

戦略計画 10

みどりの風の中で、自ら健康づくりに取り組めるまちの実現

● 5年後（平成35年度末）の目標

区民や地域団体、事業者との協働により、区の特徴を活かしながら一人ひとりの健康づくりを応援

- 1 みどりや都市農業など練馬の魅力を楽しみながら、運動や栄養など生活習慣の改善に取り組める健康づくり事業を展開
- 2 医師会や医療機関と連携して健康診査やがん検診の受診環境を整え、受診率を向上

● 現状・課題

区民の死亡原因は、がん、心疾患、脳血管疾患、肺炎の順に多く、生活習慣を主な原因とする疾病も多くなっています。疾病予防と早期発見・早期治療が大きな課題です。

疾病予防のためには、子どもの頃から、運動、栄養、休養等に関する規則正しい生活習慣を身に付けて実践することが重要です。区の健康実態調査によると、成人で運動習慣のある方は2割前後にとどまっています。特に働き盛りの世代は、仕事や子育て等で多忙な時期でもあり、自分自身の健康は後回しになりがちです。日常生活で、無理なく楽しみながら生活習慣を改善できるようなきっかけづくりや、それを持続できるよう応援する仕組みが求められます。

また、早期発見・早期治療のためには、健康診査やがん検診を定期的に受診することが大切ですが、受診率は伸び悩んでいます。健診等を受けやすい環境づくりが必要です。

● 5か年（平成31～35年度）の取組

1 地域で取り組む健康づくり

(1) 「（仮称）みどり健康プロジェクト」の実施

みどりを楽しむウォーキングや、農のイベントにおける健康事業、練馬産野菜を使った食育など、練馬らしさや練馬の魅力と健康づくりを組み合わせた「（仮称）みどり健康プロジェクト」を企画します。

健康管理アプリを活用してみどり豊かな練馬のまちを歩き、一定の歩数になると、練馬産野菜を扱う飲食店等の協力事業所から特典が得られるようにするなど、日常的に楽しく健康づくりを続けられる事業を、事業者や地域団体と連携して実施します。

(2) 子どもの頃からの健康教育

子どもの頃から正しい健康習慣を身に付けることは、健康なからだ作りのために重要です。子どもを通して家族へ健康情報が伝えられることで、家族全体の健康づくりにも大きな効果が期待できます。小中学校等の授業で使用できる、健康習慣、がん、感染症等に関する教材を作成し、各学校における健康教育に活用できるようにします。

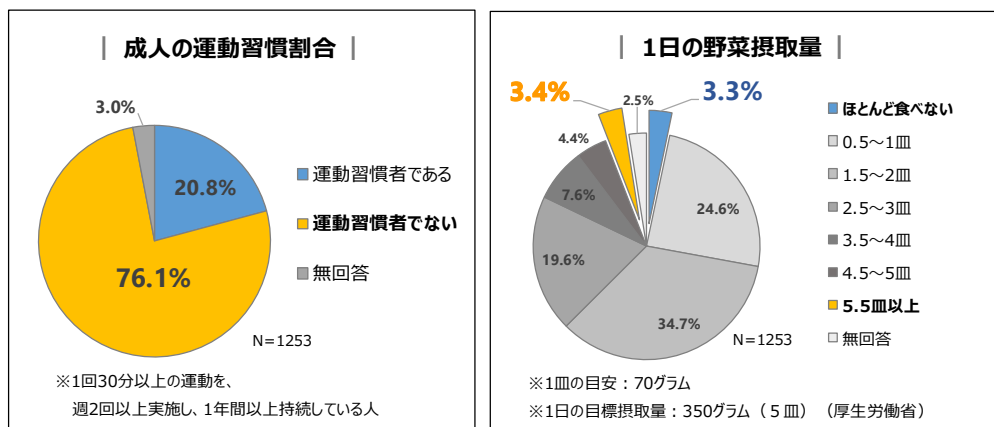
(3) こころの健康を支える地域づくり

生活していく上での様々な悩みを軽くしていくことは、心の健康を保つために大切です。悩みや困難に気づいて話を聞き、相談につなげる地域の支援者を増やします。様々な相談先が一覧できるリーフレットを作成し、一人ひとりの状況に合わせた支援ができるようにします。

2 健診（検診）環境の充実

一日で複数の健診（検診）を受診できる体制作り、受診場所・時間の拡大、インターネットでの申込みなど、練馬区医師会や医療機関の協力の下で、仕事や子育て等で忙しい方でも気軽に受診できる環境の整備に向けた検討を進めます。

また、健診案内や健康管理アプリなど、様々な媒体を通じて、がんや生活習慣病の予防と早期発見の大切さを発信し、健診受診を働きかけます。健診等を受診した方には、保健指導等で健康増進についての理解を深めていただき、定期的な受診の定着を図ります。



出典：練馬区健康実態調査報告書（平成 26 年 3 月）