

平成20年5月26日
健康福祉事業本部
健康部健康推進課

練馬区の「健康づくり」施策の現状と課題

(1) 改定「練馬区健康づくり総合計画」(平成18年3月改定)

[計画期間]

平成18年度から平成22年度までの5年間。本来の計画期間は平成13年度から平成22年度までの10年間であったが、社会状況の変化に対応させるとともに区の他計画との整合性を保つため、中間年(平成17年)に見直しを行った。

[計画の目的]

区民が生涯にわたり健康で、より良く、より充実した人生を送れるよう、区民との協働により、練馬区が「生涯健康都市」実現を目指して、今後展開する健康づくり施策を総合的・体系的に明らかにする。

[高齢者の健康づくりの方向性]

①「健康的な65歳」から「活動的な85歳」^(注)へ。

(注)「活動的な85歳」とは…

病気をもちながらもなお活動的で生き甲斐に満ちた自己実現ができるような新しい高齢者像のこと。

②平成18年度の介護保険制度の改正で、介護度の重度化の防止と予防重視型システムへの転換がはかられた。

特定高齢者(要支援・要介護になるおそれがある虚弱高齢者)に対しては、地域支援事業を創設し、元気高齢者向けには、地域住民に幅広く対応する「ポピュレーションアプローチ」の取り組みを進めている。区は、関係各部署やNPO、民間事業者等と連携し、高齢者にとって身近な地域での健康づくりに取り組むことを目指す。

③高齢者世帯やひとりぐらし高齢者の増加に伴い、「閉じこもり」や「認知症」の増加などが問題化している。今後、高齢期のこころの健康づくり対策や、社会参加、いきがづくり事業にも積極的に取り組む。

[施策の現状と課題]

⇒高齢者に対する部分を抜粋（現状は平成20年度末時点での見込み整備量）

①健康相談・健康教育事業

高齢者の“元気で長生き”を応援し健康寿命を延ばすために、保健相談所内および地域に出張して行う健康相談、健康教育事業を事業者、NPO、ボランティアなどと協力・連携して積極的に推進する。

また、精神科医師による認知症、高齢者のうつ病等の相談を実施し、高齢者のこころの健康づくりの充実を図る。

（個別事業）

- i 「健康応援講演会」：12回（テーマは脳卒中予防、高齢期のうつ、高齢期の病気、眼、難聴、関節、お口の健康づくり等）
※ 課題：1回完結のため相談体制や自主グループにつながりにくい。
- ii はつらつ講座（出張講座）：年8回
※ 課題：老人クラブをはじめとする団体へのPR。

②高齢者の食に関わる事業

高齢者を対象にした適切な情報提供、栄養教育・栄養相談の実施や、一人ひとりの状況にあった食の自立支援のために事業の充実を図る。

また「食」を通じた高齢者の保健福祉の向上を図るため、保健・福祉・医療施設等の管理栄養士を中心とした栄養関係者の連携システムをつくる。

（個別事業）

- i 「栄養表示相談」：栄養表示個別相談13件、集団説明会1回45施設
「健康づくり協力店普及促進事業」：延べ登録店数270店（実数214店）、区民対象講習会1回29名
※ 課題：協力店どうしの連携・情報交換。

③高齢者健康診査事業

病気の早期発見・早期治療のために、高齢者健康診査の検査項目等の見直しを行い内容の充実を図るとともに、健康診査後の事後指導の検討を行う。

また、生活機能評価に関する検査項目を追加し、介護予防事業との連携を図る。

（注）平成20年4月から、**40歳～74歳の保険加入者を対象とする特定健康診査**と**75歳以上を対象とする後期高齢者健康診査**が始まった。

- 特定健康診査 : 対象者約120,000人
- 後期高齢者健康診査 : 対象者約 60,000人

「医療保険未加入者健康診査・75歳健康診査」

● 医療保険未加入者健康診査：対象者約9,000人

● 75歳健康診査：対象者約6,000人

※ 課題：新しい健診制度を周知し円滑に実施するとともに、受診率の向上を目指す。

④がん検診事業

がんの早期発見・早期治療のために、がん検診の必要性の啓発を行い、検診内容の充実を図り、受診者の増加に努める。

(個別事業)

i 「胃がん・大腸がん・肺がん・乳がん・子宮がん・前立腺がん検診」

：胃がん 29,000 人、大腸がん 77,450 人、肺がん 4,415 人、
乳がん 13,000 人、子宮がん 25,000 人、前立腺がん 2,230 人

※ 課題：個別通知を発送し受診率の向上を目指す。

ii 「がん予防啓発事業」

：乳がん予防キャンペーンピンクリボン 15,000 個、
乳がん予防キャンペーンポケットティッシュ 20,000 個、
乳がん予防キャンペーンポスター700 枚、
がん予防啓発ポスター1,000 枚、
がん予防啓発チラシ 5,000 枚

※ 課題：より効果的な実施方法・内容の検討。

⑤生きがいつくり・社会参加促進事業

高齢者が生き生きとした生活を送れるよう、高齢者の能力を地域で活かすきっかけづくり、仕組みづくりなどの支援を通して高齢者の社会参加を促進する。

(個別事業)

i 「健康づくりサポーター育成事業」：育成講座開催 17 講座、
連絡会開催 4 回、フォローアップ研修会開催 3 回、平成 20 年度育成目標数 60 人

ii 「健康フェスティバル」：約 11,000 人

※ 課題：直営方式から民間委託への検討。

⑥高齢者センター・敬老館事業

既存の高齢者センター、敬老館の有効活用を図る。新しい高齢者センターを整備する。

⑦ 高齢者に配慮した情報提供

保健福祉サービスなどの必要な情報を、分かりやすく高齢者に提供する。

(個別事業)

i 「健康づくりガイド《運動情報編》」：6,500 部

※ 課題：部数の増加と印刷製本の外部委託化。

ii 「高齢者用副読本」：1,400 部

※ 課題：高齢者健康手帳の不足部分を補充する冊子であるため、手帳配布の有無に左右される。

⑧健康づくりの運動の場と機会の提供

手軽に取り組めるウォーキングや健康体操など、スポーツ教室を活用し、仲間と楽しく交流しながら運動できる機会を増やし、高齢者の健康増進を支援する。

(個別事業)

i 「練馬区健康いきいき体操の普及・啓発」：区民講習会 6 回、指導者の団体派遣 50 団体、健康フェスティバルでの指導 1 回、リーフレット 10,000 部作成

ii 「健康づくり運動教室（4 日制）」：16 教室開催

※ 課題：年齢制限や中高年の参加もあるため後期高齢者の参加が困難な点。

(2) 「練馬区食育推進計画」(平成 19 年 12 月策定)

[計画期間]

平成 20 年 1 月から平成 23 年 3 月までの 3 年間。計画期間終了後は、「健康づくり総合計画」と統合し、食育と健康づくりを総合的に推進していく。

[計画の位置づけ]

食育基本法第 18 条により策定が求められている、市町村食育推進計画の性格を有する。

[施策の現状と課題]

①65 歳以上の練馬区民の約 80%が元気高齢者である(練馬区高齢者基礎調査より)。

- ②高齢者が住み慣れた地域で、いつまでもいきいきと自分らしく生きるためには、健康づくりや介護予防に積極的に取り組む必要がある。
- ③ひとり暮らしの高齢者が増加して、外出の回数が減り、閉じこもりがちになる問題が生じている。仲間や家族と一緒に楽しく食事することは、その予防となる。高齢者の食事サービスを充実して、健康の保持を支援していくことが必要である。
- ④高齢者は年齢とともに筋力が低下し、食べ物の咀嚼や飲み込みが上手にできなくなることが多い。虫歯や歯周病、義歯の不具合で粗しゃくが不十分だと、食べ物をのどに詰まらせたり、むせたりしやすくなる。高齢期の口腔ケアと口腔機能の向上は、生活の質を高めるために欠かせない。
- ⑤生きがいや趣味を持って暮らし、いつまでも身体的・精神的な活動を続ける事が自己実現の上で大切である。そのためにも、健康づくりに取り組む自主グループが、高齢者の健康づくりの担い手として地域で活躍できる仕組みづくりが急務である。

[施策に基づく個別事業]

⇒高齢者に対する部分を抜粋（平成 18 年度）

- ① 家族介護者教室事業
「家族介護者教室」：23 施設 118 回（食に関しては内 14 回）
- ② 高齢者食事サービス（会食）
「いきがいデイサービス」：35 か所
「高齢者食事サービス（デイサービスセンター会食）」：108 人
- ③ 高齢者食事サービス（配食）
「高齢者食事サービス（配食）」：1,017 人
- ④ 介護予防事業
「栄養改善事業（食を楽しむ応援教室）」：2 教室（6 日制）10 人
「口腔機能向上事業（しっかりかんで元気応援教室）」：2 教室（6 日制）21 人

⑤ 高齢者の食生活講習会

「食と健康教室」：年5回 149人

「骨いきいき健康づくり教室」：年8回

「元気はつらつ講座（出張）」年61回 2,318人

「ゆうゆう健康相談」：年144回 117人

「口腔機能向上講演会」：年3回 125人

⑥ 寿大学 男の家庭料理クラブ

「男の家庭料理クラブ」：年間2期・各期24人

⑦ 心身障害者および在宅要介護高齢者の口腔ケア

「歯科相談」：48回 51人

「歯科診療」：97回 829人

「摂食嚥下リハビリテーション」：診療41回、外来60人、訪問61人