

1 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。

2 板橋区の主な取組

いたPay健康ポイントを活用した健康づくり活動の促進

「いたばしPay」の健康機能を利用し、歩数や健康データの入力などの健康づくり活動に対して、「いたPay健康ポイント」を付与している。令和7年度からは、新たに健（検）診の受診状況を記録した方へポイントを付与し、自身の健康管理と受診勧奨につなげている。



野菜摂取量充足度推定機器を用いた、バランスの良い食生活の推進

LED光源に手をかざし、野菜摂取の状態を数値で示す機器を導入した。日頃の食事のとり方を簡単な測定で見える化し、食育推進、食育連携に活用している。



心のサポーター養成研修

地域や職場でメンタルヘルスの問題を抱える人や家族に対して手助けする人（心のサポーター）の養成研修を実施し、地域における普及啓発と、精神疾患の予防や早期介入につなげている。



「おやこ」を支える多様な育児支援

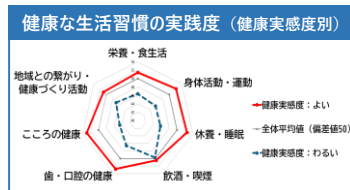
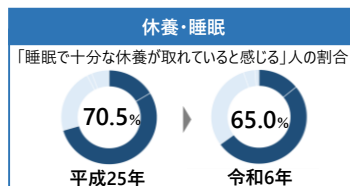
妊娠から出産、子育てまで、切れ目のない支援体制を構築している。オンライン妊婦面接（右図）の導入やICT機器を活用した多言語対応、多様な講座の開催など、時代に対応した支援を展開している。



3 現状の課題

新たな健康課題への対応（睡眠・こころの健康など）

- 板橋区区民健康意識調査の結果、近年、睡眠による休養の不足が顕在化している。
- 区計画の行動目標「こころの病気に関心をもつ」等では数値の改善が見られるものの、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。



多様な要因による健康格差への対応

- 年齢や性別、普段の生活習慣の違いなどによる、健康格差が課題となっている。特に、健康実感度がよくない人ほど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。

4 基本理念・取組の方向性

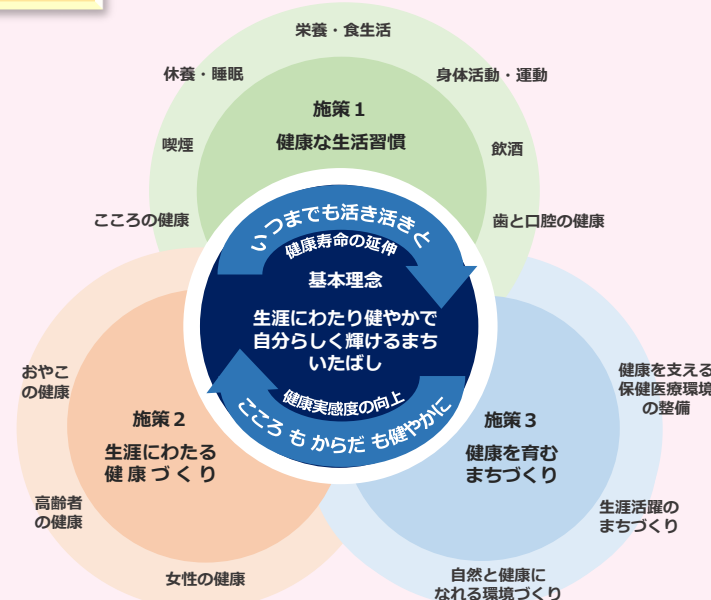
基本理念

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 ～

【仮称】いたばし健康プラン2030では、「健康」について、単に病気がないという状態だけではなく、誰もが自分にあった健康づくりに取り組み、自分らしく健やかに生活できる姿をめざす。

施策体系



健康づくりを推進する3つの視点

DXの推進

いたPay健康ポイントの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を推進する。

ブランド戦略

絵本をモチーフとした母子健康手帳や自殺対策絵本の作成など、区のブランドである「絵本」を活用した、親しみやすくな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の支援、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。

【仮称】いのちを支える地域づくり計画2030の骨子案について

1 計画策定の趣旨・目的

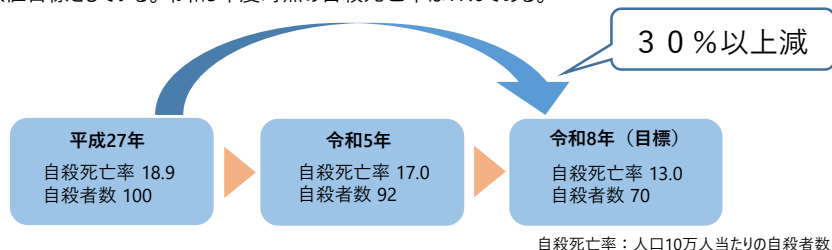
- 区では、令和2年度に「いのちを支える地域づくり計画2022」、そして令和5年度に「いのちを支える地域づくり計画2025板橋区自殺予防対策」（以下「現計画」という）を策定し、自殺対策に取り組んできた。
- 国内の自殺者数は、令和6年が20,320人となり、長い期間で見ると減少傾向にあるが、小中高生の自殺者数は、令和6年が529人で過去最多となる等、新たな課題が生じている。
- 自殺対策の本質が生きていることの支援にあることを改めて確認し、「誰も自殺に追い込まれることのない社会の実現」に向けて【仮称】いのちを支える地域づくり計画2030を策定する。

2 これまでの取組

現計画では、令和5年度から令和7年度までを計画期間として、新規事業を含む延べ136事業を計画の対象として実施している。

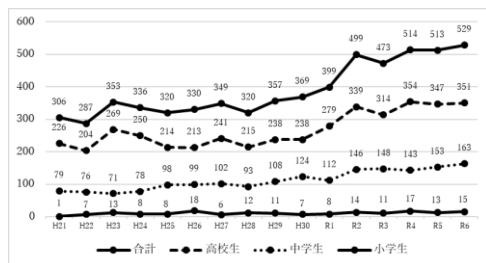
数値目標の達成状況

現計画では、平成27年の自殺死亡率18.9を30%以上減少させ、令和8年度までに自殺死亡率13.0とすることを数値目標としている。令和5年度時点の自殺死亡率は17.0である。



3 現状の課題

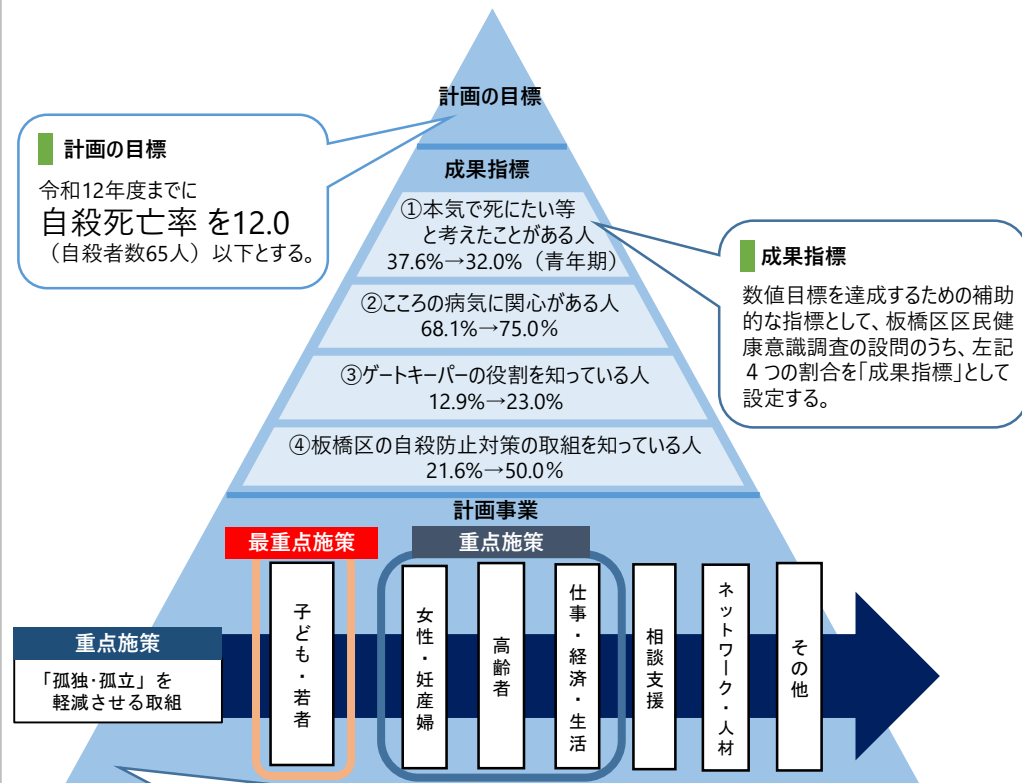
図「全国における小中高生の自殺者数の推移」



- 全国における令和6年の小中高生の自殺者数は529人で、前年より16人増加した。（図 参照）
- 板橋区における令和5年の0～19歳の自殺数は6人（9歳以下0人）で、前年より3人増加した。平成30年以降、0～19歳の自殺者数に占める15～19歳の割合が大きくなっている。
- 令和6年度板橋区国民健康意識調査では、いずれの年代においても、本気で死にたい等と考えた経験がある人のうち、半数以上が家族等に「相談したことはない」と回答している。
- 周囲に相談することなくストレスを抱え込んでしまう恐れのある人が少なくないことから、孤独・孤立の視点を含む対策が重要である。

4 基本理念・目標・施策体系

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」



計画事業

- 現計画の延べ136事業を中心に、事業を①子ども・若者、②女性・妊産婦、③高齢者、④仕事・経済・生活、⑤相談支援、⑥ネットワーク・人材、⑦その他に分類し、以下の4つを重点施策とする。

	施策群	現状・課題
最重点	「子ども・若者」	全国における子ども・若者の自殺者数が増加しており、板橋区においても同様の傾向にある
重点	「女性・妊産婦」	女性の自殺者数は横ばいであり（区）、妊産婦の死亡理由としては自殺が最も多い（全国）
	「高齢者」	退職や死別・身体疾患を理由に自殺に至る高齢者が多い（※1）
	「仕事・経済・生活」	仕事の失敗や過労・非正規雇用による生活苦を背景に、自殺に至ることが多い（※2）

※1・2 参考：「地域自殺実態プロフィール2024」

- 年齢や性別を問わず一定数の方が周囲に相談することなく1人で抱え込んでいると考えられるため、「孤独・孤立」を軽減させる事業（例：相談支援等）についても重点施策に含め、施策横断的な視点から自殺対策を推進する。