

## 健幸いわた21重点課題 令和2年度の取り組み

健康寿命の延伸	令和2年度の取り組み
保健事業と介護予防の一体化 (参考資料1)	健康診断データや医療受診データの分析から、磐田市の現状と課題の把握を行う。重症化予防の目的で介入する個別指導とフレイル※予防の普及啓発のためにいきいき百歳体操実施団体へ健康教育を行ったり、後期高齢者の質問票を活用したフレイル状態の実態把握を行う。 ※フレイル・・・健康な状態と介護が必要な状態の中間の段階のこと。
まちの保健室 (健幸いわた21 P11) (参考資料2)	感染予防対策に留意した上で、7月から予約制で実施中。健康を支援する試みとしてWeb版のまちの保健室を作成。Web版の内容は、クイズ形式となっている。クイズに答え、それに関連する健康情報や調理動画を閲覧するしくみ。また「たのしっぺい♪健幸チャレンジ」(参考資料5)と連動してクイズに答えるとボーナスポイントを取得できるようにしている。 出張まちほとして、密をさける工夫をしながら、図書館の展示室で、健康や介護予防に関する資料の展示を行っている。
生活習慣病の重症化予防	令和2年度の取り組み
健康診断 (参考資料3)	75歳以上の方への人間ドック受診費用の助成と20～38歳の女性に対して、乳がん検診(超音波検査)の助成を今年度から開始した。広報誌や健診の通知文に掲載したところ、反響が多くあり、多くの方が申し込んでいる。  健診は新型コロナウイルス感染症の影響で、一部中止または延期したが、感染予防対策をしながら実施している。  糖尿病や高血圧などの生活習慣病が重症にならないよう、医療機関受診中断者や未受診者に対して、受診勧奨や生活習慣改善の支援を引き続き実施していく。
こころの健康	令和2年度の取り組み
相談・啓発の強化 (健幸いわた21 P17～19参照)	様々な問題を抱えている支援者に対して、若者相談支援センター・福祉課等、他部署と連携しながら関わっていく。 9月(自殺予防週間)と3月(自殺対策強化月間)に合わせて、SNSを使用しての自殺予防の啓発を実施していく。 配布するパンフレットを見直し、困ったときに相談できる場所をわかりやすく伝えていく。
生活習慣の改善	令和2年度の取り組み
ベジファースト 食育啓発 (参考資料4)	生活習慣病予防を目的として、野菜摂取量の向上と野菜から食べる習慣を定着させるための取り組みを開始する。3年間で全世代に向けた取り組みが実現するよう計画し、令和2年度は青年期(子育て世代)をターゲットとして主に企業へのアプローチを推進する。 「いただきます お箸を持ったら 野菜から」をスローガンに掲げ、広報誌の活用やリーフレット、ロゴマークなどを作成し、広く啓発していく。
たのしっぺい♪健幸チャレンジ (参考資料5)	チャレンジシート達成者へのインセンティブのため昨年度に引き続き市内企業から協賛をいただいた。(協賛企業 計15社) 取り組みの期間がイメージしやすくなるように、達成ポイントを50ポイントから30ポイントへ見直し。(1日1ポイント×30日=1か月) 新型コロナウイルス感染症の流行に伴い、外出自粛が推奨されていることもあるため、今年度に関しては”おうちで健康づくりに取り組もう”をテーマに情報発信を行う。

## 健幸いわた21重点課題 目標進捗状況

◎目標達成・○中間評価より改善・▲中間評価より悪化

健幸いわた21目標(一部抜粋)	中間評価(H28)	進捗(R1)	目標(R5)	評価
第2号被保険者の要介護認定率の増加の抑制	0.33%	0.33%	0.38%	◎
お達者な人の割合の増加	(H27)92.2%	92.9%	92.7%	◎
低栄養傾向の高齢者の割合の減少	23.30%	22.59%	23.30%	◎
高血圧Ⅱ度(160/100mmHg)の者の割合の減少	3.1%	3.7%	2.8%	▲
LDLコレステロール180mg/dl以上の者の割合の減少	5.0%	4.0%	4.9%	◎
HbA1c(NGSP値)8.4%以上の者の割合の減少	0.64%	0.71%	0.62%	▲
肥満者(BMI25以上)の割合の減少	男24.6%	男26.22%	男21.9%	▲
	女18.3%	女19.56%	女16.20%	▲
睡眠で休養が取れている者の増加	男79.50%	男78.09%	男81.30%	▲
	女72.40%	女71.89%	女75.40%	▲
21時前に寝る子どもの割合の増加(3歳児健診)	54.7%	52.7%	60%	▲
毎食野菜をとる人の割合の増加	高校2年生 25.7%	17.3%(参考値)	35%	▲
日常生活において歩行または同等の身体活動を1日1時間以上実施している者の割合の増加	男48.3%	男48.09%	男52%	▲
	女48%	女45.57%	女50%	▲

### 【考察】

男女とも肥満の割合が増加している。それに伴い、生活習慣病(高血圧・高血糖)の割合も増加している。肥満による内臓脂肪の増加は、動脈硬化を進行させ、生活習慣病を引き起こす。また、運動不足、野菜摂取不足、休養不足も増加しており、生活習慣病を引き起こす要因となっていると考えられる。

➡生活習慣を改善し、肥満を解消するための支援が必要。

要介護認定率、お達者度は改善しており、引き続き元気な高齢者を増やす取り組みをしていく。