

保健師シリーズ 岐阜市

医師・歯科医師による講演会の様子

地域会議の様子



地域ぐるみで取り組む 生活習慣病予防

歴史と自然に育まれた
まち 岐阜市

特定健診結果からみる
健康課題

岐阜市は岐阜県南部に位置する中核市で、織田信長の居城である岐阜城を冠する金華山や清流長良川など豊かな自然に囲まれたまちです。平成29年4月1日現在の人口は41万2254人、高齢化率は27.7%です。高齢化率は中心部では40%を超え、郊外では20%を下回るなどの地域差があり、それぞれの地域の健康課題に応じた健康づくりが必要です。

平成27年度特定健診結果によりますと、本市のメタボリックシンドローム（以下「メタボ」という。）該当者は17.0%（県平均15.3%）と県内ではワースト10位でした。男女別にみますと、女性の9.2%に、男性は28.8%と女性の約3倍で、有所見者の健診データをみますと、男女とも、中性脂肪、LDLコレステロール、尿酸、血圧値の異常を示す割合が県内平均より高くなっています。

本市では、平成28年3月に「第三次ぎふ市民健康基本計画」を策定し、市民一人ひとりが生涯にわたって健康づくりに取り組めるよう「次世代の健康」、「青年期・壮年期の健康」、そして「高齢期の健康」の3つのライフステージごとの取り組みを地域や関係機関と一体となって推進しています。

また、小学校5年生の希望者に実施した小児生活習慣病予防のための血液検査（総コレステロール・中性脂肪・尿酸の3項目）によりますと、すでに約30%が要注意・要管理となっています。以上のことから、幅広い世代において、生活習慣病の発症・重症化予防が課題といえます。

地域ぐるみでの健康づくり活動を目指して

このような現状を踏まえ、①「まず健診を受診し、自分の身体の状態を把握すること」②「そのうえで好ましくない生活習慣に気づき、改善すること」③「早期受診や継続受診をすることで重症化を防ぐこと」が重要であり、生活習慣病に関する知識の普及や健診の受診、保健指導の受講を促すことが必要だと考えました。また、子どもに対しても生活習慣



小澤健康部長（前列左・保健師）のもと、保健師総勢93人で頑張っています。

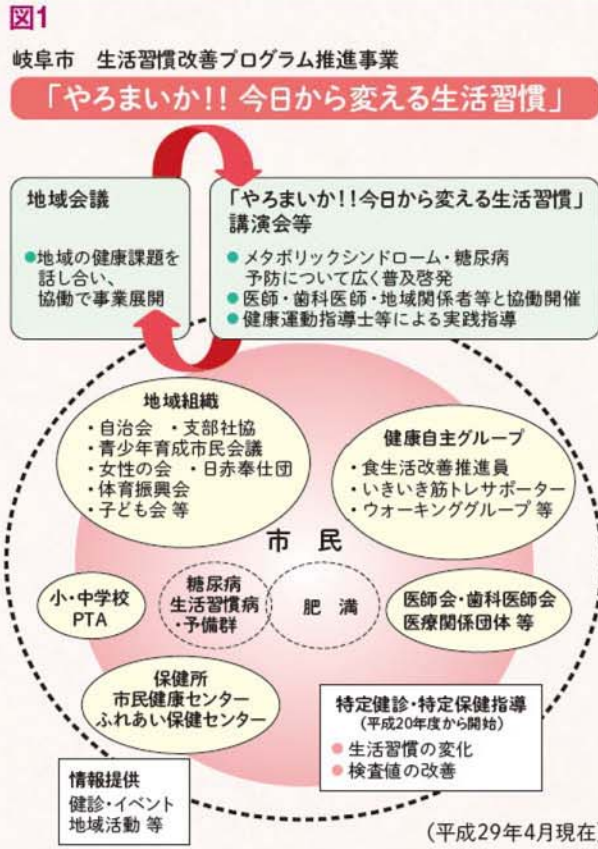
の改善が必要な状況であり、親世代へ働きかけることで、家族で生活習慣を改善できるといふ波及効果も期待し、取り組みを検討しました。本市では平成8年から、「住民のより近くで生活に密着した保健活動を行う」ことをコンセプトとしたふれあい保健センターを順次開設し（現在市内10か所）、保健活動の拠点としてきました。その活動をベースに、平成19年度から「岐阜市生活習慣改善プログラム推進事業（やろまいか!! 今日から変える生活習慣）」を実施しています。この事業は、地域の健康課題を住民と共有し、住民

が主体となり、行政・市医師会・市歯科医師会と連携して地域に応じた生活習慣病予防の取り組みを進めていくものです（図1）。保健師と各種団体の住民代表者、医師・歯科医師が一緒に、生活習慣病の予防にはどのような取り組みが必要であるかを話し合う地域会議を行い、さまざまなアイデアが出されます。次世代・青年期・壮年期への働きかけが大きな課題としてありますが、地域会議を通して、徐々に小中学校のPTA、青少年育成市民会議、子ども会等との連携が深まり、保護者対象の健康教育や小学生

対象の授業等に出向くなどの活動につながる地域も出てきました。また、医師・歯科医師の講演や体験学習を通じて健康情報の提供を行っています。この講演会は、地域会議で出た意見を反映してテーマを決めるとともに、健診の受診勧奨や、生活習慣の改善のポイントを示し、メタボやロコモ、フレイル、糖尿病重症化予防など、最新の健康情報も広く普及、啓発する機会としていきます。また体験学習では、「食生活改善推進員」が減塩味噌汁の試飲を行ったり、市の養成講座を受けた「いきいき筋トレサポーター」が、いきいき筋トレ体操を紹介しており、参加者への食生活や運動に関する情報提供だけでなく、ソーシャ

食生活の見直しをメインにポピュラーセッションアプリを展開

今後、これまでの保健活動で築いてきた住民とのネットワークを生かし、より効果的なポピュラーセッションアプリを展開するため、平成28年度県民栄養調査結果からも課題となっている野菜1日350gの摂取や減塩など、食生活の見直しをメインとした取り組みを進めていきたいと考えています。また、メタボ該当者割合が高い現状を打破するため、血液データから健康課題を読み取り、具体的な生活習慣の改善につながる保健指導を引き続き実施していきます。さらに、未受診者や治療中断者に受診勧奨を行い医療に結びつけることや、重症化のリスクの高い人へかかりつけ医とともに保健指導を実施していくなど、より一層医療機関との連携を強化していく必要があると考えています。



青少年育成市民会議主催のミニ集会にて、保護者を対象とした健康教育の様子

講演会の様子（いきいき筋トレサポーターによる「いきいき筋トレ体操」紹介と実演）

講演会の様子（食生活改善推進員による350gの野菜と減塩等に関する資料の展示と説明）