



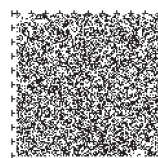
練馬区 健康づくりサポートプラン

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

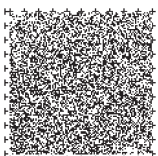


■音声コードについて

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。

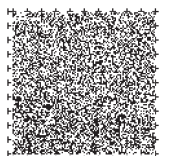
本計画は、「第3次みどりの風吹くまちビジョン」の健康分野における個別計画です。ライフステージに応じた区民の皆様一人ひとりの健康づくりを応援するため、アプリやSNSを活用した自主的な健康づくりの促進、ICTを活用した母子保健相談の充実、総合的ながん対策の推進、都市農業を活かした練馬ならではの食育の推進などに取り組めます。事業の実施にあたっては、地域で活動している皆様と連携・協力し、地域全体で、生涯を通じた健康づくりを更に後押ししていきます。

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～

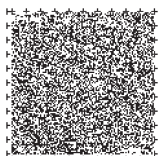


5

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)

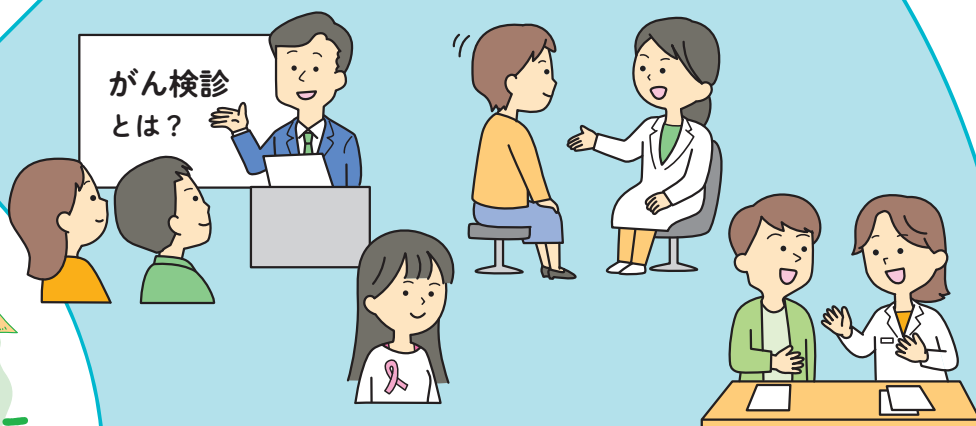
33ページ～



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

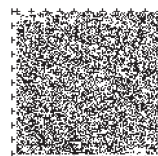
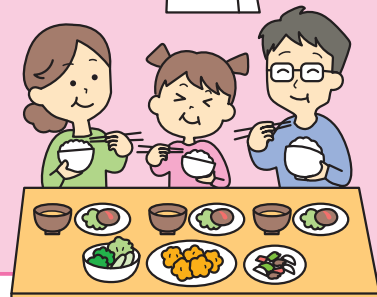
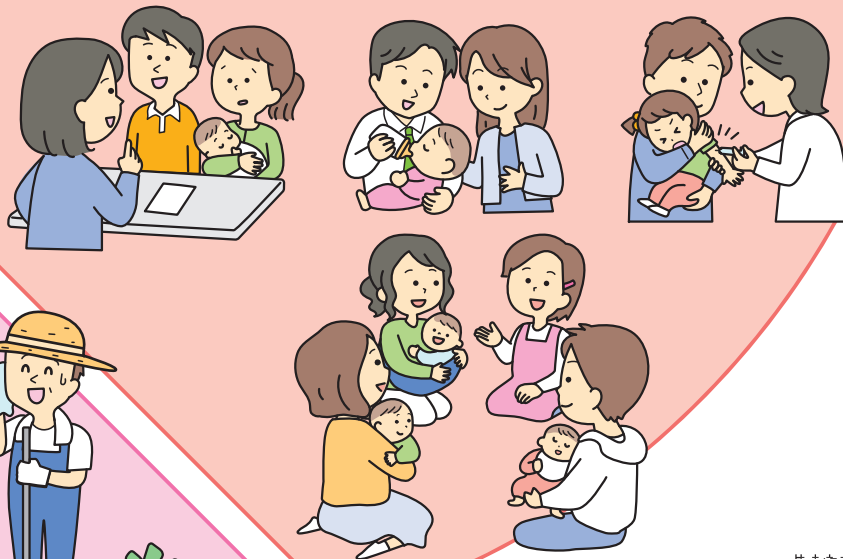


©2011練馬区ねり丸

4

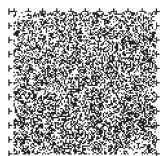
妊娠期・子育て期を
切れ目なくサポート！
(練馬区母子保健計画)

51ページ～

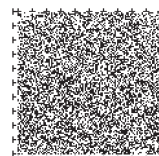


目 次

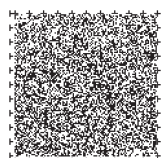
第1章 計画の基本的考え方.....	9
1 プラン策定の趣旨.....	10
2 プランの位置づけ・期間.....	10
(1) 法的位置づけ.....	10
(2) 計画期間.....	10
(3) 区の関連計画との関係.....	11
第2章 区が目指す方向性.....	13
1 目指す将来像（基本目標）.....	14
2 目標の実現に向けた視点.....	14
(1) 区民の主体的な行動を応援.....	14
(2) 区民や団体との協働を推進.....	14
(3) リーディングプロジェクトの設定.....	14
(4) 人生の各段階（ライフステージ）に応じた健康づくりの推進.....	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



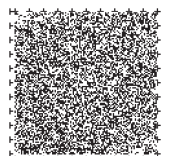
柱3	がんを知り、がんと生きる（練馬区がん対策推進計画）	43
（1）	身近な病気「がん」を知ろう	44
（2）	受けてほしい がん検診	46
（3）	つなぐ、支える がんとの共生	48
コラム：	がんになって、思うこと	50
柱4	妊娠期・子育て期を切れ目なくサポート！（練馬区母子保健計画）	51
（1）	いつでも相談できる環境づくり	52
（2）	ほっとできる子育て応援	54
コラム：	将来に向けた健康づくり	56
柱5	おいしく健康になろう！～練馬ならではの食育～（練馬区食育推進計画）	57
（1）	食べることから健康を目指そう	58
（2）	食でつながる！～練馬の畑からテーブルへ～	60
（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



第 1 章 計画の基本的考え方



1 プラン策定の趣旨

区では、平成 13 年 3 月に「練馬区健康づくり総合計画」を策定し、区民一人ひとりの健康づくりの推進に取り組んできました。令和 2 年 3 月には、区民一人ひとりが取り組む健康づくりを、区が地域と協働しながら応援していくという視点から、計画名称を「練馬区健康づくりサポートプラン」に改めました。

この間、新型コロナウイルス感染症（COVID-19）の拡大により、社会環境や生活環境は大きく変化しました。

今回の計画策定に当たり、令和 5 年度に実施した「練馬区健康実態調査^{※1}」では、前回調査から改善した項目が多く見られる一方、運動習慣者の割合、「やせ」や「低栄養傾向」の人の割合、がん検診の受診率など、対策の強化が必要な項目も見受けられます。

これまでの取組や国・社会の動向、区を取り巻く現状・課題等を踏まえ、「誰もが自ら健康づくりに取り組むまち」の実現を目指し、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に「練馬区健康づくりサポートプラン（令和 7 年度～令和 10 年度）」を策定します。

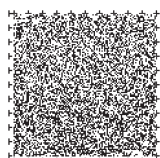
2 プランの位置づけ・期間

（1）法的位置づけ

本計画は、健康増進法に基づく「市町村健康増進計画」として位置づけています。また、「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）計画期間

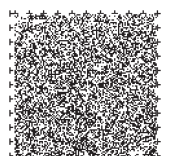
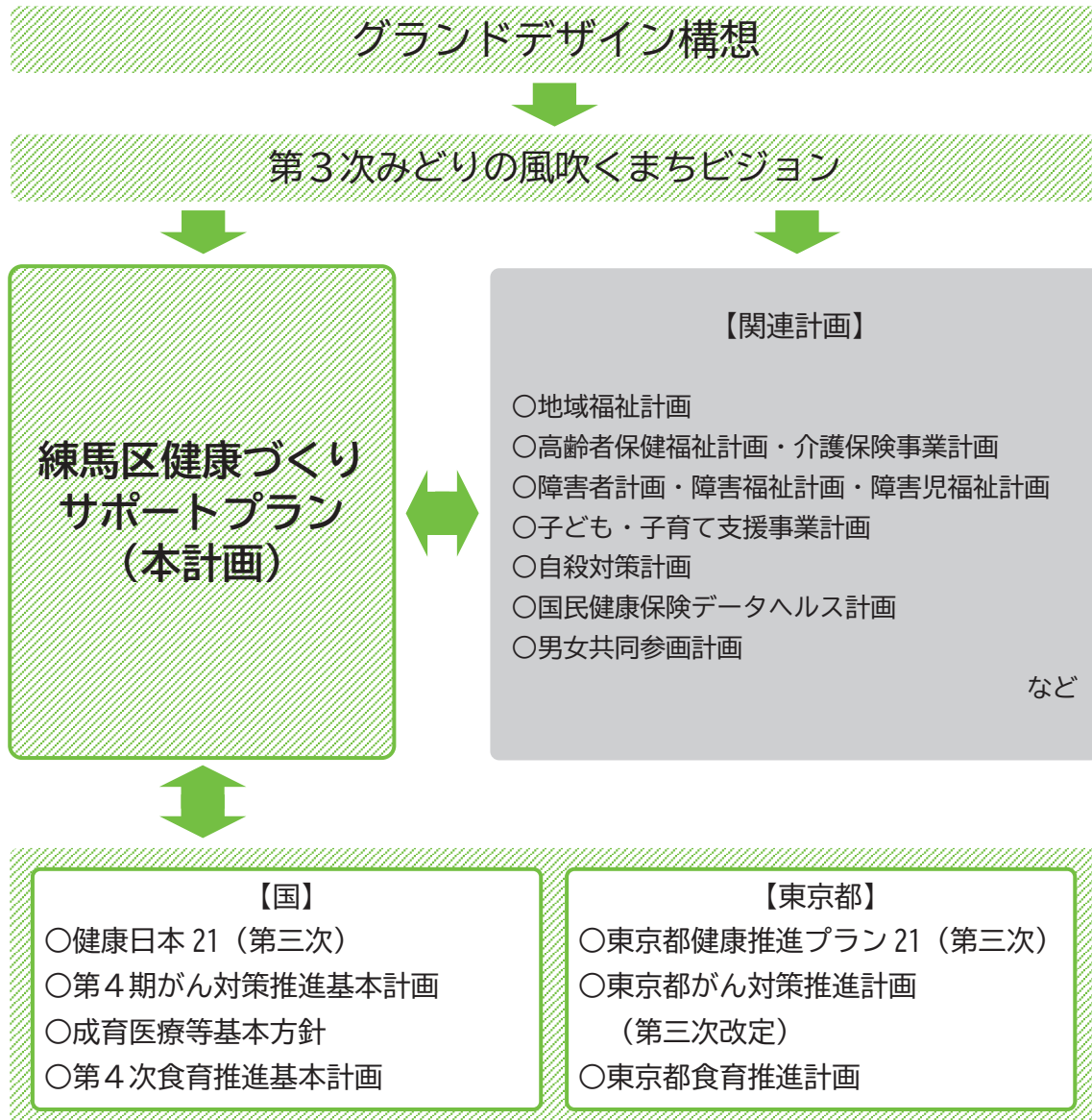
本計画の計画期間は、第 3 次みどりの風吹くまちビジョンとの整合を図るため、令和 7 年度（2025 年度）から令和 10 年度（2028 年度）までの 4 年間とします。

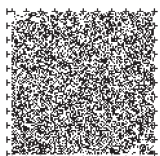


※ 1：区民の健康実態の現況を調査し、その結果から得られる区民の健康状態、生活習慣、健康意識、地域における健康づくり活動への参加意欲等を的確に把握することを目的として、20 歳以上の区内在住者 3,000 人を対象に実施した調査

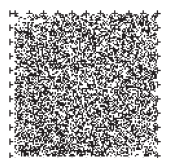
(3) 区の関連計画との関係

本計画は、「グランドデザイン構想」の実現に向けた、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、他の関連計画との整合を図っています。





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

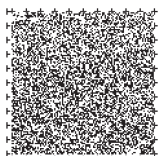
区民や関係団体等の多様な主体と連携・協力し、地域全体で区民の皆様の健康づくりを後押しします。

（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。

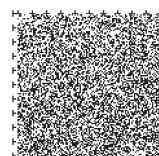
（４）人生の各段階（ライフステージ）に応じた健康づくりの推進

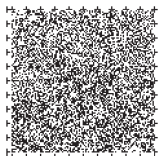
ライフステージごとに異なる健康状態や生活習慣に応じた健康づくりが重要です。また、ライフステージは独立したものでなく、各ライフステージでの生活習慣が次のライフステージの健康状態に大きく関わってきます。これらを踏まえ、胎児期から高齢期に至るまで、生涯を通じた健康づくりを推進します。



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。

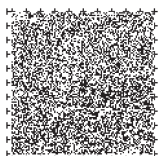


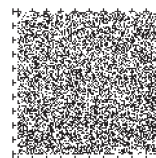


今日からできる健康づくり

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？

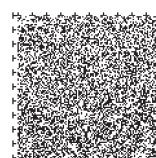
ライフステージ	妊娠・出産期	乳幼児期	
柱1 はじめよう健康づくり ～その気になった時がはじめ時～	体調に合わせて無理なく 身体を動かそう	親子で楽しく身体を 動かして遊ぼう	
	歯みがきと一緒にデンタル フロスも使ってみよう	仕上げみがきを習慣にしよう	
	たばことお酒はやめよう	授乳期はたばこと お酒を避けよう	
	質の良い十分な睡眠をとろう		
	積極的に仮眠をとろう	睡眠時間の目安 10 ～ 14 時間	
柱2 もっと知ろう自分の身体 ～身近で安心、健診受診～	定期的に健診、歯科健診		
	健診（検診）結果を確認して、		
柱3 がんを知り、がんと生きる （練馬区がん対策推進計画）	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

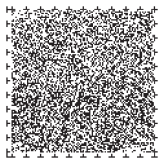




皆様の健康づくりのきっかけとなるような取組の一例をご紹介します！

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 ※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。



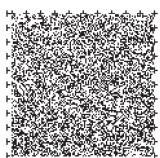
柱3

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。



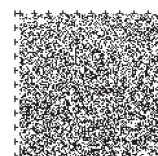
柱6

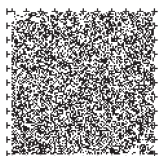
リーディング プロジェクト 6

アウトリーチ事業の充実

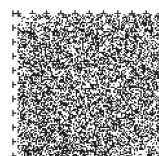
近年、こころの病気を有する患者数は、増加傾向にあります。

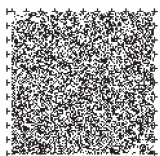
区では、こころの不調を抱えながら自ら受診や相談ができない方やその家族、精神疾患の未治療者や治療を中断した精神障害者、ひきこもりなどの方々に対し、一人ひとりの状況に応じた支援を行えるよう、アウトリーチ事業を充実します。





第3章 柱ごとの区の取組





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～

施策の方向性

健康づくり、と聞いてあなたは何を感じますか？

日々の生活の中で積極的に健康づくりに取り組んでいる方がいる一方で、「まだ若いから大丈夫」「仕事などが忙しくて健康は二の次だ」という方もいるかもしれません。

健康づくりの基本は、「運動」「休養」「栄養・食生活」です。「練馬区健康実態調査」では、運動習慣者の割合は前回調査より増加しており、健康への意識が高まっている一方で、運動する時間や場所が足りないという声も上がっています。また、「睡眠で十分な休養が取れている」人の割合は国の目標値を下回っており、「主食・主菜・副菜のそろった食事をほとんど毎日食べる」人の割合も一部の年代では国の目標を達成していないなどの課題があります。

区は、区民の健康づくりをサポートするために、気軽に運動できる環境の整備や、睡眠や食事に関する知識の普及啓発に取り組んでいます。

また、近年、歯の健康を保つことが生活習慣病を予防し、身体全体の健康を保つことにつながる事が分かってきました。生涯を通じてお口の健康を維持するための取組を進めていきます。

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。誰もがす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。

今日からはじめてみよう！

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？

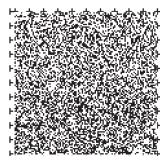
好きな運動やスポーツ
で楽しく身体を動かそう！



歯みがきと一緒に
デンタルフロスも
使ってみよう！



「ちょっとずつ」「無理なく」身体を動かそう！



(1) 健康に向けて一步を踏み出そう

① 現状と課題

身体やこころの健康を保つためには、適度な「運動」、十分な「休養」、バランスのとれた「栄養・食生活」が必要と言われています。

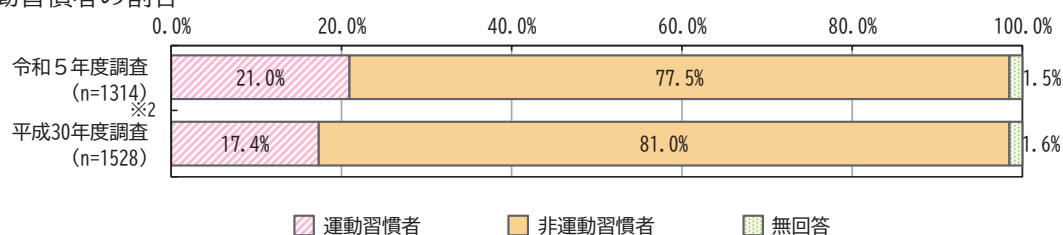
「練馬区健康実態調査」によると、30分以上の運動を週に2回以上実施して1年以上継続している運動習慣者の割合は、前回調査より増加しており、運動への意識は高まっています。一方で、運動していない理由としては「時間にゆとりがない」「運動できる場所が近くにない」といった声が寄せられており、気軽に身近な場所で運動できる環境が求められています。

休養は、睡眠時間と睡眠休養感(睡眠で休養がとれている感覚)が大切です。睡眠時間・休養感の不足は、肥満、高血圧、糖尿病、認知症などのリスクを上げるとともに、こころの健康にも影響することが分かっています。科学的根拠に基づく睡眠に関する正しい知識の普及が必要です。

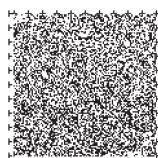
また、調査によると「主食・主菜・副菜のそろった食事を1日2回以上ほとんど毎日食べる」方の割合は、男性の20歳代、30歳代、50歳代および女性の20歳代で国の目標に達していません。また、朝食をほとんど食べない方の割合は増加傾向にあり、特に、20～40歳代の男性で増加しています。年代に応じた食生活の課題に対応するため、地域の特性を活かした食育の推進が必要です。

このほか、中高年の男女の健康課題の1つとして、更年期障害があります。中高年は自分の身体の変化に注意しなければならない年代でもあります。正しい情報を知り、規則正しい生活をしていくことが大切です。

■運動習慣者の割合



資料：練馬区健康実態調査



※2：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。

② 主な取組

主な取組		取組内容
健康のきっかけづくり ライフステージにあった	(1) インスタグラムを活用した健康情報の発信【新規】	● 若い世代や働く世代が多く利用しているInstagramを活用し、健康に関する情報提供や講演会の案内、健康づくりのきっかけとなるイベント情報の発信をしていきます。
	(2) 産業団体と連携した働く世代への健康情報の発信	● 区内の産業団体などと連携し、各団体の広報紙などを通じて働く世代への健康情報の発信を行います。
	(3) 健康管理アプリを使った健康づくりの取組	● 「ねりまちてくてくサプリ」、フレイル予防アプリ「フィット&ゴー」を活用して、健康づくりを応援します。それぞれのアプリの使われ方を検証し、幅広い世代の方が効果的に利用できる仕組みについて検討します。
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】		● 誰もがスポーツを楽しめる環境の充実を目指し、石神井松の風文化公園を拡張し、フットサル・テニス兼用コートやスケートボード等ができる広場を整備します。
休養・睡眠に関する取組		● 十分な休養の大切さ、質の良い睡眠のとり方に関する講演会などを開催し、休養・睡眠の重要性を啓発するとともに、SNS等で最新の情報を発信します。
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】		● 一人ひとりが自分の健康を考え、食事を用意（調理）して食べることができる「食の自立」を目標に、これまで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」を、全世代に広げます。食育推進ボランティアとともに、健康的に暮らすための食事を作り、共食することを通じて、栄養バランスに配慮した食生活と、食に関わる楽しさや大切さを伝えます。
大学等と連携した若い世代の食に関する取組の推進		● 若い世代では、朝食を欠食する人の割合が多いことや、主食・主菜・副菜のそろった食事をしている人の割合が少ないことが分かっています。大学等と連携し、朝・昼・夕の1日3食をバランス良く食べることの重要性など、若い世代への食に関する啓発を実施します。

③ 評価指標

指標	現状値 (令和5年度)	目標値 (令和10年度)
運動習慣者の割合	21.0%	30.5%
睡眠で休養がとれている人の割合	73.9%	77.0%
適正体重者※3の割合	62.3%	64.2%

※3：65歳未満は普通体重（BMI 18.5以上25.0未満）、65歳以上はBMI 20.0を超え25.0未満の者
BMIとは、体重（kg）/（身長（m））²により算出される肥満度を測る指標



(2) 正しく知ろう、たばことお酒

① 現状と課題

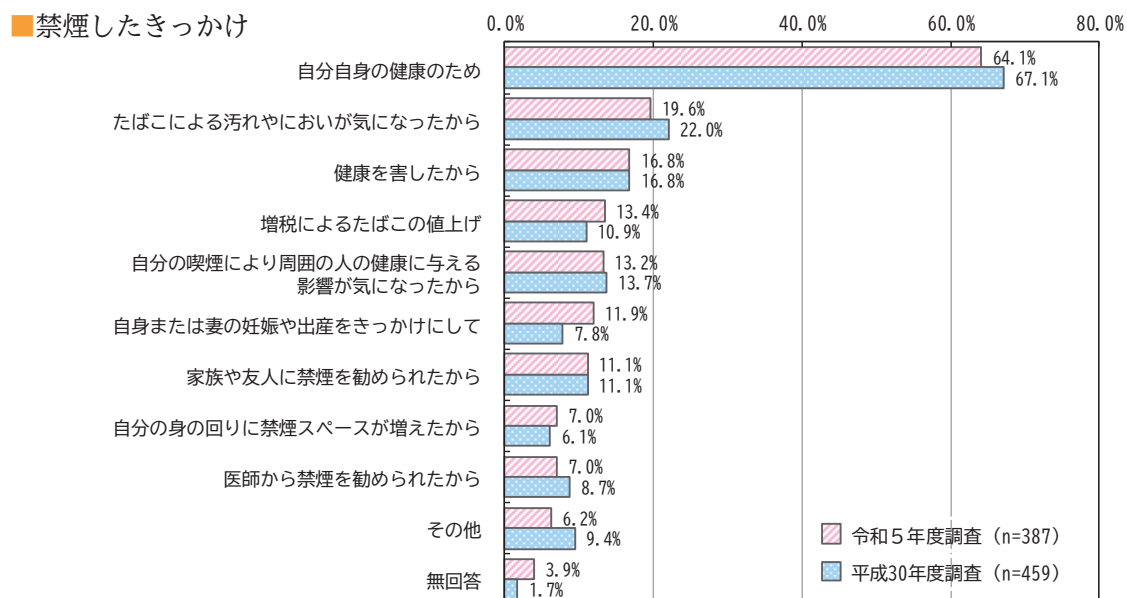
「練馬区健康実態調査」によると、喫煙率は、13.2%と前回調査から横ばいであり、国の目標（12%以下）に達していません。一方で、喫煙者のうち禁煙を希望する方は、約半数の47.4%となっています。

喫煙による健康への影響は多くの方に知られていますが、自覚症状が具体的に現れるCOPD（慢性閉塞性肺疾患）※4の認知度は低い状況です。喫煙と健康に関する正しい知識を広めるとともに、たばこの付き合い方を見直すきっかけになるよう、禁煙支援を進めていく必要があります。

また、若い世代の喫煙率は着実に減少していましたが、令和5年度の調査では、前回の調査に比べ増加しました。喫煙による健康被害を防ぐためには、引き続き子どもの頃からたばこに関する正しい知識の普及啓発を行うことが必要です。

適量を超えた飲酒を続けることは、生活習慣病につながりやすくなるほか、こころの健康も害すると言われています。調査では、生活習慣病のリスクを高める飲酒※5をしている人の割合は約14%（男性約18%、女性約11%）でした。特に女性は一般的に男性と比べて体内の水分量が少なく、分解できるアルコール量も少ないことや、ホルモンなどの働きによりアルコールの影響を受けやすいことが知られています。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。

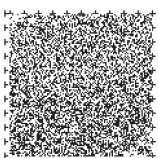
身体とこころの健康を維持しながら、お酒と長く楽しく付き合うために、お酒が身体に及ぼす影響や適正な飲酒量についての普及啓発に取り組みます。



資料：練馬区健康実態調査

※4：気管支が炎症を起こしたり肺泡が破壊されて肺機能が低下し、悪化するとせき・たん・息切れが強くなり生活に支障をきたす疾病

※5：1日当たりの純アルコール摂取量が男性で40g以上、女性で20g以上の飲酒



② 主な取組

主な取組	取組内容
禁煙支援	●180日間にわたり、メールで禁煙に係る知識や専門家等からのアドバイス、励ましのメッセージ等が届く禁煙支援プログラム「練馬区禁煙マラソン」の利用を促進し、禁煙の継続をサポートします。 ●練馬区薬剤師会と連携し、薬剤師による禁煙相談や情報提供を通じた禁煙支援を実施します。 ●禁煙週間では、COPD（慢性閉塞性肺疾患）の認知度向上に向けたパネル展や練馬区薬剤師会と連携した禁煙相談会を開催します。 ●練馬区医師会等の関係団体と連携して効果的な啓発について検討していきます。
受動喫煙対策	●望まない受動喫煙を防ぐため、飲食店等の事業者に対する、健康増進法や東京都受動喫煙防止条例の正しい理解の促進に取り組めます。喫煙者に対し、区報や区ホームページ、SNSなどの様々な媒体を活用した、喫煙マナー向上に向けた情報発信を行います。
適正飲酒についての啓発【新規】	●アルコール関連問題啓発週間においてパネル展を行い、適正な飲酒量と、過剰飲酒が引き起こす疾病について啓発します。
子どもの頃からの健康教育	●区立中学校の生徒を対象に「がん予防教室」を実施します。がんへの理解を深めるとともに、たばこやお酒に接する前の段階から正しい知識の普及啓発に取り組むことで、がんの予防につなげます。また、保護者向けのリーフレットを作成し、各家庭でも健康づくりに関心を持ってもらうためのきっかけをつくります。

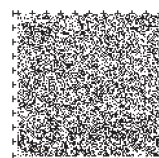
③ 評価指標

指標	現状値 (令和5年度)	目標値 (令和10年度)
喫煙率	13.2%	12.6%
生活習慣病のリスクを高める飲酒をしている人の割合	全体13.9% 男性17.5% 女性11.1%	全体12.0% 男性13.8% 女性10.6%

純アルコール摂取量 20g 程度の飲酒量の目安

1日 当たり	ビール	酎ハイ	日本酒	ワイン	焼酎	ウィスキー
度数	5%	7%	14%	14%	25%	42%
相当量	500ml	約350ml	180ml(1合)	180ml	100ml	60ml

資料：厚生労働省 第29回アルコール健康障害対策関係者会議資料を基に作成



(3) 歯から始める健康づくり

① 現状と課題

生涯を通じて「食べる喜び」「話す楽しみ」などの生活の質（QOL=Quality of Life）を維持するためには、むし歯や歯周病などの予防のほか、口腔機能を健全に保つことが大切です。

子どものむし歯は年々減少傾向にある一方、「口呼吸が気になる」「噛まずに丸のみをする」などの口腔機能に関する相談が増加しています。口腔機能の健全な発育についての啓発や、成長に合わせた個別の支援が求められています。

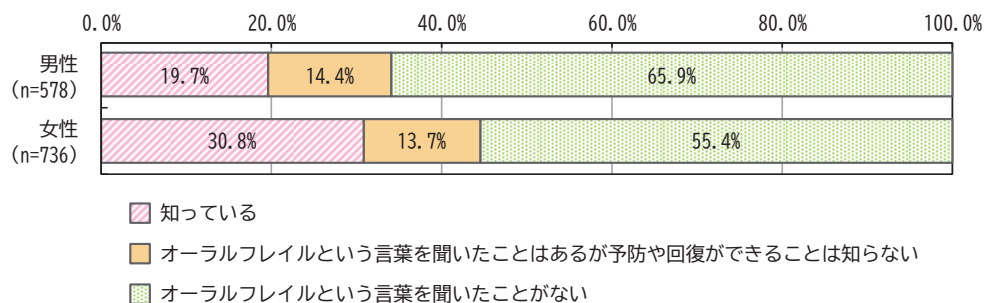
20歳代以降においては歯周病の予防が重要です。歯周病は糖尿病などの生活習慣病と因果関係があることが分かっています。加えて、歯周病は歯の喪失原因の第一位であり、歯が失われると食べ物を噛む機能が低下し、「口腔機能の衰え（オーラルフレイル）」につながる可能性があります。歯周病を予防するためには、定期的な歯科健診の受診と個々の状態に合わせたセルフケアの継続が重要です。

オーラルフレイルは、全身のフレイルにもつながります。口腔機能の低下は40歳代から少しずつ表れ始めることから、早期からの予防を進めることが、全身の健康につながります。

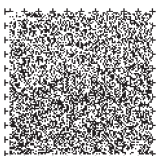
■「ねりま お口すっきり体操」の案内



■オーラルフレイルの認知度



資料：令和5年度練馬区健康実態調査



② 主な取組

主な取組	取組内容
おとなの歯みがき相談	●歯周病やむし歯予防のための歯のみがき方などの相談時に、唾液を使った簡易検査を導入し、個々の口腔内の健康状態に合わせたアドバイスを行います。
お口の健康に関する情報発信【新規】	●むし歯や歯周病による歯の喪失予防と、口周りの筋力維持の大切さなどについて、リーフレットや動画を作成し、早期からのオーラルフレイル予防と口腔ケアの必要性について情報発信します。
健全な口腔機能の発育や維持についての啓発	●「食べる・話す」ために必要な口腔機能の発育・維持・向上について、各ライフステージごとの歯科健診や歯科相談、出張による歯科健康教育、イベント等の機会を活用して啓発します。

③ 評価指標

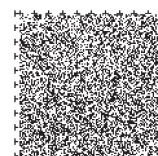
指標	現状値 (令和5年度)	目標値 (令和10年度)
過去1年間に歯科健診を受診した人の割合	64.2%	増加
50歳以上における咀嚼良好者の割合	86.1%	増加

オーラルフレイルかどうか調べられるの??

オーラルフレイルは、ご自身で簡単にチェックできます。チェックリストでご自身のお口の健康状態を確認してみましょう。5項目のうち、2項目以上に該当する場合には、オーラルフレイルに該当します。オーラルフレイルに該当した場合には、かかりつけ歯科医等に相談しましょう。

質問	選択肢	
	該当	非該当
自身の歯は、何本ありますか？ (さし歯や金属をかぶせた歯は、自分の歯として数えます。インプラントは、自分の歯として数えません。)	0～19本	20本以上
半年前と比べて固いものが食べにくくなりましたか？	はい	いいえ
お茶や汁物等でむせることがありますか？	はい	いいえ
口の渇きが気になりますか？	はい	いいえ
普段の会話で、言葉をはっきりと発音できないことがありますか？	はい	いいえ

資料：オーラルフレイル3学会合同ステートメント



(4) 今日から始めるフレイル予防

① 現状と課題

「フレイル」とは、健康と介護が必要な状態の間の段階で、加齢により心身の状態が悪くなり、活力が低下してきた状態のことを指します。

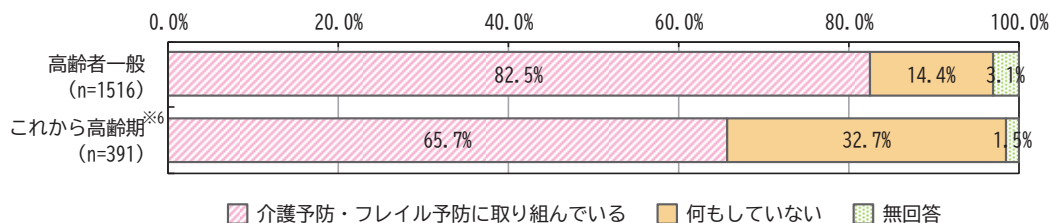
加齢とともに身体機能は低下しやすくなりますが、早いうちから意識を持って、バランスのとれた食事や運動をすることによって、健康な状態を取り戻すこともできます。

令和4年度「練馬区高齢者基礎調査」によると、55歳～64歳の方の約7割の方が介護予防・フレイル予防に取り組んでいる一方で、令和5年度に区の骨粗しょう症検診を受診した55歳の方の約3割、65歳の方の約5割が要精密検査に該当しました。

また、生活習慣病や歯・口腔機能は、フレイルと深く関わっていることが分かっています。健診（検診）受診による疾病の早期発見や早期治療につなげることが、フレイルを予防するために重要です。

フレイル予防には、健康づくりの基本である運動、休養、栄養・食生活に加え、趣味やボランティア活動など、一人ひとりの興味関心に応じた社会参加が重要です。自分の気が付かないところで、身体は日々変化しています。フレイル予防は一人ひとりが元気なうちから自主的に取り組むことが大切です。

■介護予防・フレイル予防の取組状況



資料：令和4年度練馬区高齢者基礎調査

■フレイルリスク度セルフチェック

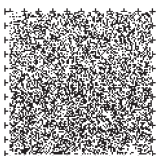
フレイルリスク度セルフチェック			
以下の設問に答えて、「はい」または「いいえ」を選択してください。			
体力	1	この一年間に転んだことがありますか	いいえ はい
	2	1kmぐらいの距離を不自由なく続けて歩くことができますか	はい いいえ
	3	目は普通に見えますか（注：眼鏡を使った状態でもよい）	はい いいえ
	4	家の中でよくつまづいたり、滑ったりしますか	いいえ はい
	5	転ぶことが怖くて外出を控えることがありますか	いいえ はい
	6	この一年間に入院したことがありますか	いいえ はい
栄養	7	最近、食欲はありますか	はい いいえ
	8	現在、たいてい物は噛んで食べられますか（注：入れ歯を使ってもよい）	はい いいえ
	9	この6か月間に3kg以上の体重減少がありましたか	いいえ はい
	10	この6か月間に、以前に比べてからだの筋肉や脂肪が落ちてきたと思いますか	いいえ はい
社会	11	一日中家の外には出ず、家の中で過ごすことが多いですか	いいえ はい
	12	ふだん、2～3日に1回程度は外出します（注：庭先のみやゴミ出し程度の外出は含まない）	はい いいえ
	13	家の中あるいは家の外で、趣味・楽しみ・好きでやっていることがありますか	はい いいえ
	14	親しくお話ができる近所の方はいますか	はい いいえ
	15	近所の人以外で、親しく行き来するような友達、別居家族または親戚はいますか	はい いいえ

チェック結果

点

黒枠内の合計が4点以上の場合は要注意です。フレイル予防を始めましょう。（○1つにつき1点）

（出典：東京都健康長寿医療センター）



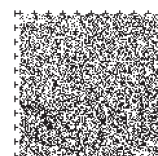
※6：介護保険の認定を受けていない55～64歳の区民

② 主な取組

主な取組	取組内容
街かどケアカフェ事業	●交流・相談・介護予防の拠点となる街かどケアカフェを、区立施設の機能転換等により増設するとともに、地域団体が運営するサロンを活用した街かどケアカフェを展開します。また、地域団体が安定的に活動できるよう経費を助成しています。全ての地域包括支援センターにおいて、地域集会所等で出張型の街かどケアカフェ事業を実施します。
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	●フレイル推定AIを搭載したアプリで、一人ひとりの健康状態や興味関心に合ったイベント等の情報を発信し、社会参加や健康づくりを推進します。ポイントを貯めながら楽しく体を動かしたり、体力測定の結果を入力できる機能を活用して、アプリを使ったフレイル予防を応援していきます。
高齢者みんな健康プロジェクト	●区が保有するデータを活用し、高齢者保健指導専門員が地域包括支援センターや練馬区薬剤師会と連携して、糖尿病重症化予防や、多数の処方薬がある方、健診未受診の方への働きかけを個別訪問などにより行います。また、地域のリハビリテーション専門職と連携して健康教室事業等を行い、高齢者のフレイル予防を支援します。

③ 評価指標

指標	現状値 (令和5年度)	目標値 (令和10年度)
健康状態を「よい」「まあよい」「ふつう」と感じている人の割合	60歳代 88.4% 70歳代 85.0% 80歳代以上 70.2%	増加
「外出することはほとんどない」「家族や他の人から誘われても極力外出はしないほうである」人の割合	60歳代 4.2% 70歳代 4.5% 80歳代以上 11.2%	減少



コラム：熱中症を予防しよう

近年、記録的な暑さにより多くの方が熱中症で救急搬送されています。熱中症は予防策を知っていれば防ぐことができます。気温が高い時期を元気に過ごすために、熱中症について知り、適切な対策を取りましょう。

●熱中症リスクの高い方

高齢者

暑さやのどの渇きを感じにくい、体温調節がしづらいといった特徴があります。ひとり暮らしの方は特に暑さに気が付きにくいので注意が必要です。

乳幼児

地面の照り返しの影響を受けやすい、体温調節機能が未発達などの特徴があります。

糖尿病、高血圧、腎不全、心疾患などの基礎疾患がある人

疾患の特徴により脱水症状などになりやすい場合があります。



～「ご家族」や「地域の方」からの声掛けが大切です～

「暑いのに長袖を着ている」「室内が高温になってもエアコンをつけていない」
こんな方が周りにいませんか？お互いに声を掛けあって熱中症を予防しましょう。

●熱中症の予防のポイント

エアコンをつけましょう

熱中症で亡くなる方の多くは屋内で、エアコンをつけていなかったことが分かっています。命を守るためにも、暑い日は夜間もエアコンを使用しましょう。



こまめに水分・
塩分を補給
しましょう



部屋の温度を
確認しましょう
※28℃を超えない
よう調整しましょう



炎天下での
作業や運動は
控えましょう



●「暑熱順化」で暑さに負けない身体を作ろう！

暑くなる前から、体操やウォーキングなどで適度に体を動かすことが大切です。汗をかく機会が増えると身体が暑さに慣れた状態となり、暑さに負けにくくなります。

※ 気温や室温が高い中で運動をするのは避けましょう。

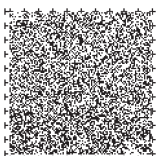


●区の熱中症対策について

区では、外出時に暑さを感じた際、区立施設や薬局等で一時的に休憩できるよう「クーリングスポット（涼みどころ）」を設けるなど、様々な熱中症対策を実施しています。詳しくはこちらをご覧ください。



▲区ホームページ
(熱中症予防について)



柱 2 もっと知ろう自分の身体

～身近で安心、健診受診～

施策の方向性

「自分の身体のこと、自分が一番分かっている」と思っていませんか？しかし、日々の生活の積み重ねで起こる身体の変化は、自分でも気づきにくいものです。

高血圧症、脂質異常症や糖尿病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、ある日突然、心筋梗塞や脳卒中などの命に関わる疾患を引き起こすことがあります。健康で長生きするためには、定期的に健康診査を受診し、身体の変化を早期に捉え、生活習慣病の予防に取り組むことが大切です。

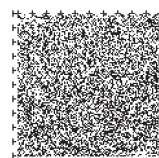
区では、健診の受診環境を整備するなど受診率向上に向けた取組を充実するとともに、健診結果を生かして食生活や睡眠、運動などの生活習慣の改善につながる情報の発信を行います。また、生活習慣病を重症化させないように、生活の質を維持するための取組を進めます。

今日からはじめてみよう！

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？



健診結果を確認して、必要な保健指導や検査、治療を受けよう！



(1) 自分の身体を知ろう

① 現状と課題

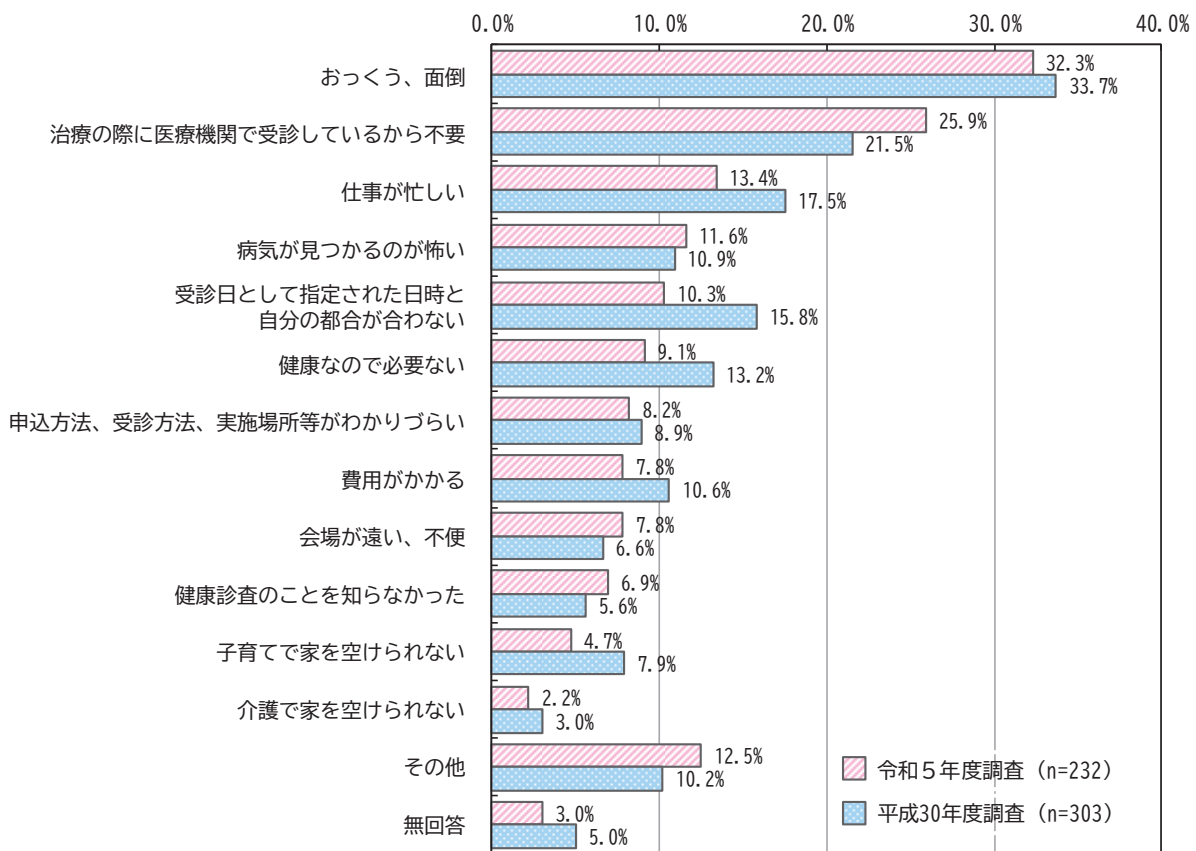
健康で長生きするためには、「自分の身体を知る」ことが大切です。令和5年について、練馬区で亡くなった方を死因別にみると、悪性新生物に次いで「心疾患（14.1%）」が2番目に多くなっており、また「脳血管疾患（6.4%）」が4番目に多くなっています。これらの疾病の予防には、健診により早期に生活習慣病を発見し、早期に治療することが重要です。

一方で、健診の必要性は理解していても、なかなか受診につながらない状況があります。

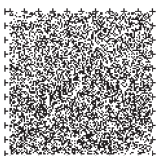
「練馬区健康実態調査」では、「健康診査などを受診しない理由」として「おっくう、面倒」が最も多く挙げられているほか、「申込方法、受診方法、実施場所等が分かりづらい」などの声も挙げられています。健診受診率の向上には、分かりやすい案内でまずは健診を受けてみようと思ってもらうことが必要です。

歯の健康、とりわけ歯周病は、糖尿病などの生活習慣病と因果関係があることが分かっています。近年、20歳代にも生活習慣病予備群や歯周病有病者が増加傾向にあることから、若い時から歯科健診を受け、歯を健康に保つことが大切です。

健康診査などを受診しない理由



資料：練馬区健康実態調査



② 主な取組

主な取組	取組内容
20歳代から受けられる！成人歯科健診【新規】	● 歯周病の早期予防・発見のため、30歳～70歳まで5歳ごとに実施している成人歯科健診に20歳・25歳を加え、若い世代からの歯周病対策を行います。また、若い世代向けにSNS等を活用して成人歯科健診の受診勧奨を行います。
ナッジ※ ⁷ 理論を活用した健診（検診）案内および勧奨通知	● 行動変容を促す「ナッジ理論」に基づき、健診（検診）の案内や受診勧奨通知を更に工夫し、健診受診率の向上を図ります。
健診の見える化【新規】	● 区ホームページに健診の日程・場所・申込の流れを分かりやすく記載し、健診受診率の向上を図ります。
健診受診時の保育サービスの拡充	● 子育て中の方が健診を受診しやすい環境を整えるために、保育サービスの実施日数の拡大を検討します。

③ 評価指標

指標	現状値 (令和5年度)	目標値 (令和10年度)
特定健康診査※ ⁸ の受診率	41.6%	49.0%
区民の健康診査の受診率	82.3%	増加

歯周病のセルフチェックをしてみましょう



下のような症状があったら、歯周病の可能性あります。

歯科医療機関で検査を受けてみる必要があります。

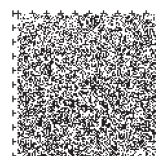
歯周病のセルフチェックリスト

- | | |
|---|--|
| ☐ 朝起きたときに、口のなかガナガナする | ☐ 歯肉がときどき腫れる |
| ☐ 歯みがきのときに出血する | ☐ 歯肉が下がって、歯と歯の間にすきまができてきた |
| ☐ 硬いものが噛みにくい | ☐ 歯がグラグラする |
| ☐ 口臭が気になる | |

資料：厚生労働省健康づくりサポートネット

※7：nudge（訳：ひじでそっと押す）。（行動経済学上）対象者に選択の余地を残しながらも、より望ましい行動への一歩を踏み出すための後押しをする手法

※8：生活習慣病の予防のために、練馬区国民健康保険に加入する40歳～74歳の方に実施するメタボリックシンドロームに着目した健診



(2) 生活習慣病から身体を守ろう

① 現状と課題

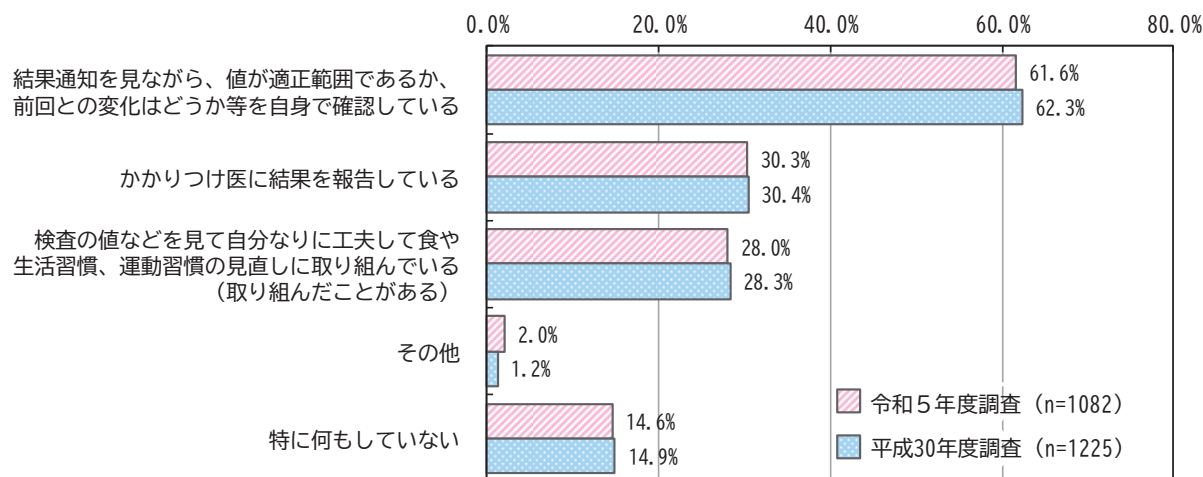
健診を受けることは、自分の身体の変化に気づくための大きな一歩になります。そして、生活習慣病の予防につなげるためには、受診だけで終わりにせず、健診結果を確認し、自らの生活習慣を見つめ直すことが大切です。

「練馬区健康実態調査」によると、この一年間に健診を受けた方は 82.3%となっています。しかし、多くの方が健診を受ける一方で、「健診は受けたが特に何もしていない」という方の割合は 14.6%となっており、特に 20～30 歳代では男性で 32.4%、女性で 21.0%と、他の年代に比べ高い傾向にあります。

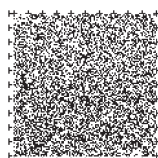
また、区の健診結果から、30 歳代でも生活習慣病の原因となる血圧・脂質・血糖のリスクを保有している方が一定程度いることがわかっています。生活習慣病は自覚症状がないまま進行し、心臓や血管などにダメージを与えていくことから、若いうちから食事や運動等の望ましい生活習慣を心がけ、予防のための取組を行うことが大切です。

健診結果を手軽に確認できる仕組みや、いつでも生活習慣改善のポイントを学べる環境づくりなど、結果に基づき生活習慣の改善につなげられるような取組が求められます。

健康診査などを受診したあとの取組



資料：練馬区健康実態調査



② 主な取組

主な取組	取組内容
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	● 健診結果の解説ページ等を区ホームページに設け、健診結果通知や健康情報を発信するSNS等にホームページのリンクを記載することで、健診結果から自分の健康状態を把握し、生活習慣病の予防行動につなげられるようにします。
骨粗しょう症予防の推進	● 高齢期の骨折を減らすため、骨粗しょう症の早期発見・早期予防を目的に骨粗しょう症検診を実施するとともに、検診案内を工夫することで、受診率の向上を図ります。また、骨粗しょう症の基礎知識や予防のための食事、運動のポイントを伝える骨粗しょう症予防教室について、検診で「異常なし」と診断された方にも対象を拡大し、早い段階からの予防を促します。

③ 評価指標

指標	現状値 (令和5年度)	目標値 (令和10年度)
骨粗しょう症検診の受診率	12.3%	13.7%
骨粗しょう症予防教室参加率	6.2%	10.0%

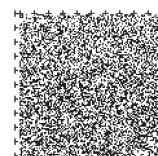
■ 練馬区健康診査結果票の解説ページのイメージ（抜粋）

主な検査項目	検査でわかること
血 圧	心臓が収縮して血液を体に送り出す時、血管に圧力が加わります。これを収縮期血圧（最高血圧）といい、逆に心臓が元に戻り、血液をためている間の血圧を拡張期血圧（最低血圧）といいます。高血圧の場合、脳出血、脳梗塞、心筋梗塞、動脈硬化などに注意する必要があります。
LDLコレステロール	生活習慣病の危険因子の一つと考えられており、「悪玉コレステロール」と呼ばれています。増えすぎると血管に付着して動脈硬化を進めます。動脈硬化性疾患の直接的な危険因子は、このLDLコレステロールだと考えられています。
中 性 脂 肪	増えすぎると生活習慣病の危険因子になりますので注意が必要です。高値の場合、放置すると動脈硬化が進行し、脳梗塞や狭心症、心筋梗塞などになる恐れがあります。また、アルコールを普段からよく飲んでいる人も高くなります。食事の影響を受けやすく、食後4～6時間後に最も高くなりますので、検査は空腹時に行うことが基本です。
グリコヘモグロビンA1c（NGSP）	高血糖状態が続くと赤血球の中にあるヘモグロビンがブドウ糖と結びつき、ヘモグロビンA1cに変化します。一度変化したヘモグロビンは元に戻ることがないため、このヘモグロビンA1cが血液中にどれくらいあるか調べれば、過去1～2ヵ月間の平均的な血糖状態がわかります。



ポイント 健康状態を把握しよう！

結果票には各検査項目の解説ページを設けています。健診結果と解説ページをご覧くださいことで、ご自身の健康状態を知ることができます。ぜひ健診を受けて、健康状態を把握しましょう！



(3) 健康状態をキープしよう

① 現状と課題

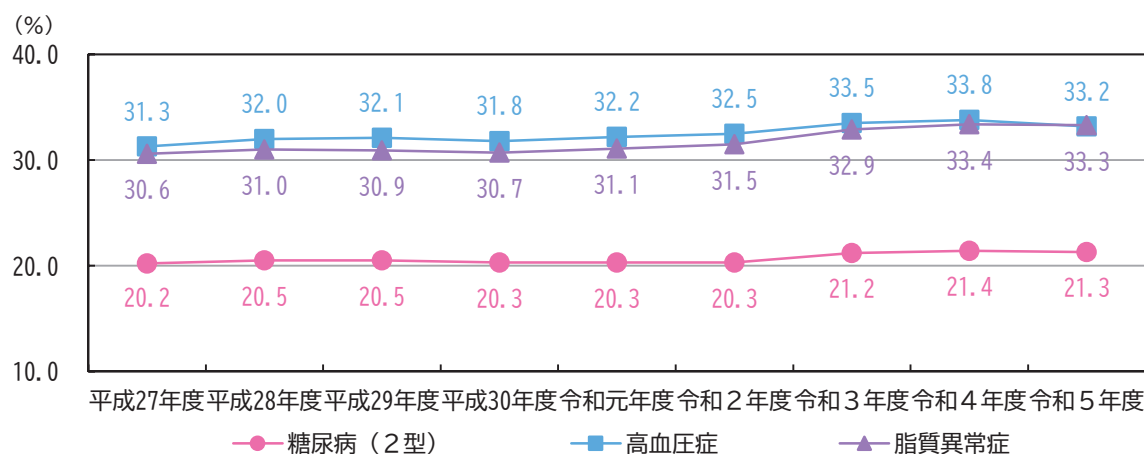
練馬区国民健康保険に加入している 40 歳から 74 歳の方の 33.2%は高血圧症、21.3%は糖尿病の診断を受けています。

生活習慣病は、たとえ発症しても適切に医療機関を受診し、かかりつけ医の指導のもとでの服薬や、生活習慣の改善により、健康状態を維持することができます。また、すでに医療機関にかかっている、毎年健診を受診し、かかりつけ医と健康状態を確認することで、生活習慣病が引き起こす病気の早期発見・早期治療につながります。

一人ひとりが自身の身体の状態を知り、健康維持に努めていくことが大切です。

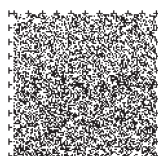
区では、国民健康保険のデータをもとに、健診の結果、医療機関の受診や生活習慣の改善が必要な方に対し、個別の受診勧奨を実施してきました。引き続き、積極的なアプローチを実施し、医療機関の受診や保健指導につなげて重症化予防の取組を進めていきます。

■糖尿病（2型）・高血圧症・脂質異常症患者数の割合（40～74歳）の推移



資料：sucoyaca帳票※9「生活習慣病の状況」

※9：全国の国民健康保険団体連合会が保有する健診・医療・介護の各種データを活用して、統計情報や個人の健康に関するデータを作成し、保険者に提供されている「国保データベース」を補完するシステムとして、東京都国民健康保険団体連合会が独自で運営するデータベースから出力した帳票



② 主な取組

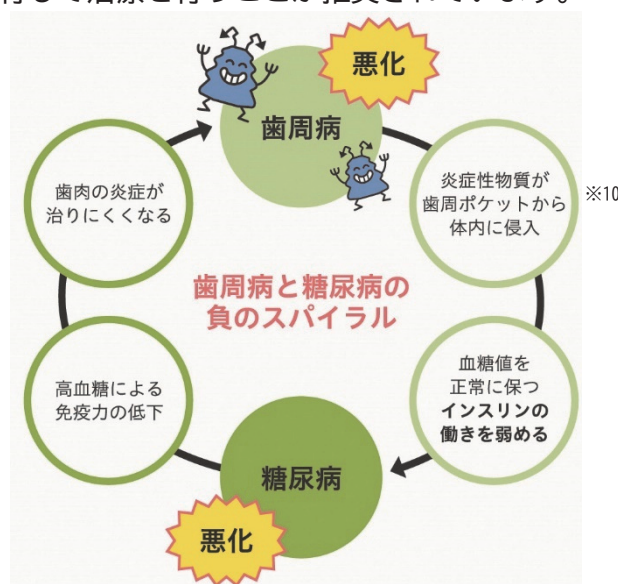
主な取組	取組内容
高血圧の個別受診勧奨と早期治療の推進 【新規】	● 特定健診の結果、血圧が高いと診断されたハイリスク者のうち、医療機関を未受診の方へ速やかな受診を呼びかける個別勧奨を実施します。また、高血圧のリスクや早期治療の重要性についての動画を作成し、個別勧奨通知に動画のリンクを記載することで啓発を行います。
医師会・歯科医師会・薬剤師会との連携による内科受診勧奨 【新規】	● 歯周病や眼科疾患等は糖尿病などの生活習慣病と深く関連することから、歯科や眼科等での生活習慣病に関する周知啓発や受診勧奨について、練馬区医師会、練馬区歯科医師会、練馬区薬剤師会と協力した取組を検討します。

③ 評価指標

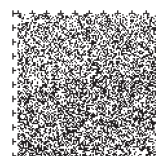
指標	現状値 (令和5年度)	目標値 (令和10年度)
高血圧リスク者への医療機関受診勧奨実施数 (延件数)	—	1,000件

歯周病と糖尿病の関係

歯周病と糖尿病は相互に影響を及ぼす関係（歯周病があると糖尿病が悪化し、糖尿病があると歯周病が悪化する）であると考えられていますが、治療においても相互に影響を及ぼすと言われており、並行して治療を行うことが推奨されています。



※10：歯周ポケットとは、歯と歯肉の間が、歯垢の細菌により炎症を起こし、深くなった溝のこと。歯肉の炎症が進むと、より深くなっていく。



● コラム：ライフステージごとの男性・女性の健康課題 ●

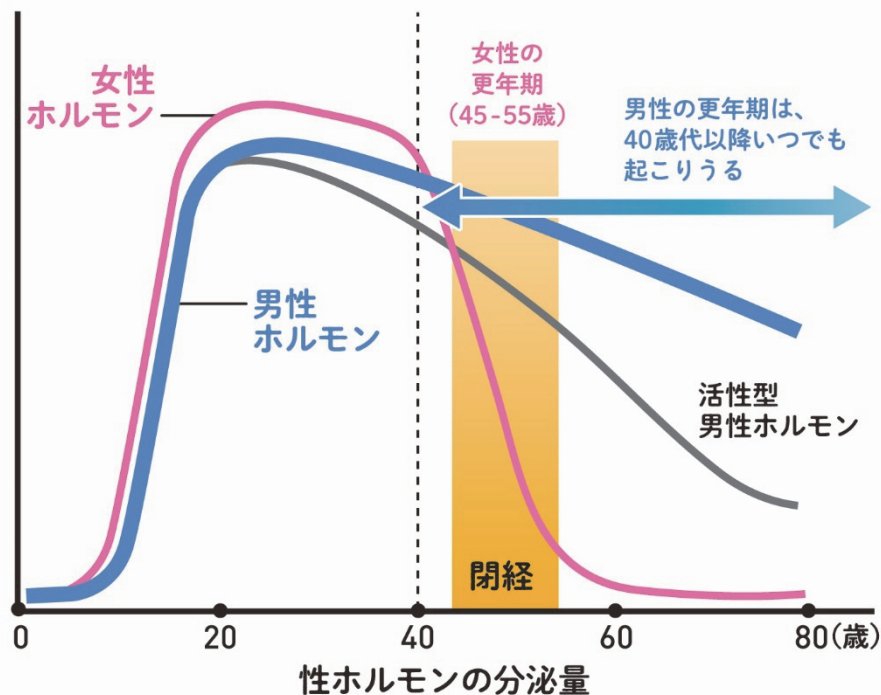
女性は、一生を通じて女性ホルモン（エストロゲン）の影響を受け、ライフステージごとに、こころや身体に女性特有の健康課題が生じやすくなります。女性は、男性のように常に一定して性ホルモンが分泌されるのではなく、月経、排卵、次の月経と、およそ1か月単位で変動が繰り返されます。また、男性の男性ホルモン（テストステロン）は加齢によって緩やかに分泌量が低下するのに対し、女性の女性ホルモンは40歳代後半～50歳代に急速に分泌量が低下します。

個人差はありますが、一般的に男女ともに40歳代以降を更年期といいます。更年期には、女性ホルモン、男性ホルモンの分泌量が低下することが原因となり、様々な更年期症状が現れることがあります。そのうち、仕事や家事など日常生活に支障をきたすほど症状が重いものを「更年期障害」といいます。

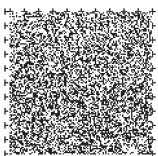
最近では、男性ホルモンの低下により、男性でも更年期障害の症状が現れることが分かっています。男性ホルモンは20歳ごろにピークになり、40歳代以降から緩やかに低下します。加齢に加えて、ストレス、疲労、睡眠不足などの生活習慣や、社会的な活動の低下が影響すると、男性ホルモンの分泌が低下し、こころや身体に不調を引き起こします。男性ホルモンの低下が始まる40歳代以降、どの年代でも起こる可能性があります。

更年期の時期は更年期の障害の他にも様々な病気が生じやすい時期です。更年期症状を自己判断せずに、医療機関を受診しましょう。

■ 加齢と性ホルモン分泌量の変化



資料：一般社団法人日本内分泌学会ホームページ



■ ライフステージごとの女性・男性ホルモンによる影響

性別	思春期	性成熟期	更年期	老年期
女性	卵巣からエストロゲンの分泌が始まる 無月経・生理不順などの不調が出やすい	卵巣機能が上がり、エストロゲンの分泌も豊富になる 子宮内膜症、子宮頸がん、身体の冷え、だるい・疲れやすい、不妊、妊娠・出産に伴うトラブルなどの不調が出やすい	エストロゲンの分泌低下とともに、月経周期が乱れだし、閉経に至る 更年期障害、生活習慣病、乳がん、卵巣がん、子宮体がんなどの不調が出やすい	卵巣からエストロゲンの分泌がなくなる 骨粗しょう症、ロコモティブシンドローム^{※11}、サルコペニア^{※12}フレイルなどの不調がでやすい
男性	男性ホルモンが最も多くなる		40歳代以降、緩やかに男性ホルモンが低下 筋力低下、関節痛、筋肉痛、異常発汗、肥満、性欲の減退、もの悲しい、怒りっぽいなどの不調が出やすい	

区では、30歳代の区民の方を対象に実施している、「30歳代健康診査」の結果から見てきた健康課題について、リーフレットを作成しています。ぜひ、ご覧ください。

練馬区に住む男性のみなさまへ 令和7年度版

メタボが気になりませんか...

練馬区から健康課題の解決策をご提案

内臓脂肪型肥満ありの人 40%

あなたの心が聞こえてきました...でも、ご自身の健康管理が大切なことはきっと十分理解しているはず...ちょっとした「ヒント」や「きっかけ」が必要ではありませんか？

仕事で忙しくて、正直、健康づくりどころじゃない

ランチタイムは時間が無いし、栄養を考えたりするのが面倒

え？痛風？また若いから大丈夫でしょ？

家族が多くなりお酒の量が増えたかも...

良く分からないけど、「A」と「T」っていうのが高いらしい

ストレスが多くて、よく眠れない日も...身体の健康よりも、心の健康が不安

健康診断ね、ちょっと基準値を越えちゃったけど、自覚症状が無いから様子を見ようかな

練馬区 保健相談所

このリーフレットは、練馬区が実施している30歳代健康診査の結果分析を基に、最新のエビデンスに基づき、保健師の専門知識（保健師・管理栄養士・薬剤師）が作成した練馬区オリジナルのものです。

【男性版リーフレット】

練馬区に住む女性のみなさまへ 令和7年度版

ちょっとした工夫で もっと元気に！

最近なんだか元気がない...こんな不調はありませんか？

- ✓ 肩が重い・痛い
- ✓ イライラする・ゆううつになる
- ✓ 肌や髪、爪の質が悪い
- ✓ 身体が冷える・体温が低い
- ✓ 立ち上がり・寝起きが悪い
- ✓ 歩行が楽にできず・階段が辛い
- ✓ 足腰が痛い・腰がこわい
- ✓ 便秘になりやすい

練馬区 保健相談所

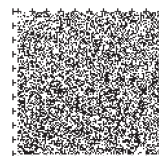
【女性版リーフレット】

詳しくは
区ホームページへ



※11：立ったり歩いたりする身体能力が低下した状態のこと。ロコモティブシンドロームが進行すると、将来要介護や寝たきりになってしまう可能性がある。

※12：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。



● コラム：ACP（アドバンス・ケア・プランニング）のこと ●

ACPとは、もしものときのために、医療や介護について前もって考え、家族等や医療・ケアチームと繰り返し話し合い、「自分が大切にしていることは何か」「どう生きたいか」などご自身の価値観や生き方、これからの過ごし方、今後の、そして最期が近づいてきたときの医療や介護のことについて、話し合うその過程も共有する取組のことをいいます。ACPは、健康なうちから始めてもよいですし、医療やケアを受けるようになったらできるだけ早めに始めましょうとも言われています。区ではACPを始めていただくきっかけのひとつとして、「もしも…」を考えるきっかけシート」を配布しています。ぜひご活用ください。

詳しくは
区ホームページへ



“もしも…”を考えるきっかけシート
～アドバンス・ケア・プランニングかんたんチェックシート～

このシートは、ご自身が生活の中で大切にしていることや「動く・食べる・話す」を中心としたもしものことを考える内容となっています。全部を埋めなくても構いません。まずははじめてみましょう。もし、もっと書きたいことが増えたら、東京都発行の「わたしの思い手帳」を使ってください。このシートは、ACPの入り口のようなもの。ご自身のこれからの考えるきっかけになれば幸いです。

練馬区地域医療課

アドバンス・ケア・プランニング（ACP）

自分が何を大切にしているのか、どんな医療や介護を受けたい・受けたくないと思っているのかをご自身で考え、大切な人や周りの人と共有し、繰り返し話し合っていくことをいいます。

始めるのはいつでもよい

誰もがいつ、体調を崩すかわかりません。ACPはもしものときのために、誰がいつ、始めてもよいものです。これからのことを考えて話しておくことは、ご自身の不安軽減や周りの方の手助けにもつながります。

何度でもいつでも書き直すことできる

本シートは法的な意味合いも拘束力もありません。人の気持ちは体調や環境の変化で変わるもの。明日、変わっても不思議ではありません。何度でもいつでも書き直せます。

※ACPについて、詳しくは、
区ホームページをご覧ください。
本シートもダウンロードできます。

記入日 年 月 日

お名前

● コラム：かかりつけ医をもとう ●

● かかりつけ医とは

日頃から健診や治療などを行ってくれる身近な医師のことで、病気の予防や、重症化を察知し、早期治療、専門病院への紹介などを行います。

同じ理由から、かかりつけ歯科医やかかりつけ薬局を持つことも大切です。

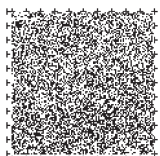
自宅や職場の近くに、「かかりつけ医、歯科医、薬局」を見つけておきましょう。

※ かかりつけ医の紹介状がないまま大きな病院を受診すると、診察料とは別に費用がかかる場合があります。紹介状があれば、スムーズに診療や検査を受けることができます。

【医師にかかる際の5つのポイント】

- ①聞きたいこと・伝えたいことはメモしておきましょう ②自覚症状と病歴をしっかりと伝えましょう
- ③肝心なことはメモしておきましょう ④医師とよく相談して治療方法を決めましょう
- ⑤受診後の変化を伝えましょう（再診時）

区では、「風邪をひいたときにどんな病院にかかればいいのか」といった、いつでも誰にでも起こりうる疑問にお答えする「医療のかかり方ミニガイド」を発行しています。詳しくは、区ホームページからご覧ください。



柱 3 がんを知り、がんと生きる

(練馬区がん対策推進計画)

施策の方向性

がんのこと、知っていますか？

日本人の2人に1人は生涯の内でがんに罹患するといわれています。あなたやあなたの大切な方がいつかかってもおかしくない身近な病気です。一方、近年の医療技術の発達により、がんの生存率は多くの部位で上昇傾向にあります。

がんの予防には、「がんを正しく知り」「健康的な生活を送り」「がん検診を受診する」ことが大切ですが、がん検診の受診率向上が課題となっています。

がん患者のうち、3人に1人は20歳代から60歳代でがんに罹患し、がんに罹患後も多くの方が治療と仕事や子育てなどを両立して日常生活を過ごしていますが、令和4年度に実施した「練馬区がん患者等ニーズ調査」では、治療と仕事との両立への悩みや、相談先が分からないなど、様々な困りごとの声が寄せられました。

がん対策は、区民、保健医療関係者等、行政が一丸となって、社会全体で取り組んでいく必要があります。

区は、がん患者を含めた区民が、がんを正しく知り、自分事としてとらえ、早期発見・治療につなげる取組を進めるとともに、身近な相談窓口とつながるきっかけづくりや、状況に応じた必要な情報や支援を受けられる環境の整備に取り組みます。

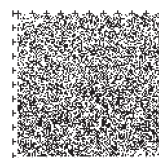
今日からはじめてみよう！

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？

がんについて知ろう！



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！



(1) 身近な病気「がん」を知ろう

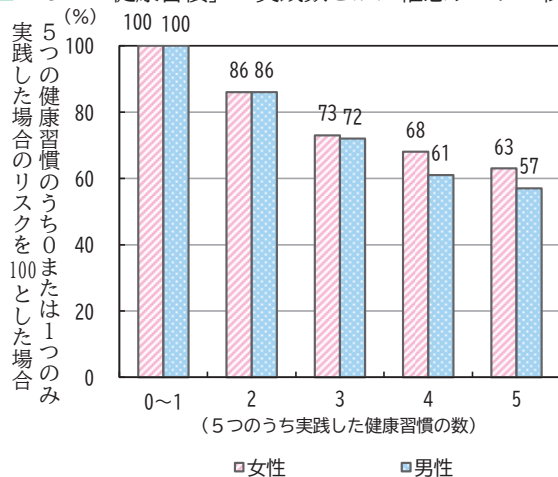
① 現状と課題

がんの発症には、生活習慣が深く関係しています。がん予防の研究から「禁煙」「節酒」「食生活」「身体活動」「適正体重の維持」の5つの健康習慣に気をつけることで、がんになるリスクを約4割減らせることがわかっています。また、若い女性に増加傾向がみられる子宮頸がんはヒトパピローマウイルス（HPV）の感染が主な原因であり、ワクチン接種と定期的な子宮頸がん検診の両方を受けることが有効な予防方法です。

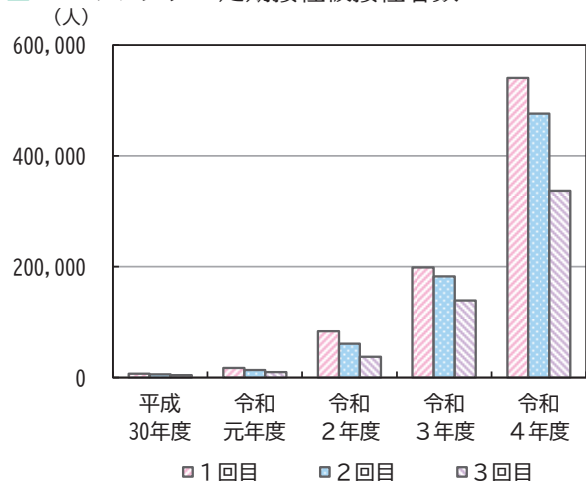
また今後、高齢化の進行により、がんに罹患する人の増加が見込まれています。がんは、高齢者だけでなく若い世代の方でも罹患する可能性のある病気です。避けられるがんの予防や、若くして亡くなることを防ぐためには、一人ひとりががんを正しく知ることが大切です。

区はこれまで、がんに関する啓発に取り組んできましたが、今後は更にがん予防に関する正しい情報を届ける機会を増やすなど、啓発の強化に取り組めます。

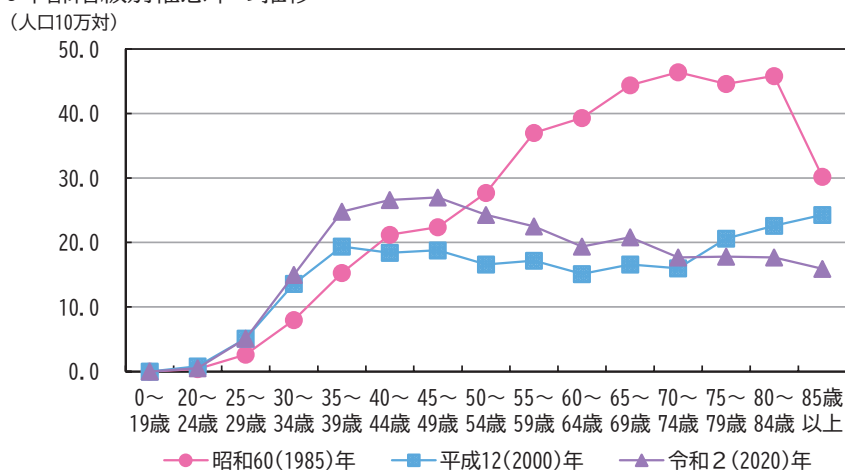
■「5つの健康習慣」の実践数とがん罹患リスクの関係



■HPVワクチン定期接種被接種者数※13

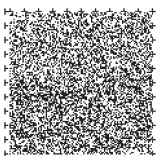


■子宮頸がん年齢階級別罹患率の推移



資料：国立がん研究センターがん情報サービス「がん統計」（全国がん登録・地域がん登録）

※13：キャッチアップ接種含む。



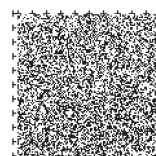
② 主な取組

主な取組	取組内容
がんの種類別の啓発	●国が指針で検診を勧める5つのがんについて、各がん種の啓発月間等に合わせて、予防等の情報をパネル展の開催等により周知啓発します。また、練馬区歯科医師会と協力し、口腔がんについての講演会を開催するほか、リーフレットの配布を行います。
多様な媒体を活用した情報発信	●ホームページや健康管理アプリに加え、SNSや動画などの新たな媒体を活用し、幅広く区民へ情報発信を行います。 ●がんに関する冊子やリーフレットを図書館などで配布し、がんとがん相談支援センター※14への理解促進につなげます。
子どもの頃からの健康教育（再掲）	●区立中学校の生徒を対象に「がん予防教室」を実施します。がんへの理解を深めるとともに、たばこやお酒に接する前の段階から正しい知識の普及啓発に取り組むことで、がんの予防につなげます。また、保護者向けのリーフレットを作成し、各家庭でも健康づくりに関心を持ってもらうためのきっかけをつくります。
子宮頸がんの予防に向けた取組	●子宮頸がん等の疾患の原因となるヒトパピローマウイルス（HPV）感染症の予防として、HPVワクチンの接種勧奨と有効性や安全性に関する情報提供を行います。

③ 評価指標

指標	現状値 (令和5年度)	目標値 (令和10年度)
喫煙率（再掲）	13.2%	12.6%
生活習慣病のリスクを高める飲酒をしている人の割合（再掲）	全体13.9% 男性17.5% 女性11.1%	全体12.0% 男性13.8% 女性10.6%
主食、主菜、副菜のそろった食事を1日2回以上、ほとんど毎日食べる人の割合	60.5%	増加
運動習慣者の割合（再掲）	21.0%	30.5%
適正体重者の割合（再掲）	62.3%	64.2%

※14：全国の「がん診療連携拠点病院」等に設置されている相談窓口であり、患者、家族等、誰でも無料で利用できる。



(2) 受けてほしい がん検診

① 現状と課題

日本では、30年以上にわたりがんが死因の第1位であり、練馬区においてもおよそ4人に1人の方が、がんで亡くなっています。

がんによる死亡や、治療などによる生活の質の低下を防ぐには、早期発見・早期治療へとつなげることが重要です。

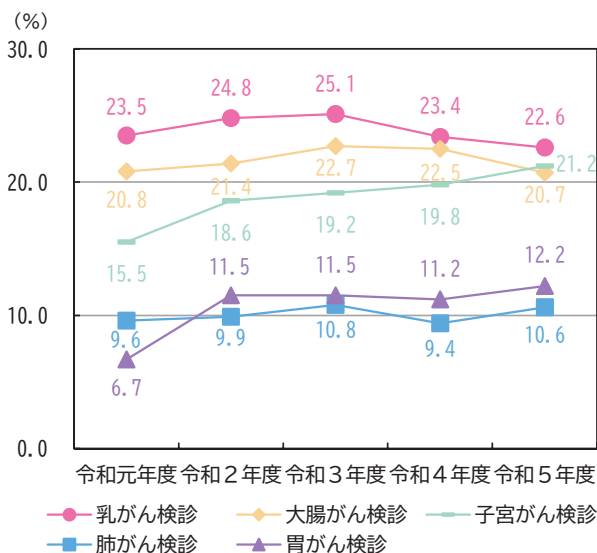
区はこれまで、様々な手法を用いて検診の受診率向上に向けた取組を進めてきましたが、令和5年度の区が実施する各種がん検診の受診率は、胃がんや子宮がんなどで受診率の向上が見られたものの、その他のがんでは概ね横ばいとなっています。

また、健康実態調査では、がん検診などを受診しない理由として、未受診者の29.5%が「おっくう、面倒」、20.5%が「仕事が忙しい」と答えています。そのほかにも、「健康なので必要ない」や「検査そのものが怖い、不安」、「病気が見つかるのが怖い」といった理由が挙がっています。

がんは、早期発見・早期治療ができれば、生存率も高い※15病気です。

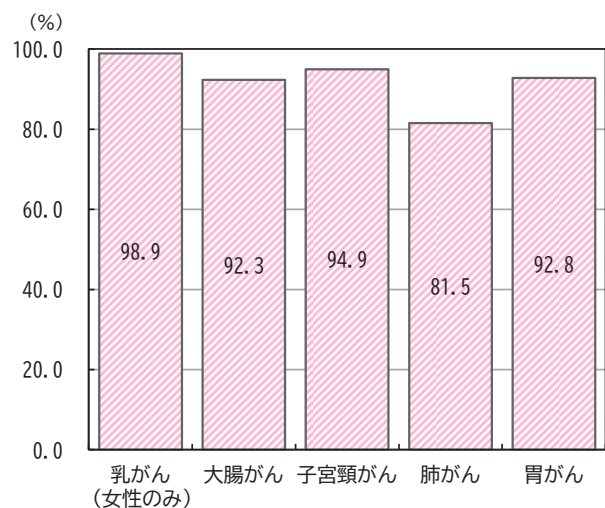
今後、検診受診による早期発見・早期治療の重要性について、より一層の周知啓発や効果的な受診勧奨などを進めるとともに、より受診しやすい環境の整備などにより、がん検診の受診率の向上を図ることが必要です。

■区が実施するがん検診受診率の推移



資料：健康推進課

■ステージⅠで発見した場合の5年後の生存率※16



資料：国立がん研究センターがん情報サービス
「院内がん登録生存率集計」
(2014-2015年 5年生存率)

※15：ステージⅠで発見した場合

※16：診断から5年経過後に生存している患者の比率。「がんのみが死因となる状況」を仮定して計算するネット・サバイバル法を用いて算出

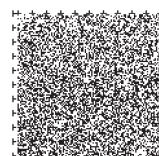
② 主な取組

主な取組	取組内容
健診（検診）環境の充実	● 1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負担なく受診できる環境の整備に向けた検討を進めます。
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）	● 行動変容を促す「ナッジ理論」に基づき、健診（検診）の案内や受診勧奨通知を更に工夫し、健診受診率の向上を図ります。
がん検診の個別案内	● 受けられ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お送りします。
がん検診精密検査結果把握	● がん検診精密検査の受診状況調査や受診勧奨を医療機関と受診者の双方に行うことで、受診率向上を図ります。また、正確ながん検診の事業評価および精度管理に取り組みます。

③ 評価指標

指標	現状値 (令和5年度)	目標値 (令和10年度)
区民のがん検診の受診率	胃がん 37.0% 肺がん 30.8% 大腸がん 38.2% 乳がん 34.6% 子宮がん 33.7%	増加
がん検診精密検査受診率 ^{※17}	胃がん 81.7% 肺がん 80.3% 大腸がん 63.6% 乳がん 96.4% 子宮がん 75.1%	全てのがん種において90%以上

※17：令和4年度の受診率を現状値に設定



(3) つなぐ、支える がんとの共生

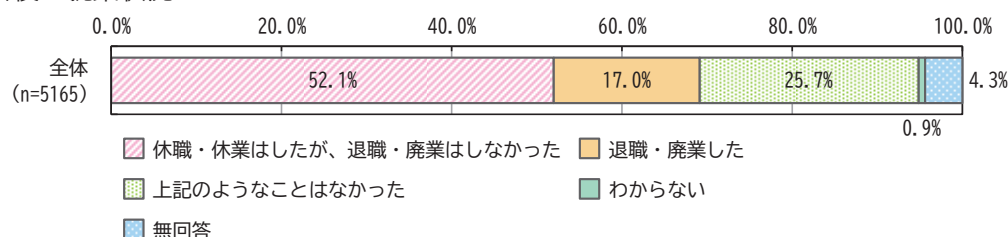
① 現状と課題

がんと診断された後も、治療をしながら仕事や子育て、介護などの日常生活を送る方が増えています。がん患者のうち、3人に1人は20歳代から60歳代でがん罹患し、がん罹患後も多くの方が治療と仕事や子育てなどを両立して日常生活を過ごしていますが、令和4年度に実施した「練馬区がん患者等ニーズ調査」では、治療と仕事との両立への悩みや、相談先がわからないなど、様々な困りごとの声が寄せられました。

治療しながら生活する上での困りごととしては、「副作用や後遺症」「仕事」「経済的なこと」などが挙がっています。一方、がん相談支援センターを「利用したことがある」人は30%、「知っていたが利用したことはない」人は55%となっています。「相談窓口や支援サービスに関する情報がなく、利用方法がわからない」との声も多く寄せられています。一人ひとりが必要とする情報や支援につなぐための取組が必要です。

また、がんとの共生のためには、がん患者本人だけでなく、全ての人にがんに関する知識の普及啓発と、がん患者とその家族への理解を促進する必要があります。社会全体で患者を支える環境を整えることが重要です。

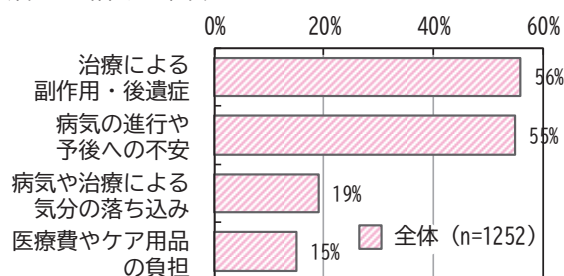
■がん診断後の就業状況



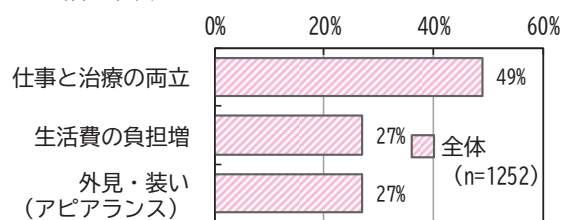
資料：国立がん研究センターがん対策研究所「令和5年度患者体験調査（速報版）」

■治療生活における困り事

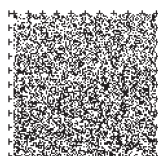
<病気・治療に関すること>



<生活に関すること>



資料：練馬区がん患者等ニーズ調査



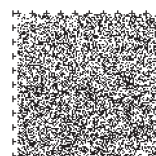
② 主な取組

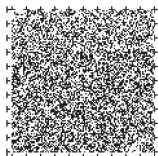
主な取組		取組内容
ウィッグ等購入費用助成事業		●がんの治療に伴う脱毛や乳房切除のため、ウィッグ等の補整具が必要となった方へ購入費用を助成します。また、ホームページを活用し、アピアランスケア※18に関する情報を発信します。
がん患者等支援連絡会		●地域でがん患者支援に携わる医療関係者や患者団体等で構成される「がん患者等支援連絡会」を開催し、がん患者やその家族への支援を検討します。
がんサポートブック		●がんに関する身近な相談窓口の情報をわかりやすくひとつにまとめた冊子を作成・配布します。
民間団体との連携で患者を支援	(1) 順天堂練馬病院がん相談支援センター等との連携	●がんとかん相談支援センターの理解促進のため、東京都がん診療連携拠点病院である順天堂練馬病院と連携し、講演会やパネル展等を開催します。 ●一人ひとりのニーズに合った相談先が選択できるよう、近隣の相談支援センターと連携し、各センターの具体的な支援内容を周知します。
	(2) 患者（支援）団体等と協力した講演会・相談会【新規】	●患者・家族を支える様々な団体と協力し、治療しながらの生活を支える身近な相談窓口や支援制度を紹介する講演会、相談会、体験型のイベントなどを開催します。

③ 評価指標

指標	現状値 (令和5年度)	目標値 (令和10年度)
患者（支援）団体と協力した講演会・相談会等の開催	—	実施

※18：広義では「医学的・整容的・心理社会的支援を用いて、外見の変化に起因するがん患者の苦痛を軽減するケア」（国立がん研究センター中央病院 アピアランス支援センター）と定義されており、がん治療による外見の変化への辛さを緩和するもの





コラム：がんになって、思うこと

がん体験者から

38歳で乳がんになりました。

乳がんの告知を受けたのは、長男が3歳、長女が生後7カ月を過ぎた時でした。断乳した直後にしこりを見つけ、検査を受けました。早期発見のつもりでしたが、腋窩リンパ節に複数転移があり全摘手術になりました。再発の不安も大きかった中、何気ない日常や子どもと一緒に過ごす時間がどんなにかけがえのないものであるのかを実感しました。その後は再発なく子どもたちの成長を見続けることができました。治療への力をくれた子どもたち、サポートしてくれた医療者、家族、ママ友、がん友たちにとっても感謝しています。

乳がん体験者（診断時30代）

女性の9人に1人が乳がんになると推計されています。

ブレスト・アウェアネス

乳がんを早期に診断するために、乳房を意識する生活習慣（ブレスト・アウェアネス）が大切です。

4つのポイント

① 普段の自分の乳房を知る

見たり 触ったり



② 乳房の変化に気をつける

・しこり ひきつれ
・乳頭からの異常分泌物



③ 気になる変化に 気づいたら 医療機関を受診



④ 40歳になったら 2年に1回 乳がん検診を受ける



がん体験者から

勤務中、これまでにない気持ち悪さと腹痛に襲われ、即入院、大腸がんと判明、手術となりました。1か月の入院、2週間自宅で療養後、復職しました。体重は15kg減りました。

復職に際して、体力面や再度リタイアなどの心配と同時に、踏み出さなければ職場が遠くなるのでは、とあれこれ考えました。治療に当たり、家族の支えはもとより、休職、通院制度には問題はなくても職場の理解は不可欠です。がんになり、生死、家族、仕事、経済面など、いろいろなことが駆け巡りましたし、再発の不安は常にあります。がんにより生じる問題は、健康、仕事、家族、生計など、これまでの生活の中では経験のないもので、解決への相談・方法など自力では難しいことが多々あります。大腸がん体験者（診断時50代）

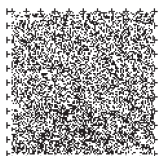
がん相談支援センター

～心配ごととはご相談ください～

全国のがん診療連携拠点病院などに設置された、がんの相談窓口です。看護師や臨床心理士などが相談に応じます。通院の有無に関係なく、患者や家族、知人など、誰でも無料で相談することができます。

～相談員からのメッセージ～

がんに関する悩みやご自身のお身体のことを打ち明けたり、相談したりすることには抵抗があるかもしれません。まずは、お一人で悩まずにご相談ください。情報を集めるお手伝いをしたり、状況や気持ちを整理し、一緒に考えたりする中で少しでもお役に立てればと思います。



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)

施策の方向性

妊娠・子育ての悩みは人によって様々です。妊娠期の身体のことや、子どもの成長・発達に関する不安、育児の負担など、自分だけでは解決できない問題を抱えながら妊娠期・子育て期を過ごしている方が多くいます。

近年は核家族化の進行や共働き家庭の増加により、社会的な孤立感や育児への負担感が高まり、子育てサービスへのニーズも多様化しています。安心して子どもを産み、子どもが健やかに育つことができる地域づくりのためには、身近な相談先の提供や家事・育児サポートの充実など、子育て家庭に寄り添ったきめ細やかな支援が求められます。

区は、仕事などで忙しい方でも気軽に相談ができる環境を整えるとともに、専門職のサポートが受けやすい体制の構築や、保護者同士の交流の機会の提供など、妊娠期から子育て期まで切れ目のない支援を行います。

今日からはじめてみよう！

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？

子育ての悩みは様々です。どんなことでも困ったときは相談しよう！

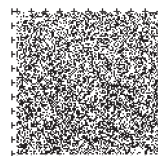


役割分担を家族で相談してみよう！



お子さんの健やかな成長・発達のために、定期的に健診、予防接種を受けよう！

子育てに関する情報を集め、サービスを利用しよう！



(1) いつでも相談できる環境づくり

① 現状と課題

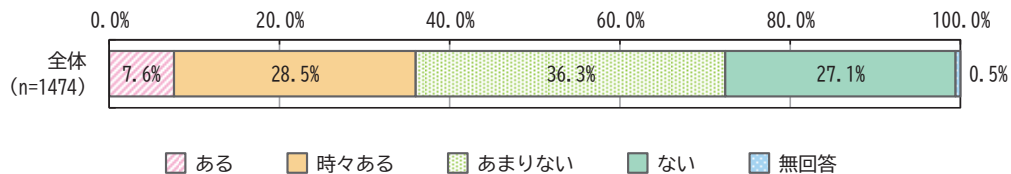
令和5年度に就学前児童家庭を対象に実施した調査の結果によると、子育てに関して孤立感を感じるものが「ある」または「時々ある」という方は合わせて36.1%となっています。

共働き家庭が増え、仕事や子育て等で平日や日中に妊娠・子育てに関する問合せや相談ができない妊産婦が、いつでも気軽に相談できる体制が必要となっています。

産後1か月から3か月の間は、特に産後うつ病の発症リスクが高いと言われています。産後1か月を過ぎると家族の支援が少なくなり、育児に関する不安や悩みを抱えやすくなることから、身近な機関での相談や交流の機会が求められています。

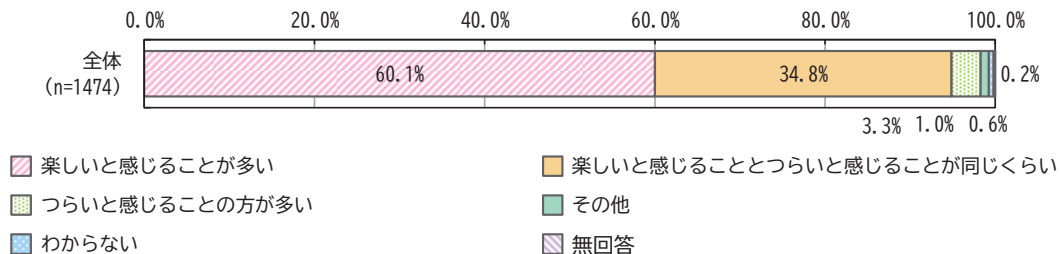
また、区内の外国人世帯は年々増加しています。外国人保護者も安心して子育てができるよう、情報提供や相談対応時の多言語化が必要となっています。

■子育てに関して孤立感を感じるものの有無



資料：「第3期練馬区子ども・子育て支援事業計画」の策定に向けたニーズ調査

■子育てを楽しんでいることが多いか

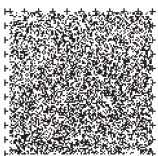


資料：「第3期練馬区子ども・子育て支援事業計画」の策定に向けたニーズ調査

■子育てのつらさを感じたり悩んだりすること（上位5項目を抜粋）



資料：「第3期練馬区子ども・子育て支援事業計画」の策定に向けたニーズ調査



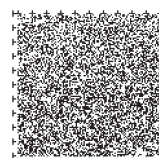
② 主な取組

主な取組	取組内容
「いつでも・どこでも」ICT※19を活用して気軽に相談【新規】	●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。妊娠に不安を抱える方などを含め、幅広く相談に応じます。
2か月児相談	●生後2～3か月の乳児の保護者を対象に、保健相談所で保健師・助産師・管理栄養士が育児に関する情報提供を行うとともに保護者同士で悩みや経験を語り合うグループ相談、交流および希望者に個別相談を実施します。
1歳児子育て相談の充実	●1歳児子育て相談で新たに身体計測を実施するとともに、保健師・助産師・管理栄養士・歯科衛生士による個別相談を実施します。
外国人保護者の相談支援	●保健相談所に多言語翻訳ソフトを導入し、外国人保護者の相談に対応します。また、母子健康手帳の外国語版（英語、中国語、ハングル、ベトナム語、ネパール語など）や区の子育て情報冊子「ねりま子育て応援ハンドブック」の外国語版（英語、中国語）を発行します。

③ 評価指標

指標	現状値 (令和5年度)	目標値 (令和10年度)
夜間オンライン相談や有人チャットによる相談の実施	—	実施

※19：ICTとは「Information and Communication Technology（インフォメーションアンドコミュニケーションテクノロジー）」の略。情報や通信に関連する技術を活用したコミュニケーションの総称。具体的には、音声文字表示・翻訳の機能を持つ音声認識アプリなど



(2) ほっとできる子育て応援

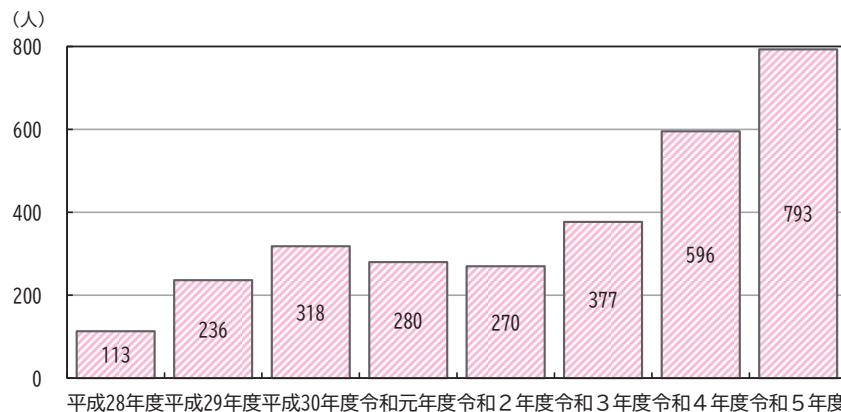
① 現状と課題

近年、子育てに関する相談に幅広く対応する「すくすくアドバイザー」への相談や、家事・育児支援サービスなどのニーズが増加しています。出産直後の母子に対して心身のケアや育児のサポート等を行う産後ケア事業も、年々利用が増えており、令和5年度の利用者は、事業を開始した平成28年度から約7倍となり、事業のさらなる充実が求められます。

また、近年男性の育児休業の取得率の上昇や在宅勤務などにより、男性の育児参加の機会が増えています。男性の育児参加を更に後押ししていくことが求められます。

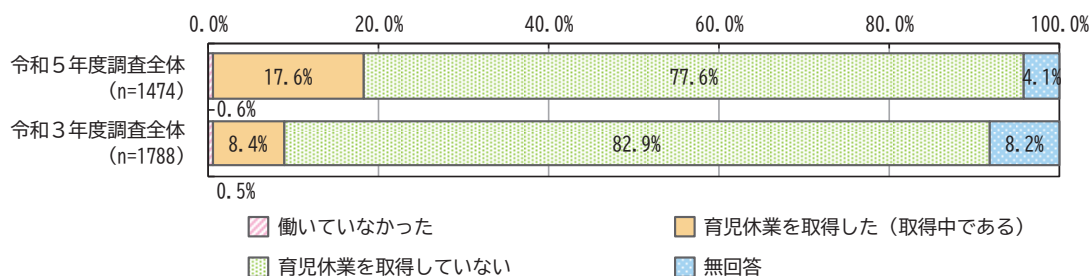
区は、子育ての孤立感などによる不安や悩みに対応できるよう、親子で気軽に参加できる交流の場の整備を着実に進めてきました。引き続き拡大に取り組むとともに、より利用しやすい環境を整えていく必要があります。また、仕事をしている方も在宅で子育てをしている方も安心して子育てができるよう、子どもを一時的に預けられるサービスの充実が必要です。

■産後ケア事業の利用者数（実人数）の推移

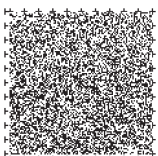


資料：健康推進課

■男性の育児休業の取得状況



資料：「第3期練馬区子ども・子育て支援事業計画」の策定に向けたニーズ調査
「第2期練馬区子ども・子育て支援事業計画」の中間見直しの検討に向けたニーズ調査

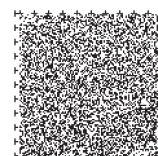


② 主な取組

主な取組	取組内容
産後ケア事業の充実	●助産師のいる施設で母子ショートステイ（宿泊）や母子デイケア（日帰り）、産後ケア訪問（助産師による家庭訪問）により、育児相談や授乳相談などを受けることができる事業を実施しています。高まる利用者ニーズに応えるため、実施事業者数を拡充するなど今後も事業の充実を図っていきます。
家事や育児に関する講座等の実施	●「赤ちゃんからの飲む食べる相談」の実施を、保護者が参加しやすい土曜日も含めた日時・内容で実施します。 ●「赤ちゃん準備教室」で交流会の実施や育児応援動画を活用した普及啓発や情報発信により、妊娠・出産・子育てのイメージづくりができるよう内容を充実します。 ●男性も、家事や育児のノウハウを学べる「お父さんの子育て講座」や、家庭で参加する「パパと子どものキッチンワーク」など、家庭への啓発を実施します。
練馬こどもカフェ	●民間カフェ等が無償で提供する店舗スペースを活用し、地域の幼稚園教諭や保育士等による保護者向けの子育て講座、育児相談等や乳幼児向けの教育サービスを実施することで、在宅子育て世帯への支援を充実します。
子どもを一時的に預けられるサービスの充実	●地域子ども家庭支援センター関で実施する乳幼児一時預かり事業を、関分室開設に合わせて令和7年度に拡充します。また、石神井公園駅南口西地区の再開発ビルでの乳幼児一時預かり事業の開始に向けて調整を行います。 ●保護者の就労要件を問わず0歳6か月～2歳児の乳幼児を保育所などで定期的に預かる「こども誰でも通園事業」を、国が令和8年度から本格実施することから、より利用しやすい制度を検討し、令和7年度から試行実施します。

③ 評価指標

指標	現状値 (令和5年度)	目標値 (令和10年度)
この地域で子育てをしたいという区民の割合	96.3%	増加



コラム：将来に向けた健康づくり

若い男女が将来のライフプランを考えて、日々の生活や健康と向き合うこと（プレコンセプションケア）は、近々妊娠を考えている方だけでなく、思春期以降、妊娠可能な年齢の女性に大切なケアで、女性の健康を支えるパートナーやご家族にもぜひ知っていただきたいケアです。

プレコンセプションケアの目的

プレコンセプションケアの目的は3つあります。

- ① 若い世代の健康を増進し、より質の高い生活を実現してもらうこと
- ② 若い世代の男女が将来、より健康になること
- ③ ①の実現によって、より健全な妊娠・出産のチャンスを増やし、次世代の子どもたちをより健康にすること

プレコンセプションケアが大切な理由

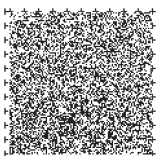
若い女性のやせや肥満、喫煙、持病、出産年齢の高齢化などが、不妊やリスクの高い妊娠の可能性を高めると言われています。ケアを行うことで、妊娠前にリスクを減らし、健やかな妊娠・出産、さらには生まれてくる赤ちゃんの健康に繋がります。また、妊娠・出産を考えていなくても、プレコンセプションケアで今の自分が更に健康になり、より豊かな人生の実現にもつながります。

ぜひ知って欲しい！健康でいるための生活習慣

プレコンセプションケアは、妊娠だけにかかわる話ではありません。若い頃から自らの健康管理ができるようになることは、生涯にわたって「質の高い生活」を送ることにもつながります。以下に、「健康でいるための生活習慣」をご紹介します。ぜひ今日から、できることを始めてみませんか。

1 適正体重を守ろう	2 栄養バランスを整える
3 適度に運動する	4 睡眠で心身のメンテナンス
5 禁煙してみませんか？	6 アルコールは控えめに
7 ストレスと上手に付き合おう	8 健診（検診）を受ける
9 感染症について知ろう	10 かかりつけ医を持とう

プレコンセプションケアについて
もっと知りたい方はこちらから！



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）

施策の方向性

「楽しく」「おいしく」「バランス良く」食べていますか？

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、若い女性を中心に見られる過度なダイエット志向や、高齢者の低栄養傾向などが問題となっています。さらに食品ロスなどの課題への対応も必要です。

「練馬区健康実態調査」によると、やせている若い女性や、低栄養傾向の高齢女性の割合は、国の目標値に達していません。また、男性の20歳代において、やせの割合が増加しており、幅広い世代への食に関する正しい知識の啓発が必要です。

区は、食育推進ボランティア、農産物生産者、飲食店等と協働し、ライフステージに応じたバランスの良い食事のとり方や重要性の啓発などに取り組めます。また、23区最大の農地面積を持つ特徴を活かした練馬ならではの食育に取り組めます。

今日からはじめてみよう！

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？

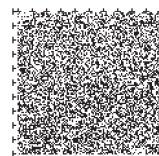


朝・昼・夕の1日
3食をバランス良
く食べよう！

家族や仲間と一
緒に楽しく食事
をしよう！



野菜の育ちを身近に
感じながらとれたて
の野菜を味わおう！



(1) 食べることから健康を目指そう

① 現状と課題

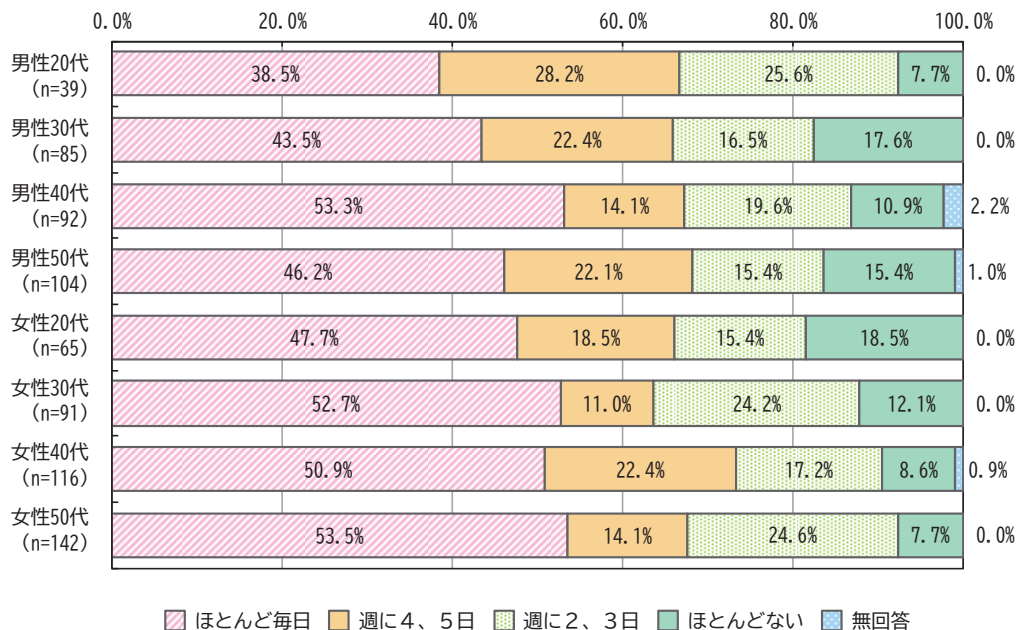
食生活は、生涯を通じて健康づくりの基本です。国は、主食・主菜・副菜のそろった食事を1日2回以上、ほとんど毎日食べる人の割合を50%以上にすることを目標としていますが、区では、男性の20歳代、30歳代、50歳代、女性の20歳代で目標値に達していません。また、朝食をほとんど食べない人の割合は増加傾向にあり、特に、20～40歳代の男性で増加しています。

■ねりまの食育応援店の登録証



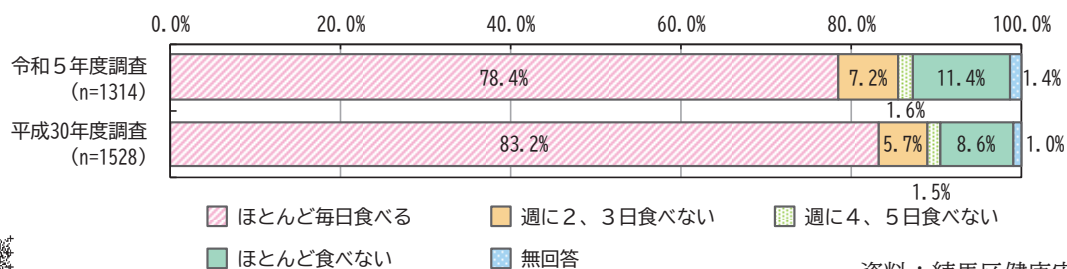
若い世代のやせや、高齢者の低栄養傾向がみられる中、幼少期から高齢期に至るまで栄養バランスに配慮した食生活を続けることが、生活習慣病を予防し、健康を維持することにつながります。家庭、学校、保育所、職場、地域等の各場面において、食を通じた健康づくりを考え、実践してもらうきっかけづくりに取り組みます。

■主食・主菜・副菜がそろった食事を1日2回以上食べる頻度

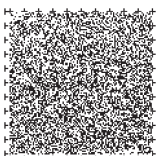


資料：令和5年度練馬区健康実態調査

■朝食を食べる頻度



資料：練馬区健康実態調査

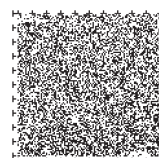


② 主な取組

主な取組	取組内容
全世代に向けた「ちゃんごはんプロジェクト」の実施【新規】 (再掲)	●一人ひとりが自分の健康を考え、食事を用意(調理)して食べることができる「食の自立」を目標に、これまで主に小学生を対象に実施してきた「ちゃんごはんプロジェクト」を、全世代に広げます。食育推進ボランティアとともに、健康的に暮らすための食事を作り、共食することを通じて、栄養バランスに配慮した食生活と、食に関わる楽しさや大切さを伝えます。
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)	●若い世代では、朝食を欠食する人の割合が多いことや、主食・主菜・副菜のそろった食事をしている人の割合が少ないことが分かっています。大学等と連携し、朝・昼・夕の1日3食をバランス良く食べることの重要性など、若い世代への食に関する啓発を実施します。
ねりまの食育応援店事業の推進	●バランスのとれた食事を提供し、自身で食べる量などの調整もできる「ヘルシーごはんのお店」を増やします。また、練馬産野菜や特産食材を使っているお店や、「おいしく完食協力店」などと協力し、練馬ならではの食育を推進します。
赤ちゃんからの飲む食べる相談の充実	●子育て中の保護者が、健康的でシンプルな食事のとり方や離乳食への調整方法を知り、家族そろって健康的な食生活を実践できるよう、少人数のグループ制で、実物食材を活用した体験型の相談会を実施します。 ●保護者が参加しやすい土曜日も含めた日時・内容で実施します。
区立保育園での食育	●区立保育園において、自分たちで育てた野菜を収穫して食べる取組や、調理保育や当番活動などを通じて食事作りや準備に関わる取組などを進めます。食事を楽しむことができる環境の整備や、発達段階に応じた食の体験を積み重ね、「食べることが楽しいと思える子ども」を育てていきます。

③ 評価指標

指標	現状値 (令和5年度)	目標値 (令和10年度)
主食、主菜、副菜のそろった食事を1日2回以上、ほとんど毎日食べる人の割合(再掲)	60.5%	増加
朝食をほとんど食べない人の割合	11.4%	8.6%



(2) 食でつながる！～練馬の畑からテーブルへ～

① 現状と課題

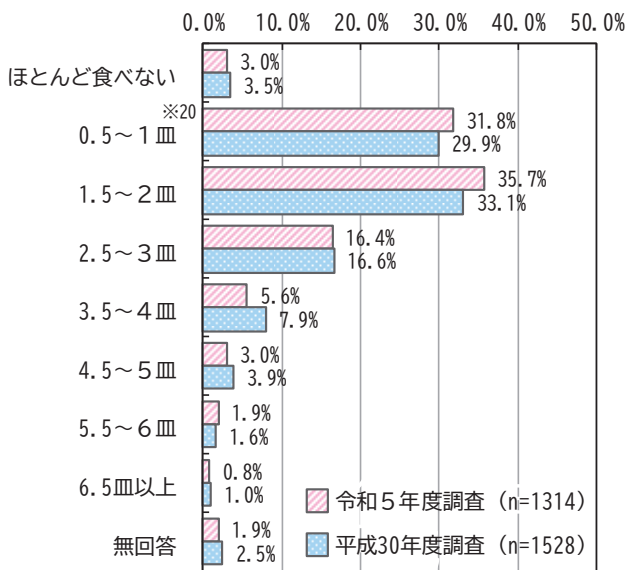
健康的な食生活には、野菜の摂取が欠かせません。しかし、「練馬区健康実態調査」によると、1日当たりの野菜の摂取量は国の目標値である350gに達していません。また、食育に関心がある人の割合も減少傾向にあります。食を楽しみ、食について学んでもらうことで、栄養バランスのとれた健康的な食生活を推進していく必要があります。

練馬区は、23区で最大の農地面積があり、野菜や果物が育っていく様子を身近に感じ、新鮮でおいしい農産物を手に入れることができます。

区内で生産された野菜や果物は、学校給食や飲食店等で活用されています。また、農地が身近にある練馬ならではの食育を推進するため、食育実践ハンドブックやSNS等を活用し、食育事業に取り組んでいます。令和5年3月には区立「高松みらいのはたけ」が開園しました。ここでは、野菜の栽培を中心とした農業体験などにより区民が農に親しむことができます。

地域の特色を活かしながら、食への関心を高めるための取組を進めます。

■ 1日に食べている野菜料理の数

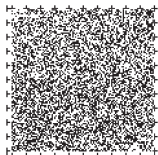


資料：練馬区健康実態調査

■ 練馬産野菜の栽培風景



■ 練馬産野菜の直売所



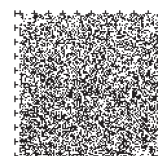
※20：一皿の目安は野菜 70 グラム

② 主な取組

主な取組	取組内容
「ちやんとごはんプロジェクト」@高松みらいのはたけ	●食育推進ボランティアと連携し、高松みらいのはたけで食育体験事業「ちやんとごはんプロジェクト」を実施します。収穫した農産物を活用して食について学びながら、調理して食べる体験をする機会を提供します。また、ねりまの食育応援店と連携し、収穫、調理、共食の機会を提供します。
食農体験学習の推進	●地域の農業者等と連携を図りながら農産物の栽培に取り組む、学校給食に区内産農産物を活用する等、食や農業への関心を高め、都市農業への理解を深めるための取組を推進していきます。
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	●農業者と区民が触れ合うマルシェの開催や、新鮮な農産物の収穫体験が楽しめる「果樹あるファーム」や「ベジかるファーム」の開設・拡充・PRを支援し、区民が農に親しむ取組の充実を図ります。

③ 評価指標

指標	現状値 (令和5年度)	目標値 (令和10年度)
食育への関心がある人の割合	68.7%	77.0%



(3) 食を大切にするために～できることはなんだろう？～

① 現状と課題

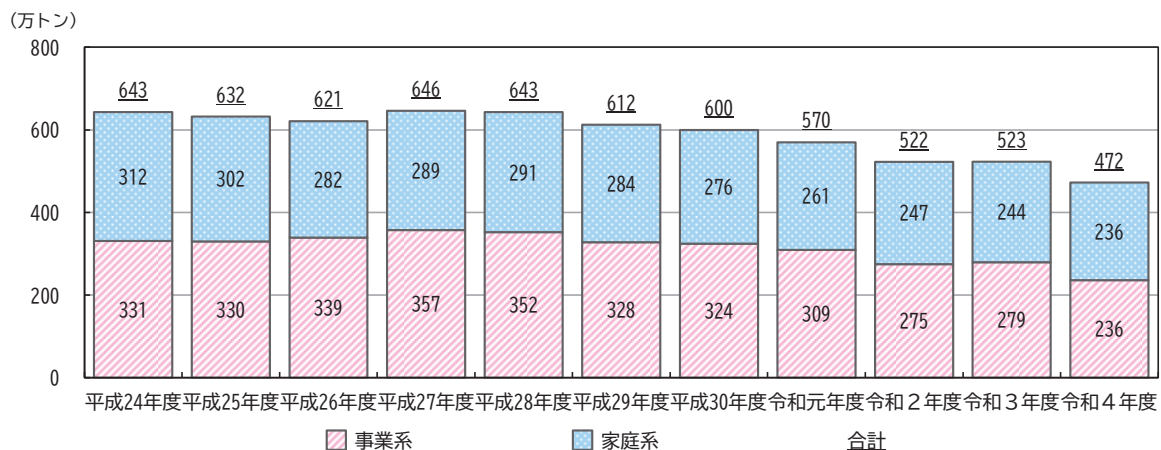
将来にわたって安全・安心な食生活を続けていくためには、「食を大切にする事」、そして「食の安全について考える事」が必要です。

食べものが私たちのところに届くまでには、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。一方で、まだ食べられるのに廃棄される食品、いわゆる「食品ロス」は、全国で年間 472 万トンと推計されています。これを国民一人当たりの量にすると、おにぎり 1 個分程度 (103 g) の食品が毎日捨てられていることになります。

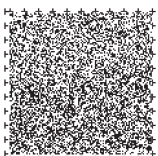
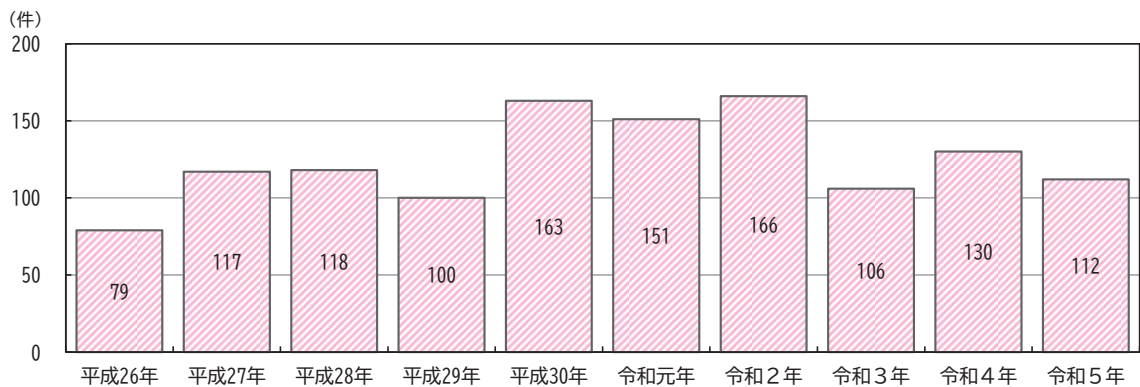
大切な資源の有効活用や、環境負荷への配慮から、消費者、事業者、行政などあらゆる主体が食品ロスに対する意識を高め、実践に結び付けることが求められます。

また、食を取り巻く問題として、食中毒の発生にも注意が必要です。全国的な家庭での食中毒の発生件数は 10 年前から横ばい傾向 (食中毒統計調査) にあります。健全な食生活を実践するために、食の安全に関する知識の普及啓発に取り組めます。

■食品ロス発生量の推移



■家庭における全国食中毒発生件数の推移

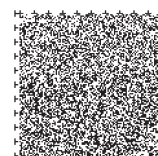


② 主な取組

主な取組	取組内容
おいしく完食協力店 事業の充実	●食品ロス削減の取組として、食べ残しを減らす取組を行う飲食店などを登録します。「ねりまの食育応援店」と連携を深め、事業者、区民の食品ロス削減の意識を向上していきます。
フードドライブ事業の 実施	●家庭で余っている未利用食品を4つのリサイクルセンターで受け取り、回収した未利用食品を区内のこども食堂等に提供する「フードドライブ事業」の周知を図り、食品ロス削減を進めます。
食品衛生に関する情報 提供	●食品衛生に関する情報を、「ねりま食品衛生だより」などのリーフレットや出前講習会、食の安全・安心講演会などにより提供し、食品衛生知識の普及啓発に努めます。また、要望に応じて保育園や小学校等に「手洗いチェッカー」を貸し出すほか、保育園児や小学1年生等を対象に「食の安全教室（手洗い教室）」を実施し、食中毒予防のための正しい手洗いを周知します。

③ 評価指標

指標	現状値 (令和5年度)	目標値 (令和10年度)
食べ残しや食品の廃棄を削減したい人の割合	37.3%	44.0%
食品の安全性について理解したい人の割合	26.5%	31.5%



コラム：みんなで取り組む食育

「食育」には一言では言い表せない、幅広い取組があります。食育はあらゆる人の健康にとって大切なものです。身近なことから食育をはじめてみませんか？



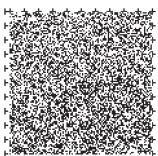
出典：【農林水産省】食育ピクトグラム <https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/pictgram/index.html>

上記の絵は、農林水産省で作成している「食育ピクトグラム」です。食育に関する様々な幅広い取組をシンプルな絵で表現しています。

一人ひとりが食育に取り組むことは大切ですが、様々な主体が連携して取り組むことで、より大きな効果が期待されます。

区では練馬区食育推進ネットワーク会議を設置し、区民や食育関係団体、区内飲食店、保育・学校関係者、農業・環境・衛生部門等の関係部署と連携しながら食育を進めています。

また、地域で食育活動を行っている食育推進ボランティアは、区の事業への協力活動だけでなく、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。このように様々な主体が連携して、赤ちゃんから高齢者まで、生涯にわたって健康的な食生活を実践するための切れ目のない支援を進めていきます。



柱 6 寄り添い 支える こころの健康づくり

施策の方向性

こころの病気は、誰もがかかりうるものです。

近年、こころの病気を抱える人は増加傾向にあり、国内で約615万人（令和2年）となっています。日本人のおよそ20人に1人の割合であり、生涯を通じては、4人に1人が何らかのこころの病気にかかるとも言われています。

こころの病気のほとんどは、早めに対処すれば、その分早く良くなることが分かっていますが、「自分で気づきにくい」「不調には気づいていても、こころの病気だと思っていない」「本人が苦しんでいても、周囲からは分かりにくい」などの特徴があることから、広く理解を普及していくことが大切です。

「練馬区健康実態調査」では、約8割の方から直近の1か月間にストレスを感じたり、悩んだりしたことがあるとの声が寄せられた一方で、約6割の方は、こころの健康や悩みについて相談できる機関を知らないと回答しています。

こころの健康は、生活の質に大きく影響します。こころの不調を感じている方を、適切な相談窓口につなぐための体制づくりや、こころの病気を抱える方等に寄り添った支援を実施し、誰もが安心して暮らすことができる地域の実現を目指します。

今日からはじめてみよう！

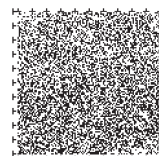
ご自分のライフステージに応じて、できることからはじめてみませんか？

悩みや不安は一人で抱え込まず、相談窓口にご相談してみませんか？



身近な人に相談してみませんか？

自分に合ったストレス解消法を見つけよう！



(1) こころのサインに気づくために

① 現状と課題

人は誰でも、日常生活の中で様々なストレスを感じて、気持ちが沈んだり、落ち込んだりすることがあります。このような状態が続くと、こころの不調を引き起こすことがあります。

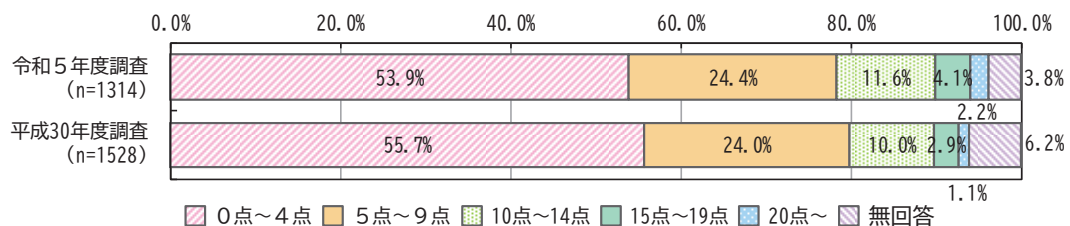
「練馬区健康実態調査」によると、気分障害※21・不安障害※22に相当する心理的苦痛を感じているとされる人の割合（K6法※23による）は17.9%となっており、前回の調査より増加しています。また、84%の方が、この1か月間にストレスを感じたり、悩んだりしたことがあると回答しています。

ストレス社会といわれる中、自分や身近な人の変化に早めに気づき、早めに対処することが、こころの不調を予防する鍵です。

こころの不調を感じている方が、早期に相談しやすい環境を整えていくことが必要です。

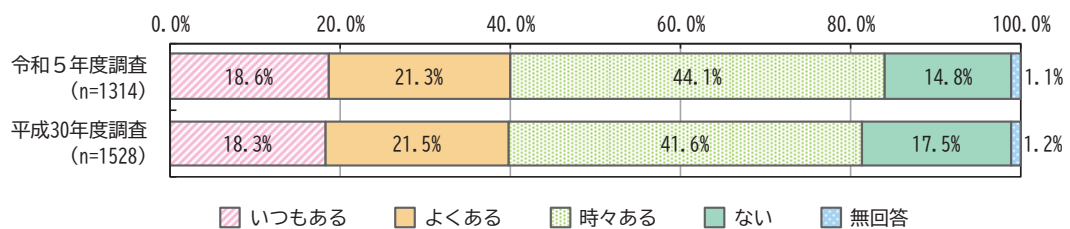
また、悩みなどを抱えている方がいるとき、その変化に気づき、声をかけ、専門機関につなぎ、見守ることができる人材（ゲートキーパー）の育成も必要です。

■気分障害・不安障害に相当する心理的苦痛を感じているとされる人の割合（K6法による）



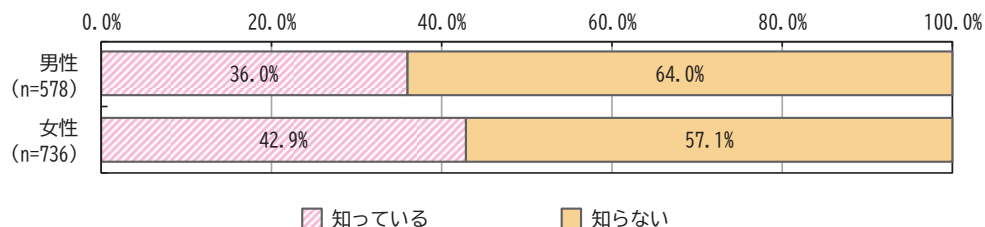
資料：練馬区健康実態調査

■この1か月の間にストレスを感じたり、悩んだりしたことがある人の割合



資料：練馬区健康実態調査

■こころの健康や悩みについて相談できる機関の認知度

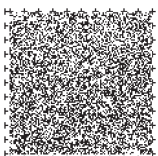


資料：令和5年度練馬区健康実態調査

※21：うつ病、双極性障害など

※22：パニック障害、社会不安障害（社会恐怖）、強迫性障害、全般性不安障害など

※23：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。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して、点数が10点以上の場合、気分障害・不安障害に相当する心理的苦痛を感じているとされている。



② 主な取組

主な取組	取組内容
LINE やアプリ等を活用したところの健康づくりに関する情報発信	●より多くの方に情報を届けるため、区公式LINE や電子母子手帳アプリ「ねりますくすくアプリ」などを活用してプッシュ型の情報発信を行い、相談窓口やところの健康づくりに関する情報を提供します。
メンタルヘルスケア講座の実施	●練馬区では、自殺者に占める働き盛りの男性の割合が増加しています。職場におけるメンタルヘルスケアのため区内経済団体と連携して、経営者、労務担当者を対象とした講座を実施します。
ゲートキーパー養成講座の実施	●若年者のゲートキーパー育成強化に向けて、高校生を対象とした養成講座を実施します。

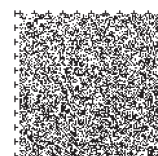
③ 評価指標

指標	現状値 (令和5年度)	目標値 (令和10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とされる人の割合（K6法による）	17.9%	13.7%
ゲートキーパーという言葉聞いたことがある人の割合	22.1%	35.0%

■ゲートキーパー手帳



区では、ゲートキーパーの役割を紹介した「ゲートキーパー手帳」を発行しています。詳しくは、下記よりご覧ください。



(2) 安心して相談できる仕組みづくり

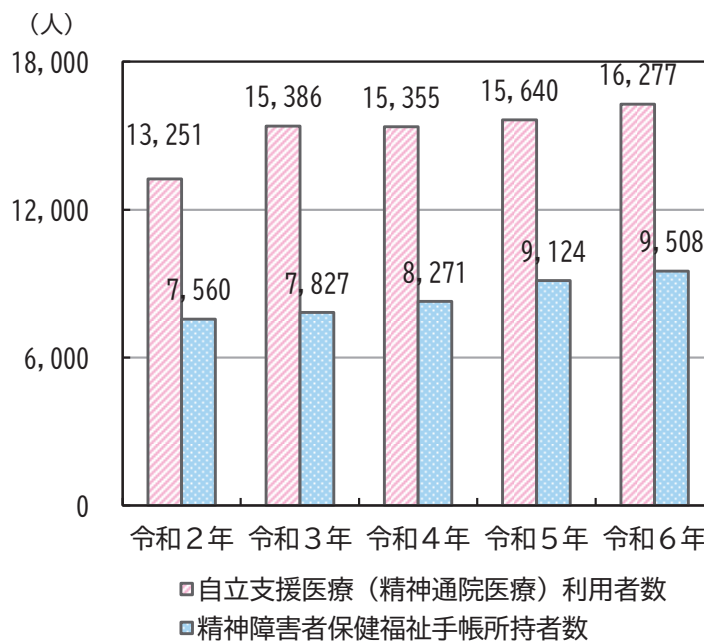
① 現状と課題

国の調査によると精神疾患を有する患者数は、令和2年度では全国で約615万人となっています。平成29年度の約419万人と比べると、196万人増加し、約1.5倍になっています。

区でも同様の傾向が見られ、自立支援医療（精神通院医療）の利用者数や精神障害者保健福祉手帳の所持者数が大きく増加しています。また、精神的な課題に加え、ひきこもりや8050問題※24など複合的な課題を抱える世帯や、精神科病院の長期入院患者への支援など、様々な課題が浮上しています。

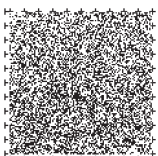
区では、精神科医や保健師などによる個別相談や訪問支援などを実施していますが、こちらの不調を抱えながら自ら受診や相談ができない方やその家族を、必要な支援やサービスにつなげられるよう、取組を充実する必要があります。また、長期入院患者の退院を促進し、地域で安心して生活が送れるよう、保健、医療、福祉、介護、就労等、各分野の関係者が連携して在宅生活の支援に取り組むなど、精神障害にも対応した地域包括ケアシステムの構築を更に進めていきます。

■ 自立支援医療（精神通院医療）利用者数、精神障害者保健福祉手帳所持者数の推移



資料：保健予防課（各年3月末現在）

※24：「80」代の親が「50」代の子どもの生活を支えるために、経済的にも精神的にも強い負担を請け負う社会問題のこと。背景には子どもの「ひきこもり」があげられる。このような親子が社会的に孤立し、生活が立ち行かなくなることもある。



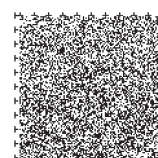
② 主な取組

主な取組	取組内容
アウトリーチ（訪問支援）事業の充実	●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、地域精神保健相談員によるアウトリーチ事業を充実します。
精神障害にも対応した地域包括ケアシステムの構築	●精神障害の有無や程度にかかわらず、誰もが地域の一員として自分らしく暮らすことができるよう、医療、障害福祉・介護、住まい、社会参加等が包括的に確保された地域包括ケアシステムの構築を目指し、自立支援協議会※25の専門部会を協議の場として位置づけ、関係機関や家族会等と課題の共有を行い、必要な取組について協議を進めます。
長期入院患者の地域移行・定着の支援	●医療・福祉等関係団体などに対し、長期入院患者の実態を把握するための調査を行います。「長期入院患者の地域移行・定着支援関係者会議」にて課題を整理し、支援について検討します。

③ 評価指標

指標	現状値 (令和5年度)	目標値 (令和10年度)
アウトリーチ（訪問支援）事業の実績	899件	950件
「精神障害にも対応した地域包括ケアシステムの構築」のための協議会の開催	年3回	年3回以上

※25：障害者への支援体制の整備を図るため、障害者とその家族、地域の関係者等が連携し、地域における支援体制に関する課題の共有や、地域の体制の整備について協議することを目的とした協議会



(3) こころの健康問題を抱える方等への支援

① 現状と課題

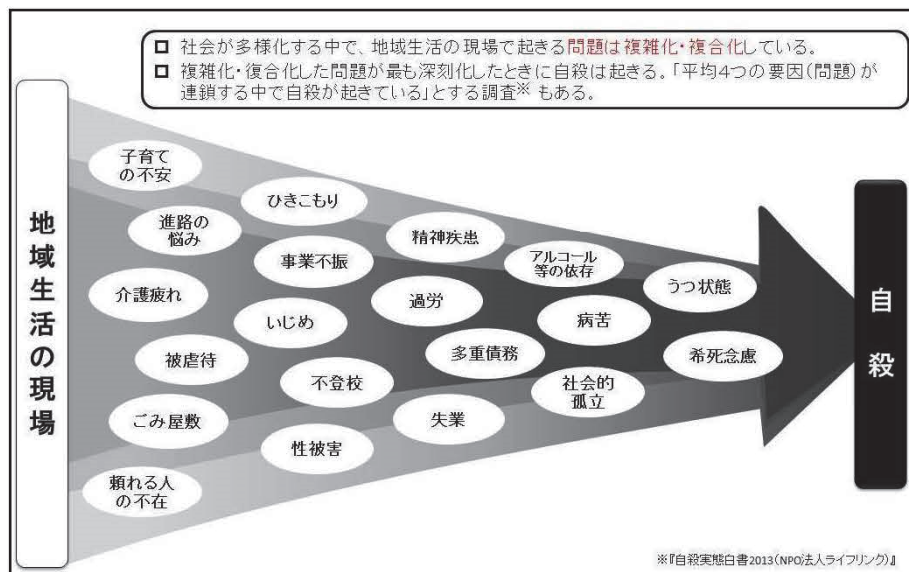
うつ病や統合失調症などの精神疾患患者の増加やアルコールや薬物、ギャンブルなどへの依存に加え、若者間での市販薬のオーバードーズ（過量服薬）の広がりなど、こころの健康に関する新たな問題が顕在化しています。

依存症は、適切な治療とその後の支援によって回復可能な疾患です。その一方で、依存症への差別や偏見もあり、依存症を抱える人やその家族が適切な治療や支援に結びつきにくいという課題もあります。相談体制を整備するとともに、依存症への理解を深めるための普及啓発が必要です。

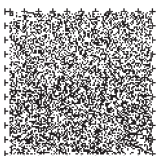
全国の自殺者数は、依然として毎年2万人を超える高い水準で推移しており、区においても毎年100人前後の方が自殺によって亡くなっています。自殺の背景には、こころの問題を含む健康問題、孤独・孤立、過労、生活困窮、育児や介護疲れ、いじめなどの様々な社会的要因があることが知られています。

誰も自殺に追い込まれることのない社会の実現のため、関係機関と連携した取組が必要です。

■自殺の動機につながる危機因子例



資料：厚生労働省「市町村自殺対策計画策定の手引」



② 主な取組

主な取組	取組内容
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	●区民を対象とした精神疾患やこころの不調等の相談を実施します。また、アルコール、薬物、ギャンブルのほか、ゲーム依存やオーバードーズなど、若者を中心に広まる新たなこころの問題を抱える方やその家族を対象に、精神科医や保健師による相談を実施し、必要な関係機関につなぎ、継続して支援します。また、学校や薬物乱用防止に取り組む地域の関係団体とも連携しながら、薬物等の危険性について啓発を進めます。
NPO法人と連携した相談支援	●NPO法人が実施する自殺のリスクを抱えた方を対象とする相談事業の相談者のうち、区の支援が必要な方に対して、保健師とNPO法人が連携して支援を行います。
自殺未遂者支援事業	●医療機関と連携し、保健師・地域精神保健相談員が自殺未遂者やその家族の相談に応じ、支援します。三次救急※ ²⁶ 医療機関である順天堂練馬病院と連携して支援します。
関係機関等の連携体制の構築	●自殺対策推進会議において、保健・医療・福祉・教育等の関係機関や民間団体等が課題を共有し、緊密に連携して自殺対策を総合的に推進する体制を構築します。

③ 評価指標

指標	現状値 (令和5年度)	目標値 (令和10年度)
自殺者数	115人	減少

■自殺未遂者支援事業 案内リーフレット

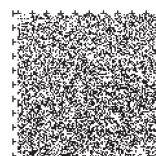


※26：救急医療体制は、都道府県が作成する医療計画に基づき、患者の症状に応じて初期（一次）救急、二次救急、三次救急の三段階に分けられる。

【初期（一次）救急】入院を必要としない軽症の患者に対応する救急医療

【二次救急】入院治療を必要とする中等症および重症の患者に対応する救急医療

【三次救急】生命の危機が切迫している重症および複数の診療科領域にわたる全ての救急患者に対応する救急医療



● コラム：市販薬のオーバードーズ（過量服薬） ●

市販薬のオーバードーズ（過量服薬）とは、処方箋なしで薬局やドラッグストアで購入できる風邪薬や咳止めなどを大量に短時間で服薬することです。全国の精神科医療施設における薬物関連精神疾患の実態調査によると、過去1年以内に市販薬の乱用経験がある方の市販薬の入手経路は、薬局（71.5%）、店舗（22.2%）、インターネット（16.4%）の順になっています。また、市販薬を「主たる薬物」※27とする依存症患者の比率は、平成24年から令和2年にかけて約6倍に増加しています。これは、若者の間で市販薬のオーバードーズが急速に広まったことが大きな要因の一つとみられています。

国立精神・神経医療研究センターの調査※28によると、過去1年以内に市販薬の乱用経験がある高校生は約60人に1人の割合と推計されます。

また、乱用経験があると回答した高校生は、睡眠時間が短い、朝食の摂取頻度が低い、家族全員での夕食頻度が低い、大人不在で過ごす時間が長い、親しく遊べる友人や相談できる友人が少ない、インターネットの使用時間が長いなどの特徴があり、社会的に孤立している姿が見て取れます。

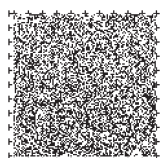
【その気持ち、話してみませんか？】

区では、悩みの内容ごとに相談先が一覧できるリーフレットを発行し、来所・電話等で相談できる窓口を紹介しています。また、区ホームページでも悩みの内容ごとの相談窓口を案内しています。

■ ころろ・いのち相談窓口一覧リーフレット



悩みの内容ごとの相談窓口を
区ホームページでご覧いただけます



※27：患者の精神的症状に関して臨床的に最も関係が深いと思われる薬物のこと。
※28：薬物使用と生活に関する全国高校生調査 2021

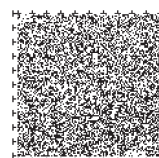
事業一覧

★印は「主な取組」に掲載している事業

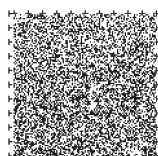
柱1 はじめよう健康づくり～その気になった時がはじめ時～

(1) 健康に向けて一歩を踏み出そう

No.	事業名	事業内容	担当課
1	★ライフステージにあった健康のきっかけづくり	(1) インスタグラムを活用した健康情報の発信 若い世代や働く世代が多く利用しているインスタグラムを活用し、健康に関する情報提供や講演会の案内、健康づくりのきっかけとなるイベント情報の発信をしていきます。	健康推進課
2		(2) 産業団体と連携した働く世代への健康情報の発信 区内の産業団体などと連携し、各団体の広報紙などを通じて働く世代への健康情報の発信を行います。	健康推進課 保健相談所
3		(3) 健康管理アプリを使った健康づくりの取組 「ねりまちてくてくサプリ」、フレイル予防アプリ「フィット＆ゴー」を活用して、健康づくりを応援します。それぞれのアプリの使い方を検証し、幅広い世代の方が効果的に利用できる仕組みについて検討します。	高齢社会対策課 健康推進課
4	★運動できる環境の充実（石神井松の風文化公園の整備）	誰もがスポーツを楽しめる環境の充実を目指し、石神井松の風文化公園を拡張し、フットサル・テニス兼用コートやスケートボード等ができる広場を整備します。	スポーツ振興課
5	★休養・睡眠に関する取組	十分な休養の大切さ、質の良い睡眠のとり方に関する講演会などを開催し、休養・睡眠の重要性を啓発するとともに、SNS等で最新の情報を発信します。	健康推進課
6	★全世代に向けた「ちゃんとごはんプロジェクト」の実施	一人ひとりが自分の健康を考え、食事を用意（調理）して食べることができる「食の自立」を目標に、これまで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」を、全世代に広げます。食育推進ボランティアとともに、健康的に暮らすための食事を作り、共食することを通じて、栄養バランスに配慮した食生活と、食に関わる楽しさや大切さを伝えます。	健康推進課 保健相談所

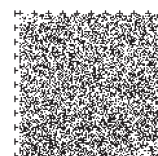


No.	事業名	事業内容	担当課
7	★大学等と連携した若い世代の食に関する取組の推進	若い世代では、朝食を欠食する人の割合が多いことや、主食・主菜・副菜のそろった食事をしている人の割合が少ないことが分かっています。大学等と連携し、朝・昼・夕の1日3食をバランス良く食べることの重要性など、若い世代への食に関する啓発を実施します。	健康推進課
8	出張健康づくりセミナー	職場での健康づくりを応援するため、保健相談所の保健師・栄養士・歯科衛生士が職場に出向いて健康づくりセミナーを行います。	健康推進課 保健相談所
9	運動リーダー育成講座	練馬三体操（健康いきいき体操、お口すっきり体操、ゆる×らく体操）を普及するため、地域で自主的に健康づくり活動を行うボランティアの育成講座を実施します。	健康推進課
10	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、個々の生活習慣に応じた健康相談を行います。	保健相談所
11	健康づくりサポート講座	健康づくりの動機付けや、運動習慣のきっかけとなる講座を実施します。	保健相談所
12	女性の健康づくり	女性ホルモンの変化など、ライフステージに応じた健康づくりができるよう、パネル展や講演会などを通じて健康情報を発信します。	健康推進課 保健相談所
13	地域食育講座	地域の施設と連携した食育講座を実施します。離乳食や乳幼児期の食事、災害時の食の備蓄、生活習慣病、フレイルを予防するための食事など、利用者の世代やニーズに合わせた内容の講座を実施します。	保健相談所



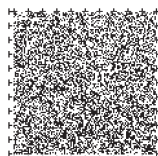
(2) 正しく知ろう、たばことお酒

No.	事業名	事業内容	担当課
14	★禁煙支援	180日間にわたり、メールで禁煙に係る知識や専門家等からのアドバイス、励ましのメッセージ等が届く禁煙支援プログラム「練馬区禁煙マラソン」の利用を促進し、禁煙の継続をサポートします。練馬区薬剤師会と連携し、薬剤師による禁煙相談や情報提供による禁煙支援を実施します。禁煙週間では、COPD（慢性閉塞性肺疾患）の認知度向上に向けたパネル展や練馬区薬剤師会と連携した禁煙相談会を開催します。練馬区医師会等の関係団体と連携して効果的な啓発について検討していきます。	健康推進課
15	★受動喫煙対策	望まない受動喫煙を防ぐため、飲食店等の事業者に対する、健康増進法や東京都受動喫煙防止条例の正しい理解の促進に取り組みます。喫煙者に対し、区報や区ホームページ、SNSなどの様々な媒体を活用した、喫煙マナー向上に向けた情報発信を行います。	健康推進課
16	★適正飲酒についての啓発	アルコール関連問題啓発週間においてパネル展を行い、適正な飲酒量と、過剰飲酒が引き起こす疾病について啓発します。	健康推進課
17	★子どもの頃からの健康教育	区立中学校の生徒を対象に「がん予防教室」を実施します。がんへの理解を深めるとともに、たばこやお酒に接する前の段階から正しい知識の普及啓発に取り組むことで、がんの予防につなげます。また、保護者向けのリーフレットを作成し、各家庭でも健康づくりに関心を持ってもらうためのきっかけをつくります。	健康推進課
18	乳児健診における受動喫煙防止・禁煙の啓発	保健相談所の乳児健診で受動喫煙防止や禁煙に関するチラシを配布し、啓発を行います。	健康推進課 保健相談所
19	酒害・家族相談	アルコール依存症などを抱える方やご家族を対象に、精神科医・保健師による個別相談を行います。必要に応じて、医療機関の受診や民間活動団体を案内します。	保健相談所



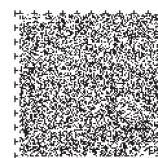
(3) 歯から始める健康づくり

No.	事業名	事業内容	担当課
20	★おとなの歯みがき相談	歯周病やむし歯予防のための歯のみがき方などの相談時に、唾液を使った簡易検査を導入し、個々の口腔内の健康状態に合わせたアドバイスを行います。	保健相談所
21	★お口の健康に関する情報発信	むし歯や歯周病による歯の喪失予防と、口周りの筋力維持の大切さなどについてのリーフレットや動画を作成し、早期からのオーラルフレイル予防と口腔ケアの必要性について情報発信します。	健康推進課
22	★健全な口腔機能の発育や維持についての啓発	「食べる・話す」ために必要な口腔機能の発育・維持・向上について、各ライフステージごとの歯科健診や歯科相談、出張による歯科健康教育、イベント等の機会を活用して啓発します。	健康推進課 保健相談所
23	乳幼児歯科相談	乳児や幼児を対象に、歯科衛生士による歯みがき相談やむし歯予防につながる生活習慣の支援を行います。	保健相談所
24	小中学校歯みがき巡回指導	全小中学校で2年に1回、学校歯科医と協力した巡回指導を実施し、児童・生徒の歯と口の健康づくりを進めます。	健康推進課 保健給食課
25	お口の健康づくり講演会	健やかな歯と口腔の育成に向けて、むし歯予防やかみ合わせなど子どもの歯と口の健康について講習会を実施します。	保健相談所
26	歯周病予防講演会	歯周病が身体健康に及ぼす影響や、歯の喪失予防についての講演会を行い、歯の健康から全身の健康を考えるきっかけをつくりまします。	保健相談所
27	健口体操普及事業	オーラルフレイルを予防するため、「ねりまお口すっきり体操」を活用した講座やイベントを実施します。	健康推進課 高齢者支援課
28	歯・口の健康に関する図画ポスターコンクール	小・中学生を対象とした、図画・ポスターコンクールです。入賞作品紹介の動画配信やパネル展を通じて、歯とお口の健康について啓発します。	健康推進課



(4) 今日から始めるフレイル予防

No.	事業名	事業内容	担当課
29	★街かどケアカフェ事業	交流・相談・介護予防の拠点となる街かどケアカフェを、区立施設の機能転換等により増設するとともに、地域団体が運営するサロンを活用した街かどケアカフェを展開します。また、地域団体が安定的に活動できるよう助成しています。全ての地域包括支援センターにおいて、地域集会所等で出張型の街かどケアカフェ事業を実施します。	高齢者支援課
30	★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	フレイル推定AIを搭載したアプリで、一人ひとりの健康状態や興味関心に合ったイベント等の情報を発信し、社会参加や健康づくりを推進します。ポイントを貯めながら楽しく体を動かしたり、体力測定の結果を入力できる機能を活用して、アプリを使ったフレイル予防を応援していきます。	高齢社会対策課
31	★高齢者みんな健康プロジェクト	区が保有するデータを活用し、高齢者保健指導専門員が地域包括支援センターや練馬区薬剤師会と連携して、糖尿病重症化予防や、多数の処方薬がある方、健診未受診の方への働きかけを個別訪問などにより行います。また、地域のリハビリテーション専門職と連携して健康教室事業等を行い、高齢者のフレイル予防を支援します。	高齢者支援課 高齢社会対策課 健康推進課 保健相談所 国保年金課
32	食のほっとサロン	民家や店舗などを会場として、NPO法人などの地域団体が月2回から週1回程度、会食を中心にお口の体操や食に関するミニ講座などを行います。	高齢社会対策課
33	健康長寿はつらつ教室（足腰しゃっきりトレーニング教室）	元気なうちから介護予防に取り組みたい方や生活機能の低下が気になる方が、加齢に伴い陥りやすいフレイルとその予防方法について学び、体験することができる教室です。	高齢社会対策課
34	公衆浴場活用事業「フロ・マエ・フィットネス」	区内の公衆浴場の営業時間前に体操やレクリエーションを実施し、フレイル予防と入浴による交流を促進します。	高齢社会対策課
35	はつらつシニアクラブ	フレイル予防に取り組むきっかけづくりとして測定会を実施するとともに、継続的にフレイル予防に取り組めるよう、地域活動への参加を促します。	高齢社会対策課

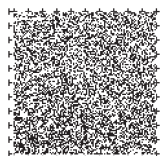


No.	事業名	事業内容	担当課
36	地域リハビリテーション活動支援事業	フレイル予防が必要な高齢者や住民主体の通いの場に対してリハビリテーション専門職を派遣し、高齢者の自立支援・重度化防止の取組を支援する地域リハビリテーション活動支援事業を周知し、実施します。	高齢社会対策課
37	リハビリテーション専門職による転倒予防講座・健康相談会	出張型街かどケアカフェにおいて、フレイルリスクの高い高齢者等を対象に、リハビリテーション専門職と連携して転倒予防に関する講座・健康相談会を実施します。	高齢者支援課
38	練馬区オリジナル三体操の普及	練馬区オリジナル三体操（健康いきいき体操・お口すっきり体操・ゆる×らく体操）を幅広く普及するため、希望する施設・団体に指導員を派遣します。	健康推進課
39	はつらつライフ手帳の配布	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医療機関の窓口や地域包括支援センター等で配布しています。	高齢社会対策課

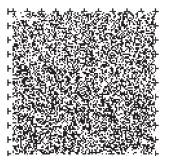
柱2 もっと知ろう自分の身体～身近で安心、健診受診～

（１）自分の身体を知ろう

No.	事業名	事業内容	担当課
1	★20歳代から受けられる！成人歯科健診	歯周病の早期予防・発見のため、30歳～70歳まで5歳ごとに実施している成人歯科健診に20歳・25歳を加え、若い世代からの歯周病対策を行います。また、若い世代向けにSNS等を活用して成人歯科健診の受診勧奨を行います。	健康推進課
2	★ナッジ理論を活用した健診（検診）案内および勧奨通知	行動変容を促す「ナッジ理論」に基づき、健診（検診）の案内や受診勧奨通知を更に工夫し、健診受診率の向上を図ります。	健康推進課 国保年金課
3	★健診の見える化	区ホームページに健診の日程・場所・申込の流れを分かりやすく記載し、健診受診率の向上を図ります。	健康推進課
4	★健診受診時の保育サービスの拡充	子育て中の方が健診を受診しやすい環境を整えるために、保育サービスの実施日数の拡大を検討します。	健康推進課



No.	事業名	事業内容	担当課
5	SNSなどを活用した情報発信	区ホームページにおける若い世代向けのリーフレットや健康づくりのページなどをSNS媒体と連動させ、健診の受診勧奨に向けた情報発信を行います。	保健相談所
6	かかりつけ医からの健康診査の受診勧奨	病気治療中の健診は不要であると考えている方が多いことから、練馬区医師会等と連携し、かかりつけ医を通じて治療中の患者への健診の受診勧奨を行います。	健康推進課
7	健康診査	生活習慣病の早期発見を目的に、職場等での健診の機会がない区民に対し健診を行っています。	健康推進課
8	一般胸部エックス線検査	呼吸器疾患・循環器疾患、結核等の早期発見を目的とした胸部エックス線検査を行っています。	健康推進課
9	肝炎ウイルス検診	肝がんや肝硬変の原因となる肝炎ウイルスは、初期段階での感染に気付きにくいいため、肝疾患の早期発見・早期治療を目的に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
10	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を目的とした眼科（緑内障等）健診を行っています。	健康推進課
11	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診を行っています。	健康推進課 国保年金課
12	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負担なく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
13	長寿すこやか歯科健診	76歳・80歳を対象とした歯科健診を実施し、後期高齢者の歯周疾患や口腔機能の低下を早期発見することで、健康の維持・増進を図ります。	健康推進課 国保年金課

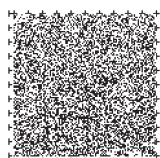


(2) 生活習慣病から身体を守ろう

No.	事業名	事業内容	担当課
14	★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	健診結果の解説ページ等を区ホームページに設け、健診結果通知や健康情報を発信するSNS等にホームページのリンクを記載することで、健診結果から自分の健康状態を把握し、生活習慣病の予防行動につなげられるようにします。	健康推進課 保健相談所
15	★骨粗しょう症予防の推進	高齢期の骨折を減らすため、骨粗しょう症の早期発見・早期予防を目的に骨粗しょう症検診を実施するとともに、検診案内を工夫することで、受診率の向上を図ります。また、骨粗しょう症の基礎知識や予防のための食事、運動のポイントを伝える骨粗しょう症予防教室について、検診で「異常なし」と診断された方にも対象を拡大し、早い段階からの予防を促します。	健康推進課 保健相談所
16	生活習慣病予防のための産後の保健指導	妊婦健診時に血圧や血糖値が高いと診断された方に、生活習慣病への移行を予防するため、乳幼児健診時に保健指導を行います。	保健相談所
17	30歳代健康診査受診者への支援	30歳代健康診査の結果通知に、健診結果の見方や結果を生かした行動変容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
18	生活習慣病予防教室	生活習慣の改善に向けて、食事や運動等の体験型の講座を実施しています。	保健相談所
19	糖尿病についての啓発事業（糖尿病週間）	11月の全国糖尿病週間に、糖尿病予防に関するパネル展示やリーフレットの配布を行います。	健康推進課 保健相談所

(3) 健康状態をキープしよう

No.	事業名	事業内容	担当課
20	★高血圧の個別受診勧奨と早期治療の推進	特定健診の結果、血圧が高いと診断されたハイリスク者のうち、医療機関を未受診の方へ速やかな受診を呼びかける個別勧奨を実施します。また、高血圧のリスクや早期治療の重要性についての動画を作成し、個別勧奨通知に動画のリンクを記載することで啓発を行います。	健康推進課 国保年金課

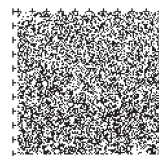


No.	事業名	事業内容	担当課
21	★医師会・歯科医師会・薬剤師会との連携による内科受診勧奨	歯周病や眼科疾患等は糖尿病などの生活習慣病と深く関連することから、歯科や眼科等での生活習慣病に関する周知啓発や受診勧奨について、練馬区医師会、練馬区歯科医師会、練馬区薬剤師会と協力した取組を検討します。	健康推進課
22	糖尿病重症化の予防	国保の特定健診において、血糖値が高めだった方に対し生活習慣の改善のためのアドバイスとともに医療機関の受診を促します。一定期間経過後に、未治療の場合には再度受診勧奨を行います。治療を開始した方に対しては治療が継続できるよう伴走型の支援を行い、中断の傾向が見られた際は、治療再開を呼びかけるなどフォローを行います。	健康推進課 国保年金課
23	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。	健康推進課 国保年金課
24	訪問服薬健康相談	国民健康保険に加入する重複・頻回受診者等に医療機関の適正受診を促し健康の保持増進を一層図るため、練馬区薬剤師会と連携した訪問による服薬相談と健康相談を一体的に行います。	国保年金課
25	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 保健相談所

柱3 がんを知り、がんと生きる（練馬区がん対策推進計画）

（1）身近な病気「がん」を知ろう

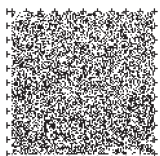
No.	事業名	事業内容	担当課
1	★がんの種類別の啓発	国が指針で検診を勧める5つのがんについて、各がん種の啓発月間等に合わせて、予防等の情報をパネル展の開催等により周知啓発します。また、練馬区歯科医師会と協力し、口腔がんについての講演会を開催するほか、リーフレットの配布を行います。	健康推進課



No.	事業名	事業内容	担当課
2	★多様な媒体を活用した情報発信	ホームページや健康管理アプリに加え、SNSや動画などの新たな媒体を活用し、幅広く区民へ情報発信を行います。がんに関する冊子やリーフレットを図書館などで配布し、がんとがん相談支援センターへの理解促進につなげます。	健康推進課
3	★子どもの頃からの健康教育（再掲）	区立中学校の生徒を対象に「がん予防教室」を実施します。がんへの理解を深めるとともに、たばこやお酒に接する前の段階から正しい知識の普及啓発に取り組むことで、がんの予防につなげます。また、保護者向けのリーフレットを作成し、各家庭でも健康づくりに関心を持ってもらうためのきっかけをつくります。	健康推進課
4	★子宮頸がんの予防に向けた取組	子宮頸がん等の疾患の原因となるヒトパピローマウイルス（HPV）感染症の予防として、HPVワクチンの接種勧奨と有効性や安全性に関する情報提供を行います。	保健予防課
5	がん征圧月間事業	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するほか、リーフレットを配布します。	健康推進課 保健相談所
6	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ブレスト・アウェアネス(乳房を意識する生活習慣)の啓発のため、パネルを展示するほか、リーフレットを配布します。	健康推進課 保健相談所
7	乳がん出張講座	乳がん検診の受診勧奨やブレスト・アウェアネスの啓発のため、乳がん当事者団体と連携し、区内小中学校PTA等の団体を対象に出張講座を行います。	保健相談所

（２）受けてほしい がん検診

No.	事業名	事業内容	担当課
8	★健診（検診）環境の充実（再掲）	1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負担なく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

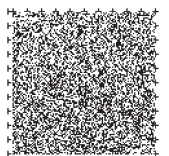


No.	事業名	事業内容	担当課
9	★ナッジ理論を活用した健診（検診）案内および勧奨通知（再掲）	行動変容を促す「ナッジ理論」に基づき、健診（検診）の案内や受診勧奨通知を更に工夫し、健診受診率の向上を図ります。	健康推進課
10	★がん検診の個別案内	受けられる検診が一目でわかるように、一人ひとりに対象の受診券をチケットにしてお送りします。	健康推進課
11	★がん検診精密検査結果把握	がん検診精密検査の受診状況調査や受診勧奨を医療機関と受診者の双方に行うことで、受診率向上を図ります。また、より正確ながん検診の事業評価および精度管理に取り組みます。	健康推進課
12	受診手続きの簡易化	乳がん検診の申込み手続きを簡易化し、より受診しやすい環境を整備します。	健康推進課
13	がん検診	がんを早期に発見し、適切な治療を行うことでがんによる死亡を減少させることを目的に、6つのがん検診（胃がん※29、肺がん、大腸がん、子宮頸がん、乳がん、前立腺がん）を実施しています。	健康推進課

（３）つなぐ、支える がんとの共生

No.	事業名	事業内容	担当課
14	★ウィッグ等購入費用助成事業	がんの治療に伴う脱毛や乳房切除のため、ウィッグ等の補整具が必要となった方へ購入費用を助成します。また、ホームページを活用し、アピアランスケアに関する情報を発信します。	健康推進課
15	★がん患者等支援連絡会	地域でがん患者支援に携わる医療関係者や患者団体等で構成される「がん患者等支援連絡会」を開催し、がん患者やその家族への支援を検討します。	健康推進課
16	★がんサポートブック	がんに関する身近な相談窓口の情報をわかりやすくひとつにまとめた冊子を作成・配布します。	健康推進課

※29：胃がん検診（胃内視鏡検査または胃部エックス線検査）において、前年度に区の胃内視鏡検査を受診していない50歳以上の区民を対象に、胃内視鏡検査を実施

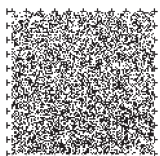


No.	事業名	事業内容	担当課
17	★民間団体との連携で患者を支援 (1) 順天堂 練馬病院がん相談支援センター等との連携	がんとがん相談支援センターの理解促進のため、東京都がん診療連携拠点病院である順天堂練馬病院と連携し、講演会やパネル展等を開催します。 一人ひとりのニーズに合った相談先が選択できるよう、近隣の相談支援センターと連携し、各センターの具体的な支援内容を周知します。	健康推進課
18	(2) 患者（支援）団体等と協力した講演会・相談会	患者・家族を支える様々な団体と協力し、治療しながらの生活を支える身近な相談窓口や支援制度を紹介する講演会、相談会、体験型のイベントなどを開催します。	健康推進課
19	ACPの啓発	ACPに関するリーフレット（119あんしんシート、「もしも…」を考えるきっかけシート、マグネット付）を配布します。また区民を支援する医療介護従事者向けにACP勉強会を開催します。	地域医療課

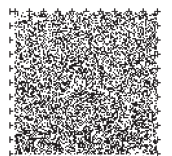
柱4 妊娠期・子育て期を切れ目なくサポート！（練馬区母子保健計画）

（1）いつでも相談できる環境づくり

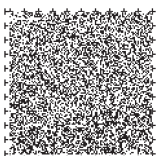
No.	事業名	事業内容	担当課
1	★「いつでも・どこでも」ICTを活用して気軽に相談	仕事や子育て等により、平日や日中に妊娠・子育てに関する問合せができない妊産婦や家族のために、医師等の専門職が24時間365日メール相談を受け付けるほか、夜間のオンライン相談を実施し、区役所に足を運ぶことなく、いつでも気軽に相談できる環境を整備します。妊娠に不安を抱える方などを含め、幅広く相談に応じます。	健康推進課 保健相談所
2	★2か月児相談	生後2～3か月の乳児の保護者を対象に、保健相談所で保健師・助産師・管理栄養士が育児に関する情報提供を行うとともに保護者同士で悩みや経験を語り合うグループ相談、交流および希望者に個別相談を実施します。	保健相談所
3	★1歳児子育て相談の充実	1歳児子育て相談で新たに身体計測を実施するとともに、保健師・助産師・管理栄養士・歯科衛生士による個別相談を実施します。	保健相談所



No.	事業名	事業内容	担当課
4	★外国人保護者の相談支援	保健相談所に多言語翻訳ソフトを導入し、外国人保護者の相談に対応します。また、母子健康手帳の外国語版（英語、中国語、ハングル、ベトナム語、ネパール語など）や区の子育て情報冊子「ねりま子育て応援ハンドブック」の外国語版（英語、中国語）を発行します。	健康推進課 保健相談所
5	妊婦全員面談	出産や育児に関する不安や悩みに対し、早期に支援できるよう、妊娠・子育て相談員（保健師・助産師・看護師）が妊娠届出時に全ての妊婦と面談を実施します。	健康推進課 保健相談所
6	妊娠8か月アンケート	出産間近で産後のことを考え始める時期、また、働いている方が産前休暇に入り面談の時間を比較的取りやすい時期として、妊娠8か月頃にアンケートを実施し、希望者には保健師による面談を実施します。	健康推進課 保健相談所
7	こんにちは赤ちゃん訪問（乳児家庭全戸訪問事業）	生後4か月までのお子さんがある全ての家庭に助産師・保健師が訪問し、赤ちゃ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、子育て支援サービスの紹介などを行います。	保健相談所
8	妊婦のための支援給付	妊娠期から切れ目ない支援を行うため、妊婦等包括相談支援事業（妊婦全員面談、妊娠8か月アンケート、乳児家庭全戸訪問）の実施に合わせて、必要な経済的支援を実施します。	健康推進課
9	母子健康電子システムおよび電子母子手帳の活用	乳幼児健康診査等の健診情報等を電子化する母子健康電子システムおよび電子母子手帳の活用を継続します。	健康推進課 保健相談所
10	ねりますくすくアプリ（電子母子手帳アプリ）	乳幼児健診の結果や予防接種履歴の自動連携、子ども一人ひとりに合わせた予防接種のスケジュールリングなどを行うことができます。また、妊娠期から子育て期に役立つ情報を発信し、子育てをサポートします。	健康推進課
11	ねりま子育て応援アプリ	希望する子育て支援サービスの“知る・探す・申し込む”が、スマートフォン等からいつでも、どこでも、簡単にできるアプリです。アプリを活用して子ども向け体験イベントを周知するなど、利便性向上に取り組みます。	こども施策企画課



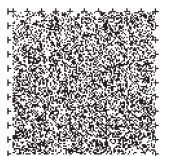
No.	事業名	事業内容	担当課
12	ねりま子育て応援 ハンドブック	安心して子どもを産み育てられるよう、妊娠・出産・子育ての情報（妊娠・子育て支援サービスや区の子育て施設）を一つにまとめた区の子育て情報冊子「ねりま子育て応援ハンドブック」を作成し、妊婦面談の際や子育て施設で配付します。紙媒体のハンドブックの作成とあわせて令和7年度よりデジタル版を発行します。	健康推進課
13	母子保健と児童福祉の一体的な支援	令和6年度から、子ども家庭支援センターに児童相談連携係および母子保健相談担当係を新設し、保健相談所と子ども家庭支援センターによる合同ケース会議を開催することで、緊密な情報共有・連携を図り、支援の必要な家庭への相談支援体制を強化します。	保健相談所 子ども家庭支援センター
14	児童相談体制 「練馬区モデル」 の強化	東京都練馬児童相談所が区子ども家庭支援センターと同一施設内に設置されたことにより、虐待通告の振り分けを随時実施するなど、より迅速かつ一貫した児童虐待対応が行われるようになりました。今後、都区連携をさらに強化し、職員の専門性向上に向けた都区合同研修を実施します。	子ども家庭支援センター
15	育児交流会	乳児の母親を対象に、グループワーカーが進行役を務め、育児の不安や悩み等を気軽に語ることができるグループミーティングを行います。	保健相談所
16	育児栄養歯科相談	0歳児から3歳児を対象に、身長と体重の計測や、育児、食事、歯科、心理発達などに関する相談を保健師、管理栄養士、歯科衛生士、心理相談員が行います。また、おとなの歯みがき相談を同日に実施しています。	保健相談所
17	子育て家庭交流 事業の拡充	親子で楽しく遊んだり、保護者同士の交流ができる子育てのひろば「ぴよぴよ」や民設子育てのひろばを拡充します。また、公園で自然とふれあいながら、乳幼児親子がのびのびと楽しめる外遊び型の子育てのひろば事業を実施しています。子どもの育ちに不安のある親子を対象としたひろば事業「のびのびひろば」では、月に1回こども発達支援センターの職員が来所し、必要な支援につなげます。	子ども家庭支援センター 在宅育児支援担当課



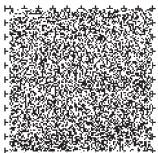
No.	事業名	事業内容	担当課
18	バースデーサポート事業	1歳の誕生日を迎える子どもを育てる家庭に対し、子育てに関するアンケートや情報提供、ギフトの贈呈を行うとともに、1歳児子育て相談等の相談支援につなげます。	健康推進課
19	1歳からの食事講習会	1歳頃の子どもの食事への配慮の方法やポイントを伝え、家族で健康的な食生活が実践できるよう、実物食材を活用した講習会を実施します。	保健相談所
20	2歳児子育て相談	2歳児を対象に保健師・管理栄養士・歯科衛生士・心理相談員が育児、食事、歯みがき、心理発達等の相談を行います。	保健相談所
21	地域食育講座（再掲）	地域の施設と連携した食育講座を実施します。離乳食や乳幼児期の食事、災害時の食の備蓄、生活習慣病やフレイルを予防するための食事など、利用者の世代やニーズに合わせた内容の講座を実施します。	保健相談所

（２）ほっとできる子育て応援

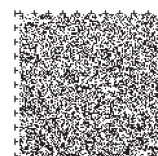
No.	事業名	事業内容	担当課
22	★産後ケア事業の充実	助産師のいる施設で母子ショートステイ（宿泊）や母子デイケア（日帰り）、産後ケア訪問（助産師による家庭訪問）により、育児相談や授乳相談などを受けることができる事業を実施しています。高まる利用者ニーズに応えるため、実施事業者数を拡充するなど今後も事業の充実を図っていきます。	健康推進課
23	★家事や育児に関する講座等の実施	「赤ちゃんからの飲む食べる相談」の実施を、保護者が参加しやすい土曜日も含めた日時・内容で実施します。「赤ちゃん準備教室」で交流会の実施や育児応援動画を活用した普及啓発や情報発信により、妊娠・出産・子育てのイメージづくりができるよう内容を充実します。男性も、家事や育児のノウハウを学べる「お父さんの子育て講座」や、家庭で参加する「パパと子どものキッチンワーク」など、家庭への啓発を実施します。	人権・男女共同参画課 保健相談所 青少年課
24	★練馬こどもカフェ	民間カフェ等が無償で提供する店舗スペースを活用し、地域の幼稚園教諭や保育士等による保護者向けの子育て講座、育児相談等や乳幼児向けの教育サービスを実施することで、在宅子育て世帯への支援を充実します。	こども施策企画課



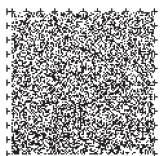
No.	事業名	事業内容	担当課
25	★子どもを一時的に預けられるサービスの充実	地域子ども家庭支援センター関で実施する乳幼児一時預かり事業を、関分室開設に合わせて令和7年度に拡充します。また、石神井公園駅南口西地区の再開発ビルでの乳幼児一時預かり事業の開始に向けて調整を行います。保護者の就労要件を問わず0歳6か月～2歳児の乳幼児を保育所などで定期的に預かる「こども誰でも通園事業」を、国が令和8年度から本格実施することから、より利用しやすい制度を検討し、令和7年度から試行実施します。	在宅育児支援担当課
26	赤ちゃん準備教室での普及啓発の充実	妊婦やパートナーを対象に、沐浴体験、子育てサービスの紹介、交流など赤ちゃんを迎えるための準備教室を開催しています。また、区ホームページにて「赤ちゃん準備教室情報編（動画）」「育児応援動画」や、食事や歯とお口の健康に関することなど、妊娠・出産に関する情報発信を実施しており、さらなる充実を図ります。	保健相談所
27	妊婦健康診査費用助成	妊娠届を提出した妊婦に対し、都内医療機関や里帰り等により都以外の医療機関で受診した妊婦健康診査や妊婦超音波検査、妊婦子宮頸がん検診の費用の一部を助成しています。令和5年度に妊婦超音波検査の助成回数を1回から4回へと拡充しました。	健康推進課
28	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
29	妊娠・子育て相談員、すくすくアドバイザー、地域子育て応援機関	区役所・保健相談所に「妊娠・子育て相談員」を配置し、妊娠早期から乳幼児期まで、専門職員が継続して相談支援を行います。また、区役所および地域子ども家庭支援センターに「すくすくアドバイザー」を配置し、子育て家庭の親子が地域の子育て支援施設や事業等を円滑に利用できるように、情報提供・助言等や、妊娠期を含めた、子育てに関する「なんでも相談」を受け付けます。また、必要に応じて専門機関への橋渡しも行います。子育てのひろば「ぴよぴよ」や児童館など、身近な相談場所を地域子育て相談機関に位置づけます。	健康推進課 保健相談所 子育て支援課 在宅育児支援担当課



No.	事業名	事業内容	担当課
30	乳幼児健康診査	子どもの疾病や障害の早期発見、成長発達の確認とともに、子育て支援として保護者の育児不安の把握と軽減を図るため、医師・歯科医師・保健師・助産師・看護師・管理栄養士・歯科衛生士・心理相談員等の多職種が従事し、問診・身体計測・診察・個別相談（育児・食事・歯みがき・心理発達）、集団指導を実施します。また、6か月児、9か月児および1歳6か月児を対象に、契約医療機関で身体計測、診察および保健指導を行います。	保健相談所
31	乳幼児経過観察健康診査	乳幼児健康診査の結果、経過観察が必要となった乳幼児について、経過観察日を設け、健康診査や個別相談を行います。	保健相談所
32	生活習慣病予防のための産後の保健指導（再掲）	妊婦健診時に血圧や血糖値が高いと診断された方に、生活習慣病への移行を予防するため、乳幼児健診時に保健指導を行います。	保健相談所
33	赤ちゃんからの飲む食べる相談の充実	子育て中の保護者が、健康的でシンプルな食事のとり方や離乳食への調整方法を知り、家族そろって健康的な食生活を実践できるよう、少人数のグループ制で、実物食材を活用した体験型の相談会を実施します。保護者が参加しやすい土曜日も含めた日時・内容で実施します。	保健相談所
34	赤ちゃんのお口の成長発達に関する健康教育	4か月児健診等で保護者に対して赤ちゃんの歯みがきの始め方に加えて、口腔の成長発達について正しい知識を伝えることで、健やかな口腔機能の育成に向けて支援を行います。	保健相談所
35	幼児歯科健康診査	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診および歯科衛生士による歯みがき相談を行います。また、初期むし歯や要観察歯がある、むし歯になりやすい生活習慣がある子どもには、定期的な歯科健診、歯科保健指導などのフォロー歯科健診を行います。	保健相談所
36	保健相談所における心理発達相談体制の充実	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か月児健診に導入しています。障害の程度が比較的軽度な子どもについては、心理相談員が継続して相談支援を行います。	保健相談所



No.	事業名	事業内容	担当課
37	お口の健康づくり講演会（再掲）	健やかな歯と口腔の育成に向けて、むし歯予防やかみ合わせなど子どもの歯と口の健康について講習会を実施します。	保健相談所
38	多胎児家庭へのサポート	多胎児家庭の家事や育児の負担、経済的負担を軽減するため、子どもショートステイ・子どもトワイライトステイ事業、育児支援ヘルパー事業の利用料等減免措置や多胎児ファミサポ利用券、タクシー移動に利用できるチケット（こども商品券）の交付や、ベビーシッター利用支援事業の補助対象時間数を増加しています。また、産後ケア事業を利用の際、利用日（回）を増やしています。令和7年度から多胎妊婦の経済的負担の軽減として、妊婦健診の補助上限回数を増やします。	健康推進課 保健相談所 在宅育児支援担当課
39	乳幼児一時預かり事業	保護者のリフレッシュのためなど、理由を問わずお子さんをお預かりします。利用には事前に面談・登録が必要で、対象年齢は生後6か月～就学前の児童です。	在宅育児支援担当課
40	ベビーシッター利用支援事業（一時預かり利用支援）	未就学児の保護者を対象に、都が認定したベビーシッターを利用した際の利用料の一部を補助します。	在宅育児支援担当課
41	育児支援ヘルパー事業の充実	産前産後の体調不良等により、家事支援を必要とする家庭に、日常的な掃除・洗濯・食事の支度等を支援するヘルパーを派遣します。妊娠期から2歳になる月の末日まで利用できます。令和7年度から利用上限時間を拡大し、子育て家庭への支援を充実します。	在宅育児支援担当課
42	子育てスタート応援券交付事業	子育て支援事業の周知および普及を促進するため、出生・転入された2歳未満の子どもがいる家庭に、「育児支援ヘルパー事業」、「ファミリーサポート事業」、「乳幼児一時預かり事業」など8事業の子育て支援サービスに利用できる「子育てスタート応援券」を交付しています。	在宅育児支援担当課
43	ファミリーサポート事業	区が実施する講習を修了した有償ボランティア（援助会員）が利用会員登録をした区民のお子さんを預かる育児支えあい事業です。また、保健相談所の部屋を活用したファミサポホームも実施します。	在宅育児支援担当課
44	ショートステイ事業	保護者の疾病、出産による入院や就労等により家庭で養育することが困難な場合に子どもを施設や登録家庭で一時的に預かります。	子ども家庭支援センター 在宅育児支援担当課

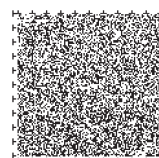


No.	事業名	事業内容	担当課
45	障害児や医療的ケア児への支援の充実	特別な支援を必要とする子どもたちが増加傾向にある中、保育施設や学童クラブで障害児等の受け入れ枠を拡大してきました。また、令和5年度に策定した医療的ケア児に対する新たな支援方針に基づき、医療的ケアが必要な児童生徒の受け入れを引き続き実施します。	子育て支援課 保育課
46	医療的ケア児とその家族の支援の充実	こども発達支援センターに配置している医療的ケア児等コーディネーターが、サービスの利用計画に関する相談の他、医療的ケア児の地域生活に関わる様々な相談に対し、保健相談所や福祉事務所、医療機関、障害福祉サービス事業所等の関係機関と連携しながら対応します。また、ペアピア相談員（医療的ケア児を育てた経験のある家族）による相談支援を実施します。三原台二丁目用地を活用し、医療的ケアにも対応した重度障害者の地域生活支援拠点を整備します。医療型のショートステイ、地域の医療的ケアを支える人材の育成等を実施します。	障害者施策推進課 障害者サービス調整担当課
47	図書館との連携事業	乳幼児を対象に『絵本と歯ブラシで親子のコミュニケーション』と題して、図書館職員が絵本の読み聞かせや手遊びを、歯科衛生士が歯みがきの話をして保護者への育児支援を行います。	保健相談所 光が丘図書館

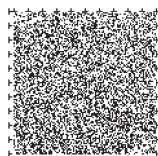
柱5 おいしく健康になろう！～練馬ならではの食育～（練馬区食育推進計画）

（1）食えることから健康を目指そう

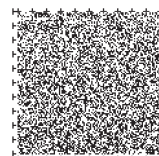
No.	事業名	事業内容	担当課
1	★全世代に向けた「ちゃんとごはんプロジェクト」の実施（再掲）	一人ひとりが自分の健康を考え、食事を用意（調理）して食べることができる「食の自立」を目標に、これまで主に小学生を対象に実施してきた「ちゃんとごはんプロジェクト」を、全世代に広げます。食育推進ボランティアとともに、健康的に暮らすための食事を作り、共食することを通じて、栄養バランスに配慮した食生活と、食に関わる楽しさや大切さを伝えます。	健康推進課 保健相談所



No.	事業名	事業内容	担当課
2	★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）	若い世代では、朝食を欠食する人の割合が多いことや、主食・主菜・副菜のそろった食事をしている人の割合が少ないことが分かっています。大学等と連携し、朝・昼・夕の1日3食をバランス良く食べることの重要性など、若い世代への食に関する啓発を実施します。	健康推進課
3	★ねりまの食育 応援店事業の推進	バランスのとれた食事を提供し、自身で食べる量などの調整もできる「ヘルシーごはんのお店」を増やします。また、練馬産野菜や特産食材を使っているお店や「おいしく完食協力店」などと協力し、練馬ならではの食育を推進します。	健康推進課
4	★赤ちゃんからの飲む食べる相談の充実（再掲）	子育て中の保護者が、健康的でシンプルな食事のとり方や離乳食への調整方法を知り、家族そろって健康的な食生活を実践できるよう、少人数のグループ制で、実物食材を活用した体験型の相談会を実施します。保護者が参加しやすい土曜日も含めた日時・内容で実施します。	保健相談所
5	★区立保育園での食育	区立保育園において、自分たちで育てた野菜を収穫して食べる取組や、調理保育や当番活動などを通じて食事作りや準備に関わる取組などを進めます。食事を楽しむことができる環境の整備や、発達段階に応じた食の体験を積み重ね、「食べることが楽しいと思える子ども」を育てていきます。	保育課
6	地域食育講座（再掲）	地域の施設と連携した食育講座を実施します。離乳食や乳幼児期の食事、災害時の食の備蓄、生活習慣病、フレイルを予防するための食事など、利用者の世代やニーズに合わせた内容の講座を実施します。	保健相談所
7	SNSなどを活用した食育に関する情報発信	インスタグラムなどのSNSやメールを活用した、旬の野菜を取り入れたレシピや食育に関する情報の発信強化に努めます。	健康推進課 保健相談所
8	災害時に役立つ日頃の食事の啓発	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やリーフレットの配布、地域食育講座などで普及啓発します。	健康推進課 保健相談所



No.	事業名	事業内容	担当課
9	1歳からの食事講習会（再掲）	1歳頃の子どもの食事への配慮の方法やポイントを伝え、家族で健康的な食生活が実践できるよう、実物食材を活用した講習会を実施します。	保健相談所
10	情報紙「ねりまの家族の健康を応援します」の発行	子育て世代の家族を対象に、全区立小学校および小中一貫教育校や、区内幼稚園との連携・協働で、食を通じた健康づくりの情報紙を作成し、配布・配信します。情報紙は区ホームページにも掲載します。	保健相談所
11	いきいき栄養講座 簡単！おいしい！ シニアごはん	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簡単な食事づくりを実演します。	高齢者支援課 健康推進課 保健相談所
12	練馬区食育推進講演会	食の大切さへの理解を深め、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
13	食育推進ボランティア講座	地域で区と協働して食育活動を行う食育推進ボランティアを育成します。また、講座や情報交換会を通じて、食育活動を継続できるよう支援を行います。	健康推進課 保健相談所
14	練馬区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ながら、「農地が身近にある練馬ならではの食育」の実践活動の推進に取り組んでいます。	健康推進課
15	区立小中学校における食育の推進	区教育委員会では、国の「第4次食育推進基本計画（令和3年3月）」の三つの「重点課題」や新しい生活様式への対応を踏まえ、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計画を定めています。本計画に基づき、各学校の計画に沿った取組や練馬区の特性を生かした食育を進めていきます。	保健給食課
16	こども食堂	地域団体などが運営する「こども食堂」では、地域の子どもや保護者が気軽に立ち寄り、食を通じて相互に交流する場を提供しています。区は、開設や運営などに要する経費を補助する「こどもだんらん食堂支援事業」を実施します。練馬区社会福祉協議会は、設立や広報などのアドバイスを行うとともに、こども食堂連絡会を開催してネットワークづくりを支援します。	協働推進課 福祉部管理課

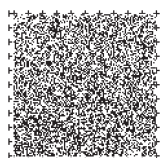


(2) 食でつながる！～練馬の畑からテーブルへ～

No.	事業名	事業内容	担当課
17	★「ちゃんとごはんプロジェクト」@高松みらいのはたけ	食育推進ボランティアと連携し、高松みらいのはたけで食育体験事業「ちゃんとごはんプロジェクト」を実施します。収穫した農産物を活用して食について学びながら、調理して食べる体験をする機会を提供します。また、ねりまの食育応援店と連携し、収穫、調理、共食の機会を提供します。	健康推進課 保健相談所
18	★食農体験学習の推進	地域の農業者等と連携を図りながら農産物の栽培に取り組む、学校給食に区内産農産物を活用する等、食や農業への関心を高め、都市農業への理解を深めるための取組を推進していきます。	都市農業課 保健給食課
19	★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	農業者と区民が触れ合うマルシェの開催や、新鮮な農産物の収穫体験が楽しめる「果樹あるファーム」や「ベジかるファーム」の開設・拡充・PRを支援し、区民が農に親しむ取組の充実を図ります。	都市農業課
20	食育実践ハンドブックによる「ねりまの食育」の推進	区の食生活の課題の解決や、農地が身近にある練馬ならではの食育の推進のため、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

(3) 食を大切にするために～できることはなんだろう？～

No.	事業名	事業内容	担当課
21	★おいしく完食 協力店事業の充実	食品ロス削減の取組として、食べ残しを減らす取組を行う飲食店などを登録します。「ねりまの食育応援店」と連携を深め、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
22	★フードドライブ事業の実施	家庭で余っている未利用食品を4つのリサイクルセンターで受け取り、回収した未利用食品を区内のこども食堂等に提供する「フードドライブ事業」の周知を図り、食品ロス削減を進めます。	清掃リサイクル課

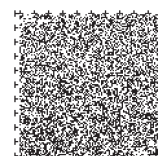


No.	事業名	事業内容	担当課
23	★食品衛生に関する情報提供	食品衛生に関する情報を、「ねりま食品衛生だより」などのリーフレットや出前講習会、食の安全・安心講演会などにより提供し、食品衛生知識の普及啓発に努めます。また、要望に応じて保育園や小学校等に「手洗いチェッカー」を貸し出すほか、保育園児や小学1年生等を対象に「食の安全教室（手洗い教室）」を実施し、食中毒予防のための正しい手洗いを周知します。	生活衛生課

柱6 寄り添い 支える こころの健康づくり

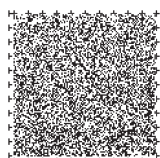
(1) こころのサインに気づくために

No.	事業名	事業内容	担当課
1	★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	より多くの方に情報を届けるため、区公式LINEや電子母子手帳アプリ「ねりますくすくアプリ」などを活用してプッシュ型の情報発信を行い、相談窓口やこころの健康づくりに関する情報を提供します。	保健予防課 健康推進課
2	★メンタルヘルスケア講座の実施	練馬区では、自殺者に占める働き盛りの男性の割合が増加しています。職場におけるメンタルヘルスケアのため区内経済団体と連携して、経営者、労務担当者を対象とした講座を実施します。	保健予防課 経済課
3	★ゲートキーパー養成講座の実施	若年者のゲートキーパー育成強化に向けて、高校生を対象とした養成講座を実施します。	保健予防課
4	精神保健講演会の開催	区民が精神疾患やメンタルヘルスについて学べる機会として、各保健相談所で精神保健に関するテーマの講演会を実施します。	保健相談所
5	ストレスチェック表の活用	区民がこころの健康状態を知るための「ストレスチェック表」を区ホームページやリーフレットへ掲載し、活用を促進します。	保健相談所
6	相談窓口を周知するリーフレット等の作成	個々の状況に合わせた適切な支援につなげられるよう、悩みの内容ごとに相談窓口が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、薬局などにも配置を依頼します。また、区ホームページでも悩みの内容ごとの相談窓口を掲載し、SNSによる周知にも取り組みます。	保健予防課



(2) 安心して相談できる仕組みづくり

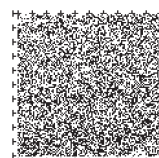
No.	事業名	事業内容	担当課
7	★アウトリーチ（訪問支援）事業の充実	精神疾患の未治療者や治療を中断した精神障害者、ひきこもりなどの方々に対し、一人ひとりの状況に応じた支援を行えるよう、地域精神保健相談員によるアウトリーチ事業を充実します。	保健相談所
8	★精神障害にも対応した地域包括ケアシステムの構築	精神障害の有無や程度にかかわらず、誰もが地域の一員として自分らしく暮らすことができるよう、医療、障害福祉・介護、住まい、社会参加等が包括的に確保された地域包括ケアシステムの構築を目指し、自立支援協議会の専門部会を協議の場として位置づけ、関係機関や家族会等と課題の共有を行い、必要な取組について協議を進めます。	障害者施策推進課 保健相談所
9	★長期入院患者の地域移行・定着の支援	医療・福祉等関係団体などに対し、長期入院患者の実態を把握するための調査を行います。「長期入院患者の地域移行・定着支援関係者会議」にて課題を整理し、支援について検討します。	障害者施策推進課 保健相談所
10	ひきこもり・8050問題等の複合的な課題を抱える世帯に対する支援	ひきこもり・8050問題等の複合的な課題を抱える世帯に対する支援を強化するため、「ボランティア・地域福祉推進センター」を相談窓口位置づけ、アウトリーチ等の支援を行っています。社会参加に向けた居場所支援を行う「あすはステーション」を東大泉敬老館跡施設に増設します。保健相談所や地域包括支援センターなどと連携した支援を実施します。	生活福祉課 高齢者支援課 保健相談所
11	思春期・ひきこもり相談	思春期やひきこもり等のこころの健康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
12	調整困難ケース検討会議における対応の検討	複合的な問題を抱える世帯への支援を推進するため、生活福祉課の連携推進担当がコーディネーターとなり、ケース検討会議等を通じて関係機関同士の連携を強化し、支援の迅速化につなげます。	生活福祉課
13	練馬福祉人材育成・研修センターにおける研修の実施	区内の介護・障害福祉サービス事業所等で従事する職員を対象としたスキルアップのための研修や、メンタルヘルスに関する相談事業等も実施しています。	障害者サービス調整担当課 高齢社会対策課



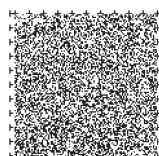
No.	事業名	事業内容	担当課
14	ピアサポーターの養成と活用	ピアサポーターの活用の方向性を整理し、支援対象者を孤立させない体制について検討を進めます。	障害者施策推進課
15	難病患者の支援	難病に関する正確な知識の普及と難病患者の不安を軽減するため、講演会を開催するとともに、支援者向けに研修を行います。区報やホームページ等を活用して、難病医療費助成制度や相談窓口、患者・家族の交流会等の周知を図ります。患者や家族へのアプローチとして、区と東京都難病相談支援センターなどとの意見交換、情報共有の方法やしぐみについて検討します。	保健予防課 保健相談所

(3) こころの健康問題を抱える方等への支援

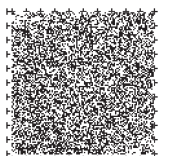
No.	事業名	事業内容	担当課
16	★精神保健相談、アルコールなどの依存家族相談、うつ相談の実施	区民を対象とした精神疾患やこころの不調等の相談を実施します。また、アルコール、薬物、ギャンブルのほか、ゲーム依存やオーバードーズなど、若者を中心に広まる新たなこころの問題を抱える方やその家族を対象に、精神科医や保健師による相談を実施し、必要な関係機関につなぎ、継続して支援します。また、学校や薬物乱用防止に取り組む地域の関係団体とも連携しながら、薬物等の危険性について啓発を進めます。	保健相談所 教育指導課 生活衛生課
17	★NPO法人と連携した相談支援	NPO法人が実施する自殺のリスクを抱えた方を対象とする相談事業の相談者のうち、区の支援が必要な方に対して、保健師とNPO法人が連携して支援を行います。	保健予防課
18	★自殺未遂者支援事業	医療機関と連携し、保健師・地域精神保健相談員が自殺未遂者やその家族の相談に応じ、支援します。三次救急医療機関である順天堂練馬病院と連携して支援します。	保健予防課 保健相談所
19	★関係機関等の連携体制の構築	自殺対策推進会議において、保健・医療・福祉・教育等の関係機関や民間団体等が課題を共有し、緊密に連携して自殺対策を総合的に推進する体制を構築します。	保健予防課
20	アウトリーチ（訪問支援）事業の充実（再掲）	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、地域精神保健相談員によるアウトリーチ事業を充実します。	保健相談所



No.	事業名	事業内容	担当課
21	子ども相談アプリ	児童生徒用タブレットパソコンや個人のスマートフォン等から、チャット形式で悩みをカウンセラーに相談することができる子ども相談アプリ「ねりまホッとアプリ+（プラス）」により、児童生徒が相談できる環境を整えます。	学校教育支援センター
22	子どものSOS教育	自殺予防をテーマに、「SOSの出し方に関する教育の推進について」と題した東京都作成の動画教材等を活用した授業を行います。また、授業を実施する教員の専門性を高めるために、生活指導担当者連絡会において、教員向けゲートキーパー養成講座を実施します。	教育指導課 保健予防課
23	スクールカウンセラーおよび心のふれあい相談員の配置	区立小中学校に、児童および生徒の臨床心理に専門的な知見を有するスクールカウンセラーを配置するほか、スクールカウンセラーの職務を補完するため、心のふれあい相談員を配置し、いじめや不登校等の未然防止、改善および解決ならびに学校内の教育相談体制等の充実を図ります。	学校教育支援センター
24	産後ケア事業の充実(再掲)	助産師のいる施設で母子ショートステイ（宿泊）や母子デイケア（日帰り）、産後ケア訪問（助産師による家庭訪問）により、育児相談や授乳相談などを受けることができる事業を実施しています。高まる利用者ニーズに応えるため、実施事業者数を拡充するなど今後も事業の充実を図ります。	健康推進課
25	当事者参加型講演会	区民を対象とした精神保健講演会に依存症等の当事者も招き、体験者としての講話の講演会を実施します。また、講演会を通して相談窓口の紹介も行います。	保健相談所
26	相談窓口への同行等による切れ目のない支援の実施	複数の問題を抱えた区民や外国人からの相談に対し、まずは相談を受けた職員がその人の話を聞きとり、悩みを受け止め、その窓口でできる支援を行います。必要に応じて適切な次の相談窓口へ同行するなどにより着実につなぎ、関連部署が連携して支援を行います。	保健予防課
27	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



第4章 計画の策定・推進



1 計画の策定・推進

(1) 練馬区健康実態調査の実施

本計画の策定に当たり、区民の健康づくりに対する意識や健康状態等を把握するため、令和5年度に20歳以上の区内在住者3,000人を対象として、練馬区健康実態調査を実施しました。

【調査期間】

令和5年11月1日～11月15日

【有効回収票数および回収率】

1,314人（有効回収率43.8%）

(2) 健康推進協議会の開催

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」では、「練馬区健康づくりサポートプラン」の進捗状況の点検や施策の評価等を行っています。計画内容について広く意見を聴きながら検討を行いました。

(3) 区民意見反映制度（パブリックコメント）の実施

【意見募集期間】

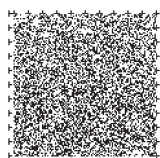
令和6年12月11日～令和7年1月15日

【周知方法】

- ・ ねりま区報への掲載
- ・ 区ホームページへの掲載
- ・ 区民情報ひろば、区民事務所（練馬を除く）、図書館（南大泉図書館分室を除く）、健康推進課、保健相談所での閲覧
- ・ 区立小中学校の児童・生徒用タブレットパソコンの「ブックマーク」から閲覧、児童館での閲覧
- ・ 関係団体等への説明

【意見件数】

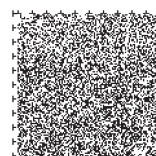
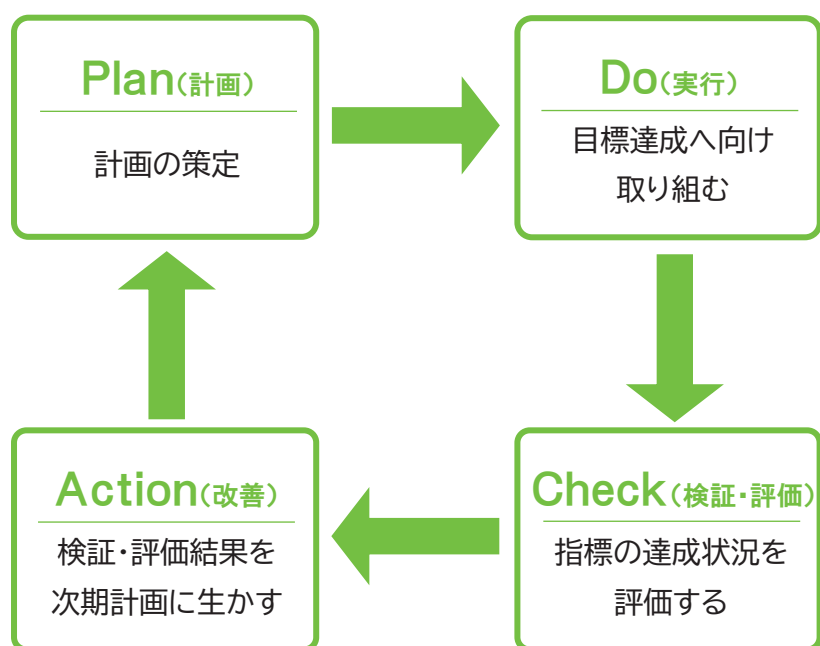
26件（17名）うち子どもからの意見は12件（11名）

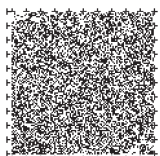


(4) 計画の推進

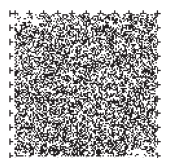
本計画では、施策ごとに評価指標を設定しており、定期的に達成状況を把握します。

計画の進行管理に当たり、総合的かつ効果的に施策を推進するため、PDCAサイクルを活用します。また、計画期間中における社会情勢等の変化にも柔軟に対応し、各施策へ反映するとともに、健康づくりに係る新たな課題についても解決に向けて取り組みます。





第 5 章 前回計画の評価 各種データ



1 指標一覧

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～

(1) 健康に向けて一歩を踏み出そう

指標	現状値 (令和5年度)	目標値 (令和10年度)
運動習慣者の割合	21.0%	30.5%
睡眠で休養がとれている人の割合	73.9%	77.0%
適正体重者 ^{※30} の割合	62.3%	64.2%

(2) 正しく知ろう、たばことお酒

指標	現状値 (令和5年度)	目標値 (令和10年度)
喫煙率	13.2%	12.6%
生活習慣病のリスクを高める飲酒 ^{※31} をしている人の割合	全体13.9% 男性17.5% 女性11.1%	全体12.0% 男性13.8% 女性10.6%

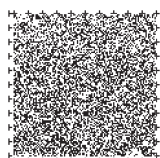
(3) 歯から始める健康づくり

指標	現状値 (令和5年度)	目標値 (令和10年度)
過去1年間に歯科健診を受診した人の割合	64.2%	増加
50歳以上における咀嚼良好者の割合	86.1%	増加

※30：65歳未満は普通体重（BMI 18.5以上25.0未満）、65歳以上はBMI 20.0を超え25.0未満の者

BMIとは、体重（kg）/（身長（m））²により算出される肥満度を測る指標

※31：1日当たりの純アルコール摂取量が男性で40g以上、女性で20g以上の飲酒



(4) 今日から始めるフレイル予防

指標	現状値 (令和5年度)	目標値 (令和10年度)
健康状態を「よい」「まあよい」「ふつう」と感じている人の割合	60歳代 88.4% 70歳代 85.0% 80歳代以上 70.2%	増加
「外出することはほとんどない」「家族や他の人から誘われても極力外出はしないほうである」人の割合	60歳代 4.2% 70歳代 4.5% 80歳代以上 11.2%	減少

柱2 もっと知ろう自分の身体～身近で安心、健診受診～

(1) 自分の身体を知ろう

指標	現状値 (令和5年度)	目標値 (令和10年度)
特定健康診査※32の受診率	41.6%	49.0%
区民の健康診査の受診率	82.3%	増加

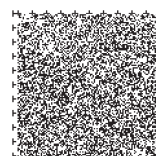
(2) 生活習慣病から身体を守ろう

指標	現状値 (令和5年度)	目標値 (令和10年度)
骨粗しょう症検診の受診率	12.3%	13.7%
骨粗しょう症予防教室参加率	6.2%	10.0%

(3) 健康状態をキープしよう

指標	現状値 (令和5年度)	目標値 (令和10年度)
高血圧リスク者への医療機関受診勧奨実施数 (延件数)	—	1,000件

※32：生活習慣病の予防のために、練馬区国民健康保険に加入する40歳～74歳の方に実施するメタボリックシンドロームに着目した健診



柱3 がんを知り、がんと生きる（練馬区がん対策推進計画）

（１）身近な病気「がん」を知ろう

指標	現状値 (令和5年度)	目標値 (令和10年度)
喫煙率（再掲）	13.2%	12.6%
生活習慣病のリスクを高める飲酒 ^{※33} をしている人の割合（再掲）	全体13.9% 男性17.5% 女性11.1%	全体12.0% 男性13.8% 女性10.6%
主食、主菜、副菜のそろった食事を1日2回以上、ほとんど毎日食べる人の割合	60.5%	増加
運動習慣者の割合（再掲）	21.0%	30.5%
適正体重者 ^{※34} の割合（再掲）	62.3%	64.2%

（２）受けてほしい がん検診

指標	現状値 (令和5年度)	目標値 (令和10年度)
区民のがん検診の受診率	胃がん 37.0% 肺がん 30.8% 大腸がん 38.2% 乳がん 34.6% 子宮がん 33.7%	増加
がん検診精密検査受診率 ^{※35}	胃がん 81.7% 肺がん 80.3% 大腸がん 63.6% 乳がん 96.4% 子宮がん 75.1%	全てのがん種において90%以上

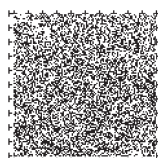
（３）つなぐ、支える がんとの共生

指標	現状値 (令和5年度)	目標値 (令和10年度)
患者（支援）団体と協力した講演会・相談会等の開催	—	実施

※33：1日当たりの純アルコール摂取量が男性で40g以上、女性で20g以上の飲酒

※34：65歳未満は普通体重（BMI18.5以上25.0未満）、65歳以上はBMI20.0を超え25.0未満の者
BMIとは、体重（kg）/（身長（m））²により算出される肥満度を測る指標

※35：令和4年度の受診率を現状値に設定



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）

（１）いつでも相談できる環境づくり

指標	現状値 (令和5年度)	目標値 (令和10年度)
夜間オンライン相談や有人チャットによる相談の実施	—	実施

（２）ほっとできる子育て応援

指標	現状値 (令和5年度)	目標値 (令和10年度)
この地域で子育てをしたいという区民の割合	96.3%	増加

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）食べることから健康を目指そう

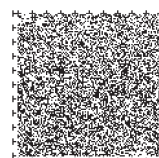
指標	現状値 (令和5年度)	目標値 (令和10年度)
主食、主菜、副菜のそろった食事を1日2回以上、ほとんど毎日食べる人の割合（再掲）	60.5%	増加
朝食をほとんど食べない人の割合	11.4%	8.6%

（２）食でつながる！～練馬の畑からテーブルへ～

指標	現状値 (令和5年度)	目標値 (令和10年度)
食育への関心がある人の割合	68.7%	77.0%

（３）食を大切にするために～できることはなんだろう？～

指標	現状値 (令和5年度)	目標値 (令和10年度)
食べ残しや食品の廃棄を削減したい人の割合	37.3%	44.0%
食品の安全性について理解したい人の割合	26.5%	31.5%



柱6 寄り添い 支える こころの健康づくり

(1) こころのサインに気づくために

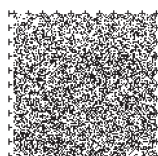
指標	現状値 (令和5年度)	目標値 (令和10年度)
気分障害・不安障害に相当する心理的苦痛を感じているとされる人の割合（K6法による）	17.9%	13.7%
ゲートキーパーという言葉聞いたことがある人の割合	22.1%	35.0%

(2) 安心して相談できる仕組みづくり

指標	現状値 (令和5年度)	目標値 (令和10年度)
アウトリーチ（訪問支援）事業の実績	899件	950件
「精神障害にも対応した地域包括ケアシステムの構築」のための協議会の開催	年3回	年3回以上

(3) こころの健康問題を抱える方等への支援

指標	現状値 (令和5年度)	目標値 (令和10年度)
自殺者数	115人	減少



2 前回計画の評価

本計画の策定に当たり、令和2年3月に策定した「練馬区健康づくりサポートプラン」において設定した指標の評価を行いました。

目標の達成状況について、健康づくりを推進し、進捗状況进行评估することを目的として、下記の指標を設定します。

判定区分	判定基準
A	現状値が目標値を達成している
B	現状値が目標値を達成していないものの改善している（増加を目指す指標※36の増加率※37または減少を目指す指標の減少率※38が＋5％超）
C	変わらない（増加を目指す指標の増加率、または減少を目指す指標の減少率が－5％以上＋5％以内）
D	悪化している（増加を目指す指標の増加率または減少を目指す指標の減少率が－5％超）

（１）きめ細かい子育て支援（練馬区母子保健計画）

指標項目	基準値 (平成30年度)	目標値 (令和5年度)	現状値 (令和5年度)	判定 区分
この地域で子育てをしたいという 区民の割合	96%	98%以上	96.3%	C
保健相談所への心理相談員の配置	未配置	配置	配置	A

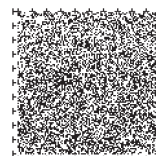
（２）日頃の健康づくり

指標項目		基準値 (平成30年度)	目標値 (令和5年度)	現状値 (令和5年度)	判定 区分
運動習慣者の割合	全体	17.4%	27.5%	21.0%	B
	男性	20.2%	30.0%	26.3%	B
	女性	15.4%	25.0%	16.8%	B

※36：目標値＞基準値の場合、「（割合の）増加を目指す指標」、目標値＜基準値の場合「（割合の）減少を目指す指標」とする。

※37：（現状値－基準値）／基準値×100

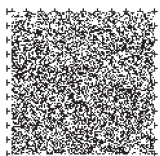
※38：（基準値－現状値）／基準値×100



指標項目		基準値 (平成30年度)	目標値 (令和5年度)	現状値 (令和5年度)	判定 区分
適正体重者（BMI 18.5以上25.0未満） の割合	全体	67.0%	70.0%	62.3%	D
	男性	65.5%	70.0%	62.0%	D
	女性	68.3%	70.0%	62.6%	D
喫煙率	全体	13.0%	12.0%以下	13.2%	C
	男性	21.3%	19.1%以下	21.5%	C
	女性	6.8%	3.9%以下	6.7%	C
過度な飲酒（日本酒 換算1日当たり3合 以上）をしている人 の割合	全体	11.5%	減少	9.9%	A
	男性	17.1%	減少	13.5%	A
	女性	5.9%	減少	5.5%	A
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	88.3%	A
	60歳代女性	87.2%	増加	88.5%	A
	70歳代男性	82.1%	増加	89.1%	A
	70歳代女性	83.8%	増加	81.5%	C
	80歳以上男性	70.6%	増加	73.8%	A
	80歳以上女性	68.7%	増加	68.0%	C

（３）生活習慣病対策の推進

指標項目		基準値 (平成30年度)	目標値 (令和5年度)	現状値 (令和5年度)	判定 区分
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	55.5% (令和4年度)	D
健康診査受診率	国保特定健診	42.3%	60.0%	41.6%	C
	30歳代健診	7.6%	20.0%	5.5%	D
	後期高齢者健診	54.9%	70.0%	50.1%	D

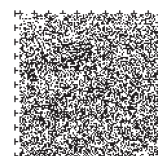


(4) 総合的ながん対策（練馬区がん対策推進計画）

指標項目		基準値 (平成30年度)	目標値 (令和5年度)	現状値 (令和5年度)	判定 区分
喫煙率【再掲】	全体	13.0%	12.0%以下	13.2%	C
	男性	21.3%	19.1%以下	21.5%	C
	女性	6.8%	3.9%以下	6.7%	C
過度な飲酒（日本酒 換算1日当たり3合 以上）をしている人 の割合【再掲】	全体	11.5%	減少	9.9%	A
	男性	17.1%	減少	13.5%	A
	女性	5.9%	減少	5.5%	A
がん検診の受診率	胃がん	7.0%	50%以上	12.2%	B
	肺がん	10.2%	50%以上	10.6%	C
	大腸がん	21.6%	50%以上	20.7%	C
	乳がん	23.8%	50%以上	22.6%	D
	子宮がん	15.6%	50%以上	21.2%	B
がん患者に対する支援策		未実施	実施	実施	A

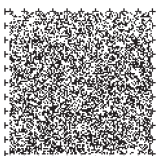
(5) 精神疾患対策と自殺予防

指標項目	基準値 (平成30年度)	目標値 (令和5年度)	現状値 (令和5年度)	判定 区分
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	17.9%	D
自殺者数	112人	減少	115人	C
ゲートキーパーという言葉を知ったことがある人の割合	8.7%	20%以上	22.1%	A



(6) 地域と取り組むねりまの食育

指標項目	基準値 (平成30年度)	目標値 (令和5年度)	現状値 (令和5年度)	判定 区分
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%	60.5%	C
食育応援店の登録店舗数	66店舗	100店舗	94店舗	B
ちゃんとごはんプロジェクトの実 施数	16回	24回	8回	※ ³⁹



※39：新型コロナウイルス感染症の拡大により、開催方法等見直しを行ったため、評価せず。

3 国や東京都の取組

(1) 国の取組

健康日本21（第三次）の策定

国民の健康増進に関する取組として、国は昭和 53 年度から第1次国民健康づくり対策を開始しました。その後、運動習慣や生活習慣の改善、健康寿命の延伸、健康増進法の改正等を受け、その時代に応じた健康づくりが推進されています。

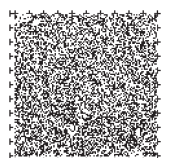
令和5年5月には、第5次国民健康づくり対策として「健康日本21（第三次）」が策定され、「全ての国民が健やかで心豊かに生活できる持続可能な社会の実現」をビジョンとし、①誰一人取り残さない健康づくりを展開（Inclusion）②より実効性をもつ取組を推進する（Implementation）を行うこととしています。

ビジョンの実現のために「健康寿命の延伸・健康格差の縮小」「個人の行動と健康状態の改善」「社会環境の質の向上」「ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり」の4つを基本的な方向として定めています。さらに、新たな視点として「女性の健康」「自然に健康になれる環境づくり」「他計画や施策との連携も含む目標設定」「アクションプラン」「健康情報の見える化・利活用」が取り入れられています。

(2) 東京都の取組

東京都健康推進プラン21（第三次）の策定

東京都では、国の「健康日本21（第三次）」や東京都が令和3年3月に策定した「『未来の東京』戦略」を踏まえ、令和6年3月に「東京都健康推進プラン21（第三次）」を策定しています。「東京都健康推進プラン21（第三次）」では、「どこに住んでいても、生涯にわたり健やかに暮らせる持続可能な社会の実現」「誰一人取り残さない健康づくりに向けた都民の取組を支える環境整備」「目標達成に向けた取組の推進と進行管理」の3つの基本的な考え方を踏まえ、2つの総合目標、3つの領域、18の分野と分野別目標を定め、健康づくりの取組を推進していくこととしています。また、18の分野のうち、「こころの健康」「多様な主体による健康づくりの推進」「女性の健康」の3分野については、これまでの経緯や第二次計画の最終評価結果を踏まえ、重点的に取り組む分野と位置づけています。

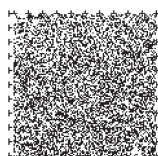


(3) 健康づくりサポートプランとSDGs

SDGsとは、「Sustainable Development Goals（持続可能な開発目標）」の略であり、令和12（2030）年を年限とする国際目標です。SDGsは、持続可能な世界を実現するための17のゴールから構成され、先進国を含む全ての国々の共通目標となっています。

国は、地方自治体に対し、SDGsを原動力とした地方創生の推進を求めており、区は、第3次みどりの風吹くまちビジョンを中心に、本計画においても各種施策を通して取り組んでいます。

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS



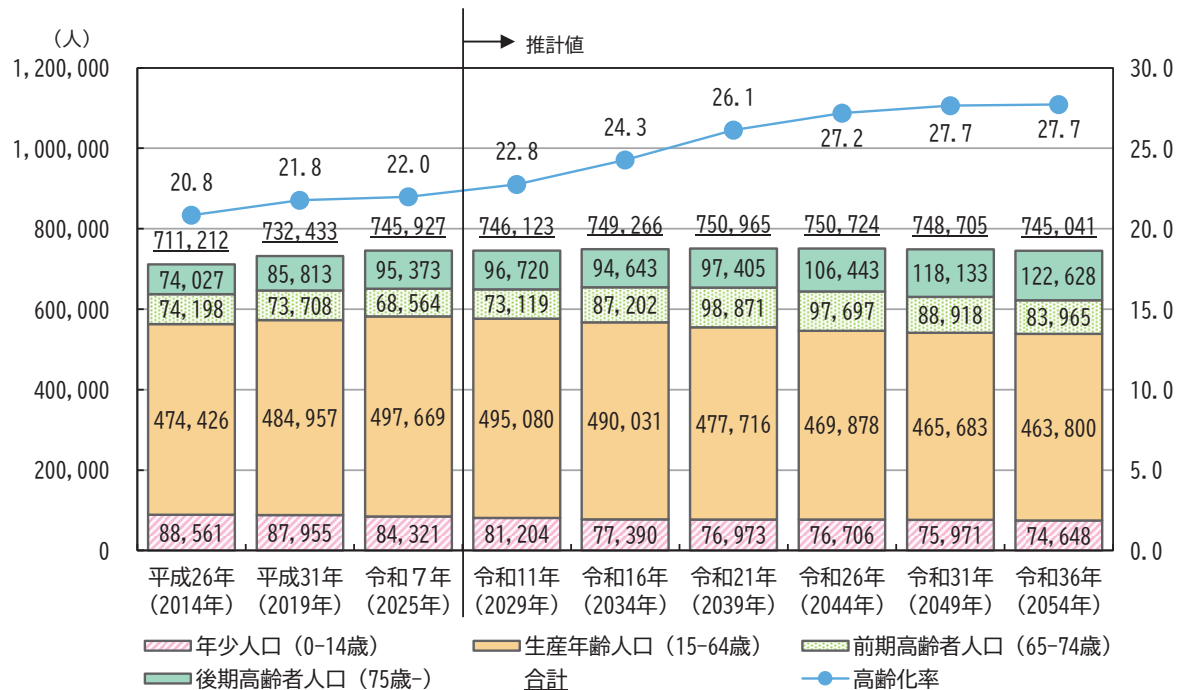
4 区民の健康を取り巻く状況と意識

(1) 人口・高齢化率の状況

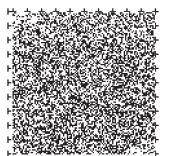
本区の総人口は増加傾向にあり、令和7年1月時点では745,927人となっています。今後も増加傾向となり、令和23年頃をピークに減少に転じることが見込まれています。

年齢区分別にみると、高齢者人口が増加傾向となり、令和31年には高齢化率は27.7%となることが見込まれています。

■人口・高齢化率の推移・推計



資料：平成26年～令和7年は練馬区住民基本台帳（各年1月1日現在）
令和11年～令和36年は「第3次みどりの風吹くまちビジョン」



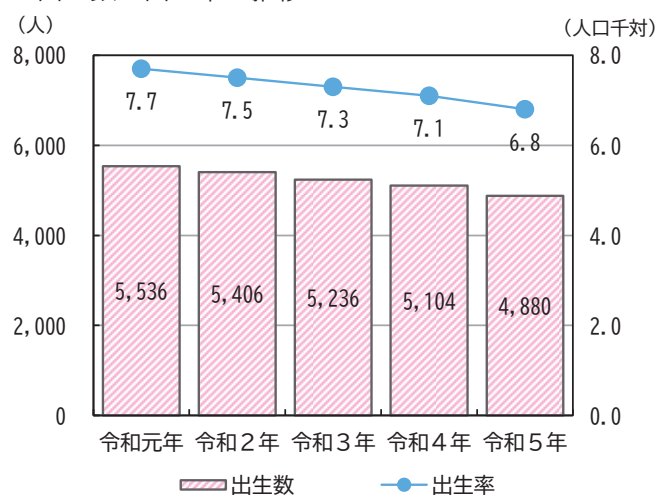
(2) 出生・死亡の状況

① 出生の状況

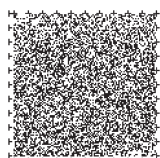
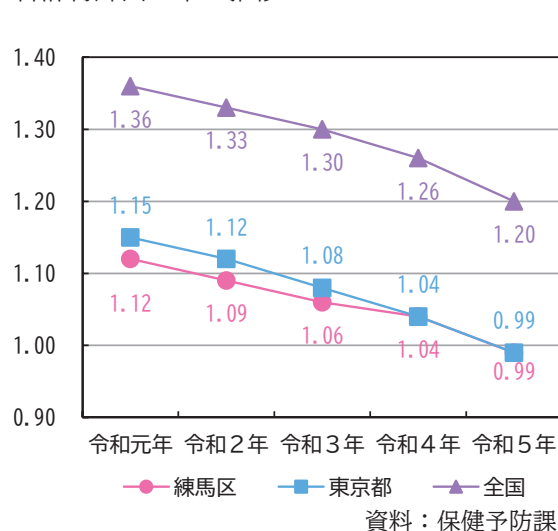
本区の出生数・出生率（人口 1,000 人に対する出生数の割合）はいずれも減少傾向にあり、令和 5 年では 4,880 人、6.8 となっています。

本区の合計特殊出生率※40は減少傾向にあり、令和 5 年では 0.99 となっています。東京都、全国と比較すると、令和元年から令和 5 年の期間において、いずれも同じかまたは下回っています。

■出生数・出生率の推移



■合計特殊出生率の推移



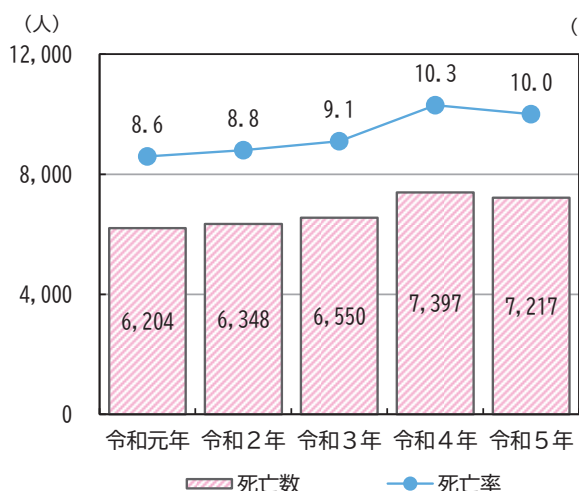
※40：「15 歳～49 歳の女性の年齢別出生率を合計したもの」で、一人の女性がその年齢別出生率で一生の間に生むとしたときの子どもの数に相当する。

② 死亡の状況

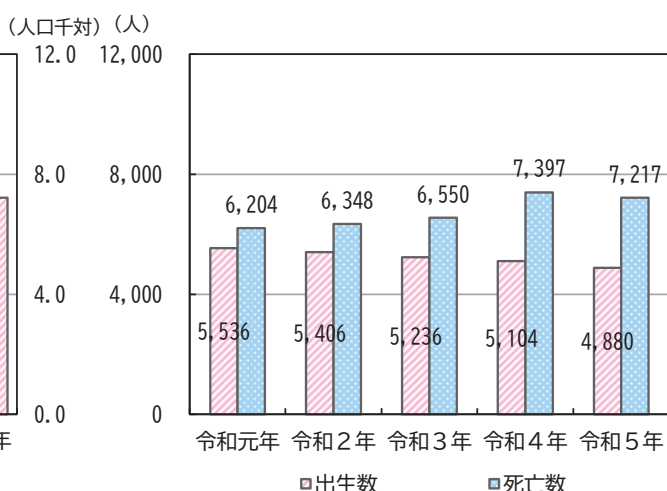
本区の死亡数・死亡率（人口 1,000 人に対する死亡数の割合）は、令和 4 年まではいずれも増加傾向でしたが、令和 5 年は減少し、7,217 人、10.0 となっています。

出生数と死亡数を比較すると、令和元年から令和 5 年の期間において、いずれも死亡数が出生数を上回っており、自然減となっています。

■死亡数・死亡率の推移



■出生数・死亡数の推移

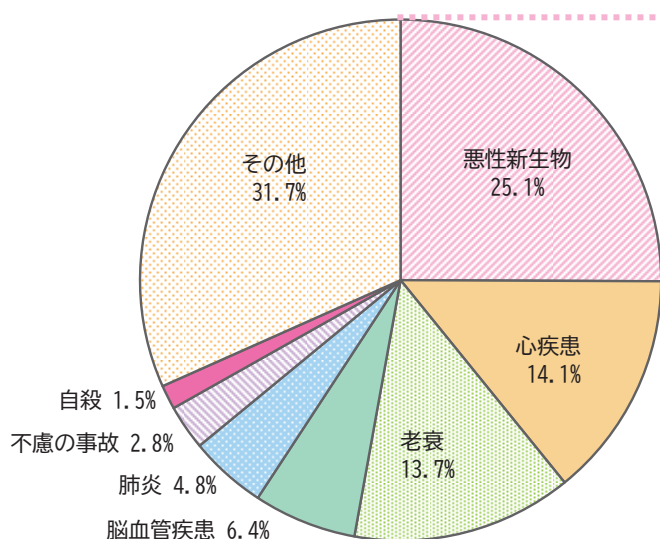


資料：保健予防課

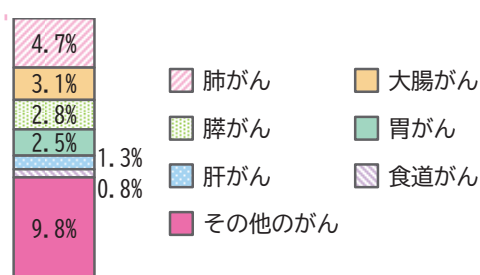
本区の令和 5 年の死因別死亡者数の割合は悪性新生物が 25.1%と最も高く、次いで心疾患が 14.1%、老衰が 13.7%、脳血管疾患が 6.4%となっています。

悪性新生物の内訳をみると、肺がん4.7%、大腸がん3.1%、膵がん2.8%、胃がん2.5%となっています。

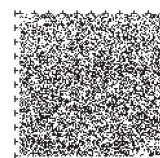
■主な死因別死亡者数の割合の状況



■悪性新生物（がん）の内訳



資料：保健予防課

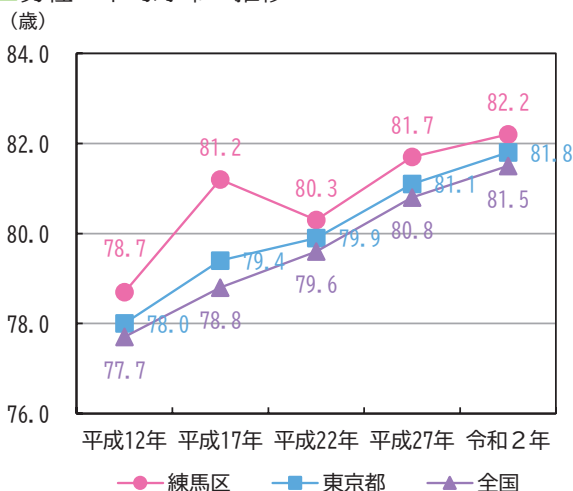


(3) 平均寿命・健康寿命の状況

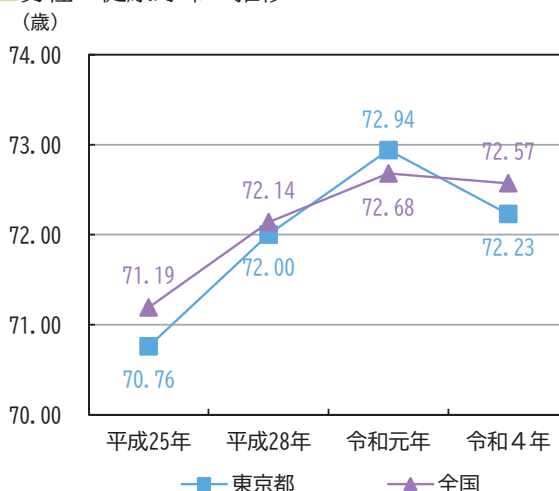
本区の平均寿命※41は男性・女性ともに延伸傾向にあり、令和2年では男性で 82.2 歳、女性で 88.2 歳となっています。東京都、全国と比較すると、男性の平均寿命は平成 12 年から令和2年の期間において、女性の平均寿命は平成 17 年から令和2年の期間において、いずれも上回っています。

東京都、全国の健康寿命※42は男性・女性ともに延伸傾向にありましたが、令和元年から令和4年にかけて男性で短くなっています。

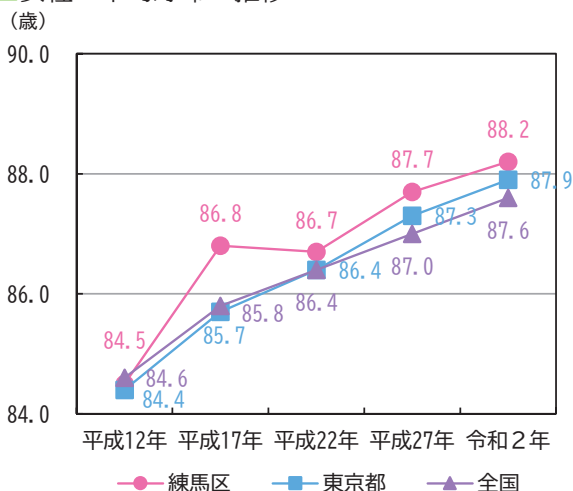
■ 男性の平均寿命の推移



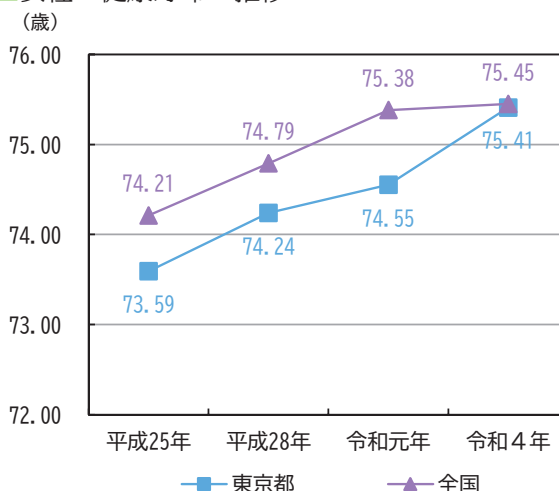
■ 男性の健康寿命の推移



■ 女性の平均寿命の推移



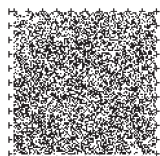
■ 女性の健康寿命の推移



資料：厚生労働省「市区町村別生命表」、令和3年度厚生労働行政推進調査事業費補助金（循環器疾患・糖尿病等生活習慣病対策総合研究事業）「健康日本21（第二次）の総合的評価と次期健康づくり運動に向けた研究」分担研究報告書「健康寿命の算定・評価と延伸可能性の予測に関する研究」、厚生労働省 第4回健康日本21（第三次）推進専門委員会資料「健康寿命の令和4年値について」

※41：0歳における平均余命のこと。

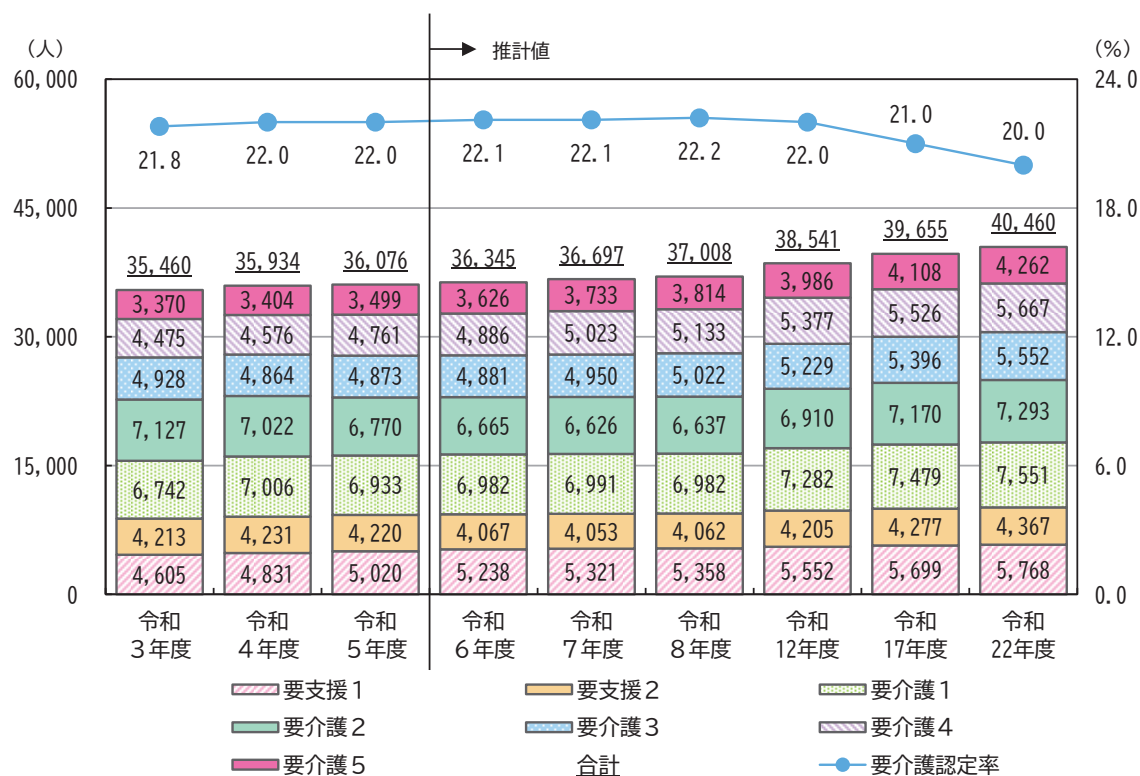
※42：健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間のこと。厚生労働省が3年ごとに発表している。



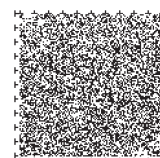
(4) 要支援・要介護認定者数、要介護認定率の状況

本区の第1号被保険者における要支援・要介護認定者数は増加傾向にあり、令和5年度では36,076人となっています。令和22年度には要支援・要介護認定者数は40,460人になることが見込まれますが、要介護認定率は前期高齢者の増加に伴ってやや下がり、20.0%となる見込みです。

■第1号被保険者における要支援・要介護認定者数、要介護認定率の推移・推計



資料：第9期練馬区高齢者保健福祉計画・介護保険事業計画



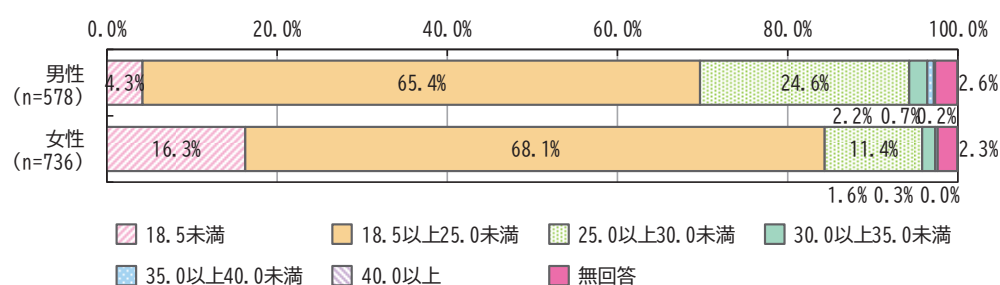
(5) 区民の健康状態

① BMI

BMIは男性で「18.5以上 25.0未満」が65.4%と最も高く、次いで「25.0以上 30.0未満」が24.6%、「18.5未満」が4.3%となっています。また、女性で「18.5以上 25.0未満」が68.1%と最も高く、次いで「18.5未満」が16.3%、「25.0以上 30.0未満」が11.4%となっています。

性別ごとにみると、男性で「25.0以上30.0未満」が女性と比較して高くなっている一方、女性で「18.5未満」が男性と比較して高くなっています。

■ BMI



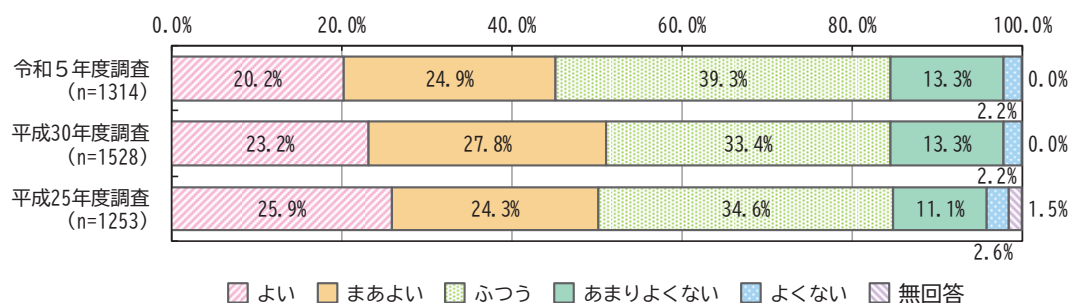
資料：令和5年度練馬区健康実態調査

② 現在の健康状態

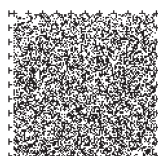
現在の健康状態は令和5年度調査で「よい」または「まあよい」が45.1%、「ふつう」が39.3%、「あまりよくない」または「よくない」が15.5%となっています。

平成30年度調査、平成25年度調査と比較すると、「よい」または「まあよい」と回答した人の割合が減少しています。

■ 現在の健康状態



資料：練馬区健康実態調査

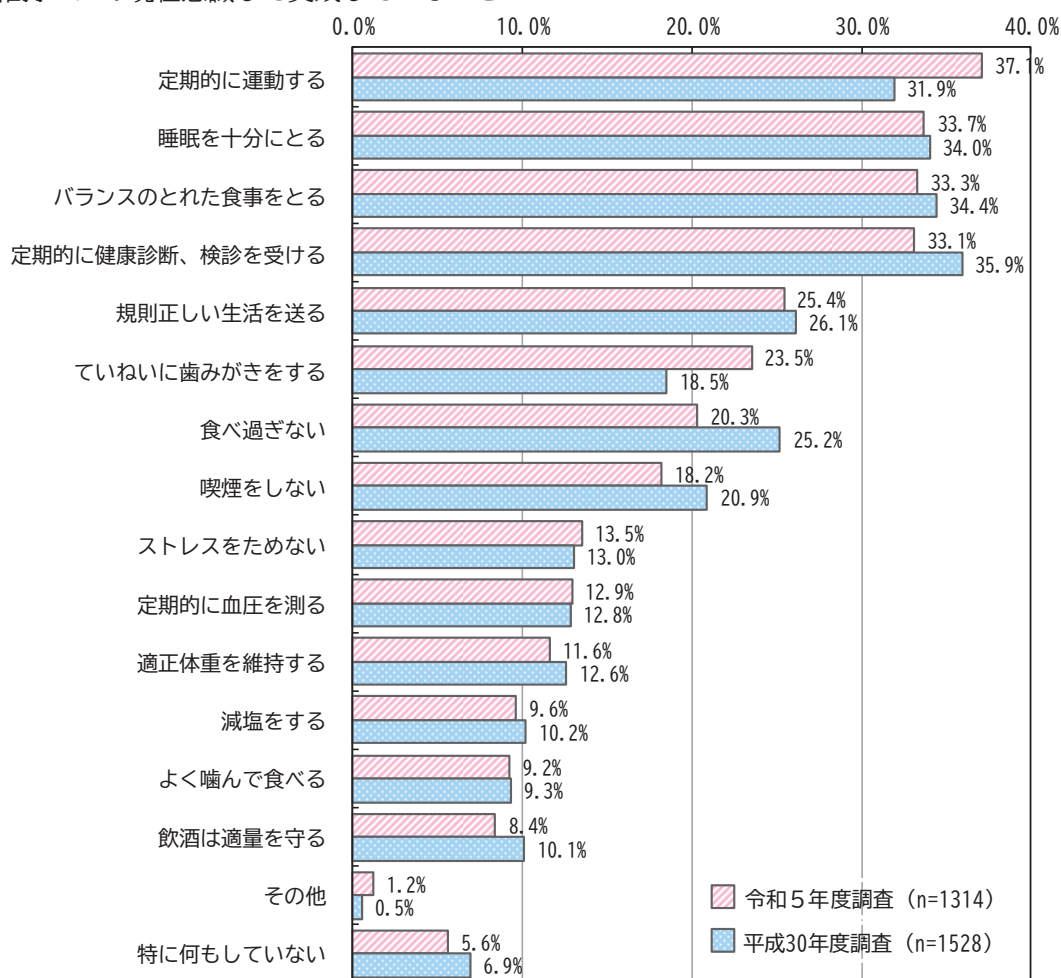


(6) 健康維持のため現在意識して実践していること

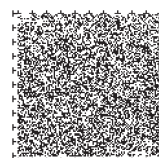
健康維持のため現在意識して実践していることは令和5年度調査で「定期的に運動する」が37.1%と最も高く、次いで「睡眠を十分にとる」が33.7%、「バランスのとれた食事をとる」が33.3%、「定期的に健康診断、検診を受ける」が33.1%となっています。

平成30年度調査と比較すると、特に「定期的に運動する」と回答した人が増加しています。

健康維持のため現在意識して実践していること



資料：練馬区健康実態調査

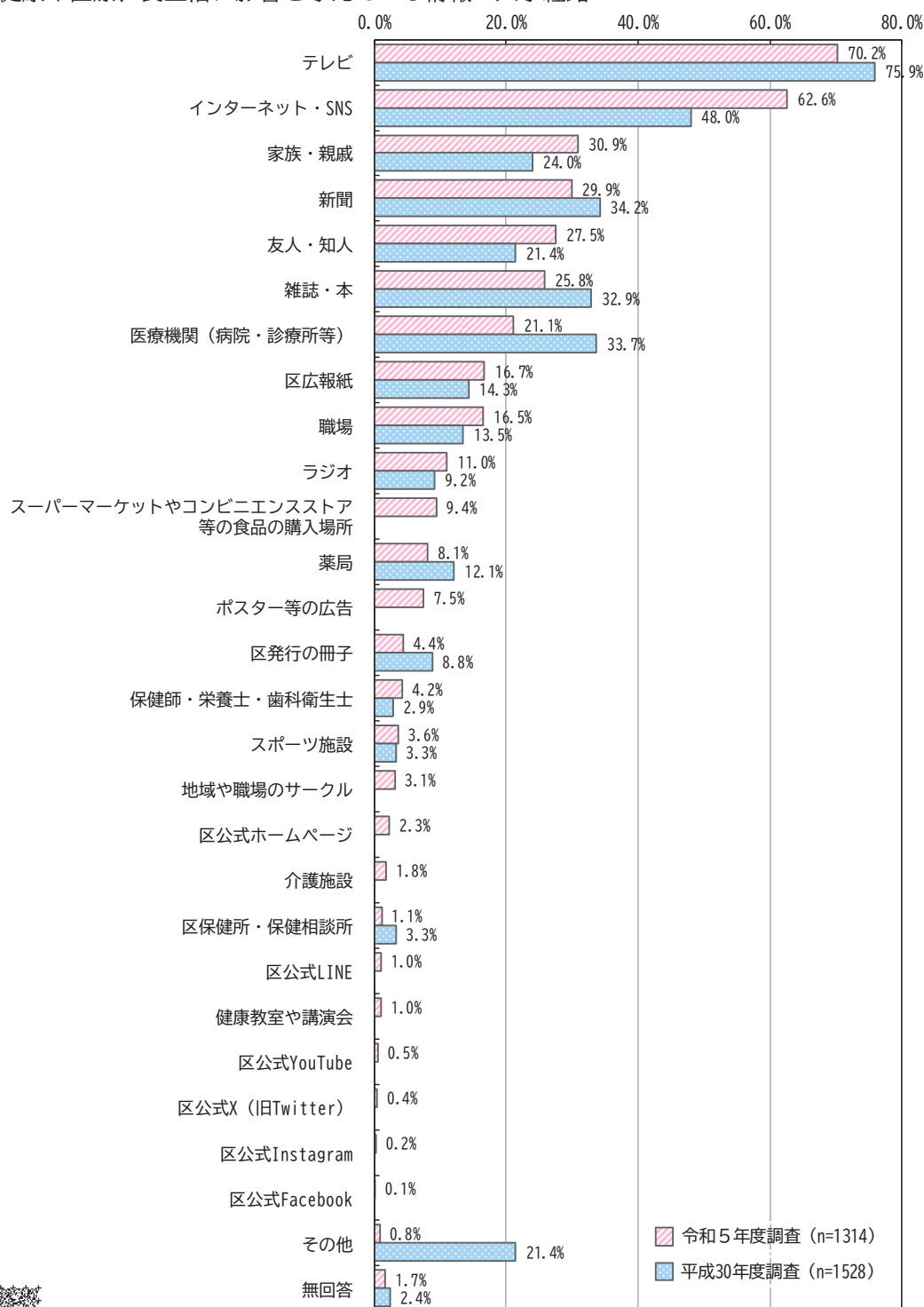


(7) 健康や医療、食生活に影響を与えている情報の入手経路

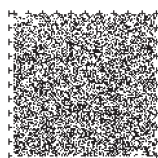
健康や医療、食生活に影響を与えている情報の入手経路は令和5年度調査で「テレビ」が70.2%と最も高く、次いで「インターネット・SNS」が62.6%となっています。

平成30年度調査と比較すると、特に「インターネット・SNS」と回答した人が増加しています。

健康や医療、食生活に影響を与えている情報の入手経路



資料：練馬区健康実態調査

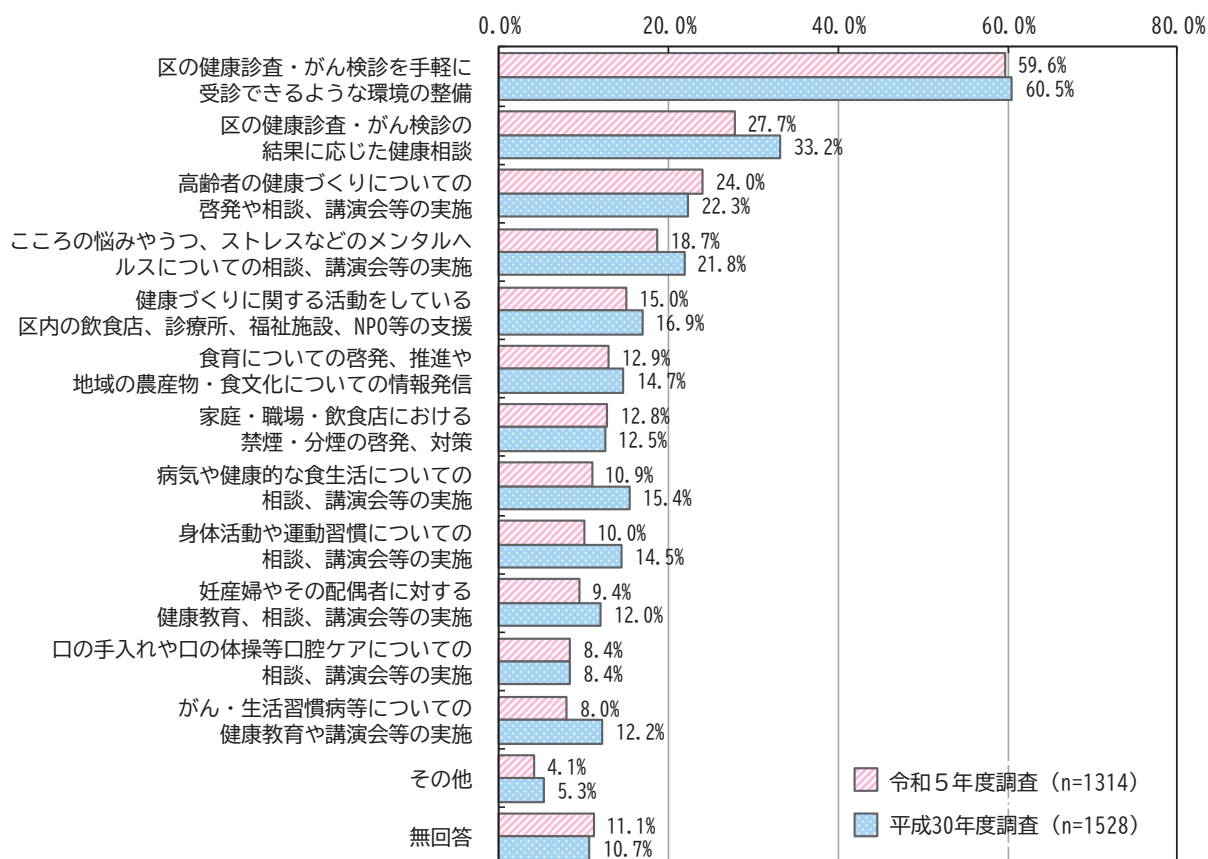


(8) 健康の維持増進のため区に更に取り組んでほしいこと

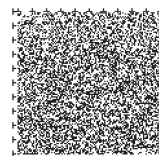
健康の維持増進のため区に更に取り組んでほしいことは令和5年度調査で「区の健康診査・がん検診を手軽に受診できるような環境の整備」が59.6%と最も高く、次いで「区の健康診査・がん検診の結果に応じた健康相談」が27.7%となっています。

平成30年度調査と比較すると、特に「高齢者の健康づくりについての啓発や相談、講演会等の実施」と回答した人が増加しています。

健康の維持増進のため区に更に取り組んでほしいこと

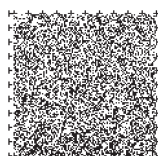


資料：練馬区健康実態調査

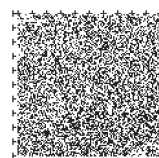


5 用語解説

用語	説明
I C T	I C Tとは「Information and Communication Technology（インフォメーションアンドコミュニケーションテクノロジー）」の略。情報や通信に関連する技術を活用したコミュニケーションの総称。具体的には、音声文字表示・翻訳の機能を持つ音声認識アプリなど
アピアランスケア	広義では「医学的・整容的・心理社会的支援を用いて、外見の変化に起因するがん患者の苦痛を軽減するケア」（国立がん研究センター中央病院 アピアランス支援センター）と定義されており、がん治療による外見の変化への辛さを緩和するもの
がん相談支援センター	全国の「がん診療連携拠点病院」等に設置されている相談窓口であり、患者、家族等、誰でも無料で利用できる。
気分障害	うつ病、双極性障害など
K 6 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。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、点数が10点以上の場合、気分障害・不安障害に相当する心理的苦痛を感じているとされている。
健康寿命	健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間のこと。厚生労働省が3年ごとに発表している。
合計特殊出生率	「15歳～49歳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。
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。
三次救急	救急医療体制は、都道府県が作成する医療計画に基づき、患者の症状に応じて初期（一次）救急、二次救急、三次救急の三段階に分けられる。 【初期（一次）救急】 入院を必要としない軽症の患者に対応する救急医療 【二次救急】 入院治療を必要とする中等症および重症の患者に対応する救急医療 【三次救急】 生命の危機が切迫している重症および複数の診療科領域にわたる全ての救急患者に対応する救急医療
C O P D（慢性閉塞性肺疾患）	気管支が炎症を起こしたり肺泡が破壊されて肺機能が低下し、悪化するとせき・たん・息切れが強くなり生活に支障をきたす疾病



用語	説明
歯周ポケット	歯と歯肉の間が、歯垢の細菌により炎症を起こし、深くなった溝のこと。歯肉の炎症が進むと、より深くなっていく。
自立支援協議会	障害者への支援体制の整備を図るため、障害者とその家族、地域の関係者等が連携し、地域における支援体制に関する課題の共有や地域の体制の整備について協議することを目的とした協議会
適正体重者	65歳未満は普通体重（BMI 18.5以上25.0未満）、65歳以上はBMI 20.0を超え25.0未満の者 BMI とは、体重（kg） / （身長（m）） ² により算出される肥満度を測る指標
特定健康診査	生活習慣病の予防のために、練馬区国民健康保険に加入する対象者（40歳～74歳）の方に実施するメタボリックシンドロームに着目した健診
ナッジ理論	nudge（訳：ひじでそっと押す）。（行動経済学上）対象者に選択の余地を残しながらも、より望ましい行動への一歩を踏み出すための後押しをする手法
練馬区健康実態調査	区民の健康実態の現況を調査し、その結果から得られる区民の健康状態、生活習慣、健康意識、地域における健康づくり活動への参加意欲等を的確に把握することを目的として、20歳以上の区内在住者3,000人を対象に実施した調査
8050問題	「80」代の親が「50」代の子どもの生活を支えるために、経済的にも精神的にも強い負担を請け負う社会問題のこと。背景には子どもの「ひきこもり」があげられる。このような親子が社会的に孤立し、生活が立ち行かなくなることもある。
不安障害	パニック障害、社会不安障害（社会恐怖）、強迫性障害、全般性不安障害など
平均寿命	0歳における平均余命のこと。
ロコモティブシンドローム	立ったり歩いたりする身体能力が低下した状態のこと。ロコモティブシンドロームが進行すると、将来要介護や寝たきりになってしまう可能性がある。





練馬区健康づくりサポートプラン

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)

FAX：03-5984-1211

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

