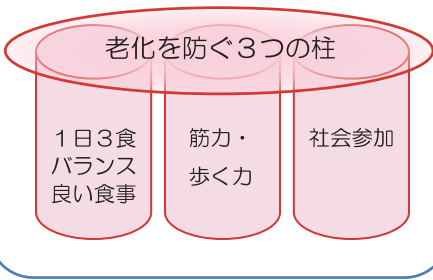
①低栄養の予防

＝ 1日3食・バランス良い食事

②運動機能の維持＝筋力、歩く力

③社会参加＝よく外出する

の3つの柱が必要とされています。



## 検診を受けましょう

自らの健康状態を確認することは、病気のそれまでの生活習慣を見直すことにもつな

## ロコモティブシンドローム

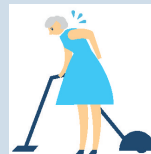
ロコモティブシンドローム（運動器症候群）とは、骨、関節、筋肉や神経など体を動かすのに不可欠な器官（運動器といいます）の働きが悪くなり、体を思うように動かせなくなって要介護状態（介護が必要な状態）や寝たきりになったり、そうなる危険性が高い状態のことをいいます。

### ロコモチェック（ロコモティブシンドロームの自己チェック）

次の項目のあてはまるものにチェックしてみてください。

1つでもあてはまると、ロコモティブシンドロームの可能性がります。

- 家の中でつまずいたり滑ったりする
- 階段を上るのに手すりが必要である
- 15分くらい続けて歩けない
- 横断歩道を青信号で渡りきれない
- 片脚立ちで靴下がはけなくなった
- 2kg程度の買い物をして、持ち帰るのが困難（1リットルの牛乳パック約2個）
- 掃除機がけや布団の上げ下ろしなどのやや重い家事が困難である



（「ロコモ チャレンジ！推進協議会WEBサイト」より ロコモ チャレンジ！推進協議会転載承認済）

分野	目標
①健康意識を高める	<input type="checkbox"/> 生活習慣病とその原因を知る
	<input type="checkbox"/> 適正体重を知る
	<input type="checkbox"/> むし歯や歯周病とその関連疾病について知る
	<input type="checkbox"/> うつ病などのこころの不調と対処を知る
栄養・食生活	<input type="checkbox"/> 朝・昼・夕の3食を食べる
	<input type="checkbox"/> 食事バランス（主食・主菜・副菜）をととのえる
	<input type="checkbox"/> 食品や料理に含まれる塩分量を知り、取り過ぎない
	<input type="checkbox"/> 今より一皿野菜料理を増やす
運動	<input type="checkbox"/> 適正体重を維持するため、週1回は体重を量る
	<input type="checkbox"/> 週に2回以上、自分に合った無理のない運動をする
	<input type="checkbox"/> プラス1500歩または約10分歩く
休養・睡眠	<input type="checkbox"/> 買い物や外出の際はなるべく歩く
	<input type="checkbox"/> 生活リズムを整え、活動と休養のメリハリをつける
飲酒	<input type="checkbox"/> 適量を知り、飲みすぎない
喫煙	<input type="checkbox"/> たばこを吸わない
	<input type="checkbox"/> たばこを吸う人は禁煙にチャレンジする
	<input type="checkbox"/> 周囲に煙を吸わせない
歯と口の健康	<input type="checkbox"/> 週1回は歯や歯肉を鏡で観察する
	<input type="checkbox"/> 食後はていねいに歯をみがく
	<input type="checkbox"/> 左右両側の歯でよくかんで食べる
こころ	<input type="checkbox"/> 人との関わりを保ち続ける
	<input type="checkbox"/> ストレスに対して、いくつかの対処方法を身につける
	<input type="checkbox"/> 深刻な悩みをひとりで抱え込まないで相談する
	<input type="checkbox"/> 適切な専門機関を利用できる
③自らの健康管理	定期的な健康チェック <input type="checkbox"/> 定期的に健診・歯科健診・がん検診をうける
	病気と事故の予防 <input type="checkbox"/> 予防接種をうける
	早期発見・早期治療 <input type="checkbox"/> 家庭内で転倒防止策をとる
	<input type="checkbox"/> かかりつけ医・歯科医・薬局をもつ
④健康を支える環境	<input type="checkbox"/> 必要な治療を継続する
	地域とのつながり <input type="checkbox"/> 近所の人とあいさつをする
	<input type="checkbox"/> 地域のグループ活動に参加する
	<input type="checkbox"/> 日常的に、地域の安全を見守る
健康づくり活動 <input type="checkbox"/> 積極的に外に出る	
<input type="checkbox"/> 健康づくりを目的とした活動に主体的に関わる	

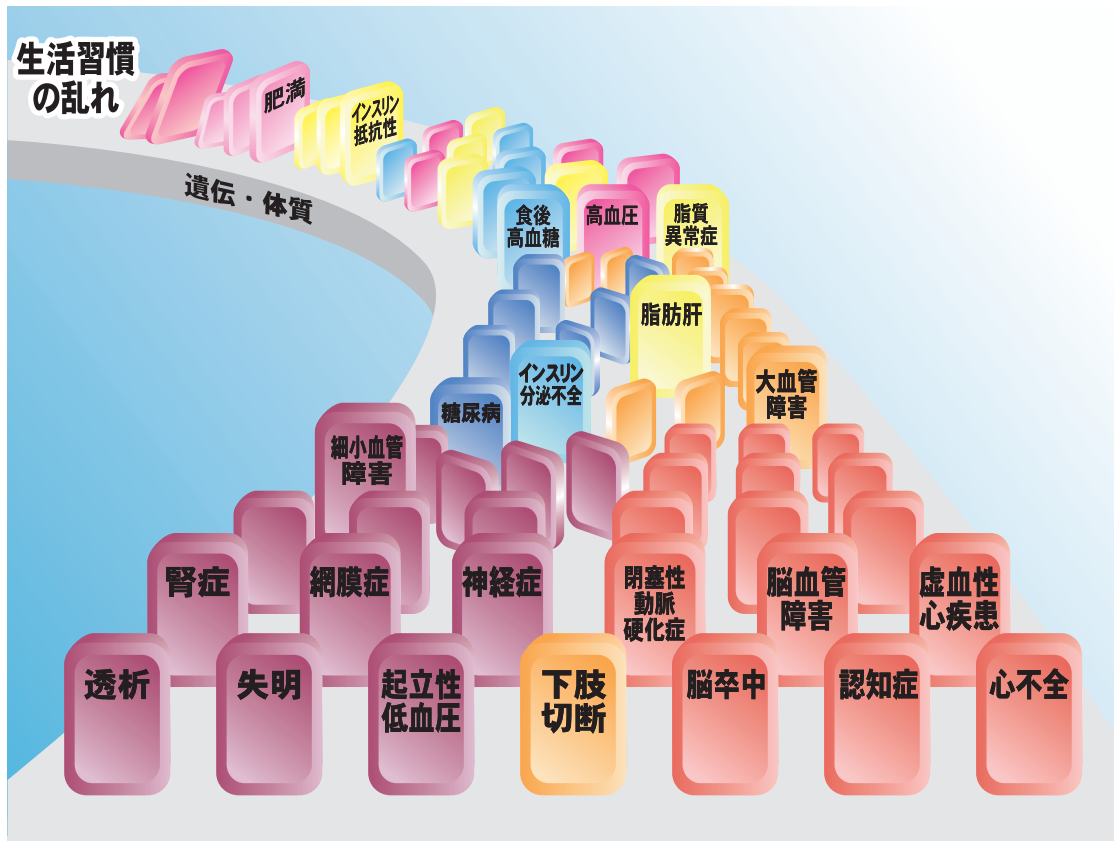
# 適切な食生活！適度な運動！！禁煙！！！！

食事の偏り、運動不足や睡眠不足、喫煙などの日頃の生活習慣の乱れは、ドミノ倒しのように、様々な『生活習慣病』を連鎖反動的に発症させ、合併症を引き起こしていきます。

倒れ始めたドミノは、放置すれば全て倒れてしまいます。また、ドミノ倒しを止めるのは、上流に近いタイミングであればあるほど容易であり、下流になればなるほど困難になります。早いうちから「正しい生活習慣」を身につけ、維持していくこと、そして、健康を崩した時は、適切な治療を早めに受け、その先に進ませないことが大切です。



- 食事の偏り
- 運動不足
- 睡眠不足
- 喫煙
- 過度の飲酒
- .....



(資料：伊藤裕 (2003) 「メタボリックドミノとは—生活習慣病の新しいとらえ方—」 『日本臨牀』 61 巻 10 号, 1837-1843)

本プランが推奨する正しい生活習慣の全てを、最初から実践するのは難しいものです。

区では、まず、「栄養・食生活」、「運動」、「禁煙」の3分野を重点項目とし、様々な健康づくりへのきっかけを作り出す取り組みを積み重ねることにより、効果的なヘルスプロモーション活動を推進していきます。

いたばし健康プラン 概要版  
 ～板橋区健康づくり 21 計画（第二次）～  
 平成 25 年 1 月発行  
 平成 26 年 5 月改訂  
 発行 板橋区健康生きがい部（保健所）  
 健康推進課管理係・健康サービス係

〒173-8501 板橋区板橋二丁目 66 番 1 号  
 TEL : 03-3579-2302、2313  
 FAX : 03-3962-7834  
 E-mail : keisui@city.itabashi.tokyo.jp  
 HP : http://www.city.itabashi.tokyo.jp/

刊行物番号  
 27-42