

平成30年度

東御市保健衛生

東御市健康福祉部健康保健課

東御市健康づくり宣言

東御市の豊かな自然環境のなかで、健康でこころ豊かに安心して暮らすことは、私たちみんなの願いです。

自らの健康は自らつくることを基本に、市民が手を携えて、健やかに育ち健康を守る活動に取り組む必要があります。

ここに市民の総意により、元気を発信する健康長寿のまちを目指すとともに、次のことを提唱し、東御市は、健康づくりに邁進することを宣言します。

- 1 食生活を見直し、運動に親しみ、元気な身体をつくります。
- 1 禁煙や生活習慣など、家族みんなで健康について話し合います。
- 1 健康診査を毎年受け、自分の身体の健康を考えます。
- 1 仕事や家事の手を休め、こころのゆとりをつくります。
- 1 豊かな自然と共生し、みんなが住みよい環境をつくります。

平成19年11月22日

目 次

＜保健統計＞

○ 健康保健課事業内容	… 1
○ 人口動態・年齢別人口	… 2
○ 出生の動向	… 3
○ 死亡の動向	… 4
○ 総人口及び国保被保険者数と健診受診者数	… 6
○ 国民健康保険年齢階層別医療費の状況	… 7
○ 後期高齢者医療保険の状況	… 8

＜保健事業報告＞

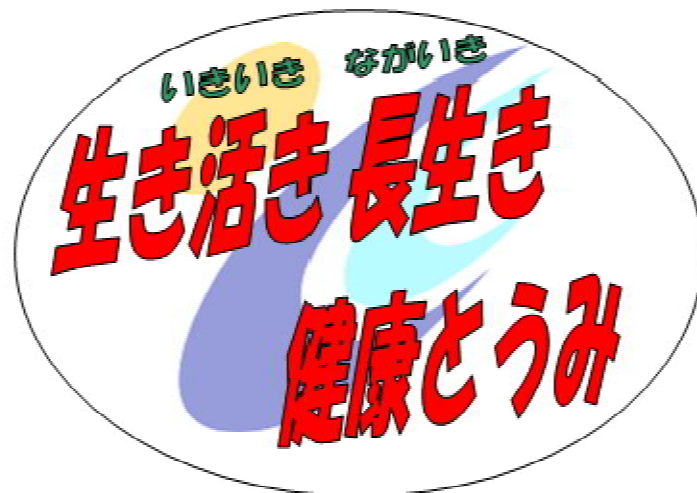
I 母子保健事業	… 9
II 生活習慣病健診等事業	
特定健康診査・後期高齢者健康診査・健康診査事業	… 15
歯周病検診	… 19
III がん検診事業（胃・大腸・肺・子宮・乳房・前立腺）	… 20
IV 感染症対策事業（予防接種、胸部レントゲン検診）	… 32
V 精神保健福祉事業	… 35
VI 食育推進事業	… 39
VII 健康づくり事業	… 42
VIII 保健補導員活動	… 50
IX その他（保健センター利用状況、ドック助成状況、健康づくり推進協議会、献血）	… 53

＜付 録＞

1 特定健康診査・特定保健指導実施状況（平成30年度推計、平成29年度実績）	… 55
2 食育推進事業実施状況	… 59
3 運動指導等委託事業実績	… 60
4 第2次東御市健康づくり計画「健康とうみ21」評価項目	… 61
5 第2期東御市国民健康保険 保健事業実施計画（データヘルス計画）評価項目	… 65

< 保健統計 >

- 健康保健課事業内容
- 人口動態・年齢別人口
- 出生の動向
- 死亡の動向
- 総人口及び国保被保険者数と健診受診者数
- 国民健康保険年齢階層別医療費の状況
- 後期高齢者医療保険の状況



平成 30 年度 健康保健課事業内容

「自らの健康は自らつくる」を基本に、市民が手を携えて健康を守る活動に取り組めます。

基本目標：共に支えあい、みんなが元気に暮らせるまち

重点事業：生涯を通じた健康増進の推進

◇各種健診の受診率向上

◇健康づくり県民運動「信州ACEプロジェクト」と一体となった啓発推進

- ・第2次「健康とうみ21」の推進
- ・心の健康づくり事業の推進
- ・特定健康診査・特定保健指導の充実
- ・食育推進計画の推進
- ・切れ目ない母子保健の充実
- ・健康づくり事業の実施

ライフステージ (H30年度の状況)	社会 環境	ライフステージに 応じた健康づくり	保健事業・健康増進事業	関連する法律
妊娠届 187件	家庭	安全な妊娠の継続	母子健康手帳交付	母子保健法
出生 203人		受動喫煙の防止、禁煙	妊婦健診・妊婦訪問	子ども子育て支援法
乳幼児期 (0～6歳) 1,649人 (5.4%)		育児環境づくり	もうすぐママパパ学級	
		母子関係の確立	赤ちゃんすくすくブック配布	
学童期 (7～12歳) 1,604人 (5.3%)	学校	児への愛着形成	産後ケア	児童福祉法
		かかりつけ医を持つ	新生児・乳児訪問	児童虐待防止法
		規則正しい生活リズム を身につける	乳幼児健診・発達相談	発達障害者支援法
		正しい食習慣を身につける	離乳食教室	食育基本法
思春期 (13～18歳) 1,789人 (5.9%)	職場	歯みがきを習慣づける	定期予防接種 (乳幼児期)	予防接種法
		楽しく体を動かす	定期予防接種 (学童期)	
		自己管理能力を養う	思春期保健	
		自分と他人のこころと 体を大切にする		
青年期 (19～39歳) 6,280人 (20.7%)	地域	生について学び人生の 自己決定能力を高める	不妊・不育症治療補助	健康増進法
		生活習慣病を予防する ライフスタイルの確立	特定健康診査・特定保健指導	高齢者医療確保法
		ライフスタイルに合った 運動の習慣化	健康診査・健康相談・健康教育	国民健康保険法
		定期的な健(検)診受診	がん検診・歯周病検診	がん対策基本法
壮年期 (40～64歳) 9,883人 (32.6%)	地域	健康に働くためのこころ と身体づくり	ウォーキング等運動教室	歯科口腔保健推進法
		地域のつながりを大切に する	健康づくり講演会・出前事業	精神保健福祉法
		生活習慣を見直す	重症化予防保健指導	自殺対策基本法
		病気を予防する	精神保健相談・心の健康づくり	
前期高齢期 (65～74歳) 4,542人 (15.0%)	地域	生きがいを持つ	ゲートキーパー人材育成講座	
		認知症・寝たきりにならない生活	定期予防接種 (高齢期)	予防接種法
			結核胸部レントゲン検診	感染症法
			後期高齢者健康診査	高齢者医療確保法
後期高齢期 (75歳～) 4,554人 (15.0%)	地域			介護保険法
死亡 333人		健康長寿		

※期別人口(割合)はH30.4.1現在(住民基本台帳)

※妊娠届、出生、死亡は平成30年4月～平成31年3月の件数

人 口 動 態

単位:人

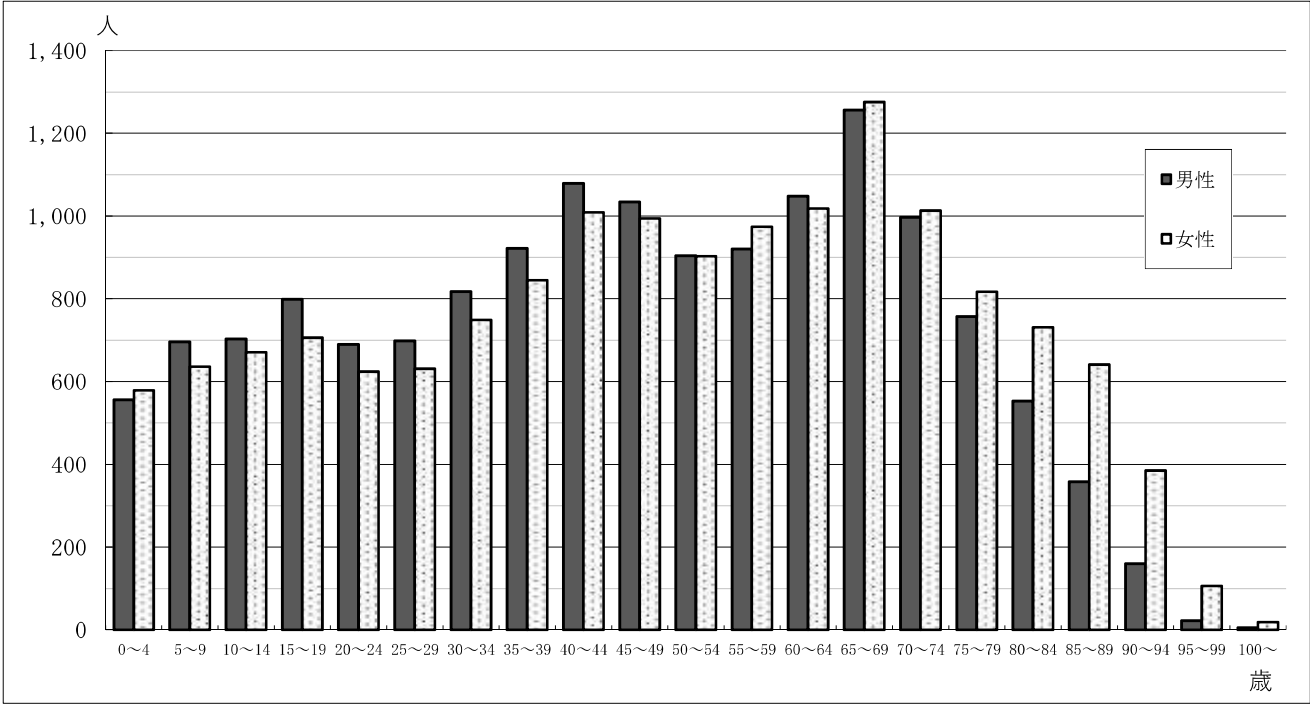
			人口 10月1日現在	出生	死亡	自然 増加	乳児 死亡	新生児 死亡	周産期 死亡	死産			婚姻	離婚
										総数	自然	人工		
平成 24 年	東御市	実数	30,337	239	383	-144	1	0	1	3	2	1	146	50
		(率)		(7.9)	(12.6)	-(4.7)	(4.2)		(4.2)	(12.4)			(4.8)	(1.65)
	長野県	実数	2,106,000	16,661	24,474	-7,813	31	14	61	381	181	200	9,948	3,541
		(率)		(7.9)	(11.6)	-(3.7)	(1.9)	(0.8)	(3.7)	(22.4)			(4.7)	(1.68)
平成 25 年	東御市	実数	30,277	243	349	-106	1			5	2	3	141	46
		(率)		(8.1)	(11.6)	-(3.5)	(4.1)			(20.2)			(4.7)	(1.53)
	長野県	実数	2,095,000	16,326	24,303	-7,977	36	16	59	379	169	210	9,933	3,420
		(率)		(7.8)	(11.6)	-(3.8)	(2.2)	(1.0)	(3.6)	(22.7)			(4.7)	(1.63)
平成 26 年	東御市	実数	30,041	223	390	-167			1	7	6	1	117	44
		(率)		(7.4)	(13.0)	-(5.6)	(0.0)	(0.0)	(4.5)	(30.4)			(3.9)	(1.46)
	長野県	実数	2,083,000	15,848	24,751	-8,903	23	10	49	341	161	180	9,514	3,279
		(率)		(7.6)	(11.9)	-(4.3)	(1.5)	(0.6)	(3.1)	(21.1)			(4.6)	(1.57)
平成 27 年	東御市	実数	30,107	229	327	-98			2	5	4	1	122	55
		(率)		(7.6)	(10.9)	-(3.3)	(0.0)	(0.0)	(8.7)	(21.4)			(4.1)	(1.83)
	長野県	実数	2,072,135	15,638	24,536	-8,898	20	11	47	326	161	165	9,606	3,366
		(率)		(7.5)	(11.8)	-(4.3)	(1.2)	(0.7)	(3.0)	(20.4)			(4.6)	(1.62)
平成 28 年	東御市	実数	29,967	203	369	-166				5	4	1	136	48
		(率)		(6.8)	(12.3)	-(5.5)	(0.0)	(0.0)	(0.0)	(24.0)			(4.5)	(1.60)
	長野県	実数	2,060,000	15,169	25,110	-9,941	29	16	56	312	178	134	8,967	3,180
		(率)		(7.4)	(12.2)	-(4.8)	(2.0)	(1.1)	(3.7)	(20.2)			(4.4)	(1.54)

※資料:長野県衛生年報

年 齢 別 人 口

(平成30年4月1日現在：住民基本台帳)

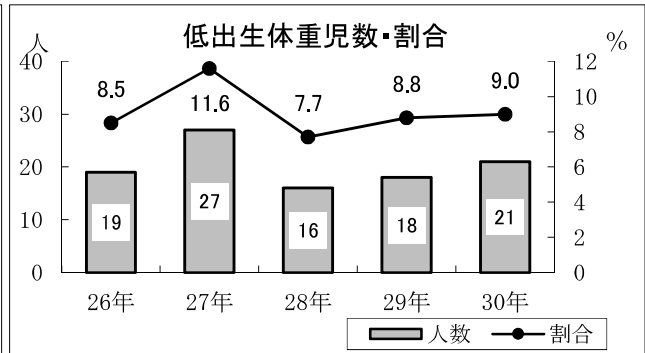
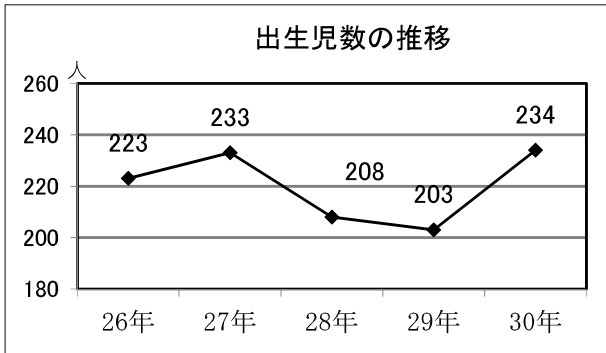
総人口	男性	女性
30,301人	14,974人	15,327人



出生の動向

【平成30年1月1日から12月31日】

1 出生児・低出生体重児の状況



2 出生児の体重の状況

単位：人

年	総数	2500g未満 (低出生体重児)			2500～2999	3000～3499	3500～3999	4000以上
			～1999	2000～2499				
26年	223	19	4	15	78	106	18	2
27年	233	27	3	24	102	83	21	0
28年	208	16	3	13	90	89	13	0
29年	203	18	2	16	85	79	18	3
30年	234	21	5	16	106	84	20	3

3 出産時の女性の年齢

単位：人

年	総数	20歳未満	20～24歳	25～29歳	30～34歳	35～39歳	40～44歳	45歳以上
26年	223	6	27	60	72	48	10	0
27年	233	3	15	61	80	61	13	0
28年	208	3	17	57	67	50	12	2
29年	203	0	15	63	79	38	8	0
30年	234	3	26	62	79	53	11	0

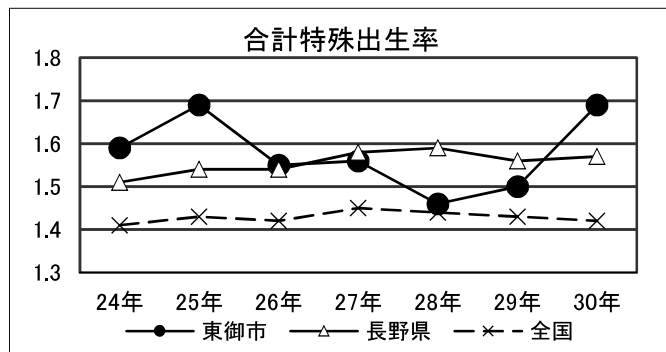
4 出生児の状況

単位：人

年	総数	第1子	第2子	第3子	第4子	第5子以上
26年	223	99	84	36	4	0
27年	233	93	90	37	9	4
28年	208	75	90	32	9	2
29年	203	89	71	32	10	1
30年	234	115	70	36	11	2

5 合計特殊出生率の推移

年	東御市	長野県	全国
24年	1.59	1.51	1.41
25年	1.69	1.54	1.43
26年	1.55	1.54	1.42
27年	1.56	1.58	1.45
28年	1.46	1.59	1.44
29年	1.50	1.56	1.43
30年	1.69	1.57	1.42



※1 29年、30年は概数値のため、修正される場合もある。

※2 市の率は、毎月人口異動調査（10月1日現在。国勢調査の年は国勢調査）の人口で計算。

（1～4 東御市出生届、5 長野県衛生年報及び厚生労働省人口動態統計月報年計（概数）による）

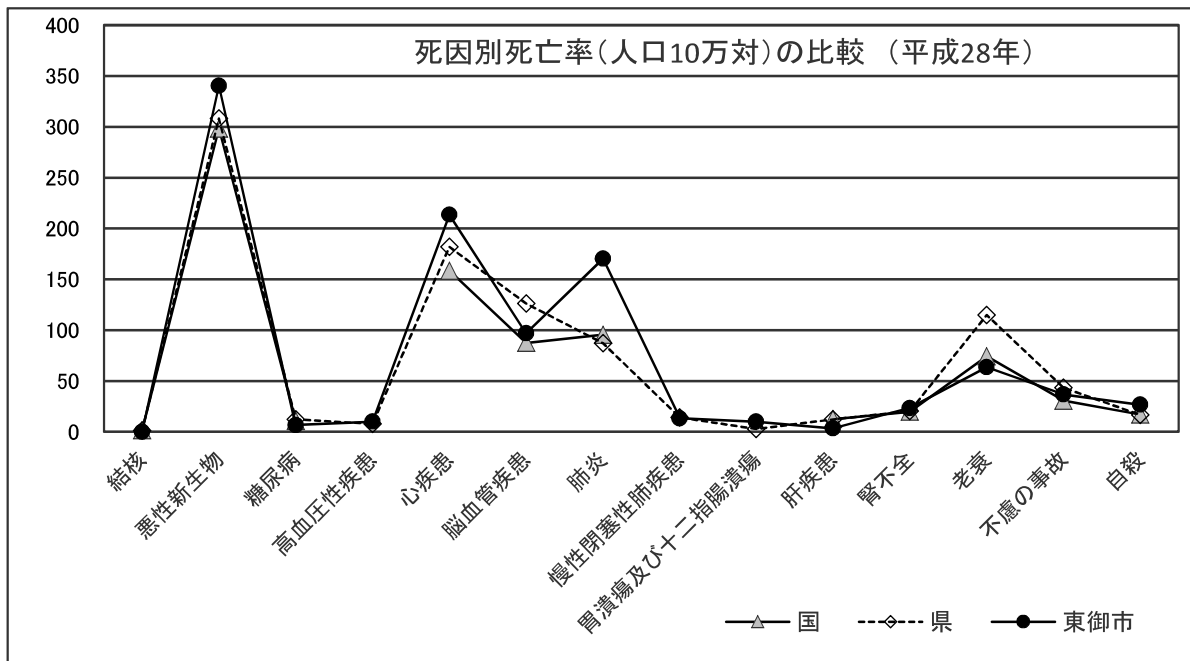
死亡の動向

【平成30年1月1日から12月31日】

1 死因別死亡者数

順位	順位 (前年)	死亡原因	人数	人数 (男女別人数)		65歳未満の 者の割合
				男	女	
1位	1位	悪性新生物	74	51	23	6.8%
2位	2位	心疾患	66	26	40	9.1%
3位	3位	肺炎	62	36	26	0.0%
4位	4位	老衰	43	13	30	0.0%
5位	5位	脳血管疾患	16	8	8	6.3%
6位	8位	大動脈及び解離	7	2	5	0.0%
6位	6位	不慮の事故	7	6	1	14.3%
8位	8位	肝疾患	6	4	2	16.7%
8位	-	自殺	6	4	2	50.0%
10位	8位	敗血症	4	2	2	25.0%
		上記以外	49	26	23	8.2%
計			340	178	162	6.5%

(東御市死亡届より)



(平成28年版長野県衛生年報より)

2 6 5歳未満の死因別死亡者数

【平成30年1月1日から12月31日】

順 位		死 因	人数	(男女別)	
	(前年)			男	女
1 位	2位	心疾患	6	4	2
2 位	1位	悪性新生物	5	3	2
3 位	2位	自殺	3	3	0
		上記以外	8	5	3
計			22	15	7

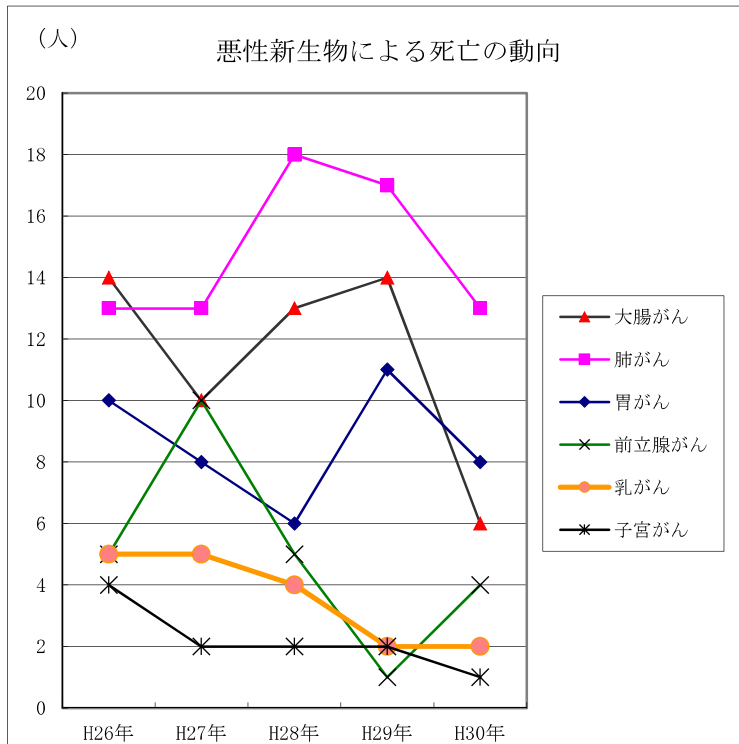
3 悪性新生物による死亡の動向（平成30年）

(1)がん検診対象のがん (人)

	H26年	H27年	H28年	H29年	H30年
大腸がん	14	10	13	14	6
肺がん	13	13	18	17	13
胃がん	10	8	6	11	8
前立腺がん	5	10	5	1	4
乳がん	5	5	4	2	2
子宮がん	4	2	2	2	1
計	51	48	48	47	34

	H29年	H30年
(2)その他のがん		

部位	男性	女性
膝がん	3	13
肝がん	8	10
膀胱がん	6	5
胆のうがん	4	3
口唇、口腔及び咽頭がん	0	3
白血病	4	0
食道がん	3	0
その他	8	6



4 脳血管疾患による死亡者の内訳（平成30年） ○ 65歳未満 ● 65歳以上

	脳梗塞	脳出血	クモ膜下出血	その他
男	●●● 3人	○●●● 4人	● 1人	0人
女	●●●● 4人	●● 2人	● 1人	● 1人

5 心疾患による死亡者の内訳（平成30年） ○ 65歳未満 ● 65歳以上

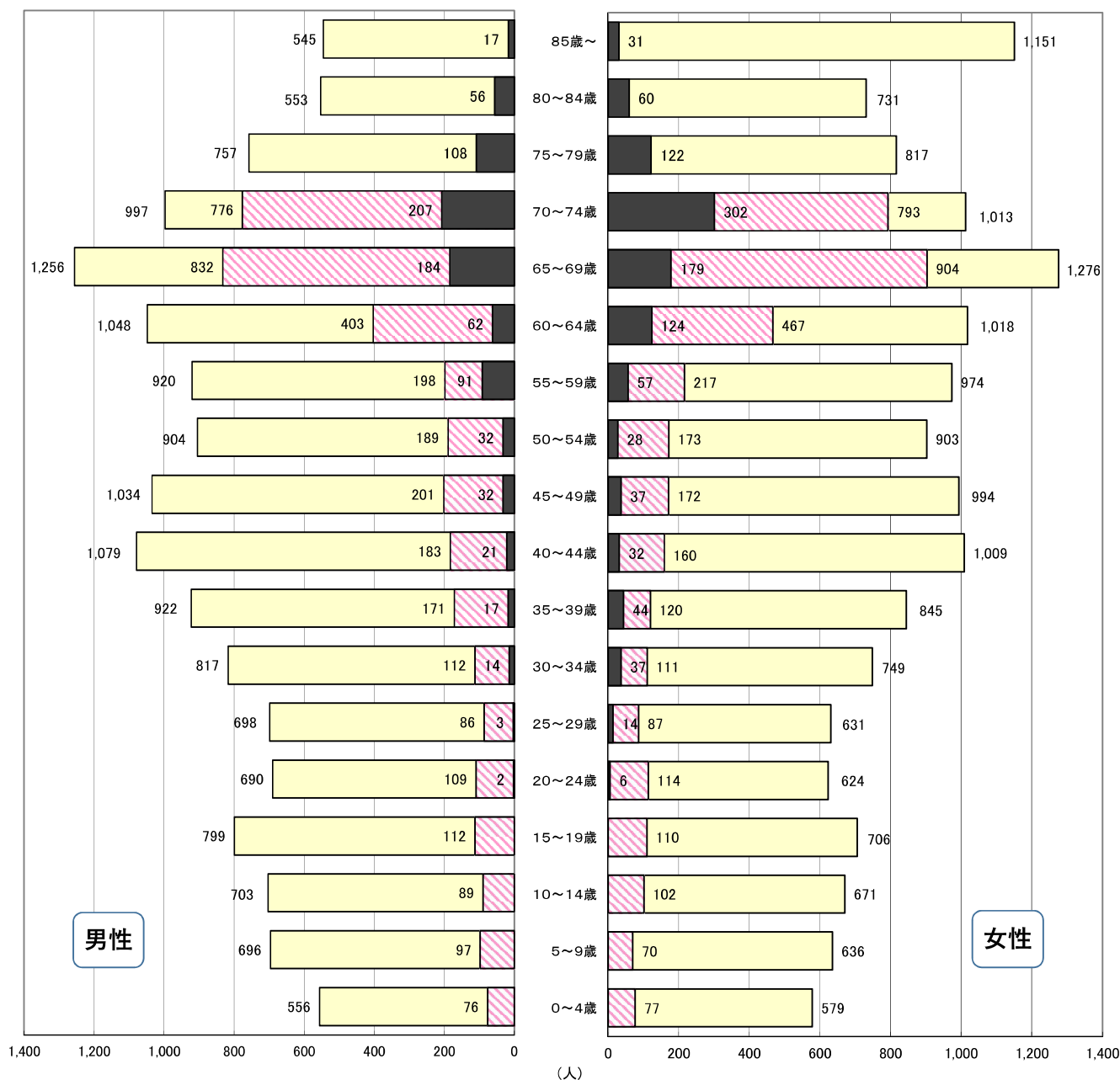
[illegible]

(東御市死亡届より)

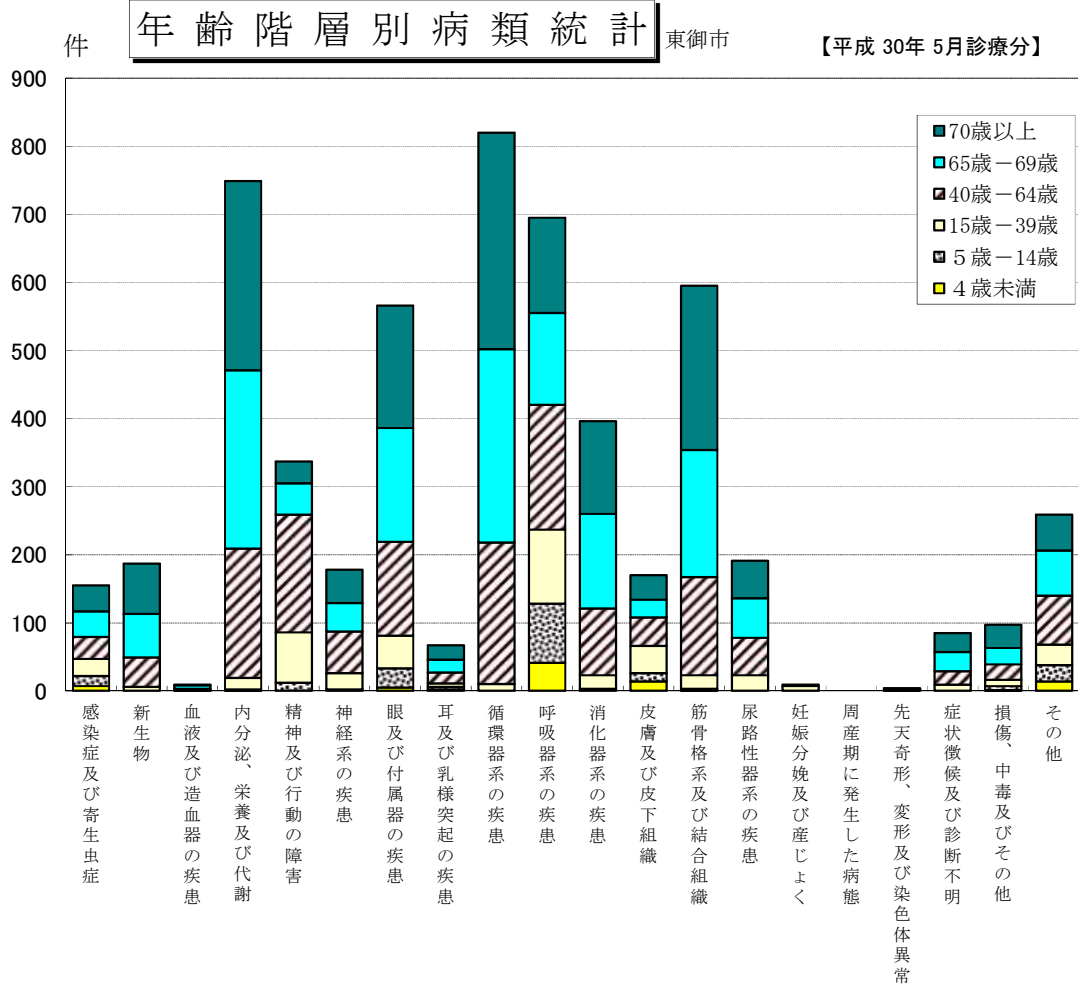
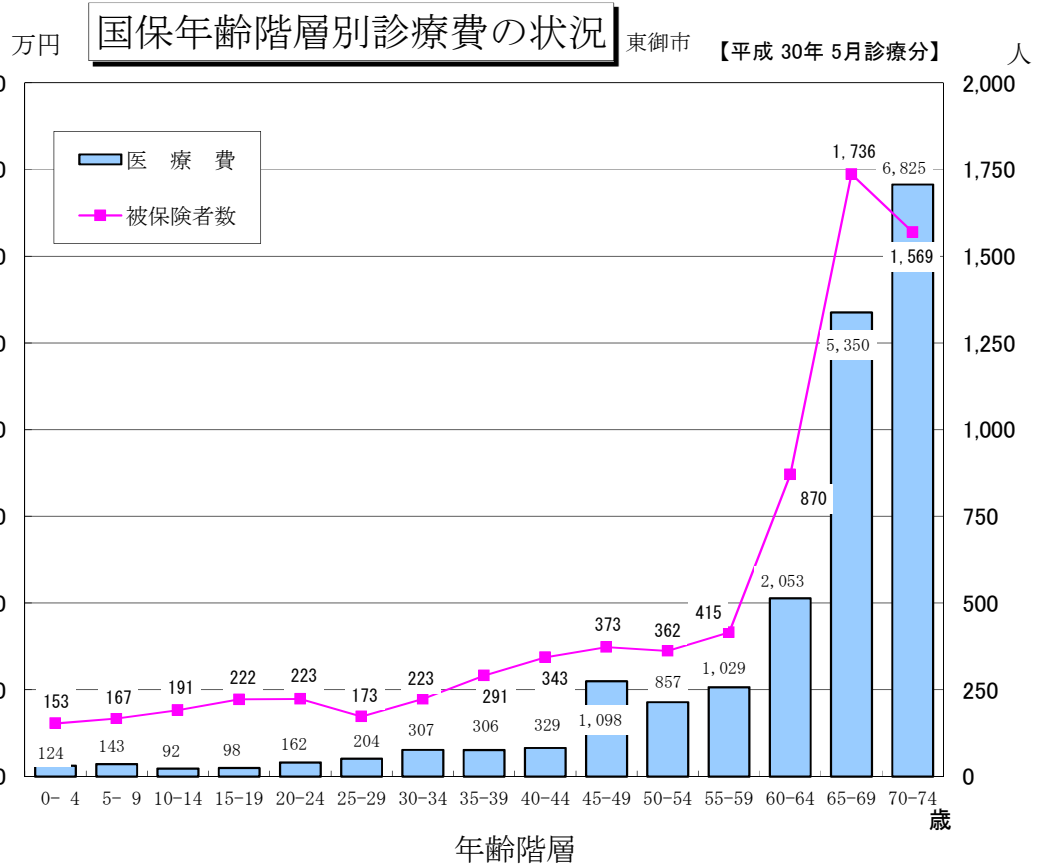
人口 ■ ※平成30年4月1日現在 住民基本台帳

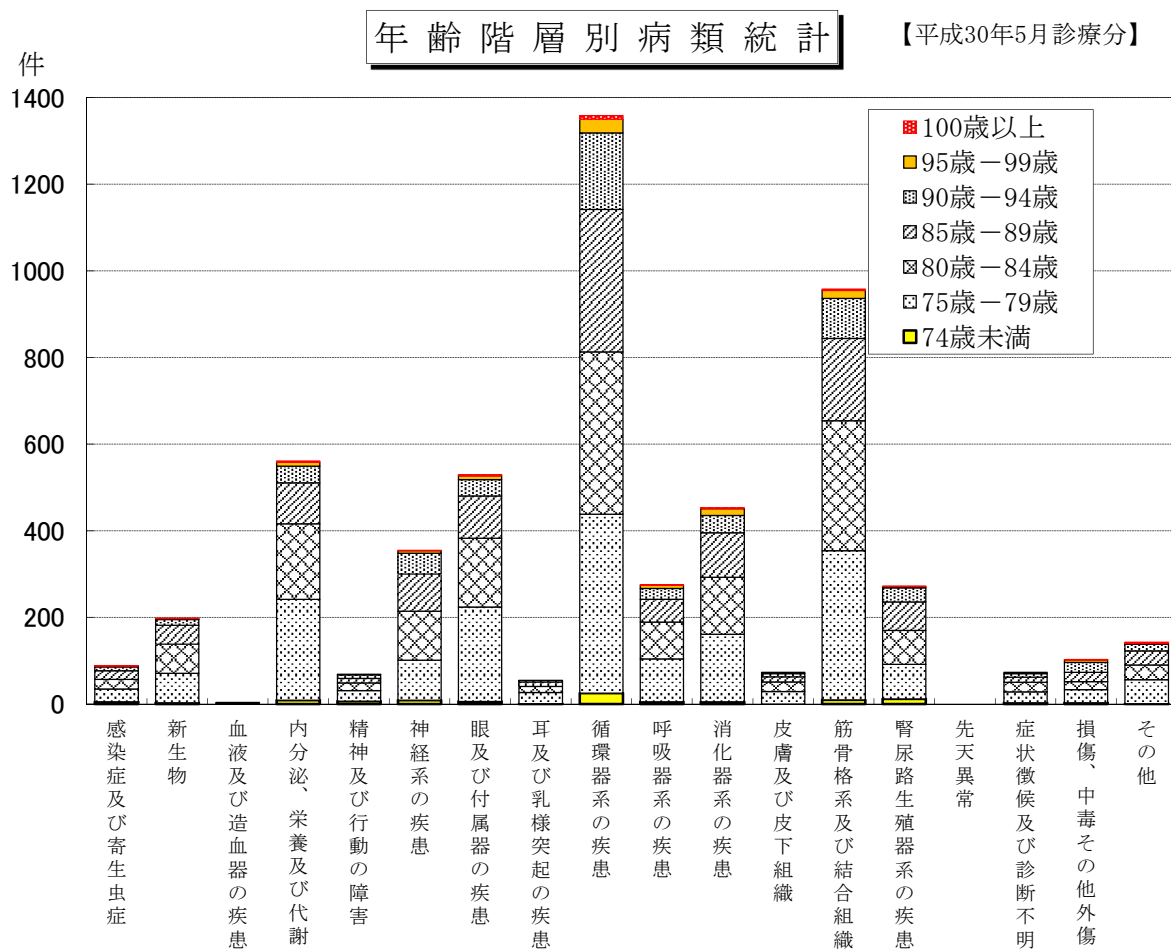
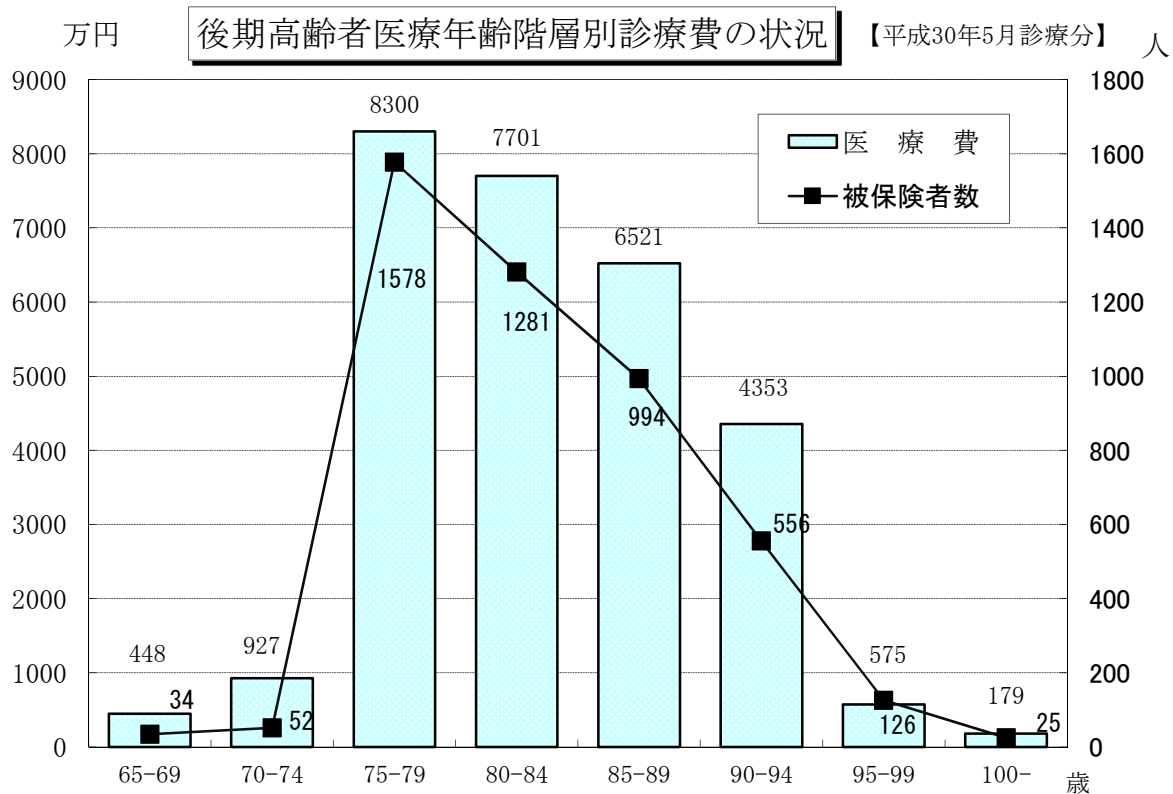
国保被保険者数 ■ ※平成30年5月現在 （※75歳以上は後期高齢者医療保険被保険者）

健診受診者数 ■ ※H30年度 市内医療機関受診者及び集団健診受診者数



	男	女	合計
総人口	14,974人	15,327人	30,301人
国保被保険者数	3,634人	3,677人	7,311人
健診受診者数	846人	1,073人	1,919人
総人口に占める国保被保険者数	24.27%	23.99%	24.13%





< 保健事業報告 >

- I 母子保健事業
- II 生活習慣病健診等事業
- III がん検診事業
- IV 感染症対策事業
- V 精神保健福祉事業
- VI 食育推進事業
- VII 健康づくり事業
- VIII 保健補導員活動
- IX その他



I 母子保健事業

1. 妊娠届と母子健康手帳交付

目 的：母子保健法に基づき、妊娠の届出のあった妊婦に対し妊産婦と胎児の健康管理及び子どもの成長を記録するために母子健康手帳を交付し、妊婦保健指導を行っています。

<妊娠届（手帳交付）の状況>

届出時妊娠週数	～満 11 週	満 12～19 週	満 20 週～	計
届出・新規交付件数	180 件	4 件	3 件	187 件
再交付等件数（事由：紛失、汚損）				7 件

2. 妊婦一般健康診査受診票の交付

目 的：妊婦の健康管理の充実及び経済的負担の軽減を図り、安心して妊娠・出産ができるようにするため、交付しています。

内 容：平成 30 年度は基本健診 14 回分、追加検査 5 回分、超音波検査 4 回分を公費負担。県外医療機関受診者には償還払いにより補助金を交付。

<受診票交付結果>

健診・検査	受診票発行数	年度中受診数
基本健診（14 回）	2,883 枚	2,509 回
追加検査（5 回）	1,025 枚	971 回
超音波検査（4 回）	812 枚	769 回
県外医療機関受診者		9 人

3. 妊婦歯周病検診

目 的：妊娠期間中の口腔機能の維持、改善を図ることにより妊婦の適切な栄養摂取を促し、母体の健康及び胎児の健全な発育を保持します。

対 象：全妊婦（安定期である妊娠 5～7 か月を目安）

内 容：妊娠届出時に受診券交付、市内歯科医で受診します。自己負担 500 円

<受診状況>

年度	受診券発行	受診者数	備考（受診券発行のうち）
28	306 枚	60 人	27 年度中の妊娠届出者 88
29	246 枚	67 人	転入者 18、再発行 1
30	213 枚	68 人	転入者 26

4. 妊産婦相談訪問

目 的：妊娠から出産、育児において切れ目ない支援を行うことで、妊婦の心身の安定と共に乳幼児の虐待防止を図ります。

内 容：妊娠 7 ヶ月頃の妊婦を対象に、助産師又は保健師が訪問して、健康状態の確認と妊娠中の保健指導、出産・育児に係る相談に応じます。30 年度より、助産師訪問はすべて市立助産所とうみへ委託しています。

＜相談件数＞ ※平成 28 年 8 月から実施

年度	訪問	来所	電話	合計（うち助産所への委託数）
28	69	9	19	97
29	121	23	38	182
30	93	65	16	174（148）

5. もうすぐママパパ学級

目 的：①妊娠、出産、育児について正しい知識の習得と、これからの子育てに対する積極的な姿勢を養い、子への愛着形成を図ります。

②妊娠期の食生活・栄養について正しい知識を学び、胎児期・妊娠期からの生活習慣病予防を意識づけ、良好な生活習慣の確立を支援します。

③保健師（相談窓口）と母親、同世代の子を持つ親同士のつながりを形成し、子育ての孤立化防止と不安の軽減を図ります。

対 象：全妊婦（出産予定 7 月～翌年 6 月）及びその家族

＜参加状況＞

区 分	対象者	参加者		参加率	
		延数	実数		（前年）
妊 婦	193	90	47	24.4%	21.9%
	うち初産婦	81	71	45.7%	42.2%
家 族	—	52	31	—	—

内 容：1 コース 3 回で年間 4 講座開催

スタッフ：保健師、助産師、栄養士、保育士

回	主 な 内 容
第 1 回	＜妊娠中の生活を快適に過ごすために＞ ・妊娠の経過 ・妊娠中の生活、異常と対策 ・分娩の経過
第 2 回	＜赤ちゃんの成長とお母さんの健康のために＞ ・1 日に何をどれくらい食べたらよいか ・鉄分たっぷり、うす味メニュー ・簡単な 1 食の調理実習と試食
第 3 回	＜産後生理と過ごし方＞ ・授乳方法と乳房管理 ・産後の心身の変化 ・沐浴方法（実習）

6. 育児教材の配布・活用

目 的：子どもの発達や成長への理解を深め、育児に必要な教材媒体として「赤ちゃんすくすくブック」を作成し、出生届を提出した保護者に配布します。また、新生児訪問、乳幼児健診や教室で活用しています。

内 容：子どもの発達・離乳食の進め方・ふれあい遊びのすすめ・健診のおたずね票・予防接種について・予診票等

7. 乳児（新生児）母子訪問

目 的：乳児の発育・発達の確認、母親の育児支援を行っています。

内 容：体重測定、発達・発育の確認、乳幼児健診と予防接種の説明、赤ちゃんすくすくブックの内容紹介、育児相談、母親の健康相談と EPDS（産後うつ病スクリーニング）実施

外国人母子には生活安全係通訳の訪問同伴により対応しました。

※産科病院からの妊婦・新生児連絡箋等による早期対応者：49 名

<訪問件数>

年度	訪問数	（うち他市へ依頼）	他市からの依頼
28	203	（ 3）	7
29	205	（ 6）	13
30	232	（ 8）	8

8. 産後ケア事業 ※平成 29 年度から開始

目 的：出産後の母子が、自宅での生活がスムーズにスタートできるよう助産所に宿泊し、助産師の心身のケアや育児のアドバイスなどの支援をします。

対象者：心身不調もしくは育児不安のある家族等の援助が薄い母子

実 績：利用者 2 人 利用延べ日数 12 日（11 泊 12 日）

9. 未熟児養育医療の給付

目 的：身体が発育が未熟なまま生まれたため、医師が入院を必要と認めた乳児の治療費の一部を負担します。

対 象：入院を必要とする未熟児（乳児）

<実 績>

年度	受給者数（人）	給付件数（入院月数）	扶助額（円）
28	5	10	936,492
29	2	5	561,826
30	5	32	3,957,189

10. 乳幼児健康診査

目 的： 発育発達の評価と疾病・障がいの早期発見、う歯の早期発見、母親の育児支援を行っています。

内容等： 毎月1回対象月を定めて実施しています。

区分	内 容
4か月児健診	問診、小児科・整形外科診察、身体計測、集団健康教育、育児相談、ファーストトイ
10か月児健診	問診、内科診察、身体計測、集団健康教育、育児相談、栄養相談、歯科相談、ブックスタート
1歳6か月児健診	問診、内科診察、歯科診察、身体計測、集団健康教育、育児相談、栄養相談、歯科相談、RDテスト
2歳児歯科健診	問診、歯科診察、集団健康教育、歯科染め出し・ブラッシング指導、育児相談、栄養相談、絵本の読み聞かせ
3歳児健診	問診、内科診察、歯科診察、視力検査、尿検査、身体計測、集団健康教育、育児相談、栄養相談、歯科相談、心理相談
スタッフ	医師（小児科・整形外科・内科・歯科）、助産師、保健師、看護師、管理栄養士、歯科衛生士、保育士、心理相談員、視能訓練士、言語聴覚士、図書館司書

実施状況：

＜小児科・整形外科・内科＞

健診区分	年度	対象者 (人)	受診者 (人)	受診率 (%)	所見あり (人)	(%)	要精密検査 (人)	(%)	精密検査 実施率(%)
4か月児	28	200	198	99.0	23	11.6	2	1.0	100.0
	29	216	211	97.7	※ 49	23.2	※ 23	10.9	95.6
	30	216	211	97.7	51	24.2	20	9.5	95.0
10か月児	28	229	224	97.8	16	7.1	1	0.4	100.0
	29	200	198	99.0	22	11.0	2	1.0	50.0
	30	225	217	96.4	39	18.0	5	2.3	100.0
1歳6か月児	28	215	209	97.2	53	25.4	6	2.9	100.0
	29	214	209	97.7	34	16.3	2	1.0	100.0
	30	219	215	98.2	39	18.1	3	1.4	100.0
3歳児	28	250	246	98.4	33	13.4	24	9.8	83.3
	29	231	235	101.7	35	14.9	34	14.5	76.5
	30	229	223	97.4	37	16.6	32	14.3	75.0

※整形外科診察における股関節脱臼の確認項目見直しに伴い件数が増加した。

・所見、精密検査の数字は実数(延べ数でない)

・対象月に受診しない場合は翌月以降の受診を勧奨している。

・未受診者に対しては、電話・訪問等により未受診の理由や状況を確認している。

＜歯科＞

健診区分	年度	対象者 (人)	受診者 (人)	受診率 (%)	う歯保有率 (%)	むし歯のない幼児の割合 (%)
1歳6か月児	28	215	209	97.2	1.4	98.6
	29	214	209	97.7	0.0	100.0
	30	219	215	98.2	0.0	100.0
2歳児歯科	28	222	206	92.8	4.9	95.1
	29	233	216	92.7	2.3	97.7
	30	206	194	94.2	5.2	94.8
3歳児	28	250	246	98.4	13.4	86.6
	29	231	235	101.7	13.6	86.4
	30	229	223	97.4	12.6	87.4

1 1. 離乳食教室

(1) ごっくん離乳食教室・もぐもぐ離乳食教室 各月 1 回開催)

目 的：離乳食初期から後期にかけての学習や試食を通じ、好ましい食習慣の形成と食の適切な進め方を学びます。赤ちゃんとの遊びを通じて母子間の愛着形成を支援しています。

内 容：赤ちゃん体操・あそびの紹介・歯と口腔機能について・離乳食の進め方と試食・個別相談等

スタッフ：保健師・栄養士・歯科衛生士

＜参加状況＞

年度	教室区分（対象児）	対象者(人)	参加者(人)	率(%)
28	ごっくん（満 5 か月児）	207	155	74.9
	もぐもぐ（満 8 か月児）	210	154	73.3
29	ごっくん	212	150	70.8
	もぐもぐ	220	163	74.1
30	ごっくん（満 5 か月児）	210	165	78.6
	もぐもぐ（満 7 か月児）	227	163	71.8

1 2. 相談事業（健康相談・心理相談・言語相談・発達相談）

目 的：子どもの心身の発育・発達について専門家が相談に応じ不安の軽減に努めます。また必要に応じ医療、福祉等のサービスにつなげます。

名称	相談員	内 容	開催	実績
母と子の健康相談	保健師・管理栄養士	計測、発育・発達全般、栄養相談	毎週火曜日 計 51 回	延 630 人 乳児：339 人 幼児：291 人
心理相談	心理発達相談員	発達や育児に関する相談	月 2~3 回 計 30 回	延 64 人
言語相談	言語聴覚士	ことばに関する相談	計 11 回	延 22 人
発達相談	小児科医	発達に関する専門相談	計 11 回	延 16 人

1 3. 不妊・不育症治療費補助金交付事業

目 的：不妊治療、不育症治療を受けている夫婦の経済的負担を軽減します。

対 象：保険適用外の治療にかかる経費

補助率：対象経費の 1/2 以内（上限 20 万円/年×最長 5 年）

＜実 績＞

年度	相談	不妊（人）		不育症（人）		補助額 (円)
		交付	うち新規	交付	うち新規	
28	22	22	14	0	0	2,157,588
29	27	26	17	0	0	1,838,806
30	17	25	20	0	0	1,605,304
平成 18～30 年度累計：補助 137 件（実 98 人）・子の出生 34 人、出産予定 10 人						

(H31.3 月末現在)

1 4．思春期保健事業

目 的：「ぴあ」という同じ世代の仲間と価値観を共感・共有しながら、将来への進路や生き方について自己決定能力を高める学習を深めます。

内 容：近隣大学の学生ぴあカウンセラーを講師に、中学 3 年生へぴあによる健康教育を実施。性感染症やお互いを大切にするための伝え方など学ぶ。

実 績：3 月 1 日 北御牧中学校 3 年生対象

1 5．切れ目ない支援の実施

(1) 関係機関との連携

- ・助産所連携会議：妊娠期の母子を支える関係者が定期的に話し合い、事業検討や連携を図るため 12 月から隔月で開始した。年 2 回開催
- ・母子定例会：課内の保健師間の情報共有により、地区担当間での目線合わせを行い対応の向上に努めた。毎月 1 回 12 回開催
- ・母子保健委託者研修会：乳幼児健診等に携わる委託職員との情報共有および健診の質の向上を図るため、今年度より実施した。年 1 回開催
- ・産後うつ予防のための研修会：産後間もない産婦の産後うつへの対応や自殺予防を目的として、かかわる職員の資質向上を目指すための研修会を開催した。年 1 回開催

(2) 個別保健指導（各地区担当保健師、管理栄養士）

- ・妊婦、産婦、乳幼児個別フォロー
医療機関・他市町村からの妊産婦・新生児連絡箋あり対応者：49 名
- ・医ケア等医療・福祉関係フォロー
- ・子育て支援・福祉・学校保健等の個別支援会議
- ・要保護児童対策協議会等
- ・ケース支援会議

(3) 家庭訪問

- ・妊婦、新生児、乳児、幼児等、健診後の相談や育児支援等必要に応じ継続的なフォロー訪問を実施し、サービス紹介や個別相談に応じた。

Ⅱ 生活習慣病健診等事業

1. 特定健康診査・後期高齢者健康診査・健康診査

特定健康診査（以下、特定健診）は、平成20年4月から、高齢者の医療の確保に関する法律第20条により実施するもので、市が40歳～74歳の国民健康保険加入者を対象として、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健康診査を毎年度計画的に実施するものです。

また、特定健診は生活習慣病健診であることから、市独自の事業として、より早期に生活習慣の改善を図るため、全市民を対象に若い世代からの健康診査を実施しています。

（1）健診の種類と受診状況（いずれもR1.5.31現在の受診確認状況）

- ・ 特定健診（40～74歳東御市国保加入者） 2,188人
（特定健診1,486人 人間ドック702人）
- ・ 後期高齢者健診（後期高齢者医療に加入している者で申込者） 595人
（後期高齢者健診371人 人間ドック224人）
- ・ 健康診査（19～39歳の申込者） 137人（国保53人・国保以外84人）
- ・ 健康診査（被生活保護世帯で申込者） 7人

（2）受診券の発行（特定健診・後期高齢者健診・健康診査）

健診対象者に対する意識づけ、健診機関における受診者資格の確認、重複受診の防止、健診費用・利用者負担金額の確認等を目的に発行しています。平成24年度から（公財）長野県健康づくり事業団に作成を委託しています。なお、人間ドック補助申請の際には、受診券を回収し、重複補助の無いよう配慮しています。

- ・ 特定健診受診券発行件数 5,491件（再発行件数：34件、追加発行件数：103件）
- ・ 後期高齢者健診受診券発行件数 794件（追加発行件数：51件）
- ・ 健康診査受診券発行件数 565件（追加発行件数：40件）

（3）健診の方法

① 個別健診実施

平成23年度から家庭医制度定着のため、かかりつけ医で健診・即治療ができるよう、県医師会と集合契約を締結し、6月から1月まで市内外の指定医療機関で受診ができます。市内指定医療機関では、前立腺がん検診・大腸がん検診の同時実施が可能です。

② 集団健診実施

平成26年度から受診機会の確保のため、信州うえだ農業協同組合・佐久浅間農業協同組合との共催による集団健診を実施しています。

年度	特定健診	後期高齢者健診	健康診査
H28	2 5 3 人	2 8 人	2 人
H29	2 7 2 人	2 7 人	6 人
H30	3 1 0 人	2 2 人	6 人

〔 H30.11.21・22 ラヴェルテ・保健センター H30.12.20 北御牧公民館
H31.2.6 和コミュニティセンター H31.2.7 滋野コミュニティセンター 〕

＊詳細健診・追加健診は前年度健診結果に基づき対象者を選定。二次健診は69歳までの該当者で1回のみ市が補助。

- ③ 詳細健診：心電図(受診者数254人)、眼底検査(受診者数139人)
- ④ 追加健診：微量アルブミン尿検査(受診者数 39人)
- ⑤ 二次健診：糖負荷検査(受診者数 8人/32人)
頸動脈エコー検査(受診者数 4人/15人)

(4) 医療機関や個人からの検査結果データ提供に対する補助

治療中のため、健診項目を医療で実施している方については、検査結果の情報提供をしていただき、特定健診受診者として計上しています。

検査結果提供の医療機関には委託料を支払い、個人からの検査結果提供については、東御市商工会リブカードを贈呈しています。

検査結果データ提供者：275名

2. 特定保健指導・保健指導

特定保健指導および保健指導の対象者は、特定健診の結果により、腹囲・肥満度に加え、追加リスク(血糖・脂質・血圧、喫煙)の個数により、動機付け支援・積極的支援・情報提供の3種類に対象者を階層化し、実施しています。

特定保健指導は、動機付け支援・積極的支援の対象者に実施し、保健指導は情報提供の対象者に実施しています。

特定保健指導・保健指導の内容は、対象者自身が健診結果を理解し、体の変化に気づき、自らの生活習慣を振り返り、生活習慣を改善するための行動目標を設定するとともに、自らが実践できるように支援し、そのことにより対象者が自分の健康に関するセルフケア(自己管理)ができるようになることを目的としています。

平成24年度から、個別健診受診者の動機付け支援・積極的支援の特定保健指導の一部を市内医療機関に委託しています。

(1) 特定保健指導

保健師・管理栄養士が、特定健診受診後、対象者に初回面接・継続支援・評価保健指導を実施しています。

- ① 積極的支援の保健指導：対象者50人のうち30人に訪問面接実施
対象：腹囲＋リスク2つ以上・腹囲正常でもBMI25以上＋リスク3つ以上
- ② 動機づけ支援の保健指導：対象者175人のうち103人訪問面接実施
対象：腹囲＋リスク1つ、腹囲正常でもBMI＋リスク1～2つ
65歳～74歳で積極的支援対象者は動機づけ支援として対応
- ③ 3～6か月評価保健指導：対象者166人のうち135人に評価実施

上記①及び②の対象者及び前年度初回面接対象者に対し、初回面接実施6ヵ月後に、保健師・管理栄養士が体重、腹囲、血圧、生活習慣改善の有無等について確認しています。

(2) 保健指導

積極的支援・動機付け支援以外の情報提供者に対する保健指導を実施しています。対象者自らが健診結果から身体状況が認識でき、生活習慣を見直すきっかけとなるよう、保健師・管理栄養士が経年表・構造図などの資料を利用して健診結果と生活の結びつきについて説明し、生活習慣や健診結果から将来予測がイメージできるように情報提供しています。また、医療機関への受診勧奨や服薬の重要性、継続した健診の必要性等対象者に合わせた保健指導を実施しています。

特定健診受診（人間ドック受診者・検査結果データ提供者を含む）者で、情報提供対象者1,989人のうち、面接・訪問・電話等必要に応じて実施しました。

① 重症化予防

糖尿病合併症・脳血管疾患・心臓病・透析等を未然に防ぐ保健指導を行っています。

対象：高血圧・糖尿病コントロール不良、未受診者など（重症化予防事業参照）

○年度受診者で、個別・集団・窓口等で把握した重症化予防対象者

H28	84人	H29	114人	H30	145人
-----	-----	-----	------	-----	------

② 慢性腎臓病（CKD）予防

CKD（慢性腎臓病）の発症・進行を予防し、将来的に人工透析導入者を減少するために実施しています。

対象：主にeGFR50未満または尿蛋白（++）以上、微量アルブミン尿検査陽性者等

○市内医療機関にて特定健診を受けた者のうち、CKD予防対象者

H28	53人	H29	52人	H30	104人
-----	-----	-----	-----	-----	------

③ 二次健診（75g糖負荷検査・頸動脈超音波検査）受診者への保健指導

血糖値やインスリン分泌の状態と生活習慣を関連付けてみることで、生活習慣を改善し、将来的に糖尿病などの生活習慣病を予防するために実施しています。

④ 健康診査受診者・後期高齢者健診受診者への保健指導

若い世代からの生活習慣病予防、後期高齢者の保健指導も実施しています。

対象：19～39歳までの健康診査受診者および後期高齢者健診受診者への保健指導

3. 重症化予防事業

重症化予防事業は、血管障害による疾病の重症化予防および慢性腎臓病予防により、市民の健康の保持・増進および生活の質の維持、ひいては医療費の適正化を図るために、平成30年度に特定健診を受診した者のみでなく、過去の結果から、必要な者に対して継続的に保健指導を実施しています。また、平成28年度に「糖尿病性腎症重症化予防プログラム」を策定し、糖尿病に着目した重症化予防事業を開始しました。

<事業内容>

①対象者の選定

平成22年度の統計より、全国及び県と比較して東御市の脳血管疾患による死亡が多いことから、高血圧者を減少させることで脳血管疾患で死亡する者を減少させる効果が期待できるため、健診結果がⅡ度（160/100）以上高血圧だった者を選定して保健指導を実施し、継続して関わることで対象者の血圧の安定化を目指しました。

また、高血圧以外であっても受診勧奨値以上の重症者については保健指導を実施しています。

○年度Ⅱ度以上高血圧者数

H28	63人	H29	63人	H30	74人
-----	-----	-----	-----	-----	-----

○主にeGFR50未満または尿蛋白（++）以上のCKD継続支援対象者数

H28	240人	H29	250人	H30	271人
-----	------	-----	------	-----	------

平成28年度より糖尿病性腎症重症化予防プログラムに沿って、平成23年度以降健診結果がHbA1c6.5%以上の者を選定してアンケートを送付して保健指導を実施しました。糖尿病の治療状況を確認し、糖尿病性腎症重症化予防を目指しました。

○糖尿病性腎症重症化予防対象者	H29	2 9 7 人	H30	4 1 9 人
-----------------	-----	---------	-----	---------

②保健指導

訪問、電話連絡等により対象者の状況把握を実施し、それぞれに合った資料を活用して健診受診、治療継続の必要性及び生活習慣改善の重要性等を指導しています。

○Ⅱ度以上高血圧保健指導実施者数

H28	7 8 人	H29	2 5 人	H30	3 3 人
-----	-------	-----	-------	-----	-------

○糖尿病性腎症重症化予防保健指導実施者数

H28	4 2 人	H29	2 3 2 人	H30	1 3 7 人
-----	-------	-----	---------	-----	---------

○CKD継続支援実施者数

H28	8 9 人	H29	1 3 9 人	H30	9 4 人
-----	-------	-----	---------	-----	-------

③評価 検査結果の安定が図られた者の増加、治療に結びついた者の増加、保健指導によって生活改善を行っている者の増加等を持って評価します。

4. 訪問・相談実績等

生活習慣病予防相談（延人員）	特定健診・保健指導等	健康増進事業
保健師が実施した相談	1,010	2,041
管理栄養士が実施した相談	701	414

5. 受診率向上に向けての取り組み

①受診勧奨の方法

- ・受診券を対象者に送付・または保健補導員に配布依頼。
- ・はがきによる勧奨。（健診、ドック、検査結果提供等希望に応じた案内を4回）
- ・対象者を地区ごとに名簿管理しており、人間ドックや健診受診・医療機関からの検査結果提供などの過去の状況に応じて、各地区担当保健師・管理栄養士が、個別に受診勧奨。
- ・各地区の受診勧奨計画を作成し、保健補導員等地域住民と協力して、学習会や回覧板等を実施。
- ・出前講座等による健診受診勧奨、および出前講座での健診受診勧奨

②受けやすい健診体制の整備

- ・かかりつけ医にて、受診しやすいよう引き続き個別健診の継続。
- ・かかりつけ医のない対象者の受診しやすい環境整備のため、JAヘルスクリーニングをJAと共催で実施した。

6. 第2期データヘルス計画

東御市国民健康保険加入者の健診・医療・介護等のデータを分析し、課題から実施可能な目標値をPDCAの観点で実施する実施計画（第2期データヘルス計画）を作成しました。（巻末資料参照）

7. 歯周病検診

歯周病は、中高年の9割がかかっていると言われており、自覚症状の薄いまま進行し、歯の喪失だけでなく、ひどくなれば心臓病や糖尿病、脳梗塞等の全身疾患に関与していることも指摘されています。

市民の歯周疾患の予防・早期発見をし、歯の喪失予防や口腔衛生の保持に努めています。

(1) 実施方法

- 実施医療機関 市内歯科医療機関（11ヶ所）
- 実施期間 平成30年5月から平成31年2月まで
- 対象者 平成30年度中に30・40・50・60・70歳になる市民
- 受診方法 4月に検診の案内を対象者に一斉送付し、受診希望者は自身で医療機関へ予約し受診する。

(2) 受診者数の年次推移

(人)

	H24年度	H25年度	H26年度	H27年度	H28年度	H29年度	H30年度
男	37	23	31	35	35	49	53
女	80	52	88	87	80	99	97
合計	117	75	119	122	115	148	150

(3) 平成30年度検診結果

(人)

(人)

年齢	性別	受診者数	検診結果内訳			歯肉の状況（重複あり）		
			異常なし	要指導者数	要精検者数	歯肉出血	歯石あり	進行した歯周炎
30歳	男	3	0	3	0	2	1	1
	女	9	1	3	5	5	2	5
40歳	男	7	1	2	4	4	2	7
	女	14	1	8	5	6	10	7
50歳	男	10	0	2	8	7	5	9
	女	19	1	6	12	5	12	11
60歳	男	11	0	1	10	7	2	11
	女	20	1	4	15	11	7	17
70歳	男	22	2	2	18	12	6	19
	女	35	0	5	30	19	15	27
合計	男	53	3	10	40	32	16	47
	女	97	4	26	67	46	46	67
総計		150	7	36	107	78	62	114

対象者2,010人のうち、受診者は150人で受診率は7.5%と低い状況です。

結果は、異常がないとの判定の人は受診者の4.7%と低く、約7割の人は精密な検査が必要との判定でした。歯肉の状況が健全な人は受診者の22.7%でした。

検診未受診者が多いため、疾患の発症を予防する一次予防が重要であることを広く普及し、節目年齢時に検診や保健指導等受診者を増やすよう、受診勧奨に努めています。

Ⅲ がん検診事業

1. 胃検診

平成28年度から、国のがん検診指針において、胃検診は胃エックス線検査(バリウム検査)に加え、胃内視鏡検査(胃カメラ検査)も対策型検診として認められました。

東御市では先進的に胃カメラ検査を導入していましたが、この指針の改定に伴い、40～79歳の者にはバリウム検査を実施し、50、55、60、65、70、75歳の年齢に該当する者はバリウム検査の他、胃カメラ検査が選択できる方式に改訂しました。

また、ピロリ菌の有無や胃の委縮を検査し、胃がんのリスクを判定するABC検査を胃カメラ検査のオプションとして、過去にABC検査を受けたことがない者を対象に実施できるように検診の方式を改めました。

胃内視鏡検診運営委員会(仮称)準備会を実施し、胃がん検診の運営について検討しました。

(1) 胃がん検診

【胃バリウム検診(集団)】

対象者 : 40～79歳で、過去のABC検査の結果A判定または過去にABC検査を受けていない者

実施期間 : 平成30年9月3日(月)、19日(水)、10月1日(月)、11月5日(月)
平成31年1月11日(金)、17日(木)、2月1日(金)

実施場所 : 市保健センター

検診料金 : 800円

申込者数 : 809人

[検診実施結果]

単位:人 (()内は重複者)

年齢	性別	受診者数	異常なし	要精密検査者数	精密検査受診者数	精検受診者の結果内訳(※癥痕を含む)								未受診者数
						胃がん	胃潰瘍※	十二指腸潰瘍※	胃炎	胃ポリープ	その他	診断未記入	異常なし	
40～44	男	17	17	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	女	48	45	3	3	0	0	0	2	1	0	0	0	0
45～49	男	19	18	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1
	女	35	33	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2
50～54	男	18	17	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1
	女	27	26	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1
55～59	男	10	7	3	2	0	0	0	2	(2)	0	0	0	1
	女	18	17	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1
60～64	男	19	14	5	5	0	0	0	4	(1)	0	1	0	0
	女	31	28	3	2	0	0	0	2	(1)	0	0	0	1
65～69	男	30	25	5	4	0	0	0	2	2(1)	0	0	0	1
	女	37	33	4	4	0	0	0	3	1(1)	0	0	0	0
70～74	男	24	23	1	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0
	女	28	26	2	2	0	0	0	2	0	0	0	0	0
75～79	男	11	9	2	2	0	0	0	1	1	0	0	0	0
	女	13	12	1	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0
合計	男	148	130	18	14	0	0	0	10	3(4)	0	0	0	4
	女	237	220	17	12	0	0	0	9	3(2)	0	0	0	5
総計		385	350	35	26	0	0	0	19	6(6)	0	1	0	9

※令和元年5月末現在の精密検査結果返送分までの集計結果による

【胃カメラ検査(個別)】

対象者 : 50、55、60、65、70、75歳で、過去のABC検査の結果A判定または過去にABC検査を受けていない者

実施期間 : 平成30年6月～平成31年3月

実施場所 : 市内指定医療機関

検診料金 : 3,500円

申込者数 : 163人

[検診実施結果]

単位:人 (()内は重複者)

年齢	性別	受診者数	胃カメラ検査受診者の結果内訳(※瘢痕を含む)							
			胃がん	胃潰瘍※	十二指腸潰瘍※	胃炎	胃ポリープ	その他	診断未記入	異常なし
50歳	男	4	0	0	0	4	0	0	0	0
	女	2	0	0	0	2	(1)	0	0	0
55歳	男	1	0	0	0	1	(1)	0	0	0
	女	1	0	0	0	1	(1)	0	0	0
60歳	男	2	0	0	0	2	(1)	0	0	0
	女	2	0	0	0	1	(1)	0	0	1
65歳	男	5	0	0	0	5	(2)	0	0	0
	女	2	0	0	0	2	(2)	0	0	0
70歳	男	5	0	1	0	3(1)	(2)	0	0	1
	女	2	0	0	0	2	(1)	0	0	0
75歳	男	2	0	0	0	2	0	0	0	0
	女	2	0	0	0	2	(2)	0	0	0
合計	男	19	0	1	0	17	(6)	0	0	1
	女	11	0	0	0	10	(8)	0	0	1
総計		30	0	1	0	27(1)	(14)	0	0	2

※令和元年5月末現在の精密検査結果返送分までの集計結果による

(2) ABC検査

検査内容 : 2種類の血液検査の結果を組み合わせることにより、「胃の健康度」を調べます。

結果はABCのタイプ別で判定します。

ペプシノゲン検査…胃粘膜の萎縮を調べる検査

ヘリコバクター・ピロリ菌抗体検査…ピロリ菌感染を調べる検査

対象者 : 胃カメラ検査対象者で、過去にABC検査を受診したことがない者

実施期間 : 平成30年6月～平成31年3月

実施場所 : 市内指定医療機関

検診料金 : 1,100円

[検診実施結果]

単位:人

年齢	性別	受診者数	A	B	C
50歳	男	2	1	0	1
	女	1	1	0	0
55歳	男	1	1	0	0
	女	1	1	0	0
60歳	男	1	1	0	0
	女	0	0	0	0
65歳	男	1	1	0	0
	女	1	1	0	0
70歳	男	3	2	0	1
	女	2	2	0	0
75歳	男	2	0	1	1
	女	2	2	0	0
小計	男	10	6	1	3
	女	7	7	0	0
総計		17	13	1	3

【判定基準】

ABC判定		ヘリコバクター・ピロリ菌	
		陰性	陽性
ペプシノゲン	陰性	A	B
	陽性	C	

(3) 胃管理検診

過去の検診結果により、医療において胃の検査をした方が良いと思われる者に対して、通知を送付し、医療での胃カメラ検査受診を勧奨しています。

対象者 : 平成18・19・20・21・22年度ペプシノゲン検査陽性者
 平成22年度ABC検診パイロット事業においてBC判定だった者
 平成23～29年度ABC検診においてBC判定だった者
 過去の精密検査において医師から胃内視鏡検査の指示のあった者
 (対象人数:1,098人、うち医療機関より結果返却のあった者のみ統計に計上)

単位:人 (()内は重複者)

年齢	性別	受診者数	胃カメラ検査受診者の結果内訳(※瘢痕を含む)						
			胃がん	胃潰瘍※	十二指腸潰瘍※	胃炎	胃ポリープ	その他	異常なし
40～44	男	0	0	0	0	0	0	0	0
	女	2	0	0	0	1	1	0	0
45～49	男	4	0	0	0	1	1	1	1
	女	6	0	0	0	4	2	0	0
50～54	男	7	0	0	0	7	(4)	0	0
	女	15	0	0	0	14	(6)	0	1
55～59	男	5	0	0	0	5	(1)	0	0
	女	21	0	0	0	20	(4)	(1)	1
60～64	男	7	0	0	0	6	0	0	1
	女	26	0	0	1	21	1(3)	(2)	3
65～69	男	23	1	2	0	17(3)	(1)	1(1)	2
	女	43	0	0	0	38	2(5)	2(6)	1
70～74	男	26	0	1	0	19(1)	4(1)	1(5)	1
	女	47	0	0	0	44	1(10)	(6)	2
75以上	男	37	0	0	0	35	(4)	1(8)	1
	女	32	0	0	0	31	1(5)	(1)	0
合計	男	109	1	3	0	90(4)	5(11)	4(14)	6
	女	192	0	0	1	173	8(33)	2(16)	8
総計		301	1	3	1	263(4)	13(44)	6(30)	14

※令和元年5月末現在の検査結果返送分までの集計結果による

2. 大腸がん検診

大腸がん検診は、便潜血反応検査（2日法）によって40歳以上を対象に実施しています。

検診を受けやすくするため、申し込みの必要性をなくして直接医療機関に行き、受診する個別検診の体制をとっています。

（平成27年度まで実施されていた大腸がん検診クーポン事業は、5年が経過し終了しました。）

実施期間：平成30年6月～平成31年1月

検診場所：市内指定医療機関

対象者：市内に住所を有する40歳以上の者、申込者：2,736名

検診料金：500円

① 受診者と精密検査結果の年次推移

単位：人

		H26年度		H27年度		H28年度	H29年度	H30年度
		クーポン以外	クーポン	クーポン以外	クーポン			
受診者数		794	202	1, 229	241	1, 309	1, 376	1, 305
異常なし		738	189	1, 156	231	1, 213	1, 288	1, 228
要精密検査対象者		56	13	73	10	96	79	77
精密検査結果	大腸がん	0	1	2	0	4	3	2
	ポリープ	18	3	28	1	39	26	23
	大腸憩室	1	0	4	0	2	3	4
	肛門疾患	1	3	11	1	9	4	5
	その他	0	0	0	0	0	1	0
	診断未記入	1	0	4	1	1	4	0
	異常なし	9	3	15	3	23	15	19
	未受診者	26	3	9	4	18	23	24

※令和元年5月末現在の精密検査結果返送分までの集計結果による

② 検診実施状況

単位：人（延べ人数）

年齢	性別	受診者数	異常なし	精密検査対象者数	精検結果の内訳							精検未受診者数
					大腸がん	ポリープ	大腸憩室	肛門疾患	その他	診断未記入	異常なし	
40～44	男	17	17	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	女	43	41	2	0	0	0	0	0	0	1	1
45～49	男	19	18	1	0	0	0	0	0	0	1	0
	女	60	57	3	1	1	0	0	0	0	0	1
50～54	男	19	16	3	0	0	1	0	0	0	2	0
	女	51	49	2	0	0	0	1	0	0	1	0
55～59	男	18	18	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	女	56	54	2	0	0	0	0	0	0	1	1
60～64	男	46	42	4	0	1	0	0	0	0	1	2
	女	107	102	5	0	1	1	0	0	0	2	1
65～69	男	113	101	12	0	6	1	0	0	0	1	4
	女	184	177	7	0	2	0	1	0	0	2	2
70～74	男	107	100	7	0	1	0	2	0	0	0	4
	女	183	178	5	0	1	0	0	0	0	2	2
75～79	男	75	67	8	0	3	1	0	0	0	2	2
	女	84	80	4	0	1	0	0	0	0	3	0
80以上	男	64	55	9	0	5	0	1	0	0	0	3
	女	59	56	3	1	1	0	0	0	0	0	1
合計	男	478	434	44	0	16	3	3	0	0	7	15
	女	827	794	33	2	7	1	2	0	0	12	9
総計		1305	1228	77	2	23	4	5	0	0	19	24

※令和元年5月末現在の精密検査結果返送分までの集計結果による

3. 肺がん検診

(1) らせんCT検診

肺がんによる死亡者数が増加傾向である中で、胸部レントゲン検診では見つけることのできなかった、骨や心臓などの陰に隠れた肺がんや小さな肺がんをも見つけることができる精度の高い検診です。

対象者 : 41歳以上の奇数年齢になる者 申込者 746人

検診実施日 : ○土曜日…6月16日、6月30日、7月21日、12月8日

○平日…6月～翌3月の毎週月・火・金曜日

検査場所 : 東御市民病院 祢津診療所

検査料金 : 2,500円

① 受診者と精密検査結果の年次推移

単位：人

		H26年度	H27年度	H28年度	H29年度	H30年度
受診者数		360	368	368	429	421
異常なし		239	292	260	336	312
要精密検査対象者		121	76	108	93	109
精密検査結果	肺がん	2	0	1	0	1
	肺がん疑い	1	1	4	3	3
	肺結核治癒 (H27～陳旧性炎症性変化を含む)	3	15	14	16	15
	その他呼吸器疾患	47	25	29	33	26
	循環器疾患	3	1	0	1	4
	その他の疾患	17	12	25	13	25
	異常なし	25	17	15	14	16
	未受診者	23	5	20	13	19

※令和元年5月末現在の精密検査結果返送分までの集計結果による

② 精密検査対象者の検診結果と精密検査結果の状況

単位：人 (() 内は重複者)

		精密検査対象者の検査結果								精検 未受診
		肺がん	肺がん 疑い	陳旧性 炎症性 変化	その他 呼吸器 疾患	循環器 疾患	その他 の疾患	異常 なし	合計	
精密検査対象者の内訳	肺がん疑い	1	3	5	9	0	10 (1)	7	35	4
	その他呼吸器疾患疑い	0	0	8	14	0	5	5	32	14
	循環器疾患疑い	0	0	0	1	3	1	1	6	0
	その他の疾患疑い	0	0	2	2 (1)	1	9	3	17	1
	合計	1	3	15	26 (1)	4	25 (1)	16	90	19

※令和元年5月末現在の精密検査結果返送分までの集計結果による

③ 検診実施状況

単位：人

年齢	性別	受診者数	異常なし	要精密検査者数	精密検査受診者の結果内訳						精検未受診者数
					異常なし	肺がん (疑い含む)	陳旧性炎症性変化	その他呼吸器疾患	循環器疾患	その他の疾患	
40～44	男	8	7	1	1	0	0	0	0	0	0
	女	31	22	9	3	0	1	2	1	2	0
45～49	男	28	23	5	0	0	1	0	0	3	1
	女	34	30	4	1	0	0	0	1	2	0
50～54	男	8	8	0	0	0	0	0	0	0	0
	女	35	32	3	0	0	1	1	0	1	0
55～59	男	17	14	3	1	0	1	0	0	0	1
	女	44	28	16	2	1	2	2	0	5	4
60～64	男	17	14	3	1	0	0	2	0	0	0
	女	24	21	3	0	0	0	1	0	1	1
65～69	男	49	34	15	1	2	1	5	0	2	4
	女	37	27	10	0	0	1	3	1	4	1
70～74	男	14	7	7	1	0	1	3	0	0	2
	女	18	13	5	2	0	2	0	1	0	0
75～79	男	28	16	12	1	1	1	4	0	3	2
	女	18	12	6	0	0	3	1	0	1	1
80以上	男	4	1	3	1	0	0	1	0	1	0
	女	7	3	4	1	0	0	1	0	0	2
合計	男	173	124	49	7	3	5	15	0	9	10
	女	248	188	60	9	1	10	11	4	16	9
総 計		421	312	109	16	4	15	26	4	25	19

(2) 喀痰検査

たばこが原因で起こる、肺の入口（肺門）にできるがんを発見するための検査です。

対象者：50歳以上で喫煙指数600以上の喫煙者

(喫煙指数＝喫煙年数×1日平均喫煙本数)

検診内容：朝一番に出る痰を3日間続けて採取し、容器を提出する。(細胞診)

単位：人

	受診者数	がん発見者
H26年度	19	0
H27年度	20	0
H28年度	10	0
H29年度	15	0
H30年度	実施なし	

4. 子宮頸がん検診

子宮頸がん検診では、子宮頸がんを見つけるための子宮頸管部(子宮の入り口)の細胞を採取して検査をする細胞診検査を実施しています。

平成27年度から、受診者の利便性を向上させるため、東御市の他、上田市および小諸市の産婦人科でも子宮頸がん検診を受診できるようにしました。

受診可能な医療機関が増加したため、検査内容は国の基準に準じ、子宮頸部の細胞診に統一しました。

対象者：①20歳～29歳の女性

②30歳以上で年度内に偶数年齢になる女性

申込者：1,340名

検診内容：医師の診察・細胞診検査

検診料金：個別…1,500円、集団…1,000円

検診期間と場所：

個別検診	平成30年5月1日(火)～平成31年2月28日(木)	指定医療機関(東御市・上田市・小諸市)
集団検診	平成30年7月4日、19日、10月15日、12月5日、平成31年2月4日	滋野コミュニティーセンター、和コミュニティーセンター、保健センター

子宮頸がん無料クーポン検診 平成30年度対象者 145人

平成21年度より特定の年齢の方に無料クーポン券を配布し、無料検診を実施。

(平成30年度対象者は、平成31年4月1日現在の満年齢で、21歳の女性)

(1) 受診者と精密検査結果の年次推移

単位：人

	H26年度	H27年度	H28年度	H29年度	H30年度
細胞診検査受診者数	826	740	1,152	852	926
異常なし	786	727	1,141	847	914
要精密検査	40	13	11	5	12
腫瘍※ 上皮内					
CIN1	1	3	2	3	1
CIN2	1	0	2	1	0
CIN3 (上皮内癌含む)	1	1	0	0	1
子宮頸がん (上皮内癌以外)	0	0	1 (疑)	0	0
その他	1	5	3	0	1
異常なし	10	2	1	1	5
未受診者	26	2	2	0	4
HPV検査受診者	423	H27年度より 実施なし			
HPV検査陰性者	399				
HPV検査陽性者	24				
HPV検査判定不能者	0				
経膈超音波検査受診者	1204				
超音波検査のみ(再掲)	476				
子宮頸がん無料クーポン 検診対象者	136	141	132	131	145
子宮頸がん無料クーポン 検診受診者 (再掲)	17	13	17	10	16

※子宮頸部上皮内腫瘍cervical intraepithelial neoplasia (CIN) とも表現され、軽度異形成をCIN1、中等度異形成をCIN2、高度異形成と上皮内がんをCIN3とする。

(2) 実施状況(集団・個別検診結果集計)

①細胞診検査集計

単位：人

年齢	受診者数	(異 常 な し)	A S C - U S	A S C - H	L S I L (軽 度)	H S I L (中 等 度)	S C C (扁 平 上 皮 癌)	A G C (腺 癌 疑 い)	A I S (上 皮 内 腺 癌)	A d e n o c a (腺 癌)	O t h e r (そ の 他 の 癌)	要 精 検 者 数	精 検 受 診 者 数	精検受診者の結果内訳							精 検 未 受 診 者 数
														頸 がん	頸 がん 疑 い	C I N 1	C I N 2	C I N 3	そ の 他	異 常 な し	
20～24	28	27	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	1	0
25～29	37	37	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
30～34	75	73	1	1	0	0	0	0	0	0	0	2	2	0	0	0	0	0	0	2	0
35～39	46	45	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	1	0	0	0
40～44	127	127	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
45～49	83	81	1	0	1	0	0	0	0	0	0	2	2	0	0	1	0	0	0	1	0
50～54	91	90	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	1	0	0
55～59	73	71	2	0	0	0	0	0	0	0	0	2	0	0	0	0	0	0	0	0	2
60～64	116	116	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
65～69	97	96	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1
70～74	113	111	1	0	0	1	0	0	0	0	0	2	1	0	0	0	0	0	0	1	1
75～79	22	22	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
80以上	18	18	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
総計	926	914	8	1	1	2	0	0	0	0	0	12	8	0	0	1	0	1	1	5	4

※令和元年5月末現在の精密検査結果返送分までの集計結果による

②子宮頸がん無料クーポン検診集計 (①のうち数再掲)

単位：人

年齢	受診者数	異 常 な し	要 精 検 者 数	精 検 受 診 者 数	精検受診者の結果内訳					
					頸がん	CIN1	CIN2	CIN3	その他	異常なし
20(21)	16	16	0	—	—	—	—	—	—	—

※平成30年5月末現在の精密検査結果返送分までの集計結果による

③子宮頸がん無料クーポン検診年次推移

単位：人

年齢	H26年度		H27年度		H28年度		H29年度		H30年度	
	対象者	受診者	対象者	受診者	対象者	受診者	対象者	受診者	対象者	受診者
20(21)	136	17	141	13	132	17	131	10	145	16

(3) 実施状況再計(個別・集団)

①個別(委託医療機関にて実施)

単位:人

年齢	受診者数	(異 常 な し) NILM	ASC-US	ASC-H	LSIL (軽度)	HSIL (中等 度) 上皮内 癌	SCC (扁平 上皮癌)	AGC (腺癌 疑い)	AIS (上皮 内腺癌)	AdenoCa (腺癌)	Other (その 他の癌)	要 精 検 者 数	精 検 受 診 者 数	精検受診者の結果内訳							精 検 未 受 診 者 数
														頸 がん	頸 がん 疑 い	CIN1	CIN2	CIN3	そ の 他	異 常 な し	
20～24	28	27	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	1	0
25～29	36	36	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
30～34	58	56	1	1	0	0	0	0	0	0	0	2	2	0	0	0	0	0	0	2	0
35～39	34	33	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	1	0	0	0
40～44	100	100	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
45～49	66	64	1	0	1	0	0	0	0	0	0	2	2	0	0	1	0	0	0	1	0
50～54	74	73	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	1	0	0
55～59	59	57	2	0	0	0	0	0	0	0	0	2	0	0	0	0	0	0	0	0	2
60～64	88	88	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
65～69	63	62	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1
70～74	70	69	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	1	0
75～79	12	12	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
80以上	8	8	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
総計	696	685	8	1	1	1	0	0	0	0	0	11	8	0	0	1	0	1	1	5	3

※令和元年5月末現在の精密検査結果返送分までの集計結果による

②集団(長野県健康づくり事業団の検診バスにて実施)

単位:人

年齢	受診者数	(異 常 な し) NILM	ASC-US	ASC-H	LSIL (軽度)	HSIL (中等 度) 上皮内 癌	SCC (扁平 上皮癌)	AGC (腺癌 疑い)	AIS (上皮 内腺癌)	AdenoCa (腺癌)	Other (その 他の癌)	要 精 検 者 数	精 検 受 診 者 数	精検受診者の結果内訳							精 検 未 受 診 者 数
														頸 がん	頸 がん 疑 い	CIN1	CIN2	CIN3	そ の 他	異 常 な し	
20～24	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
25～29	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
30～34	17	17	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
35～39	12	12	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
40～44	27	27	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
45～49	17	17	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
50～54	17	17	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
55～59	14	14	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
60～64	28	28	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
65～69	34	34	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
70～74	43	42	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1
75～79	10	10	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
80以上	10	10	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
総計	230	229	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1

※令和元年5月末現在の精密検査結果返送分までの集計結果による

5. 乳がん検診（マンモグラフィ検査）

乳がん検診（マンモグラフィ検査）は、乳房を板に挟んでレントゲン撮影をする検査です。視触診ではわからない小さなしこりもわかります。

乳がんは食事の欧米化等によって増加しているがんでもあり、今後も検診の受診勧奨に努めていく必要があります。

対象者：40歳以上で偶数年齢になる女性、申込者1,016人

検査内容：乳房エックス線撮影（マンモグラフィ検査）…2方向撮影

検診期間と場所：

個別検診	期間	平成30年5月～平成31年3月
	場所	東御市民病院
集団検診	期間	平成30年7月27日、10月3日、11月1日、平成31年1月7日、3月5日
	場所	和コミュニティセンター、滋野コミュニティセンター、保健センター

検査料金：個別検診…2,500円 集団検診…2,000円

乳がん無料クーポン検診

平成21年度より特定の年齢の方に無料クーポン券を配布し、無料検診を実施（平成30年度対象者は、H31.4.1現在の満年齢41歳の者210人）

（1）受診者と精密検査結果の年次推移

単位：人

	H26年度	H27年度	H28年度	H29年度	H30年度
受診者数	544	626	739	734	754
異常なし	507	521	631	590	636
要精密検査対象者	37	105	108	144	118
精密検査結果	乳がん	1	1	3	3
	繊維腺腫	0	6	6	6
	乳腺症	9	14	17	13
	のう胞	1	15	11(1)	10
	その他	10	12	11	13
	異常なし	10	48	51	86
	未受診者	6	9	9	12
乳がん無料クーポン検診対象者	203	243	204	163	210
クーポン検診受診者（再掲）	65	77	61	50	61

※令和元年5月末現在の精密検査結果返送分までの集計結果による

（2）実施状況

①乳がん検診（全体）

単位：人

年齢	受診者数	異常なし	要精密検査者数	精密検査受診者数	精検受診者の結果内訳						精検未受診者数
					乳がん	繊維腺腫	乳腺症	のう胞	その他	異常なし	
40～44	168	145	23	19	0	1	4	4	1	9	4
45～49	82	73	9	8	0	0	1	2	0	5	1
50～54	96	77	19	17	0	2	1	3	1	10	2
55～59	58	54	4	3	0	0	2	0	0	1	1
60～64	106	84	22	21	0	0	2	1	2	16	1
65～69	93	67	26	22	3	1	2	0	0	16	4
70～74	111	100	11	10	0	1	1	0	0	8	1
75～79	26	23	3	3	0	1	0	0	0	2	0
80以上	14	13	1	1	0	0	0	0	0	1	0
総計	754	636	118	104	3	6	13	10	4	68	14

※令和元年5月末現在の精密検査結果返送分までの集計結果による

②乳がん無料クーポン券検診集計（①のうち数再掲）

単位：人

年齢	受診者数	異常なし	要精密検査者数	精密検査受診者数	精検受診者の結果内訳						
					乳がん	線維腺腫	乳腺症	のう胞	その他	異常なし	未受診
41	61	54	7	7	0	0	0	2	0	4	1

※令和元年5月末現在の精密検査結果返送分までの集計結果による

③乳がん無料クーポン検診年次推移

単位：人

年齢	H26年度		H27年度		H28年度		H29年度		H30年度	
	対象者	受診者	対象者	受診者	対象者	受診者	対象者	受診者	対象者	受診者
41	203	65	243	77	204	61	163	50	210	61

（３）実施状況再計

①個別（医療機関）

単位：人

年齢	受診者数	異常なし	要精密検査者数	精密検査受診者数	精検受診者の結果内訳						精検未受診者数
					乳がん	線維腺腫	乳腺症	のう胞	その他	異常なし	
40～44	137	116	21	17	0	0	3	4	1	9	4
45～49	58	49	9	8	0	0	1	2	0	5	1
50～54	73	55	18	16	0	2	1	3	1	9	2
55～59	47	44	3	2	0	0	1	0	0	1	1
60～64	77	57	20	19	0	2	0	1	2	14	1
65～69	74	51	23	20	2	1	1	0	0	16	3
70～74	75	66	9	8	0	1	1	0	0	6	1
75～79	19	16	3	3	0	1	0	0	0	2	0
80以上	8	7	1	1	0	0	0	0	0	1	0
総計	568	461	107	94	2	7	8	10	4	63	13

※令和元年5月末現在の精密検査結果返送分までの集計結果による

②集団（長野県健康づくり事業団の検診バスにて実施）

単位：人

年齢	受診者数	異常なし	要精密検査者数	精密検査受診者数	精検受診者の結果内訳						精検未受診者数
					乳がん	線維腺腫	乳腺症	のう胞	その他	異常なし	
40～44	31	29	2	2	0	1	1	0	0	0	0
45～49	24	24	0	0	0	0	0	0	0	0	0
50～54	23	22	1	1	0	0	0	0	0	1	0
55～59	11	10	1	1	0	1	0	0	0	0	0
60～64	29	27	2	2	0	0	0	0	0	2	0
65～69	19	16	3	2	1	0	1	0	0	0	1
70～74	36	34	2	2	0	0	0	0	0	2	0
75～79	7	7	0	0	0	0	0	0	0	0	0
80以上	6	6	0	0	0	0	0	0	0	0	0
総計	186	175	11	10	1	2	2	0	0	5	1

※令和元年5月末現在の精密検査結果返送分までの集計結果による

6. 前立腺がん検診

P S A検査とは、血液の検査によりP S Aの値を調べる検査です。

P S Aは、前立腺で生成される特異的なたんぱく質の一種で、健康なときにも血液中に存在していますが、前立腺がんが発生すると大量のP S Aが血液中に流れだすため高値になります。

この検査は、平成17年から実施していますが、受診者数は年々増加しており、がんの発見率も高いため、早期発見・早期治療に結びつける検査といえます。

なお、検査結果の値が1.0ng/ml未満の方は、3年に1回の受診です。

対象者 : 50歳以上の男性、申込者805人

実施期間 : 平成30年6月～平成31年1月

検診場所 : 市内指定医療機関

検診料金 : 600円

① 受診者と精密検査結果の年次推移

単位：人

		H26年度	H27年度	H28年度	H29年度	H30年度
	受診者数	360	555	510	536	449
	異常なし	325	503	475	486	407
	要精密検査対象者	35	52	35	50	42
精密検査結果	前立腺がん	2	1	2	4	1
	前立腺がん疑い	9	11	8	26	7
	前立腺肥大	3	5	4	6	3
	その他	0	1	1	0	0
	未確定	0	0	0	2	1
	異常なし	5	3	4	1	3
	未受診	16	30	16	11	27

※令和元年5月末現在の精密検査結果返送分までの集計結果による

② 検診実施状況

単位：人

年齢	受診者数	要精密検査者数	精密検査受診者数	精検受診者の結果内訳						精密検査未受診者数
				前立腺がん	がん疑い	前立腺肥大症	その他	未確定	異常なし	
50～54	30	1	0	0	0	0	0	0	0	1
55～59	25	1	0	0	0	0	0	0	0	1
60～64	55	2	1	0	1	0	0	0	0	1
65～69	114	13	4	1	1	1	0	1	0	9
70～74	120	13	6	0	2	2	0	0	2	7
75～79	64	7	3	0	2	0	0	0	1	4
80以上	41	5	1	0	1	0	0	0	0	4
総計	449	42	15	1	7	3	0	1	3	27

※令和元年5月末現在の精密検査結果返送分までの集計結果による

IV 感染症対策事業

1. 予防接種接種状況

定期予防接種は、法律に基づいて、伝染のおそれがある疾病の発生と蔓延を予防し、乳幼児・学童・高齢者を疾病から守るために実施しています。

(実人数)

定期予防接種名 (実施時期)		対 象 者	対象者数	接種者数	接種率
B 型 肝 炎	1回目	出生時～1歳に至るまで (標準は生後2か月～8か月)	214	230	107.5%
	2回目		214	226	105.6%
	3回目		229	198	86.5%
ヒ ブ	1回目	生後2か月～5歳に至るまで (至るまで…誕生日の前日)	218	226	103.7%
	2回目		218	226	103.7%
	3回目		218	219	100.5%
	追 加		222	186	83.8%
小 児 用 肺 炎 球 菌	1回目	生後2か月～5歳に至るまで	218	228	104.6%
	2回目		218	226	103.7%
	3回目		218	219	100.5%
	追 加		222	185	83.3%
四 種 混 合	1回目	生後3か月～7歳半に至るまで	218	227	104.1%
	2回目		218	220	100.9%
	3回目		218	217	99.5%
	追 加		222	229	103.2%
不 活 化 ポ リ オ	追 加	7歳半に至るまでの追加 (4回目) 分未接種者	-	2	-
B C G		生後3か月～1歳に至るまで (標準は生後5か月～8か月)	229	211	92.1%
麻 し ん 風 し ん 混 合	1 期	1歳～2歳に至るまで	222	210	94.6%
	2 期	小学校入学前の1年間	243	234	96.3%
水 痘	初 回	1歳～3歳に至るまで	222	209	94.1%
	追 加		214	217	101.4%

定期予防接種名 (実施時期)		対 象 者	対象者数	接種者数	接種率
日 本 脳 炎	1回目	生後6か月～7歳半に至るまで 標準は3歳～4歳	285	315	110.5%
	2回目		296	301	105.6%
	追 加		257	255	99.2%
	2 期	標準は9歳～13歳未満 1期終了者で希望者	269	280	104.1%
二 種 混 合		11歳以上13歳未満	276	193	69.9%
子 宮 頸 が ん		小6～高1年齢相当 (期間中3回接種)	691	0	0.0%
季節性インフルエンザ (10月～1月)		65歳以上及び 60歳～64歳の特定対象者	9,169	5,559	60.6%
高齢者用肺炎球菌		65・70・75・80・85・90・ 95・100歳の者 60歳～64歳の特定対象者	2,162	952	44.0%

- ・予防接種法と感染症法に基づく「風しんに関する特定感染症予防指針」により麻しん風しん混合ワクチン接種（第1期及び第2期）について95%以上の接種を目標とし、接種勧奨を行いました。なお、麻しん及び風しんの単独接種はありませんでした。
- ・日本脳炎予防接種は平成17年～21年度の積極的勧奨の差し控えにより接種を受けられなかった方に対し、国は、7歳半～9歳未満の年齢枠を解消し、平成7年4月2日生～平成19年4月1日生の方に20歳までの間、未接種回数を定期接種としました。2期は希望者に接種することになっています。
- ・ワクチンとの因果関係を否定できない持続的な陣痛がヒトパピローマウイルス様粒子ワクチン接種後に特異的にみられたことから、平成25年6月15日から子宮頸がん予防ワクチンの積極的勧奨を差し控えています。なお、1～3回目の接種はありませんでした。

２．胸部レントゲン検診 実施状況

感染症法により、年に1回は結核に係る健康診断を受けなければならないとされており、市では、65歳以上の方を対象に、胸部エックス線検査を行っています。

対象者：65才以上の者（事業者等が行う健康診断を受ける者を除く。）5,397人

内 容：レントゲン検診車による市内巡回集団検診

実施日：8月22日から8月29日の平日6日間

（１）受診者と精密検査対象者年次推移

単位：人

		平成29年度			平成30年度		
		男 性	女 性	合 計	男 性	女 性	合 計
受 診 者 数		714	1,021	1,735	707	986	1,693
異 常 な し		630	912	1,542	609	921	1,530
要 観 察		35	50	85	76	48	124
要精密検査対象者		49	59	108	22	17	39
要精密検査対象者の内訳 (再掲)	読 影 不 能	0	0	0	0	0	0
	肺 結 核 疑 い	2	3	5	0	0	0
	他呼吸器疾患疑い	37	52	89	11	11	22
	循環器疾患疑い	0	3	3	6	3	9
	他 疾 患 疑 い	4	1	5	1	1	2
	腫 瘍 疑 い	6	0	6	4	2	6
精密検査未受診者		14	12	26	12	5	17

（２）平成30年度精密検査結果（実人数）

単位：人

年 齢	性 別	受診者数	要精密検査者数	精密検査受診者数	精検受診者の結果内訳									
					異常なし	肺原がん性	肺転が移性	悪性腫瘍その他	肺がん疑い	A A H 疑い	肺結核腫	肺結核疑い	肺結核治癒	その他
65～69	男	155	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	女	265	2	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2
70～74	男	175	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	女	269	4	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	3
75～79	男	180	5	3	2	0	0	0	1	0	0	0	0	
	女	213	5	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	3
80以上	男	197	12	7	2	0	0	0	0	0	0	0	0	5
	女	239	6	4	3	0	0	0	0	0	0	0	0	1
合計	男	707	22	10	4	0	0	0	1	0	0	0	0	5
	女	986	17	12	3	0	0	0	0	0	0	0	0	9
総計		1,693	39	22	7	0	0	0	1	0	0	0	0	14

※年齢は健診当日・精密検査当日の年齢です。

（３）結核登録管理状況（平成30年12月31日現在 上田保健福祉事務所調べ）

登録患者数：6人

新発生：1人

V 精神保健事業

1. 相談事業（こころの相談・精神保健相談）

目 的：こころの健康に不安を持つ人や家族のために精神科医および精神保健福祉士による相談を行い、必要に応じて医療へつなげたり家族の対応について相談することを支援します。

実 績：医師による相談件数 19 件 （月 1 回予約制）

精神保健福祉士による相談件数 14 件 （随時相談）

依頼病院 独立行政法人国立病院機構 小諸高原病院

医療法人友愛会 千曲荘病院

相談内容 ・家族との関わり方 ・受診相談 ・家族関係について

・ひきこもりの家族について ・産後の不安についての相談

2. 啓発事業

（1）心の健康づくり啓発事業（心の健康づくり講座）

目 的：こころの健康や人との向き合いについて考える場を提供し、こころの健康への関心を高めます。

講 師：①②公益財団法人 身体教育医学研究所 客員研究員 朴 相俊 氏

③精神保健福祉士 荻野 紅葉氏

実 績：参 加 者 延べ 48 人

開催場所 総合福祉センター3 階 301・302 研修室

<開催日時・内容> 全 3 回開催

日 時	内 容
5 月 7 日（月） 午後 6 時 30 分～8 時	① ストレスへの理解 ーストレスとの上手なお付き合いー
9 月 3 日（月） 午後 1 時 30 分～3 時	② 心のマネジメント ーセルフケアの豆知識ー
11 月 16 日（金） 午後 1 時 30 分～ 3 時 30 分	③ 元気回復行動プラン（WRAP）を体験しよう

（2）地域啓発事業

目 的：9 月の自殺予防週間と 3 月の自殺対策強化月間の県内一斉街頭啓発に合わせて、啓発活動を実施します。

実 績：日 時 9 月 10 日 3 月 1 日 午前 7 時 15 分～午前 8 時 15 分

内 容：田中駅前利用者への自殺予防普及啓発ポケットテッシュの配布
※ゲートキーパー講座修了者の2～3人に協力を依頼した。
配布数：300個

(3) 精神保健講演会

目 的：働き盛りのうつ、自殺予防を図るため市民や市内の事業所を中心にメンタルヘルスについて考える機会やストレスチェックの効果的な実施について情報を提供します。

第1回

演 題：「ストレスチェックの結果を活かした職場環境改善の進め方」

講 師：公益財団法人 身体教育医学研究所 客員研究員
佐久大学看護学部 准教授 朴 相俊氏

実 績：開催日時 9月10日（月）
午後1時30分～午後3時30分

参 加 者 14名

開催場所 総合福祉センター3階 講堂

第2回

演 題：「生きる力を信じる力」

講 師：大分県看護科学大学 精神看護学研究室 教授 影山 隆之氏

実 績：開催日時 10月22日（月）午後1時30分～午後3時30分

参 加 者 129名

開催場所 総合福祉センター3階 講堂

※保健補導員会の全体研修会を兼ねて実施

(4) ひきこもり対策事業（ひきこもりのことを理解するための学習会）

目 的：広い年代にわたり問題になっているひきこもりについての理解と支援に関して基本的な情報を提供し、本人への適切な支援につなげます。また、長期にわたる支援のため、精神的負担が大きい家族や支援者への支援を行います。

講 師：公益財団法人 身体教育医学研究所 客員研究員 朴 相俊氏

実 績：参 加 者 延べ37人

開催場所 総合福祉センター3階 301・302 研修室

<開催日時・内容> 全4回開催 午後1時30分～3時30分

日付	内 容
6月11日（月）	ひきこもり学習会Ⅰ ―若者の孤立化と直面する課題―
6月25日（月）	ひきこもり学習会Ⅱ ―ひきこもりへの理解と対応―
7月9日（月）	ひきこもり学習会Ⅲ ―家族支援と認知行動療法―
7月23日（月）	ひきこもり学習会Ⅳ ―学習会の振り返り―

3. 人材育成講座

(1) ゲートキーパー育成事業（ゲートキーパー人材育成講座）

目 的：自殺のサインに気づくゲートキーパーを育成するための知識やスキルを提供します。

講 師：公益財団法人 身体教育医学研究所 客員研究員 朴 相俊 氏

実 績：参 加 者 延べ50人 実人数19人（うち3名2回目の受講）

平成30年度までの修了生183人

開催場所 総合福祉センター3階 301・302 研修室

＜開催日時・内容＞ 全3回×2コース開催

午後6時30分～ 午後8時30分	午後1時30分～ 午後3時	内 容
5月14日（月）	10月30日（火）	大切な命 ～命の価値をもう一度考える～
5月21日（月）	11月6日（火）	支える命 ～自殺のこころと向き合う～
5月28日（月）	11月13日（火）	あなたもゲートキーパー ～大切な人の悩みに気づく・支える～

(2) ゲートキーパーフォロー事業（ゆるいつながりの会）

目 的：ゲートキーパー育成事業修了後も感性を磨き、お互いに認め合いながら学び合う場を提供し、地域における絆やつながりを育みます。

講 師：公益財団法人 身体教育医学研究所 客員研究員 朴 相俊 氏

実 績：開催日時 4月10日 6月12日 8月21日 10月16日 12月4日
2月12日

いずれも火曜日 午後7時～午後8時

参 加 者 延べ92名

開催場所 総合福祉センター2階 保健センター

4. 連携会議（こころの健康づくり実務者会議）

目 的：こころの健康のハイリスク者との接触のある消防・医療機関・相談業務を行っている部署が連携し、自殺対策を進めます。

内 容：情報交換（自殺に関連するケースへの対応と連携について）、事例検討

実 績：開催日時 7月4日（火） 10月26日（木） 3月1日（木）
午後2時～午後4時30分

参 集 者 医療機関（精神科医師、看護師長、精神保健福祉士）、
保健福祉事務所、東御消防署、身体教育医学研究所、
まいさぼ東御

開催場所 総合福祉センター2階 保健センター

5. 精神・母子の両面から相談が必要なケース支援の実施

目 的：乳幼児訪問・健診や医療機関の連絡箋等から、産後ケアの精神的支援が必要な場合は精神保健福祉士や病院につなげるよう支援しています。

6. Web「とうみこころの向き合いネット」

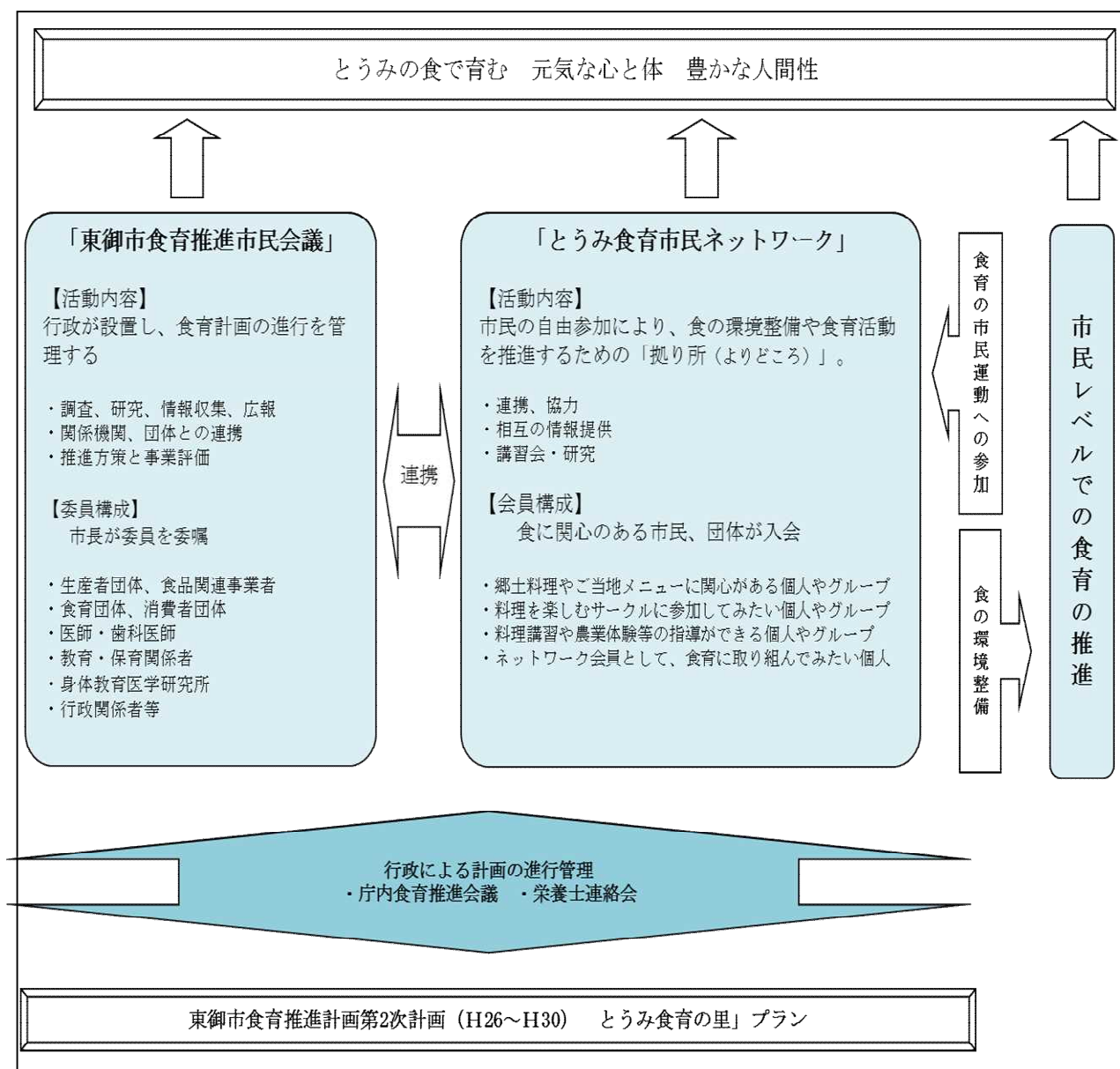
目 的：メンタルについての情報や相談窓口の紹介などを、Web で発信し啓発を行う。

内 容：市の精神保健事業や関連事業の紹介や変更

委託先：公益社団法人 身体教育医学研究所

VI 食育推進事業

食育の推進にあたっては、東御市食育推進計画に基づき庁内各課で取り組んでいます。
また、市民運動として食育の推進に取り組むための体制を作っています。



1. 食育推進市民会議

食育団体、農業団体、食品関連事業者、医師、教育・保育関係者等で構成され 事務局は健康保健課が担当しています。

開催日時： 平成30年7月19日開催 委員11名出席
平成31年2月14日開催 委員10名出席

協議事項： 計画の進捗状況と今後の取り組みについて確認
健康づくり計画との統合及び計画期間について

2. 健康づくり講演会「食育講演会」

- ・日 時 平成30年7月1日（日） 14時～15時30分
- ・場 所 中央公民館 2階 講義室
- ・演 題 「奥原希望の親として」
- ・講 師 奥原 秀子 氏
- ・参加者 67名

3. とうみ食育市民ネットワーク

会員18名の市民により構成され、全体会議を年3回設けています。食育推進市民会議と連携を図りながら市内食育のボランティア活動をしています。

（1）子どもの食育

実施日	対象者	内容	参加人数
10月31日	和保育園	食育戦隊ベジレンジャー（寸劇）	34名
11月19日	北御牧保育園	〃	23名
11月27日	滋野保育園	〃	32名
11月28日	田中保育園	〃	63名
11月29日	祢津保育園	〃	33名

- ・保育園年少児を対象に「野菜をたくさん食べよう」という内容で寸劇を実施。保護者へはお便りで寸劇の内容をお知らせしました。今後も継続していく予定です。

（2）子育て世代への食育

実施日	対象者	内容	参加人数
2月13日	和保育園 年長児保護者	食育教室。母の一日の食事の適量バランス・おやつ選び方、砂糖・塩分について	16名

- ・保育係栄養士と一緒に実施しています。毎日の食生活のヒントとなるよう試食や実物の食材、料理を用いて参加型の教室です。

（3）料理講習会の開催

実施日	対象者	内容	参加組数
7月21日	市民	糖尿病予防のための「糖分・塩分を考えて作ろう」（献立）雑穀ご飯・鶏肉と野菜の味噌いため・大根の昆布茶サラダ・ミネストローネ・スイカのジュレ	36名

- ・2回目になり親子参加もあり参加者が増えました。調味料を計量して作り、塩分・糖分を目と舌で学習し、たくさんの野菜をおいしくいただきました。

（4）イベント・研修会等

実施日	イベント	内容
11月10日	暮らしを見直そう 展参加	『いのちをいただく』など紙芝居を実施。小松菜とりんごのマフィンの試食（60食）・おやつについて

（5）食育の啓発

市報等で会員の募集、市ホームページでは取り組みについて紹介しています。

4. 東御市食生活改善推進協議会 （昭和52年から活動している食育団体）

「私達の健康は私達の手で」をスローガンとし、まずは自ら、そして家庭や地域の人々の健康づくりの輪を広めることを目指し、食生活改善を中心とした活動をしています。

（1）総会と定例学習会

日程	内 容	人数
4月11日	総会	26
5月25日	市の健康や医療費の状況について学習 調理実習（サバ缶を使用した献立、幼児向けおやつ）	23
7月27日	市の生活習慣病とからだの実態について学習 調理実習（和食で夏のおもてなし料理）	27
9月12日	ストレッチ 調理実習（高野豆腐と乳製品を使った献立）	21
11月30日	食生活改善協議会が求められている活動について学習 講師 上田保健福祉事務所（保健所）健康づくり支援課 課長補佐 小林 ゆかり 氏 調理実習（やさしい在宅介護食献立）	19
3月6日	食と健康から見た東御市について学習 今年の学習のまとめと感想 調理実習（郷土料理献立）	23

（2）上小支部・県参加

日程	内容	人数
4月20日	上小支部定期総会（上田市）	14
5月31日	長野県食生活改善推進協議会定期総会（県庁）	2
7～9月	食生活改善推進員育成研修会（上田市、4回）	4
9月6日	上小支部視察研修	13
11月1日	第50回食生活改善推進大会（県民文化会館）	11
11月9日	長野県食品衛生推進大会（大町市）	2
1～3月	食生活改善推進員育成講座（上田市、3回）	5
2月22日	食育フォーラム（上田合同庁舎）	14
8.10月	高校生への食生活実践講習会（上田西, 千曲, 丸子修学館、6回）	2

（3）主な活動

	内 容	協力会員数
健康保健課	ママパパ教室助手（4回）	4
	保健補導員調理実習の助手（5回）	15
	くらしを見直そう展助手(1回)	2
生涯学習課	手作り料理教室の講師（5回）	30
	市マラソン大会豚汁作り	4
人権同和政策課	男性料理教室の講師(1回)	4
	たけのこ学級(1回)	5
子育て支援課	ひまわり教室の助手（3回）	4
社協	いきいきサロン料理教室の講師（2回）	10
	福祉の森ふれあいフェスティバル参加（ふるさと鍋）	19
農林課	味のセミナー（会議他2回）	1

（4）広報活動

市報に「おいしいヘルシークッキング」レシピ掲載（9回）

VII 健康づくり事業

健康づくりの重点事項として、第2次東御市健康づくり計画「健康とうみ21（前期 平成28～31年度）」の計画に沿って各事業を実施しています。

自らの健康をコントロールする健康意識の向上を図ることに加え、市内5地区別に健康課題や健康情報を提供する場を地域づくりの会と連携して開催し、地域における健康づくりを推進しました。

事業概要は、「健康とうみ21」の推進として、各種健康づくり講演会の実施や出前講座の充実、プラス10 ミニッツ健康マイレージ事業、保健補導員会と地域づくりの会の共催による市内5地区の健康課題分析報告会など継続している事業に加え、今年度は、新しく整備された湯の丸高原でのウォーキング教室を開催しました。

また、巨峰まつりでの若い世代への健康体験型ブースを設置し、楽しく体験しながら健康に興味を持ってもらえるような健康づくりを行いました。

1. 健康づくり講演会

（1）日時および内容

回	開催日	内容	講師	参加者数
1	H30.5.24	人生100年時代の健康づくり	日本ヘルスサイエンスセンター・予防医学研究者 石川善樹 氏	187
2	H30.7.1	奥原希望の親として ～子育ての実践から～	栄養教諭 奥原秀子 氏	67
3	H30.9.10	ストレスチェックの結果を活 かした職場環境改善の進め方	（公財）身体教育医学研究所 研究部長 朴相俊 氏	14
4	H30.10.22	「生きる力を信じる力」	大分県立看護科学大学 精神看護学研究室 教授 影山隆之 氏	143
5	H31.2.15	メタボリックドミノとは	東御市民病院 院長 結城敬 氏	152

2. 5 地区単位の健康状況学習会

(1) 経過

「健康とうみ 21」において、地域特性の把握に努め、健康状況を分析し課題を明らかにすることにより、市民が健康づくりに取り組むきっかけを作るとともに、その取り組みを継続するための支援や健康な地域づくりの推進を図ることを掲げています。

H28 年度から、5 地区単位の健康状況分析について KDB（国保データベースシステム）を活用した分析に着手し、市内 5 地区において学習会を開催しました。

今年度は、H25 から 29 年度までの 5 年間分を分析し、保健補導員会と地域づくりの会との共催で市民の学習会を開催することができました。

昨年度から出前講座のメニューにも位置づけています。

委託先：（公財）身体教育医学研究所

(2) 実績

地区	実施日	場所	連携・関係団体	人数
田中	H31.2.6	中央公民館	田中地区地域づくりの会 田中地区保健補導員会	73
滋野	H31.1.19	滋野コミュニティセンター	しげの里づくりの会 滋野地区保健補導員会	26
祢津	H31.1.29	祢津公民館	祢津地域づくりの会 祢津地区保健補導員会	37
和	H31.2.28	和コミュニティセンター	和地域づくりの会 和地区保健補導員会	50
北御牧	H30.3.6	北御牧公民館	御牧ふれあいの郷づくり協議会 北御牧地区保健補導員会	56
合計	5 回			242

(3) 分析結果および学習会内容

分析結果は、市内 5 地区の共通課題は引き続き高血糖対策が必要であるが、平成 29 年度は改善傾向になったと報告されました。

各地域の報告会でのテーマに沿って報告を行い、参加者で意見交換を行い、身近な地域での取り組みについて話し合うことができました。

参加者が小グループで話し合ったり、寒い時期でも室内で簡単にできる運動も行いました。

3. 各種教室

(1) とうみ ACE 教室「ウェストサイズ物語」 《発症予防の教室》

目的	糖尿病予備群（HbA1c5.6 以上）が 6 割以上を占めており、若い世代からの糖尿病予防を行う必要があるため、発症予防としての適正体重の維持および減量を目的とする。
対象者	70 歳未満で、減量や体重管理を希望する、概ね BMI（体格指数）24 以上または腹囲 85cm 以上の市民 1 コース 10 名程度の定員
内容	体重、身長、腹囲、体組成計の測定等、歩数計貸し出しと報告、ウォーキング、ストレッチ、講義（管理栄養士による） 1 コース 4 回、参加費 1 コース 1,000 円 場所 総合福祉センター・東御中央公園
実績	2 月～3 月開催 延べ 35 人（うち運動 27 人 実 10 人）
講師	（公財）身体教育医学研究所 健康運動指導士 横井佳代氏

(2) 糖尿病性腎症重症化予防プログラムにおける教室 《重症化予防教室》

経過	糖尿病の治療中断を防ぎ、腎症重症化を予防するため、H23 年度以降に、東御市国保特定健診を受診した者のうち HbA1c が 6.5 以上の者に対し、治療中断予防を目的に実施しました。
内容	・ HbA1c が 7 以上の者にアンケートの実施（73 名送付 51 名返送） ・ 保健指導の実施（訪問・面接・電話にて実施） ・ 教室の実施 「糖尿病専門医に学ぶ 糖尿病と上手につきあうヒント」 講師 東御市民病院糖尿病専門医 松河敬子氏 （公財）身体教育医学研究所 健康運動指導士 横井佳代氏 （11 月 8 日開催 23 名参加）

(3) ウォーキング教室 《ウォーキングマップを活用した教室》

目的	1 ポールを使ったウォーキングとウォーキングマップの周知。 2 冬の運動習慣定着のため室内でできる運動の周知。 3 新しく整備された湯の丸高原の施設の活用。	
内容	1 インターバル速歩教室	2 回開催（10/28、11/18）延べ 6 人
	2 スロージョギング教室	2 回開催（2/8、2/18）延べ 52 人
	3 湯の丸高原ウォーキング教室	13 回開催（5/30～10/15）延べ 191 人
場所	東御中央公園、総合福祉センター、湯の丸高原	
講師	（公財）身体教育医学研究所 指導員	

(4) 運動教室 《特定健診受診者を対象とした教室》

目的	生活習慣病予防のための運動習慣定着のきっかけづくり。
内容	・ 室内でできる筋力トレーニング、ストレッチの紹介 場所 総合福祉センター 講師 （公財）身体教育医学研究所 指導員
実績	13 回開催（10/11～3/25）延べ 164 人

4. 出前講座

	健康保健課担当講座	利用団体	延人数
No.25 :	すこやか親子でいこう！	0	0
No.26 : Action	健康づくりウォーキング講座	5	1 0 2
No.27 : Action	からだ動かして、すっきり改善教室	1 6	5 4 0
No.28 : Check	自分の体、たしかめてガッテン	5	1 9 0
No.29 : Check	市の健診・検診の受け方	1	2 3
No.30 : Check	こころの健康	0	0
No.31 : Eat	今日からはじまる減塩生活	2	3 6
No.32 : Eat・Action	糖を上げないコツ	3	5 2
No.33 : Eat	健康に食べるってなあに？	1 0	1 7 7
No.34 :	おらほの地区の健康状況について	0	0

5. 健康教育としての PR 事業

実施日	イベント等	内容・実績
9.15～16	巨峰の王国 まつり	健康とうみクイズ 計 206 名 がん・血圧 PR ティッシュ配布 計 795 名 ペットボトル内砂糖展示、赤ちゃん抱っこ体験、 妊婦体験ジャケット試着等 ドキドキ体験（補聴器による心臓音）

6. 関係機関との連携

（1）地域連携

市内 5 地区の保健補導員会を始めとして、地域づくり支援員、地域づくりの会、地域の役員との連携を図りながら地域ごとの健康課題の学習会開催について、地区担当保健師が調整を行いました。

28 年度から継続して実施していますが、保健補導員会と地域づくり協議会と協働で学習会を実施し、地域の方々との関係づくりをはじめ、地域ごとの課題を知ってもらう一助となりました。

（2）庁内連携

5 月 30 日の「チャレンジデー」をはじめ、市民の健康づくりに庁内連携して取り組み、健康マイレージのポイント付与も行いました。

また、健康マイレージ事業では、ポイント付与対象事業として、各課のイベント等を対象事業に盛り込むなど市民が参加するメリットを付加しています。

7. 「けんこうとうみ＋10ミニッツ」事業

(1) 趣旨

市の健康水準を上げて健康寿命を延ばし、健康なまちづくりを実現するため、市の健康資源、観光資源等を活用し、日常生活を大きく変えず、簡単に実践できる各種健康づくりを市民に気軽に取組んでもらい、自らの健康をコントロールする健康意識の向上を図ることを目的とし、平成26年度から事業開始しました。

(2) 対象者 市内に住所を有する4月1日で16歳以上の方

(3) 実施期間 平成30年5月1日（火）～平成31年3月29日（金）

(4) 事業委託先 公益財団法人 身体教育医学研究所

(5) 「プラス10ミニッツ」事業実績

① 無料レンタルポールの設置

健康保健課・第一体育館・中央公民館・地区公民館4か所・市内温泉施設4か所・湯の丸高原ビジターセンターへ各々7セット、（公財）身体教育医学研究所へ16セットの13か所で3種類のポールを合計100セット貸し出しています。

- ・ポールウォーキング用ポール【PP】：安心歩き、ポールを前方につくタイプ
- ・ルディックウォーク用歩ミングポール【AP】：しっかり歩きタイプ
- ・ルディックウォーキング用ポール【NP】：ぐいぐい歩き、ポールを後方につくタイプ

② 健康ウォーキングマップ

市内全14コースを市ホームページ上で閲覧しやすいよう整備しています。

③ 健康づくり講演会「ずくだす講演会」

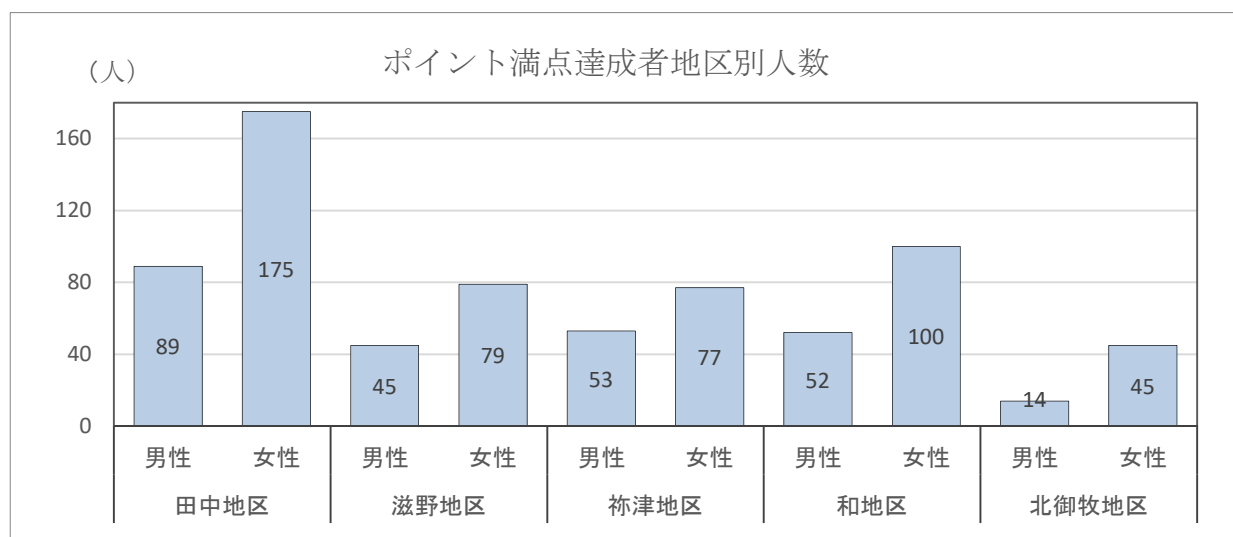
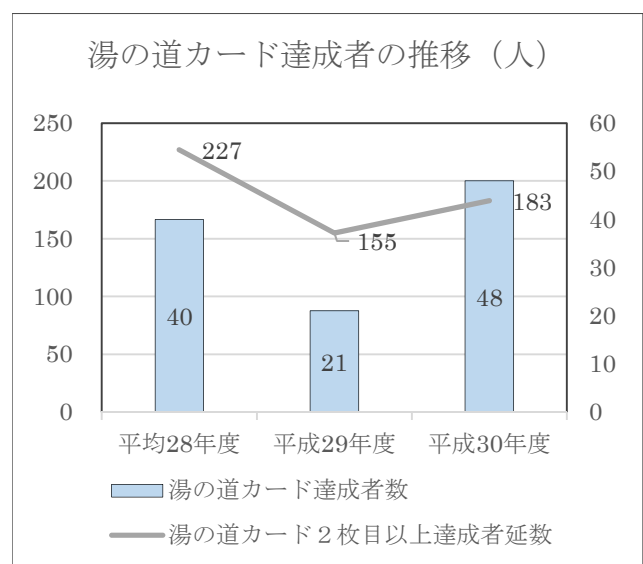
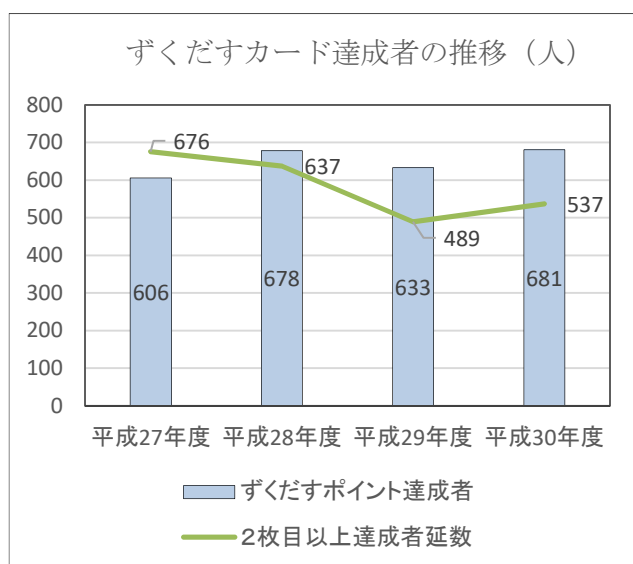
- ・日 時 平成30年5月24日（木）午後1時30分～15時10分
- ・場 所 総合福祉センター3階 講堂
- ・講 師 日本ヘルスサイエンスセンター予防医学研究者 石川 善樹 氏
- ・演 題 「人生100年時代の健康づくり」
- ・参加者数 187人

(6) 「健康マイレージ事業」事業実績

健康づくり対象事業に参加し、「TOMIずくだすカード」でポイントを集め、15点満点となった方は、日帰り温泉施設入浴券、オリジナルグッズから1点がもらえます。更に健康づくり意識の向上と持続を目的として、満点ポイントカードは応募券となりダブルチャンスとして抽選で、道の駅野菜購入補助券・運動施設利用券・リブカード5,000円分が当たります。27年度から1人2枚以上のポイント達成を可能とし、28年度からの道カード導入しています。

- ・道の駅野菜購入補助券当選者 4人（H30新規導入）
- ・運動施設利用券当選者 3人（H30新規導入）
- ・リブカード5,000円分当選者 3人

	平成27年度	平成28年度	平成29年度	平成30年度
ずくだすカード配布枚数（枚）	9,602	9,985	10,594	9,633
湯の道カード配布枚数（枚）		12,170	568	863
ポイント満点達成者数（人）	606	718 ずくだす678/湯の道40	654 ずくだす633/湯の道21	729 ずくだす681/湯の道48
2枚目以上の達成者延数（人）	676	864 ずくだす637/湯の道227	644 ずくだす489/湯の道155	720 ずくだす537 湯の道183 （実数ずくだす 213/湯の道19）
ポイント満点達成者延数（人）	1,282	1,582 ずくだす1,315/湯の道267	1,298 ずくだす1,122/湯の道176	1,449 ずくだす1,218/湯の道231
湯の道カード横綱達成者（人）		12	9	7

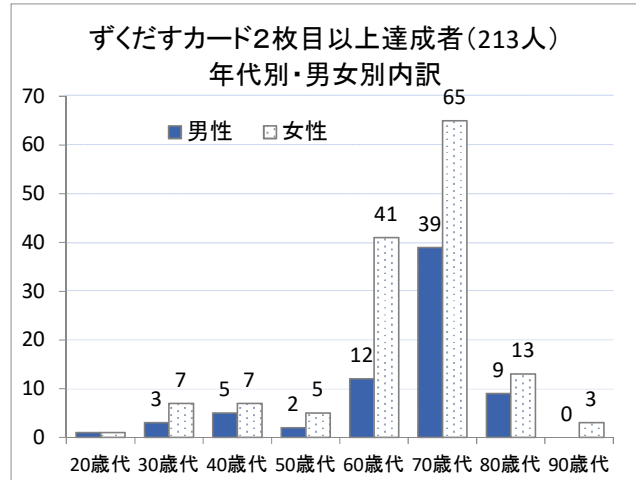
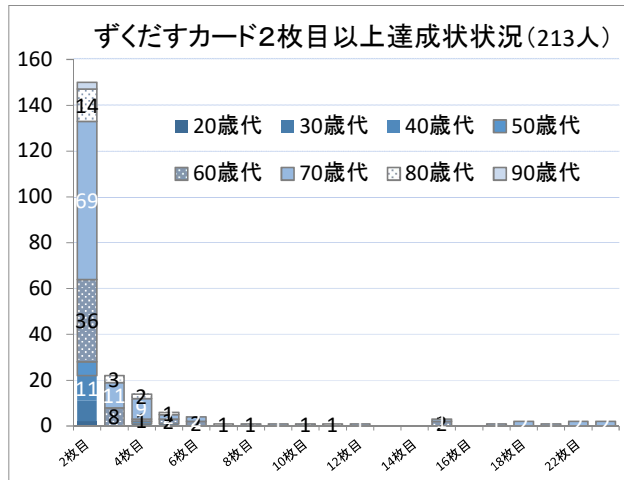
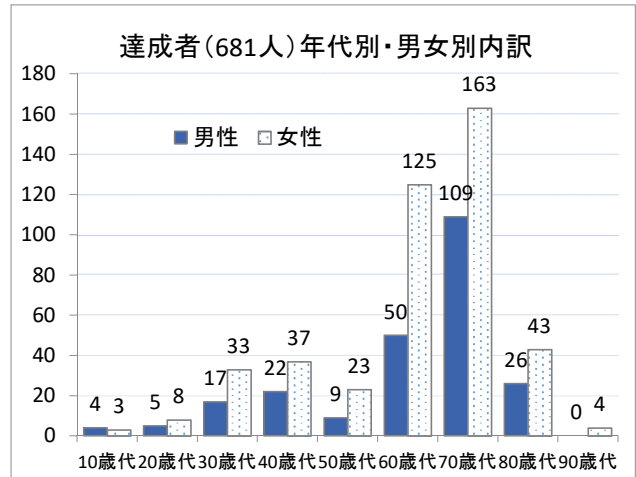
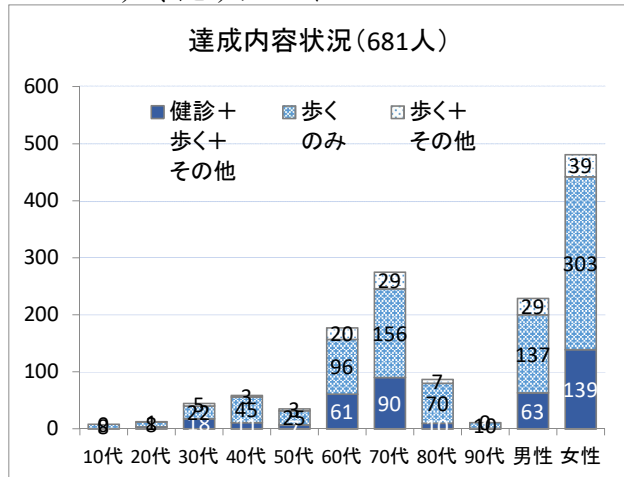


平成30年度 健康マイレージ事業実績

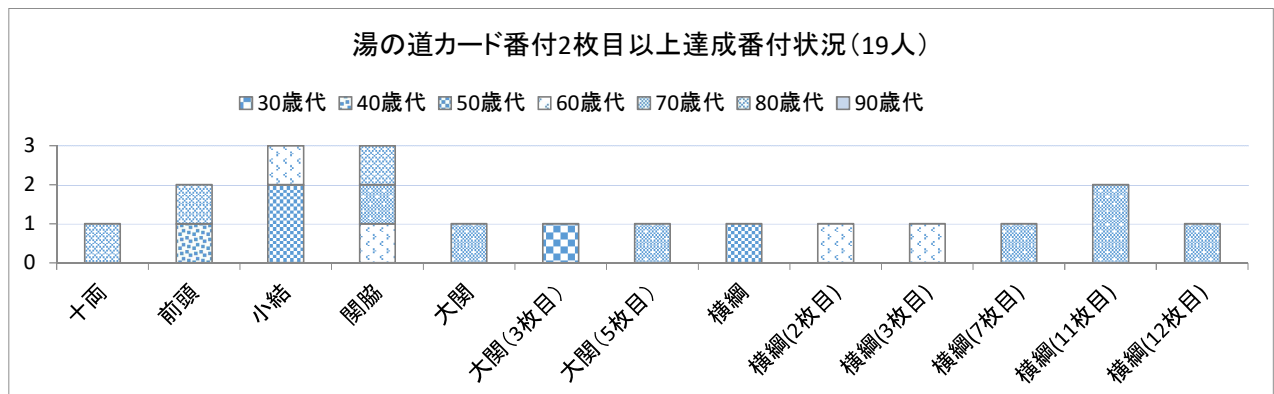
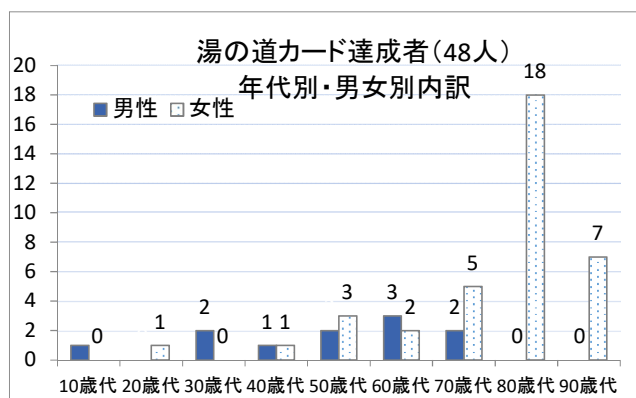
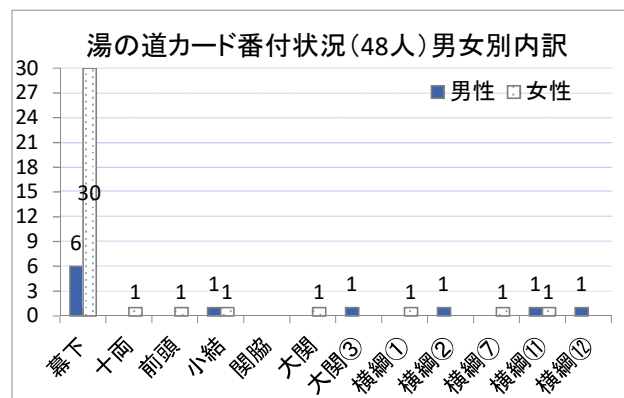
令和元年9月6日差し替え版

<< ずくだすカード >>

(単位：人)



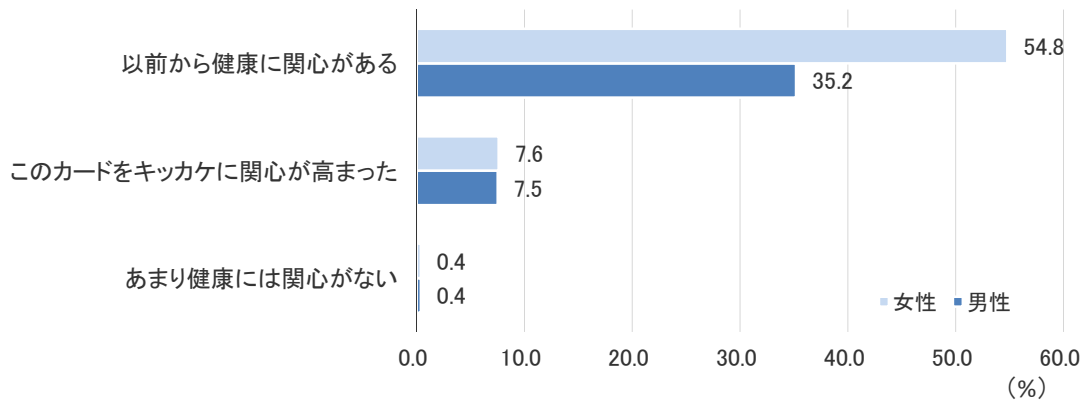
<< 湯の道カード >>



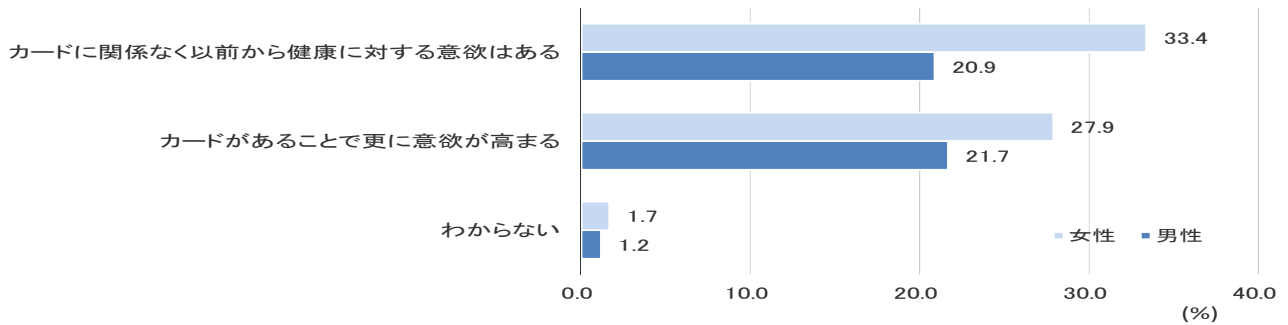
平成 30 年度 健康マイレージ事業満点達成者アンケート結果

満点達成者に対してアンケート調査を実施しました。(達成者実人数 729 人中 416 人から回答*回答率 57.1%)

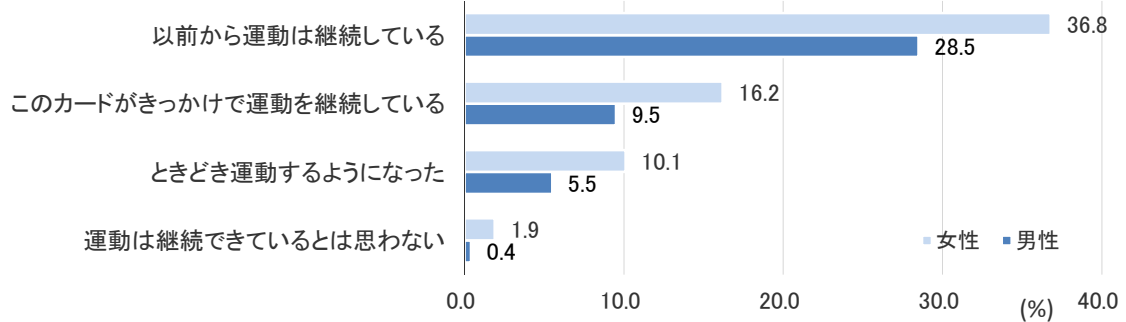
健康に関心がありますか？



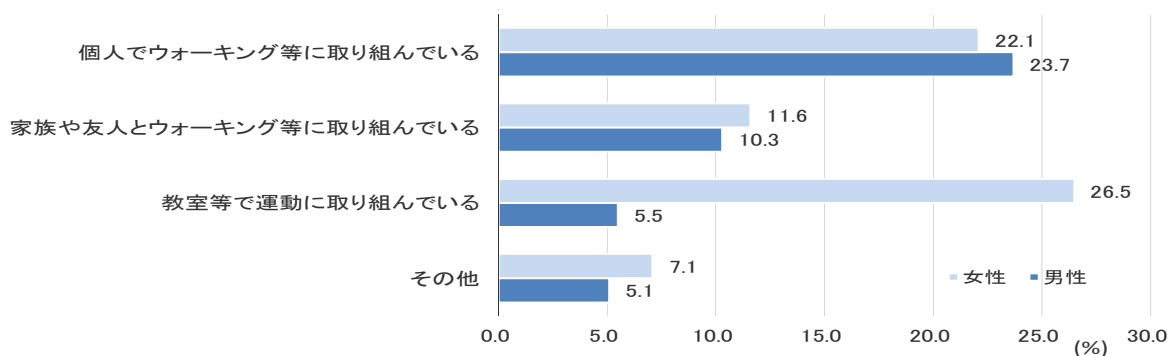
達成すると、さらにやる気がわきますか？



ずくだすカードにより運動が継続できていると思いますか？



運動を継続している方にお聞きします。運動はどのようにしていますか？



東御市保健補導員活動

1 保健補導員会活動

「自分たちの健康は自分たちで守りましょう。」をスローガンに掲げ、行政が行う保健事業に協力し、心身ともに明るく健康的な生活が営めるよう、地域ぐるみの健康づくりを展開し、市民の健康保持・増進を図る人として、市が委嘱しています。

30年度は、特に地域づくりの方々との連携を行い、健康課題の学習会や、ウォーキング等の活動を共催で行うことができました。

会長：渡邊 晃子（北御牧） 副会長：松木 章子（和）

理事：各地区2名（地区正副会長）

会員：合計341名（田中：86名、滋野：78名、祢津：71名、和：58名、北御牧：48名）

（1）理事会

	1	2	3	4	5	6
日付	4月17日	4月24日	5月15日	5月24日	6月5日	10月16日
人数	10	9	10	10	10	9
内容	・委嘱式準備 ・地区や区の活動、補助金 ・地域づくり支援員紹介	委嘱式準備	・委嘱式反省 ・第1回全体研修会準備 ・特定健診受診券配布	・第1回全体研修会準備	・第1回全体研修会の反省 ・地区・区の保健補導員の活動について	・第2回全体研修会の準備 ・保健補導員活動推進事務交付金 ・保健補導員活動について

	7	8	9	10	11	12
	10月22日	11月13日	1月22日	2月12日	2月15日	3月19日
	9	9	10	10	10	18
	・第2回全体研修会の準備	・保健補導員活動について	・保健補導員活動について ・理事会活動報告準備 ・第3回全体研修会準備	・理事会活動報告準備	・第3回全体研修会準備 ・理事会活動報告準備	次期役員引継ぎ

（2）保健補導員に選出依頼された委員等

委員名	人数	事務局	担当理事
上小保健補導員等連絡協議会代議員（監事として）	2	上小保健補導員等連絡協議会	渡邊（北御牧）・松木（和）
東御市健康づくり推進協議会委員	2	健康保健課	堀田（和）・井出（北御牧）
東御市介護保険運営協議会委員	1	福祉課	臼井（田中）
東御市地域福祉推進委員	1	福祉課	阿部（滋野）
生活支援整備事業協議体委員	1	福祉課	菊池（滋野）
東御市国保運営協議会副会長	1	市民課	柳澤（田中）
東御市民病院運営委員会委員	1	東御市民病院	船田（祢津）
チャレンジデー実行委員	1	生涯学習課	渡邊（北御牧）
高地トレーニング施設誘致推進市民会議	1	生涯学習課	渡邊（北御牧）
（公財）身体教育医学研究所評議員選任等委員	1	（公財）身体教育医学研究所	松木（和）

(3) 全体研修会

日付	内容	場所	人数
4月24日	委嘱式・保健補導員活動について	中央公民館	206
5月24日	講演会「人生100年時代の健康づくり」	総合福祉センター	187
10月22日	講演会「生きる力を信じる力」	総合福祉センター	143
2月15日	講演会「メタボリックドミノとは」	総合福祉センター	152

(4) 市外等研修会参加

日付	内容	場所	人数
8月31日	第33回上小保健補導員等研究大会	和田コミュニティセンター	25
10月11日	第46回長野県保健補導員等研究大会	ホクト文化ホール	24
11月11日	第22回上小いい歯の日フェスタ	サントミュージゼ	4
11月11日	第13回小県医師会健康フォーラム	セレスホール	5
11月21日	第36回上小地域健康のつどい	上田市医師会	5

(5) 地区活動

地区	日付	内容	場所	人数
田中	5月下旬	特定健診受診勧奨及び受診券配布	各区	
	7月12日	調理実習	保健センター	21
	8月25日	ウォーキング教室	湯の丸高原	18
	10月28日	ハロウィンウォーキング	中央公民館周辺 海野宿周辺	27 12
	2月6日	田中地区の健康状況を学ぶ学習会	中央公民館	73
	3月上旬	新旧引継ぎ会	総合福祉センター	4
滋野	5月下旬	特定健診受診勧奨及び受診券配布	各区	
	7月13日 (AM)	食の学習と調理実習	保健センター	19
	7月13日 (PM)	湯の丸ウォーク	湯の丸高原	9
	12月1日	スロージョギング	滋野コミュニティセンター	27
	1月19日	滋野地区の健康状況を学ぶ学習会	滋野コミュニティセンター	21
	3月2日	反省会	滋野コミュニティセンター	18
祢津	5月下旬	特定健診受診勧奨及び受診券配布	各区	
	6月15日	血管と動脈硬化学習会	保健センター	19
	7月6日	調理実習	保健センター	15
	7月22日	湯の丸高原ウォーキング教室	湯の丸高原	6
	10月20日	祢津地区ウォーキング教室	祢津公民館周辺	7
	1月29日	祢津地区の健康状況を学ぶ学習会	祢津公民館	21
	2月26日	新旧引継ぎ会	保健センター	26
和	5月下旬	各区内において特定健診受診券配布説明し受診勧奨	各区内	
	6月10日	湯の丸ウォーキング	湯の丸高原	11
	7月10日	調理実習	保健センター	17
	9月13日	ストレッチでリフレッシュ&信州ACE弁当試食会	ケアポートみまき	13
	11月3日	ポールウォーキング教室	和コミュニティセンター周辺	17
	2月28日	和地区の健康状況を学ぶ学習会	和コミュニティセンター	23
	2月28日	新旧引継ぎ会	和コミュニティセンター	26
北御牧	5月下旬	各区内において特定健診受診券配布説明し受診勧奨	各区内	
	7月14日	調理実習	北御牧保健センター調理室	17
	9月5日	AED講習会	北御牧公民館	8
	9月21日	湯の丸高原ウォーキング教室	湯の丸高原	8
	11月14日	ストレッチと減塩学習	ケアポートみまき	16
	3月6日	北御牧地区の健康状況を学ぶ学習会、総会・新旧引継ぎ会	北御牧公民館	56

(6) 協力事業

- 5月 特定健診・がん検診受診のお勧め活動
- 8～9月 胸部レントゲン検診補助
- 9月・12月 市報とうみ「保健補導員だより」掲載
- 2月 特定健診・がん検診申込書の配布と回収

(7) 地域づくりの会との協働事業

各地区でのウォーキング教室や、地区ごとの健康課題の学習会を行いました。
共催で実施できるよう、理事会では、地域づくり支援員との情報交換を行い、
お互いの活動の協力点を確認しました。

2 上小保健補導員会等連絡協議会

平成29年5月末まで東御市が事務局の担当となっていました。長和町に引き継ぎました。
監事として渡邊会長と松木副会長が参加しました。

	日付	内容	場所	
研究大会	8月31日(金)	第33回上小保健補導員等研究大会	和田コミュニティセンター	渡邊
役員会	5月31日(木)	第1回役員会(総会)及び研修会	長和町保健福祉総合センター	渡邊・松木
	2月22日(金)	第2回役員会及び研修会	長和町保健福祉総合センター	渡邊・松木
代表者会議	5月31日(木)	第1回代表者会議	長和町保健福祉総合センター	渡邊・松木
	8月8日(水)	第2回代表者会議	和田コミュニティセンター	渡邊
	8月31日(金)	第3回役員会(研究大会)	和田コミュニティセンター	渡邊
	2月22日(金)	第4回代表者会議	長和町保健福祉総合センター	渡邊・松木
長野県保健補導員会等連絡協議会事業	6月13日(水)	代議員・支部事務担当者合同会議	松本市勤労者福祉センター	上小正副会長
	7月18日(水)	市長村正副会長研修会	岡谷アイトピア	上小正副会長
	10月11日(木)	第46回長野県保健補導員等研究大会	長野県ホクト文化ホール	上小正副会長
	3月12日(火)	代議員・支部事務担当者合同会議	松本看護協会	上小正副会長
依頼された会議	年4回	信州上小医療センター地域医療諮問委員会	信州上田医療センター	上小会長
	3月	上小圏域健康づくり推進会議	上田合同庁舎	上小会長
保健師幹事会	年2回	保健師幹事会	長和町	担当保健師

3 保健補導員OB会活動

保健補導員の任期終了後、「自分の健康は自分で守ろう」という目的で、自分のため、
地域のために活躍している自主組織です。約17名の会員がさまざまな活動をしています。
市では、研修会参加案内等の協力をしています。

活動内容：定例会
救急救命講習等のボランティア活動
上小健康のつどい等の研修参加

IX その他

1. 保健センター利用状況

(1) 健康相談等の状況

単位：人（延べ人数）

区 分	年 度	H23	H24	H25	H26	H27	H28	H29	H30
母子健康相談 （育児、発育、発達等）	乳児	338	256	307	324	222	197	269	339
	幼児	442	429	343	346	300	255	246	291
こころの相談（H24～）		—	11	12	14	15	25	19	33
その他（妊産婦、学童、尿検査）		6	0	12	7	3	2	3	
合 計		786	696	674	691	540	479	537	663

「母子健康相談」（毎週火曜日）の開催日数は 年間 51 日で、一日平均利用者数は 12 人でした。乳幼児健診後の相談及び離乳食、子育てに関する相談が主でした。

「こころの相談」は毎月 1 回（2 枠）、予約制で実施しました。

なお、成人の健康相談については、事務所窓口において随時実施しました。

(2) 施設・事業別利用状況

施設・事業区分		利用件数	利用人数	備 考
東御市保健センター（計）		358	7,467	
母子保健	乳幼児健診	60	2,120	子＋母（保護者）
	乳幼児教室等	48	877	ママパパ、離乳食、ひまわり
	健康相談等	103	1,362	健康相談、子育て相談他
学校保健	来入児健診	2	510	小学校入学予定児＋保護者
成人保健	がん検診	13	628	胃がん、子宮頸がん、乳がん
	健診結果報告会	11	53	特定健診等結果報告
	J Aヘルス	1	152	健診、結果報告会
	団体等集団検診	2	200	建設国保、協会けんぽ
	運動教室等	20	252	ACE、重症化予防、スロージョギング
精神保健	こころの相談	21	33	ゲートキーパーフォロー
	講座等	6	92	
栄養指導室		56	804	補導員、食改、社協等
献血		2	63	受付者数
会議等		13	321	保健補導員会ほか
北御牧保健センター（調理実習室）		15	173	生涯学習講座、料理教室等
合 計		373	7,640	

2. 人間ドック補助金等助成状況

(単位：人)

区 分 / 年 度	H23	H24	H25	H26	H27	H28	H29	H30
①人間ドック（国保）	663	723	732	726	758	750	702	728
②脳ドック（国保）					4	2	9	4
③市内医療機関受診者	449	438	455	423	438	442	412	417
④節目年齢	20	17	14	8	12	11	8	6
⑤後期高齢者	82	118	147	141	164	171	213	224

市内に住所のある 40 歳以上の者を対象に、以下の助成をしました。

- ① 東御市国民健康保険加入者の人間ドックは、半日：15,000 円、1 日：20,000 円、
特定健康診査：5,000 円助成（内訳：償還払い 93 人 受領委任払い 635 人）
- ② 東御市国民健康保険加入者の脳ドックは、一律 13,000 円助成（H27 年度から）
- ③ 市内医療機関で受診した者は、医療保険を問わず一律上限 2,500 円助成
（内訳：東御市民病院受診者 417 人）
- ④ 40 歳、50 歳、60 歳の節目年齢の者は、医療機関の指定を問わず上限 2,500 円助成
（内訳：市外医療機関 5 人 ささき医院 1 人）
- ⑤ 後期高齢者：一律 10,000 円（内訳：償還払い 17 人 受領委任払い 207 人）

3. 健康づくり推進協議会

市民の健康づくりに関する重要事項を調査審議するとともに、総合的な健康づくり施策を積極的に推進するための協議会です。

保健事業の実施状況等を報告し、今後の事業展開等について意見をいただきました。

開催日：平成 30 年 7 月 30 日

協議事項：健康づくり計画の進捗状況について

出席：委員 14 名中 11 名出席

4. 献血推進

市内事業所等の協力を得て、移動採血車による献血を実施しました。

＜実 績＞	H29		H30	
実施場所	延べ回数	献血者数	延べ回数	献血者数
保健センター	2	54	2	54
市民病院	1	9	2	17
協力事業所（事業所数）	(11) 21	495	(10) 19	460
計	24	558	23	531

< 付録 >

- 1 特定健康診査、特定保健指導実施状況
- 2 食育推進事業実施状況
- 3 運動指導等委託事業実績
- 4 第2次東御市健康づくり計画「健康とうみ21」評価項目
- 5 第2期東御市国民健康保険保健事業実施計画（データヘルス計画）評価項目



1. 特定健康診査、特定保健指導実施状況

◎ 平成30年度実施状況(推計)

1. 特定健診の対象者

人 口	30,301 人(H30. 4. 1現在)
国保加入者	7,241 人(H30. 3. 31現在)
国保40～74歳(受診券作成数)	5,354 人(H30. 4. 1現在)

2. 特定健診の内容

＜特定健診＞ 委託先 市内医療機関に委託および
県医師会との集合契約も併せて締結
実施期間 個別:H30年6月1日～31年1月31日

＜特定保健指導＞ 市で実施
一部医療機関へ委託

3. 実施目標と実績

目 標	年度	24	25	26	27	28	29	30
	特定健診の受診率	65%	50%以上	50%以上	50%以上	50%以上	50%以上	50%以上
	特定保健指導の実施率	47%	50%以上	50%以上	50%以上	50%以上	50%以上	50%以上
	該当者・予備群の減少率	10%減少						

実 績	年度	24	25	26	27	28	29	30
	特定健診の受診率	43.2%	43.7%	44.0%	45.4%	44.5%	46.3%	46.0%
	特定保健指導の実施率 (終了率)	46.1%	61.5%	59.1%	65.4%	65.0%	66.3%	55.4%

(H30年度は推計値)

4. 特定健診受診状況

(R1.5.31現在の把握状況。国の法定報告は翌年度冬に確定のため、推計値を計上)

単位:人

受診者数	東御市国保特定健診(40～74歳)				小 計	対象者数	受診率 (%)
	健診	人間ドック等	情報提供				
			医療機関	本人			
合 計	1,486	702	95	180	2,463	5,354	46.0%

＜状況内訳＞

① 健診受診者の年代別・性別受診者数

単位:人

年代別	40歳代	50歳代	60歳代	70歳代	特定健診受診者
受診者数	128	148	699	511	1,486

単位:人

男女別	男性	女性	特定健診受診者
受診者数	595	891	1,486

② 地域別受診率

地区名	田中	滋野	祢津	和	北御牧	合計
受診率(%)	43.49%	49.54%	46.32%	43.91%	48.01%	46.00%

◎ 平成30年度 保健指導実施状況

1. 目標値と実績(法定報告より)

特定保健指導	年度	H26	H27	H28	H29	H30
	目標値(実施率)	60%	60%	60%	60%	60%
	実績	59.1%	65.4%	65.0%	66.3%	
	対象者数	342人	344人	311人	315人	
	実施者数	202人	225人	202人	209人	

健診受診者	対象者数(男)	1,091	1,139	1,075	1,071	
	対象者数(女)	1,357	1,378	1,299	1,340	
内臓脂肪症候群	男・該当者数(率)	315(28.9%)	351(30.8%)	303(28.2%)	329(30.7%)	
	女・該当者数(率)	141(10.4%)	138(10.0%)	148(11.4%)	152(11.3%)	
	該当者	456人	489人	451人	481人	
	率	18.6%	19.4%	19.0%	20.0%	
	男・予備群(率)	192(17.6%)	196(17.2%)	197(18.3%)	180(16.8%)	
	女・予備群(率)	94(6.9%)	75(5.4%)	69(5.3%)	85(6.3%)	
	予備群	286人	271人	266人	265	
	率	11.7%	10.8%	11.2%	11.0%	
	内臓脂肪症候群の該当者の減少率	27.1%	18.7%	20.0%	20.3%	

(国保連合会法定報告データより)

2. 平成30年度実施方法等

(1) 実施者および委託状況

① 委託実施分

(人)

区分	内容	人数	東御市民病院	佐久総合病院	浅間南麓小諸医療センター
け動支機援付	初回面接	48	31	15	2
	評価	46	30	14	2
支積極的	初回面接	8	4	3	1
	評価	3		2	1

② 直営実施分(健康保健課 保健師・管理栄養士)

区分	内容	対象者	実施人数
け動支機援付	年度内終了者	175	5
	初回面接のみ		98
	評価のみ	127	118
支積極的	年度内終了者	50	2
	初回面接のみ		28
	評価のみ	39	17

(2) 自己負担金 なし

平成30年度 特定健診受診勧奨活動記録（地区集計）

各地区担当者の入力数を集計（R1.5.20現在）

	田中	滋野	祢津	和	北御牧	計	備考
保健補導員訪問	1216	866	718	964	899	4663	受診券配布訪問
地区担当保健師訪問	20	0	21	14	15	70	ローラー作戦
保健師☎	51	0	0	0	3	54	集団健診受診勧奨
保健師手紙	0	0	0	0	1	1	
地区担当栄養士訪問	10	0	14	30	11	65	ローラー作戦
栄養士☎	12	15	3	10	0	40	集団健診受診勧奨
ハガキ	1461	1012	808	1023	1125	5429	
地区行事での勧奨	0	0	98	20	0	118	
委託保健師依頼	933	467	522	370	567	2859	訪問・電話含む
合計	4319	2360	2184	2431	2621	13299	
（参考：H30. 推計受診率）	43.49%	49.54%	46.32%	43.91%	48.01%	46.0%	

1. 受診率向上のために実施した事業

（1） 広報活動

- ・「市報とうみ」にて「生き生き長生き健康とうみ」に健康情報掲載（4.6.8.10.12.2月）
- ・「FMとうみ」でのPR（毎月1回）
- ・ポスターの掲示（市内医療機関、各区公民館、市役所）
- ・「巨峰の王国まつり」等行事での健康相談や特定健診PR
- ・国民健康保険証郵送時にパンフレット同封
- ・出前講座での健診PR

（2） 対象者への啓発

- ・対象者全員に受診券送付
 - ・保健補導員による受診券の配布や声掛け活動
 - ・地区担当保健師・栄養士による個別の受診勧奨訪問や電話勧奨
 - ・5ヵ年で全地区ローラー作戦実施
 - ・集団健診実施にあわせ、電話がけにて勧奨
 - ・対象者別ハガキによる受診勧奨
- （9.2月情報提供依頼・10.12.1月集団健診と個別健診・12月個別健診と人間ドック補助金）

（3） 医療機関との連携

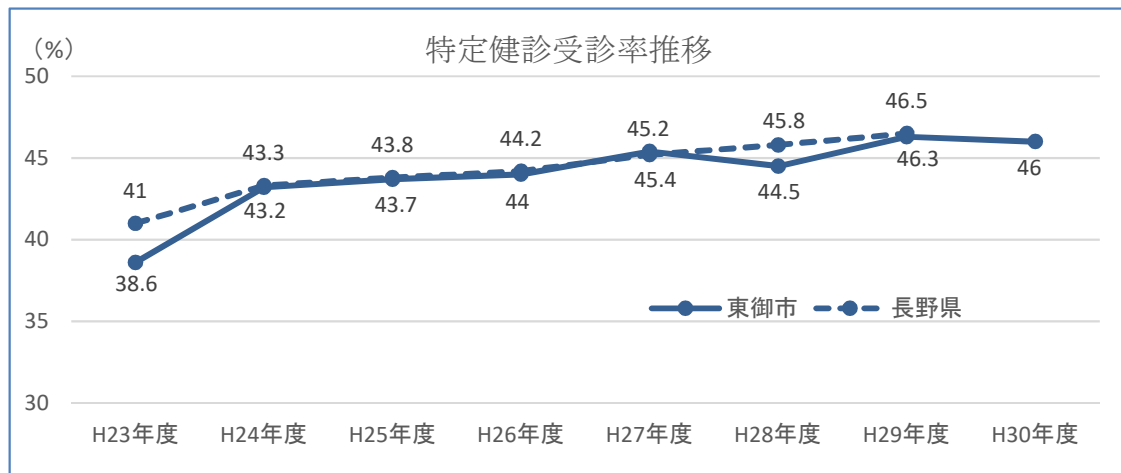
- ・医人会での特定健診、情報提供の依頼
- ・情報提供依頼の通知
- ・東御市民病院医事課との連携

◎ 平成29年度実施実績

1. 特定健診受診状況

	(人)		
	東御市	長野県	国
特定健診対象者数	5,209	340,130	
特定健診受診者数	2,411	158,075	
(特定健診受診率)	46.3%	46.5%	37.2%

* 資料：平成30年度国保保険者における特定健診等結果状況報告書

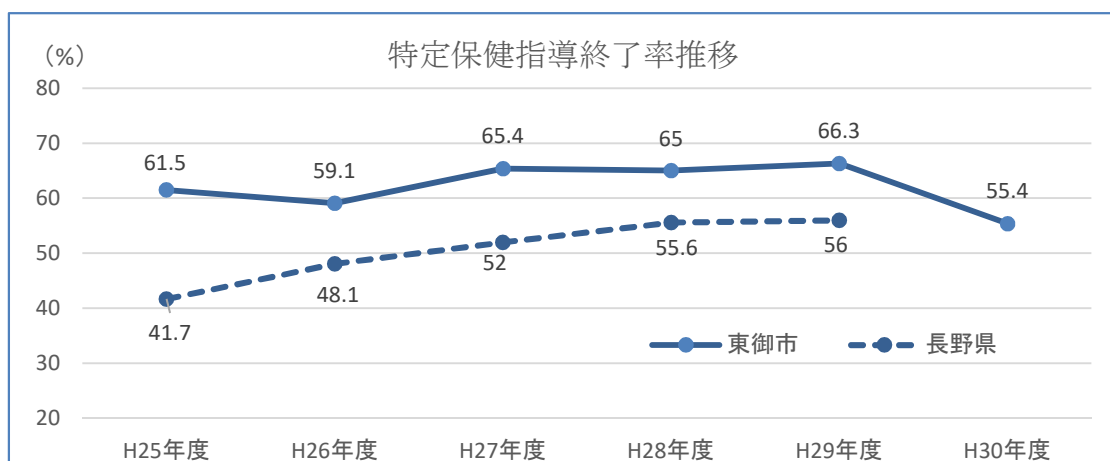


* 平成30年度は推計値

2. 特定保健指導終了率

	(人)		
	東御市	長野県	国 (速報値)
対象者数	315	16,806	
終了者数	209	9,418	
終了率	66.3%	56.0%	26.9%

* 資料：平成30年度国保保険者における特定健診等結果状況報告書



* 平成30年度は推計値

平成30年度 食育推進事業実施状況

項 目		事 業 名	回 数	延べ人数
乳幼児期の食育	【マタニティー教室】	もうすぐパパママ学級	4	39
	【乳幼児健診】	4ヶ月	12	211
		10ヶ月	12	217
		1歳6ヶ月	12	215
		2歳	12	194
		3歳児健診	12	223
	【離乳食教室】	ごっくん離乳食教室（満5ヶ月児対象） もぐもぐ離乳食教室（満8ヶ月児対象）	12 12	165 163
成人期の食育	【母と子の健康相談】	乳児対象		101
		幼児対象		39
	【個別の栄養相談】	乳児対象		32
		（うち電話）		20
		（うち訪問）		5
		幼児対象		0
		（うち電話）		0
		（うち訪問）		0
	【とうみACE教室】	ウエストサイズ物語《発症予防の教室》	1	8
	【食生活改善推進協議会】	会員学習会・料理講習会	5	113
	【出前講座】	田中地区保健補導員会	1	21
		滋野地区保健補導員会	1	19
		祢津地区保健補導員会	2	34
		和地区保健補導員会	1	17
		北御牧地区保健補導員会	2	33
		出場区保健補導員会	1	20
		東町区保健補導員会	1	15
		奈良原区保健補導員会	1	5
		農村女性ネットワーク	1	22
		西宮区保健補導員会	1	28
		曾根区保健補導員会	1	30
		井高 いきいきサロン	1	18
		海善寺北区保健補導員会	1	13
		田中らくらく教室	1	18
		小計	16	293
	【栄養指導・相談】	一般個別指導 20歳以上 （うち訪問件数）		1 0
		65歳以上 （うち訪問件数）		30 1
	【特定保健指導の実施】	特定保健指導 動機づけ・積極的支援 （うち訪問件数）		138 30
	【保健指導】	情報提供（2次・詳細健診など） （うち訪問件数）		355 13
		医療と連携（CKD・DM・重症高血圧など） （うち訪問件数）		177 29
	延べ合計		110	2739

推進体制	食育推進市民会議開催	2回
	庁内食育推進会議開催	1回
	栄養士連絡会議	1回
	食育推進ネットワーク会議	2回

3. 運動指導等委託事業実績

(公益財団法人身体教育医学研究所委託事業)

1. 集団運動指導の状況

(人)

実施日	依頼団体等	内 容	延べ人数
4月2日	株式会社タイヨーエンジニア	からだ動かして、すっきり改善教室	50
6月28日	東御市聴覚障害者協会	からだ動かして、すっきり改善教室	20
7月4日	片羽区保健補導員会	からだ動かして、すっきり改善教室	23
7月31日	乙女平区保健補導員会	からだ動かして、すっきり改善教室	23
9月12日	東御市食生活改善推進協議会	からだ動かして、すっきり改善教室	21
9月26日	ぴよんぴよんくらぶ	からだ動かして、すっきり改善教室	80
9月29日	城ノ前区保健補導員会	健康づくりウォーキング講座	19
10月3日	新屋区保健補導員会	健康づくりウォーキング講座	20
10月13日	常田区保健補導員会	健康づくりウォーキング講座	19
10月17日	海善寺北区保健補導員会	からだ動かして、すっきり改善教室	13
10月18日	原口区保健補導員会	からだ動かして、すっきり改善教室	22
10月28日	田中地区保健補導員会	健康づくりウォーキング講座	12
11月1日	布下区保健補導員会	からだ動かして、すっきり改善教室	15
11月3日	和地区保健補導員会	健康づくりウォーキング講座	32
11月17日	姫子沢地区保健補導員会	からだ動かして、すっきり改善教室	12
12月1日	滋野地区保健補導員会	からだ動かして、すっきり改善教室	27
12月17日	和らくらく教室	からだ動かして、すっきり改善教室	21
2月15日	保健補導員会	からだ動かして、すっきり改善教室	151
2月22日	シルバー人材センター	からだ動かして、すっきり改善教室	15
3月10日	東深井区分館及び女性部	からだ動かして、すっきり改善教室	28
3月12日	農村女性ネットワークとうみ	からだ動かして、すっきり改善教室	19
延べ合計			642

4. 第2次東御市健康づくり計画「健康とうみ21」評価項目（進捗状況）

市の評価項目		計画策定時	H30の現状値	市の目標（H31）
基本的な目標	健康寿命の延伸（日常生活動作が自立している期間の平均の延伸）	男性 80. 10年 女性 82. 55年 (H22)		延伸
	健康格差の縮小（日常生活に制限のない期間の縮小）	男性 1. 82年 女性 3. 70年 (H22)		縮小
基本方針 1 自らの健康は自らつくる				
(1) 食育の推進	全出生数中の低出生体重児の割合	(7)すこやか親子の推進へ		
	肥満傾向（カウプ指数16. 5以上）の幼児の割合	3歳児 17. 4% 5歳児 15. 8% (H26)	3歳児 24. 2% 5歳児 19. 5% (H30)	現状維持
	肥満傾向の子どもの割合	小学生 男子 10. 0% 女子 8. 0% 中学生 男子 6. 7% 女子 4. 8% (H26)	小学生 男子 9. 0% 女子 7. 9% 中学生 男子 8. 2% 女子 8. 0% (H30)	現状維持
	やせ傾向の子どもの割合	小学生 男子 0. 1% 女子 1. 0% 中学生 男子 1. 2% 女子 2. 2% (H26)	小学生 男子 1. 6% 女子 0. 9% 中学生 男子 4. 4% 女子 4. 5% (H30)	現状維持
	肥満者（BMI25以上）の割合	20歳～69歳男性 33. 3% 40歳～69歳女性 18. 4% (H26)	20歳～69歳男性 33. 7% 40歳～69歳女性 20. 4% (H30)	減少
	やせ（BMI18. 5未満）の割合	20歳～39歳女性 21. 2% (H26)	20歳～39歳女性 26. 3% (H30)	現状維持
(2) 適塩の推進	毎日朝食を食べる児童・生徒の割合	小学6年生 88. 3% 中学3年生 86. 1% (H26)	小学6年生 87. 2% 中学3年生 81. 5% (H30)	増加
	家族や友人等2人以上での食事を楽しんでいる者の割合	小学5年生 89. 3% 中学2年生 73. 1% (H25)		増加
	「バランスのとれた食生活」をいつも心がけている者の割合	47% (H25)		増加
	「食塩の多い料理を控えること」をいつも心がけている者の割合	42% (H25)		増加
	「野菜をたべること」をいつも心がけている者の割合	66% (H25)		増加
(3) 身体活動・運動の推進	運動やスポーツを習慣的に（体育の授業を除き週3回以上）している子どもの割合（3か年の平均値）	小学5年生 34. 9% 中学2年生 64. 6% (H24～26年度の平均値)	小学5年生 37. 5% 中学2年生 66. 8% (H30)	増加
	1日当たりの平均歩行数	64歳以下 男性 6184歩 女性 5450歩 65歳以上 男性 5296歩 女性 4634歩 (H25)		増加

	市の評価項目	計画策定時	H30の現状値	市の目標(H31)
基本方針 1 自らの健康は自らつくる				
(3) 身体活動・運動の推進 (4) 健康的な生活習慣の推進 (5) こころの健康づくり	30分以上の運動を週1～2回以上実施している割合	男性 40.2% 女性 38.8% (H25)		増加
	集団運動教室の参加者数	875人 (H26)	1,105人 (H30)	増加
	要介護認定者の出現率	18.45% (H26)		20%以下
	3歳でむし歯のない幼児の割合	85.1% (H26)	87.4% (H30)	現状維持
	5歳(年長)でむし歯のない幼児の割合	77.1% (H26)	79.3% (H30)	現状維持
	12歳(中学1年生)でむし歯のない生徒の割合	男子 64.6% 女子 67.8% (H26)	男子 40.2% 女子 47.7% (H30)	現状維持
	歯肉の状態に異常がある児童・生徒の割合	小学生11.4% 中学生29.5% (H26)	小学生20.1% 中学生8.1% (H30)	現状維持
	40歳における進行した歯周炎を有する者の割合(3カ年平均値)	53.9% (H24～H26の平均値)	66.7% (H30)	減少
	妊娠中の喫煙率	第5章1節 すこやか親子の推進へ		
	妊娠中の飲酒率			
	未成年者の喫煙率(「時々喫煙」、「毎日喫煙」と回答した者の割合)	中学1年 男子 2.0% 女子 0.7% (H26)	中学1年 男子 0% 女子 0% (H30)	0%
	未成年者の飲酒割合(月1～2回以上の飲酒があると回答した者の割合)	中学1年 男子 3.9% 女子 1.4% (H26)	中学1年 男子 1.9% 女子 0% (H30)	0%
	成人(40～74歳国保加入者)の喫煙率	男性 20.7% 女性 4.6% (H26)	男性 20.9% 女性 3.8% (H29)	現状維持
	生活習慣病のリスクを高める飲酒をする(40～74歳国保加入者)割合(男性1日2合以上、女性1日1合以上の飲酒者)	男性 9.3% 女性 4.8% (H26)	男性 8.3% 女性 5.1% (H29)	現状維持
	自殺死亡 標準化死亡比(5カ年の平均値)	男性 81 女性 69 (H20年～H24年の平均値)		減少
	睡眠の状況に満足している者の割合	80.1% (H26)		増加
	ストレスが過度であると感じている者の割合	男性:8.4% 女性:15.2% (H26)		減少
	ストレスがあると感じている者の割合	男性:38.1% 女性:45.3% (H26)		減少
	自分にあったストレスの対処法を知り、実践している者の割合	男性:77.0% 女性:70.3% (H26)		増加
	ゲートキーパー人材育成講座修了者の、こころの相談に関った者の割合	71% (H26)		増加
	こころの健康について不安がとてもある者の割合	4.3% (H26)		減少

	市の評価項目	計画策定時	H30の現状値	市の目標(H31)
基本方針 1 自らの健康は自らつくる				
(6)生活習慣病の発症予防・重症化予防(循環器疾患)	特定健康診査受診率	44.0% (H26)	46.3% (H29)	50%以上
	特定保健指導実施率	59.1% (H26)	66.3% (H29)	50%以上
	正常高値血圧以上(40～74歳国保加入者)の割合	男性 51.4% 女性 38.5% (H25)	男性 43.8% 女性 38.0% (H29)	減少
	Ⅱ度高血圧以上(40～74歳国保加入者)の割合	男性 6.1% 女性 4.6% (H25)	男性 4.3% 女性 2.9% (H29)	減少
	脂質異常症(LDLコレステロール160mg／dl以上)(40～74歳国保加入者)の割合	男性 10.1% 女性 14.3% (H25)	男性 7.8% 女性 12.4% (H29)	減少
	メタボリックシンドローム該当者(40～74歳国保加入者)の割合	男性 32.8% 女性 10.0% (H25)	男性 30.7% 女性 11.3% (H29)	減少
	メタボリックシンドローム予備群(40～74歳国保加入者)の割合	男性 15.7% 女性 6.6% (H25)	男性 16.8% 女性 6.3% (H29)	減少
	新規介護保険2号被保険認定者のうち、生活習慣病を起因とする認定の割合(4力年の平均値)	43.5% (H23～H26の平均値)		減少
	65歳未満の死亡者のうち、脳・心疾患原因による割合(4力年平均)	男性 22.9% 女性 19.0% (H24～H26の平均値)	男性 31.3% 女性 33.3% (H30)	減少
(糖尿病)	HbA1c値6.5%以上(40～74歳国保加入者)の割合	男性 12.6% 女性 5.7% (H25)	男性 13.0% 女性 7.0% (H29)	減少
	HbA1c8.4%以上(40～74歳国保加入者)の割合	男性 1.3% 女性 0.5% (H25)	男性 0.6% 女性 0.7% (H29)	減少
	糖尿病性腎症による新規人工透析者数(障がい者手帳取得者のうち4力年の平均値)	3.3人 (H23～H26の平均値)		減少
(がん)	がん検診受診率	胃がん 62.2% 肺がん 60.8% 大腸がん 56.6% 子宮頸がん 55.0% 乳がん 48.1% 前立腺がん 47.2% (H25)		増加
	がん検診精密検査の受診率 (胃・肺・大腸・乳・子宮頸がん検診精密検査受診率の平均値)	74.4% (H26)	76.1% (H30)	100%

	市の評価項目	計画策定時	H30の現状値	市の目標(H31)
基本方針 2 健康を支える環境づくり				
(7) すこやか親子の推進	全出生数中の低出生体重児の割合	8. 5% (H26)	9. 0% (H30)	増加の抑制
	妊娠11週以下での妊娠届出率	92. 4% (H26)	96. 3% (H30)	100%
	妊娠中の喫煙率	3. 1% (H26)	3. 0% (H30)	0%
	妊娠中の飲酒率	0. 9% (H26)	0% (H30)	0%
	両親学級初産婦参加率	42. 9% (H26)	45. 7% (H30)	60%
	新生児訪問実施率	98. 7% (H26)	97. 9% (H30)	100%
	産後うつ傾向にある母親(EPDS 9点以上)の割合	15. 0% (H26)	9. 4% (H30)	減少
	乳幼児健康診査の受診率	4か月 97. 4% 10か月 94. 6% 1歳6か月児 96. 0% 2歳児 90. 7% 3歳児 98. 0% (H26)	4か月 97. 7% 10か月 96. 4% 1歳6か月児 98. 2% 2歳児 94. 2% 3歳児 97. 4% (H30)	増加
	早寝(21時前就寝)早起き(7時前起床)の生活リズムをしている親の割合	1歳6か月 早寝 41. 0% 早起き 49. 3% 3歳 早寝 30. 4% 早起き 53. 4% (H26)	1歳6か月 早寝 38. 0% 早起き 48. 1% 3歳 早寝 15. 7% 早起き 53. 4% (H30)	増加
	育児が楽しいと思える(まあまあ含)親の割合	1歳6か月 72. 3% (H26)	1歳6か月 94. 0% (H30)	増加
	家庭で子育てについて常に話し合っている家庭の割合	1歳6か月 95. 5% (H26)	1歳6か月 97. 2% (H30)	増加
	子育てについて相談できる友人や場が無いと感じる親の割合	3. 7% (H26)	4. 9% (H30)	減少
	安心して医療につながると感じる親の割合	1歳6か月 95. 3% (H26)	1歳6か月 88. 4% (H30)	増加
	安心して子育てができる地域だと感じる親の割合	1歳6か月 97. 5% (H26)	1歳6か月 96. 7% (H30)	増加
(8) 感染症対策	BCG接種率	86. 7% (H26)	92. 1% (H30)	95%
	麻しん風しん混合ワクチン第1期予防接種率	74. 1% (H26)	94. 6% (H30)	95%
	麻しん風しん混合ワクチン第2期予防接種率	94. 3% (H26)	93. 6% (H30)	100%
	胸部レントゲン受診率	24% (H26)	31. 3% (H30)	30%
	胸部レントゲン検診精密検査受診率	77. 8% (H26)	56. 4% (H30)	100%
保(9) 健の充地実域	保健補導員による受診勧奨世帯数	6, 467世帯 (H26)	5, 775世帯 (H30)	7, 000世帯
	近所の人と助け合う気持ちがある(非常にある～まあある)者の割合	69. 3% (H25)		増加

5. 第2期東御市国民健康保険保健事業実施計画（データヘルス計画）

評価項目（進捗状況）

平成29年度第2期東御市国民健康保険保健事業実施計画（データヘルス計画）を定め、生活習慣病対策をはじめとする被保険者の健康増進、糖尿病等の発症や重症化予防等の保健事業の実施及び評価を行うものとします。

なお、本市で策定する「第2次東御市健康づくり計画 健康とうみ21」で用いた評価指標を用いるなど、整合性を図っています。

（1）成果目標

今計画の目的は、虚血性心疾患、脳血管疾患、糖尿病性腎症の死亡を減らし、健康寿命を延伸させることです。

（ア）中長期的な目標の設定

虚血性心疾患、脳血管疾患、糖尿病性腎症を減らしていくことを目標としますが、早世予防の観点から、65歳未満の死亡原因のうち心疾患、脳血管疾患をはじめとする生活習慣病による死亡を減少させることを目指します。

中長期的な目標：虚血性心疾患・脳血管疾患・糖尿病性腎症の減少を目指す。

評価項目	第2期計画現状値 (H29年度)	現状値 (H30年度)	目標	備考
65歳未満の死亡者のうち、脳血管疾患・心疾患による割合	21.6% 男性 25.8% 女性 13.9% (H26～H28の平均)	31.8% 男性 31.3% 女性 33.3%	減少	死亡者の割合の平均 (保健衛生・65歳未満死亡者)
糖尿病性腎症による新規人工透析者数	2.0人 (H26～H28の平均)	4.0人	減少	(福祉課福祉援護係 障がい者手帳取得者のうちの平均人数)

(イ) 短期的な目標の設定

基本的には、第2次東御市健康づくり計画「健康とうみ21」に準ずることとします。

短期的な目標：特定健診の検査項目について、危険因子の減少のため、数値の改善を目指す。

評価項目	第2期計画現状値 (H29年度)	現状値 (H30年度)	目標値	備考
特定健診受診率	44.5% (H28年度法定報告)	46.3% (H29年度確定値)	50%以上	市総合計画に基づく
特定保健指導実施率	65.0% (H28年度法定報告)	66.3% (H29年度確定値)	50%以上	市総合計画に基づく
メタボリックシンドロームの該当者・予備群の割合	該当者 19.0% (451人) 男性：28.2% 女性：11.4% 予備群 11.2% (226人) 男性：18.3% 女性：5.3% (H28年度法定報告)	該当者 20.0% (481人) 男性：30.7% 女性：11.3% 予備群 11.0% (265人) 男性：16.8% 女性：6.3% (H29年度法定報告)	減少	
Ⅱ度以上高血圧以上の者の割合	3.5% (83人) 男性：4.0% 女性：3.1% (H28年度法定報告)	3.6% (86人) 男性：4.3% 女性：2.9% (H29年度法定報告)	減少	
HbA1c 値 8.4%以上の者の割合	0.8% (19人) 男性：0.9% 女性：0.7% (H28年度法定報告)	0.6% (15人) 男性：0.6% 女性：0.7% (H29年度法定報告)	減少	
HbA1c 値 6.5%以上の者の割合	9.8% (233人) 男性：12.8% 女性：7.3% (H28年度法定報告)	9.7% (233人) 男性：13.0% 女性：7.0% (H29年度法定報告)	減少	
HbA1c 値 5.6%以上の者の割合	74.0% (1,757人) 男性：74.5% 女性：73.6% (H28年度法定報告)	66.0% (1,591人) 男性：66.2% 女性：65.8% (H29年度法定報告)	減少	
LDL コレステロール 160mg/dl以上の者の割合	9.4% (222人) 男性：6.5% 女性：11.7% (H28年度法定報告)	10.4% (251人) 男性：7.8% 女性：12.4% (H29年度法定報告)	減少	



長野県 PR キャラクター「アルクマ」

©長野県アルクマ

平成 30 年度東御市保健衛生

令和元年 6 月発行

〒389-0502

長野県東御市鞍掛 197 総合福祉センター内
東御市 健康福祉部 健康保健課