

平成 27 年 12 月 17 日実施の健康たいない 21 第 2 次健康増進計画策定検討会①

グループワークのまとめ

胎内市の健康づくり活動の現状と課題について、『自分だったらどんなことができたらいいな』をマッピング形式で考える

健康課題

病気を減らす事業の課題

- ・ 特定健診の受診率が低い。特に、55 歳～64 歳の男性
- ・ 糖尿病予備軍が多く、医療費が高い
- ・ がん検診の受診率が低く、死因の 30%は悪性新生物である。早期発見が大切!

元気づくり事業の課題

- ・ 意識的に運動を心がけている人は増えているが、運動習慣のある人
男性 13.7% 女性 12.4%と低い。
- ・ 元気づくり事業に参加する、市民も増加しており、人口の 25%4 人 1 人は参加している
- ・ 市の健康づくり活動が 2 軸で推進していることを知っている人の割合が約 30%
- ・ 人づくり活動、GFH 活動を知っている人の割合は 20%未満

話し合いの中から、どの問題にも共通していることは「人とのつながりがない」「つながりがないので話す機会もなく、人へお誘いができない」などの声が出ていました。「人とのつながり」は活動を行うキーワードであり、元気づくり活動では意識的に行ってきたことでしたが、現代は若い世代だけでなく、全世代に共通した問題であると確認し合い、今後の活動ではさらに、『人とのつながり』を意識していかなければいけないと話しました。

～マッピングから出た健康課題及び背景と対策～

生活習慣病対策

(1) 健診受診率の向上

【目 標】 健診（検診）を受ける必要性を理解し、市民それぞれが声を掛け合い健診（検診）を受けることができる。

【評価指標】 特定健診受診率：60%以上（H29年度）

がん検診：①胃がん・大腸がん検診受診率 40%

②肺がん・子宮頸がん・乳がん検診受診率 50%

課 題	現 状・背 景	現在取り組んでいること	対 策
1) 個人の意識の向上 ①個人の自覚	ア 仕事を休んでまで受けない。休めない。	・ 広報や防災無線でPRする ・ 保健推進員に市民に健診を受けてもらうよう地区住民に声掛けしてもらうよう研修会で依頼している	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">行 政</div> ・ 保健師が健診の必要性を優しく指導する
	イ 病気になっても構わないという意識		
	ウ 自分は健康だと思う。健康に自信がある		
	エ 前に異常なしと言われたから大丈夫と思う		
	オ 病気が見つかるのが怖い		
	カ 症状がない		
	キ 医者に行っているから大丈夫と思う		
	ク 歳をとると病院にかかる		
	ケ かかりつけで受ければよいと思っている		
	コ 恥ずかしい		
	サ 他人事と思っている		
	シ 文章を見逃す		
	ス 痛い（内容）		
セ メタボのレッテルがはられる			
②受診につながる雰囲気づくり	ア 人とのつながりが減っている		<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">行 政</div> ・ 健診のメリットがわかるように地区でPRする
	イ 単身者が増えている		<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">市 民</div> ・ 市民同士が誘い合う（班長 隣近所 友達）

課 題	現 状・背 景	現在取り組んでいること	対 策
2) 受診しやすい体制づくり	<p>ア 会場が遠い</p> <p>イ 会場が混み合っている</p> <p>ウ 健診時期が忙しい(10 月は来年でよいと思う)</p> <p>エ 病院でも受けられるから</p> <p>オ 何回も来ないといけない(がん別々、説明会)</p> <p>カ どれくらい時間がかかるかわからない</p> <p>キ 日時が制限されている(休日だったらいいな)</p> <p>ク お金がかかる</p> <p>ケ 連続受診で安くなるなどメリットない</p> <p>コ 楽しくない</p> <p>サ 医者がいなくてよいという</p>	<p>・子宮がん検診、乳がん検診・骨密度健診の同時実施</p> <p>・大腸がん、胃がん検診の同時実施</p>	<p>行政</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 地区に回る ・ 連続受診で割引になる ・ 広報に掲載⇒よかった体験 ・ 健診時間を延長する ・ 同時受診出来る体制づくり ・ 福引券がある⇒スタンプ

(2) 糖尿病の医療費を下げる

【目 標】	生活習慣の改善や早期治療により、糖尿病が減少する
【評価指標】	特定健診における HbA1c 保健指導以上の人の割合 60%
	主食・主菜・副菜をそろえた食事を1日2回以上とる人の割合 増加
	野菜を毎食食べる人の割合 増加
	運動習慣のある人の割合（週2回以上。1回30分以上、1年以上継続）
	男性 20歳以上 20% 女性 20歳以上 15%
	意識的に運動を心がけている人の割合
	男性 20歳以上 65% 女性 20歳以上 60%

課 題	現 状・背 景	現在取り組んでいること	対 策
1) 糖尿病の知識の向上 運動できる体制づくり	ア 天候に左右される	<ul style="list-style-type: none"> 健康体操教室の実施 地区での健康教育 ウォーキングイベントの実施 	行 政 <ul style="list-style-type: none"> 歩ける場所を作る ながら運動を普及する 自由に参加できる教室や講演会を実施する 市報に掲載、チラシを配布 週1回運動の日とし防災無線で広める 結果が見えるものや高齢でもできる運動を普及
	イ 運動する場所がない		
	ウ 運動とはなにかわからない		
	エ 自分にあつた運動がわからない		
	オ 継続できない		
	カ 一歩踏み出す勇気やきっかけがない		
	キ 農家は体を使っているからと思っている		
	ク 場所はあっても知られていない		
	ケ 足腰が悪い		
	コ ウォーキングイベントの時期が悪い		
	サ 時間がない		
シ 退職してからウォーキングする人は増えている			

課 題	現 状・背 景	現在取り組んでいること	対 策
②栄養の知識が向上	ア 甘いものが好き イ おいしいものが多い ウ アルコール摂取量が多い エ 食べ方を知らない オ 人の集まりにお菓子がある カ 大皿料理が多い キ コンビニを多く利用する	<ul style="list-style-type: none"> ・ 広報に掲載 	<p>行 政</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ ワンプレートで食べるバランス食の普及（自分のあった食事量や間食の知識など） ・ 受診した際に BS HbA1C が見てもらえる体制 <p>市 民</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 教室やサロンに参加し食事や運動の知識を向上 ・ 仲間同士の声掛け、誘いあい講演会や教室サロンに参加する
③病態がわかる	ア 体重管理ができていない イ 子どものころからの糖尿病も多い（バス通学で歩かないじじばば子守りなど） ウ 糖尿病にはなりたくないが実際にどうしていいかわからない	<ul style="list-style-type: none"> ・ 知識を身に付けてもらうために講演会を行う ・ サロンや教室で糖尿病予防の ・ 広報で糖尿病の特集をする ・ 健診を受け数値の悪い方には個別指導を行う ・ ほっとHOTまつりでの啓発 	<p>行 政</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 広報誌による知識の普及 ・ 講演会の開催 ・ ツールを使った知識の普及 <p>市 民</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 自分が学んだことをほかの人に広める
2)人とのつながりが増える	ア 趣味がないから閉じこもる		<p>行 政</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 身近に運動できる場をつくっていく ・ 外に出る練習をする <p>市 民</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 場づくり・声掛け、誘い合い

元気ふやし対策

(1) 胎内市の健康づくり活動を 知っている人が増える

【目 標】 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)

【評価指標】 市の健康づくり活動が2軸で推進していることを知っている人の割合 増加
元気ふれあい広め隊を知っている人の割合 増加
健康づくりイベントに参加している人の割合 増加

課 題	現 状・背 景	現在取り組んでいること	対 策
1) 個人の意識の向上 ①個人の自覚	ア 2軸を意識して活動していない＝自覚がない イ 関心がない(2軸について、元気づくり)	・研修会の開催	行 政 ・研修会の開催 ・健康づくりの考え方を伝える ・しおりを活用してもらう
②市民に広めるきっかけづくり	ア 2軸が広まっていない イ わかりにくい。ぱっと見てわかるらない ウ “GFH” 日本語で書いて エ 印象が薄い オ PR 不足 カ 病気になって初めて気付く大切さ キ “元気づくり＝運動” という固定観念がある ク 考え方そのものの考え方がわからない	・ほっと HOT まつりで元気ふれあい広め隊 PR 隊をつくり PR ・元気ふれあい広め隊体操をつくり、広める予定になっている ・市報に特集を組み、活動の PR をしている	行 政 ・PR のための媒体 ・グッズ(ファイルなど)作る ・踊りや2軸の歌を作る ・わかりやすく伝えるツールの作成 ・広報、HP、LINE、Face Book などの活用 ・日本語でも表記する ・ポイントを絞って伝える ・教室、サロンで PR ・地域で PHN が話す ・今やっていることを続ける 市 民 ・わかりやすいツールを元に口コミや言葉で広める伝える ・リーダーが伝える(地域で広める)・しおりの活用

課 題	現 状・背 景	現在取り組んでいること	対 策
2) 参加しやすい体制づくり	ア 男性は初めの一步が重い イ 新しい人が入らない。入りにくい。 ウ 男性を引き込むのが難しい エ 活動に参加していないからわからない オ 存在感が ^あ まい カ マンネリ化 キ 足がない ク 地区で人が集まる場所がない ケ なじみがない	・ほっと H0T まつりで元気ふれあい広め隊 PR 隊をつくり PR	共 通 ・新しい人を誘うための声掛けの工夫 ・具体的にやっていることを伝える ・退職者に声をかける