

第1章

健康づくりと保健医療体制の充実

第1節 生涯を通じた健康づくり

- 1-1-1 がん対策の推進
- 1-1-2 たばこ対策・慢性閉塞性肺疾患（COPD）予防
- 1-1-3 生活習慣の改善
- 1-1-4 食を通じた健康づくり
- 1-1-5 自殺対策の推進
- 1-1-6 妊娠期からの切れ目のない子育て支援
- 1-1-7 歯と口腔の健康づくり
- 1-1-8 様々な主体による健康づくり

第2節 保健・医療・福祉の総合的な推進

- 1-2-1 高齢者への支援
- 1-2-2 障害者への支援
- 1-2-3 難病患者への支援
- 1-2-4 精神障害者への支援
- 1-2-5 在宅療養の推進
- 1-2-6 医療連携体制の推進

1-1-1 がん対策の推進

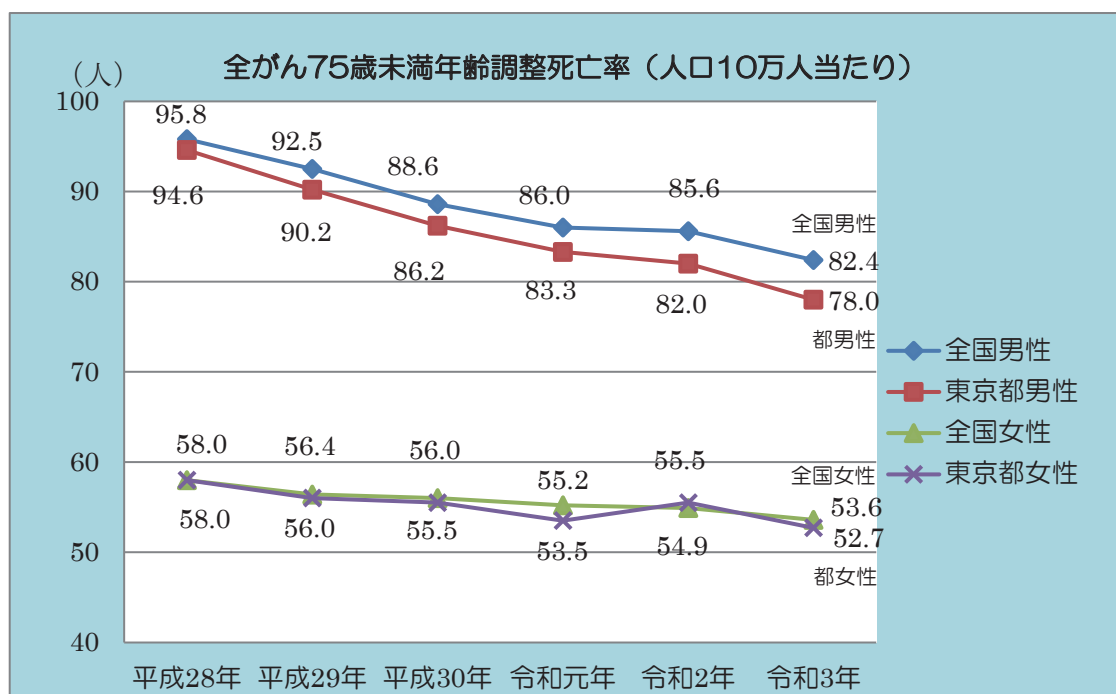
【現 状】

1 がんによる死亡

○ 我が国において、がんは、昭和 56 年より死因の第一位であり、令和 4 年には全死亡者の約 25% ががんで亡くなっている状況です。

都においても、がんによる死亡数は増加しており、令和 4 年には、全死亡者の約 25% を占め、南多摩保健医療圏でも約 25% ががんで亡くなっています（令和 4 年人口動態統計（東京都）より算出）。

一方、がんの発生率は年齢が上がるとともに増加するため、がんによる死亡率を高齢化の影響を除去した「75 歳未満年齢調整死亡率^{*1}」でみると、令和 2 年のみ都の女性の数値が上昇しているものの、国・都ともに少しずつ減少傾向にあります。



出典：国立がん研究センター がん情報サービス「がん統計」より

○ 令和 3 年の部位別がんの死亡者数は、都においては、男性では、肺がん、大腸がん、胃がん、膵がんの順に、女性では、肺がん、大腸がん、膵がん、乳がんの順に多く、全国と比較すると、女性の乳がんの割合が高くなっています（がんの統計 2023（公益財団法人がん研究振興財団）、令和 3 年人口動態統計（福祉保健局）より算出）。

南多摩保健医療圏の令和 3 年標準化死亡比^{*2} は、都を 100 とすると、乳がん、子宮がんが高い状況にあり、胃がん、大腸がん、肺がんにおいては、男女ともに都より低い状況です。（令和 3 年人口動態統計（福祉保健局）より算出）

2 がん対策に係る法制度や取組

○ 国においては、平成 28 年 12 月、「がん対策基本法の一部を改正する法律」が施行され、がん対策を総合的・計画的に推進するための基本的施策が拡充されました。

また、令和5年度から令和10年度（2028年度）までの第4期がん対策推進基本計画では、「誰一人取り残さないがん対策を推進し、全ての国民とがんの克服を目指す。」を全体目標としており、全体目標の下に「がん予防」、「がん医療」及び「がんとの共生」の分野別目標を定め、これらの3本の柱に沿った総合的ながん対策を推進するとしています。

○ 都では、がん対策基本法に基づき、都における総合的ながん対策計画である「東京都がん対策推進計画」を、令和6年3月に改定しました。この計画では、科学的根拠に基づくがん予防・検診の充実を図るとともに、都内のどこに住んでいても適切な診断・治療にスムーズにアクセスできる体制づくりやライフステージに応じた患者・家族支援を進めるなど、総合的ながん対策を推進していくとしています。

○ 国及び都は、がん患者が、居住する地域においてそのがんの状態に応じた適切ながん医療を受けられるよう、がん診療連携拠点病院等を整備しています。

【南多摩保健医療圏におけるがん診療連携拠点病院等】

（令和5年4月1日現在）

地域がん診療連携拠点病院	東京医科大学八王子医療センター 東海大学医学部附属八王子病院
東京都がん診療連携拠点病院	日本医科大学多摩永山病院
東京都がん診療連携協力病院	地方独立行政法人東京都立病院機構東京都立多摩南部地域病院 （大腸がん）

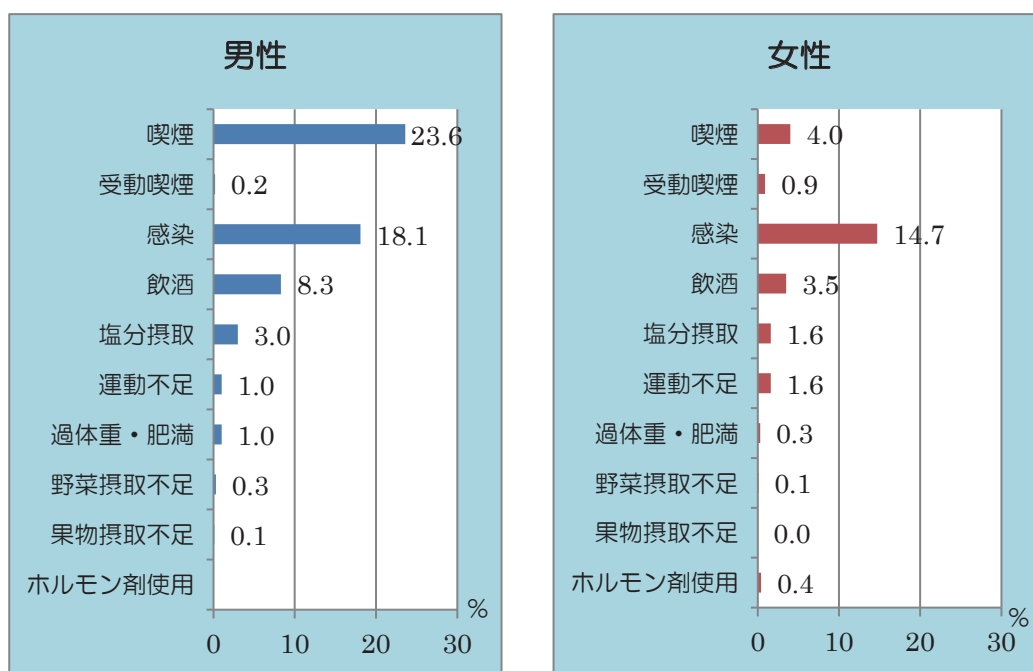
○ また、都は、科学的根拠に基づくがん検診とその精度管理が実施され、がん検診の質の向上が図られるよう、「東京都がん検診の精度管理のための技術的指針」を定め、「精度管理評価事業※4」等により市町村におけるがん検診を支援するほか、がん検診事業担当者会を開催しています。

○ 南多摩保健医療圏の各市では、がん対策に係る条例や計画等の策定等を行い、各市の実情に合わせたがん対策を実施しています。

3 がんと生活習慣

○ がんに罹ることを完全に防ぐことはできませんが、がん罹患には、喫煙、食事、運動等の生活習慣及びウイルス、細菌の感染が関与することが明らかになっています。

【日本人のがんの原因】



出典：国立がん研究センター がん情報サービス 科学的根拠に基づくがん予防より

○ たばこを吸わない、節酒する、食生活を見直す、身体を動かす、適正体重の維持などの健康習慣を実践することで、がんになるリスクの低下が期待できます。成人だけでなく、子供を含め、科学的根拠に基づいたがん予防や医療に関する普及啓発の推進を図ることが重要です。

○ 文部科学省は、平成29年3月及び平成30年3月に、学校教育法に基づく中学校と高等学校の学習指導要領を改訂し、保健体育で生活習慣病等の予防と回復等の指導で、がんについても取り扱うものとして定めています（中学校は令和3年度より全面施行、高等学校は令和4年度入学者より施行）。

4 がん検診

○ がん検診の目的は、がんを早期に発見し、適切な治療を行うことで、がんによる死亡を減少させることであり、①科学的根拠に基づく検診を、②精度管理のもとで、③多くの人に受けてもらうことが必要です。

さらに、がん検診を受けた結果、精密検査が必要と判断された受診者全てが精密検査を受診することが大切であり、精密検査の受診状況を把握する必要があります。

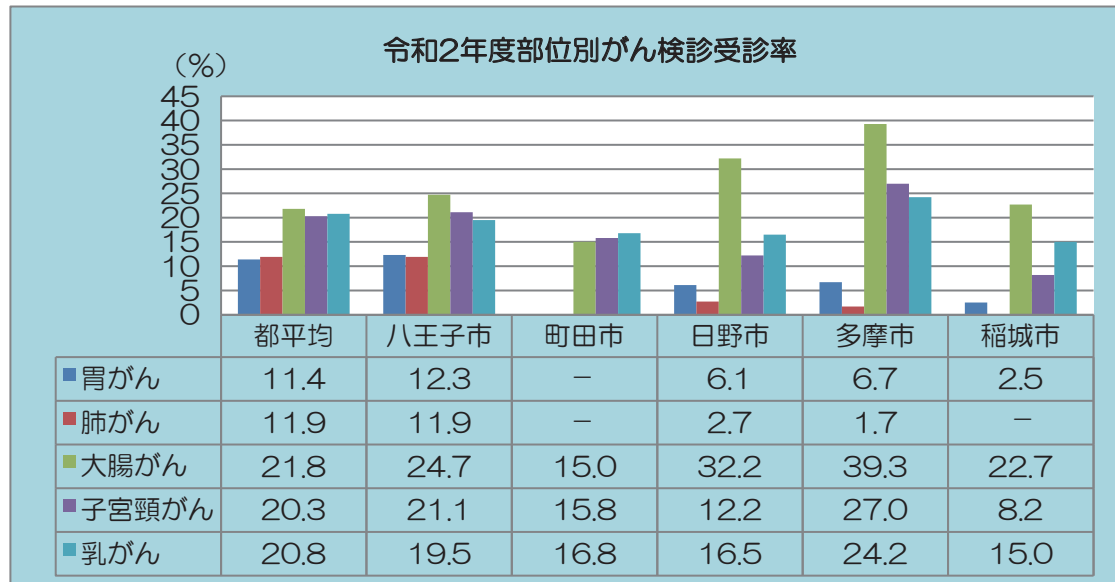
○ 南多摩保健医療圏における令和2年度の各自治体が実施するがん検診受診率は、大腸がん検診については、東京都平均を上回っている市が多い一方、肺がん検診と乳がん検診については、東京都平均を下回っている市が多くなっています。

また、同年の精密検査受診率（精密検診が必要と判断された人のうち精密検査を受けた人の割合）は、胃がん検診（X線・内視鏡）、肺がん検診、子宮頸がん検診、乳がん検診については、精度管理評価事業の対象となる全ての市で国の示す許容値（70%以上。乳がんは

80%)を満たしています。

さらに、同年の精密検査結果未把握率（市が精密検査を受診した人の受診結果を把握できなかった割合）は、胃がん検診(内視鏡)、肺がん検診については、全ての市で国の示す許容値（10%以下）を満たしています。

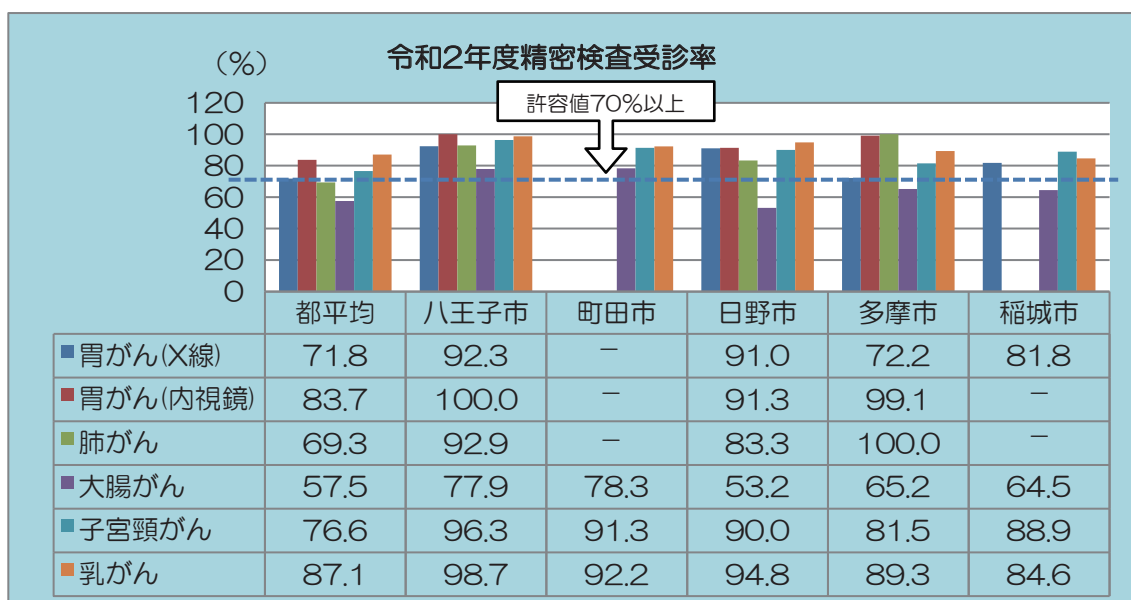
なお、東京都保健医療計画第八次改定では、①市町村や職域における検診受診率目標60%（5がん）、②全区市町村における科学的根拠に基づく検診の実施、③プロセス指標における精密検査受診率目標90%（5がん）としています。



出典：令和4年度東京都がん検診精度管理評価事業から作成

注）町田市は、胃がん検診において国の指針以外の方法のみ提供。肺がん検診は未実施（成人健診として実施）

注）稲城市は、肺がん検診において国の指針以外の方法のみ提供

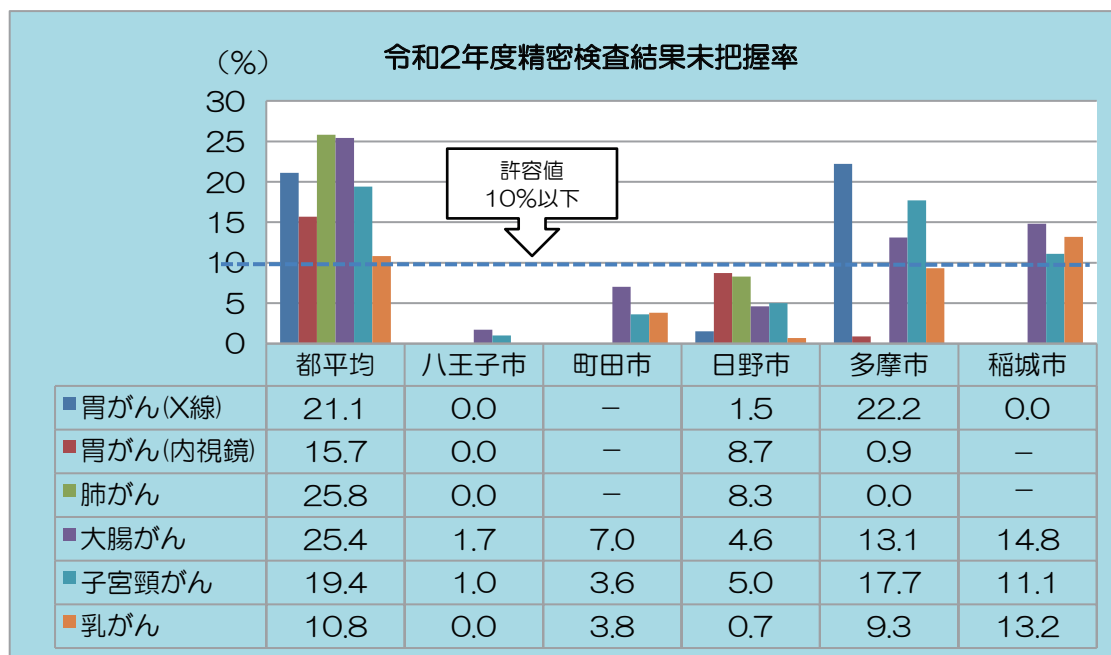


出典：令和4年度東京都がん検診精度管理評価事業から作成

注）町田市は、胃がん検診において国の指針以外の方法のみ提供。肺がん検診は未実施（成人健診として実施）

注）稲城市は、胃がん検診はエックス線のみ。肺がん検診は国の指針以外の方法のみ提供。

注）乳がんは許容値80%以上



出典：令和4年度東京都がん検診精度管理評価事業から作成

注) 町田市は、胃がん検診において国の指針以外の方法のみ提供。肺がん検診は未実施（成人健診として実施）

注) 稲城市は、胃がん検診はエックス線のみ。肺がん検診は国の指針以外の方法のみ提供。

5 がん患者・家族への支援

- がん患者の増加、医療の進歩とともに、がんの治療をしながら就学・就労を継続するなど、がんとの共生に向けた基盤整備や支援が求められています。

都では、がん患者やその家族、地域の医療機関等からの相談に対応する窓口として、国及び都が指定するがん診療連携拠点病院に、「がん相談支援センター」を設置しています。

また、令和4年に「がんになった従業員の治療と仕事の両立支援サポートブック」を、令和5年に「がんになった従業員の治療と仕事の両立支援のための企業向け研修用教材」を作成しています。

- 労働基準監督署では、事業場が、治療が必要な疾病を抱える方々に対して、適切な就業上の措置や治療に対する配慮を行い、治療と仕事が両立できるようにするため、「事業場における治療と仕事の両立支援のためのガイドライン」※5の周知徹底に取り組んでいます。

【課題】

- あらゆる年代に向けたがん予防に関する正しい知識の普及啓発
- 性別・年齢等に係る特定のがん及びその予防に関する啓発
- 早期発見のためのがん検診の質の更なる向上と受診率の向上
- 要精密検査となった受診者への確実な受診勧奨
- がん患者・家族への支援

【今後の取組】

1 科学的根拠に基づいたがん予防に関する知識の普及啓発（がん教育を含む。）

- （１）市は、科学的根拠に基づくがんのリスクを下げるための生活習慣に関する知識の普及啓発を行うとともに、生活習慣を改善しやすい環境づくりを推進します。
- （２）市及び都保健所は、性別・年齢等に係る特定のがん及びその予防に関する啓発を、ピンクリボンキャンペーン、女性の健康週間等様々な機会をとらえて実施します。また、生活習慣に係る特定のがんの予防についても啓発を実施します（禁煙週間等）。
- （３）市は、学校教育等と連携し、若い世代からがんを予防するための健康教育を行います。
- （４）市及び都保健所は、普及啓発の取組を推進するために、地域の関係機関との連携を強化します（職域連携含む。）。

2 がんの早期発見の取組（科学的根拠に基づく検診・質の向上）

- （１）市は、「東京都がん検診の精度管理のための技術的指針」や「精度管理評価事業」を活用し、精度管理のための更なる体制整備を行います。
- （２）市は、市民が受診しやすいがん検診の体制整備を行い、受診率の向上に努めます。
- （３）市は、市民のがん検診に関する理解の促進を図り、がん検診受診率及び精密検査受診率の向上と精密検査結果未把握率の改善に取り組みます。

3 がん患者・家族への支援

市は、在宅療養支援窓口におけるがん患者の療養相談について、がん相談支援センターとの連携を図るなど、がん患者・家族を支援する取組を実施します。

【重点プラン】

2 がんの早期発見の取組（科学的根拠に基づく検診・質の向上）

【指標】

受診率・精密検査受診率の向上に向けた取組 ⇒ 充実する

- ※1 年齢調整死亡率：年齢構成の異なる地域間で経年的に死亡率が比較できるよう、年齢構成を調整した死亡率。75歳未満年齢調整死亡率は、高齢化の影響を極力取り除くため「75歳未満」としている。
- ※2 標準化死亡比：死因毎の死亡者数を、年齢構成が均一であるという仮説で数値を補正して計算する死亡率の指標。標準化死亡比が100より大きいと、その地域の死亡率が標準より高いことを意味する。
- ※3 AYA世代：Adolescent and Young Adult 世代の略。主に15歳以上40歳未満の思春期及び若年成人世代を指す。
- ※4 精度管理評価事業：都は、がん検診の精度の向上を目的に、各区市町村のがん検診受診率、精密検診受診率等の状況及び精度管理の内容を把握・分析し、その結果を各区市町村に情報提供している。
- ※5 事業場における治療と仕事の両立支援のためのガイドライン：平成28年2月厚生労働省策定、最新版は令和5年3月版。

コラム

がんとの共生支援 ～アピアランスケア～

「アピアランスケア」とは、国立がん研究センターが作成した言葉で、「医学的・整容的・心理社会的支援により、外見の変化を補完することで、外見の変化に起因する、がん患者の苦痛を軽減するケア」と定義されています。

現在、我が国では、国民の2人に一人ががんになり、3人に一人ががんで死亡すると言われ、誰もがかかる可能性のある、非常に身近な疾患になっています。

近年、治療法が飛躍的に向上し、ひと昔前の「がん＝死ぬ病気」ではなく、抗がん剤治療を受けながら、仕事や家事といった社会生活を行う方も増加しています。（図1）

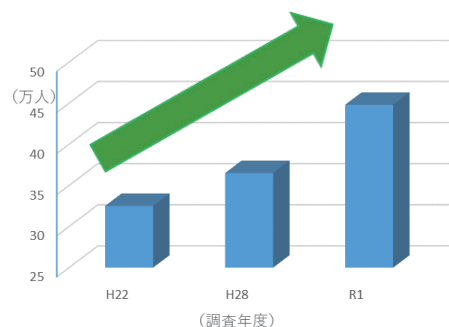


図1 がん治療を受けながら仕事や家事を行う患者数
（出典：厚生労働省「国民生活基礎調査」を基とした、同省健康局特別集計資料）

一方で、抗がん剤治療による外見変化の影響は国内調査でも報告されており、「外出の機会が減った」「人と会うのがおっくうになった」と、社会生活に大きく影響を及ぼしているという結果が出ています。（出典：国立がん研究センター「がん治療に伴う外見の変化とその対処に関する実態調査」（2017年））

八王子市では、令和5年（2023年）10月から、補整具の購入等にかかる費用の一部を助成する「ウィッグ・補整具購入等費用助成事業」を開始しました。

購入したウィッグはもちろんのこと、レンタルしたウィッグや帽子、胸部補整具については補整下着やシリコンパッドなども助成対象としています。

八王子市は、東京医科大学八王子医療センターと東海大学医学部付属八王子病院の2病院に「がん相談センター」が設置されていますので、助成事業の周知にもご協力いただいています。

今後は、理美容従事者の方に向けて、アピアランスケアに関する知識・情報を提供していくなど、普及啓発も進め、がんになっても、治療を受けながら地域社会で自分らしく生活できるよう、脱毛などのがん治療に伴う外見（アピアランス）の変化に悩みを抱えている患者さんを支援していきます。

コラム

多摩市 ～がん患者さんと社会をつなぐアピアランスケア～

■アピアランス（外見）ケアをご存じですか？

アピアランスは「外観や人の容貌」を意味する言葉です。がんの治療によって起こる脱毛や皮膚・爪の変化、手術の傷あとなど、外見の変化に対して、患者さんの苦痛や不安に対処し、支援することを「アピアランスケア」と呼びます。



■がん治療による外見の変化は、『身体の痛みよりもつらい』ことがある

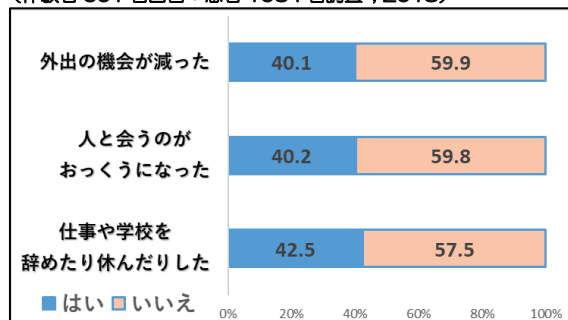
乳がん女性 苦痛度 TOP 20

- | | |
|-----------|-----------|
| 1. 髪の毛の脱毛 | 6. まゆげの脱毛 |
| 2. 乳房切除 | 7. まつげの脱毛 |
| 3. 吐き気・嘔吐 | 8. 体表の傷 |
| 4. 手足のしびれ | 9. 手足の爪割れ |
| 5. 全身の痛み | (以下略) |

出典：Psychooncol.2013; 22 (9) 2140-2147

乳がん患者さんの苦痛度 TOP20 のうち、60%は外見症状であり、髪、まゆげ、まつげの脱毛など、痛みもかゆみも伴わない外見症状が、医療的な症状（便秘、口内炎、発熱など）よりも苦痛度が高いという調査結果があります。

Q. 外見が変化しただけで以下のようなことはありましたか
(体験者 601 名回答：患者 1034 名調査，2018)



出典：Global Health & Medicine. 2023; 5(1) 54-61.

■外見の変化は社会生活に影響する

がん治療による外見の変化は、自分らしさを失ってしまうのではないかと不安や、人と接することへの自信の揺らぎなどを感じさせることがあります。そのことが影響し、患者さんの中には、外出の機会が減ったり、仕事を辞めたり休んだりする人もいます。

■がんになっても安心して暮らせる社会を目指して

生涯のうち2人に1人ががんに罹患すると推計される我が国において、がんになっても安心して過ごすことのできる社会の実現は重要です。

治療を受けながら社会生活を送る患者さんが増えている今、患者さんの「自分らしさ」や「自信」を支えるアピアランスケアはとても大切な支援です。

■多摩市がん患者ウィッグ・補整具購入費等助成事業

がん患者さんの社会参加を応援する支援の一つとして、多摩市民を対象に、ウィッグや補整具の購入等にかかった費用について、5万円を上限に助成する事業を実施しています。

また、患者さんのニーズに即した情報提供を行えるよう、多摩市は東京都がん診療連携拠点病院である日本医科大学多摩永山病院がん相談支援センターと連携を図り、事業を実施しています。



1-1-2 たばこ対策・慢性閉塞性肺疾患（COPD）の予防

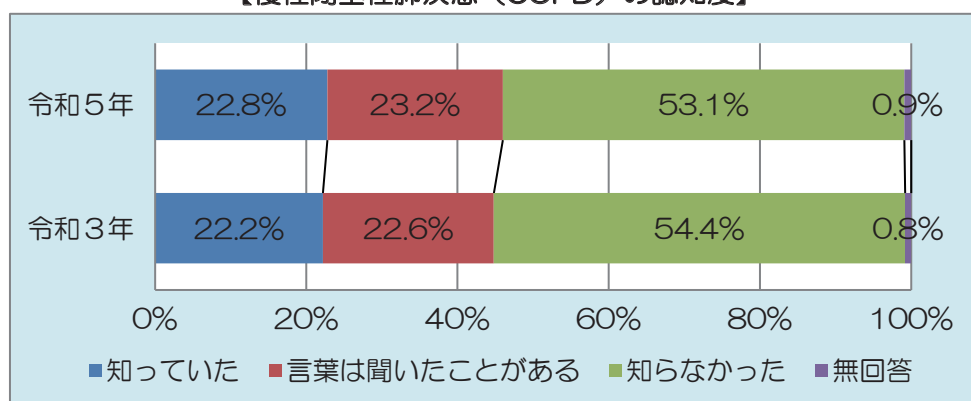
【現 状】

○ たばこの煙に含まれる化学物質は7,000種類以上と言われ、そのうち約200種類は有害な成分で、がんや循環器疾患、COPD（慢性閉塞性肺疾患）を含む呼吸器疾患、糖尿病、歯周病など様々な生活習慣病のリスクになります。その中でもCOPDは「肺の生活習慣病」とも呼ばれ、日本では約530万人の患者がいると言われており、※¹令和4年のCOPDによる死亡者数は1万6千人を超えています。※²

しかし、あまり知られていない病気であることから、適切な治療を受けているのは約22万人※¹ほどで、95%以上の人は適切な治療を受けていません。

都の調査によると、COPDについて「知っていた」「病気の内容までは知らなかったが、言葉は聞いたことがある」と回答したのは46.0%であり、令和3年の調査と比べて1.2ポイントしか増加していません。

【慢性閉塞性肺疾患（COPD）の認知度】



出典：東京都政策企画局「保健医療に関する世論調査（令和5年2月）」
東京都生活文化局「健康に関する世論調査（令和3年11月）」

○ たばこの煙は、喫煙者本人だけでなく周りの人にも悪影響を及ぼします。日本では、受動喫煙による年間死亡者数は推定約1万5千人※³と言われており、受動喫煙は肺がんや虚血性心疾患等、様々な疾患と関連することが明らかとなっています。

このような背景から、受動喫煙による健康への悪影響を未然に防止することを目的として、健康増進法の改正・東京都受動喫煙防止条例の制定が行われ、2020年（令和2年）4月から全面施行されました。

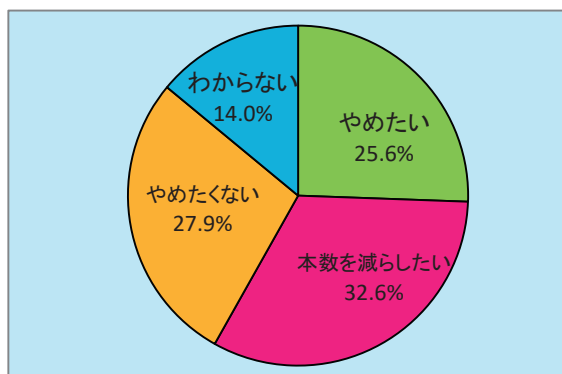
○ たばこによる健康影響は、特に成長期である未成年者に大きく現れます。「喫煙開始年齢とがん発生率との関連について」※⁴によると、喫煙開始年齢が17歳以下の場合、20歳以降の喫煙開始と比べて肺がん発症リスクが、男性で約1.5倍、女性で約8倍になります。

また、胎児・乳児への影響も大きく、妊娠中の女性の喫煙は、早産や低出生体重・胎児発育遅延のリスクを高めることが科学的に明らかになっています。また妊婦本人の喫煙や乳児の受動喫煙が、乳幼児突然死症候群（SIDS：Sudden Infant Death Syndrome）の要因となることも明らかになっています※⁵。授乳中の女性の喫煙は、赤ちゃんが直接煙を吸わなくても、母乳中にニコチンが濃縮されることにより、母乳を飲んだ赤ちゃんへの影

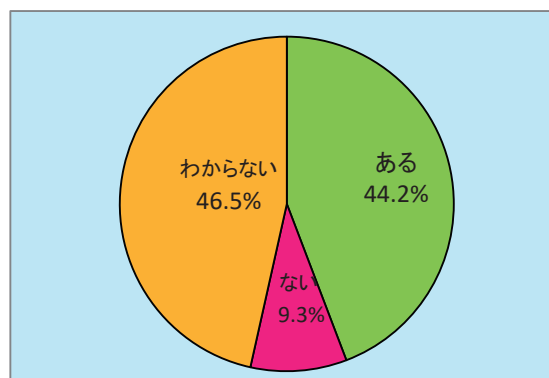
響があります※⁶。

- 都民の20歳以上の喫煙率は男女とも減少傾向にあります。「東京都民の健康・栄養状況」※⁷によると、喫煙者の25.6%が「たばこをやめたい」、32.6%が「本数を減らしたい」と回答していますが、身近に禁煙治療が受けられる医療機関の有無については46.5%が「わからない」と回答しています。

【現在喫煙者における禁煙の意思】



【身近に禁煙治療が受けられる医療機関の有無】



- 南多摩保健医療圏の各市では、受動喫煙防止等にかかる民間企業との連携、路上喫煙防止の条例の制定等たばこ対策を行っています。また、両親学級や各種健診会場において喫煙・受動喫煙の害について啓発を行うなど、様々な機会を活用して対策を行っています。
保健所でも、世界禁煙デーを中心とした普及啓発を行うとともに、保健所ホームページによる禁煙支援医療機関（禁煙外来）の情報提供を行っています。
また、労働基準監督署では、職場における受動喫煙防止について、ガイドライン※⁸の周知徹底に取り組んでいます。

- 令和2年（2020年）4月1日から全面施行された改正健康増進法では、2人以上の方が出入りする施設は、原則屋内禁煙となりました。また、屋内に基準を満たした喫煙できる場所がある場合、施設と喫煙室の出入口に標識を掲示することが義務となりました。

- 更に東京都受動喫煙防止条例においては、人（従業員や20歳未満の子ども）を守るという観点から、従業員がいる飲食店は原則屋内禁煙、飲食店は禁煙の場合であっても店頭で標識を掲示する義務、小中高校等は敷地内屋外の喫煙場所設置不可（努力義務）を、改正健康増進法に加える形で規定しています。

保健所では、住民や事業者を対象に、ホームページによる情報提供、ポスターの掲示、普及啓発資材の作成・配布、飲食店に向けた店頭標識掲示義務等、禁煙及び受動喫煙防止に関する普及啓発を行うとともに、屋内での喫煙に関する情報提供があった場合は、必要に応じて法令に基づき助言・指導等を実施しています。

【課 題】

- 喫煙・受動喫煙の健康影響・COPD についての普及啓発
- 妊娠中・授乳中の女性や20歳未満の者等への喫煙防止対策の推進
- 禁煙希望者が禁煙しやすい環境の整備

【今後の取組】

1 喫煙・受動喫煙の健康影響及び COPD についての普及啓発の充実

- (1) 市及び保健所は、喫煙・受動喫煙が及ぼす健康への影響や COPD について、正しい知識の普及を行うとともに、「東京都受動喫煙防止条例」及び「改正健康増進法」等関係法令に基づき、受動喫煙に関する普及啓発を進めます。
- (2) 市及び保健所は、学校医や学校歯科医、学校薬剤師等と連携し、児童・生徒に対し、喫煙の健康影響についての普及啓発を行います。
- (3) 市は、母子保健事業や子育て支援事業等を通して、妊娠中・授乳中の女性や乳幼児・20歳未満の者に対する喫煙の健康影響についての普及啓発を行います。

2 禁煙希望者への支援の実施

市及び保健所は、禁煙を希望する人に対して、禁煙支援医療機関等の情報提供等の支援を行います。

【重点プラン】

1 喫煙・受動喫煙の健康影響及び COPD についての普及啓発の充実

【指 標】

喫煙・受動喫煙の健康影響及び COPD に関する普及啓発 ⇒ 充実する

- ※1 東京都保健医療局ホームページ「とうきょう健康ステーション」
禁煙啓発リーフレット <https://www.hokeniryo.metro.tokyo.lg.jp/kensui/kitsuen/leaflet/ryoshin.html>
COPD(慢性閉塞性肺疾患) <https://www.hokeniryo.metro.tokyo.lg.jp/kensui/copd/>
- ※2 厚生労働省「令和4年(2022)人口動態統計」
- ※3 東京都保健医療局ホームページ「とうきょう健康ステーション」
禁煙したい方へ https://www.hokeniryo.metro.tokyo.lg.jp/kensui/kitsuen/kinen_sapo/
- ※4 国立研究開発法人 国立がん研究センター がん対策研究所 予防関連プロジェクトホームページ
多目的コホート研究 <https://epi.ncc.go.jp/jphc/outcome/389.html>
- ※5 厚生労働省「女性の喫煙・受動喫煙の状況と、妊娠出産などへの影響」e-ヘルスネット
<https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/tobacco/t-02-003.html>
- ※6 東京都保健医療局ホームページ「とうきょう健康ステーション」胎児・赤ちゃんへの影響
https://www.hokeniryo.metro.tokyo.lg.jp/kensui/kitsuen/ninpubousi/influence_for_baby.html
- ※7 東京都福祉保健局「東京都民の健康・栄養状況(令和元年国民健康・栄養調査 東京都・特別区・八王子市・町田市実施分 集計結果)」(令和4年3月)
- ※8 ガイドライン:「職場における受動喫煙防止のためのガイドライン」(令和元年7月厚生労働省労働基準局策定)

1-1-3 生活習慣の改善

【現 状】

- 生活習慣病は、食習慣、運動習慣、休養、喫煙、飲酒等の生活習慣が、その発症・進行に関与する疾患の総称であり、循環器疾患、がん、糖尿病などが含まれます。令和3年の日本人の死因においては、がん、心疾患、脳血管疾患の3疾患が半数近くを占めており、これは、都、南多摩保健医療圏においても同様の傾向です※¹。
- 新型コロナウイルス感染症では、高齢のほか、がん、心疾患、糖尿病や肥満といった基礎疾患等を持つことが重症化リスク要因と報告されており※²、重症化を防ぐためにも、生活習慣病予防が重要です。
また、定期的な身体活動・運動習慣や健康的な食生活は、生活習慣病予防だけでなくロコモティブシンドローム※³予防の観点からも重要となっています。
- 厚生労働省の「令和元年国民健康・栄養調査」によると、糖尿病が強く疑われる人の割合は、男性で19.7%、女性で10.8%であり、この10年間でみると、男女ともに有意な変化は見られません。糖尿病が重症化すると、心疾患や脳血管疾患のリスクが高まるほか、糖尿病性腎症・網膜症などの深刻な合併症により人工透析や失明に至る恐れもあります。
また、20歳以上で運動習慣のある者の割合は、男性で33.4%、女性で25.1%であり、この10年間でみると、男性では有意な増減はなく、女性では有意に減少しています。男女ともに身体活動や運動に取り組みやすい環境を整備する必要がありますが、特に女性に対してより働きかけが必要です。
- 「令和元年東京都民の健康・栄養状況」によると、40歳から74歳で、メタボリックシンドローム（内臓肥満症候群）※⁴が強く疑われる者とその予備群と考えられるものを合わせると、男性は57.1%、女性は17.3%となっています。
- 国は、国民の健康の増進の総合的な推進を図るための基本的な方針として「健康日本21（第3次）」を令和5年5月31日策定し、基本的な方向の中で、「生活習慣病の発症予防及び合併症の発症や症状の進展等の重症化予防」や「誰一人取り残さない」健康づくりの観点から、生活習慣病の発症予防及び重症化予防だけでない健康づくりが重要だとしています。
- 都においても、「東京都健康推進プラン21（第三次）」の中で、「個人の行動と健康状態の改善」の領域で種々の目標を掲げています。
- このような中、生活習慣病を予防するために、40歳から74歳までの方を対象に、メタボリックシンドロームに着目した特定健康診査の実施と、健診結果から生活習慣病の発症リスクが高い方への特定保健指導が、医療保険者に義務付けられています。

- 南多摩保健医療圏においては、各市が、国民健康保険被保険者の医療レセプトデータや特定健診結果を分析し、各市の実情に合わせた生活習慣病等の健康課題解決のための「データヘルス計画」を策定しており、特定健康診査や特定保健指導の実施率を向上させる取組や、疾病予防や重症化予防の取組として、糖尿病重症化予防事業等の保健事業や健康づくり教室の実施等に取り組んでいます。
- 南多摩保健医療圏における市町村国民健康保険加入者の特定健診受診率の割合は都を上回ってはいますが、特定健診受診率は44.6%、特定保健指導終了者の割合は15.5%にとどまっています。

【令和3年度市町村国民健康保険における特定健康診査・特定保健指導受診率】

区分	令和3年度特定健診			令和3年度・特定保健指導		
	対象者数	受診者数	受診率	対象者数	終了者数	終了者の割合
東京都	1,725,048	740,165	42.9%	86,159	11,932	13.8%
八王子市	81,718	35,415	43.3%	3,854	959	24.9%
町田市	58,271	25,927	44.5%	2,796	175	6.3%
日野市	23,358	10,520	45.0%	1,167	139	11.9%
多摩市	21,723	10,544	48.5%	3,112	500	16.1%
稲城市	11,058	4,979	45.0%	568	10	1.8%
南多摩圏域	196,128	87,385	44.6%	11,497	1,783	15.5%

出典：厚生労働省「2021年度 特定健康診査・特定保健指導の実施状況」

- また、各市では、住民自らが「自分の健康は自分で守る」という意識を広めるため、ウォーキングや室内体操、調理教室などの健康づくり活動を地域で展開する「健康づくり推進員活動」など、地域との連携を推進しています。

【課 題】

- 生活習慣病を予防するための生活習慣の改善
- 糖尿病の重症化・合併症予防を含めた、生活習慣病の早期発見・早期治療、進行予防

【今後の取組】

1 幅広い世代に向けた生活習慣病予防の推進

- (1) 市及び都保健所は、子供の頃からの生活習慣病予防に関する普及啓発を、関係機関と連携しながら行います。
- (2) 市は、体操教室や食事づくり教室など、様々な保健事業を通じて、生活習慣病予防についての知識を普及し、生活習慣の改善につながるよう住民に働きかけます。
- (3) 市は、健康づくり推進員活動など、地域住民と連携した健康づくりを推進します。
- (4) 市は、ウォーキングマップの活用や体操教室の実施など、運動による健康づくりとロコモティブシンドロームの予防の推進を図ります。
- (5) 保健所は、特定給食施設等を通じた健康づくりを推進します（第2部第1章第1節「4 食を通じた健康づくり」参照）。

2 生活習慣病の早期発見と進行予防

- (1) 市は、ICT を活用しながら健康診査（特定健康診査や職場の健康診断等）や特定保健指導により、メタボリックシンドロームを早期に発見し、生活習慣の改善を図る働きかけを行います。
- (2) 市、都保健所及び関係機関は、糖尿病の発症予防・重症化予防を推進します（第2部第1章第2節「6 医療連携体制の推進」参照）。

【重点プラン】

1 幅広い世代に向けた生活習慣病予防の推進

【指標】

健康的な生活習慣や生活習慣病予防に関する取組 ⇒ 充実する

※1 令和3年人口動態統計（厚生労働省、東京都保健医療局）

※2 新型コロナウイルス感染症（COVID-19）診療の手引き 第10.0版

※3 ロコモティブシンドローム：2007年に日本整形外科学会が提唱した概念であり、骨、関節、筋肉などの運動器の障害により身体能力（移動機能）の低下をきたした状態です。進行すると日常生活に支障をきたし、介護が必要になるリスクが高くなります。

※4 メタボリックシンドローム：内臓に脂肪が蓄積した肥満に高血糖、高血圧、脂質異常のうち、いずれか2つ以上が重複した状態。放置すると糖尿病の発症や重症化を引き起こす可能性が高いと言われています。

1-1-4 食を通した健康づくり

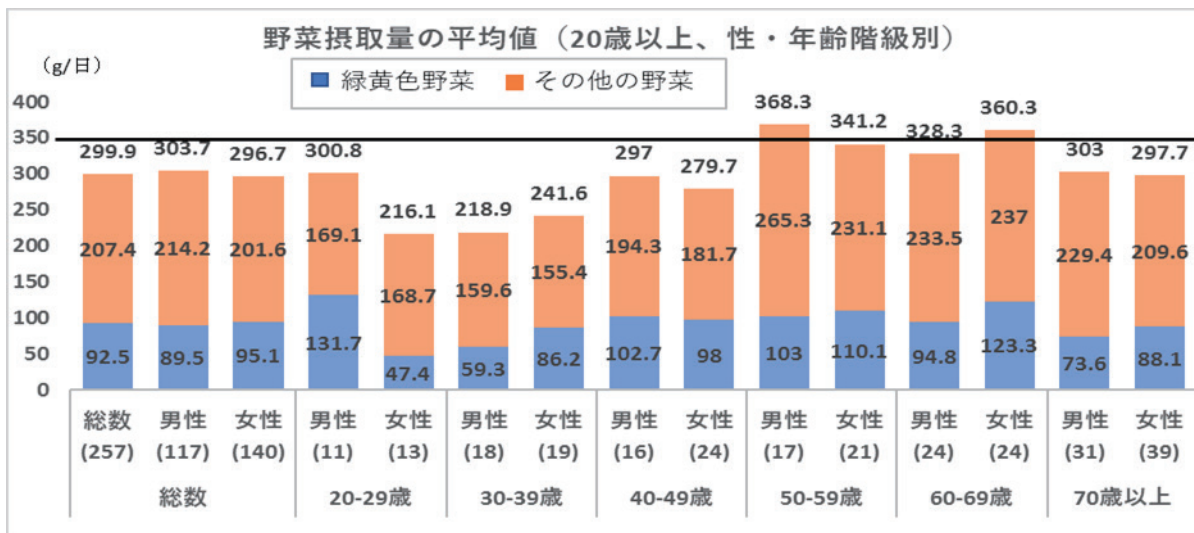
【現 状】

○ 「栄養・食生活」は、生命の維持に加え、健康で幸福な生活を送るために欠かせません。

また、生活の質の向上や、多くの生活習慣病（がん、循環器疾患、糖尿病等）の予防のためには、十分な量の野菜を摂取する、脂質や食塩の摂取を抑えるなど、適切な量と質の食事をとることで適正体重を維持することが重要です。

しかし、近年ライフスタイルの多様化や食に対する理解の不足等により、栄養の偏り、朝食の欠食などの不規則な食事、肥満や生活習慣病の増加、過度の痩身志向に加え、高齢者の低栄養などの問題も生じています。

○ 「令和元年東京都民の健康・栄養状況」によると、成人1人1日当たりの目標摂取量である350g以上の野菜を摂取している人の割合は、男性30.8%、女性32.9%にとどまり、都民の約7割が目標に達していない状況です。また、食塩摂取量（1日当たり）8g以下の人の割合は、男性20.5%、女性35.7%にとどまり、循環器疾患等との関連性から、減塩に関する一層の取り組みが必要となっています。



出典：東京都福祉保健局「東京都民の健康・栄養状況」（令和元年）

食塩の摂取状況（20歳以上、性別）

男性	8.0 g 以下	8.0 g より多い	(再) 7.5 g 未満	女性	8.0 g 以下	8.0 g より多い	(再) 7.5 g 未満
%	20.5	79.5	15.4	%	35.7	64.3	15.0

出典：東京都福祉保健局「東京都民の健康・栄養状況」（令和元年）から作成

○ 健康増進法に基づき、国では「健康日本21（第三次）」（令和5年5月策定）、都では「東京都健康推進プラン21（第三次）」（令和6年3月策定）において、栄養・食生活分野の目標に、「適正体重を維持している者の増加」「バランスの良い食事をとっている

者の増加」「野菜摂取量の増加」「果物摂取量の増加」「食塩摂取量の減少」また、自然に健康になれる環境づくりの分野では、「健康に配慮したメニューを提供する飲食店や食生活の改善につながる取組を行う企業を増やす」等を掲げています。

- また、食育基本法に基づき、国では「第4次食育推進基本計画」（令和3年3月）、都では「東京都食育推進計画」（令和3年度～令和7年度）を策定し、健康長寿を実現するライフスタイルに応じた食育の推進、「生産」から「流通」「消費」まで体験を通じた食育の推進、SDGsの達成に貢献する食育の推進を掲げています。
- これらを受けて、市では、住民を対象にした各地域の特色に応じた多彩な食育推進事業を展開しています。各市ともに家庭や地域、保育所、学校等全てのライフステージにおける食育を進めており、地域のネットワークや豊かな農地を活かした事業なども行っています。
- 保健所では、特定給食施設^{※1}等における栄養管理の向上のための指導や、食品関係事業者に対する適正な栄養成分表示の監視指導、また住民が正しい情報に基づいて食品を選択できるよう普及啓発を行うなど、食環境の整備を推進しています。

【課題】

- 健康的な食生活についての知識の普及
- 給食施設や飲食店等、食を提供する事業者の取組による環境整備
- 関係機関における情報共有・連携強化

【今後の取組】**1 心と体を豊かにする生涯を通じた食育の推進**

- (1) 市は、食育推進計画等に基づき、地域住民自らが行動に移せるよう、ライフステージに応じた健康的な食生活について、各種講習会やイベント等の機会に普及啓発を行います。
- (2) 市は、栄養や健康の視点だけでなく、共食^{※2}・地産地消・環境への配慮・豊かな心の形成など幅広い「食育」について、関係機関との連携のもとに取組の充実を図ります。

2 特定給食施設等を通じた健康づくりの推進

- (1) 保健所は、食習慣の確立時期である幼児、栄養の課題が多い若年者や健康課題が増加してくる働き盛り世代など多くの人が利用している特定給食施設等の栄養管理の向上を図るため、栄養管理講習会の開催や個別の指導を充実させます。
- (2) 保健所は、特定給食施設等が利用者や家族に向けて、健康的な食生活を送るための栄養情報の発信等の取組を充実するよう支援します。

3 健康づくりのための食環境の整備の推進

保健所は、飲食店、食品関連企業等の食を提供する事業者への健康的な食生活に関する情報や栄養成分の適正な表示などの情報発信・普及啓発・人材育成の取組を強化します。また、地域住民が外食や弁当などの中食^{※3}利用時に、十分な野菜の摂取や減塩等、栄養バランスのとれた食事を選択できるよう食環境整備を推進します。

4 関係機関の連携による総合的な食育の推進

市及び保健所は、誰一人取り残さない健康づくりを展開するため、教育・学校関係者、地域活動関係者、産業関係者、食品関係事業者等関係機関への支援や連携を強化し、食を通じたネットワークづくりを推進します。

また、デジタル技術を活用し、効果的・効率的に取組を推進します。

【重点プラン】**4 関係機関の連携による総合的な食育の推進****【指標】**

関係機関との連携・協働による食育活動 ⇒ 推進する

※1 特定給食施設：健康増進法では、特定かつ多数の者に対して継続的に1回100食以上又は1日250食以上の食事を供給する施設を特定給食施設としている。なお、都では、特定かつ多数の者に対し、週1回以上継続的に1回20食以上又は1日50食以上の食事を供給する場合は、特定給食施設に準じる施設としている。

※2 共食：誰かと共に食事をする事。

※3 中食：持ち帰りの弁当・惣菜

コラム

「食を通した健康づくり」～産官学連携の取り組み～

八王子市では、健康寿命の延伸に向け、普段の生活の中で自然と健康になれる食環境整備が大切と考え、地元のスーパーや飲食店と連携して事業を行っています。食環境整備事業の一つとして、産官学連携の取り組みをご紹介します。

1 東京家政学院大学×奥芝商店

【真っ黒?!でもカラフル!夏野菜の彩りチーズスープカレー】

スープカレーで有名な奥芝商店と、東京家政学院大学食物学科の学生が共同で、1日の野菜摂取の目標量である350gの野菜を1食でとれるスープカレーのメニューを作成し、期間限定で販売しました。

インパクトのある見た目と、関心を引くような工夫したメニュー名をつけたことから、1日の販売予定数が早々に完売となるなど反響の多いメニューとなりました。



2 東京家政学院大学×スーパーアルプス

【ふわふわ! あんかけハンバーグ弁当】



地元密着型のスーパーであるスーパーアルプスと、東京家政学院大学食物学科の学生が共同でお弁当の開発を行いました。

栄養バランスの整った健康に配慮した彩りの良いお弁当です。

野菜が多く、減塩を意識したメニューですが、食べ応えはしっかりしています。

これからも、市民の方が健康を意識せずとも、自然と健康になれる食環境整備事業の取り組みを、産学官で一体となり取り組んでいきたいと思っています。

コラム

地域と連携した食育推進事業
～野菜摂取量の限界を突破！～

町田市民の野菜不足を解消するため、地域と連携して様々な取組を実施しています。
食に関わるイベントでの啓発や町田市食育ボランティアの活動等によって、市民の野菜摂取量の限界を突破します！



レシピブックの発行

本レシピブックは、民間企業や大学と連携して、第4弾まで発行しました。地元スーパーや公共施設、市内大学等で配布し、町田市ホームページでも公開しています。

＜連携先＞

株式会社三和、味の素株式会社
東京家政学院大学、相模原市保健所



＜町田市ホームページ＞

デジタルサイネージを活用した情報発信

プロスポーツチームや市内商業施設等と連携して、市内の様々な場で情報を発信しています。スポーツ観戦や通勤・通学の場で、自身の食事を振り返ってもらえるよう情報を発信しています。

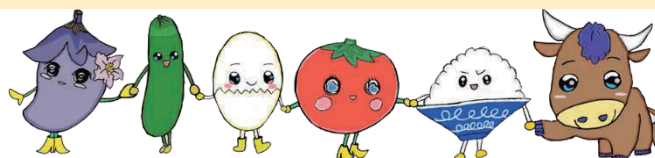
＜連携先＞

FC 町田ゼルビア
ASV ペスカドーラ町田
町田マルイ・町田モディ 等



町田市食育ボランティア

市が実施する養成講座を修了した「町田市食育ボランティア」は、市内の保育園やイベント会場等で活動しています。子どもたちに向けては、野菜のでき方や野菜の断面をクイズとして出題して、野菜への興味・関心を高めています。



町田市食育推進キャラクター
まち☆ベジーズ

コラム

稲城市における食育推進の取り組み

1 食育の推進について

食は命の源であり、生きていくために欠かすことのできないものです。健全な食生活を日々実践するとともに、それを支える社会や環境を持続可能なものにしていくことが重要です。

市では「食育推進計画」を定め、計画に掲げる施策を展開し、食育の推進に取り組んでいます。

2 具体的な取り組みの一例（第四次稲城市食育推進計画より抜粋）

① インスタグラムを活用した情報発信（学校給食課）



稲城市学校給食共同調理場では、毎月1回、献立表と合わせ、学校給食だよりを発行するとともに、インスタグラムを開設し、献立の写真や調理の様子などを発信しています。

② 城山文化センター児童館「ワンダフル♡キッチン」（児童青少年課）

『児童館の畑で採れた‘イチゴ’で作ったおいしいジャムたっぷりのパンケーキをつくろう♪』



児童を対象に「食へ興味」や「調理の楽しさ」を学ぶ機会として、実施。収穫したイチゴは、「すっぱいけど、ジャムにしたらサイコー！」と格別な味でした。



コラム

食環境の整備

南多摩保健所は、外食や中食でも、バランスの良い食事を選択でき、野菜が多く取れ、減塩や食形態など健康に配慮した食事ができる「自然に健康になれる食環境」の整備を推進します。

おいしくて
元気になる
食事を
どこでも

外食や中食を選ぶ時のポイント

☑ 120g以上の野菜が使用されているメニュー



野菜
120g

スープカレー



付け合わせ野菜
+お浸し
+漬物
+汁物
=120g

定食



合わせて
野菜 120g

ラーメンと野菜炒め

ラーメンなど
野菜が少ない場合は、
野菜炒めなどを追加

☑ 主食・主菜・副菜がそろっているメニュー

バランスの良い（主食・主菜・副菜がある）食事を意識しましょう



ロコモコ丼



幕の内弁当

主食 ご飯・パン・麺類など

主菜 魚・肉・卵・大豆製品など

副菜 野菜・藻類・きのこ類など

☑ 簡単バランスアップ


➡

+

+


菓子パンをサンドイッチに変更して野菜ジュースやヨーグルトをプラス


+

+

+


おにぎりに唐揚げと豚汁や野菜のおかずをプラス

☑ 塩分の摂りすぎに注意

1日の食塩の摂取量の目安は、
成人男性が7.5g未満※、
成人女性は6.5g未満※です。
食品を選択する際には、
栄養成分表示を活用しましょう。

※日本人の食事摂取基準 2020年版

栄養成分表示 1食当たり	
エネルギー	● kcal
たんぱく質	● g
脂質	● g
炭水化物	● g
食塩相当量	● g



飲食店



スーパー



コンビニ



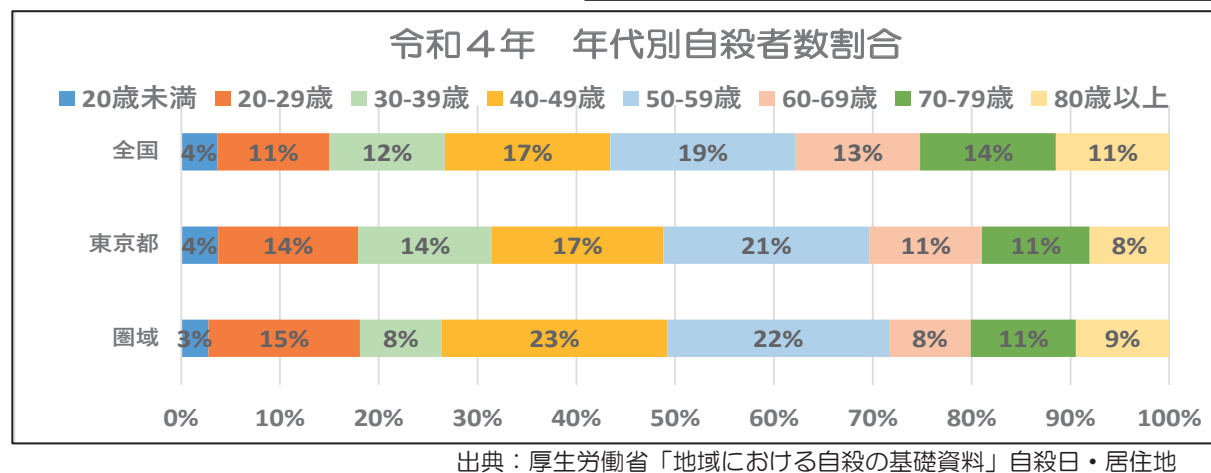
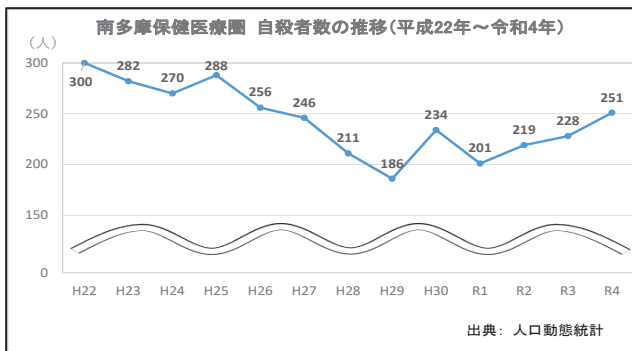
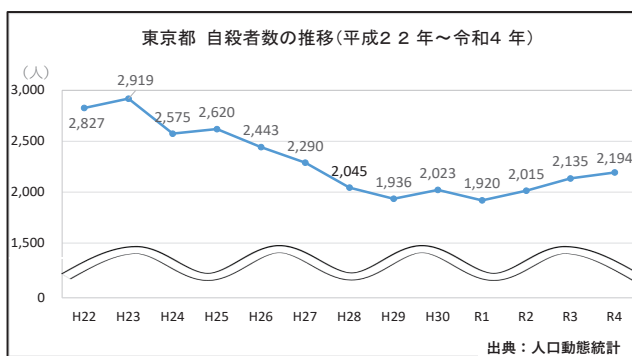
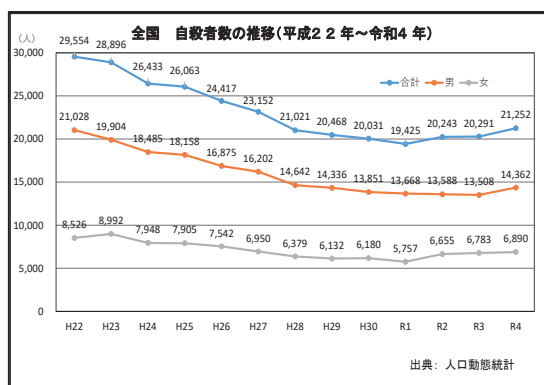
1-1-5 自殺対策の推進

【現 状】

○ 自殺の背景には、健康問題や経済問題、就労や働き方の問題など、様々な要因が複雑に絡み合っています。個人的な問題としてのみ捉えるべきではなく、社会的な要因からの取組や精神保健面からの取組など多角的な対策を講じる必要があります。

○ 東京都の自殺者数は平成23年の2,919人をピークに減少傾向にありましたが、令和2年以降は、令和2年は2,015人、令和3年は2,135人、令和4年は2,194人と、前年と比較して増加しています。新型コロナウイルス感染症の感染拡大の影響等で、自殺の要因となり得る様々な問題が悪化したことが指摘されています。令和4年の南多摩保健医療圏の5市の自殺者数は251人で、東京都と同様に、令和2年以降、前年と比較して増加しています。

また、年代別での自殺者数に占める割合としては、40代・50代の勤労世代が多いですが、東京都では全国と比較して、自殺者数に占める若年層の割合が高いという特徴が見られます。



平成10年以降、自殺者数が3万人を超え続けていたことを受けて、平成18年に「自殺対策基本法」が制定されました。また、政府が推進すべき自殺対策の指針として、平成19年6月に「自殺総合対策大綱」が閣議決定され、おおむね5年を目途に見直すこととなっています。平成28年4月には、改正自殺対策基本法が施行され、「誰も自殺に追い込まれることのない社会」が理念として掲げられるとともに、都道府県・市町村はそれぞれ自殺対策計画を策定することとされ、都及び南多摩保健医療圏の5市において、自殺対策計画を策定しています。

令和4年10月には「自殺総合対策大綱～誰も自殺に追い込まれることのない社会の実現を目指して～」(以下「第4次大綱」)が閣議決定されました。この大綱では、コロナ禍における自殺の動向も踏まえつつ、これまでの取り組みに加え、「子ども・若者の自殺対策の更なる推進と強化」「女性に対する支援の強化」「地域自殺対策の取組強化」「総合的な自殺対策の更なる推進・強化」が掲げられています。

- このような国の動向等も踏まえ、東京都においては、令和5年3月に「東京都自殺総合対策計画～こころといのちのサポートプラン～(第2次)」を策定しました。この計画では、「自殺未遂者への継続的な支援」「早期に適切な支援窓口につなげる取組」「働き盛りの方々の自殺防止」「困難を抱える女性への支援」「若年層の自殺防止」「遺された方への支援」を重点項目に位置付け、集中的に取り組むこととしています。

東京都では、情報提供や区市町村の自殺対策計画策定等の支援のため、東京都地域自殺対策推進センターを設置している他、相談窓口の設置、普及啓発、未遂者支援、遺族支援、公立学校へのスクールカウンセラーの配置等の自殺対策に取り組んでいます。

- 南多摩保健医療圏では、圏域5市担当者連絡会等を通じ、圏域内のネットワークづくりに取り組んでいます。

また、都保健所では、情報紙、ホームページ、リーフレット等による市民及び管内大学への自殺予防の普及啓発、講演会の開催、労働関係機関との協働による職域への普及啓発にも取り組んでいます。

なお、労働基準監督署では、事業場においてメンタルヘルスクエアが適切かつ有効に実施されるよう「労働者の心の健康の保持増進のための指針」※¹の周知徹底に取り組んでいます。

- 市では、こころの健康の保持や自殺予防に向けて、広報普及活動、インターネットを利用した自己チェックツールの提供、講演会の開催、相談事業、ゲートキーパー養成、遺族支援など様々な施策を実施しており、学校における自殺予防教育にも取り組んでいます。

また、国の第4次大綱や都の計画改定を踏まえ、各市で自殺対策計画の改定を行っています。

【課題】

- 地域特性を踏まえたきめ細かな自殺対策の実施
- 自殺対策に関わる人材の育成と地域の資源の拡大
- こころの健康、自殺予防に関する普及啓発の充実

【今後の取組】

1 地域特性を踏まえたきめ細かな自殺対策の総合的な推進

- (1) 都保健所は、都の自殺対策計画に基づき、市は、各市の自殺対策計画に基づき、地域や世代の特徴に応じた総合的な自殺対策を推進します。
- (2) 都保健所は、南多摩地域保健医療協議会等を活用して自殺対策の検討を行い、市は関係機関を含む協議体の設置等により、関係部署、関係機関との連携を強化します。
- (3) 市は、児童生徒に対するこころの健康の保持に係る教育や自殺予防教育に取り組むとともに、学校保健と連携し配慮の必要な児童を支援します。
- (4) 都保健所は、大学生など若い世代への自殺予防等の普及啓発を実施します。
- (5) 市及び都保健所は、地域産業保健センター、労働基準監督署等労働分野と連携し、勤労世代の自殺対策を推進します。

2 自殺対策に関わる人材の育成及び地域資源の拡大

- (1) 都保健所は、自殺対策推進研修を継続し、保健医療福祉従事者のほか、民間団体や教育等関係者の対応力向上とネットワーク形成を図ります。
- (2) 市は、ゲートキーパー養成研修を継続するなど地域における自殺予防の担い手を育成します。

3 こころの健康、自殺予防に関する普及啓発の充実

- (1) 市及び都保健所は、こころの健康や自殺予防に関する知識・情報の普及啓発を進めます。
- (2) 市及び都保健所は、こころの不調についての相談に対応し、必要な場合は専門機関につなげます。

【重点プラン】

1 地域特性を踏まえたきめ細かな自殺対策の総合的な推進

【指標】

自殺対策計画を踏まえた総合的な自殺対策 ⇒ 推進する

※1 労働者の心の健康の保持増進のための指針：健康保持増進のための指針公示第3号平成18年3月策定、健康保持増進のための指針公示第6号平成27年11月改正

コラム

日野市での自殺対策に関する取組を知っていますか？

日野市では、「自殺総合対策大綱」に沿って、市としてこの問題に対処すべく検討委員会を立ち上げ、平成23年4月に「日野市自殺総合対策推進条例」を制定しました。さらに、その具体的対応を検討するために、多くの関係者ならびに有識者からなる検討委員会を立ち上げ、調査や意見交換を重ね、平成27年に「日野市自殺総合対策基本計画」を策定、平成31年に改訂を行い自殺対策を積極的に推進してまいりましたが、この度、令和6年度から5か年の計画期間となる「第3次日野市自殺総合対策基本計画」を策定しました。

ここで日野市の具体的な支援や取組をご紹介します。

ココロセミナー

令和2年度から、生きづらさや生活の悩み等の解決に向け市民向けセミナーを開始しました。セルフケアや自分自身を見つめるワーク等を行いながら、心に寄り合いながら、感情と向き合ってきました。毎回定員を超える申し込みがあるのは、それほど何かしらの悩みを抱えた方が多いことが分かります。今後もニーズに合わせ、継続していきます。

#いのち SOS

令和5年9月に、自殺対策に先駆的に取り組んでいる、NPO法人ライフリンクと「自殺対策 SNS 等相談事業における連携自治体事業協定」を締結しました。26市では初の取り組みとなります。

この協定は、自殺のリスクを抱えた方々の生きづらさ等の悩みを抱えた方を対象に若年層でもアクセスしやすい SNS やメール等を活用した相談事業です。相談を受ける中で、市との関わりが必要な場合にはつないで支援する包括的な事業となります。この協定締結だけで市民を救うことはできませんが、相談先の1つとして誰かの支えになることを望んでいます。#(ハッシュタグ)いのち SOS であなたの気持ちを聞かせて下さい。



←相談窓口案内カード

わかち合いの会

平成23年4月に施行された日野市自殺総合対策推進条例の検討会にて、「自殺者がいるということは、自死遺族もたくさんいるということ。やれることからやっていくべき。」との意見がありました。そのため、条例の施行より前に遺族支援として、わかち合いの会を平成22年から始めました。2ヶ月に1回のペースで開始し、広域での自死遺族支援の検討に入りました。そして平成26年より多摩市と合同で今現在もわかち合いの会を実施しています。

また、年2回「トーク＆交流会」を実施し、身近な人を自死で亡くした方々の言葉に耳を傾け、周囲はどのように支えることができるのか一緒に考えています。

これだけ長くわかち合いの会を実施していても、まだこのような場があることを知らない方も多くいると聞きます。正しい情報が必要な人に届くように周知啓発に努めます。

コラム

職域に向けた自殺対策の取組

南多摩保健所では、（公社）東基連八王子労働基準協会支部と連携し、職域に向けた自殺対策に関する普及啓発の取組を実施しています。

<令和5年度の主な取組>

1 季刊誌への記事掲載

東京都の自殺対策強化月間（9月・3月）にあわせて、八王子労働基準協会支部の季刊誌に、こころの健康に関することなど、自殺対策関係の記事を掲載しています。

2 研修会・講習会でのゲートキーパー研修の実施

八王子労働基準協会支部が開催している、新入社員向け研修会（4月）や労働衛生週間推進講習会（9月）の中で、ゲートキーパー研修の内容を含めた講義を行っています。

・自殺を防ぐために、あなたができること

ゲートキーパーとは・・・

自殺のリスクにつながるようなサインや様子に気づき、声を掛け、話を聞き、必要な支援につなげ、見守る人のことです。

ゲートキーパーが担う役割～まずは声をかけることから～
悩んでいる人に・・・

- ① まずは気づき、声をかける
- ② 話をきく（傾聴）
- ③ 必要な支援につなげる
- ④ 見守る



南多摩保健所からのお知らせです
いつもと違う自分に気づこう ～ストレスに気づいていますか？～

ストレスとは、外部から刺激を受けたときに生じる緊張状態のことです。日常の中で起こる様々な変化・刺激が、ストレスの原因になります。「ストレス」と聞くと、嫌なことがたくさんある方が多いかもしれませんが、進学や就職、結婚、出産といった喜ばしい出来事でも変化・刺激です。実はストレスの両刃に刃があります。なお、令和4年「労働安全衛生調査」の結果では、「現在の仕事や職業生活に満足すること強い不安、悩み、ストレスになっていると感じる労働者の割合は22.2%と高い状況でした。」

ストレスは、誰しも多少なりとも感じているものですが、ストレスを過度にためないことが大切です。そのためには、まず「自分のストレスに気づく」ことが必要です。

こんな症状ありませんか？ ストレスのサイン

こころの面	からだの面	行動の面
☐ 悲しみ、憂うつ感 ☐ 不安感、イライラ感、緊張感 ☐ 無力感、やる気が出ない	☐ 食欲がなくなる、やせてきた ☐ 寝つきが悪い ☐ 朝早く目が覚める ☐ 動悸がする、血圧が上がる	☐ 消極的になる ☐ 人間関係の交流を避ける ☐ 飲酒、喫煙量が増える ☐ 身だしなみがだらしないになる

参考：「こころの健康」 働く人への心とからだの健康ガイド

ストレスを解消するために、自分なりの対処法を見つけよう。
また、一人で抱え込まずに親しい人や職場に相談することも大切です。

ストレスへの対処法の例（3つのR）

- レスト（Rest） 休息、休養、睡眠
- レクリエーション（Recreation） 運動、旅行などの趣味や趣味探し
- リラックス（Relax） ストレッチ、音楽などのリラクゼーション

こころの健康に関する相談は保健所でもお受けしています

名称	連絡先・受付時間
八王子労働基準協会支部 （対象地域：八王子市）	042-645-5130 9時から16時30分（月～金）
東京都南多摩保健所保健対策室 （対象地域：日野市、多摩市、稲城町）	042-371-7661（代）9時から17時（月～金）

3月は自殺対策強化月間です

東京都では、毎年9月と3月を自殺対策強化月間に位置付け、「自殺防止！東京キャンペーン」を実施しています。キャンペーン期間中は関係団体等と連携し、特別相談（相談受付時間の延長等）を行っています。

気になるのがつらいと感じた時の悩み相談窓口

名称	連絡先・受付時間
東京都自殺相談ダイヤル ～こころのいのちのほっとライン～	03-70-083478 12時から翌朝6時30分（年中無休）
東京都いのちの電話	042-327-4343 10時から23時（年中無休） ※毎月第3金・土、日無休

詳しくは 自殺防止！東京キャンペーン

＜お役立ちサイト＞
働く人のメンタルヘルス・サポートサイト「こころの耳」厚生労働省
<https://kokoro.mhlw.go.jp/>

＜様々な困りごとの相談窓口＞
・東京都こころの相談窓口
<https://www.hokenkyo.metro.tokyo.lg.jp/kokoken/>

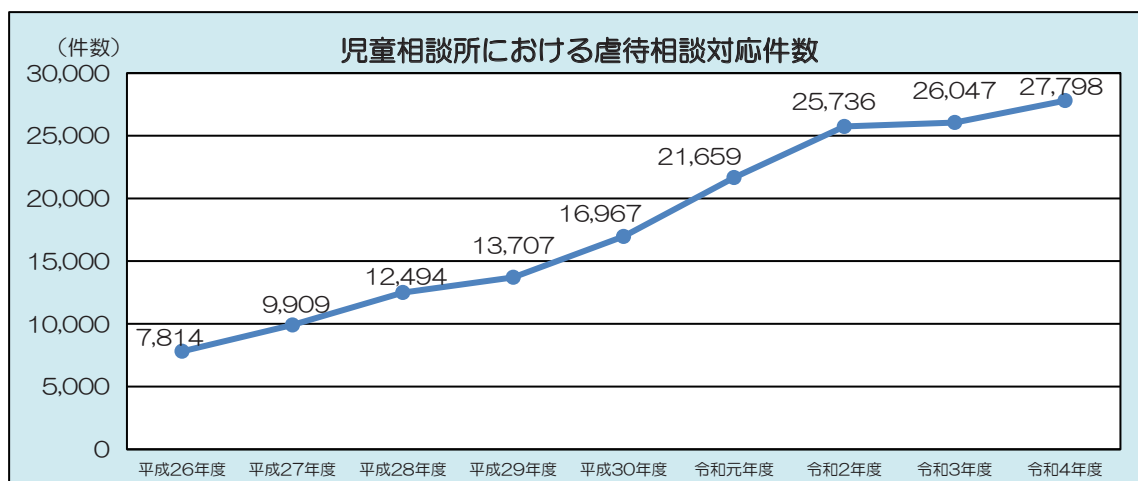
令和5年9月1日講義資料（抜粋）

季刊誌（令和6年新年号）掲載記事

1-1-6 妊娠期からの切れ目のない子育て支援

【現 状】

- 核家族化や地域社会の変容等を背景に、子育て家庭が社会からの支援につながらずに地域の中で孤立しがちな傾向にあり、子育てに困難を抱える世帯がこれまで以上に顕在化しています。
また、東京都の出生率及び合計特殊出生率^{※1}は平成29年以降減少傾向が続き少子化も進行しています。
- 妊娠期から乳幼児期を通じて全ての子育て家庭に関わる母子保健事業は保健サービスの基本領域の一つであるとともに、妊娠・出産・子育て期における様々なニーズを把握し、適切な時期に適切なサービスへとつなげることができる支援活動として非常に重要な役割を担っています。
- 平成28年の母子保健法の一部改正では、母子保健事業が虐待の予防・早期発見に資するものであるということが明記されています。
- 平成31年には成育医療等の提供に関する施策に関し、基本理念や国、自治体等の責務、成育医療等の提供に関する施策の基本となる事項を定め、成育過程にある者及びその保護者、妊産婦に対し必要な成育医療等を切れ目なく提供するための施策を総合的に推進するための成育基本法が施行されています。
- また、「こどもが、自立した個人としてひとしく健やかに成長することができる社会の実現に向けて、こどもと家庭の福祉の増進・保健の向上等の支援、こどもの権利利益の擁護を進め、こども政策を総合的に推進すること」を目的とし、令和5年4月には、こども基本法が施行されると共に、こども家庭庁を設置されるなど、こども施策を取り巻く環境は大きく変化しています。
- 都では、社会全体で子供を虐待から守るために、様々な児童虐待防止の取組を推進していますが、社会全体で子供を虐待から守るための新しい取組として令和元年4月に「東京都子供への虐待防止等に関する条例」を施行しました。条例の中では主に、子供を権利の主体として尊重、保護者による体罰の禁止、都民と保護者等の責務、虐待が疑われる場合の速やかな通告、警察や子供家庭支援センターとの連携が規定されています。
- 児童相談所における児童虐待に関する相談対応件数は、年々増加の一途をたどり、相談内容も深刻なものが多くなってきています。
厚生労働省が都道府県、指定都市及び児童相談所設置市に対する調査により、令和3年度に把握した、子供虐待による死亡事例のうち、心中以外の虐待死では、0歳児が48.0%と最も多く、3歳未満では62.0%、また主たる加害者では、実母が40.0%となっています^{※2}。



出典：東京都児童相談所事業概要 2019年（令和元年）版～2023年（令和5年）版

- 母子保健部門においては、これまでも子育て世代包括支援センターや産後ケア事業などの様々な施策を通じて妊娠期から子育て期にわたる切れ目ない支援の取組が行われてきており、区市町村を中心に各家庭への支援を行ってきました。

しかしながら、母子保健と児童福祉部門の連携の課題や痛ましい児童虐待事案が後をたたないことなどから、令和4年児童福祉法が改正され、区市町村は、すべての妊産婦・子育て世帯・子供へ一体的に支援を行う機関として「こども家庭センター」※3の設置に努めることとなりました（令和6年4月施行）。母子保健機能と児童福祉機能を組織として一体的に運営することにより、虐待への予防的な対応から、個々の家庭に応じた切れ目のない支援対応など、相談支援体制の強化を図ることを目的とした取組です。

- 南多摩保健医療圏の各市では、切れ目のない子育て支援を目標に掲げ、母子健康手帳の交付から始まり、母親（両親）学級、新生児訪問、こんにちは赤ちゃん訪問、乳幼児健康診査などの母子保健事業を通じて、子供のすこやかな成長や健康の保持増進に努めると共に、要支援家庭の早期発見・早期支援等の取組を推進しています。

【課題】

- 妊娠期から出産、子育て期に至るまでの切れ目ない支援
- 児童虐待の未然防止と要支援家庭の早期発見・早期対応

【今後の取組】

1 妊娠期から出産、子育て期に至るまでの切れ目ない支援

- (1) 市は、とうきょうママパパ応援事業及び東京都出産・子育て応援事業等を活用し、各家庭への支援を行うとともに、地域性を活かし、各分野での支援を一体的に提供し、妊娠期から子育て期にわたる切れ目ない支援体制を整備・構築します。
- (2) 市は、地域の関係機関とつながりながら、こども家庭センター等にて、支援の必要性の高い世帯を把握する取組を推進しつつ、計画的・効果的に支援するためのサポートプラン作成等を行い、子育て家庭を支援します。
- (3) 都保健所は、地域における子育て支援機関として関係機関とのネットワークを強化するとともに市の取組への支援を行います。

2 児童虐待の未然防止と要支援家庭の早期発見・早期対応

- (1) 市は、母子健康手帳の交付時や乳幼児健康診査時などの母子保健事業の機会を活用し、要支援家庭の早期発見や虐待の未然防止、早期対応を行います。
- (2) 市及び都保健所は、関係機関との連携強化を推進し、保健分野が持つ知見を活用して、虐待予防及び早期支援を行います。また、要保護児童対策地域協議会の構成機関として要保護児童と要支援家庭への対応に努めます。

【重点プラン】

1 妊娠期から出産、子育て期に至るまでの切れ目のない支援

【指標】

妊娠期から出産、子育て期に至るまでの切れ目のない子育て支援 ⇒ 推進する

- ※1 合計特殊出生率（女性が生涯に生む子供の数）：その年次の15歳から49歳までの女性の年齢別出生率を合計したもので、1人の女性が仮にその年次の年齢別出生率で生涯に生むとしたときの子供の数
- ※2 「子ども虐待による死亡事例の検証結果等について（第19次報告）」令和5年9月
- ※3 こども家庭センター：子育て世代包括支援センターと市区町村子ども家庭総合支援拠点の設立の意義や機能は維持した上で組織を見直し、全ての妊産婦、子育て世帯、こどもへ一体的に相談支援を行う機能を有する機関

コラム

稲城市おやこ包括支援センターの設置とその取り組み

稲城市は令和2年12月に子育て世代包括支援センターとして稲城市おやこ包括支援センターを設置し、妊娠期から子育て期までにわたる切れ目のない包括的支援を行うために、専門職である保健師等を配置し、従来の母子保健事業に加え、(1)妊産婦及び乳幼児等の実情を把握、(2)妊娠・出産・子育てに関する各種の相談に応じ、必要な情報提供・助言・保健指導、(3)支援プランの策定、(4)保健医療又は福祉の関係機関との連絡調整に取り組んできました。

さらに令和5年3月より、出産・子育て応援事業を開始し、「伴走型相談支援」の充実を図るとともに、出産育児関連用品の支給を行う「経済的支援」を一体的に行っています。「伴走型相談支援」としては、妊娠届け出後の妊婦面談、妊娠7か月時のアンケート、乳児家庭全戸訪問、必要時保健師等が寄り添い相談に乗ることで不安が軽減できる機会としています。

開設前は3～4か月健診の個別相談で初めて支援を求める方が、開設後は妊娠期から妊娠・出産・子育てに関する各種の相談が受けられ、必要な情報提供・助言・保健指導を通して、信頼関係を少しずつ築いていくことで、市民も支援を求めやすくタイムリーに相談できるため、支援介入がスムーズにできるという効果を実感しています。

また積極的な支援が必要な場合は、支援プランを策定し検討することや精神科医のスーパーバイズを招き、事例検討会を行うことなどを通して、センター職員の支援力の向上を図っています。

一連の取り組みとして妊娠期の電話相談や面談を重ねていく中で、「上の子の接し方」、「地域の保育園に入れるか」等、同一の不安や悩みが多いことから、出産予定が近い方を集め不安や悩みを共有でき、併せて妊産婦の社会的孤立を防ぎ仲間づくりが促されるような機会を作ることになりました。あそびの広場向陽台とおやこ包括支援センターが連携し、妊婦さんの交流会として「ハローベビーの会」を立ち上げました。この機会に出会った妊婦さんたちが妊娠・出産を通して同じ悩みを共有したり、子どもを連れて再会し、一緒に遊んだり語り合ってもらえるきっかけになることを願っています。

これからも子育てしやすい環境づくりの一助となるよう引き続き支援に取り組んでいきます。



～稲城市にお住まいで同じ時期にご出産予定の妊婦さんのついで場をご用意しました。～
 出産準備や産後の生活、保育園についてお話ししましょう。
 保育士や保健師に個別相談もできますよ！

●対象者 今月に妊娠28週を迎えた方
 (ごきょうだいのお子さんどうぞ！)
 休日に開催がない方

●日程 令和6年2月6日(3時30分～14時30分)
 令和6年3月5日(3時30分～14時30分)

●会場 あそびの広場向陽台
 住所：稲城市向陽台3-2(向陽台小学校内)

●持ち物 母子手帳・飲み物・筆記用具・妊婦さん面談時に配布した「いなき妊娠・出産応援プラン」

●申し込み 2回とも同じ内容になります。
 下記二次完コードより申し込みください。(開催前日まで)
 ※ご不明点については下記に問い合わせてください

●定員 10名程度(先着順)

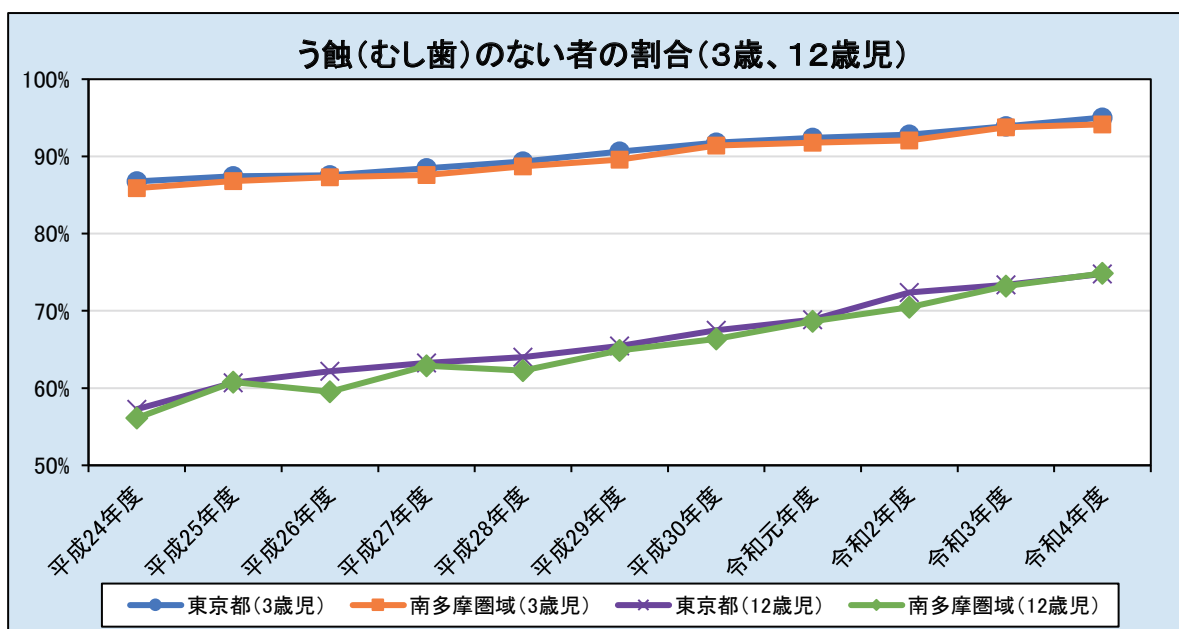
申し込みフォーム
 申し込み後、キャンセルされる場合はご連絡ください。

【お問い合わせ】
 あそびの広場向陽台 電話：042-370-0106

1-1-7 歯と口腔の健康づくり

【現 状】

- 国は、乳幼児期からの生涯を通じた歯科疾患の予防、口腔機能の獲得・保持等により、全ての国民が心身ともに健やかで心豊かな生活ができる社会を実現することを目的として、平成23年に「歯科口腔保健の推進に関する法律」を制定し、法の規定に基づく「基本的事項」に平成34年（2022年）までの目標を掲げています。基本的事項は、平成30年に中間評価、令和4年に最終評価が行われ、次期基本的事項は令和6年度実施予定とされています。
- 都は、東京都歯科保健推進計画「いい歯東京」を定め、歯科保健を推進しています。「令和4年度東京都歯科保健推進計画「いい歯東京」達成度調査 報告書」に掲載された各調査結果によると、国と同様に都民の口腔の健康状況は順調に向上しています。
- 南多摩保健医療圏域における3歳、12歳児のう蝕（むし歯）がない者の割合は東京都と同様、年々増加しており、乳幼児期及び学齢期における口腔内の状況は改善傾向にあります。一方、う蝕がある者における1人当たりのう蝕の本数等、口腔内の状況は変化しておらず、多数のう蝕のある児童がいることも懸念されています。また、乳幼児期以降の食行動に関する問題は、飲み込みが上手くできない、むせる等多岐に渡ることから、う蝕予防と同時に、個人の発育に合わせた健全な口腔機能の発達及び獲得は、乳幼児期から学齢期に向けての課題の1つとなります。



出典：3歳児歯科健康診査実績（東京都保健医療局発行「東京の歯科保健」）、
東京都の学校保健統計調査（東京都教育庁発行）

- 歯周病は、う蝕とともに歯を失う原因となる2大疾患であり、近年は、全身疾患に及ぼす影響も注目されています。令和3年度の南多摩圏域における歯周疾患検診（40歳）

の結果をみると、進行した歯周病にかかっている者（4 mm以上の歯周ポケットのある者）の割合は 43.6%であり、前プラン策定時の調査（平成28年度・46.7%）に比べ、減少していました。しかしながら、加齢に伴い歯周病にかかる者が増加することから、引き続き歯周疾患検診の受診やかかりつけ歯科医による管理の重要性を普及啓発し、歯周病の予防や改善を図ることが必要です。

○ 厚生労働省が発表した「令和4年歯科疾患実態調査結果の概要」によると、8020※を達成した高齢者は51.6%で目標の50%を既に達成しており、自身の歯をもつ高齢者は増加しています。これに伴い、保有する自身の歯について、う蝕や歯周病にかかる者が確実に増えていること、さらに「かみにくい」と訴える者も高齢になるにつれ増加しており、高齢期においても、歯科疾患の罹患と口腔機能の低下に係る対策が重要です。健康日本21（第二次）では「何でもかんで食べることができる」者を咀嚼良好者としており、歯の保有状況と関連づけられています。生涯にわたり安定した食生活を送るためには、自身の歯を失う者が増加する中年期以降を見据えた対策が必要です。

○ 都は、在宅療養者の歯科ニーズに対応するため、歯科医師、歯科衛生士を対象とした在宅歯科医療に関する知識の習得や在宅医療への関わり方等に関する研修会を実施しています。

また、各市は、歯科医療連携推進事業の取組や地域包括ケアの取組を通じて、市民に対し、かかりつけ歯科医を持つことの必要性を普及啓発するとともに、在宅歯科医療が必要となった市民に対しては、円滑に医療機関につながるよう支援しています。

○ 令和2年度医療施設調査によると、在宅歯科医療に取り組む歯科診療所は都では24.6%、南多摩保健医療圏では27.5%となっており、平成26年度調査時よりいずれも、約1.8倍となっています。

一方、今後の高齢化の進展を見据えると、在宅療養者の歯科に関するニーズがますます高まっていくことが予測されており、在宅歯科医療の体制づくりや医療、介護と連携した歯科保健医療の一層の充実が求められています。

○ 都保健所及び各市は、口腔の重要な機能である摂食嚥下機能について、機能の低下の見られる者を早期に発見し、必要な支援に結びつけるための体制づくり等の摂食嚥下機能支援事業を実施しています。

各市では、住民向けリーフレットの作成や講演会の開催、相談の受け皿となる医療機関名簿の作成等を行うとともに、摂食嚥下機能の低下がみられる高齢者を対象に介護予防事業として口腔機能の向上に係る事業を実施しています。

摂食嚥下機能や口腔機能の向上は、フレイル予防の一環としても重視されており、多職種連携を図りながら、さらに充実していくことが期待されます。

○ 都保健所は、障害者の歯科保健対策として、施設職員を対象とした研修会や連絡会の開催、障害の特性に合わせて歯みがきや治療の流れを示した絵カードや口腔ケアポケッ

トマニュアル等の情報発信を行うこと等により、施設の歯科保健の取組を支援しています。

- 障害者の歯と口の健康を維持するためには、家族や施設職員、かかりつけ歯科医等周囲の支援が必要です。令和元年に南多摩保健所管内で実施した「障害者施設における歯科保健に関する調査」では歯科健診を実施している施設は35.3%、利用者のかかりつけ歯科医の有無を把握している施設は55.9%でした。また、令和4年度東京都医療機能実態調査によると、平成28年度の前回調査時と比べ、障害者に対応する都内の歯科診療所の割合は減少しており、地域の障害者のかかりつけ歯科医確保に向けた取組が重要です。

障害者施設における歯科保健の取組を推進し、かかりつけ歯科医による障害者の口腔管理を定着させる必要があります。

【課題】

- 乳幼児期から学齢期を通じた口腔機能の発達の推進
- 成人期以降のう蝕や進行した歯周病を有する者の割合を下げる取組の強化
- 高齢期における摂食嚥下機能、口腔機能の維持向上を図るための取組とフレイル対策の推進
- かかりつけ歯科医の普及啓発の充実
- 障害者施設における歯科保健の取組の推進
- 在宅歯科医療の推進と歯科と医科、介護の連携強化

【今後の取組】

1 生涯を通じた歯と口腔の健康づくりの推進

- (1) 市は、各ライフステージにおいて、う蝕や歯周病の予防に関する支援や普及啓発を行います。
- (2) 市は、乳幼児期及び学齢期における口腔機能発達に向けた支援や普及啓発を行います。
- (3) 市及び保健所は、かかりつけ歯科医の機能と重要性を住民に普及啓発するとともに、都保健所は、歯科医師会等と連携を図りながら、かかりつけ歯科医の機能の充実に取り組みます。
- (4) 市は、摂食嚥下機能支援や口腔機能の向上事業に取り組み、フレイル対策や在宅療養者の生活の質の向上に努め、都は、市との役割分担のもと医療体制の充実に努めます。

2 障害者のかかりつけ歯科医の更なる推進

- (1) 都保健所は、市と協働して、研修会等を通じて障害者施設に対して歯科保健医療情報を提供し、施設における歯科保健の取組を支援します。
- (2) 市及び保健所は、障害者やその家族に対して、かかりつけ歯科医の機能や重要性を普及啓発します。

(3) 都保健所は、かかりつけ歯科医や障害者歯科医療に従事する歯科医療従事者、障害者の生活支援にあたる関係者などに対し、積極的に研修情報等を提供し、地域の障害者歯科保健医療体制の充実を支援します。

【重点プラン】

1 生涯を通じた歯と口腔の健康づくりの推進

【指標】

生涯を通じた歯と口腔の健康づくりに向けた取組 ⇒ 推進する

※ 8020（ハチマルニイマル）：生涯を通じて自分の歯で食べるため、「80歳になっても自分の歯を20本以上保とう」という数値目標を表現したもの

1-1-8 様々な主体による健康づくり

【現 状】

- WHO（世界保健機関）では、「健康」を、肉体的、精神的及び社会的に全てが満たされた状態にあること、と定義しています。近年、少子高齢化の進展に加え、単身世帯や共働き世帯の増加などを背景として、地域との結びつきが希薄化し、社会的に孤立する人が増えていると言われています。地域コミュニティでのつながりの弱まりは、生きがいの喪失をもたらし、健康を損なうことにつながる懸念もあります。
- 地域の絆やつながりは、住民の健康状態に影響を及ぼすとも言われており、人と人との支え合い、助け合う社会を実現することが、心身の健康に資するものと考えられます。令和2年度に都が実施した「都民の健康や地域とのつながりに関する意識・活動状況調査」では、地域の人とのかかわりが強いほど、自分の健康状態をよいと感じている人の割合が高く、この傾向は65歳以上でより顕著にみられています。
- 令和2年からの新型コロナウイルス感染症の流行の影響により、人との交流が控えられ、地域での活動が難しくなった時期がありました。令和3年6月に都が実施した「健康に関する世論調査」結果でも、「運動など体を動かす機会が減った」と回答した方が41%、「地域の人との交流が減った」と回答した方が35%を占め、健康づくりに大きな影響を与えました。
- 健康づくりは、多くの人々が自分らしく生き生きと生活できるよう、住民一人一人の主体的な取組に加え、市や保健所において、地域の人々や関係機関とのつながりを醸成しながら、各世代の健康づくりを推進していくことが重要です。
- 国の健康日本21（第三次）では、健康づくりには個人の行動と共に、社会環境の質の向上などの取組が、様々なライフステージで享受できることが必要であると述べ、ライフコースアプローチ（胎児期から高齢期に至るまでの人の生涯を経時的にとらえた健康づくりをいう。）を踏まえた健康づくりを提唱しています。
- 南多摩保健医療圏では、関係機関の連携により、住民一人一人の健康づくりを促すと共に、地域・職域・学校などの様々な暮らしの場における健康づくりを進めています。
- 職域においては、従業員の健康保持・増進を行うことは、医療費の適正化や生産性の向上等につながるとの考えのもとで、健康管理を戦略的に実践する「健康経営^{※1}」の取組も広がっています。^{※2}
また、平成27年度から開始されている「データヘルス計画^{※3}」は、圏域内の健康保険組合でも活用されており、事業主と協力して、保有するレセプト（診療報酬明細書）や健診データ等の情報を疾病予防や重症化予防等に役立てる取組が進められています。

- 労働基準監督署では、労働者の健康の保持増進のため各種指針・ガイドライン^{※4}の周知・徹底に取り組んでいます。
- 都保健所では、地域・職域が連携して地域における健康づくり対策を進められるように、圏域内の自治体、事業者、医療保険者、労働基準監督署等で構成する地域・職域連携推進協議会を開催し、情報交換等を行っています。
- この他、都保健所では、大学の保健管理部門とのネットワークを活用した健康づくり支援、小中学校への健康情報等のメール配信等学校保健と連携したライフコースアプローチを踏まえた健康づくりを推進するとともに、住民等向けの健康情報紙の発行・配布、地域住民や関係機関を対象とした健康教育の実施等に取り組み、個人への働きかけを推進しています。
- 各市では、健康づくり推進員によるウォーキングや健康講座、料理教室等の活動を通じて、地域における住民の主体的な健康づくり活動を推進し、健康の保持・増進を図るほか、企業や学校等と連携した事業の実施や健康づくり情報の提供、普及啓発など、各市の実情に応じた健康づくりを推進しており、個人の行動を促すと共に、社会とのつながりを促す取組を行っています。
- また、元気な高齢者が地域で社会参加できる機会を増やしていくことは、生きがいや介護予防にもつながることから、各市では、平成27年4月の介護保険制度改正を踏まえ、高齢者自身が担い手となって体操等を行う通いの場を運営するなど、住民主体の介護予防活動や地域づくりを推進しています。
- 令和2年からの新型コロナウイルス感染症の流行下においては、当初は地域の健康づくりの活動の多くが中止されていましたが、活動を屋外で行う、参加者を少人数とする、動画を作成し配信する等の工夫をしながら継続してきました。

【課題】

- 住民が主体的に健康づくりに取り組むことのできる環境整備
- 住民団体、学校、職域等地域の幅広い主体との連携の推進
- 学校関係者向け健康情報の充実と効果的な発信

【今後の取組】

1 住民主体の健康づくり活動の推進

- (1) 市は、地域における住民の主体的な健康づくり活動の推進のため、健康づくり推進員や健康づくりにつながる活動を行う自主グループを育成、支援します。
- (2) 市及び保健所は、住民自らの健康への関心を高める意識の啓発を図るとともに、住民間の交流が活発になるような事業の実施や普及啓発等を推進します。

2 地域保健、学校保健、職域保健との連携の推進

- (1) 都保健所は、健康課題等に関する情報発信やネットワーク会議の開催等を通して、管内大学の健康管理部門との連携を推進します。
- (2) 都保健所は、管内小中学校を対象に、保健衛生等に関する情報発信をより効果的に行います。
- (3) 市及び保健所は、一般住民向けの健康情報紙の内容の充実を図り、より効果的な情報発信を目指します。
- (4) 都保健所は、地域と職域との連携推進を図る地域・職域連携推進協議会を引き続き開催し、情報共有に努めます。

【重点プラン】

1 住民主体の健康づくり活動の推進

【指標】

地域における健康づくり推進員等活動・住民主体の介護予防活動及びその活動支援
⇒ 推進する

- ※1 健康経営：米国の経営心理学者ロバート・ローゼンが提唱した概念で、企業の持続的成長を図る観点から従業員の健康に配慮した経営手法
- ※2 健康経営優良法人認定制度（経済産業省 HP より）
https://www.meti.go.jp/policy/mono_info_service/healthcare/kenkoukeiei_yuryouhouzin.html
- ※3 データヘルス計画：国の成長戦略として、全ての健康保険組合が医療情報（レセプト）や健診結果の情報等のデータ分析に基づき、PDCA サイクルで効率的・効果的な保健事業を実践する取組
- ※4 各種指針・ガイドライン：労働者の健康の保持増進のための「事業場における労働者の健康保持増進のための指針」（健康保持増進のための指針公示第1号、健康保持増進のための指針公示第11号）、高年齢労働者が安心して働ける職場環境づくりや労働災害の予防的観点からの高年齢労働者の健康づくりを推進するための「高年齢労働者の安全と健康確保のためのガイドライン」（令和2年3月厚生労働省労働基準局策定）、職場の受動喫煙による健康障害を防止するための「職場における受動喫煙防止のためのガイドライン」（令和元年7月厚生労働省労働基準局策定）、職場における心の健康づくりのための「労働者の心の健康の保持増進のための指針」（健康保持増進のための指針公示第3号平成18年3月策定、健康保持増進のための指針公示第6号平成27年11月改正）など

コラム

民間企業との健康づくりに向けた包括的連携に関する協定による連携

町田市では、誰もがすこやかな暮らしができるまちをつくるため、全ての世代で市民一人ひとりが自身の健康状態を把握し、健康に関する正しい知識を持ち、活用するための支援に取り組んでいます。

その取組のひとつとして、民間企業と健康づくりに向けた包括的連携に関する協定を締結しています。

協定に基づき、民間企業ならではの資源やノウハウを活用して、熱中症対策やがん検診の受診率向上など様々な健康づくりに関わる取組を実施し、市民の健康的な生活の実現を図ります。

【取組事例1】

民間協定企業と連携して作成した
熱中症対策に関するポスター・チラシ



【取組事例3】

民間協定企業の専門的な知見を活かした、保健所情報紙
「みんなの健康だより」での
紙上講座



【取組事例2】

民間協定企業と連携した
子宮頸がん予防講演会の実施

