

けんこう
健康づくりサポートプランへの

いけん ぼしゅう
意見を募集しています！！

れいわ ねん ねん がつ
令和6年（2024年）12月
ね り ま く
練馬区

けんこう 健康づくりサポートプランについて



けんこう
「健康づくりサポートプラン」
ってなに？

くみん
区民のみなさんが、げんき す
元気に過ごせる
ようにつく けいかく
作った計画です。
れいわ ねんど れいわ ねんど
令和7年度から令和10年度までの
4年間 ねんかん とり
で取り組むことをまとめてい
ます。



けんこう
「健康づくりサポートプラン」
をつく
を作ってなにをするの？

けんこう おうえん
みなさんの健康づくりを応援する
ためのいろいろ どりくみ おこな
な取組を行います。
4ページからその どりくみ しょうかい
取組を紹介します。
みなさんもできることから けんこう
健康
づくりに とり
取り組んでみましょう！



みなさんに知^しってもらいたいこと

サポートプランには、みなさんに身^み近^{ぢか}な取^と組^りが^みあ^りま^す。

みなさんに知^してもらいたい分^{ぶん}野^やは下^{した}の「1・3・5・6」です。

1 はじめよう健康^{けんこう}づくり
～その気^きにな^った時^{とき}がはじめ^{どき}時^{とき}～

4 妊^{にん}娠^{しん}期^き・子^こ育^{そだ}て^だ期^きを
切^きれ目^めなくサポ^さー^ぽー^と！
(練^{ねり}馬^ま区^く母^ぼ子^し保^ほ健^{けん}計^{けい}画^{かく})

2 もっと知^しろう自^じ分^{ぶん}の身^か体^{らだ}
～身^み近^{ぢか}で安^{あん}心^{しん}、健^{けん}診^{しん}受^{じゆ}診^{しん}～

5 おいしく健康^{けんこう}になろう！
～練^{ねり}馬^まならではの食^{じょ}育^く～
(練^{ねり}馬^ま区^く食^{じょ}育^く推^{すい}進^{しん}計^{けい}画^{かく})

3 がんを知^しり、がん^いと生^いきる
(練^{ねり}馬^ま区^くが^ん対^{たい}策^{さく}推^{すい}進^{しん}計^{けい}画^{かく})

6 寄^より添^そい 支^さえる
こころの健康^{けんこう}づくり

サポートプランの取組を見よう！

はしら 柱1 はじめよう健康づくり ~その気になった時がはじめ時~

元気に過ごすために知って欲しいことをお伝えします

元気に過ごすためには、運動したり、栄養バランスの良いごはんを食べたり、良く寝ることが大切です。みなさんが元気に過ごすために知って欲しいことをホームページなどいろいろな方法でお伝えします。

みなさんは元気に過ごすためにどんなことを知りたいですか？



がっこう
学校の
けんこうしんだん
健康診断も
う
受けよう！

はしら 柱3 がんを知り、がんと生きる

「がん」について知って欲しいことをお伝えします

がんにはいろいろな種類があります。自分とみなさんにとって大切な人を守るために、いろいろな予防方法を知っておくことが大切です。がんについて学べる「がん予防教室」を中学校で実施します。

がんを予防するためには、みなさんはどんなことができると思いますか？



サポートプランの取組を見てみよう！

柱5 おいしく健康になろう！ ～練馬ならではの食育～

畑で、採って、作って、食べよう！

元気に過ごすためには、栄養バランスの良いごはんを食べることが大切です。

練馬区にある「高松みらいのはたけ」では、採れたての野菜などを使って、料理して、一緒に食べながら、「食」について勉強できます。

みなさんは栄養バランスの良い食事を心がけるために、
どんなことが必要だと思いますか？



柱6 寄り添い 支える ころの健康づくり

いろいろな相談先をご案内しています

つらい気持ちや大きな悩みがある時に相談できる窓口など、いろいろな相談先をホームページなどでご案内しています。

つらい気持ちや大きな悩みがある友達に、どんなことを
してあげられたら良いと思いますか？



みなさんの意見を聞かせてください

サポートプランをよ読んで、あなたが感じたこと、思ったことをおしえてください

げんき す
元気に過ごすためには
なに よ
何をすれば良いか知りたい

た もの し
食べ物についてもっと知ってみたい

よぼう ほうほう
がんを予防するための方法が
あるなんて知らなかった
うち ひと おし おも
お家の人に教えてあげようと思った

きも とき
つらい気持ちになった時は
どうすれば良いんだろう

タブレットやスマートフォンから いけんぼしゅう
意見募集ページ  をクリックしてね

ぜんたい くわ し ばあい
プラン全体を詳しく知りたい場合には、
https://www.city.nerima.tokyo.jp/nerimakids/joho/boshu/child_pubcom/index.html



み
から見るができます