

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）

素案

令和6年（2024年）12月

練馬区

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
<p>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～</p>	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ましょう	授乳期はたばことお酒を避けましょう
	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
<p>柱2 もっと知ろう自分の身体 ～身近で安心、健診受診～</p>	定期的に健康診査、歯科健診 健診（検診）結果を確認して、	
<p>柱3 がんを知り、がんと生きる (練馬区がん対策推進計画)</p>	がん検診を受けて、自分の身体について知ろう	
<p>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)</p>	妊婦健診を受けよう 自分と赤ちゃんの健康状態を確認しよう	定期的に健診（検診）、予防接種を受けよう
<p>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)</p>	1日3食食べよう	
	バランスの良い食事（「ちゃんごはん」※）をとろう お惣菜や冷凍食品、缶詰も上手に活用しよう	
	【区オリジナル】家の近くの	
<p>柱6 寄り添い 支える こころの健康づくり</p>	悩みや不安は一人で抱え込まず、身近な人や相談窓口を確認してみませんか？	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歩いてお買い物、30分に1回立ち上がろう	
食後の歯みがきを習慣にしよう	【区オリジナル】「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 歯みがきと一緒にデンタルフロスも使ってみよう		
たばことお酒と健康について知ろう		【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。	
	お酒は「適量を楽しむ」【Point】 休肝日をつくる、時間や量を決めるなど飲みましょう	【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りましょう		
【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	定期的ながん検診を受けて、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、たべやすいものを1品取り入れることから始めよう			
※区では、健康で暮らす、基本の一汁一菜の食事を「ちゃんごはん」と名づけ、普及啓発に取り組んでいます			
【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）			

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、若い女性や、低栄養傾向の高齢女性の割合は、国の目標値を下回っています。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みます。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？



朝・昼・夕の1日
3食をバランス良
く食べましょう！

家族や仲間と一
緒に楽しく食事
をしましょう！



野菜の育ちを見なが
らとれたての野菜を
味わいましょう！



(1) 食べることから健康を目指そう

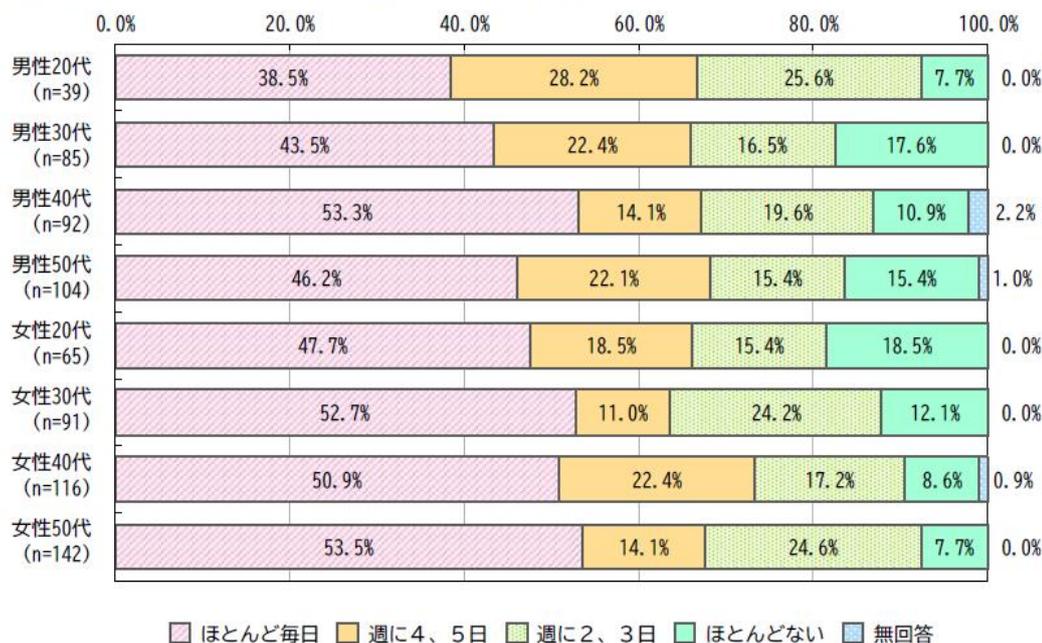
① 現状と課題

食生活は、生涯を通じて健康づくりの基本です。健康日本 21（第3次）では、主食・主菜・副菜のそろった食事を1日2回以上、ほぼ毎日食べている人の割合を50%以上にするを目標としていますが、区内では、男性の20歳代、30歳代、50歳代、女性の20歳代で目標値を満たしていません。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、若い世代の男性で大幅に増加しています。



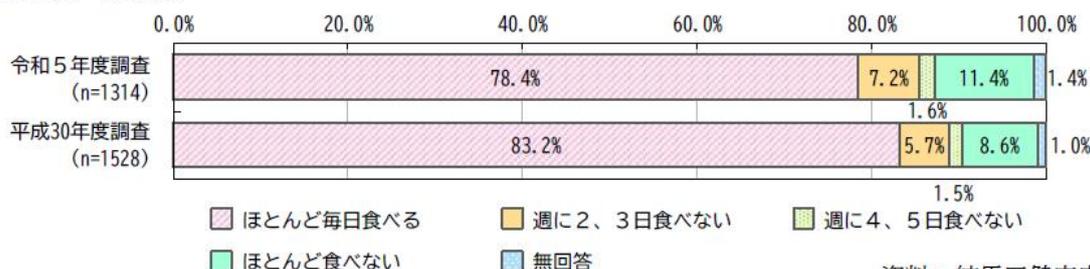
若い世代のやせや、高齢者の低栄養傾向がみられる中、幼少期から高齢期に至るまで栄養バランスに配慮した食生活を続けることが、生活習慣病を予防し、健康を維持することにつながります。家庭、学校、保育所、職場、地域等の各場面において、食を通じた健康づくりを考え、実践してもらおうきっかけづくりに取り組みます。

■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)	<ul style="list-style-type: none"> ●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)	<ul style="list-style-type: none"> ●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	<ul style="list-style-type: none"> ●バランスの取れた食事を提供し、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	<ul style="list-style-type: none"> ●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	<ul style="list-style-type: none"> ●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

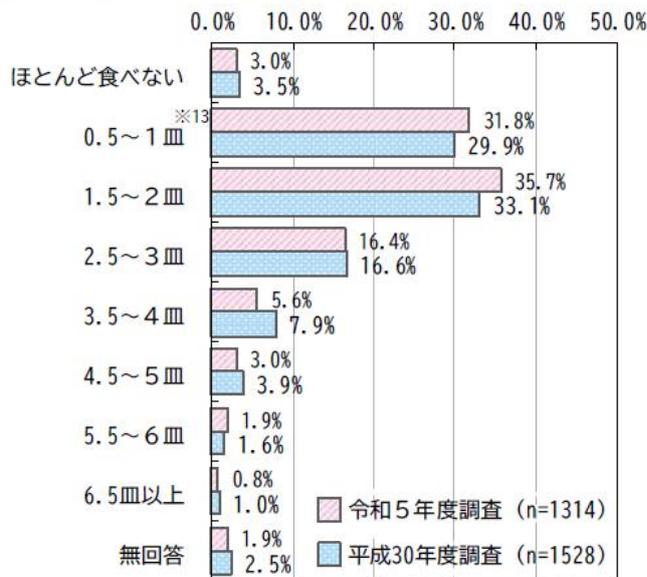
健康的な食生活には、野菜の摂取が欠かせません。しかし、「練馬区健康実態調査」によると、野菜の摂取量は減少傾向にあることがわかっています。また、食育に関心がある人の割合も減少傾向にあります。食を楽しみ、食について学んでもらうことで、栄養バランスの取れた健康的な食生活を推進していく必要があります。

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。

地域の特徴を活かしながら、食への関心を高めていくことが大切です。

■ 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



※13：一皿の目安は野菜 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	<ul style="list-style-type: none"> ●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	<ul style="list-style-type: none"> ●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	<ul style="list-style-type: none"> ●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、「食を大切にすること」、そして「食の安全について考えること」が必要です。

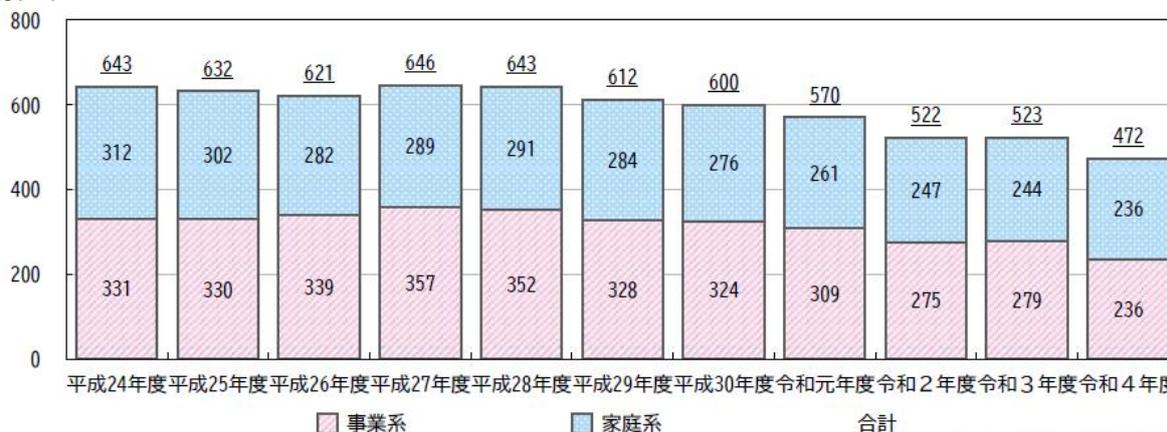
食べものが私たちのところに届くまでには、生産、加工、流通など様々な過程があり、たくさんの人の手によって支えられ、提供されています。一方で、まだ食べられるのに廃棄される食品、いわゆる「食品ロス」は、全国で年間 472 万トンと推計されています。これを国民一人あたりの量にすると、おにぎり 1 個分程度 (103 g) の食品が毎日捨てられていることとなります。

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が重要です。

■食品ロス発生量の推移

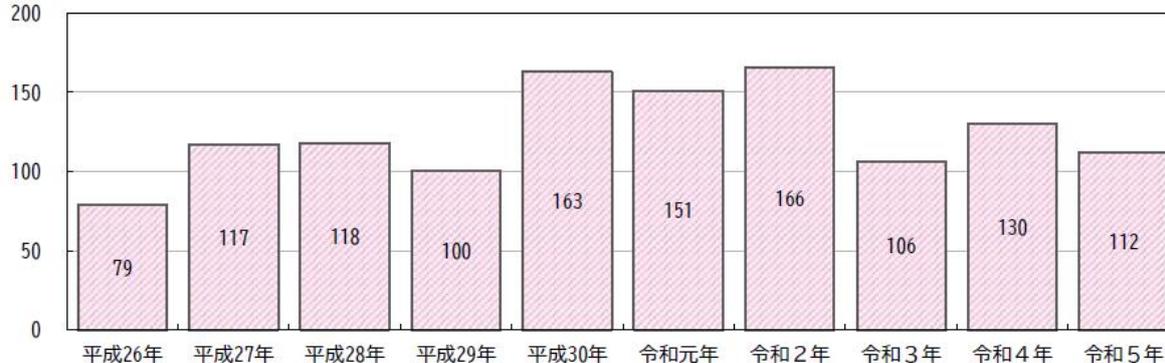
(万トン)



資料：農林水産省及び環境省推計

■家庭における全国食中毒発生件数の推移

(件)



資料：厚生労働省「食中毒統計調査」

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。