

新宿区健康づくり行動計画に基づく主要事業の実施状況について

資料 1

基本目標 1 健康を支える社会環境を整備します

施策 1 誰もが意識せずとも健康づくりを実践できる環境を整えます

事業名	事業概要	平成30年度の実施状況
健康ポイント事業	日常生活の中で歩いてポイントを貯める「ウォーキングポイント」を中心に、健診等の受診、健康イベントへの参加など様々な健康行動に対してポイントを付与することで、多くの区民が健康づくりに参加するきっかけをつくります。	・実証検証としてアプリ、通信機能付き歩数計、記録帳の三つの参加方法において定員500名で参加を募り、486名の参加がありました。

施策 2 地域のつながりを醸成し、健康づくりを推進します

地域での健康づくり活動を推進する区民の育成及び活動支援	地域の健康づくりを推進するための人材を研修等を通じて育成します。	H30.12.1現在の登録数（女性の健康づくりサポーターはH30.8月現在） ・食育ボランティア 89名（H29年度末 87名） ・地域活動歯科衛生士 35名（H29年度末 12名） ・ウォーキングマスター 61名（H29年度末 34名） ・女性の健康づくりサポーター 184名（H29年度末 175名）
-----------------------------	----------------------------------	--

基本目標 2 生活習慣を改善し、心身の機能を維持・向上させる取組を推進します

施策 1 身体活動量の増加と運動・スポーツ活動の習慣化を推進します

ウォーキングの推進	より多くの区民が日常生活の中で習慣的に「歩くこと」ができるように、ウォーキングに取り組みやすい環境を整備します。	・ウォーキングマスター養成講座（基礎編6日間、応用編2日間） 27名のマスターを養成 ・ウォーキング教室 延べ246名参加（H30.12月末現在で5回開催） ・ウォーキング大会 224名参加（H30.11.17開催） ・ウォーキングマップの配布 10,000部増刷（計30,000部）
-----------	--	--

施策2 休養とこころの健康づくりを支援します

事業名	事業概要	平成30年度の実施状況
ストレスマネジメント講座	子育て世代、働く世代、シニア世代のライフステージに応じて、日常生活でストレスと上手に付き合うための対処方法等を講演会やリーフレットの配布、地域での活動等と通じて普及啓発します。	<ul style="list-style-type: none"> ・子育て世代を対象に、講話（主に産後うつ予防について）を母子保健事業の際に行います。（年48回） ・働く世代を対象に、ストレスマネジメントや働きやすい環境を整備するため、管理者等を対象とした講座を2回開催しました。（40社48名参加） ・シニア世代を対象に、加齢に伴うこころとからだの変化を理解するため、高齢者向けの講演会の際にリーフレットを配布し説明します。（年2回予定）

施策3 喫煙者の減少と飲酒量の適正化をめざします

小中学校への喫煙防止に関する健康教育	喫煙や受動喫煙の健康影響について早いうちから正しく伝えることにより、新たな喫煙者を増やすことを防ぐために、小中学生に対する講演会を開催します。	・小中学校5校で講演会を開催します。
飲酒の健康影響に関する普及啓発	健康診査や保健指導の際に配布するリーフレットにより、飲酒が健康に及ぼす影響について普及啓発します。	・国保被保険者の健診受診者を対象に配布するガイドブックにおいて、適正飲酒の周知等を行いました。

施策4 歯と口の健康づくりを支援します

乳幼児から始める歯と口の健康づくり	乳幼児期のむし歯の予防のためにフッ化物塗布や、保育園等での歯科健康教育を行います。また、学齢期の歯科保健活動の実態を把握します。	・区立小中学校の学校歯科医に対して、アンケート調査を実施し、学校歯科保健活動の実態を把握しました。（回収率77.5%）
歯科健康診査	かかりつけ歯科医を持つきっかけをつくとともに、むし歯や歯周病の早期発見・重症化予防や口腔機能の維持・向上のために歯科健康診査を行います。	・歯科健康診査において、口腔機能および摂食嚥下機能の評価を行うために、診査項目に新たに機能検査の項目を追加しました。

施策5 高齢期の課題を踏まえた健康づくりを推進します

「しんじゅく100トレ」の地域展開	高齢期の特性を踏まえたトレーニングを開発し、身近な地域で住民主体で継続的に取組まれるよう支援していきます。 作成するDVDやガイドブックには、「運動（筋力トレーニング）」の他に、「低栄養予防」や「口腔機能」に関する内容も含め、フレイル予防に関する取り組みを推進します。	・3つのグループにモデルグループとして取り組んでいただき、その結果をもとに検討会を開催しながら新宿区オリジナル筋力トレーニングを開発し、地域展開の際に使用するDVDを作成しています。
-------------------	---	---

基本目標3. 生活習慣病対策を推進します

施策1 糖尿病、循環器疾患などの主な生活習慣病の発症予防と重症化予防対策を推進します

事業名	事業概要	平成30年度の実施状況
生活習慣病予防の普及啓発	糖尿病等の生活習慣病の正しい知識の普及啓発のために予防啓発イベントを開催し、講演会やHbA1c簡易測定を行います。	<ul style="list-style-type: none"> ・予防啓発イベント（H30年度よりHbA1c簡易測定を実施） 「けんこうマルシェ」 延べ2,885名参加 HbA1c簡易測定47名 「しんじゅくスポレク健康部ブース」 延べ1,872名参加 HbA1c簡易測定55名 ・働き盛り世代を対象とした普及啓発チラシを作成し、配布しました。 健康診査対象者（30歳・35歳）約13,000人 区内中小零細企業従業員等対象 4,500枚
糖尿病重症化予防事業	新宿区特定健康診査の結果、糖尿病の治療が必要であるにもかかわらず未治療や治療を中断している方に対して、医療機関への受診勧奨と治療継続支援を実施します。	<ul style="list-style-type: none"> ・過去3年間の事業対象者で未受診等の方に、電話等による医療機関への受診勧奨と治療継続支援を実施しています。

施策2 健診受診の習慣化を推進します

健診に関する普及啓発	健康診査の正しい知識（健診項目・受診の手順・健診結果の活用・継続受診の重要性等）について、広報紙・リーフレット等の作成・配布を通して啓発し、健診の習慣化につなげます。	<ul style="list-style-type: none"> ・広報しんじゅく、区ホームページ、健診案内冊子、ポスター等により健康診査の正しい知識の普及啓発を行いました。
個別通知等による受診勧奨	本人あての通知や電話により、健診の意義を伝えるとともに、受診を促します。	<ul style="list-style-type: none"> ・年1回の健診受診を習慣化するために、健診案内冊子と健診票を送付しました。（年度当初。約90,000人） 【送付対象】新宿区国民健康保険加入者全員 過去3年以内に新宿区健康診査を受診した方 30・35・75歳の方全員 ・7月末時点で健診を未受診の新宿区国民健康保険加入者に、ハガキによる受診勧奨を実施しました。（9月。約45,000人） ・新宿区健康診査ご案内センターを開設し、健診票再発行の受付、区民からの問い合わせ対応、電話や訪問による個別受診勧奨を行いました。（9月～1月）

基本目標 4. 総合的にがん対策を推進します

施策 1 がんのリスクの低下を図ります

事業名	事業概要	平成30年度の実施状況
がんの普及啓発	がんの現状等や、受診案内を記載したリーフレットを作成し、正しい知識と予防意識の向上を図るとともに、がん検診の受診につながるよう、区施設のほか検診実施医療機関においても配布します。	<ul style="list-style-type: none"> ・がんにかかるリスクを減らせる健康的な生活習慣（禁煙・節酒・食生活の見直し・身体活動・適正体重の維持）等の情報を盛り込んだリーフレットを作成し、区内医療機関等で配布しています。（10,000部） ・電子案内板、イベント、ステッカー配布等により、がん予防の普及啓発を実施しました。

施策 2 がんの早期発見・早期治療を推進します

個別通知による受診勧奨	がん検診の継続受診者には、受診可能ながん検診票を送付します。また、未受診者には、がんの現状など啓発内容を記載した受診案内を送付します。	<ul style="list-style-type: none"> ・過去3年間にがん検診の受診歴がある方や健康診査票送付対象者などに、がん検診票を送付しました。（年度当初。約144,000人） ・子宮頸がんと乳がんの検診対象になって間もない年齢の方（子宮頸がん年度末年齢21歳、乳がん年度末年齢41歳）に、検診票と無料クーポン券を送付しました。（年度当初。約5,000人） ・年度当初の検診票送付対象以外の方に、がん予防情報等を盛り込んだ受診勧奨ハガキを送付しました。（10月。約45,000名） ・検診票送付対象者で8月末時点でがん検診未受診の方に、受診再勧奨ハガキを送付しました。（11月末。約115,000名） ・40歳の女性に、乳がん検診啓発冊子とシャワーカードを送付します。（2月。約3,000人）
-------------	---	---

施策3 がん患者の生活の質の向上をめざします

事業名	事業概要	平成30年度の実施状況
在宅医療体制の推進	ICTシステムの活用など、複数の医療機関が連携して切れ目なく在宅医療を提供できる体制構築の検討を進めるとともに、在宅医療・介護連携を推進しています。	<ul style="list-style-type: none"> ・医師会補助事業を実施しました。 ICTを活用した医療職・介護職の情報連携システム 複数主治医制の推進に向けた検討
がん療養相談窓口・講座	<p>がん療養相談窓口では、がんの療養に関する相談を受け必要な調整や情報提供を行っています。</p> <p>がん患者・家族のための支援講座は、がんの治療や療養生活について学び、同じ健康不安や辛さを抱える人と関わり、語り合う講座として行っていきます。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・がん療養相談窓口 相談実績97件（11月末現在） ・がん患者・家族のための支援講座を実施しました。 参加者28名（8月に第1回開催、H31.1月に第2回目開催予定）
在宅療養に関する理解促進	「在宅医療・介護支援情報」「在宅療養ハンドブック」などの冊子を配布し、地域に出向いた学習会や関係者の研修会で在宅療養に関する普及啓発を行っています。	<ul style="list-style-type: none"> ・在宅療養に関する理解の促進のため冊子等を作成配布しました。 「在宅医療・介護支援情報」5,000部 「在宅療養ハンドブック」5,000部 ・地域に出向いた学習会を実施しました。 学習会 3回（H30.12月末現在）

基本目標 5. 女性の健康づくりを支援します

施策 1 女性の健康支援センターを拠点に、女性の健康に関する正しい知識の普及を図ります

事業名	事業概要	平成30年度の実施状況
女性の健康に関する正しい知識の普及	<p>女性の健康に関する正しい知識を学ぶ機会として、ライフステージを通じた健康づくりに関するテーマの講座を開催します。また、区民からの依頼を受け出前講座も実施します。</p> <p>ライフステージを通じた女性の健康づくりの情報をまとめたオリジナルの普及啓発冊子等を作成し、配布します。</p>	<p>・講座等を実施しました。</p> <p>女性のための健康セミナー(年12回) 出前講座の開催(区民からの依頼を受け随時)</p> <p>・冊子等を作成、配布しました。</p> <p>女性の健康ハンドブック(6,000部) 女性の健康ガイド(15,000部)</p>

施策 2 女性の健康づくりにおける区民による活動を支援します

女性の健康づくりにおける区民による活動支援	<p>自身の健康づくりに取り組むとともに、地域での健康づくりに関する活動を行う女性の健康づくりサポーターの養成を行うとともに、女性の健康づくりサポーターが集い、学び、活動する機会を設けるなどの支援をします。</p> <p>また、乳がんを体験した人が自分らしくがんとともに過ごせる集いの場として乳がん体験者の会「るびなす」を開催します。</p>	<p>・女性の健康づくりサポーター 登録者数 184名 (H30.8現在)</p> <p>・女性の健康づくりサポーターが集い、学び、活動する機会を設けるなどの支援を行いました。</p> <p>(年11回)</p> <p>・乳がん体験者の会「るびなす」を開催しました。</p> <p>(年6回)</p>
-----------------------	---	--

施策 3 女性特有のがん対策を推進します

女性特有のがん対策推進	<p>乳がん及び子宮がん検診の受診率向上を図るため、早期発見・早期治療の重要性について正しい知識の普及を行います。</p>	<p>・ピンクリボン活動 乳がん、子宮頸がん検診の受診率向上を図るため、乳がん月間(10月1日から10月31日)を中心に実施します。</p> <p>・新宿東口商店街振興組合の協力を得てピンクリボンフラッグの街路灯掲出を実施し、区町会連合会の協力を得て町会掲示板に乳がん検診受診勧奨ポスターを掲出、また、ユニカビジョン、アルタビジョン、本庁舎のデジタルサイネージへの乳がん検診受診勧奨の情報放映を実施しました。</p> <p>・イベントにブース出展し、乳がん、子宮頸がんの早期発見、早期治療の重要性を伝えています。</p>
-------------	---	--

基本目標 6. 健康的で豊かな食生活を実践できる食育を推進します

施策 1 生涯にわたって健康を増進する食生活を支援します

事業名	事業概要	平成30年度の実施状況
健康な食生活へのサポート	区内の保育園・学校・事業所等の給食施設、スーパーマーケット、飲食店等と連携して、野菜摂取や減塩に関する普及啓発を行うとともに、野菜が多く取れるメニューの提供が増えるように働きかけていきます。さらに、野菜摂取量の増加を図るため、簡単な野菜料理を学べる講座の実施やレシピ集の作成・配布を行います。	<ul style="list-style-type: none"> ・1日の野菜摂取量や「しんじゅく野菜の日」について、広報・ツイッター等各種媒体を通じて区民に周知するとともに、区内給食施設や区内スーパーマーケットにおいて、野菜の日にちなんだ取組みを行っていただきました。 ・区広報の毎月5日号に「野菜に首ったけ！」のコーナーを掲載し、簡単な野菜料理のレシピや動画を2か月に1回、ホームページとツイッターで発信しました。 ・簡単な野菜料理を学べる講座 延べ78名参加（8回実施）、1月以降にも4回実施予定

施策 2 食文化の継承や食の楽しみを通して、食を大切にする心を育みます

メニューコンクール	小学生以下の子どもとその家族や中学生を対象に、オリジナルメニューを公募し、優秀作品を表彰します。コンクールの中で、テーマに沿った献立を考え、作る体験を通じて、食材への理解や食を大切にするところを養います。	<ul style="list-style-type: none"> ・テーマ「野菜に首ったけ！になるメニュー」 896組の応募があり、その中から選ばれた最優秀賞、優秀賞のレシピをカードにし、区内スーパーマーケットや商店35店舗で配布しています。
-----------	--	---

施策 3 地域や団体との連携・協働により、健康的な食環境づくりを推進します

「食」を通じた健康づくりネットワーク	<ul style="list-style-type: none"> ・事業者、個人、団体などが参加し、各自のできる範囲で、食を通じた健康づくりに関する活動を行っています。情報交換を行い、連携することでさらなる活動を推進します。 	<ul style="list-style-type: none"> ・参加団体数 48団体（H30.12.1現在） ・講習会の開催 ネットワーク参加者、区内での食に関する活動に関心のある方等を対象に実施 また、ネットワークの参加団体間で、講座の開催等も実施しています。
--------------------	---	---