


活動成果報告書

令和元年度（第23回）「チヨダ地域保健推進賞」

活動テーマ 訪問結果を活用した益田市脳卒中予防の取組 ～誰もがいきいきとすこやかに過ごせる地域をめざして～	
グループ名称・氏名(グループの場合は代表者名) 益田市 福祉環境部 健康増進課 代表者：山本 ひとみ	
勤務先：益田市役所 所 属：福祉環境部 健康増進課 所在地：〒698-0024 島根県益田市駅前町17-1 TEL：0856-31-0214 FAX：0856-23-7134	

◇活動方針

1. 健康なまちづくりへの取組

益田市では、「いきいき・すこやか・支えあい ～子どもから高齢者までともに元気で暮らすために～」を基本理念に掲げた、益田市健康増進計画「健康ますだ市21計画」を平成23年度に策定した。活動の推進母体である「健康ますだ市21推進協議会（以下、健康ますだ市21）」は、益田市全域の健康づくりを支援する『専門部会活動』（「食生活部会」「運動部会」「歯科部会」「心の健康部会」）と市内20地区全てに組織されている健康づくりの会による『地区活動』を両輪として、様々な取り組みを進めている。住民・地域・関係機関・団体・行政が一体となって、総合的かつ効果的に健康づくり活動を推進し、子どもから高齢者までいきいきとすこやかに暮らせる地域の実現をめざしている。

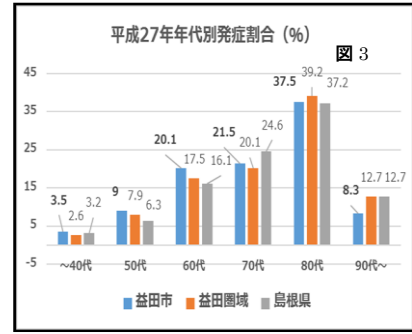
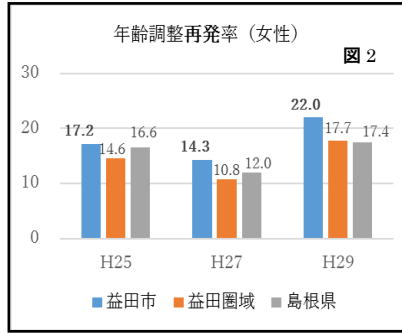
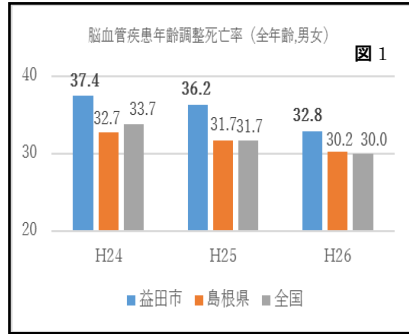
その中で脳卒中対策においては、「生き抜く力の土台をつくろう」の成果目標のもと、家庭血圧測定の普及や健康的な生活習慣を身につけるための啓発に取り組んでいる。

2. 益田市における脳卒中の現状

益田市の脳血管疾患年齢調整死亡率は、男女とも全国や島根県と比較して高く（図1）、特に40～69歳男性の死亡率が高い。また、脳卒中年齢調整初発率・再発率ともに島根県と比較して高い（図2）。さらに40～69歳の発症割合も島根県と比較して高い（図3）という健康課題がある。これらをふまえ、健康課題の解決に向けて発症予防だけでなく再発予防、壮年期対策へもさらに力を入れて取り組む必要がある。

また、健康づくりの会による住民主体の健康づくりが進められる中で、地区における健康教室を活用して益田市の脳卒中の現状や発症者の思いを届け、脳卒中対策をすすめる必要があると考えた。

活動成果報告書

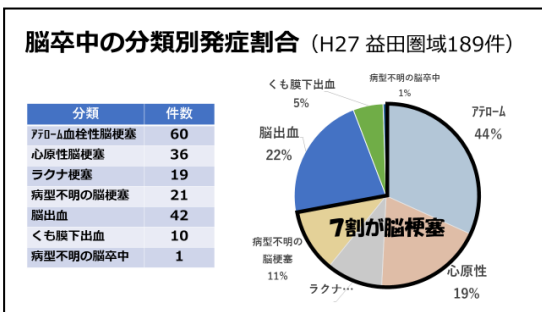


◇活動内容とその成果

1. 家庭訪問の結果を活用した共通媒体の作成

地域における脳卒中発症並びに再発予防の啓発を目的に、平成 26～28 年に行った脳卒中中等情報システム事業に基づく家庭訪問の結果を活用し、地区健康教室等で使用する共通媒体を作成した。共通媒体は、①脳卒中の病態 ②平成 27 年度脳卒中発症者状況調査結果 ③家庭訪問結果（発症者の生活実態・みづかったきっかけ・思い）④血圧について（基準値・測定方法）⑤脳卒中の症状 を盛り込みパワーポイントにて作成した。

訪問結果を活用することで、発症者の生活実態が明確化され市として重点的に住民へ啓発していく内容をスタッフ間で共有することができた。重点的に啓発していく内容は①1日3食規則正しく食べること、減塩に努めるなど生活習慣を整えること ②定期的に健診を受けて身体のチェックをすること ③適切な治療を受けること ④家庭における定期的な血圧測定をすること の4点であることを確認した。以下に重点項目に対する具体的な取り組みと成果を述べる。



脳卒中発症者の声…

- ◆発症前まで、自分は健康そのものだと思っていた
- ◆血圧が高いときがあったが、受診していなかった
- ◆自分の血圧を把握していなかった
- ◆体調が悪いのに放置したことを後悔している
- ◆麻痺が残って仕事ができなくなりました
- ◆退院後に基礎疾患を治療中断し再発した
- ◆発症・入院により退職し、これからの生活が不安
- ◆益田市の地域性により、発見は早かったが救急搬送に時間がかかった

（作成した共通媒体の一部）

2. 重点項目に対する具体的な取り組み

1) 規則正しい食生活の推進

平成 30 年度に「第 3 次益田市食育推進計画」を策定し、「健康ますだ市 21 計画」と整合性を図りながら進めている。各地区で、脳卒中を中心とした生活習慣病予防のための食事や減塩等について健康教育を行っている。その際には、減塩みそ汁の提供など食生活改善推進員の協力を得ながら、体験型の健康教室を企画し実施することもある。

また、健康ますだ市 21「食生活部会」と連携して、子ども料理教室等で朝ごはんの大切さの普及や企業出張講座で壮年期に向けた食生活改善の取組を行うなど、早い時期からの啓発を行っている。

活動成果報告書

2) 健診受診のすすめ

令和元年度は、国保特定健診受診率向上をめざし様々な取り組みを行っている。若い世代や新規受診者数アップのため、年3回はがきによる受診勧奨を実施した。また、市内協力医療機関にのぼり旗の設置やポスター掲示を行い74%の医療機関にご協力をいただいた。さらに、未受診者に対するフォロー健診を日曜日に開催し、がん検診とセットするなど、健診を受けやすい環境づくりを行っている。その際には、地区内の告知放送で受診を呼びかけるなど地区と協力しながら取り組みをすすめている。平成30年度は市内20地区の受診率を算出し、受診率が低い種地区では健康づくりの会とともに受診率向上のために「まずは実態を知ろう」と地区内でアンケートを実施した。取り組みの結果、種地区受診率は37.5%（平成29年）→53.7%（平成30年）と向上した。市の受診率も年々上昇傾向となっており、多くの人に自分の身体のチェックをする機会を持っていただけている。健診結果をみて、気になる方へは保健指導を行ったり病院につなげるなど重症化予防も行っている。定期的な健診受診につながるよう、今後も取り組みを進めていきたい。

3) 家庭血圧測定の推進

地区健康教室や健康相談において、家庭における日常的な血圧測定をすすめている。また、大学・企業・行政が連携した「益田市スマート・ヘルスケア推進事業」により、平成30年度から事業所職員に対して家庭血圧測定を推進している。事業の参加者からは「日頃から血圧が高いことがわかった」「この事業をきっかけに毎日測定するようになった」という声が聞かれた。11月からは、広く市民を対象を広げて展開しており、この事業を普及啓発の手段の一つとして、家庭における定期的な家庭での血圧測定をすすめていきたい。

3. 健康ますだ市21推進協議会（各地区健康づくりの会）と連携した取り組み

スタッフ間で、共通媒体の活用により市の実態や重点的に啓発していく内容を共有したことで、地区担当保健師から健康づくりの会役員会等で情報提供し一緒に地区健康教室の内容を考えることができるようになった。平成30年度は平成29年度に比べ、より多くの地区へ普及啓発ができた（表1）。参加者からは、「益田市の脳卒中が多いことにびっくりした」「自分の血圧が高い」などの感想が聞かれ、実際の益田市の実情や発症者の思いを盛り込んで伝えたことで、参加者自身が脳卒中について身近に感じ自分のこととして考える機会になったと考えられる。

	開催回数	開催地区
平成29年度	19回	7地区
平成30年度	22回 ↑	13地区 ↑

◇今後の計画

共通媒体を作成し、健康ますだ市21及び各地区健康づくりの会と連携しながら健康教室等で周知啓発をしている段階である。子どもから高齢者まで幅広く周知啓発ができたが、今後は壮年期へのアプローチの工夫に特に力を入れていきたい。また、共通媒体は情報を更新しつつ、より参加者にわかりやすいよう教室展開の工夫もしていく必要がある。

今後も、関係機関と連携し、住民の思いを聞きながら取り組みを強化していきたい。そして誰もがいきいきとすこやかに暮らせる地域を目指していきたい。