

# 「つながる つがる」 市民の健康づくりを応援します



今回はつがる市から、若い世代から高齢者まで全世代の健康づくりを支援する保健事業について紹介していただきます。

QOL健診 健康教育

## つがる市の紹介

当市は青森県の西部、津軽平野の北部中央から西に位置し「屏風山」と呼ばれる丘陵地帯では江戸時代初頭から新田開発が行われていました。

また、田小屋野貝塚や亀ヶ岡石器時代遺跡などの縄文遺跡が数多く確認されており「新田の歴史が彩る日本のふるさと」をキャッチフレーズにまちづくりを行っています。

## 業務体制

国保主管課である民生部国保年金課は、国民健康保険資格管理及び給付、国民年金資格・給付関係、国民健康保険税賦課、高額療養費支給、後期高齢者医療関係等の業務を行うほか、特定健診・特定保健指導、若年層健診等の保健事業を保健師が健康づくり部門と連携しながら業務を行っています。

## 国保の状況

令和5年3月末現在、人口2万

9873人、国保加入者数は8759人で、加入率は約29%となっています。

令和3年度の一人当たりの医療費は約26万円となっており、県平均より低くなっていますが、前年度比では10%以上増加しており、年々増加傾向にあります。

## 保健事業の取組

当市の健康課題として、特定健康診査（以下、「健診」という。）結果からメタボのリスクとなる生活習慣（運動習慣なし、飲酒、食後の間食など）がある人やメタボ予備群者の割合が高いこと、BMI、血糖値、GPT値の有所見者の割合が高いこと、40歳代の健診受診率が低いことが挙げられます。



QOL健診 立ち上がりテスト

そこで、若年層のうちから毎年健診を受けるという意識を持ってもらい、生活習慣病の早期発見・早期治療につなげることを目的として、30歳代を対象にした「フレッシュ健診」を実施し、さらに結果説明会で保健指導を行い、健康に関心を持ってもらえるよう働きかけています。

また、3年前から県医師会健やか力推進センター及び弘前大学の協力のもと、健診後の行動変容をめざしたQOL健診（健康測定会）を開催し、令和4年度は30歳代及び65～74歳でBMI25以上の43名が参加しました。参加者は「昔はもつと握力があった」「今までやったことのない測定ができて良かった」など、楽しみながら自分の健康度を知ることができ、生活習慣を見直すきっかけづくりとなっています。

### がん患者医療用補正具 購入費補助金交付事業

国民健康保険加入者でがんになり患された方が、がんの治療に伴う脱毛に対応する目的で購入した医

療用ウィッグの購入費用の一部を助成する事業を令和4年度から開始しました。

県内では初の事業であり、令和4年度は3件の交付のみでしたが、がん治療及び就労、社会参加等の両立を支援し、療養生活の質の向上を図る手助けとなるように周知方法を工夫していきたいと思

### 高齢者の保健事業と介護 予防の一体的実施の取組

地域の通いの場を活用し、保健師による健康教育のほか、近隣医



フレイル予防教室での「コグニサイズ」

療機関の公認心理師と作業療法士によるフレイル予防教室を実施しています。各地区の特性や参加者の状態に応じた内容となっており、認知症予防運動の「コグニサイズ」は、参加者の楽しみの一つとなっています。

また、当市では運動習慣がない後期高齢者が多いことや、地域包括支援センター及び社会福祉協議会の職員から「通いの場で行う健康体操があれば良い」との意見があったことから、何歳になっても身の回りのことは自分でできることを目標に市内の理学療法士の監修で健康体操「つがるトキメキ体操」を制作しました。

「つがる市民の歌」に合わせ、立位・座位・仰臥位での体操にするなど、少し変わったものとなっています。今後は、通いの場のリーダーや保健協力員を対象に伝達講習を開催するとともに、DVDの配布により、運動習慣の定着を目指したいと思

### むすびに

市民の早世の予防と健康寿命延伸のためには、子どもからお年寄りまで一人ひとりの健康状態やライフスタイルに応じた適切な保健事業を提供する必要があります。

市民が住み慣れたつがる市で近隣住民同士がつながりをもち、いきいきと心トキメキながら自主的に健康づくりに励むことができるよう、応援隊となって保健事業に取り組んでいきたいと思



つがるトキメキ体操伝達講習