

## 練馬区健康づくり総合計画のこれまでの主な取組、指標の検証および現状と課題について

## 1 乳幼児と親の健康づくり

## (1) これまでの主な取組

産後ケア事業の新設 家族等の支援がなく、体調や育児に不安がある産後の母子を対象として平成28年度から開始した。令和元年度現在、3か所で運営している。
母子健康手帳交付時の面接体制を充実 妊娠届を出された全ての妊婦を対象として、育児不安や虐待予防のために、相談を受ける面接体制を充実した。平成30年度の面接数は、6,408件。
こども発達支援センターの相談体制を充実 発達に心配のある児童の相談や通所訓練等を拡充するため、こども発達支援センターにおいて、平成30年度に医師1名、相談員2名、専門指導員1名を増員し支援体制を強化した。

## (2) 指標の検証

指標	平成26年度現況	平成31年度目標	平成27～30年度実施状況	評価
この地域で子育てをしたいと思う区民の割合	87.5%	90%	27年度 未実施 28年度 未実施 29年度 94.65% 30年度 96.06%	改善
妊娠時の面接数	2,275件	6,000件	27年度 2,347件 28年度 6,807件 29年度 6,621件 30年度 6,408件	改善

## (3) 現状と課題

保健相談所では、妊婦全員面接など相談体制の充実を図っているが、3歳児健診以降は、相談が途切れてしまうケースがあり、妊娠期から子育て期までの切れ目のない支援が求められる。
深刻化する児童虐待等への対応は、東京都の広域的な支援との連携を更に強めていく必要がある。
外国人の増加に伴い、相談時の外国語対応や、多言語に対応した情報提供をする必要がある。
多胎や障害児の親など自ら相談に来ることが難しい区民に対して、相談しやすい環境や支援が求められる。
成長発達に課題のある子どもに関する相談が増えている。育てにくさから虐待につながることも懸念されるため、早期に発見し支援する取組が求められる。

## 2 児童・青年の健康づくり

### (1) これまでの主な取組

ちやんとごはんプロジェクトの新設  
子どもたちが、大人になるまでに健康的な食事を自分で調理できる「食の自立」ができることを目標に、食育ボランティアとの協働により、地域の子どもたちの食事づくりの体験事業を行っている。平成30年度には、小学生を対象に11回実施し、211名の児童が参加した。

### (2) 指標の検証

指標	平成25年度現況	平成31年度目標	平成30年度実施状況	評価
適正体重を維持していない者の割合 (やせBMI18.5未満)	20歳代女性の やせの者の割合 16.1%	20歳代女性の やせの者の割合 16.1%	20歳代女性の やせの者の割合 23.1%	悪化
主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が1日2回以上の日がほぼ毎日の者の割合	50.0%	62%	63.2%	改善

### (3) 現状と課題

学齢期は生活習慣を確立する大切な時期であるが、毎日朝食を食べる児童・生徒の割合は、学齢が上がるにつれて減少している。

若い世代は、望ましい生活習慣を意識しているが、日常生活で実行できない人が多い。

義務教育が終了した後、20～30歳代までの期間について、健康づくりに向けた支援に切れ目が生じている。

男女共に、年齢が低くなるほど気分障害・不安障害に相当する心理的苦痛を感じている者の割合が高くなり、20歳代で3割以上、30歳代で2割以上となっている。

### 3 働く世代(成人)の健康づくり

#### (1)これまでの主な取組

<p>働く世代応援プロジェクトの新設 区内に多い小規模事業者等に対して、生活習慣病、栄養や運動などに関する出張セミナーを実施した。平成30年度は14回実施した。 また、練馬区健康管理アプリ(ねりまちてくてくサプリ)を活用して、健康情報を発信し、ウォーキングや健康診査の結果を記録するなど楽しみながら健康づくりに取り組めるようにした。令和元年7月1日現在、10,460名が登録している。</p>
<p>禁煙医療費補助事業 禁煙支援を強化し、区民の健康増進を図るため、禁煙医療費自己負担額の1/2の助成(1万円を上限)を、平成30年6月より開始し、令和3年3月末まで実施する。平成30年度補助金交付者数は104名。</p>
<p>がん検診無料チケット事業 子宮がん、乳がんの早期発見・早期治療につなげるため、検診初年度となる、子宮がんは20歳、乳がんは40歳の女性区民へ、自己負担金が無料となるチケットおよび啓発用リーフレットを個別送付している。平成30年度の対象者は、子宮がんは3,584名、乳がんは5,285名。</p>

#### (2)指標の検証

指標	平成25年度現況	平成31年度目標	平成30年度実施状況	評価
適正体重を維持していない者の割合 (肥満BMI25以上)	20歳～60歳男性の肥満者の割合 23.4%	20歳～60歳男性の肥満者の割合 21.3%	20歳～60歳男性の肥満者の割合 31.0%	悪化
	40歳～60歳女性の肥満者の割合 14.1%	40歳～60歳女性の肥満者の割合 12.7%	40歳～60歳女性の肥満者の割合 14.5%	
運動習慣者の割合	20歳以上の男性 23.2% 20歳以上の女性 19.0%	20歳以上の男性 25.1% 20歳以上の女性 20.4%	20歳以上の男性 20.2% 20歳以上の女性 15.4%	悪化

#### (3)現状と課題

<p>働く世代は、男性の肥満者の割合が増えており、一方で女性はやせの者の割合が増えている。</p>
<p>働く世代は、仕事や子育て等で多忙な時期でもあり、自分自身の健康は後回しになりがちのため、日常生活で無理なく楽しみながら生活習慣を改善できるようなきっかけづくりや、それを持続できるよう応援する仕組みが求められる。</p>
<p>早期発見・早期治療のためには、健康診査やがん検診を定期的に受診することが大切だが受診率は伸び悩んでおり、健診等を受けやすい環境づくりが求められる。</p>
<p>がん検診の受診率向上、がん患者支援や普及啓発など、がん対策の強化が求められる。</p>
<p>健康増進法や東京都受動喫煙防止条例が施行され、法や条例に基づいた受動喫煙防止対策が求められる。</p>

## 4 高齢者の健康づくり

### (1) これまでの主な取組

<p>ロコモ体操事業の拡充</p> <p>区民が主体的に介護予防活動に取り組めるよう、ロコモティブシンドロームの予防に効果的な練馬区オリジナルロコモ体操、「ねりま ゆる×らく体操」を平成29年度に作成した。</p> <p>「練馬区健康いきいき体操」「ねりま お口すっきり体操」と合わせて、練馬区3大体操として広く普及を図った。</p> <p>平成30年度には、ロコモ体操事業は89回実施し、1,414名が参加し、練馬区健康いきいき体操事業は20回実施し、482名が参加し、ねりま お口すっきり体操事業は42回実施し、855名が参加した。</p>
<p>街かどケアカフェ</p> <p>高齢者が気軽に集い、お茶を飲みながら介護予防について学んだり、健康について相談できる地域の拠点である「街かどケアカフェ」を平成28年度より開設した。平成30年度末現在、17か所で運営している。</p>
<p>はつらつシニアクラブ</p> <p>地域で体力測定会を実施し、専門的な見地から健康へのアドバイスをを行うとともに、高齢者と健康づくりに取り組む地域団体とのマッチングを行う「はつらつシニアクラブ」を平成28年度より開始した。平成30年度は、16会場で各2回、計32回実施した。</p>
<p>長寿すこやか歯科健診</p> <p>後期高齢者の歯周疾患や口腔機能低下の早期発見を図ることで、誤嚥性肺炎の予防につなげることを目的に、76歳・80歳を対象に、平成31年度より開始した。</p>

### (2) 指標の検証

指標	平成25年度現況	平成31年度目標	平成29年度状況	評価
65歳健康寿命の延伸	男性 80.9歳 女性 82.3歳	男性 81.4歳 女性 83.0歳	男性 81.15歳 女性 82.58歳	改善

### (3) 現状と課題

<p>70歳以上のやせの者の割合が増えており、60歳以上の運動習慣者の割合が減少している。高齢期になると、加齢とともに心身の機能が低下していき、フレイル(虚弱)になりやすく、放置すると要介護状態に陥りやすいことから、健康寿命を延伸させるため、フレイル対策が求められる。</p>
<p>高齢者が身近な場所で介護予防に取り組めるよう、地域の担い手の育成や通いの場を拡大していく必要がある。</p>
<p>自分の歯でしっかり噛むことができるよう、口腔機能の低下を防ぐ取組が求められる。</p>

## 5 こころの健康づくり

### (1) これまでの主な取組

<p>地域精神保健相談員(精神保健福祉士)を活用した多職種による訪問支援(アウトリーチ)の拡充          未治療・ひきこもり等精神疾患が疑われる区民や、治療中断・地域生活を送る中で病状不安定な区民に対し、平成27年度から保健師に加え地域精神保健相談員(精神保健福祉士)を配置し、支援体制を強化した。これにより、従来から行っている精神科医師の訪問と合わせて多職種がその専門性を生かして支援にあたる体制を整え、医療機関への早期受診勧奨や再発防止に取り組み、対象者の地域生活の安定化を図っている。令和元年度現在、4名配置している。</p>
<p>練馬区自殺対策計画の策定          誰も自殺に追い込まれることのない社会の実現を目指し、平成31年3月に練馬区自殺対策計画を策定した。</p>

### (2) 指標の検証

指標	平成25年度現況	平成31年度目標	平成27～30年度実施状況	評価
気分障害・不安障害に相当する心理的苦痛を感じている者の割合	12.2%	11.2%	14.0% (平成30年度)	悪化
精神保健福祉士を含む新体制による訪問支援数	未実施	300件	27年度 129件 28年度 243件 29年度 328件 30年度 554件	改善

### (3) 現状と課題

<p>中高年本人の心身の不調と親の介護など複合的な課題、いわゆる「8050問題」と呼ばれる、中高年のひきこもりが社会問題化している。</p>
<p>精神障害者、発達障害やひきこもりの方、またその家族が孤立せず、地域で安心して生活できるような地域づくりが必要である。</p>
<p>精神障害者の社会参加と地域理解の促進を図るため、安心して立ち寄れる、地域の居場所等の情報を発信していくことが求められる。</p>
<p>こころの健康を保つことができるように、適切な休養の取り方やストレス対応を促し、メンタルヘルスを理解するための情報を発信していくことが求められる。</p>

## 6 食育を推進する環境づくり

### (1) これまでの主な取組

<p>ちやんとごはんプロジェクトの新設 子どもたちが、大人になるまでに健康的な食事を自分で調理できる「食の自立」ができることを目標に、食育ボランティアとの協働により、地域の子どもたちの食事づくりの体験事業を行っている。平成30年度には、小学生を対象に11回実施し、211名の児童が参加した。</p>
<p>健康づくり協力店事業の拡充 健康づくり協力店事業を平成29年度にリニューアルし、ねりまの食育応援店事業を開始した。練馬ならではの食材を使っているお店(練馬産野菜のお店・練馬特産食材のお店)、健康的な食生活を応援するお店(ヘルシーごはんのお店)、いつまでも地域に残したいお店(あなたのいちおしのお店)をねりまの食育応援店として登録している。平成30年度末現在、66店舗が登録している。</p>

### (2) 指標の検証

指標	平成25年度現況	平成31年度目標	平成30年度実施状況	評価
主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が1日2回以上の日がほぼ毎日の者の割合	50.0%	62%	63.2%	改善

### (3) 現状と課題

<p>20～30歳代の若い世代で、主食・主菜・副菜のそろった食事を1日に2回以上ほぼ毎日食べている人は少なく、半数に満たない。朝食の摂取状況は改善傾向がみられるが、20歳以上の女性については悪化している。栄養バランスに配慮した食生活を実践する人を増やすこと、朝食を欠食する人を減らすことが求められる。</p>
<p>家庭で余っている未利用食品を持ち寄り、必要としている団体等に寄付するフードドライブ事業など、フードロスの削減に向けた取組が求められる。</p>