「(仮称)いたばし健康プラン2030」及び「(仮称)いのちを支える地域づくり計画2030」(素案)について

育 令 和 7 年 1 1 月 2 2 日 健康生きがい部(保健所)健康推進課

第1章

いたばし健康プラン2030の基本的な考え方 (P7-12)

計画策定の趣旨・目的

- 区民一人ひとりが健やかで心豊かに生活できる区の実現をめざすため、新たな健康課題や社会背景の変化を踏まえつつ、区民、地域、行政が一体となって行う健康づくりの目標や方向性を定めるものである。
- 単に病気が無いことや一定以上の運動ができることなど、画一的な健康のみをめざすのではなく、年齢や性別、生活環境など、区民一人ひとりが置かれている状況を踏まえつつ、区民が自身の健康と向き合いながら、自分らしく健やかに生活できる環境づくりを進める。



多様な背景に寄り添った 健康づくりを推進

計画の位置づけ

- 健康増進法第8条の2に基づく「市町村 健康増進計画」として策定する。
- 食育基本法第18条に定める「市町村食育 推進計画」及び自殺対策基本法第13条の 2に定める「市町村自殺対策計画」を包 含し、一体的に計画を推進する。

【仮称】 いたばし健康プラン2030 (板橋区健康づくり21計画)

食育推進計画

いのちを支える 地域づくり計画

- 区の個別計画

- ・地域保健福祉計画・スポーツ推進ビジョン
- ・いたばし学び支援プランなど

国や都の計画

・【国】健康日本21(第三次)・【都】東京都健康推進プラン21 (第三次)など

計画期間

■ 令和8 (2026) 年度から令和12 (2030) 年度までの5年間とする。

第2章

いたばし健康プラン (第二次) の最終評価 (P13-28)

改善した項目

- 飲酒・喫煙・歯と口の健康分野では理想的な 健康習慣が身についてきている。
- こころの健康に関心をもつ人の割合も増加傾向 にある。引き続き、身体のみならず、こころの 健康も一体となって支えていく必要がある。

次期計画における課題

- 「睡眠によって十分な休養がとれている人の 割合」が低下傾向にある。睡眠の量と質の確 保に向けた普及啓発が求められる。
- 継続的な健康づくりのため、多様な主体との 「つながり」の醸成を意識した事業展開が求 められる。

第3章

計画の背景 (P29-40)

求められる多様な健康課題への対応と 健康無関心層へのアプローチ

- 年齢や性別、普段の生活習慣の違いなどによる多様な健康課題への対応が求められる。特に、健康実感度がよくない人は生活習慣が総じてよくない傾向があることが分かっている。
- 健康無関心層へのアプローチや一人ひとりの置かれた状況に 応じた健康づくり施策の展開が急務となっている。

健康な生活習慣の実践度(健康実感度別) 栄養・食生活 地域との繋がり・ 健康づくり活動 ・健康である。 ・健康実態度:よい ・全体平均値(偏差値50) ・・健康実態度:よくない 歯・口腔の健康 数酒・喫煙

出典:板橋区区民健康意識調查(令和6年)

第4章

いたばし健康プラン2030 (P41-93)

基本理念

人生100年時代を見据え

生涯にわたり健やかで自分らしく輝けるまち いたばし



基本理念を実現するための基本目標と基本施策を定めるとともに、 基本施策には、関連が特に深く対策が必要な項目を分野として設定し、体系的に施策を推進する。



「(仮称)いたばし健康プラン2030」及び「(仮称)いのちを支える地域づくり計画2030」(素案)について

令和7年11月22日 健康生きがい部(保健所)健康推進課

各施策の主な取組(抜粋)

分野共通

いたPay健幸ポイント を活用した 行動変容の推進

栄養・食生活

ライフステージ イ に応じた 食育媒体の作成

身体活動・運動

誰でも取り組め マップログラング マップの作製

休養・睡眠

睡眠の量と質の 確保に向けた 講座等の実施



健康づくり生涯にわたる

おやこの健康

- ・5歳児発達健康診査の導入
- ・子どもの事故予防の推進 親のメンタルヘルスケア
- の推進

社会参加の視点 を取り入れた、 早期からの フレイル予防



- ・ライフステージに
- 応じた健康支援 検診推奨世代への がん検診受診勧奨



まちづくり 健康を育む

自然と健康になれる環境づくり

- ·AI (人工知能)を 活用した検診の実施
- ・身近な公園を 活用した健康づくり



生涯活躍のまちづくり

高齢者の健康

ボランティア活動、地域 活動、就労支援を通じた 社会とのつながりの醸成 〇一〇



健康を支える 保健医療環境の整備

女性の健康

- ·休日、平日夜間診療等 の充実
- 熱中症予防
- 予防接種の推進

※令和8年度新規事業・予算調整中事業を含む

健康づくりを推進する3つの視点



いたPay健幸ポイントのさらなる活用やマイナンバーカード等を用いた医療DXの推進など、 健康分野におけるDX(デジタルトランスフォーメーション)等を推進する。



「絵本のまち板橋」をテーマとしたおやこ健康手帳(母子健康手帳)の配布や「子どもに寄 り添うこころの絵本」の活用など、誰にでも親しみやすく、分かりやすい事業を展開する。

生きがい創出

地域におけるボランティアやグループ活動への参加支援、高齢者向けの健康講座や就労支援 の実施など、誰もが生涯地域で活躍できる環境を整備する。

食育推進計画 (P94-104)

基本理念

区民一人ひとりの 「心身の健康」を 支える持続可能な 食育の推進

施策1:健康的な食習慣実践への支援

健康寿命延伸を支えるための 食育の推進

施策2:生涯にわたる食育の推進

各世代に対応した、望ましい食習慣の 定着や正しい知識の普及啓発

施策3:持続可能な食環境づくり

関係機関・部署との連携強化と 食環境の整備

第6章

いのちを支える地域づくり計画2030 (P105-149)

基本理念

誰も自殺に追い込まれることのない社会の実現をめざす

施策体系

自殺を取り巻く現状として、全国的に子どもの自殺者数が増加しており、区においても同様の傾向が見られる。 また、令和7年6月に自殺対策基本法の一部を改正する法律が公布され、子どもに係る自殺対策を社会全体で取 り組むことが明記された。妊産婦の死亡理由として自殺が最も多いことや、困難な問題を抱える女性への支援の 必要性を踏まえ、自殺対策を推進する。

なお、自殺の多くは健康問題や経済・生活問題等、様々な要因が連鎖しているため、引き続き施策を展開する。 さらに、板橋区区民健康意識調査では、死にたい等と考えたことがある人のうち、半数以上が「相談したことは ない」と回答していることから、孤独・孤立の視点を含み、下記のとおり施策を体系化する。

数値目標

数値目標は、令和12年までに自殺死亡率を12.0(自殺者数 65人) 以下とする。

成果指標

数値目標を達成するための補助的な指標として、板橋区区民 健康意識調査のうち、4つの項目を成果指標とする。

①不安や悩み等を抱えた時に、相談できる人がいる→増加 ②こころの病気について関心がある人 →増加 ③ゲートキーパーについて聞いたことがある人 →増加

④板橋区の自殺防止対策の取組を知っている人



計画事業(93事業)

「子ども・若者への支援」を最重点施策、「女性・妊産婦への支援」、「高齢者への支援」、「仕事・ 経済・生活に関する支援」を重点施策とする。また、基本施策のうち「孤独・孤立を軽減させる取組」 についても重点施策に含める。

→増加

