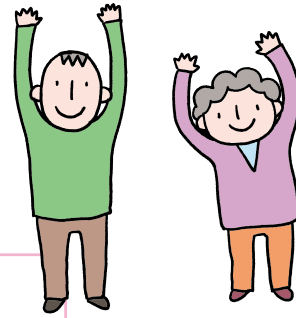


あなたが主役



Q 「健康めぐろ21」のねらいは？

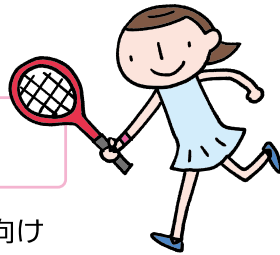
A 目黒区は、すべての区民がそれぞれに健康で生きがいのある生活をおくることができる、健康なまちの実現を目指しています。

「健康めぐろ21」は、区民が主体的に健康づくりに取り組んでいけるよう支援することで、区民の健康水準を高め、健康寿命を延伸させることを目的としています。

Q その内容は？

A 「健康めぐろ21」は、「健康寿命の延伸」を基本理念とし、その実現に向けて6つの大目標と14の中目標を掲げています。その内容は、がん対策の充実から健康づくりに活かす生活環境の充実まで、多岐にわたります。

さらに目標ごとに、目指す区民の姿として67の指標を設定しています。これは、行政が区民の健康づくりに対する意識や生活習慣の実態を把握するための指標であると同時に、区民が自ら進んで健康づくりを行う際の目安となるものです。



Q 「健康寿命」って何？

A 「健康寿命」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」のことをいいます。

いつまでも健康で心豊かにいきいきと過ごすためには、自立した生活を長く続けられることが大切です。単に長寿であるだけでなく、「いかに健康に過ごすことのできる期間を長く保つか」、健康寿命の延伸に向けて、今できることから始めましょう。

Q どうやって健康づくりをするの？

A 区民の死因別割合を見ると、がん、心疾患、脳血管疾患のいわゆる三大生活習慣病による死亡が全体の半分以上を占めています。これらの疾病の発症や重症化には、生活習慣の積み重ねが大きく影響を及ぼします。毎日の食生活や身体活動、休養、禁煙などの生活習慣が明日の健康をつくり、将来をも左右します。

自分の状況を振り返り、健康づくりを実践するためにこの冊子を役立ててください。



「健康めぐろ21」目標と施策の方向

大目標	中目標	施策の方向
I 生活習慣病の発症予防と重症化予防	1 がん対策の充実	(1) 科学的根拠に基づくがん検診の推進 (2) がん予防に関する知識の普及
	2 循環器疾患対策の充実	(1) 循環器疾患予防に関する知識の普及 (2) 循環器疾患の早期発見と重症化予防の推進 (3) メタボリックシンドロームに関する知識の普及
	3 糖尿病対策の充実	(1) 糖尿病予防に関する知識の普及 (2) 糖尿病の早期発見と重症化予防の推進 (3) 歯周病予防の推進
II 生活習慣の改善	4 望ましい栄養・食生活の実践	(1) 健康的な食生活に関する知識の普及 (2) 適正な体重の維持管理に関する啓発 (3) 健康的な食生活を実践しやすい食環境の整備
	5 身体活動・運動習慣づくり	(1) 日常的に取り組む身体活動量の増加推進 (2) 運動習慣づくりの推進
	6 アルコール対策の推進	(1) 生活習慣病のリスクを高める飲酒量の周知 (2) 未成年・妊娠中・授乳中の飲酒防止の推進
	7 たばこ対策・受動喫煙対策の推進	(1) 禁煙支援の推進 (2) 受動喫煙防止の推進 (3) 未成年・妊娠中・授乳中の喫煙防止の推進 (4) COPD（慢性閉塞性肺疾患）に関する知識の普及
	8 歯と口腔の健康づくり	(1) 子どものむし歯予防の推進 (2) 8020運動の推進
III 高齢者の健康	9 自立した生活の維持	(1) ロコモティブシンドローム対策の推進 (2) 高齢者の低栄養防止の推進 (3) 認知症の予防に関する知識の普及
	10 健康で生きがいある生活の実現	(1) 多様な健康づくり活動と社会参加の推進
IV 健康こころの	11 こころの健康と休養	(1) こころの相談支援の充実 (2) 睡眠と休養に関する知識の普及
	12 自殺総合対策の推進	(1) 自殺やうつ病に関する知識の普及 (2) 自殺予防体制の充実
V 健康を支える環境整備	13 健康づくりに活かす生活環境の充実	(1) 住まいの衛生等室内環境の整備 (2) 心身の健康をつくるみどりの整備 (3) 環境と人にやさしいまちづくりの推進
VI 食育の推進	14 食を通じた健やかで豊かな生活の実現	(1) 食を楽しむ環境づくりの推進 (2) ライフステージに応じた食育の推進 (3) 食の安全・安心に関する知識の普及啓発

健康寿命の延伸