



# いたばし健康プラン2030

(板橋区健康づくり21計画)

板橋区食育推進計画

いのちを支える地域づくり計画2030

# 1 いたばし健康プラン2030の策定にあたって

## いたばし健康プラン 2030 がめざすこと

いたばし健康プラン 2030 では、コロナ禍後の新しい生活様式の定着や女性の社会進出、仕事と育児・介護との両立、多様な働き方の広まり等、社会環境の変化やそれに伴う新たな健康課題に切れ目なく対応し、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**をめざします。



### 計画期間

令和8（2026）年度から令和12（2030）年度までの5年間とします。

### 計画の位置づけ

健康増進法（平成14年法律第103号）第8条第2項に基づく「市町村健康増進計画」として策定します。

## 区民の健康をめぐる現状

### 65歳健康寿命

65歳の方が、心身ともに自立して生活できる期間（年齢）を示しています。



男性

80.37歳

80.84歳



女性

82.35歳

82.90歳

（平成26年）

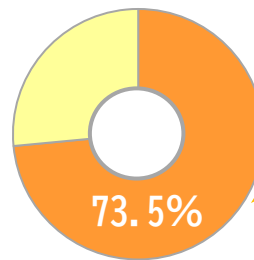
（令和6年）

10年間で**健康寿命は延伸**しています。

算出方法：東京保健所長会方式（要支援1）

### 健康実感度

自身の健康に対して、どのように感じているかを示しています。



約7割の方が自身の健康に前向きな認識をもっています。

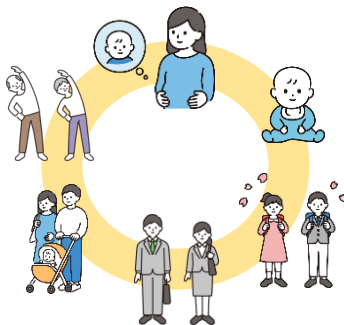
自身の健康への前向きな認識は、**日々の生活の活力**となります。

出典：板橋区民健康意識調査（令和6年）

## いたばし健康プラン 2030 のポイント

### Point 1

生涯にわたる健康づくりに切れ目なく取り組みます



### Point 2

健康づくりを推進する新たな視点を取り入れます

トランスフォーメーション戦略



ブランド戦略



生きがい創出



### Point 3

いのちを支える地域づくり計画を一体的に策定します

健康増進分野

こころの健康

自殺対策分野

**こころの健康づくりを一体的・効果的に推進**

## 2 いたばし健康プラン2030の施策体系

基本理念

生涯にわたり健やかで自分らしく輝けるまち いたばし

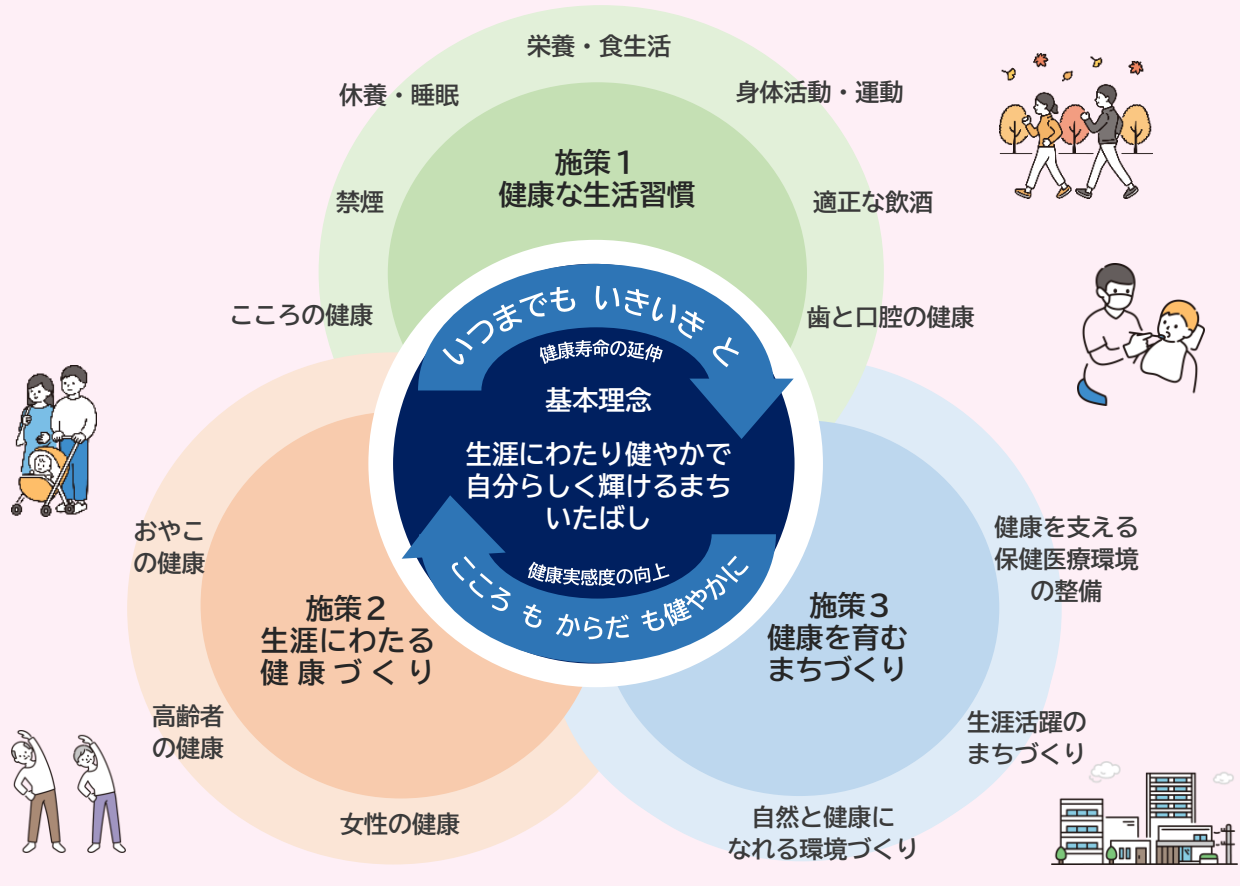
基本目標

いつまでも「いきいき」と  
(健康寿命の延伸)

「こころ」も「からだ」も健やかに  
(健康実感度の向上)

基本施策を3つ定め、多角的な視点で健康づくりを推進します。

また、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します。



### 健康づくりを推進する3つの視点

#### トランスフォーメーション戦略



健康・医療分野におけるDX（デジタルトランスフォーメーション）等を推進します！

#### ブランド戦略



「絵本のまち板橋」をテーマとした誰にでも親しみやすく、分かりやすい事業を展開します！

#### 生きがい創出



年齢や障がい等の有無を問わず、生きがいを持って暮らすことができるまちづくりを推進します！

### 3 各分野の目標と取組の方向性

施策	分野	分野別目標	取組の方向性
健康な生活習慣	栄養・食生活	バランスのよい食生活を実践できる人を増やす	①バランスのよい食生活の推進 ②減塩の必要性についての普及啓発 ③適正体重の維持に向けた取組の推進
	身体活動・運動	日常生活における身体活動量や運動量の増加に取り組む人を増やす	①1日8,000歩（シニア期は6,000歩）以上の歩行達成に向けた普及啓発 ②習慣的な運動の実施に向けた周知啓発や環境づくり
	休養・睡眠	より良い睡眠がとれている人の割合を増やす	①より良い睡眠に関する普及啓発 ②かかりつけ医などへの相談の推奨 ③ワーク・ライフ・バランスの推進
	適正な飲酒	生活習慣病のリスクを高める量の飲酒をしている人の割合を減らす	①飲酒に関する正しい知識の普及啓発 ②母子保健事業を通じた、妊婦・授乳中の女性の飲酒防止に関する普及啓発 ③アルコール問題解決に向けた多様なネットワークの整備
	禁煙	禁煙を支援し、喫煙率を下げる	①喫煙に関する正しい知識の普及啓発 ②禁煙の推奨及び禁煙への取り組み支援
	歯と口腔の健康	生涯にわたり、歯と口の健康づくりに自ら取り組む人を増やす	①かかりつけ歯科医における予防管理の定着 ②むし歯予防、歯周病予防に配慮したセルフケアの推進 ③食べる力の習得・維持・向上の推進
	こころの健康	ストレスに上手に対処できている人の割合を増やす	①こころの健康に関する知識の普及啓発 ②地域におけるこころの健康に関するネットワークの強化 ③自殺対策計画との連携
生涯にわたる健康づくり	おやこの健康	健康な生活習慣を身に付けている乳幼児を増やすとともに、おやこの健康を支える環境を整備する	①母子保健・健康教育の推進 ②絵本の世界観を活用した周知啓発 ③親の健康支援の推進 ④家庭内事故の予防
	高齢者の健康	元気でいきいきと暮らす高齢者の割合を増やす	①フレイル予防や望ましい生活習慣の実践に関する普及啓発 ②地域のつながりを生かした健康づくりの推進 ③高齢者の社会参加・活動支援
	女性の健康	ライフステージに応じた健康づくりを実践している女性の割合を増やす	①女性の健康問題に関する知識の普及啓発 ②女性の様々な健康問題や悩みを相談しやすい体制の整備 ③勧奨すべき世代に向けたがん検診の受診勧奨と予防接種の周知啓発
健康を育むまちづくり	自然と健康になれる環境づくり	自身の健康に関心をもち、自然と健康な行動をとることができる環境を整備する	①多様な健康教育の推進 ②各種健（検）診の実施と受診率の向上 ③健康な生活習慣の実践に繋がる環境の整備
	生涯活躍のまちづくり	社会との「つながり」を醸成し、誰もが生涯地域で活躍できる環境を整備する	①地域資源を活用した健康づくり ②社会活動への参加促進
	健康を支える保健医療環境の整備	安心・安全に健康を維持できる体制が確保され、生涯にわたり健やかに生活できる環境を整備する	①療養相談窓口や休日・平日夜間診療の充実 ②熱中症予防の推進 ③予防接種の推進 ④AEDの設置推進 ⑤健康危機に対する体制の整備

# 4 板橋区食育推進計画

## 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

#### 計画の位置づけ

食育基本法に定める「市町村食育推進計画」として、「いたばし健康プラン 2030」と整合性を図りつつ、3つの施策を定め推進します。



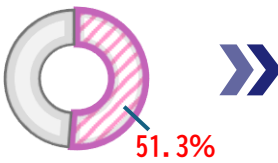
板橋区食育キャラクター

#### 施策1 健康的な食習慣実践への支援

区民の食に関する課題にそって、取り組みを推進します。

##### Point 1 主食・主菜・副菜がそろった食事

主食・主菜・副菜がそろった食事を毎日2回以上とっている区民はおよそ**半数**



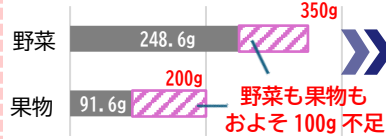
出典：令和6年度区民健康意識調査結果(成人期)

**主食** (ごはん・パン・麺類等)、**主菜** (肉・魚・卵・大豆等が入ったおかず)、**副菜** (野菜・いも・きのこ・海藻等が入ったおかず)をそろえて**バランスのよい食事**をとる



##### Point 2 野菜や果物の摂取

1日の摂取量の平均値  
野菜は248.6g(目標350g以上)  
果物は91.6g(目標200g)



★特に若い世代で不足傾向

出典：令和5年度国民健康・栄養調査結果

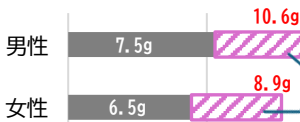
毎日野菜をプラス1皿(70g)



毎日のくらしに果物を

##### Point 3 減塩

1日の食塩摂取量の平均値  
男性は10.6g(目標7.5g未満)  
女性は8.9g(目標6.5g未満)



出典：令和5年度国民健康・栄養調査結果

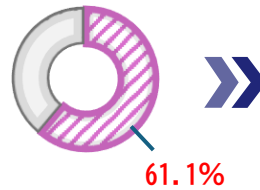
だし・柑橘類・香辛料等を使って、おいしく減塩  
栄養成分表示を見て、かしこく減塩



男女ともに2g以上多くとっている

##### Point 4 適正体重の維持

適正体重を維持している区民はおよそ**6割**



出典：令和5年度板橋区国保データベース(36~64歳)

自分の適正体重はBMI(体格指数)によって把握することができる

$$BMI = \text{体重 kg} \div (\text{身長 m})^2$$

年齢	目標とするBMI
18~49歳	18.5~24.9
50~64歳	20.0~24.9
65歳以上	21.5~24.9

定期的な体重計測やバランスのよい食事で適正体重をめざしましょう

#### 施策2 生涯にわたる食育の推進

各世代に応じた望ましい食習慣の定着に向けて食育を推進します。

##### 乳幼児期(0~5歳)

##### 学齢期(6~14歳)

##### 青年期(15~19歳)

##### 成人期(20~64歳)

##### シニア期(65歳~)

主食・主菜・副菜をそろえてバランスよく食べる

食べる意欲・楽しさを育み、基本的な食習慣を身につける

食事の大切さを理解し栄養バランスを考えた食事選択ができる力を養う

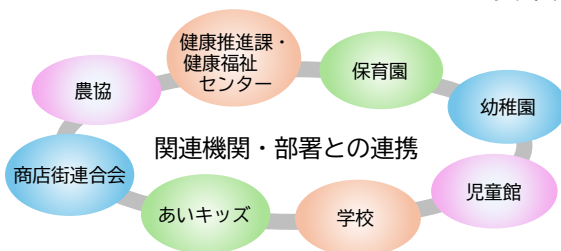
自らの生活に応じて健康的な食の知識と実践力を身につける

生活習慣病予防を意識した食生活を実践し継続する

生活習慣病予防からフレイル予防へ切り替える

#### 施策3 持続可能な食環境づくり

様々な食育の課題に対して、関連機関・部署との連携強化により食環境を整備し、食育推進を図ります。



連携強化  
環境整備

様々な課題に対して食育を推進



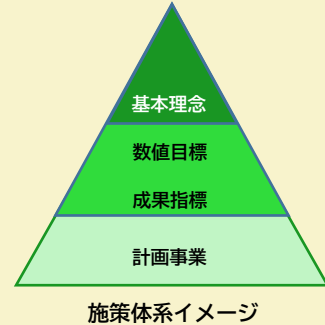
出典：農林水産省 食育ピクトグラム

# 5 いのちを支える地域づくり計画2030

## 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

本計画の基本理念を「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」とすることで、区が取り組む自殺対策のめざす姿を明示しました。本計画では、基本理念とは別に5年後の数値目標（自殺死亡率の減少）等を設定し、自殺対策を推進します。



## 数値目標

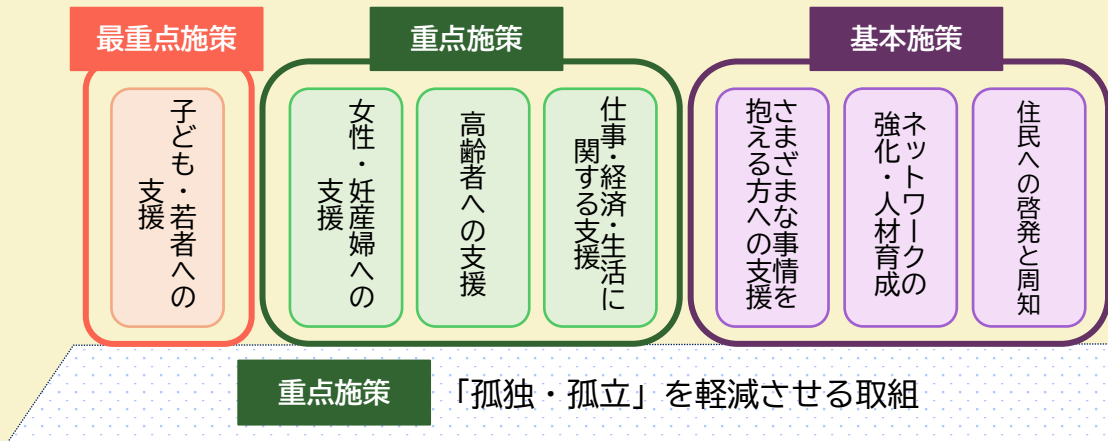
年間自殺者数	年間自殺死亡率
令和12年までに 65人以下	令和12年までに 12.0以下
※令和6年現在 80人	※令和6年現在 14.8

## 成果指標



- ①不安や悩み等を抱えた時に、相談できる人がいる
- ②こころの病気について関心がある人
- ③ゲートキーパーについて聞いたことがある人
- 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（延べ102事業）



## いのちを支える地域づくり計画2030のポイント

### Point 1

区がめざす姿を「誰も自殺に追い込まれることのない社会の実現」とし、施策体系を見直しました。

### Point 2

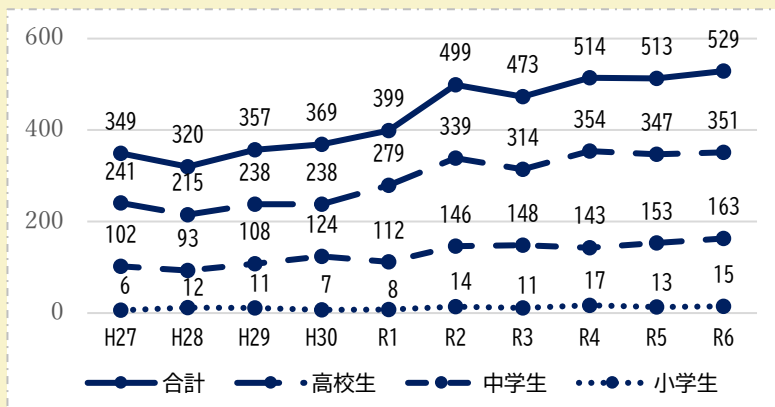
若年層の自殺者数が増加していることから、最重点施策を「子ども・若者への支援」としました。

### Point 3

社会的孤立等の影響による自殺リスクの高まりが懸念されていることから、「孤独・孤立」の視点を取り入れました。

## 全国における小中高生の自殺者数の年次推移

国内の年間自殺者数は、平成 10 年代から平成 20 年代前半まで 3 万人を超えていましたが、その後減少傾向が続き、令和 6 年は約 2 万人となっています。一方で、小中高生の自殺者数は平成 20 年代後半から増加傾向となっています。



出典：「地域における自殺の基礎資料」

## 子どもたちの未来のために“みんなで”取り組む自殺対策

近年、全国的に子どもの自殺者数は増加しています。誰も自殺に追い込まれることのない社会を実現するためには、子どもの生きづらさをできる限り軽くすることが欠かせません。区は、相談支援体制の強化や学校・家庭・地域の連携といった「自殺のリスクを減らす支援」と学校や家庭以外の居場所づくりや SOS の出し方教育の推進といった「生きる力を育む支援」を同時に、そして「みんなで」行うことが重要であると考えます。

### 自殺のリスクを減らす支援

相談支援体制の強化  
学校・家庭・地域の連携 等

### 生きる力を育む支援

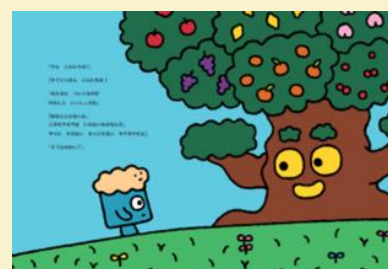
居場所づくり  
SOS の出し方に関する教育の推進 等

## 子どもに寄り添うこころの絵本「ぼくとモヤモヤ」の活用

子どもたちが悩みやストレスを抱えた時の対処方法を身につけるための一助として制作しました。制作にあたっては、区内にある東京家政大学の教授や学生、区ゆかりの絵本作家及び編集者にご協力をいただきました。

制作した絵本は、区立小学校図書室や区立図書館等に配架するほか、区立小学校での「SOS の出し方に関する教育」にも活用する予定です。

絵本のまち板橋  
×  
自殺対策



「いのちを支える地域づくり計画 2030」は、自殺対策基本法第 13 条第 2 項に基づく「市町村自殺対策計画」として策定するものです。

## 6 健康づくりの実践ポイント

いつまでも「いきいき」と、「こころ」も「からだ」も健やかに過ごすためには、健康づくりに向けた日々の取り組みが重要です。「いたばし健康プラン 2030」の各分野別に、健康づくりの実践ポイントを紹介します。

### 栄養・食生活



- 1日3食、主食・主菜・副菜をそろえ、野菜・果物、牛乳、豆類、魚などを組み合わせたバランスのよい食事をとる
- 食品や料理に含まれる食塩の量を知り、とりすぎない
- 適正体重維持のために、週に1回以上体重を量る

### 身体活動・運動



- 1日8,000歩(シニア期は6,000歩)以上歩く
- 移動時は歩いたり階段を使用するなど、日常生活で今より10分多く身体を動かすよう心がける
- 週に2回以上、自分に合った無理のない運動をする

### 休養・睡眠



- 十分な睡眠をとる  
<1日の睡眠時間の目安>  
成人期は6~9時間 シニア期は6~8時間
- よい睡眠のために、夕方以降のカフェイン摂取や寝る前のデジタル機器の使用を避ける

### 適正な飲酒・禁煙



- 自らの飲酒状況を把握し、飲酒する場合はあらかじめ量を決め、過度な飲酒を避ける
- 空腹での飲酒は避け、飲酒の合間に水を飲む
- 1週間のうち、飲酒しない日を設ける
- 喫煙している人は、禁煙に取り組む

### 歯と口腔の健康



- かかりつけ歯科医で定期的な健診を受ける
- 口の周りの筋肉を意識して、よくかんで食べる
- デンタルフロスや歯間ブラシ等の歯間清掃用具を使う



### こころの健康



- ゆっくりお風呂に入る、好きな音楽を聴くなど、リラックスできる時間をもつ
- 困った時やつらい時は、1人で抱え込まず、誰かに相談してみる

## 健(検)診を受けて、疾病の予防や早期発見につなげましょう！

定期的に健康診査、歯科健(検)診、がん検診などを受けて自らの健康状態に関心を持ち、生活習慣を見直すきっかけとしましょう。  
また、病気の兆候を早期に発見して、治療することで健康寿命の延伸につながります。



9つのめざす姿  
(健康)のシンボル

板橋区基本構想において、区が将来像「未来をひらく 緑と文化のかがやくまち “板橋”」の実現に向けて掲げた「9つのめざす姿」を視点ごとに象徴したものです

#### 【概要版】

いたばし健康プラン 2030(板橋区健康づくり 21 計画)  
板橋区食育推進計画  
いのちを支える地域づくり計画 2030  
編集 板橋区健康生きがい部健康推進課  
〒173-8501 板橋区板橋二丁目 66 番 1 号  
TEL 03-3579-2302 FAX 03-3962-7834  
ki-kenkan@city.itabashi.tokyo.jp

令和 8 年 3 月発行  
刊行物番号 R07-155