

令和元年度地域保健計画の主な取り組み状況

基本目標 1

(1) 健康を支え、守るための社会環境の整備 (『健康ひがしむらやま 21 (第3次)』) の推進

計画書 P220

主な取り組み	分野	展開方向	目 標
②保健推進員 会活動の推進	社会環境整備	<ul style="list-style-type: none"> ○町単位の活動により、地域に根ざした活動を行っていきます。 ○保健推進員会の健康意識の向上を図るため、研修や健康管理を定期的に行います。 ○活動継続のために、市民や推薦団体へ活動を周知して、理解を図っていきます。 ○保健推進員会活動の魅力をアピールし、積極的に市民の応募を求めています。 	地域のつながりを醸成する

展開方向	令和元年度の取り組み	取り組み状況
○町単位の活動により、地域に根ざした活動を行っていきます。	○各町で年間活動計画に基づき活動。主な取り組みとして、骨密度測定、血管年齢測定、健康講座、ウォーキング、体操、地域行事への参加など。	○13 町ごとに活動計画に基づき左記の活動を昨年度並みに実施。今年度活動は集計中。
○保健推進員会の健康意識の向上を図るため、研修や健康管理を定期的に行います。	○全保健推進員を対象としたアンケートを基に、保健推進員養成講座を秋以降実施予定。また、保健推進員自身の健康管理を目的に、体成分分析測定会を年2回実施予定。	<ul style="list-style-type: none"> ○保健推進員養成講座4回(運動1回、栄養3回)を実施。うち、運動は「握力・足指力・長座体前屈の正しい測り方」をテーマとし、28名参加。 ○体成分分析測定会2回(6月2日間、1月1日間) 延べ170人参加。

展開方向	令和元年度の取り組み	取り組み状況
<p>○活動継続のために、市民や推薦団体へ活動を周知して、理解を図っていきます。</p>	<p>○各自治会掲示板、自治会回覧、いきいきプラザ1階掲示板、市内施設掲示板、市報など、地域の実情に応じた媒体を通して活動の周知を行う。</p>	<p>○保健推進員会で作成した活動周知のちらし、広報誌を庁内掲示板や市ホームページで掲載。保健推進員自ら自治会掲示板や回覧を通して周知を行った。</p> <p>○市で作成した保健推進員活動の活動ちらしを憩いの家に設置した。</p> <p>○第10期募集のため、市内約380団体へ元気アップガイド掲載事項を同封してPRした。</p>
<p>○保健推進員会活動の魅力をアピールし、積極的に市民の応募を求めています。</p>	<p>市民健康のつどい、地域活動マッチングイベントなど、地域活動に興味関心のある市民と交流できる場で、活動PRを行う。</p>	<p>○市民健康のつどいでは、保健推進員部門として「骨密度測定」を実施し、2日間で376人参加した。</p> <p>○市民健康のつどい「体力測定コーナー」は、各町代表者の有志で企画し、簡易体力測定は185人参加、コーナー廊下には活動パネルの展示を通じ活動をPRした。</p> <p>○地域活動マッチングイベントのブースでパネル展示及び簡易測定を行い、116人が測定体験した。</p> <p>○介護予防大作戦や地域行事などで、保健推進員会として参加し、市民へ活動をPRした。</p> <p>○活動を通して新たに7人のメンバーが増えた。</p>

基本目標 3

(1) 健康寿命延伸のための取り組み (『健康ひがしむらやま 21 (第3次)』) の推進

計画書 P231

主な取り組み	分野	展開方向	目 標
① 生活習慣の改善	歯・口腔の健康	○生涯を通じた歯と口腔の健康づくりを推進していきます。 ○歯周病予防対策を推進していきます。	歯と口腔の健康について関心を持つ人が増える

展開方向	令和元年度の取り組み	取り組み状況
○生涯を通じた歯と口腔の健康づくりを推進していきます。	○後期高齢者に対し、口腔機能評価を含めた内容の健診を実施する。	○183名の申し込みがあり、133名が受診(受診率 72.68%)。噛むことや口腔乾燥など自覚症状を訴える人が半数近くいた。詳細は現在、分析中。
○歯周病予防対策を推進していきます。	○39歳受診勧奨通知に電子申請での申込みQRコードを明記し、利便性向上を図る。 ○前年度健診結果を踏まえ、3つの重点ポイントを設定し、健診を実施する。	○平成30年度の39歳申込み93名(受診数57名/受診率61.3%)に対し、今年度は申込み106名(受診数57名/受診率53.8%)で例年並みの申し込みであった。 ○歯科医師より健診結果を踏まえ、各個人に合わせた適切な歯科保健指導を行っていただいた。

計画書 P232

主な取り組み	分野	展開方向	目 標
②主な生活習慣病予防と重症化予防	がん予防	<p>○がん予防に関する正しい知識を普及していきます。</p> <p>○がん予防に取り組みやすい環境を整備していきます。</p> <p>○国の指針に基づくがん検診を実施し、受診率及び検診の質を向上させていきます。</p> <p>○がんの75歳未満の年齢調整死亡率を下げます。</p>	がんによる死亡率を減少させる

展開方向	令和元年度の取り組み	取り組み状況
○がん予防に関する正しい知識を普及していきます。	<p>○大腸がんの特集記事の国保だより(4月号)掲載や、イベント等でがん予防の正しい知識の普及に努める。</p> <p>○市で実施しているがん検診のチラシを作成し、各憩いの家や公民館に置き、がん検診の周知を図る。</p>	<p>○大腸がんの特集記事の国保だより(4月号)掲載や、6月15日に東村山市内郵便局の健康イベント等でがん予防の正しい知識の普及に努めた。</p> <p>○市で実施しているがん検診のチラシを作成し、各憩いの家や公民館に置き、がん検診の周知を図った。</p>
○がん予防に取り組みやすい環境を整備していきます。	○土日の検診、3がん・5がんセット検診を実施し、がん検診を受けやすい環境を整備する。	<p>○複数の検診を一日で受診することができる3がん・5がんセット検診を施設で16回、3がんセット検診を車健診で5回実施した。</p> <p>○乳がん・胃大腸セット検診・大腸がん検診を土日に合計8回実施した。</p>
○国の指針に基づくがん検診を実施し、受診率及び検診の質を向上させていきます。	○引き続き国の指針に基づき、がん検診の質を保持する。	○精度管理の質の保持のために「仕様書に明記すべき必要最低限の精度管理項目」を各検診機関に配布し、チェック後市へ提出いただき、各医療機関の検診の質を把握した。
○がんの75歳未満の年齢調整死亡率を下げます。	○健康教育、健康相談、がん検診に来た方に「がんを防ぐための新12カ条」を渡し周知する。	○健康教育参加者に、「がんを防ぐための新12カ条」を配布し、がんを予防するためには、日ごろの生活習慣を見直して、がんにならないための生活をしていくことが大切であることを紹介した。

計画書 P234

主な取り組み	分野	展開方向	目 標
②主な生活習慣病予防と重症化予防	循環器疾患	<p>○循環器疾患を予防する生活習慣や、脳卒中が疑われた緊急に医療機関を受診すべき症状に関する知識を普及します。</p> <p>○発症予防や重症化予防に取り組みやすい環境を整備していきます。</p> <p>○脳血管疾患・虚血性心疾患の年齢調整死亡率を下げます。</p> <p>○メタボ予防の啓発と併せ、特定健康診査・特定保健指導の積極的な受診・利用をすすめ、メタボリックシンドロームとその予備軍の人の減少をめざします。</p>	生活習慣病を早期に発見し、治療につながる人を増やす

展開方向	令和元年度の取り組み	取り組み状況
○循環器疾患を予防する生活習慣や、脳卒中が疑われた緊急に医療機関を受診すべき症状に関する知識を普及します。	○健康教育実施時に、脳卒中のリーフレットを配布し、脳卒中を防ぐ生活習慣や一過性脳虚血発作の症状、倒れた時の対処法を話、知識の普及啓発に努める。	<p>○健康教育 14 回実施</p> <p>○脳卒中のリーフレット配布 403 枚</p> <p>○内容：脳卒中を防ぐ生活習慣や一過性脳虚血発作の症状、倒れた時の対処法</p>
○発症予防や重症化予防に取り組みやすい環境を整備していきます。	○生活習慣病予防講演会や健康栄養相談を実施し、生活習慣病を知っていただき、発症予防や重症化予防に努める。	<p>○生活習慣病予防講演会 8 回実施</p> <p>○内容：骨粗しょう症、慢性腎臓病、糖尿病、ロコモティブシンドローム、慢性閉塞性肺疾患健康栄養相談 11 回実施</p>
○脳血管疾患・虚血性心疾患の年齢調整死亡率を下げます。	○脳卒中を防ぐ生活習慣を適宜伝え、生活習慣を見直し、脳血管疾患・虚血性心疾患の死亡率減少を目指す。	○健康教育や健康栄養相談、個別保健指導等で、定期受診の必要性、毎日の血圧測定、脈拍測定、減塩、定期的飲酒、喫煙等生活上の注意点を伝えた。

展開方向	令和元年度の取り組み	取り組み状況
<p>○メタボ予防の啓発と併せ、特定健康診査・特定保健指導の積極的な受診・利用をすすめ、メタボリックシンドロームとその予備軍の人の減少をめざします。</p>	<p>○特定健診の受診しやすい環境づくりのため、東村山市、小平市の指定医療機関（81 か所）で6月15日～10月末まで個別健診を実施する。</p> <p>○特定健診の受診を喚起し受診行動を促すことを目的とし、40歳～64歳を対象とし3月頃に集団健診を実施する。</p> <p>○特定健診の受診勧奨はがきを8月に送付する。新たな取り組みとして、勧奨はがき送付と同時期に電話勧奨を実施する。</p> <p>○特定保健指導は、市内指定医療機関（40 か所）と連携し勧奨する。また、直接対象者へ電話勧奨を実施している。</p> <p>○特定健診の集団健診の機会を捉え、対象者への初回指導を実施する。</p>	<p>○特定健診の受診を喚起し、受診行動を促す目的で40歳～64歳の未受診者向けに、集団健診の案内通知を1月末に6,741人へ送付した。集団健診の申込数505人。</p> <p>○特定健診受診勧奨はがきを7月末に6,487人へ送付。8月1日～8月31日にかけて1,500人に対しての電話勧奨を実施し、1,298人に勧奨を行った。</p> <p>○特定保健指導については、指定医療機関から勧奨及び直接対象者へ電話勧奨を実施した。</p> <p>特定健診の集団健診の機会を捉え、対象者への初回指導を実施予定。</p>

計画書 P236

主な取り組み	分野	展開方向	目 標
②主な生活習慣病予防と重症化予防	糖尿病	<p>○発症予防や重症化予防に取り組みやすい環境を整備していきます。</p> <p>○糖尿病・メタボリックシンドロームを予防する生活習慣などに関する知識を普及します。</p> <p>○糖尿病による合併症を発症する人の割合を減らします。</p>	糖尿病を発症する人の割合を減らす

展開方向	令和元年度の取り組み	取り組み状況
○発症予防や重症化予防に取り組みやすい環境を整備していきます。	<p>○生活習慣病を指摘された方に、定期受診の必要性を伝える。</p> <p>○生活習慣を振り返ることができるよう、健康栄養相談・医療相談・歯科相談を実施し、正しい生活習慣を伝える。</p>	<p>○健康教育で、毎回講座の初めに「生活習慣病を指摘された方は、定期受診が必要」であることを内容に盛り込み実施した。</p> <p>健康栄養相談 11 回・医療相談 14 回・歯科相談 10 回実施 相談件数 73 件。</p>
○糖尿病・メタボリックシンドロームを予防する生活習慣などに関する知識を普及します。	○生活習慣病予防講座で、「糖尿病の話」、「糖尿病の食事の話」、「歯周疾患と糖尿病の関係」を実施し、正しい知識の普及に取り組む。	○生活習慣病予防講座 7 月に「歯周疾患と糖尿病の関係」、11 月に「糖尿病の話」、「糖尿病の食事の話」、を実施。参加者 69 人。
○糖尿病による合併症を発症する人の割合を減らします。	○生活習慣病予防講座で、「糖尿病の話」、「糖尿病予防の食事の話」、「慢性腎臓病の話」、「腎臓病をいたわる食事の話」を実施し、糖尿病の合併症の話も盛り込んで知識の普及に取り組む。	○生活習慣病予防講座 11 月に「糖尿病の話」、「糖尿病の食事の話」、「慢性腎臓病の話」、「腎臓病をいたわる食事の話」を実施。内容に糖尿病の合併症の話も盛り込んだ。参加者 110 人。

計画書 P240

主な取り組み	分野	展開方向	目 標
③ ライフステージを通じた健康づくりなど	高齢者の健康	○健康な高齢期を迎え過ごせるよう介護予防について普及啓発をしていきます。	社会生活を営むため必要な機能を維持する。

展開方向	令和元年度の取り組み	取り組み状況
○健康な高齢期を迎え過ごせるよう介護予防について普及啓発をしていきます。	<p>○居場所づくり・仲間づくりによって得られる介護予防効果も期待される「脳の元気アップ教室」・「ふまねっと教室」の実施。</p> <p>○住民主体の介護予防に資する活動を支援するための、リハ職等の専門職を住民活動の場に派遣する「出張元気アップ教室」の実施。</p> <p>○介護予防活動に対する意欲や継続性の引き出しに効果的な、「住民主体の体操を通じた通いの場」の立ち上げ支援（元気アッププロジェクト）の実施。</p> <p>○高齢者食支援・フレイル予防推進事業の実施</p>	<p>○脳の元気アップ教室 1会場、計27回実施。延べ参加者数648名。有志にて自主グループ化し、活動開始。</p> <p>○ふまねっと教室 2会場にて月2回、計31回実施。延べ参加者数463名（令和2年1月末時点）</p> <p>○出張元気アップ教室（平成31年4月～9月）は、117回講師派遣があり、延べ参加者数1,867名 ・住民主体の体操を通じた通いの場は新規に3団体立ち上がった。</p> <p>○介護予防普及啓発目的にて「元気アップガイド」を発行</p> <p>○モデル地区にて、多職種協働による会食サロン「元気アップ食堂」を実施（令和元年9月～令和2年2月）</p>