健康めぐろ推進プラン

【素案】

令和8年10月

目黒区

目黒区健康都市宣言

健康
それは　いきいきと生きるための　いしずえ
健康
それは　日々のくらし方から　生まれるもの

健やかに生きていくまちは　わたくしたちの願い
ともに手をたずさえ　つくっていこう

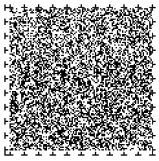
わたくしたちは、すべての区民がそれぞれに
健康で生きがいのある生活をおくることができる、
健康なまちめぐろの実現を目指すことを宣言します。

平成十二年十月二十日

目黒区

目次

第１章　基本的な考え方 5
１　計画改定の背景 5
２　計画改定の考え方 5
３　計画の位置づけ 6
４　計画期間 7
５　基本理念 7
６　計画の視点 8
７　計画の体系 １０
８　計画の重点項目 １２
９　ライフステージ別の取組 １４
第２章　目黒区の健康を取り巻く現状 １６
１　６５歳平均余命と６５歳健康寿命 １６
２　死因の状況 １９
３　肥満およびやせの状況 ２０
４　運動習慣 ２１
５　朝食の摂取状況 ２２
６　睡眠・休養の状況 ２３
第３章　各論 ２４
各論の見方 ２４
大目標Ⅰ　生涯を通じた健康づくり ２６
中目標１　望ましい生活習慣の実践 ２６
中目標２　こころの健康づくり ３３
中目標３　心身の健康を支える食育の推進 ３６
中目標４　がん・生活習慣病等の疾病対策の推進 ４０
中目標５　ライフステージ・特性に応じた健康づくり ４６
大目標Ⅱ　健康と安心を支える環境整備 ５２
中目標１　地域保健医療体制の充実 ５２
中目標２　安全で快適な生活環境の確保 ５６
中目標３　自然に健康になれる環境づくり ６１
目黒区の食育 ６５
第４章　計画の推進体制、進行管理 ６７
１　計画の推進体制 ６７
２　計画の進行管理 ６７



参考資料 68
1　指標一覧 68
2　掲載事業一覧 76
3　目黒区地域保健協議会 82
4　用語解説 84

第１章　基本的な考え方

1　計画改定の背景

区では、平成１２年に制定された国の「健康日本２１*」を受け、平成１３年２月に「健康めぐろ２１」を１０か年計画（平成１３～２２年度）として策定し、平成２３年と平成２８年に改定を行いながら、「健康寿命*の延伸」を基本理念に掲げて区の健康づくり施策を推進してきました。

国では、令和６年度から「健康日本２１*（第三次）」が始まり、目指すべきビジョンとして「全ての国民が健やかで心豊かに生活できる持続可能な社会の実現」を掲げ、誰一人取り残さない健康づくりの展開と、より実効性を持つ取組の推進を行うとしています。

都では、令和６年度に「東京都健康推進プラン２１（第三次）」が策定されました。「どこに住んでいても、生涯にわたり健やかに暮らせる持続可能な社会の実現」、「誰一人取り残さない健康づくりに向けた都民の取組を支える環境整備」を基本的な考え方として定め、健康寿命*の延伸と健康格差の縮小を総合目標として掲げています。

今回の改定では、「健康日本２１*（第三次）」を踏まえ、「健康寿命*の延伸」を引き続き基本理念として定め、健康づくりの取組を進めるとともに、新たな健康課題に的確に対応するため、施策を体系的かつ総合的に進めていきます。

2　計画改定の考え方

前計画では、「健康寿命*の延伸」を基本理念とし、その実現に向けて「生活習慣病の発症予防と重症化予防」、「生活習慣の改善」、「高齢者の健康」、「こころの健康」、「健康を支える環境整備」、「食育の推進」の６つの大目標と１４の中目標を設定し、健康づくりの推進に努めました。また、目標ごとに、自らの生活の質を高める上で重要な要因であり、行政が区民の健康づくりに対する意識や生活習慣の実態を把握するための６７の指標を設定し、取組を進めてきました。

健康づくりは一人ひとりが主体的・継続的に取り組むことが基本ですが、個人では限界があることから、行政や関係団体・機関等が連携・協力して総合的に推進し、区民の健康づくりを支援することが重要です。

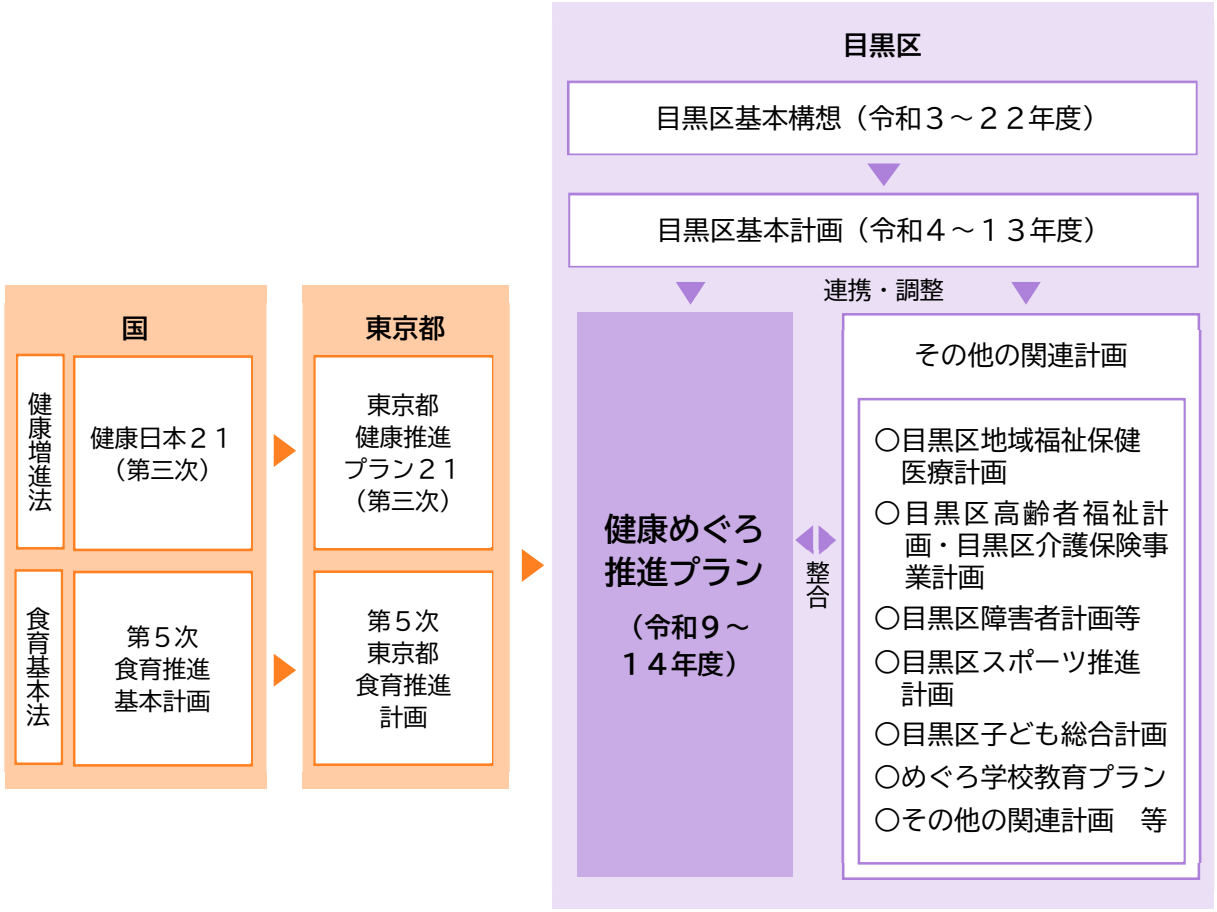
そこで、国の「健康日本２１*（第三次）」を踏まえ、「健康寿命*の延伸」という基本理念を踏襲し、「生涯を通じた健康づくり」、「健康と安心を支える環境整備」の２つの大目標と、８つの中目標、その下に２２の施策の方向を定めました。

計画改定にあたり、令和７年８月から９月に、１８歳以上の区民３，０００人を対象として「健康づくり調査*」を実施し、区民の健康づくりに関する意識の現状や実態を把握・分析の上、前計画の達成度の評価を行いました。調査結果から見た数値的な改善の有無、事業継続の必要性、国・都の計画の改定内容、社会情勢の変化を踏まえて、新たな指標を設定しています。

3　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。



4　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。
また、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）						

5　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

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。

6　計画の視点

本計画は、以下の視点を持って推進します。

（1）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。

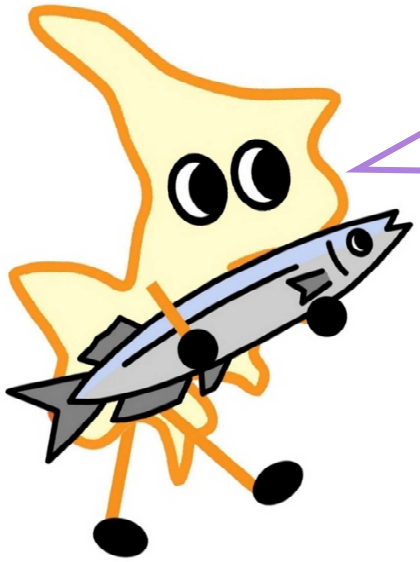
（2）多様な主体と連携した健康づくりと社会参加の推進

健康づくりを効果的かつ継続的に推進するためには、行政と、地域の関係団体や教育機関、民間事業者等の多様な主体が連携し、それぞれの立場や特性を活かし、健康への関心が低い人も含めた幅広い人に向けた取組を進めることが重要です。また、地域や社会とのつながりを深めながら、健康づくりや社会参加に取り組める機会や交流の場の充実を図ります。誰もが身近な場所で主体的に健康づくりや社会参加に取り組むことができる地域社会の実現を目指します。

（3）自然に健康になれる環境整備

健康寿命*の延伸を実現するためには、主体的に健康づくりに取り組む人だけでなく、健康への関心が低い人を含む誰もが、無理なく健康的な行動を選択できる環境を整備することが重要です。歩いて移動しやすく、外出や交流の機会を生み出す環境づくりや、日常生活の中で自然と身体活動量の増加につながる環境整備を推進します。

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

7　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	ｐ３０
		（２）喫煙者の減少	ｐ３１
		（３）適切な飲酒の推進	ｐ３１
		（４）歯と口腔の健康づくり	ｐ３２
	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	ｐ３５
		（２）睡眠と休養に関する知識の普及	ｐ３５
	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	ｐ３８
		（２）ライフステージに応じた食育の推進 重点	ｐ３９
	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	ｐ４３
		（２）生活習慣病等の早期発見・重症化予防	ｐ４３
		（３）がんや生活習慣病等の予防に向けた知識の普及	ｐ４４
		（４）疾病のあるかたへの支援	ｐ４４
	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	ｐ４９
		（２）子どもの健康支援	ｐ５０
		（３）高齢者の健康支援	ｐ５１
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	ｐ５４
		（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	ｐ５５
	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	ｐ５８
		（２）食の安全確保	ｐ５９
		（３）医薬品等の安全確保	ｐ６０
	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	ｐ６３
		（２）出かけたくなるまちづくり	ｐ６４

8　計画の重点項目

ライフステージに応じた食育の推進



生涯を通じて健全な食生活を実践できるよう、ライフステージに応じた食育を推進します。乳幼児期から高齢期まで、それぞれの年代に応じた食に関する知識の普及啓発や体験機会の充実を図り、望ましい食習慣の定着を目指します。

区の取組	●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。
区民の取組	●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。

【事業内容】

- ●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
- ●保育所の食育
- ●学校・幼稚園・こども園の食育
- ●食事づくり等体験機会の充実
- ●高齢者の低栄養防止

科学的根拠に基づくがん検診の推進



がんによる死亡率*の減少を目的として、科学的根拠に基づくがん検診を実施します。また、区民ががん検診を受診しやすい環境づくりを進めるとともに、受診率の向上および検診精度の確保に取り組みます。

区の取組	●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。
区民の取組	●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。

【事業内容】

- ●がん検診

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



健康づくりを継続するためには、地域とのつながりや社会参加の機会を持つことが重要です。地域の関係団体、教育機関、民間事業者等の多様な主体が連携し、区民一人ひとりが健康づくりに取り組みやすい環境づくりと社会参加の促進を図ります。

区の取組	●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。
区民の取組	●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。

【事業内容】

●多様な主体と連携した健康づくりの推進
●健康めぐろワンモアチャレンジ
●地域のつながりづくり（コミュニティ、居場所づくり等）
●社会参加といきがいづくり

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。



9　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】			



※【　】内は第３章各論に掲載の事業名

第２章　目黒区の健康を取り巻く現状

■数値の見方

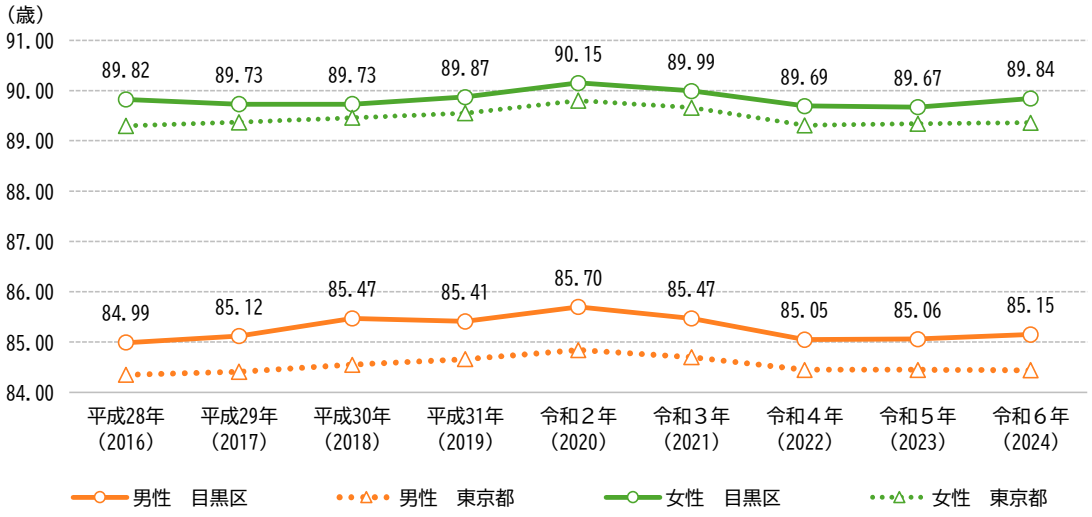
・６５歳平均余命*（年）は、６５歳平均自立期間（年）＋６５歳平均障害期間（年）で算出しています。
・６５歳健康寿命*（要介護２以上）と比較しやすくするため、６５歳平均余命*は、実際の数値に６５を加算した数値を用いて作図しています。
・６５歳平均余命*と６５歳健康寿命*に関する図表は最新年度（令和６年）まで掲載しています。
・グラフ等に使われる「ｎ」は、各設問に対する回答者数です。
・百分率（％）の計算は、小数第２位を四捨五入し、小数第１位まで表示しています。そのため、単数回答（１つだけ選ぶ問）においても、四捨五入の影響で、％を足し合わせて１００％にならない場合があります。

1　６５歳平均余命と６５歳健康寿命

（１）６５歳平均余命の推移

６５歳平均余命*は、男女ともに令和２年をピークにわずかに低下が見られたものの、令和６年には再び延伸が見られ、男性で８５．１５歳、女性で８９．８４歳となっています。また、都に比べていずれの年も上回っています。

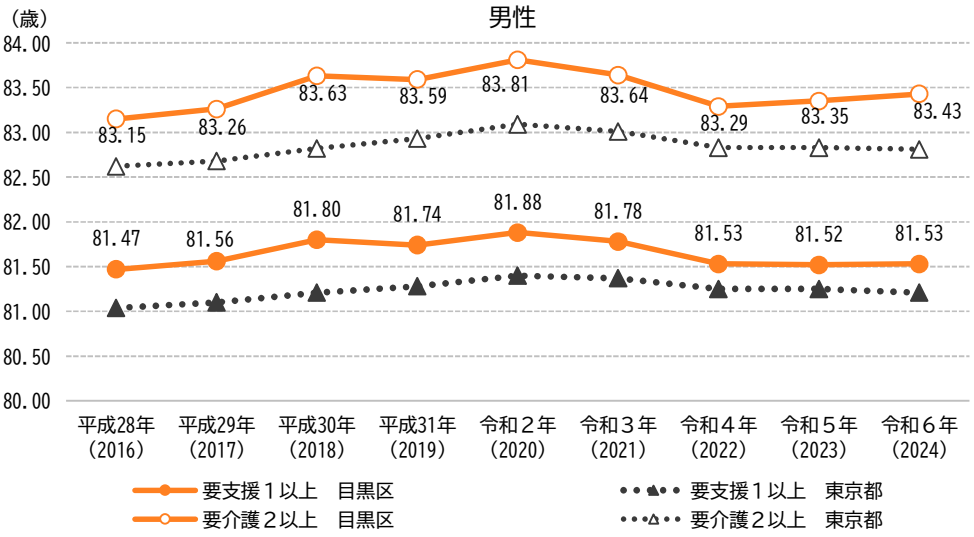
＜６５歳平均余命の推移＞

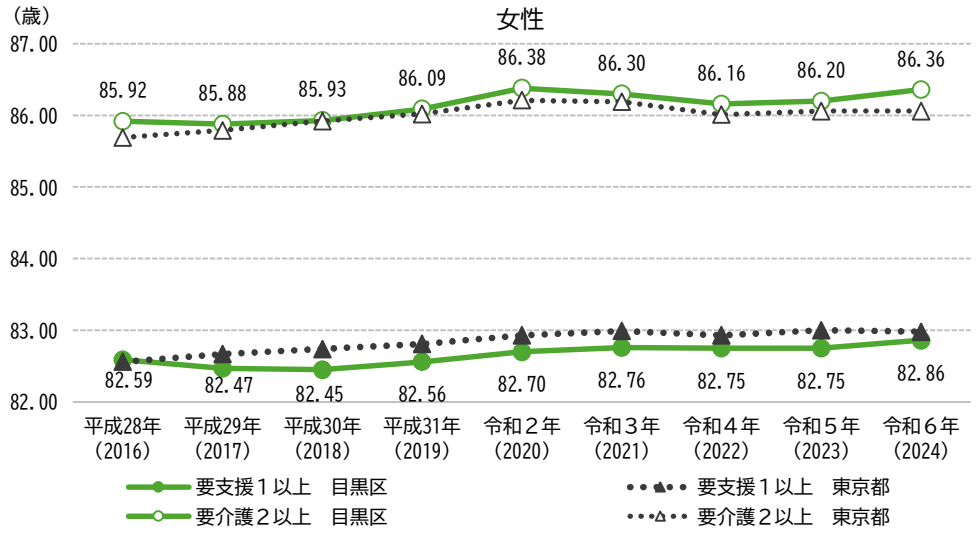


出典：都内各区市町村の６５歳健康寿命（東京都保健医療局）

（２）６５歳健康寿命（東京保健所長会方式）の推移

６５歳健康寿命*（東京保健所長会方式）は、要支援１以上、要介護２以上ともに女性が男性を上回っています。男性では要支援１以上、要介護２以上ともに都を上回っており、令和６年には要介護２以上で８３．４３歳となっています。女性では要支援１以上は都を下回っていますが、要介護２以上では上回り、令和６年には８６．３６歳となっています。

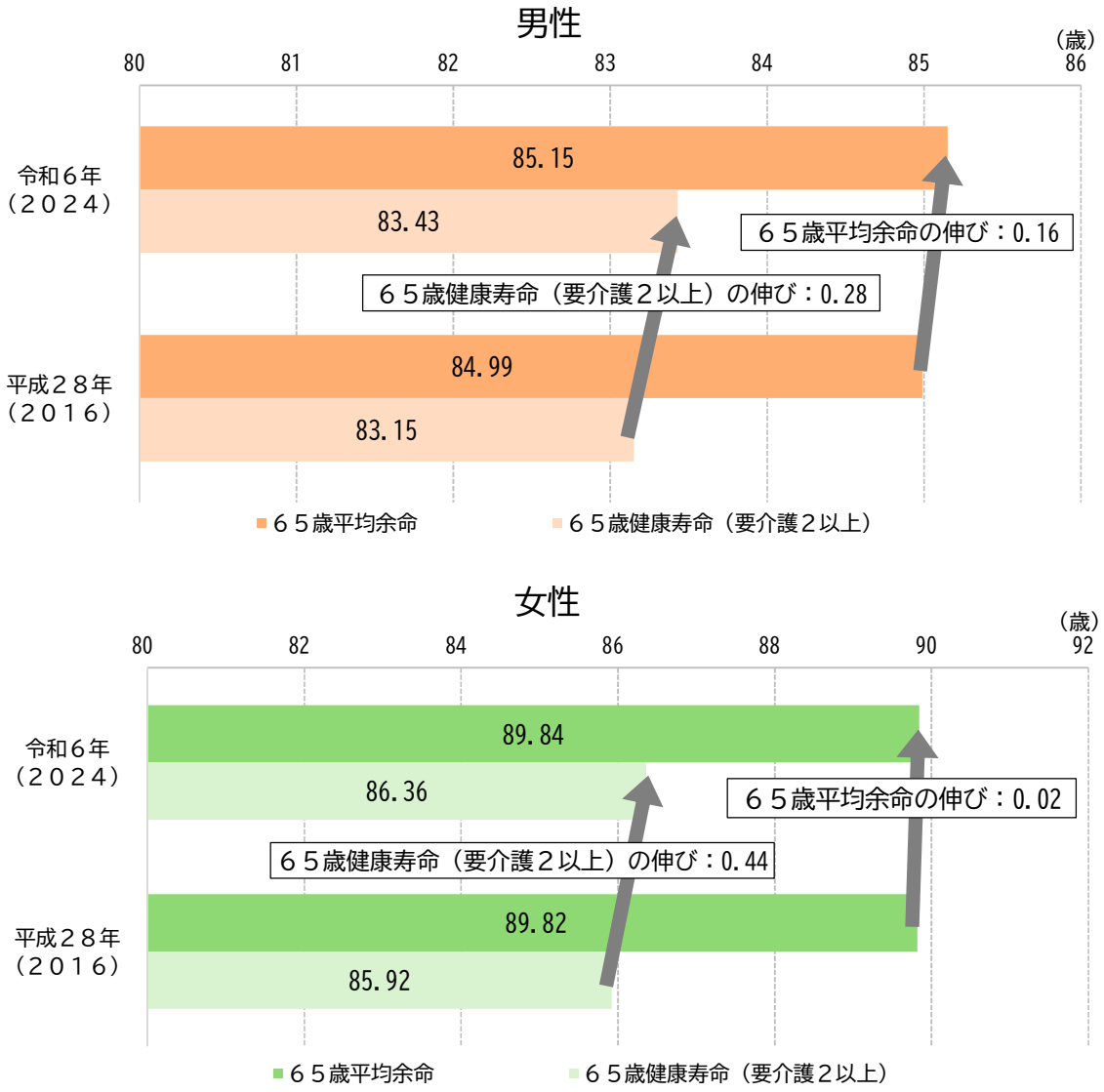




出典：都内各区市町村の６５歳健康寿命（東京都保健医療局）

（３）６５歳平均余命と６５歳健康寿命（要介護２以上）の推移

６５歳平均余命*と６５歳健康寿命*（要介護２以上）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。



出典：都内各区市町村の６５歳健康寿命（東京都保健医療局）

2　死因の状況

（１）年次別主要死因（５位まで）

区の主要死因は、平成２８年以降１位は悪性新生物*となっていますが、２位は令和５年以降心疾患*から老衰となり、３位は平成２９年以降脳血管疾患*から老衰に、令和５年以降は心疾患*となっています。

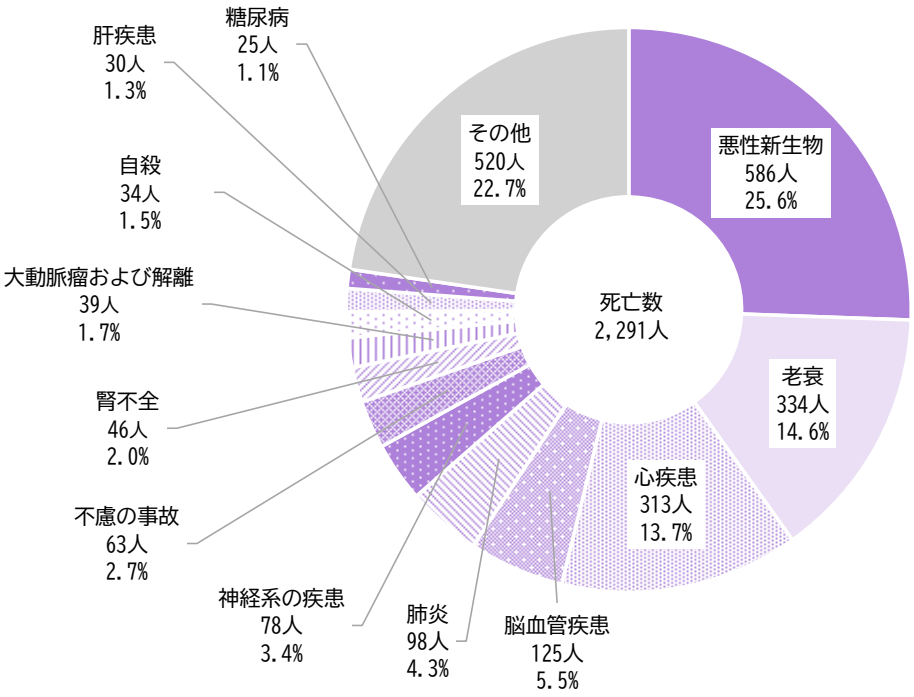
順位	平成２８年	令和２年	令和６年
1	悪性新生物	悪性新生物	悪性新生物
2	心疾患	心疾患	老　衰
3	脳血管疾患	老　衰	心疾患
4	老　衰	脳血管疾患	脳血管疾患
5	肺　炎	神経系の疾患	肺　炎

出典：人口動態統計（東京都保健医療局）

※統計データが公表され次第、最新のデータに更新することを予定しています。

（２）死因別割合（令和６年度）

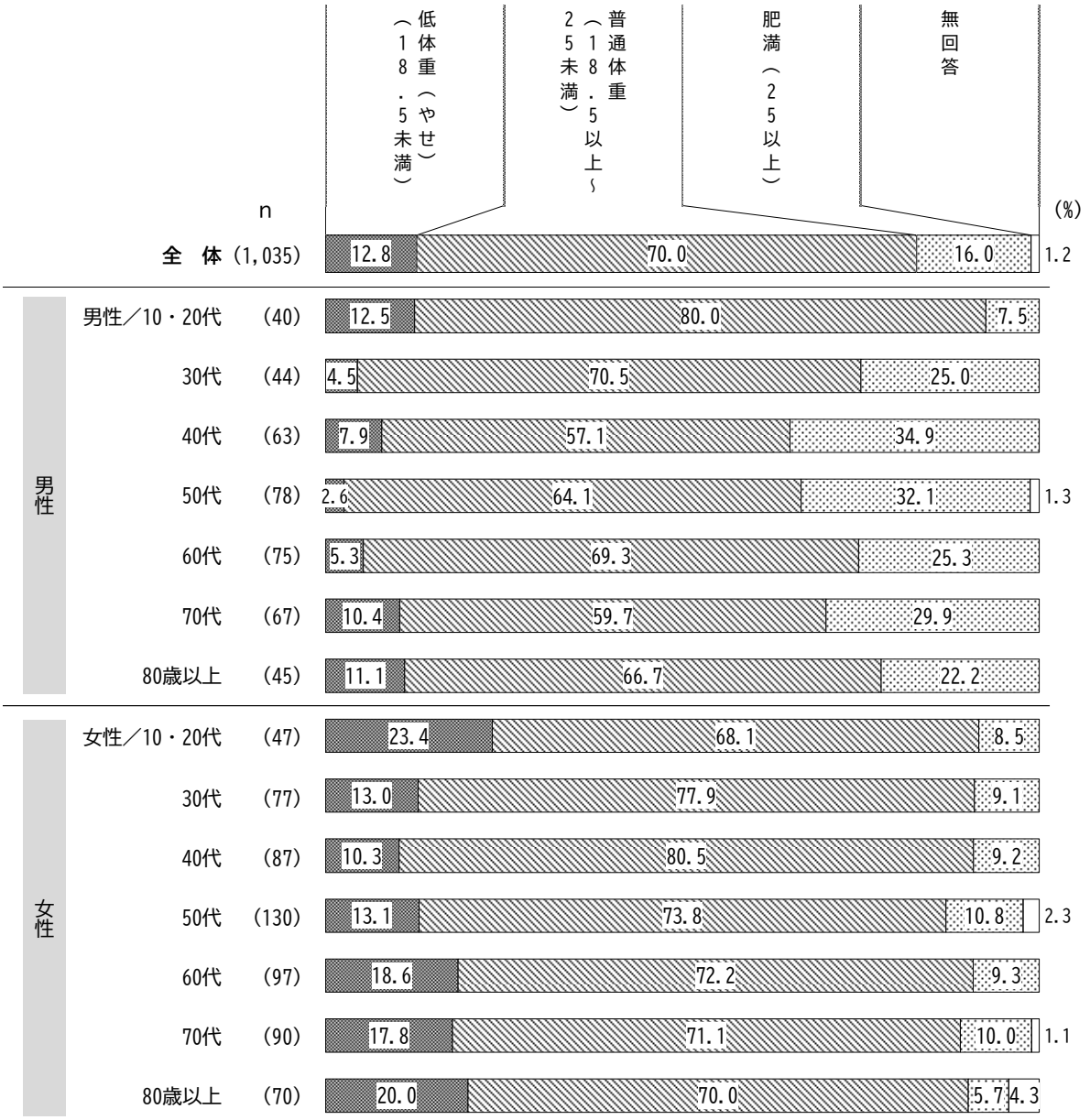
区の死因は悪性新生物*が最も多く、次いで老衰、心疾患*、脳血管疾患*となっており、全体の半分以上を占めています。



出典：人口動態統計（東京都保健医療局）

3　肥満およびやせの状況

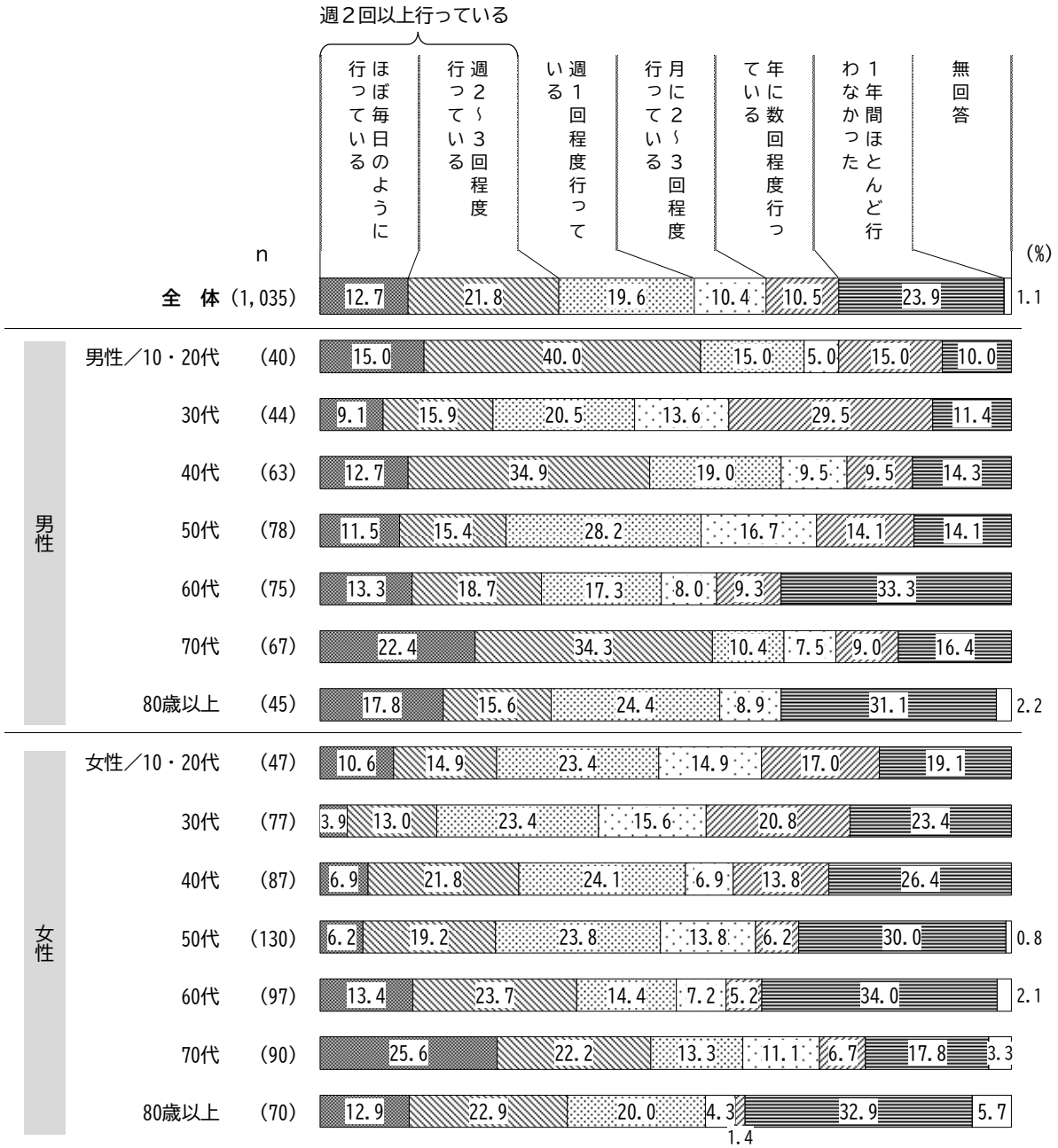
「低体重（やせ）（ＢＭＩ*１８．５未満)」は女性で多く、「肥満（ＢＭＩ*２５以上)」は男性で多い傾向が見られます。特に、「肥満（ＢＭＩ*２５以上)」は４０～５０代男性で３０%台と他の年代と比べて高くなっており、「低体重（やせ）（ＢＭＩ*１８．５未満)」は１０・２０代女性で２３．４%と高くなっています。



出典：健康づくり調査（目黒区、令和７年度、Ｐ２２）

4　運動習慣

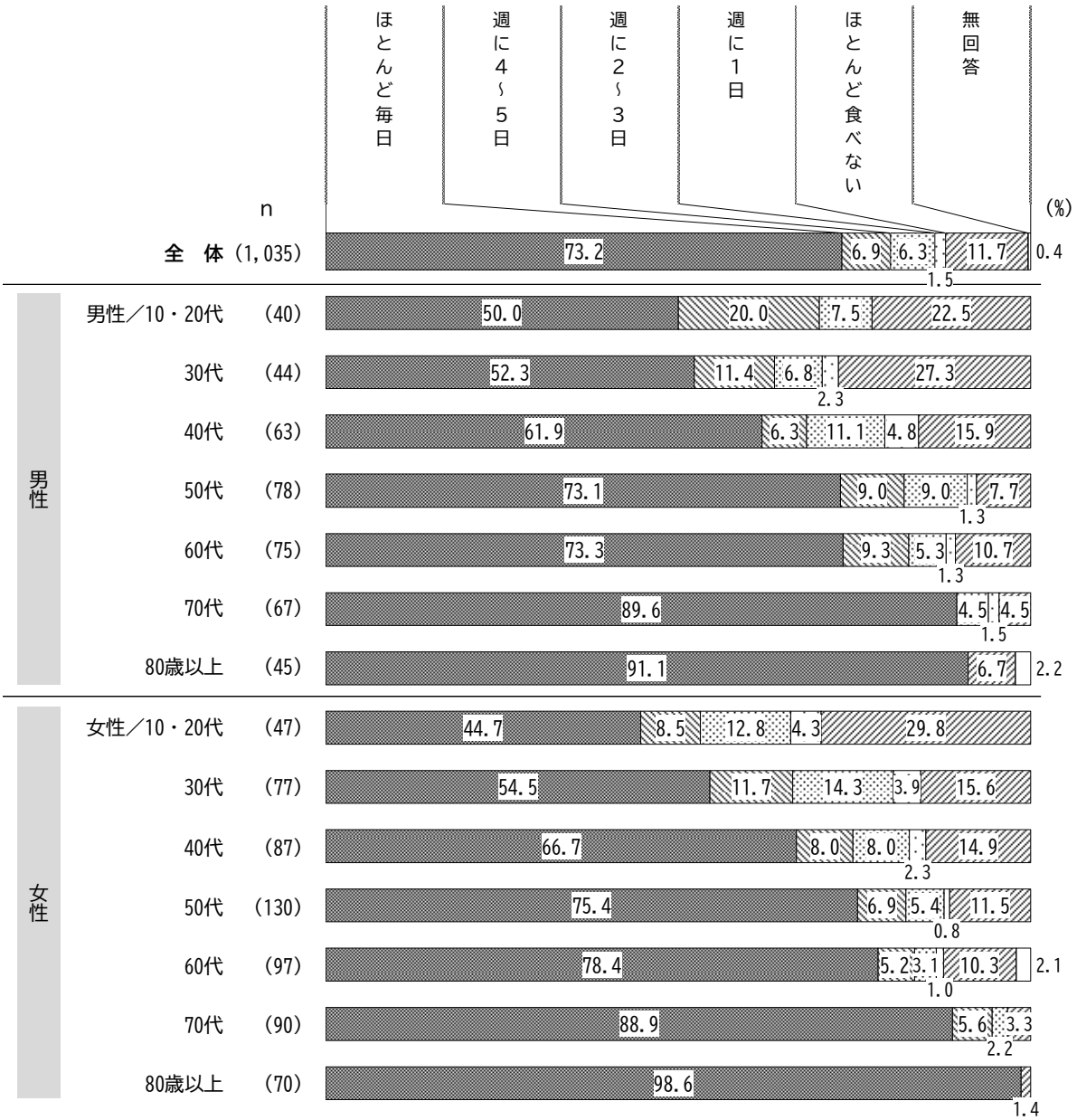
この１年間に１回３０分以上の運動やスポーツを週２回以上行っている人は全体で３４．５%を占めている一方、「１年間ほとんど行わなかった」人は２３．９%となっています。また、男女ともに３０代で「週２回以上行っている」人の割合が他の年代に比べて低くなっています。特に女性では３０代で１６．９%、１０・２０代と４０代、５０代で２０%台と男性に比べて低い傾向が見られます。



出典：健康づくり調査（目黒区、令和７年度、Ｐ４３）

5　朝食の摂取状況

「ほとんど毎日」食べている人が７３．２%を占めています。一方、１０・２０～３０代男性、１０・２０代女性で「ほとんど食べない」が２０%以上と他の年代に比べて高い傾向が見られます。



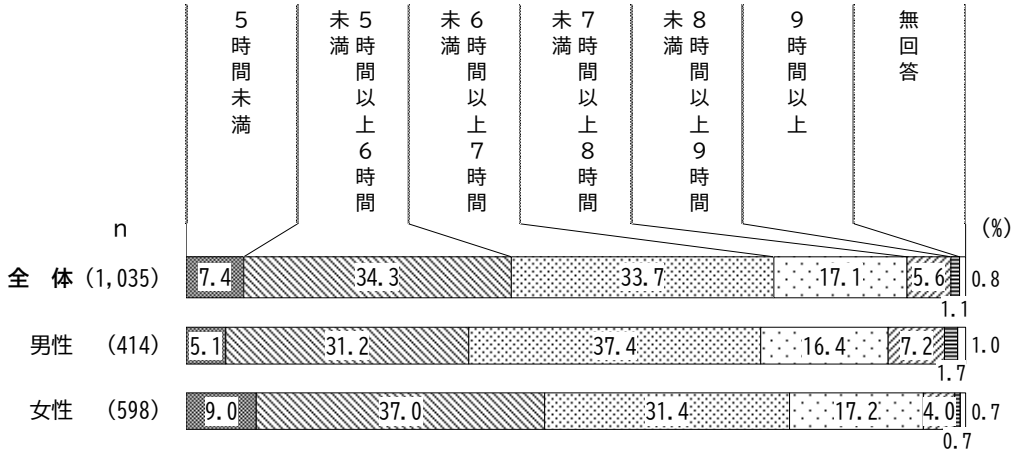
出典：健康づくり調査（目黒区、令和７年度、Ｐ４６）

６　睡眠・休養の状況

（１）１日の平均睡眠時間

１日の平均睡眠時間は全体で「５時間以上６時間未満」、「６時間以上７時間未満」がそれぞれ３０％以上を占めています。男性では「６時間以上７時間未満」、女性では「５時間以上６時間未満」がそれぞれ最も高くなっています。

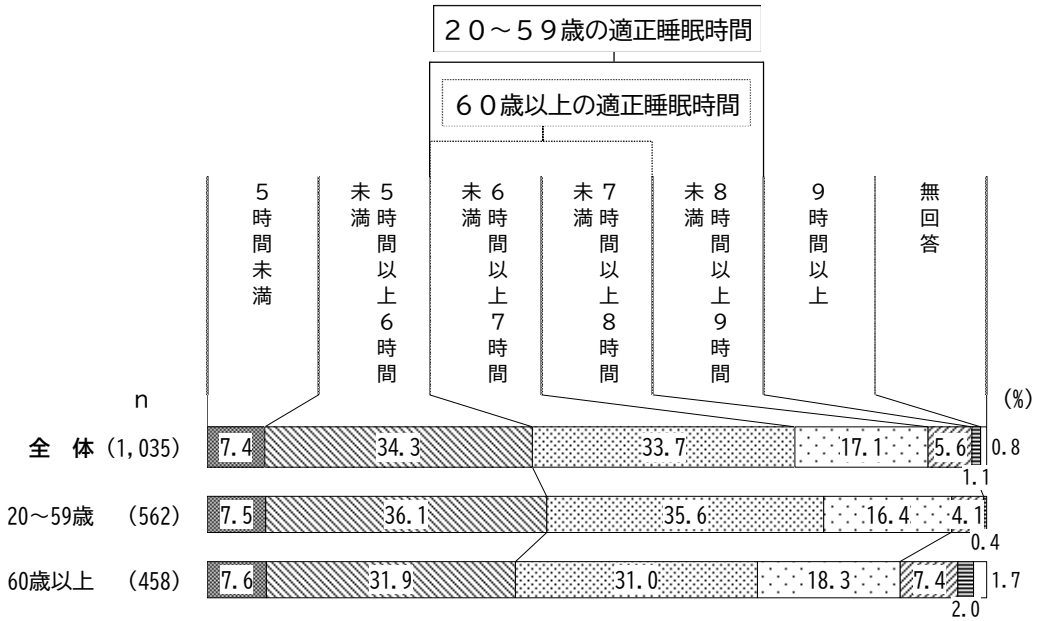
＜性別＞



出典：健康づくり調査（目黒区、令和７年度、Ｐ６８）

また、年齢別（２区分）でみると、２０～５９歳で６～９時間の十分な睡眠をとれている人の割合は５６．１%、６０歳以上で６～８時間の十分な睡眠をとれている人の割合は４９．３%となっています。

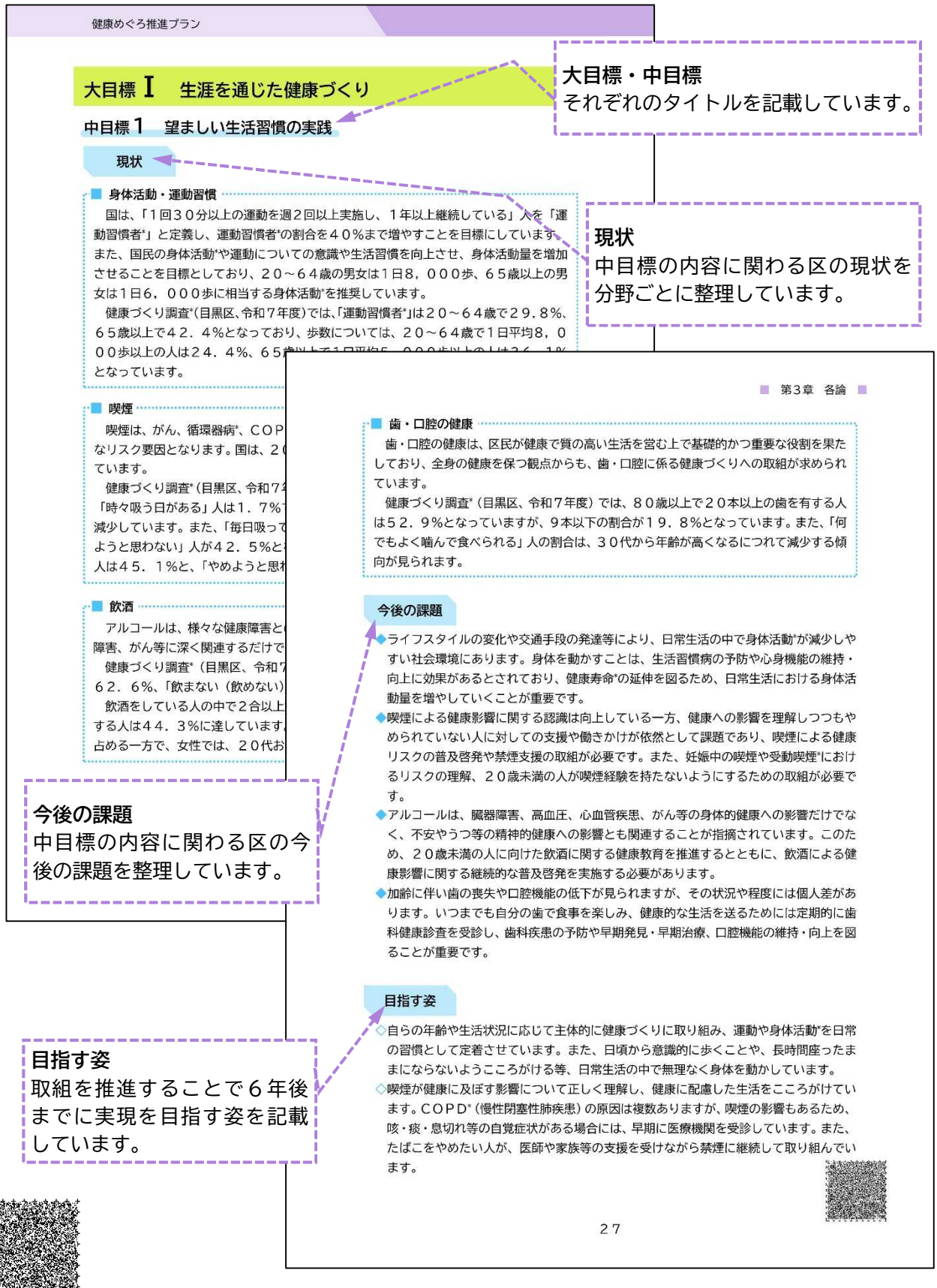
＜年齢別（２区分）＞



出典：健康づくり調査（目黒区、令和７年度、Ｐ７０）

第３章　各論

各論の見方


健康めぐろ推進プラン
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
現状
■ 身体活動・運動習慣
国は、「１回３０分以上の運動を週２回以上実施し、１年以上継続している」人を「運動習慣者*」と定義し、運動習慣者*の割合を４０%まで増やすことを目標にしています。また、国民の身体活動*や運動についての意識や生活習慣を向上させ、身体活動量を増加させることを目標としており、２０～６４歳の男女は１日８，０００歩、６５歳以上の男女は１日6，０００歩に相当する身体活動*を推奨しています。
健康づくり調査*（目黒区、令和７年度）では、「運動習慣者*」は２０～６４歳で２９．８%、６５歳以上で４２．４%となっており、歩数については、２０～６４歳で１日平均8，０００歩以上の人は２４．４%、６５
となっています。
■ 喫煙
喫煙は、がん、循環器病*、COP
なリスク要因となります。国は、２０
ています。
健康づくり調査*（目黒区、令和７
「時々吸う日がある」人は１．７%
減少しています。また、「毎日吸って
ようと思わない」人が４２．５%と
人は４５．１%と、「やめようと思
■ 飲酒
アルコールは、様々な健康障害と
障害、がん等に深く関連するだけで
健康づくり調査*（目黒区、令和
６２．６%、「飲まない（飲めない）
飲酒をしている人の中で２合以上
する人は４４．３%に達しています
占める一方で、女性では、２０代お
今後の課題
中目標の内容に関わる区の今後の課題を整理しています。
目指す姿
取組を推進することで６年後までに実現を目指す姿を記載しています。
大目標・中目標
それぞれのタイトルを記載しています。
現状
中目標の内容に関わる区の現状を分野ごとに整理しています。
■ 第３章　各論
■ 歯・口腔の健康
歯・口腔の健康は、区民が健康で質の高い生活を営む上で基礎的かつ重要な役割を果たしており、全身の健康を保つ観点からも、歯・口腔に係る健康づくりへの取組が求められています。
健康づくり調査*（目黒区、令和７年度）では、８０歳以上で２０本以上の歯を有する人は５２．９%となっていますが、９本以下の割合が１９．８%となっています。また、「何でもよく噛んで食べられる」人の割合は、３０代から年齢が高くなるにつれて減少する傾向が見られます。
今後の課題
◆ライフスタイルの変化や交通手段の発達等により、日常生活の中で身体活動*が減少しやすい社会環境にあります。身体を動かすことは、生活習慣病の予防や心身機能の維持・向上に効果があるとされており、健康寿命*の延伸を図るため、日常生活における身体活動量を増やしていくことが重要です。
◆喫煙による健康影響に関する認識は向上している一方、健康への影響を理解しつつもやめられていない人に対しての支援や働きかけが依然として課題であり、喫煙による健康リスクの普及啓発や禁煙支援の取組が必要です。また、妊娠中の喫煙や受動喫煙*におけるリスクの理解、２０歳未満の人が喫煙経験を持たないようにするための取組が必要です。
◆アルコールは、臓器障害、高血圧、心血管疾患、がん等の身体的健康への影響だけでなく、不安やうつ等の精神的健康への影響とも関連することが指摘されています。このため、２０歳未満の人に向けた飲酒に関する健康教育を推進するとともに、飲酒による健康影響に関する継続的な普及啓発を実施する必要があります。
◆加齢に伴い歯の喪失や口腔機能の低下が見られますが、その状況や程度には個人差があります。いつまでも自分の歯で食事を楽しみ、健康的な生活を送るためには定期的に歯科健康診査を受診し、歯科疾患の予防や早期発見・早期治療、口腔機能の維持・向上を図ることが重要です。
目指す姿
◇自らの年齢や生活状況に応じて主体的に健康づくりに取り組み、運動や身体活動*を日常の習慣として定着させています。また、日頃から意識的に歩くことや、長時間座ったままにならないようこころがける等、日常生活の中で無理なく身体を動かしています。
◇喫煙が健康に及ぼす影響について正しく理解し、健康に配慮した生活をこころがけています。COPD*（慢性閉塞性肺疾患）の原因は複数ありますが、喫煙の影響もあるため、咳・痰・息切れ等の自覚症状がある場合には、早期に医療機関を受診しています。また、たばこをやめたい人が、医師や家族等の支援を受けながら禁煙に継続して取り組んでい
ます。
２７

成果指標
施策・取組の実施によって生じた、区民の意識や行動、状態等の変化を測る指標です。
現状値は主に令和７年度健康づくり調査*結果によるものです。目標値は「健康日本２１*（第三次）」を基本に設定し、指標の状況に応じて「割合の増加」または「割合の減少」を目標としています。５年をめどに実施予定のアンケート調査で進捗を確認します。

事業指標
施策・取組の実施状況や実績を測る指標です。事業指標は、成果指標の達成に向けて取り組む各事業の進捗状況を測るために設定しています。
現状値は各事業の令和７年度の実績値に基づき設定しています。目標値は現状値を踏まえ、事業の進捗状況や今後の見込みを考慮して各所管課が設定しています。
毎年度進捗を確認し、公表予定です。

◇アルコールが健康に及ぼす影響について２０歳未満のうちから正しく理解し、自身の健康状態や生活習慣に応じて、健康に配慮した適度な飲酒をこころがけています。
◇歯と口腔の健康に関する正しい知識を身に付け、毎日の適切なセルフケアを実践するとともに、かかりつけ歯科医*にて定期的な歯科健康診査を受けることで、生涯にわたり口腔の健康を維持し、いつまでも自分の歯でよく噛んで食べられる生活を送っています。

成果指標

No.	指標項目	現状値	目標値
1	日常生活の中における歩数が ①２０～６４歳：８，０００歩以上 ②６５歳以上：５，０００歩以上 の人の割合	①２４．４% ②３６．１%	①②割合を増やす
2	運動習慣者*の割合 ①２０～６４歳 ②６５歳以上	①２９．８% ②４２．４%	①３０% ②５０%

事業指標

No.	指標項目	現状値	目標値
1	オクトーバー・ランアンドウォーク*参加人数	４，１９５人／年	４，５００人／年
2	区内５か所の体育館の一般公開プログラムの参加人数	２５９，５２０人／年（小人を除く１８～６４歳） １２９，８２３人／年（６５歳以上）	２６０，０００人／年（小人を除く１８～６４歳） １３０，０００人／年（６５歳以上）
3	講座やイベント、展示等による身体活動*・運動習慣づくりに関する普及啓発回数	４回／年	６回／年
4	講座やイベント、展示等によるたばこと健康に関する普及啓発回数	４回／年	５回以上／年
5	講座やイベント、展示等による飲酒と健康に関する普及啓発回数	４回／年	５回以上／年
6	成人歯科健康診査を受診した人の割合	９．７%	割合を増やす

施策の方向
中目標に紐づく施策の方向のタイトルをそれぞれ記載しています。

取組の方向性
今後の取組の方向性を記載しています。

施策の方向（１）身体活動・運動習慣づくり

①取組の方向性
◆健康教育やスポーツをする機会の増加に向けた施策をできる場を提供していきます。
◆必要な情報収集に努め、日常生活に結び付く効果的な

②掲載事業概要
身体活動・運動習慣づくりに関する知識の普及・啓発（健
身体活動*・運動習慣づくりの意義や活動量を増やす方法び情報発信等を通じて普及啓発を実施します。

身近な場でスポーツをする機会の提供（スポーツ振興課）
地域で身近に運動、スポーツが行える場を提供し、生活す。

ウォーキングの推進（スポーツ振興課）
ウォーキングを通して、健康寿命*の更なる延伸を目指しします。

健康教育（学校運営課、教育指導課）
小学校では、体育科保健領域の毎日の生活と健康で、生習し、中学校では、保健体育科保健分野の健康な生活と疾学習します。
また、区立小学校に通う健康に課題のある児童を対象と実施し、改善に取り組みます。

30

掲載事業概要
事業名、事業の概要、所管課を記載しています。（新規）と記載のある事業は、令和９年度以降に実施する事業を指し、令和６年度以降に開始した事業には（）内に年度を表記しています。

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

現状

■ 身体活動・運動習慣

国は、「１回３０分以上の運動を週２回以上実施し、１年以上継続している」人を「運動習慣者*」と定義し、運動習慣者*の割合を４０％まで増やすことを目標にしています。また、国民の身体活動*や運動についての意識や生活習慣を向上させ、身体活動量を増加させることを目標としており、２０～６４歳の男女は１日８，０００歩、６５歳以上の男女は１日６，０００歩に相当する身体活動*を推奨しています。

健康づくり調査*（目黒区、令和７年度）では、「運動習慣者*」は２０～６４歳で２９．８％、６５歳以上で４２．４％となっており、歩数については、２０～６４歳で１日平均８，０００歩以上の人は２４．４％、６５歳以上で１日平均５，０００歩以上の人は３６．１％となっています。

■ 喫煙

喫煙は、がん、循環器病*、ＣＯＰＤ*（慢性閉塞性肺疾患）、糖尿病等多くの疾患の主要なリスク要因となります。国は、２０歳以上の人の喫煙率を１２％にすることを目標にしています。

健康づくり調査*（目黒区、令和７年度）では、たばこを「毎日吸っている」人は９．２％、「時々吸う日がある」人は１．７％で、合計で１０．９％となっており、令和元年と比べ、減少しています。また、「毎日吸っている」または「時々吸う日がある」人のうち、「やめようと思わない」人が４２．５％となっている一方で、「やめたい」、「本数を減らしたい」人は４５．１％と、「やめようと思わない」人を上回っています。

■ 飲酒

アルコールは、様々な健康障害との関連が指摘されており、臓器障害、高血圧、心血管障害、がん等に深く関連するだけでなく、不安やうつといったリスクにも関連します。

健康づくり調査*（目黒区、令和７年度）では、酒量にかかわらず飲酒をしている人は６２．６％、「飲まない（飲めない）」人と「やめた」人の合計は３６．１％です。

飲酒をしている人の中で２合以上飲酒する人の割合は３０．７％であり、特に毎日飲酒する人は４４．３％に達しています。男性では、２０～６０代の各年代で４０～５０％を占める一方で、女性では、２０代および４０～５０代で３０％前後となっています。

歯・口腔の健康

歯・口腔の健康は、区民が健康で質の高い生活を営む上で基礎的かつ重要な役割を果たしており、全身の健康を保つ観点からも、歯・口腔に係る健康づくりへの取組が求められています。

健康づくり調査*（目黒区、令和７年度）では、８０歳以上で２０本以上の歯を有する人は５２．９％となっていますが、９本以下の割合が１９．８％となっています。また、「何でもよく噛んで食べられる」人の割合は、３０代から年齢が高くなるにつれて減少する傾向が見られます。

今後の課題

◆ライフスタイルの変化や交通手段の発達等により、日常生活の中で身体活動*が減少しやすい社会環境にあります。身体を動かすことは、生活習慣病の予防や心身機能の維持・向上に効果があるとされており、健康寿命*の延伸を図るため、日常生活における身体活動量を増やしていくことが重要です。

◆喫煙による健康影響に関する認識は向上している一方、健康への影響を理解しつつもやめられていない人に対しての支援や働きかけが依然として課題であり、喫煙による健康リスクの普及啓発や禁煙支援の取組が必要です。また、妊娠中の喫煙や受動喫煙*におけるリスクの理解、２０歳未満の人が喫煙経験を持たないようにするための取組が必要です。

◆アルコールは、臓器障害、高血圧、心血管疾患、がん等の身体的健康への影響だけでなく、不安やうつ等の精神的健康への影響とも関連することが指摘されています。このため、２０歳未満の人に向けた飲酒に関する健康教育を推進するとともに、飲酒による健康影響に関する継続的な普及啓発を実施する必要があります。

◆加齢に伴い歯の喪失や口腔機能の低下が見られますが、その状況や程度には個人差があります。いつまでも自分の歯で食事を楽しみ、健康的な生活を送るためには定期的に歯科健康診査を受診し、歯科疾患の予防や早期発見・早期治療、口腔機能の維持・向上を図ることが重要です。

目指す姿

◇自らの年齢や生活状況に応じて主体的に健康づくりに取り組み、運動や身体活動*を日常の習慣として定着させています。また、日頃から意識的に歩くことや、長時間座ったままにならないようこころがける等、日常生活の中で無理なく身体を動かしています。

◇喫煙が健康に及ぼす影響について正しく理解し、健康に配慮した生活をこころがけています。ＣＯＰＤ*（慢性閉塞性肺疾患）の原因は複数ありますが、喫煙の影響もあるため、咳・痰・息切れ等の自覚症状がある場合には、早期に医療機関を受診しています。また、たばこをやめたい人が、医師や家族等の支援を受けながら禁煙に継続して取り組んでいます。

◇アルコールが健康に及ぼす影響について２０歳未満のうちから正しく理解し、自身の健康状態や生活習慣に応じて、健康に配慮した適度な飲酒をこころがけています。
◇歯と口腔の健康に関する正しい知識を身に付け、毎日の適切なセルフケアを実践するとともに、かかりつけ歯科医*にて定期的な歯科健康診査を受けることで、生涯にわたり口腔の健康を維持し、いつまでも自分の歯でよく噛んで食べられる生活を送っています。

成果指標

No.	指標項目	現状値	目標値
1	日常生活の中における歩数が ①２０～６４歳：８，０００歩以上 ②６５歳以上：５，０００歩以上 の人の割合	①２４．４％ ②３６．１％	①②割合を増やす
2	運動習慣者*の割合 ①２０～６４歳 ②６５歳以上	①２９．８％ ②４２．４％	①３０％ ②５０％
3	①２０歳以上～６５歳未満の普通体重（ＢＭＩ*１８．５以上～２５未満）の割合 ②高齢者（６５歳以上）の普通体重（ＢＭＩ*２０を超え２５未満）の割合 ③２０～６０代男性の肥満者の割合 ④４０～６０代女性の肥満者の割合 ⑤２０～３０代女性のやせの人の割合 ⑥高齢者（６５歳以上）の低栄養傾向（ＢＭＩ*２０以下）の割合	①７２．２％ ②５２．７％ ③２６．８％ ④９．９％ ⑤１６．１％ ⑥２９．９％	①②割合を増やす ③～⑥割合を減らす
4	２０歳以上でたばこを「毎日吸っている」または「時々吸う日がある」人の割合	１０．９％	割合を減らす
5	生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している人の割合 ①男性（１日当たりの純アルコール摂取量が４０ｇ以上） ②女性（１日当たりの純アルコール摂取量が２０ｇ以上）	①１７．９％ ②１７．９％	①②割合を減らす
6	５０歳以上における咀嚼良好者の割合	７５．２％	８０％

（現状値：出典　令和７年度健康づくり調査）

事業指標

No.	指標項目	現状値	目標値
1	オクトーバー・ランアンドウォーク*参加人数	４，１９５人／年	４，５００人／年
2	区内５か所の体育館の一般公開プログラムの参加人数	２５９，５２０人／年 （小人を除く１８～６４歳） １２９，８２３人／年 （６５歳以上）	２６０，０００人／年 （小人を除く１８～６４歳） １３０，０００人／年 （６５歳以上）
3	講座やイベント、展示等による身体活動*・運動習慣づくりに関する普及啓発回数	４回／年	６回／年
4	講座やイベント、展示等によるたばこと健康に関する普及啓発回数	４回／年	５回以上／年
5	講座やイベント、展示等による飲酒と健康に関する普及啓発回数	４回／年	５回以上／年
6	成人歯科健康診査を受診した人の割合	９．７％	割合を増やす

施策の方向（１）身体活動・運動習慣づくりの推進

①取組の方向性

◆健康教育やスポーツをする機会の増加に向けた施策を展開し、身近で運動、スポーツができる場を提供していきます。

◆必要な情報収集に努め、日常生活に結び付く効果的な普及啓発に活かしていきます。

②掲載事業概要

身体活動・運動習慣づくりに関する知識の普及・啓発（健康推進課）

身体活動*・運動習慣づくりの意義や活動量を増やす方法について、講座やイベント、展示および情報発信等を通じて普及啓発を実施します。

身近な場でスポーツをする機会の提供（スポーツ振興課）

地域で身近に運動、スポーツが行える場を提供し、生活の中で運動習慣が根付くよう支援します。

ウォーキングの推進（スポーツ振興課）

ウォーキングを通して、健康寿命*の更なる延伸を目指し、日常生活における健康づくりを推進します。

健康教育（学校運営課、教育指導課）

小学校では、体育科保健領域の毎日の生活と健康で、生活の環境と健康との関わりについて学習し、中学校では、保健体育科保健分野の健康な生活と疾病の予防で、健康の保持増進について学習します。

また、区立小学校に通う健康に課題のある児童を対象として、運動教室や面談、栄養相談等を実施し、改善に取り組みます。

施策の方向（２）喫煙者の減少

①取組の方向性

◆喫煙が健康に及ぼす影響について、正しい知識の普及啓発を実施します。

◆喫煙をやめたい人を支援するため、禁煙外来治療を受ける費用の一部を助成し、禁煙支援を実施します。

②掲載事業概要

禁煙支援（健康推進課）

２０歳以上の禁煙を希望する区民に対し、禁煙治療の開始を後押しするため、禁煙外来での治療に係る費用の一部を助成します。

たばこと健康に関する知識の普及・啓発（健康推進課）

喫煙が健康に及ぼす影響について、２０歳未満の人を含むすべての年齢層に対して、イベントや展示、情報発信等を通じて普及啓発を実施します。

小中学校の喫煙防止教育の強化（教育指導課）

小学校では、体育科保健領域の病気の予防で「喫煙の害」について学習します。

中学校では、保健体育科保健分野の健康な生活と疾病の予防で「喫煙の害と健康」を学習します。

施策の方向（３）適切な飲酒の推進

①取組の方向性

◆飲酒と健康に関する普及啓発活動を実施し、学校や地域での飲酒防止教育の強化を行っていきます。

◆必要な情報収集に努め、日常生活に結び付く効果的な普及啓発に活かしていきます。

②掲載事業概要

飲酒と健康に関する知識の普及・啓発（健康推進課）

飲酒が健康に及ぼす影響や適切な飲酒量等について、女性や２０歳未満の人を含むすべての年齢層に対して、イベントや展示、情報発信等を通じて普及啓発を実施します。

小中学校における飲酒防止教育の強化（教育指導課）

小学校では、体育科保健領域の病気の予防で「飲酒の害」について学習します。

中学校では、保健体育科保健分野の健康な生活と疾病の予防で「飲酒と健康」を学習します。

健康相談（地域保健課）

各種事業や訪問等の機会に、アルコールと健康の関係等の相談を受けます。

また、訪問や講座において、妊産婦・授乳中の飲酒の防止等の相談を行います。

施策の方向（４）歯と口腔の健康づくり

①取組の方向性

◆定期的な歯科健康診査の推進を図るため、歯科疾患に関する知識の普及と健康教育の充実を図っていきます。

◆歯周疾患の早期発見と予防のため成人歯科健康診査や歯科健康教育を実施し、歯と口腔の健康づくりを支援していきます。

②掲載事業概要

成人歯科健康診査（健康推進課）

喪失歯の主な原因である歯周疾患の予防と早期発見を目的として、健康診査・保健指導を行っています。

歯科疾患と健康に関する知識の普及・啓発（学校運営課、教育指導課）

幼稚園・こども園の保護者・幼児向けに親子歯磨き指導を実施します。また、全小・中学校で「めぐろ ここカラダ月間」を設定し、生活習慣の見直しを促進するとともに、家庭との連携のもと、健康の保持・増進を図ります。

妊娠期から乳幼児期の歯科保健の充実（地域保健課）

生涯を通じた歯と口腔の健康づくりを目指すため、妊娠期から乳幼児期の母子への歯科健康診査と歯科健康教育を行います。

８０２０運動の普及（地域保健課）

８０２０運動*を推進するために、ライフステージに合わせた歯科健康教育を行い、正しい知識の普及を図り、オーラルフレイル*の予防に努めます。

歯科保健相談（地域保健課）

歯科疾患の予防や口腔衛生の向上を図るため、歯科衛生士による相談や保健指導を行っています。

中目標２　こころの健康づくり

現状

メンタルヘルス・こころの相談

現代社会は社会環境の変化や人間関係等多様なストレスが生じやすい環境にあります。ストレスはこころの健康状態に影響を及ぼすことから特に注意が必要です。

健康づくり調査*（目黒区、令和７年度）では、ストレスを感じる人は６６．４％となっています。また、ストレスの解消について、解消できていない人は２８．８％となり、ストレスは依然として大きな課題です。

ストレスを抱えたときの相談先については、「家族」や「友人・知人」への相談が大多数を占める一方で、「医療機関」や「相談機関」を選ぶ人は少数派であり、専門的なサポートを受けている人が少ないことが示されています。

こころの健康づくりのためには、適切な時期に、適切な相談先に相談することが重要です。

睡眠・休養

日々の生活を健康的に過ごすためには、身体の健康だけでなく、こころの健康を保ち、こころの病気やストレスから身を守ることが大切です。特に、睡眠の質と量がこころの健康に与える影響が非常に大きいことがわかっています。国は、６０歳未満は６～９時間、６０歳以上は６～８時間の睡眠時間を確保することを目標にしています。

健康づくり調査*（目黒区、令和７年度）では、１日の平均睡眠時間について、２０～５９歳では６～９時間の適正睡眠を確保している人が５６．１％である一方、６時間未満の人は４３．６％となっています。また、６０歳以上では６～８時間の適正睡眠を確保している人は４９．３％であり、６時間未満の人が３９．５％、８時間以上の人が９．４％となっています。年代に応じた適切な睡眠時間の確保や睡眠の質の向上に向けた取組が求められます。

今後の課題

◆こころの健康づくりにおいては、日ごろから心身の健康を維持・向上させる取組が重要です。一人ひとりがストレスへの対処方法を身に付け、適度な運動やバランスのとれた食生活、十分な休養・睡眠等の健康的な生活を実践するとともに、自らのこころの状態に関心を持ち、セルフケアに取り組むことが大切です。

◆こころの健康を維持するためには、ストレスを適切に解消するとともに、こころの不調に早期に気づき、一人で抱え込まずに相談することが重要です。ストレスや睡眠、精神疾患に関する正しい知識の普及啓発を進め、自分自身や身近な人の不調に気づき、必要な支援や相談機関につながることができる地域づくりを推進するとともに、相談体制の充実を図る必要があります。

◆睡眠不足は、こころの健康だけでなく、身体の健康にも影響を及ぼすことから、十分な睡眠の必要性について普及啓発が重要です。規則正しい生活習慣の実践や睡眠の質の向上に向けた取組を推進していく必要があります。

目指す姿

◇自らのこころの状態に関心を持ち、ストレスへの適切な対処や健康的な生活習慣の実践等、こころの健康維持・向上に向けたセルフケアに取り組んでいます。
◇趣味や余暇活動等を通じて自分に合ったストレス解消法を実践するとともに、悩みやストレスを抱えた際には、一人で抱え込まず、必要に応じて身近な人や相談機関、医療機関に相談しています。
◇休養や睡眠の重要性と質の良い睡眠のとり方を理解し、十分な休養・睡眠を確保しています。

成果指標

No.	指標項目	現状値	目標値
1	日常生活の中で心理的苦痛を「解消できている」または「まあまあ解消できている」人の割合	６８．３％	割合を増やす
2	①２０～５９歳で６～９時間の十分な睡眠をとれている人の割合 ②６０歳以上で６～８時間の十分な睡眠をとれている人の割合	①５６．１％ ②４９．３％	①②６０％

（現状値：出典　令和７年度健康づくり調査）

事業指標

No.	指標項目	現状値	目標値
1	心のサポーター*の人数	―	２００人／年
2	講座やイベント、展示等による睡眠と休養に関する普及啓発回数	５回／年	５回以上／年

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

①取組の方向性

◆こころの健康についての理解を深め、健康的な生活習慣の実践やストレスへの適切な対処につながるよう、メンタルヘルスや精神疾患に関する正しい知識の普及啓発を推進します。また、自分自身や身近な人のこころの不調に早期に気づき、適切な対応や相談につなげることができるよう、心のサポーター*養成研修等を通じた理解促進を図るとともに、関係機関と連携しながら、こころの健康を支える地域づくりおよび相談支援体制の充実を図ります。

◆こころの悩みやストレス等について、安心して相談しやすい体制を整えます。

◆誰でも、安心して、自分らしく暮らすことができるように、様々な相談支援や普及啓発を実施します。

②掲載事業概要

こころの健康に関する知識の普及・啓発（健康推進課、保健予防課、地域保健課）

こころの健康やストレスへの対処法、精神疾患への正しい知識を学ぶ講座や展示等を通じて普及啓発を実施します。

精神障害にも対応した地域包括ケアシステム構築（保健予防課、地域保健課）

精神障害の有無や程度にかかわらず、誰もが安心して暮らせる地域づくりを目指し、保健・医療・福祉関係者による協議の場を軸に精神障害にも対応した地域包括ケアシステム*の構築を推進します。

心のサポーター養成研修（新規）（健康推進課、保健予防課、地域保健課）

メンタルヘルスやうつ病、不安等精神疾患への正しい知識と理解を持ち、メンタルヘルスの問題を抱える家族や同僚等に対する、傾聴を中心としたサポーターを養成します。

精神保健相談（地域保健課）

広くこころの健康に関する相談に応じ、必要な情報提供を行い、継続的に支援していきます。

施策の方向（２）睡眠と休養に関する知識の普及

①取組の方向性

◆睡眠やストレスに関する情報提供、専門的知識をもつ講師による講演会等の学習の機会を設けます。

②掲載事業概要

睡眠と休養に関する知識の普及・啓発（健康推進課）

適切な睡眠や休養とこころの健康について、講座やイベント、展示および情報発信等を通じて、普及啓発を実施します。

中目標３　心身の健康を支える食育の推進

現状

■ 健康的な食生活

適切な量と質の食事をとることは、生活習慣病の予防の点からも重要であり、区民の食生活改善に向けて知識の普及啓発を行うことが必要です。

健康づくり調査*（目黒区、令和７年度）では、１日の野菜摂取量が約１４０ｇ以下の人（ほとんど食べない人を含む）が６３．５％を占め、推奨量３５０ｇの半分にも達していない人が６０％以上いました。また、１日の果物摂取量が１００ｇ未満の人（食べない人を含む）は５５．４％となっています。さらに、普段から減塩を意識した食生活を実践していない人は４１．０％で、特に１０・２０代、３０代、５０代では５０％を超えています。

野菜や果物の摂取不足は、がんや循環器病*のリスクを高めるとされており、野菜３５０ｇ、果物２００ｇを毎日摂取することが推奨されています。また、塩分の過剰摂取は高血圧や循環器病*の発症リスクを高めることから、減塩を意識した食生活も重要です。

■ ライフステージに応じた食育

健康づくり調査*（目黒区、令和７年度）では、朝食を毎日食べない人は、１０・２０代で５２．９％、３０代で４５．９％と若年層を中心に朝食欠食の傾向が見られます。また、主食・主菜・副菜を揃えた食事の回数が週４日以下の人は４６．１％であり、特に１０・２０代は５５．１％、３０代は６６．５％と高い状況です。これらのことから、若年層を中心に健康的な食生活の実践が十分とはいえず、食習慣の改善に向けた取組が求められます。

また、高齢者では低栄養が課題となっています。健康づくり調査*（目黒区、令和７年度）では、高齢者の低栄養傾向（６５歳以上、ＢＭＩ*２０以下）の割合は２９．９％となっており、フレイル*や要介護状態につながるリスクが懸念されます。このため、高齢者の低栄養予防を含め、ライフステージに応じた食生活の実践を支援していく必要があります。

今後の課題

◆健康的な食生活を実践するために、野菜や果物の摂取量の増加や減塩を意識した食生活に関する知識の普及啓発を進めていく必要があります。

◆あらゆる年代の区民が健康的な食生活を実践できるよう、主食・主菜・副菜を組み合わせた食事の重要性や、野菜・果物の摂取、朝食をとることの大切さについて、普及啓発を行う必要があります。

目指す姿

◇食と健康に関する正しい知識を身に付け、朝食を毎日とる習慣が定着しており、主食・主菜・副菜を組み合わせた食事、野菜・果物の摂取、減塩等を意識した健康的な食生活を実践しています。

成果指標

No.	指標項目	現状値	目標値
1	主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が１日２回以上の日が毎日の人の割合	３８．９％	５０％
2	野菜を３５０ｇ／日（野菜を小鉢５皿以上）摂取する人の割合	６．４％	割合を増やす
3	果物を２００ｇ／日摂取する人の割合	３．５％	割合を増やす
4	減塩を意識した食生活を「積極的に実践している」または「少し実践している」人の割合	５８．２％	割合を増やす
5	①２０歳以上～６５歳未満の普通体重（ＢＭＩ*１８．５以上～２５未満）の割合 ②高齢者（６５歳以上）の普通体重（ＢＭＩ*２０を超え２５未満）の割合 ③２０～６０代男性の肥満者の割合 ④４０～６０代女性の肥満者の割合 ⑤２０～３０代女性のやせの人の割合 ⑥高齢者（６５歳以上）の低栄養傾向（ＢＭＩ*２０以下）の割合 （再掲）	①７２．２％ ②５２．７％ ③２６．８％ ④９．９％ ⑤１６．１％ ⑥２９．９％	①②割合を増やす ③～⑥割合を減らす

（現状値：出典　令和７年度健康づくり調査）

事業指標

No.	指標項目	現状値	目標値
1	講座やイベント、展示等による健康的な食生活に関する普及啓発回数	１１回／年	１１回／年
2	目黒区特定健康診査*の結果、低栄養状態の人のうち、栄養相談に参加した人の割合	６．５％	１０％
3	講座やイベント、展示等によるライフステージに応じた食に関する普及啓発回数	１０回／年	7回以上／年

施策の方向（１）健康的な食生活に関する知識の普及

①取組の方向性

◆生活習慣病予防と健康維持・増進のために、栄養相談や健康教育を通じて食生活に関する知識や情報を発信する等、食育の普及啓発を図っていきます。

②掲載事業概要

栄養相談（健康推進課、地域保健課）

一人ひとりの状況に応じた栄養改善や疾病予防を目的とし、食生活を通じた健康づくりが実践できるように、栄養相談を実施します。

健康的な食生活に関する知識の普及・啓発（健康推進課、地域保健課）

望ましい食生活や生活習慣病予防等、健康づくりに役立つ食生活改善について、講座やイベント、展示および情報発信等を通じて栄養の知識の普及啓発を実施します。

健康教育（学校運営課、教育指導課）

児童・生徒の心身の健康を支えるため食育の普及啓発と実践を推進します。

また、区立小学校に通う健康に課題のある児童を対象として、運動教室や面談、栄養相談等を実施し、改善に取り組みます。

施策の方向（２）ライフステージに応じた食育の推進

①取組の方向性



◆生涯にわたり心身ともに健康で豊かな生活を送ることができるよう、妊娠期から高齢期までの各ライフステージに応じて、食に関する知識や食を選択する力を育み、健全な食生活を実践できるよう食育を推進します。

②掲載事業概要

ライフステージに応じた食に関する知識の普及・啓発
（産業経済・消費生活課、健康推進課、地域保健課、生涯学習課）

食に関する知識と技術を習得するための情報発信と、健全な食生活の実現につながる「食育」について講座等を行い、正しい知識の普及啓発を実施します。

乳幼児栄養相談（地域保健課）

乳幼児の栄養相談を実施し、食の関心や意欲を育てるとともに基本的な食習慣の浸透を図ります。

保育所の食育（保育課）

食育計画に基づき、各職種の専門性を活かしながら発達段階に応じた適切な援助を行い、豊かな食体験を積み重ねていくことにより食を営む力の基礎を培っていきます。

学校・幼稚園・こども園の食育（学校運営課）

学校（園）における食育指針に基づき、子どもが発達段階に応じた食に対する正しい知識、望ましい食習慣を身に付けられるよう、家庭や地域と連携して食育を推進します。

食事づくり等体験機会の充実（産業経済・消費生活課、地域保健課）

食による健康的な身体づくりや栄養等への関心が深められるよう食事づくり体験等の機会を充実させていきます。

高齢者の低栄養防止（国保年金課、介護保険課、健康推進課、地域保健課）

栄養相談の実施や、食生活や生活習慣を整える講座、イベント等を開催して、フレイル*予防に関する知識の普及啓発を図ります。また、低栄養のリスクがある７５歳以上の人には訪問等による栄養相談とフレイル*予防の保健指導を行います。

中目標４　がん・生活習慣病等の疾病対策の推進

現状

■ がん検診

がんは日本人の死因の第１位であり、生涯で約２人に１人が、がんに罹患すると推計されています。そのため、国はがん対策を推進し、がん検診受診率を令和１０年度時点で６０％まで増やすことを目標に掲げています。科学的根拠に基づくがん検診を受診することは、がんの早期発見・早期治療につながることから、がん検診受診率の向上を目指します。

区資料では、がん検診を受診した人の割合は、大腸がん検診が３７．９％、胃がん検診が１２．９％、肺がん検診が１７．７％となっています。また、女性を対象とした子宮がん検診が３５．５％、乳がん検診が４２．４％となっており、国が目標としているがん検診受診率６０％を下回っていることから引き続き、区民のがん検診受診率の向上に向けた取組が必要です。

■ 生活習慣病等の早期発見・重症化予防

糖尿病等の生活習慣病による死亡や治療による生活の質の低下等を減らすには早期発見・重症化予防が重要です。

健康づくり調査*（目黒区、令和７年度）では、１年以内の健康診断の受診状況について、「受けた」人が８３．６％、「受けなかった」人が１６．０％となっています。受けなかった理由として最も多いのは「何となく受けなかった」となっています。また、令和７年度の目黒区特定健康診査*の受診率は、４５．６％となっており、引き続き受診率の向上に取り組む必要があります。

■ 生活習慣改善の普及・啓発

生活習慣病の予防には、肥満や運動不足、食生活等の生活習慣と健康との関係について、区民一人ひとりが正しい知識を持ち、自らの健康状態への関心を高めることが重要です。

健康づくり調査*（目黒区、令和７年度）では、健康に関係する言葉の認知度では、「メタボリックシンドローム*」が８７．７％、「ＢＭＩ*」が８２．５％となっており、多くの区民に生活習慣病予防に関する基礎的な知識が浸透していることがうかがえます。引き続き、区民が健康づくりや生活習慣病予防について理解を深められるよう、普及啓発を推進していくことが求められます。

がん患者等の支援

近年では、医療技術の発達により、早期のがんであれば、仕事や社会生活を続けながら治療できる場合も多くなっており、仕事と生活の両立支援の重要性が高まっています。

また、がん・難病患者やその家族は、治療に伴う身体的負担だけでなく、将来への不安や精神的負担・経済的負担を抱えることも多いため、相談支援体制の充実が求められており、住み慣れた地域で安心して療養生活を送ることができるよう、地域全体で支える体制づくりが重要となっています。

今後の課題

◆がん予防に関する正しい知識の普及啓発等により、生活習慣等の改善に向けた取組を実践している区民を増やしていくことが必要です。

◆症状を自覚する前に早期発見・早期治療につなげ、がんを含む生活習慣病等による死亡率*の低下を図るため、科学的根拠に基づく質の高い健（検）診を実施していく必要があります。また、受診率の向上に向けた取組を推進するとともに、要精密検査者の確実な受診につなげるための受診勧奨を強化していくことが重要です。

◆がんや難病と診断されてもその人らしい生活を送るために、患者およびその家族等が、治療や療養生活等の様々な疑問や不安を軽減し、医療等の支援を受けることができるよう、相談窓口に関する情報発信をしていくことが必要です。

目指す姿

◇生活習慣病やがん予防に関する正しい知識を身に付け、望ましい生活習慣を実践しています。

◇定期的に健康診査やがん検診を受診し、精密検査や治療が必要な場合には早期に受診・治療を継続しています。

◇がんになっても相談窓口や医療等の支援を適切に受け、仕事や学業と両立しながら安心して自分らしく地域で暮らしています。

成果指標

No.	指標項目	現状値	目標値
1	１年以内にがん検診を受診した人の割合	５１．７％	６０％
2	１年以内に健康診断を受診していない人の割合	１６．０％	割合を減らす
3	生活習慣病等の予防のための基礎的な知識を持っている人の割合 ①「メタボリックシンドローム*」の認知度 ②「ＢＭＩ*」の認知度	①８７．７％ ②８２．５％	①②割合を増やす

（現状値：出典　令和７年度健康づくり調査）

事業指標

No.	指標項目	現状値	目標値
1	がん検診を受診した人の割合 ①大腸がん検診 ②胃がん検診 ③肺がん検診 ④子宮がん検診 ⑤乳がん検診	①３７．９％ ②１２．９％ ③１７．７％ ④３５．５％ ⑤４２．４％	①～⑤６０％
2	目黒区特定健康診査*を受診した人の割合	４５．６％	割合を増やす
3	４０～７４歳の国保加入者で ①目黒区特定健康診査*の対象者のうち、受診した人の割合 ②目黒区特定保健指導*の対象者のうち、申込した人の割合	①４３．３％ ②８．９％	①②６０％
4	講座やイベント、展示等によるがんや生活習慣病等に関する普及啓発回数	４回／年	４回／年

施策の方向（１）科学的根拠に基づくがん検診の推進

①取組の方向性



◆がんによる死亡率*を減少させることを目的として、科学的根拠に基づくがん検診を実施します。区の広報媒体を活用した受診勧奨・検診周知等、受診率向上の取組を強化するとともに、地区医師会と連携を図り、検診の精度管理により、高い精度を保った検診を実施します。

②掲載事業概要

がん検診（健康推進課）

がんによる死亡率*を下げるため、大腸がん検診、胃がん検診、肺がん検診、子宮がん検診、乳がん検診を行います。

施策の方向（２）生活習慣病等の早期発見・重症化予防

①取組の方向性

◆目黒区特定健康診査*、目黒区特定保健指導*、健康づくり健診等の各種検（健）診の実施により、生活習慣病、循環器病*、糖尿病等の早期発見、重症化予防を推進します。

◆また、地区医師会と連携し、精密検査の受診状況を把握し、未受診者に対して受診勧奨を行う等、検診管理体制の充実・強化を図っていきます。

②掲載事業概要

目黒区特定健康診査・目黒区特定保健指導（国保年金課、生活福祉課、健康推進課）

身体測定や尿検査、血液検査、心電図検査、胸部Ｘ線撮影等を行います。また、利用勧奨の工夫により受診率の向上を図り、生活習慣病の予防や早期発見・早期治療につなげていきます。

健康づくり健診（保健予防課）

１６～３９歳までの人を対象に、健康づくりの動機づけを目的として健康診断を実施し、生活習慣病を中心とした疾病の早期発見・予防につなげます。

糖尿病重症化予防（国保年金課）

４０歳以上の国民健康保険被保険者を対象に糖尿病の重症化を予防する取組を実施します。

肝炎ウイルス検診・検査（健康推進課、保健予防課）

問診および血液検査を行い、Ｂ型・Ｃ型肝炎の早期発見・早期治療につなげます。

施策の方向（３）がんや生活習慣病等の予防に向けた知識の普及

①取組の方向性

◆がんや糖尿病、循環器病*等の生活習慣病による死亡率*の減少のため、生活習慣の改善に関する普及啓発を図ります。区民が望ましい生活習慣を実践できるよう講座等を通じて健康学習の機会を提供します。

②掲載事業概要

がんや生活習慣病等に関する知識の普及・啓発（国保年金課、スポーツ振興課、健康推進課）

がんや生活習慣病等の予防のため、講座やイベント、展示および情報発信等を通じて普及啓発を実施します。

施策の方向（４）疾病のあるかたへの支援

①取組の方向性

◆がん患者の心理的および経済的な負担を軽減するとともに、療養生活の質の向上を図り、就労継続等の社会生活を支援することを目的に、アピアランスケアの一環としてウィッグ等の購入費用を助成します。

◆介護保険制度の対象とならない若年がん患者が、住み慣れた自宅で安心して日常生活を送ることができるよう支援をします。

◆地区担当保健師が保健相談を実施し、必要に応じて各種事業の紹介や他機関との連携を行います。

◆難病のかたが住み慣れた地域で安心して自分らしく生活できるよう、保健師等による療養相談を実施するとともに、専門医等による難病に関する講演会の開催や難病のかた・家族等の交流の場づくりを進めます。

②掲載事業概要

アピアランスケア支援事業（令和６年度から開始）（健康推進課）

外傷、がん等患者の心理的･経済的負担軽減を図るため、治療等に伴う外見の変化を補うウィッグや補整下着、弾性着衣等の購入またはレンタル費用の一部を助成します。

若年がん患者在宅療養支援事業（令和８年度から開始）（健康推進課）

介護保険制度の対象とならない４０歳未満の若年がん患者が、在宅療養に必要な介護サービス等の利用に要した費用の一部を助成します。

保健相談（地域保健課）

疾病のある人や家族の療養相談を受け、安定した地域生活を送れるように支援していきます。

難病のかたへの支援（保健予防課、地域保健課）

難病のかたとその家族等に対して、難病に関する各種相談支援、病気に対する知識と理解を深める講演会や難病のかたとその家族等の交流会を開催し、支援していきます。また、難病のかたへの支援に関する課題について、共有・協議する場を設置し、区の実情に合った支援体制の整備を図ります。



中目標５　ライフステージ・特性に応じた健康づくり

現状

■ 女性・子どもの健康づくり

母子保健においては、妊娠期から出産、子育てまでの「伴走型相談支援」を充実させ、妊娠・出産・子育て期の切れ目のない支援事業の拡大・充実が進められています。令和７年に新設されたこども家庭センターと連携を密にし、母子保健と児童福祉の連携強化が求められています。

女性においては、やせ志向や生活習慣の影響等により、やせの人が一定の割合を占めており、健康課題の１つとなっています。やせは、男性に比べ女性が多く、骨量の低下や月経異常、低栄養等の健康リスクにつながりやすいため、適切な体重管理やバランスのとれた食生活についての理解が必要です。

健康づくり調査*（目黒区、令和７年度）では、２０～３０代女性のやせ（ＢＭＩ*１８．５未満）の人の割合は１６．１%、６５歳以上の女性のやせ（ＢＭＩ*２０以下）の人の割合は３９．３%と、いずれも国の目標である１５%未満を上回っています。さらに、１日当たり純アルコール２０ｇ以上を摂取する女性の割合が１７．９%となっており、国の目標である６．４%を上回っています。適正飲酒に関する知識の普及と生活習慣の改善に向けた取組が求められています。

また、子どもの健康づくりでは、運動習慣、睡眠、食事等健康的な生活習慣を身に付けることに加えてこころの健康への取組も大切です。規則正しい生活習慣や、安心して過ごせる生活環境は子どもの将来の健康的な生活習慣の定着につながります。

■ 高齢者の健康づくり

区では、平均寿命*および６５歳健康寿命*は高い水準にあります。一方で、高齢化の進展に伴い、高齢者が住み慣れた地域で自立した生活を継続するためには、健康寿命*のさらなる延伸や介護予防の推進が重要となっています。加齢に伴う身体機能や認知機能の低下は、フレイル*やロコモティブシンドローム*、要介護状態につながるおそれがあることから、早期からの予防と健康管理が求められています。また、骨粗しょう症予防、感染症予防、認知症の早期発見・早期対応等、高齢期の健康課題に応じた取組が必要となっています。

健康づくり調査*（目黒区、令和７年度）では、健康に関係する言葉の認知度について、「フレイル*」は４２．４%、「ロコモティブシンドローム*」は２５．０%となっており、健康づくりや介護予防に関する知識の普及啓発が引き続き求められています。

ライフステージを通じた健康づくり

健康日本２１*（第三次）において、ライフステージに応じた健康づくりに加えて、胎児期から高齢期に至るまでの人の生涯を経時的に捉えた健康づくりを指す「ライフコースアプローチ*」の考え方が示されており、この視点を取り入れた健康づくりを進めることが必要と考えられています。

しかし、適正体重*の維持について、２０～３０代の女性・高齢者の「やせ」の割合が増えており、生活習慣病や骨粗しょう症等のリスクを高める恐れがあります。

今後の課題

◆女性の健康づくりとして、ライフステージに応じた健康課題ややせに関する健康リスクについて知識の普及啓発が必要です。

◆子どもの健やかな発育・発達のために、適切な食生活と運動習慣の定着を図る必要があります。

◆高齢者は複数の慢性疾患に加え、認知機能や社会的なつながりの低下等によりフレイル*状態に陥りやすいため、保健事業と介護予防事業が連携し、一体的な支援を行うことが求められています。

◆区民が、ライフステージを通じて健やかに生活できる地域社会にするためには、一次予防とともに早期発見、早期治療により重症化を防ぐことや、相談支援や保健サービス等適切な支援につなげる必要があります。

目指す姿

◇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。

◇子どもの適切な健康づくり、生活習慣について保護者が正しく理解し、子どもはそれを実践しています。

◇高齢期はフレイル*予防を実践し、社会とのつながりを持ちながらいきいきと暮らしています。

◇生涯を通じて運動機能や認知機能の維持に向けた健康づくりに取り組んでいます。

成果指標

No.	指標項目	現状値	目標値
1	①４０～６０代女性の肥満者の割合 ②２０～３０代女性のやせの人の割合 （一部再掲）	①9．9％ ②１６．１％	①②割合を減らす
2	関心のある女性の健康課題として骨粗しょう症を選択した人の割合	４８．３％	割合を増やす
3	生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している女性の割合 （１日当たりの純アルコール摂取量が２０ｇ以上） （一部再掲）	１７．９％	割合を減らす
4	高齢者（６５歳以上）の低栄養傾向（ＢＭＩ*２０以下）の割合 （一部再掲）	２９．９％	割合を減らす
5	６５歳以上の運動習慣者*の割合 （一部再掲）	４２．４％	５０％

（現状値：出典　令和７年度健康づくり調査）

事業指標

No.	指標項目	現状値	目標値
1	講座やイベント、展示等による女性の健康づくりに関する普及啓発回数	１回／年	２回以上／年
2	骨粗しょう症検診を受診した割合	２６．９％	割合を増やす
3	区内５か所の体育館の一般公開プログラムの参加人数（小人）	６２，６９０人／年	６３，０００人／年
4	めぐろ元気あっぷ教室の啓発回数	２回／年	２回／年
5	講座やイベント、展示等による高齢期の健康に関する普及啓発回数	６回／年	６回／年

施策の方向（１）女性の健康支援

①取組の方向性

◆女性が罹患しやすい疾病に関する知識の普及啓発やその予防策について、相談や健（検）診、講座等を通じ、支援を行います。

◆妊娠・出産・子育て等のライフステージの変化に伴い、女性に生じやすい身体の悩みやこころの変化について、相談等を通じて健康的な生活を支援します。

◆適正な体重の維持・管理について、普及啓発等を通じ、健康づくりを支援します。

②掲載事業概要

女性の健康課題に関する知識の普及・啓発（人権政策課、地域保健課）

リプロダクティブ・ヘルス／ライツ*の考え方について、各種媒体や講座を通じて普及啓発します。

妊産婦への支援（地域保健課）

妊産婦が安心して生活できるよう、面談や訪問等による切れ目のない支援を実施します。喫煙や飲酒による健康への影響や適切な食生活に関する普及啓発等を行うとともに、不安や悩みを相談できる機会を確保し、こころと身体の健康づくりを支援します。

骨粗しょう症検診（健康推進課）

女性に多い骨粗しょう症およびその予備群を早期発見・早期治療につなげるため、問診および骨量測定を行います。

プレコンセプションケア（新規）（地域保健課）

若年層がプレコンセプションケア*に興味・関心を持ち、取り組むきっかけとなる啓発を行います。

女性のライフステージに応じた知識の普及・啓発（健康推進課）

年齢に応じた女性特有の心身の変化とその対応について、講座やイベント、展示および情報発信等を通じて普及啓発を実施します。

女性相談（人権政策課、地域保健課、子ども若者課）

女性が抱える健康、家庭、就労等様々な課題に対する相談支援を行い、女性自らが課題を適切に解決する力をもつことができるよう支援・援助を行います。

施策の方向（２）子どもの健康支援

①取組の方向性

◆妊娠期から子育て期にわたり子育て世代の健康管理や相談支援に取り組みます。また、乳幼児期から思春期・青年期それぞれのライフステージに応じ専門職による相談支援の充実を図ります。

◆こども家庭センターとの連携強化を図り、児童福祉と母子保健の一体的支援体制の整備を進める等、子育て世帯に対する包括的な支援のための体制強化および事業の拡充を図ります。

②掲載事業概要

身近な場でスポーツをする機会の提供（スポーツ振興課）

地域で身近に運動、スポーツが行える場を提供し、生活の中で運動習慣が根付くよう支援します。

親と子の健康支援（乳幼児健康診査、健康相談等）（地域保健課）

乳幼児健康診査を通して、子どもの発育・発達や疾患・障害の有無を確認し、必要な保健相談を行います。また、個別相談や各種事業を行い、親と子の健やかな生活を支援します。

健康教育（学校運営課、教育指導課）

発達段階や家庭環境に応じて学校と連携し、啓発・教育活動を行い、児童・生徒の健康づくりを推進します。

また、区立小学校に通う健康に課題のある児童を対象として、運動教室や面談、栄養相談等を実施し、改善に取り組みます。

子どもの予防接種（保健予防課）

予防接種法*に基づいた定期予防接種の実施、任意予防接種の費用助成により、感染症のまん延を防ぎ、重篤化を防止します。

施策の方向（３）高齢者の健康支援

①取組の方向性

◆高齢者の疾病予防、重症化予防および介護予防に関する取組を一体的に推進し、医療・介護の両分野の連携のもと、自立した生活の維持と健康寿命*の延伸を図ります。

②掲載事業概要

骨粗しょう症予防の推進（健康推進課）

骨粗しょう症を予防するため、イベントや展示、情報発信等により、運動・食生活等の知識の普及啓発を実施します。

介護予防・日常生活支援総合事業（介護保険課）

フレイル*や要介護状態の予防・悪化防止のため、自立への取組を支援し生活の質の向上を目指します。

認知症検診（令和６年度から開始）（福祉総合課）

認知症に関する正しい知識の普及啓発と認知症の早期診断・早期対応を目的として、認知症検診（もの忘れ検診）を実施し、必要な医療・介護サービスへつなぐ支援等を実施します。

高齢者の定期予防接種（保健予防課）

予防接種法*に基づいた定期予防接種の実施により、感染症のまん延を防ぎ、重篤化を防止します。

高齢期の健康に関する知識の普及・啓発（健康推進課）

高齢期になる前からロコモティブシンドローム*を予防するための健康づくりを行い、健康な高齢期を過ごせるよう講座やイベント、展示および情報発信等を通じて普及啓発を実施します。

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

現状

■ 休日・夜間診療および障害者歯科診療

休日や夜間に利用できる医療サービスを把握しておくことは、急病時に受診可能な医療機関や電話相談窓口等、複数の選択肢を持つことができ、安心につながります。

健康づくり調査*（目黒区、令和７年度）では、医療サービスの認知度は全体的に上昇しているものの、ほとんど半数に届いておらず、認知度には年代による差も見られ、特に１０・２０代の若年層では、約半数がサービスの存在を知らないと回答しています。

■ かかりつけ医・かかりつけ歯科医・かかりつけ薬剤師・薬局

かかりつけ医*やかかりつけ歯科医*・かかりつけ薬剤師・薬局*は、診療や処方だけでなく、病気の早期発見や身近な相談先としての役割があります。

健康づくり調査*（目黒区、令和７年度）では、かかりつけ医*を「決めている」人は６０．１%、「決めていない」人は２２．０%、「決めていないが将来的には決めたいと考えている」人は１５．７%となっています。また、かかりつけ歯科医*を「決めている」人は７０．９%、「決めていない」人は１４．８%、「決めていないが将来的には決めたいと考えている」人は１０．０%となっています。一方で、かかりつけ薬剤師・薬局*を「決めている」人は３９．９%とかかりつけ医*、かかりつけ歯科医*と比べて低くなっており、「決めていない」人は４３．７%、「決めていないが将来的には決めたいと考えている」人は１１．９%となっています。

今後の課題

◆誰もが必要な情報を得られる環境を整え、公平に医療サービスを利用できる体制を構築していく必要があります。

◆かかりつけ医*等をまだ決めていない人や、将来的に決めたいと考えている人に対して、実際にかかりつけ医*等を持つ行動につなげるため、その重要性を周知する必要があります。

目指す姿

◇休日や夜間に利用できる医療サービスの情報を得ておくことで、急病時でも安心して診療を受けられます。
◇かかりつけ医*・かかりつけ歯科医*・かかりつけ薬剤師・薬局*を持つことの重要性を知り、日頃から健康管理や相談をしています。

成果指標

No.	指標項目	現状値	目標値
1	休日や夜間診療等を実施している医療機関を知らない人の割合	２７．１％	割合を減らす
2	かかりつけ医*を決めている人の割合	６０．１％	割合を増やす
3	かかりつけ歯科医*を決めている人の割合	７０．９％	割合を増やす
4	かかりつけ薬剤師・薬局*を決めている人の割合	３９．９％	割合を増やす

（現状値：出典　令和７年度健康づくり調査）

事業指標

No.	指標項目	現状値	目標値
1	ＳＮＳ等による休日診療所等に関する普及啓発回数	１４回／年	１４回／年

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

①取組の方向性

◆休日や夜間等医療機関が休診となる時間帯においても、区民が安心して医療を受けられるよう、主に自分で来院できる比較的軽症な急病患者に向けた休日診療所・休日歯科診療所・休日調剤薬局を運営します。

◆入院を必要としない小児患者に対して、小児初期救急の窓口を整備し、地域の医療機関との連携を強化して対応します。

◆一般の医療機関で歯科診療等を受けることが困難なかたに向けた障害者歯科診療所を運営します。

◆医療機関検索サイトや電話相談窓口等、関係団体が提供するサービスの認知度向上に向けた積極的な周知を行い、地域全体で切れ目のない医療提供体制を構築していきます。

②掲載事業概要

休日診療・休日調剤（健康推進課）

一般の診療所が休診している土曜日の準夜間・日曜・祝休日・年末年始において、診療体制・調剤薬局を確保し、比較的軽症な急病患者に対して診療を行います。

休日歯科（健康推進課）

一般の診療所が休診している日曜・祝休日・年末年始において、診療体制を確保し、診療を行います。

小児初期救急（健康推進課）

平日の診療時間終了後の夜間において、診療体制を確保し、１５歳以下の小児の初期救急患者に対して診療を行います。

障害者歯科診療（健康推進課）

区内在住・在勤・在学者で、身体障害者手帳または愛の手帳を持っているかたで、一般の医療機関で歯科診療等を受けることが困難なかたの診療を行います。

施策の方向（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

①取組の方向性

◆区民が医療や薬の相談を行える体制を整えるため、かかりつけ医*およびかかりつけ歯科医*、かかりつけ薬剤師・薬局*を持つことの重要性やメリットについて、医療機関や薬局を紹介する冊子やウェブサイト等を通じて、情報発信をしていきます。

②掲載事業概要

かかりつけ医等を持つことの重要性の周知・啓発（健康推進課）

区民の個人の体質や生活習慣等に応じた効果的な診療や保健指導につなげるため、かかりつけ医*やかかりつけ歯科医*、かかりつけ薬剤師・薬局*を持つことの重要性について、情報提供を行います。



中目標２　安全で快適な生活環境の確保

現状

■ 良好な居住環境・生活環境の確保

区民が健康で安全、快適な生活を送るためには、生活の拠点となる住宅や利用する建築物、日常生活に欠かせない営業施設等が衛生的な環境でなければなりません。このため、建築物は計画段階から衛生面に関する指導を行い、貯水槽を有する水道設備や営業施設等には、検査や指導を行っています。また、ねずみや衛生害虫の駆除は感染症予防や危害防止の観点から、訪問指導、相談、講習会等の実施により区民を支援しています。

■ 食の安全確保

食品等の安全確保については、食をとりまく環境変化、国際化および法改正等に対応し、国や自治体間の連携協力や営業者による衛生管理の向上を図るとともに、食品関係施設の監視指導を計画的に実施し、食品等による衛生上の危害発生防止に努めています。また、区民に対し正確な情報提供を行い、食に関する知識の普及啓発を継続的に実施しています。

■ 医薬品等の安全確保

医薬品等の安全確保については、医薬品の適正使用に必要な情報を求める区民が一定程度存在しており、身近に相談できる環境の整備が求められています。また、高齢化の進展等により複数の医薬品を服用する区民が増加しており、医薬品の適正使用を支える取組の重要性が高まっています。一方、若年層を中心に一般用医薬品の濫用（オーバードーズ*）が社会的な課題となっています。

今後の課題

◆衛生的で安全な生活環境を維持するため、住宅や営業施設等に対する衛生指導や相談支援を継続するとともに、区民の衛生意識の向上に向けた普及啓発を推進する必要があります。

◆食品衛生の安全確保に向け、食品関係施設への監視・指導を通じて衛生管理の徹底を図るとともに食品衛生に関する正しい知識の普及啓発を継続していく必要があります。

◆医薬品使用に関する情報提供や相談体制の充実、薬局等における適正な管理・販売体制の確保が必要です。また、一般用医薬品の濫用（オーバードーズ*）や覚醒剤・大麻等の違法薬物の使用に関する問題に対応するため、薬物乱用防止に向けた普及啓発を推進していく必要があります。

目指す姿

◇住まいの衛生に関する正しい知識を身に付け、必要な支援を適切に受けられることで、健康かつ安全に暮らすことのできる衛生環境が確保されています。
◇事業者および区民が食中毒をはじめとする食品衛生に関する正しい知識を身に付け、実践することで、食品等による衛生上の危害が未然に防止され、食の安全・安心が確保されています。
◇医薬品等について正しい知識を身に付け、適切に使用しています。また、不安や疑問がある時は薬剤師等に相談することができます。

事業指標

No.	指標項目	現状値	目標値
1	講習会によるねずみ・衛生害虫等防除対策に関する普及啓発回数	２回／年	２回／年
2	講演会やパネル展等による食の安全・安心に関する普及啓発活動実施件数	８件／年	８件／年
3	イベント等による薬物乱用防止に関する啓発活動実施件数	６件／年	６件／年

施策の方向（１）良好な居住環境・生活環境の確保

①取組の方向性

◆広報媒体や各種講習会等を通じて衛生的な「住まい方」の知識の普及啓発を図るとともに、建築物の衛生に関する事前協議制度に基づく指導により、建築物の構造設備に起因する衛生問題の発生を未然に防止する施策を推進します。

◆感染症予防等の観点から、ねずみ・衛生害虫等の発生を防止する環境づくりを推進します。

◆環境衛生営業施設等に対し、最新の知見をもとに監視指導や自主管理体制の支援を行い、衛生水準の維持向上を図ります。

②掲載事業概要

住まいの衛生に関する知識の普及・指導（生活衛生課）

室内環境や貯水槽等の注意が必要な設備に関する相談に適切に対応し、衛生的な住まい方の知識の普及および指導を実施します。

ねずみ・衛生害虫等防除対策の推進（生活衛生課）

衛生害虫防除対策事業等を推進するとともに、区民から寄せられるねずみや衛生害虫等に関する相談に対応し、知識の普及を図ります。

環境衛生関係施設の監視指導の充実（生活衛生課）

環境衛生関係営業施設（公衆浴場、美容所等）に対し、各業種の法令に基づく衛生管理基準に従い、適切な監視指導を実施し、衛生水準の向上を図ります。

施策の方向（２）食の安全確保

①取組の方向性

◆食品衛生・表示等に関する講座の開催、学習会への参加、広報媒体等により正確な情報提供を行い、食の安全・安心に関する知識の普及啓発を図ります。

◆食品関係施設の監視指導を計画的に実施することで、食品等による衛生上の危害発生を防止します。食中毒の発生および広域流通食品の違反発生時には、国や都等関係機関と迅速な情報共有、連携協力を図り、食中毒の原因究明、再発防止および違反食品の排除を速やかに実施します。

◆法令等に基づく適正な食品表示の推進を図るとともに、指導を徹底します。

②掲載事業概要

食の安全・安心に関する知識の普及・啓発（産業経済・消費生活課、生活衛生課）

事業者および消費者に対し、食品衛生・表示等に関する講座の開催、学習会への参加、広報媒体等による情報提供を行い、食の安全・安心に関する知識の普及啓発を図ります。

食品衛生監視指導の充実（生活衛生課）

国や都等関係機関と連携を取り、食品関係施設の監視指導を計画的、効果的に実施し、食品等による衛生上の危害発生防止を図ります。

適正な食品表示の推進および指導の徹底（生活衛生課）

食品製造・販売事業者等に対して、食品表示の相談および指導の徹底により、法令等に基づく適正な食品表示を推進します。

施策の方向（３）医薬品等の安全確保

①取組の方向性

◆薬局等に対し、医薬品の適正管理を確保するとともに、区民が安全かつ適切に医薬品を使用できるよう、薬剤師等による必要な情報提供の充実に向け、継続的な監視・指導を行います。

◆東京都薬物乱用防止推進目黒地区協議会の指導員による、小中学校での薬物乱用防止教室やイベント等における啓発活動が円滑に実施されるよう、事務局として積極的に支援および調整を行い、薬物乱用防止活動の推進を図ります。

②掲載事業概要

医薬品に関する知識の普及と監視指導の充実（生活衛生課）

薬事施設に立入検査を行い、医薬品等に関する情報が患者に適切に提供されるよう、資格者配置や医薬品等の適正管理およびインターネット販売等について監視・指導を実施し、医療品の適正使用を推進します。

薬物乱用防止の推進（生活衛生課）

東京都薬物乱用防止推進目黒地区協議会の指導員による普及啓発活動を支援し、薬物乱用防止の取組を推進します。

中目標３　自然に健康になれる環境づくり

現状

多様な主体と連携した健康づくりと社会的なつながりづくり

社会的なつながりを持つことは、精神的健康や身体的健康、生活習慣等に良い影響を与えることがわかっています。また、地域活動やボランティア活動、生涯学習活動等を通じた社会参加は、生きがいや自己実現につながるだけでなく、健康の維持・増進や介護予防の観点からも重要です。

しかし、健康づくり調査*（目黒区、令和７年度）では、地域活動への参加状況について、「特に活動していない」人が７２．８％となっており、多くの区民が地域とのつながりや社会参加の機会を持っていない状況が見られます。

健康的な行動をとることのできる環境の整備

健康寿命*の延伸を図るためには、身体活動*・運動習慣の定着、主食・主菜・副菜を組み合わせた食事や減塩等の望ましい食習慣の実践、十分な休養・睡眠の確保、歯・口腔の健康づくり、喫煙・飲酒習慣の改善、がん検診の受診等、多面的な健康づくりが重要です。一方で、健康づくりへの関心や実践状況には個人差があり、健康に関心が高い人だけでなく、関心が低い人を含めた幅広い区民へのアプローチが必要です。健康への関心の有無にかかわらず、誰もが日常生活の中で自然に健康的な行動を選択し、継続できる環境づくりが求められています。

また、健康づくり調査*（目黒区、令和７年度）では、健康に生活するために、今後目黒区で特に力を入れてほしいこととして「居心地が良く歩きたくなるまちなかづくり」が３３．０％となっており、健康づくりにつながる「まちなかづくり」への関心が高くなっています。

今後の課題

◆仕事や育児、介護等で忙しい人や生活習慣の改善に関心がない人等を含むすべての区民が無理なく自然に生活習慣を改善し、健康的な行動をとれる環境を整備していく必要があります。

◆社会とのつながりを持つことの重要性について普及啓発が必要です。

目指す姿

◇一人ひとりが自分の健康に関心を持ち、日常生活の中で無理なく健康づくりを実践しています。
◇地域のコミュニティ等に参加し、人とのつながりを形成しています。

事業指標

No.	指標項目	現状値	目標値
1	講座やイベント、展示等による健康めぐろワンモアチャレンジ*に関する啓発回数	―	５回以上／年
2	高齢者会食サービス事業および地域交流サロン事業の実施施設数	６施設	８施設
3	めぐろ子ども子育てサポートグループ制度の登録団体数	２８団体	３０団体
4	講座やイベント、展示等によるウォーキングマップを活用した普及啓発回数	３回／年	３回以上／年



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

①取組の方向性



◆地域の関係団体、教育機関、民間事業者等の多様な主体との連携・協働により、区民の健康づくりや地域とのつながりの醸成を促進します。

②掲載事業概要

多様な主体と連携した健康づくりの推進（健康推進課）

民間事業者等の多様な主体と区が連携し、健康課題を共有しながら、それぞれの強みを活かして生活習慣病予防等を含めた健康づくりを推進します。

健康めぐろワンモアチャレンジ（新規）（健康推進課）

行動を後押しするキャッチフレーズを使用して、健康に良いことを、生活の中に気軽に取り入れられるような働きかけをします。

地域のつながりづくり（コミュニティ、居場所づくり等）（高齢福祉課、子ども若者課）

在宅高齢者の閉じこもり防止を目的として、地域の居場所づくりを行います。

また、子どもや子育て家庭を支援する地域活動団体との連携を通じて、地域全体で子育てをする仕組みづくりを進めていきます。

社会参加といきがいづくり（介護保険課、高齢福祉課）

社会参加やいきがいづくりの支援のため、通いの場や自主グループの支援、めぐろシニアいきいきポイント事業、シルバー人材センター等への支援による就労機会の創出等を行います。

施策の方向（２）出かけたくなるまちづくり

①取組の方向性

◆居心地が良く誰もが気軽に出かけたくなる環境や運動に取り組みやすい環境を整備することで、自然と身体を動かす機会が増えるようなまちづくりを進めます。

◆区民の栄養バランスや野菜・果物の摂取量の増加につながる食環境整備を推進します。

◆喫煙が及ぼす健康への影響をわかりやすく普及啓発するとともに、健康増進法*および東京都受動喫煙防止条例*に基づいた指導・助言等を行い、受動喫煙対策に取り組みます。

②掲載事業概要

居心地が良く歩きたくなるまちなかづくり（都市整備課、地区整備課、木密地域整備課）

まちに開かれた店先空間や、市街地再開発事業等による広場・歩道状空地等と公共空間の連携、国の支援制度の活用により「居心地がよく歩きたくなるまちなか」の創出を推進します。

みどりの整備（みどり土木政策課）

身近な場所でみどりと触れ合い心身の健康を高められるように、まちのみどりを増やしていきます。

バリアフリー（都市計画課、都市整備課、土木管理課、みどり土木政策課、道路公園課）

駅、道路、公園、公共施設等を整備し、高齢者や障害のある人等が円滑に移動できるように、段差の解消や心のバリアフリー*の推進により外出や地域参加を促す環境を整備していきます。あわせて放置自転車対策や多様な駐輪ニーズへの対応も進めます。

食環境推進事業の整備（健康推進課）

区民が飲食店等（外食・中食）で、必要な量の野菜がとれる等、健康的な食生活を実践しやすい食環境を整備します。

受動喫煙対策（健康推進課）

飲食店の標識掲示義務の周知およびイベントや展示、情報発信等を通じて、受動喫煙対策の普及啓発を実施します。

ウォーキングマップの活用（スポーツ振興課、健康推進課）

健康増進・運動習慣の定着に向けて歩く機会をつくるとともに、区内の魅力を感じながらウォーキングを楽しめるウォーキングマップの活用を推進します。

目黒区の食育

※〔 〕内は体系図(P11)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。

第４章　計画の推進体制、進行管理

1　計画の推進体制

本計画の推進にあたり、行政や区民、地域の関係団体や教育機関、民間事業者等の多様な主体と連携を図り、協働して取り組むことが必要です。

区においては、庁内の関係部署と連携を図り、計画の推進体制を構築することで、総合的な施策の推進を図ります。

①区民・団体等の推進体制

地域保健協議会に情報提供、計画の進捗状況の報告を行いながら、広く区民、地域の関係団体や教育機関、民間事業者等と協力・協働して健康づくりを推進します。

②民間事業者との連携

区民が日常生活を送る中で自然に健康的な行動をとることができるよう、民間事業者との連携を強化して、専門的なノウハウを活かし、区民の多様なニーズを捉えた取組を推進します。

③行政内部の推進体制

計画を実効性のあるものとするために、関連所管課で連携や調整を図り、効果的な健康づくり施策を推進します。

2　計画の進行管理

計画の進行管理については、目標達成に向けて取組を着実に推進するために、ＰＤＣＡサイクル（計画－実行－評価－改善）の考え方に基づき実施します。

また、区民のニーズや地域の状況、国や都の施策の変化等にも柔軟に対応し、各施策へ反映するとともに、必要に応じて計画の見直しを図ります。

参考資料

1　指標一覧

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

■成果指標

No.	指標項目	現状値	目標値
1	日常生活の中における歩数が ①２０～６４歳：８，０００歩以上 ②６５歳以上：５，０００歩以上 の人の割合	①２４．４％ ②３６．１％	①②割合を増やす
2	運動習慣者*の割合 ①２０～６４歳 ②６５歳以上	①２９．８％ ②４２．４％	①３０％ ②５０％
3	①２０歳以上～６５歳未満の普通体重（ＢＭＩ*１８．５以上～２５未満）の割合 ②高齢者（６５歳以上）の普通体重（ＢＭＩ*２０を超え２５未満）の割合 ③２０～６０代男性の肥満者の割合 ④４０～６０代女性の肥満者の割合 ⑤２０～３０代女性のやせの人の割合 ⑥高齢者（６５歳以上）の低栄養傾向（ＢＭＩ*２０以下）の割合	①７２．２％ ②５２．７％ ③２６．８％ ④９．９％ ⑤１６．１％ ⑥２９．９％	①②割合を増やす ③～⑥割合を減らす
4	２０歳以上でたばこを「毎日吸っている」または「時々吸う日がある」人の割合	１０．９％	割合を減らす
5	生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している人の割合 ①男性（１日当たりの純アルコール摂取量が４０ｇ以上） ②女性（１日当たりの純アルコール摂取量が２０ｇ以上）	①１７．９％ ②１７．９％	①②割合を減らす
6	５０歳以上における咀嚼良好者の割合	７５．２％	８０％

（現状値：出典　令和７年度健康づくり調査）

■事業指標

No.	指標項目	現状値	目標値
1	オクトーバー・ランアンドウォーク*参加人数	４，１９５人／年	４，５００人／年
2	区内５か所の体育館の一般公開プログラムの参加人数	２５９，５２０人／年 （小人を除く１８～６４歳） １２９，８２３人／年 （６５歳以上）	２６０，０００人／年 （小人を除く１８～６４歳） １３０，０００人／年 （６５歳以上）
3	講座やイベント、展示等による身体活動*・運動習慣づくりに関する普及啓発回数	４回／年	６回／年
4	講座やイベント、展示等によるたばこと健康に関する普及啓発回数	４回／年	５回以上／年
5	講座やイベント、展示等による飲酒と健康に関する普及啓発回数	４回／年	５回以上／年
6	成人歯科健康診査を受診した人の割合	９．７％	割合を増やす

中目標２　こころの健康づくり

■成果指標

No.	指標項目	現状値	目標値
1	日常生活の中で心理的苦痛を「解消できている」または「まあまあ解消できている」人の割合	６８．３％	割合を増やす
2	①２０～５９歳で６～９時間の十分な睡眠をとれている人の割合 ②６０歳以上で６～８時間の十分な睡眠をとれている人の割合	①５６．１％ ②４９．３％	①②６０％

（現状値：出典　令和７年度健康づくり調査）

■事業指標

No.	指標項目	現状値	目標値
1	心のサポーター*の人数	―	２００人／年
2	講座やイベント、展示等による睡眠と休養に関する普及啓発回数	５回／年	５回以上／年

中目標３　心身の健康を支える食育の推進

■成果指標

No.	指標項目	現状値	目標値
1	主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が１日２回以上の日が毎日の人の割合	３８．９％	５０％
2	野菜を３５０ｇ／日（野菜を小鉢５皿以上）摂取する人の割合	６．４％	割合を増やす
3	果物を２００ｇ／日摂取する人の割合	３．５％	割合を増やす
4	減塩を意識した食生活を「積極的に実践している」または「少し実践している」人の割合	５８．２％	割合を増やす
5	①２０歳以上～６５歳未満の普通体重（ＢＭＩ*１８．５以上～２５未満）の割合 ②高齢者（６５歳以上）の普通体重（ＢＭＩ*２０を超え２５未満）の割合 ③２０～６０代男性の肥満者の割合 ④４０～６０代女性の肥満者の割合 ⑤２０～３０代女性のやせの人の割合 ⑥高齢者（６５歳以上）の低栄養傾向（ＢＭＩ*２０以下）の割合 （再掲）	①７２．２％ ②５２．７％ ③２６．８％ ④９．９％ ⑤１６．１％ ⑥２９．９％	①②割合を増やす ③～⑥割合を減らす

（現状値：出典　令和７年度健康づくり調査）

■事業指標

No.	指標項目	現状値	目標値
1	講座やイベント、展示等による健康的な食生活に関する普及啓発回数	１１回／年	１１回／年
2	目黒区特定健康診査*の結果、低栄養状態の人のうち、栄養相談に参加した人の割合	６．５％	１０％
3	講座やイベント、展示等によるライフステージに応じた食に関する普及啓発回数	１０回／年	7回以上／年

中目標４　がん・生活習慣病等の疾病対策の推進

■成果指標

No.	指標項目	現状値	目標値
1	１年以内にがん検診を受診した人の割合	５１．７％	６０％
2	１年以内に健康診断を受診していない人の割合	１６．０％	割合を減らす
3	生活習慣病等の予防のための基礎的な知識を持っている人の割合 ①「メタボリックシンドローム*」の認知度 ②「ＢＭＩ*」の認知度	①８７．７％ ②８２．５％	①②割合を増やす

（現状値：出典　令和７年度健康づくり調査）

■事業指標

No.	指標項目	現状値	目標値
1	がん検診を受診した人の割合 ①大腸がん検診 ②胃がん検診 ③肺がん検診 ④子宮がん検診 ⑤乳がん検診	①３７．９％ ②１２．９％ ③１７．７％ ④３５．５％ ⑤４２．４％	①～⑤６０％
2	目黒区特定健康診査*を受診した人の割合	４５．６％	割合を増やす

No.	指標項目	現状値	目標値
3	４０～７４歳の国保加入者で ①目黒区特定健康診査*の対象者のうち、受診した人の割合 ②目黒区特定保健指導*の対象者のうち、申込した人の割合	①４３．３％ ②８．９％	①②６０％
4	講座やイベント、展示等によるがんや生活習慣病等に関する普及啓発回数	４回／年	４回／年

中目標５　ライフステージ・特性に応じた健康づくり

■成果指標

No.	指標項目	現状値	目標値
1	①４０～６０代女性の肥満者の割合 ②２０～３０代女性のやせの人の割合 （一部再掲）	①９．９％ ②１６．１％	①②割合を減らす
2	関心のある女性の健康課題として骨粗しょう症を選択した人の割合	４８．３％	割合を増やす
3	生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している女性の割合 （１日当たりの純アルコール摂取量が２０ｇ以上） （一部再掲）	１７．９％	割合を減らす
4	高齢者（６５歳以上）の低栄養傾向（ＢＭＩ*２０以下）の割合 （一部再掲）	２９．９％	割合を減らす
5	６５歳以上の運動習慣者*の割合 （一部再掲）	４２．４％	５０％

（現状値：出典　令和７年度健康づくり調査）

■事業指標

No.	指標項目	現状値	目標値
1	講座やイベント、展示等による女性の健康づくりに関する普及啓発回数	１回／年	２回以上／年
2	骨粗しょう症検診を受診した割合	２６．９％	割合を増やす
3	区内５か所の体育館の一般公開プログラムの参加人数（小人）	６２，６９０人／年	６３，０００人／年
4	めぐろ元気あっぷ教室の啓発回数	２回／年	２回／年
5	講座やイベント、展示等による高齢期の健康に関する普及啓発回数	６回／年	６回／年

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

■成果指標

No.	指標項目	現状値	目標値
1	休日や夜間診療等を実施している医療機関を知らない人の割合	２７．１％	割合を減らす
2	かかりつけ医*を決めている人の割合	６０．１％	割合を増やす
3	かかりつけ歯科医*を決めている人の割合	７０．９％	割合を増やす
4	かかりつけ薬剤師・薬局*を決めている人の割合	３９．９％	割合を増やす

（現状値：出典　令和７年度健康づくり調査）

■事業指標

No.	指標項目	現状値	目標値
1	ＳＮＳ等による休日診療所等に関する普及啓発回数	１４回／年	１４回／年

中目標２　安全で快適な生活環境の確保

■事業指標

No.	指標項目	現状値	目標値
1	講習会によるねずみ・衛生害虫等防除対策に関する普及啓発回数	2回／年	2回／年
2	講演会やパネル展等による食の安全・安心に関する普及啓発活動実施件数	8件／年	8件／年
3	イベント等による薬物乱用防止に関する啓発活動実施件数	6件／年	6件／年

中目標３　自然に健康になれる環境づくり

■事業指標

No.	指標項目	現状値	目標値
1	講座やイベント、展示等による健康めぐろワンモアチャレンジ*に関する啓発回数	―	５回以上／年
2	高齢者会食サービス事業および地域交流サロン事業の実施施設数	６施設	８施設
3	めぐろ子ども子育てサポートグループ制度の登録団体数	２８団体	３０団体
4	講座やイベント、展示等によるウォーキングマップを活用した普及啓発回数	３回／年	３回以上／年

2　掲載事業一覧

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

No.	施策の方向	事業名	所管課
1	（1）身体活動・運動習慣づくりの推進	身体活動・運動習慣づくりに関する知識の普及・啓発	健康推進課
2	（1）身体活動・運動習慣づくりの推進	身近な場でスポーツをする機会の提供	スポーツ振興課
3	（1）身体活動・運動習慣づくりの推進	ウォーキングの推進	スポーツ振興課
4	（1）身体活動・運動習慣づくりの推進	健康教育	学校運営課 教育指導課
5	（2）喫煙者の減少	禁煙支援	健康推進課
6	（2）喫煙者の減少	たばこと健康に関する知識の普及・啓発	健康推進課
7	（2）喫煙者の減少	小中学校の喫煙防止教育の強化	教育指導課
8	（3）適切な飲酒の推進	飲酒と健康に関する知識の普及・啓発	健康推進課
9	（3）適切な飲酒の推進	小中学校における飲酒防止教育の強化	教育指導課
10	（3）適切な飲酒の推進	健康相談	地域保健課
11	（4）歯と口腔の健康づくり	成人歯科健康診査	健康推進課
12	（4）歯と口腔の健康づくり	歯科疾患と健康に関する知識の普及・啓発	学校運営課 教育指導課
13	（4）歯と口腔の健康づくり	妊娠期から乳幼児期の歯科保健の充実	地域保健課
14	（4）歯と口腔の健康づくり	８０２０運動の普及	地域保健課
15	（4）歯と口腔の健康づくり	歯科保健相談	地域保健課

中目標２　こころの健康づくり

No.	施策の方向	事業名	所管課
1	（１）メンタルヘルスの理解促進と相談支援の充実	こころの健康に関する知識の普及・啓発	健康推進課 保健予防課 地域保健課
2	（１）メンタルヘルスの理解促進と相談支援の充実	精神障害にも対応した地域包括ケアシステム構築	保健予防課 地域保健課
3	（１）メンタルヘルスの理解促進と相談支援の充実	心のサポーター養成研修（新規）	健康推進課 保健予防課 地域保健課
4	（１）メンタルヘルスの理解促進と相談支援の充実	精神保健相談	地域保健課
5	（２）睡眠と休養に関する知識の普及	睡眠と休養に関する知識の普及・啓発	健康推進課

中目標３　心身の健康を支える食育の推進

No.	施策の方向	事業名	所管課
1	（１）健康的な食生活に関する知識の普及	栄養相談	健康推進課 地域保健課
2	（１）健康的な食生活に関する知識の普及	健康的な食生活に関する知識の普及・啓発	健康推進課 地域保健課
3	（１）健康的な食生活に関する知識の普及	健康教育	学校運営課 教育指導課
4	（２）ライフステージに応じた食育の推進	ライフステージに応じた食に関する知識の普及・啓発	産業経済・消費生活課 健康推進課 地域保健課 生涯学習課
5	（２）ライフステージに応じた食育の推進	乳幼児栄養相談	地域保健課
6	（２）ライフステージに応じた食育の推進	保育所の食育	保育課
7	（２）ライフステージに応じた食育の推進	学校・幼稚園・こども園の食育	学校運営課
8	（２）ライフステージに応じた食育の推進	食事づくり等体験機会の充実	産業経済・消費生活課 地域保健課
9	（２）ライフステージに応じた食育の推進	高齢者の低栄養防止	国保年金課 介護保険課 健康推進課 地域保健課

中目標４　がん・生活習慣病等の疾病対策の推進

No.	施策の方向	事業名	所管課
1	（１）科学的根拠に基づくがん検診の推進	がん検診	健康推進課
2	（２）生活習慣病等の早期発見・重症化予防	目黒区特定健康診査・目黒区特定保健指導	国保年金課 生活福祉課 健康推進課
3	（２）生活習慣病等の早期発見・重症化予防	健康づくり健診	保健予防課
4	（２）生活習慣病等の早期発見・重症化予防	糖尿病重症化予防	国保年金課
5	（２）生活習慣病等の早期発見・重症化予防	肝炎ウイルス検診・検査	健康推進課 保健予防課
6	（３）がんや生活習慣病等の予防に向けた知識の普及	がんや生活習慣病等に関する知識の普及・啓発	国保年金課 スポーツ振興課 健康推進課
7	（４）疾病のあるかたへの支援	アピアランスケア支援事業（令和６年度から開始）	健康推進課
8	（４）疾病のあるかたへの支援	若年がん患者在宅療養支援事業（令和８年度から開始）	健康推進課
9	（４）疾病のあるかたへの支援	保健相談	地域保健課
１０	（４）疾病のあるかたへの支援	難病のかたへの支援	保健予防課 地域保健課

中目標５　ライフステージ・特性に応じた健康づくり

No.	施策の方向	事業名	所管課
1	（１）女性の健康支援	女性の健康課題に関する知識の普及・啓発	人権政策課 地域保健課
2	（１）女性の健康支援	妊産婦への支援	地域保健課
3	（１）女性の健康支援	骨粗しょう症検診	健康推進課
4	（１）女性の健康支援	プレコンセプションケア（新規）	地域保健課
5	（１）女性の健康支援	女性のライフステージに応じた知識の普及・啓発	健康推進課

No.	施策の方向	事業名	所管課
6	（1）女性の健康支援	女性相談	人権政策課 地域保健課 子ども若者課
7	（2）子どもの健康支援	身近な場でスポーツをする機会の提供	スポーツ振興課
8	（2）子どもの健康支援	親と子の健康支援（乳幼児健康診査、健康相談等）	地域保健課
9	（2）子どもの健康支援	健康教育	学校運営課 教育指導課
10	（2）子どもの健康支援	子どもの予防接種	保健予防課
11	（3）高齢者の健康支援	骨粗しょう症予防の推進	健康推進課
12	（3）高齢者の健康支援	介護予防・日常生活支援総合事業	介護保険課
13	（3）高齢者の健康支援	認知症検診（令和６年度から開始）	福祉総合課
14	（3）高齢者の健康支援	高齢者の定期予防接種	保健予防課
15	（3）高齢者の健康支援	高齢期の健康に関する知識の普及・啓発	健康推進課

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

No.	施策の方向	事業名	所管課
1	（１）休日・夜間診療および障害者歯科診療体制の確保	休日診療・休日調剤	健康推進課
2	（１）休日・夜間診療および障害者歯科診療体制の確保	休日歯科	健康推進課
3	（１）休日・夜間診療および障害者歯科診療体制の確保	小児初期救急	健康推進課
4	（１）休日・夜間診療および障害者歯科診療体制の確保	障害者歯科診療	健康推進課
5	（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	かかりつけ医等を持つことの重要性の周知・啓発	健康推進課

中目標２　安全で快適な生活環境の確保

No.	施策の方向	事業名	所管課
1	（１）良好な居住環境・生活環境の確保	住まいの衛生に関する知識の普及・指導	生活衛生課
2	（１）良好な居住環境・生活環境の確保	ねずみ・衛生害虫等防除対策の推進	生活衛生課
3	（１）良好な居住環境・生活環境の確保	環境衛生関係施設の監視指導の充実	生活衛生課
4	（２）食の安全確保	食の安全・安心に関する知識の普及・啓発	産業経済・消費生活課 生活衛生課
5	（２）食の安全確保	食品衛生監視指導の充実	生活衛生課
6	（２）食の安全確保	適正な食品表示の推進および指導の徹底	生活衛生課
7	（３）医薬品等の安全確保	医薬品に関する知識の普及と監視指導の充実	生活衛生課
8	（３）医薬品等の安全確保	薬物乱用防止の推進	生活衛生課

中目標３　自然に健康になれる環境づくり

No.	施策の方向	事業名	所管課
1	（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	多様な主体と連携した健康づくりの推進	健康推進課
2	（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	健康めぐろワンモアチャレンジ（新規）	健康推進課
3	（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	地域のつながりづくり（コミュニティ、居場所づくり等）	高齢福祉課 子ども若者課
4	（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	社会参加といきがいづくり	介護保険課 高齢福祉課
5	（２）出かけたくなるまちづくり	居心地が良く歩きたくなるまちなかづくり	都市整備課 地区整備課 木密地域整備課
6	（２）出かけたくなるまちづくり	みどりの整備	みどり土木政策課
7	（２）出かけたくなるまちづくり	バリアフリー	都市計画課 都市整備課 土木管理課 みどり土木政策課 道路公園課
8	（２）出かけたくなるまちづくり	食環境推進事業の整備	健康推進課
9	（２）出かけたくなるまちづくり	受動喫煙対策	健康推進課
１０	（２）出かけたくなるまちづくり	ウォーキングマップの活用	スポーツ振興課 健康推進課

3　目黒区地域保健協議会

（1）委員名簿

◎会長、〇副会長　　任期　令和７年７月１日から令和９年６月３０日まで

選出区分	氏名	職名等
学識経験者	◎西脇 祐司	東邦大学医学部教授（衛生学）
区議会議員	山本 ひろこ	目黒区議会生活福祉委員会委員長（～Ｒ８．５．２７）
	竹村 ゆうい	目黒区議会生活福祉委員会委員長（Ｒ８．５．２８～）
保健医療関係機関または団体の代表	〇渡邊 英章	一般社団法人目黒区医師会会長
	村上 光広	公益社団法人東京都目黒区歯科医師会副会長
	菅野 健太郎	一般社団法人目黒区薬剤師会会長
	幅田 慶子	公益社団法人東京都獣医師会目黒支部支部員
	高見沢 愛弓	独立行政法人国立病院機構東京医療センター看護部長
	廣田 陽子	国家公務員共済組合連合会東京共済病院看護部師長
	太田 美雄	東京都目黒区食品衛生協会副会長
健康づくり関係団体代表	石原 容子	目黒区スポーツ推進委員協議会委員（～Ｒ８．３．３１）
	小林 千恵	目黒区スポーツ推進委員協議会委員（Ｒ８．４．１～）
	遠藤 裕子	特定非営利活動法人目黒体育協会理事
学校保健関係者代表	大塚 晋一	目黒区立碑小学校校長
	佐藤 美亜	目黒区立中学校ＰＴＡ連合会会計
職域保健関係者代表	土居 智哉	品川労働基準監督署安全衛生課長（～Ｒ８．３．３１）
	岩本 卓也	品川労働基準監督署安全衛生課長（Ｒ８．４．１～）
	小川 加津代	目黒区商店街連合会理事
	池田 祐子	一般社団法人目黒区産業連合会理事
	百瀬 まなみ	東京商工会議所目黒支部情報・卸分科会長
福祉関係団体代表	松原 辰昭	目黒区障害者団体懇話会副会長
	淺海 美恵子	目黒区民生児童委員協議会　東部第１地区副会長
	竹内 聡子	社会福祉法人目黒区社会福祉協議会事務局長
地域団体等代表	今井 礼子	目黒区町会連合会　目黒清水町会会長
	柳田 香	目黒区住区住民会議連絡協議会 自由が丘住区住民会議会長
	矢部 みさ子	目黒女性団体連絡会会員
公募区民	木村 誠	公募区民
	永野 浩美	公募区民
	野村 和甫	公募区民

（２）改定経過

令和７年	６月２５日	令和７年度第１回健康めぐろ推進プラン改定検討会 （１）計画体系案について （２）健康づくりに関する区民意識調査の実施について
	７月２２日	令和７年度第１回目黒区地域保健協議会 （１）健康めぐろ推進プランの改定について （２）健康づくり調査の実施について（案）
	８月２１日～９月１９日	健康づくり調査の実施
令和８年	２月２日	令和７年度第２回健康めぐろ推進プラン改定検討会 （１）健康づくり調査の実施結果について （２）健康めぐろ推進プラン改定の概要について
	２月６日	令和７年度第２回目黒区地域保健協議会 （１）健康づくり調査の実施結果について （２）健康めぐろ推進プラン改定の概要について
	８月２６日～９月４日 （書面開催）	令和８年度第１回健康めぐろ推進プラン改定検討会 （１）健康めぐろ推進プラン指標等の取りまとめ結果について （２）健康めぐろ推進プラン素案（案）について
	９月２９日	令和８年度第１回目黒区地域保健協議会 （１）健康めぐろ推進プラン素案（案）について （２）目黒区自殺対策計画の改定について（情報提供） （３）目黒区新型インフルエンザ等対策行動計画の改定について（情報提供）

4 用語解説

行	用語	解説
あ行	悪性新生物	悪性腫瘍（がん）のこと。細胞が何らかの原因で変異して増殖を続け、周囲の正常な組織を破壊するようになったもの。
	運動習慣者	１回３０分以上の運動を週２回以上実施し、１年以上継続している人のこと。
	オクトーバー・ランアンドウォーク	一般財団法人アールビーズスポーツ財団が主催するイベントで、１０月の１か月間、無料の専用アプリを使ってウォーキングの歩数やランニングの走行距離を競うオンラインイベントのこと。
	オーバードーズ	風邪薬や咳止め薬等の市販薬を、本来の効能効果ではなく、精神への作用を目的として、適正な用法用量を超えて大量に服用すること。
	オーラルフレイル	「オーラル」は「口腔」、「フレイル」は「虚弱」という意味で、口腔機能の衰えが全身の老化につながるという考え方。
か行	かかりつけ医・かかりつけ歯科医	身近な地域の診療所等で日常的に医療を受け、健康に関する相談ができる医師・歯科医師のこと。
	かかりつけ薬剤師・薬局	薬による治療のことや薬の飲み合わせや副作用等の相談等に応じることができる薬剤師・薬局のこと。
	健康寿命	集団の健康状態を表す健康指標の１つで健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間のこと。平均寿命の伸びを上回る健康寿命の延伸を実現することが重要とされている。
	健康増進法	平成１４年８月２日に公布され、平成１５年５月１日から施行された法律で、「国民の健康の増進の総合的な推進に関し基本的な事項を定めるとともに、栄養の改善その他の国民の健康の増進を図るための措置を講じ、もって国民保健の向上を図る」ことを目的としている。

行	用語	解説
か行	健康づくり調査	令和７年度に区が実施した調査のこと。区民の健康づくりに対する意識や生活習慣の実態を把握し、平成２８年度に改定した「健康めぐろ２１」の最終評価および次期計画改定に向けた基礎資料とするために実施した。 ■調査概要 調査対象者：区内在住の満１８歳以上の男女３，０００名 抽出方法：住民基本台帳より層化無作為抽出 調査方法：郵送とインターネットによるアンケート調査 調査期間：令和７年８月２１日～９月１９日 回収率　：３４．５％ （３，０００件配布、うち１，０３５件回収）
	健康日本２１	２１世紀の道標となる健康施策、すなわち、日本に住む一人ひとりの健康を実現するための、新しい考え方による国民健康づくり運動のこと。
	健康めぐろワンモアチャレンジ	「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のこと。
	心のサポーター	家族や同僚等身近な人に対して、傾聴を中心とした支援を行う人のこと。 養成研修では、こころの病気を持つ人に対する差別や偏見を持つことなく共生できる風土づくりや、こころの不調の早期発見やサポートに役立つ、正しい知識や方法を習得できる。
	心のバリアフリー	様々な心身の特性や考え方を持つすべての人々が、相互に理解を深めようとコミュニケーションをとり、支え合うこと。

行	用語	解説
さ行	ＣＯＰＤ	慢性閉塞性肺疾患（Chronic Obstructive Pulmonary Disease）の略で、たばこの煙を主とする有害物質を長年吸い込むこと等が原因となり、肺の空気の通りが悪くなり、息切れ、せき、たん等の症状を起こす病気。
	死亡率	ある集団（年齢、性別、国、地域等）に属する人のうち、一定期間内に死亡した人の割合。
	受動喫煙	他人の喫煙により発生したたばこの煙を吸わされること。
	循環器病	健康寿命の延伸等を図るための脳卒中、心臓病その他の循環器病に係る対策に関する基本法（平成３０年法律第１０５号）では、脳卒中、心臓病その他の循環器病を「循環器病」としている。循環器病は、血液を全身に循環させる臓器である心臓や血管等が正常に働かなくなる疾患のことで、心疾患（急性心筋梗塞等の虚血性心疾患や心不全）・脳血管疾患（脳梗塞・脳出血・くも膜下出血）・動脈瘤等に分類される。
	食育基本法	食育に関する施策を総合的かつ計画的に推進することで、健康で文化的な国民の生活と豊かで活力のある社会の実現に寄与することを目的とする法律のこと。（平成１７年７月施行。）令和８年５月に改正され、食育を通じた食料安全保障の確保、学校等における食育の強化、「大人の食育」運動推進、国・地方ともに取組を「見える化」することが明示された。
	心疾患	心臓に何らかの障害が起き、それにより血液の循環不全によって引き起こされる病気の総称で、心筋梗塞、狭心症等がある。
	身体活動	安静にしている状態よりも多くのエネルギーを消費するすべての動作のことで、運動と生活活動に大きく分けることができる。
	精神障害にも対応した地域包括ケアシステム	精神障害の有無や程度にかかわらず、誰もが安心して自分らしく暮らすことができるよう、医療、障害福祉・介護、住まい、社会参加（就労等）、地域の助け合い、普及啓発（教育等）が包括的に確保されたシステムのこと。

行	用語	解説
た行	適正体重	生活習慣病等になりにくく、健康でいられるとされる体重のこと。
	東京都受動喫煙防止条例	屋内での受動喫煙による健康影響を未然に防止し、誰もが快適に過ごせる街を実現するために、国の健康増進法と整合を図って制定された条例のこと。（令和２年４月１日施行。）①従業員がいる飲食店は原則屋内禁煙、②飲食店は禁煙の場合も店頭に標識を表示、③小中高校等は敷地内屋外の喫煙場所設置不可（努力義務）を規定している。
な行	脳血管疾患	脳の血管の異常が原因で起こる病気の総称で、脳出血、くも膜下出血、脳梗塞等がある。
は行	８０２０運動	「ハチ・マル・ニイ・マル」と読み、「８０歳になっても２０本以上自分の歯を保とう」という働きかけを「８０２０運動」とし、２０本以上の歯が残っていれば、硬い食品でもほぼ満足に噛めることが明らかになっている。
	ＢＭＩ	Body Mass Index（体格指数）の略で、体格を表す指標として国際的に用いられており、体重〈kg〉÷（身長〈m〉×身長〈m〉）で求める。標準値は「２２」とされている。
	フレイル	加齢に伴い、筋力・認知機能等の心身の活力や社会とのつながり等が低下した状態のこと。
	プレコンセプションケア	性別を問わず、適切な時期に性や健康に関する正しい知識を身に付け、将来の健康を考えて健康づくりを実践すること。
	平均寿命	０歳における平均余命のこと。
ま行	目黒区特定健康診査	生活習慣病の予防を目的としたメタボリックシンドロームに着目した健康診査のこと。４０歳以上の区の国民健康保険加入者、後期高齢者医療制度加入者、４０歳以上の生活保護受給者が対象。
	目黒区特定保健指導	目黒区特定健康診査の結果、生活習慣病のリスクが高い人に対し、自らの生活習慣の課題に気付き、改善できるように保健師や栄養士等の専門職が生活習慣の改善を支援する制度のこと。

行	用語	解説
ま行	メタボリックシンドローム	内臓肥満に高血圧・高血糖・脂質代謝異常が組み合わさることにより、心臓病や脳卒中等になりやすい病態。
や行	予防接種法	昭和２３年６月３０日に公布された、伝染のおそれがある疾病の発生およびまん延を予防するために公衆衛生の見地から予防接種の実施その他必要な措置を講ずることにより、国民の健康の保持に寄与するとともに、予防接種による健康被害の迅速な救済を図ることを目的とした日本の法律のこと。この法律に基づく「定期接種」は、対象者に対して接種が勧奨されている予防接種であり、多くは公費負担で受けることができる。また、予防接種法に基づく定期接種以外にも、本人の希望や医師の判断により接種を受ける「任意接種」がある。
ら行	ライフコースアプローチ	胎児期から高齢期に至るまでの人の生涯を経時的に捉えた健康づくりのこと。
	リプロダクティブ・ヘルス／ライツ	政治的・社会的に左右されず、「子どもを持つ」「持たない」を決める自由を持ち、自分たちの子どもの数、出産間隔、出産する時期を自由に決定でき、そのための健康を享受できること、またそれに関する情報と手段を得ることができる権利のこと。
	６５歳健康寿命	６５歳の人が何らかの障害のために日常生活動作が制限されるまでの年齢を平均的に表したもの。
	６５歳平均余命	６５歳の人が平均してあと何年生きられるかの期待値。
	ロコモティブシンドローム	「立つ」「歩く」といった身体能力（移動機能）が低下している状態のこと。
	ローリングストック	普段の食品を少し多めに買い置きしておき、賞味期限を考えて古いものから消費し、消費した分を買い足すことで、常に一定量の食品が家庭で備蓄されている状態を保つための方法。