

令和6年10月25日(金)

令和6年度地域・職域連携推進関係者会議

資料10

地域・職域連携による切れ目のない健康づくり

～幼少期から高齢期にかけての健康づくり（ライフコースアプローチ）の実践～

令和6年10月25日（金）

湯梨浜町 地域・職域連携推進会議事務局



鳥取県国民健康保険団体連合会

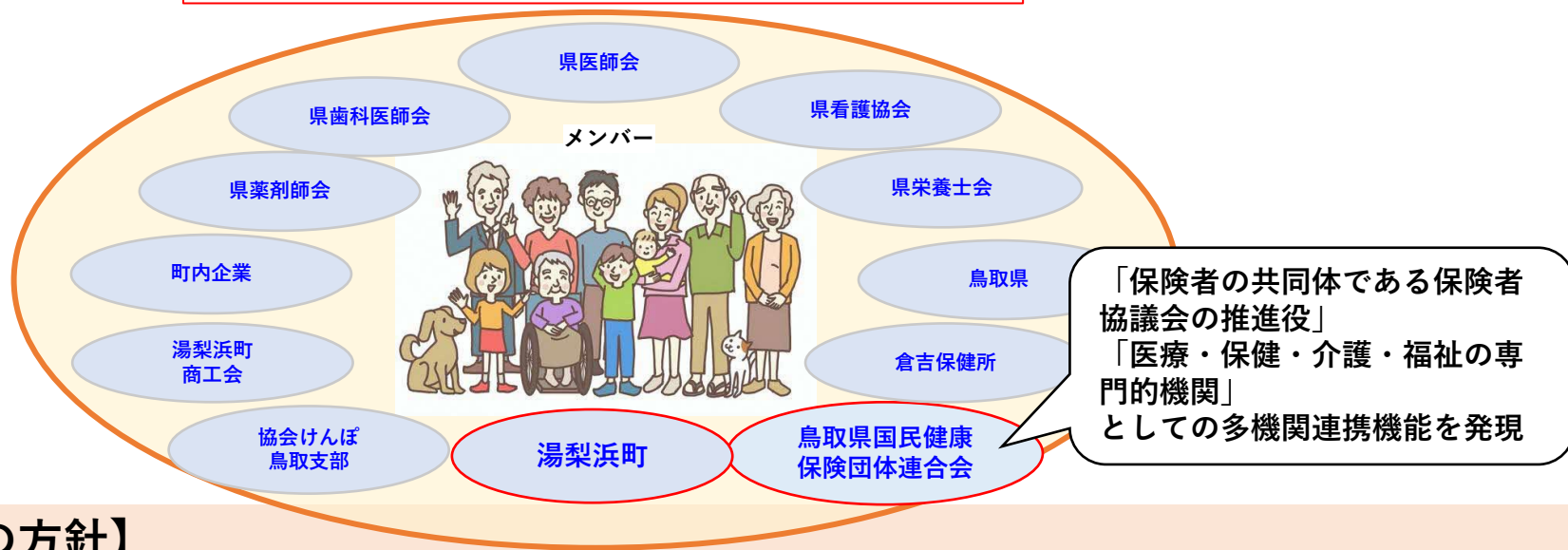
Tottori National Health Insurance Organization

湯梨浜町 地域・職域連携推進会議の概要

【目的】

湯梨浜町において、地域保健と職域保健を担う組織が連携し、①各関係者が有する地域資源を最大限活用し、②全世代への生涯を通じた継続的な保健サービスの提供と生活習慣病等の予防・健康寿命の延伸を図ることを目的として設置。

地域・職域連携推進会議 (ライフコースアプローチの実践)



【取組の方針】

- ◆ 現在、町や関係団体が実施する取組みを住民と共有し、住民のライフプランに合った地域資源を活用しながら健康・生活の質向上を図る。
- ◆ 住民が健康づくりに関心を持ち、行動変容を促す地域・職域のボーダーレスな取組みを展開する。

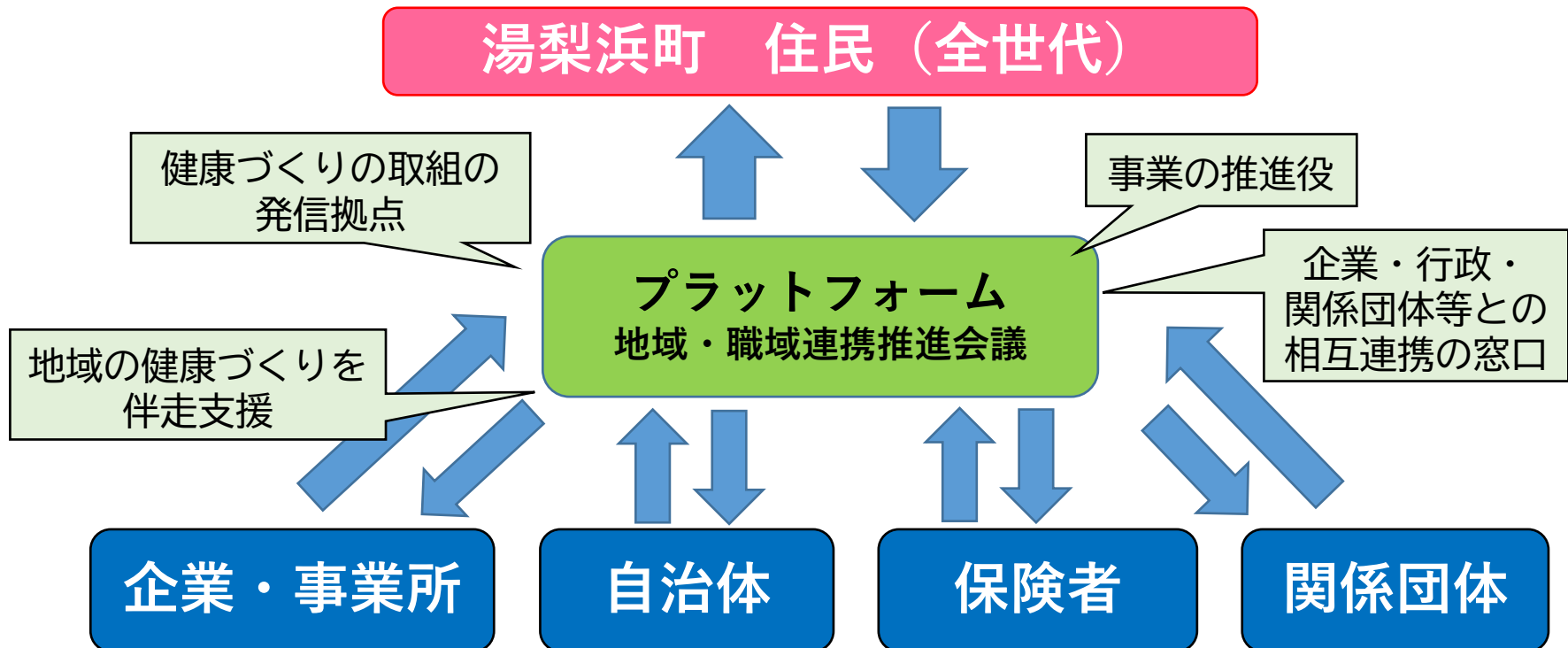
健康づくりが文化となる姿を目指す

地域・職域連携推進会議の役割

地域・職域連携推進会議は 住民と健康づくりを繋ぐプラットフォーム

【期待できる効果】

- ◆ スムーズな事業実施とコラボ事業による事業効果の拡大
- ◆ 既存の広報媒体等を有効活用でき、効果的な情報発信



地域・職域連携推進会議の取組

① 地域住民への情報発信の方法や、地域資源の有効活用のスキームづくり

② 各関係者が有する地域資源の掘り起こし

③ 関係者の健康づくり施策の相互連携の仕かけ

④ 地域・企業・団体のニーズに合った取組の提案

- データ分析(エビデンスの積み重ね)
- 健康課題解決への取組

⑤ 住民や従業員への資源活用の周知啓発 (チラシ配布)


⑥ 企業・団体への出前健康測定会 ・ 健康セミナー

⑦ 地域住民を対象とした健康づくり

- 健康機材等を活用した意識醸成
- 日常生活圏域別での健康相談会の実施(予定)






湯梨浜町で
地域と職域が連携した
健康づくりがはじまりました！

湯梨浜町に暮らす皆さんが、いっしょになっても
住み慣れた地域で自分らしくいきいきと暮らし
続けるために、地域と職域が連携し、生涯を通
じた健康づくりを推進します。
—地域・職域連携推進関係団体と連携して
様々なサービスを提供します！—



こんなサービスが受けられます！

- 1 健診・がん検診・歯科健診**
自身の健康状態を知ることは、健康づくりの第一歩です。定期的に特定健診・高齢者健診・がん検診・歯科健診を受診しましょう。
- 2 町の保健師による保健指導**
「ゆりはまヘルシークラブ」体組成計を活用し、データに基づいた保健指導が受けられます。お勤めの方のご家族も対象です。
- 3 ゆりはまヘルシークラブ**
活動量計を活用して、楽しみながら運動に取り組めます。歩いた分でポイントがたまり、健診の受診や運動教室の参加でもポイントがもらえます。たまったポイントは景品と交換できます。
- 4 健康づくり講演会**
町民の多くが抱える健康課題をテーマとした健康づくりの講演会が無料で参加できます。
- 5 あなたにあった運動教室**
はじめての人でも気軽に参加できるよ。月1回参加無料の日を設けています。自分にあつた運動強度と内容、時間帯を選んで参加できます。
- 6 がんカフェ**
がんに関する仲間と交流の場を設け、日常生活の悩みなどの相談・支援を受けることができます。
- 7 栄養・健康相談**
血管年齢測定や骨密度測定など様々な測定機材を活用した健康測定や栄養・健康に関する相談をすることができます。
- 8 料理講習会**
健康を考える「季節のレシピ」や「予防めし」など料理講習会を受けることができます。



地域資源と活用スキーム

湯梨浜町の主な地域資源

| 実施団体 | 提供事業 |
|------------|--|
| 湯梨浜町 | <ul style="list-style-type: none"> ゆりはまヘルシーくらぶによる血圧・体組成測定 ウォーキングイベント 各種運動教室、健康づくり講演会 等 |
| 鳥取県栄養士会 | <ul style="list-style-type: none"> 栄養・健康相談事業 県民公開講座 生活習慣病予防など講師派遣 診療・介護報酬に係る栄養指導 料理講習 特定保健指導 訪問栄養指導 等 |
| 鳥取県看護協会 | <ul style="list-style-type: none"> まちの保健室（松崎郵便局） がんカフェ（湯梨浜町内のカフェで定例開催予定） 等 |
| 湯梨浜町商工会 | <ul style="list-style-type: none"> 商工会会員に対するヘルシーくらぶへの加入助成 等 |
| 湯梨浜町内医療機関等 | <ul style="list-style-type: none"> 健康診査・歯科健診・各種検診 循環器病に関する地域への連携(地域連携パス) 等 |
| 協会けんぽ鳥取支部 | <ul style="list-style-type: none"> 運動イベント紹介・特定保健指導 企業への健康経営の取組促進・取組の横展開 等 |
| 国保連合会 | <ul style="list-style-type: none"> 血管年齢、肌年齢、骨密度、ストレス度等の健康測定 在宅等保健師の会と連携した特定保健指導 等 |

※その他、地域活動や住民ボランティア等の多様な団体が活動

活用スキーム

- 健康づくり事業に活用する場合（従業員や家族等を対象にした健康度測定やストレスチェック等の実施等）

①希望者(住民・団体・企業)が連携会議事務局(国保連)へ連絡・相談

②事務局は、活用する資源を検討し、取組を実施する団体へ連携

③実施団体は、希望者と日程や内容等の調整

- 情報発信で連携する場合（健康づくりイベント等の周知 等）

①希望者(団体・企業)が連携会議事務局(国保連)へ連絡・相談

②事務局は、発信する情報と対象者等を整理して、各関係団体へ連携

③各団体は、それぞれの情報発信ツールで社員、会員等へ周知

幅広い世代や地域住民に情報が渡り、連携による効果が期待できる

住民に効率的に周知できるよう関係者全体の既存の広報媒体等を有効活用する

職域で実施した取組（健康測定会）

企業の健康経営の新たな展開

湯梨浜町内の企業の従業員（約200名）を対象に「血管年齢測定」等の健康度測定会を実施。測定データを集計・分析し企業と従業員にフィードバックすることで、生活習慣の改善・健康意識の向上に繋がっている。

【フィードバック内容】

- 血管年齢は、どの年代においても平均年齢より高く、特に20代と70代以上が+4歳以上老化しています。
- 血管老化状況を年代別にみると、全体の約30%が年齢よりも老化傾向を示しており、特に20代・40代・70代は35%以上が老化傾向となっています。
- 血管年齢を若く保つために、栄養バランスを整えた食事や適度な運動を習慣づけるなど、生活習慣の見直しを図りましょう。



【企業のコメント】

・今回の測定結果は全社で説明し、衝撃的でインパクト大です。定期的に測定してほしい。

【従業員のコメント】

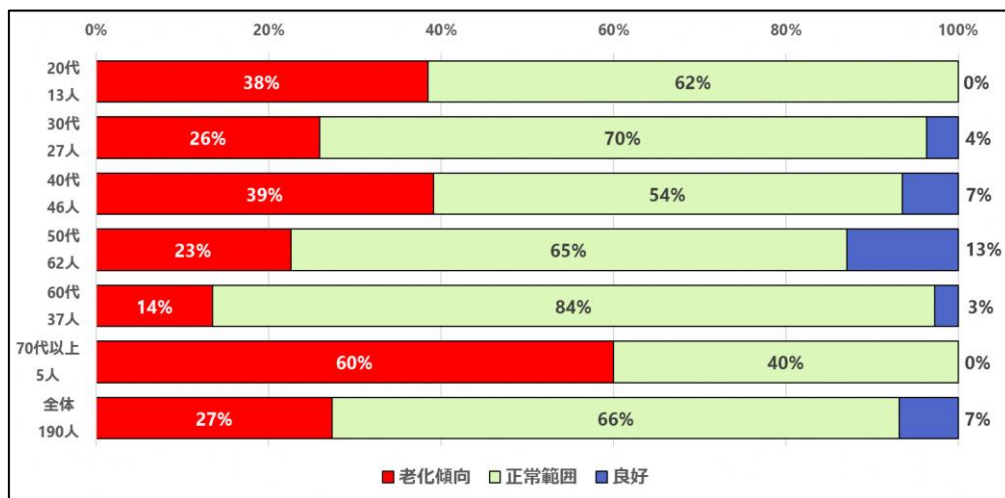
・思ったより結果が悪く、生活習慣を改善しようと思った。

【A社の血管年齢測定結果】

●平均年齢と血管年齢の比較

| 年代 | 平均年齢 (①) | 血管年齢 (②) | 差 (②-①) |
|----------|-------------|-------------|------------|
| 20代(13人) | 24.4 | 28.4 | +4.0 |
| 30代(27人) | 35.4 | 37.3 | +1.9 |
| 40代(46人) | 44.8 | 47.1 | +2.3 |
| 50代(62人) | 54.7 | 55.2 | +0.5 |
| 60代(37人) | 62.8 | 64.7 | +1.9 |
| 70代(5人) | 74.0 | 80.6 | +6.6 |
| 全体(190人) | 49.6 | 51.4 | +1.8 |

●年代別血管老化状況



職域で実施した取組（健康セミナー）

健康測定会の結果を受けて鳥取県栄養士会・湯梨浜町と連携した健康セミナーを開催

➡「食」と「運動」の重要性に対する啓発

➡従業員意識調査から、従業員や家族全体で健康度アップの必要性を共有

いきいき健康セミナー

In 東郷電機製作所



令和6年4月25日（木） 16：00～17：20

16：00 講演 **延ばそう健康寿命（動脈硬化予防）**
～今と未来の自分のためにしっかりと食べよう～

公益社団法人 鳥取県栄養士会
（株式会社さんびる健康福祉部鳥取事業所）
（認定栄養ケア・ステーション さんびるヘルスライフ鳥取）

管理栄養士 福田 幸子 氏



17：00 運動体験 **血管いきいき！健康体操「咲花笑」**
肩凝り・腰痛予防の簡単！
時短！運動実技！



Fitness Ja-んぐる 澤 晶子 氏

湯梨浜町地域・職域連携推進会議関係団体

湯梨浜町役場 湯梨浜町商工会 株式会社東郷電機製作所 くらげ歯科クリニック
田中薬局松嶋店 土井医院 鳥取県看護協会 鳥取県栄養士会
鳥取県中部総合事務所倉吉保健所 協会けんぽ鳥取支部 鳥取県国民健康保険団体連合会

お問合せ先
0857-20-3682

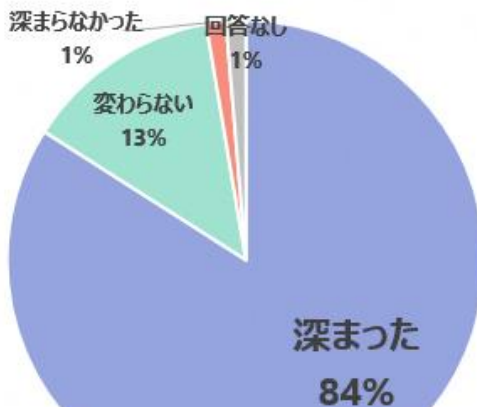


湯梨浜町地域・職域連携推進会議事務局

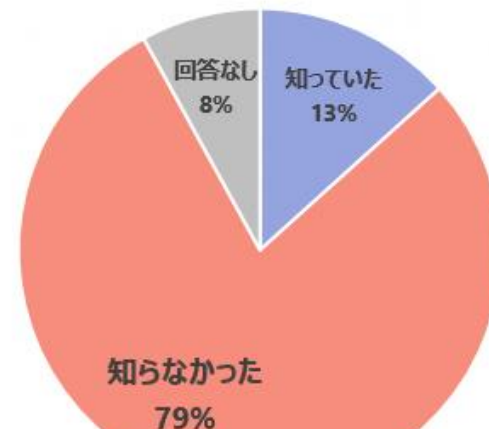
鳥取県国民健康保険団体連合会

Tottori National Health Insurance Organization
shien@tottori.kokuhoren.jp

Q：食事や運動による健康づくりについて理解が深まったか



Q：被扶養者の健診受診率が低いことを知っているか



＜参加者の声＞

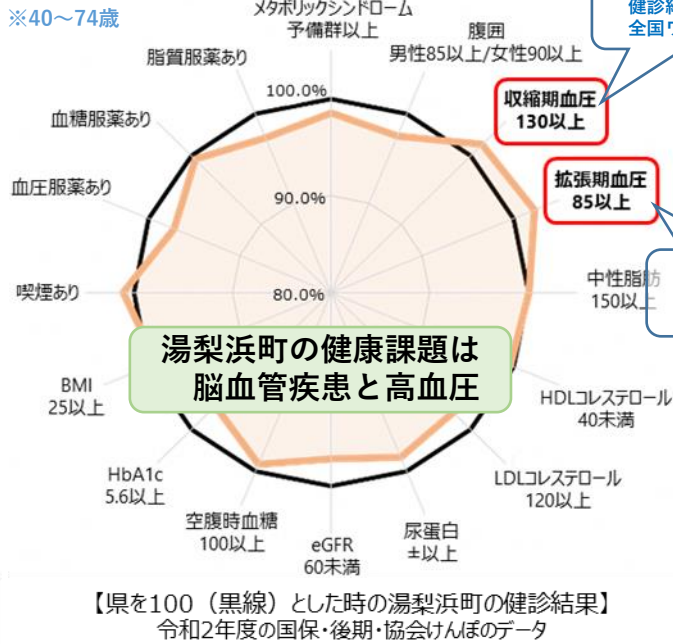
- ・生活習慣、食習慣を見直すよいきっかけになった。
- ・普段の生活に取り入れ、習慣づけていきたい。
- ・家族にも勧めたい。
- ・健診受診を家族に伝えたい。 等



地域で実施した取組

地域イベントでの全世代の住民を対象とした健康測定会

【地域別健康課題】



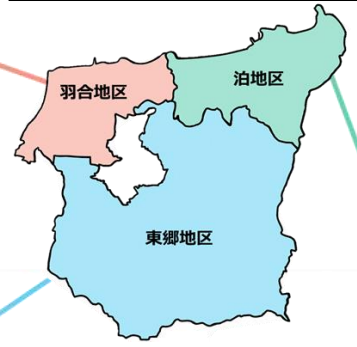
鳥取県の
健診結果平均値：
全国ワースト2位

収縮期血圧
130以上

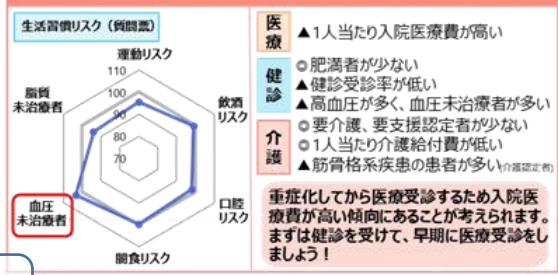
拡張期血圧
85以上

鳥取県の
健診結果平均値：
全国ワースト4位

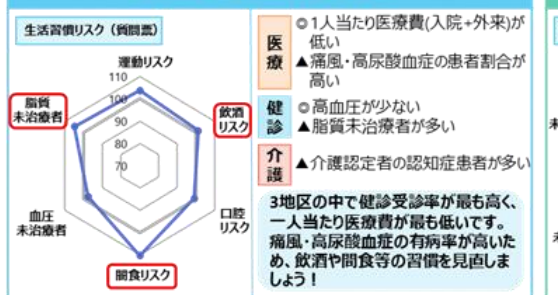
湯梨浜町3地区の レーダーチャート



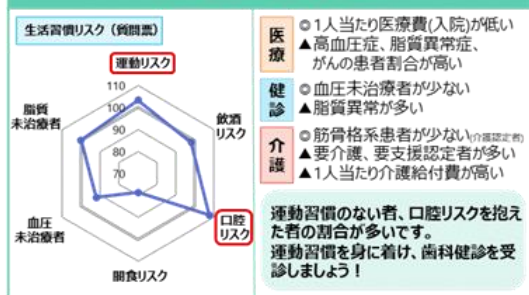
羽合地区の特徴



東郷地区の特徴



泊地区の特徴



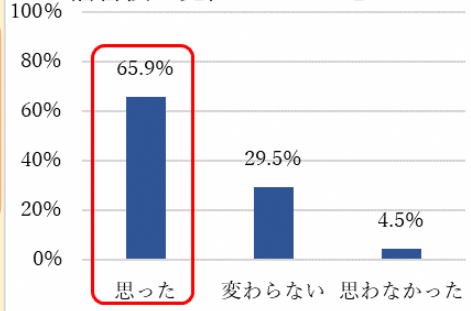
循環器病疾患に関連した血管年齢を測定し、結果を受けて健康相談を実施

<血管年齢測定参加者の声>

- ・自身の想定していた結果より良くなかった。
- ・栄養バランスに気をつけるきっかけになった。
- ・良い結果が出て嬉しい。運動を続けていきたい。等

健康測定実施後、

生活習慣を見直したいと思ったか



現時点における活動実績と効果

【地域・職域連携推進会議の活動実績】

- ◆ 地域・職域連携推進会議の活動により、関係者が健康づくりに関して、健診受診(検診・歯科健診)の重要性が共通認識となってきた。
- ◆ 関係者間が相互連携するスキームを構築したことにより、住民への周知や、地域資源の活用が広がってきている。
- ◆ 関係者の既存の取組に、広報や対象者拡大の要素を組み込むことで、負担のない連携ができる。また、連携窓口を一元化により、円滑な連携が拡大してきている。

【職域における効果】

- ◆ 町内企業での健康測定やセミナー講習を体験することで従業員の健康意識が向上した。
- ◆ 商工会会員向けの健康づくりの啓発やデータから見える健康課題の共有により、健診受診の重要性を再確認し、家族や地域への機運醸成に繋がった。

- ・健康づくりの理解深まった者⇒84%
- ・被扶養者の健診受診率の低迷を知らなかった者⇒79%
- R5被扶養者保健指導実施⇒初回面談達成率66% R6は更に増加の見込み

【地域における効果】

- ◆ 健康啓発の影響もあり、既存の健康事業「ゆりはまヘルシーくらぶ」の会員数が大きく増えた。
- ◆ 働き盛り・子育て世代に対する健康意識、生活習慣の意識づけに繋がった。

・ R6会員数⇒R5から約2倍

- ・湯梨浜町国保特定健診受診率 (R4: 36.4% ⇒ R5: 40.1% ※速報値)
- ・湯梨浜町国保特定保健指導率 (R4: 30.8% ⇒ R5: 40.2% ※速報値)

①健康や社会的課題の相談先の構築

②被保険者・被扶養者の健康意識の向上・健診受診率向上

③全世代を通じた重症化予防

④医療費等の適正化

今後の取組について

町民の全世代、特に啓発の対象を若い世代に拡大した取組により、将来にわたる健康づくりが地域に定着することを目指す

湯梨浜町 全世代型 予防・健康づくり

