

ふみ みやこ
「文の京」ハートフルプラン
文京区地域福祉保健計画
保健医療計画
平成 25 年度～平成 29 年度

概要版

第 1 章 計画の改定に当たって

1 計画改定の背景・趣旨 >>>

高齢化が進展していく中で、生涯を通じて健康で生き生きとした生活を営み、住み慣れた地域で安心して暮らすことが求められています。

しかし、平均寿命が延びる一方で疾病構造が大きく変化することとなり、健康に関する区民のニーズも多様化する中、生活習慣病の予防をはじめ、安心できる地域医療体制の構築、健康被害の防止と安全確保などの取組みの充実が必要となっています。

国においては、「健康日本 21」の計画期間満了に伴い、新たに平成 25 年度から 34 年度までの「二十一世紀における第二次国民健康づくり運動（健康日本 21（第二次）」の指針が示されました。その中では、健康寿命の延伸と健康格差の縮小、生活習慣病の予防と重症化予防の徹底、健康を支え、守るための社会環境の整備などの方向性が示されています。

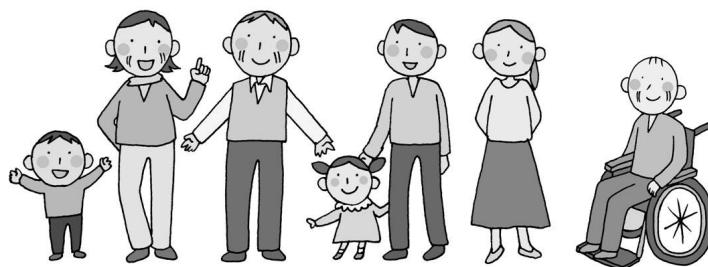
区の保健医療施策については、これまで「文京区地域福祉保健計画」の分野別計画である「保健医療計画」と「健康ぶんきょう 21」の 2 つの計画に基づいて推進してきました。

「保健医療計画」は区民の健康づくりから地域医療、健康安全を含む幅広い分野に対応する一方、「健康ぶんきょう 21」は、生活習慣病の予防に重点を置くとともに、子どもの頃からの基本的な生活習慣の形成やこころの健康・ストレス対策などを中心に推進してきました。

区では、平成 24 年度に「健康ぶんきょう 21」の計画期間が満了することを見据えて、平成 23 年度に「保健医療計画」を 1 年延長する改定を行いました。平成 25 年度からは、両計画を統合し、区民の健康維持増進を実現する総合的な計画として策定することといたしました。

したがって、本計画は、生活習慣病予防や健康増進の取組み、地域保健医療の推進、感染症予防や食品の安全性等に関わる健康安全の確保に関する分野を含んだ保健医療施策全般にわたる内容となるものです。

なお、本計画の推進に当たっては、誰もが健やかに安心して暮らせる社会の実現を目指して、区民一人ひとりの主体的な健康づくりへの参加を促すとともに、保健医療、健康安全に関わる各種関係機関・団体と行政とが互いに協力しながら、保健医療施策の総合的かつ効果的な推進を図ります。



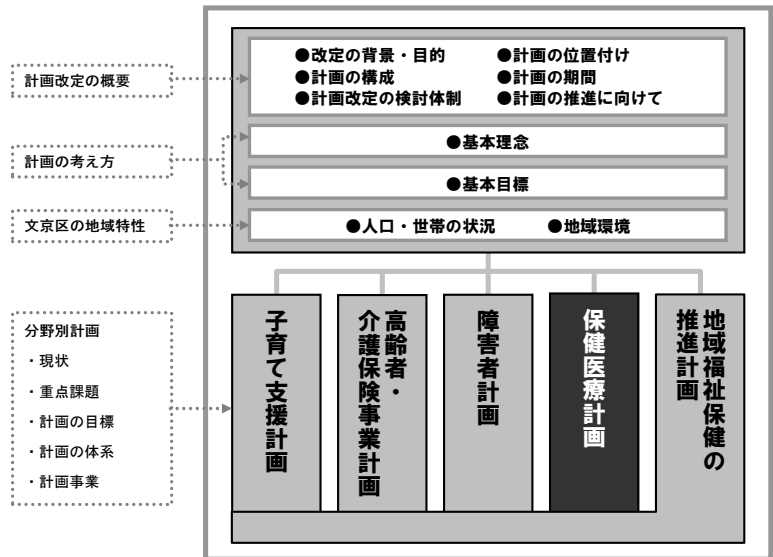
2 計画の位置づけ >>>

本計画は、「文京区基本構想」に基づき、区の保健福祉施策を推進するための基本となる「文京区地域福祉保健計画」の分野別計画であり、区が実施する健康づくり、保健医療施策を総合的に推進していくための指針となるものです。

また、本計画は、国の「健康日本 21（第二次）」の地方計画（健康増進法第8条第2項）の性格を有するものとして、都の「東京都健康推進プラン 21（第二次）」を踏まえるとともに、区で従来策定してきた「健康ぶんきょう 21」と「保健医療計画」とを一体的に策定したものです。

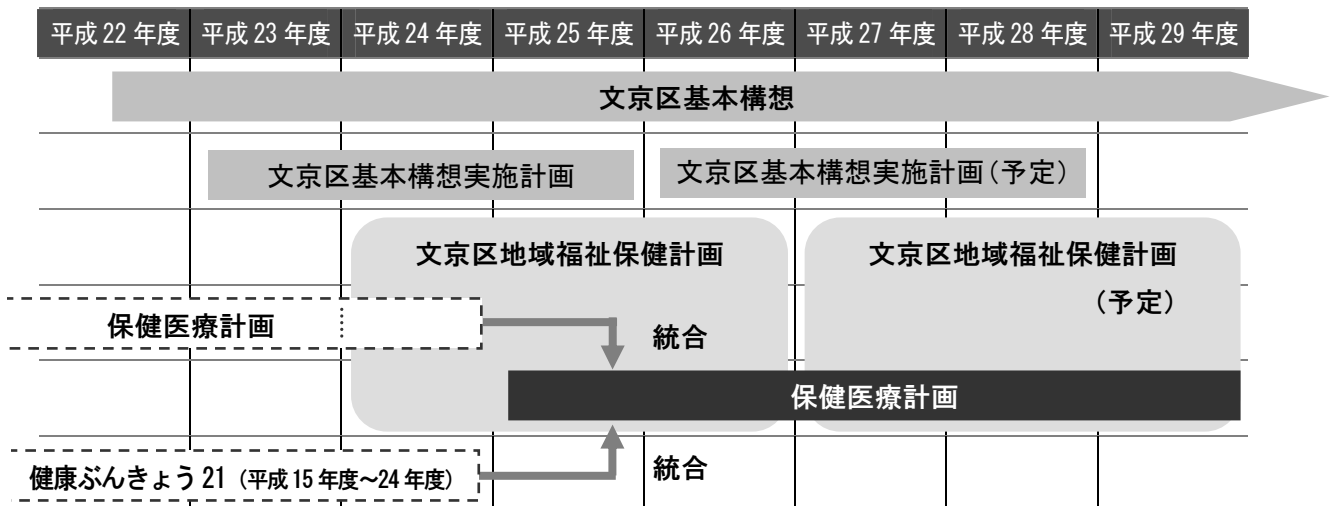
3 計画の構成 >>>

本計画は、「文京区地域福祉保健計画」全般に係る基本理念、基本目標の総論部分と、健康・保健医療に係る分野別の計画部分で構成されています。



4 計画の期間 >>>

本計画は、文京区地域福祉保健計画の改定時期と合わせるため、平成 25 年度から平成 29 年度までの 5 年間の計画として策定しました。



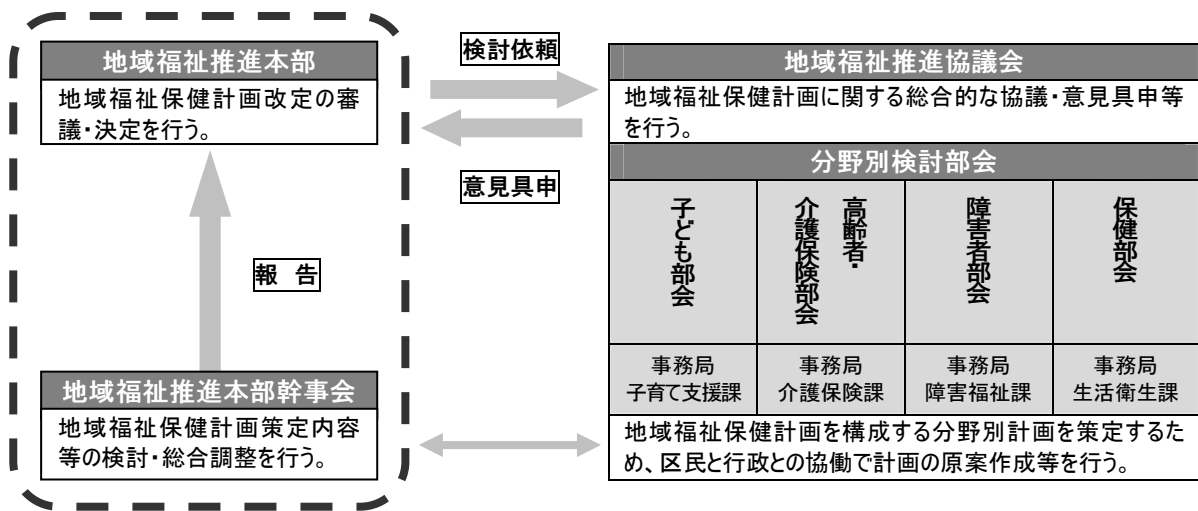
5 計画改定の検討体制 >>>

本計画の改定に当たっては、学識経験者、福祉保健関係団体の代表者、公募区民等で構成する地域福祉推進協議会及びその下部組織である地域福祉推進協議会保健部会における検討を踏まえて、改定を行いました。

なお、これらの会議はすべて公開とし、広く区民に開かれた審議を行いました。

計画の検討経過については、ホームページで公表するとともに、パブリックコメント（区民意見公募）の実施や区民説明会の開催により、区民の意見・要望を十分に把握し、計画への反映を図りました。

また、区の庁内組織である地域福祉推進本部及び地域福祉推進本部幹事会において、福祉保健に関連する部署間の緊密な連絡調整等を図り、計画の組織横断的な検討・総合調整を行いました。



6 計画の評価 >>>

本計画を着実かつ効果的に実施し、総合的な事業の点検・評価を行うため、進行管理対象事業及び行動目標を掲げています。

また、区民、学識経験者等で構成する地域福祉推進協議会において、区民等の意見を検討・反映させながら、進行管理を行っていきます。

■ 進行管理対象事業

本計画において、区が取り組むべき特に重要な事業については、計画目標を掲げ進行管理を行っていきます。

本計画の計画期間が平成 25 年度から平成 29 年度であるため、進行管理対象事業の計画内容は平成 29 年度末に設定しています。なお、高齢者・介護保険事業計画（平成 24 年度～平成 26 年度）との整合性を図る必要がある事業については平成 26 年度末に設定しています。

■ 行動目標

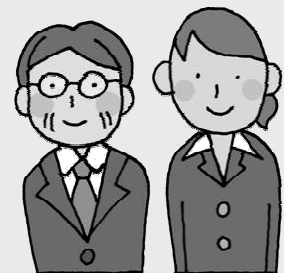
本計画では、進行管理対象事業の他に、健康づくりの分野において行動目標を掲げています。

健康づくりの推進は、区民の意識と行動の変容が必要であることから、望ましい状態を行動目標として設定し、区民に周知するとともに、区民の主体的な健康づくりの取組みを支援していくものです。

本計画の行動目標の評価及び次期計画の策定資料とするため、健康に関するニーズ調査を平成 28 年度に実施します。そのため、行動目標の目標は平成 28 年度に設定しています。

■ 庁内体制

本計画の推進に当たっては、区の庁内組織である地域福祉推進本部において計画の進捗状況を集約し、総合的及び体系的に推進していきます。



第2章 地域福祉保健計画の考え方

1 基本理念 >>>

■人間性の尊重

だれもが、個人として尊ばれ、人間性が生かされるとともに、人権が尊重される地域社会を目指します。

■自立の支援

だれもが、自分の意思に基づき、自らの選択のもとに自立した生活を営み、自己実現できるよう支援します。

■支え合い認め合う地域社会の実現

だれもが、ノーマライゼーション※の理念に基づき、主体的に社会参加し、世代を超えて相互に理解・協力し、支え合い認め合う地域社会の実現を目指します。

■健康の保持・増進

だれもが、健康で安全な生活を享受でき、生涯を通じて健康を保持・増進することができる地域社会を目指します。

■区民参画及び協働の推進

区民、地域活動団体、非営利活動団体、事業者などが、地域の課題を解決するための活動に主体的に参画し、協働することを推進します。

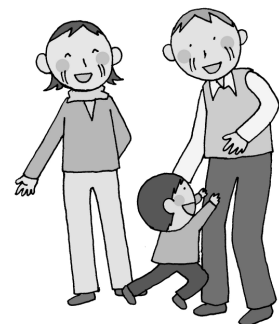
■男女平等参画の推進

男女が互いの人権や個性を尊重し、社会のあらゆる分野に参画して、個性豊かにいきいきと暮らせる地域社会を目指します。

2 基本目標 >>>

■だれもが、いきいきと自分らしく、健康で自立した生活を営める地域社会を目指します。

■だれもが、住み慣れた地域で安心して暮らせるよう、必要な福祉保健サービスを自らの選択により利用でき、互いに支え合う地域社会を目指します。



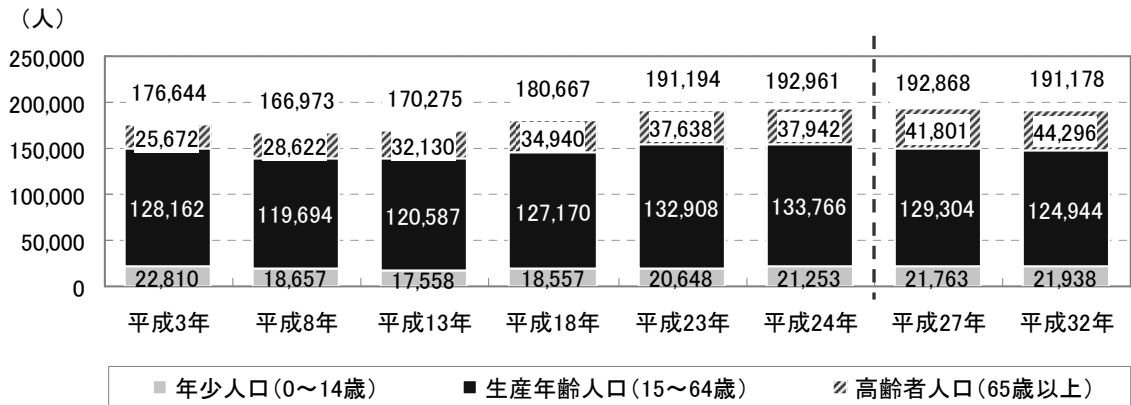
※ ノーマライゼーション：障害のある人もない人も、児童も高齢者も、すべての人が地域で普通（ノーマル）の生活を送ることを当然とし、共に認め合って普通の生活ができる社会を創造すること。また、その考え方をいう。

第3章 現状と課題

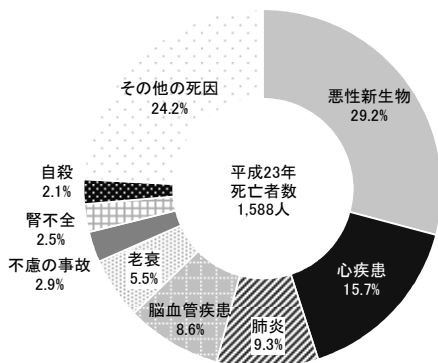
1 区民の健康動向等 >>>

(1) 統計データ等より

■人口の推移と推計



■主要死因別死亡の状況(平成23年)

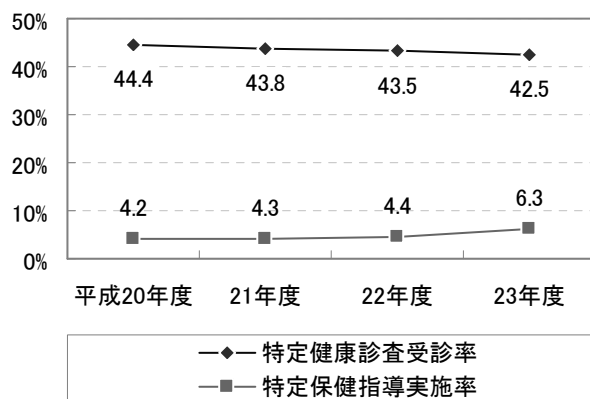


■寿命

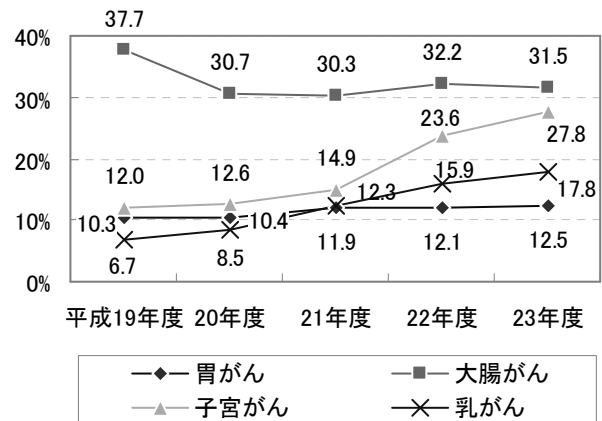
年次	65歳健康寿命※1	
	男性	女性
平成18年	82.1歳	85.4歳
平成19年	82.0歳	85.4歳
平成20年	82.1歳	85.2歳
平成21年	82.0歳	85.4歳
平成22年	82.1歳	85.1歳

■各種健(検)診の受診状況

【特定健康診査※2・特定保健指導※3の推移】



【各種がん検診受診率の推移】



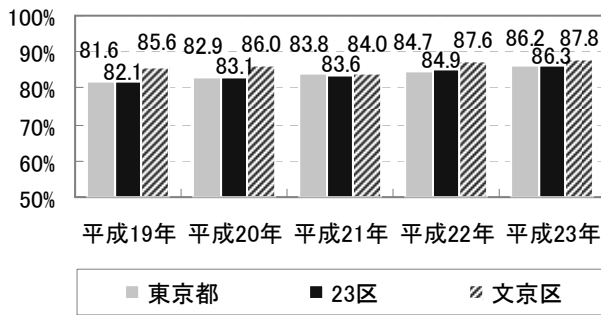
※1 健康寿命：健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間。

※2 特定健康診査：2008年4月より開始された、40~74歳の医療保険加入者を対象に実施するメタボリックシンドロームに着目した健康診査のこと。

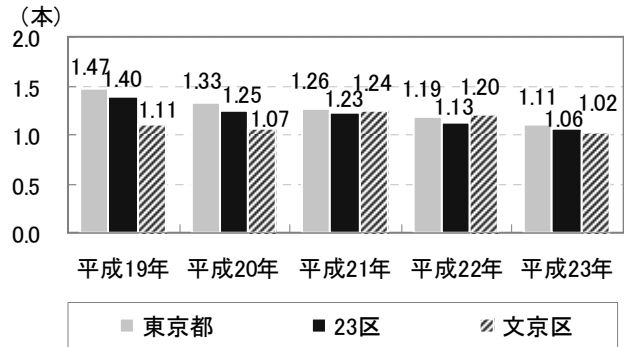
※3 特定保健指導：特定健康診査の結果、メタボリックシンドロームのリスクの高い人を対象に実施する保健指導のこと。

■むし歯の状況

【3歳児でむし歯のない児の割合の推移】



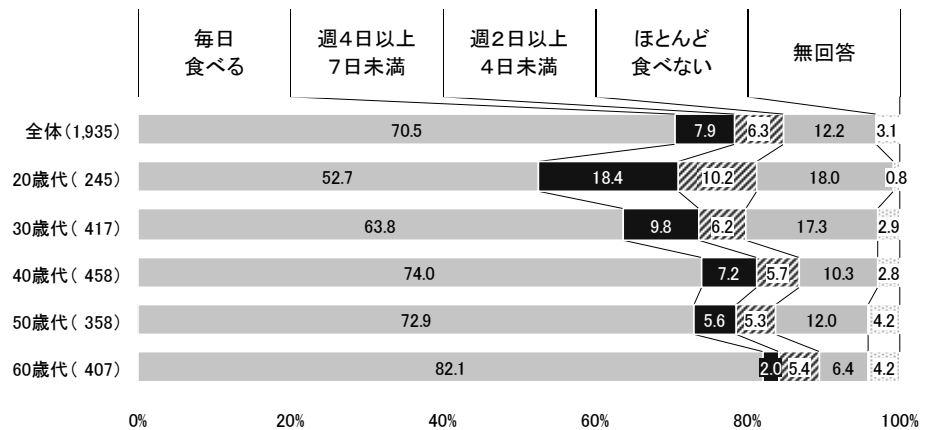
【DMFT指数※の推移(中学校第1学年)】



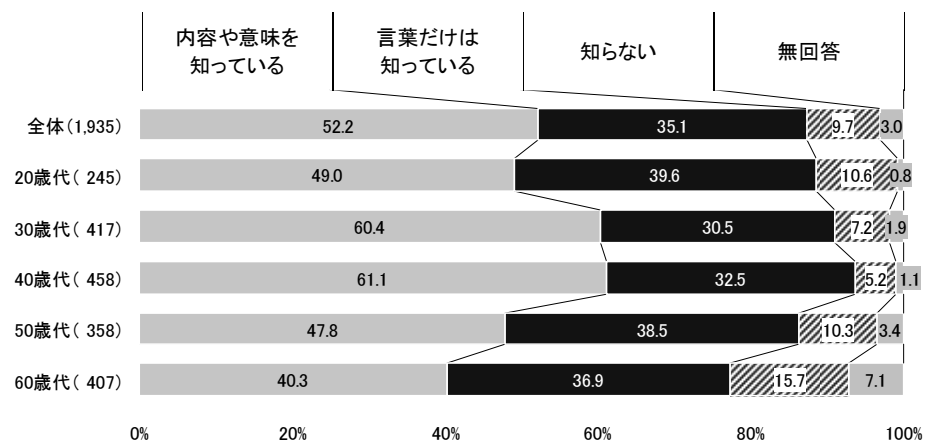
(2)健康に関するニーズ調査結果より

本計画の改定に先立って、平成 23 年度に、区民の健康意識やニーズを把握するための調査を実施しました。調査の対象は、20 歳以上 70 歳未満の文京区在住者 4,000 人で、有効回収数は 1,935 件、有効回収率は 48.4%となっています。以下に主な調査結果について示します。

■朝食の状況

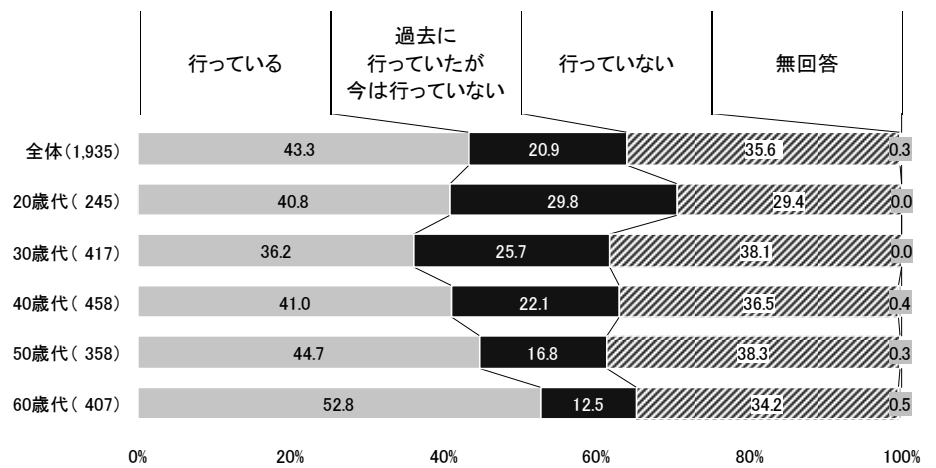


■食育の認知度

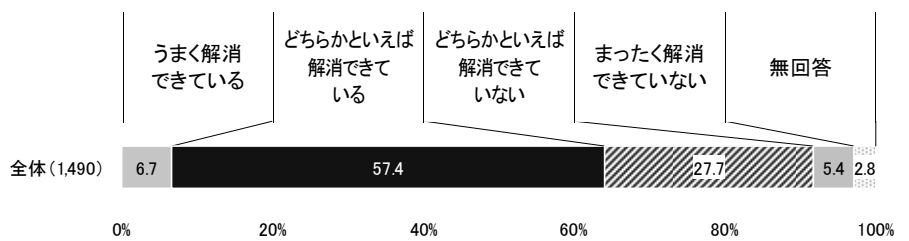


※ DMFT指数：1人あたりの永久歯のむし歯合計数（むし歯で抜いた歯、治療した歯も含む）。

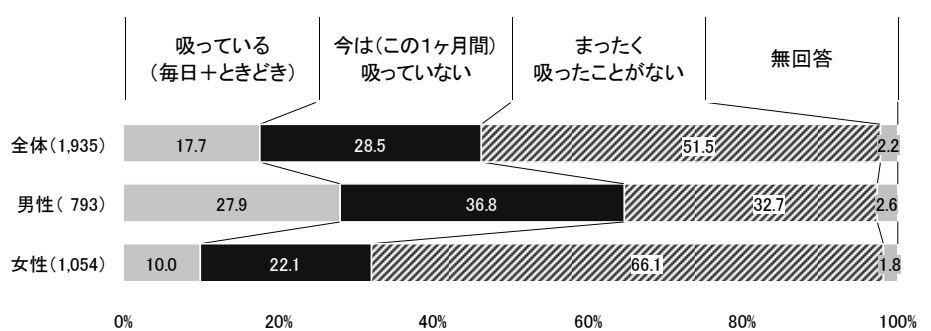
■ 運動の状況



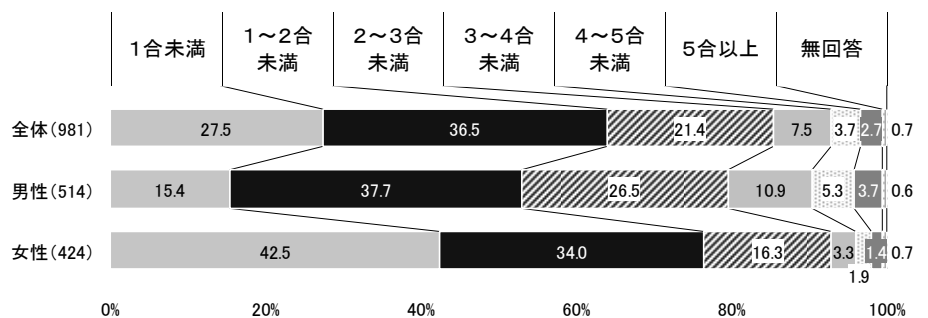
■ 悩みやストレスへの対処



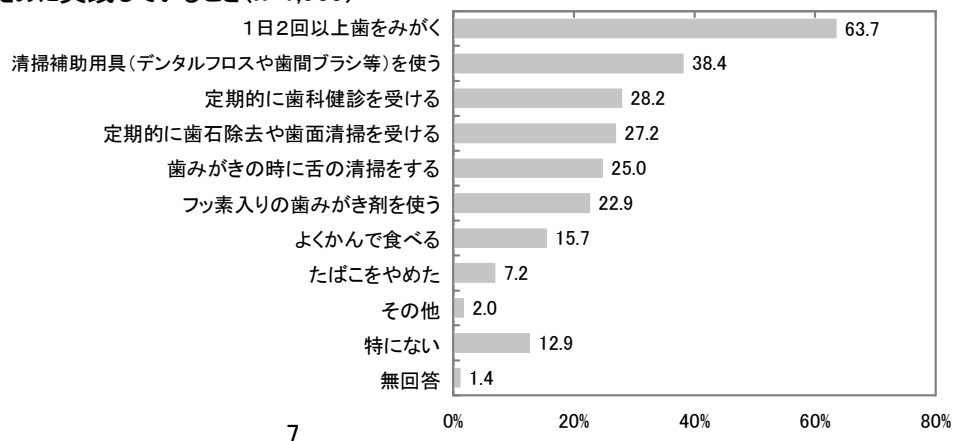
■ 喫煙習慣



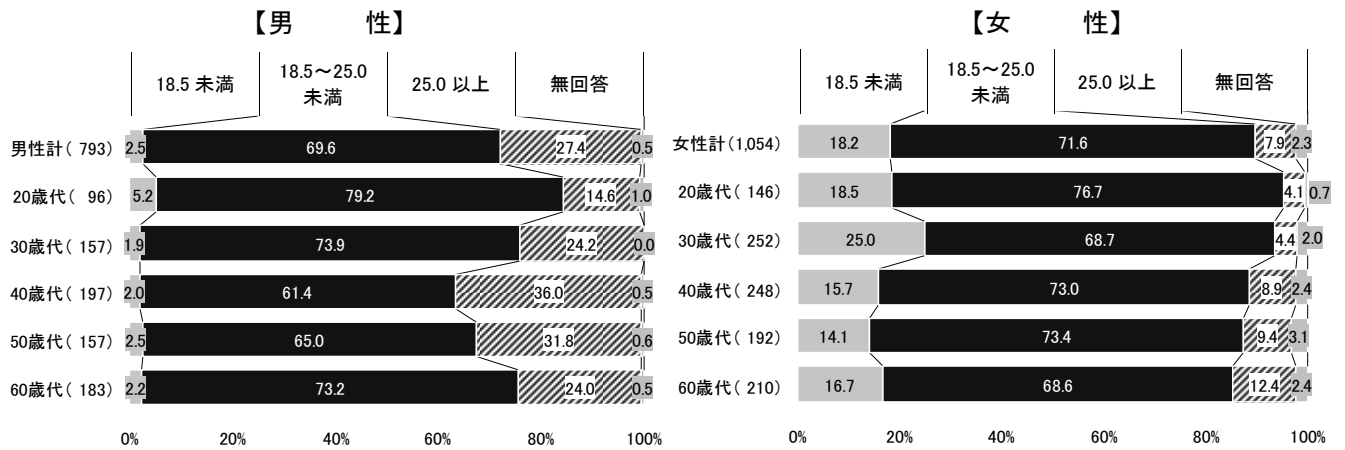
■ 1日あたりの飲酒量(週1日以上飲酒する人)



■ 歯や歯肉、口腔の健康のために実践していること(n=1,935)

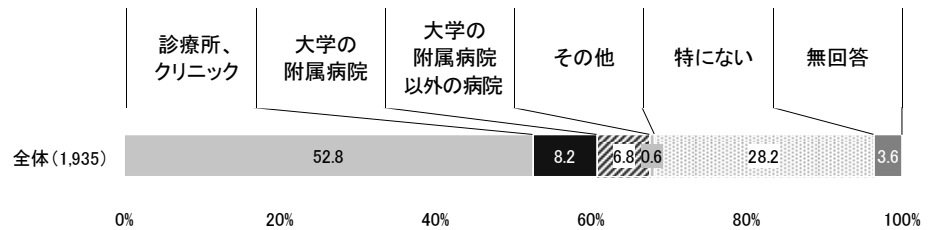


■ BMI※

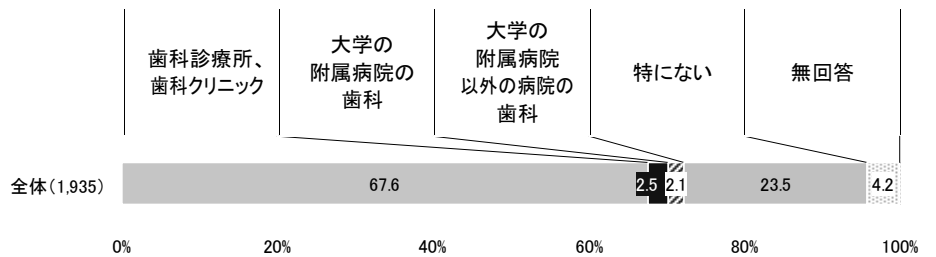


■ 受療行動

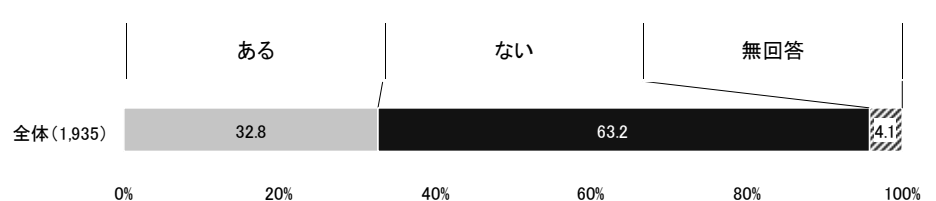
▶ かかりつけ医療機関



▶ かかりつけ歯科医療機関

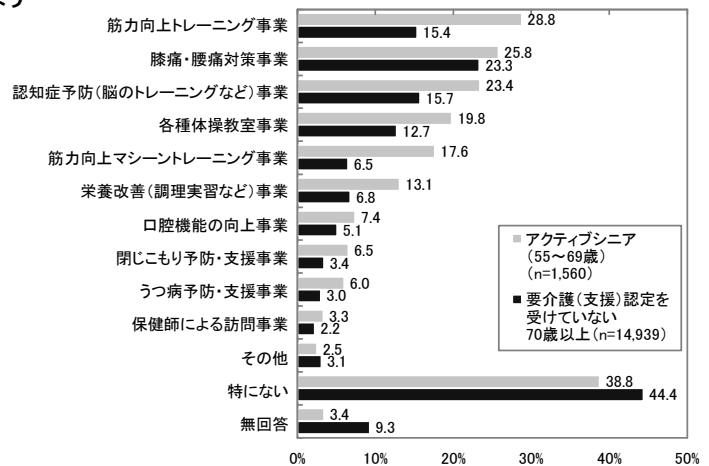


▶ かかりつけ薬局



(3) 高齢者等実態調査(平成22年実施)結果より

■ 介護予防事業の参加意向



※ BMI (ボディ・マス・インデックス) : 肥満度を表す指標で、体重 (kg) ÷ 身長 (m) ² で算出する。18.5未満は「やせ」、18.5~25.0未満は「標準」、25.0以上は「肥満」に区分される。

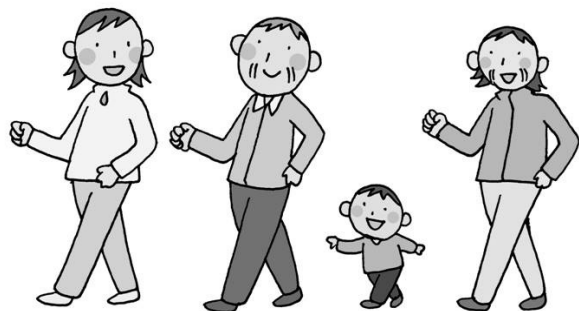
2 保健医療の現状 >>>

(1)健康づくり

- 区民の死亡原因は、生活習慣病である、がん、心疾患、脳卒中が半数を占めることから、生活習慣病を予防するために、区民一人ひとりが健康的な生活習慣を確立できるよう支援する施策や社会環境の整備を推進していく必要があります。特に、区が実施している特定健康診査の受診率は約4割と低いため、受診率の向上を図る必要があります。また、がんは死因の第1位であり、高齢化の進展に伴い今後も患者の増加が予想されることから、引き続き早期発見・早期治療のためがん検診受診率の向上に向けた取組みを進めていく必要があります。
- 平成23年度に実施した区の健康に関するニーズ調査の結果では、20歳代の朝食欠食が4割を超えるなど若い世代を中心に食生活の偏りがみられます。運動やスポーツを行っている人も60歳未満では半数以下であるため、食習慣や運動習慣を改善するための取組みが必要です。また、食育という言葉を知っている人は52.2%でした。生活習慣病予防の視点だけでなく、食を通じたコミュニケーションや食を大切にす心の視点からの取組みが必要です。
- 核家族化や地域のつながりが減っている状況の中、育児不安を抱える母親が増加しているため、安心して子どもを産み、健やかに育てられる環境を整えていく必要があります。
- 区の高齢者人口が増加している中、高齢者の体力維持と健康増進を進め、健康寿命の延伸を図る必要があります。

(2)地域保健医療

- 大学病院や診療所が多く所在している一方で、慢性期を支える一般病院が少ない状況にあることから、それぞれの医療提供施設の機能に応じた役割分担や医療連携を構築し、切れ目のない医療を受けることができるようにする必要があります。さらに、高齢になっても安心して在宅生活が継続できるよう医療と介護の連携を図っていく必要があります。また、かかりつけ医や歯科医がいる割合は約7割、かかりつけ薬局は3割程度となっていることから、誰もが身近な「かかりつけ医・歯科医・薬局[※]」を持てるようにしていく必要があります。
- 直下型地震などの大規模災害の発生に備え、区では各所に災害用医療資器材を配備し、区総合防災訓練で救護所の開設やトリアージ等の訓練を行っていますが、医療救護の活動体制を整備する必要があります。
- 難病や精神疾患がある方の在宅療養や地域生活への移行が促進される中、確実な医療の継続と安定した地域生活を送るための支援体制を整えていく必要があります。また、自殺で亡くなる方は1年間に区内で40人前後で、依然として交通事故による死者数の数倍の状態が続いており、自殺予防対策に取り組む必要があります。



[※] かかりつけ医・歯科医・薬局：普段からかかりつけている患者の健康状態や病歴のことなどを把握しており、医療や健康に関することを気軽に相談できる医師、歯科医師や薬局のこと。

(3)健康安全

○国際的な人的・物的交流の拡大等により、新型インフルエンザをはじめとする新たな感染症や大規模な食中毒の発生の危険性が増大していることから、区民生活の安全を確保する必要があります。また、発生予防や蔓延防止のため、感染症の予防方法等の正しい知識と行動に対する啓発をさらに推進し、特に感染症の罹患を未然に防ぎ、また疾病の重症化を防ぐことにつながる予防接種については接種率の向上に努める必要があります。

○食品流通の多様化による食中毒の発生など、食の安全性に対する区民の関心が高まる中、食の安全性に関するリスクコミュニケーションを深めていく必要があります。

○動物との共生社会の構築を目指して、さらなる狂犬病予防の啓発を進めるとともに、ペット及び飼い主のいない猫の糞尿被害防止に努める必要があります。



3 保健医療に関する重点課題 >>>

(1)健康づくりの推進

「健康日本 21 (第二次)」の方針に基づき、子どもから高齢者まですべての区民が、健やかで心豊かに生活できる地域社会の実現を目指して、食習慣の改善や運動習慣の定着等の一次予防に重点を置いた対策を推進していきます。また、疾病の早期発見・早期治療に向け、特定健康診査・特定保健指導やがん検診等の充実と受診率向上を図り、生活習慣病の発症予防と重症化予防の徹底を図ります。

さらに、育児不安の軽減や介護予防の推進など乳幼児期から高齢期に至るまでライフステージに応じた区民一人ひとりの健康づくりを支援し、健康寿命の延伸を図るため、関係機関や団体等と連携し、社会環境の整備に取り組みます。

食育については、食育推進計画を策定して、生活習慣病予防のための食生活の実践だけでなく、食を通じたコミュニケーションや食を大切に作る心、食の安全について普及啓発を進めていきます。

(2)地域医療の推進と療養支援

人口構成や疾病構造の変化、医療技術の進歩など保健医療を取り巻く環境が大きく変化する中、在宅医療の重要性が増しており、地域全体で切れ目のない医療提供体制の構築を図る必要があります。このため、「かかりつけ医・歯科医・薬局」と病院とのそれぞれの機能に応じた役割分担を明確にし、区民が身近な地域で安心して医療を受けられるよう地域医療連携の推進を図ります。

高齢化の進展に伴い、認知症患者の増加などの課題が生じており、安心して在宅生活が継続できるよう医療と介護の連携を推進します。また、初期救急医療の充実、大規模災害の発生に備えた医療救護体制の整備に取り組みます。

精神保健福祉施策は、入院中心から地域生活中心へと転換を図っています。こころの病を抱える人に対しては、精神保健相談等を利用して必要な医療に結びつくよう支援を行い、また、治療が長期に及ぶ精神疾患がある人に対しては、確実な医療継続のための支援と地域での安定した生活を支えるための施策の充実を図ります。さらに、自殺予防対策としてうつ病対策などの取組みを推進します。

難病患者や公害患者等の在宅療養患者に対しては、関係機関との連携により療養支援及び相談支援体制の充実を図ります。

(3)健康安全の確保

多くの人や物が複雑に関連し集積する都市においては、健康被害が発生する危険性も高いことから、多様化する健康危機に対処し、区民の健康安全を確保するため、国や都と連携した健康危機管理対策を構築していきます。

特に、新型インフルエンザは区民生活に重大な影響を及ぼす恐れがあるため、発生に備えた行動計画を策定します。また、新型インフルエンザが発生した際に、区民一人ひとりが正しい知識を持ち適切に対応できるよう、迅速な情報収集及び情報提供に努めます。

日々の安全確保と新たな健康危機等への備えの両面から、区民の日常生活を支える食品・医薬品・生活環境・飲用水等の安全確保と、食中毒、感染症などの発生予防と被害拡大の防止に努めます。

また、ペット飼育者が増加する中、狂犬病予防の啓発やペットの糞尿被害防止に努め、飼育マナーの向上に向けての取組みや、ペットと人が共生できる社会づくりを推進します。

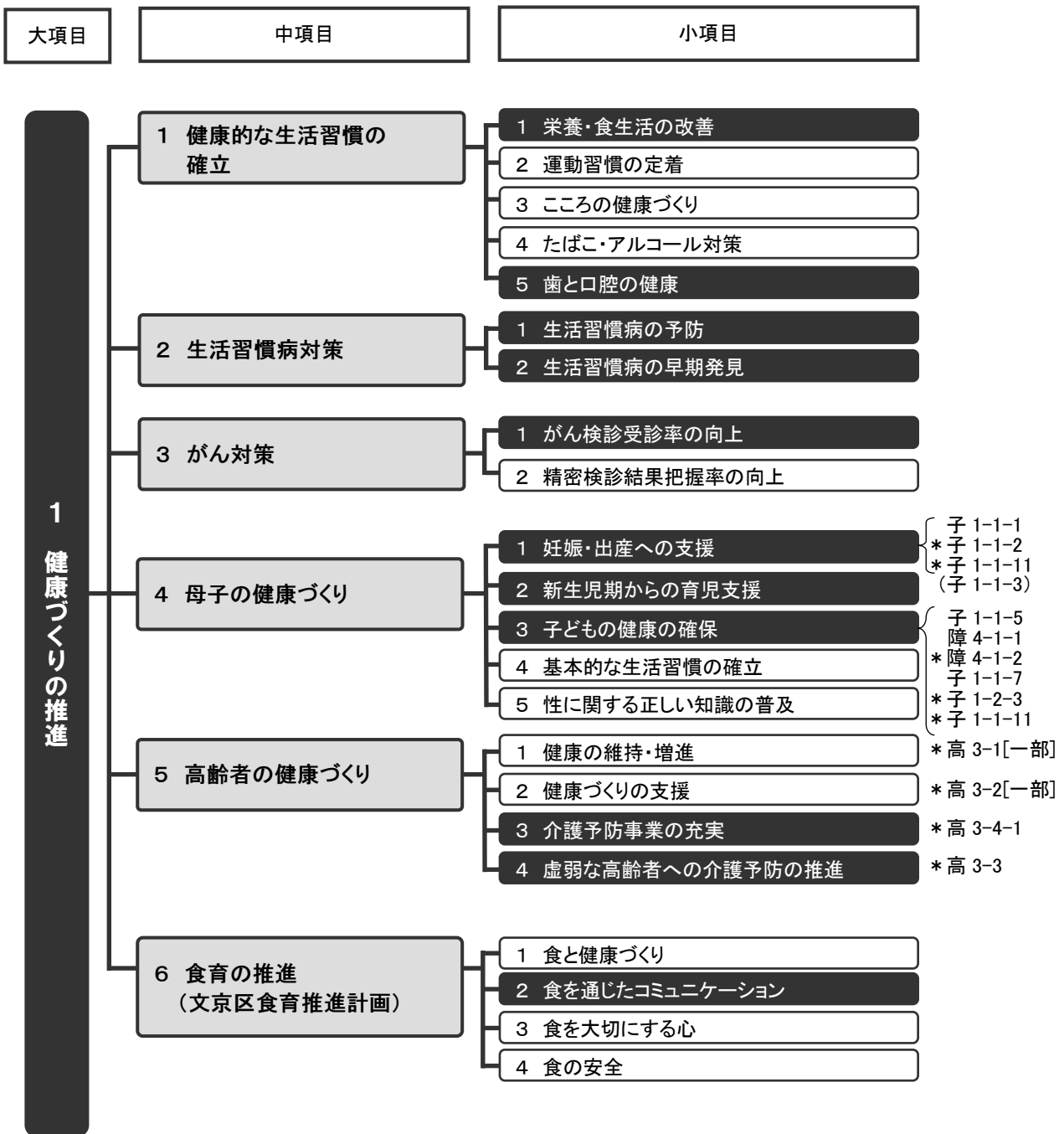
第4章 目標と計画事業

1 計画の目標 >>>

すべての区民が健康を保持、増進できるように、健康づくりを推し進める対策をはじめ、疾病の早期発見や各種の支援対策、安全な生活環境を守る施策を着実に実施することにより、安全で健康な地域社会を目指していく必要があります。

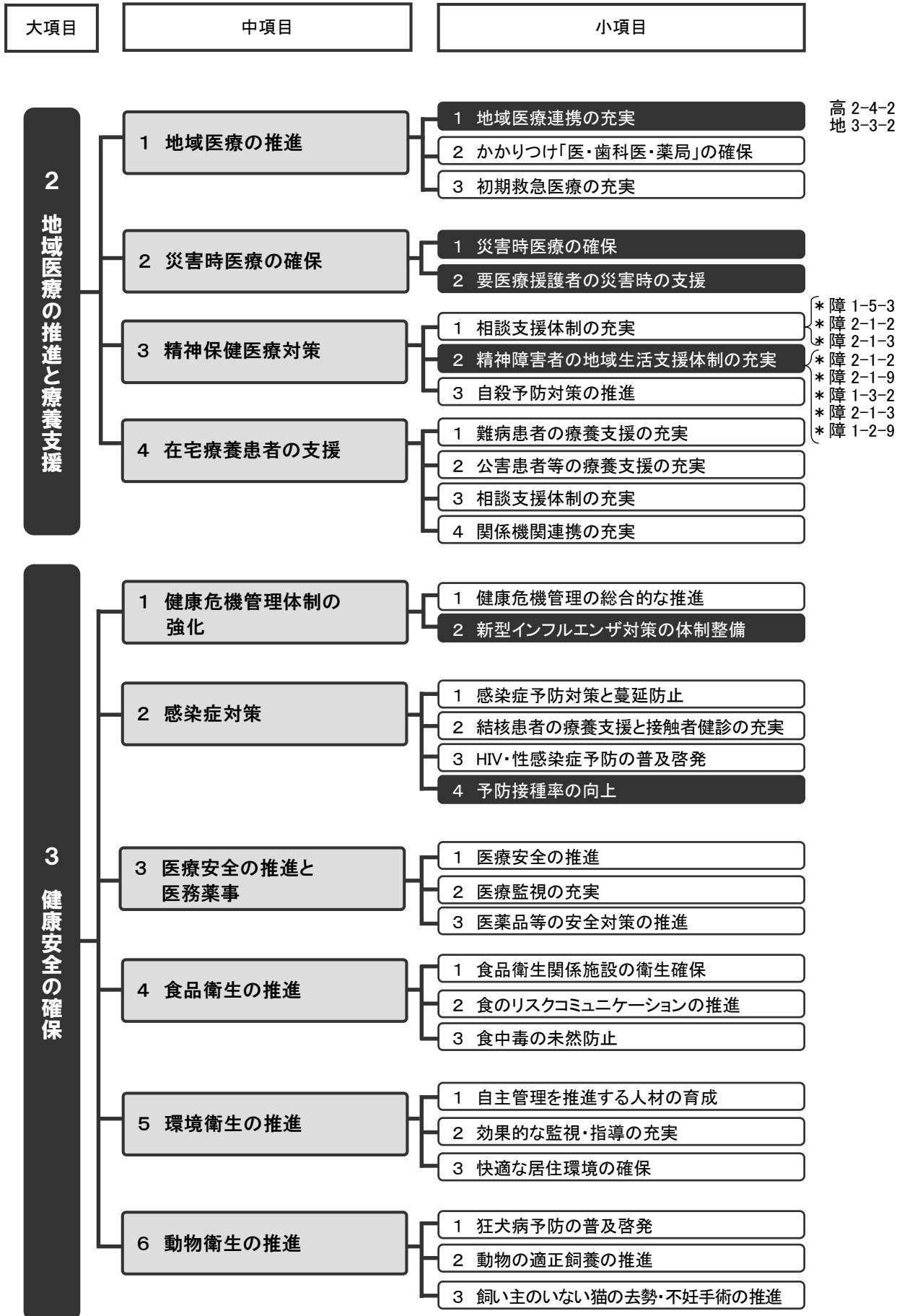
そのため、本計画の目標を、区民のライフステージに応じた健康づくりを支援する「健康づくりの推進」、区民の安心・信頼を得る保健医療体制を構築する「地域医療の推進と療養支援」、健康危機管理体制の強化と区民の健康な生活を維持する「健康安全の確保」とし、より具体的な取組みを進めていきます。

2 計画の体系 >>>



【凡例】

- ・小項目の 表示事業は、計画目標を掲げ、進行管理の対象とする事業です。
- ・他の分野別計画との重複掲載事業については、小項目の後に、計画の頭文字と項目番号(大中小項目の枝番号)を記載しています。
 - 子 … 子育て支援計画、高 … 高齢者・介護保険事業計画、
 - 障 … 障害者計画、地 … 地域福祉保健の推進計画
 - () … 本計画(保健医療計画)で進行管理します。 * … 他の分野別計画で進行管理します。



3 計画事業 >>>

■1 健康づくりの推進

健康づくりの目的は「生涯にわたり豊かで充実した人生を実現し、より高い生活の質（QOL）を維持しながら、健康寿命を延伸すること」にあります。そのためには、区民一人ひとりが健康に関する正しい知識を持ち、主体的に健康づくりに取り組み、健康的な生活習慣を確立することが重要です。

区民の健康づくりを推進するため、健康診査やがん検診を実施するほか、ライフステージに応じた健康づくり事業を実施していきます。

1-1 健康的な生活習慣の確立

健康づくりの基本的要素である「栄養・食生活」「運動」「休養」「喫煙・飲酒」「歯・口腔の健康」について、行動目標を設定して、生活習慣の改善に取り組んでいきます。

1-1-1 栄養・食生活の改善

行動目標	
適正体重（BMI 18.5～25.0 未満）の人の増加	
40歳代・50歳代男性の肥満（BMI 25.0 以上）の減少	
30歳代女性のやせ（BMI 18.5 未満）の減少	
肥満傾向にある子どもの減少	
食生活に気を付けている人の増加	
1日3回規則正しく食べる人の増加	
1日1回は主食・主菜・副菜をそろえた食事をする人の増加	
野菜を食べる人の増加	
朝食を毎日食べる人の増加	

進行管理対象事業	
1-1-1 栄養・食生活の改善	生活習慣病予防や健康づくりに関する知識を深め、健全な食生活を実践できるように、調理実演や実習を取り入れた栄養教室を開催する。 若年層を対象に調理実習を中心とした講座を開催し、食への興味や基本的な知識・調理能力を育て、食育を推進する。

1-1-2 運動習慣の定着

行動目標
運動習慣を持つ人の増加

1-1-3 こころの健康づくり

行動目標
睡眠による休養が十分とれていない人の減少
ストレスを感じている人の減少
ストレスを解消できている人の増加

1-1-4 たばこ・アルコール対策

行動目標
喫煙率の低下
妊婦の喫煙の防止
未成年者の喫煙の防止
乳幼児がいる家庭での喫煙率の低下
多量飲酒者（週5日以上1日3合以上飲酒する人）の減少
未成年者の飲酒の防止
妊娠中の飲酒の防止

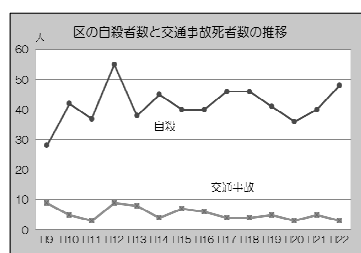
1-1-5 歯と口腔の健康

行動目標
幼児期・学齢期のむし歯のない児の増加 <ul style="list-style-type: none"> 3歳児でむし歯がない児の増加 12歳児1人平均う歯数（DMFT指数）の低下
歯周疾患を有する人の割合の減少 <ul style="list-style-type: none"> 40歳における進行した歯周炎を有する人の減少 60歳における進行した歯周炎を有する人の減少
歯の喪失防止 <ul style="list-style-type: none"> 60歳で24歯以上の自分の歯を有する人の増加 40歳で喪失歯のない人の増加
口腔機能の維持・向上 <ul style="list-style-type: none"> 60歳代における咀嚼良好者の増加
健全な口腔状態の維持 <ul style="list-style-type: none"> 定期的に歯科検診を受ける人の増加 かかりつけ歯科医を持つ人の増加 丁寧に歯を磨く（1日2回以上磨く・清掃補助用具を使う）人の増加 8020運動※についての認知度の増加 口腔機能低下についての認知度の増加 全身疾患とむし歯や歯周病の関連性についての認知度の増加

進行管理対象事業	
1-1-5 歯と口腔の健康	成人の口腔衛生の保持増進を図り、かかりつけ歯科医を持つ機会を提供するため、歯周疾患検診を実施する。



「自殺は避けられる死(avoidable death)」(WHO)



全国の自殺者数は、平成10年以降年間3万人を超え、文京区でも毎年約40人が、かけがえのない「いのち」を落としています。

多くの自殺の要因は、経済・生活問題、健康問題、家庭問題など、暮らしの中にある問題が絡み合い、生きていけない状況にまで追い込まれた末のもので、特別な人が特別な理由で亡くなっているわけではありません。

自殺対策は「生きるための支援」です。

問題解決のために、地域や関係機関が連携して支援を行うことが求められています。

※ 8020運動：「80歳になっても20本以上自分の歯を保とう」という運動のこと。

1-2 生活習慣病対策

特定健康診査の受診勧奨や特定保健指導の未利用者に対する利用勧奨を行うとともに、本制度の趣旨を広く周知し、受診率・実施率の向上を図っていきます。

進行管理対象事業	
1-2-1 生活習慣病の予防	メタボリックシンドロームの予備群を対象に、栄養・運動の実践を取り入れた健康づくり教室を開催する。また、ファミリースポーツデーで、生活習慣病予防について普及啓発を行う。
1-2-2 生活習慣病の早期発見	平成 25 年度からの特定健康診査等実施計画に基づき、内臓脂肪に着目した特定健康診査・特定保健指導を継続実施する。また、健診期間を拡大し、新規受診者の増加とともに、連続受診者の受診率の向上を図る。

1-3 がん対策

区が実施しているがん検診の受診率は、国の目標に到達していない状況にあるため、今後ははがき等による受診勧奨や区報・ホームページによる周知及びがん検診の受診機会の拡大により、受診率の向上を図っていきます。

また、禁煙、運動、栄養バランスのとれた食事などのがん予防に関する知識についても、普及啓発を行っていきます。

進行管理対象事業	
1-3-1 がん検診受診率の向上	がん検診についての啓発、受診勧奨とともに、受診しやすい環境整備を推進し、がん検診受診率の向上を図る。



健診と検診の違い…ご存知ですか？

「健診」と「検診」、どちらも身体の状態を診査するものですが、健診は、全身の健康状態を診査するもので「特定健診」や「後期高齢者健診」等が該当します。また、検診は、特定の病気にかかっているかどうかを検査するもので「がん検診」等が該当します。どちらも症状がないうちに受診して、病気の早期発見や、生活習慣を改善することが目的です。定期的に受診して、自分の健康状態や病気を早期発見し、健康な毎日を過ごしましょう。

○メタボリックシンドロームとは？

内臓脂肪型肥満の人が、高血圧、高血糖、脂質異常のうちいずれか2つ以上合わせ持った状態をいいます。これらは、動脈硬化を促進し、心臓病や脳卒中等を招いてしまう危険性があります。健診でメタボリックシンドロームの兆候を早期発見し、生活習慣を改善しましょう。

○死因の第1位はがん

がんは、1981 年以来日本人の死因の第 1 位となっています。いまや 2 人に 1 人はがんにかかると言われ、また、3 人に 1 人はがんで亡くなっています。

がんは、早期に発見し適切な治療を受ければ治る可能性が高くなりました。また、がんの発症に喫煙や塩分の取りすぎ等の生活習慣が影響していると言われています。禁煙を心がけ、食事などの生活習慣に留意し、定期的のがん検診を受けましょう！

1-4 母子の健康づくり

区では、妊娠届出時の面接でハイリスク妊婦を把握したり、母親・両親学級を開催するなど、心身ともに安定した状態での出産・育児に向けて、妊娠期からの支援体制づくりに取り組んでいます。

また、乳幼児期から発達段階に応じた健康診査や情報提供、相談体制を整備しています。

さらに、安心して出産や子育てができるよう、子育て応援メールマガジンを用いて、区のサービス・母子の健康や子育てのアドバイス等の情報配信にも取り組んでいきます。

進行管理対象事業	
1-4-1 妊娠・出産への支援	<p>経済的負担を軽減し安全な出産に導くため、妊婦健康診査の助成を実施する。また「妊婦歯周疾患検診」を実施し、歯周疾患のリスクが高まる妊娠期の口腔衛生の向上を図る。</p> <p>母子健康手帳交付時に保健師による妊婦面接を行って、ハイリスク妊婦を把握し、関係機関と連携して適切な支援を実施する。</p>
1-4-1 妊娠・出産への支援 [母親・両親学級]	<p>妊婦及びその配偶者等を対象に母親学級・両親学級を開催し、出産・育児について学習の機会を提供するとともに仲間づくりを行い、親となる準備を支援する。</p> <p>また、妊娠中から望ましい食習慣を身につけることができるよう、調理技術の習得を含んだプレママクッキングを実施する。</p>
1-4-2 新生児期からの育児支援	<p>生後4か月までの乳児のいるすべての家庭を対象に保健師・助産師が訪問し、母子の健康管理や子育てに関する情報提供を行う。支援が必要な家庭に対しては、保健師による相談を継続し、関係機関と連携して適切な支援を行う。</p>
1-4-3 子どもの健康の確保 [乳幼児健康診査]	<p>4か月から3歳までの乳幼児を対象に、年齢別に発育・発達状態を確認するとともに、疾病を早期に発見し適切な治療や療育につなげる。また、子育てのストレスや育児不安をもつ等子育てが困難な家庭を把握し、関係機関と連携して支援していく。</p>
1-4-3 子どもの健康の確保 [虐待発生予防事業]	<p>支援が必要な養育者や子どもに対し、その状況に応じて個別相談・集団指導を実施する。育児不安や育児ストレスが強い養育者を対象に、個別相談や親支援グループワークを実施する。発達の遅れが疑われる子どもや、子どもとの接し方がわからない等育児不安を抱える親を対象に、子ども支援グループワークを実施する。</p>
1-4-3 子どもの健康の確保 [食を通した育児支援 (栄養指導講習会)]	<p>子どもの発達に合わせた適切な食事を家庭で実践できるよう支援するため、離乳食講習会、幼児食講習会を開催する。</p>

1-5 高齢者の健康づくり

高齢者が健康でいきいきとした生活を送るために、健康診査を実施するとともに、高齢者のニーズに沿った健康づくり事業や介護予防事業の充実に努め、自分に合った健康づくりに積極的に取組めるよう支援します。特に、寝たきりの原因となる骨折を予防するため、転倒骨折予防教室や骨粗しょう症健診を実施します。

60歳で自分の歯を24本以上持つ人の割合は増加傾向にありますが、今後も8020運動や口腔機能低下について正しい知識の普及を図り、歯周病対策や口腔機能維持・向上対策を推進していきます。

進行管理対象事業	
1-5-3 介護予防事業の充実	転倒骨折予防、尿失禁予防、膝・腰痛予防、口腔機能向上、認知症予防、栄養改善等の教室のほか、これらを複数実施する複合型の教室事業等、高齢者が楽しく継続的に介護予防に取り組めるよう、民間事業者の活力を導入しながら多様な教室を展開する。
1-5-4 虚弱な高齢者への介護予防の推進 [介護予防チェックリストの実施]	要介護状態等となるおそれの高い状態にあると認められる高齢者を早期に発見し、速やかに適切な介護予防事業に結びつけることを目的として、日常生活で必要となる機能の確認を介護予防チェックリストで行う。
1-5-4 虚弱な高齢者への介護予防の推進 [介護予防ケアマネジメントの実施]	二次予防事業*対象者に対して、介護予防チェックリスト等に基づき、心身の状態や生活機能等を把握・分析し、個々の目標を設定して介護予防事業の参加につなげる。 また、終了後は評価を行い、持続した介護予防の取組みを支援する。本人の状態に合わせて、適切な目標設定を行い、事業参加の効果が得られるように、介護予防事業従事者等に対し、調整や助言を行う。
1-5-4 虚弱な高齢者への介護予防の推進 [プログラム事業の実施]	二次予防事業対象者に対して、プログラム事業を実施し要介護状態等になることを予防する。



いわゆる健康食品に頼りすぎていませんか？

忙しい毎日、健康食品を食事の代わりに安易に利用したり、クスリと思い込んで使ったりする人がいます。でも、ちょっと待って…

健康食品にばかり頼っていませんか？



健康食品は、食生活における補助的なものです。

過大な期待をしていませんか？



健康食品は病気や体の不調を治すものではありません。

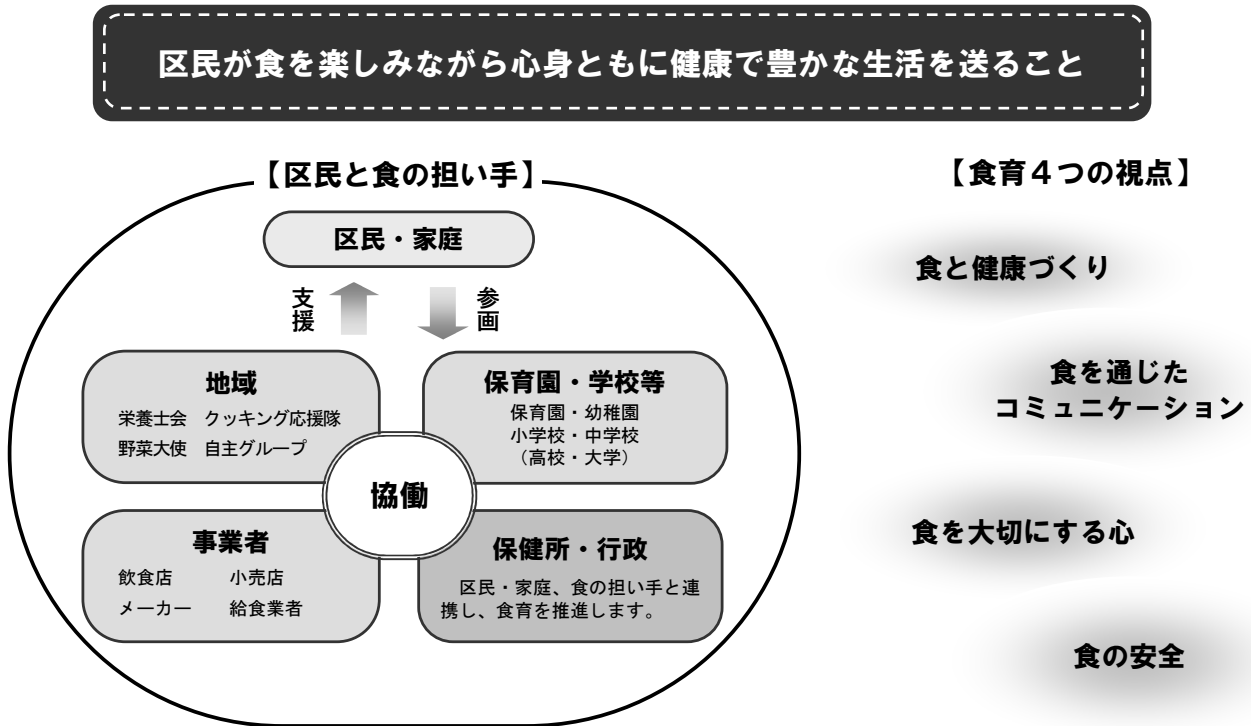
特定成分を取り出した健康食品をとるだけで、健康を保つことはできません。また、医薬品のように病気や体の不調を治療するものではありません。健康食品は、健全な食生活を心掛けた上で、栄養成分などを補給することが必要な場合の補助として利用するものと考えましょう。

* 二次予防事業：すべての高齢者に対して実施する介護予防普及啓発事業である一次予防事業に対し、介護予防チェックリストで要介護状態等となるおそれの高い状態にあると認められた高齢者に対して、介護予防プログラムを提供し、要介護状態等になることを予防する事業。

1-6 食育の推進(文京区食育推進計画)

区民一人ひとりが食に関する意識を高め、生涯にわたって健全な心身を培うためには、区民・家庭、保育園・学校、事業者、地域団体、行政がそれぞれ食の担い手として協働し、食育の推進に取り組んでいく必要があります。これらの食の担い手の取組みや区の食育関連施策を総合的に推進していく計画として、「文京区食育推進計画」を策定しました。「食と健康づくり」「食を通じたコミュニケーション」「食を大切に作る心」「食の安全」の視点から、食育を推進していきます。

【文京区の食育目標】



行動目標	
食育についての認知度の増加	
食に関して次のことが重要だと思う人の増加	
食を通じたコミュニケーション	
食事に関するマナーや作法を身につける	
食文化の継承	
1日3回規則正しく食べる人の増加	【再掲】 1-1-1 栄養・食生活の改善
1日1回は主食・主菜・副菜をそろえた食事をする人の増加	【再掲】 1-1-1 栄養・食生活の改善
野菜を食べる人の増加	【再掲】 1-1-1 栄養・食生活の改善
朝食を毎日食べる人の増加	【再掲】 1-1-1 栄養・食生活の改善
家族と夕食を食べる子どもの増加	
進行管理対象事業	
1-6-2 食を通じたコミュニケーション	<p>区民が望ましい食習慣を実践できるよう広く食育を推進していくため、食のリーダーとなる人材を育成する。</p> <p>区民や栄養士を対象に、食や栄養に関する知識・技術を身につける機会を提供するとともに、食のリーダーとしてイベント等において区民と交流を図りながら情報発信を行うことができるよう支援する。</p>

■2 地域医療の推進と療養支援

区民が地域において安心して医療を受けられるよう、地域医療連携による切れ目のない医療体制の整備を進めるとともに、高齢者や障害者、認知症等の症状がある人が安心して在宅生活を続けられるよう医療と介護の連携を図っていきます。

また、災害時の医療救護体制の整備充実や要医療援護者等への支援体制の整備を進めます。

さらに、精神疾患や難病患者等の生活の質の向上を目指し、関係機関と連携して、相談・療養支援の充実など、保健、医療、福祉に関する施策を総合的に実施していきます。

2-1 地域医療の推進

区民が乳幼児期から高齢期に至るまでのあらゆるライフステージで医療サービスを適切に利用できるよう、情報提供に努めるとともに、日頃から健康や医療について相談したり、初期の医療を行うかかりつけの医療機関を持つことを区民に推奨していきます。

また、地域医療連携推進協議会を通じて、後方支援病院の確保や看取りも踏まえた在宅医療の推進、高齢者や障害者等の口腔保健等について検討を進め、地域医療連携のさらなる充実を図ります。さらに、地域の医療機関・介護保険事業者・その他の地域資源とネットワークを構築し、医療と介護の連携強化に努めます。

進行管理対象事業

2-1-1 地域医療連携の充実

区民に、より適切な医療を提供するため、区内の大学病院・都立病院、地区医師会・歯科医師会・薬剤師会等で構成する協議会及び検討部会の協議・検討を通じて、地域医療連携の充実を図る。

2-2 災害時医療の確保

大地震などの大規模災害が発生した場合に備えて、区災害医療コーディネーターを設置するなど、都と連携して総合的な医療体制の確保を図ります。

小・中学校等の避難所に開設する医療救護所は、災害時の協定に基づき、医師会、歯科医師会、薬剤師会、柔道接骨師会などから医師等の派遣を受け、傷病者に対する応急措置や災害拠点病院等への転送の可否等の活動を行います。また、薬剤師会と連携し、災害時の医薬品の確保を図ります。

特別な配慮の必要な妊産婦・乳児については専用の救護所を設置します。

また、在宅人工呼吸器使用者など特別な支援や医療が必要な人についてはその把握に努めるとともに、災害時の支援体制の整備を図ります。

進行管理対象事業

2-2-1 災害時医療の確保

災害用医療資器材等の整備を進めるとともに、医療救護体制を整備する。

2-2-2 要医療援護者の災害時の支援

在宅人工呼吸器使用者の把握、避難支援を含めた災害時個別支援計画策定等の支援体制を整える。

2-3 精神保健医療対策

精神障害者が地域で自立した生活を継続していくため、保健・医療・福祉の連携を図り、支援体制を充実します。また、精神保健に関する様々な相談に対応し、こころの病を抱える人に対しては、必要な医療に繋げ、適切に継続できるよう支援を行います。

自殺予防対策は、うつ病や健康問題などの自殺の背景となる様々な社会的要因を踏まえ、庁内関係部署との連携を図りながら推進していきます。また、早期発見を目的として、こころといのちのゲートキーパーを養成し、必要な支援に結び付けていきます。

進行管理対象事業	
2-3-2 精神障害者の地域生活支援体制の充実 [サービス等利用計画]	精神障害者やその家族からの相談に応じて、必要な情報の提供や障害福祉サービスの利用支援を行うとともに精神障害者の権利擁護のために必要な援助を行い、自立生活の促進を図るため、指定した特定相談支援事業者が作成するサービス等利用計画数を段階的に増やす。
2-3-2 精神障害者の地域生活支援体制の充実 [24時間安心相談・サポート事業]	精神障害者が地域で安心して暮らしていくことができるよう、相談支援体制の充実を図り、休日を含め 24 時間相談支援等を行うとともに、施設や病院から地域への移行や定着の支援を進める。社会福祉法人に実施委託し、緊急時ショートステイ及び地域生活体験の宿泊事業も合わせて実施する。
2-3-2 精神障害者の地域生活支援体制の充実 [地域生活安定化事業]	治療中断及び怠薬を予防するため、地域活動支援センターの支援員が自宅を訪問し、通院同行や服薬見守りなどの支援を行う。
2-3-2 精神障害者の地域生活支援体制の充実 [地域移行支援]	退院可能な入院中の精神障害者が、地域で自立した生活を送ることを可能にするため、保健師及び地域活動支援センターが、住居や通所訓練施設の確保等の支援を入院中から行い、地域生活への移行を支援する。
2-3-2 精神障害者の地域生活支援体制の充実 [地域定着支援]	単身者及び同居家族の高齢化等により家族の支援を受けられない地域の精神障害者に対して、地域活動支援センターが、住居の確保や新生活の準備、訪問や常時連絡等のサポート体制を整備し地域定着を図る。
2-3-2 精神障害者の地域生活支援体制の充実 [グループホームの拡充]	精神科病院に長期入院している精神障害者の退院後の住居確保及び地域で自立生活を送ることができない精神障害者への支援として、社会福祉法人等が民間アパート等を借り上げて、精神障害者グループホームを開所する際の借上費用など初期費用の助成を行い、施設整備の推進を図る。

2-4 在宅療養患者の支援

急性期、回復期医療を経て在宅療養に円滑に移行できるよう、在宅医療の提供体制に加え、在宅生活を支える相談支援や各種介護保険サービス・障害者自立支援サービス等を利用者の希望に応じて組み合わせ利用できるよう支援します。また、難病患者や公害認定患者等に対して、日常生活機能の維持・向上を図るための教室や講演会の開催のほか、関係機関による連携及び相談体制を充実し、地域における支援体制のさらなる強化を図ります。

■3 健康安全の確保

新興感染症や再興感染症^{※1}及び食中毒など、様々な健康危機から区民の健康を守るための迅速で的確な健康危機管理対策を、国や東京都と連携して構築していきます。感染症対策については、適正かつ効率的な予防接種事業を中心に、発生予防のための啓発を推進し、発生時の迅速な対応及び蔓延防止に努めます。

また、区民の健康に影響を与える事業者の自主的衛生管理が適切に実施できるよう情報提供や監視・指導に努めるとともに、区民及び事業者に対して、居住空間や、食品の安全性について、適切な情報提供を行っていきます。

さらに、動物の適正飼養指導により、動物に対する住民の理解と知識を深め、人と動物が共生できる地域社会を目指します。

3-1 健康危機管理体制の強化

新興・再興感染症、生活環境に由来する食中毒・飲料水の事故及び放射線事故などの様々な健康危機から区民の健康と生命を守るために、保健所機能の強化及び関係機関との連携・協働の確保を推進し、管理体制のさらなる充実を図ります。

進行管理対象事業	
3-1-2 新型インフルエンザ対策の体制整備	新型インフルエンザ行動計画を策定し、新型インフルエンザ発生時の危機管理体制及び対策を整備する。

3-2 感染症対策

集団生活の場で容易に拡大する感染性胃腸炎等の感染症について、予防と蔓延防止の対策を実施します。また、社会全体の予防効果を期待する定期予防接種^{※2}については、大規模な制度改正が予定されていることも踏まえ、適切な情報提供を行うとともに、接種スケジュールに従った接種が確保されるよう接種勧奨を行い、接種率の向上を図ります。

進行管理対象事業	
3-2-4 予防接種率の向上	定期予防接種について、適切な情報提供及び接種の積極的勧奨を行い、接種率の向上を図る。



^{※1} 新興感染症・再興感染症：新興感染症とは、これまで知られていなかった新しい感染症（新型インフルエンザ、SARS等）をいい、再興感染症とは、近い将来克服されると考えられていた古い感染症で、再び猛威を振り始めた感染症（結核、百日咳等）をいう。

^{※2} 定期予防接種：予防接種法に基づき区市町村が定期的実施する予防接種のこと。集団予防と個人予防の観点から特に重要と思われる疾病（ポリオ、百日咳、麻しん、高齢者インフルエンザなど）が対象となる。それに対し、予防接種法に基づかない疾病を対象にしたものを、任意予防接種という。

3-3 医療安全の推進と医務薬事

区民の医療に対する安全・安心を確保するために、患者や家族からの医療機関案内や医療安全に関する相談に専任看護師が対応する「患者の声相談窓口」を開設しています。同時に診療所や薬局等の医療機関に対する監視指導において相談窓口との連携を強化することにより、患者と医療関係者との信頼関係の確保を図ります。

3-4 食品衛生の推進

区民、食品事業者、行政が食のリスク情報を共有するために、食のリスクコミュニケーション事業を推進します。科学的で分かりやすい情報の提供をホームページ等の広報媒体や啓発資材を活用して随時発信します。講習会の開催、事業者・消費者との活発な意見交換の実施や関係機関との食の安全に関する連絡会の開催等の事業を展開します。

また、食品事業者に対する自主的衛生管理の推進とその技術支援を中心に、区内の食品等に起因する衛生上の危害の発生を防止し、区民の食生活の安全確保を目指します。

3-5 環境衛生の推進

理・美容所、クリーニング所、公衆浴場、興行場、旅館業、大規模建築物等の環境衛生関係施設への適切な監視指導と自主衛生管理の推進とによって衛生状態の確保を図ります。公衆浴場、旅館業施設、介護保険施設等で区民が安心・安全に入浴できるよう、レジオネラ症発生防止対策事業を実施します。住まいの水・ダニ・カビ・化学物質等について、正確で最新の情報提供や助言を行い、区民が健康的に快適な居住環境で暮らせるよう支援していきます。

3-6 動物衛生の推進

狂犬病等の人畜共通感染症の防止や、ペットによる糞尿等の生活被害を防ぐため、適正飼養を指導する事業及び飼い主のいない猫を減少させる事業を推進し、ペットと人が穏やかに共生できる社会の実現を目指します。



家庭でできる食中毒予防の6つのポイント

きっちり手洗い、しっかり加熱

1

食品の購入

○消費期限などの表示をチェック！

2

家庭での保存

○冷蔵庫は10℃以下、冷凍庫は-15℃以下に維持し、詰込みすぎに注意！

3

下準備

○包丁などの器具、ふきは洗って消毒

4

調理

○加熱は十分に（めやすは中心部分の温度が75℃で1分以上）

5

食事

○温かい物は温かいうちに、冷たい物は冷たいうちに、作ったらすぐ食べる

6

残った食品

○温めなおす時は十分に加熱する（めやすは75℃以上）

詳しい内容は保健医療計画の本文をご覧ください。事業計画の本文は、シビックセンター2階の行政情報センター、区立図書館、区ホームページ等でご覧になれます。



^{ふみ}^{みやこ}
「文の京」ハートフルプラン
文京区地域福祉保健計画
保健医療計画 概要版

(平成 25 年度～平成 29 年度)

平成 25 年 (2013 年) 3 月発行

発行／文京区

編集／保健衛生部生活衛生課

〒112-8555 文京区春日一丁目 16 番 21 号

TEL 03-5803-1223

URL <http://www.city.bunkyo.lg.jp/>

印刷物番号 F0512053

古紙パルプが配合された紙を使用しています。