

（案）

からだにいいことはじめよう！

# しんじゅく健康づくり実践ガイド

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)

【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

◇男女ともに東京都とほぼ同じ

(東京都福祉保健局資料)

## ■主要死因

【平成26年】

第1位 悪性新生物  
第2位 心疾患  
第3位 脳血管疾患

◇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

(新宿区の保健衛生)

## ■メタボリックシンドローム 該当率

【平成28年度】

男性：28.6%  
女性：7.2%

東京都

男性：27.0%

女性：8.6%

◇男性の該当率は都と比べて  
高い。

(国保データベース)

## ■運動習慣がある人の割合

【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)

◇64歳以下の人の方が運動習慣  
がある人が少ない

## ■喫煙率

【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27年)

男性：30.1%

女性：7.9%

◇女性の喫煙率は国より高い

## ■生活習慣病のリスクのある 飲酒をする人の割合

【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27年)

男性：13.9%

女性：8.1%

◇男女ともに国より高い

## ■やせ(BMI18.5未満)の人 の割合

【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27年)

男性：4.2%

女性：11.9%

◇女性のやせが多い

## ■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  
査報告書)

## ■睡眠による十分な休養の有無

【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26年)

20.0%

◇国よりも取れていない人が  
多い

## ■むし歯を持つ3歳児の割合

【平成28年】

新宿区：11.6%  
23区中14位

(東京の歯科保健)

## ■1日2回以上、主食・主菜・副菜を そろえている人の割合

【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)

◇男女ともに若い世代ほど  
低い傾向

## ■1日に食べる野菜料理の 摂取量

【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%

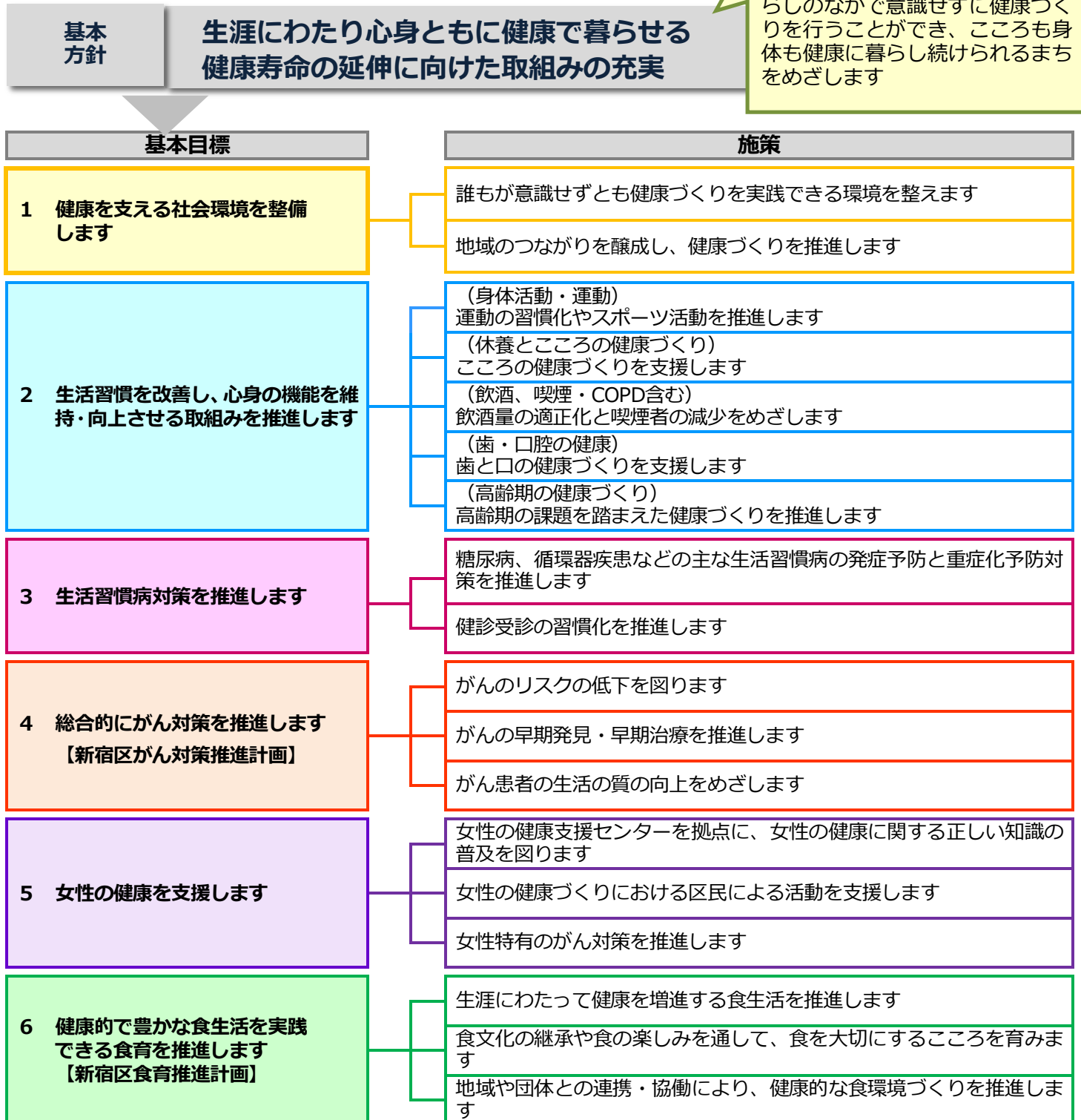
(新宿区健康づくりに関する調査)

◇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

## 2 計画の概要と体系

- ▶ 「新宿区健康づくり行動計画」は、基本方針に「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」を位置づけ、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。

身近なところに健康づくりを実践できる環境が整備され、区民が暮らしのなかで意識せずに健康づくりを行うことができ、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



### 3 ライフステージ別区民の取組み

下の項目は、皆さんにぜひ取り組んでほしいことです。  
取り組んだら、項目に☑（チェック）してみましょう。

| 基本目標                                  | 施策            | 乳幼児期<br>(6歳以下)   | 学齢・青年期<br>(7歳～19歳)  | 成人期<br>(20歳～64歳)   | 高齢期<br>(65歳以上)   |
|---------------------------------------|---------------|--|---|--|--|
| 1 健康を支える社会環境を整備します                    |               | <input type="checkbox"/> 健康づくりに関する区や関連団体等が実施するイベントや事業に参加しましょう<br><input type="checkbox"/> 近所の人の顔を覚え、挨拶をしましょう<br><input type="checkbox"/> お祭りなど地域の行事に参加しましょう  |   |  |  |
|                                       |               |  |   | <input type="checkbox"/> 広報や掲示板などに掲載されている地域活動をチェックし、参加しましょう<br><input type="checkbox"/> 町会・自治会に入りましょう<br><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、顔見知りをつくりましょう  | <input type="checkbox"/> 地域活動等に参加するとともに、地域センター、シニア活動館などの施設を利用しましょう<br><input type="checkbox"/> 地域活動で役割を持ちましょう    |
| 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       | <input type="checkbox"/> 全身を使って遊びましょう  | <input type="checkbox"/> いろいろな運動やスポーツを経験しましょう<br><input type="checkbox"/> しっかり運動をしましょう  | <input type="checkbox"/> 1日あと10分、からだを動かしましょう<br><input type="checkbox"/> 運動習慣をもつようにしましょう(30分以上の運動を週2日以上)   | <input type="checkbox"/> 週1～2回のストレッチやトレーニングで筋力やバランス等を維持しましょう<br><input type="checkbox"/> 1日1回は外に出ましょう            |
|                                       | 休養とこころの健康づくり  | <input type="checkbox"/> 基本的な生活習慣(睡眠・生活リズム)を身につけさせましょう(保護者)  | <input type="checkbox"/> ストレスや悩みを感じたら周りに相談しましょう   | <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りましょう   | <input type="checkbox"/> 規則正しい生活を送り、家にももろず楽しさや、やりがいのある活動に参加しましょう   |
|                                       | 飲酒、喫煙(COPD含む) | <input type="checkbox"/> 大人はたばこの煙を吸わせないようにしましょう  | <input type="checkbox"/> 飲酒や喫煙が及ぼす健康への影響を理解しましょう<br><input type="checkbox"/> 飲酒・喫煙は絶対にしないようにしましょう   | <input type="checkbox"/> 妊婦・授乳中は、胎児や乳幼児への健康影響について理解し、喫煙をしないようにしましょう<br><input type="checkbox"/> お酒の適正量を理解し、過度な飲酒はやめましょう<br><input type="checkbox"/> 禁煙希望者は必要に応じて医療機関を受診し、禁煙を成功させましょう   | <input type="checkbox"/> 喫煙、受動喫煙による健康影響を理解しましょう<br><input type="checkbox"/> 喫煙者は周囲に配慮しましょう                       |
|                                       | 歯・口腔の健康       | <input type="checkbox"/> 規則正しい生活習慣、歯磨き習慣をつけ、むし歯予防に努めましょう<br><input type="checkbox"/> 1日1回仕上げみがきをしましょう(保護者)   | <input type="checkbox"/> ゆっくりよく噛んで食べましょう<br><input type="checkbox"/> 丁寧に歯みがきをしましょう  | <input type="checkbox"/> かかりつけ歯科医を持ち、定期健診を受けましょう<br><input type="checkbox"/> 歯みがき時には歯間清掃用具も使いましょう  | <input type="checkbox"/> 口をたくさん動かして口の機能低下を予防しましょう  |
|                                       | 高齢期の健康づくり     |  | <input type="checkbox"/> バランスのよい食事と運動で、丈夫な骨をつくりましょう   | <input type="checkbox"/> バランスのよい食事をとり、足腰の筋力を鍛えましょう   | <input type="checkbox"/> 週1～2回のストレッチやトレーニングで筋力やバランス等を維持しましょう<br><input type="checkbox"/> 外出・交流・活動で、人やまちとつながりましょう |
| 3 生活習慣病対策を推進します                       | 糖尿病・循環器疾患     |  | <input type="checkbox"/> 正しい食生活や運動習慣を学びましょう<br><input type="checkbox"/> 適正体重を維持しましょう  | <input type="checkbox"/> 健診結果を基に生活習慣を見直しましょう   | <input type="checkbox"/> かかりつけ医を持ち、体調管理をしましょう  |
|                                       | 健診受診          |  |   | <input type="checkbox"/> 毎年健康診査を受診しましょう  |  |
| 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】         |               |  | <input type="checkbox"/> がんのリスクを理解し、正しい生活習慣を身に付けましょう  | <input type="checkbox"/> 生活習慣を見直し、がんを予防する生活を実践しましょう<br><input type="checkbox"/> がん療養相談窓口などに相談しましょう   | <input type="checkbox"/> 定期的ながん検診を受診しましょう<br><input type="checkbox"/> 医療・介護等関係者やがん療養相談窓口にご相談し、適切な支援を受けましょう       |
| 5 女性の健康を支援します                         |               |  | <input type="checkbox"/> 女性のからだの変化について知りましょう  | <input type="checkbox"/> 更年期障害や生活習慣病など心身の不調について理解しましょう<br><input type="checkbox"/> 女性の健康づくりに関心を持ちましょう<br><input type="checkbox"/> 女性の健康に関する取組みに参加しましょう   | <input type="checkbox"/> 尿もれや筋力低下など高齢期の体の変化について理解しましょう   |
|                                       |               |  | <input type="checkbox"/> 乳がん・子宮がんについての正しい知識を身につけましょう(青年期)   | <input type="checkbox"/> 定期的な乳がんの自己触診とあわせて、乳がん・子宮がん検診を受けましょう   |  |
| 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】 |               | <input type="checkbox"/> 食事の際は、いただきます・ごちそうさまの挨拶をしましょう  |   |  |  |
|                                       |               | <input type="checkbox"/> 好き嫌いをあまりせず、楽しんで食事をしましょう<br><input type="checkbox"/> 規則正しい生活のリズムをつくりましょう<br><input type="checkbox"/> 簡単にできる料理の手伝いや食事の準備を手伝いましょう(幼児期) | <input type="checkbox"/> 季節の行事や旬の食材を楽しみましょう<br><input type="checkbox"/> 主食、主菜、副菜を組み合わせるようしましょう<br><input type="checkbox"/> 1日3食規則正しい食事をしましょう<br><input type="checkbox"/> 早寝、早起きをし、朝ごはんを毎日食べましょう<br><input type="checkbox"/> お箸の持ち方や食器の並べ方に気を付けましょう<br><input type="checkbox"/> 食べ物を大切にしましょう<br><input type="checkbox"/> 料理の手伝いなど食事づくりにかかわりましょう<br><input type="checkbox"/> 食品ロスについて学びましょう | <input type="checkbox"/> 朝食を毎日食べましょう<br><input type="checkbox"/> 食品を購入するときは、食品表示をチェックしましょう<br><input type="checkbox"/> 野菜たっぷりメニューの提供や小盛りの対応、ばら売りや量り売り等を利用して食べ切れる分だけ購入しましょう<br><input type="checkbox"/> 食品は必要なものを購入し、食べられる量を調理しましょう | <input type="checkbox"/> たんぱく質やエネルギーが不足しないように、いろいろな食品を食べましょう   |



## 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

## 元気ですぐすために、人や地域とつながろう

地域のつながりが豊かなほど、住民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、健康づくりの一つです。できることからはじめてみませんか。

**カタチを変えても、切れ目なく**  
ライフステージに応じて、いつまでも切れ目なく  
社会参加を継続しましょう。

ボランティア  
活動

就業

友人・近所  
づきあい

趣味・稽古事  
(生涯学習)

地域での  
健康づくり  
活動

町会・  
自治会

シニア期に向けて、  
仕事以外のつながり  
を持ち始めました

色々ある  
ふれ合いの舞台

ボランティアは引退  
したけど、歌の会に  
通っています



社会調査から判明！

### 健康寿命をのばす活動頻度

活動のイラスト挿入

広がる  
健康づくりの輪

### 健康づくりの活動を推進する 区民ボランティアになろう！

区では、健康づくりを推進するために食育ボランティア、女性の健康づくりサポーター、地域歯科衛生士、ウォーキングマスターを育成しています。

### 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

## 日常生活の中で元気に動こう！

生活が便利になり、体を動かす機会は減っています。日常生活の中でこまめに体を動かしたり、軽い運動を楽しむなど、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.〇参照)などのリスクを下げる可以说われています。今より10分多く体を動かすことで、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**

出典：厚生労働省「アクティブガイドー健康づくりのための身体活動指針ー」より  
一部改変

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

いつもの生活に

### ちょっとした工夫でプラス10分

身体活動の工夫のイラスト挿入

Let's Try

### スポーツイベントや教室に 参加しよう！

区では、新宿コズミックセンターや元気館などで、スポーツ等の講座を開催しています。また、新宿シティハーフマラソンやウォーキング等各種イベントも開催しています。詳しくは、広報しんじゆくでチェックしよう！

# 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は、休養の重要性を認識し、十分な睡眠をとり、ストレスと上手につきあうことが大切です。

※厚生労働省  
「健康づくりのための睡眠指針」より

## 【快適睡眠のためのヒント】

- 目が覚めたら日光に当たる。
- 朝食をとる。
- 軽い運動習慣をつける。
- 寝酒はやめる。必要なときは薬を使う。
- 寝る前にお茶やコーヒーを飲まない、たばこを吸わない。
- 睡眠時間にこだわらない。
- 昼寝をするようなら15時前の20～30分にする。
- 休日もなるべく同じ時間に起きる。

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。

**睡眠・休養しっかり確保！  
こころの不調は早めに相談！  
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！**

## 【ストレスと上手につきあうポイント】

- ①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、ゆっく入浴、ストレッチなど
- ②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)
- ③無理をしない
- ④こころの不調を感じたら、専門家や医師に相談する。(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)

イラスト挿入

## たばこやお酒から健康を守ろう！

### 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。お酒の適量を知り、上手に楽しくお酒とつきあいましょう。

お酒の量や飲酒量の注意を喚起する  
イラスト挿入

【注意】 妊婦・授乳中の女性は、飲酒・喫煙を控えましょう。

### 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、喫煙や受動喫煙の防止に取り組みましょう。

#### 全身をむしばむ たばこの害

**能動喫煙** 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)

**受動喫煙** 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

#### レナビニア COPD(慢性閉塞性肺疾患)を知っていますか？

長年の喫煙が主な原因で肺や気管支の組織が壊れ、呼吸がうまくできなくなる病気です。咳や痰、息切れなどの症状があります。肺機能は一度壊れると元に戻らず、重症化すると酸素吸入が必要になります。禁煙や早めの予防が大切です。

#### 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思だけでは、なかなかやめられません。そのようなときは、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。

# みんなでめざそう8020！みんなで持とうかかりつけ歯科医

はちまるにいまる

8020とは「80歳になっても20本以上自分の歯を保とう」という運動です。20本以上の歯があれば食生活にほぼ満足することができ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は、一生涯健康な歯を保つことが大切です。

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。

はみがきのイラスト挿入

#### +αで使うと歯垢除去率がアップ!

補助的清掃用具のイラスト挿入

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。

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ます。

自分に合った歯みがき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

歯科医の健診等のイラスト挿入

## 高齢期の健康づくり いつまでも元気でいるために

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。

「年をとって心身の機能が低下するのは仕方のないこと」と考えていませんか？実は最近の研究から、心身の老化は防ぐことが可能であることが明らかになってきました。何歳になっても、老化の予防は可能です。元気で長生きするために、健康づくりに取り組みましょう。

### 健康寿命を延ばす3つのポイント

加齢とともに筋力や認知機能などが低下し、心身が衰えた状態(虚弱)をフレイルといいます。いきいきと自立した生活を営むためには、フレイル予防につながる「栄養・運動・社会参加」をキーワードにバランスよく健康づくりを実践しましょう。

運動

栄養  
食・口腔

社会  
参加

### 栄養 食・口腔

#### 高齢期は低栄養に注意

区民のデータ  
約4人に1人が低栄養傾向

シニアになったら、メタボより「やせ」

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。バランスよく食べることで、活力を維持しましょう。

☑1日1回は、魚・肉・卵な

どのたんぱく質をとろう

たとえば…

お蕎麦に卵をプラス



☑いろいろ食べよう!

色々の食品のイラスト挿入

☑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



# 運動

## 筋力アップトレーニングで脱ロコモ\*

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\*を予防し・改善することで、いつまでも元気に自分らしく過ごしましょう！

**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、歩力が衰えた状態のことをいいます。

加齢に伴う筋力の変化についてのグラフ

### ☑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

- 1 安定したつかまるものがある場所で
- 2 床につかない程度に片足を上げる

左右1分間ずつ1日3回

片足立ちのイラスト挿入

### ☑仲間と一緒に体操やトレーニングに取り組もう

介護予防教室や新宿いきいき体操の会などに参加しましょう。平成30年度には新たに筋力アップやバランスの向上をめざしたトレーニングも開発予定です！



# 社会参加

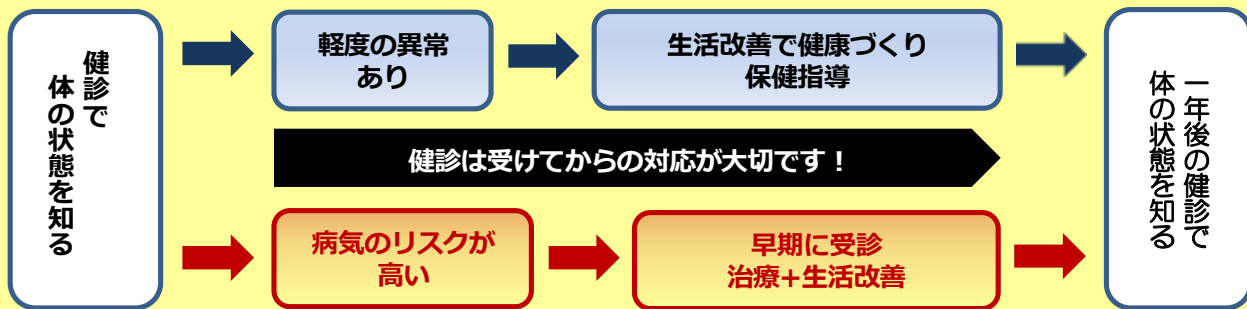
社会とのつながりが豊かな人ほど要介護や認知症になりにくく、健康寿命が長いことがわかっています。いくつになっても家にこもらず、人やまちとつながりましょう！

## 基本目標3 生活習慣病対策を推進します

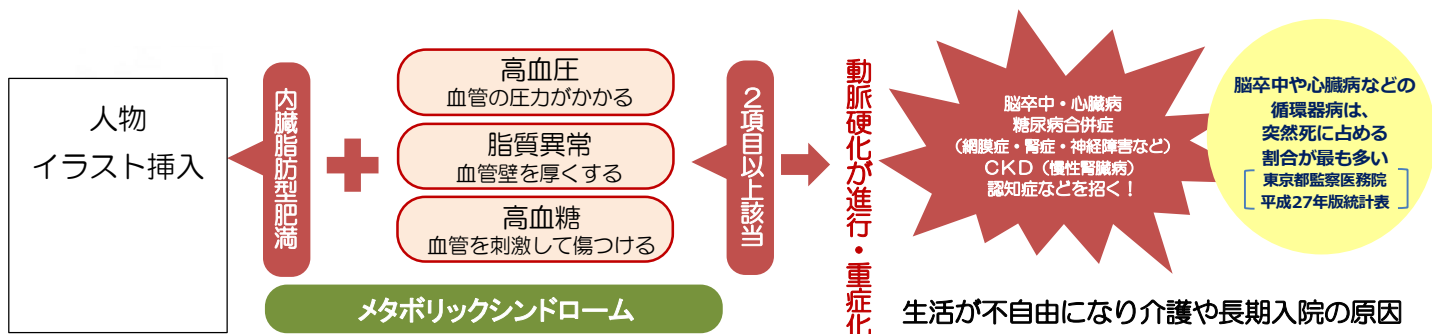
### 健康診査を受けて生活習慣病を予防・改善しましょう！

健診(健康診査)の目的は、体の異常を早期発見し、治療等早期対応で重症化を防ぐためです。また、健診結果を生活習慣の改善に活かすことで病気の発症を防ぎ、将来も元気に過ごせるようにすることも目的の一つです。

健診を受けて、いつまでも、はつらつとした生活を送りましょう。



内臓の周りに脂肪が蓄積する内臓脂肪型肥満の人が、高血圧・脂質異常・高血糖といった危険因子を二つ以上併せ持っている状態がメタボリックシンドローム(メタボ)です。たとえ一つひとつの数値は「やや高め」でも、重複することで動脈硬化を進行させ、重症化して心臓病や脳卒中などの発症リスクが高くなります。



## 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、生活習慣や生活環境を見直すことで予防できることがわかってきました。

がんを防ぐために  
実践しましょう

### 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」

### ＜がん検診受診の流れ＞



「要精密検査」といわれたら  
精密検査は、早期発見のチャンスです。「要精密検査」といわれ精密検査を受けても、実際にはがんではない場合もあるので、むやみに怖がる必要はありません。精密検査は必ず受けましょう。

※検診では、がんではないのに「要精密検査」と判定される場合や、がんがあるのに見つけれない場合があります。

## 基本目標5 女性の健康を支援します 女性の健康づくりを応援します！

女性のからだは、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。自身のからだを知り、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をイメージするイラスト挿入

女性の健康支援センターでは...

体験できる！

- ・乳房モデルを使った乳がんのしこり体験や血管年齢測定器、体組成計、肌年齢測定器などを使った簡単な健康チェックができます

学べる！

- ・女性特有の病気や健康づくりに関する、セミナーを開催します
- ・出前講座も行っています

相談できる！

- ・産婦人科系の症状や更年期等の悩みについて、女性の医師・保健師などによる個別の相談が受けられます

つながりができる！

- ・同じ健康課題を持つ方々や女性の健康づくりに関心のある方々の情報交換、仲間づくりの場を提供するとともに、そのグループの活動を支援しています

# 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】

## 健康で豊かな食生活を送ろう

「食」は、私たちが生涯にわたって心もからだ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。日頃の生活の中で、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、野菜350gは直径10cmの小皿（小鉢）5皿分に相当します。まずは、1日の中で今よりもう1皿分野菜を食べましょう。

### 野菜1皿ってどれくらい？

#### ～ 野菜そのままだったら ～



#### ～ 料理だったら ～



炒め物や煮物など野菜をたっぷり使用した料理は2皿分と数えます。  
(例：野菜カレー、筑前煮、ポトフ)

### 食べ物を大切にしよう！

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、栄養面をはじめ、見た目にもバランスがよい食になります。食事を作ったり、選んだりするときに、ぜひこの組み合わせを考えてみましょう。

**主食**  
ご飯・パン・めん類  
おもにエネルギーとなり、体を動かすもとになる

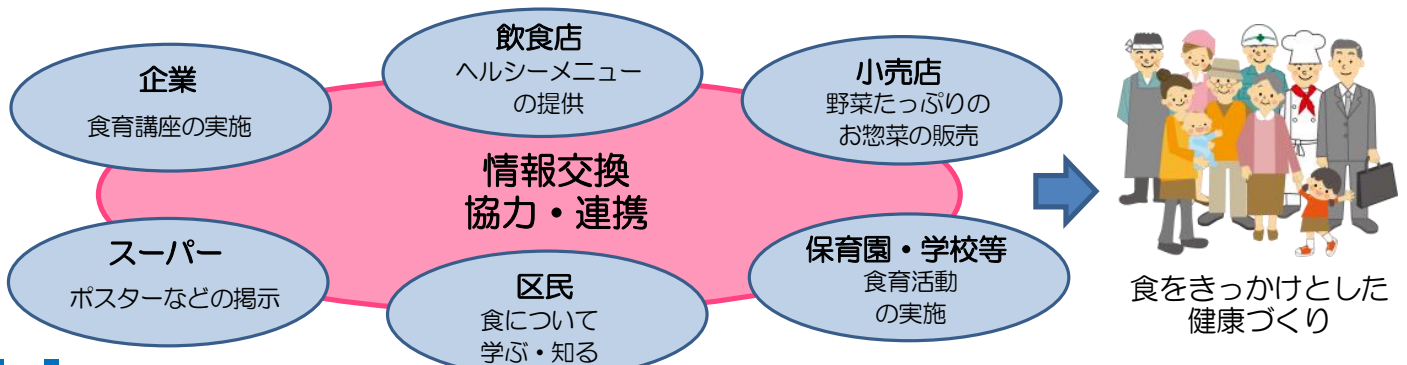
**主菜**  
魚・肉・卵・大豆・大豆製品などのおかず  
おもに血や肉となり、体をつくるもとになる

**副菜**  
野菜・きのこ・海藻などのおかず  
おもに体の調子を整える



### 食でつなげよう 笑顔の輪！

区には、事業者、個人、団体などが参加し、各自のできる範囲で食を通じた健康づくりに関する活動を行うとともに、情報交換や協力・連携ができるよう「食」を通じた健康づくりネットワークがあります。下のような取り組みをすでにされている方、食について学びたいといった方、ぜひご参加ください。



## 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<br>地域における健康講座      | 生活習慣病予防、疾病やこころの悩み、禁煙、食事・栄養、歯や口の健康、妊娠・出産、子どもの心身に関すること | 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<br>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<br>Tel 03-5273-4207 Fax 03-5273-3930                         |
| かかりつけ医・かかりつけ歯科医、<br>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<br>Tel 03-5312-9925 Fax 03-3226-2237<br>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<br>こと                           | 健康づくり課 在宅医療支援係<br>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】<br>口腔機能の維持や低栄養の予防など高齢期の<br>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】<br>区主催の介護予防教室の案内、新宿いきいき<br>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<br>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<br>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）<br>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<br>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<br>に関すること                        | 衛生課 食品保健係<br>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 概要版（平成30年度～平成34年度）

平成30（2018）年 〇月発行

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 <http://www.city.shinjuku.lg.jp/>