



# 北区ヘルシータウン21 ～後期5か年計画～

「北区ヘルシータウン21」は、「みんな元気！いきいき北区」をスローガンに、子どもから高齢者まで全ての区民が元気でいきいきと暮らせるまちづくりの実現を目標とし、平成15年3月に策定した10年間の総合的な健康づくり計画です。この計画では、計画期間を「平成15年度から24年度までの10年間とし、5年を目途に見直しを行う」こととしていました。

そこで、前期5年間（平成15年～19年度）の取組を評価するとともに、今後の課題を明らかにし、後期5年間（平成20年度～24年度）の計画を策定いたしました。

策定から現在までの間に、食育基本法やがん対策基本法が制定され、平成20年度から医療制度改革に伴い、医療保険者によるメタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）の概念に着目した特定健診、保健指導が導入されるなど、健康に関する社会情勢は大きく変化し、区民の皆様の健康に関する関心も大変高まっています。

そのため、これまで以上に、家庭、地域、学校、関係団体、行政、そして、区民の皆様が一丸となって、この計画を推進していくことが大切です。

## 社会背景

- ◆少子・高齢化の進行
- ◆要介護高齢者の増加
- ◆生活習慣病の増加
- ◆医療費の増大
- ◆育児環境の変化
- ◆親子のこころの問題（育児不安の増大）
- ◆子どもの体力低下
- ◆思春期における健康問題

- 法整備
- 医療制度改革
- 社会保障制度改革

## 3つの目標

### 1 元気でいきいき健康づくり

生涯にわたって健康的な生活習慣を身につけて、自らの健康づくりに取り組みましょう。

### 2 健やかに子どもが育つ家庭環境づくり

家庭は子どもの基本的な生活習慣や社会のルールを身につける場所であり、生涯の健康づくりの原点となります。  
楽しい子育てが送れるようにみんなで応援します。



### 3 みんなで力を合わせて健康なまちづくり

健康づくりは個人の力に加えて社会全体の支援が必要です。みんなで声やアイデアを出し合って地域全体で活発な健康づくり活動を展開します。

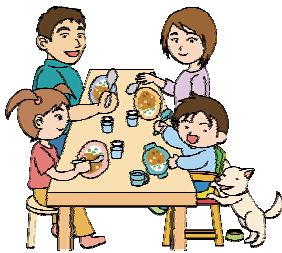
後期5か年計画では、「北区ヘルシータウン21」で実施してきた取組を引き続き実施していくとともに、新たな取組を追加しています。このダイジェストでは、その取組を3つの基本目標に沿ってご紹介いたします。（これまでの取組は黒字で、新たに追加した取組は紫色で記載しています。）

## ●後期5か年計画で進める取組●

### 目標1:元気でいきいき健康づくり

#### 1 毎日の健康づくり

##### (1) 健康と栄養



- ① 「野菜をもっと摂ろう」キャンペーンを実施します
- ② 離乳食や幼児食講習会を実施します
- ③ 小中学生に食に関する標語やポスターコンクールを開催しPRに活用します
- ④ メニューの栄養成分表示やヘルシーメニューを提供する飲食店等を増やします
- ⑤ 栄養に関するグループ及びリーダーの育成・支援をします
- ⑥ 健康な食についての学習活動を展開します
- ⑦ 子どもや男性向けの食事づくりや栄養教室を積極的に行います
- ⑧ 地域や支えあいグループと連携して高齢者の会食会の機会と場所を増やします

##### 【新たに追加した取組】

- ⑨ 区民と協働するとともに、関係機関と連携し食育に取り組みます
- ⑩ 高齢者の低栄養予防を推進します
- ⑪ 体験型の食育推進事業を充実します
- ⑫ 地域に出向いたメタボリックシンドローム予防の栄養講座を行います
- ⑬ 「健康づくり推進店」の増加に努めます

##### (2) 健康と運動



- ① 児童・生徒向けの標語・ポスターを作成し、健康と運動についての情報提供を行います
- ② 「歩くことから始める健康づくり」キャンペーンを実施します
- ③ 北区ニュース・便利帳等へ健康と運動に関する情報を掲載します
- ④ ウォーキングについての情報を積極的に提供します
- ⑤ きっかけづくりの運動教室を開きます(乳幼児を持つ母親・初心者・運動が苦手な人・虚弱な人等)
- ⑥ (仮称)赤羽体育館の建設
- ⑦ 学校体育館・校庭の有効活用
- ⑧ 転倒予防事業を進めます
- ⑨ 健康づくりグループ及びリーダーを育成・支援します(ウォーキンググループなど)

##### 【新たに追加した取組】

- ⑩ 子どもの外遊び・スポーツ・自然体験活動等を通じたイベントを実施します
- ⑪ 介護予防の地域支援事業を行います
- ⑫ 運動を中心とした相談事業を充実します
- ⑬ 北区民の歩行数を調査し歩数の目標値を設定します
- ⑭ ウォーキング講座を充実します
- ⑮ 地域に出向いたメタボリックシンドローム予防の運動講座を行います
- ⑯ 地域に根ざした総合型地域スポーツクラブの育成・支援に取り組みます

### (3) 休養とこころの健康づくり



- ① 保健だより、給食だより、学級学年だよりでの早起き・早寝を呼びかけます
- ② こころの健康問題に関する情報の提供や相談体制を充実し、相談機能の窓口をわかりやすくします
- ③ 学校医など専門家の協力を得てこころの健康教育を実施します
- ④ スクールカウンセラーを充実します
- ⑤ アルコール類を提供する飲食店に対し、子ども連れでの深夜の利用制限等の協力を呼びかけます
- ⑥ 薬物乱用防止対策を推進します

#### 【新たに追加した取組】

- ⑦ うつ病、自殺予防に対する取組を進めます
- ⑧ 自分にあったこころのリラックス法を見つける機会を提供します
- ⑨ 高齢者の閉じこもり予防を推進します

### (4) 健康とたばこ

- ① たばこの健康への害についての情報提供を充実します
- ② 禁煙へのきっかけづくりを工夫して行います（医療関係者・禁煙成功者・スポーツ選手からの一言など禁煙へのきっかけづくりを工夫して行います）
- ③ 未成年者の喫煙防止教育を推進します
  - ・「初めが肝心、吸わない・吸わせない」キャンペーンを実施
  - ・学校・学校保健委員会の取組の推進
  - ・健康教育・体験談の実施(学校医・学校歯科医・学校薬剤師・喉頭がん術後の患者会から)
- ④ 母子保健事業・子育て支援事業を通じて保護者への禁煙・分煙の理解と協力を求めます
- ⑤ 「禁煙協力店」に取り組みます

#### 【新たに追加した取組】

- ⑥ 非喫煙者の保護のために、受動喫煙に対する影響を減少させる環境づくりに取り組みます
- ⑦ 妊娠中の喫煙防止や親の禁煙教育に重点的に取り組みます

### (5) 健康とアルコール

- ① 学校と連携した飲酒防止教育を実施します
- ② 酒類販売店の協力を得て未成年者にお酒を売らないことを徹底します
- ③ イッキ飲みの危険性をPRします

#### 【新たに追加した取組】

- ④ アルコール依存症についての知識を普及し依存症予備軍に働きかけます
- ⑤ 妊娠中のアルコールの弊害について健康教育を実施します
- ⑥ 多量飲酒の弊害や予防のPR・教育・啓発活動を推進します

### (6) 歯と口腔の健康



- ① むし歯・歯周病予防のために、6月の「歯の衛生週間」や11月8日の「いい歯の日」に全区民で取り組みます
- ② 児童・生徒自身による標語・ポスターの作成を行い意識の向上を図ります
- ③ 「食べたら磨こう」を全学校での歯磨きの取り組み(児童・生徒)として進めます
- ④ 歯の健康状態に継続的な記録管理を普及します
- ⑤ 歯と健康をテーマにしたイベントを実施します
- ⑥ かかりつけの歯科医を推進します

#### 【新たに追加した取組】

- ⑦ 3歳児健診以降の支援を充実します
- ⑧ 親子を対象とした健診、相談体制を充実します
- ⑨ 成人期の歯周病予防に取り組みます
- ⑩ 口腔ケアに関する情報提供やお口の健康教室を開催します
- ⑪ 喫煙が及ぼす健康影響についての知識を普及します

## (7) 生活習慣病予防



- ① 生活習慣病予防教室を充実します
- ② 身近なところで血圧や体脂肪を測れるよう環境を整備します
- ③ 保健・医療機関や薬局などでの専門家による健康相談を充実します

### 【新たに追加した取組】

- ④ 生活習慣改善のための事業を充実します
- ⑤ メタボリックシンドロームの概念の普及啓発に努め、予防事業を充実します
- ⑥ 地域に出向いたメタボリックシンドローム予防のための生活習慣改善講座を行います
- ⑦ 健診の受診率と保健指導の実施率向上に努めます
- ⑧ がん検診を受診しやすい仕組みづくりを進めます
- ⑨ がん検診の未受診者に対し、機会を捉えた働きかけを行い、受診を促します
- ⑩ がん検診受診者の要精検者に対し、精密検査の受診を促します

## 目標2: 健やかに子どもが育つ家庭環境づくり

### 2 健やか親子

#### (1) 健やかに子どもが育つ家庭環境づくり

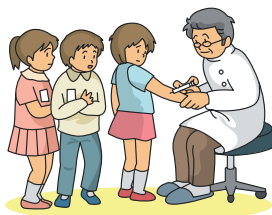


- ① 赤ちゃんや子どもとのふれあい体験学習を推進します
- ② 介護体験学習を推進します
- ③ 小・中学校の連携教育を推進します
- ④ 働きながら出産しやすい環境づくりについての働きかけをします
- ⑤ 子育てについての学習機会を提供します
- ⑥ 子どもの虐待予防のネットワーク化を推進します
- ⑦ 母子保健事業に育児支援の視点を入れて充実します
- ⑧ 事故防止展示コーナーを設置します
- ⑨ 子どもの事故防止・事故対応の講座を実施します
- ⑩ 事故防止に関する情報提供、健康教育に努めます
- ⑪ 救急医療機関の情報を提供します

### 【新たに追加した取組】

- ⑫ 子育ての相談・交流の場・情報を提供します

#### (2) 子どもの予防接種



- ① 乳幼児健康診査時に予防接種の説明と勧奨を徹底します
- ② 幼稚園・保育園入園時、就学時健診時の予防接種歴の確認と勧奨をします
- ③ 予防接種率向上のために学校保健関係者等との連携を強化します
- ④ 保健学習時において、予防接種について学ぶ機会を増やします

### 【新たに追加した取組】

- ⑤ 1歳6か月までにMR（1期）を接種する取組を推進します
- ⑥ 就学までにMR（2期）を接種する取組を推進します
- ⑦ 中学1年生、高校3年生相当年齢時にMRを接種する取組を推進します
- ⑧ 12歳までにDT（2期）を接種する取組を推進します

※MR（麻疹・風疹） DT（ジフテリア・破傷風）

## 目標3:みんなで力を合わせて健康なまちづくり

### 3 健康づくりを支援する環境整備

#### (1) 健康づくりは仲間づくり



現在の自分の生活を見直して、自分の健康状態を知ることから健康づくりは始まります。また、健康的な生活習慣を継続させるためには、ひとりではなく、夫婦、家族、職場、地域など仲間で行うことが効果的です。

北区では現在、90を超える健康づくりグループがあり、自主的な健康づくりに取り組んでいます。また、北区さくら体操指導員や北区楽しい食の推進員、筋力アップ体操教室サポーター、シニア体力測定員をはじめとした、地域の健康づくりを応援する人材を育成してきました。

引き続き、北区健康づくり応援団として健康づくりグループや人材の育成に努めていきます。

#### (2) 学習機会の提供

健康についての正しい知識を身につけることで、安心して自信を持った健康づくりに取り組むことができます。

引き続き、体験型イベントや出前型講座の開催など学習機会の提供に努めます。また、地域の健康づくりを支援する人材を発掘し、活躍の場を提供します。

#### (3) 情報の収集・提供及び発信

引き続き、健康づくりに関する情報や各団体が開催するイベント情報等を収集し、区民の参加を呼びかけます。また、北区ニュースやホームページでの健康情報の発信や、健康づくりグループ紹介紙の発行など情報提供に努めます。

#### (4) 「健康」の気運を高める環境づくり

引き続き、健康フェスティバルやウォーキング大会など各種イベントを通じ、区民の健康気運の高揚に努めます。また、栄養成分表示や禁煙協力店などの「健康づくり推進店」の拡充や健康づくりグループ、リーダーとなる人材の育成を進めます。

### 重点課題

### メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）対策

国が実施した「健康日本21」の中間評価では、「健康日本21」策定時から現在までの健康づくりに関する動向を踏まえて、メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）対策に関する新たな数値目標が設定され、その達成に向けた取組みを強く進め始めました。

本区においても、平成20年度から、「高齢者の医療の確保に関する法律」に基づく、医療保険者によるメタボリックシンドロームの概念を導入した特定健診・保健指導を実施します。そのため、「北区ヘルシータウン21」でも、メタボリックシンドロームの予防対策を重点課題とし、栄養・運動・休養の視点から、生活習慣の改善、行動変容を促す取組みを行うとともに健康診断データと連携した個別支援の充実を図っていきます。（メタボリックシンドロームの診断基準については、下記を参照）

#### ○メタボリックシンドローム診断基準（平成17年4月公表）

腹部の内臓周囲に脂肪が蓄積する内臓脂肪型肥満が、糖尿病、高血圧症、虚血性心疾患、脳卒中等の生活習慣病の発症リスクを高める可能性が明らかとなり、「メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）」の概念が提唱され、日本人向け診断基準がまとめられました。

#### ＜メタボリックシンドロームの診断基準＞

＜必須項目＞ 内臓脂肪蓄積	《ウエスト周囲径》 男性85cm以上 女性90cm以上 (内臓脂肪面積 男女とも100cm <sup>2</sup> 以上に相当)
+	
これらの項目のうち2項目以上	中性脂肪値（トリグリセライド値）150mg/dℓ以上 かつ／または HDLコレステロール値 40mg/dℓ未満 ----- 収縮期（最大）血圧 130mmHg以上 かつ／または 拡張期（最小）血圧 85mmHg以上 ----- 空腹時血糖値 110mg/dℓ以上



## 腹囲の測り方

- 力を抜いて、へその高さで測ってください
- 下着などを着用せず、直接腹部を測ってください
- 普通の呼吸で息をはいた後に測ってください
- なるべく、食後2時間以上あけた後に測ってください

## 適正な体重にコントロールしましょう・・・

肥満は糖尿病、高血圧症、脂質異常症、心臓病などの生活習慣病の引き金になります。

肥満は糖尿病、高血圧症、脂質異常症などの生活習慣病を招き、動脈硬化を促進し、心臓病や脳卒中のような命にかかわる病気を引き起こす要因ともなります。また膝痛や腰痛のような整形外科的疾患や、脂肪肝などの消化器疾患、睡眠時無呼吸症候群などをも引き起こす要因となる、まさに「万病のもと」です。

肥満はただ単に体重が重いということではなく、体の中の脂肪が多い状態です。特に上半身のおなかの中、内蔵のまわりに脂肪がつく「上半身肥満・りんご型肥満・内蔵脂肪型肥満」の方が下半身に皮下脂肪がつく「下半身肥満・洋なし型肥満・皮下脂肪型肥満」より生活習慣病を引き起こしやすいとされています。

からだに占める脂肪の割合を「体脂肪率」といいます。近年、体脂肪率を量る簡便な体脂肪計が普及してきていますが、計る時間によって測定値が違う場合もあります。

適正体重を知る方法にBMI（Body Mass Index・体格指数）があります。BMIの値は22が適正で、その前後の人は病気にかかりにくいことがわかっています。適正体重であっても、脂肪が少ない場合は内蔵脂肪が蓄積していることが多いので注意が必要です。

### 自分の適正体重を知ろう！

- あなたの適正体重は？

$$\text{身長} \boxed{\quad} \text{ m} \times \text{身長} \boxed{\quad} \text{ m} \times 22 = \text{適正体重} \boxed{\quad} \text{ kg}$$

例) 身長150cmの人の適正体重 (BMI 22) は →  $1.5(\text{m}) \times 1.5(\text{m}) \times 22 = 49.5\text{kg}$

- あなたのBMIは？

$$\text{体重} \boxed{\quad} \text{ kg} \div \text{身長} \boxed{\quad} \text{ m} \div \text{身長} \boxed{\quad} \text{ m} = \text{BMI} \boxed{\quad}$$

例) 身長170cm、体重75kgの人のBMIは →  $75(\text{kg}) \div 1.7(\text{m}) \div 1.7(\text{m}) = 25.95$

肥満の診断基準	BMI	判定
	18.5未満	低体重
	18.5以上～25未満	普通体重
	25以上～30未満	肥満（1度）
	30以上～35未満	肥満（2度）
	35以上～40未満	肥満（3度）
40以上	肥満（4度）	

(日本肥満学会による基準)