

健康寿命延伸を目指して

あなたのまちに
ズームイン!

今回は五所川原市から市民の健康寿命延伸のために実施している取組を紹介させていただきます。



社会福祉大会時の「カムカムチェック」ブース

五所川原市の紹介

令和6年大相撲春場所で110年ぶりの新入幕優勝を果たした尊富士の出身地でもある当市は、津軽平野のほぼ中央に位置し「五所川原立佞武多」、作家太宰治の生家「斜陽館」「津軽三味線」、中世安藤氏の十三湊遺跡群といった歴史文化資源を擁し、農林水産業を基幹産業とする豊かな自然に恵まれた田園都市であり、津軽平野の交通・商業の要衝として発展してきました。

豊かな自然や歴史文化資源、農林水産物、伝統あるまつりや産業といった五所川原市らしさを生かし、誇りをもって次代へ継承していくことにより「活力に満ちあふれた健康で文化的な生活」に支えられた「住みよさ」の構築を目指し「活力ある・明るく住みよい豊かなまち」を将来像としてまちづくりを推進しています。

業務体制

国保主管課である民生部国保年金課は、国民健康保険の資格管理・

保険税賦課・保険給付業務を行っており、特定健康診査・特定保健指導等の保健事業を保健衛生部門の健康推進課と連携して実施しています。

このほか、後期高齢者医療制度と国民年金の業務を行っています。

国保の現状

令和6年3月末現在、人口5万2577人、国保被保険者数は1万2177人で、加入率は約24%となっています。

令和4年度の1人当たり医療費は約27万1千円で県平均の約29万2千円より低くなっていますが、年々増加傾向にあります。

保健事業の取組

当市の特定健康診査結果では、高血圧I度以上（収縮期血圧140以上、拡張期血圧90以上）該当者は受診者の3割あり、受診勧奨値レベルでも未治療の方が多く見られることが課題となっています。

そこで、高血圧対策の取組として「脳と血圧」をテーマに小学生と高血圧I度以上の方を対象とし

た健康教育を実施しています。

小学生には、専門医と保健師等がペアになって小学校での出張授業を行い、子供の頃から血圧について学び、その学びを親御さんへ伝えてもらっています。我が子から「血圧を測ることは大切なんだって」とのメッセージを受け取ること、親世代の高血圧予防への意識づけを狙っています。



小学生への授業

高血圧I度以上の方には、地域において専門医の講話と減塩メニューの試食提供を行い「薄味でも美味しい」という実体験を通して、自身の食生活を見直

す機会とし、正しい血圧の測り方や血圧手帳への記録を習慣づけることで、市民自ら血圧管理ができるよう促しています。



高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施の取組

当市では、令和4年度から一体的実施を開始し、関係部署で健康課題を検討・共有し、口腔フレイル予防に重点を置いて取り組んでいます。高齢者が参加する事業や職能団体、地区組織等と連携し、歯科医、歯科衛生士等による口腔フレイル予防及びフレイル予防の3本柱（栄養・口腔、運動、社会参加）について健康教育を展開しています。

その結果、令和5年度の歯科健診受診者が暫定値で544人と令和4年度の454人に比べて約2割の増加となる見込みとなっています。

高齢者からは「歯がないから歯医者に行く必要がない」との

声や、パタカラ体操を実践すると「パ」を言うたびに義歯が落ち「パタカラ」を言えない方がいるなど、フレイルのみならず口腔フレイルについての認知度も低いことを実感しています。



歯科衛生士による「健康長寿はお口から」
～唾液腺マッサージ実施中～

高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施を経年的に実施していくうえで「後期高齢者の質問票」を活用しながら、対象をどのような階層に区分し支援していくか、また、かかりつけ医・歯科医・薬剤師等との連携によるフレイルのおそれのある

高齢者を包括的に支援していく仕組みづくり等が課題となりました。

介護保険の地域支援事業は地域包括支援課が担っており、フレイル予防につながる「口腔（栄養）・こころの健康・骨折」などの健康課題を連携会議で共有し、一体的実施・KDB活用支援ツールを活用した個別支援（ハイリスクアプローチ）を重点とし、アウトリーチ支援に取り組んでいく計画としています。



むすびに

少子高齢化が進む中、国民健康保険の健全な運営や事務処理の効率化に向け、事務処理基準や保険料（税）率を都道府県で統一する動きが見られています。収納率の向上や医療費の適正化に努めながら、健康寿命の延伸に向けた様々な事業を実施し、市民の「健康」に関する気づき・意識づけに取り組んでいきたいと思えます。