

【個別事業】 3 成人の健康づくり

事務事業	現況(平成17年度末見込)	区分	22年度目標・考え方	18～22年度の整備(事業)量
(1)栄養・食生活の健康づくり事業 健康推進課 保健予防課 保健相談所	<ul style="list-style-type: none"> ・食事バランスガイド(パンフレット)の配布 7,000部 ・食事バランスガイド(ポスター)の配布 300部 ・食生活指針(リーフレット)の配布 2,000部 ・区報等の啓発記事の掲載年4回 ・保健所ホームページに食情報の掲載 	充実	<p>栄養・食生活は多くの生活習慣病との関連が深く、生活の質とも深く関わっています。区民が適正な食物の摂り方、食習慣を継続できるように、事業を推進していきます。</p> <p>①情報提供・啓発の充実 栄養・食生活の普及・啓発のため、パンフレット・ポスターの配布、事業の紹介等を実施し、区民が知識を得て、行動を変えるきっかけを増やし、食育を推進します。</p> <p>広報やインターネット等により、いつでも、どこにいても区民が栄養や食生活関連の最新情報入手できるようにします。</p>	<ul style="list-style-type: none"> 食事バランスガイド(パンフレット)の配布 年10,000部 食事バランスガイド(ポスター)の配布 年200部 食生活指針(リーフレット)の配布 年2,000部 区報等の啓発記事の掲載 年4回
	<ul style="list-style-type: none"> ・栄養指導講習会 8回(160人) ・地域出張等講習会 30回(550人) ・健康づくり栄養相談 156回(300人) ・食と健康教室 18回(420人) 	充実	<p>②栄養教育・相談活動の充実 健康を守るうえで、栄養のバランスは重要です。過食、偏食、欠食を原因として発症する疾病を予防するため、食生活の自己管理ができるように、栄養の正しい摂り方をあらゆる場で指導・支援していきます。</p>	<ul style="list-style-type: none"> 栄養指導講習会 年12回(360人) 地域出張講習会 年10回(200人) 健康づくり栄養相談 年144回(432人) 食と健康教室 年18回(450人)

事務事業	現況(平成17年度末見込)	区分	22年度目標・考え方	18～22年度の整備(事業)量
<p>(2)身体活動・運動の健康づくり事業</p> <p>健康推進課 スポーツ振興課</p>	<p>・「健康づくりのための運動」パンフレット 3,000部作成・配布</p> <p>健康教育・相談事業 ・健康づくり運動教室 1日制100回 延2,000人 4日制 6回 延 600人 ・健康づくり運動相談 20回 延 500人</p> <p>・スポーツ教室 71教室 参加者数 19,570人</p>	<p>充実</p> <p>充実</p> <p>新規</p> <p>継続</p>	<p>身体活動・運動は、生活習慣病の予防改善や身体機能の維持、向上につながります。区民が安全で効果的な運動を自主的に継続実施できるように事業を推進します。</p> <p>①情報提供・啓発の充実 「健康づくりのための運動」パンフレットの作成 家庭や職場等で気軽に実行できる運動のパンフレットを作成、配布して健康づくりの啓発を図ります。</p> <p>②健康教育・相談事業の充実 健康づくりのための運動実技を中心とした生活習慣改善指導を区民の身近な施設へ出張して実施します。また、健康づくりのための運動に関わる関連部局、民間施設やNPO等との連携により、身近な場所で継続的な健康づくりが実施できる様な仕組みづくりを推進します。</p> <p>③運動習慣化事業の充実 ア（仮称）練馬区健康いきいき体操の普及事業 練馬区の歌～わが街・練馬～に合わせた体操の普及カセットテープ(CD)、リーフレット等を作成・配布して、健康づくり自主グループやNPOを中心に普及・啓発を図る。 イ（仮称）練馬区健康いきいき体操の運動指導員派遣事業 運動の習慣化を目的として、15名以上の区民団体(グループ)等からの希望により、運動指導員を派遣して運動指導を実施する。 ウ（仮称）健康フォーラムの実施 「1に運動、2に食事、しっかり禁煙、5にクスリ」を標語に、健康づくりの啓発を目的とした講演会や(仮称)練馬区健康いきいき体操等の実演等を行う。</p> <p>④各種スポーツ教室の充実 各種スポーツ教室の活用により、区民が日常生活の中で主体的・継続的にスポーツが楽しめるように支援します。</p>	<p>健康づくりのための「運動パンフレット」 年3,000部作成・配布</p> <p>健康教育・相談事業 ・健康づくり運動教室 1日制 30回 延 600人 4日制 8回 延 800人 ・健康づくり運動相談 12回 延 500人</p> <p>検討・実施</p> <p>スポーツ教室(22年度末目標値)71教室 参加者年19,900人</p>

事務事業	現況(平成17年度末見込)	区分	22年度目標・考え方	18~22年度の整備(事業)量
(3)こころの健康づくり事業	<ul style="list-style-type: none"> ・精神保健講演会 20回 延700人 ・家族教室 18回 延300人 ・ホームページ・広報・パンフレットの設置・電話での情報提供 ・区報特集記事掲載 8月号・1月号 	充実	<p>①こころの健康教育・啓発・情報提供の充実</p> <p>ストレスが多く心の不調をきたしやすい現代社会において、こころの健康を保つために、休養、睡眠、ストレス等の重要性について啓発を行います。</p> <p>また、区民および心の病(精神障害)をもつ方を抱える家族が、心の病や精神障害について正しく理解するため、健康教育の実施、啓発に努めます。</p> <p>ア 保健相談所において健康教育を実施します。</p> <p>イ 広報や各種行事での啓発活動</p> <p>ウ 健康相談の充実</p> <p>エ 情報提供の充実</p> <p>区民が心の健康づくりに関する情報を得たり、心の病気に対する理解を深めていくために、関連事業の案内や記事を広報・ホームページなどを活用して、正しい情報提供の充実に努めます。</p>	<p>精神保健講演会 年20回 延700人</p> <p>家族教室 年20回 延300人</p> <p>区報特集記事掲載 年2回</p>
	<ul style="list-style-type: none"> ・精神保健相談 延750人 	充実	<p>②健康相談の充実</p> <p>ア 精神保健相談(医師による)</p> <p>複雑、困難なこころの健康相談の増加にともない、早期対応を行うための専門医による相談を充実します。</p>	<p>精神保健相談 年延800人</p>
	<ul style="list-style-type: none"> ・所内面接相談 延 6,890件 ・電話相談 延18,050件 ・家庭訪問 延 3,160件 	新規	<p>イ 精神保健相談(保健師による)</p> <p>こころの健康問題に対して、本人や家族、地域住民、関係者等の相談に的確に対応するため、保健師による訪問、面接、電話相談を充実します。</p> <p>③こころの健康チェック事業</p> <p>成人健診時等にストレス度チェックやストレスに関する講習会を実施して、日常生活の中で起きる様々なストレスへの対処の仕方を助言し、リラクゼーションの方法などを紹介します。</p>	<p>所内面接相談 年延 7,000件</p> <p>電話相談 年延18,000件</p> <p>家庭訪問 年延 3,200件</p> <p>検討</p>

事務事業	現況(平成17年度末見込)	区分	22年度目標・考え方	18～22年度の整備(事業)量
障害者課 健康推進課 保健予防課 保健相談所	・デイケア 285回 延2,641人	新規 継続	④精神障害者退院促進支援事業 精神障害者が望む退院後の生活の実現に向けて、地域の関係者が協働してケアマネジメントができるような仕組み作りに取り組みます。 ⑤社会復帰対策の促進 ア 精神保健生活指導(デイケア) 6保健相談所においてデイケアを実施して地域における自立と社会参加の促進を指導し、社会復帰の支援をします。	検討・実施 デイケア 年300回 延3,000人
	・精神障害者地域生活支援センター 開設1か所	充実	イ 精神障害者相談支援事業 社会復帰の要となり、精神障害者への生活を支援する事業を充実し、住民や関係機関との連携を図っていきます。	整備 1か所 (民設民営を含め検討)
	・ホームヘルプサービス 75人 6,200時間 ・短期入所 (ショートステイ) 1か所 ・社会適応訓練事業 協力事業所 10か所	充実	ウ 在宅事業 在宅で療養し、生活をする精神障害者への日常生活支援や社会復帰・社会参加を進めるための援助を行います。	ホームヘルプサービス 250人 18,000時間 短期入所 (ショートステイ) 委託施設の拡大 社会適応訓練事業 協力事業所 15か所 * 今後、障害者自立支援法の施行により、整備事業および整備目標が変更になる可能性があります。

事務事業	現況(平成17年度末見込)	区分	22年度目標・考え方	18～22年度の整備(事業)量
(4)たばこ対策からの健康づくり事業 健康推進課 保健相談所	<ul style="list-style-type: none"> ・受動喫煙に関するリーフレット作成 区民・各施設に配布 ・健康教育 延600人 ・健康相談 延 80人 ・禁煙教室 2回延 50人 	<p>充実</p> <p>充実</p>	<p>たばこの健康被害についての十分な知識の普及、受動喫煙の害を排除し、減少させるための環境づくり(分煙)、禁煙希望者に対する禁煙支援を行います。</p> <p>①情報提供の充実 禁煙ポスターやリーフレットを配布して、たばこの危険性に関する正しい知識や諸外国の対策、評価についての情報を提供します。</p> <p>②健康教育・相談活動の実施 あらゆる場で、たばこの体に及ぼす害について普及啓発を図ります。 たばこをやめたい人への禁煙支援をします。</p>	<p>健康教育 年延600人</p> <p>健康相談 年延100人</p> <p>禁煙教室 年2回延 50人</p>
(5)アルコール対策からの健康づくり事業 健康推進課 保健相談所	<ul style="list-style-type: none"> ・健康教育 1回延 40人 ・酒害相談 24回延 200人 	<p>充実</p> <p>充実</p> <p>充実</p> <p>充実</p>	<p>アルコールは健康に対し大きな影響を与えます。節度ある適度な飲酒を勧める環境づくりや断酒への支援を行います。</p> <p>①情報提供の充実 ポスターやリーフレットを配布して、正確なアルコールと健康についての知識を情報提供します。</p> <p>②健康教育・相談活動の実施 多量飲酒の害について普及啓発を図ります。</p> <p>③禁酒への支援 禁酒支援プログラムの普及を図ります。</p> <p>④母親学級の間も利用し、妊婦に対するアルコールの問題について普及を図ります。</p>	<p>健康教育 1回延 40人</p> <p>酒害相談 24回延 200人</p>

事務事業	現況(平成17年度末見込)	区分	22年度目標・考え方	18～22年度の整備(事業)量
(6)歯科対策事業 健康推進課 保健相談所	<ul style="list-style-type: none"> ・歯周病予防教室 6回 100人 ・歯科講習会 3回 90人 ・節目歯科相談 2,800人 	継続	<p>歯科健康教育の実施 歯周病予防に関する情報提供を行い、歯科健康教育を進めます。</p> <p>節目健診時に、歯科衛生士が歯周病予防のために、自己チェック、自己管理の支援とかかりつけ歯科医の推進を図ります。</p>	<p>歯周病予防教室 年2回 70人</p> <p>節目歯科相談 年2,600人</p>
(7)生活習慣病の予防に関する健康教育 健康推進課 保健相談所	<ul style="list-style-type: none"> ・糖尿病予防教室 24回延450人 ・高脂血症予防教室 24回延650人 ・骨粗しょう症予防教室 40回延1,500人 ・がん予防教室 乳がん・その他 10回延160人 	<p>充実</p> <p>新規</p>	<p>①集団健康教育 各疾病の正しい理解と食生活や運動について、集団の中で学ぶことにより、生活の自己管理ができるように支援します。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・糖尿病予防教室(3日制) ・高脂血症予防教室(3日制) ・骨粗しょう症予防教室 ・がん予防教室 ・その他 <p>②女性の健康週間 毎年10月に女性の健康週間を設けて、保健相談所で乳がんや骨粗しょう症の予防などをテーマに講演会、健康相談を行い、女性の健康支援を推進します。</p>	<p>糖尿病予防教室 年24回延450人</p> <p>高脂血症予防教室 年24回延650人</p> <p>骨粗しょう症予防教室 年40回延1,500人</p> <p>がん予防教室 乳がん・その他 年10回延160人</p> <p>検討・実施</p>
(8)生活習慣病健康診査事業 健康推進課 保健相談所	<ul style="list-style-type: none"> ・成人健康診査 集団会場15,000人 個別 15,500人 ・節目健康診査 9,290人 ・小規模企業健康診査 ・骨粗しょう症検診 1,740人 ・成人歯科健診 2,150人 	充実	<p>糖尿病や循環器疾患などの生活習慣病の早期発見・早期治療のため、検査項目の見直しや、健康度チェック等を取り入れ、効率的・効果的な基本健診を行います。</p>	<p>成人健康診査 集団会場 15,500人 個別 16,000人</p> <p>節目健康診査 9,000人</p> <p>小規模企業健康診査</p> <p>骨粗しょう症検診 1,740人</p> <p>成人歯科健診 2,150人</p>

事務事業	現況(平成17年度末見込)	区分	22年度目標・考え方	18~22年度の整備(事業)量
(9)がん検診事業 健康推進課	<ul style="list-style-type: none"> ・胃がん検診 15,600人 ・子宮がん検診 13,200人 ・乳がん検診 4,965人 ・肺がん検診 1,400人 ・大腸がん検診 16,000人 	充実	がんの早期発見・早期治療のために、区民にがん検診の必要性について啓発を行う一方、検査方法に検討を加えるなど、検診の精度の向上を図ります。	<ul style="list-style-type: none"> 胃がん検診 年16,380人 子宮がん検診 年13,860人 乳がん検診 年 5,213人 肺がん検診 年 1,470人 大腸がん検診 年100,590人
(10)健診のフォロー(事後指導)事業 健康推進課 保健相談所	<ul style="list-style-type: none"> ・節目健診の集団指導 (保健・栄養・歯科) 160回延 8,000人 ・節目健診時の個別指導 (保健・栄養) 160回延 5,600人 ・病態別健康相談(予防コース) 糖尿病予防コース 100回延700人 高脂血症予防コース 100回延1,000人 ・生活習慣改善指導推進事業(個別医療機関) ・健康づくり保健相談 72回 延200人 ・骨粗しょう症予防教室時の個別相談 40回 延180人 	<p>充実</p> <p>充実</p> <p>充実</p>	<p>①節目健診の事後指導 生活習慣病のハイリスク者に対し適切な事後指導を行い、生活習慣の改善を図ることにより、受療率の低下を図ります。また医療との連携強化を進めて、かかりつけ医の促進をしていきます。</p> <p>②生活習慣改善指導推進事業の推進 個別医療機関委託の健康診査にフォローアップ事業である生活習慣改善指導推進事業を実施し、段階的にフォロー体制を充実していきます。</p> <p>③健康づくり保健相談 健康づくりに関しての個別の相談にのります。</p>	<ul style="list-style-type: none"> 節目健診の集団指導(保健・栄養・歯科) 年160回延8,000人 節目健診時の個別指導(保健・栄養) 年160回延5,600人 病態別健康相談(予防コース) 糖尿病予防コース 年100回延700人 高脂血症予防コース 年100回延1,000人 生活習慣改善指導推進事業(個別医療機関) 段階的な充実を検討します。 健康づくり保健相談 年72回 延200人 骨粗しょう症予防教室時の個別相談 年40回 延180人
(11)要指導者の自主グループの育成・支援事業 保健相談所	<ul style="list-style-type: none"> ・糖尿病友の会 2グループ ・高脂血症友の会 2グループ 	充実	健診終了者に対し、要指導者の情報交換の場づくりを行い、疾病の自己管理ができるよう支援します。	<ul style="list-style-type: none"> 糖尿病友の会 2グループ 高脂血症友の会 2グループ