

# 第1章 計画の基本的な考え方

## 1 計画の目標

「区民一人ひとりが、心身ともに健やかに生活でき、健康づくりを後押しする地域の活動が広がっている状態」を計画の目指す姿とします。

## 2 目標を実現するための視点

乳幼児期の適切な健康管理は、児童・青年期の健全な発育につながります。成人期において健康的な生活習慣を確立することは、健やかに高齢期を過ごすことに結びつきます。

このように、健康づくりは乳幼児から高齢者までの世代を通じて取り組む必要があります。また、生涯を通じて自分らしく生きるためには、こころの健康づくりも重要です。

ひとりでは続きにくい運動も、地域の中で誘い合うことや、参加することで継続しやすくなります。NPOや地域団体との協働により、健康に関する個人の取組を後押しし、支え合う形の活動が広がる地域社会を目指します。

## 3 施策の考え方と重点事業

練馬区は、子育て世代が多く、健やかな子育てにつながる妊娠早期からの施策の充実が求められています。また、高齢者がいきいきと過ごすため、元気に高齢期を迎えるための準備期である働く世代と、高齢世代に対する施策の充実も不可欠です。

健康づくりの取組は、ライフステージに応じて効果的かつ持続的に行うことが必要です。本計画では、多くの健康づくり事業の中から、世代ごとに重点事業を定めました。

健康づくりは、すぐに結果の出るものではありません。また、何か一つのことを行えば健康になるというものでもありません。世代に応じた健康づくりに取り組み、継続することが健康づくりの近道です。そこで、計画期間である5年後の目指す姿と目標値を設定し、施策の方向性を示しました。

## 4 事業の特色

練馬区健康づくり総合計画は、計画の目標を実現するための事業によって構成されています。それぞれの事業は、以下のように進めます。

(1) **保健相談所を拠点に事業を実施します。**

保健相談所ごとに地域特性に合わせた事業を実施します。また、有効な取組を各所に広げることができるよう、保健相談所間の情報の共有・連携に努めます。

(2) **課題を明確にして、区の特色を活かした事業を展開します。**

ライフステージごとに重点的に取り組む健康課題を明確にします。課題解決にあたっては、緑の中でのウォーキングなど、区の特色を活かした事業を展開します。各世代の目に届き、心に響く情報の発信を行います。

(3) **関係機関と連携・協働して事業を実施します。**

関係団体等と連携・協働した事業を実施し、健康づくり活動の広がりを目指します。

## 5 計画の性格・期間

練馬区健康づくり総合計画は、平成 27 年 3 月策定の「みどりの風吹くまちビジョン～新しい成熟都市・練馬をめざして～」の個別計画に位置付けられています。また、健康増進計画（健康増進法）、母子保健計画（「母子保健計画について」厚生労働省通知 平成 26 年 6 月）、食育推進計画（食育基本法）の性格を持ちます。

計画期間は、平成 27 年度から平成 31 年度までの 5 年間とします。

## 6 計画の推進

本計画に定めた事業は、各所管課で実施し、進行管理をしていきます。また、公募区民・各種関係団体代表・学識経験者などで構成する「健康推進協議会」の場で、本計画の進捗状況に関する報告を行い、ご意見に基づいて改善していきます。

## 7 施策の体系

### 目 標

区民一人ひとりが、心身ともに健やかに生活でき、健康づくりを後押しする地域の活動が広がっている状態

乳幼児と親の健康づくり

児童・青年の健康づくり

働く世代（成人）の健康づくり

高齢者の健康づくり

こころの健康づくり

食育を推進する環境づくり



## 施策の体系ごとの視点と重点事業

	視 点	重 点 事 業
乳幼児と親の健康づくり	<ul style="list-style-type: none"> <li>◇人生のスタート時で、健康の基盤が作られる時期です。</li> <li>◇保護者の心身の健康を支援します。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◇産後ケア事業の新設</li> <li>◇母子健康手帳交付時の面接体制を充実</li> <li>◇「予防接種・子育てサポートシステム」による情報の配信</li> <li>◇父親の育児応援事業の拡充</li> <li>◇「あかちゃんからの飲む・食べる相談」の拡充</li> <li>◇ママとあかちゃんの歯の健康相談の拡充</li> </ul>
児童・青年の健康づくり	<ul style="list-style-type: none"> <li>◇食事や生活習慣の基本を身につけ、健康の土台を作る時期です。</li> <li>◇保護者への正しい情報の提供と、子ども達のこころのケアや若い女性の「やせ(低体重)」への対策を充実します。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◇小中学校歯みがき巡回指導の拡充</li> <li>◇思春期からのこころとからだのケア事業の充実</li> <li>◇若い世代に向けた情報発信の拡充</li> <li>◇ちゃんとごはんプロジェクトの新設</li> </ul>
働く世代(成人)の健康づくり	<ul style="list-style-type: none"> <li>◇元気に高齢期を迎えるための健康づくりをする時期です。</li> <li>◇健康への意識が低くなりがちな働く世代と、更年期女性を対象とした対策を集中的に実施します。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◇働く世代応援プロジェクトの新設</li> <li>◇女性の健康応援講座等の拡充</li> <li>◇子育て世代の健康づくり応援講座の拡充</li> <li>◇健診(検診)の受診環境の整備</li> <li>◇ストレスチェック表の普及</li> </ul>
高齢者の健康づくり	<ul style="list-style-type: none"> <li>◇健康への関心が高い層と無関心層の二極化が進行している時期です。</li> <li>◇様々な健康づくりの機会を提供し、一人ひとりが選択できる事業を展開します。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◇ロコモ<sup>1</sup>体操事業の拡充</li> <li>◇「ねりま お口すっきり体操」の習慣化への取組の拡充</li> <li>◇低栄養予防・口腔機能向上の取組と「ストレスチェック表」の活用の拡充</li> <li>◇お出かけの勧め事業の充実</li> </ul>
こころの健康づくり	<ul style="list-style-type: none"> <li>◇全世代において、こころの健康づくりが必要です。</li> <li>◇専門性を活かした訪問支援や、家族への支援を充実します。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◇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</li> <li>◇医療機関との連携強化</li> <li>◇精神疾患患者の家族への支援の充実</li> <li>◇相談事業の周知の強化</li> <li>◇精神疾患を正しく理解するための情報発信の強化</li> </ul>
食育を推進する環境づくり	<ul style="list-style-type: none"> <li>◇子どもの時期に共食の楽しみや正しい食習慣を身につける取組が必要です。</li> <li>◇食文化を次の世代へ継承します。</li> <li>◇世代に応じた取組を関係所管が連携して実施します。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◇ちゃんとごはんプロジェクトの新設</li> <li>◇伝統野菜を活用した食育の推進</li> <li>◇ねりマルシェの開催・支援</li> <li>◇商店を通じた食の提案</li> <li>◇健康づくり協力店事業の拡充</li> <li>◇食育実践ハンドブックによる「ねりまの食育」の推進</li> <li>◇食育ボランティアの活動支援</li> </ul>

<sup>1</sup> ロコモ：ロコモティブシンドローム(運動器症候群)の略。15ページ参照。