

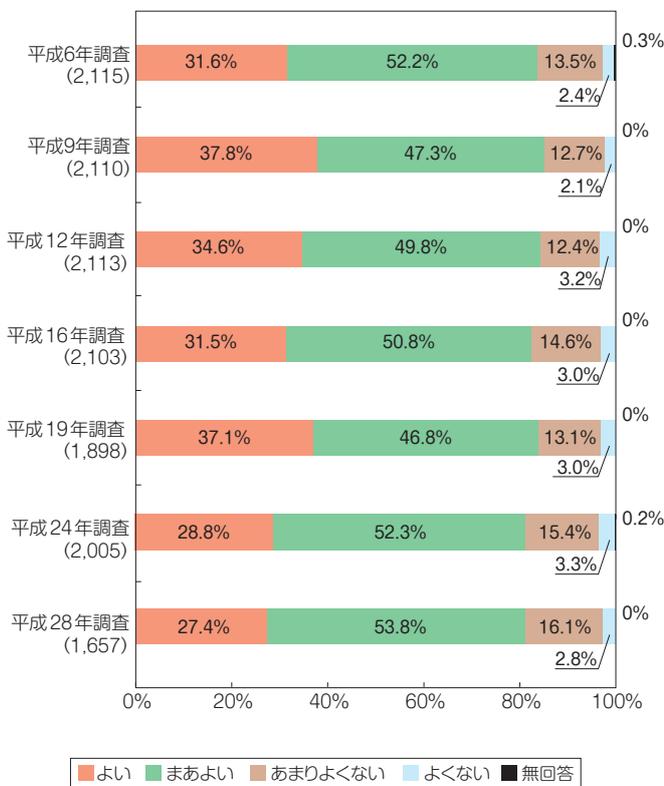
## (6) 保健施策の推進

「都民一人ひとりが主体的に取り組む健康づくり」や「がん予防対策」、「難病患者・原子爆弾被爆者支援」、「自殺総合対策」など、都民の視点に立った総合的な地域保健サービスに重点的に取り組んでいます。

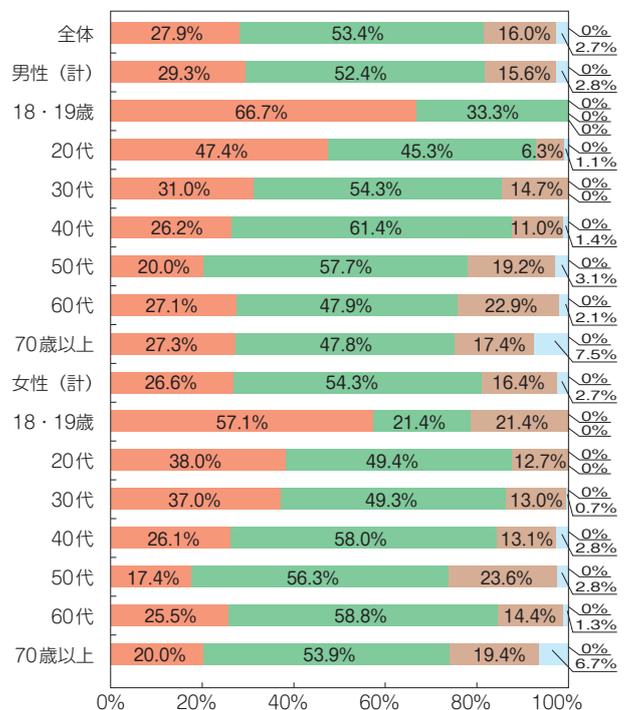
また、国民皆保険制度の基盤となる「国民健康保険制度」や75歳以上の方を対象にした「後期高齢者医療制度」の健全な運営を支援しています。

### 都民の健康状態の評価

■ 健康状態の評価（20歳以上）  
「自分自身の健康状態をどのように感じているか」（経年比較）



■ 健康状態の評価（性・年齢別）  
「自分自身の健康状態をどのように感じているか」



資料：健康と保健医療に関する世論調査（平成28年10月調査）（生活文化局）  
注1：平成24年までは「健康に関する世論調査」  
注2：平成28年の調査から、調査対象を18歳以上として実施

### 保健所・保健センター

保健所及び保健センターは、地域住民の健康の保持・増進に寄与することを目的として設置されています。保健所は地域保健に関する広域的、専門的、技術的な業務を実施し、保健センターでは健康相談や健康診査など、住民に身近な保健サービスを提供しています（P.89～91 参照）。

#### ■ 設置主体

保健所	東京都	多摩地域（八王子市及び町田市を除く。）、島しょ地域
	特別区	23区
	中核市・保健所政令市	八王子市、町田市
保健センター	各区市町村	

## ■都保健所の業務

都保健所では、所管する二次保健医療圏における広域的な事業調整や市町村支援、健康危機管理体制の整備などに取り組んでいます。

内 容	主 な 業 務
市町村支援	助言、各種研修、事業協力、市町村の主体的な取組への支援（包括補助）等
企画機能	地域保健医療推進プランの策定・推進・評価、先駆的事業の企画等
健康危機管理	健康危機管理体制整備、新型インフルエンザ対策等
衛生教育	広報・普及啓発、各種講習会等
統計調査	各種統計調査、地区診断等
保健医療	地域医療連携の推進、医療安全支援センター（患者の声相談窓口）、医師等の免許申請受付等
歯科保健	歯科保健普及・教育、障害者歯科相談等
薬事衛生	薬物乱用防止対策、薬局等の開設許可・監視指導等
環境衛生	室内環境保健対策、理容・美容、クリーニング、旅館等の営業許可・監視指導、水質検査等
食品衛生	飲食店・食品製造業等の営業許可・監視指導、食中毒対策等
保健栄養	栄養調査、特定給食施設指導、野菜メニュー店の普及、栄養成分表示等の監視指導等
成人保健	生活習慣病予防対策等
環境保健	アレルギー教室、大気汚染保健対策、花粉症対策等
医療給付及び助成	療育医療給付、結核医療費助成等
感染症予防	感染症発生届出・受理等
エイズ対策	抗体検査、相談、予防に関する普及啓発等
結核対策	患者・家族検診、接触者検診、DOTS（直接服薬確認療法）推進事業等
母子保健	障害児の療育相談、指導等
精神保健福祉	精神保健福祉相談、訪問指導、社会復帰促進事業等
難病対策	在宅難病患者訪問相談・指導、医療機器貸与、骨髄ドナー登録受付等

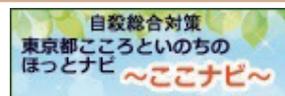
## 総合的な自殺対策の推進

自殺は、個人的な問題としてのみ捉えられるべきものではなく、その背景には様々な社会的要因があり、社会的な支援により防止していくことが重要です。

東京都は社会全体による取組を促進する観点から、総合的な自殺対策を推進し、一人ひとりのかけがえのないのちを大切に、だれもが生きやすい東京の実現を目指します。  
（福祉保健局保健政策部保健政策課）

「ココナビ」は東京都の自殺総合対策に関する情報を集約したホームページです。

HP <http://www.fukushihoken.metro.tokyo.jp/kokonavi/>



### 自殺総合対策東京会議

自殺総合対策東京会議において、東京の自殺の現状を把握し、関係機関と連携して総合的な自殺対策を検討するとともに、東京都自殺総合対策計画（仮称）を策定します。

### 東京都地域自殺対策推進センター

区市町村において地域の状況に応じた自殺対策が総合的かつ効率的に推進されるよう東京都地域自殺対策推進センターを設置し、区市町村への支援体制を強化します。

### 自殺防止！東京キャンペーン

自殺問題への認識や社会的取組の必要性について、広く都民の理解を促進するため、9月と3月に自殺予防のキャンペーンを実施しています。

### 東京都自殺相談ダイヤル

～ココナビののちのほっとライン～

自殺相談専用の電話相談窓口を設置し、自殺の悩みを抱える人の相談に応じるとともに、各分野の専門相談機関と連携し、相談者への積極的な支援を行っています。

電話 0570-087478（はなしてなやみ）

14時～翌朝5時30分まで（年中無休）

## 東京都こころといのちのサポートネット

救急医療機関等に搬送された自殺未遂者を、地域で継続して支援できる医療機関や相談支援機関等につなげることで、自殺未遂者が再度自殺を図ることを防ぐための相談窓口を設置しています。

## こころといのちの相談・支援 東京ネットワーク

一部新規

自殺の背景には様々な問題があるため、自殺の危険性の高い人が、悩みに応じた適切な相談・支援を受け

られるよう、相談機関・関係団体によるネットワークを構築しています。

また、遺族支援の取組として相談窓口等の情報提供を行っています。

さらに、職域向け講演会等を通じて、自殺に追い込まれない職場環境づくりに寄与します。

## SNS 自殺相談

新規

若年層に対する自殺防止対策を強化するため、SNSを活用した自殺相談を試行的に実施します。

# 健康づくり

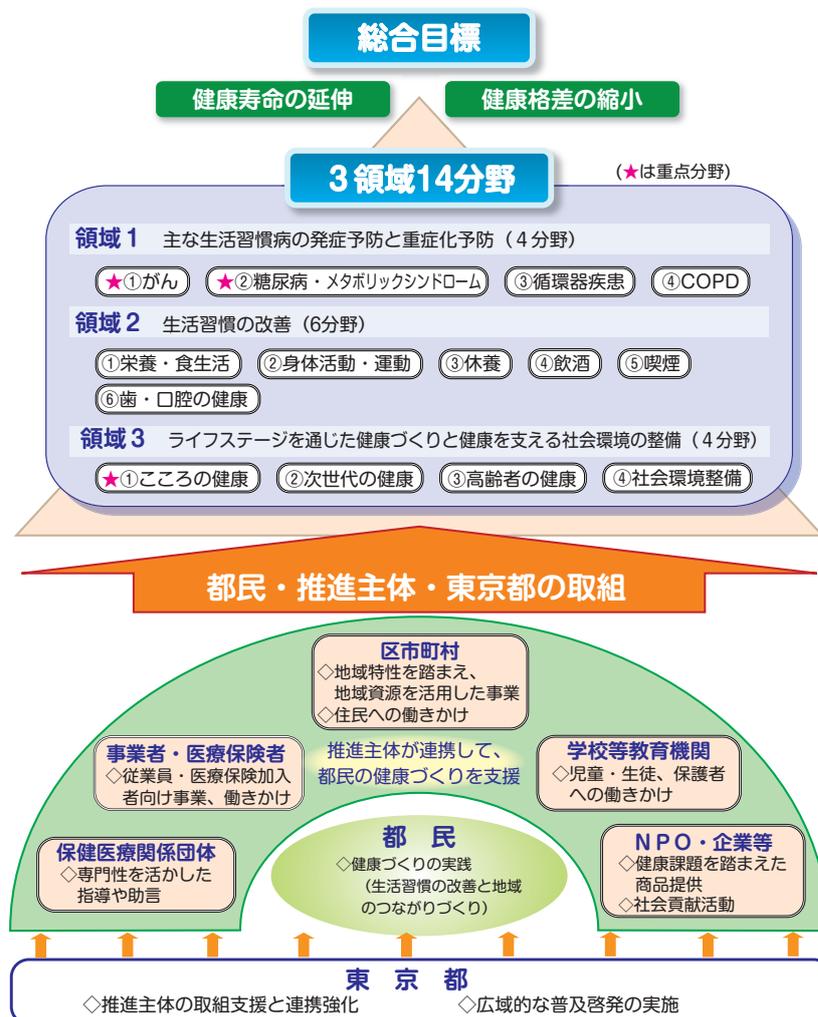
生涯にわたり健やかで心豊かに暮らせる社会の実現に向け、都民一人ひとりが主体的に取り組む健康づくりを社会全体で支援し、総合的に推進していきます。  
(福祉保健局保健政策部健康推進課)

## 「東京都健康推進プラン21(第二次)」の推進

平成25年3月に「東京都健康推進プラン21(第二次)」を策定し、総合目標に「健康寿命の延伸」「健康格差の縮小」を掲げ、「がん」「糖尿病・メタボリックシンドローム」「こころの健康」の重点分野を含む

14分野について、目標を設定しました。都民の生活習慣病の発症や重症化の予防、生活習慣の改善などに向け、広域的な普及啓発とともに、区市町村や事業者・医療保険者などの取組を支援し、連携を強化しながら、都民の健康づくりを推進しています。

## 【東京都健康推進プラン21(第二次)の概念図】



## 生活習慣病の予防

「食事バランスガイド」や「健康づくりのための身体活動基準 2013 及び指針（アクティブガイド）」等による健康的な食生活や身体活動（生活活動・運動）の普及啓発、健康づくりを担う人材の育成等により、糖尿病等の生活習慣病の予防に取り組みます。

### ○糖尿病予防対策事業

糖尿病予防動画を活用し、生活習慣改善の必要性や早期治療・治療継続の重要性などについて、都民に向けて普及啓発していきます。また、職域を対象としたシンポジウムを開催し、企業や医療保険者等の糖尿病予防への取組を支援します。

### ○給食施設や飲食店を通じた健康づくり

給食施設に対し、各施設の特性に応じた栄養管理が実現できるよう指導、助言を行うことにより、給食を通して都民の健康づくりを推進しています。また、野菜たっぷりのメニューを提供する飲食店の増加に向けた取組を推進しています。



### ○健康づくり推進のための人材の育成

都民の健康づくりを推進するため、区市町村や医療保険者等における健康づくりの指導的役割を担う人材の育成を図っていきます。

### ○日常生活からの健康づくりのための普及啓発

都民自らが負担感なく野菜の摂取量や歩数の増加などの生活習慣改善や健康づくりが実践できるよう、関係機関等と連携し、都内自治体のウォーキングマップを集約したポータルサイトの充実など、気軽にできる日常生活の工夫の普及啓発や実践のための環境整備を行います。



### ○職域健康促進サポート事業

経済団体と連携し、職域における健康づくり及びが

ん対策等の普及啓発や事業者の取組支援を行います。

## がんの予防・早期発見

がんの予防から治療及び療養生活の質の向上に至るまでの総合的な計画として、「東京都がん対策推進計画（第二次改定）」（計画期間：平成 30 年度から平成 35 年度まで）を平成 30 年 3 月に策定しました。東京都健康推進プラン 21（第二次）とともに、がんの予防の一層の推進に取り組んでいきます。

### ○地域の受診率・精度管理向上事業

区市町村が行う科学的根拠に基づくがん検診の受診率向上を図るとともに、精密検査の受診結果を区市町村が把握できるよう、関係機関との連携体制を構築し、精密検査の受診率向上及び未受診者への受診勧奨を促進します。また、検診受託機関に対する精度管理講習会を実施します。

### ○がん検診受診キャンペーン

がんの早期発見につなげるために、乳がん、子宮頸がんや大腸がんを中心に、メディアや関係団体と協働したキャンペーンを実施し、一層の受診促進を図ります。



### ○がん検診受診促進事業

がん検診をはじめとするがん対策に向けた自治体・企業の気運醸成を図るため、区市町村や企業のがん対策の推進に関する「がん対策推進宣言」を促し、各主体の自主的な取組を推進します。

### ○がん検診実施体制の整備

マンモグラフィによる乳がん検診及び胃内視鏡による胃がん検診に従事する医師などの技術的研修を実施することで、がん検診の実施体制を整備します。

## たばこによる健康影響防止対策

### ○喫煙の健康影響に関する普及啓発

未成年者の喫煙防止ポスター作品募集や中学生向けリーフレットの配布など、未成年者の喫煙防止に向けた普及啓発を行います。

### ○受動喫煙防止対策

東京都受動喫煙防止条例（仮称）の施行に向けた体制整備のため、都民や関係団体への普及啓発や区市町村支援を実施し、受動喫煙防止対策の取組を推進していきます。

## COPD（慢性閉塞性肺疾患）対策

COPD（慢性閉塞性肺疾患）を知るきっかけとして、イベント会場などに肺年齢測定の実験ブースを設けるなど、認知度向上のための取組を行い、発症予防、早期発見・早期治療の大切さを伝えるとともに、自分の家族などにも伝える意識を醸成します。

### 東京都幼児向け食事バランスガイド

～子供と一緒に食を育もう～

#### 東京都幼児向け食事バランスガイド

1日分
<b>3.4 主食</b> (ごはん、パン、麺) ごはん(子ども用茶碗)だったら 3～4杯程度
<b>4 副菜</b> (野菜、きのこ、) 野菜料理4皿程度
<b>3 主菜</b> (肉、魚、卵) 大豆料理) 肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度
<b>3 牛乳・乳製品</b> 牛乳だったら1本程度
<b>1.2 果物</b> みかんだったら1～2個程度

※3歳から5歳までの幼児を対象に、1日に「何を」「どれだけ」食べたらいいかについてイラストで表示したものです。

## 全国がん登録・地域がん登録

がん患者に係る情報を収集し、がんの罹患率及び生存率の推計などを行うことにより、東京都におけるがんの実態を把握し、がん対策の評価及びその推進を図ります。

## 難病患者・原子爆弾被爆者等への支援

東京都では、原因が不明であり、治療法が確立されておらず、長期の療養を要する難病について国と共に医療費助成や療養生活の支援を行っています。また、原子爆弾被爆者の援護、ウイルス肝炎対策を行っています。

### 医療費などの助成

難病医療費助成として、国の指定する疾病と都独自に対象としている疾病について、医療費と介護保険のサービス(一部)の自己負担分の一部を助成しています。

また、スモン、先天性血液凝固因子欠乏症等、人工透析を要する腎不全に罹患している方などへの医療費助成を実施しています。(福祉保健局保健政策部疾病対策課)

### 在宅難病患者の一時入院

家族などの介護者が、病気や事故などで一時的に介護できなくなった場合に、在宅難病患者が短期間入院できる病床を、都内の病院に確保しています。

(福祉保健局保健政策部疾病対策課)

### 在宅難病患者の訪問診療

寝たきり等により、受療が困難な在宅難病患者を専門医や地域のかかりつけ医などで構成される医療チームが訪問し、診療しています。

(福祉保健局保健政策部疾病対策課)

### 在宅人工呼吸器使用難病患者訪問看護

在宅で人工呼吸器を使用する難病患者に対し、診療報酬で定められた回数を超える訪問看護を実施しています。

(福祉保健局保健政策部疾病対策課)

### 人工呼吸器使用難病患者非常用電源設備整備事業

災害等による電力不足に備え、人工呼吸器療法を実施する医療機関が在宅で人工呼吸器を使用する難病患者に無償で貸与するための非常用電源装置の確保を支援しています。

(福祉保健局保健政策部疾病対策課)

### 在宅難病患者療養相談

在宅療養中の方が、安心して療養生活を送れるように、保健所の保健師などが家庭訪問や電話、所内での面談などにより、療養上の御相談に応じています。

(福祉保健局保健政策部疾病対策課)

### 難病医療ネットワーク

難病患者・家族が安定した療養生活を送れるよう、拠点・協力病院や保健所など関係機関の連携による難病医療提供体制を確保しています。

(福祉保健局保健政策部疾病対策課)

## こころの健康づくり

こころの健康を保つには、十分な休養やストレス対処などが大切です。ストレス対処に関する普及啓発や、地域や職場で相談しやすい環境づくりが求められています。

### 専門医などによる難病医療相談(予約制)

○東京都医師会 毎月第2木曜日 午後3時から  
(ただし、8月・1月を除く)

【予約電話】 03-3294-8821 平日午前9時30分から正午まで

○東京都難病相談・支援センター

【予約電話】 03-5802-1892 平日午前10時から午後5時まで  
(福祉保健局保健政策部疾病対策課)

### 東京都難病相談・支援センター

地域で生活する難病患者の日常生活における相談・支援、地域交流活動の促進などを行っています。

(1)東京都難病相談・支援センター

【内容】 療養相談、就労相談、難病医療相談会、  
難病医療講演会

【所在地】 文京区本郷3-1-3  
順天堂大学医学部附属順天堂医院1号館2階

【電話】 03-5802-1892

(2)東京都多摩難病相談・支援室

【内容】 療養相談、就労相談

【所在地】 府中市武蔵台2-6-1 都立神経病院2階

【電話】 042-323-5880

(3)東京都難病ピア相談室

【内容】 ピア相談、患者・家族交流会

【所在地】 渋谷区広尾5-7-1 東京都広尾庁舎1階

【電話】 03-3446-0220 (相談専用)

03-3446-1144 (予約・問合せ)

いずれも、相談受付は平日午前10時から午後4時まで。施設利用は午後5時まで。

(福祉保健局保健政策部疾病対策課)

### 難病患者就労等サポート事業

難病患者やその家族などが、各支援機関などと交流する場を設置し、就労や療養生活上の相談対応や、必要に応じ支援機関へつなげる取組を行います。

(福祉保健局保健政策部疾病対策課)

### 原子爆弾被爆者の援護

原子爆弾被爆者及び被爆者の子に対する健康診断、原子爆弾被爆者への医療の給付、健康管理手当などの支給、健康指導や被爆者の子に対する医療費の助成を実施しています。

(福祉保健局保健政策部疾病対策課)

### ウイルス肝炎対策

肝炎ウイルスに関する正しい知識の普及啓発を図る

とともに、都保健所、区市町村及び職域での肝炎ウイルス検査の実施体制整備に努め、受検勧奨に取り組んでいます。

また、かかりつけ医と肝臓専門医療機関の医療連携に基づく肝炎診療ネットワークの推進、インターフェロン治療・核酸アナログ製剤治療及びインターフェロンフリー治療（インターフェロンを用いない服薬によ

る治療）医療費の助成や、肝炎ウイルス検査の結果が陽性であった方、慢性肝炎等で療養中の方を対象とした検査費用の助成なども実施しています。

さらに、肝疾患診療連携拠点病院を指定し、肝疾患相談センターにおいて肝炎患者等への相談支援を行っています。（福祉保健局保健政策部疾病対策課・健康推進課）

## 血液の確保・臓器移植対策等の充実

血液事業は、医療にとって必要不可欠な血液製剤を安定的に確保することを目的としています。また、臓器移植医療に対する都民の理解や骨髄ドナー登録を推進しています。（福祉保健局保健政策部疾病対策課）

### 安全な血液の確保

10代、20代の若年層を中心とした献血の普及啓発や献血者登録制度への支援を行っています。

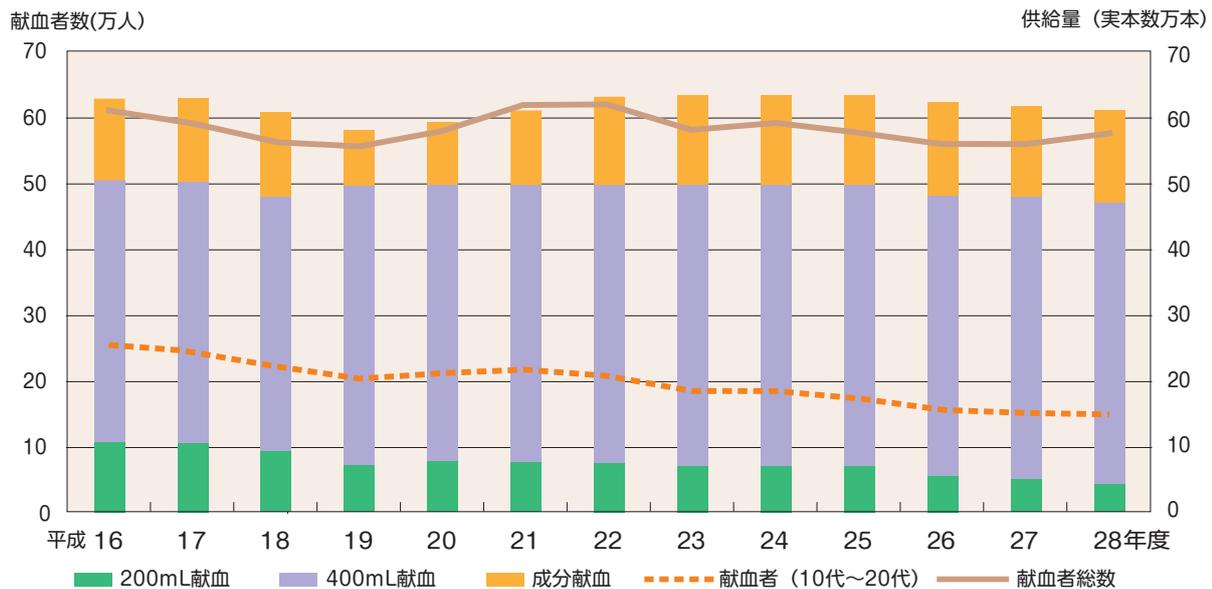
### 血液製剤の適正使用

医療機関において自己評価を行うための目安となる評価指標を策定するとともに、医療関係者に対して講演会などを開催しています。

### 臓器移植対策・骨髄移植対策

都民に臓器提供意思表示カード付リーフレットを配布し普及・啓発を行うとともに、臓器提供医療機関などに連絡調整を行う東京都臓器移植コーディネーターを設置しています。また、都の保健所において骨髄バンク推進月間を中心に末梢血幹細胞移植を含む骨髄ドナーの登録受付を実施するなど、ドナー確保を図っています。

■献血者数と供給量の推移



## 臓器提供意思表示カード

厚生労働省・(公社)日本臓器移植ネットワーク



このカードは常に携帯してください。

ドナー情報用全国共通連絡先 **0120-22-0149**

臓器移植に関するお問い合わせ先：(公社)日本臓器移植ネットワーク  
フリーダイヤル 0120-78-1069 <http://www.jotnw.or.jp>

《 1. 2. 3. いずれかの番号を○で囲んでください。》

1. 私は、**脳死後及び心臓が停止した死後のいずれでも**、移植の為に臓器を提供します。
2. 私は、**心臓が停止した死後に限り**、移植の為に臓器を提供します。
3. 私は、臓器を提供しません。

《 1 又は 2 を選んだ方で、提供したくない臓器があれば、Xをつけてください。》  
【 心臓・肺・肝臓・腎臓・膵臓・小腸・眼球 】

〔特記欄： \_\_\_\_\_ 〕

署名年月日： \_\_\_\_\_ 年 \_\_\_\_\_ 月 \_\_\_\_\_ 日

本人署名(自筆)： \_\_\_\_\_

家族署名(自筆)： \_\_\_\_\_



カードはリーフレットに添付されています。(カード単体では配布していません。)

## 医療保険

医療保険は、病気やけがをしたときなどに必要な保険給付を行うことで、だれもが安心して治療を受けられるようにし、健康保持と生活の安定を図ることを目的とした制度です。会社などで働く人やその被扶養者が対象となる健康保険、自営業者などを対象とする国民健康保険、そして75歳以上の方（65歳以上75歳未満で一定の障害のある方を含む。）を対象とした後期高齢者医療制度があり、国民はいずれかの保険に加入することになっています。

医療保険に加入すると被保険者証が交付され、保険医療機関などの窓口で提示することにより、医療費の全額ではなく、一部を支払うことで医療を受けることができます。

### 国民健康保険

日本は、国民皆保険制度であるため、勤務先の健康保険などに加入している場合を除いて、必ず国民健康保険に加入することになっています。

国民健康保険には、都道府県及び区市町村を被保険者とするものと同種の事業又は業務に従事する者で組織する国民健康保険組合を被保険者とするものがあり、保険料（税）は被保険者によって異なります。

※介護保険第2号被保険者は、医療分（基礎分＋後期高齢者支援金等分）と介護分の合計額を保険料（税）として納めることになっています。

※加入などの手続は、各区市町村の国民健康保険主管課又は各国民健康保険組合で行っています。

（福祉保健局保健政策部国民健康保険課）

### 後期高齢者医療制度

後期高齢者医療制度は、75歳以上の方と65歳以上75歳未満の一定の障害のある方が加入する医療制度です。

保険料額の決定や医療給付など制度の運営は、都内の全区市町村が設立した「東京都後期高齢者医療広域連合」が行いますが、保険証の引渡しや保険料の徴収、各種の届出などはお住まいの区市町村が行います。

（東京都後期高齢者医療広域連合）

#### 問合せ先

東京都後期高齢者医療広域連合お問合せセンター又は総務部企画調整課

電話 0570-086-519（お問合せセンター）  
03-3222-4496（総務部企画調整課）

### 健康保険

健康保険には、主として中小企業の従業員を対象とした全国健康保険協会管掌健康保険（協会けんぽ）と大企業や同種同業の企業が組合を設立して行う組合管掌健康保険があります。保険料は、報酬を基に決定された標準報酬月額や標準賞与額に保険料率を乗じて得た額となり、事業主と被保険者が1/2ずつ負担します（健康保険組合によって異なります。）。

保険給付は、加入者（被保険者及び被扶養者）の病気やけが、出産、死亡に関して受けられます。

（全国健康保険協会東京支部、日本年金機構）

#### 問合せ先

○全国健康保険協会管掌健康保険（協会けんぽ）について  
全国健康保険協会（協会けんぽ）東京支部

HP <http://www.kyoukaikenpo.or.jp/shibu/tokyo/>

○加入及び保険料に関することについて

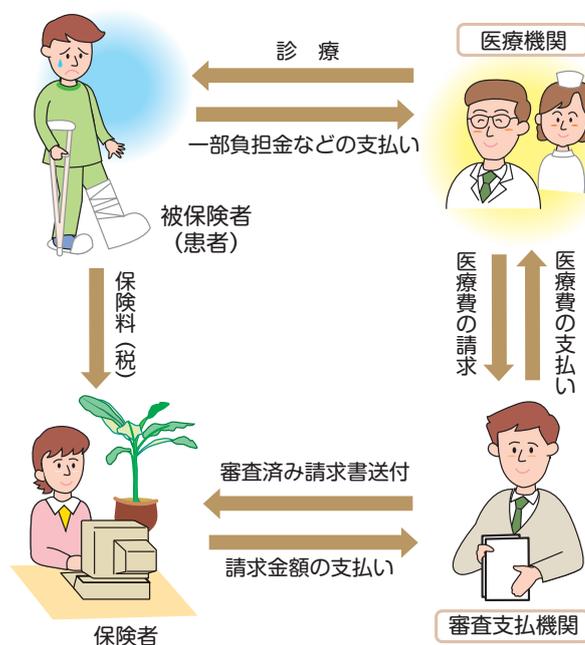
お近くの日本年金機構年金事務所

HP <http://www.nenkin.go.jp>

○組合管掌健康保険について

加入されている健康保険組合にお問い合わせください。

#### 医療保険の仕組み



(注) 健康保険では、  
・審査支払機関は、社会保険診療報酬支払基金  
・保険者は、全国健康保険協会又は健康保険組合  
国民健康保険では、  
・審査支払機関は、国民健康保険団体連合会  
・保険者は、都道府県及び区市町村、又は国民健康保険組合  
後期高齢者医療制度では、  
・審査支払機関は、国民健康保険団体連合会  
・保険者は、後期高齢者医療広域連合