

#### 4 疾病予防対策の促進2（成人保健）

壮年期から高齢期の市民等を対象に、日常における生活習慣の改善や老後における健康の保持を図るため、健康手帳の交付、健康教育、健康相談、健康診査等の成人保健事業を推進する。

##### （1）健康手帳の交付（昭和58年度開始）

###### 【事業の目的・内容】

健康増進法に基づく健康手帳交付事業として、特定健診・保健指導等の記録、その他健康の保持のために必要な事項を記録し、自らの健康管理に役立てるとともに、適切な医療を受ける指針として活用することを目的に交付している。平成20年度の医療制度改革に伴い、根拠法令が変更になったことから健康増進課等で対応。

平成30年4月1日以降は、厚生労働省のホームページからのダウンロード方式による交付に変更。

根拠法令等	主管課・グループ
健康増進法第17条第1項 ※老人保健法第13条 (~19年度)	健康増進課（健康診査グループ、保健センター） 保健福祉総務課保健福祉相談担当（中央部・東部・西部・南部・北部） 高齢福祉課（相談支援グループ） 国保年金課（国保給付グループ） 生活福祉課

###### 《実績》

年度	H28		H29	
	40-74	75-	40-74	75-
男性	420	26	459	7
女性	2,301	63	2,185	28
計	2,810		2,679	

##### （2）健康教育

###### ① 腎臓病予防講座（平成10年度開始 令和3年度予算：202千円 国1/2,市1/2）

###### 【事業の目的・内容】

世界腎臓デーが定められている3月にあわせ予防講座を開催し、効果的にCKDの認知度向上を図るとともに、腎臓病に関する正しい知識を普及し、腎臓病の発症者の抑制を図る。

根拠法令等	主管課・グループ
健康増進法 第17条第1項	健康増進課健康づくりグループ

###### 《実績》

年度・会場	内容・講師	参加人数
H30 市東市民活動 センター	講演「CKDにならないための生活習慣」 獨協医科大学 循環器・腎臓内科 教授 石光 俊彦 氏 講演「腎臓病にならないための食事」 獨協医科大学病院 管理栄養士 須藤 美沙紀 氏	113人
R1	新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため中止	—
R2	講演「動脈硬化予防とCKD」 自治医科大学附属病院 教授 齋藤 修 氏 講演「腎臓にやさしい食事」 自治医科大学附属病院 管理栄養士 長嶺 千重子氏	34人 (動画視聴 回数4430回)

② 糖尿病予防事業（令和3年度予算：362千円 国1/2，市1/2）

【事業の目的・内容】

「第2次健康うつのみや21」計画の重点分野である糖尿病対策のひとつとして「糖尿病患者の発症及び合併症の減少」を目標に、医師や栄養士等による講話等を通して、糖尿病や糖尿病合併症に関する正しい知識の普及や糖尿病予防に必要な生活習慣改善を支援する。

根 拠 法 令 等	主管課・グループ
健康増進法 第17条第1項	健康増進課健康づくりグループ

《実 績》

ア 糖尿病合併症予防講習会（平成14年度開始，市医師会と共催）

年度・会場	内容・講師	参加者数
H30 市南図書館	「糖尿病と合併症について」 獨協医科大学 内分泌代謝内科 学内助教 清水 昌紀 氏 「糖尿病による腎障害の抑制に向けて」 獨協医科大学 循環器・腎臓内科 教授 石光 俊彦 氏	171人
R1 保健所	「糖尿病合併症の腎症はどう診断してどう治療するのか？」 JCHOうつのみや病院 院長 草野 英二 氏 「大切な腎臓を守るために～食事療法でできること～」 JCHOうつのみや病院 副栄養管理室長 綱川 理絵 氏	99人
R2	新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため中止	—

イ 糖尿病予防講座（平成17年度開始）

年度・会場	内容・講師	参加人数
H30 市東市民活動センター	「糖尿病が気になるあなたへ～知って防ごう糖尿病～」 宇都宮市医師会 齋藤 公司 氏 「糖尿病予防は食事から」 宇都宮記念病院 管理栄養士 三上 安子 氏	75人
R1 河内地区市民センター	「糖尿病の理解のために」 宇都宮市医師会 加瀬 知男 氏 「健口で目指す健康長寿」 宇都宮市歯科医師会 長谷川 英一 氏	63人
R2	新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため中止	—

ウ 糖尿病予防教室（平成20年度開始）

年度	実施回数	参加延人数
H29	4日間1コース 5回	77人
H30	1日間1コース 2回	26人
R1	1日間1コース 2回	34人
R2	1日間1コース 2回	11人

※平成28年度は「糖尿病食事療法教室」として、平成29年度は「糖尿病教室」として実施

エ 糖尿病予防啓発イベント（平成30年度開始）

年度	日程	会場	参加者数
H30	11月4日 10時～16時	ショッピングモール ベルモール カリヨンプラザ	259人
R1	11月17日 10時～15時	FKD宇都宮店 2階サウスの泉特設会場	143人
R2		新型コロナウイルス感染症の感染 拡大防止のため中止	—

③ 地区における健康教育

(昭和29年度開始 健康増進課 令和3年度予算：292千円 国1/3, 県1/3, 市1/3  
 高齢福祉課 令和3年度予算：400千円 (健康相談も含む))

【事業の目的・内容】

生活習慣病の予防その他健康に関する事項について、正しい知識の普及を図ることにより、「自分の健康は自らが守る」という認識と自覚を高め、健康の保持増進に資することを目的とする。65歳以上の高齢期世代に対しては、高齢福祉課の介護予防事業と連携を図り、実施する。

根 拠 法 令 等	主管課・グループ
健康増進法 第17条第1項 介護保険法 第115条の44第1項	保健福祉総務課保健福祉相談担当 (中央部・東部・西部・南部・北部)

《実 績》

年度	回数			参加人数 (延)				
	市主催	派遣申請	合計	40歳未満	40～64歳	65歳以上	不明	計
H28	89	44	133	192	378	2,085	38	2,693
H29	65	49	114	150	404	1,928	86	2,568
H30	76	25	101	180	286	1,806	16	2,288
R1	65	98	98	191	305	1,800	14	2,310
R2	17	9	26	39	67	215	5	326

④ 女性の健康力アップ事業

(平成21年度開始 令和3年度予算：377千円 国1/3, 県1/3, 市1/3)

【事業の目的・内容】

平成19年4月に策定された「新健康フロンティア戦略」において、「女性の健康力」が柱の一つに位置づけられた。女性が生涯を通じて健康で明るく、充実した日々を自立して過ごすために、講演会及びパネル展、キャンペーンなどを実施し、疾病に関する正しい知識の普及や健康づくりの啓発を行う。

根 拠 法 令 等	主管課・グループ
健康増進法 第17条第1項 がん対策基本法 第12条 新健康フロンティア戦略	健康増進課健康づくりグループ 健康増進課保健センター

ア 女性の健康力アップ講演会 (保健センター)

《実 績》

年度	月日	内容・講師	参加者数
H28	3/5	「きれいになるための腸内フローラの整え方～今日からできる腸活テクニック～」 東邦大学総合診療・救急医学講座教授 瓜田 純久氏	79人
H29	3/3	いつまでも元気&キレイに！「わかる、カラダ、かわる。」 ～セルフケア継続のコツ～ 女性総合診療科ダイエット&アンチエイジングカウンセラー・管理栄養士 前田 あきこ氏	81人
H30	3/2	いつまでも元気&キレイに！ 「女性ホルモンを整えて女子力キープしよう」 飯田橋レディースクリニック 院長 岡野 浩哉氏	88人
R1	3/7	新型コロナウイルス感染症の拡大防止を図るため中止	—

R 2	3/5	いつまでも元気&キレイに！ Zoom開催・会場開催 「若さと健康を保つための5つの秘訣」 (株) ウェルネスライフサポート研究所代表 加倉井 さおり氏	26人 (オンライン受講者7名を含む)
-----	-----	---	------------------------

## イ 女性の健康週間イベント（保健センター）（平成23年度開始）

### 【事業の目的・内容】

厚生労働省が主唱する女性の健康週間に併せて、パネル展示や健康教育等を実施し、女性の健康に関する知識の向上と、女性を取り巻く健康問題に対する社会的関心を図る。

### 《実績》

年度	実施期間	実施内容	総入場者数
H 2 9	6日間 3/1～ 3/6	<ul style="list-style-type: none"> <li>女性の健康に関するパネル展示、リーフレットの配布</li> <li>足型測定（ゼビオスポーツエクスプレス）</li> <li>骨盤ゆがみチェック（ボディーズ）</li> <li>痩せやすさ測定（セントラルフィットネスクラブ）</li> <li>ミニ講話～骨と健康と女性ホルモンの話～（大塚製薬株式会社NC事業部）</li> <li>まちの保健室（栃木県看護協会宇都宮地区支部）</li> <li>気楽ゼーション（栃木県鍼灸師会宇都宮支部）</li> <li>ハンドリフレクソロジー講習会（ラフィネ）</li> <li>健康茶の試飲（三國屋善五郎）</li> <li>保健センターオリジナル美容スイーツの試食</li> <li>冷え性改善・温活ヨガ教室（保健センター運動事業）</li> <li>ちょこっと漏れ予防・改善骨盤底筋トレーニング教室（保健センター運動事業）</li> <li>歯・お口・ブラッシングの相談会（保健センター歯科相談事業）</li> </ul>	延 3,087 人
H 3 0	7日間 3/1～ 3/8 (水曜日を 除く)	<ul style="list-style-type: none"> <li>女性の健康に関するパネル展示、リーフレットの配布</li> <li>簡単美容スイーツの試食</li> <li>血管年齢チェック、腹囲の内臓脂肪チェック</li> <li>骨盤調整エクササイズ（保健センター運動事業）</li> <li>骨げんき！体操教室（保健センター運動事業）</li> <li>歯・お口・ブラッシングの相談会（保健センター歯科相談事業）</li> <li>頰動脈エコー検査（栃木県健康増進課）</li> <li>足型測定と最新フィットネスグッズ（ゼビオスポーツエクスプレス）</li> <li>からだチェック（セントラルフィットネスクラブ）</li> <li>女性の健康応援ブース「女性ホルモンと女性の健康」</li> <li>まちの保健室（栃木県看護協会宇都宮地区支部）</li> <li>気楽ゼーション（栃木県鍼灸師会宇都宮支部）</li> </ul>	延 3,871 人
R 1	—	新型コロナウイルス感染症の拡大防止を図るため中止	—
R 2	7日間 3/1～ 3/8（水 曜日を 除く）	<ul style="list-style-type: none"> <li>女性の健康に関するパネル展示、リーフレットの配布</li> <li>カラダチェック（体組成測定・握力測定・運動指導員によりワンポイントアドバイス）</li> <li>歯・お口・ブラッシングの相談会（保健センター歯科相談事業）</li> <li>フレイル健康教室（保健センター運動事業）</li> <li>赤ちゃんとパパママのからだ塾（保健センター運動事業）</li> </ul>	延2,535人

ウ ピンクリボンキャンペーン（平成19年度開始）

【事業の目的・内容】

市民に乳がんの正しい知識の普及を行い、自己触診法の定着やマンモグラフィ検診の受診率を向上させ、乳がんによる死亡者を減少させることを目的として、普及啓発を行う。

※平成21年度から、ピンクリボンキャンペーンを女性の健康力アップ事業に位置付け実施

《実績》

年度	実施内容
H28	・ポスター掲示・啓発グッズの配布等
H29	・ポスター掲示・啓発グッズの配布等
H30	・ポスター掲示・啓発グッズの配布等
R1	・ポスター掲示・啓発グッズの配布等
R2	・ポスター掲示・啓発グッズの配布等

⑤ 健康増進普及月間関連事業

（平成21年度開始 令和3年度予算：104千円 国1/3, 県1/3, 市1/3）

【事業の目的・内容】

生活習慣病の特性や運動・食事・禁煙など個人の生活習慣改善の重要性について正しい知識を普及する。また、検診により早期発見・早期治療ががん征圧に効果的であることから、がんについての正しい知識の普及、早期発見及び早期治療の認識の徹底を図るとともに、特定健診・がん検診の受診率向上を促すものとする。

根拠法令等	主管課・グループ
健康増進法 第17条第1項	健康増進課健康づくりグループ 健康増進課保健センター

《実績》

年度	内容	会場	日数	参加者数
H28	・健康増進普及月間パネル展示 ・健康づくり推進員による体験コーナー	市役所 市民ホール	5日間	187名
H29	・健康づくり推進員による体験コーナー	保健センター	2日間	69名
H30	・健康づくり推進員による体験コーナー	保健センター	2日間	106名
R1	・健康づくり推進員による体験コーナー	保健センター	2日間	119名
R2	・新型コロナウイルス感染症の拡大防止を図るため中止			

・健康増進普及イベント 会場：保健センター

年度	総入場者数	健康づくり講座	生活習慣病予防講座	がん予防講演会
H28	1,349人	64人	18人	
H29	1,143人	58人	33人	
H30	1,635人	77人	87人	
R1	1,461人	92人	45人	
R2	801人	43人	34人	

※平成26年度より、がん予防講演会を生活習慣病予防講座へ統合して実施

※平成27年度は、生活習慣病予防講座のテーマと対象者を青壮年期に絞って実施

年度	実施内容	実施期間 総入場者数
H 2 8	<ul style="list-style-type: none"> <li>・運動体験               <ul style="list-style-type: none"> <li>①美脚運動教室(保健センター運動事業)</li> <li>②ラジオ体操教室(保健センター運動事業)</li> <li>③ぽっこりお腹に効くヨガ教室(外部講師)</li> </ul> </li> <li>・栄養情報の提供               <ul style="list-style-type: none"> <li>①オリジナル減塩スパイスを作ろう(エスビー食品株式会社)</li> </ul> </li> <li>・こころの健康               <ul style="list-style-type: none"> <li>①ハンドケア・ネイルカラー(美容専門学生)</li> </ul> </li> <li>・測定コーナー               <ul style="list-style-type: none"> <li>痩せやすさ測定(セントラルフィットネスクラブ), 血管年齢測定(栃木県臨床検査技師会), 足型測定(ゼビオスポーツエクスプレス), 脳年齢・体力年齢チェック</li> </ul> </li> <li>・講演会               <ul style="list-style-type: none"> <li>①健康づくり講座</li> <li>②生活習慣病予防講座</li> </ul> </li> <li>・その他               <ul style="list-style-type: none"> <li>①健康情報パネル展示及びリーフレットの配布</li> </ul> </li> </ul>	2日間 延1,349人
H 2 9	<ul style="list-style-type: none"> <li>・運動体験               <ul style="list-style-type: none"> <li>①美脚運動教室(保健センター運動事業)</li> <li>②ラジオ体操教室(保健センター運動事業)</li> </ul> </li> <li>・測定・相談コーナー               <ul style="list-style-type: none"> <li>痩せやすさ測定(セントラルフィットネスクラブ), 足型測定(ゼビオスポーツエクスプレス), 骨盤ゆがみチェック(ボディーズ), ロコチェック(健康づくり推進員), まちの保健室(栃木県看護協会), 歯・お口・ブラッシングの相談会(保健センター歯科保健事業), 脳年齢チェック</li> </ul> </li> <li>・こころの健康               <ul style="list-style-type: none"> <li>①気楽ゼーション(栃木県鍼灸師会)</li> </ul> </li> <li>・講演会               <ul style="list-style-type: none"> <li>①健康づくり講座</li> <li>②生活習慣病予防講座</li> </ul> </li> <li>・その他               <ul style="list-style-type: none"> <li>健康茶の試飲, 健康情報パネル展示及びリーフレットの配布</li> </ul> </li> </ul>	2日間 延1,143人
H 3 0	<ul style="list-style-type: none"> <li>・運動体験               <ul style="list-style-type: none"> <li>①リラックスヨガ教室(保健センター運動事業)</li> <li>②痛まん体操教室(保健センター運動事業)</li> </ul> </li> <li>・栄養情報の提供               <ul style="list-style-type: none"> <li>栄養相談(栃木県栄養士会)</li> </ul> </li> <li>・こころの健康               <ul style="list-style-type: none"> <li>気楽ゼーション(栃木県鍼灸師会)</li> </ul> </li> <li>・測定・相談コーナー               <ul style="list-style-type: none"> <li>痩せやすさ測定(セントラルフィットネスクラブ), 足型測定(ゼビオスポーツエクスプレス), 最新フィットネスグッズ体験会(ヨドバシカメラ), ロコチェック(健康づくり推進員), まちの保健室(栃木県看護協会), 骨密度測定(栃木県国民健康保険団体連合会), 血管年齢測定, 歯科相談(保健センター歯科保健事業)</li> </ul> </li> <li>・講演会               <ul style="list-style-type: none"> <li>①健康づくり講座</li> <li>②生活習慣病予防講座</li> </ul> </li> <li>・その他               <ul style="list-style-type: none"> <li>健康情報パネル展示及びリーフレットの配布</li> </ul> </li> </ul>	2日間 延1,635人

R 1	<ul style="list-style-type: none"> <li>・栄養情報の提供 栄養相談(栃木県栄養士会)</li> <li>・運動体験 <ul style="list-style-type: none"> <li>①気分すっきりセルフフィットネス(保健センター運動事業)</li> <li>②幻のラジオ体操第3教室(保健センター運動事業)</li> </ul> </li> <li>・測定・相談 <ul style="list-style-type: none"> <li>①痩せやすさ測定(セントラルフィットネスクラブ)</li> <li>②乳がん触診体験</li> <li>③最新フィットネスグッズ体験会(ヨドバシカメラ)</li> <li>④ロコチェック(健康づくり推進員)</li> <li>⑤まちの保健室(栃木県看護協会)</li> <li>⑥骨密度測定(栃木県国民健康保険団体連合会)</li> <li>⑦血管年齢測定</li> <li>⑧歯科相談(保健センター歯科保健事業)</li> </ul> </li> <li>・講演会 <ul style="list-style-type: none"> <li>①健康づくり講座</li> <li>②生活習慣病予防講座</li> </ul> </li> <li>・その他 健康情報パネル展示及びリーフレットの配布</li> </ul>	2日間 延1,461人
R 2	<ul style="list-style-type: none"> <li>・測定・相談コーナー <ul style="list-style-type: none"> <li>①血管年齢測定</li> <li>②骨密度測定</li> <li>③お薬相談会(宇都宮市薬剤師会)</li> <li>④運動相談</li> <li>⑤栄養士相談</li> <li>⑥歯科相談会(保健センター歯科保健事業)</li> </ul> </li> <li>・講演会 <ul style="list-style-type: none"> <li>①健康づくり講座</li> <li>②生活習慣病予防講座</li> </ul> </li> <li>・その他 健康情報パネル展示及びリーフレットの配布</li> </ul>	2日間 延801人

⑥ たばこ対策促進事業(平成15年度開始 令和3年度予算:289千円 国1/2, 市1/2)

たばこに関連する疾患や健康影響を防ぐため、「禁煙支援」「受動喫煙防止」「喫煙防止」対策の効果的な推進を図る。

根 拠 法 令 等	主管課・グループ
たばこの規制に関する世界保健機関枠組条約 健康増進法 第8条第2項 第25条(受動喫煙の防止) 未成年者喫煙禁止法 労働安全衛生法の一部を改正する法律	健康増進課健康づくりグループ

《実 績》

ア 禁煙支援対策

年度	H 2 8	H 2 9	H 3 0	R 1	R 2
禁煙外来医療機関一覧 掲載施設数	77	79	80	83	85
禁煙応援薬局一覧 掲載施設数※1	—	31	46	39	39

※1 平成29年度～「うつのみや禁煙応援薬局」周知開始

イ 受動喫煙対策

年 度	H 2 8	H 2 9	H 3 0	R 1	R 2
とちぎ禁煙推進店					
登録数	16	11	3	11	14
( )内は県受付分※1を 登録除外	—	—	2	3	—

含めた登録数	累計	26 (62)	37 (73)	38 (74)	46 (146)	60 (160)
たばこに関する健康情報の提供 事業所数		552※2	481※2	1,493	1,677	1,117

※1 県内複数の市町に店舗を持つ企業等がまとめて申請する場合は県健康増進課が受付、登録を実施

※2 飲食店を中心にチラシを配布

### ウ 喫煙防止対策

たばこに関する健康教育出前講座

対象		年度	H28	H29	H30	R1	R2
小学生	学校数		20	16	18	18	5
	人数		1,296	1,069	1,271	1,088	434
中学生	学校数		7	8	6	4	2
	人数		972	1,714	757	434	288

※ 平成26年度～全学校共通の事後アンケート実施

たばことアルコールに関するリーフレットの配布

年度	H28	H29	H30	R1	R2
配布数	4,867	4,957	4,875	4,950	4,880

### エ 世界禁煙デー・禁煙週間イベント

年度	H28	H29	H30	R1	R2
市民ホールイベント開催日数	5	5	5	5	5

### ⑦ 健康づくり栄養教室（令和3年度予算：117千円 国1/3, 県1/3, 市1/3）

#### 【事業の目的・内容】

市民がメタボリックシンドロームや生活習慣病を予防するため、栄養や運動を中心とした講話や実習を通して日頃の生活習慣を見直し、健康づくりのための活動が実践できるように支援する。

根拠法令等	主管課・グループ
健康増進法 第17条第1項	健康増進課保健センター

### 《実績》

年度	実施回数		人数(延)
H28	高血圧予防編	2回	17人
	脂質異常症予防編	2回	25人
	骨粗しょう症予防編	2回	24人
	がん予防編	2回	22人
	骨粗しょう症予防編	2回	24人
	がん予防編	2回	22人

年度	テーマ	教室名	実施回数	人数	総計
H29	健康づくり編	働き盛り男性の肥満リセット教室	3回	17人	12回 131人
		働く女性のための美ボディ教室	3回	23人	
		エクササイズデビュー教室	3回	34人	
		旬の野菜の調理実習	3回	57人	



	健康長寿編	しっかり貯筋教室	15回	125人	15回 125人
H30	健康づくり編	働く世代男性のシェイプアップ教室	2回	12人	10回 122人
		女性のための美ボディ教室	2回	18人	
		エクササイズデビュー教室	3回	43人	
		かんたん野菜料理アレンジ教室	3回	49人	
健康長寿編	しっかり貯筋教室	8回	102人	19回	
	自主G応援事業	11回	217人	319人	
R1	健康づくり編	働く世代男性のシェイプアップ教室	2回	11人	10回 99人
		女性のための美ボディ教室	2回	19人	
		エクササイズデビュー教室	3回	22人	
		ラク楽ワンプレートごはん	3回	47人	
健康長寿編	しっかり貯筋教室	7回	109人	12回	
	自主G応援事業	5回	164人	273人	
R2	健康づくり編	働く世代男性のシェイプアップ教室	2回	10人	10回 60人
		女性のための美ボディ教室	2回	13人	
		エクササイズデビュー教室	4回	16人	
		カラダよるこぶカフェごはん	2回	21人	
健康長寿編	しっかり貯筋教室	6回	66人	11回	
	自主G応援事業	5回	109人	175人	

※平成26年度より糖尿病食事療法のための調理実習は、病態別栄養相談（集団）に位置づけ、糖尿病合併症予防のための調理実習として実施

※健康づくりを効果的に推進していくためには、食生活と運動が重要な柱であることから平成29年度より、栄養教室の一部の教室を運動推進事業の各教室プログラムのひとつとして組み込み、一体的に実施

※令和2年度は新型コロナウイルス感染症の影響により、密を避けるため定員を減らし対応。  
健康長寿編1回中止。

- ⑧ 保健センター運動推進事業（健康増進課 令和3年度予算：135千円 国1/3, 県1/3, 市1/3）  
（高齢福祉課 令和3年度予算：17千円）

【事業の目的・内容】

生活習慣病の発症に大きく関与しているメタボリックシンドロームを予防・改善するとともに、高齢期を迎えても要介護状態に陥ることなく、健康でいきいきとした生活が送れるよう、運動を中心とした講話や実技を通して、個人のライフスタイルや体力に合った運動習慣の定着を図れるよう支援する。

根 拠 法 令 等	主管課・グループ
健康増進法 第17条第1項 介護保険法 第115条の4第1項	健康増進課保健センター

ア 健康増進事業

年度	実施内容	回数	人数 (延)	総計
H28	ラジオ体操普及事業（ラジオ体操教室）	2	8	62回 延755人
	エクササイズデビュー教室	30	573	
	働き盛り世代の肥満リセット教室	19	109	

	美脚運動教室	3	35	
	健康づくり運動教室 (気軽にエンジョイ Miya 運動体験会)	8	30	
H 2 9	エクササイズデビュー教室	18	211	57 回 延 483 人
	働き盛り世代男性の肥満リセット教室	19	98	
	美脚運動教室 (冷え性改善温活ヨガ教室)	2	32	
	働く女性の美ボディ教室	18	142	
H 3 0	エクササイズデビュー教室	18	254	44 回 延 462 人
	働き盛り世代男性の肥満リセット教室	12	55	
	女性のための運動教室	12	107	
	イベント教室 (ヨガ等)	2	46	
R 1	エクササイズデビュー教室	18	117	42 回 延 306 人
	働く世代男性のシェイプアップ教室※	11	57	
	女性のための美ボディ教室	12	111	
	イベント運動教室※	1	21	
R 2	エクササイズデビュー教室	15	69	34 回 延 188 人
	働く世代男性のシェイプアップ教室※	9	37	
	女性のための美ボディ教室	9	65	
	赤ちゃんパパママのからだ塾	1	17	

※令和元年度シェイプアップ教室、イベント運動教室は、新型コロナウイルス感染症の影響により、各1回中止

※令和2年度のエクササイズデビュー教室・働く世代男性のシェイプアップ教室・女性のための美ボディ教室・イベント運動教室事業は新型コロナウイルス感染症の影響により計10回中止。実施の際は新型コロナウイルス感染症予防のため、定員を減らして実施。

#### イ 介護予防事業

年度	実施内容	回数	人数 (延)	
H 2 8	しっかり貯筋運動教室	60	995	64 回 延 1,048 人
	健康アップ教室	4	30	
H 2 9	しっかり貯筋教室 (65~69 歳コース)	32	240	62 回 延 550 人
	しっかり貯筋教室 (70 歳以上コース)	28	271	
	ラジオ体操普及事業 (ラジオ体操教室, 骨盤底筋トレーニング教室)	4	39	
H 3 0	しっかり貯筋教室	40	516	53 回 延 784 人
	自主グループ応援事業	11	217	
	イベント運動教室	2	39	
R 1	しっかり貯筋教室	35	550	51 回 延 875 人
	自主グループ応援事業	15	300	
	イベント運動教室	1	25	
R 2	しっかり貯筋教室	30	334	42 回 延 550 人
	自主グループ応援事業	11	202	
	フレイル健康教室	1	14	

※イベント運動教室は、新型コロナウイルス感染症の影響により1回中止

※令和2年度の貯筋教室・自主 G 応援事業・イベント運動教室は新型コロナウイルス感染症の影響により計10回の開催中止。実施時は定員を減らし実施。

ウ その他

【継続者のための運動事業】

年度	実施内容	実施回数	人数（延）
H27	健康づくり運動教室	213	9,255
H28	健康づくり運動教室	36	1,311

※平成28年度より月1回の介護予防プログラムに組み替えて実施

※平成29年度より事業の見直しに伴い廃止

【運動チャレンジタイム】

年度	実施内容	実施回数	人数（延）
H28	運動チャレンジタイム	96	2,842
H29	運動チャレンジタイム	48	1,464
H30	運動チャレンジタイム	48	1,551
	運動チャレンジデー (エクササイズDVDの放映と運動スペースの開放)	44	1,246
R1	運動チャレンジタイム	87	4,911
R2	運動チャレンジタイム	58	2,053

※平成28年度より「気軽にエンジョイ Miya 運動」を活用し、運動習慣の定着化に向けたツールとして紹介するプログラムに組み替えて実施

※地域で「気軽にエンジョイ Miya 運動」を実施する団体が増えたことに伴い、回数を徐々に減らして対応していたが、令和元年度にはチャレンジタイムとチャレンジデーを一体的に実施。

※令和元年度は、新型コロナウイルス感染症の影響により9回中止

※令和2年度は、新型コロナウイルス感染症の影響により38回の開催中止。

⑨ 運動サポート事業（健康増進課令和3年度予算：16千円 国1/3、県1/3、市1/3）

【事業の目的・内容】

「第2次健康うつのみや21」に基づき、地域における健康づくり実践活動の推進を図るため、健康運動指導士や運動指導員による運動実技を含めた相談・指導を通して、健康づくり推進員が地区住民に対し安全かつ効果的な運動の実践ができるよう支援する。

根 拠 法 令 等	主管課・グループ
健康増進法 第3条	健康増進課保健センター

《実 績》

年度	実施回数	人数（延）
H28	25回	247人
H29	21回	231人
H30	25回	270人
R1	29回	306人
R2	17回	229人

⑩ 運動出前講座【保健と福祉の出前講座の一環として実施】

（平成20年度開始 令和3年度予算：10千円 国1/3、県1/3、市1/3）

【事業の目的・内容】

健康寿命の延伸を図るため、運動指導員が地域へ出向き、運動を中心とした知識の提供や実技を通じて、メタボリックシンドロームの予防やロコモティブシンドロームの予防について広く普及させることにより、より多くの市民へ運動に取り組むきっかけづくりの機会を提供する。

根 拠 法 令 等	主管課・グループ
健康増進法 第17条第1項 介護保険法 第115条の44第1項	健康増進課保健センター

《実績》

年度	H 2 8	H 2 9	H 3 0	R 1	R 2
実施回数	2 7回	1 6回	1 6回	5回	3回
参加人数	5 4 4人	2 9 1人	2 6 6人	7 7人	5 1人

	講座名	講座内容
1	気軽にエンジョイ Miya 運動	「気軽にエンジョイ Miya 運動」のDVDを活用し、日常生活の中で楽しく運動が身に付くコツや運動方法についての説明と運動の実技を紹介
2	身近な公園での運動	身近な公園の健康遊具の使用方法やラジオ体操の正しい手法を紹介

- (3) 健康相談（昭和58年度開始 健康増進課令和3年度予算：155千円 国1/3, 県1/3, 市1/3  
高齢福祉課令和3年度予算：400千円（地区における健康教育も込み）

【事業の目的・内容】

市民の心身の健康に関し、個別に必要な指導及び助言を行い、相談者自ら問題解決のための行動がとれるよう援助することをねらいとして、健康相談室や電話による健康相談を行う。

根 拠 法 令 等	主管課・グループ
健康増進法 第17条第1項 介護保険法 第115条の44第1項	健康増進課健康づくりグループ 健康増進課保健センター 保健福祉総務課保健福祉相談担当（中央部・東部・北西部・南部・北部） ※河内・上河内地域自治センター保健福祉課保健グループが平成29年度より保健福祉総務課保健福祉相談担当（北部）に変更

《実 績》

ア 健康相談（毎日）

所属別件数（延）

年度	保健所	保健センター	保健福祉総務課保健福祉相談担当					計
			中央部	東部	西部	南部	北部	
H 3 0	2	2 6 3	2 6	0	1 9	3	9	3 2 2
R 1	8	2 3 5	2 0	0	1 3	3	2 4	3 0 3
R 2	2	1 3 1	3 4	0	5	2	7	1 8 1

相談種別（延）

年度	高血圧	脂質異常症	糖尿病	歯周疾患	骨粗しょう症	病態別	女性の健康	総合	介護家族	計
H 3 0	1 6	1	1 1	1	0	1 3	6	2 7 4	5	3 2 7
R 1	1 7	9	6	3	0	1 6	2	2 5 1	5	3 0 9
R 2	1 3	1	3	0	0	3	0	1 5 6	9	1 8 5

イ 面接

所属別件数（延）

年度	保健所	保健センター	高齢福祉課	保健福祉総務課保健福祉相談担当					計
				中央部	東部	西部	南部	北部	
H 3 0	2	0	0	2 3	8	1	2 1	0	5 5

R 1				2 9	4	7	2 8	2	7 0
R 2				2 8	3	2 0	1 6	4	7 1

#### 相談種別（延）

年度	高血圧	脂質異常症	糖尿病	歯周疾患	骨粗しょう症	病態別	女性の健康	総合	家族介護	計
H 3 0	7	6	5	0	0	3 8	2	1 2	1	7 1
R 1	5	3	8	0	1	4 5	1	1 6	0	7 9
R 2	1	0	2	0	0	2 9	2	3 8	1	7 3

#### ウ イベント等

##### 回数・件数（延）

年度	回数	件数
H 3 0	2 2	1, 0 2 7
R 1	8	2 8 4
R 2	2	6 8

##### 相談種別（延）

年度	高血圧	脂質異常症	糖尿病	歯周疾患	骨粗しょう症	病態別	女性の健康	総合	計
H 3 0	4 2	3 7 6	1	0	0	0	0	6 0 8	1, 0 2 7
R 1	1 7	1 9 3	2	0	0	0	1 7	5 5	2 8 4
R 2	0	0	0	0	2 4	0	0	4 4	6 8

#### エ 電話相談

##### 所属別件数（延）

年度	保健所	保健センター	保健福祉相談担当等	計
H 3 0	1 1 9	7 4	2 2 5	4 1 8
R 1	6 9	6 4	2 3 4	3 6 7
R 2	5 1	6 2	2 6 5	3 7 8

##### 相談種別（延）

年度	高血圧	脂質異常症	糖尿病	歯周疾患	骨粗しょう症	病態別	女性の健康	総合	計
H 3 0	1 2	1 2	2 9	9	3	8 7	4 2	2 2 4	4 1 8
R 1	1 3	2	2 9	3	1	1 2 9	2 9	1 6 1	3 6 7
R 2	7	2	2 2	5	1	8 8	2 5	2 2 8	3 7 8

#### （４）訪問指導（昭和29年度開始 令和3年度予算：4千円 国1/3、県1/3、市1/3）

##### 【事業の目的・内容】

市民の健康の保持増進を図るため、何らかの健康問題があり援助を求めている個人および家族に対して家庭訪問を実施し、健康問題解決のための相談に応じ、必要な指導および助言を行う。また、健康診査・がん検診等の結果で医師により緊急性があると判断された場合に実施する。

根拠法令等	主管課・グループ
健康増進法 第17条第1項 介護保険法 第115条の44第1項	保健福祉総務課保健福祉相談担当 (中央部・東部・西部・南部・北部)

《実績》

訪問件数（延）

年度	要指導者等	介護家族者	寝たきり者	その他	計
H30	28	0	0	57	85
R1	37	0	1	66	106
R2	13	4	0	71	88

年齢構成内訳

年度	40歳未満	40～64歳	65歳以上	合計
H30	14	40	31	85
R1	11	62	33	106
R2	13	47	28	88

(5) 健康診査

【事業の目的・内容】

生活習慣病の予防及び疾病の疑いのある者又は医療を要する者を早期発見するため、各種健康診査を行う。また、特定健康診査の結果、生活習慣の改善が必要な者に対し、栄養や運動等の保健指導を行うとともに、健康管理に関する正しい知識の普及を行い、健康についての認識と自覚の高揚を図ることを目的とする。

※各種健診受診率算出方法：受診者数(人)／対象者数(人)

根拠法令等	主管課・グループ
高齢者の医療の確保に関する法律 第20条、第24条、第125条 健康増進法第19条第2項	健康増進課健康診査グループ

【集団健診予約件数】

(件)

年度	H28	H29	H30	R1	R2
集団健診予約センター (電話での専用オペレータによる予約受付)	31,502	28,224	32,241	29,990	23,883
集団健診予約システム (Webでの予約受付)	4,723	4,342	5,156	5,283	5,182
計	36,225	32,566	37,397	35,273	29,065

① がん検診（令和3年度予算：928,886千円 市単独）

ア 肺がん検診（昭和38年度開始）

《実績》

肺がん検診実施状況

年度		H28	H29	H30	R1	R2
受診者数 (人)	集団健診	19,000	18,986	18,959	19,171	15,187
	個別健診	25,552	25,809	25,604	25,421	24,762
	計	44,552	44,795	44,563	44,592	39,949
対象者数(人)		148,304	148,304	148,304	148,304	148,304
受診率(%)		30.0	30.2	30.0	30.1	26.9

イ 胃がん検診（昭和38年度開始）

《実績》

胃がん検診実施状況

年度		H 2 8	H 2 9	H 3 0	R 1	R 2
受診者数 (人)	集団健診	11,004	10,634	9,752	9,361	7,291
	個別健診	14,746	15,425	16,216	16,597	15,489
	計	25,750	26,059	25,968	25,958	22,780
対象者数(人)		148,304	148,304	148,304	148,304	148,304
受診率(%)		17.4	17.6	17.5	17.5	15.4

胃がん検診（X線）実施状況

年度		H 2 8	H 2 9	H 3 0	R 1	R 2
受診者数 (人)	集団健診	11,004	10,634	9,752	9,361	7,291
	個別健診	846	916	845	836	807
	計	11,850	11,550	10,597	10,197	8,098

胃がん検診（内視鏡）実施状況（平成20年度開始）

年度		H 2 8	H 2 9	H 3 0	R 1	R 2
受診者数 (人)	個別健診	13,900	14,509	15,371	15,761	14,682

ウ 大腸がん検診（昭和62年度開始）

《実績》

大腸がん検診実施状況

年度		H 2 8	H 2 9	H 3 0	R 1	R 2
受診者数 (人)	集団健診	19,026	18,889	18,908	19,231	15,317
	個別健診	21,889	21,946	21,745	21,485	20,975
	計	40,915	40,835	40,653	40,716	36,292
対象者数(人)		148,304	148,304	148,304	148,304	148,304
受診率(%)		27.6	27.5	27.4	27.5	24.5

エ 子宮がん検診（昭和38年度開始）

《実績》

子宮がん検診実施状況

年度		H 2 8	H 2 9	H 3 0	R 1	R 2
受診者数 (人)	集団健診	8,198	7,953	7,924	7,683	6,493
	個別健診	15,644	14,908	14,487	14,236	14,417
	計	23,842	22,861	22,411	21,919	20,910
対象者数(人)		116,679	116,679	116,679	116,679	116,679
受診率(%)		20.4	19.6	19.2	18.8	17.9

国の指針（隔年受診）による受診率

年度	H 2 8	H 2 9	H 3 0	R 1	R 2
受診者数(人)	23,842	22,861	22,411	21,919	20,910
2年連続受診者数(人)	11,164	11,022	11,137	10,985	10,406
対象者数(人)	116,679	116,679	116,679	116,679	116,679
※受診率(%)	31.9	30.6	29.3	28.6	27.8

※受診率(%)=(前年度の受診者数+当該年度の受診者数-2年連続の受診者数)÷当該年度の対象者数×100

オ 乳がん検診

(昭和62年度開始、平成16年度よりマンモグラフィ検査、平成30年度より超音波検査開始)

《実績》

乳がん検診実施状況

マンモグラフィ検査（2年に1回）：40歳以上

年度		H 2 8	H 2 9	H 3 0	R 1	R 2
受診者数 (人)	集団健診	7,296	7,765	8,980	8,473	7,354
	個別健診	1,226	536	—	—	—
	計	8,522	8,301	8,980	8,473	7,354
	2年連続受診者数	18	161	6	8	1
対象者数(人)		91,933	91,933	91,933	91,933	91,933
※受診率(%)		20.0	18.1	18.8	19.0	17.2

※受診率(%)=(前年度の受診者数+当該年度の受診者数-2年連続の受診者数)÷当該年度の対象者数×100

※平成29年度までは、マンモグラフィ及び視触診の併用検診者とマンモグラフィのみの検診者の合計

※平成30年度からは、マンモグラフィ及び乳房超音波検査の併用検診者数

超音波検査のみ：40歳以上

年度		H 3 0	R 1	R 2
受診者数 (人)	集団健診	75	88	75

※妊娠及びその疑いのある者、授乳中の者、心臓ペースメーカーを装着した者、豊胸手術を受けた者、術後再建乳房、V Pシャント施術者、マンモグラフィ不適と判断される漏斗胸の者のみ

視触診：30歳代

年度		H 2 8	H 2 9	H 3 0	R 1	R 2
受診者数 (人)	集団健診	676	627	—	—	—
	個別健診	3,105	2,536	2,426	2,096	2,064
	計	3,781	3,163	2,426	2,096	2,064
対象者数(人)		15,108	15,108	15,108	15,108	15,108
受診率(%)		25.0	20.9	16.1	13.9	13.7

カ 前立腺がん検診（平成14年度開始）

《実績》

前立腺がん検診実施状況

年度		H 2 8	H 2 9	H 3 0	R 1	R 2
受診者数 (人)	集団健診	6,216	6,299	6,305	6,484	5,094
	個別健診	9,339	9,276	9,205	9,190	8,972
	計	15,555	15,575	15,510	15,674	14,066
対象者数(人)		48,995	48,995	48,995	48,995	48,995
受診率(%)		31.7	31.8	31.7	32.0	28.7



② 骨粗しょう症検診（平成8年度開始 令和3年度予算：8,790千円 国1/3, 県1/3, 市1/3）

《実績》

骨粗しょう症検診実施状況

年度		H 2 8	H 2 9	H 3 0	R 1	R 2
受診者数 (人)	集団検診	3,295	3,450	3,388	3,567	2,921
	個別検診					

※40・45・50・55・60・65・70歳の女性が対象

③ 歯科健診（平成11年度開始 令和3年度予算：12,654千円 国1/3, 県1/3, 市1/3）

《実績》

歯科健診実施状況

年度		H 2 8	H 2 9	H 3 0	R 1	R 2
受診者数 (人)	集団健診	1,122	1,050	989	1,045	860
	個別健診	1,416	1,384	1,211	1,123	1,114
	計	2,538	2,434	2,200	2,168	1,974
対象者数(人)		24,557	24,557	24,557	24,557	24,557
受診率		10.3	9.9	9.0	8.8	8.0

※30・35・40・45・50・55・60・65・70歳の者が対象

④ 肝炎ウイルス検診（平成14年度開始 令和3年度予算：15,565千円 国1/3, 県1/3, 市1/3）

《実績》

肝炎ウイルス検診実施状況

年度		H 2 8	H 2 9	H 3 0	R 1	R 2
受診者数 (人)	集団健診	3,165	3,045	2,987	2,773	2,120
	個別健診	2,293	2,143	1,843	1,863	1,999
	計	5,458	5,188	4,830	4,636	4,119

⑤ 特定健康診査・特定保健指導

（平成20年度開始 令和3年度予算：国保特別会計251,690千円 国1/3, 県1/3, 市1/3）

特定健康診査は、糖尿病や高脂血症、高尿酸血症などの生活習慣病の発症や重症化を予防することを目的として、メタボリックシンドロームに着目し、この該当者及び予備群を減少させるための特定保健指導を必要とする者を、的確に抽出するために行う。

特定保健指導は、糖尿病等の生活習慣病予備群を生活習慣病に移行させないために、対象者自身が健診結果を理解し、生活習慣を改善するための行動目標を設定することにより、対象者が自分の健康に関するセルフケア（自己管理）ができるようになることを目的とし実施する。

がん検診等と同時に実施することから、保険者である宇都宮市国民健康保険の担当課である保険年金課からの執行委任により実施。

《実績》

特定健康診査実施状況（令和2年度実績は、令和3年5月26日費用決済状況による速報値）

年度	H 2 8	H 2 9	H 3 0	R 1	R 2 (速報値)
対象者数(人)	82,422	79,468	76,376	73,723	72,940
受診者数(人)	24,348	23,329	22,641	21,927	18,811
受診率(%)	29.5	29.4	29.6	29.7	25.8

特定保健指導実施状況（令和2年度実績は、令和3年5月26日費用決済状況による速報値）

年度		H 2 8	H 2 9	H 3 0	R 1	R 2 (速報値)
動機づけ支援	対象者数(人)	1,969	1,877	1,690	1,631	1,468
	利用者数(人)	316	392	373	403	182
	終了者数(人)	252	385	384	381	121
	実施(終了)率(%)	12.8	20.5	22.7	23.4	8.2
積極的支援	対象者数(人)	536	494	496	497	404
	利用者数(人)	44	70	64	85	46
	終了者数(人)	41	59	54	72	25
	実施(終了)率(%)	7.6	11.9	10.9	14.5	6.2
特定保健指導実施(終了)率(%)		11.7	18.7	20.0	21.3	7.8

【健診サポート事業（健康増進課直営分）】

ア 特定保健指導利用勧奨率（実績値）

年 度		H 2 8		H 2 9		H 3 0		R 1		R 2	
		通知	電話	通知	電話	通知	電話	通知	電話	通知	電話
動機づけ支援	対象者数(人)	1,639	1,214	1,613	1,501	1,454	1,319	1,378	1,169	1,260	1,166
	勧奨実数(人)※	1,639	946	1,613	1,291	1,454	1,123	1,377	1,026	1,260	1,068
	利用勧奨率(%)	100	77.9	100	86.0	100	85.1	99.9	87.8	100	91.6
積極的支援	対象者数(人)	547	397	452	426	458	429	476	399	396	373
	勧奨実数(人)※	547	279	452	347	458	342	476	346	396	340
	利用勧奨率(%)	100	70.3	100	81.5	100	79.7	100	86.7	100	91.2

※「勧奨実数」へは、本人及び家族への勧奨も含む。

※年度内に実施した特定保健指導の利用勧奨の件数

イ 特定保健指導実施（実績値）

年 度		H 2 8		H 2 9		H 3 0		R 1		R 2	
		動機づけ支援	積極的支援	動機づけ支援	積極的支援	動機づけ支援	積極的支援	動機づけ支援	積極的支援	動機づけ支援	積極的支援
実施者数(人)	初回	166	11	216	30	223	38	205	38	156	41
	中間	343	42	602	125	603	141	417	141	303	114
	最終	80	7	199	17	267	39	199	38	145	25
計		589	60	1,017	172	1,093	218	821	217	604	180

ウ 健診結果相談会（実績値）

年 度	H 2 8	H 2 9	H 3 0	R 1	R 2
実施回数（回）	64	70	76	76	76
特定保健指導実施者数（人）	173	248	261	241	197

※ 健診結果相談会で実施した特定保健指導実施者は、健診サポートにおける特定保健指導実施に含まれる。

⑥ 後期高齢者健康診査（平成20年度開始 令和3年度予算：136,495千円）

《実 績》 栃木県後期高齢者医療広域連合から受託

後期高齢者健康診査実施状況

年 度	H 2 8	H 2 9	H 3 0	R 1	R 2
受診者数（人）	13,283	14,314	13,629	14,885	13,957
対象者数（人）	54,003	56,387	58,244	60,793	62,595
受診率（%）	24.6	25.4	23.4	24.5	22.3

⑦ 後期高齢者歯科健診（平成27年度開始 令和3年度予算：2,237千円）

【事業の目的・内容】

誤嚥性肺炎等の疾病につながる口腔機能低下の予防に努めることにより、後期高齢者の健康の保持増進を図り、もって後期高齢者の生活の質を確保し、安心して安定した生活の向上に資することを目的に実施する。

《実 績》 栃木県後期高齢者医療広域連合から受託

後期高齢者歯科健診実施状況

年 度	H 2 8	H 2 9	H 3 0	R 1	R 2
受診者数（人）	515	341	308	334	293
対象者数（人）	5,046	5,581	5,152	5,706	5,113
受診率（%）	10.2	6.1	6.0	5.9	5.7

(6) 脳卒中発症登録事業（平成10年度開始 県予算）

【事業の目的・内容】

栃木県では全国に比して脳卒中による死亡率が高いことから、地域における脳卒中発症者の実態を把握することにより、脳卒中総合対策を推進し、県民の健康の保持増進を図る。

根 拠 法 令 等	主管課・グループ
脳卒中発症登録事業実施要領（栃木県）	健康増進課企画グループ（※実施主体：栃木県）

《実 績》

年 度	H 2 8	H 2 9	H 3 0	R 1	R 2
発症登録報告医療機関数	6	6	6	5	※
発症登録件数	1,467	1,505	1,521	1,521	※

※ 発症登録件数は、市内の発症登録報告医療機関における発症登録者数を計上

※ 対象年の翌年9月に実績公表