

ICTを活用した 健康づくりを開始



今回は六ヶ所村から「ICTを活用した健康づくり」に関する取組について紹介させていただきます。

スマートウォッチを活用した生活習慣改善事業参加者説明会の様子

六ヶ所村の紹介

六ヶ所村は青森県の東側、下北半島の付け根に位置し、青森県随一の酪農地帯を形成しているほか、農業では長芋やゴボウ等の野菜が多く作付けされています。

また、漁業では近年不漁となっているイカやサケ、シジミ等が水揚げされ、これら一次産業が特産品となっています。

そして、全国的にも珍しい様々なエネルギー産業の集積地でもあり、原子燃料サイクルを積極的に導入しています。毎年秋には、豊かな自然とエネルギー産業が共存したコースでエネルギーパークマラソンを開催し、全国からランナーが集まっています。

業務体制

国保主管課である健康課は、国民健康保険の給付業務のほか、特定健康診査・特定保健指導等の保健事業を健康づくり担当課と連携して行っています。

このほか、後期高齢者医療保険業務と村の医療体制を整備する業務を行っています。

国保の状況

令和6年3月末現在、人口9666人、国保加入者数は1538人、加入率は約16%で毎年減少しています。

令和4年度一人当たりの医療費は約31万円で、県平均より高く、前年度より約14%高くなっています。

マイナ保険証の推進

令和6年12月2日から現行の被保険者証が発行されなくなることに伴い、当村イベントにおいて国保ブースとマイナンバーカード担当課が隣接したブースで、相談窓口を開設しマイナ保険証の普及・啓発活動を行っています。



イベント時のマイナ保険証相談窓口の様子

保健事業の取り組み

当村の健康課題として、男性の糖尿病の標準化死亡率が極めて高いことが挙げられます。外来の医療費でも糖尿病が最も多く、糖尿病・高血圧の患者割合が年々増加傾向にあります。

また、健診データでは、男性若年層の受診率が低く、男性の肥満有所見割合や男女共に内臓脂肪症候群予備軍の

割合が高い状況です。今回はそれらの課題に対する保健事業の一部を紹介いたします。

① ICT（情報通信技術）を用いて行うコミュニケーションを活用した健康づくり

スマートウォッチとスマートフォンアプリを活用した生活習慣病予防事業を令和6年度から開始しました。まず、参加者説明会で運動習慣の大切さや実践方法などを講義し、筋肉量や脂肪量等の測定後、無料貸与のスマートウォッチと個人のスマートフォンとの連携を行います。

アプリの集計サイトと連動することで参加者全員の活用状況を知ることができるため、状況に応じたアドバイスを行うことで、参加者のモチベーションが維持できるように工夫しています。

アプリは歩数や体重、心拍数などの記録ができますが、歩数や食事記録等に応じたチャレンジや達成した場合のポイント付与等もあり、楽しみながら継続することができます。使い方が分からない、途中でスマートフォンとの連動が切れたなどのトラブルも多少ありますが、参加者の多くは自主的な健康づくりに取り組んでおり、2月の効果判定が楽しみです。



スマートウォッチでダイエットに挑戦してみませんか!

村では、今般、国の助成金を活用して、ダイエットに挑戦する方も応援する事業を実施いたします。ダイエット挑戦者は村が貸し出すスマートウォッチを半年前身に着け、日々健康づくりに取り組んでいただきます。スマートウォッチは専用のアプリと連動して24時間サポートします。また、村の保健師が直アドバイスいたします。

参加資格者 前年度健診受診者で20歳～64歳の方
スマートフォンを利用できる方
(計測結果確認のために必要です)

参加費用 無料(スマートウォッチ無料貸与)

定員 先着30名

申込方法 六ヶ所村健康課(☎72-8143)へお電話にてお申し込みの上、参加説明会にご出席ください。

参加説明会のご案内

- 日時 令和6年8月20日(火)
昼の部 13:30～14:30
夜の部 18:00～19:00
*ご都合の良い時間帯をお申し込みください
- 場所 六ヶ所村保健相談センター
お問い合わせ先 健康課 ☎72-8143

スマートウォッチの主な機能

- 活動量測定(歩数・消費カロリー・歩行距離)
- 睡眠管理
- 心拍数測定
- 血中酸素濃度を測定

スマートウォッチを活用した健康づくり奨励ハガキ

② 健診結果説明会と併せた講演会と各種測定の実施

集団・個別で行うがん検診を含めた健診受診者全員を対象とした健診結果説明会を4地区で行っています。

健診結果の説明や精検者への受診勧奨を行うほか、参加者の健康づくりの機会として口腔内細菌数測定、緑黄色野菜の摂取量測定、骨密度測定等の各種測定を結果も含めてアドバイスをしています。

オーラルフレイル予防の講演会では、「噛めない・食べられない」と進むことで寝込むきっかけになることな

ど、口腔と健康の関係を伝えることができています。

③ 生活習慣病予防・改善教室

前年度に特定健診等を受診した方を対象に糖尿病を中心とした生活習慣病予防・改善教室を行っています。2か月間で4回の教室では講義だけではなく、個人ごとの目標を定め、脂肪量・筋肉量の測定を初回と最終回に行うことで客観的な成果確認を行っています。



オーラルフレイル講演会の様子



生活習慣病予防・改善教室の様子

県内では高齢化率が比較的低い当村ですが、人口減少と高齢化という課題は共通しています。健康寿命の延伸に向け、これからも健診機会の充実や効果的な生活習慣病対策などに継続して取り組んでいくとともに、これまで関わりが薄く健康に興味がない層を対象とした対策の充実や、ICT活用などの新しい対策にも積極的に取り組んでいきたいと思っています。

