

令和 7 年度保健事業報告

- I 母子保健事業・・・P1～8
- II 生活習慣病健診等事業・P9～13
- III がん検診事業・・・P14～22
- IV 感染症対策事業・・・P23～26
- V 精神保健事業・自殺対策事業・・・P27～29
- VI 食育推進事業・・・P30～31
- VII 健康づくり事業・・・P32～42
- VIII その他・・・P43～44



東御市健康福祉部健康推進課

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母子手帳を交付しています。

内 容：保健師・助産師が安心・安全な妊娠出産に向けた保健指導・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サービスを紹介し、継続的な支援を行います。同時に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、新生児聴覚検査受検票、1 か月児健康診査受診票、産後ケア事業補助券を交付。

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	133 件	2 件	2 件	137 件
再交付等件数（事由：紛失、汚損）				2 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、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）	2,053 枚	1,598 回
追加検査（5 回）	729 枚	634 回
超音波検査（4 回）	578 枚	522 回
県外医療機関受診者		3 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を交付、市内及び上田小県歯科医師会所属歯科医で受診します。

年度	受診券発行	受診者数	備考（受診券発行のうち）
R5	168 枚	62 人	転入者 7 人
R6	134 枚	59 人	転入者 6 人
R7	146 枚	65 人	転入者 9 人

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か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。

年度	訪問(件)	来所(件)	電話(件)	合計(うち助産所への委託数)(件)
R5	126	15	12	153 (91 うち妊婦 90 産婦 1)
R6	119	6	5	130 (78)
R7	98	16	7	121 (60)

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・助産師と母親、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

※転入者は対象人数に含まない。

区 分	対象者(人)	参加者数(人)	参加率	
				(前年)
妊 婦	137	36	26.2%	24.6%
うち初産婦	58	32	55.1%	50.0%
家 族	—	35	—	—

もうすぐママパパ学級

内 容：年間6講座開催

スタッフ：保健師、助産師、保育士

主 な 内 容

<妊娠・産後の生活を快適に過ごすために>

- ・妊娠中の生活、異常と対策
- ・分娩の経過
- ・産後の心身の変化
- ・沐浴方法(デモンストレーション、体験)

ママとパパの食教室 3回開催 参加者数 33人(内家族 14人)

<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
- ・妊娠中に必要な栄養素について
- ・離乳食について

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るため、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

目 的：産後2週間・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、産後うつの予防を図ります。

内 容：健康診査2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（2回）	303 枚	261 回
県外医療機関受診者		2 回

8 新生児聴覚検査

目 的：新生児の聴覚異常の早期発見・早期支援及び子育て家庭の経済的負担の軽減を図ります。

内 容：初回検査を上限 5,000 円公費負担。県外医療機関受診者は償還払いにより補助。

検査	受検票発行数	年度中受診数
新生児聴覚検査	148 枚	125 回
県外医療機関受診者		2 回

9 1 か月児健康診査

目 的：疾病及び異常を早期発見し、適切な指導を行うとともに、養育者への助言を行い、乳児の健康の保持及び増進を図る。

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	受診票発行数	年度中受診数
1 か月児健康診査	153 枚	116 回
県外医療機関受診者		1 回

10 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)を実施しています。

年度	訪問数		産科医療機関等からの 連絡票（対訪問数割合）	他市からの 依頼
		（うち他市へ依頼）		
R 5	164	(2)	26 (15.9%)	10
R 6	155	(2)	41 (26.4%)	11
R 7	132	(1)	28 (21.2%)	2

11 産後ケア事業

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、訪問し、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
R 5	宿泊	13 人	36 泊
	通所	86 人	延べ 217 回
R 6	宿泊	27 人	100 泊
	通所	73 人	延べ 183 回
R 7	宿泊	11 人	48 泊
	通所	64 人	延べ 162 回
	訪問	3 人	延べ 4 回

12 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）
R 5	2	2	209,890
R 6	7	16	1,643,310
R 7	5	11	1,211,129

13 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回対象月齢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、ネットリテラシー
10か月児健診	問診、小児科診察、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、ネットリテラシー
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、青少年係職員

実施状況：

＜小児科・整形外科・内科＞

R8.4.17現在

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	5	157	153	97.5	25	16.3	2	1.3	50.0
	6	167	165	98.8	26	15.8	3	1.8	66.7
	7	130	130	100.0	19	14.6	1	0.8	100.0
10か月児	5	175	174	99.4	35	20.1	4	2.3	100.0
	6	160	157	98.1	17	10.8	2	1.3	100.0
	7	142	140	98.6	23	16.4	0	—	—
1歳6か月児	5	175	175	100.0	50	28.6	2	1.1	50.0
	6	150	150	100.0	32	21.3	0	—	—
	7	168	171	101.8	41	24.0	2	1.2	100.0
3歳児	5	216	216	100.0	58	26.9	25	11.6	88.0
	6	192	192	100.0	42	21.9	37	19.3	100.0
	7	154	154	100.0	38	24.7	36	23.4	86.1

・所見、精密検査の数字は実数

・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	5	175	175	100.0	0.0	100.0
	6	150	150	100.0	1.3	98.7
	7	168	171	101.8	0.0	100.0
2歳児歯科	5	187	165	88.2	0.6	99.4
	6	155	140	90.3	1.4	98.6
	7	167	148	88.6	2.0	98.0
3歳児	5	216	216	100.0	7.4	92.6
	6	192	192	100.0	4.7	95.3
	7	154	154	100.0	5.2	94.8

14 離乳食教室

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 : あそびの紹介・離乳食の進め方と試食・個別相談等

スタッフ：保健師・助産師・栄養士

年度	教室区分（対象児）	対象者 （人）	参加者 （人）	率(%)	回数
R 5	ごっくん（満5か月児）	166	111	66.9	12回開催
	もぐもぐ（満7か月児）	170	106	62.4	
R 6	ごっくん（満5か月児）	165	119	72.1	12回開催
	もぐもぐ（満7か月児）	156	113	72.4	
R 7	ごっくん（満5か月児）	127	72	56.7	12回開催
	もぐもぐ（満7か月児）	132	79	59.8	

15 相談事業（健康相談・心理相談・言語相談）

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 助産師	計測、発育・発達全般	毎週火曜日 計 49 回	乳児：延 333 人 幼児：延 267 人
母と子の 健康相談	管理栄養士・ 歯科衛生士	栄養相談・歯科相談	第 2 火曜日 計 12 回	栄養相談：延 111 人 歯科相談：延 37 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 20 回	延 41 人
言語相談	言語聴覚士	ことばに関する相談	計 23 回	延 39 人

16 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×通算 6 回）（R 8.3 月末現在）

年度	相談	不妊			不育症			補助額 (円)
		交付延 (件)	交付実 (人)	うち新規 (人)	交付延 (件)	交付実 (人)	うち新規 (人)	
R 5	13	13	7	4	1	1	1	2,305,946
R 6	14	9	7	5	0	0	0	1,682,665
R 7	9	5	4	1	1	1	1	929,694
令和7年度補助金交付した方のうち妊娠した人数 不妊：3人、不育：0人								

17 切れ目ない支援の実施

(1) 関係者会議の開催・出席

- ア 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・花雪助産院）の職員と、妊娠期の母子を支える関係者が事業検討や連携を図るための話し合いを年3回実施。
- イ 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月1回実施。
- ウ 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、市内公立5園にて実施。
- エ 関係各課の会議への出席
子ども家庭支援課 要保護児童対策協議会、子どもサポートセンター運営委員会、子育て審議会等

(2) 研修会の開催

- ア 母子保健従事者会議：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。参加者数27人
- イ 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）

- ア 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・新生児等連絡箋あり対応者：46人
- イ 医ケア等医療・福祉関係フォロー
- ウ 子ども家庭支援課・福祉課・学校保健等の個別支援会議

(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、子ども家庭支援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 31人

（内訳：身体的虐待7人・心理的虐待7人・ネグレクト4人・養護18人（重複あり））

(6) 妊婦のための支援給付・妊婦等包括相談支援事業および出産・子育て応援給付金及び伴走型相談支援の経過措置

妊娠期から面談を通じて出産・子育ての相談に応じ、様々なニーズに即した必要な支援につなぐ伴走型の相談支援の充実を図るとともに、妊婦のための支援給付による経済的支援を組み合わせ実施します。

令和4年度補正予算から始まった「出産・子育て応援交付金事業」を令和7年度から法律に基づく「妊婦のための支援給付・妊婦等包括相談支援事業」として実施。

	支給時期	R 6 支給件数	R 7 支給件数
出産応援給付金	妊娠届出時	延べ 133 人	0 人
子育て応援給付金	出生後の乳児家庭訪問時	延べ 155 人	18 人

妊婦のための 支援給付	支給時期	R7 支給件数
	1 回目	148 人
	2 回目	128 人

流産・死産等 11 名（1 回目、2 回目とともに給付）含む

(7) 低所得の妊婦に対する初回産科受診料支援事業

低所得の妊婦の経済的負担の軽減を図るとともに、状況を継続的に把握し、必要な支援につなげるため、初回産科受診料の助成を行う。

R 5 支給件数	R 6 支給件数	R 7 支給件数
3 人	1 人	0 人

Ⅱ 生活習慣病健診等事業

1 特定健康診査・後期高齢者健康診査・健康診査

特定健康診査（以下、特定健診）は、平成20年4月から、高齢者の医療の確保に関する法律第20条により実施するもので、市が40歳～74歳の国民健康保険加入者を対象として、メタボリックシンドロームに着目した生活習慣病予防のための健康診査を毎年度計画的に実施するものです。

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

（１）健診の種類と受診状況（いずれもR8.5.31現在の受診確認状況）

- ・特定健診（40～74歳東御市国保加入者） **1,725人**

（特定健診1,168人：個別846+JAヘルス322、人間ドック557人：受領委任465+補助金92）

- ・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） **1,114人**

（後期高齢者健診729人：個別618+JAヘルス111 人間ドック385人：受領委任356+補助金29）

- ・健康診査（19～39歳の申込者） **123人**（国保56人・国保以外67人）

- ・健康診査（被生活保護世帯で申込者） **5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。

- ・特定健診受診券発行件数 3,468件（再発行件数：18件、追加発行件数：87件）
- ・後期高齢者健診受診券発行件数 1,308件（再発行件数：2件、追加発行件数：50件）
- ・健康診査受診券発行件数 610件（再発行件数：3件、追加発行件数：25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
R 5	342人	91人	16人
R 6	337人	99人	17人
R 7	322人	111人	27人

実施日	場所	実施日	場所
11月11日、12日	ラ・ヴェリテ	令和8年2月4日	和コミュニティセンター
11月13日、14日	保健センター	令和8年2月5日	滋野コミュニティセンター
12月12日	北御牧公民館		

③ 詳細健診：心電図（受診者数202人）、眼底検査（受診者数99人）

④ 二次健診：糖負荷検査（受診者数/対象者数 0人/25人） 頸動脈エコー検査（受診者数/対象者数 2人/18人）

*詳細健診は、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。

(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：167名

2 特定保健指導・保健指導

特定保健指導は、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）がある方を対象としています。リスクの個数により動機付け支援と積極的支援に階層化し、保健指導を行っています。

保健指導内容は、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。

(1) 特定保健指導

保健師・管理栄養士が、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42人のうち36人に面接実施

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142人のうち117人面接実施

対象：腹囲＋リスク 1 つ、腹囲正常でもBMI25以上＋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（前年度初回面接実施者）：

積極的支援：対象者35人のうち15人に面接実施

動機づけ支援：対象者88人のうち54人に面接実施

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、初回面接実施後 3 ヶ月以上経過後に、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

① 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。

② 健康診査受診者への保健指導

若い世代からの生活習慣病予防を図るため、特定保健指導の階層化に準じて階層化を行い、保健指導を実施しました。

○動機づけ支援相当対象者

対象者	2 人
保健指導実施者数	2 人

○積極的支援相当対象者

対象者	6 人
保健指導実施者数	5 人

③ 後期高齢者健診受診者への保健指導

後期高齢者健診受診者のうち高血圧Ⅰ度以上や前回健診より体重が2～3kg以上減少のあった者に保健指導を実施しました。面接：19名 訪問：3名 電話：251名

3 重症化予防事業

生活習慣病重症化による合併症の発症・重症化の抑制を目指し、糖尿病性腎症重症化予防・虚血性心疾患重症化予防・脳血管疾患重症化予防等に取り組んでいます。

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、継続的に保健指導を実施しています。

<事業内容>

(1) 糖尿病性腎症重症化予防

糖尿病性腎症重症化予防プログラムに基づき、HbA1c6.5%以上で未治療・糖尿病治療中でコントロール不良を基準として、国が推奨しているFBRツールや健診データで対象者を抽出しています。腎機能、尿蛋白、HbA1cの前年度の検査結果をもとにリスクが高い者に訪問・電話等で糖尿病の治療状況を確認する等、保健指導を実施しました。

○HbA1c6.5%以上で未治療

対象者	21 人
保健指導実施者数	8 人

○糖尿病治療中でHbA1c7.0%以上

対象者	17 人
保健指導実施者数	10 人

○FBRツールによる受診勧奨者及び保健指導対象者

対象者	271 人
保健指導実施者数	262 人

(2) 脳血管疾患重症化予防

高血圧は、脳血管疾患において、最も重要な危険因子とされています。全国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、高血圧者に保健指導を行っています。

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。

対象者数	50 人
保健指導実施者数	33 人

(3) 慢性腎臓病(CKD) 予防

たんぱく尿や腎機能低下の状態であるCKDは、放置すると腎不全や人工透析に移行します。毎年の健診等で変化を確認していくことが重要であることを啓発する等、腎機能低下を予防するよう保健指導を実施しました。

○eGFR60未満または尿たんぱく(+)以上

対象者	53 人
保健指導実施者数	24 人

(4) その他重症化予防

全国及び県と比較して東御市の心疾患による死亡が多いことから、脂質異常に該当する者に保健指導を行いました。

○LDLコレステロール180mg/dL以上で未治療者

対象者	14 人
保健指導実施者数	8 人

4 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。
- ・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2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確認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。
- ・各地区の受診勧奨計画を作成し、健康づくり推進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。

(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。

5 第3期データヘルス計画(令和6年度～令和11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3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)

6 高齢者の保健事業と介護予防等の一体的実施事業

高齢者の医療の確保に関する法律第125条の2第1項の規定により、長野県後期高齢者医療広域連合の広域計画に基づき委託を受けて、法第125条第1項に規定する高齢者保健事業を実施するに当たり、東御市の高齢者が抱える健康課題に適切に対応し、効果的かつ効率的な実施を図る観点から、国民健康保険保健事業及び介護保険地域支援事業、後期高齢者の保健事業との一体的実施を行いました。

(1) 全体会議(5月8日、令和8年2月16日)

年2回(参集:みまき福祉会、身体教育医学研究所、市民課、福祉課、健康推進課)

(2) 高齢者に対する個別的支援(ハイリスクアプローチ)

管理栄養士、保健師による保健指導 【低栄養】15人【重症化予防(糖尿病性腎症)】23人
【重症化予防(その他)】10人 【服薬(多剤)】6人 【健康状態不明者】22人
歯科衛生士による個別相談・指導 6人

(3) 通いの場等への積極的な関与等(ポピュレーションアプローチ)

①健康教育・健康相談 ②フレイル状態の把握 ③気軽に相談が行える環境づくり
市内49箇所においてフォロー教室含め累計80回実施、延べ1,201人参加。

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7年度中に20・30・40・50・60・70歳になる市民 対象者2,071名
- 検診料金 500円
- 実施期間 令和7年5月1日から令和8年2月28日まで
- 実施医療機関 上小歯科医師会所属指定歯科医療機関
- 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)

	R3年度	R4年度	R5年度	R6年度	R7年度
男	43	39	50	49	38
女	77	73	54	68	54
合計	120	112	104	117	92
対象者	1,830	1,832	1,758	2,023	2,071
受診率	6.6%	6.1%	5.9%	5.8%	4.4%

(3) 令和7年度検診結果

(人)

(人)

年齢	性別	受診者	対象者	受診率 (%)	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
20歳	男	2	121	1.7%	0	0	2	0	1	0
	女	5	113	4.4%	0	1	4	0	2	0
30歳	男	4	149	2.7%	0	0	4	0	4	3
	女	1	95	1.1%	0	1	0	0	1	0
40歳	男	4	205	2.0%	0	0	4	0	3	2
	女	12	158	7.6%	2	2	8	0	11	5
50歳	男	6	238	2.5%	0	1	5	1	6	4
	女	8	197	4.1%	0	2	6	0	8	1
60歳	男	8	186	4.3%	1	0	7	0	7	7
	女	10	175	5.7%	0	1	9	0	10	5
70歳	男	14	203	6.9%	0	1	13	0	14	8
	女	18	231	7.8%	2	3	13	2	15	4
合計	男	38	1,102	3.4%	1	2	35	1	35	24
	女	54	969	5.6%	4	10	40	2	47	15
総計		92	2,071	4.4%	5	12	75	3	82	39

令和6年度より対象者に年度20歳が追加となりました。

対象者2,071人のうち、受診者は92人で受診率は4.4%と低い状況です。年齢・性別でみると、70歳女性の受診率が7.8%と一番高い受診率でした。

検診結果は、異常なしが受診者の5.4%と低く、精密検査が必要な受診者は81%でした。歯肉の状況は、進行した歯周炎が受診者の42%を占めています。

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 胃がん検診

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ています。

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検査は、令和3年度より胃内視鏡検査を行う際のオプション検査としました。

胃内視鏡検診運営委員会（仮称）準備会は、新たな情報共有内容がないため開催しませんでした。

（1）実施方法

ア 胃バリウム検査（集団）

○対象者：東御市内に住所を有し、年度内に40-79歳になる者

○申込者数：638人

○料金：1,500円

○期間：令和7年7月11日、28日、8月7日、9月26日、10月2日、11月17日、
令和8年1月19日、2月18日

○場所：市保健センター

[検診実施結果]

単位：人

年齢	性別	受診者数	要精密 検査者数	要精密検査 受診者数	精検受診者の結果内訳				未受診者
					異常なし	胃がん	胃がん疑い	その他	
40-44	男	11	1	1	0	0	0	1	0
	女	23	1	0	0	0	0	0	1
45-49	男	13	1	0	0	0	0	0	1
	女	21	1	0	0	0	0	0	1
50-54	男	11	1	1	0	0	0	1	0
	女	31	1	1	0	0	0	1	0
55-59	男	17	0	0	0	0	0	0	0
	女	18	0	0	0	0	0	0	0
60-64	男	20	2	2	0	0	0	2	0
	女	25	1	1	0	0	0	1	0
65-69	男	30	3	3	1	0	0	2	0
	女	31	1	1	0	0	0	1	0
70-74	男	35	4	3	1	0	0	2	1
	女	32	5	5	0	0	0	5	0
75-79	男	39	6	4	0	0	0	4	2
	女	32	1	1	1	0	0	0	0
合計	男	176	18	14	2	0	0	12	4
	女	213	11	9	1	0	0	8	2
総計		389	29	23	3	0	0	20	6

イ 胃カメラ検査（個別）

○対象者：東御市内に住所を有し年度内に50、55、60、65、70、75歳に達する者

○申込者数：152人

○料金：5,000円

○期間：令和7年6月1日～令和8年3月31日

○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	要精密 検査者数	要精密検査 受診者数	精検受診者の結果内訳				未受診者
					異常なし	胃がん	胃がん疑い	その他	
50	男	4	0	0	0	0	0	0	0
	女	5	0	0	0	0	0	0	0
55	男	4	0	0	0	0	0	0	0
	女	4	0	0	0	0	0	0	0
60	男	1	0	0	0	0	0	0	0
	女	8	1	0	0	0	0	0	1
65	男	3	0	0	0	0	0	0	0
	女	3	0	0	0	0	0	0	0
70	男	6	0	0	0	0	0	0	0
	女	5	0	0	0	0	0	0	0
75	男	6	1	1	0	0	0	1	0
	女	4	1	0	0	0	0	0	1
合計	男	24	1	1	0	0	0	1	0
	女	29	2	0	0	0	0	0	2
総計		53	3	1	0	0	0	1	2

（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。

要精密 検査者数	精密検査 受診者数	精検 受診率
32	24	75.0%

※令和8年5月現在の精密検査結果返却分までの集計結果による

2 大腸がん検診

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

（1）実施方法

- 対象者：東御市内に住所を有し、年度内に40歳以上となる者
- 申込者数：2,295人
- 料金：600円
- 期間：令和7年6月1日～令和8年1月31日
- 場所：市内指定医療機関

ア 受診者と精密検査結果の年次推移

単位：人

	受診者数	要精密検査者数	要精密検査受診者数	精検受診者の結果内訳					未受診者
				異常なし	大腸がん	大腸がん疑い	腺腫	その他	
R3	1,241	84	60	15	4	41			24
R4	1,036	53	42	6	2	34			11
R5	1,192	51	39	5	3	31			12
R6	1,115	61	43	17	3	23			18
R7	1,142	76	53	14	2	0	19	18	23

※R7より国へ提出する「地域保健・健康増進事業報告」の統計に合わせ、項目を変更した。

[検診実施結果]

単位：人

年齢	性別	受診者数	要精密検査者数	要精密検査受診者数	精検受診者の結果内訳					未受診者
					異常なし	大腸がん	大腸がん疑い	腺腫	その他	
40-44	男	11	0	0	0	0	0	0	0	0
	女	32	2	2	2	0	0	0	0	0
45-49	男	11	1	0	0	0	0	0	0	1
	女	36	4	4	1	0	0	1	2	0
50-54	男	19	3	2	0	0	0	2	0	1
	女	56	4	2	1	0	0	1	0	2
55-59	男	19	0	0	0	0	0	0	0	0
	女	48	0	0	0	0	0	0	0	0
60-64	男	29	0	0	0	0	0	0	0	0
	女	71	4	3	1	0	0	1	1	1
65-69	男	51	3	3	0	1	0	0	2	0
	女	104	5	5	3	0	0	0	2	0
70-74	男	90	12	6	0	0	0	2	4	6
	女	145	5	3	0	0	0	1	2	2
75-79	男	90	12	10	1	1	0	5	3	2
	女	139	7	6	3	0	0	3	0	1
80以上	男	77	7	3	2	0	0	1	0	4
	女	114	7	4	0	0	0	2	2	3
合計	男	397	38	24	3	2	0	10	9	14
	女	745	38	29	11	0	0	9	9	9
総計		1,142	76	53	14	2	0	19	18	23

（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。

要精密検査者数	精密検査受診者数	精検受診率
76	53	69.7%

※令和8年5月現在の精密検査結果返却分までの集計結果による

3 肺がん検診（胸部低線量CT検査）

胸部低線量CT検査は、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見つけることができる精度の高い検診です。

平成31年度から集団検診はJ A厚生連 鹿教湯三才山病院リハビリテーションセンター 鹿教湯病院の検診車による検診を導入しています。

（1）実施方法

○対象者：東御市内に住所を有し、年度内に41歳以上の奇数年齢になる者

○申込者数：個別…227人 集団…474人

○料金：個別…5,000円 集団…4,000円

○期間・場所

個別検診	期間	令和7年6月1日～令和8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7年7月7日、9月12日、11月6日、令和8年1月23日
	場所	市保健センター

ア 受診者と精密検査結果の年次推移

単位：人

	受診者数	要精密検査者数	要精密検査受診者数	精検受診者の結果内訳				未受診者
				異常なし	肺がん	肺がん疑い	その他	
R3	410	46	35	7	1	5	22	11
R4	392	44	34	6	0	0	28	10
R5	364	44	32	2	0	0	30	12
R6	346	51	43	7	0	3	33	8
R7	360	54	43	6	0	5	32	11

※R7より国へ提出する「地域保健・健康増進事業報告」の統計に合わせ、項目を変更した。

イ 検診実施結果（個別・集団検診結果集計）

単位：人

年齢	性別	受診者数	要精密検査者数	要精密検査受診者数	精検受診者の結果内訳				未受診者
					異常なし	肺がん	肺がん疑い	その他	
40-44	男	3	0	0	0	0	0	0	0
	女	18	0	0	0	0	0	0	0
45-49	男	17	3	1	1	0	0	0	2
	女	23	3	2	0	0	0	2	1
50-54	男	12	1	0	0	0	0	0	1
	女	33	4	3	0	0	1	2	1
55-59	男	20	2	0	0	0	0	0	2
	女	42	1	1	1	0	0	0	0
60-64	男	22	3	3	0	0	0	3	0
	女	26	6	5	1	0	0	4	1
65-69	男	25	5	4	0	0	1	3	1
	女	39	2	2	0	0	1	1	0
70-74	男	16	6	5	0	0	0	5	1
	女	8	0	0	0	0	0	0	0
75-79	男	21	6	6	0	0	2	4	0
	女	24	8	8	3	0	0	5	0
80以上	男	7	1	1	0	0	0	1	0
	女	4	3	2	0	0	0	2	1
合計	男	143	27	20	1	0	3	16	7
	女	217	27	23	5	0	2	16	4
総計		360	54	43	6	0	5	32	11

①実施結果再掲（個別）

単位：人

年齢	性別	受診者数	要精密検査者数	要精密検査受診者数	精検受診者の結果内訳				未受診者
					異常なし	肺がん	肺がん疑い	その他	
40-44	男	1	0	0	0	0	0	0	0
	女	5	0	0	0	0	0	0	0
45-49	男	9	3	1	1	0	0	0	2
	女	14	2	1	0	0	0	1	1
50-54	男	8	1	0	0	0	0	0	1
	女	20	3	2	0	0	0	2	1
55-59	男	15	1	0	0	0	0	0	1
	女	18	1	1	1	0	0	0	0
60-64	男	15	2	2	0	0	0	2	0
	女	15	4	3	1	0	0	2	1
65-69	男	14	3	3	0	0	1	2	0
	女	22	0	0	0	0	0	0	0
70-74	男	9	3	3	0	0	0	3	0
	女	3	0	0	0	0	0	0	0
75-79	男	12	6	6	0	0	2	4	0
	女	12	5	5	3	0	0	2	0
80以上	男	5	1	1	0	0	0	1	0
	女	3	2	1	0	0	0	1	1
合計	男	88	20	16	1	0	3	12	4
	女	112	17	13	5	0	0	8	4
総計		200	37	29	6	0	3	20	8

②実施結果再掲（集団）

単位：人

年齢	性別	受診者数	要精密検査者数	要精密検査受診者数	精検受診者の結果内訳				未受診者
					異常なし	肺がん	肺がん疑い	その他	
40-44	男	2	0	0	0	0	0	0	0
	女	13	0	0	0	0	0	0	0
45-49	男	8	0	0	0	0	0	0	0
	女	9	1	1	0	0	0	1	0
50-54	男	4	0	0	0	0	0	0	0
	女	13	1	1	0	0	1	0	0
55-59	男	5	1	0	0	0	0	0	1
	女	24	0	0	0	0	0	0	0
60-64	男	7	1	1	0	0	0	1	0
	女	11	2	2	0	0	0	2	0
65-69	男	11	2	1	0	0	0	1	1
	女	17	2	2	0	0	1	1	0
70-74	男	7	3	2	0	0	0	2	1
	女	5	0	0	0	0	0	0	0
75-79	男	9	0	0	0	0	0	0	0
	女	12	3	3	0	0	0	3	0
80以上	男	2	0	0	0	0	0	0	0
	女	1	1	1	0	0	0	1	0
合計	男	55	7	4	0	0	0	4	3
	女	105	10	10	0	0	2	8	0
総計		160	17	14	0	0	2	12	3

(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。

要精密検査者数	精密検査受診者数	精検受診率
54	43	79.6%

※令和8年5月現在の精密検査結果返却分までの集計結果による

イ 検診実施結果（個別・集団検診結果集計）

単位：人

年齢	受診者数	要精密 検査者数	要精密検査 受診者数	精検受診者の結果内訳						未受診者
				異常なし	子宮頸がん	子宮頸がん 疑い	AIS	CIN	その他	
20-24	21	0	0	0	0	0	0	0	0	0
25-29	26	0	0	0	0	0	0	0	0	0
30-34	38	1	1	0	0	0	0	1	0	0
35-39	42	0	0	0	0	0	0	0	0	0
40-44	56	0	0	0	0	0	0	0	0	0
45-49	66	1	1	0	0	0	0	0	1	0
50-54	98	1	0	0	0	0	0	0	0	1
55-59	63	0	0	0	0	0	0	0	0	0
60-64	104	2	2	1	0	0	0	1	0	0
65-69	75	2	2	0	0	0	0	0	2	0
70-74	98	1	1	1	0	0	0	0	0	0
75-79	52	0	0	0	0	0	0	0	0	0
80以上	25	0	0	0	0	0	0	0	0	0
合計	764	8	7	2	0	0	0	2	3	1

①実施結果再掲（個別）

単位：人

年齢	受診者数	要精密 検査者数	要精密検査 受診者数	精検受診者の結果内訳						未受診者
				異常なし	子宮頸がん	子宮頸がん 疑い	AIS	CIN	その他	
20-24	21	0	0	0	0	0	0	0	0	0
25-29	26	0	0	0	0	0	0	0	0	0
30-34	31	1	1	0	0	0	0	1	0	0
35-39	32	0	0	0	0	0	0	0	0	0
40-44	40	0	0	0	0	0	0	0	0	0
45-49	52	1	1	0	0	0	0	0	1	0
50-54	73	1	0	0	0	0	0	0	0	1
55-59	54	0	0	0	0	0	0	0	0	0
60-64	81	1	1	1	0	0	0	0	0	0
65-69	52	0	0	0	0	0	0	0	0	0
70-74	57	1	1	1	0	0	0	0	0	0
75-79	33	0	0	0	0	0	0	0	0	0
80以上	16	0	0	0	0	0	0	0	0	0
合計	568	5	4	2	0	0	0	1	1	1

②実施結果再掲（集団）

単位：人

年齢	受診者数	要精密 検査者数	要精密検査 受診者数	精検受診者の結果内訳						未受診者
				異常なし	子宮頸がん	子宮頸がん 疑い	AIS	CIN	その他	
30-34	7	0	0	0	0	0	0	0	0	0
35-39	10	0	0	0	0	0	0	0	0	0
40-44	16	0	0	0	0	0	0	0	0	0
45-49	14	0	0	0	0	0	0	0	0	0
50-54	25	0	0	0	0	0	0	0	0	0
55-59	9	0	0	0	0	0	0	0	0	0
60-64	23	1	1	0	0	0	0	1	0	0
65-69	23	2	2	0	0	0	0	0	2	0
70-74	41	0	0	0	0	0	0	0	0	0
75-79	19	0	0	0	0	0	0	0	0	0
80以上	9	0	0	0	0	0	0	0	0	0
合計	196	3	3	0	0	0	0	1	2	0

（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。

要精密 検査者数	精密検査 受診者数	精検 受診率
8	7	87.5%

※令和８年５月現在の精密検査結果返却分までの集計結果による

5 乳がん検診

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。

(1) 実施方法

- 対象者：東御市内に住所を有し、40歳以上で年度内に偶数年齢になる女性
- 申込者数：個別…578人 集団…270人
- 料金：個別…3,000円 集団…2,500円
- 期間・場所

個別検診	期間	令和7年5月1日～令和8年3月31日
	場所	東御市民病院
集団検診	期間	令和7年7月4日、9月30日、11月7日、12月15日、12月25日、 令和8年3月2日
	場所	滋野コミュニティセンター、和コミュニティセンター、市保健センター

○乳がん無料クーポン検診対象者：161人
 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7年度対象者：令和8年4月1日時点の満年齢で41歳の女性)

ア 受診者と精密検査結果の年次推移

単位：人

	受診者数	要精密検査者数	要精密検査受診者数	精検受診者の結果内訳				未受診者
				異常なし	乳がん	乳がん疑い	その他	
R3	662	76	68	39	0	29		8
R4	654	42	40	14	2	24		2
R5	642	22	17	10	2	5		5
R6	643	27	25	10	1	14		2
R7	653	33	32	12	3	1	16	1

※R7より国へ提出する「地域保健・健康増進事業報告」の統計に合わせ、項目を変更した。

①乳がん無料クーポン検診の年次推移(アのうち再掲)

	対象者数	受診者数
R3	161	26
R4	150	39
R5	174	37
R6	159	33
R7	161	25

単位：人

②令和7年度乳がん無料クーポン検診の集計(アのうち再掲)

単位：人

	対象者数	受診者数	要精密検査者数	要精密検査受診者数	精検受診者の結果内訳				未受診者
					異常なし	乳がん	乳がん疑い	その他	
R7	161	25	0	0	0	0	0	0	0

イ 検診実施結果（個別・集団検診結果集計）

単位：人

年齢	受診者数	要精密 検査者数	要精密検査 受診者数	精検受診者の結果内訳				未受診者
				異常なし	乳がん	乳がん 疑い	その他	
40-44	79	5	5	1	0	1	3	0
45-49	70	7	7	3	0	0	4	0
50-54	106	9	9	3	2	0	4	0
55-59	53	1	1	1	0	0	0	0
60-64	86	3	3	2	0	0	1	0
65-69	68	1	1	0	0	0	1	0
70-74	101	3	3	1	0	0	2	0
75-79	58	2	2	1	1	0	0	0
80以上	32	2	1	0	0	0	1	1
合計	653	33	32	12	3	1	16	1

①実施結果再掲（個別）

単位：人

年齢	受診者数	要精密 検査者数	要精密検査 受診者数	精検受診者の結果内訳				未受診者
				異常なし	乳がん	乳がん 疑い	その他	
40-44	56	5	5	1	0	1	3	0
45-49	46	3	3	2	0	0	1	0
50-54	70	7	7	1	2	0	4	0
55-59	41	0	0	0	0	0	0	0
60-64	62	1	1	0	0	0	1	0
65-69	45	1	1	0	0	0	1	0
70-74	59	1	1	0	0	0	1	0
75-79	38	2	2	1	1	0	0	0
80以上	20	1	0	0	0	0	0	1
合計	437	21	20	5	3	1	11	1

②実施結果再掲（集団）

単位：人

年齢	受診者数	要精密 検査者数	要精密検査 受診者数	精検受診者の結果内訳				未受診者
				異常なし	乳がん	乳がん 疑い	その他	
40-44	23	0	0	0	0	0	0	0
45-49	24	4	4	1	0	0	3	0
50-54	36	2	2	2	0	0	0	0
55-59	12	1	1	1	0	0	0	0
60-64	24	2	2	2	0	0	0	0
65-69	23	0	0	0	0	0	0	0
70-74	42	2	2	1	0	0	1	0
75-79	20	0	0	0	0	0	0	0
80以上	12	1	1	0	0	0	1	0
合計	216	12	12	7	0	0	5	0

（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。

要精密 検査者数	精密検査 受診者数	精検受診率
33	32	97.0%

※令和８年５月現在の精密検査結果返却分までの集計結果による

IV 感染症対策事業

1 予防接種接種状況

(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
ロタウイルス	ロタリックス	1 回目	出生 6 週～24週	132	110	83. 3%
		2 回目		132	112	84. 8%
	ロタテック	1 回目	出生 6 週～32週	132	18	13. 6%
		2 回目		132	17	12. 9%
		3 回目		132	16	12. 1%
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)	121	128	105. 8%
		2 回目		121	129	106. 6%
		3 回目		144	119	82. 6%
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)	132	1	0. 8%
		2 回目		132	1	0. 8%
		3 回目		132	0	0. 0%
		追 加		163	9	5. 5%
小児用肺炎球菌		1 回目	生後 2 か月～5 歳に至るまで	132	129	97. 7%
		2 回目		132	128	97. 0%
		3 回目		132	126	95. 5%
		追 加		163	149	91. 4%
五 種 混 合		1 回目	生後 2 か月～7 歳半に至るまで	132	130	98. 5%
		2 回目		132	129	97. 7%
		3 回目		132	125	94. 7%
		追 加		163	147	90. 2%

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
四 種 混 合	1 回 目	生後 2 か月～7 歳半に至るまで	132	1	0.8%	
	2 回 目		132	1	0.8%	
	3 回 目		132	1	0.8%	
	追 加		163	51	31.3%	
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)	144	125	86.8%
麻しん風しん混合 ※R4年4月2日生～R5年4月1日生及びH30年4月2日生～H31年4月1日生の特例措置対象者を含む	1 期	1 歳～2 歳に至るまで	163	145	89.0%	
	2 期	小学校入学前の 1 年間	220	202	91.8%	
水 痘	初 回	1 歳～3 歳に至るまで	163	143	87.7%	
	追 加		150	149	99.3%	
日 本 脳 炎 ※H7年4月2日生～H19年4月1日生でかつ20歳未満の特例措置対象者を含む	1 回 目	生後 6 か月～7 歳半に至るまで 標準は 3 歳～4 歳	214	189	88.3%	
	2 回 目		214	200	93.5%	
	追 加		214	225	105.1%	
	2 期	標準は 9 歳～13歳未満 1 期終了者で希望者	205	206	100.5%	
二 種 混 合			11歳以上13歳未満	237	198	83.5%
子 宮 頸 が ん	1 回 目	小 6 ～高 1 年 齢 相 当 (期間中2回または3回接種)	632	80	12.7%	
	2 回 目		632	77	12.2%	
	3 回 目		632	16	2.5%	
	1 回 目	キャッチアップ接種経過措置 平成 9 年度～平成20年度 (高2相当)生まれの接種未完了者				
	2 回 目		763	19	2.5%	
	3 回 目		763	46	6.0%	
季節性インフルエンザ (10月～1 月)			65歳以上及び 60歳～64歳の特定対象者	9, 552	5, 026	52.6%
高齢者用肺炎球菌			65歳の者及び 60歳～64歳の特定対象者	377	141	37.4%
新型コロナウイルス (10月～1 月)			65歳以上及び 60歳～64歳の特定対象者	9, 552	1, 162	12.2%
帯状疱疹 (R7.4開始)	ビケン		65・70・75・80・85・90・95・ 100歳以上の者及び 60～64歳の特定対象者	2, 105	212	10.1%
	シング リックス	1 回 目		2, 105	537	25.5%
		2 回 目		2, 105	502	23.8%

五種混合ワクチンは、令和6年4月から定期接種に位置付けられました。五種混合ワクチンは四種混合ワクチンにヒブワクチンを加えたものであるため、令和6年3月末までに四種混合ワクチン、ヒブワクチンの接種を1回でも行った者は引き続きこれらのワクチンを接種することとなります。なお、四種混合ワクチンは令和7年7月に製造販売が終了したため、代わりに五種混合ワクチンを接種することとなります。

ヒトパピローマウイルスワクチン（子宮頸がん予防ワクチン）は、平成25年6月から積極的な勧奨を一時的に差控えていましたが、令和3年11月の専門家会議において、安全性について特段の懸念が認められないことが確認され、接種による有効性が副反応のリスクを明らかに上回ると認められました。

これを受けて、令和4年度から個別の接種勧奨を再開するとともに、積極的な勧奨の差し控えにより接種機会を逃した方に改めて接種機会を提供するキャッチアップ接種（定期接種の年齢を超えて接種が可能）を令和4年4月1日から令和7年3月31日まで実施しました。

また、令和6年夏以降の需要の大幅な増加に伴うワクチンの限定出荷の状況等を踏まえ、令和7年3月31日までに1回以上接種している方について、令和7年4月1日から令和8年3月31日までの間、未接種回数を定期接種としました。

日本脳炎について、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、平成7年4月2日生～平成19年4月1日生の方が20歳になるまでの間、未接種回数を定期接種としています。

麻しん風しん混合（MR）について、令和6年度に生じたワクチン偏在等を受け、接種対象期間内に接種を受けられなかった方に対し、令和7年4月1日から令和9年3月31日までの間、定期接種を実施しています。

带状疱疹が令和7年度から定期接種となりました。年度内に65歳になる方が対象で、令和11年度までの5年間に限り、その年度内に70・75・80・85・90・95・100歳になる方も対象となります。（令和7年度に限り、年度内に100歳以上となる方も対象でした。）

里帰り出産等のやむを得ない事情により、県外の医療機関で定期接種を受けられた方を対象に、当該接種費用の助成を実施しています。

令和7年度補助金交付数：4人（延べ件数：小児用肺炎球菌3件、五種混合3件、高齢者インフルエンザ1件）

（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「風しんの追加的対策」を令和6年度まで実施しました。令和6年度に生じたMRワクチン偏在等を受け、令和6年度末までに抗体検査を実施した結果、風しんの抗体が不十分な方に対して令和9年3月31日までの間、定期接種を実施しています。

実施項目	対 象 者	対象者数 (人)	実施者数 (人)	実施率
風しん第5期予防接種	S37年4月2日生～S54年4月1日生まれの男性であって、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	61	2	3.3%

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歳以上の者（事業者等が行う健康診断を受ける者を除く。）6,095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：〔東部〕9月1日から9月5日の5日間

〔北御牧〕10月30日、31日

（1）受診者と精密検査対象者年次推移

単位：人

		令和6年度			令和7年度		
		男 性	女 性	合 計	男 性	女 性	合 計
受 診 者 数		691	1,003	1,694	701	1,007	1,708
異 常 な し		582	888	1,470	577	856	1,433
要 観 察		91	100	191	91	101	192
要精密検査対象者		18	15	33	33	50	83
要 精 検 査 対 象 者 の 内 訳 (再掲)	読 影 不 能	0	0	0	0	0	0
	肺 結 核 疑 い	0	0	0	0	0	0
	他呼吸器疾患疑い	11	6	17	21	30	51
	循環器疾患疑い	0	0	0	0	2	2
	他 疾 患 疑 い	0	0	0	1	2	3
	腫 瘍 疑 い	7	9	16	11	16	27
	精密検査未受診者	6	3	9	6	5	11

（2）令和7年度精密検査結果（実人数）

単位：人

年 齢	性 別	受診者数	要精密検査者数	精密検査受診者数	精検受診者の結果内訳									
					異常なし	肺原が発ん性	肺転が移ん性	悪性腫瘍その他	肺がん疑い	AAH疑い	肺結核腫	肺結核疑い	肺結核治癒	その他
65～69	男	91	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1
	女	159	8	8	4	0	0	0	0	0	0	0	0	4
70～74	男	165	4	4	1	0	0	0	0	0	0	0	0	3
	女	250	11	7	2	0	0	0	0	0	0	0	0	5
75～79	男	199	11	9	3	0	0	0	0	0	0	0	0	6
	女	306	11	10	3	0	0	0	0	0	0	0	0	7
80以上	男	246	17	13	3	0	0	0	1	0	0	0	0	9
	女	292	20	20	5	0	0	0	0	0	0	0	0	15
合計	男	701	33	27	7	0	0	0	1	0	0	1	0	19
	女	1,007	50	45	14	0	0	0	0	0	0	0	0	31
総計		1,708	83	72	21	0	0	0	1	0	0	1	0	50

※年齢は年度年齢（令和8年4月1日時点）です。

※AAH：肺異型腺腫瘍過形成

※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（上田保健福祉事務所調べ）

登録患者数：6人（令和7年12月31日現在） 新発生：3人（令和7年1月～12月）

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：（１）医師による相談件数（依頼先：小諸高原病院） 15 件（月 1 回予約制）
（２）精神保健福祉士による相談件数 16 件（随時相談）
（３）人権よろず相談における「心の相談」 0 件（月 1 回）

相談内容：家族関係について、受診相談、自身の発達障害について、不登校について
ひきこもりの家族について、職場の人間関係について、産後の不安、育児不安について

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方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 ママ WRAP 7 名 延べ 18 名

会場 子育て支援センター 2 階 多目的ホール

子ども家庭支援課と共催とし、子どもの一時預り事業を活用

期 日	内 容
9 月 12 日	自分へのいたわり,希望の感覚
9 月 26 日	元気回復プラン（自分の取り扱い説明書づくり）
10 月 3 日	関係性 WRAP サポートティブな関係性

（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た啓発活動を実施しています。

依存症や薬物乱用防止等の啓発を実施します。市報、ホームページ、公式 LINE 等で周知啓発しています。

実績：6 月にギャンブル依存症・薬物乱用ポスター掲示依頼

10 月にアルコール関連問題啓発ポスター、麻薬・覚醒剤・大麻乱用防止運動ポスター掲示依頼

9 月、3 月の自殺予防週間と自殺対策強化月間に市報、ホームページに掲載。

3 月あやしい薬物連絡ネットのポスター掲示依頼

(3) 精神保健講演会

目的：自殺対策の実践的な地域の取り組みの一つとして、住民の一人ひとりが自殺の危機要因であるうつ病の知識や予防について理解を深め、自身や身の回りの自殺リスクが低下につながるよう学習する機会のための講演会を実施しています。

演題：「うつ病について」

講師：医療法人慈恵会 安藤病院 精神科医師 斎藤勝仁氏

実績：開催日時 11月5日 午後2時～午後3時30分

会場 東御市中央公民館 2階講義室

参加者 82名

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：市保健師

実績：日 時 9月29日

内 容 ゲートキーパーについて

参加者 6人（令和7年度までの修了生 248人）

会 場 総合福祉センター2階 保健センター

(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：佐久大学看護学部・大学院研究科 教授 朴 相俊 氏

実績：開催日時 5月19日、11月17日、2月16日

午後7時～午後8時

参加者 延べ42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

SOSの出し方教育への協力

内容：市立中学校2校で、1・2年生を対象にSOSの出し方を身につける授業を実施しています。

実績：東部中学校 2年生 7月18日 222名

北御牧中学校 1年生 2月25日 38名

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 9月11日、2月3日、
午後2時～午後4時

参集者 医療機関（精神科医師、精神保健福祉士）、上田保健福祉事務所、
東御消防署、まいさぼ、教育委員会、子ども家庭支援課、福祉課

開催場所 東御市保健センター（総合福祉センター2階）

6 関係機関との連携

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。

7 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

課内保健師・助産師間の情報共有や、ケース検討を行いました。

（3）自殺対策推進庁内会議

目的：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。

内容：令和6年度自殺対策計画進捗確認及び第2次東御市自殺対策計画について

実績：開催日時 6月24日 午前11時～

場所：本庁2階全員協議会室

VI 食育推進事業

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

1 食育推進

(1) 東御市食育推進計画

第3次東御市健康づくり計画前期計画（R7～12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推進している。

(2) 健康推進課の事業

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の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7年8月1日） 委員 9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
- ・栄養士連絡会 1回開催（令和7年7月2日）
市内学校栄養教諭、学校栄養職員及び庁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）

市の食育推進計画に基づき、市民主体の活動を行う。

ア 会員数

3団体11個人 市報により会員を募集

イ 会議

6月26日 第一回会議 活動計画等

ウ 会員学習

6月26日 『東御市の食育推進状況について』

講師：とうみ食育市民ネットワーク事務局 佐々木 英美佳

7月29日 調理実習「幼児の朝食メニュー」

エ 食育活動

(ア) 子どもの食育

実施日	対象者	内容	参加人数
10月 8日	滋野保育園	紙芝居:食育戦隊ベジレンジャー	21人
10月29日	北御牧保育園	〃	18人
11月11日	田中保育園	〃	38人
11月28日	祢津保育園	〃	16人
12月 2日	和保育園	〃	28人

- ・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」という内容の紙芝居を今年度始めて実施。保護者へはお便りで内容を周知。

(イ) 子育て世代への食育

実施日	園名	対象者	内容	参加人数
2月13日	祢津保育園	年中児 保護者	野菜の摂取と朝食について	30人
2月17日	和保育園			40人
2月18日	北御牧保育園			20人
2月19日	田中保育園			70人
2月20日	滋野保育園			37人

- ・保育係栄養士による保護者向け食育教室の手伝い。

(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。

ア 総会と定例学習会

日程	内 容	人数
4月11日	総会	26
6月13日	学習 「知って得する正しい体の使い方」 講師 市民病院 中沢 理学療法士	20
8月6日	調理実習「かんてんばばの食品を使用した減塩料理」 講師 伊那食品工業株式会社 加藤 万貴氏	15
10月17日	学習 「ポールを使った効果な歩き方」 講師 身体教育医学研究所 所長 岡田 真平氏	15
12月11日	調理実習 「災害時の食事支援 パッククッキング」 …節水・ビニール袋・携帯コンロで調理… 講師 会員	19
2月13日	調理実習「春のおもてなし料理」 いきいきサロンで調理指導した料理から 講師 会員	21

イ 上小支部・県参加

日程	内容	人数
4月18日	上小支部定期総会 (上田市)	11
5月29日	長野県食生活改善推進協議会定期総会	1
10月24日	長野県食生活改善推進大会 (塩尻)	3
7～9月	食生活改善ステップアップ研修	4
5～3月	上小支部理事会 7回	

ウ 主な活動

	内 容	協力 会員数
健康推進課	ママパパ学級の調理補助	3
社協	いきいきサロンのための料理教室の講師	7
	福祉の森ふれあいフェスティバル 鍋作り	19

VII 健康づくり事業

健康づくりの重点事項として、第3次東御市健康づくり計画前期計画「健康とうみ21」（令和7～12年度）」の計画に沿って各事業を実施しました。

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、健康づくり講演会の実施や出前講座、プラス10ミニッツ健康マイレージ事業、健康づくり推進委員会と地域づくりの会の共催による市内5地区の健康状況学習会、各種運動教室等の事業を実施しました。

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
1	R7. 5. 29	「若さを保つために必要なことは？」	一般社団法人信州上田みらい塾・代表理事、大阪大学免疫学フロンティア研究センター招へい教授、大阪大学名誉教授、医学博士 宮坂昌之先生

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。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。

例年、健康づくり推進委員会と地域づくりの会との共催で学習会を開催しています。この研修は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	(人)
田中	R7. 9. 25	中央公民館	田中地区地域づくりの会 田中地区健康づくり推進委員会	20	
滋野	R7. 9. 9	滋野コミュニティセンター	滋野地区地域づくりの会 滋野地区健康づくり推進委員会	40	
祢津	R7. 10. 9	祢津公民館	祢津地域づくりの会 祢津地区健康づくり推進委員会	25	
和	R7. 7. 25	和コミュニティセンター	和地域づくりの会 和地区健康づくり推進委員会	15	
北御牧	R7. 8. 7	北御牧公民館	北御牧地域づくりの会 北御牧地区健康づくり推進委員会	25	
合計	5回		参加人数	125	

(3) 分析結果および学習会内容

過去5年間の健診結果の分析から東御市の健康状態について、女性の心疾患による死亡が県の1.3倍、しかし心疾患の医療費は国県よりも低いこと、男女とも脳血管疾患の医療費が増加傾向、脂質異常や脂肪肝にかかる医療費が増加傾向、糖尿病の医療費が男性は後期高齢者で伸び、女性は県より高い傾向がみられています。東御市は肥満・高血圧の割合が高いことから、保健師より動脈硬化の病態などについて、管理栄養士より食生活（エネルギーの過剰摂取）について説明しました。健診を毎年受け、日々の生活習慣を見直すことを、できれば仲間と一緒に取り組み、健康寿命を伸ばしていくことが大切であるとお話がありました。

3 各種教室

(1) 運動教室

目的	健康増進法に基づき、効果的な運動に関する正しい知識の普及をはじめ、実践を踏まえた運動指導を行うことにより、市民が自ら健康づくり（生活習慣病の発症予防）の一環としてウォーキング等に取り組むことができる。		
場所	総合福祉センター、東御中央公園、クアの道（明神池周辺コース）		
講師	（公財）身体教育医学研究所及び SanyTOMI 指導員		
内容 ・ 実績		開催回数 (回)	延人数 (人)
	1 ラジオ体操（4/17, 6/26, 8/21）	3	32
	2 ラクにからだが使える方法（9/18, 9/25, 10/2）	3	14
	3 効率アップウォーキング（10/18）	1	19
	4 奥からほぐれるストレッチング（7/31, 12/19）	2	27
	5 1分エクササイズ（11/28, 3/26）	2	14
	6 クアオルト健康ウォーキング（6/14）	1	9
	合計	12	115

(2) 運動教室

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。
対象者	40～74歳の東御市国民健康保険加入者
場所	保健センター、ラヴェリテ、北御牧公民館、和コミュニティセンター、滋野コミュニティセンター
内容	室内でできる筋力トレーニング、ストレッチ、ラジオ体操
講師	（公財）身体教育医学研究所指導員及び SanyTOMI 指導員
実績	15回開催（6/19～3/23）延べ 230人

(3) とうみ ACE 教室

目的	メタボリックシンドロームの該当者及び予備群者数の増加による生活習慣病の発症予防・重症化予防。Action、Check、Eat に基づいて教室を展開する。		
対象者	40～74 歳の東御市国民健康保険加入者		
場所	東御市総合福祉センター、保健センター		
講師	(公財) 身体教育医学研究所及び SanyTOMI 指導員、管理栄養士		
内容 ・ 実績		開催回数	延人数
	1 姿勢測定会 (10/10、1/8)	2	19
	2 体組成測定会 (10/16、1/15)	2	15
	合計	4	34

4 出前講座

講座名	回数	延人数
No.37 : Action 健康づくりウォーキング講座	1	13
No.38 : Action クアの道を歩こう	1	16
No.39 : Action からだ動かして、すっきり改善教室	7	174
No.40 : Action ラジオ体操で健康づくり	6	127
No.41 : Check 健康な体を保つトリセツ	3	54
No.42 : Check こころの健康	0	0
No.43 : Eat 健康に食べるってなあに？	12	165
No.44 : Eat いつも食べている食品に実はすごい効果が！	0	0
No.45 : おらほの地区の健康状況について	5	125
合計	35	674

5 関係機関との連携

(1) 地域連携

市内 5 地区の健康づくり推進員会を始めとして、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。

平成 28 年度から継続して実施していますが、健康づくり推進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) 長野県立大学との包括連携協定

東御市では令和 6 年 2 月 6 日長野県立大学と包括連携協定を結びました。公立大学法人長野県立大学が保有する人的資源、知的資源を活用させていただき、健康づくり地域活動を通じた市民の健康の保持増進に向けた取り組みを進めます。

令和 7 年度は長野県立大学大学院健康栄養科学研究科 今村晴彦氏にご協力いただき、健康づくり推進員会理事会において、3 年目となる「哲学対話」の研修を行いました。

また、今村教授ゼミの学生に協力いただき、健康づくり推進員向けの減塩学習会の講義の中で、ゼミ生が作成した血圧や減塩に関するクイズ動画を使い、ゼミ生も参加したグループワークを実施しました。

6 「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＋(ふらす)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 令和7年4月1日～令和8年3月31日
- (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

ア プラス10ミニッツ事業

(ア)健康づくり講演会

- ・日 時 令和7年5月29日 午後1時30分～3時30分
- ・場 所 東御市総合福祉センター 3階講堂
- ・講 演 「若さを保つために必要なことは？」
- ・講 師 一般社団法人信州上田みらい塾・代表理事、大阪大学免疫学フロンティア研究センター招へい教授、大阪大学名誉教授
医学博士 宮坂昌之先生

(イ)無料レンタルボールの設置

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ボールを設置、貸し出しました。

○設置数：以下の市内5か所へ7セット

(健康推進課、中央公民館、祢津公民館、和コミュニティセンター、北御牧公民館)また、(公財)身体教育医学研究所へ16セット

(ウ)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。

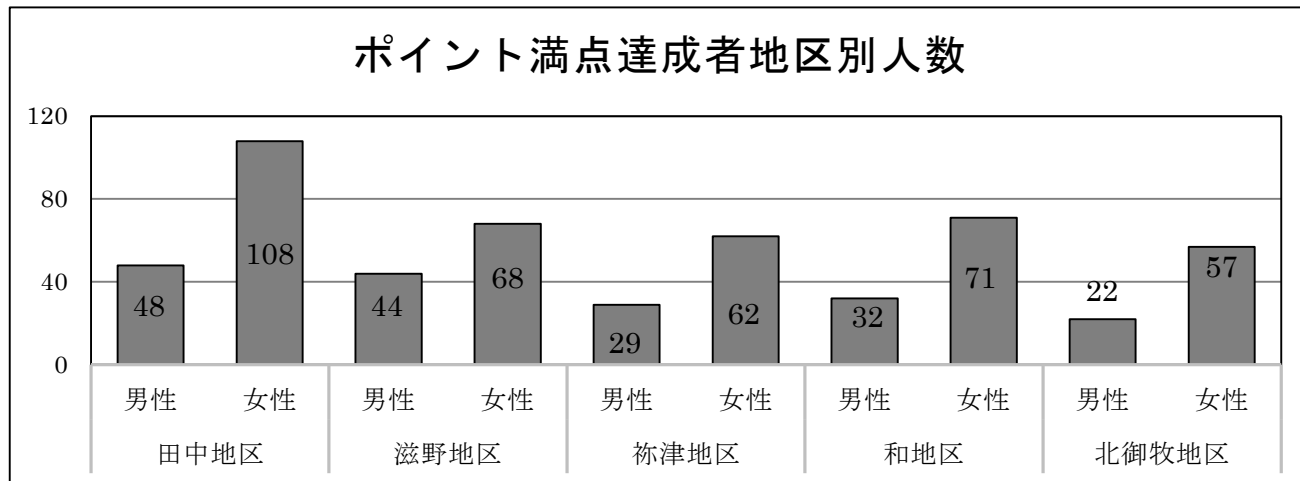
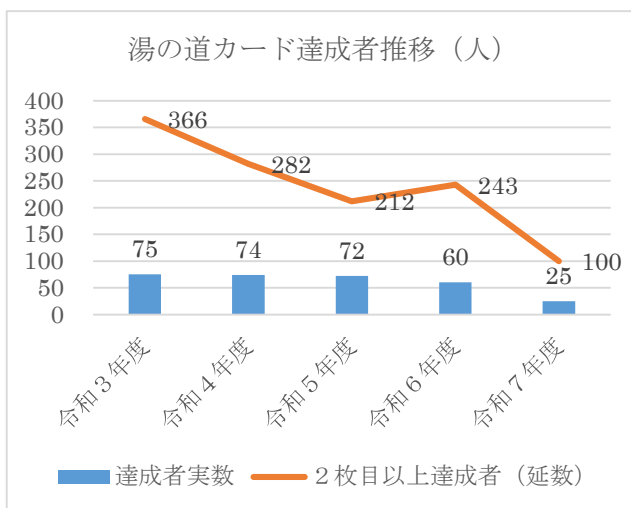
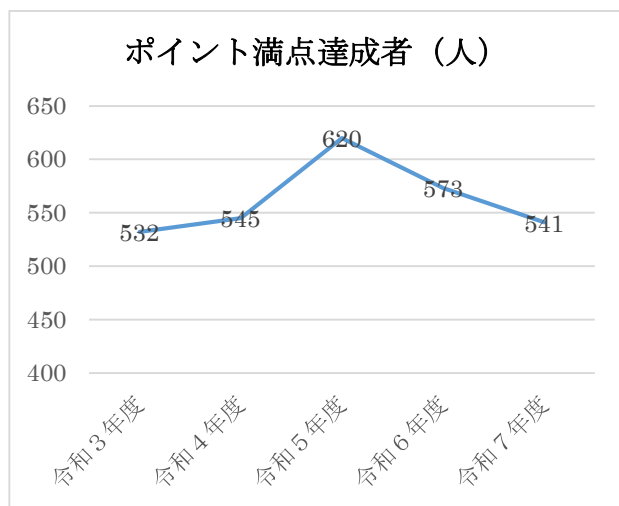
イ 健康マイレージ事業

市が主催する健康づくり事業等へ参加し、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、市報4月号でキャンペーンの告知及びポイントカードを掲載、また事業参加者や希望者へポイントカードを配布し、ずくだすカードのポイントが満点(15点)となった方に景品を差し上げています。

令和7年度は満点カードと引換に、日帰り温泉施設入浴券または市内道の駅の野菜購入補助券を差し上げました。

〈カード満点達成者状況〉

	令和3年度	令和4年度	令和5年度	令和6年度	令和7年度
ポイント満点達成者数(人)	532	545	620	573	541
湯の道カード達成者数(人)	75	74	72	60	25
湯の道カード達成延数	366	282	212	243	100



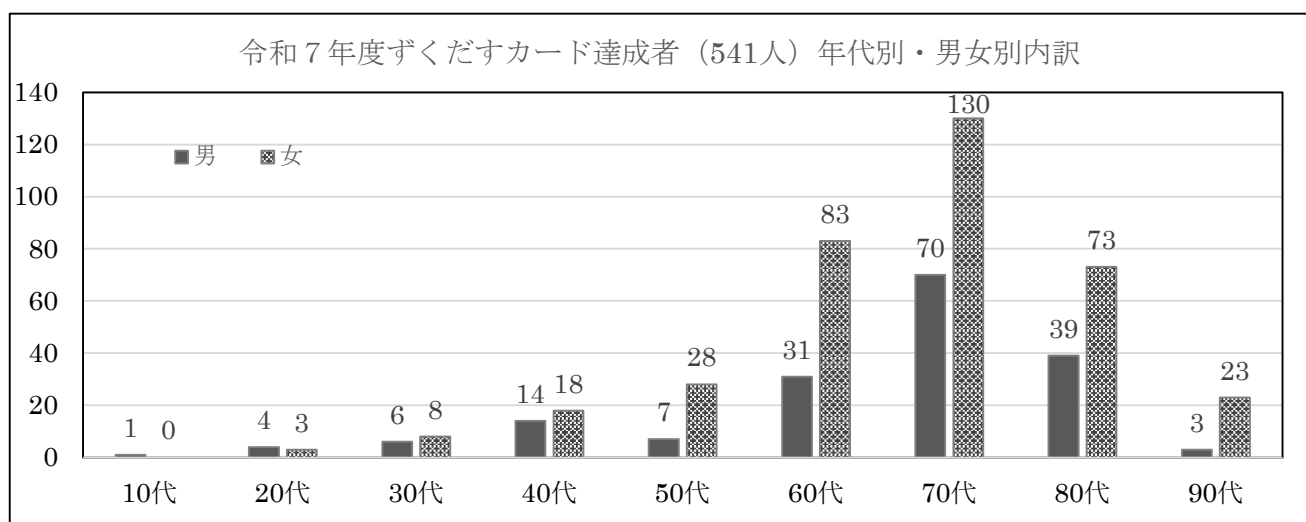
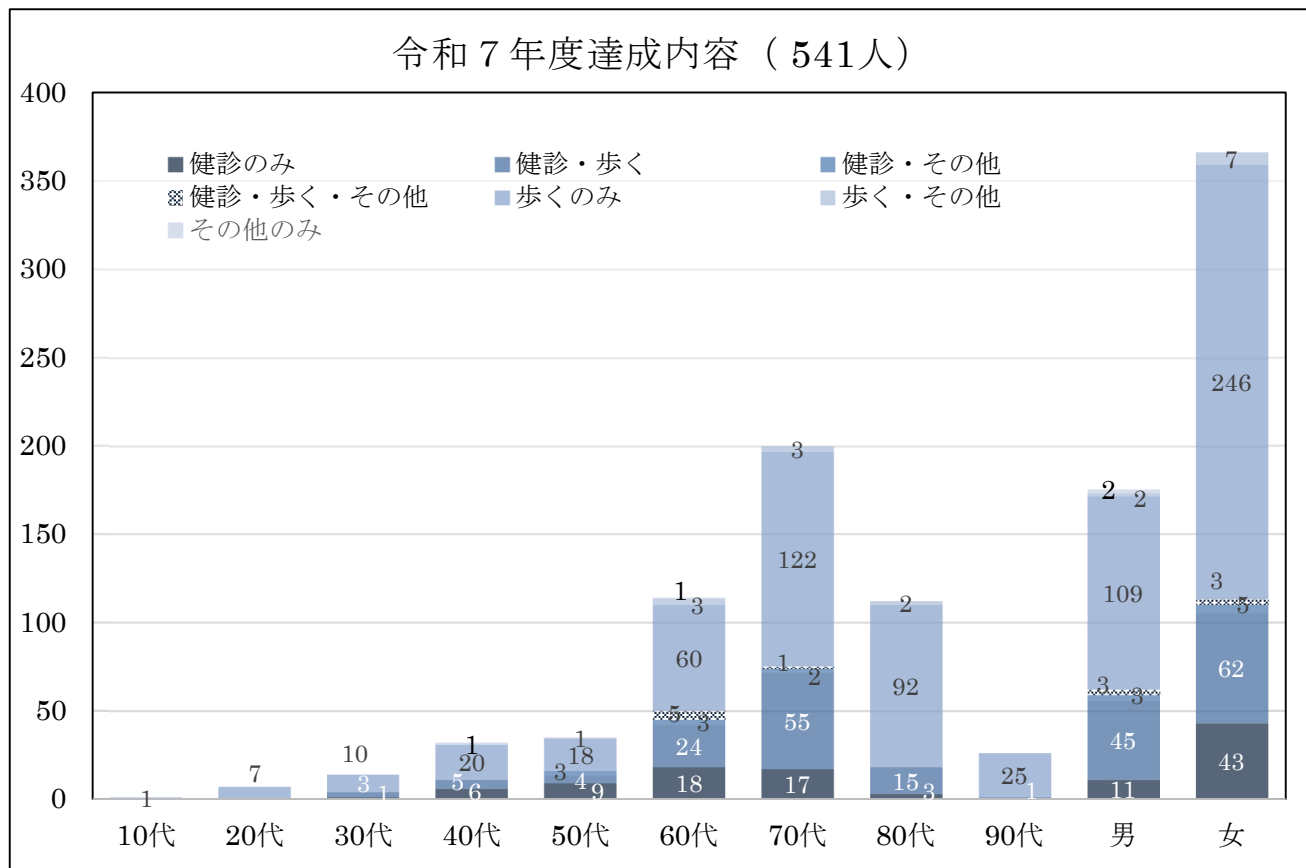
参考)

「ずくだすカード」は、市の健康推進課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・運動教室など)への参加によるポイント付与のほか、1日30分以上の運動で1日1ポイントまで自己申告でポイントをつけていただくことも可能としています。

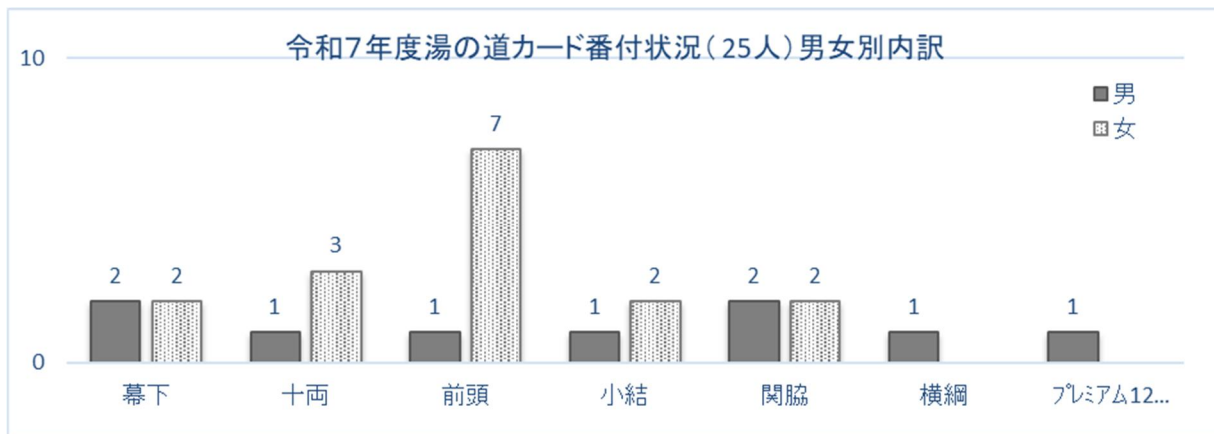
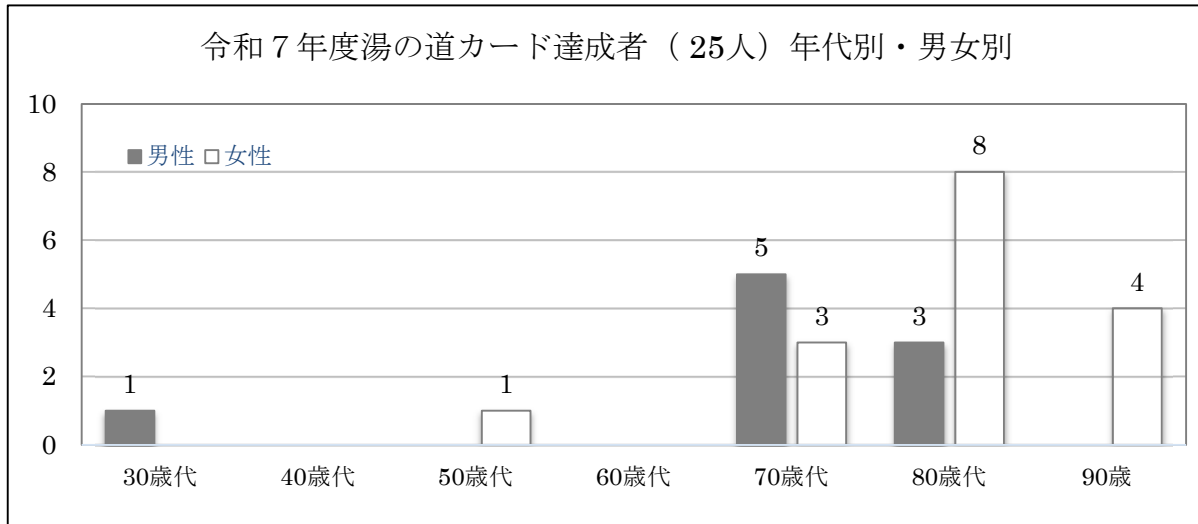
「百体観音湯の道カード」は、基本的にウォーキング専用のカードで、歩いた距離に応じて自分で日付を記載しポイントとする、自己申告制のカードです。運動の種類はウォーキングに限り、15分のウォーキングで2マスとし、1日最大4マスまで記入できます。カードを達成するごとに健康番付があがっていき、横綱を目指していただくものです。

資料 1) 令和 7 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



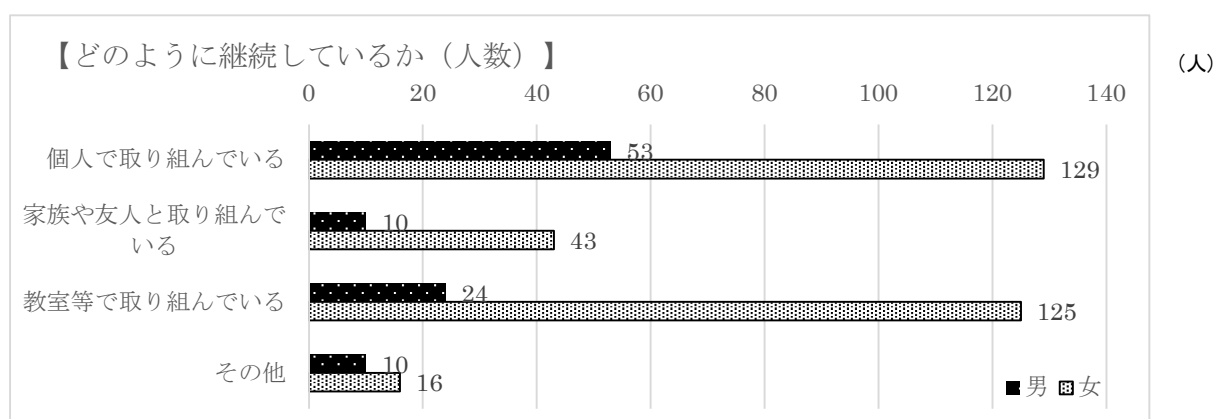
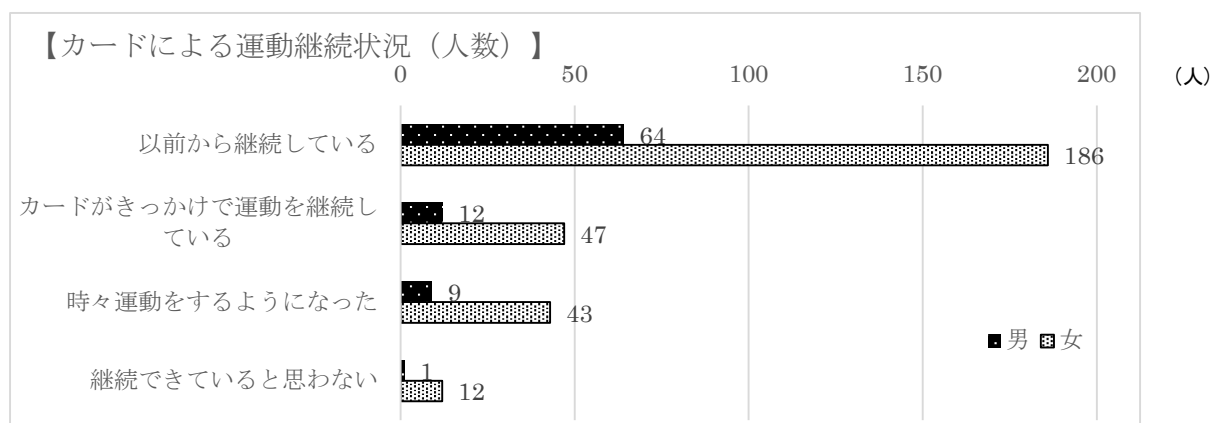
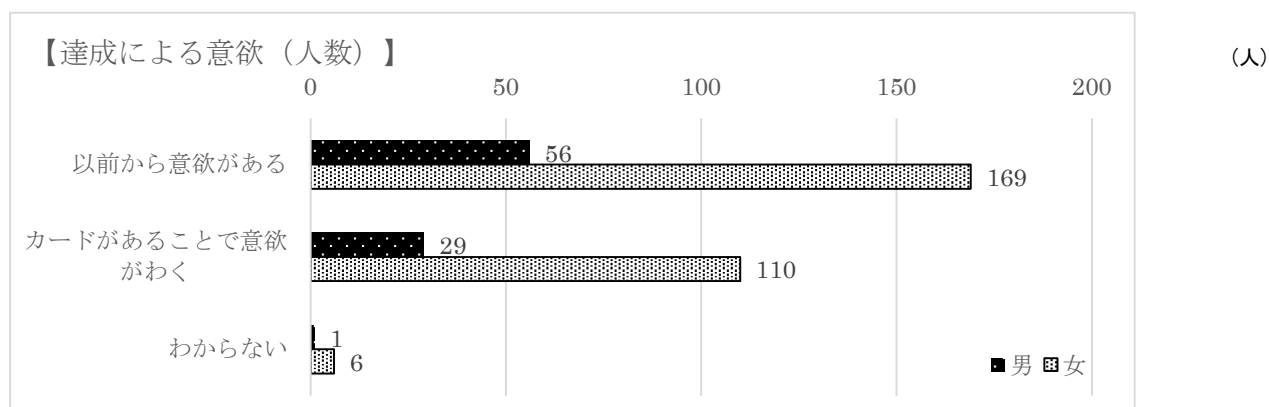
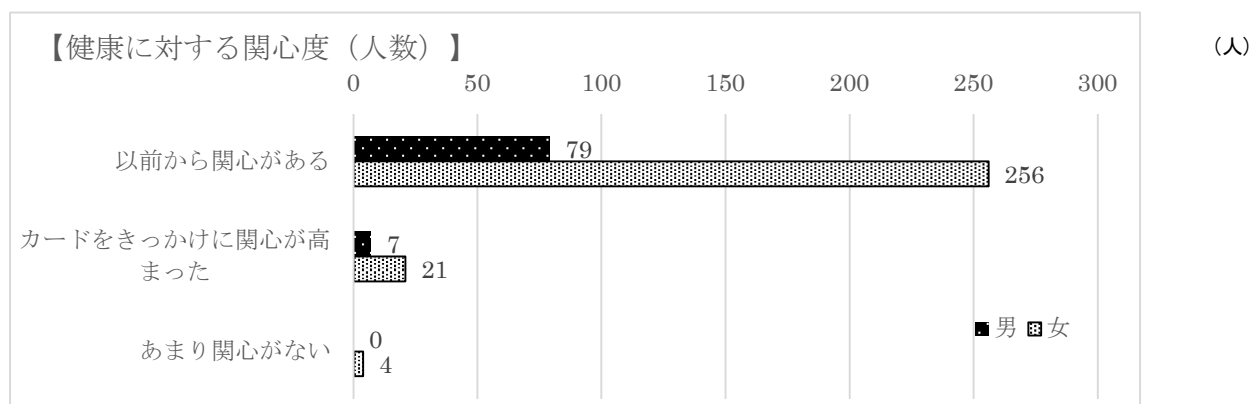
2 湯の道カード達成状況



資料 2) 令和 7 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：541 名 回答者：335 名（回答率 61.9%）（複数回答あり）



7 健康づくりコンシェルジュ事業

※令和6年8月より

様々な生活背景のある市民の健康行動を支援する「コンシェルジュ」が、医療機関等との連携体制の構築や対象者の情報収集を行い、個別健康づくりメニューの作成・検証をすることで、健康寿命の延伸と健康格差縮小を図ります。

- (1) 対象者 健康診査等を受診した結果から、健康課題の改善が必要と判断された方
疾病や障がい、その他の事情により健康不安を抱えていて相談があった方等
- (2) 実績 29人 延べ相談数139回
- (3) 支援区分 健康増進、介護予防、障がい者支援、子ども支援、医療

8 健康づくり推進員会活動

「自らの健康は自らつくる」意識の醸成と、区内及び地区内において健康増進の推進役として以下3つの活動を担っています。

- ①健康づくりについての学習をする
- ②学習内容を家族や区内及び地域内に広める
- ③市の保健事業へ協力する

会長：村野 礼子（北御牧） 副会長：土屋 淳子（祢津）

理事：各地区2名（地区正副会長）

会員：合計278名（田中：78名、滋野：48名、祢津：65名、和：42名、北御牧：45名）

(1) 理事会

回数	1	2	3	4	5
日付	4月10日	6月16日	9月30日	R8年1月22日	R8年3月23日
人数	10	8	8	7	9
内容	・健康づくり推進員の活動について ・理事会名簿、スケジュール ・理事役員選出 ・発足式スケジュールについて	・発足式、研修会の感想、検討事項 ・各地区活動の共有 ・回覧板原稿の検討	・回覧板原稿の検討 ・今後の予定について ・哲学対話研修講師 長野県立大学大学院健康栄養科学研究科准教授 今村晴彦氏	・研修会の感想 ・回覧板内容検討 ・活動報告案の検討 ・来年度の推進員活動について	引継会 ・令和7年度理事会活動報告 ・令和8年度役員選出

(2) 発足式

4月24日 69人参加

(3) 広報活動

健康づくり推進員の活動を市民に広報するため、回覧板を3回作成し、全体研修会や理事会活動のほか、地区ごとのお知らせ(地域の講座等)を掲載し、地域で回覧しました。

(4) 健康づくり推進員 に選出依頼された委員等

委員名	人数	事務局	担当理事
上小保健補導員等連絡協議会(監事、代議員)	2	上小保健補導員等連絡協議会	田中(和) 土屋(祢津)
東御市健康づくり推進協議会委員	1	健康推進課	下形(和)
食育推進市民会議委員	1	健康推進課	大木(滋野)
東御市介護保険運営協議会委員	1	福祉課	木島(北御牧)
生活支援協議体委員	1	福祉課	平澤(田中)
東御市国保運営協議会副会長	1	市民課	篠原(滋野)
東御市病院等運営協議会委員	1	東御市民病院	斎藤(祢津)

(5) 全体研修会

日付	内 容	場 所	人数
5月29日	演題 「若さを保つために必要なことは？」 講師 一般社団法人信州上田みらい塾・代表理事、 大阪大学免疫学フロンティア研究センター招へい教授、 大阪大学名誉教授 医学博士 宮坂昌之先生	総合福祉センター3 階講堂	101
11月5日	演題 「うつ病ってどんな病気？」 ～こころの病気について知る～ 講師 医療法人慈善会 安藤病院 精神科医師 斎藤 勝仁氏	総合福祉センター3 階講堂	82

(6) 市外等研修会参加

日付	内 容	場 所	人数
8月27日	上小保健補導員等研究大会	長門町長門町民センター	37
10月19日	小県医師会健康フォーラム	丸子文化会館	19
11月19日	上小地域健康のつどい	上田市医師会 講堂	19

(7) 地区活動

地区	日付	内 容	場 所	人数
田中	4月24日	地区推進委員会	総合福祉センター	8
	6月14日	クアオルト健康ウォーキング	芸術むら公園	6
	9月25日	田中地区の健康状況を学ぶ学習会	中央公民館	20
	1月15日	減塩学習会	総合福祉センター	11
	3月10日	新旧正副会長引継ぎ会	総合福祉センター	3
滋野	4月24日	地区推進委員会	総合福祉センター	7
	7月12日	湯の丸高原クアオルト健康ウォーキング	湯の丸高原	9
	9月9日	滋野地区の健康状況を学ぶ学習会	滋野コミュニティセンター	40
	12月4日	減塩学習会・骨ストレッチ	滋野コミュニティセンター	12
	3月13日	新旧引継ぎ会 会計監査	総合福祉センター	14
祢津	4月24日	地区推進委員会	総合福祉センター	12
	7月12日	湯の丸高原クアオルト健康ウォーキング	湯の丸高原	7
	10月5日	ポールウォーキング	御堂ワイン畑	14
	10月9日	祢津地区の健康状況を学ぶ学習会	祢津公民館	25
	1月14日	減塩学習会	祢津公民館	11
	3月6日	新旧引継ぎ会	総合福祉センター	24
和	4月24日	地区推進委員会	総合福祉センター	13
	7月25日	和地区の健康状況を学ぶ学習会	和コミュニティセンター	15
	10月25日	太極拳風リズム体操等	和コミュニティセンター	13
	12月19日	減塩学習会	和コミュニティセンター	13
	3月6日	活動報告、新旧引継ぎ会	和コミュニティセンター	24
北御牧	4月24日	地区推進委員会	総合福祉センター	13
	5月17日	正しい姿勢で歩くウォーキング教室	北御牧公民館	9
	8月7日	北御牧地区の健康状況を学ぶ会	北御牧公民館	25
	1月19日	減塩学習会、ストレッチ教室	北御牧公民館	13
	2月27日	新旧引継ぎ会	北御牧公民館	9

(8) 協力事業

9、10月 胸部レントゲン検診補助

(9) 地域づくりの会との協働事業

地区ごとに地域づくりの会と連絡を取るなど工夫し、共催等により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。

9 上小保健補導員会等連絡協議会

上小地域 4 市町村（上田市、東御市、長和町、青木村）で構成され、令和 7 年度は長和町が事務局を担当しています。

東御市からは土屋副会長が代議員、田中理事が監事として参加しています。

	日付	内 容	場 所	人数等
研究大会	8月27日	第39回上小保健補導員等研究大会	長和町長門町民センター	1 7 9 名
役員会	5月22日	第1回役員会(総会)及び研修会	東御市総合福祉センター	市副会長・監事・担当保健師
代表者会議 (三役会)	5月22日	第1回代表者会議	東御市総合福祉センター	監事・担当保健師
	8月6日	第2回代表者会議	長和町長門町民センター	市副会長・監事・担当保健師
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	上小役員が交代で出席
保健師幹事会	1月8日	保健師幹事会	長和町保健センター	各市町村担当保健師

VIII その他

1 保健センター利用状況

事業区分		利用件数	利用人数	備 考
母子保健	乳幼児健診	53	1,483	子＋母（保護者）
	ママパパ学級	9	105	
	健康相談等	91	1,279	健康相談、子育て相談他
	離乳食教室	24	302	子＋母（保護者）
成人保健	がん検診	19	812	胃がん、子宮頸がん、乳がん、肺がん
	J Aヘルス	6	454	健診・結果報告会
	運動教室	23	232	
	団体等集団健診	4	330	建設国保、協会健保
	一体的実施事業	8	11	口腔歯科指導
精神保健	こころの相談	20	31	
	講座等	4	48	ゲートキーパー、フォロー
献血		2	59	受付者数
会議等		13	204	母子担当者、精神実務者他
栄養指導室		22	238	食改、社協、ママパパ
合 計		298	5,588	

2 人間ドック補助金等助成状況

（単位：人）

区 分 / 年 度	H31	R2	R3	R4	R5	R6	R7
①人間ドック（国保）	667	582	625	621	589	564	557
②脳ドック（国保）	5	9	4	6	8	5	4
③後期高齢者	250	192	234	262	311	365	385

上記①～③について市内に住所のある 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（基本額 3 万円未満は 1/2 上限）、1 泊：20,000 円、特定健康診査：5,000 円助成
（内訳：償還払い 92 人 受領委任払い 465 人）
- ② 東御市国民健康保険加入者の脳ドック：一律 13,000 円
- ③ 後期高齢者：一律 10,000 円（内訳：償還払い 29 人 受領委任払い 356 人）

3 がん患者アピアランスケア助成事業 ※令和5年7月より開始

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しました。補助対象者数 10 名
補助率は、購入費用の 1/2（上限 2 万円×4 区分）

年度	区 分 (件)				補助額 (円)
	頭髮補正具	乳房補正具 (左)	乳房補正具 (右)	その他	
R 5	7	1	2	0	193,000
R 6	10	0	1	0	160,000
R 7	8	3	1	0	178,000

4 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。

開催日	協議事項等	出席 (委員 17 名中)
令和 7 年 8 月 21 日	(1)市健康づくり計画等について (2)新型インフルエンザ等対策行動計画（素案）について (3)東御市の健康状況について	13 名

5 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	R6		R7	
	延べ回数	献血者数	延べ回数	献血者数
中央公民館	1	26	1	23
保健センター	2	60	2	50
協力事業所（事業所数）	18(11)	546	20(12)	597
計	21	632	23	670



長野県 PR キャラクター『アルクマ』

©長野県アルクマ

令和 7 年度保健事業報告

令和 8 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 健康推進課