

健康で明るく元気に過ごしていきたいという思いは、誰もが願うことです。

「健康たいない21」は、病気にならないように「病気ゼロ」だけを目標とするのではなく、たとえ病気があっても元気に過ごせるように、その人にあった『病気予防対策』と『元気づくり対策』の2つのバランス加減を大切にしながら総合的な健康づくりの計画(平成28年度～平成32年度)です。保健事業の重点課題として①生活習慣病対策、②歯科保健対策、③自殺対策、④元気づくり対策の4つを掲げ、目標に向かって様々な取り組みを進めているところです。

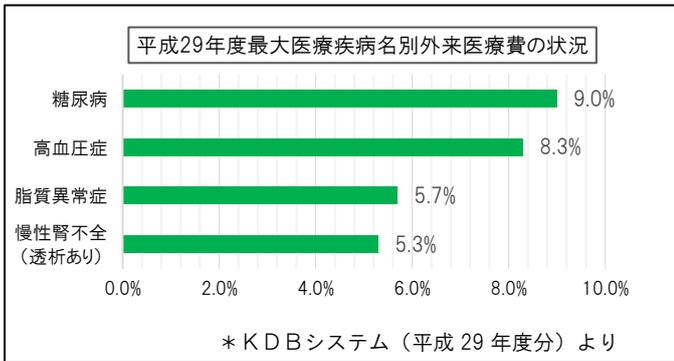
## 1. 生活習慣病対策

### <目標>

- 特定健診受診者が増加し、疾病の早期発見ができる
- 特定健診結果で血圧値及び中性脂肪の受診勧奨判定者の割合を減らす
- 特定健診結果で糖代謝異常者の割合を減らす
- 特定健診でBMI25以上の人の割合を減らす
- 食生活が改善する
- 運動に取り組む人を増やす
- 喫煙者の割合を減少させる

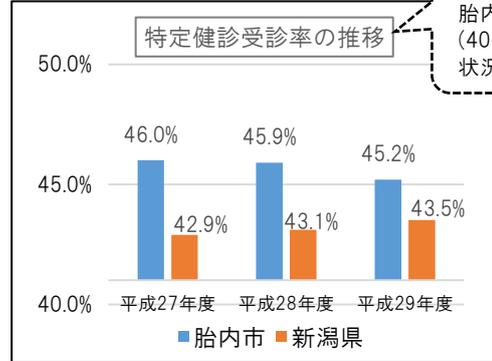
### <現状>

#### ● 外来医療費の状況(胎内市国保加入者の状況)



胎内市国保加入者の外来医療費のうち生活習慣病が上位を占めており、割合は全体の約1/3となっています！

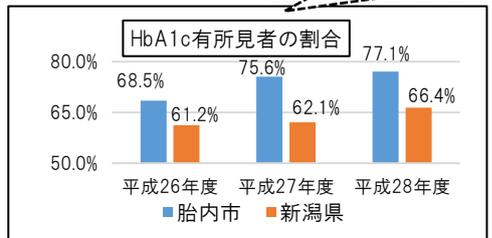
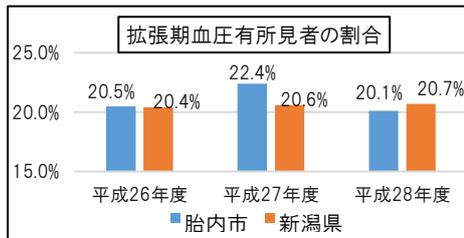
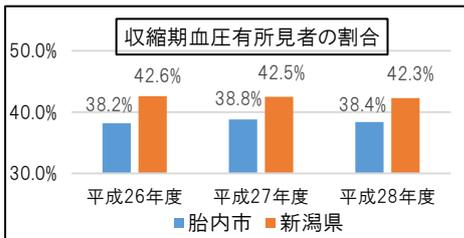
#### ● 特定健診受診率の状況



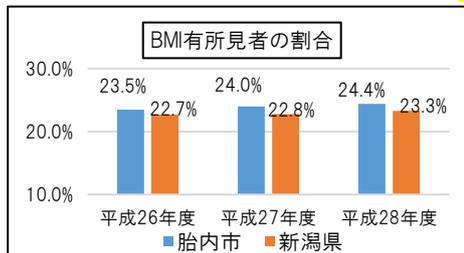
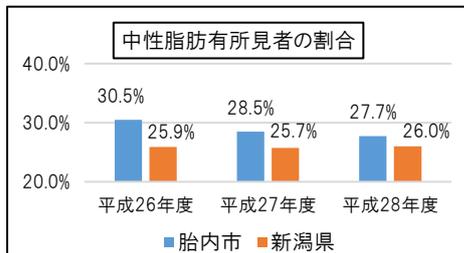
受診率は若干減少傾向です

胎内市国保加入者(40～74歳)の状況を示す。

#### ● 特定健康診査の結果(有所見者:「異常なし判定以外の者」の状況)



過去1～2か月の血糖のコントロール状況を示す値



収縮期血圧・拡張期血圧・BMIの有所見者割合はほぼ横ばいですが、中性脂肪の割合は若干減少、HbA1cの割合は若干増加傾向です。収縮期血圧の割合は県平均より少なくなっていますが、中性脂肪とHbA1cの割合は常に県平均より高くなっています。

※新潟県国保連合会「特定健診有所見者状況」より

## <取り組み内容>

### ●特定健康診査

- ・血液検査、尿検査、血圧測定、身体計測、腹囲測定等で生活習慣病の有無等を調べます。
- ・受診方法は、①集団健診②胎内市国保人間ドック③医療機関での個別健診があります。



～健診PR隊活動の様子～

受診率向上のために

黒川地区で行う特定健康診査は胸部レントゲン検診だけではなく、胃バリウム検診、大腸がん検診も併せて受けることができますようになりました！



「具合が悪くなってからでなく、健診を受けることで自分の健康に関心をもってほしい…」受診率の向上と健診を継続的に受けてもらえるよう健診PR隊が活躍中！

### ●健診結果説明会

- ・結果の見方、栄養指導、運動指導
- ・お一人お一人に合わせた個別指導を行っています。



～結果説明会の様子～

「健康スタンプ王国」は、特定健康診査や結果説明会、糖尿病予防講演会等に参加するとスタンプがたまります。“スタンプを集めて健康グッズをゲットしよう！”とカードを持って参加してくれる方も増えています(^o^)



### ●特定保健指導

- ・メタボ脱出のために、生活の振り返りや栄養指導、運動指導等ご本人に合わせて一緒に考えます！
- ・実際に適切な食事をバイキング形式で選ぶ食事会もあります。



私にちょうどいい量って?! “意外とボリュームがある”と参加者からも好評です！

～特定保健指導会でのバイキング料理の様子～

### ●重症化予防指導

- ・特に重症化が心配される方が、これ以上悪化しないためにどうしたらいいかを一緒に考えます！
- ⇒ご希望の方には、管理栄養士や保健師がご相談をお受けしています。



### ●体操教室

- ・HOT ふれあい健康会・・・対象：定期的な運動習慣を身につけたい方ならどなたでも

どの回からでも、どなたでも気軽に参加できる気楽～な会です。ぜひあなたも参加してみませんか？



年度	回数	延参加者	内容	会場
平成30年度	9回 (年12回予定)	121人 (平成30年12月末現在)	ウォーキング(室内、屋外) 正しい歩き方講座 等	ほっとHOT・中条、ぶれすぽ胎内市内(ウォーキング) 等

### ●生活習慣病予防についてPR

- ・広報(11月1日号)、ホームページ
- ・Tainai 健康づくりフェア
- ・中条町商工会健診・・・等様々な場所でPR



～Tainai 健康づくりフェアの様子～

ボディビル新潟県大会優勝の経験を持つ石黒先生から、糖尿病に効果的な手軽にできる運動を紹介していただき、参加者全員で実践してみました！

### ●糖尿病予防講演会

- ・1年に1回開催



～糖尿病予防講演会の様子～

年度	日時	参加者	講師	テーマ	会場
平成30年度	11月28日 (水)	140人	新潟大学大学院 特任助教 石黒 創 氏	「運動療法ミラクルパワー ～糖尿病予防に効果的な運動を学ぼう！～」	産業文化会館

## 2. 歯科保健対策

<目標>

● 目指せ6024・8020！自分の歯の健康を維持できる

<取り組み内容>

### ● 成人歯科健診

成人歯科健診は 40～70 歳の 5 歳刻みの方を対象に市内の歯科医療機関で実施しています。

- ・個別案内にチラシを同封、
- ・市内歯科医療機関や検診会場でポスター掲示

### ● 妊産婦歯科健診

妊産婦歯科健診は妊産婦の方を対象に市内の歯科医療機関で実施しています。

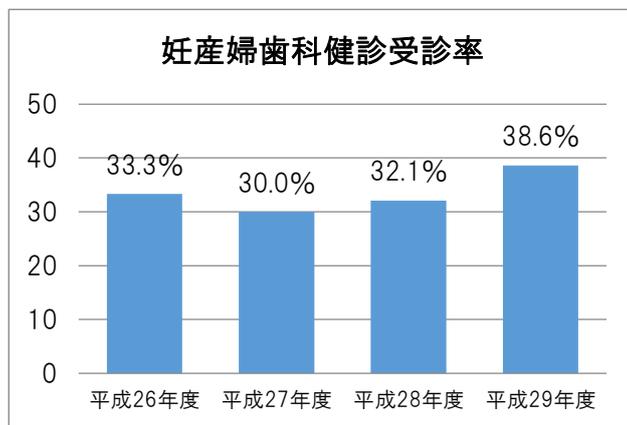
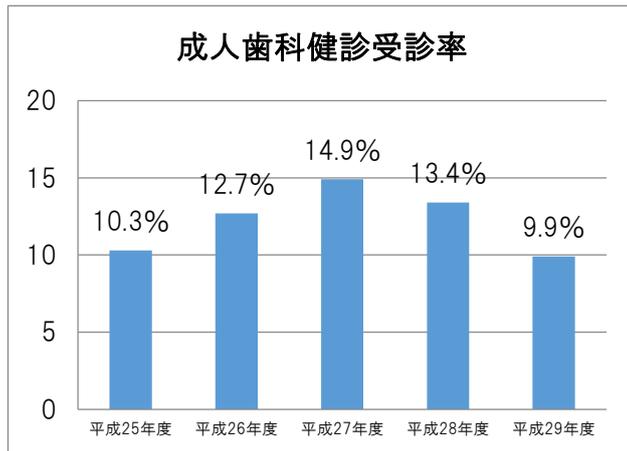
- ・個人通知
- ・2 か月児訪問で受診勧奨
- ・1 歳児親子歯科健診にて受診状況の確認

### ● 健康教育

地区サロン、子育て支援センター等で実施

### ● 普及啓発

- ・広報（11 月 1 日号）
- ・イベント（体験や相談コーナー、掲示により実施）
- ・市民ボランティア「ピカもぐ劇団」による啓発活動



## いきいき人生コンクール（80歳で20本！）受賞者

～ご夫婦での受賞～  
子どもや孫、家族みんなで歯は大事にしているそうです。  
見習いたいですね★



平成 29 年度 受賞者



平成 30 年度 受賞者

ぜひ、みなさんも、自分の歯を大事にしてくださいね！



地区サロンなどでの上演をめざして劇を制作中！！  
平成 31 年度上演予定です♪



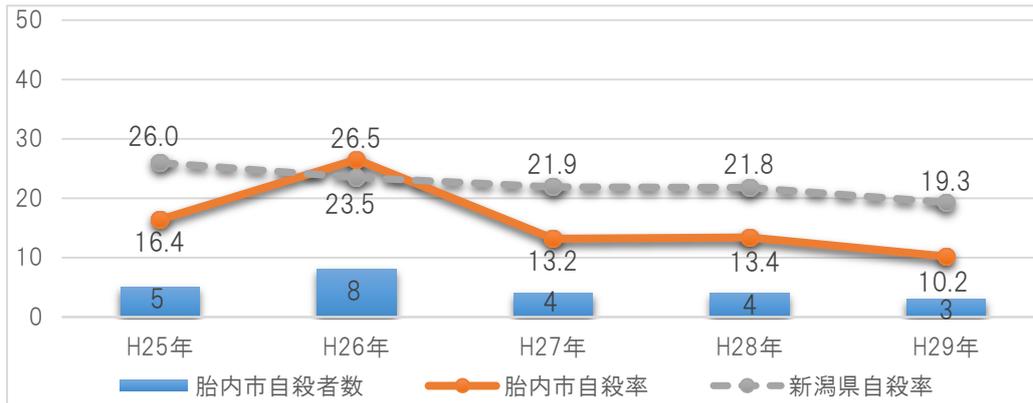
楽しくわいわい制作中

# 3. 自殺対策

## <目標>

- 自殺の実態が明らかになる
- 自殺に関する正しい知識が普及し、自分にできる支援を考え実行できる
- 心の悩みや不安を気軽に相談でき、必要時、関係機関に相談できる
- 心の悩みや不安を相談できる場所や人が増える

## <胎内市の自殺者数と自殺率>



\*厚生労働省「人口動態統計」より

## <取り組み内容>

- 自殺予防のための支援者研修会
- 個別相談会
  - ・こころの健康相談会(くらしとこころの相談会)
  - ・産後うつ相談会
  - ・臨床心理士相談会
- 自殺予防対策推進ネットワーク会議
- 自殺予防に関する啓発
  - ・市報たいない(9月15日号、3月15日号)
  - ・ホームページ
  - ・Tainai 健康づくりフェア
  - ・中条町商工会健診

～自殺予防のための支援者研修会の様子～



こころの健康には人とのふれあいや地域とのつながりが大切であり一人ひとりが気づきや見守り、声かけなどの行動ができるよう、支援者の方も頑張っています。

～Tainai 健康づくりフェアでの様子～



Tainai 健康づくりフェアや中条町商工会健診会場に出張し、「こころの健康づくり」についてPRしました。

～中条町商工会健診会場での様子～



※今年度「いのちを支える胎内市自殺対策計画」を策定し、計画に沿った事業に取り組んでいます。

# 4. 元気づくり対策



健康づくり推進キャラクター  
げんきっきー

## <目標>

- 市民の主観的健康感が高まる
- 疾病予防に取り組むと共に、元気づくり活動に取り組むことができる(健康づくりの2軸の推進)
- 市の健康づくり対策を知り、元気ふれあい広め隊メンバーが増える
- 健康づくりイベントに参加する市民が増える
- 自分自身の元気づくりが元気なまちづくりにつながることを実感できる

## <取り組み内容>

### ●元気ふれあい広め隊

- ・研修会
- ・市民協働ウォーキング H30.9.27(木) 100人参加
- ・元気ふれあい広め隊養成講座 全3回コース 延122人受講

### ●元気づくりプログラム

- ・研修会
- ・15の元気づくりプログラムの実施



げんきい王子 ふれあい男爵 ひろめ姫

育ちの森公園づくり	元気づくり広報部	ふれあいキルト
ほっとHOT料理	食を通して健康づくり	きらら四季の飾り
HOTふれあい健康会	元気づくりPR隊	胎内いいとこ巡り
ピカもぐ劇団	健診PR隊	胎内いきいき脳活クラブ
にこ楽 みんなの茶や	にこ楽料理	にこ楽 畑・花壇・公園づくり

- Tainai 健康づくりフェア H30.6.24(日) 約400人参加
- にこ楽・夏のイベント H30.8.3(金) 61人参加
- にこ楽・冬のイベント H30.12.26(水) 77人参加

	H27年度	H28年度	H29年度
健康づくり活動の企画会 開催回数	70回	67回	47回
健康づくり活動の研修会・イベント 開催回数	216回	272回	228回
健康づくり活動の企画会・研修会・イベント 延べ参加者数	7189人	7860人	8647人
イベントに参加し元気になったと答えた人数/ イベント参加者のアンケート回答者数	100%	100%	100%



二軸の健康づくり推進キャラクター

にじくちゃん

元気づくりのイベントに参加した  
みなさんが元気になっています！



## 市民協働ウォーキングイベント

『越後胎内観音 自然と歴史体感ウォーキング  
～ふるさとの魅力再発見～』



市民協働の健康イベント

## Tainai 健康づくりフェア



元気ふれあい広め隊の活動の1つ

## 元気づくりプログラム

