

保健師ルポ



保健課保健対策係・健康支援係の皆さん(前列中央坂口保健師、前列左から2番目君安管理栄養士)

“ささえあい 笑顔がつながる 健康なまち”

志布志市 保健課 保健対策係 技術主査 (保健師)

保健課 保健対策係 技術主任主査 (管理栄養士)

坂口 梨沙子
君安 孝子



志布志市の概要

志布志市は、鹿児島県東部、志布志湾の湾奥ほぼ中央に位置し、東部は宮崎県串間市、西部は大崎町、北部は曾於市と境をなし、その一部は、宮崎県都市と接しています。北部から東部にかけて丘陵山間地帯で、市域面積の6割を占める森林地が広がる傾斜の多い地形となっています。令和元年9月末現在の人口は3万1160人、1万5541世帯、高齢化率34・8%、国民健康保険被保険者は、27・2%を占めています。

特定健診受診率アップの取り組み

特定健診は、6月～9月にかけて行う集団健診と、7月～12月に市内医療機関で行う個別健診に加えて、12月には追加で、今年度最後の集団健診を行いました。

通院中の方に対しては、通院時の検査情報を利用しての健診受診を勧めています。また、特定健診未受診者に対しては、保健課職員による40歳誕生日訪問や健康づくり推進員による脱漏健診への受診勧奨訪問を行っています。健診期間中は、保健課職員がビブスを着用し、健診受診啓発を図っています。



健診受診啓発



ししまる健診パスカード

その他、受診者に対するインセンティブとして、「ししまる健診パスカード」を発行しています。これは、市内の飲食等協力店で提示すれば、割引等の特典が受けられるというもので、今年度で4年目となり、このカード目的で受診される方もおり、好評をいただいています。

昨年度の特定健診受診率は、49・3%で、目標の70%には程遠いですが、今年度は受診率向上を図るため、従来の受診勧奨通知を、AIにより未受診者を分析し、それぞれの対象者毎に受診勧奨通知を刷新しました。これにより、新規の受診者や数年ぶりに受診をされる方が増えました。

本市では、特定健診結果報告会や各種保健指導等の保健事業は、主に係長2名を含む保健師10名と管理栄養士1名で協力しながら、取り組んでおります。

志布志市の課題

平成24～28年のSMR(標準化死亡比)によると、本市は全国の100に対して、男性の脳血管疾患が120・1、同じく男性の心筋梗塞が148・1と顕著に高くなっています。これらを受けて、今年度からは、風疹抗体検査の対象年齢の男性に、特定健診と併せて抗体検査も実施できる通知を送り、若年男性の受診の契機になればと行いました。

本市国保被保険者においては、メタボリック症候群及び予備群の割合は年々増え続けており、平成29年のデータでは、3人に1人が該当しています。肥満は、脳梗塞や心筋梗塞等の危険因子でもあることから、若年からの肥満解消が本市の喫緊の課題であると考えます。また、それらの予防に減塩が効果的であるとされていることから、栄養士が減塩啓発に取り組んでいます。

減塩啓発事業を強化し重症化予防

人工透析の現病歴を分析した結果、本市では高血圧症が根底にあることがわかりました。そこで、糖尿病重症化予防の対象者についても、高血圧症の合併がある方を

抽出基準としています。食塩の摂り過ぎは、高血圧は基より脳卒中、心臓病、腎臓病の要因となるため、重症化予防の取り組みとして、減塩啓発事業を展開しています。平成30年度までは、特定健診や女性がんを含む各種がん検診時及び結果報告会において、0・8%塩分濃度のみそ汁試食と自宅から持参されたみそ汁の塩分濃度測定を実施し、味覚の確認をすることで、減塩に対する意識付けを行ってきました。



自宅から持参したみそ汁の塩分濃度測定の様子

汁物の味が薄いだけで、減塩できていると誤解されている方がいるため、今年度は、塩分チェックシート(土橋卓也先生監修)による塩分摂取調査を、特定健診・がん検診受診者を実施し4322人分の

データを得ました。男性は、塩分摂取がやや多めの方が43・6%、女性は平均的な方が41・3%という結果でした。世代別で比較すると、男性では30歳代、女性では40歳代の塩分摂取が一番多く、男女共に80～90歳代になると塩分摂取が多くなるという結果でした。実施した調査結果については、健診結果とともに個人に報告しました。結果報告会場においては、各地区ごとの実態や傾向を会場ごとにグラフ化し伝えることで、更なる減塩に対する意識向上を図りました。塩分チェックシートを活用することにより、塩分摂取の傾向が解り、みそ汁試飲や塩分濃度測定による味覚を認識され、減塩への実践に繋がっています。



0.8%塩分濃度のみそ汁試食の様子

また、ワンプッシュ醤油差しを配布し、減塩生活への行動変容やインセンティブを図っています。更に、CKD予防連携システムでかかりつけ医から市への指導依頼による訪問指導時や、糖尿病重症化予防該当者等の訪問指導(保健師、栄養士)の際に、回収した塩分チェックシートを使用し、塩分摂取状況の確認や改善の提案等に活用するなど、減塩啓発に取り組んでいます。



結果報告会の様子

今後は、KDB等のデータを活用して、各健康課題における、それぞれの対象者へ、より効果的な働きかけができるよう、職員一丸となつて事業を展開していきたいと思