

# 次期練馬区健康づくりサポートプランについて

## 1 目指す将来像、目標の実現に向けた視点

- 1 目指す将来像（基本目標）**  
「誰もが自ら健康づくりに取り組むまち」の実現
- 2 目標の実現に向けた視点**
- (1) 区民の主体的な行動を応援
  - (2) 区民や団体との協働事業を推進
  - (3) 重点課題を明確化

## 2 計画期間、計画の位置づけ

- 1 計画期間**  
令和7年～10年度の4年間の計画期間とする。
- 2 計画の位置づけ**
- 「第3次みどりの風吹くまちビジョン」に基づく個別計画
  - 健康増進法に規定する「市町村健康増進計画」
  - 食育基本法に規定する「食育推進計画」
  - 厚生労働省通知に基づく「母子保健計画」
  - がん対策基本法に規定する「がん対策推進計画」

## 3 体系図

**【現行計画：令和2～令和6年度】**

施策の柱	
1	きめ細かい子育て支援 (練馬区母子保健計画) (1)切れ目のない相談体制の充実 (2)子どもの成長発達をサポート
2	日頃の健康づくり (1)体とこころの健康づくり (2)たばこ・アルコール対策 (3)フレイル（虚弱）にならないために
3	生活習慣病対策の推進 (1)糖尿病や高血圧症の重症化予防 (2)受けてみようかなと思える健診（検診）の実現
4	総合的ながん対策 (練馬区がん対策推進計画) (1)がんを知る (2)早期発見・早期治療のために (3)がんとの共生
5	精神疾患対策と自殺予防 (1)精神保健相談・支援の充実 (2)自殺対策の推進
6	地域と取り組むねりまの食育 (練馬区食育推進計画) (1)日頃の健康的な食生活を応援 (2)練馬ならではの食生活を推進 (3)食を大切に作る心を育てる



**【次期計画：令和7～令和10年度】**

施策の柱		主な対象世代				
		乳幼児期	青年期・児童期	成人期	高齢期	
1	はじめよう健康づくり	(1)健康に向けて一步を踏み出そう		○	○	○
		(2)正しく知ろう、たばことお酒		○	○	○
		(3)歯から始める健康づくり	○	○	○	○
		(4)今日から始めるフレイル（虚弱）予防				○
2	もっと知ろう自分の身体 ～身近で安心、健診受診～	(1)自分の身体を知ろう			○	○
		(2)生活習慣病から身体を守ろう			○	○
		(3)健康状態をキープしよう			○	○
3	がんを知り、がんと生きる (練馬区がん対策推進計画)	(1)知ってほしい がんのこと		○	○	○
		(2)受けてほしい がん検診		○	○	○
		(3)つなぐ、支える がんとの共生		○	○	○
4	妊娠期・子育て期を切れ目なくサポート！ (練馬区母子保健計画)	(1)いつでも相談できる環境づくり	○	○	○	
		(2)ほっとできる子育て応援	○	○	○	
5	おいしく健康になろう！ ～練馬ならではの食育～ (練馬区食育推進計画)	(1)食べることから健康を目指そう	○	○	○	○
		(2)食でつながる！～練馬の畑からテーブルへ～		○	○	○
		(3)食を大切にするために～できることはなんだろう？～		○	○	○
6	寄り添い 支える こころの健康づくり	(1)こころのサインに気づくために		○	○	○
		(2)安心して悩みを話せる仕組みづくり		○	○	○
		(3)こころの健康問題を抱える方等への支援		○	○	○

## 柱1 はじめよう健康づくり

- 【課題】
- (1)健康づくり
- ・日常生活のなかで、自然と健康になれる環境づくりが重要
  - ・働く世代へ健康情報を届けることが必要
  - ・若い世代や健康無関心層へのアプローチが必要
- (2)たばこ・飲酒
- ・喫煙、飲酒による健康への影響を正しく理解してもらうことが必要
- (3)歯・口腔
- ・生涯の健康のため、口腔機能の健全な発達を促すことが重要
  - ・中年期から口腔機能は低下。30代からの取組が重要
  - ・口腔機能のフレイル予防が重要
- (4)フレイル（虚弱）予防
- ・日頃からのフレイル予防への取組が重要
  - ・筋力低下や多剤服用による転倒骨折の予防が必要

- 【取組】
- (1)健康に向けて一歩を踏み出そう
- ・運動できる環境の充実(松の風文化公園の整備など)
  - ・職域関連団体と連携した働く世代への健康情報の発信
  - ・Instagramを活用した健康情報の発信
- (2)正しく知ろう、たばことお酒
- ・啓発週間を活用した啓発(COPD、禁煙マラソン、適正飲酒)
  - ・中学生(保護者含む)への喫煙・飲酒に関する啓発
- (3)歯から始める健康づくり
- ・子どもの頃からの健康教育の強化
  - ・大人の歯みがき相談へ簡易検査の導入の検討
  - ・「オーラルフレイル」、「お口すっきり体操」の周知啓発
- (4)今日から始めるフレイル（虚弱）予防
- ・フレイル予防アプリ「フィット&ゴー」の活用(AP)
  - ・高齢者みんな健康プロジェクトの拡充(区薬剤師会との協働した多剤服用防止など) (AP)

## 柱2 もっと知ろう自分の身体 ～身近で安心、健診受診～

- 【課題】
- (1)生活習慣病に関する普及啓発
- ・健診受診率の向上が必要
  - ・若い世代が歯科健診を受ける機会の提供が必要
- (2)生活習慣病予防
- ・受診結果を把握し、生活改善(予防行動)に生かせる取組が必要
  - ・骨粗しょう症検診受診率の向上、予防教室の利用者の増加への取組
- (3)生活習慣病重症化予防
- ・受診に至らない方への対応
  - ・データを活用した糖尿病、高血圧重症化予防

- 【取組】
- (1)自分の身体を知ろう
- ・ナッジ理論を活用した健診案内の工夫(AP)
  - ・SNSなどを活用した情報発信の強化
  - ・かかりつけ医からの健診受診勧奨の強化
  - ・歯科健診の対象の拡大の検討
- (2)生活習慣病から身体を守ろう
- ・区HPの充実とSNSなどの活用(健診項目の解説ページの作成、医療機関の受診勧奨の実施)
  - ・骨粗しょう症検診の周知の強化。予防教室対象者を保健指導対象者以外にも拡大
- (3)健康状態をキープしよう
- ・医師、歯科医師からの内科受診勧奨協力依頼
  - ・高血圧個別受診勧奨の開始、高血圧啓発動画の配信

## 柱3 がんを知り、がんと生きる（練馬区がん対策推進計画）

- 【課題】
- (1)がんに関する普及啓発
- ・乳がん、子宮頸がんが若い世代で増加。がんへの理解を深めることが重要
  - ・子宮頸がん予防にはHPVワクチン接種が有効。接種率向上に向けた取組が必要
- (2)がん検診の受診
- ・検診受診率の向上が必要
  - ・「おっくう、忙しい、健康なので不要」といった層への働きかけが必要
- (3)がんと共生
- ・治療しながら日常生活を送る方への支援の充実が必要
  - ・悩みや困りごとが多様化。適切な相談窓口や支援に繋げるための取組が必要

- 【取組】
- (1)知ってほしい がんのこと
- ・SNSや動画の活用、啓発月間等でのがん種別の啓発
  - ・中学生とその保護者世代向けリーフレットの配布、がん教育環境の充実
  - ・HPVワクチン接種率向上に向けた取組の推進
- (2)受けてほしい がん検診
- ・健診同時受診可能な医療機関の拡大(AP)
  - ・ナッジ理論を活用した検診案内の工夫(AP)
- (3)つなぐ、支える がんとの共生
- ・ウィッグ等購入費用助成事業の実施(AP)
  - ・がん患者等支援連絡会と連携した相談支援体制の充実(AP)
  - ・患者(支援)団体等と協働した、講演会等の開催の検討
  - ・近隣のがん相談支援センター(日大板橋など)との連携、事業の啓発強化

## 柱4 妊娠期・子育て期を切れ目なくサポート（練馬区母子保健計画）

- 【課題】
- (1)相談体制
- ・いつでも気軽に相談できる体制の整備が必要
  - ・子ども家庭支援センター等の相談件数が増加している。産後うつを予防するための支援が必要
  - ・育児に関する不安や悩みに対し、保護者が交流、相談できる場が必要
- (2)支援体制
- ・核家族化、在宅勤務の増加により、父親の育児参加機会が増加。父親への育児支援や知識の啓発が必要
  - ・出産年齢の上昇に伴い、体力不足により育児困難となる産婦が増加。母親の心身のケアが重要

- 【取組】
- (1)いつでも相談できる環境づくり
- ・ICTを活用した相談環境の充実の検討
  - ・産後ケア事業の充実(実施事業者数の拡充、利用者負担額の軽減) (AP)
  - ・2か月児相談(専門職からの情報提供、保護者同士のグループ相談、交流会)の実施(AP)
- (2)ほっとできる子育て応援
- ・赤ちゃんからの飲む食べる相談の充実
  - ・赤ちゃん準備教室の充実
  - ・練馬こどもカフェ等での育児講座、交流会の実施(AP)
  - ・乳幼児一時預かり事業の拡充、ベビーシッターの利用補助制度の導入(AP)

## 柱5 おいしく健康になろう！ ～練馬ならではの食育～(練馬区食育推進計画)

- 【課題】
- (1)食生活
- ・バランスの良い食事を摂取する人の割合の増加が必要
  - ・世代や地域の食の課題(高齢者の低栄養、若い世代のやせ、朝食欠食など)に応じた取組が必要
  - ・災害に備えた食品の備えが必要

- 【取組】
- (1)食べることから健康を目指そう
- ・ちゃんどごはんプロジェクトの対象者の拡大の検討(小学生、高齢者から全世代へ)
  - ・大学と連携した若い世代への働きかけの実施
  - ・地域食育講座の推進や食育応援店の充実
  - ・SNSなどを活用した情報発信の強化
  - ・災害時に役立つ日頃の食事の普及

- (2)地域との連携
- ・農家や食への関心を高め、バランスの良い食事を摂取してもらうための取組が必要

- (2)食でつながる！～練馬の畑からテーブルへ～
- ・区内農家や食育応援店との連携強化(みらいのはたけの活用など) (AP)
  - ・学校農園や地域の農園と連携した食農体験学習の推進

- (3)食品衛生・フードロス
- ・フードロスへの意識向上と実践が重要

- (3)食を大切にするために～できることはなんだろう？～
- ・食品衛生に関する情報提供の充実
  - ・フードドライブ、おいしく完食協力店事業の充実

## 柱6 寄り添い 支える ところの健康づくり

- 【課題】
- (1)メンタルヘルスに関する普及啓発
- ・ところの健康への気づきを促す取組が必要
  - ・企業等へのメンタルヘルスケアについての啓発

- 【取組】
- (1)ところのサインに気づくために
- ・SNSやアプリを活用した情報発信の強化(AP)
  - ・区内経済団体と連携した、経営者等向け講座の実施(AP)

- (2)相談支援体制
- ・疾患の特徴に応じた支援ができる体制づくりが必要
  - ・自ら受診や相談ができない方やその家族を、必要な支援やサービスに繋げることが重要
  - ・長期入院患者の地域移行・定着への支援が必要

- (2)安心して悩みを話せる仕組みづくり
- ・精神障害にも対応した地域包括ケアシステム構築の推進
  - ・訪問支援(アウトリーチ)の実施
  - ・都と連携した入院者訪問支援事業の検討
  - ・長期入院患者の地域移行・定着支援を検討(AP)

- (3)ところの健康問題を抱える方等への支援体制
- ・相談支援体制の強化が必要
  - ・児童、生徒自らがSOSを発信できることが重要
  - ・産後の孤立、うつ病を防ぐための支援が重要
  - ・オーバードーズ、依存症への対策が必要

- (3)ところの健康問題を抱える方等への支援
- ・NPO法人と連携した相談支援の実施(AP)
  - ・順天堂練馬病院と連携した自殺未遂者支援事業の実施(AP)
  - ・児童、生徒への支援強化(子どもの悩み相談アプリによる支援の実施、SOSの出し方教育の実施)
  - ・産後うつへの対策強化(2か月児相談の実施、産後ケア事業の充実)
  - ・当事者参加型講演会の開催、相談窓口の紹介、治療継続支援