

# 第3章 区が目指す方向性


**2022年 冬**  
病気を予防し健康づくりを目指す50代男性

【数値は安定しているようですね】  
定期検診の結果をかかりつけ医に言われた。私は5年前に大病を経験した。

**かかりつけ医の大切さ**  
健康に自信があった私は、好きな物を食べ、お酒を沢山飲む生活を送っていた。経営する雑貨店が忙しく年に一回の特定健診もさぼりがちだった。そんなある日、胸やけが収まらないので、かかりつけ医に診てもらった。  
【狭心症かもしれない】  
すぐに救急車で区内の病院に運ばれ、心臓の血管にカテーテルを入れる手術を受けた。もう少し発見が遅かったら命が危なかったらしい。

**歩きたくなるまち、ねりま**  
入院中、店のことは妻に任せっきりだった。病気になるまで、身体が資本だと身に染みた。  
【歩くことから始めてみたい？】  
妻に勧められ、ウォーキングを始めることにした。毎日、健康アプリで歩数や消費カロリーを記録している。  
【ほら、タロウ、散歩に行こう】  
愛犬と散歩に出かける。グラウンドや公園、川沿いの散歩道など、色々な場所や人が運動を楽しんでいる。区内はみどりが多く、歩いているだけでも楽しい。

**楽しいからこそ続けられる**  
休日、近所のレストランに行く。彩り鮮やかな野菜をふんだんに使ったサラダが出てきた。店員さんによれば、隣の畑で採れた野菜とのこと。  
一口食べれば、甘く、瑞々しい。野菜が苦手だった私だが、地元産の野菜は美味しいので沢山食べられる。  
運動も食事も、楽しいからこそ続けられる。継続が健康への近道だ。

GRAND DESIGN episode 5

みどりの風を感じる、誰もが健やかに暮らしている

自ら健康づくりに取り組めるまち

**ねりまの未来に向けて**

- 健康診査の受診環境を充実させます。
- 練馬ならではの食育活動を推進します。
- 健康づくりに役立つ健康管理アプリを提供します。
- 練馬区オリジナルの体操として、「健康いきいき体操」・「お口すっきり体操」・「ゆる×らく体操」を普及・促進します。
- 誰もが利用できるスポーツ施設を充実させます。
- 区民のこころの健康づくりを進めます。



ねりまの未来に向けて

- 健康診査の受診環境を充実させます。
- 練馬ならではの食育活動を推進します。
- 健康づくりに役立つ健康管理アプリを提供します。
- 練馬区オリジナルの体操として、「健康いきいき体操」・「お口すっきり体操」・「ゆる×らく体操」を普及・促進します。
- 誰もが利用できるスポーツ施設を充実させます。
- 区民のこころの健康づくりを進めます。

我が国の平均寿命は男女とも世界トップクラスであり、世界的な長寿国です。しかし、介護の必要がなく健康的に生活できる期間を示す健康寿命は、平均寿命より10年程度短くなっています。健康寿命を延ばすためには、食事や運動を含め、個人の年齢や体力に応じた継続的な健康管理が必要です。また、若い世代を中心に、運動習慣がない、食事に偏りがあるなどの傾向が見られます。健康診査の受診環境の充実や食育活動の推進とともに、スポーツ施設や公園の整備など、誰もが運動しやすい環境の整備も欠かせません。あらゆる世代の人が、自ら健康づくりに取り組むことができるまちの実現を目指します。

## 1 目指す将来像（基本目標）

# 「みどりの風吹くなか 誰もが自ら健康づくりに 取り組むまち」の実現

暮らしのグランドデザイン episode5に示す将来像「みどりの風を感じる、誰もが健やかに暮らしている」の実現を目指し、基本目標を定めました。

## 2 目標の実現に向けた視点

### （1）区民の主体的な行動を応援

健康は自らつくるという考えのもと、区民一人ひとりが自ら健康づくりに取り組み、主体的に行動することを応援します。

### （2）区民や団体との協働事業を推進

区民や団体など多様な主体と連携・協力し、地域全体で区民の健康づくりを後押しします。

### （3）重点課題を明確化

将来像の実現に向け、今取り組むべき重点課題を6つの施策の柱にとりまとめ、集中的に取り組めます。

### 3 6つの施策の柱（施策の体系）

施策の柱			主な対象世代			
			乳幼児期	青年期・児童	成人期	高齢期
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)食を大切にする心を育てる		○	○	○

