

令和元年度 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16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 : 令和元年6月～12月
- ◆内容等 : 下記一覧のとおり
- ◆申込〆切: 令和元年6月10日（月） 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	
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）	
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
5	知って得する！ 食習慣のコツ	健康推進課 栄養士	・ミニ講話 ・実技（カードを使った食事量目安の確認）	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	
7	眠れてますか？ （睡眠と健康）	健康推進課 保健師	・講演	
8	ご存知ですか？熱中症	健康推進課 保健師	・講演	

【お問い合わせ】

健康推進課

電話：37-5867

平成26～30年度 いきいき健康講座開催実績

自治会	26年度	27年度	28年度	29年度	30年度
江北	肝臓	腎臓		骨	食習慣の コツ
江北浜	肝臓	がん	腎臓		腰痛
東新田場			糖尿病	骨	食習慣の コツ
西新田場				災害	骨
国坂				糖尿病	生活習慣と がん予防
国坂浜	肝臓	骨	糖尿病	糖尿病	腰痛
大野	肝臓	歯		生活習慣と がん予防	腰痛
田井					お口の健康
土下		腎臓	生活習慣と がん予防	災害	まちの保健 室
米里		腎臓	糖尿病	骨	まちの保健 室
北条島	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	お口の健康
駅前	肝臓	腎臓	生活習慣と がん予防	災害	骨
下神	肝臓	腎臓	骨	災害	腰痛
松神	肝臓		骨		
曲	肝臓	糖尿病		骨	腰痛
みどり一区				まちの保健 室	
向山団地					食習慣の コツ
中央団地	がん	糖尿病	骨	腎臓	食習慣の コツ
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	腰痛
国坂東	肝臓			糖尿病	骨
さつきヶ丘団地	食べるコツ	歯			骨
みどり二区				まちの保健 室	
国坂中団地			糖尿病	災害	腰痛
さくら団地		腎臓			食習慣の コツ
	13	14	13	19	21

自治会	26年度	27年度	28年度	29年度	30年度
西園	肝臓	糖尿病	生活習慣と がん予防	骨	食習慣の コツ
東園		腎臓		生活習慣と がん予防	
東園浜				肝臓	骨
六尾	肝臓	腎臓	その他	生活習慣と がん予防	その他
六尾北			肝臓	糖尿病	骨
瀬戸	歯	腎臓	骨	災害	糖尿病
原	歯	腎臓	生活習慣と がん予防	糖尿病	食習慣の コツ
大島	肝臓		骨	糖尿病	腰痛
西穂波		腎臓	糖尿病	骨	食習慣の コツ
穂波	肝臓	腎臓	骨	糖尿病	食習慣の コツ
亀谷			骨		腰痛
東亀谷					
下種	食べるコツ	腎臓	歯周病	災害	食習慣の コツ
上種					生活習慣と がん予防
茶や条	食べるコツ	糖尿病	骨	骨	食習慣の コツ
西高尾	肝臓		骨		食習慣の コツ
東高尾			歯周病		
岩坪					糖尿病
高千穂	肝臓	腎臓	骨	生活習慣と がん予防	糖尿病
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	糖尿病
由良宿3区	肝臓			災害	生活習慣と がん予防
由良宿4区					その他
由良宿5区	肝臓	腎臓	骨	生活習慣と がん予防	糖尿病
由良宿6区					
由良宿7区					
緑ヶ丘団地	肝臓	がん		生活習慣と がん予防	
妻波	肝臓	腎臓	骨	肝臓	生活習慣と がん予防
大谷		肝臓			
別所		腎臓			
比山	肝臓	腎臓	糖尿病	災害	食習慣の コツ
青木	肝臓	腎臓	生活習慣と がん予防	災害	腰痛
二子塚		がん	骨		
	17	18	20	21	23

- 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 : 血圧について知りましょう
- 肝臓 : 肝臓は健康づくりの肝心要
- 睡眠 : 眠れてますか?睡眠と健康
- 歯 : 歯周病と生活習慣病~お口の健康は若いころから~

- 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
- 腰痛 : 腰痛との上手なつきあい方(理学療
法士)
- お口の健康 : お口の健康について(歯科医師)
- まちの保健室 : まちの保健室(看護大学)
- 食習慣のコツ : 知って得する!食習慣のコツ

2 健診受診率向上に向けた取り組み（平成30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 (85.1%)
Bグループ	下種 (53.5%)
Cグループ	東園 (42.9%)

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%	向山団地 (7.4%)
Bグループ	4%	土下 (5.5%)、北尾 (6.2%)、曲 (7.8%)、東園浜 (4.8%)、 六尾 (5.4%)、大島 (4.9%)、亀谷 (4.5%)、由良宿4区 (4.1%) 由良宿7区 (8.5%)
Cグループ	3%	田井 (3.4%)、みどり南団地 (4.9%)、妻波 (5.8%)

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）

亀谷

※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 令和元年5月16日(木) 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 「健診から見える生活習慣病のサイン」

講師 のぐち内科クリニック 野口圭太郎 氏

○平成30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28 受診率	平29 受診率	平30 受診率	平29-30 受診率差
A 80人 未満	5%				西新田場	19.1%	25.3%	28.7%	3.4%
					弓原浜	25.7%	29.6%	29.5%	-0.1%
					駅前	28.7%	26.2%	23.2%	-3.0%
			●		向山団地	12.7%	10.8%	18.2%	7.4%
					山西	12.1%	12.1%	15.6%	3.5%
					小河原団地	10.9%	10.2%	10.4%	0.2%
					国坂中団地	17.3%	15.7%	17.0%	1.3%
					さくら団地	18.0%	10.3%	14.3%	4.0%
					六尾北団地	34.5%	36.8%	32.8%	-4.0%
					西穂波	52.5%	45.5%	44.1%	-1.4%
					穂波	58.3%	54.0%	49.1%	-4.9%
					上種	33.3%	42.9%	39.7%	-3.2%
		●			茶ヤ条	75.0%	74.5%	85.1%	10.6%
					西高尾	29.4%	43.8%	36.4%	-7.4%
					東高尾	34.9%	49.2%	45.0%	-4.2%
					岩坪	38.1%	36.9%	39.7%	2.8%
					高千穂	62.0%	60.8%	65.3%	4.5%
					由良宿6区	6.8%	14.3%	14.7%	0.4%
					別所	34.0%	40.8%	28.0%	-12.8%
					比山	45.8%	47.5%	50.8%	3.3%
			青木	27.1%	38.9%	32.7%	-6.2%		
			二子塚団地	58.1%	53.3%	47.8%	-5.5%		
B 80人 ～ 149人	4%				東新田場	19.7%	23.8%	24.6%	0.8%
					江北浜	22.2%	29.6%	27.4%	-2.2%
					国坂	23.7%	22.1%	25.9%	3.8%
					国坂浜	32.1%	31.9%	33.3%	1.4%
					大野	16.0%	14.8%	12.7%	-2.1%
			●		土下	20.6%	17.7%	23.2%	5.5%
					米里	40.2%	36.8%	38.0%	1.2%
					北条島	21.3%	32.6%	30.1%	-2.5%
			●		北尾	26.0%	24.6%	30.8%	6.2%
			●		弓原	20.8%	26.1%	24.6%	-1.5%
			●		曲	28.9%	25.4%	33.2%	7.8%
					中央団地	17.4%	19.7%	16.1%	-3.6%
					国坂東	20.7%	21.3%	22.6%	1.3%
					さつきヶ丘団地	26.6%	23.9%	25.0%	1.1%
			●		東園浜	21.8%	20.8%	25.6%	4.8%
			●		六尾	40.1%	39.2%	44.6%	5.4%
			●		大島	42.5%	35.3%	40.2%	4.9%
			●	●	亀谷	38.3%	42.9%	47.4%	4.5%
		●			下種	57.0%	55.8%	53.5%	-2.3%
			●		由良宿4区	29.7%	27.6%	31.7%	4.1%
			由良宿5区	32.0%	39.7%	31.7%	-8.0%		
	●		由良宿7区	27.6%	27.9%	36.4%	8.5%		
			緑ヶ丘団地	43.1%	40.8%	40.0%	-0.8%		
C 150人 以上	3%				江北	32.2%	37.5%	32.3%	-5.2%
			●		田井	23.3%	22.1%	25.5%	3.4%
					下神	26.1%	28.3%	27.6%	-0.7%
					松神	25.1%	26.4%	29.2%	2.8%
					みどり一区	24.9%	25.1%	25.6%	0.5%
					みどり西団地	24.5%	23.7%	20.0%	-3.7%
			●		みどり南団地	25.0%	23.6%	28.5%	4.9%
					みどり二区	27.6%	27.0%	26.7%	-0.3%
					西園	34.4%	35.6%	37.5%	1.9%
		●			東園	37.7%	33.7%	42.9%	9.2%
					瀬戸	32.8%	36.2%	34.7%	-1.5%
					原	34.6%	36.0%	36.3%	0.3%
					東亀谷	20.2%	22.4%	24.1%	1.7%
					由良宿1区	33.2%	34.1%	31.5%	-2.6%
					由良宿2区	31.3%	33.3%	35.0%	1.7%
					由良宿3区	35.0%	41.6%	35.6%	-6.0%
			●		妻波	38.6%	32.7%	38.5%	5.8%
					大谷	34.2%	32.5%	33.6%	1.1%

- 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。受診券に同封する『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、『みんなが受ける健診』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

今年度の健診・がん検診のポイント

1. 基本健診（19～39歳）と、長寿健診（75歳以上）が、医療機関でも受診できます！

これまで集団健診のみだった基本健診と長寿健診が、医療機関でも受診できるようになりました。『健診の手引き』をご覧のうえ、希望する医療機関で受診してください。

2. セット健診の受付時間が変更になりました！

セット健診の受付時間が、8時30分～10時30分に変更になりました。お間違いないよう、お出かけください。なお、女性のがん検診の受付時間は変更ありません。

3. 引き続き、セット健診会場で骨量測定を実施します！

昨年から実施している骨量測定を、今年度もセット健診会場にて行います。事前の申込みは不要ですので、健診会場にお出かけください。

<その他>

- ・集団健診を希望された方には、あらかじめ健診日を割り当て、受診券に記載しています。受診券をご確認のうえ、日程変更やキャンセルを希望される場合は事前に健康推進課までご連絡をお願いします。事前の連絡なく、健診会場に来られた場合、受診できないことがありますのでご注意ください。
- ・受診券を紛失された場合は、再発行しますので、ご連絡ください。

令和元年度 セット健診日程

受付時間: 8時30分～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	17日(月)	北条	江北、東新田場、西新田場、国坂、大野、田井、米里、弓原浜、向山団地、中央団地、みどり南団地
	18日(火)	北条	国坂浜、土下、北条島、弓原、駅前、みどり1区、山西、みどり西団地、小河原団地、国坂東、国坂中団地
	25日(火)	大栄	曲、六尾、大島、西穂波、亀谷、由良宿2・4・6区、比山
7月	2日(火)	大栄	原、由良宿1・3区
	3日(水)	大栄	東園、東園浜、六尾北団地、瀬戸、東亀谷、由良宿5・7区、青木、二子塚団地
	16日(火)	大栄	松神、西園、下種、上種、茶ヤ条、西高尾、東高尾、岩坪、高千穂、緑ヶ丘団地、別所
	30日(火)	北条	江北浜、北尾、下神、さつきヶ丘団地、みどり2区、さくら団地
9月	19日(木)	大栄	穂波、妻波、大谷



69歳以下

月	日にち	会場	該当自治会
7月	19日(金)	大栄	瀬戸、穂波、由良宿1区、比山、青木、二子塚団地
8月	27日(火)	北条	東新田場、西新田場、大野、土下、北尾、駅前、山西、みどり西団地、小河原団地、みどり南団地、みどり2区
9月	26日(木)	大栄	西穂波、亀谷、東亀谷、由良宿7区、緑ヶ丘団地、大谷
10月	9日(水)	大栄	曲、六尾、六尾北団地、原、大島
	11日(金)	北条	江北、国坂浜、国坂東、さくら団地
	17日(木)	北条	田井、米里、弓原、弓原浜、下神、みどり1区
	29日(火)	大栄	西園、東園、由良宿5・6区、妻波、別所
11月	1日(金)	大栄	松神、東園浜、下種、上種、茶ヤ条、西高尾、由良宿2・3・4区
	14日(木)	北条	江北浜、国坂、北条島
12月	3日(火)	北条	向山団地、中央団地、さつきヶ丘団地、国坂中団地
	10日(火)	大栄	東高尾、岩坪、高千穂

※休日健診 : 11月23日(土) 受付 8:30～10:30 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