

健康推進課・保健サービス課

【既定】	区民と進める健康づくりの推進	予算額	38,980 千円
【既定】	一般介護予防	予算額	28,553 千円
【特会】	一般介護予防事業	予算額	132,506 千円

事業の目的・概要

「人生 100 年時代」を迎え、将来の健康状態を良好に保つためには、成人期から健康づくりの意識を高め、自ら行動することが重要です。そのため、健康アプリの活用をはじめ、食育活動や介護予防活動などを通じて、ライフステージに応じた健康づくりを推進するとともに、各種 SNS や健康づくりに関する動画「すぎなみ健康チャンネル」などの ICT を活用して、情報発信に取り組みます。また、女性特有の健康課題を解決するため、女性の健康に関する相談窓口を拡充します。さらに、生涯を通じて誰もが歯と口腔の健康の保持と増進ができるよう、地域の関係団体等と若い世代からの切れ目のない歯と口腔の健康づくりを進めます。

主な取組内容

➤ 食育活動の推進

区民の健康寿命を延伸するため、健全で充実した食生活を実践できるよう、ライフステージに合わせた食育の普及啓発を図ります。

また、地域で活動する食育団体や食育推進ボランティアを育成するとともに、各団体等が実施する食育活動を支援し、区民の健康的な食生活の確保に取り組みます。

➤ 介護予防活動の推進

高齢者の体力低下の防止に役立つ介護予防教室や講演会等を開催するとともに、パンフレットや介護予防手帳等を作成・配布し、介護予防や認知症予防のための運動や基本的な知識について普及啓発を行います。また、ボランティア等の人材や多様な地域活動組織を育成し、介護予防に役立つ地域活動を活性化します。

➤ 歯と口腔の健康づくりの推進

生涯を通じ誰もが歯と口腔の健康の保持と増進ができるよう、地域の関係団体等とともにライフステージの特徴に応じた歯科保健の啓発に取り組み、若い世代からの切れ目のない歯と口腔の健康づくりを推進します。

➤ 総合的な健康づくり支援を目的とした健康アプリの導入 **新規**

区民が積極的に健康づくりに取り組むことができるよう、歩数・検（健）診の受診・各種健康イベント参加などに応じたポイントを付与するほか、健康情報の発信など健康意識の動機付けや主体的な健康づくりを応援する総合的な健康アプリを導入します。

➤ 女性の健康相談の充実 **拡充**

既に実施している不妊相談に加えて、成人期や老年期などのあらゆる年代に対して、女性のライフステージ毎の健康づくりや月経、PMS（月経前症候群）、思春期、周産期、婦人科疾患、更年期、緊急避妊等の悩みに関して、アプリを活用して専門家に相談できるよう、相談内容の範囲を拡充するとともに、オンライン相談の無料回数を 3 回から無制限に変更し、相談窓口の充実を図ります。