

平成31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>

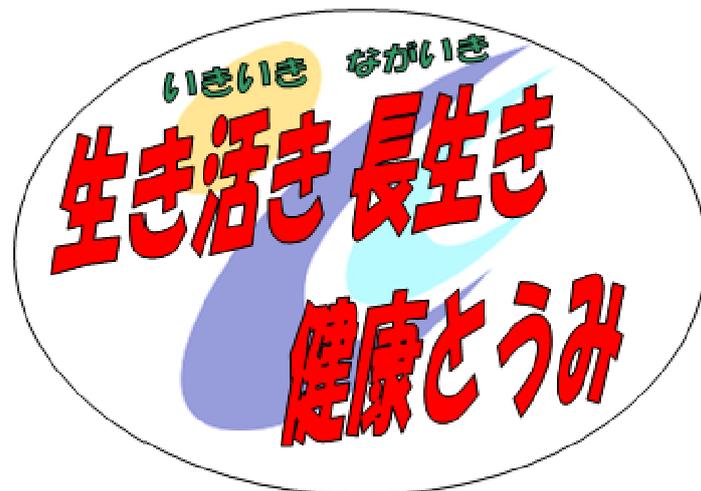
I 母子保健事業	… 9
II 生活習慣病健診等事業	
特定健康診査・後期高齢者健康診査・健康診査事業	… 16
歯周病検診	… 20
III がん検診事業（胃・大腸・肺・子宮・乳房・前立腺）	… 21
IV 感染症対策事業（予防接種、胸部レントゲン検診）	… 34
V 精神保健福祉事業	… 38
VI 食育推進事業	… 41
VII 健康づくり事業	… 43
VIII 保健補導員活動	… 53
IX その他（保健センター利用状況、ドック助成状況、健康づくり推進協議会、献血）	… 58

<付 録>

1 母子保健の状況	… 60
2 特定健康診査・特定保健指導実施状況	… 62
3 食育推進事業実施状況	… 66
4 運動指導等委託事業実績	… 67
5 第2次東御市健康づくり計画「健康とうみ21」評価項目	… 68
6 第2次東御市健康づくり計画後期計画「健康とうみ21」評価項目	… 72
7 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	… 77

< 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 31 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みます。

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

- ◇第2次健康づくり計画（後期計画）、自殺対策計画の策定
- ◇母子健康包括支援体制の充実（相談強化）
- ◇健康づくり県民運動「信州ACEプロジェクト」と一体となった取り組み
- ◇高地環境を活用した運動による健康づくりの促進

ライフステージ (H31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 205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 194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) 1,616人 (5.4%)	学校	育児環境づくり	もうすぐママパパ学級	児童福祉法
学童期 (7～12歳) 1,621人 (5.4%)		母子関係の確立	赤ちゃんすくすくブック配布	児童虐待防止法
思春期 (13～18歳) 1,716人 (5.7%)		児への愛着形成	産婦健診	発達障害者支援法
青年期 (19～39歳) 6,120人 (20.3%)	職場	かかりつけ医を持つ	産後ケア・乳児家庭全戸訪問	食育基本法
壮年期 (40～64歳) 9,880人 (32.7%)		規則正しい生活リズムを身につける	乳幼児健診・母子相談・発達相談	予防接種法
前期高齢期 (65～74歳) 4,535人 (15.0%)		正しい食習慣を身につける	離乳食教室	
後期高齢期 (75歳～) 4,680人 (15.5%)		歯みがきを習慣づける	定期予防接種（乳幼児期）	
死亡 362人	地域	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	定期予防接種（学童期）	
		自分と他人のこころと体を大切にする	思春期保健	
		生について学び人生の自己決定能力を高める	SOSの出し方教育への連携	
	地域	生活習慣病を予防する	不妊・不育症治療補助	健康増進法
		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
	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・出前講座	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	
	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
		健康長寿		介護保険法

※期別人口(割合)はH31.4.1現在(住民基本台帳)

※妊娠届、出生、死亡は平成31年4月～令和2年3月の件数

人口動態

単位:人

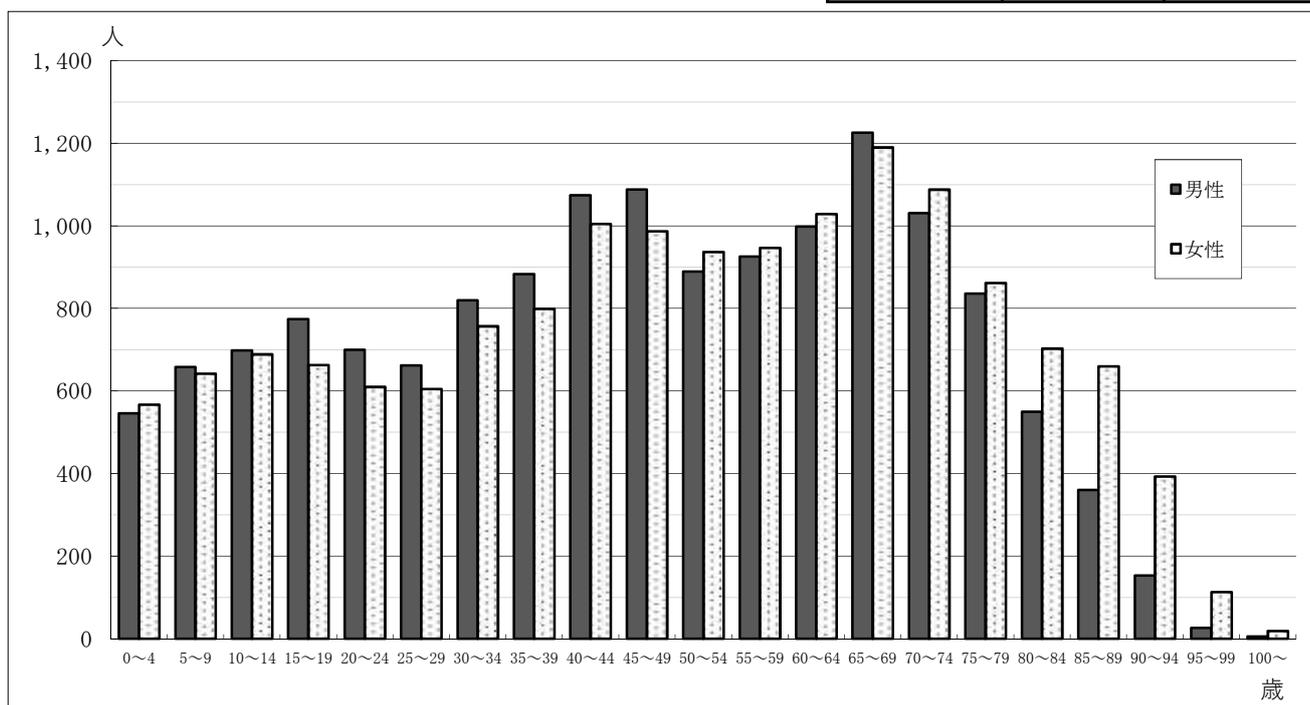
		人口 10月1日現在	出生	死亡	自然 増加	乳児 死亡	新生児 死亡	周産期 死亡	死産			婚姻	離婚	
									総数	自然	人工			
平成 25年	東御市	実数	30,277	243	349	-106	1			5	2	3	141	46
		(率)		(8.1)	(11.6)	-(3.5)	(4.1)			(20.2)			(4.7)	(1.53)
	長野県	実数	2,095,000	16,326	24,303	-7,977	36	16	59	379	169	210	9,933	3,420
		(率)		(7.8)	(11.6)	-(3.8)	(2.2)	(1.0)	(3.6)	(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)
平成 29年	東御市	実数	29,737	200	323	-123			2	9	8	1	105	55
		(率)		(6.7)	(10.9)	-(4.1)	(0.0)	(0.0)	(9.9)	(43.1)			(3.5)	(1.85)
	長野県	実数	2,047,000	14,519	25,665	-11,146	16	12	52	291	152	139	8,978	3,212
		(率)		(7.1)	(12.5)	-(5.4)	(1.1)	(0.8)	(3.6)	(19.6)			(4.4)	(1.57)

※資料:長野県衛生年報

年齢別人口

(平成31年4月1日現在:住民基本台帳)

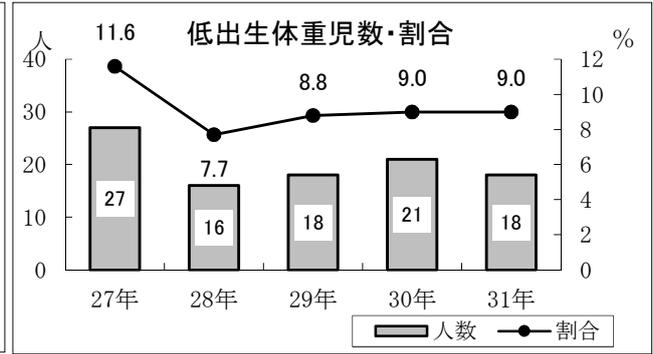
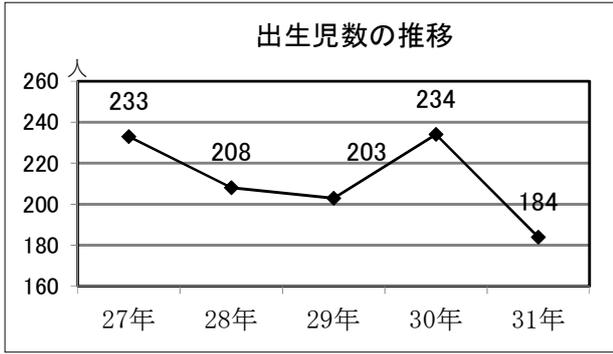
総人口	男性	女性
30,168人	14,903人	15,265人



出生の動向

【平成31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						
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	
31年	184	18	3	15	80	62	17	2	
							不明	5	

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
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
31年	184	2	16	46	73	34	13	0

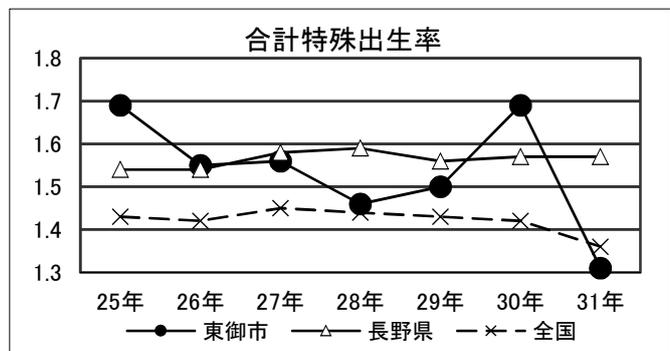
4 出生児の状況

単位：人

年	総数	第1子	第2子	第3子	第4子	第5子以上
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
31年	184	68	76	27	10	3

5 合計特殊出生率の推移

年	東御市	長野県	全国
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
31年	1.31	1.57	1.36



※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）

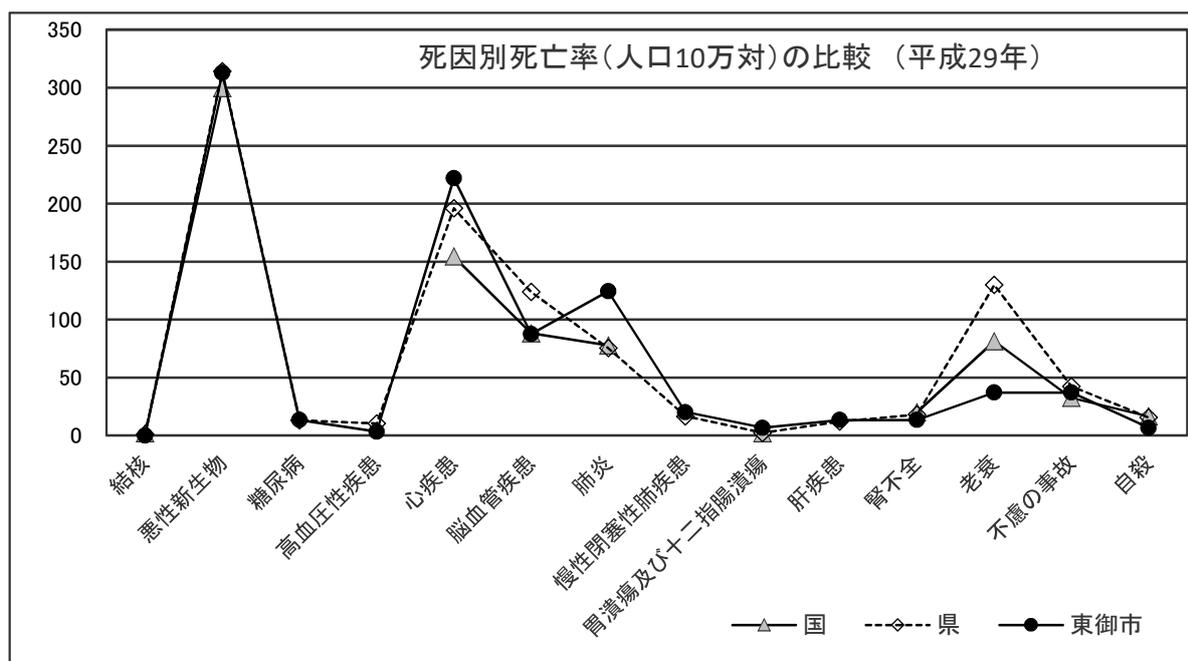
死亡の動向

【平成31年1月1日から令和元年12月31日】

1 死因別死亡者数

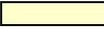
順位	順位 (前年)	死亡原因	人数	人数 (男女別人数)		65歳未満の 者の割合
				男	女	
1位	1位	悪性新生物	83	52	31	9.6%
2位	2位	心疾患	64	27	37	0.0%
3位	4位	老衰	46	14	32	0.0%
4位	3位	肺炎	45	25	20	2.2%
5位	5位	脳血管疾患	18	4	14	11.1%
6位	-	慢性閉塞性肺疾患	6	4	2	0.0%
6位	6位	不慮の事故	6	6	0	16.7%
8位	10位	敗血症	5	4	1	0.0%
9位	-	腎不全	4	3	1	0.0%
9位	6位	大動脈瘤及び解離	4	1	3	0.0%
		上記以外	64	39	25	9.4%
計			345	179	166	5.2%

(東御市死亡届より)



(平成29年版長野県衛生年報より)

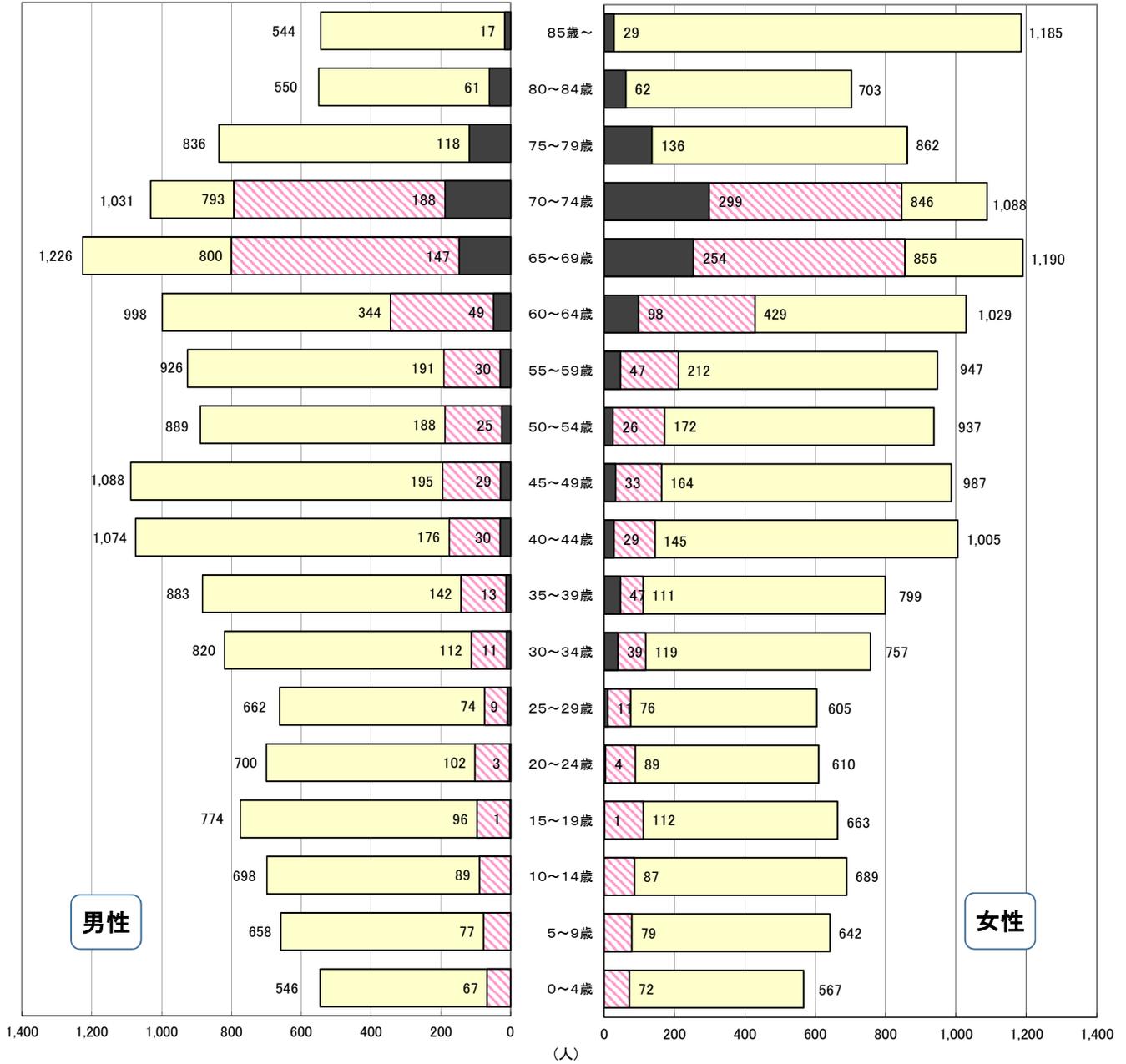
年齢階層別人口及び国保被保険者数と健診受診者数（H31年度）

人口  ※平成31年4月1日現在住民基本台帳

国保被保険者数  ※令和元年5月現在（※75歳以上及び障がい認定は後期高齢者医療保険被保険者）

健診受診者数  ※令和元年度

市内医療機関受診者及び集団健診受診者数

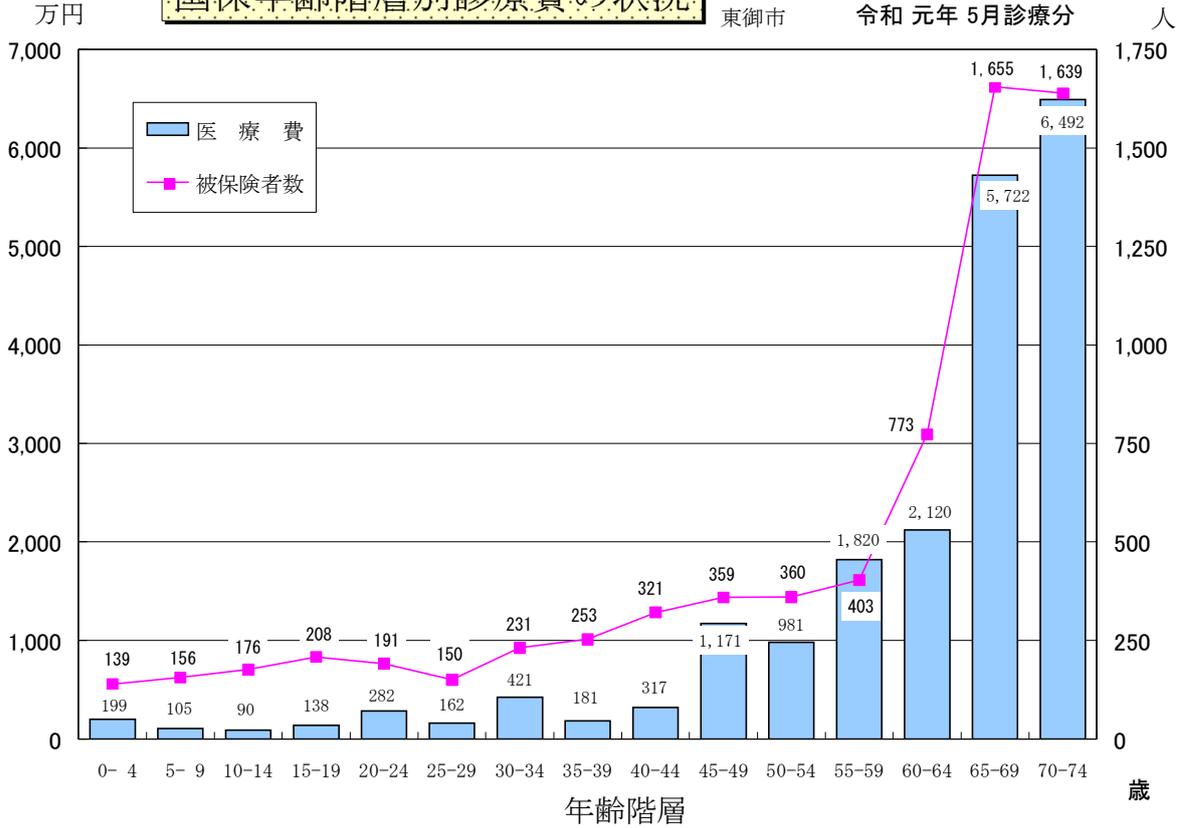


	男	女	合計
総人口	14,903人	15,265人	30,168人
国保被保険者数	3,446人	3,568人	7,014人
健診受診者数	731人	1,115人	1,846人
総人口に占める国保被保険者数	23.12%	23.37%	23.25%

国保年齢階層別診療費の状況

東御市

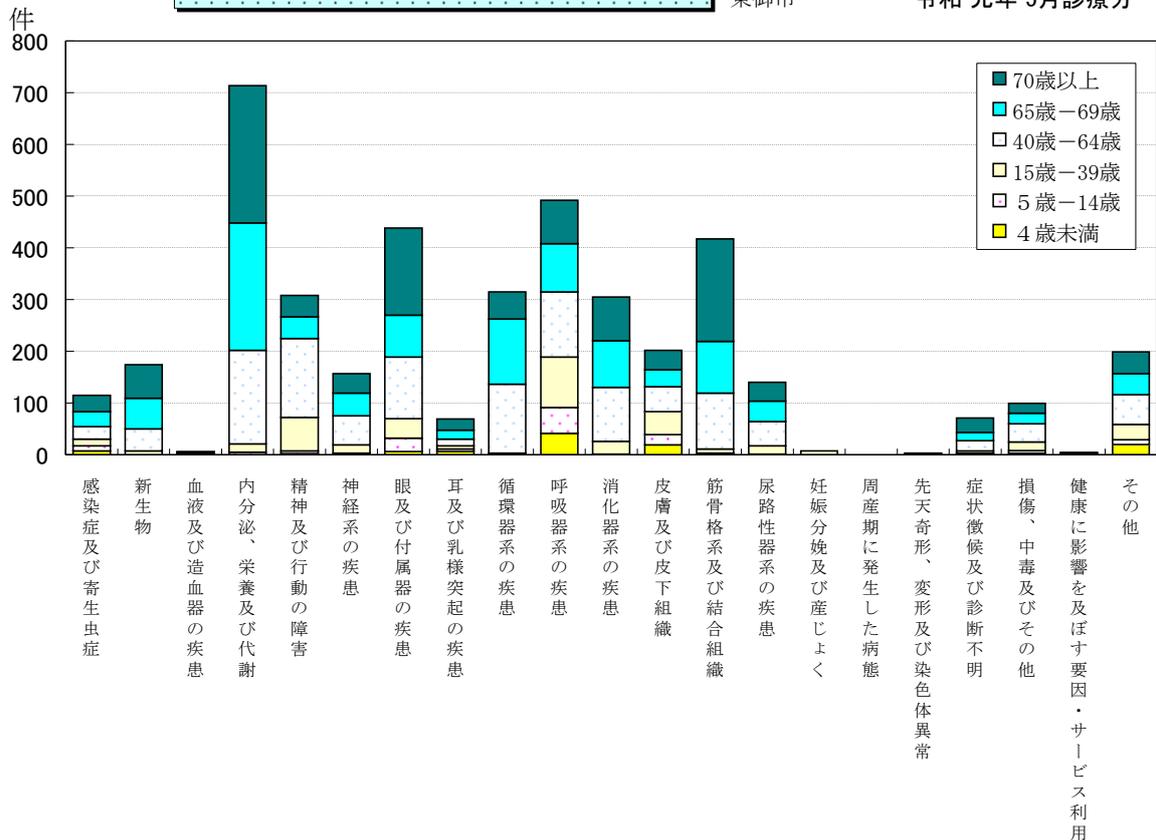
令和元年5月診療分



年齢階層別病類統計

東御市

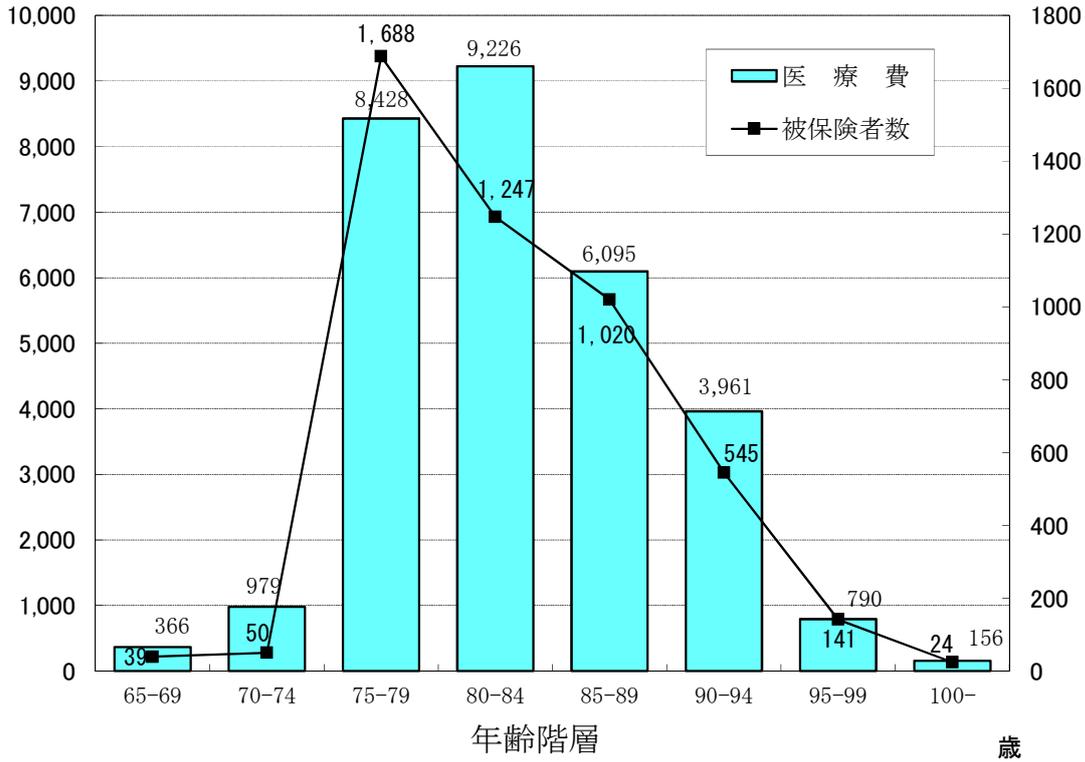
令和元年5月診療分



万円

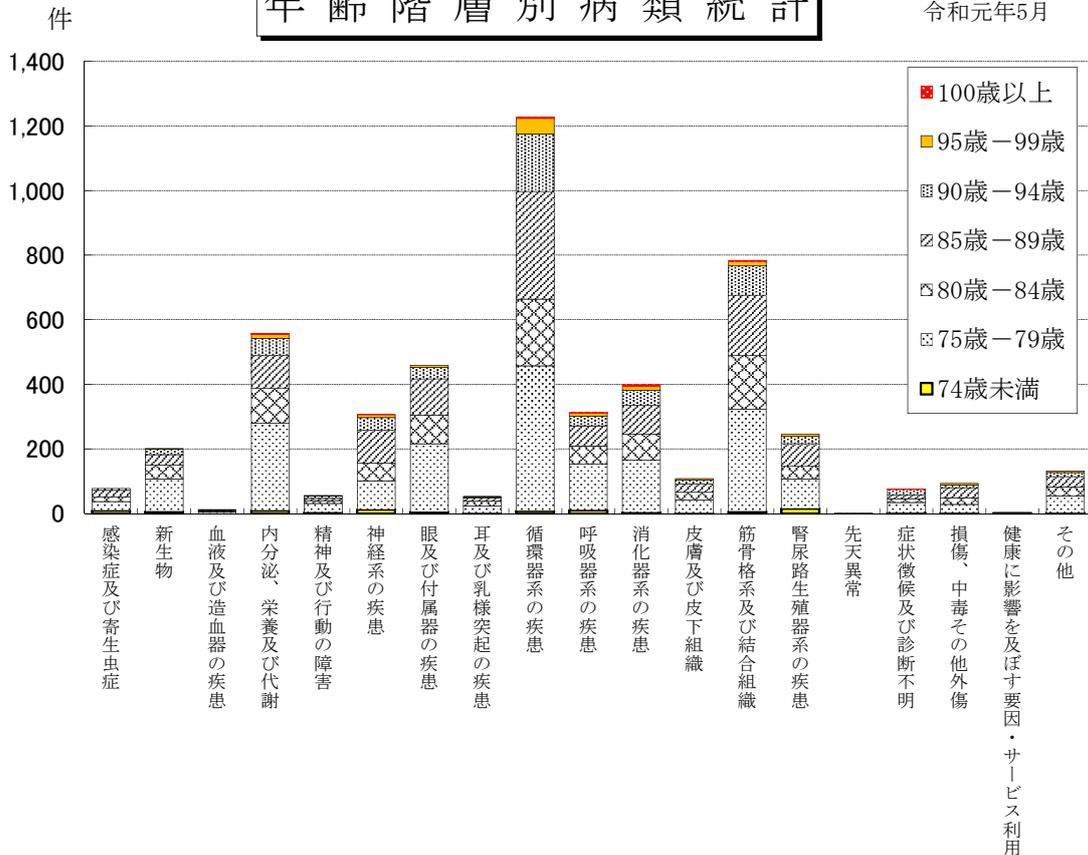
後期高齢者医療年齢階層別診療費の状況

令和元年5月 人



年齢階層別病類統計

令和元年5月



< 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の母子健康手帳を交付しています。また、妊婦一般健康診査受診票、妊婦歯周病検診受診券、産婦健康診査受診票、産後ケア事業補助券の交付と保健指導を行っています。

内容：母子相談室2部屋を整備、保健師が個室で、安全・安心な妊娠出産に向けた相談支援を行う。育児支援者の有無や兄弟児の保育支援の有無、配慮が必要な体調管理及び精神的不安定さの状況等を伺い、必要に応じて子育て支援や福祉のサービスを紹介し、継続的な支援を行います。

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	197件	8件	0件	205件
再交付等件数（事由：紛失、汚損）				0件

2. 妊婦一般健康診査

目的：母体及び胎児の健康状態を確認し、安心して妊娠・出産ができるようにするため、妊婦の健康診査を医療機関に委託して実施しています。

内容：基本健診14回、追加検査5回、超音波検査4回を公費負担。県外医療機関受診者には償還払いにより補助。

健診・検査	受診票発行数	年度中受診数
基本健診（14回）	3,067枚	2,464回
追加検査（5回）	1,097枚	952回
超音波検査（4回）	867枚	770回
県外医療機関受診者		11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

年度	受診券発行	受診者数	備考（受診券発行のうち）
29	246枚	67人	転入者18、再発行1
30	213枚	68人	転入者26
31	219枚	75人	転入者14

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。

年度	訪問	来所	電話	合計（うち助産所への委託数）
29	121	23	38	182
30	93	65	16	174（148）
31	114	35	28	177（168）

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

区分	対象者	参加者		参加率	
		延数	実数		(前年)
妊婦	190	59	41	21.6%	24.4%
	うち初産婦	86	48	31	36.0%
家族	—	39	32	—	—
内容：1コース2回で年間4講座開催 ＊コロナウイルス感染予防にて内1回中止 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	<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）				
ママパパクッキング 2回開催					
調理実習	<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				

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. 産婦健康診査 ※平成 31 年度より開始

目的：産後 1 か月の産婦の心身の健康診査を行い、質問票等を用いて丁寧に産婦の精神的不安を聞き取り、産後うつ予防を図ります。

内容：健康診査 1 回を公費負担。県外医療機関受診者は償還払いにより補助。

健診・検査	受診票発行数	年度中受診数
産婦健康診査 (1 回)	217 枚	167 回
県外医療機関受診者		3 人

8. 乳児家庭全戸訪問

目的：乳児の発育・発達の確認、母親の育児支援を行います。

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、育児相談
母親の健康相談と EPDS（産後うつスクリーニング）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。

年度	訪問数		他市からの 依頼	産科医療機関等からの連 絡票（対出生数割合）
		（うち他市へ依頼）		
29	205	（ 6 ）	13	39（19.2%）
30	232	（ 8 ）	8	49（20.9%）
31	188	（ 4 ）	17	45（23.9%）

9. 産後ケア事業（宿泊※平成 29 年度から、通所※平成 31 年度から）

目的：出産後の心身不調もしくは育児不安のある母子が、スムーズに自宅での生活に移行できるよう支援します。

内容：市内助産施設に宿泊又は通所し、母体の心身のケアや授乳指導、育児のアドバイスなどを行います。

年度	区分	利用数	延べ利用日数
29	宿泊	3 人	8 泊
30	宿泊	2 人	11 泊
31	宿泊	7 人	43 泊
	通所	延べ 111 回	—

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。2歳児歯科健診は隔月で実施。

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
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、心理相談
2歳児歯科健診	問診、歯科診察、集団健康教育、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、言語相談
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、利用者支援員、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 (%)	診察所見あり		要精密検査		精密検査 実施率(%)
					(人)	(%)	(人)	(%)	
4か月児	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
	31	199	191	96.0	25	13.1	8	4.2	100.0
10か月児	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
	31	197	189	95.9	40	21.2	2	1.1	100.0
1歳6か月児	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
	31	218	206	94.5	48	23.3	3	1.5	100.0
3歳児	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
	31	204	200	98.0	41	20.5	33	16.4	60.6

※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	29	214	209	97.7	0.0	100.0
	30	219	215	98.2	0.0	100.0
	31	218	206	94.5	0.0	100.0
2歳児歯科	29	233	216	92.7	2.3	97.7
	30	206	194	94.2	5.2	94.8
	31	210	188	89.5	2.1	97.9
3歳児	29	231	235	101.7	13.6	86.4
	30	229	223	97.4	12.6	87.4
	31	204	200	98.0	10.5	89.5

1 1. 未熟児養育医療の給付

目 的：身体の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）

年度	受給者数（人）	給付件数（入院月数）	扶助額（円）
29	2	5	561,826
30	5	32	3,957,189
31	5	10	1,183,113

1 2. 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

年度	教室区分（対象児）	対象者(人)	参加者(人)	率(%)
29	ごっくん（満5か月児）	212	150	70.8
	もぐもぐ（満8か月児）	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
31	ごっくん（満5か月児）	193	142	73.6
	もぐもぐ（満7か月児）	204	132	64.7

※31年度は、新型コロナウイルス感染症予防のため3月は未実施

1 3. 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 49 回	乳児：延 292 人 幼児：延 266 人
育児相談	心理発達相談員	発達や育児に関する相談	月 2~3 回 計 29 回	延 60 人
言語相談	言語聴覚士	ことばに関する相談	計 23 回	延 38 人
発達相談	小児科医	発達に関する専門相談	計 11 回	延 17 人

1 4. 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）

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	
29	27	26	17	0	0	1,838,806
30	17	25	20	0	0	1,605,304
31	11	24	11	1	1	1,299,827
平成 18～31 年度累計：補助 161 件（実 107 人）・子の出生 47 人、出産予定 10 人						

(R2.3 月末現在)

1 5. 切れ目ない支援の実施

(1) 関係者会議の開催

- ・市内助産施設連携会議：市内の助産施設（助産所とうみ・しのはら助産院）の職員と、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の話し合いを隔月で実施。年 6 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。研修報告やケース検討も併せて実施。毎月 1 回 12 回開催
- ・子育て支援課連携会議：乳幼児健診で、保護者への遊びや対応等の支援が必要な対象者を子育て支援センターにつなぐ。また、子育て支援センターで実施している事業の報告を受けて情報共有を実施。毎月 1 回 12 回開催
- ・保育園との情報共有会議：乳幼児健診での結果を踏まえ、保護者の了解を得て入園に向けての発達課題等に対する支援や対応の必要性について引継ぎを実施。年 3 回。市内 5 園にて実施。
- ・関係各課の会議への出席
 - 子育て支援課 発達支援連絡調整会議、園長会、子育て審議会等
 - 福祉課 要保護児童対策協議会等
 - 教育課 切れ目ない支援作業部会

(2) 研修会の開催

- ・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実施。年 1 回開催
- ・乳幼児健診での問診に関する研修会：乳幼児健診で問診にかかわる保健師が、発達特性を早期に発見するための問診や聞き取り方法の学習を実施。年 1 回開催
- ・上小保健師会、上田保健福祉事務所主催の研修会への参加および企画立案

(3) 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：45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

(4) 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。

(5) 乳幼児虐待への対応

- ・乳幼児健診等の母子に関わる全ての場面において、保健師が子どもの発育状況や身体的異変、養育環境、保護者の言動等を注意深く観察し、虐待に至らないように適宜見守り、相談、指導、啓発を行っている。急を要するケースは、福祉課の児童虐待担当へつなぎ、児童相談所の介入等適切な対応の後、必要に応じて事後のフォローを行う。

保健師が継続的にフォローしている乳幼児 74人（内訳：虐待疑い39・養護32・育成3）

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事から、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R2.5.31現在の受診確認状況）

- ・ 特定健診（40～74歳東御市国保加入者） 2,003人
（特定健診1,336人 人間ドック667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） 648人
（後期高齢者健診398人 人間ドック250人）
- ・ 健康診査（19～39歳の申込者） 138人（国保47人・国保以外91人）
- ・ 健康診査（被生活保護世帯で申込者） 10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 5,278件（再発行件数：58件、追加発行件数：37件）
- ・ 後期高齢者健診受診券発行件数 765件（再発行件数：3件、追加発行件数：48件）
- ・ 健康診査受診券発行件数 559件（再発行件数：3件、追加発行件数：38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
H29	2 7 2 人	2 7 人	6 人
H30	3 1 0 人	2 2 人	6 人
H31	2 5 6 人	2 5 人	4 人

[R1.11.12・13 ラヴェルテ R1.11.14 保健センター
R1.12.19 北御牧公民館 R2.2.5 滋野コミュニティセンター R2.2.6 和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しています。二次健診は問診や血圧、医師の診察により対象者を選定しています。69歳までの該当者で1回のみ市が補助をしています。

- ③ 詳細健診：心電図(受診者数242人)、眼底検査(受診者数153人)
- ④ 追加健診：微量アルブミン尿検査(受診者数 62人)
- ⑤ 二次健診：糖負荷検査(受診者数/対象者数 0人/29人)
頸動脈エコー検査(受診者数/対象者数 2人/8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：295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32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144人のうち123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151人のうち117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2,106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

H29	1 1 4 人	H30	1 4 5 人	H31	1 4 0 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

H29	5 2 人	H30	1 0 4 人	H31	9 4 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。

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実施しています。

<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

H29	6 3 人	H30	7 4 人	H31	7 7 人
-----	-------	-----	-------	-----	-------

○主にeGFR50未満または尿蛋白（++）以上のCKD継続支援対象者数

H29	2 5 0 人	H30	2 7 1 人	H31	2 7 4 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	297人	H30	419人	H31	363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

H29	25人	H30	33人	H31	30人
-----	-----	-----	-----	-----	-----

○糖尿病性腎症重症化予防保健指導実施者数

H29	232人	H30	137人	H31	179人
-----	------	-----	------	-----	------

○CKD継続支援実施者数

H29	139人	H30	94人	H31	95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	1,343	1,966
管理栄養士が実施した相談	500	388

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いるため、電話で個々の状況をお聞きし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、個人に合った受診勧奨を行い継続受診につなげています（信濃の会等委託保健師が中心に実施）。
- ・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（H30年度～）

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の観点で実施する保健事業実施計画（第2期データヘルス計画）に基づき事業を行っています。（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きます。

(1) 実施方法

- 対象者 令和元年度中に30・40・50・60・70歳になる市民 対象者1,934名
- 検診料金 500円
- 実施期間 令和元年5月1日から令和2年2月29日まで
- 実施医療機関 市内歯科医療機関（11ヶ所）
- 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)

	H25年度	H26年度	H27年度	H28年度	H29年度	H30年度	H31年度
男	23	31	35	35	49	53	38
女	52	88	87	80	99	97	92
合計	75	119	122	115	148	150	130

(3) 平成31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	4	0	0	4	0	0	4
	女	13	2	4	7	2	3	6
40歳	男	7	0	1	6	0	1	6
	女	14	2	5	7	1	5	7
50歳	男	7	1	2	4	2	2	4
	女	14	4	2	8	0	2	8
60歳	男	8	1	0	7	0	0	7
	女	21	2	1	18	0	1	18
70歳	男	12	4	0	8	0	0	7
	女	30	5	2	23	0	2	23
合計	男	38	6	3	29	2	3	28
	女	92	15	14	63	3	13	62
総計		130	21	17	92	5	16	90

対象者1,934人のうち、受診者は130人で受診率は6.7%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16.2%と低く、約8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36%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)準備会は新型コロナウイルス感染症の流行により延期しました。

(1) 実施方法

①胃バリウム検査(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
- 申込者数 : 836人
- 検診料金 : 800円
- 実施期間 : 令和元年10月24日(木)、11月11日(月)、25日(月)、12月9日(月)、12日(木)、令和2年年1月15日(水)、2月27日(木)
- 実施場所 : 市保健センター

[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(※瘢痕を含む)								精検未受診者数
						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	18	15	3	3	0	1	0	2	0	0	0	0	0
	女	50	47	3	2	0	0	0	2	0	0	0	0	1
45～49	男	21	19	2	2	0	(1)	0	2	0	0	0	0	0
	女	44	40	4	4	0	0	0	2	2	0	0	0	0
50～54	男	13	11	2	1	0	0	0	0	0	1	0	0	1
	女	24	22	2	1	0	0	0	0	1	0	0	0	1
55～59	男	9	8	1	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0
	女	19	17	2	2	0	0	(1)	2	(1)	0	0	0	0
60～64	男	15	13	2	1	0	0	0	1	0	0	0	0	1
	女	29	22	7	5	0	0	(1)	3	1	(1)	0	1	2
65～69	男	46	39	7	5	0	0	0	4	1(2)	0	0	0	2
	女	32	29	3	2	0	0	0	0	1	0	0	1	1
70～74	男	28	27	1	1	0	(1)	(1)	1	0	0	0	0	0
	女	29	26	3	3	0	0	0	1	2(1)	0	0	0	0
75～79	男	18	17	1	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0
	女	14	13	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1
合計	男	168	149	19	15	0	1(2)	(1)	11	1(2)	2	0	0	4
	女	241	216	25	19	0	0	(2)	10	7(2)	(1)	0	2	6
総計		409	365	44	34	0	1(2)	(3)	21	8(4)	2(1)	0	2	10

※令和2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

○申込者数: 168人

○検診料金: 3,500円

○実施期間: 令和元年6月1日～令和2年3月31日

○実施場所: 市内指定医療機関

[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	5	0	0	0	5	(1)	0	0	0
	女	6	0	0	0	6	(1)	0	0	0
55歳	男	2	0	0	0	1	1(1)	0	0	0
	女	4	0	0	0	3	(2)	1	0	0
60歳	男	1	0	0	0	1	0	0	0	0
	女	6	0	0	0	3	2(1)	1	0	0
65歳	男	6	0	0	0	5	(3)	0	0	1
	女	8	0	0	0	8	(4)	0	0	0
70歳	男	6	0	0	0	6	(2)	0	0	0
	女	5	0	0	0	3	(1)	0	0	2
75歳	男	4	0	0	0	4	0	0	0	0
	女	5	0	0	0	4	1(2)	0	(1)	0
合計	男	24	0	0	0	22	1(7)	0	0	1
	女	34	0	0	0	27	3(11)	2	(1)	2
総計		58	0	0	0	49	4(18)	2	(1)	3

※令和2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

○検診料金: 1,100円

○実施期間: 令和元年6月1日～令和2年3月31日

○実施場所: 市内指定医療機関

[検診実施結果]

単位:人

年齢	性別	受診者数	A	B	C
50歳	男	3	2	1	0
	女	1	1	0	0
55歳	男	0	0	0	0
	女	0	0	0	0
60歳	男	0	0	0	0
	女	2	2	0	0
65歳	男	3	3	0	0
	女	3	3	0	0
70歳	男	2	2	0	0
	女	3	3	0	0
75歳	男	0	0	0	0
	女	0	0	0	0
小計	男	8	7	1	0
	女	9	9	0	0
総計		17	16	1	0

【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年～22年度のペプシノゲン検査において陽性だった者
 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23～30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:1,010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)

[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(※癍痕を含む)						
			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	1	0	0	0	1	0	0	0
45～49	男	6	0	0	0	4	1(1)	(1)	1
	女	2	0	0	0	1	(1)	0	1
50～54	男	4	0	0	0	4	(2)	0	0
	女	8	0	0	0	7	(1)	1(1)	0
55～59	男	1	0	0	0	1	(1)	0	0
	女	11	0	0	0	11	(3)	0	0
60～64	男	8	0	0	0	6	2(2)	0	0
	女	21	0	0	0	19	1(2)	(2)	1
65～69	男	15	0	(1)	(1)	15	(4)	(1)	0
	女	31	0	2(1)	(3)	26	1(5)	1	1
70～74	男	14	1	0	0	12	(2)	1	0
	女	39	0	1	0	37	(8)	(2)	1
75以上	男	34	1	1(4)	(4)	30	(4)	(1)	2
	女	40	0	0	1	34	2(3)	1(6)	2
合計	男	82	2	1(5)	(5)	72	3(16)	1(3)	3
	女	153	0	3(1)	1(3)	136	4(23)	3(11)	6
総計		235	2	4(6)	1(8)	208	7(39)	4(14)	9

※令和2年5月末現在の検査結果返送分までの集計結果による

(4) 精密検査受診勧奨

精密検査未受診者に受診勧奨を実施しました。

精密検査者数	3月末現在		5月末現在	
	精密検査受診者数	精検受診率	精密検査受診者数	精検受診率
44	26	59%	34	77.3%

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、申し込み不要とし、直接医療機関に行き受診でき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。）

（1）実施方法

○対象者：市内に住所を有する40歳以上の者、申込者：2,627名

○検診料金：500円

○実施期間：令和元年6月1日～令和2年1月31日

○検診場所：市内指定医療機関

① 受診者と精密検査結果の年次推移

単位：人

	H27年度		H28年度	H29年度	H30年度	H31年度	
	クーポン以外	クーポン					
受診者数	1,229	241	1,309	1,376	1,305	1,296	
異常なし	1,156	231	1,213	1,288	1,228	1,209	
要精密検査者数	73	10	96	79	77	87	
精密検査結果	大腸がん	2	0	4	3	2	1
	ポリープ	28	1	39	26	23	27
	大腸憩室	4	0	2	3	4	3
	肛門疾患	11	1	9	4	5	5
	その他	0	0	1	1	0	1
	診断未記入	4	1	1	4	0	1
	異常なし	15	3	23	15	19	21
	未受診者	9	4	17	23	24	28

② 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	23	21	2	1	0	0	0	0	0	0	1	1
	女	37	36	1	1	0	0	0	1	0	0	0	0
45～49	男	21	19	2	1	0	0	0	1	0	0	0	1
	女	55	50	5	3	0	1	0	0	0	0	2	2
50～54	男	17	17	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	女	43	42	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1
55～59	男	20	20	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	女	61	58	3	2	0	0	0	0	0	0	2	1
60～64	男	40	35	5	3	0	2	0	0	0	0	1	2
	女	95	87	8	7	0	4	0	0	0	0	3	1
65～69	男	97	89	8	5	0	4	0	0	0	0	1	3
	女	182	173	9	6	0	4	0	1	0	0	1	3
70～74	男	102	93	9	6	0	4	0	1	0	0	1	3
	女	186	178	8	6	0	1	2	1	0	0	2	2
75～79	男	90	84	6	5	1	1	1	0	1	0	1	1
	女	109	104	5	3	0	1	0	0	0	0	2	2
80以上	男	54	49	5	2	0	0	0	0	0	0	2	3
	女	64	54	10	8	0	5	0	0	0	1	2	2
合計	男	464	427	37	23	1	11	1	2	1	0	7	14
	女	832	782	50	36	0	16	2	3	0	1	14	14
総計		1296	1209	87	59	1	27	3	5	1	1	21	28

※令和2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）精密検査受診勧奨

精密検査未受診者に受診勧奨を実施しました。

精密検査者数	3月末現在		5月末現在	
	精密検査受診者数	精検受診率	精密検査受診者数	精検受診率
87	55	63.2%	59	67.8%

3. 肺がん検診（胸部低線量CT検診）

肺がんによる死亡者数が増加傾向である中、胸部レントゲン検診では見つけることのできなかつた、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平成31年度から集団検診はJA厚生連 鹿教湯三才山病院リハビリテーションセンター鹿病院の検診車による検診を導入しました。

(1) 実施状況

○対象者 : 41歳以上の奇数年齢になる者 申込者 791人

○検査料金 : 個別検診…2,500円 集団検診…2,000円

○検診期間・場所

個別検診	期間	令和元年6月1日～令和2年3月31日
	場所	祢津診療所、東御市民病院
集団検診	期間	令和元年8月2日、12月13日
	場所	保健センター

① 受診者と精密検査結果の年次推移

単位：人

		H27年度	H28年度	H29年度	H30年度	H31年度
受診者数		368	368	429	421	415
異常なし		292	260	336	312	342
要精密検査者		76	108	93	109	73
精密検査結果	肺がん	0	1	0	1	0
	肺がん疑い	1	4	3	3	4
	肺結核治癒 (H27～陳旧性炎症性変化を含む)	15	14	16	15	9
	その他呼吸器疾患	25	29	33	26	22
	循環器疾患	1	0	1	4	0
	その他の疾患	12	25	13	25	3
	異常なし	17	15	14	16	18
	未受診者	5	20	13	19	17

※令和2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	0	2	2	9	0	1	7	21	5
	その他呼吸器疾患疑い	0	1	5	10	0	1	8	25	6
	循環器疾患疑い	0	0	1	0	0	0	0	1	0
	その他の疾患疑い	0	1	1	3	0	1	3	9	6
	合計	0	4	9	22	0	3	18	56	17

※令和2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 検診実施状況実施状況（集団・個別検診結果集計）

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	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	11	9	2	2	0	1	0	1	0	0	0
	女	22	19	3	2	0	1	1	0	0	0	1
45～49	男	16	14	2	2	2	0	0	0	0	0	0
	女	52	48	4	2	1	0	1	0	0	0	2
50～54	男	12	12	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	女	22	22	0	0	0	0	0	0	0	0	0
55～59	男	25	20	5	4	1	0	1	1	0	1	1
	女	37	32	5	5	2	0	0	2	0	1	0
60～64	男	23	18	5	3	1	0	1	1	0	0	2
	女	31	29	2	2	0	0	0	2	0	0	0
65～69	男	44	35	9	6	0	0	4	2	0	0	3
	女	36	25	11	6	2	0	1	3	0	0	5
70～74	男	18	14	4	3	1	1	0	0	0	1	1
	女	24	17	7	6	3	0	0	3	0	0	1
75～79	男	13	9	4	3	0	1	0	2	0	0	1
	女	11	10	1	1	0	0	0	1	0	0	0
80以上	男	8	4	4	4	3	0	0	1	0	0	0
	女	10	5	5	5	2	0	0	3	0	0	0
合計	男	170	135	35	27	8	3	6	8	0	2	8
	女	245	207	38	29	10	1	3	14	0	1	9
総計		415	342	73	56	18	4	9	22	0	3	17

※令和2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

④ 実施状況再計 個別(医療機関)

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	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	10	8	2	2	0	1	0	1	0	0	0
	女	17	14	3	2	0	1	1	0	0	0	1
45～49	男	14	12	2	2	2	0	0	0	0	0	0
	女	34	30	4	2	1	0	1	0	0	0	2
50～54	男	10	10	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	女	18	18	0	0	0	0	0	0	0	0	0
55～59	男	23	18	5	4	1	0	1	1	0	1	1
	女	27	22	5	5	2	0	0	2	0	1	0
60～64	男	21	17	4	2	0	0	1	1	0	0	2
	女	23	21	2	2	0	0	0	2	0	0	0
65～69	男	37	28	9	6	0	0	4	2	0	0	3
	女	27	16	11	6	2	0	1	3	0	0	5
70～74	男	15	11	4	3	1	1	0	0	0	1	1
	女	15	8	7	6	3	0	0	3	0	0	1
75～79	男	11	7	4	3	0	1	0	2	0	0	1
	女	8	7	1	1	0	0	0	1	0	0	0
80以上	男	8	4	4	4	3	0	0	1	0	0	0
	女	8	3	5	5	2	0	0	3	0	0	0
合計	男	149	115	34	26	7	3	6	8	0	2	8
	女	177	139	38	29	10	1	3	14	0	1	9
総計		326	254	72	55	17	4	9	22	0	3	17

※令和2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 実施状況再計 集団（鹿教湯病院の検診バスによる実施）

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	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	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	女	5	5	0	0	0	0	0	0	0	0	0
45～49	男	2	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	女	18	18	0	0	0	0	0	0	0	0	0
50～54	男	2	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	女	4	4	0	0	0	0	0	0	0	0	0
55～59	男	2	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	女	10	10	0	0	0	0	0	0	0	0	0
60～64	男	2	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0
	女	8	8	0	0	0	0	0	0	0	0	0
65～69	男	7	7	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	女	9	9	0	0	0	0	0	0	0	0	0
70～74	男	3	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	女	9	9	0	0	0	0	0	0	0	0	0
75～79	男	2	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	女	3	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0
80以上	男	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	女	2	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0
合計	男	21	20	1	1	1	0	0	0	0	0	0
	女	68	68	0	0	0	0	0	0	0	0	0
総計		89	88	1	1	1	0	0	0	0	0	0

※令和2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) 精密検査受診勧奨

精密検査未受診者に受診勧奨を実施しました。

精密検査者数	3月末現在		5月末現在	
	精密検査受診者数	精検受診率	精密検査受診者数	精検受診率
73	49	67.1%	56	76.7%

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。また、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。

(1)実施方法

○対象者：20歳～29歳の女性
30歳以上で年度内に偶数年齢になる女性

○申込者：1,404名

○検診料金：個別…1,500円、集団…1,000円

○検診内容：医師の診察・細胞診検査

○検診期間と場所

個別検診	期間	令和元年5月1日～令和2年2月29日
	場所	指定医療機関(東御市・上田市・小諸市)
集団検診	期間	令和元年7月10日、25日、10月15日、12月4日、令和2年2月13日
	場所	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 令和元年度対象者 134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。
(令和元年度対象者は、令和2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

	H27年度	H28年度	H29年度	H30年度	H31年度	
細胞診検査受診者数	740	1,152	852	926	898	
異常なし	727	1,141	847	914	884	
要精密検査者	13	11	5	12	14	
腫瘍 ※ 上皮内	CIN1	3	2	3	1	1
	CIN2	0	2	1	0	1
	CIN3 (上皮内癌含む)	1	0	0	1	2
子宮頸がん (上皮内癌以外)	0	1 (疑)	0	0	0	
その他	5	3	0	1	1	
異常なし	2	1	1	5	4	
未受診者	2	2	0	4	5	
子宮頸がん無料クーポン 検診対象者	141	132	131	145	134	
子宮頸がん無料クーポン 検診受診者 (再掲)	13	17	10	16	12	

※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検診実施状況（個別・集団検診結果集計）

単位：人

年齢	受診者数	NILM (異常なし)	ASC-US	ASC-H	LSIL (軽度)	HSIL (中等度 上皮内癌)	SSC (扁平上皮癌)	AGC (腺癌、 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	23	23	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
25～29	41	38	2	0	1	0	0	0	0	0	0	3	0	0	0	0	0	0	0	0	3
30～34	67	65	1	0	1	0	0	0	0	0	0	2	2	0	0	1	0	1	0	0	0
35～39	62	61	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	1	0
40～44	107	106	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1
45～49	70	70	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
50～54	116	116	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
55～59	66	65	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1
60～64	124	123	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	1	0	0	0	0
65～69	92	90	0	1	0	0	0	1	0	0	0	2	2	0	0	0	0	0	1	1	0
70～74	91	88	2	0	0	0	1	0	0	0	0	3	3	0	0	0	0	1	0	2	0
75～79	28	28	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
80以上	11	11	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
総計	898	884	7	2	2	1	1	1	0	0	0	14	9	0	0	1	1	2	1	4	5

※令和2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)	12	12	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

④子宮頸がん無料クーポン検診年次推移

単位：人

年齢	H27年度		H28年度		H29年度		H30年度		H31年度	
	対象者	受診者								
20(21)	141	13	132	17	131	10	145	16	134	12

⑤実施状況再計 個別（委託医療機関にて実施）

単位：人

年齢	受診者数	NILM (異常なし)	ASCUS	ASCH	LSIL (軽度)	HSIL (扁平上皮癌) (中等度 上皮内癌)	SSC (扁平上皮癌)	AGC (腺癌、 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	23	23	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
25～29	41	38	2	0	1	0	0	0	0	0	0	3	0	0	0	0	0	0	0	3	
30～34	52	51	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	1	0	0	0	0	
35～39	51	50	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	1	0	
40～44	82	82	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
45～49	61	61	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
50～54	89	89	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
55～59	48	47	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	
60～64	78	77	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	1	0	0	0	
65～69	60	59	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	1	0	0	0	0	1	0	0	
70～74	56	54	1	0	0	0	1	0	0	0	0	2	2	0	0	0	0	1	0	1	
75～79	20	20	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
80以上	5	5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
総計	666	656	5	1	2	0	1	1	0	0	0	10	6	0	0	1	1	1	1	2	4

※令和2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実施状況再計 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	NILM (異常なし)	ASCUS	ASCH	LSIL (軽度)	HSIL (扁平上皮癌) (中等度 上皮内癌)	SSC (扁平上皮癌)	AGC (腺癌、 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	0	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	
30～34	15	14	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	1	0	0	
35～39	11	11	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
40～44	25	24	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	
45～49	9	9	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
50～54	27	27	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
55～59	18	18	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
60～64	46	46	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
65～69	32	31	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	1	0	
70～74	35	34	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	1	0	
75～79	8	8	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
80以上	6	6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
総計	232	228	2	1	0	1	0	0	0	0	0	4	3	0	0	0	0	1	0	2	1

※令和2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)精密検査受診勧奨

精密検査未受診者に受診勧奨を実施しました。

精密検査者数	3月末現在		5月末現在	
	精密検査受診者数	精検受診率	精密検査受診者数	精検受診率
14	6	42.9%	9	64.3%

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。

(1)実施方法

- 対象者：40歳以上で偶数年齢になる女性、申込者979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
- 検査料金：個別検診…2,500円 集団検診…2,000円

○検診期間と場所

個別検診	期間	令和元年5月1日～令和2年3月31日
	場所	東御市民病院
集団検診	期間	令和元年7月9日、9月30日、11月19日、令和2年1月9日、3月2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

○乳がん無料クーポン検診 令和元年度対象者 189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
(令和元年度対象者は、令和2年4月1日現在の満年齢で、41歳の女性)

①受診者と精密検査結果の年次推移

単位：人

	H27年度	H28年度	H29年度	H30年度	H31年度	
受診者数	626	739	734	754	705	
異常なし	521	631	590	636	644	
要精密検査者	105	108	144	118	61	
精密検査結果	乳がん	1	3	3	3	2
	繊維腺腫	6	6	9	6	0
	乳腺症	14	17	12	13	4
	のう胞	15	11(1)	9	10	7
	その他	12	11	13	4	5
	異常なし	48	51	86	68	34
	未受診者	9	9	12	14	9
乳がん無料クーポン検診対象者	243	204	163	210	189	
クーポン検診受診者(再掲)	77	61	50	61	43	

※令和2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	133	116	17	13	0	0	0	1	3	9	4
45～49	68	63	5	4	0	0	1	1	1	1	1
50～54	91	85	6	6	0	0	1	2	0	3	0
55～59	55	51	4	4	0	0	0	1	0	3	0
60～64	117	106	11	9	1	0	1	0	0	7	2
65～69	95	89	6	5	1	0	0	1	0	3	1
70～74	100	94	6	6	0	0	1	1	1	3	0
75～79	29	24	5	4	0	0	0	0	0	4	1
80以上	17	16	1	1	0	0	0	0	0	1	0
総計	705	644	61	52	2	0	4	7	5	34	9

※令和2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	43	34	9	7	0	0	0	0	1	4	2

※令和2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

④乳がん無料クーポン検診年次推移

単位：人

年齢	H27年度		H28年度		H29年度		H30年度		H31年度	
	対象者	受診者								
41	243	77	204	61	163	50	210	61	189	43

⑤実施状況再計 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	111	97	14	11	0	0	0	1	2	8	3	
45～49	54	50	4	3	0	0	1	1	1	0	1	
50～54	63	59	4	4	0	0	0	2	0	2	0	
55～59	40	37	3	3	0	0	0	0	0	3	0	
60～64	82	75	7	6	1	0	1	0	0	4	1	
65～69	70	64	6	5	1	0	0	1	0	3	1	
70～74	71	65	6	6	0	0	1	1	1	3	0	
75～79	22	17	5	4	0	0	0	0	0	4	1	
80以上	10	9	1	1	0	0	0	0	0	1	0	
総計	523	473	50	43	2	0	3	6	4	28	7	

※令和2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実施状況再計 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	22	19	3	2	0	0	0	0	1	1	1	
45～49	14	13	1	1	0	0	0	0	0	1	0	
50～54	28	26	2	2	0	0	1	0	0	1	0	
55～59	15	14	1	1	0	0	0	1	0	0	0	
60～64	35	31	4	3	0	0	0	0	0	3	1	
65～69	25	25	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
70～74	29	29	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
75～79	7	7	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
80以上	7	7	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
総計	182	171	11	9	0	0	1	1	1	6	2	

※令和2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)精密検査受診勧奨

精密検査未受診者に受診勧奨を実施しました。

精密検査者数	3月末現在		5月末現在	
	精密検査受診者数	精検受診率	精密検査受診者数	精検受診率
61	41	67.2%	52	85.2%

6. 前立腺がん検診

前立腺がん検診とは、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。

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。

この検診は、国の指針に含まれていませんが、平成17年度から本市独自の検診として実施しています。

(1)実施状況

- 対象者 : 50歳以上の男性、申込者805人
- 検診料金 : 1,000円
- 実施期間 : 令和元年6月1日～令和2年1月31日
- 検診場所 : 市内指定医療機関

① 受診者と精密検査結果の年次推移

単位：人

		H27年度	H28年度	H29年度	H30年度	H31年度
受診者数		555	510	536	449	407
異常なし		503	475	486	407	372
要精密検査者数		52	35	50	42	35
精密検査結果	前立腺がん	1	2	4	1	1
	前立腺がん疑い	11	8	26	7	9
	前立腺肥大	5	4	6	3	4
	その他	1	1	0	0	0
	未確定	0	0	2	1	0
	異常なし	3	4	1	3	7
	未受診	30	16	11	27	14

※令和2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						精検未受診者数
				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	20	1	1	0	1	0	0	0	0	0
55～59	27	0	0	0	0	0	0	0	0	0
60～64	46	6	3	0	1	0	0	0	2	3
65～69	106	8	4	0	2	1	0	0	1	4
70～74	103	8	3	0	2	0	0	0	1	5
75～79	63	9	9	1	3	2	0	0	3	0
80以上	42	3	1	0	0	1	0	0	0	2
総計	407	35	21	1	9	4	0	0	7	14

※令和2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)精密検査受診勧奨

精密検査未受診者に受診勧奨を実施しました。

精密検査者数	3月末現在		5月末現在	
	精密検査受診者数	精検受診率	精密検査受診者数	精検受診率
35	17	48.6%	21	60%

IV 感染症対策事業

1. 予防接種接種状況

(1) 定期予防接種

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)	194	190	97.9%
	2回目		194	193	99.5%
	3回目		218	198	90.8%
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)	199	191	96.0%
	2回目		199	193	97.0%
	3回目		199	188	94.5%
	追 加		216	199	92.1%
小 児 用 肺 炎 球 菌	1回目	生後2か月～5歳に至るまで	199	191	96.0%
	2回目		199	192	96.5%
	3回目		199	189	95.0%
	追 加		216	218	100.9%
四 種 混 合	1回目	生後3か月～7歳半に至るまで	199	195	98.0%
	2回目		199	193	97.0%
	3回目		199	195	98.0%
	追 加		216	254	117.6%
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	-	0	-
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)	218	190	87.2%
麻 し ん 風 し ん 混 合	1 期	1歳～2歳に至るまで	216	217	100.5%
	2 期	小学校入学前の1年間	247	231	93.5%
水 痘	初 回	1歳～3歳に至るまで	216	233	107.9%
	追 加		219	218	99.5%

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	269	367	136.4%
	2回目		283	365	135.7%
	追 加		257	299	116.3%
	2 期	標準は9歳～13歳未満 1期終了者で希望者	264	340	128.8%
二 種 混 合	11歳以上13歳未満	257	243	94.6%	
子 宮 頸 が ん	小6～高1年齢相当 (期間中3回接種)	677	6	0.9%	
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	9,306	5,705	61.3%	
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	1,250	373	29.8%	

- ・ 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。

(2) 風しんの追加的対策

風しんの流行を防ぐため、公的な予防接種を受ける機会のなかった世代の成人男性を対象に、平成31年度より3年間、「風しんの追加的対策」を実施します。

対象者に抗体検査を実施し、抗体価が低いと判断された方に予防接種を実施しています。

実施項目	対 象 者	対象者数	実施者数	実施率
風しん抗体検査	昭和37年4月2日～昭和54年4月1日生まれの男性 ※平成31年度は昭和47年4月2日～昭和54年4月1日生まれの方にクーポンを送付。	1,534	357	23.3%
風しん第5期予防接種	抗体検査を実施した者のうち、検査の結果十分な抗体がないと判断された者	76	52	68.4%

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。）5,189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23日から8月30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30年度			平成31年度			
	男性	女性	合計	男性	女性	合計	
受診者数	707	986	1,693	681	963	1,644	
異常なし	609	921	1,530	544	813	1,357	
要観察	76	48	124	99	100	199	
要精密検査対象者	22	17	39	38	50	88	
要精密検査対象者の内訳 (再掲)	読影不能	0	0	0	0	0	
	肺結核疑い	0	0	0	0	0	
	他呼吸器疾患疑い	11	11	22	27	20	47
	循環器疾患疑い	6	3	9	1	2	3
	他疾患疑い	1	1	2	1	1	2
	腫瘍疑い	4	2	6	9	27	36
精密検査未受診者	12	5	17	10	8	18	

(2) 平成31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	肺原発性	肺転移性	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	129	5	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	3
	女	231	11	10	3	0	0	0	1	1	0	0	0	1	4
70～74	男	173	12	8	5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	3
	女	279	6	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	3
75～79	男	192	8	6	2	0	0	0	1	0	0	0	0	0	3
	女	217	13	10	5	0	0	0	0	0	0	0	1	4	
80以上	男	187	13	11	4	0	0	0	1	0	0	0	0	0	6
	女	236	20	19	6	0	0	0	2	0	0	0	0	0	11
合計	男	681	38	28	11	0	0	0	2	0	0	0	0	0	15
	女	963	50	42	14	0	0	0	3	1	0	0	2	22	
総計		1,644	88	70	25	0	0	0	5	1	0	0	2	37	

※年齢は健診当日・精密検査当日の年齢です。

※精密検査対象者に電話かけをし、受診の勧奨をしました。

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

登録患者数：7人 新発生：2人

3. 新型コロナウイルス感染症対策

(1) 国、県国等の主な動き

1/22	国：「新型コロナウイルスに関連した肺炎患者の発生に係る注意喚起について」発出
1/29	県：新型コロナウイルス感染症対策本部設置。各保健所に相談窓口開設
1/30	国：新型コロナウイルス感染症対策本部設置
1/31	国：専用相談電話設置。中小企業等を対象とした経営・雇用に関する相談窓口開設 (WHO)「国際的に懸念される公衆衛生上の緊急事態」声明
2/ 1	国：新型コロナウイルス感染症を「指定感染症」に指定
2/ 7	県：各保健所に有症状者相談窓口（帰国者・接触者相談センター）設置
2/12	県：指定医療機関に感染者受入れ
2/21	上田保健所：上小地域新型コロナウイルス感染症対策会議開催
2/25	県内において新型コロナウイルス感染症患者 1 例目確認
2/27	国：全国の小中学校・高等学校・特別支援学校について 3 月 2 日から春休みまで臨時休業を行うよう要請
2/28	県：県立小中学校・高等学校・特別支援学校について 3 月 2 日から春休みまでの間臨時休業を発表
3/14	国：新型インフルエンザ等対策特別措置法の一部を改正する法律施行
3/26	国：特措法に基づく新型コロナウイルス感染症政府対策本部を設置 県：国に対策本部が設置されたことに伴い、法律に基づく長野県対策本部設置
4/ 7	国：緊急事態宣言を発令 期間：4 月 7 日～5 月 6 日まで 区域：東京都、神奈川県、埼玉県、千葉県、大阪府、兵庫県、福岡県
4/ 8	上田保健所管内において新型コロナウイルス感染症患者 1 例目確認
4/16	国：緊急事態宣言の区域を全都道府県に変更
4/21	県：特措法に基づき施設の使用停止等の要請又は依頼通知
5/ 4	国：緊急事態宣言を期間延長（5 月 7 日～5 月 31 日まで）
5/14	国：緊急事態宣言の区域を変更（長野県を含む 39 県で区域が解除）
5/21	国：緊急事態宣言の区域を変更（2 府 1 県で区域が解除）
5/25	国：緊急事態宣言を解除

(2) 市の動き

1/24	市 HP（ホームページ）に注意喚起掲載、FM とうみへ注意喚起放送依頼
1/28	部課長会議で注意喚起、新型インフル等対策行動計画に沿った対応を各課等へ依頼
2/ 3	東御市新型コロナウイルス感染症対策庁内連絡会議設置、第 1 回会議開催
2/21	第 1 回東御市新型コロナウイルス感染症対策本部設置 (任意の対策本部。以降 4 月 7 日までに 9 回開催)
4/ 7	緊急事態宣言発令により、特措法第 34 条第 1 項の規定に基づく東御市対策本部設置
4/ 8	第 1 回新型コロナウイルス感染症東御市対策本部会議開催 以降 5 月 24 日までに 9 回開催
5/25	緊急事態宣言解除により、特措法に基づく新型コロナウイルス感染症東御市対策本部の廃止、任意の東御市新型コロナウイルス感染症対策本部を継続

V 精神保健事業・自殺対策事業

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 14 件（月 1 回予約制）

精神保健福祉士による相談件数 26 件（随時相談）

依頼病院 千曲荘病院 小諸高原病院

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） 全 3 回開催

目的：子育てをしている母親や支援者に、こころの健康や自分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：精神保健福祉士 荻野 紅葉氏

実績：参加者 延べ 26 人 会場 助産所とうみ

期 日	内 容
10 月 18 日（金）	自分へのいたわりについて知り、自身が希望を持つためのグループワークを実施
11 月 8 日（金）	自分がストレスを感じる時の引き金を知り、ストレスを感じた時に、注意サインについてグループワークを実施
11 月 22 日（金）	自分ストレスに対して、自身がサポートをする・される・し合うことについてグループワークを実施

(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 午前 7 時 15 分～午前 8 時 15 分

3 月は新型コロナの為中止

内容：田中駅前街頭啓発活動（自殺予防普及啓発ポケットティッシュの配布）

配布数：300 個 ※ゲートキーパー講座修了者 2～3 人に協力依頼

(3) 精神保健講演会

目的：働き盛りのうつ、自殺予防には睡眠について知識を市民に知ってもらう機会として情報を提供します。

演題：「快適睡眠のヒント」～なぜ眠るか？どうやったら良く眠れるか？～

講師：長野大学社会福祉学部 東北大学サイクロトロンセンター
研究教授 佐藤俊彦 氏

実績：開催日時 11月15日（金）午後1時30分～午後3時30分
参加者 22人 会場 総合福祉センター3階 講堂

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51人（実人数19人）（令和元年度までの修了生 204人）

会場 総合福祉センター2階 保健センター いきいきルーム

<開催日時・内容> 全3回×2コース開催

	6月	11月	内 容
第1回	10日(月)	5日(火)	大切な命～命の価値をもう一度考える～
第2回	17日(月)	12日(火)	支える命～自殺のこころと向き合う～
第3回	24日(月)	19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9日 6月4日 8月6日 10月8日 1月7日
2月14日 火曜日 午後7時～午後8時

参加者 延べ54名

会場 総合福祉センター2階 保健センター

4. 若年者対策

(1) 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：9月9日 北御牧中学校3年生対象

(2) SOS の出し方教育への協力

内容：中学校が実施する、困り事や悩み事は誰かに相談するスキルを習得する授業に保健師も参加し、相談窓口のひとつであることを周知しました。

実績：東部中学校 10月18日 北御牧中学校 6月17日

5. 関係機関連携会議（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医療機関・消防・相談業務を行っている部署が連携し、情報共有を図ります。

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 6月20日(火) 10月24日(木) 2月6日(木)

午後2時～午後4時30分

参集者 医療機関（精神科医師、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、教育委員会

開催場所 総合福祉センター2階 保健センター

6. 庁内連携

(1) 関係課連携会議

こころの健康のハイリスク者が抱える様々な問題を解決するために庁内各関係課との連携をとり支援をしました。

(2) 精神定例会

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。

(3) 自殺対策推進庁内会議

自殺対策関連施策を包括的に推進するため、情報を共有し連携を図ります。

7. 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 で発信します。

内容：市の精神保健事業や関連事業の紹介、情報提供

委託先：公益社団法人 身体教育医学研究所

8. 東御市自殺対策計画策定

目的：自殺は様々な社会的要因がきっかけとなって追い込まれた末の死であり、「防ぐことのできる社会的な問題である。」ことを共通の認識として、だれも自殺に追い込まれることのない東御市の実現を目指し、生きることの包括的な支援を推進するための指針として策定しました。

計画期間：令和2年度～令和6年度

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市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

- (1) 東御市食育推進計画（第2次）（計画期間平成26年度～平成31年度）
計画期間の最終年度であったため、最終評価を行った。第2次東御市健康づくり計画後期計画（R2～6年度）に食育計画を内包し、健康づくりと総合的な計画とした。
- (2) 健康保健課の事業
母子保健事業、生活習慣病健診等事業、健康づくり事業と一体的な食育を実施、及び食のボランティア育成。
- (3) 推進体制
- | | | |
|-----------------------------------|-----------------|---------|
| 食育推進市民会議 | 1回開催（令和元年7月5日） | 委員10名出席 |
| 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 | | |
| 市内食育推進会議 | 1回開催（令和元年6月27日） | |
| 食育関係課で構成 | | |
| 栄養士連絡会 | 1回開催（令和2年3月5日） | |
| 市内学校栄養教諭、学校栄養職員及び市内管理栄養士等で構成 | | |

2. 市民運動としての取り組み

- (1) とうみ食育市民ネットワーク（平成21年度から活動）
団体、個人合わせて18名の市民により構成され、市民主体の食育活動をしています。

①子どもの食育

実施日	対象者	内 容	参加人数
10月23日	田中保育園	食育戦隊ベジレンジャー（寸劇）	35
10月24日	滋野保育園	〃	37
10月25日	北御牧保育園	〃	28
10月30日	祢津保育園	〃	34
10月31日	和保育園	〃	32

- ・保育園年少児を対象に「野菜をたくさん食べよう」「お菓子は少しだよ」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。

②子育て世代への食育

実施日	対象者	内 容	参加人数
2月20日	田中保育園 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	10

- ・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
9月29日	市民	～減塩de適カロリー秋の満足ご飯～（献立）枝豆と梅のごはん・サンマのレモン煮・鶏ひき肉とえのきのスープ・れんこんサラダ・フルーツ芋ようかん	20

- ・一食約600kcal 塩分2.6gの料理を実習しました。調味料を計量することにより塩分や適量など学習できました。

④食育の啓発

市報等で会員の募集、本誌へ料理講習会のレシピを掲載しました。市ホームページでは取り組みについて紹介しています。

(2) 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	27
5月30日	「おらほの地区の健康状況について」学習 調理実習（保健補導員会献立）	21
7月18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（だしこうじを作った雑穀料理）講師 高地清美	21
9月12日	ストレッチ 調理実習（適量について）	19
11月28日	食の風土記について学習 調理実習（高野豆腐と乳製品）	18

②上小支部・県参加

日程	内容	人数
4月23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）	1
6月5日	上小支部視察研修	12
7～9月	食生活改善推進員育成研修会（上田市、4回）	5
10月9日	長野県食品衛生推進大会（飯田市）	1
10月21日	第51回長野県食生活改善推進大会（県総合教育センター）	4
8～12月	高校生への食生活実践講習会（上田西、千曲、丸子修学館、15回）	2
1～2月	食生活改善推進員育成養成講座（上田市、3回）	4

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（2回）	2
	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）	4
生涯学習課	手作り料理教室の講師（5回）	30
社協	いきいきサロン料理教室の講師（2回）	11
農林課	味のセミナー（会議他5回）	2

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（4回）

3. 「食の風土記」作成

「とうみ食の風土記編纂委員会」が主体となり、忘れ去られようとしている、東御市ならではの食と農に関する文化や歴史を、もう一度掘り起こし「食の風土記」を作成しました。300冊作成し、関係団体等に配布しました。地域の食文化を再発見・再認識し、また次世代にこの地域の食文化を伝承することをねらいとしました。

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例年継続している事業に加え、昨年度から実施している湯の丸高原でのウォーキング教室についても開催しました。

また、若い世代への健康づくりへの啓発として、巨峰まつりでの健康体験型ブースを設置する等、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	R元. 5. 23	研修 「おらほの地区の健康状況について」	(公財)身体教育医学研究所 所長 岡田真平氏	197
2	R元. 10. 28	研修 「時間栄養学に沿った健康づくり」	早稲田大学先進理工学部 教授 柴田重信氏	154
3	R元. 11. 15	研修 「快適睡眠のヒント」 ～なぜ眠るか？どうやったら良く眠れるか？～	長野大学社会福祉学部 東北大学サイクロトロンセンター研究 教授 佐藤俊彦氏	22
4	R2. 2. 14	研修 「特定健診と結果の見方について」	東御市民病院 医師 松河敬子氏	188
		実技 ストレッチ体操	(公財)身体教育医学研究所 健康運動指導士 横井佳代氏	
合計				561

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）を活用した分析を実施しています。今年度は過去5年間の傾向がまとまりました。

今年度は、H25から29年度までの5年間分の分析結果をもとに、保健指導員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。

（一部の地域では新型コロナウイルス感染拡大防止の観点から中止となりました）

昨年度から出前講座のメニューにも位置づけ、分析・研修講師を（公財）身体教育医学研究所に委託しています。

(2) 実績

地区	実施日	場所	連携・関係団体	人数
田中	R2.2.4	中央公民館	田中地区地域づくりの会 田中地区保健指導員会	35
滋野	新型コロナウイルス感染拡大防止のため中止			
柵津	R2.1.27	柵津公民館	柵津地域づくりの会 柵津地区保健指導員会	15
和	R元.11.17	和コミュニティセンター	和地域づくりの会 和地区保健指導員会	16
北御牧	新型コロナウイルス感染拡大防止のため中止			
合計	3回			66

(3) 分析結果および学習会内容

過去5年間の分析結果がまとまり、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、改善傾向になっていると報告されました。

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い、寒い時期でも室内で簡単にできる運動も行うなど工夫して実施しています。

3 各種教室

(1) とうみ ACE (エース) 教室「ウエストサイズ物語」 《発症予防の教室》

目的	糖尿病予備群 (HbA1c5.6 以上) が 6 割以上を占めている。若い世代からの糖尿病予防を行う必要があるため、発症予防を目的とした適正体重の維持および減量の方法と実践の場を提供する。
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 8 回、参加費 1 コース 2,000 円 (4 回目弁当実費) 場所 総合福祉センター・東御中央公園
実績	1 2 月～3 月開催 延べ 51 人 (うち運動 38 人 実 13 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 ・ 実績	<ul style="list-style-type: none"> ・ HbA1c が 7 以上の者にアンケートの実施 (83 名送付 55 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 テーマ「糖尿病合併症について、長く付き合っていくコツ」 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 15 日開催 24 名参加)

(3) ウォーキング教室

目的	1 ポールを使ったウォーキング。 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 ・ 実績	1 インターバル速歩教室	4 回開催 (6/5～10/4) 延べ 39 人
	2 スロージョギング教室	4 回開催 (11/15～2/21) 延べ 41 人
	3 ポールウォーキング教室	4 回開催 (5/21～10/31) 延べ 13 人
	4 湯の丸高原ウォーキング教室	7 回開催 (5/29～9/7) 延べ 196 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	15回開催(8/26~3/16) 延べ 99人

4 出前講座

健康保健課担当講座	利用団体	延人数
No.24 : Action 健康づくりウォーキング講座	6	201
No.25 : Action からだ動かして、すっきり改善教室	10	392
No.26 : Check 自分の体、たしかめてガッテン	6	88
No.27 : Check 市の健診の受け方	0	0
No.28 : Check こころの健康	0	0
No.29 : Eat 今日からはじまる減塩生活	3	56
No.30 : Eat・Action 糖を上げないコツ	0	0
No.31 : Eat 健康に食べるってなあに?	8	120
No.32 : おらほの地区の健康状況について	6	147

39回 計 1,004人

5 健康教育としてのPR事業

実施日	イベント等	内容・実績
9.21~22	巨峰の王国 まつり	健康とうみクイズ 計 247名 がん・血圧PRティッシュ配布 計 689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

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29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

市は健康水準の向上と健康寿命の延伸による健康なまちづくりを実現するため、平成26年度から「けんこうとうみ+(ぷらす)10(てん)ミニッツ」事業を行っています。

市民が自らの健康をコントロールし、健康意識の向上を図ることを目的とし、日常生活を大きく変えず、気軽に健康づくりに取組めるよう、市の健康・観光資源を活用した事業を実施しています。

- 1) 対象者 市内に住所を有する4月1日で16歳以上の方
- 2) 実施期間 平成31年5月1日(水)～令和2年3月31日(火)
- 3) 事業委託先 公益財団法人 身体教育医学研究所
- 4) 事業実績

(1) プラス10ミニッツ事業

① 健康づくり講演会「ずくぞく講演会」

- ・日 時 令和元年10月28日(木) 午後1時30分～3時20分
- ・場 所 総合福祉センター3階 講堂
- ・演 題 「時間栄養学に沿った健康づくり」
- ・講 師 早稲田大学先進理工学部 電気・情報生命工学科教授 柴田重信先生
- ・参加者数 154人

② 無料レンタルポールの設置

市民の健康づくりへの動機づけ、運動習慣の定着により、健康な街づくりを推進するため、市民の身近な場所へ3種類のウォーキングポール(100セット)を設置、貸し出しました。

ア) 設置数：以下の市内12か所へ7セット

(健康保健課、第一体育館、中央公民館、各地区公民館(4)、市内温泉施設(4)、湯の丸高原ビジターセンター)

(公財)身体教育医学研究所へ16セット

イ) ポールの種類：

ポールウォーキング用ポール【PP】：安心歩き。ポールを前につくタイプ

ルテックウォーク用歩ミンクポール【AP】：しっかり歩きタイプ

ルテックウォーキング用ポール【NP】：ぐいぐい歩き、ポールを後ろにつくタイプ

③ 健康ウォーキングマップ

市内全15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。

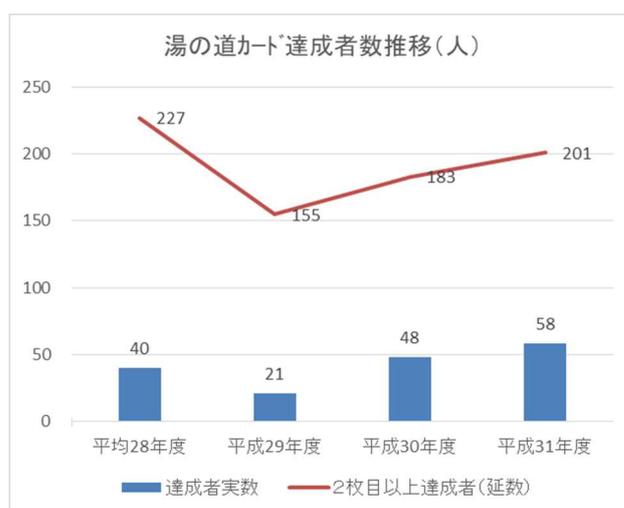
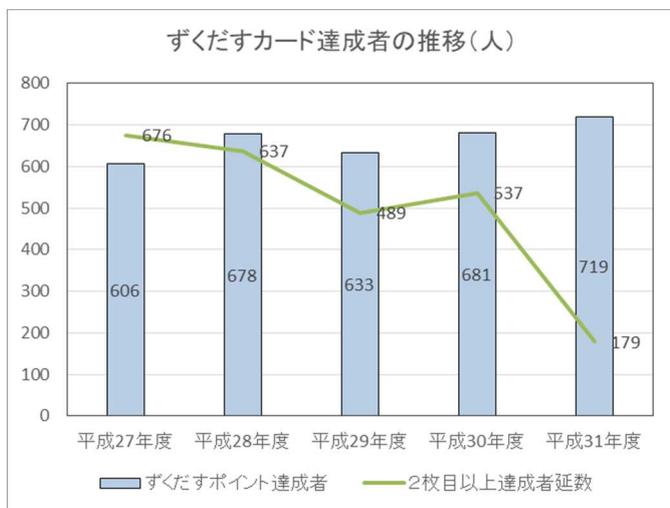
(2) 健康マイレージ事業

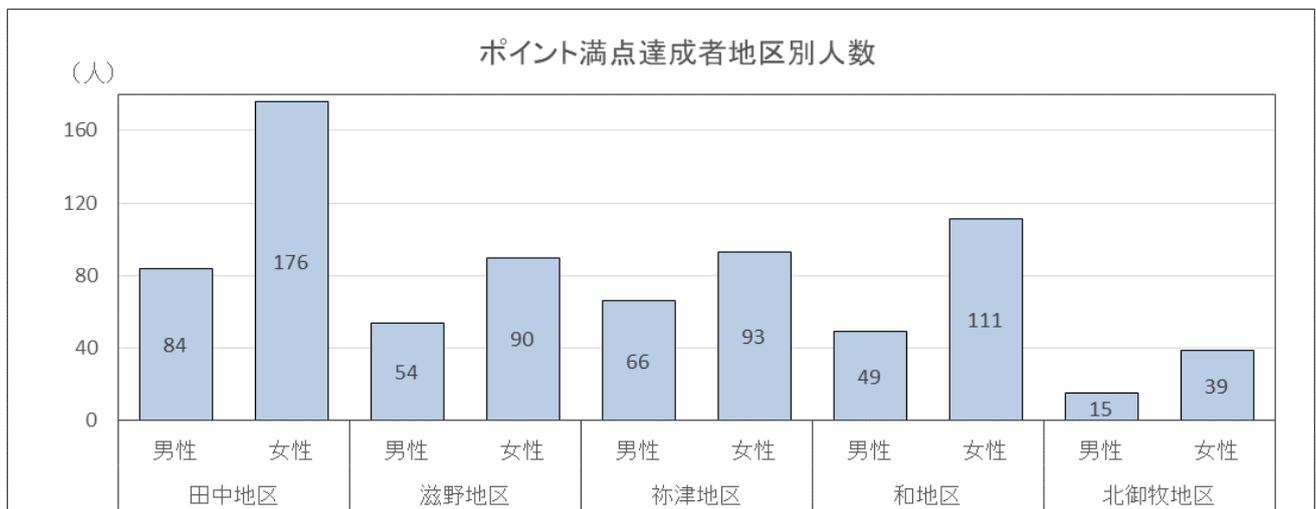
市が主催する健康づくり事業等への参加し、ポイントを集めることにより、市民が気軽に健康づくりに取り組み、健康意識の向上を図ることを目的とし、事業参加者や希望者へポイントカード（ずくだすカード、百体観音湯の道カード：平成 28 年度から）を配布、ポイントが満点(15 点)となった方に景品を差し上げています。

平成 31 年度は日帰り温泉施設入浴券、オリジナルグッズから 1 点差し上げました。

〈配布枚数・達成者状況〉

	平成 27 年度	平成 28 年度	平成 29 年度	平成 30 年度	平成 31 年度
ずくだすカード [※] 配布数(枚)	9,602	9,985	10,594	9,633	8,482
湯の道カード [※] 配布数(枚)	—	12,170	568	863	720
ポイント満点達成者数(人)	606	718	654	729	777
内訳	ずくだす 606 湯の道なし	ずくだす 678 湯の道 40	ずくだす 633 湯の道 21	ずくだす 681 湯の道 48	ずくだす 719 湯の道 58
2 枚目以上の達成者延数(人)	676	864	644	720	757
内訳	—	ずくだす 637 湯の道 227	ずくだす 489 湯の道 155	ずくだす 537 湯の道 183 (実数ずくだす 213 湯の道 19)	ずくだす 556 湯の道 201 (実数ずくだす 179 湯の道 22)
ポイント満点達成者延数(人)	1,282	1,582	1,298	1,449	1,534
内訳	—	ずくだす 1,315 湯の道 267	ずくだす 1,122 湯の道 176	ずくだす 1,218 湯の道 231	ずくだす 1,275 湯の道 259
湯の道カード [※] 横綱達成者	—	12	9	7	8





また、平成 27 年度から 1 人 2 枚以上のポイント達成を可能とし、更なる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をダブルチャンスの抽選の応募券にし、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 円分を差し上げています。

- ・道の駅野菜購入補助券当選者 5 人 (H30 年度より導入 H30 年度実績 4 人)
- ・運動施設利用券当選者 1 人 (H30 年度より導入 H30 年度実績 3 人)
- ・リブカード 5,000 円分当選者 2 人 (H30 年度実績 3 人)

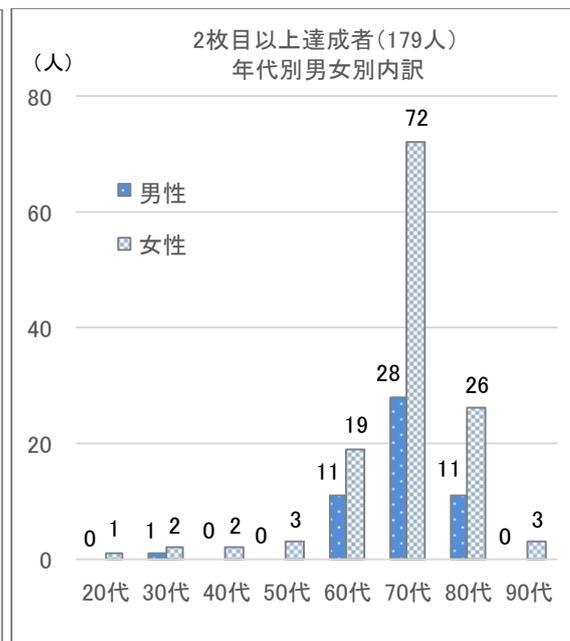
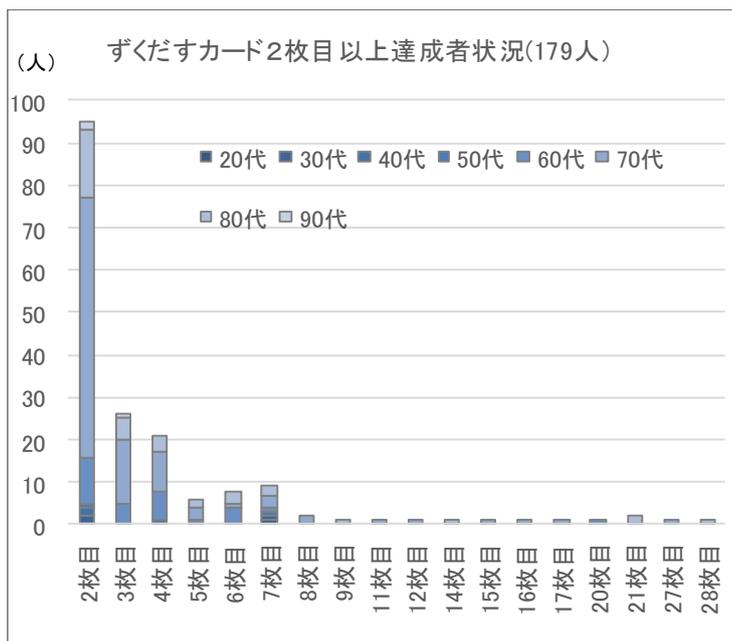
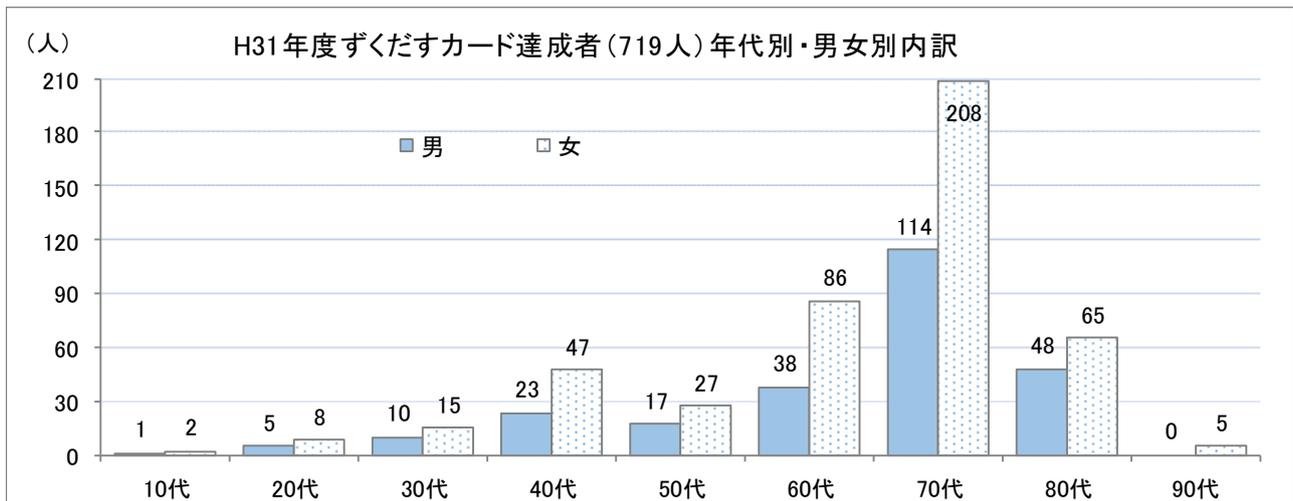
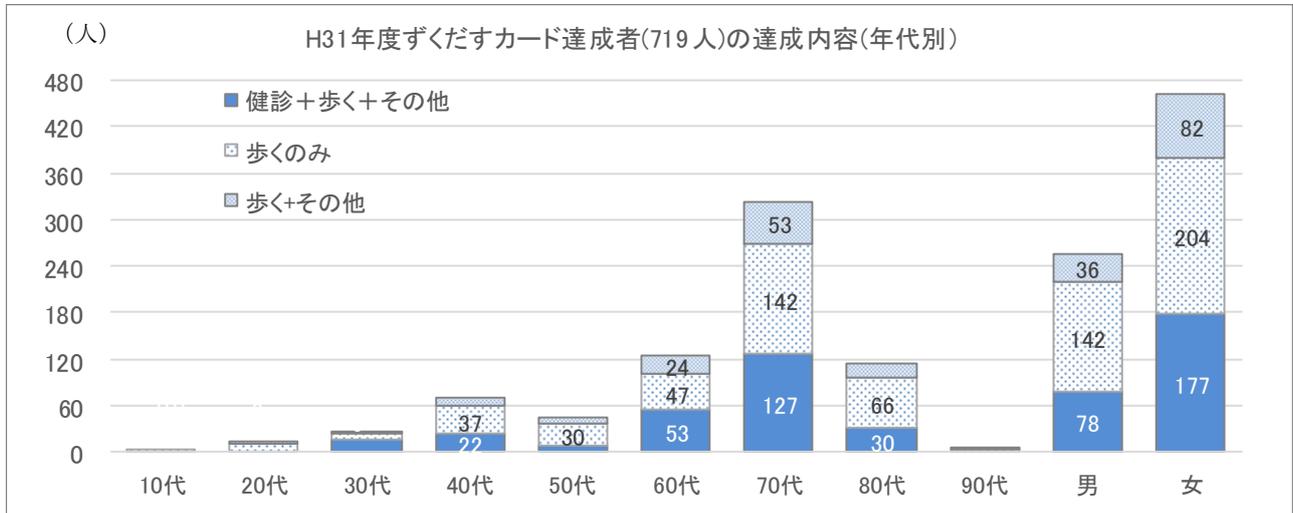
参考)

「ずくだすカード」は、市が主催する健康づくり事業（特定健診、各種がん検診、乳幼児健診、離乳食教室、研修会・講演会・健康教室、各種イベント等）へ参加することにより、ポイントを付与します。

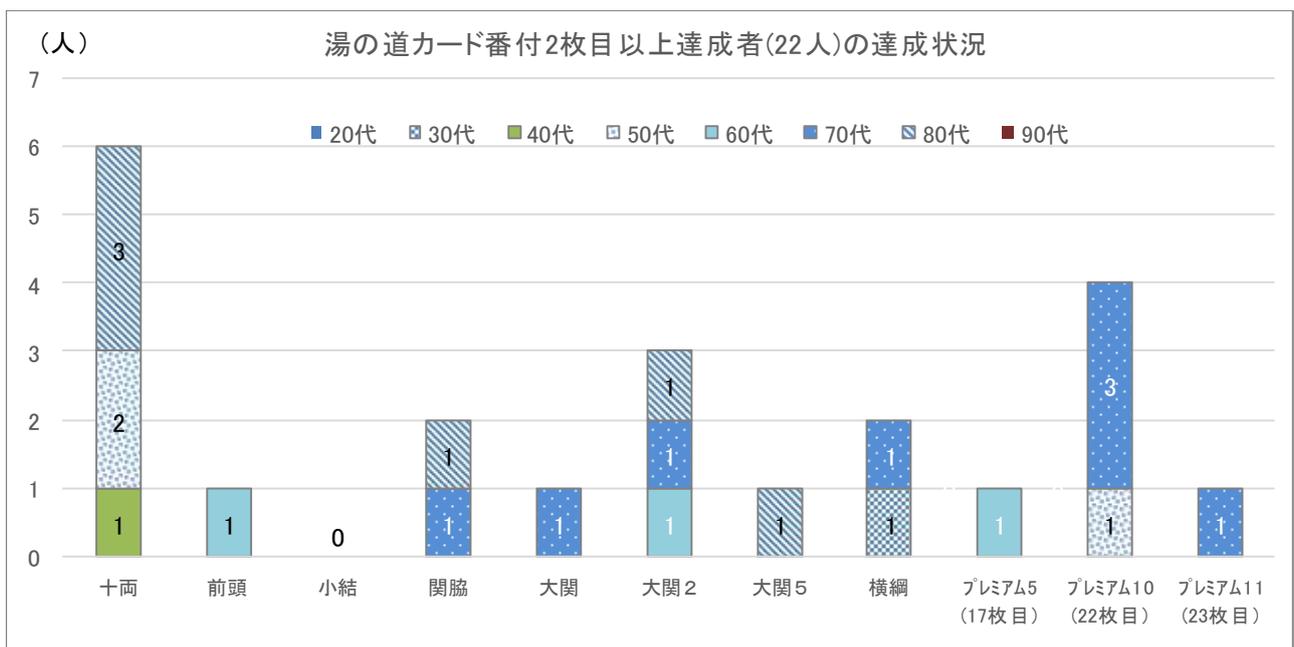
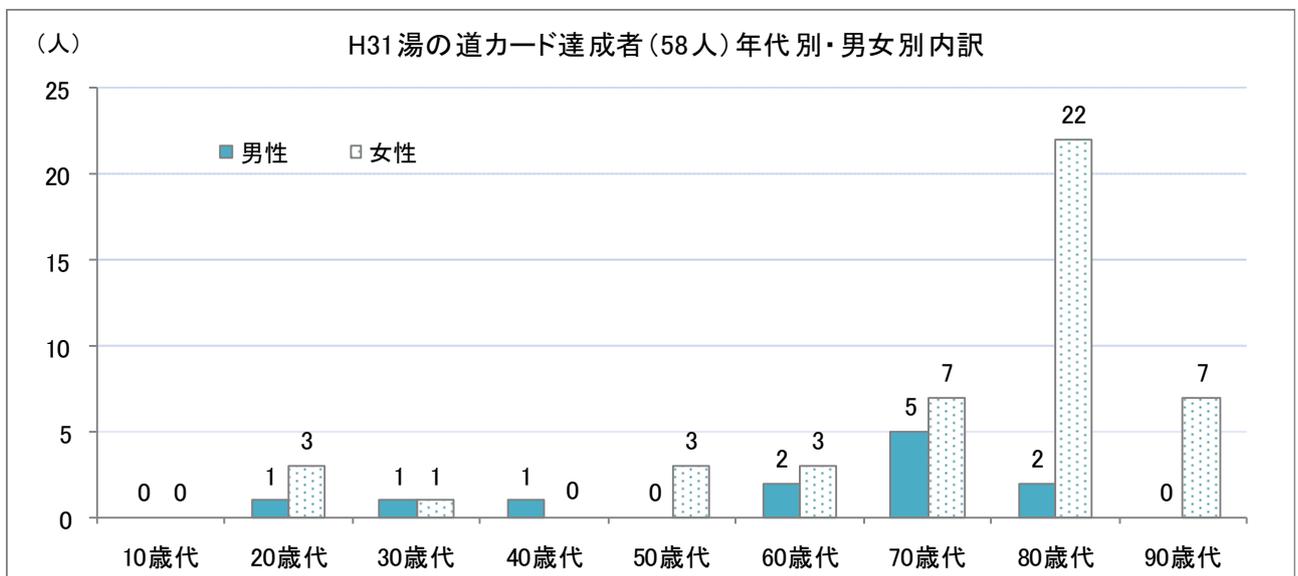
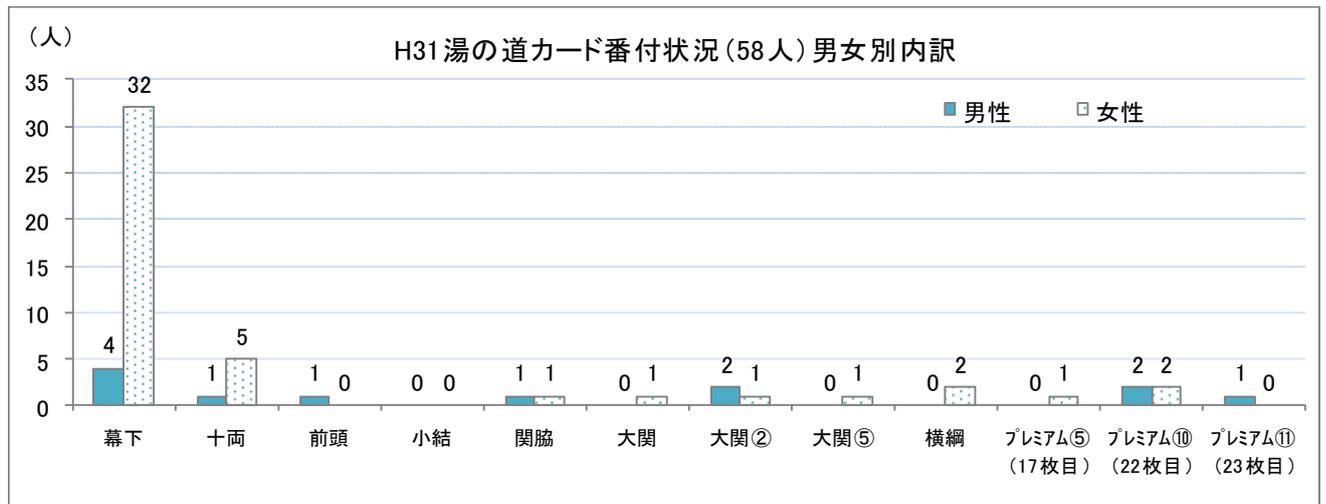
「百体観音湯の道カード」は、ウォーキングに限定したカードで、歩いた距離に応じて自分で日付を記載しポイントとする、自己申告制のカードです

資料 1) 平成 31 年度健康マイレージ事業実績

1 ずくだすカードの達成状況



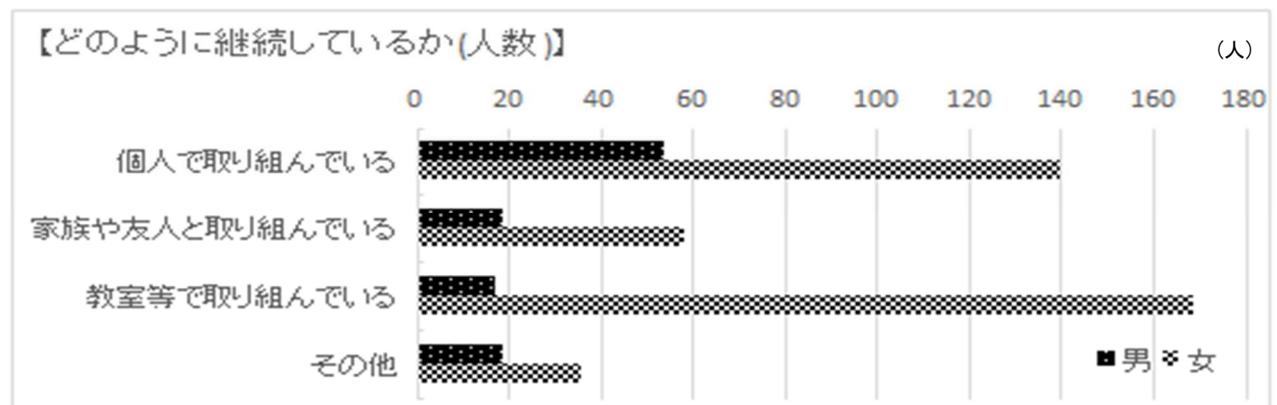
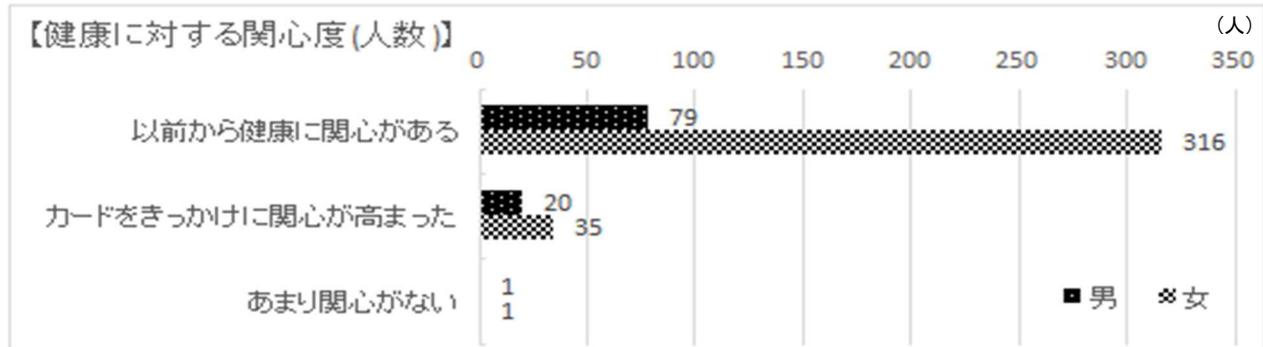
2 湯の道カード達成状況



資料2) 平成31年度健康マイレージ達成者アンケート結果

健康マイレージ事業(ずくだすポイント・湯の道カード)達成時に、アンケート調査を実施。

■ 達成者：777名 回答者：452名 (回答率 58.1%)



VIII 東御市保健補導員活動

1 保健補導員会活動

保健補導員は、「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。

会長：吉池 裕子（和） 副会長：唐澤 智（北御牧）

理事：10名（各地区から2名：地区正副会長）

会員：合計344名（田中：87名、滋野：84名、祢津：70名、和：55名、北御牧：48名）

(1) 理事会

理事会では、保健補導員の活動内容や、健康づくり活動に合った名称について検討を行いました。また、全体研修会での理事会報告、アンケートを実施しました。

回数	1	2	3	4	5	6
日付	4月16日	4月24日	5月15日	5月23日	7月23日	10月8日
人数	9	9	9	9	8	8
内容	・委嘱式準備 ・地区や区の活動、補助金について	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 ・保健補導員の活動について	・第1回全体研修会準備	・第1回全体研修会の反省 ・保健補導員の活動について ・地域づくりの会との情報交換	・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

回数	7	8	9	10	11
日付	10月28日	11月6日	1月15日	2月14日	3月16日
人数	9	9	9	7	9
内容	・第2回全体研修会の準備 ・理事会活動報告準備	・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	・第3回全体研修会の準備 ・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

事務局から依頼のあった下記の会議に委員として参加をしています。

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	吉池(和)・唐澤(北御牧)
東御市健康づくり推進協議会委員	2	健康保健課	上原(田中)・小林(滋野)
東御市介護保険運営協議会委員	1	福祉課	池田(滋野)
東御市地域福祉計画推進委員	1	福祉課	依田(祢津)
生活支援整備事業協議体委員	1	福祉課	小林(北御牧)
東御市国保運営協議会副会長	1	市民課	土屋(田中)
東御市民病院運営委員会委員	1	東御市民病院	飯島(和)
チャレンジデー実行委員	1	生涯学習課	吉池(和)
高地トレーニング施設誘致推進市民会議	1	生涯学習課	吉池(和)
(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	唐澤(北御牧)

(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	216
5月23日	講演会「おらほの地区の健康状況について」	総合福祉センター	197
10月28日	講演会「時間栄養学に沿った健康づくり」	総合福祉センター	154
2月14日	講演会「特定健診と結果の見方について」	総合福祉センター	188

(4) 市外等研修会参加

日付	内容	場所	人数
8月29日	第34回上小保健補導員等研究大会	上田文化会館	26
10月17日	第47回長野県保健補導員等研究大会	ホクト文化ホール	中止
11月10日	第23回上小さい歯の日フェスタ	サントミュージゼ	3
11月23日	第14回小県医師会健康フォーラム	セレスホール	2
11月18日	第37回上小地域健康のつどい	上田市医師会	2

(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	
	6月6日	調理実習	保健センター	22
	7月13日	湯の丸高原ウォーキング教室	湯の丸高原	22
	10月28日	保健補導員活動についてグループワーク	総合福祉センター	54
	2月4日	田中地区の健康な暮らしを考える学習会	中央公民館	35
	2月27日	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	
	6月12日 (AM)	食の学習と調理実習	保健センター	10
	6月12日 (PM)	湯の丸ウォーク	湯の丸高原	4
	10月28日	保健補導員活動についてグループワーク	総合福祉センター	19
	12月1日	スロージョギングと減塩学習会	滋野コミュニティセンター	24
	2月27日	役員会 (学習会予定だがコロナのため中止)	滋野コミュニティセンター	4
	3月23日	新旧引継ぎ会	総合福祉センター	4
柵津	5月下旬	特定健診受診勧奨及び受診券配布	各区	
	6月7日	調理実習	保健センター	7
	7月20日	湯の丸高原ウォーキング教室	湯の丸高原	2
	10月28日	保健補導員活動についてグループワーク	総合福祉センター	22
	11月2日	柵津地区ウォーキング教室	柵津公民館周辺	6
	1月27日	柵津地区の健康状況を学ぶ学習会	柵津公民館	15
	2月26日	新旧引継ぎ会	保健センター	24
和	5月下旬	特定健診受診勧奨及び受診券配布	各区	
	7月6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	15
	10月28日	保健補導員活動についてグループワーク	総合福祉センター	25
	11月17日	和地区の健康状況を学ぶ学習会・ウォーキング・試食会	和コミュニティセンター	16
	2月26日	新旧引継ぎ会	和コミュニティセンター	31
北御牧	5月下旬	特定健診受診勧奨及び受診券配布	各区	
	6月13日	調理実習	北御牧保健センター調理室	15
	8月31日	湯の丸高原ウォーキング教室	湯の丸高原	2
	10月10日	笑いヨガと栄養の話	北御牧公民館	15
	10月28日	保健補導員活動についてグループワーク	総合福祉センター	17
	3月6日	総会・新旧引継ぎ会	北御牧公民館	29

(6) 協力事業

- 5月 特定健診・がん検診受診のお勧め活動
- 7月・12月 市報とうみ「保健補導員だより」掲載
- 8～9月 胸部レントゲン検診補助
- 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

令和元年度から上田市が事務局を担当し、東御市からは吉池会長と唐澤副会長が役員として参加しました。

	日付	内容	場所	
研究大会	8月29日(木)	第34回上小保健補導員等研究大会	上田文化会館 大ホール	吉池
役員会	5月30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	吉池・唐澤
	2月20日(木)	第2回役員会及び研修会	ひとまちげんき・健康プラザうえだ	吉池・唐澤
代表者会議	5月30日(木)	第1回代表者会議	長和町保健福祉総合センター	吉池・唐澤
	8月6日(火)	第2回代表者会議	上田文化会館	吉池
	8月29日(木)	第3回役員会(研究大会)	上田文化会館	吉池
	2月20日(木)	第4回代表者会議	ひとまちげんき・健康プラザうえだ	吉池・唐澤
長野県保健補導員会等連絡協議会事業	6月11日(火)	代議員・支部事務担当者合同会議	長野県看護協会会館	上小正副会長
	7月17日(水)	市長村正副会長研修会	塩尻市文化会館	上小正副会長
	10月17日(木)	第47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	中止
	3月6日(金)	代議員・支部事務担当者合同会議	長野県看護協会会館	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15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

【令和元年度】 保健補導員会理事会の検討事項

平成 30 年度から引き続き理事会で「保健補導員の活動内容」について検討し、昨年度の反省から理事以外の保健補導員にも意見を聞いた。

(1) 理事会にて保健補導員の活動内容と名称について情報共有し意見交換する。

○意見交換の内容

- ・ 活動内容は①自分の健康づくり②家族と一緒に健康づくり③地域の人と一緒に健康づくりを行っていることを確認する。
- ・ 区によって活動内容に差があること、また活動内容と名称のイメージについて意見交換する。
- ・ 保健補導員が補導員活動を理解し名称について考えるために、5 地区に分かれた地区委員会で活動と名称についてグループワークを行い意見交換する。その後にアンケートを実施することとする。

(2) 理事会報告とグループワークによる意見交換とアンケートについて

- ・ 地区保健補導員会にて理事から、理事会で活動内容と名称について協議した内容を報告し、グループワークで意見を聞きその後にアンケートを実施する。

(3) 理事会にて意見交換・アンケートのまとめを行い、市へ要望

- ①健診受診の呼びかけ活動（特定健診受診券配布、各種健診申込書の配布と回収）が目立った活動だが、自分たちの健康づくりのため、他の活動を検討することが必要である。
- ②平成 19 年度に宣言された「健康づくり宣言」のとおり、市民 1 人 1 人が自分の健康を考えられるよう、市が行う事業に加え地区や区で健康づくりの活動を行うことが大切である。
- ③健康づくり活動は地区では地域づくり協議会に、区では区長に協力をいただきながら区民と共同で行うことが望ましい。
- ④健康づくり活動の引き継ぎを各区で行い、継続した活動が行えることが望ましい。
- ⑤自分たちの行っている健康づくりの活動を区民に知ってもらうため、情報発信することが望ましい。



このことから、①～⑤の活動を行うには活動内容と「保健補導員」から連想されるイメージが合っていない、健康づくり活動が連想される名称に変更されることが望ましいと意見が一致した。



- ・ 理事会の①～⑤の意見と今年度実施したアンケート結果を添付して市へ活動内容と名称について検討していただくよう要望する。

(4) アンケート結果について

令和元年10月28日実施 アンケート結果:137名回答 配布147人 回収率93.2%

保健補導員会理事会報告の内容について	回答 (人)	割合 (%)
よく理解できた	80	58.4
概ね理解できた	52	38.0
理解できなかった	3	2.2
未回答	2	1.4
合計	137	100

保健補導員の活動と名称は合っていると思いますか	回答 (人)	割合 (%)
合っている	17	12.4
合っていない	92	67.2
その他	16	11.7
未回答	12	8.7
合計	137	100

名称はどのようにしたらよいと思いますか	回答 (人)	割合 (%)
名称を変更したほうが良い	94	68.6
今のままで良い	21	15.3
その他	15	11.0
未回答	7	5.1
合計	137	100

<参考>

どのような名称であれば活動しやすいですか	回答 (人)	割合 (%)
健康づくり推進員	29	21.2
健康推進員	36	26.3
健康づくりサポーター	35	25.5
保健補導員	4	2.9
その他 (健康管理など)	20	14.6
未回答	15	10.9
合計 (延べ)	139	101.4

※複数回答有り

IX その他

1. 保健センター利用状況

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)		348	7,680	
母子保健	乳幼児健診	54	1,948	子+母 (保護者)
	乳児教室等	25	597	ママパパ、離乳食、
	健康相談等	113	1,239	健康相談、子育て相談他
成人保健	がん検診	19	912	胃がん、子宮頸がん、乳がん、肺がん
	J Aヘルス	2	138	健診、結果報告会
	健診結果報告会	15	165	特定健診等結果報告
	団体等集団検診	3	240	建設国保、協会けんぽ
	運動教室等	13	116	ACE、重症化予防、スロージョギング
精神保健	こころの相談	27	40	
	講座等	15	126	ゲートキーパー、フォロー
栄養指導室		43	575	補導員、食改、社協等
献血		2	66	受付者数
会議等		16	518	保健補導員会ほか
助産所とうみイベント		1	1,000	
北御牧保健センター (調理実習室)		14	154	生涯学習講座、料理教室等
合計		362	7,834	

2. 人間ドック補助金等助成状況

(単位：人)

区分 / 年度	H24	H25	H26	H27	H28	H29	H30	H31
①人間ドック (国保)	723	732	726	758	750	702	728	667
②脳ドック (国保)				4	2	9	4	5
③市内医療機関受診者	438	455	423	438	442	412	417	
④節目年齢	17	14	8	12	11	8	6	
⑤後期高齢者	118	147	141	164	171	213	224	250

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83人 受領委任払い584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 ④ 市内医療機関で受診した者への医療保険を問わず一律上限 2,500 円助成及び 40 歳、50 歳、60 歳の節目年齢の者への医療機関の指定を問わず上限 2,500 円助成は、平成 31 年度より廃止。

⑤ 後期高齢者：一律 10,000 円（内訳：償還払い 20 人 受領委任払い 230 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。

平成 31 年度は第 2 次健康づくり計画の中間年にあたることから、これまでの進捗状況を検証し、後期計画の策定に関するご意見をいただきました。

開催日	協議事項	出席 (委員 14 名中)
令和元年 7 月 10 日	(1)健康づくり計画の進捗状況について (2)健康づくり計画（後期計画）、自殺対策推進計画の策定について (3)東御市の健康課題について	9 名
令和元年 11 月 8 日	(1)健康づくり計画の中間評価について (2)健康づくり計画(後期計画)(案)について (3)自殺対策計画(案)について	12 名
令和元年 11 月 28 日	(1)健康づくり計画(後期計画)(案)について (2)自殺対策計画(案)について (3)両計画(案)パブリックコメントについて	12 名
令和 2 年 3 月 4 日	(1)第 2 次健康づくり計画(後期計画)(案)及び自殺対策計画(案)に係るパブリックコメントの状況について (2)パブリックコメント実施後の両計画(案)について	9 名

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＞ 実施場所	H30		H31	
	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	2	17	1	2
協力事業所（事業所数）	(10) 19	460	(10) 16	431
計	23	531	19	487

< 付録 >

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



1. 母子保健の状況資料編【健康とうみ】

1 妊娠中の状況

喫煙・飲酒率

年度	喫煙率(%)	飲酒率(%)
H30	3	0
H31	2.2	1.1

(新生児訪問時)

カウンセラー、精神科医師、診療内科に相談したことがある妊婦(人)

H30	14
H31	16

(妊婦訪問時)

困った時に相談する相手の状況(%)

年度	夫	実母	その他
H30	89.2	88	82.9
H31	94	91.3	94

(妊婦訪問時)

妊娠中に歯周病の悪化で早産や低体重児の出産リスクが高まることを知っている割合(%)

H30	64.8
H31	71.8

(妊娠届)

歯周病検診受診状況

年度	受診率(%)	歯周ポケットあり(人)	歯周ポケットなし(人)
H30	31.9	40	22
H31	34.2	52	23

(歯周病健診)

2 乳幼児期の状況

うつ傾向のある妊婦、子育てのことを相談できる人がいない産婦の割合(%)

年度	うつ傾向のある産婦	子育てのことを相談できる人がいない産婦
H30	9.4	4.9
H31	7.4	1.6

(新生児訪問時産後うつ質問票)

「ゆったりとした気分で子どもと過ごす時間がある」と回答した保護者の状況(%)

年度	4か月児健診	1歳6か月児健診	3歳児健診
H30	90.5	85.4	67.1
H31	90.1	80.9	71

(乳幼児健診問診表より)

経過観察が必要な児の割合(%)

年度	1歳6か月児健診	2歳児健診	3歳児健診
H30	51.6	19.6	20.2
H31	24.3	10.1	14.5

(乳幼児健診)

資料

新生児訪問後の要支援家庭の状況

年度	訪問数	要支援家庭数 (全体)	要支援児			要支援産婦			環境要因 支援
			人数	内容		人数	内容		
				体重	疾病等		不安等	体調・ 疾病等	
H30	232	110(47.4%)	46	22	31	63	47	27	26
H31	189	65(34.4%)	31	15	17	35	21	17	19

(新生児訪問)

1歳6か月児健診の経過観察の内容(%)

年度	課題不通過	ことば	身長・体重	母の育児不安・ メンタル
H30	42.8	9.3	6	3.3
H31	25.2	6.8	6.3	1.9

(乳幼児健診)

生活リズム

・1歳6か月児 (%)

年度	起床時間			就寝時間		
	7時前	7時台	8時以降	21時前	21時台	22時以降
H30	48.1	44	7.9	38	56	6
H31	51.9	42.7	4.9	32.5	56.8	10.2

(乳幼児健診)

・3歳児 (%)

年度	起床時間			就寝時間		
	7時前	7時台	8時以降	21時前	21時台	22時以降
H30	53.4	40.8	5.8	15.7	67.3	17
H31	53.5	40.5	6	15.5	66.5	18

(乳幼児健診)

「子育ては楽しい」と回答する保護者の割合(%)

年度	項目	4か月	10か月	1歳6か 月	2歳	3歳
H31	楽しい	81.2	78.3	79.6	76.1	55.5
	まあまあ	14.1	17.5	15.5	20.2	30.5
	大変	3.7	1.6	4.4	2.7	8
	不明	1	2.6	0.5	1	6

(乳幼児健診)

2. 特定健康診査、特定保健指導実施状況

◎ 平成31年度実施状況(推計)

1. 特定健診の対象者

人口	30,171人(H31.4.1現在)
国保加入者	6,781人(H31.3.31現在)
国保40～74歳(受診券作成数)	5,183人(H31.4.1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:H31年6月1日～令和2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	25	26	27	28	29	30	31
	特定健診の受診率	50%以上						
特定保健指導の実施率	50%以上	50%以上	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								

実績	年度	25	26	27	28	29	30	31
	特定健診の受診率	43.7%	44.0%	45.4%	44.5%	46.3%	46.1%	42.9%
特定保健指導の実施率 (終了率)	61.5%	59.1%	65.4%	65.0%	66.3%	53.1%	69.2%	

(H31年度は推計値)

4. 特定健診受診状況

(R2.5.29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)					対象者数	受診率 (%)
	健診	人間ドック等	情報提供		小計		
			医療機関	本人			
合計	1,336	641	77	196	2,250	5,248	42.9%

＜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	121	129	556	530	1,336

単位:人

男女別	男性	女性	特定健診受診者
受診者数	521	815	1,336

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(%)	39.03%	45.24%	44.16%	41.86%	45.87%	42.90%

◎ 平成31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	H27	H28	H29	H30	H31
	目標値(実施率)	60%	60%	60%	60%	60%
	実績	65.4%	65.0%	66.3%	53.1%	
	対象者数	344人	311人	315人	326人	
	実施者数	225人	202人	209人	173人	

健診受診者	対象者数(男)	1,139	1,075	1,071	1,019	
	対象者数(女)	1,378	1,299	1,340	1,312	
内臓脂肪症候群	男・該当者数(率)	351(30.8%)	303(28.2%)	329(30.7%)	303(29.7%)	
	女・該当者数(率)	138(10.0%)	148(11.4%)	152(11.3%)	132(10.1%)	
	該当者	489人	451人	481人	435人	
	率	19.4%	19.0%	20.0%	18.7%	
	男・予備群(率)	196(17.2%)	197(18.3%)	180(16.8%)	189(18.5%)	
	女・予備群(率)	75(5.4%)	69(5.3%)	85(6.3%)	93(7.1%)	
	予備群	271	266	265	282	
	率	10.8%	11.2%	11.0%	12.1%	
	内臓脂肪症候群の該当者の減少率	18.7%	20.0%	20.3%	21.6%	

(国保連合会法定報告データより)

2. 平成31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	51	29	21	1
	評価	29	15	13	1
支積極的	初回面接	2	1	1	0
	評価	0		1	0

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	144	11
	初回面接のみ		112
	評価のみ	137	105
支積極的	年度内終了者	32	0
	初回面接のみ		30
	評価のみ	14	12

(2) 自己負担金 なし

平成31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（R2. 5. 29現在）

	田中	滋野	祢津	和	北御牧	計	備考
保健補導員訪問	1,167	934	735	1,078	890	4,804	受診券配布訪問
地区担当保健師訪問、電話等	28	4	0	24	11	67	ローラー作戦
地区担当栄養士訪問、電話等	6	5	1	29	14	55	ローラー作戦
ハガキ	748	540	451	630	513	2,882	
委託保健師依頼	833	356	260	702	370	2,521	訪問・電話含む
合計	2,782	1,839	1,447	2,463	1,798	10,329	
(参考：H31. 推計受診率)	39.03%	45.24%	44.16%	41.86%	45.87%	42.9%	

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, 1, 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
- ・出前講座や地区保健補導員会での健診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)
- ・在宅保健師の会「しなのの会」依頼し、電話による受診勧奨、対象者の健診状態等について確認

(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

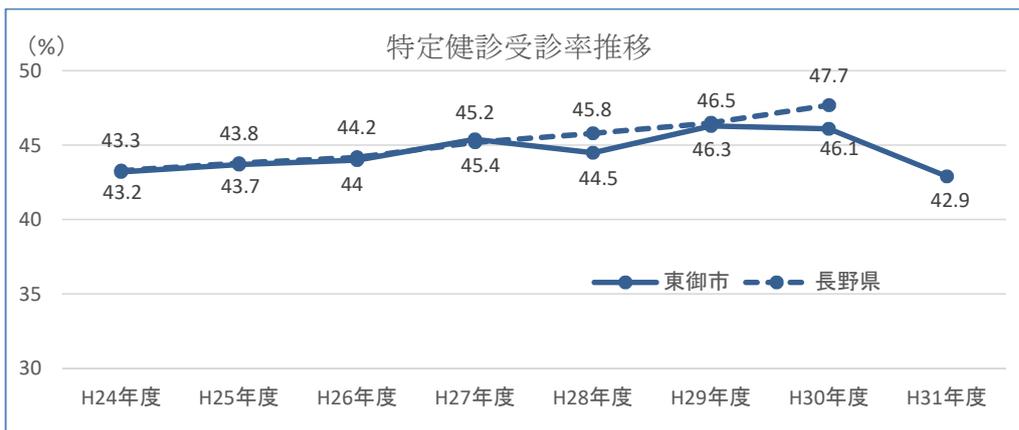
◎ 平成30年度実施実績

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	5,054	348,019	
特定健診受診者数	2,331	165,901	
(特定健診受診率)	46.1%	47.7%	37.9%

*資料：令和元年度国保保険者における特定健診等結果状況報告書



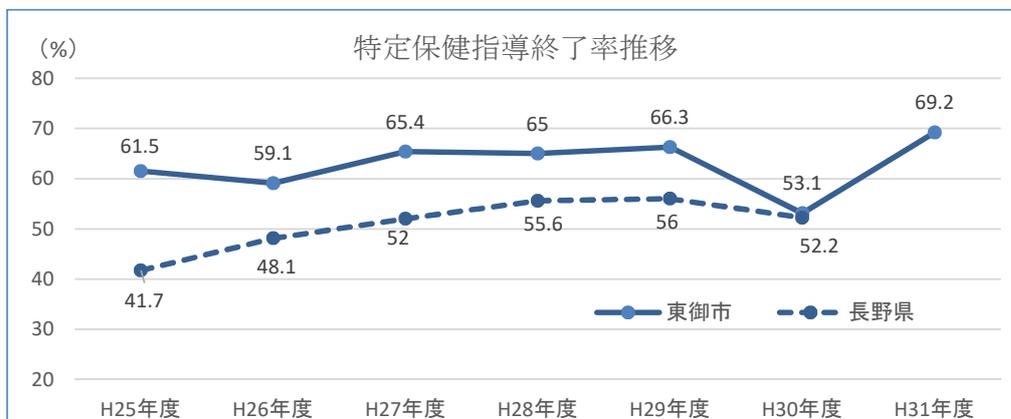
*平成31年度は推計値

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	326	18,665	
終了者数	173	9,746	
終了率	53.1%	52.2%	28.9%

*資料：令和元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31年度は推計値

3. 平成31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	40	
		ママパパクッキング	2	9	
		【乳幼児健診】	4ヶ月・10ヶ月・1歳6ヶ月・2歳・3歳児健診	54	974
		【離乳食教室】	ごっくん離乳食教室（満5ヶ月児対象）	11	142
		もぐもぐ離乳食教室（満7ヶ月児対象）	11	132	
	【母と子の健康相談】	乳児対象		97	
		幼児対象		26	
	【栄養指導・相談】	乳児対象		24	
		（うち電話）		14	
		（うち訪問）		2	
幼児対象			12		
	（うち電話）		8		
	（うち訪問）		4		
成人期の食育	【とうみACE教室】	ウエストサイズ物語《発症予防の教室》	2	13	
	【食生活改善推進協議会】	会員学習会・料理講習会	4	79	
	【出前講座】	田中地区保健補導員会	1	22	
		滋野地区保健補導員会	1	11	
		祢津地区保健補導員会	1	7	
		和地区保健補導員会	1	15	
		北御牧地区保健補導員会	2	30	
		東御市社会福祉協議会退職者の会総会	1	16	
		出場区保健補導員会	1	16	
		和地域づくりの会	1	35	
		農林年金受給者連盟	1	35	
		滋野地区保健補導員会	1	21	
		別府福祉運営委員会	1	15	
		県区保健補導員会	1	45	
		海善寺北保健補導員会	1	13	
		新屋区保健補導員会	1	15	
	小計		15	296	
【栄養指導・相談】	一般個別指導 20歳～64歳まで		6		
	（うち訪問件数）		0		
	65歳以上		42		
	（うち訪問件数）		2		
【特定保健指導の実施】	特定保健指導 動機づけ・積極的支援		159		
	（うち訪問件数）		29		
【保健指導】	情報提供（2次・詳細健診など）		207		
	（うち訪問件数）		2		
	医療と連携（CKD・DM・重症高血圧など）		86		
	（うち訪問件数）		29		
延べ合計			103	2,212	
推進体制	食育推進市民会議開催		1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		1回		

4. 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	No	内 容	延べ人数
4月14日	大石公民館	24	健康づくりウォーキング講座	100
6月3日	別府福祉運営委員会	25	からだ動かして、すっきり改善教室	17
7月7日	桜井区保健補導員会	25	からだ動かして、すっきり改善教室	20
7月31日	乙女平区保健補導員会	25	からだ動かして、すっきり改善教室	15
9月12日	東御市食生活改善推進協議会	25	からだ動かして、すっきり改善教室	20
9月27日	びよんびよんくらぶ	25	からだ動かして、すっきり改善教室	72
9月28日	城ノ前区保健補導員会	24	健康づくりウォーキング講座	24
10月8日	東御市青色申告会女性部	25	からだ動かして、すっきり改善教室	100
10月19日	常田区保健補導員会	24	健康づくりウォーキング講座	18
10月26日	原口保健補導員会	24	健康づくりウォーキング講座	24
11月2日	柵津地区保健補導員会	24	健康づくりウォーキング講座	23
11月3日	片羽区保健補導員会	24	健康づくりウォーキング講座	12
11月12日	海善寺北保健補導員会	25	からだ動かして、すっきり改善教室	13
11月16日	姫子沢地区保健補導員会	25	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	25	からだ動かして、すっきり改善教室	23
2月14日	東御市保健補導委員会	25	からだ動かして、すっきり改善教室	100
延べ合計				593

5. 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	H31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 32.5% 5歳児 15.8% (H31)	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 9.4% 女子 8.7% 中学生 男子 9.1% 女子 8.7% (H31)	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 1.2% 女子 1.3% 中学生 男子 4.7% 女子 4.1% (H31)	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 38.0% 40歳～69歳女性 17.6% (H31)	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 15.8% (H31)	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 86.9% 中学3年生 87.3% (H31)	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)	小学5年生 86.8% 中学2年生 86.5% (H31)	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)	43% (H30)	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)	39% (H30)	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)	62% (H30)	増加
(3) 身体活動の推進	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カ年の平均値)	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 39.5% 中学2年生 63.5% (H31)	増加
	1日当たりの平均歩行数	64歳以下 男性 6,184歩 女性 5,450歩 65歳以上 男性 5,296歩 女性 4,634歩 (H25)	64歳以下 男性 6,034歩 女性 5,320歩 65歳以上 男性 4,723歩 女性 3,884歩 (H30)	増加

	市の評価項目	計画策定時	H31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) 身体活動の推進	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)	男性 46.6% 女性 46.2% (H30)	増加	
	集団運動教室の参加者数	875人 (H26)	1,030人 (H31)	増加	
	要介護認定者の出現率	18.45% (H26)	15.87% (H31)	20%以下	
(4) 健康的な生活習慣の推進	3歳でむし歯のない幼児の割合	85.1% (H26)	89.5% (H31)	現状維持	
	5歳(年長)でむし歯のない幼児の割合	77.1% (H26)	76.1% (H31)	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 43.1% 女子 41.6% (H31)	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 8.8% 中学生 23.0% (H31)	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か年平均値)	53.9% (H24～H26の平均値)	61.9% (H31)	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	第5章1節 すこやか親子の推進へ			
	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)	/		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)	/		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 20.0% 女性 4.3% (H30)	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 9.6% 女性 6.7% (H30)	現状維持		
(5) こころの健康づくり	自殺死亡 標準化死亡比(5か年の平均値)	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)	73.6% (H30)	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)	男性 13.0% 女性 17.3% (H30年保健事業アンケート)	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)	男性 48.6% 女性 54.8% (H30保健事業アンケート)	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)	男性 76.4% 女性 77.0% (H30保健事業アンケート)	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)	45.7% (H30)	増加	
	こころの健康について不安がとともある者の割合	4.3% (H26)	9.0% (H30保健事業アンケート)	減少	

	市の評価項目	計画策定時	H31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)	46.1% (H30)	50%以上
	特定保健指導実施率	59.1% (H26)	53.1% (H30)	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 26.5% 女性 20.7% (H30)	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 6.7% 女性 5.7% (H30)	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 8.9% 女性 11.5% (H30)	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 29.7% 女性 10.1% (H30)	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 18.5% 女性 7.1% (H30)	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)	66.6% (H31)	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 0% 女性 33.3% (H31)	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 11.8% 女性 6.1% (H30)
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 0.2% (H30)	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)	2人 (H31)	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)	74.3% (H31)	100%

	市の評価項目	計画策定時	H31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% (H31)	増加の抑制
	妊娠11週以下での妊娠届出率	92.4% (H26)	96.1% (H31)	100%
	妊娠中の喫煙率	3.1% (H26)	2.2% (H31)	0%
	妊娠中の飲酒率	0.9% (H26)	1.1% (H31)	0%
	両親学級初産婦参加率	42.9% (H26)	36.0% (H31)	60%
	新生児訪問実施率	98.7% (H26)	96.4% (H31)	100%
	産後うつ傾向にある母親(EPDS 9点以上)の割合	15.0% (H26)	7.4% (H31)	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 96.0% 10か月 95.9% 1歳6か月児 94.5% 2歳児 89.5% 3歳児 98.0% (H31)	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 32.5% 早起き 51.9% 3歳 早寝 15.5% 早起き 53.5% (H31)	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 95.1% (H31)	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 96.6% (H31)	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)	1.6% (H31)	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 90.3% (H31)	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 93.7% (H31)	増加
(8) 感染症対策	BCG接種率	86.7% (H26)	87.2% (H31)	95%
	麻疹風しん混合ワクチン第1期予防接種率	74.1% (H26)	100.5% (H31)	95%
	麻疹風しん混合ワクチン第2期予防接種率	94.3% (H26)	93.5% (H31)	100%
	胸部レントゲン受診率	24% (H26)	31.6% (H31)	30%
	胸部レントゲン検診精密検査受診率	77.8% (H26)	79.5% (H31)	100%
保健の(9) 充実	保健補導員による受診勧奨世帯数	6,467世帯 (H26)	5,421世帯 (H31)	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

6. 第2次東御市健康づくり計画「健康とうみ21」後期計画評価項目

	市の評価項目	計画策定時	現状値(H31)	市の目標(R6)
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
	(補完的数値目標) 要介護認定者の出現率	18.45% (H26年度)		17.52%以下
基本方針 1 自らの健康は自らつくる				
(1) 適塩・適糖・適量の推進	全出生数中の低出生体重児の割合	健やか親子へ		
	肥満傾向(カウプ指数16.5以上)の幼児の割合	3歳児 17.4% (3歳児健診結果)	3歳児 32.5% (3歳児健診結果)	3歳児 23% 5歳児 16%
	肥満傾向の子どもの割合	5歳児 15.8% (保育係データ) (H26年度)	5歳児 15.8% (保育係データ) (H31年度)	
	やせ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年度学校保健統計調査)	小学生 男子 9.4% 女子 8.7% 中学生 男子 9.1% 女子 8.7% (H31年度学校保健統計調査)	小学生 男子 10% 女子 7.5% 中学生 男子 7.5% 女子 7.0%
	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年度学校保健統計調査)	小学生 男子 1.2% 女子 1.3% 中学生 男子 4.7% 女子 4.1% (H31年度学校保健統計調査)	小学生 男子 1.0% 女子 0.9% 中学生 男子 4.4% 女子 4.5%
	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年度特定健診・若年健診)	20歳～69歳男性 38.0% 40歳～69歳女性 17.6% (H31年度特定健診・若年健診)	20歳～69歳男性 28% 40歳～69歳女性 19%
	やせ(BMI18.5未満)の割合	20歳～39歳女性 21.2% (H26年度特定健診・若年健診)	20歳～39歳女性 15.8% (H31年度特定健診・若年健診)	20歳～39歳女性 20%以下
	高齢期(65歳以上)の低栄養傾向(BMI20以下)の割合		17.6% (H31年度国保特定健診、 後期高齢者健診)	22%以下
	「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年度保健事業アンケート)	39% (H30年保健事業アンケート)	42%以上
	「野菜をたべること」をいつも心がけている者の割合	66% (H25年度保健事業アンケート)	62% (H30年保健事業アンケート)	66%以上
(2) 身体活動の推進	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カ年の平均値)	小学5年生 34.9% 中学2年生 64.6% (全国体力・運動能力、運動習慣等調査 H24～26年度の平均値)	小学5年生 39.5% 中学2年生 63.5% (H31年度 全国体力・運動能力、 運動習慣等調査)	小学5年生 38%以上 中学2年生 65%以上
	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年度保健事業アンケート)	64歳以下 男性 6034歩 女性 5320歩 65歳以上 男性 4723歩 女性 3884歩 (H30年保健事業アンケート)	64歳以下 男性 6200歩以上 女性 5500歩以上 65歳以上 男性 5300歩 女性 4600歩
	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年度保健事業アンケート)	男性 46.6% 女性 46.2% (H30年保健事業アンケート)	男性 46%以上 女性 46%以上
	集団運動教室の参加者数	875人 (H26年度)	1,030人 (H31年度)	1,100人以上
	要介護認定者の出現率	18.45% (H26年度)	15.87% (H31年度)	⇒基本的な目標の補完的 数値目標へ

	市の評価項目	計画策定時	現状値(H31)	市の目標(R6)
基本方針 1 自らの健康は自らつくる				
(3) 健康的な生活習慣の推進	3歳でむし歯のない幼児の割合	85.1% (H26年度3歳児健診)	89.5% (H31年度3歳児健診)	90%
	5歳(年長)でむし歯のない幼児の割合	77.1% (H26年度保育係データ)	76.1% (H31年度保育係データ)	77%以上
	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年度学校保健統計調査)	男子 43.1% 女子 41.6% (H31年度学校保健統計調査)	70%
	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年度学校保健統計調査)	小学生 8.8% 中学生 23.0% (H31年度学校保健統計調査)	小学生 14%以下 中学生 23%以下
	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% (市歯周疾患健診) (H24～H26年度の平均値)	62.4% (市歯周病検診) (H29～31年度の平均値)	40%
	妊娠中の喫煙率	(8)すこやか親子へ		
	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 健康保健課アンケート)	—	中学1年 男子 0% 女子 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 健康保健課アンケート)	—	中学1年 男子 0% 女子 0%
	成人(40～74歳国保加入者)の喫煙率	男性 20.7% 女性 4.6% (H26年度特定健診)	男性 20.0% 女性 4.3% (H30年度特定健診)	男性 20%以下 女性 4%以下
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年度特定健診)	男性 9.6% 女性 6.7% (H30年度特定健診)	男性 9%以下 女性 5%以下	
(4) こころの健康づくり	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)	/	
	産後うつ傾向にある母親(EPDS9点以上)の割合	15.0% (平成26年度新生児訪問データ)	7.4% (平成31年度新生児訪問データ)	10%以下
	子育てについて相談できる友人や場がないと感じる親	3.7% (平成26年度新生児訪問データ)	1.6% (平成31年度新生児訪問データ)	4.5%以下
	睡眠の状況に満足している者の割合	80.1% (H26年度こころの健康づくりアンケート調査)	73.6% (H30 保健事業アンケート)	81.0%以上
	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年度こころの健康づくりアンケート調査)	男性 13.0% 女性 17.3% (H30 保健事業アンケート)	男性 13.7%以下 女性 17.0%以下
	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年度こころの健康づくりアンケート調査)	男性 48.6% 女性 54.8% (H30 保健事業アンケート)	男性 48.5%以下 女性 54.5%以下
	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年度こころの健康づくりアンケート調査)	男性 76.4% 女性 77.0% (H30 保健事業アンケート)	男性 78.0以上 女性 78.0以上
	ゲートキーパー人材育成講座修了者の、こころの相談に関わった者の割合	71% (H26年度ゲートキーパー教育後の活動に関する基礎調査)	45.7% (H30年度ゲートキーパー教育後の活動に関する基礎調査)	⇒「東御市自殺対策計画」に設定
	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年度こころの健康づくりアンケート調査)	9.0% (H30 保健事業アンケート)	9.0%以下

	市の評価項目	計画策定時	現状値(H31)	市の目標(R6)
基本方針 1 自らの健康は自らつくる				
(5) 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年度確定値)	46.1% (H30年度確定値)	50%以上
	特定保健指導実施率	59.1% (H26年度確定値)	53.1% (H30年度確定値)	66.3%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年度特定健診法定報告)	男性 26.5% 女性 20.7% (H30年度特定健診法定報告)	男性 43%以下 女性 38%以下
	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年度特定健診法定報告)	男性 6.7% 女性 5.7% (H30年度特定健診法定報告)	男性 4.3%以下 女性 2.9%以下
	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年度特定健診法定報告)	男性 8.9% 女性 11.5% (H30年度特定健診法定報告)	男性 7.5%以下 女性 10%以下
	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年度特定健診法定報告)	男性 29.7% 女性 10.1% (H30年度特定健診法定報告)	男性 30%以下 女性 10%以下
	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 6.5% (H25年度特定健診法定報告)	男性 18.5% 女性 7.1% (H30年度特定健診法定報告)	男性 15%以下 女性 6%以下
	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カ年の平均値)	43.5% (H23～H26年度の平均値)	66.7% (H31年度)	43%以下
	65歳未満の死亡者のうち、脳・心疾患原因による割合(4カ年平均)	男性 22.9% 女性 19.0% (H23～H26年の平均値)	男性 0% 女性 33.3% (H31年)	男性 22%以下 女性 19%以下
(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年度特定健診法定報告)	男性 11.8% 女性 6.1% (H30年度特定健診法定報告)	男性 12%以下 女性 5%以下
	HbA1c8.4%以上(40～74歳国保加入者)の割合	男性 1.3% 女性 0.5% (H25年度特定健診法定報告)	男性 0.6% 女性 0.2% (H30年度特定健診法定報告)	男性 1.3%以下 女性 0.5%以下
	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カ年の平均値)	3.3人 (H23～H26年度の平均値)	2.6人 (H27～H30年度の平均値)	2.0人以下
(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年度保健事業アンケート)	胃がん 52.3% 肺がん 58.4% 大腸がん 56.6% 子宮頸がん 55.0% 乳がん 36.6% 前立腺がん 43.7% (H30年保健事業アンケート)	胃がん63%以上 肺がん61%以上 大腸がん57%以上 子宮頸がん55.0%以上 乳がん50%以上
	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年度保健衛生)	74.3% (H30年度市保健衛生)	90%以上

	市の評価項目	計画策定時	現状値(H31)	市の目標(R6)
基本方針 2 食育の推進				
(6) 健全な食生活のための食育	朝食を食べている幼児の割合 (H30年度3歳児健診)		3歳児 100% (H31年度乳幼児健診)	3歳児 100%
	朝食を食べている園児の割合		5歳 95.1% (H31年度保育園調査)	5歳 98%以上
	朝食を園児と一緒に食べる保護者の割合		5歳 84.0% (H31年度保育園調査)	5歳 84.5%以上
	朝食を欠食する児童・生徒の割合		小学6年生 4.2% 中学3年生 3.4% (H31年度全国学力・学習状況調査)	小学6年生 4%以下 中学3年生 5%以下
	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年度学校栄養士会アンケート「児童生徒の食に関する実態調査」)	小学5年生 86.8% 中学2年生 86.5% (H31年度学校栄養士会アンケート「児童生徒の食に関する実態調査」)	小学5年生 90%以上 中学2年生 90%以上
	「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年度保健事業アンケート)	43% (H30年保健事業アンケート)	47%以上
基本方針 3 健康を支える環境づくり				
(8) 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年出生届より)	9.0% (H31年出生届より)	9.5%以下
	妊娠11週以下での妊娠届出率	92.4% (H26年度妊娠届より)	96.1% (H31年度妊娠届より)	95.5%以上
	妊娠中の喫煙率	3.1% (H26年度新生児訪問データ)	2.2% (H31年度新生児訪問データ)	0%
	妊娠中の飲酒率	0.9% (H26年度新生児訪問データ)	1.1% (H31年度新生児訪問データ)	0%
	両親学級初産婦参加率	42.9% (H26年度市保健衛生)	36.0% (H31年度市保健衛生)	50%以上
	妊婦訪問の実施率		92.8% (H31年度市保健衛生)	93%以上
	乳幼児家庭訪問(新生児訪問)実施率	98.7% (H26年度新生児訪問データ)	96.4% (H31年度新生児訪問データ)	98%以上
	産後うつ傾向にある母親(EPDS 9点以上)の割合	15.0% (H26年度新生児訪問データ)	7.4% (H31年度新生児訪問データ)	⇒(4)こころの健康づくりへ

	市の評価項目	計画策定時	現状値(H31)	市の目標(R6)
(8) すこやか親子の推進	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年度市保健衛生)	4か月 96.0% 10か月 95.9% 1歳6か月児 94.5% 2歳児 89.5% 3歳児 98.0% (H31年度)	4か月 97%以上 10か月 96%以上 1歳6か月児 98%以上 2歳児 94%以上 3歳児 98%以上
	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年度乳幼児健診)	1歳6か月 早寝 32.5% 早起き 51.9% 3歳 早寝 15.5% 早起き 53.5% (H31年度乳幼児健診)	1歳6か月 早寝 40%以上 早起き 50%以上 3歳 早寝 30%以上 早起き 55%以上
	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年度乳幼児健診)	1歳6か月 95.1% (H31年度乳幼児健診)	1歳6か月 94%以上
	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年度乳幼児健診)	1歳6か月 96.6% (H31年度乳幼児健診)	1歳6か月 97%以上
	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年度新生児訪問データ)	1.6% (H31年度新生児訪問データ)	⇒(4)こころの健康づくりへ
	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年度乳幼児健診)	1歳6か月 90.3% (H31年度乳幼児健診)	1歳6か月 95%以上
	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年度乳幼児健診)	1歳6か月 93.7% (H31年度乳幼児健診)	1歳6か月 97%以上
(9) 感染症対策	BCG接種率	86.7% (H26年度)	87.2% (H31年度)	95%以上
	麻疹風疹混合ワクチン第1期予防接種率	74.1% (H26年度保健衛生)	100.5% (H31年度)	95%以上
	麻疹風疹混合ワクチン第2期予防接種率	94.3% (H26年度保健衛生)	93.5% (H31年度)	100%
	胸部レントゲン受診率	24% (H26年度保健衛生)	31.6% (H31年度)	30%以上
	胸部レントゲン検診精密検査受診率	77.8% (H26年度保健衛生)	79.5% (H31年度)	100%
(10) 充実の地域保健の	保健補導員による受診勧奨世帯数	6,467世帯 (H26 各種検診申込書回収世帯数)	5,421世帯 (H31 各種検診申込書回収世帯数)	⇒地域で健康づくりに取り組む評価項目とするため設定しない
	保健補導員により地域ごとの健康づくり事業を実施している区		29区 (H31年度健康保健課調査)	29区以上
	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年度地域のつながりに関する基礎調査より)	81.9% (H30年保健事業アンケート)	82%以上

7. 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 (H31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)	11.7% 男性 0% 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)	2人 (H31年度)	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 (H31年度)	目標値	備考
特定健診受診率	44.5% (H28年度法定報告)	46.1% (H30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)	53.1% (H30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 18.7% (435人) 男性：29.7% 女性：10.1% 予備群 12.1% (282人) 男性：18.5% 女性：7.1% (H30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)	6.1% (143人) 男性：6.7% 女性：5.7% (H30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)	0.3% (8人) 男性：0.6% 女性：0.2% (H30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)	8.6% (201人) 男性：11.8% 女性：6.1% (H30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% (1,441人) 男性：63.8% 女性：60.3% (H30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% (421人) 男性：8.9% 女性：11.5% (H30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 31 年度東御市保健衛生

令和 2 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