

# ライフサイクルに沿った住民主体の 健康的な地域づくりのとりくみ



北海道奈井江町長  
北 良 治

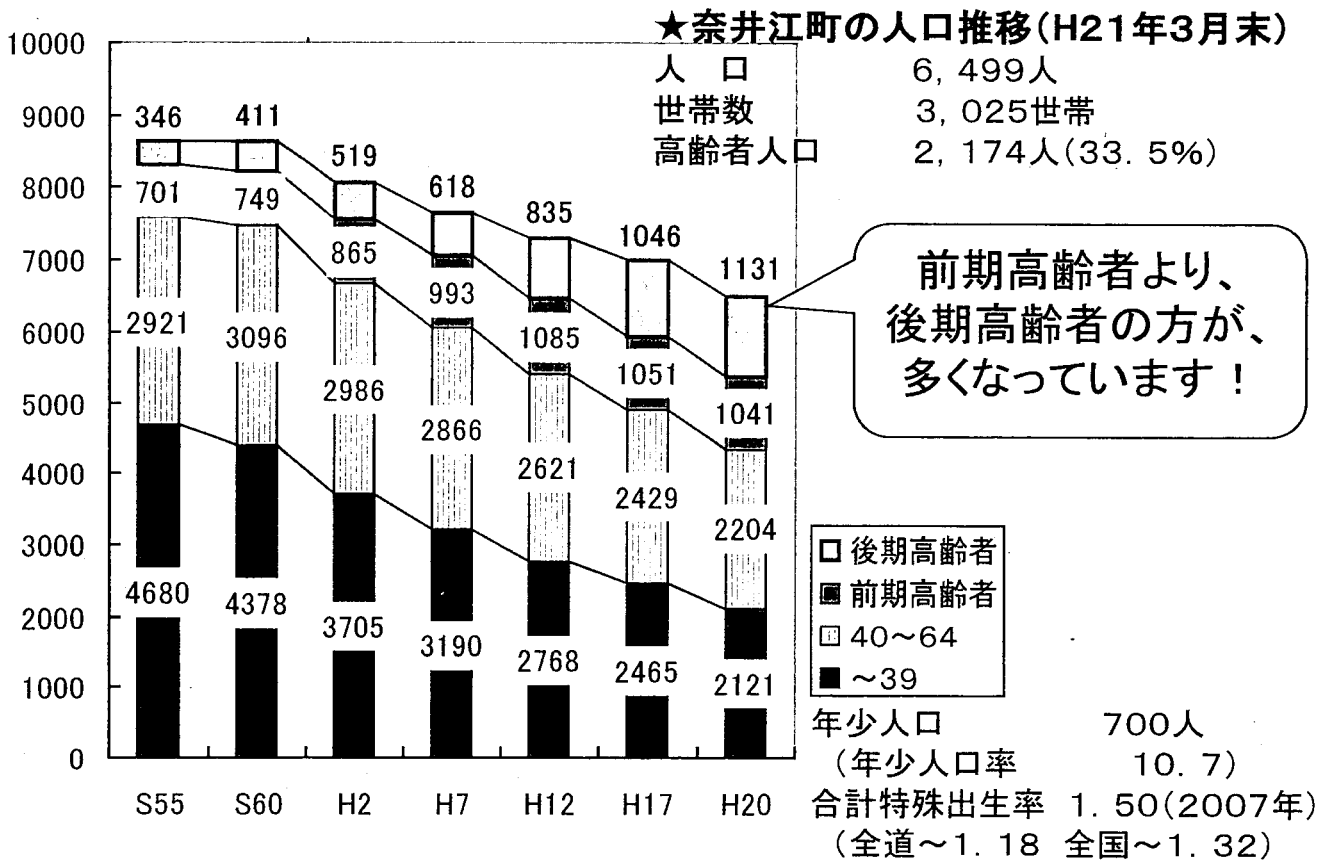
## 奈井江町の紹介

- ・ 位 置 札幌市から68Km 旭川市から68.8Km
- ・ 面 積 88.05Km<sup>2</sup> (内55%が森林)

本町は、JR函館本線と国道  
12号線が本町の中央を  
東側山手には高速自動車道が  
南北に縦貫し、生活環境、農工  
生活消費流通等の面でも恵ま  
れています。

奈井江町

# 奈井江町の高齢者の推移



- 2 -

# 介護保険認定状況

全国平均4,270円

・ 介護保険料基準金額 3,930円(月額)

	第1号被保険者数	認定者	65歳以上対象者に対する認定者の割合	全道(%)	全国(%)
平成12年度	1,942	222	11.4%	11.5	11.0
平成13年度	1,980	244	12.3%	12.9	12.4
平成14年度	2,044	260	12.7%	14.2	13.9
平成15年度	2,061	268	13.0%	15.3	15.1
平成16年度	2,049	281	13.7%	16.0	15.7
平成17年度	2,094	317	15.1%	16.4	16.1
平成18年度	2,148	333	15.5%	16.9	16.4
平成19年度	2,170	346	15.9%	17.0	16.5

年々、認定者は増えていますが、道、国と比較して低い値です。



- 3 -

# 3本柱

## 1. 福祉の国際交流【平成5年～】

厚生省に「福祉」をテーマとした国際交流相手先の紹介を依頼し、フィンランド共和国「ハウスヤルビ町」の紹介を受ける

【平成7年～友好都市調印式】

## 2. オープンシステムの導入【平成7年～】

- ・ オープンシステム(病診連携開放型共同利用病院)の導入
- ・ 96床の内12床を町内開業医に開放
- ・ 老人保健施設、老人総合福祉施設にも導入

## 3. 空知中部広域連合の設立【平成10年～】

中空知1市5町(歌志内市、奈井江町、浦臼町、新十津川町、上砂川町、雨竜町)で介護保険の広域処理を行うため「空知中部広域連合」を設立

<標準金額 3,930円>

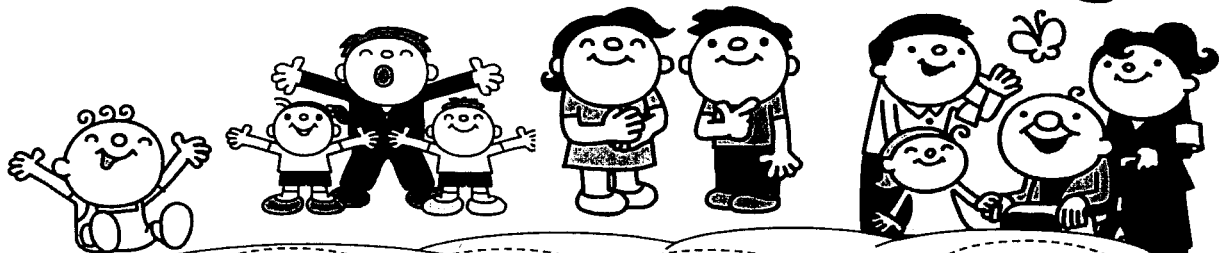
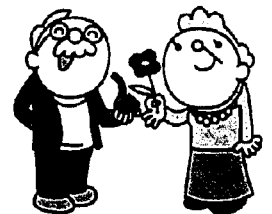
- ・ 【平成13年】 国保事業及び老人保健事業
- ・ 【平成18年】 障害程度区分審査会業務

-4-

# 各ライフサイクルに沿った住民主体の 健康的な地域づくりのとりくみ

出生前～乳幼児～学童～思春期～青年期～壮年期～老年期

- ・ 奈井江すこやかプラン21について
- ・ 小児期からの生活習慣病予防
- ・ 高齢者支援体制
- ・ ボランティアの育成について

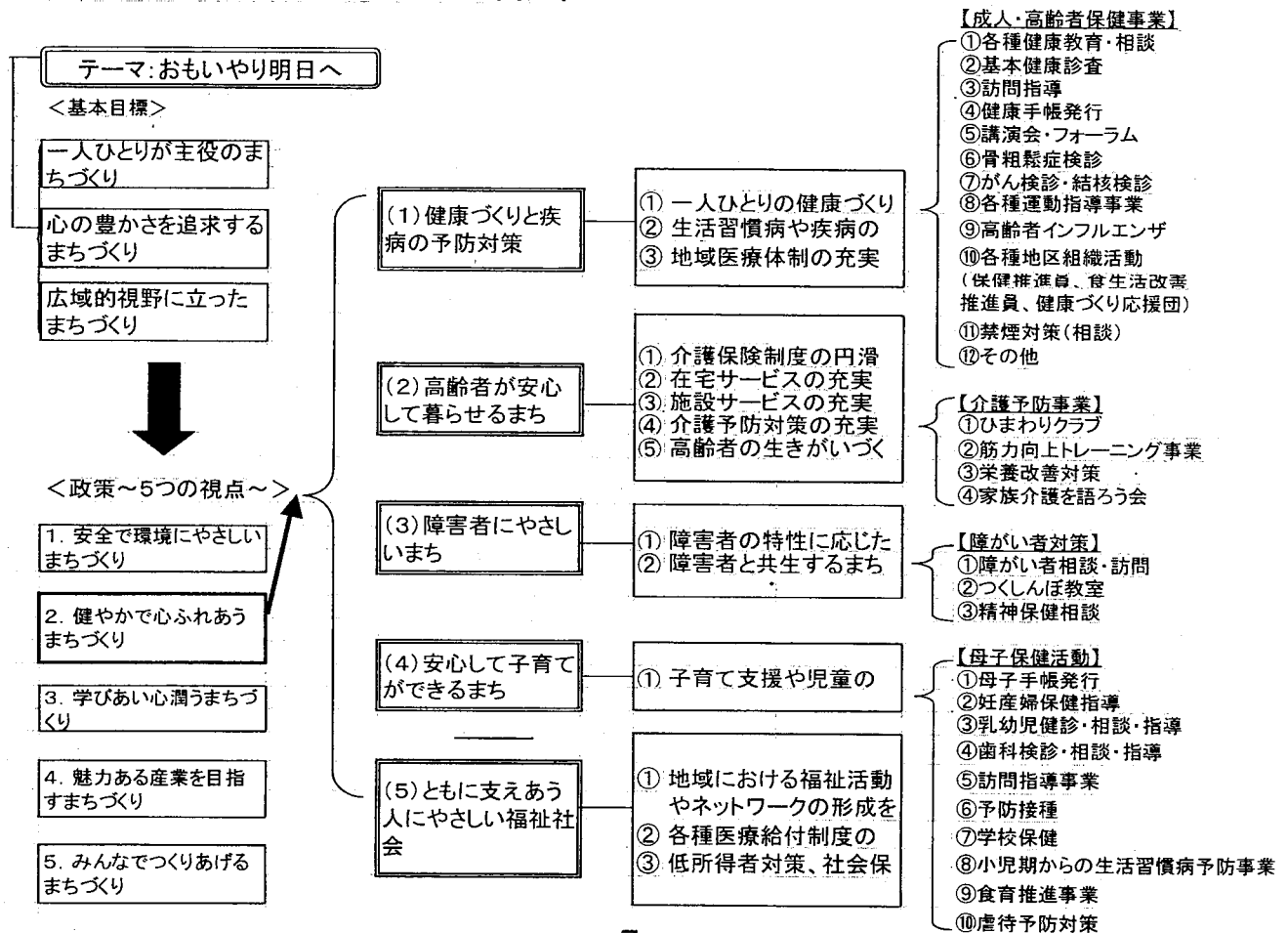


-5-

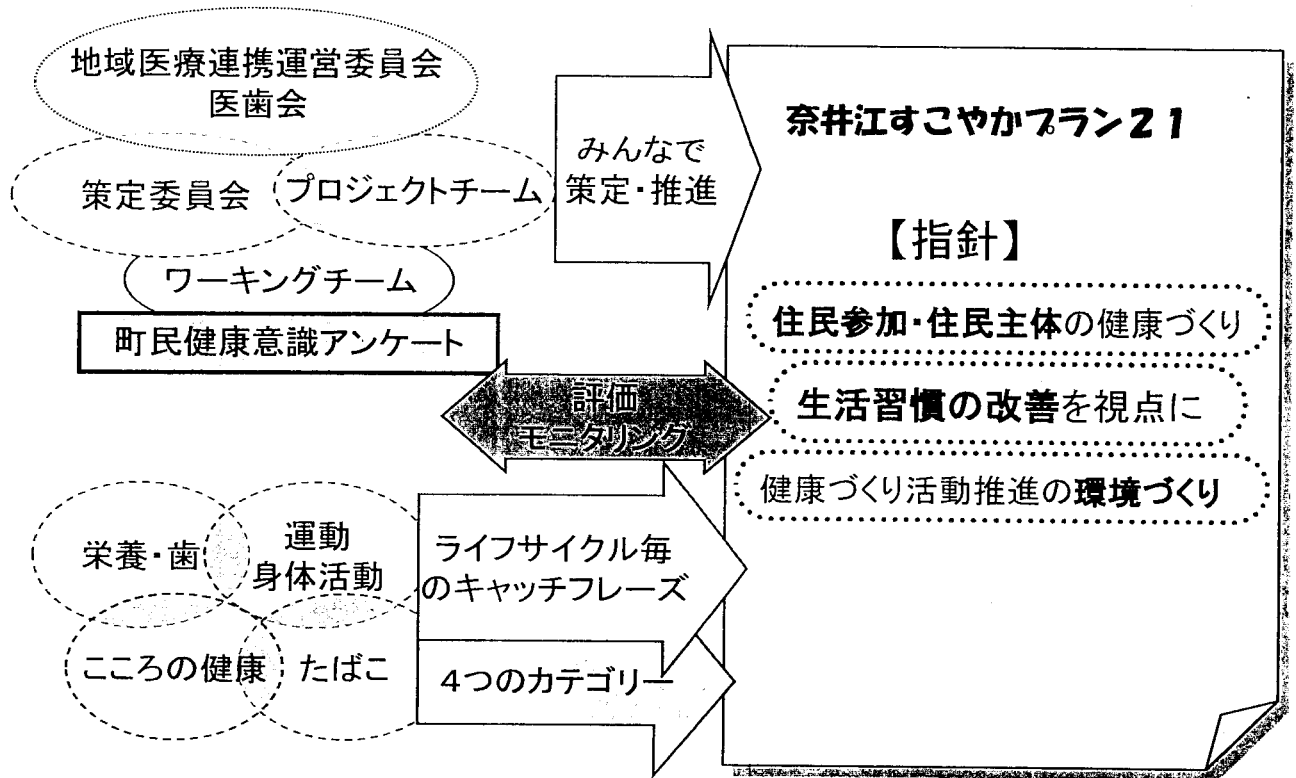
## 奈井江町の保健活動(健康レベル・ライフサイクル別)

	婚前・婚姻時 (思春期含む)	妊娠期	新生児期 (産褥期含む)	乳児期	幼児期	学童期	青年期	壮年期 (成人期)	老年期
<b>健康レベル</b>	相談事業(電話・面接) → 栄養相談事業 → 思春期対策強化 → 成人式 → パンフレット配布 → 婚姻届時 → パンフレット配布								
<b>一次予防</b> (健康増進) (発病予防)	母子健康手帳発行 妊婦相談・保健指導		予防接種		なかよし広場	(学校保健) ジフテリア予防接種 すこやか手帳配布 (児童向け料理教室) (保護者及び親子向け料理教室)	各種健康教育・相談事業 健康づくり講演会 依頼による健康教育		インフルエンザ予防接種 介護予防事業 <特定高齢者把握事業> <一級高齢者施策> ・普及啓発事業 (寿学級、講演会、パンフレット配布等) ・地域介護予防活動 支援事業 ・老人クラブに対する健康教育・健康相談
<b>二次予防</b> (疾病の早期発見) (疾病の早期治療)	妊産婦訪問指導 妊婦健康診査(受診券発行) B型肝炎母子感染防 (医療機関委託)		新生児・乳児訪問指導 健康診査 (3~4、6~7、9~10ヶ月) ベビースクール 離乳食ミニ講話 虐待予防ケアマネジメント事業		幼児訪問指導 健康診査・歯科検診 (1.6歳・3歳児) フッ素塗布事業	小中高生すこやか検診 健診事後対策(運動教室等) エキノコックス検診	健康診査および事後指導 結核検診 各種がん検診 骨粗鬆症検診 ・特定保健指導		
<b>三次予防</b> (疾病の治療) (疾病の悪化防止) (機能維持・回復) (リハビリテーション)	訪問指導		巡回児童相談		3歳児健診事後精密検査受診票発行 3歳児健診事後指導	訪問指導			介護予防事業 <特定高齢者施策> ・通所型介護予防事業 (ひまわりクラブ) (体カづくり教室) (栄養改善教室) ・訪問型介護予防事業
<b>その他の活動</b>	働く女性の健康支援 (産前産後休暇・育児休業制度の推進)					精神障害者相談事業 (心の健康相談)	家族介護を語るう会(認知症の方を家族に持つ家族会)		
	健康づくり応援団事業 保健推進員会議・研修会 食生活改善推進協議会活動 食生活改善推進員育成事業 運動サポーター事業 健康フォーラム(全町民)								

### 奈井江町第5期まちづくり計画との関連性



# 「奈井江すこやかプラン21」の概要



- 8 -

## 奈井江すこやかプラン21 推進体制

重点事業	健康づくり推進体制	母子保健対策	成人保健	高齢者	その他
18年度 食育・歯の健康	①奈井江すこやかプラン21のPRと推進、推進委員会の設置 ②食育の推進をPR ③歯の健康の大切さについてPR	①ベビースクール・離乳食講話の内容充実 ②食に関する関係機関との連携 ③虫歯予防対策の充実	①糖尿病予防対策の強化 ②肥満予防対策の強化	①料理教室の充実 ②栄養改善対策の強化(低栄養の予防)	①健康フォーラムの開催 ②食生活改善推進員養成講座 ③食生活改善推進協議会の活動推進 ④各年代に合わせた身近な情報やレシピ紹介 ⑤口腔ケアの大切さのPR
19年度 禁煙推進	①禁煙対策ネットワーク体制の充実 ②禁煙サポーターとの連携 ③分煙・禁煙体制の環境推進	①妊婦の禁煙指導強化 ②保護者と子供へタバコの害を積極的にPR	①タバコの害を積極的にPR ②禁煙相談窓口の開設 ③ニコチンパッチの助成 ④禁煙教室の開催		①健康フォーラムの開催(パネル展示)
20年度 健康運動	①全町的な運動の推進 ②運動に関する関係機関との連携	①保護者に子供の運動の効果をPR ②運動を通じ、子供同士の交流と親睦を促進	①健康づくり運動フロアの内容充実 ②各種運動教室の内容充実 ③各種健康教育で運動の実施 ④働き盛り世代の運動の促進 ⑤高齢者の体力づくり教室実施		①健康フォーラムの開催 ②ウォーキングマップの活用促進 ③運動サポーター研修会 ④地区の先駆的取組をPR ⑤地域の運動サークルPR
21年度 こころ	①こころの健康相談の体制整備	①親子が安心して遊べる環境づくり ②育児を支え合う環境づくり	①休養をとる大切さ、うつ予防の教室開催 ②働き盛り世代のこころの健康を保つ取組を検討	①うつ・閉じこもり予防対策強化	①健康フォーラムの開催 ②休養・ストレス解消の大切さのPR強化
22	中間評価				

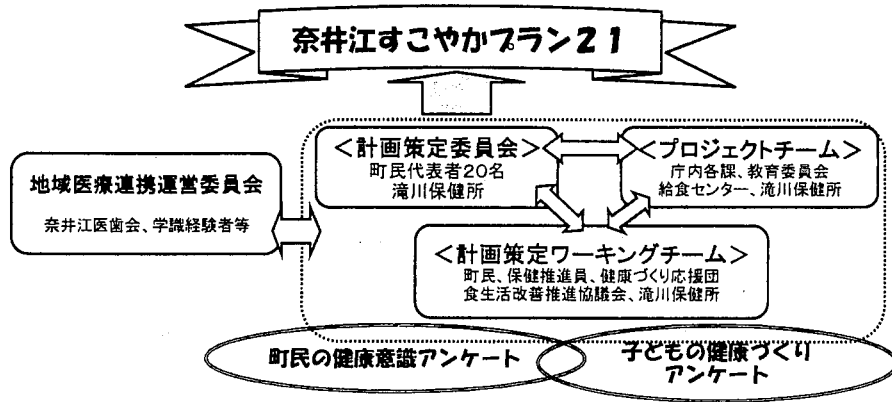
- 9 -

**\* 奈井江すこやかプラン21策定の経過 \***

**1. 計画策定組織の体制**

町民や保健推進員、食生活改善推進協議会、健康づくり応援団等の関係者から、ワーキングチームを作り、その意見をもとに課題整理や目標設定、取り組みの内容を検討するための策定委員会を組織しました。また、ワーキングチームや策定委員会からの意見をさらに検討し、取り組みやすい内容にするために、行政関係者でプロジェクトチームを組織しました。これら、3つの組織での検討内容を整理し、その内容を地域医療連携運営委員会から、専門的視点で審議及び助言指導をいただき、奈井江町の現状と特徴を生かした計画づくりを実施しました。

【組織図】



**2. 計画策定までの手順**

**① 奈井江町健康づくり計画ワーキングチーム会議の開催**

計画を策定するにあたり、平成17年7月にワーキングチームを発足しました。4回の会議を開催し、「10年後のめざす自分の姿」「自分らしい健康づくり」について今後の希望や夢を語りあうと共に、健康づくりの現状や生活実態（課題等）などを話し合いました。そして、主に健康的な生活習慣に欠かせない、「栄養・食生活・菌」「運動・身体活動」「こころ」「たばこ」の4つの視点に焦点を絞り、各グループに分かれての話し合いを持ちました。

**② 奈井江町健康づくり計画策定委員会の開催**

計画を策定するにあたり、平成17年7月に策定委員会を発足しました。すこやかなまちの実現に向けて、ワーキングチームで話し合った内容を更に、ライフサイクルを意識して、「自分自身・家族でできること」「地域・みんなでできること」「行政でできること」に整理しました。不足している年齢層の課題や取り組み内容を検討したり、新たに上がった健康に関連する課題について、どの領域で取り組んでいくか意見交換しました。また、町民健康意識アンケートの内容、計画の到達目標や各期のキャッチフレーズを検討しました。

**第1章 計画の基本的な考え方**

**I. 計画策定の背景**

近年わが国は、平均寿命が延び今や世界有数の長寿国となりました。長寿社会を穆りあるものとするためには、自分らしくいきいきと元気に暮らせる期間（健康寿命）を延ばしていくことが重要となっています。

この計画は、奈井江町の地域特性を踏まえた具体的な目標や取り組みの内容を明確にしながら、「住民一人ひとりの力と社会の力を合わせていく」ことを基本理念とし、町民、地域、行政、関係機関が協力体制を組んで、全ての町民がすこやかで自分らしく、心豊かに生活できるいきいきとした地域を実現することを目的とした「健康づくり」のための行動計画です。

みんなで楽しく健康づくりしよう！  
**健康 応援します！**

**II. 計画の基本指針**

**基本指針その1：住民参加・住民主体の健康づくり**

町民のニーズや生活スタイル、価値観が多様化し、健康づくり対策に関しても個人の意志が尊重されなければなりません。町民一人ひとりの意志や価値観が健康づくり対策に反映されるように、広く住民参加のもと、奈井江町の現状や特性を踏まえた、住民主体の健康づくり対策を推進します。

**基本指針その2：生活習慣の改善を視点に**

生活習慣病は、死因の7割に達しており、食生活、運動、ストレス、喫煙など、普段の生活習慣が深く関連しています。「奈井江すこやかプラン21」では、それらの生活習慣の領域ごとで、適切な取り組み内容を検討し、生活習慣病を予防することを目指しています。

**基本指針その3：健康づくり活動推進のための環境づくり**

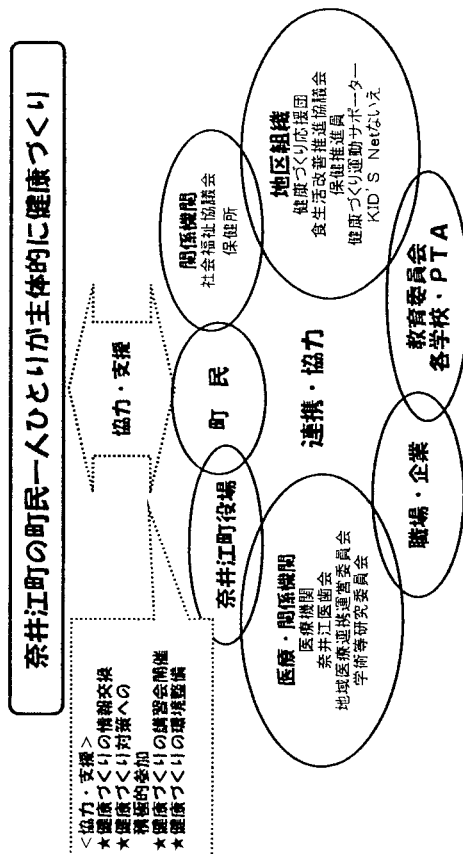
すこやかでこころ豊かに自分らしい生活を送るためには、町民一人ひとりの健康意識が重要ですが、それらの健康づくりを支援する地域社会の環境づくりや支援体制が求められます。個人、地域、行政、医療機関や教育機関、企業や地域の組織など、様々な関係機関の連携・協力体制のもと、地域全体で積極的な健康づくり活動を推進します。

## 第5章 健康づくりの計画の推進と評価

### I. 計画の推進体制

奈井江町の町民一人ひとりが健康づくりに主体的に取り組むためには、町民・地域・行政・関係団体等、様々な関係者が連携・協力体制をとり、それぞれの役割を十分に発揮して健康づくりを支援することが重要です。

奈井江町の健康づくり推進のために、町民をはじめこれらの関係者により委員会を設置し、健康づくりの推進状況を確認するとともに、健康づくりを支援する体制を整備いたします。



### II. 計画の評価

「奈井江すこやかプラン21」では、目標の達成度を客観的に評価するために、分野ごとに指標を設定しています。

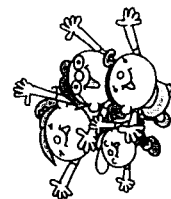
5年後の中間評価、10年後の最終評価を実施し、計画の推進状況を明確にします。

1. 「奈井江すこやかプラン21」の推進・評価委員会の立ち上げ

「奈井江すこやかプラン21」の推進を、客観的に評価する体制を確立するために、町民を主体とした委員会を設置し、評価項目・領域ごとに協議します。

2. 評価委員会の役割

- ①各部会毎に進捗状況について情報交換する
- ②取り組みの内容について再検討する
- ③5年後の中間評価、10年後の最終評価の方法を検討する
- ④次期計画の策定に向けた検討をする



## 健康づくりと医療連携のあり方

- 地域医療連携運営委員会に、保健師が参加し、健康作り活動について報告、意見交換を実施
- 各保健事業(健康づくり講演会、健康フォーラム、すこやか健診等)医歯会との協力体制のもとに実施
- 健康運動フロアの実施の際、医師の指導が必要な場合は、「運動指導票」を発行していただき、“かかりつけ医”の意見のもと、安全で効果的な運動実践ができる体制をとっている。

# 健診体制と医療連携のあり方

• 平成19年度～

- ①国保担当者、衛生担当者との打ち合わせ  
会議を密に実施
- ②“特定健診等懇談会”を開催し、地元の健  
診体制の検討、効果的な健診・保健指導体  
制の検討、実施体制の意見交換を行う。

※現在、必要に合わせ①、②を実施し、未受  
診者対策、健診・保健指導対策を検討し、効  
果的な実施体制を検討している。

- 14 -

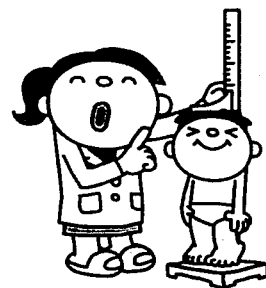
## 小児期からの生活習慣病予防事業

### ◎ 目的

奈井江町の子供たちの健康状態を把握し、継続的にかかわることで小中  
高生・保護者・家族・地域へと健康への関心が高まり、予防の大切さを理解  
し、健康行動の見直しが図られる。

### ◎ 事業内容

1. 小学3年生～高校生までの生徒の健康診断  
(身体計測、問診、血圧測定、血液検査)
2. 関係者向け学習会の実施
3. 小児期からの生活習慣病予防講演会の実施
4. 生活習慣病予防のためのパンフレット作成(別冊参照)
5. 健診の結果をふまえ、かかりつけ医師等と課題を検討し、解決に向  
けて事業を実施する。
6. 児童生徒用の『すこやか手帳』の作成
7. 健診事後教室の開催(クッキング教室・運動教室)



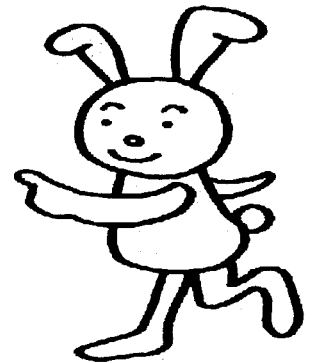
- 15 -



# 健診項目別結果状況

検査項目	H15年度		H16年度		H17年度	
	人数	割合 (%)	人数	割合 (%)	人数	割合 (%)
高脂血症	74	25.9	57	22.2	50	22.4
肥満	70	24.2	49	19.1	47	21.1
尿酸	46	15.9	49	19.1	42	18.8
貧血	42	14.5	32	12.5	36	16.1
肝機能	22	7.6	19	7.4	13	5.8
糖尿病	3	1.0	1	0.3	1	0.4

左記の表から、高脂血症、肥満、高尿酸血症、貧血などの傾向がわってきました。



- 16 -

## 健診結果から地域の特性として見えてきたこと

### 《報告1》



全国から比較すると、太い気味の割合が多い地域です。  
4~5人に1人が太い気味…。

高脂血症の傾向は、小学生から少しずつ始まっている

### 《報告2》



糖尿病のリスクが高い地域であることがわかりました。

男の子に、高尿酸、軽度の貧血が目立ちました。

### 《報告3》



### 《報告4》

- 17 -

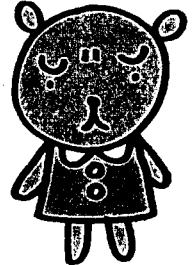
## 問診内容から・・・ 《報告5》



お菓子や甘いジュースを毎日摂る  
子供が多いことがわかりました。  
(特に中高生の方が)

## 《報告6》

野菜のとり方が少ないことがわ  
かりました。



## 《報告7》



夜更かしの傾向、運動不足の  
傾向が見えてきています。

- 18 -

## 4. 健診事後の体制

※かかりつけ医師等と課題を検討し、解決に向けて事業を実施する。

### ①健診結果説明会→保健指導・栄養指導

★生活習慣病予防のためのパンフレット作成(オリジナル)

★フードモデル、オリジナルポスターの活用

(ジュース、お菓子の砂糖量や脂肪量を重点的に)

### ②学校で健診結果の傾向を報告

### ③講演会の実施(保護者及び保健・学校関係者向け)

### ④児童生徒用の『すこやか手帳』の作成

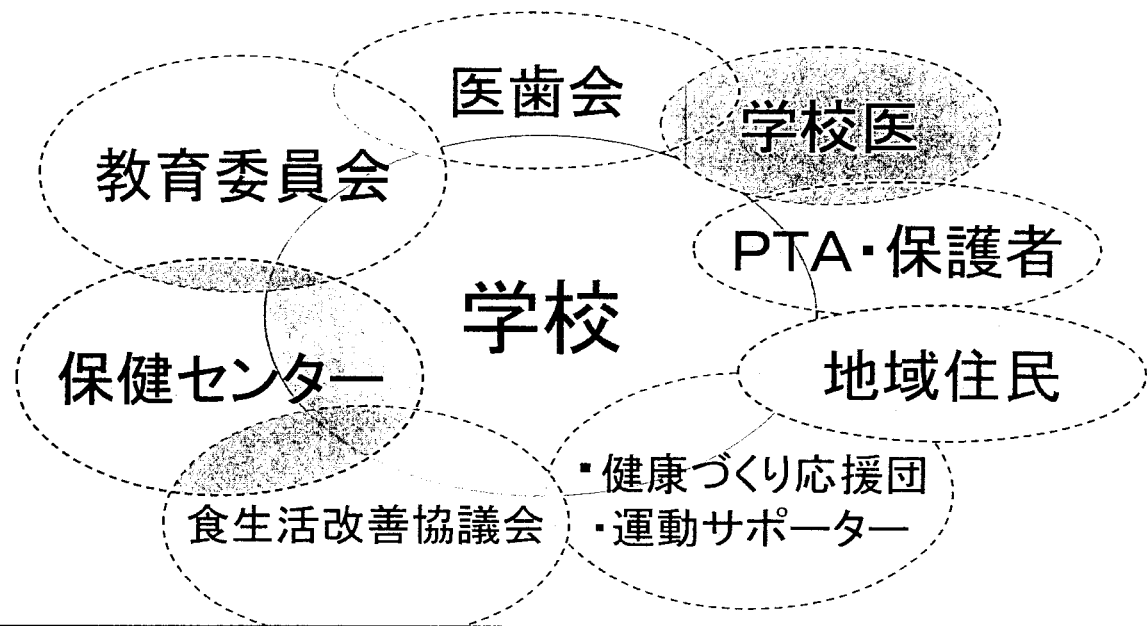
### ⑤健診事後教室の開催(クッキング教室・運動教室)

### ⑥正しい食生活の大切さ「食育」の普及活動

(パネルシアター、食育カルタの活用)

- 19 -

こうして、学校・児童生徒関わる組織  
や人がとても増えました！



子供を切り口に、家族、地域の健康レベルの底上げ！

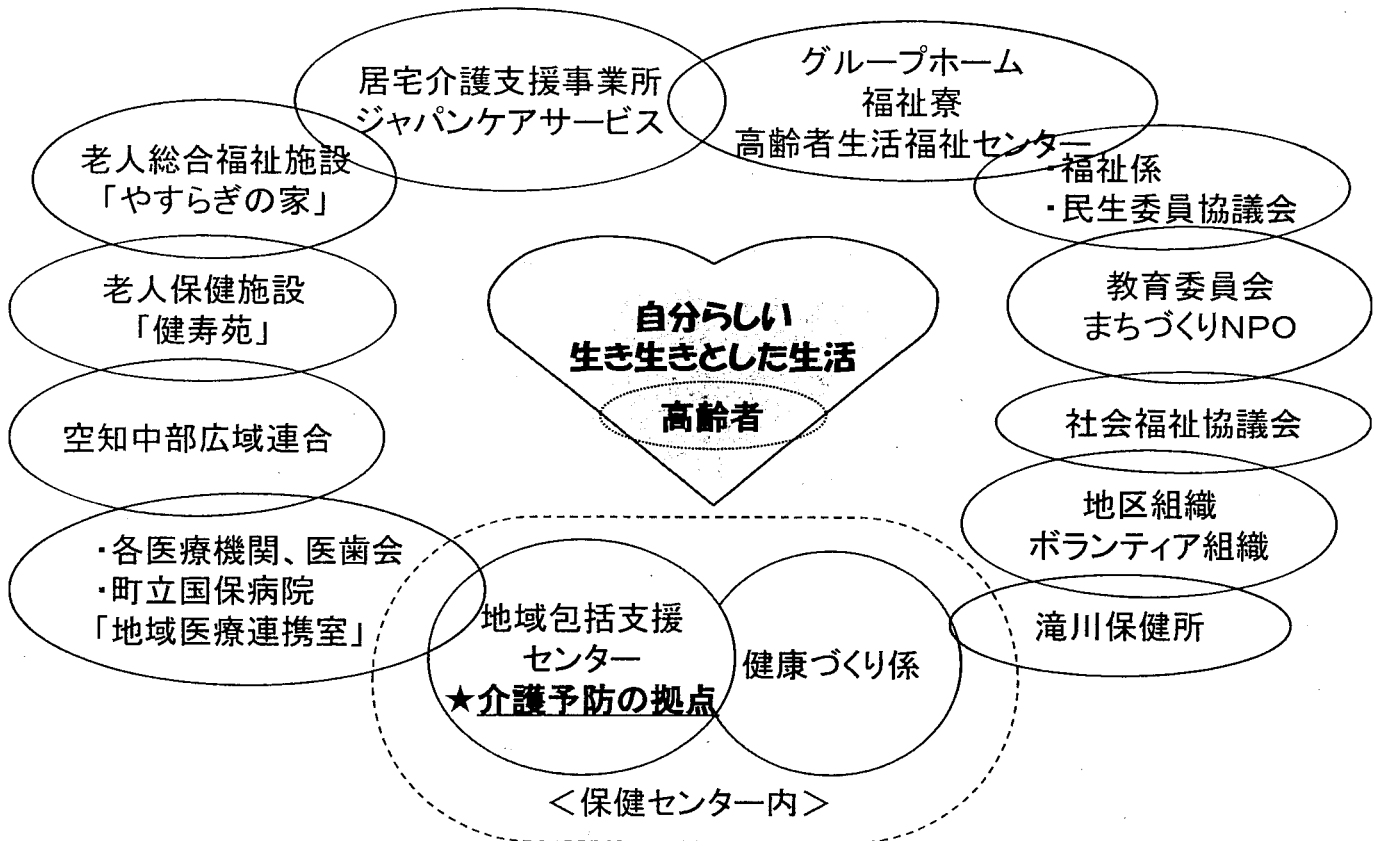
- 20 -

## 小児期からの生活習慣病予防事業の効果

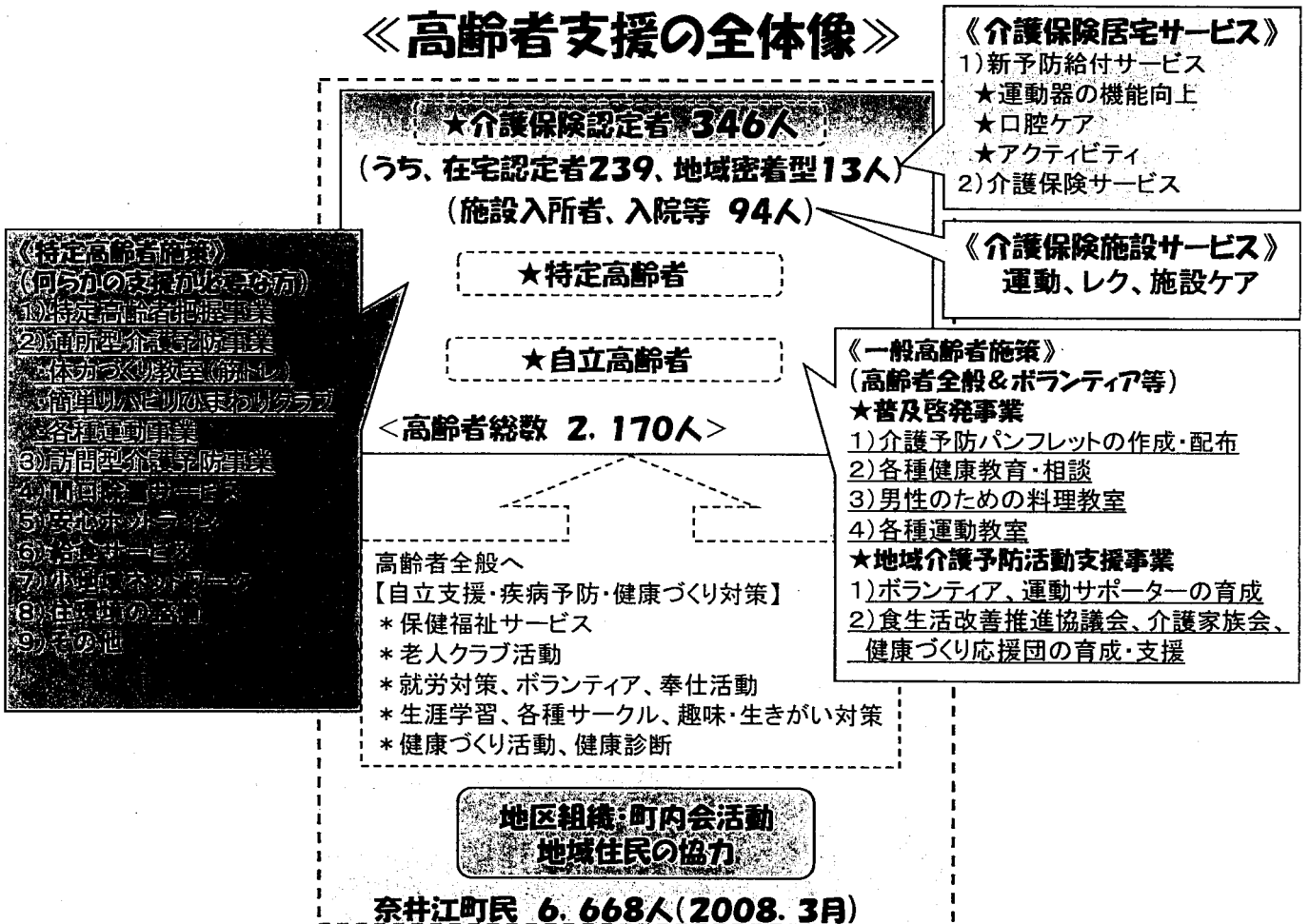
- \* 子供の健診結果を家族で見ることにより、家族ぐるみで生活の振り返りができる！
- \* 「野菜不足」、「糖分、脂肪の摂り過ぎ」、「生活習慣の乱れ」は、地域全体の課題としてとらえることができた！
- \* 様々な組織同士の連携・協力体制が強化！
- \* 住民が、学校医・医歯会に相談しやすい体制ができた！
- \* 地域に開かれた学校になった！
- \* 学校保健懇談会では、この事業をテーマに課題や取組を検討する体制になった。

- 21 -

# 高齢者支援体制

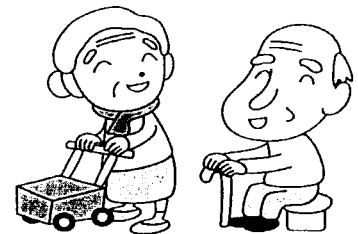


## 《高齢者支援の全体像》



# 奈井江町の介護予防事業

- 1) 高齢者の体力づくり教室(3ヶ月コース筋トレ)
- 2) ひまわりクラブ～地区を巡回して実施  
閉じこもり予防が大事！  
(運動、口腔、栄養改善、うつ・認知症・閉じこもり予防の要素を入れて)
- 3) 介護予防講演会
- 4) 各種運動指導事業
- 5) ボランティア育成
- 6) 訪問指導

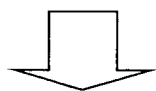


- 24 -

## 高齢者の体力づくり教室

高齢者に対し、マシンを利用した積極的なトレーニングを実施

**週2回、約3ヶ月間トレーニングを実施！**



3ヶ月コースの筋トレの後は・・・  
たとえば・・・

- 25 -

## 筋力を維持するために

「元気コツコツ筋トレサークル」へ

「チェアビクス教室、サークル」へ

「ストックウォーキング教室、サークル」へ

「健康づくり運動フロア」へ

「地区運動教室」へ

「ひまわりクラブ」へ

※個人に合った運動を続けられる工夫をしています。

- 26 -

## 栄養バランスを維持するために

「ひまわりクラブ」へ

「男性のためのやさしい料理教室」へ

「食生活改善推進協議会」へ

「健康づくり応援団」へ

教室の後は、  
男の料理「友の会」  
で活発に活動して  
います！

※個人に合った活動を続けられる工夫をしています。

- 27 -

# 仲間づくりをしたい方、 ボランティア活動に興味ある方へ

「ひまわりクラブ」ボランティアへ

「食生活改善推進協議会」へ

「健康づくり応援団」、「運動サポーター」へ

「すこやかプラン推進町民委員会」へ

「地区組織活動」へ

保健活動のボランティアへ積極的参加

※個人に合った活動を相談しあい、共に  
実践しています。

- 28 -

## ボランティア育成、住民参加型 健康づくり活動のキーワード

- 「ヘルスプロモーション」
- 「住民主役」
- 「地域力」
- 「世代間交流」

いろいろな、やってみたいことに挑戦！

★地元医師との懇談会

★体験してみたい運動を実践！

★実践したことを地域で実施！

すこやかで心豊かに生活できる、  
いきいきとしたまちを目指して

- 29 -

# 今後の課題



- 「奈井江すこやかプラン21推進町民委員会」と「庁舎内推進委員会」の連動、関係機関(医歯会等)との連携強化
- すこやかプランの評価方法の更なる検討
- 各ライフサイクルに沿った効果的な保健事業の展開及び評価
- 住民力を生かした、広がりのある健康づくり対策の展開
- 奈井江町の住民力を日本各地へ発信！