

第2次かつしか健康実現プラン

～区民とともに取り組むかつしかの健康～

葛飾区食育推進計画

【平成30（2018）年度改定】



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！

平成31（2019）年度～平成35（2023）年度

平成31（2019）年3月

葛 飾 区

データでみる葛飾区民の健康

〔 65歳健康寿命*（要支援1以上の認定を受けるまで） 〕

葛飾区

男性 80.58歳
女性 82.47歳



東京都

男性 81.04歳
女性 82.56歳

東京 23 区中、男性は 17 番目、女性は 14 番目です。（平成 28（2016）年）

〔 主観的健康観 〕

『良い』 77.4%



自分の健康状態について、「良い」と「まあ良い」を合わせた『良い』と感じている区民の割合は7割を超えています。（平成 29（2017）年度）

〔 適正なBMIの割合 〕

20～64歳：62.1% 65歳以上：53.5%



BMIが適正（普通）の割合は20～64歳では約6割、65歳以上では約5割です。

（平成 29（2017）年度）

〔 日頃から、運動やスポーツをしている区民の割合 〕

61.8%



20代（51.9%）を除く、すべての世代で6割を超えています。

（平成 30（2018）年度）

〔 がん検診の受診状況 〕

50.1%



葛飾区が実施しているがん検診、勤め先のがん検診、人間ドックなどを受診した割合は約5割です。

（平成 29（2017）年度）

〔 栄養バランスへの配慮 〕

『注意している』 74.2%



料理や食事をするとき、栄養バランスに注意している区民の割合は7割を超えています。

（平成 29（2017）年度）

〔 睡眠 〕

『足りている』 56.7%



全体では睡眠が足りている割合は約6割ですが、働く世代では睡眠不足と感じている割合が高くなっています。

（平成 29（2017）年度）

* 「65歳健康寿命」
（東京保健所長会方式）

65歳の方が、何らかの障害のために要介護認定を受けるまでの状態を健康と考え、その障害のために認定を受ける年齢を平均的に表したものです。

第2次かつしか健康実現プランの体系

総合
目標

健康寿命の延伸

〔基本目標〕

〔基本施策〕

基本
理念

すべての区民が健康でいきいきと安心して暮らせるまち

1 すべての区民の
健康づくりの推進

1 地域と進める健康づくり

2 次世代・親子の健康づくり

3 働く世代の健康づくり

4 高齢者の健康づくり

5 こころの健康づくり

6 障害や疾病に応じた療養支援

7 相談体制づくり

2 生活習慣病の予防と
健康的な生活習慣の定着

1 がんの予防と早期発見

2 糖尿病の予防と重症化予防

3 適切な食生活による健康づくり

4 運動による健康づくり

5 睡眠・休養の確保

6 喫煙・受動喫煙対策

7 歯と口の健康づくり

3 安全安心な生活環境の
確保

1 感染症対策

2 食品の衛生

3 生活環境の衛生

4 動物の適正飼養

5 薬物乱用の防止

4 医療環境の充実

1 在宅医療の推進

2 災害医療の充実

3 医療サービスの確保

自分の現状を知りましょう

BMI を計算してみましょう

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

BMI	BMI 〔65歳以上の場合〕	判定
18.5 未満	20 以下	低体重（やせ）
18.5～25 未満	20.1～25 未満	普通体重
25 以上	25 以上	肥満

適正体重を計算してみましょう

$$22 \times \text{身長 (m)} \times \text{身長 (m)} = \text{適正体重 (kg)}$$



腹囲を測ってみましょう



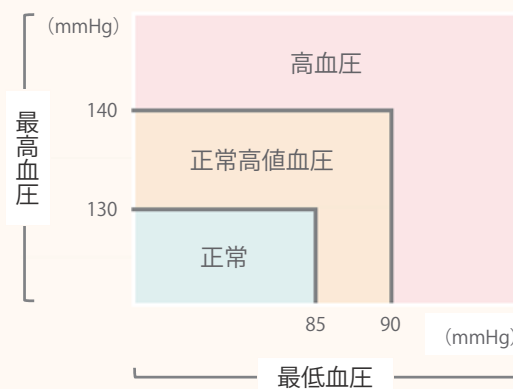
男性 85 cm 以上
女性 90 cm 以上
の方は、7ページで
メタボチェック！



おへその高さで測定します。

定期的に血圧を測りましょう

診察室血圧（病院などで測定する血圧）



*家庭で測る場合の基準は上記の数値の-5です。

血圧は絶えず変動しています。定期的に同じ時間帯で測りましょう。

疾病をお持ちの方は、かかりつけ医に相談しましょう。

ライフステージごとの健康チェック

ライフステージごとに区民の皆さまに取り組んでいただきたい内容をチェック項目にしました。ご自身の普段の状況を確認していただき、すべてにチェックがつくように取り組みましょう！

次世代・親子 (本編 P31～)

- 妊娠期から子育て期にかけての悩みがある場合は、抱え込まずに相談しましょう。
- 親と子が、健康を保つために必要な生活習慣等について正しく理解し、実践しましょう。
- 様々な健康診査を受診しましょう。

区の主な取り組み

ゆりかご葛飾 (本編 P33)

妊娠初期に面接を行い、一人ひとりの状況にあわせたサポートプラン「葛飾区ゆりかごプラン」を作成し、必要な支援を行います。また、その後、乳幼児健康診査や産前・産後の母子を支える様々な事業と連携し、就学期前までの継続的な支援を行います。さらに、保護者の心身の健康の保持増進を図るための教室や講座等を実施します。



産後ケア体制の整備 (本編 P34) [新規]

産婦の心身の健康状態を確認し適切な支援をするため、「産婦健康診査」に係る費用の一部を助成します。また、心身のケアや授乳指導、育児支援を行う「産後ケア事業」を実施します。



働く世代
(本編 P40~)

- 健康診査やがん検診等を定期的に受診しましょう。
- 日頃から運動やスポーツに取り組みましょう。

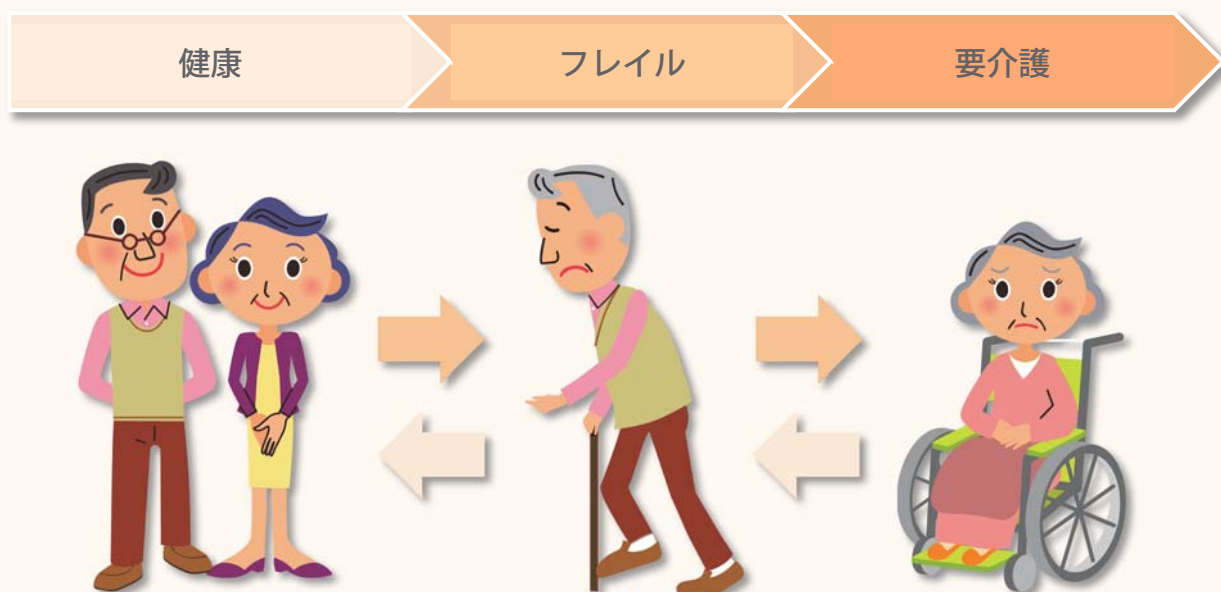


働き盛りに多い肥満の減少には、食生活や運動を中心とした生活習慣の改善が必要です。生活習慣の見直しについては8ページからをチェック！

高齢者
(本編 P48~)

- 介護・フレイル予防に積極的に取り組みましょう。
- 定期的に健康診査を受診しましょう。
- 外出して、地域との関わりを持つようにしましょう。
- 自分にあった健康づくりを続けましょう。

【 フレイルの位置づけ (イメージ) 】



フレイルを予防しましょう

高齢期になると、加齢に伴い、筋力や食欲、認知機能などの心身の活力が低下してフレイル状態になりやすくなります。
フレイルにはP（フィジカル）、O（オーラル）、B（ブレイン）、S（ソーシャル）の4つの要素があります。4つの要素をまとめて葛飾区では「POBS（ポブス）フレイル」といいます。

【POBSフレイル予防のポイント】

P

フィジカルフレイル

身体的な機能の低下

片足立ちやスクワットなどで、バランス能力や筋力を鍛えることで、転倒・骨折を予防しましょう。



O

オーラルフレイル

咀嚼機能の低下や栄養不良

頬を膨らませたり、へこませたりするなどして喉や口周りの筋力を鍛えることで、誤えんを予防しましょう。タンパク質やビタミンなど、筋肉のもとを摂取して、筋肉の低下を予防しましょう。口内を清潔にしましょう。



B

ブレインフレイル

意欲や認知機能の低下

一人じゃんけんなどの手や指を動かす運動で、脳機能の活性化を進めましょう。計算やしりとり・会話をしながら歩行する有酸素運動で、認知機能を活性化させましょう。



S

ソーシャルフレイル

地域社会との交流の減少などの社会性の低下

集まって運動や体操、昔話や回想をしたり、懐メロのカラオケで発声、コミュニケーションをとることで閉じこもり・孤立を予防しましょう。



区の主な取り組み

介護・フレイル予防（本編P53～56）

介護・フレイルを予防するため、「区民と取り組む介護予防事業」、「高齢者に対する栄養指導」【新規】、「認知症の早期発見・早期支援の推進」などの事業を実施します。

生活習慣病を予防するために、健康診査やがん検診を受診しましょう

がんの予防と早期発見 (本編 P79～)

■ 定期的ながん検診を受診しましょう。

葛飾区の死因の1位はがんです。がんによる死亡を防ぐためには早期に発見することが重要です。定期的ながん検診を受診しましょう。



区の新たな取り組み

がん検診の実施 (本編 P82)

胃がん検診に胃内視鏡検査を導入します。

糖尿病の予防と重症化予防 (本編 P85～)

■ 特定健康診査を受診しましょう。

糖尿病などの生活習慣病は自覚症状がないまま進行していきます。自分が健康かどうかを確認するため、1年に1度は健康診査を受診して、生活習慣病を予防しましょう。

☑ メタボリックシンドロームに該当するか確認してみましょう。

腹囲が
男性：85 cm以上
女性：90 cm以上
ある

脂質異常
 高血圧
 高血糖
のうち2項目以上に
該当する

メタボリック
シンドローム
(内臓脂肪症候群)



○ メタボリックシンドロームを放置すると、糖尿病やその合併症、脳卒中、心疾患などのリスクが高まります！

↓ そうならないために

特定保健指導を受けましょう！

糖尿病などの
生活習慣病の予防・改善

メタボリックシンドロームの状態では動脈硬化が進行すると、糖尿病やその合併症、脳卒中、心疾患などのリスクが高まります。

特定健康診査の結果、メタボリックシンドロームに該当した場合など、このままだと糖尿病などの生活習慣病を発症する恐れがある方は特定保健指導を受けましょう。

がんや糖尿病の
予防のために…

健康的な生活習慣を身に付けましょう。
生活習慣の見直しは8ページからをチェック！

正しい生活習慣を身に付けましょう

食事については13ページからをチェック！

運動 (本編P96～)

運動には、肥満や生活習慣病を予防して健康を維持・向上させる効果があります。さらにストレス発散によるこころの健康の維持など様々な効果も期待できます。

■ あと10分歩きましょう。

1日の歩数をプラス1,000歩、時間にして約10分多く歩きましょう。

1日8,000歩を目指しましょう。



■ 毎日の生活の中で体を動かしましょう。

こまめに動くだけでもエネルギーは消費されます。

プラス10分体を動かしましょう。

- なるべく階段を使う
- 家事を積極的に行う
- 車より自転車、自転車より徒歩で

区の主な取り組み

健康チャレンジ事業 (本編P28)

日々の歩数、歩行時間、消費カロリーなどを計測し、健康づくりをサポートします。

区民健康スポーツ参加促進事業 (本編P98)

高齢者・障害者・ジュニア層・働く世代など、あらゆる世代を対象とした、初心者向けのスポーツ教室、体験会などを開催します。

健康診査・がん検診でもマイルがたまる

健幸マイレージ事業 (本編P28)

健康習慣の定着を促すため、日々の健康目標を立て、それを達成した日数によりマイルをためていく事業です。

マイルをためて、健康グッズ等が当たる抽選に応募しましょう。



睡眠・休養 (本編P102～)

■ 睡眠・休養はしっかりとりましょう。

十分な睡眠・休養は生活習慣病の予防にもつながります。

質の良い睡眠のために・・・

- ・ 適度に運動しましょう
- ・ 規則正しい食生活を心がけましょう
- ・ 寝酒はやめましょう
- ・ 就寝前のコーヒー、たばこは避けましょう



夜更かしを避けて、体内時計のリズムを保ちましょう。特に寝る直前のスマートフォンの利用は、目が覚めてしまい、夜更かしの原因になります。

喫煙・受動喫煙 (本編P106～)

■ 喫煙・受動喫煙の影響を知りましょう。

喫煙による影響

がん、循環器疾患、COPD（慢性閉塞性肺疾患）などの呼吸器疾患、糖尿病・歯周病などの生活習慣病、早産や死産、低出生体重児などのリスクが高まります。

受動喫煙による影響

喫煙者が直接吸い込む主流煙より、たばこの先から立ち昇る副流煙の方がより多くの有害物質を含んでいます。吸わない人への配慮が必要です。



区の新たな取り組み

受動喫煙対策の推進 (本編P109)

区民や事業者に新制度について普及啓発を図るとともに、学校等における受動喫煙対策の実施や区内飲食店への指導体制の整備などを推進します。

飲酒

■ 適正な飲酒方法を知りましょう。

お酒の飲みすぎには注意が必要です。お酒と上手に付き合しましょう。

- ① 上限を守りましょう。上限を超えた飲酒はがんや高血圧症などの生活習慣病のリスクが高まります。
- ② 休肝日をつくりましょう。週に2日程度の休肝日をつくり、肝臓を休めましょう。
- ③ 妊娠中や授乳中は禁酒しましょう。

〔1日あたりの純アルコール摂取量（上限）〕

男性	女性
40g (ビールなら中瓶2本程度)	20g (ビールなら中瓶1本程度)
	

<純アルコール 20gの目安>

ビール中瓶 (500ml)	清酒 (180ml)	ウイスキー (60ml)	焼酎 (110ml)
			
1本	1合	ダブル1杯	0.6合

歯と口の健康 (本編P113～)

■ 歯科健康診査を受診しましょう。

定期的に歯科健康診査を受診して、歯と口の健康を保ちましょう。

■ 歯のセルフケアをしましょう。

歯ブラシだけでは落としきれない歯垢（プラーク）は、いつもの歯磨きにプラスして、デンタルフロスや歯間ブラシを使いましょう。

<デンタルフロスの使い方>

デンタルフロスは歯と歯のすき間のないところに使います。

歯と歯の間にデンタルフロスを入れ、糸を歯に沿わせるように動かします。



区の新たな取り組み

長寿歯科健康診査 (本編P115)

75歳の方を対象に実施している長寿歯科健康診査の対象者に80歳を追加します。

葛飾区食育推進計画の体系

基本理念

区民一人ひとりが「食べることは心身ともに健康で豊かに生きるための基本であることを心に刻み、食と健康に関する正しい知識を習得して、より良い生活スタイルを確立し生きる力を育む」ことを目指します。

取り組みの視点

- ・食の健康習慣を身につけ、実践していく。
- ・食に関する知識や食を選ぶ力を養う。
- ・食に対する感謝の気持ちを育む。
- ・下町人情豊かな「ふるさと葛飾」を大切に、事業を展開する。

基本目標1 区民のライフステージに応じた食育

生涯を通じて食の文化・知識・行動を育み、規則正しい生活習慣の基礎を身につけることを推進します。

ステージ1 乳幼児期 (妊産婦を含む)

- ・妊娠期からの食に関する基本的な知識・行動の普及
- ・発達にあわせた食を通じての食べる楽しさの習得
- ・食物アレルギーに関する正しい知識の普及

ステージ2 児童・生徒期

- ・葛飾区の特徴を生かした教育（給食）や体験を通して、食べ物を大切にする心の醸成
- ・早寝・早起き・朝ごはん、よく噛んで食べる習慣づくり
- ・家族や親しい人と食事を共にする楽しさやマナーを知り、良好な人間関係の構築
- ・アレルギーを含む食と健康に関する基本的な知識の普及

ステージ3 青年・成人期

- ・食に関する正しい知識を学び、理解を深め、望ましい食生活の実践
- ・体の変化に合わせた生活習慣を意識し、一人ひとりの健康状態に合わせた食生活の支援

ステージ4 高齢期

- ・口腔機能（摂食・嚥下）の維持の支援や知識の普及
- ・低栄養やフレイルの予防につながる食生活の知識の普及と支援
- ・健康長寿のために地域で健康的な食を支える取り組みの推進

基本目標2 生活習慣病の予防・改善につながる食育

健康に関心を持ち、自己管理能力を身につけ、健康の維持・増進に努めることを推進します。

- ・適正体重の維持や自分に合った食習慣の確立など自己管理能力の習得
- ・区民に向けた食の知識や健康情報の発信
- ・地域における食育の推進をサポートする人材の育成と活動支援
- ・地域力を生かし、区民との協働や連携した事業を展開

基本目標3 食の安全・安心・環境のための食育

食に関する正しい知識を習得し、食の循環を意識した地域づくりを推進します。

- ・食の生産・流通・製造者と消費者との交流の促進
- ・区民が安心して購入できる食品の安全確保や適切表示の徹底
- ・食品の安全・安心・アレルギー等の情報提供と知識の普及
- ・食品ロスの軽減や食の循環のための環境づくりの推進

取り組みの指標

本計画では、取り組みの視点である「食の健康習慣を身につけ、実践していく」「食に関する知識や食を選ぶ力を養う」「食に対する感謝の気持ちを育む」「下町人情豊かな『ふるさと葛飾』を大切に、事業を展開する」をふまえて、目指すべき指標として12項目を設定しました。

項目	指標	対象	現状*	目標
食育推進計画	食育に関心をもっている区民の割合	20歳以上	65.2%	70%
No.	指標	対象	現状*	目標
1	朝食をとる区民の割合	3歳児	96.1%	100%
		小学生	88.1%	100%
		中学生	81.0%	100%
		20歳以上	75.1%	80%
2	栄養バランスに注意している区民の割合	20歳以上	74.2%	80%
3	よく噛んで食べる区民の割合	20歳以上	39.4%	50%
4	適正体重 ^{注1} の区民の割合	20歳以上	55.7%	60%
5	高齢者における適正体重 ^{注1} の区民の割合	65歳以上	53.5%	60%
6	野菜を毎食とるようにしている区民の割合 ^{注2}	20歳以上	75.1%	80%
7	塩分をひかえめにしている区民の割合 ^{注3}	20歳以上	45.9%	60%
8	主食・主菜・副菜を組み合わせるようにしている区民の割合	20歳以上	46.0%	60%
9	食の安全について関心を持っている区民の割合	20歳以上	90.0%	95%
10	食品を購入するときに表示等を確認している区民の割合	20歳以上	66.7%	80%
11	食べ残しや食品の廃棄を減らす心がけをしている区民の割合	20歳以上	85.7%	90%
12	健康に配慮した食や情報を提供する飲食店等の数	かつしか元気食堂 登録数 + かつしか知っ得メモ 配置店	367店	400店

*指標の現状値は以下のデータを用いています。

- ①『葛飾区保健医療実態調査報告書（平成30（2018）年3月刊行）』……………指標1～3、6～8、10、11
- ②『3歳児健診アンケート（平成29（2017）年度）』……………指標1
- ③『葛飾区20歳代・30歳代健康診査（平成29（2017）年度）』……………指標4
- ④『葛飾区特定健康診査（平成29（2017）年度）』……………指標4、5
- ⑤『葛飾区長寿医療健康診査（平成29（2017）年度）』……………指標5
- ⑥『葛飾区政策・施策マーケティング調査報告書（平成30（2018）年7月刊行）』……………食育推進計画指標、指標9

注1：適正体重については、BMI（肥満指数）が18.5以上25未満の範囲の指数になる体重とした。BMI（肥満指数）＝体重（kg）÷身長（m）÷身長（m）18.5未満を「やせ」、18.5以上25未満を「普通」、25以上を「肥満」と分類する（日本肥満学会2000年「肥満の判定基準」より）。

一方、高齢者（65歳以上）においては低栄養傾向にある指標として、BMI20以下が有用と考えられている（「健康日本21」より）ため、高齢者の適正体重については20<BMI<25とした。

指標4の「20歳以上の適正体重の区民の割合」について、年齢に相応した上記の基準を用いて算出した。

注2：健康の維持増進と生活習慣病予防の観点から、野菜の1日に摂取したい目標量は350gとなっている（「健康日本21」より）。

注3：健康の維持増進と生活習慣病予防の観点から、食塩の摂取量を減らす必要があり、摂取目標として、1日あたり男性：8.0g未満、女性：7.0g未満が定められている（「日本人の食事摂取基準（2015年版）」より）。

できることから始めよう ～食育の実践～

～一緒に 楽しく おいしく
食べて げんき！～

6月は食育月間

毎月19日は食育の日

栄養バランスに注意！

～毎食、主食・主菜・副菜を組み合わせ
て食べよう～

主食：ご飯・パン・
めん類など



主菜：肉・魚・卵・
大豆、大豆製品
などのおかず



副菜：野菜・きのこ・海藻などのおかず

～毎日、牛乳・乳製品、果物を食べよう～



野菜を毎食 食べよう！

～1日 350g（5品）を目標に～

- ① 毎食1品（70g）以上を食べる
- ② 加熱してかさを減らすと食べやすい
- ③ 野菜の多いメニューを選ぶ
- ④ 付け合せの野菜を残さない



塩分を控えめに！

～減塩で生活習慣病予防を～

- ① 塩・しょうゆ・みそなど調味料は控える
- ② 汁物は具たくさんに、めん類の汁を減らす（残す）
- ③ 香味野菜や酸味やだしを上手に使う
- ④ 食塩の多い、漬物・干物・練り製品などを控える
- ⑤ 加工食品は栄養成分表示を確認する



<1日の食塩摂取目安量>
男性 8.0g未満 女性 7.0g未満
日本人の食事摂取基準（2015年版）

外食で健康的な食を選ぶ！

～「かつしかの元気食堂」を利用しよう～

- ① 栄養バランスのよいメニューがあります
- ② 野菜たっぷりメニューもあります
- ③ 主食の量を選べます
- ④ 薄味注文サービスで塩分を控えられます



*お店により健康に配慮したメニューやサービスの内容は異なります

外食でも野菜を食べたい、野菜不足が気になる方は、「プラス一皿の野菜料理があるお店」を利用しましょう



適正体重を保ち、高血圧や糖尿病などの生活習慣病や、要介護状態になるリスクを減らそう！

朝ご飯を食べよう

①肥満予防にお役立ち

長時間の空腹が一度にたくさん食べるにつながり、肥満になりやすい



②腸の働きが活発になり便秘予防

朝食習慣がおなかの調子を整えます



③生活リズムが整い生活習慣病予防

朝食時間が決まると1日の生活リズムが整います



④エネルギー補給で体が目覚める

朝食は体に必要な栄養を送り届けます



高齢期はしっかり食べてフレイル予防

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

- ① 肉や魚などたんぱく質の多い食品を積極的に食べる
- ② 食品の種類を多く食べる
- ③ 食欲のない時はおかずから食べる



よく噛んで食べよう

～噛みごたえのある食品も取り入れて～

<よく噛むことの効果>

- ① 肥満予防
- ② 消化吸収を助ける
- ③ 脳を活性化する



栄養成分表示を見よう

カロリーや食塩相当量をチェックして、ダイエットや減塩などに役立てることができます

〔1日のエネルギー必要量の推定値〕

年齢	男性	女性
18～29歳	2,650kcal	1,950kcal
30～49歳	2,650kcal	2,000kcal
50～69歳	2,450kcal	1,900kcal
70歳以上	2,200kcal	1,750kcal

※活動量：ふつう

日本人の食事摂取基準（2015年版）



栄養成分表示
1食（75g）当たり

エネルギー： 345kcal
たんぱく質： 10.7g
脂 質： 12.4g
炭水化物： 47.7g
食塩相当量： 5.0g

保健センターのご案内

青戸保健センター



電話
03-3602-1284



住所
〒125-0062
葛飾区青戸4-15-14
(健康プラザかつしか内)

金町保健センター



電話
03-3607-4141



住所
〒125-0042
葛飾区金町4-18-19

新小岩保健センター



電話
03-3696-3781



住所
〒124-0025
葛飾区西新小岩
4-21-12

水元保健センター



電話
03-3627-1911



住所
〒125-0033
葛飾区東水元1-7-3

ご相談は最寄りの
保健センターへお問い
合わせください。



第2次かつしか健康実現プラン・葛飾区食育推進計画 概要版
平成31(2019)年度～平成35(2023)年度
平成31(2019)年3月

発行 葛飾区
編集 葛飾区健康部 地域保健課 電話 03-3602-1231
葛飾区健康部 健康づくり課 電話 03-3602-1268
〒125-0062 葛飾区青戸4-15-14 (健康プラザかつしか内)
ファクス 03-3602-1298



この冊子は、印刷用の紙へリサイクルできます。