

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）（素案）に
寄せられた意見と区の考え方について

1 意見の受付状況

(1) 意見募集期間

令和6年12月11日から令和7年1月15日まで

(2) 周知方法

ア ねりま区報（令和6年12月11日号）への掲載

イ 区ホームページへの掲載

ウ 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

エ 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

オ 児童館での閲覧

カ 関係団体等への説明

練馬区医師会、練馬区歯科医師会および練馬区薬剤師会に計画素案につ
いて、個別説明等を行った。

(3) 意見件数

26件（17名）うち子どもからの意見は12件（11名）

2 寄せられた意見の内訳 () 内の数値は子どもからの意見数

分 類	件 数
第1章 計画の基本的考え方	0 (0)
第2章 区が目指す方向性	0 (0)
第3章 柱ごとの区取組	26 (12)
柱1 はじめよう健康づくり	11 (3)
柱2 もっと知ろう自分の身体	3 (0)
柱3 がんを知り、がんと生きる	0 (0)
柱4 妊娠期・子育て期を切れ目なくサポート！	0 (0)
柱5 おいしく健康になろう！	4 (3)
柱6 寄り添い 支える こころの健康づくり	8 (6)
第4章 計画の策定・推進	0 (0)
第5章 前回計画の評価 各種データ	0 (0)
合 計	26 (12)

3 意見に対する対応状況 () 内の数値は子どもからの意見数

区分	内 容	件 数
◎	意見の趣旨を踏まえ計画に反映するもの	3 (2)
○	素案に趣旨を掲載しているもの	12 (9)
□	素案に記載はないが他の施策・事業等で既に実施しているもの	6 (0)
△	事業実施等の際に検討するもの	4 (1)
※	趣旨を反映できないもの	1 (0)
—	その他、上記以外のもの	0 (0)
合 計		26 (12)

4 区民からの意見（要旨）と区の考え方

№	意見の要旨	区の考え方	対応 区分
第3章 柱ごとの区取組			
柱1 はじめよう健康づくり			
1	フレイル予防にアプリの活用とあるが、テクノロジーは便利で良いが、アプリなどを上手く利用できない高齢者のための窓口や、ローテクな方法でのサポートがあると高齢者ももっと健康的に楽しく長生きできるのではないかと思う。	「フレイル予防アプリフィット&ゴー」は、アプリを活用して、自らフレイル予防に取り組むためのきっかけづくりとして導入したものです。 一方で、「はつらつライフ手帳」を作成し、健康づくりや介護予防事業をご案内しています。また、「つながる楽しさ発見Book」では、交流・相談・介護予防の拠点となる「街かどケアカフェ」や、レクリエーション・交流ができる「はつらつセンター」などの地域の通いの場をご案内しています。 引き続き様々な媒体を活用して高齢者の健康づくりやフレイル予防に取り組んでいきます。	□

No	意見の要旨	区の考え方	対応 区分
2	雨天時にも運動ができるよう、区立体育館、区立小中学校内の体育館などの開放など、運動できる環境づくりにも力を入れてほしい。	区立スポーツ施設は、プールやトレーニング室等個人で利用できる施設があります。競技場等は、団体利用の予定がない時には、個人で利用できる場合もあります。また、区民の皆さまが手軽に運動できる場として区立小学校33校、区立中学校4校の体育館を開放しています。個人開放と団体開放があり、個人開放中は管理指導員を配置し、安全の確保やスポーツ指導を行っています。	☐
3	年齢、個々の身体状況に区別なく、恒常的に体を動かしやすい街づくりをしてほしい。公園やスポーツ施設の整備も重要だが、仕事の帰り道に最寄駅から少し遠回りして歩いてみようと思える駅周辺や道路の整備など、安全に歩きやすい街にすることで、日常の運動量が微増していく街の設計を計画してほしい。歩道の拡張や自転車道・車道の設置、信号付きの横断歩道、歩車分離式の信号、街路樹、ベンチ、外灯、小さな公園の増設など。すれ違う人同士が徐々に交流を深められる都市計画（都市づくり）が実現すると、区民間のコミュニケーションが増え相互理解につながり、心の健康も高まって地域への関心も深まるのではないか。	昨今、国内外を問わず多くの都市で、人々が集い、憩い、多様な活動を繰り広げられる、「居心地が良く歩きたくなる」まちなかくくりが進められています。当区においては、みどり豊かな安全で快適な空間を創出するため、都市計画道路の整備や駅と公共施設を結ぶ経路のバリアフリー化、無電柱化、沿道緑化などに取り組んでいます。 すべての人が安心、快適、自由に外出できる環境向上のため、引き続き区民の皆さまのご意見を伺いながら、各地域の実情を踏まえたまちづくりを推進していきます。	☐

№	意見の要旨	区の考え方	対応 区分
4	お酒もたばこも、それぞれ健康啓発や節酒、節煙に向けた取組を示して、正しい選択ができるようにすれば良いと思う。	厚生労働省が示している飲酒量の目安や喫煙が健康に及ぼす影響についての最新情報を発信し、必要な方に届くよう取り組んでいます。	○
5	先日練馬駅の喫煙所がきれいにリニューアルされていて嬉しく思った。こうしたキレイな喫煙所が増えれば、歩きたばこやポイ捨て等のマナー違反も減ると思うので、喫煙所を増やしてもらえると有難い。	区では条例により、歩行喫煙およびたばこのポイ捨てを禁止しています。こうした行為を防止するため、マナーアップ指導員による巡回・指導、公設喫煙所の設置などを行っています。歩行喫煙、たばこのポイ捨てともに、区内では減少傾向にあるため、引き続き喫煙所の適正な管理に努めています。	△
6	喫煙率もさることながら、受動喫煙による被害もあるので、喫煙の厳罰化によって受動喫煙の機会が減るとよいと思う。	区は、健康増進法や東京都受動喫煙防止条例に基づき、飲食店等への制度周知や指導・助言、喫煙者への喫煙マナーの向上のための啓発など、受動喫煙防止に向けた取組を進めています。 受動喫煙防止のためには、こうした取組を繰り返し行うことが肝要であると考えており、引き続き取組を推進していきます。 現時点で、区独自に喫煙の厳罰化を実施する予定はありませんが、国や東京都の動向を注視しながら、引き続き効果的な受動喫煙対策について検討を進めていきます。	※

No	意見の要旨	区の考え方	対応 区分
7	紙巻加熱式問わず「たばこ」の健康被害は論を待たず受動喫煙による精神的肉体的なストレスは、喫煙者・非喫煙者の関係性を悪化させている。「受動喫煙防止の強化」が望まれる。喫煙者がニコチンの作用により禁煙に踏み切れないことは残念なことである。禁煙という「生活習慣の動機付け」「行動変容」は困難である。アルコールには休肝日、高血圧には減塩などがあるが、徹底した受動喫煙防止の強化を推進し、「休煙（救援）日」「軽煙（敬遠）日」「減煙（減塩）習慣（週刊）」「たばこは1日3本まで」などの練馬区独自のキャッチコピーで減煙できれば、最終的に区民の禁煙への行動変容に繋がると考える。	区は、健康増進法や東京都受動喫煙防止条例に基づき、飲食店等への制度周知や指導・助言、喫煙者への喫煙マナーの向上のための啓発、禁煙希望者への支援など、受動喫煙防止に向けた取組を進めています。 引き続き啓発活動を推進するとともに、練馬区医師会等の関係団体と連携してより効果的な啓発について検討していきます。	△
8	喫煙者のがん有病率が極めて高いことや、喫煙者が間接的に非喫煙者よりも多額の税金を納めていることは事実である。過去練馬区には禁煙サポート予算があったように、今後の禁煙希望者にも以前と同様に経済的な「禁煙希望者に寄り添う助成金のサポート」があれば、卒煙者も増え、結果的に今の成人ががん年齢に達する時、がん発生率が低くなると思う。	区は、東京オリンピック・パラリンピックに向けて受動喫煙防止の機運が高まる機会に、区民の健康増進を図るため、平成30年度～令和3年度にかけて、「禁煙医療費補助事業」を時限的に実施しました。禁煙を希望する方への経済的な支援については、国や東京都、禁煙補助薬の流通の動向などを注視しながら、今後の対応を検討していきます。	△

No	意見の要旨	区の考え方	対応区分
柱2 もっと知ろう自分の身体			
9	今後、かかりつけ医の役割が重要になり、かかりつけ医を起点に地域包括ケアにつながっていく。計画に表記することを検討してほしい。	かかりつけ医は、日頃から健診や治療などを行う「身近な医師」であるとともに、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っており、区民の健康を支えています。ご意見を踏まえ、かかりつけ医について追記します。	◎
10	昨今、夏は極端な暑さによる健康診査の受診控えが目立つ。反面、10月からはインフル・コロナのワクチン接種、11月下旬からはインフルエンザが流行するなど、医療現場は健診どころではない。気候の良い5月～7月、9月など、「チケット到着後にできるだけ早い時期の健診を推奨していくこと」を医師会と検討していただきたい。	練馬区の健康診査は5月から11月30日まで実施しています。近年の猛暑の影響により夏場の受診控えも見込まれることから、外出しやすい時期に受診を促すことが大事です。 今後、案内方法について練馬区医師会と検討していきます。	○
11	胸部レントゲン検診は汎用性が有り、コストも安く、がんのスクリーニング検査には最適である。喫煙指数が高く「レントゲンで異常を指摘されていない区民」が希望すれば、「健診センターで胸部CT検査を受けることができる」練馬区独自の健診は極めて有用であり、今後も継続、充実させていきたい。	区は、令和6年度から試験的な試みとして、低線量胸部CT検査を実施しています。 心配のある区民が受診できるよう今後も練馬区医師会と事業の実施について検討していきます。	□

No	意見の要旨	区の考え方	対応 区分
柱5 おいしく健康になろう！			
12	以前、練馬区には「肉は中までしっかり加熱するねり」というねり丸のクリアファイルがあったが、区民にはあまり知られていないようである。焼肉、焼き鳥など生肉を中心に扱う飲食店では、カンピロバクター感染が後を絶たない。潜伏期間が5日程と長く、食べた原因食材の断定が困難なのが特徴である。是非、「肉は中までしっかり加熱するねり」のクリアファイルなど、飲食店に直接届けばと思う。	区では、食中毒予防について記載したメモ帳やクリアファイルなど普及啓発物品の配布のほか、広報チラシ「ねりま食品衛生だより」やホームページ、SNS等の媒体を用いて、肉の生食、加熱不足による食中毒予防についての周知を行っています。また、焼肉店、居酒屋などを中心に食肉の取扱いについて監視し、事業者に直接、食肉は中心部まで十分加熱し提供するように指導を行っています。引き続き周知啓発に取り組んでいきます。	□
柱6 寄り添い 支える こころの健康づくり			
13	精神疾患などで就業できなくなった人へ経済的支援をしてほしい。	保健相談所では、精神的な悩みごとの相談をお受けしています。その際、経済的な困りごとや生活・仕事などに不安や課題がある場合は、生活にお困りの方の相談窓口である「生活サポートセンター」や総合福祉事務所等と連携し、解決へ導けるよう支援しています。引き続き相談や支援を実施していきます。	□
14	パチンコは健康に悪いので、ギャンブル依存の観点からの啓蒙もお願いします。	保健相談所では、ギャンブル依存の個別相談や講演会を実施しています。パチンコを含むギャンブルとの適切な付き合い方なども含め、引き続き周知啓発に取り組んでいきます。	○

5 区民からの意見（まとめ）と区の考え方（子どもからの意見）

No	意見のまとめ	区の考え方	対応 区分
第3章 柱ごとの区の取組			
柱1 はじめよう健康づくり			
1	短い距離で、マラソンを走る。そうすると、お年寄りでも、できるかもしれないから。	少しの時間でも体を動かすことは、健康を保つためにとっても大切です。区民のみなさんに、無理なく体を動かすことの大切さを伝えていきます。	○
2	健康を守るために、病気予防などにつながる講座をする。	区では、みなさんが病気にならないようにするための講演会を開いています。これからも講演会を続けていくので、ぜひ参加してみてください。	○
3	病気になる前に健康な食べ物や運動をして長生きする体をみんなで作ろう！！	食事や運動は、健康な身体を作るためにとっても大切です。SNSなどで健康的な食事や運動についての新しい情報をみなさんにお伝えします。 また、元気でいるためには、子どもの頃からバランスの良い食事を知り、食べることが大切です。区では、自分で健康的な食事を作って、みんなで一緒に食べる「ちゃんとごはんプロジェクト」を児童館などで行っています。健康的な食事づくりを体験できるので、ぜひ参加してみてください。	○

No	意見のまとめ	区の考え方	対応 区分
柱5 おいしく健康になろう！			
4	苦手な食べ物を美味しく食べる方法が知りたい。	苦手な食べ物にも挑戦することはとても大切です。好きな調味料を使うなど、ちょっとした工夫でおいしく食べられることがあります。区では、自分でご飯を作って、みんなで一緒に食べる「ちゃんとごはんプロジェクト」を行っています。自分で作ったものをみんなで一緒に食べることで、いつもは苦手な食べ物もおいしく食べられるかもしれません。ぜひ参加してみてください。	△
5	食の好き嫌いが激しいので、それを直すべき。好き嫌いがあっても残さない精神や、もったいないという心を幼稚園のころから育てるべきだと思う。	区立の保育園や学校では、自分で食べ物を育てる、食事を作って食べる、練馬区で採れた食材を使った給食を食べるなど「食」について色々なことを学ぶことができます。練馬区の特徴の一つは、身近に農地があることです。食べ物がどのように成長するかを見ることは、食を大切にする心を育てることにつながります。また、児童館などで行っている「ちゃんとごはんプロジェクト」では、捨てる食べ物を減らすための方法もお伝えしています。今後も、様々な方法で「食」を大切にする心を育てていきます。	○

No	意見のまとめ	区の考え方	対応区分
6	病気になる前に食事に気を付け長生きする体を作ろう。	食事は、健康な身体を作るためにとても大切です。元気であるためには、子どもの頃からバランスの良い食事を知り、食べることが大切です。区では、自分で健康的な食事を作って、みんなで一緒に食べる「ちゃんとごはんプロジェクト」を児童館などで行っています。健康的な食事づくりを体験できるので、ぜひ参加してみてください。	○
柱6 寄り添い 支える こころの健康づくり			
7	大麻グミをへらしてほしい。	区では、薬物乱用防止に取り組む地域の人たちと一緒に、お菓子のように見える物なども含め、危険な薬物を使わないようお知らせする活動を進めています。みなさんに区の取組がより伝わるように計画に追記します。	◎
8	大麻グミのような危険なものへの対策をしてほしい。	学校でも、危険な薬物について勉強する機会があります。「知らない人からは物をもらわない」、「友達や知り合いが興味を持っても絶対に試さない」ことが大切です。絶対に関わらないようにしましょう。	◎

No	意見のまとめ	区 ^{かんが} の考 ^{かた} え方	対 ^{たい} 応 ^{おう} 区 ^く 分 ^{ぶん}
9	友^{とも}達^{だち}が辛^{つらい}いときは、会^{かい}話^わのネ^ネタ^タを見^みつ^つけ^けるた^ため^めに相^あ手^ての好^すきな^きな^なの^のを^を探^{さが}す。ほ^ほっ^っとい^いてほ^ほしい^{しい}時^{とき}も^もあ^ある(ガ^ガチ^チで^でつ^つら^らい^いと^とき) 肩^{かた}を^をた^たい^いて「だ^だあ^あ～い^いじ^じょ^ょう^うぶ^ぶだ^だよ^よ」と^と言^いう。め^めん^んど^どく^くさ^さい^いの^ので^であ^あま^まり^り深^{ふか}く^く聞^きか^かない。 本^{ほん}人^{にん}が^が話^はし^して^てく^くる^るな^なら^ら聞^きく^くけ^けど、ア^アド^ドバ^バイ^イス^スと^とか^かは^はし^しない。 責^{せき}任^{にん}が^が重^{おも}い^いか^から。	つ^つら^らい^い気^き持^もち^ちや^や大^{おお}き^きな^な悩^{なや}み^みを^を抱^{かか}え^えて^てい^いる^る人^{ひと}に^に声^{こゑ}を^をか^かけ^ける^るこ^こと^とは^は勇^{ゆう}気^きの^のい^いる^るこ^こと^とで^です。周^{まわ}り^りの^の人^{ひと}た^たち^ちの^の声^{こゑ}が^がけ^けで^で相^{さう}談^{だん}に^につ^つな^なが^がる^るこ^こと^とが^があ^ある^るた^ため^め、ぜ^ぜひ^ひ声^{こゑ}を^をか^かけ^けて^てみ^みて^てく^くだ^ださ^さい。 友^{とも}達^{だち}や^や周^{まわ}り^りの^の人^{ひと}に^に辛^{つらい}そ^そう^うな^な人^{ひと}が^がい^いて、ど^どう^うす^すれ^れば^ばよ^よい^いか^かわ^わか^から^らない^いと^とき^きは、学^{がく}校^{こう}の^の先^{せん}生^{せい}や^や大^お人^との^の方^{かた}に^に相^{さう}談^{だん}し^して^てみ^みて^てく^くだ^ださ^さい。	○
10	話 ^{はな} を ^を 聞 ^き い ^い て ^て あ ^あ げ ^げ る。		○
11	- 一^{いっ}緒^{しょ}に^に遊^{あそ}ん^んで^であ^あげ^げる - ほ^ほっ^っと^とく^く方^{ほう}が^が逆^{ぎゃく}に^にい^いい - 同^{どう}情^{じょう}し^して^てあ^あげ^げる		○
12	つ^つら^らい^いと^とき^きは^は逆^{ぎゃく}に^にほ^ほっ^っと^とく^く。ち^ちょ^ょっ^っか^かい^いか^かけ^けす^すぎ^ぎと^と喧^{けん}嘩^かに^にな^なる^る。で^でも^もか^かけ^けな^なさ^さす^すぎ^ぎと^と疎^そ遠^{えん}に^にな^なる^る。ち^ちょ^ょう^うど^どい^いい^いと^と不^ふ登^{とう}校^{こう}の^の子^こも^も学^{がく}校^{こう}に^に来^きて^てく^くれ^れる。		○