

第1グループ テーマ

ライフステージに応じた健康づくりの推進

ライフステージに応じた健康づくりに関する現状と課題

現状

- 女性特有の疾患やホルモンバランスの変化、若年層の食生活、口腔のトラブルなど、年代や性別によって健康課題は様々。
- 精神疾患を抱える方が増えていて、若者のオーバードーズや自殺・うつ予防など、こころの健康に関する課題への正しい理解と支援が不可欠。

課題

- 年代に応じた健康づくりや早期発見をしやすい環境づくりが必要。
- 20歳代～30歳代の若年女性の「やせ」や40歳代以上の「肥満」などの健康課題に対し、若年層から健康的な生活習慣を定着させる取り組みが必要。
- こころの健康を保つためには、セルフケアや早めに相談できる体制づくりが必要。

1 女性のしなやか健康づくり

次のような取り組みで、ライフステージに合わせた女性の健康づくりを総合的に支援

主 な 取 組 み 事 業	成人期（ヤング世代） 19歳～39歳	成人期（ミドル世代） 40歳～64歳	高齢期（シニア世代） 65歳以上
	骨太健診・ミニ講座		
	乳幼児健診時における母親の 骨密度測定・栄養指導		
	女性のための健康相談		
	女性の健康づくり教室		
		骨粗しょう症検診	
	女性の健康づくり講座		

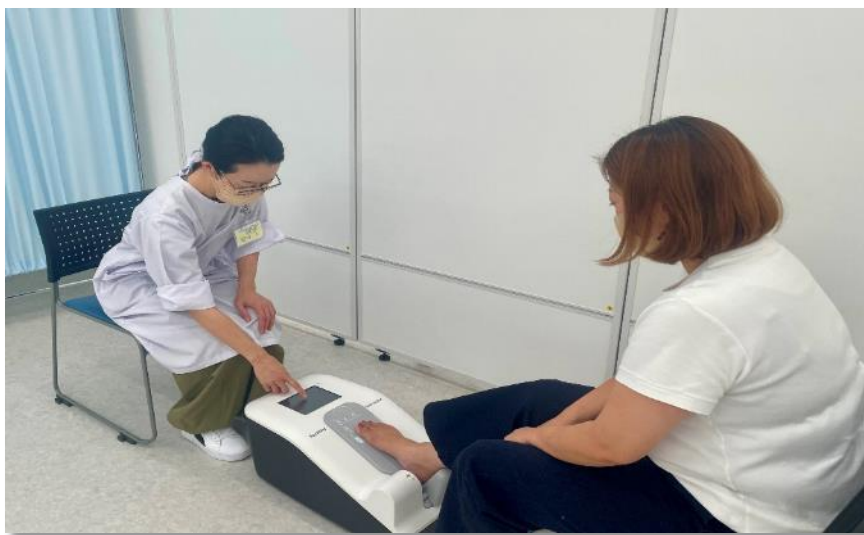
女性特有の健康課題を理解し自分らしくしなやかに
生涯をおくる女性を増やします

区の主な取組

女性の健康づくり教室



乳幼児健診の母親の骨密度測定



専門職の個別相談



骨粗しょう症検診

豊島局
料金後納
郵便

郵便はがき

受診券番号

令和6年度 豊島区
「骨粗しょう症検診」受診券

■受診期間 7月1日～12月27日まで
●予備期間 令和7年1月4日～1月31日まで
(受診期間に受けられなかった方)
【予約】 令和7年1月31日にて締め切ります。
【予約専用電話】 豊島健康診査センター
03-3918-8082
詳細は裏面申し込み方法参照

■検診費用 無料

9872円 豊島区 健康部 地域保健課 保健事業グループ
〒170-0013 豊島区東池袋4-12-16 ☎03-3967-4660

この通知は、区内在住 40・45・50・55・60・65・70 歳
(令和7年3月31日現在)の女性の方にご案内しています。
骨密度検査は、事前の予約が必要です。

検査の申し込み方法

電話
豊島健康診査センター
(予約専用電話) 03-3918-8082
予約電話受付時間 (月)～(土) 10:00～18:00
(予約電話受付は、令和7年1月31日まで、12月28日～1月3日、祝日を除く。)

電子申請 24時間お申し込みができます。
※メールアドレスが必要になります。
(電子申請の期間は、7月1日～令和7年1月31日まで。)
●パソコンからの申請 (豊島健康診査センターで検索)
(ホームページ <https://toshima-mc.jp>)
●スマートフォンからの申請
右記二次元コードからアクセスしてください。

電子申請申し込み(スマートフォン用)

★予約した検診日時、氏名、生年月日を下欄に記入してから、
真ん中を切り離す。このハガキを持って、検診を受けてください。
検査は(月)～(土)13:00～15:30に実施いたします。

検診日時	令和	年	月	分
フリガナ				
氏名				
生年月日	昭和	年	月	
現在妊娠中、または妊娠の可能性	なし			

＊妊娠中または妊娠の可能性のある方は、受けられません。

2

生活習慣病予防事業

次のような取り組みで、ライフステージに合わせた健康づくりを総合的に支援

主 な 取 り 組 み 事 業	成人期（ヤング世代） 19歳～39歳	成人期（ミドル世代） 40歳～64歳	高齢期（シニア世代） 65歳以上
	生活習慣病予防健診 ミニ講座		
	歯科健康教育		
	メタボリックシンドローム予防教室		
	個別健康相談		
		特定健診・特定保健指導	
	健康づくり講演会・測定会・健康づくり普及啓発		
	としま健康チャレンジ！		

公民連携



健康的な生活習慣を身につける取り組みを進め、
健康寿命の延伸を目指します

区の主な取組

としま健康チャレンジ！



健康チャレンジ!

対象事業に参加して
ポイントを集めよう!

あなたの健康づくりを
楽しくお得にサポートします!

いつでも、だれでも、どこでも!
健康とポイントをゲットしよう!

100ポイント
50ポイント
合わせて400ポイント

としま健康マイレージカードをゲット!

規定の400ポイントを貯めるたびにとしま健康マイレージカードと交換できます。区内の「としま健康チャレンジ」マイレージ加盟店で特別なサービスを受けられます。※サービス内容は店舗によって異なります。交換できる場所：池袋保健所、豊島区保健所、豊島区健康センター、豊島区健康センター（豊島区4地区）

お問い合わせ
豊島区 健康部 地域保健課 保健事業グループ
☎ 3987-4660

※詳細は豊島区ホームページ・健康チャレンジだよりをご覧ください。 2024.04.5000

健康チャレンジシート



InBody測定会の様子

特定健診・特定保健指導



令和6年度 **すべて無料**

健康診断

忘れず受けよう

	特定健診	長寿健診
対象	豊島区国民健康保険にご加入の40～74歳の方	後期高齢者医療制度にご加入の方
健診期間	6月1日～11月30日	8月1日～11月30日
健診場所	区内実施医療機関	
健診後のサポート事業	・ 特定保健指導 ・ 糖尿病重症化予防事業 ・ 糖尿病性腎症重症化予防プログラム	・ 栄養フレイル予防 ・ 糖尿病予防 ・ 高血圧予防 ・ フレイル対策

問合せ先：豊島区健康部地域保健課保健事業グループ ☎ 03-3987-4660



案内ハガキ



3

こころの健康

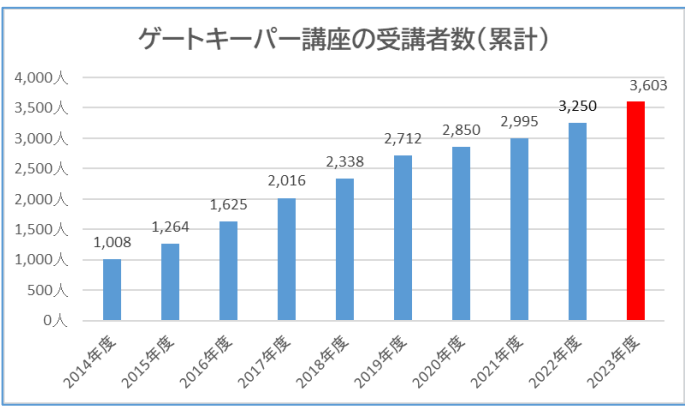
次のような取り組みで、ライフステージに合わせた健康づくりを総合的に支援

主な 取 組 み 事 業	成人期（ヤング世代） 19歳～39歳	成人期（ミドル世代） 40歳～64歳	高齢期（シニア世代） 65歳以上
	ゲートキーパー講座		
	心のサポーター養成講座		
	専門相談（専門医、精神保健福祉士）		
	随時相談（保健師）		
	精神保健福祉講演会・普及啓発		



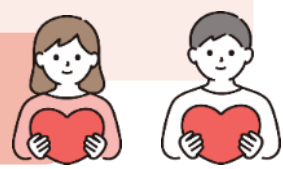
こころの健康について正しい知識を広め、
セルフケアできる人や周囲の人を気遣える人を増やします

ゲートキーパー・心のサポーター養成講座



- ・ 悩んでいる人に気づき、声をかけて、必要な支援へつなげる
- ・ “ゲートキーパー”を養成する講座を開催
- ・ 令和6年度からは、“心のサポーター”を養成する事業も開始

ゲートキーパー講座にはこれまで
累計3,603人の方が参加(令和5年度末時点)



精神保健福祉講演会

精神科医に聞く
こころの不調とは

10/26(木)

14:30~16:30

講師: 精神科医 杉野かおる氏

イチから学ぼう 依存症
正しい理解と支援のために

2024年 2月29日(金) 14時~16時

講師: 精神科医 杉野かおる氏

- ・ ストレスの対処法や、心の健康を保つための知識普及のため、講演会を開催している。

直近のテーマ(令和5年度)

- ・ 「精神科医に聞くこころの不調とは」
- ・ 「イチから学ぼう依存症～正しい理解と支援のために～」
- ・ 「思春期に多いこころの不調と病」



区の主な取組

専門相談(専門医、精神保健福祉士)



- こころの不調や病気で困っているかた、あるいは家族のかたが対象。
- 保健師や、精神保健福祉士、精神科医による専門的な相談を実施。

こころまつりの開催



600人以上の方が参加

- 「こころの病」について知ってもらい、病気や障害の有無にかかわらず、その人らしく生活できる街づくりを進める。
- 地域の関係機関と協働して企画・運営をしている。
- 毎年1回、長崎小学校で開催され、様々な発表プログラムや、販売、体験等のブースを展開。