

## 第2部

# ◆◆ 各 論 ◆◆

(北多摩北部保健医療圏での取組)

### 第1章 健康づくりと保健・医療・福祉の推進

#### 第1節 生涯を通じた健康づくりの推進

- 1 健康づくりの推進
- 2 たばこによる健康影響の防止対策
- 3 こころの健康づくり
- 4 食を通じた健康づくり
- 5 妊娠・出産・子育ての切れ目のない支援
- 6 歯と口腔の健康づくり

#### 第2節 切れ目のない保健医療体制の推進

- 1 疾病別保健医療体制
- 2 医療提供体制

#### 第3節 誰もが住み慣れたまちで暮らせる地域ケアの充実

- 1 高齢者保健福祉対策
- 2 難病患者等支援
- 3 地域における障害者支援

#### 第4節 医療安全対策の推進

- 1 医療安全支援センター運営
- 2 医療機関における医療安全確保

### 第2章 安全な暮らしのための健康危機管理

#### 第1節 健康危機管理の推進

#### 第2節 生活の安全・安心の確保

- 1 医薬品等の安全確保
- 2 食品の安全確保
- 3 生活環境の安全確保

#### 第3節 アレルギー疾患対策の推進

#### 第4節 感染症対策の推進

### 第3章 災害対策

### 第4章 人材育成





市名	計画名（計画期間）／理念・目標
東久留米市	◆わくわく健康プラン東くるめ（第2次）平成28（2016）年度～平成36（2024）年度 基本理念 みんなが主役 健康で幸せにすごせるまち 総合目標 健康寿命の延伸
西東京市	◆第2次西東京市健康づくり推進プラン後期計画（平成30（2018）年度～平成35（2023）年度） 基本理念 「健康」応援都市の実現を目指して 健やかで心豊かに生活できるまち 総合目標 健康で自立して生活できる期間を延ばすこと 自分が健康であると感じられる市民が増えること 子供が健やかに育つこと 健康な家族の形成を支援すること

<b>コラム</b>	<p><b>お得に！楽しく！いつの間にか健康に！ 「東くるめわくわく元気 plus+」（東久留米市）</b></p> <p>「東くるめわくわく元気 plus+」は、市内産業と連携して市民の健康づくりを応援する取組で、平成29（2017）年1月から実施しています。</p> <p>健康づくりの簡単な目標を立てて3週間程度取り組んで得られる「日々のポイント」と、健康診断や地域イベントの参加、ボランティア活動等を行うことで得られる「ボーナスポイント」を所定のポイント数以上ためて市に申請をすると、市内100店舗以上でお得なサービスが受けられる「元気 plus+カード」を発行しています。対象は、市内在住在勤在学の16歳以上の方です。</p> <p>「東くるめわくわく元気 plus+」は、健康づくり推進員と共に市民に広めています。お得な「元気 plus+カード」を是非一度手にしてみてください。</p>
------------	---

高齢になっても健やかに暮らせる期間（健康寿命）を延ばすためには、日常生活の中での適切な量と質の食事、適度な身体活動・運動等を確保することや、健康診断を定期的に受診することにより生活習慣病を予防することが必要です。

また、要介護者の多くが、フレイルという中間的な段階を経て要介護状態に陥ります。フレイルの状態に至ることなく、健康な状態で高齢期を過ごすためには、栄養・運動・社会参加の3つの柱が影響すると言われており、生活習慣病の予防と高齢になっても社会参加をすることが重要です。

平成32（2020）年の東京オリンピック・パラリンピックも契機として、健康増進に向けた気運を社会全体で醸成していくことも重要です。

※フレイルや介護予防については、以下を参照  
 第2部 各論 第1章 健康づくりと保健・医療・福祉の推進  
 第3節 誰もが住み慣れたまちで暮らせる地域ケアの充実  
 1 高齢者保健福祉対策（107ページ）

## コラム

## 健康づくり体操の普及① 「西東京しゃきしゃき体操」 (西東京市)

平成 16 (2004) 年に、市職員である理学療法士・保健師が開発した、市の歌に合わせて行う健康オリジナル体操です。

パート 1 とパート 2 に分かれており、パート 1 は 1 回 5 分 30 秒の椅子を使った体操で、椅子に座りながら行う「座位バージョン」と椅子につかまって行う「いすバージョン」があります。

パート 2 は 1 回 4 分の体操で、パート 1 より強度が高く、道具を使わないため場所を選ばずどこでもできます。「おとなバージョン」と「こどもバージョン」があります。

運動強度は「座位」「いす」「おとな」「こども」の順に強くなり、その方のお体の状態に合わせて、生活に取り入れていただけるようになっています。

また、しゃきしゃき体操の普及・啓発のため、推進リーダー養成講座を開催しています。現在、約 55 名のリーダーが市内の自主グループ等に出向き、しゃきしゃき体操の普及と健康づくりを啓発するけん引役として活躍しています。



しゃきしゃき体操「しゃきりん」



## コラム

## 健康づくり体操の普及②

「地域健康づくり推進員によるこだいら健康体操（こだ健体操）の普及」  
(小平市)

小平市地域健康づくり推進員が、こだ健体操リーダー養成講座を受講し、リーダーとして、健康センターや地域の公民館などで、一般市民に対してこだ健体操の普及活動を行っています。また、保育園や、市民まつり、公民館まつりなどのイベントに出向き、広報活動も行っています。

こだ健体操は、市民から親しまれるよう「新こだいら音頭～スペシャルダンスバージョン～」を使用し、明るい曲奏をバックに体操できるようになっています。ロコモティブシンドローム予防を目的としていますが、子どもから高齢者まで体操できるよう「こだ健体操」「こだ健ゆっくりバージョン」「こだ健いすバージョン」の 3 つの種類があります。

圏域における主要死因別死亡割合（平成28（2016）年）は、都全域と同様に、がんが第1位で31.2%、心疾患（高血圧性を除く）が第2位で14.5%、脳血管疾患が第4位で7.6%であり、合わせて全体の53.3%を占めます。

がんを含めた三大生活習慣病による死亡者数は死亡者全体の半数以上を占めています。また、依然として多くの都民が心筋梗塞や脳卒中のリスクを高める糖尿病の有病者・予備群、メタボリックシンドロームの該当者となっています。

## 1 がんや生活習慣病の予防

生活習慣病は、生活習慣の改善により罹患を減らすことが期待できる疾患ですが、罹患した場合には長期にわたり治療を継続することが必要となります。

生活習慣病を予防するには、食生活や運動といった望ましい生活習慣について理解し、実践することが必要です。また、がんの罹患にも食事や運動など日常の生活習慣が深く関わっていることがわかっています。

「バランスの良い食生活」、「適度な身体活動」、「適正体重の維持」、「節度ある適度な飲酒」及び「禁煙」に留意することが生活習慣病の予防につながります。

## 2 がんや生活習慣病の早期発見

がんは当圏域においても東京都全体と同様に、主要死因の第1位であり、全体死因のおよそ3割を占めています。人口の高齢化とともに今後もがんの患者数や死亡者数は増加していくことが見込まれ、生涯で2人に1人ががんにかかるという推計もあります。

がんを完全に予防することはできないため、がんの死亡率を下げるためには、指針に基づいて定期的ながん検診の受診による早期発見、早期治療が重要です。

平成27（2015）年度の当圏域全体としてのがん検診の受診率は、胃がん検診 2.4%（東京都 4.5%）、肺がん検診 2.0%（東京都 6.1%）、大腸がん検診 10.6%（東京都 13.2%）、子宮がん検診 13.7%（東京都 19.2%）、乳がん検診 20.4%（東京都 20.5%）と、都全体に比べて低い状況にあります。

市・事業者・医療機関等では、がん検診の受診勧奨とともにがん予防に向けた啓発を実施し、がんの予防を進めています。

圏域5市のがん検診受診率（平成27(2015)年度）

区分	胃がん検診			肺がん検診			大腸がん検診		
	対象者数	受診者数	受診率 (%)	対象者数	受診者数	受診率 (%)	対象者数	受診者数	受診率 (%)
東京都	4,372,283	196,958	4.5	4,413,633	268,689	6.1	4,461,311	590,955	13.2
北多摩北部	278,037	6,616	2.4	281,591	5,720	2.0	279,693	29,728	10.6
小平市	76,104	1,889	2.5	76,104	2,009	2.6	76,104	9,613	12.6
東村山市	62,266	1,100	1.8	62,266	235	0.4	62,266	1,930	3.1
清瀬市	30,526	679	2.2	30,526	445	1.5	30,526	1,480	4.8
東久留米市	27,330	641	2.3	30,884	292	0.9	28,986	6,336	21.9
西東京市	81,811	2,307	2.8	81,811	2,739	3.3	81,811	10,369	12.7

区 分	子宮がん検診					乳がん検診				
	対象者数	当該年度 受診者数	前年度 受診者数	2年連続 受診者数	受診率 (%)	対象者数	当該年度 受診者数	前年度 受診者数	2年連続 受診者数	受診率 (%)
東京都	3,737,748	368,283	396,705	48,557	19.2	2,265,113	234,283	245,069	14,022	20.5
北多摩北部	218,926	12,031	18,140	224	13.7	139,924	13,209	15,861	499	20.4
小平市	60,721	3,266	5,075	19	13.7	37,582	3,006	4,772	2	20.7
東村山市	47,980	1,672	3,159	9	10.1	31,010	1,855	2,706	40	14.6
清瀬市	23,262	1,081	1,386	84	10.2	15,203	1,404	1,446	131	17.9
東久留米市	22,099	1,902	2,828	41	21.2	15,437	2,456	2,679	102	32.6
西東京市	64,864	4,110	5,692	71	15.0	40,692	4,488	4,258	224	20.9

注: 受診率の算定対象年齢は 40 歳から 69 歳(子宮がんは 20 歳から 69 歳)まで

資料: 厚生労働省「地域保健・健康増進事業報告(健康増進編)(平成 27(2015)年度)」

### 3 糖尿病

糖尿病有病者・予備群は男性では3人に1人、女性で4人に1人が該当すると推計されています。「国民健康・栄養調査」の結果について、平成22(2010)年から平成24(2012)年までの3年間と平成25(2013)年から27(2015)年までの3年間を比べると、糖尿病有病者が増え、予備群が減っています。しかし、「健康日本21(第二次)」によると、今後、高齢化により有病者・予備群ともに増加すると考えられています。

糖尿病になり血糖値が高い状態が持続すると、心筋梗塞や脳卒中のリスクが高まるほか、糖尿病腎症による透析、糖尿病網膜症による失明、血管障害、末梢神経障害・壊疽など深刻な合併症につながるおそれがあります。

平成20(2008)年度から、メタボリックシンドロームに注目した、「高齢者の医療の確保に関する法律」に基づく特定健康診査・特定保健指導が開始されました。当圏域においても、国民健康保険等の医療保険者が、メタボリックシンドロームを早期に発見し、生活習慣病の発症リスクの高い人に対し保健指導を行い、生活習慣の改善を図ることで、生活習慣病の発症を予防する取組を行っています。

#### <国民健康保険の特定健康診査実施率 平成 28(2016)年度(%)>

東京都	市部	北多摩北部	小平市	東村山市	清瀬市	東久留米市	西東京市
44.7	49.1	49.4	48.7	49.0	53.3	50.7	48.0

#### <国民健康保険の特定保健指導実施率 平成 28(2016)年度(%)>

東京都	市部	北多摩北部	小平市	東村山市	清瀬市	東久留米市	西東京市
14.9	17.1	17.0	17.4	17.3	20.7	10.8	19.0

※がんや生活習慣病の治療については、以下を参照

第2部 各論 第1章 健康づくりと保健・医療・福祉の推進

第2節 切れ目のない保健医療提供体制の推進

1 疾病別保健医療体制

がん (93 ページ) 脳卒中 (95 ページ) 糖尿病 (97 ページ)







### 3 がんや生活習慣病の早期発見・治療

#### (1) がん検診の受診率向上

がん検診の受診率向上のためには、検診受診に関する市民への個別勧奨・再勧奨が有効であることが確認されています。今後も個別勧奨・再勧奨などを実施し、受診率向上に向けた取組を推進します。

#### (2) 特定健診・特定保健指導の実施率の向上

糖尿病やメタボリックシンドロームを予防し、健康を維持するためには、市民が特定健診・特定保健指導を積極的に受診し、自分自身の健康状態を把握することが必要です。そのため、市民の生活習慣改善のための支援や悪化予防に向けた取組を推進します。

#### (3) がん検診の質の向上

国は、死亡率減少効果が科学的に明らかになっているがん検診について、その種類、実施体制、対象年齢、受診間隔、検査項目等を「がん予防重点健康教育及びがん検診実施のための指針（以下「指針」という。）」として定めています。東京都では「がん検診の精度管理のための技術的指針（以下「技術的指針」という。）」を定め、東京都におけるがん検診精度管理評価事業<sup>1</sup>を実施し、がん検診の質の向上を図っています。各市では「指針」に基づいたがん検診を実施し、「技術的指針」を活用したがん検診受診から精密検査の結果把握にいたるまでのプロセス指標<sup>2</sup>の改善を目指します。

実施主体	具体的な施策（取組目標）
市民	<ul style="list-style-type: none"> <li>◇健康づくりに関係した知識習得や健康づくり活動への積極的参加</li> <li>◇メタボリックシンドロームなどを予防する生活習慣及び科学的根拠に基づくがんを予防する生活習慣の知識の習得と生活習慣の改善</li> <li>◇特定健診・特定保健指導の積極的受診による自身の健康状態の把握</li> <li>◇がんの早期発見・治療のための定期的な検診の受診</li> </ul>
医療機関	<ul style="list-style-type: none"> <li>◇科学的根拠に基づくがん検診の提供</li> <li>◇市の精密検査結果把握への協力</li> <li>◇かかりつけ医、歯科医、薬局等による健康相談、情報提供の実施</li> </ul>
事業者・医療保険者	<ul style="list-style-type: none"> <li>◇従業員の職域検診の受診率向上やがん検診の受診勧奨</li> <li>◇職域検診やがん検診の受診結果の把握</li> <li>◇特定保健指導やがん検診を受けやすい環境づくり</li> <li>◇地域の健康づくり活動への協力</li> <li>◇食事、運動、休養等の生活改善に取り組める環境づくり</li> </ul>

<sup>1</sup> 東京都におけるがん検診精度管理評価事業：市で実施する胃がん、子宮頸がん、肺がん、乳がん、大腸がん検診事業を対象に、検診実施機関の実施状況と指標について毎年把握し、分析を行う事業。

<sup>2</sup> プロセス指標：現状のがん検診システムが適切に運用されているか否かを継続的にモニタリングし、判断するための指標。東京都では、受診率、要精検率、精検受診率、がん発見率、陽性反応適中度、精検未受診率、結果未把握率の7つの指標を用いている。

市	◇メタボリックシンドロームを予防する生活習慣改善に関する普及啓発 ◇科学的根拠に基づくがんを予防する生活習慣の知識習得及び生活習慣改善に関する普及啓発 ◇学校におけるがん教育の実施 ◇特定健診・がん検診の受診機会の拡大や工夫による受診率向上の取組 ◇特定保健指導の充実 ◇がん検診の精密検査結果把握の取組 ◇健康づくり推進員をはじめとした健康づくりに取り組む自主活動グループの育成・支援 ◇健康づくり事業の主管課以外の分野や部署と協働した環境整備
保健所	◇健康増進計画の策定協力 ◇健康づくり事業への支援や健康づくり推進員等交流会の推進 ◇健康づくりや生活習慣改善に関する普及啓発の推進 ◇市や地域の事業者と連携した健康づくり活動の把握や協力

➤ 保健医療の指標

項目	方向・目標値	把握方法
市国保特定健康診査実施率	上げる	保健所で把握
市国保特定保健指導実施率	上げる	
健康づくり推進員等経験者数	増やす	市への聞き取り

コラム

「みどりの散策マップ&ウォーキングマップ」 (西東京市)

西東京市は、平成 29 (2017) 年 3 月、自然環境保護活動の市民団体「西東京 自然を見つめる会」との協働作業により、緑地や史跡を結ぶ散策ルートを掲載した「みどりの散策マップ」をリニューアルしました。

今回の改訂では、ウォーキングマップとしても活用できるよう、14 の散策コース全てに、距離や所要時間のほか、歩数、消費カロリーの目安やウォーキングのワンポイントアドバイスなども掲載しています。また、市民を対象に、マップを活用した「みどりの散策路めぐり」も開催されています。



## コラム

## 「健康づくり推進員等交流会」 （保健所・各市）

「健康づくり推進員等交流会」は、管内5市の健康づくり推進員等の方々を対象に、地域を超えて連携できる環境づくりを目的に平成 16（2004）年度から毎年実施しています。

平成 29（2017）年度の交流会では、「推進員活動の魅力を語ろう～誰もがやってみたくなる推進員活動とは～」と題し、各市の活動報告のほか、グループワークを実施し、推進員活動のやりがいや推進員を増やすための工夫等について意見交換を行いました。

各市の取組を知る貴重な機会となり、参加者からは、「今後の活動に取り入れたい」「今後も交流会を継続してもらいたい」等、多くの感想や意見が寄せられました。

多摩小平保健所では、各市と連携を図りながら、地域に密着した健康づくり活動を継続している健康づくり推進員等を応援していきます。

## コラム

## 「自分で考えて食べる！ これからの高血圧予防」 （東久留米市）

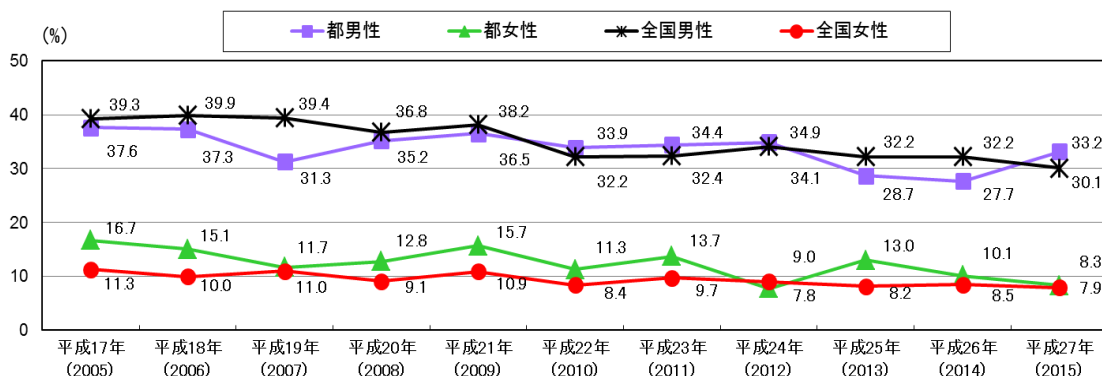
東久留米市では、高血圧予防のために塩分1 g以下で野菜たっぷりの“考えて食べる適塩汁”「しおかるくるめスープ」を作成しています。

健康課、障害福祉課、子育て支援課、学務課の栄養士からなる四課栄養士会で検討し、①1人分の塩分が1 g以下である、②野菜が30 g以上入っている、③高血圧予防に必要な三大栄養素（カリウム・カルシウム・マグネシウム）を含んだ野菜が入っているなど、作り方のルールを作成しました。この作り方のルールに基づいてお好みの味と具材で“我が家のしおかるくるめスープ”を作ることができます。

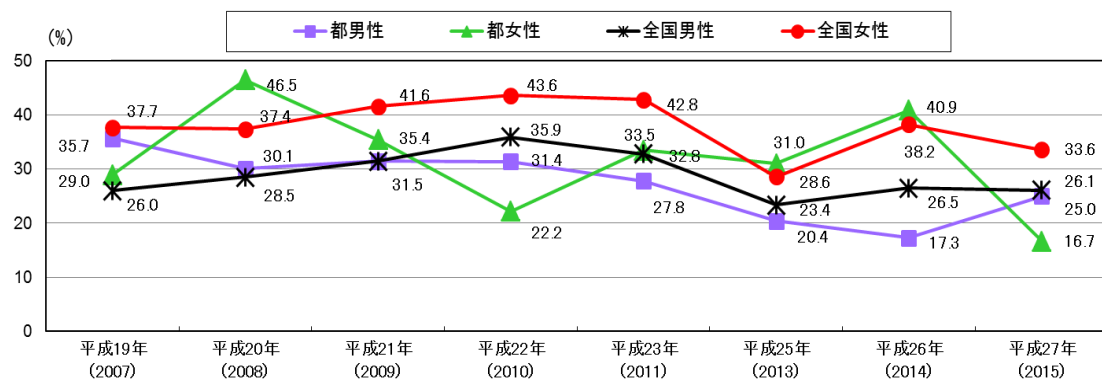
地域で活動する健康づくり推進員や地域活動栄養士会の皆さんにも、スープの考案に御協力いただき、“健康づくり推進員が考えた”「しおかるくるめスープ」もできあがりしました。今後も、いろいろにアレンジしたレシピを家庭や地域に広める活動を展開していきます。



現在習慣的に喫煙している者の割合（20歳以上、年次推移）



現在習慣的に喫煙している者におけるたばこをやめたいと思う者の割合の年次推移（20歳以上）

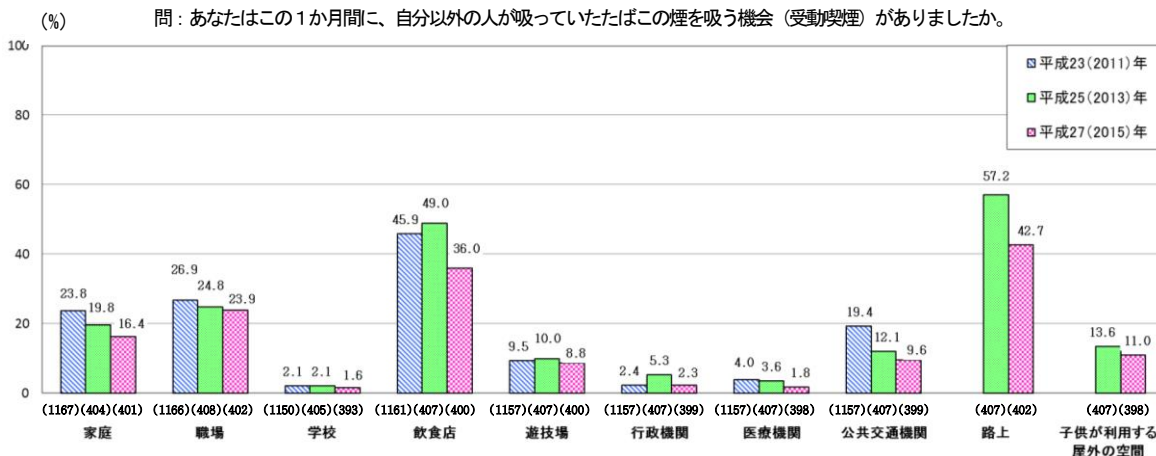


※平成24年未実施

3 受動喫煙の状況（20歳以上）

東京都民の健康・栄養状況によると、過去1ヶ月間に、自分以外の方が吸っていたたばこの煙を吸う機会（受動喫煙）を有する者の割合について場所別にみると、「路上」が42.7%と最も高く、次いで「飲食店」が36.0%、「職場」が23.9%でした。また、家庭で毎日受動喫煙の機会を有する者の割合は16.4%でした。

自分以外の方が吸っていたたばこの煙を吸う機会（受動喫煙）を有する者の割合（20歳以上、男女計）



※現在喫煙中：現在習慣的に喫煙している者

※「受動喫煙の機会を有する者」とは、家庭：毎日受動喫煙の機会を有する者、その他：月1回以上受動喫煙の機会を有する者









保健所	<ul style="list-style-type: none"> <li>◇医療保健政策区市町村包括補助事業を活用した市町村支援</li> <li>◇飲食店等における店頭表示の普及促進（店頭表示用媒体の作成・配布）</li> <li>◇職場や施設管理者、市等関係職員に対する受動喫煙防止対策研修会の実施</li> <li>◇COPD（慢性閉塞性肺疾患）についての普及啓発・情報提供</li> </ul>
-----	---

▶ 保健医療の指標

項目	方向・目標値	把握方法
受動喫煙防止対策等に関する普及啓発	充実させる	市からの報告 事業報告等