

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
在宅療養	在宅医療やがんの療養に関すること	健康政策課 地域医療係 Tel:03-5273-3839 Fax:03-5273-3876
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、かかりつけ薬局に関すること かかりつけ歯科医に関すること	健康づくり課 健康づくり推進係 Tel:03-5273-3047 Fax:03-5273-3930 各保健センター（下記連絡先参照）
高齢期の健康	【フレイル予防・健康づくり】 低栄養の予防や口腔機能の維持など、高齢者のフレイル予防や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 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、婦人科系の病気など、女性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	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	衛生課 食品保健係 Tel:03-5273-3827 Fax:03-3209-1441

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3,000部印刷製本しています。その経費として1部あたり●●●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。

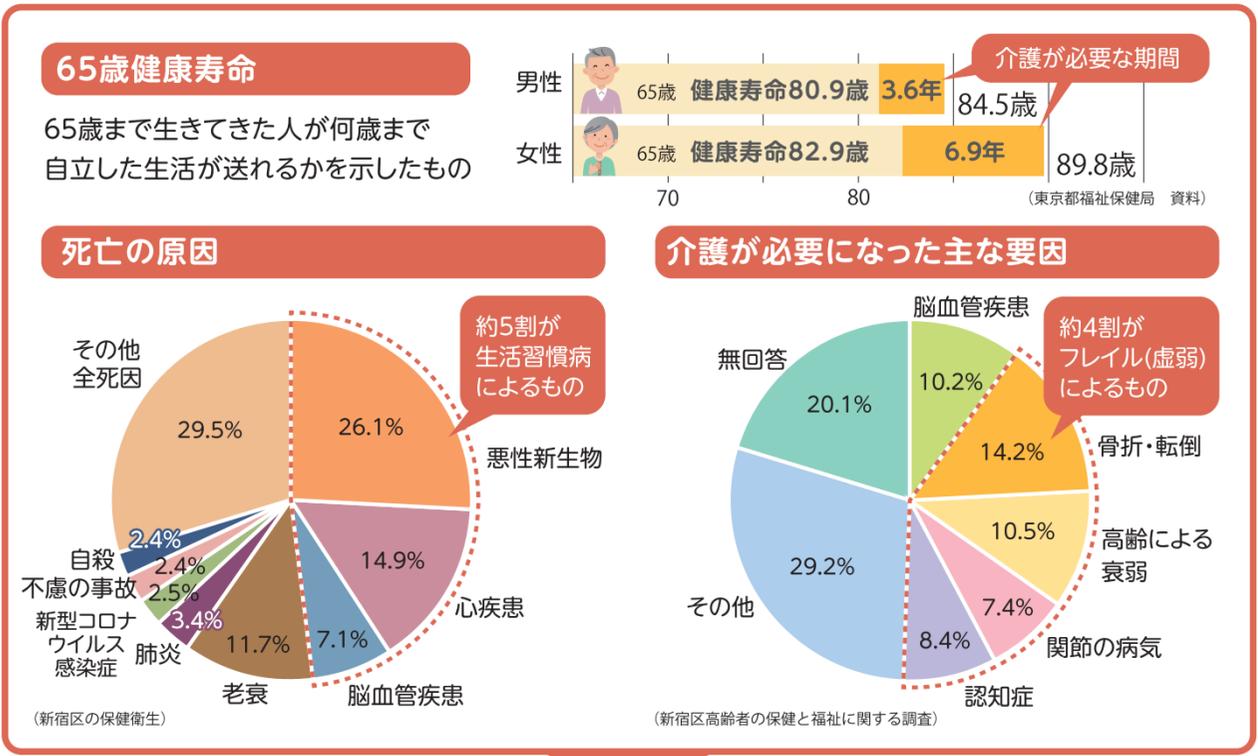
未入稿

しんじゅく健康づくりガイド
第5期新宿区健康づくり行動計画
【令和6(2024)年度～令和11(2029)年度】(概要版)
令和6(2024)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
Tel:03-5273-3024 Fax:03-5273-3876
新宿区ホームページ <https://www.city.shinjuku.lg.jp/>
印刷物作成番号2023-●●-3201

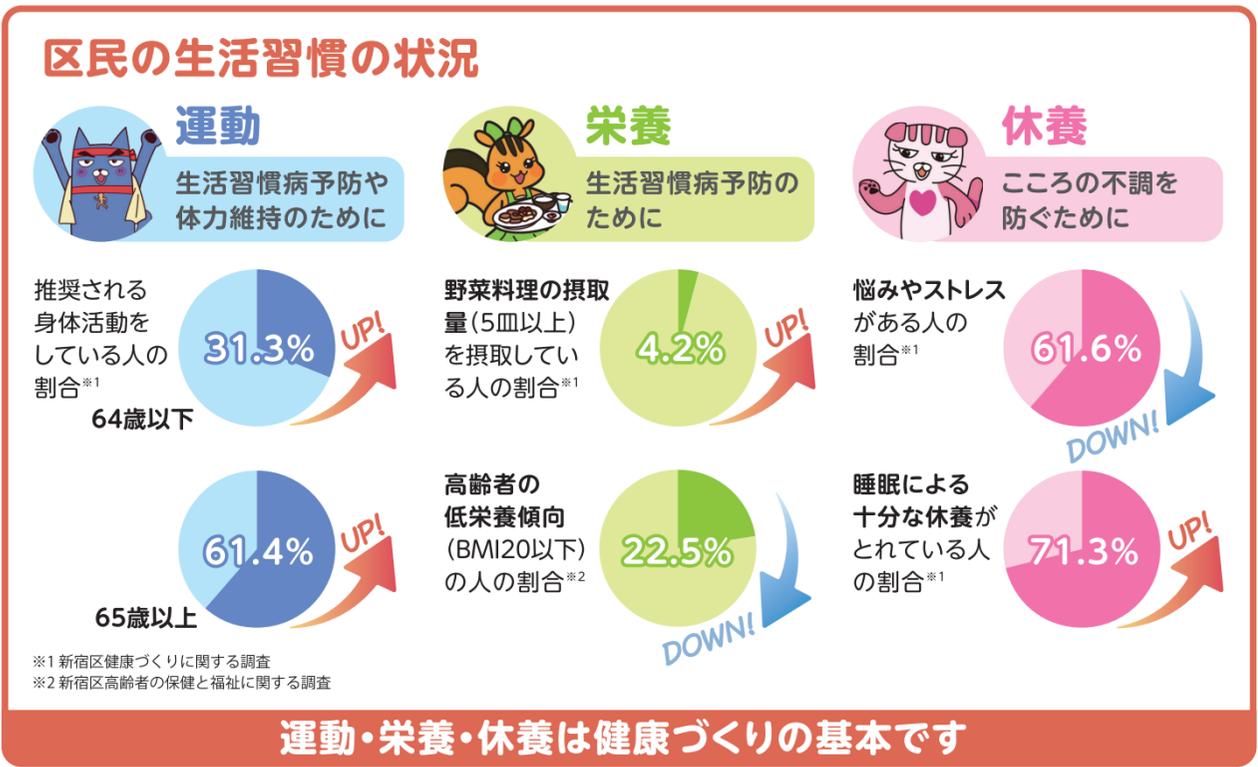
新宿区環境マネジメントに基づき、環境に配慮した印刷用紙を使用しています。



1 データでみる区民の健康



子どもの頃から、ライフステージに応じた健康的な生活習慣づくりに取り組むことで生活習慣病やフレイルを予防し
元気で長生きを目指しましょう!



2 「新宿区健康づくり行動計画」の体系

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つの基本目標を設定し、これらの目標を達成するために、ライフステージに応じた施策を展開し、区民・関連団体・区が一丸となって、新宿区の健康づくりを推進していきます。



3 ライフステージ別 健康づくりの実践ポイント(取組例)

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		<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		
	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		<input type="checkbox"/> 町会・自治会に入ろう <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"/> 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・向上させる取組を推進します	身体活動・運動	<input type="checkbox"/> 全身を使って遊ぼう	<input type="checkbox"/> いろいろな運動や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"/> 運動習慣を持とう(30分以上の運動を週2日以上)	<input type="checkbox"/> ウォーキングや筋トレで筋力をしっかり維持しよう
	休養とこころの健康	<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"/> スマートフォン等の情報機器やゲーム・インターネットなどを適切に利用しよう		<input type="checkbox"/> 悩みやストレスを感じたら周りに相談しよう <input type="checkbox"/> 良質な睡眠で疲れをとろう	<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
	喫煙・飲酒	<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"/> 喫煙や飲酒が及ぼす健康への影響を理解しよう <input type="checkbox"/> 喫煙・飲酒は絶対にしない	<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
	歯と口の健康	<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"/> □に合った食形態を意識して、口腔機能の発達を促そう	<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"/> 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"/> □をたくさん動かして口腔機能の低下を予防しよう
	高齢期の健康づくりと介護・フレイル予防		<input type="checkbox"/> バランスのよい食事と運動で、丈夫な骨をつくらう	<input type="checkbox"/> 高齢期に備え、足腰の筋力を鍛えよう	<input type="checkbox"/> 週1～2回の筋トレで筋力をしっかり維持しよう <input type="checkbox"/> 低栄養の「やせ」に注意し、積極的にたんぱく質をとろう <input type="checkbox"/> 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		<input type="checkbox"/> 正しい食生活や運動習慣を身につけよう	<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"/> 適切な治療を受けよう
	健診の習慣化		<input type="checkbox"/> 適正体重を維持しよう	<input type="checkbox"/> 健診を受診しよう	
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		<input type="checkbox"/> がんについて理解し、正しい生活習慣を身につけよう <input type="checkbox"/> がんに関する知識や健康と命の大切さを学ぼう	<input type="checkbox"/> 生活習慣を見直し、がんを予防する生活を実践しよう	
	早期発見・早期治療			<input type="checkbox"/> 定期的ながん検診を受診しよう <input type="checkbox"/> 精密検査は必ず受診しよう	
	療養生活の支援			<input type="checkbox"/> 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		<input type="checkbox"/> 女性の身体の変化を知り、自分の身体を大切にしよう	<input type="checkbox"/> 心身の不調について理解しよう	<input type="checkbox"/> 高齢期の身体の変化を理解しよう
	様々な活動支援		<input type="checkbox"/> 自身の健康に関心を持ち、対処しよう <input type="checkbox"/> 女性の健康づくりに関心を持とう		
	女性特有のがん対策 【新宿区がん対策推進計画】		<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よう(青年期)	<input type="checkbox"/> 定期的に乳がん・子宮頸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】	健康を増進する食生活	<input type="checkbox"/> 楽しんで食事をしよう <input type="checkbox"/> 規則正しい食生活のリズムをつくらう <input type="checkbox"/> □の機能に合った食べ物の形態を意識しよう	<input type="checkbox"/> 主食、主菜、副菜をそろえよう <input type="checkbox"/> 朝食を毎日食べよう	<input type="checkbox"/> 食品を購入するときは、食品表示をチェックしよう	<input type="checkbox"/> 栄養バランスに配慮しつつ、積極的にたんぱく質をとろう <input type="checkbox"/> 歯と口の健康を意識しよう
	食を大切にしているところ	<input type="checkbox"/> いただきます・ごちそうさまの挨拶をしよう <input type="checkbox"/> 食事の支度を手伝おう(幼児期)	<input type="checkbox"/> 規則正しい食事をしよう	<input type="checkbox"/> 季節の行事や旬の食材を楽しもう	<input type="checkbox"/> 家族や仲間と一緒に食事を楽しもう
	健康的な食環境づくり		<input type="checkbox"/> 食品ロスについて理解を深めよう	<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 <input type="checkbox"/> 食品は必要な分を購入し、食べられる量を調理しよう	

4 おさえおきたい健康づくりのポイント

地域の人々のつながりを強めて、進める健康づくり! 基本目標1

地域と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。

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

出典：東京都健康長寿医療センター研究所健康長寿新ガイドライン策定委員会

運動を始めて続けて健康アップ! 基本目標2

日常の身体活動量を増やすことで、生活習慣病やフレイル(p.8参照)などのリスクを下げる事ができると言われています。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

18～64歳	65歳以上
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分以上

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)を一週間あたり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 ※75歳以上の方は無理せず5000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区内スポーツ施設などで教室を開催しています。詳しくは「広報新宿」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! 心の不調は早めに相談! 基本目標2

心の健康のため、休養の大切さを認識し、良い睡眠をとり、心の疲れを和らげるセルフケアで、ストレスと上手につきあいましょう。

良い睡眠をとるためのコツ

睡眠休養感(睡眠で休養がとれている感覚)が重要です!

- 適正な睡眠時間を確保する
- 日中はできるだけ日光を浴びる
- 朝食をとる
- 適度な運動習慣を身につける
- 夕方以降のカフェイン摂取を控える
- 眠るためのお酒や喫煙を控える
- 寝室はできるだけ暗くして眠る
- 寝室にスマートフォンやタブレット端末を持ち込まない

※参考：厚生労働省「健康づくりのための睡眠指針(2014)の改訂に関する検討会」資料抜粋

ストレスと上手につきあうポイント

- 毎日の生活習慣を整える
(バランスの取れた食事、良質な睡眠、適度な運動)
- リラックスできる時間を持つ
(腹式呼吸、ゆっくり入浴、ストレッチ、好きな音楽を聴くなど)
- 実際にできていること、うまくいっていることに注意を向ける
- 不調が続く時は医師や保健師など専門家に相談する
(眠れない、イライラする、気分が落ち込む、食欲がないなど)

※参考：厚生労働省「みんなのメンタルヘルス総合サイト(こころの情報サイト)」

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!

区では、精神保健講演会(うつ予防等)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。

やめようたばこ! 守ろう適正飲酒! 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しましょう。

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。あらかじめ飲酒量を決めたり、休肝日を定めるなど、上手にお酒とつきあいましょう。

1日の適正飲酒量の目安

男性	女性
純アルコール 20g程度まで ビールなら 中瓶1本	純アルコール 10g程度まで ビールなら 中瓶半分

※純アルコール20g程度の目安

ビール(5度) 中瓶1本(500ml)	缶チューハイ(7度) 1缶(350ml)	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・授乳中の喫煙・飲酒はやめましょう

みんなで目指す! 健康100歳!

基本目標2

要介護の原因となる「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) 65歳からは、やせてきたら要注意

体重が減ってやせてくることは、栄養不足のサインです。
元気を維持するために、低栄養を予防しましょう。

●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7品目以上を目指しましょう。

毎日食べたい10品目のリスト



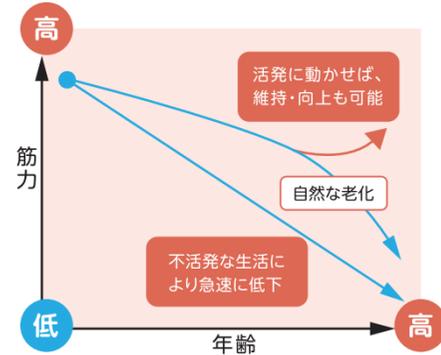
10品目を「さあ、にぎやかに いただく」の合言葉で覚えましょう!

「さあにぎやかにいただく」は、東京都健康長寿医療センター研究所が開発した食品摂取多様性スコアを構成する10の食品群の頭文字をとったもので、ロコモチャレンジ! 推進協議会が考案した合言葉です。

運動 筋トレで筋力をしっかり維持しよう

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。

■加齢にともなう筋力の変化



●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

●週1、2回仲間と一緒に
筋トレや体操に取り組もう!

介護予防教室などに参加しましょう。
区内には、筋トレ・体操に取り組む会や
グループがたくさんあります。



社会参加 地域とつながり、生きがいをもとう!

社会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!

わたしが取り組む、みんなで取り組む、歯と口の健康づくり

基本目標2

歯と口の健康を保つためには、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が大切です。

セルフケア

歯を磨く時、力を入れ過ぎていませんか?

歯みがきのポイント

●強い力で歯を磨いていると歯と歯ぐきの境目がくさび状にけずれ、しみることがあります。歯ブラシはペンを持つように持ち、毛先を軽く歯にあてて、小刻みに1から2歯ずつ磨きましょう。(適切な歯磨き圧は150~200gです。)

象牙質 エナメル質



無意識のうちに歯をくいしばっていませんか?

●食いしばりでくさび状欠損や知覚過敏を引き起こすことがあります。歯と歯が触れ合っている時間が長くなると顎関節等に痛みが出てくることもあります。かかりつけ歯科医に相談しましょう。



プロフェッショナルケア

かかりつけ歯科医は「歯と口の健康」サポーター
プロフェッショナルケアのポイント

- ポイント1 定期的な歯科健診
- ポイント2 歯のクリーニング
- ポイント3 歯みがき指導



むし歯予防にはフッ化物(フッ素)塗布も有効です。区では、3歳から7歳児を対象に歯科健診とフッ素塗布を年2回、無料でを行っています。

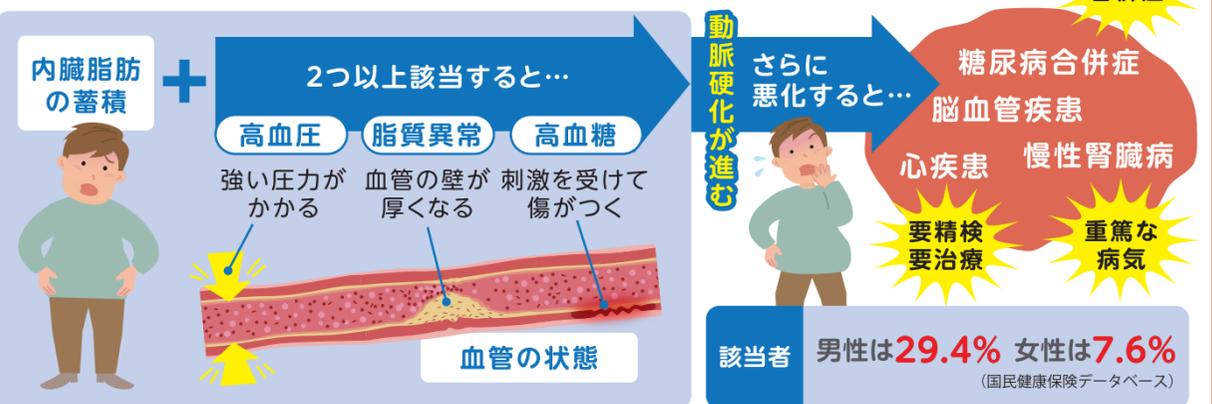
健康診査を受けて、生活習慣病を予防しよう!

基本目標3

生活習慣病は、自覚症状が少なく、気が付いたときには重症化している場合が多いため、早めの発見が重要です。健康診査は、生活習慣病の原因となる「血圧」「脂質」「血糖」などを検査し、今の身体の状態を知ることができます。



メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)



特定保健指導を受けましょう!

特定健康診査(40歳から74歳)を受けた結果、リスクに応じて、各医療保険者は生活習慣改善のための保健指導を保健師、管理栄養士などの専門職等が行います。該当した場合は、ぜひ受けましょう。



- 健康診査を受けると、こんなメリットが!
- 生活習慣病を早期に発見できる
- 健康状態を知ることができる
- 生活習慣を改善するきっかけになる

がんのリスクを意識し、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、生活習慣等を見直し、定期的ながん検診を受けましょう。
また、がんにかかっても積極的に支援を利用し、自分らしく生活しましょう!

日本人のためのがん予防法(5+1)

- 禁煙 たばこは吸わない。他人のたばこの煙を避ける。
- 節酒 お酒を飲む場合は、節度のある量にする。
- 食生活 偏らずバランスよくとる。
- 身体活動 日常生活を活動的にする。
- 適正体重 適切な範囲内の体重を維持する。
- 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。
 - 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。
 - 該当する年齢の人は、子宮頸がんワクチンの定期接種を受ける。

出典「国立研究開発法人 国立がん研究センターがん対策研究所 科学的根拠に基づくがん予防」

がんの診断・治療・療養に関することや、がん治療に伴う外見(アピアランス)の変化に対する悩み、治療と仕事・学業の両立に関する不安などは、病院の「がん相談支援センター」や区の「がん療養相談窓口」に相談できます。
がんに関する情報は区ホームページで分かりやすく情報提供しています。



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

女性ホルモン(エストロゲン)の分泌量

●女性には女性ホルモンの分泌量により、思春期・性成熟期・更年期・老年期といったライフステージがあります。

思春期	性成熟期	更年期	老年期
8~18歳頃	18~45歳頃	45~55歳頃	55歳頃
卵巣からのエストロゲンの分泌が始まり、女性へと心身ともに成長	卵巣機能が高まりエストロゲンの分泌が順調	エストロゲンの分泌量低下とともに月経周期が不規則になり、閉経に至る。平均閉経年齢(50歳頃)	卵巣からのエストロゲンの分泌がなくなる
(年齢) 10歳	20歳	30歳	40歳
●月経痛 ●無月経 ●月経異常 ●子宮内膜症 ●更年期障害 ●骨粗しょう症	●やせすぎ(過度のダイエット) ●子宮筋腫 ●子宮頸がん ●生活習慣病 ●尿もれ(尿失禁)	●性感染症 ●望まない妊娠 ●妊娠や出産に伴うトラブル ●乳がん ●子宮体がん	●脂質異常症
●適正体重を維持しよう	●がん検診を受けよう	●気になる症状があるときは、更年期専門外来や婦人科を受診しよう	●適度な運動を続けよう ●骨盤底筋をきたえよう
健康づくりのポイント 若年女性の4人に1人はやせ(BMI≤18.5)			

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、測定機器による健康チェック、健康に関する雑誌や図書による情報収集、乳房モデルを用いた乳がん等のしこりの触知体験ができます。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。



健康づくりは毎日の食事から!

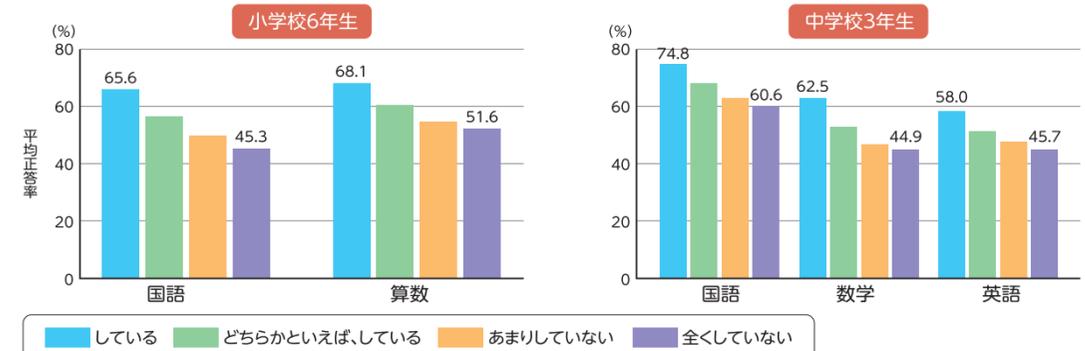
基本目標1・3・6

「食」は、私たちが生涯にわたって心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。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。

1日のはじまりは朝食から

朝日を浴び、朝食をとると、体内時計がリセットされて1日のリズムが整います。
また、小・中学生を対象とした研究では、朝食を毎日食べる人は、そうでない人と比較して、学力が高いと言われています。まずは、大人も子どもも簡単な食事から食べる習慣を身につけましょう。

朝食の摂取状況と学力調査の平均正答率との関係



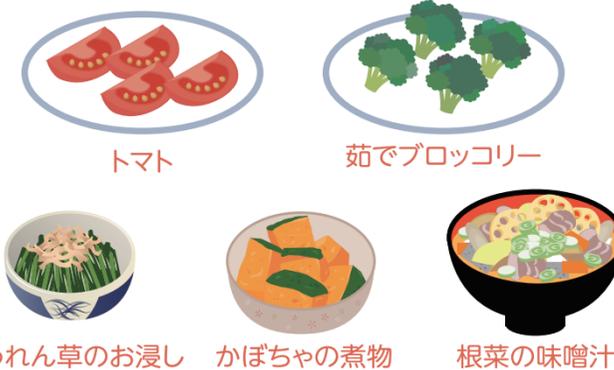
資料:文部科学省「全国学力・学習状況調査」(令和元(2019)年度)

注:(質問)あなたは、生活の中で次のようなことをしていますか。当てはまるものを1つずつ選んでください。「朝食を食べている」(選択肢)「している」「どちらかといえば、している」「あまりしていない」「全くしていない」

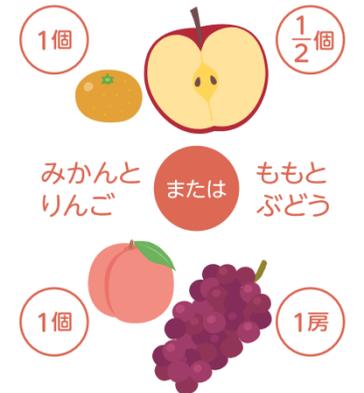
野菜・果物を食べましょう

野菜・果物の摂取量の増加は、循環器疾患や呼吸器疾患の予防に効果があると言われています。
1日の目標量は、野菜が350g(小皿5皿分)、果物が200gです。

野菜350g(小皿5皿分)の例



果物200gの例



主食・主菜・副菜でバランスが良い食事を

主食・主菜・副菜を組み合わせた栄養バランスに配慮した食生活は、生活習慣病予防や死亡リスク低下に関係しています。

