

**ポイント** 区民の健康づくりを「さらに」後押し  
 ○コロナ禍を経て健康意識が高まる中、ライフステージに応じた、区民一人ひとりの健康づくりをサポート  
 ○妊娠期から子育て期の支援(夜間オンライン相談の実施)など、これまでの各取組をさらに充実

**1 基本目標・計画期間**  
 区は地域と協働しながら、区民の主体的な行動を応援をすることで、区民一人ひとりが自分に合った健康的な生活を送ることができる、「誰もが自ら健康づくりに取り組むまち」の実現を目指す。（計画期間：令和7(2025)年度～令和10(2028)年度）

**2 計画の全体イメージ**

**第1章** 計画の基本的考え方 ～策定趣旨、位置付け、計画期間～

**第2章** 区が目指す方向性 ～基本目標、体系図～

**第3章** 柱ごとの主な施策 ～リーディングプロジェクトと主な取組～

**第4章** 今後の予定

**柱1 はじめよう健康づくり ～その気になった時がはじめ時～**  
 ■ コロナ禍を経て高まった健康意識を更に醸成するための取組が必要である。  
 ■ 積極的に健康情報を発信し、区民が健康づくりに一歩踏み出すための後押しが必要である。

**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）**  
 ■ 共働き家庭の増加により、仕事や子育て等に追われ、平日や日中に妊娠・子育てに関する問合せや相談ができない妊産婦のために、区役所に足を運ばなくても相談できる仕組みづくりが必要である。

**リーディングプロジェクトと主な取組**  
**取組(1) 健康に向けて一歩を踏み出そう**  
**新 重** アプリ・SNSを活用した健康情報等の発信、インセンティブ事業の実施  
**取組(2) 正しく知ろう、たばことお酒**  
**充** 禁煙週間を活用した普及啓発の取組、中学生への喫煙とアルコールの害についての周知  
**取組(3) 歯から始める健康づくり**  
**新** 歯みがき相談に口内環境簡易検査を導入、健康診査などでの口腔機能に関する知識の啓発  
**取組(4) 今日から始めるフレイル予防**  
**充** 高齢者みんな健康プロジェクトの拡充（区薬剤師会と連携した訪問服薬相談事業の対象の拡大）

**リーディングプロジェクトと主な取組**  
**取組(1) いつでも相談できる環境づくり**  
**新 重** 24時間365日メールやチャットによる問合せ、夜間のオンライン相談の実施  
 ・ 生後2～3か月児の保護者を対象としたグループ相談や個別相談、1歳児子育て相談の充実（AP）  
**取組(2) ほっとできる子育て応援**  
 ・ 産後ケア実施事業者数の拡充、利用者負担額の軽減の実施（AP）  
**充** 男性も参加しやすい開催日等を検討し、赤ちゃん準備教室等の充実を図る。

**柱2 もっと知ろう自分の身体 ～身近で安心、健診受診～**  
 ■ 近年、20歳代にも生活習慣病予備軍や歯周病有病者が増加傾向。  
 ■ 生活習慣病は、自覚症状なく進行するため、早期発見・早期予防が大切である。

**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）**  
 ■ 若い世代のやせ、高齢者の低栄養傾向など、ライフステージごとに異なる課題への対策が必要。  
 ■ 農地面積が23区最大である区の特徴を生かした取組を推進することが重要である。

**リーディングプロジェクトと主な取組**  
**取組(1) 自分の身体を知ろう**  
**新 重** 成人歯科健診の対象年齢を20歳・25歳へ拡大  
**取組(2) 生活習慣病から身体を守ろう**  
**充** 骨粗しょう症健診の受診率向上に向けた取組と予防教室の対象者の拡大  
**取組(3) 健康状態をキープしよう**  
**新** 国保データを活用した高血圧個別受診勧奨の実施、高血圧啓発動画の作成

**リーディングプロジェクトと主な取組**  
**取組(1) 食べることから健康を目指そう**  
**充** 「ちゃんとごはんプロジェクト」の対象を小学生、高齢者から全世代に拡大  
**取組(2) 食でつながる！ ～練馬の畑からテーブルへ～**  
**重** 「高松みらいのはたけ」で食育応援店と連携した収穫、調理、共食の機会の提供  
**取組(3) 食を大切にするために ～できることはなんだろう？～**  
**充** おいしく完食協力店との連携やフードドライブ事業の活用による、食品ロス削減の取組の推進

**柱3 がんを知り、がんと生きる（練馬区がん対策推進計画）**  
 ■ 日本人の2人に1人はがんに罹患、内3人に1人は働く世代。治療と仕事や子育ての両立支援が必要。  
 ■ R4年度実施のがんニーズ調査では、相談支援サービスに関する情報を求める声が寄せられている。

**柱6 寄り添い 支える こころの健康づくり**  
 ■ 精神疾患が多様化し、対応が複雑化。疾患の特徴等に応じた専門的な支援体制の構築が必要である。  
 ■ 自ら受診や相談ができない方や家族を必要な支援やサービスにつなげる必要がある。

**リーディングプロジェクトと主な取組**  
**取組(1) 身近な病気「がん」を知ろう**  
**充** HPVワクチンの接種率向上に向けた接種勧奨と有効性や安全性に関する情報提供の実施  
**取組(2) 受けてほしい がん検診**  
 ・ 1日で複数の健診（検診）を受診できる体制や受診場所、時間の拡大、申込環境の整備（AP）  
**取組(3) つなぐ、支える がんとの共生**  
**重** 民間団体との連携で患者を支援（がん相談支援センターとの連携強化、患者支援団体との協働）

**リーディングプロジェクトと主な取組**  
**取組(1) こころのサインに気づくために**  
 ・ 区内経済団体と連携した、経営者等向けメンタルヘルスケア講座の実施（AP）  
**取組(2) 安心して相談できる仕組みづくり**  
**重** 精神疾患未治療者やひきこもりなどの方々を適切なサービスへつなげるアウトリーチ事業を充実  
**取組(3) こころの健康問題を抱える方等への支援**  
**充** 専門医による依存症相談を実施している保健相談所を4か所から6か所へ拡大  
 ・ NPO法人と連携した相談支援、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）

**第4章** 計画の策定・推進

**3 今後の予定**

**第5章** 前回計画の評価、各種データ

12月5日	常任委員会に計画（素案）を報告	3月	常任委員会に計画（案）を報告
12月11日～1月15日	パブリックコメントを実施		健康推進協議会
		3月末	計画策定

# 「練馬区健康づくりサポートプラン（令和7年度～令和10年度）」体系図（変更案）

## 現行計画

### 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



## （仮称）次期練馬区健康づくりサポートプラン

### 施策の柱

1	はじめよう健康づくり ～その気になった時がはじめ時～	(1)健康に向けて一歩を踏み出そう
		(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)身近な病気「がん」を知ろう
		(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)安心して相談できる仕組みづくり
		(3)こころの健康問題を抱える方等への支援