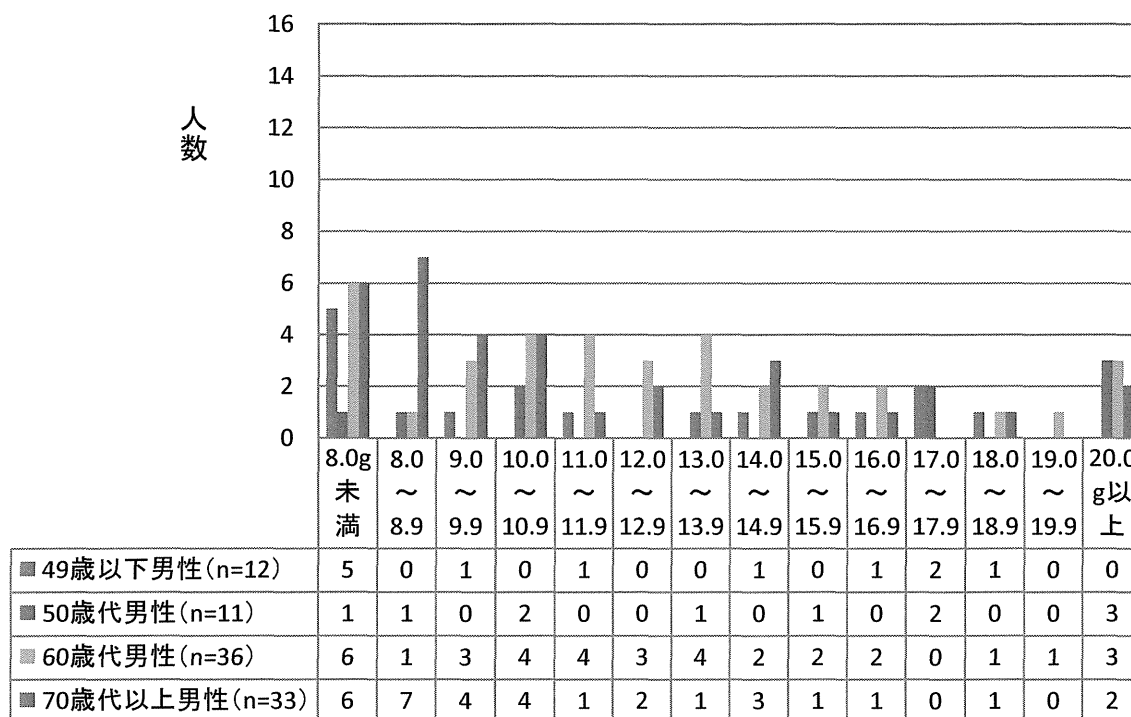


a 24 時間尿中食塩排泄量の分布(男性・年齢層別)



b 24 時間尿中食塩排泄量の分布(女性・年齢層別)

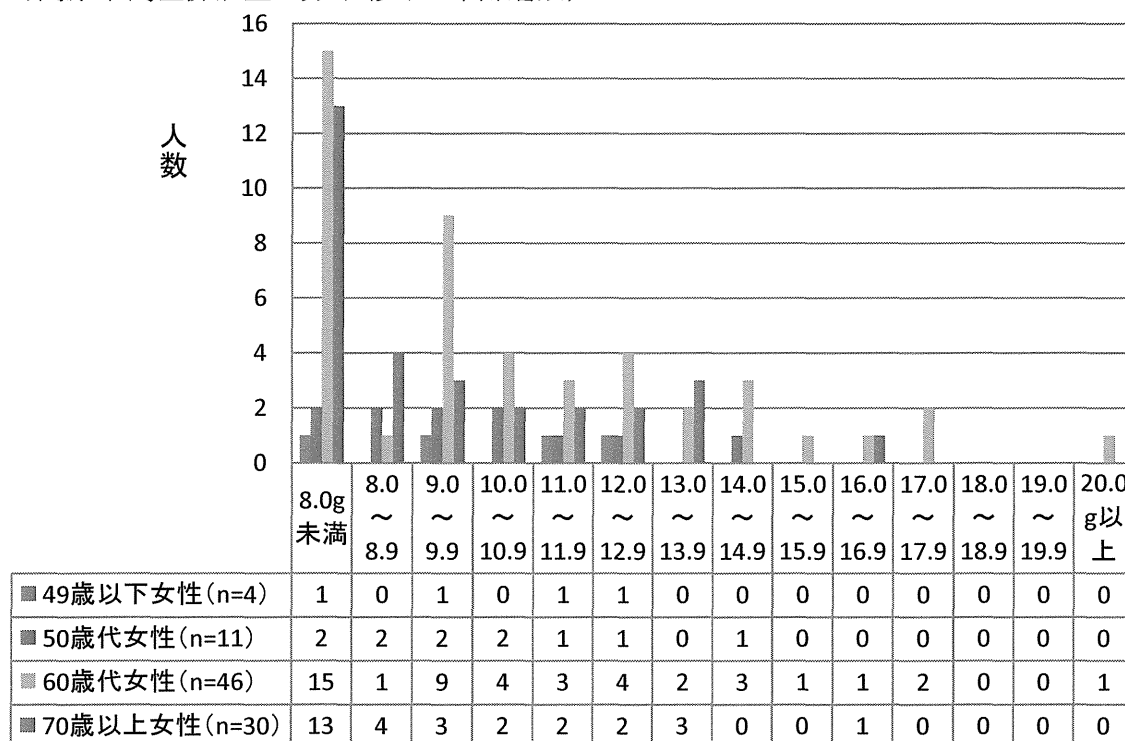


図 2 24 時間尿中食塩排泄量の分布(男女・年齢層別)

厚生労働科学研究補助金(循環器疾患・糖尿病等生活習慣病対策総合研究事業)
研究報告書

離島・農村地域の効率的、効果的な生活習慣病対策の推進に関する研究
－千葉県海匝地域での対策の実施と評価－

分担研究者 佐藤 眞一 千葉県衛生研究所 技監

研究要旨

千葉県では、千葉県地域・職域連携推進事業要綱を作成し、それに基づき保健所圏域ごとに地域・職域連携推進協議会を設置し、地域特性に応じた推進を行っている。海匝地域は、県内で最も短命な地域である原因を探索するとともに、中期的な対策を昨年度から開始した。アクションプランとして、目標1、「減塩1g！」生活習慣病予防のための食生活改善の推進、目標2、がんの早期発見・早期治療のためのがん検診受診率向上、目標3、メタボリックシンドローム減少のための特定健診受診率向上と特定保健指導実施率向上、と具体化して活動を進めている。これらのシステム構築により、協議会のメンバーに異動があっても継続・進展することができた。また、モニタリング指標の一つとして、小学校4年生の随時尿中排泄食塩濃度等の把握を開始した。

A. 研究目的

千葉県は、離島地域は無く、海匝地域の3市(銚子市、旭市、匝瑳市)の農村部を対象としている。県内市町村間で平均寿命を比較すると、男で銚子市が最下位、女で旭市が最下位である(平成17年市町村別生命表による)等、短命な地域である。脳血管疾患と胃がんが寿命の短縮に寄与しており、食塩摂取量が多い。これらのことから、海匝地域・職域連携推進協議会では、平成24年度からアクションプランの目標1として、「減塩1g！」生活習慣病予防のための食生活改善の推進、を掲げて活動を進めた。併せて、目標2、がんの早期発見・早期治療のためのがん検診受診率向上、目標3、メタボリックシンドローム減少のための特定健診受診率向上と特定保健指導実施率向上の活動を進めている。

B. 研究方法

海匝地域・職域連携推進協議会を母体とし、継続してアクションプランに取り組むこととした。

C. 研究結果

取組の内容を表1に示す。メタボリックシンドローム減少のための特定健診受診率向上と特定保健指導実施率向上に向けては、3市とも、未受診者に絞った受診勧奨を強化した。「減塩1g！」生活習慣病予防のための食生活改善の推進に向けては、新たに減塩標語を募集し、1,498の応募作を得て、各賞を表彰した(図1)。

D. 考察

研究協力者であった小窪和博氏が年度途中で千葉県海匝保健所所長を退職したため、新たな取組は設定できなかった。しかし、昨年度設定したアクションプランに基づいた取組は着実に広がりを見せ、受診率の向上や減塩運動の広がりとして成果を上げたと考える。平成22年市町村別生命表による平均寿命が男女とも千葉縣市町村中最下位になった銚子市では、特に危機感を持って取組み、平成24年度から、市で特定保健指導前後での随時尿中食塩排泄量の測定、銚子市医師会で小児生活習

慣病予防健診を受診した小学校 4 年生の随時尿中食塩排泄量の測定を開始し、千葉大学公衆衛生学教室の協力の下で解析を進めている。

E. 結論

保健所圏域ごとに設定した地域・職域連携推進協議会の下で協議したアクションプランに基づいた活動により、継続的な情報交換と取組が着実に行えている。

G. 研究発表

1. 論文発表

なし

2. 学会発表

なし

H. 知的所有権の取得状況

なし

I. 研究協力者

千葉大学医学部公衆衛生学教室

千葉県健康福祉部健康づくり支援課

千葉県農林水産部安全農業推進課

千葉県教育庁学校安全保健課

千葉県衛生研究所

千葉県海匝健康福祉センター(保健所)

千葉県海匝農業事務所

銚子市

旭市

匝瑳市

表1 平成25年度海匠地域・職域連携推進協議会 アクションプラン実施状況

目標1:「減塩1日1g!」生活習慣病予防のための食生活改善の推進

平成25年度目標	実施状況
1. 各機関と連携した減塩の推進を図るためのイベントを開催	・イオン銚子減塩推進イベント 平成26年1月25日(土)500名 ・減塩推進標語募集による減塩啓発 応募1498作品 ※減塩推進標語表彰式は、イオン銚子減塩推進イベント会場にて開催 ・銚子市健康まつり 平成25年11月10日(日)300名 ・そうさ農業まつり 平成25年11月10日(日)161名 ・いきいき旭産業まつり 平成25年11月17日(日)のぼり設置
2. 各機関と連携した減塩の推進を図るための研修会、講習会の開催	・地域ケア実務者会議 平成25年5月23日(木)70名 ・尿中ナトリウム検査分析に関する情報交換会 平成25年6月6日(木)11名 尿中ナトリウム検査の実施(血圧と肥満度及び食塩摂取量の関連):銚子市医師会が学校及び研究機関等と連携し、銚子市小学4年生を対象に実施。 ・給食施設講習会 平成25年6月21日(金)103名 ・産業保健講習会 平成25年12月6日(金)63名 ・食育指導者研修会 平成25年12月13日(金)41名 ・母子保健推進会議 平成25年12月20日(金)10名 ※減塩に関する食生活改善について検討 ・ヘルシーメニュー講習会 平成26年2月19日(水)26名 ・中堅調理師研修会 銚子支部 平成25年9月25日(水)12名 ・中堅調理師研修会 旭支部 平成26年2月25日(火)80名 ・中堅調理師研修会 匠瑤支部 平成25年12月4日(水)29名
3. 広報・会報への掲載、チラシの配布、ポスターの掲示等	・減塩推進チラシの配布 健診及び講習会、商工会議所会報への折り込み、漁協・農協組合各部への配布等 計33,983部 ・減塩推進のぼりの活用 イオン銚子での減塩推進イベント・市健康まつり等で使用 ・塩へらスプーン(銚子市・医師会作成)配布(年間) ・減塩に関するポスターの掲示 ・広報あさひに「ヘルシーレシピ」掲載(毎月) ・保健所ホームページに「減塩チラシ」掲載 ・海匠健康福祉センターだよりに「減塩推進標語」入賞作品掲載
4. その他既存の事業に減塩対策の導入を図る	【銚子市】 ・各地区で減塩教育を実施し、計量方法等の説明とともに「塩へらスプーン」配布(年間)。保育所や学校等において、子どもや保護者及び教員等を対象に実施。 ・パネルや減塩クイズカードを作成し、がん検診会場内で健康教育や待ち時間を利用し、住民に減塩啓発(4～6月) ・ママパパ学級、離乳食教室で減塩啓発と「塩へらスプーン」配布(年間) ・特定健診事後指導として高血圧予防教室を導入し、減塩に関する学習と「塩へらスプーン」配布(8月) ・積極的支援利用者の尿中ナトリウム検査を実施。保健指導利用者に実施している体験継続教室にて減塩啓発。 【旭市】 ・旭市栄養教室 ・旭市健康づくり教室 ・特定健診・がん検診会場で保健推進による減塩啓発(5～7、9月) 【匠瑤市】 ・保健推進員研修会 (9月) ・高血圧教室 (11月) ・マタニティクラス 春・夏コース 計2回 【銚子労働基準監督署】 ・災害防止団体等が主催する研修会又は講習会 【ヒゲタ醤油株式会社】 ・事業所給食は、1食3g未満の摂取を目標としている。

表1 平成25年度海匠地域・職域連携推進協議会 アクションプラン実施状況(つづき)

目標2: がんの早期発見・早期治療のためのがん検診受診率向上

平成25年度目標	実施状況
1. 事業主のがん検診に対する意識を高める働きかけをする	・産業保健講習会 平成25年12月6日(金)63名
2. 管内の健康問題とがん検診の必要性について住民に対し周知を図る	・がん推進員育成講習会 平成26年1月17日(金) 栄養士会員36名 【銚子市】 ・クーポン単独事業の実施。胃がん検診受診者(前年度40・45・50・55・60)への無料クーポン券付きの受診表を送付。 ・受診勧奨及びポスターの掲示等 【旭市】 ・がん検診受診勧奨(申込書付)チラシを保育所・幼稚園を通じて保護者へ配布 ・広報・ホームページ・ポスター・防災無線・新聞折り込み等による啓発 【匝瑳市】 ・受診勧奨(乳幼児健診受診児の保護者・家庭教育学級参加者・農業まつり参加者) ・個別通知(乳がん検診対象30歳女性) ・美容院にポスター掲示及びパンフレット配布協力依頼 【食生活改善協議会】 ・銚子市: 各種がん検診PRのため各地区にポスター掲示(473か所) ・旭市: 受診勧奨チラシを地域住民に配布 ・匝瑳市: がん検診受診勧奨 推進員1人が3人に実施 そうさ農業まつりでのがん検診受診勧奨・健康チェック・試食提供 【商工会議所】 ・会員を対象に生活習慣病健診を実施 【銚子市漁業協同組合】 - 定期健康診断希望者への人間ドック費用補助 【ちばみどり農業協同組合】 ・健診実施の周知と受診勧奨 【ヒゲタ醤油株式会社】 ・35歳以上を対象に大腸がん、胃部レントゲンを定期検診時に実施 ・40歳以上を対象に前立腺がん(PSA)を実施

表1 平成25年度海匠地域・職域連携推進協議会 アクションプラン実施状況(つづき)

目標:3メタボリックシンドローム減少のための特定健診受診率向上と特定保健指導実施率向上

平成25年度目標	実施状況
1. 地域住民に対し、特定健診の必要性の周知を図る	【銚子市】 ・健診期間中に未受診者に対し、再度受診勧奨を実施。 ・集団健診追加勧奨を実施。 ・広報、ポスター掲示による啓発 ・健診受診の習慣化するため若い世代の健診実施。 【旭市】 ・未受診者の未受診理由の把握と受診勧奨 ・広報、ホームページ、ポスター、防災無線等による啓発 ・特定保健指導の効果を周知。(会場・結果通知に同封) ・特定健診集団指導会場で当日保健指導を実施。※昨年の結果等でプレ初回面接を導入。 【匝瑳市】 ・個別健診受診医療機関を市外にも拡大 ・未受診者にハガキによる受診勧奨 ・特定保健指導未利用者に対し、電話・家庭訪問を実施 【食生活改善協議会】 ・特定健診会場においてメタボリックシンドロームに関するパンフレット配布 【商工会議所】 ・会員を対象に生活習慣病健診を実施 【ちばみどり農業協同組合】 ・健診実施の周知と受診勧奨 【銚子市漁業協同組合】 ・定期健康診断等により指摘された職員に対する保健指導実施 【ヒゲタ醤油株式会社】 ・就業時間内に特定健診と特定保健指導を実施
2. 事業主に対し、特定健診後の保健指導の重要性の周知を図る	産業保健講習会 平成25年12月6日(金)63名
3. 特定健診及び特定保健指導の受診率(実施率)向上のための方策について検討する	海匠地域・職域連携推進協議会における情報共有

海匠健康福祉センターだより (海匠保健所)

海匠健康福祉センター 〒288-0812 銚子市栄町2-2-1 TEL0479-22-0206 FAX0479-24-9682
八日市場地域保健センター 〒289-2144 匝瑳市八日市場イ2119-1 TEL0479-72-1281 FAX0479-73-3709
海匠健康福祉センターホームページアドレス <http://www.pref.chiba.lg.jp/kf-kaisou/index.html>
●海匠健康福祉センター管内：銚子市・旭市・匝瑳市●管内人口175,877人●世帯数67,456世帯（平成26年1月1日現在）

減塩推進標語が決定しました！

海匠地域・職域連携推進協議会（事務局：海匠保健所）では、生活習慣病予防のための減塩を推進していますが、このたび、減塩推進標語を募集しました。管内の小・中学生・一般の方々から、計1,498作品もの応募があり、審査の結果、次の作品を選定しました。最優秀賞に選ばれた作品は、減塩の普及啓発に広く活用していきます。



最優秀賞

しおひいて
みんなのえがおが たしざんに
旭市立共和小学校 2年
飯倉優輝さん

優秀賞

うす味に なれてならして 健康家族
銚子市 外記 博さん

塩減らし 病気も減らし みな笑顔
匝瑳市立平和小学校 5年
川口怜夫さん

奨励賞

じじまって
ひものにしょうゆ かけないで
銚子市立清水小学校 1年
山口心宙さん

心がけ 一ふりよりも 一くふう
旭市立豊畑小学校 3年
小島吏稀さん

まず1品
塩をへらして そざいで勝負
匝瑳市立椿海小学校 6年
佐藤愛結さん



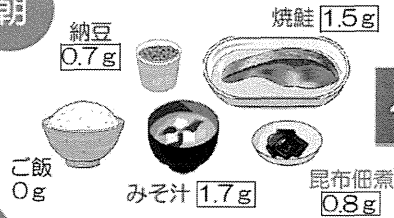
図1 食生活改善の推進に向けた減塩標語の募集と表彰

1日の減塩メニュー工夫例

少しの工夫で減塩できます。
みなさんも実践してみましょう！

塩分量は目安です。
調理法等により違いますので
参考にしてください。
表示されている[g]は塩分量
を表しています。

朝



4.7 g

2.4 g

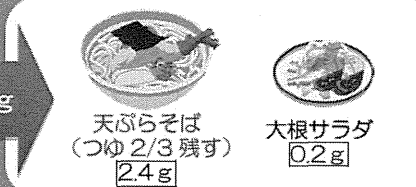


昼



7.4 g

2.6 g



タ



7.3 g

2.4 g



1日合計 19.4 g

減塩工夫後

1日合計 7.4 g

やってみよう！

調理の工夫

- ◆ 塩分と糖分の味のバランスに注意！
- ◆ 新鮮な食材で、素材の味を生かす
- ◆ 天然だしのうまみを生かす
- ◆ 香辛料や酸味などを上手に活用

みそ汁を
具だくさんにするのも
おすすめだよ！



チーパくん

食えるときの工夫

- ◆ しょうゆやソースは「かける」より「つける」
- ◆ 酢じょうゆ・だし割じょうゆ・減塩調味料などを上手に利用
- ◆ めん類のスープは残す
- ◆ 薬味や香辛料を上手に利用
- ◆ 野菜などでカリウムの摂取量をアップ！



海匠地域・職域連携推進協議会 事務局：海匠健康福祉センター（海匠保健所）0479-22-0206

図2 入賞した減塩標語を活用したリーフレットの例

厚生労働科学研究補助金(循環器疾患・糖尿病等生活習慣病対策総合研究事業)
研究報告書

離島・農村地域の効率的、効果的な生活習慣病対策の推進に関する研究
ー茨城県農村での対策の調整および実施、評価ー

分担研究者 山岸 良匡 筑波大学医学医療系 講師

研究要旨

生活習慣病対策の更なる効率化、効果の拡大を図るため、本年度は 1)脳卒中・虚血性心疾患発症率の推移の確認、2)追加検査・謝品などの特典付与がもたらす健診受診率向上効果への寄与に関する検証、3)情報提供媒体を活用したポピュレーションアプローチへの取組みを行った。筑西市協和地区における脳卒中発症率は、過去 30 年間一貫して減少し、虚血性心疾患についても減少した。また茨城県某市において、コホート研究などにおいて、健診にあわせて研究対象者に特典付与を行うことにより、付与しない場合に比べ受診率が数ポイント向上する可能性が示された。さらに、保健所による取組みとして、健康づくりに適した食環境整備を促進する狙いで若い世代の関心を惹くようなリーフレットやホームページの作成、いばらき健康づくり支援店の登録を行った。今後ともこれらの取組みの継続と効果判定を繰り返し、全市に展開可能な予防対策の推進に繋げる必要がある。

A. 研究目的

効率的かつ効果的な生活習慣病対策を推進するため、茨城県筑西市やその他の地域において以下の検討および取組みを行った。

1) 脳卒中・虚血性心疾患発症率の推移

経年的な登録を継続している筑西市協和地区において、1981 年から 2010 年までの脳卒中・虚血性心疾患発症率の推移を経年的に比較した。

2) 追加検査・謝品などの特典付与による健診受診率向上への寄与

茨城県某市において、特定健診にあわせて実施したコホート研究への参加にあたり、参加者に特典を付与した地域と付与しなかった地域の特定健診受診率を比較し、特典付与が受診率向上に寄与するかを検討した。

3) 情報提供媒体を活用したポピュレーションアプローチの取組み

筑西保健所管内において、情報提供媒体を介して、野菜果物の摂取量の増加や健康づくりに適した食環境整備を促進する目的で、若い世代の関心を惹くようなポピュレーションアプローチへの取組みを行った。

B. 研究方法

1) 脳卒中・虚血性心疾患発症率の推移

茨城県筑西市協和地区において、1981 年から 2010 年までの脳卒中及び虚血性心疾患(急性心筋梗塞及び急性死)の性別の年齢調整発症率を5 期間に分けて算出した。

2) 追加検査・謝品などの特典付与による健診受診率向上への寄与

茨城県某市の A 地域(40～74 歳人口 7,476 人)と

B 地域(40～74 歳人口 7,155 人)において、2010 年度はいずれの地域にも特典付与を行わず、2011 年度に A 地域、2012 年度に B 地域に特典付与を行い、受診者数、国保被保険者に占める特定健診受診者の割合を前年度の値と比較した。それぞれ、全住民に対する事前の受診勧奨に加えて、研究参加者への 1,000 円分のクオカードの付与と、ヘリコバクターピロリ抗体とペプシノーゲンの無料検査を実施した。

3) 情報提供媒体を活用したポピュレーションアプローチの取組み

茨城県筑西保健所の取組みとして、常総保健所、古河保健所と共同して、2009 年度～2011 年度に実施されたベジタブルスイーツコンテストのレシピ(スイーツレシピ)、健康情報、茨城健康づくり支援店を紹介するリーフレットを3パターン(減塩、野菜、バランスのよい食事)作成し、いばらき健康づくり支援店や商店、農産物直売店に設置した。さらにリーフレットの内容と連動したホームページを作成した。

C. 研究結果

1) 脳卒中・虚血性心疾患発症率の推移

協和地区の脳卒中の年齢調整発症率(1000 人・年あたり、男女計)は 1981-85 年の 3.6 から 2006-10 年の 1.7 と大きく減少した。また虚血性心疾患については、1981-85 年の 1.4 から 2006-10 年には 0.7 と大きく減少した。男女別、年代別の年齢調整発症率を図 1 に示す。

2) 追加検査・謝品などの特典付与による健診受診率向上への寄与

特典付与を行わなかった B 地域の健診受診者は 2010 年度 1,533 人から 2011 年度 1,459 人と 5%減少したが、2011 年度に特典付与を行った A 地域では 2010 年度の 1,697 人から 2011 年度の 1,832 人と 8%増加した。B 地域に特典を付与した 2012 年

度においては、B 地域の健診受診者数は 1,557 人と 2011 年度に比べ 7%増加したが、付与しなかった A 地域は 1,749 人と 5%減少した(図 2)。40～74 歳の国保被保険者に占める特定健診受診者の割合は、A 地域は 2010 年度 32.3%(1,274 人)、2011 年度 34.5%(1,386 人)、2012 年度 32.3%(1,285 人)と推移し、B 地域では 2010 年度 31.7%(1,148 人)、2011 年度 29.5%(1,070 人)、2012 年度 32.3%(1,136 人)と推移した。

3) 情報提供媒体を活用したポピュレーションアプローチの取組み

茨城健康づくり支援店を紹介するウェブページや減塩、野菜、バランスのよい食事をテーマにした 3 種類のリーフレットを掲載するウェブページを図 3 に示す。また、いばらき健康づくり支援店の登録数は 2014 年 3 月末現在で 834 店舗であった。

D. 考察

筑西市のうちの協和地区における脳卒中の年齢調整発症率は、1981 年以来一貫して減少した。2005 年の合併以降もこの傾向は続いている。虚血性心疾患についても同様に減少しており、特に女性の発症率は極めて少なかった。協和地区では 1981 年より脳卒中半減対策が展開され、予防対策の浸透度の高い時期に中年～壮年期を過ごした世代が、現在脳卒中を起こしやすい年齢に達していると考えられるが、協和地区における脳卒中・虚血性心疾患発症率の継続的な減少は、これらの世代からの発症率が抑制されているためと考えられる。したがって、協和地区に準じた浸透度の高い対策を行うことが、筑西市全体における脳卒中・虚血性心疾患発症率の減少につながる可能性がある。

特定健診への受診勧奨方法はチラシなどの広報活動では効果に限界があることが明らかとなりつつある。今回、コホート研究の対象地域において特典を付与しない地域の健診受診率は減少し、特典付

与により、特典付与しない場合に比べ受診率が数ポイント向上する可能性が示された。これは研究参加によって生じる負担というマイナス分を勘案しても受診率の向上に有効であることを示唆している。しかし特典付与を止めると受診率は元に戻る傾向にあるため、特典は受診の契機とはなるが、その後も受診率を維持するには別の方策を検討する必要がある。

筑西保健所や筑西市では健康行動意識を高める取組みなど、ハイリスクアプローチのみでなく健康づくりのポピュレーションアプローチを行ってきた。筑西市による小学 3 年生を対象とした健康副読本による教育活動などもその一例であり、さらに野菜果物の摂取量の増加や健康づくりに適した食環境整備を市民の生活環境に浸透させること重要である。今回、筑西保健所が常総保健所・古河保健所と共同して作成したリーフレットやホームページ、登録を受けたいばらき健康づくり支援店はそのための有効な情報伝達媒体として活用されることが期待される。

E. 結論

協和地区における脳卒中、虚血性心疾患の年齢調整発症率は、1981 年以来一貫して減少していた。今後ともコホート研究対象地域をはじめ特典といった有効なインセンティブによる勧奨や、ポピュレーションアプローチとしての情報伝達媒体の運用などの実践的検証を重ね、全市に展開可能な予防対策の推進に繋げる必要がある。

G. 研究発表

1. 論文発表

なし

2. 学会発表

山岸良匡, 他. 長期間の重点的な脳卒中予防

対策は脳卒中以外の生活習慣病医療費の上昇をも抑制する. 第 72 回日本公衆衛生学会総会, 三重, 2013. 10.

山岸良匡, 他. 追加検査・謝品などの特典付与は健診受診率向上に寄与するか? 第 24 回日本疫学会学術総会, 仙台, 2014. 1.

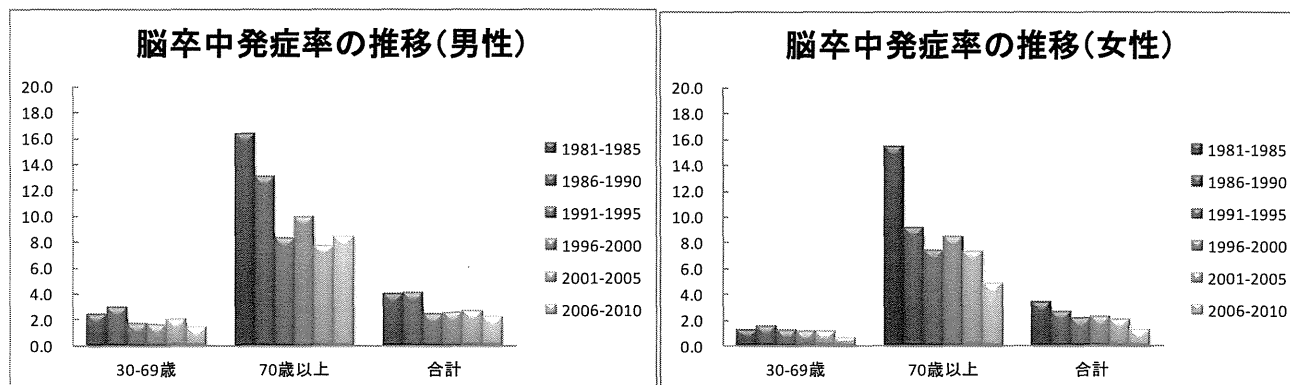
H. 知的所有権の取得状況

なし

I. 研究協力者

緒方 剛	茨城県筑西保健所
武藤 美砂子	茨城県筑西保健所
鈴木 重衛	筑西市健康増進部
古谷 きい子	筑西市健康増進部
角田 明規	筑西市健康増進部
若林 洋子	筑西市健康増進部
河添 宏美	筑西市健康増進部
能勢 知子	筑西市健康増進部
稲川 三枝子	筑西市健康増進部
鈴木 代子	筑西市健康増進部
金子 直子	筑西市健康増進部
内田 亜紀乃	筑西市健康増進部
水柿 啓子	筑西市健康推進員連絡協議会
山海 知子	筑波大学医学医療系
大平 哲也	福島県立医科大学
梅澤 光政	獨協医科大学
謝 翠麗	筑波大学医学医療系
長尾 匡則	獨協医科大学
丸山 皆子	大阪大学大学院医学系研究科
久保 佐智美	大阪大学大学院医学系研究科
堀 幸	大阪大学大学院医学系研究科
陣内 裕成	大阪大学大学院医学系研究科
佐田 みずき	大阪大学大学院医学系研究科

a: 脳卒中



b: 虚血性心疾患

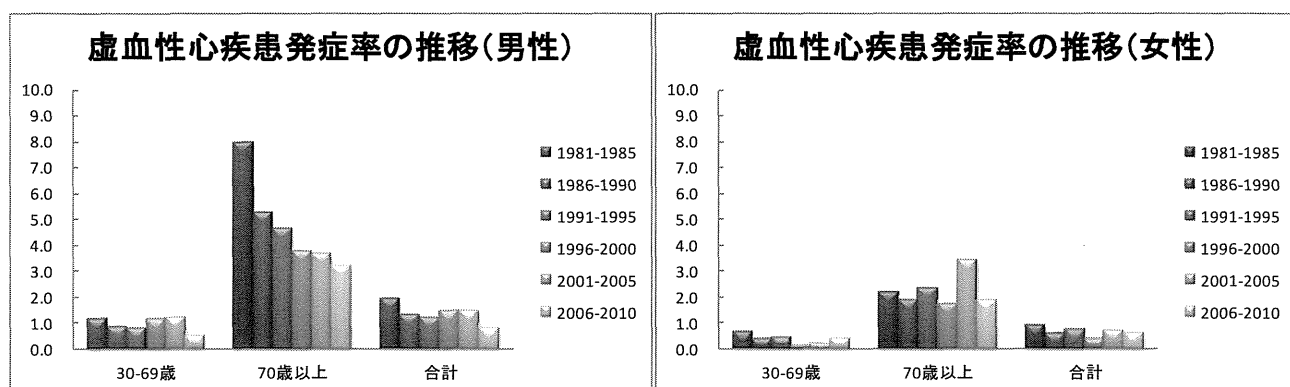
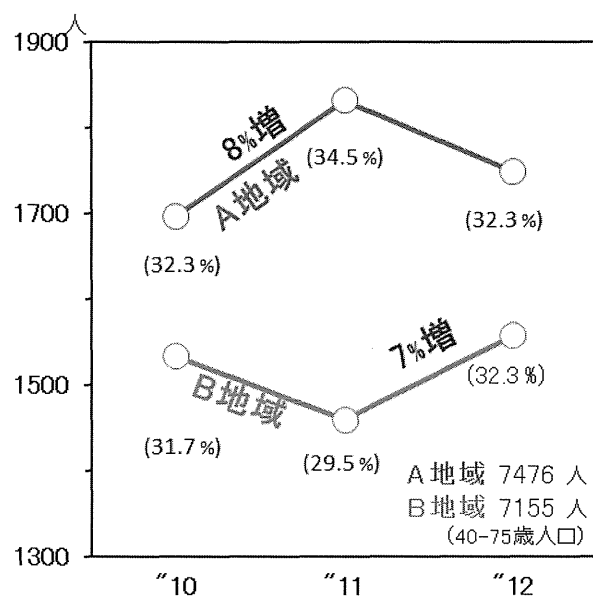


図 1 協和地区における脳卒中および虚血性心疾患の年齢調整発症率の推移(男女別、1981-2010 年)



※ ()内は 特定健診受診率を表す

図 2 2 地域を対象とした追加検査・謝品などの特典付与による健診受診率向上への寄与効果

a: いばらき健康づくり支援店を紹介するリーフレットと連動したホームページの一部

いばらきの食育・健康づくり

茨城県 ホームページ 保健予防課 ホームページ

文字サイズ 標準 拡大

Google カスタム検索 検索

■ ホーム > いばらき健康づくり支援店 > 「いばらき健康づくり支援店」登録店一覧

いばらき健康づくり支援店

「いばらき健康づくり支援店」登録店一覧(平成23年5月末現在)計769店舗

PDFを見る 支援店マップ

県北

No.	店名	所在地/電話番号	HP	営業時間/定休日	取組実施コース
日立市					
1	とんかつ専門店 とん	日立市鶴川町2-2-3 TEL:0294-33-3823	HP	11:30~21:30 無休	栄養成分表示 ヘルシーオーダー ヘルシーメニュー
2	Macrobiotic TSUBAKI	日立市諏訪町1-18-10 TEL:0294-33-2424	HP	11:00~18:00 日曜日・火曜日	ヘルシーオーダー ヘルシーメニュー 当店独自の取組
3	居酒屋 父屋	日立市弁天町1-11-12 TEL:0294-24-4554	HP	5:00~22:00 日曜定休	ヘルシーオーダー
4	満平	日立市平和町1-9-5 TEL:0294-22-1401	-	11:00~15:00 17:00~20:00 日曜定休	ヘルシーオーダー
5	レストラン 幹	日立市城南町2-1-1 日立総合病院内 TEL:0294-21-2001	-	9:00~17:00 土曜定休	栄養成分表示

http://www.shokuiiku.pref.ibaraki.jp/shienten/shienten_list.html

b: キラリ☆な食情報ページの見出し(野菜、減塩、バランスの良い食事などのリーフレットも掲載)

茨城県西地域の筑西保健所・常総保健所・古河保健所が企画する

。。。キラリ☆な食情報ページ。。。

県西の野菜 ベジタブルスイーツコンテスト作品

平成21~23年度にかけて、茨城県の県西地域で豊富に獲れる野菜を使用したスイーツレシピのコンテストを開催し、野菜の良さを生かした魅力あるレシピが発表されました。本コンテストでの受賞作品をご紹介しますので、ぜひ活用ください!!

- VLトスコン
- キュウリとヨーグルトのグラデーションムース・コンフィチュール通え
- ボバとまろーる
- キャベツたっぷりジュース
- ネギのフランクフルト

*他にもレシピ掲載中 →こちらからどうぞ!! おいしいスイーツで野菜を食べよう!!

キラリ☆な食情報

茨城県民の食生活の現状と気を付けたい食のポイントをご紹介します!!

- 毎日プラス野菜1皿!! (PDFファイル)
- 見えない「塩」にご注意!! (PDFファイル)
- 食事をスマートにしませんか? (PDFファイル)

いばらき健康づくり支援店

- 「いばらき健康づくり支援店」とは? (いばらき食育・健康づくりホームページへリンク)
- あなたの街の「いばらき健康づくり支援店」 (いばらき食育・健康づくりマップへリンク)

<http://www.pref.ibaraki.jp/bukyoku/hoken/kogahc/kenkoushidou/shokujouhou/kirari1.htm>

図3 茨城健康づくり支援店や健康づくりに役立つ食情報を紹介するウェブページ

厚生労働科学研究補助金(循環器疾患・糖尿病等生活習慣病対策総合研究事業)
研究報告書

離島・農村地域における効果的な生活習慣病対策の運用と展開に関する研究
－愛媛県農村での対策の実施と評価－

分担研究者 谷川 武 愛媛大学大学院医学系研究科 教授

研究要旨

愛媛県大洲市で大洲市また愛媛大学がこれまで行ってきた特定健診の受診率向上への取組みをまとめた。本地域においては、保健師による個別訪問が未受診者の受診勧奨に効果的である可能性が示された。しかしながら、40歳代、50歳代などに対しては、保健師が訪問できる時間帯での在宅が少ないことが課題である。大洲市における4年間の特定健診受診率向上への取組みから、年齢層に応じて対策を考える必要であることが示された。

A. 研究目的

平成21年度から平成24年度にいたるまで、大洲市で行われてきた受診勧奨および、愛媛大学が共同で行った受診率向上への取組みをまとめ、受診率向上に効果的であった取組みについて検討することを目的とした。

B. 研究方法

1) 平成21～24年度の受診勧奨について

愛媛県大洲市は、平成17年(2005年)に旧大洲市、旧長浜町、旧肱川町、旧河辺村と合併し、大洲市となった。平成24年度現在では、人口47,601人、40～74歳人口が21,749人、そのうち国保人口が10,724人(49.3%)である。平成20年度から平成24年度まで大洲市と愛媛大学とで共同して行ってきた特定健診の受診勧奨への取組みをまとめる。

2) 保健師による未受診者家庭訪問について

平成24年度には、モデル地区を選定し、大洲市保健センター保健師による未受診者家庭訪問を実施した。モデル地区は、人口はおよそ1,000人の地区である。大洲市の中でも比較的商業・工業が盛んな平野部に位置する。モデル地区の40歳～74

歳の人口は498人(平成23年3月31日現在)、そのうち国保人口は、男性100人、女性103人であった。

C. 研究結果

1) 平成21～24年度までの受診勧奨について

大洲市の特定健診は、個別健診と集団健診を併用しており、平成23年度で特定健診の受診率は22.9%、特定保健指導実施率は66.6%、特定保健指導終了率は60.2%であった。

平成20年度においては、年度初めに、各家庭に年間の健診日程の一覧表(健康診断チェックカレンダー)を配布した。さらに各地区で、毎月担当保健師が発行している保健だよりを利用して、特定健診実施の1カ月前に健診日程を通知した。さらに、健診実施2週間前には、個人宛に健診の通知を行った。さらに、健診日4～5日前には市内無線放送を利用しアナウンスを行ったほか、公用車で地区を巡回しながら健診のお知らせを行う巡回アナウンスを行った。婦人会等の地区組織の集まりの機会を活用して、健診内容や特定健診制度の説明会を実施した。また、がん検診と特定健診の健診日を別日に設定した。

平成 21 年度においては、愛媛大学と共同で健診を実施するようになり、3 年に 1 回、愛媛大学が実施する研究事業へ参加した場合、眼底検査、心電図検査、貧血検査、自律神経機能検査(心拍変動解析による)を無料で受診できる特典を付けた。一方、特定健診・がん検診の日程は同一日に設定した。年間に予定されていた特定健診の日程が終了した 11 月には、未受診者健診、日曜日健診を実施した。

平成 22 年度は、昼間働く人や子育て等で日中健診に参加しにくいという声があったため、試験的に夜間健診を実施したが、30 人程度の参加があったのみであった。この他、電話による特定健診の周知や、地元の新聞の折り込み広告に、特定健診の受診勧奨のチラシを加えた。未受診者通知として、ハガキによる通知を行った。

平成 23 年度は、地区担当の保健師変更をきっかけに、特定健診対象者に対して家庭訪問を実施し受診勧奨を行った。また、特定健診の受診者に、粗品を配布した。平成 21 年度からの日曜健診、未受診者健診、そのほか電話等の受診勧奨は継続して実施した。

平成 24 年度は、集団健診での増加が頭打ちであることが予想されたため、新規の受診者を増加させることを目的に、地域の医療機関を訪問し、医師に患者への特定健診の受診勧奨の依頼と、診療所・病院内での特定健診のポスター掲示を依頼した。また、未受診者(8,799 人)に対してはハガキによる通知を行ったところ、ハガキがきっかけで受診した者は 237 人(2.7%)であった。商工会議所の会合に出向き、保健師が健診についての説明や受診勧奨を行った。

2) 保健師による未受診者家庭訪問について

モデル地区は、40 歳～59 歳では国保の割合が男性 17.2%、女性 22.2%であり、社保の割合が多く、

60～64 歳で国保と社保の割合はほぼ半数ずつになっている。モデル地区の平成 20～22 年の健診受診状況を見ると、健診対象者数 203 人中、3 年間毎年受診している者は 17 人(8.4%)、3 年間のうち 2 回受診した者は 18 人(8.9%)、1 回受診した者は 16 人(7.9%)であり、一度も受診しなかった者は 152 人(74.9%)であり、4 人に 3 人は、3 年間未受診者であった。特定健診対象者を訪問して受診勧奨を行ったところ受診勧奨で関わることでできた人数は、150 人であった。そのうち、本人に話ができたケースが 46 人(30.7%)、家族に話ができたケースが 36 人(24.0%)、訪問したが、留守だったがチラシをおいて帰り、後日電話で受診勧奨を行ったケースが 30 人(20.0%)、訪問したが、留守のためチラシをおいて帰ったケースが 19 人(12.7%)、訪問ができず電話したのみのケースが 19 人(12.7%)であった。年代別に健診受診勧奨と、健診受診の有無を見ると、40 歳代では、仕事・育児などのため男女ともに受診勧奨を行えた人数も他の年代より少なく、受診者数も男性 0 人、女性 1 人であった。50 歳代では、本人に直接受診勧奨できたケースが、男性 3 人、女性 7 人で、特定健診受診者は男性 4 人、女性 6 人であった。性年齢階級別に個別訪問の実施と受診行動をみたところ、40 歳男性の対象者は 6 人でそのうち 2 人に個別訪問が行い、受診者は、0 人であった。40 歳代女性は、対象者 10 人のうち 5 人に訪問し、1 名が特定健診した。50 歳代男性は、対象者 19 人のうち 10 人に受診勧奨し 4 名の方が特定健診を受診した。50 歳代女性は、対象者 22 人のうち 19 人に受診勧奨した結果、6 名の方が特定健診を受診した。60 歳代男性は、対象者 54 人のうち 40 人に受診勧奨し 11 人が特定健診を受診した。60 歳代女性は、対象者 43 人のうち 35 人に受診勧奨し、10 人が特定健診を受診した。70～74 歳男性は、対象者の 22 人のうち 14 人に受診勧奨し、5 人が受診し、女性は、28 人の対象者のうち 22 人に受診勧奨し、8 人が受診した。

D. 考察

大洲市での特定健診受診勧奨の取組みをまとめた。また、未受診者対策において、保健師の個別訪問を行い、年齢層、性別により効果が異なる可能性が示された。40歳代は、仕事等で不在者も多く、訪問による受診勧奨そのものが困難であった。50歳代では、女性の方が受診勧奨できた割合は高かったものの、受診勧奨した中での健診につながった割合は男性に比べて少なかった。60歳代では、男性・女性ともに、7～8割の方に受診勧奨できたので、受診勧奨できた割合は高かったが、受診勧奨した中で健診につながった割合は3割弱で、他の年齢層と比べると受診勧奨の効果はやや低かった。しかし、この年齢層で、社会保険から国民保健に切り替える人への受診勧奨において、保健師の訪問による特定健診の制度の紹介をきっかけに受診につながるケースが見受けられた。70～74歳では、男性・女性ともに、多くの方に受診勧奨できたが、受診勧奨した中で健診につながった割合は3割程度で、他の年齢層と比べると、受診勧奨した効果はやや高かった。また、未受診者との対話の中で、未受診理由として病院受診中であることが理由として多く聞かれた。また、家庭訪問は、自宅に出向いて顔をみながら健診の受診勧奨ができるため、電話での受診勧奨と比較すると、受診につながりやすい可能性が考えられる。以上のことから、未受診者対策として、保健師による家庭訪問が有効であることが考えられた。今後、それぞれの年代・性別に応じた未受診者対策を明らかにする必要がある。

E. 結論

大洲市における受診勧奨をまとめると、未受診者対策として保健師の個別訪問を実施した。その結果、男性より女性で、また60歳代で個別訪問をきっかけに受診に結びついた。年齢層を考慮した未受診者対策および受診勧奨が必要であると考えられる。

G. 研究発表

1. 論文発表

森浩実、斉藤功、江口依里、丸山広達、古川慎哉、加藤匡宏、谷川武. 農村部地域住民における家族構成と首尾一貫感覚との関連. 厚生指標, 2013;60(11);9-14.

2. 学会発表

斉藤功、森浩実、山内加奈子、加藤匡宏、谷川武. 愛媛県0市における循環器疾患の危険因子ならびに死亡率と罹患率の動向について. 日本公衆衛生雑誌, 2013;60(10);300.

森浩実、斉藤功、丸山広達、江口依里、古川慎哉、加藤匡宏、谷川武. 慢性疾患と健康関連 QOL との関連に首尾一貫感覚が与える影響. 日本公衆衛生雑誌, 2013;60(10);447.

H. 知的所有権の取得状況

なし

I. 研究協力者

斉藤功	愛媛大学大学院医学系研究科
森浩実	愛媛大学大学院医学系研究科
白石恒子	大洲市保健センター
加藤匡宏	愛媛大学大学院教育学研究科
山内加奈子	愛媛大学教育実践センター

今年の健診は、もう受けられましたか？ 6月に●●公民館で実施された健診を受けられなかったという方も、まだ間に合います！

下記の日程・場所で健診が受けられますので、ぜひお越しください！！

今年最後の健診です。お見逃しなく！！



特定健診・がん検診を受けましょう！！

特定健診（40～74歳の国民健康保険加入者）

受診券 + 国民健康保険被保険者証 + 1,000 円

（6月に郵送しています）

が必要です。

今なら、こんな特典も！！

愛媛大学医学部が実施するアンケート調査にご協力いただくと、

その1. 心電図・眼底・貧血・ストレス検査の4項目（約3,700円）が無料で実施できます。

（過去2年間で4項目を受けられたことのある方は対象外です。

過去に受けた方も、ストレス検査以外は、希望すれば自己負担で受けられます。）

その2. 尿酸・クレアチニン検査（720円）が無料で受けられます。

がん検診（40歳以上の大洲市民の方）

どなたでも受けられます。

胃・肺・大腸・前立腺・肝臓

（50歳以上の男性）

日曜日・夜間も実施します。

日 程	受付時間	注 意 事 項	場 所
11月6日（日） 7日（月） 8日（火）	8:30 ～ 11:00	・上記の特定健診・がん検診が受けられます。	●●保健センター
11月7日（月）	18:00 ～ 20:30	・特定健診のみの実施です。 ・この時間帯の健診を希望される方は、保健センターまでご連絡をお願いします。	

裏面もご覧ください。

図1 受診勧奨に使用したチラシの例（表面）

婦人がん検診を 受けましょう！！

婦人がん検診

どなたでも
受けられます。

日 程	会場	受 付 時 間
10月21日(金)	大洲市保健センター	★ 子宮頸がん検診 (20歳以上の女性) 1,000 円 13:00~13:30
24日(月)		
25日(火)		★ 乳がん検診 (40歳以上の女性) 1,200 円
26日(水)		9:00~11:30、13:00~14:30
27日(木)		
28日(金)		※乳がん検診のみを受けられる方は、午前中の時間帯をおすすめします。
31日(月)		

※ 当日、検診会場で問診票を記入して、受診することができます。

事前に問診票を記入したい方は、大洲市保健センターに置いてありますので、ご自由にお取りください。

※ 電話による申し込みが必要です。(待ち時間をなくすため。)

大洲市保健センター【TEL：●●●●●】まで、お申し込みください。



図1(つづき) 受診勧奨に使用したチラシの例(裏面)

厚生労働科学研究補助金(循環器疾患・糖尿病等生活習慣病対策総合研究事業)
研究報告書

離島・農村地域の効率的、効果的な生活習慣病対策の推進に関する研究
ー長崎県離島での対策の調整および実施、評価ー

分担研究者 竹末 加奈 活水女子大学看護学部 講師

研究要旨

新上五島町住民の健康状況、平成 22 年～24 年の特定健診・特定保健指導、がん検診の受診率とその動向について新上五島街全体と地区別のデータを収集した。新上五島町には慢性腎疾患やがんの死亡率が県や全国に比較して高く、慢性腎臓病の予防には特に力を入れていた。また、新上五島役場と上五島病院が合同で開催している住民向けの健康教育「健康道場」に参加し、実施場所である公民館などの交通アクセス、教育内容、参加者の様子を確認した。その結果、役場や公民館へのアクセスが整っていない地区が多く、出張講座である「健康道場」が重要な役割を担っていることがわかった。がんの二次予防は、健康道場でも中心的な教育内容として住民に伝えられていた。実施者側の一方的な伝達にならないよう、地区の特性を考慮し、住民の生活やニーズに沿った受診勧奨、生活提案が行われていた。今後は若年層へ、職域を意識したアプローチが大切になる。

A. 研究目的

新上五島町住民の健康状況、健診、保健指導の実施状況、および地区内で行われている住民向けの健康教育や健診受診率向上のための取組みを明らかにする。また、研修に参加し、受診勧奨や生活指導の方法に関して示唆を得ることを目的とする。

B. 研究方法

1) 健康状況および健診実施状況

国や長崎県から提供される既存の統計資料および新上五島役場健康保険課から提供されたデータを用いて、島全体及び地区ごとの特定健診受診率、がん検診受診率の変遷を明らかにする。また、受診率向上のための取組みをまとめる。

2) 慢性腎臓病対策

上五島役場から提供された資料による。

3) 住民向け健康教室「健康道場」

奈良尾岩瀬地区で行われた健康道場に参加した。

4) コミュニケーション手法の研修会

平成 25 年 10 月に大阪で開催されたヘルスコミュニケーションの手法に関する研修に参加した。

(倫理面への配慮)

データはすべて個人が特定されない形で集計されたものを利用した。健康教育の状況についても、個人が特定されない形で報告した。

C. 研究結果

1) 健康状況および健診実施状況

新上五島町の人口は平成 24 年現在 22,254 名と昭和 50 年代の約半分まで減少し、1 世帯あたりの人数も 2.1 名と減少が見られる(表 1)。新上五島町全人口の死因は悪性新生物に次いで心疾患が多

く、脳血管障害が第3位であった(表2)。国民健康保険・後期高齢者医療疾病分類より、受診状況を見ると、受診件数、受診費用とも高血圧がトップであった(表3・4)。生活習慣病関連の受診者は全受診者中の24.5%を占めていた。

平成23年度、国保特定健診・高齢者健診受診率は、町平均で34.0%と全国平均45.5%を下回った。年齢別で見ると55歳以下で受診率が20%に満たなかった(図1)。地区別では、基本健診で、新上五島や有川の受診率が高く、新魚目や若松が低かった。また、がん検診では、有川や奈良尾の肺がん検診、有川、上五島の大腸がん検診の受診率が高く、乳がん、子宮がん検診は全体的に低かった(表5)。特定健診受診結果から、新魚目地区において、もっとも高血圧者の割合が多かった(図3)。

新上五島町で行われている受診率向上のための取組みについて以下の取組みを行った。

- ① 集団健診の前に受診券を送付
- ② 年度途中(9月)未受診者へ受診勧奨
- ③ 漁協、農協、商工会と連携し、地区の集会で健診の必要性を伝える
- ④ 町内各医療機関で、患者に対して集団健診を受けるよう伝えてもらう
- ⑤ 食生活改善推進委員、健康づくり推進委員から受診勧奨
- ⑥ 事業所と連携し、健診データの提供を依頼
- ⑦ 漁業団、経営団と連携、健診の啓発を行う
- ⑧ 集団健診前年度受診者で、今年度申し込みのない人を対象に電話による受診勧奨
- ⑨ 商店主への戸別訪問による受診勧奨
- ⑩ 広報活動(お知らせ全戸配布、広報誌への掲載、町の車でのPR、街頭キャンペーン、のぼり旗の設置)
- ⑪ 健康まつりとの連携。イベント時にミニ健診を実施
- ⑫ エコー検査の導入

新上五島町には、食のサポートをする食生活改善

推進員、運動のサポートをする健康づくり推進委員があり、5地区(旧町単位)に64人の委員がいる。年2回の全体研修会のほか、地区それぞれに分かれて定例会を開き、状況に合わせて活動を行った。

2) 慢性腎臓病対策

新上五島町では平成24年度から2年間、モデル市町として慢性腎臓病対策を行った。24年度の目標として、医療関係者への啓発、地域の透析患者の分析、職域を意識した対策の3点を掲げ、活動が行われた。24年度は以下を実施した。

- ① 町内医療機関への慢性腎臓病事業についての説明
- ② 透析患者の過程訪問実施
- ③ 健診受診者のうち、腎臓病リスクが高いもの(ステージ4、5)への栄養士と保健師の訪問指導
- ④ 腎専門医による保健医療従事者向けの研修会実施(2回)
- ⑤ 腎専門医による住民向け研修会実施(1回)

これらの結果から、透析患者には漁業関係者が多く、職域を意識した取組みが必要であることが明らかになった。漁場と連携し、事業所を訪問したり、チラシの配布を行った。また、総会時に時間をもらい、慢性腎臓病予防の健康教育を11箇所を実施した。今後もこれらの取組みを継続するとともに、透析患者の実態の分析にも力を入れていく。

3) 地域住民対象の健康教室「健康道場」

健康道場の目的は、地域住民のがん検診、特定健診の受診率向上と住民の健康意識啓発である。上五島病院と新上五島役場の合同で地区ごとに行われ、特に受診率の低い地域を中心に実施されている。平成24年9月からの実施実績を表6に示す。このうち、平成25年10月に、奈良尾の漁村である岩瀬地で行われた教室に参加した。上五島病院からは八坂院長、地域連携室の看護師が参加していた。新上五島役場からは、保健師が参加した。住