

練馬区
健康づくり
サポートプラン

令和2年度（2020年度）



令和5年度（2023年度）

令和2年（2020年）3月

練馬区

練馬区健康づくりサポートプランの策定にあたって

「人生100年時代」を象徴するように、100歳を超える方が年々増えており、練馬区内にも本年1月現在、335の方が暮らしています。

医療の進歩や生活環境の改善などにより、我が国の平均寿命は男女とも世界トップクラスです。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。

私も健康管理を兼ねて、休日は大好きな光が丘の森を走っています。平日も帰宅後にジョギングに出かけるという生活を30年以上続けており、去年は300日以上走りました。

健康づくりは、区民一人ひとりが取り組むものであり、区は地域と協働しながら応援することが基本です。こうした視点から、計画名称を「健康づくり総合計画」から「健康づくりサポートプラン」に改めました。

世代を超えた健康課題に対応するため、施策の柱を世代別から分野別に変更し、多胎児家庭へのサポート、フレイル予防、健診（検診）環境の充実、がん患者・家族の支援、ひきこもり・8050問題への対応強化、都市農業と食育など今日的課題に積極的に取り組みます。

事業の実施にあたっては、地域で活動している区民や団体の皆様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ていきます。

「健康づくりサポートプラン」はランドデザイン構想の実現に向けた、区の新たな総合計画「第2次みどりの風吹くまちビジョン」の健康分野における個別計画です。プランの推進を通じて、「誰もが自ら健康づくりに取り組むまち」の実現を目指してまいります。

最後に、本プランの策定に際し、貴重なご意見・ご提案を頂きました「練馬区健康推進協議会」の委員並びに区民の皆様に心から御礼申し上げます。

令和2年3月

練馬区長 前川 耀男

目 次

第1章 計画の基本的考え方	1
1 プラン策定の趣旨.....	2
2 プランの位置づけ.....	2
(1) 法的位置づけ.....	2
(2) 計画期間.....	2
(3) 区の関連計画との関係.....	3
第2章 計画策定の背景	5
1 国や東京都の取組.....	6
(1) 国の取組.....	6
(2) 東京都の取組.....	6
2 区民の健康を取り巻く状況と意識.....	7
(1) 人口・高齢化率.....	7
(2) 出生状況.....	8
(3) 平均寿命・健康寿命.....	9
(4) 要支援・要介護認定状況.....	11
(5) 死因.....	11
(6) 健康状態.....	13
(7) 健康診査の受診状況.....	13
(8) 健康維持のために現在意識して実践していること.....	14
第3章 区が目指す方向性	15
1 目指す将来像（基本目標）.....	16
2 目標の実現に向けた視点.....	16
(1) 区民の主体的な行動を応援.....	16
(2) 区民や団体との協働事業を推進.....	16
(3) 重点課題を明確化.....	16
3 6つの施策の柱（施策の体系）.....	17

第4章 柱ごとの取組	19
1 きめ細かい子育て支援（練馬区母子保健計画）	21
(1) 切れ目のない相談体制の充実	22
(2) 子どもの成長発達をサポート	23
2 日頃の健康づくり	27
(1) 体とこころの健康づくり	28
(2) たばこ・アルコール対策	30
(3) フレイル（虚弱）にならないために	32
3 生活習慣病対策の推進	35
(1) 糖尿病や高血圧症の重症化予防	36
(2) 受けてみようかなと思える健診(検診)の実現	38
4 総合的ながん対策（練馬区がん対策推進計画）	41
(1) がんを知る	42
(2) 早期発見・早期治療のために	44
(3) がんとの共生	46
5 精神疾患対策と自殺予防	49
(1) 精神保健相談・支援の充実	50
(2) 自殺対策の推進	52
6 地域と取り組むねりまの食育（練馬区食育推進計画）	55
(1) 日頃の健康的な食生活を応援	56
(2) 練馬ならではの食生活を推進	58
(3) 食を大切に作る心を育てる	60
第5章 計画の推進	63
1 推進体制	64
2 計画の評価	64
第6章 事業一覧	65

