

## 第5章 施策の方向性と事業の展開

基本目標

1

### 区民一人ひとりの健康づくりを支援する

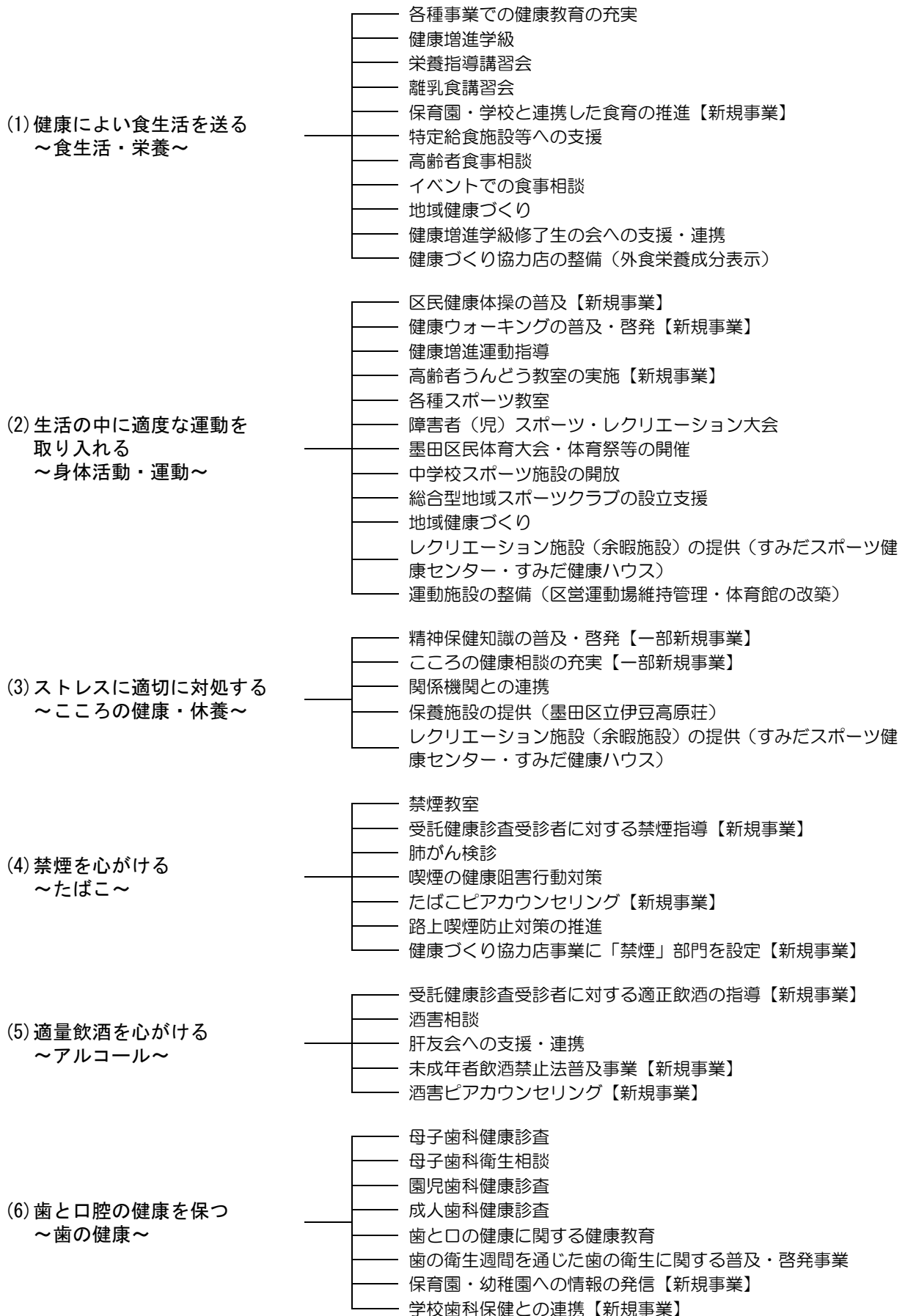
#### <基本的な考え方>

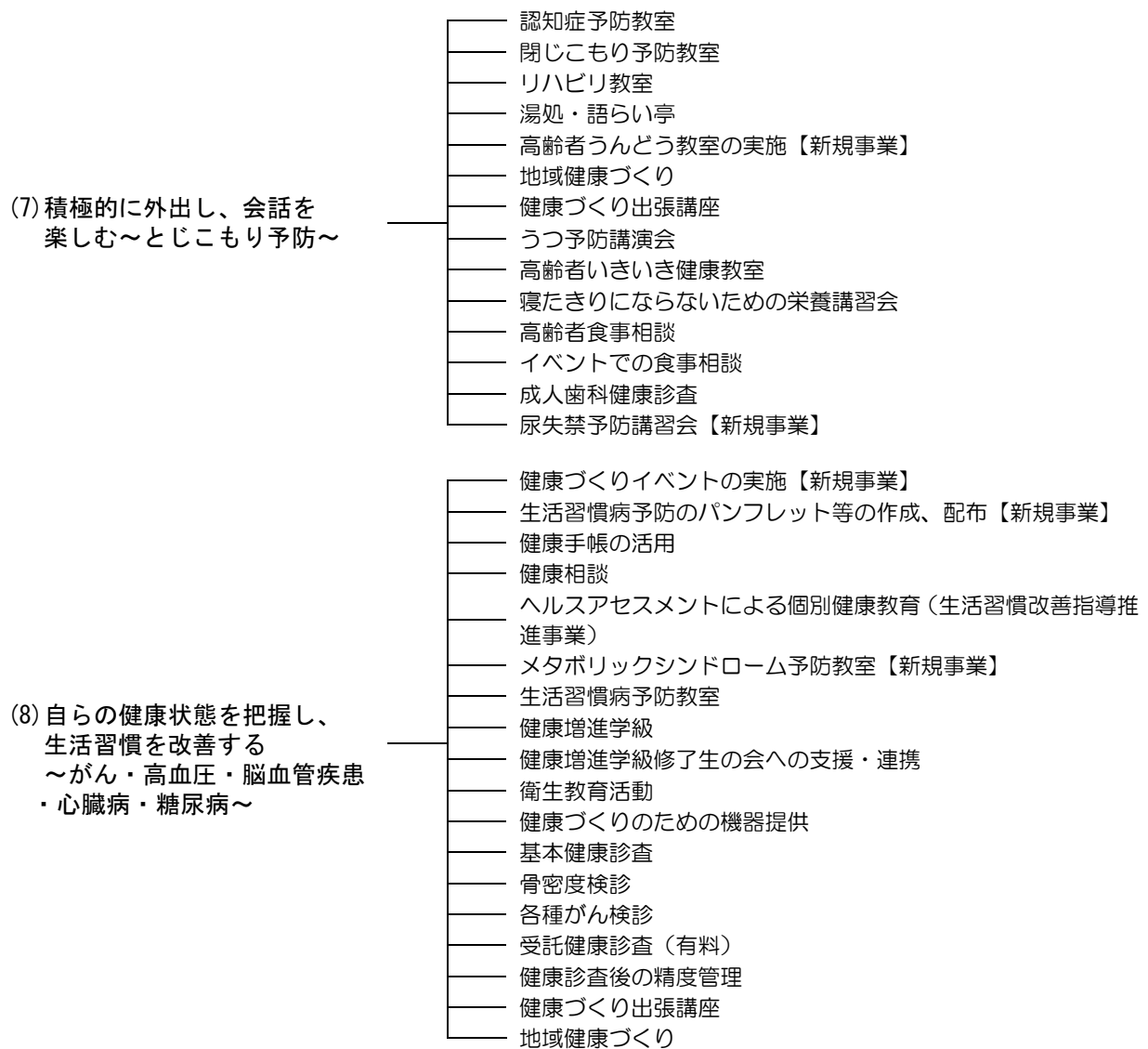
生活習慣病の患者及びその予備軍が増加しており、また対象者が低年齢化しています。区民一人ひとりが生活習慣の改善の必要性を理解し、生活習慣改善に向けた取り組みを進めていくことが望まれます。また、高齢期になっても、いつまでも自立して、いきいきと暮らしていけることが大切です。寝たきりにならないための予防が重要となります。

区民の健康づくりを効果的に推進するために、「食生活」「身体活動」等、生活習慣改善のための各分野と寝たきり予防のための分野について具体的な目標を設定し、その目標を達成するための施策を展開していきます。



<事業体系図>





以上、(1)～(8)の各分野の事業を展開していくにあたり、それぞれについて区民への普及啓発、自主グループ化の促進、地域資源との連携を進めていきます。

#### ○区民への普及啓発

- ・区報への「すこやかライフ」の掲載、ポスター、チラシ、ケーブルテレビ、ホームページを活用し、健康情報を提供します。
- ・健康マップの作成と配布を行います。

#### ○自主グループ化の促進

- ・地域のリーダーとなって健康づくりを推進する人材を育成し、区民による自主的な健康づくり活動を促進します。

#### ○地域資源との連携

- ・企業や団体、学校等、関連する組織・団体とのより密接な連携を図っていきます。

## (1) 健康によい食生活を送る ～食生活・栄養～

### <現状と課題>

食生活・栄養は、一生を通じての健康づくりの基本であり、生活習慣病予防の観点からも、幼少期からの健康的で主体的な食習慣の形成が重要です。

『健康』に関する区民アンケート調査によると、食事の重要性は多くの区民は理解していますが、朝食の欠食やバランスのよい食事がとれていない、野菜不足、塩分過多、カルシウム不足等、実際の行動に結びついていない例がみられました。

特に20歳代、30歳代といった若い世代において、食生活に問題のある人が多くなっています。この世代はこれから子どもを産み育てる世代であり、親の食習慣の乱れが子どもに影響を与え、子どものこころの健康にも影響を与えることから、特に重要な課題であるといえます。区民が食について考え、行動することができる支援が必要です。

BMI25以上の肥満については、女性と比べると男性で割合が高く、また女性20～39歳はやせ（BMI 18.5未満）の割合が高くなっており、注意が必要です。

#### 多くの区民は食事の重要性を理解している 食事が健康にとって重要だと思うか。

そう思う 85.9%  
まあそう思う 12.1%

\*「健康」に関する区民アンケート調査（平成17年）

#### 20歳代、30歳代では 朝食を欠食する割合が高い

朝食を食べるのが週に3日以下。

20～29歳 30.3%  
30～39歳 29.3%

\*「健康」に関する区民アンケート調査（平成17年）

#### 女性のやせ（BMI 18.5未満）の割合が高い

墨田区 東京都 全国

女性20～29歳 24.2% 19.4% 23.4%  
女性30～39歳 17.0% 9.8% 14.7%

\*墨田区：「健康」に関する区民アンケート調査（平成17年）

\*東京都：国民健康・栄養調査（平成16年）

\*全国：国民健康・栄養調査（平成15年）

### <施策の展開>

- 区民一人ひとりにとって適切な食事内容・量・バランスについて、意識啓発を推進します。特に朝食の重要性について意識啓発します。
- 子どもの食育を推進します。
- 特定給食施設に対する栄養指導を行います。
- リーダーを育成し、自主グループ化を推進します。
- 外食産業との連携を図り、栄養成分表示の拡充を図ります。
- 地域資源（食関連団体）との連携を図ります。

<現状と目指す数値目標>

指標	現状値	目標値
自分にとって適切な食事内容を把握している割合	20～79歳 63.0%*①	70%
朝食をとっている割合 ※中学生・高校生等：毎日食べている、食べない日もある ※20～39歳：週4日以上	中学生 90.1%*② 高校生等 85.5%*② 20～39歳 70.3%*①	95% 90% 80%
1日1食は主食・主菜・副菜を揃えたバランスのよい食事をする割合	単身世帯 67.5%*①	増加
野菜を使った料理を1日2食以上とる割合	20～79歳 63.3%*①	70%
カルシウムを多く含む食品を十分にとる割合	20～79歳 64.4%*①	70%
適正な塩分濃度の味噌汁をうすいと感じる割合	区民健康診査受診者 45.2%*③	減少

\*①「健康」に関する区民アンケート調査（平成17年）

\*②墨田区次世代育成支援のための調査報告書（平成16年）

\*③区民健康診査会場における適正塩分味噌汁の試飲及びアンケート調査（平成15年）

<区民が取り組むこと>

ライフステージ	区民の取り組み				
乳幼児 (0～5歳)	<table border="1"> <tr> <td>保護者</td> <td> <ul style="list-style-type: none"> <li>●家族そろって食事を楽しみましょう。</li> <li>●手づくりの料理を心がけましょう。</li> <li>●塩分、脂肪、糖分のとりすぎに注意しましょう。</li> </ul> </td> </tr> <tr> <td>子ども</td> <td> <ul style="list-style-type: none"> <li>●正しい食習慣を身につけましょう。</li> <li>●発達に合わせた食べ物で、よく噛む習慣を身につけましょう。</li> </ul> </td> </tr> </table>	保護者	<ul style="list-style-type: none"> <li>●家族そろって食事を楽しみましょう。</li> <li>●手づくりの料理を心がけましょう。</li> <li>●塩分、脂肪、糖分のとりすぎに注意しましょう。</li> </ul>	子ども	<ul style="list-style-type: none"> <li>●正しい食習慣を身につけましょう。</li> <li>●発達に合わせた食べ物で、よく噛む習慣を身につけましょう。</li> </ul>
保護者	<ul style="list-style-type: none"> <li>●家族そろって食事を楽しみましょう。</li> <li>●手づくりの料理を心がけましょう。</li> <li>●塩分、脂肪、糖分のとりすぎに注意しましょう。</li> </ul>				
子ども	<ul style="list-style-type: none"> <li>●正しい食習慣を身につけましょう。</li> <li>●発達に合わせた食べ物で、よく噛む習慣を身につけましょう。</li> </ul>				
児童・生徒 (6～19歳)	<ul style="list-style-type: none"> <li>●主食・主菜・副菜をそろえ、バランスのよい食事をとりましょう。</li> <li>●家族で楽しく手づくりの料理を食べるようにしましょう。</li> <li>●朝食を食べ、食事は1日3食きちんととりましょう。</li> <li>●塩分、脂肪、糖分をとりすぎないようにしましょう。</li> <li>●カルシウムの多い食品や、緑黄色野菜を十分にとり、骨量の増加に努めましょう。</li> </ul>				
青年 (20～39歳)	<ul style="list-style-type: none"> <li>●主食・主菜・副菜をそろえ、バランスのよい食事をとりましょう。</li> <li>●家族や仲間と楽しく手づくりの料理を食べるようにしましょう。</li> <li>●朝食を食べ、食事は1日3食きちんととりましょう。</li> <li>●カルシウムの多い食品や野菜類を食べるように心がけましょう。</li> <li>●自分の身体にあった食べ方をしましょう。</li> <li>●塩分、脂肪、糖分をとりすぎないようにしましょう。</li> </ul>				
中年・壮年 (40～64歳)	<ul style="list-style-type: none"> <li>●主食・主菜・副菜をそろえ、バランスのよい食事をとりましょう。</li> <li>●家族や仲間と楽しく手づくりの料理を食べるようにしましょう。</li> <li>●自分の身体や健康にあった量を知りましょう。</li> <li>●塩分、脂肪、糖分のとりすぎに注意し、正しい食習慣を実践しましょう。</li> </ul>				
高齢 (65歳以上)	<ul style="list-style-type: none"> <li>●主食・主菜・副菜をそろえ、バランスのよい食事をとりましょう。</li> <li>●できるだけ家族や仲間と一緒に楽しく食事をするようにしましょう。</li> <li>●自分にあった食べ方をしましょう。</li> </ul>				

## ＜事業計画＞

### ○各種事業での健康教育の充実

- ・乳幼児健康診査、節目健康診査等、各種健康診査で来所した区民に、適正な食事についての指導を実施します。

### ○健康増進学級

- ・生活習慣病の予防や改善の具体的な方法を医師、栄養士、健康運動指導士等の講義・実習から学ぶことで、区民の健康の維持、増進を図ります。

### ○栄養指導講習会

- ・食生活に関する話題のテーマを取り上げ、講義・調理実演を組み合わせた内容で区民への知識の普及と食生活の改善を図ります。

### ○離乳食講習会

- ・離乳期の乳児を持つ母親に、離乳食の調理実演や試食を行い、離乳食の進め方について具体的に指導します。

### ○保育園・学校と連携した食育の推進【新規事業】

- ・幼児期からの食育を推進するため、関係機関との連携を図ります。

### ○特定給食施設等への支援

- ・特定給食施設の給食内容の向上を図るために給食管理者、管理栄養士、栄養士、調理担当者を対象に栄養管理技術講習会を実施します。最新の栄養情報の提供等給食管理の充実を図るために講演会、調理実習等を実施し、また来所指導や巡回指導を実施します。

### ○高齢者食事相談

- ・健康を維持し、病気の発症を予防するために食事相談を行います。

### ○イベントでの食事相談

- ・消費生活展等イベントの会場で生活習慣病予防等の食事相談を行います。

### ○地域健康づくり

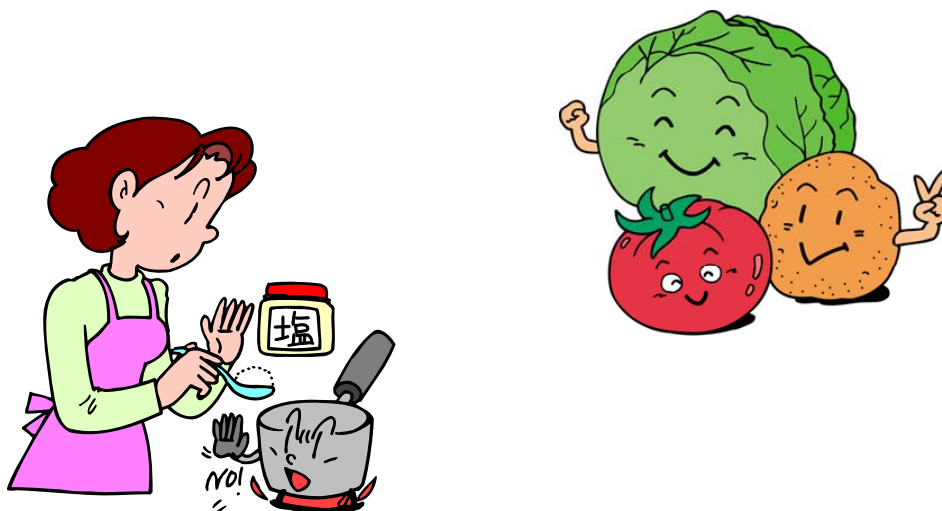
- ・壮年期の健康の維持・増進と生活習慣病予防を推進するため、地区別に健康講座を実施するとともに、地域で健康づくり活動を行う自主グループを育成します。

## ○健康増進学級修了生の会への支援・連携

- ・健康増進学級修了生が健康づくりや食生活にさらに関心を持ち、自らの健康や家族の健康管理に学んだことを役立て、それを地域に還元するために、健康増進学級修了生の会への支援を行います。

## ○健康づくり協力店の整備（外食栄養成分表示）

- ・外食をする際や調理済み食品購入時に自らの健康管理の一助とするために、飲食店等のメニューに栄養成分表示する「すみだ健康づくり協力店」の募集を行い、協力店の登録を実施します。また利用の普及を推奨し、食生活の面から健康づくりや生活習慣病予防について区民の関心の向上を図ります。



### すみだ健康づくり協力店

飲食店などのメニューに栄養成分表示をしたり、ヘルシーメニューの提供をしている店です。図のような登録証が交付されています。  
外食の際は参考にしましょう。

★健康づくり協力店を随時募集しています。

お問合せ先 向島保健センター栄養指導担当  
本所保健センター栄養指導担当



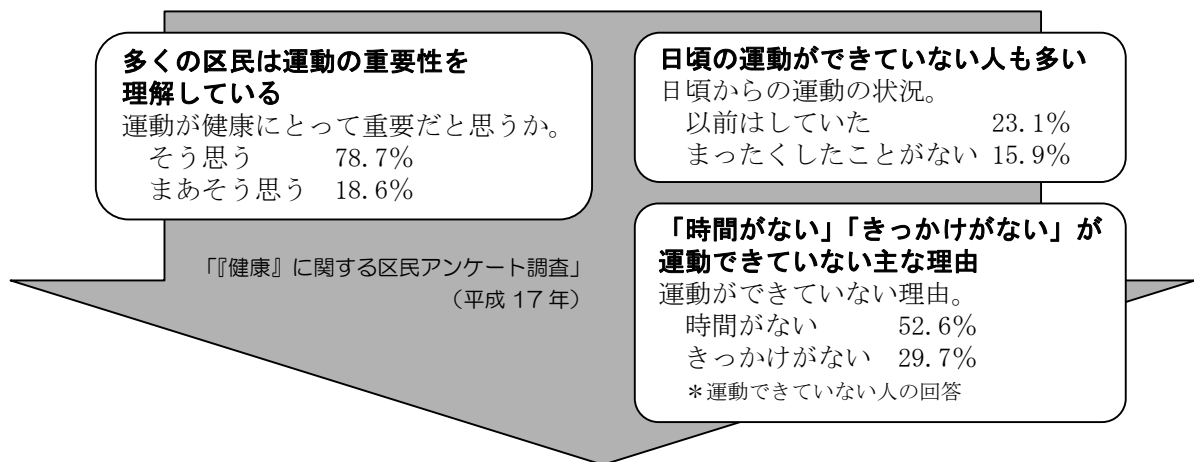
## (2) 生活の中に適度な運動を取り入れる ～身体活動・運動～

### <現状と課題>

身体活動・運動は、生活習慣病やこころの健康、生活の質（QOL）の改善に効果があり、健康づくりにおいて重要です。

『健康』に関する区民アンケート調査によると、区民の多くは運動の重要性については理解しており、身体を動かしたいという意識も持っています。しかしながら実際には運動ができていない人も多く、特に30歳代、40歳代で「時間がない」「きっかけがない」等の理由で運動のできていない人がみられます。また、障害者や身体の弱い高齢者等では運動の機会が少ない傾向があります。手軽に場所と時間を選ばずにできる運動の普及・啓発を進める等、生活の中に運動を取り入れやすくすることが求められています。

子どもについては、「平成13・14年度の墨田区児童生徒の健康白書」によると、体位は男女とも全国的に上回っていますが、体力は十分についていません。子どもの頃から積極的にからだを動かすことを推進する必要があります。



### <施策の展開>

- 運動が健康にもたらす効果についての普及・啓発を図ります。
- 運動習慣を身につけるためのきっかけづくりを支援します。
- 手軽にできる運動として、健康体操の普及、ウォーキングメニューの提示・普及を図ります。
- ライフスタイルに応じた運動教室の実施を推進します。
- 総合型地域スポーツクラブの設立を支援します。
- 地域での自主的な取り組みを支援します。
- リーダーを育成し、自主グループ化を推進します。
- 地域資源（民間スポーツ施設、スポーツ教室）との連携を図ります。
- 健康づくり活動の実践の場となる運動施設の整備を推進します。



<現状と目指す数値目標>

指 標	現 状 値	目 標 値
運動をする習慣がある割合 ※いつもしている、時々している	20～79 歳 58.5%*①	63%
	20～29 歳 55.0%*①	60%
	30～39 歳 51.7%*①	60%
	40～49 歳 52.3%*①	60%
	50～59 歳 56.4%*①	60%
	60～69 歳 67.6%*①	70%
	70～79 歳 63.6%*①	70%
きっかけがないため運動していない割合	20～79 歳 11.6%*①	減少

\*①「健康」に関する区民アンケート調査（平成17年）

<区民が取り組むこと>

ライフステージ	区民の取り組み	
乳幼児 (0～5歳)	保護者	●保護者等大人と身体を動かして外で遊び、運動好きな子どもに育てましょう。
	子ども	●身体を動かして外で遊びましょう。
児童・生徒 (6～19歳)	保護者	●保護者等とのふれあいの中で、身体を動かして外で遊び、子どもの運動習慣を定着させましょう。
	子ども	●週1回以上運動する習慣を身につけましょう。 ●1日に合計30分以上の運動をしましょう。
青年 (20～39歳)	●体力にあった運動を定期的に行いましょう。 ●親子のふれあいの中で、楽しく身体を動かしましょう。 ●日常生活の中で歩くことを心がけましょう。	
中年・壮年 (40～64歳)	●できるだけ歩くようにする等、日常生活の中で身体を動かしましょう。	
高齢 (65歳以上)	●日常生活の中で積極的に外出するようにしましょう。 ●家の中でもできる運動を毎日行うようにしましょう。 ●高齢者は転倒に注意するようこころがけましょう。	

## ＜事業計画＞

### ○区民健康体操の普及【新規事業】

- ・区民に運動習慣を身につけてもらうために、誰でも気軽にできる健康体操を普及します。

### ○健康ウォーキングの普及・啓発【新規事業】

- ・運動習慣を身につけるためのきっかけづくりとして、ウォーキングのモデルコースを設定し、その普及を図ります。

### ○健康増進運動指導

- ・健康の維持及び増進を目的に適度な運動を希望する区民に対し、実際に運動を行う場として、専門指導員による健康増進運動指導を実施します。

### ○高齢者うんどう教室の実施【新規事業】

- ・若宮公園に遊具等を設置し、高齢者の運動の習慣化を図ります。

### ○各種スポーツ教室

- ・区民のスポーツ振興を図り、区民体育の向上と心身の健全な発育に寄与することを目的にライフスタイルに応じた各種スポーツ教室を実施します。

### ○障害者（児）スポーツ・レクリエーション大会

- ・障害者の自立と社会参加を促し、障害者の健康の保持・促進と一般の人々に対する啓発・周知を図るため、障害者（児）のスポーツ・レクリエーション大会を開催します。

### ○墨田区民体育大会・体育祭等の開催

- ・各種スポーツ競技大会を開催し、日頃の成果を発揮する場を設け、区民のスポーツ活動への参加を高め、併せて健康増進と体力、技術の向上を図ります。また、大会を通じて区民相互の交流を深めます。

### ○中学校スポーツ施設の開放

- ・中学校の体育施設に指導員を置き、一般区民に開放して区民のスポーツ振興を図るとともに、地域住民の交流を促進します。

### ○総合型地域スポーツクラブの設立支援

- ・地域において、自主運営のもと誰もが多種にわたり楽しくスポーツに親しむことのできるスポーツクラブの設立を支援します。

## ○地域健康づくり

- ・ 壮年期の健康の維持・増進と生活習慣病予防を推進するため、地区別に健康講座を実施するとともに、地域で健康づくり活動を行う自主グループを育成します。

## ○レクリエーション施設（余暇施設）の提供（すみだスポーツ健康センター・すみだ健康ハウス）

- ・ 区民が安らぎつつ心身のリフレッシュを行い、元気回復及び健康増進を図ることを目的とした滞在型レジャー指向型施設・健康施設を管理運営します。

## ○運動施設の整備（区営運動場維持管理・体育館の改築）

- ・ 墨田区体育館、弓道場、屋内プール体育館、両国屋内プール、スポーツプラザ梅若や、区内各所に野球場、テニスコート、サッカー場等区民が気軽に利用できる運動施設を整備しています。
- ・ 老朽化した墨田区体育館を多様化・増大化するスポーツ需要に応えられる総合体育館としてPFI方式の導入により改築し、整備を図ります。

### ウォーキングのすすめ



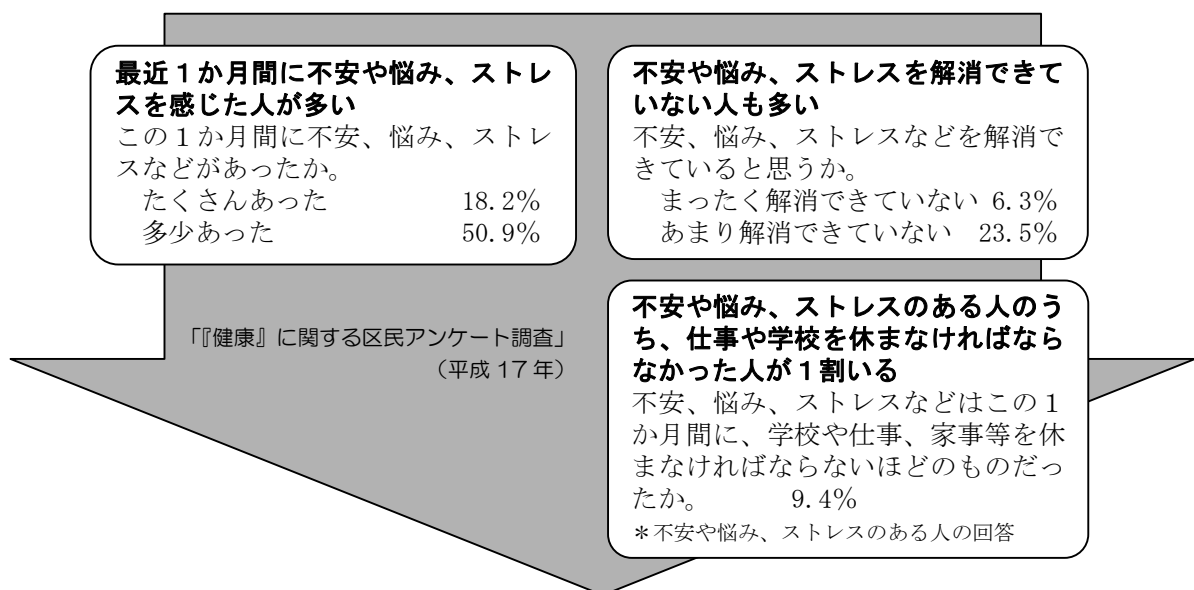
### (3) ストレスに適切に対処する ～こころの健康・休養～

#### <現状と課題>

十分な睡眠をとり、ストレスと上手につきあうことは、こころの健康に欠かせない要素です。

近年は IT 化、グローバル化、24 時間化、就労形態の多様化、競争の激化、将来への不安等、社会経済の変化からストレスを抱える機会が多く、うつ病患者が増えることが予想されます。子どもの周辺についてみても、切れる子ども、不登校、ひきこもりなど、適切な人間関係を築けずストレスを抱える子どもが増えています。また親の子どもへの虐待等も増え、子育てに悩みを抱える人が増えています。高齢者についてみると、うつ病、閉じこもり、アルコール中毒、認知症、虐待の増加がみられます。今後はいわゆる団塊の世代が高齢化し、団塊の世代が企業等から大量に地域に戻ってきますが、これらの世代はこれまで地域との接点が希薄な人も多く、地域への適応が課題となっています。

ストレスにうまく対応できていない人が多いため、こころの悩みを相談できる場所の充実と、保健・医療・福祉の体制整備が求められます。また区民の精神疾患についての正しい理解が求められます。



#### <施策の展開>

- うつ病をはじめとした精神疾患について、知識の普及・啓発を促進します。
- こころの相談ができる場を充実します。
- 地域の精神保健関係者と協力し、連携を図ります。
- 産業保健（企業）との連携を図ります。
- 区等が運営している各種の保養施設、レクリエーション施設（余暇施設）等、休養の場の提供を推進します。

<現状と目指す数値目標>

指 標	現状値	目標値
毎日をいきいきと充実してくらす割合 ※そう思う、まあそう思う	20～79 歳 71.1%*①	80%
睡眠を適切にとる割合 ※十分にとれている、まあとれている	20～79 歳 75.2%*①	80%
不安、悩み、ストレスを解消できていない割合 ※まったく解消できていない、あまり解消できていない	20～79 歳 29.8%*①	減少
職場や学校にこころの問題について相談できる場がある割合	就学中・就業中の 20～79 歳 11.1%*①	増加
うつ病が病気であることを理解する割合	20～79 歳 68.2%*①	100%

\*①「健康」に関する区民アンケート調査（平成 17 年）

<区民が取り組むこと>

ライフステージ	区民の取り組み
乳幼児 (0～5歳)	●朝型の生活リズムを整え、規則正しい生活を送れるようにしましょう。
児童・生徒 (6～19歳)	●しっかり睡眠をとり、規則正しい生活を送れるようにしましょう。 ●悩み事は誰かに相談しましょう。
青年 (20～39歳)	●睡眠や休養を上手にとり、ストレスにうまく対処するための自分にあった方法を身につけましょう。 ●一人でがんばりすぎないで、悩み事は誰かに相談しましょう。 ●いろいろな相談機関があることを知り利用しましょう。
中年・壮年 (40～64歳)	●自分らしい生き方、自分にあったストレス解消法を見つけましょう。 ●相談できる仲間、地域社会の交流を大事にしましょう。 ●こころの不調に気づいたら、専門医を早めに受診しましょう。
高齢 (65歳以上)	●積極的に外出し、おしゃべりを楽しみましょう。 ●ゆったりと気持ちよく過ごしましょう。

## <事業計画>

### ○精神保健知識の普及・啓発【一部新規事業】

- ・ストレス社会では誰もがかかりうる可能性がある精神疾患に関して、疾病の知識やその付き合い方について、精神保健普及講演会を開催し普及・啓発に努めます。
- ・当事者から回復の過程について話を聞くことで、精神疾患についての理解をさらに深めていきます。

### ○こころの健康相談の充実【一部新規事業】

- ・保健センターにおける精神科専門医等による相談、保健師による相談・訪問指導をさらに充実します。
- ・アルコール中毒や思春期問題、ドメスティック・バイオレンス（DV）問題等、様々なこころの病についての相談に対応します。
- ・地域生活支援センターをPRし、相談を充実します。
- ・企業に対して、こころの健康についての講演会を実施し、こころの問題についての理解と普及を図ります。

### ○関係機関との連携

- ・学校関係や医療機関、作業所、地域生活支援センター、障害者就労支援センター、精神保健センター、NPO等と連携を図り、必要に応じて連絡と会議を開催します。

### ○保養施設の提供（墨田区立伊豆高原荘）

- ・区民及び区内勤務者の健康増進に寄与し、その福祉向上を図るため、保養施設を提供します。

### ○レクリエーション施設（余暇施設）の提供（すみだスポーツ健康センター・すみだ健康ハウス）

- ・区民が安らぎつつ心身のリフレッシュを行い、元気回復及び健康増進を図ることを目的とした滞在型レジャー指向型施設・健康施設を管理運営します。



## (4) 禁煙を心がける ～たばこ～

### <現状と課題>

健康増進法の施行により、公共の場での喫煙が制限されることとなったこともあり、全国的には喫煙者の減少傾向がみられます。しかし一方で未成年の喫煙者が多くみられ、喫煙が及ぼす健康への影響や受動喫煙の害について子どもの時から学ぶ必要があります。

墨田区は、喫煙率が東京都よりも高く、特に女性の喫煙率が高くなっており、喫煙率の低下に向けた取り組みの充実が求められます。『健康』に関する区民アンケート調査によると、喫煙が本人の健康に及ぼす影響については理解が進んでいますが、受動喫煙については十分とは言えません。また、実際の行動としても子どもや妊婦がいる前でたばこを吸わない人は66.7%にとどまっており、受動喫煙の影響についての正しい理解の普及・啓発が求められます。

#### 喫煙率が東京都より高い 女性の喫煙率が高い

	墨田区	東京都	全国
男性 20歳以上	44.7%	40.6%	47.3%
女性 20歳以上	19.5%	15.1%	12.2%

\* 墨田区：区民健診時の問診結果（平成16年）  
\* 東京都：国民健康・栄養調査（平成16年）  
\* 全国：国民健康・栄養調査（平成15年）

#### たばこの健康への影響についてある程度理解はあるものの、受動喫煙の影響の理解は十分ではない

喫煙により影響があると思うこと。

肺がん	92.5%
気管支炎	71.7%
妊娠（胎児）への悪影響	67.6%
ぜんそく	62.0%
乳幼児・青少年の発達への悪影響	54.0%

\* 「健康」に関する区民アンケート調査（平成17年）

#### 子どもや妊婦の前でたばこを吸わない人は喫煙者の7割弱

男性	65.5%
女性	68.2%

\* 喫煙者の回答

\* 「健康」に関する区民アンケート調査（平成17年）

### <施策の展開>

- たばこの害について普及・啓発し、禁煙を心がける人を増やします。特に受動喫煙の害について理解する人を増やします。
- 肺がん検診を実施し、早期発見・早期治療を図ります。
- 健康診査やがん検診受診者に対して、健康教育や禁煙指導を実施します。
- たばこの害を知っている子どもを増やします。
- 路上喫煙防止対策を推進します。
- 地域や学校との連携を推進します。

<現状と目指す数値目標>

指 標	現 状 値	目 標 値
喫煙率	中学生 2.1%* <sup>②</sup> 高校生等 14.5%* <sup>②</sup> 男性 20 歳以上 44.7%* <sup>④</sup> 女性 20 歳以上 19.5%* <sup>④</sup> 妊娠中の喫煙率 15.6%* <sup>⑤</sup>	0% 0% 39% 14% 0%
たばこの本人の健康への影響を理解する割合	肺がん 20～79 歳 92.5%* <sup>①</sup> 気管支炎 20～79 歳 71.7%* <sup>①</sup> 妊娠（胎児）への悪影響 20～79 歳 67.6%* <sup>①</sup> ぜんそく 20～79 歳 62.0%* <sup>①</sup> 心臓病 20～79 歳 50.4%* <sup>①</sup> 脳卒中 20～79 歳 42.8%* <sup>①</sup> 歯周病 20～79 歳 27.3%* <sup>①</sup> 胃かいよう 20～79 歳 25.4%* <sup>①</sup>	100% 100% 100% 100% 100% 100% 100% 100%
受動喫煙の影響を理解する割合	20～79 歳 54.0%* <sup>①</sup>	70%
たばこの害について子どもと話す割合	6～19 歳の子どものいる親 72.9%* <sup>①</sup>	増加

- \*①「健康」に関する区民アンケート調査（平成 17 年）
- \*②墨田区次世代育成支援のための調査報告書（平成 16 年）
- \*④区民健康診査時の問診結果（平成 16 年）
- \*⑤東京都内の妊産婦の喫煙・飲酒状況の実態調査（平成 16 年）

<区民が取り組むこと>

ライフステージ		喫煙者（へ）の取り組み	非喫煙者（へ）の取り組み
乳幼児 （0～5歳）	保護者	●たばこの害から子どもを守りましょう。	
児童・生徒 （6～19歳）	保護者	●たばこの害を教え、たばこをやめさせましょう。	●たばこの害から子どもを守りましょう。 ●たばこは吸わせません。
	子ども	●たばこにより引き起こされる病気や依存性について学びましょう。 ●たばこは吸いません。	●たばこにより引き起こされる病気や依存性について学びましょう。
青年 （20～39歳）		●本人とまわりの人に与える害を理解し、禁煙に努めましょう。 ●まわりの状況をよく見て、喫煙マナーを守りましょう。 ●妊婦や子どもの前でたばこを吸いません、吸わせません。 ●妊娠中・授乳中はたばこを吸いません。	●本人とまわりの人に与える害を理解し、たばこを吸わないようにしましょう。 ●喫煙者に禁煙をすすめましょう。
中年・壮年・高齢 （40歳以上）		●本人とまわりの人に与える害を理解し、禁煙に努めましょう。 ●まわりの状況をよく見て、喫煙マナーを守りましょう。 ●妊婦や子どもの前でたばこを吸いません、吸わせません。	●本人とまわりの人に与える害を理解し、たばこを吸わないようにしましょう。 ●喫煙者に禁煙をすすめましょう。



## <事業計画>

### ○禁煙教室

- ・禁煙を希望する人を支援するために禁煙教室を実施します。

### ○受託健康診査受診者に対する禁煙指導【新規事業】

- ・労働安全衛生法に基づく健康診断を受診する事業者に対しては、喫煙者への禁煙指導を実施します。

### ○肺がん検診

- ・肺がんの予防と早期発見・早期治療を図るため、40歳以上について検診を実施します。検診の結果、要精密検査と診断された人へのフォロー体制の充実を図ります。

### ○喫煙の健康阻害行動対策

- ・肺がん検診受診者全員に、医師及び臨床検査技師により健康教育を実施します。

### ○たばこピアカウンセリング【新規事業】

- ・未成年者に、受動喫煙も含めた喫煙の健康への影響を理解してもらうために、中学校・高校で講演を行います。

### ○路上喫煙防止対策の推進

- ・路上での喫煙による他人への迷惑防止、火傷等の被害の防止、たばこの吸殻の散乱防止等、マナー向上のため「墨田区路上喫煙等禁止条例」を制定しました。受動喫煙による健康被害防止のため、路上喫煙防止対策の推進を図ります。

### ○健康づくり協力店事業に「禁煙」部門を設定【新規事業】

- ・禁煙の店舗を増やし、非喫煙者が安心して利用できるように、健康づくり協力店に禁煙部門を設けます。



## (5) 適量飲酒を心がける ～アルコール～

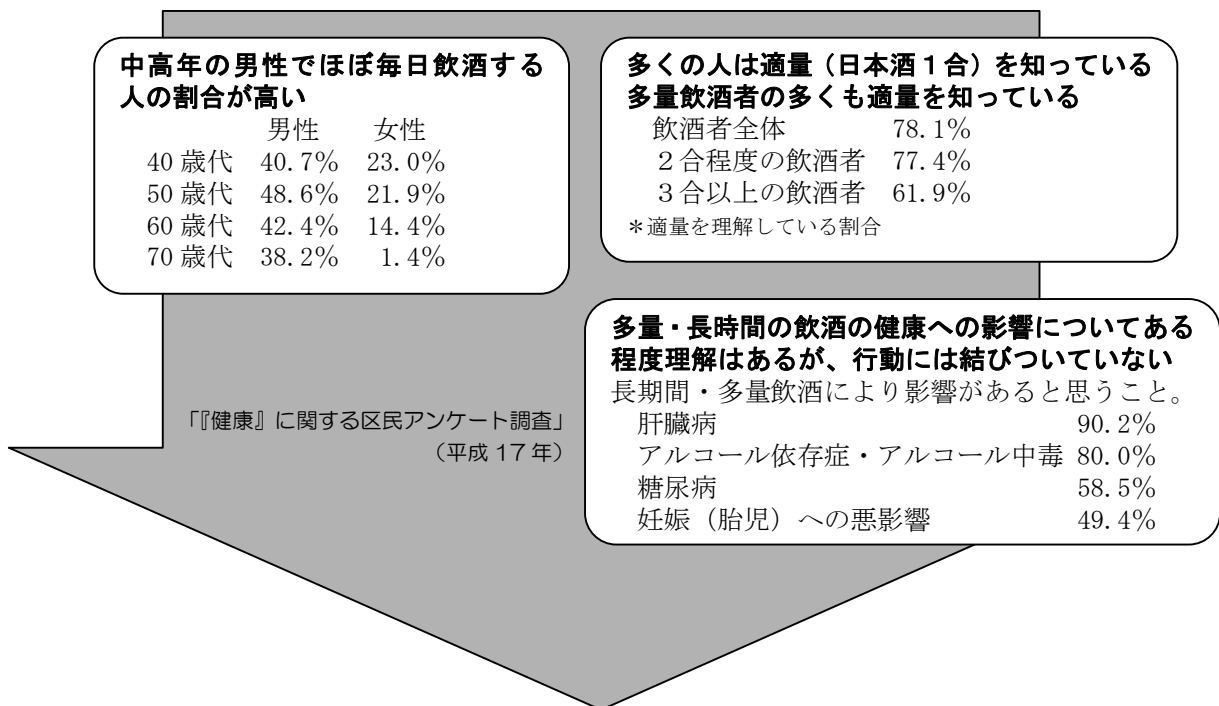
### <現状と課題>

アルコールは長期間、多量に飲み続けることで健康に悪影響を及ぼします。多量飲酒の害と適度な飲酒についての理解を促進することが重要です。

墨田区は、中高年の男性で毎日飲酒する人が多い傾向があります。飲酒頻度の多いことから健康への悪影響が懸念されます。

『健康』に関する区民アンケート調査によると、多量飲酒者のうちの多くは1日1合程度が適量であると理解しており、健康への悪影響についての知識を啓発することで、飲酒習慣を改めていくことが求められます。

また、未成年者の飲酒経験も高くなっています。飲酒のきっかけで「家族にすすめられて」が多いことから、子どもへの飲酒教育とともに、周りの大人の飲酒に対する正しい知識が求められます。



### <施策の展開>

- 長期間・多量飲酒の害について普及・啓発し、適正飲酒を心がける人を増やします。
- 酒害相談を行うとともに、多量飲酒者に対しては適正飲酒の指導を行います。
- 未成年者の飲酒禁止の普及を促進します。
- アルコールの害を知っている子どもを増やします。
- 地域資源（企業）との連携を図ります。

<現状と目指す数値目標>

指 標	現 状 値	目 標 値
1日3合以上の多量飲酒の割合	男性 20～79 歳 10.8%*① 女性 20～79 歳 4.2%*①	8% 2%
未成年者の飲酒の割合	中学生 11.1%*② 高校生等 44.5%*②	0% 0%
適度な飲酒量を理解する割合 ※1日0.5合まで、1日1合まで	男性 20～79 歳 72.0%*① 女性 20～79 歳 72.7%*①	増加 増加
多量・長期間の飲酒の健康への影響を理解する割合		
肝臓病	20～79 歳 90.2%*①	100%
アルコール依存症・アルコール中毒	20～79 歳 80.0%*①	100%
糖尿病	20～79 歳 58.5%*①	100%
妊娠（胎児）への悪影響	20～79 歳 49.4%*①	100%
脳卒中	20～79 歳 42.3%*①	100%
動脈硬化	20～79 歳 39.8%*①	100%
乳幼児・青少年の発達への悪影響	20～79 歳 37.3%*①	100%
心臓病	20～79 歳 31.5%*①	100%
がん	20～79 歳 30.2%*①	100%
アルコールの害について子どもと話す割合	6～19 歳の子どものいる親 62.8%*①	増加

\*①「健康」に関する区民アンケート調査（平成 17 年）

\*②墨田区次世代育成支援のための調査報告書（平成 16 年）

<区民が取り組むこと>

ライフステージ	区民の取り組み
乳幼児 (0～5歳)	保護者 ●子どもが間違ってお酒を飲まないように注意しましょう。
児童・生徒 (6～19歳)	保護者 ●子どもが間違ってお酒を飲まないように注意しましょう。
	子ども ●アルコールにより、発達に影響があることを学びましょう。 ●お酒は飲みません。
青年 (20～39歳)	●アルコールは適量を守り、週に連続2日は休肝日をつくりましょう。 ●お酒を未成年者に飲ませません。 ●無理にお酒を勧めることや、イッキ飲みは絶対にしません。 ●飲酒マナーを守りましょう。 ●アルコールの影響と自分の適量を理解しましょう。 ●妊娠中・授乳中は飲酒をやめます。
中年・壮年・高齢 (40歳以上)	●アルコールは適量を守り、週に連続2日は休肝日をつくりましょう。 ●お酒を未成年者に飲ませません。 ●飲酒マナーを守りましょう。 ●アルコールの影響と自分の適量を理解しましょう。

## <事業計画>

### ○受託健康診査受診者に対する適正飲酒の指導【新規事業】

- ・労働安全衛生法に基づく健康診断を受診する事業者に対しては、多量飲酒者への適正飲酒の指導を実施します。

### ○酒害相談

- ・アルコールの害に悩む方とその家族及び関係者に対し、アルコール依存症の再発防止と断酒指導及び社会復帰のための援助を行い、酒害予防の普及・啓発を図ります。

### ○肝友会への支援・連携

- ・肝障害に悩む患者・家族等の自主グループ活動への療養支援を行います。病気への理解を深め、患者・家族同士の交流を進め、在宅療養生活の不安軽減や、安定した継続を図ります。

### ○未成年者飲酒禁止法普及事業【新規事業】

- ・未成年者飲酒禁止法は、親権者に対して、未成年者の飲酒をやめさせる責任があることを定めています。中学校・高校において保護者に対して未成年者の飲酒禁止教育を行います。

### ○酒害ピアカウンセリング【新規事業】

- ・未成年者に、アルコールの健康への影響を理解してもらうために、中学校・高校で講演を行います。



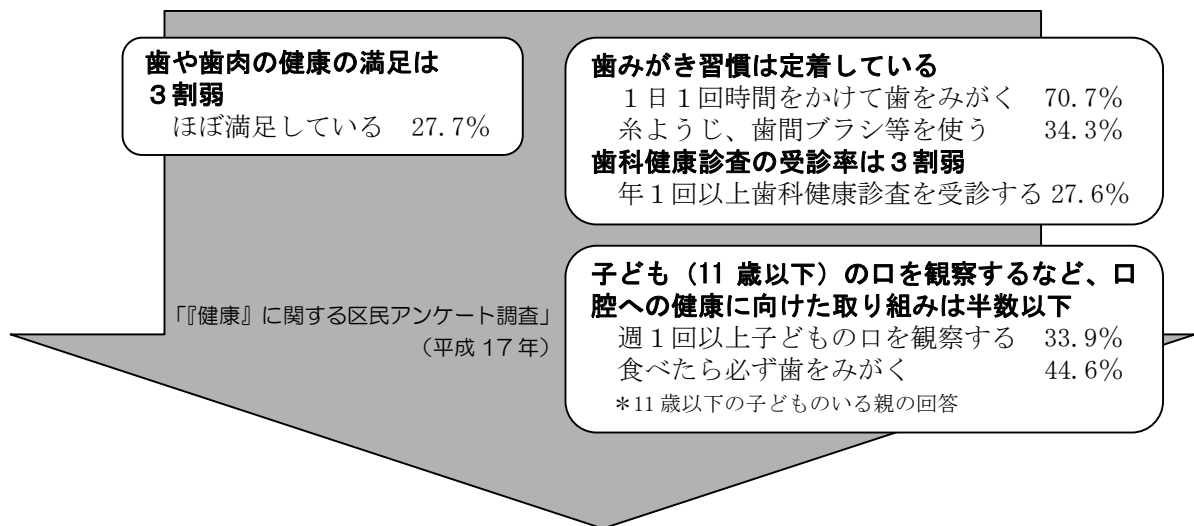
## (6) 歯と口腔の健康を保つ ～歯の健康～

### <現状と課題>

歯と歯肉の健康を保つことは、単に食物を食べるための機能として必要なだけでなく、全身の健康状態を良好に保ち、生涯にわたって健やかにいきいき暮らしていくための基礎となるものです。

歯と歯肉の健康を保つためには、乳幼児期や児童・生徒期には、むし歯の予防が重要です。子どもの歯の健康への保護者の関心を高め、この時期に歯みがき等の基本的な生活習慣を身につけることが必要です。

青年期以降では歯科健康診査の機会が減少し、歯の健康への関心が低くなりがちですが、この年代からの歯周病の予防が歯の喪失の抑制につながります。定期的な歯科健康診査の受診を勧奨し、禁煙や食事等の生活習慣の改善、日常の口腔清掃、かかりつけ歯科医による専門的口腔ケア等の歯周病予防につながる知識の普及・啓発が求められます。



### <施策の展開>

- 歯と口の健康の重要性について、年代層に応じた意識啓発を図ります。
- 80 歳で歯を 20 本残そうという「8020 (ハチマルニイマル) 運動」を推進し、歯の喪失を抑制します。
- むし歯、歯周病予防の推進のため歯科健康診査の充実を図ります。
- かかりつけ歯科医を持ち、歯の健康について自ら管理できる人を増やします。
- 関連団体や学校・企業等地域資源との連携を図ります。

<現状と目指す数値目標>

指 標	現 状 値	目 標 値
乳歯のむし歯予防	むし歯のある1歳6か月児 2.1%*⑥	1%
	むし歯のない3歳児 78.1%*⑥	85%
永久歯のむし歯予防	12歳DMF歯数 1.86歯*⑦	1.0歯
	むし歯のない12歳児 32.7%*⑧	40%
週1回以上子どもの口を観察する割合	#1 0～5歳児 41.9%*①	50%
	#1 6～11歳児 27.6%*①	50%
食べたらず歯をみがく割合	#1 0～5歳児 44.2%*①	60%
	#1 6～11歳児 48.3%*①	60%
フッ素配合の歯みがき剤を使う割合	3歳児 50.0%*⑥	70%
	#1 6～11歳児 55.2%*①	70%
かかりつけ歯科医を持つ割合	3歳児 35.5%*⑥	50%
	#1 6～11歳児 62.1%*①	80%

歯や歯ぐきの健康に満足する割合	20～79歳 27.7%*①	38%
60歳(55～64歳)で自分の歯を24歯以上持つ割合	55～64歳 53.1%*①	60%
重度の歯周病の予防(CPI最大コード3以上)	40歳 31.9%*⑥	20%
1日1回は時間をかけて歯をみがく割合	40～49歳 75.0%*①	80%
糸ようじ、歯間ブラシを使う割合	40～49歳 48.4%*①	60%
年に1回以上歯科健康診査を受ける割合	20～79歳 27.6%*①	50%
喫煙の歯周病への影響を理解する割合	40～79歳 22.1%*①	100%

- \*①「健康」に関する区民アンケート調査(平成17年)  
 \*⑥歯科健康診査(1歳6か月児、3歳児、成人)(平成16年度)  
 \*⑦東京の歯科保健(平成17年)  
 \*⑧東京都の学校保健統計書(平成16年度)  
 #1:当該年齢の子どもを持つ親の回答

<区民が取り組むこと>

ライフステージ		区民の取り組み
乳幼児 (0～5歳)	保護者	<ul style="list-style-type: none"> <li>●子どもの口の中をよく観察しましょう。</li> <li>●子どもの仕上げ歯みがきを毎日行いましょう。</li> </ul>
	子ども	<ul style="list-style-type: none"> <li>●甘味食品や甘味飲料のとりすぎに注意しましょう。</li> <li>●歯みがきの習慣を身につけましょう。</li> </ul>
児童・生徒 (6～19歳)		<ul style="list-style-type: none"> <li>●歯の健康の大切さを学び、日頃から歯と歯肉の状態を観察しましょう。</li> <li>●甘味食品や甘味飲料のとりすぎに注意しましょう。</li> <li>●歯みがきの習慣を身につけましょう。</li> <li>●歯と歯の間の清掃に糸ようじを使いましょう。</li> <li>●むし歯予防にフッ素入り歯みがき剤を使用しましょう。</li> <li>●かかりつけ歯科医で歯科健康診査やむし歯予防のための処置を受けましょう。</li> </ul>
青年 (20～39歳)		<ul style="list-style-type: none"> <li>●歯の健康が全身の健康につながることを理解しましょう。</li> <li>●十分な時間をかけて、ていねいに歯をみがきましょう。</li> <li>●歯と歯の間の清掃に糸ようじや歯間ブラシを使いましょう。</li> <li>●かかりつけ歯科医で歯科健康診査や専門的口腔ケアを受けましょう。</li> </ul>
中年・壮年 (40～64歳)		<ul style="list-style-type: none"> <li>●歯の健康が全身の健康につながることを理解しましょう。</li> <li>●十分な時間をかけて、ていねいに歯をみがきましょう。</li> <li>●歯と歯の間の清掃に糸ようじや歯間ブラシを使いましょう。</li> <li>●歯周病の予防を心がけ6024を達成しましょう。</li> <li>●かかりつけ歯科医で歯科健康診査や専門的口腔ケアを受けましょう。</li> </ul>
高齢 (65歳以上)		<ul style="list-style-type: none"> <li>●一生自分の歯で食べられるように歯の喪失を防ぎ8020を達成しましょう。</li> <li>●義歯の人もおいしく食べられるように、義歯の手入れと口腔の健康を保ちましょう。</li> <li>●かかりつけ歯科医で歯科健康診査や専門的口腔ケアを受けましょう。</li> <li>●口腔機能の低下を防ぎましょう。</li> <li>●口腔ケアが肺炎の予防になることをよく理解しましょう。</li> </ul>

\* 6 0 2 4 (ロクマルニイヨン) : 60歳で自分の歯を24本保とう。

\* 8 0 2 0 (ハチマルニイマル) : 80歳で自分の歯を20本保とう。



## <事業計画>

### ○母子歯科健康診査

- ・母親学級や1歳6か月児健診、3歳児健診を通じ、むし歯の予防及び早期発見を推進し、乳幼児の口腔の健康の保持増進を図ります。

### ○母子歯科衛生相談

- ・3歳未満の幼児を対象に、歯科健康診査、歯科相談や歯科予防処置（フッ化物塗布、歯みがき相談）を実施します。事業を通じ、保護者の幼児のむし歯予防についての知識の習得を図り、幼児の口腔の健康づくりを支援します。

### ○園児歯科健康診査

- ・歯科健康診査を実施し、園児の口腔の健全な発育を支援します。

### ○成人歯科健康診査

- ・区民健康診査や個別成人歯科健康診査等、区民のライフステージに沿った歯科健康診査・歯科保健指導等の歯科保健サービスを提供し、区民の健康づくりを積極的に支援します。

### ○歯と口の健康に関する健康教育

- ・口腔保健の向上に関する知識の普及・啓発を行うことで、区民の健康への関心を高め、区民が自らの努力と行動により健康を築きあげていくことを支援します。

### ○歯の衛生週間を通じた歯の衛生に関する普及・啓発事業

- ・毎年6月に行われる「歯の衛生週間」の期間に、向島・本所歯科医師会と共催でイベントやよい歯のコンクール等を開催し、歯の衛生に関する知識の普及・啓発を図ります。

### ○保育園・幼稚園への情報の発信【新規事業】

- ・園児の口腔の健全な発育を支援するため、保健所の持つ歯科に関する健康情報を提供します。

### ○学校歯科保健との連携【新規事業】

- ・永久歯のむし歯予防を推進するために、学校歯科保健との連携を図ります。

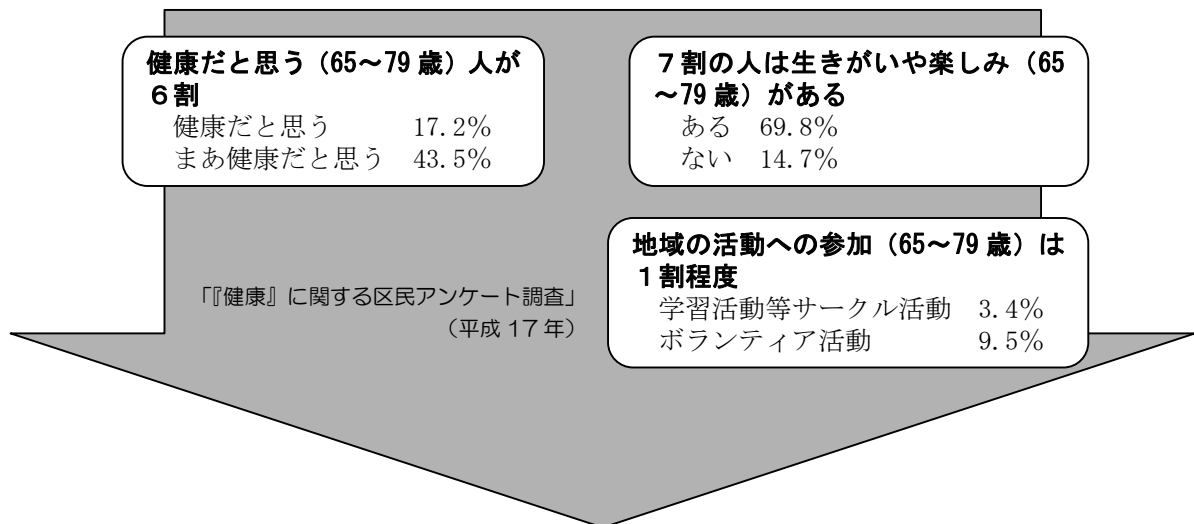


## (7) 積極的に外出し、会話を楽しむ ～とじこもり予防～

### <現状と課題>

墨田区においては、近年人口の増加傾向が続いていますが、高齢者層も増加傾向にあり、平成18年（2006年）1月1日現在、本区の高齢者人口は46,520人で、高齢化率は20.6%となっています。いわゆる団塊の世代が65歳以上となる平成27年（2015年）には、本区の高齢者人口はさらに増加することが予測されます。

からだの調子がすぐれず閉じこもりがちな高齢者や、うつ症状のある高齢者については、要支援・要介護状態となることの予防が重要です。地域の活動や趣味の活動に積極的に参加するなどの仲間づくりをすすめ、外出し、会話を楽しむことで閉じこもり予防を図ることが求められます。また、健康づくりや福祉サービス等を積極的に取り入れることで、元気を取り戻し、住み慣れた地域で生活していくことが求められています。



### <施策の展開>

- 健康的な生活習慣を送ることができるよう、適切な情報提供をすすめていきます。
- 健康づくり事業に参加しやすくするための条件整備に引き続き取り組みます。
- 閉じこもりとならないための保健・福祉の取り組みをすすめます。
- 要介護状態の予防のための事業に取り組みます。
- 健康づくりのための仲間づくりを支援します。

<現状と目指す数値目標>

指 標	現 状 値	目 標 値
健康だと思う割合 *健康だと思う、まあ健康だと思う	65～79 歳 60.7%*①	増加
生活に必要な外出でほぼ毎日外出する割合	要支援・要介護以外の 65 歳以上 47.5%*⑨	増加
余暇や仕事のためにほぼ毎日外出する割合	要支援・要介護以外の 65 歳以上 25.0%*⑨	増加
理由もなく気持ちがふさぐ割合 *とてもよくある、時々ある	要支援・要介護以外の 65 歳以上 8.9%*⑨	減少
生きがいや楽しみがある割合	65～79 歳 69.8%*①	増加
学習活動等サークル活動へ参加する割合	65～79 歳 3.4%*①	増加
ボランティア活動へ参加する割合	65～79 歳 9.5%*①	増加

\*①「健康」に関する区民アンケート調査（平成 17 年）

\*⑨高齢者の生活実態・意識調査等報告書（平成 17 年）

<区民が取り組むこと>

ライフステージ	区民の取り組み
<p><b>高齢 (65歳以上)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●積極的に外出し、おしゃべりを楽しみましょう。</li> <li>●ゆったりと気持ちよくすごしましょう。</li> <li>●規則正しい生活を送りましょう。</li> <li>●趣味を持つ等により、人と積極的に関わるようにしましょう。</li> <li>●家の中でもできる運動を毎日行うようにしましょう。</li> </ul>

<事業計画>

○認知症予防教室

- ・閉じこもり傾向にある高齢者や認知症予防の意向のある高齢者を対象に、認知症予防教室を実施します。定期的なプログラムに通年参加することで、認知症予防をめざします。
- ・1年後には自主グループ化し、地域で認知症予防に取り組む高齢者を広げて、区全体の取り組みとなるよう支援します。

○閉じこもり予防教室

- ・家に閉じこもりがちの方を対象に、心身の元気回復を図り、閉じこもりを予防します。

○リハビリ教室

- ・在宅療養者の介護予防や社会参加を促進するため、各地域でリハビリ教室を実施します。

○湯処・語らい亭

- ・開店前の公衆浴場で、参加者がお茶を飲みながら催物を楽しむことで、高齢者の閉じこもり防止と地域の交流を進めます。

### ○高齢者うんどう教室の実施【新規事業】

- ・若宮公園に遊具等を設置し、高齢者の運動の習慣化を図ります。

### ○地域健康づくり

- ・壮年期の健康の維持・増進と生活習慣病予防を推進するため、地区別に健康講座を実施するとともに、地域で健康づくり活動を行う自主グループを育成します。

### ○健康づくり出張講座

- ・区民全体の健康意識向上を目的に、区内各地域の要望に応じ、主に町会を中心に保健師、栄養士、医師等保健所職員が出向いて高血圧予防をはじめ健康に関する講演、相談、アドバイスをを行います。

### ○うつ予防講演会

- ・うつ予防の普及・啓発のため、講演会を開催します。

### ○高齢者いきいき健康教室

- ・高齢者が介護を必要としない、いきいきとした生活を送れるように、低栄養を予防する食事や口腔ケア、足腰を丈夫にする運動等について教室を開催します。

### ○寝たきりにならないための栄養講習会

- ・虚弱高齢者の家庭訪問を行うヘルパーを対象に、虚弱高齢者が食べやすい食事の実際について講習会を行います。

### ○高齢者食事相談

- ・健康を維持し、病気の発症を予防するために食事相談を行います。

### ○イベントでの食事相談

- ・消費生活展等イベントの会場で生活習慣病予防等の食事相談を行います。

### ○成人歯科健康診査

- ・区民健康診査や個別成人歯科健康診査等、区民のライフステージに沿った歯科健康診査・歯科保健指導等の歯科保健サービスを提供し、区民の健康づくりを積極的に支援します。

### ○尿失禁予防講習会【新規事業】

- ・積極的に外出できるようにするため、女性の尿失禁予防についての知識の普及に向けた講習会を開催します。

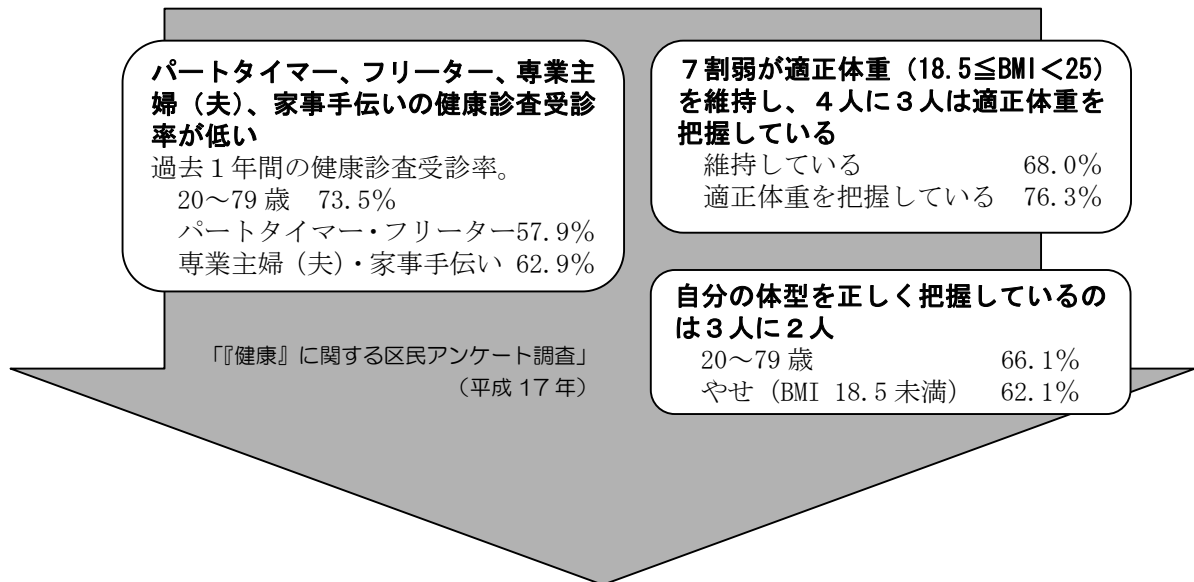
## (8) 自らの健康状態を把握し、生活習慣を改善する

～がん・高血圧・脳血管疾患・心臓病・糖尿病～

### <現状と課題>

生活習慣病を予防し健康に暮らしていくためには、生活習慣を見直して規則正しい生活を送るとともに、自らの健康に関心を持ち、定期的に健康診査、検診を受ける等、自分の身体は自分で守る意識を持つことが求められます。

日々の健康管理としては、定期的に体重や体脂肪率、血圧を測定する等、自分の健康状態を把握することが求められます。また定期的に健康診査やがん検診等を受けることが重要です。しかしながら健康診査については、専業主婦（夫）やパートタイマー、無職等で受診率が低く、受診を勧めていくための条件整備を図っていくことが求められます。



### <施策の展開>

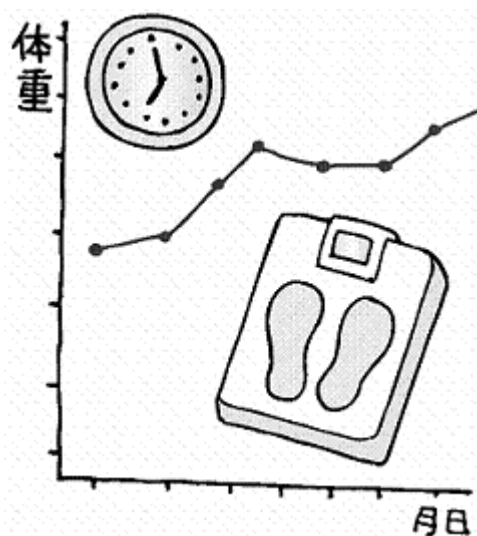
- 生活習慣病についての知識の普及を進めます。
- 健康手帳の有効活用に向けた支援を展開し、内容の充実に努めます。
- 生活習慣を改善するために個別指導（ハイリスクアプローチ）や集団指導（ポピュレーションアプローチ）を進めます。
- 健康の自己管理のための支援を進めます。
- 健康診査やがん検診等の充実を図り、受診しやすい条件整備を進めるとともに、結果を踏まえた健康指導を充実します。
- 地域の健康づくり人材の育成を進め、地域からの健康づくりを促進します。

<現状と目指す数値目標>

指 標		現 状 値	目 標 値
糖尿病有所見者を減らす	要指導	40 歳以上 8.8%*⑩	減少
	要医療	40 歳以上 11.0%*⑩	減少
高血圧有所見者を減らす	正常高値	40 歳以上 47.0%*⑩	減少
	軽症高血圧	40 歳以上 33.0%*⑩	減少
	中等度高血圧	40 歳以上 8.6%*⑩	減少
	重症高血圧	40 歳以上 1.9%*⑩	減少
1 年に 1 回、健康診査を受診する割合		20～79 歳 73.5%*①	75%
		パートタイマー・フリーター 57.9%*①	75%
		専業主婦（夫）・家事手伝い 62.9%*①	75%
適正体重（18.5≦BMI<25.0）を維持する割合		20～79 歳 68.0%*①	75%
自分の体型を正しく理解する割合		20～79 歳 66.1%*①	90%
自分の適正体重を把握している割合		20～79 歳 76.3%*①	90%

\*①「健康」に関する区民アンケート調査（平成 17 年）

\*⑩地域保健・老人保健事業報告（老人保健編）（平成 15 年）



<区民が取り組むこと>

ライフステージ		区民の取り組み
乳幼児 (0～5歳)	保護者	<ul style="list-style-type: none"> <li>●規則正しい生活を送りましょう。</li> <li>●健康について家族で話をする機会をつくりましょう。</li> <li>●子どもの体重を定期的に量りましょう。</li> </ul>
児童・生徒 (6～19歳)		<ul style="list-style-type: none"> <li>●規則正しい生活を送りましょう。</li> <li>●自分の体重を定期的に量り、健康管理に努めましょう。</li> <li>●家族と健康について話をしましょう。</li> <li>●健康は自分で守るという意識を持ちましょう。</li> </ul>
青年 (20～39歳)		<ul style="list-style-type: none"> <li>●規則正しい生活を送りましょう。</li> <li>●自分の体重を定期的に量り、健康管理に努めましょう。</li> <li>●自分と家族の健康に関心を持ち、行動しましょう。</li> <li>●疾病の早期発見が大事であると理解し、1年に1回、健康診査や検診を受け、結果を踏まえ生活習慣の改善等自己管理を進めましょう。</li> <li>●かかりつけ医、かかりつけ歯科医、かかりつけ薬局を持ちましょう。</li> </ul>
中年・壮年 (40～64歳)		<ul style="list-style-type: none"> <li>●規則正しい生活を送りましょう。</li> <li>●自分の体重を定期的に量り、健康管理に努めましょう。</li> <li>●自分と家族の健康に関心を持ち、行動しましょう。</li> <li>●疾病の早期発見が大事であると理解し、1年に1回は健康診査や検診を受けましょう。「要医療」や「要精密検査」と言われたときは、医療機関で必ず受診しましょう。</li> <li>●健康手帳を健康管理に役立てましょう。</li> <li>●職場での健康診査や検診結果を、健康手帳等を用いて健康管理に役立てましょう。</li> <li>●かかりつけ医、かかりつけ歯科医、かかりつけ薬局を持ちましょう。</li> </ul>
高齢 (65歳以上)		<ul style="list-style-type: none"> <li>●規則正しい生活を送りましょう。</li> <li>●自分の体重を定期的に量り、健康管理に努めましょう。</li> <li>●日頃から体調の変化に気を配りましょう。ちょっとした変化でもかかりつけ医、かかりつけ薬局等に相談しましょう。</li> <li>●1年に1回は健康診査や検診を受けましょう。「要医療」や「要精密検査」と言われたときには、医療機関で必ず受診しましょう。</li> </ul>

<事業計画>

○健康づくりイベントの実施【新規事業】

- ・健康についてのシンポジウム等を開催します。

○生活習慣病予防のパンフレット等の作成、配布【新規事業】

- ・生活習慣病予防に向けた各分野のパンフレットを作成、配布します。

○健康手帳の活用

- ・健康診査の結果や健康保持のための事柄を記録してもらい、区民自らの健康管理と医療を受ける際の基礎データとして役立ててもらうことを目的に、40歳以上の区民に健康手帳を配布します。

### ○健康相談

- ・心身の健康に関する個別の相談に応じ、必要な指導及び助言を行うことにより、疾病の予防・早期発見、健康の保持増進を図ります。

### ○ヘルスアセスメントによる個別健康教育（生活習慣改善指導推進事業）

- ・基本健康診査をきっかけとした事後指導の充実を図ることにより、生活習慣病予防対策の充実を図ります。

### ○メタボリックシンドローム予防教室【新規事業】

- ・墨田区は脳血管疾患、心疾患による標準化死亡比が他区と比較して高く、メタボリックシンドロームがその原因として考えられます。これらの疾患は初期には自覚症状がなく、健康診断を受けて発症前に予防や治療を行うことが大切であるため、基本健康診査受診者の要指導者を対象に、メタボリックシンドロームの概略や生活習慣病の改善方法について講習を行います。

### ○生活習慣病予防教室

- ・生活習慣病予防のために、生活習慣病予防教室を開催します。

### ○健康増進学級

- ・生活習慣病の予防や改善の具体的な方法を医師、栄養士、健康運動指導士等の講義・実習から学ぶことで、区民の健康の維持、増進を図ります。

### ○健康増進学級修了生の会への支援・連携

- ・健康増進学級修了生が健康づくりや食生活にさらに関心を持ち、自らの健康や家族の健康管理に学んだことを役立て、それを地域に還元するために、健康増進学級修了生の会への支援を行います。

### ○衛生教育活動

- ・衛生教育及び保健衛生思想の普及のために講演会を開催します。

### ○健康づくりのための機器提供

- ・区民の健康づくりのために、自動血圧計を区内公共施設 10 か所に設置しています。

### ○基本健康診査

- ・実施体制を見直し、区民健康診査、節目健康診査、若年節目健康診査、夜間健康診査、土日曜健康診査、61 歳以上の健康診査等各種基本健康診査を実施します。健康診査の結果が「要指導」や「要医療」と判定された人に対するフォロー体制を整備します。

### ○骨密度検診

- ・節目健康診査時に骨密度測定を実施し、高齢者が寝たきりになる原因のひとつである骨粗しょう症を若い頃から予防し、骨密度低下の早期発見を図ります。

### ○各種がん検診

- ・3大生活習慣病のうち、死因の第1位であるがんを予防するとともに、早期発見・早期治療を図るため、胃・大腸がん、子宮がん、乳がん、肺がん、前立腺がんについて、医療機関等で検診を実施します。また検診の結果、要精密検査と診断された人に対するフォロー体制の充実を図ります。

### ○受託健康診査（有料）

- ・定期健康診断の独自実施が難しい小規模事業所を対象に、健康診断を実施することにより、地域の健康の維持増進を図ります。

### ○健康診査後の精度管理

- ・健康診査及びがん検診を効果的に実施し、疾病の早期発見、早期治療をさらに充実させるため、医療機関等の関係機関と連携し、健康診査及びがん検診の判定結果の分析や、「要指導」「要精密検査」「要医療」と判定された人のその後の経過把握と評価を行い、その結果に基づいて健康診査及び検診体制の改善整備を図ります。

### ○健康づくり出張講座

- ・区民全体の健康意識向上を目的に、区内各地域の要望に応じ、主に町会を中心に保健師、栄養士、医師等保健所職員が出向いて高血圧予防をはじめ健康に関する講演、相談、アドバイスをを行います。

### ○地域健康づくり

- ・壮年期の健康の維持・増進と生活習慣病予防を推進するため、地区別に健康講座を実施するとともに、地域で健康づくり活動を行う自主グループを育成します。