

【健康教室・健診事後教室】

1 市民健康公開講座(生活習慣改善事業)

生活習慣病を予防して健康寿命を延ばすことを目的に、各部門の専門講師を向かえ、講演会を4回実施した。

公益財団法人健康・体力づくり事業財団の共催、厚生労働省健康日本21推進全国連絡協議会の後援にて、今年度のみのも事業として実施した。

<実施状況>

- (1) 実施日時 10月9日、11月13日、12月4日、1月22日 (全4回)
各日曜日、午前10時～正午
- (2) 実施場所 保健センター
- (3) 対象者 市内在住・在勤の方
- (4) スタッフ 外部講師、保健師、管理栄養士、歯科衛生士
- (5) 周知 ポスター、ちらし、ホームページ等で周知
- (6) 内容及び参加状況

回	実施日	内 容	参加人数
1	10月9日	「高血圧って怖い？正しく知ろう 高血圧」 講師：蒲郡市民病院循環器科部長 医師 石原慎二氏	69
2	11月13日	「すぐに実践したくなる食の講座 簡単!のせて食べるだけ!」 講師：京都医療センター 管理栄養士 山内恵子氏	50
3	12月4日	「運動キライでも大丈夫 健康づくりの運動のコツ教えます」 講師：健康運動指導士 伊藤聖子氏	44
4	1月22日	「お口と身体の健康との深い関係 歯周病を予防して健口生活を送りましょう」 磨き残しチェック (歯の染め出し) 講師：蒲郡市歯科医師会 歯科医師 鈴木秀始氏	28

2 禁煙サポート

平成27年度の蒲郡市の国民健康保険特定健診受診者の男性喫煙率は23.4%、また乳幼児健診における父親の喫煙率も35%であり、喫煙防止対策が必要である。

禁煙に関心のある喫煙者が自信を持って禁煙を実践できるようサポートするため実施している。

<実施状況>

- (1) 実施日時 土曜コース 平成28年 6月11日・9月24日 (2回1コース)
平日コース 平成28年11月22日 (初回以降は個別支援)
午前10時～午前11時30分
※その他、禁煙サポート希望者には個別支援実施。
- (2) 実施場所 保健センター
- (3) 対象者 禁煙の意思のある方、喫煙者の家族
- (4) スタッフ 保健師1～2名
- (5) 周知 保健事業等でちらし配布・ホームページにて周知
個別通知 (特定健診受診者及びヤングエイジ健診受診者の喫煙者)
- (6) 内容 ① 初回サポート
参加者トーク (たばこへの思い)
講話 (たばこと健康の関係・ニコチン作用のメカニズム・禁煙方法)
参加者トーク (行動目標・取組み方法の具体策・禁煙宣言)
測定等 (呼気中一酸化炭素濃度測定、肺年齢、ニコチン依存度チェック、COPDチェック)
- ② 個別中間サポート
禁煙決意者には本人の必要に応じて電話等の個別支援
- ③ 3か月後
取組み状況の報告・禁煙対策法について
測定等 (呼気中一酸化炭素濃度測定・肺年齢測定)

<実施結果>

(1) 参加人数

(人)

実施日	実人数	延人数
土曜コース・個別支援	7	12
平日コース・個別支援	4	6
初回個別指導(希望者)	1	2

(2) 年齢別内訳 (人)

年齢	人数
40歳代	1
50歳代	1
60歳代	10
合計	12

3 蒲郡いきいき市民健康づくり事業

平成24年度に蒲郡市の既存データの分析を行ったところ、平成23年度の国保特定健診の結果からメタボ該当割合が県内1位、他市に比較し糖尿病予備群や透析患者数が高率であることが明らかになった。糖尿病は悪化すると合併症の発症や透析導入につながり、医療費も高額となるため、「糖尿病にならない健康な市民を増やす」ことが必要であるとし、平成25年度から市の重点施策として「蒲郡いきいき市民健康づくり事業」を実施している。

3-1 蒲郡市健康大学糖尿病予防学部

<各コースの参加状況の推移>

	入学者数				卒業生数			
	H25	H26	H27	H28	H25	H26	H27	H28
通学コース	52	29	17	13	50	29	16	13
通信コース	68	39	14	7	49	23	7	3
専門コース		12	10	21		12	10	21
親子コース		7組	4組	6組		7組	4組	6組

(1) 通学コース

<実施状況>

- ①実施時期 平成28年9月～平成29年2月（全5回）
 - ②実施場所 保健センター
 - ③対象者 市内在住・在勤で、糖尿病の治療をしていない方
 - ④周知 広報、健康ガイド、ホームページ、ちらし
 - ⑤スタッフ 講師、保健師2～3人、管理栄養士2人、食生活改善推進委員5人
 - ⑥内容
 - ア 必須科目：大学授業（全5回、18単位）、個別面談（担任による個別面談）、特定健診受診（個々で受診）、健康チェック
 - イ 特別科目：市民病院糖尿病教室（全5回）
 - ウ 選択科目：大学外の健康に関連する講座等への参加
 - エ 自主学習：自主的なウォーキングや食生活改善など
- ※ウ、エに関しては単位申請書を提出 卒業単位：20単位
（費用：1,000円）

<実施結果>

- ①参加状況 入学者数13人 卒業生数13人

実施日	内容	参加人数
9月30日(金)	入学ガイダンス・「自分を知ろう」血液検査・健康チェック	12
10月24日(月)	講義・調理実習「血糖値をあげにくい食べ方」 講師：愛知学泉大学 准教授 浅田英嗣氏	10
11月11日(金)	講義・実技「糖尿病予防の運動」 講師：健康運動指導士 伊藤聖子氏	10
12月16日(金)	効果測定、目標設定	9
2月4日(土)	卒業式 講演「楽しく運動を続けるコツ」 講師：健康運動指導士 伊藤聖子氏	7

②効果測定（11人）

入学時（9月30日）と卒業時（2月4日）の数値比較（人）

項目	改善	変化なし	悪化
生活習慣チェック点数（食生活）	5	3	3
生活習慣チェック点数（運動）	9	2	0
生活習慣チェック点数（その他）	8	3	0

(2) 通信コース

<実施状況>

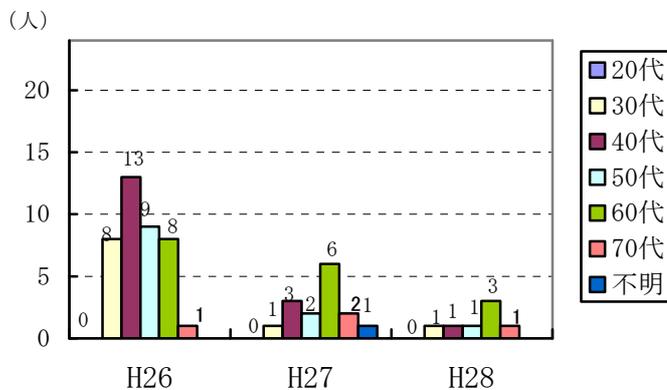
- ①実施時期 随時（開始時より概ね3ヶ月間）
- ②対象者 市内在住・在勤で糖尿病の治療をしていない方で、パソコン・携帯電話・スマートフォンなどで映像授業の受講が可能な方
- ③周知 広報、健康ガイド、ちらし
- ④内容 映像授業の視聴と効果測定、生活習慣チェック

<実施結果>

①参加状況 申込者数7人 卒業者数3人（修了率42.9%）

映像授業	～疾患編～	講師
	1 現状、病気について、症状と合併症 2 原因と対策、予防 3 検査、治療と生活上の留意点	あいち健康の森健康科学総合センター長 医学博士 津下 一代先生
映像授業	～食事編～	あいち健康の森健康科学総合センター 管理栄養士 松尾 知恵子先生
	1 適正エネルギーを知ろう、食事のバランス・リズム 2 内臓脂肪がたまりやすい食生活、食べすぎを防ぐには	
映像授業	～運動編～	あいち健康の森健康科学総合センター 健康運動指導士 早瀬 智文先生
	1 なぜ運動は必要か、どんな運動をすればいいの？ 2 実技（ストレッチ・筋トレ・ウォーキング）	
生活習慣チェック、効果測定、個別相談（メール）		健康推進課 保健師 管理栄養士

②年代別の参加者数



(3) 専門コース

<実施状況>

- ①実施時期 平成28年6月～平成29年2月（全4回）
②対象者 市内在住・在勤で、糖尿病予防の生活改善が必要と思われる方
特定健診受診者のうち、HbA1c 6.5%以上の方 など
③実施場所 保健センター
④周知 広報、健康ガイド
平成27年度特定健診の結果、HbA1c 6.5%以上、空腹時血糖
126mg/dl以上の方に個別案内
⑤スタッフ 講師、管理栄養士2人、保健師2人、食生活改善推進委員5名
⑥内容 講座4回及び個別支援2回

<実施結果>

- ①参加状況 入学者数21人 卒業生数21人

日程	内容	参加人数
6月18日（土）	入学式・ガイダンス・生活習慣チェック・血糖値について	20
7月2日（土）	講義「あなたの食べ方正しいですか？おいしく楽しく 食べて血糖コントロールしよう！」・調理実習 講師：管理栄養士 広瀬輝美氏 講義「これなら続く！簡単にできる運動実践」・実技 講師：健康運動指導士 伊藤聖子氏	20
7月23日（土）	目標設定会	21
2月4日（土）	卒業式 特別講演会「楽しく運動を継続するコツ」 講師：健康運動指導士 伊藤聖子氏	18

②効果測定

(人)

項目	改善	変化なし	悪化
生活習慣チェック点数（食生活）	10	6	3
生活習慣チェック点数（運動）	6	8	5
生活習慣チェック点数（その他）	9	8	2

※6月18日と2月4日の数値比較 全19人

(4) 親子コース（学童期の健康スクール）

学童期から児童自らが健康に関心を持ち、親子で自主的に健康づくりのための生活改善の取り組みを実施することにより、肥満や将来の生活習慣病の発症予防や健康の保持増進を目的に実施する。

<実施状況>

- ①実施期間 平成28年8月～平成29年3月
- ②実施場所 保健センター
- ③対象者 ・市内在住・在勤の方
・小学3～6年生で肥満度20%以上又は健康づくりに興味のある親子
- ④周知 小学3～6年生にちらし配布、広報
- ⑤スタッフ 講師、保健師、管理栄養士
- ⑥内容 学童スクール(教室及び面談)計3回 特別公開講座1回

<実施結果>

- ①親子参加人数 参加数：6組15人 参加者延数28人（出席率93%）

回数	実施日時	内容
1	8月27日（土） 午前10時～ 午後3時	ガイダンス 健康チェック(身体測定・生活習慣チェック等) 栄養「何をどれだけ食べればいいのか？」 調理実習「ヘルシーランチを作って食べよう」 講師：管理栄養士 羽田野由美子氏 運動「親子で体を動かそう」 講師：健康運動指導士 伊藤聖子氏
2	冬休み	個別面談 計測・取り組み目標の確認
3	3月18日（土） 午前10時～正午	健康チェック(身体測定・生活習慣チェック等) 保護者：特別公開講座の聴講 子ども：ヘルシーおやつを作ろう グループワーク

- ②特別公開講座参加人数 18人

回数	実施日時	内容
1	3月18日（土） 午前10時～ 11時30分	「子どものメタボが増えている」 ～子どもの頃から生活習慣病を予防しよう！～ 講師：蒲郡市民病院小児科 医師 田中元氏

3-2 健康がまごおり 21 第 2 次計画推進のための会議・活動

(1) 健康化政策全庁的推進プロジェクト（行政ワーキング）

「健康がまごおり 21 第 2 次計画」の推進のため、市役所職員で組織した健康化政策全庁的推進プロジェクトを設置し、市民の健康意識の向上、健康づくりの実践者の増加のための取組みを推進している。

<実施状況>

①各グループでの会議

推 進 内 容	会 議 開 催 回 数	参 加 延 人 数
1 グループ「野菜ファースト」	4	18
2 グループ「なんでも“運動”と意識することの推	9	44
3 グループ「体重測定 100 日チャレンジ！」	8	43
4 グループ「地域に根付く健康づくりの場の整備」	5	28
5 グループ「健康意識向上啓発事業」	3	10
合 計	29	143

②市民への推進活動

活 動 内 容	活動実施回数(回)	メンバー参加延人数(人)	市民参加延人数(人)
1 グループ スーパーで来客者に「野菜ファースト」を紹介	1	4	350
2 グループ 自主防災活動や健康づくりのつどいで体力チェック 運動カレンダー配布	19	22	547
3 グループ「体重測定 100 日チャレンジ！」の紹介	2	4	40
4 グループ 受動喫煙防止活動「市民おすすめ蒲郡けんこう処」の募集	3	6	158
5 グループ 健診に関するアンケートを実施し健診の大切さをPR	2	6	81
合 計	27	42	1,176

③全体会議

日 時	内 容	参加人数(人)
6月30日(木) 午後2時～午後4時30分	健康化政策全庁的推進プロジェクト政策発表会 及び健康管理に関する講話	メンバー 20 市役所職員 8
2月17日(金) 午後1時30分～ 午後3時30分	健康化政策全庁的推進プロジェクト全体報告会 及び職員のための健康づくり研修会	メンバー 20 市役所職員 23

(2) 市民・関係機関ワーキング

日 時	内 容	参加人数 (人)
7月6日(水) 午後1時30分～ 午後3時30分	蒲郡の健康課題と保健活動の現状(情報提供) グループワーク 計画冊子より 「若い頃からの健康づくり意識向上」	市民6 関係機関8
3月8日(水) 午後1時30分～ 午後3時30分	今年度の取り組み報告 今後の取り組みについて 健康化政策全庁的プロジェクトによる「食べる、動く、病にならない、場づくり、人づくり」への協働に向けて	市民12 関係機関8

3-3 がまごおり健康づくりのつどい

「健康がまごおり21第2次計画」を策定した市民ワーキンググループが実行委員となり、平成26年度から、個人や地域の健康づくりを応援する健康イベントとして「健康づくりのつどい」を実施している。

<実施状況>

- (1) 実施日時 平成28年9月10日(土) 午後0時30分～午後4時
(2) 実施場所 市民会館 中ホール
(3) 対象者 市内在住・在勤の方
(4) スタッフ 講師、健康づくりのつどい実行委員会委員
健康化政策全庁的推進プロジェクトメンバー、健康推進課職員
(5) 周知 広報、ポスター、ちらし、ホームページ、健康ガイド等で周知
(6) 内容

内	容
健康づくりの体験コーナー (握力・脚力・バランスチェック等の体験)	
第3回 蒲郡市健康アワード優秀賞(3団体)の表彰・発表・投票 ・金沢ヒューマン文庫を愛し守る会 ・蒲郡陸上教室 ・西浦ジョギングクラブ	
講演会「タニタの健康セミナー ～タニタ食堂に学ぶ500kcalまんぷく定食のコツ～」 講師：(株)タニタヘルスリンク管理栄養士 金華蓮氏	

- (7) 参加状況 400人

3-4 脱メタボのための筋トレ・脳トレ実践教室

多くの市民が健康づくりに参加し、生活習慣病予防、認知症予防に取り組むことにより、健康長寿な街づくりをめざすことを目的に、平成25年6月から「蒲郡いきいき市民健康づくり事業」の一環として、関係機関が連携して毎月1回開催している。

<実施状況>

- (1) 実施日時 毎月1回土曜日（年12回） 午前9時30分～午前11時30分
（3月午前10時～午後5時）
- (2) 実施場所 市民会館 東ホール（3月市民体育センター）
- (3) 対象者 どなたでも
- (4) スタッフ 蒲郡市民病院早川潔医師、蒲郡市民病院職員、健康推進課職員等
- (5) 周知 広報、健康ガイド、ポスター、ちらしの配布

<実施結果>

- 内容及び参加状況 (人)

実施日	内 容	参加人数	
4月16日	○脳トレ実践教室(60分) 健康ミニ講話 簡身体力チェック（7月・1月） ○筋トレ体操(60分)	160	
5月14日		150	
6月18日		150	
7月10日		130	
8月20日		120	
9月3日		140	
10月8日		140	
11月12日		150	
12月10日		140	
1月14日		100	
2月11日		140	
3月11日		○筋トレ体操実践教室<90分：2回> ○メタボ測定<120分：2回> （身長、体重、血圧、体成分分析、骨密度測定、肺年齢測定、血管年齢測定、脳年齢測定、物忘れ診断、視力検査、足型測定、簡易血糖値測定、Dr.早川の腹筋強化マシン、腹筋強化吹き矢、お遊戯コーナー）	800
合 計		2320	

3-5 がまごおり健康マイレージ

健康づくりに関心のない人に自己の健康に関心を持ってもらい、健康づくりに取り組むきっかけづくりになることを目的に実施している。

愛知県と協働で県内の協力店の協力のもと、県民が生涯を通じて主体的に健康づくりに取り組むことができる環境の整備や動機付け支援のため、平成26年9月から実施している。

<実施状況>

(1) 実施時期 平成28年4月1日～平成29年3月31日

(2) 対象者 18歳以上の市内在住・在勤・在学の方

(3) 周知 広報・ホームページに掲載、保健事業等でチャレンジシート配布

年齢	10歳代	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳以上	合計
交付者数	3	3	0	17	7	35	13	78

	H26	H27	H28	合計
交付者数	64	83	78	225

(4) 内容 健診分野、健康教室・イベント等参加分野、個人の取組み分野の3つの分野の健康づくりに取り組み、合計100ポイントためると、優待カード“まいかカード”をもらうことができ、愛知県内の協力店でサービスを受けることができる。

<実施結果>

年齢	10歳代	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳以上	合計
交付者数	3	3	0	17	7	35	13	78

(1) まいかカード年代別交付者数 (人)

	H26	H27	H28	合計
交付者数	64	83	78	225

(2) まいかカード交付者数年次推移 (人)

3-6 体重測定100日チャレンジ！（体重管理で健康づくり事業）

体重を毎日測定することにより、自己の健康について意識し、体重の変化から生活習慣の気づきや改善につなげ、個人が健康づくりに取り組むことを目的に、平成26年度から実施している。

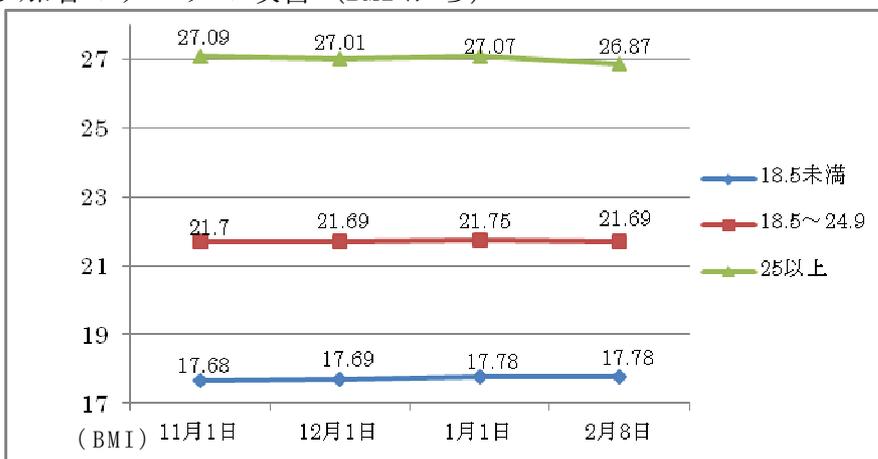
平成28年度はテーマを「輪（WA）」とし、個人から家庭、地域、職場等へ波及させ体重測定をきっかけに健康づくりの輪を広げるように企画実施した。

<実施状況>

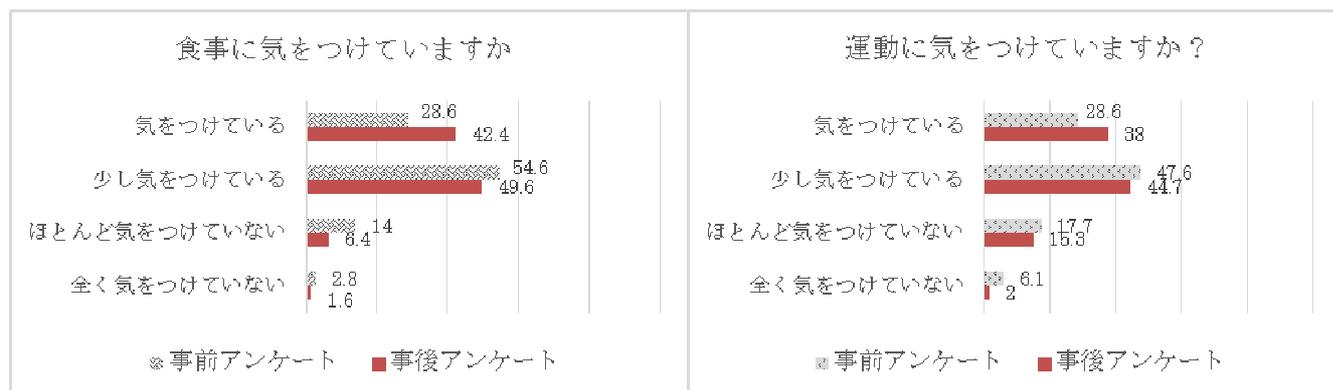
- (1)実施時期 平成28年11月1日～平成29年2月8日の100日間
- (2)対象者 市内在住・在勤の方
- (3)周知 市内企業・商工会議所等関係機関へちらし配布
 幼稚園、小中学校の会議で依頼
 市ホームページ、広報掲載、ちらし配布、メール送信
- (4)実施内容 毎日体重測定をし、記録する
 事前と事後のアンケートにより参加前後の効果測定を行う
- (5)体重記録方法 ①WEB（パソコン・スマホ・携帯）での記録
 ②手書きの記録表での記録

<実施結果>

- (1)参加者数 1,382人（うちWEB参加者646人、記録表参加者736人）
- (2)達成内容 100日達成者：777人（56.2%）
 30～99日達成者：131人（9.5%）
 該当なし、記録提出なし：474人（34.3%）
- (3)参加者のデータの改善（BMIから）



(4)健康意識の改善（アンケート結果より抜粋）



- ①実施日時 平成29年2月10日(日) 午前10時～正午
- ②実施場所 蒲郡市民会館 中ホール
- ③内 容 第6回蒲郡いきいき市民健康づくり講演会
「蒲郡市民ってホントは健康？健康データを分析してみると・・・
～みんなで元気になれるまち 蒲郡～」
講師 あいち健康の森健康科学総合センター長
あいち介護予防支援センター長 医学博士 津下一代氏
体重測定100日チャレンジゴールイベント
- ④参加人数 400人

3-7 生活習慣チェック

健康管理のために自分自身で簡単に確認できる「生活習慣チェック」のサイトを平成25年度より創設した。5つの項目で生活習慣チェックが行えるようにしている。

<実施状況>

- (1)実施時期 平成28年4月～平成29年3月
- (2)内 容 メタボチェック、活動量（運動量）チェック、引き算ダイエット
とって怖い「糖尿病」！ とって怖い「高血圧」！
- (3)利用状況

①生活習慣チェック利用状況 (件)

内 容	アクセス数	月平均
メタボチェック	1,239	104
活動量（運動量）チェック	802	67
引き算ダイエット	741	62
とって怖い「糖尿病」！	738	62
とって怖い「高血圧」！	605	50
合 計	4,152	345

②居住地別利用状況 (件)

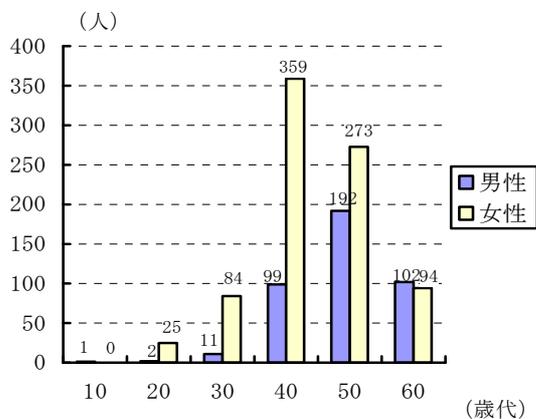
居住地	アクセス数	月平均
蒲都市在住の方	4,152	345
市外在住の方、居住地未入力の方	2,022	167
合 計	6,174	512

(4)アクセス数の年次推移

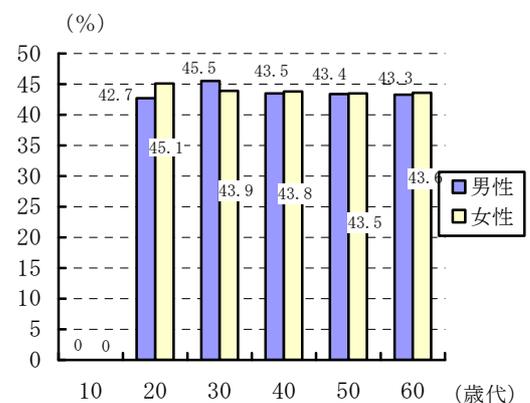
H25	H26	H27	H28
24,493	15,726	8,876	6,174

(5)メタボチェック利用者の状況

①性・年齢別アクセス内訳



②レベル4・5該当者の割合 (メタボ又はメタボの可能性が高い)



4 ヘルシーライフセミナー

退職後はこれまでの生活が大きく変化する節目である。退職をきっかけにこれからの健康について考え、地域デビューや健康づくりに意識を向けることを目的に国民健康保険新規加入者を対象に平成25年度から実施している。

<実施状況>

- (1) 実施日時 平成28年6月5日(日)
- (2) 実施場所 市民会館 東ホール
- (3) 対象者 55歳以上の新規国民健康保険加入者
- (4) 周知 対象者にちらしを郵送し、返信用ハガキで出欠確認を行う
- (5) スタッフ 保健師、管理栄養士、事務職員4名
- (6) 内容 「国民健康保険制度」保険年金課職員
「いきいき健康ライフ法」健康推進課保健師、保険年金課管理栄養士
「健康づくり宣言」グループトーク

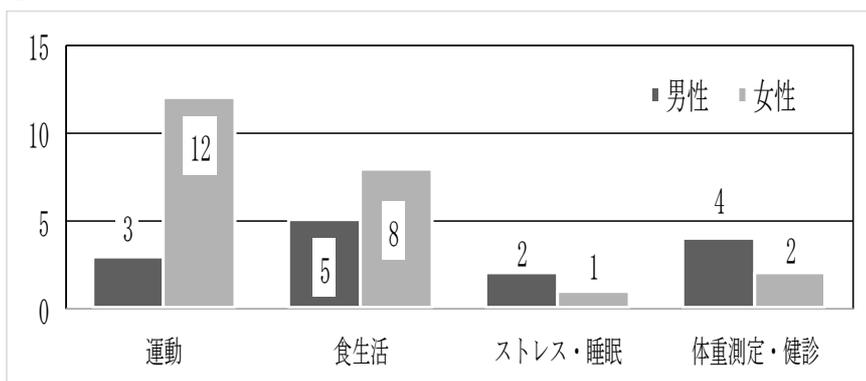
<実施結果>

- (1) 通知返信率 通知314人 返信145人(回収率46.1%)
- (2) 参加者数 31人

① 男女比(人)

年齢	男性	女性
55~59	1	0
60~64	3	6
65~69	7	3
70~74	2	8
75	0	1
小計	13	18
合計	31	

②参加者の健康づくり宣言の内容(複数回答あり)



5 結果活用セミナー

メタボリックシンドローム及び生活習慣病の予防を図るため、国民健康保険特定健診受診者への健診結果説明と結果を活用した生活改善へ導くために平成27年度より実施している。

<実施状況>

- (1) 実施日時 7月27日、9月28日、11月4日、1月19日、3月16日、4月7日（全6回）
 ※平成28年度末に特定健診を受けた方を対象に、平成29年4月に1回実施した。
- (2) 実施場所 保健センター
- (3) 対象者 平成28年度国民健康保険特定健診受診者及びその家族
- (4) 周知 結果送付時にチラシを同封
- (5) スタッフ 保健師1～2人、管理栄養士
- (6) 内容

	13:30	14:00～	14:30～15:00	～15:30	～16:00
特定保健指導該当者	結果の見方	特定保健指導			
重症化予防対象者		運動の効果と体験	講話 食生活と健康	糖尿病重症化予防	
上記以外の方					

<実施結果>

参加状況及び対象者別内訳

(人)

実施日	特定保健指導対象者	節目ドックかつ特定保健指導対象者	節目ドック対象者(左記を除く)	重症化予防対象者	左記以外	合計
7/27	0	0	3	3	15	21
9/28	2	1	1	4	11	19
11/4	0	0	4	3	6	13
1/19	0	1	1	1	6	9
3/16	0	1	0	2	10	13
4/7	0	0	0	2	12	14
合計	2	3	9	15	60	89

※上記以外の者1名後期高齢かつ重症化予防

6 重症化予防保健指導

平成27年度国民健康保険特定健診結果やレセプトの状況を見ると糖尿病、高血圧の服薬者数、医療受診状況共に県内平均と比較して多い。また、人工透析者数の割合は県内ワースト4位である。平成27年度から糖尿病の重症化予防、情報提供と保健指導を実施している。また、高血圧の重症化予防のため体験型のセミナーを実施した

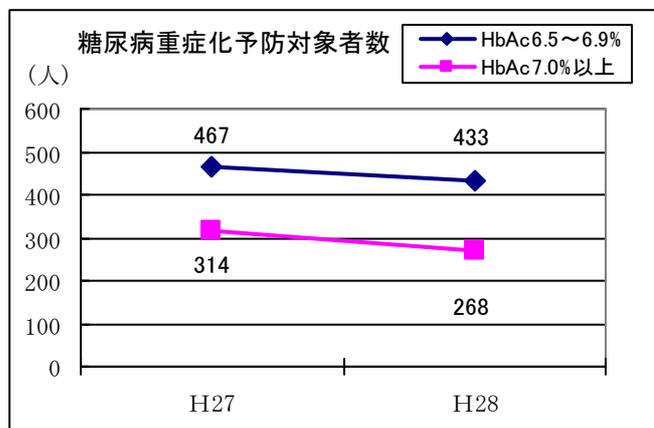
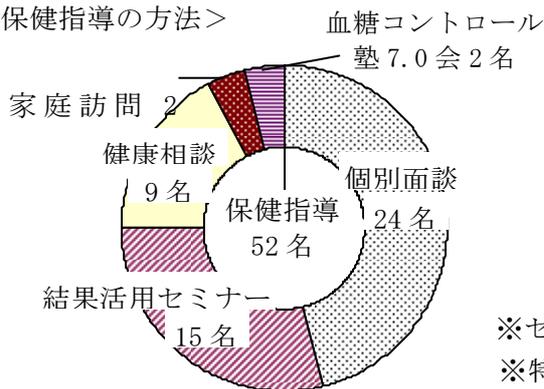
6-1 ハイリスク者個別保健指導

<実施状況>

- (1) 実施期間 平成28年6月～平成29年3月
 (2) 実施場所 保健センター、市役所、自宅
 (3) 対象者 平成28年度国民健康保険特定健診の結果
 HbA1c6.5～6.9%以上の方：433人 HbA1c7.0%以上の方：268人
 (4) スタッフ 保健師4人、管理栄養士2人
 (5) 内容 ①HbA1c6.5～6.9%の方に高血糖のちらしを健診結果に同封し情報提供。
 ②HbA1c7.0%以上の方に健診結果の説明と保健指導を行うため、結果郵送前に希望調査票を送付。その後直接面談できる日を調整し、保健指導を実施した。
 (6) 結果

内容	実施人数
情報提供 (HbA1c6.5～6.9)	433
保健指導 (HbA1c7.0以上)	52

<保健指導の方法>



※セミナーの1名は後期高齢

※特定保健指導対象の11名は含まず

6-2 血糖コントロール塾 7.0会

血糖コントロールに取り組み糖尿病の重症化及び合併症の予防するための教室を実施した。

<実施状況>

- (1) 実施日時 平成28年10月18日、11月15日、12月19日、
平成29年1月17日、2月21日、3月17日 (全6回)
午後1時30分～午後3時
- (2) 実施場所 保健センター
- (3) 対象者 血糖値が高め(HbA1c 7.0%前後)の方
- (4) スタッフ 保健師、管理栄養士
- (5) 内容 自己紹介と測定(体重・血圧・血糖値)、グループトーク
必要に応じて医療受診と治療継続の勧奨

<実施結果>

日	内容	参加人数
10/8	100日チャレンジ	6人
11/15	間食	4人
12/19	姿勢・ウォーキングのポイント	6人
1/17	年未年始の過ごし方	3人
2/21	各自の課題を確認、食事の基本	14人
3/17	血糖リズムと運動	14人
	延人数	47人

6-3 糖尿病性腎症重症化予防プログラム

糖尿病の重症化予防を目的に、特定健診を受診後の結果で糖尿病性腎症の疑いがある者のうち、医療未受診者への受診勧奨と主治医と連携した保健指導を実施した。

<実施状況>

- (1) 実施期間 平成28年9月～平成29年3月
- (2) 実施場所 保健センター、自宅
- (3) 対象者 国民健康保険加入者のうち平成27年度または平成28年度に特定健診を受診し、下記の条件に当てはまる方
 - 40歳～64歳 HbA1c6.5%以上または空腹時血糖 126mg/dl 以上かつ尿蛋白+以上
 - 65歳～74歳 HbA1c7.0%以上または空腹時血糖 130mg/dl 以上かつ尿蛋白+以上
- (4) スタッフ 保健師3人、管理栄養士2人
- (5) 内容
 - ①受診勧奨：特定健診後、医療機関未受診者に対し、健診受診医療機関へ受診勧奨を行う。
 - ②保健指導：糖尿病性腎症について情報提供を行い、医療の受診状況を確認する。健診受診医療機関、主治医の先生の了解のもと、市の保健師及び管理栄養士により糖尿病予防の保健指導、栄養指導を行う。

(6) 結果 (人)

年齢	受診勧奨対象		保健指導対象	
	男	女	男	女
40～44歳	1	0	1	1
45～49歳	1	1	1	1
50～54歳	0	1	2	1
55～59歳	1	0	4	0
60～64歳	0	0	7	3
65～69歳	1	0	12	3
70～74歳	1	0	15	3
小計	5	2	42	12
合計	7		54	

年齢	受診確認		面談実施	
	男	女	男	女
40～44歳	1	0	1	0
45～49歳	0	0	0	0
50～54歳	0	1	0	0
55～59歳	1	0	0	0
60～64歳	0	0	2	2
65～69歳	0	0	3	1
70～74歳	0	0	1	1
小計	2	1	7	4
合計	3		11	

①受診勧奨 対象者7人うち4人は口頭での受診確認。勧奨実施率100%。

(レセプトにて受診を確認できたのは3人)

②保健指導 対象者54人(受診勧奨対象者7名を含む)うち情報提供54人(実施率100%)

面談実施11人(実施率20.3%)

③連携状況 事業説明 健診医療機関28箇所のうち19箇所、市民病院、JA愛知厚生連、保健医療センター
面談結果の報告 延べ8件

6-4 からだ&血管若返りセミナー（高血圧重症化予防）

平成27年度より高血圧の重症化予防のための体験型のセミナーを実施しているが、高血圧の服薬者数及び医療受診者数が多いため平成28年度も実施した。

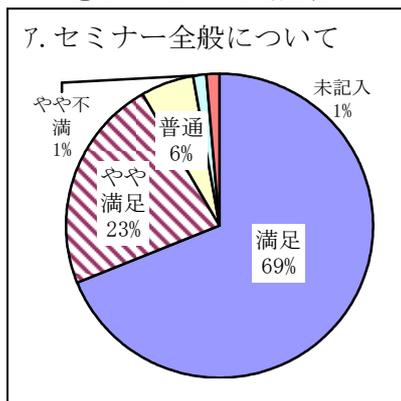
<実施状況>

- (1) 実施日時 平成28年10月6日、12月19日
①午後1時30分～午後3時 ②午後2時30分～午後4時
- (2) 実施場所 保健センター
- (3) 対象者 特定健診の結果 血圧130mmHg/85mmHg以上であった方
特定保健指導、重症化予防、結果活用セミナー等に参加された方
- (4) 周知 特定健診の結果 血圧130mmHg/85mmHgであった方にはちらしを同封
すでに結果送付済みの方に約600人に案内郵送
- (5) スタッフ 保健師4人、管理栄養士2人 ヘルスマイト2人
- (6) 内容 講話・参加者トーク：血圧のメカニズム
講話・体験 食生活コーナー：高血圧予防の食事講話とソルセイブを使った味覚チェックと減塩のススメ。
野菜350gと野菜ファーストの推奨。
簡単野菜レシピの配布。
講話・体験 運動コーナー：高血圧予防のための運動講話と体験
- (7) 参加状況 10月6日（月）参加者32人（内：国民健康保険32人）
12月19日（土）参加者35人（内：国民健康保険29人 社会保険：2人 後期高齢者保険：4人）

①参加者年齢内訳（人）

年齢	男	女	計
50～54	0	2	2
55～59	0	2	2
60～64	5	5	10
65～69	6	19	25
70～74	9	15	24
75歳	2	2	4
合計	22	45	67

②アンケート結果



イ. 気づき、今後取り組みたいこと
(多いものから3つ)

食事

- ・塩分に気をつける 35名
- ・野菜をとる 19名
- ・食べ過ぎに注意する 9名 など

運動

- ・少しづつでも動く 21名
- ・ウォーキングの継続 16名