

健康づくりの基本方針 「自らの健康は自らつくる」

「健康を支える環境づくり」

重点事業 新型コロナウイルス感染予防の推進及びワクチン接種の円滑な実施

健康づくりの重点事項

ア. 新型コロナウイルスワクチン接種

イ. 健康づくり計画第2次「健康とうみ21」の推進

- ①健康づくり講座（運動、健（検）診、こころの健康、食育等 動画の活用による周知）
- ②健康づくり出前講座（5地区単位の健康状況）
- ③健康づくり教室（各種健康づくり教室）

ウ. 特定健康診査・特定保健指導の充実

- ①データヘルス計画に基づき、生活習慣病の発症予防・重症化予防
- ②糖尿病性腎症重症化予防プログラムに基づく保健指導の実施
- ③東御市国民健康保険加入の方の特定健診受診率50%以上

エ. 切れ目ない母子保健の充実

- ①母子健康包括支援センターの充実（助産所とうみと連携した妊娠出産包括支援事業）
- ②妊娠から出産、子育てまで、機会を捉えた保健指導及び相談等の実施
- ③乳幼児の発育発達の確認・連携と、疾病、障がいの早期発見、早期支援

オ. 心の健康づくり事業の推進

- ①精神疾患について正しい知識の普及及び理解促進
- ②自殺予防、ひきこもり自立支援のためのこころの健康づくり
- ③ゲートキーパー育成等、地域での「気づき」「見守る」力の醸成
- ④自殺対策推進計画の推進

カ. 食育の推進

- ①健康づくり計画（食育推進計画）に基づき、市民が健全な心身を培い生活習慣病の予防及び改善に繋がる事業を推進
- ②糖に関する学習、適塩推進（県ACEプロジェクトと共に）
- ③ライフステージに応じて途切れることない食育の推進

キ. 健康づくり事業の実施

- ①プラス10ミニッツ事業及び健康マイレージ事業を実施
- ②動画（ステイヘルシー）の活用（健康づくり推進員による実践や啓発）
- ③ウォーキング教室の開催（ポールウォーキング、スロージョギング、インターバル速歩）
- ④とうみACE教室開催（運動、食事による生活習慣改善）
- ⑤高地環境を活用した健康づくり教室（湯の丸ウォーキング教室）

1. 生活習慣病予防事業

(1) 特定健診・特定保健指導の推進

特定健診・特定保健指導について市で定めた目標（①特定健診受診率 50%以上 ②特定保健指導実施率 50%）の達成に向け、次の事業を実施

ア. 健診未受診者への受診勧奨

- ① テーマルズ計画に基づき、未受診者に対し受診勧奨（電話かけ、ハガキによる勧奨等）
- ② 未受診者対策として、単年受診を連続受診、連続受診を継続受診にできるよう受診勧奨する
- ③ 健康づくり推進員活動の一環として「健診受診の声かけ」を位置づけ、健診の必要性を学ぶ学習会を開催。
- ④ 市報とうみやエフエムとうみなど、広報媒体を利用し、定期的に特定健診を PR
- ⑤ 各区に出向いての健診制度の周知や、巨峰の王国まつり等での健診 PR

イ. 受けやすい健診体制の整備

- ① 個別健診（6～1月）
- ② 集団健診（11～2月 JA との共催）

ウ. 保健指導の充実

特定保健指導の実施率の向上

糖尿病性腎症重症化予防プログラムに沿って、リスクの高い未受診者・受診中断者を医療につなげ、保健指導を実施（糖尿病管理台帳活用）

人工透析導入者の減少を図るため、慢性腎臓病(CKD)の発症・進行を予防
将来的に糖尿病等生活習慣病のハイリスク者に対して早期保健指導を実施

(2) 健診等の実施内容

ア. 健診項目

	項 目	対 象 年 齢	料 金
基本的な健診	特定健康診査（国保被保険者 課税）	40歳～74歳	1,000円
	特定健康診査（国保被保険者 非課税）		無料
	特定保健指導（国保被保険者）		無料
	健康診査（国保被保険者）	19歳～39歳	1,000円
	健康診査（被用者保険の被扶養者）	19歳～39歳	5,000円
	後期高齢者健康診査（後期高齢者医療被保険者）	75歳～	無料
	健康診査（生活保護世帯等）	19歳～	無料
がん検診	胃がんリスク検診ABC検診 （R3 オプション）	50. 55. 60. 65. 70. 75 歳	3,740円
	胃検診（バリウム検診）（検診車）	40～79歳	
	胃検診（胃カメラ検診）	50. 55. 60. 65. 70. 75歳	5,000円
	大腸がん検診（便潜血反応検査）	40歳～	600円
	子宮頸がん検診（個別）	20歳～（女性）	2,000円
	（検診車）		1,500円
	（検診車）46歳、50歳		1,000円
	乳がん検診（マンモグラフィ検査：個別）	40歳～偶数年齢（女性）	3,000円
	（検診車）		2,500円
（検診車）46歳、50歳	1,000円		

	肺がん検診（胸部低線量CT検査）（個別）	41歳～奇数年齢	5,000円
	（集団）		4,000円
他	胸部レントゲン検診	65歳～	無料
	歯周病検診	30, 40, 50, 60, 70歳	500円

イ. 人間ドック、脳ドック補助金

項目	対象年齢	補助上限額
国民健康保険加入者のみ 人間ドック補助金	40歳～74歳	健診 5,000円 日帰 15,000円 1泊2日 20,000円
脳ドック補助金 後期高齢者のみ	50. 55. 60. 65. 70歳	13,000円
人間ドック	75歳～	10,000円

2. 母子保健事業

(1) 母子健康手帳の発行

妊娠の届出のあった妊婦に母子健康手帳を発行し、妊産婦と胎児の健康管理に活用してもらう。併せて保健師が面談し、妊娠～出産～育児に関する相談、保健指導及び情報提供を行う。

(2) 妊婦の健康診査 産婦健康診査

母体及び胎児の健康の保持、出産時のリスク低減を図るとともに妊婦・産婦の経済的負担を軽減する。母子健康手帳発行時に受診券を交付。

- ①妊婦一般健康診査 …本健診14回分、追加検査5回分、超音波健診4回分を公費負担。
- ②歯周病検診 …妊娠期間中に1回の検診費用の一部を公費負担。自己負担額500円。
- ③産婦健康診査 …産後1か月の産婦の心身の状態や産後うつ予防

(3) 未熟児養育事業

出生から入院医療を必要とする未熟児に対して、養育に必要な医療費を扶助する（保護者の所得に応じた自己負担あり）。

児の発育経過について保健師がフォローし、必要に応じて福祉、子育て支援サービスへつなげる。

(4) 妊娠出産包括支援事業

①妊産婦相談訪問

妊婦を訪問し、保健師・助産師による相談、指導を行う。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、妊婦の心身の安定化と出産、子育てのリスク低減、乳幼児虐待の予防を図る。

②乳児家庭全戸訪問（新生児訪問）

生後3ヶ月までに乳児を全戸訪問。赤ちゃんの成長の確認、育児の方法についての助言指導、産後うつのスクリーニングを実施。乳幼児健診や各種教室、遊び場の紹介、予防接種等の案内。

③産後ケア事業

産褥期の心身不調及び育児不安解消のため、母子が助産所へショートステイ若しくは通所して必要なケアや支援を受ける。助産所とうみ、しのはら助産院へ委託して実施。

④母子健康相談

専門家による各種相談会を開催。

健康相談	週1回	保健師	発育の確認、健康や育児に関する相談、指導
栄養と歯の相談	月1回	栄養士・歯科衛生士	離乳食や栄養、歯に関する相談、指導
心理相談	月2～3回	心理発達相談員	子どもの発達に関する相談 障がいの早期発見、早期支援に資する
言語相談	月1～2回	言語聴覚士	
発達相談	月1回	小児精神科医	

(5) 乳幼児健康診査

乳幼児の発育発達の評価、疾病・障がいの早期発見、むし歯の早期発見、母親への育児相談、栄養指導、食育指導等。毎月（2歳児は隔月）実施。

健診対象	健診内容
4か月児	身体計測、発達チェック、育児相談、内科・整形外科(股関節)健診、栄養相談
10か月児	身体計測、発達チェック、育児相談、内科健診、栄養相談
1歳6か月児	身体計測、発達チェック、育児相談、内科・歯科健診、心理発達相談、栄養相談
2歳児	歯科健診、育児相談、栄養相談
3歳児	身体計測、発達チェック、育児相談、内科・歯科健診、視力、言語相談、栄養相談

(6) 各種教室、健康教育の実施

各教室とも専門家（助産師、栄養士等）による指導あり。

教室名	内容	開催時期等
もうすぐママパパ学級	妊娠、出産、育児の正しい知識を習得する。 ※父親・家族の参加も可能です。 ママとパパの食教室を別に開催とする。（3回/年）	年6学級 (奇数月)
離乳食教室 (5か月児、7か月児)	子どもの成長や発達に合わせた離乳食について、正しい情報や方法を学ぶ場	毎月各1回

(7) 不妊・不育症治療補助金

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するため、治療費の一部を助成。

対 象：保険適用外の治療費で、長野県が行う補助の対象とならないもの

補助率：1/2 以内（上限 20 万円/年（高額所得者は 10 万円/年）） 通算 5 年度まで補助

(8) その他

福祉課・子育て支援課・教育課の事業と連携

子育て支援課	要支援者の共有	保育園と定期的に情報交換 健診から子育て支援センター利用へのつなぎ
	発達支援事業紹介	発達を促す教室へのつなぎ
	養育支援訪問事業等	つわりや産後や間もない時期のヘルパー派遣事業の紹介。
	切れ目のない支援体制充実事業	関係課との情報共有、事業内容の検討
教育委員会	ネットリテラシーブックスタート	7ヶ月児の離乳食教室児に保護者に説明 10ヶ月児健診児に配布
福祉課		福祉サービスへの連携

3. 精神保健事業

(1) 相談事業

ア. こころの相談（予約制）

心の健康に不安を持つ人や家族のために、精神科医及び精神保健福祉士による相談の実施

イ. 心の健康相談

人権よろず相談に併せて、保健師とまいさぼ生活支援相談員による相談の実施

(2) 啓発事業

ア. 心の健康づくり講座

市民を対象にワークショップ形式のグループワークを開催

イ. 精神保健講演会

市内の事業者や市民を対象に、心の健康づくりについて普及・啓発

(3) 人材育成事業

ア. ゲートキーパー人材育成講座

自殺のサインに気づき、見守りや専門家につなげる役割を期待される人材（ゲートキーパー）を育成するため、知識やスキル及び感性を磨く場を提供

イ. ゲートキーパーフォロー教室

ゲートキーパー育成講座修了者の継続的な育成のため、スキルアップのほかメンタル面のフォローも含めた支援の実施

(4) 各種連携会議

ハイリスク者へのかかわりのあるスタッフによる事例検討を中心とした実務者会議や、地域の様々な分野の関係者による情報交換・連携

4. 食育推進事業

(1) 母子保健事業・成人保健事業における健康増進法に基づいた食育活動

ア. 乳幼児健診等での保健指導、特定保健指導

イ. 各種教室、健康教育の実施

(2) 食育の推進体制

ア. 食育推進市民会議

食育に関連のある組織や団体と行政が一体となり食環境の整備を含めた総合的な食育を推進。

イ. とうみ食育市民ネットワーク

食育に取り組む事業者や関心のある個人、教育や保育、行政その他の機関が一体となりネットワークを構築し、市民運動として食育推進に取り組む。

ウ. 栄養士連絡会

市内の栄養教諭、学校栄養食職員、庁内の栄養士が情報交換を行い、ライフステージを通じた一体的な食育の推進を図る。

エ. 啓発活動

広く市民が「食」へ関心を持つために講座や市報等で周知。

(3) 食のボランティア育成

地域ぐるみの食育活動支援体制を作るために、食生活改善推進協議会など、食育ボランティアの育成。

(4) 食品衛生の推進

食中毒予防の啓発。きのこ中毒防止展示会及び鑑別相談会を委託開催。

5. 健康づくり事業

(1) 健康づくり講演会

コロナ渦での実施可能な講演会の方法により健康づくり講演会を実施
(感染状況に応じてリモート開催)

(2) 5地区単位の健康状況学習会

5地区の健康づくり推進員会及び地域づくりの会が共催して実施

(3) 各種教室

教室名	内容	募集対象者
とうみ ACE 教室	運動と食事により生活習慣の改善	19歳以上
各区での教室・健康相談等	健康づくり推進員主催の健康教室を支援します。	市民

(4) 出前講座

各種運動、栄養、健診等メニューあり

(5) 広報活動

健康情報、市の健康状況等について、市報とうみ、ホームページ、公式ライン等にて掲載

(6) 関係機関との連携

(7) けんこうとうみプラス10 ミニッツ事業

ずくだすポイントキャンペーンの実施

(8) 健康づくり推進員活動育成支援

健康づくりのための学習として、講演会開催等
各地区・区の健康づくり推進員活動の支援

6. 予防接種事業

(1) 乳幼児・児童・生徒

(人数は延べ数)

種類	ロタ	B型肝炎	ヒブ・ 小児用肺炎球菌	四種混合 (単独不活化ポリオ)	BCG
接種 時期	6週～32週	2か月～ 1歳未満	2か月～ 5歳未満	3か月～ 7歳半	3か月～ 1歳未満
種類	麻しん 風しん	水痘	日本脳炎	二種混合(ジフテ リア、破傷風)	子宮頸がん (※)
接種 時期	1～2歳未満 5～7歳未満	1歳～ 3歳未満	3～7歳半 9～13歳未満	9歳以上～ 11歳以下	小学6年生 ～高校1年生

(※)積極的勧奨差し控え中

(2) 高齢者

種類	インフルエンザ	高齢者用肺炎球菌
対象者	接種日に65歳以上	65歳・70歳以上の5歳刻み年齢
接種期間	10月～1月末	通年
接種見込数	5,200人	1,110人
自己負担金	1,300円	2,000円

(3) 成人男性の風しん対策（平成31年4月～令和4年3月までの3年間限定）

原則個人負担なしで、抗体検査及び予防接種を実施する。

(4) 任意予防接種補助（新規）

骨髄移植等の治療で定期接種の免疫を消失した未成年者のワクチン再接種費用の一部を補助。

補助率…9/10 以内

7. 新型コロナウイルス感染症・予防接種

(1) 感染症対策本部

(2) 感染症予防啓発

(3) 新型コロナウイルスワクチン接種

8. その他の事業

(1) 献血推進

市内事業所の協力による献血推進（市の献血受入れ 8月、2月）