

その気になった時が
はじめて時

練馬区

健康づくりサポートプラン

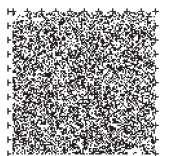
誰もが自ら健康づくりに取り組むまち ねりま

令和7年度(2025年度)～令和10年度(2028年度)

概要版



令和7年(2025年)3月
練馬区



1

計画の基本的考え方

1 練馬区健康づくりサポートプランとは??

生涯を通じた区民の皆様の健康づくりを更に後押しするための計画として策定しました。健康づくりは、その気になった時がはじめ時です。まだ早い、もう遅いということはありません。誰でもできることからスタートし、無理なく継続していくための後押しをしていきます。計画期間は、令和7年度～令和10年度までの4年間です。

2 プランの位置づけ

本計画は、区の総合計画である「第3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、健康増進法に基づく「市町村健康増進計画」として位置づけるとともに、「がん対策推進計画」（がん対策基本法）、「母子保健に関する計画」（成育医療等基本方針に基づく計画策定指針）および「食育推進計画」（食育基本法）としても位置付け、包含しています。

2

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

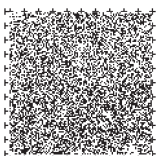
(2) 区民や団体との協働を推進

(3) リーディングプロジェクトの設定

(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

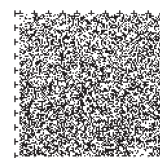


©2011練馬区ねり丸



3 6つの施策の柱（施策の体系）

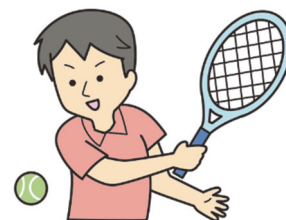
区は、健康づくりサポートプラン（令和2年度～令和6年度）において、区民の皆様の健康づくりにつながる様々な取組を進めてきました。コロナ禍を経て、健康意識が高まる中、区民の皆様一人ひとりの健康づくりを更に後押しできるよう、新たに以下の施策に取り組んでいきます。



3

柱ごとの区の主な取組

各柱の施策の中で、重点的に進める取組（リーディングプロジェクト）を赤字で示しています。



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～

- **ライフステージにあった健康のきっかけづくり**／運動できる環境の充実（石神井松の風文化公園の整備）【新規】／休養・睡眠に関する取組／全世代に向けた「ちゃんとごはんプロジェクト」の実施【新規】／大学等と連携した若い世代の食に関する取組の推進
- 禁煙支援／受動喫煙対策／適正飲酒についての啓発【新規】／子どもの頃からの健康教育
- おとなの歯みがき相談／お口の健康に関する情報発信【新規】／健全な口腔機能の発育や維持についての啓発
- 街かどケアカフェ事業／フレイル予防アプリ「フィット＆ゴー」を使った健康づくりの取組／高齢者みんな健康プロジェクト

柱 2 もっと知ろう自分の身体

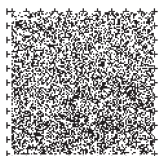
～身近で安心、健診受診～

- **20歳代から受けられる！成人歯科健診【新規】**／ナッジ理論を活用した健診（検診）案内および勧奨通知／健診の見える化【新規】／健診受診時の保育サービスの拡充
- ホームページの充実とSNSの活用による生活習慣病予防の推進／骨粗しょう症予防の推進
- 高血圧の個別受診勧奨と早期治療の推進【新規】／医師会・歯科医師会・薬剤師会との連携による内科受診勧奨【新規】

柱 3 がんを知り、がんと生きる

（練馬区がん対策推進計画）

- **がんの種類別の啓発**／多様な媒体を活用した情報発信／子どもの頃からの健康教育（再掲）／子宮頸がんの予防に向けた取組
- 健診（検診）環境の充実／ナッジ理論を活用した健診（検診）案内および勧奨通知（再掲）／がん検診の個別案内／がん検診精密検査結果把握
- ウィッグ等購入費用助成事業／がん患者等支援連絡会／がんサポートブック／**民間団体との連携で患者を支援**



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)

- 「いつでも・どこでも」ICTを活用して気軽に相談【新規】／2か月児相談／1歳児子育て相談の充実／外国人保護者の相談支援
- 産後ケア事業の充実／家事や育児に関する講座等の実施／練馬こどもカフェ／子どもを一時的に預けられるサービスの充実



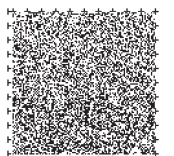
柱5 おいしく健康になろう！ ～練馬ならではの食育～ (練馬区食育推進計画)

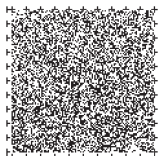
- 全世代に向けた「ちゃんとごはんプロジェクト」の実施【新規】(再掲)／大学等と連携した若い世代の食に関する取組の推進(再掲)／ねりまの食育応援店事業の推進／赤ちゃんからの飲む食べる相談の充実／区立保育園での食育
- 「ちゃんとごはんプロジェクト」@高松みらいのはたけ／食農体験学習の推進／マルシェの実施・支援 果樹あるファーム、ベジかるファームの開設・拡充支援
- おいしく完食協力店事業の充実／フードドライブ事業の実施／食品衛生に関する情報提供



柱6 寄り添い 支える こころの健康づくり

- LINEやアプリ等を活用したこころの健康づくりに関する情報発信／メンタルヘルスケア講座の実施／ゲートキーパー養成講座の実施
- アウトリーチ(訪問支援)事業の充実／精神障害にも対応した地域包括ケアシステムの構築／長期入院患者の地域移行・定着の支援
- 精神保健相談、アルコールなどの依存家族相談、うつ相談の実施／NPO法人と連携した相談支援／自殺未遂者支援事業／関係機関等の連携体制の構築

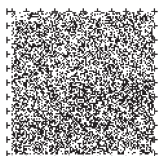


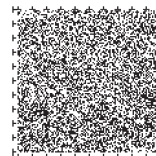


今日からできる健康づくり

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？

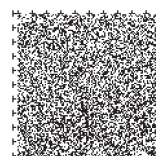
ライフステージ	妊娠・出産期	乳幼児期	
柱1 はじめよう健康づくり ～その気になった時がはじめ時～	体調に合わせて無理なく身体を動かそう	親子で楽しく身体を動かして遊ぼう	
	歯みがきと一緒にデンタルフロスも使ってみよう	仕上げみがきを習慣にしよう	
	たばことお酒はやめよう	授乳期はたばことお酒を避けよう	
	質の良い十分な睡眠をとろう		
	積極的に仮眠をとろう	睡眠時間の目安 10 ～ 14 時間	
柱2 もっと知ろう自分の身体 ～身近で安心、健診受診～	定期的に健診、歯科健診		
	健診（検診）結果を確認して、		
柱3 がんを知り、がんと生きる （練馬区がん対策推進計画）	がん検診を受けて、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		

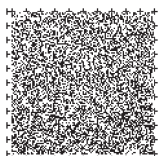
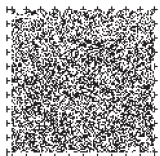




皆様の健康づくりのきっかけとなるような取組の一例をご紹介します！

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		
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	定期的にがん検診を受けて、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			
📌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）			





練馬区健康づくりサポートプラン 概要版

令和7年度(2025年度)～令和10年度(2028年度)

発 行：練馬区 健康部 健康推進課

住 所：〒176-8501 東京都練馬区豊玉北6丁目12番1号

電 話：03-5984-1608(直通)

F A X：03-5984-1211

メール：KENKOUSUISIN11@city.nerima.tokyo.jp

