

小金井市健康増進計画の施策の体系と課題

| 基本目標  | 小金井市の課題   | 基本施策                     | 施策  | 個別事業・取組み   |
|---|---|--------------------------|---|--|
| 1 生活習慣病の発症予防・重症化予防  | <ul style="list-style-type: none"> <li>各種がん健診の受診率向上のために、今までのやり方（受診しやすい環境づくり）や見せ方（勧奨方法など）を改善する必要があります。</li> </ul>  | (1)がん検診の推進               | ①がん検診の充実  | 各種がん検診／がん検診後フォローの推進／がん検診の受診率向上のための取組み  |
|   | <ul style="list-style-type: none"> <li>がんに関する情報の普及啓発とともに、がん患者への支援を実施する必要があります。</li> </ul>   |                          | ②がんに関する情報の普及啓発  | 乳がん自己検診法講習会の実施／がん予防に関する情報提供  |
|   | <ul style="list-style-type: none"> <li>がんに関する情報の普及啓発とともに、がん患者への支援を実施する必要があります。</li> </ul>   |                          | ③がん患者に対する支援   | がん患者のアピアランスケアの推進／がん患者に対する情報提供  |
|   | <ul style="list-style-type: none"> <li>特定健診受診率向上のため、今後は地区別の受診率を分析し、低い地区に重点的にアプローチするなど更なる受診率向上策を検討する必要があります。</li> <li>保健指導未利用者への個別勧奨を強化する必要があり、引き続き、文書・電話による個別勧奨を行う必要があります。</li> </ul>   | (2)糖尿病・メタボリックシンドローム対策の推進 | ①各種健康診査等の実施   | フォロー健康診査／集団健康診査／肝炎ウイルス検診／骨粗しょう症検診／特定健康診査／特定保健指導  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>特定健診受診率向上のため、今後は地区別の受診率を分析し、低い地区に重点的にアプローチするなど更なる受診率向上策を検討する必要があります。</li> </ul>  | ②糖尿病対策の充実   |                          | 糖尿病予防教室／糖尿病性腎症重症化予防事業                                   |  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>保健指導未利用者への個別勧奨を強化する必要があり、引き続き、文書・電話による個別勧奨を行う必要があります。</li> </ul>   | ③健康づくりに関する情報の普及啓発   |                          | 成人健康相談／健康講演会  |  |
| 2 生活習慣の改善   | <ul style="list-style-type: none"> <li>野菜の摂取については、生活習慣病の予防・改善の効果を期待できることから、野菜摂取の大切さをさらに普及啓発していく必要があります。</li> <li>朝食については、進学・就職をきっかけに生活リズムが変化することで、朝食の欠食率が高くなることから、若い世代を中心に、朝食摂取の重要性を促していく必要があります。</li> </ul>                        | (1)栄養・食生活支援              | ①望ましい食生活と栄養に関する情報提供の充実                                  | 栄養個別相談／栄養講習会／健康づくりフォローアップ事業／健全な食生活の確立に向けた啓発  |
|   | <ul style="list-style-type: none"> <li>日常生活で気軽にできる運動の方法について、健康講演会や健康づくりフォローアップ教室等で、引き続き周知啓発していくとともに、他の媒体での周知についても検討します。</li> </ul>  |                          | ②食育に関する取り組みの推進  | 食育推進計画の推進／食育月間行事による普及啓発／食育ロス削減に向けた取り組み   |
|   | <ul style="list-style-type: none"> <li>睡眠の重要性やストレス解消法について、健康講演会や健康づくりフォローアップ教室等で情報提供を行う必要があります。</li> <li>メンタルチェックシステムによって自身のストレス度を認識すると同時に、必要に応じて適切な機関に相談することができるよう、更なる利用を促します。</li> </ul>  |                          | ③ライフステージに応じた栄養・食生活支援                                    | 離乳食教室／子ども食堂運営に対する支援／学校における食育の推進と情報発信／高齢者配食サービス   |
|   | <ul style="list-style-type: none"> <li>飲酒に関する正しい知識とともに適切な飲酒量について、健康講演会や健康づくりフォローアップ教室等で引き続き意識の啓発を行う必要があります。</li> <li>妊娠中の飲酒と喫煙は胎児への悪影響があるほか、喫煙については妊婦自身の妊娠合併症などのリスクも伴うことから、引き続き妊婦面談・両親学級等で飲酒及び喫煙が与える影響について周知啓発する必要があります。</li> </ul> | (2)身体活動・運動支援             | ①望ましい身体活動に関する情報提供の充実                                    | 成人健康相談（再掲）／身近にできる運動・体操の普及（健康づくりフォローアップ事業）／乳幼児期等の遊び方や危険防止等に関する情報提供  |
|   | <ul style="list-style-type: none"> <li>妊娠中の飲酒と喫煙は胎児への悪影響があるほか、喫煙については妊婦自身の妊娠合併症などのリスクも伴うことから、引き続き妊婦面談・両親学級等で飲酒及び喫煙が与える影響について周知啓発する必要があります。</li> </ul>   |                          | ②ライフステージに応じた身体活動・運動支援                                   | スポーツ推進計画の推進／運動・スポーツができる環境整備／学齢期の子どもの運動・スポーツ活動の推進／女性・子育て世代の運動・スポーツ活動の推進／働き盛り世代等の運動・スポーツ活動の推進／高齢期の筋力や運動機能の低下予防の推進／ウォーキングマップの活用推進 |
|   | <ul style="list-style-type: none"> <li>講演会や健康教室等で、歯周病が引き起こす生活習慣病について知識の啓発するとともに歯周病予防の方法について講義を行う必要があります。</li> <li>日常的な歯周病予防に加えて、定期的に健診・治療を受けることで口腔の健康の維持につながり（健康寿命の延伸にもつながることから）、身近に相談できるかかりつけ歯科医について普及啓発を行う必要があります。</li> </ul>     |                          | ③ライフステージに応じた休養・こころの健康づくり                                | 関係機関との連携による相談の充実／休養に関する知識の普及啓発（健康づくりフォローアップ事業）／休養に関する情報提供  |
|   | <ul style="list-style-type: none"> <li>「かかりつけ」を持つことで、健康に関する相談や継続的なケアを受けられ、より良い健康管理を行うことにつながる。現在、市ホームページのみでの周知にとどまっているが、関係機関と連携しながら、様々な機会や方法で周知していく必要があります。</li> </ul>   | (3)休養・こころの健康づくり          | ②こころの健康についての知識の普及啓発                                     | こころの健康に関する取り組みの推進／自殺対策計画の推進／メンタルチェックシステム／こころの健康相談  |
|   | <ul style="list-style-type: none"> <li>関係機関と連携しながら、市民の誰もが気軽に参加できる機会と環境を整備していくことが必要となります。</li> </ul>   |                          | ③ライフステージに応じた休養・こころの健康づくり                                | 育児不安の軽減／女性のこころとからだの健康に関する情報発信  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>「かかりつけ」を持つことで、健康に関する相談や継続的なケアを受けられ、より良い健康管理を行うことにつながる。現在、市ホームページのみでの周知にとどまっているが、関係機関と連携しながら、様々な機会や方法で周知していく必要があります。</li> </ul> | ①飲酒に関する取り組みの推進  |                          | 適量飲酒の普及啓発（健康づくりフォローアップ事業）／妊婦の飲酒についての情報提供／20歳未満の飲酒の防止    |  |
| 3 健康を育む環境整備   | <ul style="list-style-type: none"> <li>「かかりつけ」を持つことで、健康に関する相談や継続的なケアを受けられ、より良い健康管理を行うことにつながる。現在、市ホームページのみでの周知にとどまっているが、関係機関と連携しながら、様々な機会や方法で周知していく必要があります。</li> </ul>   | (4)飲酒対策                  | ①禁煙に関する取り組みの推進  | たばこの健康被害についての普及啓発（禁煙デーでの普及啓発）／禁煙支援等の推進／20歳未満の喫煙の防止   |
|   | <ul style="list-style-type: none"> <li>受動喫煙を経験した人50%以上いることから、受動喫煙による健康被害についての情報提供を行うとともに、受動喫煙を防止するための環境整備を検討する必要があります。</li> </ul>   |                          | ②受動喫煙に関する取り組みの推進  | 受動喫煙についての普及啓発／受動喫煙対策   |
|   | <ul style="list-style-type: none"> <li>講演会や健康教室等で、歯周病が引き起こす生活習慣病について知識の啓発するとともに歯周病予防の方法について講義を行う必要があります。</li> <li>日常的な歯周病予防に加えて、定期的に健診・治療を受けることで口腔の健康の維持につながり（健康寿命の延伸にもつながることから）、身近に相談できるかかりつけ歯科医について普及啓発を行う必要があります。</li> </ul>     |                          | ①歯科に関する取り組みの推進  | 成人歯科健康診査／妊婦歯科健康診査／歯科健康教育・相談／かかりつけ歯科医の紹介  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>関係機関と連携しながら、市民の誰もが気軽に参加できる機会と環境を整備していくことが必要となります。</li> </ul>   | (5)喫煙対策   | ②歯と口腔の健康づくりに関する取り組みの推進   | 歯周病予防対策の推進（健康づくりフォローアップ事業）／「6024・8020運動」の推進／歯科保健の重要性の啓発 |  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>関係機関と連携しながら、市民の誰もが気軽に参加できる機会と環境を整備していくことが必要となります。</li> </ul>   |   | ③ライフステージに応じた歯と口腔の健康づくり   | 妊婦に対する啓発／歯の健康に関する正しい知識の普及／高齢者に対する口腔機能向上への取組             |  |
| 3 健康を育む環境整備   | <ul style="list-style-type: none"> <li>「かかりつけ」を持つことで、健康に関する相談や継続的なケアを受けられ、より良い健康管理を行うことにつながる。現在、市ホームページのみでの周知にとどまっているが、関係機関と連携しながら、様々な機会や方法で周知していく必要があります。</li> </ul>   | (1)医療体制の充実               | ①身近な地域で安心して医療を受けられる体制づくり                                | かかりつけ医の普及／かかりつけ歯科医の普及／かかりつけ薬剤師の普及／保健・医療体制の充実   |
|   | <ul style="list-style-type: none"> <li>関係機関と連携しながら、市民の誰もが気軽に参加できる機会と環境を整備していくことが必要となります。</li> </ul>   |                          | ①市民が利用しやすい健康づくりの場の充実                                    | スポーツ・レクリエーションの機会の充実／健康づくりの場の情報提供   |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>関係機関と連携しながら、市民の誰もが気軽に参加できる機会と環境を整備していくことが必要となります。</li> </ul>   | (2)健康づくり環境の充実   | ②関係団体との連携強化              | 東京都薬物乱用防止小金井地区推進協議会との連携の強化／小金井市献血推進協議会との連携の強化           |  |