

保健師ルポ

一人ひとりが元気で自分らしく、
笑顔で生きていくための健康づくり

始良市 保険年金課 国保医療係 保健師

樗木 寿恵



保険年金課 国保医療係(筆者前列右から2番目)

豊かな自然と悠久の歴史の中で
夢と希望をはぐくむ県央都市

始良市は、薩摩半島と大隅半島の結末点、鹿児島県のほぼ中央に位置し、県都鹿児島市や鹿児島空港のある霧島市に隣接しています。市の中心部を九州縦貫自動車道、国道10号、J R日豊本線が横断し、加治木ジャンクションや地方港加治木港を有する等、県内でも抜群の交通ネットワークを有しています。

また、日本一の巨樹「蒲生の大クス」や勇壮と流れ落ちる「龍門滝」、目前に桜島を望む「霧島錦江湾国立公園重富海岸」等、風光明媚な自然環境に恵まれており、歴史豊かな風土を物語る文化財・史跡の数は県内一となっております。

今年で合併10周年を迎える本市は、『可能性全開！夢と希望をはぐくむ まちづくり』とひとりひとりが主役 住みよい県央都市 あいら〜』を基本理念に掲げ、誰もが健康でいきいきと暮らせる、安心



勇壮と流れ落ちる「龍門滝」



日本一の巨樹「蒲生の大楠」

して老後を迎えられるまちづくりを進めています。

令和2年1月現在の人口は、7万7430人で、少しずつ人口は増加しているものの、少子高齢化が進行している状況です。国保被保険者数は、1万6305人で、全体の21.0%となっております。

特定健診の受診率アップを目指して

保険年金課国保医療係では、非常勤職員含め3名の保健師と事務職員で保健事業に従事しています。また、訪問事業等は、在宅の管理栄養士・保健師・看護師に協力を



石畳の風情が美しい「龍門司坂」



霧島錦江湾国立公園「重富海岸」

いただき事業を展開しています。本市の特定健診は、市内の医療機関での個別健診を行っており、受診率は、平成29年度50・1%、平成30年度50・0%と0・1%の減少となり、目標受診率には達していない状況です。

そこで、令和元年度は、未受診者訪問（平成30年度未受診者）や40歳到達者への受診勧奨訪問に加え、健診の実施期間中に受診勧奨通知を送付しました。この通知の反響は予想以上に大きく、多くの問い

合わせをいただきました。ご連絡いただいた方の中には、かかりつけ医への定期受診中の方や職場健診で受診した方も多く、情報提供や健診結果の提出等をお願いしました。

また、脱漏健診では、市報での周知に加え、一部の未受診の方に案内を郵送し、受診勧奨を行いました。

これらの一連の取り組みにより、少しでも多くの方に、『特定健診を受けることは自分の体の状態を知る大切な機会になる』と認識していただき、関心を持つきっかけ作りになったと感じています。

今後も、受診者・未受診者の動向を分析しながら受診率向上に向けた取り組みを行っていきたいと考えています。

糖尿病重症化予防事業の取り組み

本市では、糖尿病治療中のコントロール不良や症状悪化により透析に移行する方がいるため、平成25年度から糖尿病重症化予防事業に取り組んでいます。

レセプトや特定健診結果から対象者の選定を行い、プログラムの通知・電話勧奨による参加希望者に対し、保健指導を実施します。こ

の事業では、面談と電話による支援を行い、HbA1c等の数値の変化や設定目標の達成度等について評価を行っています。この事業の参加者は、累計で100名を超えました。

今後、指導方法の改善や、保健指導の参加者を増やす取り組み等を検討していきます。

あいら適塩プロジェクト

本市は、死因別分析等から高血圧を主因とした脳卒中・心疾患が多い現状にあり、生活習慣病が大きく関わる血管老化の要因を軽減するため、健康づくり施策の一つとして「あいら適塩プロジェクト」を策定しました。

このプロジェクトは、市内の関係各課や外部団体（保健所や市内の栄養教諭、食生活改善推進員、校区コミュニティ協議会代表、協会けんぽや商工会）から構成され、『はじめよう！適塩生活』毎月17日は適塩の日』をキャッチフレーズに掲げ、「食塩を1食1g減らす」「野菜を1日1皿増やす」取り組みを推進し、出前講座やポスターの掲示、チラシの配布等を行っています。市で発行する国保だよりにも適塩について掲載しています。



適塩フェスタの様子

令和元年12月21日(土)には、「適塩フェスタ」を開催し、鹿児島大学の大石教授による基調講演、校区コミュニティ協議会代表や保健所・学校の栄養教諭・食生活改善推進員によるシンポジウム、適塩に関する催し（減塩食の提示・本市の塩の歴史の展示・血管年齢測定等）、食生活改善推進員による減塩味噌汁の試飲や塩分濃度測定を実施しました。

健康寿命の延伸のために

今回、紹介した事業は一部ですが、今後も一人ひとりが元気で自分らしく、笑顔で生きていくための健康づくりの取り組みを積極的に支援していききたいと思います。