

## 第2章 重点事業

## 1 乳幼児と親の健康づくり

### ☆ 5年後の目標 ☆

父親や母親が、妊娠前から健康に関する正しい情報を知り、安心して妊娠・出産ができ、健やかな子育てができている状態

### ☆ 現状と課題 ☆

核家族化や少子化などにより、子育てに悩む家庭が増えています。また、周囲に相談相手や支援者がいないことによる育児負担から、不安感や孤立感を感じている母親も多くいます。さらに、練馬区の妊産婦のうち約1割の方々が何らかの子育て支援を必要としており、産後のケアも求められています。

こうした状況から、妊娠早期からの切れ目ない相談体制の整備や、必要なサービスの提供が必要です。また、子育てに関する NPO や地域団体との連携を強化し、多様化する育児環境に適切に対応することも大切です。

乳幼児期の健康づくりは、健康な生活の第一歩であり、生涯に影響する大切な時期であることから、親の健康づくりを含め継続的に支援することが求められています。

| 指標                                | 平成 26 年度現況 | 平成 31 年度目標 |
|-----------------------------------|------------|------------|
| この地域で子育てをしたいと思う区民の割合 <sup>2</sup> | 87.5%      | 90%        |
| 妊娠時の面接数                           | 2,275 件    | 6,000 件    |



<sup>2</sup> 「未来を担う子どもたちが健やかに育つ社会をみんなで力を合わせてつくりましょう」をスローガンに、平成 27 年度から始まった「健やか親子 21（第 2 次）」における調査。

## ☆ 5 年間の取組 ☆

### ● 産後ケア事業の新設（アクションプラン<sup>3</sup> 計画1）

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が対象です。助産師がいる施設に一時的に入所、または日帰りで休養を取り、子育てについての知識や方法等を学びます。また、産後ケア事業が効果的に利用できるように、保健相談所の保健師によるコーディネートを実施します。

【保健相談所、健康推進課】

### ● 母子健康手帳交付時の面接体制を充実

母子健康手帳発行時の妊婦面接は、支援の必要な妊婦を早期に把握し、育児不安や虐待を予防するために重要です。妊娠届を出された全ての妊婦が専門職の相談を受けられるように面接体制を充実していきます。

【保健相談所、健康推進課】

### ● 「予防接種・子育てサポートシステム」による情報の配信

平成 27 年度から予防接種情報が配信されるサービスを開始します。平成 28 年度には妊娠中や子育て中の方にメールを配信するサービスを追加します。このメールでは、妊娠期や子どもの月齢に合った、発達や栄養、歯科などの情報や利用可能なサービス情報を提供します。

【保健予防課、健康推進課】

### ● 父親の育児応援事業の拡充（アクションプラン 計画1）

父親の子育て支援団体との協働により、保健相談所で実施している育児学級を充実します。また、子ども家庭支援センターと連携し、父親も参加しやすい夜間や土曜日に子育て講座を開催していきます。

【保健相談所、子ども家庭支援センター】

### ● 「あかちゃんからの飲む・食べる相談」の拡充

食を通じた健全な発育は、母乳やミルク、離乳食から始まります。あかちゃんの健康診査等の場で、離乳食の実物や模型を展示し、具体的な質問や相談に応じる機会を提供します。父親や母親が、栄養バランスを考えた食事をつくり、子どもと一緒に食べ、食の楽しみを共有することで、健やかな発育につながる取組を進めます。

【保健相談所、健康推進課】

### ● ママとあかちゃんの歯の健康相談の拡充

あかちゃんの月齢に応じた歯の相談ができる体制を整備し、ママとあかちゃんの歯の健康を応援します。

【保健相談所、健康推進課】

<sup>3</sup> アクションプラン：練馬区の「みどりの風吹くまちビジョン」の実現に向けた平成 27 年度から平成 29 年度まで 3 年間の具体的取組を示す実施計画。

## ☆ 5年後の目標 ☆

子どもと若者が、健康に関する基本的な生活習慣を身につけ、健康の土台が  
つくりられている状態

## ☆ 現状と課題 ☆

生活形態の変化に伴い、子どもの孤食や、ファストフードの普及など、子どもたちを取り巻く食環境の課題が増加しています。

子どもの時期に、大人と一緒に食卓を囲むことで、食と健康のつながりや家庭の味、食事の作法など、生涯の食生活の基礎となる多くのことを学びます。そこで、食習慣や食の大切さを家庭だけでなく、子どもと関わる大人が伝えていくことが大切です。

青年期は、喫煙、飲酒、異性への関心が高くなる時期でもあることから、喫煙の弊害や感染症などの正しい知識や対応方法を学ぶことが大切です。健康実態調査によると、女性のやせ（低体重）は若い世代に多く、将来、低体重児の出産や高齢期における骨粗鬆症の発症が危惧されています。

また、青年期は対人関係によりこころのバランスが崩れたり、社会への適応困難などに悩む時期でもあります。本人や家族がこころの健康を正しく理解し、そうした異変に早期に気づくとともに、保護者や周囲の人が温かく見守る環境が必要です。

| 指標   | 平成 25 年度現況   | 平成 31 年度目標                 |
|--|--|----------------------------|
| 適正体重を維持していない者の割合 <sup>4</sup><br>(やせ (BMI <sup>5</sup> 18.5 未満)) | 20 歳代女性のやせの者の割合<br>平成 25 年度 16.1%<br>平成 21 年度 21.5%<br>平成 14 年度 25.8%<br>国 (平成 22 年) 29.0% | 16.1%<br>国 (平成 34 年) 20.0% |
| 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が1<br>日2回以上の日がほぼ毎日の者の割合 <sup>6</sup>            | 50.0%  | 62%                        |

<sup>4</sup>・<sup>6</sup> 区の健康実態調査による。

<sup>5</sup> BMI：肥満度を表す国際的な指標。体重 (kg) ÷ 身長 (m) ÷ 身長 (m) で計算される。18.5 未満は「やせ」、25 超は「肥満」とされる。

## ☆ 5 年間の取組 ☆

### ● 小中学校歯みがき巡回指導の拡充

教育委員会、練馬区学校歯科医会と連携し、授業の一環として、むし歯や歯肉炎予防に必要な知識、技能の習得を図るため、歯科衛生士が小中学校で行う巡回指導を充実します。さらに、特別支援学級の児童生徒に対しても、より一層、歯と口の健康を維持することが必要なことから、状況に応じた支援を拡充していきます。

【健康推進課、教育総務課】

### ● 思春期からのこころとからだのケア事業の充実

思春期の子どもたちのこころの問題や、保護者に向けた「こころとからだ」に関する情報提供は、必要に応じて主任児童委員、教育委員会と連携して取り組みます。また、専門医と連携してスマホ依存等への対応を行います。

区内の大学等との協働により、こころの健康に関する正しい知識の普及を推進します。

【保健相談所、教育指導課、学校教育支援センター】

### ● 若い世代に向けた情報発信の拡充

若い女性のやせ（低体重）、「肌荒れ」、「便秘」、「冷え」など、若い世代に関心の高いテーマを取り上げ、イベントの機会や SNS（ツイッター等）<sup>7</sup>を活用した情報発信により、健康への関心を醸成していきます。

【健康推進課】

### ● ちゃんとごはんプロジェクトの新設（19 ページ再掲）

食育ボランティア<sup>8</sup>との協働により、区立施設を活用し、地域の子どもの食事づくりの体験事業を行います。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とします。また、地域の大人との共食（きょうしょく）の機会を通して、食文化の継承に努めます。

【健康推進課、保健相談所、子育て支援課】

<sup>7</sup> SNS：ソーシャルネットワーキングサービスの略。インターネットを利用してユーザーが情報を発信し、または相互に情報をやりとりする情報の伝達手段。

<sup>8</sup> 食育ボランティア：区の育成講座修了者等で、区民の生活に密着した食育活動を実践する区民ボランティア。

## 3 働く世代（成人）の健康づくり

## ☆ 5 年後の目標 ☆

働く世代を中心とした成人期の区民が、健康的な食生活や適度な運動など健康増進のための生活習慣を継続し、健康づくりに取り組んでいる状態  
誰もが、がんや生活習慣病等の予防や早期発見ができる状態

## ☆ 現状と課題 ☆

区民の死亡原因の第一位は「がん」であり、生活習慣病を主な原因とする疾病が続きます。また、要介護状態の要因として、生活習慣病や運動器症候群に起因する病態が多く見受けられます。このことは、国民健康保険の生活習慣病関連医療費（特に糖尿病）の増加率に顕著に現れています。

これらの疾病には、早期の発見と治療が大切です。働きざかりの世代は、仕事や子育て等に多忙な時期でもあり、日々の生活の中で健康づくりの優先度が低くなりがちです。がん検診の受診率、特定健康診査・特定保健指導の受診率も低いため、早期の発見と治療に十分には結びついていません。このため、働く世代の区民が受診しやすい日時や場所を設定していく必要があります。

またこの世代は、仕事のストレスや人間関係により、うつ状態を引き起こしやすく自殺割合が高い年代とも言え、身体の健康のみならずこころの健康づくりも大切です。自身の心がけに加え、家族や友人、職場の理解と協力により、こころの病を防ぐとともに、早期発見・早期治療に取り組むことが必要です。

| 指標  | 平成 25 年度現況   | 平成 31 年度目標   |
|---|--|--|
| 適正体重を維持していない者の割合 <sup>9</sup><br>（肥満（BMI25 以上）） | 20 歳～60 歳代男性の<br>肥満者の割合 23.4%<br>40 歳～60 歳代女性の<br>肥満者の割合 14.1% | 20 歳～60 歳代男性の<br>肥満者の割合 21.3%<br>40 歳～60 歳代女性の<br>肥満者の割合 12.7% |
| 運動習慣者の割合 <sup>10</sup>                          | 20 歳以上の男性<br>23.2%<br>20 歳以上の女性<br>19.0%                       | 20 歳以上の男性<br>25.1%<br>20 歳以上の女性<br>20.4%                       |

<sup>9,10</sup> 区の健康実態調査による。

<sup>10</sup> 運動習慣者：1 回 30 分以上の運動を、週 2 回以上実施し、1 年以上持続している人。



## ☆ 5 年間の取組 ☆

### ● 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や自営業者の業種別団体などに対して、メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）や生活習慣病、栄養や口腔ケアなどに関する出張セミナーを実施します。また、働く世代を中心に、わかりやすく具体的な健康情報を、既存の媒体に加えて、SNSを活用し発信します。

【保健相談所、健康推進課】

### ● 女性の健康応援講座等の拡充

#### ① 若い世代のがん予防の啓発

子育てママを対象に、患者会やNPO団体との協働による、がん予防啓発を推進します。

【保健相談所】

#### ② 女性の健康応援講座

更年期は、女性にとってこころと身体に著しい変化のある時期です。更年期特有のさまざまな症状が現れ、それにより生活に影響がでることもあります。そうした症状と上手に付き合い、こころと身体の負担を軽減する知識と方法を学ぶ機会を充実します。

【保健相談所、健康推進課】

### ● 子育て世代の健康づくり応援講座の拡充

子育て世代を対象とした健康づくり講習会は、講座内容や実施方法を工夫し、パパやママが受講しやすい講座にします。

【保健相談所】

### ● 健診（検診）の受診環境の整備

自身の健康は、定期的に健診（検診）を受診することで確認できます。区が実施する健診（検診）の実施時間や受診会場が少ない地域での改善を図り、受診しやすい環境を整備します。

また、がん検診の実施体制・検査方法・診断・結果説明等の精査・見直しを行い、検査精度の向上に努めます。

【健康推進課、国保年金課】

### ● ストレスチェック表の普及

働きざかり世代は、仕事のストレスやホルモンの変化によりうつ傾向になりやすい年代です。こころの健康状態を知るための「ストレスチェック表」を作成して、区内事業所や自営業の方へ配布し、活用を促進します。ストレスチェックの結果で心配のある区民の方には、相談窓口として保健相談所を活用していただき、早期発見・早期治療につなげていきます。

【保健相談所】

## ☆ 5年後の目標 ☆

栄養やこころの健康を気遣い、運動を継続することにより、高齢者が心身ともにいきいきと過ごしている状態

## ☆ 現状と課題 ☆

平成27年1月1日現在の65歳以上の区民は、152,444人であり、高齢化率は21.3%です。

また、平成27年3月末現在の要介護認定者数(第一号被保険者)は、29,540人で、要介護認定率は19.1%となっています。

高齢化が進む中、いかに元気に高齢期を迎え、生活の質を維持し、健康寿命を伸ばすかが課題となっています。

要支援・要介護の要因として、筋力低下や骨関節疾患、骨折等が挙げられます。これらの要因は、筋力低下予防の運動を続けるなどにより、そのリスクを低減させることができます。

「食べる、話す」は日常生活の基本となるものです。口腔機能の維持は、低栄養や誤嚥性肺炎の予防にもつながります。正しい口腔ケアの普及により、口腔の健康を維持することが大切です。

また、高齢期は、健康への関心が高い層と低い層の二極化が進行している世代と言われています。低い層の関心を高めるため、様々な健康づくりの中から高齢者自らが、興味のある方法を選択することも必要です。さらに、介護予防には運動の継続が重要なことから、楽しみながら運動を継続できる環境づくりが求められています。

| 指標                                       | 平成25年度現況             | 平成31年度目標             |
|--|----------------------|----------------------|
| 65歳健康寿命 <sup>11</sup> の延伸<br>(東京保健所長会方式) | 男性 80.9歳<br>女性 82.3歳 | 男性 81.4歳<br>女性 83.0歳 |

<sup>11</sup> 65歳健康寿命：65歳の人々が、介護保険制度の認定（要支援1以上）を受けるまでの期間を健康な期間と考え、その平均期間に65歳を加えた年齢。（東京保健所長会方式による計算）。東京都福祉保健局による調査。



## ☆ 5 年間の取組 ☆

### ● ロコモ体操事業の拡充（アクションプラン 計画5）

保健相談所で実施してきたロコモ<sup>12</sup>体操事業を、「街かどケアカフェ<sup>13</sup>」やフィットネスクラブへと拡充します。「街かどケアカフェ」では、運動トレーナーによる講習日の他に、ボランティアとの協働による体操実施日を増やし、ロコモ体操継続を支援します。また、区の歌に合わせて作成された「練馬区健康いきいき体操」の「ロコモ体操版」を開発し、敬老館や地区区民館等の出張講座の際に積極的に広めます。【健康推進課】

### ● 「ねりま お口すっきり体操」の習慣化への取組の拡充

「ねりま お口すっきり体操」は、口腔機能向上を目的として創作されました。これまで保健相談所や通所介護事業所（デイサービス）で講習会を開催し、実践者を増やしてきました。今後はさらに多くの高齢者が毎日の習慣にできるよう、敬老館や地区区民館等を活用して取組を拡充します。【健康推進課、保健相談所】

### ● 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

「街かどケアカフェ」でロコモ体操事業を実施する際などに、低栄養予防や口腔機能向上のための健康づくりミニ講話を行い、健やかな生活習慣を促します。

高齢期うつ病の早期発見のための「ストレスチェック表」や、「認知症の気づきチェックリスト」を活用し、高齢期のこころも含めた健康づくりを応援します。【健康推進課、保健相談所】

### ● お出かけの勧め事業の充実

「風を感じながら巡るみどりのまち」事業（アクションプラン 計画16）への高齢者の参加を促し、まち歩きやポタリング<sup>14</sup>等を通じて、気軽に外出することを習慣にする取組を進めます。また、身近でスポーツを楽しむ環境を積極的に活用する健康づくりを支援します。【健康推進課、商工観光課】



<sup>12</sup> ロコモ：ロコモティブシンドローム（運動器症候群）の略。運動器の障害（変形性関節症、脊椎症、骨粗鬆症、骨折など）により要介護になるリスクが高い。

<sup>13</sup> 街かどケアカフェ：医療・介護・健康の相談などが気軽にできる高齢者等地域住民の交流の場。

<sup>14</sup> ポタリング：自転車で散策すること。「ぶらぶらする」という意味の英語に由来している。

## ☆ 5年後の目標 ☆

こころの健康と精神疾患について区民が正しく理解している状態  
医療や障害福祉サービス等を適切に利用しながら、精神疾患患者がその人らしく生活を続けられる環境が提供されている状態

## ☆ 現状と課題 ☆

健康実態調査によると、全世代で、約8割の人がストレスを感じたり、悩んだりしたことがあると回答しています。うつ病などの精神疾患は、誰でも患う可能性があるものですが、精神疾患にかかっても、休養や適切な治療により症状を軽減させ、社会的適応を取り戻すことができます。そのためには、家庭や職場など周囲の人の理解と協力も必要です。

また、障害福祉サービスの利用や、家族への支援により、本人や家族の孤立を防ぎ、安定した地域生活を送れる環境づくりが求められています。

さらに、睡眠時間の不足や睡眠の質的悪化は、うつ病などのこころの病や生活習慣病につながることから、自身の睡眠について関心を持ち、自ら対処していくことも重要です。

| 指標   | 平成 25 年度現況 | 平成 31 年度目標 |
|--|------------|------------|
| 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（K6法 <sup>15</sup> による） | 12.2%      | 11.2%      |
| 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       |

<sup>15</sup> K6法：うつ病・不安障害などの精神疾患をスクリーニングすることを目的として、米国のケスラー氏らによって開発された方法。「神経過敏に感じましたか」「絶望的だと感じましたか」など6つの質問について、「まったくない」、「少しだけ」、「ときどき」など5つの回答から選択してもらい、その結果を点数化する。合計点数が高いほど、精神的な問題がより重い可能性があるとしてされている。健康日本21（第2次）では、合計10点以上を気分障害・不安障害に相当する心理的苦痛を感じている者としている。区の健康実態調査による。

## ☆ 5 年間の取組 ☆

### ● 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（アクションプラン 計画6）

平成 27 年度から地域精神保健相談員を保健相談所に配置し、保健師と地域精神保健相談員等のチームにより、未治療者や治療中断者への訪問を行います。チームメンバーの専門性を活かし、医療や障害福祉サービスといった必要な支援につなげます。障害者地域生活支援センターや地域の関係者とも連携し、自立した日常生活や社会生活への支援に取り組みます。

【保健相談所、障害者施策推進課】

### ● 医療機関との連携強化

未治療者や治療中断者への早期の働きかけには、精神科専門医の存在が不可欠です。精神医療に重点をおいた会議体である「練馬区精神保健医療福祉連絡会」を活用し、区内 3 精神科病院や医師会、地域の精神科医療関係者との連携をさらに強め、早期に適切な治療ができる体制づくりに取り組みます。

【保健予防課、保健相談所】

### ● 精神疾患患者の家族への支援の充実

精神疾患患者の家族は、周囲の偏見等によって地域から孤立し、十分な支援と理解を得られず、大きな負担を抱えることがあります。そこで、患者家族同士が安心して話し合える場の提供や、家族を支える相談事業を充実します。

また、障害のある方の家族等を精神障害者相談員として新規に配置し、家族の立場から相談を受けられるようにします。

【保健相談所、障害者施策推進課】

### ● 相談事業の周知の強化

こころの健康に不安のある方や、患者家族、周囲の方々が、身近な相談先として保健相談所を活用できるよう、リーフレットや区報・ホームページ、町内会の回覧板等、様々な方法により事業周知を行います。また、ストレスや睡眠をテーマとした講演会や、専門医師による相談等、広く区民の方を対象とした事業を実施し、理解啓発を図ります。

【保健相談所】

### ● 精神疾患を正しく理解するための情報発信の強化

精神疾患を正しく理解するための情報発信を強化します。また、区民が自分のこころの健康状態を知るための「ストレスチェック表」を、ホームページやリーフレットに記載し、活用を促進します。ストレスチェックの結果で心配のある区民の方には相談窓口として保健相談所を活用していただき、早期発見・早期治療につなげていきます。

【保健相談所、保健予防課】

## ☆ 5年後の目標 ☆

区民が、食材や調理に関心を持つことができ、自身の健康のために食事を考えることができる状態

健康な食事や食文化が、食を通じた世代間の交流により次の世代に継承されている状態

## ☆ 現状と課題 ☆

健康実態調査によると、野菜摂取量の不足とバランスのとれた食事摂取の割合が低いことが課題となっています。また、外食の機会や加工食品の増加により、自身の健康状況に合わせた食事の選択や、地域や家庭の食の継承が難しくなりつつあります。

さらに、家庭での共食（きょうしょく）の機会が減り、食を通して生きる力を育む機会も少なくなっています。

味覚が発達し、食習慣の基礎ができる子どもの時期に、正しい食習慣を身につけることが必要です。

食事は、誰にもどの世代においても関係します。様々な視点と施策により、食育を推進していくことが求められています。

練馬区は、23区で最大の農地面積を保有しており、身近なところで野菜の育ちを見ることができます。そうした野菜を食材として入手できる環境を活かした取組も求められています。また、健康的な食事と言われる和食や、食文化を継承することも食育の大切な役割です。

| 指標   | 平成 25 年度現況 | 平成 31 年度目標 |
|--|------------|------------|
| 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 <sup>16</sup> | 50.0%      | 62%        |



<sup>16</sup> 区の健康実態調査による。

## ☆ 5年間の取組 ☆

### ● ちゃんとごはんプロジェクトの新設（11ページ再掲）

食育ボランティアとの協働により、区立施設を活用し、地域の子どもたちの食事づくりの体験事業を行います。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とします。また、地域の大人との共食(きょうしょく)の機会を通して、食文化の継承に努めます。

【健康推進課、保健相談所、子育て支援課】

### ● 伝統野菜を活用した食育の推進（アクションプラン 計画14）

練馬大根の料理レシピを記した「ちょっと昔のね・り・まの食卓」を食育の教材などに活用し、練馬の伝統野菜を通じて、食の大切さを伝えます。

【健康推進課、都市農業課】

### ● ねりマルシェの開催・支援（アクションプラン 計画14）

農業・商業等が連携した即売会「ねりマルシェ」において、練馬産農産物を用いたレシピ提案などのキャンペーンを展開し、練馬産農産物の魅力の発信を図り、食への関心を高めます。

【都市農業課、健康推進課】

### ● 商店を通じた食の提案（アクションプラン 計画13）

店主等が講師となり、プロならではの知識や情報を伝える「まちゼミ」では、おいしく健康的な料理の紹介や提案などの講座もあり、これらの機会を通じて、食の楽しさを伝えます。

【商工観光課、健康推進課】

### ● 健康づくり協力店事業の拡充

健康づくり協力店が、「塩分控えめの食事」「地元の食材を使った食事」等のメニューを提供し、利用者がニーズに合わせて食事を選択できる機会を増やします。さらに、健康づくり協力店であることや、そのお店の特色をよりわかりやすくするために、健康づくり協力店の表示方法を工夫し、情報発信に努めます。

【健康推進課、保健相談所、都市農業課】

### ● 食育実践ハンドブックによる「ねりまの食育」の推進

食育実践ハンドブックは、区立小中学校をはじめ、保育園、給食施設、健康づくり協力店などに配布され、食育を学ぶための共通教材として活用されています。

今後は、「農地が身近にある地域の食事」や「地域の食育の取組」など、区民に身近な情報を掲載し、食育を推進します。

【教育指導課、健康推進課、保健相談所、保育課】

### ● 食育ボランティアの活動支援

食育ボランティア講座を開催し、地域で食育活動をする人を増やします。さらに、食育活動を行っている個人、グループ等の情報交換会を開催し、食育活動の広がりを支援します。

【健康推進課】



## ☆ 練馬区の食育推進の概念図 ☆

食育は「生きる力」の基本です。本計画のほか、「第2次 練馬区立小中学校における食育推進計画」および「練馬区立保育園の食育計画」を策定し、子どもから大人まで生涯を通じ、世代に応じた食育を推進します。

# 食を通じた健康で豊かなねりまの実現

「農地が身近にあるねりまならではの食育」をすすめます

