

平成28年度 燕市健康増進計画の進捗状況

健康づくり課

1)健康づくりマイストーリー運動「つばめ元気かがやきポイント事業」の推進

27年度状況
と課題

1

働き盛り世代や男性向けに、仕組みを拡充する

- ・Webシステムを導入。登録者は310人で、うち20～59歳の働き盛り世代は290人で9割以上を占める。
- ・登録者数は6,349人で前年度の2倍となり目標値を達成した。
- ・協賛企業・団体を募集し、11団体・16企業の事業PRや景品提供への協賛を得た。
- ・「健康づくりマイストーリー講座」を9月12日(土)講師に北折一氏を迎え開催し、約600人が参加した。

抽選会を年2回に拡充し、協賛企業・団体ブースを設ける

- ・1回目を11月15日(日)に健康フォーラムin県央と同時開催し、250人が参加、協賛企業・団体6企業・4団体がブース設置した。2回目を3月12日(土)に協賛団体主催による元気まつりと同時開催し、459人が参加した。

28年度取組み
及び成果課題

2

参加世代の拡大に向け、仕組みを拡充する

- ・特定健診受診票を利用した登録方法の簡易化により、約5,000人の登録につながった。
- ・「こども手帳」を夏休み期間に年長児、小学校1・2年生に実施し609人が参加、家族の取組は37人であった。
- ・協賛企業・団体の募集強化により、29企業・13団体の協賛が得られ、抽選会会場に4企業・3団体がブース設置し、魅力ある抽選会運営をした。

健診データ分析等により事業の効果検証をする

- ・報告者のうち健診受診者でBMI25以上の割合は、平成27年度19.8%で燕市全体(22.6%)に比べ低い。
- ・報告者のうち健診受診者で定期的な運動をしている者の割合は、52.9%で燕市全体(31.9%)に比べ高い。
- ・平成27年度報告者の変化を24年度と比べると、BMI減少は半数以上、運動を開始した人は1割以上見られる。

今後の取組み
及び方向性

3

「こども手帳」の拡充等をとおり、参加世代の拡大を図る

- ・「こども手帳」取組学年を拡充し、親世代の参加を促進する仕組みを検討する。
- ・各種健診受診票を活用した簡易登録で、中高齢者の登録者増加を図る。

取組の継続性を高め、健康行動の習慣化を促進する仕組みを構築する

- ・職員による短期間集中コースや肥満解消コースの実施をとおり、健康行動継続と仕組みの検証を図る。
- ・報告率・抽選会参加率アップに向け、取組者の声を聴取し仕組みを再編する。

2) 元気磨きたい活動の充実と拡大を図る

27年度状況
と課題

1

他組織・団体とつながり、男性や若い世代への認知度アップを目指す必要がある

- ・子育て支援センターやまちづくり協議会イベント、歯っぴーフェア等に出向き、参加体験型メニューを提供した。
- ・保健推進委員協議会や食生活改善推進委員協議会と連携し、元気まつりに向けて企画運営を行った。

プロジェクト活動の多様化を推進し、プロジェクト数、メンバー数は増加した

- ・運動を自主的に実践している13団体を「登録プロジェクト」とし、プロジェクトの多様化を図り、プロジェクト数は27、メンバー数は509人となった。

28年度取組み
及び成果課題

2

健康づくりメニューの多様化と出前活動の拡充を図る

- ・子育て支援センターへの出前活動を年4回実施。その他親子が集う児童館や関係団体に出向き活動を行った。
- ・各プロジェクトが出前活動を行い、地域のサロンや他課イベントで健康づくりメニューを提供した。

一人ひとりに合った健康づくりを推進する

- ・つばめ元気ががやきポイント事業協賛団体としてポイント事業に取り組みPRをしている。
- ・第1回ポイント事業抽選会等では、保健推進委員、食生活改善推進委員と共に健康づくりブースを開設した。第2回ポイント事業抽選会は実行委員会方式で企画中である。

今後の取組み
及び方向性

3

市民協働による健康づくり活動の推進に向けて活動の充実を図る

- ・保健推進委員、食生活改善推進委員と合同研修会を開催し、協働での活動に取り組む。
- ・各プロジェクトが健康課題解決に向けて、保健事業や他課イベント、関係施設等での出前活動を強化する。

他団体と連携し、一人ひとりに合った健康づくりを推進する

- ・つばめ元気ががやきポイント事業協賛団体として、自らもポイント事業に取り組み周囲にPRを行う。
- ・ポイント事業抽選会等で参加体験型の健康づくりブースを開設し、ポイント事業をPRする。

1)若い世代のがん検診の受診率向上を図る

27年度状況
と課題

1

平成27年の悪性新生物(がん)の死亡率(人口10万対)は燕市340.9、新潟県339.5である

- ・悪性新生物(がん)の部位別をみると、男性は肺がん・胃がん、女性は胃がん・大腸がんの順が多い。
- ・平成27年度各種がん検診受診率 * ()内は新潟県の受診率
胃がん8.7(12.4)、大腸がん15.4(17.3)、肺がん20.0(18.2)、乳がん19.3(20.2)、子宮がん21.0(15.9)、前立腺がん10.8(7.3)

若い世代の受診率向上にむけた取り組みをする

- ・乳がん、大腸がんの土曜日の未受診者検診を実施する。特に乳がん検診においては、若い働きざかり世代は土曜日検診を受診する割合が高くなっている
- ・子宮がん検診は乳幼児健診での受診勧奨および未受診者に受診勧奨を継続する。

28年度取組み
及び成果課題

2

40～69歳(子宮がんは20～69歳)の受診率向上に向けた取り組みをする

- ・乳がん検診の土曜日検診は、H28年度から事前予約制を導入し若い世代が安心して受診できる環境づくりに努めた。その結果、土曜日検診では40歳～64歳が受診者の9割を占め、若い年代の受診者数が増加した。
- ・子宮がん検診は、乳幼児健診では体調に合わせて受診できる施設検診も説明している。集団健診での39歳未満の受診者数に変化はないが、施設検診受診者は130人の増加がみられた。
- ・大腸がん検診で40歳～64歳の初診者は771人で、年々増加傾向にある。
- ・がん検診からのがん発見率より、胃がん検診の対象者の見直し及び乳がん検診の対象者を検討した。

今後の取組み
及び方向性

3

若い世代の新規受診者を増やし、毎年検診を受診する意識付けのための取り組みをする

- ・胃がんリスク検診を導入し、早期胃がんの発見率の上昇、ピロリ菌の除菌等による胃がんリスクの減少を図る。国保加入者以外の40歳～60歳5歳刻みの働き盛り世代を対象に実施する(国保加入者については、平成26度より実施)。胃がん検診(バリウム検査)は、今までの胃がん発見率を考慮し、国の指針・県のガイドラインに合わせ、対象年齢を30歳から40歳に引き上げる。
- ・乳がん検診の対象者を拡充する。40歳以上の偶数の隔年受診から前年度未受診者を対象とする。それに伴い検診日数の増加、休日検診での事前予約制の継続等受診しやすい体制をつくり、受診率の向上を図る。
- ・子宮がん検診は乳幼児健診での受診勧奨および未受診者に受診勧奨を継続していく。

2)運動習慣の定着を図る

27年度の状況
と課題

1

特定健診受診者のうち日常生活で身体を動かす人は7割と県平均(6割)より高いが、運動習慣(1回30分以上週2回以上)として1年以上実施している人は3割(県同様)と少ない

- ・運動の必要性はわかっているにもかかわらず仕事で忙しい、時間がない等の理由からできない人が多い。
- ・教室参加者の6~7割が新たに取り組むが、1年後の継続率は約3割である。

生活の中でこまめに運動を取り入れることの効果や具体的な方法を広める必要がある

- ・運動を実施する健康教室では、運動によってもたらされる効果や実施しやすい時間帯等のアドバイスも適宜盛り込んでいる。
- ・運動教室では仲間づくりも意識して実施する。その後は運動自主グループや元気磨きたいにつながるよう働きかけている。教室修了生の自主グループが新規に発足し、運動を続ける意欲の維持につながっている。

28年度取組み
及び成果課題

2

運動に取り組み始めた人が継続しようと思える仕組みや支援が必要である

- ・教室参加者には、その人に合った運動習慣の定着につなげるアドバイスを継続している。
- ・つばめ元気かがやきポイント事業を利用することで、運動の「見える化」につながり、運動継続への動機付けとなる人もいる。特定健診会場で、つばめ元気かがやきポイント事業の登録及び利用促進を図った。
- ・健康教室や運動教室の参加者に対して、健康づくり課の事業に限らず、自分に合った運動の選択のため、他課や他団体の事業を積極的に紹介している。今後も運動に取り組むきっかけとして、運動の場の紹介を継続する。

今後の取組み
及び方向性

3

生活の中で気軽にできる運動の普及啓発を図る

- ・気軽にできる運動の方法や効果について、リーフレット配布やホームページ等でPRを図っていく。
- ・身近な運動の場として体育館や公民館等の事業の紹介や、地域での講座の開催を継続する。
- ・つばめ元気かがやきポイント事業の利用促進と新規登録者の増加を推進する。
- ・こども手帳の拡充をきっかけとし、保護者世代へ運動の取り組みを推奨していく。

3)子どもの時からの肥満対策を推進する

27年度の状況
と課題

1

望ましい食生活と子どもの規則正しい生活の普及実践を推進する

- ・乳幼児健診などで年齢に合わせた食事の指導。肥満傾向にある幼児の保護者へ個別指導を実施している。
- ・親子対象の食育講座(8回645人参加)や小学生対象に講習会等(12回728人参加)を開催した。
- ・食生活改善推進委員活動で、減塩・野菜の摂取を勧める等肥満予防を啓発している(14回267人参加)。
- ・「食育だより」を各園へ毎月、小学校に随時配布している。
- ・新潟県小児肥満等発育調査より 5才児の肥満の割合は平成26年度減ったが、再度上昇している(平成25年7.5%、平成26年3.1%、平成27年7.8%)。園児、小中学生の生活習慣の実態について関係者で共有しながら取組を継続している。

28年度取組み
及び成果課題

2

乳幼児期から、親世代も含め、生活習慣病予防を視野に入れ、望ましい食習慣や生活リズム、運動習慣を身につけていく普及啓発を継続していく必要がある

- ・「つばめ元気かがやきポイント事業」の一環として、「こども手帳」を実施。5才児及び1・2年生を対象に、夏休みに1か月取り組み、609人の参加。親子での取り組みも推進した(37人参加)。園や小学校と課題共有等する機会となった。
- ・食生活改善推進委員活動にて、さらに対象を拡充し、減塩・野菜摂取の勧め等肥満予防の啓発を継続している。
- ・幼児健診にて、幼児の肥満の要因にポイントを絞って聞き取り、望ましい生活習慣を保護者へ個別指導している。
- ・小学校1年生になっても、県と比べ肥満の割合は高くなっている(平成26年度5.66%、平成27年度4.28%)

今後の取組み
及び方向性

3

食生活や生活習慣を振り返り、望ましい生活習慣が身につくように普及啓発を継続していく

- ・「つばめ元気かがやきポイント事業」の「こども手帳」の継続的な取り組みと、親子での取組の更なる推進を図る。
- ・食生活改善推進委員活動として、食推オリジナル媒体を作成し、園等へ出前講座を実施する。減塩・野菜摂取の勧め等肥満予防の啓発を継続する。
- ・乳幼児健診にて、食生活アンケートを記入することにより、親子の生活習慣を振り返る機会として活用する(就寝時間、食事の取り方等)。
- ・「食育だより」月1回発行、新潟県小児肥満等発育調査を継続する。

4)重症化予防を推進する

27年度の状況
と課題

1

特定健康診査結果から、内臓脂肪症候群の割合が高く、肥満、糖尿病等対策が必要である

- ・内臓脂肪症候群該当者の割合は、県内では上位である。健診の有所見割合では、BMI, HbA1c, LDLが高い。
- ・標準的な質問票では、朝食の欠食、就寝前の夕食、夕食後の間食、喫煙者の割合が県平均より高い。
- ・特定健診受診率、特定保健指導実施率ともに増加している。

医療費分析から糖尿病、高血圧等の生活習慣病が多く、脳血管疾患・人工透析等の合併症の予防対策が必要である

- ・国保加入者の人工透析者のうち約4割が糖尿病性腎症である。
- ・第2号被保険者の要支援・要介護の原因疾患の約4割が、脳血管疾患であり、糖尿病は約2割を占める。
- ・生活習慣病の入院費は、他と比べ脳梗塞、脳出血の割合が高く、外来医療費は、高血圧、糖尿病、慢性腎不全の割合が高い。

28年度取組み
及び成果課題

2

働き盛り世代が参加しやすい生活習慣病予防事業を推進する

- ・「ダイエット」がテーマの休日の健康講演会、1日コースの休日の糖尿病予防講座、特定健診時でのつばめ元気ががやきポイント事業登録の促進を実施した。

重症化予防事業を推進する

- ・慢性腎臓病、高血圧、高血糖に加え、新規に脂質異常の受診勧奨レベルの未受診者に対し、重症化予防訪問指導を実施した。
- ・生活習慣病改善指導事業、糖尿病性腎症患者への重症化予防事業を実施した。
- ・重症化予防訪問により、医療機関につながったり、生活改善のきっかけになっている。

今後の取組み
及び方向性

3

働き盛り世代が参加しやすい生活習慣病予防事業を推進する

- ・つばめ元気ががやきポイント手帳の活用、健康講演会や糖尿病予防教室の休日開催を継続する。
- ・職域や各種イベント等とタイアップする。

重症化予防事業を推進する

- ・継続実施するとともに、医療機関との連携を強化する。

1) ストレスコントロールについての普及啓発を図る

27年度状況
と課題

1

燕市の自殺者は過去5年間で減少傾向にある

- ・新潟県は平成27年の自殺死亡率10万人当たり22.0、燕市は15.0 で県全体より低い。
- ・過去3年間の自殺者の状況をみると約9割に同居家族がいることから、家族や周囲の気づきについて啓発の必要がある。
- ・健康診査時に「こころの元気アンケート」を実施し「あまり元気でない」と答えた人の割合をみると、男性は60代以上、女性は30代と60代で高くなっており、強いストレスを感じていると思われる人が多い。

28年度取組み
及び成果課題

2

こころの健康講座を開催し、ストレスの対処法についての普及啓発を推進する

- ・「こころの健康講座」では4回コースのうち、ストレスコントロールをテーマに2回開催した。
- ・「こころの健康講座」の参加者は、50歳以上が全体の78%を占めた。性別で見ると、女性の参加が約8割を占め、他の健康講座と同様に男性の参加は少ない。

若い世代へのこころの健康への関心を高める

- ・働き盛り世代への普及啓発のため、職域健診やがん検診の会場でこころの健康に関するパンフレットを配布する等、PRに取り組んでいる。
- ・家族連れが多い防災フェアや成人式での啓発用パンフレットの配布について継続をする。

今後の取組み
及び方向性

3

より若い世代を意識したこころの健康づくりに取り組む

- ・健康診査、がん検診、保健事業等において、こころの健康づくりに関するパンフレットを配布する。
- ・うつ病やストレスの対処法についてのテーマで、「こころの健康講座」継続実施する。男性や働きざかり世代も気軽に参加できるよう、内容の充実を図り、会場や時間帯についても検討していく。
- ・職域や地域で、こころの健康づくりに関する健康教育を実施し、パンフレットを配布する。
- ・広報やホームページを活用し、ストレスコントロールについての普及啓発に取り組む。

2)うつ病予防を推進する

27年度状況
と課題

1

統計やアンケート等から実態把握をする

- ・自殺者数は、中高年男性が若干減少しているが、若年層や高齢者は、横ばいである。
- ・こころの元気アンケートの「あまり元気でない」と「普通・元気」を比べると「自覚症状あり」や「睡眠で休養がとれていない」割合は、「あまり元気でない」回答者の割合が高い。

こころの相談窓口の周知と早期の相談対応が必要である

- ・自殺対策連絡検討会で、燕市版のこころの相談窓口リーフレットの内容や周知方法について検討した。
- ・特定健診等でのハイリスク者を把握し、来所、訪問、電話にて支援している。

28年度取組み
及び成果課題

2

ゲートキーパー養成研修会を拡充する

- ・市役所職員向け、専門職向け、一般向けの他に新規に教職員や民生委員・児童委員向けに「子どもを守るゲートキーパー研修会を開催し、教職員37人、民生委員・児童委員19人が参加した。アンケートから子どもへの自殺予防が深まり、日常での言葉かけや関わり方等具体的な支援内容への満足度が高かった。

相談窓口の周知を図り、こころの不調のある人の早期発見と対応に努める

- ・健診時に把握したこころの相談希望者のうち、9割の人に相談会、訪問、電話等による個別支援を行った。
- ・虐待・障がい・生活困窮等の担当課や包括支援センター、中越こころの支援センター等の関係機関等と連携し、支援している。
- ・燕市のこころの相談窓口を掲載したリーフレットを関係機関、公共施設等に設置、イベント等で配布した。また、特定健診時に必要な人に配布した。

今後の取組み
及び方向性

3

地域での見守り、相談体制を強化する

- ・ゲートキーパー養成研修会を継続し、ゲートキーパーを増やす。
- ・個別支援や会議等を通して、顔の見えるネットワークづくりをしていく。
- ・地域での活動等の実態把握をする。

妊娠、出産、子育てまでのワンストップ総合相談窓口の設置と支援体制の整備

27年度状況
と課題

1

妊娠から子育てまでの「育み相談コーナー」における総合相談の実施および実態を把握する

- ・母子健康手帳交付時等にワンストップで妊娠・出産・育児に関する総合的相談及び継続支援を実施した。
相談対応数【面接相談】185件 【電話相談】78件 【支援計画書作成数】32件
- ・産後アンケート調査では「産後育児不安があった」と答えた人40.8%、医療機関からの育児不安による継続支援連絡は平成27年度20件(平成26年度15件)、妊産婦新生児訪問延べ数は1,540回(平成26年度1,485回)であり、育児不安を感じている産婦が増加し訪問のニーズも増加している。

28年度取組み
及び成果課題

2

「育み相談コーナー」での面接相談を強化する

- ・窓口の周知を強化するため、ホームページ・子育てガイドへの掲載や、育児相談会や乳児健診で紹介している。
- ・母子健康手帳交付時のみでなく出生連絡票提出時にも面接し、児の疾病や産婦の健康状態・育児不安等に対して面接相談を実施した結果、相談対応数は平成27年12月末の126件よりも上回っている。
相談対応数(12月末現在)【面接相談】180件 【電話相談】118件 【支援計画書作成数】37件

支援が必要な妊産婦が増加している現状から、産後の育児不安対策が必要である

- ・精神疾患や知的障がい、若年、高齢、未婚等のリスクがあり、妊娠期から支援が必要な人
平成27年度24人→平成28年12月末22人)
- ・産後の強い育児ストレスのため、訪問等による支援が必要な人(平成27年度31人→平成28年12月末33人)
- ・「産後うつ」の症状がみられ、支援が必要な人(平成27年度6人→平成28年12月末9人)
- ・育児ストレスから産後うつ、産後うつから児童虐待へと移行しないよう、さらに早期発見、早期支援の対策が重要

今後の取組み
及び方向性

3

切れ目のない支援体制を促進するため、関係部署との連携体制を構築していく

- ・関係部署と連携した切れ目のない支援体制づくりのため、児童福祉、障がい福祉、子育て支援関係者と協議の場を持ち、マニュアルの作成にとりかかる。

産後の育児不安対策のため、助産師訪問の充実と産後ケア事業の実施について検討をする

- ・産後うつの早期発見のため、産婦訪問時は乳幼児保健指導の手引にある質問票セットを使用して状況確認をする。
- ・里帰り出産から帰宅後の育児不安に対応できるよう、助産師訪問の拡充を図る。
- ・産後ケア事業(宿泊型・デイサービス型)の実施について検討する。