

いたばし健康プラン後期行動計画 2022 〈追補版〉

令和5(2023)年度～令和7(2025)年度

令和5(2023)年3月

板橋区

目次

1	はじめに	1
2	健康をめぐる区の状況	4
	（1）高齢化の進行	4
	（2）健康寿命	5
	（3）主要死因	6
	（4）生活習慣病の増加	7
	（5）新型コロナウイルス感染症の影響	8
	（6）高齢者の健康	9
	（7）データの利活用	10
3	追補版の作成	10
4	食育推進計画について	11
5	新たに追加する推進事業	12
	（1）追加事業によるライフステージ及び基本方針（分野）の強化	12
	（2）追加事業の内容と主管課	13

参考 区民の行動目標の達成を支援する主な支援事業 [ライフステージ別]

1 はじめに

板橋区は、健康増進法第8条第2項に基づく市町村健康増進計画として、平成25(2013)年に「区民一人ひとりが健康づくりに取り組めるまち」を基本理念とする「いたばし健康プラン～板橋区健康づくり21計画(第二次)～」(食育基本法第18条に基づく食育推進計画を内包)(以下「健康プラン」という。)を策定しました。健康プランは、心身ともに健康的にいきいきと暮らすことのできる「健康寿命」の延伸をめざすための計画です。

平成29(2017)年度には、健康プランの中間評価を踏まえた行動計画「いたばし健康プラン後期行動計画2022」(以下「後期行動計画」という。)を策定し、区民の行動目標達成を支援するため、分野別・ライフステージ別に区の推進事業を掲げ、区民の自主的な健康づくり支援を計画的に展開しています。

令和3(2021)年度、国は、「健康日本21(第二次)」を継承する新たな健康づくり計画の策定を1年延長すると発表しました。これを受け、板橋区の健康プラン及び後期行動計画も期間を延長することにしました。次期健康プランの始期を、板橋区基本計画等と同じ令和8(2026)年度に歩調を合わせることで、区の計画とより整合がとれた健康増進計画として強化を図ることにしました。

一方、健康づくりを取り巻く社会環境は大きく変化しています。新型コロナウイルス感染症や、コロナ禍で顕在化した運動不足や健康不安、基礎疾患の悪化や高齢者に懸念される認知症やフレイル(*1)の増加等、新たな健康課題が生じています。健康プラン及び後期行動計画の延長期間においても、これらの課題解決に向けた取組の推進を図る必要があるため、後期行動計画「第4章 推進事業」を補完するものとして、追補版を作成しました。

「区民の行動目標達成を支援するための事業」を現状に即して整理し、新たに26事業を位置づけ、ウィズコロナ・ポストコロナ時代における推進事業を目標達成に向け実施してまいります。

なお、健康プランに内包している「板橋区食育推進計画」についても同様の扱いとし、国の「第4次食育推進基本計画」の内容を踏まえた視点を加え、SDGs(*2)や新型コロナウイルス感染症を踏まえた「新たな日常」やデジタル化に対応した食育を推進しています。

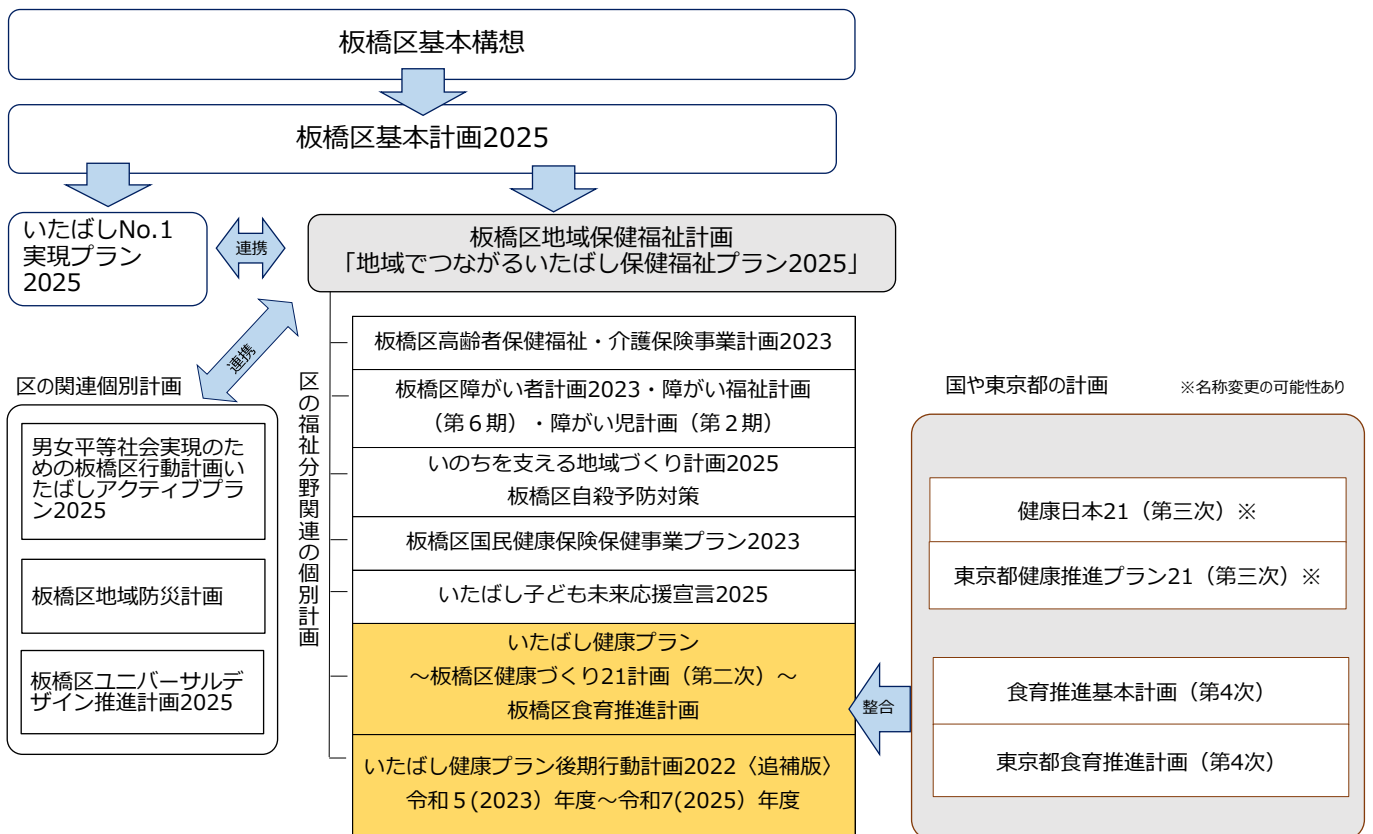
*1 加齢に伴い筋力が衰え、疲れやすくなり家に閉じこもりがちになるなど、年齢を重ねたことで生じやすい心身の衰え全般を指す。徐々に要介護状態に至ると考えられている。

*2 平成27(2015)年の国連サミットで採択された令和12(2030)年を年限とする国際目標。持続可能な世界を実現するための17の目標(ゴール)から構成され、全ての国の共通目標となっている。SDGs達成には、経済、社会、環境3つの側面のバランスを取りながら「誰一人取り残さない」社会をつくっていくことが重要とされている。

【計画期間】

	平成	平成	平成	平成	平成	平成	令和	令和	令和	令和	令和	令和	令和	令和	
	25年度	26年度	27年度	28年度	29年度	30年度	元年度	2年度	3年度	4年度	5年度	6年度	7年度	8年度	
	2013	2014	2015	2016	2017	2018	2019	2020	2021	2022	2023	2024	2025	2026	
国	健康日本21（第二次）										延長	次期計画開始			
都	東京都健康推進プラン21（第二次）										延長	次期計画開始			
区	板橋区基本計画 （平成18年度～平成27年度）			板橋区基本計画2025											次期 計画 開始
	いたばしNo.1実現プラン2015 （平成23年度～平成27年度）			いたばしNo.1実現プラン 2018			いたばしNo.1 実現プラン2021		いたばしNo.1実現プラン2025						
	第二次板橋区地域保健福祉計画 （平成18年度～平成27年度）			板橋区地域保健福祉計画（地域でつながるいたばし保健福祉プラン2025）											
	いたばし健康プラン～板橋区健康づくり21計画（第二次）～ [板橋区食育推進計画]										延長				
								いたばし健康プラン後期行動計画2022				追補版			

【計画の位置づけ】



【計画の基本方針・分野】

基本方針・分野		区民の行動目標
①健康意識を高める		生活習慣病が大きな病気の原因となることを知る（重）
		適正体重を知る
		むし歯と歯周病についての知識を深める
		こころの病気に関心をもつ（重）
		ワーク・ライフ・バランスを実現する（新）
②正しい生活習慣を実践する	栄養・食生活	朝食を毎日食べる・欠食しない
		主食・主菜・副菜がそろった食事をとる
		食事の塩分を減らす
		野菜の摂取量を増やす
		定期的に体重を量る
	運動	運動習慣をつける
		日常生活で歩く習慣をつける（重）
	休養・睡眠	十分な睡眠をとる
	飲酒	未成年、妊娠中・授乳中はお酒を飲まない
		飲酒の適量を知り、飲みすぎない（重）
	喫煙	たばこを吸わない
		禁煙に取り組む
		受動喫煙が及ぼす害について知り、防止に取り組む（新）
	歯と口の健康	歯や歯肉を観察する
	食後は歯みがきをする	
	よくかんで食べる	
こころ	不安、悩み、ストレスにうまく対処する	
	悩みを相談できる人をもつ	
③自らの健康管理ができる	定期的な健康チェック	健診・歯科検診・がん検診を受ける（重）
	病気と事故の予防	予防接種を受ける（重）
		事故の予防
	早期発見・早期治療	かかりつけ医・歯科医・薬剤師をもつ（重）
	治療を継続する	
④健康を支える環境をつくる	地域とのつながり	自分の住む地域とのつながりをもつ
	健康づくり活動	地域の活動に主体的に関わる（重）

（重）は、後期行動計画策定時に設定した重点目標、（新）は、後期行動計画策定時に設定した新規目標です。

食育推進計画

基本方針・分野	区民の行動目標
正しい生活習慣を実践する 栄養・食生活（再掲）	いたばし健康プラン「区民の行動目標一覧」と同じ
食育推進項目	共食の機会を増やす
	食品の表示を活用する
	食生活を実践する力を身につける
	食の大切さや食文化を伝える

2 健康をめぐる区の状況

健康は、「いつまでも健やかで自分らしい充実した人生を送る」という生活の質（QOL）の向上に欠かせない最も重要な要素であり、区内産業や社会活動を支える基礎でもあります。

そして、健康づくりには、医療・介護や社会経済、環境など多くの要素が関わっており、これらに関わる施策を推進していくことが区民の健康増進を総合的に高めます。

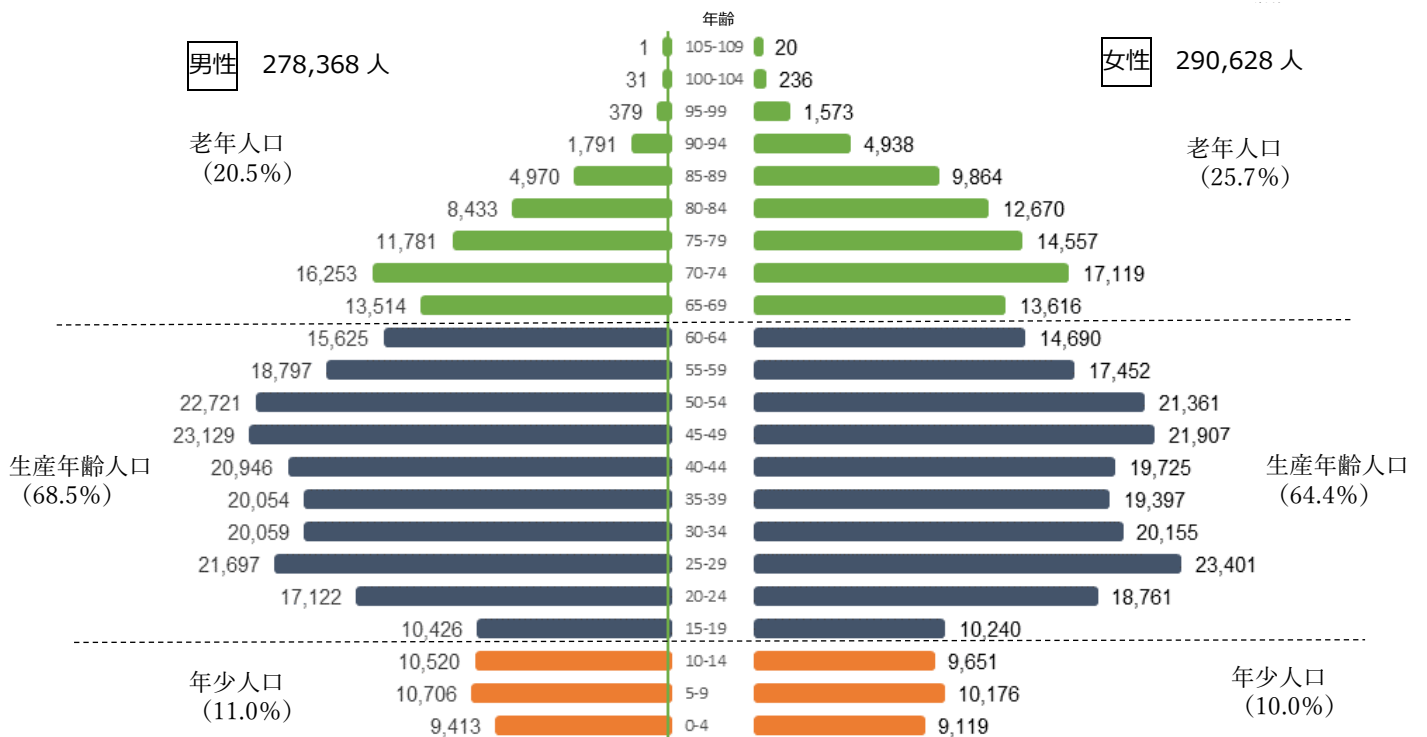
新型コロナウイルス感染症の影響をはじめ、現在の社会・経済環境の変化が激しい状況下においては、区民の健康データをタイムリーに把握し、年代や性別に考慮した生活習慣病対策や高齢化に伴う疾病対策等の施策に反映していくことが必要です。

(1) 高齢化の進行

板橋区の人口は 568,996 人で、そのうち年少人口（0 歳から 14 歳）は 10.5%、生産年齢人口（15 歳から 64 歳）は 66.4%、老年人口（65 歳以上）は 23.2%です（令和 4（2022）年 10 月 1 日時点）。

令和 7（2025）年には、いわゆる団塊世代の全てが 75 歳以上の後期高齢者に移行するといわれており、フレイルや認知症高齢者がさらに増加すると想定されます。介護需要が高い方やその家族を地域社会全体でどのように支援していくかが課題です。

図表 1 板橋区の人口ピラミッド



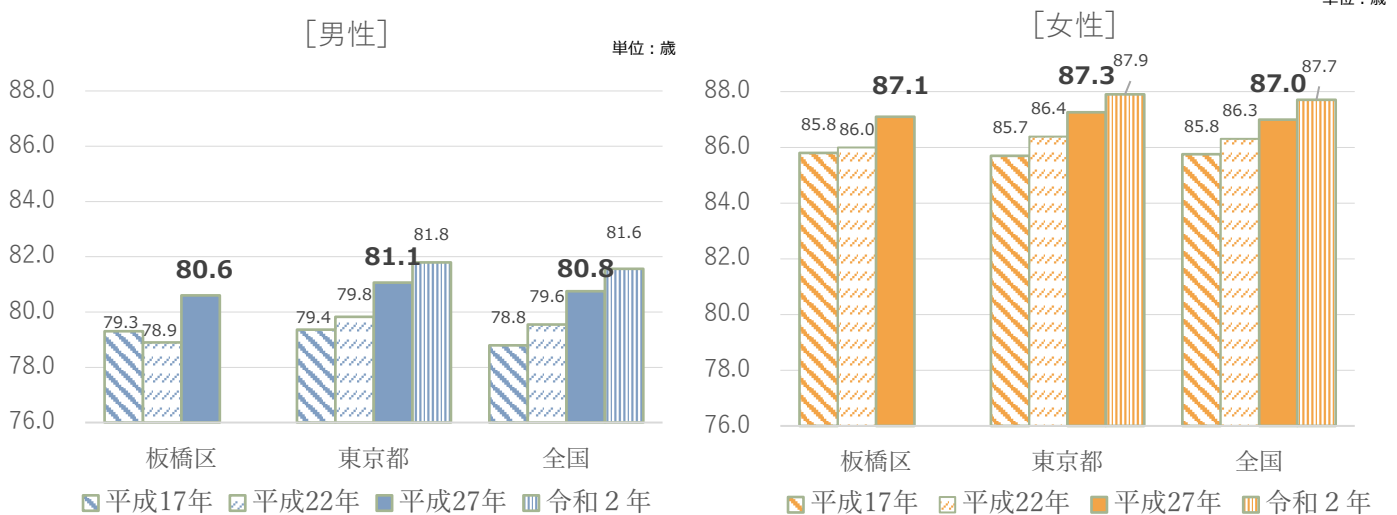
出典：令和 4 年 10 月 1 日現在住民基本台帳人口（外国籍住民を含む）

(2)健康寿命

①平均寿命の推移

国が公表している平成 27 (2015) 年の「市区町村別生命表」によると、板橋区民の平均寿命は、男性が 80.6 歳、女性が 87.1 歳です。男性は東京都および全国よりも低く、女性は、東京都より低いですが全国よりも高くなっています。 ※令和 2 (2020) 年の板橋区の平均寿命はまだ公表されていません。

図表 2 平均寿命の推移

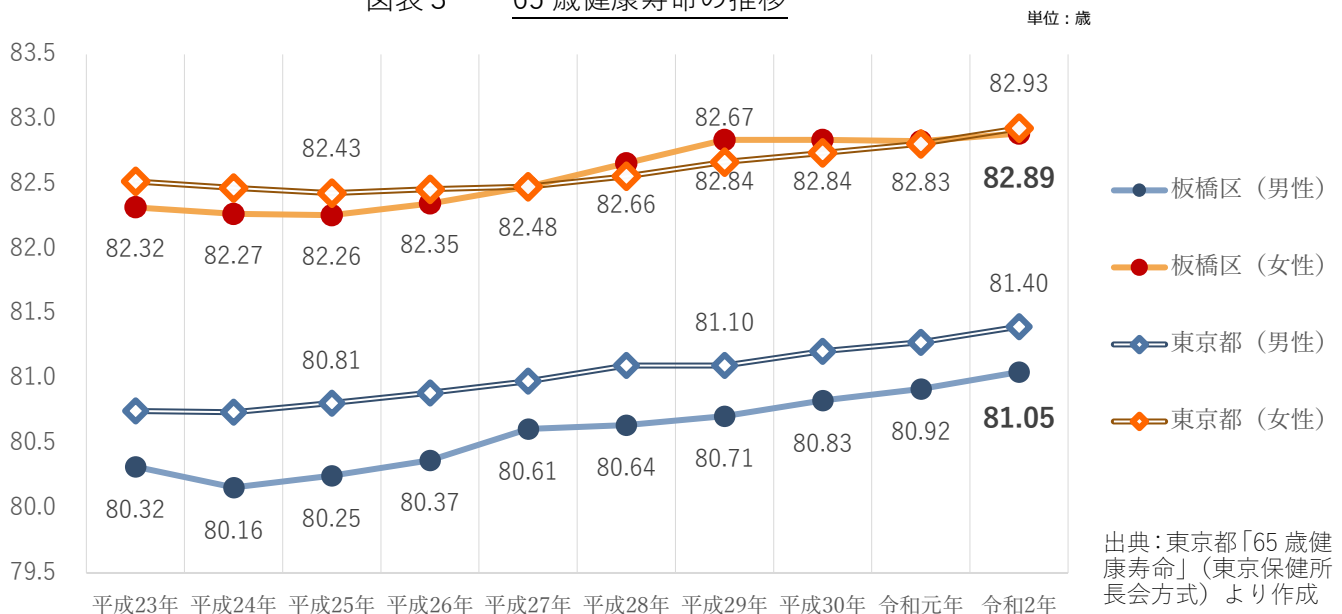


出典：厚生労働省「簡易生命表」、「完全生命表」、「市区町村別生命表」、「都道府県別生命表」

②65歳健康寿命

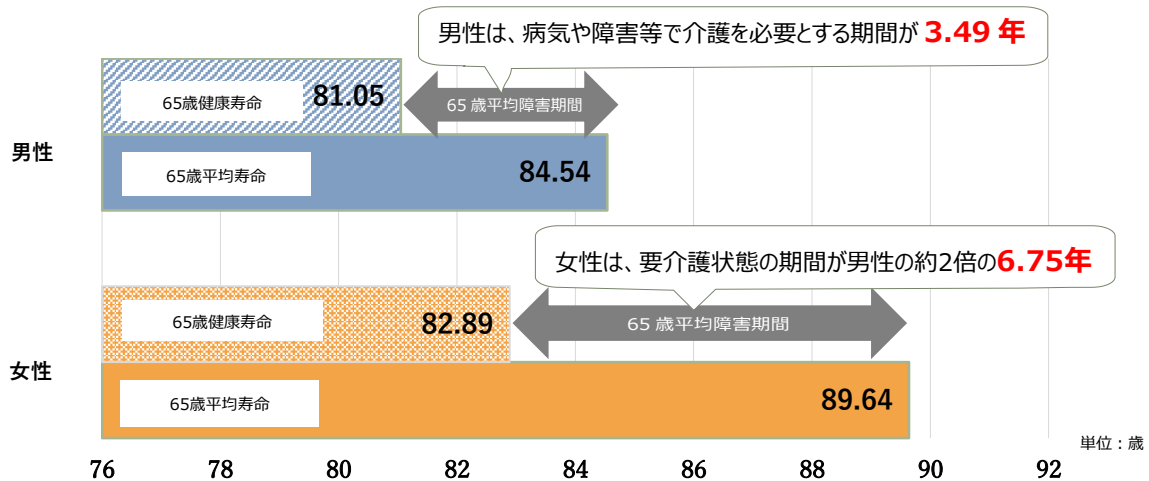
65歳健康寿命とは、65歳時における平均自立期間、つまり65歳の方が心身ともに自立して生活できる期間を表します。平成 23 (2011) 年以降の板橋区の 65歳健康寿命の推移を見ると、男女ともにわずかな増減がありますが、少しずつ延伸しています。板橋区女性の 65歳健康寿命は、82.89歳で、東京都女性との差はごくわずかです。板橋区男性の 65歳健康寿命は 81.05歳ですが、東京都男性との差が年々縮まっています。

図表 3 65歳健康寿命の推移



また、板橋区の65歳の方が、病気や障害等で介護を必要とする期間（65歳平均障害期間）については、男性が3.49年、女性は6.75年となっています。女性は、要介護状態の期間が男性の約2倍近く長くなっています（図表4）。要介護状態の期間が長くなると、介護にかかる医療費や心身への負担が増大することになるため、介護等を必要とする期間を短くする取組が大切です。

図表4 令和2(2020)年 板橋区の65歳平均障害期間



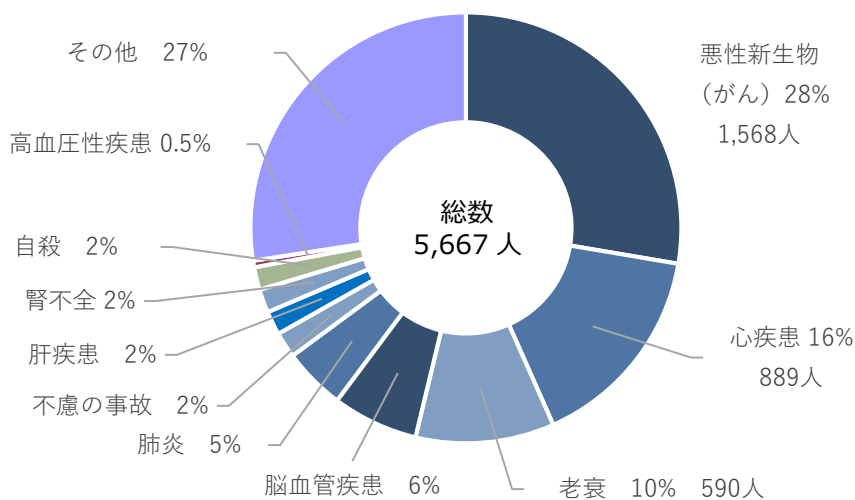
出典：東京都「65歳健康寿命」（東京保健所長会方式）より作成

(3)主要死因

現在、国の疾病構造は、生活習慣病や老化に伴う疾患が中心です。令和3(2021)年の板橋区の主要死因割合は、生活習慣病の結果として発症することが多い「悪性新生物（がん）」・「心疾患」・「脳血管疾患」が全体の5割を占めています（図表5）。計画策定時（平成25（2013）年）から横ばいで推移しており、東京都も同じ傾向です。

また、「老衰」は、計画策定時及び中間評価時（平成29(2017)年は第5位でしたが、平成30(2018)年以降は第3位です。高齢化に伴い「老衰」の割合が着実に増加しています。

図表5 令和3（2021）年 板橋区の主要死因割合



出典：板橋区の保健衛生（事業概要）令和4年版より作成

(4)生活習慣病の増加

肥満は、生活習慣病をはじめとする多くの疾患を引き起こすとされています。現在、40歳から74歳の方を対象にメタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）の予防と改善を目的にした特定健診及び特定保健指導が医療保険者ごとに実施されています。板橋区でも、国民健康保険の加入者を対象に特定健診及び特定保健指導を実施しています。板橋区の国保特定健診データベース（KDB）システム（*3）をもとに算出したデータ分析によると、板橋区の40歳から74歳までの国保特定健診受診者の肥満率は42.0%です。この数値は東京都の40.7%を大きく上回っています。

また、「患者千人当たり年間30万円以上のレセプト患者数」では、「高血圧症」・「悪性新生物（がん）」・「糖尿病」・「脂質異常症」・「人工透析」の各疾患について、板橋区の患者数が東京都よりも多くなっています（図表6）。

生活習慣病の予防及び治療の基本は、生活習慣の改善です。初期であれば医療費の負担や治療にかかる心身への負担が比較的少ないことが多いですが、進行すると治療期間が長くなるため、これらの負担が増しQOLにも影響を及ぼします。

そのため、乳幼児期からの正しい生活習慣の獲得や、成人期を中心とした健康増進や生活習慣の改善、早期治療及び重症化予防、医療費適正化に取り組む必要があります。

一方、国の「国民健康・栄養調査」（令和元（2019）年）では、「若い女性のやせ」や「高齢者の低栄養」の増加が指摘されており、年代に応じた適正体重の維持が課題です。適切な量と質の食事の摂取等、食育の取組にも関連しています。

図表6 令和2（2020）年 患者千人当たり年間30万円以上のレセプト患者数



出典：国保特定健診データベース（KDB 帳票 令和3年度）より作成

*3 国保連合会が保有する健診・医療・介護の各種データを活用して統計情報や個人の健康に関するデータを作成し、提供しているシステムのこと。医療保険者である板橋区は、レセプトや健診等の分析結果に基づき、加入者の健康保持のために効果的かつ効率的に保健事業を実施する必要がある。そのため、KDBシステムを用いて健診・医療・介護等のデータの突合を行い、多様な観点からの分析が容易にできる環境の整備を進めている。なお、令和3年度の板橋区国民健康保険特定健康診査の対象者は70,253人、受診者は32,846人、受診率は46.8%である。

(5)新型コロナウイルス感染症の影響

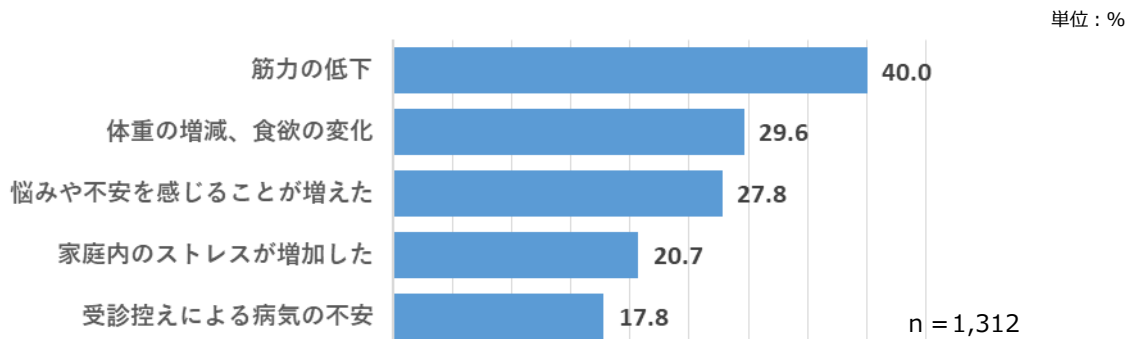
令和2(2020)年1月の新型コロナウイルス感染症流行以来、ワクチン接種の普及、新たな変異株の流行、医療逼迫等の課題を抱えながら、感染拡大と縮小を繰り返して現在に至ります。

新型コロナウイルス感染症がどのくらい生活習慣病の増加に影響を与えているかは、現時点で評価できませんが、流行開始から3年余、特に、外出控えにより運動習慣や睡眠リズム、食行動、働き方等が変化しました。そして、人が集まる場所でのマスク着用や、人との距離をとるいわゆる三密の回避、アルコール消毒の励行、換気等、新しい生活様式と呼ばれる感染対策を基本とした生活スタイルが日常的になりつつあります。

「板橋区区民意識意向調査」(令和3(2021)年9月実施)では、新型コロナウイルス感染症拡大に伴う行動制限による生活影響は、身体面のみならず、家庭内のストレスや健康不安等、こころの健康にも及んでいたことが明らかになりました(図表7)。

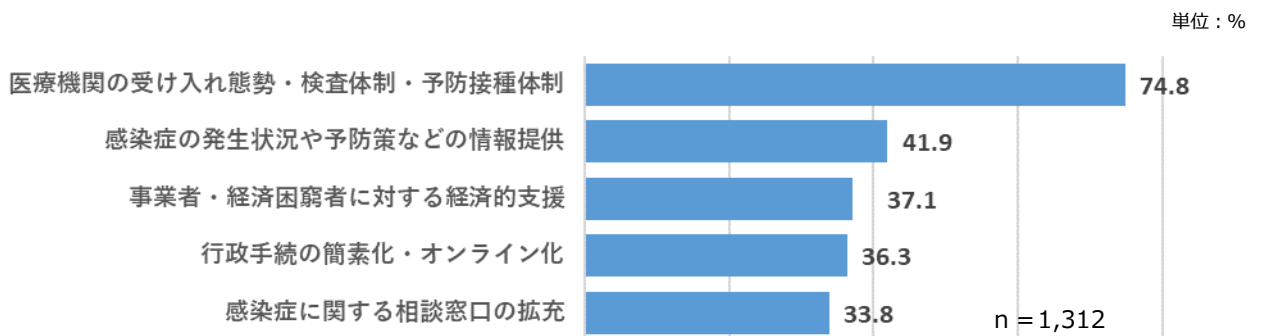
区健康づくり事業は、感染症対策はもとより、危機管理対策および疾病の早期発見・治療環境につながる平時からの保健医療体制の整備、区民の健康保持増進に関する事業の実施、自殺対策を含めたこころのケア、つながりを意識した支援事業等が急務であり、区民からも求められています(図表8)。

図表7 新型コロナウイルス感染拡大に伴う行動制限による生活への影響(上位5項目)



令和3年度板橋区区民意識意向調査報告書概要版より抜粋

図表8 新型コロナウイルス感染症による社会情勢の変化に伴い行政に求めるもの(上位5項目)



令和3年度板橋区区民意識意向調査報告書概要版より抜粋

(6)高齢者の健康

板橋区の国保特定健診データベース（KDB）システムの医療費分析によると、後期高齢者（75歳以上）の入院及び外来にかかった医療費は、「慢性腎臓病（透析あり）」が最も多く、次いで「骨折」となっています（図表9）。

また、国の「国民生活基礎調査」（令和元（2019）年）では、介護状態になる要因として「認知症」や「脳血管疾患」「高齢による衰弱」が上位となっています（図表10）。

認知症には、その原因によりいくつか種類がありますが、アルツハイマー型認知症に次いで多い脳血管性認知症は、高血圧や糖尿病などの生活習慣病が主な原因です。生活習慣病は、認知症の発症とも深く関係しているため、認知症予防の観点からも、成人期からの生活習慣病予防が重要であり、早期発見・早期治療と糖尿病重症化対策、低栄養予防等のフレイル対策が必要です。

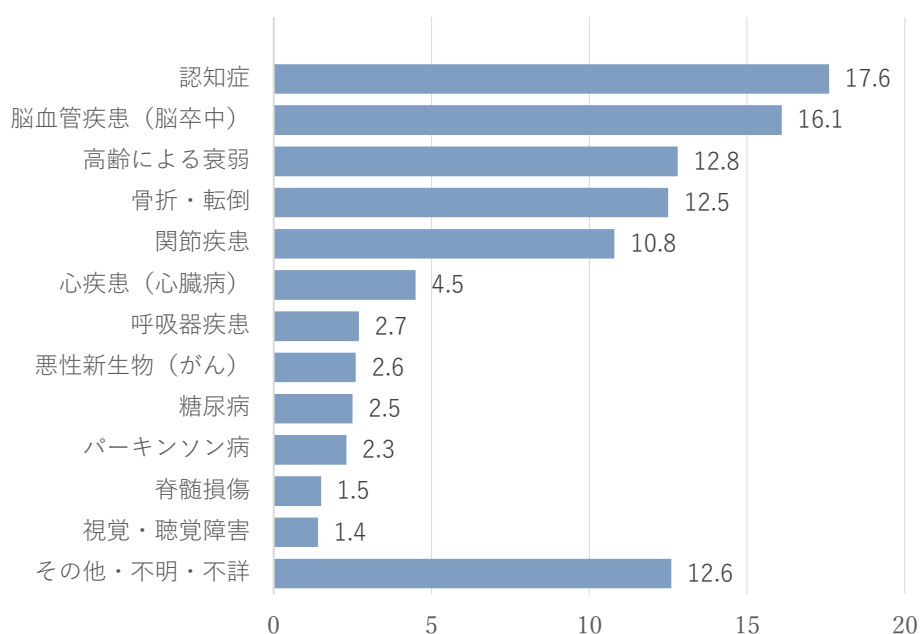
図表9 板橋区の後期高齢者の医療費（入院・外来） 上位10項目

1位	慢性腎臓病（透析あり）	4.8	6位	脳梗塞	3.2
2位	骨折	4.5	7位	骨粗しょう症	3.0
3位	不整脈	4.1	8位	高血圧症	2.9
4位	糖尿病	3.9	9位	肺がん	2.0
5位	関節疾患	3.7	10位	脂質異常症	1.8

単位：%

KDB「医療費分析（2）大、中、最小分類」令和3年度より作成

図表10 介護が必要となった主な原因 ※要支援者を含む



単位：%

出典：厚生労働省「国民生活基礎調査」（2019年）より作成

(7) データの利活用

施策や業務を効率的・効果的に進め、評価にも役立てられるツールとして、健診データや介護データベースなどの客観的データを活用する考え方が広がっています。

健康・保健分野においても、オンラインや SNS、アプリ等を活用して DX（デジタルトランスフォーメーション* 4）を推進し、また、介護との一体化（* 5）等の観点から、既存データや国保特定健診データベース（KDB）システム及び保健衛生システム等の各種システムから収集できるデータの活用が求められており、アンケート等の主観的データだけでなく、施策の効果が見えるようなアウトカム評価を取り入れていく必要があります。

板橋区の国保特定健診データベース（KDB）システムから得られる統計情報は、被保険者の受診勧奨や糖尿病等の重症化対策該当者の抽出、医療費適正化等に活用されており、「板橋区国民健康保険保健事業プラン 2023」で掲げる目標「生涯にわたる生活の質（QOL）の維持向上」は、健康プランの目標「健康寿命の延伸」にも通じています。区として一体的かつ根拠に基づく政策形成（EBPM* 6）のためにも重要なデータソースとして活用し、さらなる健康寿命の延伸をめざしていく必要があります。

3 追補版の作成

これまで述べてきたように、健康をめぐる区の状況として、高齢化に伴う疾患や新興感染症への対応のほか、年代や性別を考慮して生活習慣病対策を引き続き進めていくことが必要です。また、自分の健康は自分で守るという区民一人ひとりが自分ごととして健康づくりに取り組めるよう工夫するとともに、区民・地域・行政が一体となって後期行動計画で定めた目標達成に向け協働して取り組むことが不可欠です。

令和 6（2024）年度から開始する国の次期「国民健康づくり運動プラン」では、「全ての国民が健やかで心豊かに生活できる持続可能な社会の実現」のビジョンのもと、誰一人取り残さない実効性をもつ取組を展開していくとしています。そして、最上位の目標には、現行の「国民健康づくり運動プラン」から引き続き、「健康寿命の延伸」と「健康格差の縮小」を据えて、目標達成に向けて社会環境の質の向上と個人の行動変容を着実に進めるとしています。

板橋区においても、健康づくりに関し予想される社会変化や SDGs の動き、また、国の次期「健康づくり運動プラン」の方向性を踏まえて区民の行動目標達成を支援する事業を強化・推進していく必要があります。そのため、「区民の行動目標達成を支援する主な支援事業」に適した 26 事業を新たに追加・位置づけます。そして、DX 推進や SDGs 推進にも積極的に取り組み、PDCA サイクルに沿った効果的かつ効率的な事業の実施により、引き続き、健康プランの推進と「健康寿命の延伸」をめざします。

* 4 最新のデジタル技術を使って生活スタイルや働き方、事業等を良い方向に変革すること。

* 5 フレイル対策と介護予防事業を一体的に実施し、健康寿命の延伸（平均寿命との格差縮小）をめざすこと。また介護保険のデータベースと医療保険のデータベースとを連結・解析可能とすることで「より質の高い医療・介護サービスの提供」につなげる。

* 6 様々な事実やデータに基づく政策の立案や推進のこと。政策立案における意思決定の精度を上げるための手段(思考)として用いる。Evidence-Based Policy Making の頭文字をとったもの。

4 食育推進計画について

基本方針 食育推進項目

令和3(2021)年3月、国の「第4次食育推進基本計画」が示され、SDGs や新型コロナウイルス感染症を踏まえた「新たな日常」、デジタルツールの活用に対応した食育の推進という視点が示されました。

また、板橋区では令和3(2021)年度から食育を区内関連機関と連携しながら総合的かつ計画的に進めるため、食育推進連携会議を設置しました。「板橋区食育推進計画」として新たな視点を追加し、様々な関連機関との連携を図りながら区民の行動目標を達成するための食育推進事業を実施しています。

新たな視点 10 項目

- ◇ 家庭や地域と連携してライフステージに合わせた食育や健康づくりを進め、健康寿命を延伸する
- ◇ 新たな日常やニーズに対応した食育活動を推進する
- ◇ 食の安全に関する理解を深め、実践につなげる
- ◇ 地域の食環境整備を支援する
- ◇ 多角的に連携し、食育を推進する
- ◇ 地域での食育活動体験、交流、学習を推進・支援する
- ◇ 生産や流通体験を通じた食育を推進・支援する
- ◇ 地産地消の推進を支援する
- ◇ 伝統的な食文化を継承できるよう支援する
- ◇ SDGs の達成に貢献する食育を推進する

(2)追加事業の内容と主管課

事業名	事業内容	主管課
「板橋区新型コロナ健康相談窓口」の設置	新型コロナウイルス感染症の感染拡大に伴い、新型コロナウイルス感染症の電話相談窓口を設置し、区民からの問合せや健康相談、医療機関の相談等に対応する。	感染症対策課
予防接種の推進 (臨時接種)	新型コロナウイルス感染症の拡大及びまん延防止に対処し、区民の安心・安全を確保するため、新型コロナウイルスワクチン接種事業を実施する。	予防対策課
自殺対策における地域連携体制の整備	区内の保健、医療、福祉、教育等の関係機関と区が連携して自殺対策を総合的かつ効果的に推進するため、自殺対策地域協議会を中心にネットワークを構築する。	健康推進課
こころの健康に関する区民への啓発事業	9月、3月の自殺対策強化月間に合わせ、鉄道キャンペーン事業やゲートキーパー研修を実施することで、こころの健康に関する区民への啓発を行う。	健康推進課
国保特定健康診査	板橋区国民健康保険の被保険者のうち、40歳～74歳を対象にメタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）の予防に重点を置いた特定健康診査を実施する。	国保年金課
後期高齢者医療健康診査	75歳以上の後期高齢者医療の被保険者を対象に、生活習慣病を早期発見するための健康診査を、国民健康保険特定健康診査に準じて実施する。	国保年金課
国保糖尿病重症化予防事業	糖尿病が重症化するリスクの高い未受診者・治療中断者を医療に結びつけるとともに、糖尿病で通院する患者のうち重症化するリスクの高い者に対し、保健指導を行い、透析等による合併症を防止する。	国保年金課
熱中症予防対策 (普及啓発)	熱中症予防に関する周知啓発を行う。また、「熱中症一時休憩所」の設置や高齢者への訪問等（見守りネットワーク事業）により、区民に熱中症対策への注意喚起を行う。	健康推進課 おとしより保健福祉センター
産後ケア事業	産婦の心身のケアや育児支援を実施する。助産師が自宅を訪問する「訪問型」（平成30年度まで実施していた「産後の育児支援事業」から移行）と、産後120日までの母子が契約医療機関や助産所等に宿泊する「宿泊型」（令和元年度開始）がある。	健康推進課
子ども発達支援センター事業	乳幼児及び児童の発達障がいに特化した専門相談窓口として「板橋区子ども発達支援センター」を設置し（平成23年度設置）、本人及び保護者に対する発達障がいの早期発見、早期支援体制の充実を図っている。また、乳幼児の発達を支援する関係機関連絡会を開催し、有機的な連携体制を推進している。	健康推進課
発達障がい者支援センター事業	概ね16歳以上の発達障がいのある方が生きやすい社会を目指して、利用者一人ひとりの特性に合わせた障がいの理解、社会参加の場の提供、環境整備、普及啓発等の支援を行う。	障がいサービス課
健康ポイント事業の導入に向けた取組	スマートフォンの健康管理アプリを活用して、区民の運動習慣の動機付けと継続を支援することを目的に、健康ポイント事業の実施に向けて検討する。	健康推進課
食育推進連携会議	板橋区における食育を区内関連機関と連携しながら総合的かつ計画的に推進するための体制強化を図る。	健康推進課

事業名	事業内容	主管課
「いたばしパパ月間」実現に向けた調査・調整・実施・拡大	男性の家事・育児参画促進事業調査の実施やいたばしパパBOOKの発行、パネルやポスター掲示や講座の集中実施を行う。	男女社会参画課
フレイル予防対策	「シニア世代活動支援プロジェクト」の推進の一環としてフレイル（健康と要介護の中間状態）予防対策の事業。フレイル予防関連情報発信のため冊子を作成し周知する。また、フレイル予防のため、測定会や講演会を開催する。さらに測定会開催のためのサポーターの養成を行う。	長寿社会推進課
認知症サポーター養成講座関連事業	認知症になっても安心して暮らせるまちづくりをめざして、区民や事業所を対象に「認知症サポーター」養成講座を実施する。講座終了した商店などの事業所には「高齢者あんしん協力店」として登録する。	おとしより保健福祉センター
認知症の方を介護する家族への支援	認知症の方を介護する家族を対象に、認知症の理解と接し方を学ぶ講座を実施する。また、交流会を実施する。	おとしより保健福祉センター
認知症カフェ	認知症になっても暮らしやすい地域をつくるため、認知症の方や介護者家族、友人等誰でも参加でき、和やかに集うことができる「カフェ」の設置を支援する。利用により、情報や仲間が得られ、社会とつながる安心な場所や時間を提供する。	おとしより保健福祉センター
元気力測定会	区内在住の65歳以上で、要支援・要介護認定を受けていない方を対象に、元気力（生活機能）チェック、身体・体力・口腔機能測定、個別相談を実施する。	おとしより保健福祉センター
高齢者の暮らしを拓げる10の筋力トレーニング	地域の中で元気な方と虚弱な高齢者が一緒に週1回筋力トレーニングを行うグループを立ち上げ、介護予防による地域づくりをめざす。生活機能の改善や介護予防の効果が実証されている10種類の運動を行い、運動を継続することにより、転倒や閉じこもりを予防する。	おとしより保健福祉センター
休日医科診療の整備	休日における急病患者（主に内科・小児科）の診療を行うことにより、区民の健康及び生命を守り、併せて区民の不安を解消する。	健康推進課
休日歯科応急診療の整備	休日における急病患者（歯科）の診療を行うことにより、区民の健康及び生命を守り、併せて区民の不安を解消する。	健康推進課
小児平日夜間応急診療の整備	板橋区平日夜間応急こどもクリニックを開設し、平日夜間の時間帯（19時～22時）に15歳以下の小児科急病患者の初期診療を実施する。	健康推進課
休日調剤薬局開局事業	休日における急病患者（主に内科・小児科）の診療を行う休日医科診療に合わせ、薬局の休日開局を実施する。また、休日における災害時の医薬品の提供により、災害時にも対応する。	生活衛生課
在宅医療センター療養相談室	在宅療養を行っている、または在宅療養に移行する患者・家族等からの相談に対し、当該患者及び家族に適した医療、介護等のサービスが受けられるよう医療や介護資源の紹介及び連携確保を行い支援する。	健康推進課
在宅患者急変時後方支援病床確保事業	在宅患者の緊急一時的な治療のために病床を確保し、在宅患者の安定した療養生活を確保及び支援を行う。	健康推進課

参考 区民の行動目標の達成を支援する主な支援事業[ライフステージ別]

いたばし健康プラン後期行動計画2022(追補版)作成により、全推進事業をライフステージ別に分類すると、以下のようになります。網掛けは追加事業です。参考までにご覧ください。

(1)全世代 21 事業

事業名	事業名
歯科衛生教育（出張歯みがき指導）	防疫対策・結核予防
健康づくり協力店制度の推進	路上禁煙地区の設定
受動喫煙防止対策の推進	【追加】「板橋区新型コロナ健康相談窓口」の設置
歯科健康相談	【追加】予防接種の推進（臨時接種）
区民散策ツアー	【追加】熱中症予防対策（普及啓発）
いたばし健康まつり	【追加】食育推進連携会議
地域イベント等での栄養・食生活普及啓発活動	【追加】休日医科診療の整備
健康クッキング・食育推進のための教室	【追加】休日歯科応急診療の整備
いたばし食育・健康づくり協力店フェア	【追加】休日調剤薬局開局事業
保健師による家庭訪問および個別相談	【追加】在宅医療センター療養相談室
地域健康支援活動（出張健康教育）	

(2)乳幼児期(0～5歳) 22 事業

事業名	事業名
はじめての歯みがきひろば	区立保育園における食物アレルギー対策
歯科衛生相談室（乳幼児歯科健診）	予防接種の推進（定期接種）
1歳6か月児・3歳児 歯科健診	予防接種の推進（任意接種）
育児不安をかかえる母親等への支援	子どもなんでも相談
新生児等訪問指導（産後うつ病のスクリーニング）	親プログラム
早起きキャンペーン	子育て出張相談
食育情報紙発行	年齢別／生活習慣チェックシートの配布
げんキッズ菜園	保育園給食における食育事業の充実
乳幼児健康診査	【追加】産後ケア事業
育児相談・出張育児相談	【追加】子ども発達支援センター事業
離乳食講習会	【追加】小児平日夜間応急診療の整備

(3)学齢期・青年期(6歳～19歳) 24 事業

事業名	事業名
年齢別／生活習慣チェックシート配布	子どもなんでも相談
食育情報紙発行	ひきこもり相談・家族教室
防衛体力の向上に向けた健康教育・食育の推進と啓発	親プログラム
学校給食における安全対策の充実	ワーク・ライフ・バランス推進企業表彰
学校給食における食育事業の充実	ゆるやかご近助さん養成講座
プロスポーツチーム・トップアスリートによる教室	風しん抗体検査
中学生の健康支援	【追加】自殺対策における地域連携体制の整備
HIV・エイズ等性感染症の予防	【追加】こころの健康に関する区民への啓発事業
予防接種の推進（定期接種）	【追加】発達障がい者支援センター事業
予防接種の推進（任意接種）	【追加】認知症サポーター養成講座関連事業
肝炎ウイルス検診（B型、C型肝炎ウイルス）	【追加】認知症カフェ
歯科衛生相談室（女性歯科健診）	【追加】小児平日夜間応急診療の整備

(4)成人期(20歳~64歳) 44事業

事業名	事業名
妊婦・出産ナビゲーション事業	うつ病家族教室
母親学級および両親学級	HIV・エイズ等性感染症の予防
歯科衛生教育(母親学級)	肝炎ウイルス検診(B型、C型肝炎ウイルス)
歯科衛生相談室(女性歯科健診)	ワーク・ライフ・バランス推進企業表彰
はじめての歯みがきひろば	国民健康保険特定保健指導
新生児等訪問指導(産後うつ病のスクリーニング)	健康づくりひろめ隊
離乳食講習会	ひきこもり相談・家族教室
ゆるやかご近助さん養成講座	こころの健康サポーターの活動支援
栄養管理講習会	各種健(検)診
食育関連指導者等育成・支援	【追加】「いたばしパパ月間」実現に向けた調査・調整・実施・拡大
女性健康支援事業(相談事業・健康づくり支援)	【追加】自殺対策における地域連携体制の整備
風しん抗体検査	【追加】こころの健康に関する区民への啓発事業
予防接種の推進(任意接種)	【追加】国保特定健康診査
精神保健教育	【追加】発達障がい者支援センター事業
いたばし健康ネットの運営	【追加】国保糖尿病重症化予防事業
区民健康なんでも相談	【追加】産後ケア事業
健康教育(COPD講演会等)	【追加】フレイル予防対策
早起きキャンペーン	【追加】健康ポイント事業の導入に向けた取組
精神保健福祉相談	【追加】認知症サポーター養成講座関連事業
自殺対策事業	【追加】認知症の方を介護する家族への支援
お酒の悩み相談会	【追加】認知症カフェ
こころの健康づくり講座	【追加】在宅患者急変時後方支援病床確保事業

(5)シニア期(65歳以上) 37事業

事業名	事業名
介護予防活動団体支援事業	各種健(検)診
ワーク・ライフ・バランス推進企業表彰	はすのみ教室
HIV・エイズ等性感染症の予防	公衆浴場活用介護予防事業
在宅高齢者食生活支援事業	【追加】自殺対策における地域連携体制の整備
見守りネットワーク	【追加】こころの健康に関する区民への啓発事業
閉じこもり・認知症予防支援事業(健康講座、認知症予防プログラム等)	【追加】国保特定健康診査
介護予防サポーター・支援	【追加】後期高齢者医療健康診査
生活機能向上支援事業(お口の健康コース)	【追加】国保糖尿病重症化予防事業
生活機能向上支援事業(食事のできる体づくりコース) 口腔・低栄養予防	【追加】健康ポイント事業の導入に向けた取組
生活機能向上支援事業(運動コース)	【追加】発達障がい者支援センター事業
住民主体型サービス補助事業	【追加】フレイル予防対策
ウェルネス活動推進団体支援事業	【追加】認知症サポーター養成講座関連事業
国民健康保険特定保健指導	【追加】認知症の方を介護する家族への支援
肝炎ウイルス検診(B型、C型肝炎ウイルス)	【追加】認知症カフェ
予防接種の推進(定期接種)	【追加】元気力測定会
高齢者日常生活用具給付事業(シルバーカー)	【追加】高齢者の暮らしを拓げる10の筋力トレーニング
ゆるやかご近助さん養成講座	【追加】在宅患者急変時後方支援病床確保事業
生活支援体制整備事業	【追加】「いたばしパパ月間」実現に向けた調査・調整・実施・拡大
認知症予防事業	

いたばし健康プラン後期行動計画2022<追補版>

令和5(2023)年3月

板橋区健康生きがい部健康推進課

電話:03-3579-2302

FAX:03-3962-7834

ki-kenkan@city.itabashi.tokyo.jp

刊行物番号 R4-135