

平成30年度 健康づくり事業について (健康推進課からのお願い)

1 いきいき健康講座について

「いきいき健康講座」は、町民がいきいきと笑顔あふれる日々を送るために、健康づくりを支援する学習会です。各自治会で健康について考えてみる機会としてこの講座を開催していただきますようお願いいたします。5月11日に開催する健康推進員会で健康推進員へも依頼し、自治会長と協議の上、健康推進課に申し込みしていただくようにしていますので、健康推進員から協議等ありましたらご協力をお願いします。

◆期間 : 平成30年6月～12月

◆内容等 : 下記一覧のとおり

◆申込〆切 : 平成30年6月6日(水) その後も随時受付可

	テーマ	講師	内容	備考
1	生活習慣とがん予防	医師 河本医院 河本知秀 氏	・講演	1時間程度 平日午後7時30分～
2	お口の健康について (仮)	歯科医師 未定(中部歯科医師会より派遣)	・講演	1時間程度 平日午後7時30分～
3	腰痛との上手なつきあい 方～簡単体操で元気な毎日 ～	理学療法士 三朝温泉病院 山根隆治 氏	・講演 ・実技(簡単な体操)	1時間程度 平日午後7時30分～
4	まちの保健室	鳥取看護大学教員、学生	・各種測定(身体測定・ 骨密度・肺活量等) ・ミニ講話	2時間程度 土日祝日に限る、夜は不可
5	知って得する! 食習慣のコツ	健康推進課 保健師または栄養士	・講演	1時間程度(希望により調整可) できるだけ平日
6	骨コツ続ける骨の健康	健康推進課 保健師または栄養士	・講演	1時間程度(希望により調整可) できるだけ平日
7	糖尿病予防と生活習慣	健康推進課 保健師または栄養士	・講演	1時間程度(希望により調整可) できるだけ平日

【お問い合わせ】

健康推進課 健康づくり推進室

電話 : 37-5867

平成25～29年度 いきいき健康講座開催実績

自治会	25年度	26年度	27年度	28年度	29年度
江北	動脈硬化	肝臓	腎臓		骨
江北浜	歯	肝臓	がん	腎臓	
東新田場	歯			糖尿病	骨
西新田場	睡眠				災害
国坂					糖尿病
国坂浜		肝臓	骨	糖尿病	糖尿病
大野		肝臓	歯		生活習慣とがん予防
田井					
土下	動脈硬化		腎臓	生活習慣とがん予防	災害
米里	動脈硬化		腎臓	糖尿病	骨
北条島	動脈硬化	肝臓	腎臓	骨	糖尿病
北尾		肝臓			
弓原			糖尿病		
弓原浜					生活習慣とがん予防
駅前	歯	肝臓	腎臓	生活習慣とがん予防	災害
下神	動脈硬化	肝臓	腎臓	骨	災害
松神		肝臓		骨	
曲	血圧	肝臓	糖尿病		骨
みどり一区	歯				まちの保健室
向山団地					
中央団地	動脈硬化	がん	糖尿病	骨	腎臓
山西					
みどり西団地				糖尿病	
小河原団地					
みどり南団地				生活習慣とがん予防	災害
国坂東		肝臓			糖尿病
さつきヶ丘団地		食べるコツ	歯		
みどり二区	歯				まちの保健室
国坂中団地	歯			糖尿病	災害
さくら団地			腎臓		
	14	13	14	13	19

自治会	25年度	26年度	27年度	28年度	29年度
西園	歯	肝臓	糖尿病	生活習慣とがん予防	骨
東園			腎臓		生活習慣とがん予防
東園浜					肝臓
六尾	睡眠	肝臓	腎臓	歯(医師)	生活習慣とがん予防
六尾北				肝臓	糖尿病
瀬戸		歯	腎臓	骨	災害
原		歯	腎臓	生活習慣とがん予防	糖尿病
大島	がん	肝臓		骨	糖尿病
西穂波			腎臓	糖尿病	骨
穂波		肝臓	腎臓	骨	糖尿病
亀谷	1. 食べるコツ 2. 動脈硬化			骨	
東亀谷					
下種	動脈硬化	食べるコツ	腎臓	歯周病	災害
上種					
茶や柴	睡眠	食べるコツ	糖尿病	骨	骨
西高尾		肝臓		骨	
東高尾				歯周病	
岩坪	食べるコツ				
高千穂	歯	肝臓	腎臓	骨	生活習慣とがん予防
由良宿1区		肝臓			災害
由良宿2区				歯周病	生活習慣とがん予防
由良宿3区		肝臓			災害
由良宿4区					
由良宿5区		肝臓	腎臓	骨	生活習慣とがん予防
由良宿6区					
由良宿7区					
緑ヶ丘団地	動脈硬化	肝臓	がん		生活習慣とがん予防
妻波	歯	肝臓	腎臓	骨	肝臓
大谷	動脈硬化		肝臓		
別所			腎臓		
比山	睡眠	肝臓	腎臓	糖尿病	災害
青木	がん	肝臓	腎臓	生活習慣とがん予防	災害
二子塚			がん	骨	
	14	17	18	20	21

- 腎臓 : みんなで知ろう腎臓のこと
- 動脈硬化 : 若さは血管から(動脈硬化予防を中心に)
- 骨 : 骨の健康(骨粗しょう症予防を中心に)
- がん : がんの早期発見は検診から
- 血圧 : 血圧について知ましょう
- 肝臓 : 肝臓は健康づくりの肝心要
- 睡眠 : 眠れていますか?睡眠と健康

- 糖尿病 : 今日からできる糖尿病予防
- 食べるコツ : おいしく上手に食べるコツ
- 生活習慣とがん予防 : がん予防(河本医師)
- 歯周病予防 : 歯周病予防(橋本医師)
- 災害 : 災害に備える食と健康

2 健診受診率向上に向けた取り組み（平成 29 年度自治会表彰）について

<自治会表彰の取り組み内容>

健診対象者の規模ごとに3つのグループに分け、グループごとに次のとおり表彰を行う。

- 〔対象健診：特定健診(国保)・大腸がん検診
- 〔対象者：40歳～74歳

①グループ別優秀受診率賞（各グループごとに1番受診率の高い自治会）

グループ名	自治会名
Aグループ	茶ヤ条 (74.5%)
Bグループ	下種 (55.8%)
Cグループ	由良宿3区 (41.6%)

②目標向上率達成賞（受診率がグループごとに定めた目標を超えた自治会）

グループ名	目標 up 受診率	自治会名
Aグループ	5%	西新田場(6.2%)、上種(9.6%)、西高尾(14.4%)、東高尾(14.3%)、由良宿6区(7.5%)、別所(6.8%)、青木(11.8%)
Bグループ	4%	東新田場(4.1%)、江北浜(7.4%)、北条島(11.3%)、弓原(5.3%)、亀谷(4.6%)、由良宿5区(7.7%)
Cグループ	3%	江北(5.3%)、瀬戸(3.4%)、由良宿3区(6.6%)

③2年連続目標向上率達成賞（2年連続で目標受診率を超えた自治会）

該当なし

※下記の健康推進員等合同研修会で表彰を行い、町報・ホームページ等で町民のみなさんにお知らせします。表彰対象となられた自治会の方は、ぜひご出席をお願いします。

※各自治会の受診率は裏面のとおりです。

3 健康推進員等合同研修会の開催について

自治会長、健康推進員、食生活改善推進員の3者が中心となって、各自治会での健康づくりを推進していただきたく合同研修会を開催します。ご出席いただきますようお願いします。

◆日時等 平成30年5月11日(金) 午後7時15分～9時

北条農村環境改善センターにて

◆内容等 ○研修会「腰痛との上手なつきあい方 ～簡単体操で元気な毎日～」

講師 三朝温泉病院 理学療法士 山根隆治 氏

○平成29年度自治会表彰、健康づくりの取り組みについて説明ほか

グループ	目標UP 受診率	表彰自治会			自治会	受診率比較			
		①	②	③		平27	平28	平29	平28-29
						受診率	受診率	受診率	受診率差
A 80人 未満	5%		●		西新田場	15.4%	19.1%	25.3%	6.2%
					弓原浜	34.3%	25.7%	29.6%	3.9%
					駅前	30.8%	28.7%	26.2%	-2.5%
					向山団地	10.8%	12.7%	10.8%	-1.9%
					山西	12.9%	12.1%	12.1%	0.0%
					小河原団地	4.3%	10.9%	10.2%	-0.7%
					国坂中団地	15.6%	17.3%	15.7%	-1.6%
					さくら団地	14.8%	18.0%	10.3%	-7.7%
					六尾北団地	32.2%	34.5%	36.8%	2.3%
					西穂波	52.6%	52.5%	45.5%	-7.0%
					穂波	64.2%	58.3%	54.0%	-4.3%
					上種	40.5%	33.3%	42.9%	9.6%
			◎		茶ヤ条	76.6%	75.0%	74.5%	-0.5%
				●	西高尾	32.6%	29.4%	43.8%	14.4%
				●	東高尾	37.1%	34.9%	49.2%	14.3%
					岩坪	42.2%	38.1%	36.9%	-1.2%
					高千穂	63.3%	62.0%	60.8%	-1.2%
				●	由良宿6区	14.7%	6.8%	14.3%	7.5%
				●	別所	40.0%	34.0%	40.8%	6.8%
					比山	59.3%	45.8%	47.5%	1.7%
		●	青木	33.3%	27.1%	38.9%	11.8%		
			二子塚団地	50.0%	58.1%	53.3%	-4.8%		
B 80人 ～ 149人	4%		●		東新田場	24.8%	19.7%	23.8%	4.1%
			●		江北浜	28.6%	22.2%	29.6%	7.4%
					国坂	23.5%	23.7%	22.1%	-1.6%
					国坂浜	33.0%	32.1%	31.9%	-0.2%
					大野	14.6%	16.0%	14.8%	-1.2%
					土下	21.8%	20.6%	17.7%	-2.9%
					米里	42.2%	40.2%	36.8%	-3.4%
				●	北条島	29.5%	21.3%	32.6%	11.3%
					北尾	28.3%	26.0%	24.6%	-1.4%
				●	弓原	26.3%	20.8%	26.1%	5.3%
					曲	28.9%	28.9%	25.4%	-3.5%
					中央団地	19.4%	17.4%	19.7%	2.3%
					国坂東	21.0%	20.7%	21.3%	0.6%
					さつきヶ丘団地	26.0%	26.6%	23.9%	-2.7%
					東園浜	32.2%	21.8%	20.8%	-1.0%
					六尾	38.5%	40.1%	39.2%	-0.9%
					大島	38.5%	42.5%	35.3%	-7.2%
				●	亀谷	40.7%	38.3%	42.9%	4.6%
			◎		下種	53.2%	57.0%	55.8%	-1.2%
					由良宿4区	34.7%	29.7%	27.6%	-2.1%
		●	由良宿5区	38.7%	32.0%	39.7%	7.7%		
			由良宿7区	34.4%	27.6%	27.9%	0.3%		
			緑ヶ丘団地	38.5%	43.1%	40.8%	-2.3%		
C 150人 以上	3%		●		江北	31.8%	32.2%	37.5%	5.3%
					田井	23.1%	23.3%	22.1%	-1.2%
					下神	26.3%	26.1%	28.3%	2.2%
					松神	25.2%	25.1%	26.4%	1.3%
					みどり一区	26.0%	24.9%	25.1%	0.2%
					みどり西団地	22.7%	24.5%	23.7%	-0.8%
					みどり南団地	26.4%	25.0%	23.6%	-1.4%
					みどり二区	22.4%	27.6%	27.0%	-0.6%
					西園	35.5%	34.4%	35.6%	1.2%
					東園	34.0%	37.7%	33.7%	-4.0%
				●	瀬戸	35.1%	32.8%	36.2%	3.4%
					原	35.7%	34.6%	36.0%	1.4%
					東亀谷	23.0%	20.2%	22.4%	2.2%
					由良宿1区	33.0%	33.2%	34.1%	0.9%
					由良宿2区	32.0%	31.3%	33.3%	2.0%
			◎	●	由良宿3区	35.2%	35.0%	41.6%	6.6%
					妻波	39.7%	38.6%	32.7%	-5.9%
					大谷	34.9%	34.2%	32.5%	-1.7%

- ① グループ別最優秀受診率賞
 ② 目標向上率達成賞
 ③ 2年連続目標向上率達成賞

4 健診受診の呼びかけについて

今年度も健診が始まります。3月に取りまとめをしていただいた意向調査を元に作成した受診券を5月下旬に発送予定です。今年度から受診券様式を変更しております。受診券発送時に同封する『健診の手引き』をよくご覧になり受診していただくようお願いします。

また、健診受診の呼びかけについては健康推進員へもお願いをしますが、自治会内で、『みんなで受ける健診』として声かけをお願いします。

例えば

- ・各会議、会合で
- ・夏祭りや盆踊り、運動会など各種行事で
- ・自治会だよりや行事の案内チラシに

【よくあるお問い合わせ】

Q1. 特定健診、がん検診は、集団健診と医療機関健診どちらでも受診できる？

A1. どちらでも受診できます。(前立腺がん・大腸がん検診は集団検診のみ)

集団健診・・・特定健診とがん検診がセットで受診できます。

医療機関健診・・・直接医療機関に予約をし、受診券を持って受診してください。

Q2. 集団健診の割り当てられた日に都合が悪い、または受診日を忘れていた。

A2. 割り当て以外の日でも受診できます。

ただし、1回の検診受入可能人数に制限がありますので、事前に健康推進課にご連絡ください。事前の連絡なく会場の来られた場合、受診できないこともありますのでご注意ください。

Q3. 受診券を紛失してしまった。

A3. 再発行します。健康推進課にご連絡ください。

Q4. 取りまとめの時に申込みをしていなくても受診できる？

A4. できます。

申込みは随時受け付けています。

受診券を発行しますので、健康推進課に申込してください。

Q5. 平日は忙しくて健診が受けられない。

A5. 休日健診をご利用ください。※申込み必要(〆切 11月9日)

日時：平成30年11月23日(金・祝) 受付時間 午前8:00~10:00

場所：大栄健康増進センター

内容：特定・基本健診、胃がん検診、肺がん検診、前立腺がん検診、肝炎ウイルス検査、子宮頸がん検診、乳がん検診

平成30年度 セット健診日程

受付時間: 8時～10時30分

健診会場: 大栄健康増進センター
北条健康福祉センター



70歳以上

月	日にち	会場	該当自治会
6月	14日(木)	北条	江北、江北浜、東新田場、西新田場、国坂浜、大野、田井、米里、みどり南団地
	18日(月)	北条	国坂、土下、北条島、北尾、弓原、弓原浜、駅前、みどり1区、向山団地、中央団地、国坂東、山西、みどり西団地、小河原団地、国坂中団地、さつきヶ丘団地、さくら団地
	27日(水)	大栄	曲、六尾、大島、西穂波、亀谷、由良宿2・3・4・6区、比山
7月	3日(火)	大栄	六尾北団地、原、東亀谷、由良宿1区
	4日(水)	大栄	東園、東園浜、瀬戸、由良宿5・7区、別所、青木、二子塚団地
	★11日(水)	北条	下神、みどり2区
	★20日(金)	大栄	西園
8月	31日(金)	大栄	松神、穂波、下種、上種、茶や条、西高尾、東高尾、岩坪、高千穂、緑ヶ丘団地
9月	27日(木)	大栄	妻波、大谷

69歳以下



月	日にち	会場	該当自治会
7月	★11日(水)	北条	西新田場、土下、北尾、みどり2区
	★20日(金)	大栄	瀬戸、穂波、亀谷、由良宿1区、比山、青木、二子塚団地
8月	8日(水)	北条	大野、駅前、山西、小河原団地、みどり西団地、みどり南団地
9月	13日(木)	北条	江北、東新田場、国坂浜、国坂東、さくら団地
10月	3日(水)	大栄	曲、西穂波、東亀谷、由良宿7区、緑ヶ丘団地、大谷
	5日(金)	大栄	六尾、六尾北団地、原、大島
	10日(水)	北条	国坂、米里、弓原、弓原浜、下神、みどり1区
	22日(月)	大栄	西園、東園、由良宿5・6区、妻波、別所
	30日(火)	北条	江北浜、田井、北条島
11月	2日(金)	大栄	松神、東園浜、下種、上種、茶や条、西高尾、由良宿2・3・4区
12月	5日(水)	大栄	東高尾、岩坪、高千穂
	6日(木)	北条	向山団地、中央団地、さつきヶ丘団地、国坂中団地

★人数調整の関係上、70歳以上の方と69歳以下の方が混合の日があります。

※休日健診 : 11月23日(金・祝) 受付 8:00～10:00 場所 大栄健康増進センター
特定、基本健診、胃がん検診、肺がん検診、前立腺がん検診、肝炎ウイルス検査、
子宮がん検診、乳がん検診