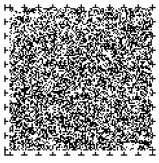
健康めぐろ推進プラン

【概要版】

令和8年 10 月

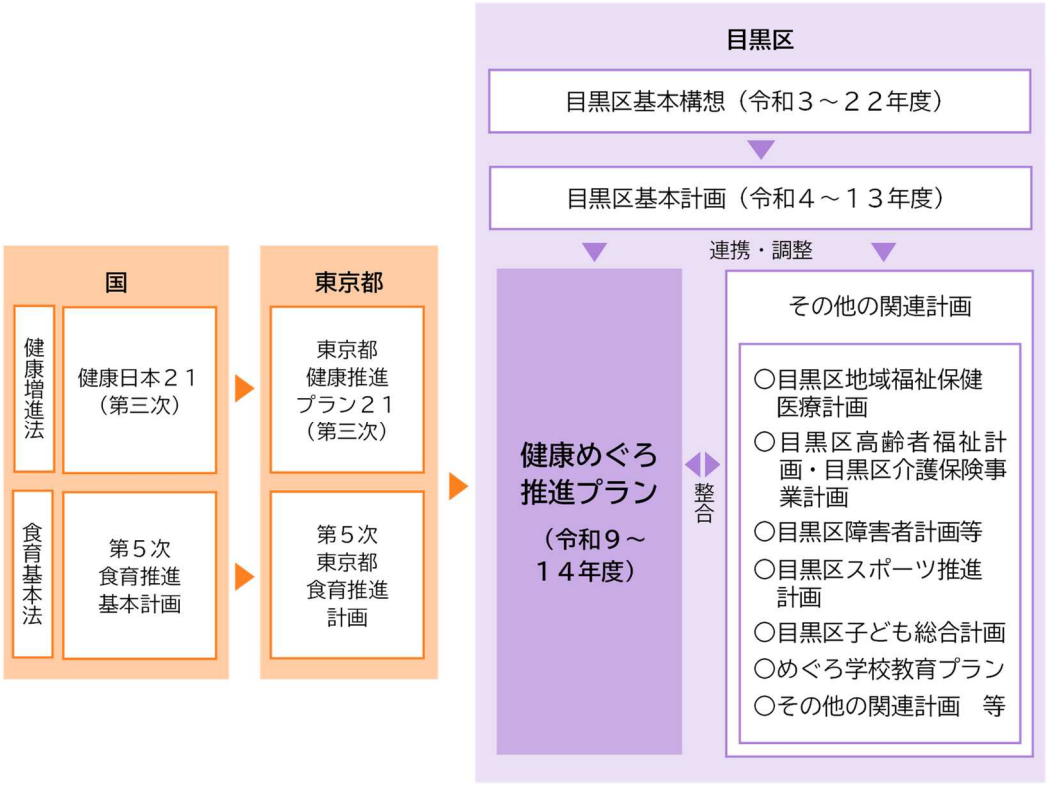
目黒区



1 計画の位置づけ

●本計画は、目黒区基本計画の補助計画で、健康づくりに係る個別の事業、取組、目標を示したものです。

●本計画は、健康増進法に基づく「区市町村健康増進計画」および食育基本法に基づく「区市町村食育推進計画」の位置づけを有するものとします。



2 計画期間

●本計画は、令和９年度から令和１４年度までの６年間を計画期間とします。

●必要に応じて適宜計画の見直しを図ります。

年度	令和９ 2027	令和１０ 2028	令和１１ 2029	令和１２ 2030	令和１３ 2031	令和１４ 2032	令和１５ 2033
目黒区	目黒区基本計画（令和４～１３年度）					次期計画	
	健康めぐろ推進プラン（令和９～１４年度）						次期プラン策定
国	健康日本２１（第三次）（令和６～１７年度）						
東京都	東京都健康推進プラン２１（第三次）（令和６～１７年度）						

3　基本理念

本計画は、目黒区基本計画および健康日本２１（第三次）を踏まえ、引き続き区民の「健康寿命の延伸」を基本理念とし、施策を体系的かつ総合的に進めていきます。

【目黒区の健康寿命（６５歳健康寿命（要介護２以上））】

	目黒区		東京都	
	男性	女性	男性	女性
平成２８年（健康めぐろ２１策定時）	８３．１５歳	８５．９２歳	８２．６２歳	８５．６９歳
令和元年（令和元年健康づくり調査時）	８３．５９歳	８６．０９歳	８２．９３歳	８６．０２歳
令和６年（最新値）	８３．４３歳	８６．３６歳	８２．８１歳	８６．０６歳



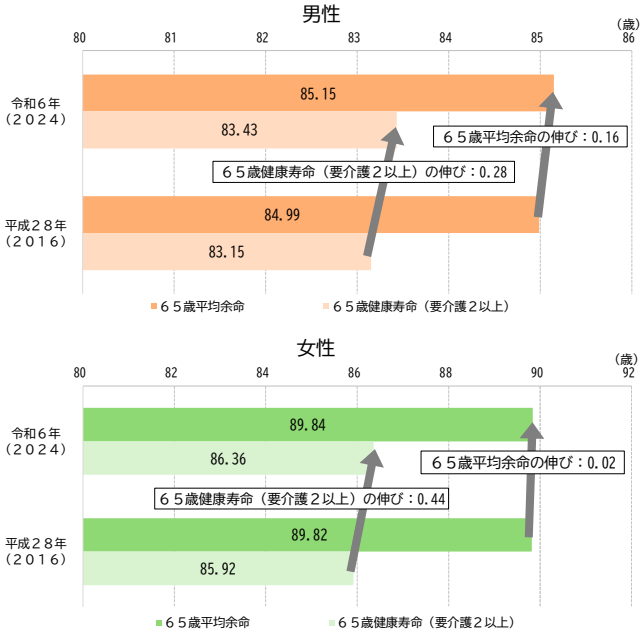
Check! ６５歳健康寿命とは

６５歳の人が何らかの障害のために介護保険の要介護（要支援）認定を受けるまでの状態を健康と考え、その認定を受けるまでの年齢を平均的に表すものです。都では、６５歳健康寿命として、「東京保健所長会方式」を採用し、介護保険の要支援１以上を障害とした場合と要介護２以上を障害とした場合の２パターンを算出しています。

＜数値でみる６５歳健康寿命＞

６５歳平均余命と６５歳健康寿命（要介護２以上）の推移をみると、男女ともに６５歳健康寿命（要介護２以上）の増加分は６５歳平均余命の増加分を上回っており、病気や障害等で介護を必要とする期間は短くなっていることがうかがえます。

※６５歳平均余命（年）＝６５歳平均自立期間（年）＋６５歳平均障害期間（年）
※６５歳健康寿命（要介護２以上）と比較しやすくするため、６５歳平均余命は、実際の数値に６５を加算した数値を用いて作図



出典：都内各区市町村の６５歳健康寿命（東京都保健医療局）

4 計画の体系

（1）計画における全体像

基本理念
健康寿命の延伸

大目標Ⅰ
生涯を通じた健康づくり

- **中目標１** 望ましい生活習慣の実践
- **中目標２** こころの健康づくり
- **中目標３** 心身の健康を支える食育の推進
- **中目標４** がん・生活習慣病等の疾病対策の推進
- **中目標５** ライフステージ・特性に応じた健康づくり

大目標Ⅱ
健康と安心を支える環境整備

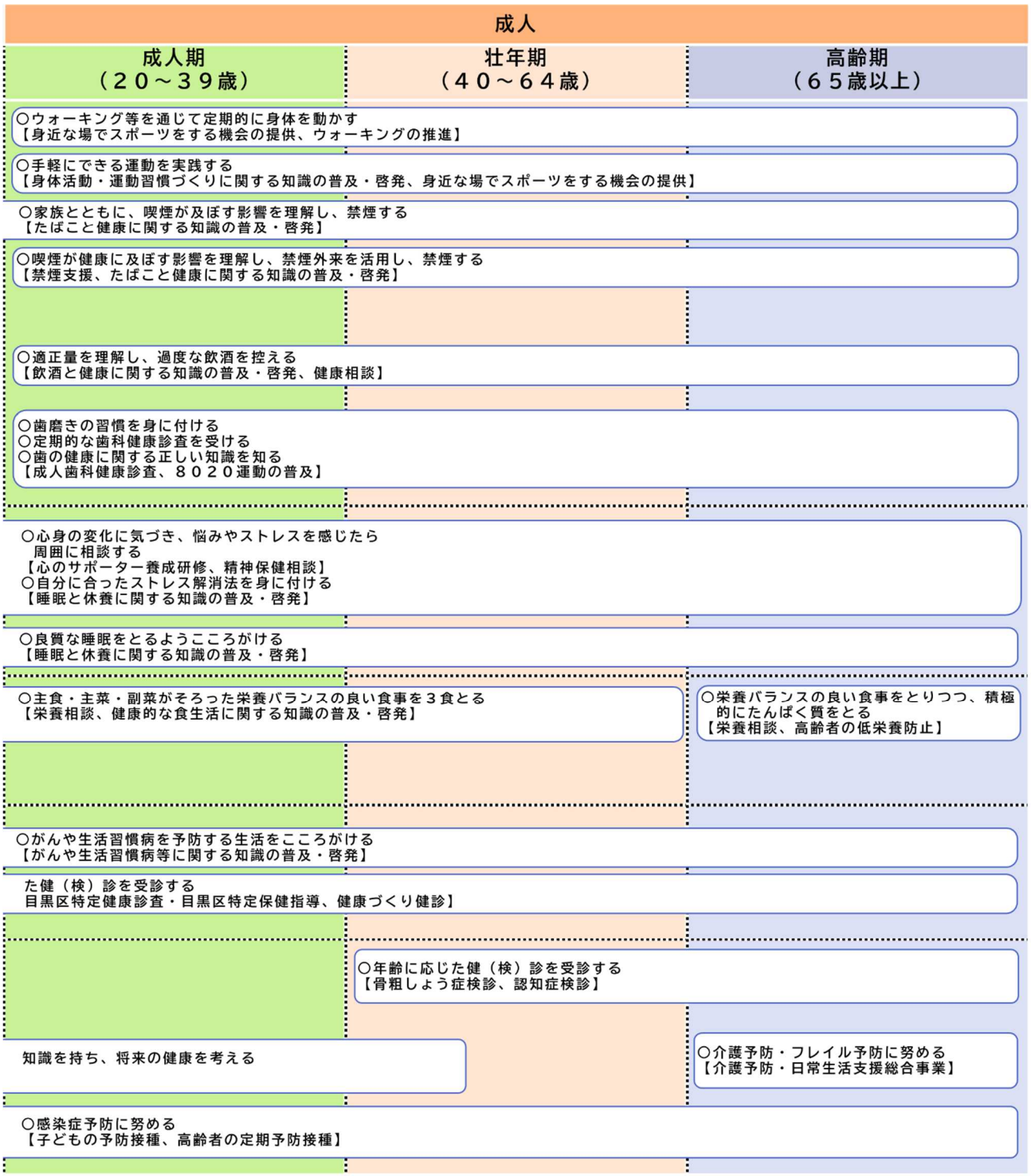
- **中目標１** 地域保健医療体制の充実
- **中目標２** 安全で快適な生活環境の確保
- **中目標３** 自然に健康になれる環境づくり

（２）計画の体系

	中目標	施策の方向
大目標Ⅰ 生涯を通じた健康づくり	1 望ましい生活習慣の実践	（１）身体活動・運動習慣づくりの推進
		（２）喫煙者の減少
		（３）適切な飲酒の推進
		（４）歯と口腔の健康づくり
	2 こころの健康づくり	（１）メンタルヘルスの理解促進と相談支援の充実
		（２）睡眠と休養に関する知識の普及
	3 心身の健康を支える食育の推進	（１）健康的な食生活に関する知識の普及
		（２）ライフステージに応じた食育の推進 重点
	4 がん・生活習慣病等の疾病対策の推進	（１）科学的根拠に基づくがん検診の推進 重点
		（２）生活習慣病等の早期発見・重症化予防
		（３）がんや生活習慣病等の予防に向けた知識の普及
		（４）疾病のあるかたへの支援
	5 ライフステージ・特性に応じた健康づくり	（１）女性の健康支援
		（２）子どもの健康支援
		（３）高齢者の健康支援
大目標Ⅱ 健康と安心を支える環境整備	1 地域保健医療体制の充実	（１）休日・夜間診療および障害者歯科診療体制の確保
		（２）かかりつけ医・かかりつけ歯科医・かかりつけ薬剤師・薬局を持つことの普及
	2 安全で快適な生活環境の確保	（１）良好な居住環境・生活環境の確保
		（２）食の安全確保
		（３）医薬品等の安全確保
	3 自然に健康になれる環境づくり	（１）多様な主体と連携した健康づくり活動と社会参加の推進 重点
		（２）出かけたくなるまちづくり

5 ライフステージ別の取組

大目標	中目標	子ども			
		妊娠期	乳幼児期（０歳～就学前）	学童期（就学後～１２歳）	思春期・青年期（１３～１９歳）
Ⅰ 生涯を通じた健康づくり	1 望ましい生活習慣の実践		○運動習慣を身に付ける【身近な場でスポーツをする機会の提供、健康教育】		
		○家族とともに、喫煙が及ぼす影響を理解し、禁煙する【たばこと健康に関する知識の普及・啓発】			
		○喫煙が胎児に及ぼす影響を知り、禁煙する【禁煙支援、たばこと健康に関する知識の普及・啓発】		○喫煙が健康に及ぼす影響を理解する【たばこと健康に関する知識の普及・啓発、小中学校の喫煙防止教育の強化】	
		○妊娠中、授乳中の飲酒は避ける【飲酒と健康に関する知識の普及・啓発、健康相談】		○飲酒が健康に及ぼす影響を理解する【飲酒と健康に関する知識の普及・啓発、小中学校における飲酒防止教育の強化】	
		○歯科健康診査を受診し、口腔ケアをこころがける【妊娠期から乳幼児期の歯科保健の充実】		○規則正しい歯磨きの習慣を身に付け、定期的な歯科健康診査を受ける【歯科疾患と健康に関する知識の普及・啓発】	
	2 こころの健康づくり			○心身の変化に気づき、悩みやストレスを感じたら周囲に相談する【心のサポーター養成研修、精神保健相談】 ○自分に合ったストレス解消法を身に付ける【睡眠と休養に関する知識の普及・啓発】	
		○良質な睡眠をとるようこころがける【睡眠と休養に関する知識の普及・啓発】			
	3 心身の健康を支える食育の推進	○適正な体重増加に努め、栄養バランスのとれた食生活をこころがける【栄養相談、ライフステージに応じた食に関する知識の普及・啓発】	○食事を３食とって食生活のリズムを身に付ける【ライフステージに応じた食に関する知識の普及・啓発、乳幼児栄養相談】	○主食・主菜・副菜がそろった栄養バランスの良い食事を３食とる【健康的な食生活に関する知識の普及・啓発】	
	4 がん・生活習慣病等の疾病対策の推進			○がんや生活習慣病を予防する生活をこころがける【がんや生活習慣病等に関する知識の普及・啓発】	○年齢に応じ【がん検診、
	5 ライフステージ・特性に応じた健康づくり	○心身の変化に気づき、悩みやストレスを感じたら周囲に相談する【妊産婦への支援】	○年齢に応じた健（検）診を受診する【親と子の健康支援（乳幼児健康診査、健康相談等）】		○性や健康に関する正しい【プレコンセプションケア】
		○感染症予防に努める【子どもの予防接種、高齢者の定期予防接種】			



※【 】内は本編第3章各論に掲載の事業名

6 計画の重点項目

本計画を推進するにあたり、重点項目を定め、区、区民それぞれの取組の強化を図ります。



ライフステージに応じた食育の推進

区の取組	区民の取組
●ライフステージに応じた食育に関する知識の普及啓発を実施します。 ●保育所や学校、関係機関等と連携し、食に関する学びや体験機会の充実を図ります。 ●高齢者の低栄養予防をはじめ、各世代の課題に応じた食育を推進します。	●食に関する正しい知識を身に付け、ライフステージに応じた望ましい食習慣の実践に努めます。 ●食事づくりや食に関する体験活動に参加し、食への関心を深めます。 ●栄養バランスの良い食事をこころがけ、生涯を通じた健康づくりに取り組みます。

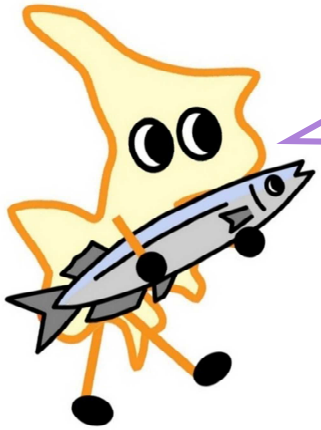
科学的根拠に基づくがん検診の推進

区の取組	区民の取組
●科学的根拠に基づくがん検診を実施し、受診機会を確保します。 ●広報媒体を活用して受診勧奨・普及啓発を推進し、受診率の向上を図ります。 ●受診しやすい環境づくりのため、受診案内の充実を段階的に進めます。 ●地区医師会と連携し、精度管理を行うことで精度の高い検診を実施します。	●対象年齢等を確認し、定期的にがん検診を受診します。 ●検診結果を確認し、精密検査が必要な場合は速やかに受診します。

多様な主体と連携した健康づくり活動と社会参加の推進

区の取組	区民の取組
●多様な主体と連携し、健康づくりに取り組みやすい環境づくりを推進します。 ●日常生活の中で自然と健康づくりを実践できる取組（健康めぐろワンモアチャレンジ）を実施します。 ●地域における交流の機会の場を提供し、地域活動や社会参加を促進します。	●地域活動や健康づくりのイベントに参加し、心身の健康の維持・増進に努めます。 ●日常生活の中で気軽に取り入れられる健康習慣の知識を身に付け、健康づくりに継続して取り組みます。

区の健康づくりサポートキャラクター



健康習慣ワンモア！
今日の1歩が明日の元気！
めぐろッチと一緒に、
元気な毎日を始めよう！

区の健康づくりを応援する

めぐろッチ

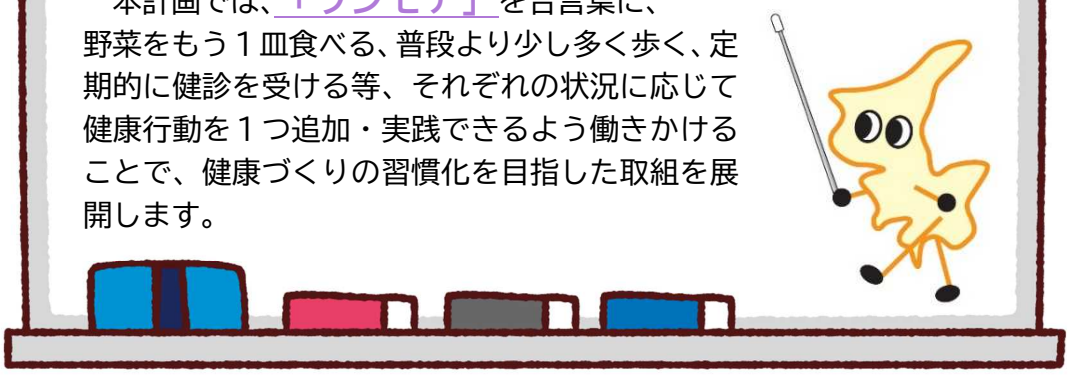
めぐろッチのプロフィール

住んでいる場所	目黒区のどこか	発見日	平成21年3月31日
誕生日	9月6日	性格	明るく元気、 おせっかいだけど親切
好きなこと	食べること、ウォーキング、 よく眠ること	好きな食べ物	さんま、さつまいも
特技	健康づくりの第１歩を応援すること		
口ぐせ	ワンモア、もうちょっと、もう1歩		

健康めぐろワンモアチャレンジ とは？

健康づくりは、特別なことを始めるのではなく、日常生活の中でできることを１つ増やし、無理なく続けられる行動を積み重ねることからはじまります。

本計画では、「ワンモア」を合言葉に、野菜をもう１皿食べる、普段より少し多く歩く、定期的に健診を受ける等、それぞれの状況に応じて健康行動を１つ追加・実践できるよう働きかけることで、健康づくりの習慣化を目指した取組を展開します。



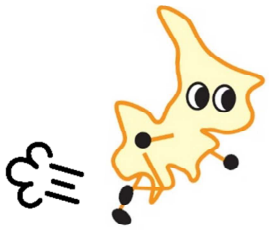
大目標
Ⅰ

生涯を通じた健康づくり

中目標１　望ましい生活習慣の実践

目指す姿 ｜ 毎日の健康習慣で、いきいきと暮らす

◇自分に合った運動や身体活動を日常的に無理なく実践しています。
◇たばこが健康に及ぼす影響を理解し、禁煙に取り組んでいます。
◇健康に配慮した適度な飲酒をこころがけています。
◇定期的な歯科健診とセルフケアで歯と口腔の健康を保っています。



施策の方向
（１）身体活動・運動習慣づくりの推進
（２）喫煙者の減少
（３）適切な飲酒の推進
（４）歯と口腔の健康づくり

中目標２　こころの健康づくり

目指す姿 ｜ こころの健康を保ち、自分らしく暮らす

◇自分のこころの状態に関心を持ち、セルフケアができています。
◇悩みを一人で抱え込まず相談できます。
◇十分な休養と質の良い睡眠がとれています。

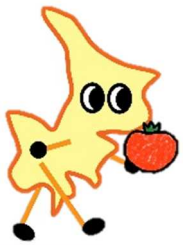


施策の方向
（１）メンタルヘルスの理解促進と相談支援の充実
（２）睡眠と休養に関する知識の普及

中目標３　心身の健康を支える食育の推進

目指す姿 ｜ バランスの良い食生活で、健やかに暮らす

◇食と健康に関する正しい知識を身に付けています。
◇朝食をとり、主食・主菜・副菜を組み合わせたバランスの良い食事をこころがけています。
◇野菜・果物の摂取や減塩を意識した食生活をこころがけています。



施策の方向
（１）健康的な食生活に関する知識の普及
（２）ライフステージに応じた食育の推進 重点

中目標４　がん・生活習慣病等の疾病対策の推進

目指す姿 ｜ 病気の予防と早期発見に取り組み、安心して暮らす

◇生活習慣病やがん予防に関する知識を身に付け、健康的な生活習慣を実践しています。
◇健康診査やがん検診を定期的に受診し、早期発見・早期治療につなげています。
◇がんになっても必要な支援を受けながら、自分らしく暮らしています。



施策の方向
（１）科学的根拠に基づくがん検診の推進 重点
（２）生活習慣病等の早期発見・重症化予防
（３）がんや生活習慣病等の予防に向けた知識の普及
（４）疾病のあるかたへの支援

中目標５　ライフステージ・特性に応じた健康づくり

目指す姿 ｜ ライフステージ・特性に応じて、いきいきと暮らす

◇ライフステージに応じた女性特有の健康課題や適正な体重の維持・管理について理解を深め、適切な健康づくりを実践しています。
◇子どもが健康的な生活習慣を身に付け、実践しています。
◇高齢期もフレイル予防と健康維持に取り組んでいます。
◇生涯を通じて運動機能や認知機能の維持に取り組んでいます。

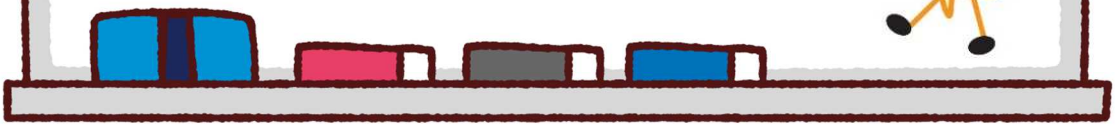


施策の方向
（１）女性の健康支援
（２）子どもの健康支援
（３）高齢者の健康支援

ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり

社会の多様化や人生１００年時代の本格的な到来を踏まえ、現在の健康は過去からの生活習慣や社会環境によって形成され、さらに将来の自分自身の健康や次世代の健康につながるという「ライフコースアプローチ」の視点を重視します。
その上で、乳幼児期、青壮年期、高齢期等、ライフステージごとに異なる健康課題を踏まえた取組を推進します。誰もが生涯を通じていきいきと健康に暮らせるよう、切れ目のない健康づくりを支援していきます。





中目標１　地域保健医療体制の充実

目指す姿 ｜ 身近な医療につながり、安心して暮らす

◇急病時にも必要な医療を受けることができます。
◇かかりつけ医・かかりつけ歯科医・かかりつけ薬剤師・薬局を持ち、
日頃から健康管理や健康に関する相談ができます。



施策の方向
（１）休日・夜間診療および障害者歯科診療体制の確保
（２）かかりつけ医・かかりつけ歯科医・かかりつけ薬剤師・薬局を持つことの普及

休日や夜間に具合が悪くなったら・・・

区内では内科・小児科・歯科の診療体制を整えています。また、薬を受け取れる薬局も利用できます。いざというときに備え、利用できる医療機関を確認しておきましょう。

時期や曜日等によって開設場所や開設時間、当番医等が異なりますので、区公式ウェブサイト等でご確認ください。下記の各二次元コードからもアクセスできます。

休日診療、休日歯科	休日薬局	小児初期救急

●休日診療

入院や手術を必要としない、比較的軽症な急病患者に対応するため、日曜・祝日等の休日に内科の診療（切り傷、骨折、やけど等の外科的処置や耳鼻科、眼科等を除く）を実施しています。

●休日調剤

休日診療所で発行された処方箋について、休日診療所の近くの休日調剤薬局で処方を受けることができます。

●休日歯科

休日に急な歯の痛みや口腔のトラブルが起きた際に受診できるよう、区内の歯科医療機関が輪番制で休日歯科診療を実施しています。

●小児初期救急

夜間における子どもの急な発熱や腹痛等、入院を要しない小児科の内科の診療（切り傷、骨折、やけど等の外科的処置や耳鼻科、眼科等を除く）を実施しています。

中目標２　安全で快適な生活環境の確保

目指す姿 ｜ 安全で衛生的な環境の中で、安心して暮らす

◇住まいの衛生を保ち、健康的に暮らしています。
◇食の安全に関する知識を身に付け、実践しています。
◇医薬品を正しく使用し、不安な時は相談できます。



施策の方向
（１）良好な居住環境・生活環境の確保
（２）食の安全確保
（３）医薬品等の安全確保

中目標３　自然に健康になれる環境づくり

目指す姿 ｜ 自然に健康になれる環境とつながりのある地域で暮らす

◇一人ひとりが健康を意識しながら、日常生活の中で自然に健康的な行動を選択しています。
◇地域とのつながりを持ち、支え合いながら暮らしています。
◇誰もが気軽に外出し、運動や交流を楽しめる環境が整っています。



施策の方向
（１）多様な主体と連携した健康づくり活動と社会参加の推進　重点
（２）出かけたくなるまちづくり

目黒区の食育

※〔 〕内は体系図(P4)の大目標－中目標－施策の方向と対応

	施策名	健康めぐろ推進プランの掲載事業、根拠となる計画
ライフステージに応じた食育の推進		
1	妊娠期・乳幼児期における食育の推進	○栄養相談〔Ⅰ－３－（１）〕 ○ライフステージに応じた食に関する知識の普及・啓発〔Ⅰ－３－（２）〕 ○乳幼児栄養相談〔Ⅰ－３－（２）〕 ○保育所の食育〔Ⅰ－３－（２）〕 ○学校・幼稚園・こども園の食育〔Ⅰ－３－（２）〕 ○妊産婦への支援〔Ⅰ－５－（１）〕
2	学童期・思春期における食育の推進	○健康教育〔Ⅰ－３－（１）、Ⅰ－５－（２）〕 ○学校・幼稚園・こども園の食育〔Ⅰ－３－（２）〕 ○食事づくり等体験機会の充実〔Ⅰ－３－（２）〕
3	高齢者の食育の推進	○高齢者の低栄養防止〔Ⅰ－３－（２）〕 ○骨粗しょう症予防の推進〔Ⅰ－５－（３）〕
地域における食育の推進		
1	健康寿命延伸につながる食育の推進	○栄養相談〔Ⅰ－３－（１）〕 ○健康的な食生活に関する知識の普及・啓発〔Ⅰ－３－（１）〕 ○健康教育〔Ⅰ－３－（１）、Ⅰ－５－（２）〕 ○ライフステージに応じた食に関する知識の普及・啓発〔Ⅰ－３－（２）〕 ○乳幼児栄養相談〔Ⅰ－３－（２）〕 ○保育所の食育〔Ⅰ－３－（２）〕 ○学校・幼稚園・こども園の食育〔Ⅰ－３－（２）〕 ○食事づくり等体験機会の充実〔Ⅰ－３－（２）〕 ○高齢者の低栄養防止〔Ⅰ－３－（２）〕 ○妊産婦への支援〔Ⅰ－５－（１）〕 ○骨粗しょう症予防の推進〔Ⅰ－５－（３）〕
2	地域における共食の推進	○子ども食堂推進事業 目黒区子ども総合計画（令和７～１１年度）と連携
3	団体や企業等、多様な主体等との連携	○多様な主体と連携した健康づくりの推進〔Ⅱ－３－（１）〕 ○食環境推進事業の整備〔Ⅱ－３－（２）〕
4	伝統的な食文化の継承	○保育所の食育〔Ⅰ－３－（２）〕 ○学校・幼稚園・こども園の食育〔Ⅰ－３－（２）〕
環境と調和のとれた食育の推進		
1	生産・流通・消費を学ぶ機会の提供	○ライフステージに応じた食に関する知識の普及・啓発〔Ⅰ－３－（２）〕 ○食事づくり等体験機会の充実〔Ⅰ－３－（２）〕
2	個人の行動に係る啓発、支援等	○食品ロス削減の推進 目黒区食品ロス削減推進計画（令和６～１５年度）と連携
食品の安全性や栄養等に関する情報提供の充実		
1	食の安全・安心や栄養等に関する知識の普及・啓発	○ライフステージに応じた食に関する知識の普及・啓発〔Ⅰ－３－（２）〕 ○食の安全・安心に関する知識の普及・啓発〔Ⅱ－２－（２）〕

災害時に備えた食育の推進



近年、全国的に自然災害が頻発しています。大規模な自然災害等の発生に備え、地方公共団体、民間団体等における食料の備蓄に加えて、各家庭で食料を備蓄しておくことが重要です。災害時に備えた家庭での食品の備蓄は、何から始めればいいかわからない、時間や場所が限られるといった理由から、重要性は理解しつつも先延ばしにして考えがちな問題です。

区では、災害時に備えて安心して暮らすために、災害に備えた家庭での食品の備蓄方法や食品のローリングストック等の知識を発信します。また、高齢者、乳幼児、食物アレルギーの人等、災害時に特別な配慮が必要な人に対応した食の情報発信を推進します。

給食施設への栄養管理および食育の支援



給食施設は、利用者の日常的な食事を支える場として、健康の維持・増進や生活習慣病予防に重要な役割を担っています。特に病院や事業所、保育所、高齢者施設等では、利用者の年齢や健康状態に応じた適切な栄養管理が求められます。

給食を利用する人の健康維持増進を図るため、病院や事業所、保育所、高齢者施設等の給食施設に対し、講習会を開催するとともに、巡回指導や相談等を通じ、給食施設における食育の取組を支援します。また、幼児から働く世代、高齢者まで、施設の特性に応じた栄養管理の充実や栄養・食生活改善に関する情報提供を行います。