

江東区 健康増進 計画(第三次)

江東区食育推進計画(第四次)

江東区がん対策推進計画(第三次)

概要版

令和7(2025)年 3月

江東区



江東区観光キャラクターコトミちゃん

計画策定にあたって

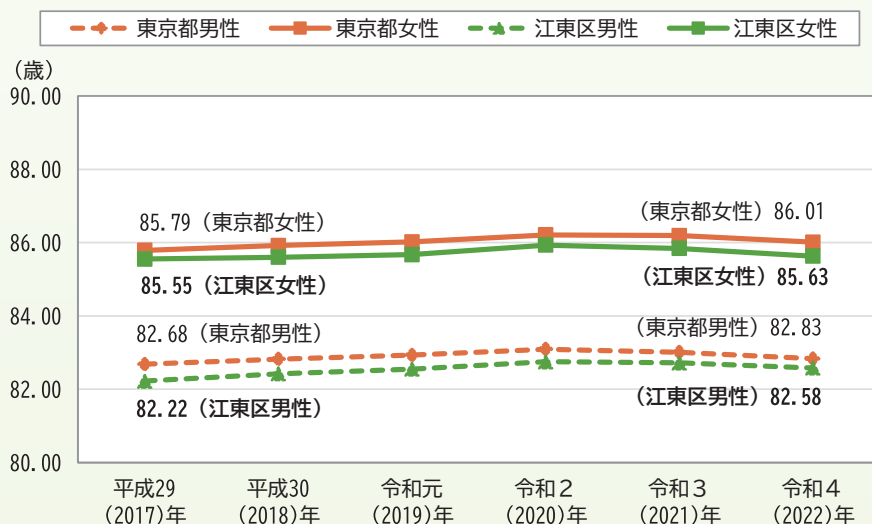
計画策定の趣旨

区民の健康に関する様々な課題の解消に向けて、区の健康施策推進の基本方針となる「江東区健康増進計画（第三次）」を「食育推進計画」「がん対策推進計画」と一体的に策定しました。区民、関連団体、区が一丸となって取り組み、健康寿命の延伸・主観的健康観の向上を目指します。

区民の健康状況

65 歳健康寿命

65 歳の人がある後、何歳まで自立した生活を送れるかを示すものです。



男性 82.58 歳

女性 85.63 歳

(要介護2以上)

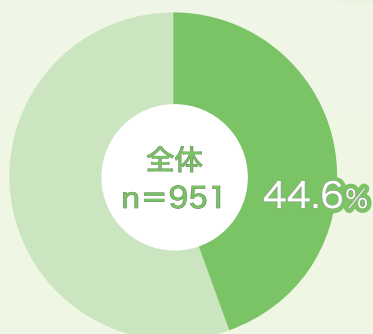
近年は、男女とも
東京都より若干低い
水準で推移



資料：東京都保健医療局 65 歳健康寿命より作成

主観的健康観

自身を《健康である》と考える人の割合は全体で約45%



病気や障害の有無に関わらず、誰もが自分なりの「健康」を維持しながら生き生きと自分らしく暮らすことが大切です。



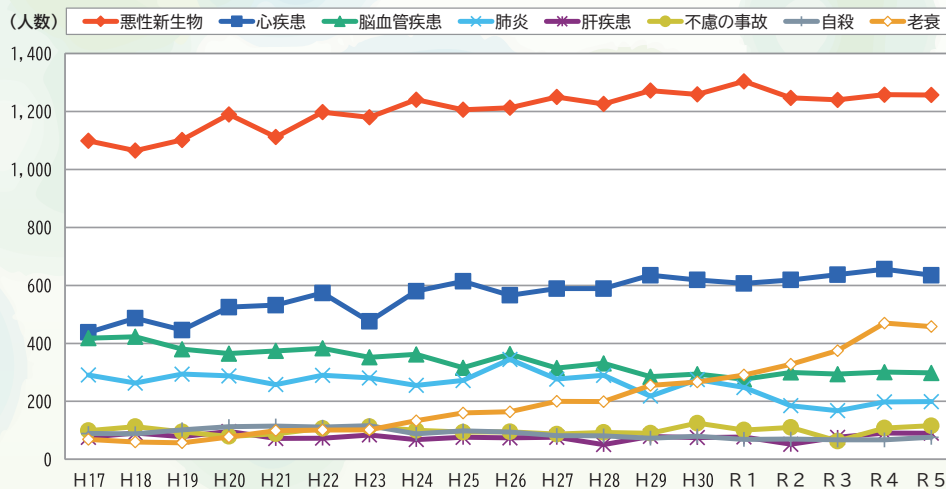
資料：令和5年度江東区民健康意識調査

主要死因

第1位
悪性新生物（がん）

第2位
心疾患

第3位
脳血管疾患
（老衰を除く）



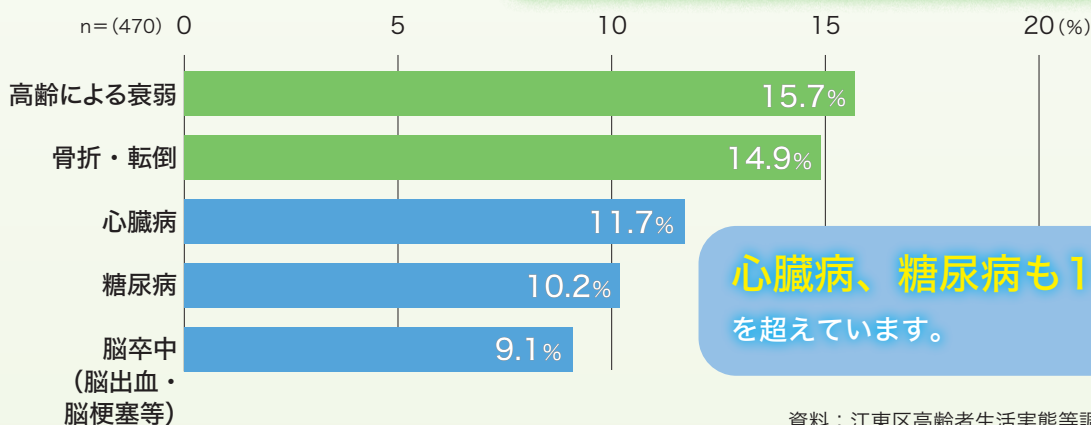
死因の約6割は
生活習慣病



資料：保健衛生事業概要 令和6年版

介護・介助が必要となった要因

「高齢による衰弱」「骨折・転倒」が多い傾向



心臓病、糖尿病も10%
を超えています。

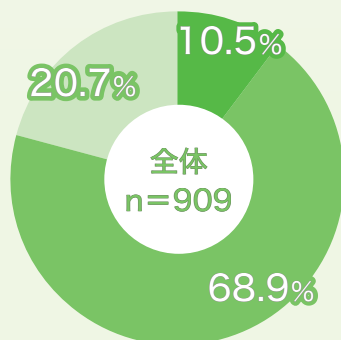


資料：江東区高齢者生活実態等調査（令和5年3月）
※上位5項目のみ掲載

BMI

適正体重である人の割合は全体で約70%

■ やせ ■ 普通 ■ 肥満



男性の「肥満」は32.2%

40歳代では41.4%と高くなっています。



女性の「やせ」は16.4%

30歳代では29.8%と顕著になっています。



資料：令和5年度江東区民健康意識調査

計画の体系

基本 理念

ともに支えあい、健康に生き生きと暮らせるまち

総合 目標

健康寿命の延伸

主観的健康観の向上

健康寿命の延伸

健康寿命とは、「健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間」と定義されます。「人生 100 年時代」が本格的に到来することを踏まえ、区民一人ひとりが元気に活躍し、安心して生きがいを持って暮らすことのできる社会づくりが必要です。生活習慣の改善、生活習慣病の発症予防・重症化予防による生活機能の維持・向上により、健康寿命の延伸を目指します。

主観的健康観の向上

「主観的健康観」とは、自身の健康状態をどのように捉えているかを示すものです。病気や障害の有無に関わらず、誰もが自分なりの「健康」を維持しながら生き生きと自分らしく暮らすことが大切です。区民一人ひとりの健康づくりを支援するとともに、地域とのつながりを醸成し、地域全体で健康づくりに取り組むことのできる環境を整備することで、主観的健康観の向上を目指します。



総合目標である「健康寿命の延伸」「主観的健康観の向上」を達成し、「ともに支えあい、健康に生き生きと暮らせるまち」を実現するため、本計画では、5つの分野別目標を定めて各施策に取り組みます。

分野別目標	施策	施策の目標
1 生活習慣の改善	① 身体活動・運動	身体活動量の増進と運動習慣の定着の推進
	② たばこ・飲酒	喫煙率の減少と受動喫煙防止対策の推進 アルコール対策の推進
	③ 歯と口の健康	生涯を通じた歯と口腔の健康づくりの推進
	④ 栄養・食生活	生涯を通じた正しい食生活の実践
	⑤ 休養・睡眠	休養や睡眠時間の充足度を向上させる
2 生活習慣病の 予防・がん対策	① 糖尿病・循環器疾患の 発症予防と重症化予防	メタボリックシンドロームの該当者を減らし、重症化予防対策を推進する
	② がんの予防	がんの正しい知識とがんを予防する生活習慣の普及啓発
	③ がんの早期発見の推進	がん検診受診率の向上
	④ がんになっても安心して暮らせる体制づくり	がんに関する相談支援・情報提供の充実
3 食育の推進	① 食に関する知識・選択力の向上	食に関心を持ち、正しい情報と選択力を養う
	② 食に基づく健康習慣・実践力の向上	各世代に適した食生活の実践支援
	③ 食に対する感謝の気持ちの醸成	食を通じたコミュニケーションの推進
4 ライフコース アプローチを 踏まえた健康づくり	① 次世代の健康	健康的な生活習慣を身につけているこどもを増やす
	② 女性の健康	ライフステージに応じた女性の健康課題に関する正しい知識に基づき、健康づくりを実践している女性を増やす
	③ 高齢者の健康	フレイルおよびロコモティブシンドロームの予防についての普及啓発を推進し、元気に暮らす高齢者を増やす
5 健康を支える 社会環境の整備	① 社会とのつながりと こころの健康	地域とのつながりの醸成とこころの健康の維持・向上
	② 誰もがアクセスできる健康 づくりのための基盤整備	誰もが自然に健康づくりに取り組める環境づくりの推進

江東区がん対策推進計画

江東区食育推進計画

ライフステージ別健康目標（乳幼児期、学齢・青年期）

分野別目標	施策	乳幼児期
1 生活習慣の改善	1 身体活動・運動	体力向上の基礎を培うために、運動習慣を定着させましょう。
	2 たばこ・飲酒	たばこの煙を避けるよう周囲の大人が配慮しましょう。
	3 歯と口の健康	各種歯科健診を受診し、講習会・教室等を利用しましょう。 むし歯予防、口腔機能育成は、食習慣や生活習慣との関連が深いため、発達に応じた正
	4 栄養・食生活	(分野別
	5 休養・睡眠	「食事」「睡眠」「排泄」「清潔」「衣服の着脱」など基本的な生活習慣・生活リズムを身
2 生活習慣病の予防 ・がん対策 【江東区がん対策 推進計画（第三次）】	1 糖尿病・循環器疾患の 発症予防と重症化予防	
	2 がんの予防	たばこの煙を避けるよう、周囲の大人が配慮しましょう。
	3 がんの早期発見の推進	
	4 がんになっても安心して 暮らせる体制づくり	
3 食育の推進 【江東区食育推進 計画（第四次）】	1 食に関する 知識・選択力の向上	いろいろな食べ物に親しみ、見る、触れる、味わうなどの経験を通して食事に興味を 規則正しい食事から生活リズムを作り、早寝・早起き・朝ごはんの習慣をつけましょう。
	2 食に基づく健康習慣・ 実践力の向上	発達段階に合わせた調理形態で、よく噛んで食べることを身につけましょう。 規則正しい食生活のリズムをつくりましょう。 外遊びをしっかりと、体を動かし、お腹をすかせて食事時間を迎えましょう。 毎月1回は、身長や体重を測定し、母子健康手帳に記録しましょう。
	3 食に対する 感謝の気持ちの醸成	家族一緒に食事を楽しみましょう。 いろいろな食べ物に親しんで、好き嫌いをなく食べられるようにしましょう。 いただきます、ごちそうさまのあいさつをしましょう。
4 ライフコース アプローチを 踏まえた 健康づくり	1 次世代の健康	からだを動かす遊びをたくさんしましょう。 健康的な生活のリズムを身につけましょう。
	2 女性の健康	
	3 高齢者の健康	
5 健康を支える 社会環境の整備	1 社会とのつながりと こころの健康	乳幼児をもつ保護者が利用できる施設などを積極的に利用してみましょう。
	2 誰もがアクセスできる 健康づくりのための基盤整備	健康や



学齢・青年期

	運動意識の継続を図り、運動習慣を定着させましょう。
	たばこや飲酒が健康に及ぼす影響を正しく理解しましょう。 喫煙や飲酒はしないようにしましょう。
正しい習慣を身につけましょう。	口腔ケアの習慣・生活習慣の基礎を身につける大切な時期であることを理解し、成長に応じた歯みがき方法・デンタルフロスの使用など必要な口腔ケアを実践しましょう。
かかりつけ歯科医を持ち、定期健診、予防処置を受けましょう。	
目標3「食育の推進」の施策2「食に基づく健康習慣・実践力の向上」を参照)	
身につけましょう。	生活リズムを整えて、基本的な生活習慣を実践しましょう。 心身の健康に関する知識を持ち、健康づくりに取り組みましょう。
	生活習慣病を知り、適切な生活習慣を身につけましょう。
	がんのリスク要因を理解し、がんを予防する生活習慣を身につけましょう。 HPVワクチンについて正しく理解したうえで接種を受けましょう。
	がんについて興味・関心を持ち、正しい知識を持ちましょう。
持たせましょう。	生活リズムを整え、早寝・早起き・朝ごはんの習慣をつけましょう。 保護者と一緒に給食の献立や給食だよりを活用しましょう。 1日に必要な栄養素を知り、過不足なく摂取できているかどうか、セルフチェックできるようにしましょう。
	毎日朝ごはんを食べましょう。 主食・主菜・副菜をそろえて食べましょう。 家族の食事づくりに参加しましょう。 毎月1回以上体重測定をし、適正体重を維持しましょう。
	家族や身近な方と一緒に食事を楽しみましょう。 食事の準備に関わって、食べ物を大切にしましょう。 季節の行事や材料など、日本の食文化を大切にしましょう。
	早起き・早寝・毎日朝ごはんの習慣をつけましょう。 友達とからだを動かして遊びましょう。 クラブ活動などで積極的にからだを動かしましょう。 自身の健康に適切な体重を知り、維持できるようにしましょう。
	女性のからだの変化について、正しい知識を身につけましょう。 自分の適正体重を知り、維持できるよう健康管理に努めましょう。
	運動の必要性・重要性を認識し、運動習慣を定着させましょう。
	学校や地域での活動に積極的に参加してみましょう。 ストレスや悩みがあるときは相談するようにしましょう。
医療に関する正しい情報を、選んで活用することができる力を身につけましょう。 区や関連団体等によるスポーツ教室やイベントに参加しましょう。	



ライフステージ別健康目標（成人期、高齢期）

分野別目標	施策	成人期
1 生活習慣の改善	1 身体活動・運動	運動不足に注意し、自分にあった運動習慣を継続しましょう。
	2 たばこ・飲酒	妊娠中の周囲の人に受動喫煙が健康に及ぼす影響を避け、飲酒が健康に及ぼす影響を避けましょう。
	3 歯と口の健康	歯周病が糖尿病や心疾患、脳梗塞、早産などの疾病のリスクを高めることを理解し、適切にかかりつけ歯科医を持ち、定期健診、予防処置を受けましょう。
	4 栄養・食生活	(分野別)
	5 休養・睡眠	
2 生活習慣病の予防・がん対策 【江東区がん対策推進計画（第三次）】	1 糖尿病・循環器疾患の発症予防と重症化予防	必要に応じ、医師の指導に従い、適切な予防対策をとりましょう。
	2 がんの予防	喫煙や生活習慣病のリスクを高める量の飲酒をやめましょう。
	3 がんの早期発見の推進	
	4 がんになっても安心して暮らせる体制づくり	がんの治療と社会生活との両立支援、緩和ケアについて、正しい知識を持ちましょう。
3 食育の推進 【江東区食育推進計画（第四次）】	1 食に関する知識・選択力の向上	食品を購入するときは、食品表示を参考に選びましょう。 市販の総菜や外食は、栄養バランスを考え、旬の野菜が多く摂れるものを選びましょう。 災害時に備えて、食料品等を家族の状況に応じて備蓄しましょう。
	2 食に基づく健康習慣・実践力の向上	うす味を心がけましょう。 自分の適正体重を知り、維持に努めましょう。 規則正しい食生活を心がけましょう。
	3 食に対する感謝の気持ちの醸成	我が家の味を大切に、次世代に伝えましょう。 食品は必要なものを購入し、無駄を出さないようにしましょう。
4 ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり	1 次世代の健康	親子で朝食の重要性や規則正しい食生活の意義など、食への理解や関心を深めましょう。 こどもの健康に関する情報を正しく選び、理解し、活用しましょう。
	2 女性の健康	女性の健康 ブレスト・アウェアネス（乳房の状態）
	3 高齢者の健康	かかりつけ医を持ち、定期的に健康診断を受けるなど、自分自身の健康管理をしましょう。 望ましい生活習慣を理解し、自分にあった身体活動やバランスの良い食生活を継続しましょう。
5 健康を支える社会環境の整備	1 社会とのつながりとこころの健康	
	2 誰もがアクセスできる健康づくりのための基盤整備	健康や

高齢期

運動機能、体力継続のために、運動を心がけましょう。

喫煙や飲酒が胎児へ及ぼす影響を理解し、喫煙、飲酒をしないようにしましょう。

煙をさせないように配慮しましょう。特にこどもが受動喫煙しないように注意しましょう。

喫煙や受動喫煙が健康に及ぼす影響を正しく理解しましょう。

ばす影響を正しく理解し、生活習慣病のリスクを高めるような過度の飲酒をやめましょう。

口腔ケアを実践しましょう。口腔機能の衰え（オーラルフレイル）に早めに気づき対処することが、身体の衰え（フレイル）と関わっていることを理解し、加齢・疾病に伴う口腔機能低下や誤嚥性肺炎予防のため、口腔ケア・口腔の体操を実践しましょう。かかりつけ歯科医を持ち、定期健診を受けましょう。

目標3「食育の推進」の施策2「食に基づく健康習慣・実践力の向上」を参照）

疲労回復のために、良質な睡眠を取るようにしましょう。

規則正しい生活（運動、食事、睡眠）を送るようにしましょう。

自分の睡眠に関心を持ち、適切な時間で良質な睡眠を取りましょう。

定期的に健診（特定健康診査や職場の健康診査等）を受けましょう。

健診結果を活用して、生活習慣の改善に取り組みましょう。

して早期に医療機関を受診し、生活習慣病の早期発見・早期治療に努めましょう。

がんのリスク要因を理解し、がんを予防する生活習慣を実践しましょう。

適正体重の維持に取り組みましょう。

がん検診の必要性を理解し、定期的に受診しましょう。

要精密検査となった場合は、必ず医療機関を受診しましょう。

がんの相談窓口について、知っておきましょう。

がんの在宅療養・緩和ケアについて、正しい知識を持ちましょう。

いろいろな食品を食べましょう。

食べることを楽しみ、体調にあった食生活を送りましょう。

たんぱく質が多い食品（肉・魚・卵・大豆、大豆製品、牛乳、乳製品等）をしっかり食べましょう。

口腔ケアにより口腔機能を維持しましょう。

欠食しないようにしましょう。

主食・主菜・副菜をそろえて食べましょう。

毎月1回以上体重測定をし、体調管理をしましょう。

適正体重の維持に努めましょう。

家族や身近な方と一緒に食事を楽しみましょう。

日本の食文化等を次世代へ伝える役割を担いましょう。

地域のこどもを見守り、声を掛け合いましょう。

次世代の健康づくりの手本となるよう、食事や運動に気を付けて生活しましょう。

課題について正しく知り、望ましい生活習慣の実践や健康づくりに取り組みましょう。

を意識する生活習慣）を実践するなど、自分の体に関心をもち、定期的ながん検診や健康診査を受けましょう。

よう。

地域の活動や身近な場所での健康づくりに主体的に取り組まましょう。

職場での仲間づくり、趣味や地域の活動などに積極的に参加しましょう。

不安や悩みを相談できる窓口を知りましょう。

こころの不調の際は、早めに相談し、適切な支援を受けましょう。

医療に関する正しい情報を、選んで活用することができる力を身につけましょう。

区や関連団体等によるスポーツ教室やイベントに参加しましょう。



がん対策推進計画

基本 理念

がんを予防し、がんの早期発見・早期治療を進め
たとえがんになっても安心して暮らせるまち・江東区

がんを予防する

日本人のためのがん予防（5＋1） （科学的根拠に根ざしたがん予防ガイドライン）

- 禁煙 たばこは吸わない、他人のたばこの煙を避ける
- 節酒 お酒は適量に
- 食事 バランスのとれた食事を心がける
- 運動 定期的に体を動かす
- 適正体重 太りすぎ、やせすぎに注意
- 感染 ウイルス・細菌感染もがんの発生と関連がある
（肝炎ウイルス、ピロリ菌、ヒトパピローマウイルスなど）

これらの健康習慣を実践することで、がんのリスクがほぼ半減するとされています。
できそうなことから取り組み、1つでも多くの健康習慣を身につけていきましょう。

がんに関する相談窓口

江東区にはがんの
夜間相談窓口があります



お仕事等で日中の時間が取れない方が相談できるように夜間に実施していますので、お気軽にご利用ください。

相談窓口 マギーズ東京（江東区豊洲6丁目4番18号）
電話番号 03-3520-9913
相談日 毎月第一金曜日
受付時間 18:00～20:00
申し込み 事前に電話連絡の上、当日会場へ
費用 無料



～全国には以下の相談窓口もあります～

- がん情報サービスサポートセンター
- がん相談支援センター
- がん相談ホットライン

食育推進計画



基本 理念

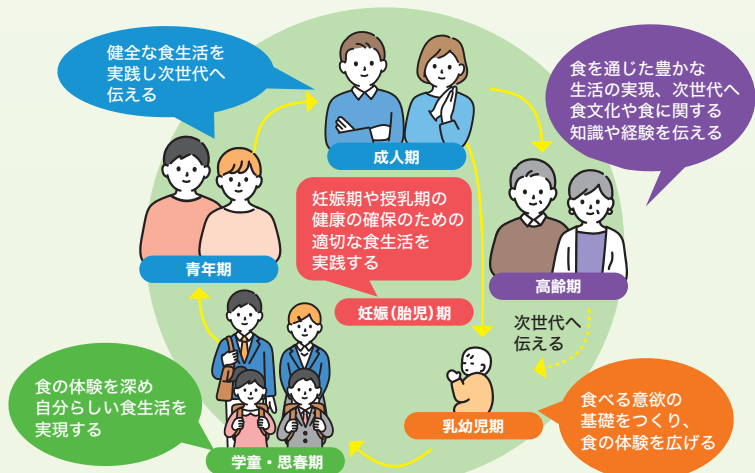
みんなが楽しく食べて元気な心と体をつくります

食育とは？

「食べる力」
＝「生きる力」を育む「食育」

様々な経験を通じて、「食」に関する知識と、バランスの良い「食」を選択する力を身につけ、健全な食生活を実践できる力を育むことを「食育」といいます。大人になっても「食育」は重要です。

生涯にわたって「食べる力」＝「生きる力」
を育むことが重要です



資料：農林水産省「食育、知っていますか？」を元に作成

健康的な生活を実践する区民の皆様を紹介します！



頭・体・手・足をフル活用！

自分のペースで楽しい毎日を過ごしています

勝田 和雄さん（江東区扇橋在住 97 歳）

小学校の先生の経験がある 97 歳の勝田さん、血管年齢はなんと 61 歳！

88 歳の時に総合 1 位に輝いた体力測定会で、ご友人で医師の渡邊弘恵先生からいただいた金メダルを大切にされていて、それを誇りに日々運動に励んでいます。冷え込みの厳しい冬の間はあえて、お休みするようにしているそうですが、それ以外は毎朝のラジオ体操から 1 日が始まります。

週に 1 回は自宅から荒川まで 1 時間 30 分歩き、帰りは無理せず、電車に乗って戻ります。自分のペースでゆっくりと歩く時間で、頭の中を整理したり、多彩な才能の一つである漢詩を考えたりすることがとても楽しいそうです。漢詩を作る際は、パソコンやスマートフォンなどに頼らず、漢和辞典や図書館を利用し、必ず自分の頭で考えるようにしているといいます。

食事は 1 日 2 回、肉や油物は控えめにし、食べ過ぎに気を付けて、魚を毎日摂るように心掛けているそうです。

頭・体・手・足、全部使うことを意識して、元気に毎日を楽しんでいます！



毎月のお手紙と毎日のラジオ体操、

彩りの良い食事で健康に気を付けています

川北 公子さん（江東区大島在住 83 歳）

日頃、家庭菜園でお花やお野菜を育てているという川北さんは、現在 83 歳。毎朝欠かさず江東マラソンクラブのお仲間とラジオ体操を続けています。体操の後には、クラブのお仲間とお茶やお菓子をもち寄ってお話しされるのが日課だそうです。

20 年ほど前には、お体のわずかな変化を見逃さず、ご自分で乳がんを発見し、克服された経験をお持ちです。

食事は、特に豆類や酢の物を摂るように意識しているとのこと。98 歳までお元気にお過ごしになられたお母さまからの教えのとおり、緑色や赤色など彩りの良い、バランスの取れた食事を摂るよう心掛けているそうです。そのおかげもあって、川北さんのお孫さんも 6 歳にして好き嫌いなく何でも食べられるとのこと。

毎月ご友人に宛てて必ず書くようにしているという 5 通のお手紙で、意識的に手と頭を使い、毎日のラジオ体操と合わせて、健康に気を付けて過ごされています。



江東区健康増進計画(第三次)

江東区食育推進計画(第四次)・江東区がん対策推進計画(第三次)

令和7(2025)年3月

編集発行／江東区健康部(保健所)健康推進課

〒135-0016 江東区東陽2-1-1 TEL.03(3647)5889

印刷物登録番号(6)77号

