資料5

5.健康に関する窓口一覧

項　　目	内　　容	問い合わせ
健康に関する相談 地域における健康講座	生活習慣病予防、病気やこころの悩み、禁煙、食事・栄養、歯や口の健康、妊娠・出産、子どものこころや身体に関すること	各保健センター　（下記連絡先参照）
健康づくり	健康づくりに関すること	健康づくり課　健康づくり推進係 Tel 03-5273-3047　Fax 03-5273-3930
健康診査・がん検診	健康診査、 がん検診の受診に関すること	健康づくり課　健診係 Tel 03-5273-4207　Fax 03-5273-3930
かかりつけ医・ かかりつけ歯科医、 かかりつけ薬局	かかりつけ医に関すること	健康づくり課　在宅医療支援係 Tel 03-5312-9925　Fax 03-3226-2237 各保健センター（下記連絡先参照）
	かかりつけ歯科医、 かかりつけ薬局に関すること	健康づくり課　在宅医療支援係 Tel 03-5312-9925　Fax 03-3226-2237
在宅医療相談窓口	在宅医療に関すること	
高齢期の健康づくり	【健康づくり】 口腔機能の維持や低栄養の予防など高齢期の特性に応じた健康づくりに関すること	各保健センター　（下記連絡先参照）
	【介護予防】 区主催の介護予防教室の案内、 新宿いきいき体操の紹介等に関すること	地域包括ケア推進課　介護予防係 Tel 03-5273-4568　Fax 03-6205-5083
女性の健康づくり	月経、更年期、尿もれなど 女性の心身の健康に関すること	女性の健康支援センター（四谷保健センター内） Tel 03-3351-5161　Fax 03-3351-5166
食育	食育に関すること	健康づくり課　健康づくり推進係 Tel 03-5273-3047　Fax 03-5273-3930
食品表示	栄養成分表示、誇大表示等に関すること	
	期限表示、添加物表示、 アレルギー表示等に関すること	衛生課　食品保健係 Tel 03-5273-3827　Fax 03-3209-1441
食品衛生	食中毒等に関すること	

各保健センター　《 連絡先 》

牛込保健センター	Tel:03-3260-6231	Fax:03-3260-6223
四谷保健センター	Tel:03-3351-5161	Fax:03-3351-5166
東新宿保健センター	Tel:03-3200-1026	Fax:03-3200-1027
落合保健センター	Tel:03-3952-7161	Fax:03-3952-9943

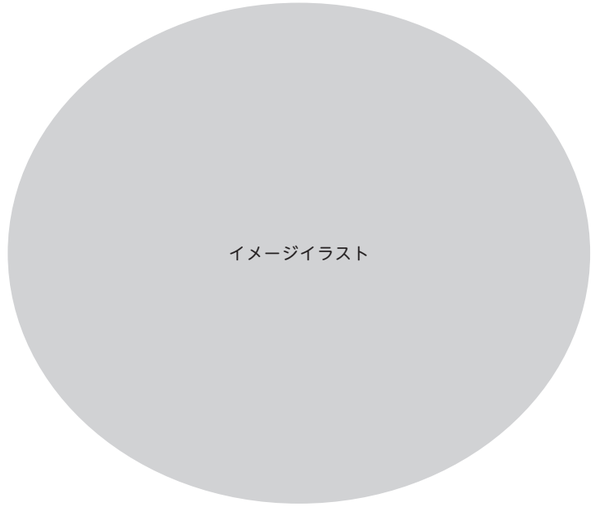
新宿区健康づくり行動計画（平成30年度～平成34年度）　概要版

平成30(2018)年3月発行
編集・発行／新宿区健康部健康政策課
〒160-0022　新宿区新宿五丁目18番21号
電話／03-5273-3024　ファックス／03-5273-3930
新宿区ホームページ／https://www.city.shinjuku.lg.jp/

からだにいいことはじめよう!

しんじゅく健康づくりガイド

新宿区健康づくり行動計画
（平成 30 年度～平成 34 年度）概要版



○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○
○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○
○○○○○○○○○○○○○○

新宿区

1.データでみる新宿区民の健康

65歳健康寿命（要支援1以上）

男女ともに東京都とほぼ同じ

【平成27年】
男性：80.69歳
女性：82.65歳

東京都
男性：80.98歳
女性：82.48歳
（東京都福祉保健局資料）

主要死因

第1位から第3位の疾患で
主要死因の全体の5割を超える

【平成27年】
第1位　悪性新生物
第2位　心疾患
第3位　脳血管疾患
（新宿区の保健衛生）

メタボリックシンドローム該当率

男性の該当率は都と比べて高い。

【平成28年度】
男性：28.6%
女性：7.2%

東京都
男性：27.0%
女性：8.6%
（国保データベース）

運動習慣がある人の割合

64歳以下の人の方が
運動習慣がある人が少ない

【平成28年】
64歳以下：18.9%
65歳以上：37.7%

※1日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割合
（新宿区健康づくりに関する調査）

喫煙率

女性の喫煙率は国より高い

【平成28年】
男性：25.7%
女性：9.2%
（新宿区健康づくりに関する調査）

国（平成28年）
男性：30.1%
女性：7.9%
（国民健康・栄養調査）

生活習慣病のリスクのある飲酒をする人の割合

男女ともに国より高い

【平成28年】
男性：20.3%　女性：18.6%
※生活習慣病のリスクのある飲酒は、純アルコール摂取量が、男性で1日平均40g以上、女性で1日平均20g以上
（新宿区健康づくりに関する調査）

国（平成28年）
男性：14.6%　女性：9.1%
（国民健康・栄養調査）

やせBMI18.5未満の人の割合

女性のやせが多い

【平成28年】
男性：5.9%
女性：17.9%
（新宿区健康づくりに関する調査）

国（平成28年）
男性：4.4%
女性：11.6%
（国民健康・栄養調査）

介護が必要となった主な原因

【平成28年】
男性：第1位　脳血管疾患
第2位　高齢による衰弱
第3位　認知症
女性：第1位　骨折・転倒
第2位　関節の病気
第3位　認知症
（新宿区高齢者の保健と福祉に関する調査（要支援・要介護認定者調査））

睡眠による十分な休養の有無

国よりも取れていない人が多い

【平成28年】
とれていない：25.5%
（新宿区健康づくりに関する調査）

国（平成28年）
19.7%
（国民健康・栄養調査）

むし歯を持つ3歳児の割合

【平成28年】
新宿区：11.6%
23区中上から14位
（乳幼児歯科健診結果）

1日2回以上、主食・主菜・副菜をそろえている人の割合

男女ともに若い世代ほど低い傾向

【平成28年】（週に6~7日）
男性：39歳以下　32.3%
40~64歳　41.6%
65歳以上　61.9%
女性：39歳以下　33.4%
40~64歳　49.7%
65歳以上　59.6%
（新宿区健康づくりに関する調査）

1日に食べる野菜料理の摂取量

若い世代ほど少なく、また男性の方が女性よりも少ない傾向

【平成28年】（食べない）
男性：39歳以下　12.1%
40~64歳　9.5%
65歳以上　7.7%
女性：39歳以下　4.7%
40~64歳　2.5%
65歳以上　2.6%
（新宿区健康づくりに関する調査）

2.計画の概要と体系

▶「新宿区健康づくり行動計画」は、「生涯にわたり心身ともに健康で暮らせる健康寿命の延伸に向けた取組みの充実」を基本方針とし、区民一人ひとりの健康の維持・増進を図るとともに、まち全体で健康づくりを実践できるしくみや社会環境を整えるために策定しました。
▶ 計画期間は、平成30年度を初年度とし、平成34年度を目標年度とする5か年計画です。
▶ 基本方針の実現に向け、6つの基本目標とそれに連なる施策を定め、体系的に取組みを展開していきます。

基本方針　生涯にわたり心身ともに健康で暮らせる健康寿命の延伸に向けた取組みの充実

気軽に健康づくりに取り組める環境が整備され、区民が暮らしのなかで意識せずとも健康づくりを実践でき、こころも身体も健康に暮らし続けられるまちをめざします。

基本目標	施策
1. 健康を支える社会環境を整備します	誰もが意識せずとも健康づくりを実践できる環境を整えます
	地域のつながりを醸成し、健康づくりを推進します
2. 生活習慣を改善し、心身の機能を維持・向上させる取組みを推進します	身体活動量の増加と運動・スポーツ活動の習慣化を推進します
	休養とこころの健康づくりを支援します
	喫煙者の減少と飲酒量の適正化をめざします
	歯と口の健康づくりを支援します
	高齢期の課題を踏まえた健康づくりを推進します
3. 生活習慣病対策を推進します	糖尿病、循環器疾患などの主な生活習慣病の発症予防と重症化予防対策を推進します
	健診受診の習慣化を推進します
4. 総合的にがん対策を推進します【新宿区がん対策推進計画】	がんのリスクの低下を図ります
	がんの早期発見・早期治療を推進します
	がん患者の生活の質の向上をめざします
5. 女性の健康づくりを支援します	女性の健康支援センターを拠点に、女性の健康に関する正しい知識の普及を図ります
	女性の健康づくりにおける区民による活動を支援します
	女性特有のがん対策を推進します
4. 健康的で豊かな食生活を実践できる食育を推進します【新宿区食育推進計画】	生涯にわたって健康を増進する食生活を推進します
	食文化の継承や食の楽しみを通して、食を大切にするこころを育みます
	地域や団体との連携・協働により、健康的な食環境づくりを推進します

3. ライフステージ別　健康づくりの実践ポイント

★ 実践してみましょう!
項目に ☑（チェック）してみましょう!

基本目標	施　策	乳幼児期（6歳以下）	学齢・青年期 （7 歳～ 19 歳）	成人期（20 歳～ 64 歳）	高齢期（65 歳以上）
1. 健康を支える社会環境を整備します	健康づくりを実践できる環境整備	☐ 健康づくりに関するイベントや事業に参加しよう			
	地域のつながりの醸成	☐ 近所の人に挨拶をしよう ☐ お祭りなど地域の行事に参加しよう		☐ 子どもを通じて保育園や学校、地域等の行事に参加し、顔見知りをつくろう ☐ 町会・自治会に入ろう ☐ 地域活動に参加し、役割を持とう	☐ 地域活動等に参加し、地域センター、シニア活動館などの施設を利用しよう
2. 生活習慣を改善し、心身の機能を維持・向上させる取組みを推進します	身体活動・運動	☐ 全身を使って遊ぼう	☐ いろいろな運動やスポーツを経験しよう	☐ 1日あと10分、身体を動かそう ☐ 運動習慣をもとう（30分以上の運動を週2日以上）	☐ 筋力やバランス等を維持しよう
	休養とこころの健康づくり	☐ 基本的な生活習慣（睡眠・生活リズム）を身につけさせよう（保護者）	☐ ストレスや悩みを感じたら周りに相談しよう	☐ ストレスと上手につきあい良質な睡眠で疲れをとろう	☐ 規則正しい生活を送り、家にこもらず楽しさや、やりがいのある活動に参加しよう
	喫煙・飲酒	☐ 大人はたばこの煙を吸わせないようにしよう	☐ 喫煙や飲酒が及ぼす健康への影響を理解しよう ☐ 喫煙・飲酒は絶対にしない	☐ 妊婦・授乳中は、喫煙や飲酒をしない（成人期） ☐ 喫煙、受動喫煙による健康影響を理解しよう ☐ 禁煙希望者は必要に応じて医療機関を受診し、禁煙を成功させよう ☐ お酒の適正量を理解し、過度な飲酒はやめよう	
	歯・口の健康	☐ 規則正しい生活習慣、歯磨き習慣を身につけ、むし歯予防に努めよう ☐ 1日1回仕上げみがきをしよう（保護者）	☐ ゆっくりよく噛んで食べよう ☐ 丁寧に歯みがきをしよう	☐ かかりつけ歯科医を持ち、定期健診を受けよう ☐ 歯みがき時には、歯間清掃用具も使おう	☐ 口をたくさん動かして機能低下を予防しよう
	高齢期の健康づくり		☐ バランスのよい食事と運動で、子どもの頃から丈夫な骨をつくろう	☐ 高齢期に備え、足腰の筋力を鍛えよう	☐ 外出・交流・活動で、人やまちとつながろう
3. 生活習慣病対策を推進します	発症・重症化予防 健診の習慣化		☐ 正しい食事・運動習慣を学ぼう	☐ 生活習慣を見直そう ☐ 健診を受診しよう	☐ 体調管理・治療をしよう
4. 総合的にがん対策を推進します【新宿区がん対策推進計画】	がんリスクの低下 早期発見・治療 生活の質の向上		☐ がんについて理解しよう	☐ がんを予防する生活を実践しよう ☐ がん検診を受診しよう ☐ 療養相談等の支援を活用しよう	
5. 女性の健康づくりを支援します	正しい知識の普及 区民の活動支援 女性特有のがん対策		☐ 女性の身体の変化を知ろう ☐ 女性の健康づくりに関心をもとう　☐ 女性の健康に関する取組みに参加しよう	☐ 定期的に乳がんの自己触診を行うとともに、乳がん・子宮がん検診を受けよう	
6. 健康的で豊かな食生活を実践できる食育を推進します【新宿区食育推進計画】	健康的な食生活	☐ 規則正しい生活リズムをつくろう	☐ 1日3食規則正しい食事をしよう	☐ 主食・主菜・副菜をそろえよう	☐ いろいろな食品を食べよう
	食を大切にするこころ	☐ 食前・食後の挨拶をしよう	☐ 食事の支度を手伝おう	☐ 季節の行事や旬の食材を楽しもう	☐ 家族や友人・知人と食事を楽しもう
	食に関する環境づくり		☐ 食品ロスについて学ぼう	☐ 健康に配慮されたメニューや健全な食生活に関する情報を上手に利用しよう	

4.おさえておきたい健康づくりのポイント

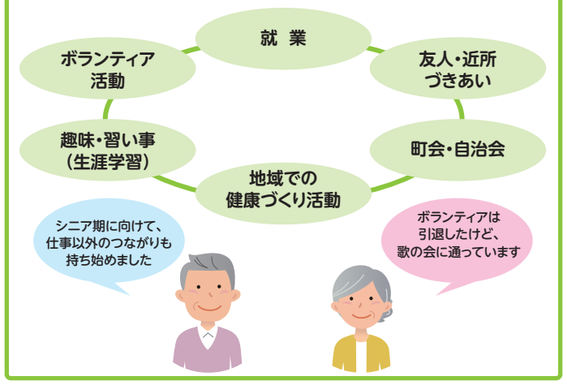
基本目標1　健康を支える社会環境を整備します

つながる地域、広がる「健康づくり」の輪

地域のつながりが豊かなほど、住んでいる人の健康状態が良いと言われています。
地域とつながることも、健康づくりのひとつです。できることからはじめてみませんか。

色々なつながりの場

ライフステージに応じて、形を変えても切れ目なく
社会参加をしましょう。



社会調査から判明! 健康寿命をのばす活動頻度

参考：「健康長寿新ガイドライン『4つのカギで人やまちとつながろう』」（社会保険出版社）

基本目標2　生活習慣を改善し、心身の機能を維持・向上させる取組みを推進します

続けて運動、得る元気!

日常の身体活動量を増やすことで、生活習慣病やロコモ（p.9参照）などのリスクを下げることができると言われています。今より10分多く体を動かし、健康寿命を延ばしましょう!

日常生活の中で体を動かす時間の目標

18歳〜64歳	元気に体を動かして **1日60分**	◀ 息がはずみ汗をかく程度の運動を週に計60分含めると効果的!
65歳以上	じっとしていないで **1日40分**	

手軽にできて効果抜群 歩くことから始めよう!

区では、区内の見どころ満載のウォーキングマップを発行しています。

1日8,000歩が目安です

Let's Try スポーツイベントや教室に参加しよう!

区では、各種スポーツイベントや新宿コズミックセンター・元気館などでの教室を開催しています。詳しくは、「広報しんじゅく」や「Oh!レガス新宿ニュース」でチェックしよう!

いつもの生活に ちょっとした工夫でプラス10分

睡眠・休養しっかり確保！こころの不調は早めに相談！

こころの健康のために、休養の大切さを認識し、十分な睡眠をとり、
ストレスと上手につきあいましょう。

健康づくりのための睡眠指針2014 〜睡眠12箇条〜

1. 良い睡眠で、からだもこころも健康に。
2. 適度な運動、しっかり朝食、ねむりとめざめのメリハリを。
3. 良い睡眠は、生活習慣病予防につながります。
4. 睡眠による休養感は、こころの健康に重要です。
5. 年齢や季節に応じて、ひるまの眠気で困らない程度の睡眠を。
6. 良い睡眠のためには、環境づくりも重要です。
7. 若年世代は夜更かし避けて、体内時計のリズムを保つ。
8. 勤労世代の疲労回復・能率アップに、毎日十分な睡眠を。
9. 熟年世代は朝晩メリハリ、ひるまに適度な運動で良い睡眠。
10. 眠くなってから寝床に入り、起きる時刻は遅らせない。
11. いつもと違う睡眠には、要注意。
12. 眠れない、その苦しみをかかえずに、専門家に相談を。

区では、精神保健講演会（睡眠・うつ予防など）やストレスマネジメント講座（子育て世代・働く世代・シニア世代）を実施しています。ぜひご参加ください。

ストレスと上手につきあうポイント

- 自分に合ったストレス解消法を持つ。
  おすすめ⇒からだを動かす、好きなことをする、ゆっくり入浴、ストレッチなど。
- 日ごろから健康的な生活習慣をこころがける。
  （休養、十分な睡眠、適度な運動、バランスのとれた栄養・食生活）
- 無理をしない。
- こころの不調を感じたら、保健師や医師などに相談する。
  （眠れない、気分が落ち込む、何もしたくない、食欲がないなど）

家族や周囲の人がこころの不調に早めに気づき、声かけをすることも大事です！

たばこやお酒から健康を守ろう!

お酒（アルコール）

お酒の飲み過ぎは健康を損なう原因になります。
適量を知り、上手に楽しくお酒とつきあいましょう。

※知っておきたいお酒の適量

純アルコールに換算して20g程度（ビールなら中瓶1本）が適量の目安とされています。

注意 1日の平均純アルコール摂取量が下記の量を超えると、生活習慣病のリスクが高まることがわかっています。飲み過ぎに十分注意しましょう。

たばこ

たばこは、日本人の病気と死亡の最大の原因です。
自分自身や大切な周りの人のために、
禁煙や受動喫煙の防止に取り組みましょう。

たばこによる健康影響

能動喫煙による影響
がん 循環器疾患（脳卒中、虚血性心疾患など）
呼吸器疾患（COPDなど） 糖尿病 周産期の異常（低出生体重児、乳児死亡等）など

受動喫煙による影響
虚血性心疾患　肺がん
乳幼児の喘息　呼吸器感染症
乳幼児突然死症候群（SIDS）など

禁煙支援を活用しよう!

たばこは依存物質であるニコチンを含むため、
禁煙を決意しても意志だけではなかなかやめられません。
かかりつけの医師に相談したり、禁煙外来などの利用を考えてみましょう。

注意!! 妊婦・授乳中の女性は、喫煙・飲酒はやめましょう。

みんなでめざそう8020(はちまるにいまる)!みんなが持とう(はちまるにいまる)かかりつけ歯科医!

8020(はちまるにいまる)とは「80歳になっても20本以上自分の歯を持とう」という運動です。20本以上の歯があればほとんどの食べ物をよくかむことができおいしく食べられるといわれています。
楽しく充実した食生活を送り続けるために、健康な歯を保ちましょう。

健康な歯と口を保つために大切なのは、自分自身で行うセルフケアと歯科医院でのプロフェッショナルケア!

セルフケア

毎日の歯みがきがセルフケアの基本です

歯みがきのポイント

- 毛先を歯にきちんとあててみがきます。
- 軽い力(150～200g)で毛先を小刻みに前後に動かし1～2歯ずつ みがきます。

歯間清掃用具を+αで使うと歯垢除去率がアップ!

デンタルフロス

歯ぐきを傷つけないように前後にゆっくり動かしながら歯と歯の間に入れ、歯の側面をこすりながら前後左右に動かします。

歯間ブラシ

ゆっくり歯と歯の間に入れ、前後に2～3回動かします。すき間の広さに合わせて、歯間ブラシの大きさを選びましょう。

プロフェッショナルケア

かかりつけ歯科医は「歯の健康」サポーター

1年に1～2回は歯科健診を受けましょう。
かかりつけ歯科医を決め、定期的に診察を受けておくと、歯や口のちょっとした変化にも気づいてもらいやすくなり、異常の早期発見につながります。

自分に合った歯みがきの方法を教えてもらったり、むし歯予防のフッ素を塗ってもらいましょう

運動

みんなで目指そう、いきいき100歳

健康寿命を延ばすためには、死亡原因の約6割を占める生活習慣病の予防やコントロールに加え、介護の原因となる「骨折・転倒」「高齢による衰弱」等の予防が大切です。「年だから仕方がない」と考えがちですが、心身の老化を遅らせることは可能であることが最近の研究からもわかっています。
元気で長生きするために「栄養・運動・社会参加」をキーワードに健康づくりを実践しましょう。

栄養 食・口腔

高齢期は低栄養に注意

たんぱく質やエネルギーの不足は筋肉や体重の減少などにつながり、身体機能の低下を引き起こすことがあります。

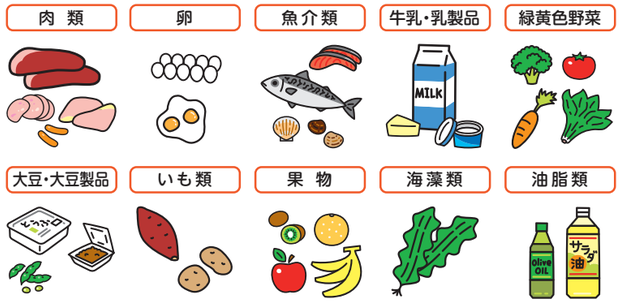
☐ **魚・肉・卵などのたんぱく質を積極的にとろう**

たとえば…
お蕎麦に卵をプラス

☐ **守ろう!かむ力・のみこむ力**
硬いものも食べられるように
歯と口の健康を保とう

☐ **いろいろ食べて栄養バランスをアップ**

毎日食べたい10品目のリスト　毎日7品目をめざそう!



運動

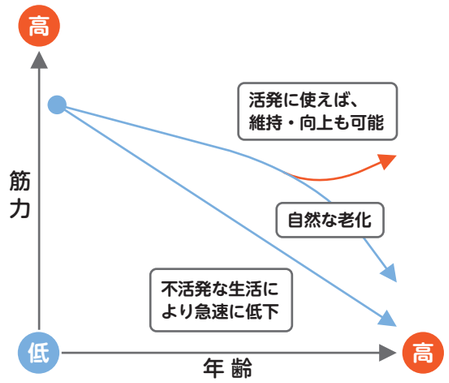
筋力アップトレーニングでロコモ予防

筋肉は、衰えやすい反面、鍛えれば
何歳からでも増やすことができます。

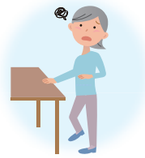
ロコモ(ロコモティブシンドローム:運動器症候群)とは

関節の痛みや筋力の低下などにより、歩く力が衰えた状態のことをいいます。

■ 加齢にともなう筋力の変化



☐ **1日1回、簡単な筋トレをしよう**
たとえば…
テレビを見ながら、片足立ち
安定したつかまるものがある場所で
床につかない程度に片足をあげる



左右1分間ずつ1日3回

☐ **仲間と一緒に体操やトレーニングに取り組もう**
介護予防教室などに参加しましょう。
区では平成30年度に、筋力アップやバランスの向上をめざした新たなトレーニングを開発予定です!

社会参加

**社会とのつながりが豊かな人ほど要介護や認知症になりにくく、健康寿命が長いことがわかっています。
いくつになっても家にこもらず、人やまちとつながりましょう!**

基本目標3　生活習慣病対策を推進します

健康診査を受けて生活習慣病を予防・改善しましょう!

脳血管疾患、心臓病等の生活習慣病は死亡原因の上位となっています。
毎年の健康診査で身体の状態をチェックし、生活習慣を改善することや、早めの治療を受けることで、いつまでもはつらつとした生活を送りましょう。

メタボリックシンドローム

内臓脂肪型肥満

＋

2項目以上該当

- **高血圧**
  血管の圧力がかかる
- **脂質異常**
  血管壁を厚くする
- **高血糖**
  血管を刺激して傷つける

➡

動脈硬化が進行・重症化

**脳血管疾患・心臓病
糖尿病合併症
(網膜症・腎症・神経障害など)
CKD(慢性腎臓病)
認知症などを招く!**

※特定健康診査(40歳～74歳)を受けた結果、リスクが高い場合は、各医療保険者が実施する生活習慣改善のための「特定保健指導」を受けましょう。

基本目標4　総合的にがん対策を推進します【新宿区がん対策推進計画】

がんは早期発見！早期に治療！

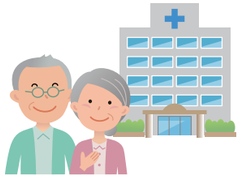
がんに関する正しい知識を持ち、生活習慣を見直し、定期的にがん検診を受診しましょう。
また、がんになっても、がんの治療や療養生活について相談できます。

がんを防ぐための新12か条

1条　たばこは吸わない
2条　他人のたばこの煙をできるだけ避ける
3条　お酒はほどほどに
4条　バランスのとれた食生活を
5条　塩辛い食品は控えめに
6条　野菜や果物は不足にならないように
7条　適度に運動
8条　適切な体重維持
9条　ウイルスや細菌の感染予防と治療
10条　定期的ながん検診を
11条　身体の異常に気がついたら、すぐに受診を
12条　正しいがん情報でがんを知ることから

出典「公益財団法人 がん研究振興財団 がんを防ぐための新12か条」

がんは、早期に発見・治療すれば、完治する可能性が高くなります。早期発見のためがん検診を定期的に受診しましょう。



〈がんに関する相談窓口〉

がんのことや治療について知りたいこと、今後の療養や生活で心配なことなどの質問・相談に応じています。

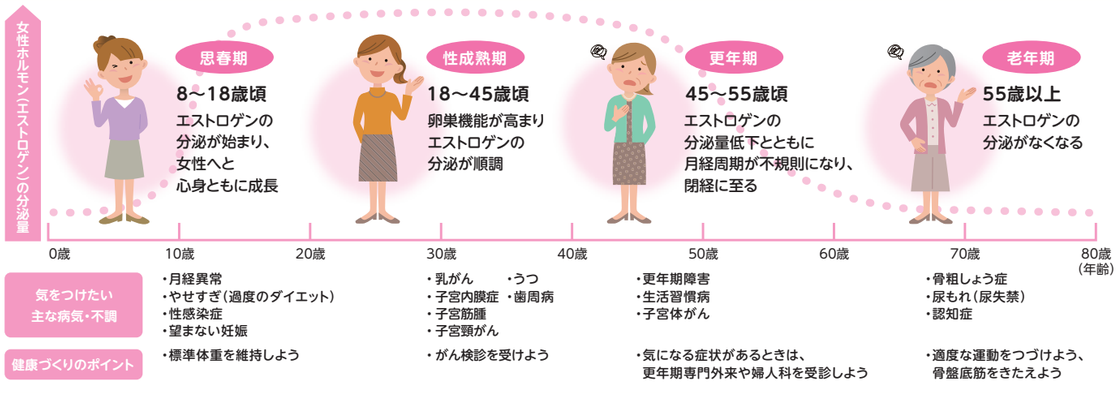
がん療養相談窓口（暮らしの保健室）	病院のがん相談支援センター
Tel.03-3205-3114 Fax.03-3205-3115	Tel.00-0000-0000 Fax.00-0000-0000

基本目標5　女性の健康づくりを支援します

みんなで知ろう 女性の健康

女性の身体は、思春期、妊娠・出産、更年期など、年代に応じてホルモンバランスが大きく変化するため、女性特有の健康課題があります。自身の身体を知り、健康づくりに取り組み、生涯元気でいきいきと過ごしましょう。

女性のライフステージと主な健康課題



女性の健康支援センターは、各ライフステージに応じた女性の健康づくりを応援しています。
健康づくりに関するセミナーや相談のほか、ハンドブック等の配布も行っています。

健康センターでも配布しています。

基本目標6　健康的で豊かな食生活を実践できる食育を推進します【新宿区食育推進計画】

健康づくりは毎日の食事から

「食」は、私たちが生涯にわたってこころも身体も健康でいきいきとした生活をおくるためにとても重要なものです。毎日の食事にひと工夫！できることからぜひ始めてみましょう。

野菜をもう1皿食べよう！

バランスのよい食生活には、野菜が欠かせません。
1日に必要な野菜の摂取量は350gです。野菜350gは直径10㎝の小皿（小鉢）5皿分に相当します。
まずは、1日に今よりもう1皿分野菜を食べましょう。

＜ 野菜1皿ってどれくらい？ ＞

主食・主菜・副菜をそろえましょう！

1食に、主食・主菜・副菜の各グループから1品ずつ（副菜は1～2品）組み合わせることを意識すると、栄養面はもちろん、見た目にもバランスがよい食事になります。食事を作ったり、選んだりするときに、この組み合わせを考えてみましょう。

食でつなげよう 笑顔の輪！～「食」を通じた健康づくりネットワーク～

区は、事業者、個人、地域団体などが参加し、食を通じた健康づくりに関する活動や情報交換、協力・連携をするためのネットワークがあります。
ネットワークの活動が盛んになることで、食をきっかけとした区民の健康づくりの輪が広がっていくことを目指しています。

＜ 活動事例 ＞

区のホームページでネットワークの参加団体・参加者などの情報を紹介しています。