

基本的な考え方

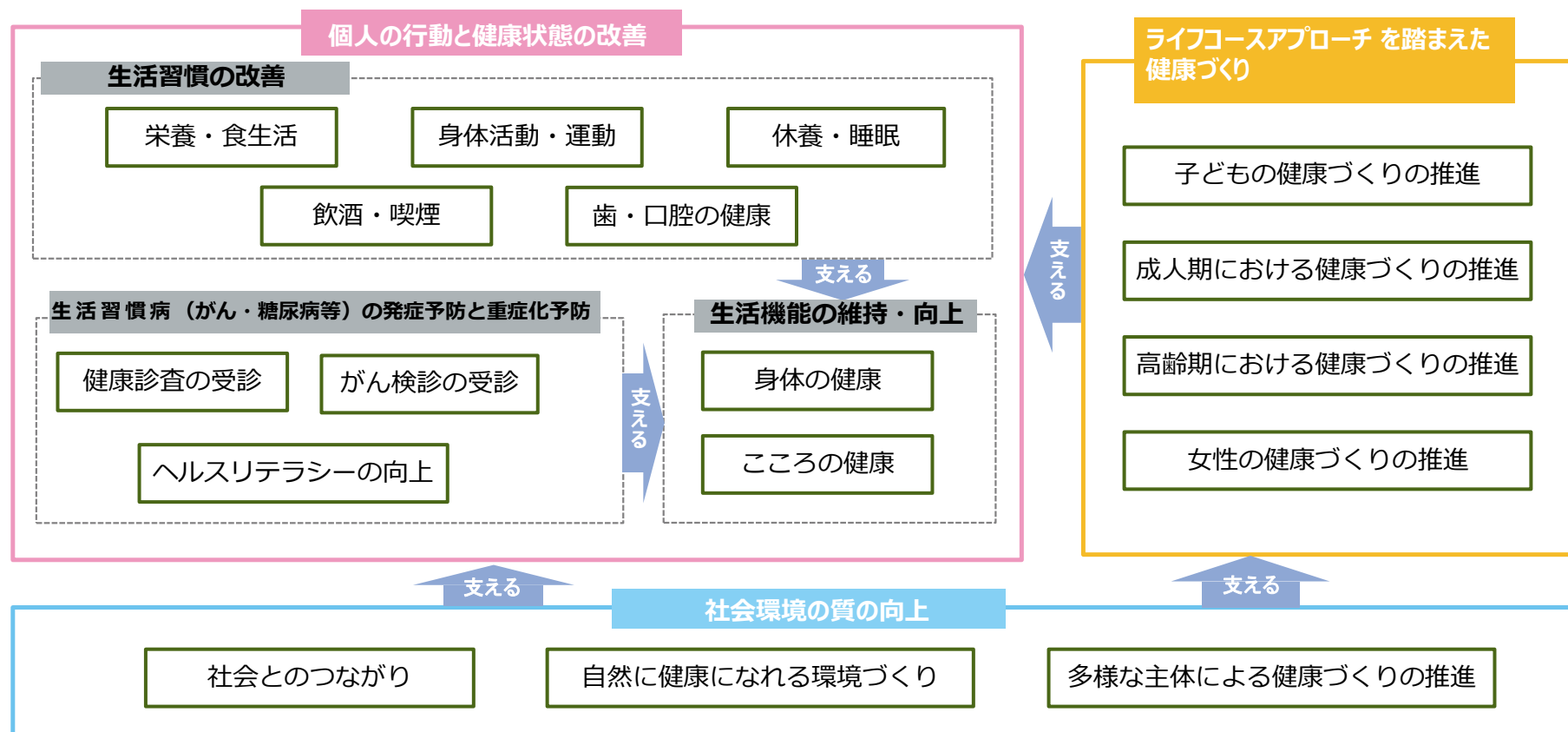
杉並区では、「誰もが生涯にわたり、健やかで心豊かに暮らすことができる持続可能な社会」を目指しています。

そんな社会を実現していくためには、身体的だけでなく、精神的にも健康であること、そして社会的にもつながりを持ち、よりよく生活できる環境を作っていくことが必要です。



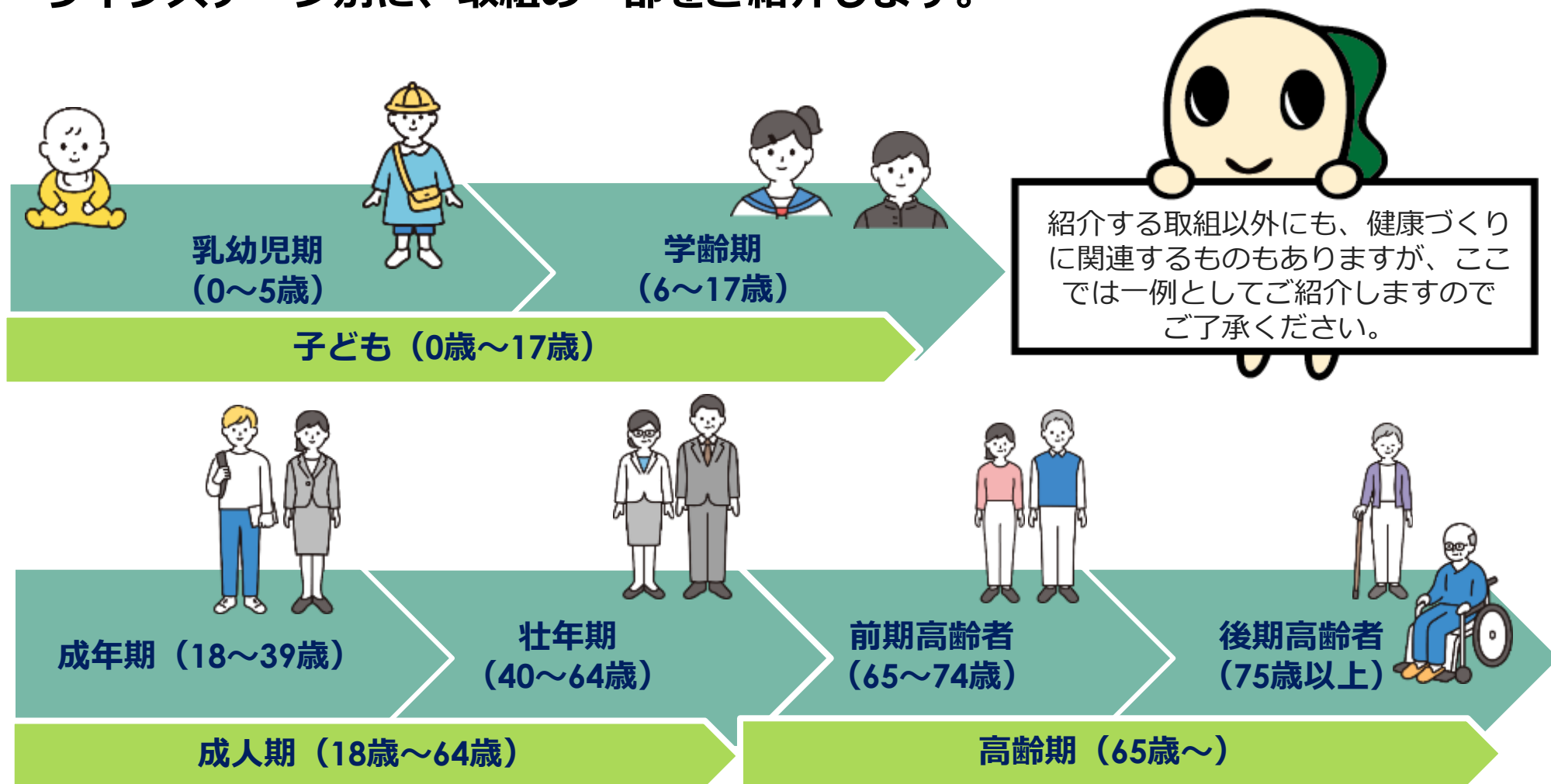
基本的な考え方

健康寿命の延伸を目指すうえでの、健康づくり事業の体系図



健康づくりの主な取り組み

杉並区では、健康づくりに関する様々な取組を実施しておりますが、ライフステージ別に、取組の一部をご紹介します。



子ども（0～17歳）

成人期（18～64歳）

高齢期（65歳～）

乳幼児期
（0～5歳）

・ すこやか赤ちゃん訪問

・・・保護者の方が安心して子育てができるよう、
生後4か月までの赤ちゃんがいる全ての
ご家庭に保健師または助産師が訪問



- ・ 産後ケア事業
- ・ 乳幼児健康診査等
- ・ 育児相談、離乳食講習会、乳幼児歯科相談
- ・ 保健指導、個別相談 など



乳幼児期
（0～5歳）

学齢期
（6～17歳）



- ・ 保育所、幼稚園、学校等での活動や教育
- ・ 健康診査、歯科健診、口腔保健指導
- ・ 給食等を通じた食育活動



学齢期
（6～17歳）

- ・ すぎなみ朝ベジごはんメニューコンテスト（中学2年生）
- ・ 中学校対抗駅伝大会
- ・ 20歳未満の飲酒、喫煙防止対策



子ども（0～17歳）

成人期（18～64歳）

高齢期（65歳～）

生活習慣病予防

- ・ 生活習慣病予防に関する講座、セミナーの実施
…歯周疾患予防教室、糖尿病予防教室、地域食育推進教室 など
- ・ 動画配信、パンフレット、ポスター等などによる普及啓発
- ・ 健康診断等の受診勧奨



自然に健康になれる環境づくり

- ・ 健康アプリの実施
…令和7年10月より新たな健康アプリを導入予定
- ・ 健康づくり表彰の実施
- ・ 地域団体との協働イベント事業の実施
…区民健康フォーラム、よい歯健口フェスティバル
- ・ すぎなみ健康チャンネル（YouTube）の配信



子ども（0～17歳）

成人期（18～64歳）

高齢期（65歳～）

介護予防

- ・ 介護予防事業の実施

…介護予防講習会、足腰げんき教室、らくらく歩行筋トレ教室、わがまち一番体操、栄養満点サロン、地域ささえ愛グループ支援、専門職による相談支援 など

- ・ 長寿応援ポイント事業

…介護予防活動などへ高齢者が参加し、ポイントをためて、区内共通商品券と交換できる制度



認知症施策

- ・ 認知症に関する普及・啓発の実施

（認知症サポーター養成講座、認知症予防・共生講座など）

- ・ もの忘れ予防検診、もの忘れ相談の実施



子ども（0～17歳）

成人期（18～64歳）

高齢期（65歳～）

スポーツ・運動・健康講座

- ・ 区立スポーツ施設の運営
- ・ 健康講座、健康増進教室、スポーツ教室等の実施
- ・ ウォーキングマップ等の作成



栄養・食育

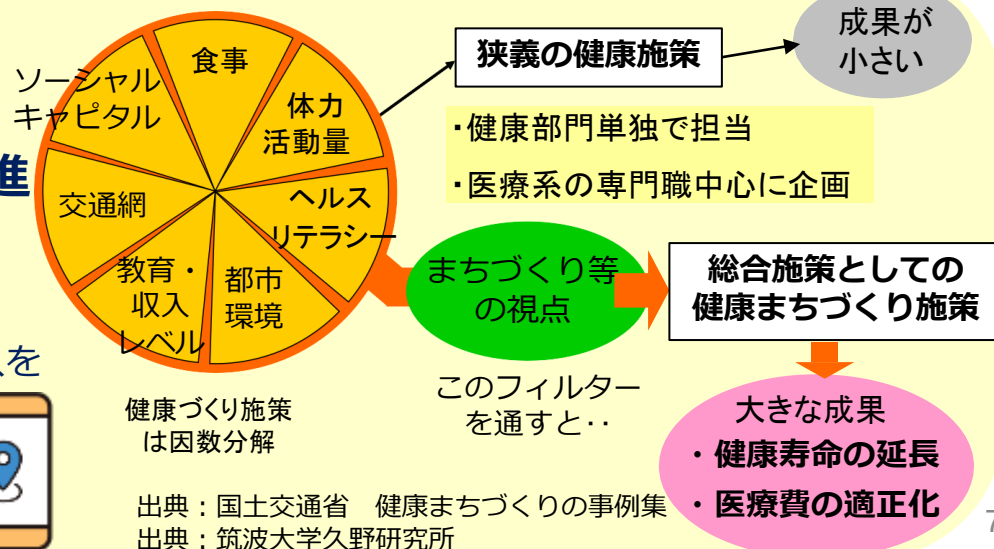
- ・ 動画配信、野菜のレシピ集配布
- ・ 食育推進ボランティアの活動・支援
- ・ 健康づくり応援店の登録
- ・ ヘルシーメニュー店の紹介
- ・ 民間事業者との協働事業の実施



健康づくりを支援する社会環境の整備

- ・ 健康スポット（全自動血圧計等）の設置
- ・ 公園に健康器具の設置
- ・ ユニバーサルデザインなまちづくりの推進
- ・ MaaSシステム「ちかくも」の活用

…MaaSとは、ICT活用による移動をスムーズにつなぐ新たな移動の概念。又は様々な移動サービスを1つに統合させた新たなモビリティサービス



子ども（0～17歳）

成人期（18～64歳）

高齢期（65歳～）

女性の健康相談の実施

・ LINEを活用した健康相談

・・・LINEを活用し、不妊相談のほか、女性のライフステージ毎の健康づくりや月経、PMS、思春期、周産期、婦人科疾患、更年期、緊急避妊等の悩みに関して匿名等で相談できる窓口



参考：「母性看護学」宮里和子著 医学芸術社、厚生労働省ホームページ（第3回 女性の健康づくり推進懇談会の資料）等

女性の健康事業

- ・ **女性の健康週間（3/1～3/8）を活用した、展示会・骨密度測定などの測定会の実施**
- ・ 女性の健康に関する講座、健康教室の実施
- ・ 乳がん、子宮頸がん検診の実施



子ども（0～17歳）

成人期（18～64歳）

高齢期（65歳～）

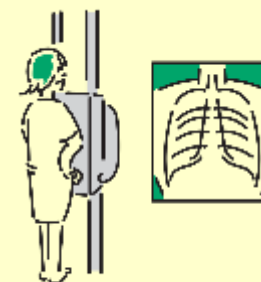
区民健診・特定保健指導

- ・ 区民健診等の実施
- ・ 特定保健指導の実施
- ・ かかりつけ医・薬局等の普及・定着
- ・ 健診データから糖尿病予備軍、重度歯周病の方へ通知し、相談支援



がん予防対策

- ・ 禁煙支援
- ・ がん予防教室の実施
- ・ ウイルス検査やワクチン接種の体制整備
- ・ がん検診の実施



＜胃がん健診・肺がん健診・大腸がん健診・子宮頸がん検診・乳がん検診＞

子ども（0～17歳）

成人期（18～64歳）

高齢期（65歳～）

心の健康

〇うつ病対策

- ・産後うつ対策
- ・個別相談の実施

〇精神保健

- ・精神保健学級の実施
- ・普及啓発の実施
- ・心の健康相談（精神科専門医・保健師・精神保健福祉士による面談等の実施）



その他 健康事業

- ・すぎなみ健康サイト (区公式HP)での情報発信
- ・AEDの設置、救急救命講習の実施
- ・健康づくり組織・団体活動支援
- ・クイズラリーの実施
- ・熱中症予防対策（涼み処の設置など）



子ども（0～17歳）

成人期（18～64歳）

高齢期（65歳～）

社会的なつながりの支援

- ・ 子育て世帯の集いの場

…つどいの広場、ゆうキッズ、子ども・子育てプラザ など

- ・ 高齢者の交流の場

…ゆうゆう館、いきいきクラブ など

- ・ 障害のある方の日中活動の場

… 「ふれあい広場」 など

- ・ 健康づくりに関する活動の場

…健康づくり自主グループ、地域ささえ愛グループ、公園から歩く会など

- ・ 地域に関する学びの場

… すぎなみ地域大学、 すぎなみ大人塾 など

