

# 西区の取り組み

**西区発！  
地域のパワーで健康寿命アップ！**



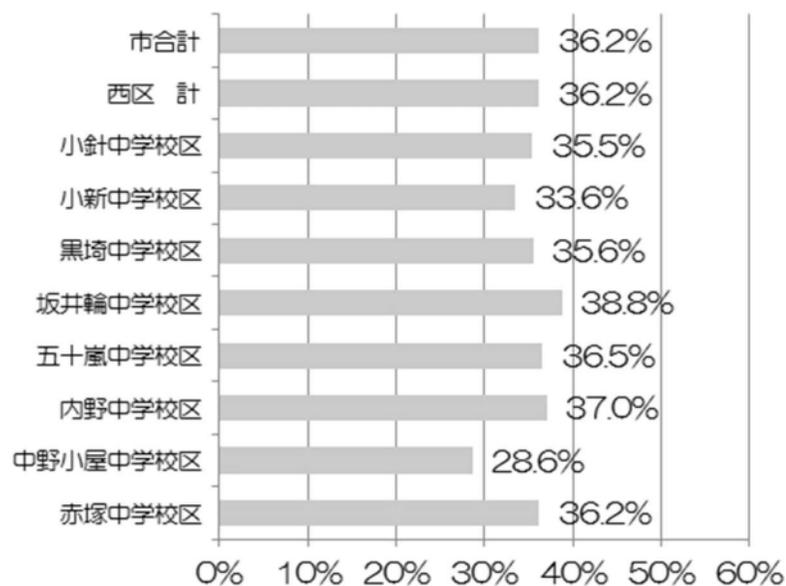
食生活改善推進委員協議会西支部のみなさん



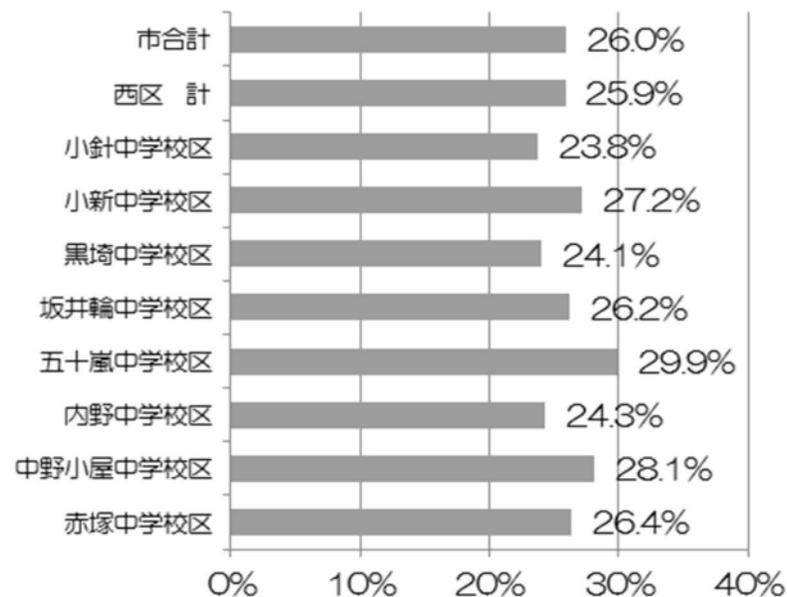
運動普及推進委員西支部のみなさん

# 西区健康データ（国保＋後期高齢＋協会けんぽ）

## 健診受診率（H26）



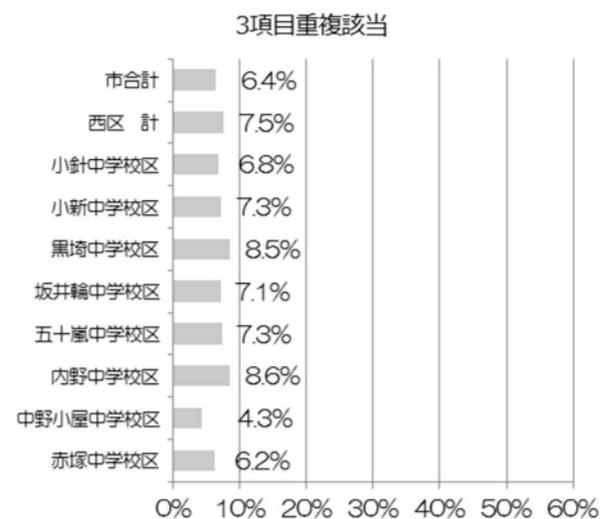
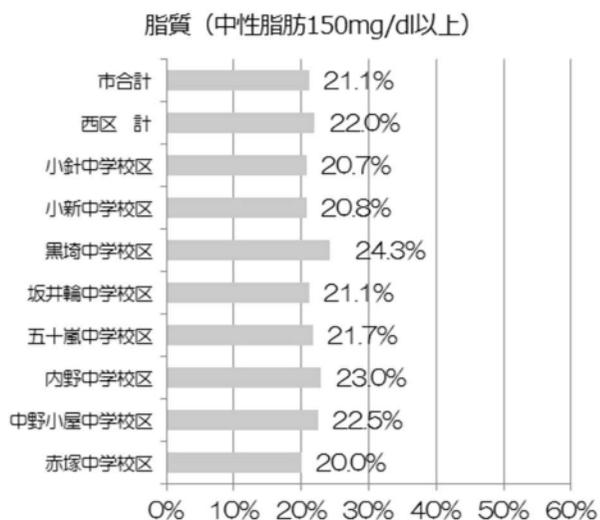
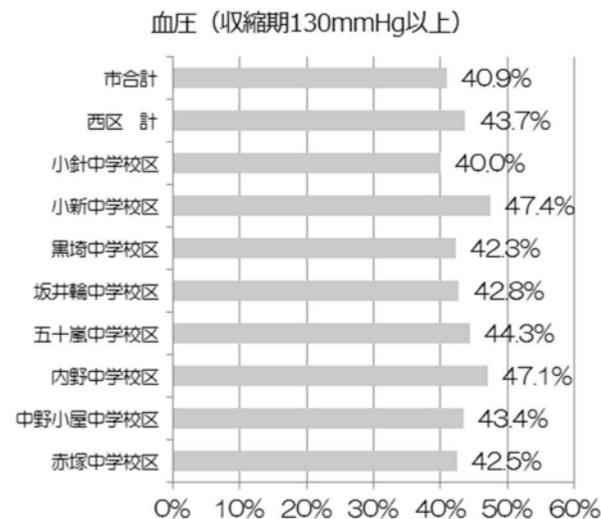
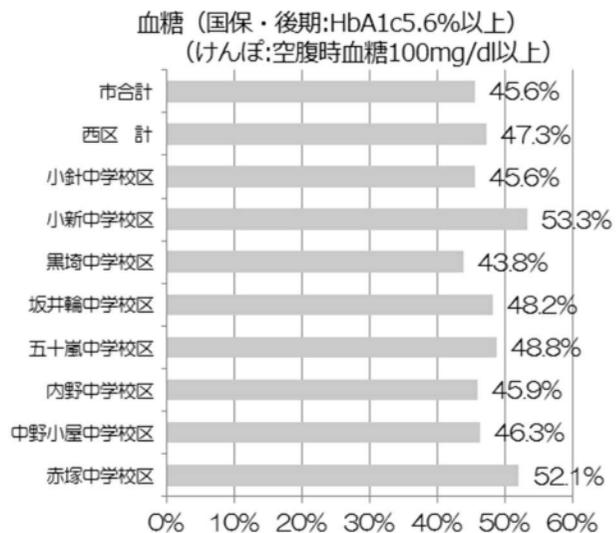
## 高齢化率（H26）



※平成26年9月末時点の住民基本台帳人口を基に算出

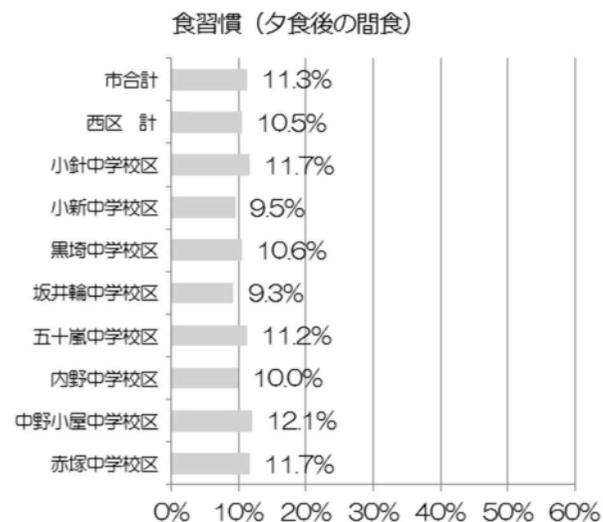
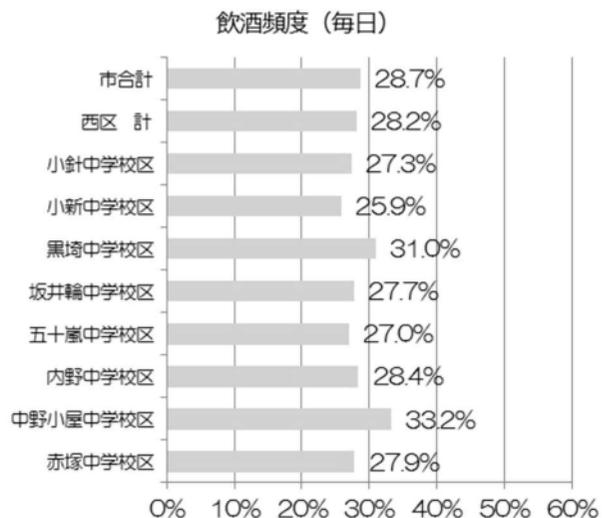
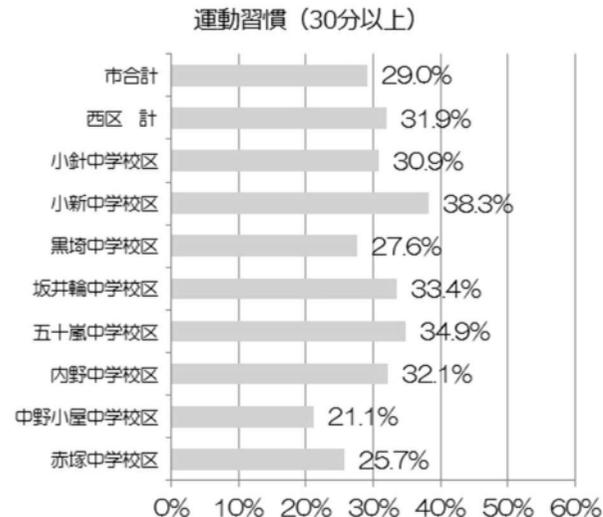
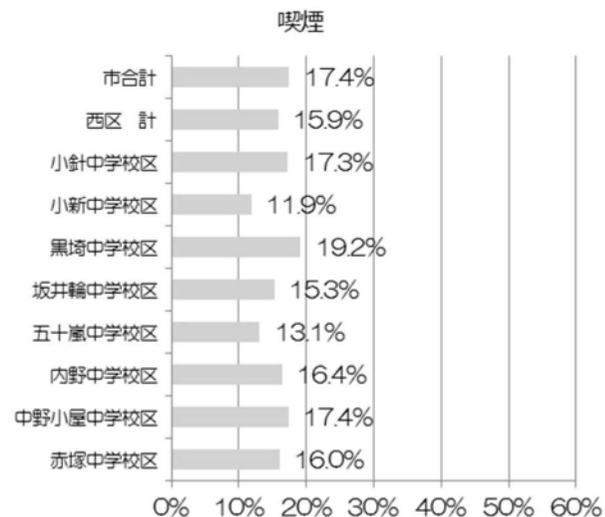
# 西区健康データ（国保＋後期高齢＋協会けんぽ）

## 健診結果（血液検査）（H26）



# 西区健康データ（国保＋後期高齢＋協会けんぽ）

## 健診結果（問診）（H26）



# 西区の健康課題と取り組み

## 西区の健康課題

- 心筋梗塞等で医療機関を受診する人の割合が全市と比べ高い。
- 健診の結果、血圧や3項目(血糖、血圧、脂質)全てが要指導値以上に該当する人の割合が、全市と比べ高い。
- 健診受診率は市平均と同等だが、目標値に達していない。

## 健康寿命の延伸に向けた取り組み

### <以前からの取り組み>

#### ○区づくり事業

#### 『西区健康応援事業』

1. 西区発！健康ステップアップ  
チャレンジ(にしチャレ)
2. MYスタイルウォーキング
3. 自ら続ける健康習慣～健康への  
ナビガイド～
4. 栄養バランス診断
5. 生活習慣病等予防講座
6. 高齢者自主活動継続支援講座

### <今年度新たな取り組み>

1. ハイリスク者健康相談  
『西区発！健康アップ相談会』
2. ハイリスク者動脈硬化予防教室  
『目指せ！血管しなやかスクール』
3. 禁煙啓発事業
4. 高血圧対策事業
5. モデル地区健診未受診者対策

# 特色ある区づくり予算「西区健康応援事業」

## ●西区発！健康ステップアップチャレンジ（にしチャレ）

### 事業目的及び概要

- 身近な体育施設等を利用した健康づくりのための運動教室を開催し、運動習慣を身につけるきっかけとし、生活習慣病を予防します。

### 【内容】

**(1)初心者向けのウォーキング講座を2回1コースで実施します。**



**(2)ロコモ予防講座を2回1コースで実施します。**

- ・西総合スポーツセンター
- ・黒埼地区総合体育館、
- ・内野まちづくりセンター 3会場で実施



※H28年度は全10回 延べ321人が参加  
運動普及推進委員がサポーターとして参加しています。

# 特色ある区づくり予算「西区健康応援事業」

## ●自ら続ける健康習慣～健康へのナビガイド～

### 事業目的及び事業概要

- コミュニティ協議会等と西区健康福祉課との協働による、地域住民を対象とした健康づくり事業であり、申し込み制です。  
生活習慣の予防、悪化防止のため、自らの身体を知り、食生活改善や運動習慣の定着、口腔機能向上につながるきっかけをつくります。

### 【内容】

- ・ 体組成測定と解説
- ・ 栄養バランスの良い食事について
- ・ 選択制
  - ①日常生活の中で取り入れやすい運動
  - ②お口の健康

※H28年度は14団体 延べ391人が参加



# 特色ある区づくり予算「西区健康応援事業」

## ●栄養バランス診断

### 事業目的及び事業概要

○食育SATシステム(栄養バランス診断)を用い、イベント形式で行う体験型の健康づくり事業です。

### 内容

#### 【食育SAT体験】

フードモデルの中から、1食で食べる食事を選びお盆にのせると、栄養バランス診断結果が印刷されます。

栄養士が診断結果を個別に説明します。

※H28年度は「ふれ！ふれ！西区ふれあいまつり」  
で実施し、155人が参加

食生活改善推進委員がサポーターとして参加しています。



# 新たな取り組み 「西区発！健康アップ相談会」

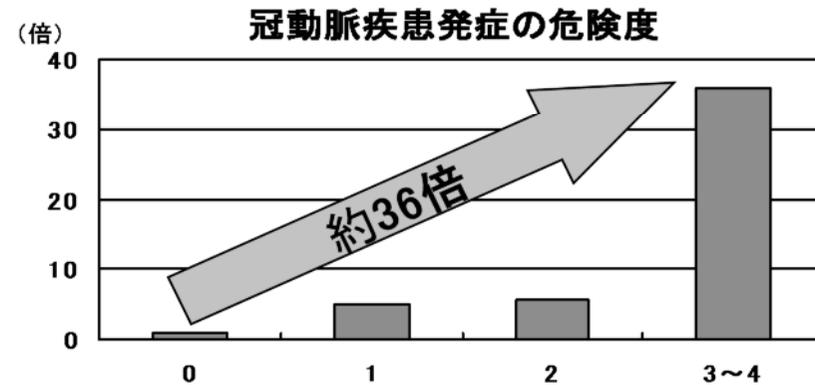
健診の結果、血糖・血圧・脂質の3項目全てが高い人を対象に、健康相談を実施します。

## [内容]

保健師、管理栄養士が個別に相談に応じます。

坂井輪健康センター  
西地域保健福祉センター  
黒埼健康センター  
毎月1回 予約制

危険因子が重なるほど脳卒中、心疾患の発症危険性が増大します



危険因子(肥満・糖尿病・高血圧症・高脂血症)の数

労働省作業関連疾患総合対策研究班の調査より:  
Nakamura et al.jpn Cric j,65:11,2001

※冠動脈とは、心臓の周囲を走行している血管のこと。

## [参加者の声]

「やっぱり運動は大切なんだと思った しっかりと習慣をつけたい」

「丁寧に栄養指導をしてもらい、バランスの良い食事を学ぶことができた」

# 新たな取り組み 「目指せ! 血管しなやかスクール」

健診の結果、血糖・血圧・脂質の3項目全てが高い人を対象に、動脈硬化度検査等を取り入れた健康教室を行います。

## [内容]

2回1コースで行います。

### 【1回目】

動脈硬化度検査  
生活状況調査

### 【2回目】

結果説明、健康講話

※動脈硬化度検査とは・・・  
両腕・両足首の4ヶ所の血圧を同時に測定します。検査は10分程度で、ほとんど痛みもありません。  
動脈の硬さなどを測定します。



心筋梗塞等、動脈硬化の原因でもあるタバコの害について啓発し、喫煙率の低下を目指します。



## 事業概要

- 肺がん検診、股関節検診、妊婦保健指導(集団)において、禁煙モデルの展示及びリーフレットを配布します。

## [参加者の声]

「こんなにタールがたまっているなんて…明日から禁煙します！」  
「うわー。タバコやめないとね・・・」

# 新たな取り組み 「モデル地区での健診未受診者対策」

特定健康診査の3年連続未受診者率が高い中野小屋地区・黒埼地区をモデル地区とし、健診受診率を上げます。



## 事業概要

- 保健師等による訪問や文書、電話による受診勧奨のほか、アンケート調査を行い、今後の対策に役立てます。

