



基本目標	取組内容(施策の方向)	主な施策	平成24年度以降の展開方向	平成25年度 主要な関連事業・取り組み等 (下線は平成24年度新規事業)
3 住み慣れた地域で生きがいを持って暮らせるしくみづくり		健康教育事業の充実	<ul style="list-style-type: none"> <li>・がんについての正しい知識の普及とがん予防のための生活習慣改善について普及啓発していきます。</li> <li>・「健康ひがしむらやま21」と併せて推進していきます。</li> </ul>	がんに関する健康講座の実施
		④がん検診を受けやすい環境づくり	受診者の利便性を向上させるために、がん検診の実施場所や時期等を工夫して受診しやすい体制づくりを推進していきます。	子宮がん・乳がん検診の実施時期を2か月拡大し、受診機会を拡大
	(5)特定健康診査・保健指導の充実	健診・保健指導の必要性に関する普及啓発	<ul style="list-style-type: none"> <li>・健診や生活習慣病予防に対する意識を向上させるため、広く普及啓発、情報提供を行っていきます。</li> <li>・健診未受診者へ、個別の受診勧奨を行っていきます。</li> <li>・特定健診の受診を促すとともに、保健指導の利用勧奨により、継続して自己管理ができるよう支援していきます。</li> <li>・国保の若年者健診・健康相談を活用して、リスクの早期発見と早期介入を行い、メタボへの進行を予防していきます。</li> </ul>	広報として、グリーンバス等にポスター掲示 特定健診未受診者に対して、個別に受診勧奨通知を送付 25歳～39歳の国保若年層への集団健診を継続。H24年度より、受診者数増加に伴い、指定医療機関において個別健診を併せて実施。健診後のフォローとして、要治療者へ受診勧奨及び要指導者へ個別健康相談(医師・保健師・栄養士)の実施。 第二期特定健康診査等実施計画策定(H25～29年度)
	健診を受診しやすい環境づくり	健診・保健指導受診者の利便性を向上させるため、医療機関等との連携を密にし、実施期間・時間・実施場所等について配慮し受診しやすい環境づくりをすすめます。	H24年度より、 <u>小平市と相互乗り入れ</u> を開始	
	特定健康診査・保健指導の質の向上	<ul style="list-style-type: none"> <li>・健診・保健指導の質を向上させるため、実施機関との連携を強化し、従事者の研修や講習会に取り組み企画・運営に取り組んでいきます。</li> <li>・健診や保健指導の実施結果について、分析し事業の検討や評価に活用していきます。</li> </ul>	特定健診・保健指導実施に当たり、医師会説明会の開催。 健診・保健指導の質を向上させるため、定期的に医師会と検証、情報交換を実施 保健指導実施率向上に向け、サンパルネ(健康増進施設)との協力事業を開始	
	(6)「健康ひがしむらやま21」の推進 (生活習慣病の予防)	「健康ひがしむらやま21」 (「健康ひがしむらやま21」7分野の施策の推進)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・がん・高血圧等循環器疾患予防のための食生活、運動・たばこ・アルコールなど生活習慣改善に向けた取り組みを進めていきます。</li> <li>・若い世代は食事のバランスが悪く、身体活動の減少もみられます。若年に向けて運動習慣増加への啓発を推進していきます。</li> <li>・朝食欠食率の高い若年に向けた食生活改善の啓発を推進していきます。</li> <li>・野菜摂取量不足にあるため、地場産野菜の活用など地域に根ざした啓発を推進していきます。</li> <li>・定期的な歯科健診の必要性と効果について普及啓発していきます。</li> <li>・適正飲酒・喫煙の健康影響について啓発していきます。</li> <li>・働き盛り世代の休養・ストレス対処に関する普及啓発をしていきます。</li> </ul>	「健康ひがしむらやま21」参照
	地域の健康づくりの推進 (保健推進員活動の推進)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・共通テーマの栄養・歯科保健重点地区を設定し保健推進員活動の充実を図り、地域に根差した健康づくりの実践的取組を図っていきます。</li> <li>・保健推進員自身の健康づくりの向上のため、家族を含め定期的に体成分分析の測定、食事バランスチェック、健康講座等を行い健康意識の向上に努めていきます。</li> <li>・保健推進員の育成、活動の活性化、活動維持に向けて、養成講座、研修会を継続していきます。</li> </ul>	13町保健推進員活動 H24年度よりサンパルネ(指定管理者)との相互協力事業「 <u>肩こり・腰痛予防体操</u> 」の開催し、25年度も継続 H24年度より医師会(認知症を考える会)との協力事業「 <u>認知症予防講演会</u> 」の開催し、25年度も継続	
	(7)介護予防の推進	一次予防事業の連携・推進	<ul style="list-style-type: none"> <li>・介護が必要となる恐れのある対象者へ、高齢介護課と連携し、介護予防に関する知識の普及・啓発を図っていきます。</li> </ul>	高齢介護課所管である介護予防事業は各地域包括支援センターを中心に行われている(一次予防事業及び二次予防事業)。一次予防事業について栄養や歯科の介護予防講座を連携して実施。 医師会「認知症を考える会」と協力し、地域で認知症講演会を実施(保健推進員会・包括支援センター主催)
	骨粗鬆症予防教室の推進	<ul style="list-style-type: none"> <li>・骨密度測定を実施し、骨粗しょう症の早期発見・早期治療の促し、転倒による介護状態の発生を予防していきます。</li> <li>・個別の骨密度測定結果の説明や健康相談を通して、介護予防の必要性や健康づくりの実践について啓発や情報提供をしていきます。</li> <li>・要注意者へは、フォロー教室を開催し、日常生活の中でのウォーキングや転倒予防体操など、介護予防への知識の普及啓発をしていきます。</li> </ul>	骨密度測定(結果説明)を実施し、要注意者(骨量低下)に対して、医師による予防講座・栄養及び運動の実践的講座を実施	



基本目標	取組内容(施策の方向)	主な施策	平成24年度以降の展開方向	平成25年度 主要な関連事業・取り組み等 (下線は平成24年度新規事業)
	(8)医療体制の充実	地域医療体制の充実	<ul style="list-style-type: none"> <li>・誰もが身近な地域で、気楽に健康相談や診療が受けられるように、かかりつけ医・歯科医・薬局を推進していきます。</li> <li>・健康教育や健康相談を通して、市民の自己管理を支援していきます。</li> <li>・健(検)診等をわかりやすく周知していきます。</li> </ul>	歯科医療連携事業(寝たきり等により、受診できない方へ歯科の往診診療を実施) かかりつけ医・歯科・薬局の推進のちらし作成し、各医療機関に掲示
		救急医療体制の充実	<ul style="list-style-type: none"> <li>・休日や夜間など診療時間外における診療を確保するため、3師会や近隣市と連携し、診療体制の整備に努めていきます。</li> </ul>	休日準夜応急診療所(休日・祝日等の初期救急の夜間診療) 休日応急診療(休日・祝日の昼間の初期救急の診療 市内指定医療機関) 小児平日準夜応急診療所(平日夜間の初期救急 市内1医療機関・西東京市1医療機関)
		指定感染症・新感染症等の発生時における対策の充実	新型インフルエンザ等新興・再興感染症の健康危機発生時の対応力向上と拡大の防止をしていきます。	新型インフルエンザ法制化(新型インフルエンザ等対策特別措置法)に伴い、平成25年度市条例の制定。国都の新型インフルエンザ行動計画及びマニュアルに遵守した行動計画の策定
		④東村山市防災計画における医療救護の整備	<ul style="list-style-type: none"> <li>・災害による負傷者が発生した場合、東村山市防災計画に基づき関係団体と連携を図りながら医療救護活動が迅速・適切にできるように努めていきます。</li> <li>・医療救護活動が迅速に展開できるための「医療救護マニュアル」を整備していきます。</li> </ul>	東京都防災計画改定に遵守し東村山市防災計画の見直し、及び三師会(医師会・歯科医師会・薬剤師会)等と会議を進めていく
た進4 づめし福 くので祉 りまいを ちく推	(1)市民主体の健康づくりの支援	自主グループの支援	自主グループへの支援のあり方を検討するとともに、他団体との有機的な連携、育成を検討していきます。	自主グループ活動の一環として、「市民健康のつどい」に活動参画
	(1)保健センターの有効活用	幅広い保健センターの活用	情報の発信、健康づくりの拠点である保健センター機能を、有効活用できるようにさらに検討していきます。	保健センター機能である市民センター1Fの会議室を健康づくり関連使用で貸出

<b>現状と課題</b> (H22年度 基礎調査結果要旨)	<b>分野別大目標</b>	<b>施策の目標</b>	<b>目標に向けた取り組み</b>	<b>平成25年度関連事業等</b>
健康のために、食への意識が高くなっている一方、バランスのよい食事を充分にとっている割合は少ない傾向にある。 適正体重を維持できる食事を心がけていない人では、歩かない傾向が高い。	<b>【栄養・食生活】</b> バランスのよい食事をおいしく食べる	1 バランスよく食べる 2 栄養成分表示を参考にする 3 適正体重を維持する	健康教育を開催し、栄養・食生活について正しい知識の普及啓発をします。 栄養相談などを定期的・継続的に開催し、食生活・食習慣の改善に向けて支援します。 朝食・野菜など、特定の課題についてのキャンペーンを行い、普及啓発に努めます。 庁内連携を図り、情報共有し市民サービスの向上に努めます。	再掲 1 栄養講座の実施(メタボ・骨・血圧) 2 健康栄養相談の定期実施(4月を除く、毎月実施) 3 保健推進員活動の栄養重点地区(久米川町)の設定 4 普及啓発として、市内各所に食育推進ポスター掲示及びいきいきプラザロビーにて、9月の「めざましスイッチ朝ごはん月間」期間中展示を行う
運動への健康意識は前年より高くなったものの、運動では、定期的に運動する人は減少傾向。「歩いていない」が全体の4割。特に若い世代ほど歩く習慣が少ない。	<b>【身体活動・運動】</b> 運動を習慣にする	1 運動を習慣にする 2 歩くように心がける	健康教室・健康相談を開催し、運動に関する普及啓発を行います。 市のスポーツセンター等の情報提供・PRを行います。 転倒予防のため、足指力の測定や下肢筋力低下予防の簡単トレーニングを紹介します。	1 運動の健康講座の実施及び各講座を通じて、運動効果のある歩き方等について普及啓発 2 保健推進員活動にて健康測定会として、骨密度測定等と関連し足指力測定を行い、簡単トレーニング法について保健指導実施 3 サンバルネ協力による連携事業として、保健推進員活動において、運動習慣・筋力低下予防のため、肩こり・腰痛予防体操を実施
40代にストレスが多く、睡眠や休養が十分取れていない。 自殺が40代男性に加え、高齢者に多くなっている。	<b>【休養・こころの健康】</b> 適度に休養をとり、上手にストレスを解消する	1 ストレスの低減 2 睡眠の確保 3 自殺者の減少	こころの健康・うつ病への理解と気付きへの普及啓発を行います。 相談体制を充実します。 ストレス対処法について普及啓発をします。 こころの相談先についてわかりやすく周知します。	1 こころの健康講座として、睡眠と健康の関連、ストレステスト、ストレスコントロール、リラックス法として呼吸法・ヨガ・アロマ等の体験を実施。 2 市HPへ相談先等について情報提供 3 保健推進員研修として「聴き方上手になるゲートキーパー研修」実施。
たばこをやめた人、たばこを吸う本数は全般に減っている。また、たばこをやめた人では年齢が上がるほど多い一方、タバコの本数も多くなっている。 喫煙が歯に及ぼす影響について、知っている人が増えている。	<b>【たばこ・アルコール】</b> たばこによる害を減らす 適正飲酒を心がける	たばこ 1 喫煙が及ぼす健康影響について知る 2 たばこをやめる人が増える 他 アルコール 1 多量飲酒者の減少 2 適正飲酒の知識が増える	喫煙や受動喫煙防止に関する意識啓発を行います。 喫煙が及ぼす健康への影響に関する知識の普及に努めます。 禁煙治療や禁煙サポートを実施・提供する医療機関等の情報を提供します。 多量飲酒の影響について学習する機会の提供と啓発に努めます。 適量飲酒についての知識を普及啓発します。 アルコールに対する自分の体質を知る機会を提供します。	保健事業・イベントを通じて、普及啓発
10分程度、歯間清掃用具を使って、お口のケアをする人が多くなっている。一方、30歳以降では「ほとんどみがいていない」が2割を超え増加の傾向にある。	<b>【歯とお口の健康】</b> 歯と口腔の健康について関心を持つ	1 むし歯・歯周病の予防 2 いつまでも自分の歯で食べられる 3 フロスやブラシを使って十分に歯磨きをする 4 歯の健康と全身の健康の関わりを知る	成人歯科健康診査の定着を図ります。 地域医療機関情報の提供を行います。 かかりつけ歯科医を持つことの有効性を啓発します。 全身の健康とお口の健康の関係について普及啓発します。 窒息、誤嚥防止等、口腔機能向上についての普及啓発を行います。 「嚙(か)ミング(みんぐ)30(さんまる)」(一口30回嚙む習慣)を普及します。	再掲 1 若年者の意識啓発及び受診率向上に向け、39歳全数に歯科健診の案内チラシ及び健康講座チラシを同封し個別勧奨。 2 歯科健診実施時期を拡大し、前期・後期とした。歯科健康診査受診票を利用して、「お口の健康」への情報提供を併記 3 保健推進員活動として、歯科重点地区の継続設定(秋津町)。 4 歯科医師会と連携し、市民公開講座開催、ポスター作成(歯科医療連携推進協議会)。
<b>【特定健診】</b> 40代、50代の働き盛りの特定健診受診率が低い 男性にメタボ該当・予備軍が多い 高血圧、脂質異常の増加 心疾患による死亡者が増加	<b>【高血圧・循環器病対策】</b> 生活習慣病を早期に発見し、早期に改善する	1 生活習慣の改善 2 生活習慣病の早期発見 3 循環器病患者の減少 4 特定健康診査・特定保健指導の受診率・利用率の増加	生活習慣病についての普及啓発を行います。 健診・保健指導の受診・利用を勧奨します。 健診・保健指導を受診・利用しやすい環境づくりをめざします。 対象者に合った健康情報を提供します。 健康教室・健康相談を開催し、生活習慣の見直しを支援します。	1 生活習慣病関連の健康講座を実施。各種の健診等通知を通じて、講座のチラシを同封し講座受講を勧奨。 2 特定健診受診率向上に向け、対象者全数へ受診勧奨の個別通知を実施。 3 特定保健指導対象者(動機づけ支援)へ、健康測定・運動指導の実施。運動習慣継続を目的に、サンバルネ・スポーツセンター利用を推進 4 25～39歳(国保)の若年者を対象にした健康診査・結果相談会を実施
<b>【がん】</b> がんによる死亡者が増加 ・肺がん・肝臓がんの増加 ・胃がん・乳がんの死亡者は高値で横ばい がん受診率の低迷	<b>【がん予防対策】</b> がんによる死亡を減少させる	1 生活習慣の改善 2 がん検診受診者の増加 3 がん検診の利便性の向上	がん検診の普及啓発を行い、検診受診者の増加をめざします。 精密検査の必要な方に関する早期受診の促進および結果把握に努めます。 がんに関する正しい知識・生活習慣について普及啓発に努めます。 がん検診を受診しやすい体制づくり(受診方法・受診時期等)を推進します。	再掲 1 がん検診受診率向上に向け、特定年齢の方に個別通知で受診勧奨・再受診勧奨を実施(乳がん・子宮がん・大腸がん検診) 乳がん・子宮がん検診無料クーポンを送付(国補助事業：がん検診推進事業) 3 子宮がん・乳がん検診の実施時期を2か月拡大し、受診機会の拡大 4 精密検査対象者へ早期受診勧奨・追跡等検診後のフォロー実施

