

# 第4期芽室町健康づくり計画

(令和元年度～令和4年度)

## 第4章 保健施策に係る計画 進捗状況



めむろ

令和4年3月

北海道芽室町



## **第4章 保健施策に係る計画**

壮年期死亡や高齢期の要介護状態の原因となるがん、脳血管疾患、心疾患、糖尿病などの生活習慣病は、生活習慣の改善によって発症や進行を予防することができると考えられています。

「個人の問題」とされてきた自殺では、「社会の問題」として広く認識されるようになってきました。

増え続ける生活習慣病の発症予防や重症化予防を図り、誰もが自殺に追い込まれることのないよう、これからの長寿社会を地域とのつながりをもって健やかで心豊かに生活するために、町民自らが健康的な生活習慣に対する関心と理解を深め、また、健康寿命の延伸を目指すための具体的な取り組みとなる計画とします。

町民自らが心身の状態に関心を深め、健康を意識した、よりよい生活習慣を実現できるよう、あらゆる機会に健康情報を周知し、引き続き一次予防に力を注いだ健康づくりを行います。

また、今後も継続して健(検)診の受診を促し、各種健(検)診により早期発見・早期治療を進めていきます。

# 1 第4期計画事業一覧

## 1 栄養・食生活

- 成人食生活改善事業
  - ◆栄養業務担当者連絡会議
- 生活習慣改善教室開催事業
  - ◆生活習慣改善教室(おなかまわりスッキリ塾)
- 成人健康教育相談事業
  - ◆出前健康講座
  - ◆栄養相談
- 健康ポイント制度運営事業

## 2 身体活動・運動

- 成人健康教育相談事業
  - ◆出前健康講座
- 生活習慣改善教室開催事業
  - ◆生活習慣改善教室
- 健康づくり実践団体支援
- 健康ポイント制度運営事業

## 3 たばこ

- 成人健康教育相談事業
  - ◆出前健康講座
  - ◆健康相談・喫煙対策
- 健康ポイント制度運営事業

## 4 こころの健康(自殺対策計画)

- 精神保健普及事業
  - ◆精神保健講演会の開催
  - ◆ゲートキーパー研修会
  - ◆健康相談
  - ◆うつスクリーニング
  - ◆町内企業健康講座
  - ◆相談窓口の周知
- 健康ポイント制度運営事業

○関連する主な事務事業⇒別表

## 5 歯と口腔の健康

- 成人歯科保健対策事業
  - ◆成人歯科検診・妊婦歯科個別健診
- 成人健康教育相談事業
  - ◆歯科健康教育・歯科健康相談
- 健康ポイント制度運営事業

## 6 がん

- 各種がん検診事業
  - ◆胃・肺・大腸・子宮頸・乳がん
  - ◆前立腺、マルチスライスCT肺がん
- 成人健康教育相談事業
  - ◆出前健康講座
  - ◆健康相談
- 健康ポイント制度運営事業

## 7 糖尿病・循環器疾患

- 健康診査推進事業
  - ◆若年健診、脳ドック
- 成人健康教育相談事業
  - ◆出前健康講座
  - ◆健康相談
- 生活習慣改善教室開催事業
  - ◆生活習慣改善教室
- 健康づくり実践団体支援
- 健康ポイント制度運営事業
- 特定健診事業
  - ◆特定健診
- 特定保健指導事業
  - ◆特定保健指導
- 国保生活習慣改善指導事業
  - ◆重症化予防保健栄養指導
  - ◆特定健診後二次検診
  - ◆若年健診等生活習慣病予防対策

## 8 感染症

- 高齢者予防接種事業
  - ◆高齢者肺炎球菌ワクチン接種費用助成
- 結核検診事業
- インフルエンザ対策事業
  - ◆インフルエンザワクチン接種及び費用助成
  - ◆インフルエンザ予防情報周知普及
- エキノкокクス症検診事業
  - ◆エキノкокクス症検診
- 健康診査推進事業
  - ◆肝炎ウイルス検診
- 健康ポイント制度運営事業

## 2 栄養・食生活

### 基本方針

栄養・食生活は、健康な生活を送るために欠くことのできない要素で、肥満を要因とする生活習慣病の予防のほか、生活の質の向上及び社会機能の維持・向上の点からも重要です。

関連機関と連携を図り、男性や働き盛り世代を重点に、子どもや地域まで視点を広げ、一人ひとりが自身の健康や食生活の関係性を正しく理解し、よりよい食習慣を身につけることができるよう支援します。

### 取り組み

#### (1) 成人食生活改善事業

食の安全性や栄養などに関する知識と、「食」を選択する力を養うことにより、健康的な食生活が実践でき、「食」の重要性を再認識し、行動変容へ繋げることができます。

出前健康講座や広報誌による基本的な知識や正しい情報の普及を行い、食生活を見直すための情報を発信します。

また、食育の日(毎月 19 日)の啓発や町内の小・中学校、保育園(所)、病院、高齢者施設などで統一献立(年2回)の実施やリーフレットの配布により、地産地消を通じた食の安全や「食」に対する関心を高めるとともに、よりよい食習慣をあらゆるライフステージにおいて学び、考えることができるよう関係機関と連携し、家庭や地域における食育を推進します。

体重管理は、生活習慣病や健康状態と深く関わり、特に、循環器疾患(脳血管疾患、心疾患など)や糖尿病との関連があります。そのため、適正体重を維持している人の増加(肥満の減少)を目指します。

#### ① 出前健康講座

地域の各種団体からの要請に応じるとともに、積極的に出前健康講座を行います。栄養・食生活分野では野菜摂取量の目安や、間食や飲酒の摂り方など、適切な量と質の食事の摂り方について伝えます。

また、家族の健康管理において重要な妊婦に対する健康相談を行っている子育て支援課や町の特性を活かした食育推進計画の主管である農林課と連携し、ライフステージに応じた内容で実施します。

## ② 栄養相談

栄養や食習慣に関する疑問や悩みを解消するために個別の栄養相談を随時実施し、広報誌により周知を図ります。

また、糖尿病や高血圧、脂質異常など適切な受診や食習慣の改善が重要な生活習慣病の重症化予防にむけた栄養相談を実施します。

さらに、糖尿病性腎症など、医療による薬物療法と食事療法が必要なものについては、医療機関との連携を図りながら進めます。

## ③ 栄養業務担当者連絡会議

町内施設に勤務する管理栄養士・栄養士が「食」に関する情報交換や食育の推進について、あらゆる視点での周知普及活動を行います。

## **(2)生活習慣改善教室開催事業**

### ① 生活習慣改善教室

働き盛りの世代である40歳から64歳のBMIや腹囲が肥満の基準を超える人、20歳の頃から体重が10kg増加している人を対象に、運動の実践と栄養に関する学習の機会として、生活習慣病予防のための生活習慣改善教室を年1回開催します。

## **(3)健康ポイント制度運営事業**

自身の健康状態を把握し、食習慣や体重管理について振り返る機会でもある健診受診の定着を促すとともに、食事や運動について、自ら健康目標を設定し達成することが健康づくりのきっかけとなるよう、関係機関との連携のもと、健康ポイント制度を継続します。より多くの町民の参加を目指し、広報誌やホームページを活用した周知活動に取り組みます。

■ 成果指標

		目標値	2018 (平成30)年度	2019 令和元年度	2020 令和2年度	2021 令和3年度 (1月末現在)	2022 令和4年度
目 標	1	35歳～64歳 BMI25以上の割合(%)	男性 33.0 女性 19.7	男性 47.2 女性 17.1	男性 46.6 女性 16.5	男性 45.9 女性 15.8	男性 45.3 女性 15.2
	2	35歳～64歳 腹囲男性85cm・女性90cm 以上の割合(%)	—	男性 51.8 女性 10.1	男性 51.4 女性 9.9	男性 51.0 女性 9.8	男性 50.6 女性 9.7
	3	20歳～64歳の生活習 慣病に関する出前健康 講座開催数(回)	12	7	8	8	9
	4	20歳～64歳の栄養相 談実施数(人)	(実)13 (延)20	(実)35 (延)49	(実)38 (延)52	(実)41 (延)55	(実)44 (延)58
実 績	1	35歳～64歳 BMI25以上の割合(%)	男性 40.4 女性 20.4	男性 44.9 女性 21.1	男性 40.1 女性 21.6	男性 43.5 女性 16.9	—
	2	35歳～64歳 腹囲男性85cm・女性 90cm以上の割合(%)	男性 47.4 女性 12.1	男性 49.8 女性 10.0	男性 46.5 女性 12.8	男性 48.0 女性 8.9	—
	3	20歳～64歳の生活習 慣病に関する出前健康 講座開催数(回)	7	10	0	1	—
	4	20歳～64歳の栄養相 談実施数(人)	(実)30 (延)51	(実)29 (延)46	(実)31 (延)34	(実)12 (延)13	—

(1、2は若年健診及び国保特定健診受診者のうちの割合)

(3は精神健康講座を除く)

**現状** 芽室町の肥満者は、女性で、BMI・腹囲ともに減少傾向にありますが、男性はいずれも増加傾向です。そのため、男女差のひらきも大きくなっています。

出前健康講座は、自身や家族の生活を振り返り、健康問題について把握し、健康に関する疑問や不安の軽減や解消ができることを目的に実施しています。地域や団体からの要請に応じ、健康管理ができるよう様々なメニューを設け、通年で実施しています。

令和2年度より出前健康講座開催数は、新型コロナウイルス感染症の影響により、密集・密接回避の観点から、依頼が大幅に減少しています。令和3年度は、感染対策を講じたうえでの開催を検討しました。

栄養相談は、自身やその家族に対して、正しい食習慣や生活習慣病予防について、通年で実施しています。来庁面談や電話での相談が多く、長期的な介入を必要とする方は、一定間隔で経過を確認しています。令和3年度は、実人数・延べ人数、ともに減少傾向です。ただし、65歳以上の世代での栄養相談が多く、病態に沿った食事の不安解消に活用いただいています。

**評価** 肥満者への対応として、生活の改善を通じた減量の取り組みを支援し、生活習慣改善教室の勧奨を行い、参加により減量や生活・食習慣の改善につながっています。

出前健康講座は、開催後に利用者に対しアンケート調査を実施しており、満足度や講座の要望について伺っています。令和元年度までは、リピート率が高く、満足度の高さが伺えました。しかし、令和3年度も新型コロナウイルス感染症の影響で、集いの機会自体が制限され、開催の要望が低下しています。

栄養相談は、令和3年度値で、件数は減少していますが、食事や栄養に関連した悩みや不安より、感染症への関心が高く、栄養相談のニーズが低下したことが考えられます。食事に関する不安の解消や正しい情報の提供の機会として、今後も利活用の周知を行います。

**課題** 肥満は、生活習慣病の危険因子であり、糖尿病や脂質異常症、高血圧症等の発症リスクを高め動脈硬化を進行させます。特に、男性の肥満者の対策が必要となりますが、関連計画である「データヘルス計画」を考慮し、より若い世代へのアプローチが有効と考えます。若年健診を活用し、生活改善へ向け、早期に介入を行います。また、動脈硬化の進行は、日々の生活や食習慣の積み重ねにより引き起こされ、体重管理を含めた改善が重要です。そのため、子どものころから適切な生活を送れるよう、また家族単位で健康的な生活習慣となるよう、親や子どもへの教育に向け関連課である、子育て支援課や学校教育課と連携を図り、推進します。

出前健康講座は、世相や芽室町の疾病や健康・生活習慣状態の特徴を考慮したテーマを設け、満足度の高い講座を実施し、より多くの方に活用いただけるよう、引き続き周知活動を充実します。さらに、感染症対策を徹底した講座の開催についても周知し、活用いただけるよう工夫を行います。

また、栄養相談について、疾病の重症化予防を行いながらも、若年層には、食習慣の見直しを通じて肥満改善が出来るよう効果的な支援が必要です。今後も継続実施し、食事の不安軽減や生活習慣病の改善に向け、正しい情報の提供と明確な説明に努めます。さらに、相談内容によっては医療機関等の関係機関と連携を図りながら実施する必要があります。



### 3 身体活動・運動

#### 基本方針

適度な運動を日常生活において習慣的に行うことは、肥満をはじめ高血圧や糖尿病などの、生活習慣病の危険因子の減少や重症化予防につながることから、自分にあった運動習慣を身につけていくことが大切です。日常生活の中で意識的に身体を動かすことや歩く機会を増やすなど、継続的な運動習慣確立のために運動の必要性を周知普及していきます。

一年を通じて、気軽に継続して運動に取り組むことができるよう、運動教室の開催や社会教育課をはじめとする関係機関及び運動団体との連携を進めます。

健康づくりに取り組む動機付けを目的とした健康ポイント制度の周知活動を継続します。

#### 取り組み

##### (1) 成人健康教育相談事業

町民の運動に関する知識の普及や意識の向上のための学習会を実施します。

また、広報誌や健診の結果説明会などを活用し、運動や身体活動と健康の関連性・必要性を周知します。

##### ① 出前健康講座

地域の各種団体からの要請に応じるとともに、積極的に出前健康講座を行います。運動や身体活動と健康との関連性や必要性について伝え、運動を実際に体験する機会を提供し、運動に取り組むきっかけづくりを目指します。

また、すこやかロード<sup>※</sup>や社会教育課による運動、スポーツに関する生涯学習講座、団体活動を周知し、運動・スポーツの習慣化を支援します。

※ すこやかロード：北海道と北海道健康づくり財団が認定した身近で気軽に楽しくウォーキングを行うためのコースです。芽室町では、5コースが認定されており、「げんきめむろてくてくマップ」にも掲載されています。

## (2)生活習慣改善教室開催事業【再掲】※

### ① 生活習慣改善教室【再掲】

働き盛りの世代である40歳から64歳のBMIや腹囲が肥満の基準を超える人、20歳の頃から体重が10kg増加している人を対象に、運動の実践と栄養に関する学習の機会として、生活習慣病予防のための生活習慣改善教室を年1回開催します。生活習慣改善教室卒業後は、卒業生による自主運動団体である「おなかまわりスッキリ会」を案内し、継続して運動に取り組めるよう支援します。

## (3)健康づくり実践団体支援事業

健康づくりのための運動組織の育成や、団体のネットワークづくりを支援します。平成30年度現在、「NPO 法人生命の貯蓄体操普及会芽室支部」、「おなかまわりスッキリ会」、生活習慣病予防や治療について研修を実施している、「芽室町民歩く会」の支援を行っています。

## (4)健康ポイント制度運営事業

35歳以上の町民を対象に①特定健診等の受診②がん検診等の受診③健康づくり事業への参加④食事や運動に関する個人の健康目標の達成、の4つの健康目標を設定し、達成した際にポイントを押印し、貯まったポイントに応じて商品券や体育施設回数券と交換できます。一人ひとりが楽しみをもちながら健康づくりに取り組む動機付けになることを目的として、より多くの町民の参加を目指し、広報誌やホームページを活用した周知活動に取り組みます。

運動に関しては、個人の健康目標の設定や運動団体への参加が押印の対象となることを周知し、自ら設定した運動の健康目標の継続や、運動団体への参加のモチベーションの向上に繋がることを目指します。

※【再掲】～各分野の取り組み事業で、事業内容が同様の趣旨の場合は、【再掲】と記載します。

## ■ 成果指標

		目標値	2018 (平成30)年度	2019 令和元年度	2020 令和2年度	2021 令和3年度 (1月末現在)	2022 令和4年度
目 標	1	40歳～64歳の週2回 1日30分以上運動を している人の割合(%)	男性 24.9 女性 22.0	男性 13.7 女性 11.4	男性 14.5 女性 12.2	男性 15.3 女性 13.0	男性 16.1 女性 13.8
	2	生活習慣改善教室参 加者数(人)	40	30	33	36	40
	3	健康ポイント交換者数 (人)	—	573	130	630	145
実 績	1	40歳～64歳の週2回 1日30分以上運動を している人の割合(%)	男性 13.1 女性 10.1	男性 15.5 女性 10.9	男性 12.0 女性 12.6	男性 19.7 女性 13.3	—
	2	生活習慣改善教室参 加者数(人)	20	23	9	19	—
	3	健康ポイント交換者数 (人)	152	503	155	239	—

(1は国保特定健診受診者のうちの割合)

**現状** 運動習慣の有無では、男女ともに増加傾向にあります。

生活習慣改善教室は、地域性により冬季に体重増加の傾向にある環境のため、運動の機会の提供や運動習慣の定着化、生活習慣病の予防を目的に開催しています。参加者には、保健師や管理栄養士との面談を行い、運動のほかに生活や食事の振り返りの機会となっています。開催時間を昼と夜のコースを設け、時間帯を選択できるよう体制を整えています。令和2年度及び3年度の生活習慣改善教室は、新型コロナウイルス感染症対策として、定員を例年の半数にし、広い会場に変更するなど、工夫を講じて実施しました。令和3年度は、参加人数が増加し、感染拡大の状況もありましたが、より十分な感染対策を講じながら実施できました。また、参加者から、コロナ太りを気にする声も聞かれ、有効な運動の機会となっています。

健康ポイント制度は、有効期限を2か年とし、令和3年度は最終年度でした。年々、制度の定着化が図られてきていますが、令和3年度交換者数は、初年度(令和2年度)の1.5倍にとどまりました。商品券の交換枚数についても、同様に減少傾向で、前回最終年度である平成

31年度と比較し、約1/2程度となっています。

**評価** 生活習慣改善教室は、短期間の講座ですが、運動内容が多岐にわたったことや集団とともに運動に取り組むことで、運動の楽しさを見出すことにつながっています。また、体重や腹囲の減少や生活習慣の見直しの機会ともなっています。さらに、教室の前半と後半で、個人面談を設け、食事や運動による減量プログラムを立案検討したり、禁煙への取り組みの支援や必要な方には高血圧や糖尿病等の受診勧奨を行い、医療機関と連携しながら実施しています。

健康づくりのために自主的に活動している3団体に対しては、健康情報の提供等を行っています。また、「おなかまわりすっきりOB会」は、生活習慣改善教室終了後の継続的な運動の場となっています。

健康ポイント制度は、健康づくりに取り組む動機付けや、健(検)診受診の定着を促進する目的で実施しており、健康づくり教室への参加、個人の健康目標への取り組みをポイント化し、目標を達成した方に報償(商品券・体育施設回数券)を付与します。健康づくりのための生活習慣を継続する意欲を高めるものとなり、さらに、2年ごとの検診に公平性を持たせるため、有効期限を2年間とし、利用しやすいものとなっています。

令和3年度の交換者数の減少については、新型コロナウイルスによる影響が推察されます。十勝管内及び町内の感染状況により、健(検)診の受診控えや運動教室・講演会が開催中止となり、ポイントが貯まらないため交換者数・交換枚数が減少したと考えます。

今後の展開として、報償(商品券・体育施設回数券の他、令和3年度よりMポイント付与を追加)の選択肢を増やし、より利用しやすい体制を整えています。

**課題** 生活習慣改善教室への参加者の増加を通じて、運動習慣の定着化が必要となります。肥満者や生活習慣病の要因を抱えている方に対し、勧奨を行ったり、広報や折込チラシ等で広く参加を呼びかけ、より多くの町民に利用されるよう目指します。また、感染症により運動を行う機会が減った方への対応やコロナ禍での運動実践の広報活動が必要と考えます。

健康ポイント制度は、国の動向を踏まえ、さらに多くの町民の方に健康づくりのきっかけとなるよう事業展開を検討します。また、広報活動も継続して実施していきます。

## 4 たばこ

### 基本方針

平成30年に健康増進法の一部が改正され、望まない受動喫煙が生じないよう、受動喫煙に対する知識の普及や防止意識の啓発、環境整備などの措置を、総合的かつ効果的な推進に努めていくことが求められています。

たばこは、がん、循環器疾患(脳血管疾患、虚血性心疾患など)、COPD(慢性閉塞性肺疾患)、糖尿病などの原因になり、受動喫煙によっても健康被害が生じます。

禁煙することにより健康改善効果があることは明らかにされており、たばこ対策は「喫煙率の低下」と「受動喫煙の改善」が重要ですが、喫煙は依存性があることから、独力で継続的に禁煙することは容易ではありません。たばこをやめたい人がいつでも周囲から支援を得られるよう、環境づくりを行い、禁煙への促進を図ります。

### 取り組み

#### (1) 成人健康教育相談事業

「喫煙と健康の関連性」及び「禁煙の必要性」について、健康教育・健康相談を実施します。健康づくり実践団体などの既存の組織や事業で周知を行うとともに、広報誌や健診後の結果説明の機会を活用し、周知します。

喫煙者に対する健康教育は、子育て支援課・学校教育課と連携し、女性や若い世代に向けて情報発信を行っていきます。

##### ① 出前健康講座

地域の各種団体からの要請に応じるとともに、積極的に出前健康講座を行います。喫煙による健康への影響や、COPD(慢性閉塞性肺疾患)などの呼吸器疾患やがん、循環器・消化器疾患との関連性に対する認知の向上、子どもを含む周囲への受動喫煙の影響などについて伝え、禁煙による健康改善効果と禁煙外来などの具体的な禁煙方法の周知普及により、禁煙や喫煙をしないきっかけづくりを目指します。

また、世界禁煙デー、禁煙週間などを機会とした喫煙や禁煙に関する情報提供を、広報誌やホームページ、SNSなどを活用して幅広く周知します。

## ② 健康相談

健診後の結果説明の機会に、喫煙による健康への影響や、禁煙による健康改善効果と具体的な禁煙方法を周知することにより、禁煙に取り組むきっかけづくりを目指します。

## (2)健康ポイント制度運営事業

喫煙や受動喫煙に関する正しい知識が得られ、禁煙に取り組むきっかけづくりを目指し、出前健康講座を対象として、健康ポイント制度を活用します。

## ■ 成果指標

		目標値	2018 (平成30)年度	2019 令和元年度	2020 令和2年度	2021 令和3年度 (1月末現在)	2022 令和4年度
目 標	1	禁煙健康講座回数(回)	2	3	3	3	3
	2	35歳～64歳の喫煙率(%)	16.0	20.9	19.6	18.3	17.0
実 績	1	禁煙健康講座回数(回)	1	2	0	0	—
	2	35歳～64歳の喫煙率(%)	26.3	24.4	25.9	22.4	—

(2は若年健診及び国保特定健診受診者のうちの割合)

**現状** 喫煙率は微増で推移していましたが、令和3年度(1月末現在)では、減少傾向です。禁煙に関する出前健康講座の開催回数は、令和2年度及び3年度は0件でした。新型コロナウイルスの影響により出前健康講座での開催は、ありませんでしたが、個別教育として健診の事後指導の際に、禁煙による効果についてお伝えしています。

**評価** 健診の結果説明会では、資料等を活用しながら、喫煙者へ禁煙に関してのメリットについて説明を行います。企業から依頼のあった出前健康講座の際には、喫煙に関連したテーマの提案をしています。出前健康講座では、機器（一酸化炭素濃度測定器）を活用した講座を設けるなどし、講話内容を工夫しています。

**課題** 広報や SNS など、喫煙による健康への影響について、今後も広く周知を図っていく必要があります。また、健康講座や健康相談では、禁煙の意識を持ってもらえる機会となっているため、資料等を活用し継続して説明を行っていきます。年齢や性別、地区などのあらゆる方面から分析し、対象者の選定やアプローチ手法等を工夫し、教育媒体の活用を通じて、禁煙へ取り組みきっかけづくりを目指します。

## 5 こころの健康(自殺対策計画)

### 基本方針

こころの健康は多くの要因が影響し、なかでも身体の状態とこころは相互に関係しています。そのため、心身ともに健康な生活が過ごせるよう、自分にあったストレス解消法を見つけることや、十分な睡眠・休養をとり疲労回復を図ることも、こころの健康を保持する上で重要な要素です。

また、自殺は、その背景に精神保健上の問題だけでなく、過労、生活困窮、人間関係などの社会的要因があることが考えられ、社会の努力で避けることのできる死であるとの認識のもと、失業や多重債務、健康問題、家庭問題などの社会的リスクである「生きることの阻害要因」を減らし、信頼できる人間関係の構築や危機回避能力を身につけることなどの「生きることの促進因子」を増やす取組みを同時に推進する必要があります。

自殺総合対策大綱の基本理念を踏まえ、「健康づくりを総合的に行う」といった視点から、自殺対策計画を盛り込んだものとし、以上のことから、次の5点を重点とし取組みを進めます。

- 1 一人ひとりの気づきと見守りを促す
- 2 心の健康を支援する環境づくりの整備と心の健康づくりを支援する
- 3 適切な精神保健医療福祉サービスを受けられるようにする
- 4 社会全体の自殺リスクを低下させる
- 5 子ども、若者の自殺対策を強化する

### 取組み

#### (1)精神保健普及事業

本人や家族、周囲の人がこころの変化や病気に早期に気づき対処できることを目指すとともに、地域全体で取り組むことの重要性を周知し、各年代や地域・職域などに合せた健康講座や講演会の開催、広報誌やホームページを活用した普及啓発を行います。

また、こころの変化を早期に発見するスクリーニングの継続とともに、こころの健康や自殺に関する相談体制を更に整備し、関係機関との連携のもと個別に合った支援を展開します。



### ① 精神保健講演会・ゲートキーパー※研修会・出前健康講座

一人ひとりが休養や睡眠の重要性、ストレスとのつきあい方やこころの病気の知識など、こころの健康や自殺予防に関する理解を深めることを含めて、誰もがさまざまな悩みや生活上の困難を抱える人に対し、早期の「気づき」に対応できるよう、生きることの包括支援として、専門家の講演会や地域、職域での学習の機会を充実させます。

※ ゲートキーパー：自殺の危険を示すサインに気づき、適切な対応(悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る)を図ることができる人を指します。

### ② 健康相談

働き盛りの世代を中心としたこころの健康問題には、電話や面談の個別相談で対応します。

また、広報誌やホームページを通じてこころの健康に関する情報提供を行い、相談者が利用しやすい窓口としていきます。

### ③ うつスクリーニング

健診の場を活用し、主に35歳から64歳の働き盛りの世代を対象に行い、こころの健康問題の早期発見の機会を作ります。

### ④ 相談窓口の周知

役場窓口や弁護士相談会の機会の活用、並びに、ホームページにセルフメンタルチェックを掲載し、他機関において開設しているこころの健康に関する相談窓口も含め、周知を行います。

また、特に子ども、若者を重点として広く普及啓発グッズの配布を行い、こころの健康相談窓口の周知を図ります。

### ⑤ 包括的な支援のための連携の推進

医療、保健、生活、教育、労働などに関する多職種、他部門の関係機関や団体等の連携を図り、芽室町自立支援協議会ひきこもり支援部会の開催をはじめ包括的な支援体制を推進します。

## (2)健康ポイント制度運営事業

精神保健講演会、ゲートキーパー研修会、出前健康講座において、こころの健康に関して理解を深める動機付けとなるよう、健康ポイント制度を活用します。

### ■ 成果指標

	目標値	2018 (平成30)年度	2019 令和元年度	2020 令和2年度	2021 令和3年度 (1月末現在)	2022 令和4年度
目 標	1 5年間自殺率(人口10万対)	—	20 <small>H26~30年平均</small>	19.1 <small>H27~R1年平均</small>	18.2 <small>H28~R2年平均</small>	17.3 <small>H29~R3年平均</small>
	2 講演会・健康講座など学習機会数(回)	8	8	8	8	8
	3 精神健康相談実施者数(人)	100	280	280	280	280
	4 うつスクリーニング実施者数(人)	—	250	260	270	280
	5 40歳~64歳の睡眠で休養が十分にとれていない者の割合(%)	—	15.6	15.4	15.2	15.0
実 績	1 5年間自殺率(人口10万対)	20.8 <small>H25~29年平均</small>	15.8 <small>H26~30年平均</small>	11.7 <small>H27~R1年平均</small>	15.0 <small>H28~R2年平均</small>	—
	2 講演会・健康講座など学習機会数(回)	7	8	2	1	—
	3 精神健康相談実施者数(人)	439	243	259	93	—
	4 うつスクリーニング実施者数(人)	247	255	229	227	—
	5 40歳~64歳の睡眠で休養が十分にとれていない者の割合(%)	14.7	13.5	14.7	16.2	—

(1は厚生労働省 自殺の統計:地域における自殺の基礎資料(市町村・自殺日・住居地))

(5は国保特定健診受診者のうちの割合)

**現状** こころの健康に関する講演会やゲートキーパー研修会、町内企業や町民の要望に応じて精神保健に関する出前健康講座を実施しています。令和元年度からは、新たな取り

組みとして、ゲートキーパー研修会を開催し、社会福祉法人北海道いのちの電話から講師を迎え、児童民生委員を対象に実施しました。令和2年度及び3年度は、新型コロナウイルス感染症の影響により、こころの健康に関する講演会とゲートキーパー研修会は中止としました。また、出前健康講座についても、積極的に周知はしておらず、感染状況が落ち着いた時期に1件実施しています。

うつスクリーニングテストは、健診の場で行い、必要な方には継続して支援しています。町民及びその家族のこころの悩みに関する電話や来庁による相談にも、随時対応しています。また、相談窓口の周知として、役場などの窓口や事業の機会を活用したり、セルフメンタルチェックについてホームページ・広報誌・SNSなどに掲載しています。若者を対象とした普及啓発グッズの配布では、40歳以下の世代を対象に、成人式・子どもセンターや発達支援センター、JA めむろ等でポケットティッシュの配布を行いました。さらに、中学一年生の生徒を対象に、ボールペンの配布を行っています。

また、令和元年度には、クリアファイルを広報誌へ折り込み、広く町民へ配布しています。

**評価** 講演会やゲートキーパー研修会の開催、企業や町民からの健康講座の依頼の継続によって、悩みを抱える人との関わり方やこころの健康や自殺予防に関する理解を深める機会となっています。令和2年度及び3年度は、新型コロナウイルス感染症の影響により、講演会や研修会の開催が見送りとなったため、相談窓口の周知を強化しています。

精神健康相談件数は、例年と比較すると減少しておりますが、対象者の健康問題や経済問題など様々な問題について対応し、相談内容が複雑化した対象者については、複数回にわたり相談支援を実施しています。なお、道に精神健康相談件数の減少について確認したところ、道も同様に減少傾向であるが、原因は不明とのことでした。うつスクリーニングは、健診時の問診と併せて対応し、相談しやすい場としています。

保健師による相談対応や精神保健に関する広報誌やホームページを活用した普及啓発により、本人や家族の不安の軽減や適切な治療へと結びついている背景があると考えます。

**課題** 自分や周りの人のこころの変化や病気を早期発見、対処することができるよう、講演会や研修会、健康講座などの学習の機会を継続することが重要です。また、広報誌やホームペー

ジ、健康講座、普及啓発グッズの配布などを活用し、幅広く相談窓口や精神保健に関する情報を普及啓発することが必要です。今後、新型コロナウイルス感染症にまつわる、健康面や経済面による不安や悩み等の様々な問題の発生が考えられ、引き続き、相談先として活用いただけるよう周知し、相談後、適切な相談先へつなげられるよう、正しい情報と感染状況や国の動向を把握した相談対応ができるよう体制を整えていきます。

適切な対応が行えるよう今後も関係機関や専門機関との連携を図ることが必要です。

## 6 歯と口腔の健康

### 基本方針

生涯を通じた歯及び口腔の健康増進は、豊かな人生を送るための基礎となります。むし歯や歯周病により歯を喪失することは、食生活や社会生活にも支障をきたし、全身の健康にも影響を与えます。口腔機能の維持・増進を進めるため、ライフステージでの課題に合わせて、積極的に歯科検診や歯科健康教育を実施し、歯と口腔の管理を充実させます。

### 取り組み

#### (1) 成人歯科保健対策事業

むし歯と歯周病が全身の健康に及ぼす影響や管理の重要性に関する知識の普及と、予防及び早期発見・早期治療につながることを目指し、健康講座や検診を実施します。

##### ① 成人歯科検診

20歳以上を対象に、検診と歯科指導を行い、むし歯と歯周病を早期発見します。適正なブラッシングなど、日常の自己管理の方法を学ぶ機会を継続します。

後期高齢者には咀嚼能力・舌機能・嚥下機能の測定を追加し、口腔機能評価に則った歯科指導を加えることで、オーラルフレイル<sup>※</sup>の予防を目指します。

※ オーラルフレイル：口腔機能の軽微な低下や食の偏りなどを含み、身体の衰えのひとつを指し、食べこぼし、わずかなむせ、噛めない食品が増える、口の乾燥などの些細な症状から始まるため、見逃しやすく、気づきにくい特徴があります。

##### ② 妊婦歯科個別検診

妊娠期は、妊婦本人の自己管理能力の向上に結びつく時期として重要であり、家族の健康管理にも大きな影響を与えます。妊婦歯科個別検診を継続し、妊娠期をきっかけとした歯科検診の受診や歯科保健の情報提供により、歯科疾患の早期発見・治療、歯及び口腔の健康の

保持・増進を目指します。

### ③ 歯科健康教育

歯科衛生士による、むし歯と歯周病が全身の健康に及ぼす影響や管理の重要性に関する学習、正しいブラッシングなど日常の自己管理の方法を学ぶ機会を提供します。

また、子育て支援課との連携により、自身や家族の健康に関心が高まる時期である子育て世代を対象に、食や栄養と関連付けた歯科保健の健康情報を提供することにより、自己管理につながることを目指します。

「歯と口の健康週間(6月4日～6月10日)」などを活用し、生活習慣病対策とあわせ、歯科検診や8020運動など歯及び口腔の健康に関する情報を、広報誌やチラシの折り込み、ホームページ、SNSなどを通じ、幅広い年代への周知に努めます。

## (2)健康ポイント制度運営事業

歯及び口腔の健康づくりに関心を持つきっかけとなるよう、歯科検診や出前健康講座が押印の対象であることを周知します。

## ■ 成果指標

		目標値	2018 (平成30)年度	2019 令和元年度	2020 令和2年度	2021 令和3年度 (1月末現在)	2022 令和4年度
目 標	1	歯科検診受診数(人)	60	36	44	52	60
	2	妊婦歯科個別検診受診数(人)	—	27	31	35	39
	3	歯科健康教育を受けた数(人)	120	50	65	80	95
実 績	1	歯科検診受診数(人)	22	35	21	23	—
	2	妊婦歯科個別検診受診数(人)	19	18	28	16	—
	3	歯科健康教育を受けた数(人)	79	174	21	23	—

※平成29年度の妊婦歯科個別検診受診数は平成29年7月(事業開始時)からの受診数。

**現状** 成人歯科検診は、20歳以上の町民を対象に実施しており、集団歯科検診は年3回の実施とし、年2回は集団健(検)診やパパママ教室に併せて実施したほか、柏樹学園開催日に併せて、会場である中央公民館1階展示ホールにて1回実施しました。また、妊婦個別歯科検診は、随時、実施しています。令和3年度の受診者は減少していますが、申込者は令和2年度と同数程度おり、子育て支援課と連携することで、受診の必要性について理解が得られていると思われま

す。受診者数増加のために、肝炎ウイルス検診受診勧奨と併せて、40歳以上5歳刻みの年齢に達する町民へ、個別通知による受診勧奨を実施しています。また、同日の集団健(検)診受診者への勧奨や歯科健康教育、子育て支援課の事業を通じての周知、広報誌や新聞折込みチラシによる周知を行っています。

歯科健康教育は、成人歯科検診や健康講座により、歯科衛生士による口腔衛生の正しい知識の普及啓発を行っています。後期高齢者に口腔機能を測定・評価し、歯科指導を実施しています。令和2年度及び3年度は、感染症の影響により出前健康講座の積極的な周知を実施せず、成人歯科検診の場面での歯科健康教育のみにとどまっています。

**評価** 歯科検診によってブラッシング指導など自己管理方法を学び、歯と口の健康と全身の健康のつながりを学習する機会となり、むし歯や歯周病の予防及び早期発見・早期治療につながっていると考えます。また、歯科保健指導では、受診した本人だけでなく、家庭全体の健康意識や生活習慣の向上にもつながります。後期高齢者に対しては、嚥下を促す運動や、舌ブラシの使い方などを盛り込んでおり、誤嚥性肺炎や口腔機能低下の予防にもなっていると考えます。妊婦個別検診は、検診後、治療へつながっている方が多く、検診の必要性が非常に高く、妊娠を機に受診のきっかけとなっています。

歯科健康教育においては、今後も広報誌やチラシの折り込み、ホームページ、SNSなどを活用し、歯科保健の健康情報を普及啓発しています。

**課題** むし歯と歯周病は若い年代からでも発症するため、生活習慣と密接に関係することも含め、歯科検診の受診や歯科保健の重要性を今後も幅広く周知することが必要です。また、引き続き、子育て支援課などの関係課と連携をとりながら歯科検診の受診勧奨を実施します。さらに、高齢者についてもオーラルフレイルを予防し、生涯を通じた歯及び口腔機能の保持・増進

を進めるため、歯科検診・歯科指導の機会の充実を図ることが重要と考えます。



## 7 がん

### 基本方針

がんは、国と同様、芽室町における死因の第1位となっています。その死亡者数は総死亡者数の約3割を占めており、予防と早期発見に努めることが重要です。

そこで、一次予防として運動や食生活・喫煙などの生活習慣による危険因子について、正しい知識の普及・啓発を積極的に進めます。

また、二次予防として女性特有のがん検診を中心に各種がん検診の受診を勧め、未受診者対策とともに受診しやすい体制づくりを行うことで受診率の向上を図り、がんの早期発見・早期治療による死亡、罹患の減少を目指します。

### 取り組み

#### (1) 各種がん検診事業

がんの早期発見・早期治療を目的に各種がん検診を行います。国の指針に基づき行う胃・肺・大腸・子宮頸・乳がん検診を「対策型検診」、それ以外を「任意型検診」として実施します。

また、特定の年齢の対象者に無料クーポン券を配布する国のがん検診推進事業の活用により、受診率の向上が図られているため、継続して実施します。

##### ① がん検診

対策型検診の胃・肺・大腸がん検診は40歳以上(ただし、若年健診と同時実施の場合のみ35歳以上)を対象に毎年、子宮頸がん検診は20歳以上、乳がん検診は40歳以上を対象に2年に1回実施します。任意型検診の前立腺がん検診は50歳以上を対象に、マルチスライスCT肺がん検診は35歳以上を対象に実施します。

より多くの方に検診を受けてもらえるよう、広報誌やホームページによる周知を行うとともに、個別受診勧奨や未受診者に対する再勧奨の方法を工夫することで、受診率の向上を図ります。そして、夜間や日曜日の検診実施、託児付きにすることで受診者の利便性を図り、関係機関と連携しながら受診しやすい環境を整備し、受診促進を図ります。

また、女性特有のがん対策として、特定の年齢の対象者に子宮頸がん・乳がん検診料金が無料となるクーポン券と検診手帳を配布し、受診の促進とがんの早期発見、正しい健康情報の周知普及を図り、自らの健康を意識し保持増進を目指すことを支援します。

## **(2)成人健康教育相談事業**

がんの一次予防に関する知識の普及を積極的に進めるために、健康教育・健康相談を実施します。

また、健診の周知の機会や広報誌を活用し、町民自らが取り組むことのできる予防対策を周知します。

### **① 出前健康講座**

地域の各種団体からの要請に応じるとともに、積極的に出前健康講座を行います。

また、広報誌などを活用し、一次予防としての運動や食生活など、生活習慣病予防をはじめとする知識の普及を積極的に進めます。

## **(3)健康ポイント制度運営事業**

がん検診受診の定着を促すとともに、積極的に健康づくりに取り組むことを推進するため、関係機関と連携のもと、健康ポイント制度を継続します。

## ■ 成果指標

		目標値	2018 (平成30)年度	2019 令和元年度	2020 令和2年度	2021 令和3年度 (1月末現在)	2022 令和4年度
目 標	1	胃がん検診(人)	2,318 (37.0%)	1,643 (14.0%)	1,643 (14.0%)	1,995 (17.0%)	1,995 (17.0%)
	2	肺がん検診(人)	2,318 (37.0%)	1,643 (14.0%)	1,643 (14.0%)	1,995 (17.0%)	1,995 (17.0%)
	3	大腸がん検診(人)	2,318 (37.0%)	1,643 (14.0%)	1,643 (14.0%)	1,995 (17.0%)	1,995 (17.0%)
	4	子宮頸がん検診(人)	1,875 (40.0%)	1,183 (15.0%)	1,183 (15.0%)	1,420 (18.0%)	1,420 (18.0%)
	5	乳がん検診(人)	1,521 (40.0%)	1,567 (25.0%)	1,567 (25.0%)	1,880 (30.0%)	1,880 (30.0%)
実 績	1	胃がん検診(人)	1,128 (10.4%)	1,076 (9.2%)	900 (7.6%)	804 (6.8%)	—
	2	肺がん検診(人)	1,273 (11.8%)	1,186 (10.1%)	1,055 (9.0%)	918 (7.8%)	—
	3	大腸がん検診(人)	1,213 (11.2%)	1,194 (10.2%)	1,028 (8.7%)	917 (7.8%)	—
	4	子宮頸がん検診(人)	938 (11.8%)	838 (10.6%)	748 (9.5%)	659 (8.4%)	—
	5	乳がん検診(人)	1,146 (19.7%)	1,077 (17.2%)	1,017 (16.1%)	862 (13.6%)	—

※子宮頸がん・乳がん検診は隔年受診のため、受診数は前年度との合算。

※がん検診受診率は令和元年度から算出方法を変更。受診対象者数が従来は人口から全就労者を除き農林水産業就労者数を加えた数としていたが、国の「市町村におけるがん検診の受診率の算定方法について」に準じて、40歳以上の全住民(子宮頸がんは20歳以上、乳がんは40歳以上)を対象とした。

**現状** 対策型検診の胃・肺・大腸がん検診は40歳以上、任意型検診の前立腺がん検診は50歳以上、マルチスライスCT肺がん検診は35歳以上を対象としており、委託機関には公立芽室病院、帯広厚生病院(施設・巡回)、結核予防会があります。子宮頸がん検診は20歳以上、乳がん検診は40歳以上を対象としており、帯広厚生病院、結核予防会、帯広市内医療機関に委託しています。

子宮頸がん検診、乳がん検診では、新たなステージに入ったがん検診の総合支援事業を活用し、子宮頸がん検診は20歳、乳がん検診は40歳の方へ無料クーポン券を配布していま

す。さらに、町独自の取組として、子宮頸がん検診は 25 歳～40 歳、乳がん検診は 45 歳～60 歳の5歳刻みで無料クーポン券の配布を行っています。年度後期には、無料クーポン券対象で未受診の方、一昨年度に受診し当該年度未受診者の方へ再勧奨を行っています。

令和2年度は、新型コロナウイルス感染症の影響により、一部医療機関では検診を中止していた期間もあり、受診者数が減少しています。

**評価** 令和2年度の各種がん検診の受診者数は、100 名前後の減少があり、受診率もいずれも減少傾向にあります。新型コロナウイルス感染症への感染の懸念による、受診控えが受診者数減少の要因の一つとして挙げられます。

受診勧奨の一環として、巡回健診の特定健診申込の際に、がん検診の勧奨を行ったり、子育て支援課と連携し、乳幼児健診の機会を活用することで、受診勧奨の強化を図っています。令和2年度からは、乳幼児健診に参加した母親に対し、子宮頸がん検診・乳がん検診の受診勧奨を、保健推進係保健師が直接対面して実施したり、令和3年度には、芽室町 LINE に、子宮頸がん・乳がん検診の申込フォームを作成したことで、若年層の方も申し込みがしやすい状況となっています。

**課題** 受診率向上のためには、未受診者への受診勧奨と継続受診者へのアプローチが重要となります。今後も、関係課の子育て支援課と連携を図り、乳幼児健診における受診勧奨を実施します。加えて、未受診者への個別勧奨を行い、検診受診の重要性を理解していただくことが必要と考えます。

また、広報やホームページでの周知活動を行う中で、コロナ禍における受診の必要性を伝えたり、より多くの方に受診していただけるよう内容を工夫し、情報発信を行っていきます。芽室町 LINE による申込みにおいては、子宮頸がん・乳がん検診のみならず、若年層や新規受診者の獲得に向け、様々な検(健)診の申込みができるような体制の整備を検討したいと思います。

さらに、子宮頸がん・乳がん検診については、新たに医療機関を増やすなど検討し、受診しやすい環境を整える必要があります。

## 8 糖尿病・循環器疾患

### 基本方針

循環器疾患は、血管の損傷によって起こる疾患で、危険因子である、高血圧・脂質異常・喫煙・糖尿病の管理が重要です。

町民一人ひとりの自己健康管理の積極的な推進が重要であり、健診受診の勧奨をし、検査結果による客観的データに基づいた支援を展開することで、糖尿病や循環器疾患の有病者の増加の抑制と重症化予防を図ることを目指します。

### 取り組み

#### (1)健康診査推進事業

栄養バランスや運動、適正体重の維持など若い頃からの生活習慣病の一次予防の知識を普及します。

また、若年層に対する健診や脳ドックなどの健診を芽室町が実施主体となって行い、健診受診により病気の早期発見を図り、生活習慣を改善する機会とします。

##### ① 若年健診

若い頃からの生活習慣病の予防意識の普及と早期発見のため、35歳から39歳を対象にした若年健診を実施します。

また、国保医療係と連携し、18歳から34歳のさらに若い年代の国民健康保険被保険者に対しても健診を行っています。

##### ② 脳ドック

無症候、あるいは未発症の脳及び脳血管疾患あるいはその危険因子を発見し、それらの脳血管疾患の発症あるいは進行を防止するため、35歳以上を対象に脳ドックを実施します。(受診は2年毎)

## (2) 成人健康教育相談事業

脳血管疾患や虚血性心疾患、糖尿病や高血圧に関する知識の普及や意識の向上のために、健康教育を実施します。広報誌や折込チラシを活用し、多くの町民が健康講座を活用する機会が得られるよう周知を行います。

また、健診受診後の結果説明の機会に健康に関する不安や疑問を軽減できるよう、健康相談を実施します。健診結果の内容を踏まえ、健康的な生活習慣に取り組むことができるよう支援します。

### ① 出前健康講座

地域の各種団体からの要請に応じるとともに、自己の健康状態が確認できる情報提供や脳血管疾患や虚血性心疾患、糖尿病や高血圧などの生活習慣病に関する出前健康講座を、積極的にを行います。

### ② 健康相談

肥満、高血圧、脂質異常、糖尿病の危険因子を有した生活習慣の改善や健康に対する疑問の軽減に向け、健診後の結果説明や健康相談を随時実施します。

## (3) 生活習慣改善教室開催事業【再掲】

### ① 生活習慣改善教室【再掲】

働き盛りの世代である40歳から64歳の、生活習慣病の危険因子である、BMIや腹囲が肥満の基準を超える人、20歳の頃から体重が10kg増加している人を対象に、生活習慣病予防のための運動の実践と栄養に関する学習の機会として、生活習慣改善教室を年1回開催します。

## (4) 健康づくり実践団体支援事業【再掲】

健康づくりのための運動組織の育成や、団体のネットワークづくりを支援します。

## (5) 健康ポイント制度運営事業【再掲】

健康状態を把握し、生活習慣を振り返る機会である健診の定着を促すとともに、健康づくりや疾病の重症化予防に積極的に取り組むきっかけとするため、関係機関と連携のもと、健康ポイント制度を継続します。

より多くの町民の参加を目指し、広報誌やホームページを活用した周知活動に取り組みます。

## (6) 特定健診事業

自身の健康状態を知り、生活習慣を振り返る機会である健診は、「データヘルス計画」に基づき、40歳以上の芽室町国民健康保険被保険者を対象に特定健診を実施します。

### ① 特定健診事業

生活習慣病の早期発見のため、特定健診の受診を勧めます。特定健診の受診率向上のため、未受診者対策として特定健診のPRを行い、通院中の方の検査データを受領するなどの取り組みを行います。

また、生活習慣病の予防を目指し、健診データの分析など特定健診に関する情報収集や整理を積極的に行い、受診率向上を図ります。

健診の実施にあたっては、実施機関との連携を密にし、受診者の利便性も考慮した体制を作ります。

## (7) 特定保健指導事業

「データヘルス計画」に基づき、特定健診を受け、積極的支援・動機付け支援に階層化された人を対象に特定保健指導を実施し、生活習慣の改善による疾病の発症予防を目指します。

### ① 特定保健指導事業

生活習慣の改善に向けて、自身の健康問題を意識し、改善に向けての行動をとることを支援し、特定保健指導の利用を勧めます。特定保健指導の実施にあたっては、実施機関との連携を密にし、有効な指導となるよう努めます。

## (8) 国保生活習慣予防事業

生活習慣病を予防するために、健康づくりの普及・啓発を行い、健診受診による疾病の早期発見・早期治療を推進し、合併症の発症や重症化の予防対策を進めます。

### ① 重症化予防保健栄養指導

糖尿病や脂質異常、高血圧は生活習慣病を誘発するとともに、腎機能低下や心房細動

は早期に適切な治療や生活習慣の改善が必要です。そのため、健診結果を基に、受診勧奨値以上を対象に、病態に応じた指導を実施します。なお、医療機関と治療方針や通院状況、内服薬などを確認しながら支援します。

また、「データヘルス計画」に基づき、糖尿病管理台帳、高血圧台帳、心房細動台帳を整備し、治療中断や合併症の発症など多角的に評価しながら指導を実施します。

## ② 特定健診後二次検診

糖尿病の危険因子は、加齢や家族歴、肥満、身体活動の低下、耐糖能異常などがあり、これらの危険因子を早期に発見することが循環器疾患の予防対策となります。身体の疾病発症のリスクを理解し、生活改善に取り組むことができるよう支援します。

また、検診結果について詳細に説明し、医療機関と連携を図りながら実施します。

## ③ 若年健診等生活習慣病予防対策

18歳から39歳の健診受診者を対象に、地区や家族全体の視点に立った生活習慣改善に向けて支援します。



■ 成果指標

		目標値	2018 (平成30)年度	2019 令和元年度	2020 令和2年度	2021 令和3年度 (1月末現在)	2022 令和4年度
目 標	1	若年健診受診者数(人)	100	100	100	100	100
	2	脳ドック受診者数(人)	200	220	220	220	220
	3	40歳～64歳の高血圧者(140/90mmHg以上)の割合(%)	男性 5.5 女性 3.9	男性 14.2 女性 9.5	男性 14.0 女性 9.3	男性 13.9 女性 9.2	男性 13.7 女性 9.0
	4	40歳～64歳の脂質異常症者(LDL-コレステロール 160mg/dl以上)の割合(%)	男性 10.2 女性 10.3	男性 9.0 女性 13.8	男性 8.8 女性 13.6	男性 8.6 女性 13.4	男性 8.4 女性 13.2
	5	40歳～64歳のメタボリックシンドロームの該当者及び予備群の割合(%)	—	該当者12.5 予備群10.7	該当者12.1 予備群10.3	該当者11.8 予備群10.0	該当者11.4 予備群 9.6
	6	糖尿病性腎症による年間新規透析導入者数	2	4	4	3	3
	7	40歳～64歳の糖尿病有病者(服薬中またはHbA1cがJDS*値 6.1%(NGSP**値 6.5%)以上)の割合(%)	—	男性 10.0 女性 3.3	男性 9.8 女性 3.2	男性 9.6 女性 3.1	男性 9.4 女性 3.0
	8	特定健診受診率(%)	60	45	50	55	55
	9	特定保健指導実施率(%)	60	70	70	70	70
実 績	1	若年健診受診者数(人)	86	74	91	75	—
	2	脳ドック受診者数(人)	208	199	148	181	—
	3	40歳～64歳の高血圧者(140/90mmHg以上)の割合(%)	男性 14.9 女性 8.9	男性 17.3 女性 10.9	男性 14.7 女性 10.4	男性 14.6 女性 10.4	—
	4	40歳～64歳の脂質異常症者(LDL-コレステロール 160mg/dl以上)の割合(%)	男性 11.0 女性 10.9	男性 13.4 女性 13.9	男性 12.0 女性 12.2	男性 11.2 女性 10.0	—
	5	40歳～64歳のメタボリックシンドロームの該当者及び予備群の割合(%)	該当者14.9 予備群9.2	該当者13.8 予備群10.9	該当者15.7 予備群8.7	該当者14.2 予備群7.9	—
	6	糖尿病性腎症による年間新規透析導入者数	1	3	2	3	—
	7	40歳～64歳の糖尿病有病者(服薬中またはHbA1cがJDS*値 6.1%	男性 13.8 女性 6.0	男性 11.3 女性 3.4	男性 13.2 女性 5.7	男性 12.0 女性 4.3	—

	(NGSP <sup>※※</sup> 値 6.5%) 以上の割合(%)					
8	特定健診受診率(%)	36.0	37.8	34.0*	29.1*	—
9	特定保健指導実施率(%)	67.8	53.2	38.6*	17.4*	—

(\* 令和4年1月末現在)

(3~5・7は国保特定健診受診者のうちの割合)

(8・9は前年度値を法定報告データより記載)

※ JDS 値 : 日本独自の表記

※※ NGSP 値 : 国際標準の表記で、平成 25 年度以降は国際標準化に伴い、HbA1c(JDS 値) 6.1%を HbA1c (NGSP 値)6.5%と読み替えます。

**現状** 若年健診受診者数は、令和2年度で増加しましたが、令和3年度(1月末現在)では減少傾向にあります。脳ドックは、例年 200 人前後で推移していますが、令和2年度は約 150 名で 25%減となっています。75 歳以上の後期高齢者の受診率については、定員に達していますが、35 歳以上 74 歳未満では、受診率を下回っています。令和2年度の減少は、新型コロナウイルス感染症による緊急事態宣言下で、健診中止とした期間もあることや、受診控えの影響が考えられます。

高血圧者の割合は、横ばい、脂質異常症者の割合は、男女ともに減少傾向にあります。

メタボリックシンドロームは、令和2年度で、該当者は増加、予備群が減少傾向にあり、予備群だった方が、該当者へ移行していると推察します。また、該当者と予備群の差は大きくなっています。

糖尿病性腎症による新規透析導入者数は、横ばい傾向です。

糖尿病有病者割合の令和2年度は、男女ともに増加し、高血圧者・脂質異常者割合と対比的な結果となりました。

特定健診受診率及び特定保健指導実施率は、ともに減少しています。新型コロナウイルス感染症により、受診控えや一部医療機関では健診を中止していた期間もあり、受診率の減少に影響しています。

特定保健指導実施率の減少も同様に、新型コロナウイルス感染症の影響により、面談指導を一部見合わせていた期間があったり、健診日と面談指導を同日実施していた医療機関で

は、面談日と健診日を別日程で実施していたりし、面談指導の実施が難しいことが背景として考えられます。数値確定ではありませんが、令和3年度も同様に、減少が考えられます。

**評価** メタボリックシンドロームに関わりのある疾患の高血圧症や糖尿病、脂質異常症の割合は、横ばいもしくは、増加傾向にあり、予備群を該当者へ移行させない取り組みが必要となります。

また、糖尿病性腎症による透析者が増加していることから、糖尿病有病者の減少と重症化に至らないよう取り組みが必要と考えます。平成 29 年度から、動脈硬化疾患の原因となる糖尿病等予備群を早期に発見し、生活習慣改善の支援や予防意識を高めることを目的に特定健診後二次検診を実施しています。検診実施後は、個別に面談を行い、検査結果の説明に加え、保健栄養指導を実施しています。

また、関連計画である「データヘルス計画」に基づき、糖尿病・高血圧症・心房細動の各疾患と腎機能低下者や脂質異常者を取りまとめた台帳を整備し、重症化対策を行っています。さらに、糖尿病連携手帳を活用し、かかりつけ医と連携を図りながら、指導を実施しています。

健診受診は、健康に対する意識づけになり、生活習慣病の早期発見につながると考えます。令和2年度及び3年度の特定健診受診率において、特定健診を含む、各種健(検)診は、新型コロナウイルス感染症による緊急事態宣言下で、健(検)診を中止とした期間もあることや、受診控えによる影響を受けましたが、未受診対策について分析を行いながら、対象者を絞り実施しています。

芽室町の特徴として、健診の継続受診者が少ない(=健診リピート率が低い)ことや通院治療者における特定健診受診割合が低いことが挙げられるため、対策を講じながら実施します。令和3年度から、特定健診料金を見直し、より受診しやすい体制を整えています。特定健診は1,000円、後期高齢者健診は500円とし、金銭面の負担を軽減し、健康づくりへ取り組みやすく疾患の早期発見と重症化予防へつなげます。

さらに、40歳、63歳の初めて国民健康保険に加入する方の特定健診の無料受診は継続しており、未受診対策として、対象者に電話勧奨を行いました。

特定保健指導は、健診結果を用い、具体的な健康づくりへの支援を担っており、今後も継続し保健指導を行っていきます。

**課題** メタボリックシンドロームでは、予備群割合は減少していますが、該当者割合が増加傾向に

あるため、予備群の抑制と該当者の重症化予防の対策が必要です。糖尿病有病者割合が増加傾向にあることを踏まえ、疾患を絞り、よりリスクの高い方から優先した、アプローチが必要と考えます。

さらに、糖尿病性腎症による新規透析導入者については、腎疾患に至る前段階の糖尿病の重症化や合併症の有無を確認しながら透析導入までの期間を遅らせるため、より重症度の高い方へ優先的に保健栄養指導を実施する対策をとっていきます。

また、感染症により、対面での指導が難しい等の影響を受けながらも、コロナ禍における指導手法や複数回の介入の検討を行い、生活習慣病の重症化予防に努めます。

健診を受診することにより、生活習慣病の早期発見につながることから、健診受診の重要性は高く、コロナ禍の状況を踏まえ、感染症対策を講じた受診や、安心した医療体制などの周知を行い、健診受診を促す必要があります。

今後も未受診者の分析を行いながら、受診勧奨を推進し、保健指導を健康づくりへ活用いただけるような取り組みが必要であると考えます。

若年層への受診勧奨では、年代に即したツールを用い周知活動を行う等、他関係機関と連携を図り、受診勧奨の強化を検討し、より受診しやすいよう医療機関や受診枠の見直しを検討します。

さらに、「データヘルス計画」等の関連する施策と相互性を図りながら動脈硬化性疾患の予防及び重症化の軽減を目指します。

## 9 感染症

### 基本方針

検診による感染の確認や、予防接種により感染や発症、重症化や合併症の予防につながる感染症に対し、予防接種法の改正など国の動向に注視しながら予防対策を行います。

また、感染症のなかには、予防接種や手洗いなど、日ごろの心がけで予防できるものも多く、日常生活における感染予防や感染後の対処法の周知普及を行い、感染症による身体機能・社会機能の低下の予防を目指します。

### 取り組み

#### (1) 高齢者予防接種事業

高齢者の肺炎の発症と重症化や合併症の予防を目指し、肺炎球菌ワクチンの特性の周知普及と、接種費用の助成を行います。

##### ① 高齢者肺炎球菌ワクチン接種費用助成

予防接種法に定める接種日における年齢が満 65 歳及び、60 歳以上 65 歳未満の心臓・腎臓・呼吸器の機能障害などを有した人に対し、肺炎球菌ワクチンの接種費用の助成を行います。

#### (2) インフルエンザ対策事業

一人ひとりが取り組むべきインフルエンザの感染予防対策の周知普及を行い、蔓延防止を図るとともに、高齢者のインフルエンザの感染や重症化、合併症の予防を目指し、インフルエンザの予防接種を実施し、接種費用の助成を行います。

##### ① インフルエンザワクチン接種及び接種費用助成

予防接種法に定める 65 歳以上及び、60 歳以上 65 歳未満の心臓・腎臓・呼吸器の機能障害などを有した人を対象に予防接種を行い、接種費用の一部を町が助成します。

### (3) エキノコックス症検診事業

エキノコックス症の予防と感染の早期発見を目的に、エキノコックス症検診を行います。

また、感染源や日常生活での注意点など、感染を予防するための情報の周知普及を図ります。

#### ① エキノコックス症検診

小学3年生以上を対象にエキノコックス症検診を実施します。

検診は受診者の利便性を考慮し土日の集団健診にあわせて行い、関係部局との連携のもと、猟友会会員や小中学生など、感染の機会が多い人には、個別に案内を行い受診を勧めます。

(受診は5年毎)

### (4) 健康診査推進事業

健康増進法に基づき、B型及びC型肝炎のウイルス検診を行い、感染の早期発見・早期治療を目指します。

#### ① 肝炎ウイルス検診

対象は希望者とし、特に過去に受診歴のない40歳以上の人には積極的に受診を勧めます。

検診は受診者の利便性を考慮し、集団健診にあわせて実施します。

### (5) 健康ポイント制度運営事業

感染の早期発見・早期治療につなげるため、エキノコックス症検診や肝炎ウイルス検診を受けるきっかけとなるよう、健康ポイント制度の対象であることを周知します。

## ■ 成果指標

		目標値	2018 (平成30)年度	2019 令和元年度	2020 令和2年度	2021 令和3年度 (1月末現在)	2022 令和4年度
目 標	1	高齢者肺炎球菌ワクチン接種費用助成数(人)	100	100	100	100	100
	2	インフルエンザワクチン接種者数(人)	3,360	2,893	3,015	3,042	3,154
	3	エキノкокクス症検診受診数(人)	30	35	35	35	35
	4	肝炎ウイルス検診受診数(人)	80	95	95	95	95
実 績	1	高齢者肺炎球菌ワクチン接種費用助成数(人)	328	142	174	164	—
	2	インフルエンザワクチン接種者数(人)	2,397	2,507	3,077	2,481	—
	3	エキノкокクス症検診受診数(人)	32	37	37	46	—
	4	肝炎ウイルス検診受診数(人)	73	69	112	98	—

**現状** 高齢者肺炎球菌感染症の定期予防接種は、年度内に 65 歳、70 歳、75 歳、80 歳、85 歳、90 歳、95 歳、100 歳になる方で過去に接種したことがない町民のうち、予防接種を希望する方を対象に接種を実施し、接種費用を助成しています。また、平成 26 年度～30 年度末までの経過措置として、年度内 70 歳から 100 歳(5歳刻み)に達する方への接種を行っていましたが、措置期間が更に5年間延長となったため、引き続き当該対象者へ予防接種を実施しています。

インフルエンザ対策は、流行期の感染予防についての周知普及と予防接種法による対象者に対する接種費用の助成を行っています。

エキノкокクス症検診は年2回(土日に実施)、肝炎ウイルス検診は年5回(うち2回は土日実施)で、いずれも集団健診に併せて実施しています。

**評価** 高齢者肺炎球菌ワクチン接種費用助成数は、すでに助成対象年齢で接種されている方が一定数いることから、減少傾向でしたが、令和2年度(以降)の接種者数は、新型コロナウイルス感染症の影響により、ワクチン接種への関心が高く、増加傾向となっています。引き続き、肺

炎球菌ワクチンによる感染予防の機会として、継続して周知を図っていきます。

インフルエンザワクチン接種費用助成は、令和元年度より、インフルエンザの流行が例年よりも早かったことや、その他の感染症の流行と重なったため、接種助成の日程を早め、接種しやすい体制を整えました。ワクチン接種が感染症予防策として広く浸透していると考えます。

今後も予防接種法に基づく予防接種として継続していきます。令和2年度の接種者数は、新型コロナウイルス感染症の全国的な流行拡大の影響を受け、高齢者等に対し優先接種を呼びかけたことから増加したものと考えます。

エキノコックス症検診及び肝炎ウイルス検診は、感染症の早期発見の機会となっています。エキノコックス症検診では、小中学校を通じて、保護者へ案内文を配布することで、親子で受診する方もおり、受診者数は増加しました。今後も関係課の協力のもと、猟友会や小中学校等感染のリスクが高い町民への周知も継続します。

肝炎ウイルス検診受診者は、横ばい傾向でありましたが、令和2年度値は増加しています。40歳から60歳の5歳刻み年齢の方を対象に、個別通知による勧奨を行っています。受診者のうち、勧奨による方の割合が高く、健康意識が高められ効果的な勧奨が行えたと考えます。

**課題** ワクチンの特性や助成制度、検診について継続した周知普及活動が必要です。また、新型コロナウイルス感染症の影響で、様々な感染症への注目が高まることが予測され、世相に即した周知活動を実施することが重要と考えます。



## 10 推進体制の整備

健康増進法は、第2条において各個人が生活習慣への関心と理解を深め、自らの健康状態を自覚し、生涯にわたって健康増進に努めなければならないことを国民の「責務」とし、第8条において自治体はその取り組みを支援するものとして、計画化への努力を義務づけており、また、自殺対策基本法第13条では、自治体における自殺対策計画の策定を義務づけています。生活の質の向上を目指して町民の健康づくりを進めるため、個人や地域、職場の活動において、一人ひとりが自らの健康について考え、芽室町が主体となって実施する保健事業を通じ、知識の習得、生活習慣の改善、生活習慣病の発症及び重症化の予防の取り組みを一体となり進めます。

また、地区や家族全体の視点に立ち、町民一人ひとりや家族、地域、各種団体等との協力を図るとともに、また、子育て、福祉、保健、介護、教育、農業等の庁内関係課のみならず、関係団体や医療機関と情報共有をしながら、町民の健康づくりのための支援と環境づくりを推進します。