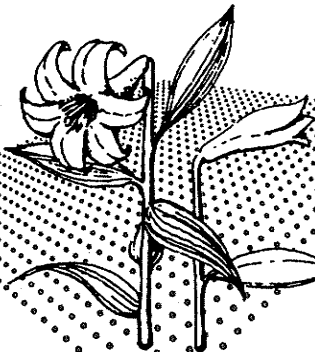


健康手帳



市の花 ささゆり

住所	箕面市	電話	—
氏名			

体重		血压											
kg		mmHg											
90	250												
80	200												
70	150												
60	100												
50	50												
40													
30													

血压	测定日	2/1	3/1	/	/	/	/	/	/	/	/
高/低		160/86	140/80	/	/	/	/	/	/	/	/

体重	测定日	2/1	3/1	/	/	/	/	/	/	/
値(kg)		50	52							

受診年月日		男 標準値	女 標準値	年 月 日
血液検査	総コレステロール (mg/dℓ)	150～199	50才以上女性 150～219	
	トリグリセライド (中性脂肪)(mg/dℓ)	30～160		
	HDL-コレステロール (mg/dℓ)	38～58	46～66	
	尿 素 窒 素 (mg/dℓ)	5～23		
	クレアチニン (mg/dℓ)	0.6～1.5		
	尿 酸 (mg/dℓ)	2.5～7.5		
	空腹時血糖 (mg/dℓ)	60～109		
	ヘモグロビンA1c (%)	5.5以下		
P S A (前立腺がん検診)(ng/mL)	4.0以下			
心 電 図				異常認めず 異常あり(疑)
眼 底				異常認めず 異常あり(疑)
負 荷 時 血 糖				(空腹時) mg/dℓ (1H) mg/dℓ (2H) mg/dℓ OGTT 50.75g

年 月 日		年 月 日		年 月 日		年 月 日	
異常認めず	異常あり(疑)	異常認めず	異常あり(疑)	異常認めず	異常あり(疑)	異常認めず	異常あり(疑)
異常認めず	異常あり(疑)	異常認めず	異常あり(疑)	異常認めず	異常あり(疑)	異常認めず	異常あり(疑)
(空腹時)	mg/dL	(空腹時)	mg/dL	(空腹時)	mg/dL	(空腹時)	mg/dL
(1H)	mg/dL	(1H)	mg/dL	(1H)	mg/dL	(1H)	mg/dL
(2H)	mg/dL	(2H)	mg/dL	(2H)	mg/dL	(2H)	mg/dL
OGTT	50.75g	OGTT	50.75g	OGTT	50.75g	OGTT	50.75g

2 3

具体的な取り組み

市民一人ひとりができること

- 健診（誕生月検診や職場での健診等）を受け、自分の健康状態に関心をもつ。
- 健康手帳に健診の結果や服薬状況、日頃の血圧や体重等を記録し、自分の健康状態の変化を把握する。
- 地域で開かれる健康教室（地区健康づくり教室）に積極的に参加する。

地域で支援できること

- 市民の健康づくりボランティア（ヘルスメイト及びウォークメイト）（P.30 参照）の協力により、地区健康づくり教室を開催する。
 - ・ 地区福祉会（各小学校区）と市との共催で行う。
 - ・ 身近な場所で、みんなで支えあいながら、健康づくりを進める。

行政が支援できること

- 市民が出かける場所（スーパーマーケットや図書館・学習センター等）に、市の健康相談や健康づくりのための教室のポスター・チラシを掲示する。
- ホームページを充実させ、健康づくりに関する効果的な情報発信を行う。
- 市民が楽しみながら気軽に「健康」について考える場として、健康フェスティバルを平成15年度から開催する。
- 職場等で健診を受ける機会のない人に（15歳以上40歳未満）、基本健康診査の受診を乳幼児健診等を通じて積極的に勧奨する。
- 健康手帳の利用を積極的にPRする。
- 健康手帳に市内のウォーキングコースや健康情報を盛り込むなど、健康手帳をより使いやすいものにする。
- 地区健康づくり教室を地区福祉会とともに開催する。

平成18年度までの目標

- ・ 地区健康づくり教室開催地区の増加
- ・ 健康フェスティバルの開催（年1回）
- ・ 基本健康診査受診率の向上
- ・ 15～40歳までの健診受診者数の増加

現状

3か所
0回
58.1%
413人

小目標（２）

健康のために運動をしたいと思っている人が、運動習慣を身につけることができる。

現状と課題

運動不足は、糖尿病や高血圧、高脂血症、肥満などの生活習慣病を引き起こす大きな要因のひとつです。運動を継続して行うことで、心肺機能を高めたり、血糖値の上昇を防いだり、骨粗鬆症を予防したりとさまざまな効果が期待できます。

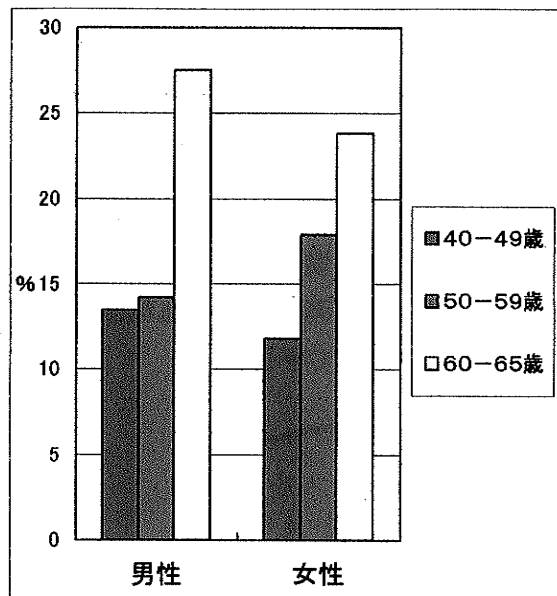


ただ運動の必要性はわかっているにもかかわらずなかなか実践につながらなかったり、続けられないことも多いようです。

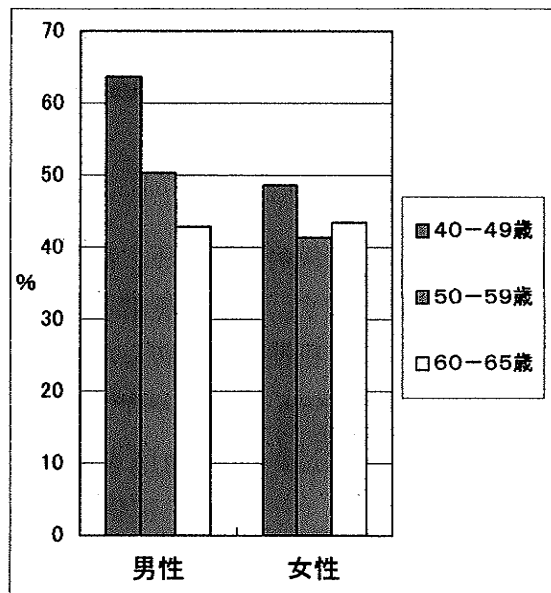
平成14年に本市で実施したアンケートによると、運動習慣のある人（1回30分以上の運動を週2日以上実施し1年以上継続している人）の割合は40～65歳の男性で19.9%、女性で18.9%でした。（図－1）

年齢別にみると、若い年齢層ほどその割合が低いことがわかります。また、あまり運動ができない人（運動頻度週1日以下）のうち、今以上に運動をしたいと思っている人の割合は、男性で50.7%、女性で43.7%も占めています。（図－2）若い年齢層ほどその割合が高く、運動したいと思っても実践しにくい状況がうかがえます。

(図-1) 運動習慣のある人の割合



(図-2) 今以上に運動したい人の割合



また、一人では続かなかった運動も、仲間と一緒にあれば続けられることがよくあります。総合保健福祉センターでは、高脂血症の人や体重の増加が気になる人を対象に、運動習慣の継続を主な目的とした「ヘルスアップセミナー」を年2回開催しています。(表-1)

このセミナーの受講者は講座終了後も定期的に集まり、ウォーキングや運動実習などを継続して行っています。現在、このようなグループが2つありますが、今後とも、お互い励まし支え合う健康づくりのためのグループを育成し、その活動を支援していく必要があります。

(表-1) ヘルスアップセミナー (年2回)

	内 容 (平成15年度)	
1	医師の話	「生活習慣病とは」
2	運動実習・体力測定	「あなたの体力年齢は？」
3	野外ウォーキング	「楽しく外へ出かけよう！」
4	健康を保つ食生活	「からだにやさしい食生活」
5	個別栄養相談	「栄養士・保健師に気軽に相談」
6	運動施設での運動実習	「運動を続けるために…」
7	わたしの健康目標	「元気で楽しく過ごすために！」
8	みんなでクッキング	「作って食べてヘルシーメニュー」
9	運動施設での運動実習	「やってみよう！ニュースポーツ」

また来月もみんなに会えると思うと、1か月がんばれるね。



具体的な取り組み

市民一人ひとりができること

- 自分にあった運動の方法を見つけ、生活のなかに組み入れる。

地域で支援できること

- ウォークメイトが中心となり、みんなで定期的に体操やウォーキングを行う「ウォーキングデイ」を開催する。（平日と休日の月2回程度）

行政が支援できること

- 公園と公園をつないだウォーキングコースを東部・中部・西部の市内3か所に設定する。
- ウォーキングコースを健康手帳に組み入れる。
- ウォークメイトによる「ウォーキングデイ」を開催できるよう支援する。
- 総合保健福祉センター主催の健康教室「ヘルスアップセミナー」の修了者が自主グループを結成できるように支援する。

平成18年度までの目標

- ・地域のウォーキングコースの設定（3か所）
- ・ウォーキングデイの開催
- ・運動習慣がある人の割合の増加
- ・ヘルスアップセミナー参加後の自主グループの増加

現状

0か所
0回
男性 19.9%
女性 18.9%
2グループ

小目標（３）

健康に関心がある市民が、地域の健康づくりボランティアとして活動できる。

現状と課題

「私たちの健康は私たちで」のスローガンのもとに、全国で２３万人の「ヘルスマイト（食生活改善推進員）」が、食生活や健康問題を学習し、自らの生活経験を活かしながら市民の健康づくりのために、世話役、案内役としてボランティア活動を行っています。

本市においても毎年１回ヘルスマイト養成講座を開催しています。（表－１）

平成１５年４月現在５７人のヘルスマイトが、箕面市食生活改善推進協議会に加入し、さまざまな活動を続けています。（表－２）

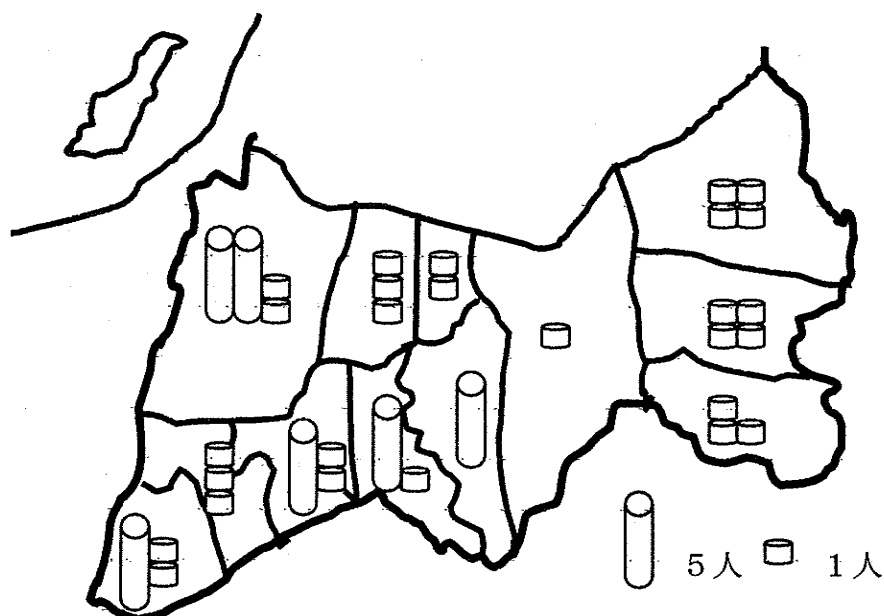
（表－１） 平成１４年度ヘルスマイト養成講座

	内 容
１	開講式・「健康づくりの基本」
２	健康チェック・「健康状態を知る」
３	「生活習慣病とは」
４	「歯の健康」「健康と栄養・食生活」
５	「暮らしの中の食品衛生」「健康と栄養・食生活」
６	「離乳食の実際」
７	「運動で健康な生活」
８	調理実習「生活習慣病予防の食事１」
９	「ライフステージに応じた健康管理」
１０	調理実習「生活習慣病予防の食事２」
１１	地区組織活動について・ヘルスマイトとの交流

健康増進課と地区福祉会が合同で開催している地区健康づくり教室においては、ヘルスマイトが参加者の持参したみそ汁の塩分測定をしたり、減塩みそ汁を参加者に試食してもらうなど、減塩についてのアドバイスを行っています。

現在、このような活動を行っているヘルスマイトの数は、地域によって大きく偏っています。（図－１）今後とも食生活に興味があり、ボランティア活動への参加意志がある人へ呼びかけていく必要があります。

(図-1) 地区別(小学校区別)ヘルスメイト数



健康づくりにおいて運動は食生活と並んで重要なテーマですが、その健康づくりを推進していくための市民リーダー(ボランティア)は今のところ育成できていません。

そのため平成15年度から、運動のなかでも誰もが手軽にでき、生活習慣病や骨粗鬆症の予防、ストレスの解消など多くの効果をもたらす「ウォーキング」を保健師や栄養士等と共に推進していく市民ボランティアを育成する予定です。今後は養成講座を修了した人が「ウォークメイト」の名称で地区健康づくり教室で活動したり、毎月開催予定の「ウォーキングデイ」を率先して行いながら必要に応じて参加者に健康づくりについてのアドバイスができるような活動を支援していく必要があります。

(表-2) ヘルスメイト及びウォークメイトの活動内容

ヘルスメイトの活動内容	ウォークメイトの活動内容
・離乳食講習会の調理と育児ボランティア ・西南デイサービスの給食作り ・親子クッキング教室開催 ・シルバー人材センター料理講習会の開催 ・地区健康づくり教室における食生活のアドバイス ・ヘルスメイト養成講座の手伝い ・生活習慣病予防に関するパネル作成 ・食生活に関する学習会及び定例会の開催	・地区健康づくり教室におけるウォーキングのアドバイス ・「ウォーキングデイ」における準備体操、ウォーキング、整理体操の実施 ・ウォーキングコースマップの作成 ・健康づくりに関する学習会及び定例会の開催

小目標（４）

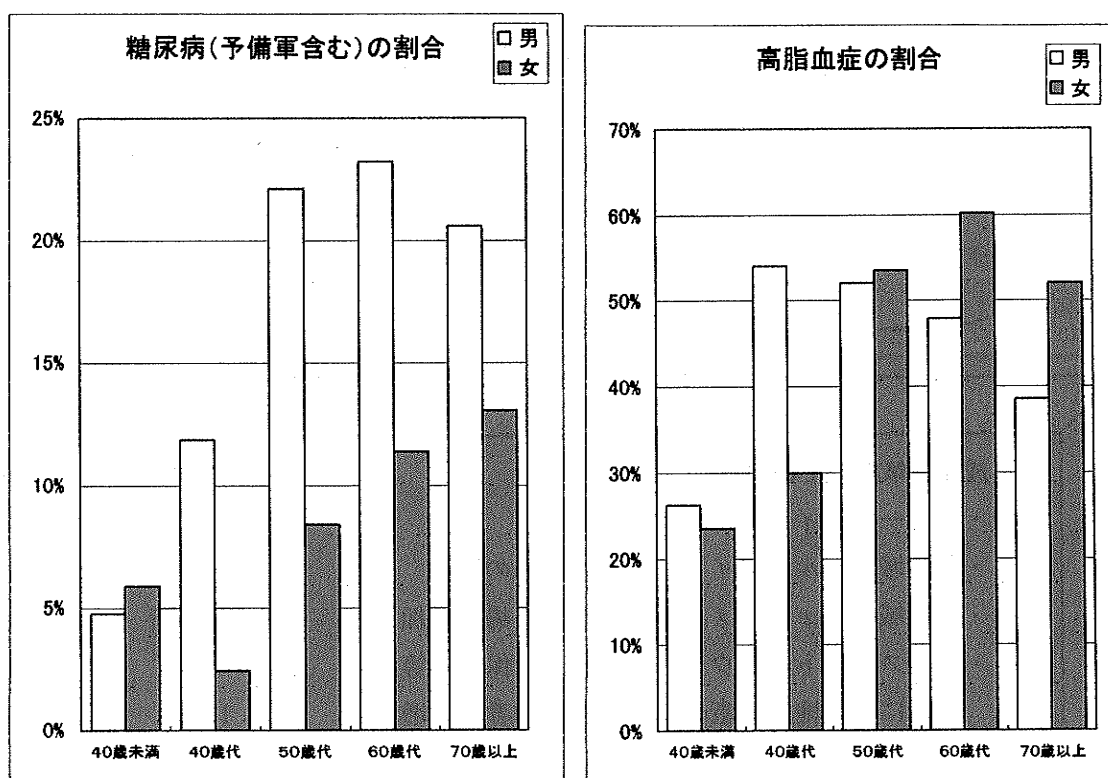
健康診査の結果で、生活習慣の改善や治療が必要な人が適切なアドバイスを受けることができる。

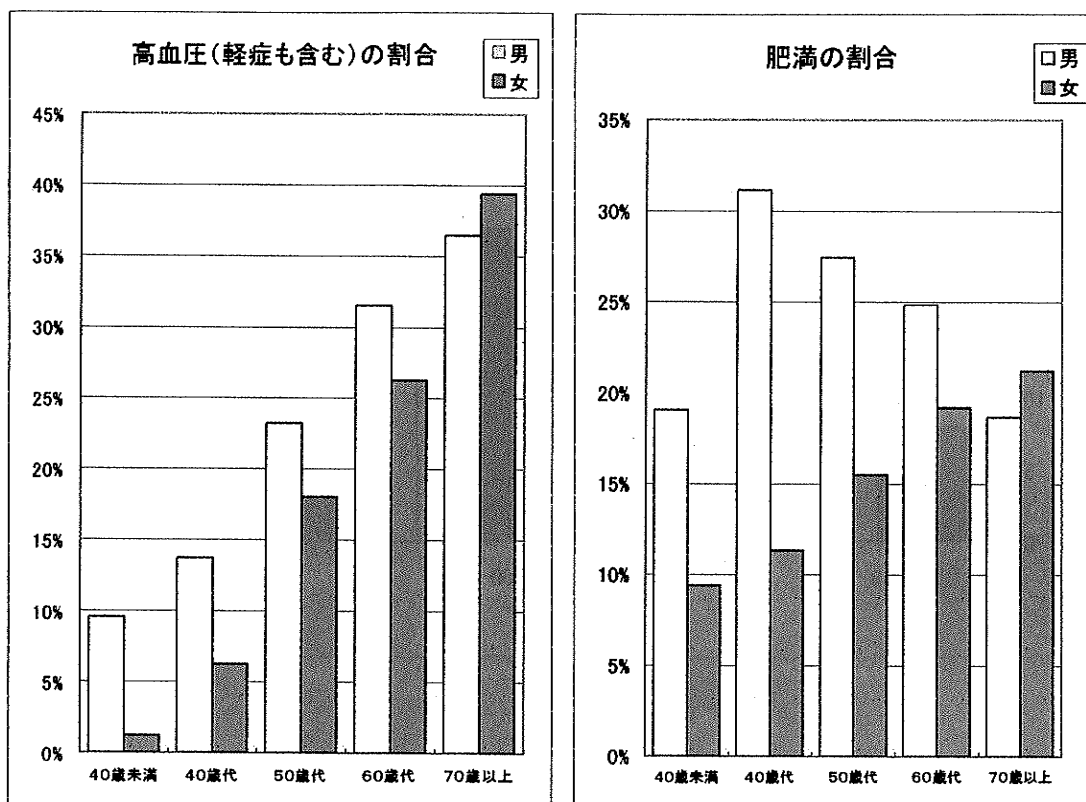
現状と課題

平成14年度の基本健康診査の結果、糖尿病（予備軍を含む）、高脂血症、高血圧、肥満と診断された人を性別・年齢別に示したものが下のグラフです。（図－１）

糖尿病や高血圧は加齢とともにその発症率が増加しています。また高脂血症と肥満のグラフをみると、男女とも肥満の割合の増減に応じて、高脂血症の割合が変化していることがわかります。これら「生活習慣病」は相互に関連しながら、放っておくと知らず知らずのうちに進行し、心臓疾患や脳卒中等の生命にかかわるような大きな病気を引き起こすことがあります。しかし生活習慣を改善することで進行を妨げ、合併症を未然に防ぐこともできるのです。健診によって把握した自分の健康状態に応じて、生活習慣を改善し、早期に必要な医療を受けることが重要です。

（図－１）基本健診における疾患割合





生活習慣病の中でも、特に糖尿病は放置しておくと、網膜症や腎疾患、神経障害など、さまざまな合併症を引き起こすことが知られていますが、健診で糖尿病（予備軍を含む）と診断される人が年々増加しています。（図－2）

総合保健福祉センターでは、血糖値が気になりだした人を対象とした「血糖コントロールセミナー」を毎年開催しています。（表－1）

参加した人の多くは、講義や実技、個別相談等を通して、生活習慣を見直しセミナー開催期間内に運動習慣が身につくなどの変化がみられています。また、生活習慣の改善により糖尿病の指標である血糖値やヘモグロビンA1cが低下した人もいます。

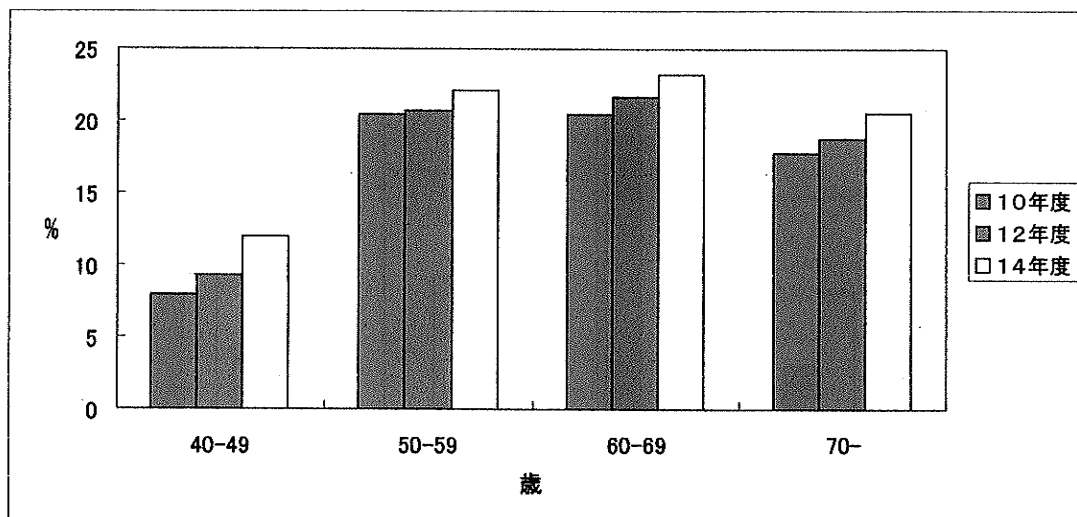
このように自分にあった健康的な生活習慣を身につけることで、生活習慣病の進行を防ぐことができるのですが、実際にはセミナーに参加したり、健康相談を受ける人は要指導と診断された人のごくわずかです。

健康講座は健康増進課だけではなく、生涯学習課やスポーツ振興課でも、生涯学習やスポーツの視点からとらえた講座を開催しており、市民が自分にあった講座を選択できるように、わかりやすく内容を提示していく必要があります。

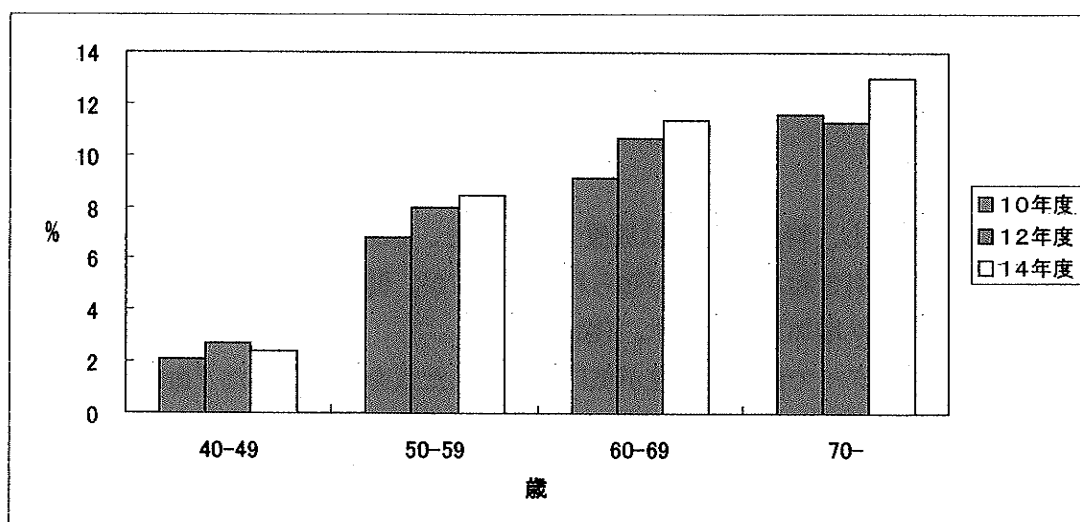
また、かかりつけ医や市立病院と保健師・栄養士が連携し、生活習慣の見直しの必要な人が、それぞれの専門職から適切なアドバイスが受けられるような体制をつくっていく必要があります。

(図-2) 年度別の糖尿病（予備軍含む）と診断された人の割合

男 性



女 性



(表-1) 血糖コントロールセミナー（年2回）

	内 容 （平成15年度）	
1	医師の話	「糖尿病について」
2	スカイアリーナでの運動実習	「運動を続けるために」
3	個別健康相談	「あなたの生活習慣は？」
4	栄養の話	「あなたにあった食事量は？」
5	健康を保つ食生活	「みんなで食べようヘルシーメニュー」