

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」より、
区民の皆さんの**健康づくりに役立つポイント**をまとめました。
ぜひ、ご活用ください!

新宿区

1.データでみる区民の健康

65歳健康寿命

65歳まで生きてきた人が何歳まで健康に生活できるかということを表したものです。そのため、0歳からの「平均寿命」より長くなる場合があります。

【平成27年】

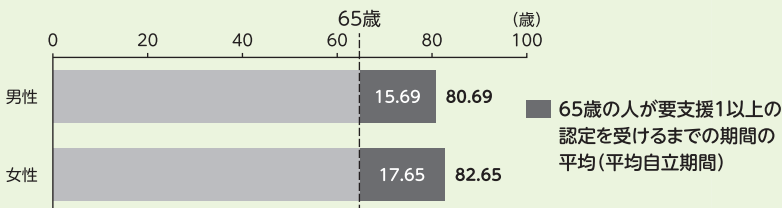
新宿区 男性:**80.69**歳 女性:**82.65**歳

東京都 男性:80.98歳 女性:82.48歳

(東京都福祉保健局資料 東京保健所長会方式による65歳健康寿命)

65歳健康寿命=65歳+65歳の人が必要支援・要介護認定を受けるまでの期間の平均

(例) 要支援1以上の認定を受けるまでの状態を健康と考えた場合の健康寿命



目指せ! 健康寿命の延伸!!

子どもの頃から健康的な生活習慣づくりに取り組もう!

介護が必要となった主な原因の第1位

【平成28年】

男性:**脳血管疾患**

女性:**骨折・転倒**

(新宿区高齢者の保健と福祉に関する調査報告書)

こんにちは!
しんじゆく健康フレンズです

“からだにいいこと”を楽しくお届けする健康づくり推進キャラクターです。



【解消していきたい課題】 メタリックシンドローム該当率

⇒男性の該当率が都に比べて高い

【平成28年】

新宿区 男性:**28.6**% 女性:7.2%

東京都 男性:27.0% 女性:8.6%

(国民健康保険データベース)

やせ(BMI18.5未満)の人の割合

⇒女性のやせが多い

【平成28年】

新宿区 男性:5.9% 女性:**17.9**%

(新宿区健康づくりに関する調査)

国 男性:4.4% 女性:11.6%

(国民健康・栄養調査)

運動・栄養・休養が健康づくりの基本!

運動習慣がある人の割合

⇒64歳以下で、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%

(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

【平成28年】(食べない)

39歳以下:**7.7**% 男性:**9.5**%

40~64歳:5.0% 女性:3.1%

65歳以上:4.7%

(新宿区健康づくりに関する調査)

睡眠による十分な休養の有無

⇒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)


2.「新宿区健康づくり行動計画」について

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の充実

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、体系的に取組を展開していきます。



3. ライフステージ別 健康づくりの実践ポイント

基本目標	施策	乳幼児期（6歳以下）	学齢・青年期
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 地域のつながりの醸成	<input type="checkbox"/> 近所の人に挨拶をしよう <input type="checkbox"/> お祭りなど地域の行事に参加しよう	
2. 生活習慣を改善し、心身の機能を維持・向上させる取組を推進します	身体活動・運動 休養とこころの健康 喫煙・飲酒 歯と口の健康 高齢期の健康づくり	<input type="checkbox"/> 全身を使って遊ぼう <input type="checkbox"/> 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) <input type="checkbox"/> 大人はたばこの煙を吸わせないようにしよう <input type="checkbox"/> 規則正しい生活習慣、歯みがき習慣を身につけ、むし歯予防に努めよう <input type="checkbox"/> 1日1回仕上げみがきをしよう(保護者)	<input type="checkbox"/> いろいろな運動やスポーツをしよう <input type="checkbox"/> 喫煙や飲酒が及ぼす健康被害を避けよう <input type="checkbox"/> 喫煙・飲酒は絶対にやめよう <input type="checkbox"/> ゆっくりよく噛んで食べよう <input type="checkbox"/> 丁寧に歯みがきをしよう <input type="checkbox"/> バランスのよい食事を摂り、子どもの頃から丈夫な体づくりを
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		<input type="checkbox"/> 正しい食事・運動習慣を身につけよう
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】	がんのリスクの低下 早期発見・早期治療 生活の質の向上		<input type="checkbox"/> がんについて理解を深めよう
5. 女性の健康づくりを支援します	正しい知識の普及 区民による活動への支援 女性特有のがん対策		<input type="checkbox"/> 女性の身体の変化を理解しよう
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 食を大切にしているところ 食に関する環境づくり	<input type="checkbox"/> 規則正しい食生活のリズムをつくろう <input type="checkbox"/> 楽しんで食事をしよう <input type="checkbox"/> 食前・食後の挨拶をしよう	<input type="checkbox"/> 1日3食規則正しい食生活をしよう <input type="checkbox"/> 食事の支度を手伝おう <input type="checkbox"/> 食品ロスについて学びよう

(7歳～19歳)	成人期 (20歳～64歳)	高齢期 (65歳以上)
<input type="checkbox"/> 健康づくりに関するイベントや事業に参加しよう		
	<input type="checkbox"/> 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 <input type="checkbox"/> 町会・自治会に入ろう <input type="checkbox"/> 地域活動に参加し、役割を持つよう	<input type="checkbox"/> 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
<input type="checkbox"/> スポーツを経験しよう	<input type="checkbox"/> 1日あと10分、身体を動かそう <input type="checkbox"/> 運動習慣をもとう (30分以上の運動を週2日以上)	<input type="checkbox"/> 筋力を維持・向上しよう
	<input type="checkbox"/> ストレスや悩みを感じたら周りに相談しよう	
<input type="checkbox"/> 健康への影響を理解しよう <input type="checkbox"/> しない	<input type="checkbox"/> ストレスと上手につきあい、良質な睡眠で疲れをとろう <input type="checkbox"/> 妊娠・授乳中は、喫煙や飲酒をしない <input type="checkbox"/> 喫煙、受動喫煙による健康影響を理解しよう <input type="checkbox"/> 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 <input type="checkbox"/> お酒の適正量を理解し、過度な飲酒はやめよう	<input type="checkbox"/> 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
<input type="checkbox"/> 食べよう <input type="checkbox"/> よう	<input type="checkbox"/> かかりつけ歯科医を持ち、定期健診を受けよう <input type="checkbox"/> 歯みがき時には、歯間清掃用具も使おう	<input type="checkbox"/> 口をたくさん動かして機能低下を予防しよう
<input type="checkbox"/> と運動で、 <input type="checkbox"/> な骨をつくろう	<input type="checkbox"/> 高齢期に備え、足腰の筋力を鍛えよう	<input type="checkbox"/> 外出・交流・活動で、人やまちとつながろう
<input type="checkbox"/> 慣を学ぼう	<input type="checkbox"/> 生活習慣を見直そう	<input type="checkbox"/> かかりつけ医を持ち、体調管理をしよう
	<input type="checkbox"/> 健診を受診しよう	
<input type="checkbox"/> よう	<input type="checkbox"/> がんを予防する生活を実践しよう <input type="checkbox"/> がん検診を受診しよう <input type="checkbox"/> 療養相談等の支援を活用しよう	
<input type="checkbox"/> を知ろう		
<input type="checkbox"/> 女性の健康づくりに関心をもとう <input type="checkbox"/> 女性の健康に関する取組に参加しよう	<input type="checkbox"/> 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	
<input type="checkbox"/> 食事をしよう	<input type="checkbox"/> 主食・主菜・副菜をそろえよう	<input type="checkbox"/> いろいろな食品を食べよう
<input type="checkbox"/> ぼう	<input type="checkbox"/> 季節の行事や旬の食材を楽しもう	<input type="checkbox"/> 家族や友人・知人と食事を楽しもう
<input type="checkbox"/> ぼう	<input type="checkbox"/> 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

つながる地域、広がる「健康づくり」の輪！

基本目標 1

社会とのつながりが豊かな地域ほど、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。

シニア期に向けて、仕事以外のつながりも持ち始めました

ボランティアは引退したけど、歌の会に通っています

健康寿命をのばす活動頻度

1日1回以上
外出しよう

週1回以上
友人・知人などと交流しよう

月1回以上
楽しさ・やりがいのある活動に参加しよう

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）

続けて運動、得る元気！

基本目標 2

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.8参照)などのリスクを下げる可以说是とされています。今より10分多く体を動かしましょう！

日常生活の中で体を動かそう

体を動かす時間の目標

18歳～64歳 歩く、階段をのぼる、掃除機かけなど 元気にからだを動かして 1日60分	65歳以上 植物への水やり、料理、ゆっくりした歩行など じっとしていないで 1日40分
--	--

プラス さらに、息がはずみ汗をかく程度の運動(筋トレ、早歩きなど)を週に合わせて60分含めると効果的!

／ すぐに目標達成は無理でもまずは ／

いつもの生活にちょっとした工夫でプラス10分

階段を使って +10分	こまめな掃除で +10分	歩幅を広くして速く歩いて +10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

歩数計で簡単に計れます!

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」でチェックしましょう!

睡眠・休養しっかり確保！こころの不調は早めに相談！

基本目標 2

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。

快適睡眠のためのヒント

- 目が覚めたら日光に当たる。
- 寝る前にお茶やコーヒーを飲まない。たばこを吸わない。
- 朝食をとる。
- 睡眠時間にこだわらない。
- 軽い運動習慣をつける。
- 昼寝をするなら午後3時前の20～30分にする。
- 寝酒はやめる。
- 休日もなるべく同じ時間に起きる。

※厚生労働省「健康づくりのための睡眠指針」(一部参照)

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。(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)

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。

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！

基本目標 2

たばこ

喫煙による健康影響は科学的に証明されています。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。

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(加熱式たばこも含む)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。医師に相談したり、禁煙外来の利用を考えてみましょう。

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。上手に楽しくお酒とつきあいましょう。

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。

男性



純アルコール
40g
ビールなら
中瓶2本

女性



純アルコール
20g
ビールなら
中瓶1本

※純アルコール20gの目安



ビール
(5度)
中瓶1本
(500ml)



缶チューハイ
(5度)
1.5缶
(500ml)



ワイン
(12度)
2杯弱
(200ml)



日本酒
(15度)
1合
(180ml)



焼酎
(25度)
0.6合
(110ml)



ウイスキー
(43度)
ダブル1杯
(60ml)

注意!! 妊娠・授乳中は、喫煙・飲酒はやめましょう。

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。
元気で長生きするために「栄養・運動・社会参加」をキーワードにフレイル[※]を予防しましょう。

※フレイルとは、加齢とともに心身の活力が低下して虚弱となった状態のこと。

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



- ◎ かむ力・のみこむ力を守ろう!
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

肉類 	卵 	魚介類 	牛乳・乳製品 	緑黄色野菜
大豆・大豆製品 	いも類 	果物 	海藻類 	油脂類

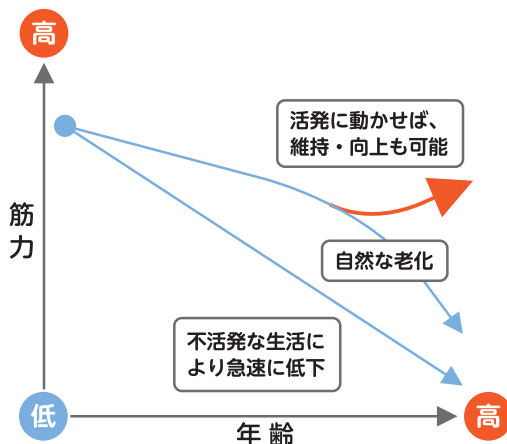
この10品目中、毎日最低7品目以上をめざそう!

運動

筋力トレーニングでロコモ予防

筋肉は、衰えやすい反面、きたえれば
何歳からでも増やすことができます。

■ 加齢ともなう筋力の変化



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。

- ◎ 毎日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

地域とつながり、生きがいをもとう!

社会とのつながりが豊かな人ほど要介護状態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!

みんなでめざそう8020!

みんなが持とうかかりつけ歯科医!

基本目標 2

8020とは「80歳になっても20本以上自分の歯を保とう」という全国的な運動です。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。

セルフケア

基本は毎日の歯みがき

歯みがきのポイント

ペンを持つように歯ブラシを持つなど毛先を軽く歯にあて、小刻みに前後に動かして1~2歯ずつみがきましょう。



歯間清掃用具も使って歯垢除去率アップ!

デンタルフロス



歯ぐきを傷つけないようにゆっくり歯と歯の間に入れましょう。狭い隙間はデンタルフロス。

歯間ブラシ



広い隙間は歯間ブラシを使いましょう。

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

かかりつけ歯科医を決め、1年に1~2回は歯科健診を受けましょう。定期的に診察を受けて異常の早期発見につなげましょう。



むし歯予防にはフッ素塗付も有効です。区では年2回、3歳から6歳児を対象に無料でフッ素塗付を行っています。



健康診査を受けて生活習慣病を予防・改善しましょう!

基本目標 3

死亡原因の上位は脳血管疾患、心臓病等の生活習慣病です。毎年の健康診査で身体の状態をチェックし、生活習慣の改善や早めの治療につなげましょう。

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

脂質異常

高血糖

動脈硬化が進行・重症化

脳血管疾患・心疾患
糖尿病合併症(網膜症・腎症・神経障害など)
CKD(慢性腎臓病)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。

がんは早期に発見！ 早期に治療！

基本目標 4

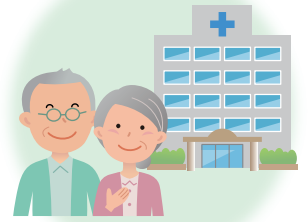
がんに関する正しい知識を持ち、生活習慣を見直し、定期的ながん検診を受けましょう。

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を受診しましょう。



〈がんに関する相談窓口〉

がんの診断・治療・療養に関することや、生活・仕事の心配事などは「がん療養相談窓口」や「がん相談支援センター」(大学病院など)で相談できます。

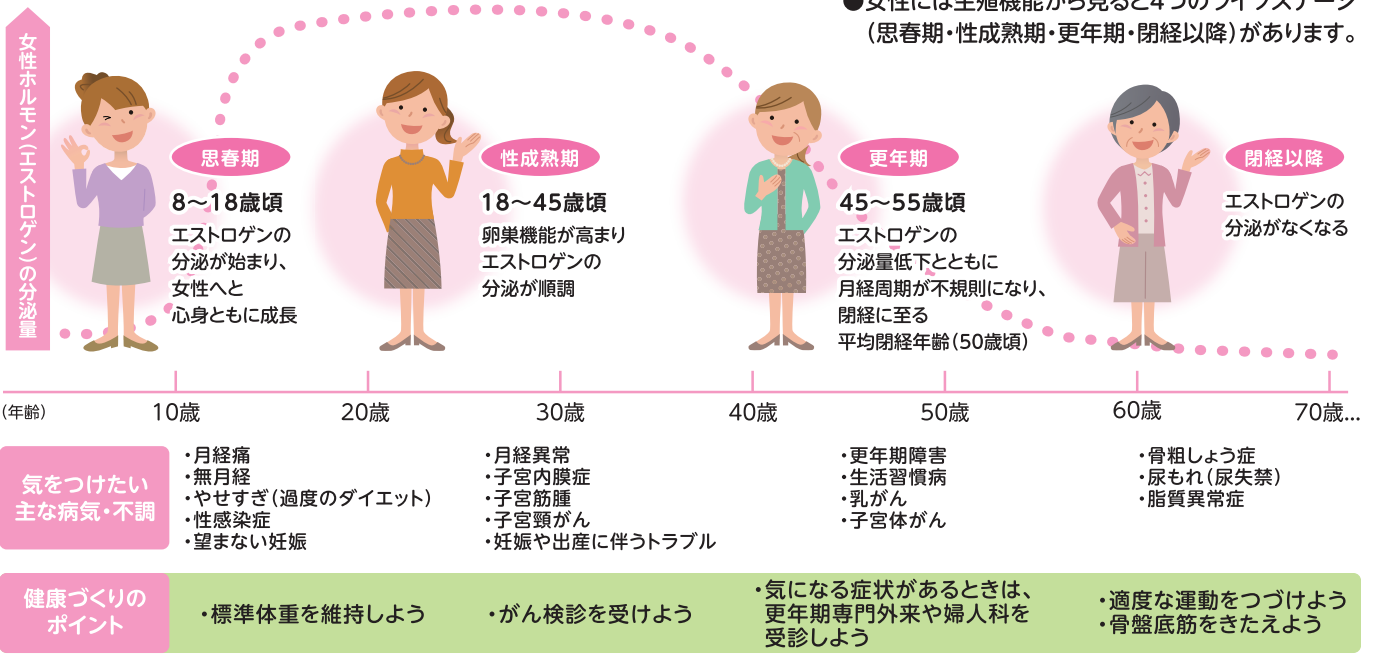
みんなで知ろう 女性の健康！

基本目標 5

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。女性の健康づくりについてもっと知り、健康づくりに役立てましょう。

ライフステージを通じた女性の健康づくり

●女性には生殖機能から見ると4つのライフステージ(思春期・性成熟期・更年期・閉経以降)があります。



新宿区女性の健康支援センター(四谷保健センター内)をご利用ください

女性の健康支援センターでは、血管年齢や肌年齢測定器、体組成計による簡単な健康チェック、健康に関する雑誌や図書の閲覧、乳房モデルを使った乳がんのしこり触知体験等ができます。また、女性の健康に関するセミナーや健康相談も実施しています。



「食」は、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重要なものです。毎日の食事にひと工夫! できることから始めてみましょう。

野菜をもう1皿食べよう!

バランスのよい食生活に野菜は欠かせません。1日に必要な野菜の摂取量は350gで、直径10cmの小皿(小鉢)5皿分に相当します。まずは、1日にもう1皿野菜を多く食べましょう。

< 野菜1皿ってどれくらい? >

冷やしトマト



茹でブロッコリー



お浸し



かぼちゃの煮物



具だくさんみそ汁



野菜のちから 豆知識

野菜に含まれるカリウムは、食塩(ナトリウム)を体外に排出するのを助けます。

減塩も心がけてね。



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)組み合わせることで、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。



主食

ご飯・パン・めん類

主にエネルギーとなり、体を動かすもとになる



主菜

魚・肉・卵・大豆・大豆製品などのおかず

主に血や肉となり、体をつくるもとになる



副菜

野菜・きのこ・海藻などのおかず

主に体の調子を整える



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 ~

区には、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。

ポスターの
掲示



講座の
実施



ヘルシー
メニューの
提供



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。

5.健康に関する窓口一覧

項目	内容	問い合わせ
各種健康相談	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）
健康診査・がん検診	健康診査、がん検診の受診方法等に関すること	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・かかりつけ歯科医・ かかりつけ薬局紹介等に関すること	健康づくり課 在宅医療支援係 （在宅医療相談窓口） Tel 03-5312-9925 Fax 03-3226-2237
在宅医療	在宅医療やがんの療養に関すること	
高齢期の健康	【健康づくり】 口腔機能の維持や低栄養・フレイルの 予防など高齢者の健康づくりに 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	月経・更年期に関する悩み、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	食に関する普及啓発や食育に関すること	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	東新宿保健センター	Tel:03-3200-1026 Fax:03-3200-1027
四谷保健センター	Tel:03-3351-5161 Fax:03-3351-5166	落合保健センター	Tel:03-3952-7161 Fax:03-3952-9943

この印刷物は、業務委託により1,000部印刷製本しています。その経費として1部あたり216円(税込み)がかかっています。ただし、編集時の人件費等は含んでいません。



ライフステージごとの健康課題にあわせた健康づくりをすすめるためのロゴマークです

高齢期

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(2018)年度～平成34(2022)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/>

印刷物作成番号 2017-26-3201

新宿区は、環境への負荷を少なくし、未来の環境を創造するまちづくりを推進しています。本誌は、森林資源の保護とリサイクルの促進のため、古紙を利用した再生紙を使用しています。