

健康は楽しく充実した生活に必要不可欠！

ちょっと実行、
ずっと健康！

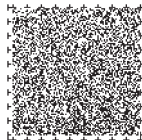
健康づくり スタートブック

東京都健康推進プラン21（第三次）



★普段はペットの柴いぬとして
潜んでいる。
しかし！健康に関心を持って
欲しい気持ちが高まってしまう！！
いよいよ変身の時がやってくるッ

「シムレット」の
正体は一体…？



今日からはじめる健康習慣

このままでいいか気になってはいるけど、
何をすればよいか分からない…

～解決したい生活習慣・健康のお悩みはありませんか？～



性・年代別に
気をつけたいこと
もあるよ。
当てはまる方は
チェックしよう

気になる項目にをしよう！

5 ページ

栄養・食生活



適切な量と質
の食事をとろう

6 ページ

身体活動・
運動



座りっぱなしに
気をつけて
身体を動かそう

7 ページ

休養・睡眠



良い睡眠を
とろう

8 ページ

飲酒



お酒を飲むときは
適量にしよう

成人以降

全員
要チェック！

野菜・果物不足

栄養バランスの
乱れ

食塩のとりすぎ

女性

やせ

高齢者

低栄養

男性の高齢者と
女性は
要チェック！

運動不足

座りすぎ・
座りっぱなし

肥満

メタボリック
シンドローム

特に女性は
要チェック！

睡眠不足

睡眠休養感
(睡眠で休養が
とれている感覚)
が低い

全員
要チェック！

生活習慣病の
リスクを高める
量の飲酒

妊娠中や授乳中の
飲酒

各ページで健康づくりのポイントをまとめました。
これらに気をつけることで、生活習慣病の発症予防や重症化予防につながります。

都では、令和6年3月に、「東京都健康推進プラン21（第三次）」を策定しました。

「忙しくてなかなか健康に気遣う余裕がない…でも、将来の健康も心配」そんな方のために、今日からできる健康づくりを紹介します。小さな行動の1つ1つが、今だけでなく将来の健康にもつながります。少し先の健康にも目を向けて、できることから始めてみませんか。



普段は柴いぬとして人間の生活をちらりと見ているよ。
ときどき、都民の健やかで心豊かな暮らしを願うヒーローに変身！
健康のためのヒントを教えてくれるよ。

☑ 9 ページ

☑ 10 ページ

☑ 11 ページ

☑ 12 ページ

☑ 13 ページ

喫煙



今からでも遅くない！
禁煙しよう

歯・口腔の健康



歯と口を健やかに保とう

こころの健康



ストレスと上手に付き合おう

身体の健康



ロコモ（足腰の衰え）を予防しよう

社会とのつながり



地域とつながって健康になろう

喫煙

むし歯

ストレスへの対処

地域とのつながり

受動喫煙

歯周病

こころの不調

社会活動への参加

足腰の衰え
(ロコモティブ
シンドローム)

高齢期の前から
要チェック！

妊娠中や授乳中の
喫煙

歯の喪失

口腔機能の衰え
(オーラルフレイル)



生活習慣病予防のために定期的な健診・検診を受けましょう。(4ページへ)

生活習慣病を予防しよう

生活習慣病は、生活習慣と健診・検診の2本立てで予防できる！

糖尿病や COPD（慢性閉塞性肺疾患）、がんなどは生活習慣病の1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、定期的に健康診断やがん検診を受けていれば、早期発見につながります。定期的に健康診断やがん検診を受診し、自分の健康状態を把握しましょう。受診方法は、お住まいの自治体や職場でご確認ください。

がん検診について

がん検診はどれくらいの頻度で受ければいいのか？



国で推奨されているがん検診

胃がん 50 歳以上 2 年に 1 回^{*1}

大腸・肺がん ... 40 歳以上 年に 1 回

乳がん 40 歳以上 2 年に 1 回

子宮頸がん 20 歳以上 2 年に 1 回^{*2}

※1 当分の間、胃部 X 線検査は 40 歳以上、年に 1 回の実施も可
※2 HPV 検査単独法の場合は、対象年齢・受診間隔が異なります

特に気になる自覚症状がないなら検診は受けなくてもいい？



がん検診は、自覚症状のない段階でがんを見つけ、早期発見・早期治療をするために行うものです。定期的に検診を受けましょう。

がん検診を受けることで、がんの疑いがあるか（＝要精密検査）、がんの疑いがないか（＝精密検査不要）がわかるよ。がんであるかないかは精密検査を受診することではじめてわかるから、がん検診結果が「要精密検査」だったときは、必ず精密検査を受けよう。



もっと詳しく
知りたい

がん検診ってどんな検査をするの？
「とうきょう健康ステーション」へ！



適切な量と質の食事をとろう

「バランスの良い食事」ってどんな食事？



バランスの良い食事とは・・・

主食

ご飯、パン、めん類などの穀類



主に炭水化物の供給源

主菜

肉、魚、卵、豆腐などのメインのおかず



主にたんぱく質の供給源

副菜

野菜、海藻などのおかず



主にビタミン・ミネラル・食物繊維の供給源



食事はこの3点セットで！

- 1食の中で**主食** **主菜** **副菜**の3つをそろえるように意識すると栄養バランスを整えやすいです。

バランスの良い食事のポイント

気軽に実践！ コンビニや外食での工夫も紹介！

もっと詳しく知りたい

「野菜、あと一皿！」
(野菜ガイドブック) →



適切な量と質の食事 →



目安は
小鉢5皿分



りんごなら1個
みかんなら2個

- 野菜摂取量の目標は **1日 350g 以上**、果物摂取量の目標は **1日 200g** です。どちらも不足している人が多いので、特に**副菜（野菜）を毎食食べる**こと、**果物を毎日の食事に取り入れる**ことを意識してみましょう。
- 味付けの濃いものなど、食塩のとりすぎにも気をつけましょう。

高齢者の食事で気をつけることは？

高齢者は低栄養予防のために、主菜（たんぱく質）も意識して食べましょう。食事が少ない方は、間食にヨーグルト等の乳製品もおすすめです。

やせすぎはよくないの？

栄養バランスの偏りやエネルギー摂取不足は、健康問題のリスクを高めます。特に女性のやせは、排卵障害（月経不順）や女性ホルモンの分泌低下、骨量減少、低出生体重児と関連すると報告されています。

Check!

座りっぱなしに気をつけて身体を動かそう

あなたも座りすぎかも？

日本人の座っている時間は世界的にみてかなり長いことがわかっています。
座っている時間が長いほど死亡リスクが高いことが報告されています。



あなたの歩数はどのくらい？

スマートフォン等で
自分の歩数を
チェックしてみよう！

1日の歩数の目標

成人 8,000 歩以上 **高齢者** 6,000 歩以上



1日 8,000 歩も歩いてないな。でも運動は、苦手なんだよな

運動はしたいと思っているけれど、
なかなかまとまった時間を作るのが難しくて…



まずは、日常生活の中でいつも座っている時間の中から、
歩く時間を増やしてみましょう。
短い時間の積み重ねでも健康増進効果があることがわかっています。

「今よりも少し身体を動かす」だけでも健康につながるよ。

参考：健康づくりのための身体活動・運動ガイド 2023（厚生労働省）

こんなことから始めてみよう！



長時間座っているときは、
30分に1回立ち上がって
ストレッチをする。



エレベーターや
エスカレーターではなく
階段を使う。



お昼休みに
10分ウォーキングをする。

10分歩くと
約1,000歩に
なるよ。

ポータルサイト「TOKYO WALKING MAP」では、都内500コース以上の
ウォーキングコースを掲載しています！（14ページもご覧ください。）



良い睡眠をとろう

良い睡眠には、量（睡眠時間）と質（睡眠休養感）が重要です。



ちょうどよい睡眠時間には個人差があるの？



適切な睡眠は、十人十色。
「日中、眠気や不調がないかどうか」が重要です。



成人の場合、1日の睡眠時間が少なくとも6時間以上確保できるように努めることが推奨されています。

平日は睡眠時間が短くても、週末に寝だめすれば問題ない？



睡眠不足は蓄積しますが、寝だめはできません。
寝だめにより体内時計が乱れるので逆効果です。



こんなことから始めてみよう！

寝ても疲れがとれないと感じる場合は、日中の生活習慣も見直してみよう
忙しくてどうしても睡眠時間の確保が難しいという場合も、睡眠休養感を高める工夫を日常生活に取り入れることで、睡眠の質を高めることができます。



休日の寝坊は控えめに。
起きたらまず、カーテン全開で
太陽光を浴びよう。



夕方以降は
カフェインを避けて。



もう寝なきゃ
寝る前にテレビや
スマートフォンを
見る習慣を見直して。



生活習慣や睡眠環境などを見直しても日常生活に支障が出るときは、
ひとりで悩まず、早めにかかりつけ医や睡眠専門医に相談しましょう。

お酒を飲むときは適量にしよう

毎日の晩酌が楽しみんだけど…飲みすぎかな？適量ってどのくらい？



- がん、高血圧、脳出血、脂質異常症等の生活習慣病の発症リスクは、飲酒量が増えれば増えるほど上昇します。反対に、**飲酒量が少ないほど生活習慣病のリスクは低くなる**ことがわかっています。
- 1日当たりの純アルコール摂取量が、**男性は40g、女性は20g**を超えないようにしましょう。（飲酒習慣のない方に対して、この量を推奨するものではありません。）
- まずは、普段飲んでいるお酒のアルコール量を確認してみましょう。

純アルコール20gに相当するお酒の量を確認しよう！



ビール (5%)

ロング缶1本 (500ml)



チューハイ (7%)

缶1本 (350ml)



日本酒 (15%)

一合 (180ml)



ウイスキー (43%)

ダブル1杯 (60ml)



焼酎 (25%)

グラス1/2杯 (100ml)



ワイン (12%)

グラス2杯 (200ml)

缶ビールやチューハイなら1本で20g、2本で40gになるね。



純アルコール量チェッカーで飲酒量を計算してみよう！

普段飲んでいるお酒の量とアルコール度数を入力するだけ！

気軽に実践！

健康づくり応援ガイド



計算は難しそうだけど、これなら簡単！

アルコールによる影響には個人差があり、その時の体調等によって影響が変わることもあります。また、少量の飲酒で発症リスクが上がる疾患もあります。年齢、性別、体質等による違い、飲酒による疾病発症等のリスクなどを理解した上で、健康に配慮した飲酒を心がけることが大切です。



女性にとっての適度な飲酒量は男性の半分？

女性は男性よりも体内の水分量が少なく、女性ホルモンによりアルコールの影響を受けやすいため、同じ飲酒量でも血中アルコール濃度が高くなってしまいます。また、妊娠中の飲酒は胎児に悪影響を与えるため絶対にやめましょう。授乳中の飲酒は母乳中にアルコールが移行してしまうため控えましょう。

Check!

今からでも遅くない！禁煙しよう

日本人の予防できる最大の死亡原因と言われる「喫煙」、やめませんか？ 

喫煙は、がんや循環器病、COPD（慢性閉塞性肺疾患）を含む呼吸器疾患、糖尿病、歯周病などのリスクを高めるとされています。

たばこは10年以上も吸っているから、今さら禁煙しても意味ないよ。



長年たばこを吸っていても、**禁煙をするのに遅すぎることはありません。**

禁煙から早ければ1か月後には、せきや息切れが減るなど呼吸器症状が改善します。禁煙から10～15年経てば、様々な病気にかかる危険が非喫煙者のレベルまで近づくことがわかっています。

たばこはやめられなさそうだから、代わりに加熱式たばこに変えてみようかな？紙巻たばこより体への影響が少ないと思うし…



加熱式たばこは、タバコ葉を加熱し、発生させた煙（蒸気）を吸うもので、多くの有害物質が含まれているよ。

やめたい人でもやめられないのは、たばこに含まれるニコチンに依存性があるから。

自力以外にも、ニコチン依存から脱するにはこんな方法が…

加熱式たばこも！



薬局やドラッグストアで
ニコチンのパッチやガムを購入



クリニックなどで
禁煙治療

要件を満たせば健康保険を
適用されることもあります。



医療機関一覧はこちら
(とうきょう健康ステーション)



受動喫煙は、肺がんや、脳卒中、乳幼児突然死症候群などのリスクを高め、健康に悪影響があるよ。喫煙する時には、周りの人に受動喫煙を生じさせることがないよう配慮しよう。



喫煙・受動喫煙は、妊娠・出産に悪影響！

妊娠中や授乳中の喫煙は、胎児や乳児に悪い影響があるので、禁煙しましょう。妊娠中の受動喫煙も、乳幼児突然死症候群のリスクを高めます。

Check!

歯と口を健やかに保とう

歯と口の健康は、全身の健康と密接にかかわっています。
例えば歯周病は、糖尿病、心疾患、脳梗塞、早産などと深い関わりがあります。

目指そう「8020（ハチマルニイマル）」

「8020運動」とは、生涯、自分の歯で食べる楽しみを味わえるように、「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。



8020を達成した人の割合は増えているよ。
みんなで目指そう！

歯が健康だと、生涯おいしく食事を楽しめるよね。
8020を目指して歯みがきは毎日欠かさないよ！
他に気をつけた方がいいことってあるのかな？



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。

- 歯みがきとともに、週1回以上は歯間ブラシやデンタルフロスも使しましょう。
- 食事の時によくかんで食べる習慣を身につけましょう。
- かかりつけ歯科医を持って、定期的に歯科健診を受けましょう。



高齢期はオーラルフレイルにも気をつけよう

オーラルフレイルって何？



オーラルは「口腔」、フレイルは「虚弱」のことで、**口腔の働きが衰えてきている状態**。
オーラルフレイルは、ささいな口腔機能の低下から始まります。しっかり噛めなくなることが原因で、栄養が偏り、寝たきりにつながることもあるので、早めに気づき対応することが大切です。

早く気づいて対策！
こんなことはありませんか？

- 自分の歯が少ない
- 固い食べものが噛めない
- むせる・食べこぼす
- お口が渇く・ニオイが気になる
- 滑舌が悪い

5つの項目のうち、当てはまる項目が2つ以上あったらオーラルフレイルに該当するよ。かかりつけ歯科医に相談しよう。



ストレスと上手に付き合おう



思い当たることはありませんか？



ココロのサイン

- 気分が沈む、ゆううつ
- 眠れない
(寝つけない、何度も目が覚める)
- 理由もなく不安になる
- 気持ちが落ち着かない
- イライラする

カラダのサイン

- お腹が痛くなる
- 下痢または便秘が続く
- 胸がドキドキする
- 疲れがとれない、だるい
- 食欲がない
- 食べてもおいしくない

ストレスによってこのような不調のサインが現れることがあります。
ストレス要因や感じ方・受けとめ方は人によって違い、同じ人でも、その時々で違います。

嫌なこと、辛いことだけでなく、結婚や昇進といった
喜ばしい出来事もストレスの原因になります。
ココロやカラダに不調を感じる時は、自分にあった方
法でリフレッシュしましょう。

ストレスとの
上手な付き合い方
guidebook →



ストレスへの対処法



生活習慣を整える

- バランスの良い食事をとる
- ゆっくり寝る



リフレッシュタイムをつくる

- お風呂に入る
- 何もしない時間を作ってみる

趣味で日々の生活にメリハリを

- 好きなことに没頭する
- 体を思いきり動かす



ココロやカラダの辛さが続くときには、周囲の人や専門の医療機関に相談をお勧めします。
また、あなたの周りで不調のサインに当てはまる人に気づいたら、声をかけてあげることも
大切です。



SNS やメールで
相談ができる
ところもあるよ

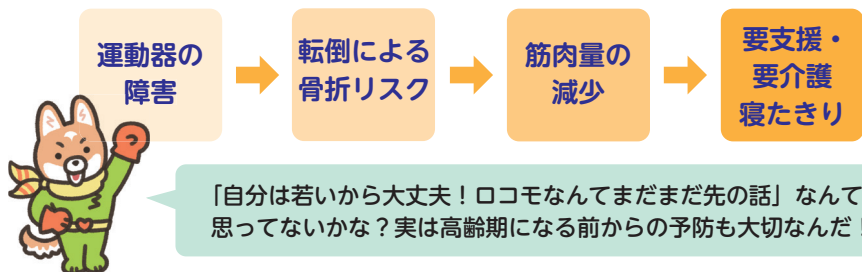
困りごとや悩みを相談できる
窓口をお探しなら
東京都こころといのちのほっとナビ



ロコモ (足腰の衰え) を予防しよう

「ロコモ」とは

ロコモとは、「ロコモティブシンドローム」のことで、体を支えて動かす「運動器」の障害により、立つ・歩くといった移動機能が低下した状態のことです。ずっと元気に歩けるために、ロコモを予防することが大切です。



毎日できる
範囲で
続けよう！

こんなことから始めてみよう！ みんなでやろう！「ロコトレ」

下半身の大きな筋肉を鍛えることが大切です。
下半身の筋肉をつけるためには、スクワットがとても有効です。



けがをしないように少しずつ、ゆっくりやってみて

1 足を肩幅に
広げて立ちます。



2 おしりを後ろに引くように 2~3
秒間かけてゆっくりと膝を曲げ、
ゆっくり元に戻ります。



5~6回で
1セット、
1日3セット

ポイント

- 動作中は息を止めないようにします。
- 膝の曲がり方は 90 度を大きく超えないようにします。
- 楽にできる人は回数やセット数を増やしてもかまいません。
- 支えが必要な人は十分注意して、机に手をつけて行います。

出典：自分の足で一生歩ける体に。毎日かたん！ロコモ予防（厚生労働省健康づくりサポートネット）
(<https://kennet.mhlw.go.jp/slp/event/locomo/index?hash=>)

いくら運動をしても、食事が足りないと筋肉はつきません。
特定の食品に頼らず、様々な食品を食べることがおすすめです。



地域とつながって健康になろう

知っていますか？「ソーシャルキャピタル」



ソーシャルキャピタルとは、「地域に根差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1つです。

こんなことから始めてみよう！

興味のあることから参加しませんか？

健康に興味がある

自治体の健康講座、ウォーキングイベント、スポーツクラブ等



趣味を作りたい 新しいことを学びたい

地域のサークル、カルチャーセンター等



ボランティアに興味がある

社会福祉協議会（ボランティア・市民活動センター）等



自治体の広報誌や地域の情報誌などから探してみるのもよいでしょう。
自治体主催のイベントが掲載されたり、地域で活動しているグループが紹介されることがあります。

つながりの形はいろいろ

- 学校や職場、地域の自治会や子ども会、子育てサークル、近所の人や友人との交流。
- インターネットの発展により、SNS など地域に縛られない新しいつながりの形も広がっています。

自分に合ったつながりを作っていきましょう

東京都の取組紹介

東京都では、健康づくりに役立つ様々な情報発信をしています。

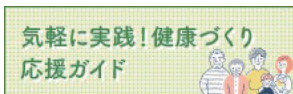
とうきょう健康ステーション

都民の皆様の健康づくりを支援するためのポータルサイト



気軽に実践！健康づくり応援ガイド

負担感なくすぐに始められる健康づくりの具体的なポイントについて紹介するサイト



TOKYO WALKING MAP

区市町村等が作成したウォーキングマップを掲載するポータルサイト



東京都こころといのちのほっとナビここナビ

電話や SNS で悩みを相談できる窓口や、自殺対策の取組を紹介するサイト



TOKYO #女子けんこう部

女性が健康な生活や女性特有の病気について手軽に知ることができるポータルサイト



東京健康 UPlus (あっぷらす)

東京都が区市町村で実施している健康ポイント事業と連携して行う事業に関するサイト



コラム 企業の健康づくり

「健康経営」 知っていますか？

「健康経営」とは、従業員などの健康管理を経営的な視点で考え、戦略的に実践することです。近年、高齢化やそれに伴う人手不足が課題となっています。そこで、企業でも従業員が長くいきいきと働けるように、従業員の健康管理や健康増進の取組が行われています。例えば、都内には、健康優良企業「銀の認定」「金の認定」を目指して、健康企業宣言を行っている企業などがあります。

健康経営（銀・金の認定）に取り組む企業は令和 6 年 9 月末時点で 4,610 社！取組によって社員と組織が活性化し、企業価値が向上しているんだって。





東京都健康推進プラン21（第三次）について

「東京都健康推進プラン21（第三次）」では、どこに住んでいても、生涯にわたり健やかに暮らせる持続可能な社会を実現するため、2つの総合目標「健康寿命の延伸」「健康格差の縮小」及び、下表の3つの領域・18の分野別目標を設定し、取組を進めています。

分野別目標一覧

分野(★は重点分野)		分野別目標
領域1 個人の行動と健康状態の改善		
区分1 生活習慣の改善		
1	栄養・食生活	適切な量と質の食事をとる人を増やす
2	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
3	休養・睡眠	より良い睡眠がとれている人の割合を増やす
4	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
5	喫煙	20歳以上の者の喫煙率を下げる
6	歯・口腔の健康	8020を達成した者の割合を増やす
区分2 主な生活習慣病の発症予防と重症化予防		
1	がん	がんの75歳未満年齢調整死亡率を下げる
2	糖尿病	糖尿病による合併症を発症する人の割合を減らす
3	循環器病	脳血管疾患及び心疾患の年齢調整死亡率を下げる
4	COPD	COPD（慢性閉塞性肺疾患）の死亡率を下げる
区分3 生活機能の維持・向上		
★	1 こころの健康	うつ傾向や不安の強い人の割合を減らす
	2 身体の健康	社会生活を営むために必要な機能を維持する
領域2 社会環境の質の向上		
1	社会とのつながり	社会とのつながりを醸成する
2	自然に健康になれる環境づくり	無理なく自然に健康な行動を取ることができる環境を整備する
★	3 多様な主体による健康づくりの推進	多様な主体が健康づくりを推進する
領域3 ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり		
1	こどもの健康	健康的な生活習慣を身に付けているこどもの割合を増やす
2	高齢者の健康	元気でいきいきと暮らす高齢者の割合を増やす
★	3 女性の健康	ライフステージに応じた健康づくりを実践している女性の割合を増やす



あなたも健康づくりを始めよう！ 東京都や多様な推進主体が 連携・協働して健康づくりを支えます。

都民・推進主体・東京都の取組



保健医療関係団体

専門性を生かした指導・助言



学校等教育機関

児童・生徒、
保護者への働きかけ



医療保険者・事業者等

医療保険加入者・従業員
向け事業、働きかけ



推進主体が連携・協働して、都民の健康づくりを支援

都民

健康づくりの実践
(生活習慣の改善と
社会のつながりづくり)



NPO・企業等

健康課題を踏まえた商品提供
社会貢献活動



区市町村

健康づくりの推進役
地域特性を踏まえ、
地域資源を活用した事業
住民・職域への働きかけ



東京都

推進主体の取組支援と連携強化
広域的な普及啓発の実施



東京都のほか、各推進主体からも健康づくりについての情報が発信されています。
それらの情報も参考に健康づくりに取り組みましょう！