

豊かな自然
豊かなところ
新潟市 西蒲区



健康寿命の延伸に向けた取り組み

にしかん
やさいのレシピ

— やさいのおかずでもう一皿 —



平成29年11月18日(土)
全国保健師長会代議員総会

新潟市西蒲区役所健康福祉課
健康増進係 川崎 恭子

新潟市の概要

花開く活力、
広がる笑顔、
政令市新潟



面積 726.45平方キロメートル

人口 797,020人

世帯 335,948世帯
(H29.9末)

高齢化率 26.8%

出生率 7.7

新潟市は来年度開港150周年

- 明治22年 市制施行
- 昭和25年 保健所設置
- 平成17年 近隣13市町村合併
- 平成19年4月
本州日本海側初 政令指定都市移行

新潟市保健師の配置状況

平成29年度 保健師 157人

【保健所・本庁】

所属	保健衛生総務部					福祉部			こども 未来部	総務部	教育 委員会	合計
	保健所		保健衛生 総務課	こころの 健康センタ－	地域医療 推進課	保険年金課	高齢者支援課	地域包括ケア 推進課	こども家庭課	職 員 課	教育職員課	
	保健 管理課	健康 増進課										
保健師 数	9	3	2	4	1	4	1	2	3	2	1	32

【区役所】

所属	北区	東区	中央区	江南区	秋葉区	南区	西区	西蒲区	合計
保健師数	12	20	25	11	12	10	21	14	125

【 業務担当保健師44人 地区担当保健師81人 】





新潟市の保健師配置

保健所・本庁

保健衛生部

- ★保健衛生総務課
- ★地域医療推進課
- ★こころの健康センター

保健所

- ★保健管理課
- ★健康増進課
- ・食の安全推進課
- ・環境衛生課

〇〇部

△△部

福祉部

- ★地域包括ケア推進課
- ★保険年金課
- ・福祉総務課
- ・障がい福祉課
- ★高齢者支援課
- ・介護保険課

こども未来部

- ・こども政策課
- ★こども家庭課
- ・児童相談所
- ・保育課

- ・全市的な保健，福祉の総括
- ・各種計画の作成，企画調整
- ・予算決算事務
- ・議会对応
- 等

連携

区役所健康福祉課

★地域保健福祉
担当

地区担当
保健師

★地域保健
福祉センター

- ★健康増進係
- ★高齢介護係
- 地域福祉係
- 障がい福祉係
- 児童福祉係
- 保護係

連携

- ・市民（区民）への直接的な保健福祉サービスの提供 [家庭訪問 健康相談 健康教育 各種健診 地区組織育成 等]
- ・地域住民，関係機関等と連携した地域づくり
- ・区の健康課題に基づく区独自事業（区づくり事業）等



「安心政令市にいがた」を目指して

「にいがた未来ビジョン」に掲げる 3つの都市像

市民と地域が学び高め合う、
安心協働都市
「地域力・市民力」

田園と都市が織りなす、
環境健康都市
「大地・田園の力」

日本海拠点の活力を世界とつなぐ、
創造交流都市
「日本海拠点の活力」



新潟暮らし創造運動

市民と地域が学び高め合う，安心協働都市

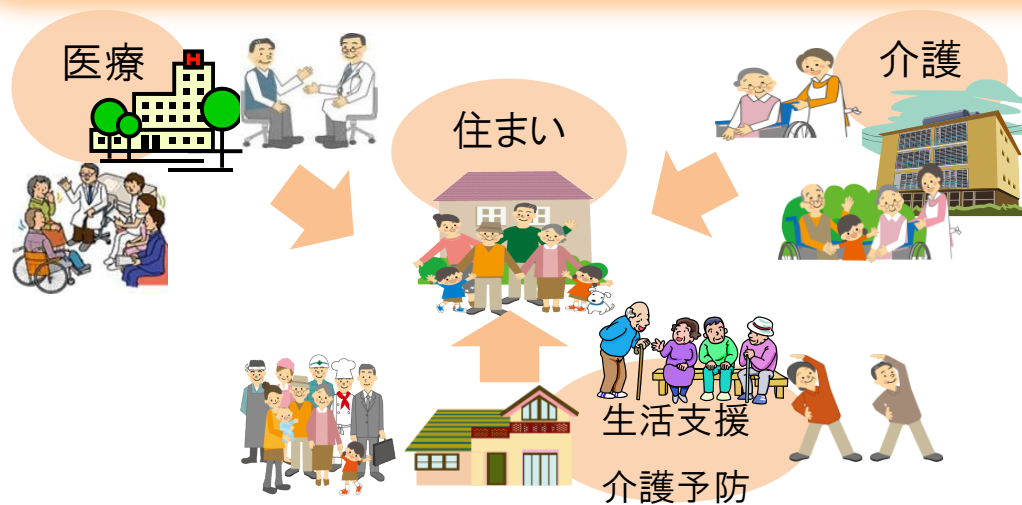


ずっと安心して暮らせるまち

■「地域包括ケアシステムの構築」に向けて

- ◆ 介護保険制度改正による**新総合事業**のスタート
- ◆ **地域包括ケア推進モデルハウス**の全区展開，
地域の茶の間の設置促進
- ◆ 認知症対策の推進
- ◆ 在宅医療・介護連携ステーションの増設（8か所→11か所）

「地域力・市民力」を活かした支え合いの仕組みづくり



健康寿命の
延伸が大切

田園と都市が織りなす，環境健康都市

人と環境にやさしい にぎわうまち

■ 健康寿命の延伸に向けて

◆ 健康寿命延伸計画の推進

- ・データに基づく，地域特性に応じた取組みを各区で実施

◆ 健幸になれるまちづくりの推進

- ・にいがたちよいしおプロジェクトの推進

市内農産物を活用した減塩メニューや，

「うす味でおいしい病院食」の提供など，減塩運動の推進

◆ 健幸マイレージ，未来ポイントの実施

◆ 特定健診・がん検診の充実

- ・ミニドック型集団健診を拡大実施

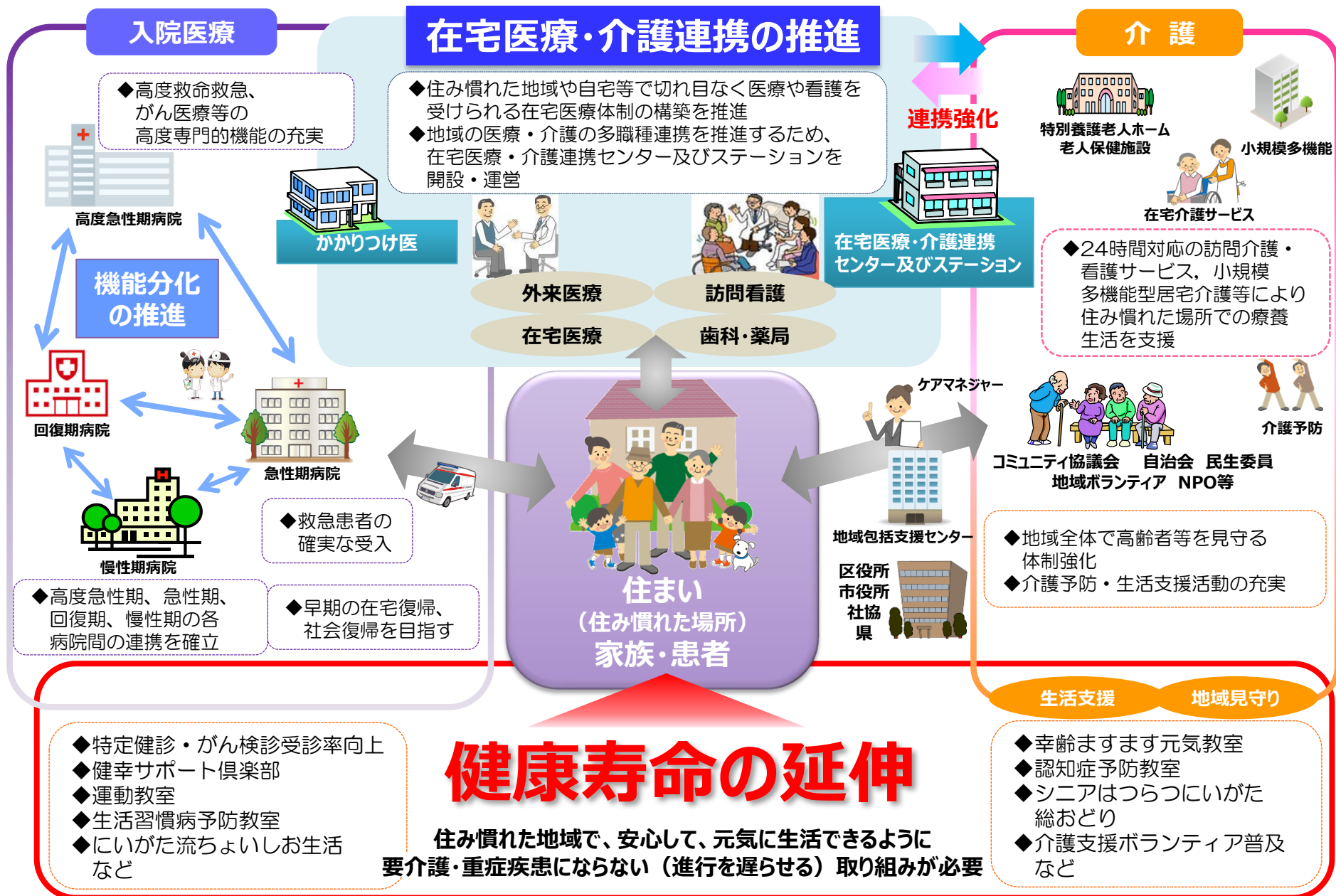


健康寿命の
延伸元年

地域の協力を得て健康度を高め合い，健康寿命を延伸

地域を支えていく仕組みと健康寿命の延伸

花開く活力、
広がる笑顔、
政令市新潟



平成29年度 健康寿命延伸に向けた全体イメージ(主な事業)

健康づくり推進基本計画

【H29主な取組み】生活習慣病健診・各種がん検診受診率向上にいがたちよいしおプロジェクトの推進

- 健康づくりの推進
- にいがたちよいしおプロジェクトの推進
 - 健康になれるまちづくり推進事業
 - いきいき健康づくり支援事業
 - 食環境整備事業
- がん検診等による健康管理
 - 生活習慣病健診・各種がん検診事業
 - ミニドック型集団健診
 - ピロリ菌検査事業
- 歯科健診等
 - 成人歯科健診事業
 - 摂食嚥下機能向上支援事業

第二期特定健康診査等実施計画・国保データヘルス計画

【H29主な取組み】特定健診受診率・特定保健指導利用率向上対策重症化予防事業

- 特定健康診査・特定保健指導の推進
 - 特定健康診査等事業（特定健康診査分）
 - 特定健康診査等事業（特定保健指導分）
- 重症化予防
 - 医療機関受診勧奨対策
 - 糖尿病性腎症重症化予防事業
- 医療費適正化の推進
 - 重複・頻回受診者対策
 - ジェネリック医薬品の使用促進
- がん予防対策の推進
 - がん検診等助成事業

データに基づく健康課題に対応した取組み

【H29主な取組み】データ分析に基づく各区の取組みを実施

地域版にいがた未来ポイント、健康寿命延伸アワードによる地域での健康づくり活動の支援
医師、在宅医療関係者、民間団体等が参加するカンファレンス（勉強会）を実施

- ◇北区
 - 生活習慣病予防講座の開催
 - 健診受診率向上
- ◇東区
 - 「庁内健康寿命延伸プロジェクト」の立ち上げ
 - 健診未受診者の生活実態調査
 - 生活習慣改善モニター
 - 地域の茶の間の健康づくり運動実施・継続の支援
 - ヘルシーレシピコンテスト
- ◇中央区
 - 健診の受診率向上
 - ヘルシー糖尿病ランチコンテストと飲食店での提供
 - ヘルシー糖尿病ランチ付健康教室の開催
 - 区役所内でプロジェクト立ち上げ
- ◇江南区
 - 健診受診率向上
 - 個別調査の実施
 - 地域の茶の間で多職種による健康教育
 - ミニドック型集団健診、ふれあい・ささえあい交流事業での健康・栄養コーナー実施

健康寿命延伸計画 (アクションプラン)

保健・医療・介護 データの分析

中学校区単位の 地域健康度見える化

課題抽出 政策立案

予防への投資

地域ぐるみの 取り組み推進

健康寿命の延伸

限りある医療・介護資源の有効活用

社会保障費適正化

地域包括ケア計画・医療計画

【H29主な取組み】新総合事業のスタート 切れ目ない医療と介護の連携

- 地域包括ケアシステムの推進
 - 新総合事業
 - 協議体設置と生活支援コーディネーターの配置
 - 地域包括ケア推進モデルハウス事業
 - 地域の茶の間設置助成
- 在宅医療の充実
 - 在宅医療・介護連携推進事業
 - 在宅医療ネットワーク活動支援
- 在宅サービス基盤の充実
 - 小規模多機能型居宅介護事業所等への支援
- 多様な住まいの確保と快適な暮らしの支援
 - ◇（建築部）地域の茶の間のリフォーム支援
 - ◇（建築部）高齢者向けシェアハウス等リフォーム支援
 - ◇（建築部）健康すまいリフォーム助成事業
- 認知症高齢者の増加に伴う地域での見守りと権利擁護
 - 高齢者等のあんしん見守り活動事業

認知症対策の推進

【H29主な取組み】認知症サポーターステップアップ講座の実施 北区もの忘れ検診の実施

- 認知症対策の推進
 - 認知症サポーター養成講座
 - 認知症サポーターステップアップ講座
 - キャラバンメイト養成研修・フォローアップ研修
 - 医療従事者向けの研修
 - 介護従事者向けの研修
 - 認知症初期集中支援チーム設置
 - 認知症ガイドブックの作成普及
 - むすびあい手帳の作成普及
 - 認知症予防教室
 - 認知機能維持・向上モデル事業（旧豊照小活用）
 - ◇（北区）認知症予防（もの忘れ検診）事業

- 地域版にいがた未来ポイント、健康寿命延伸アワードの実施
- データ分析、カンファレンス（勉強会）開催

- ◇秋葉区
 - 健康レストランプロジェクト
 - 糖尿病予防キャンペーンの実施
 - モデル地区での受診率向上
 - フレイル予防講演会の開催
 - 子どもと保護者への啓発
- ◇南区
 - はかろう体重！大作戦
 - コミ協連携事業
 - 漫画を活用したリーフレット作成
 - 未受診者訪問・電話勧奨

- ◇西区
 - ハイリスク者健康相談事業・動脈硬化予防教室
 - 禁煙啓発事業
 - 高血圧対策事業
 - モデル地区健診未受診者対策
- ◇西蒲区
 - 健診受診率の向上
 - 健診後のフォローの充実



西蒲区の概要



面積 176.55平方キロメートル

人口 58,144人

世帯 20,330世帯
(H29.9末)

高齢化率 29.2%

出生率 5.8

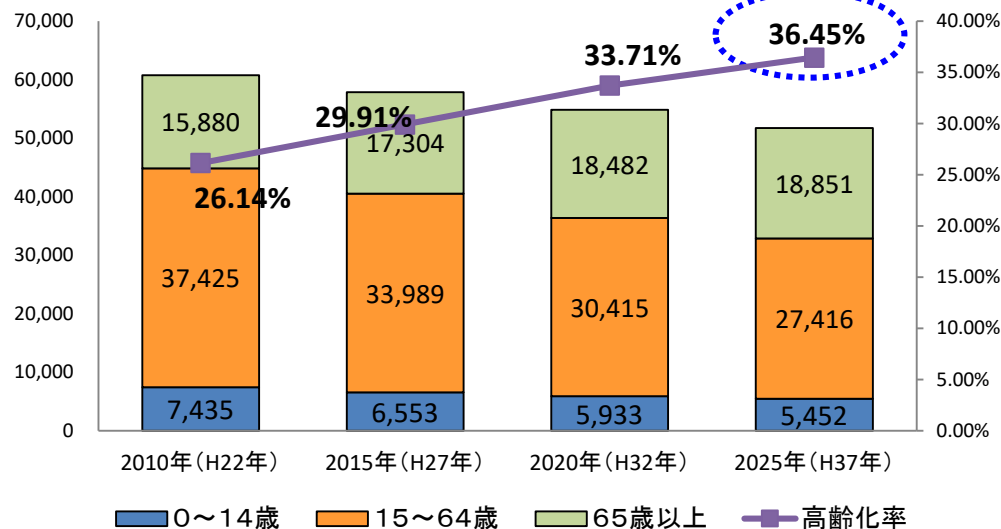
○平成19年4月1日 西蒲区誕生
巻地区・西川地区・潟東地区・岩室地区・
中之口地区で構成

○西蒲区の職員数
・健康福祉課
健康増進係
保健師 5人・栄養士 1人
看護師 2人・PT 1人
巻地域保健福祉センター
保健師 8人・看護師 1人

西蒲区の現状（その1）

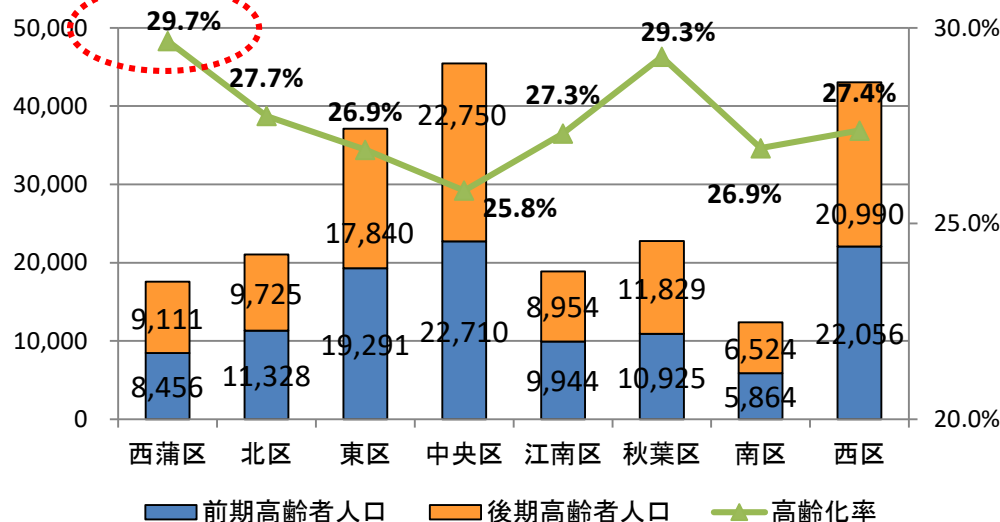


(1) 西蒲区の将来推計人口(年齢3区分)と高齢化率



・2025 (H37)年 西蒲区の推計人口は51,719人となり、2010年から9,021人減少。
 ・65歳以上人口は18,851人となり、高齢化率も36.45%に。
 <H22国勢調査、新潟市HPより>

(2) 高齢者数と高齢化率～各区との比較～

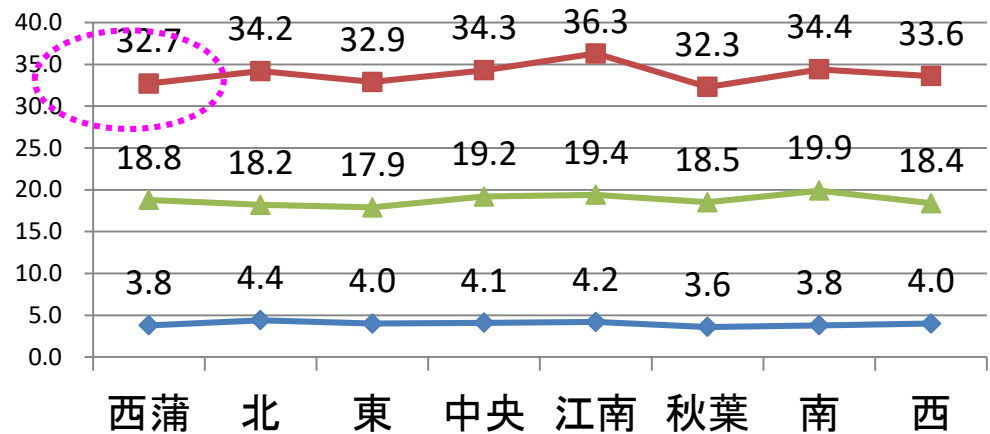


・H28年3月末時点で西蒲区の高齢化率は29.7%（全市27.3%）
 → 8区で1番高い。
 ・H29年3月末では30.5%に上昇。
 <住民基本台帳>

西蒲区の現状（その2）



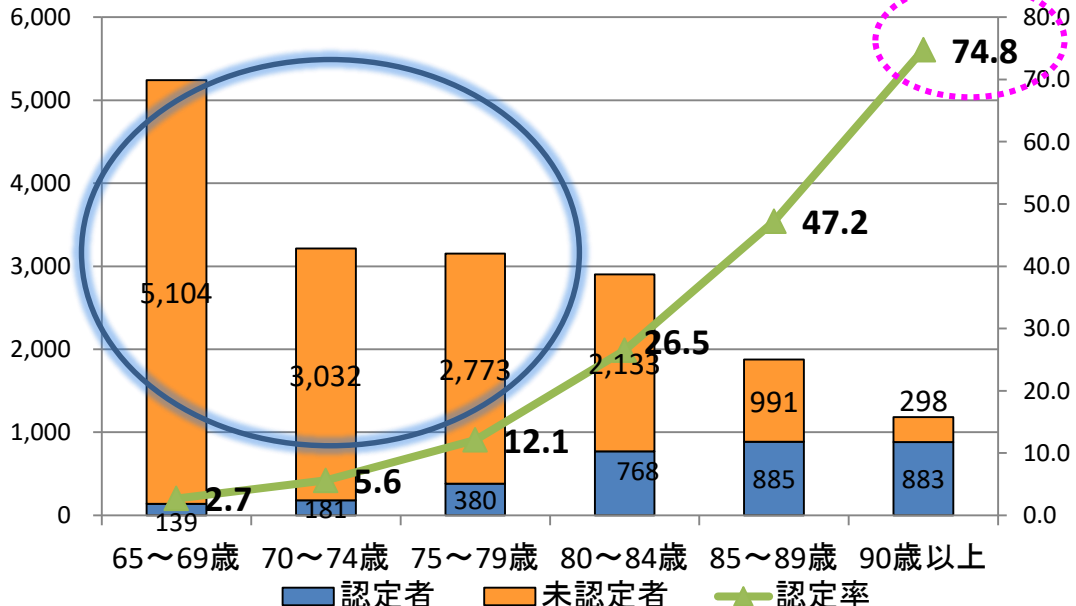
(1)各区における要介護認定率



・西蒲区の後期高齢者の認定率は8区の中で2番目に低い。

＜新潟市福祉部資料、住基（H28.3月末）＞

(2)西蒲区における要介護認定率



	65～69歳	70～74歳
【全市】 要介護認定率 (要支援含む)	2.8%	5.8%

75～79歳	80～84歳	85～89歳	90歳以上
12.2%	27.9%	50.4%	77.6%

西蒲区の現状（その3）

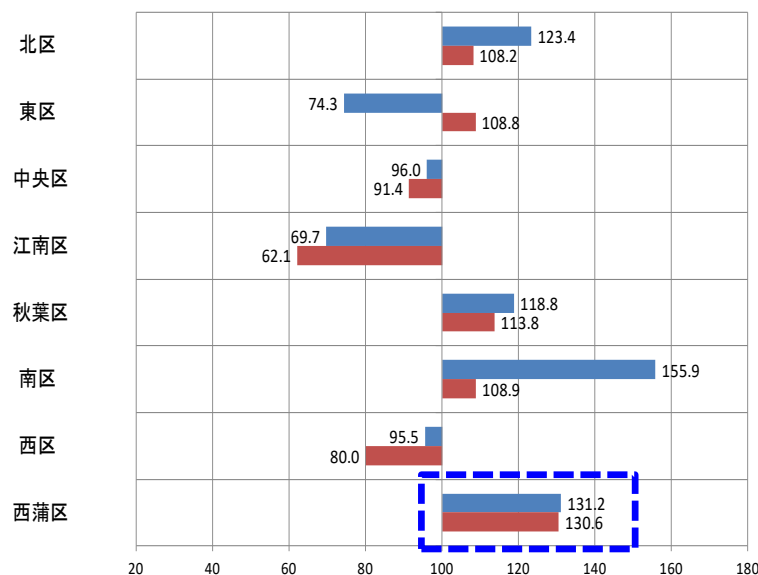


○区ごとの脳血管疾患の標準化死亡比<2008(H20)年～2012(H24)年>

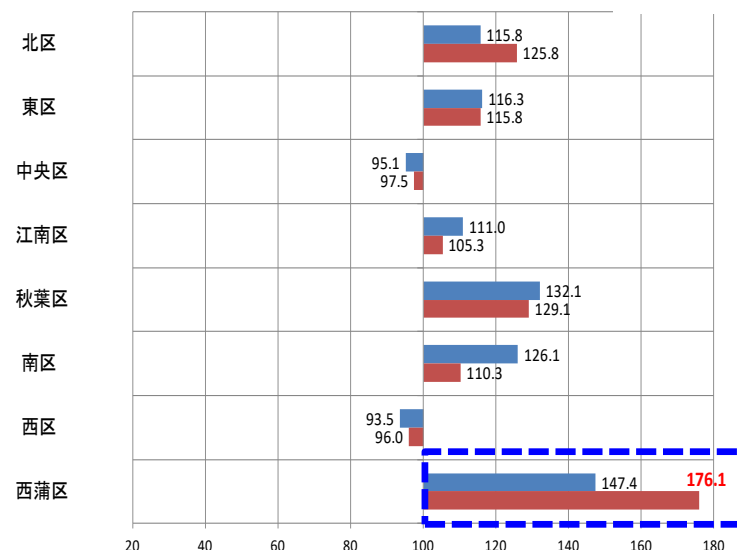
(1)西蒲区は脳血管疾患による死亡率が高い

■ 男性
■ 女性

① 脳内出血



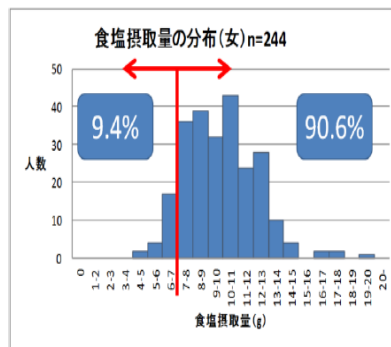
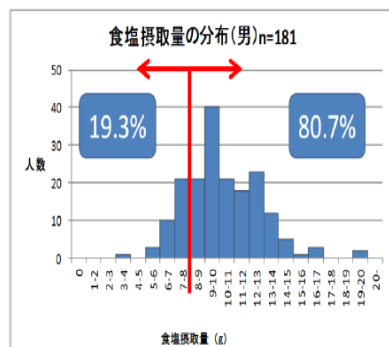
② 脳梗塞



出典：厚生労働省 人口動態保健所・市町村別統計（2008年～2012年）

(2)西蒲区は塩分の摂取量が多い

食塩摂取目標量 男性：8g 女性：7g



推定食塩摂取量の分布

・食塩摂取目標達成者は、男性19.3%、女性9.4%であり、対象者の男性8割、女性9割は目標を達成していない。
＜推定食塩摂取量：全体10.0g、男性10.2g、女性9.9g＞

出典：平成27年度新潟市西蒲区健康・栄養調査より

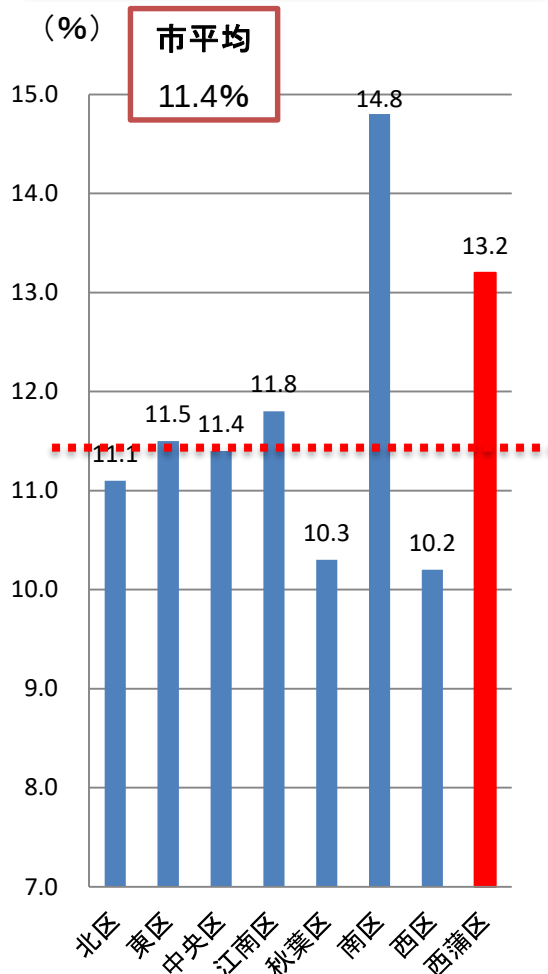
西蒲区の現状（その4）

豊かな自然
豊かなこころ
新潟市 西蒲区

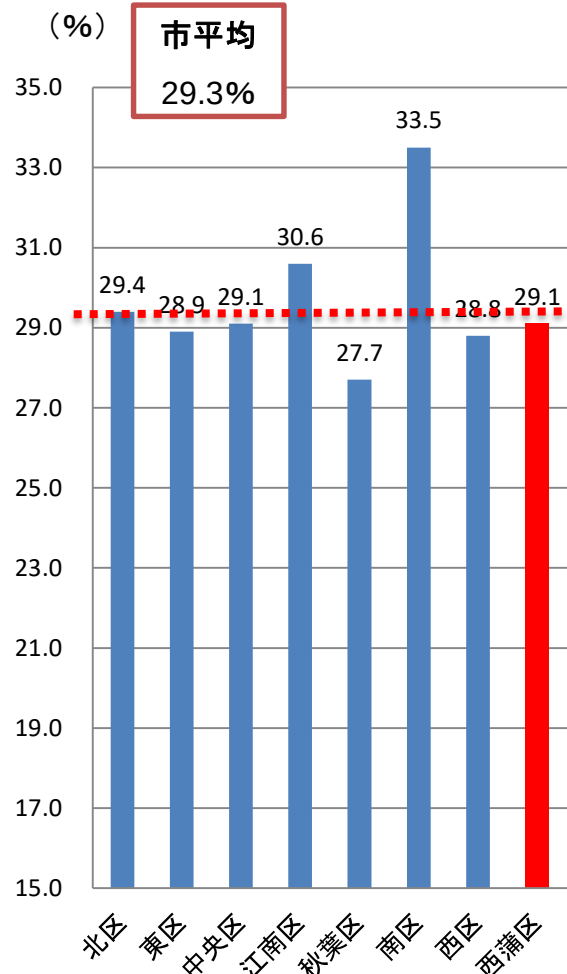


西蒲区は喫煙者が多く、運動習慣のない人が多い

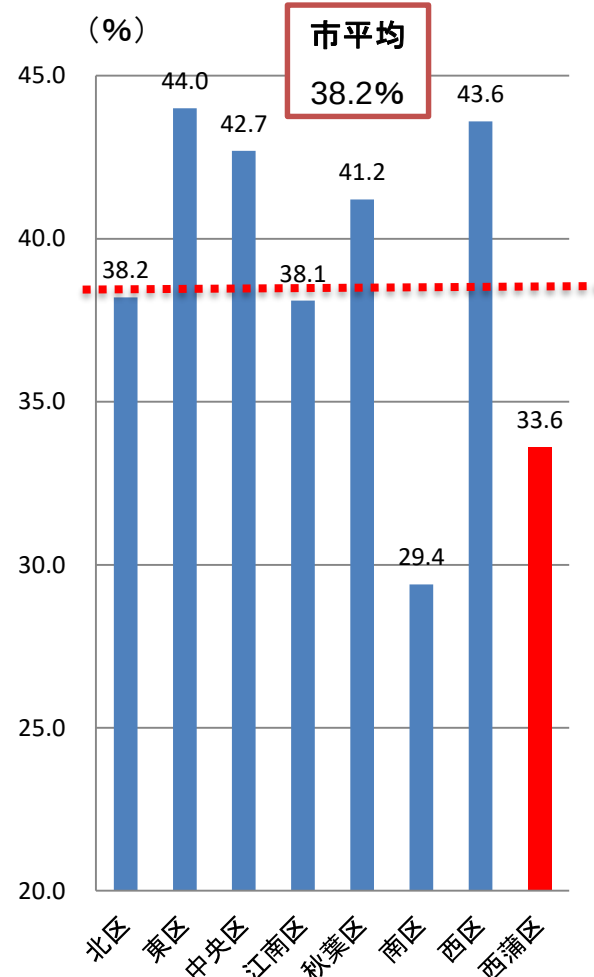
喫煙あり



毎日の飲酒あり



運動習慣あり



出典:新潟市保険年金課「新潟市国民健康保険 特定健康診査結果」(2013年度)

西蒲区健康課題

- 脳血管疾患の標準化死亡比が全国に比べて約1.5倍多い。
(2008年～2012年)
- 喫煙・運動への取り組みについて、市の平均よりも悪い。
- 高齢化率が8区中1番目に高く、要介護認定率も年々増加。

健康寿命の延伸に向けた取り組み

- ミニドック型集団健診の実施（H27～）
- ★**特色ある区づくり事業**
「にしかん健康プロジェクト」（H28～）
- コミ協単位での健康づくり活動のきっかけ支援
(漆山・松野尾コミュニティ協議会)（H28～）



1. **さまざまなアプローチによる健康意識の向上・
日常生活習慣の改善による重症化予防プラン**
 - (1) **健康課題の解決に向けた健康教育の実施**
 - (2) **「自分の健康状態を知る」ことへのサポート**
 - (3) **母子～高齢期、各保健事業で統一した
生活習慣改善にむけたアプローチ**



(1) 健康課題の解決に向けた健康教育の実施

①糖尿病予防教室

一般市民・特定健診でHbA1C5.6～6.4%の方を対象
医師による総論・食事指導・運動指導

②運動教室

一般市民を対象
理学療法士(PT)による, 筋力アップとストレッチ指導

③ウォーキング教室（基礎講座）

一般市民を対象に, 生活習慣病を予防・改善するために, ウォーキングの基本を普及する。



(2) 『自分の健康状態を知る』 事へのサポート

① 特定健診受診勧奨

特定健診について、内容や効果などをさまざまな場面を捉えて紹介。受診への行動変容を行う。

② ミニドック型集団健診の実施

受けやすい健診の形のの一つとして、特定健診とがん検診を同時に受診できる場面を設定。休日にも実施することで就労者も受けやすい形を提供。

③ ミニドック型集団健診結果説明会

ミニドック受診時に希望を確認。個別に健診の結果を分かりやすく説明し、自身の健康状態を客観的に把握できるようサポートを行う。同時に対象者は特定保健指導につなげ、継続的にフォローを行う。

④ 体組成測定会

月に1回測定日を設定。健康管理・体重管理ができる機会を定期的に設けることにより、自身の体を管理、健康の維持・増進につなげる。法人機関のPTにより、日常生活への具体的なアドバイスや運動指導を実施。



(3) 母子～高齢期、各保健事業で統一した生活習慣改善にむけたアプローチ

①あらゆる年代の多様な事業に活用できるよう配布チラシの統一とミニ健康教育の実施

母子健診・離乳食講習会等母子事業
がん検診・運動教室・健康相談会等成人事業
依頼健康教育・地域の茶の間等高齢期事業
など各場面において、西蒲区の健康課題と生活習慣改善に向けたミニ健康教育を実施。

②西蒲区内専門職の情報共有と検討

西蒲区の健康課題について、地区担当・健康増進係専門職が共有する。各地区の特性や各事業の内容を合わせながら、保健活動をどのように展開するか計画・実施・評価を行う。



2. 「生活習慣病予防に向けた、 栄養と運動普及の取り組み」プラン

（１）栄養と運動のアプローチ

- ①地域の実態
- ②地区組織とともに
- ③リーフレットに込めたポイント
- ④西蒲区オリジナルリーフレット完成





(1) 栄養と運動のアプローチ ①地域の実態

食生活の課題

1. あまじょっぱい味付け
 - ①塩・醤油
 - ②砂糖
2. 野菜を漬物にする
3. 野菜1日摂取量に、あと1～2皿不足している。(350g/日)

運動の課題

1. 畑が運動(仕事)
2. 姿勢の変形と痛み
 - ①腰が曲がる・痛む
 - ②膝が痛む
3. 些細な段差に転ぶ

西蒲区の生活の特徴を考慮した
栄養と運動のアプローチが必要！



特色ある区づくり事業「にしかん健康プロジェクト」

(1) 栄養と運動のアプローチ ②地区組織とともに

■西蒲区の食生活を考慮した、野菜小皿レシピの考案

①大根・白菜・きゅうり・なす

(畑でたくさん取れて漬物にすることが多い野菜4種)

4種類の野菜について、それぞれ2種類のレシピ検討

②フードコーディネーターが塩分やエネルギー量を控えめにしたレシピを提案。
食生活改善推進委員により調理・試食・意見交換を行う。

③レシピの完成

■大きな筋肉をつける筋力アップ・ストレッチを取り入れた体操を作成

①健康運動指導士と西蒲区の状況の共有（健康課題・運動の取り組みの様子等）

②大きな筋肉をつけることで、

「基礎代謝を促進する」「転びにくい体をつくる」

「運動に取り組みやすい体をつくる事」、

ストレッチと併せることで「柔軟性や疲労をためない体づくり」のポイントを入れる。

③身近に親しみやすいテンポの曲に合わせて、体操を検討。

運動普及推進委員も一緒に検討。（地域にある体操の情報収集）



(1) 栄養と運動のアプローチ

③リーフレットに込めたポイント

【効果・栄養編】

- ①野菜が持つカリウムが、塩分の排出を助ける。
- ②野菜に多く含まれる食物繊維はコレステロールの吸収を抑える効果がある。
- ③野菜に含まれる栄養素が体の調子を整え、LDLコレステロールの酸化を防ぎ動脈硬化の予防に効果があり。
- ④漬物以外の野菜料理の提案による減塩効果。

体の中から健康づくり

【効果・運動編】

- ①筋肉をつけることで、転びにくい・活動できる体をつくる。
- ②大きな筋肉をつけることで、基礎代謝量をあげ、燃える体をつくる。
- ③筋肉をつけて正しい姿勢で腰痛・膝痛予防
- ④ストレッチによる、柔軟性の向上により疲れにくい体をつくる。

健康につながる体づくり



特色ある区づくり事業「にしかん健康プロジェクト」

(1) 栄養と運動のアプローチ

④ 西蒲区オリジナルパンフレット完成

・ 食生活の改善

西蒲区の野菜を活かした低塩分、
低エネルギーレシピの考案



野菜を
漬物以外で

なすのごまびたし

おいしく
減塩！

ベーコンと大根温サラダ



きゅうりとツナのサラダ



・ 運動習慣の定着

子どもから高齢者まで楽しく
参加できる体操を考案(動画・CD)



筋力をつける
体づくり

ストレッチで疲
労をためない





1. コミ協発信！健康づくりをPR

[内容]

1. コミ協が実施するイベントで、健康づくりに関する情報をPR
2. コミ協だよりに掲載する健康づくりに関する記事を掲載
3. コミュニティセンターなどに健診受診のお勧めのぼり旗の設置



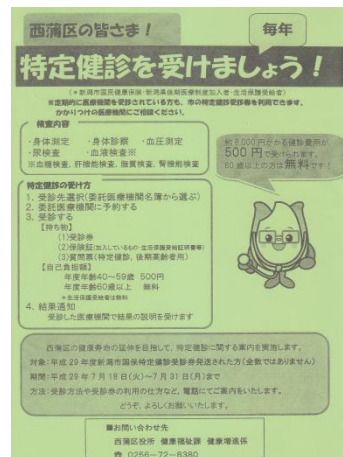


西蒲区の今年度の取り組み

2. 受けたくなるミニドック型集団健診

事業目的

さまざまな健診スタイルの提供により、
特定健診受診率の向上につなげる。
生活習慣病を早期に発見し、早期治療や
生活習慣の改善をめざす。



事業概要

1. ミニドック型集団健診を
実施(区内5カ所)
2. 血管年齢を測定
3. 尿中塩分の測定

今年度は、課長・補佐をはじめ西蒲区職員
一丸となり、未受診者への電話による
受診勧奨も実施。健診の受け方について
丁寧に周知しました。



西蒲区の今年度の取り組み

3. 区づくりの普及への取り組み

(1) パンフレットの普及とアレンジ版の作成

①地域での普及を実施

高齢者健康相談会での普及（年60回）

健康教育・健康相談での普及

保育園給食を通じて普及

小学校での普及 など



②体操編・レシピ編の作成

A2サイズで、体操の流れがすぐ分かる

カードサイズのレシピで小売店・直売所で普及

(2) 専用サイトのオープン

にしかん健康プロジェクト専用サイトオープン

H P は、nishinishikankan.jp



(3) 健診受診者へのインセンティブの提供

健診を受けた方に、抽選でやさいの小皿をプレゼント



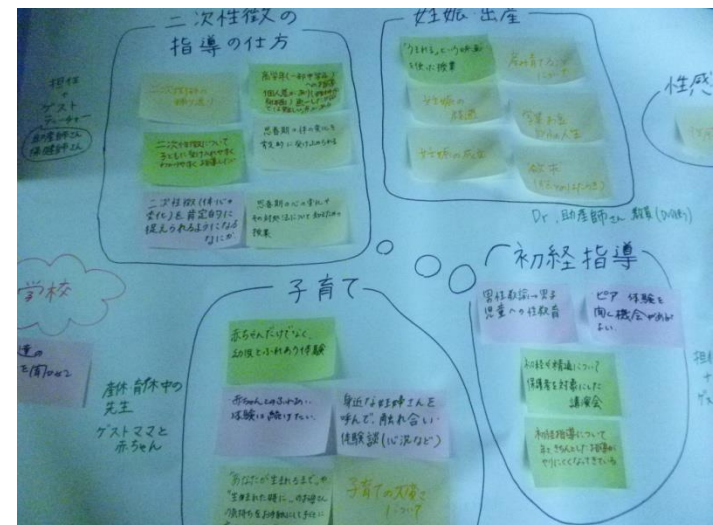
4. 小中学校と連携した健康づくり

事業目的

西蒲区内の学童期・青年期の健康づくりの推進をめざし、学校と保健行政が健康課題について共有し、連携・情報交換等を行う。

事業概要

1. 西蒲区の健康課題の共有
2. 小・中学校でのにしかん健康プロジェクトの普及（栄養・運動）



5. 地域の茶の間から健康づくり

事業目的

地域住民同士の支え合いや居場所づくりとして実施している『**にしかんの茶の間**』で、栄養改善レシピの提供や体操を実践し、健康づくりを地域に普及する。

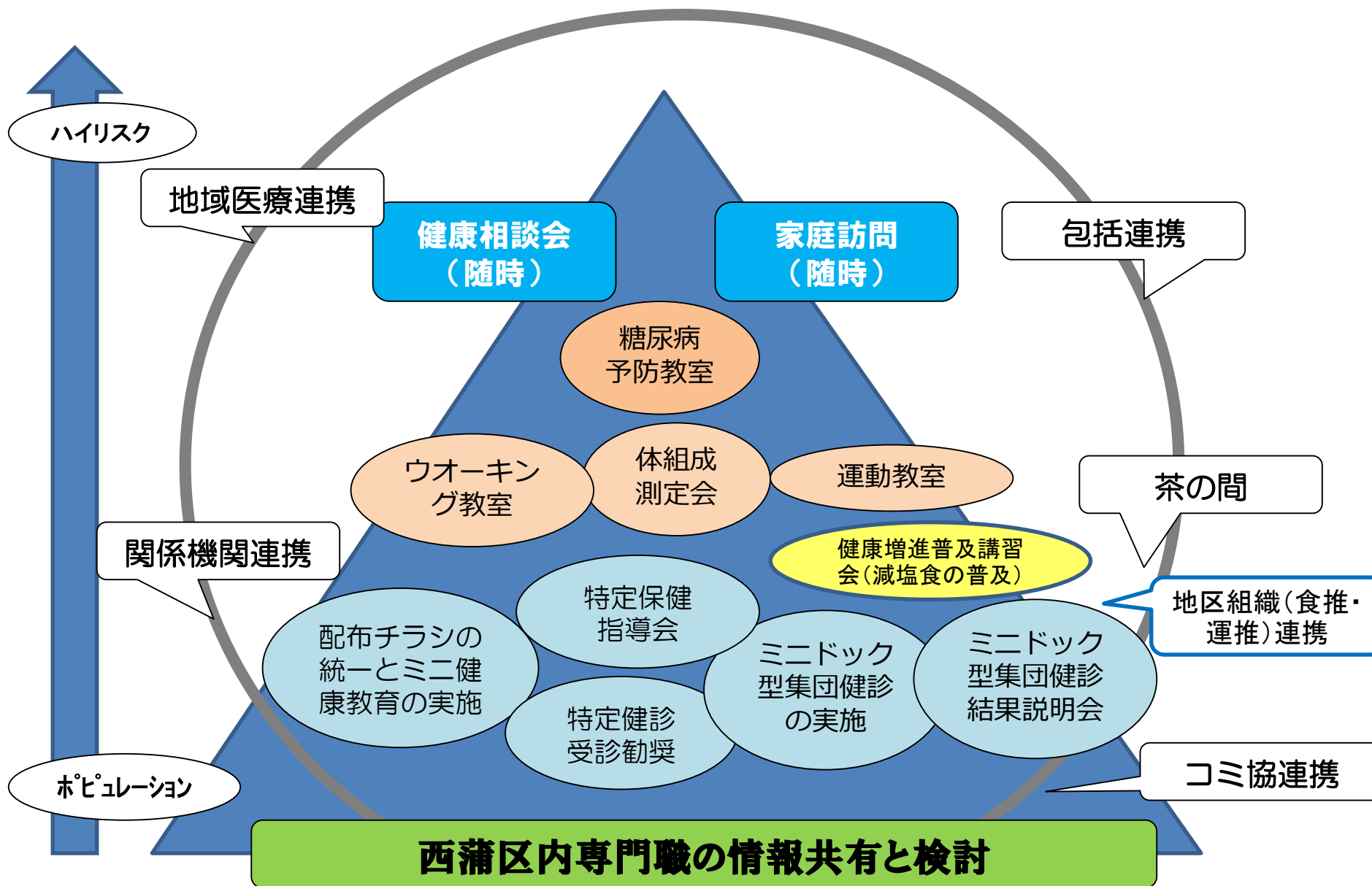
事業概要

- 「にしかんの茶の間」(地域包括ケア推進モデルハウス事業)
- 毎週月曜日・木曜日の午前10時から午後3時まで
- にしかんやさいのレシピ・にしかんみんなの体操の実施





健康寿命の延伸に向けた保健体制



「みる」「つなぐ」「動かす」

豊かな自然
豊かなこころ
新潟市 西蒲区



地域をみる

- ・ データから
- ・ 地域（住民・地区組織など）の声から
- ・ 保健師や栄養士などの専門職の声から

地域をつなぐ

- ・ 専門職のもつ課題を同じにする
- ・ 地域の医療・福祉・包括・学校などと課題を共有する
- ・ 様々なアプローチにより地域へはいる
- ・ 地区組織を巻き込んでいく

地域を動かす

- ・ パンフレットの普及
- ・ 自発的な取り組みと普及
- ・ 次の取り組みへの意欲

西蒲区の地域特性を反映した パンフレット



取り組みの振り返りと今後に向けて



目標の達成度

- ・ 特定健診受診率・特定保健指導初回指導率 向上
- ・ 地区組織（食推・運推など）課題の共有と普及への意欲
- ・ 地域の医療・介護・福祉と課題の共有と、つながりの充実
- ・ 地域の老人会、婦人部などが体操に自発的な取り組み

何よりも・・・

西蒲区の保健師、栄養士、看護師などで地区の健康課題を共有し、同じ方向を見て取り組みを始めることができた。

健康寿命の延伸に向けた活動は始まったばかり・・・

地域の健康への関心が高まることを期待！

今後、事業の検証と評価から次への展開につなげていきたい。

「にしかん健康プロジェクト」はまだまだ続きます！

ご清聴ありがとうございました！

