

8. 生活習慣病対策と健康づくり

区民の健康を保持・増進するために、健康増進法及び高齢者の医療の確保に関する法律に基づき、医療以外の保健事業として健康手帳の交付・健康教育・健康相談・健康診査・訪問指導を実施している。

[1] 健康手帳の交付（健康増進法第17条第1項）

健康診査の記録その他、生涯にわたる健康の保持のために必要な事項を記載し、自らの健康管理と適切な医療の確保に資するため、健康手帳を交付している。

□交付状況（健康増進法第17条第1項）

（単位：人）

年度 \ 区分	75歳以上の 後期高齢者	40歳以上75歳未満の 国民健康保険受給者	40歳以上で交付を 希望した者	計
21年度	117	131	8	256
22年度	143	232	39	414
23年度	75	249	100	424
24年度	59	136	40	235
25年度	68	136	37	241

[2] 健康教育（健康増進法第17条第1項）

生活習慣病の予防、健康増進等健康に関する正しい知識の普及を図り、壮年期からの健康の保持増進に資するため、健康教育を行なっている。〔対象〕おおむね40歳以上

区分 年度	健康教室		体操教室		歯科教室		出張健康教室				巡回健康相談 (ママビクス)	
	回数 (回)	延人数 (人)	回数 (回)	延人数 (人)	回数 (回)	延人数 (人)	回数 (回)	延人数 (人)	回数 (回)	延人数 (人)	回数 (回)	延人数 (人)
21年度	18	383	61	1,342	1	36	14	255	17	449	4	62
22年度	10	206	63	1,497	1	36	17	348			2	56
23年度	10	177	17	493	1	35	6	80				
24年度	7	130	17	541	1	35	8	164				
25年度	7	120	17	268	1	33	8	142				
	池袋	女性3	女性57			1	33					
	長崎	メタボ 女性2	メタボ 女性26 女性37	17	268			8	142			

(注1) メタボ : メタボリックシンドローム予防教室…23年度は2日制を3回実施。24年度から1日制を2回実施。

女性 : 女性の健康教室…25年度は5回実施。

テーマ 「夏を元気に乗り切る食事について」

「更年期のこころとからだに向き合う」

「楽しく身体を動かそう!お正月明けの運動不足解消に。」

「アロマストレッチ～アロマでシンプルビューティーライフ～」

(注2) 出張健康教室(栄養)は平成21年度で終了。

(注3) 池袋保健所の体操教室及び巡回健康教室(ママビクス)は平成22年度で終了。

(注4) 歯科教室は、池袋保健所のみで実施。

(注5) 出張健康教室(歯科)・体操教室は、23年度より長崎健康相談所のみで実施。

[3] 健康相談（健康増進法第17条第1項）

心身の健康に関する個別の相談に応じ、生活習慣病の予防のため運動・栄養・休養・禁煙など健康管理に必要な相談を行なっている。池袋保健所では、総合健康相談と生活習慣病予防健診（男性）・女性の骨太健診結果の相談を同時開催している。

□相談状況（健康増進法第17条第1項）

区分 年度	健康相談 （医師）		個別健康相談 （保健師）		個別健康相談 （栄養士）	
	回数(回)	延人数(人)	回数(回)	延人数(人)	回数(回)	延人数(人)
21年度	12	29	24	33	24	76
22年度	12	57	24	49	24	119
23年度	12	62	24	57	24	119
24年度	10	72	22	106	22	119
25年度	10	79	22	143	22	188
池袋	10	79	10	124	10	140
長崎			12	19	12	48

（注）24年度から、生活習慣病予防健診時に、禁煙個別健康相談を実施。

[4] 健康診査

(1) 長寿健康診査（高齢者の医療の確保に関する法律第125条）

生活習慣病予防などの健康保持増進のため、東京都後期高齢者医療広域連合の委託を受け、区医師会に委託し、8～10月及び12月に健康診査を実施。対象は後期高齢者医療制度加入者と年齢到達により、年度中に加入する方。一般検査として、問診、身体測定、血圧測定、診察、血液検査、尿検査を全員に実施し、追加検査として、心電図（偶数年齢の者）、胸部X線検査（全員）を実施した。

□ 受診状況

（単位：人）

区分 年度	対象者数 A	受診者数				指導区分			
		一般検査		計 D(B+C)	受診率 (%) D/A	異常なし	経過観察	要医療	計
		外来 B	訪問 C						
21年度	23,655	13,539	224	13,763	58.2	375	3,524	9,864	13,763
22年度	24,363	13,590	207	13,797	56.6	341	3,506	9,950	13,797
23年度	24,897	13,188	202	13,390	53.8	405	3,526	9,459	13,390
24年度	25,218	12,566	194	12,760	50.6	337	3,433	8,990	12,760
25年度	25,560	12,531	183	12,714	49.7	323	3,563	8,828	12,714

□ 主な検査結果（延人数）

（単位：人）

区分 年度	脂質代謝 障害	腎尿路系 疾患	高血圧動 脈硬化性 疾患	心冠動脈 系疾患	糖代謝 障害	貧血	核酸代謝 疾患	肝機能 障害
21年度	6,511	6,361	5,836	3,828	3,715	2,909	2,170	1,793
22年度	6,465	6,688	5,720	3,901	3,956	2,936	2,201	1,781
23年度	5,960	6,425	5,469	3,710	3,604	2,655	2,152	1,794
24年度	5,934	6,320	5,240	3,409	3,399	2,551	2,176	1,767
25年度	5,730	6,390	4,669	3,525	3,265	2,596	2,051	1,690

(2) 介護老人施設入所者健康診査

区施設入所者に健診を実施し、その健診結果を施設入所者の健康状態の把握や健康管理に生かすことで、生活習慣病の予防、施設入所者の健康の保持に寄与することを目的とした事業である。対象は介護老人福祉施設、介護老人保健施設（区に住所を有する者）入所者。問診、身体測定、血圧測定、診察、血液検査、尿検査、胸部X線検査を9月に実施した。

□ 受診状況

（単位：人）

区分 年度	対象者数	受診者		指導区分			
		受診者数	受診率（%）	異常なし	経過観察	要医療	計
		A	B				
21年度	639	617	96.6	5	265	347	617
22年度	650	624	96.0	4	218	402	624
23年度	643	625	97.2	4	260	361	625
24年度	650	623	95.8	3	266	354	623
25年度	650	634	97.5	7	290	337	634

□ 主な検査結果（延人数）

（単位：人）

区分 年度	脂質代謝 障害	腎尿路系 疾患	高血圧動 脈硬化性 疾患	心冠動脈 系疾患	糖代謝 障害	貧血	核酸代謝 疾患	肝機能 障害
21年度	203	351	113	177	190	229	73	66
22年度	210	352	136	303	185	241	70	63
23年度	193	349	103	314	129	188	62	60
24年度	201	360	132	298	156	219	56	65
25年度	192	314	91	221	156	208	63	55

(3) 特定健康診査・特定保健指導

平成19年度まで老人保健法の基本健康診査として節目健診・高齢者健診を実施してきた。

平成18年に成立した医療制度改革関連法により、平成20年4月1日から医療保険者は、特定健康診査等実施計画に基づき、40歳以上の加入者に対し、特定健康診査、特定保健指導を実施することとなった。豊島区においては、区国民健康保険の40歳～74歳の加入者を対象に実施する。

① 特定健康診査（高齢者の医療の確保に関する法律第20条）

特定健康診査とは、生活習慣病予防のためにメタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）に着目した検査項目による健康診査をいう。区においては、特定健康診査実施時に、生活習慣病の予防・早期発見の観点から区独自項目も追加して健康診査を実施している。

□特定健康診査受診状況

（単位：人）

区分 年度	対象者数	受診者数				指導区分（健診全体）			
		基本健診 その1		計	受診率 （％）	異常認めず	経過観察	要医療	有所見計
		外来受診者	訪問受診者						
A	B	C	D (B+C)	D/A					
21年度	51,138 (45,585)	20,269	13	20,282 (18,948)	39.7 (41.6)	1,423	6,805	12,054	18,859
22年度	51,230 (45,476)	21,332	13	21,345 (19,806)	41.7 (43.6)	1,404	7,443	12,498	19,941
23年度	51,261 (45,581)	21,105	13	21,118 (19,607)	41.2 (43.0)	1,556	7,508	12,054	19,562
24年度	50,244 (45,344)	20,174	10	20,184 (18,675)	40.2 (41.2)	1,431	7,153	11,600	18,753
25年度	50,472	19,703	6	19,709	39.0	1,375	7,295	11,039	19,709
40～49歳	12,744	2,875	0	2,875	22.6	502	1,294	1,079	2,875
50～59歳	9,949	3,139	2	3,141	31.6	279	1,340	1,522	3,141
60～64歳	7,147	2,755	0	2,755	38.5	156	1,038	1,561	2,755
65～74歳	20,632	10,934	4	10,938	53.0	438	3,623	6,877	10,938

（注1）受診率は、4月1日現在の対象者に対する受診者の割合。

（注2）（ ）は国へ報告する数値（年度途中の異動者を除いたもの）。平成25年度分は、11月に確定する。

□主な検査結果

(単位:人)

区分 年度	脂質代謝 障害	腎尿路系 疾患	高血圧 動脈硬化性 疾患	肝機能 障害	糖代謝 障害	核酸代謝 障害	心冠動脈 系疾患	貧血
21年度	11,967	6,361	5,644	3,795	4,336	2,790	2,355	1,552
22年度	12,472	7,071	5,679	4,139	4,513	3,030	2,378	1,791
23年度	11,892	6,923	5,582	4,123	4,216	3,016	2,390	1,510
24年度	11,712	6,859	5,216	3,928	3,923	2,913	2,179	1,469
25年度	11,202	6,735	4,705	3,779	3,648	2,627	2,252	1,393
40～49歳	1,445	786	220	552	219	326	72	194
50～59歳	1,952	942	435	731	420	446	118	171
60～64歳	1,730	904	675	567	514	383	308	141
65～74歳	6,075	4,103	3,375	1,929	2,495	1,472	1,754	887

□メタボリックシンドローム判定と保健指導の階層化

(単位:人)

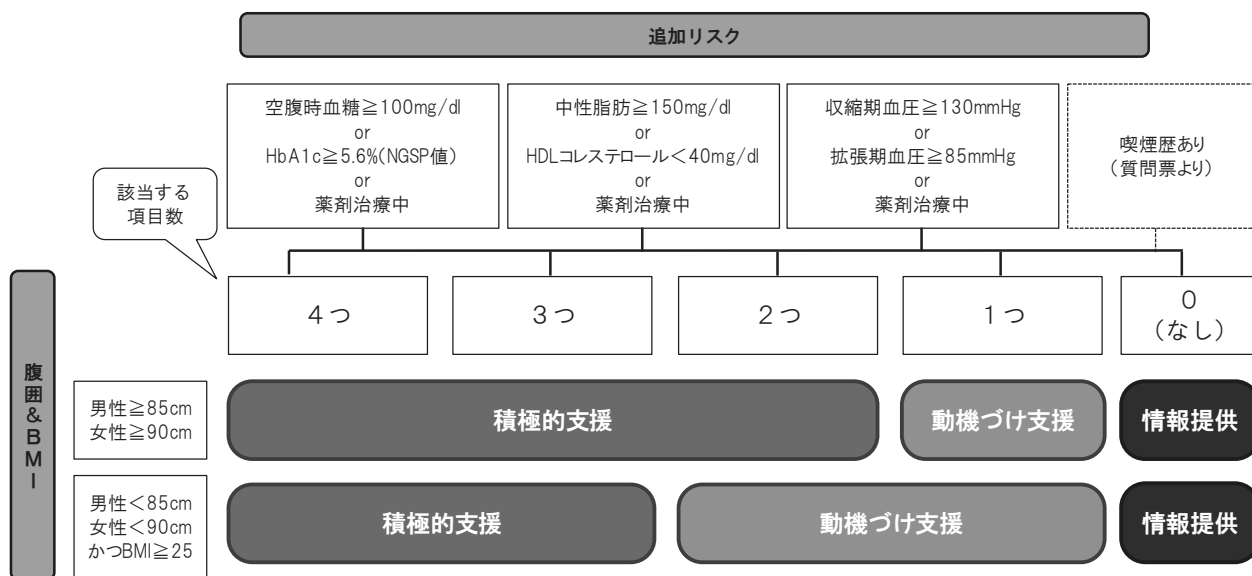
区分 年度	メタボリックシンドローム判定					保健指導の階層化				
	基準 該当	予備群 該当	非該当	判定 不能	計	積極的 支援	動機づ け支援	情報 提供	判定 不能	計
21年度	3,366	2,143	14,757	16	20,282	955	1,733	17,582	12	20,282
22年度	3,562	2,229	15,526	28	21,345	988	1,812	18,527	18	21,345
23年度	3,546	2,216	15,339	17	21,118	965	1,718	18,423	12	21,118
24年度	3,395	2,063	14,695	31	20,184	797	1,654	17,720	13	20,184
25年度	3,311	2,049	14,329	20	19,709	777	1,561	17,359	12	19,709

② 特定保健指導（高齢者の医療の確保に関する法律第24条）

特定保健指導とは、メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）の該当者及び予備群と判定された者に対して、専門のスタッフ（保健師、管理栄養士等）が行なう生活習慣の改善のための継続的な支援をいう。特定健康診査の結果により、下図の基準により生活習慣病のリスクに応じて「情報提供」・「動機づけ支援」・「積極的支援」の3つに区分（「階層化」という。）し、階層化の結果、保健指導該当者には「積極的支援」、予備群には「動機づけ支援」を実施する。

本区においては、区を東西に分割し、2社の特定保健指導事業者に事業を委託して実施している。

□特定保健指導の階層化基準



※ 65歳以上の方で、1つ以上該当した方は、すべて「動機づけ支援」の対象となる。

※ 生活習慣病に関する服薬中の者は、「積極的支援・動機づけ支援」に該当した方でも、「情報提供」の対象となる。

□特定保健指導実施状況

(単位:人)

区分 年度	特定 健診 受診者	特定保健指導対象者			初回面接終了者			6か月後の評価までの 終了者			特定 保健指導 実施率 (%)
		計	動機 づけ 支援	積極 的 支援	計	動機 づけ 支援	積極的 支援	計	動機 づけ 支援	積極的 支援	
21	20,282 (18,948)	2,636 (2,526)	1,682 (1,633)	954 (893)	677 (668)	466 (464)	211 (204)	627 (618)	453 (449)	174 (169)	23.8 (24.5)
22	21,345 (19,806)	2,746 (2,633)	1,758 (1,697)	988 (936)	587 (581)	389 (384)	198 (197)	550 (548)	380 (379)	170 (169)	20.0 (20.8)
23	21,118 (19,607)	2,634 (2,503)	1,669 (1,605)	965 (898)	527 (504)	362 (348)	165 (156)	477 (477)	343 (347)	134 (130)	18.1 (19.1)
24	20,184 (18,675)	2,396 (2,283)	1,599 (1,535)	797 (748)	605 (578)	415 (400)	190 (178)	567 (551)	410 (403)	157 (148)	23.7 (24.1)
25	19,711	2,287	1,510	777	554	379	175				

(注1) ()は、国への報告の数値(国保途中加入者、特定保健指導中断者除外)。

(注2) 6か月後の評価までの終了者の数値は、特定保健指導に開始から終了まで6か月以上を要するため、翌年度9月以降に確定する。

(注3) 平成25年度より健診実施月が1ヶ月延長したことにより、特定保健指導初回面接終了月は翌年4月末となる。

(4) 福祉健康診査

区生活保護受給者、中国残留邦人の方の健康診査は、平成20年度より、生活習慣病予防健診として実施していたが、平成23年度より、特定健康診査、長寿健康診査に準ずる健康診査として、40歳以上の区生活保護受給者、中国残留邦人、東日本大震災避難者の方を対象に福祉健康診査を実施している。

□福祉健康診査受診状況

(単位:人)

区分 年度	対象者数	受診者数				指導区分(健診全体)			
		基本健診その1		計	受診率(%)	異常認めず	経過観察	要医療	有所見計
		外来受診者	訪問受診者						
A	B	C	D(B+C)	D/A					
23年度	5,169	1,049	7	1,056	20.4	29	251	776	1,027
24年度	5,135	883	16	899	17.5	19	206	674	880
25年度	5,305	871	20	891	16.8	32	207	652	859
40～49歳	670	81	0	81	12.1	7	32	42	74
50～59歳	746	80	1	81	10.9	4	21	56	77
60～69歳	1,645	231	1	232	14.1	10	49	173	222
70～79歳	1,545	309	8	317	20.5	8	73	236	309
80歳以上	699	170	10	180	25.8	3	32	145	177

(注) 受診率は、4月1日現在の対象者に対する受診者数の割合。

□主な検査結果

(単位:人)

区分 年度	脂質代謝障害	腎尿路系疾患	高血圧動脈硬化性疾患	肝機能障害	糖代謝障害	核酸代謝疾患	心冠動脈系疾患	貧血
23年度	603	426	387	215	324	188	217	182
24年度	494	376	336	198	283	165	167	165
25年度	491	381	278	192	257	154	184	178
40～49歳	46	22	7	23	11	16	2	13
50～59歳	53	28	17	30	20	21	4	12
60～69歳	133	95	85	63	76	33	40	40
70～79歳	171	141	103	52	94	58	74	63
80歳以上	88	95	66	24	56	26	64	50

(5) 生活習慣病予防健診・保健指導(健康増進法第19条の2)

特定健診に準じた内容の健診、及び健康講座を実施している。

若年世代からの生活習慣病予防及び健康づくり推進のため、対象者を下記のとおり拡大している。

〔対象〕平成20、21年度：30歳、35歳及び40歳以上の生活保護受給者

平成22年度：30歳、35歳、40歳以上の生活保護受給者及び、20歳代女性

平成23年度：20歳代、30歳、35歳

平成24年度：(4月から9月)20歳代、30歳、35歳 (10月から)20歳から39歳

平成25年度：20歳から39歳

① 生活習慣病予防健診（男性）・女性の骨太健診

平成22年度からは、男性には体組成成分測定、女性には骨密度測定を行い、健康課題に合わせた疾病予防や健康づくりのため、男女別の健康講座を実施している。

□受診状況

(単位：人)

年度		区分	回数	受診者数	体組成成分測定者数	骨密度測定者数	健康講座受講者数
21年度			20	853	734		734
22年度			20	1,012	233	535	736
23年度			12	636	162	474	636
24年度			12	726	236	490	726
25年度			12	749	259	483	749
男性	20歳代			18	18		18
	30歳代			241	241		241
	再掲	30歳		54	54		54
		35歳		100	100		100
	計			259	259		259
女性	20歳代			55		54	55
	30歳代			435		429	435
	再掲	30歳		118		116	118
		35歳		136		135	136
	計			490		483	490

□指導区分（平成21年度まで）

(単位：人)

年度	区分	受診者数	主な検査項目別						
			保健指導区分別人数				血圧	(再掲)	
			情報提供	動機付け支援	積極的支援	受診勧奨(再掲)		高血圧症予備軍	高血圧症有病者
21年度		853	755	54	44	156	853	96	31

(単位：人)

年度	区分	主な検査項目別											
		脂質異常	(再掲)	糖尿病	(再掲)		候群予備軍	内臓脂肪症	候群該当者	貧血(※)	肝疾患(※)	たばこ	
			脂質異常有病者		糖尿病予備軍	糖尿病有病者						吸っていない	吸っている
21年度		853	174	853	40	15	56	26	20	37	650	203	

(※) 疑いを含む。

□特定保健指導判定基準による指導区分別結果：男性（平成22年度から）

（単位：人）

年度	区分	受診者	保健指導区分			要医療 (再掲)	
			情報提供	要指導			
				計	動機付け支援		積極的支援
22年度		475	372	103	51	52	134
23年度		162	136	26	9	17	47
24年度		236	191	45	23	22	52
25年度		259	210	49	23	26	71
再掲	20歳代	18	17	1	0	1	4
	30歳代	241	193	48	23	25	67
	30歳	54	48	6	4	2	9
	35歳	100	82	18	9	9	27

□指導区分別結果：女性（平成22年度から）

（単位：人）

年度	区分	受診者	異常なし	要指導	要指導内訳（重複あり）				要医療
					やせ	肥満	貧血	その他	
22年度		537	297	159	136	31	6	6	81
23年度		474	280	116	89	21	8	4	78
24年度		490	203	197	113	15	52	48	90
25年度		490	179	203	105	24	13	78	108
再掲	20歳代	55	23	23	14	4	0	9	9
	30歳代	435	156	180	91	20	13	69	99
	30歳	118	52	43	25	3	3	19	23
	35歳	136	44	61	27	8	5	22	31

（注）要指導内訳は重複あり、その他は血圧・脂質代謝・血糖・飲酒・喫煙など。

□主な検査結果（平成22年度から）

（単位：人）

年度	区分	受診者					(再掲) 骨密度測定 若年齢比較 79%以下		
			脂質代謝 異常	高血圧	肝機能 障害	糖代謝 異常		貧血	
22年度		1,012	297	120	77	74	18	82	
23年度		636	94	18	40	22	17	62	
24年度		726	154	26	65	7	79	36	
25年度		749	75	5	55	3	13	26	
男性	20歳代	18	1	0	1	0	0		
	30歳代	241	27	4	46	2	0		
	再掲	30歳	54	3	1	8	0	0	
		35歳	100	14	1	19	1	0	
	計	259	28	4	47	2	0		
女性	20歳代	55	11	0	0	0	0	3	
	30歳代	435	36	1	8	1	13	23	
	再掲	30歳	118	14	0	2	0	3	7
		35歳	136	16	1	2	0	5	7
	計	490	47	1	8	1	13	26	

(注1) 要経過観察、要医療の有所見者の数を計上。骨密度測定は女性のみ。

(注2) 24年度から検査参考基準値を変更。

② 保健指導（健康増進法第17条第1項及び第19条の2）

健診結果に応じて、保健師・管理栄養士がメタボリックシンドロームの予防・改善に役立つ情報提供やアドバイスなどの専門的支援を行なっている。

（単位：人）

年度	区分	回数	生活習慣病予防健診受診者		福祉健康診査受診者	
			初回指導	フォロー指導（延） （※）	初回指導	フォロー指導（延） （※）
21年度		12	47	17	24	11
22年度		12	10	8	21	12
23年度		12	3	15	7	5
24年度		10	5	3	1	3
25年度		10	3	6	2	1

（※）フォロー指導は動機付け支援（6か月）と積極的支援（3か月・6か月）を含む。

（注）フォロー指導における動機付け支援・積極的支援の基準値は、P.81「特定保健指導の階層化基準」に準ずる。フォロー指導者は前年度より継続者も含む。

(6) 東日本大震災により豊島区に避難している方のための健康診断

生活習慣病予防などの健康保持増進のため、東日本大震災により豊島区に避難している20歳から40歳未満の方を対象に、生活習慣病予防健診（男性）、女性の骨太健診と同様の健康診断を実施した。

(単位：人)

区分 年度	対象者	受診者数	内訳	
			男	女
23年度	55	11	2	9
24年度	46	4	0	4
25年度	49	1	0	1

[5] 訪問指導事業（健康増進法第17条・豊島区訪問指導事業実施要綱平成20年4月1日改正）

心身の状況、その置かれている環境等に照らして療養上の指導が必要であると認められる方に保健師・理学療法士・歯科衛生士・栄養士等が家庭を訪問し、本人及び介護者等に対し、指導することにより、健康の保持増進と心身の機能低下防止、在宅生活の向上を図ることを目的とする。

〔対象〕 40～64歳までの方

(1) 訪問指導事業

□ 訪問指導件数

(単位：人)

区分 年度	高 齢 者		保 健 所						合 計	
	福 祉 課		池 袋		長 崎		小 計			
	実 人数	延 人数	実 人数	延 人数	実 人数	延 人数	実 人数	延 人数	実 人数	延 人数
21年度	15	30	87	174	62	143	149	317	164	347
22年度	25	108	88	138	28	107	116	245	141	353
23年度	32	126	103	159	14	67	117	226	149	352
24年度	45	124	118	254	61	168	179	422	224	546
25年度	25	71	103	163	56	127	159	290	184	361
内 訳	要指導	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	閉じこもり	0	0	3	7	0	0	3	7	3
	介護家族者	8	29	0	0	0	0	0	8	29
	寝たきり者	2	3	0	0	0	0	0	2	3
	認知症性老人	0	0	0	0	1	2	1	2	1
	その他(※)	15	39	100	156	55	125	155	281	170

(※) その他は、難病・精神疾患等。

□ 職種別訪問件数

(単位：件)

区分 年度	高 齢 者 福 祉 課			保 健 所				合 計
	保 健 師 等	理 学 療 法 士 等	小 計	保 健 師	栄 養 士	歯 科 衛 生 士	小 計	
21年度	0	30	30	317	0	0	317	347
22年度	74	34	108	245	0	0	245	353
23年度	84	42	126	226	0	0	226	352
24年度	82	42	124	421	1	0	422	546
25年度	49	22	71	290	0	0	290	361

[6] 骨粗しょう症対策・女性のしなやか健康づくり

女性の寝たきり要因の1つには、転倒・骨折があげられる。その病因となる骨粗しょう症を予防するためには、若い時からの注意が必要であるとともに、高齢者においては、転倒予防の対策が必要である。そこで、各ライフステージに基づいて具体的に指導（一部検診）を実施している。

(1) 骨粗しょう症検診

豊島健康診査センターで骨塩定量検査のみを実施し、区内指定医療機関で問診による判定、説明及び指導を行う。

〔対象〕 40、45、50、55、60、65、70歳女性

(単位：人)

区分 年度	豊島健康診査センター（検査）				区内医療機関（問診）				
	受診者数	異常認めず	要指導	要精検	受診者数	異常なし	相談・指導	再検・精検	要投薬治療
21年度	3,004	1,837	863	304	485	70	236	58	121
22年度	2,569	1,349	831	389	475	65	205	64	141
23年度	2,554	1,380	797	377	948	390	290	90	178
24年度	2,763	1,465	939	359	932	381	324	88	139
25年度	2,546	1,417	820	309	776	351	240	52	133

(2) 女性のしなやか健康づくり

① 成人式における骨密度検査と相談

区分 年度	人数（人）
21年度	50
22年度	42
23年度	
24年度	24
25年度	

(注) 23年度は成人式会場改修工事のため実施できず。24年度は資料配布のみ。25年度は休止。

② ヤングエイジの骨太健診（池袋保健所）

次世代をになうヤングエイジの女性を対象に、健康づくりや生活習慣病予防のきっかけづくり及び、家族の健康づくりを意識化するために、ヤングエイジの骨太健診を実施した。

平成22年度からは、対象を20歳代、30歳、35歳とし、名称を女性の骨太健診に変更し、男性の生活習慣病予防健診と同時実施している。

女性の骨太健診は、[4]健康診査(5)生活習慣病予防健診・保健指導（P.83）に掲載。

内容：健康講座・骨密度測定・血液検査

区分 年度	年齢	回数 (回)	人数 (人)	合計	
				回数(回)	人数(人)
21年度	20歳代	12	135	12	135

③ 乳幼児健診時の骨密度測定及び栄養指導

最大骨量のピークは20～30歳代といわれ、若い頃からの骨づくりが大切である。そのため、若い母親が来所する乳幼児健康診査の機会をとらえ、食事の大切さ、骨づくりについて栄養士が働きかけている。また、乳児健康診査時や3歳児健康診査時には母親の骨密度を測定し、骨づくり及び健康づくりのきっかけとしている。

区分 年度	乳児健康診査時母親 骨密度測定及び指導		1歳6か月児健康診査時 個別指導		3歳児健康診査時母親 骨密度測定及び指導	
	回数(回)	人数(人)	回数(回)	人数(人)	回数(回)	人数(人)
21年度	36	1,205	34	1,293	33	954
22年度	36	1,239	33	1,340	33	902
23年度	36	1,254	33	1,435	33	955
24年度	36	1,245	36	1,475	36	979
25年度	36	1,320	36	1,485	36	1,050
池袋	24	912	24	1,028	24	672
長崎	12	408	12	457	12	378

④ 女性のしなやか健康づくり教室

〈実施〉長崎健康相談所

女性の生涯にわたる健康づくり、ひいては家族の健康づくりを推進するため、ライフステージ別に骨密度測定や運動実技を中心とした健康づくり教室を実施している。

区分 年度	合 計		子育てママ		中高年	
	回数 (回)	延人数 (人)	回数 (回)	延人数 (人)	回数 (回)	延人数 (人)
21年度	16	361	4	52	12	309
22年度	18	397	4	50	14	347
23年度	16	374	2	22	14	352
24年度	14	350	2	55	12	295
25年度	15	395	2	72	13	323

⑤ 骨粗しょう症予防教室

一般の女性を対象に「骨密度測定」と「女性の健康」を考えた総合的な教室を一回につき1～2日制で実施している。

区分 年度	池袋保健所		長崎健康相談所	
	回数 (回)	延人数 (人)	回数 (回)	延人数 (人)
21年度	2	72	2	40
22年度			2	47
23年度			2	30
24年度			4	102
25年度			4	67

(注)池袋保健所は平成21年度で終了。

⑥ ながさき・歌を楽しむ会

〈実施〉長崎健康相談所

虚弱高齢者や心身の不自由な方、歌うことに関心のある人たちを対象にNPO法人と協働し、月一回、歌うことを通して健康づくりを進めている。

区分 年度	回数(回)	参加者数(人)
21年度	12	583
22年度	12	496
23年度	12	594
24年度	12	632
25年度	1	50

(注) 平成 25 年 4 月終了。

[7] 健康づくり対策

(1) としま健康チャレンジ！事業

本事業は「いつでも、だれでも、どこでも」をモットーに、健康への意識がそれほど高くない層の区民が健康事業に取り組むことを目的としている。また、本事業に多くの区民を参加させることにより、区民の健康を意識したライフスタイルを確立させ、区民の健康増進と生活習慣病の予防することをねらいとする。

① 事業概要

区民が参加する健康ポイント事業で、「知ってチャレンジ!」「やってチャレンジ!」の2つのジャンルに分けた健康メニューに参加し、一定ポイントを貯めると、3月に実施する豪華景品が当たる抽選会に参加でき、参加賞がもらえる。この事業は地域の健康づくり活動に賛同する民間企業、団体、区民グループ等（「健康チャレンジ!応援団」という）と協働しながら実施している。

② 実施状況

区分 年度	知ってチャレンジ!	やってチャレンジ!	ためしてチャレンジ!
21年度	講演会及びイベント4回 4,940人 特別講演会・講習会 2回 196人 食育実践講座 2回 62人(再掲) 保健所事業 12回 507人(再掲)	測定会 6回 328人 体育協力施設 20施設	チャレンジ応援団企画 プログラム 233回
22年度	講演会及びイベント8回 4,560人 食育実践企画 2回 68人(再掲) 保健所事業 11回 696人(再掲)	測定会 8回 571人 体育協力施設 21施設 運動講習会 4回 157名 マイコース 2種 121人 応援団企画講習会 118回	
23年度	講演会及びイベント9回 4,625人 食育実践企画 5回 170人(再掲) 保健所事業 11回 808人(再掲) 応援プログラム 26回 2,348人	測定会 8回 856人 体育協力施設 20施設 運動講習会 10回 348名 マイコース 4種 336名 応援団企画講習会 87回	
24年度	講演会及びイベント10回 5,054人 食育実践企画及び食育イベント 6回 297人(再掲) 保健所事業 10回 788人(再掲) 応援プログラム 19回 1,534人	測定会 8回 841人 体育協力施設 23施設 運動講習会 11回 429名 マイコース 7種 359名 応援団企画講習会 110回	
25年度	講演会及びイベント12回 4,705人 食育実践企画及び食育イベント 6回 410人(再掲) 保健所事業 15回 853人(再掲) 応援プログラム 27回 1,276人	測定会 8回 846人 体育協力施設 24施設 運動講習会 11回 256名 マイコース 7種 1,855名 応援団企画講習会 118回	

□事業実績

区分 年度	チャレンジ カード	チャレンジ講演会等		測定会		お楽しみ抽選会		健康チャレ レンジ応援団
	発行枚数 (枚)	回数 (回)	延人数 (人)	回数 (回)	延人数 (人)	回数 (回)	延人数 (人)	登録団体数
平成21年度	835	8	5,197	6	328	1	140	51
平成22年度	974	8	4,560	8	571	1	(※)367	62
平成23年度	1,317	9	4,625	8	856	1	458	59
平成24年度	1,155	10	5,054	8	841	1	446	65
平成25年度	1,682	12	4,075	8	846	1	463	69

(※) 平成22年度は、震災の影響により郵送による抽選会のみを行なった。