

# 地域保健計画（案）



# I 基本的な考え方

## 1. 基本的課題

### (1) 健康寿命の延伸

東村山市の平均寿命と65歳健康寿命は、東京都平均を上回っており、その傾向は男女とも横ばい状態にあります。また主観的健康観では、自分自身の健康状態を「まあよい」と感じている人が最も多く6割を超え、「よい」と合わせると約8割になりますが、年齢が上がるほど低い傾向にあります。長寿社会のなか健康寿命（元気に長生きできる期間）を延伸し、生きがいを持って自分らしい生活を過ごしていくことが要介護にならない一次予防として重要です。

### (2) がん・循環器病対策

当市の死亡率は、東京都平均と比べ、また市部の平均と比べて高い状態で推移しています。主要死因の6割は生活習慣病であり、死因では多いものから順に、がん・心疾患・脳血管疾患と続き、増加傾向にあります。がんの中では肺がん・胃がん・肝臓がんが上位を占めていますが、肺がん・肝臓がん・大腸がんで亡くなる方が増えています。また、特定健康診査の結果では脂質異常が最も多く、次いで高血圧・肥満と続きますが、特に40歳代半ばから50歳代・60歳代の男性に多く、男性のメタボリックシンドロームおよびその予備群への対策が必要です。

健康診査では、健康診査を受ける人は、前回調査に比べると12.2ポイント増えていますが、がん検診の受診率は低迷しています。特に働き盛り世代においては、受診率の向上と睡眠・休養などこころの健康づくり対策も重要となっています。

### (3) 介護予防の推進

高齢人口がますます増加するなかで、元気で活動的な毎日が過ごせるように、高齢者自らが健康づくりと介護予防に取り組むように、自らの健康管理ができる高齢者を増やしていくことが重要です。

当市の要介護等認定者数は増加傾向にあり、比較的軽度の認定者が増加しており、要介護者の重度化予防と新たな介護状態の発生を予防、減少させることが課題です。住み慣れた地域で、いきいきとした毎日を過ごすことができるように、地域での保健活動を通して、他者との交流の場や仲間づくり、介護予防の必要性や健康づくりの実践について、啓発や情報提供を行っていきます。

## 2. 基本目標に向けての考え方

### (1) みんなでつながり、参加する東村山の福祉

地域の健康づくり活動を推進する保健推進員会構成組織を中心として、保健活動の相互協力・連携を推進していきます。

### (2) 相談しやすいしくみづくりとわかりやすい情報提供

市民からの相談に柔軟かつ適切に対応するために相談の充実を図り、また市民のニーズに即したわかりやすい保健医療情報の提供等を行っていきます。

### (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

市民一人ひとりが健康的な生活習慣づくりや生活習慣の改善ができるよう、普及啓発や健康教育、地域団体との相互協力・連携等を通して、日常生活の中での健康づくりを推進していきます。

また、高齢者人口の増加に伴うがんによる死亡への対策としてのがん検診の受診率の向上、がんの発症に影響する喫煙・食生活・運動などの生活習慣改善への取り組みとして、「健康ひがしむらやま21」を推進していきます。

特定健康診査・特定保健指導では、生活習慣病予防に早くから取り組むことをめざし、受診率向上と特定保健指導の質の向上を図っていきます。

### (4) 福祉を推進していくためのまちづくり

健康課保健事業等参加者による個人および自然発生的に形成された自主グループについて、一人ひとりの健康づくりの実践が、市全体として健康増進につながるよう、意欲と能力の発現、社会参加のための支援を行っていきます。

### 3. 計画期間

本計画は、地域福祉計画の個別計画として位置づけられ、その計画期間は平成 24 年度から平成 29 年度までの 6 年間とします。

### 4. 施策の体系

理念	基本目標	取組内容(施策の方向)	主要な施策	
認めあい、つながりあい、支えあうまち 東村山	1 みんなでつながり、参加する東村山の福祉	(1) 地域での交流等を通じた住民同士の理解の推進	① 地域団体間の協力体制の促進	
		(2) 地域保健計画推進部会における計画の進捗管理	① 地域保健計画推進部会の活性化	
	2 相談しやすいしくみづくりとわかりやすい情報提供	(1) 相談体制の充実	① 各種健康相談の充実	
		(2) 保健・医療情報の提供	① わかりやすい情報提供	
	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	(1) 健康意識の向上	① 関係機関、他団体との相互協力の推進	
			(2) 食育(栄養)の普及・推進	① 食を通じた生活習慣病の予防
			(3) 歯の健康の推進	① 歯周疾患の予防啓発
		(4) がん予防対策	① がん検診の受診促進のための普及啓発	
			② がん検診の精度管理の推進	
			③ 健康教育事業の充実	
			④ がん検診を受けやすい環境づくり	
		(5) 特定健康診査・保健指導の充実	① 健診・保健指導の必要性に関する普及啓発	
			② 健診を受診しやすい環境づくり	
			③ 特定健康診査・保健指導の質の向上	
	(6) 「健康ひがしむらやま21」の推進(生活習慣病の予防)	① 健康的な生活習慣・改善への普及啓発(「健康ひがしむらやま21」7分野の施策の推進)		
		② 地域の健康づくりの推進(保健推進員活動の推進)		
(7) 介護予防の推進	① 一次予防事業の連携・推進			
	② 骨粗しょう症予防教室の推進			
(8) 医療体制の充実	① 地域医療体制の充実			
	② 救急医療体制の充実			
	③ 指定感染症・新感染症等の発生時における対策の充実			
	④ 東村山市防災計画における医療救護の整備			
4 福祉を推進していくためのまちづくり	(1) 市民主体の健康づくりへの支援	① 自主グループへの支援		
	(2) 保健センターの有効活用	① 保健センターの幅広い活用		

## Ⅱ 施策の展開

### 1. みんなでつながり、参加する東村山の福祉

#### <お互いを認め合う社会への推進>

##### (1) 地域での交流等を通じた住民同士の理解の推進

主な取り組み	展開方向
①地域団体間の協力体制の促進	<ul style="list-style-type: none"> <li>・保健推進員活動を構成する体力づくり推進委員会・民生児童委員協議会・市老人クラブ連合会・自治会等団体を中心に、地域活動の相互協力・連携を促進していきます。</li> </ul>

#### <協働による地域福祉体制の推進>

##### (2) 地域保健計画推進部会における計画の進捗管理

主な取り組み	展開方向
①地域保健計画推進部会の活性化	<ul style="list-style-type: none"> <li>・計画の進捗管理および評価を行っていきます。</li> <li>・保健・福祉関連の施策について、他部会との整合を図っていきます。</li> </ul>

## 2. 相談しやすいしくみづくりとわかりやすい情報提供

### <相談体制の充実>

#### (1) 相談体制の充実

主な取り組み	展開方向
①各種健康相談の充実	・健康栄養相談、医療相談、歯科相談など、専門的相談の活用と普及啓発を推進していきます。

### <情報収集・提供体制の充実>

#### (2) 保健・医療情報の提供

主な取り組み	展開方向
①わかりやすい情報提供	・年間事業一覧の広報誌として全戸配付や、市ホームページを通じたわかりやすい情報提供等を行っていきます。

### 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

#### <保健・福祉に対する意識の向上>

##### (1) 健康意識の向上

主な取り組み	展開方向
①関係機関、他団体との相互協力の推進	<ul style="list-style-type: none"> <li>・自らの生活習慣を振り返り、個々の状況に合った生活習慣改善ができるような取り組みを支援し、生活習慣病予防を推進していきます。</li> <li>・「市民健康のつどい」や保健推進員活動・各種保健事業参加をきっかけに、より身近な地域で健康増進への意識の向上を図っていきます。</li> <li>・がん検診受診者を増やすことで、がんの早期発見、早期治療を進め、がん死亡の減少をめざします。</li> <li>・メタボ予防の啓発と併せ、特定健診・特定保健指導の積極的な受診を進め、メタボおよびメタボ予備群の減少をめざします。</li> <li>・健康づくりに関わる3師会・保健推進員会や他の地域団体との連携を強化していきます。</li> </ul>

##### (2) 食育（栄養）の普及・推進

主な取り組み	展開方向
①食を通じた生活習慣病の予防	<ul style="list-style-type: none"> <li>・「食事バランスガイド」を活用して自分の食生活を振り返り、バランスのとれたよい食生活が送れるよう支援していきます。</li> <li>・外食や食品の購入の際、栄養成分表示を参考にしよう周知、啓発していきます。</li> <li>・「めざましスイッチ朝ごはん」の普及啓発を推進していきます。</li> <li>・「健康ひがしむらやま21」計画と併せて推進していきます。</li> </ul>



(3) 歯の健康の推進

主な取り組み	展開方向
① 歯周疾患の予防啓発	<ul style="list-style-type: none"> <li>・東京都「いい歯東京」を踏まえて推進していきます。</li> <li>・歯周病等による歯の喪失を予防し、生涯にわたる歯の健康づくりを実践できるよう普及啓発していきます。</li> <li>・「かかりつけ歯科医」を持ち、定期健診を受けながら自己管理ができるよう支援していきます。</li> <li>・「健康ひがしむらやま21」計画と併せて推進していきます。</li> </ul>

<こころとからだの健康増進>

(4) がん予防対策

主な取り組み	展開方向
①がん検診の受診促進のための普及啓発	<ul style="list-style-type: none"> <li>・がん検診の意義や有効性について、地域団体などと協力しながら周知していきます。</li> <li>・特定年齢への個別勧奨および再受診勧奨により、受診行動につなげていきます。</li> </ul>
②がん検診の精度管理の推進	<ul style="list-style-type: none"> <li>・死亡率減少効果の点で科学的に効果が明らかな検診方法、対象年齢、受診間隔について国の指針に基づいた検診方法を実施し、精度管理を着実に実施していきます。</li> <li>・要精密検査判定者への早期受診の促進および結果把握に努めます。</li> </ul>
③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」計画と併せて推進していきます。</li> </ul>
④がん検診を受けやすい環境づくり	<ul style="list-style-type: none"> <li>・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。</li> </ul>

(5) 特定健康診査・保健指導の充実

主な取り組み	展開方向
<p>①健診・保健指導の必要性に関する普及啓発</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・健診や生活習慣病予防についての意識を向上させるため、広く普及啓発、情報提供を積極的に行っていきます。</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、メタボ進行を予防していきます。</li> </ul>
<p>②健診を受診しやすい環境づくり</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・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進めます。</li> </ul>
<p>③特定健康診査・保健指導の質の向上</p>	<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の企画・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>

(6) 「健康ひがしむらやま 21」の推進 (生活習慣病の予防)

主な取り組み	展開方向
<p>①健康的な生活習慣・改善への普及啓発                      (「健康ひがしむらやま 21」7分野の施策の推進)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・がん・高血圧等循環器病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行っていきます。</li> <li>・基礎調査結果では18～29歳の若い世代で食事のバランスが悪く、身体活動の減少もみられることから、若年層に向けた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>・「平成21年国民健康・栄養調査」の結果では、都全体の1人当たりの野菜摂取量が不足しているため、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>
<p>②地域の健康づくりの推進                      (保健推進員活動の推進)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・共通テーマの栄養・歯科保健の重点地区を設定して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り組みを図っていきます。</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>

(7) 介護予防の推進

主な取り組み	展開方向
①一次予防事業との連携・推進	<ul style="list-style-type: none"> <li>・介護が必要となる恐れのある一次予防事業対象者へ、高齢介護課と連携し、低栄養の改善・口腔機能の向上等介護予防事業を推進していきます。</li> </ul>
②骨粗しょう症予防教室の推進	<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・早期治療を促進して転倒による介護の発生を減少させていきます。</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、骨折予防の普及啓発をしていきます。</li> </ul>

(8) 医療体制の充実

主な取り組み	展開方向
①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を受けられるように、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>
②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>
③指定感染症・新感染症等の発生時における対策の充実	<ul style="list-style-type: none"> <li>・指定感染症・新感染症等が発生した場合に備え、即時蔓延防止のための的確な対応ができるよう整備をしていきます。</li> </ul>
④「東村山市地域防災計画」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、「東村山市地域防災計画」に基づき関係団体と連携を図りながら医療救護活動が<b>迅速に展開できるよう、医療救護体制を整備していきます。</b></li> </ul>

## 4. 福祉を推進していくためのまちづくり

### <地域における人材や事業所の育成と充実>

#### (1) 市民主体の健康づくりへの支援

主な取り組み	展開方向
①自主グループへの支援	・自主グループへの支援体制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。

### <基盤的施設整備の多面的・有効的活用>

#### (2) 保健センターの有効活用

主な取り組み	展開方向
①保健センターの幅広い活用	・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。

# Ⅲ 計画指標

分野別	出展元	項目	ベースライン値 (平成16年度)	実績値 (平成22年度)	目標
栄養・食生活	★	栄養バランスのよい食事を充分とっている人の割合	22.3%	16.1%	増やす
	☆	食事は腹八分目にする人の割合	31.9%	28.7%	増やす
	☆	朝食を必ずとるようにしている人の割合	61.0%	68.3%	増やす
	☆	脂肪を取りすぎないにしている人の割合	48.1%	52.9%	増やす
	☆	塩分を控えめにするようにしている人の割合	41.5%	50.6%	増やす
	☆	野菜を多くとるようにしている人の割合	64.2%	68.6%	増やす
	☆	楽しい食事をするようにしている人の割合	34.8%	35.9%	増やす
	☆	外食や買い物をする時に、栄養成分表示を参考にしている人の割合	54.1%	49.6%	増やす
	☆	適正体重を維持できる食生活を充分心がけている人の割合	30.4%□	31.3%□	増やす
身体活動	☆	定期的に運動をする人の割合	48.7%	48.7%	増やす
	★	みんなで誘い合って歩く人の割合	13.4%	13.4%	増やす
	★	歩くように心がけている人の割合	—	47.1%	増やす
休養・こころの健康	★	イライラやストレスを感じる人の割合 (しばしば感じる＋たまに感じる)	81.2%	80.1%	減らす
	★	休養はとれている人の割合(十分＋まあまあ)	—	69.5%	増やす
	★	睡眠をとれているひとの割合(十分＋まあまあ)	60.8%	66.1%	増やす
	☆	余暇の過ごし方が充実している人の割合	49.8%	49.8%	増やす
	■	自殺死亡率(人口10万対)	H17年度 17.3%	H21年度 20%	減らす
たばこ・アルコール	★	吸わない人の割合	49.9%	56.3%	増やす
	★	たばこをやめた人の割合	15%	23.4%	増やす
	★	タバコ 10本未満(基礎)	20.0%	24.2%	増やす
	★	アルコールの適量を知っている人の割合	53.6%	29.5%	増やす
	★	適正飲酒をする人の割合	42.2%	40.7%	増やす
	★	毎日アルコールを飲む人の割合	24.3%	40.7%	減らす
歯の健康	★	自分の歯が24本以上	66.9%	78.7%	増やす
	※	地域歯周病指数(CPI)最大コード3以上持つ人の割合	45.7%	33.2%	減らす
	★	たばこと歯周病の関係を知っている人の割合	19.5%	19.5%	増やす
	★	1日1回10分程度はブラシやフロス等を用いて歯磨きをする人	43.0%	60.7%	増やす
	※	月に1回以上歯や歯肉の自己観察をする人の割合	30.9%	54.0%	増やす
	★	かかりつけ歯科医を持つ人の割合	69.7%	50.2%	増やす
	※	口や歯の状態に満足している人の割合	—	42.5%	増やす

東村山市地域福祉計画

生活習慣病・循環器病の予防	※	特定健康診査・特定保健指導（40歳～74歳）	特定健康診査受診率		—	41.9%	増やす	
			特定保健指導実施率	動機づけ支援		—	23.3%	増やす
				積極的支援		—	15.4%	増やす
			メタボ該当者			—	14.2%	減らす
			メタボ予備群該当者			—	11.2%	減らす
			〈高血圧〉	収縮期血圧140mmHg以上 または 拡張期血圧90mmHg以上		—	24.6%	減らす
			〈糖尿病〉	HbA1c検査値6.1%以上 または 空腹時血糖値126mg/dl以上		—	8.3%	減らす
	〈脂質異常〉	中性脂肪 300mg/dl以上 または HDLコレステロール 34mg/dl以下 または LDLコレステロール140mg/dl以上		—	32.4%	減らす		
	★	適正体重を維持する人の割合（体重のBMI値18.5以上～25未満の人の割合）			69.4%	71.4%	増やす	
	★	肥満の人の割合（体重のBMI値25以上の人の割合）			23.0%	21.0%	減らす	
	★	年に1回健康診査を受けている人の割合			47.6%	59.8%	増やす	
	☆	医師から十分な説明を受けた人の割合			42.0%	42.0%	増やす	
★	健康のために心がけていることがある人の割合			86.3%	83.1%	増やす		
※	健康教育受講者数			—	519人	増やす		
がん予防	※	がん検診受診率	胃がん		3.7%	2.7%	増やす	
			大腸がん		4.5%	3.3%	増やす	
			子宮がん		8.1%	13.9%	増やす	
			乳がん		4.1%	14.8%	増やす	
			肺がん		0.6%	0.7%	増やす	
			精密検査対象者が精密検査を受けた割合			74.9%	87.5%	増やす
健康寿命	★	自分の健康状態をよいと感じている人の割合			77.1%	78.7%	増やす	
	■	○65歳健康寿命B ※要支援 の認定を受けるまでの状態を健康と考えた場合	男性	80.2歳	H21年度 80.90歳	伸ばす		
女性	83.9歳		82.76歳					
かかりつけ医	★	かかりつけ医を持つ人の割合			39.8%	41%	増やす	
	★	かかりつけ薬局を持つ人の割合			—	28.5%	増やす	
	★	かかりつけ歯科医を持つ人の割合			69.7%	50.2%	増やす	

【出典元】

★地域福祉計画基礎調査報告書

☆北多摩北部保健医療圏における住民の健康意識調査（ベースライン値平成16年度、実績値19年度）

※東村山市保健事業

・がん検診受診結果 ・成人歯科健康診査結果 ・特定健康診査・特定保健指導結果

■北多摩北部保健医療圏保健医療福祉データ集 平成22年度版

・自殺率 ・65歳健康寿（東京都保健所長会方式）