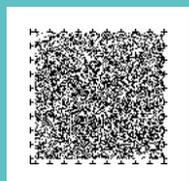


第二次健康千代田21

～生涯にわたり健やかで心豊かに生活できるまちを目指して～

平成29年度～平成34年度



データでみる千代田区民の健康

健康寿命

65歳健康寿命(要介護2以上)

男女ともに東京都よりも65歳健康寿命は長い

男性: **82.91**

東京都
男性: 80.89

女性: **85.64**

女性: 82.31

(平成26年)

出典: 東京都福祉保健局

運動習慣がある人の割合

4割半ばの人が運動習慣があり、国よりも多い

46.2%

(平成28年)

国
30.0%



出典: 区民向けアンケート等

生活習慣病予防の現状

がんによる75歳未満年齢調整死亡率

75歳未満年齢調整死亡率は国よりも低い

男性: **71.7**

国
84.3

女性: **57.3**

(平成26年)

出典: 人口動態統計等

子どもの運動習慣

女子は東京都より若干高いが、男子は低い

男子: **53.3%**

東京都
男性: 57.4%
女性: 35.9%

女子: **36.6%**

(平成27年)

出典: 東京都児童・生徒体力・運動能力、生活・運動習慣等調査

メタボリックシンドローム該当率

国・東京都より低い、男性の該当率が高い

14.4%

男性: **28.4%**

女性: **5.7%**

(平成27年)

出典: 国保データベースシステム



喫煙率

喫煙している人は国よりも少ない

12.7%

(平成28年)

国
19.5%



出典: 区民向けアンケート等

要介護認定率

都や国よりも要介護認定率が高くなっている

20.2%

東京都 国
18.0% 17.9%

(平成26年)

出典: 住民基本台帳

かかりつけ医を持つ人の割合

かかりつけ医を持つ人は半数以下

48.6%

(平成28年)



出典: 区民向けアンケート

用語解説

65歳健康寿命

65歳まで生きた人が何歳まで健康に生活できるかということを表しています。

課題

生活習慣病と要介護状態の予防

生活習慣病がもとで亡くなる人が多くなっています。また、要介護認定率が高くなっていることから、要介護の主な原因となる生活習慣病を予防する取組みが必要です。

適切な食生活と運動の推進

大人はバランスのよい食事をとっている人はあまり多くありません。運動習慣のある子どもの割合も国よりも少ないため、子どもの頃からの適切な食生活と運動を推進することが必要です。

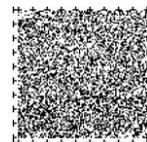
歯・口腔の健康の維持向上

区民の歯・口腔の健康状態は世代を問わず良好です。歯・口腔の状態は生活習慣病などの病気とも関連があるため、引き続き健康な状態の維持に向けた取組みを行っていきます。

概況

千代田区は、健康寿命は東京都平均よりも長く、健診・がん検診の受診や運動・禁煙・口腔ケアなどの生活習慣病予防にも前向きな人が多い傾向にあります。

その一方で、要介護認定率は国・東京都よりも高く、ストレスを感じ、睡眠時間も十分ではない人が少なくありません。また、地域とのつながりも希薄です。



歯・口腔ケアの状況

むし歯のない3歳児の割合

特別区の中で一番高い

92.9%

(平成 27 年)

東京都
88.5%



出典:3歳児健診等

ストレス・こころの健康

睡眠不足を感じる人

東京都よりも睡眠不足を感じる人が多い

41.6%

(平成 28 年)

東京都 国
33.3% 22.3%

出典:区民向けアンケート等

かかりつけ歯科医を持っている人

女性は全世代でかかりつけ歯科医を持つ人が多い

64.6%

(平成 28 年)



出典:区民向けアンケート等

悩みを相談できる人がいる人

女性に比べ、男性は悩みを相談できる人が少ない

男性:**68.7%**

女性:**83.9%**

(平成 28 年)



出典:区民向けアンケート

食生活の状況

BMI(体格指数)

BMI25 以上の肥満の人は国よりも少ない

13.9%

(平成 28 年)

国
23.5%

出典:区民向けアンケート等

生活習慣病のリスクのある飲酒をする人

男女ともにリスクのある飲酒をする人が国よりも多い

男性:**22.4%**

女性:**21.4%**

(平成 28 年)

国
男性:15.3%
女性:7.5%

出典:区民向けアンケート等

1日2回以上、主食・主菜・副菜をそろえている人

主食・主菜・副菜をそろえている人は国よりも少ない

50.0%

(平成 28 年)

国
68.1%

出典:区民向けアンケート等

地域とのつながり

地域とのつながりが希薄な人

東京都よりも地域とのつながりが希薄な人が多い

男性:**33.6%**

女性:**27.7%**

(平成 28 年)

東京都
男性:17.8%
女性:10.8%

出典:区民向けアンケート等

用語解説

BMI

肥満ややせなど体格の目安になるものです。BMIが22のときにもっとも有病率が低く、標準体重としています。

こころの健康・睡眠・飲酒の改善

自殺死亡率が国や都よりも高くなっています。特に男性で高くなっています。また、ストレスを感じる人や十分な睡眠をとれていない人、適量以上の飲酒をする人などが国や都よりも多いことから改善に向けた取組みが必要です。

地域とのつながりの醸成

地域とのつながりが豊かであると健康状態もよいことが報告されています。しかし、区では住民の地域とのつながりが希薄である傾向がみられました。地域とのつながりを醸成する取組みが必要になります。

計画の全体像

基本理念

子どもから高齢者まで生涯にわたり、健やかで心豊かに

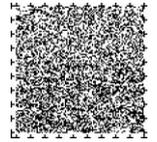
本計画では、基本理念の下に以下の2つの総合的な目標を設定しました。基本理念の実現に向けて取組みを進めて

総合目標 ①健康寿命の延伸 ②早世の減少

総合目標実現のために、本計画では3つの領域を設定しました。さらに各領域ごとに対策が必要な項目を「分野」とし以下に示された5つの課題は、同じ色で示された分野の内容と対応しています。また、灰色で示された領域3の一部

【課題】	【領域】	【分野】
1) 生活習慣病と要介護状態の予防 2) 適切な食生活と運動の推進 3) 歯・口腔の健康の維持向上 4) こころの健康・睡眠・飲酒の改善 5) 地域とのつながりの醸成	1 生活習慣病と要介護状態の予防	1)がん
		2)糖尿病・メタボリックシンドローム
		3)循環器疾患
		4)慢性閉塞性肺疾患(COPD)
		5)要介護状態
2 生活習慣の改善	1)栄養・食生活	
	2)身体活動・運動	
	3)休養	
	4)飲酒	
	5)喫煙	
	6)歯・口腔の健康	
3 社会環境の整備と健康・医療に関する安全安心の確保	1)こころの健康	
	2)社会環境の整備	
	3)健康的な生活環境の推進	
	4)食の安全・安心の推進	
	5)感染症予防対策の推進	
	6)安心して医療が受けられる仕組みの推進	
	7)動物と共生できる地域社会づくりの推進	
	8)健康危機管理の向上	
【関連計画】		
食や環境、健康・医療に関する安全安心の確保(保健福祉総合計画からの引継)		

※保健福祉総合計画は平成28年度で計画期間を終了し、その内容は本計画に引き継がれています。



生活できるまち

いきます。

て設定し、分野ごとに個別の目標を掲げました。
は保健福祉総合計画の内容を踏まえています。

【目標】

働く世代のがん死亡者を減らす
糖尿病患者の増加を抑制するとともに、重症化を防ぐ メタボリックシンドローム該当者及び予備群を減らす
脳血管疾患及び虚血性心疾患の死亡者を減らす
慢性閉塞性肺疾患(COPD)について知っている人を増やす
要介護となる高齢者を減らす 低栄養の高齢者を減らす
適正体重の子どもを増やす 適正体重の人を増やす 適切な量と質の食事をとる人を増やす
運動を習慣にしている人を増やす
睡眠による休養を十分取れていない人を減らす
生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している人を減らす
喫煙者を減らす
歯の本数を保持している人を増やす 乳幼児期・学齢期におけるむし歯のない子どもを増やす かかりつけ歯科医を持つ人を増やす
自殺者を減らす 悩みを相談できる人がいる人を増やす
地域や人とのつながりをつくる 高齢者の社会参加を増やす
環境衛生許可施設や建築物の衛生水準を確保する
食中毒を減らす
感染症の集団発生を減らす
かかりつけ医を持つ人を増やす 在宅療養が受けられる仕組みを推進する
狂犬病など人畜共通感染症の発生を予防する 「猫の殺処分ゼロ」を継続する
新型インフルエンザ等対策の充実 災害時の保健医療体制の整備

第三次食育推進計画

食育基本法に基づく第三次食育推進計画は、健康千代田 21 に含まれています。

以下に示す「ちよだ食育目標」5本の柱を軸に各種事業を実施し、食育を推進していきます。

食を大切に にする	食育目標 1	親子料理教室等の食育出前講座 食育月間の周知 幼稚園・保育園・こども園・学校における食育 調理保育の実施
	食育目標 2	食育出前講座 食生活改善普及運動の周知 幼稚園・保育園・こども園・学校における食育 乳幼児健康診査栄養相談 歯科健診 離乳食講習会 ビーバー教室 食へ方相談 一般栄養相談 生活習慣病予防相談・教室 栄養だより・給食だより・メッセージレターの配布 保育園・こども園を通じた保護者への講習会
食は健康の基本で あなごころを学ぶ	食育目標 3	消費者講座 食品表示の活用についての講習会 食品衛生等の食の安全についての講習会 適正な食品表示のための監視指導、虚偽誇大広告指導 健康づくり協力店・空気もおいしいお店の普及・周知 食物アレルギー対策 保育園・こども園・学校の給食食材選択への配慮 正確な情報提供
	食育目標 4	ちよだ食育ガイドの普及・周知 児童館の交流事業 和食や伝統料理等の食育出前講座 ふれあい給食の実施 給食のメニューの工夫 高齢者のメニューの工夫 保育園・こども園給食における強化磁器食器の使用 学校給食における強化磁器食器の使用 生涯学習館食講座
食の安全性を 確保する	食育目標 5	ちよだ食育ネットワークの充実と活用 食育出前講座の展開 健康づくり推進員との連携 職場・企業や飲食店との連携
	食育目標 6	食の文化を 伝える
食の文化を 伝える	推進体制 の整備	

ライフステージ別健康チェックリスト

生涯にわたり健やかで心豊かに生活できるまちを目指すにあたり、ライフステージごとに、特に取り組むべきことがあります。ライフステージを下図のように7つに分け、各ライフステージで区民のみなさんに自身や家族のために取り組んでもらいたい項目を挙げています。チェック項目に回答して自身や家族の生活習慣を振り返ってみましょう。

■ライフステージの分類



乳幼児期 (5歳以下)

Point 乳幼児期は口腔機能を育てる上で大切な時期です

食べる・話すなどの機能は歯や口の成長に伴って発達します。子どもの歯や口腔の健康に気を配ることが大切です。



チェック
してみよう

◆乳幼児期のお子さんを持つ保護者の方の健康チェックリスト

具体的な取組み(保護者)	目的	区の取組み
<input type="checkbox"/> 授乳中はお酒を飲まないようにする	子どもの健康保護	①, ②
<input type="checkbox"/> 子どもの近くでの喫煙はやめる	受動喫煙の防止	①, ②
<input type="checkbox"/> 子どもと一緒に三食規則正しく食べる習慣をつける	栄養・食生活の改善	⑤
<input type="checkbox"/> 子どもに運動や外遊びの習慣をつける	運動の習慣化	⑦
<input type="checkbox"/> 子どもに早寝早起きの習慣をつける	よい睡眠の習慣化	—
<input type="checkbox"/> 正しい口腔ケアの知識を身につけ、子どもに歯みがきの習慣をつける	歯・口腔の健康の維持・向上	④, ⑤, ⑥
<input type="checkbox"/> 悩みは一人で抱え込まずに、身近な人や相談窓口にご相談する	こころの健康の維持	⑮
<input type="checkbox"/> 子どもに予防接種を受けさせる	感染症予防	③

■区的主要な取組み(乳幼児期～思春期)

- | | |
|------------------|----------------|
| ①乳児家庭訪問指導 | ②乳幼児健康診査 |
| ③子どもの予防接種 | ④歯科保健相談・フッ素塗布 |
| ⑤乳幼児歯科健診 | ⑥食べ方相談 |
| ⑦代替園庭の確保 | ⑧定期健康診断 |
| ⑨「歯と口の健康週間」表彰 | ⑩いじめ悩み相談ホットライン |
| ⑪特色ある教育活動 | ⑫食育出前講座 |
| ⑬子どもの遊び場事業 | ⑭放課後子ども教室「遊び」 |
| ⑮子どもと家庭にかかわる総合相談 | |

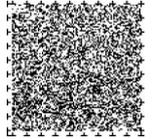
千代田でおまかせ!

予防接種と育児応援ナビ

『予防接種』『区内の予防接種指定医療機関』『千代田区からのお知らせ』などの情報を Web アプリ画面で提供します。

母子手帳機能にカレンダー表示、成長グラフ、乳幼児健診記録等が新たに加わり
ました。登録はこちらから





学童期

(6～12歳)

Point 学童期は良い生活習慣を身につける上で大切な時期です

規則正しい生活とバランスの良い食事や運動は、将来的な生活習慣病の予防につながります。



チェック
してみよう

◆学齢期のお子さんと保護者の方の健康チェックリスト

具体的な取組み(保護者)	目的	区の取組み
<input type="checkbox"/> 三食規則正しくバランスのよい食事を心がける	肥満・生活習慣病の予防	⑪, ⑫
<input type="checkbox"/> 積極的に運動や外遊びの習慣をつける	運動の習慣化	⑬, ⑭
<input type="checkbox"/> 子どもに早寝早起きの習慣をつける	よい睡眠の習慣化	—
<input type="checkbox"/> お酒を子どもに飲ませない	飲酒の防止	—
<input type="checkbox"/> 子どもの近くでの喫煙はやめる	受動喫煙の防止	—
<input type="checkbox"/> 子どもに歯みがきの習慣をつける	歯・口腔の健康の維持・向上	⑧, ⑨
<input type="checkbox"/> 子どもに手洗いの習慣をつける	感染症予防	—
<input type="checkbox"/> 地域活動に、子どもと一緒に参加する	地域との交流	—

思春期

(13～18歳)

Point 未成年者の飲酒や喫煙は多くの悪影響があります

未成年者の飲酒や喫煙は脳の発達への影響など心身に悪影響を与えます。飲酒や喫煙の害について知り、興味本位に手を出してはいけません。



チェック
してみよう

◆思春期の方の健康チェックリスト

具体的な取組み	目的	区の取組み
<input type="checkbox"/> 規則正しい生活と、バランスのよい食事を心がける	肥満・生活習慣病の予防	⑧
<input type="checkbox"/> 女性はやせ過ぎに注意し、適正体重を維持する	栄養・食生活の改善	⑧, ⑫
<input type="checkbox"/> 日常生活における身体活動量を増やす	運動の習慣化	—
<input type="checkbox"/> 睡眠時間を十分に確保するように努める	休養時間の確保	—
<input type="checkbox"/> お酒を飲まない	飲酒の防止	⑪
<input type="checkbox"/> たばこを吸わない	喫煙の防止	⑪
<input type="checkbox"/> 悩みは一人で抱え込まずに、身近な人や相談窓口にご相談する	こころの健康の維持	⑩
<input type="checkbox"/> 地域の活動に参加する	地域との交流	—

ライフステージ別健康チェックリスト

青年期

(19～39歳)

Point 青年期は睡眠不足やストレスを感じやすい世代です

仕事などの負担が増し睡眠不足やストレスを感じやすい世代のため、こころの健康づくりが大切です。



チェック
してみよう

◆青年期の方の健康チェックリスト

具体的な取組み	目的	区取組み
<input type="checkbox"/> 定期的に健診を受け結果に留意する	生活習慣病の予防	①,④,⑤,⑥
<input type="checkbox"/> 三食バランス良く食べ、女性はやせ過ぎに注意し、適正体重を維持する	栄養・食生活の改善	①, ⑤, ⑥
<input type="checkbox"/> 適度な運動を継続する	運動の習慣化	—
<input type="checkbox"/> 睡眠時間を十分に確保するように努める	休養時間の確保	—
<input type="checkbox"/> 過度な飲酒はしないようにする	飲酒の抑制	⑤, ⑥
<input type="checkbox"/> 喫煙・受動喫煙が及ぼす影響について知る	受動喫煙の防止	⑤, ⑥
<input type="checkbox"/> 禁煙希望者は、禁煙に挑戦する	禁煙の推進	⑤, ⑥
<input type="checkbox"/> 悩みは一人で抱え込まずに、身近な人や相談窓口にご相談する	こころの健康の維持	⑦, ⑧, ⑨

■区取組み(青年期～壮年期)

- | | |
|--------------------|--------------|
| ①若年節目健診 | ②国保健診 |
| ③がん検診 | ④区民歯科健診 |
| ⑤生活習慣病予防教室 | ⑥生活習慣病予防相談 |
| ⑦心の相談室 | ⑧ゲートキーパー養成講座 |
| ⑨男女共同参画センターMiW心理相談 | |

区民歯科健診を受けましょう

19歳から毎年1回無料で受けられます。

【検査項目】

- ・問診
- ・現在の歯・喪失歯の状況
- ・歯周組織の状況
- ・口腔清掃状態など



問合せ 健康推進課 健康推進係(裏表紙参照)

ゲートキーパー養成講座って？

ゲートキーパーとは、悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげる人のことです。

この講座では、悩みを抱えた人に接するスキルを学びます。

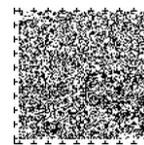


ゲートキーパー手帳

問合せ 健康推進課 保健予防係(裏表紙参照)

用語解説 COPD(慢性閉塞性肺疾患)

COPDは、有毒な粒子やガスを長年吸うことによる進行性の疾患で、運動時の呼吸困難や慢性的な咳・痰を伴います。症状が進行すると酸素吸入が必要になります。主な原因は長期にわたる喫煙とされています。



壮年期

(40~64歳)

Point 要介護状態の主な原因となる生活習慣病への対策が大切な時期です

定期的に健診を受け、結果に留意して生活習慣を見直すとともに、精密検査が必要になった場合は必ず受診することが大切です。



チェック
してみよう

◆壮年期の方の健康チェックリスト

具体的な取組み	目的	区の取組み
<input type="checkbox"/> 定期的に健診・がん検診を受け、結果に留意する	生活習慣病の予防	②,③,④,⑤,⑥
<input type="checkbox"/> 三食バランス良く食べ、太り過ぎに注意し、適正体重を維持する	栄養・食生活の改善	②, ⑤, ⑥
<input type="checkbox"/> 適度な運動を継続する	運動の習慣化	—
<input type="checkbox"/> 睡眠時間を十分に確保するように努める	休養時間の確保	—
<input type="checkbox"/> 過度な飲酒はしないようにする	飲酒の抑制	⑤, ⑥
<input type="checkbox"/> 喫煙・受動喫煙が及ぼす影響について知る	受動喫煙の防止	⑤, ⑥
<input type="checkbox"/> 禁煙希望者は、禁煙に挑戦する	禁煙の推進	⑤, ⑥
<input type="checkbox"/> 悩みは一人で抱え込まずに、身近な人や相談窓口にご相談する	こころの健康の維持	⑦, ⑧, ⑨

■全身をむしばむ たばこの影響

出典：厚生労働省「喫煙と健康 喫煙の健康影響に関する検討会報告書」

がん…

肺、口腔・咽頭、咽喉、鼻腔・副鼻腔、食道、胃、肝臓、膵臓、膀胱、子宮頸部

歯周病

循環器疾患…

虚血性心疾患、脳卒中、頸部大動脈瘤、末梢性動脈硬化症

呼吸器疾患…

慢性閉塞性肺疾患(COPD) 呼吸機能低下および結核死亡

糖尿病

ニコチン依存症

■受動喫煙が周囲に及ぼす影響

妊 婦：低出生体重児

子ども：乳幼児突然死症候群(SIDS)、ぜん息

大人：肺がん、循環器疾患(虚血性心疾患、脳卒中)

たばこの正体

たばこの煙には、ニコチンやタールなど、70種類以上の発がん性物質が含まれています。副流煙により多く含まれることも特徴です。



飲酒～お酒はほどほどに～

適量のお酒はストレスや疲れの解消によいものですが、飲みすぎは健康を損なう原因です。

■お酒の適量

一度の飲酒での適量は、純アルコールに換算して 20g程度(ビールなら中瓶1本)が目安とされています。



ビール
中瓶1本
(500ml)



ワイン
2杯弱
(200ml)



日本酒
1合
(180ml)



焼酎
0.6合
(110ml)



ウイスキー
ダブル1杯
(60ml)



缶チューハイ
1.5缶
(500ml)

適量で収めていても、必ず週に1～2日は休肝日を設けるようにして、上手に楽しくお酒とつきあうようにしましょう。

ライフステージ別健康チェックリスト

円熟期

(65～74歳)

Point 介護予防には適度な運動や食事が大切です

自立した生活を送る上でロコモティブシンドロームの予防は大切です。



チェック
してみよう

◆円熟期の方の健康チェックリスト

具体的な取組み	目的	区の取組み
<input type="checkbox"/> やせ過ぎに注意し、適正体重を維持する	栄養・食生活の改善	⑦
<input type="checkbox"/> 積極的に体を動かしたり、歩いたりすることを心がける	筋力の維持	⑦,⑧,⑨,⑩
<input type="checkbox"/> かかりつけ歯科医を持ち、定期的に歯科健診を受ける	歯・口腔の健康の維持・向上	④, ⑫
<input type="checkbox"/> 積極的に外出し、人と交流する	人との交流	裏表紙 関連窓口 一覧参照
<input type="checkbox"/> 自分の住む地域とつながりを持ち、地域に仲間をつくる	地域との交流	
<input type="checkbox"/> 今までできたことができなくなったなど、心配なことがあったら相談窓口に相談する	相談先の確保	
<input type="checkbox"/> 入浴時などの急な温度変化(ヒートショック)に気をつける	循環器疾患の予防	①, ⑤, ⑥
<input type="checkbox"/> かかりつけ医を持ち、定期的に健診を受ける	医療機関などの効果的な活用	①, ③

※ は介護予防につながる取組みです。

■区的主要な取組み(円熟期～高齢期)

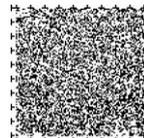
- | | |
|-------------------|---------------|
| ①国保健診 | ②長寿健診 |
| ③がん検診 | ④区民歯科健診 |
| ⑤生活習慣病予防教室 | ⑥生活習慣病予防相談 |
| ⑦体操・マシン・栄養総合プログラム | ⑧ちよだ元気アップ運動教室 |
| ⑨シルバートレーニングスタジオ | |
| ⑩運動習慣支援事業 | |
| ⑪認知症予防教室 | |
| ⑫口腔機能向上プログラム | |
| ⑬8020表彰事業 | |
| ⑭在宅療養支援普及推進事業 | |



シルバートレーニングスタジオの様子

用語解説 ヒートショック

急激な温度の変化により血圧が大きく変動して起こる健康被害のことで、心筋梗塞や脳梗塞を引き起こすこともあります。



高齢期 (75歳以上)

Point 地域とかかわりを持つことで健康に良い効果があります

外出は身体活動量が増加するとともに、社会参加や地域の活動など人との交流は認知症予防にも効果的で、心身機能の維持につながります。



チェック
してみよう

◆高齢期の方の健康チェックリスト

具体的な取組み	目的	区取組み
<input type="checkbox"/> やせ過ぎに注意し、適正体重を維持する	栄養・食生活の改善	⑦
<input type="checkbox"/> 積極的に体を動かしたり、歩いたりすることを心がける	筋力の維持	⑦,⑧,⑨,⑩
<input type="checkbox"/> 歯が少ない人は入れ歯を使う	歯・口腔の健康の維持・向上	④, ⑫, ⑬
<input type="checkbox"/> 積極的に外出し、人と交流する	人との交流	裏表紙 関連窓口 一覧参照
<input type="checkbox"/> 自分の住む地域とつながりを持ち、地域に仲間をつくる	地域との交流	
<input type="checkbox"/> 今までできたことができなくなったなど、心配なことがあったら相談窓口にご相談する	相談先の確保	
<input type="checkbox"/> 入浴時などの急な温度変化(ヒートショック)に気をつける	循環器疾患の予防	①, ⑤, ⑥
<input type="checkbox"/> かかりつけ医・かかりつけ薬局を持つ	医療機関などの効果的な活用	—

※ は介護予防につながる取組みです。

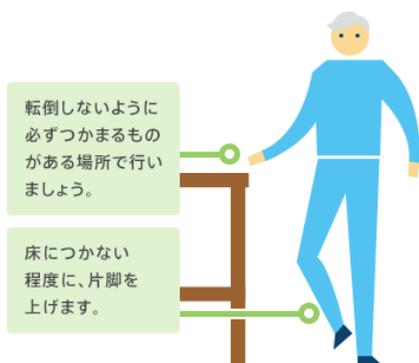
ロコモティブシンドロームの予防～いつまでも元気でいるために～

ロコモティブシンドロームは、運動器(骨・関節・筋肉など)の障害や衰えによって、歩行困難など要介護になるリスクが高まる状態のことです。

■ロコモティブシンドロームの予防

日本整形外科学会では、ロコモティブシンドロームの予防のための運動「ロコトレ」が推奨されています。自分にあった安全な方法で「片脚立ち」と「スクワット」をはじめましょう。

ロコトレ1 バランス能力をつける片脚立ち



ロコトレ2 下肢筋力をつけるスクワット



机に手をつかずにできる場合はかざして行います。



スクワットができないときは、イスに腰かけ、机に手をつけて立ち座りの動作を繰り返します。

参照：日本整形外科学会公認「ロコモティブシンドローム予防啓発公式サイト」(<https://locomo-joa.jp/>)

千代田区の健康づくり関連窓口一覧

相談内容	対応できるサービスなど	お問い合わせ先	電話番号	
各種健康相談	保健師への相談(家庭訪問、心や体の健康相談)	健康推進課 保健相談係	03-5211-8175	
	栄養士への相談(栄養や食事に関する相談)	健康推進課 栄養食育主査	03-5211-8177	
	歯とお口の相談(乳幼児の歯科健診・フッ素塗布、食べ方等)	健康推進課 歯科相談主査	03-5211-8178	
親と子どもに関する相談	妊娠 出産	母子健康手帳交付、まま・ぱぱ学級等	健康推進課 保健予防係	
	子ども	妊娠・出産の相談	健康推進課 保健相談係	
		子どもの心と体の健康相談・乳幼児健診	児童・家庭支援センター	総合相談
		子どもと家庭に関する悩みの相談		発達支援担当
子どもの発育や発達についての相談(小学生まで)				
健診・健康づくり	区民健診、がん検診、区民歯科健診、生活習慣病予防教室等	健康推進課 健康推進係	03-5211-8171	
	健康づくり推進員活動に関する相談	地域保健課 健康企画係	03-5211-8163	
予防接種・感染症予防	予防接種	健康推進課 保健予防係	03-5211-8172	
	感染症の検査・相談	健康推進課 感染症対策主査	03-5211-8173	
悩み・ストレスに関する相談	心の相談室	健康推進課 保健相談係	03-5211-8175	
	夫婦・家族関係、人間関係、生き方・働き方、ハラスメント、DV、性に関すること、性暴力などの相談	男女共同参画センターMIW ^{ミユウ} MIW 相談室	03-5211-4316	
	いじめ相談ホットライン(24時間 365日)	指導課	03-3264-4397	
運動やスポーツに関する相談	運動施設の案内	生涯学習・スポーツ課	03-5211-3627	
	スポーツ大会や講習会の開催	千代田区体育協会	03-3252-3636	
	プール・トレーニングルームなどの利用	スポーツセンター	03-3256-8444	
	子どもの遊び場事業	子ども総務課	03-5211-4274	
高齢者に関する相談(介護や在宅生活上の相談等)	麹町地区にお住まいの方	高齢者あんしんセンター麹町	03-3265-6141	
	神田地区にお住まいの方	高齢者あんしんセンター神田	03-5297-2255	
	高齢者に関する相談(24時間 365日)	かがやきプラザ相談センター	03-3265-1165	
生活衛生に関する相談	住まいの衛生などの相談	生活衛生課 環境衛生主査	03-5211-8166	
	食品表示等の相談	生活衛生課 食品表示主査	03-5211-8207	
	食中毒予防、食の安全自主点検店公表制度	生活衛生課 食品衛生主査	03-5211-8168(麹町) 03-5211-8169(神田)	
医療相談	患者の声相談(医療や診療所等に関する相談)	地域保健課 健康企画係	03-5211-8100(専用)	
かかりつけ医・かかりつけ歯科医・かかりつけ薬局に関する相談	かかりつけ医の紹介	千代田区医師会	03-3264-5449	
		神田医師会	03-3291-0444	
	かかりつけ歯科医の紹介	千代田区歯科医師会	03-3251-8148	
		麹町歯科医師会	03-3261-5361	
		丸の内歯科医師会	03-3287-2888	
かかりつけ薬局の紹介	千代田区薬剤師会	03-3292-0801		
地域コミュニティに関する相談	地域コミュニティに関する各種相談	コミュニティ総務課	03-5211-4180	
	ご近所福祉活動、ふれあいサロン等	千代田区社会福祉協議会	03-3265-1901	
	各種ボランティアに関する各種相談	ちよだボランティアセンター	03-6265-6522	
動物との共生	犬の登録、狂犬病予防注射、飼い主のいない猫の相談	地域保健課 地域保健係	03-5211-8164	

東京都の相談窓口一覧

東京都及び関連団体のサービス

TOKYO 子育て情報サービス(24時間 365日)	東京都福祉保健局 少子社会対策部	03-3568-3711
東京都夜間電話相談「母と子の健康相談室」	東京都福祉保健局 少子社会対策部	#8000
夜間こころの電話相談	東京都福祉保健局 障害施策推進部	03-5155-5028
いじめ相談ホットライン	東京都教育相談センター	0120-53-8288
東京都医療機関案内サービス「ひまわり」(24時間 365日)	東京都保健医療情報センター	03-5272-0303
消費生活相談	東京都消費生活総合センター	03-3235-1155

発行日 平成29年3月
 発行・編集 千代田区 保健福祉部(千代田保健所) 地域保健課
 〒102-0073 千代田区九段北 1-2-14 電話 03-5211-8161(代)