



住民パワーと地域連携で取り組む 地域の健康づくり

市町村健康づくり活動推進員等研究大会

8月27日に、熊本市の熊本テルサで開催。山都町と玉東町からの活動報告と、徳島県における糖尿病予防の取り組みについての講演を行い、県内市町村の保健師や健康づくり推進員、食生活改善推進員、母子保健推進員等、約370人の参加があった。

この大会は、「健康で心豊かな長寿社会の実現のためには、地域住民自身による健康づくりの推進が重要」という観点から、関係各団体の推進員等を対象に本会が毎年開催しているもので、今年度で16回目を迎えた。



本会の宮田政道常務理事の開会あいさつに続き、まず、山都町と玉東町それぞれの代表者による活動報告が行われた。

■ 山都町「特定健診受診率向上の取り組み」



報告者：山都町健康福祉課健康づくり係長

山本祐一氏

〃

保健師

飯法師直美氏

山都町健康づくり推進員

奈須美喜男氏

※山都町のデータ：人口18,275人、高齢化率39.9%

(平成22年7月末)

平成17年2月に3町村が合併して誕生した。

山本氏の報告：健康づくり推進員制度発足の経緯等について

推進員制度は、町内28の「自治振興区」を活用して地域力を高め、生活習慣病の予防と早期発見・早期治療を目指した健康づくりを、町と地域住民が協働で推進することを目標に、平成20年6月に発足した。推進員は、自らの健康づくりに向けた学習や健康診断受診勧奨など、各区で特色ある活動を行っている。また、町では21年度から、特定健診受診率が前年度より上昇した上位地区等を表彰する制度を設けたところ、推進員のやる気を引き出し、町全体の受診率向上にもつながった。

奈須氏の報告：健康づくり推進員としての体験談

推進員になって、最初はどう取り組めばいいかとまどったが、2年目からはいろいろな会合で受診を呼びかけ、未受診者には繰り返し受診を勧めるなど周知に努めた。平成21年度は、区内で特定健診に申し込んだ80人全員が受診し、受診率は町内最高の73.4%になった。旧町村単位で比較しても、所属する清和地区は19年度基本健診受診率最下位（39.4%）から、特定健診2年連続1位（20年度63.7%、21年度68.3%）になった。今後も『元気がいちばん』を合い言葉に、地区住民の健康維持、受診率向上のためにがんばりたい。

飯法師氏の報告：山都町の取り組み全般について

町では、特定健診制度の開始前から137ヶ所で巡回座談会を開いて周知に努めた。また、各自治振興区から1人ずつ計28人の健康づくり推進員を選出して、活動を開始した。推進員は、下部組織の推進協力員に担当地区で受診勧奨してもらう・会合で健診や受診率を説明する・女性部の協力でチラシを作成配布する・出前学習会を開催するなど、各自で工夫して活動を行った。保健師も未受診者を訪問して、毎年受診することの大切さや、治療中の人も受けなければならないことなどを説明した。その結果、町の受診率は平成20年度51.4%から21年度58%（暫定）となり、目標値56%も達成した。

今年度は、集団健診で受診者が少なかった若年層と男性の受診者増と、健診の必要性を理解してもらうことなどをポイントに取り組み、申込書の様式変更や、“託児付女性専用デイ”“若者の日”の設置など集団健診の体制を整備した。結果説明会や保健指導も毎年同じでは来てもらえなくなるので、改善を図っていく。

町の健康づくり推進員が設定した平成22年度の受診率の目標は65%で、その達成に向け、町と推進員とで力を合わせてがんばっていききたい。

■ 玉東町「心も体もリフレッシュ」

報告者：玉東町保健介護課

肥合博子保健師

玉東町リフレッシュクラブ

菊川園子氏

安成美恵子氏

※玉東町のデータ：人口5,707人、高齢化率30.3%（平成22年3月末）

特定健診受診者のうち、保健指導対象者約15%、生活習慣改善が必要な人約50%という健康課題を抱えている。

肥合氏の報告：リフレッシュクラブの発足と活動内容

町では、町民の健康づくり支援として、平成10～14年にウォーキング教室、15～17年にはステップ台の昇降運動やウォーキングなどの有酸素運動と、下肢の筋トレを行うステップ教室を開催した。ステップ運動参加者には、体力・持久力の向上や、HbA1c・HDL コレステロール・体重・腹囲などの改善が見られた。また、参加者から「体が軽くなり、気持ちが明るくなった。これからも仲間と運動を続けたい」との要望があったため、中高年者の生活習慣病改善・将来の介護予防を目的に、平成18年にリフレッシュクラブを発足した。クラブでは、週1回保健センターで自主トレーニングを行うほか、会費を出し合い月1回運動指導士を講師に招いて、新しい運動を取り入れている。

活動テーマは「心も体もリフレッシュ」。膝が痛くても、病気があっても、自分なりの目標に向かって1歩ずつを心がけ、介護で疲れていても、運動が苦手でも、おしゃべりでストレス解消している。町の各種健康講座修了者も加わって、活動の輪はさらに広がっている。クラブを継続するためには、自分のできることを続けるという個人の努力、ともに取り組む仲間、町の支援が欠かせない。町としても、今後も活動を支援していく。

安成氏の報告：リフレッシュクラブ会員による実演と解説

リフレッシュクラブは、会員数25名、平均年齢60代半ば、数ヶ月から10数年継続している人もいるが、忙しかったり、体調不良のときはムリせず、できることだけするのをモットーに、「心身ともに健康に」を目指している。保健センターで週1回、身体を動かしているが、それ以上に口も動かして、日常生活での情報交換したり、弁当持参で外に出かけたりと、精神的なリフレッシュも図れている。

運動は、柔軟ストレッチ、腹筋等筋トレ、ステップ体操1分間に90テンポで行うものを10分間、水分補給後100テンポのものを10分間というふうに行っている。

(クラブ会員による実演が行われた。)

菊川氏の報告：リフレッシュクラブでの活動の感想

仕事や子育て、退職後は介護とがんばってきたが、健診でコレステロール、脂肪肝、体重などに注意が必要とわかり、健康を取り戻すため、町の運動教室に参加したり、保健師、栄養士の指導を受けて、2～3年で数値を改善することができた。

現在は、会の活動でリフレッシュしながら、婦人会の指導に出かけたりしている。

仲間と健康づくりという同じ目標に向かって取り組むことで、続けることができた。現在も週3回、自宅裏山へのトレッキングを行うなどして、HbA1cの改善を目指している。



続いて、徳島県の糖尿病専門医である福島泰江氏による特別講演「地域から始める糖尿病予防～住民参加と地域連携～」が行われた。



福島氏は、日本や徳島県の糖尿病の現状、合併症の怖さ、食事療法・運動療法のポイント等を解説し、県を挙げての糖尿病対策についても触れた上で、「早期発見・早期介入のために、地域で連携して取り組むことが重要」と強調した。

※特別講演要旨は、別ページに掲載

研究大会を終えて、参加者からは、「(山都町の報告は)行政と健康づくり推進員が協力して特定健診受診率向上に取り組んでいることがわかり、参考にしたい」「(玉東町の報告は)ステップ運動やストレッチを自分のところでも取り入れてみたい」「(特別講演は)糖尿病についてあまり知識がなかったが、怖さと予防の大切さ、そのために健診を受診することが必要だとよくわかった」等の感想が寄せられた。

報告、講演ともに、参加者にぜひ地域に持ち帰り、伝えていただきたい内容であった。