

墨田区のお知らせ

No.2177

2026年(令和8年) 5/1

毎月1日・11日・21日発行

- ◆2面以降の主な内容
- 2・3面・・・すみだリサイクルセンターの拡張オープン等
- 3～6面・・・講座・教室・催し・募集
- 7面・・・すこやかライブ
- 8面・・・つながる すみだ人



墨田区は持続可能な開発目標(SDGs)を支援しています。

発行：墨田区(広報広聴担当) ☎5608-1111代表 〒130-8640墨田区吾妻橋一丁目23番20号

<https://www.city.sumida.lg.jp/>

人生100年時代、誰もが健やかで心豊かに生活できる「健康長寿日本一のまち」へ

すみだ健康づくり総合計画

令和17年度までの10年間を対象に、新たな「すみだ健康づくり総合計画」を策定しました。この計画は、これまで別々だった「すみだ健康づくり総合計画」と「ひと・まちつながり いきるを支える 墨田区自殺対策計画」を合冊したもので、皆さんの健康を支え、より生きやすい社会にすることを目指しています。

また、「すみだ健康区宣言」も見直しました。皆さんも健康で生きがいを感じる生活を実現するために、日頃から健康づくりに取り組みませんか？

【問合せ】▶すみだ健康づくり総合計画＝保健計画課データ活用推進担当 ☎5608-1305 ▶墨田区自殺対策計画＝保健予防課保健予防係 ☎5608-6506



健康に関するデータの利活用

区では各健診等のデータを基に、区民の健康に関する現状の把握や、課題とその原因の分析に取り組んでいます。

分析内容を“見える化”したものが「すみだ健康カルテ」です。自分自身や身近な方の健康を考えるきっかけや地域での取組等に、ぜひご活用ください。詳細は区HPをご覧ください。



区の自殺対策にも注目

自殺は多くの場合、背景にある様々な要因に適切に取り組むことで防げる社会的な問題です。国の目標である「誰も自殺に追い込まれることのない社会」の実現に向け、区では「みんなで支えあい その人らしく生きられるまちの実現」という基本理念を定めました。この理念の下、つながりと支え合いを大切に、一人ひとりが尊重され、希望を持って生きられる社会を目指します。



気付き、寄り添い、声を掛ける



必要に応じて相談窓口につなぐ

“データから見えてくる！”できることから始めよう、ポイントは「YTT」

Y 野菜を食べよう

区民の1日の野菜摂取量は、国が推奨する350gと比べて、約100g不足しています。1回の食事で食べる野菜の量を30g増やすことを心掛け、腸内環境を整えましょう。



T 体操・運動をしよう

区民のメタボリックシンドローム(内臓肥満と高血圧等が併発した状態)と、その予備軍の該当率は、国や都よりも高い水準です。1日30分以上の運動を、週2回する習慣をつけましょう。



T 転倒に気を付けよう

75歳以上の区民の3人に1人がフレイル(健康な状態と要介護状態の間の段階)で、5人に1人が年間で1回以上転倒しています。筋力トレーニングや生活環境の見直しを行いましょ。



5月31日は世界禁煙デー!

喫煙率の減少に取り組んでいます!

【問合せ】健康推進課地域保健担当 ☎5608-8514

5月31日は、世界保健機関(WHO)が定める「世界禁煙デー」です。また、この日からの1週間は、厚生労働省による「禁煙週間」となっています。区内の喫煙率は、男女ともに都の平均を上回っている状況です。たばこは、肺がんに限らず、様々ながんや歯周病、妊娠時の異常等のリスクを高める要因です。区では、禁煙を希望する方を対象に禁煙医療費の補助事業を行っていますので、この機会に禁煙にチャレンジしませんか？詳細は区HPをご覧ください。



STOP! 受動喫煙

健康増進法や東京都受動喫煙防止条例により、屋内は原則禁煙です。また、墨田区路上喫煙等禁止条例により、歩きたばこや路上喫煙禁止推進地区での路上喫煙も禁止されています。

たばこの煙には多くの有害物質が含まれ、受動喫煙は肺がんや心疾患、脳卒中等の深刻な健康リスクをもたらすほか、子どもの突然死を引き起こすこともあります。望まない受動喫煙を防ぐために、法令を遵守しましょう。



3 すべての人に健康と福祉を