

区民一人ひとりの健やかな生活のために

# 練馬区

# 健康づくり総合計画

概要版

計画の基本理念

子どもの健康

がん対策

メタボリックシンドローム対策

ライフステージと健康

高齢者の健康づくり

こころの健康

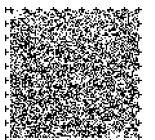
食育

生活環境

医療

平成23年(2011年)3月

練馬区



生涯を通じて心身ともに健康で、いきいきと暮らしたいという願いは、区民の皆さま共通のものであります。今回策定した練馬区健康づくり総合計画は、従来の健康づくり総合計画と食育推進計画を統合し、区民の皆さまの健康づくりと食育の推進に総合的に取り組んでいくことが、大きな特色となっています。

併せて、安心して医療を受けられる環境を整えるために、医療連携のみならず保健や福祉との連携を図るとともに、新たな病院の整備や既存病院の増床などにより、病床確保に取り組んでまいります。

健康づくりの主役は、区民の皆さま一人ひとりです。日々の生活のなかで「自分の健康は自分で守り、つくる」ことを自覚し、実践していただきたいと考えております。

区は、区民の皆さまと手を携え、本計画を着実に推進し、皆さまの健康づくりのお手伝いと、「健康都市練馬区宣言」の理念実現を目指します。

平成23年3月

練馬区長 志村豊志郎

## 健康都市練馬区宣言

私たちは、家族や地域の人々とのふれあいのなかで、生きがいと満ちた自分らしい生涯を望み、健康であることを願っています。

健康づくりは、私たち自身が日々の生活のなかで、「自分の健康は自分で守り、つくる」ことを自覚し、実践することから始まります。

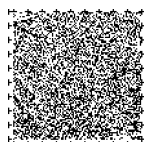
健康は、私たち一人ひとりの主体的な取組と地域社会の積極的な支援とが一体となって確かなものとなります。

練馬区および練馬区民は、だれもが、自分の生き方に自信と誇りを持ち、生きる喜びをともに分かちあえる、健康と活力あふれるまち、ふるさとねりまの実現をめざします。

練馬区および練馬区民は、健康こそ生活の基盤であり、福祉の原点との認識のもと、みどり豊かな環境のなか、健康づくりのさらなる発展を決意し、ここに健康都市練馬区を宣言します。

平成二十三年十月八日

練馬区



# 区民一人ひとりが心身ともに健やかに生活できる状態を目指します。

この計画は、区が、区民自らの健康づくりを促進・支援し、区民との協働により「健康都市練馬区宣言」を実現するための健康づくり施策を総合的・体系的に明らかにするために策定しました。

## 【基本理念】

### 1・生涯を通じた健康づくりを推進する



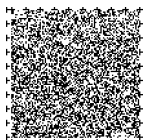
### 2・食育を推進する



### 3・安心して暮らせる生活環境を確保する



### 4・安心して医療を受けられる環境を整える



# 子どもの健康

区では、年間約6千人の子どもが生まれています。子どもが健やかに育っていくためのさまざまな取組を行っています。

## 【健診事業】

子どもの心身の健康と成長発達を支援するため、妊娠時から学齢期まで、各種の健康診査（健診）を実施しています。

## 【重点事業】

### 乳幼児健康診査

内科・歯科・栄養・心理相談など総合的に乳幼児健康診査を実施します。疾病や障害の早期発見だけでなく、母親など保護者の精神的な不安軽減に努めるとともに必要な場合には健康診査後も継続した支援を行います。



### 幼児歯科健康診査

健全な口腔機能を育てるために、1歳6か月児、2歳児、2歳6か月児、3歳児を対象に、歯科健康診査および歯科保健指導を行い、むし歯の早期発見・早期治療の勧奨を行います。歯科健康診査事業を継続的に行い、むし歯になりやすい生活習慣を改善するための支援を充実します。

## 【相談事業】

子どもの成長や発達等について、不安や負担を感じる保護者が増えています。そこで、妊娠中の「母親学級」「パパとママの準備教室」をはじめ、さまざまな機会をとらえて相談ができる体制を整えます。

### 【重点事業】

#### 母親学級およびパパとママの準備教室

出産・育児に関する知識の習得、地域での仲間づくりを目的とする「母親学級」を土曜日にも開催します。父親の育児参加を支援する「パパとママの準備教室」は、開催回数・募集定員を拡大します。

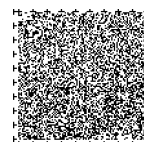


#### こんにちは赤ちゃん事業（乳児家庭全戸訪問事業）

助産師・保健師が生後4か月までの乳児がいる全家庭を訪問します。子育てに関する情報提供や新生児および乳児の発育・栄養・生活環境・疾病予防等に関し、適切な助言を行うとともに、支援が必要な家庭については、適切なサービスに結びつけ、育児不安・負担の軽減に努めます。

#### 教育相談室の増設

不登校やいじめ、発達の遅れなど、子どもや保護者のさまざまな悩みに、専門の教育相談員が相談に応じています。また、不登校の児童・生徒のための、学校復帰を支援する適応指導教室も開設しています。



# がん対策

がんを予防するためには、生活習慣の改善を図るとともにがんの早期発見、早期治療につなげるためにがん検診の受診率を向上させることが必要です。

また、喫煙が健康に与える影響は大きく、禁煙支援の取組が重要です。

## 【がん検診等の充実】

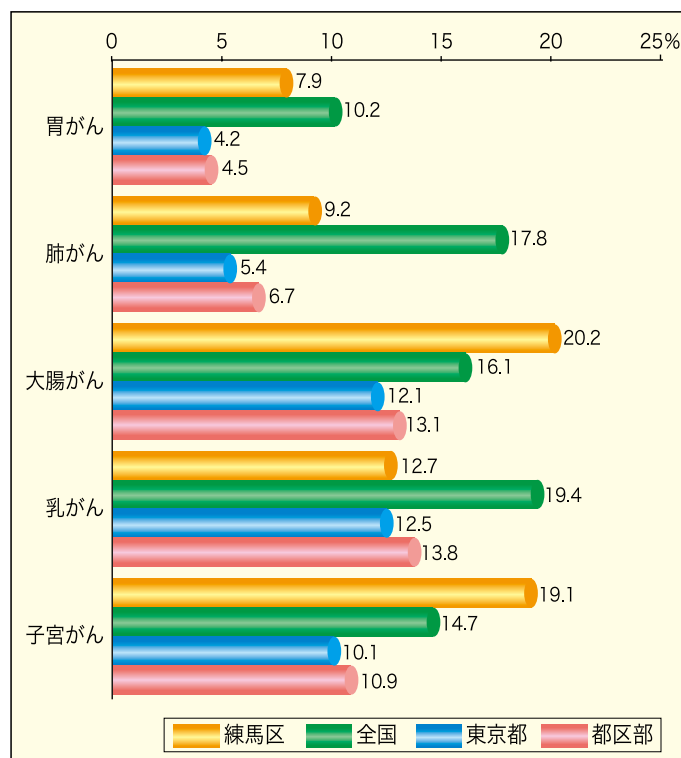
### 【重点事業】

#### がん検診（胃がん・肺がん・大腸がん・子宮がん・乳がん）

がん検診の受診率50%を目指して、がん罹患する可能性や早期発見の重要性をわかりやすく周知します。さらに、申込方法の簡略化に努めるとともに、個別通知等による受診勧奨を継続し、再勧奨を実施します。



平成20年度 がん検診受診率



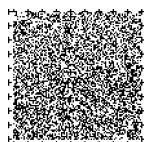
(出典：健康推進課)

#### 子宮頸がん予防ワクチン接種事業

子宮頸がん予防ワクチンは、子宮頸がんの原因となりやすいウィルスの感染を予防するものです。ワクチンの接種および学校保健と連携した健康教育により、がん予防の普及啓発活動を実施します。

#### 禁煙支援事業

区内の禁煙支援薬局で、薬剤師による禁煙相談や禁煙補助剤を使った禁煙支援を行います。



# メタボリックシンドローム対策

生活習慣病（心疾患、脳血管疾患など）の発症を予防するためにメタボリックシンドローム対策事業を実施します。

## 【重点事業】

### メタボリックシンドローム対策事業

メタボリックシンドロームを予防するために、講座、教室、個別支援などの啓発事業を実施します。また、特定健康診査の結果に基づきメタボリックシンドローム該当者・予備群を判定するとともに、特定保健指導を行うことにより生活習慣病の発症および重症化を予防します。



### メタボリックシンドローム診断基準

#### 内臓脂肪型肥満

腹囲 男性 85cm以上  
女性 90cm以上

+

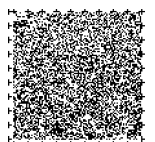
- ① **脂質異常**（下記のいずれかまたは両方）  
中性脂肪値 150mg/dl以上  
HDLコレステロール値 40mg/dl未満
- ② **高血糖**  
空腹時血糖値 110mg/dl以上
- ③ **血圧高値**（下記のいずれかまたは両方）  
収縮期血圧 130mmHg以上  
拡張期血圧 85mmHg以上

（メタボリックシンドローム診断基準検討委員会）



### 健康手帳の発行

健康診査・健康教育、血圧などの記録と運動、食、こころの健康づくりなどの情報を掲載した手帳を配付し、健康習慣の確立等を普及します。



# 練馬区では生涯を通じた



こんにちは赤ちゃん事業

## 乳児

- 母親学級、パパとママの準備教室
- 健康診査（乳幼児・歯科等）
- 乳幼児のいる親子の食事講習会



## 児童

- 定期健康診断
- 「(仮称)練馬区立小中学校



食品衛生講習会

## 生活環境

- 感染症対策(定期予防接種など)
- 安全な食生活環境(食品監視指導など)



練馬区食育推進ネットワーク会議

## 高齢者

- 介護予防普及啓発事業（一次予防事業）
- 「食」のほっとサロン

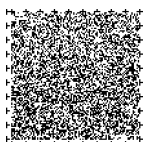


豊かな農地と食育

# ライフス 健



- メタボリックシンドローム
- 自殺予防対策事業の充
- バランスのよい食事の





# 区民の健康づくりをサポートします。

## 思春期

- 思春期・ひきこもり相談
- 性感染症(エイズなど)教育



における食育推進計画」の策定

## テージと 康



## 成人

- がん検診（胃がん・肺がん・大腸がん・子宮がん・乳がん）
- 禁煙支援事業

ーム対策事業  
実  
普及啓発



ランニングコース



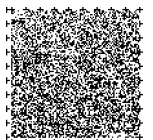
練馬休日急患診療所  
練馬区夜間救急こどもクリニック

## 医療

- 休日急患診療事業など
- 地域医療計画の策定



「練馬区健康いきいき体操」の普及



# 高齢者の健康づくり

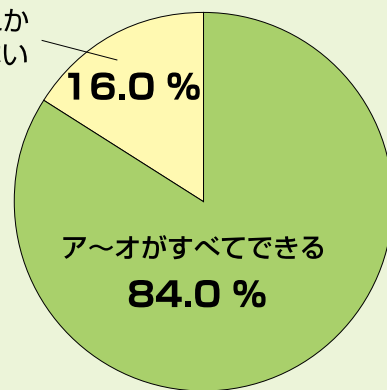
区内の65歳以上の高齢者は平成22年4月1日現在、約13万6千人、高齢化率は約19.3%です。練馬区高齢者基礎調査（平成20年3月）によると、区内の高齢者の約8割は日常生活において自立している方々です。豊かで充実した人生を送るには、心身ともに健康な期間である「健康寿命」を延ばすことが大切です。

## 日常生活での自立状況

- ア. バスや電車を使ってひとりで外出できる
- イ. 日用品の買い物ができる
- ウ. 食事の用意ができる
- エ. 請求書の支払いができる
- オ. お金の管理ができる

ア～オのいずれか  
1つ以上できない

これら5項目について  
全て回答のある人を「す  
べてできる」と「い  
ずれか1つ以上できない」  
に分類しました。



出典:「練馬区高齢者基礎調査」(平成20年3月)

## 【重点事業】

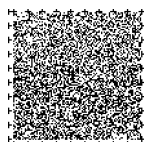
### 介護予防普及啓発事業（一次予防事業）

介護予防まつり、介護予防講座、介護予防フェスティバルなどの事業を通じて、介護予防に取り組む高齢者の増加を目指します。



### 高齢者センター・敬老館・敬老室の活用

筋力向上トレーニングなどの介護予防事業の中心的な拠点である高齢者センターの事業の充実を図ります。敬老館・敬老室では、健康づくりや介護予防、社会参加支援のための事業の充実を図ります。



# こころの健康

社会が多様化、複雑化して、私たちは様々なストレスにさらされています。こころの健康を保つために、休養、ストレスとの上手な付き合い方、十分な睡眠、こころの病気への対応などを学ぶことが大切です。

近年、自殺者の増加が社会問題となっており、区では毎年100人を超える状況です。

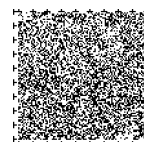
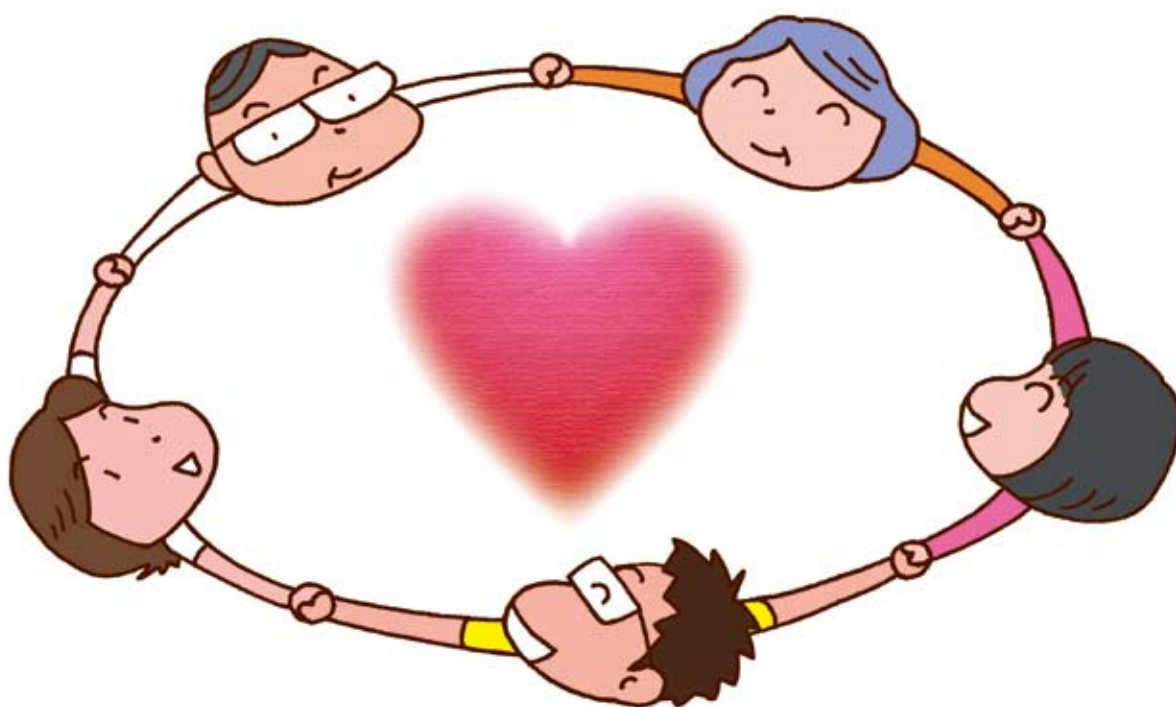
自殺は、社会的な取組により予防が可能であり、家庭・地域・職場全体で対策を講じる必要があります。



## 【重点事業】

### 自殺予防対策事業の充実

「ゲートキーパー養成研修」の対象者の拡大や、フォロー研修実施など内容の充実を図ることにより、地域の様々な場所に、自殺予防の意識を持つ方が数多くいる体制をつくり、地域社会における自殺予防対策を推進します。



# 食育 生涯を通じた健康な食生活を

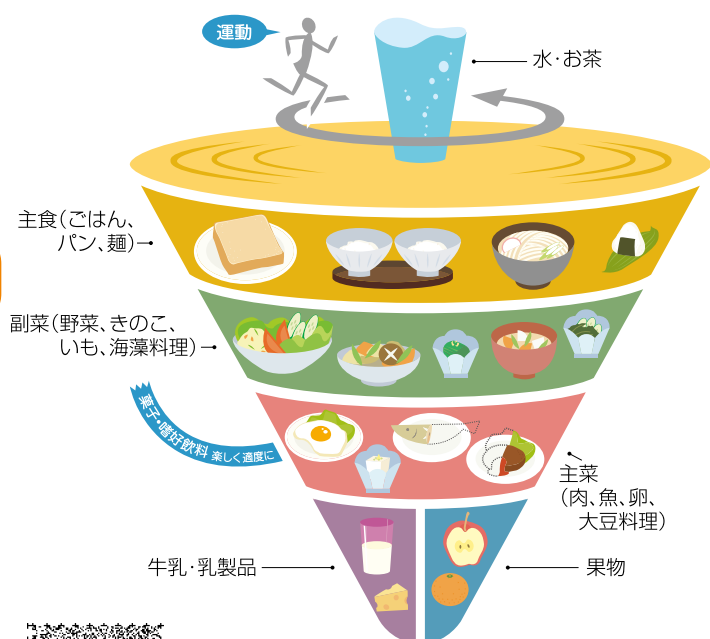
食は、人間が生きていく基本です。食生活は、生涯にわたり健やかな身体を育む基礎となるとともに、その地域で暮らす人々の文化や価値観を伝える役割も果たしています。「食育」を通じて健康な身体と豊かなこころを育むとともに、身近に農地や農家がある練馬区の特性を活かした豊かな食文化が次の世代に引き継がれていくように、「食育」を推進していきます。

## 【健全な食習慣の習得と心身の健康増進】

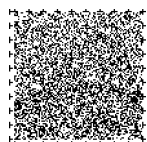
### 【重点事業】

#### 乳幼児のいる親子の食事講習会

乳幼児期における食育の基本は家庭です。乳幼児健康診査・相談などの機会をとらえて親子の健全な食生活について、より実践的に学習できる講習会を充実します。



食事バランスガイド



#### バランスのよい食事の普及啓発

生活習慣病などの予防のために量・質ともに、バランスのとれた食事の普及啓発を推進することで、適正体重を維持する人の増加を図ります。栄養バランス等に配慮した食生活を実践できるように食に関する情報提供の充実を図ります。

#### 「食」のほっとサロン

「食」のほっとサロンを中心に、会食を通じた高齢者の地域交流の場をNPOやボランティア団体と協働して充実します。

## 【食を大切に作る心を育む】

練馬区は、23区内で最大の農地面積を有しており、身近な場所で新鮮な農作物が生産されています。こうした、都市農業・農地の果たす役割の理解や大切さを普及啓発するとともに、農業と一緒に育まれてきた食文化を次世代に伝え、こころ豊かな食育を進めていきます。

### 【重点事業】

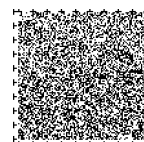
#### 農業体験農園

区民に、『農』にふれあえる場を提供し、都市農業・農地に対する理解を深めてもらうため、農家が開設した農園で農家の指導のもと、種まきや苗の植え付けから収穫までの農作業を体験します。



#### 練馬大根育成事業

練馬大根を栽培している畑での収穫体験や「練馬大根引っこ抜き競技大会」の開催により『農』とのふれあいを通して、練馬大根に対する理解を深めてもらうとともに、全国に練馬大根の魅力を発信します。「練馬大根引っこ抜き競技大会」で収穫した練馬大根は、区内の全小中学校（99校）の給食食材として活用され、地産地消の促進と食育の推進を図っています。



# 食育

## 【食に関する情報発信】

### 食育推進講演会

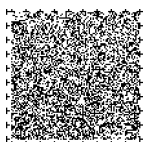
食の大切さなどをテーマとする基調講演と「食育推進ネットワーク会議」のメンバーなどが、体験・取材・編集作業を経て作成した食育の取組事例の紹介を通して、区民に食育の普及啓発を行います。



## 【区民と関係団体・機関との連携と協働を進め、食育の広がりを目指す】

### 食育推進ネットワーク会議

これまで各団体・機関が個々に行っていた食育の取組を、地域をあげて取り組んでいくために、平成19年7月に区民、学識経験者、食育関係団体の代表者などで構成する「練馬区食育推進ネットワーク会議」を設置しました。食育推進の検討、食育の普及啓発活動、情報交換を行います。



### 区民の自主的活動の支援と協働の推進

家庭や地域での区民主体の健康づくりを推進するために、「練馬区健康づくりサポーター」などの自主的活動を支援します。また、区との協働事業の全区的展開を推進していきます。

# 生活環境

食中毒や感染症などによって区民の生命と健康が脅かされる事態を「健康危機」と言います。区は、健康危機が発生したり、発生するおそれがある場合に、区民の健康被害の発生予防、治療、拡大防止を図ります。

## 【重点事業】

### 麻しん風しん混合ワクチンの接種率向上

麻しん風しん混合ワクチンの接種を実施して麻しんの予防対策を進めます。麻しんの発生時には、速やかな対応によって、感染の拡大を防止します。



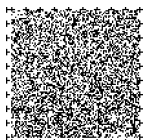
### 安全な食生活環境と衛生環境の確保

区民の食の安全・安心を確保するために、毎年度作成する「食品衛生監視指導計画」に基づいて、食品衛生監視員による監視指導を実施します。特に、食中毒を起こしやすい食品は収去検査\*を実施して、区民に安全な食品が提供できるように指導します。また、理容所・美容所、公衆浴場、薬局などを区民が安全に利用できるように環境衛生、薬事衛生の観点から監視・指導を行います。

\*収去検査 食品衛生法の規定により、保健所の食品衛生監視員が食品の安全を確認するため、店舗などから無償で検査に必要な最小限の量の食品の提供を受け、細菌や添加物などについて検査すること。

### 健康危機管理対策本部の設置・運営

食中毒、感染症、毒物劇物、医薬品、飲料水などを原因として生じる区民の生命、健康の安全を脅かす健康被害の発生を予防するとともに、「健康危機管理マニュアル」に従い、副区長を本部長とする「健康危機管理対策本部」を設置・運営します。



# 医療

区民がいつでも、どこでも、だれでも、症状に応じて適切な医療が受けられるようにするため、身近な区内の医療機関を中心に、急性期から回復期・維持期にわたって切れ目のない医療環境を整える必要があります。

## 【重点事業】

### 休日急患診療事業

休日の昼間および土曜日・休日の準夜間に練馬休日急患診療所・石神井休日急患診療所で初期救急医療を実施します。

### 災害時医療救護体制の構築

医療機関、医療関係者、警察署および消防署などと連携し、2大学病院を核とした災害時の医療救護体制をさらに充実していきます。

### 地域医療計画の策定

区内の医療環境の現状や区民ニーズを踏まえ、必要とされる医療機能や医療施策を検討し、将来にわたり地域医療の指針となる「練馬区地域医療計画」を策定します。

### 練馬区夜間救急

#### こどもクリニック事業

365日準夜間に、小児科専門医による小児初期救急医療を練馬休日急患診療所で実施します。



## 練馬区健康づくり総合計画・概要版

発行日：平成23年（2011年）3月

編集発行：練馬区健康福祉事業本部健康部健康推進課

〒176-8501 東京都練馬区豊玉北6-12-1

TEL：03-3993-1111（代表） FAX：03-5984-1211

e-Mail：kenkousuisin@city.nerima.tokyo.jp

ホームページ：http://www.city.nerima.tokyo.jp/

