

国富町における健診・保健指導の取り組み

国富町では、毎年2月に町内の全世帯へ次年度の各種健診（検診）の案内及び総合申込書を発送し、返信用封筒にて健診の申し込みを行っていただきます。

特定健診は町で行う集団健診（新・総合健診）と健康づくり協会で行う人間ドックの2つの方式で実施しています（表1）。また、各種がん検診も実施しています（表2）。



表1

	集団健診（新・総合健診）	人間ドック
実施場所	保健センター	健康づくり協会
実施時期	5月・7月・9月・11月 (5月のみ地区体育館あり)	4月～12月
対象者	国保・後期高齢者の方 (がん検診は上記以外も可)	国保の方
検診内容	特定健診・胃がん検診・大腸がん検診・ 肺がん検診・前立腺がん検診	〈基本コース〉特定健診・胃がん検診・大腸がん検診・肺がん検診（肺がんCT検診）・前立腺がん検診（男性のみ）・腹部超音波・胸部X線検査・呼吸機能検査・眼底・眼圧検査・骨粗鬆症検診（女性のみ） 〈レディースコース〉 基本コース+乳がん検診（乳腺超音波を含む）・子宮がん検診
平成26年度受診者数	国保 1,245人 後期高齢者 515人	国保 702人

表2

検診の種類	検診方式	対象年齢
胃がん検診	胃部X線検査	40歳以上
大腸がん検診	便潜血検査（2日法）	40歳以上
肺がん検診	ヘリカルCT検査	40歳以上
前立腺がん検診	血液検査	50歳以上の男性
子宮がん検診	子宮頸部の細胞診及び内診	20歳以上の女性
乳がん検診	乳房X線検査（マンモグラフィー）及び超音波検査	30歳以上の女性



集団健診では、特定健診を受診された方全員に最後に事後指導として保健師が面談を行い、前回の健診結果や健診当日の計測値等から簡単な保健指導を行うとともに、約1か月後に健診結果に基づいて、個別の保健指導を行っています。

特定保健指導では、平成26年度より積極的支援対象者を健康づくり協会に委託し、町と健康づくり協会との共同で保健指導に取り組んでおり、人間ドックを受診された方では、住民の利便性を考慮して、初回面談を健診当日に実施していただいています。

動機づけ支援や情報提供で重症化予防対象者（後期高齢者を含む）の方には、町の保健師・栄養士が個別面談での保健指導を行い、必要に応じて訪問指導も行っています。

また、健診以外にも健康運動指導士等を講師に月1回運動教室を実施しています。平成20年度の開始当初は、積極的支援・動機づけ支援の人を対象に特定保健指導の一環として実施していましたが、現在は、誰でも参加できる教室として開催し、広く運動習慣へのきっかけづくりとして啓発しています。今年度からは、隔月で夜の教室を開催し、より若い世代の方の参加も増えてきています。



平成27年度 健康づくり教室（おなかまわりすっきり教室）

昼の部		時間
4月23日(木)	毎日続けるストレッチと筋トレ	13:30~15:00
6月26日(金)	ウォーキングエクササイズ	
8月26日(水)	夏バテ解消! すっきりヨガ	
10月30日(金)	身体づくり 筋トレとストレッチ	
12月16日(水)	初心者歓迎 エアロビクスを楽しむ	
2月25日(木)	腰痛予防の体操	
夜の部		時間
5月28日(木)	シェイプアップエクササイズ	19:30~21:00
7月24日(金)	夏バテ解消! すっきりヨガ	
9月30日(水)	身体コンディショニング	
11月26日(木)	バランスアップヨガ	
1月26日(火)	体幹トレde脂肪燃焼	
3月11日(金)	100kcal消費エクササイズ	19:00~20:30

平成26年度に作成した国富町データヘルス計画からも、国富町では生活習慣病に大きく影響するメタボ該当・予備群の割合が男女ともに高く、高血圧や高血糖を併せ持つ人の割合も高くなっています。心筋梗塞や脳梗塞、人工透析などの重篤な病気を防ぐためにも、メタボの予防・改善は大切です。まずは年1回の健診を受けて自分の身体の状態をしっかりと把握することから始めましょう。その健診結果によって、軽度のうちに生活習慣の改善点に気付き取り組んでいけるよう、私たち保健師・栄養士も一緒にお手伝いしていきます。



（国富町保健介護課 横山千穂）

特定健診（問診）の様子



特定健診（採血）の様子



特定健診（当日事後指導の様子）

