

二次予防については、市の取組みにより改善傾向にありますが、一次予防については、成果が出ていない状況があります。また、運動習慣、飲酒、喫煙の項目については、他の医療保険者の結果を含めた中津川市全体の値(参考資料)は、国保のみの値と比べ悪い状況になっています。中津川市全体の一次予防である「健康的な生活習慣づくり」の対策について、ご意見をいただきたいです。

※二次予防とは、疾病の早期発見・早期治療
 一次予防とは、疾病の発生予防(栄養、運動など健康的な生活習慣づくり)

分類	更に取組みが必要な項目	現在までの取組み内容	課題
二次予防	・脂質異常症の減少 LDLコレステロール 160mg/dl以上の人の割合 (*女性)	健診受診者の発症予防 ・要指導者に対する二次検査の実施(心電図・頸部エコー・血圧脈波等) ・内臓脂肪症候群該当者や予備群に対する特定保健指導の実施 ・食・運動体験教室の実施 重症化予防 ・脂質異常者(LDL140mg/dl以上)に対する医療機関への受診勧奨及び継続受診の勧め 医療機関受診勧奨を実施 ・治療中断者に対し治療継続の勧め ・本人の希望に応じて保健指導、栄養指導を実施	平成29年度のLDL140mg/dl以上の医療機関受診勧奨者は、1,135人(男376人、女759人)いました。そのうち生活習慣病で服薬していないと答えた人は809人おり、その約7割の方に面接や電話などで受診勧奨を行いました。他の異常が少ない低リスク者でも薬物療法を考慮する値であるLDL180mg/dl以上の方の追跡調査を行ったところ、約5割しか医療機関を受診していませんでした。未受診理由として「薬を飲みたくない」「生活改善に取り組み、自力で改善したい」「自覚症状がない」などが聞かれました。2017年版動脈硬化性疾患予防ガイドラインによると、禁煙などの生活習慣の改善が基本ですが、まず医療機関を受診し薬物療法の必要性について医師が診断することが重要です。今後、受診行動につながる保健指導にしていく必要があります。
一次予防	・特定健康診査の実施率(*)	受診勧奨 ・対象者全員に個人通知を発送 ・広報なかつがわ、市のメール、全戸チラシ配布等のPRを実施 未受診者対策 ・未受診者健診の実施(12月に実施予定) ・訪問等による受診勧奨 ・コールセンターを活用した電話による受診勧奨 ・市内医療機関に治療中者の健診受診の協力を依頼。 データ提供依頼 ・商工会議所・商工会、JAにデータ提供の依頼 ・生活習慣病治療中者に検査結果の情報提供を依頼。 普及啓発 ・全国健康保険協会と協働し、受診勧奨リーフレットを市内小中学校に配布 ・坂下・加子母・苗木地区で健診の重要性について講座を実施 ・健康推進員を対象に健診に関する知識の普及啓発	未受診者の中には、半数以上の治療中の方がおり、医療機関で血液検査等を行っているため、あえて健診を受けなくても良いと考える方が多いと考えられます。今後、受診者の同意の元、健診情報を提供してもらうなどの体制を整備することで、受診率のアップを図ることを考えています。

分類	更に取組みが必要な項目	現在までの取組み内容	課題
	<ul style="list-style-type: none"> ・運動習慣者の割合の増加 	<p>健診受診者を対象に運動教室を実施</p> <ul style="list-style-type: none"> ・糖尿病の発症予防を目的とした運動教室 ・食・運動体験教室 <p>運動の場の提供</p> <ul style="list-style-type: none"> ・水中運動教室 ・健康推進員と歩こう！ ウォーキングの会場拡大（15地区で実施予定） ・生涯学習スポーツ課と連携し、ウォーキングコースを設定し、31年度までに市内全域15ヶ所設定予定。 <p>情報提供</p> <ul style="list-style-type: none"> ・市ホームページ「健康なび」やパンフレット等で運動イベントの情報発信（軽スポーツ・ウォーキング大会など） <p>運動に対する動機付け</p> <ul style="list-style-type: none"> ・壮年期・中年期の方をターゲットに、「アプリで健康ウォーキング」事業を実施 	<p>中津川市スポーツ推進計画では「一市民スポーツ」の推進を図ることになっており、市役所だけでなく、スポーツ関連の各種団体と共に、市民への働きかけをおこなっています。</p> <p>今年度、運動習慣の少ない若い世代をターゲットに「アプリで健康ウォーキング」事業を立ち上げ、市民が運動するきっかけづくりにしたいと考えています。</p> <p>平成29年度 中津川市の統計書をみると、自動車の1台当たり人口比は、1.12と県1.20に比較して高く、近いところでも車で出かける習慣がある当市において、誰でも手軽にできる運動習慣確立のための対策の検討が必要です。</p>
一次予防	<ul style="list-style-type: none"> ・生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している人の割合の減少 	<p>ハイリスク者へのはたらきかけ</p> <ul style="list-style-type: none"> ・酒害者回復クラブ、アルコール相談の実施（月1回） <p>適正飲酒に関する知識の普及啓発</p> <ul style="list-style-type: none"> ・健診受診者への個別指導 ・健康福祉まつりでパッチテスト・子ども向けクイズの実施 ・広報等での普及啓発 	<p>適正飲酒に関する知識の普及啓発について</p> <p>リスクを高める量を飲酒している割合は、計画策定時より男女とも上がっています。参考資料のH28年度飲酒量をみると、女性の飲酒量が13.1%と急激に上昇しており、国の国民健康・栄養調査では女性9.1%と比べても、かなり高い状況があります。年代をみると男性は30～50歳代、女性は40～50歳代でリスクを高める量を飲酒している割合が高く、職域への働きかけが必要と考えます。</p>
	<ul style="list-style-type: none"> ・成人の喫煙率の低下 ・妊娠中の喫煙をなくす 	<p>禁煙支援の推進</p> <ul style="list-style-type: none"> ・禁煙電話相談（月1回）、個別支援（随時） ・広報誌等で喫煙が与える健康への悪影響の知識普及・禁煙外来の紹介 ・特定健康診査受診者への禁煙相談 <p>受動喫煙防止対策の推進</p> <ul style="list-style-type: none"> ・市内382か所の公共施設に受動喫煙防止啓発ポスターを掲示予定 ・市内全小中学生を対象に配布するポスター募集チラシに受動喫煙の害についての情報を掲載 ・健康増進法改正に伴い、受動喫煙の機会の減少のために普及啓発活動を予定 <p>母子保健での対策</p> <ul style="list-style-type: none"> ・思春期教室での防煙教育 ・母子健康手帳交付時・妊婦教室時に禁煙及び受動喫煙防止の教育を実施 ・全小中学校での敷地内禁煙の徹底(教育委員会) 	<p>禁煙支援の推進について</p> <p>喫煙率は、計画策定時からあまり変化がありません。参考資料のH28年度成人喫煙率をみると、市は20.6%で国の国民健康・栄養調査18.3%と比較すると高い状況があります。年代別に見ると、男女とも30～50歳代の喫煙率が高く、他の医療保険者や事業所と連携する中で職域への働きかけを行う必要があります。</p> <p>受動喫煙防止対策の推進について</p> <p>H29年度に市内355ヶ所の自治会集会施設の受動喫煙防止対策調査を実施しました。その結果によると、61%の施設が敷地内禁煙・建物内禁煙に取組み、H25の同調査より26%増加していました。その理由は「利用者の健康のため」「施設を子どもが利用する」などが多く、地域の方の健康に配慮した取組みが進んでいることがわかりました。健康増進法改正があり、今後、受動喫煙防止への働きかけを強化していく必要があります。</p>