

3 成人の健康づくり

現状と課題

成人期は、家庭や社会で多様な役割を担うために生活が多忙となり、不規則な食生活や運動不足などになりやすい状況にあります。また、40歳頃から、加齢とともに死亡や障害のリスクが高まります。このため、壮年死亡率の減少や、健康寿命の延伸と健康に関する生活の向上を目指すためには、「自分の健康は自分で守り、つくる」ことを自覚し、主体的に健康づくりに取り組むことができるように支援することが重要です。

高齢化の急速な進展に伴い疾病構造が変化し、がん（悪性新生物）、心疾患、脳血管疾患の三大疾病は、区民の死亡原因の約60%を占めています。（図 -3-3-2参照）

がん（悪性新生物）は、昭和50年以降、区民の死亡原因の第1位となっており、全死亡数の約33%を占めています。（図 -3-3-2参照）部位別に見たがんの死亡率は、平成21年において、男性では、1位肺がん、2位胃がん、3位大腸がん、女性では、1位大腸がん、2位胃がん、3位肺がんの順となっています。（図 -1-3-1、図 -1-3-2参照）また、がんの発症に関しては、喫煙や食生活、その他ウイルス感染症が関係すると言われています。

区では、がんを早期に発見し適切な治療につなげることで、がんによる死亡率の減少を目指しています。現在、胃・肺・大腸・子宮・乳・前立腺がん検診を実施していますが、胃・肺・乳がん検診の受診率は、全国平均よりも低くなっています。（図 -1-3-3参照）また、検診後の精密検査結果の把握が十分に行われていないため、がん検診の精度管理・評価が不十分なことも課題です。

このため、今後は、がん予防のための生活習慣改善の取組や、子宮頸がん予防ワクチン接種を推進するとともに、早期発見のためにがん検診の受診率を向上させることが必要です。さらに、がんによる死亡率を減少させるためには、科学的に効果が明らかな方法で検診が実施され、その後の精密検査の結果把握に至るまでの精度管理・評価を実施し、がん検診の質の向上を図ることが重要です。

心疾患・脳血管疾患は、区の死亡原因の第2位と第3位であり、全死亡者数の約25%を占めています。（図 -3-3-2参照）これらの循環器病の発症の危険因子である糖尿病、高血圧症、脂質異常症（高脂血症）などは患者数が増加しており、その発症前段階ではメタボリックシンドローム該当者・予備群の状態にあるとされています。

生涯にわたる生活の質の維持・向上のためには、糖尿病、高血圧症、脂質異常症（高脂血症）などの発症、あるいは重症化や合併症への進行の予防に重点を置いた取組が重要になります。

区は、国民健康保険の保険者として平成20年度から40歳～74歳の練馬区国民健康

第3章 施策の推進

生涯を通じた健康づくりの推進

保険加入者を対象に、メタボリックシンドロームに着目した特定健康診査・特定保健指導などを実施していますが、40歳代・50歳代の特定健康診査受診率は男女ともに低い状況にあります。(図 -1-3-4参照)

メタボリックシンドロームを起因とする生活習慣病は、自覚症状のないまま進行するため、放置されることがないように特定健康診査の受診勧奨に努めていくことが必要です。同時に、特定健康診査により抽出された生活習慣の改善の必要性が高い方に対しては、行動変容につながる効果的な特定保健指導を行うことが重要です。また、これらの取組は、被保険者および地域の特性、医療費の傾向などを分析し、区的生活習慣病予防対策に活用していくことが求められています。

今後、個人の健康づくり活動を地域社会全体で支援していくためには、生活習慣病予防のための食生活の改善や運動の習慣化の必要性などについて、広く区民に周知し、スポーツ施設などの様々な社会資源を有効に活用した施策を進めていくことが必要です。

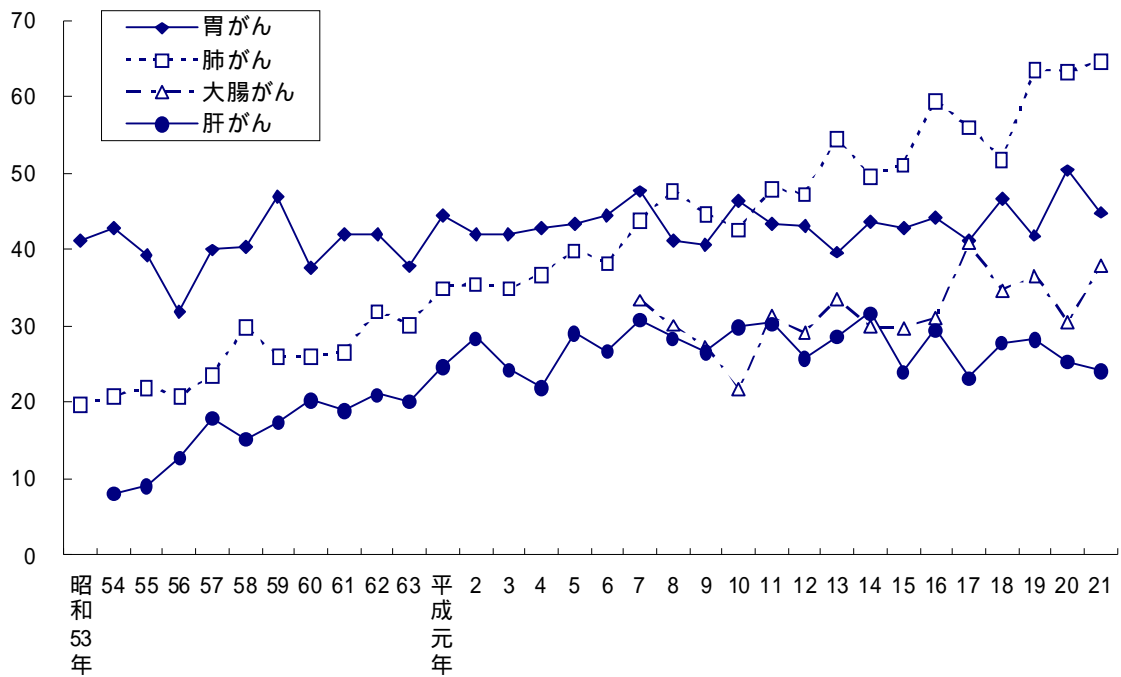
また、がんや生活習慣病予防の上で、喫煙が健康に与える影響は大きく、禁煙支援への取組は重要な課題です。そのため喫煙の健康影響についての普及啓発を進め、喫煙をやめたい人を増やすとともに、喫煙をやめたい人に対する禁煙支援を行うことにより、喫煙率を引き下げていくことが必要です。

健康であるためには、身体とこころの調和がとれていることが大切です。社会が多様化・複雑化して、私たちは様々なストレスにさらされており、このバランスが崩れやすい状況にあります。日常生活に支障をきたしたり、うつ病などの精神疾患、ひきこもりなどにつながることもあり、こころの健康づくりが大きな課題としてクローズアップされています。

また、近年、自殺者の増加が社会問題となっており、区では毎年100人を超える状況です。(表 -1-3-1参照)特に、働き盛りである40歳代・50歳代の中老年男性の自殺者数が多くなっています。(図 -1-3-5参照)その背景には、経済・生活問題などの社会的な要因が複雑に絡みますが、多くは、自殺の直前にうつ病、統合失調症、アルコール依存などのメンタルヘルス上の問題を抱えていたことが知られています。自殺は、社会的な取組により予防が可能であり、家庭、地域、職場全体で対策を講じるべき重要な課題です。

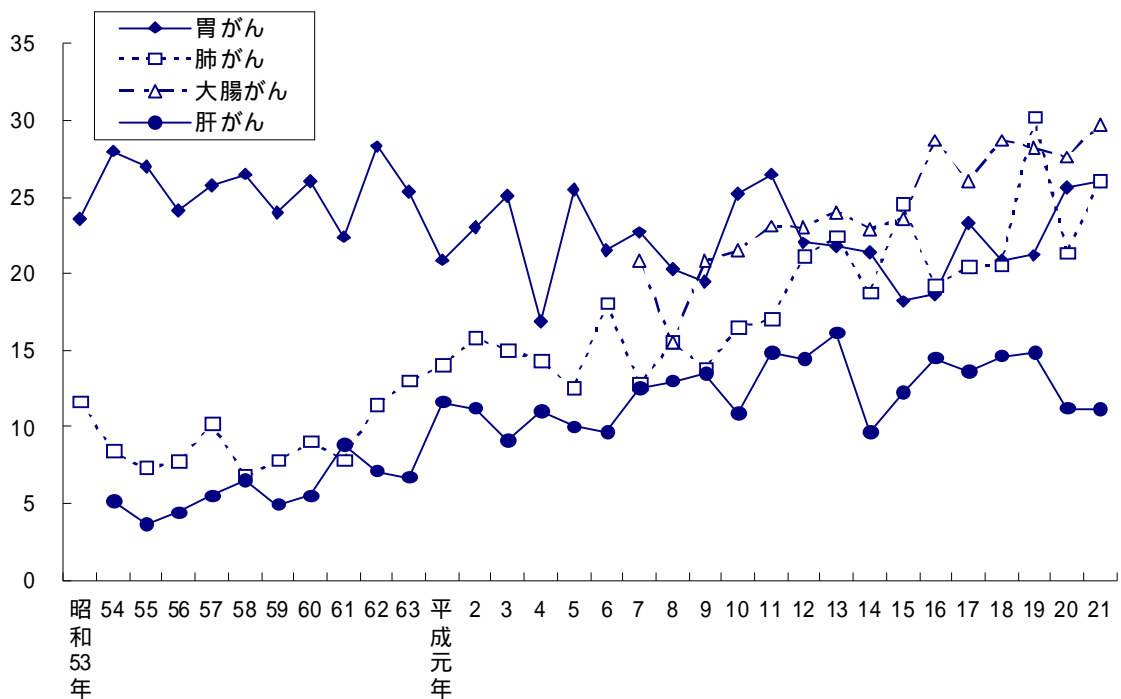
第3章 施策の推進
生涯を通じた健康づくりの推進

図 -1-3-1 主ながんの死亡率の推移（男性・人口10万対）



(出典:「ねりまの保健衛生」(平成22年版))

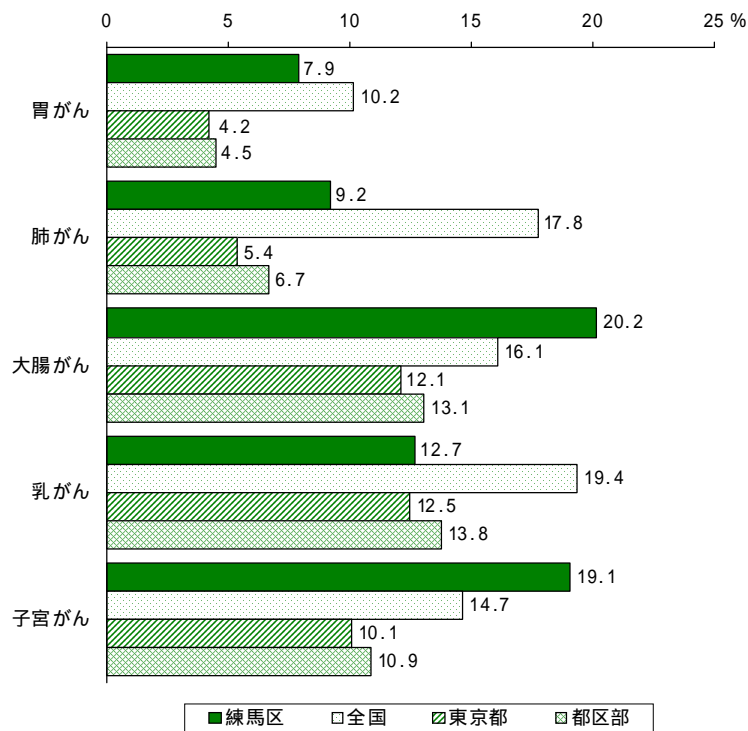
図 -1-3-2 主ながんの死亡率の推移（女性・人口10万対）



(出典:「ねりまの保健衛生」(平成22年版))

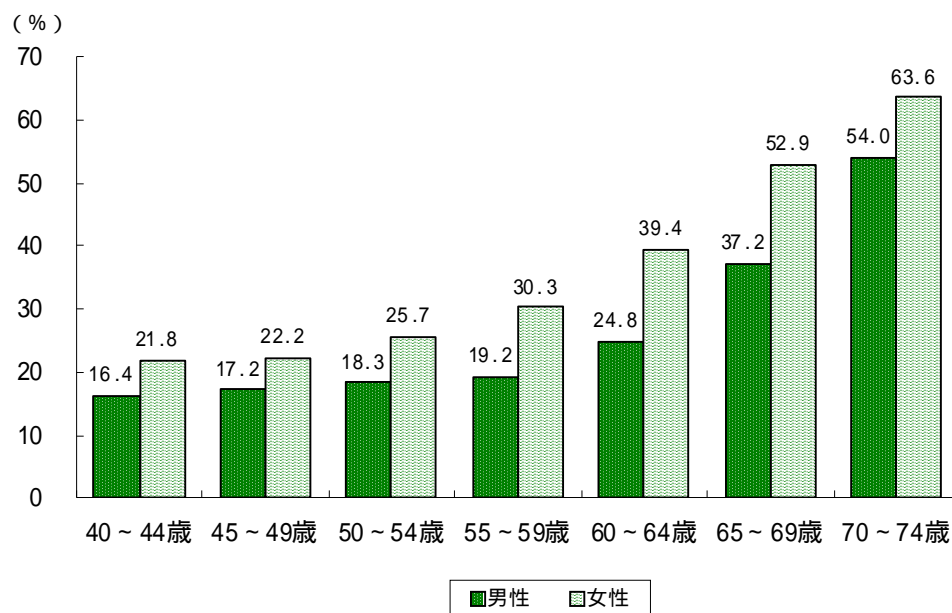
第3章 施策の推進
生涯を通じた健康づくりの推進

図 -1-3-3 平成20年度がん検診受診率



(出典：健康推進課)

図 -1-3-4 平成20年度練馬区国民健康保険特定健康診査 男女別・年齢別実施率



(出典：「特定健康診査・特定保健指導等の分析報告書」(平成20年度版))

第3章 施策の推進
生涯を通じた健康づくりの推進

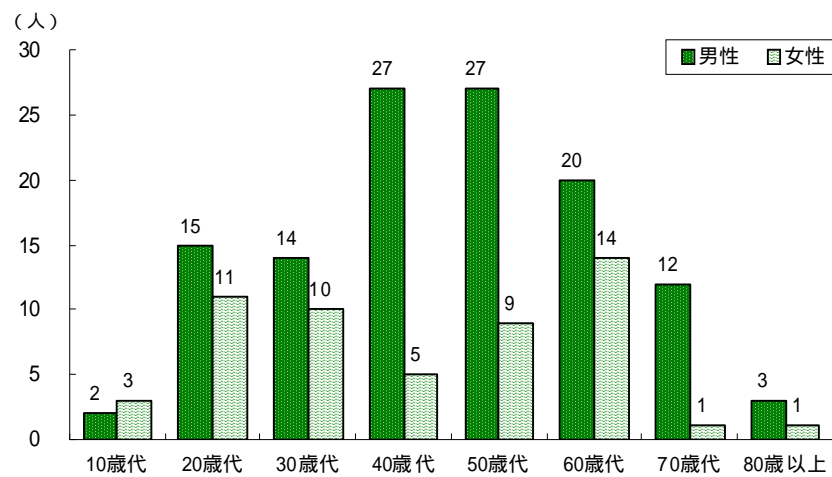
表 -1-3-1 練馬区における自殺者数の推移（平成11年～21年）

（単位：人）

平成	11年	12年	13年	14年	15年	16年	17年	18年	19年	20年	21年
全体	162	142	138	101	146	128	144	126	157	133	174
男性	105	92	94	68	101	91	108	77	103	93	120
女性	57	50	44	33	45	37	36	49	54	40	54

（出典：「ねりまの保健衛生」より作成）

図 -1-3-5 平成21年 男女別・年齢別自殺者数（練馬区）



（出典：「ねりまの保健衛生」平成22年版）

ア がん検診・健康診査などの充実

施策の方向性

国の「がん対策推進基本計画」における、がん検診の受診率を5年以内に50%以上にするという目標を受けて、がん検診の受診率向上に取り組むとともに、がん検診の結果、精密検査が必要になった方には精密検査の受診勧奨に努めます。また、がん検診の質の向上を図るために、科学的に効果があると判断されたがん検診を行い、精密検査結果を確実に把握する体制を構築し、がんの早期発見と死亡率の減少につなげていきます。さらに、がんの予防にも取り組むために、禁煙支援や子宮頸がん予防ワクチンの接種促進を行います。

特に、20歳代・30歳代で発生が急増している子宮頸がんに対して、原因ウイルスの感染予防に効果がある子宮頸がん予防ワクチン（任意予防接種）の全額助成を平成22年度から開始し、がん予防の拡充を図ります。また、がん予防対策の視点から学校教育との連携を図り、予防接種のみにとどまらず、将来のがん検診の受診率向上に向けた健康教育の充実に努めます。

また、メタボリックシンドロームに着目した生活習慣病予防のための特定健康診査などの受診率向上を図ります。特に、40歳代・50歳代の働き盛り世代の受診率向上の工夫に努めます。さらに、歯を失う原因となるむし歯と歯周病を早期に発見するために、成人の歯科健康診査を実施していきます。特に、歯周病は糖尿病を悪化させるなど全身の健康に影響を及ぼすため、早期からの予防を目指します。

重点事業

1

がん検診（胃がん・肺がん・大腸がん・子宮がん・乳がん）

	検査項目
胃がん検診	問診および胃部エックス線検査
肺がん検診	問診、胸部エックス線検査および喀痰細胞診 ^{※21}
大腸がん検診	問診および免疫便潜血検査 ^{※22} （2日法）
子宮がん検診	問診、視診、子宮頸部の細胞診および内診 必要に応じてコルポスコプ検査 ^{※23} や子宮 体部の細胞診
乳がん検診	問診、視触診および乳房エックス線検査（マ ンモグラフィ ^{※24} ）

（健康推進課）

現状
(21年度
実績)

がん検診受診率

胃がん	5.8%	肺がん	10.1%
大腸がん	20.1%	子宮がん	19.7%
乳がん	16.1%		

がん検診指針^{*}に基づく方法・対象年齢とする

26年度目標に向けての考え方

がん検診の受診率50%を目指して、がん罹患
する可能性や早期発見の重要性をわかりやすく周
知します。さらに、申込方法の簡略化に努めるとと
もに、個別通知などによる受診勧奨を継続します。

目標
(26年度)

がん検診受診率 50%
(胃がん・肺がん・大腸がん・子宮がん・乳がん)

がん検診指針^{*}に基づく方法・対象年齢とする

* 「がん予防重点健康教育及びがん検診実施のための指針」(平成20年3月31日健発第0331058号厚生労働省健康局長通知)

2

子宮頸がん予防ワクチン接種事業

子宮頸がん予防ワクチンの接種と、学校保健と連携した健康教育により、がん予防の普及啓発活動を実施します。

(保健予防課)

現状
(22年度
実績)

中学3年生の女子を対象に、子宮頸がん予防ワクチンの接種を開始



26年度目標および考え方

子宮頸がん予防ワクチンの定期予防接種化に向けて接種勧奨を行うとともに、がん予防の普及啓発を図ります。

指標
(26年度)

子宮頸がん予防ワクチンの接種率

85%

【コラム】 子宮頸がんとヒトパピローマウイルス

子宮頸がんは、ヒトパピローマウイルス（HPV）の感染が原因となって発生することがわかっています。HPVは100種類以上あり、このうち約15種類が子宮頸がんの原因になると言われています。HPVは主に性交渉によって感染し、20歳代・30歳代の発症者が増加しています。

子宮頸がん予防ワクチンは、子宮頸がんの原因となりやすい2種類（16型、18型）のウイルスに対して、予防効果があると報告されています。ワクチンだけで、子宮頸がんを完全に予防できるわけではありません。子宮がん検診を定期的に受診して、早期発見を心がけることが大切です。

3

練馬区国民健康保険特定健康診査

40歳から74歳までの国民健康保険加入者を対象に、メタボリックシンドロームに着目した糖尿病などの生活習慣病の予防を図るための健康診査を実施します。

(国保年金課、健康推進課)

現状
(21年度
実績)

練馬区国民健康保険特定健康診査受診率
41.3%



26年度目標に向けての考え方
健診の意義や必要性について、特に40歳代・50歳代の働き盛り世代に対する啓発の創意工夫を図ります。さらに、対象者全員に受診券を送付し、未受診者には受診勧奨の通知を発送するなど受診率の向上に努めます。

目標
(26年度)

練馬区国民健康保険特定健康診査受診率
65%以上

練馬区特定健康診査等実施計画(3次改定版)では、24年度における特定健康診査受診(実施)率の目標を65%と定めています。25年度以降も継続して受診率の維持・向上を目指します。

主な事業

	事業名	事業概要	所管
1	各種がん検診	胃がん(30歳以上)、肺がん(40歳以上)、大腸がん(30歳以上)、乳がん(40歳以上の女性*)、子宮がん(20歳以上の女性*)、前立腺がん(60歳および65歳の男性)検診を実施します。 * 子宮がんおよび乳がん検診は前年度未受診の方が対象です。	健康推進課

第3章 施策の推進
生涯を通じた健康づくりの推進

	事業名	事業概要	所管
2	がん征圧・がん検診受診率向上のための普及啓発事業	9月のがん征圧月間に、区役所本庁舎においてパネル展示を実施します。また、10月のピンクリボンキャンペーンおよびがん検診受診率50%達成に向けたキャンペーンでは、区役所本庁舎にパネルや懸垂幕の展示を行い、本庁舎および保健相談所で啓発パンフレットなどを配布します。	健康推進課 保健相談所
3	30歳代健康診査	30歳～39歳の区民を対象に、問診、理学的検査、血圧測定、検尿、血液検査、心電図検査、眼底検査を実施します。	健康推進課
4	医療保険未加入者健康診査	40歳以上の医療保険未加入の区民を対象に、問診、理学的検査、血圧測定、検尿、血液検査、心電図検査、眼底検査、胸部エックス線撮影（65歳以上）を実施します。	健康推進課
5	肝炎ウイルス検査	30歳以上で過去に検査を受診したことがない希望者を対象に、B型・C型肝炎ウイルス検査（HBs抗原検査 ^{※25} およびHCV抗体検査 ^{※25} ）を行います。精密検査が必要な方には、HCV抗原検査、HCV-RNA検査 ^{※25} を実施します。	健康推進課
6	眼科（緑内障等）健康診査	50・55・60・65歳の区民を対象に、問診、屈折検査、矯正視力検査、精密眼圧検査、精密眼底検査などを実施します。	健康推進課
7	成人歯科健康診査	30・40・45・50・60・70歳の区民を対象に、問診、口腔内診査、歯みがき指導などを実施します。	健康推進課
8	がん検診・生活習慣病対策検討委員会	がん検診・各種健康診査などの実施方法や精度管理のあり方などについて、専門的見地から評価・分析を行うとともに、有効な受診率向上施策の検討を行います。	健康推進課

イ 健康増進事業の充実

施策の方向性

成人期の特徴は、仕事や子育てなどが多忙なため、なかなか健康習慣が確立できないことにあります。このため、メタボリックシンドロームが進行し、生活習慣病（心疾患、脳血管疾患など）の要因が蓄積されていく世代でもあります。成人期の方々が、自分自身の健康管理に関心を持ち、健康習慣を確立することは、生活習慣病を予防し、高齢期までの健康維持につながることにあります。

重点的な施策として、生活習慣病の予防を主眼とした、メタボリックシンドローム予防対策事業と禁煙支援事業を行います。

同時に、「自分の健康は自分で守り、つくる」という視点から、区民一人ひとりが主体的に健康づくりに取り組めるような情報を提供し、手軽に実施できる運動や健康づくりを目的とした生涯スポーツの普及を図ります。

【コラム】 メタボリックシンドローム

メタボリックシンドロームとは、内臓脂肪型肥満に加え、①脂質異常、②高血糖、③血圧高値のうち、2つ以上を併せもった状態をいいます。それぞれの危険因子がまだ病気でない軽い状態であっても、それらが重なることで、命に関わる虚血性心疾患（主に心筋梗塞）や脳血管疾患（主に脳梗塞）を引き起こすリスクが高くなります。

● 診断基準（メタボリックシンドローム診断基準検討委員会）

内臓脂肪型肥満

腹囲 男性 85cm 以上
女性 90cm 以上

+

- ① 脂質異常（下記のいずれかまたは両方）
中性脂肪値 150mg/dℓ以上
HDL コレステロール値 40mg/dℓ未満
- ② 高血糖
空腹時血糖値 110mg/dℓ以上
- ③ 血圧高値（下記のいずれかまたは両方）
収縮期血圧 130mmHg 以上
拡張期血圧 85mmHg 以上

重点事業

1

メタボリックシンドローム対策事業

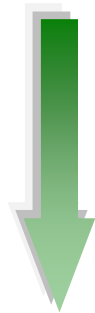
講座、教室、個別支援などによるポピュレーションアプローチにより、メタボリックシンドロームを予防します。また、特定健康診査の結果に基づきメタボリックシンドローム該当者・予備群を判定するとともに、特定保健指導によるハイリスクアプローチを活用して生活習慣病の発症および重症化を予防します。

(国保年金課、健康推進課、保健相談所)

現状
(20年度
実績)

メタボリックシンドローム該当者・予備群の人数

6,147人



26年度目標に向けての考え方

特定健康診査および特定保健指導の受診率向上のための施策の実施やメタボリックシンドローム予防のための教室・講座などの開催などにより、メタボリックシンドローム該当者・予備群を減少させます。

目標
(26年度)

メタボリックシンドローム該当者・予備群の人数

10%以上削減

メタボリックシンドローム該当者・予備群の人数は、練馬区国民健康保険特定健康診査受診者のうちの特定保健指導動機付け支援対象者・積極的支援対象者の国への法定報告値を基に算出しています。

2

禁煙支援事業

携帯電話でも利用できる禁煙支援プログラムで、禁煙支援のメールを希望者に定期的に送信するとともに、練馬区薬剤師会との協働による「練馬区禁煙支援薬局」を禁煙支援の拠点と位置付け、薬剤師による禁煙相談や禁煙補助剤を使った禁煙支援を行います。

(健康推進課)

現状 (21年度 実績)	喫煙率		禁煙希望者の割合	
	男性	28.7%	男性	49.3%
	女性	9.5%	女性	62.3%



26年度目標に向けての考え方

喫煙の及ぼす健康影響についての普及啓発、禁煙プログラムの普及、禁煙外来の情報提供を進め、喫煙をやめたい人に対する禁煙支援を充実します。

目標 (26年度)	喫煙率		禁煙希望者の割合	
	男性	20%以下	男性	60%以上
	女性	6%以下	女性	80%以上

3

健康手帳の発行

1年間の健康診査・健康教育・医療・血圧・体重などの記録と、運動・食・こころの健康づくり・スポーツ施設などの案内についての情報が掲載された手帳を区民に配布することにより、健康増進意識の向上と健康習慣の確立を普及します。

(健康推進課)

現状
(21年度
実績)

運動習慣者の割合

20.8%



26年度目標に向けての考え方

運動習慣を確立するための情報提供やスポーツなどの身体活動の普及啓発を行うことにより、1日30分以上の運動を週2回以上実施し、1年以上継続している人の割合を増やします。

目標
(26年度)

運動習慣者の割合

39%以上

国の「健康日本21」において、平成24年度までの運動習慣者の割合の目標値が39%となっています。

第3章 施策の推進
生涯を通じた健康づくりの推進

主な事業

	事業名	事業概要	所管
1	練馬区国民健康保険 特定保健指導	40歳～74歳の練馬区国民健康保険特定健康診査の結果により、健康の保持に努める必要がある方に対して、生活習慣の改善に向けた特定保健指導を実施します。	健康推進課
2	医療保険未加入者 への保健指導	40歳～74歳の医療保険未加入の区民を対象に実施された健康診査の結果により、健康の保持に努める必要がある方に対して、生活習慣の改善に向けた保健指導を実施します。	保健相談所
3	練馬区個別支援型 メタボリックシン ドローーム予防対策 事業	仕事や子育てなどが多忙なために健康習慣が確立できない世代の方を対象に、民間スポーツクラブで、メタボリックシンドローム予防のための個別指導プログラムを3か月間受講して、健康行動の習慣化を確立してもらう事業を、平成23年度から実施します。	健康推進課
4	こくほ健康力No.1 プロジェクト	練馬区国民健康保険被保険者の特定健康診査・特定保健指導の受診率の向上およびメタボリックシンドローム該当者・予備群の削減を図るための各種事業を、平成23年度～25年度の3年間実施します。	国保年金課 健康推進課
5	メタボリックシン ドローーム・生活習慣 病予防に関する教 室・講座	メタボリックシンドロームと生活習慣病についての理解を深め、予防に役立つ運動の実技や食生活に関する教室・講座を開催します。	保健相談所
6	たばこの健康影響に ついての普及啓発	保健相談所で、たばこの健康影響に関する教室や相談を行います。また、6月には禁煙キャンペーンとして区役所本庁舎でパネル展示を実施し、禁煙についての普及啓発を行います。	健康推進課 保健相談所
7	がん予防講座	がん予防の知識や予防法について、講座を開催します。また、子宮頸がん予防ワクチン接種事業に併せて健康教育を実施します。	健康推進課 保健相談所

第3章 施策の推進
生涯を通じた健康づくりの推進

	事業名	事業概要	所管
8	歯周病予防相談	20歳～64歳の方を対象に、歯周病予防として歯肉の健康チェックや歯みがき相談を行います。	保健相談所
9	歯周病予防講演会	歯と全身の健康との関わり、噛むことの大切さなどについての講演会を開催します。	保健相談所
10	女性の健康づくりに関する事業	更年期障害など女性に特有の疾病について学ぶ講座を保健相談所で開催します。また、10月および3月の「女性の健康週間」には、区役所本庁舎でパネル展示と啓発チラシの配布を行います。	健康推進課 保健相談所
11	骨粗しょう症予防教室	女性を対象に、骨量測定と骨を丈夫にする食事や生活についての教室を開催します。また、母子健康診査に来所した方を対象に、骨量測定も行います。	保健相談所
12	健康フェスティバル	健康づくりに対する意識の高揚を図ることを目的に、医療関係団体および健康推進団体の協力を得て、毎年1回、練馬まつりの協賛事業として健康フェスティバルを開催します。	健康推進課
13	健康相談	健康づくりの支援として、栄養相談・歯科相談・病気・たばこやアルコールの害についての相談を充実します。	保健相談所
14	「練馬区健康いきいき体操」の普及事業	ストレッチと筋力アップの要素を効率よく取り入れた「練馬区健康いきいき体操」を普及させるため、区民対象の講習会、希望する団体への運動指導員の派遣による体操指導、区ホームページでの動画配信、DVDなどの貸し出しを行います。	健康推進課
15	各種スポーツ教室・大会	区民が、主体的に自らの健康増進や、継続的なスポーツ活動に取り組んでいけるように、各種スポーツ教室や講座、区民体育大会や区民歩行会などの事業を展開します。	スポーツ振興課
16	スポーツガイドブックの発行	区のスポーツ施設の利用方法や、1年間に区が実施する予定のスポーツ関連事業を掲載したガイドブックを、年に1回発行します。	スポーツ振興課

第3章 施策の推進
生涯を通じた健康づくりの推進

	事業名	事業概要	所管
17	スポーツ、健康・ 体力づくり相談	①健康体力相談 健康づくり、体力づくり、スポーツ、栄養などについて、医師、栄養士、スポーツプログラマー※26が相談を受け、アドバイスをします。 ②体力測定 生活習慣、身体測定・体脂肪測定、体力測定により一人ひとりにあった効果的な運動プログラムを作成し、アドバイスをします。 ①、②ともに光が丘体育館で実施します。	スポーツ振興課 (光が丘体育館)

食育に関する「健康増進事業の充実」についての各種事業は、「Ⅱ 食育の推進
1 健全な食習慣の習得と心身の健康増進」(P.89～)に掲載しています。



「練馬区健康いきいき体操」の普及



健康フェスティバル

ウ こころの健康づくりの支援

施策の方向性

こころの健康の問題は、早期に発見し、適切な治療や対応を行うことで、その多くが回復・解決できます。また、こころの健康を保つために、休養、ストレスとの上手な付き合い方、十分な睡眠、こころの病気への対応などを学ぶことが大切です。

こうした点を踏まえ、保健相談所における各種相談事業の充実を図るほか、こころの健康づくりについて、区報、区ホームページ、講演会などによる啓発活動を実施します。

自殺対策については、ゲートキーパー^{※27}と呼ばれる自殺予防の意識と知識を持つ方を養成し、各関係機関との連携を図りながら、「生きることの支援」を進めます。特に、社会的、経済的、心理的負担の大きい中高年男性への対応など、自殺の実態分析を踏まえた対策を検討し、実施します。

重点事業

1

自殺予防対策事業の充実

ゲートキーパー養成研修の充実

自殺予防の意識を持つ方が、地域の様々な場所に数多くいる体制を作ることにより、地域における自殺予防対策を推進します。そのため、「ゲートキーパー養成研修」の対象者の拡大や、フォロー研修実施など内容の充実を図ります。

(保健予防課)

現状
(22年度
見込み)

ゲートキーパー養成数

受講者累計 747人

26年度目標に向けての考え方

事業を継続することにより、ゲートキーパー養成研修受講者の拡大を目指します。

目標
(26年度)

ゲートキーパー養成数

受講者累計 1,200人

第3章 施策の推進
生涯を通じた健康づくりの推進

主な事業

	事業名	事業概要	所管
1	自殺予防キャンペーン	自殺の現状や、様々な問題に対応するための相談窓口を周知するとともに、うつ病などの精神疾患の早期発見・早期治療、メンタルヘルス対策、働き方の見直しなどを広く区民に訴えます。	保健予防課
2	「こころと命のハンドブック」の作成	ゲートキーパーが支援を行うための参考資料として、対応方法や相談機関一覧などを掲載したハンドブックを作成します。	保健予防課
3	こころの健康チェック	各種事業実施時に、ストレス度チェックやうつ・不眠などに関する啓発を行い、日常生活で気をつけること、ストレスへの対処方法などの助言や情報提供を行います。	保健相談所
4	こころの健康についての普及啓発	区報・区ホームページ・リーフレットなどを用いて、こころの健康を保つための休養、睡眠、ストレス解消の重要性などを周知していきます。また、うつ病、統合失調症などの精神疾患について理解を深めるための講演会を開催します。	保健予防課 保健相談所
5	精神科医師による相談	無気力、うつ状態（やる気が出ない・気持ちが落ち込む・眠れないなど）、アルコール依存、物忘れなど、こころの不調で悩んでいる方やその家族を対象に精神科医師が相談に応じます。また、思春期・ひきこもりに関する問題についても対応していきます。	保健相談所
6	保健師による相談	こころの健康に関する相談に、保健師が家庭訪問、面接・電話相談を通して対応し、支援していきます。	保健相談所
7	アウトリーチ ^{※28} による支援	未治療や治療の中断などにより、安定した地域生活が困難となっている精神障害者に対し、東京都との連携を図りつつ、精神科医師などによる訪問支援を行います。	保健相談所
8	家族教室	こころの問題や統合失調症などを抱える方の家族が、病気を理解し、接し方を学ぶとともに、家族同士が交流し、悩みなどを話し合います。	保健相談所