

「自分の健康は自分で守る」 健(検)診を受けましょう!



今回は、横浜町から若い世代からの健康づくりを支援する保健事業について紹介させていただきます。

生活習慣病予防・改善教室 インボディ・ベジチェック

横浜町の紹介

当町は下北半島の首位部に位置し、町のキャッチフレーズである「山海の恵み、ふれあいの里横浜町」のとおり、東に吹越烏帽子岳と西に陸奥湾に面し、春には一面に菜の花が咲き乱れる自然豊かな町です。

この豊かな自然に育まれた水産物のホタテやナマコ、農産物では長芋や馬鈴薯が特産品です。

業務体制

国保主管課である町民課は、国保資格・給付・保険税賦課業務のほか、後期高齢者医療保険業務、環境衛生業務、戸籍・住基業務、国民年金業務を職員7名体制で行っています。

保険税の徴収業務の主管課は税務課ですが、町民課も連携して業務にあたっています。

また、特定健診・特定保健指導や健康教室などの保健事業は、保健師の所属課である健康みらい課と町民課が連携して実施しています。

国保の状況

令和5年3月末現在、人口42,277人、国保被保険者数は11,800人、加入率は約28%です。令和3年度の一人あたり医療費は約31万2千円で、新型コロナウイルス感染症の流行による受診控えの反動もあって対前年度比約27%上昇し、県内順位も35位から7位へ上昇しました。

保健事業の取り組み

町の健康課題として、糖尿病の医療費（入院＋外来）の占める割合が最も高くなっており、令和3年度は6.4%、令和4年度は6.3%となっており、経年的に



ウォーキング教室

みてもほぼ変化がない状況です。

また、特定健診の受診率をみると、40歳代が低い状況にあり、メタボや高血圧の割合が県平均と比較しても高く、早世（特に働き盛りの男性）が多い状況であるため、それらの課題に対して、次の保健事業に取り組んでいます。

① 受けやすい健（検）診

特定健診・がん検診の受診率向上のため、受けやすい体制づくりを取っており、通年で特定健診を受けられ自己負担も無料です。

令和5年度からはがん検診も無料としました。

また、40歳代の特定健診受診率向上のため、若年層から特定健診を受ける習慣を身につけていただくよう20歳から対象に実施しています。

② 健康教室

様々な教室を行っていますが、その中でも3つ紹介します。

1つ目は、ウォーキング教室で、町の景色をみながら、参加者



生活習慣病予防・改善教室



学童期からのヘルスリテラシーアップ事業

同士コミュニケーションをとりながら楽しく歩いています。

働き盛りの方も参加できるように、年1回の開催ですが2回（朝夕方）に分けて実施しています。

2つ目は、生活習慣病予防・改善教室です。町の健康課題である糖尿病の方等を対象としシリーズ化して年4回行っており、講師の講話のほか音楽に合わせて一緒に

体操するなど参加者からもとても好評です。

3つ目は小学生を対象とした学童期からのヘルスリテラシーアップ事業です。

小学生から健康に関する知識をつけ、ヘルスリテラシー向上を目指すもので「健康なのはな21計画」をベースに町の健康課題を取り入れた内容を学年毎に年3回実施しています。

③ おでかけにキッチンと

血圧測定

コロナ禍でも、3密を避けながら保健事業を行う方法として、令和3年度からおでかけにキッチン（キッチンカー）で各地区を回り、血圧測定をした方へバランス



おでかけにキッチンと血圧測定

食弁当の提供を行っています。地区へ出向くことにより、これまで事業に参加した事がない方へも血圧に関する保健指導や食事指導ができ、普及啓発につながっています。

各種がん検診等精密検査補助事業

がん検診を受けた後のフォロー体制として、各種がん検診等精密検査補助事業を行っており、必ず精密検査を受けて早期発見・早期治療に結びつくように声掛けをしながらPRしています。

おむすびに

当町は年々高齢化の一途をたどっています。高齢になってもイキイキと元気な生活をするためには、若い世代からの健康づくりが大事になります。

そこに少しでもお手伝いができるように、今を生きる私たち、そして未来を担う子どもたちのためにも、町民と一緒に保健事業を取り組んでいきたいと思えます。