

# 第2部 各論

---

- 第1章 住民中心の保健医療体制の推進
- 第2章 保健福祉対策と地域包括ケアシステムの推進
- 第3章 健康危機管理体制の推進
- 第4章 災害保健医療対策の推進
- 第5章 地域保健医療福祉における人材育成



# 記載事項の説明

- プランの目標を記載しています。
- これからの施策の方向を明らかにし、達成状況の指針となるものです。

## 現状

---

- 当圏域の現状を記載しています。
- これまでの取組状況や成果、問題点などを関連するデータやグラフなどで記載しています。

## 課題と今後の取組

---

- 当圏域の課題と各項目における関係機関や住民の取組について、記載しています。

- 重点プランは、取組の中から特に重要なものを記載しています。
- 指標は、目標の達成状況の評価のための項目・数値などを記載しています。

# 第1章

## 住民中心の保健 医療体制の推進

- 第1節 生涯を通じた健康づくり
- 第2節 切れ目のない保健医療体制
- 第3節 在宅療養体制
- 第4節 医療安全対策
- 第5節 歯科保健医療対策



## 第1章 住民中心の保健医療体制の推進

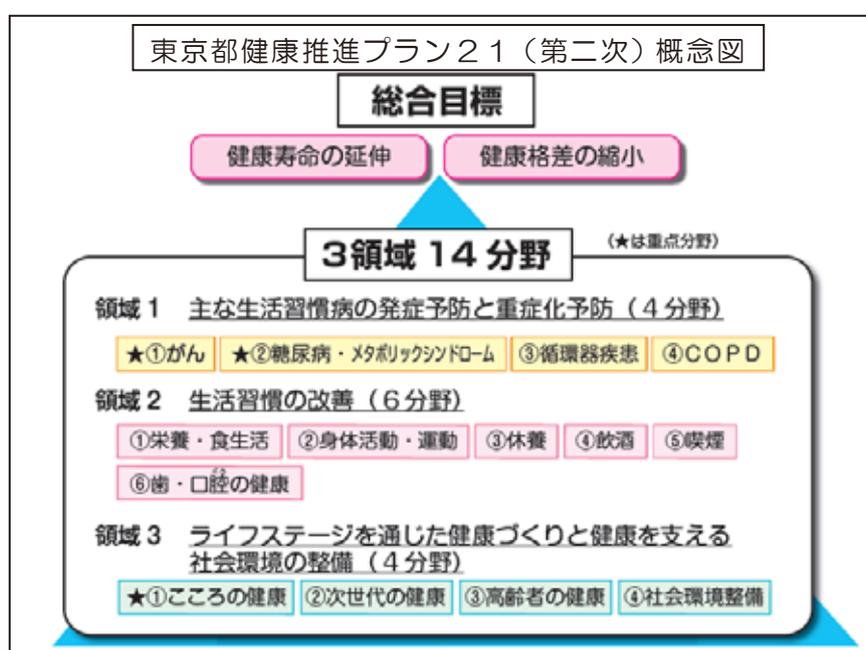
## 第1節 生涯を通じた健康づくり

## 1 生活習慣病対策

## 現 状

我が国は、生活環境の改善や医学の進歩などにより平均寿命が急速に延びる一方、疾病構造も変化し、がんや循環器疾患、糖尿病などの生活習慣病が大きな割合を占めるようになりました。東京都の平成28年の死因をみると、がん、脳血管疾患、心疾患が全死因の52.7%と大きな割合を占めています。今後、高齢化の一層の進展に伴い、生活習慣病を発症する人の増加が見込まれています。

東京都は、平成25年3月、「東京都健康推進プラン21（第二次）」を策定し、市町村や各種団体と連携して生活習慣病対策の取組を進めています。



資料：「東京都健康推進プラン21（第二次）」（東京都福祉保健局）

ライフステージ別に生活習慣病対策をみると、乳幼児期には生活習慣の確立支援のため、市町村が乳幼児健康診査等の機会に栄養や歯磨き指導を行うほか、保育所や幼稚園では望ましい生活習慣や食習慣に関する指導に取り組んでいます。

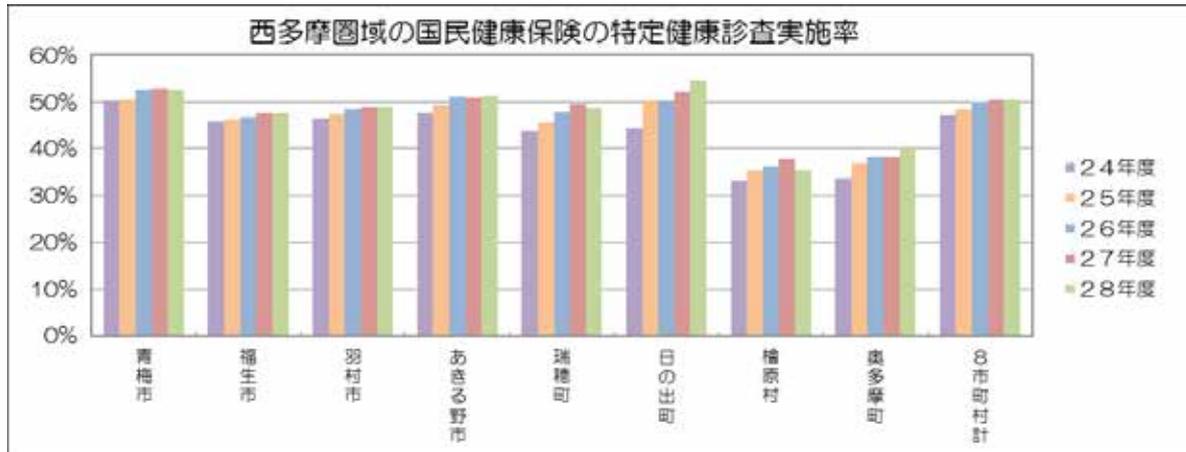
青少年期においては、学校において健康診断や保健等の授業を通して児童・生徒に心身の健康に関する基礎知識を伝えるとともに、飲酒・喫煙教育等を実施しています。

成人期においては、定期的な健康診断の受診と健康管理能力の向上が課題です。市町村は健康増進計画に基づき、各種検診、健康相談、健康教育、健康まつり等の実施など幅広い取組を行っています。西多摩圏域においては、地域住民による自主的な健康づくり組織である健康づくり推進員の活動支援などにも力を入れています。また、市町村は国民健康保険の医療保険者<sup>1</sup>として特定健康診査等実施計画やデータヘルス計画<sup>2</sup>を策定し、効果的な健康増進事業の実施に取り組んでいます。

<sup>1</sup> 医療保険者：国民健康保険や健康保険などの医療保険事業を運営するために保険料（税）を徴収したり、保険給付を行う実施団体のこと。国民健康保険の場合は市町村又は各国保組合が医療保険者となる。

<sup>2</sup> データヘルス計画：レセプトや健診情報等のデータ分析に基づき、保健事業を効果的・効率的に実施するための計画であり、平成27年度からその作成及び実施が全ての医療保険者の努力義務とされている。

高齢期には、生活習慣病の重症化・合併症予防に加えて生活機能の維持・向上が重要となるため、市町村の介護予防事業等において、フレイル<sup>3</sup>やロコモティブシンドローム<sup>4</sup>を予防するための栄養や運動に関する普及啓発・指導・支援などを行っています。



資料:「東京都保険者別特定健診・特定保健指導実施結果」(東京都福祉保健局)

## 課題と今後の取組

### (1) 生涯を通じた生活習慣改善の推進

市町村、保育所・幼稚園は、子供が早い時期から望ましい生活習慣を身につけられるよう、子育て世帯を支援します。

市町村は、健康づくり推進員活動等、住民の主体的な健康づくりを支援します。

学校は、児童・生徒が健康的な生活習慣を確立できるよう取り組みます。

事業所は働き方を見直し、職場の健康づくりに取り組みます。

市町村・保健所・学校・事業所は、たばこや飲酒の健康影響について普及啓発に取り組みます。

地域包括支援センターや介護事業所等は、フレイルやロコモティブシンドロームの予防・改善に向けた支援を行います。

### (2) 生活習慣病の発症・重症化予防の強化

市町村は、特定健康診査・特定保健指導の実施率の向上に取り組むとともに、メタボリックシンドローム該当者・予備群に向けた保健指導を充実させます。また、異常が発見された場合の受診勧奨や糖尿病性腎症などの重症化予防に取り組みます。

医療機関は、治療や生活習慣の改善について専門医や多職種と連携し指導します。

市町村及び医療機関は、喫煙の影響が大きいCOPD<sup>5</sup>に関して、普及啓発とともに禁煙支援を行います。

【重点プラン】 ○生活習慣病対策の推進

【指 標】 □市町村国民健康保険特定健康診査実施率（上げる）

<sup>3</sup> フレイル：加齢とともに、心身の活力が低下し、生活機能障害、要介護状態、そして死亡などの危険性が高くなった状態で、適切な介入・支援により、生活機能の維持向上が可能な状態。

<sup>4</sup> ロコモティブシンドローム(locomotive syndrome)：運動器の障害のために移動機能の低下をきたした状態のこと。

<sup>5</sup> COPD：Chronic Obstructive Pulmonary Diseaseの略で、肺気腫や慢性気管支炎も合わせた慢性閉塞性肺疾患という病気の総称。たばこの煙や化学物質などの有害物質の吸引が原因で、気管支が炎症を起こしたり肺泡が破壊されて肺機能が低下し、悪化すると、せき・たん・息切れが強くなり生活に支障をきたす。

## 第1章 住民中心の保健医療体制の推進

### 第1節 生涯を通じた健康づくり

#### 2 がん対策

##### 現 状

東京都において、がんは昭和52年以来、死因の第1位を占めています。平成28年の東京都のがん死亡者数は、34,017人で、全死亡者数（約11万3千人）の3割を占め、3人に1人ががんで亡くなっています。がん死亡者を部位別に多い順で見ると、男性では、肺がん、胃がん・大腸がん・膵がんの順であり、女性は、肺がん・大腸がん・膵がん・乳がんとなっています。

東京都では、「東京都健康推進プラン21（第二次）」及び「東京都がん対策推進計画（第一次改定）」に基づき、がんを防ぐ生活習慣の啓発やがん検診の受診率向上などの対策を進めてきました。平成30年3月に改定した、「東京都がん対策推進計画（第二次改定）」では、科学的根拠に基づく予防・検診の充実を図るとともに、ライフステージに応じた医療・療養生活支援等、総合的な対策の推進に取り組んでいます（医療・療養生活支援については、第1章第2節「切れ目のない保健医療体制」（p.44）に記述）。

##### ■がん予防・たばこ対策

がんになるリスクを高める要因には、喫煙・過剰飲酒・低身体活動・野菜不足等の生活習慣やウイルスや細菌による感染症等があります。中でも喫煙は、肺がん・食道がん・肝臓がん等との関連が明らかになっており、がんに大きく関係する因子となっています。

厚生労働省の国民生活基礎調査によると、20歳以上の都民の喫煙率は、平成28年現在、男性28.2%、女性9.3%となっています。たばこによるリスクは、喫煙期間が長くなるほどがんの危険性が高くなること、また、たばこを吸う人の周りにいる人も、たばこの煙の影響で受動喫煙になることが分かっています。東京都では、禁煙希望者への支援、未成年の喫煙の未然防止、受動喫煙防止等の対策を進めてきました。

西多摩圏域では、保健所及び市町村が、たばこの健康に及ぼす影響や受動喫煙防止について、広報誌やパンフレット等を用いて普及啓発を行ってきました。また、医療機関や学校での禁煙や公共施設や公共機関での分煙、飲食店における分煙等の店頭表示等、受動喫煙防止に向けた取組も広がっています。

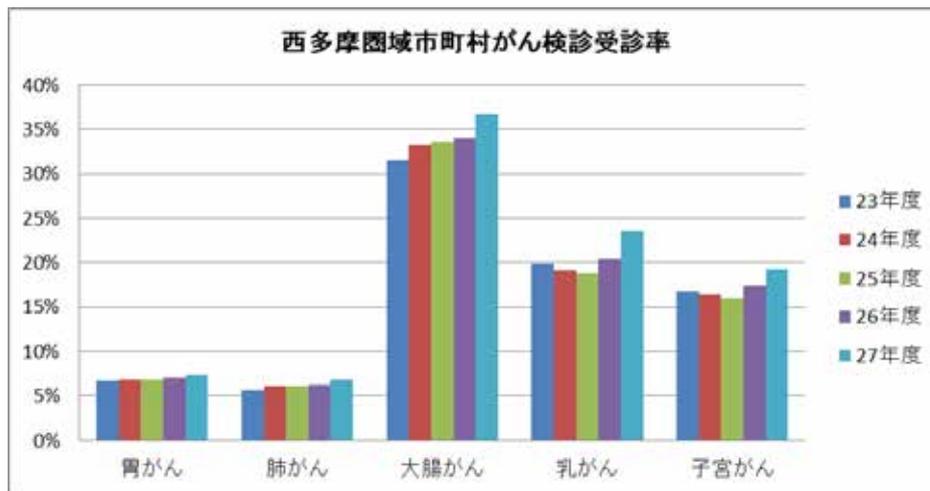
##### ■がん検診

がんは、早期に発見し治療することにより、死亡率を減少させることができます。そのためにはがん検診を受けることが大切です。「東京都がん対策推進計画（第二次改定）」では、がん検診受診率50%を目標値として掲げています。

東京都全体の受診率（職場における検診等を含む。）は、増加傾向にあるものの50%には及ばず、胃がん・肺がん・大腸がん・子宮がん・乳がんとも40%前後にとどまっています。

西多摩圏域の市町村がん検診受診率については、大腸がん・乳がん・子宮がんは上昇傾向、胃がん・肺がんは横ばい傾向で、目標には届いていない状況です。市町村で

は、がん検診受診率の向上策として、個別勧奨の通知や特定健康診査との同時実施等により、受診率の向上に努めています。



資料：「東京都がん検診精度管理評価事業」実施結果（東京都福祉保健局）

## 課題と今後の取組

### （1）がんを遠ざけるための生活習慣に関する普及啓発の推進

市町村、保健所、医療機関、事業所、医療保険者は、科学的根拠に基づいたがんを遠ざけるための生活習慣について各事業の中で普及します。

市町村は、がんの予防について広報誌やリーフレット配布等により住民に普及啓発します。

学校は、学習指導要領等に基づきがん教育を推進します。

### （2）たばこ対策の推進

市町村、保健所、学校、事業所は、喫煙や受動喫煙による健康影響について普及啓発します。

市町村、医療機関、事業所等は、受動喫煙防止に向けて禁煙・分煙対策を進めます。

市町村、保健所、医療機関等は禁煙希望者を支援します。

保健所は、法令等に基づき飲食店等での受動喫煙防止対策を推進します。

### （3）科学的根拠に基づくがん検診の実施及び質の向上に向けた取組

市町村は科学的根拠に基づくがん検診を行い、住民に検診の重要性を啓発します。また、がん検診の精度管理を行い質の向上を図ります。

保健所は市町村の事業評価を支援します。

事業所は職場検診としてがん検診を実施するなど、受診しやすい体制づくりに取り組みます。

【重点プラン】 ○がん検診の受診促進

【指 標】 □市町村がん検診受診率（上げる）

## 第1章 住民中心の保健医療体制の推進

## 第1節 生涯を通じた健康づくり

## 3 食を通じた健康づくり

## 現状

## ■食を通じた健康づくり

食を通じた健康づくりのためには、一人ひとりが健康と栄養に関する正しい情報や知識を習得し、食生活改善に取り組むことが必要です。しかし、平成29年11月に東京都が行ったインターネット都政モニターアンケートによると、都民は、健康や栄養に関する情報をテレビや新聞で知ることが多く、栄養成分表示を参考にする人は約5割にとどまっています。

また、「平成28年東京都民の健康・栄養状況」（平成30年3月）の結果では、成人1人の1日当たりの野菜の目標摂取量（350g以上）を摂取している人は3人に1人、食塩の摂取を目標量（1日8g以下）に抑えている人も3人に1人程度で、当圏域においても、ほぼ同様の結果となっています。

## ■健康づくりのための食環境の整備

平成27年4月、食品表示法が施行され、消費者向けに予め包装された「加工食品」や「添加物」（業務用を除く）に、栄養成分の表示が義務付けられました。保健所では、栄養成分表示をバランスの取れた食品選択のための情報源として活用できるよう住民等に普及啓発を行うとともに、法の規定に基づき、食品関係事業者に対する表示事項の監視指導を実施しています。

また、保健所では、健康づくりの食環境整備を推進するため、商工会や食品関係事業者等と連携して野菜メニュー店（1食当たり120g以上の野菜を使用したメニューがある店舗）の普及を図り、店舗情報をホームページで周知しています。（平成30年9月現在48店舗）

圏域の市町村では、住民向けに栄養・料理教室や栄養相談を実施するとともに、医療機関や高齢者施設等でも栄養相談を行っています。

■高齢者のフレイル<sup>6</sup>対策

高齢者の「やせ」は、フレイルの引き金になるため、低栄養を予防することが重要です。

西多摩保健所が行った「在宅高齢者の食の課題と取組に関する調査」（平成28年9月）では、圏域内の介護未認定高齢者のうち、やせ（BMI<sup>7</sup>18.5未満）の割合は16.9%で、6人に1人がやせという結果でした。

市町村や地域包括支援センター等では、介護予防事業として、高齢者のフレイル予防に向けた相談、指導を行っています。

保健所では、平成28年度から平成29年度の2か年



「フレイル予防のための食のサポートブック」（西多摩保健所）

<sup>6</sup> フレイル：加齢とともに、心身の活力が低下し、生活機能障害、要介護状態、そして死亡などの危険性が高くなった状態で、適切な介入・支援により、生活機能の維持向上が可能な状態をいう。

<sup>7</sup> BMI：体格を表す指標で、体重と身長からやせや肥満を判定するのに用いる指標。

にかけて、栄養改善の視点から高齢者のフレイル対策に取り組み、「フレイル予防のための食のサポートブック」（介護職員向けの食のフレイルチェック・予防冊子）や「西多摩圏域 栄養管理・連携ブック」（関係機関が連携するための食形態等の情報を掲載した冊子）、「栄養情報提供書」等を作成するとともに、低栄養予防に関する情報や高齢者にやさしい簡単料理レシピなどをホームページで公開しています。

## 課題と今後の取組

### （1）食を通じた健康づくりの推進

保健所、市町村、関係機関・団体等は連携して、住民が正しい知識や適切な判断力を身につけ、望ましい食生活の実践に向けて家族や地域で一緒に取り組めるように、総合的に支援します。

市町村は、栄養相談や健康教室等を実施し、食を通じた健康づくりに取り組みます。また、市町村の健康づくり推進員や食育サポーター等は、食を通じた地域の健康づくりを推進します。

地域活動栄養士会<sup>8</sup>は、地域における料理教室等の活動を通して、健康づくりに取り組みます。

### （2）健康づくりのための食環境の整備の推進

保健所は、特定給食施設<sup>9</sup>等の栄養管理の向上や災害時の危機管理対策の強化を図るため、栄養管理講習会の開催や個別の指導を充実します。また、特定給食施設等が利用者や家族に向けた栄養情報の発信等の取組を充実するように支援します。さらに、食品関係事業者に対する適正な栄養成分表示等の情報発信や普及啓発の取組を強化し、「野菜メニュー店」の普及等を進めます。

給食施設は、利用者の健康づくりをサポートするため、給食の栄養成分表示や健康に配慮したメニューの提供、栄養指導を推進します。

市町村、保健所、病院、高齢者施設等は、住民が身近な所で栄養相談ができる体制を整備します。

### （3）介護予防における高齢者のフレイル対策

市町村、地域包括支援センターでは、高齢者のフレイル予防について啓発し、低栄養予防のための相談等を実施します。

保健所は、市町村と連携し、病院・高齢者施設等に、フレイルに関する栄養情報等を提供し、地域で多職種が連携できるように支援します。

高齢者施設や病院の給食施設等は、「栄養情報提供書」等による関係者間の情報共有に努め、多職種が連携して高齢者の適切な栄養管理を支援します。

【重点プラン】 ○健康づくりのための食環境整備の推進

【指 標】 □栄養情報の発信等の充実

<sup>8</sup> 地域活動栄養士会：常勤の職を持たない栄養士、管理栄養士で構成された自主活動グループをいう。

<sup>9</sup> 特定給食施設：健康増進法では、特定かつ多数の者に対して、継続的に食事を供給する施設のうち栄養管理が必要なものとして厚生労働省令で定めるものをいう。

## 第1章 住民中心の保健医療体制の推進

## 第1節 生涯を通じた健康づくり

## 4 こころの健康づくりと自殺総合対策

## ■こころの健康づくり

## 現 状

こころの健康は、いきいきと自分らしく生きるために重要であり、「生活の質」に大きく影響するものです。こころの健康には、個人の資質や身体状況、経済状況、環境、対人関係など、多くの要因が影響しますが、「適度な運動」、「バランスのとれた食生活」、「休養」、「十分な睡眠」、「ストレスへの対処」などにより保つことができます。

東京都が平成28年10月に発表した「健康と保健医療に関する世論調査」によると、イライラやストレスを感じる人は74%と高くなっています。ストレスが過重にかかる、こころの病気につながることもあり代表的なものとしてうつ病があります。

昨今、うつ病については働き方との関係が問題となっており、平成26年には労働安全衛生法が改正され、従業員へのストレスチェックの実施及びストレスの程度が高い者に対する面接指導が事業者の義務となりました。平成27年には「労働者の心の健康の保持増進のための指針」も改正され、職域でのメンタルケアの取組が強化されています。

東京都では「東京都健康推進プラン21(第二次)」において「うつ傾向や不安の強い人の割合を減らす」を目標に、都民に向けてはストレス対処法などの普及啓発、職域へ向けてはワーク・ライフ・バランス<sup>10</sup>の推進等の働きかけ、市町村等に対しては人材育成や取組支援を行うなど、こころの健康づくりを進めています。

西多摩圏域では、市町村が、こころの健康づくりに関する講演会やリーフレットの作成、広報紙等による普及啓発事業を実施しています。こころに関する相談も全市町村で実施しています。子育て世帯には妊娠届出時の面接や乳幼児健康診査などの機会に相談を行っています。

学校は、児童・生徒に対し、睡眠の大切さやストレスの対処法などを教えています。

地域包括支援センターは、高齢者の見守りや相談を行っています。

保健所は、心の病気に関わる相談を実施しています。

## 課題と今後の取組

## (1) こころの健康づくりに関する情報提供の推進

市町村は、子供から高齢者までの対象に合わせた相談窓口の周知とともに、ストレスへの上手な対処法や、こころの不調に早期に気づき対処する方法等について普及啓発します。

学校は、子供のこころの健康づくりを保護者への支援とともに進めます。

事業所は、ストレスチェックや面接を行い、従業員の生活習慣の改善の支援を行います。また、ワーク・ライフ・バランスの取組を進めます。

<sup>10</sup> ワーク・ライフ・バランス：やりがいや充実感を感じながら働き、仕事上の責任を果たす一方で、家庭、地域、自己啓発等にかかる個人の時間を持てる健康で豊かな生活ができるよう、仕事と生活の調和をとること。

保健所は、うつ病をはじめとした精神疾患に関する正しい知識、早期発見・対応に関する普及啓発と相談を実施します。

## (2) 相談体制の充実

市町村は、ストレスや悩みの解決に向けこころの健康相談を行います。

保健センターや子ども家庭支援センターは、マタニティーブルーや子育てのストレスについて相談支援を行います。

学校は、スクールカウンセラー等を活用した児童、生徒の相談を行い、解決に向けては教育相談センターや民生・児童委員等と連携した対応を行います。

地域包括支援センターは、地域の関係機関と連携し高齢者のうつ病対策も含めた見守り支援に取り組みます。

保健所はうつ傾向や不安の強い人に対して、地域の関係者と連携し支援を行います。

### 中・高校生用 心と身体の子チェック表

★気になる項目があったら、養護の先生などの両親の大人や相談機関に話してみてください。

№	項目	☑
①	心配でイライラして落ち着かない	
②	気持ちがむしゅくしゃしている	
③	時々、ボーっとしてしまう	
④	すぐかっとなるようになった	
⑤	だれかに怒りをぶつけたい気持ちが強くなった	
⑥	眠れなかったり、途中で目が覚めてしまう	
⑦	身体がだるく感じる	
⑧	腰痛や頭痛がすることが多い	
⑨	ちょっとした目にびっくりする	
⑩	胸がドキドキしたり、苦しくなる	
⑪	悲しい気分になる	
⑫	そのことの夢やこわい夢を見る	
⑬	不意にこわい事を思い出す	
⑭	まだあんなことが起こりそうでも心配だ	
⑮	楽しいことが楽しく思えない	
⑯	勉強に集中できない	
⑰	根気がない	
⑱	時々、自分を傷つけたくなることもある	
⑲	希望が持てない	
⑳	自分の居場所がないように感じる	
㉑	本当の自分を理解されていないように感じる	
㉒	私を認めてくれる人はいないと思う	
㉓	どんなにがんばっても意味がないと思う	
㉔	悩みを話せる友人がいない	

～文部科学省ホームページ「子どもの心のケアのために」より引用～

### ふちストレス解消法

散歩をしてみる。  
できれば自然を感じられる場所が良いでしょう。

ぬるめのお風呂にゆっくりつかる。

ストレッチ、ヨガ、ダンスなど、軽く身体を動かす。

好きな音楽をゆっくり聴く。

好きなアロマオイル等の香りを部屋に漂わせのんびり過ごす。

他にもいろいろあると思いますが、仕事や日常のストレスから離れられることを見つけてみましょう！

## 心もからだもはつらつと

**健康ふっさ21**  
福生市健康づくり推進員の会  
福生市保健センター  
(☎042-652-0061)

平成29年2月発行

福生市健康づくり推進員の活動より「こころの健康づくり情報誌」～心もからだもはつらつと～

■自殺対策

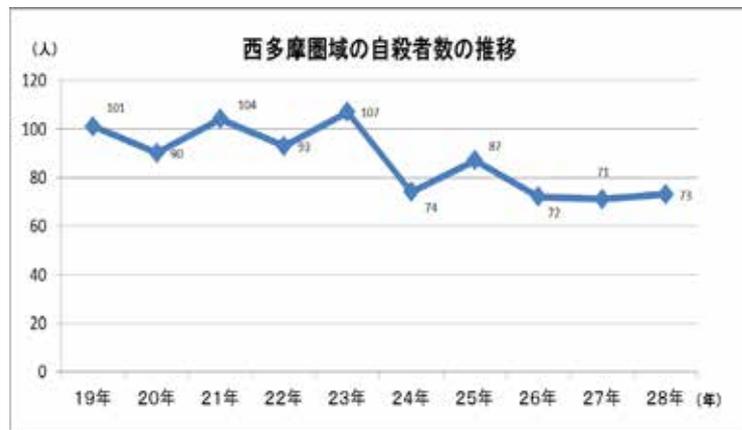
現 状

東京都の自殺死亡者数は年間約2,300～2,900人で推移しており、減少傾向にありますが、平成28年の死因順位を見ると自殺は死因の第7位で、そのうち30歳未満の若年層では死因の第1位となっています。

東京都は、平成19年に保健・医療・福祉・労働・教育等の関係機関及び民間団体等からなる「自殺総合対策東京会議」を設置し、幅広く連携しながら、若年者対策や自殺未遂者対策等に重点をおいた自殺対策に取り組んできました。

平成28年3月には、自殺対策基本法が改定され、都道府県と市町村に対して自殺対策計画の策定が義務化されました。平成29年7月、「自殺総合対策大綱」の見直しも行われ、誰もが自殺に追い込まれることのない社会の実現を目指し、地域レベルの実践的な対策を進めていくこととなりました。東京都は平成29年4月に東京都地域自殺対策推進センターを設置し、平成30年6月に「東京都自殺総合対策計画」を策定しました。

西多摩圏域の自殺者はここ数年、年間70人程度で推移していますが、人口10万人当たりの自殺死亡率で比べると東京都よりやや高い傾向にあり、当圏域においても自殺対策は重要な課題となっています。市町村では、ゲートキーパー<sup>11</sup>養成研修や講演会の開催、自殺防止キャンペーンの実施、リーフレットの作成等自殺対策に取り組んできました。また、西多摩圏域の特徴として、住民の自殺者だけでなく、圏域外からの自殺者が多い傾向があるため、橋や駅に自殺防止を呼びかける看板設置を行うなど関係機関が連携して対策を進めてきました。保健所では、人口動態統計等を分析し圏域の自殺の実態把握を行い、自殺対策の基礎資料として市町村や関係機関へ情報提供するとともに、市町村が行う研修会の開催などを支援し、自殺対策を進めてきました。



資料：「人口動態統計  
平成28年（未掲載資料）」  
（東京都福祉保健局）

<sup>11</sup> ゲートキーパー：Gatekeeper（門番）。自殺対策においては、「身近な人の自殺のサインに気づき、その人の話を受け止め、必要に応じて専門相談機関につなぐなどの役割が期待される人」のこと。

## 課題と今後の取組

## (1) 市町村自殺対策計画の策定及び対策の推進

市町村は、地域の自殺の実態を把握・分析し、地域特性を踏まえた自殺対策計画を策定し、関係機関と連携した総合的な自殺対策を進めます。

保健所は、東京都地域自殺対策推進センターと連携し、市町村自殺対策計画策定及び計画に基づく取組の支援を行います。

## (2) 関係機関の連携による自殺対策の強化

保健所及び市町村は、講演会の開催やリーフレット、ホームページ、DVD等の多様な普及啓発用媒体の活用により、自殺予防に関する知識・情報を広く周知します。また、住民や関係機関に、どの相談支援機関がどのような相談に対応しているかなど、きめ細かな情報提供を行っていきます。

市町村は住民や関係機関の職員に対してゲートキーパーの普及を図り、自殺防止に向けた地域の取組を進めます。

保健所は東京都自殺総合対策計画を踏まえ、市町村や関係機関の取組を支援します。

学校は、児童、生徒への相談体制や自殺予防教育を充実させていきます。

救急医療機関は自殺未遂者への対応を強化します。

事業所は、職場のメンタルヘルス研修を充実させるとともに、過重労働による心身への負担を軽減するために、ワーク・ライフ・バランスを推進します。

奥多摩町住民向けリーフレット

【重点プラン】○市町村自殺対策の総合的な推進

【指標】□市町村自殺対策計画の推進