

杉並区健康医療計画 目標

杉並区では「杉並区健康医療計画」及び「杉並区健康づくり推進条例」に基づき、令和12年度（令和9年度を中間評価）までに達成すべき、健康づくりの目標を定めました。

この目標を、区民の皆さん、事業者、関係団体と区と一緒に取り組んで達成しましょう。

施策	いきいきと住み続けることができる健康づくり
目標	65歳健康寿命※1を伸ばす - 特定保健指導対象者の割合を減らす
施策	ライフコースアプローチを踏まえた健康づくりの推進
目標	- 健康であると感じている区民の割合を増やす - 地域活動・ボランティア活動・働いている高齢者の割合を増やす - 習慣的に運動している女性の割合を増やす
施策	がん対策の推進
目標	がんの75歳未満年齢調整死亡率※2を減らす

※1 65歳健康寿命:65歳の人が必要介護認定(要介護2以上)を受けるまでの期間を健康と考え、健康でいられる年齢を平均的に表したもの(東京保健所長会方式による算出方法)

※2 75歳未満年齢調整死亡率:人口規模や年齢構成が異なる地域の死亡数を基準人口(昭和60(1985)年モデル人口)で補正して算出(人口10万対)

健康づくりの相談や健康ミニ講座等の
問い合わせは各保健センターへ

荻窪保健センター
荻窪5-20-1 ☎03-3391-0015
高井戸保健センター
高井戸東3-20-3 ☎03-3334-4304
高円寺保健センター
高円寺南3-24-15 ☎03-3311-0116
上井草保健センター
上井草3-8-19 ☎03-3394-1212
和泉保健センター
和泉4-50-6 ☎03-3313-9331



【発行・問合せ先】 杉並保健所 健康推進課 ☎03-3391-1355

発行日：令和7年7月

健康づくり 実践ガイド集

～健康づくりはあなたが主役～

杉並区は、すべての区民が社会とのつながりを生かし、生涯にわたって健やかでいきいきと暮らせる健康長寿の地域社会の実現を目指し、平成26年7月に「杉並区健康づくり推進条例」を施行し、国の健康日本21（第三次）及び東京都健康推進プラン21（第三次）を踏まえ、令和7年4月を始期とする「杉並区健康医療計画」を改定しました。健康長寿を目指して、みんなで取り組みましょう。

「健康寿命の延伸をはかります」
杉並区健康づくり推進条例全体目標

令和4年
男性 83.5歳
女性 86.6歳



令和12年度
男性 84.4歳
女性 88.2歳

健康長寿を実現するためには、生活習慣病等の疾病予防と心身の機能低下を防ぐことが大切です。

このガイド集には健康的な生活習慣を積み重ねていくために、生活に取り入れていただきたい、工夫が詰まっています。

めざせ健康長寿



生活習慣病を予防します！

生活習慣病とはがん、脳血管疾患、心疾患、糖尿病など毎日の生活習慣に起因する病気の総称です。食事の偏りや食べ過ぎ、運動不足、タバコ、過剰な飲酒、ストレスなどの不健全な生活の積み重ねが続くと内臓脂肪の蓄積（メタボリックシンドローム）や血糖値の上昇が現れます。これを放置すると、動脈硬化が進み高血圧症、糖尿病、脂質代謝異常症などを引き起こし、重大な病気の元となる危険性が高くなります。

生活習慣病は、生活習慣を改善することで予防が可能です。この機会に、いま一度自分の毎日を見直しましょう！

健康診査を受けます

40歳を過ぎたら年に1回健康診査を受けることができます。

受診方法は、加入している健康保険組合にお問い合わせください。

杉並区国民健康保険に加入している30～74歳及び後期高齢者医療制度加入者の方には、毎年決まった時期に区から個別に通知しています。また、職場等で健診を受ける機会がない30～39歳の方はご加入の健康保険の種類に関わらず、申し込みをすれば成人等健診を受けることができます。

年に1回は、自分の健康度をチェックしましょう。

がん検診を受けます

がんは死亡原因の第1位です。早期に発見することで、治療の選択肢が広がるといわれています。

杉並区では下記の種類のがん検診を行っています。

検診名称		対象年齢	受診間隔
胃がん検診	胃部エックス線検査	50歳以上	毎年
	胃内視鏡検査	50歳以上	2年に1回
肺がん検診		40歳以上	毎年
子宮頸がん検診		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
大腸がん検診		40歳以上	毎年

申し込み方法など詳しくは健康推進課健診係（電話3391-1015）へ。

かかりつけ医を持ちます

健（検）診を受けたままで安心していませんか？
経過観察や受診を勧められた方は、健（検）診を受けた医療機関またはかかりつけ医に受診して助言を受けましょう。

かかりつけ医は、ご自身や家族の健康について気軽に相談できる頼りになる存在です。

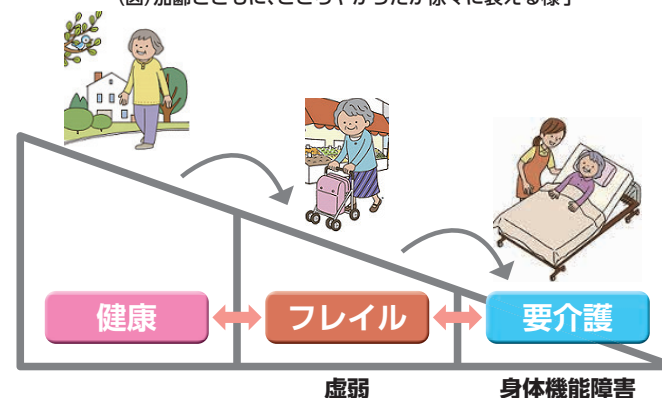


いつまでも元気でいるために、フレイルを予防します！

「フレイル」とは、年齢とともに筋力や心身の活力が、低下した状態のことをいいます。（図）

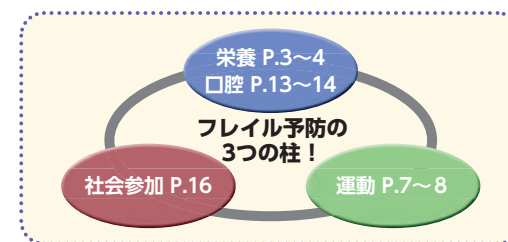
「フレイル」は回復が可能な時期です。心身のささいな衰え（フレイルの状態）に早く気づき、適切な対応をとることで、元に戻ることができます。そのためにも、若いうちからフレイルに興味を持ち、家族ぐるみで気をつけることが最も効果的です。

（図）加齢とともに、こころやからだは徐々に衰える様子



フレイル予防の3つの柱

1. 栄養と口腔（よく噛んでしっかり食べ）
2. 運動（しっかり動き）
3. 社会参加（みんなで楽しく）
を実践し、いつまでもいきいきと暮らしましょう。



食生活に気をつけます!

健康的な食生活を目指します

健康的な食生活は、生活習慣病を予防するだけでなく、いつまでも若々しく、元気な体を保つ基本です。

健康的な食生活のコツ

- ① バランスの良い食事を心がけます。
- ② 薄味を心がけます。
- ③ 3度の食事は楽しく、おいしく、よく噛んで!



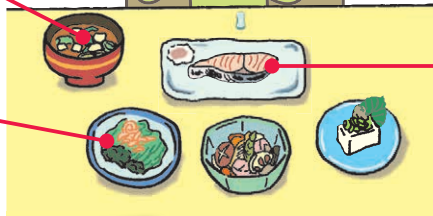
油を使った料理は
1食に1皿を目安に

汁物
具たくさんを心がけて1日1杯程度に

副菜
野菜・海藻・きのこ 1食2皿を目標に。

主食
ごはん・パン・麺 毎食必要です。

主菜
魚・肉・卵・大豆製品 1食1皿を目安に。



今日からできる一工夫

食欲がない、朝食がきちんと食べられない場合

- シリアルに牛乳やヨーグルトをかけて食べてみる。
- カップスープにごはんを入れて簡単おじやにして食べる。
- そのままトマトをまるかじりする。

外食が多くて塩分が気になる方

- 汁やスープを残して減塩する。

夕食が遅くなりがちの方

- よく噛み、味わって食べて胃腸の負担を減らす。
- 揚げ物や油の多い食品を控える。

主菜:副菜:主食を
1:2:3に
そろえましょう



野菜料理は一日5皿食べます

野菜は、がんや糖尿病などの生活習慣病予防のために欠かせない食べものです。毎日の体調を整えて、いきいきとした生活を過ごすためにも毎日たっぷり食べることをおすすめします。

厚生労働省では、1日当たり野菜350g (5皿) の摂取を推奨しています。

料理例



茹でブロッコリー



もやしに炒め



キャベツのサラダ



小松菜のお浸し



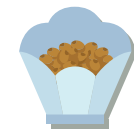
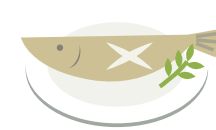
野菜の煮しめ

フレイル(虚弱)を予防します

体重を減らさないようにしっかり食べる習慣がフレイル(虚弱)を予防します。

●エネルギーの元となる主食、たんぱく質を含む主菜をしっかり食べます。

食欲がわかず量が食べられないときは、主菜を優先して食べます。



●欠食はしません。

一日3食規則正しく食べることが大切です。

どうしても食欲のないときには、栄養バランスはあまり気にしないで好きなものを食べられそうなときに食べましょう。



食べやすいものを
常備しておこう



●軽い運動やお散歩などをしておなかがすく生活をしましょう。

適正体重の維持を心がけます！

“適正体重”を維持することはがん及び糖尿病、脂質異常症等の生活習慣病や虚弱等を予防するために重要です。

若い女性の低栄養による痩せは、妊娠、出産、さらに生まれた子供の生活習慣病にまで影響を与える場合があります。

毎日体重を測って記録してみよう！

“肥満”や“やせ”は、食事からの摂取エネルギー量と運動による消費エネルギーのバランスが崩れることが主な原因です。毎日の体重測定で、食事の量や質と運動量を意識することから始めましょう。

BMI (体格指数) を計算してみよう！

BMIは、肥満度の指標で身長と体重から測定します。

$$\text{BMI} = \text{体重 (kg)} \div \text{身長 (m)} \div \text{身長 (m)}$$

目標とするBMI (体格指数) を目指そう！

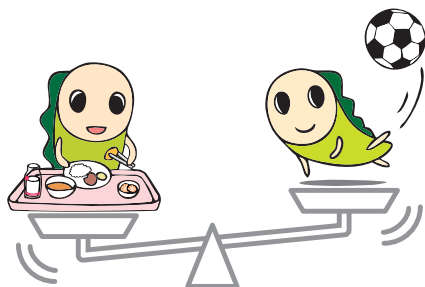
BMIの標準値の「22」に近いほど様々な病気にかかるリスクが低いといわれています。

年 齢	目標とするBMIの範囲(18歳以上)
18～49歳	18.5～24.9
50～64歳	20.0～24.9
65歳以上	21.5～24.9

「日本人の食事摂取基準(2025年版)」引用

今日からできる工夫

- 食べ方や、食品の選び方を意識して体脂肪を減らす。
- 野菜・海草・キノコなどを最初に食べて満足感を！(ベジタブルファースト)
- よく噛んで食べると、満足感が得られます。



適正な飲酒を心がけます！

アルコールは、高カロリーであるだけでなく、とりすぎは肝臓にダメージを与えるなど、生活習慣病やがんのリスクを高めます。

また、女性は、男性よりもアルコールの影響を受けやすいため少量の飲酒でも注意が必要です。

特に、妊婦や授乳中の女性の飲酒は赤ちゃんの健康に影響します。



生活習慣病のリスクを高める飲酒量

男性40g以上／女性20g以上(1日当たりの純アルコール量)

適正な飲酒量とは？

	ビール(5%)	日本酒(15%)	ワイン(12%)
男性	500ml 2本 	2合 	グラス3杯
女性	500ml 1本 	1合 	グラス1.5杯

- ※・焼酎(25%)
男性220ml
女性110ml
- ・ウィスキー(43%)
男性120ml
女性60ml
- ・缶チューハイ(5%)
男性500ml(2本)
女性500ml
- ・缶チューハイ(7%)
男性350ml(2本)
女性350ml

今日からできる工夫

- 空腹で飲まない。
- 飲酒の合間に、水や炭酸水を飲む。
- 一週間のうち飲酒しない日を設ける。



身体活動(=生活活動+運動)を活発にします!

ふだんから元気に体を動かすことで、糖尿病、心疾患、脳卒中、がん、ロコモティブシンドローム、認知症などのリスクを下げることができ、健康寿命を延ばすことができます。



毎日をアクティブに暮らすために!

①歩こう!動こう!

毎日60分以上の身体運動
毎日8,000歩以上が目安

※高齢者は、毎日40分以上の身体運動、毎日6,000歩以上が目安



②運動を取り入れよう

週60分以上の運動

※高齢者は週3日以上
の多要素な運動(バランス、柔軟性、筋力などの複数の体力要素を高める運動)



③筋力を高めよう

週2~3日の筋トレ

運動施設での筋力トレーニングや自宅での自重トレーニング(スクワット等)



④座りっぱなしを避けよう

座位行動を減らす

長時間座りっぱなしにならないように注意。



区内ウォーキングマップはこちらからご覧ください。



今日からできる工夫

- 歩きながらウインドーに写る姿勢をチェック!
- 歩幅を広くして、早歩き!
- 時間があるときは、いつもより遠くのスーパーへ買い物に行く。

座りっぱなしをやめてプラス・テン(+10)

- ・休日には家族や友人と外出
- ・公園や運動施設で、体を動かす
- ・町内会や地域での活動に積極的に参加

- ・少しの時間でも体を動かす
- ・自転車、徒歩通勤、階段昇降も検討
- ・趣味や、サークル活動に参加



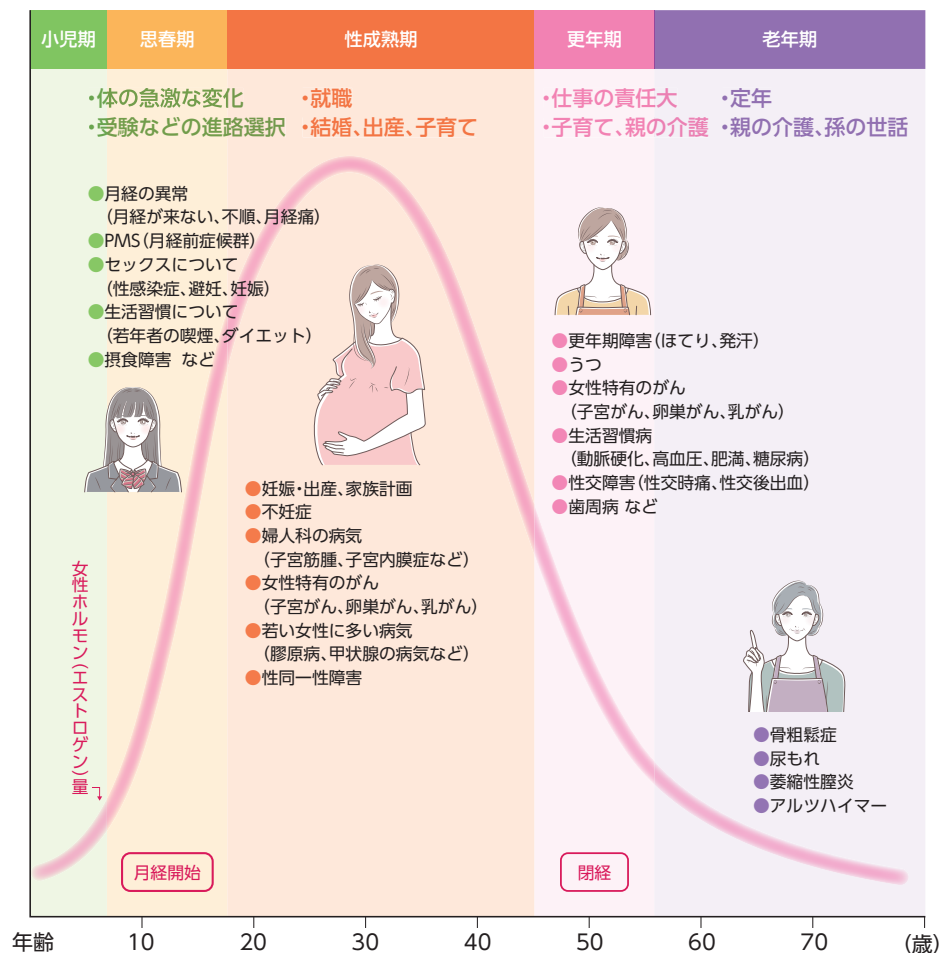
安全のために!

- ・体を動かす時間や強度は少しずつ増やしていく。
- ・体調が悪いときは無理をしない。
- ・病気や痛みがある場合は、医師や健康運動指導士などの専門家に相談を。

女性の健康課題を理解します！

女性ホルモンと健康課題の変化

ライフステージごとの女性のカラダとココロの健康は、女性ホルモンの分泌量と深く関わっています。



(参考:厚生労働省 第3回 女性の健康づくり推進懇談会の資料)

ライフステージを健康に乗り切る4つポイント

●それぞれの時期に起こりやすい心身の変化を知りましょう。

●バランスの取れた食事、適度な運動、十分な睡眠を心がけましょう。
ストレスをためない工夫も大切です！



●ご自身のココロとカラダの声に耳を傾けましょう。
気になる症状があれば、我慢せずに早めに医療機関受診を！



●健診・検診で体の状態をチェックしましょう。
定期的な健康診査・歯科健診、乳がん・子宮頸がん検診等！



困った時に使える「女性の健康相談」

▶女性のトータル健康相談 まるっとヘルスケア

女性のココロとカラダのさまざまな健康について、LINEアプリから匿名で相談できます。



一人で悩まず、気軽に相談しましょう。



こころの健康も大切です！

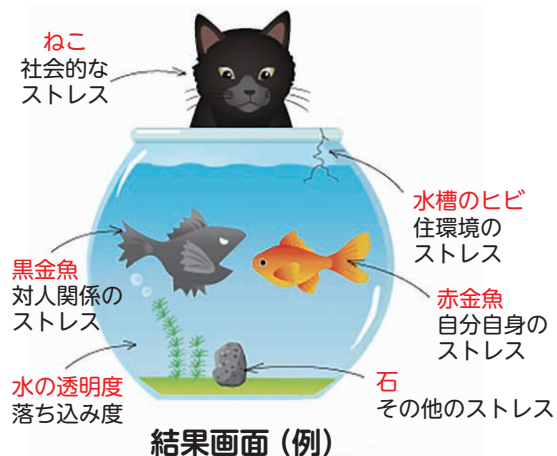
こころの健康を保つためには…

「ストレス」に早めに気づき、うまく付き合うためのライフスタイルを身につけることが大切です。適度な運動やバランスのよい食事、十分な睡眠をとることも、こころの健康のために必要です。



こころの元気、計ってみませんか？

現代社会に生きる私たちは、多かれ少なかれストレスを抱えて生活しています。こころの変化に早めに気づき、ストレスをうまく解消することがこころの健康にとって何より大切です。



こころの健康

気軽にストレスや落ち込み度をチェックできるシステムです。早速ためしてみませんか。



今日からできる一工夫

- 友人とおしゃべりする、出かける、音楽や絵画を楽しむなど、自分に合ったストレス解消法を持つ。
- 落ち込んだり、つらい時は無理をせず周囲の人や専門家に相談する。

質の良い睡眠をとりましょう

睡眠とこころの健康の関係は深く、不眠は不安や抑うつなど、こころの不調を招くことが知られています。

「よく眠れて、疲れがとれている(睡眠による休養感)」という満足感が、感情をうまくコントロールする、記憶力を保つなど、こころの調子を整える働きに大きく影響するとされています。

脳も体も十分休め、質の良い睡眠をとりましょう！



今日からできる一工夫

- 起きたら明るい光を浴びる。
- 適度な運動、ストレッチ、ぬるめのお湯につかる。
- 1日3食、なるべく決まった時間に食べる。
- 夕方以降はコーヒーなどのカフェインを避ける。
- 眠るためにお酒を飲むのはやめる。



悩んでいる人に声をかけてみませんか？

あなたの周囲に、「眠れない」「食欲がない」「口数が少なくなった」等の変化が生じている人はいませんか。



杉並区では、自殺対策の一つとして悩みを抱えた方に気づき、適切な対応を取れる人を増やすことを目指し、ゲートキーパーを養成しています。

ゲートキーパーとは、悩んでいる人に気づき、声をかけ、話をきいて、必要な支援につなげる、見守る人のことです。

- 気づき** 家族や仲間の変化に気付いて、声をかける。
- 声掛け** 気づき、一歩勇気を出して声をかける。
- 傾聴** 判断や批判をせずに本人の気持ちを尊重し耳を傾ける。
- つなぎ** 早目に専門家に相談するよう促す。
- 見守り** 温かく見守り支えていく姿勢を示す。

歯と口腔の健康を保ちます!

8020(ハチマルニイマル)を目指しましょう!

いつまでも食事や会話を楽しみ充実した生活を送るため、80歳になっても自分の歯を20本以上保ちましょう!



むし歯と歯周病を予防します

歯を失う主な原因は、「むし歯」と「歯周病」です。

むし歯や歯周病の予防には、歯に付いたプラーク(歯垢)をきれいに落とすことが大切です。

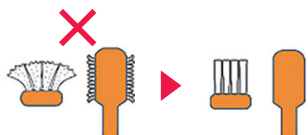
●1日に1回は丁寧に歯みがきをする

プラークが残りやすい場所



- ・歯と歯の間
- ・歯と歯ぐきの境目
- ・奥歯のかみ合わせの溝

歯ブラシの交換の目安は?



歯ブラシの毛先が開いたら交換しましょう!

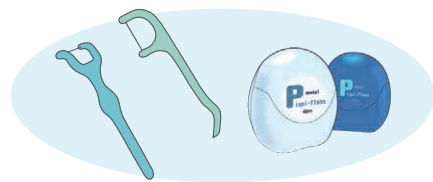


むし歯予防には、フッ化物(フッ素)配合歯みがき剤を使い、少量の水で1回すすぐと効果的です。

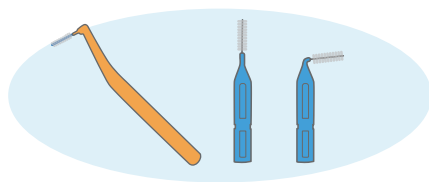


●歯ブラシにデンタルフロス・歯間ブラシをプラスする

歯ブラシでは、歯と歯の間のプラークをきれいに落とせないため、デンタルフロスや歯間ブラシを使う習慣をつけましょう。



デンタルフロス



歯間ブラシ

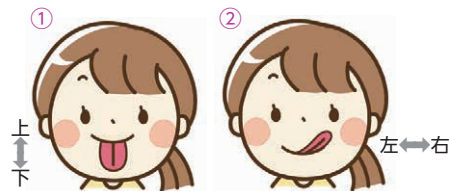
歯間ブラシは、歯間の大きさに合わせて選びましょう。

噛む力・飲み込む力を維持します

食べ物をよく噛み、安全に飲み込むには、舌や口の周りの筋肉も重要な役割を担っています。舌やほほの体操をして口の機能をアップしましょう。

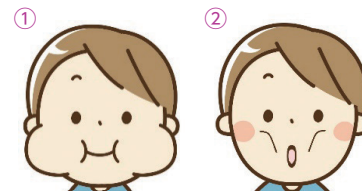
●口の体操をする

舌の体操



- ①舌を下に向けて出し、次に舌を上に向けて出します。
- ②左右の口の端を舌先で触れます。
- ①②を2~3回繰り返します。

ほほの体操



- ①ほほを膨らませます。
- ②息を吸うように口をすぼめます。
- ①②を2~3回繰り返します。

定期的に歯科健診を受けます

かかりつけの歯科医院を決めましょう。

痛みなどの症状がなくても年に1~2回、定期的な健診と歯のクリーニング(歯石除去など)を受け、歯と口腔の健康を管理しましょう。

区では、下記の歯科健康診査を行っています。対象の方には受診券が届きます。

歯科健診名	対象年齢	申し込み
成人歯科健康診査	20・25・30・35・40・45・50・60・70歳	不要
後期高齢者歯科健康診査	76歳	

※対象年齢は、年度末現在の年齢

今日からできる工夫

- 1日に1回は丁寧に歯をみがく。
- デンタルフロス・歯間ブラシを習慣にする。
- 舌やほほの体操をする。
- 歯科医院で健診を受ける。



禁煙と望まない受動喫煙をなくします！

タバコ健康影響と強い依存性

タバコの煙に含まれるたくさんの有害物質は、がんや心臓病、COPD（慢性閉塞性肺疾患）などの様々な深刻な病気を引き起こす原因となります。

また、タバコに含まれるニコチンには強い依存性があり、決意するだけでは禁煙できないのが現状です。



COPD（慢性閉塞性肺疾患）とタバコの深い関係

COPDは進行性の疾患で、肺の組織が破壊されて、酸素がうまく取り込めず、息切れがしたり気管支の炎症で慢性的咳や痰が続く状態です。

重症化すると酸素吸入が必要になるなど、生活に大きく影響します。COPDの患者の90%が喫煙者です。

禁煙することで発症リスクを軽減でき、すでに発症している方も症状の進行を防ぐことができます。



禁煙にチャレンジ！

禁煙補助薬・禁煙外来なども活用しましょう。



東京都保健医療局
「禁煙治療について」

望まない受動喫煙を防止しましょう

副流煙は主流煙よりも多くの有害物質を含み受動喫煙による健康被害のリスクがあります。

家庭や職場、地域で子供を含めた受動喫煙のリスクをなくしましょう。



厚生労働省
なくそう！
望まない受動喫煙

地域の取組に積極的に参加します！

地域活動に参加します

「栄養」「運動」「休養」に加え、社会参加（＝地域活動や、ボランティア）をしている人が、健康寿命が長いといわれています。

また、地域のつながりが豊かなほど、住民の健康状態がよいともいわれています。

ご自身の健康のため、また、地域の健康水準の向上のため、地域の活動に参加してみましょう。



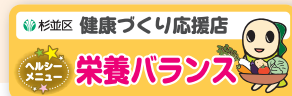
杉並区の取組集

●わがまち一番体操	高齢者が、介護予防に効果的な生活習慣を身につけることを目的とし、ゆうゆう館等で継続的に参加できる運動を中心とした介護予防プログラムを実施しています。R5年度は参加人数が1万人を超え、“集いの場”としての取組が一層期待されています。
●公園から歩く会	歩く楽しみを感じる機会を提供し、認知症予防に効果があるといわれるウォーキングの習慣化をめざした事業です。
●地域ささえ愛グループ	加齢や疾病などにより閉じこもりがちな高齢者の生きがいと社会参加の促進を図るため、介護予防の意識を持って主体的に活動を行っているグループです。

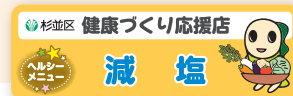
「ヘルシーメニュー店」を利用しませんか？

杉並区では、健康に配慮したヘルシーメニューがあるお店を「ヘルシーメニュー店」として登録しています。管理栄養士が監修した、体を整えるおいしい一品が「ヘルシーメニュー」です。種類は次の4種類。☑チェックしたい項目に合ったヘルシーメニューをご紹介します。

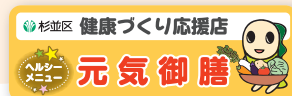
- ☑外ごはんで「**バランスの良い食事**」を食べたい
- ☑最近、**血糖値**や**コレステロール値**が気になる



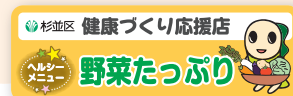
- ☑心疾患などの**循環器疾患**があり、食事に気をつけている
- ☑日頃から**塩分**を**摂り過ぎないように**している



- ☑筋肉を落とさず、いつまでも**元気に**過ごしたい
- ☑日頃の食事だけでは**体重の減少**が気になる



- ☑日々の食事で**野菜が不足気味**と感じている
- ☑手軽に**しっかり野菜が食べたい**



外食をする際は、ぜひこのステッカーを目印にしてください。



詳しくはこちらから▶

すぎなみ健康チャンネルのご案内

このチャンネルは、杉並保健所が管理する公式サイトです。

各種健康づくり講演会、教室、食育に関連した動画、その他健康づくりに関する情報等を配信します。



すぎなみ健康チャンネル



食事のマメ知識

「野菜 1 日 350 g」を目指すレシピ
減塩のコツ など



歯と口の健康

上手な歯の磨き方
デンタルフロスの使い方 など



生活習慣病予防

歩いてつくる健康生活
「食べる」と「動く」について
隙間時間にできるトレーニング



糖尿病の方向け

糖尿病療養指導士が監修
上手な自己管理（薬・食事・運動など）



杉並保健所健康推進課 03-3391-1355