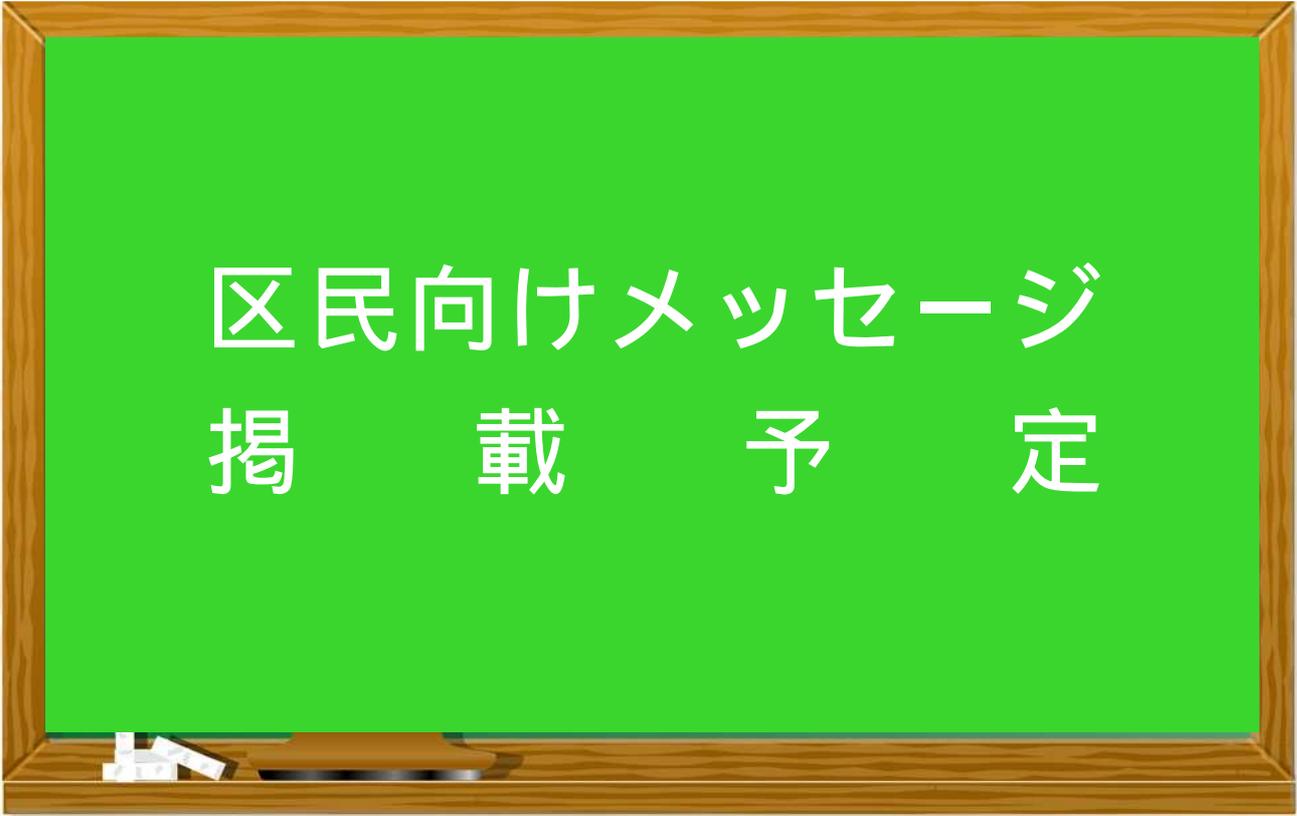


事務局 素案

みんなが笑顔！ 私たちの健康プラン

～ 練馬区健康づくり総合計画～





区民向けメッセージ  
掲 載 予 定

健康づくりってなんだろう・・・？

健康づくりに  
に関連する文章または、写真な  
どを掲載する予定。

健康づくりに関  
連する文章または、  
写真などを掲載す  
る予定。



# 目 次

<b>第1章 計画の基本的な考え方</b> .....	<b>7</b>
1 計画の目標.....	8
2 生涯を通じた健康づくりを推進する.....	8
3 施策の考え方と重点事業について.....	8
4 事業の特色.....	9
5 計画の性格・期間.....	9
6 施策の体系.....	10
<b>第2章 重点事業</b> .....	<b>13</b>
1 乳幼児と親の健康づくり.....	14
2 児童・青年の健康づくり.....	16
3 働く世代（成人）の健康づくり.....	18
4 高齢者の健康づくり.....	20
5 こころの健康づくり.....	22
6 食育を推進する環境整備.....	24
<b>第3章 事業編 体系図</b> .....	<b>27</b>
1 練馬区健康づくり総合計画 事業編 体系図.....	28
<b>第4章 区健康に関する現状</b> .....	<b>33</b>
1 人口特性等.....	34
2 妊娠・出産に関して.....	38
3 子どもと若者に関して.....	40
4 死因.....	41
5 こころの健康.....	43
6 食育に関して.....	46
7 地域における自主的活動について.....	48
<b>第5章 資料</b> .....	<b>49</b>
1 健康日本2 1の目標値.....	50
2 練馬区健康推進協議会（第九期）.....	57
3 練馬区 健康いきいき体操.....	58
4 ねりま お口すっきり体操.....	60
5 練馬区の食育推進計画の概念図.....	62

# 第 1 章 計画の基本的な考え方

## 1 計画の目標

「区民一人ひとりが、心身ともに健やかに生活でき、健康づくりを後押しする地域の互助的活動が広がっている状態」を計画の目指す姿とします。

## 2 生涯を通じた健康づくりを推進する

乳幼児期の適切な健康管理は、児童・青年期の健全な発育につながります。成人期において健康的な生活習慣を確立することは、健やかに高齢期を過ごすことに結びつきます。

このように、健康づくりは乳幼児から高齢者までの世代を通じて取り組む必要があります。生涯を通じて自分らしく生きるために重要な、こころの健康づくりも重要です。

ひとりでは続きにくい運動も、地域の中で誘い合うことや、参加することで継続しやすくなります。NPOや地域団体との協働により、健康に関する個人の取組を後押しする互助的活動のある地域社会をめざします。

## 3 施策の考え方と重点事業について

子育て世代の多い練馬区においては、健やかな子育てのために、妊娠早期からの施策の充実が求められています。

また、区の65歳以上の人口は大きく増加しており、元気に高齢期を迎えるための働く世代と、いきいきと高齢期を過ごすための高齢世代の施策の充実が求められています。乳幼児（育児）期、成人期、高齢期の健康づくり施策は需要も高く、取組の優先順位が高い施策と考えています。

多くの健康づくり事業のうち、計画の目標達成に向けた効果的な事業展開を行うために、ライフステージごとに重要事業を定めました。

健康づくりは、すぐに結果の出るものではありません。また、何か一つのことをすれば健康になるというものでもありません。さまざまな取組を継続することで結果が出ます。そこで、単年による事業評価ではなく、計画期間である5年後の目指す姿を示し、目標値を設定しました。

## 4 事業の特色

健康づくり総合計画は、計画の目標を実現するための事業によって構成されています。それぞれの事業は、以下の視点により実施します。

(1) **保健相談所を拠点に事業を実施します。**

保健相談所ごとに地域特性に合わせた事業を実施します。また、有効で新たな取組を各所に普及できるよう、保健相談所間の情報の共有・連携を強化します。

(2) **課題を明確にして、区の特徴を活かした事業を展開します。**

ライフステージごとに重点的に取り組む健康課題を明確にします。課題解決にあたっては、緑の中でウォーキングやまち歩きするなどの練馬区の特徴を活かした事業を展開します。

また、各世代の目にとまり、心に響く情報の発信を行います。

(3) **関係機関と連携・協働して事業を実施します。**

関係団体等と連携・協働した事業を実施し、健康づくり活動の広がりを目指します。

## 5 計画の性格・期間

健康づくり総合計画は、平成 27 年 3 月策定のみどりの風吹くまちビジョン(案)に関連する個別計画に位置付けられています。また、健康増進計画(健康増進法)、母子保健計画(「母子保健計画について」厚生労働省通知(平成 26 年 6 月))、食育推進計画(食育基本法)の性格を持ちます。計画期間は、平成 27 年度から平成 31 年度の 5 年間とします。

## 6 施策の体系

### 目 標

区民一人ひとりが、心身ともに健やかに生活でき、健康づくりを後押しする地域の互助的活動が広がっている状態

### 生涯を通じた健康づくりを推進する

乳幼児と親の健康づくり

児童・青少年の健康づくり

働く世代の健康づくり

高齢期の健康づくり

こころの健康づくり

食育を推進する環境整備

## 施策の視点と重点事業

	視点	重点事業
乳幼児 (育児) 期	<p>◇人生のスタート時で、健康の基盤が作られる時期として重要。</p> <p>◇保護者の心身の健康を支援する。</p>	<p>◇産後ケア事業の新設</p> <p>◇母子健康手帳の交付窓口の拡充</p> <p>◇「予防接種・子育てサポートシステム」の配信</p> <p>◇父親の育児応援事業の拡充</p> <p>◇「あかちゃんからの飲む・食べる相談」の拡充</p> <p>◇ママとあかちゃんの歯の健康相談の拡充</p> <p>【健康部・子ども家庭部・医療機関・NPO団体】</p>
児童・ 青年期	<p>◇食事や生活習慣の基本を身に着け、健康の土台を作る時期。</p> <p>◇保護者へ正しい情報の提供と、子ども達のこころのケアが必要。</p> <p>◇若い女性の「やせ(低体重)が健康課題。</p>	<p>◇「ちゃんごはんプロジェクト」事業の拡充</p> <p>◇小中学校歯みがき巡回指導の拡充</p> <p>◇思春期のこころとからだのケア事業の充実</p> <p>◇若い女性向け「キレイは素敵・健康は無敵」事業の拡充</p> <p>【健康部・教育委員会・子ども家庭部・企業・大学】</p>
成人期	<p>◇元気に高齢期を迎えるための健康づくりをする時期として重要。</p> <p>◇健康への意識が低くなりがちな働く世代と、更年期女性にターゲットに対策を集中。</p>	<p>◇働く世代応援プロジェクトの新設</p> <p>◇女性の健康応援講座等の拡充</p> <p>◇子育て世代応援講座の拡充</p> <p>◇健診(検診)の受診環境の整備</p> <p>◇こころの健康づくり～うつチェック表の普及と相談事業の充実～</p> <p>【健康部・産業経済部・町会・自治会・商工会・NPO・区内小規模事業所】</p>
高齢期	<p>◇健康への関心が高い層と無関心層の二極化が進行している時期。</p> <p>◇様々な健康づくりの機会の提供により、個々が選べる事業を展開する。</p>	<p>◇はつらつシニアのロコモ(注1)体操事業の拡充</p> <p>◇健康いきいき体操 ロコモ体操バージョンの開発 お口すっきり体操の習慣化への取組拡充</p> <p>◇練馬区版オリジナルパンフレット(低栄養予防・口腔機能向上)と、うつチェック表の活用の拡充</p> <p>◇お出かけの勧め事業の充実</p> <p>【健康部・福祉部・産業経済部・地域文化部・スポーツ関連企業】</p>
こころ	<p>◇全世代において、こころの健康づくりが必要。</p>	<p>◇精神保健福祉士を活用した多職種による訪問支援の拡充</p> <p>◇精神疾患患者への家族への支援の充実</p> <p>◇相談事業の周知の強化</p> <p>◇精神疾患を正しく理解するための情報発信の強化</p> <p>◇医療機関との連携強化</p> <p>【健康部・福祉部・教育委員会・医師会・医療機関】</p>
食育	<p>◇子どもの時期に共食の楽しみや正しい食習慣を身につける取組が必要。</p> <p>◇練馬の食文化の継承が必要</p>	<p>◇ちゃんごはんプロジェクト           ねりマルシェ(調整中)</p> <p>◇健康づくり協力店の拡充           お客が集まる個店づくり(調整中)</p> <p>◇食育実践ハンドブックによる「ねりまの食卓」の拡充 伝統やさいを活用した食育(調整中)</p> <p>【健康部・教育委員会・産業経済部・地域文化部】</p>

(注1): 21 ページ参照。



## 第2章 重点事業

## 1 乳幼児と親の健康づくり

### 5年後の目標

父親と母親が、妊娠前から健康に関する正しい情報を知り、安心して妊娠・出産ができ、健やかな子育てができる状態

### 現状と課題

核家族化や女性の社会進出による生活形態の変化などにより、孤独な育児や子育ての仕方を知らない親世代が増えています。支援者がいないことなどによる母親の負担が増えており、練馬区の妊産婦のうち約1割の方々が支援を必要としています。

こうした状況を踏まえて、妊娠早期からの切れ目ない相談体制や、必要なサービスの提供をめざします。多様化する育児環境においては、庁内部課や、NPO・地域団体との連携が不可欠です。

こうした健やか育児事業は、健康づくりの第一歩であり、生涯に影響する大切な事業です。

#### 目標

指標	平成25年値	平成31年目標	統計・調査名
全出生数中の低体重出生児の割合 (低体重児出生/出生)	平成25年 9.2%	調整中	ねりまの保健衛生
産後うつ病の可能性が高い産婦の割合 (産後うつ病の可能性が高い産婦/EPDS実施数)	平成25年 11.5%	調整中	ねりまの保健衛生

写真掲載予定

## 5 年間の取組

### 産後ケア事業の新設（アクションプラン 計画1）（注2）

家族等の支援がなく、体調や育児不安がある産後の母子が対象です。助産師がいる施設に一時的に入所、または日帰りで休養を取り、子育てについての知識や方法等を学びます。産後ケア事業が効果的に利用できるように、保健相談所の保健師によるコーディネートを実施します。

### 母子健康手帳の交付窓口の拡充

母子健康手帳発行時の妊婦面接は、支援の必要な妊婦を早期に把握し、育児不安や虐待を予防するために重要です。現在、平日昼間の時間で行っている面接を、土曜日や夜間等にも実施できるよう、関係組織と連携しながら交付窓口を拡充します。

### 「予防接種・子育てサポートシステム」の配信（アクションプラン 計画1）

平成27年度から予防接種情報が配信されるサービスを開始します。平成28年度には妊娠中や子育て中の方にメール配信をするサービスを追加します。

このメールでは、妊娠期やお子さんの月齢に合った、発達や栄養、歯科などの情報や利用可能なサービス情報を提供します。

### 父親の育児応援事業の拡充（アクションプラン 計画1）

保健相談所で実施している育児学級を、父親の子育て支援団体との協働により、充実します。また、育児に関する父親向け講座を、夜間にも開催します。

### 「あかちゃんからの飲む・食べる相談」の拡充

食を通じた健全な発育は、母乳やミルク、離乳食から始まります。

保護者が、栄養バランスを考慮し、食の楽しみを子どもと共有することで、健やかな発育につながる取組を進めます。そのために、乳幼児健診や離乳食講習会における食育を充実します。

### ママとあかちゃんの歯の健康相談の拡充

あかちゃんの月齢に関係なく歯の相談ができる体制を整備し、ママとあかちゃんの歯の健康を応援します。

（注2）：アクションプラン（みどりの風吹くまちビジョンの実現に向けた工程を示すため、平成27年度から平成29年度までの3年間の具体的取組を示す実施計画）

## 2 児童・青年の健康づくり

### 5年後の目標

子どもと若者が、食事や生活習慣の基本を身につけ、健康の土台をつくっている状態

### 現状と課題

生活形態の変化に伴い、子どもの孤食や、ファストフードの普及など、子どもたちを取り巻く食環境の課題が増加しています。

子どもの時期に、大人と一緒に食卓を囲むことで、食と健康のつながりや家庭の味、食事の作法など、生涯の食生活の基礎となる多くのことを学びます。そこで、食習慣や食文化を家庭だけではなく、地域の大人が伝えていくことが大切です。

この世代は、性感染症や、妊娠、喫煙、飲酒など、正しい予防策や対応策を身に付けてほしい年代でもあります。また、健康実態調査によると、20歳代の女性は、やせ（低体重）が多く、将来の骨粗鬆症や、出産の際の低体重児などが危惧されます。

思春期は、対人関係によるこころのバランスの崩れや、社会不適応を自身を感じ、悩むことがある時期でもあります。

そうした異変に早期に気づくために、正しい精神疾患の理解と保護者による見守りが必要です。

#### 目標

指標	平成 25 年値	平成 31 年目標	統計・調査名
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 (ほぼ毎日の者/回答者)	平成 25 年 50.0%	平成 34 年度 80% (国指標) 参考数値	練馬区健康実態調査
適正体重を維持していない者の割合 (やせ(BMI18.5未満)) (BMI18.5未満の者/質問・体重回答者)	20歳代女性のやせの者の割合 16.1%	平成 31 年度 調整中	練馬区健康実態調査

## 5年間の取組

### ちゃんとごはんプロジェクト

食育ボランティア（注3）との協働により、区立施設を活用し、地域の子どもの食事づくりの体験事業を行います。子どもたちが、大人になるまでに健康的な食事を自分で調理できる「食の自立」ができることを狙いとします。また、地域の大人との共食の機会を通して、地域の食文化を継承していきます。

### 小中学校歯みがき巡回指導の拡充

練馬区学校歯科医会、教育委員会と連携し、授業の一環として、むし歯や歯肉炎予防に必要な知識、技能の習得を図るため、歯科衛生士が小中学校へ巡回指導を行います。

さらに、特別な支援を必要とする児童生徒に対しても、より一層、歯と口の健康を維持することが必要なことから、特別支援学級においても指導を拡充します。

### 思春期からのこころとからだのケア事業の充実

学校や教育支援センター、主任児童委員と保健相談所が連携し、思春期の子どもたちのこころの問題に、早期に対応します。また、教育委員会との連携により、思春期のこどもたちや、その親に向けた情報提供を充実します。

スマホ依存等に関しても専門医と連携し、適切に対応します。さらに、若い世代に声が届きやすい区内大学等との協働により、正しい知識の普及を推進します。

### 若い女性向け「キレイは素敵・健康は無敵」事業の拡充

若い女性のやせ（低体重）など、生活習慣の課題に気づくための働きかけを行います。「冷え」や「肌荒れ」「お通じ」など、関心の高いテーマを取り上げます。若い女性の集まる場所やSNS（ツイッター等）（注4）や、イベントを活用し、体験型の講座を通じて情報発信を行います。

（注3）：食育ボランティア（区の育成講座修了者で、区民の生活に密着した食育活動を実践する区民ボランティア。）

（注4）：ソーシャルネットワーキングサービス（インターネットを利用してユーザーが情報を発信し、または相互に情報をやりとりする情報の伝達手段をいう。）

### 3 働く世代（成人）の健康づくり

#### 5年後の目標

働く世代を中心とした成人期の区民が、健康的な食生活や適度な運動など健康増進のための生活習慣を継続し、健康づくりに取り組んでいる状態。  
誰もが、がんや生活習慣病等の予防や早期発見ができる状態。

#### 現状と課題

区の死因の第一位は「がん」であり、以降、生活習慣病を主な原因とするものが続きます。また、要介護状態の要因として、生活習慣病や運動器症候群に起因するものが多くあります。国民健康保険の生活習慣病関連医療費（特に糖尿病）の伸びは顕著です。

これらの疾病には、早期の発見と治療が大切です。しかし、働きざかり世代は、仕事や子育て等に多忙な時期であり、日々の生活の中で健康づくりの優先度が低くなりがちです。がん検診の受診率、国民健康保険の特定健康診査・特定保健指導の実施率も低く、健康状態の確認が十分とは言えません。

また、健康診査やがん検診は、実施の時間や場所を受診しやすくする必要があります。

さらに、この世代は、仕事のストレスや人間関係により、うつ状態を引き起こしやすく自殺割合が高い年代とも言え、こころの健康づくりも必要です。

こうした疾病を患うことなく健康を維持増進するためには、働きざかり世代から予防に取り組むことが重要です。また、本人だけでは持続が難しい健康づくりも、地域の方々の後押しにより一歩を踏み出すことが可能となります。多くの方と連携した取組が求められています。

#### 目標

指標	平成 25 年値	平成 31 年目標	統計・調査名
適正体重を維持していない者の割合 (肥満(BMI25以上)) (BMI25以上の者/質問・体重回答者)	20歳～60歳代男性の肥満者の割合 23.4% 40歳～60歳代女性の肥満者の割合 14.1%	調整中	練馬区健康実態調査
75歳未満のがんの年齢調整死亡率の減少(10万人あたり)	平成 22 年 84.3	平成 27 年 73.9 (国指標) 参考数値	人口動態調査

## 5年間の取組

### 働く世代応援プロジェクトの新設

区内に多い小規模事業者や自営業者の業種別団体などに対して、メタボや生活習慣病、栄養や口腔ケアなどに関する出張セミナーを実施します。働く世代を中心に、わかりやすく具体的な健康情報を、既存の媒体に加えて、SNSを活用し発信します。

### 女性の健康応援講座等の拡充

ママ世代のがん予防の啓発

子育てママを対象に、患者会やNPO団体との協働による、若い世代からのがん予防啓発を推進します。

女性の健康応援講座

こころとからだのターニングポイントである女性の更年期を穏やかに過ごす講座等を充実します。

### 子育て世代応援講座の拡充

乳幼児の両親を対象とした健康づくり講習会を、講座内容や実施時間を工夫し、若いパパやママが受講しやすい講座とします。

### 健診（検診）の受診環境の整備

自身の健康は、定期的に健診（検診）を受診することで確認できます。区が実施する健診（検診）の実施時間や受診会場が少ない地域の改善を図り、受診しやすい環境を整備します。

また、がん検診の実施体制・検査方法・診断・結果説明等、精度を向上させます。

### こころの健康づくり～うつチェック表の普及と相談事業の充実～

働きざかり世代は、仕事のストレスや、ホルモンの変化によるうつ傾向などが現れる年代です。区民が、自分のこころの健康状態を知るための「うつチェック表」を、区内事業所や自営業の方々へ積極的に配布し、活用を促進します。うつチェックで、心配のある方には保健相談所を活用していただくために、相談窓口の周知の強化と、保健師や精神保健福祉士（地域精神保健相談員）による相談体制を充実します。

## 4 高齢者の健康づくり

### 5年後の目標

栄養やこころの健康を気遣うことができ、運動を継続することにより、高齢者が心身ともにいきいきと過ごしている状態。

### 現状と課題

平成27年1月1日現在の65歳以上の区民は、152,444人であり、高齢化率21.3%です。

また、平成26年9月末現在の要介護認定者数(第一号被保険者)は、29,000人で、要介護認定率は19.1%となっています。

高齢化が進む中、元気に高齢期を迎え、生活の質を維持し、健康寿命をいかに伸ばすかが課題となっています。

要支援・要介護の要因として、筋力低下や骨関節疾患、骨折等によるものがあげられます。これらの要因は、筋力低下予防の運動を続けるなどにより、そのリスクを低減させることができます。

また、高齢期は、健康への関心が高い層と低い層の二極化が進行している世代と言われています。低い層の関心を高めるための取組が求められています。

様々な健康づくりの手法を提供し、高齢者が自ら選択し、運動を継続することで、高齢者が心身ともにいきいきと元気に過ごすことができる環境づくりが求められています。

#### 目標

指標	平成25年値	平成31年目標	統計・調査名
ロコモティブシンドローム(運動器症候群)を認知している者の割合(意味も言葉も知っている者/全回答者)	平成25年 13.6%	平成34年度 80%(国指標)参考数値	練馬区健康実態調査
自分の歯を有する者の割合(成人の総本数は32本)	80歳で20歯以上63.3% 60歳で24歯以上72.9%	調整中	練馬区健康実態調査

## 5 年間の取組

### はつらつシニアのロコモ体操事業の拡充（アクションプラン 計画5）

保健相談所で実施してきたロコモ（注1）体操事業を、「街かどケアカフェ」や駅前のフィットネスクラブへと拡充します。「街かどケアカフェ」では、運動トレーナーによる講習日の他に、ボランティアとの協働による体操実施日を増やし、ロコモ体操継続を支援します。

### 健康いきいき体操 ロコモ体操バージョンの開発

区の歌に合わせて作成された「健康いきいき体操」の、「ロコモ体操版」を開発します。多くの高齢者が気軽に楽しく継続できるよう、敬老館や地区区民館などの出張講座の際にも積極的に広めます。

### お口すっきり体操の習慣化への取組の拡充

お口すっきり体操は、食べ物をかんで飲み込む、話をするという動作をなめらかに行うことで、口腔ケアと不自由のない会話を維持する目的で作られました。

これまで保健相談所や通所介護事業所（デイサービス）で講習会を実施し、実践者を増やしてきました。今後はさらに、敬老館や地区区民館等を活用して講習会を拡充します。

### 低栄養予防・口腔機能向上の取組と「うつチェック表」の活用の拡充

「街かどケアカフェ」でロコモ体操事業を実施する際、低栄養予防や口腔機能向上のための健康づくりミニ講話を行い、健やかな生活習慣の獲得を促します。高齢期うつ病の早期発見のための「うつチェック表」や、「認知症の気づきチェックリスト」を活用し、高齢期の心も含めた健康づくりを応援します。

### お出かけの勧め事業の充実

「風を感じながら巡るみどりのまち」事業（アクションプラン計画16）への高齢者の参加を促し、まち歩きやポタリング（注5）で、気軽に外出することを習慣にする取組を進めます。また、身近でスポーツを楽しめる環境を積極的に活用する健康づくりを支援します。

（注1）：ロコモティブシンドローム（運動器症候群）。運動器の障害（変形性関節症、脊椎症、骨粗鬆症、骨折など）により要介護になるリスクの高い状態のこと。

（注5）：ポタリング 自転車で散策すること。「ぶらぶらする」という意味の英語から来ている。

## 5 こころの健康づくり

### 5 年後の目標

こころの健康と精神疾患の正しい知識が区民に共有されている状態。  
医療や障害福祉サービス等を適切に活用することで、精神疾患患者がその人らしく地域社会で生活を続けられる環境。

### 現状と課題

健康実態調査では、全世代で、約8割の人がストレスを感じたり、悩んだりしたことがあると感じています。こうしたこころの状態に早期に気づき、休養や必要な治療により、悪化を防ぎ、こころの健康を保つことが大切です。

うつ病などの精神疾患は、誰でも患う可能性があります。しかし、他の疾患と違い、精神疾患への理解不足による未受診や、長期間の治療を中断してしまう患者もいます。適切に対処していくには、本人をはじめ地域社会を含めた周囲の方々の正しい理解が必要です。

こうした方々の状況を的確に捉え、適切な支援を行うことで治療効果の向上が期待できます。そのためには、本人や家族の孤立を防ぐ手だても求められています。

#### 目標

指標	平成 25 年値	平成 31 年目標	統計・調査名
保健相談所における精神保健関係の家庭訪問数（仮）	4009 件	調整中	ねりまの保健衛生

## 5 年間の取組

### **精神保健福祉士（地域精神保健相談員）を活用した多職種による 訪問支援の拡充（アクションプラン 計画6）**

精神疾患の未治療および治療中断の者に対しては、医師と保健師による訪問支援事業を行い、医療や障害福祉サービスにつないできました。平成27年度から、非常勤の精神保健福祉士（地域精神保健相談員）を保健相談所に配置し、これまで以上に柔軟で多角的な支援を行います。また、民生委員やボランティア、障害者地域生活支援センターからの相談を受け、必要な医療や障害福祉サービスにつなぐ等、地域と保健相談所のつながりによる訪問支援事業の活用を促進します。

### **精神疾患患者の家族への支援の充実**

精神疾患患者の家族は、周囲への負い目や周囲の偏見等によって地域から孤立することがあります。

そこで、患者家族同士が安心して話し合える場の提供や、家族を支える相談事業を充実します。

### **相談事業の周知の強化**

健康実態調査によると、回答者の62.1%が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答えています。そこで、こころの健康に不安のある方や、患者家族、周囲の方々が保健相談所を活用できるよう、リーフレットや区報・ホームページ、町内会の回覧板等、様々な方法による周知を強化します。

### **精神疾患を正しく理解するための情報発信の強化**

精神疾患の早期発見・早期治療を行うために、正しい理解を促す取組を強化します。区民が、自分のこころの健康状態を知るための「うつチェック表」を、ホームページや区立施設に設置し、活用を促進します。うつチェックで、心配のある方には相談窓口として保健相談所を活用していただくために、保健相談所の周知の強化も合わせて行います。保健師や精神保健福祉士（地域精神保健相談員）による相談体制を充実します。

### **医療機関等との連携強化**

未治療者や治療中断者への早期の働きかけには、精神科専門医の存在が不可欠です。精神医療に重点をおいた会議体である「練馬区精神保健医療福祉連絡会」を活用し、区内3精神病院や医師会、地域の精神科医療関係者との連携をさらに深め、早期に適切な治療ができる体制づくりに取り組みます。また、区内企業の産業医とも連携をし、働く世代のこころ健康づくりにつなげます。

## 6 食育を推進する環境整備

### 5年後の目標

区民が、食材や調理に関心を持つことができ、自身の健康のために食事を考えることができる状態。

健康な食事や伝統的な食文化が、食を通じた世代間の交流により次の世代に継承されている状態。

### 現状と課題

健康実態調査によると、野菜摂取量の不足が課題となっています。また、外食の機会や加工食品の増加により、自分の健康状況に合わせた食事選択や、地域や家庭の食文化を伝えることが難しい傾向にあります。

さらに、家庭での共食の機会が減り、食を通して生きる力を育む機会が少なくなっています。

味覚が発達し、食習慣の基礎ができる子どもの時期に、正しい食習慣を身に着けることで、生涯を健康に過ごすことができます。

食事は、誰もがどの世代においても関係する事柄です。広く様々な視点と施策により、食育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を保有しています。身近なところで野菜の育ちを見ることができ、食材として入手できる環境を活かした取組が求められています。また、健康的な食事と言われる和食や、地域に伝わる食文化を継承することは、食育の大切な役割です。

#### 目標

指標	平成25年値	平成31年目標	統計・調査名
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 (ほぼ毎日の者/回答者)	50.0%	平成34年度 80% (国指標) 参考数値	練馬区健康実態調査
健康づくりを目的とした活動に主体的に関わっている区民の割合 (活動に参加した者/回答者)	6.5%	調整中	練馬区健康実態調査

## 5年間の取組

### ちゃんとごはんプロジェクト（再掲）

食育ボランティアとの協働により、区立施設を活用し、地域の子どもたちの食事づくりの体験事業を行います。子どもたちが、大人になるまでに健康的な食事を自分で調理できる「食の自立」ができることを狙いとします。また、地域の大人との共食の機会を通して、地域の食文化を継承していきます。

### 伝統野菜を活用した食育の推進（アクションプラン計画14）

練馬の伝統野菜「練馬大根」の小学生向け資料の作成と食育への活用（文言調整）

### ねりマルシェの開催（アクションプラン計画14（文言調整））

### お客が集まる個店づくり（アクションプラン計画13）（文言調整）

「まちゼミ」支援の中に、健康づくりの情報を発信する際の支援など（文言調整）

### 健康づくり協力店事業の拡充

健康づくり協力店が、「塩分控えめの食事」「地元の食材を使った食事」等のメニューを提供し、利用者がニーズに合わせて食事を選択できる機会を増やします。さらに、健康に役立つ情報の発信場所として健康づくり協力店の注目度を向上させ、食を通じた地域の健康づくりを促進します。

### 食育実践ハンドブックによる「ねりまの食育」の拡充

食育実践ハンドブックは、区立小中学校をはじめ、保育園、給食施設、健康づくり協力店などに配布され、食育を学ぶための共通教材として活用されています。

今後は、「農地が身近にある地域の食事」や「地域の食育の取組」など、区民に身近な情報を掲載し、食育の普及を推進します。





## 第3章 事業編 体系図

# 1 練馬区健康づくり総合計画 事業編 体系図

## 目 標

「区民一人ひとりが、心身ともに健やかに生活でき、健康づくりを後押しする地域の互助的活動が広がっている状態

: 重点事業

生涯を通じた健康づくりを推進する

## 乳幼児と親の健康づくり

産後ケア事業 母子健康手帳の窓口交付の拡充  
予防接種・子育てサポートシステム事業 父親の育児応援事業の拡充  
あかちゃんからの飲む・食べる相談の拡充  
ママとあかちゃんの歯の健康相談の拡充  
育成医療給付 療育給付 大気汚染障害者医療費助成  
定期予防接種、任意予防接種 予防接種費助成  
区内大学との協働による妊娠、出産に関する啓発事業  
乳幼児健康診査 妊婦健康診査費助成  
未熟児養育医療給付 妊娠高血圧症候群等医療給付  
特定不妊治療費助成 乳児家庭全戸訪問事業  
こども発達支援センター（障害のある児童の早期発見、療育支援）  
産後相談 乳幼児健康診査 乳幼児経過観察  
乳幼児、妊婦歯科健診 アレルギー相談および講演会  
乳幼児歯科健診および保健指導 歯—トファミリーコンクール  
歯と口の健康に関する図画・ポスターコンクール  
よい歯・よい子のつどい いい歯の日パネル展  
すこやか親子の食事講習会 食生活応援講習会  
出張講習会 ふれあい給食  
子育て相談 心理発達相談 母親学級 パパとママの準備教室  
育児と離乳食講習会 育児栄養歯科相談  
子育て家庭の交流促進 「子育てひろば応援隊」育成事業 他

## 児童・青年の健康づくり

「ちゃんとごはんプロジェクト」事業の拡充 小中学校歯みがき巡回指導の  
拡充 思春期のこころとからだのケア事業の充実 若い女性向け「キレイは  
素敵・健康は無敵」事業の拡充  
就学時健康診断 小中学校児童、生徒の定期健康診断  
児童生徒の歯と口の健康事業  
学校給食に対する理解の促進 給食を通じた食育の推進  
歯と口の健康に関する図画、ポスターコンクール  
思春期・ひきこもり相談  
給食指導の充実 学校給食の充実 他

## 働く世代（成人）の健康づくり

働く世代応援プロジェクトの新設 女性の健康応援講座等の拡充  
子育て世代応援講座の拡充 健診（検診）の受診環境の整備  
こころの健康づくり～うつチェック表の普及と相談事業の充実～  
練馬区国民健康保険特定健康診査  
練馬区国民健康保険特定保健指導 がん検診 肝炎ウイルス検診  
メタボリックシンドローム対策事業 生活習慣病予防教室  
難病対策 糖尿病重症化予防事業 糖尿病医療連携  
成人歯科健康診査 女性の健康づくり講座 がん予防講演会  
骨量測定会 健康づくりの普及啓発事業 健康フェスティバル  
子育て・仕事で忙しい方のためのフィットネスプログラム  
「笑い与健康」講演会 たばこの害についての啓発事業（禁煙週間）  
女性の健康づくりについての啓発事業（女性の健康週間）  
がん予防についての啓発事業（がん征圧月間、乳がん月間）  
糖尿病についての啓発事業（糖尿病週間） 健康手帳の発行  
禁煙支援薬局事業 スポーツ、レクリエーション施設の整備  
スポーツガイドブックの作成 各種スポーツ教室、大会の開催  
スポーツ関係団体との連携強化 スポーツ、健康、体力づくり相談  
他

## 高齢者の健康づくり

はつらつシニアのロコモ体操事業の拡充  
健康いきいき体操ロコモ体操バージョンの開発  
お口すっきり体操の習慣化への取組の拡充  
練馬区版オリジナルパンフレット(低栄養予防・口腔機能向上)とうつチェック表の活用の拡充 お出かけの勧め事業の充実  
後期高齢者健康診査 健康長寿講演会  
練馬区健康いきいき体操講習会 お口の健康まつり  
ねりまお口すっきり体操講習会 シニアナビねりま  
高齢者センター、敬老館、敬老室の活用  
高齢者サークル主催事業経費の助成  
就業促進支援(シルバー人材センター)  
老人クラブ等運営費助成 定期予防接種、任意予防接種  
健康づくりサポーター支援事業 健康づくりリーダー育成事業  
スポーツリーダー養成講習会 練馬 En カレッジ  
高齢者サークル活動費助成 健康フェスティバル  
寿大学～わいわく倶楽部～、寿大学通信講座  
公園の健康遊具の設置および周知 他

## こころの健康づくり

精神保健福祉士(地域保健相談員)を活用した多職種による訪問支援の拡充 精神疾患患者の家族への支援の充実 相談事業周知の強化  
精神疾患を正しく理解するための情報発信の強化  
医療機関との連携強化 ゲートキーパー養成研修  
自殺防止キャンペーン事業 ストレスチェック自己管理普及事業  
こころの健康相談 うつ相談 思春期・ひきこもり相談  
酒害・家族相談 子育てこころの相談  
地域精神保健福祉関係者連絡会  
練馬区精神保健医療福祉連絡会 他

食育を推進する環境整備

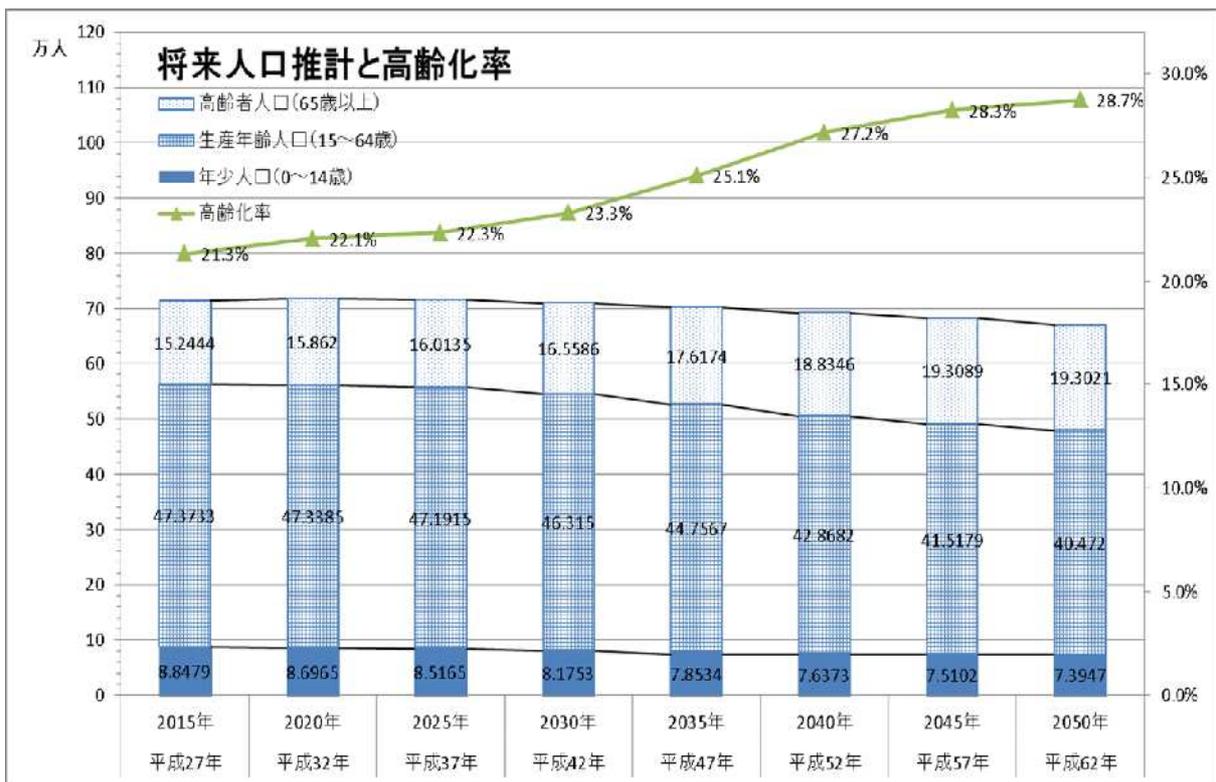
ちやんとごはんプロジェクト（再掲） 伝統野菜を活用した食育の推進  
ねりマルシェの開催 健康づくり協力店事業の拡充  
お客が集まる個店づくり(調整中)  
食育実践ハンドブックによる「ねりまの食卓」の拡充  
食育ネットワーク会議 国民健康・栄養調査 食育推進講演会  
食育リーダー育成講座 健康づくりサポーター支援  
健康づくりリーダー育成と支援 特定給食施設との連携  
出張講習会 農業体験農園 ふれあい農園事業  
ブルーベリー観光農園 野菜ウォークラリー 練馬大根育成事業  
小中学校における食育推進計画（第2次） 他



## 第4章 区の健康に関する現状

## 1 人口特性等

- 区には、平成 27 年 1 月 1 日現在 350,732 世帯、714,656 人が暮らしています。23 区の中では、世田谷区（約 87 万人）に続き 2 番目に人口が多く、平成 33 年頃までは人口増加が続いていき、その後減少すると推計されています。
- 年齢構成をみると、生産年齢人口（15～64 歳）と老年人口（65 歳以上）の割合は、それぞれ 66.7%、21.3%で都や区部の値と同程度となっていますが、年少人口（0～14 歳）の割合は 12.4%と都や区部より高いという特徴があります。
- 年齢 3 区分の推移をみると、老年人口が大きく増加しており、今後、高齢化が進展するとともに要支援者・要介護者の増加が見込まれます。
- 要介護の要因は、男性ではメタボ（注 6）が原因の一つとされる脳血管疾患が、女性では運動器症候群が原因の一つとされる転倒・骨折が多くなっています。

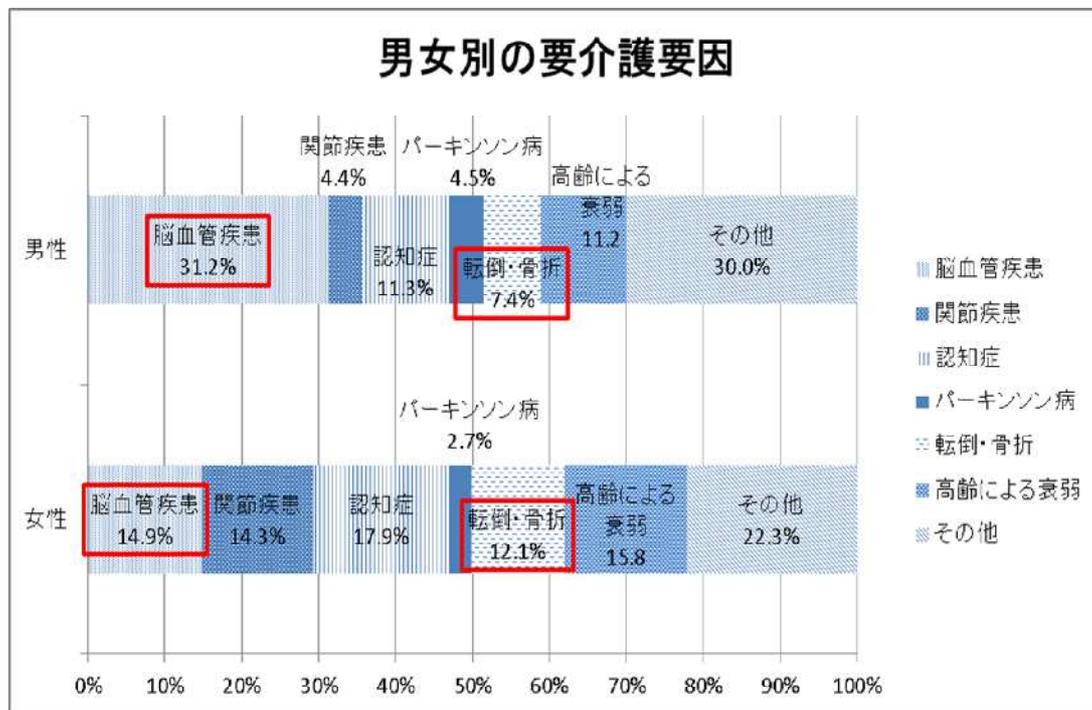


[ 出典 ] みどりの風吹くまちビジョン（案）白書（平成 27 年、企画課）

（注 6）：メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群。内臓脂肪型肥満に加えて、高血糖、高血圧、脂質異常のうち、いずれか 2 つ以上を併せもった状態のこと。）



[ 出典 ] 第 6 期練馬区高齢者保健福祉計画・介護保険事業計画(平成 27 年、高齢社会対策課)



[ 出典 ] 男女別の要介護要因 (厚生労働省「国民生活基礎調査」平成 22 年)

- 平成12年から平成22年にかけて増加した52,199世帯の内訳をみると、核家族世帯が16,578世帯増なのに対し、単独世帯が36,968世帯増となっており、中でも高齢者単独世帯の増加が著しくなっています。
- 昼夜間人口比率は、平成22年現在82.1%で、23区で最も低く東京都や区部の値118.4%、130.9%を大きく下回っており、住宅都市としての特徴が表れています。区外で通勤する人を年代別にみると、男性は40代、20歳代前半、50歳代前半、女性は20代が特に多くなっています。
- 18歳未満の子どもがいる一般世帯は65,438世帯で、周辺都市と比較して子どもがいる世帯の割合が高くなっています。

家族構成の変化

(10月1日現在)

	平成12年	平成22年	増減数 (H12 H22)
<b>総数</b>	283,753	335,952	52,199
核家族世帯	159,481	176,059	16,578
夫婦のみ	51,071	61,195	10,124
夫婦と子供	87,288	88,960	1,672
男親と子供	3,229	3,662	433
女親と子供	17,893	22,242	4,349
その他の親族世帯	16,610	13,466	3,144
単独世帯	105,843	142,811	36,968

[ 出典 ] 国勢調査

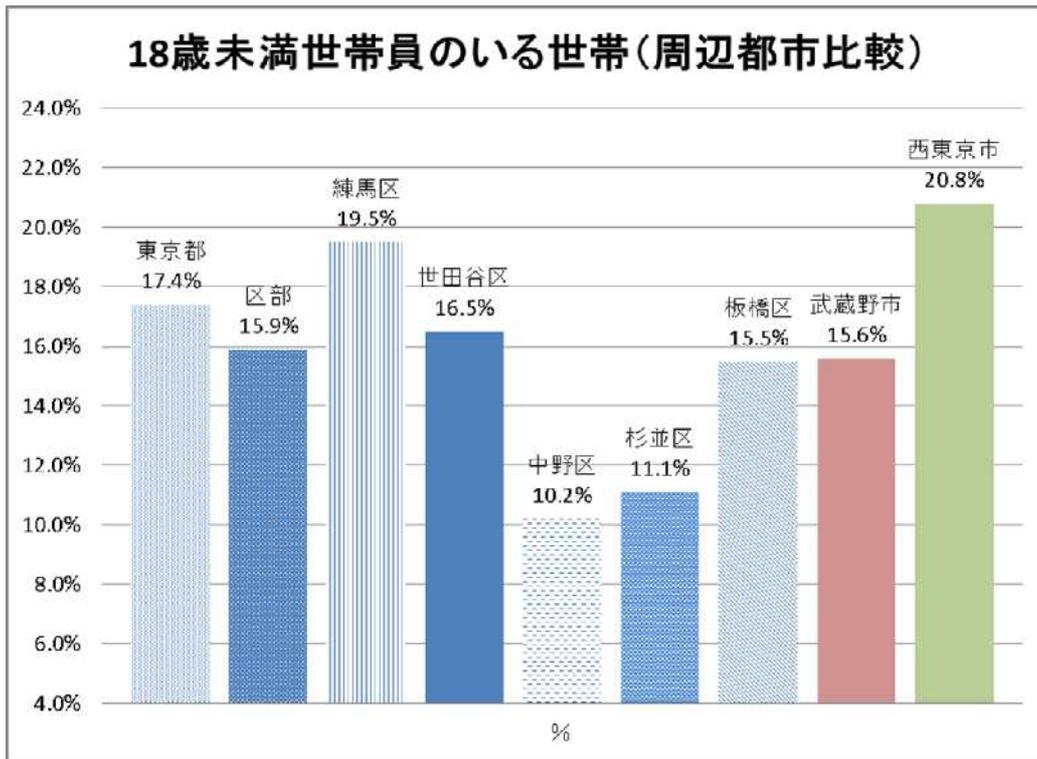
65歳以上の者がいる世帯数と  
そのうち単身者で構成されている世帯数の  
割合(各年1月1日現在)

	65歳以上の者が1人以上いる世帯 (A)	うち単身者で構成されている世帯 (B)	単身者の割合 (A/B)
平成15年	79,921	26,055	32.6%
平成16年	82,160	27,324	33.3%
平成17年	84,656	28,726	33.9%
平成18年	87,293	30,252	34.7%
平成19年	90,050	31,671	35.2%
平成20年	92,749	33,390	36.0%
平成21年	95,442	35,185	36.9%
平成22年	97,710	36,717	37.6%
平成23年	98,757	37,956	38.4%
平成24年	100,583	39,490	39.3%
平成25年	104,527	41,611	39.8%
平成26年	107,781	43,753	40.6%

昼夜間人口比率と年齢別・男女別昼夜間人口比率  
(都・区部比較)(%)

自治体	昼夜間人口比率 (%)	練馬区	区部	東京都
- 東京都	<b>118.4</b>			
- 区部	<b>130.9</b>			
1 千代田区	1738.8			
2 中央区	493.6			
3 港区	432.0			
4 渋谷区	254.6			
5 新宿区	229.9			
6 台東区	167.5			
7 文京区	167.2			
8 豊島区	148.6			
9 品川区	144.3			
10 江東区	119.1			
11 墨田区	112.8			
12 目黒区	109.3			
13 大田区	98.7			
14 北区	95.8			
15 荒川区	94.3			
16 世田谷区	92.7			
17 板橋区	92.1			
18 中野区	91.9			
19 足立区	89.1			
20 杉並区	87.4			
21 葛飾区	85.0			
22 江戸川区	84.1			
<b>23 練馬区</b>	<b>82.1</b>			
男性		<b>78.8</b>	<b>143.4</b>	<b>125.5</b>
15歳未満		98.0	101.2	100.9
15～19歳		<b>68.9</b>	132.5	119.6
20～24歳		<b>68.4</b>	148.8	131.5
25～29歳		<b>72.8</b>	143.9	127.1
30～34歳		<b>74.5</b>	153.1	132.6
35～39歳		<b>74.2</b>	162.2	137.1
40～44歳		<b>68.4</b>	167.2	139.1
45～49歳		<b>66.3</b>	171.0	141.2
50～54歳		<b>66.7</b>	172.0	141.7
55～59歳		<b>71.5</b>	172.0	141.9
60～64歳		81.6	154.9	131.8
65歳以上		94.4	112.9	106.9
女性		<b>85.3</b>	<b>118.8</b>	<b>111.4</b>
15歳未満		97.2	101.9	101.4
15～19歳		<b>61.7</b>	139.7	125.5
20～24歳		<b>68.8</b>	151.4	134.2
25～29歳		<b>69.8</b>	141.6	125.9
30～34歳		75.2	134.0	121.0
35～39歳		79.8	127.7	116.6
40～44歳		83.1	123.0	113.5
45～49歳		83.7	120.3	111.7
50～54歳		84.0	117.8	110.0
55～59歳		87.1	115.0	108.3
60～64歳		91.6	109.5	105.2
65歳以上		98.0	101.8	101.0

[ 出典 ] 平成22年国勢調査

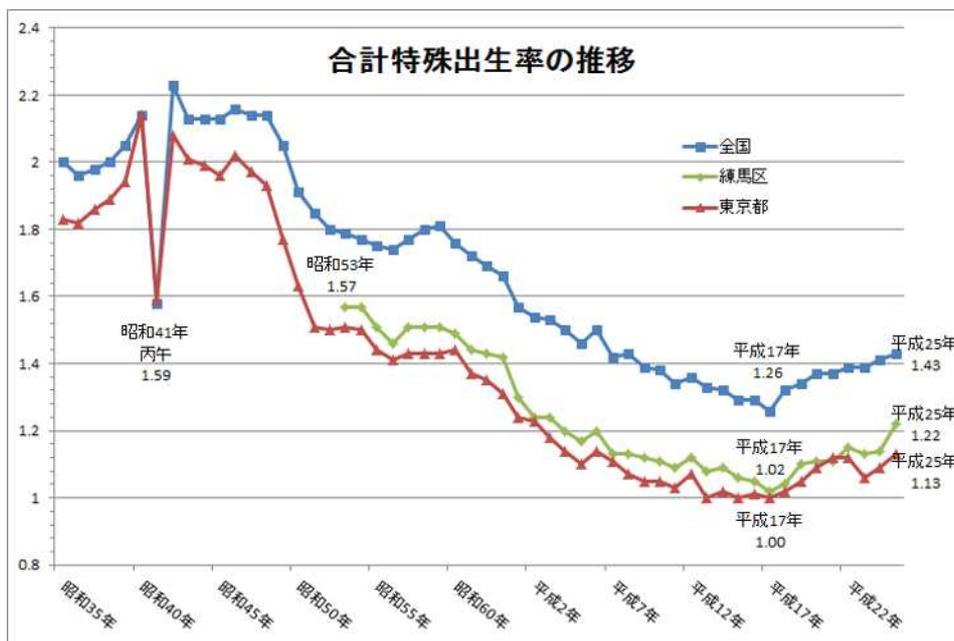


自治体	東京都	区部	練馬区	世田谷区	
世帯数	1,110,203	720,987	65,438	74,199	
自治体	中野区	杉並区	板橋区	武蔵野市	西東京市
世帯数	18,724	33,459	42,292	11,124	18,179

[ 出典 ] 東京都統計及び各区市の住民基本台帳  
(平成 26 年 1 月 1 日現在)

## 2 妊娠・出産に関して

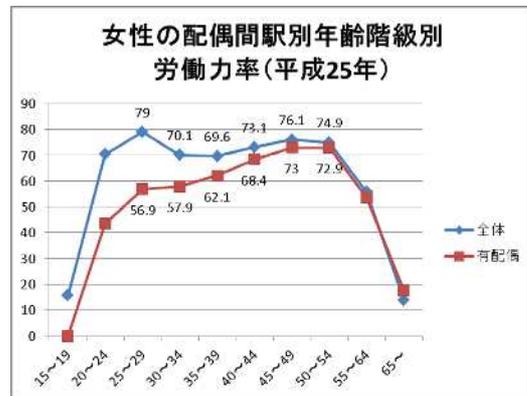
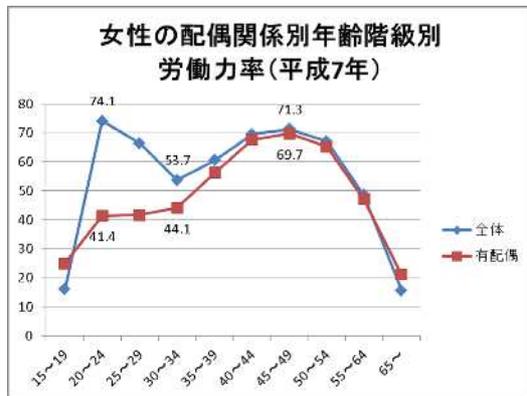
- ・ 少子化が進行する中、ファミリー層の多い住宅都市である練馬区では、平成25年の出生数は増加しています。
- ・ 女性の労働力率（15歳以上人口に占める労働力人口（就業者＋完全失業者）の割合）は、結婚・出産期に当たる年代に一旦低下し、育児が落ち着いた時期に再び上昇するという、いわゆるM字カーブを描くことが知られており、練馬区も同様の傾向がありましたが、近年、M字の谷の部分の浅くなってきています。
- ・ 平成14年度と平成21年度を比較すると、夫婦共働きが増えています。



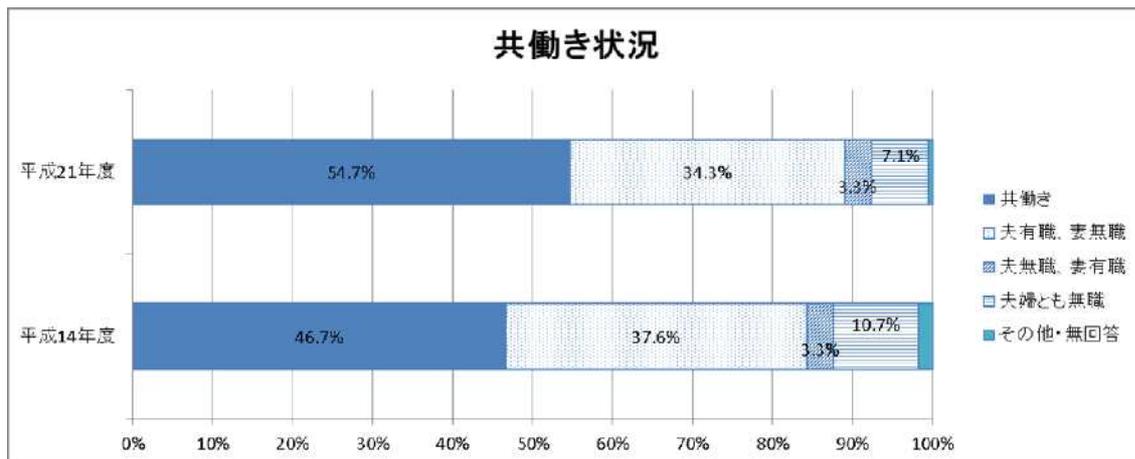
[ 出典 ] ねりまの保健衛生(平成26年9月、健康部)



平成17年および平成22年国勢調査を基に作成



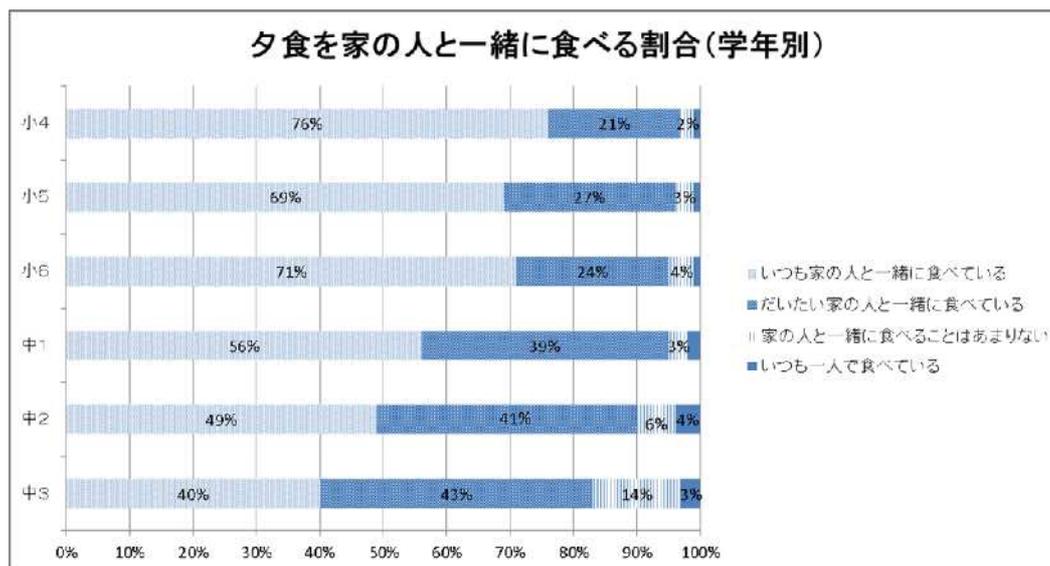
出典：男女共同参画白書 平成26年版 内閣府



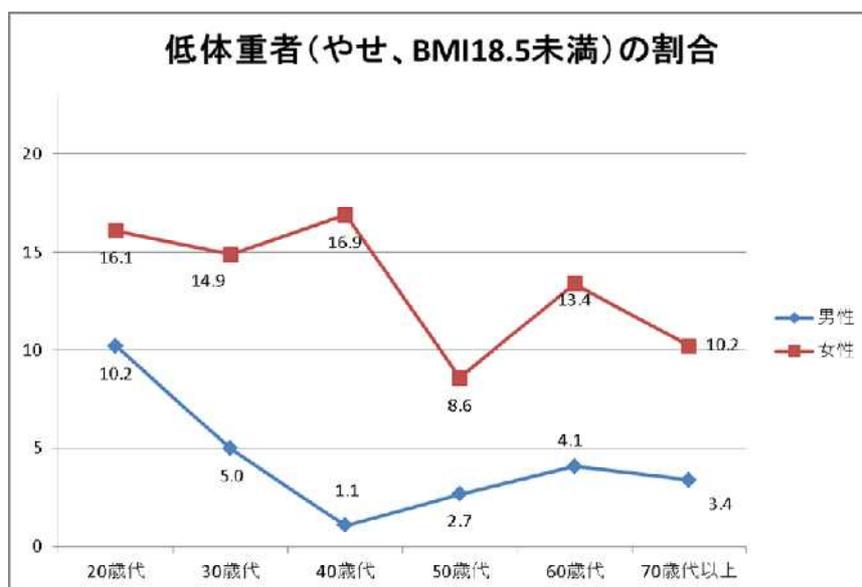
[ 出典 ] 練馬区女性の労働実態調査 (区民調査編)  
(平成21年 人権・男女共同参画課)

### 3 子どもと若者に関して

- ・ 夕食を家の人と一緒に食べる割合は、学年が上がるとともに減少傾向が見られます。
- ・ 低体重者（やせ、BMI18.5未満）の割合は、女性の20歳代から40歳代で多くなっています。



[ 出典 ] 練馬区児童・生徒基礎調査報告書 (第18回、平成22年、学校教育支援センター)

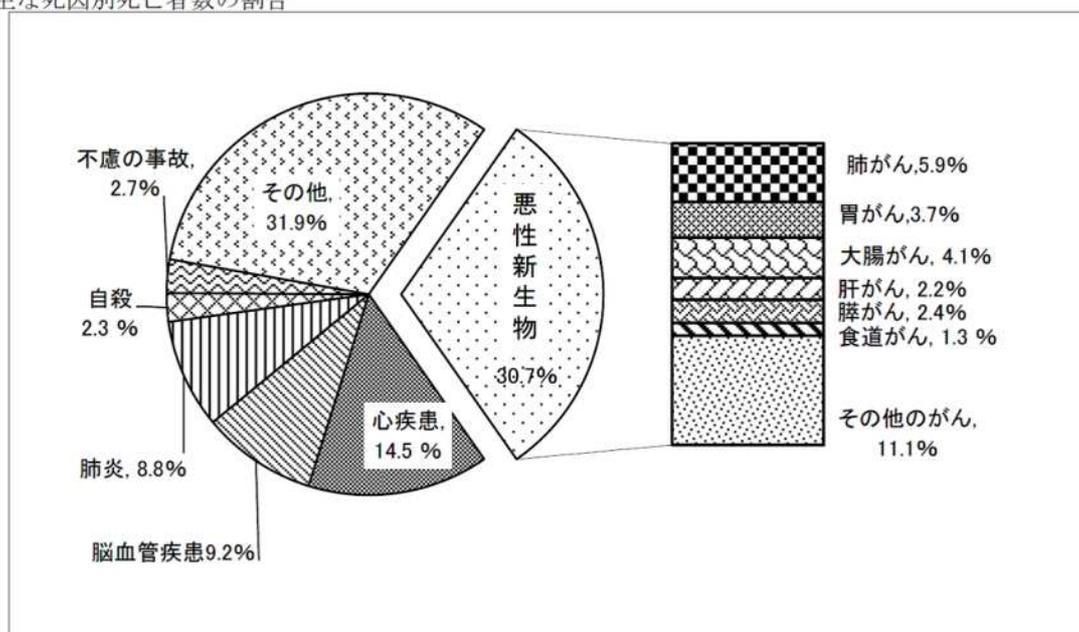


[ 出典 ] 練馬区健康実態調査 (平成26年3月、健康部)

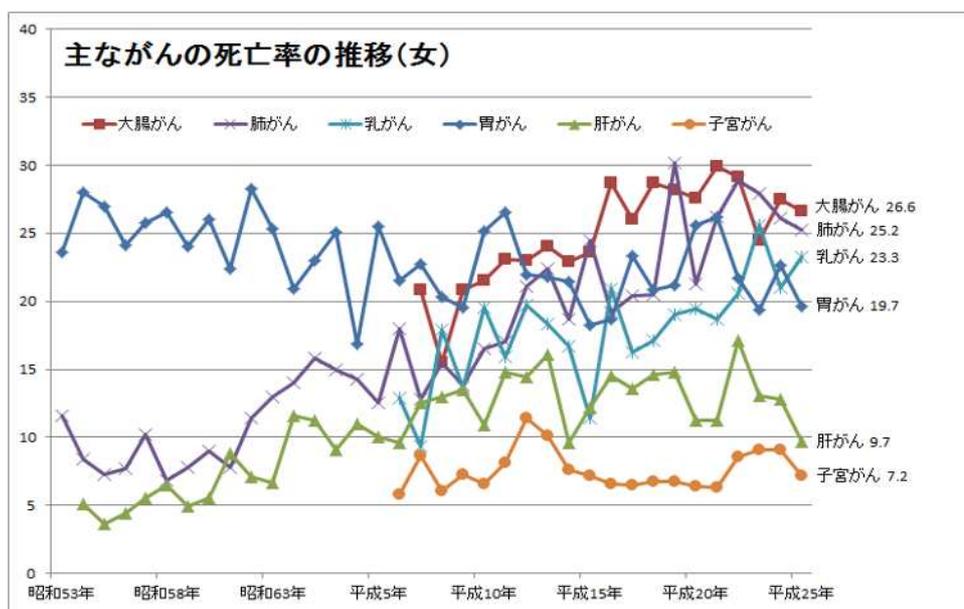
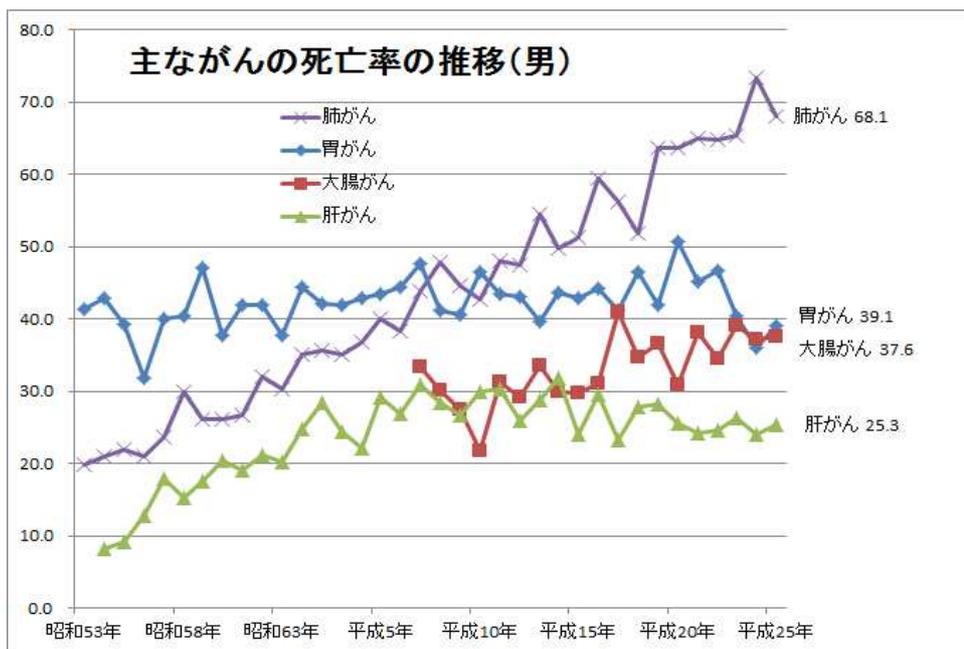
## 4 死因

- 主要死因別死亡数は悪性新生物、心疾患、脳血管疾患の順に高くなっています。悪性新生物について死亡率を部位別に男女で見ると、男性では肺がん、胃がん、大腸がん、肝がんの順、女性では大腸がん、肺がん、乳がん、胃がんの順になっています。
- 練馬区の人口特性を考慮した年齢調整死亡率によるがんの部位別死亡率は、肺がん・胃がんは全国平均より少なく、40～64歳男女における大腸がんや、女性の乳がんが、全国と比較して多い傾向がみられます。

主な死因別死亡者数の割合



[ 出典 ] ねりまの保健衛生(平成 26 年版、健康部)



[ 出典 ] ねりまの保健衛生(平成 26 年版、健康部)

### がんの部位別年齢調整死亡率

	肺がん		胃がん		大腸がん		乳がん
	男	女	男	女	男	女	女
練馬区	40.39	10.91	22.25	7.88	24.26	12.19	14.9
国 平成 22 年	42.4	11.5	28.2	10.2	21.0	12.1	10.8
国 平成 17 年	44.6	11.7	32.7	12.5	22.4	13.2	10.4

(人 / 10 万人あたり)

## 5 こころの健康

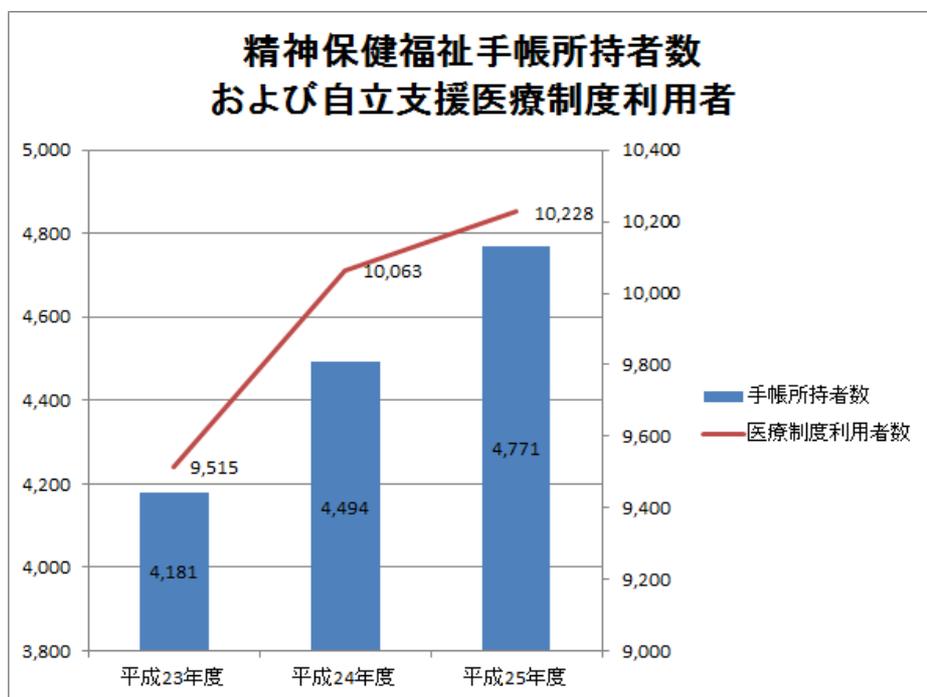
- 健康実態調査における休養やこころの状態に関する質問では、3人に1人程度が何らかの心理的負担を感じています。
- うつ病・不安障害などの精神疾患スクリーニング検査（K6法）による分析では、合計10点以上の者が1割程度存在します。
- 精神保健福祉手帳所持者および自立支援医療精神通院制度利用者は増加傾向にあります。また、精神障害者サービス給付利用者も増えています。
- 産後うつの可能性の高い産婦は、全産婦の1割程度です。

### うつ病・不安障害などの精神疾患スクリーニング（K6法による分析）

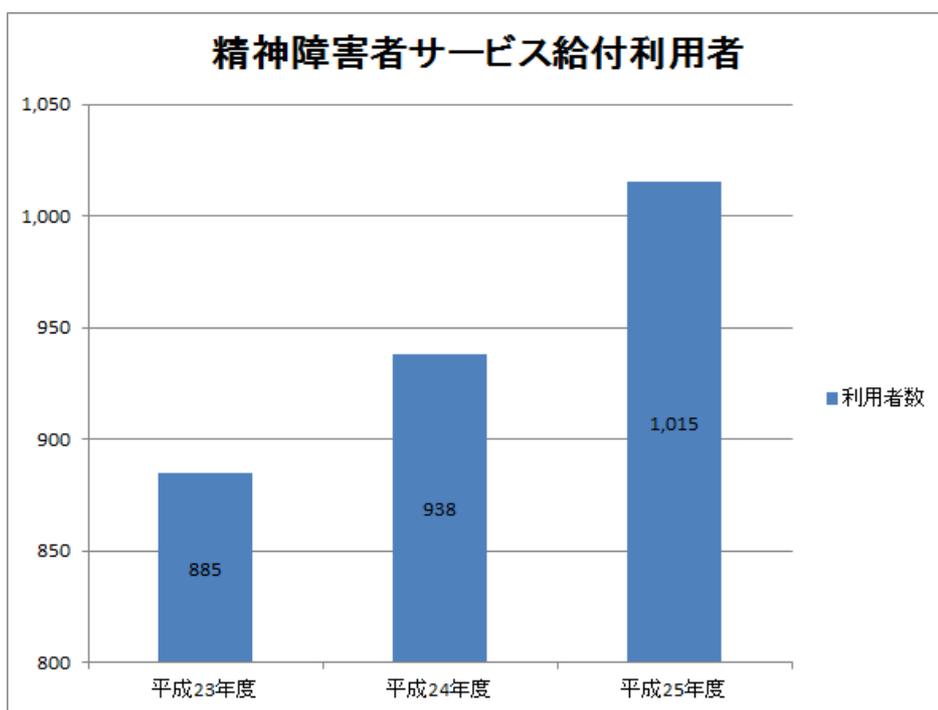
（点）	5未満	5以上 10未満	10以上 15未満	15以上 20未満	20以上	無回答
全体	59.4%	22.3%	8.4%	3.0%	0.8%	6.1%
男性	61.8%	21.4%	7.5%	2.5%	0.8%	6.0%
女性	57.8%	23.0%	9.1%	3.4%	0.8%	5.9%

[ 出典 ] 練馬区健康実態調査報告書(平成26年3月、健康部)

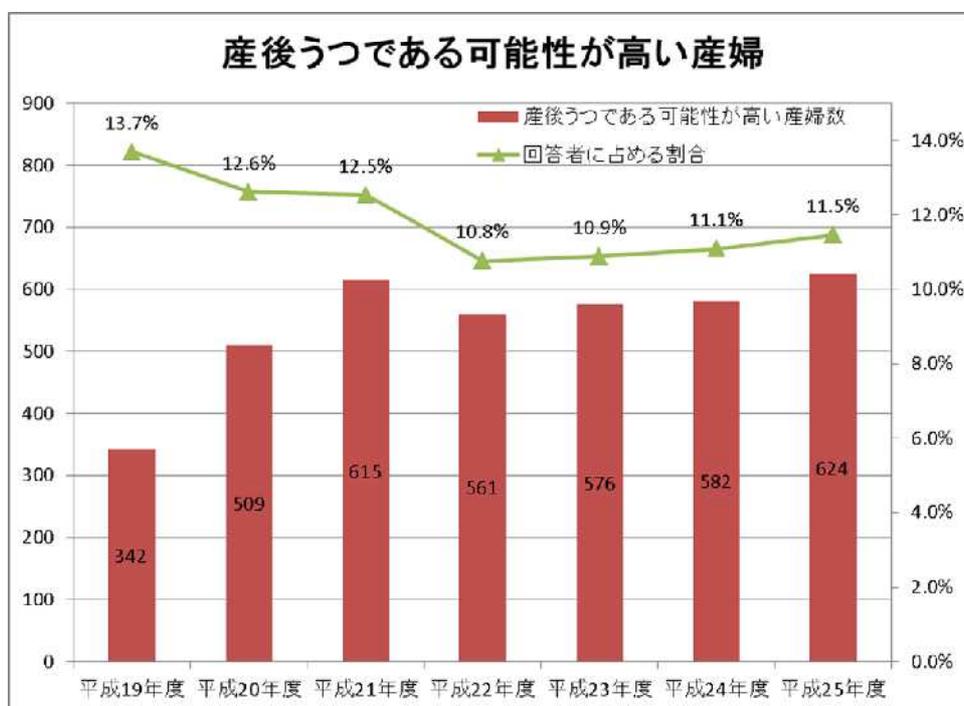
K6法・・・45ページ参照。



[ 出典 ] ねりまの保健衛生（平成24～26年版、健康部）



[ 出典 ] ねりまの保健衛生 (平成 24 ~ 26 年版、健康部)



[ 出典 ] ねりまの保健衛生 (平成 20 ~ 26 年版、健康部)

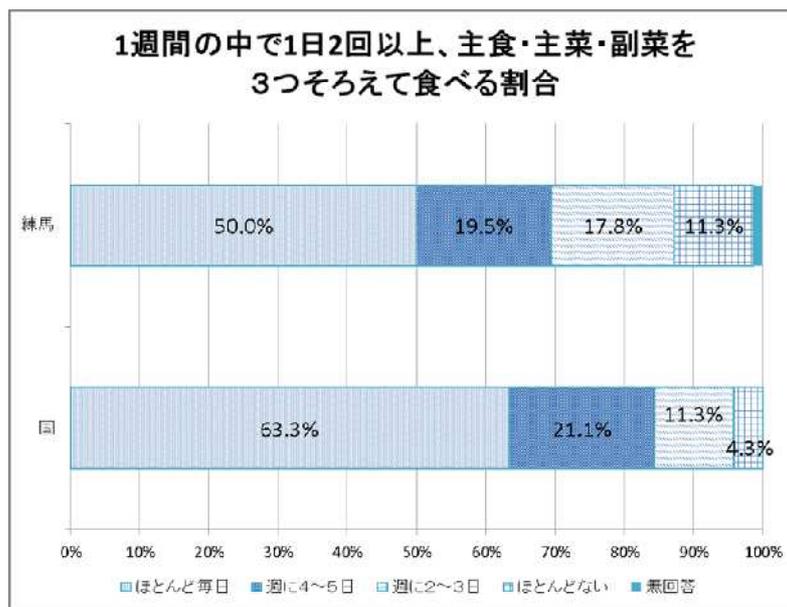
## K 6 法

K 6 法は米国の Kessler らによって、うつ病・不安障害などの精神疾患をスクリーニングすることを目的として開発され、一般住民を対象とした調査で心理的ストレスを含む何らかの精神的な問題の程度を表す指標として広く利用されています。

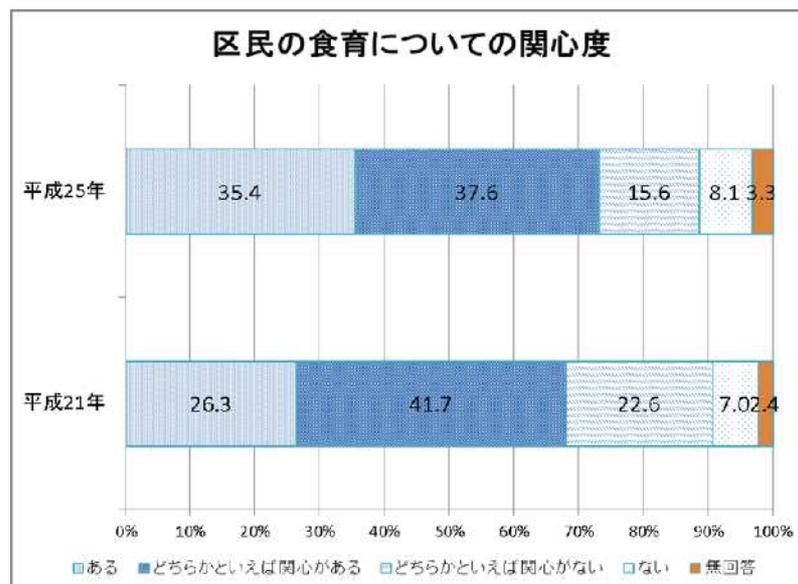
「神経過敏に感じましたか」「絶望的だと感じましたか」「そわそわ、落ち着かなく感じましたか」「気分が沈み込んで、何が起こっても気が晴れないように感じましたか」「何をすることも骨折りだと感じましたか」「自分は価値のない人間だと感じましたか」の6つの質問について5段階（「まったくない」(0点)、「少しだけ」(1点)、「ときどき」(2点)、「たいてい」(3点)、「いつも」(4点)）で点数化します。合計点数が高いほど、精神的な問題がより重い可能性があると考えられています。健康日本21（第二次）では、合計10点以上を気分障害・不安障害に相当する心理的負担を感じている者としています。

## 6 食育に関して

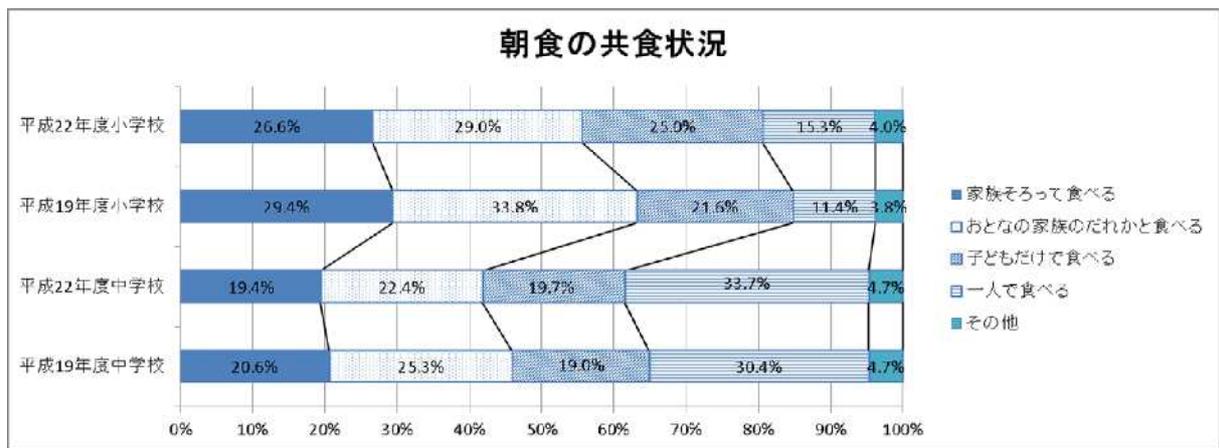
- ・ 国と比較すると練馬区は、主食・主菜・副菜をそろえて食べる割合が低い傾向があります。
- ・ 食育への関心度は73%まで増加しましたが、目標の90%には届いていません。
- ・ 朝食の共食状況については、中学生になると「子どもだけで食べる」「一人で食べる」割合が高まる傾向があります。



[ 出典 ] 食育に関する意識調査(平成 24 年 12 月、内閣府)、練馬区健康実態調査報告書(平成 26 年 3 月、健康部)



[ 出典 ] 練馬区健康実態調査報告書(平成 26 年 3 月、健康部)

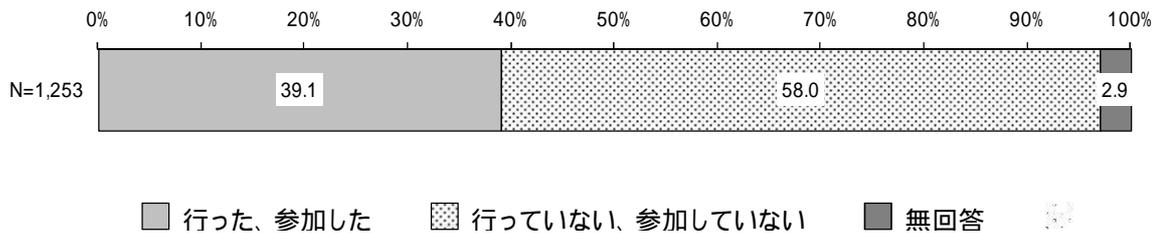


[ 出典 ] 独立行政法人日本スポーツ振興センター「児童生徒の食生活等実態調査」  
(平成19年、平成22年)

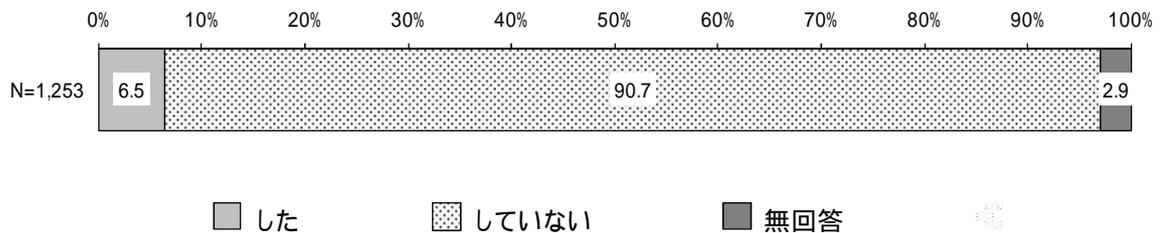
## 7 地域における自主的活動について

- 地域における自主的活動について、この1年間に、個人または友人と、あるいはグループや団体で自主的に行われている各種活動を行った、または参加したことがある者は4割近くを占めるが、健康や医療サービスに関連した活動への参加者は少ない。

自主的な各種活動への参加について



健康や医療サービスに関連したボランティア活動への参加について



[ 出典 ] 練馬区健康実態調査報告書(平成 26 年 3 月、健康部)

< 健康や医療サービスに関連したボランティア活動 >

報酬を目的とせず、自分の労力、技術、時間を提供して行った活動で、献血、献血活動への呼びかけ、巡回医療、診療、健康相談などです。健康日本 21 (第 2 次) の目標値の一つとされています。

## 第 5 章 資料

## 1 健康日本21の目標値

別表第一 健康寿命の延伸と健康格差の縮小の実現に関する目標

項目	現 状	目 標
① 健康寿命の延伸（日常生活に制限のない期間の平均の延伸）	男性 70.42年 女性 73.62年 （平成22年）	平均寿命の増加分を上回る 健康寿命の増加 （平成34年度）
② 健康格差の縮小（日常生活に制限のない期間の平均の都道府県格差の縮小）	男性 2.79年 女性 2.95年 （平成22年）	都道府県格差の縮小 （平成34年度）

（注）上記①の目標を実現するに当たっては、「日常生活に制限のない期間の平均」のみならず、「自分が健康であると自覚している期間の平均」についても留意することとする。

また、上記②の目標を実現するに当たっては、健康寿命の最も長い都道府県の数値を目標として、各都道府県において健康寿命の延伸を図るよう取り組むものである。

別表第二 主要な生活習慣病の発症予防と重症化予防の徹底に関する目標

(1) がん

項目	現 状	目 標
① 75歳未満のがんの年齢調整死亡率の減少（10万人当たり）	84.3 （平成22年）	73.9 （平成27年）
② がん検診の受診率の向上	胃がん 男性 36.6% 女性 28.3% 肺がん 男性 26.4% 女性 23.0% 大腸がん 男性 28.1% 女性 23.9% 子宮頸がん 女性 37.7% 乳がん 女性 39.1% （平成22年）	50% （胃がん、肺がん、大腸がんは当面40%） （平成28年度）

（注）がん検診の受診率の算定に当たっては、40歳から69歳まで（子宮頸がんは20歳から69歳まで）を対象とする。

(2) 循環器疾患

項目	現 状	目 標
① 脳血管疾患・虚血性心疾患の年齢調整死亡率の減少（10万人当たり）	脳血管疾患 男性 49.5 女性 26.9 虚血性心疾患 男性 36.9 女性 15.3 （平成22年）	脳血管疾患 男性 41.6 女性 24.7 虚血性心疾患 男性 31.8 女性 13.7 （平成34年度）
② 高血圧の改善（収縮期血圧の平均値の低下）	男性 138mmHg 女性 133mmHg （平成22年）	男性 134mmHg 女性 129mmHg （平成34年度）
③ 脂質異常症の減少	総コレステロール240mg/	総コレステロール240mg/

### 健康日本21とは

すべての国民が健やかで心豊かに生活できる活力ある社会を目指して、生活習慣の改善、健康増進、生活習慣病予防、壮年期死亡の減少、健康寿命の延伸等について、具体的目標値を定め取り組む健康づくり運動

	d1以上の者の割合 男性 13.8% 女性 22.0% LDLコレステロール 160mg/dl以上の者の割合 男性 8.3% 女性 11.7% (平成22年)	d1以上の者の割合 男性 10% 女性 17% LDLコレステロール 160mg/dl以上の者の割合 男性 6.2% 女性 8.8% (平成34年度)
④ メタボリックシンドロームの 該当者及び予備群の減少	1,400万人 (平成20年度)	平成20年度と比べて 25%減少 (平成27年度)
⑤ 特定健康診査・特定保健指導の 実施率の向上	特定健康診査の実施率 41.3% 特定保健指導の実施率 12.3% (平成21年度)	平成25年度から開始する第 2期医療費適正化計画に合 わせて設定 (平成29年度)

### (3) 糖尿病

項 目	現 状	目 標
① 合併症（糖尿病腎症による年間 新規透析導入患者数）の減少	16,247人 (平成22年)	15,000人 (平成34年度)
② 治療継続者の割合の増加	63.7% (平成22年)	75% (平成34年度)
③ 血糖コントロール指標におけ るコントロール不良者の割合の 減少 (HbA1cがJDS値8.0%（NG SP値8.4%）以上の者の割合の 減少)	1.2% (平成21年度)	1.0% (平成34年度)
④ 糖尿病有病者の増加の抑制	890万人 (平成19年)	1000万人 (平成34年度)
⑤ メタボリックシンドロームの 該当者及び予備群の減少（再掲）	1,400万人 (平成20年度)	平成20年度と比べて25%減 少 (平成27年度)
⑥ 特定健康診査・特定保健指導の 実施率の向上（再掲）	特定健康診査の実施率 41.3% 特定保健指導の実施率 12.3% (平成21年度)	平成25年度から開始する第 2期医療費適正化計画に合 わせて設定 (平成29年度)

### (4) COPD

項 目	現 状	目 標
① COPDの認知度の向上	25% (平成23年)	80% (平成34年度)

別表第三 社会生活を営むために必要な機能の維持・向上に関する目標

#### (1) こころの健康

項 目	現 状	目 標
① 自殺者の減少（人口10万人当た	23.4	自殺総合対策大綱の見直し

り)	(平成22年)	の状況を踏まえて設定
② 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の減少	10.4% (平成22年)	9.4% (平成34年度)
③ メンタルヘルスに関する措置を受けられる職場の割合の増加	33.6% (平成19年)	100% (平成32年)
④ 小児人口10万人当たりの小児科医・児童精神科医師の割合の増加	小児科医 94.4 (平成22年) 児童精神科医 10.6 (平成21年)	増加傾向へ (平成26年)

(2) 次世代の健康

項 目	現 状	目 標
① 健康な生活習慣（栄養・食生活、運動）を有する子どもの割合の増加		
ア 朝・昼・夕の三食を必ず食べることに気をつけて食事をしている子どもの割合の増加	小学5年生 89.4% (平成22年度)	100%に近づける (平成34年度)
イ 運動やスポーツを習慣的にしている子どもの割合の増加	(参考値) 週に3日以上 小学5年生 男子 61.5% 女子 35.9% (平成22年)	増加傾向へ (平成34年度)
② 適正体重の子どもの増加		
ア 全出生数中の低出生体重児の割合の減少	9.6% (平成22年)	減少傾向へ (平成26年)
イ 肥満傾向にある子どもの割合の減少	小学5年生の中等度・高度肥満傾向児の割合 男子 4.60% 女子 3.39% (平成23年)	減少傾向へ (平成26年)

(3) 高齢者の健康

項 目	現 状	目 標
① 介護保険サービス利用者の増加の抑制	452万人 (平成24年度)	657万人 (平成37年度)
② 認知機能低下ハイリスク高齢者の把握率の向上	0.9% (平成21年)	10% (平成34年度)
③ ロコモティブシンドローム（運動器症候群）を認知している国民の割合の増加	(参考値) 17.3% (平成24年)	80% (平成34年度)
④ 低栄養傾向（BMI 20以下）の高齢者の割合の増加の抑制	17.4% (平成22年)	22% (平成34年度)
⑤ 足腰に痛みのある高齢者の割合の減少（1,000人当たり）	男性 218人 女性 291人 (平成22年)	男性 200人 女性 260人 (平成34年度)
⑥ 高齢者の社会参加の促進（就業	(参考値) 何らかの地域活動	80%

又は何らかの地域活動をしている高齢者の割合の増加)	をしている高齢者の割合 男性 64.0% 女性 55.1% (平成20年)	(平成34年度)
---------------------------	--	----------

(注) 上記①の目標については、社会保障・税一体改革大綱(平成24年2月17日閣議決定)の策定に当たって試算した結果に基づき設定したものである。

別表第四 健康を支え、守るための社会環境の整備に関する目標

項 目	現 状	目 標
① 地域のつながりの強化(居住地域でお互いに助け合っていると思う国民の割合の増加)	(参考値)自分と地域のつながりが強い方だと思う割合 45.7% (平成19年)	65% (平成34年度)
② 健康づくりを目的とした活動に主体的に関わっている国民の割合の増加	(参考値)健康や医療サービスに関係したボランティア活動をしている割合 3.0% (平成18年)	25% (平成34年度)
③ 健康づくりに関する活動に取り組み、自発的に情報発信を行う企業登録数の増加	420社 (平成24年)	3,000社 (平成34年度)
④ 健康づくりに関して身近で専門的な支援・相談が受けられる民間団体の活動拠点数の増加	(参考値)民間団体から報告のあった活動拠点数 7,134 (平成24年)	15,000 (平成34年度)
⑤ 健康格差対策に取り組む自治体の増加(課題となる健康格差の実態を把握し、健康づくりが不利な集団への対策を実施している都道府県の数)	11都道府県 (平成24年)	47都道府県 (平成34年度)

別表第五 栄養・食生活、身体活動・運動、休養、飲酒、喫煙及び歯・口腔の健康に関する生活習慣及び社会環境の改善に関する目標

(1) 栄養・食生活

項 目	現 状	目 標
① 適正体重を維持している者の増加(肥満(BMI 25以上)、やせ(BMI 18.5未満)の減少)	20歳～60歳代男性の肥満者の割合 31.2% 40歳～60歳代女性の肥満者の割合 22.2% 20歳代女性のやせの者の割合 29.0% (平成22年)	20歳～60歳代男性の肥満者の割合 28% 40歳～60歳代女性の肥満者の割合 19% 20歳代女性のやせの者の割合 20% (平成34年度)
② 適切な量と質の食事をとる者の増加		
ア 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の増加	68.1% (平成23年)	80% (平成34年度)

イ 食塩摂取量の減少	10.6g (平成22年)	8g (平成34年度)
ウ 野菜と果物の摂取量の増加	野菜摂取量の平均値 282g 果物摂取量100g未満の者の割合 61.4% (平成22年)	野菜摂取量の平均値 350g 果物摂取量100g未満の者の割合 30% (平成34年度)
③ 共食の増加(食事を1人で食べる子どもの割合の減少)	朝食 小学生 15.3% 中学生 33.7% 夕食 小学生 2.2% 中学生 6.0% (平成22年度)	減少傾向へ (平成34年度)
④ 食品中の食塩や脂肪の低減に取り組む食品企業及び飲食店の登録数の増加	食品企業登録数 14社 飲食店登録数 17,284店舗 (平成24年)	食品企業登録数 100社 飲食店登録数 30,000店舗 (平成34年度)
⑤ 利用者に応じた食事の計画、調理及び栄養の評価、改善を実施している特定給食施設の割合の増加	(参考値)管理栄養士・栄養士を配置している施設の割合 70.5% (平成22年)	80% (平成34年度)

(2) 身体活動・運動

項 目	現 状	目 標
① 日常生活における歩数の増加	20歳～64歳 男性 7,841歩 女性 6,883歩 65歳以上 男性 5,628歩 女性 4,584歩 (平成22年)	20歳～64歳 男性 9,000歩 女性 8,500歩 65歳以上 男性 7,000歩 女性 6,000歩 (平成34年度)
② 運動習慣者の割合の増加	20歳～64歳 男性 26.3% 女性 22.9% 65歳以上 男性 47.6% 女性 37.6% (平成22年)	20歳～64歳 男性 36% 女性 33% 65歳以上 男性 58% 女性 48% (平成34年度)
③ 住民が運動しやすいまちづくり・環境整備に取り組む自治体数の増加	17都道府県 (平成24年)	47都道府県 (平成34年度)

(3) 休養

項 目	現 状	目 標
① 睡眠による休養を十分とれていない者の割合の減少	18.4% (平成21年)	15% (平成34年度)
② 週労働時間60時間以上の雇用者の割合の減少	9.3% (平成23年)	5.0% (平成32年)

## (4) 飲酒

項 目	現 状	目 標
① 生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者（1日当たりの純アルコール摂取量が男性40g以上、女性20g以上の者）の割合の減少	男性 15.3% 女性 7.5% (平成22年)	男性 13% 女性 6.4% (平成34年度)
② 未成年者の飲酒をなくす	中学3年生 男子 10.5% 女子 11.7% 高校3年生 男子 21.7% 女子 19.9% (平成22年)	0% (平成34年度)
③ 妊娠中の飲酒をなくす	8.7% (平成22年)	0% (平成26年)

## (5) 喫煙

項 目	現 状	目 標
① 成人の喫煙率の減少（喫煙をやめたい者がやめる）	19.5% (平成22年)	12% (平成34年度)
② 未成年者の喫煙をなくす	中学1年生 男子 1.6% 女子 0.9% 高校3年生 男子 8.6% 女子 3.8% (平成22年)	0% (平成34年度)
③ 妊娠中の喫煙をなくす	5.0% (平成22年)	0% (平成26年)
④ 受動喫煙（家庭・職場・飲食店・行政機関・医療機関）の機会を有する者の割合の減少	行政機関 16.9% 医療機関 13.3% (平成20年) 職場 64% (平成23年) 家庭 10.7% 飲食店 50.1% (平成22年)	行政機関 0% 医療機関 0% (平成34年度) 職場 受動喫煙の無い職場の実現 (平成32年) 家庭 3% 飲食店 15% (平成34年度)

## (6) 歯・口腔の健康

項 目	現 状	目 標
① 口腔機能の維持・向上（60歳代における咀嚼 <sup>そしやく</sup> 良好者の割合の増加）	73.4% (平成21年)	80% (平成34年度)
② 歯の喪失防止		
ア 80歳で20歯以上の自分の歯を有する者の割合の増加	25.0% (平成17年)	50% (平成34年度)

イ 60歳で24歯以上の自分の歯を有する者の割合の増加	60.2% (平成17年)	70% (平成34年度)
ウ 40歳で喪失歯のない者の割合の増加	54.1% (平成17年)	75% (平成34年度)
③ 歯周病を有する者の割合の減少		
ア 20歳代における歯肉に炎症所見を有する者の割合の減少	31.7% (平成21年)	25% (平成34年度)
イ 40歳代における進行した歯周炎を有する者の割合の減少	37.3% (平成17年)	25% (平成34年度)
ウ 60歳代における進行した歯周炎を有する者の割合の減少	54.7% (平成17年)	45% (平成34年度)
④ 乳幼児・学齢期のう蝕のない者の増加		
ア 3歳児でう蝕がない者の割合が80%以上である都道府県の増加	6都道府県 (平成21年)	23都道府県 (平成34年度)
イ 12歳児の一人平均う蝕数が1.0歯未満である都道府県の増加	7都道府県 (平成23年)	28都道府県 (平成34年度)
⑤ 過去1年間に歯科検診を受診した者の割合の増加	34.1% (平成21年)	65% (平成34年度)

## 2 練馬区健康推進協議会（第九期）

### 開催日・委員名簿

第1回 平成26年9月1日

第2回 平成26年11月17日

第3回 平成27年3月12日

氏名	所属	備考
高久史磨	日本医学会長	会長
佐々木常雄	駒込病院 名誉院長	副会長
松木英昭	公募区民	
丸山淑子	公募区民	
荒井亮三	公募区民	
豊田英紀	公募区民	
上野美知子	公募区民	
島田美喜	東京純心女子大学 特任教授	
小野塚栄作	区議会議員	
高松さとし	区議会議員	
酒井妙子	区議会議員	
やない克子	区議会議員	
倉田れいか	区議会議員	
土屋としひろ	区議会議員	
伊藤大介	一般社団法人 練馬区医師会副会長	
関東英雄	公益社団法人 練馬区歯科医師会会長	
関口博通	一般社団法人 練馬区薬剤師会副会長	
後藤正臣	公益社団法人 東京都柔道接骨師会練馬支部副支部長	
佐伯良重	練馬区獣医師会会長	
増田時枝	練馬区老人クラブ連合会会長	
川崎秀子	練馬区身体障害者福祉協会副会長	
渡邊ミツ子	特定非営利活動法人練馬家族会参与	
森山瑞江	練馬手をつなぐ親の会会長	
成尾善子	練馬区民生児童委員協議会 氷川台・平和台・早宮地区会長	
秋本重義	練馬区食品衛生協会副会長	
豊島力	練馬区環境衛生協会副会長	

### 3 練馬区 健康いきいき体操



練馬区は平成 19 年 8 月 1 日に板橋区から独立して 60 周年を迎えました。区ではこれを記念して、区民の皆様がいつまでも健康でいきいきのある生活を送るため、誰もが気軽に取り組める健康体操として、平成 18 年 12 月に「練馬区健康いきいき体操」を創作しました。

**「練馬区」の歌**  
——わが街・練馬——

久野幸子 作詞(公募)  
松永伍一 作曲(公募)  
川崎祥敏 作曲(公募)

花と緑につつまれて  
わが街・練馬をあるいてごらん  
春がきたよと、こぼし咲き  
梅の香りの漂うなかで  
きつと元気が出るでしょう

朝の光に照らされて  
わが街・練馬をあるいてごらん  
夏がくるよと、つつじ咲き  
土の香りの漂うなかで  
きつと元気が出るでしょう

かわいい声に囲まれて  
わが街・練馬をあるいてごらん  
秋の突りよ、子供たち  
虹の七色輝くなかで  
きつと元気が出るでしょう

錦の落葉踏みしめて  
わが街・練馬をあるいてごらん  
冬鳥たちも、飛んできて  
地球の明日を夢みるなかで  
きつと元気が出るでしょう

<p><b>1</b>♪ 前 奏</p> <p>リズムに合わせて足踏みます。</p>	<p><b>2-1</b>♪ 花 と 緑 に</p> <p><b>2-2</b>♪ わ が 街 ・ 練 馬 を</p> <p>腕を左右交互に上に伸ばします。3回目は腕を伸ばしたまま、上体を軽く横に倒します。</p>	<p><b>3-1</b>♪ つ つ ま れ て (12-2)へ♪</p> <p><b>3-2</b>♪ あ る い て ご ら ん</p> <p>「2」と同じ動作を反対の腕から行います。</p>
--	---	--

4♪春がきたよと 5♪こぶし咲き 6♪梅の香りの漂うなかで 7♪きつと元気が 8♪出るでしょう (9-1へ)



両手を胸の前で組み、背中を丸めながら両腕を伸ばします。膝は軽く曲げておきます。



両手を頭の後ろで組み、胸を張りながら、両肘を左右に開きます。



指先を肩に当て、肘で大きく円を描くように回します。



指先を肩に当て、肩を丸めて両肘を合わせたら、胸を張って両肘を開きます。



グーパーをしながら腕を左右交互に胸の前で伸ばします。膝も合わせて曲げ伸ばします。

9-1へ

13♪元気が出るでしょう 14♪15♪間奏 (「14」「15」を2回行い、「2」へ戻り「13」まで繰り返す) 16♪後奏



両手で、大腿部→膝→足首とリズムに合わせて軽く叩きます。



肩の力を抜き、両腕を振りながら、膝を軽く曲げ伸ばします。



片脚を横に踏み出し、両腕を胸の前で伸ばします。そのまま、膝を軽く曲げながら腰を捻ります。



「後奏」で深呼吸をしながら終わります。

9-1♪朝の光に 10-1♪照らされて 11-1♪わが街・練馬を 12-1♪あるいてごらん (9-2へ)

9-2♪夏がくるよと 10-2♪つつじ咲き 11-2♪土の香りの漂う 12-2♪なかできつと



両腕を左右に開きながら片脚を踏み出します。



「9」の動作から両手を腰に置き、膝を曲げ伸ばします。



両手を腰に置き、左右の「かかと」を交互に振り出して床につけます。



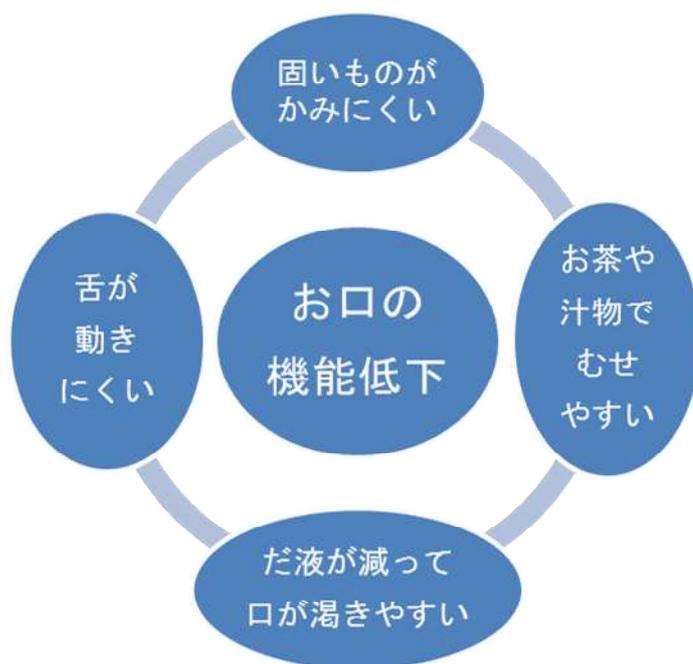
その場足踏みで、大腿部を腰の高さまで引き上げます。

いつまでも、いきいきと自分らしい生活を送っていただくために

## ねりま お口すっきり体操

私たちは食事をするとき、顔面、特に口の周りにはたくさんの筋肉を使っています。しかし、年齢と共にこれらの筋肉が衰えていくと、様々な症状がでてきます。

お口の機能が低下すると、「固いものがかみにくい」、「お茶や汁物でむせやすい」、「唾液が減って口が渴きやすい」、「舌が動きにくい」などの症状がでてきます。食事や会話などの日常生活に影響が出てしまいます。



お口の体操を続けることでこのような症状が改善すると、口がうるおい、飲み込む力が良くなります。おいしく、楽しく食事ができ、素敵な笑顔で会話を楽しむことにもつながります。

# やってみましょう。ねりま お口すっきり体操



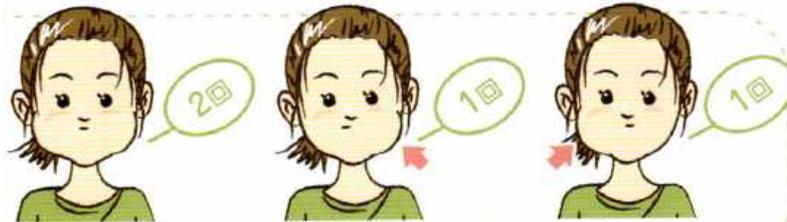
唾液腺マッサージ

お口のうるおいのための体操  
唾液腺をマッサージして刺激します



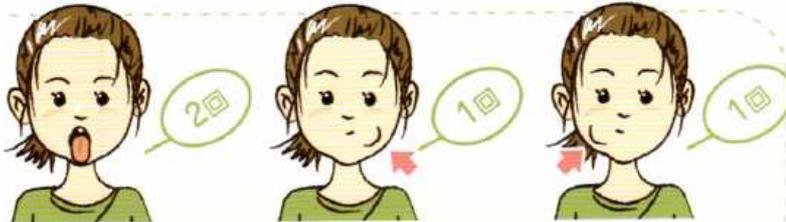
パタカラ発声

食べ物を押しつぶす力や  
飲み込む力をつけるための体操



頬のふくらし体操

頬や口唇の力をつけるための体操



舌の体操

飲み込む力をつけるための体操

# 広めましょう。ねりま お口すっきり体操



高齢者の集まる場所や  
イベントにて「ねりま  
お口すっきり体操」を  
普及しています。

## 食を通じた健康で豊かなねりまの実現

「農地が身近にあるねりまならではの食育」をすすめます



切り離し可能な  
うつちエック表  
を掲載する予定。

切り離し可能な  
うつちエック表  
を掲載する予定。

練馬区健康づくり総合計画

平成 27 年 月 日作成

練馬区健康部健康推進課

