

3) 生活習慣病相談・栄養相談、健康教育等について

1. 生活習慣病相談・栄養相談

市民が生活習慣病を予防し、発症や進行を遅らせることができるよう、自分自身の問題に気づき、よい生活習慣の改善に向け行動変容でき、継続的によい習慣を実践できることを目的に実施している。

①対象者および周知方法

	対象者	周知方法
(1)	全市民	広報、さわやか健康だより（年間保存版）
(2)	プレ特定健診受診者のうち保健指導該当者（腹囲・血圧・脂質・血糖の値が保健指導判定値以上）	個別通知・電話勧奨・訪問勧奨
(3)	特定健診受診者の40歳代のうちHbA1cが保健指導判定値（5.6～6.4%）の人	個別通知・電話勧奨・訪問勧奨

※定期的に通院している人は除く。医療機関で健康相談を受ける機会がない人については、本人に主治医に健康相談を受けてよいかの確認と市から連絡することの了解を得てもらう。市は主治医に治療状況や指導の際の留意点を確認し、相談結果を報告する。

②実施期間

H28年5月～H29年3月

年間34日（月に2～4日・1日4枠）実施日を設定している。

③全体の実績

相 談 内 容 年 度	生活習慣病相談						相 談 内 容 年 度	栄養相談					
	高 血 圧	脂 質 異 常 症	糖 尿 病	肥 満	そ の 他	合 計		高 血 圧	脂 質 異 常 症	糖 尿 病	肥 満	そ の 他	合 計
H26	0	3	7	0	0	10	H26	2	2	5	0	13	22
H27	0	1	3	0	0	4	H27	0	3	3	3	3	12
H28 (12月末現在)	0	8	7	0	0	15	H28 (12月末現在)	4	1	6	2	0	13

④プレ特定健診・特定健診保健指導該当者の参加状況

(件)

健診受診年度	プレ特定受診者のうち保健指導該当者			特定健診受診者の40歳代のうちHbA1cが保健指導判定値の人		
	案内発送者数	健康相談参加者数	参加率	案内発送者数	健康相談参加者数	参加率
H26	83	4	4.8%			
H27	122	1	0.8%	73	8	11.0%
H28 (12月末現在)	53	2	3.8%	30	4	13.3%

【参加者の傾向】

- ◆通知を見るまで、健診結果を意識していない。
- ◆野菜が少ない、間食や外食が多い、運動量が少ない。
- ◆約30分の相談の中で、自分自身の生活を振り返り、目標を設定される。

	参加動機	本人の気づき	本人設定目標	結果
32歳女性	案内をもらい気になっていたところに、電話勧奨いただいたので。	野菜が少ない。 朝食欠食は良くない。 親の食生活が子どもにも影響する。	昼にお浸し・サラダなど野菜をプラスする。 朝食にシリアルとヨーグルトを食べる。 甘いジュースをカロリーオフのもの1本までにする。	電話にてフォロー。 野菜の追加はできていない。 朝食をできるだけ摂るようにした。 ジュースは控えており、飲みたい時は無糖の炭酸水を飲んでいる。 体重変化はなし。
46歳男性	案内が来たので受けないといけないと思った。	野菜が少ない。 運動量が少ない。	夕食に野菜料理を1品加える。 買い物に行くときは徒歩で行く。	フォローの希望なし。
44歳女性 47歳男性 の夫婦	生活習慣を意識したことがなかったが、案内が来て、悪いところがあるのであれば改善点を知りたかった。	野菜が少ない。 昼夜、食後のデザートとして甘いものを食べていたがそれが多。 夫婦でウォーキングをしている。	野菜から食べる。 夜のデザートはやめる。 ウォーキングの時間帯を食後にする。	1月中旬にフォロー予定。
48歳女性	案内通知がきて、以前からHbA1cの値は気になっていたため。	主菜は肉類が多く、食べる順番は気にしていない。 就寝時間が遅いと、高血糖になりやすい。	野菜から食べる。 夜は12時までに就寝する。	1月中旬にフォロー予定。

⑤平成29年度の予定

今年度と同様の対象者に、個別勧奨を行う。個別勧奨のリーフレット等は参加者の意見を聞きながら、自らの健康状態を意識してもらい、健康相談を活用してもらえよう工夫する。

2. 健康教育等

●一般健康教育

市民の健康保持・増進を目的に、市民が属する各種団体からの要請の基づき、健康教育を実施。

①テーマ

母子分野：乳幼児の健康・歯の健康について等

成人・高齢者分野：生活習慣病予防・精神疾患について等

②実績

実施年度	実施回数 (回)	実施者数 (人)	主なテーマ
H27	30	530	子どもの歯の健康について、生活習慣病予防の食生活について、
H28 (12月末現在)	7	195	子どもの歯の健康について、トイレトレーニングについて

●みんなでトーク（担当課：まちづくり協働課）

市の施策や事業について説明し、市民とともに話し合い、互いに理解を深めることを目的に、市民等で構成される団体からの要請に基づき、事業を実施。

①健康増進課のテーマ

『「健康くさつ21（第2次）」で健康づくりを考えましょう』

『健康づくりのための食育の推進を目指して』

『糖尿病なんともないと見過ごすな～草津市糖尿病対策～』

『こころの健康～ゲートキーパーを知っていますか？～』の4項目を設定。

②実績

実施年度	実施回数 (回)	実施者数 (人)	テーマ
H27	10	157	健康くさつ21、食育推進、糖尿病対策
H28 (12月末現在)	4	159	健康くさつ21、食育推進、糖尿病対策

●かかりつけ医等普及促進事業

①「お出掛けドクターとお気軽トーク」

一般社団法人草津栗東医師会の医師が、医療や健康に関する疑問や質問について回答し、参加者の理解を深めることを目的に、草津市内で活動されているおおむね 10 人以上の団体やサークル、クラブ等からの申し込みに基づき、事業を実施。

実績

実施年度	実施回数 (回)	実施者数 (人)	主なテーマ
H27	4	138	認知症、かかりつけ医のを見つけ方
H28 (12月末現在)	12	557	糖尿病、認知症、子どもの感染症と予防接種の役割

②「お出掛け薬剤師とお気軽トーク」

一般社団法人びわこ薬剤師会の薬剤師が、薬の適正な使用方法や、薬局の健康管理に関する機能やジェネリック医薬品などを紹介し、参加者の理解を深めることを目的に、草津市内で活動されているおおむね 10 人以上の団体やサークル、クラブ等からの申し込みに基づき、事業を実施。

実績

実施年度	実施回数 (回)	実施者数 (人)	主なテーマ
H27	10	254	病気と薬の関係、ジェネリック医薬品について、かかりつけ薬局の役割
H28 (12月末現在)	7	187	薬局の役割、薬の正しい使い方と飲み方、ジェネリック医薬品について