

基本目標	基本方針	分野	視点
「みんな元気！いきいき北区 ～人生100年時代を見据えた健康づくり～」	1. 健康を支える仕組みづくり 2. みんなで力を合わせて健康づくり 3. 元気でいきいき健康づくり	分野1 健康づくりの推進	視点（1）健康寿命の延伸につながる生活習慣
			視点（2）生活習慣病の発症予防と重症化予防
			視点（3）対象者別の健康づくり
			視点（4）健康を支え、守るための社会環境整備
		分野2 健やか親子	視点（5）安心できる妊娠・出産の支援
			視点（6）次世代の健やかな発育・発達と家族への支援
		分野3 食育の推進	視点（7）健康寿命の延伸につながる食育
			視点（8）子どもと若い世代を中心とした食育
			視点（9）多様な暮らしに対応し、食環境や食文化を意識した食育
		分野4 こころの健康づくりと自殺対策	視点（10）こころの健康づくり
			視点（11）自殺対策の推進

重点的な取組み

1. 生活習慣病の発症予防と重症化予防
2. 喫煙・受動喫煙防止対策
3. 妊娠期から子育て期の切れ目ない支援
4. 自殺対策

計画の本文は
こちらからどうぞ。



健康づくりのポイント

～北区ヘルシータウン21（第二次）後期5か年計画より～
平成31年3月
発行：北区健康福祉部健康推進課
〒114-8508 北区王子本町一丁目15番22号
TEL：03-3908-9068 FAX：03-3905-6500
刊行物登録番号 30-2-116

健康づくりのポイント

～北区ヘルシータウン21（第二次）後期5か年計画より～



北区では、区の健康増進計画である「北区ヘルシータウン21（第二次）後期5か年計画」を策定し「みんな元気！いきいき北区～人生100年時代を見据えた健康づくり～」を目標に「健康づくりの推進」・「健やか親子」・「食育の推進」「こころの健康づくりと自殺対策」の4つの分野施策を定め、総合的に区民の健康づくりを推進します。

このパンフレットでは、計画より皆さまの健康づくりのポイントをまとめました。ご活用ください。

平成31年(2019年)3月

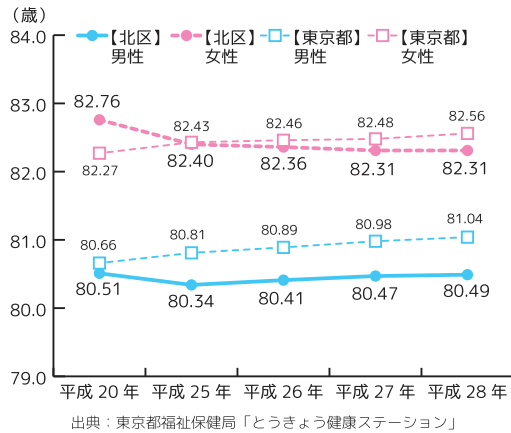
グラフで見る区民の健康

区民の健康に関するデータをまとめました。

65歳健康寿命とは

65歳の人々が、何歳まで健康に生活できるかを表したものです。この健康寿命を延ばすことは、区民の生活の質の維持や向上、「みんな元気！いきいき北区～人生100年時代を見据えた健康づくり～」の実現につながります。

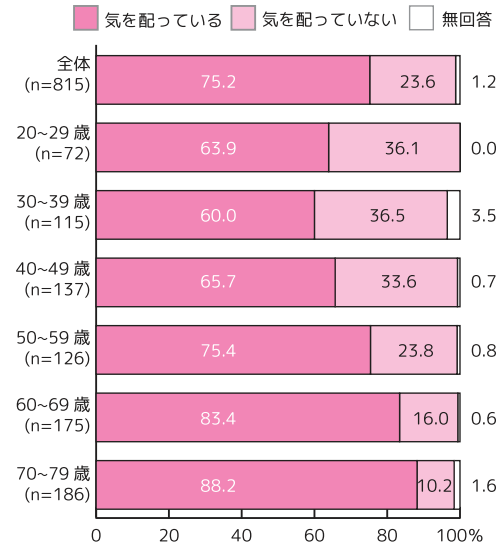
65歳健康寿命 (北区・東京都)



東京都を
下回っています

若い世代で
低くなっています

健康への気配り (年代別) <北区>



健康に気を配っている人の割合は

20歳代、30歳代で低くなっています。若い世代から自分の健康に関心を持ち、健康づくりや生活習慣の改善に取り組むことは、糖尿病やがんなどの生活習慣病を予防し、健康寿命の延伸につながります。

若い世代の生活習慣の特徴

若い世代では、運動習慣の少ないことや朝食を毎日食べないこと、栄養バランスの偏った食事など課題が多くあります。

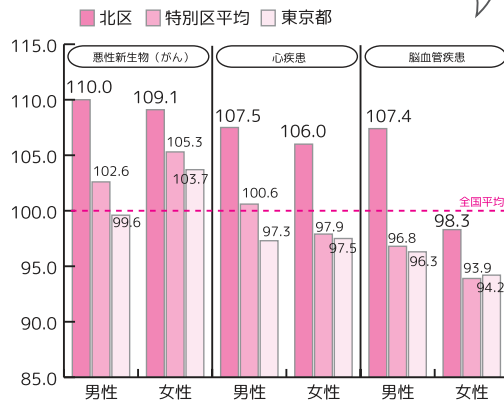
標準化死亡比とは

年齢構成の違う地域の死亡率を比べる指標です。全国平均を100としています。

右のグラフでは、北区は、悪性新生物(がん)、心疾患、男性の脳血管疾患において、全国平均を超え、さらに東京都や特別区平均より高くなっています。

これは、生活習慣や社会環境などが、その病気による死亡を多くしていると考えられます。

主要疾患標準化死亡比 (北区・特別区平均・東京都)



がんや、心疾患、
脳血管疾患の死亡が
東京都や特別区に比べて
多くなっています



健康づくりに役立つポイント

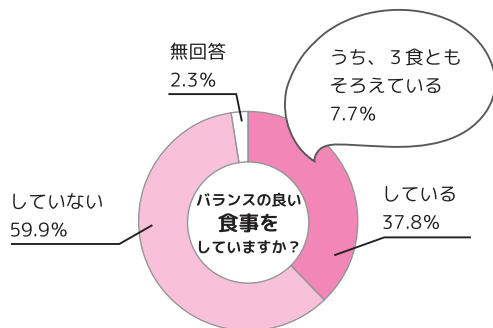
生活習慣病の発症予防と重症化予防 **重点**

糖尿病や、循環器疾患（脳血管疾患、心疾患）などの生活習慣病の予防には、食事や運動など日頃の生活習慣が大切です。また、定期的な健（検）診を活用して健康状態をチェックしましょう。

栄養・食生活のポイント

主食・主菜・副菜をそろえたバランスの良い食事をとりましょう

- ・食品摂取の多様性を高める
- ・野菜をたっぷりとり
- ・塩分を控えめにする
- ・適切な量を、ゆっくりよく噛む
- ・栄養成分表示を活用する



出典：健康づくりに関する意識・意向調査報告書（平成30年3月）

こんな時は・・・

<夕食が遅くなる時>

夕方に軽い食事（おにぎり、野菜ジュースなど）をとり、夜の食事でも軽め（主食を少な目に、揚げ物は控える）にする「分食」がおすすめです。

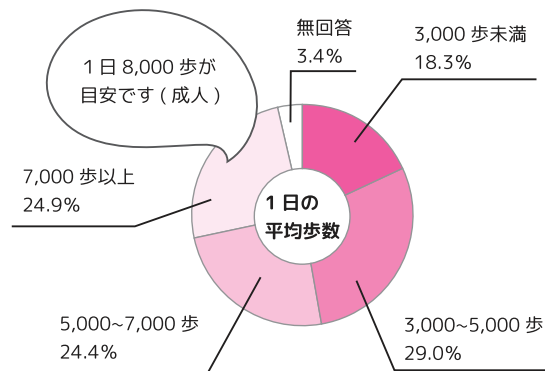
<外食をする時や、お弁当、お惣菜を買う>

単品やお弁当には野菜のおかずをプラスしてバランスの良い食事をとりましょう。おにぎり＋パンなどの主食同士の組み合わせは避けましょう。

身体活動・運動のポイント

日常生活の中で意識的に身体を動かしましょう

- ・今より毎日10分長く歩く
- ・座りすぎに注意
- ・運動を習慣にする
- ・足腰の筋力をアップする



出典：健康づくりに関する意識・意向調査報告書（平成30年3月）

「座りすぎ」ていませんか？

<あなたは、一日何時間座っていますか？>

「仕事」で（ ）時間（ ）分

「移動」で（ ）時間（ ）分

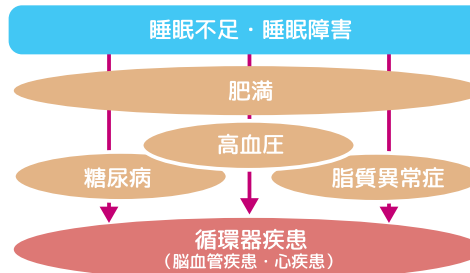
「余暇（テレビやスマホの利用など）」で（ ）時間（ ）分

座る時間が長すぎると、健康に悪影響があることがわかってきました。

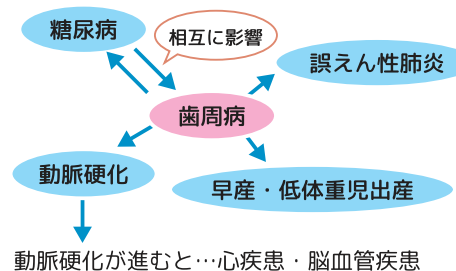
1日の座っている時間を減らすだけでなく、途中で立ち上がることも大切です。30分に1回なら3分、1時間に1回なら5分くらいは立ち上がって動きましょう。

協力：早稲田大学スポーツ科学学術院 教授 岡 浩一朗氏

睡眠不足と生活習慣病



歯周病と全身の病気の関係



純アルコール量 20g の目安



休養のポイント

休養不足（特に睡眠不足）による疲労は、こころやからだの健康に影響します。毎日の睡眠を十分にとり、睡眠の質を良くすることで疲れを解消しましょう。

質の良い睡眠のコツ

- ・朝の光で体内時計をリセット
- ・適度な運動、しっかり朝食
- ・入浴は就寝2～3時間前に
- ・就寝前の食事、カフェイン、飲酒、喫煙厳禁

歯と口腔の健康のポイント

歯周病は全身の病気と関連していると言われています。

むし歯や歯周病を予防しましょう。

- ・毎日の歯みがきと歯間部の清掃（フロスや歯間ブラシの使用）
- ・かかりつけ歯科医での定期的な健診とクリーニング

飲酒

過度な飲酒はやめて、1日の純アルコール摂取量は20g程度までにしましょう。女性や高齢者は、さらに少ない量にしましょう。

- ・週に2日は休肝日
- ・未成年は飲酒しない
- ・妊娠中、授乳中は飲酒しない

【参考】生活習慣病のリスクを高める飲酒量
1日当たりの純アルコール摂取量が、成人男性 40g以上、成人女性 20g以上

健（検）診は自分の身体を知るチャンス！

生活習慣病の予防には、日頃の生活習慣の改善とともに、定期的に健康診断やがん検診を受けて自分の身体の健康状態を確認しましょう。また、異常が認められた場合には、保健指導や治療を受けて重症化を防ぎましょう。



喫煙・受動喫煙防止対策 **重点**

たばこ（喫煙・受動喫煙）による健康被害は、科学的に因果関係が明らかになっています。
望まない受動喫煙が生じないように、受動喫煙に関する知識と受動喫煙防止に関する意識を持ちましょう。

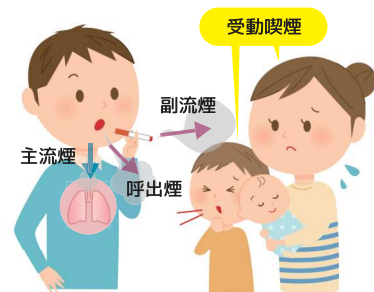
一人ひとりができること

- ・たばこ（喫煙・受動喫煙）の健康影響について理解する
- ・受動喫煙の防止を意識し、行動する（妊産婦や子どもと同室の空間などで喫煙しない、喫煙マナーを守る）
- ・禁煙を目指す

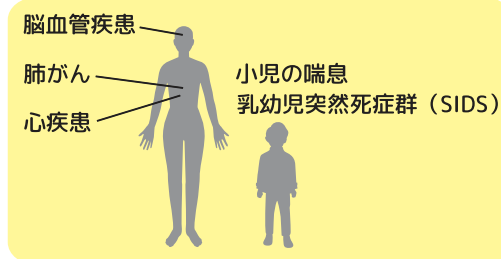


禁煙のコツ

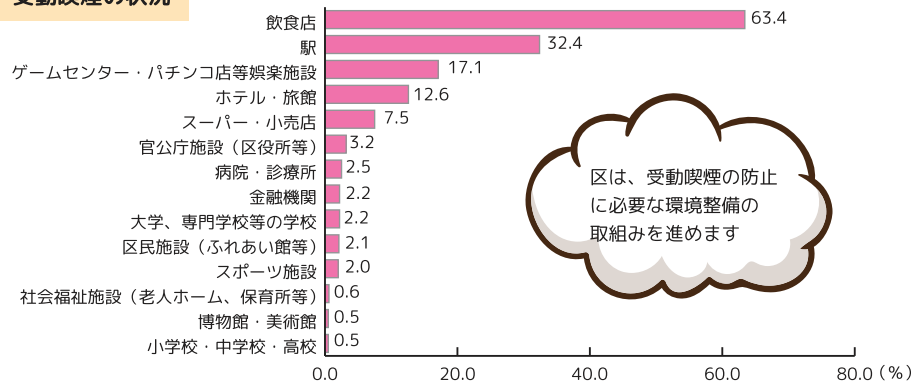
- ・たばこをやめられない理由を知る（ニコチンの影響や喫煙パターン）
- ・禁煙の理由を確認する（メリット）
- ・日常生活の工夫を知っておく
朝の一杯をコップ1杯の水に
食後は歯みがき など
- ・仲間や支援者をつくる（禁煙宣言、禁煙外来）
- ・吸ってしまっても再チャレンジ！



受動喫煙（胎児期の親の喫煙含む）による健康影響



受動喫煙の状況



区は、受動喫煙の防止に必要な環境整備の取組みを進めます

出典：健康づくりに関する意識・意向調査報告書（平成30年3月）

妊娠期から子育て期の切れ目ない支援 **重点**

区では、地域全体で子育てを見守り、子育て家庭を応援しています。

妊娠から出産、育児まで安心して健康に過ごすことができるよう区の事業や子育てサービス、地域の身近な相談先を利用しましょう。

「はぴママたまご面接（妊婦面接）」は、健康支援センターで母子手帳の発行とともに受けられます



「はぴママひよこ面接」は、子ども家庭支援センターや児童館、子どもセンターで受けられます（生後6カ月までのお子さんの保護者）

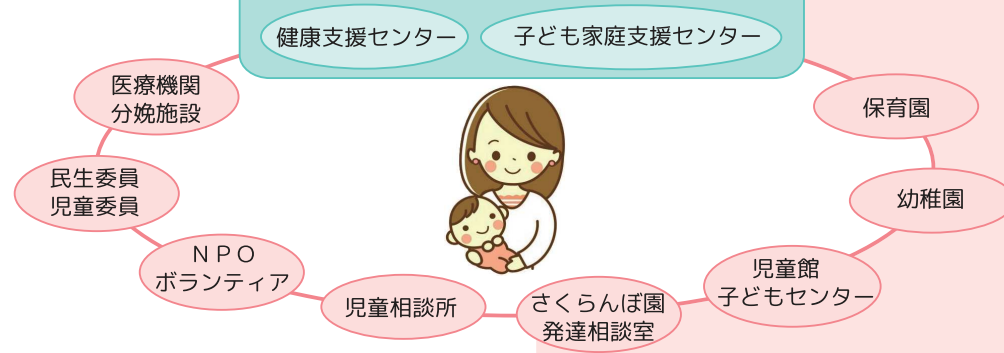
妊娠がわかったら・・・

- ・出産までの大切な時期を健康に安心して過ごすために
- ・すぐに妊娠を届け出て、母子健康手帳の交付と助産師・保健師によるはぴママたまご面接を受けましょう
- ・定期的に妊婦健診を受けましょう
- ・お父さんも一緒に、妊娠・出産について学び、赤ちゃんを迎える準備をしましょう

赤ちゃんが生まれたら・・・

- ・赤ちゃんの健やかな成長を見守り、安心して子育てをするために
- ・はぴママひよこ面接を受けて、区の事業や相談先を知っておきましょう
- ・乳幼児健診を忘れずに受けましょう
- ・区の子育てサービスも利用しましょう
- ・子育てに関する不安や悩みは、一人で抱えこまずに相談しましょう

北区子育て世代包括支援センター事業



妊娠期から子育て期の切れ目ない支援を行うため、健康支援センターと子ども家庭支援センターは、「はぴママ面接」をはじめとした子育て世代包括支援センター事業を推進しています。

健康寿命の延伸につながる食育

「食」は健康づくりの基本です。健全で豊かな食生活を実践できるよう「食」への理解を深めましょう。

1日3食均等に、多様性のある食事をとりましょう

10食品群を毎日取ることで、それぞれの成分が効率よく機能し栄養状態が良くなり、老化を遅らせることができるといいます。1日3食均等に、朝からしっかり食べることがポイントです。

協力：一般社団法人全国食支援活動協力会理事 熊谷 修氏

毎日食べたい10食品群

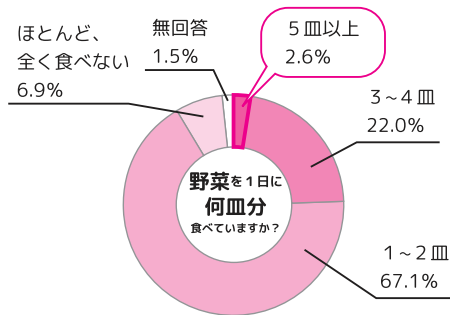
この10食品群をまんべんなく食べることが、新型栄養失調予防に役立ちます。

肉	適度に脂のついたおいしいお肉がおすすめです。 牛・豚・鶏などバランスよく。	大豆・大豆製品	豆腐や納豆など手軽に食べられるたんぱく源です。抗酸化物質も豊富です。
魚介	魚のほか、いか、たこ、貝類も食べます。保存がきく缶詰などもおすすめです。	緑黄色野菜	ビタミン、ミネラルの供給源です。冷凍野菜なども活用して、毎食食べたい食品です。
卵	たんぱく質食品の王様です。1日1個食べたい食品です。	海藻	ミネラルの宝庫です。わかめや海苔など、乾物を利用すると手軽に摂り入れられます。
牛乳・乳製品	骨を作るだけでなく、血圧を安定させるはたらきもあります。料理に使うのもおすすめです。	いも	糖質とビタミン類が豊富です。他の食材と組み合わせ、毎日の習慣に。
油脂	油脂は効率のよいエネルギー源です。油を調理に使うとメニューの幅も広がります。	果物	ビタミンCだけでなく、カリウムなどのミネラル類も豊富です。旬の味を楽しみましょう。

※新型栄養失調とは、たんぱく質が不足している状態のことです。

野菜たっぷり！1日350g

区民の約97%は、毎日の野菜が足りていません。「健康日本21（第二次）」の目標値1日350g（小皿で5皿分、または両手に山盛り1杯分）を目指しましょう。



出典：健康づくりに関する意識・意向調査報告書（平成30年3月）

野菜をたっぷり取る工夫

- 野菜料理を毎食1皿以上食べる習慣を持つ
- 加熱するとカサが減って食べやすい
- 付け合せの野菜も残さず食べる
- 作り置きのできる野菜料理を活用する
- 外食では、一品ものより定食を選ぶ

野菜のちから

- 野菜に含まれるビタミンやミネラルが体調を整える
- 食物繊維が食べ過ぎの防止や便秘の解消につながる
- 野菜を先に食べると、血糖値の上昇がゆるやかになる



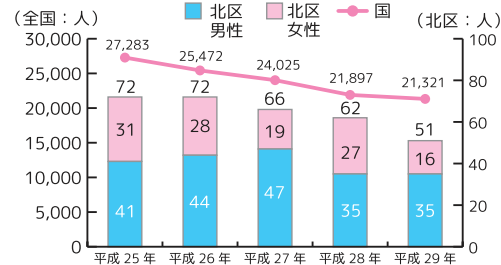
自殺対策 重点

自殺は、様々な悩みや問題を一人で抱えるうちに、心理的に「追い込まれた末の死」と考えられています。

一人で抱え込まず、悩みが深刻化する前に、周囲に相談しましょう。

身近な人の自殺のサインに気づき専門相談機関につなげ、見守り、支えあいましょう。

自殺者数の推移



出典：厚生労働省「自殺の統計：地域における自殺の基礎資料」

自殺を防ぐために

- ・悩みごとは、一人で抱えず相談を
- ・気持ち落ち込むときは、早めに医療機関へ
- ・悩んでいる人に気づいたら声をかける（「心配をしている」というメッセージ）

相談機関一覧はこちらからどうぞ。



うつ病自己チェック

- ① 毎日の生活に充実感がない
- ② これまで楽しんでやれていたことが、楽しめなくなった
- ③ 以前は楽にできていたことが、今ではおっくうに感じられる
- ④ 自分が役にたつ人間だとは思えない
- ⑤ わけもなく疲れたような感じがする

ゲートキーパー

自殺対策におけるゲートキーパーとは、「地域や職場、教育、その他様々な分野において、身近な人の自殺のサインに気づき、声をかけ、話を聞いて、必要に応じて専門相談機関へつなぎ、見守る人」のことです。一人でも多くの人がゲートキーパーの意識を持ち、専門性の有無にかかわらず、それぞれの立場でできることから進んで行動を起こしていくことが自殺対策につながります。

関わりの中で、対応に困った時には、専門の相談機関等に相談しましょう。

気づき 声かけ 傾聴 つなぎ 見守り



対象者別健康づくりのポイント



健康課題	男女共通	<ul style="list-style-type: none"> ・妊娠中の喫煙、飲酒による胎児への影響 ・甘味飲料の習慣的な摂取 	<ul style="list-style-type: none"> ・運動習慣の減少 	<ul style="list-style-type: none"> ・偏った食事 ・野菜不足 ・座りすぎ ・睡眠不足 ・ストレス ・身体活動（歩行）や運動習慣の減少 	<ul style="list-style-type: none"> ・新型栄養失調 ・転倒 ・フレイル*
	男性	子育て世代の核家族化（孤立した家庭環境、育児不安）		糖尿病や、高血圧の患者が多い（北区国民健康保険被保険者）	がんは区民の死因第1位
女性			<ul style="list-style-type: none"> ・40~60 歳代の肥満 ・20 歳代やせ ・出産年齢の高齢化によるリスク 	<ul style="list-style-type: none"> ・地域とのつながりの低さ ・70 歳代やせ ・骨粗しょう症 	乳がん、子宮がんのリスク

栄養・食生活のポイント	主食・主菜・副菜がそろったバランスの良い食事をとる					
	子どもの頃から良い食習慣を 子どもの頃の食生活は生涯の食習慣の基礎になります。食事の時間を決めて生活リズムを整えましょう。家族と一緒に食事をすることも大切です。	朝食から一日のスタートを 朝食をとることで、身体や脳が目覚めます。朝食をとって1日のリズムをつくり、毎日元気に過ごしましょう。	野菜はたっぷり！1日 350g 野菜は、体の調子を整えるビタミン、ミネラル、食物繊維などを多く含みます。1日に 350g（小皿で5皿分）を目指しましょう。	塩分は控えめに！ 塩分の取り過ぎは、高血圧や、胃がんのリスクを高めます。だしをとったり、酸味、香辛料、牛乳などを上手に取り入れて減塩しましょう。	栄養成分表示を活用する お店で食品を選ぶ時には、栄養成分表示を活用して、自分に合った食品を選びましょう。	食品摂取の多様性を高める 10 食品群（P8 参照）を毎日まんべんなくとることで、それぞれの成分が効率よく機能して、栄養状態が良くなります。

身体活動・運動のポイント	日常生活の中で意識的に身体を動かすようにする（今より毎日プラス10分長く歩くなど）			
	全身を使って楽しく遊ぶ 幼児期の運動は、体力・運動能力の向上、健康的な体の育成などの基礎を培います。	運動を習慣にする 運動習慣のある人は、生活習慣病の発症や死亡のリスクが低いことが報告されています。また、気分転換やストレス解消につながり、こころの健康にも効果があります。	座りすぎに注意する 座る時間が長すぎると、病気のリスクを高めることが分かってきました。こまめに身体を動かして、座っている時間を減らしましょう。	足腰の筋力アップ 筋肉、骨、関節の衰えは40歳代から現れてきます。積極的に筋力アップを図りましょう。
	幼児期：遊びを中心に、毎日合計60分以上、楽しく身体を動かしましょう	学齢・青年期：外遊びやスポーツなど、毎日、積極的に身体を動かしましょう	成人期：毎日60分の歩行程度の身体活動と1回30分、週2回（合計週60分）息が弾み汗をかく程度の運動をしましょう	シニア期：毎日40分は身体を動かしましょう

*フレイルとは、加齢によって、心身の活力が低下した、健康と要介護のちょうど中間の虚弱の状態のことです。栄養（しっかり食べる）・体力（筋力アップ）・社会参加の3本の矢で予防しましょう。