

# 「おいらせ町

# 健幸まちづくりの推進」を目指して



今回はおいらせ町から、「健幸まちづくりの推進」のために実施している取組を紹介させていただきます。

糖尿病予防改善教室の様子

## おいらせ町の紹介

おいらせ町は、青森県東南部に位置し、町の南部に十和田湖を源流とする奥入瀬川が流れている自然豊かな町です。民間調査の「住み心地ランキング」で県内1位に選ばれるなど、通勤・通学や買い物物の利便性がよいことからベッドタウンとして社会増を続けてきました。

第2次おいらせ町総合計画では、未来を担う子どもたちが健やかにのびのびと育つ環境をつくり、大人たちがいきいきと元気に暮らせる町の実現を目指し「子どものびのび大人いきいき」ともにつくる「おいらせ町」をキャッチフレーズに様々な事業を展開しています。

## 国民健康保険の状況

令和6年3月末現在の人口は、25009人、うち国保被保険者は4804人、加入率は19.2%です。令和4年度の一人あたり医療費は24万8205円（調剤除く）で県内39位となっています。

## 国保保健事業の取り組み

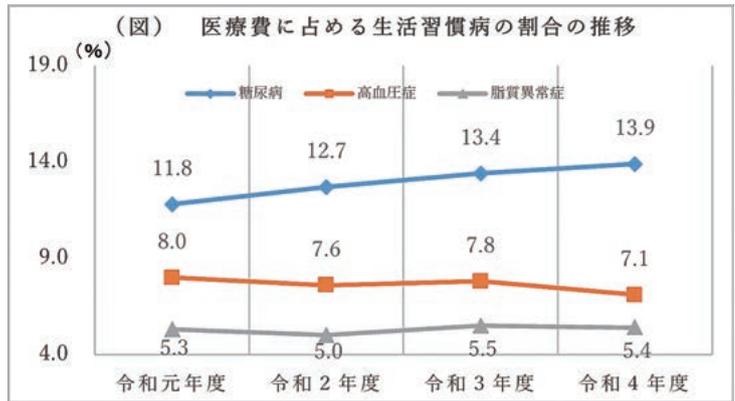
当町の健康課題は、特定健康診査

（以下「健診」という）の受診率で、令和4年度の40〜74歳の受診率は40.2%と新型コロナウイルス感染症の流行の影響から脱しつつあるものの、40〜64歳の若年層では低いことが挙げられます。今年度は、健診を受けたいくなるような見やすくわかりやすい「健診のお知らせ」に工夫を凝らしたり、関係課一丸となって受診勧奨を行うなどして、現在、受診率アップへの手応えを感じているところですが、今後は未受診者対策の強化を一層図っていく予定です。

また健診結果では、男女ともに肥満（BMI25以上）が国、県平均より高く、高血糖、脂質異常の有所見者の割合が非常に高くなっています。特定保健指導の実施率は44.4%と令和2年度の55.2%から減少を続けており、特定保健指導の対象となった方へ保健指導を着実に実施していくことが今後の課題となっています。

医療費分析結果では、糖尿病に係る医療費の割合が年々増加（図参照）しています。高血圧症、糖尿病重症化予防については、町民の命と直結する喫緊の課題であり、医療機関と連携を図りながら保健指導を丁

寧かつ積極的に行っていきます。  
生活習慣病早期介入事業として  
令和4年度から実施している「糖尿  
病予防改善教室」は毎回好評を  
いただいています。昨年度からは  
「糖尿病予防🍀健康サロン」へと事  
業を展開し、小集団による予防力  
アップを目指した取り組みをス  
タートしました。楽しく自由に糖  
尿病について語り合える場として、  
参加者の重症化予防への意識向上  
に繋がる事業の一つでもあります。



当町では、令和5年度から一体的  
実施事業を行っています。町民  
課に専門職が配置され、庁内外関  
係機関と連携を図りながら、健康  
寿命の延伸及び地域全体で高齢者  
を支えるまちづくりを目指し取り  
組みを行っています。これまでの  
取り組みのなかで感じたことは、  
国保対象者と後期高齢者の保健事  
業の接続について、高齢期に至る

### 高齢者の保健事業と 介護予防の一体的実施の 取り組み



「通いの場」健康運動指導士による運動講座の様子



ベジチェックを使用した栄養士による相談の様子

まで継続性・一貫性・連続性のあ  
る視点で保健事業へ取り組む必要  
があるということです。疾病予防  
(医療)と生活機能維持(介護)  
の要素を組み合わせた支援を提供  
することにより、町民の健康課題  
解決の一助となるよう事業展開を  
行いたいと考えています。  
具体的な内容としては、町  
民のみならず町内医療機関(歯科  
医院、薬局含む)へ町の健康課題  
と保健事業への取り組みについて  
情報を発信します。また、ハイリ  
スク・ポピュレーションアプロ  
ーチ事業を多くの関係者の方々の力

### むすびに

をお借りし引き続き実践してい  
きます。特に今年度は歯科健診事業  
実施に伴い口腔フレイル予防や気  
軽に相談できる場としての「栄養  
相談会」の実施、タブレットやイ  
ンボディ、ベジチェックなどの機  
器を活用した町民の健康意識向上  
を目指します。

長年続けてきた生活習慣を変え  
ることは難しいものです。それで  
も私たちは、たやすく変えられな  
いヒトの生活行動へのアプローチ  
方法として、個人や小集団、大集  
団を対象とした指導形態を、自  
らの健康状態に応じて町民が選  
択できる保健指導を行ってい  
きます。  
町民の皆様がよりよく健康で過  
ごされることを願い、そしてこれ  
からの人生、何かをあきらめるの  
ではなく、まだまだ人生の宝探し  
をしながら、心豊かな生活を送っ  
ていただけるようお手伝いをして  
いきたいと思います。