

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 妊娠期からの包括的な母子保健の推進
ライフステージを踏まえた生活習慣病予防等の健康づくりの推進

各事業の取組事項

1 切れ目ない母子保健の充実

- ・乳幼児健診、各種教室・相談による要フォロー者の的確な把握
- ・子どもサポートセンター、産科医療機関との連携による早期支援
- ・「すくすく♡TOMI」の利活用促進

2 特定健康診査・特定保健指導の充実

- ・健診受診率及び保健指導実施率の向上

3 健康づくり事業の推進

- ・高齢者の保健事業と介護予防の一体化事業の推進
- ・健康づくり推進員等との連携による健康づくり地域活動の実施
- ・信州ACEプロジェクトに沿った健康づくりの普及

4 心の健康づくり事業の推進

- ・「心の健康」に対する理解促進と相談体制の充実
- ・関係者との連携による重層的な支援

5 食育の推進

- ・ライフステージに応じた食育推進

6 感染症のまん延防止及び予防意識の醸成

- ・定期予防接種の接種促進
- ・感染症及び感染防止策に関する情報提供、普及啓発

7 健康づくり計画及び自殺対策計画の改定

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 データヘルス計画に基づき、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 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
- ④ 各地区へ健診制度の周知や、地域別の学習会等での健診 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 歳胃カメラ検査時に実施	3,740 円
	胃検診（バリウム検診）（検診車）	40～79 歳	1,500 円
	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）	（女性）20～29 歳毎年	2,000 円
	（検診車）	（女性）30 歳～偶数年齢	1,500 円
	乳がん検診（マンモグラフィ検査：個別）	（女性）40 歳～偶数年齢	3,000 円
	（検診車）		2,500 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※1	20、30、40、50、60、70 歳	500 円

※1 令和6年度より、実施医療機関を東御市内のみでなく、上田小県医師会へ拡充

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	50、55、60、65、70 歳	13,000 円
後期高齢者のみ人間ドック	75 歳～	10,000 円

ウ がん患者のアピアランスケア助成

がん治療による外見の変化を受けた方を対象に、就労や社会参加の促進、療養生活の質の維持・向上を図ることを目的として、医療用補整具の購入費用額の一部を助成する。

補助率：購入費用の 1/2（上限 2 万円×4 区分）

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・助産師が面談し、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。

電子母子手帳アプリ「母子モ」を導入。妊娠届のオンライン申請を開始。

(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 …基本健診 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 回の検診費用を公費負担。令和 5 年度から自己負担なし。

③産婦健康診査 …産後 2 週間・1 か月の産婦の心身の状態や産後うつ予防

④新生児聴覚検査 …対象児 1 人につき 1 回（初回検査のみ）上限 5,000 円を公費負担。

⑤低所得世帯の妊婦に対する初回産科受診料補助金…妊娠の判定を受けるために初めて医療機関を受診した費用について 1 回上限 10,000 円公費助成。

(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・助産師がフォローし、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伴走型相談支援及び出産・子育て応援給付金の一体的実施事業

面談等を通じた妊娠期から子育て期にかけての伴走型の相談支援を充実させるとともに、出産や育児に係る経済的負担の軽減を図る。

面談等後、出産応援給付金として 5 万円、子育て応援給付金として 5 万円を給付。

②妊産婦相談訪問

保健師・助産師が妊婦を訪問し、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。

③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。

④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（宿泊、通所）、しのはら助産院（通所）、信州上田医療センター（宿泊）、浅間南麓こもろ医療センター（宿泊）へ委託して実施。

「産後ママ助成券」利用後の自己負担額の半額程度を 5 回まで助成。

⑤相談事業

専門家による各種相談会を開催。

母と子の健康相談	週 1 回	保健師・助産師	発育の確認、健康や育児に関する相談、指導
	月 1 回	栄養士・ <u>歯科相談</u>	離乳食や栄養、歯科相談、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
言語相談	月 1～2 回	言語聴覚士	障がいの早期発見、早期支援に資する

(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+α）実施。

健診対象	健 診 内 容
4 か月児	身体計測、発達確認、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、発達確認、育児相談、内科健診、栄養相談、歯科相談
1 歳 6 か月児	身体計測、発達確認、育児相談、内科・歯科健診、心理発達相談、栄養相談、歯科相談
2 歳児	歯科健診、歯科相談、育児相談、栄養相談
3 歳児	身体計測、発達確認、育児相談、内科・歯科健診、視力、言語相談、栄養相談、歯科相談

(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。	年 6 回 (奇数月)
ママとパパの食教室	妊娠中の食事及び離乳食について学ぶ	年 3 回
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

補助率：1/2 以内（上限 20 万円） 通算 6 回まで補助

(8) その他

子ども家庭支援課、保育課、福祉課、文化・スポーツ振興課、地域づくり支援課の事業と連携

子ども家庭支援課	要支援者の共有	特定妊婦、要支援家庭の情報共有 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	つわりや産後間もない時期のヘルパー派遣事業の紹介 (子どもが18歳まで対象)
保育課		保育園との定期的な情報交換
福祉課		福祉サービスへの連携
文化・スポーツ 振興課	ブックスタート	10か月児健診時に絵本をプレゼント、乳幼児健診時読み聞かせ
地域づくり 支援課	ネットリテラシー	乳幼児健診時に配布

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、保健師とまいさば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 全3回開催（夜実施）

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 全4回（夜実施）

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 年1回

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) 高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施事業の推進

後期高齢者健診受診者への保健指導について福祉課と連携

(2) 健康づくり講演会

感染予防につとめ健康づくり講演会を実施

(3) 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

(4) 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

(5) 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

(6) 各種教室

教室名	内 容	募集対象者
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

(7) 出前講座

各種運動、栄養、健診等メニューあり

(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 五種混合	BCG
接種 時期	6週～32週	2か月～ 1歳未満	2か月～ 5歳未満	2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

- (※) 子宮頸がんは、平成 25 年から令和 3 年の積極的な勧奨の差し控え期間に接種機会を逃した方を対象にキャッチアップ接種を実施（令和 6 年度対象者は H9. 4. 2～H20. 4. 1 生まれの女性）今年度で終了予定。

(2) 高齢者

種類	インフルエンザ	高齢者用肺炎球菌	新型コロナウイルス
対象者	接種日に 65 歳以上	接種日に 65 歳	65 歳以上
接種期間	10 月～12 月末	66 歳の前日までの 1 年間	秋頃
接種見込数	6,200 人	120 人	5,700 人
自己負担金	1,300 円	2,000 円	未定

- (3) 成人男性の風しん対策（令和 4 年 4 月～令和 7 年 3 月までの 3 年間）今年度で終了予定
原則個人負担なしで、抗体検査及び予防接種を実施する。

7 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 5 月、9 月、2 月）

(2) 任意予防接種補助

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