

様式2

自治体名	奈良県 檜原市
------	---------

女性の健康づくり対策の概要

30歳代で生活習慣病予備群が増えている。そのため、早期の健診で自分の健康状態を知り、健康増進及び維持するための生活習慣を考える機会とすることを目的とする。

特に、不適切な喫煙・食生活・運動・ストレス対応に関する教育を健診の機会に盛り込む。高血圧・高脂血症・糖尿病・心臓病・貧血等の生活習慣病は、自覚症状がないのが特徴であり、症状がないから無理ができるということではなく、健康づくりの意識をもつことが大事であることを伝える機会とする。乳がん自己触診の説明や子宮がん検診に関する教育を盛り込むことで、その世代に多い病気を理解し、家族や地域への波及効果をねらうものである。

夫婦での参加申し込みもあり、乳がんの早期発見では、ご主人にも自己触診法の内容を理解して頂くような内容にしている。毎回、若干名男性の参加がある。

自治体の特徴

檜原市は、奈良県のほぼ中央に位置し、2市2町1村と隣接している。全体的に起伏が少なく、中央部と西側に2本の川が流れている。市内には、歴史的文化遺産が点在している。

人口構成（H21.4.1現在）

	総数	男	女
人	122659	60166	62493
割合(%)	100	49.1	50.9
15歳未満	17841	9176	8665
15～64歳	81137	39273	41864
65歳以上	23681	11717	11964
75歳以上	11153	4312	6841
85歳以上	2952	813	2139

女性に関する健康課題

全国的な特徴と同じように若い女性の貧血ややせが多く、若年層のダイエットなどの影響が考えられ、食生活の偏りなどが心配される。また、この世代がこのまま高齢期を迎えた場合、骨粗しょう症の増加など要介護状態の増加など生活習慣病の予防が重要な課題となっている。

若い世代の子宮がん検診の受診率も低く、若年層の健康管理が課題となっている。

事業費（千円）

- (1) 女性の健康づくりに関する事業（総額）
- (2) 報告事業（再掲）

事業名	ヘルスチェック 30				
分野	■健康教育	■健康手帳の交付	■健康相談	■知識の普及	□啓発普及
事業費（千円）	2,900				

事業目的

30歳代で生活習慣病予備群が増えている。そのため、早期の健診で自分の健康状態を知り、健康増進及び維持するための生活習慣を考える機会とすることを目的とする。

特に、不適切な食生活・運動・ストレス対応に関する教育を健診の機会に盛り込み、健康づくりの意識をもつことが大事であることを伝える機会とする。教育を盛り込むことで、家族や地域への波及効果をねらうものである。

事業対象

30歳代の会社等で健診をうける機会のない者

事業実施体制・展開

健診内容及び方法

- ① 健康診査：問診、理学的検査（視診 打聴診 腹部触診等）、血圧測定、血液検査、尿検査（糖 蛋白）、身体計測（身長 体重 BMI 腹囲）
- ② 歯科検査：問診、歯周疾患検査、ブラッシング指導等（全員）
- ③ 健康教育
生活習慣病予防（貧血・メタボリック）、乳がん自己触診のデモンストレーション、子宮がん、歯周疾患、健（検）診の必要性及び結果の見方
- ④ 結果通知：健診結果と結果に応じた生活改善指導の用紙を同封し個別通知
- ⑤ ヘルシーノートの交付：若い世代の健康管理のための手帳の交付

事業目標・評価項目 及び その結果

- ① 健康診査：健診査の実施状況、判定結果、記録集計し、評価する。
- ② 歯科検査：検査の実施状況、判定結果、記録集計し、評価する。
- ③ 健康教育：がん、高血圧、貧血、高脂血症、骨粗しょう症、歯及び歯周疾患予防、適正体重、貧血、禁煙等について、シナリオを記録にとり、事業展開に役立てる。

①健診結果

年齢	受診者数	異常なし	要指導	要医療
30~34	106	23	60	23
35~39	140	37	70	33
合計	246	60	130	56

②歯科検査

受診者数	異常なし	要指導	要医療
106	19	4	83
140	21	3	116
246	40	7	199

- ・ ①健診結果：要指導者の割合が高く、30代でも生活習慣病予備軍が見られる。また、女性には貧血の要医療者がみられ、対象者へのアプローチが実施できている。
- ・ ②歯科検査：受診者のほとんどが要医療者であり、歯に対する健康意識がまだまだ低いと考えられる。健康教育を通して、健康意識の向上が期待される。

③健康教育

- ・ 30歳代の女性は、BMI 判定でやせとなる人が多く、健康教育の中でも昨年度の結果を紹介し、やせていくことがイコール健康でないことを紹介している。また、女性の貧血も多く貧血がどういう状態であるか、貧血から今後どのような病気が引き起こされるかも紹介している。
- ・ 乳がんや子宮がんについても紹介し、検査の啓発や乳がん自己触診の方法を説明している。
- ・ 歯周疾患についても若い世代からの予防が重要であることから健康教育だけでなく、ブラッシング指導などの個別指導を行っている。
- ・ ヘルシーノートの交付により自分の健康状態の記録を習慣づけ、健康づくりに役立っている。

事業の工夫点

- 若い世代が興味を持つ内容や見やすい資料作り
- 若い世代が集まる場所でのPR
- 託児の実施

事業の効果についての評価・考察

- 早期の健診で自分の健康状態を知り、健康増進及び維持するための生活習慣を考える機会として役立っていると考えられる。リピーターも多く、自分の体に興味をもつ良いきっかけとなっていると考えられる。
- 特に、過去の結果からの内容を入れることや女性が注意しておきたい病気に関する教育を盛り込むことで健康づくりの意識をもつことが大事であることを伝える機会となっている。
- 託児を実施することで子育て世代も参加しやすくなっている。

今後の課題

- 今まで参加したことがない人を集めるため、対象者が集まる場所を開拓し、PRしていく必要がある。
- 健康教育の内容は、今話題の内容なども盛り込みながら若い世代からの生活習慣病予防をさらに支援していく。

ホームページ	http://www.city.kashihara.nara.jp
照会先	橿原市 健康増進課 成人保健係 0744-22-8331

事業評価 (自己評価)	
①活動内容	4
内容については、充実しており、状況に合わせて変更できている	
②独創性	5
市独自の事業であり、独創性は高い。	
③普遍性	2
法律などの背景がないため、変更の可能性は高い	
④将来性	5
若い世代へのアプローチであり、将来性は高い	
⑤効果度	3
健康教育の効果は評価しにくく、効果が出るまでに時間がかかる	
⑥信頼度	3
限られた母集団であるため結果の偏りがみられる可能性がある	

