**令和５年度　地域における健康づくり事業　基本方針　【中京区役所　保健福祉センター】**

資料４

**数値目標・年次計画・効果等**

**今年度の重点取組項目**

**健康課題とその対応策**

**中京区・中京区民の現状分析**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |

・京都市の中心部、市街地にあり建築物が多く、公園等が少ない。生活圏域で気軽に運動できる場が限られている

・バス電車等、交通の便がよい

・平成後半にかけてマンション建設が相次ぎ、市内で唯一人口増加が続いていたが令和元年以降、人口減少に転じている。

・少子化が著明である。合計特殊出生率０．９３（京都市1.17 全国1.30）

・高齢者単身世帯数の増加。

・持ち家率が周辺区と比べて低く、転出入が予測される流動世帯、マンション世帯が多く、地域のつながりが希薄になりがちである

区民の運動不足

⇒ロコモティブシンドローム（運動器の機能低下）

⇒サルコペニア（筋肉量減少）

⇒フレイル（虚弱化）

**●運動習慣のある者の割合を増やす**

**●朝食の喫食率を上げる**

**●骨粗鬆症、貧血予防の普及啓発**

**●低栄養予防**

**●がん検診や胸部検診の受診率を上げる**

**6月　サポーター養成講座**

**8月～9月　糖尿病予防教室＜全３回＞**

**8月　みつばち冒険隊**

**「京都みつばちガーデン推進プロジェクト」**

**9月　ロコチェック測定会**

**10月　ロコモ講演会**

**10月　区民ふれあいまつり（骨密度測定等）**

**10月　健康づくりウオークラリー**

**11月　秋のみつばちウォーキング**

**健康づくりサポーターと共催**

**12月　健康長寿フォーラム**

**１月　 京・食クッキング適正：体重の維持と低栄養予防**

**１月～2月 乳がん検診（骨密度測定、貧血予防啓発）**

**3月 朝ごはんと健康づくり～京の食文化×朝ごはん～**

**第2・4金曜日　みつばち体操**

**学区出前教室**

**サポーターによる地域への出前教室（初音学区など）**

**食育セミナー　（全市統一京・食クッキング：野菜、減塩ほか）**

**年間を通した各種健診周知**

　　　　ウォーキングイベント、

ウォーキングマップ（朱雀エリア）作成

健康づくりサポーターと

　　　　健康長寿フォーラム

　　　　みつばち体操

　　　　出前教室

　　　　筋力測定会

中京区の概要

　　　糖尿病予防教室（全３回）

　　　乳がん検診時に骨密度測定会、ヘモグロビン値計測

　　　朝ごはんと健康づくり

将来的に結核罹患率12以下を目指す（第３次京都市指針）

→R２年から達成

＊コロナ禍で検診受診率が低下

　　　地域包括支援センター、認知症連携の会、介護予防推進センター、在宅医療介護連携支援センター、ひきこもり相談窓口等との連携

単身高齢者の孤立化

⇒フレイル（特に精神・社会面）

**●精神障害者への理解を深める**

**こころ・愛・ふれあいネットワーク活動**

６月 パネル展示、物品販売

９月　ネットワーク通信発行

１０月　区民ふれあいまつりにて自殺予防の普及啓発

１２月　健康教室、パネル展示（人権週間啓発）、物品販売

 健康教室や区民ふれあいま

　　　　つり等での広報

　　　　ネットワーク通信発行

**●胸部検診受検者 ６５歳以上1,000人/年　目指す**

胸部検診案内チラシ作成、協力機関へ配布等、様々な機関を通して勧奨していく。

精神障害者の症状により、地域との関係が持ちにくい

ひきこもり、8050問題

こころの健康に関心を持ち、見守りのできる地域づくりが必要

元気な高齢者で胸部検診を受けていない層への働きかけを強化する

・三条商店街での街頭啓発

・医療機関等へ胸部検診受診勧奨チラシを送付

・転出入率が全市と比べ高い

・世帯人員数が全市と比べて低い

・出生数減少（市内ワースト５位）

・出産の高齢化

・特定健診受診者の低下（前年比：中京区8.7%全市8.5%）

・運動習慣のある者の割合が低下R1→R2→R3

・貧血、貧血予備軍が全市と比べ高い

・やせの割合が全市と比べ高い（女性ワースト１位）

・朝食の欠食割合が全市と比べ高い（ワースト3位）

・食べる速度が全市と比べ高い

・睡眠で休養が取れていない割合は全市並みに改善

・悪性新生物（大腸）（肝及び肝内胆管）が全市と比べて高く、

特に女性は高率

・女性では心不全も有意に高い

・精神保健福祉手帳の所持者数がＲ3年度実績は、Ｈ30年度から１５．８％増加（Ｒ3年度末１，３７４件）

・全市の自殺者数２０２人（R2 200人）

・ひきこもり相談実績１８件

うち精神疾患（疑い含）１２件（６６％）、８０５０　４件（２２％）、７０４０　２件（１１％）

・がん検診受診率の低下（全市） 前年比 20-30%回復

その他

はぐくみ室地区診断

（職員３年目研修資料）

死因別標準化死亡比SMR

実績・窓口等

・結核罹患率（９．１）全市11.3全国9.2

・コロナ等感染症流行　第７波～第８波　→　Withコロナへの取組

生活習慣改善

早期発見・医療連携（がん、認知症等）

ひきこもり、8050問題

子育て世代には身近に育児協力者が少なく、孤立化により悩みや不安が解消されにくい

⇒母子の健全な育成が損なわれる恐れ

**●子育て孤立化の解消**

**●「きっずぱぁく」及び児童館、つどいの広場利用促進**

**「きっずぱぁく」及び児童館、つどいの広場への保健師、保育士、栄養士、歯科衛生士、助産師等専門職の出張相談**

　　「きっずぱぁく」及び児童館への出張健康相談

　　　情報発信

　　　　「子育てアプリ」「はぐくみだよ

　　　　　り」等ホームページ発信

特定健診

動脈硬化、糖尿病、低栄養、脳内出血、メタボなどリスク大

⇒骨粗しょう症、がん