

「中野区健康づくり行動プラン（素案）」の作成について

「中野区健康づくり連携推進会議」における検討（平成18年9月～19年11月）を踏まえ、区や関係者・関係機関等が取り組むべき方向や目標を示す「中野区健康づくり行動プラン（素案）」を作成した。

I. 「健康づくり行動プラン（素案）」の作成の経過

健康づくり施策を体系化するとともに、実効性ある取り組みとして展開するため、区や関係者・関係機関、事業者等が取り組む方向や目標を示す「中野区健康づくり行動プラン」を策定することとし、健康づくりの課題などについて検討する「健康づくり連携推進会議」を設置した（平成18年9月）。

関係機関・団体、区民等が参加したこの会議における検討結果（「健康づくり行動プランの策定にあたって・検討報告 平成19年11月6日」）を踏まえ、区民が日常生活において健康づくりに具体的に取り組む方法などについて検討し、別添「中野区健康づくり行動プラン（素案）」を作成した。

II. 「(素案)」の内容

1 「健康づくり行動プラン（素案）」の基本的な考え方

(1) 「健康づくり行動プラン」の主旨

健康づくりは、区民一人ひとりが健康づくり行動を実践・継続することに加え、地域の関係機関や事業者、行政などが一体となって取り組むことが必要である。そのため、家庭、学校、職場、地域などさまざまな場で、区民が主体的に生活習慣を改善できるよう健康づくり環境の整備を目指すものである。

(2) 「健康づくり行動プラン」の策定の背景

一人ひとりの区民が健康課題に応じた健康づくり、区民の主体的な健康づくりを支援する地域での協働・連携による健康づくり、健診・保健指導と連動した健康づくりへの支援や施策展開が求められている。

(3) 「健康づくり行動プラン」の策定の経緯

「健康づくり連携推進会議」における、各世代の特徴・健康課題や「栄養・食生活」「運動・身体活動」など生活習慣ごとの検討を踏まえ、健康づくり行動プランの基礎とすべき考え方としている。

(4) 「健康づくり行動プラン」の位置付け

「中野区保健福祉総合推進計画」の健康づくりの領域に関する行動計画として位置づける。

(5) 「健康づくり行動プラン」の進め方

栄養の改善、運動の継続など、区民の健康づくりを支援するため、庁内関係分野との連携や地域の関係者・関係機関との協働体制を強化して健康づくり推進体制を整備する。

2 区民の健康づくりを効果的に推進するために

(1) 取り組みの重点化

優先的に取り組む課題として、対象者が多いことや関係機関と行政が一体となって取り組みやすい点などから、「栄養・食生活の改善」「運動・身体活動の継続」「タバコ・アルコール等」の3つをあげ、「健康づくり行動プラン」の柱としている。

(2) 健康づくりへの関心の度合いによる働きかけ

「関心の低い区民」「関心はあるが行動していない区民」「関心があり行動している区民」など、区民の健康づくりへの関心の度合いによる働きかけを行い、健康づくりの行動が始められるようステップアップできるように促していく。

3 区民の健康づくりを地域全体で支援するために

(1) 地域が取り組む健康づくり

区民の健康づくりへの関心の度合いに応じて、医師会、町会・老人クラブ、スポーツ施設など、各関係機関の支援の事例をまとめ、地域ぐるみで健康づくりを推進する。

(2) 「地域における区民の健康づくり」への支援

区民の健康づくりへの関心の度合いに応じて、区の支援の事例をまとめるとともに、健康づくりへの関心を高めていくため、情報提供や健康づくりを象徴するシンボルマークの制定を行う。

また、区民の具体的な健康づくり行動を支援するため、食生活や運動に関する「健康づくり体験」や「健康測定会」、禁煙を支援する「通信講座」などを開催する。さらに、地域における健康づくりサポーターを育成する「健康づくりサポーター講習会」などの健康づくり事業を実施する。

(3) 地域が取り組む健康づくりの推進体制

関係者・関係機関、地域団体及び事業者が、区と協働して区民の健康づくりの支援を推進するため、「(仮) 中野区健康づくり推進実行委員会」を設置する。

(4) 健康づくり事業の展開

「健康づくり体験」「健康測定会」など健康づくり事業の年間スケジュールを示し、関係団体などとの協働により健康づくり事業を実施する。

(5) 達成指標

優先的に取り組む課題である、“栄養・食生活”“運動・身体活動”“タバコ・アルコール等”について世代ごとの目標と達成指標、また、健康づくりへの関心の度合いによる取り組みについて達成指標を設定する。

(素 案)

中野区健康づくり行動プラン

～ 地域ぐるみで取り組む健康づくり ～

平成 20 年 1 月

中 野 区

目 次

．「健康づくり行動プラン」の基本的な考え方	
1 ．「健康づくり行動プラン」の主旨	．．． P 1
2 ．「健康づくり行動プラン」策定の背景	．．． P 1
3 ．「健康づくり行動プラン」策定の経緯	．．． P 3
4 ．「健康づくり行動プラン」の位置付け	．．． P 3
5 ．「健康づくり行動プラン」の進め方	．．． P 4
．区民の健康づくりを推進するために	
1 ．取り組みの重点化	．．． P 5
2 ．関心の度合いによる働きかけ	．．． P 5
．区民の健康づくりを地域全体で支援するために	
1 ．地域が取り組む健康づくり	．．． P 8
2 ．地域における区民の健康づくりへの支援	．．． P 8
3 ．地域が取り組む健康づくりの推進体制	．．． P 14
4 ．健康づくり事業の展開	．．． P 16
5 ．達成指標	．．． P 16

・「健康づくり行動プラン」の基本的な考え方

1. 「健康づくり行動プラン」の主旨

区民の健康寿命（健康で自立して生活できる期間）の延伸に向け、予防を重視した健康づくり施策が重要な課題となっています。

そのため、区民一人ひとりが健康づくりの行動を実践・継続することに加えて、地域の関係機関や事業者、行政などが一体となって取り組むことが必要です。

「健康づくり行動プラン」は、家庭、学校、職場、地域などさまざまな場で、区民が主体的に生活習慣を改善できるよう地域の健康づくり環境の整備を目指すものです。

2. 「健康づくり行動プラン」策定の背景

（1）区民が主役の健康づくり

都市化、核家族化、少子化などの進展に伴い、中野区においても生活習慣病発症の低年齢化、壮年期における生活習慣病の増加など、それぞれの世代で様々な健康課題を抱えています。これら生活習慣病は健康長寿の最大の阻害要因となっていますが、その多くは不健康な生活の積み重ねによって引き起こされます。

しかし、生活習慣病は、個人が日常生活の中での適度な運動、バランスの取れた食生活、禁煙などを実践することによって予防することが可能です。

健康づくりは、区民一人ひとりが取り組むべき課題です。自らが健康づくりに関心を持ち、日頃の生活を見直して健康的な生活習慣に改善することが必要です。このような、一人ひとりのライフスタイルや健康課題に応じた支援が求められています。

（2）地域での協働・連携による健康づくり

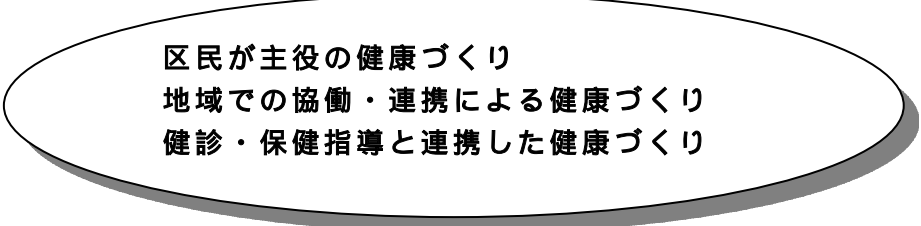
区民一人ひとりの健康づくりを継続し、より効果的に進めるためには、家庭や地域全体の支援が不可欠です。地域における関係機関や事業者、行政などが一体となり、家庭、学校、職場、地域など様々な場で、区民の主体的な健康づくりを支援する環境づくりが求められています。

（3）健診・保健指導と連動した健康づくり

平成 20 年度には、新たな健診制度（「特定健診・特定保健指導」）が始まります。健診結果に応じ、生活習慣病の発症を未然に防ぐため、「情報提供」「動機付け支援」「積極的支援」の保健指導が実施されることになります。

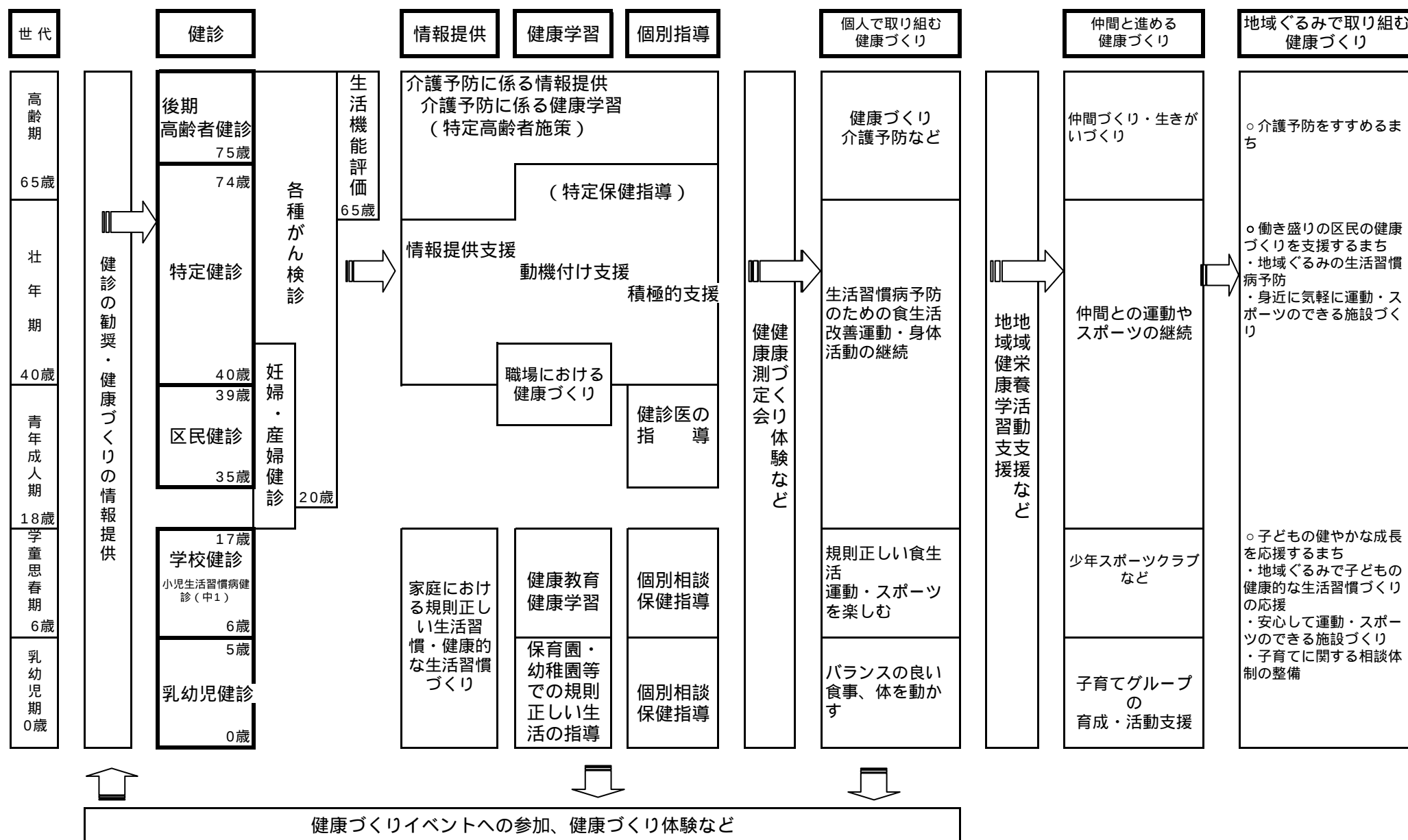
このような、新たな健診をはじめ、各種健診とも連携し、予防を重視した健康づくり施策の展開が求められています（図-1 健診と連動した健康づくり）。

「健康づくり行動プラン」の考え方



区民が主役の健康づくり
地域での協働・連携による健康づくり
健診・保健指導と連動した健康づくり

図-1 定期健診と連動した健康づくり



3. 「健康づくり行動プラン」策定の経緯

「健康づくり行動プラン」の策定にあたり、平成 18 年 9 月に「中野区健康づくり連携推進会議」を設置しました。平成 19 年 11 月までに計 7 回の検討会を開催し、「健康づくり行動プランの策定において基礎とすべき考え方」を平成 19 年 11 月 6 日に取りまとめました（資料-1）。

健康づくりは世代によって大きく異なるため、ライフステージを「乳幼児期」「学童・思春期」「青年・成人期」「壮年期」「高齢期」の 5 つに分け、それぞれにおいて「栄養・食生活」「運動・身体活動」「口と歯の健康づくり」「こころの健康づくり」「タバコ・アルコール等」「その他の健康管理」の生活習慣に着目し、「健康づくりの目標」「推進策」「健康づくりの環境整備」「推進主体（家庭、地域、職場、関係団体）」「区事業」などの項目について検討しました。

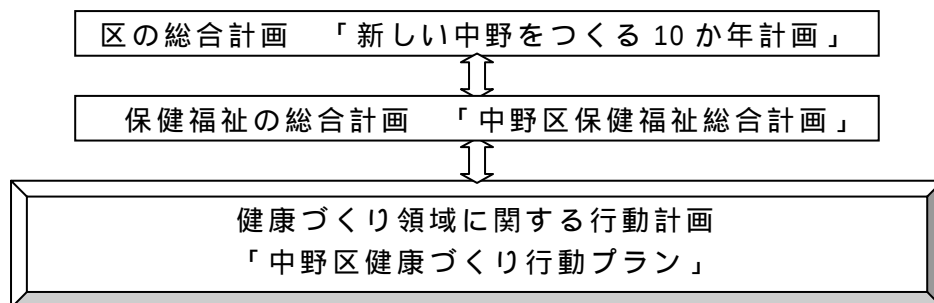
関係機関や区民の意見を反映させた検討結果を踏まえ、区民が日常生活において具体的に取り組めるように「健康づくり行動プラン」を策定しました。

4. 「健康づくり行動プラン」の位置付け

（1）「保健福祉総合推進計画」の健康づくりに関する領域の行動計画

「健康づくり行動プラン」は、区民一人ひとりが生活習慣の改善や生活の質の向上に努めるとともに、地域における関係機関や事業者、行政などが一体となって、区民の健康づくりを支援する環境づくりの推進を目指すものです。

そのため、「健康づくり行動プラン」は、「新しい中野をつくる 10 か年計画」を踏まえ、「中野区保健福祉総合推進計画」の健康づくりに関する領域の行動計画として位置づけます。本プランの改定時期は、「中野区保健福祉総合推進計画」に対応させます。



（2）個人の健康づくりと地域が取り組む健康づくり

区民一人ひとりの健康づくり

健康づくりは、“健康づくりの重要性の認識 日常生活をチェック 目標の設定 健康づくりの実行・継続 健康度の評価”の一連の過程をステップアップすることです。

これら個人の健康づくりを支援するために、平成 19 年 10 月に「健康づくり個別支援プログラム（健康づくりを始めよう）」の「栄養・食生活編」「運動・身体活動編」を策定しました（資料-2）。平成 20 年度には「こころの健康づくり編」「受動喫煙防止・禁煙支援編」を作成する予定です。

「健康づくり個別支援プログラム（健康づくりを始めよう）」を活用して、区民一人ひとりが、気軽に楽しく健康づくりを継続できるよう、個別支援をさらに充実させます。

地域が取り組む健康づくり

「健康づくり行動プラン」は、地域における関係機関や事業者、行政などが取り組むべき方向や目標についても示しています。「健康づくり個別支援プログラム(健康づくりを始めよう)」による『個人の力』に『地域の力』を加え、区民一人ひとりの健康づくりを地域における関係機関や事業者、行政などが一体となって推進しようとするものです。

このように、「健康づくり行動プラン」は、区民のみなさんが、気軽に楽しく健康づくりを継続できるよう、地域の関連機関や事業者、行政などが、それぞれの特徴を生かして区民の健康づくりを支援する仕組みづくりを目指すものです。

5. 「健康づくり行動プラン」の進め方

区民の健康づくりを支援する取り組みをより効果的に推進するため、食育関連事業や健康づくり公園の整備、生涯学習、各種健診とその後の保健指導など、庁内関連分野が実施するさまざまな事業との連携を強化して取り組みます。

また、地域の関係者・関係機関などの役割を明確にして連携・協働体制を強化し、区民の健康づくり支援の推進体制を整備します。

(1) 庁内関連分野の連携強化

栄養・食生活の改善

食育など、食に関連する事業との連携を強化し、効果的な事業展開を図ります。なお、平成20年度においては、シンボルマークや標語の作成、健康づくり事業のキャンペーン、健康づくり月間の講演会などを子ども家庭部と共同で実施し、効果的なキャンペーン、魅力的なイベントの実施を図ります。

運動・身体活動の継続

健康づくり公園やウォーキングコースなどの整備に合わせ、同公園で運動指導を実施するなど、都市整備部と共同して身近な場で気軽に健康づくりが行えるよう環境整備を図ります。

また、体育館、運動場などで実施しているスポーツなどとの連携を強化するとともに、今後設置が予定されている地域スポーツクラブとの連携も図り、効果的な運動・身体活動が展開できるよう努めます。

健診・保健指導

平成20年度から実施される特定健診・特定保健指導については国民健康保険担当と、高齢期の生活機能評価とフォローについては介護予防担当と、またその他の各種健診とその後の保健指導についても各担当と連携した健康づくりを実施します。

(2) 地域の関係者・関係機関との連携強化

健康づくり事業の協働実施

健康づくりの関心の度合による働きかけや支援策(区民の関心を高める、区民の行動を変容するなど)について、企画段階から、地域で健康づくりに関わる活動をしている関係者・関係団体に意見を求めるとともに、健康づくり事業を協働で実施します。

．区民の健康づくりを効果的に推進するために

1．取り組みの重点化

区民の健康課題は多様であり、全ての課題に同時に取り組むことは困難です。そのため、本プランでは、優先的に取り組むべき課題として、“栄養・食生活の改善”“運動・身体活動”“タバコ・アルコール等”の3つを「健康づくり行動の柱」としました。（表-1 5つの重点課題と健康づくり行動の3つの柱）

この健康づくりの3つの柱は、対象者が多いこと、関係機関や事業者、行政などが一体となって取り組みやすいなどの点から選択したものです。対象者の規模が大きいことは、取り組みによって解決できる課題も大きいこと、取り組みそのものが区民の目に止まりやすく、PR効果を期待できることなどもその理由です。また、取り組みに参加しやすい課題を選択したのは、より多くの関係機関や事業者の参加を求めるためです。

2．健康づくりへの関心の度合いによる働きかけ

健康づくりについて、区民の意識や行動には、「関心が低い」「関心はあるが行動していない」「関心があり行動をしている」といった、違いが見られます。

健康づくりに“関心が低い区民”は、健康づくりの情報提供に興味を持たない傾向があり、“関心がある区民”は、このような情報に敏感であるという違いもあります。

健康づくりの取り組みにあたっては、まず、“関心が低い区民”が、関心を高め、次に、“関心はあるが行動していない区民”が、健康づくり行動を始められるようステップアップを促していきます。

関心の度合いによる健康づくりへの働きかけ（区民への支援例）

関心が低い区民へ（「関心」を高める）

生活の中で健康づくり情報を受け取り、サービスなどを選択できる環境をつくる

そのために・・・

特に商店など、頻繁に利用する施設に協力を求める

ステップアップ

自然に健康づくりへの関心を持てるようにする

関心はあるが行動していない区民へ（「関心」から「行動」へ）

気軽に健康づくり行動を始められるよう、身近な地域で相談でき支援を受けられる体制を整える

そのために・・・

食料品店で栄養バランスなどの情報が得られ、運動を始めたい区民が身近な公園で体操などに参加できる仕組みをつくる

ステップアップ

日常生活の中で健康づくりを実践する。

関心があり行動している区民へ

（「行動の継続・評価」から「区民の健康づくりのサポート」へ）

自らの健康づくりを継続・評価するとともに、関心のない区民、関心はあるが行動していない区民へ働きかけるよう支援する

そのために・・・

自らの健康づくり行動の評価を踏まえ、アドバイスやサポートをする人を増す

ステップアップ

個人に対して義務や過度の責任を感じることなく、仲間感覚で行動できるようにする

表-1 5つの重点課題と健康づくり行動の3つの柱

1. 食事バランスを改善しよう
2. 積極的に体を動かそう
3. 禁煙に努めよう。また、受動喫煙を防止しよう

	乳幼児期	学童期・思春期	青年・成人期	壮年期	高齢期
	乳幼児の健康づくり	学童期・思春期の健康づくり	生活習慣病(メタボリックシンドローム) 予防		高齢者の健康づくり
栄養・食生活	離乳食の開始 朝食の欠食	朝食の欠食 肥満、過度なダイエット 生活習慣病の低年齢化	30代男性肥満、若い女性の過度なダイエット 朝食の欠食やエネルギーの過剰摂取による内臓脂肪の蓄積 不規則な食事時間、外食の利用 生活習慣病の発症予防		偏った栄養、摂取量の不足 などによる低栄養
運動・身体活動	外遊びの減少	外遊び、集団遊びの減少	生活時間を工夫して意識的に 運動・スポーツができていない 健診結果を参考に自分に 合った運動・身体活動が 必要		引きこもりによる 運動能力の低下
タバコ・アルコール等	受動喫煙防止、喫煙防止・禁煙支援				
	乳幼児の家庭、利用施設に おける受動喫煙防止 乳幼児のタバコの誤食 妊娠・授乳中の喫煙・飲酒	学童・生徒の家庭、利用施 設における受動喫煙防止 喫煙・飲酒への興味	喫煙、大量飲酒 若い女性の高い喫煙率 40代から慢性閉塞性肺疾患の発症リスク		
休養・こころの健康	生活リズムの乱れ 初めての集団生活の体験 (保育園・幼稚園など)	睡眠不足 急速な身体成長と 自我の確立への悩み	人生の大きな転機(就職、結 婚)などによるストレスの蓄積 うつ・心身症の増加	仕事、自らの健康、親の介護な どへの不安・悩み 50代男性の高い自殺率	同世代の知人の死(喪失体 験)などにより悲観的に
口と歯の健康	ライフステージをとおした8020への取り組み				
	乳児のむし歯	永久歯のむし歯予防	歯周病の発症 (喫煙などの生活習慣との関連)		入れ歯の不都合 口腔機能の低下 寝たきり等の口腔内の汚れ

・区民の健康づくりを地域全体で支援するために

1. 地域が取り組む健康づくり

(表-2 区民の健康づくりに対する関係機関・団体等の支援の事例)

地域には、様々な関係機関・事業者、団体、自主グループ等が活動しており、中には一見健康づくりと関わりがないようなものでも、視点を変えることで健康づくりと関係があるものが出てきます。

また、異なる分野で活動している者や組織が相互に連携することによって、全く新しい価値を生み出す可能性もあります。このような連携を数多くつくり、地域ぐるみで健康づくりを推進します。

2. 「地域における区民の健康づくり」への支援

(表-3-1～3-3 区民の健康づくりに対する区の支援の事例)

(1) 関心が低い区民へ(「関心」を高める)

平成20年度から特定健診・特定保健指導の実施が、医療保険者に義務付けられます。その健診結果に応じて「情報提供」「動機付け支援」「積極的支援」の保健指導が行われます。

このような制度改革に連動し、健康づくりに関心の低い区民が、健康づくりへの関心を高めるよう情報提供するとともに、健康づくりを体験できる事業を実施します。

第一段階

中野区の健康づくりを象徴するマークを公募して作成します。このシンボルマークの入ったステッカーなどを作成し、地域のさまざまな場所に掲示するとともに各種印刷物に掲載します。特に、区民が立ち止まる場所(レジ周辺など)にも掲示し、目に止まる機会を増やし健康づくりについて意識することを狙います。

また、健康づくりの日(月1回、例えば一日、第一日曜日など)を設定し、健康づくりキャンペーンを実施するとともに、地域のさまざまな施設から情報発信できるよう、関係機関、事業者、健康づくりグループなどとも協働してポスターやカードなどを作成します。

第二段階

健康づくりに関係する各団体にもこのシンボルマークを使用していただき、商品・サービスなどにシンボルマークを表示します。見覚えのあるマークがついていることで、その活動や商品などにも意識が向くことを狙います。

また、健康づくりへの関心を高めるために、商店街など多くの人が集まる場所で「出前健康づくり測定会(腹囲、体脂肪などの測定)」などを開催し、健康づくりに関心の低い区民が、自らの健康を振り返るきっかけづくりとします。

(2) 関心はあるが行動していない区民へ(「関心」から「行動」へ)

健康づくりへの関心を高め、具体的な行動をしようとする区民に積極的に働きかけ、健康づくり行動へ移る支援をします。

表-2 区民の健康づくりに対する関係機関・団体等の支援の事例

	関心の低い区民へ （「関心」を高める）	関心はあるが行動していない区民へ （「関心」から「行動」へ）	関心があり行動している区民へ （「行動の継続・評価」 「区民の健康づくりのサポート」へ）
医師会 歯科医師会 薬剤師会	・なかのまつり（血糖値、血圧測定、健康相談、かかりつけ医紹介など） ・子育て支援セミナー ・学校三師会研究会	・講演会（区民フォーラム、生活習慣病研究会） ・ウォーキング大会（中野生活習慣病研究会） ・生活習慣病予防健診 ・学校保健委員会での健康教育 ・学校での講演会の開催（連携）	スポーツ認定医の事業協力
介護サービス 事業所	・介護予防 PR	・介護予防講座、健康まつり等の開催	・介護予防事業 ・健康講座、セミナーの開催（連携）
公衆浴場など		・施設内の禁煙	・はつらつ体操（介護予防）の実施
スポーツ団体	・初心者講習会		・スポーツ少年団などへの指導
町会・自治会など	・地域のイベントなどの情報提供		
老人クラブ		・軽スポーツの普及 ・健康まつり ・体操（リズム体操、タオル体操、口の体操）	・軽スポーツの大会開催《ゲートボール、グラウンドゴルフ、輪投げ》 ・体操（リズム体操、タオル体操、口の体操）
スポーツ施設		・健康づくり体験コースの設定	・『区』の事業（測定会など）の協力 ・トレーニングの実施 ・指導員の派遣
PTA など 保護者の団体		・講演会の開催（小児科医、薬剤師、栄養士、学校との連携） ・スポーツ大会（ママ・パパさんバレー、卓球）	
スポーツ指導者、 活動リーダーなど	・サマーキャンプなどの企画・運営 ・親子で楽しめる事業などの企画運営	・運動・栄養・休養トータルバランスのアドバイス	・区事業（測定会など）への協力 ・子ども会等でのトレーニング指導 ・学校の部活・運動指導の補助（スクールヘルパー） ・運動・スポーツ、身体活動に関する健康講座、出前指導、運動・スポーツのリーダー育成
食や栄養に関する 専門家、専門学校等	・なかのまつり（栄養相談コーナー） ・栄養相談（医師会、保健福祉センター（乳幼児、生活習慣病予防））		・料理教室（視覚障害者、シルバー人材センター、男の料理教室）

第一段階

健康づくりに関わっているフィットネスクラブや調理専門学校、また、ウォーキングなどの健康づくりグループなどの協力を得て、気軽に健康づくりを体験できる「健康づくり体験」を実施します。

「健康づくり体験」に参加して健康づくりに関心を持った区民が、具体的に健康づくりを始められるよう、商店街の空き店舗などを利用した「健康づくり測定会」などを定期的開催します。測定会では、健康測定や相談を実施するとともに、「健康づくり宣言」をすることにより、健康づくりへ取り組む意思表示ができるよう支援します。また、興味を持てるテーマを選び、健康づくりイベントを開催し、健康づくりに取り組むきっかけをつくります。

これらの事業は、土曜日や日曜日を中心に実施する予定ですが、それでも多忙で参加することが難しい方には「健康づくり通信講座（運動・身体活動コース、禁煙支援コース）」を実施し、自宅で実施する健康づくりにアドバイスをします。また、平成１９年度から実施している健康づくり公園における体操指導も規模を拡大して実施します。

第二段階

健康づくりを始めようと思い立った人が、いつでも関連情報を手に入れることができるよう区ホームページ上で自由に検索・閲覧できる仕組みを構築し、「健康づくり個別支援プログラム（健康づくりをはじめよう）」やイベント、各団体の活動などを紹介します。また、このような情報システムの構築に協力していただける団体等の募集も行います。

「健康づくり体験」

- 栄養・食生活：地域の栄養士、調理専門学校、地域の飲食店などの協力を得て、生活習慣病予防などの調理実習、会食会などの体験
- 運動・身体活動：地域の運動指導員、体育館、フィットネスクラブ、プールなどの協力を得て、生活習慣予防などを目的とする運動、スポーツなどを体験
- ウォーキング大会：区内のウォーキンググループなどの協力を得て、気軽に参加できるウォーキング大会などを開催

「健康づくり測定会」

- 健康度測定：体重、BMI、体脂肪率、内臓脂肪レベル、基礎代謝量、腹囲、血圧などの測定
- 健康相談：看護職、栄養士、運動指導士などによる栄養・食生活や運動・身体活動などの生活習慣の改善や目標設定などについての相談
- 健康づくり宣言：健康づくり宣言（宣言書への署名）した者が、定期的な測定や健康づくり活動のアドバイス、評価など

「健康づくり通信講座」

- 運動・身体活動コース：一週間の生活活動量を診断し、運動の目標設定、生活時間を工夫した運動・身体活動のアドバイス（初級コース、中級コースなど）
- 禁煙コース（禁煙チャレンジ）：禁煙のコツや苦しい時の対処法等をアドバイスし、禁煙開始と継続を支援

表-3-1 区民の健康づくりに対する区の支援の事例（栄養・食生活）

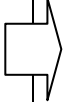
	関心の低い区民へ （「関心」を高める）	 関心はあるが行動していない区民へ （「関心」から「行動」へ）	 関心があり行動している区民へ （「行動の継続・評価」 「区民の健康づくりのサポート」へ）
乳 幼 児 期	保育園・幼稚園・児童館等：食育講習会・セミナー 保健福祉センター：離乳食講習会、食育講習会 母親学級、両親学級、アレルギー教室、乳幼児健診	保育園・幼稚園等：親子クッキング 保健福祉センター：栄養相談	保健福祉センター：地域栄養活動支援（なかまづくり、自主活動の支援など）
学 童 ・ 思 春 期	児童館：食育講習会 保健福祉センター：食育講習会、小児生活習慣病健診事後指導 学校：給食だより、食の指導、栄養講習会、小児生活習慣病健診	保健福祉センター：栄養相談コーナー、子どもクッキング、小児生活習慣病健診事後指導 学校：給食だより、食の指導、夏休み親子料理づくり	学校：料理クラブ
青 年 ・ 成 人 期 壮 年 期	地域活動：栄養講習会 保健福祉センター：食事バランスガイドの普及	健康・高齢：健康づくりプログラム（栄養・食生活編） 保健福祉センター：栄養相談、マタニティクッキング	保健福祉センター：地域栄養活動支援（なかまづくり、自主活動の支援など）、ようこそ簡単栄養塾 保健予防：給食施設（社員食堂等）の栄養指導
高 齢 期	地域活動：健康講座（老人クラブなど） 生涯学習：栄養講習会、健康講習会（老人大学）	健康・高齢：訪問食事サービス、低栄養予防（介護予防） 保健福祉センター：栄養相談	健康・高齢：低栄養予防（介護予防） 保健福祉センター：地域栄養活動支援（なかまづくり、自主活動の支援など）
全 世 代	保健所・生活衛生、保健福祉センター：食品衛生講習会、暮らしの安全展	地域活動：調理施設での栄養講習会 保健所・生活衛生、保健福祉センター：食品衛生講習会、暮らしの安全展	地域活動：調理施設での栄養講習会 保健所・生活衛生、保険福祉センター：食品衛生講習会、暮らしの安全展

表-3-2 区民の健康づくりに対する区の支援の事例（運動・身体活動）

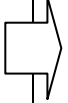
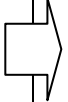
	関心の低い区民へ （「関心」を高める）	 関心はあるが行動していない区民へ （「関心」から「行動」）へ	 関心があり行動している区民へ （「行動の継続・評価」 「区民の健康づくりのサポート」へ）
乳 幼 児 期	保健福祉センター：母親学級、両親学級、乳幼児健診	保育園・幼稚園等：戸外遊び 公園・道路：ジャブ池（夏季） 生涯学習：遊び場開放（小学校校庭）、プール開放、乳幼児向け運動メニュー（体育館など）	保育園・幼稚園等：戸外遊び 公園・道路：ジャブ池（夏季） 生涯学習：遊び場開放（小学校校庭）、プール開放、乳幼児向け運動メニュー（体育館など）
学 童 ・ 思 春 期	保健福祉センター：小児生活習慣病健診事後指導 学校：保険だより、小児生活習慣病健診	保健福祉センター：小児生活習慣病健診事後指導 生涯学習：区民スポーツ大会、学校開放（校庭、体育館、プール）、小中学生向け運動メニュー（体育館など）	生涯学習：区民スポーツ大会、学校開放（校庭、体育館、プール）、小中学生向け運動メニュー（体育館など）
青 年 ・ 成 人 期 壮 年 期	地域活動：地区まつり運動会	地域活動：地区まつり運動会 健康・高齢：健康づくりプログラム（運動・身体活動編） 生涯学習：区民スポーツ大会・教室、学校開放（校庭、体育館、プール）など	保健福祉センター：地域健康学習支援 生涯学習：区民スポーツ大会・教室、学校開放（校庭、体育館、プール）、地域スポーツ指導者講習会、団体・人材支援サイトの運用
高 齢 期	地域活動：地区まつり運動会、健康講座・健康まつり（老人クラブ） 健康・高齢：高齢者農園	地域活動：地区まつり運動会 健康・高齢：高齢者農園、健康づくり公園での体操指導、運動機能の向上（介護予防） 生涯学習：区民スポーツ大会・教室、学校開放（校庭、体育館、プール）、あるこう会	地域活動：地区まつり運動会 健康・高齢：高齢者農園、健康づくり公園での体操指導、運動機能の向上（介護予防） 保健福祉センター：地域健康学習支援 生涯学習：区民スポーツ大会・教室、学校開放（校庭、体育館、プール）、あるこう会
全 世 代		公園・道路：公園の設備改良、緑の確保、健康づくり公園、ウォーキングコースの整備・活用	公園・道路：公園の設備改良、緑の確保、健康づくり公園、ウォーキングコースの整備・活用

表-3-3 区民の健康づくりに対する区の支援の事例（タバコ・アルコール等）

	関心の低い区民へ （「関心」を高める）	 関心はあるが行動していない区民へ （「関心」から「行動」）へ	 関心があり行動している区民へ （「行動の継続・評価」 「区民の健康づくりのサポート」へ）
乳 幼 児 期	区施設：禁煙（又は完全分煙）の推進 環境と暮らし：路上喫煙禁止、歩行喫煙防止 （子どもへの健康被害・火傷などの防止） 保育園・幼稚園・児童館等：受動喫煙防止、禁煙 PR 保健福祉センター：母親学級、両親学級、新生児訪問、乳幼児健診	区施設：禁煙（又は完全分煙）の推進 環境と暮らし：路上喫煙禁止、歩行喫煙防止 （子どもへの健康被害・火傷などの防止） 保健福祉センター：育児相談、母親学級卒業生の会	区施設：禁煙（又は完全分煙）の推進 環境と暮らし：路上喫煙禁止、歩行喫煙防止 （子どもへの健康被害・火傷などの防止） 保健福祉センター：母親学級卒業生の会
学童・思春期	区施設：禁煙（又は完全分煙）の推進 環境と暮らし：路上喫煙禁止、歩行喫煙防止 （子どもへの健康被害・火傷などの防止） 子ども健康：未成年の喫煙防止 PR、保護者への受動喫煙防止 PR 保育園・幼稚園・児童館等：父母への喫煙防止 PR、職員研修（禁煙支援など） 学校：喫煙防止授業（小中学校）、薬物乱用防止教室（中学）	区施設：禁煙（又は完全分煙）の推進 環境と暮らし：路上喫煙禁止、歩行喫煙防止 （子どもへの健康被害・火傷などの防止）	区施設：禁煙（又は完全分煙）の推進 環境と暮らし：路上喫煙禁止、歩行喫煙防止 （子どもへの健康被害・火傷などの防止）
青年・成人期 壮 年 期 高 齢 期	区施設：禁煙（又は完全分煙）の推進 環境と暮らし：路上喫煙禁止、歩行喫煙防止 保険医療：禁煙 PR	区施設：禁煙（又は完全分煙）の推進 環境と暮らし：路上喫煙禁止、歩行喫煙防止 健康・高齢：受動喫煙防止・禁煙支援シンポジウム、禁煙支援 保健福祉センター：禁煙支援、こころの悩み相談（アルコール、薬物依存、嗜癖相談） 保健所・生活衛生：営業施設の指導、室内環境の相談	区施設：禁煙（又は完全分煙）の推進 環境と暮らし：路上喫煙禁止、歩行喫煙防止 健康・高齢：受動喫煙防止・禁煙支援シンポジウム、禁煙支援 保健福祉センター：禁煙支援、こころの悩み相談（アルコール、薬物依存、嗜癖相談） 保健所・生活衛生：営業施設の指導、室内環境の相談

(3) 関心があり行動している区民へ(「行動の継続・評価」から「区民の健康づくりのサポート」へ)

この段階の区民には、従来から行っている健康に関する情報発信や健康講座などの事業を充実させ提供するほか、さらに一歩進んで、“関心が低い区民”“関心はあるが行動していない区民”の健康づくりを応援できるよう目指します。区民が相互に健康づくりを支援し、継続できることを目指すものです。

第一段階

定期的を開催する「健康づくり測定会」において、実施した健康づくり活動の成果を評価し、目標の達成度を判定します。これらを踏まえ、新しい目標設定を設定します。

また、「健康づくりサポーター講習会」を開催して、自らの健康づくりの経験・成果を踏まえ、地域で区民の健康づくりのサポーターとなるよう支援します。

第二段階

区民の健康づくりを支援する立場から、各種健康づくり事業に積極的に参画するとともに、さまざまな関係機関、事業所等のネットワークづくりにも関与します。

「健康づくりサポーターの育成」

自らの健康づくり経験と成果を踏まえ、健康づくりにおいて利用できる制度や事業、参加者の安全管理など、必要な知識を身に付け、区民の健康づくりを支援できる人材の育成を目指します。具体的には、「健康づくりサポーター」として、「健康づくり学習会の講師」「健康づくりに関する情報提供・相談」「区民の自主的な健康づくりの支援」「地域の健康づくり事業・健康づくりイベントなどの協力」などを行ってもらいます。

「健康づくりグループ等の育成及び活用」

健康づくりに関する専門的な知識及び技術を有するグループの育成を図ります。また、これらのグループが、地域において各自の能力を生かして活動できるよう体制を整備します。

3. 地域が取り組む健康づくりの推進体制

健康づくりは、区民一人ひとりが取り組む課題であり、自らが健康づくりに関心を持ち、生活習慣の改善など、具体的な行動をしなければなりません。

しかし、このような区民の健康づくりの行動が継続して実施されるためには、身近な場所で情報や支援が受けられることが望ましく、商店など毎日のように利用する施設や交通機関などが大きな役割を果たすことが期待されます。

また、地域にはさまざまな関係機関、事業者等が活動しています。これら関係機関や事業者等は、それぞれの特性を持ち区民の健康づくりを支援しています。それぞれに異なる特性が、お互いに連携することで、さらにその効果を高めることもできます。地域のさまざまな関係機関、事業者、行政などが相互に連携し、区民の健康づくりの支援を行う仕組みづくりを目指します。

第一段階

健康づくり活動を日頃実施している団体等に、区の主催する健康づくり事業に企画段階から参加・協力を求めます。いくつかの団体と区が協働して事業を実施することで、異なる分野で活動する団体が相互に協力すると、どのようなことが実現できるのか具体的なイメージをつかんでもらいます。

第二段階

一見健康づくりとは無縁のように見える団体等の参加を推進し、協力・連携してもらう団体等の拡大を図ります。

また、地域の様々な関係機関、事業者などが、相互の協力・連携に必要な調整を行う独立した組織について検討する会議を設置します。

「(仮)中野区健康づくり推進実行委員会」の設置

《目的》

「健康づくり行動プラン」が目指す、関係者・関係機関、地域団体及び事業者が、区と協働して区民の健康づくりを支援する。

《構成》

「健康づくり行動プラン」の策定において基礎となる考え方を検討した「健康づくり連携推進会議」の参加団体（医師会、歯科医師会、薬剤師会、介護サービス事業所連絡会、公衆浴場組合、体育協会、町会連合会、老人クラブ連合会、小学校PTA連合会、フィットネスクラブ、区民委員）を中心に、商店街連合会、商工会議所、食品衛生協会、環境衛生協会、健康保険組合などの団体に加え、地域で活動する看護職、栄養士、運動指導員などの区民。

《活動内容》

・ 関係団体等の調整

活動の分野や目標が異なる様々な団体等が協力する上で必要な調整

・ 情報交換・学習会

先駆的に健康づくりを進めている地域の視察

中野区内での進め方についての検討

・ 健康づくり事業の実施

医師会・歯科医師会・薬剤師会を中心に健康づくりに関する学習会や情報交換

地域の栄養士や調理専門学校・食品関連の事業者などによる栄養・食生活の改善

運動指導員やフィットネスクラブなどによる運動・身体活動

・ 地域の活動との連携

町会、老人クラブなどの地域の団体やグループが主体的に実施している活動との連携

4．健康づくり事業の展開

平成 20 年度から、健康づくりに関心の低い区民に対して「健康づくりの日」などに健康づくりキャンペーンを実施するとともに、関心はあるが行動していない区民に対しては「健康測定会」「健康づくり体験」「健康づくり通信講座」などを実施して健康づくりへの行動変容を支援します。

また、関心があり行動している区民に対しては、「健康づくりサポーター講習会」などを実施して区民の健康づくりをサポートしていただけるよう支援いたします。

これら事業の年間スケジュール案を図-2 に示しました。なお、これら事業の実施に際しては、庁内関連分野との連携を強化して効果的なキャンペーン、魅力的なイベントの実施を図るとともに、地域で活動している健康づくりの関係者、関係団体には事業の企画段階から参加を求め、健康づくり事業を協働で実施します。

健康づくり事業の協働実施者・団体の例

健康づくりの日：商店街連合会、商店街など

健康測定会：医師会、地域の看護職・栄養士・運動指導員・健康づくりグループなど

健康づくり体験：フィットネスクラブ、調理専門学校、料理教室、飲食店など

健康づくり通信講座：フィットネスクラブなど

健康づくりリーダー養成：地域の栄養士・運動指導員、健康づくりグループなど

5．達成指標

「健康づくり行動プラン」を着実に実行し、評価できるようにするため、「区民の健康づくりを効果的に推進するために」で述べた、取り組みの重点化については世代ごとの目標と達成指標を、関心の度合いによる働きかけについては達成指標を掲げました。

(1) 取り組みの重点化

「健康づくり行動プラン」において、優先的に取り組むべき“栄養・食生活の改善”“運動・身体活動”“タバコ・アルコール等”の 3 つの柱に関し、世代ごとの目標、達成指標などについて P. 18 ~ 20 に示しました。

(2) 関心の度合いによる取り組み

健康づくりへの関心の度合いによる取り組みの中でも、「関心が低い区民」「関心はあるが行動していない区民」に対する取り組みについて、その達成指標などについて P. 21 ~ 22 に示しました。

図-2 健康づくりの支援（年間活動のイメージ）

	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
健康づくり月間 （既存事業）	健康づくり月間											
健康づくりの日	健康づくりの日	健康づくりの日	健康づくりの日	健康づくりの日	健康づくりの日	健康づくりの日	健康づくりの日	健康づくりの日	健康づくりの日	健康づくりの日	健康づくりの日	健康づくりの日
健康づくり体験		運動 ・身体活動			運動 ・身体活動			運動 ・身体活動			運動 ・身体活動	
			栄養 ・食生活			栄養 ・食生活			栄養 ・食生活			栄養 ・食生活
	ウォーキング			ウォーキング			ウォーキング			ウォーキング		
健康づくり宣言 健康測定 健康相談	健康測定会			健康測定会			健康測定会			健康測定会		
健康づくり公園 体操指導	健康づくり公園での体操指導（事業充実）											
健康講座	各保健福祉センターがそれぞれの地域で開催（既存事業）											
健康づくり通信講座	禁煙チャレンジ （健康づくり月間）				禁煙チャレンジ （禁煙週間／既存事業）							
	運動・身体活動コース			運動・身体活動コース						運動・身体活動コース		
健康づくり サポーター講習会						サポーター講習会					サポーター講習会	

関心を高める 健康づくり月間（既存事業）、（仮）健康づくりの日

関心から行動へ （仮）健康づくり体験、（仮）健康づくり測定会

行動の継続・評価から 健康づくり公園等体操指導（健康づくり公園・既存事業）、健康講座（地域学習支援・既存事業）、（仮）健康づくり通信講座（禁煙チャレンジ・既存事業）、（仮）健康測定会、（仮）健康づくりヘルパー講習会
区民の健康づくりのサポートへ

栄養・食生活改善の目標と達成指標

目 標

乳幼児期（0～5歳）

食事はバランスよく摂ろう

学童期、思春期（6～17歳）

規則正しい食習慣を身に付けよう

青年・成人期（18～39歳）

朝食を欠かさず、栄養バランスよく食べよう

壮年期（40～64歳）

健診結果を参考に、自分にあった食事をとろう

高齢期（65歳以上）

身近な人と楽しく食事しよう

達成指標

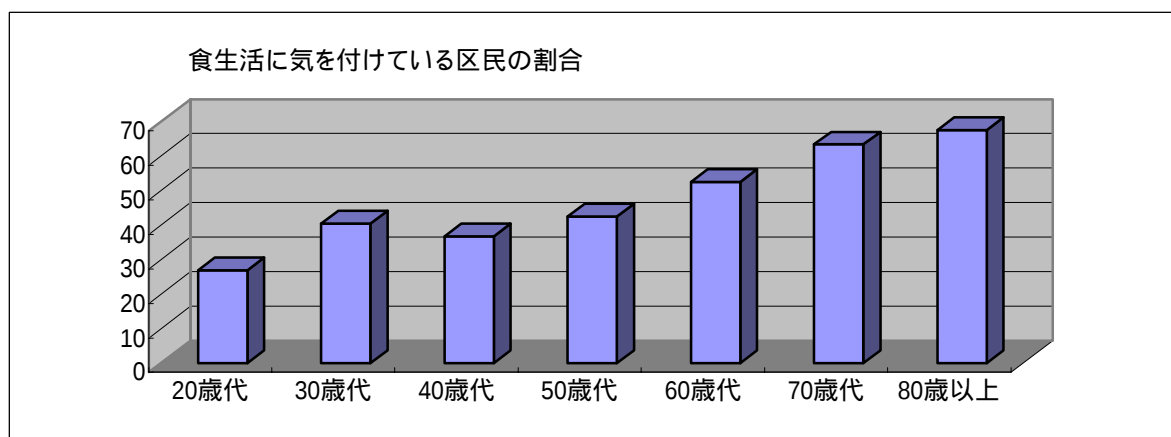
食事バランスや規則正しい食事など、食生活に気をつけている区民の割合を増やす

	現状	2009年度 目標値	2014度 目標値
食生活に気をつけている	47.2%	60%	65%

（保健福祉に関する意識調査（19年））：保健福祉総合推進計画）

栄養バランスや規則正しい食事など、食生活への配慮

気を付けている	47.2 %
少し気を付けている	44.3
気にしていない	6.8



運動・身体活動の目標と達成指標

目 標

乳幼児期（０～５歳）

親子でのびのび体を動かそう

学童期、思春期（６～１７歳）

規則正しい食習慣を身に付けよう

青年・成人期（１８～３９歳）

生活時間を工夫し、意識的に運動・スポーツをしよう

壮年期（４０～６４歳）

健診結果を参考に、自分にあった運動をしよう

高齢期（６５歳以上）

自分の体力や健康状態にあった運動・身体活動をしよう

達成指標

継続的に運動をしている区民の割合を増やす

	現状	２００９年度 目標値	２０１４度 目標値
週１回以上３０分程度以上の運動をしている、ときどきしている	５１.５％	６２.６％	６４.１％

（保健福祉サービス意向調査（１９年）：保健福祉総合推進計画）

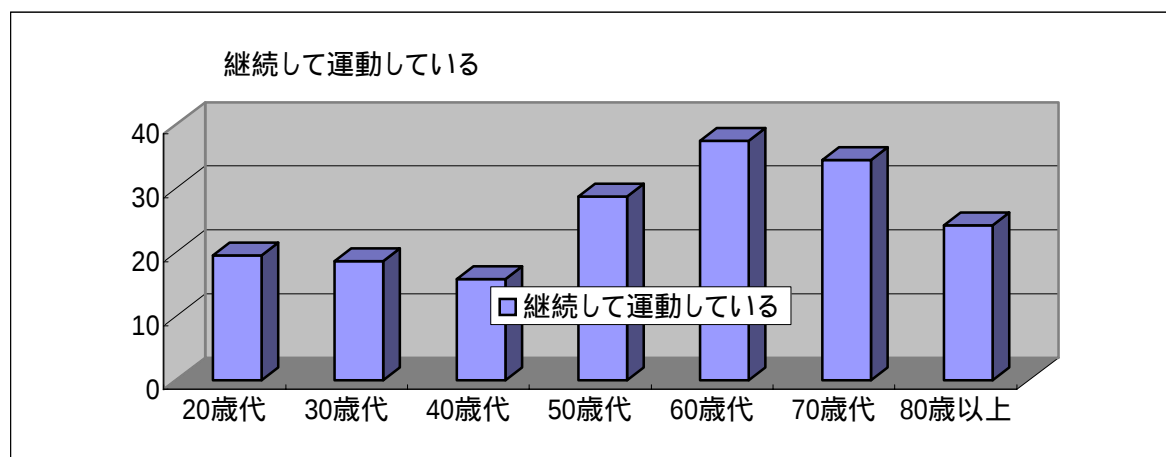
持続的な運動（週１～２回以上の運動）を実施している区民の割合を増やす

１回３０分以上の運動を週２回以上実施している ２６.０％

ときどきしている ２５.５

以前は実施していたが現在はしていない １８.９

まったくしていない ２８.７



タバコ・アルコール等の目標と達成指標

目 標

乳幼児期（0～5歳）

子どもの受動喫煙を防止しよう

学童期、思春期（6～17歳）

喫煙・飲酒の健康影響について理解し、喫煙・飲酒は絶対しない

青年・成人期（18～39歳）、壮年期（40～64歳）、高齢期（65歳以上）

喫煙・飲酒の健康影響について正しい知識を持ち禁煙・適正飲酒に心がけよう

達成指標

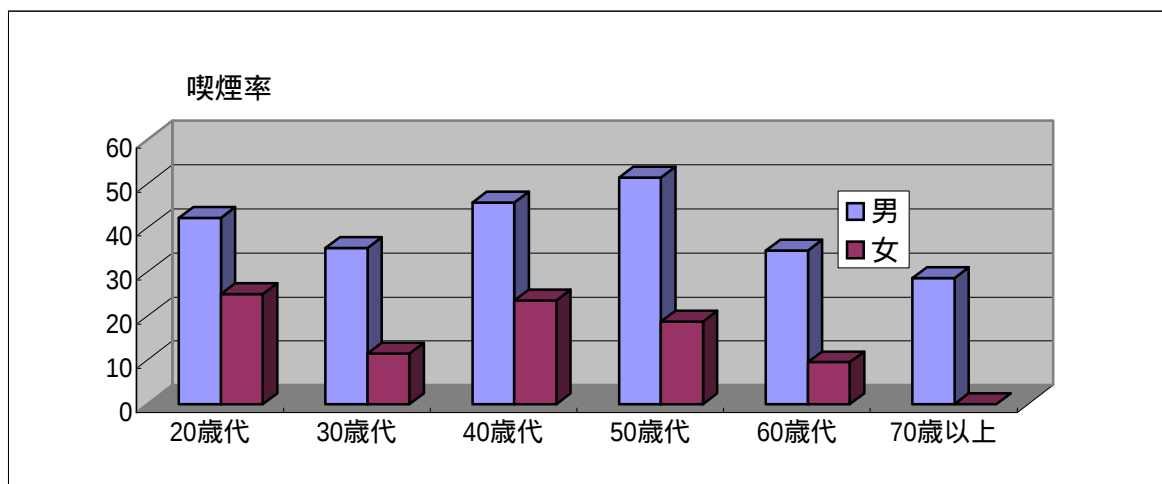
20代で喫煙している区民の割合を減らす

	現状	2009年度 目標値	2014年度 目標値
喫煙している	男42.3% 女25.0%		男30%以下 女10%以下

（保健福祉サービス意向調査（17年）：保健福祉総合推進計画）

区民の喫煙状況

	男	女
吸っていない	54.4	78.9 %
喫煙している	40.4	15.6
喫煙していた	2.9	2.3



関心が低い区民への取り組みと達成指標

達成指標

健康状態の良いと感じている区民の割合を増やす

	現状	2009年度 目標値	2014度 目標値
現在の自分の健康状態は健康である	29.6%	35%以上	50%以上

(保健福祉に関する意識調査(19年))

達成指標

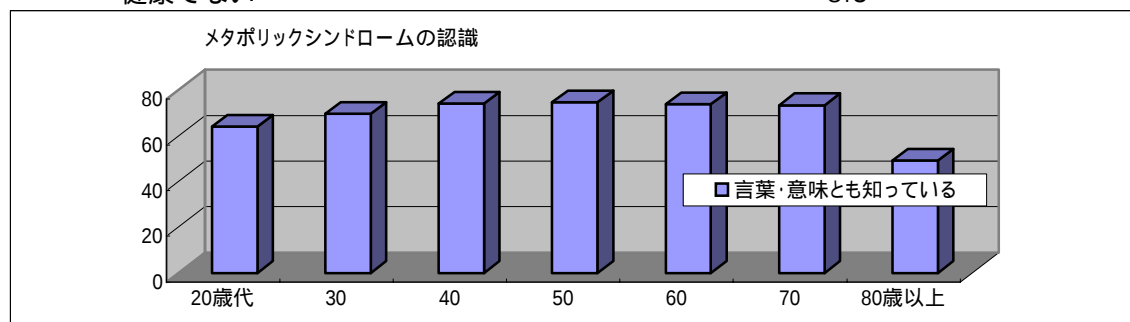
メタボリックシンドロームについて認識している区民の割合を増やす

	現状	2009年度 目標値	2014度 目標値
メタボリックシンドロームの言葉・意味とも知っている	69.9%	75%以上	90%以上

(保健福祉に関する意識調査(19年))

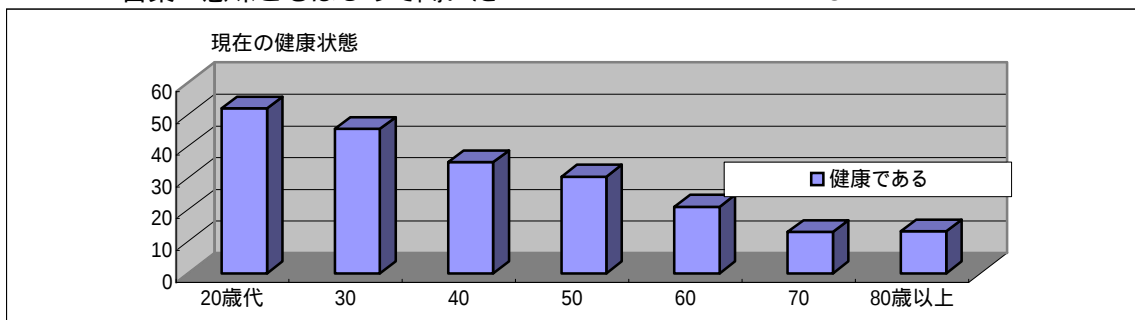
現在の健康状態

健康である	29.6%
どちらかといえば健康である	46.5
どちらかといえば健康でない	14.7
健康でない	8.5



メタボリックシンドロームの認識

言葉・意味とも知っている	69.9%
言葉だけは聞いたことがある	25.4
言葉・意味ともはじめて聞いた	3.4



関心はあるが行動していない区民への取り組みと達成指標

達成指標

定期的に健康診断を受けている区民の割合を増やす

	現状	2009年度 目標値	2014年度 目標値
毎年1回以上健康診断を受けている	67.6%	70%以上	80%以上

(保健福祉に関する意識調査(19年))

達成指標

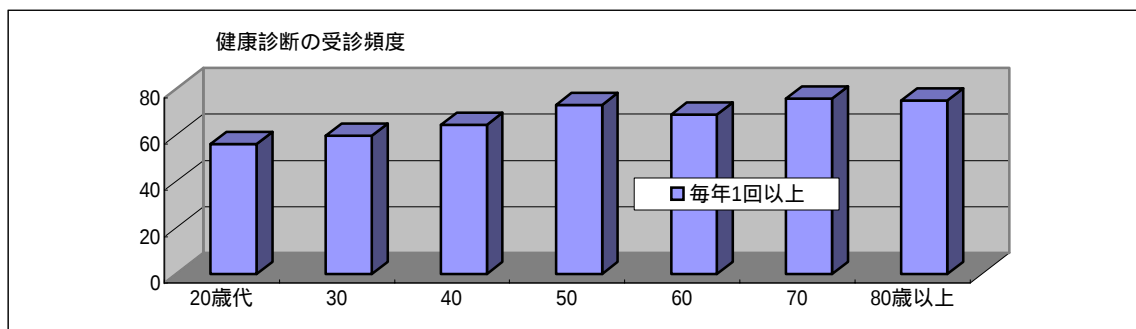
健診結果を活用して生活習慣を見直した区民の割合を増やす

	現状	2009年度 目標値	2014年度 目標値
食事や運動などの生活習慣を見直した	28.0%	35%以上	50%以上

(保健福祉に関する意識調査(19年))

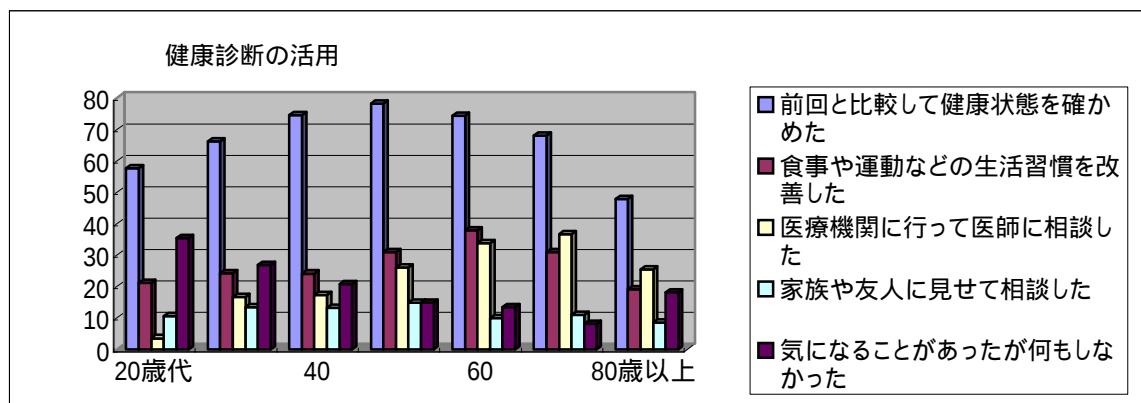
健康診断の受診頻度

毎年1回以上	67.6%
2～3年おきに受診している	9
受診していない	22.6



健康診断の結果の活用

前回と比較して健康状態を確かめた	68.3%
食事や運動などの生活習慣を改善した	28
医療機関に行って医師に相談した	24.6
家族や友人に見せて相談した	11.8
気になることがなかったので何もなかった	18.2
気になることがあったが何もなかった	5.3



健康づくり行動プランの策定にあたって

平成19年11月6日

中野区健康づくり連携推進会議検討報告

「健康づくり行動プラン」策定において基礎とすべき考え方

中野区民の健康づくりについて関係機関・団体・区民が参加し本会議において、中野区健康づくり行動プランの策定にあたり、基礎とすべき考え方をとりまとめたので報告する。

1 設置の目的

新しい中野をつくる10か年計画において、健康づくりのまちづくりは「誰もが自らの健康や暮らしを守り、自分らしく生きているまち」をめざすものであり、区民一人ひとりが健康自己管理に努めるとともに、保健福祉・医療などのサービスの確保、区民の生活の質の向上に取り組むものであるとしている。

これを踏まえ、区民の健康づくりを促す健康づくり行動プランの策定にあたり、区民のおかれている現状や課題について検討する「健康づくり連携推進会議」を設置した。

2 検討の経過

世代・生活習慣ごとの検討

- ・全ての世代の区民を対象とし、各世代の特性にあわせた目標・指標、施策などについて検討した
- ・生活習慣について、「栄養・食生活」、「運動・身体活動」、「口と歯の健康」、「こころの健康づくり」、「タバコ・アルコール等」などの項目に分類し、家庭や地域、事業者などそれぞれの場における取り組みを検討した
個人の健康づくりと地域の健康づくり
- ・区民が日常的に取り組める多様な健康づくりのメニューについて検討した
- ・区民の健康づくりを支援する地域への支援のあり方などを検討した

3 報告の構成

分析 ～世代の特徴・健康課題など	・・・ 2 ページ
目標の設定	・・・ 8 ページ
目標達成に向けて 1．推進策	・・・ 14 ページ
目標達成に向けて 2．環境整備	・・・ 22 ページ

【資料】

健康づくり連携推進会議 開催実績

中野区健康づくり連携推進会議委員および幹事名簿

検討資料より

5つの重点課題と健康づくり行動の3つの柱

健康づくりのさまざまな活動

健康づくりの支援（年間活動のイメージ）

区民の健康づくりに対する関係機関・団体等の支援の事例

■ 分析 ～世代の特徴、健康課題など

1 ライフステージと対応するキャッチフレーズ

乳幼児期	(0 ～ 5 歳)	規則正しい生活リズムを身につけよう
学童期・思春期	(6 ～ 17 歳)	健康的な生活習慣を身につけよう
青年・成人期	(18 ～ 39 歳)	生活のバランスを見直し健康的な生活習慣を維持しよう
壮年期	(40 ～ 64 歳)	自ら行動し健康で充実した毎日にしよう
高齢期	(65 歳以上)	仲間とともに活動的な高齢期を過ごそう

2 世代の特徴

乳幼児期 (0 ～ 5 歳)

心身ともにめざましい成長がみられる時期です。乳幼児健診を受診し、心身の健康状態を把握しましょう。それとともに、基本的な生活習慣を身につける時期でもあります。生涯の健康づくりの基礎になる規則正しい生活リズムを身につけましょう。

また、育児不安の軽減を図るなど子どもの心身の健やかな成長を、地域全体で支える仕組みづくりが必要です。

学童期・思春期 (6 ～ 17 歳)

▼小・中学生

心身ともに大きく成長する時期です。この世代から、自らの健康を管理できる能力を養っていくことも重要な課題です。

近年は、この頃に生活習慣病を発症する事例も増えてきました。家庭、学校、地域が連携した児童・生徒の健康づくりが必要です。

▼高校世代

喫煙・飲酒、性感染症、拒食など、この世代に特有な健康課題やこころの問題も多く、深刻化しています。健康的な生活習慣の確立を支援することが重要な課題です。

青年・成人期 (18 ～ 39 歳)

仕事や育児など、多忙な人が多い世代です。多忙であるために、健康問題を意識することが少なく、栄養の過剰摂取や朝食を食べないなどの不規則な食生活など、生活のバランスを崩してしまう人が増えてきます。

この世代以降に生活習慣病にならないためには、規則正しい食生活をする、運動を継続すること、禁煙など健康的な生活習慣を続けていくことなど、生活のバランスを保っていくことが大切です。

また、就職や結婚・出産など、多くの人が人生の大きな転機を迎える世代です。ライフスタイルの変化による、大きなストレスを受けることも多い世代と言えます。

▼妊娠・授乳期

妊婦健診を受診し、健康状態を把握することが大切です。また、母親学級などの事業などを通じて、身近な地域に気軽に相談できる仲間をつくり、地域の中で孤立感を覚えることなく子育てをしましょう。

壮年期（４０～６４歳）

心疾患や糖尿病、がんなど生活習慣病のり患率が増加する時期です。また、通院・入院が増えはじめ、家族の健康や親の介護が身近な問題となり、健康について意識し始める時期でもあります。

定期的に健診を受診するとともに、健診の結果に基づいて生活習慣の改善に取り組みましょう。また、ストレス管理など心の健康づくりも心がけましょう。

高齢期（６５歳以上）

仕事や育児などを終え、趣味やスポーツ、学習に高い意欲を持って取り組む人が増えている世代です。しかし、体力の低下も大きく、偏食や低栄養による健康問題も増えています。

高齢期を元気に過ごしていけるよう、自分にあった食生活や運動によって、体力の低下を防ぎ、社会との関わりを積極的に持っていくことが大切です。

また、後期高齢（７５歳以上）になると、それまでよりも心身の機能の衰えが顕著となってきます。高齢者のみや単身の世帯も増えるほか、寝たきりや認知症などで介護を必要とする人も多くなります。病気や障害があっても生活の質を維持し、豊かに暮らすことができるよう、介護予防に努めましょう。

３ 健康課題

乳幼児期（０～５歳）

- ・生活のリズム(就寝や起床の時刻)に乱れがあり、朝食を食べないなどの不規則な生活が見られる
栄養・食生活
- ・外遊びの時間が減少している 運動・身体活動
- ・家庭内での受動喫煙の影響を受けることがある タバコ・アルコール等
- ・呼吸器系感染症のり患率が高い。ぜん息などのアレルギー疾患を持つ子どもが増えている その他
- ・室内での事故が多い その他

学童期・思春期（６～１７歳）

▼小・中学生

- ・生活リズム(就寝時刻、起床時刻)の乱れがあり、朝食を食べない子どもがいる 栄養・食生活
- ・外遊び・集団遊びが減少している 運動・身体活動
- ・肥満児が増加している 栄養・食生活 運動・身体活動
- ・永久歯のむし歯、歯肉炎が見られる 口と歯の健康
- ・アレルギー疾患のある児童が増えている その他
- ・拒食などが見られる 休養・こころの健康

▼高校世代

- ・エネルギーの過剰摂取、運動不足により生活習慣病の低年齢化も顕著となっている 栄養、運動
- ・拒食などが見られる 休養・こころの健康
- ・精神的に困ったときに気軽に相談できる相手がいない。また、拒食などの摂食障害、引きこもりが見られる
休養・こころの健康
- ・興味本位から喫煙や飲酒をする者が見られる タバコ・アルコール等
- ・性感染症、望まない妊娠、不慮の事故防止など、この世代特有の課題がある その他

青年・成人期（１８～３９歳）

- ・不規則な生活習慣(朝食を食べない、不規則な時間に食事をする、運動不足、喫煙など)で、３０代男性の肥満が多い 栄養・食生活
- ・若い女性に無理なダイエットや拒食・過食などの摂食障害も見られる 栄養・食生活
- ・歯周疾患の増加する時期である。また、喫煙などにより歯周疾患の治療をしても改善がみられない者もいる
口と歯の健康
- ・ストレスも多く、喫煙や大量飲酒、うつ・心身症の増加がみられる。また、引きこもりが見られる
休養・こころの健康 タバコ・アルコール等
- ・性感染症に感染しやすい世代である。また、子宮がんのり患が若年化している その他
- ・仕事・育児など多忙で自らの健康問題を意識することが少ない 全体

▼妊娠・授乳期

- ・妊娠中のむし歯が見られる 口と歯の健康
- ・妊娠・出産・産後のうつ病が見られる 休養・こころの健康

壮年期（４０～６４歳）

- ・区民健診受診者の約１割に糖尿病の所見が見られ、高血圧・高脂血症の所見のある人もこの世代で急増する。男性の肥満も多い 栄養・食生活 運動・身体活動
- ・５０代以降、喪失歯数が増加している 口と歯の健康
- ・仕事、親の介護、自身の健康など、不安・悩みを持つ人が多い。また、うつや自殺する者の割合が増加している 休養・こころの健康づくり
- ・更年期にともなう心身の変調が見られるなど特有の健康課題がある その他
- ・大腸がん、乳がんの死亡率が年々増加している。また、乳がんのり患年齢が若年化している その他

高齢期（６５歳以上）

- ・高血圧や糖尿病など慢性疾患を抱えている人が多い 栄養・食生活 運動・身体活動
- ・生活習慣病などで通院・入院する人が増えるが、健康で活発な人も多く、個人差が大きい その他
- ▼後期高齢者
- ・骨粗しょう症・骨折などから、要介護状態になることも多い 栄養・食生活 運動・身体活動
- ・偏食や口腔機能(義歯の不適合・摂食障害、嚥下障害など)の低下によって、低栄養状態となり、生活の質の低下を引き起こすことがある 口と歯の健康
- ・閉じこもり、うつ・認知症が増加する 休養・こころの健康づくり
- ・合併症を発症したり、同時に複数の疾患にかかったりすることもある その他

4 強み

乳幼児期（０～５歳）

[一般的な特徴]

- ・健康診査・健康相談や訪問など、子どもや保護者の健康を支援する仕組みが整備されている
- ・保健福祉センター等で各種母子保健事業が実施されている
- ・身近な児童館等で、乳幼児を対象とした事業が行なわれている

[中野区の特徴]

- ・子どもの総合相談窓口が設置され、乳幼児に関する相談がしやすくなった
- ・全区立小学校の校庭を学校休業日に乳幼児及びその保護者に開放する仕組みがある
- ・区内に小児初期救急医療の体制(準夜間)がある

学童期・思春期(6～17歳)

[一般的な特徴]

- ・身体的には第2次性徴など大きく変化・成長する時期であるとともに、心の面では自分の世界がどんどん拡大していく時期である

▼小・中学生

[中野区の特徴]

- ・学校の校庭等を児童・生徒に開放する仕組みがある
- ・学童クラブや児童館が全区的に設置され子どもの居場所となっている
- ・図書館等で子ども向けの行事が行われている

▼高校世代

[中野区の特徴]

- ・学校開放を利用できる仕組みがある

青年・成人期(18～39歳)

[一般的な特徴]

- ・栄養成分などを表示する店が増えている

[中野区の特徴]

- ・中野駅周辺などに若い人が利用できる安価な飲食店が多く営業している
- ・親子で利用できる学校開放の仕組みがある
- ・区内にフィットネスクラブなど健康関連企業がある
- ・女性に骨量測定を実施している

壮年期(40～64歳)

[一般的な特徴]

- ・自分の健康問題を考える時間を持つことができる(育児が一段落など)
- ・健康保険の保険者に被保険者の健診の実施が義務付けられる

[中野区の特徴]

- ・区民健診が普及している
- ・学校開放の仕組みがある
- ・自主グループが活動している

高齢期(65歳以上)

[一般的な特徴]

- ・元気高齢者も多く、健康に対する関心が高い世代である
- ・団塊の世代の人々が地域のリーダーとしての活躍が期待されている

[中野区の特徴]

- ・地域包括支援センター(8か所)で、健康づくりや介護予防等についての相談体制が整備されている

- ・区内には、介護サービス事業所が比較的多くある
- ・多くの高齢者が高齢者会館などを日常的に利用している
- ・全区的に老人クラブや自主グループが活動している。また、ことぶき大学などで地域参加が促されている
- ・民生委員による一人暮らし高齢者確認調査(70歳以上、単身世帯対象)により、健康状態についても個別に実態把握している(調査結果は必要に応じ地域包括支援センターと共有、連携して対応)
- ・学校開放の仕組みがある

5 弱み

乳幼児期(0～5歳)

[一般的な特徴]

- ・保護者の生活が夜型になり、子どもの生活リズムも乱れている
- ・保護者の健康観によって、子どもの生活習慣が左右される
- ・子どもが保育園・幼稚園に入るまで、保護者同士のつながりが少なく、孤立しやすい
- ・父親の仕事時間が長く、育児参加の時間が十分に取れない
- ・事故等が心配で、安心して子どもだけで遊ばせられない

[中野区の特徴]

- ・子どもたちが遊び、運動するためのスペースが少ない
- ・自然に触れる場が少ない
- ・小児二次救急の医療施設がない

学童期・思春期(6～17歳)

▼小・中学生

[一般的な特徴]

- ・外遊び・集団遊びの時間が少なくなっている
- ・エネルギー摂取量が多い食生活や運動不足によって肥満児が増加している
- ・塾などの習い事で運動する時間がなく、生活リズムが乱れる子どもがいる
- ・受験・進学などでストレスを感じている
- ・子どもを狙った犯罪や未成年者を対象にした性産業など、子どもの人権が尊重されていない
- ・喫煙、飲酒、薬物など不健康なものに興味・関心を持つ時期である
- ・帰宅後、高エネルギー、低栄養の食品を食べる子どもがいる

[中野区の特徴]

- ・自由に遊べることのできる広場が少ない
- ・児童館などは小規模なものが多く、中高生の活動に対応しきれない

▼高校世代

[一般的な特徴]

- ・塾などの習い事で運動する時間がなく、生活リズムが乱れる子どもがいる
- ・受験・進学などでストレスを感じている
- ・子どもを狙った犯罪や未成年者を対象にした性産業など、子どもの人権が尊重されていない

[中野区の特徴]

- ・遊びや運動するためのスペースが少ない

青年・成人期（１８～３９歳）

[一般的な特徴]

- ・ 仕事、育児などに多忙で自らの健康を意識することが少ない
- ・ 欠食、外食など偏った食生活になりがちである
- ・ 仕事等でストレスを感じる機会が増える
- ・ 雇用の機会に恵まれないことから、健診を受ける機会を得られずに健康を損なう可能性が高い人がいる（ニートなど）

[中野区の特徴]

- ・ 単身生活者が多く食生活が単調になりがちである（食事の食材料が少ないなど）
- ・ ２０、３０代の世代層に対するアプローチ（区の事業など）が少ない
- ・ フィットネスクラブや学校開放以外で、身近にストレスを発散できる場が少ない
- ・ 広い公園や自然が少なく、身近に安らぐことができる空間が少ない

壮年期（４０～６４歳）

[一般的な特徴]

- ・ 勤務時間によって食事時間が不規則になる人がいる
- ・ 労働時間の短縮や家族的責任を果たすための制度に関し、企業の対応が遅れている
- ・ 仕事が多忙で継続的に運動などを続けることが難しい
- ・ 筋力など体力が落ち始める。糖尿病など生活習慣病を発症する人が増える年代である
- ・ 家族の健康、親の介護などが身近な問題となる

[中野区の特徴]

- ・ この世代が集まりやすい時間帯での事業が少ない。また、集える施設も少ない
- ・ フィットネスクラブや学校開放以外で、身近にストレスを発散できる場が少ない
- ・ 広い公園や自然が少なく、身近に安らぐことができる空間が少ない

高齢期（６５歳以上）

[一般的な特徴]

- ・ 体力の低下が顕著となり、疾病により通院・入院する人が増える
- ・ 偏食や食欲低下、また、口腔機能の低下による食事量の低下により、低栄養が問題となるケースが増える
- ・ 寝たきりや認知症など、介護が必要な人が増える
- ・ 生きがいを喪失し、家に閉じこもる人が増える

[中野区の特徴]

- ・ 高齢単身世帯及び高齢者のみで構成される世帯が増えている
- ・ 高齢者事業に新しい参加者が増えにくい
- ・ 後期高齢者の増加割合が高く、要介護認定率や認知症高齢者の出現率が高まっている

■ 目標の設定

1 栄養・食生活

乳幼児期（0～5歳） 食事はバランスよく摂ろう

早寝早起きして必ず朝食を食べよう

外遊びして体を動かし、食事をおいしく食べよう

よく噛む習慣を身につけよう

食習慣の基礎をつくり成長に必要な栄養を十分にとろう

安全な食品を選ぼう

家族そろって食事を楽しもう

学童期・思春期（6～17歳） 規則正しい食習慣を身につけよう

1日を元気に過ごすため、朝食をしっかりと食べよう

栄養のバランスが偏らないようにしよう

適正体重を維持し、食べ過ぎや、健康を害する無理なダイエットはやめよう

家族そろって食事をしよう。また、食事の準備を手伝い、食材を選ぶ力、料理する力を身につけよう

食の安全に関心を持ち、食料の生産・流通から食卓までのプロセスを知ろう

青年・成人期（18～39歳） 朝食を欠かさず、栄養バランスよく食べよう

生活習慣病について正しく理解し、栄養バランスを考え、食事の量・内容に配慮しよう

朝食の大切さを理解し、生活リズムを整えて毎日朝食を食べよう

定期的に体重・BMIを記録し、適正体重を維持しよう。健康を害する無理なダイエットはやめよう

外食やテイクアウトの時も意識して野菜を食べよう。また、外食や食品を購入する時、栄養成分表示を参考にしよう

家族、友人と楽しく食事しよう

妊娠・授乳期の者は、望ましい体重増加に努めよう。また、不足しがちなビタミン、ミネラルなど、栄養バランスに気をつけよう

壮年期（40～64歳） 健診結果を参考に、自分にあった食事をとろう

メタボリックシンドロームについて正しく理解し、栄養バランスを考え、食事の量・内容に配慮しよう

定期的に体重・BMIを記録し、適正体重を維持しよう

塩分や脂質を控え、野菜の多い食事をしよう

健康を害する無理なダイエットはやめよう

外食や食品を購入する時、栄養成分表示を参考にしよう

家族、友達と楽しく食事しよう

高齢期（65歳以上） 身近な人と楽しく食事しよう

高齢者の食事について理解し、バランスよく食べ、低栄養にならないよう気をつけよう

定期的に体重・BMIを記録し、適正体重を維持しよう

水分補給に十分注意しよう

食べ物を噛む力、飲み込む力を維持しよう

家族や地域の人たちは、高齢者の食事や介護食について関心を持とう

2 運動・身体活動

乳幼児期（0～5歳） 親子でのびのび体を動かそう

身近な場（公園など）で、気軽に運動しよう

体を動かす楽しさを知ろう

▼保護者

子どもと一緒に遊び、子どもの運動習慣を定着させよう

親子のふれ合いの中で、楽しく体を動かそう

学童期・思春期（6～17歳）

▼小・中学生 外遊びやスポーツ・運動を楽しもう

友人と外遊びして体を動かそう

▼高校世代 積極的に運動し、体を鍛えよう

適度な運動で体力づくりをしよう

自分にあったスポーツ・運動を楽しもう

青年・成人期（18～39歳） 生活時間を工夫して意識的にスポーツ・運動をしよう

生活習慣病について正しく理解し、自分に合ったスポーツ・運動を見つけ、継続しよう

柔軟性、持久力、筋力をバランスよく鍛えよう

自分の体力をチェックし、体力に合った身体機能・体力の向上に努めよう

壮年期（40～64歳） 健診結果を参考に、自分にあった運動を継続しよう

メタボリックシンドロームについて正しく理解し、楽しみながら運動・身体活動を続けよう

できるだけ歩くなど、日常生活の中で意識的に体を動かそう

自分の体力をチェックし、年代に応じた身体機能・体力の維持向上に努めよう

高齢期（65歳以上） 自分の体力や健康状態にあった運動・身体活動を楽しもう

自分の体力に応じた運動・身体活動を続けよう

積極的に外出し、できるだけ歩くように心がけよう

柔軟性、持久力、筋力の維持・向上に努め、転倒、骨折しない体力づくりに努めよう

家の中でも出来る運動を毎日しよう

転倒に注意しよう

3 口と歯の健康

乳幼児期（0～5歳） 虫歯を予防するため、歯磨きなどの生活習慣を身につけよう

虫歯予防のため丁寧に歯磨きをしよう

甘味食品・甘味飲料のとり過ぎに注意しよう。また、食事の最後にお茶を飲むなど規則的な生活習慣を身

につけよう

発達にあわせて歯ごたえのあるものをよく噛んで食べよう

適切な予防措置(フッ化物歯面塗布など)をしよう

▼保護者

子どもの口の中をよく観察しよう。また、子どもの仕上げ歯磨きを毎日しよう

学童期・思春期(6～17歳) 虫歯予防に関心を持ち、歯磨きなど規則的な生活習慣を身につけよう

虫歯予防のため、丁寧に歯磨きしよう

虫歯予防に関心を持ち、規則的な生活習慣を確立しよう

歯間清掃用具を使って口腔内を清掃しよう。また、月に1度は歯・歯肉を観察しよう

適切な予防措置(フッ化物歯面塗布など)を受け、永久歯のむし歯を予防しよう

青年・成人期(18～39歳) 歯周疾患の予防知識を持ち、口腔内を清潔にしよう

生活習慣病としての歯周疾患を正しく理解し、健康な歯と歯ぐきを保つ生活習慣を身につけよう

丁寧に歯をみがき、歯間清掃用具を使って口腔内を清潔にしよう

月に1度は歯・歯肉を観察し、自分自身の口腔状態を知ろう

かかりつけ歯科医を持ち、定期的な歯科健診を受けよう

壮年期(40～64歳) 定期的に健診を受診し、歯周疾患の予防に努めよう

6024(1)を理解し、健康な歯と歯ぐきを保とう

丁寧に歯をみがき、歯間清掃用具を使って口腔内を清潔にしよう

月に1度は歯・歯肉を観察し、自分自身の口腔状態を知ろう

かかりつけ歯科医を持ち、定期的な歯科健診を受けよう

1...60歳になっても24本の自分の歯を保とう、という運動

高齢期(65歳以上) 8020(2)の大切さを理解し、歯と歯ぐきをケアしよう

8020を理解し、健康な歯と歯ぐきを保とう

義歯の人も美味しく食事できるよう義歯の手入れと口腔の健康を保とう

飲み込む力を維持する訓練し、口腔機能の低下を防ごう

かかりつけ歯科医を持ち、定期的に歯科健診を受けよう

2...80歳になっても20本の自分の歯を保とう、という運動

4 休養・こころの健康

乳幼児期(0～5歳) 十分な睡眠をとり生活リズムを整えよう

早寝早起きなど、規則正しい生活リズムを身につけよう

みんなで仲良く外遊びをしよう

▼保護者

妊娠・出産について、身近で気軽に相談できる仲間をつくろう

子育てについての不安や悩みがある時は、一人で悩まず、誰かに相談しよう

学童期・思春期（６～１７歳） 心配事、悩み事があったら気軽に相談しよう

こころの健康づくりについて正しい知識を持とう

就寝時刻を守り、十分な睡眠時間を確保して規則正しい生活を送ろう

友人とスポーツやレクリエーションなどに参加しよう

心配事、悩み事があったら、気軽に誰かに相談しよう。また、本人が相談したがない場合は家族が相談しよう

青年・成人期（１８～３９歳） 家族や友人との豊かなコミュニケーションを築こう

こころの健康について正しく理解しよう

十分な睡眠と休養をとろう。また、スポーツや旅行、趣味などを活用し、ストレスを発散してリフレッシュしよう
一人で頑張り過ぎないで、心配事、悩み事があれば、気軽に相談しよう

いろいろな相談機関があることを知り、こころの不調が続くときは早めに専門医療機関に相談しよう。また、本人が相談したがない場合は家族が相談しよう

壮年期（４０～６４歳） 自分にあったストレス解消法を身につけよう

趣味や余暇など自分の時間を大切にし、充実した生活を過ごそう

十分な睡眠と休養をとろう。また、自分にあった方法でストレスを解消し、こころにゆとりを持とう

ストレスや心配事、悩みがあれば、気軽に相談しよう

こころの不調が続くときは、早めに専門医療機関に相談しよう。また、本人が相談したがない場合は家族が相談しよう

高齢期（６５歳以上） 趣味を持ち、地域の活動にも積極的に参加しよう

家族、友人とのおしゃべりを楽しもう

趣味や夢中になれるものを見つけ、ゆったりと気持ちの良い時間を過ごそう

ボランティアや地域の活動にも積極的に参加し、人との触れ合いを大切にしよう

認知症について正しく理解し、予防に努めよう

こころの不調が続くときは、早めに専門医療機関に相談しよう。また、本人が相談したがない場合は家族が相談しよう

５ タバコ・アルコール等

乳幼児期（０～５歳） 子どもの受動喫煙を防止しよう

▼保護者

受動喫煙の健康影響について理解し、家庭や子どもが利用する施設では禁煙しよう。又、タバコの害から子どもを守ろう

子どもが間違ってお酒を飲まないよう注意しよう

たばこや吸い殻の誤飲に注意しよう

学童期・思春期（６～１７歳） 喫煙・飲酒の健康影響について正しい知識を持とう

喫煙、飲酒の健康影響について理解し、喫煙・飲酒は絶対止めよう

覚せい剤等の薬物の有害性を理解しよう

友人に喫煙、飲酒、薬物の健康影響について伝えよう

青年・成人期（18～39歳）

喫煙・飲酒の健康影響について正しい知識を持ち、禁煙・適正飲酒に心掛けよう

喫煙の健康影響について理解し、喫煙者は禁煙しよう

受動喫煙の健康影響を理解し、妊婦や子どもの前では喫煙しない。また、施設内や歩行喫煙などの喫煙マナーとルールを守ろう

非喫煙者は、喫煙者に禁煙をすすめよう

大量飲酒の健康影響を理解し、節度ある飲酒に心掛けよう。また、週に2日以上は休酒日をつくろう

覚せい剤等の薬物は絶対止めよう

壮年期（40～64歳） 喫煙・飲酒の健康影響について正しい知識を持ち、禁煙・適正飲酒に心掛けよう

喫煙の健康影響について理解し、喫煙者は禁煙しよう

受動喫煙の健康影響を理解し、妊婦や子どもの前では喫煙しない。また、施設内や歩行喫煙などの喫煙マナーとルールを守ろう

非喫煙者は、喫煙者に禁煙をすすめよう

大量飲酒の健康影響を理解し、節度ある飲酒に心掛けよう。また、週に2日以上は休酒日をつくろう

覚せい剤等の薬物は絶対止めよう

高齢期（65歳以上） 喫煙・飲酒の健康影響について正しい知識を持ち、禁煙・適正飲酒に心掛けよう

喫煙の健康影響について理解し、喫煙者は禁煙しよう

受動喫煙の健康影響を理解し、妊婦や子どもの前では喫煙しない。また、施設内や歩行喫煙などの喫煙マナーとルールを守ろう

非喫煙者は、喫煙者に禁煙をすすめよう

大量飲酒の健康影響を理解し、節度ある飲酒に心掛けよう。また、週に2日以上は休酒日をつくろう

覚せい剤等の薬物は絶対止めよう

6 その他の健康管理

乳幼児期（0～5歳） 子どもの感染症を予防し、事故を未然に防止しよう

食事前には手を洗おう。外から帰ったらうがいしよう

▼保護者

子どもの健康管理のため、正しい知識を持ち乳幼児健診を受けよう

子どもの基本的な生活習慣の確立に努めよう

感染症の予防について理解し、予防接種を受けよう

子どもかかりつけ医、歯科医を持とう。

家庭内で起こりやすい事故、SIDS（乳幼児突然死症候群）防止策について理解し、対策をとろう

アレルギーについて十分な知識を持ち、適切な対応をしよう

学童期・思春期（6～17歳） 自分の健康を管理できる能力を身につけよう

自分の体の変化について知り、健康について正しい知識を持ち、健康的な生活習慣を確立しよう

避妊や性感染症などについて正確な知識を持とう
事故の防止に努めよう
アレルギーについて十分な知識を持ち、適切な対応をしよう

青年・成人期（１８～３９歳） 生活習慣を改善し、生活習慣病の予防に努めよう
生活習慣病について正しく理解し、生活習慣全体を見直して改善しよう
定期的に健(検)診を受診し、生活習慣病の早期発見に努めよう
性感染症（HIVなど）を正しく理解し、予防に努めよう
かかりつけ医・かかりつけ歯科医・かかりつけ薬局を持とう
がん予防に努めるとともに、がん検診を受けよう

壮年期（４０～６４歳） 健診結果を参考に生活習慣を改善しよう
メタボリックシンドロームについて正しく理解し、生活習慣全体を見直して改善しよう
定期的に健(検)診を受診し、生活習慣病の早期発見に努めよう
健(検)診で所見があれば早めに医療機関で受診しよう
更年期障害について、皆が理解しよう
かかりつけ医・かかりつけ歯科医・かかりつけ薬局を持とう
がん予防に努めるとともに、がん検診を受けよう
おくすり手帳を活用するなど薬の管理に配慮しよう

高齢期（６５歳以上） 介護予防に努め、健康寿命を延ばそう
健診結果に基づいた保健指導を受け、健康づくり、介護予防を進めよう
住み慣れた地域で暮らし続けるために、保健・福祉・医療サービスを上手に利用しよう
地域全体で高齢者の事故を防止しよう
かかりつけ医・歯科医・薬局づくりを進めよう
合併症の発症を防ぐために必要な医療を受けよう
おくすり手帳を活用するなど薬の管理に配慮しよう

■ 目標達成に向けて 1 . 推進策

1 栄養・食生活

乳幼児期（0～5歳） 毎日、必ず朝食を食べよう

- ・ 離乳食などの栄養情報提供の充実
- ・ 親子で楽しめるイベント等の開催
- ・ 「(標語)早寝・早起き・朝ごはん」などのPR充実
- ・ 離乳食講習会、乳幼児健診等における栄養・調理指導の充実
- ・ 食物アレルギーのある子への個別対応の充実
- ・ 保育園、幼稚園などでの食育の展開
- ・ 「食」に関わる自主活動の充実、地域ネットワークづくり
- ・ 飲食店、食品販売店等での食に関する情報提供の充実
- ・ 子どもの食の安全を守る環境整備の充実

学童期、思春期（6～17歳） 朝食を欠かさず、栄養バランスよく食べよう

- ・ 肥満や過度なダイエットによる健康リスク等に関する情報提供の充実
- ・ 親子で楽しめるイベント等の開催
- ・ 「(標語)早寝・早起き・朝ごはん」などのPR充実
- ・ 思春期の不健康な“やせ”や肥満、拒食症等への対応の充実
- ・ 学校での食育の推進(学校栄養職員向け指導資料集)
- ・ 「食」に関わる自主活動の充実、地域ネットワークづくり
- ・ 飲食店、食品販売店等での食に関する情報提供の充実
- ・ 子どもの食の安全を守る環境整備の充実

青年・成人期（18～39歳） 朝食を欠かさず、栄養バランスよく食べよう

- ・ 肥満や過度なダイエットによる健康リスク、メタボリックシンドローム等に関する情報提供の充実
- ・ 栄養・食生活の改善についての講習会
- ・ 食生活改善指導の充実
- ・ 測定会(腹囲・BMI・体脂肪)、調理実習などによる健康づくり体験の推進
- ・ 「食」に関わる自主活動の充実、地域ネットワークづくり
- ・ 給食施設、飲食店などでの情報提供
- ・ 食生活の自己チェック、改善指導体制の整備
- ・ 個々の状況に応じた栄養プログラムの提案

壮年期（40～64歳） 健診結果を参考に自分にあった食事をとろう

- ・ メタボリックシンドロームなどに関する情報提供の充実
- ・ 栄養・食生活の改善にかかる講習会・食生活改善指導の充実
- ・ 測定会(腹囲・BMI・体脂肪)、調理実習などによる健康づくり体験の推進
- ・ 「食」に関わる自主活動の充実、地域ネットワークづくり
- ・ 給食施設、飲食店などでの情報提供

- ・特定健診・保健指導に基づく食生活改善指導の実施
- ・食生活の自己チェック、改善指導体制の整備
- ・個々の状況に応じた栄養プログラムの提案

高齢期（65歳以上） 身近な人と楽しく食事しよう

- ・高齢期にふさわしい食生活に関する情報提供の推進
- ・介護予防(低栄養防止)の普及推進
- ・自分の食事・調理、介護食を作る人を増やすための栄養講習会、栄養相談の充実
- ・会食会、配食サービス、食を通じた世代間交流の充実
- ・「食」に関わる自主活動の充実、地域ネットワークづくり
- ・食育推進メンバーの育成
- ・高齢者に優しい店の情報収集と整備
- ・個々の状況に応じた栄養プログラムの提案

2 運動・身体活動

乳幼児期（0～5歳） 親子でのびのび体を動かそう

- ・スポーツ、運動、身体活動に関する情報提供の充実
- ・親子で楽しく体を動かすイベント開催
- ・学校施設の開放など、遊び場機能の充実
- ・公園等の整備(遊具の設置、公園・校庭の芝生化など)、活用の充実

学童期、思春期（6～17歳）

▼小・中学生 外遊びやスポーツや運動を楽しもう

▼高校世代 積極的にスポーツや運動をして体を鍛えよう

- ・運動・スポーツ情報の提供
- ・運動・スポーツを身近に親しむことのできる機会の提供
- ・個人に合った運動プログラムの提供・指導
- ・学校施設開放など運動施設の充実、運動・スポーツに親しむことのできる施設の整備、指導員・リーダーの育成
- ・体力向上プログラムによる運動指導の推進
- ・地域スポーツクラブの設立

青年・成人期（18～39歳） 生活時間を工夫して意識的にスポーツや運動をしよう

- ・健康増進のためのスポーツ大会、運動施設などの情報提供の充実
- ・運動・スポーツを身近に親しむことのできる機会の提供
- ・測定結果(腹囲・BMI・体脂肪など)に基づく個別保健指導など
- ・「運動」に関わる自主活動の充実、地域ネットワークづくり
- ・運動・スポーツに親しむことのできる施設の整備、指導員・リーダーの育成
- ・地域スポーツクラブの設立
- ・身体活動の自己チェック、改善指導体制の整備

- ・個々の状況に応じた運動プログラムの提供

壮年期（４０～６４歳） 健診結果を参考に自分にあった運動を継続しよう

- ・健康増進のためのスポーツ大会、運動施設などの情報提供の充実
- ・運動・スポーツを身近に親しむことのできる機会の提供
- ・測定結果（腹囲・BMI・体脂肪など）に基づく個別保健指導など
- ・「運動」に関わる自主活動の充実、地域ネットワークづくり
- ・運動・スポーツに親しむことのできる施設の整備、指導員・リーダーの育成
- ・地域スポーツクラブの設立
- ・特定健診・保健指導に基づく運動習慣改善指導の実施など
- ・身体活動の自己チェック、改善指導体制の整備
- ・個々の状況に応じた運動プログラムの提供

高齢期（６５歳以上） 自分の体力や健康状態にあった運動・身体活動をしよう

- ・高齢者の軽スポーツ、運動・身体活動にかかる情報提供の充実
- ・高齢者会館などでの軽スポーツ、運動・身体活動を意識したプログラムの充実
- ・介護予防（運動機能向上）の普及推進
- ・軽スポーツ・運動に関わる自主活動への支援の充実、地域ネットワークづくり
- ・健康施設、介護予防施設の整備
- ・運動・スポーツに親しむことのできる施設の整備、指導員・リーダーの育成
- ・軽スポーツ、介護予防（運動機能の向上）の指導員、リーダーの養成
- ・地域スポーツクラブの設立
- ・個々の状況に応じた運動プログラムの提供

3 口と歯の健康

乳幼児期（０～５歳） 虫歯を予防するため、歯磨きなどの生活習慣を身に付けよう

- ・むし歯予防に関する情報提供の充実
- ・親子で楽しめるイベントの開催
- ・むし歯予防の健康学習（食・生活習慣、歯磨き指導など）の推進
- ・歯科健診、歯科相談の充実
- ・かかりつけ歯科医づくりの推進
- ・保育園・幼稚園での歯磨き指導、おやつ指導の充実

学童期、思春期（６～１７歳） 毎食後、ていねいに歯磨きしよう

- ・むし歯予防に関する情報提供の充実
- ・口腔ケアの自己管理に関する健康学習の推進
- ・永久歯のむし歯及び歯周疾患への早期発見・早期治療
- ・かかりつけ歯科医づくりの推進
- ・学校での歯磨き指導の充実

青年・成人期（１８～３９歳） 歯周疾患の予防知識を持ち、口腔内を清潔にしよう

- ・喫煙と歯周疾患などに関する情報提供の充実
- ・口腔保健に関する健康教育の充実
- ・口と歯の健康づくりにかかる講習会、相談、イベントの開催
- ・歯間ブラシ体験など口腔ケアの自己管理の推進
- ・歯周疾患の予防、早期発見、進行抑制のための定期健診の受診勧奨
- ・かかりつけ歯科医づくりの推進

壮年期（４０～６４歳） 定期的に健診を受診し、歯周疾患の予防に努めよう

- ・喫煙と歯周疾患などに関する情報提供の充実
- ・口と歯の健康づくりにかかる講習会、相談、イベントの開催
- ・歯間ブラシ体験など口腔ケアの自己管理の推進
- ・歯周疾患の予防、早期発見、進行抑制のための定期健診の受診勧奨
- ・かかりつけ歯科医づくりの推進

高齢期（６５歳以上） ８０２０の大切さを理解し、食べる機能を維持しよう

- ・喫煙と歯周疾患などに関する情報提供の充実
- ・食べる機能（咀嚼・嚥下機能）の低下を予防するための講習会の充実
- ・介護予防の普及推進
- ・歯周疾患の予防、早期発見、進行抑制のための定期健診の受診勧奨
- ・かかりつけ歯科医づくりの推進
- ・脳血管疾患の後遺症などによる摂食障害のある高齢者への対応の充実

4 休養・こころの健康

乳幼児期（０～５歳） 十分睡眠をとり生活リズムを整えよう

- ・乳幼児のこころの成長に関する情報提供
- ・乳幼児健診、健診後の保健指導・相談の充実
- ・保護者に対するこころの健康に関する情報提供、健康学習の充実
- ・こころの健康に関する相談窓口の充実
- ・支援が必要な子の早期発見、虐待予防対策の充実、虐待防止にかかる地域ネットワークづくり

学童期、思春期（６～１７歳） 心配事、悩み事があったら気軽に相談しよう

- ・こころの健康や専門機関等に関する情報提供の充実
- ・いじめ、不登校、拒食症、引きこもり等などに対する相談体制の充実
- ・家族が気軽に相談できる場の確保
- ・きめ細かな自殺防止対策（関係機関の連携）
- ・学校での相談体制（スクールカウンセラー、こころの教室相談員の配置など）の充実
- ・こころの健康にかかる地域ネットワークづくり

青年・成人期（１８～３９歳） 家族や友人との豊かなコミュニケーションを築こう

- ・うつ、拒食、引きこもり対策の充実など、こころの健康や専門機関等に関する情報提供の充実
- ・こころの健康づくりにかかる講習会、楽しめるイベントの開催
- ・働く人の憩いと交流、ストレス発散の場の確保、職場のメンタルヘルスの環境改善の推進
- ・こころの悩みに関する相談窓口の充実、家族が気軽に相談できる場の確保
- ・うつやこころの健康にかかる職場復帰への支援、地域ネットワークづくりの充実
- ・自殺防止対策の充実

壮年期（４０～６４歳） 自分にあったストレス解消法を身に付けよう

- ・うつなど、こころの健康や専門機関等に関する情報提供の充実
- ・こころの健康づくりにかかる講習会、楽しめるイベントの開催
- ・働く人の憩いと交流、ストレス発散の場の確保、職場のメンタルヘルスの環境改善の推進
- ・こころの悩みに関する相談窓口の充実、家族が気軽に相談できる場の確保
- ・うつやこころの健康にかかる職場復帰、地域ネットワークづくり、職場復帰への支援の充実
- ・自殺防止対策の充実

高齢期（６５歳以上） 趣味を持ち、地域活動にも積極的に参加しよう

- ・うつ、認知症などの専門機関等に関する情報提供の充実
- ・閉じこもり、うつ傾向が見られる高齢者に対する個別相談の充実
- ・こころの健康づくりにかかる講習会、イベントの開催
- ・仲間との交流、地域参加への支援
- ・こころの悩みに関する相談窓口の充実、家族が気軽に相談できる場の確保
- ・こころの健康にかかる地域ネットワークづくり
- ・自殺防止対策の充実
- ・高齢者に対する虐待防止
- ・認知症発症の早期発見、症状の進行防止
- ・認知症の人が安心して暮らせるまちづくり
- ・家族介護者に対するリフレッシュ施策の推進
- ・家族介護者の相談体制の充実

5 タバコ・アルコール等

乳幼児期（０～５歳） 子どもの受動喫煙を防止しよう

- ・喫煙・飲酒と健康影響に関する情報提供の充実
- ・子どもへのタバコ煙ゼロなどのキャンペーンの実施
- ・妊婦、保護者の禁煙支援の充実
- ・子どもが利用する施設の禁煙化の推進
- ・路上喫煙の制限、歩行喫煙の禁止の徹底の推進
- ・妊婦のアルコール摂取に関する情報提供の充実

学童期、思春期（６～１７歳） 喫煙・飲酒、薬物の健康影響について正確な知識を持とう

- ・ 喫煙・飲酒・薬物乱用の健康影響に関する情報提供の充実
- ・ 子どもへのタバコ煙ゼロなどのキャンペーンの実施
- ・ 喫煙防止教育の充実（子ども主体の喫煙予防など）
- ・ 未成年者の保護者の禁煙支援の充実
- ・ 未成年者が利用する施設の禁煙化の推進
- ・ 歩行喫煙の防止、禁止地区内での路上喫煙禁止の推進

青年・成人期（１８～３９歳）

喫煙・飲酒、薬物の健康影響について正しい知識を持ち、禁煙・適正飲酒に心掛けよう

- ・ 喫煙・飲酒と健康影響に関する健康情報提供の充実
- ・ 受動喫煙防止、禁煙支援キャンペーンの推進
- ・ 禁煙希望者への禁煙支援の充実
- ・ 喫煙・飲酒の高リスク者への指導の強化
- ・ アルコール依存の相談体制の充実
- ・ 多人数が集まる施設の受動喫煙対策の充実
- ・ 歩行喫煙の防止、禁止地区内での路上喫煙禁止の推進

壮年期（４０～６４歳）

喫煙・飲酒、薬物の健康影響について正しい知識を持ち、禁煙・適正飲酒に心掛けよう

- ・ 喫煙・飲酒と健康影響に関する健康情報提供の充実
- ・ 受動喫煙防止、禁煙支援キャンペーンの推進
- ・ 禁煙希望者への禁煙支援の充実
- ・ 喫煙・飲酒の高リスク者への指導の強化
- ・ アルコール依存の相談体制の充実
- ・ 多人数が集まる施設の受動喫煙対策の充実
- ・ 歩行喫煙の防止、禁止地区内での路上喫煙禁止の推進

高齢期（６５歳以上）

喫煙・飲酒、薬物の健康影響について正しい知識を持ち、禁煙・適正飲酒に心掛けよう

- ・ 喫煙・飲酒と健康影響に関する健康情報提供の充実
- ・ 受動喫煙防止、禁煙支援キャンペーンの推進
- ・ 禁煙希望者への禁煙支援の充実
- ・ 喫煙・飲酒の高リスク者への指導の強化
- ・ アルコール依存の相談体制の充実
- ・ 介護施設、多人数が集まる施設の受動喫煙対策の充実
- ・ 歩行喫煙の防止、禁止地区内での路上喫煙禁止の推進

6 その他の健康管理

乳幼児期（０～５歳） 子どもの感染症を予防し、事故を未然に防止しよう

- ・ 感染症予防、子どもの事故防止などの情報提供の充実
- ・ 乳幼児健診及び健診後の保健指導・相談の充実
- ・ 医療機関（産婦人科医、小児科医）と協働した取り組みの推進
- ・ かかりつけ医、歯科医の定着推進
- ・ 地域団体などによる子どもの安全を守る活動の充実
- ・ 小児初期救急体制の充実
- ・ アレルギー対策の充実
- ・ 発達障害児等への支援の充実
- ・ 子どもの健やかな成長のための家庭への支援、地域づくり
- ・ 科学的根拠に基づいた健康情報の提供
- ・ 妊娠中、出産後の健康管理の充実

学童期、思春期（６～１７歳） 自分の健康を管理できる能力を身につけよう

- ・ 性感染症予防などの情報提供の充実
- ・ 健康の自己管理能力向上のための健康学習の充実
- ・ 青少年相談、子ども家庭総合相談
- ・ かかりつけ医、歯科医の定着推進
- ・ 地域団体などによる子どもの安全を守る活動の充実
- ・ アレルギー対策の充実
- ・ 身近な場での情報提供と気軽に相談できる体制の整備
- ・ 地域全体（企業を含む）での健康づくりへの取り組みの推進
- ・ 科学的根拠に基づいた健康情報の提供

青年・成人期（１８～３９歳） 生活習慣を改善し、生活習慣病の予防に努めよう

- ・ 健康情報提供の充実
- ・ 健康学習、健康の自己管理
- ・ 健診結果に基づく生活習慣改善の指導の充実
- ・ 感染症予防対策の推進
- ・ かかりつけ医・歯科医・薬局づくりの推進
- ・ がんなどに関する情報提供、相談体制の整備
- ・ がんの早期発見の推進
- ・ 安心して利用できるがん検診体制の整備
- ・ 身近な場での情報提供と気軽に相談できる体制の整備
- ・ 地域全体（企業も参加）での健康づくりへの取り組みの推進
- ・ 科学的根拠に基づいた健康情報の提供

壮年期（４０～６４歳） 健診結果を参考に生活習慣を改善しよう

- ・ 健康情報の提供の充実

- ・健康学習、健康の自己管理
- ・健診結果に基づく生活習慣改善、特定健診保健指導の充実
- ・かかりつけ医・歯科医・薬局づくりの推進
- ・がんなどに関する情報提供、相談体制の整備
- ・がんの早期発見の推進
- ・安心して利用できるがん検診体制の整備
- ・糖尿病予防、糖尿病の合併症への移行防止の推進
- ・身近な場での情報提供と気軽に相談できる体制の整備
- ・地域全体(企業も参加)での健康づくりへの取り組みの推進
- ・科学的根拠に基づいた健康情報の提供

高齢期（６５歳以上） 介護予防に努め、健康寿命を延ばそう

- ・一貫的な健康づくり、介護予防の取り組みに関する情報提供、学習の場と機会の拡大
- ・健康の自己管理、介護予防など自主活動の支援
- ・要支援者に対する介護予防プラン作成体制の充実(地域包括支援センター・ケアマネージャー支援)
- ・要支援者に対する介護予防事業参加の働きかけ推進
- ・健診結果に基づく個別保健指導の充実
- ・かかりつけ医、歯科医、薬局づくり支援の充実
- ・虚弱高齢者への介護予防の働きかけ
- ・介護予防へ向けた自主活動への支援
- ・要介護者に対する介護予防プラン作成体制の充実(地域包括支援センター・ケアマネージャー支援)
- ・要支援者に対する介護予防事業参加の働きかけ推進
- ・糖尿病予防、糖尿病の合併症への移行防止の推進
- ・身近な場での情報提供と気軽に相談できる体制の整備
- ・地域全体(企業も参加)での健康づくり・介護予防への取り組みの推進
- ・科学的根拠に基づいた健康情報の提供

■ 目標達成に向けて 2 . 環境整備

1 栄養・食生活

乳幼児期（0～5歳） 毎日、朝食を欠かさず食べよう

- ・気軽に楽しく参加できる講習会やイベント等が開催されている
- ・子連れで参加できる調理室の整備
- ・地域の様々な施設で、食に関する知りたい情報を容易に入手できる
- ・保育園の給食などで、食物アレルギーに対し十分に配慮されている
- ・食育に関する地域活動が活性化している

学童期・思春期（6～17歳） 朝食を欠かさず、栄養バランスよく食べよう

- ・身近な施設で気軽に参加できる講習会やイベントが開催されている
- ・地域の様々な施設で知りたい情報が容易に入手できる
- ・調理を楽しく感じる施設の整備
- ・食(食育)に関する地域活動が活性化している

青年・成人期（18～39歳） 朝食を欠かさず、主食・主菜・副菜をバランスよく食べよう

- ・「食」を通じた自主活動、地域交流の活性化、地域ネットワークの確立
- ・給食施設、飲食店などでの栄養情報の提供
- ・個別指導体制の整備
- ・職場での食生活改善の取り組み
- ・「食」にかかわるリーダーの発掘と支援

壮年期（40～64歳） 健診・保健指導を基に自分にあった食事をとろう

- ・「食」を通じた自主活動、地域交流の活性化
- ・地域ネットワークの確立
- ・給食施設、飲食店などでの栄養情報の提供
- ・特定健診・保健指導に基づく食生活改善指導体制の整備
- ・「食」にかかわるリーダーの発掘と支援

高齢期（65歳以上） 家族や友人と楽しく食事しよう

- ・栄養改善講習会の開催
- ・個別栄養相談
- ・自主活動への支援
- ・介護予防事業(低栄養改善事業)の充実
- ・食事サービスの充実
- ・高齢者に優しい店の整備(高齢者向けのメニュー・量、バリアフリー、集える場)
- ・高齢者でも参加できる調理室の整備(座位での調理など)

2 運動・身体活動

乳幼児期（０～５歳） 親子でのびのび体を動かそう

- ・身近に気軽に楽しく遊んだり運動したりできる場がある
- ・知りたい情報(安心して遊べる公園、育児の自主グループなど)が容易に手に入る
- ・子ども連れでも安心して外出できる
- ・公園の整備改良、みどりの確保

学童期・思春期（６～１７歳）

▼小・中学生 外遊びや運動・スポーツを楽しもう

▼高校世代 積極的に運動し、体を鍛えよう

- ・身近な場に、気軽に楽しく運動できる場が整備されている
- ・運動プログラムがあり、目標設定・評価などの方法が明確になっている
- ・知りたい情報(安心して遊べる公園、児童館など)が容易に手に入る

青年・成人期（１８～３９歳） 生活時間を工夫して意識的に運動しよう

- ・健康づくりのできる公園など身近な運動施設の整備
- ・運動やスポーツの指導者・リーダーの確保
- ・運動に関わる地域ネットワークの構築
- ・個別指導体制の整備(運動・身体活動)
- ・職場での運動やスポーツへの取り組み

壮年期（４０～６４歳） 健診結果や保健指導の内容を基に、自分にあった運動を継続しよう

- ・健康づくりのできる公園など身近な運動施設の整備
- ・運動やスポーツの指導者・リーダーの確保
- ・運動に関わる地域ネットワークの構築
- ・職場での運動やスポーツへの取り組み
- ・特定健診・保健指導に基づく運動習慣改善指導体制整備

高齢期（６５歳以上） 自分の体力や健康状態にあった運動をしよう

- ・身近な運動施設の整備拡充
- ・運動指導員、介護予防ボランティア(運動機能向上)の育成
- ・高齢者会館、高齢者福祉センター等での運動プログラムの実施・充実
- ・休憩ベンチ等の設置(河川沿い、商店街)

3 口と歯の健康

乳幼児期（０～５歳） 虫歯を予防するため、歯磨きなどの生活習慣を身に付けよう

- ・子どもが健康的な生活習慣(食生活習慣など)の中で育っている
- ・保育園・幼稚園などでむし歯の予防に配慮している
- ・保護者が子どものむし歯予防のための知識・情報を持ち、予防活動を行なっている

学童期・思春期（６～１７歳） 毎食後、ていねいに歯磨きしよう

- ・むし歯予防及び歯周疾患予防にかかる健康学習がなされ、知りたい情報が容易に手に入る
- ・給食後の歯磨きが実施されている

青年・成人期（１８～３９歳） 歯周疾患の予防知識を持ち、口腔内を清潔にしよう

- ・口腔ケアの自己管理体制の整備
- ・職場での歯科健診・相談体制の充実
- ・かかりつけ歯科医療体制の整備

壮年期（４０～６４歳） 定期的に健診を受診し、歯周疾患の予防に努めよう

- ・歯周疾患などの情報提供、口腔衛生の自己管理支援
- ・職場の歯科健診・相談体制の充実
- ・かかりつけ歯科医づくりの支援

高齢期（６５歳以上） ８０２０の大切さを理解しよう

- ・口腔機能の維持・向上支援
- ・口腔内の衛生管理等に関する情報提供
- ・口腔の衛生指導・相談体制の充実
- ・訪問歯科診療の充実
- ・介護予防事業の充実
- ・かかりつけ歯科医づくり

4 休養・こころの健康

乳幼児期（０～５歳） 十分な睡眠をとり生活リズムを整えよう

- ・子どもの健康的な生活リズムが守られている
- ・健康教育が充実し、相談体制が整っている
- ・いじめ、不登校、ひきこもり、ストレスなどについて、いつでも気軽に相談できる
- ・仲間の支援が得られる
- ・家族の支援があり、地域での見守りなどがされている
(安心して出産に臨み、子育てが楽しいと感じられる)
(必要な支援を受けやすい環境が整っている)

学童期・思春期（６～１７歳） 困ったことや心配事、悩み事があったら気軽に相談しよう

- ・学校での健康教育が充実し、相談体制が整っている
- ・拒食、過食、いじめ、不登校、引きこもりなどについて、いつでも気軽に相談できる
- ・仲間の支援が得られる
- ・家族の支援があり、地域での見守りなどがされている

青年・成人期（１８～３９歳） 自分にあったストレス解消法を身に付けよう

- ・身近にストレスが発散できる場の整備

- ・本人、家族が気軽に相談できる体制の整備
- ・こころの問題を早期に発見し、適切な治療が受けられる体制の整備
- ・職場環境の改善
- ・うつ患者などの職場復帰への支援体制整備
- ・拒食、過食、引きこもりなどについて、いつでも気軽に相談できる

壮年期（４０～６４歳） 家族や友人との豊かなコミュニケーションを築こう

- ・身近にストレスが発散できる場の整備
- ・本人、家族が気軽に相談できる体制の整備
- ・こころの問題を早期に発見し、適切な治療が受けられる体制の整備
- ・職場環境の改善、職場復帰への支援体制整備

高齢期（６５歳以上） 趣味や楽しみを持とう、地域活動に積極的に参加しよう

- ・健康づくり、生きがいづくりの支援
- ・介護予防事業（うつ・認知症・閉じこもり予防）の充実
- ・高齢者精神保健相談の充実、家族への支援（認知症家族教室）

5 タバコ・アルコール等

乳幼児期（０～５歳） 子どもへの受動喫煙を防止しよう

- ・子どもはタバコ煙のない環境の中で育っている（家庭、地域の様々な施設が禁煙・完全分煙）

学童期・思春期（６～１７歳） 喫煙・飲酒、薬物の健康影響について、正確な知識を持とう

- ・未成年の喫煙、飲酒による健康影響について理解し、実践している
- ・家庭及び地域の様々な場所で受動喫煙が防止されている

青年・成人期（１８～３９歳） 喫煙者は禁煙にチャレンジしよう。適度な飲酒に心掛けよう

- ・喫煙・飲酒と健康影響に関する健康情報の提供体制の整備
- ・受動喫煙防止・禁煙支援体制の整備
- ・歩行喫煙防止への取り組み
- ・アルコール相談、嗜癖相談体制の整備

壮年期（４０～６４歳） 喫煙者は禁煙にチャレンジしよう。適度な飲酒に心掛けよう

- ・喫煙・飲酒と健康影響に関する健康情報の提供体制の整備
- ・受動喫煙防止・禁煙支援体制の整備
- ・歩行喫煙防止への取り組み
- ・アルコール相談、嗜癖相談体制の整備

高齢期（６５歳以上） 喫煙者は禁煙にチャレンジしよう。適度な飲酒に心掛けよう

- ・喫煙・飲酒と健康影響に関する健康情報の提供体制の整備
- ・受動喫煙防止・禁煙支援体制の整備

- ・歩行喫煙防止への取り組み
- ・アルコール相談、嗜癖相談体制の整備

6 その他の健康管理

乳幼児期（０～５歳） 子どもの感染症・事故を予防しよう

- ・疾病や障害が早期発見され、適切な医療や療育につながっている
- ・子どもかかりつけ医を持ち、子どもの健康管理や相談、急な病気にも適切な医療機関を選択、受診している
- ・安心して出産や子どもの医療が受けられる
- ・アレルギーに関する相談体制が整っている

学童期・思春期（６～１７歳） 自分の健康を管理できる能力を身につけよう

- ・子どもかかりつけ医を持ち、子どもの健康管理や相談、急な病気にも適切な医療機関を選択、受診している
- ・安心して必要な医療が受けられる
- ・アレルギーに関する相談体制が整っている

青年・成人期（１８～３９歳） 健診結果を参考に生活習慣を改善しよう

- ・特定健診・保健指導体制の整備
- ・健康づくりにかかる地域ネットワークの構築
- ・職場（健康保険組合）での従業員の健康管理体制の整備
- ・かかりつけ医（歯科医・薬局）づくりの推進
- ・身近な場所でがんに関する情報提供、気軽に相談できる体制が整っている
- ・安心して利用しやすいがん検診体制が整っている

壮年期（４０～６４歳） 健診結果や保健指導の内容を参考に生活習慣を改善しよう

- ・特定健診・保健指導体制の整備
- ・健康づくりにかかる地域ネットワークの構築
- ・職場（健康保険組合）での従業員の健康管理体制の整備
- ・かかりつけ医（歯科医・薬局）づくりの推進
- ・身近な場所でがんに関する情報提供、気軽に相談できる体制が整っている
- ・安心して利用しやすいがん検診体制が整っている

高齢期（６５歳以上） 介護予防をすすめよう

- ・介護予防事業の充実
- ・介護予防の重要性についての啓発
- ・高齢者の集まりやすい場、仲間づくりの場の整備
- ・一人でも利用できる健康づくりの場の整備
- ・ことぶき大学OB、ボランティアなどの参加の仕組みづくり
- ・ヘルパー、ケアマネなどの視点での環境整備
- ・がん、脳血管疾患、心疾患などの疾病に関する相談体制が整っている

健康づくり連携推進会議 開催実績

第1回 2006年9月13日

1. 健康づくり推進会議について
 - (1) 健康のまちづくりと健康づくり推進会議
 - (2) 健康づくり推進会議の構成
 - (3) 健康づくり推進会議
2. 健康づくり行動プラン
3. 総合的健康づくりプログラム
4. 健康づくりをめぐる状況

第2回 2006年12月12日

1. 健康づくり連携推進会議
2. 乳幼児期(世代の特徴、健康課題、目標など)
3. 学童期・思春期(世代の特徴、健康課題、目標など)

第3回 2007年3月2日

1. 青年・成人期(世代の特徴、健康課題、目標など)
2. 壮年期(世代の特徴、健康課題、目標など)

第4回 2007年5月9日

1. 高齢期(世代の特徴、健康課題、目標など)

第5回 2007年7月11日

1. 健康づくり行動プラン(中間まとめ)

第6回 2007年9月6日

1. プランの策定において基礎とすべき考え方
2. 実効性ある行動プランとするために

第7回 2007年11月6日

1. 健康づくり行動プランの策定にあたって(検討報告)について
2. 健康づくり行動プランと区の手組みについて

中野区健康づくり連携推進会議委員および幹事名簿(敬称略・順不同)

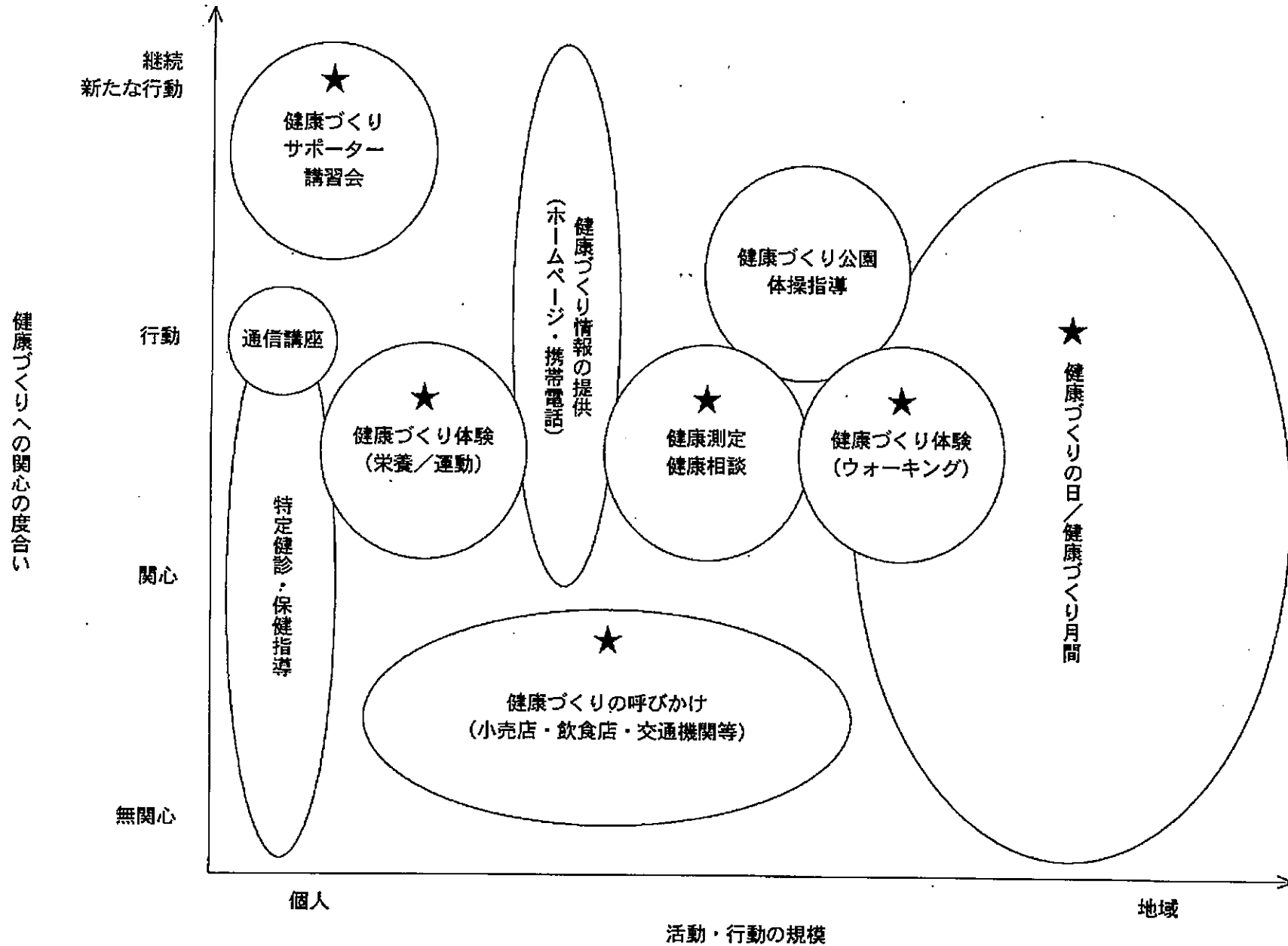
座長	中野区保健福祉部長	菅野 泰一	(2006 年 12 月 10 日まで)
		金野 晃	(2006 年 12 月 11 日以降)
委員	中野区医師会 理事	中村 辰男	
委員	東京都中野区歯科医師会 公衆衛生担当理事	大橋 正昭	
委員	中野区薬剤師会 副会長	田村 一美	
委員	中野区介護サービス事業所連絡会 副会長	山内 雅代	
委員	中野浴場組合 野方代表	小池 寿雄	
委員	中野区体育協会 常任理事	小森 繁男	
委員	中野区町会連合会 常任理事	大野 三知雄	
委員	中野区町会連合会 常任理事	佐藤 順治	
委員	中野区老人クラブ連合会 副会長	境 治男	
委員	中野区立小学校 PTA 連合会 副会長	大園 久美子	
委員	株式会社東京アスレティッククラブ	藤田 温史	
委員	区民委員	飯塚 美和子	
委員	区民委員	中村 信義	
委員	区民委員	萩野 博	
幹事	子ども家庭部子ども健康分野統括管理者	大久保 仁恵	(2007 年 3 月 31 日まで)
		原田 美江子	(2007 年 4 月 1 日以降)
幹事	保健福祉部保健予防分野統括管理者	深澤 啓治	(2007 年 3 月 31 日まで)
		本保 善樹	(2007 年 4 月 1 日以降)
幹事	保健福祉部地域ケア分野統括管理者	寺嶋 誠一郎	(2007 年 3 月 31 日まで)
幹事	保健福祉部保健福祉部経営分野統括管理者	岩井 克英	(2007 年 4 月 1 日以降)
幹事	保健福祉部南部保健福祉センター所長	深山 紀子	
幹事	都市整備部公園・道路分野統括管理者	野村 建樹	(2007 年 3 月 31 日まで)
		安部 秀康	(2007 年 4 月 1 日以降)
幹事	教育委員会事務局指導室長	入野 貴美子	
幹事	教育委員会事務局生涯学習分野統括管理者	村木 誠	
事務局	保健福祉部健康・高齢分野統括管理者	今 恵里	(2007 年 3 月 31 日まで)
		尾崎 孝	(2007 年 4 月 1 日以降)

5つの重点課題と健康づくり行動の3つの柱

1. 食事バランスを改善しよう
2. 積極的に体を動かそう
3. 禁煙に努めよう。また、受動喫煙を防止しよう

	乳幼児期	学童期・思春期	青年・成人期	壮年期	高齢期
	乳幼児の健康づくり	学童期・思春期の健康づくり	《生活習慣病(メタボリックシンドローム)予防》		高齢者の健康づくり
栄養・食生活	離乳食の開始 朝食の欠食	朝食の欠食 肥満、過度なダイエット 生活習慣病の低年齢化	30代男性肥満、若い女性の過度なダイエット 朝食の欠食やエネルギーの過剰摂取による内臓脂肪の蓄積 不規則な食事時間、外食の利用 生活習慣病の発症予防		偏った栄養、摂取量の不足などによる低栄養
運動・身体活動	外遊びの減少	外遊び、集団遊びの減少	生活時間を工夫して 意識的に運動・スポーツ 健診結果を参考に 自分に合った運動・身体活動		閉じこもりによる 運動能力の低下
休養・こころの健康	生活リズムの乱れ 初めての集団生活の体験 (保育園・幼稚園など)	睡眠不足 急速な身体成長と 自我の確立への悩み	人生の大きな転機(就職、結婚)などによるストレスの蓄積 うつ・心身症の増加	仕事、自らの健康、親の介護 などへの不安・悩み 50代男性の高い自殺率	同世代の知人の死(喪失体験)などにより悲観的になる人が増える
口と歯の健康	ライフステージをととした8020への取り組み				
	乳児のむし歯	永久歯のむし歯予防	歯周病の発症 (喫煙などの生活習慣との関連)		入れ歯の不都合 口腔機能の低下 寝たきり等の口腔内の汚れ
タバコ・アルコール等	《受動喫煙防止、喫煙防止・禁煙支援》				
	乳幼児の家庭、利用施設における受動喫煙防止 乳幼児のタバコの誤食 妊娠・授乳中の喫煙・飲酒	学童・生徒の家庭、利用施設における受動喫煙防止 喫煙・飲酒への興味	喫煙、大量飲酒 若い女性の高い喫煙率 40代から慢性閉塞性肺疾患の発症リスク		

健康づくりのさまざまな活動



★は地域の組織・団体・事業者等の協力を得て実施するもの

図-5 健康づくりの支援（年間活動のイメージ）

	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	
健康づくり月間 (既存事業)	健康づくり月間												
健康づくりの日	健康づくりの日	健康づくりの日	健康づくりの日	健康づくりの日	健康づくりの日	健康づくりの日	健康づくりの日	健康づくりの日	健康づくりの日	健康づくりの日	健康づくりの日	健康づくりの日	
健康づくり体験		運動 ・身体活動			運動 ・身体活動			運動 ・身体活動			運動 ・身体活動		
			栄養 ・食生活			栄養 ・食生活			栄養 ・食生活			栄養 ・食生活	
	ウォーキング			ウォーキング			ウォーキング			ウォーキング			
健康づくり宣言 健康測定 健康相談	健康測定会			健康測定会			健康測定会			健康測定会			
健康づくり公園 体操指導	健康づくり公園での体操指導（事業充実）												
健康講座	各保健福祉センターがそれぞれの地域で開催（既存事業）												
健康づくり通信講座	禁煙チャレンジ (健康づくり月間)						禁煙チャレンジ (禁煙週間/既存事業)						
	運動・身体活動コース			運動・身体活動コース			運動・身体活動コース						
健康づくり サポーター講習会						サポーター 講習会						サポーター 講習会	

☆関心を高める

健康づくり月間（既存事業）、（仮）健康づくりの日

☆関心から行動へ

（仮）健康づくり体験、（仮）健康づくり測定会

☆行動の継続・評価から

区民の健康づくりのサポートへ

健康づくり公園等体操指導（健康づくり公園・既存事業）、健康講座（地域学習支援・既存事業）、（仮）健康づくり通信講座（禁煙チャレンジ・既存事業）、（仮）健康測定会、（仮）健康づくりヘルパー講習会

区民の健康づくりに対する関係機関・団体等の支援の事例

	「無関心」から「関心」へ	「関心」から「行動」へ	「行動の継続、行動の評価」 「新たな行動」へ
医師会 歯科医師会 薬剤師会	・なかのまつり（血糖値、血圧測定、健康相談、かかりつけ医紹介など） ・子育て支援セミナー ・学校三師会研究会	・講演会（区民フォーラム、生活習慣病研究会） ・ウォーキング大会（中野生活習慣病研究会） ・生活習慣病予防健診 ・学校保健委員会での健康教育 ・学校での講演会の開催（連携）	スポーツ認定医の事業協力
介護サービス 事業所	・介護予防 PR	・介護予防講座、健康まつり等の開催	・介護予防事業 ・健康講座、セミナーの開催（連携）
公衆浴場など		・施設内の禁煙	・はつらつ体操（介護予防）の実施
スポーツ団体	・初心者講習会		・スポーツ少年団などへの指導
町会・自治会など	・地域のイベントなどの情報提供		
老人クラブ		・軽スポーツの普及 ・健康まつり ・体操（リズム体操、タオル体操、口の体操）	・軽スポーツの大会開催《ゲートボール、グラウンドゴルフ、輪投げ》 ・体操（リズム体操、タオル体操、口の体操）
スポーツ施設		・健康づくり体験コースの設定	・『区』の事業（測定会など）の協力 ・トレーニングの実施 ・指導員の派遣
PTA など 保護者の団体		・講演会の開催（小児科医、薬剤師、栄養士、学校との連携） ・スポーツ大会（ママ・パパさんバレー、卓球）	
スポーツ指導者、 活動リーダーなど	・サマーキャンプなどの企画・運営 ・親子で楽しめる事業などの企画運営	・運動・栄養・休養トータルバランスのアドバイス	・区事業（測定会など）への協力 ・子ども会等でのトレーニング指導 ・学校の部活・運動指導の補助（スクールヘルパー） ・運動・スポーツ、身体活動に関する健康講座、出前指導、運動・スポーツのリーダー育成
食や栄養に関する 専門家、専門学校等	・なかのまつり（栄養相談コーナー） ・栄養相談（医師会、保健福祉センター（乳幼児、生活習慣病予防））		・料理教室（視覚障害者、シルバー人材センター、男の料理教室）
その他			