

健康づくり総合計画体系図

練馬区の現状

- ・出産後の健康状況では、乳児家庭全戸訪問事業「産後うつ病質問票」のハイリスク者は約 1 割であり、また、全世代において、約 4 割の人が何らかの不安や心理的なストレスを感じている。
- ・運動習慣者（1 回 30 分以上を週 2 回以上）は、20.8%である。
- ・男性の 40 歳代、60 歳代で肥満とされる BMI 25 以上が多い。
- ・現在 65 歳の人々の健康寿命は、男性 80.83 歳、女性 82.35 歳であり、23 区で男性 8 位、女性 18 位である。
- ・区民の要介護認定率は 19.47%と 23 区で 11 番目である。
- ・自主的地域活動に関わっている人は、4 割程度である。

国の動向

- ・健康日本 21（第二次）の大目標に「健康寿命の延伸」をあげている。
- ・健康日本 21（第二次）では、個人の生活習慣改善の取組だけでなく、それを支える社会環境の整備も同時に必要であるとしている。
- ・うつ病の増加や、自殺、さまざまなこころの健康に関する事件や事象が発生しており、心身共に健康であることへの取組が求められている。
- ・「健康日本 21（第二次）」「第二次食育推進基本計画」「健やか親子 21（第二次）」を、練馬区健康づくりの中で、体系的に実施していくことが求められている。

課題

- ・健康寿命を延伸させ、元気高齢者を増やす取組が求められている。
- ・こころの健康について、各世代に応じた対策を講じる必要がある。
- ・健康日本 21（第二次）で明記された「社会環境の整備～個人の取り組みを後押しする地域の支え合い～」の取組が求められている。

目標

1 健康寿命の延伸

生活習慣病予防や重症化予防・こころの健康づくりに取り組み、元気で健康な区民を増やす。

2 健やかな暮らしを支える地域社会の実現

健康に関する個人の取り組みへの後押しや、子育てを地域で見守るなどの「地域の支え合い」・「安全な生活のための環境整備」により、健やかな暮らしを支える地域社会の実現を目指す。

施策の柱

- 1 生涯を通じた健康づくりを推進する。
- 2 健康づくりにつながる地域の支え合いを促進する。
- 3 健康を支え、守るための環境を整備する。

計画の体系

1 生涯を通じた健康づくりを推進する（施策 211）

- ・乳幼児と親の健康づくり
- ・児童、生徒の健康づくり
- ・成人の健康づくり
- ・高齢者の健康づくり
- ・こころの健康づくり

2 健康づくりにつながる地域社会の支え合いを促進する（施策 212）

- ・健康づくり活動の育成・支援
- ・健康づくりの環境整備
- ・食育を推進する環境整備

3 健康を支え、守るための環境を整備する（施策 213・214）

- ・健康危機管理体制の充実
- ・感染症対策の充実
- ・営業施設等の衛生環境の確保
- ・安全な食生活環境の確保

重点ポイント

- 1 子どもの健やかな成長を育むための取組
- 2 生活習慣病の発症予防と重症化予防のための取組
- 3 加齢や運動不足による身体機能の低下を防ぐための取組
- 4 こころの健康づくり