

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をしてもらうために、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。

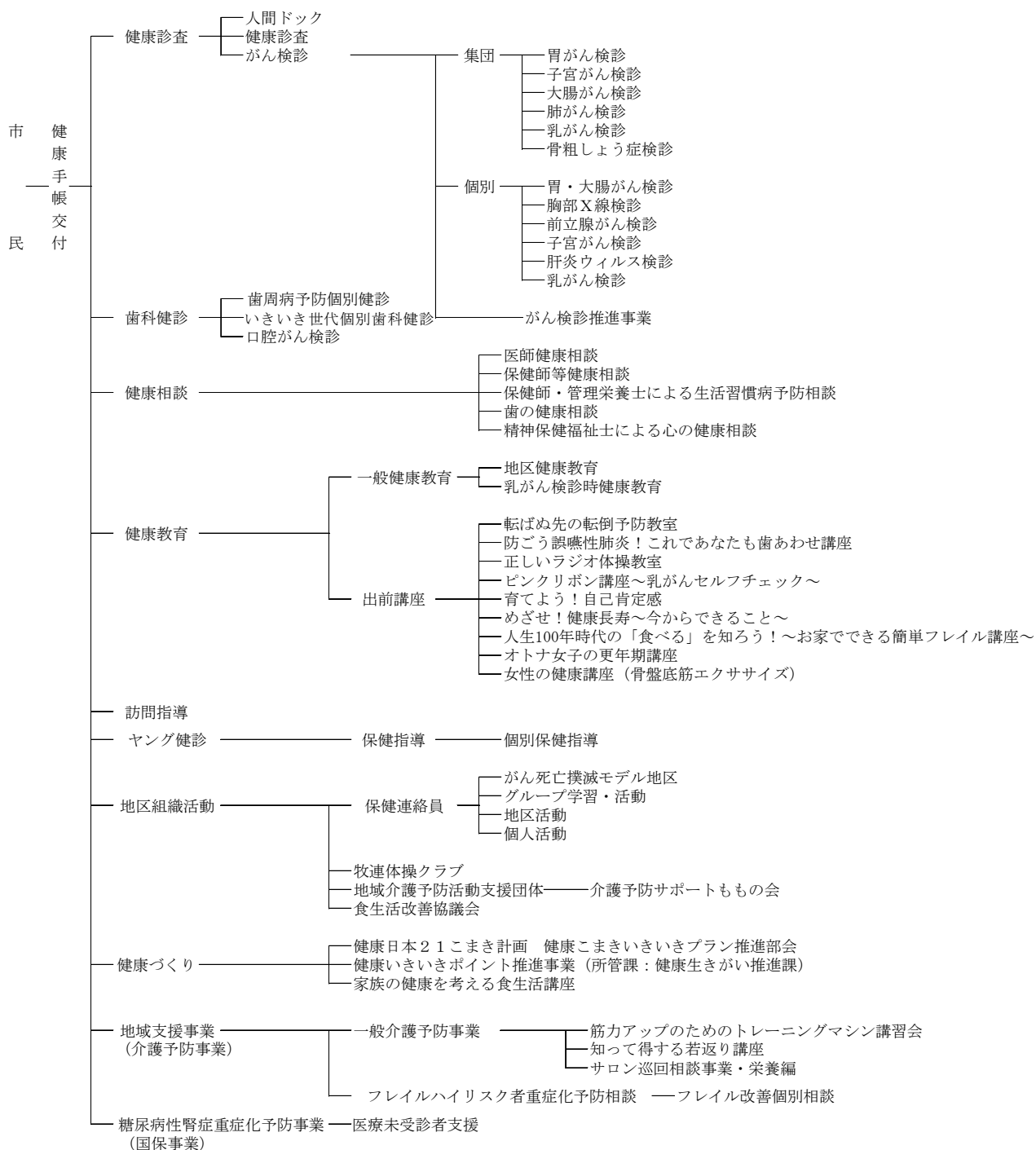
また、すべての市民が健康で長生きできる小牧市を目指して、市民や関係機関等が健康づくりに取り組めるよう、平成 26 年度に「第 2 次健康こまきいきいきプラン」を策定、平成 27 年度から推進し、平成 30 年度にその中間評価を実施した。令和元年度には評価から導き出された課題等をふまえ「第 2 次健康こまきいきいきプラン後期計画」を策定、令和 2 年度から推進して、令和 5 年度に評価を行うとともに、第 3 次計画を策定するに至った。

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住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し、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) 健康こまきいきいきプランの5分野（栄養・食生活、身体活動・運動、休養・こころの健康、たばこ・アルコール、歯の健康）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、関係機関が支援できるように計画の推進を図る。
- (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）72 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

(人)

対象者	受診者数
国民健康保険被保険者 後期高齢者医療制度加入者	5,580
生活保護受給者	31
協会けんぽ被扶養者	204

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、肝機能検査を実施する。

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 915 人 受診率 15.0%

検査結果	人数（人）	割合（%）
異常なし	11	8.0
要観察	11	8.0
要指導	9	6.6
要医療	12	8.8
治療中	94	68.6
計	137	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 58 年 4 月 1 日～昭和 59 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	5	10	15

B型 (人)			
	男	女	計
陽性	0	0	0
陰性	5	10	15

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 6 年 5 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）	4,616	813	3,062	1,344	208	—	2	4.5%	20	2	83
大腸がん検診	9,609	1,550	8,712	—	843	—	54	8.8%	134	20	292
子宮頸がん検診	2,192	1,305	2,096	—	94	—	2	4.3%	42	2	19
乳がん検診（マンモグラフィ）	1,080	619	980	36	64	—	—	5.9%	29	8	25
胸部X線直接撮影検診	10,917	1,778	7,631	2,859	283	143	1	2.6%	88	2	79
前立腺がん検診	4,217	680	3,744	228	245	—	—	5.8%	33	17	54

検診名	受診者数	初回受診者数	一次検診結果							
			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			
胃がん検診（内視鏡）	1,671	408	1,653	8	7	3	0			
								生検数	要再検査数	
								213	13	

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 線直接撮影検診

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）	10	353	150	234	112	7	—	2.0%	2	0	3
大腸がん検診	—	673	275	634	—	39	—	5.8%	5	0	9
乳がん検診（マンモグラフィ）	12	890	409	848	0	42	—	4.7%	18	1	16
乳がん検診（超音波）	4	185	120	146	37	2	—	1.1%	0	0	1
子宮頸がん検診	5	285	150	283	—	2	—	0.7%	1	0	1
胸部X線間接撮影検診	4	129	15	89	29	2	9	1.6%	1	0	1
肺がん検診（喀痰）	—	11	7	10	—	0	0	0.0%	—	—	—

※喀痰1人判定不能

※胸部 X 線間接撮影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、がん検診の受診促進を図り、がんの早期発見と正しい健康知識の向上を図る。

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	914	集団	68	24.1%	0
		個別	152		0
子宮頸がん検診	819	集団	1	11.6%	0
		個別	94		0

(2) 乳がん・子宮頸がん検診コールリコール

令和 3 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 30 年～令和 4 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	608	集団	8	5.6%	0
		個別	26		0
子宮頸がん検診	738	集団	1	5.8%	0
		個別	42		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向上と啓発を図り、もって健康保持増進を図ることを目的とする。

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	1,880	集団	58	7.3%	0
		個別	80		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)	2,394	0	3	90	124	367	1,810
胃がん検診(内視鏡)	782	0	0	0	38	131	613
大腸がん検診	4,543	0	2	147	239	682	3,473
胸部X線直接撮影検診	5,030	0	3	133	269	726	3,899
前立腺がん検診	4,217	0	0	3	243	592	3,379

(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)	2,222	0	8	174	193	433	1,414
胃がん検診(内視鏡)	889	0	0	0	80	182	627
大腸がん検診	5,066	0	12	316	412	937	3,389
子宮頸がん検診	2,192	385	288	557	433	255	274
乳がん検診(マンモグラフィ)	1,080	0	0	447	271	172	190
胸部X線直接撮影検診	5,887	0	7	272	418	988	4,202

(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)	100	0	9	12	16	20	43
大腸がん検診	148	0	11	26	19	30	62
胸部X線間接撮影検診	54	0	0	0	0	6	48
肺がん検診(喀痰)	10	0	0	0	2	2	6

(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)	253	0	31	57	52	67	46
大腸がん検診	525	0	46	130	120	134	95
子宮頸がん検診	285	5	31	57	67	66	59
乳がん検診(マンモグラフィ)	890	0	0	212	222	216	240
乳がん検診(超音波)	185	0	173	12	0	0	0
胸部X線間接撮影検診	75	0	0	0	0	28	47
肺がん検診(喀痰)	1	0	0	0	0	1	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 結 果												
			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	異常なし	胃がん(転移性を含まない)	胃・十二指腸潰瘍	胃ポリープ	粘膜下腫瘍	胃・十二指腸潰瘍瘢痕	胃炎	がんの疑い又は未確定	その他(転移性胃がんを含む)
40歳未満	男	0	0	0	0	0.0%	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	女	0	0	0	0	0.0%	0	0	0	0	0	0	0	0	0
40～44歳	男	0	0	0	0	0.0%	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	女	4	2	0	2	50.0%	1	0	0	1	0	0	0	0	0
45～49歳	男	1	0	0	1	0.0%	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	女	7	4	0	3	57.1%	1	0	0	0	0	0	3	0	0
50～54歳	男	2	1	0	1	50.0%	1	0	0	0	0	0	0	0	0
	女	4	2	0	2	50.0%	1	0	0	0	1	0	0	0	0
55～59歳	男	6	4	0	2	66.7%	1	0	1	0	1	0	1	0	0
	女	5	4	0	1	80.0%	0	0	1	1	1	0	1	0	0
60～64歳	男	7	3	0	4	42.9%	1	0	0	1	0	0	0	0	1
	女	4	1	0	3	25.0%	0	0	0	0	1	0	0	0	0
65～69歳	男	8	3	0	5	37.5%	2	0	0	0	0	0	1	0	0
	女	7	4	0	3	57.1%	2	0	0	0	0	0	1	0	1
70～74歳	男	37	19	4	14	51.4%	1	0	0	6	1	3	7	0	1
	女	27	9	0	18	33.3%	2	0	0	3	0	0	2	0	2
75歳以上	男	63	35	2	26	55.6%	5	2	3	2	4	3	15	0	1
	女	33	19	1	13	57.6%	4	0	1	5	1	0	5	1	2
合 計 (40歳未満を含む)	男	124	65	6	53	52.4%	11	2	4	9	6	6	24	0	3
	女	91	45	1	45	49.5%	11	0	2	10	4	0	12	1	5
	計	215	110	7	98	51.2%	22	2	6	19	10	6	36	1	8
合 計 (40歳未満を除く)	男	124	65	6	53	52.4%	11	2	4	9	6	6	24	0	3
	女	91	45	1	45	49.5%	11	0	2	10	4	0	12	1	5
	計	215	110	7	98	51.2%	22	2	6	19	10	6	36	1	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 検 査 者 数			精 密 検 査 結 果												
		検診時生検受診者数	検診時生検未受診のうち要再検査者数	計	精検受診者数	精検未把握者数	精検受診率	異常なし	胃がん(転移性を含まない)	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	がんの疑い又は未確定	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	1	0
	女	3	0	3	3	0	100.0%	1	0	0	0	2	0	0	0	0	0
55～59歳	男	2	0	2	2	0	100.0%	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1
	女	6	0	6	6	0	100.0%	1	0	0	0	2	0	0	0	0	3
60～64歳	男	3	0	3	3	0	100.0%	1	0	0	0	1	0	0	1	0	0
	女	5	1	6	5	1	83.3%	0	0	0	0	2	0	0	2	0	1
65～69歳	男	6	2	8	7	1	87.5%	0	0	0	0	2	0	0	2	0	3
	女	15	0	15	15	0	100.0%	1	0	0	0	1	0	0	3	0	10
70～74歳	男	23	0	23	23	0	100.0%	5	1	0	0	1	0	1	6	0	9
	女	21	1	22	21	1	95.5%	2	0	0	0	2	0	1	4	0	12
75歳以上	男	75	7	82	79	3	96.3%	10	5	1	2	9	1	4	10	4	33
	女	53	2	55	53	2	96.4%	2	1	0	0	12	0	2	14	0	22
合 計	男	110	9	119	115	4	96.6%	16	6	1	2	14	1	5	20	4	46
	女	103	4	107	103	4	96.3%	7	1	0	0	21	0	3	23	0	48
	計	213	13	226	218	8	96.5%	23	7	1	2	35	1	8	43	4	94

がん要精密検査者の年齢・性別構成

大腸がん検診

(人)

区 分		要精検 者数	精 密 検 査 結 果										
			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	異常な し	大腸が ん(転移 性を含 まない)	ポリー プ	憩室	痔疾患	潰瘍性 大腸炎	がんの 疑い又 は 未確定
40歳未満	男	1	1	0	0	100.0%	1	0	0	0	0	0	0
	女	5	0	0	5	0.0%	0	0	0	0	0	0	0
40～44歳	男	2	1	0	1	50.0%	1	0	0	0	0	0	0
	女	12	2	0	10	16.7%	1	0	0	0	1	0	0
45～49歳	男	7	2	2	3	28.6%	1	0	1	0	0	0	0
	女	8	6	1	1	75.0%	2	0	2	1	1	0	0
50～54歳	男	11	3	1	7	27.3%	1	0	2	0	0	0	0
	女	10	4	0	6	40.0%	1	0	3	0	0	0	0
55～59歳	男	11	4	0	7	36.4%	0	0	3	1	0	0	0
	女	18	11	0	7	61.1%	5	1	4	1	0	0	0
60～64歳	男	15	8	1	6	53.3%	2	0	5	1	0	0	0
	女	27	15	2	10	55.6%	7	0	4	3	1	0	0
65～69歳	男	52	23	0	29	44.2%	9	2	8	2	0	1	0
	女	32	17	1	14	53.1%	5	1	5	3	1	0	2
70～74歳	男	99	51	3	45	51.5%	13	1	26	7	1	0	3
	女	83	53	2	28	63.9%	17	3	23	10	0	0	0
75歳以上	男	302	159	12	131	52.6%	43	9	66	31	3	1	0
	女	187	100	9	78	53.5%	30	3	48	16	1	0	1
合 計 (40歳未満を含む)	男	500	252	19	229	50.4%	71	12	111	42	4	2	0
	女	382	208	15	159	54.5%	68	8	89	34	5	0	1
	計	882	460	34	388	52.2%	139	20	200	76	9	2	1
合 計 (40歳未満を除く)	男	499	251	19	229	50.3%	70	12	111	42	4	2	0
	女	377	208	15	154	55.2%	68	8	89	34	5	0	1
	計	876	459	34	383	52.4%	138	20	200	76	9	2	1

がん要精密検査者の年齢・性別構成

胸部 X 線検診

(人)

区 分		要精検者 数	精 密 検 査 結 果								
			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	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	1	1	0	0	100.0%	0	0	0	0	1
	女	0	0	0	0	0.0%	0	0	0	0	0
45～49歳	男	1	0	0	1	0.0%	0	0	0	0	0
	女	1	1	0	0	100.0%	1	0	0	0	0
50～54歳	男	0	0	0	0	0.0%	0	0	0	0	0
	女	3	1	0	2	33.3%	1	0	0	0	0
55～59歳	男	4	2	0	2	50.0%	2	0	0	0	0
	女	2	1	0	1	50.0%	0	0	0	0	1
60～64歳	男	6	4	0	2	66.7%	3	0	0	0	1
	女	3	2	0	1	66.7%	0	0	0	0	2
65～69歳	男	12	9	0	3	75.0%	5	0	0	0	4
	女	21	15	1	5	71.4%	10	0	0	1	4
70～74歳	男	30	16	1	13	53.3%	10	0	0	0	6
	女	40	20	3	17	50.0%	14	0	1	1	4
75歳以上	男	77	43	0	34	55.8%	18	0	3	3	19
	女	84	56	2	26	66.7%	25	2	2	5	22
合 計	男	131	75	1	55	57.3%	38	0	3	3	31
	女	154	96	6	52	62.3%	51	2	3	7	33
	計	285	171	7	107	60.0%	89	2	6	10	64

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	要精検者数	精 密 検 査 結 果											
		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	異常なし	LSIL/CIN 1	HSIL/CIN 2	HSIL/CIN 2～3	HSIL/CIN 3	AIS	子宮頸がん	その他の疾患（腺異形成含む）
20～24歳	14	8	0	6	57.1%	6	2	0	0	0	0	0	0
25～29歳	11	10	0	1	90.9%	6	2	1	0	0	0	0	1
30～34歳	13	7	0	6	53.8%	4	3	0	0	0	0	0	0
35～39歳	6	4	0	2	66.7%	3	0	0	0	0	0	1	0
40～44歳	10	8	0	2	80.0%	5	2	1	0	0	0	0	0
45～49歳	17	14	0	3	82.4%	9	2	2	0	0	0	1	0
50～54歳	15	9	0	6	60.0%	6	0	2	0	0	1	0	0
55～59歳	4	1	1	2	25.0%	1	0	0	0	0	0	0	0
60～64歳	1	0	0	1	0.0%	0	0	0	0	0	0	0	0
65～69歳	3	3	0	0	100.0%	2	0	0	0	0	0	0	1
70～74歳	1	0	0	1	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	96	65	1	30	67.7%	43	11	6	0	0	1	2	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	要精検者数	精 密 検 査 結 果						
		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	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	26	25	1	0	96.2%	13	1	11
45～49歳	11	10	0	1	90.9%	5	1	4
50～54歳	19	17	0	2	89.5%	6	2	9
55～59歳	11	11	0	0	100.0%	6	0	5
60～64歳	11	10	0	1	90.9%	3	3	4
65～69歳	9	7	0	2	77.8%	5	1	1
70～74歳	15	13	1	1	86.7%	7	1	5
75歳以上	4	4	0	0	100.0%	2	0	2
合計	106	97	2	7	91.5%	47	9	41

乳がん検診（超音波）

(人)

区 分	要精検者数	精 密 検 査 結 果						
		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	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	2	1	0	1	50.0%	0	0	1
35～39歳	0	0	0	0	0.0%	0	0	0
40～44歳	0	0	0	0	0.0%	0	0	0
合計	2	1	0	1	50.0%	0	0	1

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 密 検 査 結 果						
		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	異常なし	前立腺がん	その他
50～54歳	2	1	0	1	50.0%	0	0	1
55～59歳	0	0	0	0	0.0%	0	0	0
60～64歳	7	2	0	5	28.6%	0	0	2
65～69歳	16	9	0	7	56.3%	1	2	6
70～74歳	57	24	3	30	42.1%	10	4	10
75歳以上	163	53	12	98	32.5%	22	11	20
合計	245	89	15	141	36.3%	33	17	39

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	2	0	0	2
40～49歳	0	0	0	0
50～59歳	3	0	0	3
60～69歳	3	3	0	6
70歳以上	24	15	6	45
合計	32	18	6	56

(女) (人)

年齢	異常認めず	要指導	要精検	合計
30～39歳	5	0	0	5
40～49歳	19	4	1	24
50～59歳	24	15	7	46
60～69歳	21	25	14	60
70歳以上	27	46	25	98
合計	96	90	47	233

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
108 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	631 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
小牧原北	「フレイル」知っていますか？ ・こまき山体操	20
久保	骨粗しょう症について	22
朝日区サロン	認知症予防について	7
小牧原中	健康測定の振り返り	28
上新町	健康的な生活をおくるために (健康測定の振り返り)	14
野口	フレイルチェック	35

小針	ふれあい健康教室 身長・体力測定 「測定結果説明とフレイル予防について」	24
とみづか区3あい事業	「フレイル」をもっと深く	22
小木高年クラブ	フレイル予防について	35
東町	ウォーキング指導	22
村中	ウォーキング指導・ けが予防の準備体操・ストレッチ	30
野口大山区3あい	いつまでも元気でいたい人の為～人生100 年イキイキ生きる～ 健康チェックと振り返り	14
いきいきシルバースポーツ学級	体組成計で自分のからだを知ろう 体組成計での測定補助、及び結果のフィードバック	40
篠岡学区地域協議会 (5月17日実施)	「しのおかさわやかウォーキング」 正しい歩き方の指導・ラジオ体操	75
篠岡学区地域協議会 (10月18日実施)	「しのおかさわやかウォーキング」 正しい歩き方の指導・ラジオ体操	75
介護サービス相談員	養成研修 地域ケア体制（介護予防・健康づくり、生きがいづくり）	4
光ヶ丘小学校区地域協議会	「光ヶ丘ウォーク2023」準備運動・歩き方指導	225
岩崎東・中サロン	健康講話・タオルを使った体操	30
久保一色中南サロン	骨密度測定とお話・握力測定	13
久保一色新田サロン	骨密度測定とお話・握力測定	19
計		719

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
小牧高校保健委員	高校生の今知ってほしい食生活・栄養のバランスについて	45
保健連絡員Eグループ学習会	やさいを食べよう！減塩しよう！	31
シニアカフェ	フレイルと食事からのフレイル予防	11
生涯骨太クッキング教室	健康な骨を維持しよう！	10
陶地区カフェ	フレイルと食事からのフレイル予防	17
計		114

(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	職場の精神衛生について	19
小牧市民文化財団	①歯周病予防「お口の健康を守るために」 ②健康診断結果の見方「健診結果から自分の体を知ろう！」	20
上下水道部	職員の健康診断の結果から見る健康チェックについて	9
計		48

(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や、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 誤 嚥 性 肺 炎！これであなたも 歯合わせ講座	【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
正しいラジオ体操教 室	【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
めざせ！健康長寿 ～今からできること～	【講話】介護予防・フレイル予防の紹介 【実技】介護予防・フレイル予防の体操など	保健師
人生 100 年時代の食 べるを知ろう！ ～お家でできる簡単 フレイル講座～	【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

エ 実施回数・参加人数

(人)

コース名	令和 5 年度		令和 4 年度		令和 3 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	5	94	5	101	3	43
笑う門には福来る！ 楽しく歯あわせ講座			6	117	0	0
正しいラジオ体操教室	6	117	3	62	4	64
めざせ！健康長寿～今から できること～	5	115	2	43	2	25
人生 100 年時代の食べる を知ろう！～お家でできる 簡単フレイル講座～	4	68	10	267		
ピンクリボン講座 ～乳がんセルフチェック～			0	0	0	0
育てよう！自己肯定感			0	0	0	0
防ごう 誤嚥性肺炎！こ れであなたも歯合わせ講 座	12	321				
オトナ女子の更年期講座	5	113				
女性の健康講座～骨盤底 筋エクササイズ～	7	143				
計	44	971	26	590	9	132

(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（ヘルスメイト）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 15 人

ウ スタッフ 管理栄養士

エ 実施内容・参加者数 (人)

回	実 施 日	内 容	参加者数
1	10 月 6 日(金)	開講式 オリエンテーション 講話「小牧の健康状況について」 講師：保健師 「自分・家族の食を見直そう」 「食品成分表の使い方を知って、栄養価を計算しよう」	9
2	11 月 10 日(金)	講話「生活習慣病予防の食生活について知ろう」 「食事バランスガイドについて知ろう」 調理実習「バランスのとれた食事を作ろう」	8
3	12 月 1 日(金)	実習「手軽にできる運動に挑戦しよう」 講師：保健師 講話「食事からのフレイル予防について知ろう」	8
4	1 月 12 日(金)	講話「食中毒を予防し、おいしく安全に食べよう」 調理実習「フレイル予防の食事を作ろう」	6
5	2 月 2 日(金)	講話「減塩の工夫で家族の健康を守ろう」 調理実習「減塩のコツを知ろう」	6
6	3 月 1 日(金)	講話「小牧市の健康を取り巻く現状について」 グループワーク「私たちのまちは私たちの手で～私のまちの食の姿と私のできること、みんなでできること～」 ヘルスメイトの紹介 修了証書授与	8
計			45

オ 食生活改善協議会員（ヘルスメイト）活動開始者数 5 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5年	令和4年	令和3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 (第3水曜のみ9時30分～11時15分)	保健センター (第3水曜のみ 東部市民センター)	・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	12 (95)	20 (96)	33 (91)

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5年	令和4年	令和3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	153 (46)	175 (46)	176 (45)
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)	8 (12)
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)	5 (12)
計			165 (68)	195 (69)	189 (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、健康を守っていく事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5年	令和4年	令和3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	64 (43)	65 (44)	32 (46)

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事ができる。
- ・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事ができる。

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
13	40	1	0	0	4	2

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	50	2	13	3	2	3	0

(4) 精神保健福祉士による心の健康相談（件）

	年齢区分				性別		本人	家族	相談内容（重複有）																	合計	
	妊産婦 乳児期	小・中・高・大 19歳～60歳	61歳以上	年齢不明	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	精神疾患											その他（他） （要）		
														自殺願望	犯罪被害	うつ	統合失調症	発達障害	アルコール	摂食障害	鬱病	その他					
面接	0	0	1	18	4	0	13	10	0	0	2	22	0	0	2	3	0	8	9	2	1	1	2	2	23		
電話	0	0	1	20	53	1	13	62	67	8	0	0	1	69	1	1	2	0	0	54	48	0	0	0	10	4	75
訪問	0	0	0	2	0	0	2	0	0	0	0	2	0	0	0	0	0	0	2	0	0	0	2	0	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 5 年度	令和 4 年度	令和 3 年度
県関係機関より	0	0	0
医療関係より	0	0	1
福祉関係より	0	0	0
本人・介護者・家族からの依頼	0	1	2
保健連絡員・ボランティアから紹介	0	0	1
保健センター事業より	0	0	0
前年度から継続	0	1	0
糖尿病重症化予防事業より（再掲）	0	1	1
その他	0	0	0
計	0	3	5

(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	0	0
その他	0	0
計	0	0

ウ 実施結果

(ア) 保健師・訪問指導員による訪問

・訪問延件数 0 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	0
各種制度	0
受療・医療	0
苦情	0
傾聴	0
自殺	0
その他	0

※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5年度	令和4年度	令和3年度
県関係機関より	0	0	0
医療関係より	0	0	0
行政関係より	2	0	1
本人・介護者・家族からの依頼	2	0	2
保健連絡員・ボランティアから紹介	0	0	3
保健センター事業より	0	1	3
前年度から継続	2	4	1
糖尿病重症化予防事業より（再掲）	1	0	1
その他	0	1	0
計	7	6	11

(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	1	0	1	1	0	1
閉じこもり予防	0	0	0	0	0	0
介護予防事業	1	0	1	2	0	2
認知症の者	0	0	0	0	0	0
精神的支援	4	2	2	7	5	2
その他	0	0	0	0	0	0
計	6	2	4	10	5	5

ウ 実施結果

(ア) 保健師・訪問指導員による訪問

・訪問延件数 10 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	1
家族間調整	0
就労	0
日常生活	7
各種制度	2
受療・医療	5
苦情	0
傾聴	6
自殺	0
その他	0

※重複記載あり

(イ) 管理栄養士による訪問

・訪問件数 0 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（14 人）

(3) 実施日時

日にち：8 月 21 日（月）、9 月 19 日（火）、11 月 2 日（木）、12 月 16 日（土）
時 間：午前 9 時 30 分～12 時

(4) 会場

保健センター、ラピオ、勤労センター

(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 5 年度	令和 4 年度	令和 3 年度
35 歳	36	29	87
36 歳～39 歳	149	136	120
総受診者数	185	165	207

イ 健診結果による階層化

	令和 5 年度	令和 4 年度	令和 3 年度
情報提供レベル	164 人 (88.5%)	146 人 (88.5%)	188 人 (90.8%)
動機付け支援レベル	11 人 (5.9%)	12 人 (7.3%)	13 人 (6.3%)
積極的支援レベル	10 人 (5.4%)	7 人 (4.2%)	4 人 (1.9%)
判定不能			2 人 (1.0%)

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 164 人 (男性 35 人 女性 129 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	3
	・BMI25 以上のみのチェック	1
女性	・腹囲 90cm 以上 + BMI25 以上のチェック	8
	・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	3	4
拡張期血圧 高値	2	1
空腹時血糖値 高値	5	2
HbA1c 高値	9	26
中性脂肪 高値	5	3
HDL コレステロール 低値	1	0

(イ) 動機付け支援レベル 11 人 (男性 8 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	5
	腹囲 85cm 以上のみのチェック	3
	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	2
	腹囲 90cm 以上のみのチェック	0
	BMI25 以上のみのチェック	1

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	3	1
拡張期血圧 高値	1	1
空腹時血糖値 高値	0	1
HbA1c 高値	2	2
中性脂肪 高値	3	1
HDL コレステロール 低値	2	0

(ウ) 積極的支援レベル 10 人（男性 6 人 女性 4 人）

身体計測内訳

男性	腹囲 85cm 以上 + BMI25 以上のチェック	5
	腹囲 85cm 以上のみのチェック	0
	BMI25 以上のみのチェック	1
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	1

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	4	1
拡張期血圧	高値	2	1
空腹時血糖値	高値	2	3
HbA1c	高値	2	1
中性脂肪	高値	6	4
HDL コレステロール	低値	3	3

(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 185 人中 147 人(男性 39 人、女性 108 人)と面接 (79.5%)

うち 栄養相談 78 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(男性 8 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	7	3
管理栄養士による当日相談利用	6	2
資料送付にて終了	1	0

積極的支援対象者(男性 6 人 女性 4 人) (人)

処 遇	男 性	女 性
結 果 説 明 会 当 日 指 導 に て 終 了	5	2
管 理 栄 養 士 に よ る 当 日 相 談 利 用	5	3
資 料 送 付 に て 終 了	1	0
電 話 に よ る 相 談 利 用	0	2

※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、市民一人一人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に実施する。

【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) 対象者

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

(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	内 訳	合 計
ラピオ	19	17	8	17	15	11	13	7	15	10	8	12	152	177
サンビレ ッジ	-	-	-	5	-	-	-	-	5	-	-	-	10	
東部市民 センター	-	-	11	-	-	-	-	-	-	-	4	-	15	

イ アクティブシニア応援セミナー

(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、その人らしい健康づくりを応援し、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に実施する。

【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が自分自身の健康生活のヒントになり、自分らしい生活に活かすことができる。

(イ) 対象者

概ね 50 歳以上の市民

(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
6 月 27 日	7
11 月 28 日	3

ウ 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に実施する。

【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) 対象者

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 29 日	17
1 月 30 日	10

エ 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向上に向けて取り組むことができるよう支援する。

(イ) 対象者

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 12 回
小針の郷 12 回
田島の郷 6 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	20	15	15	20	20	20	30	15	15	30	35	25	260	577
小針の郷	15	2	15	12	15	15	15	8	10	15	25	15	162	
田県の郷							20	15	15	35	35	35	155	

(キ) 事業に対する反応

○参加者からの声

- ・トレーニングマシンの使い方をしっかり教えてくれるので有難い。
- ・自己流でやっていたので、教えてもらえてよかった。

○スタッフより

- ・他の事業で勧められ初めて参加された方が継続的に取り組んでくれている。
- ・正しい使い方をすれば、筋力維持・向上にとっても効果があるので、多くの方にトレーニングマシンを使ってほしい。

オ 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

依頼なし

カ 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歳未満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4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等、自身の体の状態を知るとともに、運動や栄養、口腔、認知等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、現在の状態の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	6	20	11	111	58
中部	6	6	17	11	86	59
西部	6	6	16	6	82	32
味岡	6	6	26	14	143	74
東部	6	6	23	15	125	83
北里	6	6	10	9	56	45
計	36	36	112	66	603	351

ボランティアリーダー認定講習会参加者：40名

キ 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、5 m 歩行速度、3 m TUG、
クロステスト（足圧測定）、フィードバック

(エ) 参加者数／回数

154 人／10 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、楽しみを見つけたり、他者とのつながりを持つことができる。

(イ) 方法

運動、栄養、口腔の3分野において、健康運動指導士もしくは理学療法士、管理栄養士、歯科衛生士による個別相談（必要に応じて2～3人グループ対応）を行い、行動変容を促す。地区担当保健師は概ね1か月後に、本人のフレイル改善に向けた取り組み状況を電話などで確認し、必要に応じて再度個別相談につなぐ。また、個々の状態に合った通いの場を紹介するなど、適切な支援につなげる。

(ウ) 対象

保健師等の専門職より、個別相談が必要と判断された概ね 60 歳以上の方

分野	判断基準
運動	・ ひざや腰に痛みを感じる（医師より運動の許可がある） ・ うでや肩に痛みを感じる（医師より運動の許可がある） ・ ペットボトルのキャップが開けにくくなった ・ 10 分以上継続して歩くことができない ・ 以前と比べて歩く速度が遅くなってきた ・ 週に 2 回以上体を動かしていない
栄養と 口腔	・ 体重減少（6 か月間で 2～3 kg 以上） ・ 固いものが食べにくくなった ・ 水や汁物でむせることが多くなった ・ 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

(エ) 対象の把握経路

- ・ 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) 名称

- 「フレイル改善個別運動相談」
- 「フレイル改善個別栄養相談」
- 「フレイル改善個別歯科相談」

(カ) スタッフ

- 「運動」健康運動指導士もしくは理学療法士 1 名
- 「栄養」管理栄養士 1 名
- 「口腔」歯科衛生士 1 名

(キ) 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

(ク) 実施状況

分野別の実施人数

(人)

月	運動	栄養	口腔
7	5	1	6
8	0	2	0
9	6	5	6
10	4	5	6
11	6	6	5
12	7	7	9
1	12	8	10
2	8	7	6
3	1	1	2
合計	49	42	50
全体	141		

会場・分野別の参加人数

(人)

	運動	栄養	口腔	合計
野口の郷（老人福祉センター）	18	14	17	49
小針の郷（老人福祉センター）	22	19	23	64
田県の郷（老人福祉センター）	9	9	10	28
合計	49	42	50	141

(ケ) 事業に対する反応

○参加者からの声

- ・自分の体の状態について知ることができた。
- ・体が弱らないための方法について、わかりやすい説明があり、よかった。

○スタッフより

- ・自分の状態について気づいていない方も多いので、まずは自分の状態を知り、改善に向けた取り組みをしてほしい。

(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、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、閉じこもりがちな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

a 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、バスハイ
ク、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)	18	269
利用者	7	130

13 第2次健康日本21こまき計画 健康こまきいきいきプランの推進

(1) 目 的

生活習慣の改善による健康の増進と疾病の発病を予防する「一次予防」に重点をおき健康寿命を延伸させるために、「健康こまき いきいきプラン」を策定し、市民が生涯にわたって、健康でいきいきと暮らしていけるよう、市民一人ひとりが主体的に健康づくりに取り組むとともに、家庭、地域、社会全体で支援する環境づくりを推進する。

(2) 対 象 市民

(3) 小牧市民健康づくり推進協議会推進部会各部会における取り組み内容

部会名	令和5年度取り組み内容
栄養・食生活	①食育だよりについて紙媒体を、小学校5年生対象に夏休み前に配布。R6年度以降の実施においてはICT教育の活用を図るため、児童向けにロイロノート、保護者向けにTETORUを利用しデータ配布をするよう検討、校長会での周知を行ったが、令和6年度以降も紙媒体での配布となった。また、配布対象の見直しを検討した。学習指導要領に合わせ、バランスのとれた食事を知り、自分で献立をたてる授業での活用を目指し小学6年生を対象に10月ごろの配布と決定した。 ②簡単お食事ガイドについて、生活習慣病予防相談、ヤング健診結果説明会などで活用をスタートした。今後は市ホームページ、健康経営ホームページ等へ掲載し、より多くの市民へ周知していく。 ③ヘルシーメニューの応募はホームページ上を使用して継続的に行っているが、応募はない。今後は「健康的な食事」の知識の普及啓発を行い、その情報を参考にしたメニューを提供する店舗を増やし、市民が外食をする際に自然に健康になれる食事のモデルケースとなることを目標とする。 ④クックパッドに小牧市公式キッチンを公開。ヘルスメイト考案メニューのほか、小牧市生活改善実行グループのレシピが掲載されている。今後、学校栄養士、保健センター栄養士などもレシピを提供、拡充を目指す。

身体活動 ・運動	①親子で健康づくりに役立ててもらうため「親子で楽しめる遊び場マップ」をより多くの方に知ってもらえるよう、1歳6か月児健診や親子教室などで配布した。また、ケーブルテレビ「小牧市市政だより」で放映し、動画配信した。 ②ホームページを活用した取り組みとしては、厚生労働省が推奨する「プラス10」を取り上げ、日常生活における身体活動量の増加につながるよう「おうち de 子どもと一緒に」「地域」「家事・生活の中」「仕事・通勤中」の4つの場面ごとに具体例を掲載した。 ③多世代交流プラザのスペースを活用した取り組みを進めた。厚生労働省が推奨する「プラス10」の取り組みが身近な場所で行えるようナッジ理論を活用した環境づくりのため、壁に背伸びやスクワット、かかと上げの影絵を貼る、親子で体を使った遊びの紹介など、思わずやってみたくなるような仕掛けを設置した。また、階段利用促進のためのポスターを掲示した。
休養・ こころの 健康	①ゲートキーパー養成講座を昨年度に引き続き、保健連絡員、職員を対象に実施した。また、2月4日に市民向けのゲートキーパー養成講座(講演会)を開催し、広くゲートキーパーの必要性について周知した。 ②日常の悩みやストレスを抱えた本人が相談先を知るためのツールとして、また、相談された方を適切な機関につなぎ、問題解決につながるよう関係機関の連携を図るため、関係機関に対し「こころの相談窓口パンフレット」を配布した。 市ホームページ、市公式 SNS を活用し、こころの健康および相談先を周知した。 自殺予防週間および自殺対策強化月間にあわせてポスター掲示及び啓発グッズを配布した。また、図書館と連携し、デジタルサイネージを活用した予防啓発や、自殺対策に関連した書籍を集めた図書コーナーを設け、普及啓発を積極的に行った。 ③ ワークライフバランスの実現に関することとして、大学生に対して「ワークライフバランス」に関するアンケートを実施するため、アンケートの内容を検討した。

たばこ・アルコール	①喫煙者に受動喫煙への配慮を啓発する方法について引き続き検討した。また、中学生へのがん教育が始まり、内容に喫煙の害及び受動喫煙の害について取り入れ、生徒自身が自分の体を守ることや家族との会話の中で受動喫煙について話をするきっかけを提供した。 ②市ホームページに COPD に関する記事を掲載。COPD デーには SNS での周知啓発を行った。部会で作成したポスターについても引き続き活用し、今後は職域へと活用を促せないか検討していく。また、喀痰検査（肺がん検診）受診者へ愛知県作成の COPD 普及啓発リーフレットを配布した。 ③楽しみながらほどんどに飲酒をするためのコツについて周知啓発方法を検討した。
歯の健康	① 子どもの歯・口腔の健康づくりに関する環境整備の一環として、市内児童館職員や保育園、学校関係者等に対し、研修会を開催。 ② 市内保育園で実施する歯みがきやフッ化物洗口などの取組の再開に向けた調整を行い、子どもの歯・口腔の健康づくりに向けた取組に繋げる働きかけを実施。 ③ 大学と連携し、園児のう蝕予防に関する取組を市内 2 つの保育園で実施。 ④ 市内 15 の小学校において、小学 4 年生を対象とした歯みがき指導を実施。 ⑤ 学校における給食後の歯みがきの実施に向け、校長会及び保健主事会で講話を実施。 ⑥ 学童期の歯肉炎予防に関する取組として、これに関するリーフレットを小学 4 年生を対象に配布した。 ⑦ 小中学生のう蝕及び歯周病の予防に関する取組として、企業との協働による歯科講話を実施。 ⑧ オーラルフレイルの早期発見・早期治療に向けた具体的な方策について検討を行い、事業の拡充に向けた取組を実施。 ⑨ 壮年期・高齢期の歯科疾患の予防及び早期発見の一環として実施する口腔がん検診の拡充に向けた検討を実施。

(4) 重点施策関連取組み内容

① 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。
- ・ワクティブこまきでの総合相談における地域ボランティアマッチングの実施。

② 働く世代の健診・検診受診率の向上

- ・協会けんぽと連携し、健康宣言事業所数増加に向けた取組みを実施。
- ・健康いきいきポイント事業の推進。
- ・小牧市役所における健康経営の推進。

③ 生活習慣病予防及び糖尿病重症化予防

- ・市ホームページの充実。
- ・市民活動団体等による生活習慣病予防に係る活動の周知。
- ・今後の生活習慣病重症化予防に向けた取組みの検討。

④ 後期高齢者の虚弱（フレイル）予防

- ・高齢者の保健事業と介護予防等の一体的実施における介護予防把握事業を通じた健康状態不明者への支援。まだら受診をされている方への個別通知による健診受診勧奨。健康診査の受診結果や介護予防把握事業によるフレイルリスク者の抽出と、その対象者への介護予防教室の実施。サロンにおけるフレイルチェックとまちかど運動教室によるポピュレーションアプローチ。

14 こまき健康いきいきポイント事業

(1) 目的

自分にあった健康づくりを、自ら目標を定め、楽しみながら継続していただくため、活動の励みやきっかけづくりとしてポイント事業を実施し、健康づくりに取り組む世代・人口を拡大し、小牧市民の健康増進を図ることを目的とする。

(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(4)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) ポイント交換対象

あいち健康づくり応援カード（まいか）：市民、市内在勤・在学者
地域限定商品券：中学生以上の小牧市民及び市内在勤・在学者

(4) こまき健康いきいきポイント内容

ア 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

イ 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

ウ 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

エ 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

(5) 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

(6) 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

(7) 実績

ア 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 601 人

イ 市内あいち健康づくり応援協力店舗数 39 店舗（R6.3.31 時点）

(8) 子ども版こまき健康いきいきポイント事業

ア 目的

子ども：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。

保護者：健康づくりに時間を取りづらい子育て世代が、本事業を通し、子どもと一緒に楽しみながら健康づくりに取り組むことで、自分自身の健康について振り返り、生活習慣の改善を図る。

イ 対象 市内小学校の小学生及びその保護者

ウ 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 230 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

- ・期間限定のチャレンジを達成してポイントをためたり、1日5,000歩で獲得できるポイントのため、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こと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歳以上の市民及び市外在住市内在勤者

(4) チャレンジ結果

チャレンジ名	種別	開催日	参加者数	達成者数	達成率
誰かと一緒にチャレンジ	個人	5/3～5/7	3,261	2,058	63%
文化・芸術力向上チャレンジ	個人	6/24～6/28	3,131	2,060	66%
献血推進チャレンジ	個人	7/15～7/17	2,834	1,755	62%
国保住建チャレンジ	個人	7/28～8/1	3,263	2,131	65%
マクドナルドチャレンジ	個人	8/19～8/23	3,794	2,242	59%
下水道の日チャレンジ	個人	9/10～9/14	3,318	2,087	63%
身体と地域の健康力向上チャレンジ	個人	10/11～10/20	3,437	2,380	69%
あいち県民の日チャレンジ	個人	11/21～11/27	4,018	2,795	70%
小牧・長久手の戦いチャレンジ	VRW	12/11～12/31	3,673	1,825	50%

文化・芸術力向上チャレンジ2	個人	2/9～2/13	2,926	1,791	61%
火の用心チャレンジ	個人	3/1～3/7	3,019	1,861	62%

(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	4,918人	4,816人	4,531人

(6) 地域限定商品券交換者数

対象者	交換者数
市民 1,000P	1,023人
2,000P	2,235人
市外在住市内在勤者 1,000P	97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ものに対して、保健師がその人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出来る。

イ 対 象 者

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 m²未満

ウ 内 容

(ア)保険医療課より対象者にアンケート送付

(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 2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	1 名
訪問における受診勧奨または生活指導	1 名 (本人には会えず家族への指導)

※重複者有り