

2019 年度
大刀洗町住民協議会 答申
「わたしたちの健康づくり ~何からはじめる?~」

2020 年 1 月 9 日
大刀洗町住民協議会

目次：

1. 答申にあたって	1
2. 住民協議会実施概要	2
3. 健康づくりを自分ごと化するための提案書	3
4. 付録：アンケート結果	17

1. 答申にあたって

大刀洗町長 安丸 国勝 様

第6期（8テーマ目）となる住民協議会は、昨年6月から4回にわたって議論を重ね、それらを集約し「提案書」を作成しましたので、諮詢への答申といたします。

今回、「わたしたちの健康づくり～何からはじめる？～」をテーマに、町全体の健康づくりをどのように「自分ごと化」していくかという観点に立ち、議論を進めました。

会議を進めていくうちに、私たち協議会委員を含めた町民のほとんどが、健康が大事だということを認識しているように確認できました。しかし、何をすればいいのかわからなかったり、日々の仕事や家事、育児に追われて、後回しにしてしまっているのではないかと思われます。また、家族・友人の中でも意識に差があり、「家族に健康診断を受けてほしいと思っているが、中々本人がその気にならない。」というような意見もありました。

会議の場では回を追うごとに、「友人や職場の同僚と健康について話をした。」「家族と大刀洗公園に歩いて行った。」など、協議会に参加したことによって委員が実際に行動を起こしたという意見が増えていきました。また、町民が行動に移せるような背中を押す手助けとして、「運動をしたら心身ともに綺麗に（恰好よく）見えると思うので、それをPRできないか。（高校生意見）」「健康診断のお知らせを子供に配布して親に渡すというのは効果があるのでは。」といった意見が出たことなど、まさに健康づくりを「自分ごと」として捉えられ、行動に繋がっていることが証明されているのではないかと感じています。

これまで、様々なテーマで住民協議会を行ってきたことで、町全体に「自分ごと化」の意識が徐々に浸透してきているので、引き続き、行政と町民が一緒になり町のことを考えるこの場を継続して設けていただきたいと思います。私たちも、健康づくりに限らず町のこと全体について、今後も積極的に関わりを持ち続けてまいります。

2020年1月9日
大刀洗町住民協議会委員 一同

2. 住民協議会概要

大刀洗町としては6期目（8テーマ目）となる「住民協議会」を実施した。
委員、テーマ及び各回の議論は以下の通りである。

○ 委員

無作為に抽出し協議会委員の案内を送付した数	488 件
応募した委員（応募率）	29名（5.9%）
参加した委員の数 ・応募のあった委員の中から23名を選任 ・抽出とは別に高校生4人を追加で選任	27名

○ テーマ及び各回の議論

テーマ：「わたしたちの健康づくり～何からはじめる？～」

各回の議論

・第1回会議：2019年6月23日（日）

住民協議会の概要説明（構想日本）

テーマに関する説明（健康福祉課）

委員の自己紹介など

・第2回会議：2019年8月31日（土）

テーマについて全体で協議

「改善提案シート」の記入 など

ナビゲーターの参加

・第3回会議：2019年10月6日（日）

「改善提案シートの中間とりまとめ」について全体で協議

「改善提案シート」の記入 など

ナビゲーターの参加

・第4回会議：2019年11月16日（土）

「健康づくりを自分ごと化するための提案書（案）」について全体で議論」

「意見提出シート」の記入 など

3. 健康づくりを自分ごと化するための提案書

健康づくりを自分ごと化するための提案書

本提案は、各委員が第2回、第3回会議で記入した「改善提案シート」と第4回会議で記入した「意見提出シート」の内容及び各回の協議内容を踏まえ、取りまとめた。

【自分ごと化するための方向性】

「健康とはどのような状態か」について、WHO憲章前文では、「病気ではないとか、弱っていないということではなく、肉体的にも、精神的にも、そして社会的にも、すべてが満たされた状態※¹」であると定義されているが、私たちは、「年齢や性別に関わらず、常に心と体のバランスの取れた状態を維持すること」ではないかと感じている。

行政としての健康づくりへの取組みは、中高年齢層を対象としたものが多くあるが、最近の研究では、「青年期の体力レベルがその後の死亡率に影響を与える」という結果もあり、健康な時期を長くし豊かな人生を送るために、青年期から健康に関する意識を持つことが大切であると考える。

大刀洗町の現状は、「①健康に关心があり、アクションを起こしている層」「②健康に关心はあるが、アクションを起こせていない層」「③無関心層」の三つの階層があると考えられ、まずは②の層に対し、背中を押すような仕組みを行政・地域・個人で考え、最終的に③の層にも健康づくりを浸透させていくことがいいのではないか。

※¹ 公益財団法人日本WHO協会HP (<https://www.japan-who.or.jp/commodity/index.html>)引用

■□■ 改善提案の項目 ■□■

1. 日常の中で意識をして、まずは行動してみる
2. 一回の行動を習慣に繋げていく
3. 自分の身体の状態を知るために健診（検診）を活用する
4. 情報を活用して、自分だけではなく、家族や地域の健康にも気を配る

□ ■ 改善提案概要 ■ □

【提案 1】

日常の中で意識をして、まずは行動してみる

「健康への取組みは高齢者だけではなく若い人にも必要である」「自分が大病になる可能性は常にある」といった意識の転換が大事である。こうした、「健康への意識を自分ごと化」することによって、住民一人ひとりが日常の中で出来ることを始めてみる。

私たちが行うこと

個人の取組み

- 日々の行動も運動になるということを意識し、実行してみる。
- 家事の最中に体を動かすことを意識する。
- 家族で軽い運動をしてみる。
- 食事のバランスに关心を持つ。
- 口にするもの一つ一つを気にしてみる。
- 家族・友人を巻き込む。
- 身体に良い生活を考えてみる。

地域の取組み

- 「内面から綺麗になる」ことを目指し、心地良い運動を企画する。
- 既存のイベントに興味を持つてもらえるように充実させ、啓発活動も工夫をする。
- 地域・家庭で健康を話題に上げる。
- 若者参加型で、地域でできることを考える。
- 年齢・性別を問わずに楽しく健康に繋がるメニューを作る。
- リハビリ・予防の体操を整骨院などで行う。

行政の役割

- 「どれくらい運動するか」「運動することが好きか」などのアンケートを取って、それぞれのレベルに合わせたイベント・トレーニング・ストレッチなどを紹介できるようにする。
- 子供が興味を持つような企画を立案する。
- 地域で気軽に運動できる機会を創出する。
- 専門家の意見を交え、効果的な運動方法の発信を行う。
- 地域と連携してレンタサイクルの取組みを行う。
- 一日健康ツアーメニューを増やし、イベント感覚で参加できるようにする。

その他

- 「いつやるか」「どれをするか」「できる・できない」が自由に選択できるようにする。
- 「内面から綺麗になる」というアナウンスをしたらどうか。

- 20~40代の運動量が低い人向けの対策を実施する。
- 流れ星が見えるなど、歩くことに+αを付けてアピールする。
- 大刀洗公園でウォーキングを楽しむためにも、もう少し街灯を増やしてもらいたい。
- 公園や道路など、運動環境の整備をしてもらいたい。
- 「大刀洗町にいると元気になるのは何故?」と考えると、歩く魅力のある町、町のことを好きな人が多い、お爺ちゃん、お婆ちゃんがとても元気だからと感じている。町の人だけでなく、大刀洗町以外の人にも、そんな町、住んでいる人を知ってもらいたい。そのためにも、町のイベントに企業だけでなく住民が主体的に参加できると良い。
- 地域(校区)の協議会が組織化されてきていると感じている。その拠点と健康促進(イメージはトレーナー)がタイアップできると良いのでは。

取組み内容の具体的なイメージ

主催	取組み内容	具体的なイメージ
個人	●日々の行動が運動になるという意識と実行	●家の階段を一段抜かしで上がる ●買い物や町内の移動は車ではなく徒歩や自転車で
	●食事のバランス	●野菜の小皿を一品添える ●お菓子を買うときは大袋ではなく小袋にする →食べるタイミングも運動後などに
	●口にするものへの関心	●地域の食べ物を積極的に購入する ●自分でも野菜を作ってみる
地域	●口にするものへの関心	●地域の食べ物をもっと表に出す →朝市などの実施 →実施できるように、開催可能な場所のリスト化を行う ●口にするものの消毒を少なくする
	●既存イベントの充実	●既存の健康教室、ミニディとのタイアップを図る
	●年齢を問わずに楽しめるもの	●祭りで物を買うときに、じゃんけんなどアクションをしないと購入できないなど運動を取り入れる
行政	●子供が興味を持つ企画の立案	●VRゴーグルやゲームを使って興味を引くものに →ポケモンGOなら大人も楽しめる
	●気軽に運動できる機会の創出	●女性の好きな「ヨガ」を用いた企画 ●他のイベントとセットで「〇〇ウォーキング」を増やす

	<ul style="list-style-type: none"> ●効果的な運動方法の発信 	<ul style="list-style-type: none"> ●YouTubeを使って、公民館で行っている体操をLIVE配信する →見られなかった人が後から確認できるように、録画も配信する
	<ul style="list-style-type: none"> ●一日健康ツアー 	<ul style="list-style-type: none"> ●スーパーやコンビニなど、色々なところで告知を行う →併せて気軽に申し込みできる仕組みを検討する ●プランターでは物足りないが、畑を作るほどでもない人向けの農業ツアーを検討

【提案2】

一回の行動を習慣に繋げていく

健康づくりは、日々の積み重ねが非常に大事だと言える。「自分の行える範囲の内容で」「楽しいと感じられるものを行う」といったプラスの考え方で取組み、習慣化に繋げていきたい。また、自分一人だけでは中々継続することは難しい。地域・家族で様々な機会を創出することで、皆で取り組める環境を作っていく。

私たちが行うこと

個人の取組み

- 計画を練って、とにかく動いてみる。
- 明確な目標を立ててみる。
- 近場の移動であれば、車ではなく徒歩か自転車を利用する。
- どういったスポーツ・筋トレだと続けられるか考える。
- 近場で借りられる屋内運動場を把握する。
- 食に関するイベント等の情報を調べる。
- 家族・友人を巻き込む。(再掲)

地域の取組み

- 運動できる場所などをご近所で情報交換する。
- スポーツの計画などの情報発信をする。
- 多種多目的な教室を企画立案する。
- どういった運動をしているか話題に上げる。
- 子供と高齢者が交流し、運動できる場を設ける。
- ウォーキングマップを作成する。

行政の役割

- 徒歩・自転車での移動を広報紙などで呼びかける。
- 勤労者体育館の開放日の告知をより充実させる。
- 筋肉や運動と健康との繋がりが、どのように大切なか学ぶ場を設ける。
- 仕事をしながらできるエクササイズを職種ごとに考える。
- 定期的に運動をできる場を設ける。
- 食に関する催しの情報発信を積極的に行う。
- 栄養士の健康料理教室を開始する。
- タチアライ健康宣言キャンペーンの告知・広報をより大々的に行う。
- 「どれくらい運動するか」「運動することが好きか」などのアンケートを取って、それぞれのレベルに合わせたイベント・トレーニング・ストレッチなどを紹介できるようにする。(再掲)

その他

- まずは、自分の住む地区を知り、歩いてみる。
- 町の健康をチェックするスポーツインストラクターを設定する。
- 道路・公園などのインフラ整備、設置する健康器具をリサイクルの流木で作るのはどうか。

取組み内容の具体的なイメージ

主催	取組み内容	具体的なイメージ
個人	●計画・目標を立てた行動	<ul style="list-style-type: none">●時間を決めて運動してみる●生活リズムの中に組み込んでみる●いきなりハードな運動を続けようとするのではなく、最初は簡単な運動から始め、少しずつ難易度を上げながらコツコツ続ける
地域	●スポーツの計画などの情報発信	<ul style="list-style-type: none">●地域の皆で一緒に散歩やサイクリングを続ける
	●子供と高齢者の交流・運動の場	<ul style="list-style-type: none">●近くの公園でラジオ体操の実施 →大人でもポイントが溜まればご褒美（温泉券等）があるようとする→かえってアナログに行うことで、昔実施をしていた世代に受けるのではないか
行政	●勤労者体育館の開放	<ul style="list-style-type: none">●日曜日など開放する曜日を固定して気軽に運動できるようにする
	●タチアライ健康宣言キャンペーンの告知・広報	<ul style="list-style-type: none">●イベントカレンダーの全ての月を埋める

「タチアライ健康宣言キャンペーン」とは?

大刀洗町民のみなさんの、健康づくりを応援する事業です。自分で決めた毎日の健康目標を続けて、自分の体を知るために健(検)診をうけて、そして町の健康イベントに参加することでポイントが貯まります。

120ポイント貯めると、豪華賞品が当たる抽選に参加できます!

参加してみらんね?

大刀洗町役場健康福祉課窓口や各地区センターで、お受け取りください。役場ホームページからも、ダウンロードできます。

Step 1
タチアライ 健康宣言 検索
ポイントカードを手に入れる

Step 2
タチアライ 健康宣言 (1回の受診で10ポイント)
ポイントを貯める

Step 3
応募する!

大刀洗町役場健康福祉課窓口や各地区センターで、お受け取りください。役場ホームページからも、ダウンロードできます。

必須 受診宣言 (1回の受診で10ポイント)
自分で健康づくりの目標を決めて、楽しく毎日取り組もう。連続する90日間で実行できた日数分のポイントが貯められます。(自己申告)

必須 受診宣言 (1回の受診で10ポイント)
健(検)診を受診して、自分の体を知ろう。町が実施する特定健診やがん検診、人間ドック、職場の健康診断、学校の健康診断を受けるとポイントが貰えます。※いわゆる1つは必ず受診してください。

● 健(検)診や特定健診、人間ドック受診の際は、検診カードをそのままの形で窓口に持ち、検査結果がわかるものにコピーを印刷して持ってきてください。

● 前野・中野・共に山田・大字・中野・町の健康診断を受けた方の胸元のタグは、町で実施の有効確認で貰えます。タグの裏面に記載のQRコードを読み取ることで、結果がわかる形で貰えてください。

任意 参加宣言(行事で5ポイント) 上限20ポイント
町の健康イベントに参加して、色々な人と交流しよう。

● 受付でスタンプを押します。
● ポイントカードをお持ちの方は、会場でスタンプを押します。

ボーナス 週1回以上習慣的に運動している人は、ボーナスポイント10ポイント獲得!
● 自己申告です。参加している教室やサークル名、他の運動を行なっているかをポイントカードに記入してください。

応募 120ポイント貯まると応募できます
前期、後期それぞれ応募可能です。
ポイントカードに必要事項を記入し①、②いずれかの方法で応募してください。
※記入漏れがあると、正式に受理できないことがあります。

① 直接応募
● 必要事項を記入し、健康福祉課窓口へ
② 郵送での応募
● 必要事項を記入し、下記宛てお送りください。

大刀洗町役場 健康福祉課 健康支援係 宛
〒833-1218 大刀洗町大字富士815番地
前期 2019年9月30日必着
後期 2020年3月31日必着

応募締切

タチアライ 健康宣言
0942-77-2266
0942-77-3063
タチアライ 健康宣言 キャンペーン presents...

イベントカレンダー

4月 5月 6月 7月 8月 9月 10月 11月 12月 1月 2月 3月

前期 後期

イベントカレンダー

タチアライ 健康宣言 キャンペーン presents...

【提案3】

自分の身体の状態を知るために健診（検診）を活用する

定期的に健診（検診）を受診することで、疾病の早期発見、早期治療に努めることが、豊かな人生を送ることに繋がるのではないか。町で行っているものは、無料もしくは非常に安価で受診することができるので、ぜひとも活用したい。

また、受診率を見ると、特に子育て世代（20～40代）が低い^{※2}。子供の身体測定を同時に開催するなど、楽しく受診できるような環境作りで、受診率の向上を図っていく。

^{※2} 例：平成30年度子宮がん検診（20代＝1.6%， 30代＝5.2%， 40代＝7.0%， 60代＝10.5%）

（※20歳以上の偶数年齢の女性が対象）

私たちが行うこと

個人の取組み

- どのような検診があるのか把握する。
- 受診日を確認する。
- 勇気をもって受診する。
- 子供を連れていきにくいので、預けて受診する。
- 家族や周囲の人々に声掛けを行う。

地域の取組み

- 地域の中で健診を話題にする（コミュニケーションツールにもなる）。
- 地域でも情報発信の方法を考える。
- 早期発見に繋げるため、中間層へのアプローチ方法を考える。
- 診断結果を見てから専門病院へ通院する。
- 専門医の紹介や案内を行う。
- （下記）イベントに地域も一緒に参加をする。

行政の役割

- 健康への関心を高めることも兼ね、受診対象者以外にも啓発物を送付する。
- 学校等で児童に案内を渡し、親へのお知らせにする。
- 現状の各戸への通知から、個人への通知に変更する。
- 受診することでわかる効果、診断結果の見方も通知する。
- 受診をして、早期発見に繋がった方の体験談を広報紙などに掲載する。
- 受診している最中に子供を預けられるように、保育体制を強化する。
- 子供の身体測定（成長記録会）を同時に開催する。
- 子供世代から参加を考えさせるような取組みを検討する。
- 受診日に合わせて、「健康フェスタ」のようなイベントを開催する。

その他

- 受診しない（できない）のは何故かを知り、その対策を取る。
- ワクワクすることを作り、受診率の向上に繋げる。
- 主催を行政だけでなく、民間事業者や地域とタイアップを行ってはどうか。
- 健診でも医者や専門の先生に診てもらえる工夫があつても良い。
- 国民健康保険だけでなく、社会保険の方でも会社の補助がない場合があるので、その者向けの補助があると良い。
- 献血を行う。

取組み内容の具体的なイメージ

主催	取組み内容	具体的なイメージ
個人	●検診内容の把握	●HPなどをを利用して自分から情報を取りに行く →高齢の方には家族から伝える
地域	●地域での情報発信	●健診に遠くなりがちな世代の集まる場で健康・健診について話す場を設ける
行政	●受診の効果、診断結果の見方の通知	●数値が高い（低い）とどうなのか、改善するためにはどうすれば良いかを知らせる
	●健康フェスタ	●食や薬、生活習慣病などを学べる内容に →子供から大人、家族で楽しめるイベントにする

集団健診 1日で全ての健診・がん検診が受けられます

申込期間 5月8日(水)～5月31日(金) 受診期間 7月2日(火)～8月6日(火) のうち10日間

特定健診 受診費用:無料
大刀洗町国民健康保険加入者で、受診日において40歳～74歳の方
・問診・血液検査(肝機能・脂質・糖)・心電図・眼底検査
・身体計測・尿検査・心電図・眼底検査※
※医師が必要と判断した場合のみ

後期高齢者健診 受診費用:500円
大刀洗町の後期高齢者医療加入者で、受診日において75歳以上の方
・問診・血液検査(肝機能・脂質・糖)・心電図・眼底検査
・身体計測・尿検査・心電図・眼底検査※
※医師が必要と判断した場合のみ

がん検診 受診費用:一部負担
大刀洗町に住所を有する20歳代以上の方
・胃がん・大腸がん・B-C型肝炎★
・胸部(肺がん・結核)・乳がん※2
・前立腺がん※1
・子宮頸がん※2
★当日お申込みください ※1.男性のみ ※2.女性のみ

健康イベントも同時開催!
試食会による試食会 減塩ブース 体操コーナー

大刀洗駅前
大刀洗ドリームセンター
〒830-1298 福岡県三井郡大刀洗町大字富多819

西鉄木下線

病院健診 ご都合の良いときに受けられます

特定健診 受診費用:無料
受診期間 7月1日(月)～31日(水)、11月1日(金)～30日(土)

受診方法 集団健診の申込みをされていない方へ、6月末に案内通知を郵送します。
各自で医療機関へご予約し、受診券を手取るうえ受診ください。

後期高齢者健診 500円
受診期間 2020年3月31日(火)まで

受診方法 後期高齢者医療連合より配布されるお知らせを読み、医療機関へご予約ください。
被保険者証と健診検査受診票(桃)を持参のうえ受診ください。

子宮頸がん検診 受診費用:1,000円(70歳以上500円)
受診期間 7月1日(月)～12月28日(土)

受付方法 医療機関名 住所 電話番号 医療機関名 住所 電話番号
右記の医療機関へ 牛島産婦人科 小郡市小坂井494-1 73-3955 高橋クリニック 小郡市美鈴が丘5-12-6 23-0777
直接ご予約ください。 さとう産婦人科 小郡市津古1210 75-5366 松原産婦人科 小郡市小郡1504 73-3511

たちあらい健康ラボ
たちあらい健康ラボは、健康寿命の延伸のため
健康活動の取り組みを支援します
総合健診(特定健診・がん検診)のお知らせ 大刀洗町 検索
http://www.town.tachiarai.fukuoka.jp/page/page_30361.html

たちあらい健康ラボ
Tachiarai Health Lab

2019年度
まへしんのあ知らせ

集団健診か病院健診 のいずれかで受診してください

NEW 後期高齢者の健康診査が集団健診で
受診できるようになりました
※被保険者証と健診検査受診票(桃)を持参日には必ず必要です。

NEW 子宮頸がん検診(20歳以上)・
乳がん検診(40歳以上)が
毎年受診できるようになりました

NEW 集団健診の日程で全てのがん検査が
受診できるようになりました

NEW 風しん抗体検査について
40歳～57歳(昭和37年4月2日～昭和54年4月1日)の男性を対象に、
風しんの抗体検査を実施します。事前に配布するクーポン券を必ず持参ください。
※疾患に罹患したため、若和47年4月2日～昭和54年4月1日生まれの方にクーポン券を郵送します。

★ 生活習慣病を未然に防げます
毎日の生活の中で不健康な生活習慣の癖や、重ねによって引き起こされる「生活習慣病」。
現在の生活習慣を見直し、これらの病気を未然に防ぐきっかけとして、年に1度の健診をお勧めします。

★ 健康寿命を延ばします
健康寿命とは、「健健上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間」のこと。
せっかく長寿に恵まれても、不自由な体で過ごす方が少なからずあります。
「がん」と「血管系疾患」を早期に見出し適切な治療をすることで、「健康寿命」を延ばしましょう。

★ お得に健診が受けられます
町が健診料金を一部負担するので、お気軽に受診いただけます。

ご連絡先

・送迎希望のご連絡 福岡県すこやか健康事業団 大刀洗町集団健診予約センター
・予約受付変更
・集団健診の予約受付
※町役場での個別健診の予約は
直接駅前へご予約ください。

0120-990-368
電話受付時間 平日 9:00～17:00(土日祝日休)

・集団健診(特定健診)のお問い合わせ 大刀洗町役場 健康福祉課 健康支援係
0942-77-2266
電話受付時間 平日 9:00～17:00(土日祝日休)

申込期間(必着)
5月8日(水)～**5月31日(金)**

カンタン あんしん 集団健診

お手続きが
カンタン
費用が安い

お手続きは、お送りします申込書にご記入いただき、5/8(水)～5/31(金)の間に郵便にてお送りください。
大刀洗町にて受診希望を取りまとめますので、受診日予約に手間がかりません。

会場までの
送迎あり!

集団健診受診の流れ

1 カレンダーの黄色塗りされた日から受診日をお決めください。

		日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5	6	
		7	8	9	10	11	12	13
		14	15	16	17	18	19	20

7月

		日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5	6	
		7	8	9	10	11	12	13
		14	15	16	17	18	19	20

8月

系健診日は、お住まいの校区にかかわらずご都合のよい日を選んでください。

2 「申込書」または「電話」で予約してください。

・申込書に記載された対象者は、すべての設問に回答してください。
・お電話の場合も、ご予約日の「第1希望」・「第2希望」を伺います。
・申込書は郵便用封筒に入れて投函してください。
受診日ご時間は先着順に決定します。
※希望日以外となることがあります、ご協力いただきますようお願いします。

3 「決定通知書」で予約日を確認しましょう

お申し込み後、受診日を書いた「決定通知書」を郵送します。決定内容をご確認ください。

予約日・健診(検診項目)の
福岡県すこやか健康事業団 0120-990-368
変更・お問い合わせ

4 受診日の1週間前までに「受診票」が自宅に届きます

・受診日、予約時間をご確認ください。
・受診票に記入し、受診日にご持参ください。
・健診を受ける前に、注意事項をよくお読みください。

5 健診を受けましょう

下記のものを持参して、会場までお越しください。
受付時間(受付先着順) 8:30～11:00

□受診票(鉛筆で記入済み)
□【特定健診】採取した尿検査の検体
□検診料金(自己負担額)
□各種無料クーポン券(対象年齢者)
□【大腸がん検診】採取した検体
□(後期高齢者)被保険者証・健康診査受診票(桃)

特定健診

生活習慣病検査や重症化予防目的とした健康診査です。糖尿病や高脂血症、高尿酸血症などの生活習慣病検査中の方へ受診対象です。
健診結果をまとめて、専門医が保護指導を行います。

対象 大刀洗町の国民健康保険加入者で、受診日において40歳～74歳の方
健診内容 問診・診察・身体計測・尿検査・血液検査(肝機能・脂質・糖)、心電図・眼底検査
自己負担金 無料
予約方法 「各種健診申込書」もしくは電話にてご予約ください。(詳しくは左面「集団健診受診の流れ」参照)
※特定健診は、集団健診か病院健診のどちらか一方で受診してください。(予約制)
※2020年3月31日時点にて40歳・45歳・50歳・55歳の方は人間ドック健診の対象者です。個別に案内を送付します。

後期高齢者健診

高齢者の健康づくり、生活習慣病等の早期発見・介護予防のため、75歳以上の方(65歳以上75歳未満で一定の障害認定を受けられた方を含む)を対象に年1回の健診を実施しています。今年より被保険者証で健診受診票(桃)を必ずご持参ください。

対象 大刀洗町の後期高齢者医療加入者で、受診日において75歳以上の方
健診内容 問診・診察・身体計測・尿検査・血液検査(肝機能・脂質・糖)、心電図・眼底検査
自己負担金 500円
予約方法 「各種健診申込書」もしくは電話にてご予約ください。(詳しくは左面「集団健診受診の流れ」参照)
※後期高齢者健診受診の際に、被保険者証と健診受診票(桃)を必ずご持参ください。

がん検診

がんの治療は、「早期発見・早期治療」でなければほとんど軽くすることはほとんどです。
がんによって、いわゆる「がん前病変」や「無症状のがん」を早期に発見し、適切な治療を行うことでがんによる死亡率を減少させることを目的とした検査です。
※健診登録料金はかかりません。被保険者証で検査料金を支払う場合は受診料が必要はありません。

対象 大刀洗町に住むを有する下記対象年齢の方

検診内容	対象年齢(2020年3月31日時点)	検査内容	自己負担金	
胃がん	20歳代 30歳代 40歳代 50歳以上	○ ○ ○ ○	問診・胃部X線検査(バリウム) 問診・便潜血検査	無料
大腸がん	○ ○ ○ ○	問診・便潜血検査	500円	
胸部(肺がん・結核)	○ ○ ○ ○	問診・胸部X線検査	無料	
前立腺がん	○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○	血液検査(PSA法) (男性のみ)	500円
B-C型肝炎(当日申込み)	○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○	問診・血液検査	無料
乳がん	○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○	問診・マンモグラフィー (40歳20歳・50歳以上1方向)	40代～1,000円 50歳以上～500円
子宮頸がん	○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○	問診・視診・子宮頸部細胞診	500円

★乳がん(40歳)・子宮頸がん(20歳)無料クーポン対象者も受診できます。

「各種健診申込書」もしくは電話にてご予約ください。(詳しくは左面「集団健診受診の流れ」参照)
※子宮頸がん検査のみ、裏面の病院で受診できます。直接医療機関へ申し込みください。
7月1日(月)～2月28日(土)

13

【提案4】

情報を活用して、自分だけではなく、家族や地域の健康にも気を配る

これまで行政は、健康に関する様々な案内や取組みの情報発信を行ってきているが、受け取る側（住民）とのミスマッチが起きている。これからは状況に合わせた、最適な情報発信の方法を考えると同時に、情報も受動的に受け取るのではなく、能動的に取りに行く必要がある。

また、受け取った情報は自分だけではなく、周囲に伝えていくことで、個人から地域、地域から個人と相互の情報交換を行うと同時に、健康づくりをコミュニケーションのツールとしても活用していく。

私たちが行うこと

個人の取組み

- 自分から情報を得る努力をする。
- 家族・近所の人と健康について情報を交換する。
- 口コミで広げるなど、自分から情報を発信していく。
- わからないことがあったら役場に行って聞いてみる。
- 地域コミュニティに参加をしてみる。

地域の取組み

- 発信された情報を地域内で有効活用する。
- 地域や公民館などで健康への取組みの効果を周知・掲載する。
- 地域コミュニティに入りやすい雰囲気づくりをする。
- 地域コミュニティの場所づくりをする。

行政の役割

- 罹患した人、その家族の体験談を広報誌などに掲載する。
- 情報発信媒体を町HP・広報誌だけでなく、SNSや動画配信サイト等のインターネット媒体を活用する。
- 情報を得た人に、目に見えるメリット（インセンティブ）があるようにする。
- 地域行事の年間カレンダーを発行し、全世帯に送る。
- 気軽に健康について相談できる、カウンセラー・アドバイザーの設置。
- 仕事をしながらできるエクササイズを職種ごとに考える。（再掲）

その他

- 町内のスーパーやコンビニにもチラシ等を貼ってもらう。
- 近隣自治体も含めた、病院のハザードマップのようなものがあると転入してきた人にもわかりやすく、緊急時に役立つのではないか。

- 「健康を大切にしている町」前提になるが、そのアピールとして、大刀洗町健康（観光）ツアーやを行う。
- 情報をどこで手に入れるか、どう選別するか考える必要がある。
- 家族の中でコミュニケーションが上手くいっていないければ地域でも難しいのではないか。なので、まずは家族のコミュニケーションを大事にしたい。
- インターネットは見て終わりになるが、紙に印刷すると形に残る。それを身近な人に渡すのはどうか。
- 一人暮らしの高齢者に対して地域で見守り訪問をするなど、世帯構造に合わせた顔の見える関係づくりが必要と思う。

取組み内容の具体的なイメージ

主催	取組み内容	具体的なイメージ
個人	●自分からの情報発信	<ul style="list-style-type: none"> ●家族と情報を共有する ●試してみて良かったことを伝えいく
行政	●インターネット媒体の活用	<ul style="list-style-type: none"> ●YouTube での動画配信（LIVE・録画） ●大刀洗町公式 LINE の開設 →LINE は地域の中でも活用する →若者のグループ・ポケモン GO の仲良しグループなどができると、交流が加速する ●情報の取得媒体の分析が必要
	●インセンティブの設定	<ul style="list-style-type: none"> ●HP やアプリなどで、割引券の優先販売、町内の農家から市場に出せない野菜を安く売ってもらえる
その他	●スーパー・コンビニでの情報発信	●地域の食べ物の販売・紹介を行う



tachiarai_official • フォローする

...



tachiarai_official タチアライ健康宣言
キャンペーン

前期締切9月30日！

先着100名にJA金賞健康米プレゼント
ト!! ポイントカード提出は、健康福祉
課窓口まで!! -

#大刀洗町
#健康宣言
#健康ラボ
#キャンペーン
#JAみい
#健診
#健康づくり
#たちあらい健康ラボ

7週間前



いいね！46件

9月5日



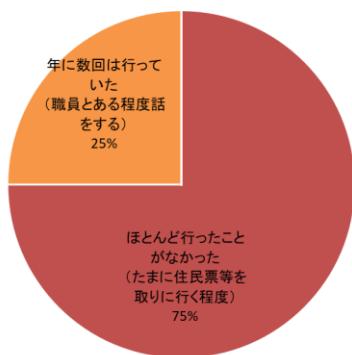
ログインすると「いいね！」やコメントができます。

4. 付録：アンケート結果

第4回住民協議会の終了後に実施したアンケート結果（抜粋）を下記に示す（第1～3回に実施したアンケートと同様の質問については、その結果を比較して掲載）。

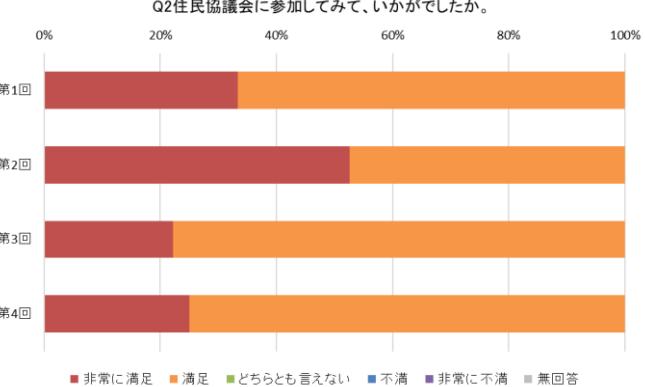
Q1 あなたは住民協議会に参加する以前に、大刀洗町役場とどの程度の関わりがありましたか？

Q1 あなたは住民協議会に参加する以前に、大刀洗町役場とどの程度の関わりがありましたか？(n=12)



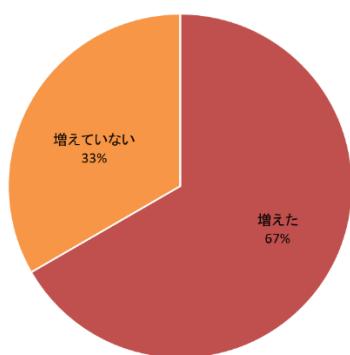
Q2 住民協議会に参加してみて、いかがでしたか。

Q2 住民協議会に参加してみて、いかがでしたか。



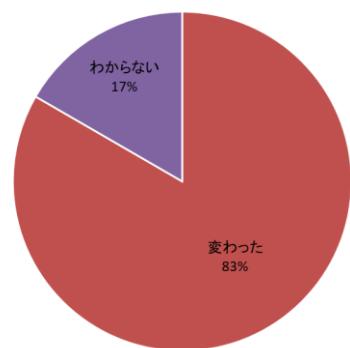
Q3-2 健康について、周りの人と話す機会が増えましたか。

Q3-2 健康について、周りの人と話す機会が増えましたか。(n=12)



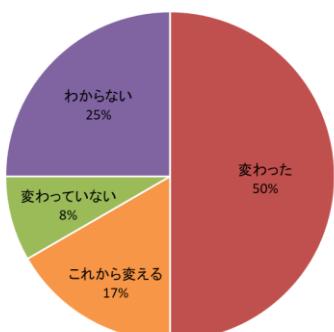
Q4 住民協議会に参加したこと、意識に変化はありましたか。

Q4 住民協議会に参加したこと、意識に変化はありましたか。(n=12)



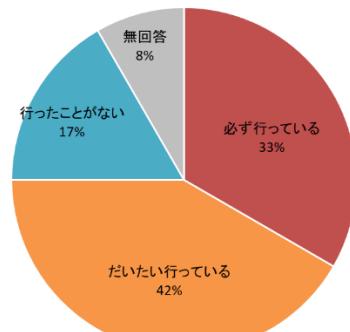
Q5 住民協議会に参加したこと、行動に変化がありましたか。

Q5 住民協議会に参加したこと、行動に変化がありましたか。(n=12)



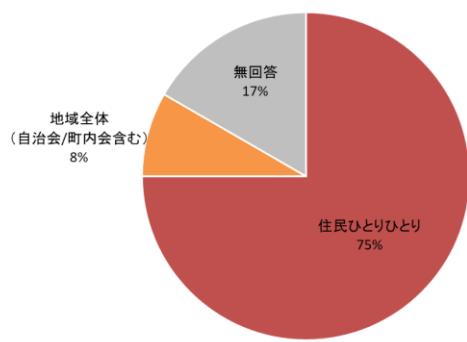
Q9 選挙の投票に行きますか。

Q9 選挙の投票に行きますか。(n=12)



Q10 大刀洗町をより住みやすくするために、特に誰が主体的に行動することが必要だと思いますか。

Q10 大刀洗町をより住みやすくするために、特に誰が主体的に行動することが必要だと思いますか。(n=12)



Q2 住民協議会に参加してみて、いかがでしたか。(自由記載)

- 大刀洗町のことを改めて考え、知ることができた。町の取組みを色々知ることができた。
- 自分以外の方のご意見が聞けてよかったです。特に高校生の方々の意見は新鮮でした。
- このような場に自分が参加することを想像していなかったが、色々な方の意見や思い、年の離れた方と話し合う機会があり新鮮だった。自分の世の中が少し広がったように思う。
- 普段は町（行政）に関わるような機会はほとんどありませんでしたが、今回参加して、様々な意見を交換できたり、町の状況について知り、興味を持てた貴重な体験となりました。

Q3-2 健康について、周りの人と話す機会が増えましたか。(自由記載)

- 遊びに行く時に、体を動かすところへ行ってみたりするようになった。
- 運動の必要性、継続の大変なことなどの話をした。
- 職場の者に話をする機会を得ました。
- 家族で体を動かす機会が増えた。

Q4 住民協議会に参加したことで、意識に変化はありましたか。(自由記載)

- スポーツって何だ!?というところから考えたので体を動かすことに対するハードルが下がりました。
- 大刀洗町に興味が湧きました。
- 全く考えつかない意見を聞くと、ベクトルが広がり意識に多様性が出た。
- ちょっとした運動や早寝。早起きを心掛けるようになりました。
- 食事のバランスを大切にするようになった。
- 何をするにしても考えて行動するようにした。
- 生活の中で、体に良いものを少し意識して買い物などで選ぶようになった。

Q5 住民協議会に参加したことで、行動に変化はありましたか。(自由記載)

- 階段を一つ飛びで上るようになったり、サイクリングに行くようになりました。
- 自分の生活の中で、この町をどう活かそうか具体的に考えた。
- 近場の買い物に車ではなく、自転車を利用するようになりました。

Q7 全体を通じた感想やコメントをご記入ください。(自由記載)

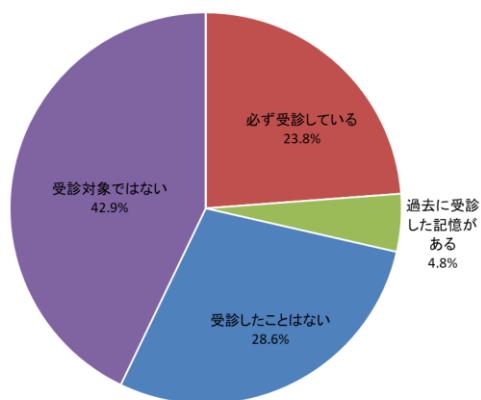
- 何かのご縁があって、この会に選ばれたようにも思えます。改めて健康という人生を懸けた大きなテーマにこれだけの方と話し合う機会があったことを貴重な体験として今後参考にさせてもらい、これから来る高齢時代に元気に生き生きと、この町と楽しく生きていくことを目標に、さらに試行錯誤していきたいと思います。10年後、また同じテーマで話し合いがあった場合、どのような違いが生まれるのかも面白いと思います。
- 多くの方の意見などを聞いて、勉強になることも多くありました。また、健康に対して自分なりに意識を持てたのは大きい収穫となりました。
- 普段関わることのない方々の意見を聞いて、「自分だったらどうか」「自分のこととして考えるためには」など、知らない方の話なのに、とても身近なテーマとして一緒に考えることができました。

【参考】第1～3回住民協議会に実施したアンケート結果（抜粋）を下記に示す。

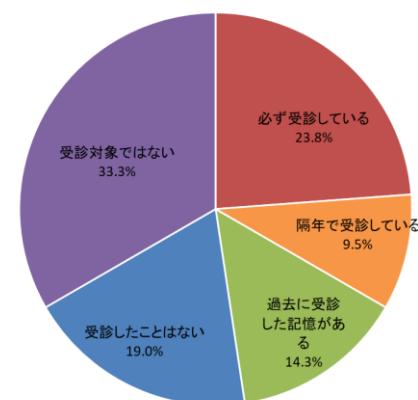
＜第1回住民協議会アンケート（抜粋）＞

Q3-1 特定検診（国保人間ドック含む）の受診状況 Q3-2 がん検診の受診状況について教えてください。

Q3-1 特定検診（国保人間ドック含む）の受診状況について教えてください。(n=21)



Q3-2 がん検診の受診状況について教えてください。(n=21)

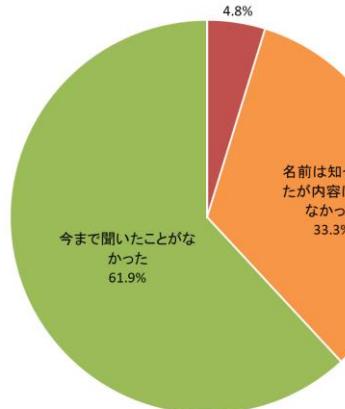


Q4 大刀洗町の「健康宣言」のことをご存知でしたか。

Q4 大刀洗町の「健康宣言」のことをご存知でしたか。(n=21)

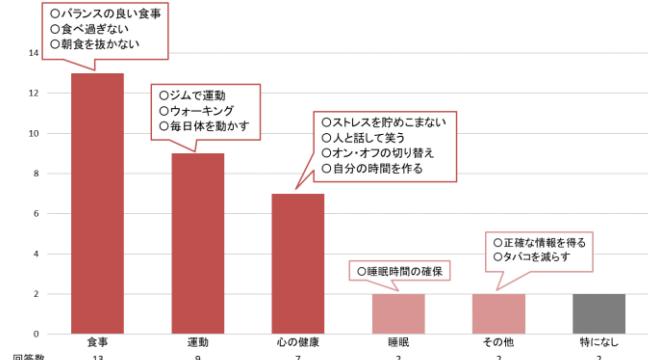
名前も内容も知っていた

4.8%

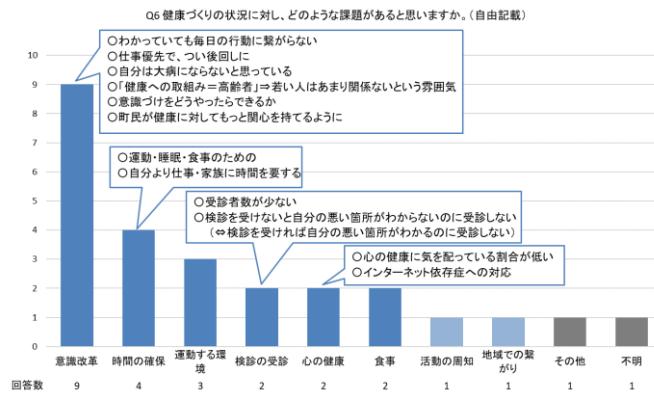


Q5 ご自身の健康づくりのために行っていること、気を付けていることはありますか。※1

Q5 ご自身の健康づくりのために行っていること、気を付けていることはありますか。(自由記載)



Q6 健康づくりの状況に対し、どのような課題があると思いますか。※1



※1 回答の中から類似キーワードごとに分類し、主要なものを記載した。

＜第2回住民協議会アンケート（抜粋）＞

Q2 ナビゲーターの講演内容に対する感想、質問や意見がありましたらご記入ください。

(自由記載)

○時間の都合上、さわりのお話だったと思いますが、まだ奥が深く、もっともっと色々聞かせていただきたいと思いましたが、少ない間に勉強になる話、身近なお話を多く聞けたので嬉しく思います。

人は昔も今も変わらないと思いますが、昔と今では生活が全く違っていて、健康についても様々過ぎて、多種多様過ぎで、だからこそ、こういう地域での協議は大切なかもしれませんと思いました。

○健康に関する現状から課題提起され、様々な視点をいただけました。特に20~40代の運動実施率の少なさ、スポーツの概念・広めること、楽しく取組み継続することなど、ヒントになるポイントをいただけたと思います。

○予想以上に運動好きが少なくて驚きました。自分も経験した分、大刀洗町の人にもキレイに！なってほしいです。

○スポーツと言えば球技などの激しい運動ばかりだと思っていたけれど、意識すれば何でも運動になるということを聞いて、スポーツ嫌いが少し和らいだような気がします。部活動は文化部だけ筋トレは時々しているので、今のうちから頑張っていこうと思いました。

○今、私は30代で、まだ健康を意識する年代ではないと思っていましたが、若いころから運動・スポーツをすることは大事だと知りました。今後は、自分に合った運動・スポーツを見つけて、なるべき行っていきたいです。

○運動が健康維持に大切であるということが良くわかりました。運動不足による筋力の低下等、聞いていて怖くなりましたので、今後はウォーキングや自分でできることを見つけて実行したいです。

○運動は若いうちから習慣付けておけば、その後の死亡率にも関わってくる（低下する）という情報がとても興味深いと感じました。また、1時間以上継続して運動しなくとも、短時間で集中的に筋トレを行い、休憩を挟みながら1日に数回の頻度でも実施すれば効果はあるというお話を伺い、これであれば自分でも続けられそうだと感じました。

- スポーツや運動をすることが、健康と密接に関わっていることを知ることができて、自分自身もスポーツや運動をやっていこうと思うことができました。
- 体力レベルと死亡率の関係で若い時から運動することが大切。医療費のことについても教えていただき、良かったと思う。
- 色々な統計が知れて良かったです。握力と病気の関係などはTVなどでは発信されていないので勉強になりました。スポーツに関してここまで深く考えたことがなかったので、いい機会でした。

＜第3回住民協議会アンケート（抜粋）＞

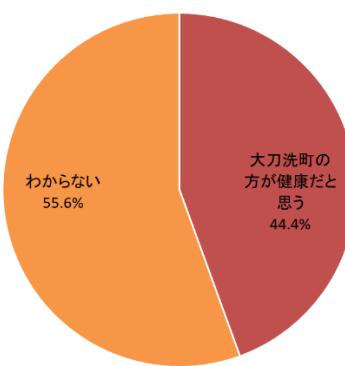
Q2 ナビゲーターの問題提起に対する感想、質問や意見がありましたらご記入ください。

（自由記載）

- 食に関しては奥が深く、考えさせられました。知らない情報もあり参考になりました。
- あまり健康・食事について話し合うということがなく、今回、協議出来て良かったと思います。
- 全国色々な地域での取り組みがわかり、この町へ落としこみができることもあった。参考にして町へ取り入れることでっと良くなる。
- 他県の事例がいくつかあったので、他県での行政や取組みを知ることができたと思う。
- 食事は日常生活の一部で健康へ直結することなので、参考になることが多く良かった。
- 自分の考えや色々な方のご意見を聞かせていただき、とても学ぶことができました。
- 多角的アセスメントで健康な状態でなければ食欲が低下し、栄養摂取が取れない。そして重度の要介護が必要になる。健康と食事がとても重要な関係があるということが勉強になりました。

Q3 他の市町村と比較して、住民の健康に差はあると思いますか？

Q3 他の市町村と比較して、住民の健康に差はあると思いますか？（n=9）



＜その理由＞

- 自然豊かなので。
- 健診を受ける人が意外と多いという説明から。ただ、もっと受ける率が高くなればと思う。
- 町長をはじめ、健康宣言しているだけに他の市町村より意志統一されていると思われます。
- 食事や健診のテーマでお話をしましたが、共通して話題にする「コミュニケーションを取る」ということがあったと思います。大刀洗町には地域のかかわりが沢山あるので健康だと思います。
- 他と比べることがないから。

Q4 これまでの議論を踏まえた上で、あなたが「健康」だと言えるのはどのような状態の時ですか？
(自由記載)

- 初回と変わらず、心身ともに元気で前向きになれる事。
- 自分自身で身の回りのことができたり、食事をすることに楽しみを持っている状態が健康だと思います。
- 心も体も良好な状態。
当たり前のことが当たり前にできること。
今の自分の状態を知り、食生活の改善・運動等、良好になるための行動をする。
- 食事をして「おいしい」と言えて、笑える状態だと思う。
- 心と体のバランスが上手くいっている状態だと思う。
- 自分のこと、周りのことができることが一番かと思います。
- 現在サラリーマンなので、健康で元気に仕事ができているということが健康だと思う。
- 人とのつながりが大きいと思います。みんなで町へ出て、おしゃべりをして楽しく過ごせることかなと思います。
- 病気をせず、体力充実して、自身の健康状態をわかっている状態。

2019 年度住民協議会参加者

委員 棚町 悠加	委員 相浦 夏美
委員 岸和田 愛依	委員 山下 大介
委員 末次 凪沙	委員 堀江 健大郎
委員 床島 綾美	委員 間 静紅
委員 牛島 良太	委員 南島 孝仁
委員 佐田 清哉	委員 平田 美津子
委員 野々口 愛美	委員 原 裕子
委員 中原 真純	委員 打越 靖之
委員 新貝 貴宣	委員 中野 智子
委員 犬塚 真理子	委員 時津 正隆
委員 小嶋 泰弘	委員 中野 さゆり
委員 西末 菜都美	委員 棚町 たみ子
委員 熊谷 信子	委員 平田 けい子
委員 平田 将一	

構想日本

<コーディネーター>

- ・荒井 英明（構想日本 特別研究員／神奈川県内陸工業団地工業組合 事務局長）
- ・伊藤 伸（構想日本 総括ディレクター）※第1回のみ参加

<ナビゲーター>

【第2回】

- ・熊谷 哲（公益財団法人 笹川スポーツ財団調査研究グループ グループ長／研究主幹）

【第3回】

- ・唐戸 直樹（熊本県健康福祉部長寿社会局主席審議員兼高齢者支援課長）