



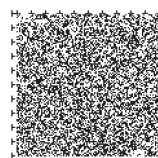
練馬区 健康づくりサポートプラン

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)



令和7年(2025年)3月
練馬区

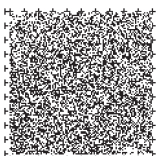


■音声コードについて

各ページの角の位置に印刷された模様は、「音声コード」といいます。市販の活字文書読み上げ装置やスマートフォンなどを活用して、模様の印刷された部分を読み取らせると、音声で内容を聞くことができます。

模様の印刷された部分には、位置を分かりやすくするために、ページの端に「切りかき」をつけています。

なお、音声コードで読み上げる内容は、実際に印刷されている内容とは若干異なる場合がありますので、あらかじめご了承ください。また、スマートフォンなどで読み取る場合、機種により正しく音声変換できない場合があります。



練馬区健康づくりサポートプラン (令和7年度～10年度)の策定にあたって

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、男女ともに世界トップクラスです。

しかし、食生活の変化や超高齢社会の進展に伴い、がんや生活習慣病に罹患する人が増加しています。これらの病気は、誰もが罹る可能性のある身近な病気です。人生100年時代、生涯を通じて健康に過ごすためには、食事や運動も含め、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。

私も若い頃に腰を痛めたことがあります。医者から腰回りの筋肉をつけるように言われたことが転機となり、健康管理を兼ねて、朝起きたら体操や腕立て伏せ、スクワットをして、帰宅後や休日には光が丘の森でジョギングをする生活を30年以上続けています。

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。私の実感です。

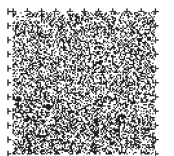
本計画は、「第3次みどりの風吹くまちビジョン」の健康分野における個別計画です。ライフステージに応じた区民の皆様一人ひとりの健康づくりを応援するため、アプリやSNSを活用した自主的な健康づくりの促進、ICTを活用した母子保健相談の充実、総合的ながん対策の推進、都市農業を活かした練馬ならではの食育の推進などに取り組めます。事業の実施にあたっては、地域で活動している皆様と連携・協力し、地域全体で、生涯を通じた健康づくりを更に後押ししていきます。

プランの推進を通じて、区民の皆様が自分に合った健康的な生活を送ることができ、「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7年3月

練馬区長 前川 耀男



練馬区健康づくりサポートプラン

1

はじめよう健康づくり

～その気になった時がはじめ時～

23ページ～



2

もっと知ろう
自分の身体

～身近で安心、健診受診～



将来像



誰もが自ら

取り組むまち



6

寄り添い 支える
こころの健康づくり

65ページ～

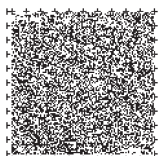


5

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)

57ページ～



(令和7年度～令和10年度)

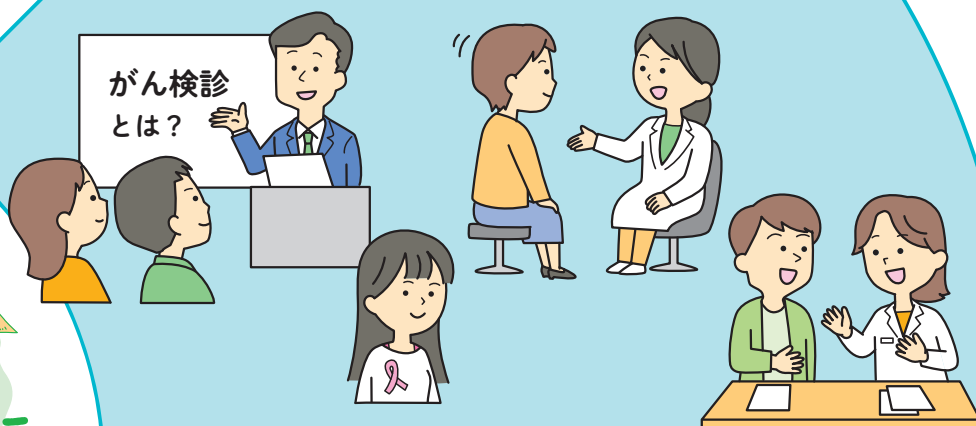
33ページ～



3

43ページ～

がんを知り、がんと生きる
(練馬区がん対策推進計画)



健康づくりに

ねりま

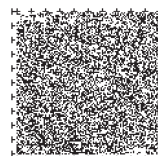
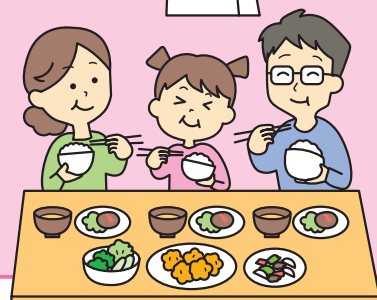


©2011練馬区ねり丸

4

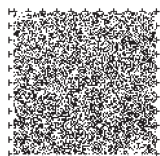
妊娠期・子育て期を
切れ目なくサポート！
(練馬区母子保健計画)

51ページ～

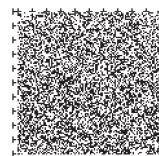


目 次

第1章 計画の基本的考え方.....	9
1 プラン策定の趣旨.....	10
2 プランの位置づけ・期間.....	10
(1) 法的位置づけ.....	10
(2) 計画期間.....	10
(3) 区の関連計画との関係.....	11
第2章 区が目指す方向性.....	13
1 目指す将来像（基本目標）.....	14
2 目標の実現に向けた視点.....	14
(1) 区民の主体的な行動を応援.....	14
(2) 区民や団体との協働を推進.....	14
(3) リーディングプロジェクトの設定.....	14
(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.....	14
3 6つの施策の柱（施策の体系）.....	15
今日からできる健康づくり.....	16
4 リーディングプロジェクト.....	18
第3章 柱ごとの区の実践.....	21
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～.....	23
(1) 健康に向けて一歩を踏み出そう.....	24
(2) 正しく知ろう、たばことお酒.....	26
(3) 歯から始める健康づくり.....	28
(4) 今日から始めるフレイル予防.....	30
コラム：熱中症を予防しよう.....	32
柱2 もっと知ろう自分の身体～身近で安心、健診受診～.....	33
(1) 自分の身体を知ろう.....	34
(2) 生活習慣病から身体を守ろう.....	36
(3) 健康状態をキープしよう.....	38
コラム：ライフステージごとの男性・女性の健康課題.....	40
コラム：ACP（アドバンス・ケア・プランニング）のこと.....	42
コラム：かかりつけ医をもとう.....	42



柱3	がんを知り、がんと生きる（練馬区がん対策推進計画）	43
（1）	身近な病気「がん」を知ろう	44
（2）	受けてほしい がん検診	46
（3）	つなぐ、支える がんとの共生	48
コラム：	がんになって、思うこと	50
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）	51
（1）	いつでも相談できる環境づくり	52
（2）	ほっとできる子育て応援	54
コラム：	将来に向けた健康づくり	56
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）	57
（1）	食べることから健康を目指そう	58
（2）	食でつながる！～練馬の畑からテーブルへ～	60
（3）	食を大切にするために～できることはなんだろう？～	62
コラム：	みんなで取り組む食育	64
柱6	寄り添い 支える こころの健康づくり	65
（1）	こころのサインに気づくために	66
（2）	安心して相談できる仕組みづくり	68
（3）	こころの健康問題を抱える方等への支援	70
コラム：	市販薬のオーバードーズ（過量服薬）	72
事業一覧		73
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～	73
柱2	もっと知ろう自分の身体～身近で安心、健診受診～	78
柱3	がんを知り、がんと生きる（練馬区がん対策推進計画）	81
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）	84
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）	91
柱6	寄り添い 支える こころの健康づくり	95
第4章	計画の策定・推進	99
1	計画の策定・推進	100
（1）	練馬区健康実態調査の実施	100
（2）	健康推進協議会の開催	100
（3）	区民意見反映制度（パブリックコメント）の実施	100
（4）	計画の推進	101



第5章 前回計画の評価 各種データ	103
1 指標一覧	104
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～	104
柱2 もっと知ろう自分の身体～身近で安心、健診受診～	105
柱3 がんを知り、がんと生きる（練馬区がん対策推進計画）	106
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）	107
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）	107
柱6 寄り添い 支える こころの健康づくり	108
2 前回計画の評価	109
（1）きめ細かい子育て支援（練馬区母子保健計画）	109
（2）日頃の健康づくり	109
（3）生活習慣病対策の推進	110
（4）総合的ながん対策（練馬区がん対策推進計画）	111
（5）精神疾患対策と自殺予防	111
（6）地域と取り組むねりまの食育	112
3 国や東京都の取組	113
（1）国の取組	113
（2）東京都の取組	113
（3）健康づくりサポートプランとSDGs	114
4 区民の健康を取り巻く状況と意識	115
（1）人口・高齢化率の状況	115
（2）出生・死亡の状況	116
（3）平均寿命・健康寿命の状況	118
（4）要支援・要介護認定者数、要介護認定率の状況	119
（5）区民の健康状態	120
（6）健康維持のため現在意識して実践していること	121
（7）健康や医療、食生活に影響を与えている情報の入手経路	122
（8）健康の維持増進のため区に更に取り組んでほしいこと	123
5 用語解説	124

