

「新宿区健康づくり行動計画」（平成 30～令和 4 年度）

主な事業の実施状況について

（令和 2 年 12 月末現在）

令和2年度実施状況について（新宿区健康づくり行動計画に基づく主な事業）

基本目標	施策	事業名	概要	新型コロナによる影響	令和2年度実施状況（令和2年12月末現在）
健康を支える社会環境を整備します	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	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。	3 計画どおり	<ul style="list-style-type: none"> 実績：新規参加者1,164人（スマホアプリ735人、歩数計429人） 延べ参加者2,508人（スマホアプリ1,493人、歩数計1,015人） 外出自粛による運動不足が懸念される中で、本事業は感染予防に留意しながら個人で取り組むことができるものであり、「広報新宿」や「ぬくもりだより」等で、感染予防の注意点とあわせて普及啓発を行いました。 今年度より、歩数計の申込受付を、健康づくり課に加え4保健センターでも開始しました。また、区施設におけるタッチポイントを5か所から15か所に増設しました。 令和3年度は、「歩くこと」でポイントが貯まる仕組みと、「健康に関するイベントや講習会への参加、健診受診、施設の利用など」でポイントが貯まる仕組みを分け、よりわかりやすい仕組みに変更します。
		元気館事業の推進	誰でも気軽に参加できる運動プログラムの実施や、主に健康づくり活動を行う自主グループに対して、体育館・集会室等の施設を貸出すことにより、区民の健康の保持及び増進を図るとともに、地域における健康づくりの自主活動を支援します。	2 縮小	<ul style="list-style-type: none"> 健康増進事業（延人数）：コース型教室4,069名 フリー型教室12,410名 トレーニング室利用5,671名（12月末現在） 種別（個人利用）：健康スタジオ（ヨガ、ストレッチ、体操など軽運動プログラム）、トレーニング室（マシン等設置） 施設貸出事業：登録団体数157団体 団体利用件数1,716件（うち登録団体1,136件一般団体580件）（12月末現在） 種別：バドミントン、卓球、バスケットボール、ダンス、バレーボールなど ※令和2年3月から引き続き、7月15日まで臨時休館。再開後には、各部屋の利用定員の半減化及び施設利用後の徹底消毒を実施。現在、夜間区分の利用について自粛要請をしている。
	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。	2 縮小	<ul style="list-style-type: none"> 実績 食育ボランティア 登録者数90名 地域活動歯科衛生士 登録者数35名 ウォーキングマスター 累計修了者77名 女性の健康づくりサポーター 登録者数271名 （女性の健康づくりサポーターは、今年度コロナの影響により、新たな育成・活動支援等は休止しました。9月よりサポーター向けの便りを送付し活動に資する情報提供を行っています。）	

令和2年度実施状況について（新宿区健康づくり行動計画に基づく主な事業）

基本目標	施策	事業名	概要	新型コロナによる影響	令和2年度実施状況（令和2年12月末現在）
生活習慣を改善し、心身の機能を維持・向上させる取り組みを推進します。	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。	2 縮小	<ul style="list-style-type: none"> ・ウォーキングマスター養成講座 R2年度中止 R3年度開催予定なし ・ウォーキング教室 R2年中の6回は中止、R3年2月26日及び3月26日の2回、感染症対策（事前申込制、定員制、検温・手指消毒など）を施した上で開催予定です。R3年度も同様の対策を施し8回開催予定です。 ・ウォーキング大会 R2年度中止 R3年度開催予定なし ・ウォーキングマップの配布 10,000部増刷予定（H29年度から延べ50,000部）。R3年度も10,000部増刷予定 ・今年度は、コロナの影響により講座やイベント等を中止しましたが、感染予防に留意した個人でのウォーキングのすすめについては、広報やぬくもりだより、リーフレット等への掲載により、普及啓発を行いました。
	休養と心の健康づくりを支援します	自殺対策の推進	新宿区自殺対策計画に基づき、自殺に関する正しい知識の普及啓発や相談体制の充実、地域連携の強化等を行い、誰も自殺に追い込まれることのない社会の実現を目指します。	4 その他	<ul style="list-style-type: none"> ・困りごと・悩みごと相談窓口一覧作成・配布：7,000部 ・自殺対策普及啓発用ポケットティッシュの作成・配布：自殺対策強化月間の9月、3月（予定）に各17,000個作成・配布 ・若者向け相談窓口周知用チラシの作成・配布：6,000部 ・ゲートキーパー養成講座（区民向け）：オンライン開催（12月より3月末まで配信中） ・自殺に関わる専門職員向け研修：オンライン開催（1月より配信） ・相談窓口対応ハンドブック作成・配布：800部 ・相談窓口自動案内及びハイリスク者へのインターネットゲートキーパー事業：新宿ソウダナンナビ（広告表示数：162,514件、広告クリック数9,125件）、メール相談（相談者実数41件）（令和2年12月末現在） ・令和2年度は、新型コロナの影響によりイベント中止に伴う普及啓発の縮小、職員向けゲートキーパー研修は資料配付のみ、区民向け講座・専門職員向け研修はオンライン開催へ変更した。 ・令和3年度は、令和2年度同様の規模で実施予定。また、引き続き事業内容や実施体制の見直しを検討する。

令和2年度実施状況について（新宿区健康づくり行動計画に基づく主な事業）

基本目標	施策	事業名	概要	新型コロナによる影響	令和2年度実施状況（令和2年12月末現在）
生活習慣を改善し、心身の機能を維持・向上させる取り組みを推進します。	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。	2 縮小	<ul style="list-style-type: none"> 令和元年度に実施したアンケートで、講演会の開催を希望又は検討していた10校のうち7校は感染症対策や感染症による授業の遅れ等により開催を見合わせました。1月末の時点で2校で開催しており、2月の開催予定を含め計3校での開催となる見込みです。令和3年度は10校で開催する予定です。
		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。	3 計画どおり	<ul style="list-style-type: none"> 国保被保険者の健診受診者を対象に配布するリーフレット等において、適正飲酒の周知を行いました。
	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。	2 縮小	<ul style="list-style-type: none"> 令和2年度の地域活動歯科衛生士による保育園等への歯科健康教育は新型コロナの影響により、中止としました。 令和3年度より歯と口の健康チェックとフッ化物塗布事業の対象者を、3～6歳から3～7歳（小学校一年生）の区民に拡充して実施します。
		歯科健康診査	かかりつけ歯科医を持つきっかけをつくるとともに、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。	4 その他	<ul style="list-style-type: none"> 令和2年度は緊急事態宣言の影響により開始時期を6月1日から6月15日に変更しました。 年度末年齢76歳以上の区民に実施している、後期高齢者歯科健康診査について、令和3年度より高齢者の特性に応じた診査及び検査項目を増やし、充実していきます。
	高齢期の課題を踏まえた健康づくりの課題を推進します	「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（DVD・ガイドブックを作成）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。	2 縮小	<ul style="list-style-type: none"> 実績：①36グループが登録（6グループはコロナの影響で休止中） ※今年度の新規立ち上げグループ数 5グループ ②支援数 85回、延べ630名 高齢者が感染予防に留意しながら安心してグループ活動に取り組めるよう、春の緊急事態宣言で活動を休止していたグループや新たに活動を希望するグループに対して、新しい生活様式の中での活動方法や感染予防対策について、活動の場に出向いて支援を行いました。また、自粛の際にも自宅で活動を継続できるよう、記録表の作成・配布を行いました。 令和3年度は、新型コロナの流行状況を鑑みながら普及啓発を再開していきます。

令和2年度実施状況について（新宿区健康づくり行動計画に基づく主な事業）

基本目標	施策	事業名	概要	新型コロナによる影響	令和2年度実施状況（令和2年12月末現在）
生活習慣病対策を推進します	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	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。	2 縮小	<ul style="list-style-type: none"> ・予防啓発イベント（健康マルシェ、スポレク等）は新型コロナの影響により、中止としました。 ・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 約100,000人 ・令和3年度については、新型コロナの流行状況に応じて、実施の有無や実施方法について判断します。
		糖尿病性腎症等重症化予防事業	新宿区国民健康保険加入の特定健診受診者のうち糖尿病で通院する患者で、重症化するリスクの高い者に対し、医療機関と連携した保健指導を実施し、糖尿病性腎症による透析への移行等を防止します。	3 計画どおり	<ul style="list-style-type: none"> ・国や都のプログラムに沿って、糖尿病専門医等からの助言も踏まえ構築した事業手法により、糖尿病で通院する患者に対し、個々の状況に応じてかかりつけ医の指示のもと保健指導を行っています。 ◇保健指導内容 <ul style="list-style-type: none"> 期間 ▶ 6か月間（8月から） 内容 ▶ 看護職等の専門職が生活習慣改善に向けた食事や運動等に関する電話及び面談による支援を行う。 参加者▶ 10名
	健診受診の習慣化を促進します	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。	3 計画どおり	<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。さらに、区広報車等に啓発用マグネットシート貼付や啓発用ウェットティッシュ配布も行いました。
		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。	3 計画どおり	<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82,000人） 【送付対象】40～74歳の新宿区国民健康保険加入者全員 過去3年以内に新宿区の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、電話による個別受診勧奨を行いました。（9月～1月）

令和2年度実施状況について（新宿区健康づくり行動計画に基づく主な事業）

基本目標	施策	事業名	概要	新型コロナによる影響	令和2年度実施状況（令和2年12月末現在）
総合的にがん対策を推進します（新宿区がん対策推進計画）	がんのリスクの低下を図ります	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。	3 計画どおり	<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。
	がんのリスク早期発見・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。	3 計画どおり	<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） ・子宮頸がん一次検診と乳がん一次検診の無料クーポン対象者（子宮頸がん年度末年齢21歳、乳がん年度末年齢41歳）に、検診票等を送付しました。（年度当初。約5,000人） ・新型コロナウイルス感染症により、令和元年度に受診できなかった子宮頸がん・乳がん無料クーポン対象者について、特例で令和2年度の追加対象者とするとともに、個別案内（無料クーポン券に相当するハガキ）を送付しました。（6月。約4,500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。（9月。約50,000名）※ ・検診票送付対象者で7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。（10月。約115,000名）※ ・40歳の女性に、乳がん検診啓発物品を送付します。（2月。約3,000人） ※新型コロナウイルス感染症によるがん検診の受診控え対策として、発送時期を一か月前倒しにしました。
	がん患者の生活をめざまします	がん療養相談窓口・講座	がん療養相談窓口は、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。 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ます。	4 その他	<ul style="list-style-type: none"> ・がん療養相談窓口 相談実績 123件（12月末現在） ・がん患者・家族のための支援講座は年2回実施する予定でしたが、新型コロナ感染防止の観点から、中止しました。令和3年度は実施する手法を見直し、年2回行う予定です。

令和2年度実施状況について（新宿区健康づくり行動計画に基づく主な事業）

基本目標	施策	事業名	概要	新型コロナによる影響	令和2年度実施状況（令和2年12月末現在）
女性の健康づくりを支援します	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	女性の健康に関する正しい知識の普及	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。 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。	2 縮小	<ul style="list-style-type: none"> 令和2年度はコロナの影響により次の講座をすべて中止しました。 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） 令和3年度は女性のための健康セミナーを年8回オンライン開催する予定です。出前講座の開催はコロナの流行状況に応じて実施について判断します。 令和2年度は女性の健康ガイド(15,000部)を作成、配布しました。また、女性の健康ハンドブック(6,000部)はコロナの影響により作成しませんでした。令和元年度版のPDFを作成、区ホームページに掲載しました。 令和3年度女性の健康ハンドブックは冊子に加えて電子書籍を作成、区ホームページに掲載する予定です。
	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	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。 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。	2 縮小	<ul style="list-style-type: none"> 女性の健康づくりサポーター 登録者数 271名 女性の健康づくりサポーターの養成及びサポーターが集い、学び、活動する機会はコロナの影響によりすべて中止しました。9月よりサポーター向けの便りを送付し活動に資する情報提供を行っています。 乳がん体験者の会「るびなす」（年6回）はコロナの影響によりすべて中止しましたが、2か月に1回程度、会のメンバー向けに通信を送付し、医療情報や女性の健康支援センターの情報を提供しています。 令和3年度については、新型コロナの流行状況に応じてオンライン開催も含め実施方法について判断します。
	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	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。	2 縮小	<ul style="list-style-type: none"> 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。 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、また、ユニカビジョン、アルタビジョンの乳がん検診受診勧奨の情報放映を実施しました。 乳がん検診の受診勧奨に関する内容を裏面に印刷した区立図書館貸出レシートを作成、提供しました。 本庁舎外壁の懸垂幕の作成やイベントのブース出展を予定していましたが、コロナの影響により中止しました。 令和3年度については、新型コロナの流行状況に応じて、実施の有無や実施方法について判断します。

令和2年度実施状況について（新宿区健康づくり行動計画に基づく主な事業）

基本目標	施策	事業名	概要	新型コロナによる影響	令和2年度実施状況（令和2年12月末現在）
健康的で豊かな食生活を実践できる食育を推進します（新宿区食育推進計画）	生涯にわたって健康を増進する食生活を推進します	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。	2 縮小	<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、広報等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等を発信しました。 ・令和2年度の簡単な野菜料理が学べる講座及び9月の野菜大好き月間については、新型コロナの影響により、中止しました。 ・令和3年度については、新型コロナの流行状況に応じて、実施の有無や実施方法について判断します。
	食文化の継承や食の楽しみを通して、職を大切に育みます	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ことを養います。	1 中止	<ul style="list-style-type: none"> ・令和2年度のメニューコンクールについては、新型コロナの影響により中止しました。 ・令和3年度については、新型コロナの流行状況に応じて、実施の有無や実施方法について判断します。
	地域や団体との連携づくり、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。 	2 縮小	<ul style="list-style-type: none"> ・参加団体数 56団体（R3.1.31現在） ・令和2年度は、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している講習会は、新型コロナの影響により中止しました。 ・令和3年度については、新型コロナの流行状況に応じて、実施の有無や実施方法について判断します。