

第2章 基本計画の内容

第3節 いきいきとした生活のための健康・福祉の社会づくり

第3節 いきいきとした生活のための健康・福祉の社会づくり

1) 区民の健康づくりのために

施策の背景

疾病の動向では、死亡数、患者数、医療費のいずれも、生活習慣病 であるがん、脳卒中、心臓病が最も大きな割合を占めており、高齢化の進行にともない今後ますます増加していくと予測されます。また、さまざまな「心の病」は、現代人の生活に根ざした病として増加する傾向にあります。このなかで、一人ひとりが、自分にとっての健康の大切さを考え、自分にふさわしい形で健康と向きあい、健康管理を進めていくことが大切です。

また、感染症に対する危機管理の充実、ライフスタイル の多様化にともなう食や住の安全性確保が求められています。

1 生活習慣病と健康

江戸川区では、誰もがその人なりの健康を享受できるように、各種健康診査（健診）相談、講座・講習に加え、疾病の早期発見・早期治療や寝たきり防止策の強化など、さまざまな健康施策を積極的に展開し、地域の健康力を高めてきました。しかし、高齢化の進展、食生活やライフスタイルなどの多様化にともない、生活習慣病が区民共通の課題となってきています。

生活習慣病は、その名のとおり、日頃の生活習慣と密接な関係があるため、正しい生活習慣を身につけ、年齢や生活環境に応じた健康づくりを進めることが大切です。自分の健康は自分で守り、自分でつくることを基本に、区民一人ひとりの「健康寿命 」をのばすことを積極的に支援するため、必要な施策を展開することが重要です。

2 心の健康づくり

ストレスの多い社会に生きる現代人にとって、「心の健康」は生活の質を左右する重要な要因の一つです。家族関係や地域社会への帰属意識が大きく多様化するなかで、高度情報化などが進展し、区民一人ひとりを取りまく環境はこれまでも増して変化が激しくなっています。

このような変化を受け止め、心のバランスを保っていくことが大切です。そのため、区は区民と力をあわせ、一人でも多くの区民が心の健康を維持できるように、施策を展開することが必要です。

3 生涯スポーツの推進

生活習慣病を予防し、心の健康を保ち、生涯にわたっていきいきと楽しく暮らすためには、そのもととなる身体を健康づくりを進めることが不可欠であり、区民一人ひとりが体力や興味に応じて生涯スポーツを続けることが大切です。

江戸川区には、球場、陸上競技場などのスポーツ競技の本格的な施設をはじめ、河川

敷の野球場やサッカーグラウンド、健康の道 、サイクリングロードなど、健康づくりやスポーツの場が多様に整えられています。今後さらに、誰でもどこでも身近にスポーツを続けられる環境づくりを進めることが求められています。

4 感染症と健康危機への対応

江戸川区は、出生数が23区の中で最も多く、今後も同水準で推移することが予想されるため、乳幼児のすこやかな成育が重要な課題となっています。その中で、麻疹（はしか）や風疹などの予防接種率が停滞していることが問題です。

一方、高齢の人々を中心に、結核などの感染症に対する危険性の増加も危惧されています。さらに、エイズやC型肝炎、病原性大腸菌O157などへの対策も重要です。

このような状況を踏まえ、健康危機の原因となる感染症などの情報収集を行い、区民に対して正しい知識と予防策などを啓発することが必要とされています。

5 食と住の安全性

国民の食への関心が高まる一方で、輸入食品の増大や遺伝子組み替え食品の普及などが食品の安全性への危惧を生じさせています。常に食をめぐる環境の変化を的確にとらえ、区民一人ひとりの食の安全を確保することが重要です。

一方、住まいは、区民の健康の維持・増進のうえで重要な役割を果たしています。しかし、建材に使用される化学物質や衛生害虫による健康被害が増加しており、これらへの対応を果たすことが大切です。



生活習慣病
食生活、運動、休養、喫煙、飲酒などの日頃の生活習慣が発病・進行に大きく影響する疾患群。

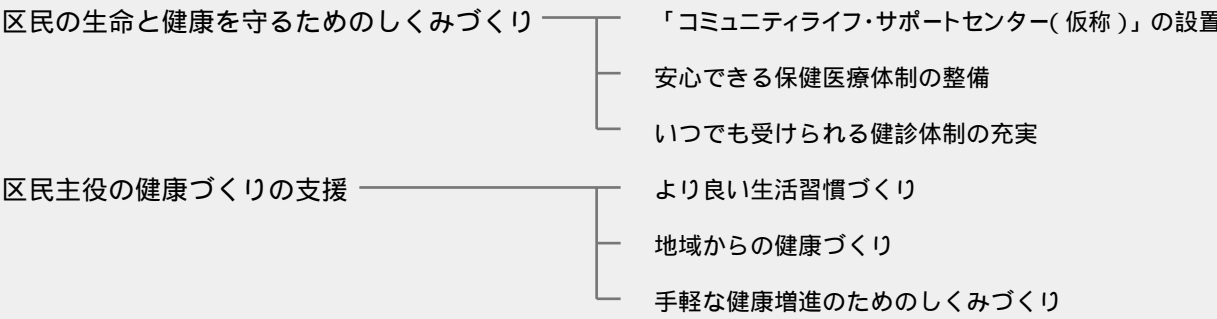
ライフスタイル
生活様式（暮らしぶり）。生活に対する考え方や習慣など、文化とほぼ同じ意味で使われることもある。

健康寿命
人生において、痴呆や寝たきりなどにならず、元気で活動的に生活できる期間。

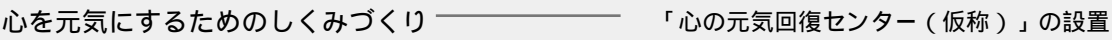
健康の道
健康増進を目的に堤防や親水緑道などにソーラー灯や距離表示、健康サインなどを設置し、散策などを楽しくめるように整備した道。

施策の体系

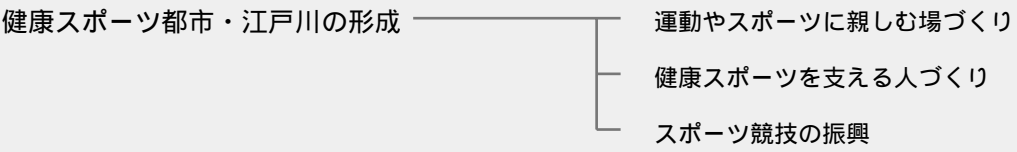
1 生活習慣病と健康



2 心の健康づくり



3 生涯スポーツの推進



4 感染症と健康危機への対応



5 食と住の安全性



施策の内容

1 生活習慣病 と健康

区民の生命と健康を守るためのしくみづくり

「コミュニティライフ・サポートセンター（仮称）」の設置

区民の健康や子どもの発育・子育て、親の介護など生活面でのさまざまな問題について、手助けやアドバイスをする場として、コミュニティライフ・サポートセンターを設置します。

運営にあたっては、ファミリーヘルス推進員をはじめとする地域の健康づくりリーダーや医師会、歯科医師会などとの連携を図りながら、経験や資格のあるボランティアやNPOの参加と協力を得て行います。

また、研修などによりスタッフの養成に取り組みます。

● 専門的スタッフによる相談・指導・問題解決

ここでは、保健師や栄養士などの専門スタッフにより生活習慣病の予防をはじめ、子どもから高齢の人々まで区民一人ひとりの状況に応じた健康指導や健康教育を行います。

子どもの発育・子育て、親の介護などの不安についても、気軽に話ができ、アドバイスが受けられる場とします。

家庭での思わぬ緊急事態に備え、心臓発作時などの蘇生法や薬物・異物誤飲の際の処置法、家庭介護の方法などいざというときの対処法などの講習や指導を行います。

さらに、児童虐待や家庭内暴力、青少年の非行など予防と早期発見が特に必要とされる問題について、問題に気づいた区民から情報が寄せられる地域内のセンサー 役として機能し、問題解決が図られるしくみをつくります。

コミュニティライフ・サポートセンター



NPO
Nonprofit（または Not-for-profit）
Organizationの略。営利を目的としない民間非営利組織。

センサー
感知器。転じて地域内で対象となる現象や事態を検出するしくみやそれを担当する人。

● 相談しやすい体制の整備

来所できない人のために来所しなくても気軽に相談できるよう、電話や情報技術などを活用した「からだと家族のほっとライン（仮称）」などの設置を検討します。

● 「かかりつけ医」や「心の元気回復センター（仮称）」との連携

医師による診療が必要な区民については「かかりつけ医」との連携を図り、心のケアや専門的なカウンセリング が必要な場合には「心の元気回復センター」と連携するなど、各機関と密接な連携を取りながら、よりきめ細かな区民サポートができるようにします。

安心できる保健医療体制の整備

● 「かかりつけ医」の普及

区民の誰もが、日頃から安心して相談のできる身近な「かかりつけ医」をもてるように、必要な情報提供などを行い、その普及を図ります。そして、「かかりつけ医」と地域の高度医療施設の専門医が連携できるように体制を整備します。

● 救急医療体制の充実

夜間・休日における急病時に安心して医療が受けられるように、「かかりつけ医」や専門医療機関と連携し夜間・休日の救急医療体制の充実を図ります。

● 保健・医療・福祉の連携の強化

高齢の人々が要介護の状態になった場合に治療とともに生活の質の向上を図り、必要なサービスを一体的に提供するために、保健・医療・福祉の連携体制を強化します。このためケアマネージャー や訪問看護ステーション、介護サービス事業者と密接な連携を図り、サービス提供の調整を行うしくみを整備し、要介護の状態になった場合でも住み慣れた地域や家庭で安心して生活できるようにします。

いつでも受けられる健診体制の整備

● 健診体制の充実

区民が必要な時に受診しやすいように、個別健診の実施などを検討します。健診受診者に対しては、食事や運動など一人ひとりに応じた生活習慣の改善指導や教育を行うなどのフォローアップ体制を強化します。

母子保健の観点から、妊娠・出産・育児に関する相談や健診の充実を図ります。

また、生涯に通じる歯科保健の観点から、歯の健康を保ち、生涯にわたり自分の歯で食べ、高齢になってからも食べる楽しみを味わうことができるように、乳幼児期からの歯の健診を推進するとともに、高齢の人々の残存歯の保持を目標とする「8020（ハチマルニイマル）」運動に歯科医師会と協力して取り組みます。

● 健康記録の電子カード化

生涯にわたる健康記録の充実を図り、必要に応じて各種機関で健診データを相互に利用できるように、データ管理の安全性に配慮しながら健康記録の電子カード化などを推進します。

かかりつけ医
日ごろから診察や相談を受け、必要に応じて専門医の紹介などをしてもらえる医師。

カウンセリング
悩みをもつ人の抱える問題などを解決するために、主に心理的適応過程を通じて行なう相談援助活動。

ケアマネージャー
介護支援専門員。要介護者等の相談に応じ、居宅・施設サービスを利用できるよう事業者等との調整を行う。

訪問看護ステーション
看護婦などが、在宅で看護の必要な寝たきりの高齢の人などを訪問し、看護サービスを提供するための拠点。

8020（ハチマルニイマル）運動
「80歳になっても20本、自分の歯を保ちましょう」というキャンペーン（運動）。

区民主役の健康づくりの支援

より良い生活習慣づくり

● 分りやすい健康目標の設定

「健康寿命」をのばすことをめざし、区民と区が協働して本区の実状にあった分りやすい健康目標を定め、目標の到達度に応じて見直しを行い、ともに取り組む生活習慣病予防への指針とします。

● 生活習慣アクションプランの作成

「健康でありたい」という区民の気持ちから自らの生活習慣を変える行動に結びつくよう、健康生活を実現するための「生活習慣アクションプラン（行動指針）」を作成します。これにより、健康な食生活への情報提供や健康づくりのための運動・スポーツの提案などをとおして健康行動への動機付けや啓発活動を行います。このことを通じて「生活習慣を改善することにより、病気の発症や進行を予防できる」という認識を醸成し、区民一人ひとりの自発的な健康づくりの意識を高めていきます。

特に、生活習慣は、小児期にその基本が身につくことから、家庭、保育・教育機関、地域の連携を図り、小児期から生涯を通じた健康づくりを支援していきます。

また、食を通じて、健康と家族のきずなを見直す生活習慣が広まるよう啓発を行います。

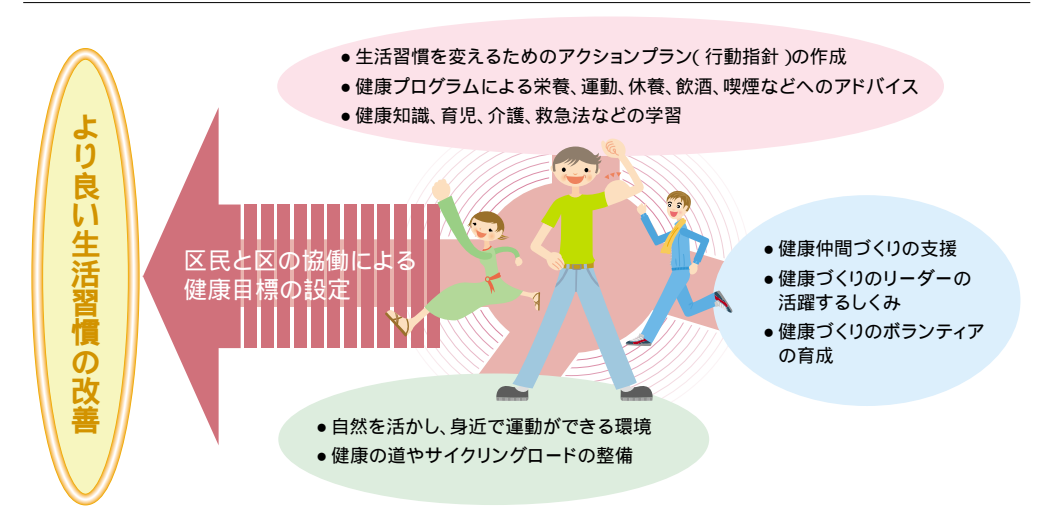
● 健康プログラムの開発

さらに、区民一人ひとりのライフスタイル やニーズに応じた栄養・運動・休養・飲酒・喫煙などへのアドバイスや提案ができる「健康プログラム」の開発を情報技術などを活用して進めます。

● 健康学習の推進

「江戸川総合人生大学（仮称）」などを活用し、各年齢層に応じて必要とされる健康知識や育児、介護の仕方、救急法などの実践的な専門知識・技術を、時代時代にふさわしい最新の内容で学び直し、また退職後の地域でのつきあい方や健康法なども幅広く学ぶことができる場と機会を整えます。

より良い生活習慣づくり



ライフスタイル
生活様式（暮らしぶり）。生活に対する考え方や習慣など、文化とほぼ同じ意味で使われることもある。

地域からの健康づくり

● 自主的な仲間づくり

地域からの健康づくりを推進するため、スポーツや趣味を通じた自主的な健康づくりの仲間や団体に関する情報提供を行うとともに、活動の機会を提供します。

● 健康づくりのリーダー

医療関係者やスポーツ団体、ファミリーヘルス推進員、在宅栄養士、ボランティア団体などが、健康づくりのリーダーとして活躍できるしくみを整備します。

また、健康の知識や介護の技術を身につけた区民ボランティアを増やすために、「江戸川総合人生大学（仮称）」などを通じて救急法や家庭介護技術などの指導を行います。

手軽な健康増進のためのしくみづくり

健康増進のために、自然の中で気持ちよく散歩などが行えるように「健康の道」などの整備を進めるとともに、公園や緑道などに歩行距離や柔軟体操ガイドなどの表示を行い、健康づくりが目に見えるようにします。

また、江戸川区の自然を活かし、手軽にサイクリングやスポーツができるように、川べりや海辺の整備を行います。

2 心の健康づくり

心を元氣するためのしくみづくり

「心の元氣回復センター（仮称）」の設置

ストレス社会の中で拡がりつつある睡眠障害やうつ病、神経症、心身症などに代表される「心の不健康」に早く気づき、速やかに対処するための「駆け込み寺」として、区民が負担や抵抗を感じることなく利用できる「心の元氣回復センター」を設置します。

● 24時間受けられるカウンセリング

仕事上や家庭の悩みなどで区民の誰もが心の健康に不安を感じるときに、専門スタッフやボランティア、NPO などによるカウンセリングや相談を電話や情報技術を活用し24時間いつでも受けられる体制を整備していきます。

● 心の健康を保つための正しい情報の提供と啓発

区民が心の健康に関心を持ち、精神的ストレスによる睡眠障害などの心の問題や病気、アルコールや薬物の害について正しく理解し、不安や悩みを感じたときに早期に発見でき適切な対応がとれるように、情報技術の活用や講演会などでの正しい情報の提供に努め、心の健康を保つための啓発活動を進めます。

また、青少年などに拡がりつつある覚せい剤、薬物の乱用を防止するため、薬剤師会などと協力し予防啓発活動を推進します。

健康の道
健康増進を目的に堤防や親水緑道などにソーラー灯や距離表示、健康サインなどを設置し、散策などを楽しくめるように整備した道。

カウンセリング
悩みをもつ人の抱える問題などを解決するために、主に心理的適応過程を通じて行なう相談援助活動。

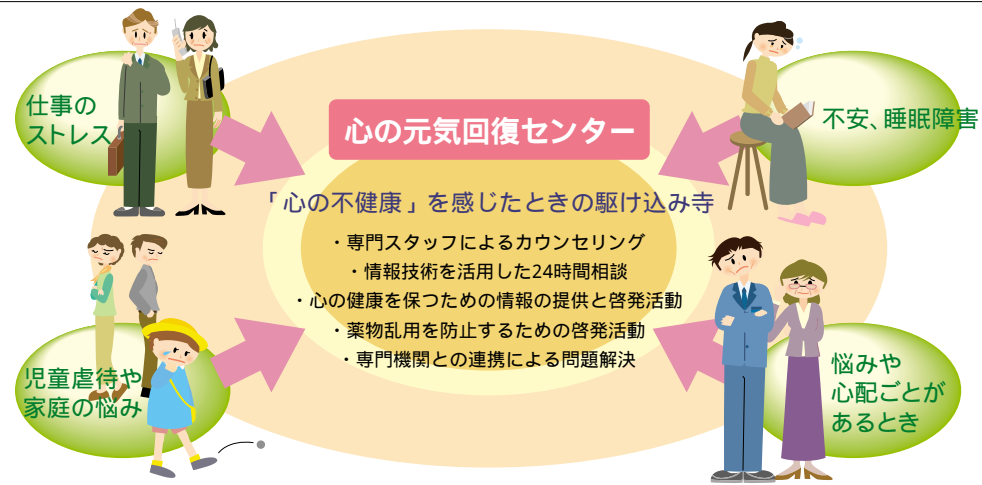
NPO
Nonprofit（または Not-for-profit）Organizationの略。営利を目的としない民間非営利組織。

● 専門機関との連携

心の問題は、学校や職場における人間関係や家庭環境が複雑に絡みあっていることが多いため、心の元気回復センターでは個人の置かれた環境に配慮してカウンセリングを行い、必要に応じて専門機関へ円滑に繋げるよう連携を図ります。

特に、引きこもりや不登校・摂食障害など思春期の心の問題や子どもの心に大きな傷を残す児童虐待については、家庭や地域、保育・教育機関、子育て相談センター 及び児童相談所 をはじめとする関係機関などとの綿密な連携のもとでカウンセリングを行い、問題解決に取り組めます。

心の元気回復センター



3 生涯スポーツの推進

健康スポーツ都市・江戸川の形成

運動やスポーツに親しむ場づくり

● 運動やスポーツなどの機会と場の充実

さまざまな年齢層の区民が身体を動かす楽しみを手軽に味わえる、「30ミニッツ・ウォーキング運動(仮称)」をはじめとする身近な運動の普及に努め、各自の体力にあわせて気軽に参加できる運動やスポーツ・レクリエーションの講座・講習、教室、各種大会などの開催や支援をしていきます。また、本区の特長である水辺を活かした江戸川区らしい運動やスポーツ活動を推進していきます。

気軽に運動やスポーツ・レクリエーションに親しめる健康づくりの場として、またライフスタイル の変化に対応したスポーツ・レクリエーションを楽しむことのできる場として、身近な学校や区民施設の体育設備を充実します。これとともに、気軽にできる運動・スポーツから公式の競技まで、快適に使用できるように大型体育施設の設備改善を進めます。

● 施設情報システムの構築

区民が利用しやすいように、スポーツ・レクリエーション施設の内容や空状況の検索、申し込みなどがその場で直接できる情報システムをつくります。

● スポーツ活動の相談と情報の提供体制

区民がスポーツ活動などを進めていくうえでの種々の相談に応じ、活動を援助するため、相談体制を充実します。また、各施設で行なわれているスポーツ情報などの提供体制を整備します。

健康スポーツを支える人づくり

● 指導員の育成と確保

地域のスポーツ・レクリエーション活動を推進するため、体育指導委員やコミュニティスポーツリーダー などのスポーツ指導員やコーディネーター を育成します。

● スポーツ指導員の派遣制度

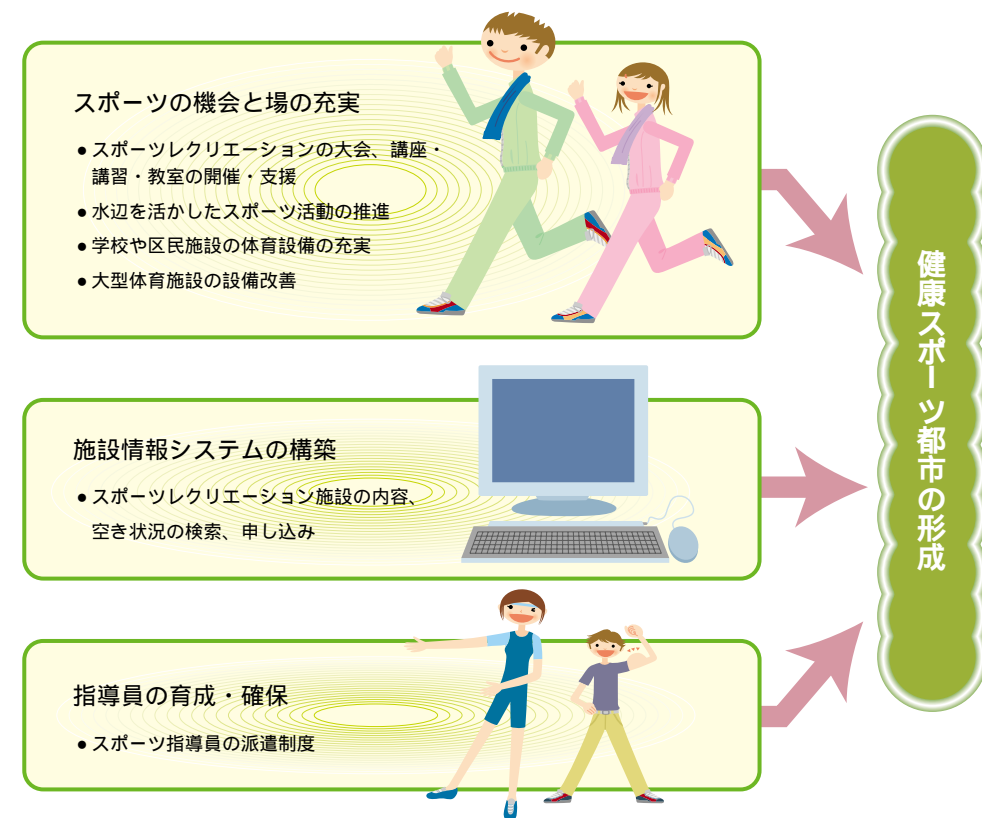
初心者への指導や団体活動の支援のため、地域のスポーツ指導者を派遣・紹介する体制を充実します。

体育会加盟団体などの地域団体と連携し、地域のスポーツ指導者がその技術や知識を学校の部活動や体験学習などで発揮できる体制を推進します。

スポーツ競技の振興

スポーツ競技の普及と水準の向上をめざし、関係団体などと協力し、実技講習会などを行うとともに区民大会を開催します。また、ラクロス など国際的スポーツ大会や全国大会などの開催を支援します。

健康スポーツ都市・江戸川の形成



コミュニティスポーツリーダー
地域スポーツ活動の振興を図るために、区民の自主的スポーツ活動の指導・援助にあたる地域の身近なスポーツリーダー。

コーディネーター
調整すること。コーディネーターは調整を行う人。

ラクロス
10人ずつ2チームが、網つきの棒でゴム製ボールを投げてゴールを目指すカナダで生まれた球技の一つ。

子育て相談センター
保育や心理などの専門家が、子育てに関する不安や悩みなどの相談に応じる窓口。

児童相談所
18歳未満の子どもに関するあらゆる相談に応じる行政機関。

ライフスタイル
生活様式(暮らしぶり)。生活に対する考え方や習慣など、文化とほぼ同じ意味で使われることもある。

4 感染症と健康危機への対応

感染症対策などの充実

感染症予防対策の充実

エイズやＣ型肝炎、病原性大腸菌Ｏ１５７をはじめとする新興感染症や、高齢の人々に再燃する結核などの感染を防止するために、かかりつけ医を中心に感染症に関する情報の収集体制を強化し、最新情報を医療機関や区民などに提供していきます。また、講習会や情報技術などを活用し予防のための啓発活動を行います。

特に、中学校や高校での学校保健活動の中でエイズやＣ型肝炎、性感染症などの感染症に対する予防啓発活動を充実します。

また、予防接種率が停滞している麻疹や風疹、特に乳幼児や高齢者にとって危険性の高い病気であるインフルエンザなどについて接種率の向上を図り、その有効性を確保するため、予防接種の奨励や重要性についての啓発活動を進めます。

屋内でペットを飼うことが増えていることに対応し、ペットを媒介とした感染症を防止するため、獣医師会などと協力し情報技術などを活用した情報提供や相談を行います。

健康をおびやかす事故などへの対応

● 食品や飲料水事故などの防止

食品に関する事故ゼロをめざして、区民に安全で衛生的な食品が提供されるように事業者の自主管理体制の強化と指導を徹底します。また、区民の食品衛生についての意識を向上させるため、情報提供を充実します。

レジオネラ症などの防止や飲料水の安全性を確保するため、公衆浴場営業者や受水槽設置者などに対する自主管理の徹底、水質検査の充実を図ります。

都の衛生研究所などの協力を得て、食品や飲料水の安全を確保するために、健康危機につながる感染源の究明体制と検査の即時対応能力を強化します。

薬物や毒劇物事件を防止するため、実態把握に努めるとともに、取扱業者への監視指導を行い、講習会などを通じて薬物などの管理の徹底を図ります。

● 健康危機への対応

大規模食中毒をはじめとする健康危機に対して迅速な対応がとれるように、危機管理マニュアルの整備や職員への定期的な研修を通じた知識や技術の向上を図り、医療や福祉、警察、消防など関係機関との協力体制の構築を推進します。

安心できる医療体制の確保・充実

健康危機に対処できる高次医療や特殊専門医療の確保のため、医療資源を有効に活用するとともに、医療機関相互の連携を推進します。



かかりつけ医
日ごろから診察や相談を受け、必要に応じて専門医の紹介などをしてもらえる医師。

レジオネラ症
ビル冷房用冷却塔などの水中で増殖するレジオネラ菌による肺炎。体力、免疫力の低下した人が感染しやすい。

5 食と住の安全性

健康食住の推進

安全で健康に配慮した食生活の確保

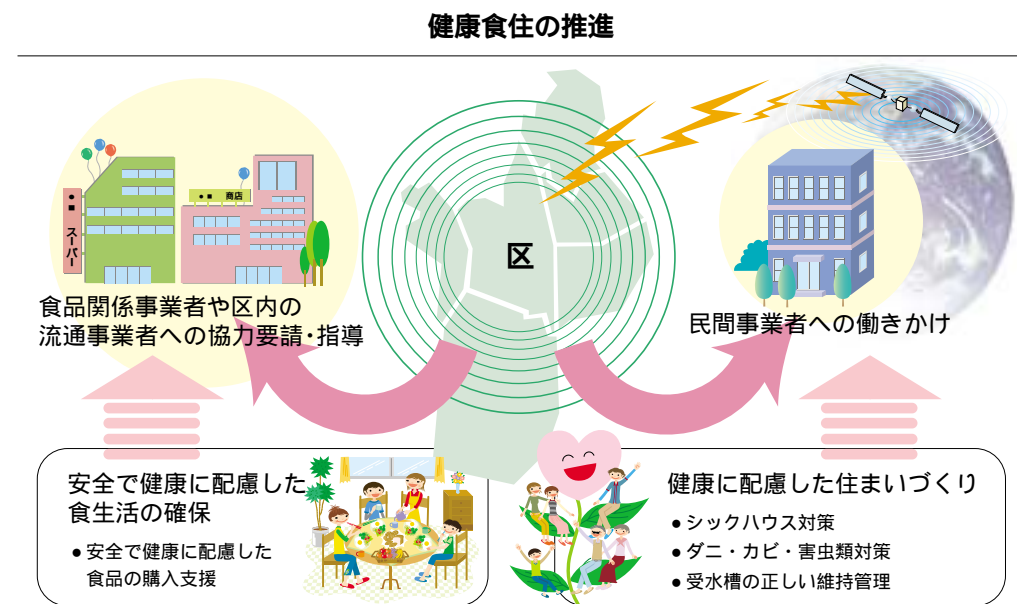
輸入食品の増大や遺伝子組み替え食品の普及など、食品をめぐる環境が変化しています。区民が安全で健康に配慮した食品を購入できるように、最新情報を収集し、区民や事業者に対し正確で分かりやすい情報の提供と相談体制の充実を図るとともに、食品と健康のかかわりなどについての教育を進めます。

区民に安全で健康に配慮した食品が提供されるように、食品関係事業者や区内の流通事業者に協力要請や指導を行います。

健康に配慮した住まいづくり

建材などから発生する有害化学物質によるシックハウス対策やダニ・カビ・害虫類に関する対策、受水槽の正しい維持管理による安全な飲料水の確保など、快適で安全な住環境についてわかりやすい情報の提供と相談体制の充実を図ります。

有害化学物質などを使用しない住まいが提供されるよう、民間事業者に働きかけていきます。



シックハウス
建材や塗料、接着剤などに使用された化学物質が原因となり健康に悪影響をあたえる住宅。