

旧国立保健医療科学院（港区白金台四丁目）の内部。昭和13年厚生省公衆衛生院としてしゅん工



第15回

港区

健康推進事業の取組と成果

～「自分カルテ」による若年層への働きかけから在宅緩和ケア支援まで～

港区では、区民に向けて「健康で心ゆたかに暮らすことのできる地域社会」を実現するためにさまざまな健康づくり推進事業に取り組んでいます。国の目標よりも10年早く達成した高齢者の「8020運動」や、区民の健康保持に役立つ健康手帳「自分カルテ」の取組、そしてがん患者やその家族が住み慣れた地域で在宅療養を受けられるようになる「(仮称)みなと在宅緩和ケア支援センター」の取組は全国初の試みとして注目されています。

10年早く「8020達成者」
国の目標達成へ

港区は、全国の自治体レベルで初めて「8020運動」（80歳になっても20本以上自分の歯を保ちましようという運動）の目標50%超え（国の推計方法に準ずる）を達成しました。

平成24年度末現在の8020達成状況は全国平均 38・3%（男性・40・5% 女性・36・5%）平成23年歯科疾患実態調査）であるのに対し、港区民は61・2%（男性・60・7% 女性・61・4%）平成24年度港区「お口の健診」と高い数値になっています。国は平成34年度までに50%まで引き上げることを目標に掲げていますが、区では公益社団法人東京都港区芝罘科医師会、公益社団法人東京都港区麻布赤坂歯科医師会の協力のもと、全国の自治体に先駆けて10年早く目標達成したことになります。

平成25年11月には、8020達成者98名を招いて、表彰式を開催しました。

一方、将来の8020達成者を一層増やすためには、乳幼児期から高齢期まで継続的な取組が重要です。そこで、区民のライフステージに対応した歯科保健事業を推進し、生涯誰もが自分の

～「8020」の達成を早めた取組、港区の『お口の健診』～

港区は、20歳以上の全ての区民を対象に、毎年2回実施しています。

対象者…20歳以上の人
回数…年に2回
方法…問診・口腔内診査・歯周病検査(だ液潜血)・咀嚼力検査(ガム検査)・専用のレーダーチャートによる生活習慣改善動機付け支援及び禁煙支援・保健指導

(左) 8020達成者表彰式の様子
 (右) 歯科医師会主催の「お口の健康フェスタ」も行われている



歯で食事を味わい、会話を楽しむ豊かな生活を送ることをめざすため、両歯科医師会が主催する子どもに向けたイベント「お口の健康フェスタ」を支援し、若年層に向けて口腔の健康維持増進への働きかけを行っています。

若年層や女性の健康問題

「お口の健診」や「8020運動」といった口と歯の健康づくりに関する取組は、区が平成21年度からの6年間で期間とする「港区地域保健福祉計画」の一つに含まれています。

この「港区地域保健福祉計画」では、多岐に渡って保健福祉施策の推進を図る健康推進事業を進めています。そして、健康推進を図る上で特に注目されている若年層の生活習慣病の増加や女性の疾患についても取り組んでいます。区では、平成15年度に策定した「健康みなと21」に関して意識調査を3回実施しました。平成23年3月に発表した最終意識調査の報告書の中で、高脂血症や脂質異常症などの患者数が増加傾向であったことや、女性の飲酒頻度の高さや多量飲酒を示す数値が増加していることがわかりました。(※健康みなと21は、生活習慣病の増加などを

解決する目的で制定された「健康増進法」における「市町村健康増進計画」に基づく港区健康づくり行動指針として策定された平成15年度から22年度までの指針です。)

また、女性のがん罹患率が若年層に広がっている問題も明らかになっています。昭和55年は乳がんや子宮頸がん罹患率は年齢が高くなるにつれて増加していく傾向にありましたが、平成20年をみると若年層に移行しています。

乳がん罹患率は全国でも30歳代・40歳代にかけて急増しており、区でも45歳から49歳で人口10万人あたり約200人近くにのぼります。また、子宮頸がんも以前は50歳以上に多かったものが、全国で20歳代・30歳代に急増し、区内でも35歳から45歳に罹患率のピークを迎えるなど変わってきています。

現在、生活習慣病予防を目的とし、40歳から74歳までを対象とした特定健康診査・特定保健指導を実施しています。

しかし、国保年金課で国民健康保険加入者を対象に行った特定健診の結果を見ると、糖尿病に該当する人が男女とも40歳代ですでに1割を超えており、脂質異常が3割近くあります。また、男性は肝疾患の割合も高く、女性40歳代では貧血、腎機能障害の割合が高い

という結果が出ています。(平成20年度から23年度 特定健康診査・特定保健指導実績報告書)

健康手帳「自分カルテ」

このような調査結果が明らかとなっている中、区は若年層や女性に健康への意識を持ってもらうために、新たな取組として健康手帳「自分カルテ」を発行しています。

健康手帳とは、国の健康増進法に基づき、特定健診や保健指導の記録を記載し健康管理に活用できるように、市町村が特定健康診査が始まる40歳以上の住民に交付するものです。区内でも1万3000人が日頃の健康管理や複数の病院の通院記録管理、急病・災害などの備えに活用しています。その内容のリニューアルを図り、23区で初めて若年層向けの情報もこの一冊に網羅して、「自分カルテ」という名称に変更し、平成25年11月より20歳以上の区民を対象に配布しています。

胎児から18歳までは予防接種記録や健診記録を記載できる母子手帳がありますが、区では、20歳代から活用できる健康手帳「自分カルテ」をもとに「40歳を待たずに、区民が若いときか



健康手帳「自分カルテ」
若年層から継続的に健康管理
できるよう工夫された内容だ

ら自分の健康状態を記録することで生活習慣を振り返り、自分自身の健康に関心を持つてもらおう必要がある」と考えています。

そして、30歳代を対象とした「30(さんまる)健診」や、女性を対象とした20歳代からの子宮頸がん健診、30歳代からの乳がん健診などの情報を掲載し活用してもらうことで区民の健康づくりに役立てていきたいと考えています。

配布が始まり、区民からは「他の自治体では見たことがない」「良い物が出来た」「予防接種の記録をとっている」といった声が寄せられ、反響の高さがうかがえます。

自治体で初の緩和ケア事業

生涯のがん罹患率は2人に1人といわれ、がん患者の多くは、診断された時から身体的・精神的苦痛を抱え、家族にとっても大きな負担を伴います。

在宅療養支援診療所への調査では、がん患者の死を自宅で看取った割合は、17・4%でした。末期がんの場合、最後は自宅療養を希望すると答えた区民の割合は67・6%（平成20年度区の意識調査）であり、区民が考える理想と現実にはギャップがありました。

在宅で看取りを経験した介護者にアンケートを取ったところ、在宅での看取りに満足している一方、精神的、身体的不調や喪失感等から、看取り後、心が重くなったと回答する人が多くいます。

区ではがん治療と並行して、患者とその家族の苦痛の軽減と療養生活の質の向上を図るため、がんになっても住み慣れた場所で自分らしく病氣と向き

合うために必要な情報の提供とその家族を支援していき、安心して暮らせる地域をめざして在宅緩和ケア支援事業を開始しています。

すでに平成25年度は、容態急変時等の病床確保、家族交流事業、専門家による講話と相談の集い、関係職種の研修普及啓発、港区在宅緩和ケア支援推進協議会の開催、電話相談事業を保健所が中心となって実施しています。

がん患者が支援を受けることで、苦痛や悩み、障害を乗り越えて、住み慣れた環境で自分らしい生活を取り戻すために、「みなと緩和ケアダイヤル」（電話相談）、「地域がんサロン」（患者・家族の集い）、「容態急変時・レスパイト※入院病床の確保」などの複合的なサポートを提供し、がんと闘う区民をサポートしています。（※レスパイトとは支援サービスなどを利用している間、介護をしている家族などが一時的に解放され、休息をとれるようにするもの）

実際に、相談電話の内容では、緩和ケアの相談窓口について情報を得たいという相談やがんの再発、セカンドオピニオンについてなどが寄せられています。



区の緩和ケア事業の取組で区民に向けた講演会を実施

港区女性の健康づくり委員会 土曜 無料 貸室有

からだケアで 健康×美人

～女性ホルモンの働きと身体のメカニズムを学ぶ～

4月8日(土) 午後2時～4時 (受付:午後1時30分～)

アロマセラピー・リトメント体験あり
(リトメント・アロマ・季節のワークショップ)

講師: 総合母子保健センター 養育院 知識 石川 紀子・谷本 栄子

場所: 日本子ども家庭総合研究所 4階
(港区高島5-6-8 養育院ビル) 地図は要参照

対象: 20代～40代の女性 50人 (申込)

※一時預かりあり(4ヶ月～長期預かり可)申し込み時に予約ください。

申し込み: 03-5472-3710 (9:00～17:00)
2月1日(土) 午後1時から2月6日(木) 午後5時まで
※一時預かり申し込みは2月27日(木)まで

そのほかにも、民間病院と連携し容態急変時やレスパイト入院の病床確保事業の実施にあたって、在宅療養支援診療所を介して委託先となる東京都認定がん診療病院に入院させる事業を行っています。また、患者の状況を的確に把握したうえで診療所や病院間で正確に連携して対応するための調整やネットワークづくり、保健医療福祉の専門家と区民参画による在宅緩和ケアの協議

東京大学医科学研究所との連携協定締結で双方の持つノウハウを活用できる

東京大学医科学研究所 連携協定締結式



東京大学医科学研究所 と連携協定締結

緩和ケア事業の推進との関連で注目されるのが、平成25年7月に締結した

会の実施など、医療・看護・福祉のネットワークの核となり、区民の在宅療養支援体制を整備していきます。

平成29年度に旧国立保健医療科学院（平成21年3月、財務省より取得）に開設される（仮称）みなと在宅緩和ケア支援センター」では、がん患者や家族が支援を受けるために必要な施設整備計画を進めており、がんを患った人にとって安心して住むことができるまちづくりを推進しています。

このように、区では先進的な健康事業の推進を図ると同時に、区民へ働きかけを行っています。

そして、平成26年度は、「港区地域保健福祉計画」の計画期間の最終年度にあたり、これまで取り上げた健康事業を含め、健康寿命の延伸、健康格差

区が描く健康事業の 将来展望について

東京大学医科学研究所との連携協定です。双方が有する資源を活用し、医療、研究、教育、健康増進、産業振興、地域振興等の分野における連携協力を行うために合意をし、基本協定を結びました。

専門機関の持つノウハウを活用することは、「みなと緩和ケアダイヤル」の実施や（仮称）みなと在宅緩和ケア支援センター」の開設で連携できるだけでなく、今後は、区立中学校への健康教育や、最新の医科学情報を保健所に展示したり、区民向け健康講座の共同開催を実施する等の健康増進の取組につなげていくことができます。

相互の連携・協力によって、今後の区のさまざまな事業の拡充や東京大学医科学研究所のノウハウを区民に生かした取組が進むことが期待されています。

の縮小に向けていくと同時に、計画の中で数値目標を掲げている「区民の生活習慣の改善」「母子保健の推進」「口と歯の健康づくり」「こころの健康づくり」「たばこ対策」「地域の健康づくり推進」といった健康づくり事業の分野についても目標の達成をめざして取り組んでいきます。

平成26年末には介護予防事業と関連して、介護予防総合センター「ラクつちや」の開設も控えています。

また、喫緊の課題である若者の自殺対策や障害者のための口腔保健といった分野に至るまで、未知の課題に積極、果敢に取り組んでいき、区民の誰もが安全、安心で快適に過ごせるよう健康事業等の充実をめざしています。

緩和ケア事業

(仮称)みなと在宅緩和ケア支援センター整備の 基本的考え方

センターの整備にあたり、「港区在宅緩和ケア基本方針〔改訂版〕」に示す在宅緩和ケア支援の目的を達成するため、めざすべき施設の基本的考え方を5つの機能ごとに表すと、次のとおりです。

●調整機能

患者や家族が希望した場所での満足できる療養を実現させるため、医療・看護・福祉のネットワークが十分機能する体制を整備し、それぞれの施設と連絡調整する地域緩和ケア支援のハブをめざします。

●交流機能

歴史を重ねた趣のある建物や緑豊かな環境を活用しながら、患者や家族が心安らぎ寛いで憩い、また複合施設の利点を生かし、ホスピタリティにあふれたさまざまな人々や次世代の子どもたちと気軽に交流できる明るく親しみやすい憩いの広場をめざします。

●相談機能

患者や家族に寄り添い、その不安や疑問の解消につながる支援を行い、患者や家族ができる限り前向きに病に向き合い、身体と心の苦痛を軽減できるよう、医療者・介

護者をはじめ、地域のさまざまな人材が協力・連携して、患者・家族を支えていく支えあいの場をめざします。

●普及啓発機能

隣接している東京大学医科学研究所附属病院、区内の地域がん診療連携拠点病院、東京都認定がん診療病院及び在宅療養支援診療所等と適切に連携し、患者や家族が地域の中でがんと闘い、がんに向き合えるよう、地域全ての人が、がんを正しく知る地域のがん情報拠点をめざします。

●人材育成登録機能

患者や家族、友人、そして彼らを支える地域の医師、歯科医師、薬剤師、看護師、介護ヘルパー、リンパマッサージ師、音楽療法士などさまざまな人材が、緩和ケアに関わる知識を学び、技術を高める学びあいの場をめざします。



中核を担うみなと保健所の外観。センターの開設も待たれるとところだ