

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人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」はグ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）食を大切にする心を育てる	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



第 1 章 計画の基本的考え方

1 プラン策定の趣旨

区は平成 27 年9月に「練馬区健康づくり総合計画」を策定し、健康づくり施策を推進してきました。この計画期間が令和元年度で終了となることから、これまでの取組を評価し、次期計画策定の基礎資料とするため、平成 30 年度に健康実態調査を実施しました。

調査結果によれば、前回から改善した項目が多く見られますが、運動習慣者の割合、がん検診の受診状況などの数値が悪化しているなど、対策の強化が必要な項目も見受けられます。また、平均寿命の延伸とともに、がんや生活習慣病にかかる人が増えており、その予防に向けた取組の重要性も一層増しています。

これまでの取組の評価や社会状況の変化を踏まえ、区の健康づくり施策の新たな指針となる「健康づくりサポートプラン」を策定し、あらゆる世代の人が自ら健康づくりに取り組めるまちの実現を目指します。

なお、健康づくりは、区民一人ひとりが自ら取り組むものであり、区は地域と協働しながらその応援をするという視点から、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」に改めることとしました。

2 プランの位置づけ

(1) 法的位置づけ

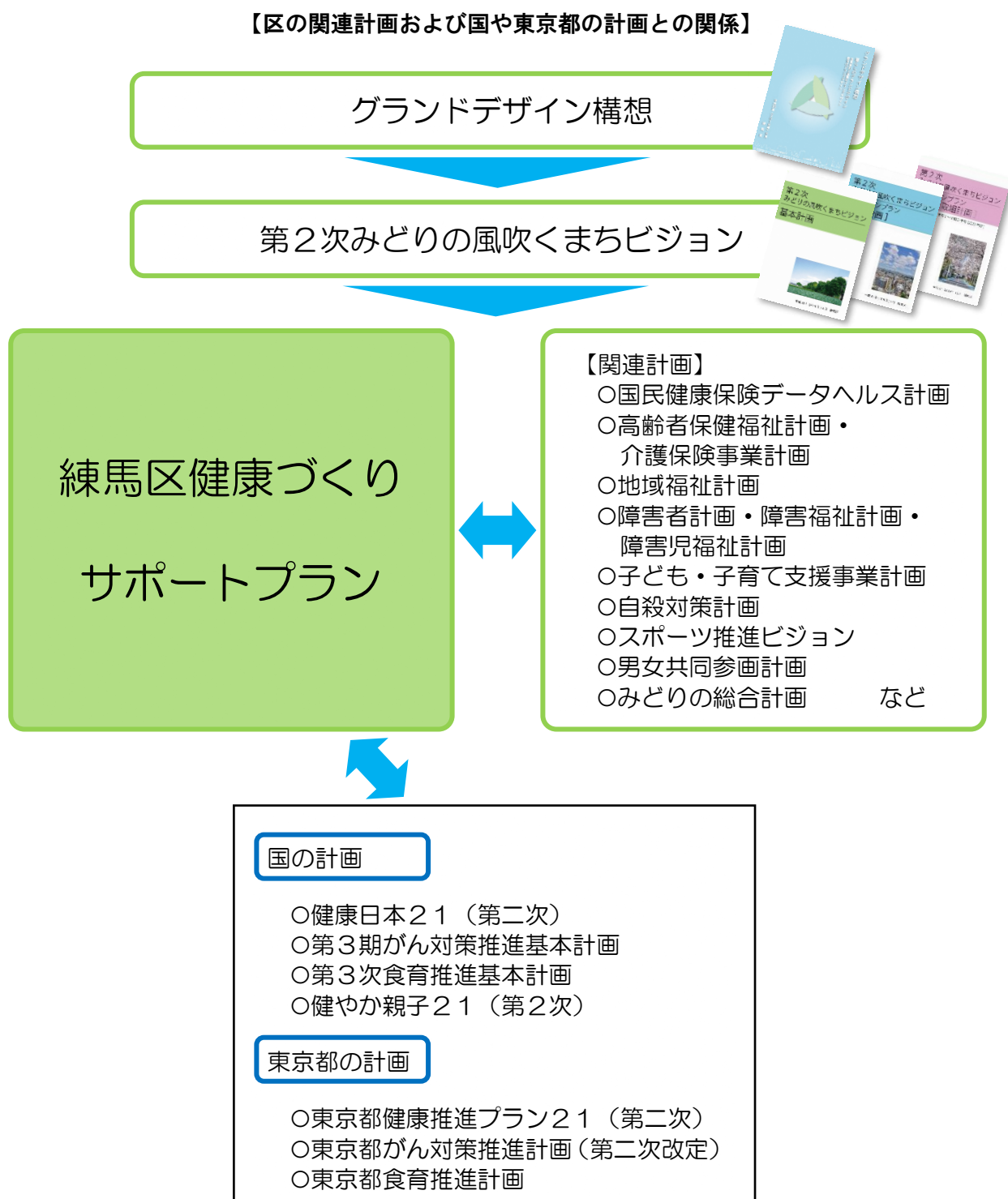
本計画は、健康増進法に規定する市町村健康増進計画として位置付けています。また、食育推進計画（食育基本法）、母子保健計画（厚生労働省通知）およびがん対策推進計画（がん対策基本法）としても位置付け、包含しています。

(2) 計画期間

本計画の計画期間は、第2次みどりの風吹くまちビジョンとの整合を図るため、令和2年度（2020 年度）から令和5年度（2023 年度）までの4年間とします。

(3) 区の関連計画との関係

本計画は、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。また、他の関連計画との整合を図っています。





第2章 計画策定の背景

1 国や東京都の取組

(1) 国の取組

「健康日本21（第二次）」（平成25年度～34年度）は、全ての国民が健やかで心豊かに生活できる活力ある社会の実現を目指し、国民の健康の増進に関する基本的な方向として次の5点を挙げています。

- ①健康寿命の延伸と健康格差の縮小
- ②生活習慣病の発症予防と重症化予防の徹底
- ③社会生活を営むために必要な機能の維持及び向上
- ④健康を支え、守るための社会環境の整備
- ⑤栄養・食生活、身体活動・運動、休養、飲酒、喫煙及び歯・口腔の健康に関する生活習慣及び社会環境の改善

また国は、区市町村が中心となって高齢者の保健事業と介護予防の一体的な実施を推進するための体制の整備等に関する規定を盛り込んだ「医療保険制度の適正かつ効率的な運営を図るための健康保険法等の一部を改正する法律」を、令和元年5月に公布しました。さらに2040年を展望した社会保障・働き方改革本部において、健康寿命延伸プランを策定しました。

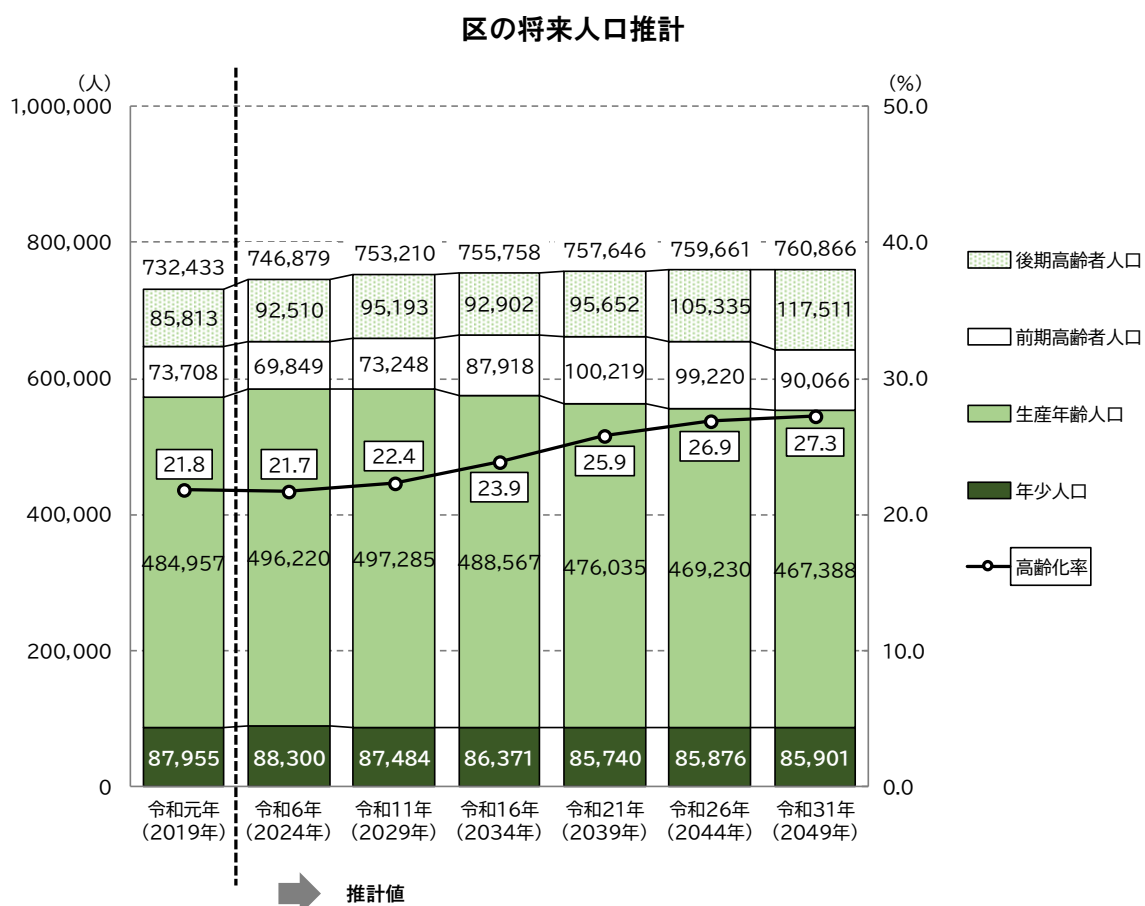
(2) 東京都の取組

東京都では、健康増進計画として、平成24年度に、「東京都健康推進プラン21（第二次）」が策定されました。どこに住んでいても生涯にわたり健やかで心豊かに暮らせる社会を目指し、総合目標として、「健康寿命の延伸」と「健康格差の縮小」を掲げ、これらを達成するために、生活習慣病の発症予防や生活習慣の改善の取組を強化しています。

2 区民の健康を取り巻く状況と意識

(1) 人口・高齢化率

区の総人口は今後、増加傾向が続くと予想されます。年少人口は令和4(2022)年、生産年齢人口は令和9(2027)年をピークに減少すると見込まれています。一方、前期高齢者人口と後期高齢者人口は、多少の増減はみられるものの、令和元(2019)年と比べて、令和31(2049)年には数万人単位で増加すると推計されます。高齢化率についても、5ポイント以上の増加が予想されます。



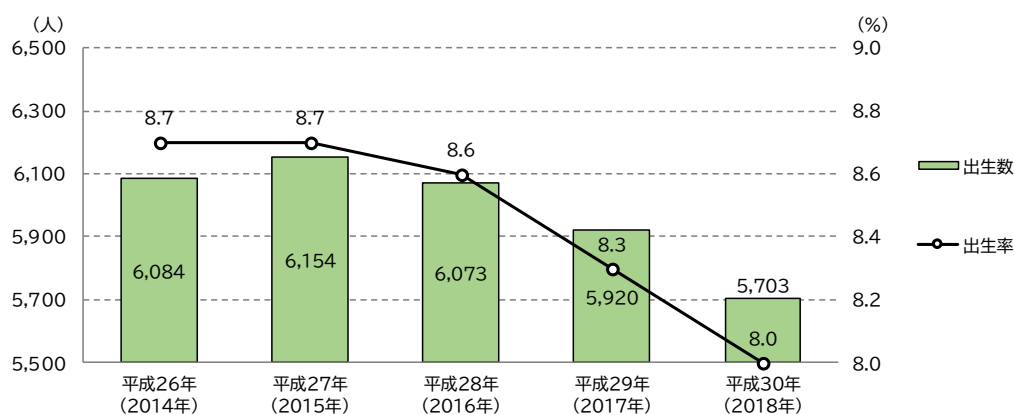
出典：企画課資料（平成31（2019）年1月推計）

(2) 出生状況

区の出生数・出生率をみると、過去5年間で緩やかに減少しています。

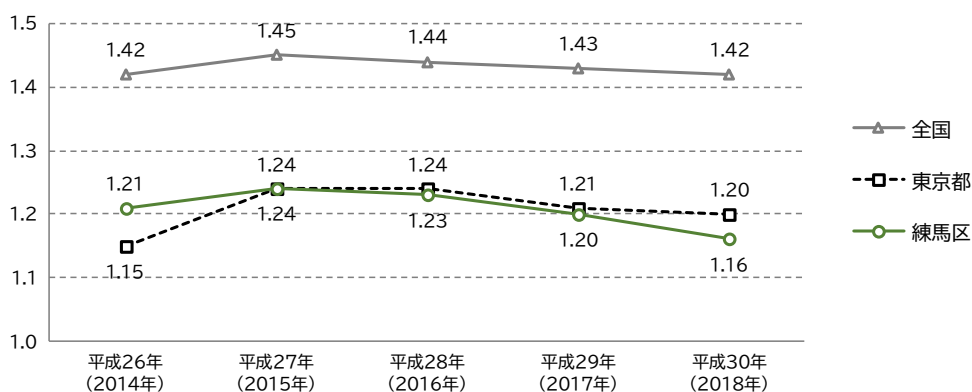
1人の女性が一生の間に何人の子どもを産むかという合計特殊出生率は、全国と比べると低くなっています。東京都と比べると、平成26(2014)年は区の方が高かったものの、平成27(2015)年は同値、平成28(2016)年以降は区の方が低くなっています。

区の出生数・出生率※の推移



出典：保健予防課資料

合計特殊出生率※の推移



注) 2018 (平成 30) 年の数値は概数である。

出典：保健予防課資料

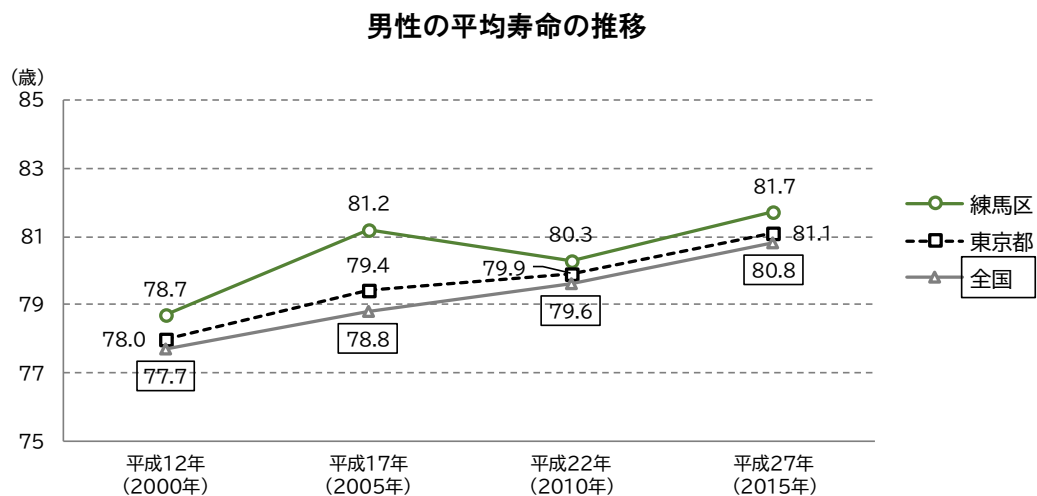
※出生率：その年の人口千人当たりの出生数の割合。

※合計特殊出生率：「15～49 歳までの女性の年齢別出生率を合計したもの」で、一人の女性がその年齢別出生率で一生の間に生むとしたときの子どもの数に相当する。

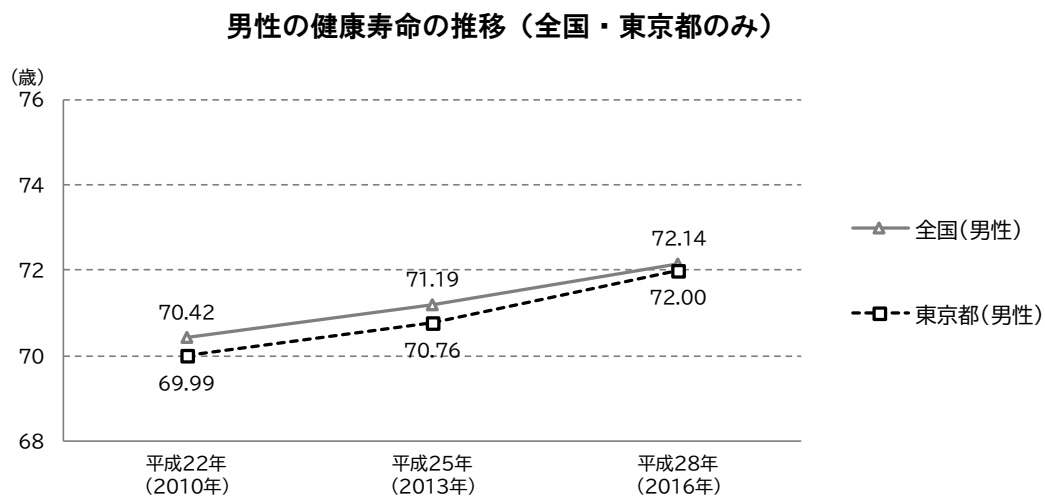
(3) 平均寿命・健康寿命

区の男性の平均寿命をみると、平成 12（2000）年の 78.7 歳と比べて、平成 27（2015）年は 81.7 歳と、3 歳高くなっています。平成 12（2000）年から継続的に全国や東京都を上回っています。

全国と東京都における男性の健康寿命をみると、延伸傾向にありますが、平均寿命も延びているため、その差はさほど縮まっています。



出典：厚生労働省「市区町村別生命表」

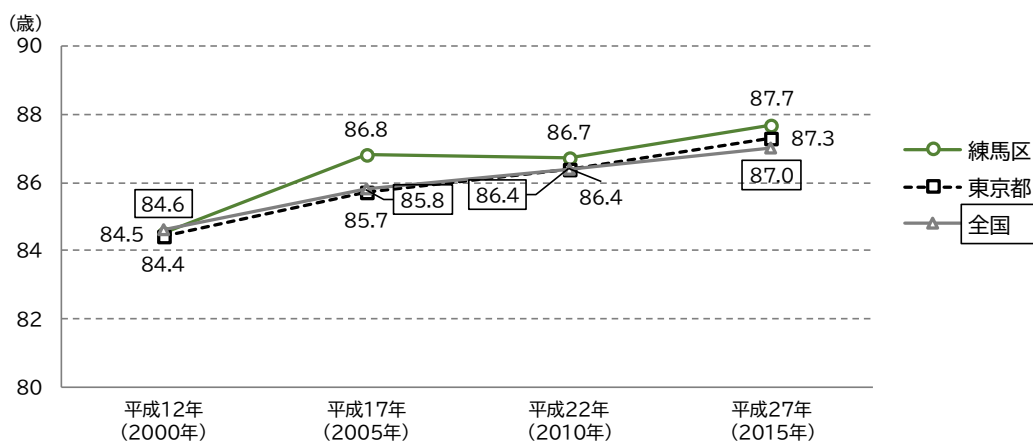


出典：厚生労働科学研究費補助金分担研究報告書「健康寿命の全国推移の算定・評価に関する研究」（付表 1-1 日常生活に制限のない期間の平均）

区の女性の平均寿命をみると、男性と同様、平成 12（2000）年の 84.5 歳と比べて、平成 27（2015）年は 87.7 歳と、約 3 歳高くなっています。平成 17（2005）年から継続的に全国や東京都を上回っています。

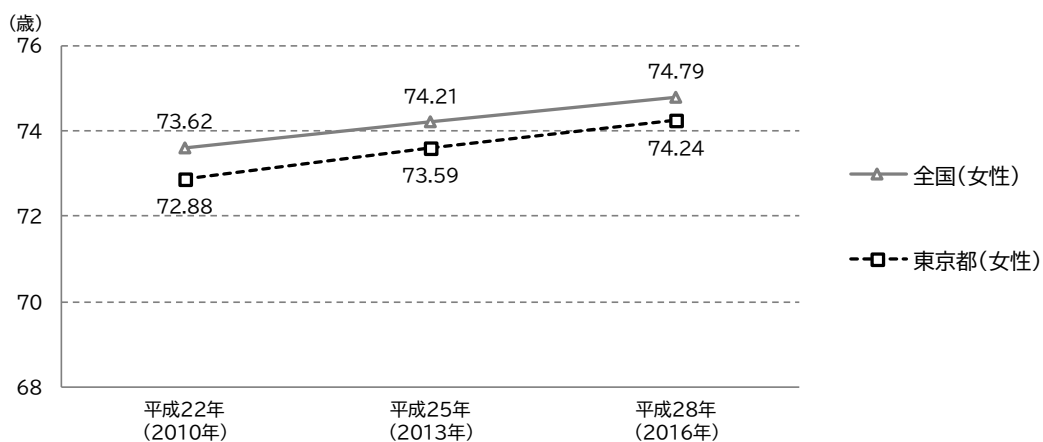
全国と東京都における女性の健康寿命をみると、こちらも男性と同様、延伸傾向にあります。平均寿命との差は男性が 10 年程であるのに対し、女性は約 13 年となっています。

女性の平均寿命の推移



出典：厚生労働省「市区町村別生命表」

女性の健康寿命の推移（全国・東京都のみ）

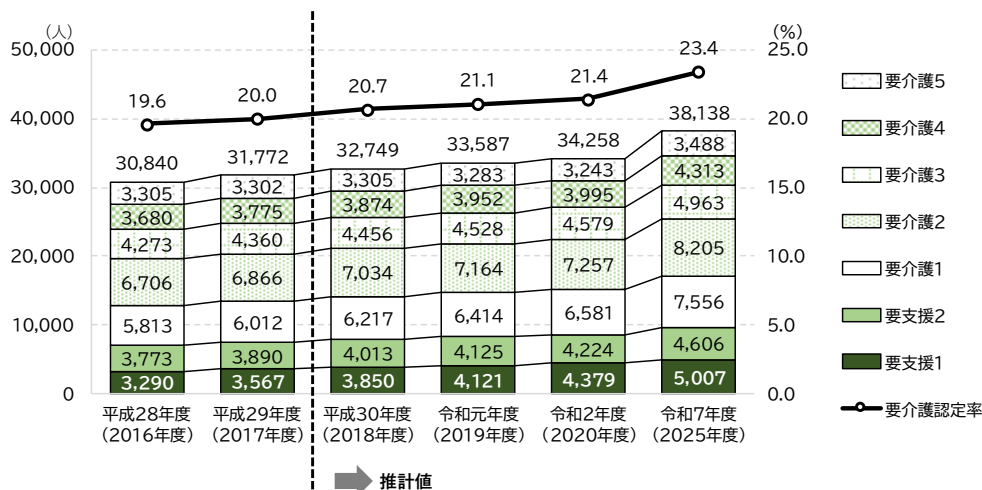


出典：厚生労働科学研究費補助金分担研究報告書「健康寿命の全国推移の算定・評価に関する研究」（付表 1-1 日常生活に制限のない期間の平均）

(4) 要支援・要介護認定状況

区の要支援・要介護認定者数は今後、増加傾向が続くと予想されます。高齢者に占める後期高齢者の割合の上昇などにより、令和7（2025）年度には要介護認定者は平成29（2017）年度と比べて約6千人増加し約3万8千人に、要介護認定率は3.4ポイント上昇し23.4%となる見込みです。

区の要支援・要介護認定者数及び要介護認定率の推計



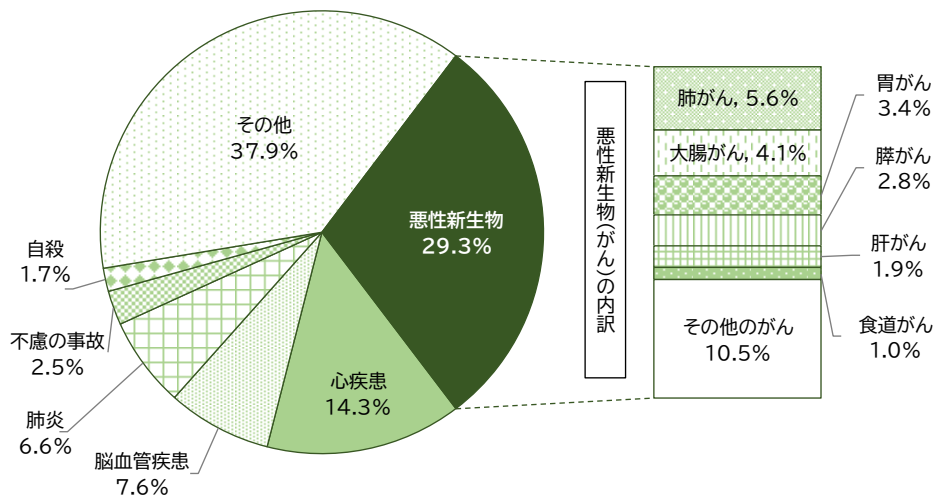
出典：練馬区高齢者保健福祉計画介護保健事業計画第7期 資料

(5) 死因

①主な死因別死亡者数の割合

区の主な死因別死亡者数の割合をみると、その他を除き、「悪性新生物」が最も多く、次いで「心疾患」、「脳血管疾患」となっています。悪性新生物の内訳をみると、「肺がん」が最も多く、次いで「大腸がん」、「胃がん」となっています。

区の主な死因別死亡者数の割合（平成30年）

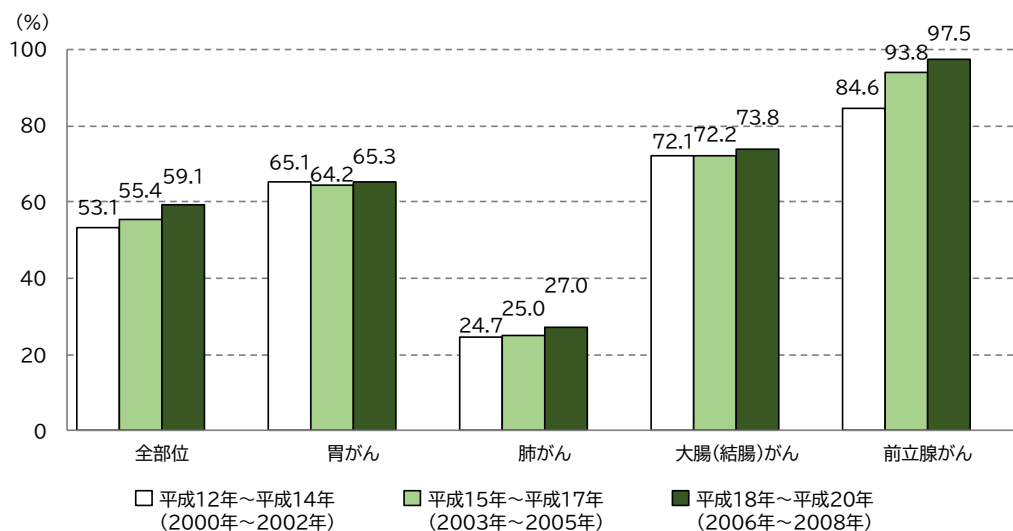


出典：保健予防課資料

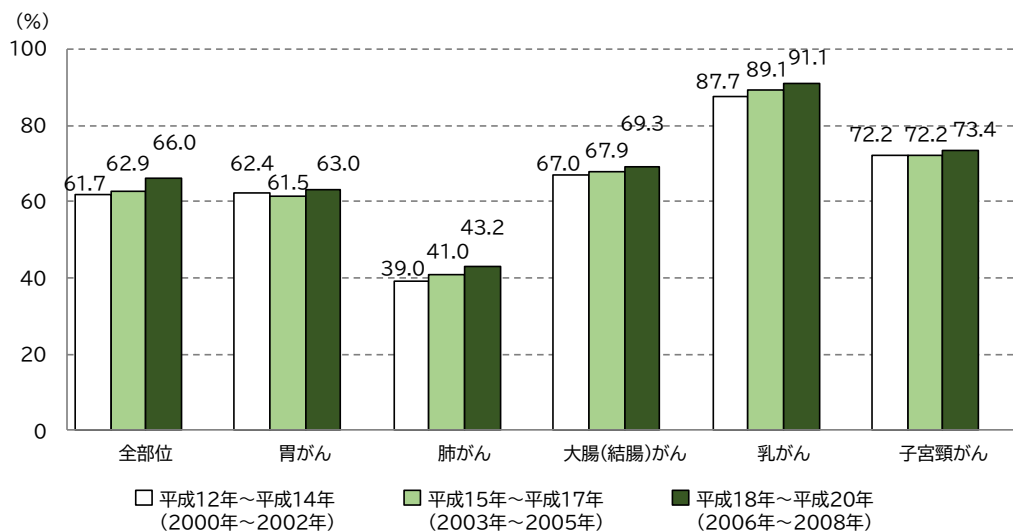
②主ながんの5年生存率※

全国的な主ながんの5年生存率をみると、男女ともに増加傾向がみられます。部位別では前立腺がんや乳がんが90%を超え、早期診断や化学療法・放射線治療の進歩が貢献したとみられます。一方で、肺がんは35%を下回っており、早期発見のために検診受診率を上げることが課題です。

男性の主ながんの5年生存率



女性の主ながんの5年生存率



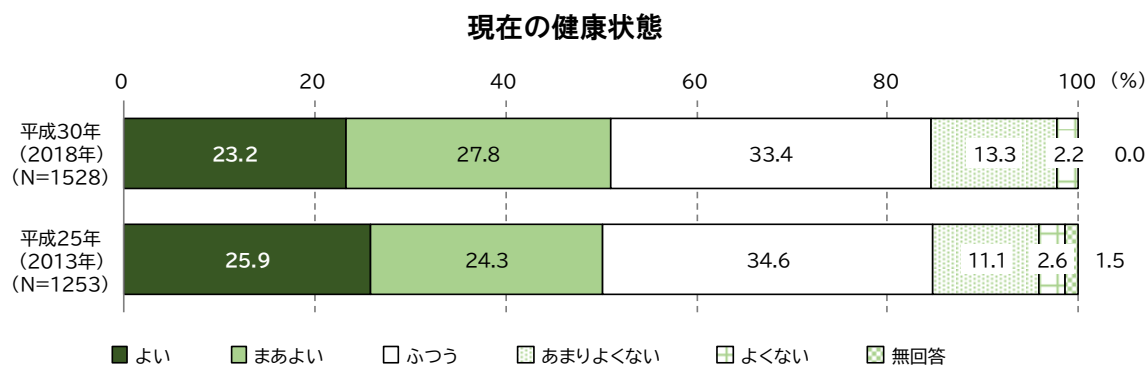
出典：国立がん研究センター「地域がん登録によるがん生存率データ」

※5年生存率：診断から5年経過後に生存している患者の比率。あくまでも集団としての患者群を対象とした指標であり、個々の患者の余命として単純に流用することはできない。

(6) 健康状態

現在の健康状態については、半数（51.0%）が「よい」または「まあよい」と回答しており、3分の1（33.4%）が「ふつう」と回答しています。

この結果は、前回（平成 25（2013）年度）の調査結果とほぼ同様の傾向を示しています。

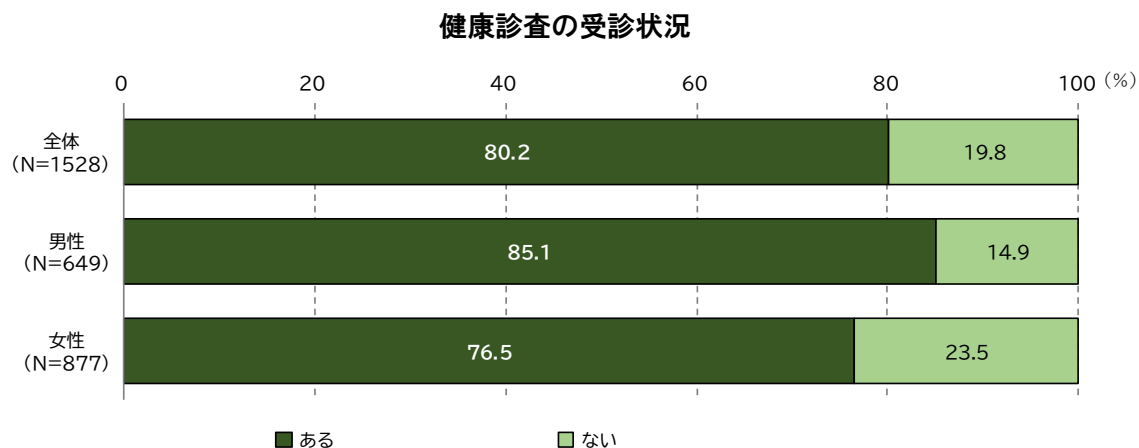


出典：平成 30 年度練馬区健康実態調査

(7) 健康診査の受診状況

過去一年間に健康診査を受けた人は、全体の8割(80.2%)となっています。

男女別に見ると、女性で76.5%と、男性（85.1%）に比べて8.6ポイント低くなっています。



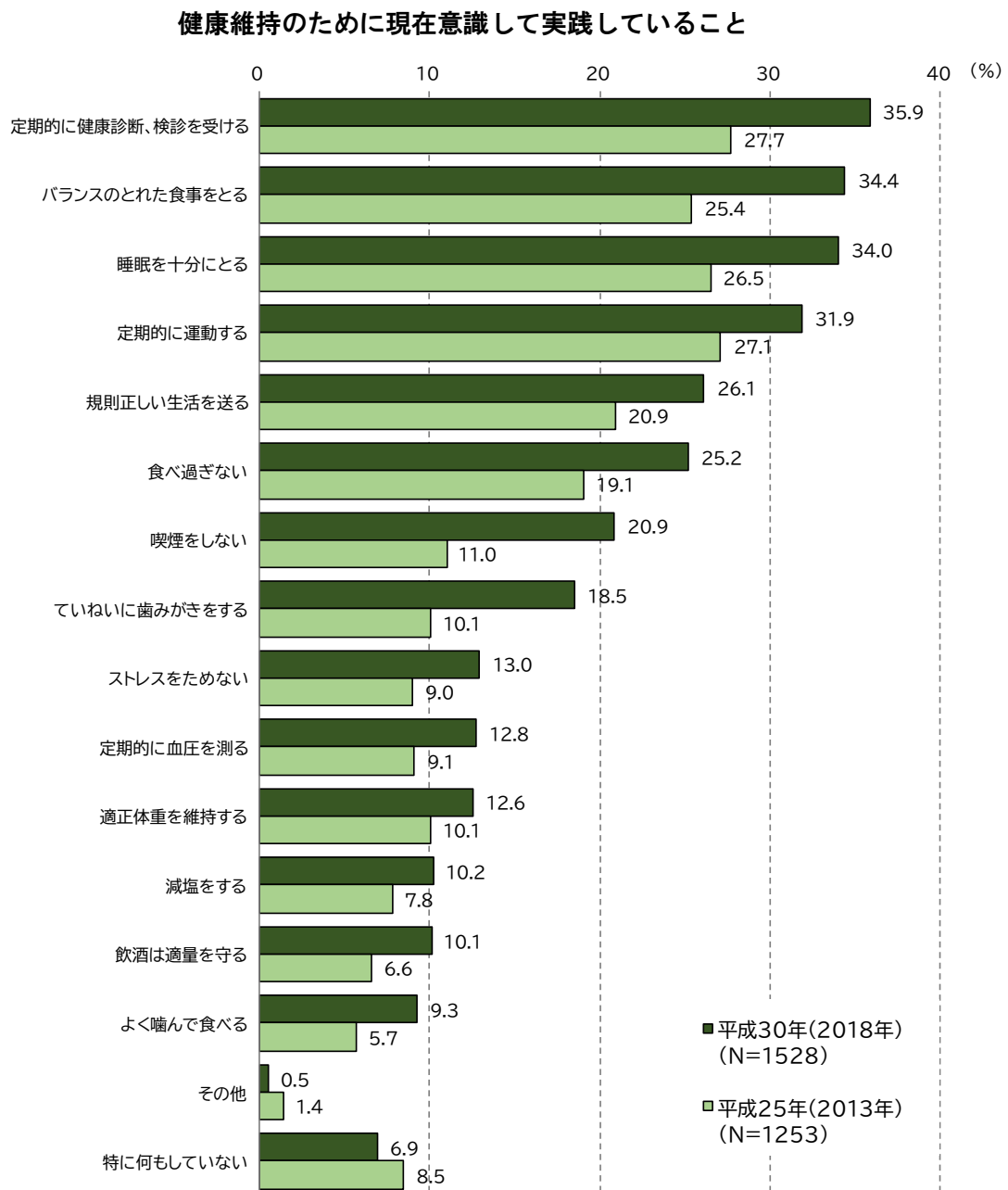
出典：平成 30 年度練馬区健康実態調査

※ N：調査の回答者数を指す。次ページ以降も同様の意味で表記している。

(8) 健康維持のために現在意識して実践していること

健康維持のために現在意識して実践していることについては、「定期的に健康診断、検診を受ける」が35.9%で最も多く、次いで、「バランスのとれた食事をとる」(34.4%)、「睡眠を十分にとる」(34.0%)となっています。

どの項目についても、前回(平成25(2013)年度)の調査結果よりも実践している人が増えていることがわかります。



出典：平成30年度練馬区健康実態調査

第3章 区が目指す方向性

2022年 冬
病気を克服し健康づくりを目指した50代男性

「数値は安定しているようですね」
定期検診の結果をかかりつけ医に言われた。私は5年前に大病を経験した。

かかりつけ医の大切さ

健康に自信があった私は、好きな物を食べ、お酒を沢山飲む生活を送っていた。経営する雑貨店が忙しく年に一回の特定健診もさぼりがちだった。そんなある日、胸やけが収まらないので、かかりつけ医に診てもらった。

「狭心症かもしれない」

すぐに救急車で区内の病院に運ばれ、心臓の血管にカテーテルを入れる手術を受けた。もう少し発見が遅かったら命が危なかったらしい。

歩きたくなるまち、ねりま

入院中、店のことは妻に任せっきりだった。病気になるまで、身体が資本だと身に染みた。

「歩くことから始めてみない？」

妻に勧められ、ウォーキングを始めることにした。毎日、健康アプリで歩数や消費カロリーを記録している。

「ほら、タロウ、散歩に行こう」

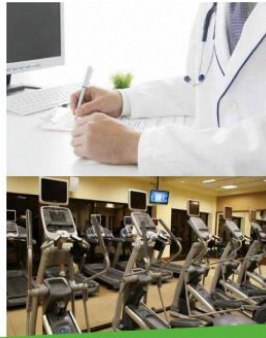
愛犬と散歩に出かける。グラウンドや公園、川沿いの遊歩道など、色々な場所で行くのが運動を楽しんでいる。区内はみどりが多く、歩いているだけでも楽しい。

楽しいからこそ続けられる

休日、近所のレストランに行くと、彩り鮮やかな野菜をふんだんに使ったサラダが出てきた。店員さんによれば、隣の畑で採れた野菜とのこと。

一口食べれば、甘く、美味しい。野菜が苦手だった私だが、地元産の野菜は美味しいので沢山食べられる。

運動も食事も、楽しいからこそ続けられる。継続が健康への近道だ。



GRAND DESIGN episode 5

みどりの風を感じる、誰もが健やかに暮らしている



ねりまの未来に向けて

- ☐ 健康診査の受診環境を充実させます。
- ☐ 緑馬ならではの食育活動を推進します。
- ☐ 健康づくりに役立つ健康管理アプリを提供します。
- ☐ 緑馬区オリジナルの体操として、「健康いきいき体操」・「お口すっきり体操」・「ゆる×らく体操」を普及・促進します。
- ☐ 誰もが利用できるスポーツ施設を充実させます。
- ☐ 区民のこころの健康づくりを進めます。

自ら健康づくりに取り組めるまち

我が国の平均寿命は男女とも世界トップクラスであり、世界的な長寿国です。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。

また、若い世代を中心に、運動習慣がない、食事に偏りがあるなどの傾向が見られます。健康診査の受診環境の充実や食育活動の推進とともに、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の整備も欠かせません。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。

1 目指す将来像（基本目標）

「みどりの風吹くなか 誰もが自ら健康づくりに 取り組むまち」の実現

暮らしのグランドデザイン episode5に示す将来像「みどりの風を感じる、誰もが健やかに暮らしている」の実現を目指し、基本目標を定めました。

2 目標の実現に向けた視点

（１）区民の主体的な行動を応援

健康は自らつくるという考えのもと、区民一人ひとりが自ら健康づくりに取り組み、主体的に行動することを応援します。

（２）区民や団体との協働事業を推進

区民や団体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ます。

（３）重点課題を明確化

将来像の実現に向け、今取り組むべき重点課題を6つの施策の柱にとりまとめ、集中的に取り組めます。

3 6つの施策の柱（施策の体系）

施策の柱			主な対象世代			
			乳幼児期	青年期・児童期	成人期	高齢期
1	きめ細かい子育て支援 （練馬区母子保健計画）	(1)切れ目のない相談体制の充実	○	○		
		(2)子どもの成長発達をサポート	○	○		
2	日頃の健康づくり	(1)体とこころの健康づくり	○	○	○	○
		(2)たばこ・アルコール対策		○	○	○
		(3)フレイル(虚弱)にならないために				○
3	生活習慣病対策の推進	(1)糖尿病や高血圧症の重症化予防			○	○
		(2)受けてみようかなと思える健診（検診）の実現			○	○
4	総合的ながん対策 （練馬区がん対策推進計画）	(1)がんを知る		○	○	○
		(2)早期発見・早期治療のために		○	○	○
		(3)がんとの共生		○	○	○
5	精神疾患対策と自殺予防	(1)精神保健相談・支援の充実		○	○	○
		(2)自殺対策の推進		○	○	○
6	地域と取り組むねりまの食育 （練馬区食育推進計画）	(1)日頃の健康的な食生活を応援	○	○	○	○
		(2)練馬ならではの食生活を推進		○	○	○
		(3)食を大切にする心を育てる		○	○	○



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。

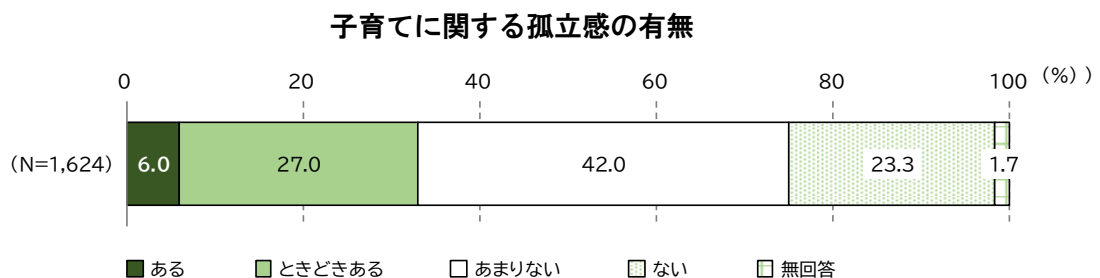
保健相談所では妊婦全員面談や乳児家庭全戸訪問、乳幼児健康診査などの機会を通じて子育てに関する相談に応じていますが、3歳児健康診査以降は相談が途切れてしまうケースがあり、関係機関相互の連携したサポート体制が求められています。

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

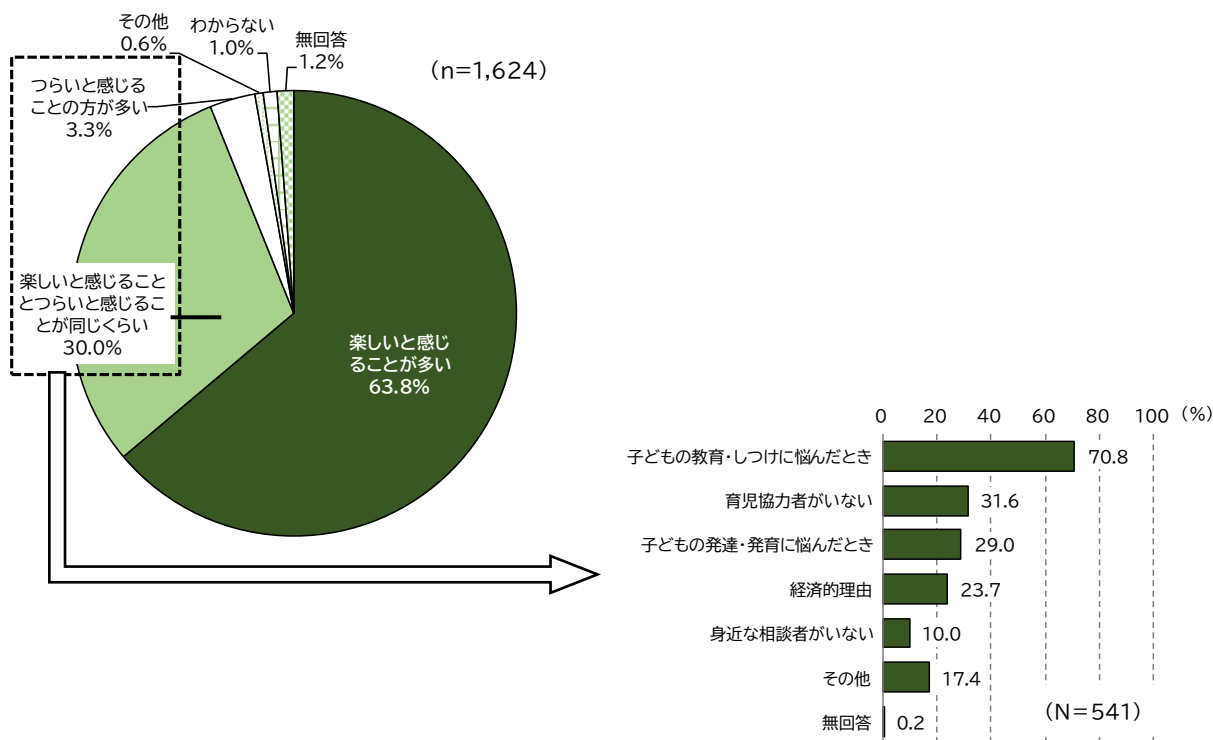
近年、「発達障害」に対する社会的認知度が高まり、こども発達支援センターへの相談件数が増加傾向にあります。保健相談所で実施している乳幼児健診や子育て相談の場では、「育て方に自信がもてない」、「どう接したらよいかわからない」など訴える保護者もいます。

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

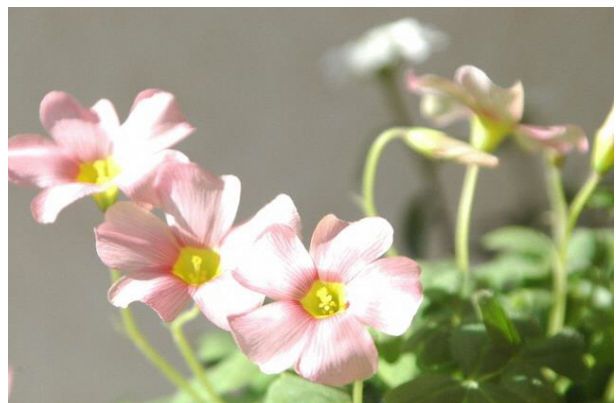
～子どもの貧困～

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

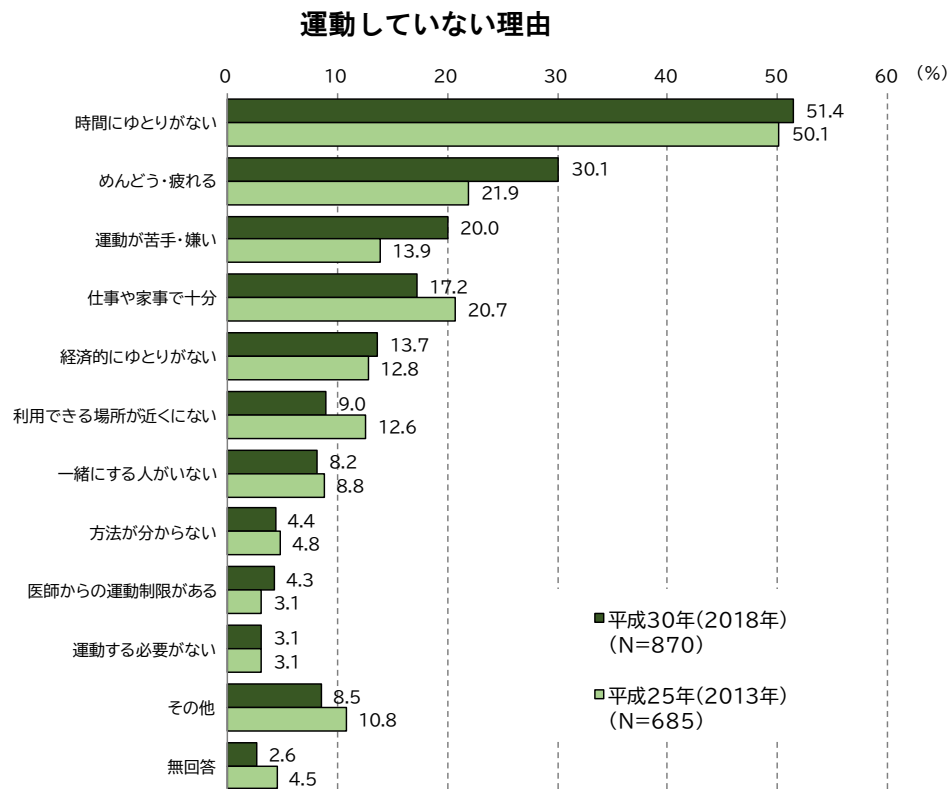
(1) 体とこころの健康づくり

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つながり、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% 男性 20.2% 女性 15.4%	27.5% 30.0% 25.0%
適正体重者※の割合 ※BMI 18.5 以上 25.0 未満	全体 67.0% 男性 65.5% 女性 68.3%	70.0% 70.0% 70.0%

※BMI：体重（kg）／（身長（m））²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。

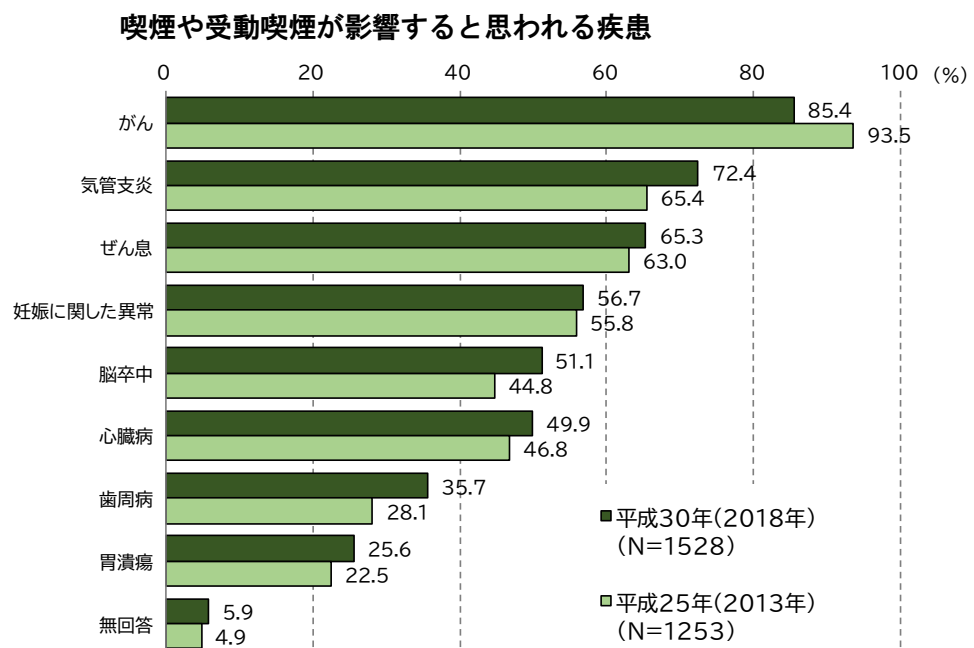
(2) たばこ・アルコール対策

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」※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※をしている人の割合 ※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

※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。

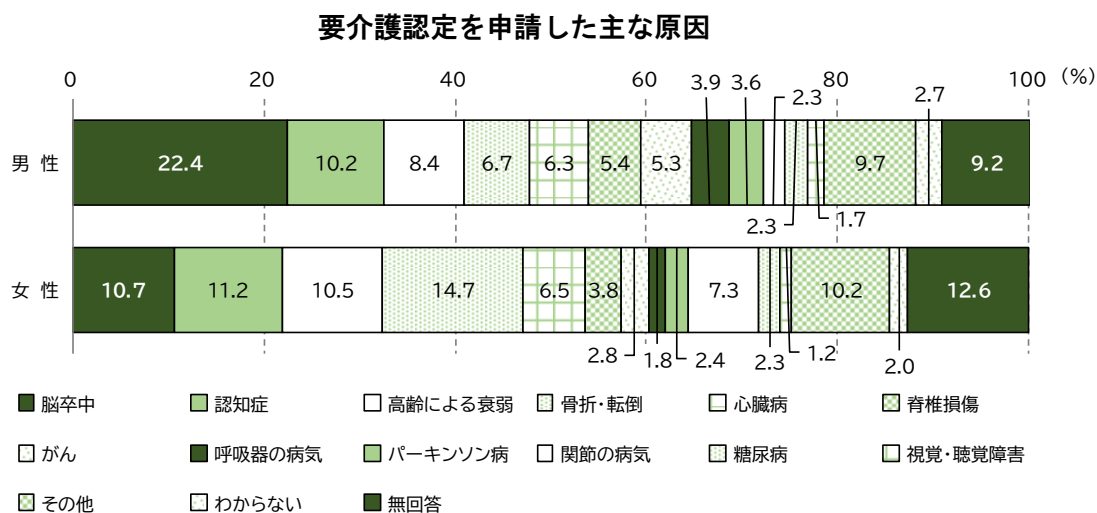
(3) フレイル（虚弱）にならないために

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とごはん」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%	増加
	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%	

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持ちのようです。
		○ 0～1個	：食習慣への意識が足り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 練馬区はつつライフ手帳

※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

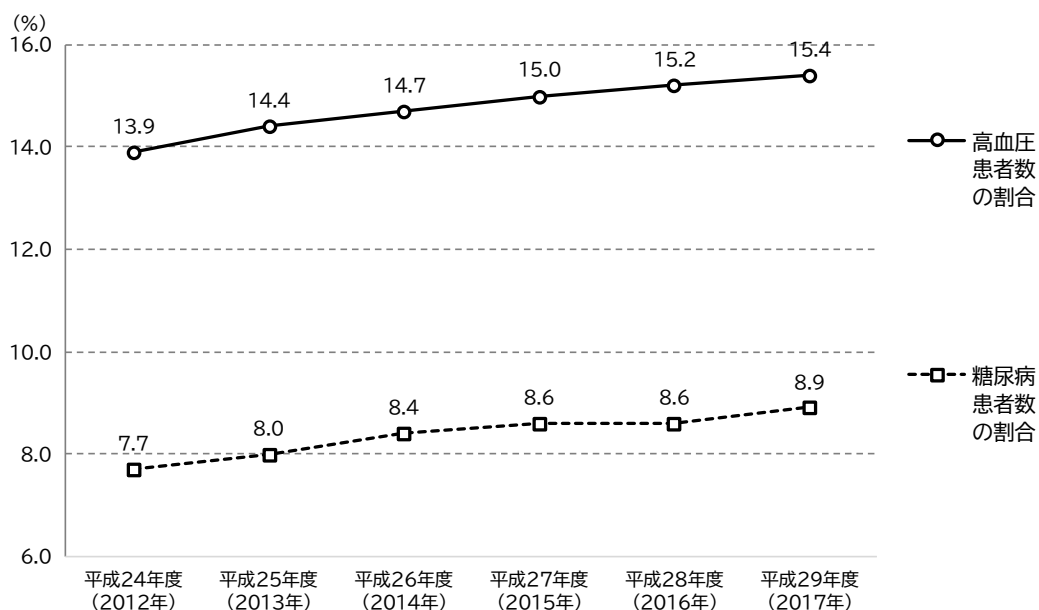
練馬区の国民健康保険加入者に占める糖尿病や高血圧症の患者数は、年々増加しています。新たな患者の発生を抑制するために、生活習慣病予防に関する啓発や健康教育などの対策が求められています。40～74 歳を対象とする国保の特定健康診査の結果、特定保健指導を実施し、治療が必要と判断がされた方に対しては、医療機関の受診を促していますが、自覚症状がないことから放置する方が少なくありません。

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

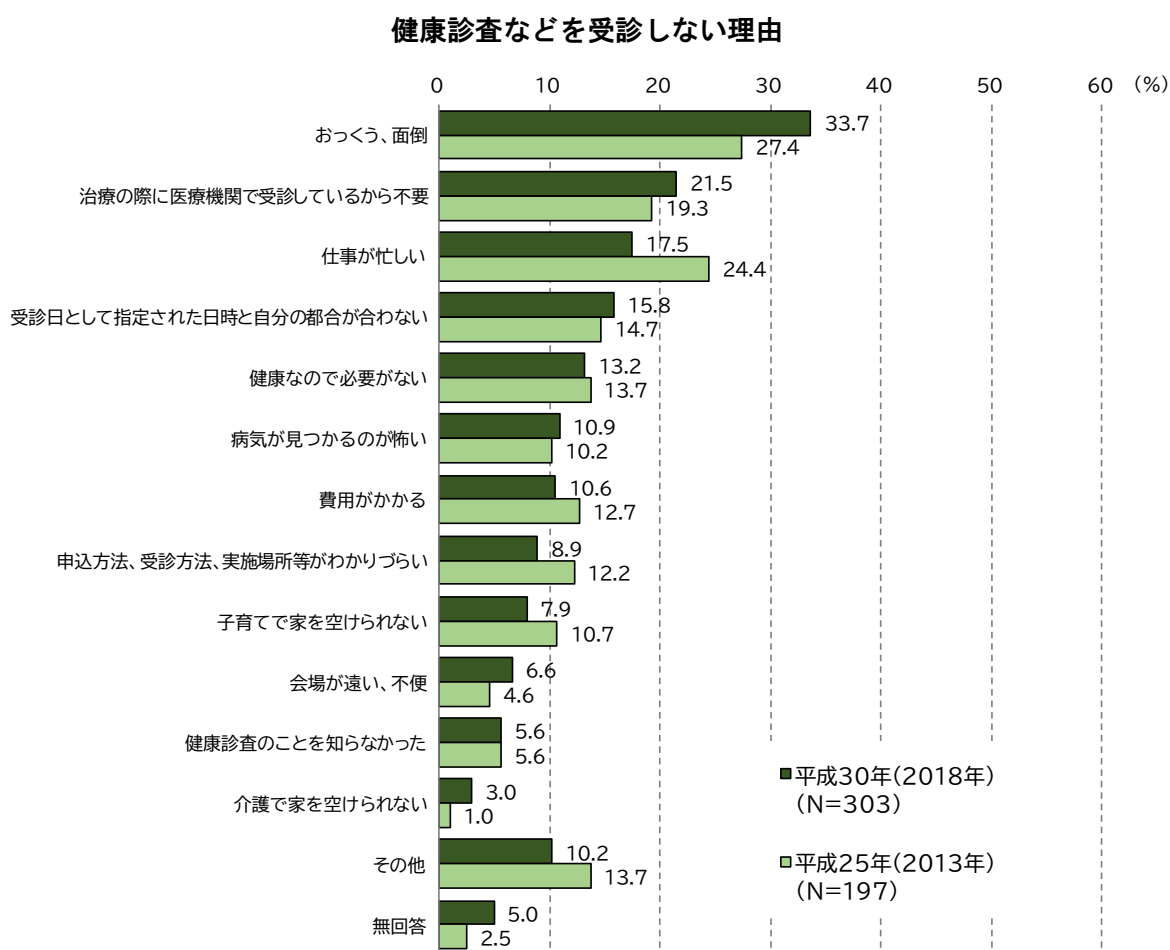
(2) 受けてみようかなと思える健診(検診)の実現

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！

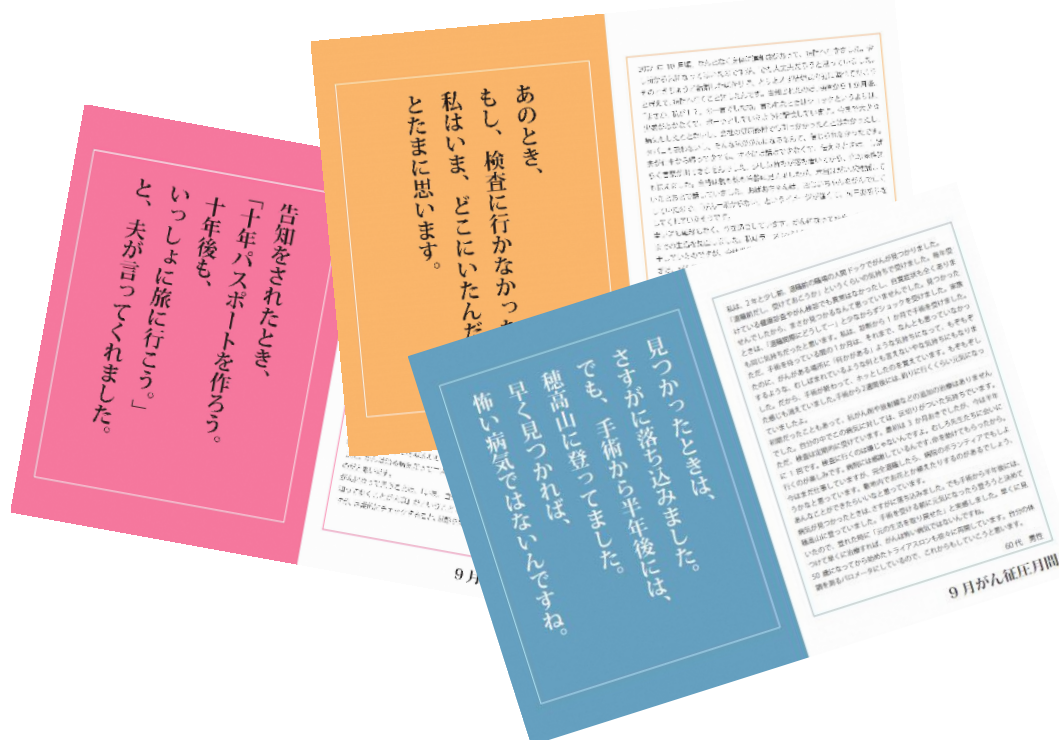
4 総合的ながん対策（練馬区がん対策推進計画）

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。

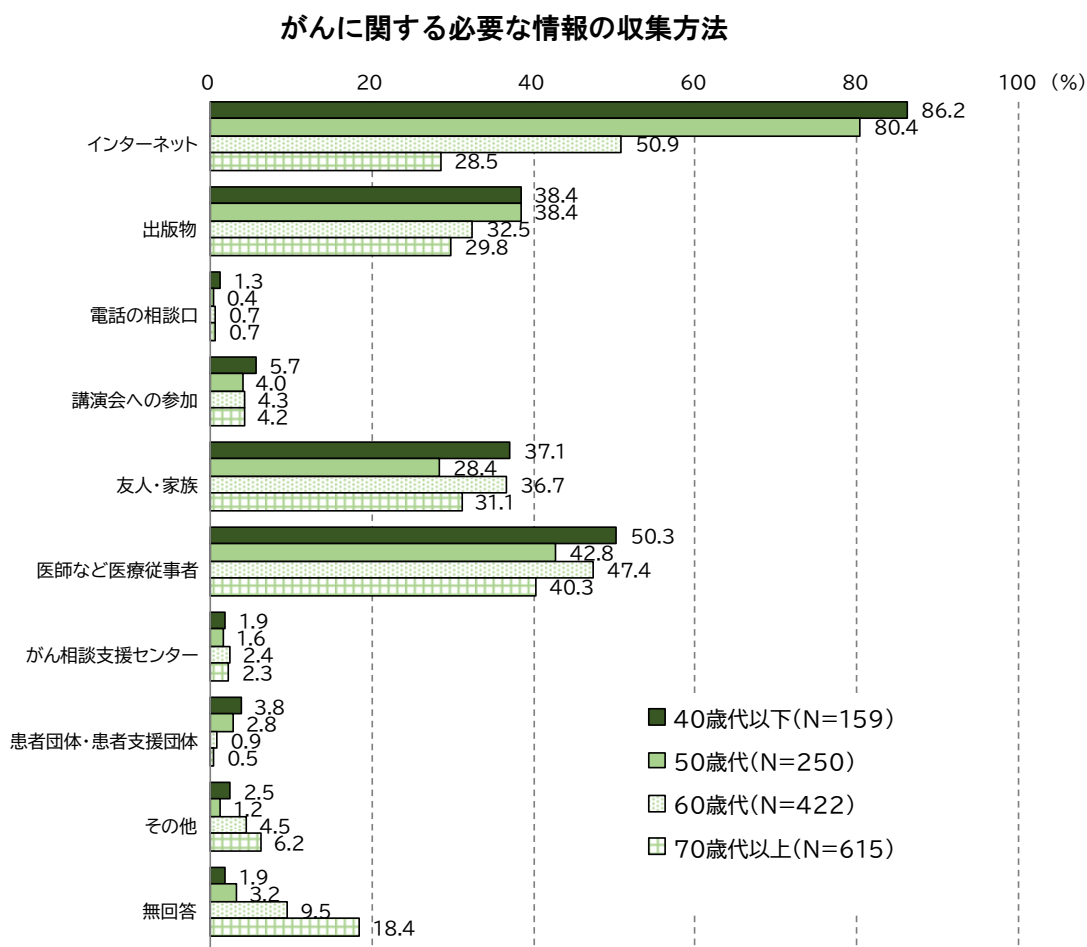


（１）がんを知る

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。小中学校の授業で利用できる「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

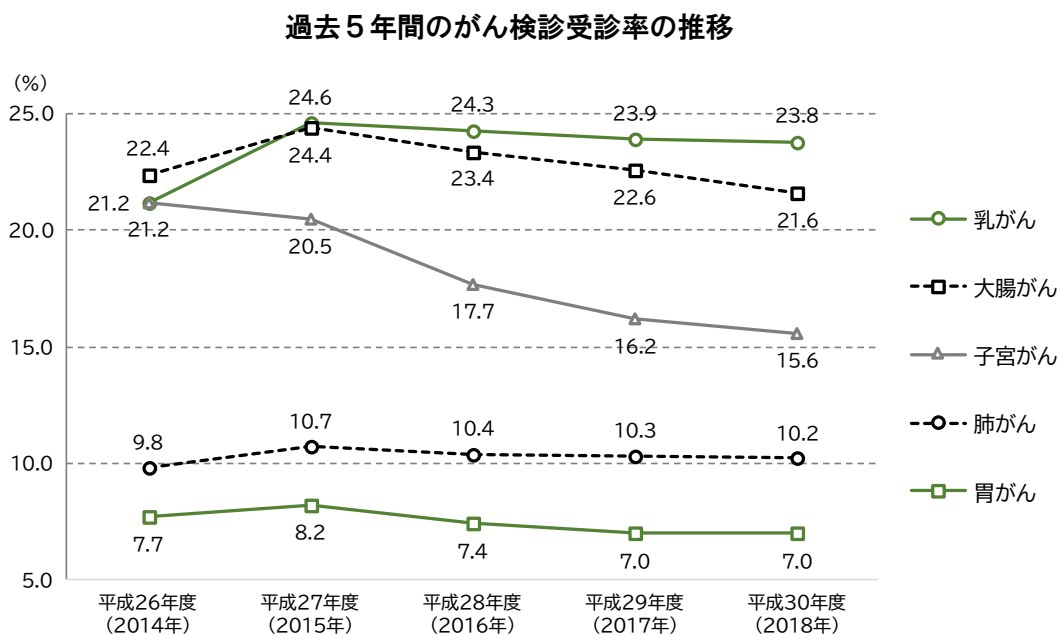
(2) 早期発見・早期治療のために

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

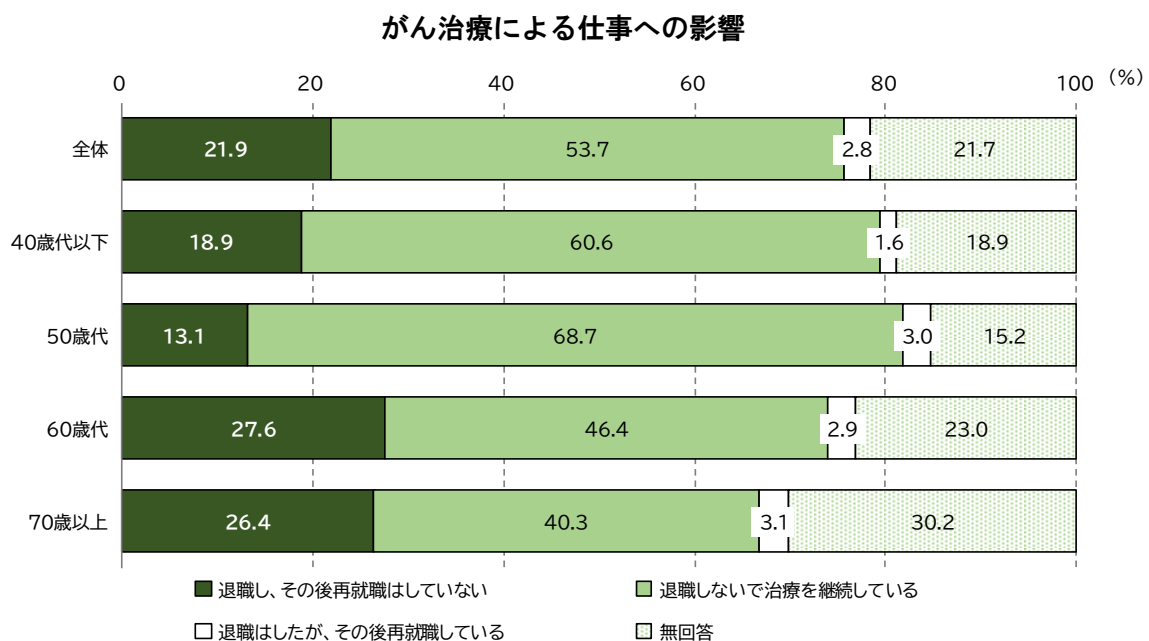
指標項目	現状（平成 30 年度）	目標（令和 5 年度）
がん検診の受診率	胃がん 7.0% 肺がん 10.2% 大腸がん 21.6% 乳がん 23.8% 子宮がん 15.6%	全てのがん種において 50%以上

(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※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。

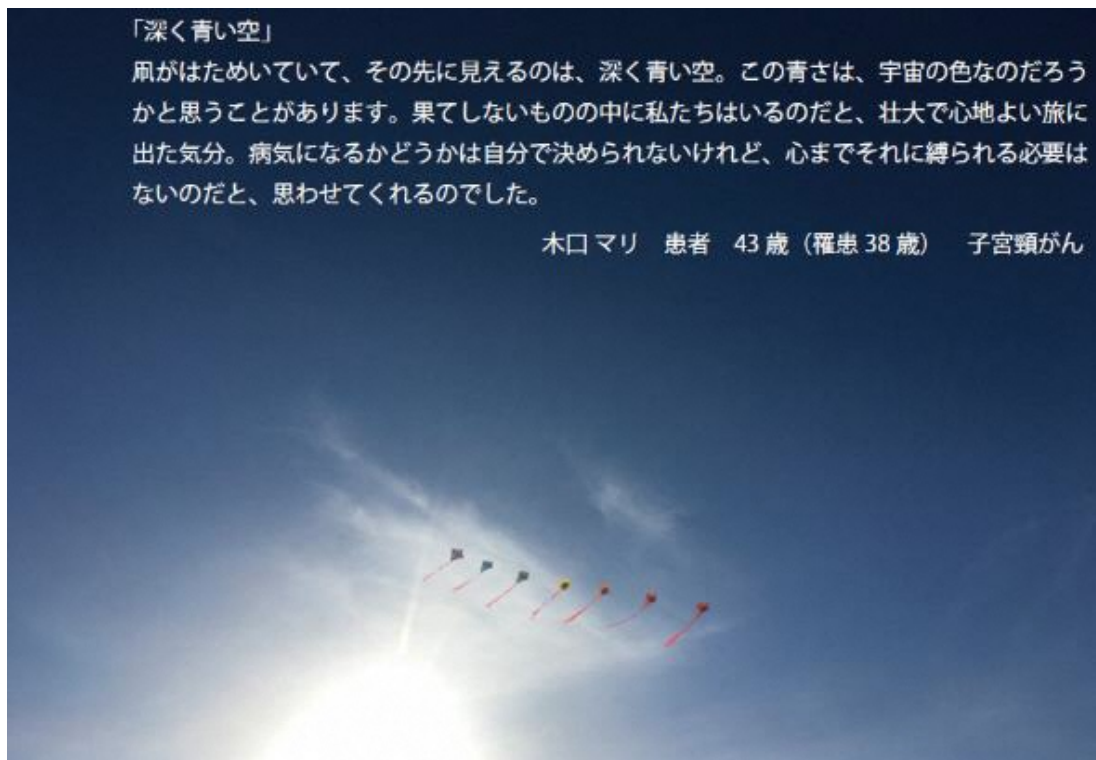
緩和ケア交流会では、がんに関するミニ講座、患者さんや家族の想いを伝える写真展、自由に語り合ったり、情報交換を行う場など設けており、誰でも自由に参加できます。また、がんサバイバーなどがボランティアとして協力しています。そのほか、がん治療に伴う外見（アピアランス）の変化がテーマのミニ講座の際はウィッグ試着体験もできるよう、業者の協力も得ています。

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います。

「深く青い空」

風がはためいて、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

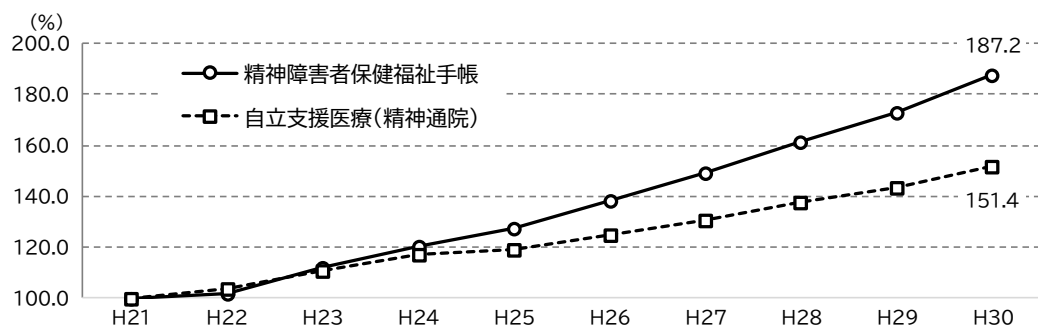
国の調査によると精神疾患を有する患者数は、平成 29 年度では約 419 万人となっています。平成 20 年度の約 323 万人と比べると、96 万人、1.3 倍に増加しています。

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」とされていましたが、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～こ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

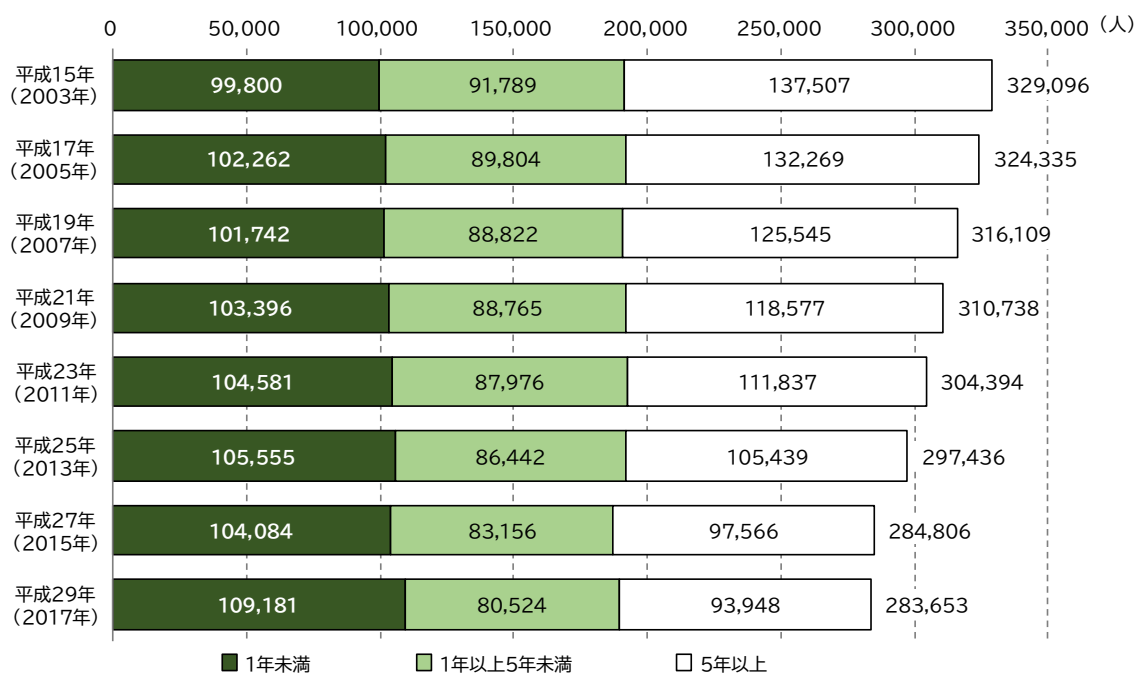
①現状と課題

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※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されている。

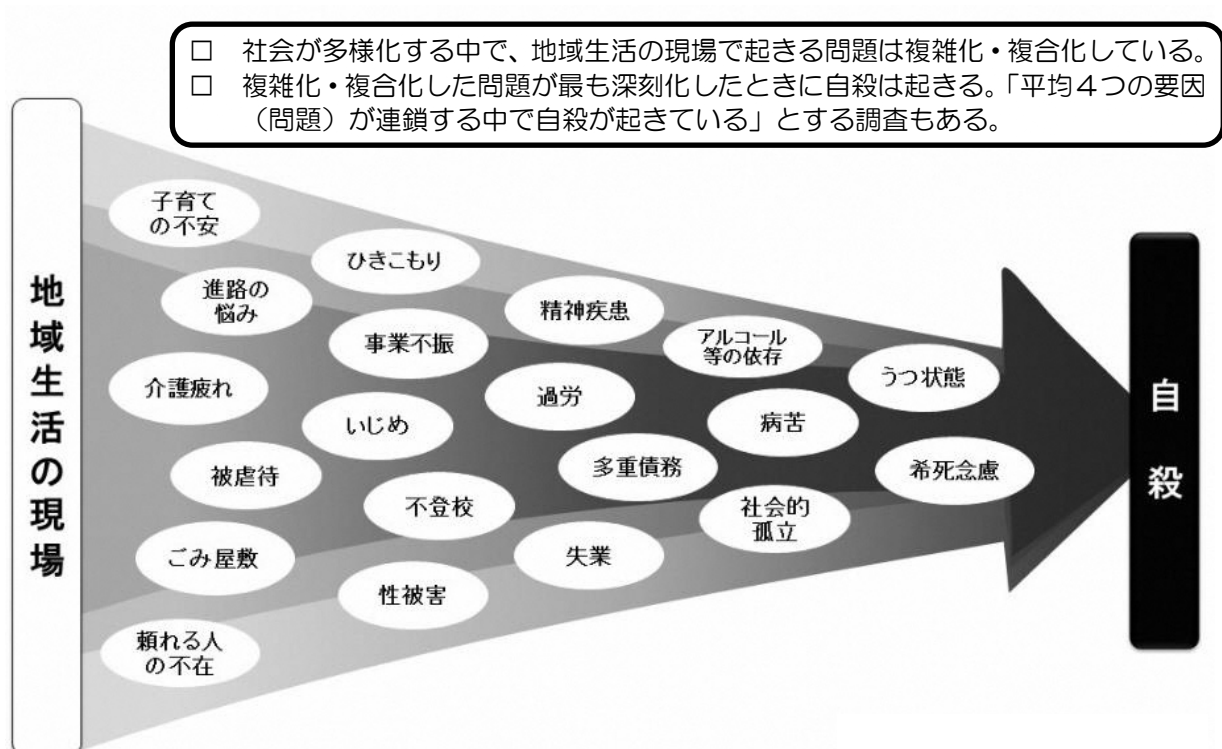
(2) 自殺対策の推進

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た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。



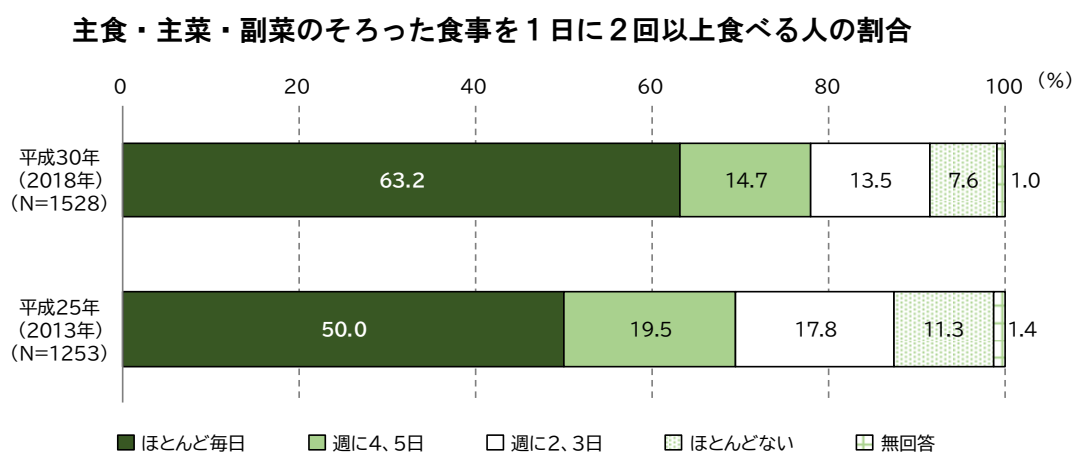
(1) 日頃の健康的な食生活を応援

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。



出典：平成30年度練馬区健康実態調査

※BMI：体重(kg) / (身長(m))²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とごはん」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%

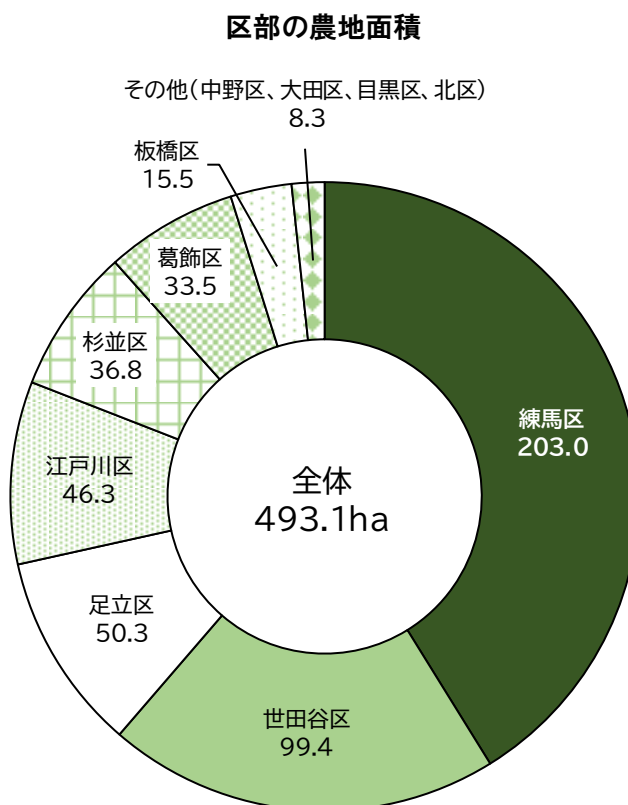
※ローリングストック：非常時に備え少し多めの食料を備えておき、定期的に消費・補充することで、備蓄した非常食が消費期限切れとなるのを防ぐ手法。

(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



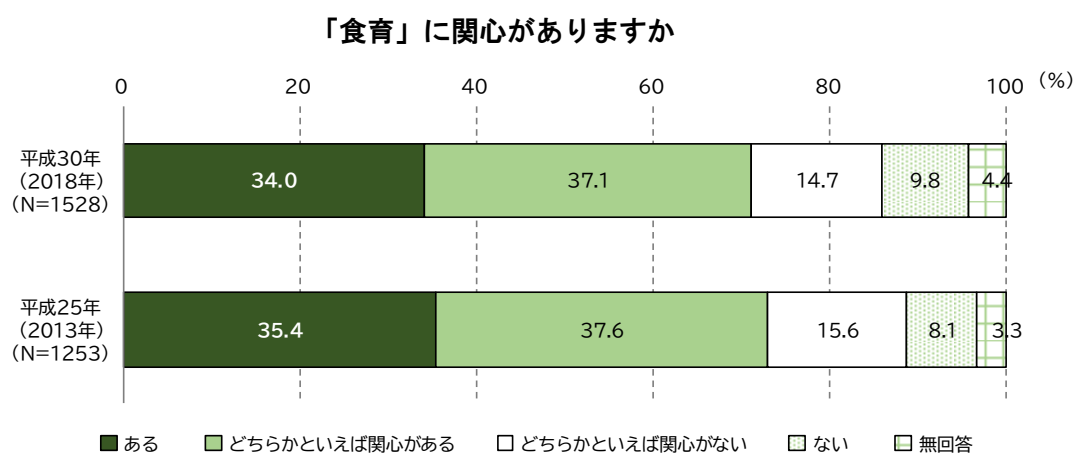
(3) 食を大切にしている心を育てる

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について理解を深め、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、食を大切にしている心を育む必要があります。



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、地域での食を通し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。



第5章 計画の推進

1 推進体制

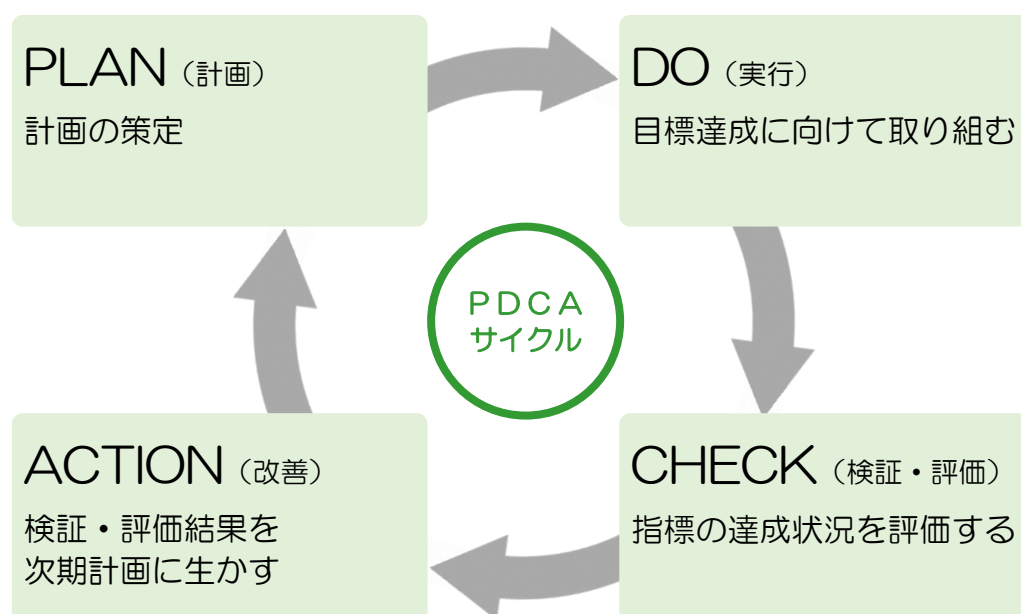
区民一人ひとりが自ら健康づくりに取り組み、主体的に行動することを、地域と協働しながら応援していくため、区民や町会自治会、医療機関、東京都など多様な主体と連携・協力し、取組の効果を相乗的に高めていきます。

計画の推進にあたっては、学識経験者、医療関係団体、福祉関係団体、事業者関係団体、公募区民により構成される「練馬区健康推進協議会」において、計画の進捗状況や取組を検証していきます。また関係機関との情報交換や意見交換を行い、健康づくり施策を推進していきます。

2 計画の評価

本計画では、施策の柱ごとに、評価指標を設定しています。

毎年度、計画の進捗状況を把握し、最終年度には、評価指標の中で設定した目標値に対する達成度を評価し、その結果を次期計画に生かすものとします。



第6章 事業一覧

1 事業一覧

1 きめ細かい子育て支援

(練馬区母子保健計画)

(1) 切れ目のない相談体制の充実

★印は「区の主な取組」に掲載している事業

No.	事業名	事業概要	担当課
1	★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	妊婦健診や乳幼児健診の健診情報等を電子化する母子健康電子システムを構築します。あわせて電子母子健康手帳の導入を検討します。	健康推進課 保健相談所
2	★外国人保護者の相談支援の充実	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。	健康推進課 保健相談所
3	★多胎児家庭へのサポート	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。	健康推進課 保健相談所 練馬子ども家庭支援センター
4	★新しい児童相談体制の構築	東京都と実務的な協議を重ね、児童相談所行政を共同して取り組む仕組みを構築します。	練馬子ども家庭支援センター
5	特定不妊治療費助成	高額の治療費がかかる特定不妊治療の経済的負担を軽減することを目的に、医療保険が適用されない治療費の一部を助成します。	健康推進課 保健相談所
6	妊婦全員面談の実施	妊娠届を出された全ての妊婦が妊娠子育て相談員（保健師・助産師・看護師）の相談を受けられるように面談体制を充実します。	健康推進課 保健相談所
7	母親学級	妊娠、出産、産後の特徴と健康管理・家族の健康的な食事のとり方・歯と口の健康、歯みがき実習・出産・育児などに関する知識の習得や仲間づくりを目的として開催します。	保健相談所
8	パパとママの準備教室	出産育児情報の提供や沐浴・妊婦体験を通して父親と母親の役割を学び合える教室を実施します。	保健相談所
9	産後ケア事業	家族等の支援がなく、体調や育児に不安がある産後の母子を対象として、助産師施設でのショートステイやデイケア、助産師による自宅訪問を受けることができます。	健康推進課 保健相談所
10	乳児家庭全戸訪問 (こんにちは赤ちゃん訪問)	生後4か月までのお子さんがいるすべての家庭に、助産師・保健師が訪問し、お子さんの体重測定や健康状態の確認、育児や産後の母親の体調の相談、子育てサービスの紹介などを行います。	保健相談所

No.	事業名	事業概要	担当課
11	「予防接種・子育てサポートシステム」による情報の発信	「ねりま子育てサポートナビ」に登録すると、「妊娠・子育て応援メール」の配信やお子さんの予防接種スケジュールの組立て・管理ができます。	健康推進課 保健予防課
12	子育てスタート応援券	出産・転入した世帯に区の子育て支援事業等に利用できる子育てスタート応援券をお送りしています。有効期限は、2歳になった月の末日までで、1歳以上で転入した世帯については、申請に基づいてお送りしています。	練馬子ども家庭支援センター
13	育児支援ヘルパー事業	産前産後の体調不良などで家事援助が必要な家庭にヘルパーを派遣します。	練馬子ども家庭支援センター
14	すくすくアドバイザー	子育てに関するなんでも相談に対応し、必要に応じて関係機関に橋渡しします。	練馬子ども家庭支援センター 子育て支援課
15	育児交流会	乳児を育てる母親を対象に、グループワークが進行役を務め、育児の不安や悩み等を語る育児交流会を行います。	保健相談所
16	子育て相談	1歳児および2歳児を対象に、身長・体重の計測や、保健師・管理栄養士・歯科衛生士が育児、栄養、歯みがきなどの相談を行います。	保健相談所
17	歯科保健指導講習会	母子を対象とした口腔保健に関する講習会を実施します。	保健相談所
18	育児栄養歯科相談	乳幼児の身長・体重の計測や育児、栄養、歯科などの個別相談を行います。	保健相談所
19	赤ちゃんからの飲む食べる相談	大人の食事から離乳食への調整方法を知り、大人も含めた家族の健康的な食生活が実践できるよう、体験型の小グループの相談会を行います。	保健相談所
20	すこやか親子の食事（1歳からの食事講習会）	家族が一緒に食べる健康的な食事について、実物の食事例等を活用した講習会を実施します。	保健相談所
21	地域食育講座	乳幼児期から高齢期まで「地域の食の課題」を共有し連携・協働して講座を実施します。	保健相談所
22	子育て家庭交流事業（ぴよぴよ・のびのび・にこにこ）	乳幼児とその保護者の方を対象とした、親子で自由に来所できる施設です。親子で楽しく遊んだり、保護者同士の交流の場として開放しています。 のびのび広場は、お子さんの育ちに不安のある親子を対象としたひろば事業です。	練馬子ども家庭支援センター 子育て支援課

(2) 子どもの成長発達をサポート

No.	事業名	事業概要	担当課
23	★保健相談所における支援体制の充実	発達障害の早期発見を目的として、M-C H A T を1歳6か月児健康診査に導入します。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います。そのため保健相談所に新たに心理相談員を配置します。	保健相談所
24	★こども発達支援センターにおける支援体制の充実	外出が困難な重度障害者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、障害者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。	障害者サービス調整担当課
25	妊婦健康診査費用助成	妊娠届を提出した妊婦に対し、妊婦健康診査、妊婦超音波検査および妊婦子宮頸がん検診受診票を交付し、契約医療機関に提出することで費用の一部助成を受けられます。	健康推進課
26	妊産婦歯科健康診査	妊娠中や産後は、ホルモンバランスの変化等で口腔内の環境が変化し、むし歯や歯周病を引き起こしやすくなるため、妊産婦歯科健康診査を実施します。	健康推進課
27	乳幼児健康診査	4か月児および3歳児を対象に、保健相談所において、医師による健康診査および保健師、管理栄養士および歯科衛生士による集団・個別指導や育児相談等を行います。 また6か月児、9か月児および1歳6か月児を対象に、契約医療機関において、身体測定、診察および保健指導を行います。	保健相談所
28	乳幼児経過観察	乳幼児健康診査の結果、要経過観察・要健康管理とされた乳幼児に対して、改めて経過観察日を設けて健康診査を行います。	保健相談所
29	心理経過観察 心理発達相談	健康診査時の心理相談の結果、継続的に相談が必要な場合、心理相談員が相談支援を行います。	保健相談所
30	歯科健康診査	1歳6か月児、2歳児、2歳6か月児および3歳児を対象に、歯科医師による歯科健康診査および歯科衛生士による歯みがき相談を行います。	保健相談所
31	フォロー歯科健康診査	1歳から3歳未満の子どもの歯科健康診査や歯みがき相談時に、初期むし歯や要注意歯がある、またむし歯になりやすい生活習慣がある子どもに対して、定期的に歯科健康診査や歯みがき相談を行い、継続支援します。	保健相談所

No.	事業名	事業概要	担当課
32	就学時健康診断 小中学校児童、生徒の定期 健康診断	定期健康診断では身体・視力・聴力検査 のほか、結核検査等を行い、その結果に 基づいて治療を勧めるなど、児童・生徒 の健康管理に努めています	保健給食課

(3) 関連事業

事業名	担当課
小中学校歯みがき巡回指導、児童生徒の歯と口の健康事業 アレルギー相談および講演会 学校給食に対する理解の促進・給食を通じた食育の推進 歯・口の健康に関する図画・ポスターコンクール 歯ートファミリーコンクール よい歯・よい子のつどい、いい歯の日パネル展 新生児聴覚検査費助成、未熟児養育医療給付、 妊娠高血圧症候群等医療給付 風しん抗体検査および風しん予防接種の助成 育成医療給付・療育給付、大気汚染障害者医療費助成 ふれあい給食 学校給食・給食指導	健康推進課 保健相談所 保健予防課 保健給食課 保育課

2 日頃の健康づくり

(1) 体とこころの健康づくり

No.	事業名	事業概要	担当課
33	★みどり健康プロジェクトの推進	練馬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。	健康推進課
34	★みどりのネットワークの形成	大規模な公園をみどり豊かな幹線道路や河川がつなぐ、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。	健康推進課 みどり推進課 道路公園課
35	★スポーツ環境の充実	体育協会などの団体と協力し、練馬総合運動場公園を活用したスポーツイベントを実施します。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に広げます。総合型地域スポーツクラブ（SSC）の働きかけにより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。	スポーツ振興課 健康推進課
36	★休養・睡眠の確保やストレスへ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ます。	健康推進課 保健相談所
37	健康相談	病気の相談や健診結果の見方、自分に合った食事のとり方などについて、個々の生活環境に即した健康相談を行います。	保健相談所
38	働く世代応援プロジェクト	働く世代の健康づくりを応援するため、区内事業所等を対象に、専門職の職員が出張講座を行っています。	保健相談所 健康推進課
39	個人指導型フィットネスプログラム	子育てや仕事が多忙なため健康的な生活習慣の確立が困難な 30～64 歳の区民を対象に、フィットネスクラブのトレーナーによる個別支援を行います。	健康推進課
40	運動リーダー育成講座	地域で自主的に健康づくり活動を行うボランティアを育成するための講座を開催します。	健康推進課
41	おとなの歯みがき相談	歯の磨き方などについて、歯科衛生士が個別に相談を行います。	保健相談所
42	歯周病予防講演会	歯の喪失や全身疾患に関係のある歯周病の予防について講演会を行います。	保健相談所
関連事業 健康フェスティバル、女性の健康応援講座、女性の健康づくりについての啓発事業（女性の健康週間）、お口の健康まつり スポーツガイドブックの作成、スポーツ・健康・体力づくり相談 練馬 E n カレッジ、SNS 練馬区ルール			健康推進課 保健相談所 スポーツ振興課 生涯学習センター 教育指導課

(2) たばこ・アルコール対策

No.	事業名	事業概要	担当課
43	★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」を実施します。また「練馬区禁煙マラソン」の利用を勧め、禁煙の継続をサポートします。	健康推進課 保健相談所
44	★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、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。	健康推進課
45	★適量の飲酒の啓発	適正飲酒の重要性と健康への影響について、講演会や区ホームページを活用して情報発信します。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ます。	健康推進課 保健相談所
46	禁煙支援薬局	練馬区薬剤師会と協力して、禁煙支援薬局の薬剤師による禁煙相談や情報提供および禁煙補助薬を使った禁煙支援を行います。	健康推進課
47	酒害・家族相談	アルコール依存症などを抱える家族を対象に、精神科医師・保健師により個別相談を行います。	保健相談所

(3) フレイル（虚弱）にならないために

No.	事業名	事業概要	担当課
48	★区独自の介護予防事業の充実 (街かどケアカフェ)	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。	高齢者支援課
49	★区独自の介護予防事業の充実 (はつらつシニアクラブ)	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」を推進します。	高齢社会対策課
50	★骨粗しょう症検診と予防教室の充実	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。	健康推進課 保健相談所

No.	事業名	事業概要	担当課
51	★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	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とごはん」を実施します。	健康推進課 保健相談所
52	★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。	健康推進課
53	後期高齢者健康診査	後期高齢者医療保険加入者を対象とした健康診査です。	国保年金課 健康推進課
54	長寿すこやか歯科健診	後期高齢者の歯周疾患や口腔機能低下を早期発見し、健康の維持・増進を図ることを目的として、76歳・80歳を対象に実施しています。	健康推進課 国保年金課
55	練馬区オリジナル三体操の普及拡大	練馬区オリジナル三体操（健康いきいき体操・お口すっきり体操・ゆる×らく体操）を施設・団体に幅広く普及するため指導員を派遣します。また普及に協力するボランティアを育成します。	健康推進課
56	口腔機能向上講演会	お口を健康に保ち、いつまでもおいしく楽しく安全な食生活を続けるために、知識や方法を学ぶ講演会を行います。	保健相談所
57	リハビリ専門職の派遣	介護予防に取り組むサークルヘリハビリ専門職のアドバイザーを派遣することにより地域における介護予防活動を支援します。	高齢社会対策課
58	健康長寿はつらつまつり	いつまでもいきいきと元気に生活するために、医師による健康講座、運動・口腔・認知機能の低下予防、栄養摂取のポイントの講座のほか、各種展示、体験などのイベントを実施します。	高齢社会対策課
59	はつらっライフ手帳の配布	フレイル予防をはじめ、健康づくりや介護予防事業についてのご案内、健診や健康状態の記録ができる手帳を区立施設や医療機関の窓口で配布しています。	高齢社会対策課
60	健康長寿はつらつ教室	「わかわか かむかむ元気応援教室」では口腔機能の向上や低栄養予防について学び、「ねりま お口すっきり体操」や調理実習を行います。	高齢社会対策課
関連事業 ロコモ体操事業、はつらつセンター・敬老館・敬老室の活用 高齢者サークル主催事業経費の助成、老人クラブ等運営費助成 就業促進支援（シルバー人材センター）			健康推進課 高齢社会対策課

3 生活習慣病対策の推進

(1) 糖尿病や高血圧症の重症化予防

No.	事業名	事業概要	担当課
61	★糖尿病重症化の予防	国保の特定健診において、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。	国保年金課 健康推進課
62	★妊婦健康診査を生かした生活習慣病の予防	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。	保健相談所
63	★糖尿病・高血圧に関する体験型講座の実施	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。	保健相談所
64	★30歳代健康診査受診者への支援	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。	健康推進課 保健相談所
65	★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。	健康推進課
66	国民健康保険特定健康診査・特定保健指導	国民健康保険加入者を対象にした、内臓脂肪症候群（メタボリックシンドローム）に着目した特定健診です。メタボリックシンドロームの判定基準を超えた場合は、「特定保健指導」を実施します。	国保年金課 健康推進課
67	生活習慣病予防教室	生活習慣病予防のための健康づくりについて、講習や運動などを通じて学ぶ教室です。各保健相談所でさまざまなテーマを設定して実施しています。	保健相談所
68	糖尿病医療連携	練馬区医師会と連携し、区民向け講習会の開催や、糖尿病に関連する医療機関の連携を図る取組を実施します。	健康推進課
69	糖尿病についての啓発事業（糖尿病週間）	11月の糖尿病週間に、糖尿病予防に関するパネルを展示、リーフレットを配布します。	保健相談所
70	健康診査	受診機会の少ない区民に対し健康診査を実施し、生活習慣病の早期発見に努めています。	健康推進課

No.	事業名	事業概要	担当課
71	一般胸部エックス線検査	胸部エックス線検査を行い、呼吸器疾患・循環器疾患、結核等の早期発見に努めています。	健康推進課
72	肝炎ウイルス検診	B型肝炎・C型肝炎のウイルス検査を行っています。	健康推進課
73	歯科健康診査	成人の歯周疾患予防を目的として実施しています。また、妊娠・産後時の女性の歯の健康づくりを支援をしています。	健康推進課
74	眼科（緑内障等）健康診査	情報機器の普及や生活習慣を原因とする目の疾患の早期発見に努めています。	健康推進課
75	成人保健対策	区民にとって分かりやすい成人保健対策を実施するため、区で行なわれる各種健康診査・がん検診の通知・受診券の発送から、問い合わせ、苦情対応までの窓口を一本化して行っています。	健康推進課
再掲	後期高齢者健康診査	後期高齢者医療保険加入者を対象とした健康診査です。	国保年金課 健康推進課

（２）受けてみようかなと思える健診（検診）の実現

No.	事業名	事業概要	担当課
76	★健診（検診）環境の充実	一日で複数の健診（検診）を受診できる体制づくり、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。	健康推進課
77	★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。	健康推進課
78	★「受けてみようかな」と思わせる案内の工夫	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。	健康推進課

4 総合的ながん対策（練馬区がん対策推進計画）

（１）がんを知る

No.	事業名	事業概要	担当課
79	★子どものころからの健康教育	がんについて学べるDVDを作成します。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。	健康推進課
80	★講演会の開催や各種イベントでの啓発	がん患者や家族、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。	健康推進課
81	★がんのガイドブックの作成	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。	健康推進課
82	★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、最新情報の掲載など、正しい知識の普及啓発を図ります。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。	健康推進課
83	がん征圧月間	9月のがん征圧月間に、がん検診やがん予防に関するパネルを展示、リーフレットを配布します。	健康推進課 保健相談所
84	ピンクリボンキャンペーン	10月の乳がん月間に、乳がん検診の受診勧奨や自己触診法の啓発のため、パネルを展示、リーフレットを配布します。	健康推進課 保健相談所
85	乳がん予防啓発出張講座	乳がん検診の受診勧奨や自己触診法の啓発のため、区内小中学校のPTA等を対象に乳がん患者会と共に出張講座を行います。	保健相談所

（２）早期発見・早期治療のために

No.	事業名	事業概要	担当課
再掲	★健診（検診）環境の充実	一日で複数の健診（検診）を受診できる体制づくり、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。	健康推進課
再掲	★「受けてみようかな」と思わせる案内の工夫	健診（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。	健康推進課 国保年金課

No.	事業名	事業概要	担当課
86	★がん検診の個別案内	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。	健康推進課
87	★「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。	健康推進課
88	胃がん検診	死亡率は減少傾向にあるものの、がんの中では依然として高い死亡率となっている胃がんの検診を行い、検診機会を多くし早期発見・早期治療に努めています。	健康推進課
89	胃内視鏡検査の実施	胃がん検診において、胃部エックス線検査との選択制として、50歳以上偶数年齢の区民を対象に、胃内視鏡検査を実施しています。	健康推進課
90	子宮がん検診	早期の段階では無症状であり、若年層で増加傾向にある子宮がんの検診を行い、早期発見・早期治療に努めています。	健康推進課
91	乳がん検診	40～50歳代の世代に特に多く、近年一貫して増加傾向にある乳がんの検診を行い、早期発見、早期治療に努めています。	健康推進課
92	肺がん検診	死亡率は若干減少傾向にあるものの、依然として日本人のがんによる死亡の中で最も多い肺がんの検診を行い、早期発見・早期治療に努めています。	健康推進課
93	大腸がん検診	50歳過ぎから増加傾向にあり、高齢になるほどかかる割合が高くなる大腸がんの検診を行い、早期発見・早期治療に努めています。	健康推進課
94	前立腺がん検診	高齢期に増加する前立腺がんの早期発見・早期治療に努めています。	健康推進課
95	がん検診精密検査結果把握	がん検診精密検査の受診率向上を図り、がん検診の事業評価および精度管理を行っています。	健康推進課

(3) がんとの共生

No.	事業名	事業概要	担当課
96	★がん患者支援連絡会の設置	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。	健康推進課
97	★がん患者のQOL 向上に向けた取組	がん患者のQOL 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。	健康推進課
98	★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。	健康推進課
99	★がん患者・家族の支援センター設置を検討	「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。	健康推進課

5 精神疾患対策と自殺予防

(1) 精神保健相談・支援の充実

No.	事業名	事業概要	担当課
100	★居場所に関する情報の発信	精神障害者の社会参加と地域理解を促進するため、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、発信します。	保健相談所
101	★訪問支援体制の強化	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。	保健相談所
102	★地域移行に向けた支援の充実	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。	保健相談所
103	★ひきこもり・8050問題への支援	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。	生活福祉課 総合福祉事務所 高齢者支援課 保健相談所
104	精神保健講演会	精神障害者の家族等が心の病や精神障害などについて正しく理解するため、講演会を行います。	保健相談所
105	思春期・ひきこもり相談	思春期やひきこもりなどの心の問題を抱える方やその家族を対象に、精神科医師による個別相談・集団指導やグループミーティングを行います。	保健相談所
関連事業 精神疾患患者の家族への支援、こころの健康相談・うつ相談 子育てこころの相談、地域精神保健福祉関係者連絡会 練馬区精神保健医療福祉連絡会			保健予防課 保健相談所

(2) 自殺対策の推進

No.	事業名	事業概要	担当課
106	★相談窓口案内の作成と周知	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。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。	保健予防課 保健相談所

No.	事業名	事業概要	担当課
107	★ゲートキーパー養成講座の開催	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。	保健予防課
108	★支援者向け自殺予防の手引きの作成と周知	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。	保健予防課
109	★若者への情報提供の強化	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。	保健予防課
110	関係機関等の連携体制の構築	保健・医療・福祉・教育等の関係者・関係団体や学識経験者を構成員とする自殺対策推進会議を開催し、緊密に連携して自殺予防を総合的に推進する体制を構築します。	保健予防課
111	自殺防止キャンペーン等	9月の自殺予防週間、3月の自殺対策強化月間に、自殺予防に関する普及啓発活動を実施します。	保健予防課 保健相談所

6 地域と取り組むねりまの食育

(練馬区食育推進計画)

(1) 日頃の健康的な食生活を応援

No.	事業名	事業概要	担当課
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	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とごはん」を実施します。	健康推進課 保健相談所
112	★若い女性のやせ、若い世代の食の乱れなどへの働きかけ	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。	健康推進課
113	★災害時に役立つ日頃の食事の普及	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や地域食育講座などで普及します。	健康推進課 保健相談所
114	情報紙「ねりまの家族の健康を応援します」の発行	若い世代の家族を対象に区立全小学校との連携・協働で食を通じた健康づくりの情報紙を作成し配布します。	保健相談所
115	栄養相談	個別の生活や身体状況に合わせた食事診断や電話相談、年代別の栄養相談（予約制）を行います。	保健相談所
再掲	赤ちゃんからの飲む食べる相談	大人の食事から離乳食への調整方法を知り、大人も含めた家族の健康的な食生活が実践できるよう、体験型の小グループの相談会を行います。	保健相談所
再掲	すこやか親子の食事（1歳からの食事講習会）	家族が一緒に食べる健康的な食事について、実物の食事例等を活用した講習会を実施します。	保健相談所
再掲	地域食育講座	乳幼児期から高齢期まで「地域の食の課題」を共有し連携・協働して講座を実施します。	保健相談所

(2) 練馬ならではの食文化の伝承

No.	事業名	事業概要	担当課
116	★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。	健康推進課

No.	事業名	事業概要	担当課
117	★「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。	健康推進課 保健相談所
118	食育推進ネットワーク会議	区民、食育関係団体等と連携し「農地が身近にあるねりまならではの食育」の推進に取り組んでいます。	健康推進課
119	食育実践ハンドブックによる「ねりまの食育」の推進	区の食生活の課題や、農地が身近にあるねりまならではの食育を推進するため、食育実践ハンドブックを作成し食育事業を展開します。	健康推進課 保健相談所
120	食育キャンペーン	健康フェスティバル、農業祭、盆マルシェ等で、食育実践ハンドブックを活用した食育キャンペーンを実施します。	健康推進課 保健相談所
121	伝統野菜を活用した食育の推進	練馬大根などを紹介した、食育実践ハンドブックを教材に活用し、食の大切さを伝えます。	健康推進課

（３）食を大切にする心を育てる

No.	事業名	事業概要	担当課
122	★「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「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。	健康推進課 保健相談所
123	★食品ロス削減の取組 (フードドライブ事業)	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。	健康推進課 清掃リサイクル課
124	★食品ロス削減の取組 (ねりまの食育応援店) (おいしく完食協力店)	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。	健康推進課 清掃リサイクル課
125	食育推進講演会	食の大切さを理解してもらい、食育を広く普及啓発するため、食育推進講演会を実施します。	健康推進課

No.	事業名	事業概要	担当課
126	ねりまの食育推進ボランティア講座	食育推進ボランティア講座を実施し、食育活動をする人を増やし、情報交換会を開催し活動を支援します。	健康推進課 保健相談所
127	ねりマルシェの開催支援 農業体験農園・ふれあい農園事業 野菜ウォークラリー 練馬果樹あるファーム 練馬大根育成事業	練馬でしか体感できない都市農業の魅力を感じていただくとともに、農に親しむための様々な取り組みを進めています。	都市農業課 保育課 保健給食課
128	第3次練馬区立小中学校における食育推進計画	国の「第3次食育推進基本計画(平成28年3月)」の五つの「重点課題」を踏まえ、小中学校において食育を総合的かつ計画的に一層推進するための指針です。本計画に基づき各種取組や練馬区の特性を生かした食育を進めています。	保健給食課
129	練馬区立保育園の食育計画	区立保育園では子どもたち一人ひとりの「食べる力」を豊かに育むために5つの食育目標を掲げて取組を行っています。	保育課

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

発 行：練馬区健康部健康推進課

〒176-8501 東京都練馬区豊玉北6丁目 12 番 1 号

電 話：03-3993-1111（代）

FAX：03-5984-1211

<https://www.city.nerima.tokyo.jp/>

