



第3次

令和7(2025)年度～令和12(2030)年度

かつしか健康実現プラン

～末永く健康でこころ豊かな暮らしを実現するために～

葛飾区食育推進計画
葛飾区自殺対策計画

概要版

令和7(2025)年3月 葛飾区

1 計画の策定に当たって

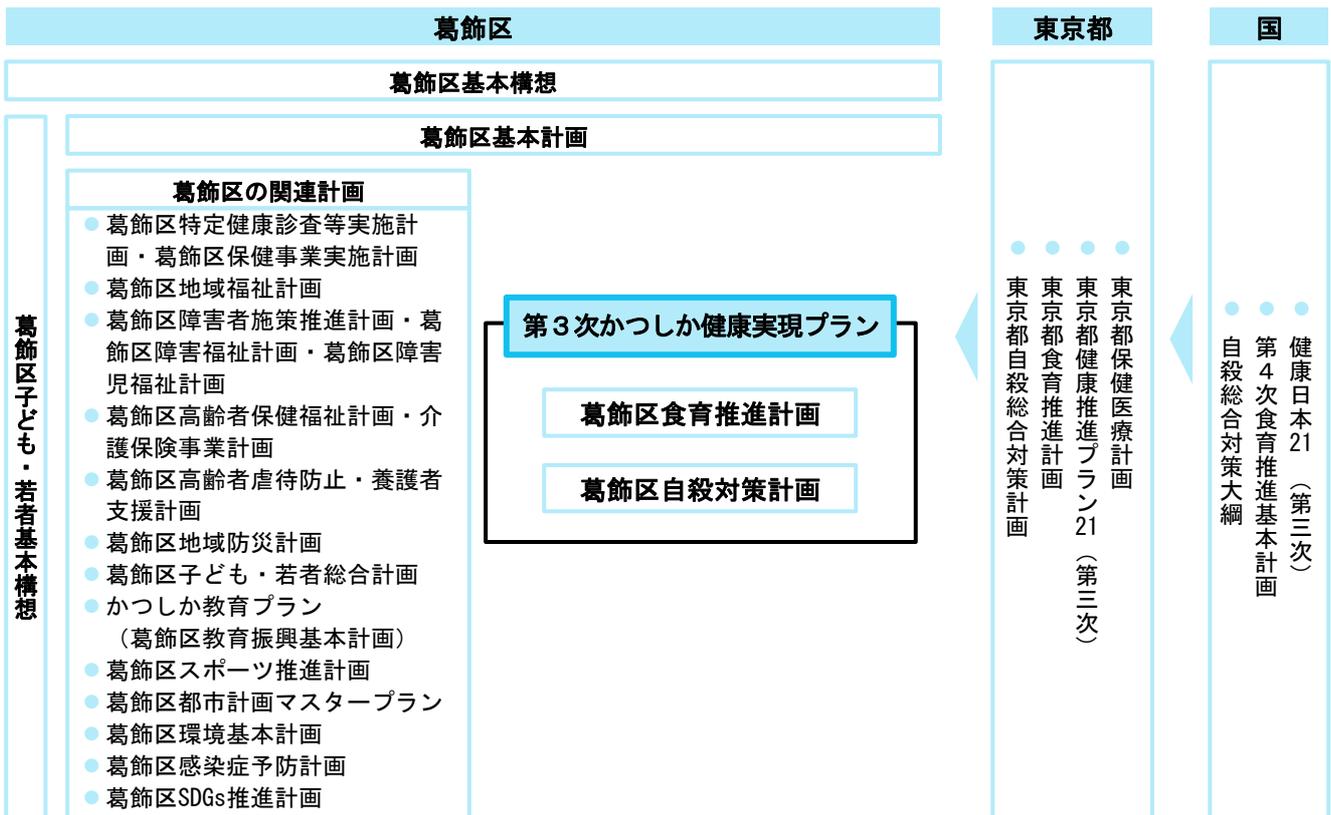
誰もが住み慣れた地域で、健康でいきいきと暮らし続けていくためには、健康で日常生活を支障なく送ることができる期間を長く保つ「健康寿命の延伸」を図ることが極めて重要です。

健康寿命の延伸に向けて、「第3次かつしか健康実現プラン」を策定し、区民や関係機関と連携しながら「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」を目指した取組を進めていきます。

計画の位置付け

本計画は、健康増進法で定める「市町村健康増進計画」、食育基本法で定める「市町村食育推進計画」、自殺対策基本法で定める「市町村自殺対策計画」に位置付けられます。

計画の期間は、令和7（2025）年度から令和12（2030）年度までの6年間とします。



また、「葛飾区基本計画」では、SDGsの理念を取り入れており、本計画もこの方針に基づき、SDGsの目標を踏まえて策定しています。

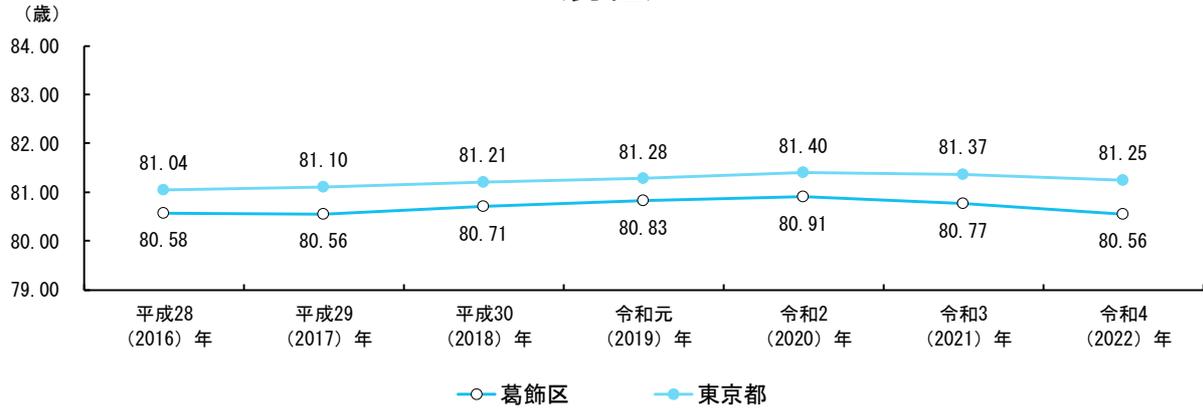


2 葛飾区の現状

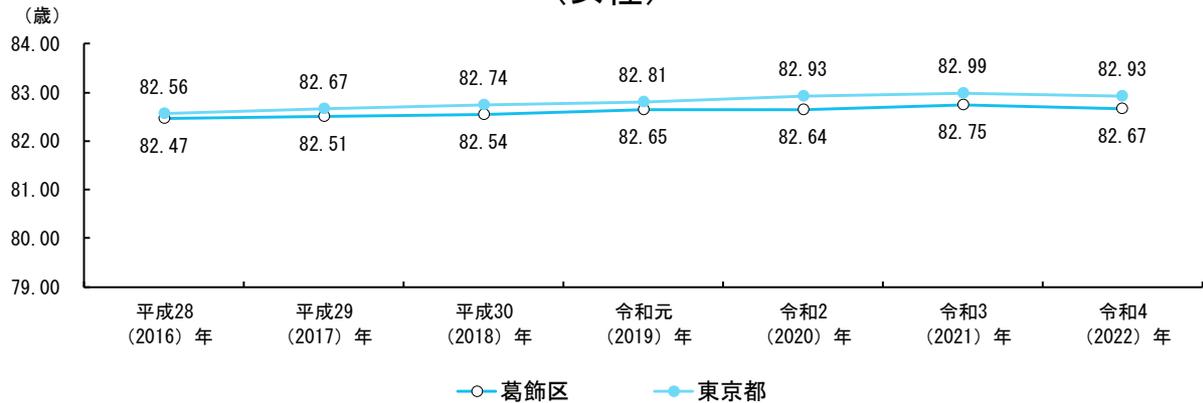
65歳健康寿命（要支援1以上）

葛飾区は男女ともに増加傾向にありましたが、近年は減少に転じています。

（男性）



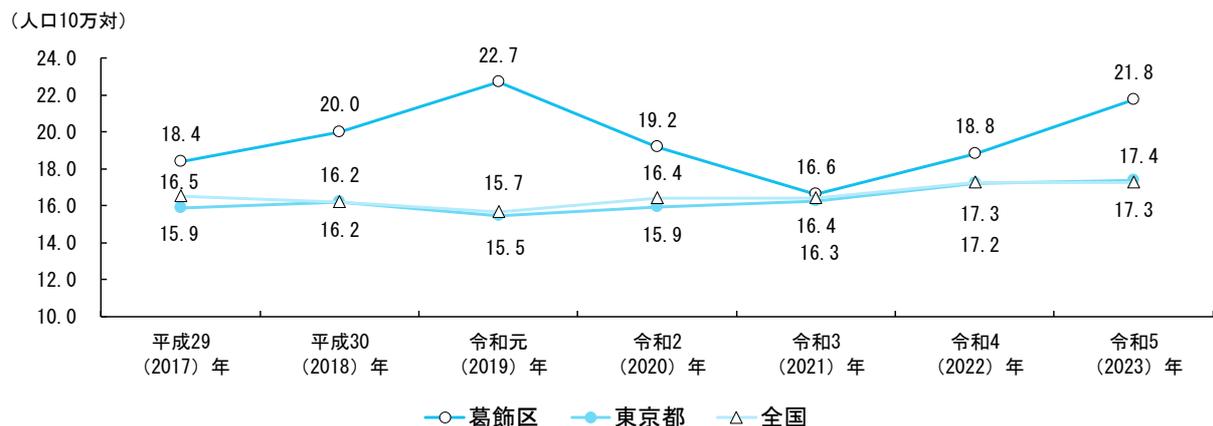
（女性）



出典：東京都保健医療局「65歳健康寿命（東京保健所長会方式）」

自殺死亡率

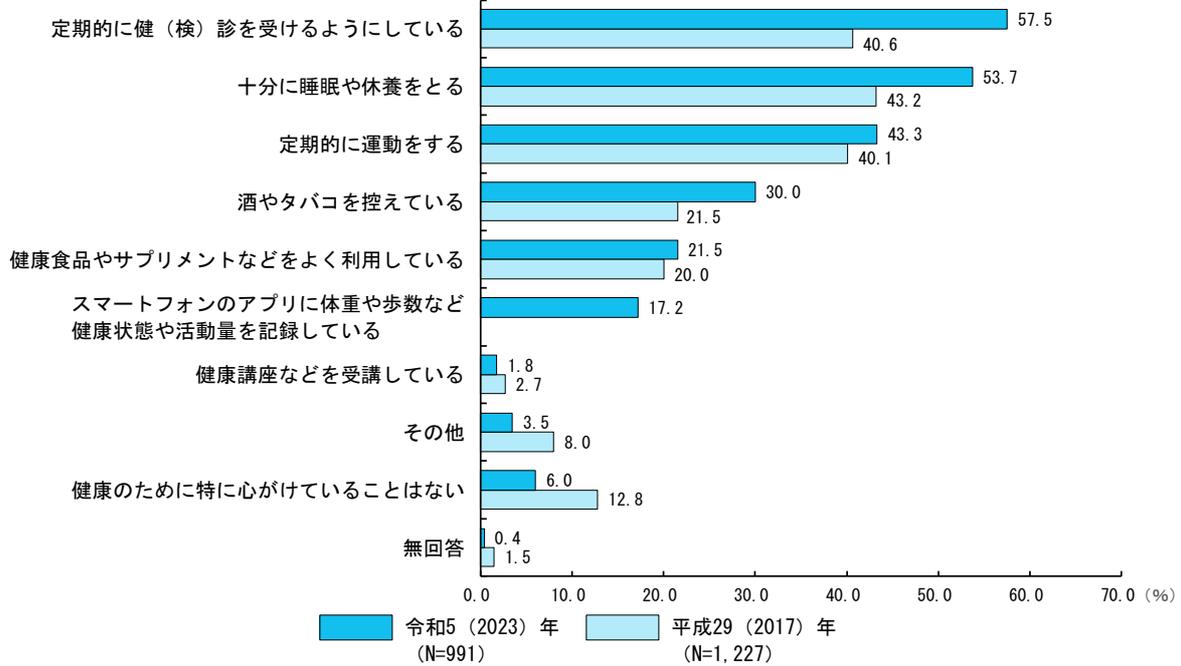
葛飾区における自殺死亡率（人口10万対）は、全国、東京都に比べ経年的に高い状況で推移しています。



出典：厚生労働省「自殺の統計」

健康のために心がけていること

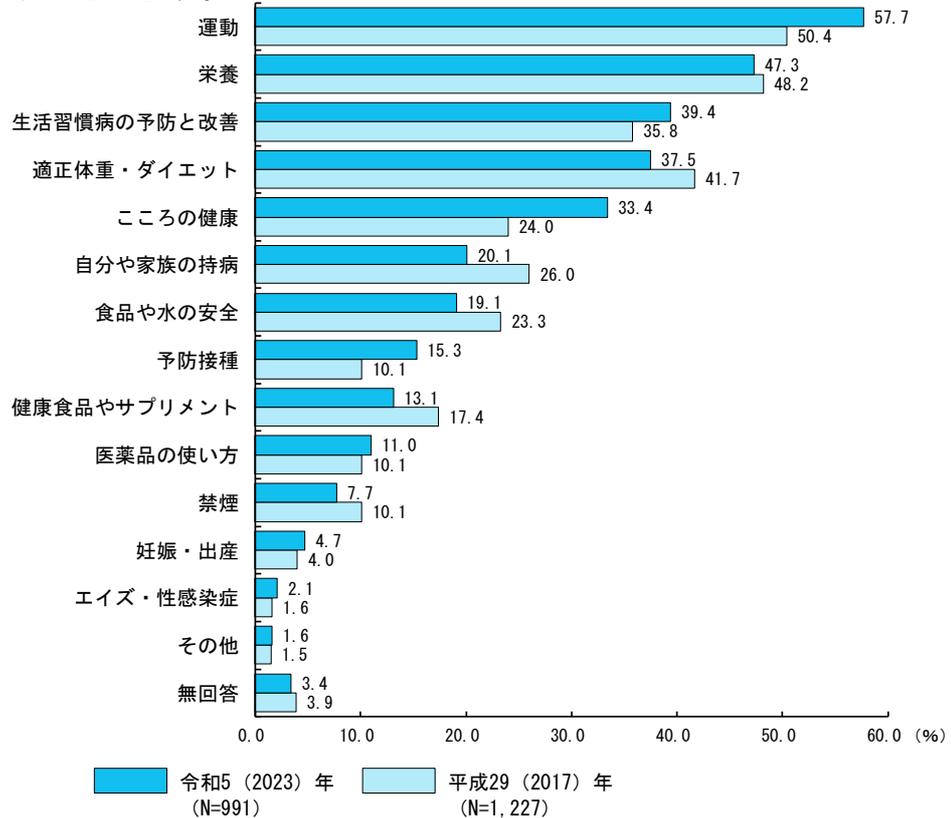
「定期的に健（検）診を受けるようにしている」、「十分に睡眠や休養をとる」、「定期的に運動をする」が高くなっています。



出典：葛飾区「葛飾区保健医療実態調査報告書」（令和6（2024）年3月刊行）

健康への関心

「運動」が最も高く、次いで「栄養」、「生活習慣病の予防と改善」、「適正体重・ダイエット」が高くなっています。



出典：葛飾区「葛飾区保健医療実態調査報告書」（令和6（2024）年3月刊行）

3

第2次かつしか健康実現プランの評価

「第2次かつしか健康実現プラン（令和元（2019）年度～令和6（2024）年度）」では、総合目標に65歳健康寿命（要支援1）、基本目標別に再掲含む39項目の個別指標を設定し、計画の達成状況を評価しています。

【総合目標】65歳健康寿命（要支援1）

計画策定時 （平成28（2016）年値）	現状値 （令和4（2022）年値）	最終目標値 （令和5（2023）年値）	評価
男性 80.58歳	男性 80.56歳	男性 81.34歳	C 目標未達成
女性 82.47歳	女性 82.67歳	女性 83.48歳	B 目標未達成だが改善

【個別指標（基本目標別）】

基本目標	項目数	A 目標達成	B 目標未達成だが改善	C 目標未達成
1 すべての区民の健康づくりの推進	10	6	1	3
2 生活習慣病の予防と健康的な生活習慣の定着	19	6	4	9
3 安全安心な生活環境の確保	5	1	1	3
4 医療環境の充実	5	1	4	0
合計	39	14	10	15

総括

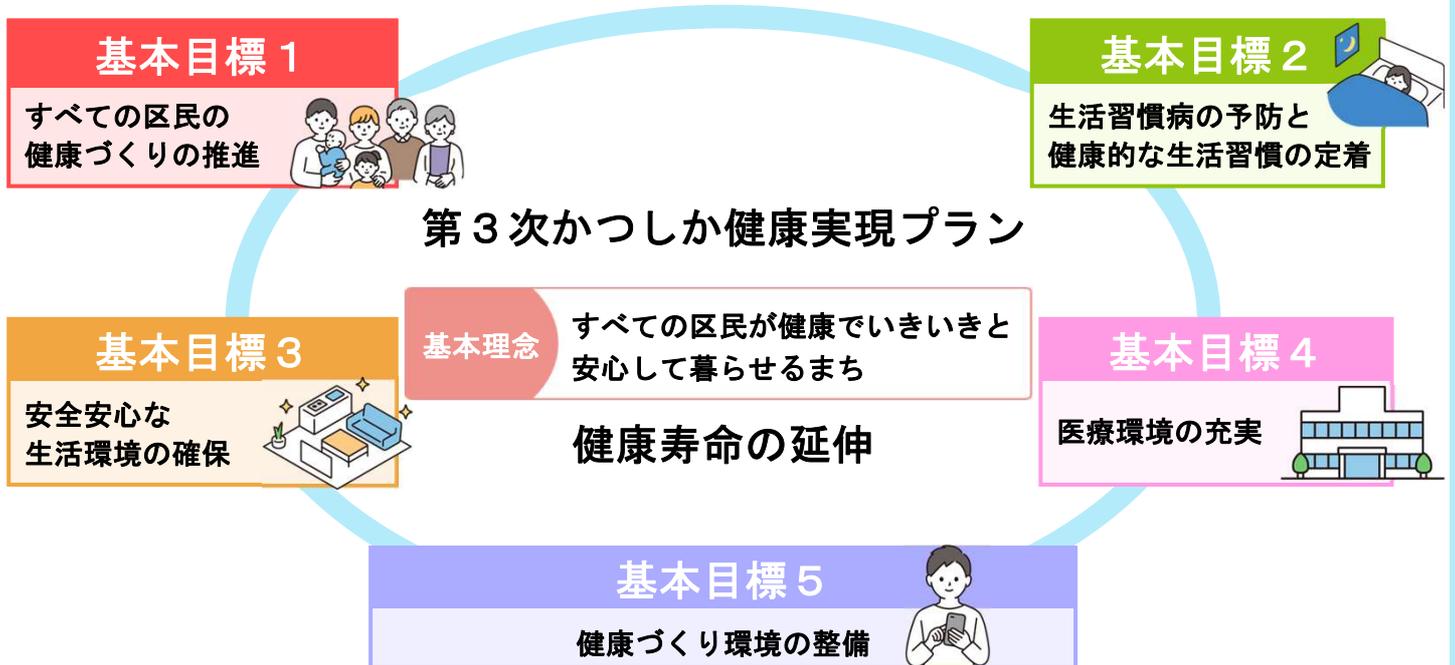
- 「第2次かつしか健康実現プラン」の計画期間中は、新型コロナウイルス感染症の流行により区民の生活様式が大きく変化し、区においても各事業の縮小や中止を余儀なくされました。指標の半数は改善傾向にありますが目標未達成の項目も多く、改めて健康づくりの取組等を推進していく必要があります。
- 「第3次かつしか健康実現プラン」では、引き続き「健康寿命の延伸」を総合目標とし各取組を推進するとともに、デジタル技術の活用や事業者を含めた社会全体で健康づくりを支える新たな視点での基本目標を設定し、各事業の展開と目標達成を図ってまいります。

4 計画の基本的な考え方

「葛飾区基本構想」の「いつまでもいきいきと幸せに暮らせる、安全・安心なまち」の実現に向けて、本計画の基本理念を「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」と定め、区民の健康寿命の延伸を図ります。

また、基本理念を踏まえ、5つの基本目標に基づいて計画を推進します。

第3次かつしか健康実現プランの目指すもの（概念図）



指標	算出方法・説明 または出典	現状値	目標値 (令和12(2030)年度)	指標の方向
65歳健康寿命 (要支援1以上)	東京保健所長会方式	男性 80.56歳 女性 82.67歳 (令和4(2022)年値)	男性 81.37歳 女性 82.99歳 (令和11(2029)年値)	延ばす

5

計画の体系

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

総合目標 健康寿命の延伸

基本目標 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
(自殺対策の推進) 葛飾区自殺対策計画
- 6 障害や疾病に応じた療養支援

基本目標 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・循環器病などの予防と重症化予防
- 3 適切な食生活による健康づくり 葛飾区食育推進計画
- 4 生活習慣の改善
- 5 喫煙・受動喫煙対策
- 6 歯と口の健康づくり

基本目標 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

基本目標 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

支える

(健康づくりにつながる環境を整備することで、基本目標1から4までの各施策の更なる推進を図ります。)

基本目標 5

健康づくり環境の整備

- 1 自然に健康になれる環境づくり
- 2 多様な主体による健康づくりの推進

基本目標 1 すべての区民の健康づくりの推進

区民が自らの健康を意識し、健康づくりに取り組む機会をつくるため、地域での健康づくりに取り組むとともに、ライフステージ別の健康課題に応じた取組も推進します。また、こころの健康状況や障害・疾病等、区民一人一人の状況に応じた健康づくりを進めます。

<重点事業>

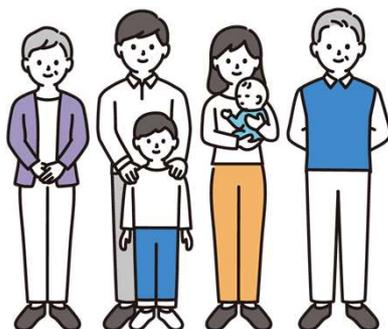
- 区民健康づくり支援
- 産後ケア事業の充実
- 高齢者の保健事業【新】
- 自殺対策事業
- 難病対策地域協議会の運営
- ゆりかご葛飾の推進
- 高齢者の介護予防事業
- 認知症施策の推進
- 精神保健福祉包括ケアの推進

基本目標 2 生活習慣病の予防と健康的な生活習慣の定着

生活習慣病を予防するため、正しい食生活、運動などの生活習慣の改善、喫煙対策や口腔ケアに関する普及啓発を進めるとともに健康診査や検診の機会を確保します。

<重点事業>

- 科学的根拠に基づくがん検診の実施
- がんの予防と普及啓発
- かつしか糖尿病・慢性腎臓病アクションプランの推進
- 障害者スポーツの推進【新】
- 受動喫煙防止普及啓発事業
- 精度管理の向上
- がん患者の支援
- 生活習慣病予防教室
- 高齢者の健康づくりの推進【新】
- 区民健康スポーツ参加促進事業
- 受動喫煙対策を施した公衆喫煙所の設置【新】



基本目標 3 安全安心な生活環境の確保

感染症や食中毒等の健康危機の発生を未然に防ぐため、感染症の拡大予防やまん延防止を継続的に推進するとともに、新たな感染症の発生に備え、平時より計画的に体制を整備します。また、食品衛生、環境衛生等の各衛生業務において、関係施設への監視指導や普及啓発に取り組みます。

<重点事業>

- 感染症対策の強化【新】
- 風しんの流行拡大及び先天性風しん症候群の発生防止対策の強化

基本目標 4 医療環境の充実

医療機関等との連携強化を図り、在宅医療体制、在宅療養体制を充実します。また、医療に関する相談や苦情を受け付ける相談窓口を運営し、医療機関と患者の相互理解を促進します。さらに、大規模災害時に区民の生命と健康を守るため、医療救護体制の充実を図ります。

<重点事業>

- 在宅療養患者・高齢者搬送支援事業
- 在宅医療・介護連携に関する相談支援
- 災害医療体制の強化【新】
- 医療安全支援センターの運営【新】

基本目標 5 健康づくり環境の整備

健康づくりの視点を取り入れたまちづくりを進め、無理なく健康づくりに取り組むことができる環境を整備するとともに、デジタル技術の活用と健康づくりへの動機付けを高める工夫により、誰もが健康づくりに取り組める環境づくりを進めます。また、事業者の健康経営を推進するなど、区以外の多様な主体による健康づくりを推進します。

<重点事業>

- 区民と事業者の健康活動促進事業（健康アプリ事業）【新】
- 区民と事業者の健康活動促進事業（健康経営）【新】

6

主な指標

基本目標 1 区民の健康づくりの推進

指標	現状値	目標値	出典
健康づくりに取り組んでいる区民の割合	70.1%	76.0%	葛飾区政策・施策 マーケティング調査
この地域で子育てをしたいと思う親の割合	96.7%	97.0%	乳幼児健康診査時のアンケート
健康診断や人間ドックなどを年に1回は受診している区民の割合	81.5%	82.6%	葛飾区政策・施策 マーケティング調査
60歳以上のうち、介護予防に取り組んでいる区民の割合	54.0%	58.5%	葛飾区政策・施策 マーケティング調査

基本目標 2 生活習慣病の予防と健康的な生活習慣の定着

指標	現状値	目標値	出典	
がん検診の受診率	胃がん検診	12.0%	14.7%	各種がん検診
	肺がん検診	39.4%	43.6%	
	大腸がん検診	20.6%	25.8%	
	子宮頸がん検診	22.9%	31.2%	
	乳がん検診	17.6%	27.1%	
適正体重の区民の割合	53.9%	55.9%	葛飾区健康づくり健康診査等 (※)	
日頃から、運動やスポーツをしている区民の割合	64.6%	73.0%	葛飾区政策・施策 マーケティング調査	
国民健康保険加入者の特定健康診査における喫煙者の割合	22.7%	12.2%	特定健診の問診	
80歳以上で20本以上自分の歯を有する区民の割合	65.4%	68.9%	長寿歯科健康診査	

基本目標 3 安全安心な生活環境の確保

指標	現状値	目標値	出典
感染症予防のための行動に取り組んでいる区民の割合	95.1%	97.8%	葛飾区政策・施策 マーケティング調査

基本目標 4 医療環境の充実

指標	現状値	目標値	出典	
かかりつけ医・ 歯科医・薬局を持って いる区民の割合	かかりつけ医	74.3%	78.8%	葛飾区政策・施策 マーケティング調査
	かかりつけ歯科医	70.5%	71.9%	葛飾区保健医療実態調査
	かかりつけ薬局	53.9%	60.0%	葛飾区保健医療実態調査

基本目標 5 健康づくり環境の整備

指標	現状値	目標値	出典
健康づくりに取り組んでいる区民の割合（再掲）	70.1%	76.0%	葛飾区政策・施策 マーケティング調査

※葛飾区健康づくり健康診査、葛飾区特定健康診査、葛飾区長寿医療健康診査



健康お役立ち情報

～健康づくりを進めましょう～

早寝早起き朝ごはん

次世代・親子

- 平成18（2006）年に「早寝早起き朝ごはん」全国協議会が設立されて以来、子ども、特に幼児期に基本的な生活習慣をしっかり身につけることの重要性が述べられています。
- ヒトは、朝の光とともに目覚め、日中活動し、夜は脳と体を休めるというリズムを持っています。体温の変化やホルモンの分泌なども昼と夜、1日の中でリズムを持っているため、生活リズムを整えることは、生涯にわたって健康な心と体で過ごすための秘訣です。
- 子どもが健やかに成長するためには、『質』『量』ともにきちんと睡眠をとる必要があります。
- 特に子どもの成長に欠かせない大切な脳内物資「メラトニン」は、一生のうち幼児期に大量に分泌されることが分かっており、夜暗くならないと分泌されないことから、寝かしつけの環境づくりも大切なポイントになります。

子どもが早く寝るためのポイント

- ① まずは早起き＋外遊び
- ② 寝付きやすい状態にするために、暗く静かな環境をつくる
- ③ 毎日同じ時間、同じ流れで眠るように促す



出典：「早寝早起き朝ごはん」全国協議会 「幼児用 早寝早起き朝ごはんガイド」

プラステン

＋10から始めて、1日60分以上を目指そう！

働く世代

- 普段から元気からだを動かすことで、脳卒中、心臓病、糖尿病、がん、ロコモ、うつなどの病気のリスクを下げることができます。
- 個人差等を踏まえ、強度や量を調整し、可能なものから取り組みましょう。
- 今よりも少しでも多くからだを動かしましょう。

① 歩こう！動こう！

1日60分以上の身体活動（目安は1日8,000歩以上）が推奨されています。



② 運動を取り入れよう！

1週間に60分以上の運動を取り入れるとさらによいです。運動を楽しくして習慣にしましょう。



③ 筋力を高めよう！

運動の中に週2～3日の筋トレを取り入れましょう。けがや体調に注意して無理をしないようにしましょう。



④ 座りっぱなしを避けよう！

長時間座りっぱなしにならないように注意し、少しでもからだを動かしましょう。

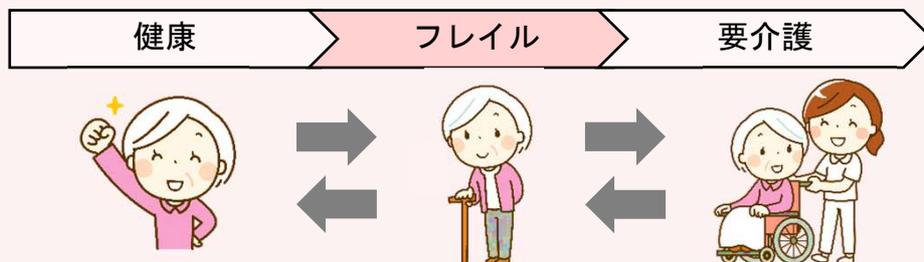


出典：厚生労働省「成人版アクティブガイド-健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023-」

～フレイルを予防しましょう～

フレイルの位置付け（イメージ）

高齢者



フレイルリスク度セルフチェックリスト

- 以下の設問に答えて、「はい」または「いいえ」を選択してください。

体力	① この一年間に転んだことがありますか	はい	いいえ
	② 1kmぐらいの距離を不自由なく続けて歩くことができますか	はい	いいえ
	③ 目は普通に見えますか（注：眼鏡を使った状態でもよい）	はい	いいえ
	④ 家の中でよくつまづいたり、滑ったりしますか	はい	いいえ
	⑤ 転ぶことが怖くて外出を控えることがありますか	はい	いいえ
	⑥ この一年間に入院したことがありますか	はい	いいえ
栄養	⑦ 最近、食欲はありますか	はい	いいえ
	⑧ 現在、たいていの物は噛んで食べられますか（注：入れ歯を使ってもよい）	はい	いいえ
	⑨ この6か月間に3kg以上の体重減少がありましたか	はい	いいえ
	⑩ この6か月間に、以前に比べてからだの筋肉や脂肪が落ちてきたと思いますか	はい	いいえ
社会	⑪ 一日中家の外には出ず、家の中で過ごすことが多いですか	はい	いいえ
	⑫ ふだん、2～3日に1回程度は外出しますか （注：庭先のみやゴミ出し程度の外出は含まない）	はい	いいえ
	⑬ 家の中あるいは家の外で、趣味・楽しみ・好きでやっていることがありますか	はい	いいえ
	⑭ 親しくお話ができる近所の方はいますか	はい	いいえ
	⑮ 近所の人以外で、親しく行き来するような友達、別居家族または親戚はいますか	はい	いいえ

グレーがついている項目の合計が4点以上の場合には要注意です。
フレイル予防を始めましょう。（○1つにつき1点）

出典：東京都福祉局 「知っておく！からはじめる -介護予防・フレイル予防-

フレイルには、身体的な機能の低下（P：フィジカル）、咀嚼機能の低下や栄養不良（O：オーラル）、意欲や認知機能の低下（B：ブレイン）、地域社会との交流の減少などの社会性の低下（S：ソーシャル）、聞き取る機能の衰え（H：ヒアリング）、目の機能の低下（E：アイ）の6つの要素があります。

6つの要素をまとめて葛飾区では「POBS-HE（ポブス-エイチイー）フレイル」といいます。

POBS-HE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・骨折を予防します。



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、誤えんを予防します。

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す。口内を清潔にします。



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す。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す。



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・孤立予防になります。



H ヒアリングフレイル

聞き取る機能の衰え

大きな音と騒音を避けながら、禁煙や糖尿病など生活習慣病の治療を続け、食事や運動など生活習慣を見直します。

聴こえにくさがあるときは、耳鼻科の医療機関を受診し、補聴器などを使い、早めに聴こえを改善します。



E アイフレイル

目の機能の低下

スマートフォンやテレビなどの長時間の使用は控えます。ストレスを避け、規則正しい生活を送ります。40歳を過ぎたら、定期的に眼科を受診します。

糖尿病の人は、血糖コントロールを良好に保つとともに、定期的に眼底検査を受けます。



～こころの健康を保ちましょう～

「こころの体温計」で簡単にストレスチェック！

- こころの病気は、特別なことではなく、誰にでもいつでも起こり得ることで、一生のうち5人に1人はこころの病にかかるともいわれています。
- 「こころの体温計」は、スマートフォン等で、いつでも気軽にストレス度や、落ち込み度をチェックできるシステムです。こころの病気も他の病気と同じように、早めに気づいて適切な治療や支援を受けることが大切です。ぜひ活用してみてくださいね！

こころの体温計 (本人モード)

ご本人の健康状態や人間関係、住環境などの4択式の質問13問に回答していただくと、ストレス度や落ち込み度が、水槽の中で泳ぐ金魚、猫などの絵になって表示されます。

【赤金魚】自分の病気などのストレス
※レベルが上がる毎にウガをしていきます

【水の透明度】落ち込み度
※レベルが上がる毎に水が濁っていきます

結果画面 (例)

つらい気持ちに「気づき、受け止め、つなぐ」ゲートキーパー

- ゲートキーパー (Gatekeeper) を直訳すると、「門番」という意味です。自殺の危険を示すサインに気づき、適切な対応 (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、見守ること) ができる人のことです。
- 葛飾区では、一般区民の方や支援機関の方などを対象に、ゲートキーパーの養成講座を実施しています。

「ゲートキーパー手帳」をご活用ください

- 葛飾区では、「ゲートキーパー手帳」を作成、配布しています。つらい気持ちを抱えた方に安心して話してもらうためのポイントや、相談窓口へのつなぎ方などを具体的に紹介しています。
- 周りの人の悩みに気づいた時、受け止め、適切な関係機関につなげられるよう、ぜひご一読ください。



←左記の二次元コードを読み取ることで、葛飾区のホームページから「こころの体温計」や「ゲートキーパー手帳」を閲覧できます。



～生活習慣病を予防しましょう～

がんになるリスクを「減らす」ためにできること

- 誰でも、生活習慣を改善することで、がん予防に取り組むことができます。
- 日本人を対象とする研究結果をもとに、国立がん研究センターをはじめとする研究グループでは以下のような「日本人のためのがん予防法」を示しています。



たばこ

- 吸わない、他人の煙を避ける—
- 吸っている人は禁煙しましょう
- 吸わない人もたばこの煙を避けましょう



身体活動

- 日常生活を活動的に—
- 歩行やそれと同等以上の強度の身体活動を1日60分行いましょう
- 息がはずみ汗をかく程度の運動を1週間に60分程度行いましょう



お酒

- 飲酒は控える—
- がん予防のためには、飲酒しないことがベスト
- 飲まない人、飲めない人は無理に飲まないようにしましょう



体重

- 適切な範囲に—
- 適正な BMI 値を把握し、範囲内になるように管理しましょう



食生活

- 偏らずバランスよくとる—
- 食塩は1日あたり男性7.5g、女性6.5g未満におさえましょう
- 特に、高塩分食品（塩辛など）は週に1回未満に控えましょう



感染

- 検査を受け、適切な治療を—
- 肝炎ウイルスやピロリ菌の感染の有無を知り、感染している場合は、治療を受けましょう
- 子宮頸がんワクチンの定期接種を受けましょう

出典：国立がん研究センター 「科学的根拠に根ざしたがん予防ガイドライン「日本人のためのがん予防法（5+1）」」

糖尿病・循環器病を予防しよう！

- 糖尿病・循環器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。
- 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：85cm以上
女性：90cm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)

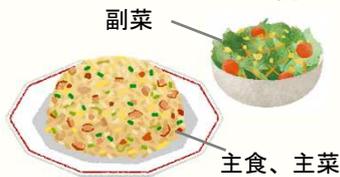


～食生活で、未来の自分に健康投資を！～

健康的な食事のために、工夫して食べよう

- レトルト食品・冷凍食品・即席麺などを食べることはありませんか。これらの食品は温めたりするだけで簡単に食べることができます。また、購入や保存の便利さが長所です。
- しかし、よく噛まずに食べられ、味が濃いものが多いため、工夫して食べる必要があります。
- 例えば、野菜、肉・魚・卵などを追加したり、たれやスープを少なくしたりしましょう。

例えばこんな食べ方がおすすめ！



冷凍チャーハンに野菜サラダを
組み合わせる



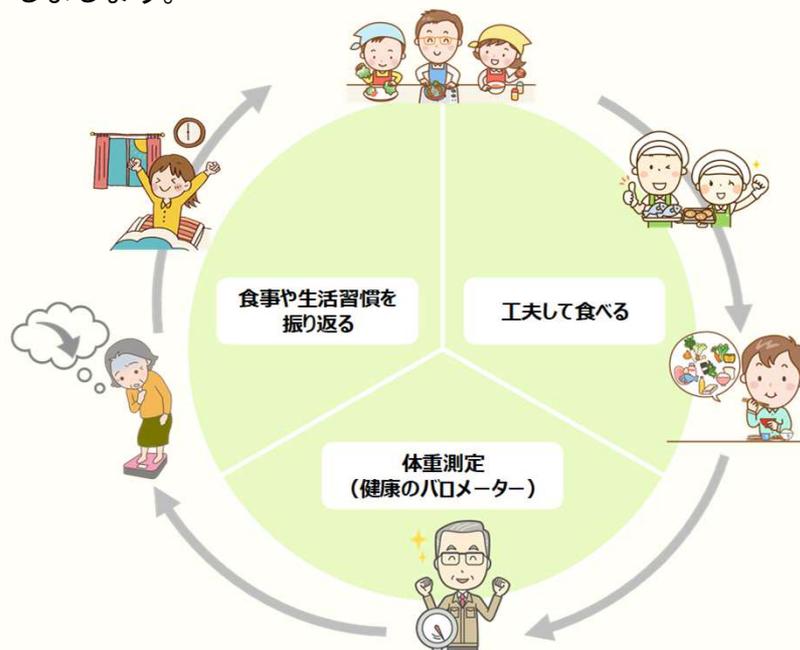
即席袋ラーメンに
野菜やゆで卵を加える

主食・主菜・副菜とは

主食：ごはん、パン、麺 主菜：肉、魚、卵、大豆料理 副菜：野菜、きのこ、海藻料理

定期的に体重をはかって増減を確認しよう！

- 便利で美味しいものを無意識に食べていると肥満や低栄養などにつながります。
- 定期的に体重をはかり、自分に合った量を食べられているか、運動不足が続いていないかセルフチェックしましょう。



～健康的な生活習慣を身に付けましょう～

適切な飲酒方法を知りましょう

- 葛飾区では、生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している割合が、全国や東京都と比較して高いです。あなたの行動をチェックしてみましょう。

お酒との付き合い方を見直してみましょう

- 自らの飲酒状況などを把握する
- あらかじめ量を決めて飲酒する
- 飲酒前、飲酒中に食事をする
- 飲酒の合間に水を飲む
- 1週間のうち、飲まない日を設ける

以下のような飲酒や飲酒後の行動は避けましょう

- 一時多量飲酒（急いで飲まないようにしましょう）
- 他人への飲酒の強要
- 不安や不眠を解消するための飲酒
- 病気など療養中の飲酒や服薬後の飲酒
- 飲酒中、飲酒後の運動や入浴

- お酒の影響を受けやすい3つの要因は以下のとおりです。

- ① **年齢の違いによる影響**
高齢者は、アルコールの影響が強く現れます。
- ② **性別の違いによる影響**
女性は、一般的に男性と比べて分解できるアルコール量が少ないです。
- ③ **体質の違いによる影響**
体内の分解酵素の働きの強弱などが個人によって大きく異なります。

出典：厚生労働省「健康に配慮した飲酒に関するガイドライン」

適切な睡眠が十分確保できない方へ

- 毎日を健やかに過ごすための「睡眠5原則」を意識してみましょう。

<第1原則>

からだところの健康に、適度な長さで休養感のある睡眠を

<第2原則>

光・温度・音に配慮した、良い睡眠のための環境づくりを心がけて

<第3原則>

適度な運動、しっかり朝食、寝る前のリラックスで眠りと目覚めのメリハリを

<第4原則>

カフェイン、お酒、たばこなど、嗜好品とのつきあい方に気をつけて

<第5原則>

眠れない、眠りに不安を覚えたら専門家に相談を



睡眠環境・生活習慣・嗜好品に気をつけて、Good Sleepを

出典：厚生労働省「ぐっすりGood Sleepガイド」

たばこ、やめませんか？

たばこによる健康被害

- 喫煙による年間死亡者数は推定約13万人です。
- がん、脳卒中、COPD等22の病気・病態になりやすくなるのが科学的に明らかになっています。

死亡 1.7倍 肺がん 4.5倍

食道がん 3.7倍 虚血性心疾患 2.9倍

受動喫煙の危険性

- 受動喫煙による年間死亡者数は推定約1万5千人です。
- 受動喫煙にさらされている人は、病気にかかりやすくなります。

肺がん 1.3倍 虚血性心疾患 1.2倍

脳卒中 1.3倍 乳幼児突然死症候群 (SIDS) 4.7倍

出典：東京都保健医療局 「禁煙啓発リーフレット「自分のために。家族のために。タバコ、やめませんか？～禁煙でみんな幸せに～」」

自分にあった禁煙方法を選ぼう！

医療機関で禁煙治療を受ける



▽こんな方におススメ

- ニコチン依存度が中程度～高い人
- 禁煙する自信がない人
- 過去に禁煙して禁断症状が強かった人など

薬局・薬店でニコチンパッチやニコチンガムを使ってやめる



▽こんな方におススメ

- ニコチン依存度が低い～中程度の人
- 禁煙する自信が比較的ある人
- 忙しくて医療機関を受診できない人など

出典：厚生労働省「禁煙支援マニュアル（第二版）増補改訂版 資料3 喫煙者用リーフレット（短時間支援用）」

はちまるにいます

8020を目指して

はちまるにいます

- 8020とは「80歳になっても自分の歯を20本以上保とう」という運動で、20本以上の歯があれば食生活にほぼ満足できると言われています。
- 「生涯、自分の歯で食べる楽しみを味わえるように」との願いを込めてこの運動が始まりました。歯を失う原因は、主にむし歯と歯周病であり、8020達成に向け、より若い世代からの予防対策が重要です。

かかりつけ歯科医をもちましょう

定期的に歯科健診や歯科保健指導、予防処置を受けましょう。



歯や口のセルフケアをしましょう

ライフステージに応じた口の手入れ方法を身につけましょう。



～安全安心な生活環境に向けて～

その咳、本当に風邪ですか？

結核は、過去の病気ではありません！

- 日本で、1日に28人が新たに診断されている病気、それは「結核」です。
- 都内では年間約1,200人の新たな結核患者が発生しており、そのうち働き盛り世代が約4割を占めています。結核は、どの年代の方もかかる可能性のある病気です。

2週間以上咳が続く場合は医療機関を受診しましょう

- 以下のような症状がある人は、結核の可能性も考え、胸部レントゲン検査を相談しましょう。結核は、適切に服薬治療を行えば治る病気です。



咳・たん



発熱



体のだるさ

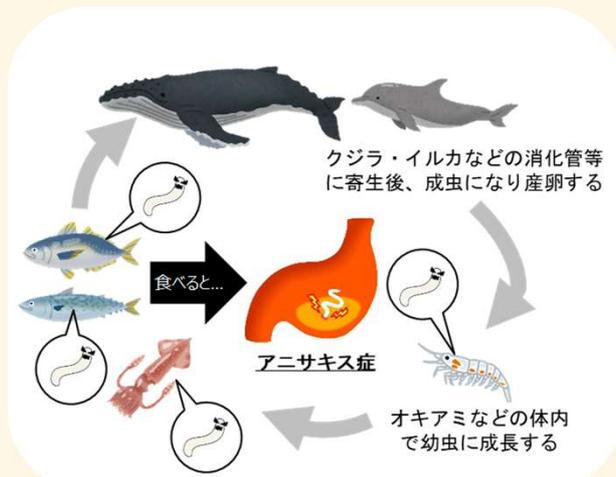


食欲不振

出典：東京都健康安全研究センター「東京都における結核の概況」（令和5（2023）年）

アニサキスとは？

- アニサキスとは、幼虫としてサバやカツオ、イカなどの魚介類の体内に生息しています。
- ヒトの体内では成長することができないので、アニサキスに寄生された魚介類を食べても通常は排出されたり、体内で死んでしまいます。
- しかし、胃や腸壁に侵入して、食中毒の症状を引き起こすこともあり、ここ最近、都内の食中毒原因の第1位となっています。



アニサキス症の特徴

- 生食で原因になりやすい魚介類は？
サバ（しめ鯖を含む）、アジ、イカ、カツオ、サケ、サンマ等の内臓や筋肉
- 症状は？
食後数時間から数日で、激しい腹痛・吐き気・嘔吐・じんましん等の症状



予防法

- 加熱調理する！
- -20℃で24時間以上、冷凍する！
- 新鮮な魚介類の内臓は早期に除去する！

お酢・醤油・ワサビでは死滅しない



宿泊施設で特に注意すべき衛生害虫

トコジラミ（学名：Cimex lectularius）

外見上の特徴

- 大きさは成虫で5～8mmほど。丸扁平でとても薄い。
幼虫も同様の形をしているが、成虫になるにつれ、褐色が濃くなっていく。

行動の特性・その他特徴

- 部屋の中の隙間に棲んでいる。
- 夜活動し、人や動物の血液を吸う。
- 殺虫剤が効きにくく、駆除作業が困難。



トコジラミの予防・対策方法

- ① 施設内にトコジラミを持ち込まない。
(段ボールやキャリーケース、衣類等を介して持ち込まれることが多い。)
- ② 見つけた場合、ガムテープや掃除機等で捕獲する。
捨てる際には、袋を二重にして密閉した状態で廃棄。
また、少量発生であっても駆除が難しい害虫であるため、専門業者への委託を検討する。

知っていますか？「地域猫」

猫と住民が共存できる地域へ

- 外にいる猫にゴハンをあげている方を見かけることがあります。
- でも、猫がかわいそうだからという理由だけでエサをあげる行為は、逆に猫が地域の中で嫌われてしまうことがあることをご存じですか？
- 猫にエサをあげることは違法行為ではありません。ただし、街中に生息している猫によるイタズラやフンなどで被害を受けている方もいます。
- 葛飾区では、地域の中で猫と住民が共存できる「地域猫活動」を推奨しています。

地域猫活動成功のための4大原則

- ① 地域（近隣の方）の理解を得る
- ② 必ず不妊・去勢手術を実施する
- ③ エサやりの場所と時間を決める
- ④ トイレの設置・清掃をする



～医療機関を探す時は～

厚生労働省提供

医療情報ネット（ナビイ）

- 医療情報ネット（ナビイ）とは、全国の医療機関・薬局について、さまざまな方法で検索・情報収集ができるシステムです。
- 今すぐ近くで診療を受けたい場合、地域を問わず希望する設備やサービスを提供する医療機関を探したい場合など、さまざまな場面で活用できます。



↑上記の二次元コードを読み取ることで、「医療情報ネット（ナビイ）」にアクセスできます。



東京都提供

医療機関案内サービス「ひまわり」

- 医療機関案内サービス「ひまわり」は、都民の方々に電話・ファクシミリで都内の医療機関を案内するサービスです。



電話：03-5272-0303

受付時間：毎日24時間

～健康づくりにつながる環境の整備に取り組んでいます～

アプリで楽しく健康づくり

モンチッチと一緒に、楽しみながらポイントを貯めよう！

- 「モンチッチと歩こう！かつしかActiveチャレンジ」（通称：モンチャレ）は、スマートフォンアプリを活用した楽しく健康づくりができる取組です。
- 食事記録でキャラクターを育てたり、AIアドバイスで新しい発見があったり、ゲーム感覚の楽しい仕掛けが満載です。
- かつしかPAYに交換できるポイントを貯めることもできます。
- ぜひ各アプリストアにアクセスして、「WoLN」をインストールしてみてください。



←左記の二次元コードを読み取ることで、モンチャレに関する情報を紹介した葛飾区のホームページにアクセスできます。

※アプリは葛飾区内在住・在勤・在学の18歳以上の方が対象となります。

※「WoLN」のインストール後、「東京都」を選択し、「モンチッチと歩こう！かつしかActiveチャレンジ」をタップしてください。

はじめよう健康経営

- 健康経営とは、従業員等の健康管理を経営的視点で考え、戦略的に実践する経営手法です。
 - 生産性向上：心身の充実により従業員のパフォーマンスが改善し、生産性の向上、企業の活力向上につながります。
 - イメージアップ：「従業員を大切にできる会社」として、社内外にPRでき、企業価値向上や人材の確保・定着につながります。
 - リスクマネジメント：事故や不祥事、労働災害の予防、法令順守などにつながります。

葛飾区では「健康経営優良事業者認証制度」を行っています！

- 健康経営を実施している区内事業者を認証し、公表することにより健康づくりに取り組む機運を高め、事業者の健康経営を推進します。

認証のメリット

- 認証事業者を区公式ホームページに掲載いたします。
- 認証事業者であることを証するロゴマークを名刺や自社ホームページなどに使用できます。
- 健康経営応援融資を利用することができます。（一定の条件あり）





葛飾区は持続可能な開発目標(SDGs)を支援しています。

第3次かつしか健康実現プラン（概要版） ～末永く健康でこころ豊かな暮らしを実現するために～

令和7（2025）年度～令和12（2030）年度

発行日 令和7（2025）年3月
発行 葛飾区
編集 葛飾区健康部地域保健課
〒125-0062
東京都葛飾区青戸4-15-14（健康プラザかつしか内）
電話 03-3602-1231
ファクス 03-3602-1298
