



健康づくりの第一歩は、まず健診を受けることです。糖尿病、高血圧などの生活習慣病は自覚症状がないため、健診を受けなければ自分の健康状態を知ることができません。

このため、特定健診受診率の向上に向けて、未受診者に対する電話や訪問による受診勧奨を行っています。平成22年度は未受診者の約7割の方に電話による受診勧奨を行いました。

その結果、翌年の受診率は約4%向上しました。

また、平成21年度から集団教育ではなく、個別訪問による保健指導を積極的に行うようになりました。個別に訪問することで健康教室などになかなか参加できない方にも、個々の状態や生活に合わせた保健指導を行うことができるようになりました。

現在、糖尿病、高血圧の方を優先的に訪問し、心疾患、脳血管疾患などを未然に防ぐ取り組みを行っています。



生活習慣病に立ち向かう

生活習慣病、特に糖尿病の予防に取り組むため、先進事例の研究や県が行う糖尿病モデル事業へ参加し、特定健診未受診者対策や健診結果説明会の開催方法にも工夫しながら、よりキメ細やかで効果的な保健指導に取り組んでいます。

1 特定健診受診率の向上

2 一人ひとりを捉えるきめ細かな健康相談

健診で最も重要なことは、受診後、健診結果を振り返り、自分自身の生活習慣を改善することです。これを実行に移してもうするため、平成21年度から特定健診結果の個別説明会を開催し、受診者一人ひとりに保健師が説明しながら健診結果を渡しています。この個別説明会には、毎年受診者の9割以上が参加しており、健診結果の善し悪しに関わらず、健診を受ける意義や健診結果を説明することで、一人ひとりの健康づくりの意識の向上に繋がっています。

3 乳幼児期からの生活習慣病予防

生活習慣病は、成人だけの病気ではありません。平成22年度に文部科学省が行った調査では、小中学生の約1割が肥満児であると分かりました。また、子どもの頃からの生活習慣が、将来の病気や健康状態に影響を及ぼすことが近年の研究で分かっています。

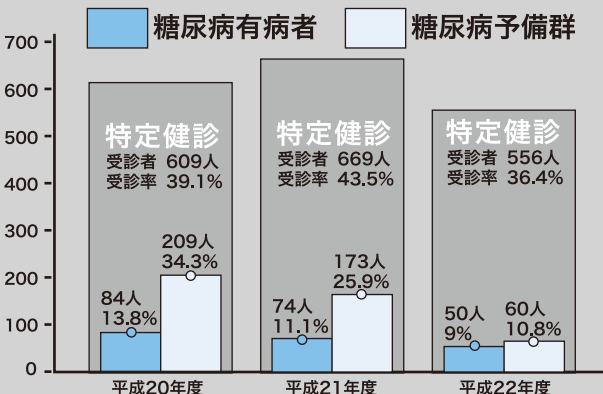
子どもたちが将来生活習慣病を発症しないためにも、保護者に対して適切な睡眠のとり方やジュース類に含まれる砂糖の量について示した資料などの情報提供を行い、生活習慣病予防を視点とした、より良い生活習慣や食習慣を身につけるための助言を行っています。

現れ始めた効果

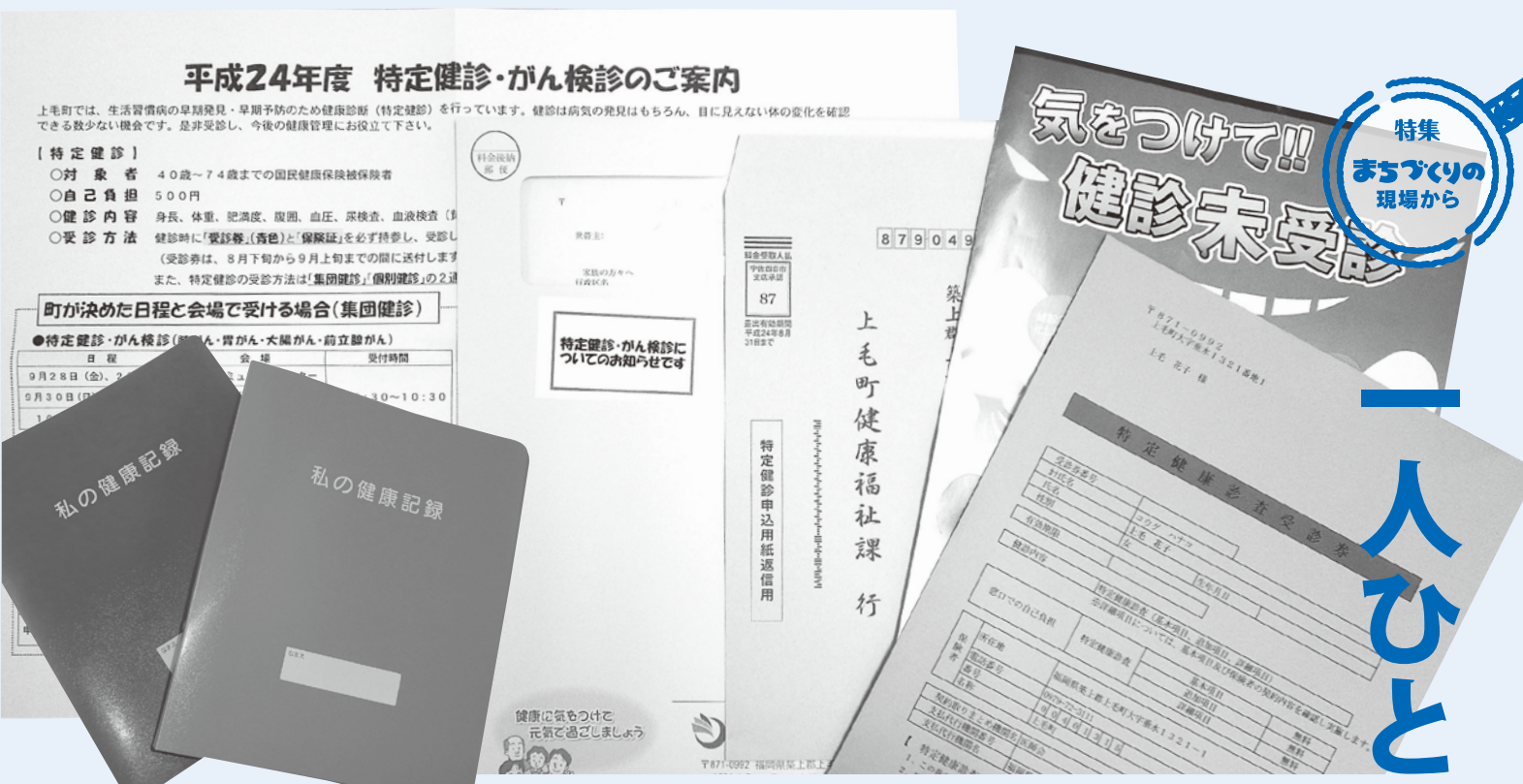
未受診者対策や保健指導を重点的に取り組んだ結果、町の糖尿病の有病者及び予備群の割合が年々減少し、平成22年度糖尿病有病者の割合(9%)は福岡県内で51位、予備群(10.8%)に関しては59位と大幅に改善しました。また、特定健診の受診率36.4%は県内で12位となっています。

今後は、生活習慣病の更なる減少を目指し、受診率向上への取り組みや健康相談に関する活動を継続的・効果的に取り組んでいきます。

健診結果の推移



●問い合わせ先
健康福祉課健康増進係
TEL 723111 (内線163)



特集
まちづくりの現場から

気をつけて!!
健診未受診

一人ひとりの健康づくりを考える

このコーナーは、上毛町第1次総合計画に掲げられた目標を実現するために、町が取り組んでいる事業のプロセスや課題などを毎月シリーズで紹介するものです。今月は、「生活習慣病対策」の現場からお届けします。

生活習慣病の重症化予防を目指して

近年、ライフスタイルの変化や食生活の乱れに伴い、がん、心疾患(心筋梗塞、狭心症など)、脳血管疾患(脳梗塞、くも膜下出血など)の重要な危険因子である糖尿病などの生活習慣病が疾病全体に占める割合は年々増加しています。中でも糖尿病、高血圧、脂質異常症の方やその予備群の割合が増加しています。現在、全国の死亡原因の約6割が生活習慣病により引き起こされた疾患であり、医療費に占める割合も全体の約3分の1になっています。

生活習慣病は、食生活や運動、喫煙、飲酒、ストレスなどが深く関わっています。生涯にわたって健康の維持・向上を図っていくためには、普段の生活習慣の見直しや改善が必要となります。



上毛町の生活習慣病

平成20年度から生活習慣病予防及び重症化予防を目的に、40歳以上の国民健康保険被保険者を対象とした特定健診が始まりました。特定健診は、メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)及びその予備群の発見に着目した検査を行う健診です。

平成20年度の健診結果では、受診者609名中(対象者1,557名)、糖尿病有病者(糖尿病の者または糖尿病治療中の者の割合が13.8%で、この割合の高さは福岡県内の全60市町村の中で4位。また、糖尿病予備群に関しては34.3%で1位という不名誉な結果が明らかとなりました。

糖尿病は合併症を引き起こすと、失明や下肢の切断、腎疾患による透析治療などにつながり、日常生活に大きな影響を及ぼす場合があります。将来にわたって健康で暮らせるよう早急に生活習慣の改善に取り組むことが必要です。

