

健康課題解決に向けて ～楽しい健康づくりができる町へ～



今回は階上町から健康課題解決に向け実施している取組を紹介させていただきます。

糖尿病予防・改善教室の様子

階上町の紹介

当町は、青森県の南部最東端に位置し、豊かな恵みをもたらす太平洋と、つつじが赤々と咲き乱れる階上岳に囲まれる自然豊かなまちです。

この自然豊かな当町は「ゆめみらい 心ときめく ふるさとづくり」を基本理念とし心豊かで、活気あふれる地域づくりを目指しています。

業務体制

国保主管課である「すこやか健康課」は、国民健康保険の資格管理・給付業務等を行う国保医療グループ、健康づくり事業等を行う健康グループ、児童グループの計3つのグループから構成されています。

その中でも特定健診・特定保健指導及び国保保健事業は、健康グループが国保医療グループと連携して実施しています。

国保の状況

令和6年3月末現在、人口1万2628人、国保被保険者数2841人で、加入率は約22%です。

保健事業の取組

当町の健康課題は、特定健診受診率の伸び悩み、特定健診受診者の空腹時血糖・HbA1c・血圧等の項目における有所見者の割合が高い等が挙げられますが、これらの健康課題の改善を目指し当町で実施している取組を3つご紹介します。

① 特定健診受診率向上事業

「特定健診を受けたい」と思ってもらうため、受診勧奨に力を入れています。

具体的には、受診歴やレセプト等から対象者を分析、分類し、特性に合わせた資料を送り分けていきます。

また、健康推進員による訪問勧奨も実施しており、訪問活動にあ

たつては資質向上と意欲アップを
目指し、研修会を開催していま
す。

このように、通知による働きか
けと身近な人からの声掛けで受診
を促しています。



健康推進員研修会の様子

② 健康教室

運動習慣の獲得を目指し、ウォ
ーキング教室を開催しています。

正しい歩き方を学び、実際に参
加者全員で歩いてみます。

約3カ月後に再度集まり変化を



ウォーキング教室の様子



町民文化祭での健康相談の様子

確認し、モチベーションの維持を目指しま
す。

生活習慣の改善を目
指し、糖尿病予防・改
善教室を全4回実施し
ています。

基本的な知識や改善
方法を学び、参加者自
身が目標を立て取り組んで、成果
を健康測定で評価します。

最終回の測定時には「あまり取
り組めなかった」「何もできなかった
」等とお話する方も多くいま
すが、まずは参加してくれたこと
に感謝し、今後は「できた」と言っ
てもらえるよう楽しく参加しても
らいながら、保健指導も行ってい
きます。

③ 健康相談会

町民文化祭において健康相談会
を開催しました。

推定野菜摂取量測定や高度体組
成分測定、健康相談を行い、多く
の方々に参加いただきました。



健康測定の様子



当町の健康課題は多くありますが、
後発医薬品の使用割合が高い
こと、喫煙率が低いこと、健康推
進員の活動が長年積み重なって
いること等、強みも多々あります。

それらを適切に感じ取りなが
ら、町民が自身の健康に関心をも
ち、健康行動をとれるような環境
づくりや働きかけを工夫してい
きます。

そして、町民が心をときめかせ
ながら楽しく健康づくりができる
町を目指し、町民、地域と一緒に
保健事業に取り組んでいきたいと
思います。