

健康

のための

ヒント集

「東京都健康推進プラン21(第二次)」から

できることから始めましょう!



誰もが生涯にわたって、
健やかで心豊かに暮らせる社会を目指して——

平成25年3月に「東京都健康推進プラン21(第二次)」を
策定しました。

「運動しろと言われても
仕事が忙しくてなかなか…」

「お酒も食事も、毎日好きだけど…」

そんなあなたも、できることから
少しずつ始めませんか、「健康づくり」。
毎日を健やかに過ごすためのヒントを
ご紹介します。



 東京都福祉保健局

このマークは目の不自由な方
のための「音声コード」です。

生活習慣病を予防しましょう



私(わたし)は今日子宮頸がん検診を受けてきたのよ

推奨は

胃がん	…50 歳以上	2年に1回
肺・大腸がん	…40 歳以上	年1回
子宮頸がん	…20 歳以上	2年に1回
乳がん	…40 歳以上	2年に1回

肺・大腸がんは毎年必ず受けなきゃ

お父さんの年齢なら



定期的に健診・がん検診を受けましょう！

東京都では、生活習慣病であるがん、循環器疾患(脳卒中や心筋梗塞など)による死亡者数が、全体の約半数を占めています。がんは、都民の死因の第1位です。

(「人口動態統計」平成29年 東京都福祉保健局)

がんは、喫煙、食事や運動などの生活習慣、ウイルスや細菌の感染が関係しています。

多くの都民が有病者・予備群となっている糖尿病や、喫煙が主な原因とされているCOPD(慢性閉塞性肺疾患)も、主な生活習慣病の一つです。

生活習慣病は、生活習慣を改善することで予防の効果が期待でき、定期的に健診やがん検診を受けていれば、早期に発見することができます。

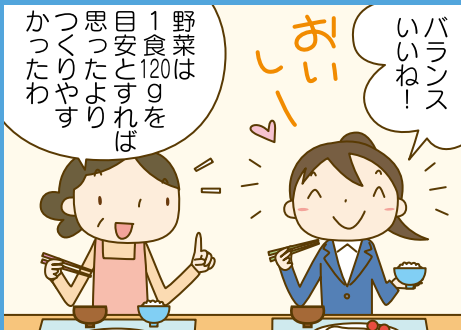
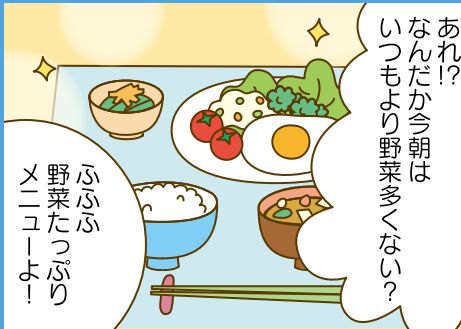
毎日の暮らしの中で、少しずつ生活習慣を改善してみませんか。



あります！
健康のためのヒント！
できることから始めてみましょう。

詳しくは次のページから！

食生活を改善しましょう



健康的な食生活

5つのポイント (成人の場合)

食生活を改善するポイントは、次の5つです。

- ① 野菜は1日350g以上食べる (1食あたり120gを目安に)
- ② 食塩は1日8g以下に抑える
- ③ 果物は1日100gを目安に食べる
- ④ 脂肪のとりすぎに注意する
- ⑤ 食べすぎない

両手に山盛り
1杯分の量が
350gの目安です



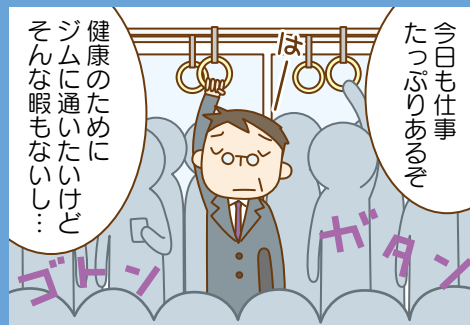
野菜350g

Start

できることから
始めてみましょう!

- 朝食をしっかり食べて、夕食は控えめに。
- 香辛料やだしを効かせたり、にんにくやしょうがなどの香味野菜を活用すれば、薄味でもおいしく食べられます。
- 揚げ物よりも、「蒸す・煮る・茹でる」で脂肪分をカット!
- よく噛んでゆっくり食べれば、食べすぎを防止することができます。

日常生活の工夫で体を動かしましょう



一大決心しなくても、大丈夫!

習慣的に運動をすることが理想ですが、仕事や育児など様々な理由で、取り組むことが難しい人もいます。

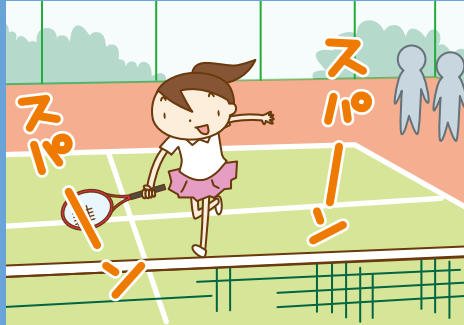
「運動しなければ!」と一大決心をしなくても、日常の生活のなかで工夫して体を動かすことができます。

Start

できることから始めてみましょう!

- エスカレーターやエレベーターではなく、できるだけ階段を利用しましょう。
- 歩ける距離は意識的に歩きましょう。
- 休みの日には、床そうじや庭仕事を。運動しながらお家もきれいに!
- 子供と一緒に、体を動かす遊びをしましょう。
- 地元のウォーキングイベントなどに参加してみましょう。

楽しく過ごして良い睡眠を



「休養」には 2つの意味があります

健康づくりの「休養」は、休んだり眠ったりすることで心身の疲労を解消する「休」と、趣味の活動などで余暇を楽しむ「養」の2つの意味があります。

「休」むことと、英気を「養」うことが、健康づくりの第一歩です。

Start

できることから 始めてみましょう！

- 毎朝、同じ時刻に起きて、生活のリズムを整えましょう。カーテンを開けて陽の光を浴びれば、眠気もスッキリ。
- めるめのお風呂にゆっくりつかり、一日の疲れをいやしましょう。
- 就寝の2時間前には夕食を済ませ、寝る前にカフェイン(コーヒーなど)やアルコール(お酒など)をとるのは控えましょう。
- 寝る前の部屋は明るくしすぎないようにして、パソコンやスマートフォンの操作は控えましょう。
- 忙しい人も、わずかな時間で気分転換できる方法を見つけましょう。

飲酒はほどほどに



どれくらいお酒を飲むと、体によくないの?

1日当たりの純アルコール摂取量が成人男性で40g以上、成人女性で20g以上となる飲酒を続けていると、生活習慣病のリスクが高まると言われています。以下は、主なお酒のアルコール量換算の目安です。

	ビール(5度) 中瓶1本 500mlで 約20g		清酒(15度) 1合 180mlで 約22g		ワイン(12度) 1杯 120mlで 約12g
	焼酎(25度) 1合 180mlで 約36g		ウイスキー・ ブランデー(43度) ダブル60mlで 約20g		

Start

できることから始めてみましょう!

- 上記の目安を参考にして、飲みすぎないようにしましょう。
- 週に何日かは、お酒を飲まない日を設けましょう。
- 女性は、男性よりも飲酒の影響を受けやすいので、注意しましょう。
- 20歳未満の飲酒は絶対NO! 周りの大人は、しっかり見守りましょう。
- 妊婦や授乳中の女性は、赤ちゃんの健康に影響しますので、飲酒はやめましょう。

たばこの健康影響を知りましょう



喫煙の状況

- 都民の成人喫煙率は、男性28.2%、女性9.3%で、喫煙率は減少傾向にあります。ここ数年は減少幅が小さくなっています。

(「国民生活基礎調査」平成28年 厚生労働省)

- 都民の世論調査の結果では、喫煙者の約6割が喫煙習慣を見直したいと考えています。

(「健康と保健医療に関する世論調査」平成28年 東京都生活文化局)



**喫煙は、がん・循環器疾患・COPD
(慢性閉塞性肺疾患)・糖尿病・歯周
疾患などのリスクを高めます!**

Start

できることから
始めてみましょう!

- 禁煙を希望する人は、医療機関を受診して禁煙治療を受けるなど、禁煙に取り組みましょう。
- 20歳未満の喫煙は絶対NO! 周りの大人は、しっかり見守りましょう。
- 妊婦や授乳中の女性は、赤ちゃんの健康に影響しますので、禁煙しましょう。
- 喫煙する際には、受動喫煙*を生じさせないよう周囲に配慮しましょう。特に子供は健康に影響しますので、家庭内等での受動喫煙防止に努めましょう。

*受動喫煙とは、他人のたばこの煙を吸われることです。

歯と口を健やかに保ちましょう



目指そう

「8020 (ハチマルニイマル)」

「8020運動」とは、おいしく食べて、健康で長生きをするために一生自分の歯を保つことを目指して、「80歳になっても、自分の歯を20本以上保とう」という運動のことです。

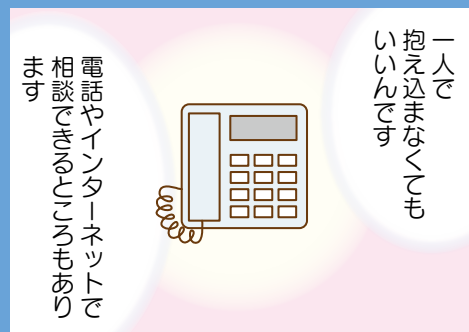
正しい口腔ケアの知識を身につけて、実践することが重要です。

Start

できることから始めてみましょう!

- 食事は、ゆっくりよく噛んで食べる習慣を身につけましょう。
- 歯や歯肉を週に1回以上、観察するようにしましょう。
- 歯は丁寧にみがき、歯間ブラシ・デンタルフロスも使いましょう。
- フッ化物配合の歯みがき剤を使いましょう。
- かかりつけの歯科医を持ち、定期的に歯の健診を受けましょう。

ストレスと上手に付き合きましょう



「こころの健康」も 大切です

日常生活でイライラやストレスを「しばしば感じる」「たまに感じる」都民は、約7割います。

(「健康と保健医療に関する世論調査」平成28年10月調査 東京都生活文化局)

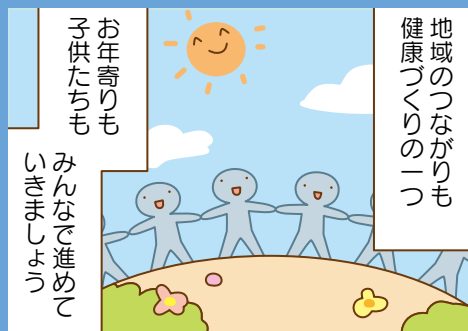
こころの健康は、いきいきと自分らしく生きるために欠かせないものです。ストレスと上手に付き合う方法を見つけてみましょう。

Start

できることから 始めてみましょう！

- 適度な運動やバランスのとれた食事、十分な休養を心がけ、日常生活の中でストレスをためないようにしましょう。
- 気分転換の方法は人それぞれですが、自分のために過ごすゆとりの時間をつくり、「こころを豊かにしていく」ことも大切です。
- つらいときは無理をせず、周囲の人や専門家に相談しましょう。
- あなたの周りで、こころの状態が不安定な人はいませんか。周囲の人が気づいてあげることも大切です。

地域の活動に参加しましょう



ご存知ですか？

「ソーシャルキャピタル」

ソーシャルキャピタルとは、「地域に根ざした信頼や社会規範、ネットワークといった社会関係資本」のことで、簡単に言うと、「地域のつながり」のことです。

地域のつながりが豊かなほど、住民の健康状態が良いといわれています。地域とつながることも、健康づくりの一つです。

Start

できることから
始めてみましょう！

- あなたの地域の自治会や、ボランティアグループ、子育てサークルなどの活動を地域の掲示板や広報紙などで調べ、参加してみましょう。
- 様々な世代が関わる地域活動に参加してみましょう。
- ご年配の方は、近所の人や友人、ヘルパーやボランティアとの交流を持ちましょう。

「東京都健康推進プラン21(第二次)」について

東京都は、平成13年10月に「東京都健康推進プラン21」を策定し、都民の健康長寿を目指して、健康づくりの取組を推進してきました。平成25年3月には「東京都健康推進プラン21(第二次)」(以下「プラン21(第二次)」という。)を策定し、生活習慣病の発症予防や、生活習慣の改善の取組を更に進めることとしました。

また、平成31年3月には「プラン21(第二次)」の中間評価を行いました。

総合目標

※1 健康寿命の延伸

平成42年(2030年)には、都民の約4人に1人が65歳以上になると推測されています。

プラン21(第二次)では、都民の一人ひとりが住んでいる地域にかかわらず、生涯にわたって健やかに暮らすことができる社会を目指しています。

※2 健康格差の縮小

※1 プラン21(第二次)では、「健康上の理由で日常生活が制限されることなく生活できる期間」としています。

※2 プラン21(第二次)では、「都民の病気や健康状態についての区市町村間の違い」としています。

分野別目標

総合目標を達成するために、健康づくりを3つの領域に分け、分野別に目標を設定しました。

★…重点分野

領域 1 主な生活習慣病の発症予防と重症化予防(4分野)	
★ がん	がんの75歳未満年齢調整死亡率を下げる
★ 糖尿病・メタボリックシンドローム	糖尿病による合併症を発症する人の割合を減らす
循環器疾患	脳血管疾患及び虚血性心疾患の年齢調整死亡率を下げる
COPD	COPD(慢性閉塞性肺疾患)について知っている人の割合を増やす
領域 2 生活習慣の改善(6分野)	
栄養・食生活	適切な量と質の食事をとる人を増やす
身体活動・運動	日常生活における身体活動量(歩数)を増やす
休養	睡眠に充足感を感じている人の割合を増やす
飲酒	生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している人の割合を減らす
喫煙	成人の喫煙率を下げる
歯・口腔 ^{くわ} の健康	「8020」の達成者の割合を増やす
領域 3 ライフステージを通じた健康づくりと健康を支える社会環境の整備(4分野)	
★ こころの健康	うつ傾向や不安の強い人の割合を減らす
次世代の健康	運動を習慣的にしている子供の割合を増やす
高齢者の健康	社会生活を営むために必要な機能を維持する
社会環境整備	地域のつながりを醸成する

健康づくりはあなたが主役です!!

プラン21(第二次)では、各推進主体(健康づくりを支える関係機関)が相互に連携して都民の取組を支援します。

東京都は、都民に直接働きかけるとともに、推進主体の取組を支援し、連携を進めていく体制を整備します。



健康づくりを進めるには、都民一人ひとりの取組が欠かせません。

このパンフレットの「健康のためのヒント」を参考に、家庭、学校、職場など、様々な生活の場面で健康づくりに取り組みましょう。

健康づくりは、みなさん一人ひとりが主役です！

プラン21(第二次)の全文はこちらから↓

中間評価報告書の全文はこちらから↓

東京都 プラン21 第二次

🔍 検索

東京都 プラン21 第二次 中間評価報告書

🔍 検索

平成31年3月発行 登録番号(30)388

東京都福祉保健局保健政策部健康推進課健康推進担当

☎03(5320)4356

R70

古紙/再生紙配合率70%再生紙を使用しています

リサイクル適性(A)

この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。