

## 第5 成人保健事業

## 第5 成人保健事業

高齢化率の上昇とともに、がん、心疾患、脳血管疾患、糖尿病などの生活習慣病が増加し、認知症や要介護状態となる人々の増加は、深刻な問題になっている。

小牧市では生活習慣病予防や介護予防のために各種保健事業を進める中で、必要な方へ効果的に事業の利用促進を図ることを目的として、保健センターと地域の方々とのパイプ役として保健連絡員制度を設けている。

また、すべての市民が健康で長生きできる小牧市を目指して、市民や関係機関等が健康づくりに取り組めるよう、平成26年度に「第2次健康こまきいきいきプラン」を策定。

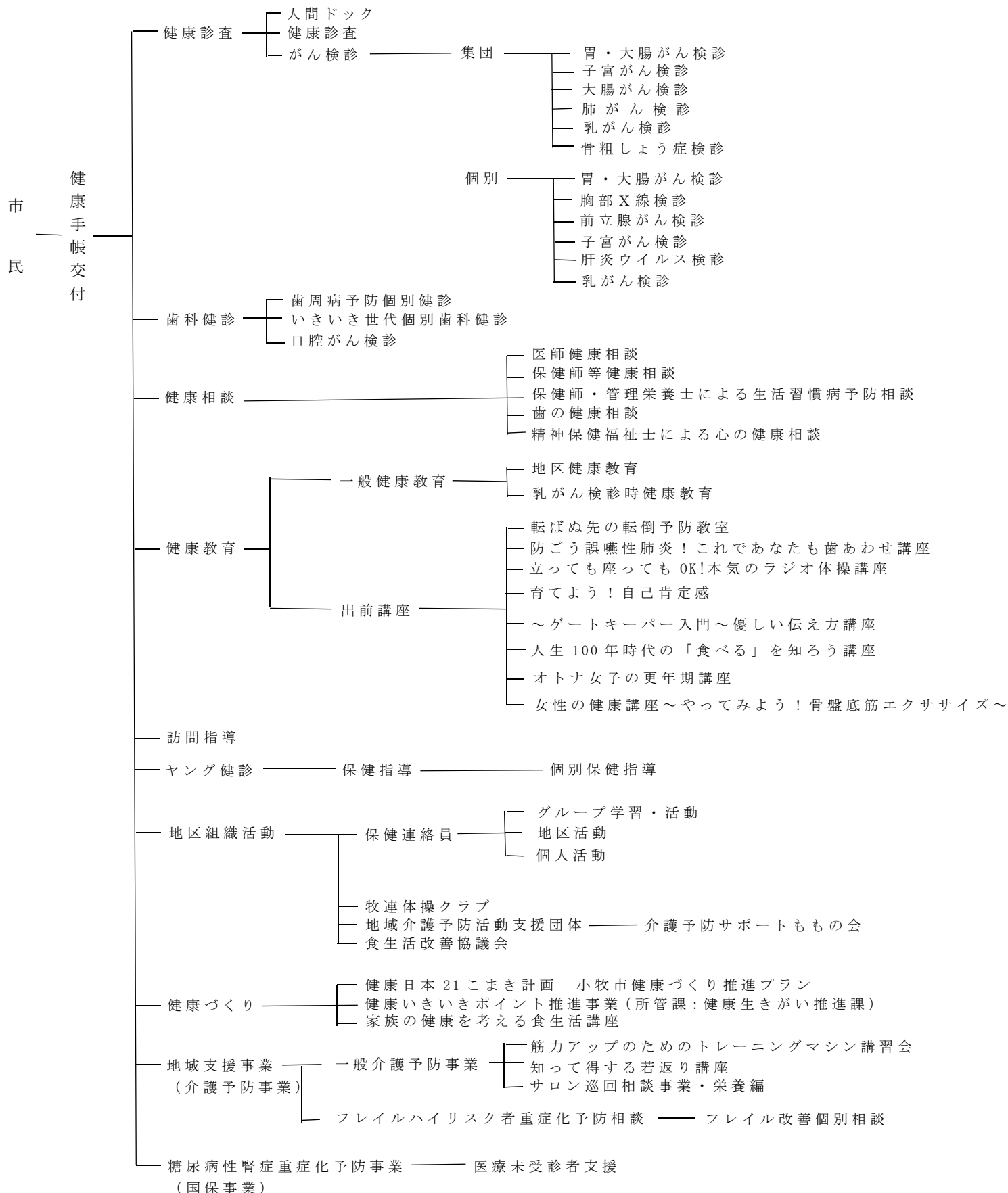
歯科保健に関しては、歯と口腔の健康が全身の健康の保持増進に重要な役割を果たし、健康寿命の延伸に欠かせないことから、「小牧市歯と口腔の健康づくり推進条例」を令和3年4月1日に施行し、歯・口腔の健康づくりに関する市民の取組みを支援している。

- (1) 各種がん検診、健康診査、骨粗しょう症検診、各種歯科健診、ヤング健診等により市民の健康上の問題把握を行っている。
- (2) 把握された健康上の問題を受診者に連絡、指導するとともに生活習慣病予防相談においてコントロールされた日常生活を身につけ、症状の改善を図るよう支援している。
- (3) 健康上の悩みに対応するため、定例健康相談日を設け、医師・保健師・看護師・管理栄養士・歯科衛生士が相談に応じている。
- (4) 一人で外出しづらくなり、閉じこもりがちな人達が集まれる場を地域の人達と共に作り、閉じこもりを防ぎ、介護予防に努めている。
- (5) 小牧市健康づくり推進プランにおいて、市民一人ひとりが健康づくりに取り組むことができるように支援するとともに、社会で支える健康づくりに取り組み、計画の推進を図る。
- (6) 仕事や子育てに忙しい市民をターゲットにし、健康づくりへの関心

を高め、取り組める環境をつくることで、健康な市民を増やすことを目的に健康いきいきポイント事業を平成 27 年度から始めている。

- (7) 高齢者の保健事業と介護予防の一体的な取組を関係部署、関係機関と連携し、実施している。

# 1 成人保健事業一覧



## 2 健康手帳交付

### (1) 目 的

健康診査、各種がん検診、口腔内の状況に関する健康観察などを記録し健康管理に役立てるもの。

### (2) 交付数（再交付及び更新を含む）

保健センター（40歳以上）16冊

## 3 人間ドック（国民健康保険被保険者、後期高齢者医療制度加入者、協会けんぽ被扶養者）

人間ドックは、年度内に40歳以上になる上記のいずれかに該当する方を対象にして市内の医療機関で実施。

### (1) 検査項目

問診、理学的所見、身体計測、血圧、血液一般、血中脂質、腎・肝機能、代謝系、電解質、がん（胃・大腸・肺）検診。

心電図、眼底検査については、医師の判断に基づいて実施する。

### (2) 結 果

対象者	受診者数(人)
国民健康保険被保険者 後期高齢者医療制度加入者	5,629
生活保護受給者	31
協会けんぽ被扶養者	186

## 4 健康診査（生活保護受給者）

健康診査は、40歳以上の生活保護受給者を対象にして、市内の医療機関で実施。

### (1) 検査項目

問診、理学的所見、身体計測、血圧、血中脂質検査、肝機能検査

心電図、眼底検査については、医師の判断に基づいて実施する。

(2) 結 果 対象者 962 人 受診率 12.4%

検査結果	人数(人)	割合 (%)
異常なし	6	5.0
要観察	9	7.6
要指導	11	9.2
要医療	16	13.5
治療中	77	64.7
計	119	100.0

## 5 肝炎ウイルス検診

C 型肝炎緊急総合対策の一環として、市内指定医療機関で実施。

(1) 対 象

昭和 59 年 4 月 1 日～昭和 60 年 3 月 31 日生まれの方

(2) 検診結果

C 型 (人)

	男	女	計
感染している可能性が高い	0	0	0
感染していない可能性が高い	6	11	17

B 型 (人)

	男	女	計
陽性	0	0	0
陰性	6	11	17

## 6 がん検診

平成 20 年度から特定健康診査の開始に伴い、個別の胃がん・大腸がん検診を開始。

※精密検査受診結果に関しては令和 7 年 7 月 31 日までに保健センターへ精密検査結果報告書の提出があったものを集計

がん（個別）検診

（人）

検診名	受診者数	初回受診者数	一次検診結果					要精検率	精密検査結果		
			異常なし	要観察	要精密検査	その他の疾患	判定不能		異常なし	がん	その他
胃がん検診（X 線）	4,590	855	3,284	1,084	220	－	2	4.8%	32	2	97
大腸がん検診	9,654	1,614	8,639	－	969	－	46	10.0%	163	23	343
子宮頸がん検診	1,865	1,012	1,792	－	72	1	0	3.9%	29	1	28
乳がん検診（マンモグラフィ）	1,117	559	1039	24	54	－	－	4.8%	27	1	18
胸部 X 線検診	11,226	1,949	7,809	2,918	331	168	－	2.9%	124	4	90
前立腺がん検診	4,278	728	3,770	232	276	－	－	6.5%	45	17	65

検診名	受診者数	初回受診者数	一次検診結果					要精検率	要精検者数		精密検査結果		
			胃がんなし	胃がん疑い	胃がん	胃がん以外の悪性病変	判定不能		生検数	要再検査数	異常なし	胃がん	その他
胃がん検診（内視鏡）	1,747	415	1,732	9	6	0	－	9.6	160	8	29	7	126

人間ドックとして実施したがん検診（胃がん・大腸がん・肺がん検診）の実績もそれぞれの検診（個別）に加算して計上

※肺がん検診＝胸部 X 線検診

※－：該当なし

がん（集団）検診

（人）

検診名	回数	受診者数	初回受診者数	一次検診結果				要精密検率	精密検査結果		
				異常なし	要観察	要精密検査	その他の疾患		異常なし	がん	その他
胃がん検診（X線）	11	363	158	231	118	14	－	4.5%	3	1	5
大腸がん検診	15	653	244	620	－	33	－	5.1%	8	1	4
乳がん検診（マンモグラフィ）	12	854	409	818	－	36	－	4.2%	11	5	16
乳がん検診（超音波）	4	164	97	120	39	5	－	3.0%	0	0	5
子宮頸がん検診	6	355	189	352	－	3	0	0.8%	3	0	0
胸部X線検診	4	114	12	84	25	1	4	0.9%	0	0	0
肺がん検診（喀痰）	－	4	7	4	－	0	－	0.0%	－	－	－

※－：該当なし

※胸部X線検診は結核検診を兼ねる

※令和5年度より、同日開催でも会場が異なる場合は回数を数えることとする

女性特有のがん検診推進事業（平成21年度から実施）

(1) 無料クーポン券を配布（乳がん検診（40歳）、子宮頸がん検診（20歳））

特定の年齢に達した女性に対し、無料クーポン券とリーフレット（令和元年度より検診手帳をリーフレットに変更）を配布。女性特有のがん検診を無料で受診できる機会を設け、受診促進と早期発見、正しい健康知識の普及を目的とする。

検診名	対象者数（人）	検診手段	クーポン利用者数（人）	利用率	がん（人）
乳がん検診	857	集団	62	22.8%	0
		個別	133		0
子宮頸がん検診	807	集団	0	9.3%	0
		個別	75		0

## (2) 乳がん・子宮頸がん検診コールリコール

令和４年度に無料クーポン券を配布した方で、当該年度内に未使用かつ過去５年間（平成３１年～令和５年度）に一度も市が実施する検診を受診していない方に無料クーポン券を再度発行し無料で検診を受診できるコールリコール事業を実施。

検診名	対象者数 (人)	検診手段	クーポン利用 者数 (人)	利用率	がん (人)
乳がん検診	575	集団	10	8.0%	0
		個別	36		0
子宮頸がん検診	739	集団	0	7.2%	0
		個別	53		0

働く世代への大腸がん検診推進事業（４０歳）（令和４年度より対象を４０歳のみへと変更）

特定の年齢に達した男女に対し、がん検診の受診促進を図るとともに、がんの早期発見と正しい健康知識の普及、啓発を進め、市民の健康の保持増進を目的とする。

検診名	対象者数 (人)	検診手段	クーポン利用 者数 (人)	利用率	がん (人)
大腸がん検診	1,811	集団	42	6.8%	0
		個別	82		0

## がん検診受診者の年齢構成

がん検診（乳がん・子宮がん検診を除く）実施期間：６月１日～２月１４日

乳がん・子宮がん検診実施期間：６月１日～３月３１日

個別（男）

（人）

検診名	受診者数	～２９歳	３０～３９歳	４０～４９歳	５０～５９歳	６０～６９歳	７０歳以上
胃がん検診（Ｘ線）	2,382	－	3	100	135	359	1,785
胃がん検診（内視鏡）	819	－	－	－	48	127	644
大腸がん検診	4,549	－	4	145	247	677	3,476
胸部Ｘ線検診	5,137	－	2	139	263	725	4,008
前立腺がん検診	4,278	－	－	2	248	650	3,378

## 個別（女）

（人）

検診名	受診者数	～29歳	30～39歳	40～49歳	50～59歳	60～69歳	70歳以上
胃がん検診（X線）	2,208	－	7	179	186	400	1,436
胃がん検診（内視鏡）	928	－	－	－	96	168	664
大腸がん検診	5,105	－	15	287	427	890	3,486
子宮頸がん検診	1,865	320	204	473	395	236	237
乳がん検診（マンモグラフィ）	1,117	－	－	435	308	175	199
胸部X線検診	6,089	－	6	254	421	947	4,461

## 集団（男）

（人）

検診名	受診者数	～29歳	30～39歳	40～49歳	50～59歳	60～69歳	70歳以上
胃がん検診（X線）	90	－	16	6	10	19	39
大腸がん検診	141	－	12	18	24	28	59
胸部X線検診	49	－	－	－	－	4	45
肺がん検診（喀痰）	3	－	－	－	1	0	2

## 集団（女）

（人）

検診名	受診者数	～29歳	30～39歳	40～49歳	50～59歳	60～69歳	70歳以上
胃がん検診（X線）	273	－	33	56	71	62	51
大腸がん検診	512	－	49	116	133	122	92
子宮頸がん検診	355	3	41	63	81	90	77
乳がん検診（マンモグラフィ）	854	－	－	191	199	238	226
乳がん検診（超音波）	164	－	153	11	－	－	－
胸部X線検診	65	－	－	－	－	16	49
肺がん検診（喀痰）	1	－	－	－	1	0	0

がん要精密検査者の年齢・性別構成

胃がん検診（X線）

（人）

区分		要精密検査者数	精密検査受診者数	精密検査未受診者数	精密検査未把握者数	精密検査受診率	精密検査結果								
							異常なし	胃がん（転移を含まない）	胃・十二指腸潰瘍	胃ポリープ	粘膜下腫瘍	胃・十二指腸潰瘍癒痕	胃炎	がんの疑い又は未確定	その他（転移胃がんを含む）
40歳未満	男	0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	女	0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
40～44歳	男	1	0	1	0	0.0%	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	女	3	3	0	0	100.0%	3	0	0	0	0	0	0	0	0
45～49歳	男	4	0	0	4	0.0%	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	女	3	2	0	1	66.7%	0	0	0	0	0	0	1	0	1
50～54歳	男	3	0	0	3	0.0%	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	女	4	3	0	1	75.0%	0	0	0	0	0	0	3	0	0
55～59歳	男	5	3	0	2	60.0%	1	0	0	1	0	0	1	0	0
	女	8	2	0	6	25.0%	0	0	0	0	1	0	0	0	1
60～64歳	男	4	3	1	0	75.0%	1	0	0	0	0	0	2	0	0
	女	7	4	0	3	57.1%	1	0	0	1	0	0	2	0	0
65～69歳	男	12	8	3	1	66.7%	2	0	0	4	0	0	2	0	0
	女	12	10	0	2	83.3%	4	0	1	2	0	0	2	0	1
70～74歳	男	36	19	1	16	52.8%	5	0	1	2	2	3	6	0	0
	女	27	16	0	11	59.3%	3	0	1	5	2	1	3	1	0
75歳以上	男	64	40	3	21	62.5%	8	3	4	10	1	2	8	1	3
	女	41	27	0	14	65.9%	7	0	1	9	2	1	5	0	2
合計 （40歳未満を含む）	男	129	73	9	47	56.6%	17	3	5	17	3	5	19	1	3
	女	105	67	0	38	63.8%	18	0	3	17	5	2	16	1	5
	計	234	140	9	85	59.8%	35	3	8	34	8	7	35	2	8
合計 （40歳未満を除く）	男	129	73	9	47	56.6%	17	3	5	17	3	5	19	1	3
	女	105	67	0	38	63.8%	18	0	3	17	5	2	16	1	5
	計	234	140	9	85	59.8%	35	3	8	34	8	7	35	2	8

がん要精密検査者の年齢・性別構成

胃がん検診（内視鏡）

（人）

区分		要精密検査者数			精密検査受診者数	精密検査未把握者数	精密検査受診率	精密検査結果									
		検診時受診者数	検診時未受診のうち要検査数	計				異常なし	胃がん（転移を含まない）	食道がん	胃・十二指腸潰瘍	胃ポリープ	粘膜下腫瘍	胃・十二指腸潰瘍瘢痕	胃炎	がんの疑いは未確定	その他（転移性胃がんを含む）
50～54 歳	男	1	0	1	1	0	100.0%	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1
	女	2	0	2	2	0	100.0%	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1
55～59 歳	男	2	0	2	2	0	100.0%	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0
	女	1	0	1	1	0	100.0%	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0
60～64 歳	男	5	0	5	5	0	100.0%	0	0	0	0	0	0	1	2	0	2
	女	3	0	3	3	0	100.0%	0	0	0	0	1	0	0	1	0	1
65～69 歳	男	10	0	10	10	0	100.0%	2	1	0	0	3	0	0	3	0	1
	女	6	0	6	6	0	100.0%	4	0	0	0	2	0	0	0	0	0
70～74 歳	男	19	4	23	20	3	87.0%	5	1	0	0	5	0	0	7	0	2
	女	22	0	22	22	0	100.0%	0	0	0	1	5	0	1	10	0	5
75 歳以上	男	56	2	58	56	2	96.6%	7	4	0	0	8	0	2	22	5	8
	女	33	2	35	34	1	97.1%	9	1	0	2	5	0	1	11	0	5
合計	男	93	6	99	94	5	94.9%	15	6	0	0	16	0	4	34	5	14
	女	67	2	69	68	1	98.6%	14	1	0	3	14	0	2	22	0	12
	計	160	8	168	162	6	96.4%	29	7	0	3	30	0	6	56	5	26

がん要精密検査者の年齢・性別構成

大腸がん検診

(人)

区分		要精密検査者数	精密検査受診者数	精密検査未受診者数	精密検査未把握者数	精密検査受診率	精密検査結果							
							異常なし	大腸がん(転移性含まない)	ポリープ	憩室	痔疾患	潰瘍性大腸炎	がんの疑いは未確定	その他(転移性大腸がんを含む)
40歳未満	男	1	0	0	1	0.0%	0	0	0	0	0	0	0	0
	女	5	2	1	2	40.0%	2	0	0	0	0	0	0	0
40～44歳	男	4	2	0	2	50.0%	1	0	0	1	0	0	0	0
	女	18	10	0	8	55.6%	6	0	2	0	2	0	0	0
45～49歳	男	4	2	0	2	50.0%	1	0	1	0	0	0	0	0
	女	9	3	0	6	33.3%	0	0	3	0	0	0	0	0
50～54歳	男	7	5	1	1	71.4%	2	0	3	0	0	0	0	0
	女	11	7	0	4	63.6%	4	0	3	0	0	0	0	0
55～59歳	男	10	9	0	1	90.0%	6	0	3	0	0	0	0	0
	女	13	11	0	2	84.6%	5	0	4	1	0	0	0	1
60～64歳	男	21	11	1	9	52.4%	5	0	6	0	0	0	0	0
	女	27	14	1	12	51.9%	2	1	6	1	2	0	0	2
65～69歳	男	44	27	2	15	61.4%	5	3	15	3	0	0	0	1
	女	35	23	0	12	65.7%	10	0	11	2	0	0	0	0
70～74歳	男	94	43	7	44	45.7%	8	2	22	7	2	0	0	2
	女	88	51	4	33	58.0%	18	3	16	11	1	0	0	2
75歳以上	男	373	190	42	141	50.9%	50	11	86	37	2	0	1	3
	女	238	135	15	88	56.7%	48	4	58	23	1	0	0	1
合計 (40歳未満を含む)	男	558	289	53	216	51.8%	78	16	136	48	4	0	1	6
	女	444	256	21	167	57.7%	95	8	103	38	6	0	0	6
	計	1002	545	74	383	54.4%	173	24	239	86	10	0	1	12
合計 (40歳未満を除く)	男	557	289	53	215	51.9%	78	16	136	48	4	0	1	6
	女	439	254	20	165	57.9%	93	8	103	38	6	0	0	6
	計	996	543	73	380	54.5%	171	24	239	86	10	0	1	12

がん要精密検査者の年齢・性別構成

胸部 X 線検診

(人)

区分		要精密検査者数	精密検査受診者数	精密検査未受診者数	精密検査未把握者数	精密検査受診率	精密検査結果				
							異常なし	肺がん	良性肺腫瘍	がんの疑い又は未確定	その他(転移性肺がんを含む)
40～44 歳	男	2	1	0	1	50.0%	1	0	0	0	0
	女	2	2	0	0	100.0%	1	0	0	0	1
45～49 歳	男	2	1	0	1	50.0%	1	0	0	0	0
	女	2	1	0	1	50.0%	1	0	0	0	0
50～54 歳	男	4	3	0	1	75.0%	3	0	0	0	0
	女	6	5	0	1	83.3%	4	0	0	0	1
55～59 歳	男	7	6	0	1	85.7%	4	0	0	0	2
	女	2	1	0	1	50.0%	1	0	0	0	0
60～64 歳	男	8	6	0	2	75.0%	6	0	0	0	0
	女	7	6	0	1	85.7%	5	0	0	0	1
65～69 歳	男	12	9	0	3	75.0%	4	0	0	1	4
	女	13	7	0	6	53.8%	2	0	0	0	5
70～74 歳	男	36	26	0	10	72.2%	13	0	0	2	11
	女	37	23	1	13	62.2%	15	1	0	1	6
75 歳以上	男	99	59	2	38	59.6%	26	2	0	5	26
	女	93	62	0	31	66.7%	37	1	0	2	22
合計	男	170	111	2	57	65.3%	58	2	0	8	43
	女	162	107	1	54	66.0%	66	2	0	3	36
	計	332	218	3	111	65.7%	124	4	0	11	79

がん要精密検査者の年齢・性別構成

子宮頸がん検診

(人)

区分	要精密検査者数	精密検査受診者数	精密検査未受診者数	精密検査未把握者数	精密検査受診率	精密検査結果							
						異常なし	LSIL/CIN1	HSIL/CIN2	HSIL/CIN2～3	HSIL/CIN3	AIS	子宮頸がん	その他の疾患(腺異形成含む)
20～24歳	15	13	0	2	86.7%	5	4	2	0	0	0	0	2
25～29歳	8	6	0	2	75.0%	5	1	0	0	0	0	0	0
30～34歳	5	5	0	0	100.0%	0	3	2	0	0	0	0	0
35～39歳	4	1	0	3	25.0%	1	0	0	0	0	0	0	0
40～44歳	8	7	1	0	87.5%	4	1	1	0	1	0	0	0
45～49歳	16	11	0	5	68.8%	7	3	1	0	0	0	0	0
50～54歳	12	12	0	0	100.0%	6	3	2	0	0	0	1	0
55～59歳	4	3	0	1	75.0%	2	0	0	0	1	0	0	0
60～64歳	1	1	0	0	100.0%	0	0	0	0	1	0	0	0
65～69歳	1	1	0	0	100.0%	1	0	0	0	0	0	0	0
70～74歳	0	0	0	0	0.0%	0	0	0	0	0	0	0	0
75歳以上	1	1	0	0	100.0%	1	0	0	0	0	0	0	0
合計	75	61	1	13	81.3%	32	15	8	0	3	0	1	2

がん要精密検査者の年齢・性別構成

乳がん検診（マンモグラフィ）

(人)

区分	要精密検査者数	精密検査受診者数	精密検査未受診者数	精密検査未把握者数	精密検査受診率	精密検査結果		
						異常なし	乳がん(転移性を含まない)	その他(転移性乳がん含む)
40～44歳	16	14	0	2	87.5%	6	0	8
45～49歳	16	15	0	1	93.8%	6	1	8
50～54歳	16	15	0	1	93.8%	6	2	7
55～59歳	10	8	0	2	80.0%	5	1	2
60～64歳	8	8	0	0	100.0%	5	0	3
65～69歳	9	8	0	1	88.9%	4	1	3
70～74歳	11	9	0	2	81.8%	4	2	3
75歳以上	4	4	0	0	100.0%	2	1	1
合計	90	81	0	9	90.0%	38	8	35

乳がん検診（超音波）

（人）

区分	要精検 者数	精検受診 者数	精検未受 診者数	精検未把 握者数	精検受診 率	精密検査結果		
						異常なし	乳がん（転 移性を含 まない）	その他（転 移性乳が ん含む）
30～34 歳	1	1	0	0	100.0%	0	0	1
35～39 歳	3	3	0	0	100.0%	0	0	3
40～44 歳	1	1	0	0	100.0%	0	0	1
合計	5	5	0	0	100.0%	0	0	5

がん要精密検査者の年齢・性別構成

前立腺がん検診

（人）

区分	要精検 者数	精検 受診者数	精検未受 診者数	精検未把 握者数	精検 受診率	精密検査結果		
						異常なし	前立腺 がん	その他
50～54 歳	2	1	0	1	50.0%	1	0	0
55～59 歳	3	3	0	0	100.0%	3	0	0
60～64 歳	11	4	1	6	36.4%	1	0	3
65～69 歳	24	12	3	9	50.0%	6	3	3
70～74 歳	55	21	4	30	38.2%	7	5	9
75 歳以上	181	66	16	99	36.5%	15	13	38
合計	276	107	24	145	38.8%	33	21	53

## 7 骨粗しょう症検診

寝たきりの原因となる骨粗しょう症予防のため、30歳以上の市民を対象に実施。

※平成28年度から足部位での超音波診断

受診者の年齢・性別構成

(男)

(人)

年齢	異常認めず	要指導	要精検	合計
30～39歳	0	0	0	0
40～49歳	1	0	0	1
50～59歳	2	0	0	2
60～69歳	2	1	0	3
70歳以上	26	13	7	46
合計	31	14	7	52

(女)

(人)

年齢	異常認めず	要指導	要精検	合計
30～39歳	3	3	0	6
40～49歳	11	5	0	16
50～59歳	26	16	5	47
60～69歳	13	20	8	41
70歳以上	20	50	18	88
合計	73	94	31	198

## 8 健康教育事業

### (1) 乳がん検診時健康教育

#### ア 目的

乳がんについての理解を深め、ブレスト・アウェアネスを習得してもらい、乳がんの早期発見、早期治療に結びつける。

#### イ 対象

乳がん検診受診者

#### ウ スタッフ

保健師、看護師

#### エ 実施内容・参加者数

回数	内 容	参加者数
234 回	乳がんについて ブレスト・アウェアネスについて セルフチェックについて	792 人

### (2) 地区健康教育

#### ア スタッフ

保健師、管理栄養士

#### イ 保健師対応健康教育 実施内容・参加者数 (人)

地区・グループ名	内 容	参加者数
小針区	体組成、握力、骨密度測定、結果説明	25
小牧原北区	体組成、握力、血圧測定 フレイルに関する講話	30
小牧原中区	各種測定（フレイル） フレイルに関する講話	26
舟津区	各種測定（フレイル） 熱中症・フレイルに関する講話	37
入鹿区	握力、体組成測定 認知症予防の講話	43
村中区	体組成測定、結果説明 簡単体操	23
村中	準備体操、ウォーキング指導	31

とみづか	食を通じてフレイルに関する講話	25
小木中・下区	フレイルに関する講話	34
二重堀	動脈硬化に関する講話 握力測定、結果説明	40
東新町	骨密度測定、結果説明 口腔体操	41
間々原	血管年齢・体組成・脳年齢測定、結果説明	20
篠岡小学校地域協議会	ウォーキング指導・体操	73
いきいきシルバースポーツ学級	体組成、握力、前屈の測定、結果説明	37
寿学園	「健康寿命を延ばす秘訣」講話	320
あいち清光会	フレイルに関する講話	50
サロン悠々小牧ヶ丘	熱中症予防について	11
みどり台サロン	握力、体組成の測定、体操	20
三ツ渕コミュニティ	足底バランス測定、ベジチェック（生きがい）、口腔体操、足の体操	104
小牧西部地区ボランティア連絡会	口腔体操	167
岩崎東中サロン	フレイルに関する講話	30
小牧地域協議会	握力測定、立ち上がり測定、片足立ち、体操	57
懐サロンの会ぬくもりの家	脳トレ、体操	10
計		1,254

ウ 管理栄養士対応健康教育 実施内容・参加者数（成人関係）

（人）

団体名	内 容	参加者数
保健連絡員 E グループ学習会	食品成分表示を見てみよう！	38
保健連絡員 D グループ学習会	栄養補給と健康食品	27
とみづか区老人会	バランスよく食べよう～人生 100 年時代の「食べる」を知ろう	25
保健連絡員 E グループ学習会	学習会まとめ「バランスよく食べよう」	32
計		122

(3) 職域健康教育

ア スタッフ

保健師

イ 実施内容・参加者数（人）

団体名	内 容	参加者数
リサイクルプラザ	生活習慣病予防	18

(4) 出前講座（国保協力事業）

ア 目 的

転倒予防・認知症予防・おくちの健康・栄養、フレイル予防などについての知識や日常生活の中で実施できる体操などを日頃集まる場（地区老人クラブ等）で知ってもらい、要介護状態になることを予防する。

また、生活習慣病や体力低下を予防し、市民が健康づくりをするためのきっかけをつくることや、疾患に対する理解を促し予防行動につなげること、自己肯定感を育み、市民が心身ともに健やかに過ごすためのきっかけとなることを目的とする。

イ 対 象

小牧市内の老人クラブの会員、保健連絡員活動、地域 3 あい事業の出前講座等、地区からの団体申し込み

ウ コース名・内容・講師

コース名	内 容	講 師
防 ぐ う 誤 嚥 性 肺 炎！これであなとも 歯あわせ講座	【講話】誤嚥性肺炎を予防するポイントなど 【実技】顔の筋トレ、健口体操など	歯科衛生士
転ばぬ先の転倒予防 教室	【講話】「日常生活における転倒予防とは」など 【実技】転びにくい体づくりのための体操など	運動指導士 及び看護師
立 っ て も 座 っ て も OK！本気のラジオ体 操講座	【講話】ラジオ体操の正しい方法について 【実技】実技指導、ストレッチ、みんなの体操 指導など	体操指導員
～ゲートキーパー入 門編～優しい伝え方 講座	【講話】ゲートキーパーについて 【実技】ペアワーク、ストレッチなど	精神保健福 祉士
人生 100 年時代の「食 べる」を知ろう講座	【講話】「健康寿命をのばすためにフレイルを予 防しよう」 【実技】BMI チェック、11 種のバランスチェッ ク、今晚のメニューを考えよう	管理栄養士
オトナ女子の更年期 講座	【講話】更年期について 【実技】体操など	N P O 法人 ちえぶら
女性の健康講座～骨 盤底筋エクササイズ ～	【実技】出産や加齢による腹圧性の尿漏れ予防 に効果的なエクササイズ	N P O 法人 ちえぶら
育てよう、自己肯定感	【講話】自己肯定感について 【実技】ペアワーク	保健師

エ 実施回数・参加人数

(人)

コース名	令和 6 年度		令和 5 年度		令和 4 年度	
	回数	人数 (延べ)	回数	人数 (延べ)	回数	人数 (延べ)
転ばぬ先の転倒予防教室	7	199	5	94	5	101
笑う門には福来る！ 楽しく歯あわせ講座					6	117
立っても座っても OK！ 本気のラジオ体操講座	5	115	6	117	3	62
めざせ！健康長寿～今から できること～			5	115	2	43
人生 100 年時代の「食べる」 を知ろう講座	6	144	4	68	10	267
ピンクリボン講座 ～乳がんセルフチェック～					0	0
育てよう！自己肯定感	0	0			0	0
防ごう 誤嚥性肺炎！これ であなたも歯あわせ講座	13	354	12	321		
オトナ女子の更年期講座	4	60	5	113		
女性の健康講座～骨盤底 筋エクササイズ～	7	129	7	143		
～ゲートキーパー入門編 ～優しい伝え方講座	3	91				
計	45	1,092	44	971	26	590

(5) 自分・家族の健康を考える食生活講座（ヘルスマイト養成講座）

ア 目 的                    自分の食生活を見直し、生涯にわたり健康でいきいきとした生活を送ることができるよう、望ましい食生活について、講義、実習の両面から学ぶ。そして、市民自らが、家族、地域、職場の人々、社会全体の健康づくりへと寄与できることを目的とする。また講座終了者は、小牧市食生活改善協議会に加入し、食生活改善協議会員（ヘルスマイト）として小牧市内で食のボランティア活動に携わることができる。

イ 対 象                    市民 10 人

ウ スタッフ                管理栄養士、保健師、歯科衛生士、精神保健福祉士、ヘルスマイト

## エ 実施内容・参加者数

(人)

回	実 施 日	内 容	参加者数
1	10 月 24 日 (木)	開講式 オリエンテーション 講話「小牧の健康状況と取り組みについて」 講師：保健師 「ヘルスメイトと地区組織について」 講師：管理栄養士	3
2	11 月 7 日 (木)	講話「自分や家族の食生活を見直して、生活習慣病を予防しよう」 「食事バランスガイドを使ってみよう」 講師：管理栄養士	3
3	11 月 21 日 (木)	調理実習「バランスのとれた食事を作ろう」 講師：管理栄養士	3
4	12 月 5 日 (木)	講話「フレイルを予防して、健康寿命をのばそう」 講師：管理栄養士 「体を動かして、フレイルを予防しよう」 講師：保健師 「お口の健康とオーラルフレイルについて」 講師：歯科衛生士	2
5	12 月 19 日 (木)	講話「こころの健康とフレイルの関係について」 講師：精神保健福祉士 「フレイル予防の食事で、低栄養を防ごう」 講師：管理栄養士	2
6	1 月 9 日 (木)	調理実習「フレイル予防の食事を作ろう」 講師：管理栄養士	3
7	1 月 23 日 (木)	講話「食品成分表を使って、栄養価を計算してみよう」 「食中毒予防の知識で、おいしく安全に食べよう」 講師：管理栄養士	3
8	2 月 6 日 (木)	講話「減塩の工夫を知って、家族の健康を守ろう」 塩分測定「おうちの味を確認しよう」 講師：管理栄養士 体験実習「ヘルスメイトの活動を体験しよう」 講師：ヘルスメイト	2
9	2 月 20 日 (木)	調理実習「食塩を控えた食事を作ろう」 講師：管理栄養士	3
10	3 月 6 日 (木)	グループワーク「私たちにできる健康づくりをみんな考えよう」 ヘルスメイトの紹介 修了証書授与 閉講式	2
計			26

オ 食生活改善協議会員（ヘルスメイト）活動開始者数 1 人  
（講座修了者は食生活改善協議会員として活動できる）

## 9 健康相談事業

### (1) 医師健康相談

人(回)

実施日時	場所	実施内容	参加者数(開催回数)		
			令和6年	令和5年	令和4年
毎週月曜日 9時～11時45分 13時～14時15分 毎週水曜日 9時～11時15分	保健センター	・病気に関する相談 ・健診結果の説明 ・治療等に関する相談 等	15 (88)	12 (95)	20 (96)

#### ア 目的

気になる症状があるが、病院へは行きづらい方や、病気についての相談を希望する方に、自分の健康に関して医師の相談を実施し、自らの健康を振り返り、健康に関する意識を高める機会とする。

#### イ 対象

健康に関して、医師へ何らかの相談を希望する市民

### (2) 保健師等健康相談

人(回)

実 施 日 時	場 所	実 施 内 容	参加者数（開催回数）		
			令和6年	令和5年	令和4年
毎週月曜日 9 時～11 時 45 分	保健センター	・健康に不安のある方の 運動・食事等の日常生活相談 ・血圧測定・尿検査の実施	89 (24)	153 (46)	175 (46)
毎月第 3 火曜日 9 時 30 分～11 時 15 分	味岡市民センター			8 (11)	15 (11)
毎月第 3 水曜日 9 時 30 分～11 時 15 分	東部市民センター			4 (11)	5 (12)
計			89 (24)	165 (68)	195 (69)

#### ア 目的

病気の有無にかかわらず、自らの健康を保持・増進し、生活習慣病を予防し、健康を守っていくことができるよう意識を高める。

#### イ 対象

市民

## (3) 保健師・管理栄養士による生活習慣病予防相談

人(回)

実施日時	場 所	実施内容	参加者数(開催回数)		
			令和6年	令和5年	令和4年
毎週月曜日 9時30分～12時 13時30分～16時	保健センター	生活習慣、食事記録をもとにした 具体的な生活習慣の相談	44 (38)	64 (43)	65 (44)

## ア 目 的

- ・自分の健康に対する知識や、各種生活習慣病に対する知識を深めることができる。
- ・何らかの生活習慣病を持ちながらも、元気で、自己実現のできる生活ができるよう健康を生活の重要な条件として認識することができる。
- ・自分の健康状態を振り返り、積極的に日常生活や、食生活、運動習慣を見直し、今後の生活につなげていける機会とすることができる。

## イ 対 象

- ・健康状態を振り返り、積極的に日常生活や食生活・運動習慣を見直したい方及びその家族
- ・骨粗しょう症検診で、要指導・要精検となった方及びその家族
- ・病気などにより日常生活の改善が必要な方及びその家族

## ウ 相談来所きっかけ

(人)

医師からの紹介	健診結果より	一般相談より	教室等での紹介	広報・チラシ	継続の方	その他
3	21	0	2	1	4	6

## エ 相談内容内訳(相談内容は再掲、重複あり)

(件)

相談内容	糖尿病	高血圧	脂質異常症	肥満	骨粗しょう症	食事一般	その他
相談件数	34	6	11	6	3	2	4

#### (4) 精神保健福祉士による心の健康相談

令和6年度 実績（4月～3月分）

精神保健福祉 面接・電話・訪問 相談実施集計結果について

	年齢区分					合計	性別		本人	家族	相談内容（重複可）															
	妊産婦	乳児期	小・中・高・大	19歳―60歳	61歳以上	相談件数	男	女			マタニティブルー	子育て（メンタル）	社会復帰	こころの健康づくり	薬物	いじめ	ひきこもり・不登校	自殺関連	犯罪被害	精神疾患						
																				うつ	統合失調症	発達障害	アルコール	摂食障害	受診について	その他
面接相談	0	0	1	16	9	26	17	9	18	8	0	3	1	25	0	0	5	1	0	2	14	1	0	0	10	1
電話相談	0	0	1	26	14	41	15	26	26	15	0	3	5	39	0	1	7	1	0	19	3	0	4	0	7	1
訪問	0	0	0	1	1	2	0	2	1	1	0	1	1	2	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0
各項目の合計	0	0	2	43	24	69	32	37	45	24	0	7	7	66	0	1	12	2	0	22	17	1	4	0	17	2

## 10 訪問指導

### (1) 健康増進法に基づく訪問指導

#### ア 目 的

生活習慣病予防・介護を要する状態になることの予防に関する指導や、療養上保健指導が必要であると認められる者及びその家族に対して保健師等が訪問し、健康に関する問題を総合的に把握し必要な指導を行い、これらの者の心身機能低下の予防と健康の保持増進を図ることを目的とする。

#### イ 対 象

40歳以上 65歳未満の者及びその家族

## (ア) 対象者の把握方法

(人)

内 容	令和6年度	令和5年度	令和4年度
県関係機関より	1	0	0
医療関係より	0	0	0
福祉関係より	2	0	0
本人・介護者・家族からの依頼	1	0	1
保健連絡員・ボランティアから紹介	0	0	0
保健センター事業より	0	0	0
前年度から継続	0	0	1
糖尿病重症化予防事業より（再掲）	0	0	1
その他	1	0	0
計	5	0	3

## (イ) 被指導人員

(人)

内 容	実人員	延人員
生活習慣病要指導者等	0	0
閉じこもり予防	0	0
認知症の者	0	0
精神的支援	3	4
その他	2	34
計	5	38

## ウ 実施結果

### (ア) 保健師・訪問指導員による訪問

・訪問延件数 38 件

・訪問指導内容 (件)

内 容	件 数
血 圧 測 定	1
疾 患	0
服 薬	0
食 生 活	0
口 腔 衛 生	0
咀 嚼 嚥 下	0
A D L	0
I A D L	0
運 動	0
環 境 整 備	0
生 き が い づ く り	0
地 域 活 動 参 加 勧 奨	0
基 本 チェ ッ ク リ ス ト 実 施	0
他 機 関 紹 介	0
家 族 間 調 整	0
就 労	0
日 常 生 活	30
各 種 制 度	3
受 療 ・ 医 療	6
苦 情	0
傾 聴	32
自 殺	0
そ の 他	3

※重複記載あり

### (イ) 管理栄養士による訪問

・訪問件数 0 件

## (2) その他訪問指導

### ア 目 的

保健センターへの来所が困難な場合や家庭での状況を確認した上での指導が必要な場合、あるいは家庭での指導が適切な場合等に訪問し相談、指導を行う。

### イ 対 象

前述の健康増進法等の訪問対象以外の者及びその家族

#### (ア) 対象者の把握方法 (人)

内 容	令和6年度	令和5年度	令和4年度
県関係機関より	1	0	0
医療関係より	0	0	0
行政関係より	1	2	0
本人・介護者・家族からの依頼	5	2	0
保健連絡員・ボランティアから紹介	1	0	0
保健センター事業より	0	0	1
前年度から継続	2	2	4
糖尿病重症化予防事業より（再掲）	0	1	0
その他	0	0	1
計	10	7	6

#### (イ) 被指導人員 (人)

内 容		実 人 員			延 人 員	
		40歳未満 (再掲)	65歳以上 (再掲)		40歳未満 (再掲)	65歳以上 (再掲)
生活習慣病要指導者等	0	0	0	0	0	0
閉じこもり予防	1	0	1	1	0	1
介護予防事業	0	0	0	0	0	0
認知症の者	1	0	1	1	0	1
精神的支援	7	3	4	8	3	5
その他	1	0	1	1	0	1
計	10	3	7	11	3	8

## ウ 実施結果

### (ア) 保健師・訪問指導員による訪問

・訪問延件数 12 件

・訪問指導内容 (件)

内 容	件 数
血圧測定	0
疾患	0
服薬	0
食生活	0
口腔衛生	0
咀嚼嚥下	0
A D L	0
I A D L	0
運動	0
環境整備	0
生きがいつくり	0
地域活動参加勧奨	0
基本チェックリスト実施	0
他機関紹介	0
家族間調整	0
就労	0
日常生活	6
各種制度	3
受療・医療	8
苦情	0
傾聴	11
自殺	0
その他	1

※重複記載あり

### (イ) 管理栄養士による訪問

・訪問件数 1 件

## 11 ヤング健診

### (1) 目 的

健康と毎日の生活習慣を振り返るきっかけとして、若い頃からの健診及び指導を受ける機会を提供して生活習慣病の予防につなげる。

生活習慣から起因する疾病の予防に向け、生活習慣病と密接に関係する内臓脂肪に着目した血液検査を取り入れた健診を行い、ハイリスク者に対し自覚症状がなくても数字により生活習慣の変容につながるような動機付けができ、これにより糖尿病等の生活習慣病発生予防や重症化防止の支援を行う。

### (2) 対 象

- ① 小牧市に住民登録のある 35 歳から 39 歳の方で、事業所等で健診を受ける機会のない方
- ② 昨年度ヤング健診受診者のうち動機付け・積極的支援に該当した方(16 人)

### (3) 実施日時

日にち：7 月 25 日(木)、8 月 19 日(月)、9 月 7 日(土)、10 月 15 日(火)

時 間：午前 9 時 30 分～12 時

### (4) 会 場

保健センター

### (5) 実施内容

身体計測（身長・体重・腹囲測定）、血圧測定、尿検査、血液検査（脂質検査・血糖検査・貧血検査）、医師診察、生活習慣及び歯科に関する保健指導

### (6) スタッフ

医師、保健師、看護師、歯科衛生士、事務員

(7) 受診結果概要

ア 受診者数

(人)

	令和 6 年度	令和 5 年度	令和 4 年度
35 歳	26	36	29
36 歳～39 歳	146	149	136
総受診者数	172	185	165

イ 健診結果による階層化

	令和 6 年度	令和 5 年度	令和 4 年度
情報提供レベル	150 人 (87.2%)	164 人 (88.6%)	146 人 (88.5%)
動機付け支援レベル	15 人 (8.7%)	11 人 (5.9%)	12 人 (7.3%)
積極的支援レベル	6 人 (3.5%)	10 人 (5.4%)	7 人 (4.2%)
判定不能	1 人 (0.6%)		

ウ 階層化による各レベルにおける内訳

(ア) 情報提供レベル 150 人 (男性 30 人 女性 120 人)

身体計測内訳

(人)

男性	・腹囲 85cm 以上 + BMI25 以上のチェック	6
	・腹囲 85cm 以上のみのチェック	4
	・BMI25 以上のみのチェック	0
女性	・腹囲 90cm 以上 + BMI25 以上のチェック	3
	・腹囲 90cm 以上のみのチェック	0
	・BMI25 以上のみのチェック	7

検査項目基準値外内訳 (人)

検査項目		男性	女性
収縮期血圧	高値	1	2
拡張期血圧	高値	1	2
空腹時血糖値	高値	3	5
HbA1c	高値	6	27
中性脂肪	高値	4	7
HDL コレステロール	低値	3	1

(イ) 動機付け支援レベル 15 人 (男性 2 人 女性 13 人)

身体計測内訳 (人)

男性	腹囲 85cm 以上 + BMI25 以上のチェック	1
	腹囲 85cm 以上のみのチェック	1
	BMI25 以上のみのチェック	0
女性	腹囲 90cm 以上 + BMI25 以上のチェック	6
	腹囲 90cm 以上のみのチェック	0
	BMI25 以上のみのチェック	7

検査項目基準値外内訳 (人)

検査項目		男性	女性
収縮期血圧	高値	1	5
拡張期血圧	高値	0	4
空腹時血糖値	高値	0	4
HbA1c	高値	0	5
中性脂肪	高値	1	4
HDL コレステロール	低値	0	2

(ウ) 積極的支援レベル 6人（男性3人 女性3人）

身体計測内訳 (人)

男性	腹囲 85cm 以上 + BMI25 以上のチェック	3
	腹囲 85cm 以上のみのチェック	0
	BMI25 以上のみのチェック	0
女性	腹囲 90cm 以上 + BMI25 以上のチェック	3
	腹囲 90cm 以上のみのチェック	0
	BMI25 以上のみのチェック	0

検査項目基準値外内訳 (人)

検査項目		男性	女性
収縮期血圧	高値	2	1
拡張期血圧	高値	0	1
空腹時血糖値	高値	1	2
HbA1c	高値	2	0
中性脂肪	高値	2	2
HDL コレステロール	低値	0	1

(8) ヤング健診後の保健指導状況

ア 個別面接状況

ヤング健診受診者 172 人中 139 人(男性 29 人、女性 110 人)と面接  
(80.8%)

うち 栄養相談 32 人

イ 動機付け、積極的支援対象者への処遇

動機付け支援対象者 15 人(男性 2 人 女性 13 人) (人)

処 遇	男 性	女 性
結果説明会当日指導にて終了	1	10
管理栄養士による当日相談利用	0	12
資料送付にて終了	1	0
電話による相談利用	0	3

※複数選択あり

積極的支援対象者 6 人(男性 3 人 女性 3 人) (人)

処 遇	男 性	女 性
結果説明会当日指導にて終了	1	3
管理栄養士による当日相談利用	0	3
資料送付にて終了	2	0
電話による相談利用	0	0

※複数選択あり

## 12 地域支援事業 一般介護予防事業

### (1) 介護予防普及啓発事業

#### ア 知って得する若返り講座

##### (ア) 目 的

心身の機能が低下した状態の「フレイル」に陥らないよう、その予防に向けた正しい知識を普及啓発し、市民一人ひとりがフレイル予防の大切さを認識し、自分ごととして行動に移すことができるよう促し、元気で生き生きとした潤いのある暮らしを続けていくことができるよう支援することを目的とする。

##### 【ねらい】

参加された人が、フレイル予防に関する意識を向上させ、講座で得られた知識を、個人や地域での活動の中で活かすことができる。

##### (イ) 対 象

概ね 60 歳以上で市内在住の方

##### (ウ) スタッフ

歯科衛生士、体操指導員

##### (エ) 内 容

- ・お口の機能アップと頭の体操を楽しみながら行う
- ・運動器機能向上のための筋トレ、ストレッチなど簡単な体操を音楽に合わせて行う

##### (オ) 会 場

ラピオ

サンビレッジ（社会福祉法人 あいち清光会）

東部市民センター

田県の郷

## (カ) 実施状況 参加者数 (延べ)

(人)

会場	4 月	5 月	6 月	7 月	8 月	9 月	10 月	11 月	12 月	1 月	2 月	3 月	合 計	総 計
ラピオ	12	9	7	11	10	10	7	6	5	6	7	10	100	185
サンビレ ッジ	-	-	4	-	-	6	-	-	6	-	-	-	16	
田県の郷	-	8	-	18	-	3	-	7	-	4	-	-	40	
東部市民 センター	-	-	6	-	6	-	8	-	-	-	9	-	29	

## イ 健康づくり応援隊★認定講座

## (ア) 目 的

心身の機能が低下した状態の「フレイル」に陥らないよう、元気なうちから予防に向けた正しい知識を普及啓発し、いつまでも元気に市民活動に参加し、生き生きとした潤いのある暮らしを続けていくことができるよう支援することを目的とする。

## 【ねらい】

参加された人が、フレイル予防に関する意識を向上させ、講座で得られた知識を各々の市民活動の中で活かして健康づくりに取り組み、市民活動団体のメンバーが元気に活動を続けることができる。

## (イ) 対 象

市民活動団体の代表者

## (ウ) スタッフ

歯科衛生士、体操指導員

## (エ) 内 容

- ・お口の機能アップと頭の体操を楽しみながら行う
- ・運動器機能向上のための筋トレ、ストレッチなど簡単な体操を音楽に合わせて行う

## (オ) 会 場

ラピオ 2 階 ワクティブこまき

(カ) 実施状況 参加者数 (延べ) (人)

開催日	参加人数
8 月 27 日	0
11 月 26 日	15

ウ 筋力アップのためのトレーニングマシン講習会

(ア) 目 的

高齢者にとって身近な老人福祉センターにおいて、高齢者自身が安全に効果的にトレーニングマシンを利用し、筋力特に下肢筋力の強化に向けて取り組むことができるよう支援する。

(イ) 対 象

小牧市在住の 60 歳以上の方

(ウ) スタッフ

健康運動指導士

(エ) 内 容

- ・筋力アップトレーニングやストレッチの必要性を伝える。
- ・トレーニングマシンの正しく安全で効果的な使用方法を指導する。

(オ) 会 場

第一老人福祉センター	野口の郷	機能回復訓練室
第二老人福祉センター	小針の郷	機能回復訓練室
第三老人福祉センター	田島の郷	機能回復訓練室

(カ) 実施状況 実施回数・参加者数（延べ）

野口の郷 10 回

小針の郷 10 回

田県の郷 10 回

	4 月	5 月	6 月	7 月	8 月	9 月	10 月	11 月	12 月	1 月	2 月	3 月	合 計	総 計
野口の郷	35	35	20	25	-	30	16	12	15	15	25	-	228	549
小針の郷	20	15	15	15	-	15	8	8	7	6	6	-	115	
田県の郷	30	30	20	23	-	25	8	20	18	12	20	-	206	

エ おいしく食べて元気に長生き！サロン巡回低栄養予防教室

(ア) 目 的

サロンに参加される対象に応じて、低栄養予防についてのミニ講話を行ったり、低栄養予防に関する相談に応じることにより、低栄養予防に関する正しい知識の普及啓発を行う。

(イ) 対 象

市内のふれあいいきいきサロンの参加者

(ウ) 講 師

管理栄養士

(エ) 内 容

低栄養を予防する食事についての講話と簡易栄養相談を「おいしく食べて元気に長生き！サロン巡回低栄養予防教室」として実施。

(オ) 実施場所

各サロン実施の会館等

(カ) 実施状況

29 か所 673 人に実施

## オ まちかど運動教室

### (ア) 目 的

自身の健康づくりや地域の健康づくりにつなげるために、フレイル予防に関する知識の普及啓発を促し、自らの健康状態を知ったうえで自分にあった健康づくりを継続して実施できるようにする。また、教室を通じて学んだ内容を地域への普及啓発に活かせるよう、ボランティアリーダー認定制度を設け、意識的に健康づくりの普及を行える人材を発掘する。

### (イ) 対 象

健康づくり編：65歳以上の要介護認定を受けていない方、もしくは64歳以下の方で地域の健康づくりに興味がある方、運動に支障がない方、健康づくりについて学びたい方

フレイル予防編：介護予防把握事業や令和5年度健康診査の結果から、身体的フレイルリスクがある方

### (ウ) スタッフ

運動トレーナー、管理栄養士ほか

### (エ) 内 容

測定器等を用いて筋肉量など自身の体の状態を知るとともに、運動や栄養、口腔、認知におけるフレイル予防に関する講話を実施。個々のフレイル予防につなげるとともに、そこで得た知識を地域へ還元していけるよう、希望者については別途講習会を受けることでボランティアとして活躍する際に活用できる認定証を交付する。健康づくり編では、より地域へ目を向けてもらえるような働きかけを行い、フレイル予防編では、現状維持・改善に向けた働きかけを行う。

## (オ) 参加者数

(人)

	実施回数		参加者数 (実人数)		参加者数 (延人数)	
	(健康づくり編)	(フレイル予防編)	(健康づくり編)	(フレイル予防編)	(健康づくり編)	(フレイル予防編)
南部		6		7		26
中部	6	6	16	10	67	45
西部		6		4		22
味岡	6	6	26	17	141	92
東部	6	6	30	17	120	86
北里	6	6	18	8	86	34
計	24	36	90	63	414	305

ボランティアリーダー認定講習会参加者：37名

## カ 住友理工フレイルチェック測定会

## (ア) 目的

住友理工株式会社が開発したフレイルチェックシステムを用いて、フレイルチェックを行う機会を設けることで、自身の今の健康状態を知るきっかけとする。

## (イ) 対象

60歳以上の市民

## (ウ) 内容

身体計測、問診、体組成測定、握力、5m歩行速度、3mTUG、クロステスト（足圧測定）、フィードバック

## (エ) 参加者数／回数

127人／8回

## (2) フレイルハイリスク者重症化予防相談

### ア フレイル改善個別相談

#### (ア) 目 的

加齢とともに心身の機能が低下し、要介護に陥る危険性の高い状態にある高齢者が口腔、栄養、運動の３分野において、各専門職による個々の状態に応じた支援を受けることで、フレイル改善に向けた取り組みを行い、住み慣れた地域でいつまでもいきいきとした生活を送ることができる。

- ① 個々の状態に応じた個別相談を通して、フレイル改善のための取り組み方法を知り、行動変容ができる。
- ② 通いの場に出向いたり、楽しみを見つけることで、他者とのつながりを持つことができる。

#### (イ) 方 法

##### 【口腔・運動分野】

各老人福祉センターで開催日を設け、理学療法士、歯科衛生士による個別相談を行い、看護師がフィードバックを行う。

##### 【栄養分野】

対象者との日程調整後、地区の会館や自宅等に管理栄養士が出向き、個別相談を行う。

(ウ) 対 象

保健師等の専門職が個別相談の必要があると判断した、概ね 60 歳以上の方

分野	判断基準
口腔	<ul style="list-style-type: none"><li>・ 固いものが食べにくくなった</li><li>・ 水や汁物でむせることが多くなった</li><li>・ 家族や友人から聞き取りにくいと言われるようになった</li></ul>
運動	<ul style="list-style-type: none"><li>・ ひざや腰に痛みを感じる（医師より運動の許可がある）</li><li>・ うでや肩に痛みを感じる（医師より運動の許可がある）</li><li>・ ペットボトルのキャップが開けにくくなった</li><li>・ 10 分以上継続して歩くことができない</li><li>・ 以前と比べて歩く速度が遅くなってきた</li><li>・ 週に 2 回以上体を動かしていない</li></ul>
栄養	<ul style="list-style-type: none"><li>・ 体重減少（6 か月間で 2～3 kg 以上）</li><li>・ BMI が 18.5 未満</li><li>・ 健康診査等でアルブミン値が 3.5g/dl 未満</li><li>・ 食事での困りごとがある</li></ul>

(エ) 対象者の把握経路

- ・ 後期高齢者健康診査を実施している医療機関より把握
- ・ 高齢者の集う場（サロン等）において実施されるフレイルチェックや地域住民（保健連絡員等）を通して保健師等が把握
- ・ 介護予防実態把握事業において地域包括支援センターより把握
- ・ 国民健康保険加入者のうちレセプトより把握

(オ) スタッフ

【口腔・運動分野】

歯科衛生士 1 名、理学療法士 1 名、看護師もしくは保健師 1 名

【栄養分野】

管理栄養士 1 名

(カ) 内 容

【 3 分野共通】

- ・心身機能の状態について本人の気づきを促し、フレイル改善の取り組みのきっかけになるよう、その状態の改善に向けた相談、情報提供を行う。  
→本人の気づきを促すため、相談時にミニ測定を実施し、個々の状態に応じた個別相談を実施する。
- ・自宅でも取り組めるように資料を配布する。
- ・通いの場の紹介

(キ) 実施状況

分野別の実施人数

(人)

月	口腔・運動分野			栄養分野
	野口の郷	小針の郷	田島の郷	
6	3	－	3	0
7	－	2	3	2
8	2	3	－	0
9	2	－	3	2
10	－	2	4	1
11	4	4	－	2
12	2	4	4	1
1	3	2	4	1
2	2	3	3	0
3	2	2	1	1
合計	20	22	25	10
分野別合計	67			

(3) 地域介護予防活動支援事業

ア 目 的

専門職が介護予防に必要な知識や技術を提供することにより、介護予防の場を運営する地域団体が、介護予防への取り組みができる。

## イ 事業内容

介護予防に関するボランティア等の人材を育成するための指導  
介護予防に資する地域活動組織の育成・支援

## ウ 支援方法

ボランティアが主となり、介護予防の場を運営していけるよう支援していく。

保健センターからスタッフが出向き、実際の場面を通してどのように対処したらよいか伝えていく。

また、カンファレンスを通して実際の場면을振り返る機会を設ける。

## エ スタッフ

保健師、看護師

## オ グループ活動

### (ア) グループ活動の目的

高齢や病気のため体に不自由が生じ、気持ちがなかなか外に向かず、1人では外出しづらくなり、閉じこもりがちの方が集まれる場を作り、介護予防に向けた取り組みを行う。

### (イ) グループの詳細

介護予防サポート ももの会

(a) 対象地区 篠岡地域

(b) 日 時 毎月第1・第3金曜日（月2回）

午前9時30分～午後3時30分

全24回 ボランティア会議1回

(c) 内 容 体操、ゲーム、レクリエーション、読み聞かせ、創作活動等

(d) メンバー及び利用者 (人)

	実人数	延べ人数
ボランティア (保健連絡員、保健連絡員 OB)	19	262
利用者	8	139

## 13 小牧市健康づくり推進プランの推進

### (1) 基本理念

「みんなが主役 支え合いの輪でつながるまち こまき」

### (2) 最終目標

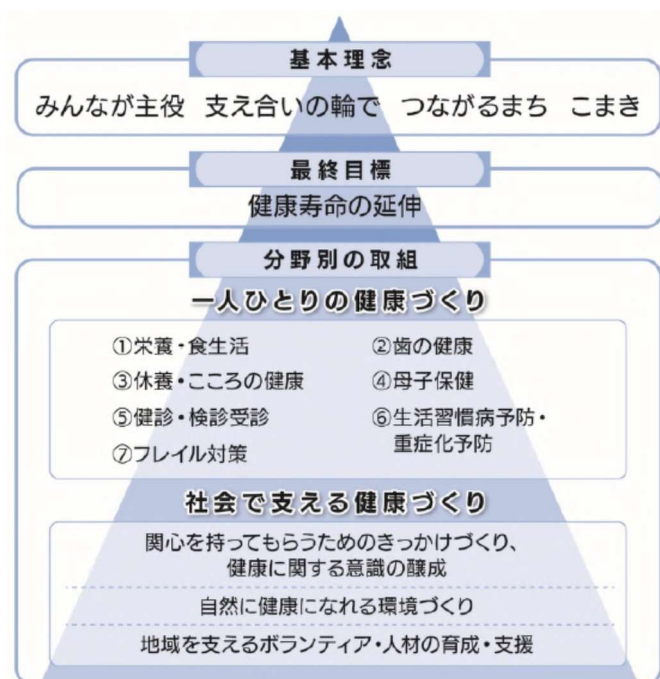
「健康寿命の延伸」

### (3) 基本方針

1. 一人ひとりの健康づくり
2. 健診・検診受診率の向上
3. 生活習慣病予防・重症化予防
4. フレイル対策
5. 社会で支える健康づくり

### (4) 推進の体系

最終目標である「健康寿命の延伸」の実現のため、分野別計画として、「一人ひとりの健康づくり」として7分野（①栄養・食生活、②歯の健康、③休養・こころの健康、④母子保健、⑤健診・検診受診、⑥生活習慣病予防・重症化予防、⑦フレイル対策）と「一人ひとりの健康づくり」を支える仕組みづくりとして、社会で支える健康づくりを設定し、それぞれが連携しながら施策を推進する。



(5) 小牧市健康づくり推進審議会および専門部会の設置

本プランの策定および推進に関する事項その他市民の健康づくりのための施策に関する事項について調査審議するため、小牧市健康づくり推進審議会を置く。また、その審議事項のうち、健康づくりに関する専門的事項について必要な調査及び研究を行うため、審議会に小牧市健康づくり推進審議会専門部会を置く。

名称・所掌事務	令和6年度
食育専門部会 (食育に関する事項について必要な調査及び研究を行うこと。)	食育のあり方について検討 関係機関の取り組み状況について 情報共有
歯と口腔の健康づくり専門部会 (歯と口腔の健康づくりに関する課題の解決及び市民のあるべき姿の実現に向け、必要な調査及び研究を行うこと。)	各ライフステージにおける、小牧市の歯科保健に関する課題について共有 乳幼児期・学齢期の歯科保健活動について検討 節目歯科健診の受診率向上に向けた取り組みについて検討

(6) 各分野の令和6年度の取り組み事業（新規・拡充）

【一人ひとりの健康づくり】

①栄養・食生活

○COOKPADにおけるレシピ公開

- ・小牧市で考案された各種レシピを順次公開。レシピにはヘルスメイトや生活改善実行グループ等が考案したものや学校給食のレシピも掲載している。令和6年度末現在、22のレシピを公開中。

②歯の健康

○いきいき世代個別歯科健診オーラルフレイルに関する健診項目を追加

- ・口腔機能低下の予防とともに市民のオーラルフレイルに関する知識の普及を図るため、いきいき世代個別歯科健診の全ての年代で、オーラルフレイルに関する健診の項目を追加した。

③休養・こころの健康

○自殺予防啓発

- ・自殺予防週間にあわせて、図書館と連携し、イベントスペースにて、「心の健康づくり」に関する講座、パネルの展示、自殺対策に関連した書籍を集めた図書コーナー設置するなど、普及啓発を積極的に行った。
- ・ゲートキーパー養成講座を、市民、職員を対象に実施した。

#### ○依存症に関する啓発

- ・ギャンブル、薬物、アルコール等の依存症に関する啓発活動として、啓発グッズの配布、ポスターの掲示、市のホームページにて、周知啓発を行った。

#### ④母子保健

##### ○幼年期性教育

- ・年長児とその保護者を対象とした性教育を実施（保育園・幼稚園での出前講座）した。

#### ⑤健診・検診受診

##### ○がん検診を受診しやすい環境づくり

- ・集団がん検診での託児を実施した。
- ・ホームページの個別検診実施医療機関一覧表の電話番号をリンクとし、番号の入力を自動化した。

#### ⑥生活習慣病予防・重症化予防

##### ○健康相談事業

- ・生活習慣病予防相談等で、生活習慣に改善が必要な方に対して尿検査等を実施し、専門職が相談に応じた。また保険医療課と連携し、健診結果にて高血糖状態がみられる方に生活習慣病予防相談の案内を、保険医療課より送付。

##### ○糖尿病対策事業

- ・糖尿病デー（World Diabetes Day）にあわせて、ケーブルテレビや各 SNS での発信や、ブルーライトアップを行うことで周知啓発を実施した。

##### ○受動喫煙対策や COPD に関する取り組み

- ・世界禁煙デーや COPD デーに合わせて、ポスターや各 SNS で周知啓発を実施した。

#### ⑦フレイル対策

##### ○高齢者の保健事業と介護予防等の一体的実施

- ・ハイリスクアプローチの一つである口腔機能ハイリスク者への支援を開始した。

## 【社会で支える健康づくり】

### ○地域で支える健康づくりの推進

- ・まちかど運動教室（健康づくり編）の参加者からボランティアリーダー認定講習会へ参加を促し、地域で活躍している介護予防推進リーダーの養成や、住友理工フレイルチェック測定会の測定員養成につなげ、地域での活動の場を提供。

### ○健康経営支援

- ・小牧市健康経営優良事業所顕彰制度、小牧市健康経営優良法人認定取得支援補助金制度を開始。
- ・企業の健康経営担当者等を対象に、小牧市健康経営優良事業所表彰式とあわせて交流会を開催した。

### ○健康習慣化サポート施設ヘルスラボ・こまきの開設

- ・健康づくりとフレイル予防を推進する拠点となる施設を多世代交流プラザ内に整備した。子どもから高齢者まで、それぞれのライフステージにあった健康づくりやフレイル予防に取り組むための“気づき”や“きっかけ”を提供し、習慣化に向けた支援をする。

## 14 こまき健康いきいきポイント事業

### (1) 目 的

自ら目標を定め、自分にあった健康づくりを楽しみながら継続するために、ポイント事業を実施することで、きっかけづくりや活動の励みにつなげる。それにより、健康づくりに取り組む世代・人口を拡大し、市民の健康増進を図る。

### (2) 事業概要

#### 愛知県との協働事業

「こまき健康いきいきポイント」パンフレットに掲載されている健康づくり（下記(3)のこまき健康いきいきポイント内容参照）を実施して、ポイントを1,000ポイント以上貯めるとあいち健康づくり応援カード（まいか）と地域限定商品券（1,000円分）と交換できる。

「まいか」を提示すると、愛知県内の健康づくり応援カード協力店から優待を受けることができる。

### (3) 大人版こまき健康いきいきポイント事業

#### ア 内 容

##### ・健康づくりチャレンジ

毎日の自主目標の取り組みでポイントを貯める

##### ・健診・検診チャレンジ

がん検診や人間ドック、特定健診などを受けてポイントを貯める

##### ・参加チャレンジ

健康に関する講座やイベントに参加してポイントを貯める

##### ・ボーナスチャレンジ

小牧市ウォーキングアプリ「alko」の初回ダウンロードや、健康いきいきポイント制度の知人等への紹介を行い、ポイントを貯める

#### イ 対 象

中学生以上の市民及び市内在勤・在学者

ウ 周知方法

広報、ホームページ、チラシ、ポスター、各事業でパンフレット配布

エ 実績

- ・あいち健康づくり応援カード「まいか」及び地域限定商品券交換者数 747 人
- ・市内あいち健康づくり応援協力店舗数 39 店舗（R7.3.31 時点）

(4) パンフレット配布、まいか・地域限定商品券交換申込場所

市役所、保健センター、各市民センター、各コミュニティセンター、パークアリーナ小牧、まなび創造館、ホームページからの電子申請

(5) 子ども版こまき健康いきいきポイント事業

ア 目的

生活習慣が不規則になりがちな夏休みに、本事業を通し、親子で楽しみながら健康づくりに取り組むことで、健やかな身体と心を育み、理想的な生活習慣の基盤をつくる。

イ 対象

市内小学生

ウ 実績

- ・あいち健康づくり応援カード「まいか」交換及び記念品贈呈者数 260 人

## 15 ウォーキングアプリ「alko」

### (1) 目 的

誰もが元気でいきいきと暮らすことができる市民総活躍社会を目指し、健康づくりに時間を取りづらい働く世代の方でも「歩く」ことを通し、手軽に健康づくりができる習慣を身に付けることができるよう、市独自のウォーキングアプリを開発・配信し、健康寿命の延伸に寄与することを目的とする。

### (2) 事業概要

- ・ 1日5,000歩で獲得できるポイントを貯め、抽選で地域限定商品券に交換できる。
- ・ 獲得ポイントに応じて期間限定でalkoカードを獲得でき、これを市内のalko応援協力店等で提示することで優待を受けることができる。
- ・ 期間限定のチャレンジを達成すると、抽選で記念品を獲得することができる。

### (3) 対 象

スマートフォン用アプリ「alko」ダウンロード者

地域限定商品券：18歳以上の市内在住、在勤、在学者

(4) チャレンジ結果

チャレンジ名	種別	開催日	参加者数 (人)	達成者数 (人)	達成率 (%)
ボランティア力向上 チャレンジ	個人	4/19～4/23	3,246	2,233	69
旧道を歩こうチャレンジ	個人	5/9～5/15	3,137	2,151	69
ゼロカーボンチャレンジ	個人	6/5～6/11	3,673	2,561	70
献血意識向上チャレンジ	個人	7/1～7/10	3,338	2,210	66
下水道の日チャレンジ	個人	9/10～9/14	3,092	2,129	69
身体と地域の健康力向上 チャレンジ	個人	10/11～10/20	3,579	2,521	70
文化財を巡ろう チャレンジ	個人	11/1～11/7	3,471	2,406	69
シルバー歩け歩け チャレンジ	個人	11/8～11/15	2,871	2,105	73
こまき市制 70 周年記念 チャレンジ	VRW	12/17～1/6	4,005	2,522	63

(5) alko カード獲得者数

配信回数 (期間)	第 1 回 (8 月 1 日～31 日)	第 2 回 (11 月 1 日～30 日)	第 3 回 (1 月 1 日～31 日)
獲得者数	5,523 人	5,346 人	4,925 人

(6) 地域限定商品券交換者数

対象者	交換者数
市民 1,000P	1,088 人
2,000P	2,615 人
市外在住市内在勤者 1,000P	119 人

## 16 国民健康保険加入者における糖尿病性腎症重症化予防事業

### (1) 医療未受診者における受診勧奨

#### ア 目 的

糖尿病および糖尿病性腎症の疑いがあるものの、未受診および外部委託による電話受診勧奨ができていない方に対して、保健師がその方の生活背景や信条を含めた包括的な情報収集およびアセスメントを行い、受診勧奨や生活指導を行うことで、対象者が今後も健康な生活を営むことができる。

#### イ 対 象

特定健診で下記の基準に該当し、かつ糖尿病および糖尿病性腎症の治療がない者・治療を中断した者のうち、昨年度の保険医療課における電話受診勧奨において連絡が取れない者

- 血 糖 HbA1c6.5%以上、または、空腹時血糖 126 mg/dℓ以上
- 腎機能 尿たんぱく＋以上、または e-GFR 60ml/分/1.73 m<sup>2</sup>未満

#### ウ 内 容

- (ア)保険医療課より対象者にアンケートを送付
- (イ)アンケートの結果をもとに、地区担当保健師が対象者へ架電し受診勧奨を行う
- (ウ)電話がつかない場合は訪問し、受診勧奨を行う

#### エ 実施結果

対象者数 0 名

#### 実施結果

アンケート返信数	
電話における受診勧奨または生活指導	0 名
訪問における受診勧奨または生活指導	0 名