

心やすらぎ 未来へはばたく 笑顔のまち 大田区

おおた健康づくり ガイド

おおた健康プラン(第四次) 概要版



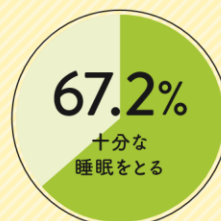
自分は健康だと
感じていますか？

【主観的健康感が高い人】

65.5%

出典：区の施策検証等に向けた
大田区区民意識調査(大田区、令和7年度)

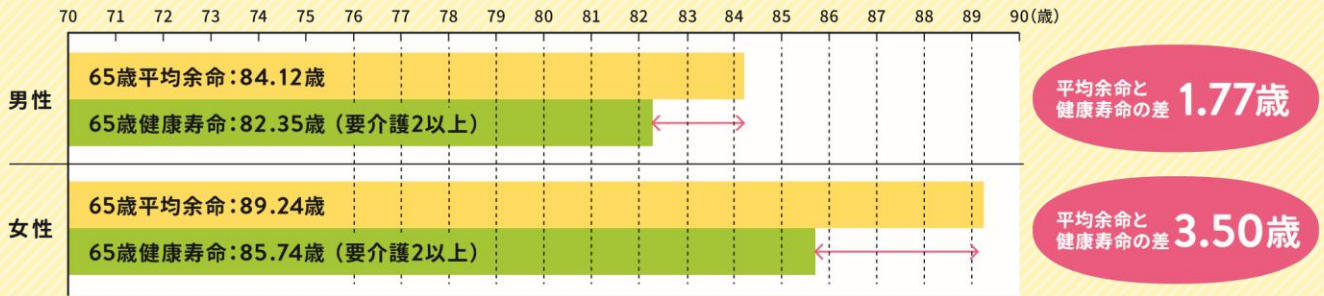
「自分は健康」だと感じるために
何をしますか？



出典：OTAふれあいフェスタ2025参加者アンケートを基に作成

大田区健康を取り巻く現状

65歳健康寿命と65歳平均余命



出典：都内各区市町村の65歳健康寿命(東京都保健医療局、令和5年)

【65歳健康寿命】

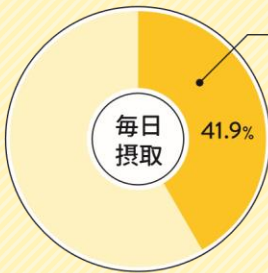
65歳の人が何らかの障害のために日常生活動作が制限されるまでの年齢を平均的に表すもの

【平均余命と健康寿命の差】

健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活ができなくなる期間をさす

栄養

毎日主食・主菜・副菜をそろえている



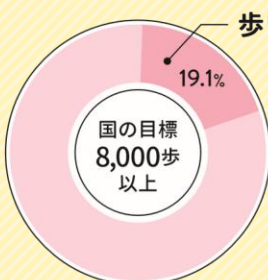
男性30歳代：22.0%
女性30歳代：28.9%
女性20歳代以下：24.7%

- ▶ 毎日主食・主菜・副菜をそろえて食べている区民は全体で4割程度である。
- ▶ 20歳代以下の女性と30歳代の男女は2割台と少ないため、若者向けの食育啓発が必要。

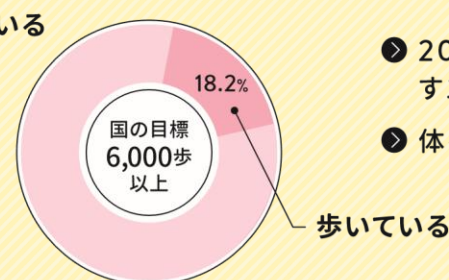
出典：健康に関するアンケート(大田区、令和6年度)

運動

1日の平均歩数



20~64歳



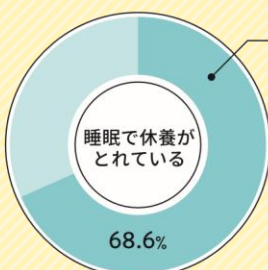
65歳以上

- ▶ 20～64歳、65歳以上の人いずれも、国が示す1日の平均歩数を達成している割合は低い。
- ▶ 体を動かすことを習慣化する働きかけが必要。

出典：健康に関するアンケート(大田区、令和6年度)

休養・睡眠

睡眠による休養



男性30歳代：55.9%
男性40歳代：57.7%
女性30歳代：62.2%
女性40歳代：65.2%

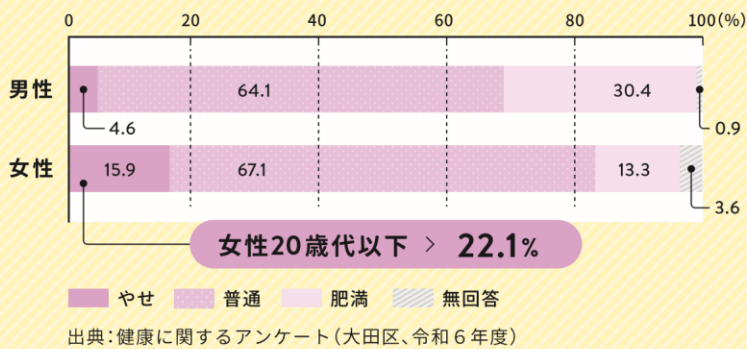
- ▶ 働き盛り世代の30歳代から40歳代で男女ともに睡眠による休養が十分にとれていない。
- ▶ 企業・事業所等と連携し、休養や睡眠の重要性等の啓発が必要。

「十分とれている」と「まあまあとれている」の合計

出典：健康に関するアンケート(大田区、令和6年度)

肥満・やせ

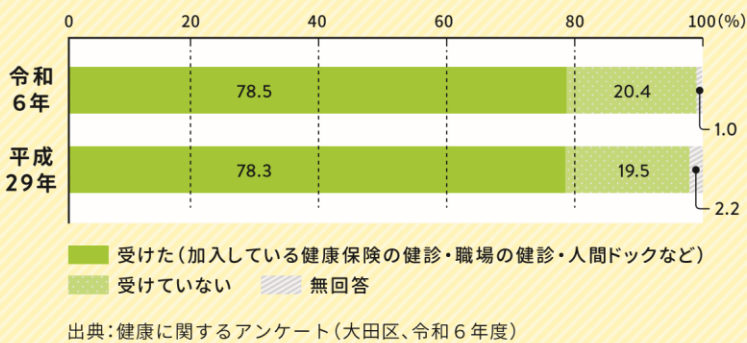
BMIの状況



- ▶ 男性で「肥満」が30.4%を占めており、特に40歳代から60歳代で高い。
- ▶ 女性の20歳代以下で「やせ」が22.1%と他の年代に比べて高い。
- ▶ 「肥満」や「やせ」による健康問題について、正しい知識と生活習慣の改善の啓発が必要。

健康診断

1年間の健康診断の受診状況(がん検診を除く)

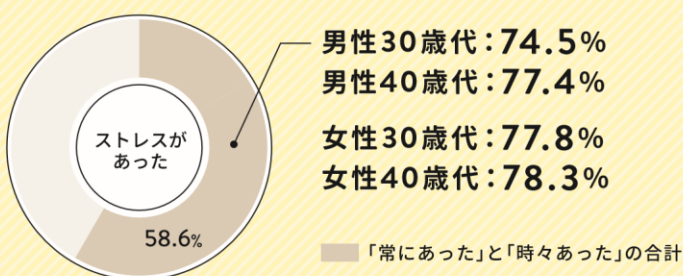


- ▶ 平成29年と令和6年で受診状況に変化はみられない。
- ▶ 受診率の向上に向け、早期受診の意義の啓発や、受診しやすい環境づくり等が必要。

※平成29年度調査の設問は、「あなたはこの1年間に血液検査を含めた健診を受けましたか。(がん検診を除く)」となっており、令和6年度調査の設問と類似しているため、参考までに経年比較した。

こころ

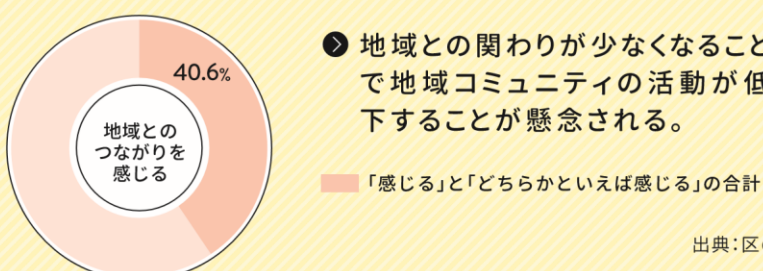
ストレスを感じている人の割合



- ▶ 働き盛り世代の30歳代から40歳代で男女ともにストレスを感じる傾向がある。
- ▶ こころの健康づくりに関する正しい知識の普及啓発等が必要。

社会とのつながり

地域とのつながりを感じる



- ▶ 地域との関わりが少なくなることで地域コミュニティの活動が低下することが懸念される。
- ▶ 様々なライフスタイルや心身の状況であっても、地域や社会とつながる環境を整備していくことが必要。

・ おおた健康プラン(第四次)の体系 ・

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

総合
指標

65歳健康寿命の延伸

主観的健康感の向上

基本目標 1 生涯を通じた心身の健康づくりを推進します

区分1 | 生活習慣の改善

- ① 栄養・食生活【大田区食育推進計画】…………… 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
- ② 身体活動・運動 …………… 日常における身体活動量(歩数)の増加／運動習慣のある人の増加
- ③ 休養・睡眠 …………… より良い睡眠がとれている人の増加
- ④ 飲酒・喫煙 …………… 生活習慣病リスクを高める量を飲酒する人の減少／喫煙率の減少
受動喫煙の機会を有する人の減少
- ⑤ 歯と口腔の健康 …………… むし歯のないこどもの増加／生涯にわたり自分の歯で食べられる人の増加

区分2 | 主な生活習慣病の発症予防と重症化予防

- ① がん …………… がんで亡くなる人の減少／がん患者の生活の質の向上
- ② 糖尿病・循環器病 …………… 生活習慣病の発症予防と重症化予防

区分3 | ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり

- ① こどもの健康 …………… 健康的な生活習慣を身に付けているこどもの増加
- ② 高齢者の健康 …………… 元気でいきいきと暮らす高齢者の増加
- ③ 女性の健康 …………… ライフステージに応じた健康づくりを実践している女性の増加

区分4 | 親と子の健康づくり【大田区母子保健計画】

すべてのこどもが健やかに育つための切れ目ない支援の充実

区分5 | こころの健康づくりと自殺対策の推進

- ① こころの健康づくり …………… こころの健康づくりの推進／誰もが安心して暮らせる地域づくり
- ② 自殺対策の推進【大田区自殺対策計画】…………… 誰も自殺に追い込まれることのない社会(大田区)の実現

基本目標 2 健康を支えるための環境をつくります

- ① 社会とのつながり…………… 社会とのつながりの醸成
- ② 自然に健康になれる環境づくり…………… 自然に健康な行動をとることができる環境の整備
多様な主体による健康づくりの推進

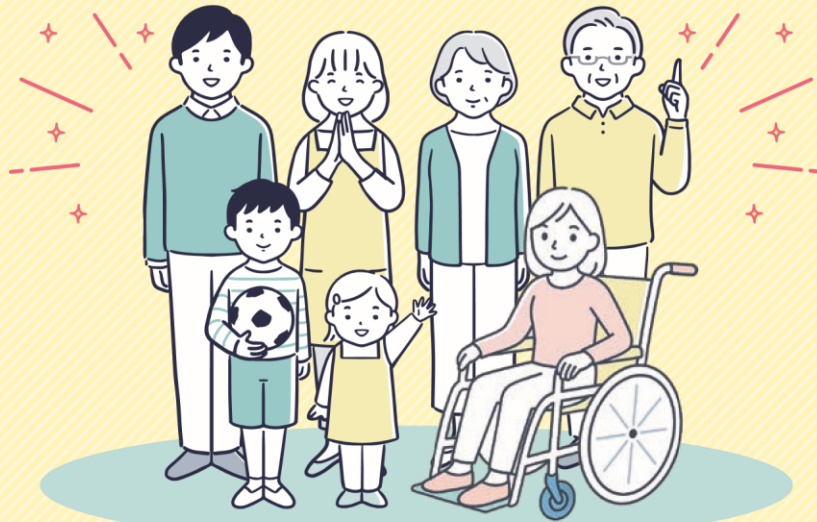
基本目標 3 健康に関する安全と安心を確保します

- ① 感染症対策の強化 …………… 感染症の予防と感染症拡大防止
- ② 災害時医療体制の整備…………… 災害時における医療体制の充実
- ③ 安全な生活環境の確保…………… 安全な医療と食と生活衛生の確保
- ④ 地域医療の充実…………… 地域における医療の充実

・ 主観的健康感の向上に向けたプロセス ・

主観的健康感の向上

“自分は健康だ”と思えるようになる!



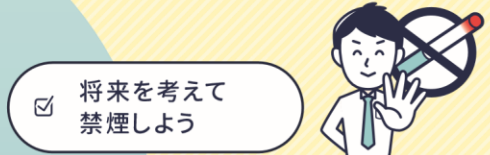
☑ ちょっと体を動かしてみよう



☑ 野菜の多い食事を選んでみよう



☑ むし歯がないか診てもらおう



☑ 将来を考えて禁煙しよう



☑ 悪いところがないか診てもらおう



☑ たまには地域のイベントに参加してみよう



☑ 病気にかからないようにしよう

☑ 同じお医者さんに相談してみよう



日常の中で
意識や行動を
ほんの少し
変えてみる

区、区民、多様な主体が進める健康づくりに関する取組

基本目標 1

生涯を通じた心身の健康づくりを推進します

基本目標 2

健康を支えるための環境をつくります

基本目標 3

健康に関する安全と安心を確保します

※本編に該当する体系

1. 主食・主菜・副菜を組み合わせ、栄養バランスのとれた食事を

組み合わせるコツ

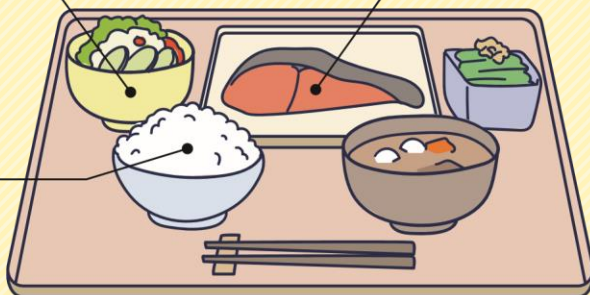
- ① 手軽に食べられる食材を使う（納豆、冷凍野菜、カット野菜、缶詰など）
- ② 肉・魚、野菜、ごはんを合わせたメニュー（肉野菜炒め、豚汁、中華丼など）

副菜

各種ビタミン、ミネラルおよび食物繊維の供給源となる野菜、いも、豆類（大豆を除く）、きのこ、海藻などを主材料とする料理

主食

炭水化物の供給源となるごはん、パン、めん、パスタなどを主材料とする料理



主菜

たんぱく質の供給源となる肉、魚、卵、大豆および大豆製品などを主材料とする料理

Check!

朝食が大切な理由

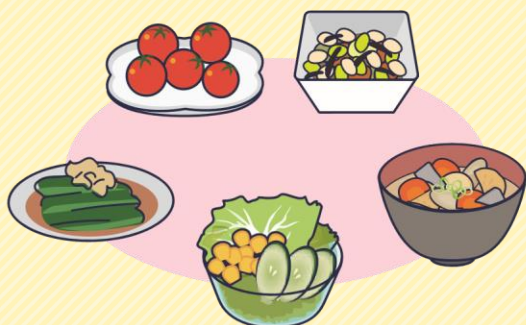
朝食は脳や体を動かすエネルギーとなるほか、生活リズムを整えるためにも重要です。主食だけではなく、栄養バランスのとれた朝食をとりましょう。

2. 野菜・果物を食べましょう

野菜・果物の摂取は、体の調子を整え、生活習慣病の予防につながります

野菜

1日の目標量
350g(70g×5皿)



野菜を手軽に食べる方法

2 とても簡単切るだけ!



1 カット野菜や冷凍野菜の活用



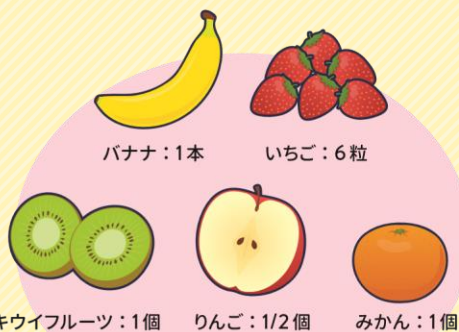
丼物などにプラス!

3 切ってゆでるだけ!



果物

1日の目標量
200g



3. おいしく減塩

食塩のとりすぎは高血圧に起因する生活習慣病に深く関わります

食塩を減らすコツ

1 調理法の工夫

うまみ 酸味 香り

(だしを) (酢) (香味野菜
きかせる) 柑橘類) 香辛料)

2 食塩量の多いものは量と頻度に気をつける

・汁物、漬物
・食塩量の多い加工食品
→ハム、ソーセージ、明太子など

果物100gの目安

エネルギー量：約50kcal(バナナは約100kcal)

減塩について詳しく知りたい方は
こちら

大田区
ホームページ



4. 適正体重を知って、体重コントロールを

- 適正体重とは、生活習慣病等になりにくいとされている体重のことです。
- 日本人の実態などを考慮して、「目標とするBMI」は次のような範囲で示されています。
「日本人の食事摂取基準(2025年版)」より

【BMIの計算方法 $BMI(kg/m^2) = \text{体重}(kg) \div \text{身長}(m)^2$ 】

年齢(歳)	目標とするBMIの範囲(kg/m ²)
18～49	18.5～24.9
50～64	20.0～24.9
65以上	21.5～24.9

(65歳以上はBMI20.0以下で低栄養傾向と考えられています)

- 若い女性の「やせ」は、将来の骨粗しょう症等の健康問題のリスクを高めます。また、日本では低出生体重児(2,500g未満)の割合が高く、その背景の一つに、女性のやせや、妊娠中の体重増加不足があると言われています。低出生体重児は、成人後の生活習慣病(高血圧症・糖尿病等)発症リスクが高くなるとされています。
- 若いうちから適切な栄養摂取や健康的な生活習慣を意識することは、将来の自身の健康の維持・増進にもつながります。



身体活動・運動

体系*
基1-区1-②/基1-区3-①

※本編に該当する体系

1. 座りっぱなしを招く

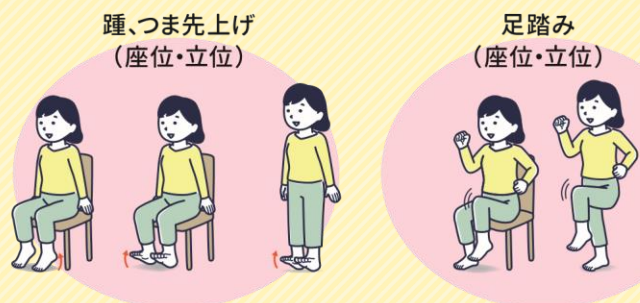
スクリーンタイムに注意

座りっぱなしは、体力低下などに関連します。
ゲームやテレビなどは時間を決めましょう。



2. 家事や仕事の合間など

隙間時間でできる運動を



3. はねぴよん健康ポイントなどを使って活動量をアップ



**はねぴよん
健康ポイント**
楽しみながらできる
健康づくりをサポートします!

※令和8年夏頃に事業開始予定です。



**TOKYO
WALKING MAP**
大田区ウォーキングマップが
見られるサイトです!

休養・睡眠

体系*
基1-区1-③

※本編に該当する体系

1. 睡眠時間を確保しましょう

睡眠不足だと…

- 心身の不調（頭痛等）
- 集中力や注意力、判断力の低下
- 食欲増大 など



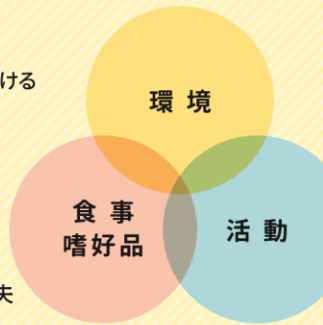
睡眠不足が慢性化すると…

リスク上昇 ↑

- 肥満や高血圧症、糖尿病
- 心疾患や脳血管疾患
- 認知症やうつ病 など

2. よく眠るためのポイント

- 日中に日光を浴びる
- 室内の温度の工夫
- 静かな環境
- ブルーライトの影響を避ける
- 入眠前の光の工夫

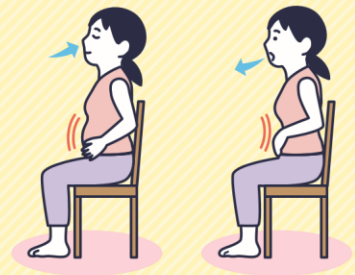


- 朝食をとる
- 寝る直前の食事の工夫
- 晩酌・寝酒を控える
- 寝る前の喫煙を控える
- カフェイン摂取を控える

- 座りっぱなしの時間を減らす
- 日中の運動（活動）量を増やす

リラックスするために
腹式呼吸がおすすめ!

- ① 姿勢を整える
- ② 手をお腹に当てる
- ③ 鼻からゆっくり息を吸って
お腹をふくらませる
- ④ 口または鼻からゆっくり息を吐く



飲酒・喫煙

体系*
基1-区1-④ / 基1-区3-③ / 基2-②

※本編に該当する体系

1. お酒との付き合い方

アルコールのリスクを理解した上で、純アルコール量に着目しながら、健康に配慮した飲酒をしましょう。

【生活習慣病のリスクを高める純アルコール量】

男性
純アルコール量
40g以上



女性
純アルコール量
20g以上

※これらの量は個々人の許容量を示したものではありません

純アルコール 20g程度の 目安					
ビール (5度)	缶チューハイ (7度)	焼酎 (25度)	日本酒 (15度)	ワイン (12度)	ウイスキー (43度)
中瓶1本 (500ml)	1缶 (350ml)	0.6合 (110ml)	1合 (180ml)	2杯弱 (200ml)	ダブル1杯 (60ml)

2. 女性の飲酒リスクを知っていますか？




女性は男性よりも体内の水分量が少なく、肝臓も小さいため血中のアルコール濃度が高くなりやすく、アルコールの分解が男性よりも遅くなります。そのため同じ飲酒量でも健康問題を起こしやすくなります。



3. たばこの害を理解しましょう

たばこの煙には、ニコチンや一酸化炭素、タールなど200種類以上の有害物質、70種類以上の発がん性物質が含まれています。喫煙を長く続けると、様々な病気のリスクを高めます。

【たばこを吸っている人の健康への影響】

<p>がん</p>  <p>肺、口腔・咽頭 鼻腔・副鼻腔、食道、胃 など</p>	<p>循環器疾患</p> <p>虚血性心疾患 脳血管疾患（脳卒中） など</p>	<p>呼吸器への影響</p> <p>COPD（慢性閉塞性肺疾患） 呼吸機能低下 など</p> 
 <p>妊娠・出産への影響</p> <p>早産 低出生体重児・胎児発育遅延</p>	<p>その他</p> <p>2型糖尿病の発症 歯周病、ニコチン依存症</p>	<p>COPD（慢性閉塞性肺疾患）とは、たばこの煙を主とした有害物質を長期に吸うことで肺が炎症を起こし、呼吸がしにくくなる病気です。咳や痰、息切れ等が症状で、徐々に悪化し、治療が必要となります。</p>

【受動喫煙による健康への影響】

受動喫煙との関連が確実と判定された疾患は、肺がん、虚血性心疾患、脳卒中、乳幼児突然死症候群（SIDS）等です。望まない受動喫煙をなくしましょう。

歯と口腔の健康

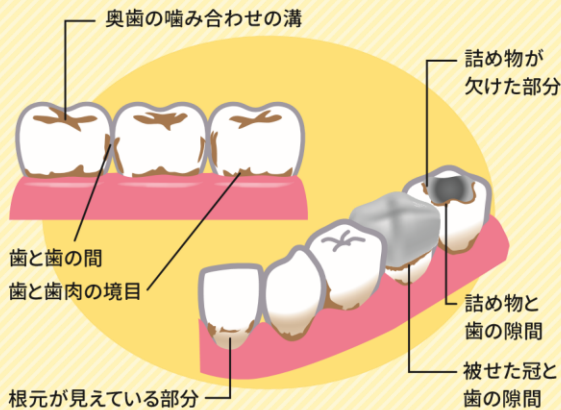
体系*
基1-区1-⑤/基1-区3-①/基1-区3-②

※本編に該当する体系

目指そう! 8020

1. こどもも大人もむし歯に注意

治療した歯でも詰め物の周りや歯の根元が見えている部分は、むし歯になりやすいので注意が必要です。



3. ゆっくりよく噛んで食べましょう

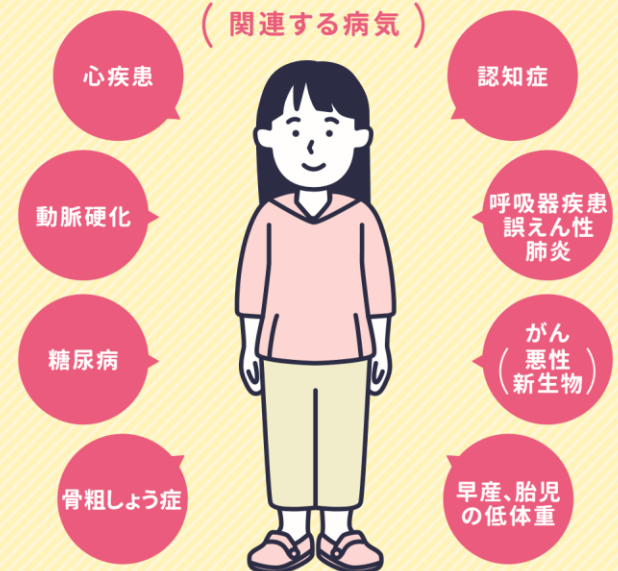
よく噛んで食べることで、乳幼児期、学齢期の口腔機能の健全な発育、発達に良い影響があります。

成人期では、食べすぎを抑制し、高齢期では口腔機能の維持につながります。



2. 全身の健康にも影響する歯周病

（関連する病気）



歯と口の健康を保つためのケア

セルフケア

- 丁寧な歯みがき
- 歯間ブラシやフロスの使用
- フッ化物入りの歯磨剤の使用

プロフェッショナルケア

- 歯石除去や器具を使ったクリーニング
- むし歯の治療
- 歯周病の検査



主な生活習慣病の発症予防と重症化予防

体系*
基1-区2-①/基1-区2-②/基3-④

※本編に該当する体系

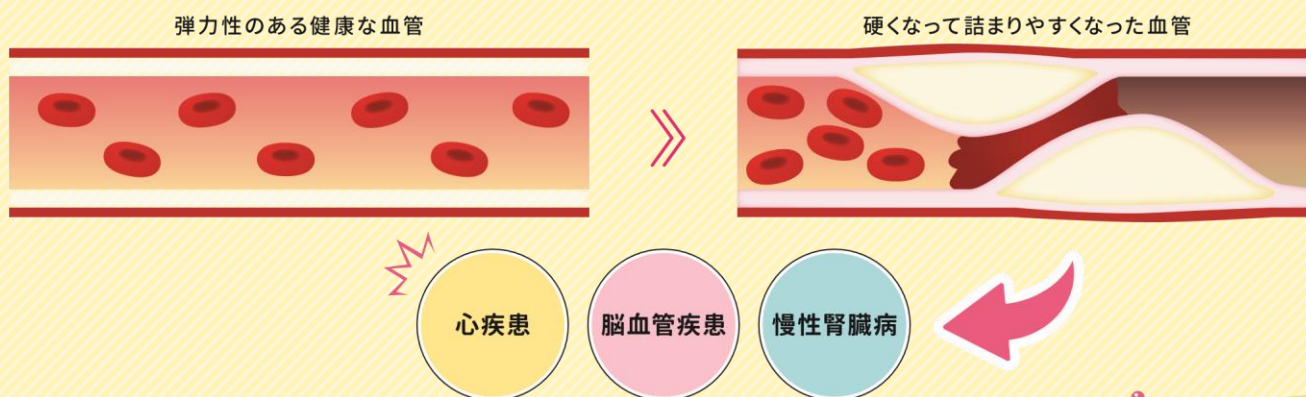
1. 生活習慣病とは

食事・運動・休養・飲酒・喫煙などの生活習慣が発症や進行に関係する病気の総称です。

2. 不健康な生活習慣が続くと…



3. 動脈硬化が進むと…



4. 生活習慣病予防のポイント

① お酒は控えましょう。

② 栄養バランスの良い食事をとりましょう。

③ 適正体重を目指しましょう。

+

定期的な
健診・検診

Check!

健診を受けましょう!

年に一回は健康診断を受けましょう!

かかりつけ医等を持ち、あなたの健康について相談してみてください。

5. がんを予防するためにできること

がん予防法(5+1) がん検診で定期的にチェックを!	【お酒】 飲酒は控える	【身体活動】 身体を動かす	+
【たばこ】 たばこは吸わない・他人のたばこの煙を避ける	【食生活】 食事は偏らず、栄養バランスよくとる	【体重】 適正体重を維持する	
【感染 肝炎ウイルス】 感染の有無を知り、感染している場合は治療を受ける			
【感染 ピロリ菌】 感染の有無を知り、感染している場合は除菌を検討する			
【感染 子宮頸がんワクチン】 該当する年齢の人は、定期接種を受ける			

がんを完全に防ぐことはできませんが、生活習慣の見直しや感染源の対策で、がんになりにくくなります

※本編に該当する体系

1. ストレスは万病の元

ストレスとは、こころが感じるプレッシャーのことです。ストレスが大きかったり、長く続くと、こころだけでなく体の不調も招きます。



ストレスが招く病気

- うつ病
- 高血圧症
- 不安障害
- 糖尿病
- 心身症
- 動脈硬化
- 依存症
- がん など

2. やってみよう! 今日からできるセルフケア

ストレスには早めの対処が肝心です。自分に合ったストレス解消法を見つけましょう。



好きなことをする



身体を動かす



おいしいものを食べる



ゆっくり寝る

3. 見逃さないで! こころの「SOSのサイン」

- 眠れない、または眠りすぎる
- 食欲がない、または食べ過ぎる
- お腹や頭が痛い
- 何事にも興味がわかない、楽しいことがない
- 誰にも会いたくない
- すぐにイライラする、焦る
- 頭がぼーっとして集中できない

ご相談はコチラから
大田区HP
[こころ、元気ですか?]



Check!

こんな状態が
続いていたら!

ひとりで頑張らないで
誰かに相談してみましょう。
家族や周囲の人の
声かけも大切です。

感染症対策・生活衛生

※本編に該当する体系

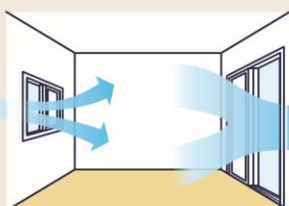
1. 手洗い、 咳エチケットで 感染予防!

手指の消毒や手洗い、うがい、
マスクの着用が効果的です。



2. 効果的な換気で空気を入れ替え!

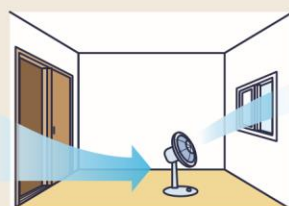
換気には、部屋の空気中のウイルスを外に追い出す、ダニやカビの発生を抑える等の効果があります。自宅の24時間換気システムを適正に稼働させ、定期的に窓を開けることにより、新鮮な外気を部屋に取り込みましょう。



窓を少し開け常に換気または
窓全開で30分ごと数分間換気

ポイント

窓が複数ある場合は、対角線にある窓を開ける。風が入りにくい場合は、取り入れ側の窓は小さく開け、出す側の窓を大きく開ける。



窓が1つしかない場合

ポイント

ドアを開け、扇風機で風の流れを作る。または、台所や風呂場などの換気扇をまわして風の流れをつくる。(この場合は、窓から外気を取り込み、換気扇から排気する。)

地域のつながりが豊かなほど、自分は健康だと感じる傾向にあると言われています。
できることからはじめてみませんか？



自分自身の体調や生活習慣などに合った健康づくりを進め
「自分は健康だ」と思えるようになりましょう！

おおた健康づくりガイド

おおた健康プラン（第四次）概要版

令和8（2026）年度～令和19（2037）年度

発行日 | 令和8年3月

発行 | 大田区 健康政策部 健康医療政策課

〒144-8621 東京都大田区蒲田五丁目13番14号

TEL | 03-5744-1682 FAX | 03-5744-1523



大田区