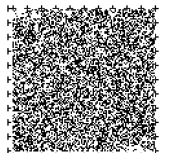
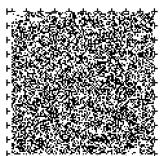


第4章

各基本目標と取組





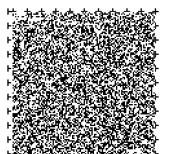
計画の体系

基本理念

誰もが生涯にわたって健康で生きがいを持ち、
いきいきと暮らせるまちをつくります

| ① 生涯を通じた心身の健康づくりを推進します | | 共通課題1* | 共通課題2* | 該当ページ |
|-----------------------------|--------------------|--------|--------|-------|
| 区分1 生活習慣の改善 | | | | P31～ |
| ① | 栄養・食生活【大田区食育推進計画】 | | | P32～ |
| ② | 身体活動・運動 | | | P39～ |
| ③ | 休養・睡眠 | | | P43～ |
| ④ | 飲酒・喫煙 | | | P46～ |
| ⑤ | 歯と口腔の健康 | | | P51～ |
| 区分2 主な生活習慣病の発症予防と重症化予防 | | | | P58～ |
| ① | がん | | | P59～ |
| ② | 糖尿病・循環器病 | | | P63～ |
| 区分3 ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり | | | | P70～ |
| ① | こどもの健康 | | | P71～ |
| ② | 高齢者の健康 | | | P76～ |
| ③ | 女性の健康 | | | P80～ |
| 区分4 親と子の健康づくり【大田区母子保健計画】 | | | | P84～ |
| 区分5 こころの健康づくりと自殺対策の推進 | | | | P89～ |
| ① | こころの健康づくり | | | P90～ |
| ② | 自殺対策の推進【大田区自殺対策計画】 | | | P95～ |
| ② 健康を支えるための環境をつくります | | 共通課題2* | | |
| ① | 社会とのつながり | | | P103～ |
| ② | 自然に健康になれる環境づくり | | | P108～ |
| ③ 健康に関する安全と安心を確保します | | 共通課題2* | | |
| ① | 感染症対策の強化 | | | P113～ |
| ② | 災害時医療体制の整備 | | | P119～ |
| ③ | 安全な生活環境の確保 | | | P124～ |
| ④ | 地域医療の充実 | | | P128～ |

※大田区基本計画実現のための共通課題に関する取組 | ●共通課題1：少子化 / ●共通課題2：つながりの希薄化



第4章の見方

◆**施策の目標**
基本目標を達成するため、施策に関する目標を定めたものです。

◆**数値指標**
施策の目標を達成するため、数値指標を示しています。

◆**現状と課題**
施策の内容に関連するアンケート結果や統計等に基づき、現状と課題を整理しています。

◆**施策の方向性**
施策に関連する今後の取組の方向性を示しています。

◆**重点事業**
施策に関連する重点事業を記載しています。

◆**区民や企業・団体の取組例**
施策の達成に向け、区民や企業・団体の取組例を紹介しています。

◆**コラム**
プランの中から特記事項をコラムで紹介しています。

施策1 栄養・食生活【大田区食育推進計画】

● 施策の目標 生涯を通じ健やかで心豊かな食生活を送れる食育の推進

①数値指標

| 指標項目 | 現状値 | | 目標値 | |
|--------------------|------|-------|-----|--------|
| | 数値 | 測定年度 | 数値 | 測定年度 |
| 朝食を欠食する人の割合(18歳以上) | 9.3% | 令和6年度 | 減少 | 令和12年度 |

②現状と課題

30歳代以下で朝食をとらない割合が高い

30歳代以下の男女で朝食を「毎日とっている」割合が6割以下と他の年代に比べて低く、特に20歳代以下の男性では39.3%に留まっています。女性で「ほとんどとっていない(週1日以下)」は30歳代以上では1割未満ですが、20歳代以下では15.6%と他の年代に比べて高くなっています。

今後の課題

20歳代以下及び30歳代の若い世代で、朝食や栄養バランスの良い食事をとることが難しい傾向にあります。このため、早期からの食育に加え、実践に結び付けるための啓発が必要です。さらに、若者向けの食育啓発も重要です。

③施策の方向性

1 心身の健康を支える食生活の推進

乳幼児健康診査等での個別相談や育児学級、保育園や小学校における出張健康教育等において、幼少期から健全な食生活が送れるように食育を通して伝えていきます。

また、生活習慣病予防について、企業・事業所等に向けた出張健康教育や区民向け栄養講座を実施し、具体的な食生活の改善策を伝えていくとともに、区公式X等の様々な媒体を活用しながら広く知識の啓発を図ります。

④重点事業

| 事業名 | 事業内容 | 担当課 |
|------------|--|-----------------|
| 出張健康教育(栄養) | 生活習慣病の予防や健康増進を目的に、企業や事業所、地域向けに、健康的な食生活の実践を支援します。また、栄養バランスの良い食事等、「栄養・食生活」に関する正しい知識の普及啓発に取り組みます。 | 健康づくり課 地域健康課 |
| 食育フェア | 食育に関する活動や情報について広く区民に周知啓発するため、事業者と連携してパネル展を開催します。 | 健康づくり課 |

⑤区民や企業・団体の取組例

■区民の取組

- 栄養バランスの良い食事、野菜・果物をとることや減塩を心掛ける
- 誰かと一緒に食事を楽しむ時間を持つ
- 食材を「買い過ぎず」「使い切る」「食べ切る」

■企業・団体の取組

- 健康に配慮したメニューの提供
- 健康的な食生活に関する情報発信
- 食品の量り売りの拡充やフードドライブ等の実施または参加
- 季節の野菜等の品ぞろえを充実させ、食の大切さを意識できる売り場づくり

●コラム 野菜・果物の摂取

野菜や果物にはビタミンやミネラル、食物繊維が豊富に含まれており、生活習慣病の予防に効果があるとされています。1日の目標量は、野菜が350g(5皿分)、果物が200gとなっていますが、忙しさや調理の手間から、十分にとれていない人も少なくありません。

食べる量を増やす工夫として、野菜料理を作り置きする、カット野菜や冷凍野菜を上手に活用する、洗ってそのまま食べられる野菜や果物をプラスする、間食に果物を選ぶ等、無理なく続けられることが大切です。旬の野菜や果物を取り入れて楽しむことも、日常の中で自然に摂取量を増やすきっかけになります。できそうなことから少しずつ取り入れて、健康的な食習慣を心掛けましょう。

◎1皿野菜70gとした場合の目安量

| | | | | | | | |
|-------|-------|--------------|---------|-------------------------|--------|----|--------|
| 1皿分 = | 野菜サラダ | きゅうりとわかめの酢の物 | みそ汁 | ほうれん草の茹で | ひじきの煮物 | 煮豆 | 煮のコンチー |
| 2皿分 = | 野菜の漬物 | 野菜炒め | 芋の焼こうろし | 組み合わせて1日に5〜6皿を目安に食べましょう | | | |

◎果物100gの目安量

