

平成29年度 第2回 練馬区区政改革推進会議

練馬区における健康づくりの現状と課題

平成29年9月26日

練馬区 健康部 健康推進課

国の健康づくり対策：健康日本21など
練馬区健康づくり総合計画（平成27～31年度）
練馬区健康実態調査報告（平成26年3月）から
重点的な取組み
参考資料

国の健康づくり対策の流れ

(1) 沿革

昭和53年～ 第1次国民健康づくり対策

- ・健康診査の充実
- ・市町村保健センター等の整備
- ・保健師、栄養士等マンパワーの確保

昭和63年～ 第2次国民健康づくり対策

- ・運動習慣の普及に重点をおいた対策
(運動指針の策定、健康増進施設の推進等)

平成12年～ 第3次国民健康づくり対策

「健康日本21」

- ・一次予防重視
- ・健康づくり支援のための環境整備
- ・目標等の設定と評価
- ・多様な実施主体による効果的な運動の推進

平成15年 健康増進法の施行

平成25年～ 第4次国民健康づくり対策

「健康日本21(第2次)」

国の健康づくり対策の流れ

(2) 健康日本21(第2次)の5つの方向

この5項目それぞれに目標値を設定している。

(1) 健康寿命の延伸と健康格差の縮小

- ・生活習慣病の予防等により、健康寿命(健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間)の延伸を実現する。
- ・良好な社会環境を構築することにより、健康格差(地域や社会経済状況の違いによる集団間の健康状態の差)の縮小を実現する。

(2) 生活習慣病の発症予防と重症化予防の徹底

- ・がん、循環器疾患、糖尿病、COPD(慢性閉塞性肺疾患)に対処するため、食生活の改善や運動習慣の定着等による一次予防に重点を置いた対策を推進する。
- ・合併症の発症や症状の進展など重症化予防に重点を置いた対策を推進する。

(3) 社会生活を営むために必要な機能の維持及び向上

- ・乳幼児期から高齢期まで、各ライフステージで、心身機能の維持向上につながる対策に取り組む。
- ・働く世代のメンタルヘルス対策など「こころの健康づくり」に取り組む。

(4) 健康を支え、守るための社会環境の整備

- ・地域や世代間の相互扶助など社会の絆、職場の支援等により、社会全体が相互に支え合いながら、国民の健康を守る環境を整備する。

(5) 栄養・食生活、身体活動・運動、休養、飲酒、喫煙、歯・口腔の健康に関する生活習慣及び社会環境の改善

- ・生活習慣病を発症する危険度の高い集団などへの生活習慣改善の働きかけを重点的に行うとともに、地域や職場等を通じた健康増進への働きかけを進める。

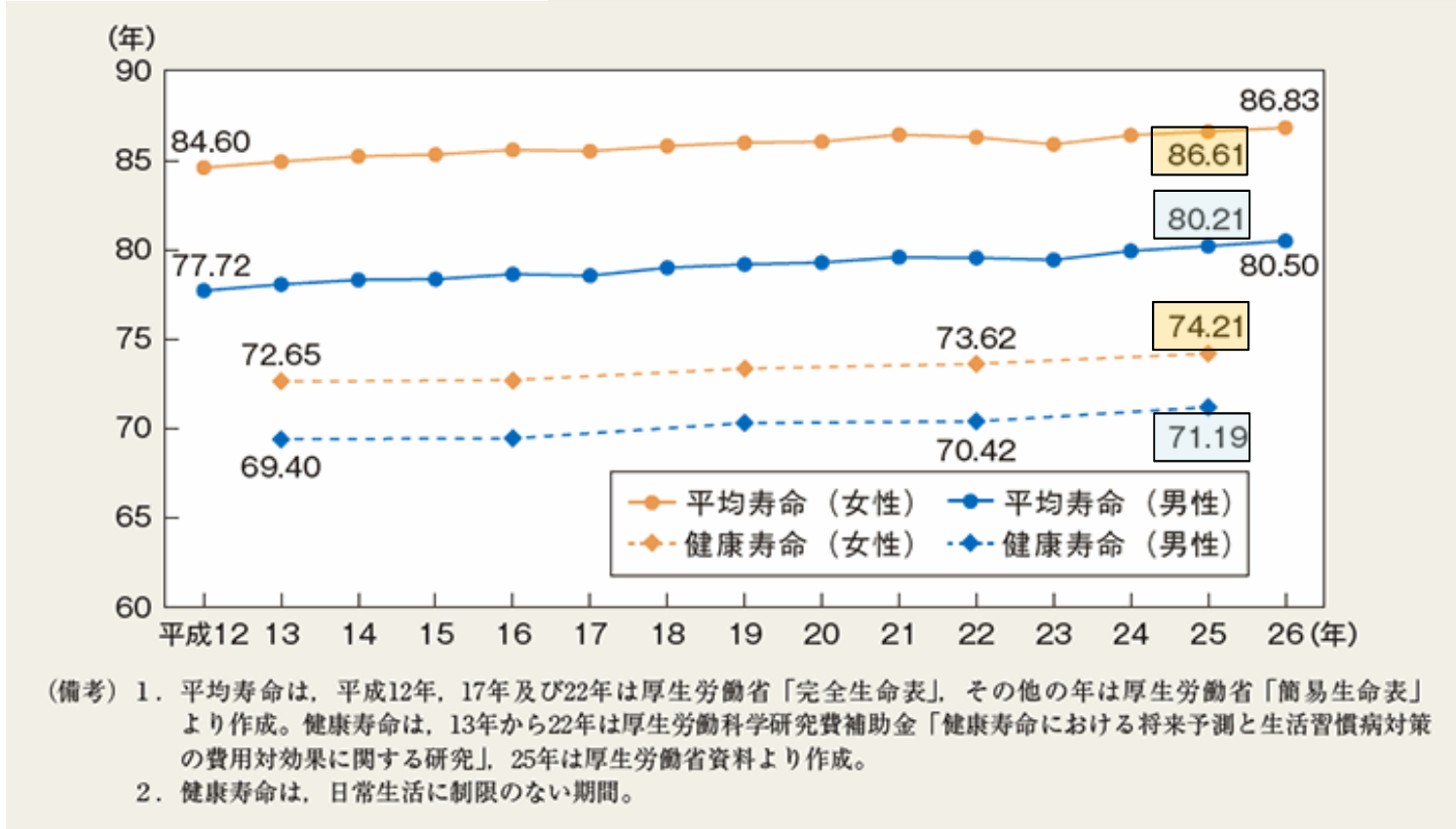
国の健康づくり対策の流れ

(3) 健康寿命と平均寿命

健康寿命と平均寿命の差は、女性が 12.4年、男性が 9.0年

健康寿命は、「健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間」と定義されている。健康寿命と平均寿命の差を小さくすることは、いきいきとした人生を送ることにつながるとともに、医療費や介護費の縮減にもつながるものである。健康寿命の延伸は、健康づくり事業の大変重要な課題である。

平均寿命と健康寿命の推移 (男女別)



練馬区健康づくり総合計画(平成27年9月)

健康づくり施策は、行政主導の普及啓発や保健指導などだけでなく、区民や事業者との協働により、区民が生活の中で取り組む健康づくりを応援すること、そして地域の活動がそうした健康づくりを後押しする機運を高めることが大切であると考え、こうしたコンセプトで計画の策定を行った。

(1) 計画の目標

「区民一人ひとりが、心身ともに健やかに生活でき、健康づくりを後押しする地域の活動が広がっている状態」を計画の目指す姿としている。

(2) 計画の期間

計画の期間は、平成27年度から31年度までの5年間

(3) 施策の体系

本計画では、乳幼児、児童・青年、成人、高齢者とライフステージごとに、重点事業を絞って体系的に整理した。また、全世代にわたる課題として、こころの健康づくり、食育を取り上げている。

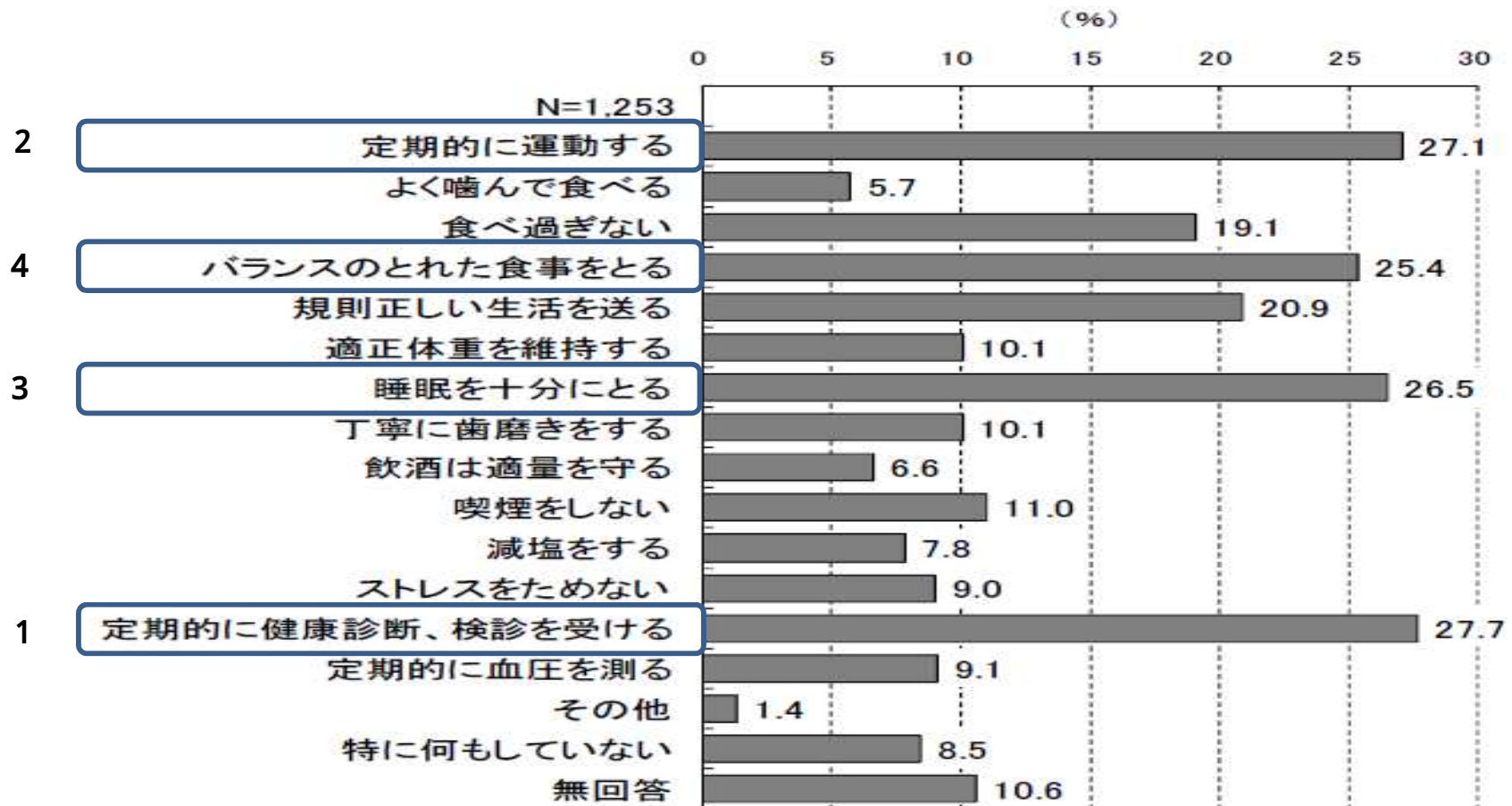
- 1 乳幼児と親の健康づくり
- 2 児童・青年の健康づくり
- 3 働く世代(成人)の健康づくり
- 4 高齢者の健康づくり
- 5 こころの健康づくり
- 6 食育を推進する環境づくり

練馬区健康実態調査報告(平成26年3月)から

(1) 健康維持のために実践していること

健康維持のために実践していることは、「健診」、「運動」、「睡眠」、「食事」の順

【問】健康維持のために、現在意識して実践していることは何ですか。(複数回答、3つまで)



- ・「定期的健康診断、検診を受ける」、「定期的運動する」、「睡眠を十分にとる」、「バランスのとれた食事をとる」が多く、3割弱である。次いで「規則正しい生活を送る」、「食べ過ぎない」が2割程度が多い。「特に何もしていない」は1割弱である。

【問】健康維持のために、現在意識して実践していることは何ですか。(複数回答、3つまで) つづき

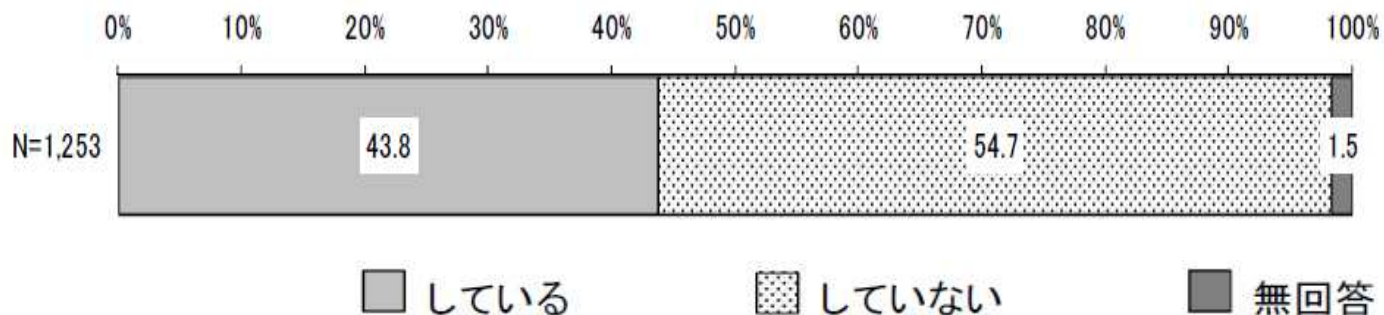
	全体	男性							女性						
		男性全体	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳以上	女性全体	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳以上
定期的に運動する	27.1%	29.3%	18.4%	36.7%	31.9%	37.3%	32.0%	22.6%	25.3%	16.1%	22.8%	23.6%	26.7%	30.3%	26.7%
バランスのとれた食事をとる	25.4%	15.8%	26.5%	20.0%	6.6%	17.3%	15.5%	15.8%	32.3%	35.7%	20.8%	29.7%	36.2%	33.6%	36.4%
睡眠を十分にとる	26.5%	23.0%	32.7%	16.7%	25.3%	22.7%	23.7%	20.5%	29.2%	44.6%	33.7%	29.7%	23.3%	26.1%	27.3%
定期的に健康診断、検診を受ける	27.7%	27.6%	4.1%	20.0%	34.1%	28.0%	29.9%	32.9%	27.9%	0.0%	15.8%	31.8%	35.3%	28.6%	34.8%

- ・「バランスのとれた食事をとる」の割合が女性の方が高く、男女で差がある。
- ・20歳代は男女とも「定期的に運動する」の割合が低く、2割に満たない。
- ・男性の20歳代、女性の20歳代、30歳代は「睡眠を十分にとる」を実践している割合が高い。

(2) 運動習慣

運動習慣のない人が55%を占める。

【問】現在、体力や健康を維持するため、運動やスポーツをしていますか。(単数回答)



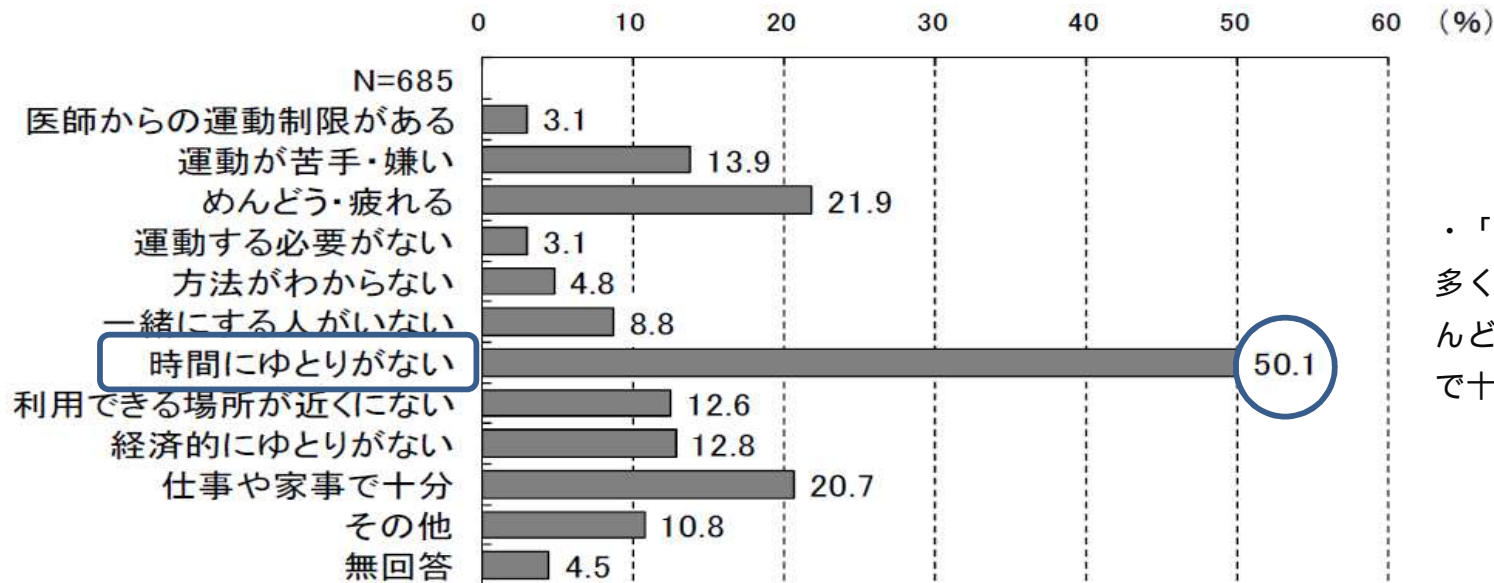
・「していない」が最も多く、5割以上を占める。

	全体	男性							女性						
		男性全体	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳以上	女性全体	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳以上
している	43.8%	50.2%	36.7%	56.7%	42.9%	46.7%	58.8%	52.7%	39.2%	30.4%	27.7%	31.1%	42.2%	47.1%	47.6%
していない	54.7%	48.6%	63.3%	43.3%	57.1%	53.3%	40.2%	43.8%	59.3%	69.6%	72.3%	68.9%	56.9%	52.9%	47.1%

・「している」の割合は男性の方が高く、男女で差がある。

運動しない理由は、「時間にゆとりがない」が50.1%

【付問】(していないと回答した方)運動していない理由はどのようなことですか。(複数回答、3つまで)



・「時間にゆとりがない」が最も多く5割程度である。次いで「めんどろ・疲れる」、「仕事や家事で十分」が2割程度で多い。

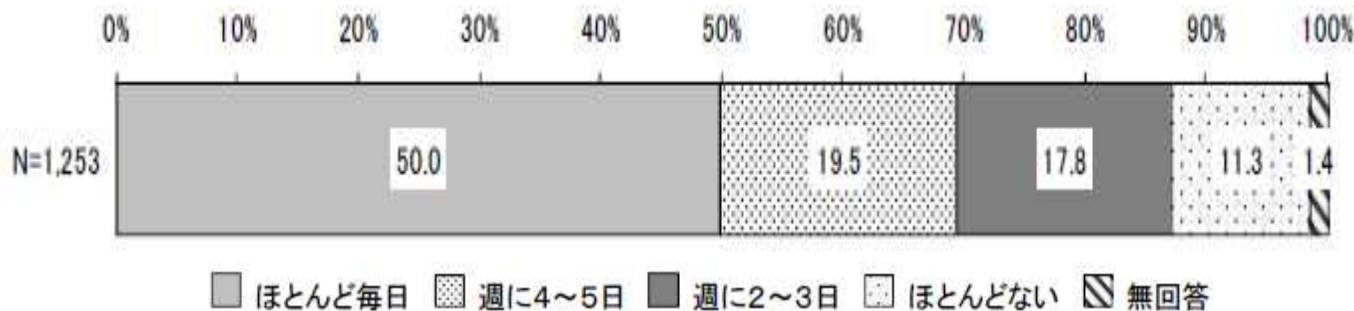
	全体	男性							女性						
		男性全体	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳以上	女性全体	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳以上
めんどろ・疲れる	21.9%	25.4%	32.3%	26.9%	30.8%	22.5%	25.6%	18.8%	19.7%	20.5%	31.5%	23.5%	16.7%	9.5%	14.8%
時間にゆとりがない	50.1%	51.2%	61.3%	53.8%	82.7%	67.5%	33.3%	20.3%	49.2%	64.1%	69.9%	57.8%	57.6%	41.3%	14.8%
仕事や家事で十分	20.7%	17.5%	12.9%	19.2%	7.7%	17.5%	25.6%	21.9%	22.5%	10.3%	16.4%	18.6%	16.7%	30.2%	36.4%

・男性の40歳代、女性の30歳代で「時間にゆとりがない」の割合が他の年代よりも高い。

(3) 栄養・食生活

若い世代を中心に、食事の偏りが見られる。

【問】主食・主菜・副菜を3つそろえて食べることが1日2回以上あるのは、週に何日ありますか。(単数回答)



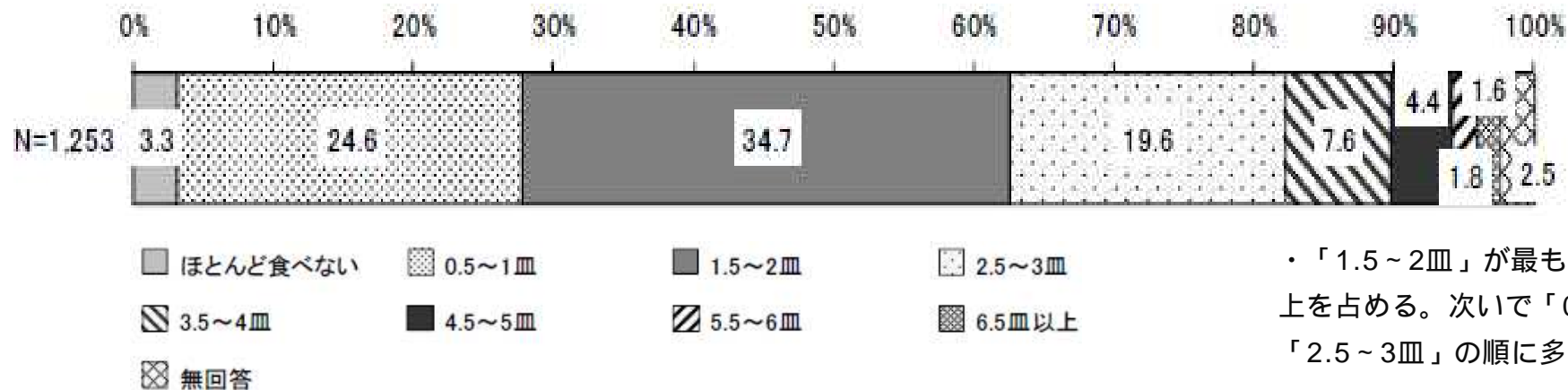
・「ほとんど毎日」が最も多く5割を占める。次いで「週に4~5日」、「週に2~3日」の順に多い。

	全体	男性							女性						
		男性全体	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳以上	女性全体	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳以上
ほとんど毎日	50.0%	44.4%	16.3%	30.0%	27.5%	41.3%	58.8%	62.3%	54.2%	33.9%	32.7%	41.9%	54.3%	66.4%	73.8%
週に4~5日	19.5%	21.6%	26.5%	20.0%	30.8%	20.0%	18.6%	17.8%	18.0%	17.9%	19.8%	20.9%	22.4%	16.0%	13.4%
週に2~3日	17.8%	19.1%	30.6%	26.7%	24.2%	16.0%	17.5%	11.6%	16.6%	28.6%	25.7%	20.3%	17.2%	12.6%	7.5%
ほとんどない	11.3%	13.5%	26.5%	23.3%	16.5%	22.7%	4.1%	4.8%	9.9%	19.6%	20.8%	16.2%	6.0%	5.0%	1.6%

- ・「ほとんど毎日」が最も多く5割を占める。次いで「週に4~5日」、「週に2~3日」の順に多い。
- ・男女ともにおおむね年代が高くなるほど、「ほとんど毎日」の割合が高い。

- ・男性の20歳代では、「ほとんど毎日」の割合が低い。
- ・男性の20~50歳代、女性の20~40歳代には「ほとんどない」が2割前後いる。

【問】1日に野菜料理を何皿(鉢)食べていますか。(単数回答) 1皿の目安:野菜70g



・「1.5~2皿」が最も多く3割以上を占める。次いで「0.5~1皿」「2.5~3皿」の順に多い。

	全体	男性							女性						
		男性全体	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳以上	女性全体	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳以上
ほとんど食べない	3.3%	4.6%	6.1%	6.7%	3.3%	9.3%	2.1%	3.4%	2.3%	5.4%	3.0%	2.0%	2.6%	0.8%	2.1%
0.5~1皿	24.6%	36.3%	42.9%	40.0%	48.4%	30.7%	29.9%	32.2%	16.2%	19.6%	21.8%	17.6%	17.2%	10.1%	14.4%
1.5~2皿	34.7%	33.4%	38.8%	33.3%	33.0%	26.7%	41.2%	30.1%	35.9%	35.7%	38.6%	41.9%	35.3%	36.1%	29.9%
2.5~3皿	19.6%	14.9%	6.1%	13.3%	7.7%	18.7%	21.6%	16.4%	23.0%	25.0%	22.8%	20.3%	19.8%	26.9%	24.1%
3.5~4皿	7.6%	3.9%	6.1%	0.0%	3.3%	4.0%	2.1%	6.2%	10.3%	1.8%	7.9%	9.5%	12.1%	11.8%	12.8%

・「ほとんど食べない」「0.5~1皿」「1.5~2皿」が約6割で、男性20歳代、30歳代、40歳代では8割以上と多い。

重点的な取組み

(1) 働く世代の健康づくり(練馬区オリジナル健康アプリ)

1

なかなか行動に移せない

運動や栄養バランスのとれた食事など、大事だと分かっていても、そういった取組を生活に取り入れることができない。

運動習慣がある割合 **約 4 割**

栄養バランスのとれた食事が摂れていない人の割合 **約 3 割**
(いずれも練馬区健康実態調査)



健康的な生活を促すためには・・・

若い世代のライフスタイルに事業を合わせ、若い世代の「興味のある切り口」を盛り込んで事業を展開していく必要がある。

2

若い世代にアプローチできていない

従来の講演会や講習会には若い世代(20~40代)の参加者が少ない。講習会形式では時間や曜日、回数の設定に制限があり、若い世代のアプローチ手法として限界がある。

全年齢対象の講演会・講習への40代以下の参加者割合 **約 1 割以下**



(H28年度の健康推進課・保健相談所の9事業におけるアンケート結果)

平成29年度新規事業 健康アプリの開発

みどりや農などの魅力にあふれた「練馬のまち」を歩くことを中心に、楽しみながら自分のペースで健康づくりに取り組めるよう後押しする。



「健康アプリ」の概要

一人ひとりのライフスタイルにあった健康づくりを応援するスマートフォンのアプリ。

健康管理に役立つ機能のほか、関係20課の協力による魅力的な練馬の地域情報を紹介し、練馬のまちと健康を楽しめる場面を提供する。

【アプリの機能】

健康づくりのツール

記録

- ・ 歩数、血圧、体重など
- ・ 健康診査やがん検診の結果

ウォーキング

区民の自主的な
取組みを支援



役立つ情報を発信

- ・ 農産物直売所や「ねりマルシェ」などのお知らせ
- ・ 健康講座や運動施設情報

動機づけを支援

(お楽しみの提供)

- ・ キャンペーン
- ・ 目標達成応援メッセージ

区の後押し

29年11月
配信開始

【ウォーキング機能の利用の例】

【画面イメージ】

- 1 区内てくてくコース
例)「石神井公園コース」

アプリ地図上にコースが表示され実際にウォーキングコースを歩ける。チェックポイントでは、区内を楽しみながら歩けるよう、練馬の見どころを紹介している。

- 2 バーチャルてくてくコース
例)「東海道五十三次コース」

歩数を距離に換算するバーチャルコースは、実際のコースを歩かなくてもコースを踏破できる。コースを踏破すると、スタンプが発行される。

- 3 グループ登録

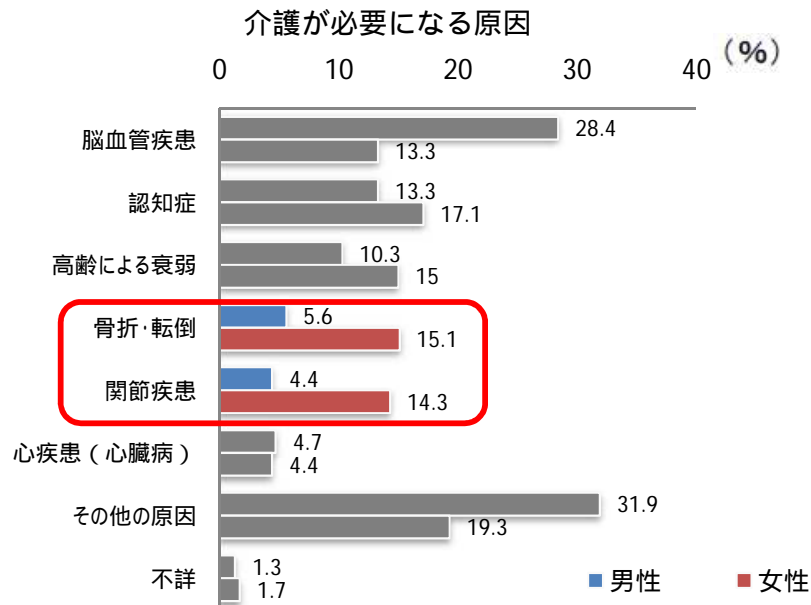
職場や友人同士のグループで登録することができる。作成したグループ内で歩数ランキングが確認できる。



重点的な取組み

(2) 高齢者の健康づくり(練馬区オリジナルロコモ体操)

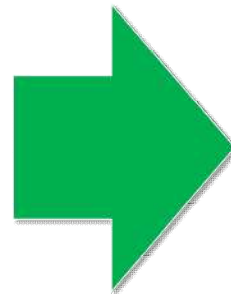
・転倒・骨折の原因となるロコモティブシンドロームは、予防が重要。



厚生労働省「国民生活基礎調査」(平成25年)

- ・ロコモ予防のポイントは、日々の生活で意識しながら、継続的に取り組むこと。
- ・いままでの区事業は、講座中心で回数・参加人数の増に限界。
- ・委託事業者のプログラムで、区が自由に周知できない。
- ・内容が比較的ハードで元気高齢者向き。

ロコモティブシンドローム：加齢に伴い筋力や運動機能が衰え、日常動作の能力が低下してしまう状態



平成29年度新規事業 練馬区オリジナルロコモ体操の創作

場所を選ばずどこでもできる、運動が苦手な人も、筋力が低下している人でも誰でもできる内容



介護事業者やNPO団体、町会やサークル等、様々な場所で、仲間同士で行えるよう団体を支援



練馬区オリジナルロコモ体操 「ねりま ゆる×らく体操」の特徴

29年11月の練馬区
介護週間行事で披露

バランス運動・筋力トレーニングが中心。ピアノの音楽に合わせて動く。31の動きを組み合わせた約10分のプログラム。
「基本バージョン」と座ってできる「軽めバージョン」の2パターンがある。

「ゆる×らく体操」名前の由来

運動が苦手な人でも無理なく「ゆるく」でき、日常生活が「楽に」なる。

「ゆる×らく体操」のポイント

その 日常動作が楽になる

痛みの原因となる動作の歪みやねじれの癖を修正し、立ち上がりなどの動作を楽にする。

その 生活に取り入れやすい

動作は1つで行っても効果がある。
すき間時間に実施可。簡単で覚えやすいのも特徴。

体操の一例 すわろうかなスクワット（すわスク）

前傾してひざを曲げ、椅子に座る直前で立ち上がる動作。



膝とつま先の
向きを正面に

繰り返す（4回）



重要
膝はつま先
より出ない！

足を肩幅に開く。
両手を前に上げて、手のひらを上に向ける。
腕は肩の高さくらい。
股関節から前傾し、椅子に座るようにひざを曲げる。

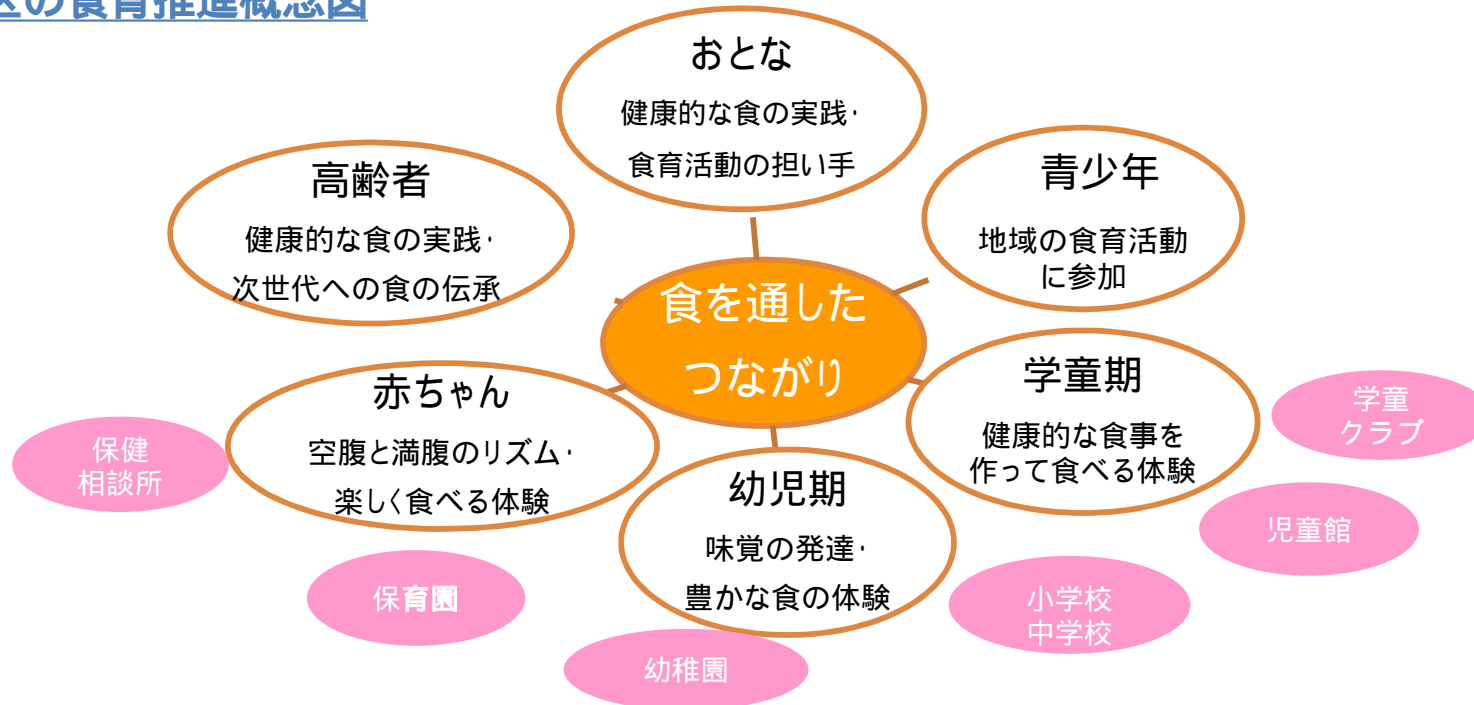
もも・お尻
・背筋に
効果あり！

重点的な取組み

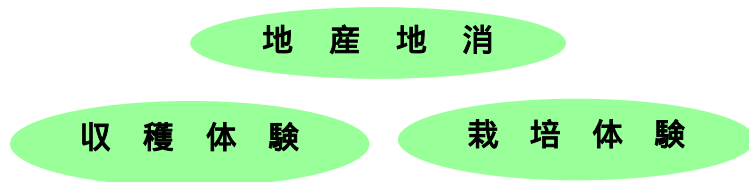
(3) 食育の推進(ちゃんとごはんプロジェクトなど)

食育は「生きる力」の基本をなすものであり、農地が身近にある練馬ならではの特徴を活かした食育を、区民とともに進めていく。

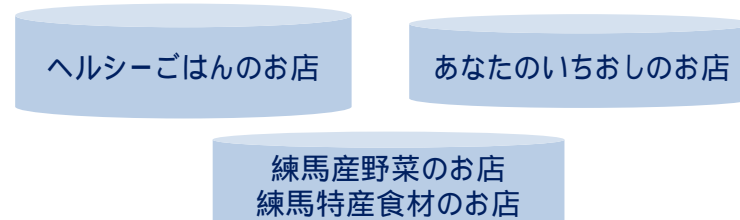
練馬区の食育推進概念図



【身近な農地・農産物】



【ねりまの食育応援店】



ちゃんとごはんプロジェクト

1 事業実施の背景

子どもの食の現状

- ・肥満などの健康課題がみられる
- ・食事作りや共食などの生活体験が乏しい
- ・子どもの貧困など、社会経済的課題も生じている

日本人の長寿を支える「健康な食事」のあり方に関する検討会報告書(平成26年10月)

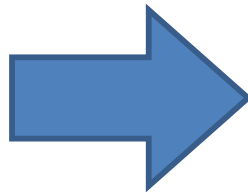
地域での自主的な食育活動の増加

ねりまの食育推進ボランティアの活動支援
(平成29年9月現在 60名)

子どもの頃に和食のおいしさやだしのうまみを伝えることの重要性

和食は、動物性の脂肪が少なく、ごはんを中心として、だしの味を生かした献立
和食の献立の基本は「ごはんと汁とおかず」
= 日本人の健康的な食事スタイル
日本の食文化を次の世代に伝えていくことが課題

区民や事業者により
構成する練馬区
食育推進ネットワーク
会議で検討



2 事業概要

食育推進ボランティアとの協働事業

ちゃんとごはんプロジェクト

ひとりひとりが自分の健康を考え、食事を用意（調理）して
食べることができる「食の自立」を目標とした体験事業

- ・ 基本のちゃんごはん(一汁一菜の食事)を自分で作って食べる
- ・ だしのおいしさを知る・味わう
= 和食のおいしさを知る
- ・ 地域の大人との共食の機会

食の自立

食の体験

食文化の継承

(天然のだしのおいしさを味わう体験)



ちゃんとごはん

明日の元気のために ちゃんと食べよう



基本の食事は
一汁一菜

和食の基本は
「ごはんのみそ汁」
季節の野菜を
たっぷり入れて作る

自分でごはんを炊くこと
ちゃんと食べることの第一歩

3 今後の展開

～食育推進ボランティア活動の拡大～

- ・ 活動場所、対象の拡大
- ・ 講習会テキスト「ちゃんとごはん」による活動支援



参考資料

(1) 健康日本21(第2次)の目標項目など

「健康寿命の延伸と健康格差の縮小の実現」に関する目標

項目	現状	目標
健康寿命の延伸 (日常生活に制限のない期間の平均の延伸)	男性 70.42年 女性 73.62年 (平成22年)	平均寿命の増加分を上回る健康寿命の増加 (平成34年度)
健康格差の縮小 (日常生活に制限のない期間の平均の都道府県格差の縮小)	男性 2.79年 女性 2.95年 (平成22年)	都道府県格差の縮小 (平成34年度)

「生活習慣病の発症予防と重症化予防の徹底」に関する目標

	目標項目
がん	75歳未満のがんの年齢調整死亡率の減少(10万人当たり) がん検診の受診率の向上
循環器疾患	脳血管疾患・虚血性心疾患の年齢調整死亡率の減少(10万人当たり) 高血圧の改善(収縮期血圧の平均値の低下) 脂質異常症の減少 メタボリックシンドロームの該当者及び予備群の減少 特定健康診査・特定保健指導の実施率の向上

	目標項目
糖尿病	合併症(糖尿病腎症による年間新規透析導入患者数)の減少 治療継続者の割合の増加 血糖コントロール指標におけるコントロール不良者の割合の減少 糖尿病有病者の増加の抑制 メタボリックシンドロームの該当者及び予備群の減少(再掲) 特定健康診査・特定保健指導の実施率の向上(再掲)
COPD (慢性閉塞性肺疾患)	COPDの認知度の向上

「社会生活を営むために必要な機能の維持・向上」に関する目標

	目標項目
こころの健康	自殺者の減少(人口10万人当たり) 気分障害・不安障害に相当する心理的苦痛を感じている者の割合の減少 メンタルヘルスに関する措置を受けられる職場の割合の増加 小児人口10万人当たりの小児科医・児童精神科医師の割合の増加
次世代の健康	健康な生活習慣(栄養・食生活、運動)を有する子どもの割合の増加 ア 朝・昼・夕の三食を必ず食べることに気をつけて食事をしている子どもの割合の増加 イ 運動やスポーツを習慣的にしている子どもの割合の増加 適正体重の子どもの増加 ア 全出生数中の低出生体重児の割合の減少 イ 肥満傾向にある子どもの割合の減少
高齢者の健康	介護保険サービス利用者の増加の抑制 認知機能低下ハイリスク高齢者の把握率の向上 ロコモティブシンドローム(運動器症候群)を認知している国民の割合の増加 低栄養傾向(BMI 20以下)の高齢者の割合の増加の抑制 足腰に痛みのある高齢者の割合の減少(千人当たり) 高齢者の社会参加の促進(就業又は何らかの地域活動をしている高齢者の割合の増加)

「健康を支え、守るための社会環境の整備」に関する目標

	目標項目
ソーシャルキャピタルの向上	地域のつながりの強化 (居住地域でお互いに助け合っていると思う国民の割合の増加)
多様な活動主体による自発的取組の推進	健康づくりを目的とした活動に主体的に関わっている国民の割合の増加 健康づくりに関する活動に取り組み、自発的に情報発信を行う企業登録数の増加 健康づくりに関して身近で専門的な支援・相談が受けられる民間団体の活動拠点数の増加
健康格差の縮小	健康格差対策に取り組む自治体の増加 (課題となる健康格差の実態を把握し、健康づくりが不利な集団への対策を実施している都道府県の数)

「栄養・食生活、身体活動・運動、休養、飲酒、喫煙、歯・口腔の健康に関する生活習慣及び社会環境の改善」に関する目標

	目標項目
栄養・食生活	適正体重を維持している者の増加(肥満、やせの減少) 適切な量と質の食事をとる者の増加 ア 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が1日2回以上の日がほぼ 毎日の者の割合の増加 イ 食塩摂取量の減少 ウ 野菜と果物の摂取量の増加 共食の増加(食事を1人で食べる子どもの割合の減少) 食品中の食塩や脂肪の低減に取り組む食品企業及び飲食店の登録数 の増加 利用者に応じた食事の計画、調理及び栄養の評価、改善を実施してい る特定給食施設の割合の増加
身体活動・運動	日常生活における歩数の増加 運動習慣者の割合の増加 住民が運動しやすいまちづくり・環境整備に取り組む自治体数の増加
休養	睡眠による休養を十分とれていない者の割合の減少 週労働時間60時間以上の雇用者の割合の減少
飲酒	生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者(1日当たりの純アル コールの摂取量が男性40g以上、女性20g以上の者)の割合の減少 未成年者の飲酒をなくす 妊娠中の飲酒をなくす
喫煙	成人の喫煙率の減少(喫煙をやめたい者がやめる) 未成年者の喫煙をなくす 妊娠中の喫煙をなくす 受動喫煙(家庭・職場・飲食店・行政機関・医療機関)の機会を有する者 の割合の減少
歯・口腔の健康	口腔機能の維持・向上 歯の喪失防止 歯周病を有する者の割合の減少 乳幼児・学齢期のう蝕のない者の増加 過去1年間に歯科検診を受診した者の割合の増加

参考資料

(2) 練馬区健康づくり総合計画の重点事業と数値目標

乳幼児と親の健康づくり

(重点事業)

産後ケア事業の新設

母子健康手帳交付時の面接体制を充実

「予防接種・子育てサポートシステム」による情報の配信

父親の育児応援事業の拡充

「あかちゃんからの飲む・食べる相談」の拡充

ママとあかちゃんの歯の健康相談の拡充

(数値目標)

指標	平成26年度現況	平成31年度目標
この地域で子育てをしたいと思う区民の割合	87.5%	90%
妊娠時の面接数	2,275件	6,000件

児童・青年の健康づくり

(重点事業)

小中学校歯みがき巡回指導の拡充

思春期からのこころとからだのケア事業の充実

若い世代に向けた情報発信の拡充

ちゃんとごはんプロジェクトの新設

(数値目標)

指標	平成25年度現況	平成31年度目標
適正体重を維持していない者の割合 (やせ(BMI 18.5未満))	20歳代女性のやせの者の割合 平成25年度 16.1% 平成21年度 21.5% 平成14年度 25.8% 国(平成22年) 29.0%	16.1% 国(平成34年) 20.0%
主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が 1日2回以上の日がほぼ毎日の者の割合	50.0%	62%

働く世代(成人)の健康づくり

(重点事業)

- 働く世代応援プロジェクトの新設
- 女性の健康応援講座等の拡充
- 子育て世代の健康づくり応援講座の拡充
- 健診(検診)の受診環境の整備
- ストレスチェック表の普及

(数値目標)

指標	平成25年度現況	平成31年度目標
適正体重を維持していない者の割合 (肥満(BMI 25以上))	20歳～60歳代男性の 肥満者の割合 23.4% 40歳～60歳代女性の 肥満者の割合 14.1%	20歳～60歳代男性の 肥満者の割合 21.3% 40歳～60歳代女性の 肥満者の割合 12.7%
運動習慣者の割合	20歳以上の男性 23.2% 20歳以上の女性 19.0%	20歳以上の男性 25.1% 20歳以上の女性 20.4%

高齢者の健康づくり

(重点事業)

口コモ体操事業の拡充

「ねりま お口すっきり体操」の習慣化への取組の拡充

低栄養予防・口腔機能向上の取組と「ストレスチェック表」の活用の拡充

お出かけの勧め事業の充実

(数値目標)

指標	平成25年度現況	平成31年度目標
65歳健康寿命の延伸 (東京保健所長会方式)	男性 80.9歳 女性 82.3歳	男性 81.4歳 女性 83.0歳

65歳健康寿命：65歳の方が、介護保険制度の認定（要支援1以上）を受けるまでの期間を健康な期間と考え、その平均期間に65歳を加えた年齢。（東京保健所長会方式による計算）東京都福祉保健局による調査。

こころの健康づくり

(重点事業)

地域精神保健相談員（精神保健福祉士）を活用した多職種による訪問支援（アウトリーチ）の拡充

医療機関との連携強化

精神疾患患者の家族への支援の充実

相談事業の周知の強化

精神疾患を正しく理解するための情報発信の強化

(数値目標)

指標	平成25年度現況	平成31年度目標
気分障害・不安障害に相当する心理的苦痛を感じている者の割合 (K6法による)	12.2%	11.2%
精神保健福祉士を含む新体制による訪問支援数	未実施	300件

食育を推進する環境づくり

(重点事業)

ちやんとごはんプロジェクトの新設

伝統野菜を活用した食育の推進

ねりマルシェの開催・支援

商店を通じた食の提案

健康づくり協力店事業の拡充

食育実践ハンドブックによる「ねりまの食育」の推進

食育ボランティアの活動支援

(数値目標)

指標	平成25年度現況	平成31年度目標
主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が1日2回以上の日がほぼ毎日の者の割合	50.0%	62%