

# いたばし健康プラン 後期行動計画 2022

いたばし健康プランは、10か年計画として平成25年度(2013年度)から平成34年度(2022年度)までの期間における、区民・地域・行政が一体となっていく「健康づくり運動」の目標や方向性を定める行動計画です。



これまで以上に  
「健康寿命の延伸」  
などをめざし、  
豊かな健康長寿社会を実現  
します。

## いたばし健康プランの概要

本プランは、国の国民運動計画である「健康日本21(第二次)」の地方計画(健康増進法第8条第2項に規定する市町村健康増進計画)とし、併せて食育基本法第18条に基づく食育推進計画としています。

基本理念を「区民一人ひとりが健康づくりに取り組めるまち」とし、基本方針を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つとしました。また、ライフステージを「乳幼児期」「学齢期・青年期」「成人期」「シニア期」の4つを設定しました。

# 中間評価と後期行動計画

## 中間評価

計画期間の中間年度である平成29年度は、中間評価を行いました。中間評価は、いたばし健康プラン策定時に設定した区民の行動目標ごとの指標に基づき作成した区民健康意識調査や健康アンケートを行い、**策定時と比較してどのように変化したか注1**を評価します。

中間評価の結果により抽出された課題やいたばし健康プラン策定時以降に新たに生じた課題に基づき、後期行動計画を策定します。

### 【中間評価の結果】

区民の行動目標	A判定	B判定	C判定	D判定
29	11	9	8	1

注1 評価の区別をわかりやすくするため、「改善」「横ばい」「後退」「判定不能」と定義しました。

行動目標の判定	判定の定義
A	改善
B	横ばい
C	後退
D	判定不能

## 後期行動計画

### 重点目標

中間評価においてC判定（後退）となった行動目標を重点課題として位置づけました。この重点課題に基づき、8つの重点目標を定め、「いたばし健康プラン」の最終年度である平成34年度（2022年度）の達成に向け、区民・地域・区（行政）が一体となって取り組んでいきます。

### 新規目標

いたばし健康プラン策定後の社会・経済環境の変化に伴い、「**ワーク・ライフ・バランスを実現する**」と「**受動喫煙が及ぼす害について知り、防止に取り組む**」を新たな行動目標に加えるとともに、区民の健康状態及び健康意識を把握するための指標を設定します。

また、重点目標と同様に、区民・地域・区（行政）の取り組み方針を定めます。

### 行動目標

### 指標

#### ワーク・ライフ・ バランスを実現する

- ・言葉の周知度
- ・区が行うワーク・ライフ・バランスの取り組みの認知度
- ・意識している人の割合
- ・実現している人の割合

#### 受動喫煙が及ぼす 害について知り、 防止に取り組む

- ・1か月間に受動喫煙を経験したことがある人の割合
- ・受動喫煙防止に取り組んでいる人の割合
- ・がん・脳卒中・心臓病のリスクが高まるということを知っている人の割合
- ・乳幼児突然死症候群（SIDS）のリスクが高まる、胎児の発育に悪影響を及ぼすということを知っている人の割合

# 区民の行動目標一覧

ライフステージ別に8つの重点目標の設定及び2つの新規目標を加えた行動目標を表にしました。

※区民の行動目標の（重）は重点目標、（新）は新規目標

※各行動目標の達成をめざすライフステージに○を、○に加え行動目標毎の指標の対象となるライフステージに◎と表記

※分野「喫煙」の区民の行動目標「たばこの害（煙）から守る・周囲に煙を吸わせない」は、後期行動計画では、新規目標「受動喫煙が及ぼす害について知り、防止に取り組む」に包含

基本方針・分野	中間評価	区民の行動目標	ライフステージ別				
			乳幼児期	青学 年齢 期期	成人 期	シニア 期	
①健康意識を高める	C	生活習慣病が大きな病気の原因となることを知る(重)		○	◎	○	
	B	適正体重を知る		◎	◎	◎	
	A	むし歯と歯周病についての知識を深める	◎	◎	◎	○	
	C	こころの病気に関心をもつ(重)		○	◎	○	
	—	ワーク・ライフ・バランスを実現する(新)		◎	◎	◎	
②正しい生活習慣を実践する	栄養・食生活	B	朝食を毎日食べる・欠食しない	◎	◎	◎	○
		B	主食・主菜・副菜がそろった食事をとる	○	○	◎	◎
		A	食事の塩分を減らす	○	○	◎	◎
		A	野菜の摂取量を増やす	○	○	◎	◎
		B	定期的に体重を量る	◎	◎	◎	◎
	運 動	A	運動習慣をつける	○	◎	◎	◎
		C	日常生活で歩く習慣をつける(重)			◎	◎
	休養・睡眠	A	十分な睡眠をとる	◎	◎	◎	◎
	飲 酒	B	未成年、妊娠中・授乳中はお酒を飲まない		◎	◎	
		C	飲酒の適量を知り、飲みすぎない(重)			◎	○
	喫 煙	B	たばこを吸わない		◎	◎	○
		A	禁煙に取り組む			◎	◎
		A	たばこの害(煙)から守る・周囲に煙を吸わせない	○	○	◎	◎
		—	受動喫煙が及ぼす害について知り、防止に取り組む(新)	○	◎	◎	◎
	歯と口の健康	A	歯や歯肉を観察する	○	◎	◎	◎
		A	食後は歯みがきをする	○	◎	◎	◎
		B	よくかんで食べる	○	○	◎	◎
	こころ	A	不安、悩み、ストレスにうまく対処する		◎	◎	◎
		D	悩みを相談できる人をもつ		◎	◎	◎
	③自らの健康管理ができる	定期的な健康チェック	C	健診・歯科検診・がん検診を受ける(重)	○	○	◎
病気と事故の予防		C	予防接種を受ける(重)	◎	◎	○	○
		A	事故の予防	◎	◎	○	◎
早期発見・早期治療		C	かかりつけ医・歯科医・薬剤師をもつ(重)	◎	○	◎	◎
		B	治療を継続する		○	◎	◎
④健康を支える環境をつくる	地域とのつながり	B	自分の住む地域とのつながりをもつ	○	○	◎	◎
	健康づくり活動	C	地域の活動に主体的に関わる(重)		○	◎	◎

# 重点目標・新規目標に対する取り組み方針

※地域・・・医療機関、地域の団体（企業・NPO等）

## 重点

### 生活習慣病が大きな病気の原因となることを知る

#### 区民

- 生活習慣病が原因で患う疾病を知り、日頃の生活習慣を見直します。
- 生活習慣病の予防方法を知り、日常的に実践します。
- 日頃から健康づくりに関わる情報に関心を持ちます。

#### 地域

- 健康課題に応じたセミナーや講座を開催します。
- 生活習慣病予防に必要な情報提供及び意識啓発を行います。

#### 区

- 生活習慣病の予防や改善に必要な正しい情報を提供します。
- 適切な生活習慣を身につけるための啓発に取り組みます。

## 重点

### こころの病気に関心をもつ

#### 区民

- こころの病気における、症状や対処方法に関する正しい知識を持ちます。
- 健康的にストレスを解消できる方法を見つけ、実践します。
- 地域や職場などで周囲の人のこころの健康状態に気を配ります。

#### 地域

- こころの病気に関するセミナーや講座を開催します。
- こころの病気に関する情報提供及び意識啓発を行います。

#### 区

- こころの健康に関する正しい知識等について、普及啓発活動を行います。
- こころの健康について正しい知識をもった区民ボランティアを養成します。
- こころの健康づくりにつながる地域で活動するサポーターへの支援を行います。

## 重点

### 日常生活で歩く習慣をつける

#### 区民

- 通勤時や買い物など、外出の際はなるべく歩くことを心がけます。
- なるべく階段を利用します。

#### 地域

- 子どもや高齢者など、多様な世代が参加できる運動の機会を提供します。
- 身体活動量を増やすことができるよう、運動機会の提供などの支援を行います。

#### 区

- 自発的かつ楽しくウォーキングを行うことができる環境を整備します。
- 身体活動・運動の意義や身体活動量を増やす方法について、普及啓発を行います。
- いたばし健康づくりプロジェクトを通じて、フレイル\*防止や認知症予防など、運動することのメリットをPRしていきます。

※フレイルについては、ライフステージ別チェックリスト（シニア期）参照

## 重点

### 飲酒について適量を知り、飲みすぎない

#### 区民

- 飲酒が及ぼす健康への影響について、正しい知識をもち、実践します。
- 飲酒の適量を知り、飲みすぎないように気をつけます。
- 飲酒量をコントロールできない場合は、専門家に相談します。

#### 地域

- 健診等を活用し、習慣的に飲酒している人に対し注意喚起を行います。
- 健康への影響や相談機関等について普及啓発、情報提供します。

#### 区

- 適切な飲酒について情報発信を行います。
- 適量を超えて飲酒してしまう人などの相談を受けつけます。
- 未成年者や妊産婦など飲酒すべきでない人にアプローチします。

## 重点

### 健診・歯科検診・がん検診を受ける

#### 区民

- 健診・歯科検診・がん検診の重要性を理解し、受診時期や方法を把握します。
- 定期的に健診・歯科検診を受診します。
- がん予防に関する正しい知識を持ち、実践します。
- 定期的ながん検診を受診し、結果が要精密検査の場合は早期に医療機関で受診します。

#### 地域

- 健診・歯科検診・がん検診の受診しやすい体制づくりに協力します。
- 定期的な健診・歯科検診・がん検診の受診を呼びかけます。

#### 区

- 地域の関係機関と連携し、健診・歯科検診・がん検診の周知や広報活動を行います。
- 申込み方法や受診方法を検討・工夫し、区民が健診・歯科検診・がん検診を受診しやすい環境を整備します。
- 教育現場においてがんに関する教育を推進します。
- 国の指針に基づくがん検診を実施し、受診率と検診の質を向上させます。

## 重点

### 予防接種を受ける

#### 区民

- 予防接種の重要性を理解し、正しい知識を得ます。
- 計画的に予防接種を受けます。

#### 地域

- 予防接種が受けやすくなるよう協力します。

#### 区

- 乳幼児健診で接種もれがないよう案内します。
- ホームページや広報誌、「いたばし子育てナビアプリ」を活用し、予防接種に関する正しい知識や情報を提供します。
- 国の指針に基づく予防接種を実施し、接種勧奨を行います。
- 機会をとらえて予防接種に関する知識を提供し、予防接種を受けることの大切さを周知します。
- 任意予防接種に関する情報を提供し、ワクチンで防げる病気を予防します。

## 重点

### かかりつけ医・歯科医・薬剤師をもつ

#### 区民

- かかりつけ医・歯科医・薬剤師の重要性を理解します。
- かかりつけ医・歯科医・薬剤師をもつよう努めます。

#### 地域

- かかりつけ医・歯科医・薬剤師の利点をPRします。

#### 区

- 医療関係団体と協力して、かかりつけ医・歯科医・薬剤師をもつことの重要性をアピールします。

## 重点

### 地域の活動に主体的に関わる

#### 区民

- 自分や家族の健康に目を向け、地域の活動に積極的に参加します。
- いたばし健康づくりプロジェクトやいたばし健康まつりなどの健康づくりを目的としたイベントに積極的に参加します。

#### 地域

- 健康づくりを目的としたイベントを開催し、自主的な健康づくりの取り組みを支援します。

#### 区

- 地域の活動を楽しみながら続けるために、仲間づくりや活動の場づくりなどの環境づくりを進めます。
- いたばし健康づくりプロジェクトやいたばし健康まつりなどの健康づくりを目的としたイベントを開催し、健康づくりの機運を高めます。

## 新規

### ワーク・ライフ・バランスを実現する

#### 区民

- ワーク・ライフ・バランスを意識して仕事に取り組みます。
- 家事・育児・介護スキルアップ講座に参加します。(主に男性)

#### 地域

- 従業員のワーク・ライフ・バランスの実現に向けて働き方の見直しを検討します。
- 仕事と育児・介護等を両立できる環境をめざします。

#### 区

- ワーク・ライフ・バランスの理解促進と普及啓発を行います。
- ワーク・ライフ・バランスを推進する企業を表彰し、表彰企業の取り組みを紹介します。

## 新規

### 受動喫煙が及ぼす害について知り、防止に取り組む

#### 区民

- 受動喫煙が及ぼす健康への影響について正しい知識をもちます。
- 周囲に人がいる時は喫煙しないように配慮します。
- 子どもの受動喫煙を未然に防止します。
- 飲食店を利用する時には、受動喫煙を避けるために、分煙又は禁煙の座席があるかどうかを確認します。

#### 地域

- 受動喫煙が及ぼす健康への影響について、普及啓発を行います。
- 職場内における受動喫煙の防止に取り組みます。

#### 区

- 受動喫煙が及ぼす健康への影響について、普及啓発を行います。
- 今後の動向などを踏まえながら、組織横断的に受動喫煙防止に向けた対策の強化を図っていきます。

# 食育推進計画

食育推進計画は、区民一人ひとりが生涯にわたり健全な食生活を実践することができるよう、区民、地域、行政が一体となって行う食育の推進について目標や方向性を定めるものです。

いたばし健康プランと同様の中間評価を行い、中間評価の結果により抽出された課題や国及び東京都の食育関連計画を踏まえ、後期行動計画を策定します。

## 区民の行動目標一覧

基本方針・分野	中間評価	区民の行動目標	ライフステージ別			
			乳幼児期	学齢期	成人期	シニア期
正しい生活習慣を 実践する 栄養・食生活(再掲)		いたばし健康プラン「区民の行動目標一覧」参照				
食育推進項目	A	共食の機会を増やす	○	○	○	○
	A	食品の表示を活用する	○	○	○	○
	A	食生活を実践する力を身につける	○	○	○	○
	D	食の大切さや食文化を伝える	○	○	○	○

## 後期行動計画

中間評価の結果、C判定(後退)となった行動目標はありませんでしたが、後退した指標において、達成に向け、区民・地域・区(行政)が一体となって取り組んでいきます。

後退した指標	目標	区民	地域 <small>医療機関、地域の団体(企業・NPO等)</small>	区
中学生、成人期	朝食を毎日食べる・欠食しない	<input type="checkbox"/> 生活リズムの向上を心がけます。 <input type="checkbox"/> おにぎりやパン、ヨーグルトなど簡単なものを1品だけでも食べることから取り組みます。	<input type="checkbox"/> 「朝食を食べること」と「欠食しないこと」の利点をPRします。	<input type="checkbox"/> 「朝食を食べること」と「生活リズムを整えること」について普及啓発を行います。 <input type="checkbox"/> 作りやすい朝食を紹介する講座を開催します。
成人期	主食・主菜・副菜がそろった食事をとる	<input type="checkbox"/> 野菜摂取量を増やすように努めます。 <input type="checkbox"/> 食事バランスを意識した食生活を実践します。	<input type="checkbox"/> バランスの良い食事について普及啓発、情報提供します。	<input type="checkbox"/> 主食・主菜・副菜のそろえ方について講座を開催します。 <input type="checkbox"/> 食育ボランティアや、健康づくり協力店といった地域の関係機関と連携し、情報発信を行います。
成人期	定期的に体重を量る	<input type="checkbox"/> 体重は健康状態のバロメーターであることを理解します。 <input type="checkbox"/> 定期的に体重を量り、健康管理を行います。	<input type="checkbox"/> 健診等を活用し、体重が生活習慣病や健康状態と関連していることについて、情報提供をします。 <input type="checkbox"/> 定期的に体重を量ることを呼びかけます。	<input type="checkbox"/> いたばし健康プロジェクトを通じて、定期的な体重計測の習慣化を推進します。 <input type="checkbox"/> 適正体重を維持するための啓発に取り組みます。

# ライフステージ別チェックリスト

## 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 <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           定期的な健康チェック <input type="checkbox"/> 定期的に健診・歯科検診をうける
	病気と事故の予防 <input type="checkbox"/> 予防接種をうける <input type="checkbox"/> 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・薬剤師をもつ
	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
健康づくり活動 <input type="checkbox"/> 地域の活動に主体的に関わる	
食育推進項目 <input type="checkbox"/> 食事は家族と一緒に食べる <input type="checkbox"/> 食品の表示を活用する <input type="checkbox"/> 食事の手伝いや料理を通して食への関心を高める <input type="checkbox"/> 食事のあいさつ、マナーを身につける	

### 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。

乳幼児期は「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、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。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。

## 2 学齡期・青年期（6～19歳）

分野	目標	
①健康意識を高める	<input type="checkbox"/> 生活習慣病が大きな病気の原因となることを知る <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 <input type="checkbox"/> ワーク・ライフ・バランスを実現する	
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
		<input type="checkbox"/> 受動喫煙が及ぼす害について知り、防止に取り組む
	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
	こころ	<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られることができる
	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"/> 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・薬剤師をもつ <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"/> 地域の安全に関心を持つ		
④健康を支える環境	健康づくり活動 <input type="checkbox"/> 地域の活動に主体的に関わる	
	食育推進項目 <input type="checkbox"/> 食事は家族や友人と一緒に食べる <input type="checkbox"/> 食品の表示を活用する <input type="checkbox"/> 食事の手伝いや料理を通して、食事の自己管理ができる <input type="checkbox"/> 食に対する知識、食文化を学ぶ	

### 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분을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・甘味飲料をだらだら食べ・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
- 定期的な歯科検診のほか、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。



### 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。

$$\text{適正体重} = \text{BMI} \times \text{身長 (m)} \times \text{身長 (m)} \\ (22)$$

《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」)

# 3 成人期 (20~64歳)

分野	目標
①健康意識を高める	<input type="checkbox"/> 生活習慣病が大きな病気の原因となることを知る <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 <input type="checkbox"/> ワーク・ライフ・バランスを実現する
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"/> 飲酒の適量を知り、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 <input type="checkbox"/> 受動喫煙が及ぼす害について知り、防止に取り組む
	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 <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・歯科検診・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・薬剤師をもつ <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"/> 地域の活動に主体的に関わる	
食育推進項目 <input type="checkbox"/> 共食の機会を増やす <input type="checkbox"/> 食品の表示を活用する <input type="checkbox"/> 食事バランスについて知識を持ち、自分や家族の食事の管理ができる <input type="checkbox"/> 食に対する知識、食文化を習得し、伝える	

## 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・歯科検診・がん検診を受けましょう

定期的に健康診査・歯科検診・がん検診を受け、自らの健康状態を確認することは、病気の兆候を早期に見つけることができるだけでなく、それまでの生活習慣を見直すことにもつながります。

## 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。

# 4 シニア期 (65歳以上)

分野	目標
①健康意識を高める	<input type="checkbox"/> 生活習慣病が大きな病気の原因となることを知る <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 <input type="checkbox"/> ワーク・ライフ・バランスを実現する
②正しい生活習慣の実践	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 <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"/> 買い物や外出の際はなるべく歩く
	休養・睡眠 <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"/> 飲酒の適量を知り、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 <input type="checkbox"/> 受動喫煙が及ぼす害について知り、防止に取り組む
	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・歯科検診・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"/> 家庭内で転倒防止策をとる
	早期発見・早期治療 <input type="checkbox"/> かかりつけ医・歯科医・薬剤師をもつ <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 <input type="checkbox"/> 積極的に外に出る
	健康づくり活動 <input type="checkbox"/> 地域の活動に主体的に関わる
食育推進項目	<input type="checkbox"/> 共食の機会を増やす <input type="checkbox"/> 食品の表示を活用する <input type="checkbox"/> 自分に適した食事内容を知り、食生活に取り入れる <input type="checkbox"/> 食に対する知恵や知識、食文化を伝える

## フレイルを予防しよう

加齢に伴い筋力の低下や外出する機会の減少から、身体と心の働きが弱くなってきた状態をフレイルと呼びます。

フレイルの予防には、栄養(食事・口腔機能)、運動、社会参加の視点が重要です。

栄養面では、筋肉のもとになる「たんぱく質」を摂取することが重要で、肉や魚、大豆製品や卵、牛乳などから摂ることが可能です。また、歯周病やむし歯などで歯を失った際には適切な処置を受けることはもちろん、定期的に歯や口の健康状態をかかりつけの歯科医師に診てもらうことがとても重要です。

運動面では、日常的な散歩やスクワットなどの軽い運動や、地域で活動している運動・スポーツ関連団体に参加し、身体を動かすことで、身体活動量の向上が期待できます。

社会参加の面では、地域のボランティア活動の参加や、趣味のクラブへの入会を通じて、地域の人々と会話する機会をつくり、定期的にコミュニケーションを図ることが大切です。



# 区の施策の組織横断的な展開

区民の行動目標の達成を支援し、健康寿命の延伸を支えるため、下記の6つの施策を組織横断的に展開していきます。

## 1 スポーツ・観光・まちづくり等と連動した健康づくり

以下の取り組みを中心に、スポーツ・観光・まちづくり等と連動した健康づくりを行います。

- ① いたばし健康づくりプロジェクトの推進
- ② まちづくりにおいて展開する健康づくりの推進
- ③ 板橋キャンパス再編整備基本計画（東京都）との連携
- ④ 板橋区版A I Pの中核となる地域包括ケアシステムやシニア世代活動支援プロジェクトの推進によるシニア活動支援

## 2 健康づくりに向けたインセンティブの検討

全国の自治体で健康（幸）ポイント制度の導入が推進されています。

健康（幸）ポイント制度とは、対象とされる健康関連施設で運動や健（検）診など健康づくりに取り組んだ際にポイントが付与され、貯まったポイントは商品券などに交換することができる制度です。区においても、国や他自治体の事例による導入効果や必要経費等を研究し、区の実情に合った仕組みの導入の可能性について検討を行います。

## 3 企業・事業所と連携したトータル・ヘルス・プロモーション

区内の企業や事業所と連携し、ワーク・ライフ・バランスの実現を推進するとともに、啓発事業や優れた取り組みに対する表彰制度などを通じて、区民の健康を支えていく環境づくりを整備・促進していきます。また、受賞企業の「健康経営」の取り組みをPRし、区内の企業や事業所に対し、従業員等の健康保持・増進に配慮する経営を促します。

## 4 受動喫煙防止の取り組みを強化

国や都において、受動喫煙防止に向けた法律や条例の制定が進められています。区においても、今後の動向などを踏まえながら組織横断的に受動喫煙防止に向けた対策の強化を図っていきます。

また、たばこの害について学ぶ機会を設けることが重要です。区では、COPD講演会や小・中学校での喫煙の害を含んだ疾病の予防についての教育に引き続き取り組んでいきます。

## 5 認知症施策の推進

板橋区版A I Pでは認知症施策を一つの重点事業とし、「認知症になってもあんしなまちいたばし」をめざし、認知症高齢者等にやさしい地域づくり、地域における医療・介護等の連携強化を推進します。

## 6 子どもの貧困対策

区では、子どもの貧困対策を一層強化し、推進していくため、平成29年1月に「いたばし子ども 夢つむぐプロジェクト」を策定し、施策事業を総合的・組織横断的に展開していくこととしました。プロジェクトは、子ども関連の個別計画との整合性を図るとともに、「子ども・若者計画」において重点施策の一つとして改めて位置づけ、一体となって推進していくことで、より効果的な施策展開を図っていきます。