

(2) 健康計画 5 つの項目に対する行政の取り組み状況

	R2 年度の取り組みと成果	R3 年度の取り組み
運動習慣の定着	<p>①運動教室は、海洋センターで運動についてのミニ講話、アプリ連動したワットバイクの説明と実践を計 3 回開催。18 人の参加（内男性 8 人）。R2 年度は運動強度が中程度の教室を夜間に実施したからか、例年より若い方(働き世代)の参加が多かった(60 歳未満 16 人)。教室終了後は回数券の使用状況を確認し、未使用の場合は促進。運動継続 10 人（延べ 63 人）</p> <p>②生涯学習課と連携をとり、休日健診時に簡易体力測定を同時実施。体力づくりの意識付けになった。</p> <p>③健康講座で理学療法士から腰痛予防をテーマに 2 自治会で実施。</p>	<p>①運動教室は海洋センターが実施される教室を案内する等連携して取り組む。</p> <p>②～③は令和 2 年度と同様に実施。</p>
健全な食生活の定着	<p>【食育】</p> <p>①各園の食育年間計画に基づき食育を実施され、コロナの影響により栄養士、食推の参加はなし。小学校 6 年生の「弁当の日」の取り組みは、小学校、栄養教諭と協力して実施。5 年生の弁当作りは中止。</p> <p>②調理師と連携し、園の給食だよりに食育に関する記事を毎月掲載し家庭への啓発を実施。レシピ掲載時は、動画撮影し、給食だよりに QR コードを添付。</p> <p>【生活習慣病予防】</p> <p>①食生活改善推進員養成講座を開催し会員の増加を図った。(修了者 6 人)</p> <p>②町報では学校栄養士と連携し、食育のレシピと動画撮影など、住民が関心を持ちやすい PR を実施。</p> <p>③食べ方講座を実施し食事のバランス、減塩、食事量等について啓発。</p> <p>④ポイントラリー事業に自主的な取り組みとして野菜 350g 摂取を引き続き対象とした。</p> <p>⑤特定・基本健診での質問票で野菜摂取を聞き取り、「野菜を毎食食べる割合」52.5% (5.1%減)、「野菜を毎日 350g 食べる割合」30.3% (1.6%増) であった。</p> <p>⑥1 歳 6 か月児健診、3 歳児健診でベジファーストの資料をもとに啓発。</p> <p>⑦いきいき健康講座で食のバランスや減塩、認知症予防のプログラムで低栄養予防について啓発。2 自治会で実施。</p>	<p>①小学校 6 年生は弁当作りと「弁当の日」を実施する。</p> <p>②令和 2 年度と同様に実施</p> <p>①2 年毎の開催で、次回は令和 4 年度。</p> <p>②～⑧令和 2 年度と同様に実施</p> <p>○生活習慣病予防講演会等、機会をとらえて減塩やバランス食等について啓発する。</p>

	R2年度の取り組みと成果	R3年度の取り組み
	⑧健康サポーター、食生活改善推進員と一緒に、減塩等をテーマに出前講座(更生保護女性会研修会)を実施。(事業所、自治会はコロナにより調整つかず中止)	
心の健康づくり	<p>【啓発】</p> <p>①町報9月、3月号に「自死予防」について啓発。</p> <p>②新生児訪問、乳幼児健診、自治会の健康講座、まちな健康室、血圧講演会等で、睡眠パンフレット、自死予防の啓発グッズを配布し、啓発。</p> <p>③こころの相談窓口を町報や健康講座等で周知。</p> <p>④健康講座に「眠れてますか」をテーマに1自治会で実施。</p> <p>⑤食生活改善推進員養成講座で「休養・ストレス・アルコール」について学習し、心の健康について理解を深めた。(6人)</p> <p>⑥自殺対策強化月間、自殺予防週間に図書館等でパネル展示、チラシ配布をした。</p> <p>⑦民生児童委員にゲートキーパー研修を実施(41人)。うつ病等の理解が深まった。</p> <p>【相談支援】</p> <p>①産後うつの早期発見、早期支援のため質問票を実施、パンフレット配布。気になる産婦には継続訪問。医療機関との連携や継続支援につながった。</p>	<p>①～⑥は令和2年度と同様に実施。</p> <p>⑦ゲートキーパー研修は訪問相談員を対象に実施。</p> <p>①は令和2年度と同様に実施。</p>
健康診査の充実	<p>【健診を受けやすい取り組み】</p> <p>①40・45・50・55・61・65歳に70歳を追加し、人間ドックを実施。(受診者213人)</p> <p>②基本健診・長寿健診も引き続き医療機関で受診でき、受診しやすい環境整備に努めた。(長寿健診の受診者数 R2 415人)</p> <p>③健診の手引きを作成、健診の案内を送付し、健診の受け方についてわかりやすくした。また、協会けんぽと合同で健診ガイドを作成し、5月に全戸配布した。</p> <p>④セット健診はコロナ感染症対策のため、人数制限、電話予約、検温等体調チェックを実施。健診前に受付時間の通知をしたことが、受診忘れ防止の効果につながった。骨量測定は「3密」を避けるため中止した。</p> <p>⑤例年と同様以上の受診者に対応できるよう、午後開催や追加日程を設けた。</p> <p>⑥集団健診申込者(胃、子宮、乳がん)で未受診者に電話で受診勧奨を実施した。</p>	<p>①～⑥は令和2年度と同様に実施</p> <p>④骨量測定は実施。</p>

	R2年度の取り組みと成果	R3年度の取り組み
	⑦人間ドック申込者で予約していない人には、受診勧奨をハガキ、電話により実施した。	
	<p>【受診勧奨の取り組み】</p> <p>①特定健診は受診勧奨を専門業者に委託し、過去の受診状況や通院状況に応じて、6種類の通知発送、架電勧奨を行った。</p> <p>【その他】</p> <p>①特定健診事後に保健指導を実施した。</p> <p>②R1年度健診結果から、血糖高値、腎機能低下した方を対象に受診勧奨、医師講演会、食事教室等を実施し糖尿病及び重症化予防のための継続的支援に取り組んだ(事業対象者111人)。要医療の人の3割が受診した。 さらにハイリスク者にかかりつけ医、外部専門職と連携し継続的に保健指導を実施。</p> <p>③後期高齢者の重症化予防保健指導(糖尿病、低栄養)を実施。(対象者47人、初回・評価実施35人)</p>	<p>①は令和2年度と同様に実施</p> <p>①②③令和2年度と同様に実施</p>
生活習慣病の予防	<p>【生活習慣病予防】</p> <p>①小学校6年生の児童と保護者を対象に、医師による生活習慣病予防講演会を実施し、喫煙の害や糖分、塩分の摂取、メディア利用の注意点などを学習。</p> <p>②中学3年生を対象にピロリ菌検査、陽性者に除菌治療を実施し、将来の胃がんリスクを少なくする。(受診率77.5%)</p> <p>③健康講座を11自治会で実施し(コロナ感染症5、腰痛予防2、骨粗しょう症1、食習慣1、睡眠1、ヒートショック1自治会)、医師、理学療法士、保健師、栄養士の講話を実施した。また医師によるテレビ健康講座を放映し(ポイントラリー対象事業)、広く町民の健康づくりを支援した。</p> <p>④鳥取看護大学に委託し、まちの保健室を実施。各種測定、個別相談で生活習慣の振り返りをした。(参加者36人)</p> <p>⑤医師による血圧講演会を福祉課と合同開催し、幅広い年代の参加があった。(参加者48人)</p> <p>【健康ポイントラリー】</p> <p>①チラシ全戸配布、全自治会にポスター掲示、TCC、町ホームページ、町放送、町報、健診会場等で対象事業や申し込み方法等広報し、受診率向上及び健康づくりへの意識向上に取り組んだ。当選者数をより多くの方に参加し</p>	<p>【生活習慣病予防】</p> <p>①～⑤は令和2年度と同様に実施</p> <p>①R2年度と同様に実施</p>

	てもらえるよう 150 人から 200 人とし、またコロナによる外出控えによる心配から自主的な取り組みに運動、ダイエットを追加し生活習慣病予防を啓発した。	
--	---	--

(2) 各組織・団体での取り組み