

# 平成 24 年度の健康づくり行動計画の主な取り組みについて

## 1 生活習慣病の予防

### ●生活習慣病予防事業等の再構築 健康推進課

平成 24 年度に行った再構築により、平成 25 年度からわかりやすい健康診査体制の確立と生活習慣改善プログラムの刷新により、健康づくり支援を強化します。

- ①わかりやすいよう、16 歳以上の全ての対象者の「健康診査」は、医療機関へ一本化
- ②楽しみながら健康づくりができるよう、「保健指導」は、民間事業者への委託も開始
- ③非メタボリスク保有者に対する保健指導も開始し、対象者を拡大

### ●特定健康診査等実施計画（平成 25～29 年度）の策定 医療保険年金課

区の現状をふまえ、平成 29 年度までの目標値（特定健康診査受診率：50%、特定保健指導実施率 40%）を設定し、上記の新たな健診実施体制を進めていきます。

（なお計画は、3 月に策定予定です）

区 分	平成 25 年度	平成 26 年度	平成 27 年度	平成 28 年度	平成 29 年度
特定健康診査受診率	38%	41%	44%	47%	50%
特定保健指導実施率	20%	25%	30%	35%	40%

### ●第 11 回新宿シティハーフマラソン・区民健康マラソン

新宿未来創造財団

1 月 27 日（日）に国立霞ヶ丘競技場（霞ヶ丘町 10-2）をスタート・ゴールに開催しました。神宮外苑や甲州街道の御苑トンネルなど「記憶に残るコース」が人気となり、陸上競技専門誌による「全国ランニング大会 100 選」に選ばれるなど全国的にも注目されています。ハーフのほか、10km、小・中学生、70 歳以上や障害のある方、親子の部など、年々参加者も増加しており、約 11,000 名のランナーが新宿区内を駆け巡りました。



## ●地域スポーツ・文化協議会の活動支援 新宿未来創造財団

誰もが目的やレベルに応じて多様なスポーツを楽しめる機会と場を提供するため、平成14年4月、柏木・角筈地区に「スポーツ交流推進委員会」が住民主導により発足しました。現在では、区内10地区で、スポーツ推進委員、スクールコーディネーター、PTA等で組織する地域スポーツ・文化協議会が将来的な「総合型地域スポーツ・文化クラブ」※への移行を目指して活動をしています。

特に西新宿中学校を拠点とする「柏木・角筈地区スポーツ交流会」(よどばしKatクラブ)や「若松・大久保地区スポーツ交流会」(チャレンジスポーツ文化クラブ)では、活発な交流活動を行っています。

※「総合型地域スポーツクラブ」とは一般的に3つの多様性(種目、世代や年齢、技術レベル・目的)を持ち、日常的に活動の拠点となる施設(学校等)を中心に、会員である地域住民のニーズに応じた、地域住民による主体的な運営のもとに行うスポーツクラブをいいます。区では、「スポーツ」に限定することなく、文化活動を含めた生涯学習の場としてのクラブとするため、「文化」という文字を加えています。

## ●レガス健康づくり事業 新宿未来創造財団

区民の健康・体力づくりを支援し、スポーツ活動を身近なものとするため、気軽に参加でき、継続して健康づくりを実践できる場を提供しています。

通年講座「レガスポ!」では、ヨガやピラティスなど、月～土曜日全38講座の多彩なプログラムから、受たい講座を受講できます。(事前申込みなし。1回400円)

その他、コズミックセンターに来館することが困難な方向けに、他施設に出張して講座を開催する「出張レガスポ!」や、団体等の依頼を受け実施する「出前レガスポ!」、また一部の講座では、子育て中の保護者の参加を応援するため「託児サービス」も行っています。

## ●いきいきウオーク新宿 健康推進課

運動習慣の普及、介護予防、健康や生きがいづくりなどの観点から、楽しく参加できるウオーキングを実施しています。平成24年度は、1月末現在で5回実施し、計129名の参加がありました。参加者の満足度を高める工夫として、「尾張徳川家戸山山荘」等の歴史建造物を行程に組み込んだコース設定を行い、文化的視点からウオーキングの充実を図りました。

●受動喫煙防止に向けた新宿駅周辺の飲食店実態調査 健康推進課

西新宿一丁目商店街振興組合及び歌舞伎町商店街振興組合の協力により、加入している飲食店のうちランチ営業を行っている店舗の禁煙・分煙状況について、アンケート調査を実施しました。調査対象55店舗中46店舗から回答があり、「全面禁煙」が3割強、何らかの受動喫煙防止対策を講じている店舗の合計は7割を超えているなどの調査結果が得られています。

●糖尿病予防対策 保健センター

メタボリックシンドローム、高血圧、脂質異常症等と並び、病態別健康教育として糖尿病予防教室を行っていましたが、平成25年度は、世界糖尿病デー（11月14日）に合わせ、11月に糖尿病に関する啓発事業（イベントまたは大規模な講演会）を開催します。

●歯から始める子育て支援事業の改善・評価のための「インタビュー調査」

健康推進課

第二次実行計画に示された「歯から始める子育て支援」事業は、3歳から6歳までの全ての幼児が、地域の歯科診療所で年2回のフッ素塗布や健診を受診できる支援サービスとして、区民の歯科保健の向上に寄与しています。

24年度は、本事業のさらなる改善と評価のため、フッ化物塗布を受けた幼児の保護者に対し、感想や改善点、その他要望について、インタビュー形式で調査を行いました。

●歯科健康診査の充実 健康推進課

生涯にわたる歯と口の健康づくりを推進するため、特に、成人期から高齢期の歯科健康診査事業を拡充します。

20歳からは歯周病予防、40歳からは歯周病の重症化と全体疾患への影響防止、75歳からは咀嚼・嚥下機能の維持・向上と、ライフステージの3つの年代層の特徴に応じて取り組みを推進することで、早期からの歯周病予防並びに全身的な健康づくりを目指します。

参照：参考1 「ライフステージに応じた歯と口の健康」・「歯科健康診査の充実」

## 2 がん対策の推進

### ●がん検診普及活動 健康推進課

東京都庁前広場でのブース出展や歌舞伎町商店街へのバナー掲示などの「ピンクリボン活動」をはじめ、ふれあいフェスタや各地域センターまつりでのリーフレットの配布などの普及活動を行いました。

また区では外国人区民も多いことから、健（検）診のご案内について、外国語による情報提供（英語、中国語、ハングル）を行っています。



▲新宿区歌舞伎町商店街の街路灯へのピンクリボンバナーの掲示

- ▶ 都庁前広場でのブース出展
- ▶ パネル掲示と乳がん触診モデルによる自己触診体験



▲検（健）診等の外国語による情報提供



### ●がん患者の在宅療養 健康推進課

在宅療養ハンドブックを用いた「在宅療養地域学習会」を開催し、在宅療養についての理解を深める取り組みを行いました。また平成 24 年度からは新たに、がんのことや治療について知りたいこと、また今後の療養や生活で心配なこと等の相談に乗る「がん療養相談窓口」を開設しました。

さらにがん患者・家族の不安軽減を図るため、緩和ケアをはじめとしたがんの療養生活について理解を深めるための講座やグループワークを始めました。

- ・がん相談窓口実績（平成 24 年 4 月～12 月 毎月 1 回実施）計 14 件
- ・がん患者・家族のための講座 全 2 回 計 32 名



がん患者・家族のための講座より「緩和ケアについて知ろう」

### 3 こころの健康づくり

#### ●精神保健講演会 **保健予防課**

こころの健康に関する正しい知識の普及啓発のため、各種テーマに基づき、専門家による講演会を実施しています。今後は、特に「働く世代」に向けたうつ・睡眠・ストレス等に関する講演会の開催に向けて、周知方法や時間帯について検討を進めていきます。

また引き続き、成人式「はたちのつどい」での普及啓発等を行うほか、平成25年度では10代のこころの病気の早期発見につながるリーフレットを新たに作成・配布する予定です。

参照：**参考1** 平成24年度 精神保健講演会の実績

#### ●働く人のメンタルヘルスネットワーク連絡会 **保健予防課**

支援者側の情報共有と意見交換のため、医師会や中部総合精神保健福祉センター、地域産業保健センター、ハローワークなどの関係機関で構成される「働く人のメンタルヘルスネットワーク連絡会」を平成23年度に立ち上げました。

平成24年度では、連絡会において、支援者側の情報ツールとして、「就労・復職支援施設一覧」を作成しました。平成25年度以降は、内容について追加等の修正を行い、作成・配布をする予定です。

参照：別添 冊子「うつ病の方のために関係機関が利用できる就労・復職支援施設一覧」  
※協議会当日に、机上配布します

#### ●ゲートキーパー養成講座 **健康推進課**

悩んでいる人に声を気づき、声をかけ、必要な支援につなげ、見守る「ゲートキーパー」を養成するため、平成24年度では、教育委員会と協力し、小学校の保護者及び教員対象に講座を実施しました。また区職員対象には、ゲートキーパー養成講座を区職員研修計画に位置づけ実施を始めました。こうした取り組みにより、平成24年度現在、延べ1000名以上のゲートキーパーが誕生しています。

・ゲートキーパー養成講座開催実績（平成24年4～12月）全6回 計249名

●60歳からのこころとからだのメンテナンス講座 **保健センター**

保健センターでは、これまで高齢者の介護予防として「若返り講座」を実施してきましたが、生活習慣病やうつ予防は、高齢期を迎える以前の、より早期の対応が効果的であることから、24年度から50歳代・60歳代を対象とする事業に転換しました。

新たな講座では、生活環境や体調が大きく変わる時期である60歳前後の区民を対象に、心身の変化の特徴やそのメンテナンス方法を講義と実技を組み合わせ実施しています。25年度では、特に男性の参加者を増やすため、夜間や休日の開催などを検討していきます。

参照：**参考2** 平成24年度の主な講座テーマ・参加実績



スリムアップ・ヨガ 女性の実技風景

男の腕まくり 男性の調理実習風景



## 4 女性の健康支援

### ●（仮称）女性の健康支援センターの整備

四谷保健センター

総合的な女性の健康づくりの拠点となる当センターを、四谷保健センター内に整備します（平成26年2月開設予定）。当センターでは、女性の健康に関する情報コーナーや体験コーナーの設置をはじめ、女性の健康セミナー、女性の健康専門相談の拡充、自主的な交流活動グループの設立支援、女性の健康支援ネットワーク連絡会の構築などを進めていきます。

女性特有のがん検診の受診促進のための普及啓発活動は、当センターの各種事業の中でも関係各課（子宮頸がん予防ワクチン接種事業・女性特有のがん検診受診勧奨事業担当課など）と連携を図りながら実施していきます

### ●女性の健康専門相談

四谷保健センター

平成22年7月から開始した女性の健康専門相談では、相談者の満足度も高くなっています。今後は、当相談のさらなる周知に向けて、案内チラシを関係各課や女性の健康週間イベント等での配布に加え、区内薬局などにも広く配布し、一層の周知を図っていきます。

参照：[参考1](#) 女性の健康専門相談実施結果

[参考2](#) 女性の健康専門相談チラシ

### ●女性の健康手帳

健康推進課

女性特有の病気やからだの変化を正しく知ることを目的に、平成23年度から毎年区で作成しているオリジナルの手帳です。基礎体温や月経周期、健診・がん検診等の記録も記入できます。保健センター等の窓口やイベント開催時などに、広く配布しています。

参照：別添「女性の健康手帳」

※協議会当日に、机上配布します

### ●女性の健康週間イベント

健康推進課

女性の健康週間（3月1日～8日）の3月3日に、女性の健康フォーラムを開催します。フォーラムでは、タニタ管理栄養士、女性産婦人科医による健康セミナーをはじめ、体組成測定会、食事バランス診断などを新たに企画しました。

また女性のスポーツ推進という観点から、地域文化部と協力し、スポーツに関する情報提供も行います。

その他、例年好評の女性の元気を引き出す

「リハビリメイク講座」や、乳がん触診モデルを使った

「自己触診指導」、「保健・栄養相談」も実施します。

参照：[参考3](#) 女性の健康週間イベント案内



リハビリメイク実践中  
（平成23年度より）

## 5 食育の推進

### ●民間団体との連携によるメニューコンクールから広げる普及啓発

健康推進課

平成 24 年度のメニューコンクールは、区内調理師専門学校との連携・協力により実施しました。メニューコンクール終了後には、最優秀賞及び優秀賞 10 作品のレシピカードを新たに作成し、区内スーパー協力店（12 店舗）で設置・配布します。

また厚生労働省が推奨している「野菜を一日 5 皿」という野菜の摂取目標のコピーも加え、健康づくりの普及啓発も同時に PR していきます。

さらに来年度は、広い視点でのテーマ設定などの工夫をしていきます。

参照：[別添](#)

平成 24 年度新宿区メニューコンクール レシピカード

※協議会当日に、机上配布します



▲メニューコンクール 調理風景

### ●学校給食における取り組み [学校運営課](#)

学校給食では、食育の入口として、さまざまな取り組みを行っています。

「地産地消の導入と促進」では、2 年前は導入している学校は 3 割程度でしたが、現在は 7 割の学校で東京都産の農産物や水産物の導入に取り組んでいます。導入とともに地産地消への理解を深めるために、全児童・生徒にパンフレットも配布しています。

また「年中行事に合わせた行事食」では、冬至のかぼちゃをはじめ、節分、ひなまつり、クリスマス、バレンタインデーなど、日本の伝統行事や世界の行事に合わせた献立を提供しています。

さらに「世界の給食」では、在籍する児童の国に応じたさまざまな国のメニューを作り、食を通した多文化理解を進めています。

その他、「日本各地の郷土料理の給食」や往年の献立を再現する「タイムスリップ給食」、家庭科の授業と連携し、生徒オリジナルレシピを取り入れた給食など、ユニークな取り組みを行っています。

参照：[参考1](#) 「新宿の学校給食と地産地消」パンフレット

[参考2](#) 学校給食の一例より



## ●地域の力を活用した食育の推進 健康推進課

平成 24 年度からの新規事業として、保育園の保護者会等を通じて、はしの持ち方をはじめ食育・マナーに関する情報提供（「おはしプロジェクト」）を行うなど、食育ボランティアと協働しながら開催しました。

また区民の健康づくりを環境整備から支援を行っていくという視点から、スーパーマーケット等の食品事業者を対象とした「食育セミナー『食品業界における食育のしかけ』」を開催しました。



### おはしプロジェクト実施風景

食育ボランティアが紙芝居風の手作りの教材を使って、お箸の正しい使い方についてレクチャー。平成 24 年度は、全 10 か所で実施及び開催予定（保育園 8、児童館 1、図書館 1）  
(平成 25 年 1 月末現在)

## ●学校食育計画の推進 教育指導課

区内の幼稚園、こども園、小・中・特別支援学校に通う子どもたちの「食育」について、平成 23 年度、「新宿区食育推進計画」のもとに「学校食育計画」を策定しました。これに基づき、各園、各校の食育推進リーダーを中心に、取り組みを進めています。

参照：参考3 食育推進リーダー連絡会資料

※協議会当日に、机上配布します