

# 平成29年度 燕市健康増進計画 重点事業の取組と成果・課題及び方向性について

平成30年2月  
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

28年度状況  
と課題

1

## 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・団体の募集により、30企業・14団体の協賛が得られ、抽選会会場に4企業・3団体のブース設置をした。

## 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28年度15.4%で燕市全体(23.0%)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平成28年度63.5%で燕市全体(33.2%)に比べ高い。

29年度取組  
及び成果課題

2

## 「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」を、小学校1～4年生全員と園児及び5・6年生の希望者の合計3,300人に配布し、夏休みに実施した。集計結果で、達成度の高い順に朝食を食べる、よくかんで食べる、野菜・ごはんを2食以上食べるであった。
- ・各種検診受診票を活用した簡易登録で5,577人、母子事業での親世代へのPRで263人の登録につながった。
- ・12月末現在の登録者数は11,667人、事業開始した平成26年度からの延べ参加者数は3万人近くである。

## 取り組みの継続性を高め、健康行動の習慣化を促進する仕組みを構築する

- ・職員への短期間集中及び肥満解消コースの実施を受け、次年度にダイエットへの取り組みコースを実施予定である。
- ・10月7日(日)にダイエットをテーマに「健康づくりマイストーリー講座」を開催し、420人が参加した。
- ・11月19日(日)にポイント事業抽選会を、つばめ歯っぴーフェア及びこども手帳表彰式と同時開催し、600人が参加した。3月10日(土)に第2回ポイント事業抽選会とヒーロー・マイスターの表彰・認定式を、元氣まつりと同時開催予定である。

今後の取組  
及び方向性

3

## 参加世代の拡大に向け、より魅力的な仕組みの構築を関係機関と協働ですすめる

- ・幅広い世代・ニーズに魅力的なインセンティブの追加に向け、関係機関とタイアップした事業運営をすすめる。
- ・学校や教育委員会との共有・協議を強化し、「こども手帳」の取り組みを推進する。

## メタボ解消を視野に入れた取り組みの追加と、ハイリスク者へのポイント事業参加を促進する

- ・ハイリスク者に、特定保健指導等でポイント事業への参加と、ダイエットへの取り組みをすすめる。
- ・継続取り組み者の健診データや健康行動の変化について分析し、事業の成果検証を継続する。

**(2)元気磨きたい活動の充実と拡大を図る**28年度状況  
と課題

1

**健康づくりメニューの多様化と出前活動の拡充を図る**

- ・元気磨きたいは、食事や運動、音楽等をテーマに健康づくりを実践する30プロジェクトで548人が活動した。
- ・各プロジェクトが、子育て支援センターや地域のサロン等で健康づくりについての出前活動を行った。

**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、元気磨きたいメンバーがポイント事業に取り組んだ。
- ・第1回ポイント事業抽選会では、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では、実行委員会方式で企画運営した元気まつりを同時開催した。

29年度取組  
及び成果課題

2

**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**

- ・元気磨きたいは、33プロジェクトで活動している。前年度比 3プロジェクト増。
- ・各プロジェクトが健康づくり出前活動を実施した。その他、保健推進委員の地区活動では、地区の健康課題に合わせた健康づくりの啓発に取り組んだ。
- ・12月末現在の参加者アンケート結果では、活動に参加して感じたことを周りの人に伝えたいと答えた割合は、95.6%であった(H28年度アンケート結果 95.5%)。
- ・保健推進委員、食生活改善推進委員と合同研修会を全5回開催し、協働での活動に取り組んだ。

**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**

- ・元気磨きたいメンバーが、ポイント事業に取り組み周囲にPRを行った。
- ・11月19日(日)ポイント事業抽選会で健康づくりブースを開設し、3月10日(土)実施予定の元気まつりをポイント事業抽選会との同時開催として、保健推進委員、食生活改善推進委員と共に企画中である。

今後の取組み  
及び方向性

3

**他団体と連携し、市民協働の健康づくり活動を展開する**

- ・保健推進委員、食生活改善推進委員と共に合同研修会を開催し、健康課題解決に向けた活動をすすめる。
- ・元気磨きたいメンバーは、ポイント事業に取り組むと共に、市内各地で出前活動を実施し健康づくりを推進する。

**活動の充実を図り、新規メンバーの増加を目指す**

- ・各種健診や他課イベント等で元気磨きたい活動をPRしメンバー増を目指す。多様なテーマで健康づくりを推進する。

## (1)若い世代のがん検診の受診率向上を図る

28年度状況  
と課題

1

**平成28年の悪性新生物(がん)の死亡率(人口10万対)は、燕市354.2、新潟県346.5である**

・平成27年のがん死亡者の69歳未満割合は、胃がん30%、大腸がん17.2%、子宮がん25%、乳がん55.6%、肺がん16.7%を占め、今後も若い世代のがん対策は重要である。

**40～69歳の受診率向上に向けた取り組みを実施する**

・休日検診や未受診者への受診勧奨等を実施し、平成28年度の69歳以下のがん検診の県算出の受診率を見ると、燕市は県に比べ大腸、肺、乳、子宮がん検診の受診率が高い。

**胃がん・乳がん検診の対象者の見直しを実施する**29年度取組  
及び成果課題

2

**若い世代の受診者を増やし、定期的ながん検診を受診する取り組みをする**

・国保加入者以外に対し胃がんリスク検診を新規に実施した(40～60歳の5歳節目、対象者4,410人、受診者756人)。前立腺がん・肝炎ウイルス検診と同時実施し、検診日を3日から5日に増やし、休日も実施した。

・乳がんマンモグラフィ検診の対象者を拡大した結果、平成29年度の乳がん検診受診者は3,469人であり、昨年度に比べ632人増加し、69歳未満は458人増加。休日は 定員制の予約制を継続、定員人数より申し込みが多く、他の日への変更やキャンセル待ちで対応した(対象を40歳以上偶数年から前年度未受診者に拡大)。

・未受診者への受診勧奨通知、休日検診の充実や施設検診(子宮がん検診)を実施した。

・重点対象者への受診勧奨(子宮・乳がん)、未受診者検診への受診勧奨(大腸・子宮・乳がん)を実施した。

今後の取組  
及び方向性

3

**若い世代の受けやすい検診体制とがん予防の普及啓発を強化する**

・休日検診を継続する(乳がん未受診者検診については予約制の継続)。

・乳がん自己検診の普及啓発の強化と、講演会を実施する。

・乳がん検診の施設検診の導入を検討する。

・広報や受診票送付時等での受診勧奨の普及啓発を工夫する。

## (2)運動習慣の定着を図る

28年度の状況  
と課題

1

## 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

- ・教室開催により、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的に行った結果、翌年の教室への継続参加にも結びつく等運動の継続につながっている。
- ・つばめ元気かがやきポイント事業に参加することで、運動の「見える化」になり、運動継続につながる等効果的であることから、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た。今後も気軽にできる運動の啓発強化や場の紹介等の支援が必要である。

29年度取組  
及び成果課題

2

## 生活の中で気軽にできる運動の普及啓発を図る

- ・広報掲載や教室開催等で運動の効果や気軽にできる運動の啓発を図り、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的に実施した。また、教室参加者のフォロー及び広く市民を対象とし運動に取り組むきっかけづくりとして、元気まつりと同時開催で運動に関する講演会を3月に実施予定である。
- ・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、地域に合わせた運動の講座を引き続き実施し 啓発に努めた。
- ・各種検診の機会を利用し、つばめ元気かがやきポイント事業への継続参加と新規参加の勧めを推進した。
- ・様々な機会を通じ、啓発を図ることで、運動継続者の拡大に結びついており、引き続き取り組みが必要である。

今後の取組  
及び方向性

3

## 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

- ・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を図る。
- ・「運動の必要性の理解」「場」「仲間」等、運動習慣の定着に向けた環境づくりを推進する。
- ・運動を実施する健康教室で、運動がもたらす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む。
- ・運動教室で仲間づくりを意識して実施し、終了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る。教室修了生の自主グループを発足する等、運動を続ける意欲の維持につなげる。

## (3)子どもの時からの肥満対策を推進する

28年度の状況  
と課題

1

**乳幼児期から親世代も含めた望ましい食習慣や生活リズムと運動習慣を身につけるための普及啓発を継続する**

- ・つばめ元気かがやきポイント事業の一環として、5才児及び1・2年生を対象に夏休みの1か月で「こども手帳」の実施に取り組み、609人が参加した。親子での取り組みも推進したことにより(37人参加)、園や小学校と子どもたちの生活に関する課題について共有する機会となった。
- ・食生活改善推進委員による活動の対象を親子や保育園児等に拡大し、減塩や野菜摂取の勧め等肥満予防の啓発に取り組んだ。
- ・幼児健診にて、幼児肥満の要因にポイントを絞った聞き取りを行い、望ましい生活習慣に関する個別指導を実施した。
- ・燕市の3歳児の肥満は減少傾向(平成26年度:4.0% 27年度:3.8% 28年度:2.1%)だが、5歳児は横ばい傾向である(平成26年度:3.1% 27年度:7.8% 28年度:7.7%)。新潟県と比べると、3歳児は大きな差は見られないが、5歳児から増加傾向となり、小学校1年生になっても肥満の割合は高くなっている(平成26年度5.66%、27年度4.28%)。

29年度取組  
及び成果課題

2

**食生活や生活習慣全体を振り返り、望ましい生活習慣が身につくための普及啓発を継続する**

- ・学校や教育委員会との連携により、「こども手帳」の対象学年の拡大(1~4年生)に取り組んだ。
- ・食生活改善推進委員活動において、バランス食の媒体を作成し、保育園等へ出前講座を実施した。また、新たに「食育かるた」を作成し、減塩や野菜摂取の推奨等、肥満予防の啓発に取り組んだ。
- ・幼児健診にて、保護者が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なっている。
- ・「つばめ食育だより」を月1回発行し、保護者への普及啓発に努めた。
- ・「新潟県小児肥満等発育調査」(3・4・5歳児)を実施し、肥満実態に関する関係機関との情報共有や取り組みを強化した。
- ・「朝食の大切さ」リーフレットを作成し、保育園等・小中学校へ配布すると共に、「子ども料理教室」を開催する。

今後の取組  
及び方向性

3

**生活習慣病予防を意識した、望ましい生活習慣定着のための啓発活動の充実を図る**

- ・「こども手帳」の対象学年の拡大を検討すると共に、学校や教育委員会との連携を強化する。
- ・食生活改善推進委員活動を展開するための場を拡大する。
- ・「つばめ食育だより」の発行と、幼児健診での食生活アンケート及び「新潟県小児肥満発育調査」を継続して実施する。
- ・幼児健診にて配布している、食生活リーフレットについてリニューアルを図る(早寝・早起き・朝ごはんの周知等)。

## (4)重症化予防を推進する

28年度の状  
況と課題

1

**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**

- ・休日開催を継続して取り組む必要性から、「ダイエット」がテーマの健康講演会や1日コースの糖尿病予防講座の休日実施の他、各種検診時につばめ元氣かがやきポイント事業登録強化に努めた結果、働き盛り世代の参加に結びついた。

**重症化予防事業を推進する**

- ・ハイリスク者に対し、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。
- ・慢性腎臓病、高血圧、高血糖、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結果、約3割の人が医療機関への受診につながった。また訪問による個別指導の結果、生活改善のきっかけにつながった。

29年度取組  
及び成果課題

2

**健診の受診行動を定着化し、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**

- ・過去に健診受診歴のある前年度未受診者への健診受診勧奨に取り組んだ。
- ・つばめ元氣かがやきポイント手帳の活用から、楽しみながら継続できた人より生活改善につながったとの声も多かった。
- ・健康講演会や糖尿病予防教室の休日開催を継続し、新たに健診結果活用講座も1日休日に実施した。
- ・職域や各種イベント等とタイアップし、自ら健康づくりに取り組めるよう普及啓発を推進した。

**重症化予防事業を推進する**

- ・特定健診結果では、内臓脂肪症候群の割合が高い状態が続いており、肥満、糖尿病等の対策が重要であるため、糖尿病  
予防の個別支援を強化した。
- ・医師からの保健指導に関する指示を活用した指導体制づくりが重要であるため、報告書の様式について検討し、医療機  
関との連携強化に取り組んだ。

**毎年の健診受診行動の定着化と参加しやすい生活習慣病予防事業を実施する**

- ・若い世代をターゲットとしたチラシを作成し、乳幼児健診を活用した健診の受診勧奨及び講座等の休日開催を継続する。
- ・前年度健診未受診者への受診勧奨を強化する(過去の健診結果で要医療判定の者を重点対象とする)。
- ・特定健診当日の保健指導の充実を図り、特定保健指導実施率・改善率の向上に努める。

**重症化予防事業を推進する**

- ・慢性腎臓病、高血圧、高血糖、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する。
- ・糖尿病性腎症患者への重症化予防事業を実施する。

今後の取組  
及び方向性

3

## (1) ストレスコントロールについての普及啓発を図る

28年度状況  
と課題

1

**元気生活チェック調査結果では、「ストレス」に関して改善傾向にある**

- ・平成28年度と平成24年度に実施した元気生活チェック調査の比較で「ストレス」の項目は、平成28年度「改善が必要」と「やや改善が必要」が30.1%で、平成24年度の30.8%に比べ0.7%低下したが、全体平均値は、平成24年度に比較して0.28点上昇した。「自分なりのストレス解消法がある人」は、平成28年度74.8%で平成24年度の75.4%と比べ0.6%低下した。「ストレスを感じたとき気持ちの切り替えできる人」は平成28年度70.6%で、平成24年度67.7%と比べ2.9%上昇した。

**ストレス対処法の普及啓発や若い世代に対してこころの健康への関心を高めていく必要がある**

- ・「こころの健康講座」の開催やイベント等でのパンフレット配布による普及啓発を実施した。

29年度取組  
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、「今からできるストレスコントロール」「よりよい人間関係の築き方」をテーマに2回開催した。
- ・「こころの健康講座」では、60歳未満の若い年代も約3割が参加している。

**若い世代へのこころの健康への関心を高める**

- ・商工会での職域健診時にこころの健康づくりに関するアンケートを実施し、パンフレット配布による啓発を実施した。
- ・成人式でパンフレットを配布する。

今後の取組  
及び方向性

3

**こころの健康づくりに関する普及啓発をする**

- ・ストレス対処法、適切な睡眠・休養等のこころの健康づくりに関する普及啓発を、「こころの健康講座」や各種健康教室開催時等に引き続き実施する。
- ・こころの健康づくりに関するパンフレットの配布を、各種健(検)診会場や健康講演会、各種イベント等で引き続き実施する。

**自殺対策計画を策定する**

- ・自殺対策策定委員会を開催する。

## (2)うつ病予防を推進する

28年度状況  
と課題

## 1

**燕市の中老年男性の自殺率は若干減少傾向にあるが、若年層や高齢層の減少率は低い**

- ・自殺率(人口10万対)は、平成22年燕市 26.9、新潟県 28.6、平成27年燕市 15.0、新潟県 22.0である。  
燕市年代別自殺率 平成18～22年:30歳代 23.0、 50歳代 41.7、 80歳代 37.1  
平成23～27年:30歳代 18.0 50歳代 15.5、 80歳代 31.2

- ・自立支援医療(精神通院)受給者数の気分障害(主にうつ病と躁うつ病が含まれる)を主とする人数は、増加している。
- ・特定健診時の標準的な質問票では、働き盛り世代の3～4人に1人は、睡眠で休養が取れていないと感じている。

**相談体制の強化が必要なため、ゲートキーパー養成研修会の充実を図る**

- ・平成28年度新規に教職員、民生委員・児童委員を対象に実施し、56人が参加した。

29年度取組  
及び成果課題

## 2

**相談窓口の周知を図り、こころに不調のある人の早期発見と相談体制の強化に努める**

- ・燕市のこころの相談窓口案内のリーフレットを関係機関・公共施設等に設置、特定健診等で配布し周知に取り組んだ。
- ・健診時等で把握したこころの相談希望者に対して、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と連携し支援している。
- ・うつ病や依存症をテーマに、「こころの健康講座」を4回コースで開催し、依存症については働き盛り世代の参加を目指し、燕商工会議所と共催で休日に開催した。
- ・産婦訪問指導の際に産後のうつ病に関するスクリーニングを実施している。

**ゲートキーパー養成研修会での人材育成に努める**

- ・一般には「傾聴」をテーマに、教職員や民生委員・児童委員には「子どもを守るゲートキーパー研修会」、市役所職員には「市役所職員としての自殺予防を考える」、専門職には「自殺危機初期介入スキルワークショップ」を開催した。

今後の取組  
及び方向性

## 3

**地域での見守り、相談体制を強化する**

- ・こころの不調のある人の早期発見・早期対応、関係機関等との連携を強化する。
- ・ゲートキーパー養成等の人材育成に継続して取り組む。
- ・妊娠期から高齢期までの相談会の開催や相談窓口の充実を図る。

**自殺対策計画を策定する**

- ・自殺対策策定委員会を開催する。

## 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

28年度状況  
と課題

## 1

**「育み相談コーナー」での面接相談の強化、及び関係部署との連携体制を構築する**

- ・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・育児不安等に対する相談を実施した結果、相談対応件数は下記のとおり伸びている。  
平成27年度【面接相談】185件 【電話相談】78件 【支援計画書作成数】32件  
平成28年度【面接相談】248件 【電話相談】135件 【支援計画書作成数】44件
- ・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「子育て世代包括支援センターネットワーク会議」を開催し、児童福祉、医療費助成、子育て支援関係者と協議を行った。今後は「支援マニュアル」の作成に取りかかる。

**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**

- ・助産師訪問の対象が新生児期になっているため、里帰り先から帰宅した産婦の育児不安への支援が限られている。
- ・産後うつに関する状況把握のためには、チェックシートを取り入れるなど客観的な情報が求められている。
- ・産後ケア事業(宿泊型・デイサービス型)の実施に向けて検討を行った。

29年度取組  
及び成果課題

## 2

**切れ目のない支援体制を促進するため、窓口周知と関係部署との連携体制を強化していく**

- ・母子健康手帳交付時に「育み応援プラン」を配布し、周知を強化した。
- ・「支援マニュアル」(案)の作成を開始し、平成30年3月開催予定の「子育て世代包括支援センターネットワーク会議」に高齢福祉関係者も含め、「支援マニュアル」(案)を検討する。

**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をする**

- ・助産師訪問の対象者について、「生後28日以内」から「生後4か月を迎える日まで」に拡大をした。
- ・産後うつ早期発見のためにチェックシートを活用し、育児不安の強い産婦には訪問や育児相談で支援を実施した。
- ・産後ケア事業を委託で開始(別紙チラシ参照)した。【利用実績】宿泊型16件(平成29年12月末現在)
- ・産後ケア事業について「出産医療機関で受けない」という声があるため、委託医療機関の拡大を検討していく。

今後の取組  
及び方向性

## 3

**「支援マニュアル」(案)を活用し、関係部署との連携体制を強化していく**

- ・「支援マニュアル」(案)について今後も検討を重ね、より実用的で効率的なものを目指していく。

**産後の育児不安対策のため、産後ケア事業の利用促進を図る**

- ・産後必要と思われる人に妊娠中から利用を勧めると共に、近隣医療機関へ委託の可能性を確認していく。