

健康づくりの基本方針

「自らの健康は自らつくる」「健やかに育つ、育てる」「健康を守る、支える」

重点事業	<u>健やかに育つ、育てる母子保健の推進</u> <u>ライフコースアプローチを踏まえた健康づくりの推進</u>
------	---

各事業の取組事項

- 1 「自らの健康は自らつくる」意識の醸成と実践
 - (1) Action 健康づくり事業の推進
 - ・各種運動教室、出前講座の実施
 - ・高齢者の保健・介護予防一体化事業の推進
 - (2) Check 自分の健康状態を知り、改善する意識の醸成
 - ・特定健診受診率及び特定保健指導実施率の向上
 - ・がん検診、歯周病検診の受診促進
 - (3) Eat 健康的な食生活の啓発と普及促進
 - ・「減塩、食事量、栄養バランス」の啓発
 - ・関係団体との連携によるライフステージごとの食育推進
 - (4) 心の健康づくりと自殺の未然防止
 - ・「心の健康」に対する理解促進と相談体制の充実
 - ・自殺対策に係る周知と理解促進
- 2 人生の起点となる母子の健康の保持増進
 - ・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、助産所とうみとの連携による早期支援
 - ・将来の健康リスク回避のための啓発、保健指導
- 3 疾病予防と地域保健の推進
 - ・定期予防接種の着実な実施
 - ・新型インフルエンザ等対策行動計画の策定
 - ・感染症及び熱中症の予防に係る注意喚起と啓発
 - ・健康づくり推進員会地区活動の促進

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60%以上）の達成に向け、次のア～ウの事業を実施

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（訪問、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、12、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・高血圧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 ※日帰ドックについて 基本料金が3万円未満の場合、1/2が上限
脳ドック補助金	40、45、50、55、60、65、 70歳	13,000円
後期高齢者人間ドック	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が可能。

(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。

⑥1か月児健診…対象児（令和7年4月1日生まれ以降）1人につき1回公費負担。

(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) 妊婦のための支援給付事業

令和6年度までの「出産・子育て応援給付事業」から名称が変わり、法律に位置付けられた。

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、出産や育児にかかる経済的負担を軽減し、安心して出産・子育てをする環境を整えることを目的とする。

対象者は令和7年4月1日に妊婦または、令和7年4月1日以降に妊娠届出をする妊婦であり、流産等した方も対象となる。※令和7年3月31日までに出産した方は、従来の出産・子育て応援給付金の対象となる。

1回目の給付 …妊婦一人当たり5万円

2回目の給付 …胎児一人当たり5万円

(5) 妊娠等包括支援事業

令和6年度までの「伴走型支援事業」から名称が変わり、法律に位置付けられた。

①妊産婦相談訪問

妊産婦を訪問し、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、産後うつ等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（宿泊、通所）、しのはら助産院（通所、訪問）、花雪助産院（訪問）、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。

(6) 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・歯科相談	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 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	

(7) 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、発達確認、育児相談、小児科・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、小児科健診、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

(8) 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

(9) 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

(10) 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	乳幼児健診時に視聴

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 全 2 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
後期高齢者のフレイル予防、健診受診者への保健指導等について福祉課と連携
- (2) 健康づくり講演会
健康について正しい知識の啓発、市民の健康意識向上を目的に、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

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	麻疹 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

(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
主な対象者	接種日に65歳以上	接種日に65歳	接種日に65歳以上
接種期間	10月～12月末	66歳の前日までの1年間	10月～12月末
接種見込数	6,200人	120人	約1,500人
R6年度実績	5,376人	95人	2,698人
自己負担金	1,300円	2,000円	5,500円

種類	带状疱疹
対象者	65・70・75・80・85・90・95・100歳以上の方
接種期間	4月～翌3月末
接種見込数	2,100人
自己負担金	・生ワクチン 2,400円 ・組み換えワクチン 12,800円（2回分）

(3) その他

ア HPV ワクチン（子宮頸がん）キャッチアップ期間の延長

平成9年4月2日～平成21年4月1日生まれの女性で、令和7年3月31日までに1回以上接種した者は令和8年3月31日まで定期接種対象。

イ 成人男性の風しん対策（予防接種）（昭和37年4月2日～昭和54年4月1日生）

抗体検査は令和7年3月31日で終了。

予防接種は令和7年3月31日までに抗体検査をした者は、令和9年3月31日まで定期接種対象。

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