
IV 各論

- I 生活習慣病の発症予防と重症化予防
- II 生活習慣の改善
- III 高齢者の健康
- IV こころの健康
- V 健康を支える環境整備
- VI 食育の推進

I 生活習慣病の発症予防と重症化予防

1 がん対策の充実

- (1) 科学的根拠に基づくがん検診の推進
- (2) がん予防に関する知識の普及

(1) 科学的根拠に基づくがん検診の推進

現在、胃がん、肺がん、大腸がん、子宮頸がん、乳がんについては検診の有効性が確立しており、それぞれに対象年齢、検診内容及び検診間隔が国の指針によって示されています。

がん検診によりがんの死亡数を減少させるためには、有効な検診を正しく実施することが重要です。科学的根拠に基づく検診を、高い精度を保ったうえで実施するとともに、受診率を向上させることにより、がんによる死亡率の減少に努めることが大切です。

(2) がん予防に関する知識の普及

国民の2人に1人が一生のうちに「がん」に罹患すると推計されており、がんは非常に身近な疾患となっています。がん医療の進歩等を背景に、がん患者の生存率は大きく向上しています。がんを罹患しても、早期に発見され、適切な治療がなされれば「治る」ケースや、がんと共に生活し、働くことができるケースが増えてきました。

がんのリスクを高める要因として、喫煙（受動喫煙を含む）、過剰飲酒、低身体活動、肥満・やせ、野菜・果物不足、塩分・塩蔵食品の過剰摂取、がんに関連するウイルスや細菌が挙げられています。

がんを予防するには、生活習慣を改善し、がん検診を受けて早期発見することが大切です。健康教育等を通じて、がん予防や検診に関する正しい知識の普及を図ることが重要です。

◆目指す区民の姿（指標）

指 標		現 状	目 標
全がん 75 歳未満のがんの年齢調整死亡率※の減少		78.2	73.9*1
がん検診受診率の向上	胃がん (61～69 歳) *2	3.5%	50%
	肺がん (40～69 歳)	18.8%	
	大腸がん (40～69 歳)	24.6%	
	子宮頸がん (20～69 歳)	32.4%	
	乳がん (40～69 歳)	29.4%	
かかりつけ医を持っている人の割合の増加		68.9%	80%

*1 全がん 75 歳未満のがんの年齢調整死亡率については、健康日本 21（第 2 次）に掲げている 5 年後の目標値としている。

*2 胃がんについては、胃がん検診とは別に、胃がんハイリスク検診を平成 20 年度から、40 歳から 74 歳までの 5 年齢区分ごとに実施している。

◆区的主要な取り組み（施策）

施策名 (所管課)	施策の概要	目 標
1-1 がん検診の推進 (健康推進課)	がん検診を実施する。	がん検診受診率の向上を図る。
1-2 健康学習の充実 (健康推進課)	疾病予防に関する知識の普及を図るとともに、健（検）診の必要性やかかりつけ医を持つことの重要性について普及啓発を行う。	がんや生活習慣病などの疾病に関する健康学習の機会を充実する。

健康メモ

区で実施しているがん検診等

がんを予防するためには、生活習慣を改善して健康を保つとともに、がん検診を受けて早期発見することが大切です。

検診名	対象など
61 歳以上胃がん検診	61 歳以上のかた
40～60 歳胃がん検診	40～60 歳のかた
胃がんハイリスク検診	40・45・50・55・60・65・70・74 歳で、今までに区のがんハイリスク検診を受けていないかた
胸部 X 線検診	40 歳以上で、区の特定健康診査または胸部 X 線検診でハイリスクと判定されたかた
大腸がん検診	40 歳以上
子宮がん検診	20 歳以上の女性（2 年に 1 回）
乳がん検診	40 歳以上の女性（2 年に 1 回）

胃がんハイリスク検診とは

ピロリ菌抗体、血清ペプシノゲンの血液検査で、胃がんになりやすい状態の胃かどうかを調べることで、胃がんの予防・早期発見に役立ちます。

2 循環器疾患*対策の充実

- (1) 循環器疾患予防に関する知識の普及
- (2) 循環器疾患の早期発見と重症化予防の推進
- (3) メタボリックシンドローム*に関する知識の普及

(1) 循環器疾患予防に関する知識の普及

脳血管疾患と虚血性心疾患を含む循環器疾患は、がんに次いで主要な死因となっています。また、循環器疾患は、若年期からの生活習慣の影響が壮年期に現れるという特徴があります。そのため、健康診査の定期的受診の必要性及び自己の健康状態を認識できるよう知識の普及・啓発の充実を図ることが必要です。特に、40歳未満の若年層から予防に関する知識の普及と生活習慣改善のための認識と自覚を高める必要があります。

(2) 循環器疾患の早期発見と重症化予防の推進

循環器疾患の発症のリスクを高める要因は、高血圧、糖尿病、脂質異常、肥満等で、これらは、生活習慣の改善と早期対応により予防することが可能です。

循環器疾患はほとんど自覚症状がないままに進行していることが多いため健康診査の勧奨により早期発見に努めるほか、保健・栄養に関する講習会や個別相談等、循環器疾患を悪化させないための、学習の機会を充実することが重要です。また、循環器疾患を重症化させないため、リスク要因の低減と治療継続及び緊急時の対処方法の普及・啓発が重要です。

(3) メタボリックシンドロームに関する知識の普及

循環器疾患の発症には、メタボリックシンドロームが深く関わっています。平成20年度からメタボリックシンドロームに着目した特定健康診査*・特定保健指導*が始まり、メタボリックシンドロームの認知度は徐々に高まってきましたが、特定健康診査・特定保健指導の実施率が目標値に達していないことが課題となっています。また、メタボリックシンドロームの該当者・予備群については、改善する人がいる一方、新たに該当者となる人が多いのも現状です。

特定健康診査・特定保健指導の実施率の向上を図るとともに、イベントや展示等を通じてメタボリックシンドロームの予防に関する知識の普及を図り、生活習慣病の早期発見・早期治療につなげていくことが重要です。

◆目指す区民の姿（指標）

指 標		現 状	目 標
高血圧の改善（収縮期血圧の平均値の低下）	（40～89歳）男性	128.4mmHg	現状より下げる
	（40～89歳）女性	126.4mmHg	
LDL コレステロール 160mg/dl 以上の者の割合の減少	（40～79歳）全体	12.2%	7.7%
	（40～79歳）男性	9.6%	6.2%
	（40～79歳）女性	13.8%	8.8%
メタボリックシンドロームの該当者および予備群の減少	（40～79歳）メタボ該当	16.1%	10%減少 （対平成26年度比）
	（40～79歳）予備群	11.2%	
特定健康診査の実施率の向上		44.8%*	60%
特定保健指導の実施率の向上		15.5%*	60%
健康診断を受診する人の割合の増加		77.6%	80%
かかりつけ医を持っている人の割合の増加（再掲）		68.9%	80%
かかりつけ薬局を持っている人の割合の増加		45.5%	現状より増やす

*40～74歳目黒区国民健康保険加入者

◆区の主な取り組み（施策）

施策名 （所管課）	施策の概要	目 標
2-1 若年層の健診機会の充実 （保健予防課）	若年層（40歳未満）の疾病の早期発見とともに健康改善についての認識と自覚を高める。	健診を定期的を受診し、自己の健康状態を認識できるよう普及・啓発の充実を図る。
2-2 健康学習の推進 （健康推進課）	メタボリックシンドロームや生活習慣病の予防について、正しい知識を習得できるよう学習の機会や情報の提供を行う。	講習会やリーフレットの配布を通じて学習機会の充実を図る。
2-3 健康学習の充実 （保健予防課） （碑文谷保健センター）	生活習慣病の重症化を防ぐための、栄養・食生活に関する講演会や講座を行う。	循環器疾患や糖尿病等を悪化させないために、生活習慣の改善に関する学習機会の充実を図る。
2-4 かかりつけ医・かかりつけ薬局に関する啓発 （健康推進課）	かかりつけ医及びかかりつけ薬局を持つことの必要性やメリットについて学習の機会や情報の提供を行う。	講習会、リーフレット配布等を通じて学習機会の充実を図る。
2-5 メタボリックシンドロームの予防に関する知識の普及 （国保年金課）	イベント、展示等を通じて、メタボリックシンドロームの概念や予防に関する知識の普及を行う。	メタボリックシンドロームの概念や予防に関する情報を提供し、その減少を図る。
2-6 特定健康診査・特定保健指導の充実 （国保年金課）	利用勧奨の工夫により受診率の向上を図り、生活習慣病の早期発見・早期治療につなげる。また特定保健指導についても、利用勧奨の工夫や実施日時の拡大などにより実施率の向上を図る。	特定健康診査と特定保健指導により、メタボリックシンドローム該当者・予備群の減少を図る。
2-7 健康学習の充実 （スポーツ振興課）	生活習慣病の予防のために、日常生活の中で区民自らが身体を動かすことを心がけるよう知識の普及や啓発を行う。	体育祭、講習会、スポーツイベントを通じて、生活習慣病の知識や予防について普及啓発を行う。

3 糖尿病対策の充実

- (1) 糖尿病予防に関する知識の普及
- (2) 糖尿病の早期発見と重症化予防の推進
- (3) 歯周病予防の推進

(1) 糖尿病予防に関する知識の普及

糖尿病有病者および予備群の数は全国的に増加傾向にあり、今後高齢化によりその増加ペースは加速すると予想されています。糖尿病の主な発症要因は肥満、過食、運動不足、ストレス等がありますが、メタボリックシンドロームの主要因である内臓脂肪の蓄積は、糖尿病の発症要因となるだけでなく、重症化にも関係しています。

糖尿病の発症を予防するため、健康教育や健康相談等を通じて、食生活、運動、休養、メタボリックシンドローム等に関する知識の普及・啓発を図ることが必要です。

(2) 糖尿病の早期発見と重症化予防の推進

糖尿病は循環器疾患のリスクを高め、神経障害、網膜症、腎症、足病変といった合併症を併発することによって、生活の質等に多大な影響を及ぼします。また、糖尿病は現在、新規人工透析導入の最大の原因疾患となっています。

糖尿病は、初期のうちは自覚症状が出にくいことや、やせていても糖尿病を発症する可能性があることから、健診で早期発見することが大切です。また、糖尿病の診断を受けた場合は、食事療法と運動療法を実践し、必要に応じて薬物療法を継続することが重症化予防に重要です。

(3) 歯周病予防の推進

歯周病は、糖尿病や心疾患、肺炎など全身の様々な病気に影響する生活習慣病のひとつです。

口の中を健康にすることで、全身の生活習慣病を予防することにもつながります。かかりつけ歯科医を持ち定期的に受診をし、自分の口に合った正しい口腔ケアの方法を身につけることが必要です。

◆目指す区民の姿（指標）

指 標	現 状	目 標
血糖コントロール指標におけるコントロール不良者の割合の減少 （HbA1c が NGSP 値 7.0%以上の者の割合）	(40～74 歳) 3.1%	現状より減らす
人工透析新規導入者数の増加の抑制	61 人	10%増に止める (対平成 26 年度比)
メタボリックシンドロームの該当者および予備群の 減少（再掲）	(40～79 歳)メタボ該当	16.1%
	(40～79 歳) 予備群	11.2%
特定健康診査の実施率の向上（再掲）	44.8%*	60%
特定保健指導の実施率の向上（再掲）	15.5%*	60%
健康診断を受診する人の割合の増加（再掲）	77.6%	80%以上
かかりつけ医を持っている人の割合の増加（再掲）	68.9%	80%以上
かかりつけ薬局を持っている人の割合の増加（再掲）	45.5%	現状より増やす

*40～74 歳目黒区国民健康保険加入者

◆区の主な取り組み（施策）

施策名 (所管課)	施策の概要	目 標
3-1 若年層の健診機会の充実 (保健予防課)	若年層（40 歳未満）の疾病の早期発見とともに健康改善についての認識と自覚を高める。	健診を定期的を受診し、自己の健康状態を認識できるよう普及・啓発の充実を図る。
3-2 健康学習の推進 (健康推進課)	メタボリックシンドロームや生活習慣病の予防について、正しい知識を習得できるよう学習の機会や情報の提供を行う。	講習会やリーフレットの配布を通じて学習機会の充実を図る。
3-3 健康学習の充実 (保健予防課) (碑文谷保健センター)	生活習慣病の重症化を防ぐための、栄養・食生活に関する講演会や講座を行う。	循環器疾患や糖尿病等を悪化させないために、生活習慣の改善に関する学習機会の充実を図る。
3-4 かかりつけ医・かかりつけ 薬局に関する啓発 (健康推進課)	かかりつけ医及びかかりつけ薬局を持つことの必要性やメリットについて学習の機会や情報の提供を行う。	講習会、リーフレット配布等を通じて学習機会の充実を図る。
3-5 糖尿病重症化予防の取り組み (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体制を整備する。	糖尿病重症化予防の体制を整備し、血糖コントロール不良者の割合の減少を図る。
3-6 メタボリックシンドローム の予防に関する知識の普及 (国保年金課)	イベント、展示等を通じて、メタボリックシンドロームの概念や予防に関する知識の普及を行う。	メタボリックシンドロームの概念や予防に関する情報を提供し、その減少を図る。
3-7 特定健康診査・特定保健指 導の充実 (国保年金課)	利用勧奨の工夫により受診率の向上を図り、生活習慣病の早期発見・早期治療につなげる。また特定保健指導についても、利用勧奨の工夫や実施日時の拡大などにより実施率の向上を図る。	特定健康診査と特定保健指導により、メタボリックシンドローム該当者・予備群の減少を図る。
3-8 健康学習の充実 (スポーツ振興課)	生活習慣病の予防のために、日常生活の中で区民自らが身体を動かすことを心がけるよう知識の普及や啓発をする。	体育祭、講習会、スポーツイベントを通じて、生活習慣病の知識や予防について普及啓発を行う。
3-9 歯科疾患と全身の関係につ いての正しい知識の普及 (保健予防課) (碑文谷保健センター)	歯科疾患と全身の関係について、正しい知識の普及を図る。	健康教育等で、歯科疾患の予防及び治療、全身との関係についての正しい知識の普及を図る。

Ⅱ 生活習慣の改善

4 望ましい栄養・食生活の実践

- (1) 健康的な食生活に関する知識の普及
- (2) 適正な体重の維持管理に関する啓発
- (3) 健康的な食生活を実践しやすい食環境の整備

(1) 健康的な食生活に関する知識の普及

「食」は健康づくりの基本であり、健康的な食生活を実践することは、生活習慣病の発症と重症化予防、生活の質の維持向上の観点から重要です。特に、栄養バランスのとれた食事や朝食の摂取、減塩、十分な量の野菜の摂取、適量の果物の摂取は、健康的な食生活のポイントです。

健康教育や栄養相談等を通じて栄養や食生活に関する知識の普及・啓発を図り、自分に適した健康的な食生活を継続的に実践できるよう支援することが必要です。

(2) 適正な体重の維持管理に関する啓発

体重は、ライフステージを通じて、生活習慣病や健康状態との関連が強いことがわかっています。肥満はがん、循環器疾患、糖尿病等の生活習慣病との関連があり、若年女性のやせは、骨量減少や低出生体重児出産のリスク等の要因となります。

区健康づくり調査によると、男性は50代以上で肥満者の割合が高く、女性は10～30代でやせが多い傾向にあります。生涯にわたる健康づくりと次世代の健康を育むため、健康的な食生活の実践を通じた適正な体重の維持管理についての啓発が重要です。

(3) 健康的な食生活を実践しやすい食環境の整備

健康的な食生活の実践のためには、各家庭内での取り組みだけでなく、外食なども含めた食環境の整備も重要です。区民の食を通じた健康づくりを支援するため、外食においても必要な量の野菜を摂れるようにする等、健康的な食生活を実践しやすい食環境づくりをすすめることが求められています。

◆目指す区民の姿（指標）

指 標		現 状	目 標	
栄養バランスのとれた食事を心がける人の割合の増加		40.5%	60%以上	
朝食を欠食する人の割合の減少	男性	13.6%	現状より減らす	
	女性	7.1%		
	(20～30代) 男性	25.0%	15%以下	
	(20～30代) 女性	16.5%	10%以下	
ふだんの食生活で塩分に気をつけている人の割合の増加		41.3%	現状より増やす	
ふだんの食生活で野菜を食べるようにしている人の割合の増加		76.6%	現状より増やす	
ふだんの食生活で果物を食べるようにしている人の割合の増加		40.1%	現状より増やす	
適正体重を維持している人の増加	肥満	(20～60代) 男性	17.9%	現状より改善させる
		(40～60代) 女性	9.3%	
	やせ	(10代) 女性	29.8%	
		(20～30代) 女性	26.3%	

◆区の主な取り組み（施策）

施策名 (所管課)	施策の概要	目 標
4-1 栄養相談の充実 (健康推進課) (保健予防課) (碑文谷保健センター)	ライフステージや疾病等、一人ひとりの状況に応じて食生活を通じた健康づくりを実践できるよう支援する。	望ましい栄養・食生活を実践できるように、相談機会の充実を図る。
4-2 健康的な食生活に関する啓発 (健康推進課)	生活習慣病予防及び健康の維持・増進のための食生活に関する知識を普及する。	健康的な食生活に関する情報提供や学習の機会の充実を図る。
4-3 健康教育の推進 (学校運営課) (教育指導課)	めぐろ元気あっぷ教室、学校健康トレーナー派遣、めぐろ子どもスポーツ健康手帳活用、給食後の歯磨き運動等により、健康教育を推進する。	児童・生徒の望ましい生活習慣の確立に向け、学校、家庭との連携を図りながら健康教育を推進する。
4-4 若い女性の健康づくりの支援 (保健予防課) (碑文谷保健センター)	妊産婦に対し、食生活を通じた適切な体重の維持管理の大切さに関する啓発を行う。	妊産婦の、適正な体重の維持管理に関する情報の提供や、学習機会の充実を図る。
4-5 野菜摂取量の増加に向けた食環境の整備 (健康推進課)	野菜をしっかりと食べることができる飲食店を整備し、区民の野菜摂取量の増加につなげる。	野菜をしっかりと食べることができる飲食店の整備とその推進を図る。

5 身体活動・運動習慣づくり

- (1) 日常的に取り組む身体活動量*の増加推進
- (2) 運動習慣づくりの推進

(1) 日常的に取り組む身体活動量の増加推進

日常の身体活動量を増やすことで、メタボリックシンドロームを含めた生活習慣病の発症や死亡のリスクを下げるといわれています。身体活動量を確保するためには、通勤・通学で、なるべく歩くようにすることや、家事など日常生活の中での活動量を増やすことから始め、継続していくことが推奨されています。

生活習慣病や健康維持に役立つ身体活動について啓発し、工夫して日常生活における身体活動量を増やしていけるよう支援することが求められています。

(2) 運動習慣づくりの推進

運動は、生活習慣病の発症や死亡のリスクを下げ、体力の維持・向上に役立ち、全ての世代において運動習慣を実践することが望ましいとされています。

区健康づくり調査によると、運動習慣者の割合は3割強にとどまっています。運動の意義についての普及啓発や、地域で身近に運動ができる場の提供などにより、運動習慣づくりを推進していく必要があります。

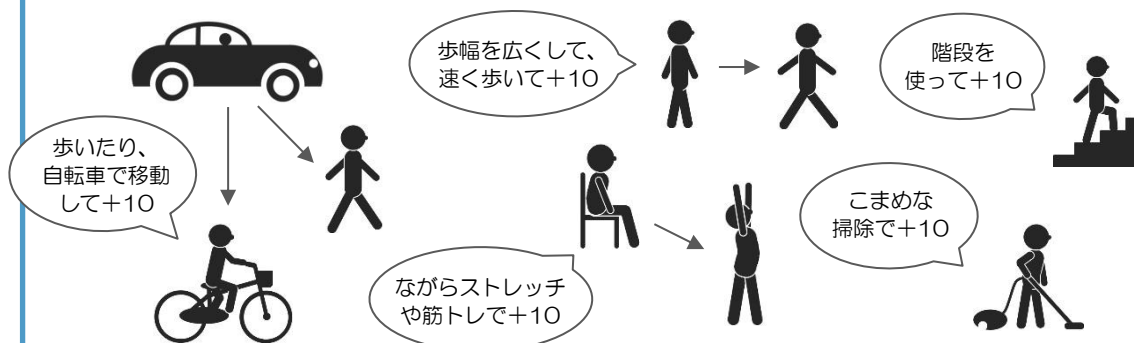
健康メモ

毎日+10 -日常生活の中で身体活動量を増やす-

普段から身体を動かすことで、糖尿病や心臓病、脳卒中、がん、ロコモティブシンドローム、うつ、認知症などによるリスクを下げるすることができます。今より10分多く毎日身体を動かすこと「+10（プラステン）」で、健康寿命をのばしましょう。

プラステン +10から始めよう！

今より少しでも長く、少しでも元気に身体を動かすことが健康への第一歩です。



◆目指す区民の姿（指標）

指 標		現 状	目 標
日常生活の中で体を動かすように心がけている人の割合の増加	毎日買い物や散歩に出かけるようにしている	39.3%	現状より増やす
	1日30分以上歩くようにしている	30.1%	
	乗り物を使わず、なるべく歩くようにしている	22.5%	
	エレベーターなどを使わず、なるべく階段を使うようにしている	25.7%	
	家事や仕事の合間に、意識的に身体を動かしている	26.3%	
運動習慣者（20歳以上の1回30分以上・週2回以上）の割合の増加		33.1%	40%以上

◆区の主な取り組み（施策）

施策名 (所管課)	施策の概要	目 標
5-1 身体活動に関する健康学習の推進 (健康推進課)	生活習慣病や健康維持に役立つ身体活動について、正しい知識を習得できるよう学習の機会や情報の提供を行う。	身体活動量を増やす意義や方法について、講習会、リーフレット配布等を通じて学習機会の充実を図る。
5-2 身近な場におけるスポーツ機会の普及 (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する。	スポーツ人口の拡大に向け、ラジオ体操、水中ウォーキング及びアクアエクササイズの普及を図り、スポーツ実施率の向上を図る。
5-3 健康教育の推進 (学校運営課) (教育指導課)	めぐろ元気あっぷ教室、学校健康トレーナー派遣、めぐろ子どもスポーツ健康手帳活用、給食後の歯磨き運動等により、健康教育を推進する。	児童・生徒の望ましい生活習慣の確立に向け、学校、家庭との連携を図りながら健康教育を推進する。

6 アルコール対策の推進

- (1) 生活習慣病のリスクを高める飲酒量の周知
- (2) 未成年・妊娠中・授乳中の飲酒防止の推進

(1) 生活習慣病のリスクを高める飲酒量の周知

飲酒はがん、高血圧、脳出血、脂質異常症などの生活習慣病をはじめとする様々な身体疾患やうつ病などの精神疾患等の健康障害のリスク要因になります。

健康日本21（第2次）では、生活習慣病のリスクを高める飲酒量（純アルコール[※]摂取量）を、男性で1日平均40g以上、女性20g以上と定義しており、生活習慣病のリスクを高める飲酒量の周知など、アルコールと健康に関する知識の普及啓発が必要です。

(2) 未成年・妊娠中・授乳中の飲酒防止の推進

未成年者・妊娠中・授乳中の飲酒は、未成年者の成長発達を阻害するとともに、胎児・乳児の健康を阻害するなど重大な影響を与えることがわかっています。また、女性は男性に比べて飲酒による肝臓障害などの臓器障害をおこしやすく、アルコール依存症に至るまでの期間も短いことが知られています。

そのため、飲酒が及ぼす健康被害の影響を周知するだけでなく、未成年者や妊娠・授乳期における飲酒防止対策に取り組む必要があります。学校や妊娠期の学習機会を通じて、飲酒に関する正しい知識の普及・啓発を図ることが重要です。

健康メモ

お酒の適量と生活習慣病のリスクを高める飲酒量

アルコールは“百薬の長”などと言われていますが、飲みすぎは健康を損なう原因になります。お酒の適量には個人差がありますが、純アルコールに換算して20g（ビール中瓶1本程度）が適量の目安とされています。また、男性は1日平均40g以上、女性は1日平均20g以上の飲酒は生活習慣病のリスクを高めることがわかっていますので、節度ある適度な飲酒を心がけ、飲みすぎないようにしましょう。

主なお酒の適量の目安（純アルコールに換算して20g程度）



ビール（5度）
中瓶1本（500ml）



ワイン（15度）
2杯弱（180ml）



缶チューハイ（5度）
1.5缶（約520ml）

日本酒（15度）
1本（180ml）



焼酎（25度）
0.6合（110ml）



ウイスキー（43度）
ダブル1杯（60ml）



◆目指す区民の姿（指標）

指 標		現 状	目 標
生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している人の減少	男性	11.9%	現状より減らす
	女性	8.1%	
妊娠中の飲酒による健康への影響を知っている人の割合の増加	妊娠中の飲酒は、流産や早産のリスクが高まる	59.6%	現状より増やす
	妊娠中の飲酒は、妊娠合併症（妊娠中の病気）のリスクが高まる	36.3%	
	妊娠中の飲酒は、胎児の発育（特に脳）に影響を与える	54.8%	
未成年者の飲酒による健康への影響を知っている人の割合の増加	肝臓をはじめとする臓器に障害を起こしやすくなることもある	57.4%	現状より増やす
	10代から飲酒を続けると脳の発達が妨げられることがある	48.4%	
	大人より短期間でアルコール依存症になる危険が高まる	46.6%	
	性ホルモンのバランスを崩すことがある	14.2%	

◆区の主な取り組み（施策）

施策名 (所管課)	施策の概要	目 標
6-1 アルコールと健康に関する普及啓発 (健康推進課)	飲酒が及ぼす健康への影響および生活習慣病のリスクを高める飲酒量について、正しい知識の普及を行う。	飲酒に関する情報提供の充実を図る。
6-2 健康相談の充実 (保健予防課) (碑文谷保健センター)	アルコールと健康の関係について、各種教室や訪問等の機会を捉えて普及・啓発・相談を行う。また、妊産婦・授乳中の飲酒の防止について予防教育を行う。	各種教室や訪問、講演会等の機会を捉えて、予防教育及び相談を充実させる。
6-3 小中学校における未成年者の飲酒防止指導の強化 (教育指導課)	小中学校における児童・生徒の飲酒防止に係る健康教育を強化する。	小学校5・6年生や中学校の保健学習等の中で飲酒の害や未成年者の飲酒防止指導を強化する。

7 たばこ対策・受動喫煙※対策の推進

- (1) 禁煙支援の推進
- (2) 受動喫煙防止の推進
- (3) 未成年・妊娠中・授乳中の喫煙防止の推進
- (4) COPD に関する知識の普及

(1) 禁煙支援の推進

喫煙は、がん、循環器疾患、COPD（慢性閉塞性肺疾患）を含む呼吸器疾患、糖尿病、周産期の異常、歯周疾患など、さまざまな疾患の原因となります。区の健康づくり調査によると、成人の喫煙率は13.1%で、国や東京都に比べると低い傾向にあります。

喫煙が及ぼす健康への影響についての正しい知識の普及や、禁煙希望者への相談支援や医療機関等の情報提供により、禁煙支援を推進していく必要があります。

(2) 受動喫煙防止の推進

たばこを吸わない人が副流煙を吸い込むことにより起こる受動喫煙は、虚血性心疾患、肺がんに加え、乳幼児のぜん息や呼吸器感染症、乳幼児突然死症候群等の原因とされています。健康増進法や厚生労働省健康局通知（平成22年）等を基に、多数の人が利用する公共的な空間などでの受動喫煙防止対策が進められています。

受動喫煙が及ぼす健康への影響について普及啓発し、受動喫煙防止を推進していくことが求められています。

(3) 未成年・妊娠中・授乳中の喫煙防止の推進

未成年者は成人よりも喫煙による健康影響を受けやすく、また、年齢が若いほどニコチン依存症になりやすいことから、喫煙の危険性について未成年のうちから知識を持ち、喫煙及び受動喫煙を防止していくことが重要です。妊娠期の喫煙は、早産や流産のリスクが高まるうえ、低出生体重児になりやすく、また、授乳期にたばこを吸うと母乳にニコチンが含まれて赤ちゃんが中毒症状を起こしたり、SIDS（乳幼児突然死症候群）の危険性も高まります。

そのため、学校や妊娠期の学習機会を通じて、未成年者の喫煙防止対策、妊娠・授乳期の喫煙防止策のための教育・普及啓発に取り組む必要があります。

(4) COPD に関する知識の普及

COPD（慢性閉塞性肺疾患）は、主に長期の喫煙によってもたらされる肺の炎症性疾患で、咳、たん、息切れなどの症状があり、ゆっくと呼吸器障害が進行します。禁煙や薬物等での治療により、重症化の予防が可能です。

区の健康づくり調査によると、COPDの認知度は、31.3%で低い状態にあります。発症予防、早期発見・早期治療、重症化予防の観点から、COPDに関する正しい知識の普及が大切です。

◆目指す区民の姿（指標）

指 標		現 状	目 標
COPD の認知度の向上		31.3%	80%
成人の喫煙率の減少		13.1%	12%
受動喫煙の機会を有する人の割合の低下	公共機関・施設	5.2%	0%
	職場・学校	11.2%	0%
	家庭	9.7%	3%
	飲食店	44.0%	15%
受動喫煙の経験がある人（過去 1 ヶ月間）の割合の減少		71.8%	現状より減らす
区民の健康を守る視点から区立施設の全面禁煙に向けて取り組む	分煙	21.8%	区立施設の建物内及びその敷地内では全面的に禁煙とする。ただし、全面的な禁煙により、著しい支障が生じる場合には分煙を可とする。
	建物内禁煙	46.2%	
	敷地内禁煙	32.0%	
喫煙による健康への影響を知っている人の割合の増加	がん	89.5%	現状より増やす
	ぜん息	48.7%	
	気管支炎	57.2%	
	心臓病	37.8%	
	脳卒中	34.9%	
	歯周病	26.6%	
喫煙による妊婦への影響を知っている人の割合の増加		63.7%	90%
妊婦自身の喫煙や、妊娠および乳幼児の受動喫煙による健康への影響を知っている人の割合の増加	妊婦の喫煙は、自然流産の頻度や早産のリスクが高まる	60.5%	現状より増やす
	妊婦の喫煙は、産科異常（前置胎盤、常位胎盤早期剥離、出血など）のリスクが高まる	41.3%	
	妊婦の周囲での喫煙は、低出生体重児のリスクを高める	41.9%	
	乳幼児のそばでの喫煙は、乳幼児突然死症候群（SIDS）のリスクを高める	28.0%	
未成年者の喫煙による健康への悪影響を理解している人の割合の増加	成人よりも喫煙による身体への悪影響を受けやすい	66.8%	現状より増やす
	低年齢でたばこを吸い始めた人の方が、肺がんなどで死亡する割合が高くなる	48.6%	
	ニコチンへの依存性が強く、やめるのが困難になる	50.0%	
	成長期には、気管支炎、ぜん息発作、中耳炎などを引き起こしやすい	28.6%	

◆区の主な取り組み（施策）

施策名 (所管課)	施策の概要	目 標
7-1 禁煙の支援 (健康推進課)	禁煙方法や禁煙の継続について、情報の提供を行う。	禁煙方法や禁煙の継続についてホームページ、展示、イベント等を通じて情報の提供を充実し支援を推進する。
7-2 喫煙及び受動喫煙による健康への影響に関する知識の啓発 (健康推進課)	たばこや受動喫煙による健康への影響、COPD等について、学習の機会や情報の提供を行う。	ホームページ、展示、イベント等を通じて、啓発を推進する。
7-3 喫煙が及ぼす妊産婦・乳幼児への影響に関する啓発 (保健予防課) (碑文谷保健センター)	各種健診・教室・訪問等の機会を捉えて、妊娠中のたばこの害や乳幼児に与える健康への影響について普及・啓発を行う。	各種健診・教室・訪問等の機会を捉えて、喫煙の害や受動喫煙の影響についての予防教育を充実させる。
7-4 職場における受動喫煙防止対策の普及 (健康推進課)	職場における受動喫煙防止対策について、事業者へ情報の提供を行う。	ホームページ、展示、イベント等を通じて、職場における喫煙対策に関する取組の啓発を推進する。
7-5 区内飲食店等における受動喫煙防止対策の推進 (健康推進課)	「目黒区たばこグッドマナー店」等の表示により、情報の提供を行う。	「目黒区たばこグッドマナー店」登録事業の充実を図る。
7-6 小中学校における未成年者の喫煙防止教育の強化 (教育指導課)	小中学校における児童・生徒の喫煙防止に係る健康教育を強化する。	小学校5・6年生や中学校の保健学習等の中で喫煙の害や未成年者の喫煙防止指導を強化する。
7-7 ぜん息と COPD の予防に関する啓発 (健康推進課)	ぜん息に対するたばこの影響や COPD の予防について、情報の提供を行う。	リーフレットの配布等により、情報提供の充実を図る。



*たばこの正体

たばこの煙には、約4000種類の化学物質が含まれており、その内200種類以上は有害物質です。中でもニコチン、タール、一酸化炭素は、たばこの煙に含まれる代表的な有害物質です。カドミウム、砒素、アンモニア、シアン化水素、ダイオキシンなども含まれています。

*受動喫煙とは？

一般的に、非喫煙者がたばこの煙を吸わされることをいいます。たばこの先から出る煙（副流煙）の方が、有害物質が多く含まれています。



*受動喫煙の危険性

たばこの煙による健康への悪影響は、喫煙者本人にとどまらず、たばこの煙を吸い込むすべての人の健康に大きな害を与えます。子どもや胎児への悪影響も深刻です。

8 歯と口腔の健康づくり

- (1) 子どものむし歯予防の推進
- (2) 8020運動の推進

(1) 子どものむし歯予防の推進

乳幼児期の子どもの歯を守ることは、生涯を通じ健康な歯で生活するために大変重要です。そのためには、①生活リズムを整えること、②食事やおやつとの与え方、③正しい歯のみがき方を覚えることが基本です。

乳幼児期の子どもの口の中を清潔に保つことは、心身の健やかな成長につながります。

定期的な歯科健診や歯科健康教育を通じ、口腔保健に関する正しい知識の普及と口腔ケアの方法を支援する必要があります。

(2) 8020運動の推進

8020運動とは、「80歳になっても20本以上自分の歯を保とう」という平成元年から進められてきた運動です。20本以上の歯があれば食生活にほぼ満足することができると言われており、「生涯、自分の歯で食べる楽しみを味わえるように」という取り組みです。

高齢者の歯の喪失は、低栄養を招きやすく、その結果、筋力や運動能力が低下して身体的自立が損なわれることとなります。また、残存歯数と認知機能との間には関連性があるともいわれています。

歯科健康教育を通じ正しい知識の普及と、乳幼児期から高齢期にわたる歯と口腔の健康づくりを支援する必要があります。

健康メモ

歯を失う大きな原因 歯周病

歯周病は「歯肉炎・歯周炎」の総称で、歯の周りの歯ぐきや、歯を支える骨などが破壊される病気です。歯周病の原因は、歯と歯ぐきのすき間（歯周ポケット）で増殖する「歯周病菌」です。この歯周病菌が毒素を出すことで歯ぐきに炎症を引き起こし、やがては歯を支えている骨が破壊されてぐらつき、歯を失ってしまいます。

* 予防と早期のケアが大切 *

歯周病は、生活習慣の乱れなどによっても進行します。生活習慣を見直すとともに、毎日の正しいブラッシングで、歯と歯ぐきのすき間（歯周ポケット）を清潔な状態にしておくことが大切です。



◆目指す区民の姿（指標）

指 標	現 状	目 標	
要観察歯のある1歳6か月児の割合の減少	55.2%	現状より減らす	
むし歯のない1歳6か月児の割合の増加	97.9%	現状より増やす	
むし歯のない3歳児の割合の増加	88.1%	現状より増やす	
12歳児の一人平均むし歯数の減少	0.71本	現状より減らす	
80歳で20本以上の自分の歯を有する人の割合の増加	39.9%	50%	
60歳代における進行した歯周炎を有する人の割合の減少	39.3%	現状より減らす	
40歳代における進行した歯周炎を有する人の割合の減少	30.9%	25%	
成人歯科健診を受診する人の割合の増加	11.4%	現状より増やす	
成人期から歯周病を予防し、口腔環境の良好な人の割合の増加	健診有所見率	92.5%	現状より減らす
	口腔清掃状況が良好な者	27.0%	現状より増やす
かかりつけ歯科医を持っている人の割合の増加	69.9%	現状より増やす	

◆区的主要な取り組み（施策）

施策名 (所管課)	施策の概要	目 標
8-1 健康教育の推進 (学校運営課) (教育指導課)	めぐろ元気あっぷ教室、学校健康トレーナー派遣、めぐろ子どもスポーツ健康手帳活用、給食後の歯磨き運動等により、健康教育を推進する。	児童・生徒の望ましい生活習慣の確立に向け、学校、家庭との連携を図りながら健康教育を推進する。
8-2 妊娠中から乳幼児期の歯科健康教育の充実 (保健予防課) (碑文谷保健センター)	生涯を通じた歯と口腔の健康づくりをめざすため、親子への歯科健康教育を行う。	年齢に応じた歯科健康教育を行うことで、歯と口腔機能の重要性と意識の向上を図る。
8-3 5歳児フッ素塗布事業の推進 (保健予防課)	ほうしゅうつ 萌出したての永久歯の歯質強化を図るため、フッ素塗布の受診券の発行を行う。	5歳児フッ素塗布事業の普及を図る。
8-4 8020運動の普及 (保健予防課) (碑文谷保健センター課)	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る。	歯と口の健康週間や健康教育等で、8020運動の普及を図る。
8-5 成人歯科健診事業の推進 (健康推進課)	成人歯科健康診査を実施する。	成人歯科健康診査受診率の向上を図る。
8-6 成人歯科健診事業の推進 (保健予防課)	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る。	ハローベビークラスや育児学級等で妊産婦歯科健康診査の周知を図る。

Ⅲ 高齢者の健康

9 自立した生活の維持

- (1) ロコモティブシンドローム対策の推進
- (2) 高齢者の低栄養防止の推進
- (3) 認知症の予防に関する知識の普及

(1) ロコモティブシンドローム対策の推進

いつまでも健康的に自立した社会生活を営むためには運動機能を維持することが重要であり、効果的な運動を無理のない範囲で実施し、食生活や生活習慣を整えることが大切です。

区の健康づくり調査によると、ロコモティブシンドローム（運動器症候群）の認知度は30.8%と低い状況にあります。高齢期になっても「寝たきり」や「要介護」の状態とならず運動機能を維持できるよう、知識の普及を図るとともに様々な施策を通じ、ロコモティブシンドローム対策を推進していく必要があります。

(2) 高齢者の低栄養防止の推進

目黒区では65歳以上の男性の約7人に1人、女性の約3人に1人が低栄養傾向（BMI※20以下）にあり、国の国民健康・栄養調査結果と比較して低栄養傾向の高齢者が多い状況にあります。

高齢期のやせ・低栄養は、要介護及び総死亡に対するリスク要因として重要です。高齢期の適切な栄養は、生活の質のみならず、身体機能を維持し生活機能の自立を確保する上でも極めて重要であり、様々な施策を通じて高齢者の低栄養防止を推進する必要があります。

(3) 認知症の予防に関する知識の普及

高齢社会の進展に伴い、認知症高齢者は確実に増加すると推定されています。平成37年には、認知症の人が、700万人前後となり、65歳以上の高齢者に対する割合は現状7人に1人から5人に1人に上昇すると見込まれています。（出典：新オレンジプラン）

認知症を予防するためには、食生活の改善や適度な運動などを通して、生活習慣病の予防に努めたり、閉じこもりを防ぎ、積極的に社会参加を行うことが大切です。

介護予防講演会や教室等様々な機会をとらえて認知症予防の普及啓発を進める必要があります。

◆目指す区民の姿（指標）

指 標	現 状	目 標
ロコモティブシンドロームを認知している人の割合の増加	30.8%	80%
低栄養傾向（BMI20以下）の高齢者の割合の増加の抑制	全体	24.8%
	男性	15.7%
	女性	29.9%
1日3回食事をとっている高齢者の割合の増加	75.6%	現状より増やす
認知機能低下ハイリスク高齢者の割合の増加の抑制 （基本チェックリスト：認知症関連3項目のうち1項目該当）	35.2%	45%

◆区の主な取り組み（施策）

施策名 （所管課）	施策の概要	目 標
9-1 骨粗しょう症予防の推進 （健康推進課）	骨粗しょう症予防に関する運動、食生活等の正しい知識の普及を図る。	イベントでの骨量測定や健康相談等を通じ骨粗しょう症やロコモティブシンドロームの予防に関する取り組みを推進する。
9-2 ロコモティブシンドロームに関する知識の普及 （健康推進課）	ロコモティブシンドロームについて学習の機会や情報の提供を行う。	講習会、リーフレット配布等を通じて学習機会の充実を図る。
9-3 介護予防・日常生活支援総合事業の推進 （介護保険課）	要介護状態の予防や要介護状態の軽減や悪化防止のため、心身機能の維持・改善だけでなく日常生活の活動や社会参加を促すことにより、自立のための取り組みを支援し、生活の質の向上を目指す。	シニア健康応援隊を中心とした住民運営による介護予防の充実、拡大を図るとともに教室、講演会、情報誌等を通じ、介護予防の普及啓発を図る。

健康メモ

ロコモティブシンドロームとは？

ロコモティブシンドローム（運動器症候群：通称ロコモ）とは、骨、関節、筋肉などが衰えて1人で立ったり歩いたりすることが困難になること、あるいはそうなる可能性が高い状態のことをいい、ロコモが進むと寝たきりや要介護状態につながります。

40代から要注意！早めの対策でロコモ予防

ロコモの予防と改善に必要なのは、筋力とバランス能力を高め、骨・筋肉を丈夫に保つことです。年齢を問わず、運動器の機能低下を防ぐ生活習慣を心がけましょう。



- ロコモの3大要因 -

10 健康で生きがいある生活の実現

(1) 多様な健康づくり活動と社会参加の推進

(1) 多様な健康づくり活動と社会参加の推進

人生90年時代を生涯現役で過ごせるよう「働く」ことを通じて、生きがいのある生活を実現し、就業の機会を通して社会参加することにより、地域社会の担い手となります。

また、健康上の問題で日常生活が制限されることのないように、生活の張り・規則的な生活・体力維持などの健康増進効果がある就業を実践して健康寿命をのばします。

健康メモ

高齢者の社会参加・生きがいづくり

高齢者自身が高齢社会の担い手の一員として、長年培った技術や豊かな経験・知識を生かし積極的に社会参加していくことは、生きがいや健康の維持増進、介護予防や認知症予防につながるだけでなく、社会全体の活力を維持するためにも重要なことです。区では、高齢者の社会参加、生きがいづくりとして様々な制度と施設を設けています。

シルバー人材センター

高齢者センター

老人クラブ

老人いきいの家

ボランティア活動
への参加

ワークサポートめぐろ



めぐろシニア
いきいきポイント事業

ミニデイサービス
・ふれあいサロン

等

◆目指す区民の姿（指標）

指 標	現 状	目 標
何らかの地域活動をしている高齢者の割合の増加	23.6%	現状より増やす
健康づくりのために運動することを心がけている高齢者の割合の増加	50.5%	現状より増やす
健康づくりのために生活の中で体を動かすように心がけている高齢者の割合の増加	55.5%	現状より増やす

◆区の主な取り組み（施策）

施策名 (所管課)	施策の概要	目 標
10-1 シルバー人材センターへの支援 (健康福祉計画課)	高齢者が培った知識や経験を活かして働くことにより、社会と関わりながら健康維持や生きがいを持続けるとともに、高齢者自身が支え手となって地域社会づくりを担う。	人生90年時代を生涯現役で生きられるよう、就業の機会を通して社会参加することにより、地域社会の担い手となる。
10-2 高齢者の社会参加と生きがいづくりの推進 (高齢福祉課)	「めぐろシニアいきいきポイント事業」や「地域交流サロン事業」を推進する。	高齢者が地域との交流や仲間づくりを行う場を提供し、社会参加を促進する。
10-3 介護予防・日常生活支援総合事業の推進 (介護保険課)	要介護状態の予防や要介護状態の軽減や悪化防止のため、心身機能の維持・改善だけでなく日常生活の活動や社会参加を促すことにより、自立のための取り組みを支援し、生活の質の向上を目指す。	シニア健康応援隊を中心とした住民運営による介護予防事業の充実、拡大を図るとともに、介護予防に取り組む地域活動団体を支援する。

Ⅳ こころの健康

1.1 こころの健康と休養

- (1) こころの相談支援の充実
- (2) 睡眠と休養に関する知識の普及

(1) こころの相談支援の充実

現代は仕事や人間関係などの過剰なストレスにより心と体に変調をきたしやすい状況にあります。成人のみならず、学齢期、思春期、青年期から、こころの健康に関する正しい情報提供を行って、早期の相談に結び付けていくことが重要です。

本人をサポートしていく環境を整えるうえでも、家族や周囲の人の理解がとても大切です。そのため、区民に対して広くこころの健康について講演会等の学習の機会を設けるとともに、専門相談だけでなく家庭訪問、電話・面接相談等を通じて相談の機会を充実させる必要があります。

(2) 睡眠と休養に関する知識の普及

心身の健康を保つためには、適切な休養をとることが必要です。休養には、疲労を回復し、ストレスを解消する働きがあります。十分な睡眠をとり、ストレスと上手に付き合うことは、こころの健康に欠かせない要素です。睡眠不足は疲労感の他、肥満や高血圧、判断力の低下による事故のリスクなど多方面に影響を及ぼします。

区健康づくり調査によると、30代～50代では他の年代に比べ、睡眠による休養をとれていないと感じている人の割合が高くなっています。睡眠と休養に関する適確な情報を提供し、知識の普及に努める必要があります。

◆目指す区民の姿（指標）

指 標	現 状	目 標
睡眠による休養を十分にとれていない人の減少	(20歳以上) 19.0%	15%
ストレスを解消できていると感じている人の割合の増加	(20歳以上) 56.3%	現状より増やす

◆区の主な取り組み（施策）

施策名 (所管課)	施策の概要	目 標
11-1 精神保健相談等の充実 (保健予防課) (碑文谷保健センター)	広く区民に対して、こころの健康に関する正しい情報提供を行うとともに、早期治療に向けた事業を実施する。	専門医、保健師による相談及び家庭訪問を充実する。
11-2 こころの相談の充実 (区民の声課)	こころの悩み、ストレスに関する相談を充実させる。	事業の充実、関係機関との連携を図る。
11-3 こころの相談・女性相談の充実 (人権政策課)	男女が平等に共同参画できる社会をめざすため、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・援助を行う。	関係機関との連携を図る。
11-4 健康学習の充実 (保健予防課) (碑文谷保健センター)	広く区民に対して、ストレスとこころの健康との関係について学習の機会を設けるとともに、情報提供を行う。	講演会等を通じて、精神保健に関する正しい知識の普及・啓発の充実を図る。
11-5 健康学習の充実 (健康推進課)	ストレスや、睡眠と休養に関して、学習の機会や情報の提供を行う。	講習会、リーフレット配布等を通じて学習機会の充実を図る。

1.2 自殺総合対策の推進

- (1) 自殺やうつ病に関する知識の普及
- (2) 自殺予防体制の充実

(1) 自殺やうつ病に関する知識の普及

こころの健康は、人がいきいきと自分らしく生きるために重要であり、生活の質に大きく影響します。中でもうつ病は、こころの病気の代表的なものであり、多くの人がかかる可能性をもつ精神疾患です。自殺の背景にうつ病が多く存在することも指摘されています。自殺については、自殺対策基本法が平成18年に成立し、社会的な問題としての取り組みが進められています。また、職場におけるメンタルヘルス対策等の取り組みとして、平成27年12月に労働安全衛生法に基づく「ストレスチェック制度」が開始されました。

こころの健康を保つためには、ストレスへの対処法や専門的支援窓口の周知など、自殺やうつに関する知識の普及が重要です。

(2) 自殺予防体制の充実

全国の自殺者数は平成10年に3万人を超え、平成24年に3万人を下回るまで、14年間3万人の状態が続いていました。

目黒区の自殺者数は平成23年の64人をピークに、その後は減少傾向にありますが、毎年40人前後の人が自殺により命を失っています。その要因は社会経済状況やうつ病等の精神疾患など、多様で複合的です。

多くの自殺は、防ぐことのできる社会的な問題であり、家庭や職場、地域全体で取り組むことが重要です。正しい知識の普及・啓発や相談支援、ゲートキーパー[※]の養成、関係機関・団体・区民との連携などにより自殺予防体制の充実を図っていく必要があります。

◆目指す区民の姿（指標）

指 標	現 状	目 標
自殺者の減少	(人口10万人あたり) 14.48	現状より減らす
ゲートキーパーの増加	163人	現状より増やす

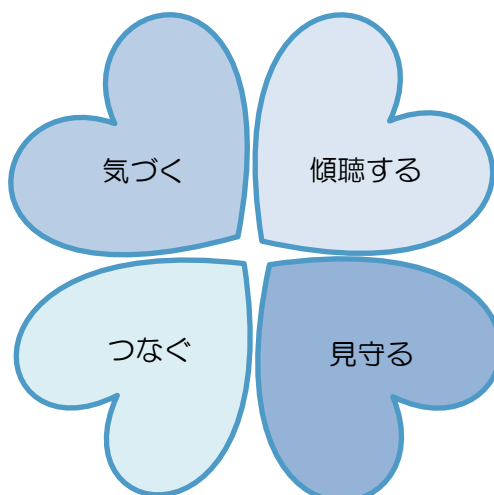
◆区的主要な取り組み（施策）

施策名 (所管課)	施策の概要	目 標
12-1 自殺対策に関する啓発 (健康推進課) (保健予防課) (碑文谷保健センター)	自殺対策について学習の機会や情報の提供を行う。	講習会、リーフレット配布等を通じて学習機会の充実を図る。
12-2 ゲートキーパーの養成 (健康推進課) (保健予防課) (碑文谷保健センター)	ゲートキーパーについて学習の機会や情報の提供を行う。	講習会、リーフレット配布等を通じて学習機会を充実し、ゲートキーパーの増加を図る。
12-3 関係機関、団体、区民との連携 (健康推進課)	区内関係機関、団体、区民と自殺予防のための連携を行う。	自殺対策連絡会等を通じて、関係機関と情報共有を図る。

健康メモ

ゲートキーパーとは？

ゲートキーパー（Gatekeeper）とは、「門番」という意味です。
自殺対策におけるゲートキーパーは、「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、その人の話を受け止め、必要に応じて専門の相談窓口へつなぐなどの役割が期待される人」のことです。



V 健康を支える環境整備

1.3 健康づくりに活かす生活環境の充実

- (1) 住まいの衛生等室内環境の整備
- (2) 心身の健康をつくるみどりの整備
- (3) 環境と人にやさしいまちづくりの推進

(1) 住まいの衛生等室内環境の整備

住まいの換気を意識して行うなど、住まい環境を安全で快適にするよう努める取り組みは、シックハウス症候群*の予防といった健康づくりに活かすことにつながります。

こうした、衛生的な「住まい方」に関する情報の普及啓発が求められているほか、建築物の衛生に関する事前協議制度によって、建築物の構造設備に起因する衛生問題を未然に防止することも必要です。

(2) 心身の健康をつくるみどりの整備

みどりは、生活に潤いを与えるとともにストレスを軽減させ、心身をいやし、健康を増進させる効果があります。また、公園は健康づくりやレクリエーション、教養、文化活動など、さまざまな余暇活動の場としても欠かせない空間であり、身近な自然とのふれあいの場を形成します。心身の健康をつくるみどりの整備を推進していくことが求められています。

(3) 環境と人にやさしいまちづくりの推進

目黒区交通バリアフリー推進基本構想に基づき、道路、駅、公共的な建築物等を高齢者や障害者等が、移動や利用をしやすいようバリアフリー*化を進めています。駅を中心とした一体的なバリアフリーネットワークを形成するため、重点整備地区の事業の進捗状況を各事業者へ調査して進捗管理を行うとともに、バリアフリー整備地区でまちづくりと連動しながら事業を進めています。その他、国、東京都、鉄道事業者と連携して駅舎のホームドア等の設置も進めています。

◆目指す区民の姿（指標）

指標	現状	目標
住まい環境を安全で快適にするよう努めている人の割合の増加	-	80%
身近な環境を総合的に見て良いと感じている人の割合の増加	59.4%	現状より増やす
安全で安心して暮らせる街であると思う人の割合の増加	76.2%	現状より増やす

◆区的主要な取り組み（施策）

施策名 (所管課)	施策の概要	目 標
13-1 安全で健康的な「住まい方」の知識の普及 (生活衛生課)	シックハウス症候群やアレルギー等の相談、衛生的な「住まい方」に関する情報提供を行う。	広報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。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する。
13-2 転倒等を防止するための住宅環境づくり (高齢福祉課)	室内での事故を未然に防止する。	自立して生活できる安全な住宅環境を整備することにより、高齢者の自立支援を推進する。
13-3 転倒等を防止するための住宅環境づくり (介護保険課)	要介護（支援）認定者を対象に被保険者の身体状況や介護状況、日常生活上の状況を踏まえ、居宅への手すりの取り付け、段差解消、床材の変更、扉の交換、洋式便器等への取替え等の住宅改修を介護保険給付として行う。	介護を要する者が生活しやすく、介護者が介護しやすい住宅環境を整備することにより、高齢者が住み慣れた自宅で継続して生活できるよう支援する。
13-4 まちのみどりの増加 (みどりと公園課)	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く。	緑被率※ 20%
13-5 公園面積の増加 (みどりと公園課)	身近な場所に公園等の整備を進める。	一人当たり公園面積 2.0 m ²
13-6 健康づくりを重視した公園の整備 (みどりと公園課)	健康器具の設置や運動のできる広場の確保等、健康づくりを重視した公園等の整備を進める。	公園等の整備・改良の際に、地元の意見を聴きながら整備を進める。
13-7 園芸体験の場づくり (みどりと公園課)	区民が園芸体験を行なう講座の開催、公園活動登録団体やグリーンクラブ活動の支援等を行う。	区民がみどりや土と触れ合う機会の充実を図る。
13-8 環境保全対策の推進 (環境保全課)	環境への負担を減らし、環境と人にやさしいまちづくりを推進する。	国や都と連携して公害対策の充実を図るとともに、公害の抑止に向けた啓発を充実する。
13-9 バリアフリー等移動空間の整備 (都市計画課)	駅施設、道路、公園等を高齢者等が円滑に移動できるよう、歩行空間の整備を図るとともに、外出や地域参加を促す環境を整備する。	目黒区交通バリアフリー推進基本構想(24年3月改定)に基づき、地区ごとにバリアフリー化を推進、進捗管理を行う。
13-10 バリアフリー等移動空間の整備 (都市整備課)	駅施設、道路、公園等を高齢者等が円滑に移動できるよう、歩行空間の整備を図るとともに、外出や地域参加を促す環境を整備する。	「目黒区交通バリアフリー推進基本構想」に基づき、学芸大学駅周辺地区交通バリアフリー整備計画により継続して取り組みを行う。
13-11 バリアフリー等移動空間の整備 (道路管理課)	駅施設、道路、公園等を高齢者等が円滑に移動できるよう、歩行空間の整備を図るとともに、外出や地域参加を促す環境を整備する。	駅周辺の放置自転車を解消するため、自転車駐輪場、集積所を整備するとともに、放置防止指導員の配置や駅前放置自転車クリーンキャンペーンなどの啓発活動に継続的に取り組む。
13-12 バリアフリー等移動空間の整備 (土木工事課)	段差解消や歩道改良等を行い、既設歩道の改善を行う。	「目黒区交通バリアフリー推進基本構想」に基づく重点整備地区のバリアフリー化を中心に、バリアフリー整備を一体的に図る。
13-13 バリアフリー等移動空間の整備 (みどりと公園課)	公園等を高齢者等が円滑に移動できるよう、歩行空間の整備を図るとともに、外出や地域参加を促す環境を整備する。	公園等の整備・改良の機会を捉え、公園施設のバリアフリー化を進める。

VI 食育の推進

1.4 食を通じた健やかで豊かな生活の実現

- (1) 食を楽しむ環境づくりの推進
- (2) ライフステージに応じた食育の推進
- (3) 食の安全・安心に関する知識の普及啓発

(1) 食を楽しむ環境づくりの推進

生活時間の多様化と相まって家族や友人等と楽しく食卓を囲む機会は減少傾向にあります。また、栄養の偏りや不規則な食事、肥満や生活習慣病の増加、過度の痩身、そして伝統的な食文化の危機や食の安全等、食をめぐる課題は多くあります。そこで、食育に関心を持ち、食を通じて親子や家族との関わり、仲間や地域との関わりを深め、健やかな心と身体の発達を促すことができるよう、食を楽しむ環境づくりを推進していくことが求められます。

(2) ライフステージに応じた食育の推進

食は命の源であり、生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性をはぐくむために食育を推進することは重要です。そこで、子どもから成人、高齢者に至るまで、食への意識を高め、ライフステージに応じた間断ない食育を展開、推進していく必要があります。

(3) 食の安全・安心に関する知識の普及啓発

「食」に関する情報が社会に氾濫^{はんらん}する中で、食の安全について正しく理解し、食の安心を得るためには、科学的な物の見方が必要であり、さらに正確な情報を適切に選択できる力を育てていく必要があります。

◆目指す区民の姿（指標）

指 標	現 状	目 標	
食育に関心を持っている人の割合の増加	64.3%	90%	
朝食を欠食する人の割合の減少（一部再掲）	小学生	1.3%	
	中学生	3.9%	
	男性	13.6%	
	女性	7.1%	
	(20～30代) 男性	25.0%	15%以下
	(20～30代) 女性	16.5%	10%以下

指 標	現 状	目 標
よく噛んで味わって食べるなどの食べ方に関心のある人の割合の増加	74.2%	80%
食品の安全性に関する基礎的な知識を持っている人の割合の増加	64.1%	80%

◆区的主要な取り組み（施策）

施策名 (所管課)	施策の概要	目 標
14-1 食育の普及啓発 (健康推進課)	食に関する情報を発信する等、食育の普及啓発をする。	リーフレットの配布や情報提供、講演会等を通じ、食育の普及啓発と家庭における食育の推進を図る。
14-2 食育の普及啓発 (産業経済・消費生活課)	食文化の継承、自らの食について考える習慣、食を選択できる力を身に付け、食育に関心を持ってもらう学習機会を提供する。	講座やイベント等で食育の普及啓発を図る。
14-3 食育の普及啓発 (生涯学習課)	食育をテーマとした社会教育講座を実施する。	食育をテーマとした社会教育講座を5講座実施する。
14-4 乳幼児の食事相談・指導の充実 (保健予防課) (碑文谷保健センター)	食の関心や意欲を育てるとともに、食事相談や指導を通じて基本的な食習慣の浸透を図る。	乳幼児期から望ましい食習慣の定着による、食を通じた心身の健全育成を図る。
14-5 家庭での食育機能の向上 (保健予防課) (碑文谷保健センター)	乳幼児期と学童期の食事と親の食生活改善について、情報提供など学習の機会を設ける。	子どもと親が健やかな食習慣を身に付けるために、普及啓発を図る。
14-6 『保育所保育指針』に基づく食育の推進 (保育課)	保育園での食事作りや野菜の栽培などの体験を通じて食への関心、意欲を育てる。	食への関心や意欲を高めるとともに食事相談や指導を通じて心身のバランスの取れた食習慣を育む。
14-7 『学校における食育指針』に基づく食育の推進 (学校運営課)	学校における推進体制のもとに、学校給食を活用した食育の推進等、学校と家庭・地域が連携をしながら、指針に基づく食育を推進する。	児童・生徒一人ひとりが、子どものうちから食との健全なかかわりをもつことができるよう、家庭・地域と連携を図りながら食育を推進する。
14-8 食事づくり等の体験学習機会の充実 (保健予防課) (碑文谷保健センター)	調理体験を通じて、健康な体作り・栄養知識・食の安全等、食に対する関心を深める。	子どもの「食」への意識が高まり、健全な食生活が実践できるよう普及啓発を図る。
14-9 食に関する知識・技術習得機会の充実 (産業経済・消費生活課)	食に関する知識、技術の習得を通じて、適切な消費行動ができるよう支援する。	講習会、施設見学等の充実を図る。
14-10 食品表示や健康食品に関する知識の普及啓発 (健康推進課)	食品の栄養表示に関する相談や健康食品等に関する正しい知識の普及を行う。	食品表示や健康食品に関する情報提供の充実を図る。
14-11 食の安全・安心に関する普及啓発 (生活衛生課)	食の安全・安心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っていく。	正確な情報の提供により、食の安全に関する不安の払拭を図る。
14-12 食の安全・安心に関する普及啓発 (産業経済・消費生活課)	食の安全・安心に関する学習機会を提供する。	食の安心・安全を考えた消費生活ができるよう普及啓発をする。

