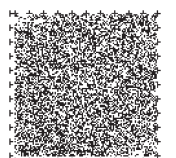


第 2 章 区が目指す方向性



1 目指す将来像（基本目標）

区は、地域と協働しながら、区民の主体的な行動を応援することで、区民一人ひとりが自分に合った健康的な生活を送ることができる、

「誰もが自ら健康づくりに取り組むまち」

の実現を目指します。

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

健康づくりの主人公は区民の皆様です。区民一人ひとりの主体的な健康づくりを応援します。

（２）区民や団体との協働を推進

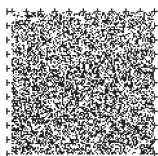
区民や関係団体等の多様な主体と連携・協力し、地域全体で区民の皆様の健康づくりを後押しします。

（３）リーディングプロジェクトの設定

健康づくりに関する６つの分野（施策の柱）において、重点的に取り組むリーディングプロジェクトを設定します。

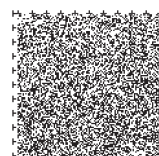
（４）人生の各段階（ライフステージ）に応じた健康づくりの推進

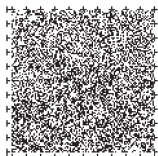
ライフステージごとに異なる健康状態や生活習慣に応じた健康づくりが重要です。また、ライフステージは独立したものでなく、各ライフステージでの生活習慣が次のライフステージの健康状態に大きく関わってきます。これらを踏まえ、胎児期から高齢期に至るまで、生涯を通じた健康づくりを推進します。



3 6つの施策の柱（施策の体系）

区は、健康づくりサポートプラン（令和2年度～令和6年度）において、区民の皆様の健康づくりにつながる様々な取組を進めてきました。コロナ禍を経て、健康意識が高まる中、区民の皆様一人ひとりの健康づくりを更に後押しできるよう、新たに以下の施策に取り組んでいきます。

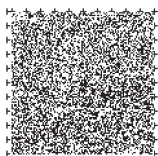


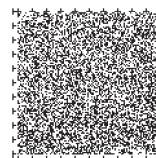


今日からできる健康づくり

ご自分のライフステージに応じて、できることからはじめてみませんか？

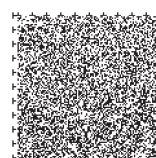
ライフステージ	妊娠・出産期	乳幼児期	
柱1 はじめよう健康づくり ～その気になった時がはじめ時～	体調に合わせて無理なく身体を動かそう	親子で楽しく身体を動かして遊ぼう	
	歯みがきと一緒にデンタルフロスも使ってみよう	仕上げみがきを習慣にしよう	
	たばことお酒はやめよう	授乳期はたばことお酒を避けよう	
	質の良い十分な睡眠をとろう		
	積極的に仮眠をとろう	睡眠時間の目安 10 ～ 14 時間	
柱2 もっと知ろう自分の身体 ～身近で安心、健診受診～	定期的に健診、歯科健診		
	健診（検診）結果を確認して、		
柱3 がんを知り、がんと生きる （練馬区がん対策推進計画）	がん検診を受けて、自分の身体について知ろう		
柱4 妊娠期・子育て期を切れ目なくサポート！ （練馬区母子保健計画）	妊婦健診を受けて自分と赤ちゃんの健康状態を確認しよう	定期的に健診、予防接種を受けよう	
	区オリジナル 電子母子手帳アプリ「すくすくアプリ」を使ってみよう		
柱5 おいしく健康になろう！ ～練馬ならではの食育～ （練馬区食育推進計画）	1日3食食べよう		
	バランスの良い食事（「ちゃんとごはん」※）をとろう ※区では、健康で暮らす、基本の一汁一菜の食事を「ちゃんとごはん」と名づけ、普及啓発に取り組んでいます		
	区オリジナル 家の近くの		
柱6 寄り添い 支える こころの健康づくり	悩みや不安は一人で抱え込まず、身近な人や相談窓口にご相談してみませんか？	お子さんとのコミュニケーションを大切にしよう	
	自分に合ったストレス解消法を見つけよう		

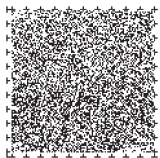




皆様の健康づくりのきっかけとなるような取組の一例をご紹介します！

児童・思春期 (小学生～19歳)	青年期 (20歳～39歳)	壮年期 (40歳～64歳)	高齢期 (65歳以上)
好きな運動やスポーツで楽しく身体を動かそう	「ちょっとずつ」「無理なく」身体を動かそう 📌Point エスカレーターではなく階段を使おう / 歩いて 買い物にいこう / 30分に1回は立ち上がろう		
	区オリジナル「健康いきいき体操」や「ゆる×らく体操」で身体を動かそう		
	区オリジナル 健康づくりアプリを使って散歩やウォーキングを楽しもう		
食後の歯みがきを習慣にしよう	歯みがきと一緒にデンタルフロスも使ってみよう		
	区オリジナル「お口すっきり体操」をやってみよう ※詳しくは P28 をご覧ください。		
たばことお酒と健康について知ろう	お酒は「適量を楽しむ」飲もう 📌Point 休肝日をつくる、時間や量を決めるなど飲みすぎない工夫をしよう		
	禁煙について、考えてみませんか？ あなたや家族、周りの人の健康を守ろう		
	📌Point 寝室はなるべく暗く、心地よい温度にしよう 寝酒や寝る前にテレビ、スマートフォンを見る習慣を見直してみよう		
睡眠時間の目安 8～12 時間	睡眠時間の目安 6～9 時間	睡眠時間の目安 6～8 時間	
を受けて自分の身体を知ろう			
必要な保健指導や検査、治療を受けよう			
がんについて知ろう 📌Point 気になることは、医療機関や身近な相談窓口に聞いてみよう			
HPV ワクチンの 予防接種を受けよう	定期的ながん検診を受けて、自分の身体について知ろう		
プレコンセプションケアについて知って、取り組んでみよう ※詳しくは P56 のコラムをご覧ください。			
📌Point 食欲や時間のないときは、食べやすいものを1品取り入れることから始めよう			
お惣菜や冷凍食品、缶詰も上手に活用しよう			
📌Point 早寝・早起き・ 朝ごはんを習慣にしよう	📌Point 野菜摂取と減塩を意識しよう		📌Point たんぱく質 (肉・魚・卵・豆腐など) の摂取を意識しよう
「ねりまの食育応援店」を見つけてみよう			
悩みや不安は一人で抱え込まず、身近な人や相談窓口にご相談してみませんか？ 📌Point こころの不調のサインに気を付けよう 眠れない、何をするのもおっくう、何も食べたくない、などのサインがあったら相談しよう			
自分に合ったストレス解消法を見つけよう（自宅のできる活動を楽しむ、笑う、気持ちを書いてみるなど）			





4 リーディングプロジェクト

各柱の施策の中で、重点的に進める取組を「リーディングプロジェクト」として掲げています。

柱1

リーディングプロジェクト 1

ライフステージにあった健康のきっかけづくり

コロナ禍を経て高まった健康意識を更に醸成するため、SNSやアプリを活用してライフステージにあった健康情報を積極的に発信し、区民の皆様が健康づくりへの一歩を踏み出すための後押しをします。

また、民間事業者と連携して、健康づくりに取り組んだ方へ、ウォーキングのオンラインレッスンなどを特典として提供する、インセンティブ事業を実施します。

ライフステージ	情報発信を行う媒体の例
若い世代	SNSの活用
働く世代	産業団体の広報紙の活用
高齢世代	フレイルを予防するためのアプリの活用、利用促進

柱2

リーディングプロジェクト 2

20歳代から受けられる！成人歯科健診

歯周病予防は、糖尿病などの生活習慣病予防につながる事が期待されているため、現在、30歳以上が対象の成人歯科健診に20歳・25歳を加え、健診をきっかけにした定期的な歯科受診へとつなげます。

また、自覚症状がないままに進行する生活習慣病や歯周病を、早期発見、早期予防するための取組を進めます。



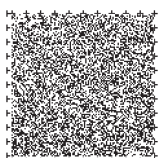
柱3

リーディングプロジェクト 3

民間団体との連携で患者を支援

順天堂練馬病院や近隣のがん相談支援センターとの連携を強化し、ニーズに合った相談先につながるよう支援します。

がんについての正しい知識の啓発や、がん検診の受診環境の整備を行い、がんの予防や早期発見につなげます。また、民間団体等と協働し、がん患者やその家族を適切な相談支援サービスにつなげるための取組を強化します。



柱4

リーディング プロジェクト 4

「いつでも・どこでも」ICTを活用して気軽に相談

様々な不安を抱える妊産婦や子育て世帯をサポートするための環境づくりを進めます。

仕事や子育て等により、平日や日中に妊娠・子育てに関する問合せができない妊産婦や家族のために、医師等の専門職が24時間365日メール相談を受け付けるほか、夜間のオンライン相談を実施し、区役所に足を運ぶことなく、いつでも気軽に相談できる環境を整備します。



柱5

リーディング プロジェクト 5

「ちゃんとごはんプロジェクト」@高松みらいのはたけ

健康づくりの基本となる食について、区の特徴を生かしながら学び・体験する機会を提供するほか、食を大切にするための取組を推進します。

食育推進ボランティアと協働で実施する食育体験事業「ちゃんとごはんプロジェクト」を高松みらいのはたけで実施します。収穫した農産物を活用し、食について学び・体験する機会を区民に提供します。また、ねりまの食育応援店とも連携した、収穫、調理、共食の機会を提供します。



柱6

リーディング プロジェクト 6

アウトリーチ事業の充実

近年、こころの病気を有する患者数は、増加傾向にあります。

区では、こころの不調を抱えながら自ら受診や相談ができない方やその家族、精神疾患の未治療者や治療を中断した精神障害者、ひきこもりなどの方々に対し、一人ひとりの状況に応じた支援を行えるよう、アウトリーチ事業を充実します。

