山科区地域における健康づくり事業

健康課題

1
・高齢化や単身高齢世帯の増加から支援を必要とする高齢者が増加
・コロナ禍で外出を控える等フレイル高齢者が増加傾向
・口腔機能低下，認知症機能低下者の増加

2
・各種健診（検診）受診率が低い。
・悪性新生物の死亡割合が高い。
・生活習慣病（高血圧・糖尿病）が多い。
・喫煙者の割合が高い。

3
・結核罹患率が高く，喀痰塗抹陽性患者や高齢者の罹患割合が高い。
・全国的に性感染症が増加

4
・出生数の減少
・若年，未婚，貧困家庭，ひとり親世帯が多い。
・コロナ禍による出産，育児の不安がある。
・支援を要する児童等が多い。

5
・自立支援医療（精神通院），精神保健福祉手帳所持者が多く，年々増加。
・精神疾患・障害による，生活のし辛さや不安等がある。
・要支援者のみの世帯，介護者の高齢化，子どもの養育の課題など，家庭状況に困難さを伴う世帯が多くみられる。

6
・令和2年9月，京都市ひきこもり地域センターとして，保健福祉センターが位置づけられた。

主な取組項目

A
・健康づくりサポーターやその他ボランティアと共にロコモ予防，口腔機能低下予防について啓発
・骨粗しょう症予防啓発
・熱中症予防の啓発
・認知症についての正しい理解と予防
・社会参加に結び付く働きかけ

B
・がん検診の啓発
・特定健康診査の啓発
・糖尿病の発症・重症化予防
・生活習慣の改善
・禁煙について啓発，保健指導
・健康に関する情報発信
・山科区の健康課題等の理解を深める

C
・結核の正しい理解の普及啓発
・胸部検診の周知
・結核の早期発見・蔓延防止
・エイズ，梅毒，その他感染症予防の啓発

D
・妊娠期からの切れ目のない支援
・課題や困難を抱える子どもや子育て家庭への支援
・妊娠出産に関する正しい知識の普及啓発
・地域ぐるみで子育てを支援する環境づくりの促進

E
・関係機関同士の連携を強め，支援のネットワークを構築
・精神保健福祉に関する啓発や情報提供により，障害のある人の地域生活を支援する環境づくり

F
・区役所内の各部署及び関係機関と連携して，事業の周知及び体制の強化を図る。

令和3年度の取組

a
・健康づくりサポーターと共に感染予防対策を講じたウォーキングを実施した。また，ロコモ予防体操は，コロナ禍で自粛が続き実施する機会がほとんどなかった。
・「山科わっはっは体操」の周知に努め，実施の定着に向けDVD,YouTubeを活用し啓発した。
・健康教室など地域に出向いて実施。（地域に出向いた取組は，新型コロナウイルスの感染拡大により，実施依頼のあった内容に対応）
・コロナ禍により地域包括支援センターが主体となった認知症「声かけ訓練」は進まなかったが，外出の機会がなくなった高齢者に対し「フレイル予防」に関するチラシ作成し，訪問活動を通して配布した。
・熱中症予防として，民生委員・老人福祉員による独居高齢者見守り訪問でチラシ等の配布を行った。

b
・コロナ禍により，令和2年度に引き続き健康イベントや健康教室が自粛され，地域に出向いて啓発する機会が少なかった。
・手軽な大腸がん検診は検査キットを積極的に配布した。
・集団健診は中止となったが，予約制で胸部検診を実施した。（胸部検診における禁煙指導は希望が少なかった。）
・「山科健康づくりだより」の発行（年3回）し，健康づくりや健診（検診），イベント等の情報を掲載した。
・「ふれあいやましなデジタルスタンプラリー」において，スタンプポイントにブースを設置し健康づくりに関する啓発を行った。

c
・結核罹患率は令和2年にやや減少したが，3年は再び上昇した。
・高齢者の発生割合が高く，継続して胸部検診の受診等啓発を実施した。
・適宜，接触者健診を実施した。
・中学生への性感染症の健康教育を実施した。

d
・新型コロナウイルス感染症対策に伴う緊急事態宣言下，乳幼児健診を一定期間休止せざるを得ない状況ではあったが，感染予防対策を徹底し全健診を通常通り再開する対応を行った。
・各種教室の中止，自粛要請等により子ども・子育て世代への育児情報の発信の機会が減少したが，コロナ禍での新しい生活様式に配慮しながら電話や訪問により育児不安の軽減等の取組を行った。
・思春期健康教育については，学校と連携しリモートでの実施等工夫し実施することができた。
・子育て支援連絡会研修会，基幹ステーション会議を開催し，地域における子育て支援の状況と課題を共有した。
・地域の子育て支援機関の実施する取組等をはぐくみだより・はぐくみアプリに掲載し情報発信を行った。

e
・「山科こころの健康を考える会（こころのふれあいネットワーク）」において，「事業所交流会」，及び「事業所紹介冊子」の作製に取組んだ。（例年開催していた「夏まつり」「精神保健福祉講演会」は中止）
・「事業所交流会」を開催することによって，関係機関間の連携強化や参画機関の拡大に繋がった。
・「事業所紹介冊子」は，区内の各障害者就労支援施設の取組等について紹介する内容で作成した。（令和3年度末完成予定）
・精神障害をもつ方の家族向けに，勉強会を2回開催した。講演会「親亡き後の生活に備えるマネープラン」は，家族にとっても関心の高いテーマであり好評だった。「就労支援事業所見学会」では，家族の勉強会参加後に，本人が体験利用に繋がるという効果があった。

f
・支援者への相談支援や地域の支援機関等に出向き，事業の周知，関係の構築に取り組んだ。

令和4年度の取組

フレイル・オーラルフレイル予防に向けた取組
・共汗ウォーキングの実施，サポーター活動の支援
・「山科わっはっは体操」のCD及びDVD，YouTubeを活用した啓発と今後の普及方法について検討
・口腔機能教室の開催
・ロコモ予防体操の普及（コロナの状況に応じて区役所・東山自然緑地で開催）
・地域と連携した健康づくり
　骨密度測定を活用した健康チェックイベントの実施
・認知症予防につながる健康教室等の実施（糖尿病教室に内容を含める）
・民生委員・老人福祉員の協力を得て，独居高齢者に対するチラシ等を使った訪問，声かけによる熱中症予防の啓発
・関係団体と連携した認知症「声かけ訓練」

機会を捉えた各種健診の啓発
・3歳児健診時や離乳食講習会，グラウンド受付，巡回がん検診等での啓発
・「山科健康づくりだより」の発行（年3回）
・やましなアプリによる情報発信や市民しんぶんの活用
・子育て世代（特に女性）へのがん検診受診の呼びかけ（はぐくみ室と連携）
・やましな健康フェスタの開催（休止）

生活習慣に関する指導等
・糖尿病発症予防・重症化予防（健康教室の実施）
・食育セミナーの実施
・禁煙，受動喫煙防止（中学生等防煙セミナーによる禁煙教育，受動喫煙防止啓発

機会を捉えた感染症予防，早期発見・治療などの啓発（関係機関会議）
・地域貢献プロジェクトなど高齢施設・事業所との連携
・出前健康教室，学校保健との連携

・思春期健康教育を時代の情勢に合わせテーマをメニュー化し（はぐくみプロジェクト，感染症予防，防煙セミナー等），中学校等連絡会等との連携のもと効果的に実施し，実施校を増やす。（数年単位で全中学校での実施を目指す）。

・次世代はぐくみライフプラン交流会（仮称）
　関係機関と連携し，同じ境遇の子育て家庭（育児不安，多胎児，ダウン症児，極小未熟児，小児慢性特定疾患児等）が，地域の親同士，地域の子育て機関と繋がるきっかけをサポートし，自らの子育てに関するライフプランを考えていけるように導く。
・子育て支援連絡会研修会等（年1回以上）
・子育て世代（特に女性）へのがん検診受診の呼びかけ（健康長寿推進課と連携）

「山科こころの健康を考える会」の取組による障害理解と支援
・事業所交流会の開催を継続。関係機関同士の交流を深め，意見交換や研修を行うことによって地域支援体制の強化をはかる。
・令和3年度に作成した事業所紹介冊子を活用していく。
①地域役員等の区民・諸団体を対象とした研修会等で，事業所の存在や役割を地域に知ってもらい，精神障害についての理解を深めるとともに地域とのつながりを作っていく。②各事業所の仕事内容を知ってもらい，障害を持つ人が地域社会で求められる仕組みを作っていく。③障害を持つ人が自分にあう仕事を見つけ，社会参加につながるツールとして活用する。

・様々な機会を捉えて，相談窓口の周知を図る。
・新たな社会資源の開拓や関係構築に取り組む。