

4 県内市町村の取組事例

- 和歌山県では、県内の市町村で、健康増進計画を策定し、特定健康診査またはがん検診の受診率が高く、健康推進員数が多い市町村を健康づくり優良市町村として、顕彰する取組を平成28年度から行っています。
- ここでは、その健康づくり優良市町村、がん検診受診率改善市町村、特定健康診査受診率の高い市町村及び県内で最も平均寿命、健康寿命（平均自立期間）の長い市町村を紹介します。地域によって実情は異なりますが、これらの身近な市町村の取組を参考に自市町村に活かしていただくことを期待します。
- また、今回紹介できなかった市町村においてもいろいろ工夫して取り組んでいるものと思われませんが、互いに情報交換しながら健康づくりに活かしていただくことを望みます。
- 県においては、健康づくり優良市町村など成果のあった市町村の取組事例を継続して情報提供していくことも必要と考えます。

☆健康づくり優良市町村(平成 28 年度)……日高川町

☆がん検診受診率改善市町村……橋本市、那智勝浦町

☆特定健診受診率の高い市町村……みなべ町

☆健康長寿市町村……古座川町、印南町

健康づくり優良市町村(平成 28 年度)	日高川町
優良ポイント	① 健康増進計画を策定 ② 健康推進員が多い 人口 1 万対 266 人 (平成 27 年度末) ③ がん検診受診率が高い (平成 26 年度) 肺がん検診 54.7% 胃がん 35.2% 大腸がん検診 47.2% 子宮頸がん 55.3% 乳がん検診 68.0% 参考：特定健診受診率 42.7%
地域特性	<ul style="list-style-type: none"> ・和歌山県のほぼ中央の日高郡に位置する。山間へき地を有する。 ・人口 9,776 人 (平成 27 年国勢調査) ・高齢化率 34.4% (平成 27 年国勢調査) ・出生数 55 人 (平成 27 年人口動態統計)
主な取組み	① 健康増進計画については、平成 14 年から健康日高 21 推進協議会が中心となり圏域の計画を作成し、これと同時に町の計画を作成している。 ② ・以前から健康づくり推進員を町長が委嘱し、健診やがん検診の受診勧奨等を行っていた。 ・平成 17 年から健康日高 21 推進協議会 (会長：御坊保健所長) の事業として、保健所において「笑いの大学」と称し、健康ボランティアの養成講座を行っている。町もこの事業に参加し継続的に健康づくり推進員の育成を行っていた。 ・平成 26 年度から県の健康推進員制度が開始したのを受けて健康づくり推進員が健康推進員にもなった。 ③ 日高川町の特定健診、がん検診の実施状況は、集団健診として 6 月から 8 月にかけて特定健診とがん検診をセットで実施 (川辺地区 10 回、中津地区 5 回、美山地区 3 回)。個別健診は、子宮がん・乳がん検診は 4 月から、特定健診、胃がん・大腸がん・肺がん検診は集団健診終了後の 9 月から実施している。 ④ その他： ・旧町村単位 (川辺・中津・美山地区) で研修会を開催し、町の健康状況の説明とともに健康づくりに関する講演を開催。平成 28 年度は、“脳卒中を予防しよう”をテーマに、健診を受診することの大切さを啓発している。 ・運動教室も旧町村単位 (川辺・中津・美山地区) で月 1 回実施している ・年に 1 回町内のウォーキングコースにおいてウォーキング事業を実施している。

がん検診受診率改善市町村		橋本市
優良ポイント	がん検診受診率の向上（平成 26 年度←平成 24 年度） 肺がん検診 37.2%←30.5% 大腸がん検診 37.8%←29.3% 子宮頸がん検診 47.8%←40.3% 乳がん検診 54.9%←41.3% 参考：胃がん検診 11.0%←13.7%（内視鏡導入による減少）	
地域特性	<ul style="list-style-type: none"> ・和歌山県の北東県境に位置し、奈良県、大阪府と隣接している。 ・人口 63,609 人（平成 27 年国勢調査） ・高齢化率 29.1%（平成 27 年国勢調査） ・出生数 407 人（平成 27 年人口動態統計） 	
取組み	<p>・平成 27 年度、橋本市健康増進計画を策定し生活習慣改善、生活習慣病発症予防と重症化予防を目標に健康づくり施策を推進。</p> <p>1. 個別勧奨</p> <ul style="list-style-type: none"> ・対象者へがん検診受診券を個別郵送 ・橋本市商工会議所、高野口町商工会員、JA 会員に健診勧奨チラシを個別通知 <p>2. 広報活動による啓発</p> <ul style="list-style-type: none"> ・健康カレンダーの配布 ・市報や公民館報に掲載 ・各種団体に出向き健診等の啓発 ・医療機関、薬局、スーパー等に健診ポスターを掲示 ・のぼり、マグネットでの啓発 ・健康増進月間に保健福祉センター内に健康情報のパネル展示 ・講演会を開催し健診を PR ・平成 28 年度健康推進員を 32 名養成し、受診勧奨を実施 ・がん検診・紀の国わかやま国体コラボ啓発 （紀の国わかやま国体にあわせ、健康課職員で「はしもとピンク隊」を結成し、各種イベント等で「きいちゃんダンス」を披露するとともに、がん検診の受診を呼びかけた。紀の国わかやま国体・大会の開会式にも出場） <p>3. 検診日</p> <ul style="list-style-type: none"> ・土曜日や日曜日も開催 	

がん検診受診率改善市町村	那智勝浦町
優良ポイント	<p>がん検診受診率の向上（平成 26 年度←平成 24 年度）</p> <p>胃がん検診 21.5%← 8.2%</p> <p>肺がん検診 23.9%←23.5%</p> <p>参考：大腸がん検診 25.1%←25.8%</p> <p>子宮頸がん検診 26.5%←27.2%</p> <p>乳がん検診 28.7%←31.8%</p>
地域特性	<ul style="list-style-type: none"> ・和歌山県の南部に位置し、まぐろ漁業が有名。 ・人口 15,682 人（平成 27 年国勢調査） ・高齢化率 40.3%（平成 27 年国勢調査） ・出生数 88 人（平成 27 年人口動態統計） ・健康推進員人数 21 人（平成 27 年度末）
取組み	<ol style="list-style-type: none"> 1. 個別勧奨 <ul style="list-style-type: none"> ・対象者にごがん検診個別勧奨通知を送付（5 月末にごがん検診受診券及びがん検診案内文を送付（対象者 10,525 人） 2. 広報活動による啓発 <ul style="list-style-type: none"> ・各集団検診の 1 か月前に受診勧奨の回覧 ・広報誌（平成 27 年度は、7 月と 11 月）に受診勧奨記事の掲載 平成 27 年 9 月以降の回覧や広報のレイアウトを見やすく分かりやすい内容に変更した（日時や場所、医療機関等の内容が主であったが、健診の内容や健診を受ける意義についても記載） ・町ホームページにごがん検診受診期間、検診実施医療機関、集団検診の情報提供を行った。 （がん検診情報掲載ページ閲覧数は、年度末時点で 9,040 件） ・検診実施期間内の健康教室で、検診の内容や必要性を説明し、受診券の発行申込みを受付（顔の見える関係でごがん検診の必要性を伝え、その場で申込みができる） ・がん講演会の開催 ・健康推進員が、食生活改善推進員の事業に参加した住民に対して受診勧奨パンフレット及び検診の案内を配布（総配付数は約 200 件） 3. 平成 28 年度の新規取組 <ul style="list-style-type: none"> ・若年者の受診率向上について検討し、各種がん検診が初めて対象となる方を対象に受診料を無料化した。

特定健診受診率の高い市町村	みなべ町
優良ポイント	特定健診受診率が、市町村国保及び全国健康保険協会ともに高い。 ・市町村国保平均受診率 44.9%（平成 27 年度） 平成 24 年～26 年の平均受診率で県内第 2 位 ・全国健康保険協会受診率 50.9%（平成 26 年度） 県内第 2 位
地域特性	・和歌山県のほぼ中央に位置する。 ・日本一のブランドを誇る「南高梅」で有名で、梅の栽培が中心（6 月の収穫期がピーク）。 ・人口 12,742 人（平成 27 年国勢調査） ・高齢化率 30.3%（平成 27 年国勢調査） ・出生数 82 人（平成 27 年人口動態統計） ・健康推進員人数 7 人（平成 27 年度末）
取組み	1 対象者 ・40 歳～74 歳 ・35 歳～39 歳及び 75 歳は町単独の予算で健診を実施 2 健診期間 ・7 月～8 月にかけて町内 14 日間で実施 3 周知 ・広報及び対象者への個別通知 ・健康推進員による受診勧奨 4 内容 ・39 歳 1 日人間ドック（平成 25 年度から健診機関に委託して実施） ・ミニドック（みなべ町と J A 紀州と合同開催） 5 費用（自己負担） ・国保特定健康診査及びがん検診 無料 ・39 歳 1 日ドック 4,000 円 6 その他 ・全国健康保険協会和歌山支部と合同健診・結果説明会を開催（協定の締結） ・健診受診の特典として、みすきいカードポイント 100 ポイント引換券配付（平成 24 年度から商工会と町の合同で実施）

健康長寿市町村		古座川町
優良ポイント	女性の平均寿命 86.60 歳 県内 1 位 女性の健康寿命 83.89 歳 県内 1 位 (いずれも平成 22 年)	
地域特性	<ul style="list-style-type: none"> ・和歌山県の南部に位置し、山間へき地を有する。ゆずが特産品 ・総人口 2,973 人で、65 歳以上人口割合 50.4%で、75 歳以上人口割合 30.6%、在宅高齢者のうち 1 人暮らしの高齢者は 33.1%を占める(平成 27 年 1 月現在)。 ・面積が広く、住民全員を対象とした取組が困難で、最小でも旧村地区 5 か所での開催が必要となる。 	
主な取組み	<p>1 健やか美しくす</p> <p>地域の健康課題として、青年期・壮年期で運動習慣がない方が多い傾向にあるため、20 歳から 60 歳代の女性を対象に実施。</p> <p>歩く姿勢やウォーキングフォームを学び、また加齢に伴い低下する骨盤底筋群を鍛える運動を中心に行う。ストレッチポールを使用し、筋肉を延ばし姿勢を正すストレッチも行う。</p> <p>2 健康づくりに関連する自主グループ活動</p> <p>(1) 筋力トレーニング教室</p> <ul style="list-style-type: none"> ・和歌山シニアエクササイズに沿って各地域で実施し、8つのグループが活動している。 ・役場の保健師が月 1 回出向き、参加者の健康状態等を確認。 <p>(2) ふれあいいいききサロン</p> <ul style="list-style-type: none"> ・活動の主体は、食生活改善推進協議会、自治会や老人クラブなどで、食生活改善推進協議会の会員が主となり、町内 10 地区で食事会やお茶会を各地区により年間 3 回～12 回開催。 ・役場の保健師がサロンに出向き、健康教育等を実施。 <p>(3) 認知症予防教室(脳トレ教室)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・以前、役場保健師と地域包括支援センターが合同で地区巡回し認知症予防教室を実施し、現在も 1 地区で継続して行っている。 <p>3 介護予防事業</p> <p>(1) よりみち喫茶</p> <ul style="list-style-type: none"> ・町内の各集会所を会場に設定し、町保健師や関係者が出向き、健康情報の提供や介護予防啓発・参加者からの情報収集と共に気軽に寄り合っ て楽しく過ごす時間と場所を提供している。1 か月で 2 会場ずつ開催し、町内全地区を巡回している。 <p>(2) 古座川笑学校</p> <ul style="list-style-type: none"> ・懐かしい学校の雰囲気を取り入れ、算数・国語・体育などの授業として介護予防に関する複合的な内容の授業(作業療法士・歯科衛生士・栄養士等専門職に講師として協力を得る)を展開。計算問題や言葉のクイズなど脳トレ要素も取り入れている。 <p>★地域のつながりが強く、野菜作りなど自家栽培を通して体を動かすことも多い。</p>	

健康長寿市町村		印南町												
優良ポイント	男性の平均寿命 79.80 歳 県内 1 位 男性の健康寿命 78.33 歳 県内 1 位 (いずれも平成 22 年)													
地域特性	<ul style="list-style-type: none"> ・和歌山県の中央部に位置し、山間へき地を有する。スイカ、エンドウ、花卉が特産品。 ・人口 8,068 人 (平成 27 年国勢調査) ・高齢化率 34.5% (平成 27 年国勢調査) ・出生数 51 人 (平成 27 年人口動態統計) ・労働力率 65 歳以上で、県内 4 位 (35.0%) であり、65 歳以上の男性は県内 2 位 (48.0%)。 (平成 27 年国勢調査) 													
取組み	<p>1. 運動 de リフレッシュ教室 (対象者) 40 歳以上の希望者 (実施概要) ・保健師によるメディカルチェック (血圧測定等) ・健康運動指導士によるエアロビクス等有酸素運動</p> <p>2. 血管げんき教室 (対象者) 40 歳以上 75 歳未満の希望者。特定健診でメタボ関係 (血圧・血糖・脂質) のリスクのある者 (実施概要) ・管理栄養士による特定健診結果に基づいた食生活指導 ・健康運動指導士によるエクササイズ</p> <p>3. ロコモチャレンジ教室 (対象者) 40 歳以上 75 歳未満の希望者。特定健診で要指導となった者 (事業概要) ・医師による講義、理学療法士によるセラピー、健康運動指導士によるエクササイズ、管理栄養士による栄養調査、ロコモ度テストの実施 (連携している機関) 地域リハビリテーション広域支援センター</p> <p>4. 健康づくりに関連する自主グループ活動</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="width: 30%;">グループ</th> <th>実施概要</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>倒れんジャー</td> <td>わかやまシニアエクササイズを実施 町内 3 か所で毎週 1 回、2 時間程度実施</td> </tr> <tr> <td>気功サロン</td> <td>気功を中心とした運動を実施 町内 4 か所で毎週 1～2 時間程度実施</td> </tr> <tr> <td>いきいきサロン</td> <td>ゲームや茶話会で高齢者の生きがいづくりを支援 町内 1 か所で月 2 回、約 2 時間実施</td> </tr> <tr> <td>脳トレサロン</td> <td>脳の活性化のための運動等を実施 町内 1 か所で月 1 回、1 時間程度実施</td> </tr> <tr> <td>倒れんサロン</td> <td>和歌山シニアエクササイズを基にした運動を実施 町内 1 か所で月 2 回、約 2 時間程度実施</td> </tr> </tbody> </table> <p>★いずれのグループも介護予防事業から自主化し、担当保健師と連携している。 ★男性がリーダーとして積極的にグループ運営に携わっていることが多い。</p>		グループ	実施概要	倒れんジャー	わかやまシニアエクササイズを実施 町内 3 か所で毎週 1 回、2 時間程度実施	気功サロン	気功を中心とした運動を実施 町内 4 か所で毎週 1～2 時間程度実施	いきいきサロン	ゲームや茶話会で高齢者の生きがいづくりを支援 町内 1 か所で月 2 回、約 2 時間実施	脳トレサロン	脳の活性化のための運動等を実施 町内 1 か所で月 1 回、1 時間程度実施	倒れんサロン	和歌山シニアエクササイズを基にした運動を実施 町内 1 か所で月 2 回、約 2 時間程度実施
グループ	実施概要													
倒れんジャー	わかやまシニアエクササイズを実施 町内 3 か所で毎週 1 回、2 時間程度実施													
気功サロン	気功を中心とした運動を実施 町内 4 か所で毎週 1～2 時間程度実施													
いきいきサロン	ゲームや茶話会で高齢者の生きがいづくりを支援 町内 1 か所で月 2 回、約 2 時間実施													
脳トレサロン	脳の活性化のための運動等を実施 町内 1 か所で月 1 回、1 時間程度実施													
倒れんサロン	和歌山シニアエクササイズを基にした運動を実施 町内 1 か所で月 2 回、約 2 時間程度実施													