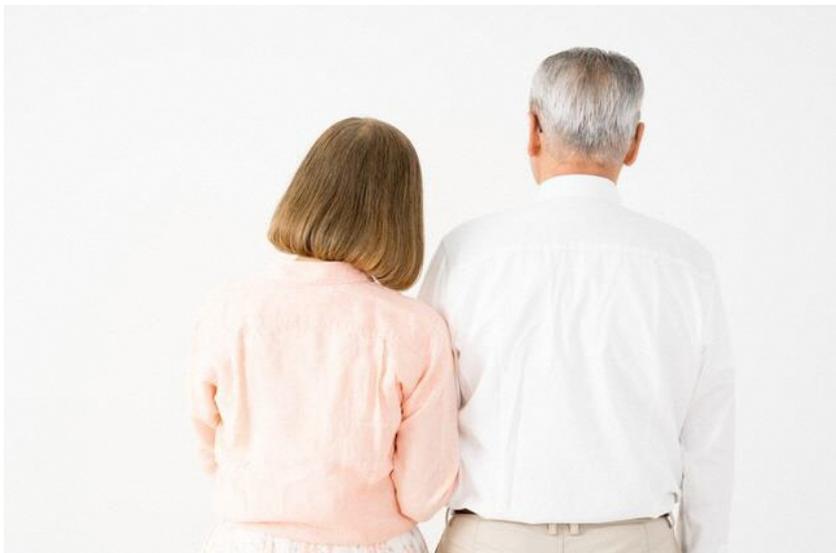


## 第4章 柱ごとの取組



# 1 きめ細かい子育て支援

## (練馬区母子保健計画)

### 施策の方向性

練馬区の総世帯数に占める「15歳未満の子どもがいる世帯」の割合は16.5%であり、特別区の平均13.8%を3ポイント近く上回っています。23区のなかで子育て世帯がこれほど多いのは、「みどりの豊かさと大都市の利便性が両立した子育てしやすいまち」として練馬区が選ばれているからです。今後もみどりを増やす取組とともに子育て支援サービスの充実が求められています。

3世代同居が珍しくなかった昔、祖父母や地域の協力を得ながら家庭で子育てを行うことは当然であるという価値観がありました。しかし、高度経済成長期以降、核家族化や女性の社会進出が進むなか、子育ては社会全体で取り組む事業であることの認識が広まっています。

一方、核家族化や地域コミュニティの希薄化等により、子育てに不安や負担を感じたり、孤立感を抱く保護者が増加傾向にあります。痛ましい虐待事件が相次いで起きるなど、児童虐待の防止も社会問題となっています。

子どもたちの健やかな成長のためには、妊娠期から子育て期まで切れ目のないサポートが欠かせません。関係機関が連携しながら、子育て家庭に寄り添ったきめ細かい支援により、子育ての不安や負担の軽減につなげていきます。



# (1) 切れ目のない相談体制の充実

## ①現状と課題

子ども・子育て支援事業計画の策定に向けたニーズ調査（就学前児童家庭調査）によると「子育てに関して孤立感を感じることはありますか」との問いに、「ある」または「ときどきある」と回答した保護者は合わせて33%となっています。

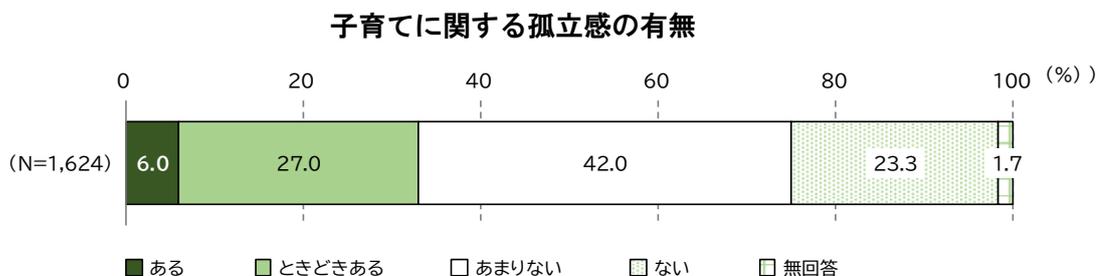
保健相談所では妊婦全員面談や乳児家庭全戸訪問、乳幼児健康診査などの機会を通じて子育てに関する相談に応じていますが、3歳児健康診査以降は相談が途切れてしまうケースがあり、関係機関相互の連携したサポート体制が求められています。

近年、外国人人口が増加しています。外国人保護者も安心して子育てできるよう、情報提供や相談環境の多言語化が必要となっています。

多胎児を抱える家庭では、育児に追われ寝る間もない状況や経済的負担、多胎育児に関する情報不足などから、産後うつになる危険が高いと言われています。負担を軽減するため、産後間もない段階から家事育児への支援や多胎育児経験者などとの交流の場の充実が求められています。

不妊や不育症に悩む夫婦が増加傾向にあります。これらの検査・治療は身体的・精神的な負担だけでなく、経済的にも大きな負担となっています。

深刻化する児童虐待等への対応は、区による地域に根差したきめ細かい支援と東京都の広域的・専門的な支援を適切に組み合わせた新たな仕組みが必要です。



出典：平成31年3月 練馬区子ども・子育て支援事業計画の策定に向けたニーズ調査報告書

## ②主な取組

### ➤ 母子健康電子システムの構築と電子母子健康手帳の導入 (アクションプラン ※)

妊婦健康診査や乳幼児健康診査の健診情報等を電子化するシステムを構築します。電子化した情報は、本人または保護者が閲覧できるようにします。本人や保護者の同意の下、必要な場合は関係機関で共有し、適切な支援につなぎます。システムの構築とあわせて、電子母子健康手帳の導入についても検討します。

### ➤ 外国人保護者の相談支援の充実 **新規**

保健相談所に、多言語翻訳ソフト等のツールを導入し、外国人保護者の相談に的確に対応します。

### ➤ 多胎児家庭へのサポート **新規**

多胎児家庭の育児負担の軽減を図るため、育児等のサポート体制の充実について検討します。

### ➤ 新しい児童相談体制の構築 (アクションプラン)

子どもたちの福祉の向上のためには、区による地域に根差したきめ細かい支援と東京都の広域的・専門的な支援を適切に組み合わせた新たな仕組みが必要です。都区共同モデル事業である「練馬区虐待対応拠点※」を子ども家庭支援センターに設置し、迅速かつ一貫した児童虐待への対応を実現します。

子ども家庭支援センターでは、地域のきめ細かな支援として、親子支援や継続的な関わりが必要な子どもへのサポート、妊娠期からの切れ目のないサポートとして、保健相談所との一体的支援を強化します。

また、都区の連携のもと、一時保護された子どもの実態を分析するとともに、「一時保護までいかない子ども」などへの対応も検討します。

## ③評価指標

指標項目	現状 (平成 30 年度)	目標 (令和 5 年度)
この地域で子育てをしたいという区民の割合	96%	98%以上

※アクションプラン：第2次みどりの風吹くまちビジョンにおける具体的実行計画。戦略計画と年度別取組計画の二部構成となっている。

※練馬区虐待対応拠点：都児童相談所の職員が定期的および必要時、虐待通告に基づく家庭訪問や子ども家庭支援センターとの情報共有・合同調査、児童・保護者面接等の業務を行う。

## (2) 子どもの成長発達をサポート

### ①現状と課題

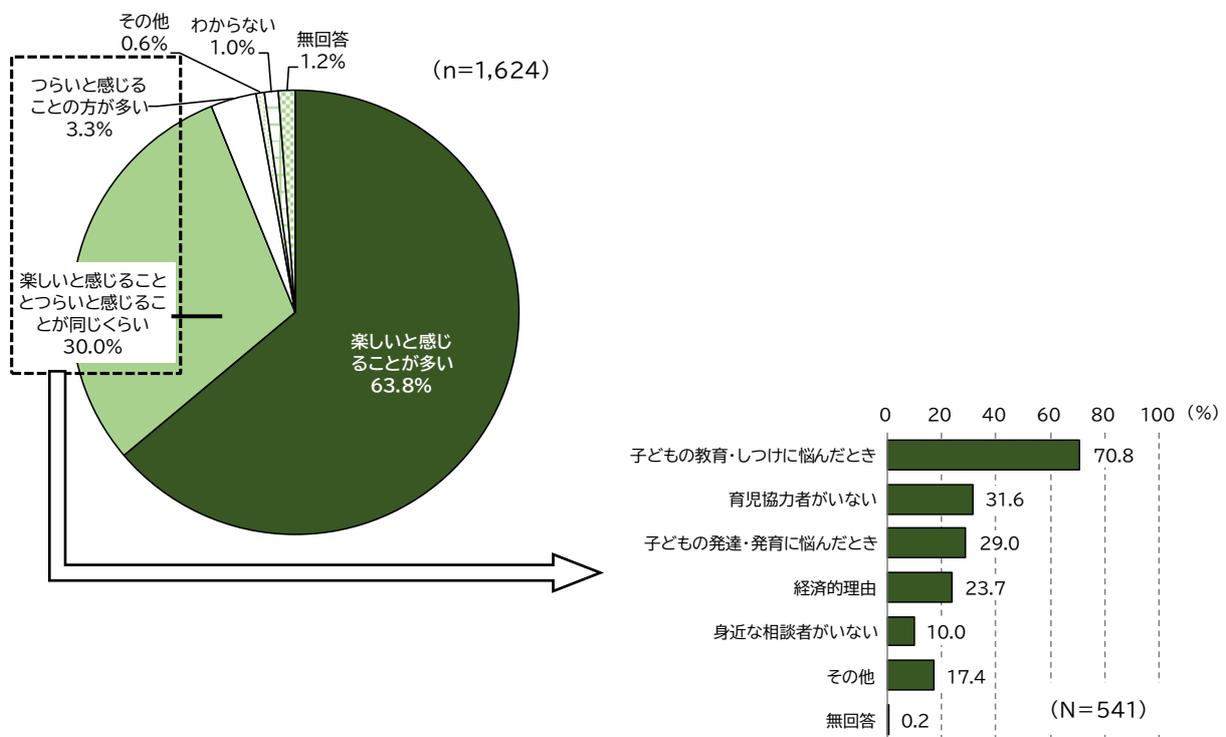
近年、「発達障害」に対する社会的認知度が高まり、こども発達支援センターへの相談件数が増加傾向にあります。保健相談所で実施している乳幼児健診や子育て相談の場では、「育て方に自信がもてない」、「どう接したらよいかわからない」など訴える保護者もいます。

発達に心配がある子どもには、乳幼児健診や子育て相談などの機会をとらえてできるだけ早期からかかわることが重要です。

子どもの成長・発達に不安や悩みを抱える保護者に対し、速やかに相談に応じられるよう、保健相談所の心理発達相談体制の充実や発達障害を早期に発見する仕組みの構築が必要です。

こども発達支援センターでは、子どもの発達状況に応じた適切な支援を早期に受けられる取組の充実が必要です。

子育てを楽しんでいることが多いか（円グラフ）／子育てのつらさを感じる時（横棒グラフ）



出典：平成 31 年 3 月 練馬区子ども・子育て支援事業計画の策定に向けたニーズ調査報告書

## ② 主な取組

### ➤ 保健相談所における支援体制の充実（アクションプラン）

発達障害の早期発見を目的として、社会性や言語、認知等の発達段階を把握する問診票（M-CHAT）を1歳6か月児健康診査に導入します。その結果、障害の程度が比較的軽度の子どもについては、保健相談所が引き続き相談支援を行っていきます。そのために、保健相談所に新たに心理相談員を配置します。より専門的な支援が必要と判断された場合には、こども発達支援センター等の関係機関につなぎます。保健相談所とこども発達支援センターが連携し、個々の状況にあった医療や療育、福祉サービスにつないでいきます。



### ➤ こども発達支援センターにおける支援体制の充実（アクションプラン）

外出が困難な重度障害児の居宅を訪問し、療育を行う「居宅訪問型児童発達支援事業」や障害児が集団生活に馴染めるよう支援する「保育所等訪問支援事業」を開始します。

また、相談員や心理士等を増員し、相談体制を強化します。

## ③ 評価指標

指標項目	現状（平成30年度）	目標（令和5年度）
保健相談所への心理相談員の配置	未配置	配置

## コラム

### ～子どもの貧困～

戦後すぐの日本には、衣食住のすべてが足りない絶対的貧困が存在しました。高度経済成長を経て目覚ましい発展を遂げ、今では名目 GDP 世界第3位の経済大国です。しかし近年、日本は先進国の中でも極めて貧しい国だと指摘されることが多くあります。これは相対的貧困と絶対的貧困を混同した議論です。相対的貧困率とは、国ごとの全国民の所得の中央値の半分未満しかない人々の割合を示すもので、所得格差に注目した指標です。相対的貧困率を単に他国との比較に用いると極めて不正確な結果と誤解を招くことに注意が必要です。

そのようななか、平成25年6月に子どもの貧困対策の推進に関する法律が成立し、これまで様々な対策が進められてきた結果、子どもの貧困率をはじめとする多くの指標で改善が見られています。しかしながら、現場には、今なお支援を必要とする子どもやその家族が多く存在し、特にひとり親家庭の状況は依然として厳しい状況です。

子どもの貧困がもたらす影響については、生まれた家庭の経済格差が教育格差をもたらし、将来の所得格差につながるという負のスパイラル（連鎖）が一般的に指摘されていますが、それだけではありません。昨今、生活保護世帯の子どもは、喘息やむし歯の割合が一般家庭の子どもに比べて10倍以上という研究データが公表されたように、貧困と健康格差の関係が明らかになってきています。

練馬区は、相対的な貧困率が高いひとり親家庭を対象に生活・就労・子育ての3つの支援を組み合わせ提供する「ひとり親家庭自立応援プロジェクト」を立ち上げるなど生活困窮世帯の支援策を強化してきました。これらの取組を進めることは、世帯の自立支援という福祉的な目的だけでなく、健康格差の縮小という結果をもたらします。



## 2 日頃の健康づくり

### 施策の方向性

我が国の平均寿命は、男女ともに世界トップクラスであり、世界的な長寿命国です。しかし、介護の必要がなく健康的に生活ができる期間を示す健康寿命は、平均寿命より 10 年程短くなっています。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、地域社会とのつながりと健康には深い関係があると言われています。高齢者が就労・地域活動等で活躍できる仕組みや身近な場所で健康づくり・介護予防に取り組める環境が求められます。

健康づくりはすぐに結果が出るものではありません。また、何か一つのことを行えば健康になるというものではありません。日頃から健康を意識した生活を無理なく続けることが何より重要です。

健康づくりの基本である栄養・運動・休養に関する望ましい生活習慣を普及し、その実践を後押しするとともに高齢者の地域活動への参加や介護予防事業を推進します。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も整え、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。



「街かどケアカフェ つつじ」での  
いきいき体操



練馬総合運動場公園

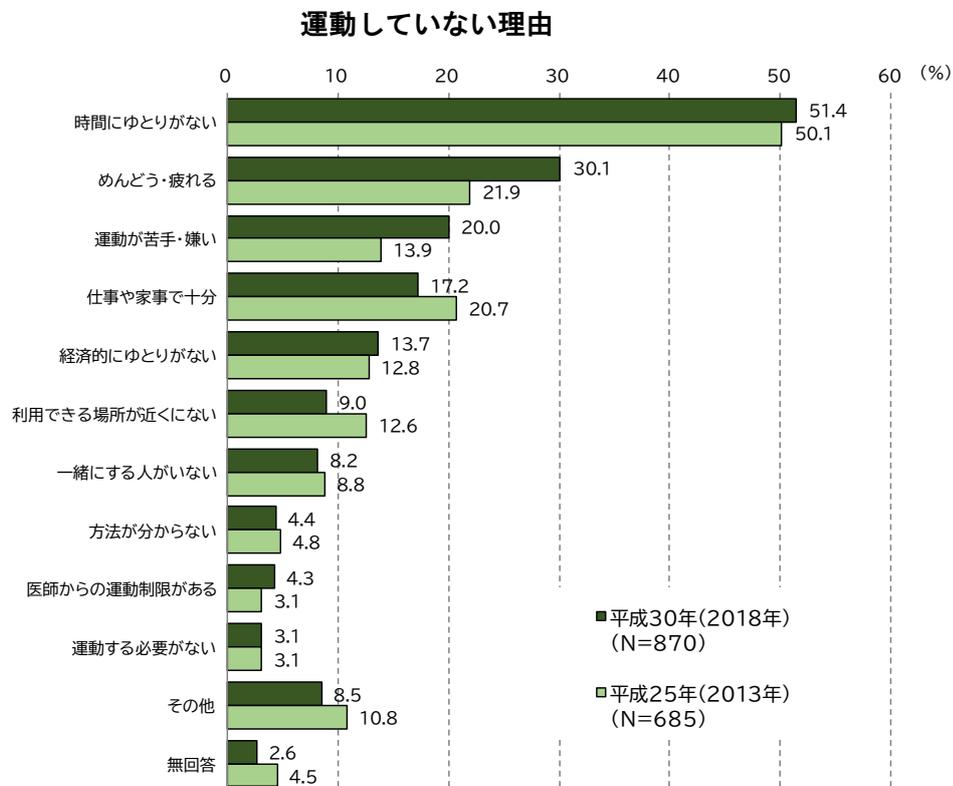
# (1) 体とこころの健康づくり

## ①現状と課題

健康実態調査によると、30分以上の運動を週2回以上実施している運動習慣者の割合は、男性が20.2%、女性が15.4%であり、前回調査より減少しています。運動していない理由は「時間にゆとりがない」、「めんどろ・疲れる」が上位となっており、身体を動かすことの楽しさや大切さを伝えるとともに、身近なところで気軽に運動やスポーツを楽しめる環境整備が求められます。

睡眠で休養が十分に取れていないと回答した人の割合は4人に1人(25.3%)となっており、特に20～50歳代の割合が高い状況です。睡眠不足は疲労感を高めるだけでなく、糖尿病や高血圧などのリスク要因でもあります。心の健康を保つには十分な睡眠をとり、ストレスと上手に付き合うことが大切です。休養・睡眠の重要性やストレスへの対処法などについての普及啓発が必要です。

近年、スマートフォンが手放せない、いわゆるスマホ依存も社会問題になりつつあります。その傾向は思春期青年期世代において顕著で、視力の低下のみならず昼夜逆転、学業不振といったことから精神的な不調にもつながる危険性があるため一層の注意喚起が必要です。



出典：平成30年度練馬区健康実態調査

## ②主な取組

### ➤ みどり健康プロジェクトの推進（アクションプラン）

健康管理アプリを活用して練馬のまちを歩き、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が続けられる事業を、事業者や地域団体と連携して行います。

### ➤ みどりのネットワークの形成（アクションプラン）

みどりの拠点となる大規模な公園をみどり豊かな幹線道路や河川が少なく、みどりのネットワーク形成を進め、誰もが気軽にウォーキングを楽しめるようにします。また、健康器具が設置されている公園の情報を健康管理アプリで提供します。

### ➤ スポーツ環境の充実

体育協会などの団体と協力のうえ、練馬区初の公認陸上競技場「練馬総合運動場公園」を活用し、区民体育大会や公認記録会をはじめとするスポーツイベントを実施します。誰もが気軽にスポーツを楽しみながら交流するユニバーサルスポーツフェスティバルの実施会場を各地域体育館などへ広げていきます。区内 7 つの地域体育館を拠点としている総合型地域スポーツクラブ（SSC）の働きかけにより、地域で活動しているスポーツ団体等が参加するスポーツ大会やイベントを開催し、地域のつながりを深めていきます。

### ➤ 休養・睡眠の確保やストレスの対処に関する相談の充実

十分な休養と質の良い睡眠のとり方に関する講演会などを開催し、その重要性を啓発していきます。また、ストレスチェックや対処法についてもホームページ等で情報発信していきます。

## ③評価指標

指標項目	現状（平成 30 年度）	目標（令和 5 年度）
運動習慣者の割合	全体 17.4%	27.5%
	男性 20.2%	30.0%
	女性 15.4%	25.0%
適正体重者※の割合 ※BMI 18.5 以上 25.0 未満	全体 67.0%	70.0%
	男性 65.5%	70.0%
	女性 68.3%	70.0%

※BMI：体重（kg）/（身長（m））<sup>2</sup>により算出される肥満度を測る指標。18.5 未満をやせ、18.5 以上 25.0 未満を普通体重、25.0 以上を肥満としている。

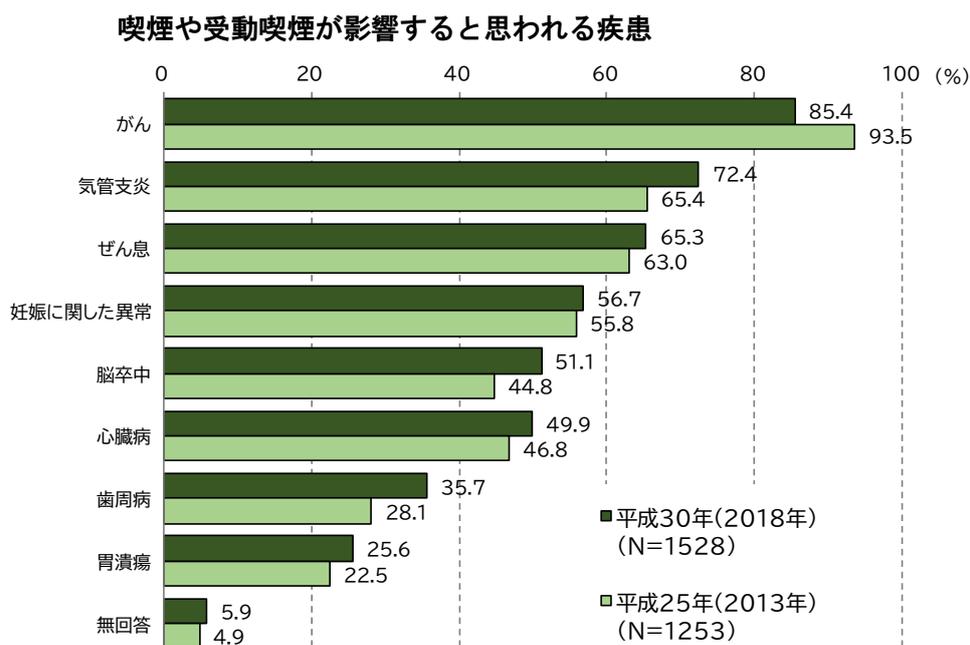
## (2) たばこ・アルコール対策

### ①現状と課題

健康実態調査における区民の喫煙率は、13.0%で、過去の調査と比べると減少傾向にあります。また国が目標とする12.0%以下には届いていません。喫煙者のうち、禁煙したいと思っている人の割合は53.0%と、前回の調査より増加しています。たばこの害については、がんとの関係は多くの方が認識していますが、歯周病や胃潰瘍についてはあまり知られていません。喫煙による健康への影響について、正しい理解を深めるための啓発や禁煙支援をさらに進めていく必要があります。

受動喫煙による健康被害を防ぐために、健康増進法が改正されるとともに、東京都受動喫煙防止条例が制定されました。その趣旨や制度の周知を図るとともに、受動喫煙防止対策に取り組む中小企業への支援が求められています。

健康実態調査によれば、多量飲酒とされるアルコール量（日本酒換算で1日あたり3合以上）を超えて飲酒している人の割合が男性は約17%、女性は約6%でした。過度な飲酒は生活習慣病を引き起こすばかりか、こころの健康を害するとも言われています。また、妊婦や授乳中の女性の飲酒は、胎児や乳児の健康に影響を及ぼします。適正な飲酒についての普及啓発に加え、依存症等への対策も必要です。



出典：平成30年度練馬区健康実態調査

## ②主な取組

### ➤ 禁煙支援の充実

禁煙を希望する区民の背中を後押しするため、禁煙治療にかかる費用の一部を区が補助する「禁煙医療費補助事業」を実施していきます。また、「練馬区禁煙マラソン」<sup>\*</sup>の利用を勧め禁煙の継続をサポートしていきます。

### ➤ 受動喫煙防止対策の充実

改正健康増進法と東京都受動喫煙防止条例の趣旨や制度について区報・区ホームページによる情報発信のほか、飲食店等の事業者に対する説明会などにより周知・啓発を進めます。喫煙専用室の設置など受動喫煙防止対策に取り組む中小企業を支援するため、国の制度に上乗せする区独自の補助事業を期間を定めて行います。



### ➤ 適量な飲酒の啓発

適正飲酒の重要性と健康への影響について、講演会や区のホームページを活用して情報発信していきます。また、多量の飲酒やアルコール依存症については、必要に応じて保健相談所での専門相談や医療機関の受診、民間活動団体を案内していきます。

## ③評価指標

指標項目	現状（平成30年度）	目標（令和5年度）
喫煙率	全体 13.0% 男性 21.3% 女性 6.8%	12.0%以下 19.1%以下 3.9%以下
過度な飲酒 <sup>*</sup> をしている人の割合 <small>※日本酒換算1日あたり3合以上</small>	全体 11.5% 男性 17.1% 女性 5.9%	減少

<sup>\*</sup>禁煙マラソン：禁煙に役立つ情報や励ましのメッセージをメールにより180日間受けられるプログラム。

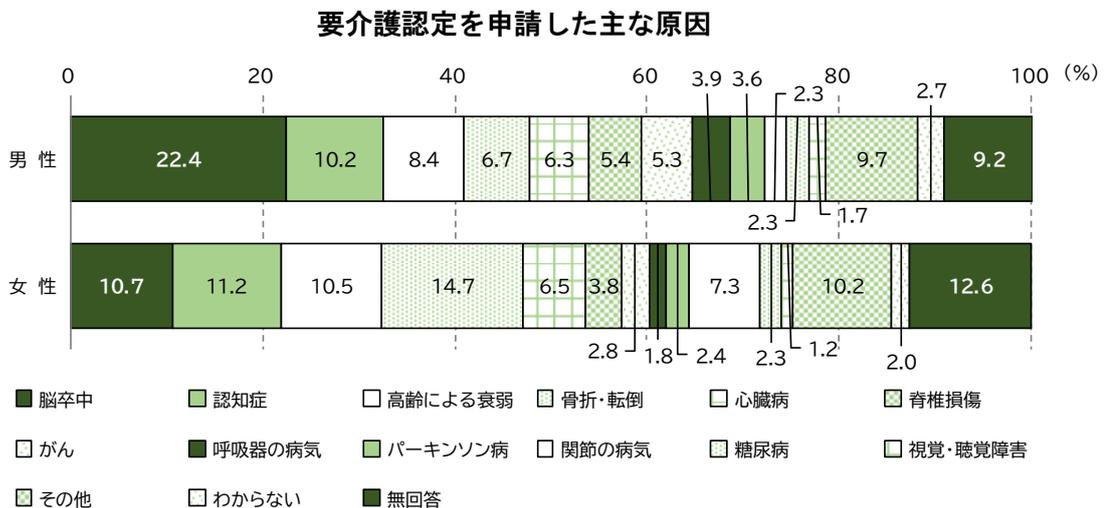
### (3) フレイル（虚弱）にならないために

#### ①現状と課題

フレイルとは、健康と要介護状態の間にある虚弱状態を指します。高齢期になると加齢に伴い筋肉量や食欲が低下しやすく、低栄養から体重が減少しがちです。フレイルには、この身体的フレイル以外にも、無気力やうつ状態になる認知的フレイル、人や社会とのつながりが希薄になって起こる社会的フレイル、口の機能が衰えるオーラルフレイルがあります。フレイルの状態が長く続き悪化していけば、要介護や寝たきりになるリスクが高まります。一方、適切な栄養摂取や運動によって健康な状態を取り戻すことも可能です。

平成 29 年度練馬区高齢者基礎調査では、介護保険の要介護認定を申請した主な原因の第一位は、男性は「脳卒中」で、女性は「骨折・転倒」でした。女性に「骨折・転倒」が多いのは、女性ホルモンの影響で更年期以降に急激に骨密度が減り、骨粗しょう症になりやすいことも影響していると言えます。

今後、さらなる高齢者の増加が見込まれる中で、フレイルの予防とともに骨粗しょう症を早期に発見し治療につなげることが重要です。



出典：平成 29 年練馬区高齢者基礎調査

## ② 主な取組

### ➤ 区独自の介護予防事業の充実（アクションプラン）

交流・相談・介護予防の拠点となる「街かどケアカフェ」を出張所の跡施設や地域サロン等を活用し増設します。高齢者が身体状況を知るための測定会を実施し、専門的見地からアドバイスを行うとともに、体操などの健康づくりに取り組む地域団体と高齢者のマッチングを行う「はつらつシニアクラブ」を推進していきます。

### ➤ 骨粗しょう症検診と予防教室の充実 **新規**

骨粗しょう症検診を実施し、骨粗しょう症の早期発見を進めるとともに、治療や栄養・運動指導につなげ、高齢者の骨折を減らします。

### ➤ 食育推進ボランティアとの連携による高齢者への食の提案 **新規**

街かどケアカフェなどで、フレイルを予防する食生活について啓発します。また、食育推進ボランティアと連携して、フレイル予防に役立つ食事を実際に調理して味わう「高齢者のためのちゃんごはん」を実施します。

### ➤ オーラルフレイル対策の充実

口腔機能の維持向上を目的とした「ねりま お口すっきり体操」を、健康体操普及員と連携して街かどケアカフェなどで実践します。高齢者施設の職員向けにオーラルフレイルの研修を行います。

## ③ 評価指標

指標項目	現状（平成30年度）	目標（令和5年度）
健康状態を「よい」「まあよい」「ふつう」と感じている高齢者の割合	60歳代男性 87.8% 60歳代女性 87.2% 70歳代男性 82.1% 70歳代女性 83.8% 80歳以上男性 70.6% 80歳以上女性 68.7%	増加

# コラム

## ～フレイルに気をつけましょう～

### 指輪っかテスト

指輪っかでふくらはぎを囲んだ時にどうなりますか。



囲めない

ちょうど囲める

隙間ができる

筋肉量が充分である  
可能性が高い

サルコペニアの  
可能性がある

### あなたはフレイルではありませんか？

質問に対して、「はい」「いいえ」の当てはまる方に○をつけてください。4、8、11の項目は、「はい」「いいえ」が逆になっているのでお気をつけください。



食習慣	1	ほぼ同じ年齢の同性と比較して健康に気をつけた食事を心がけていますか	はい	いいえ
	2	野菜料理と主菜（お肉またはお魚）を両方とも毎日2回以上は食べていますか	はい	いいえ
その他	3	「さきいか」、「たくあん」くらいの固さの食品を普通に噛みきれますか	はい	いいえ
	4	お茶や汁物でむせることがありますか	いいえ	はい
	5	1回30分以上の汗をかく運動を週2日以上、1年以上実施していますか	はい	いいえ
	6	日常生活において歩行または同等の身体活動を1日1時間以上実施していますか	はい	いいえ
	7	ほぼ同じ年齢の同性と比較して歩く速度が速いと思いますか	はい	いいえ
	8	昨年と比べて外出の回数が減っていますか	いいえ	はい
	9	1日に1回以上は、誰かと一緒に食事をしますか	はい	いいえ
	10	自分が活気に溢れていると思いますか	はい	いいえ
	11	何よりもまず、物忘れが気になりますか	いいえ	はい

青色 ○ の数を数えてください

結果	食習慣	○ 2個	：食習慣への意識はしっかりとお持ちのようです。
		○ 0～1個	：食習慣への意識が足りていない可能性があります。
その他	○ 6～9個	：筋肉量をしっかり維持できている可能性が高いです。	
	○ 0～5個	：筋肉が弱まっていたり、健康に心配なところがある可能性があります。	

出典：東京大学高齢社会総合研究機構 フレイル予防ハンドブック

出典：東京法規出版 練馬区はつらっライフ手帳

※サルコペニア：加齢や疾患により、筋肉量が減少することで、握力や下肢筋・体幹筋など全身の「筋力低下が起こること」を指す。

## 3 生活習慣病対策の推進

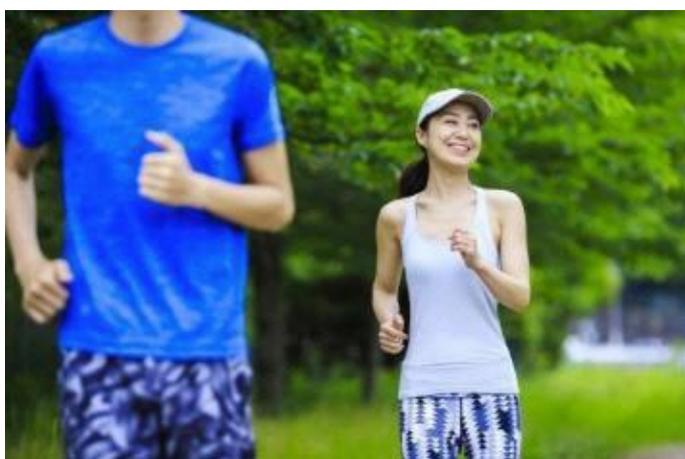
### 施策の方向性

糖尿病や高血圧症といった生活習慣病は、自覚症状がないまま徐々に進行し、心臓、血管などにダメージを与えていきます。その結果、ある日突然、脳卒中や心筋梗塞など命に関わる疾患を引き起こすことがあります。

予防のためには定期的に健康診査を受診して自身の健康状態を把握したうえで、食事や運動等の望ましい生活習慣を心がけることが重要です。

誰もが生活習慣病予防に関する理解を深め、望ましい生活習慣を身に付けるための適切な情報提供や、健診環境の充実に取り組みます。

健康診査の結果、医療機関の受診や生活習慣の改善が必要な人には、積極的にアプローチして、医療機関の受診や保健指導につなげて重症化を予防していきます。



# (1) 糖尿病や高血圧症の重症化予防

## ①現状と課題

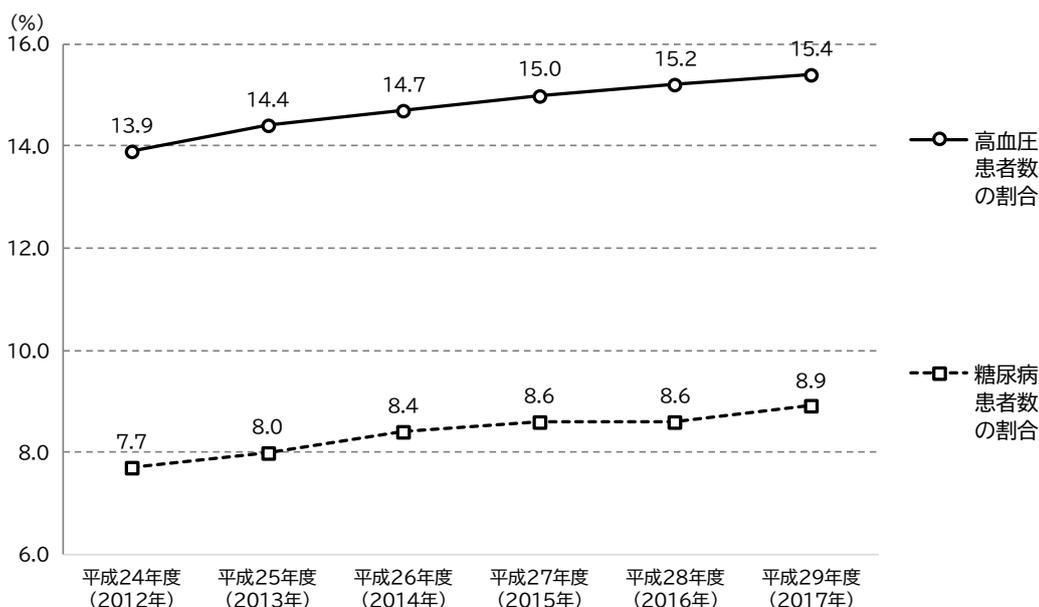
練馬区の国民健康保険加入者に占める糖尿病や高血圧症の患者数は、年々増加しています。新たな患者の発生を抑制するために、生活習慣病予防に関する啓発や健康教育などの対策が求められています。40～74歳を対象とする国保の特定健康診査の結果、特定保健指導を実施し、治療が必要と判断がされた方に対しては、医療機関の受診を促していますが、自覚症状がないことから放置する方が少なくありません。

区では、国保の特定健康診査以外にも、30歳代健康診査を実施していますが、結果に応じた保健指導などのフォローは、これまで特に行ってきませんでした。

また、妊婦健康診査も生活習慣病を発見する大切な健診です。妊婦期間中に高血糖や高血圧がみられると、出産後に生活習慣病を発症しやすくなります。そのため、出産後からの健康管理が大切になります。

また、生活習慣病と歯周病の関係や、歯周病が全身に及ぼす悪影響が明らかにされており、歯周病の早期発見と治療が健康課題の一つとなっています。

国民健康保険被保険者に占める糖尿病・高血圧患者数の割合推移



出典：KDB帳票「糖尿病・高血圧症のレセプト分析」

## ②主な取組

### ➤ 糖尿病重症化の予防

国保の特定健康診査において、血糖値が高めだった方に対し生活習慣の改善のためのアドバイスとともに医療機関の受診を促します。一定期間経過後に、未治療の場合には再度、受診勧奨を行います。治療を開始した方に対しては治療が継続できるよう伴走型の支援を行い、中断の傾向が見られた際は、治療再開を呼びかけるなどフォローを行います。

### ➤ 妊婦健康診査を生かした生活習慣病の予防 **新規**

妊娠中に糖尿病や高血圧症の疑いがあった方に対し、産後の乳幼児健康診査の機会を利用して経過を把握し、保健指導の実施や医療機関の受診を促します。

### ➤ 糖尿病・高血圧に関する体験型講座の実施 **新規**

血糖値の変動や食事の塩分測定など、自分の生活と疾病を結び付けられる体験型の講座を開催し、食事や運動等における生活習慣改善のきっかけとなるようなポイントをお伝えします。

### ➤ 30歳代健康診査受診者への支援 **新規**

30歳代健康診査の結果を通知する際に、区の健康相談の案内や、食事・運動等の生活改善のポイントを掲載したチラシを同封し、健康への関心をより高めていきます。

### ➤ 成人歯科（歯周病）健康診査の充実

概ね10年間隔で実施している成人歯科（歯周病）健康診査を、5年ごとに受診できるようにします。

## ③評価指標

指標項目	現状（平成30年度）	目標（令和5年度）
受診勧奨により糖尿病治療を開始した人の割合（国保）	68.3%	80%以上

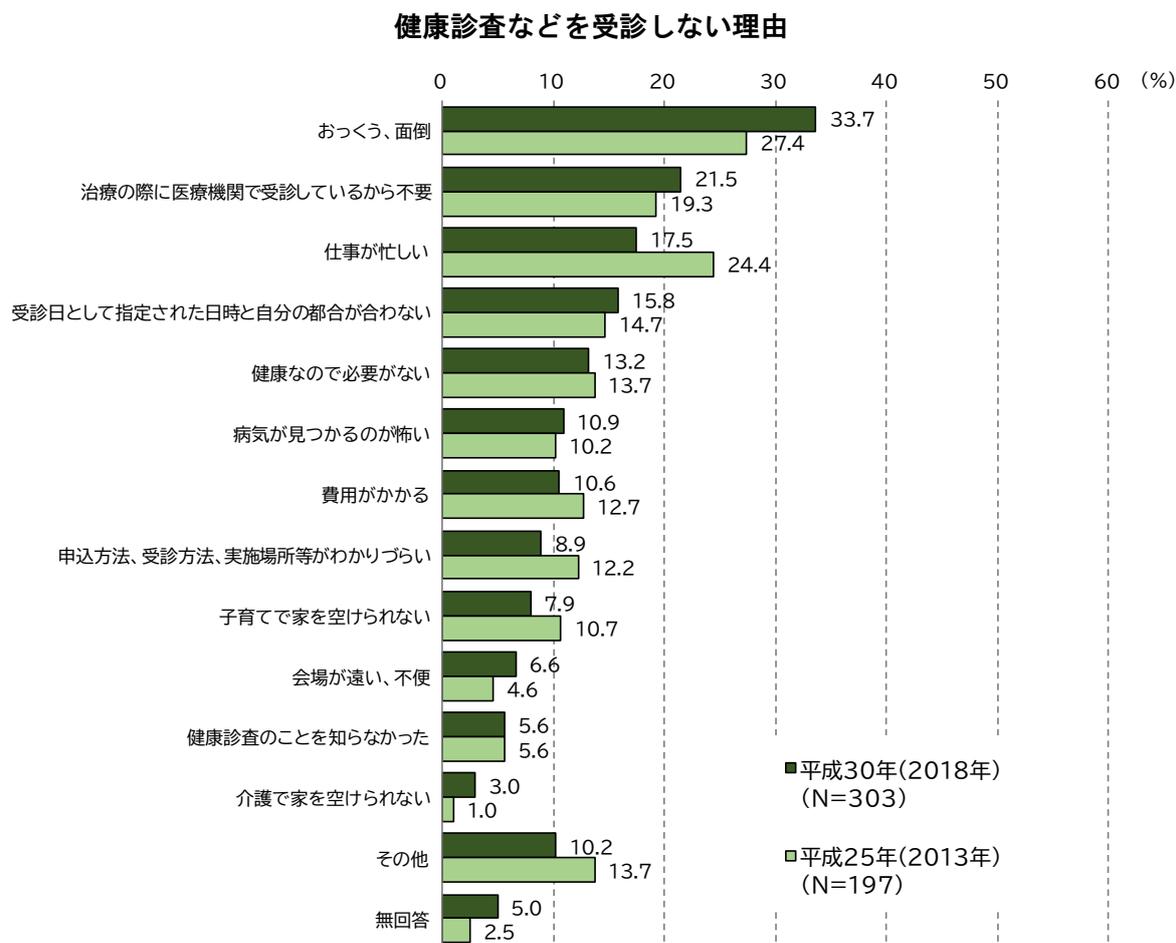
## (2) 受けてみようかなと思える健診(検診)の実現

### ①現状と課題

区では、生活習慣病やがんなどの早期発見、早期治療を目的に、国民健康保険特定健康診査、30歳代健康診査、後期高齢者健康診査、医療保険未加入者への健康診査、がん検診、肝炎ウイルス検査、眼科健康診査および成人歯科健康診査等、区民に対する多様な健診(検診)を実施しています。定期的に健診(検診)を受診することは、健康寿命の延伸に欠かすことはできません。

しかし、平成29年度の特定健康診査の受診率は43.3%で、23区中11番目の順位でした。また、平成30年度の30歳代健康診査の受診率は7.6%でした。健康実態調査では健康診査などを受診しない理由として、3人に1人が「おっくう、面倒」をあげています。「仕事が忙しい」が17.5%、「受診日として指定された日時と自分の都合が合わない」も15.8%ありました。

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や、受けてみようかなと思わせる案内の工夫が必要です。



出典：平成30年度練馬区健康実態調査

## ②主な取組

### ➤ 健診（検診）環境の充実（アクションプラン）

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（検診）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（検診）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。

### ➤ 健診受診時の保育サービスの拡充

子育て中の方が健康診査を受診しやすい環境を整えるため、現在保育サービスを提供しています。今後、実施場所や日数の拡大を検討します。

### ➤ 「受けてみようかな」と思わせる案内の工夫 **新規**

健診（検診）を受けた方がよいとわかっていても、「面倒だ」「後で考えよう」となってしまう背景には、人の持つ心理的バイアスがあることが行動経済学によって解明されています。健診（検診）受診という、いつもと違った行動を取ることによる疲れを回避する道を直感的に選択してしまうのです。この心理的バイアスを低減する新しいアプローチで行動変容を促す「ナッジ理論」を用いた受診勧奨策を検討します。

## ③評価指標

指標項目	現状（平成 30 年度）	目標（令和 5 年度）
健康診査受診率	国保特定健診 42.3% 30 歳代健診 7.6% 後期高齢者健診 54.9%	60.0% 20.0% 70.0%

## コラム

### ～歯周病と全身疾患との関係～

歯周病は歯周病菌の感染によって引き起こされる炎症性疾患です。進行すると歯を支えている骨が溶けて歯がグラグラし、最後には抜けてしまう病気です。

歯周病によって歯が失われると、食べ物を噛む機能が低下し、からだ全体に大きな影響が及びます。

歯周病菌や炎症物質が歯肉の血管を通じて全身に運ばれると、心筋梗塞、動脈硬化、脳卒中、がんなどの疾患を引き起こす危険性を高めるだけでなく、糖尿病とも関係があるといわれています。また、気管に入り込むと誤嚥性肺炎を引き起こす原因の一つにもなっています。

歯周病は痛みを伴わずに進行するため、受診する時期が遅れる傾向があります。定期的な歯科健診を受けて、歯周病から歯を守ることが、全身の様々な病気の予防や治療につながります。

#### 歯周病自己チェック

歯周病は自覚症状が出るころには中程度から重度に進行している場合があります。下記の項目に当てはまらないかチェックしてみましょう。

- 歯みがきのときに、歯ぐきから血が出ることもある
- 朝起きた時、口の中がネバネバする
- 歯ぐきが腫れることがある
- 口臭があると言われたことがある
- 歯と歯の間に食べ物がはさまる
- 歯が浮いた感じがする
- 歯がグラグラする



※1個でもチェックが付いたら  
お早めに歯科医院への受診をお勧めします！

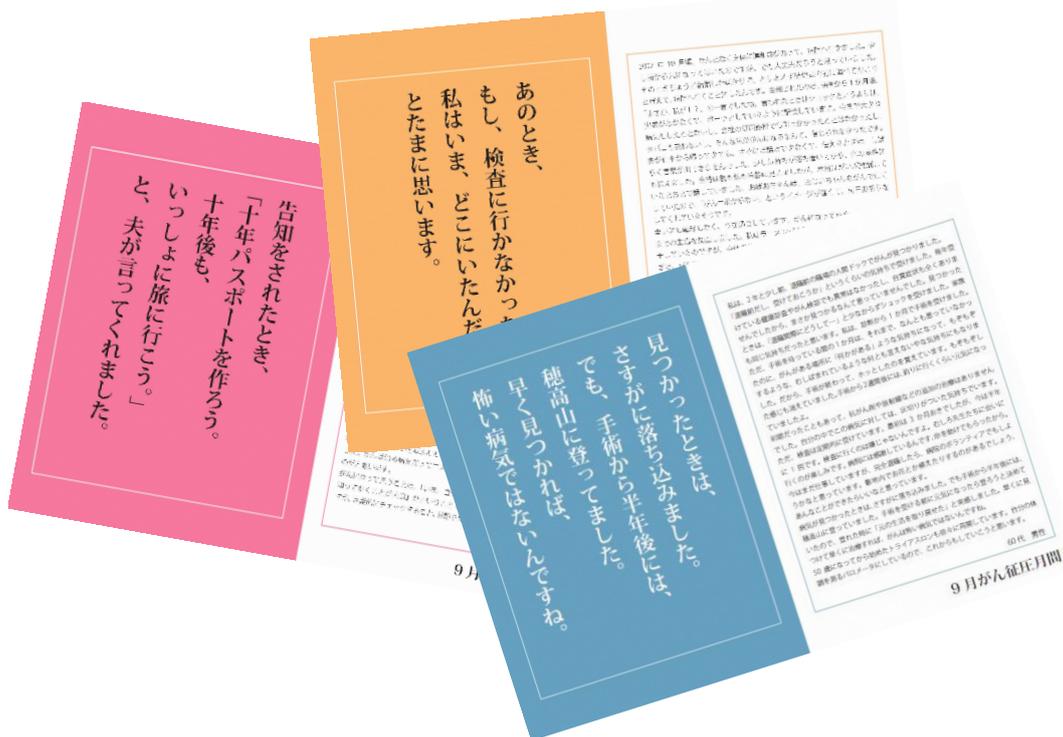
## 4 総合的ながん対策（練馬区がん対策推進計画）

### 施策の方向性

人生百年時代と言われる中、がんは珍しい病気ではなくなりました。日本人の半数が生涯に一度はがんにかかり、3人に1人ががんで亡くなっています。区の平成30年の死亡原因もがんが第一位でした。がんは誰もが罹患する可能性がある病気で、がん対策は、国を挙げて取り組むべき課題となっています。

国のがん対策推進基本計画（平成29年10月）では、がんを予防する方法を普及啓発するとともに、国民が利用しやすい検診体制を構築し、がんの早期発見・早期治療を促すことで、効率的かつ持続可能ながん対策を進め、がんの死亡者の減少を実現するとしています。また、がん患者が、いつでもどこにいても、安心して生活し、尊厳を持って自分らしく生きることのできる地域共生社会を実現するとしています。

これまで区では、がん検診を中心としたがん対策を実施してきました。それ以外にも、がんについての知識の普及啓発やがん患者とその家族に対する支援が求められています。そこで今回の計画の改定に当たり、がんに対する総合的な取組をとりまとめ、着実に実施していきます。

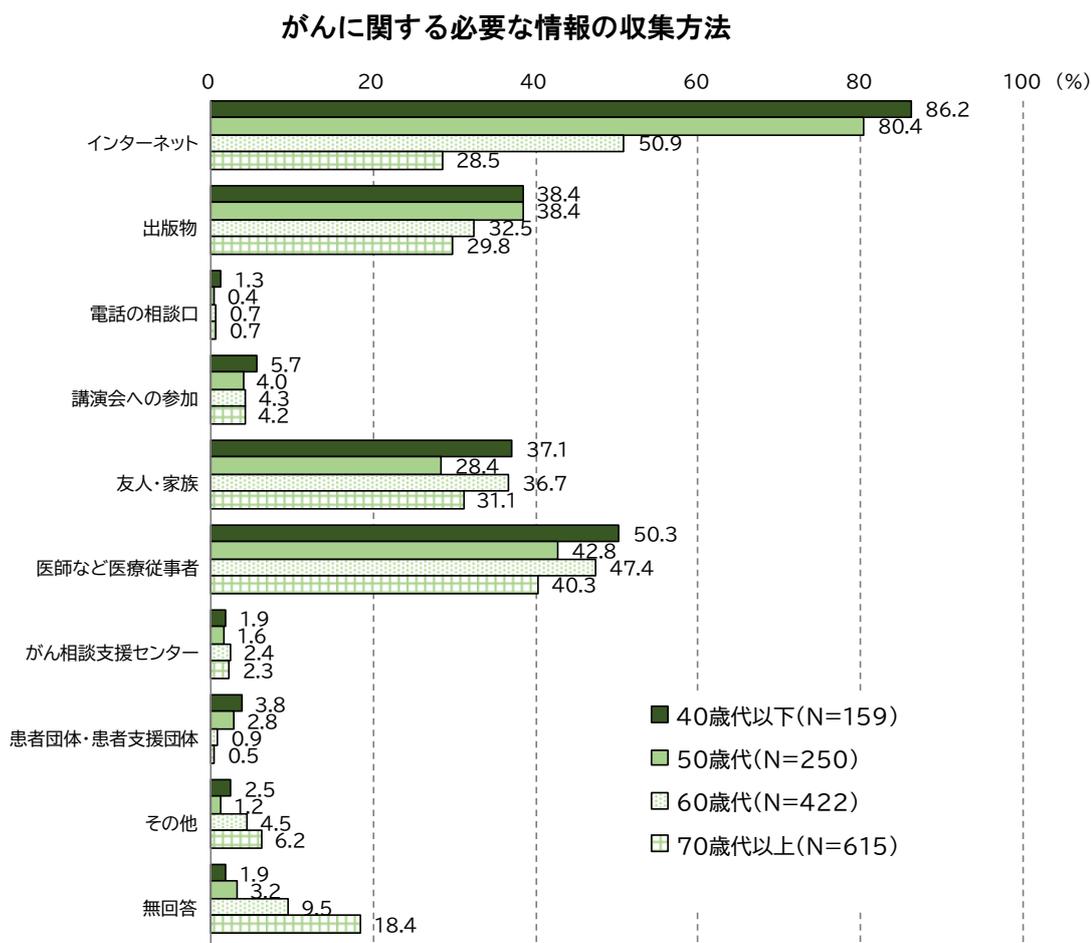


# (1) がんを知る

## ①現状と課題

がん患者が初めて「がん」の告知を受けたとき、一番始めに行うことが情報収集です。しかし、世の中にはインターネットをはじめとしてがんに関する情報が溢れており、中には科学的根拠に基づいていない情報が含まれていることがあります。また、がんに関する研究は日進月歩で、次々と新しい治療方法が出されています。こうしたなか、区にはがんに関する正確な情報提供を行うことが求められています。

子どもたちががんに関する知識を学び、正しい健康習慣を身につけるとともに、がんへの理解を深めることは重要です。小中学校の授業で使用できる「がんに関する教材」を作成し、各学校において健康教育を実践していく必要があります。



出典：東京都がん対策推進計画に係る患者・家族調査（平成 29 年 3 月）

## ②主な取組

### ➤ 子どものころからの健康教育（アクションプラン）

がん相談支援センターなどがんに関する地域資源を紹介しながら、がんについて学べるDVDを作成します。作成したDVDをもとにがん教育の授業内容をマニュアル化し、保健師等が区立中学校などでがんの出張講座を実施します。

また、家庭に持ち帰るパンフレットを作成し、子どもから親へ、健康づくりの大切さを伝えてもらいます。

### ➤ 講演会の開催や各種イベントでの啓発 **新規**

がん患者やその家族、支援者と一緒に、体験談等を交えたがんに関する講演会を開催します。講演会の内容や体験談を掲載したリーフレットを作成して、各種イベントなどで配布します。

### ➤ がんのガイドブックの作成 **新規**

がんに関する正確な情報や様々な相談窓口を周知するガイドブックを作成して、区民に配布します。

### ➤ がんホームページの充実等

がんに関するホームページを充実させて、関連サイトにつないだり、最新情報を掲載するなど、正しい知識の普及啓発を図ります。練馬区健康管理アプリに、順天堂練馬病院が監修したがんコラムを掲載します。

## ③評価指標

指標項目	現状（平成30年度）	目標（令和5年度）
喫煙率【再掲】	全体 13.0% 男性 21.3% 女性 6.8%	12.0%以下 19.1%以下 3.9%以下
過度な飲酒※をしている人の割合【再掲】 ※日本酒換算1日あたり3合以上	全体 11.5% 男性 17.1% 女性 5.9%	減少

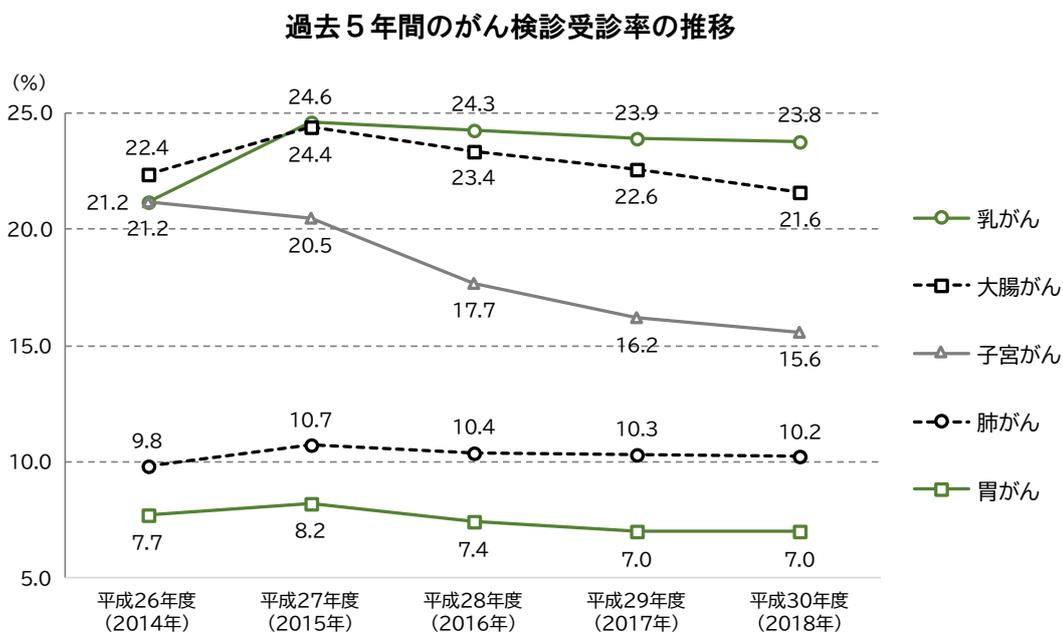
## (2) 早期発見・早期治療のために

### ①現状と課題

がんの死亡率を減少させるためには、がんの早期発見・早期治療を目的とするがん検診・精密検査の受診率向上および精度管理の充実が必要不可欠です。

区ではこれまで、対象区民全員にがん検診の受診案内を発送するとともに、子宮がん・乳がん検診無料クーポンや受診再勧奨、受診率向上キャンペーンなどの取組を行ってきました。しかしながら、平成30年度の各種がん検診の受診率は、国の受診率の目標値50%。(胃、肺、大腸については当面40%)を達成できていない状況です。また、健康実態調査では、健康診査などを受診しない理由として、3人に1人が「おっくう、面倒」をあげています。「仕事が忙しい」が17.5%、「受診日として指定された日時と自分の都合が合わない」も15.8%ありました。

今後、区民が受診しやすい環境と整えるとともに、がん検診について正しい知識を持ち正しい行動をとってもらおうよう、より効果的な受診勧奨や普及啓発等の対策が求められます。



出典：健康推進課資料

## ②主な取組

### ➤ **再掲** 健診（検診）環境の充実（アクションプラン）

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（検診）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（検診）受診を働きかけます。

### ➤ **再掲** 「受けてみようかな」と思わせる案内の工夫 **新規**

検診を受けた方がよいとわかっていても、「面倒だ」「後で考えよう」となってしまう背景には、人の持つ心理的バイアスがあることが行動経済学によって解明されています。検診受診という、いつもと違った行動を取ることに伴う疲れを回避する道を直感的に選択してしまうのです。この心理的バイアスを低減する新しいアプローチで行動変容を促す「ナッジ理論」を用いた受診勧奨策を検討します。

### ➤ **がん検診の個別案内** **新規**

現在、区がお知らせしている「がん検診の案内」は、すべての種類の検診を網羅した総合案内となっています。その中から自分が対象となっている検診を見つけ出して申し込んでいただく仕組みになっています。受ける検診が一目でわかるように、一人ひとりに対象の受診券をチケットにして送るようにします。

### ➤ **「血液 1 滴でがん検診」など新しいがん検診方法の研究**

血液検査をするだけで、13種類ものがんをごく初期の段階で診断できる検査手法の研究が、国立がん研究センターを中心に進められています。がん検診のあり方を大きく変える研究であり、実用化に向けた動向を注視していきます。

## ③評価指標

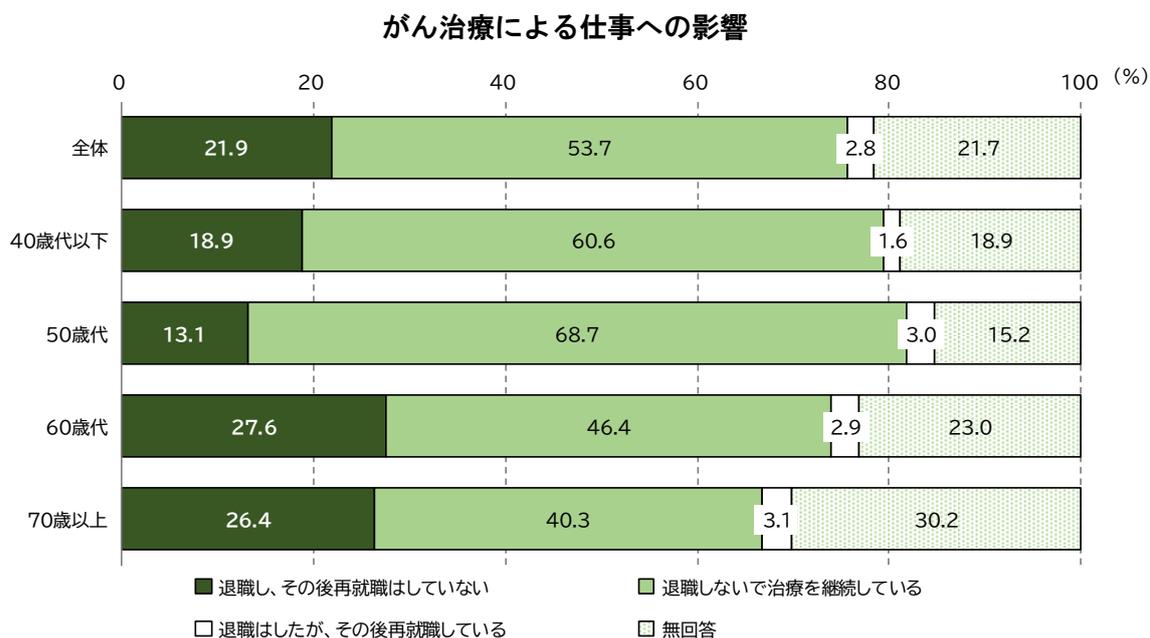
指標項目	現状（平成 30 年度）	目標（令和 5 年度）
がん検診の受診率	胃がん 7.0% 肺がん 10.2% 大腸がん 21.6% 乳がん 23.8% 子宮がん 15.6%	全てのがん種において 50%以上

### (3) がんとの共生

#### ①現状と課題

国のがん対策基本計画においては、「がんとの共生」を全体目標に掲げ、がん患者が住み慣れた地域社会で生活していく中で、必要な支援を受けることができる環境整備を目指すこととしました。そのため医療・福祉・介護・産業保健・就労支援分野の関係者が連携し、効率的な医療・福祉サービスの提供や、就労支援等を行う仕組みを構築することが求められています。

区ではこれまで、乳がんを体験した人たちが集まり活動している団体と協働して、キャンペーン事業や講演会などを実施してきました。また、順天堂練馬病院のがん相談支援センターと協力し、がんに関する普及啓発を行っています。今後は、広くがん患者のニーズを調査して、がん患者が住み慣れた地域で生活していくための支援を進める必要があります。



出典：東京都がん対策推進計画に係る患者・家族調査（平成 29 年 3 月）

## ②主な取組

### ➤ **がん患者支援連絡会の設置** **新規**

がん患者や家族への支援策を話し合うため、患者団体、病院や在宅医療関係者、就労に携わる関係者等を構成員とするがん患者支援連絡会を設置します。支援策の検討に先立ち、がん患者のニーズ調査を実施します。

### ➤ **がん患者のQOL向上に向けた取組** **新規**

がん患者のQOL<sup>※</sup>の向上と、より良い療養生活を支援するため、外見の変化等に対応するための支援策を検討します。

### ➤ **順天堂練馬病院のがん相談支援センターとの連携**

がん診療連携拠点病院である順天堂練馬病院と連携して、緩和ケアやがん相談支援センター等の周知を行うとともに、情報交流の場を設けます。

### ➤ **がん患者・家族の支援センターの設置を検討**

「がんになっても安心して自分らしく暮らせるまち」を実現するため、がん患者や家族が気軽に足を運び、必要に応じて相談もできる居場所づくりの検討を進めます。医療機関や民間団体との協働による支援センターの設置を目指します。

## ③評価指標

指標項目	現状（平成30年度）	目標（令和5年度）
がん患者に対する支援策	未実施	実施

※QOL：Quality of Life（QOL）のことで、「生活の質」と訳すこともある。治療や療養生活を送る患者さんの肉体的、精神的、社会的、経済的、すべてを含めた生活の質を意味する。

## コラム

### ～順天堂練馬病院の“緩和ケアチーム”について～

「緩和ケア」とは、がんの診断と同時に始まる治療のひとつ。身体や心のつらい症状を緩和し、安心して治療・療養生活が送れるよう、がん患者さんや家族をサポートするケアのことをいいます。外来でも入院中でも在宅療養中でも受けられます。

順天堂練馬病院の緩和ケアチームには、医師、看護師、管理栄養士、理学療法士、臨床心理士など様々な専門職がいます。それぞれの専門性を生かし総合的にサポートしてくれる力強い味方です。

緩和ケアチームは、「緩和ケアをもっと知って、もっと活用してほしい」という思いを込めて、院内で月に1回程度「緩和ケア交流会」を開催しています。

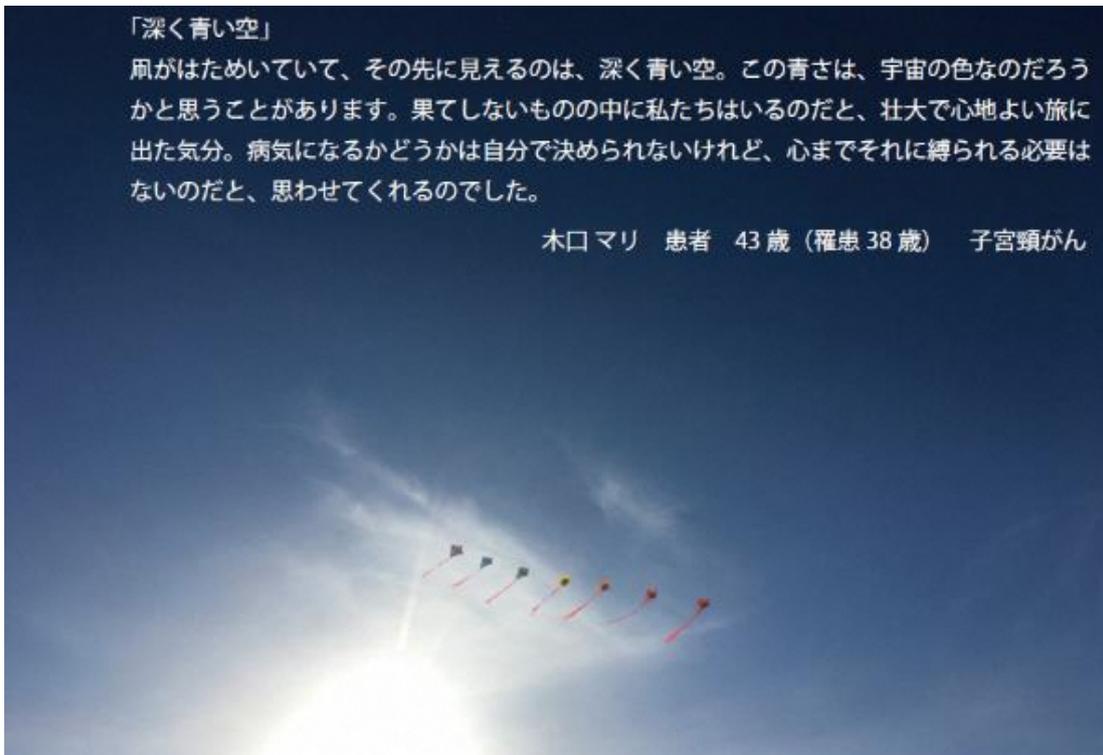
緩和ケア交流会では、がんに関するミニ講座、患者さんや家族の想いを伝える写真展、自由に語り合ったり、情報交換を行う場など設けており、誰でも自由に参加できます。また、がんサバイバーなどがボランティアとして協力しています。そのほか、がん治療に伴う外見（アピアランス）の変化がテーマのミニ講座の際はウィッグ試着体験もできるよう、業者の協力も得ています。

令和元年9月には、区も協力して地域版緩和ケア交流会を南大泉図書館で、また、写真展を区役所本庁舎や保健相談所で開催し、大変好評でした。区では今後も順天堂練馬病院等と協力し、がんに関する事業を実施していきたいと思えます。

#### 「深く青い空」

風がはためいていて、その先に見えるのは、深く青い空。この青さは、宇宙の色なのだろうかと思うことがあります。果てしないものの中に私たちはいるのだと、壮大で心地よい旅に出た気分。病気になるかどうかは自分で決められないけれど、心までそれに縛られる必要はないのだと、思わせてくれるのでした。

木口マリ 患者 43歳（罹患38歳） 子宮頸がん



患者さんや家族の想いを伝える写真展で掲示した写真の一枚

## 5 精神疾患対策と自殺予防

### 施策の方向性

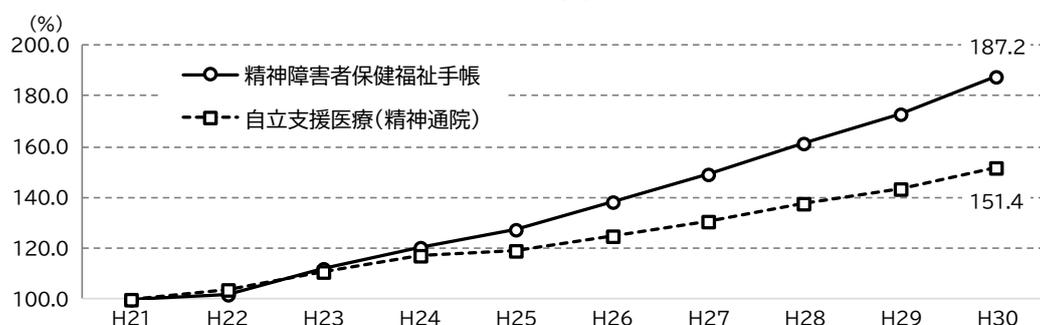
国の調査によると精神疾患を有する患者数は、平成 29 年度では約 419 万人となっています。平成 20 年度の約 323 万人と比べると、96 万人、1.3 倍に増加しています。

この傾向は、区においても顕著になっています。この 10 年間で、区の自立支援医療（精神通院）利用者数は 1.5 倍、精神障害者保健福祉手帳所持者数は 1.9 倍になるなど大幅に増えています。また、健康実態調査では、ストレスを感じたり、悩んだりしたことがあると回答した方が約 8 割と高い値を示しています。

うつ病や統合失調症などの精神疾患は、がん、脳卒中、急性心筋梗塞、糖尿病といった生活習慣病と同様に誰もが発症する可能性がある病気です。区民が自らのストレスに気づき対処していく方法を知る機会の提供や、精神疾患に対する地域理解の促進、相談支援体制の充実に努めていきます。

自殺対策も急務となっています。過去に、自殺は「個人の問題」とされてきましたが、平成 28 年に自殺対策基本法が改正され、自殺対策は生きることの包括的支援として社会全体で総合的に取り組むこととされました。区においても平成 31 年 3 月に「練馬区自殺対策計画～ところとくらしのサポートプラン～」を策定して取組を強化しました。計画の着実な推進を通して「誰も自殺に追い込まれることのない社会」の実現を目指します。

自立支援医療（精神通院）利用者および精神障害者保健福祉手帳所持者数の伸び率  
（平成 21（2009）年度との対比）



出典：保健予防課資料

# (1) 精神保健相談・支援の充実

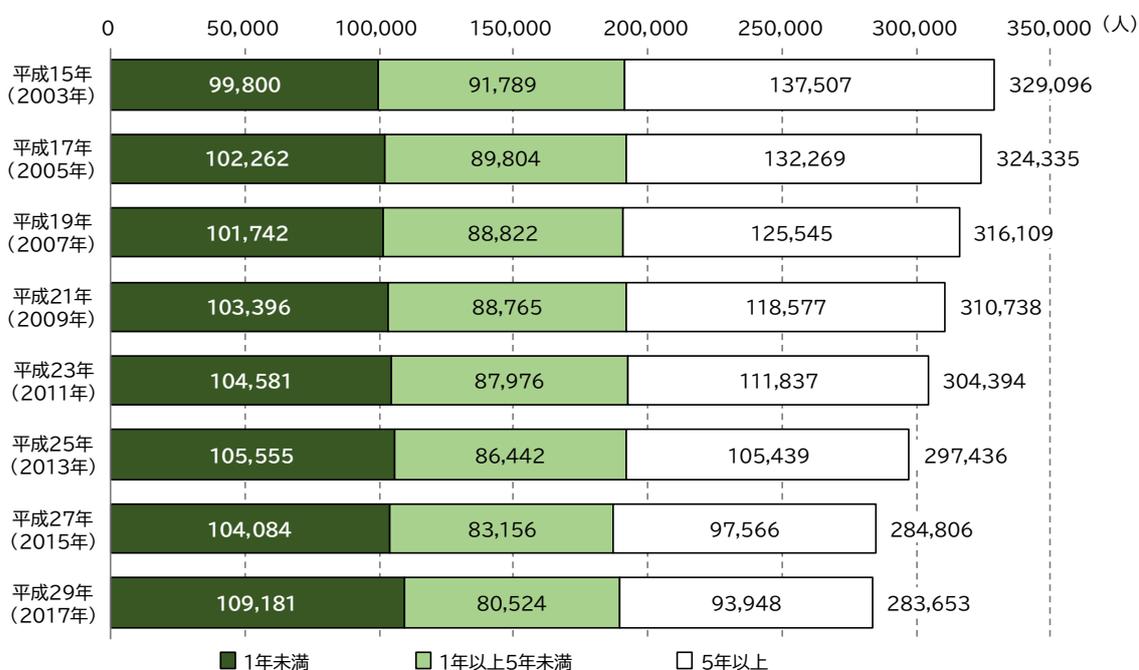
## ①現状と課題

精神疾患患者の増加を背景に、精神疾患を発症しても安定した生活を送ることができる地域づくりの重要性が増しています。そのためには、精神疾患に関する正確な情報を発信し、地域の理解を深めていくことが大切です。未治療や治療を中断している方には、訪問支援等を実施し、適切な医療や障害福祉サービスにつなげるように支援することが求められています。

一方、精神科病院に入院している患者の6割超は、1年以上の長期入院をしています。退院した方の約3割が半年以内に再入院しているというデータもあります。入院患者が退院後、安心して地域で生活できるようにするためには、医療、福祉、介護、就労等の関係者が連携して退院後支援に取り組む必要があります。

社会問題となっているひきこもりや8050問題<sup>※</sup>については、関係機関との連携を図り、相談支援体制を強化していくことが重要です。

精神病床における在院期間別入院患者数（各年6月30日時点での入院）



出典：厚生労働省「精神障害にも対応した地域包括ケアシステム構築のための手引き」

※8050問題：「80」代の親が「50」代の子どもの生活を支えるという問題。背景に子どものひきこもりや精神疾患を抱える場合が多い。

## ② 主な取組

### ➤ 居場所に関する情報の発信（アクションプラン）

精神障害者の社会参加と地域理解を促進するため、障害者が地域社会とつながることができる区内の居場所の情報を集約し、発信していきます。

### ➤ 訪問支援体制の強化（アクションプラン）

精神疾患の未治療者や治療を中断した精神障害者を、適切な治療やサービスにつなげられるよう、地域精神保健相談員を増員して訪問支援（アウトリーチ）事業を充実します。

### ➤ 地域移行に向けた支援の充実 **新規**

関係機関と連携して長期入院者の退院促進を図ります。措置入院患者が退院後、円滑に地域生活に移行できるよう、必要に応じて国および都の退院後支援ガイドラインに基づく支援計画を作成のうえ、関係機関と連携しながら支援していきます。

就労支援については、障害特性や個々の能力に応じた多様な働き方ができるよう、企業や支援機関との連携を強化し、安定した就労へ結びつけていきます。

### ➤ ひきこもり・8050問題への支援 **新規**

ひきこもり・8050問題等に対応するため、支援が必要な方に対し、保健相談所や総合福祉事務所、地域包括支援センター、生活サポートセンター等が専門性を活かしながら連携して支援する体制を整えます。

## ③ 評価指標

指標項目	現状（平成30年度）	目標（令和5年度）
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）	14.0%	9.4%以下

※K6法：うつ病・不安障害などの精神疾患をスクリーニングする手法。「神経過敏に感じましたか」「絶望的だと感じましたか」などの6つの質問について「まったくない」「ときどき」などの回答から選択してもらい、その結果を点数化する。合計点数が高いほど、精神的な問題がより重い可能性があると考えられている。

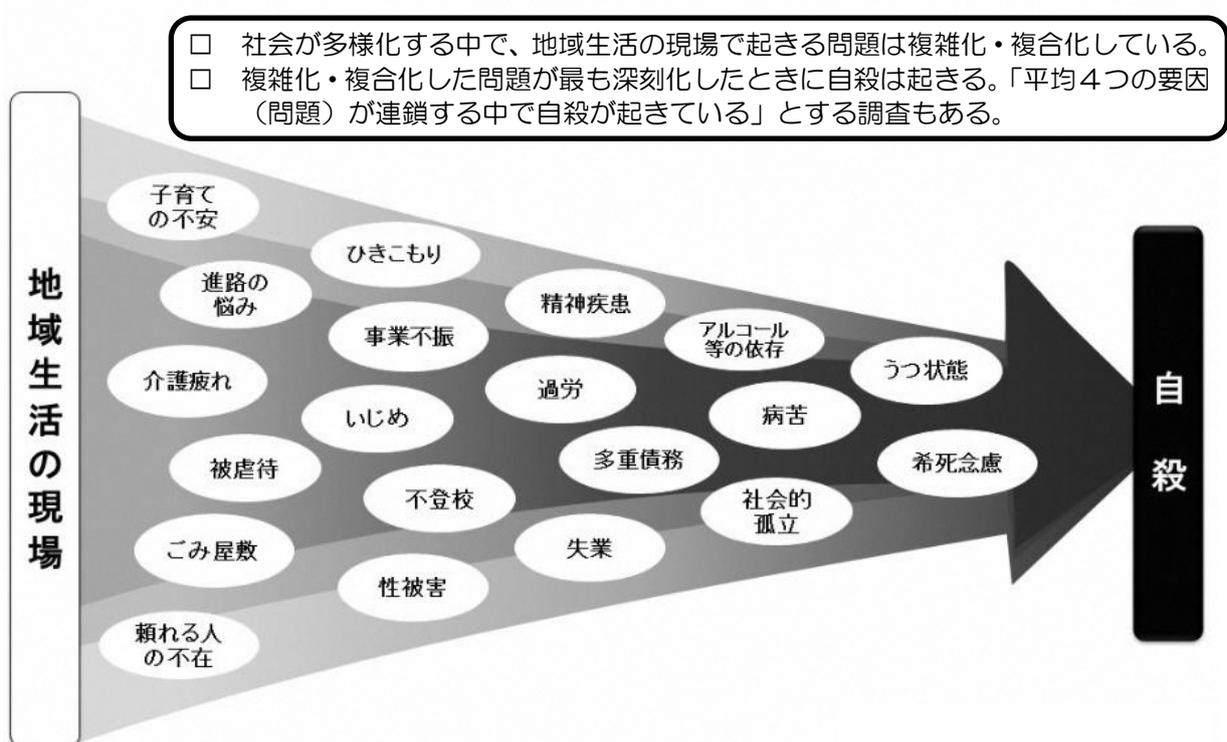
## (2) 自殺対策の推進

### ①現状と課題

我が国の自殺者数は平成22年から減少傾向にありますが、依然として毎年2万人を超える高い水準で推移しています。区においても毎年100人以上の方が自殺によって亡くなっています。

自殺は、その多くが追い込まれた末の死です。自殺の背景には、こころの問題を含む健康問題、過労、生活困窮、育児や介護疲れ、いじめや孤立などの様々な社会的要因があることが知られています。

自殺は、平均すると4つの要因が積み重なって引き起こされるとの調査結果があります。それらの要因の積み重なり方（自殺の危機経路という）は、性、年代、職業等の属性によって特徴が異なることが明らかになっています。これらの要因を取り除くためには、相談しやすい環境を整えるとともに、自殺対策を地域で支える人材の育成や、相談支援に携わる職員のスキルアップが必要です。



出典：「自殺実態白書 2013」（NPO 法人ライフリンク）

## ②主な取組

### ➤ 相談窓口案内の作成と周知（アクションプラン）

個々の状況にあわせた適切な支援につなげられるよう、様々な相談窓口を一覧できるリーフレットを作成します。リーフレットは区立施設や関係機関で配布するほか、医療機関・薬局や理容所・美容所などの生活関連施設にも配置を依頼します。区の相談窓口では、必要に応じ「橋渡しシート」を活用し、複数の相談先につなぎます。

### ➤ ゲートキーパー養成講座の開催（アクションプラン）

様々な分野の関係者および区民を対象に、自殺を考えている人のサインに気づき、話を聞き、適切な相談機関につなぐことのできる方（ゲートキーパー）の育成を推進します。

### ➤ 支援者向け自殺予防の手引きの作成と周知（アクションプラン）

関係機関および支援者向けに、自殺リスクを抱える人を早期に発見し、気持ちを受け止め、適切な相談機関につなぐための自殺予防の手引きを作成し、周知します。手引きは、支援関係者の会議等の様々な場において活用し、内容の浸透を図ります。

### ➤ 若者への情報提供の強化

練馬区を含め東京都は自殺者数における若年層の割合が全国と比較して高い状況です。つらい悩みを抱える若者が相談機関につながれるよう、相談機関に関する情報を集約し提供していきます。若者対策として国および都が令和元年度から LINE やチャット等による相談事業を開始しました。これらの周知にも努めていきます。

## ③評価指標

指標項目	現状（平成30年度）	目標（令和5年度）
自殺者数	112人	減少
ゲートキーパーという言葉聞いたことがある人の割合	8.7%	20%以上

# コラム

## ～ゲートキーパーとは～

日本語で「門番」という意味です。家庭や職場、地域において、身近な人の自殺の兆候に気づき、声をかけその人の話を聞いて受け止め、必要に応じ専門相談につなぎ、見守る役割を持つ人です。

表情が暗く元気がない、食事量が減った、口数が減った・・・、家族や仲間など身近な人が「いつもと違う」様子ということはありませんか？

周囲が気づかぬうちに一人で大きな悩みを抱えて、精神的に追い詰められ、最悪の場合は自ら命を絶ってしまうこともあります。5人に1人が「本気で自殺を考えた」経験があるなど決して自殺は他人事ではありません。

大切な人の命を守るために「何かおかしい」「いつもと違う」様子に気づいたら勇気を出して声をかけてみましょう。

区では、ゲートキーパー養成講座を定期的を開催しています。皆様のご参加をお待ちしております。

問合せ：保健予防課精神保健係 電話 03-5984-4764

### ゲートキーパー養成講座等で配付しているゲートキーパー手帳



## 6 地域と取り組むねりまの食育

(練馬区食育推進計画)

### 施策の方向性

近年、栄養の偏りや不規則な食事などによる肥満と、それらが原因と考えられる生活習慣病が増加しています。また、若い女性に見られる過度のダイエット志向、高齢者の低栄養などによる健康面の問題もあります。さらに食品ロスの削減など、食に関する様々な課題が浮上しています。

食は「生きる力」の基本です。様々な体験を通じて食材や調理に関心を持ち、食に関する知識と食を選択する力をつけることは健康につながります。栄養バランスの良い食事や食文化が、世代間の交流により次の世代に継承されることが大切です。

練馬区は 23 区で最大の農地面積があり、野菜の育ちを見ながら、区内で生産された採れたての野菜を味わうことができます。

区民一人ひとりが、生涯にわたって生き生きと暮らすため、食育推進ボランティア、農産物生産者、地域団体、飲食店等と協働しながら、ねりまの食育を推進していきます。



# (1) 日頃の健康的な食生活を応援

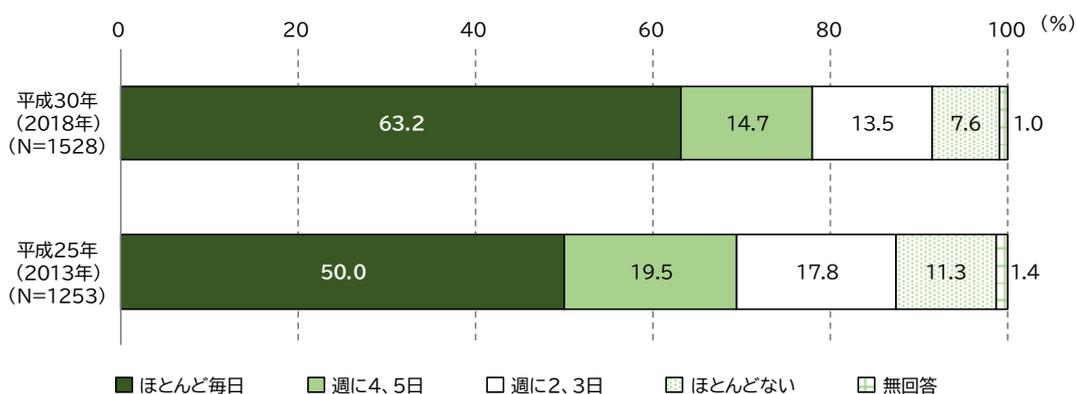
## ①現状と課題

健康実態調査では、主食・主菜・副菜のそろった食事を1日に2回以上、ほぼ毎日食べている人は63%と改善傾向ですが、男性の20代から40代、女性の20代、30代は半数に達していません。また、8.6%の人は朝食をほとんど食べていません。

食生活は、一生を通じて健康づくりの基本です。幼少期から栄養バランスに配慮した食習慣を身につけることは、将来の生活習慣病のリスクを低減させます。20代、30代の女性の約4人に1人は、やせとされるBMI 18.5未満\*であるという結果が健康実態調査に出ています。若年女性のやせは低出生体重児出産や骨量減少のリスクに関連します。高齢期に要介護状態となる原因として、加齢による衰弱があり、フレイル(虚弱)は低栄養と強い関係があります。ライフステージなどの特徴に応じ、食育を推進することが求められます。

近年、自然災害が多発しています。災害が発生すると、ライフライン復旧まで1週間以上を要するケースもあり、食品が手に入らないことが想定されます。日頃から非常時に備え、食品の備蓄などを考えておく必要があります。

主食・主菜・副菜のそろった食事を1日に2回以上食べる人の割合



出典：平成30年度練馬区健康実態調査

\*BMI：体重(kg) / (身長(m))<sup>2</sup>により算出される肥満度を測る指標。18.5未満をやせ、18.5以上25.0未満を普通体重、25.0以上を肥満としている。

## ② 主な取組

### ➤ 再掲 食育推進ボランティアとの連携による高齢者への食の提案 新規

街かどケアカフェなどで、フレイルを予防する食生活について啓発します。また、食育推進ボランティアと連携して、フレイル予防に役立つ食事を実際に調理して味わう「高齢者のためのちゃんごはん」を実施します。

### ➤ 若い女性のやせ、若い世代の食の乱れなどへの働きかけ 新規

大学等と連携し、若い女性のやせや、食の乱れなどについて、学生ならではの視点や発想を生かした取組を検討・実施します。

### ➤ 災害時に役立つ日頃の食事の普及

災害は平穏な暮らしを一瞬のうちに奪い去ります。普段から、災害時の食を考えておく必要があります。

家族構成に合わせた、ローリングストック※による食品の備蓄など、災害に備える考え方を、ホームページ、SNS、地域食育講座などで普及します。



ローリングストックの図

## ③ 評価指標

指標項目	現状（平成 30 年度）	目標（令和 5 年度）
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	63.2%	80.0%

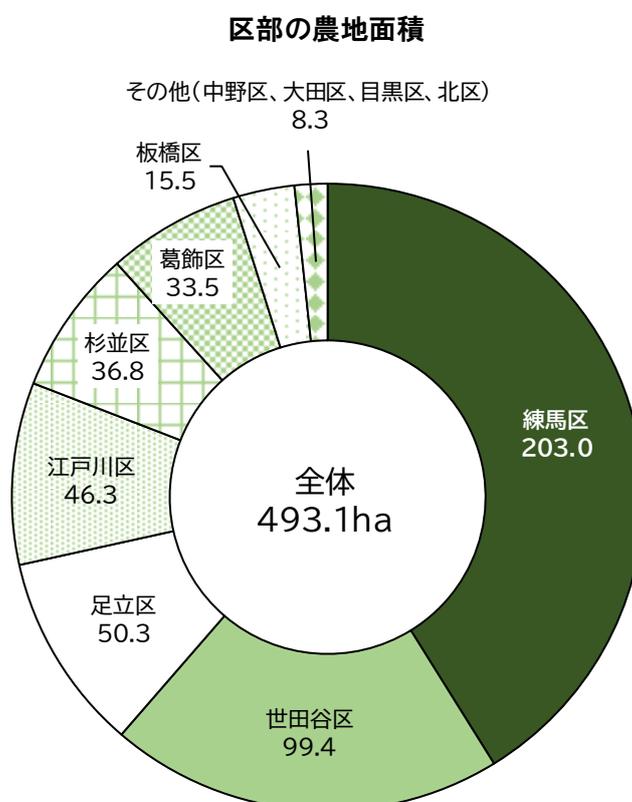
※ローリングストック：非常時に備え少し多めの食料を備えておき、定期的に消費・補充することで、備蓄した非常食が消費期限切れとなるのを防ぐ手法。

## (2) 練馬ならではの食生活を推進

### ①現状と課題

練馬区は 23 区で最大の農地面積があり、野菜等の育ちを身近で見ることができます。区内で生産された野菜を食材として提供する飲食店もあり、学校給食で地場野菜を使用した一斉給食も実施しています。練馬大根引っこ抜き競技大会を実施し、楽しく農にふれるとともに、農が身近にある練馬ならではの魅力を区内外に発信しています。令和元年には世界都市農業サミットを開催し、都市農業の魅力と可能性を世界に発信しました。区内では、練馬産農産物やその加工品・飲食物を即売するマルシェが開催されたり、種まきや苗の植付けから収穫までを体験できる農業体験農園も開設されています。

このような練馬区の特徴を活かしながら、新鮮な野菜のおいしさや、野菜摂取の大切さを伝える取組の充実が必要です。練馬産野菜などを使う飲食店を広く周知することも地産地消の推進につながります。



出典：東京都農業会議資料（平成 30 年 1 月 1 日時点）

## ②主な取組

### ➤ ねりまの食育応援店事業の推進

練馬産野菜や特産食材を使っているお店や、ヘルシーごはんのお店を区民に広く周知し、食を通じた健康づくりを支援する「ねりまの食育応援店事業」を推進します。登録店舗を増やすとともに、登録店の店主によるプロならではの知識や技を伝える食育イベント等を企画します。



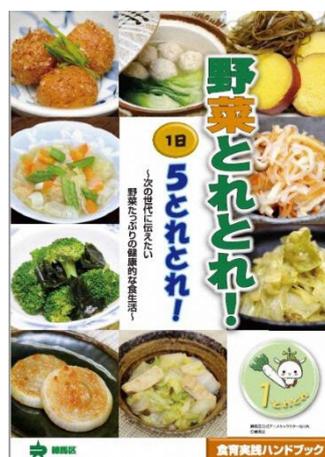
ねりまの食育応援店の登録証

### ➤ 「野菜とれとれ！1日5とれとれ！」の普及啓発

マルシェや農業体験農園で、食育実践ハンドブック「野菜とれとれ！1日5とれとれ！」を活用して、新鮮でおいしい練馬産野菜のPRと、不足しがちな野菜の摂取を呼びかけます。1歳児子育て相談と同時開催の、すこやか親子の食事講習会でも活用し、乳幼児をもつ保護者世代に健康的な食生活の重要性を伝えます。

## ③評価指標

指標項目	現状（平成30年度）	目標（令和5年度）
食育応援店の登録店舗数	66店舗	100店舗



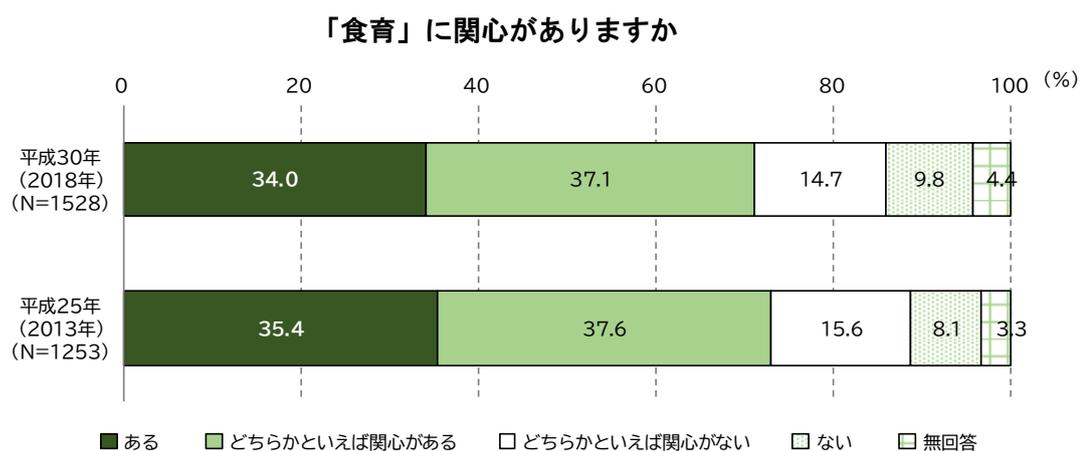
### (3) 食を大切にすることを育てる

#### ①現状と課題

近年、家族揃って食事をする機会が減少傾向にあるなど、地域や家庭の食文化の継承が難しくなりつつあります。

食べ物が私たちのところに届くまで、生産、加工、流通など様々な過程があり、たくさんの人の手によって支えられ、提供されています。一方、売れ残りや期限切れの商品、食べ残しなど、国内の食品ロスは年間 643 万トン（食品廃棄物等の発生量平成 28 年度推計）と推計されています。

食べ物を取り巻く様々なことから理解を深め、食を通じた世代間の交流により、次の世代に食文化を伝承するとともに、食を大切にすることを育てる必要があります。



出典：平成 30 年度練馬区健康実態調査



## ②主な取組

### ➤ 「ちゃんとごはんプロジェクト」の拡充

「食の自立」を目標に、主に小学生を対象に実施してきた、一汁一菜の食事作りを体験する「ちゃんとごはんプロジェクト」の対象者を、中・高校生や子育て世代に拡げます。食育推進ボランティアとともに、天然だしの味と香りや季節の野菜を味わうなどして、世代間の交流を図りながら、食文化を伝承していきます。

### ➤ 食品ロス削減の取組

食品ロス削減の取組として、「ねりまの食育応援店」事業では食事の量などが調節できるヘルシーごはんのお店を拡充していきます。食べ残しを減らす取組を行う飲食店などを登録する「おいしく完食協力店」との連携を進め、事業者、区民の食品ロス削減の意識を向上していきます。



また、家庭で余っている未利用食品を活用した「フードドライブ事業」を地域食育講座などで伝え、食品ロス削減を進めます。

## ③評価指標

指標項目	現状（平成30年度）	目標（令和5年度）
ちゃんとごはんプロジェクトの実施数	16回	24回

## コラム

### ～食育推進ボランティア～

区では、地域で食育活動を進める人を増やすため、平成 27 年度から「ねりまの食育推進ボランティア講座」を開催し、ボランティアの活動支援をしています。

現在 100 人近い区民が食育推進ボランティアとして、食の自立を目標とした健康的な食事作りの体験教室である「ちゃんとごはんプロジェクト」に参画したり、農業祭や健康フェスティバル、食育推進講演会などの区の食育事業に協力してくれています。

また、区の事業への協力活動だけでなく、児童館等で、区民ならではの視点から地域のニーズに応じた活動を行っている方も多く、地域での食を通じたつながりが広がっています。

#### 【食育推進ボランティアの一人である増子さん】

子どもたちをはじめ若年層や高齢者、全ての人々に、食物の大切さや食文化、みんなで一緒に食事をする楽しさを伝えていくことが、私たちの務めと思っています。

