

北区役所の仕事を
大公開！

北区役所の

ちょっとホンネ。



～職員の“声”と“想い”を現場からお届けします～

こんな仕事も
やっています！



区長室
新企画

内容

「北区役所の、ちょっとホンネ。」では、やまだ区長と北区職員が対談。
区役所では一体どんな仕事をしているのかを皆様に紹介し、
現場で働く北区職員の生の声をお届けします。

皆様に
知ってほしい仕事を
ご紹介！

仕事を行う中で、
印象に残っているエピソードや
裏話について

皆様にチェックしてほしい
今後の展開・予定

などなど盛りだくさんでお送りします！



北区役所の ちょっとホンネ。



2025
7
VOL.2

～職員の“声”と“想い”を現場からお届けします～

「北区役所の、ちょっとホンネ。」第2号は「健康政策課」です。
今回は、5名の職員にインタビューしました！

しごと

健康政策課の仕事内容

健康政策課では、区民のみなさんが健康づくりに取り組める環境づくりとして、健康診査・がん検診をはじめ、
こころとからだに関心をもっていただく事業や各種健康増進事業などを行っています。



健康診査・がん検診

肺がん検診に注目です！

北区では、令和7年度より、特定・後期高齢者健診等
と肺がん検診が同時に受診できるようになりました。

区長

肺がん検診単独ではなく、特定健診と一緒に受けられる
ようになったのは、利用者の方側にとってすごくいいで
すよね。

職員A

肺がん検診は、今まで一部の医療機関でしかやってなか
ったので、かなり変わると思います。

区長

受診率が上がるきっかけになるのではないでしょう
か。今肺がん検診の受診率が、北区は23区で最下位なん
ですよ、

職員A

そうなんです。

まずは、東京都が示す平均より上を目指して、区民の皆
さんに肺がん検診を受診してもらえるように周知を頑張
っていききたいと思います。

区長

素晴らしい、まずは私も平均を目指して、受診率を上げ
られるように頑張ります。



北区
健康診査・
がん検診等のご案内

保存版
令和7年(2025)度



令和7年度より、特定・後期高齢者健診等と肺がん検診が同時に受診できるようになりました。

ページ	健(検)診名	対象者(※)	自己負担
2	若年健康診査	30歳以上39歳以下の方	1,000円
2	北区追加健診	健康保険組合等にご加入の被扶養者の方、 国民健康保険組合にご加入の方(どちらも40歳以上74歳以下)	なし
3	特定健康診査	北区国民健康保険にご加入の40歳以上74歳以下の方 ※大腸がん検診と肺がん検診が同時に受診できます。	なし
3	後期高齢者健康診査	75歳以上の方 ※大腸がん検診と肺がん検診が同時に受診できます。	なし
4	耳の健診	65歳以上の奇数年齢の方(65・67・69歳…)	500円
4	眼科健診	40・45・50・55・60・65・70・75・80歳の方	500円
4	胃がんハイレスク検診	30・40歳の方	1,000円
5	歯周病検診	20・25・30・35・40・45・50・55・60・65・70歳の方	なし
5	口腔機能維持向上健診	80歳及び75歳以上の奇数年齢の方(75・77・79歳…)	なし
5	骨粗しょう症検診	30・35・40・45・50・55・60・65・70歳の女性	なし
6	胃がん検診(区内医療機関)	50歳以上の方	なし
6	子宮がん検診(区内医療機関)	20歳以上の女性	なし
6	乳がん検診	40歳以上の女性	1,000円
6	胃・肺・大腸・子宮がん検診 (東京都予防医学協会)	胃がん検診………40歳以上の方 肺がん検診………40歳以上(専任検査は50歳以上)の方 大腸がん検診………40歳以上の方 子宮がん検診………20歳以上の女性	なし 500円 300円 なし

※対象者の年齢は、年度末(令和8年3月31日)時点基準としています。

健(検)診の
お問い合わせ先 健診コールセンター TEL 03(3919)9603
(午前8時30分～午後5時 ※土・日・祝日・年末年始を除く)

ハガキまたはFAXの宛先 〒114-8508(住所不要)北区健康政策課健康政策係 FAX 03(3905)6500

令和7年4月から令和8年3月までの健(検)診のご案内です。
内容は変更になる場合がありますので北区ニュース及びホームページでご確認ください。

発行: 北区健康政策課 TEL 03(3908)9016 発行日: 令和7年3月 刊行物登録 6-1-097

北区では、令和5年10月1日より、がん治療に伴う外見（アピアランス）の変化があった方に、ウィッグや胸部補整具の購入費用またはレンタル費用を助成を開始しています。

区長

助成開始から、反応はどうでしたか。

職員A

「10万円も出してくれるんですか」とか、ウィッグを取り扱っている業者の方で「区に相談してみたらどうですか」とお話しして下さるところもあるみたいで。

区長

そうなんですネ。

職員A

この事業が広まっていると感じているので、今年も申請件数が増えそうだなと感じています。

区長

1番気にしているところを、気にせず自分でいられるという声を聞いたことがあって、こういう制度を作ってよかったな、と私自身思ったときがあったんです。

引き続きお願いします。

がん患者のウィッグ等購入費助成 詳細はこちら

助成対象品目・助成金額・申請方法等、
詳細は北区ホームページをご覧ください。



北区ホームページ



北区 がん患者 助成



電子化への取組み

職員A

助成金事業の一部は電子化していて、例えば禁煙治療費については、QRコードをホームページで読み取れば、禁煙登録の電子サイトに飛んで、あとは北区の書類発送を待つだけといったように、一部簡略化しています。

区長

アピアランス事業の申請等が電子化できないのは、ケースによって、色々な個別のやりとりを要する部分が大きいかからですかね。

職員A

そうなんです。1番が、領収書とかお金の問題です。

申請時に添付が不可欠で、どうしてもまだ紙のやりとりが省けないんですよね。

区長

書類のやりとりが、電子で全部完結できるというんですよ。

普段事務作業をしている皆さんだからその視点があると思うので、何か気がついたことがあったら、どんどん提案してください！

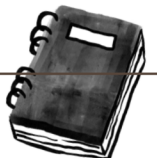
職員A

はい。どんどん電子化を進めたいです！

多職種連携

地域の医療・介護関係者に対して研修会を行っている団体等に事業費の補助を行い、自宅で暮らすことを支える職種の方々の連携を推進しています。

自分はどう生きたいか。人生会議～アドバンス・ケア・プランニング（ACP）講演会



自分が病気になったり介護が必要になったとき、「自分はどう生きたいか」を考え、家族や大切な人、医療・介護ケアチームと話し合い、**自分の思いを共有すること**をアドバンス・ケア・プランニング、略して**ACP**といい、北区では令和7年5月18日に人生会議～アドバンス・ケア・プランニング（ACP）講演会を開催しました。

人生の最後をどのように過ごすか、介護経験談を通じて「自分らしい旅立ち」や「必要な心得」について考えました。

職員B

今入区2年目ですが、実は、ACPのことを入区するまでは知らなかったもので、毎日勉強になってます。

ちょっと実家に帰った時に親に話してみたりもしています。

区長

講演会で経験者の話を私も聞きましたけど、親に優しくしなきゃなって思いますよね。

Bさんのような若い方々がこれから在宅医療や、終活などを準備していく仕組みは、普段生きてたら考えないですよね。

職員B

まだちょっと遠いことだなんて思います。

でも私たち世代への周知が必要だなと感じます。

区長

在宅医療が当たり前になる社会の頃には、今の若い人たちが一番の担い手になると思うので、その中心で頑張っていると思います。

職員B

区民の方が参加するものだけではなく、地域の医療介護関係者だけの研修会もあり、すごく有意義な講演会にはなっているんですが、新規参加者が増えていないことが悩みです。

区長

どうしたら新規参加者の方が増えると思いますか？

職員B

SNSでもっと会の雰囲気とかを伝えられたら、安心して入ってこられるかなと思います。

区長

専門的な部分だと若い方たちや経験年数が浅い方は、グループ化されてるところに入りづらいですもんね。

職員B

はい。さらに周知を頑張ります。



ゲートキーパーとは・・・

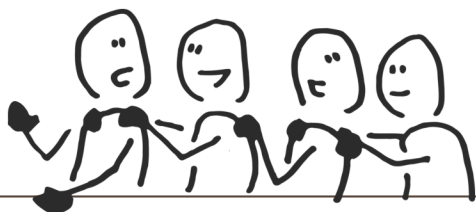
悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて必要な支援につなげ見守る人のことです。だれもが生きやすい地域をつくるために、今日からあなたにもできることがあります。

職員C（保健師）

私は、「心の健康づくり＝自殺対策」、具体的には、ゲートキーパーを増やしていくことを担当しています。「ゲートキーパー」がどんな人なのか、たくさんの方に知ってもらおうことが、今の目標です。

区長

具体的には、どんなことを伝えていきたいですか。



職員C（保健師）

自殺というのは最初からそこに行くわけじゃなくて、いくつもの要因があって追い込まれた結果と言われています。なかなか話せない人が、追い込まれていっちゃうと思うので、そこに気づける人・気づいてくださる人がゲートキーパーです。

区民の皆さんにお伝えしたいことは、研修を受けないとゲートキーパーになれるわけではないので、そういった意識を持った人が身の回りに増えて、自分事として考えてもらえたら嬉しいです。

区長

そういった輪を広げていくことは、大切ですね。区民35万人ゲートキーパー作戦とかやりましょうか。

職員C（保健師）

ぜひお願いします。

区長

自殺って特別なことですが、ちょっとしたきっかけが整ってしまえば誰にでもリスクがあること。大切な人がそうならないように、ひと声かけることが大切ですね。

肺年齢測定



あなたの肺は何歳？

職員D

健康意識の向上や、健康維持のきっかけづくりとして、肺の健康状態を知っていただくために、肺年齢の測定会を行っています。

区長

私測ったことがないんですけど、どうやって測るんですか？

職員D

スパイロメーターという器具を使って、息をできるだけたくさん吸い込んでから「できるだけ速く一気に」吐き出して測定します。

区長

それだけでわかるんですか！？

職員D

はい。肺年齢を測定して、健康状態も一緒に確認できます。基準としては、気管支がどれくらい空気が追加できるか、肺に溜められる空気の量、あとは一気に吐き出すことができる力加減も知ることができます。

区長

全工程でチェックした結果、肺年齢が出るんですね。

職員D

そうなんです。

実は肺年齢の測定が、通常は病院に通院しないと検査できないものなんです。

区長

それが気軽にイベントで無料でできるんですもんね！？これはぜひ区民の皆さんに体験していただきたいです！

肺年齢以外のコーナーもあります！

職員D

昨年度から肺年齢の測定以外にも、健康に関するきっかけ作りとしてコーナーを5個設けています。

区長

5個！？なんでしょう！？

職員D

息をずっと12秒ぐらい吐き続けることでわかるFeNOという一酸化窒素、炎症状態がわかる検査や、簡単なものだと感染予防で、ローションを塗って手を洗って、ライトに当てると洗い残しだけ光るものもあります。

区長

5個すべてやったら、もう完全に肺オタクになれますね！

職員D

そうですね、普段お世話になっているお医者さんや、国の独立行政法人から意見を聞いたり、相談に乗ってもらったりしてコーナーができたので、かなり濃いものになっています。

区長

素晴らしいですね。

やっぱり苦労して、工夫してできたコーナーを皆さんが回って、自分の肺の状況が分かったよって言われた時は、どんな感じでした？

職員D

すごく嬉しかったです。

やりがいを感じました。

野菜の摂取目標量は1日350g以上です。小鉢にすると5皿分で、生野菜を両手にいっぱい持つと約350gになります。

実は、区民の皆さんの約97%は野菜が足りていないという結果が出ています。

北区では、区民の皆さんが野菜をたくさん摂れるように、さまざまな企業とコラボレシピをつくったり、自身の推定野菜摂取量が約30秒でわかる機器「ベジチェック®」を設置しています。ぜひ野菜を意識してみませんか？

ベジチェック®

ベジチェック®は自身の推定野菜摂取量が約30秒でわかる機器です。

センサーに手のひらをあてるだけで、簡単に結果がわかります。

北区では、区民の皆さんの野菜摂取を応援するため、区内関連施設にて、期間限定でベジチェック®を設置しています。ご自身の野菜摂取の状況を知り、日ごろの食生活にお役立てください！



🔊 野菜をあと1皿多く食べてください！

職員E（栄養士）

区民の皆さんに野菜をあと1皿多く食べてほしいです！
そのために、手軽でおいしくできるレシピを作って、それを私自身が調理し、企業と協力して動画にまとめ、YouTubeで配信しています。北区ニュースでもお知らせしていますが、なかなか再生回数が伸びなくて、、、

区長

どうにかして皆さんに見てもらいたいですね。

職員E（栄養士）

レシピって何気なく見られると思うんですけど、栄養士としては、これはお肉がちょっと多すぎるとか、ドレッシングをちょっとかけすぎるとか、細かい話なんですけれども、栄養価を色々調整して、提案するんです。

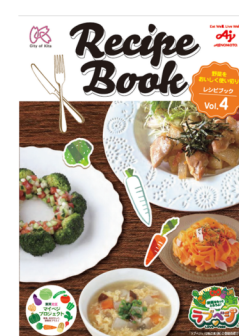
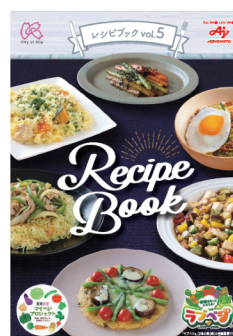
区長

すごい！そこまでされているんですね。

職員E（栄養士）

私たちの思いで出している栄養バランスと、企業さんからの、もっと自社製品をたくさん使ってほしいという思いと、といったバランスの内部調整を何度も行って完成したレシピなんです！

それを区民の方から「美味しそうだね」とイベントで直接声で聞けることがすごく嬉しいです。



毎食、自分らしく、サラダをプラス！

kewpie

鶏むね肉とトマトのみそマヨソテーwithサラダ

おいしいレシピはこちら

材料(2人分)

- 鶏むね肉 1枚(180g)
- トマト 1個
- カットサラダ レタスベース 小さじ1
- サラダ油 大さじ1
- 合わせみそ 大さじ2
- キューピー マヨネーズ 大さじ2

【まぜマヨ】マヨネーズと合わせみそを混ぜて、さらにサラダ油を加えて混ぜる。

このメニューで1日あたりの野菜摂取目標量(350g以上の約1/3)が摂取できます！

食べたくるサラダを提案します！

ベジ提案！

- 野菜を毎食食べると、3食の野菜摂取目標量(350g)の約1/3が摂取できます。

MYベジ提案！

- すぐに食べられる野菜を提案しておく。
- 野菜をあらかじめ洗っておく。
- または、レンジで温めておく。
- ※日の献食時に野菜料理を持っていく。
- ※食卓や食卓でも野菜メニューをプラス。

【毎食、自分らしく、野菜をプラス！】

区民の皆さんのライフスタイルに合わせて積極的に野菜を摂る。食卓の野菜バランスを整えることが、できるような提案をプロジェクトです。

キューピー株式会社は、東京北区マイベジプロジェクトを応援しています。

キューピーマヨネーズは2025年に発売100周年を迎えました

still in progress.

キューピーマヨネーズ100年。

そして、時間は止まらな。

100周年特設サイト

コラボレシピを要チェック！

味の素・キューピーとコラボしたレシピを多数公開しています！
ぜひ皆さん作ってみてくださいね！



北区ホームページ

【編集】

北区役所 総務部 区長室

〒114-8508 北区王子本町1-15-22

03-3908-1111 (代表)



皆様の感想
お待ちしております！

