

# 健康寿命延伸に向けて 中央区の取り組み

安心してすこやかに  
暮らせるまち



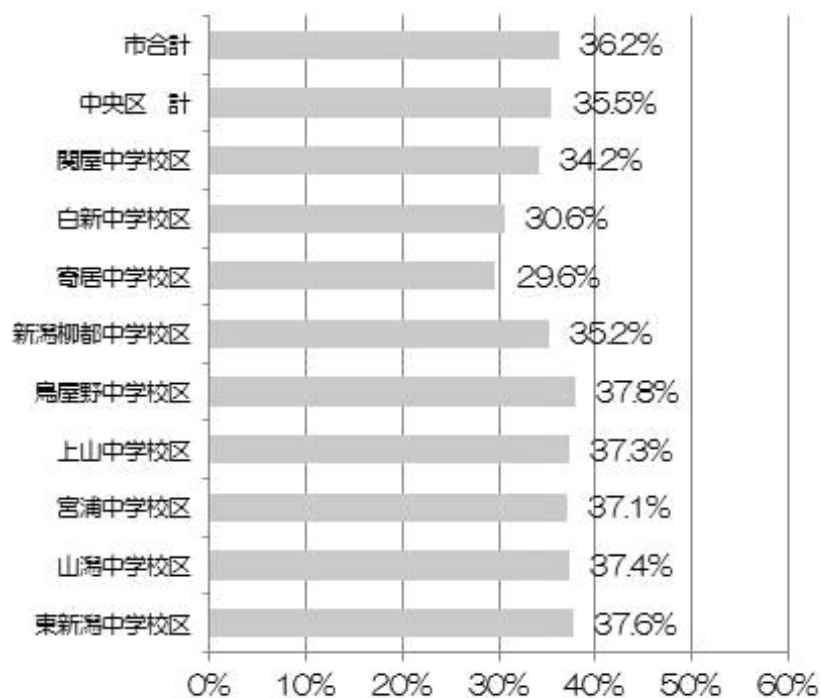
☆健診を受けよう！

☆Let's Try 糖尿病予防！

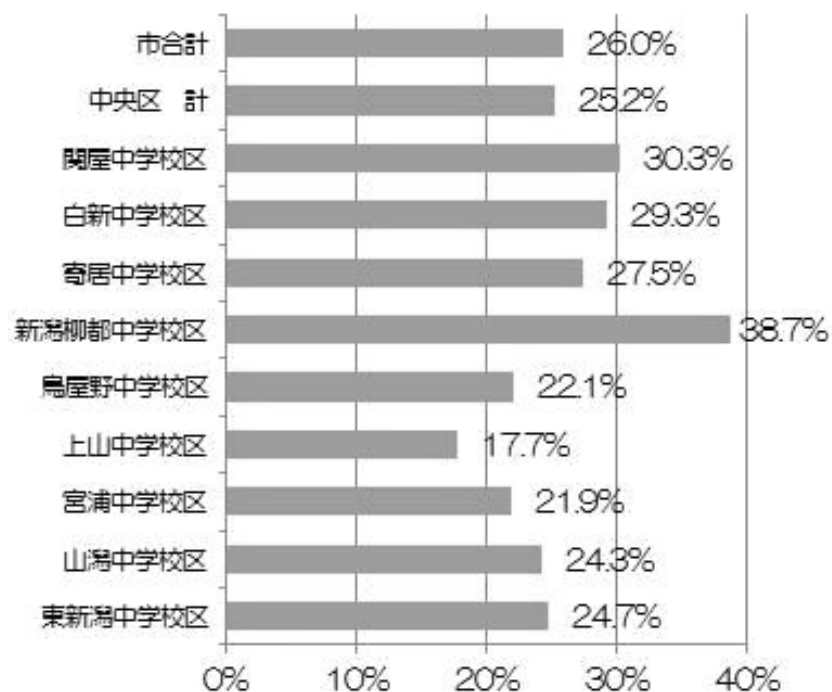


# 中央区健康データ（国保＋後期高齢＋協会けんぽ）

## 健診受診率（H26）



## 高齢化率（H26）

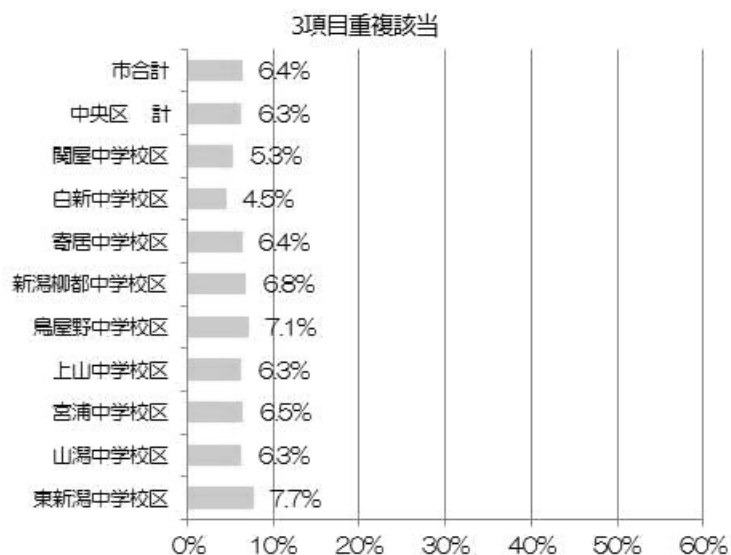
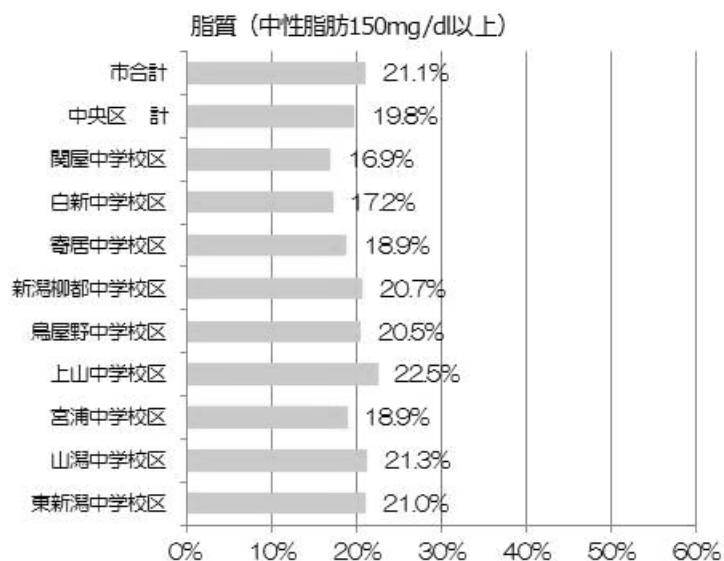
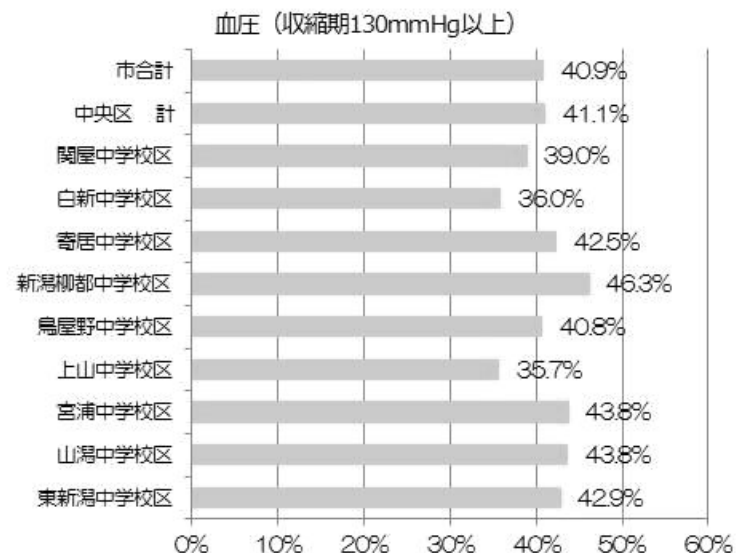
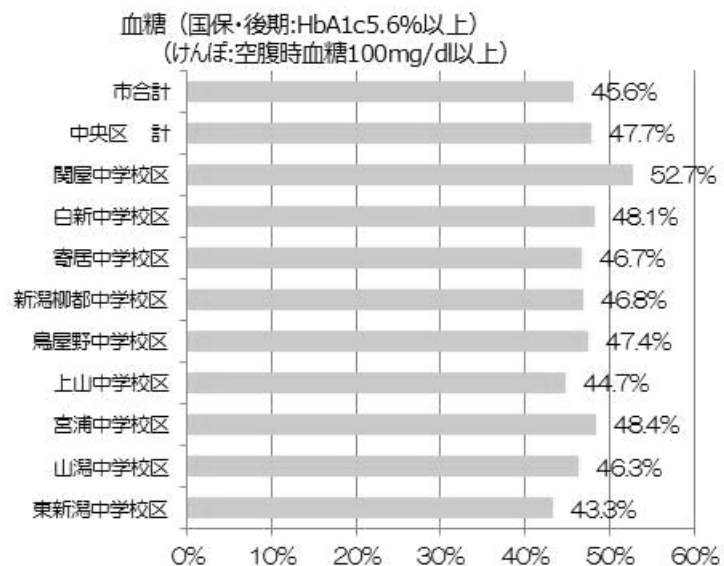


※平成26年9月末時点の住民基本台帳人口を基に算出

※「中央区 計」には、集計の都合上、東新潟中学校区データは含まない。（「東区 計」に含む）

# 中央区健康データ（国保＋後期高齢＋協会けんぽ）

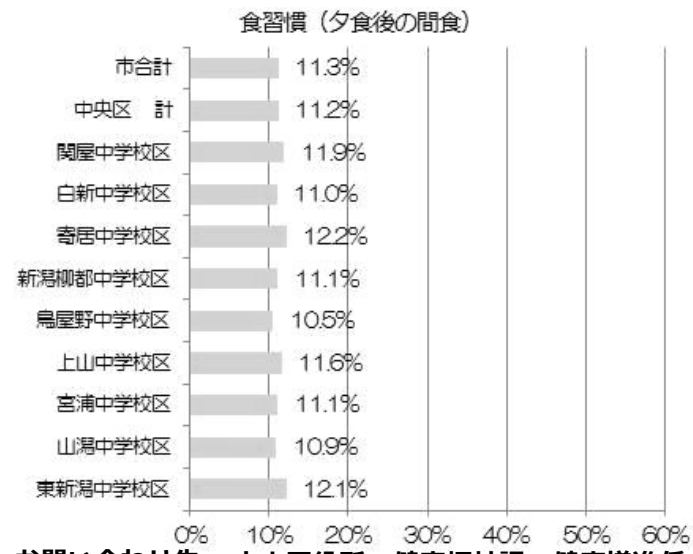
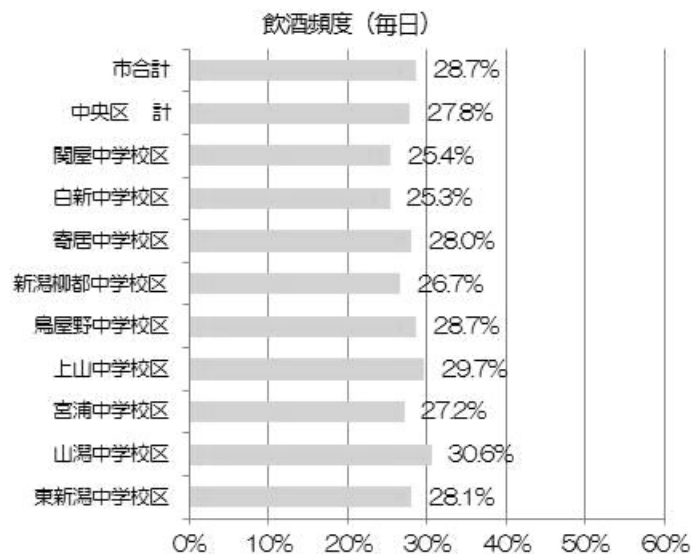
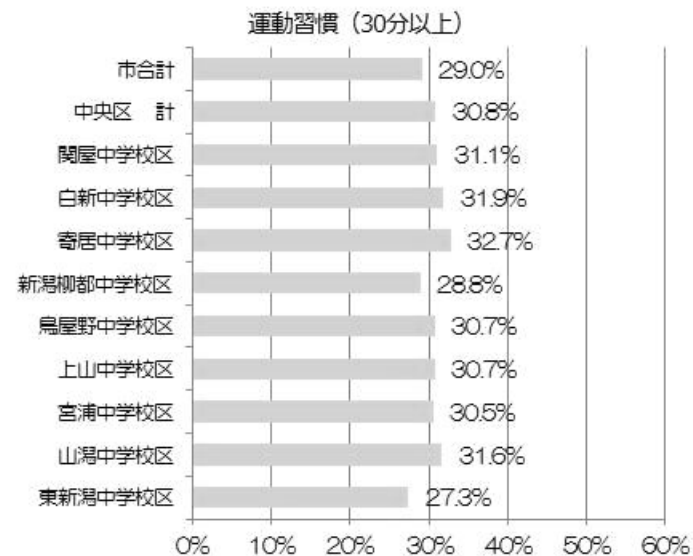
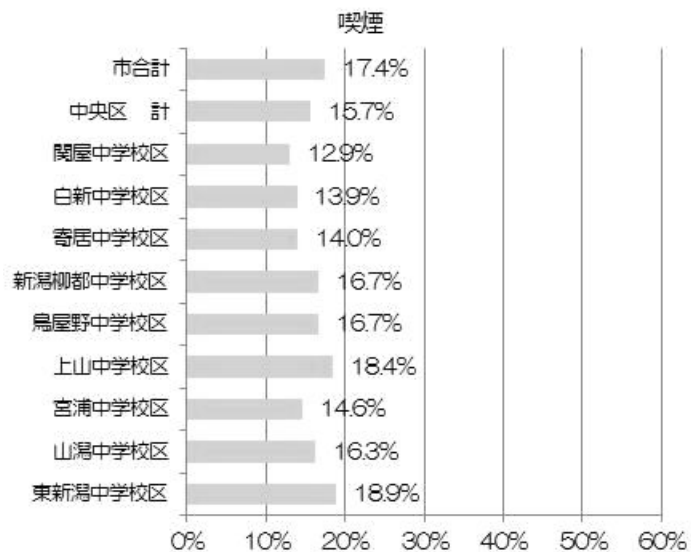
## 健診結果（血液検査）（H26）



※「中央区 計」には、集計の都合上、東新潟中学校区データは含まない。（「東区 計」に含む）

# 中央区健康データ（国保＋後期高齢＋協会けんぽ）

## 健診結果（問診）（H26）



※「中央区 計」には、集計の都合上、東新潟中学校区データは含まない。（「東区 計」を含む）

お問い合わせ先 中央区役所 健康福祉課 健康増進係  
☎ (025) 223-7246

# 中央区の健康課題と取り組み

## 中央区の健康課題

- 健診の受診率が市の平均を下回っている。40歳代の受診率が低い。
- 全体の健診未受診者のうち約5割が3年連続未受診。
- 健診の血糖有所見率、国保の糖尿病で医療機関を受診する人の割合が全市と比較して高い。

## 健康寿命の延伸に向けた取り組み

### <以前からの取り組み>

1. 生活習慣病予防  
セミナー
2. 地域の茶の間で  
介護予防

### <今年度新たな取り組み>

1. 「健診の受診率向上」
2. 「ヘルシー糖尿病ランチコンテストの  
開催と飲食店での提供」
3. 「ヘルシー糖尿病ランチ付健康教室の  
開催」
4. 「区役所内でプロジェクト立ち上げ」

# 生活習慣病予防セミナー

## 事業目的

- 生活習慣病予防や健康づくりを目的に、疾患の理解・運動の効果と実践等の健康教育を実施し、健康の保持増進に努めます。

## 事業概要

- (1) 「糖尿病と高血圧」  
「糖尿病と慢性腎臓病」  
についての講義



- (2) 生活習慣病予防のための運動  
についての講義と実技



# 地域の茶の間で介護予防

## 事業概要

ロコモティブシンドロームなどにより要介護状態になることを予防するために、地域の茶の間や自治会・町内会の集まり等に保健師、療法士が伺い、地域の世話役の方と一緒に介護予防に取り組んでいます。

### 【内容】

H28年度 地域の茶の間、自治会・町内会が開催している健康教室  
90回

保健師による介護予防に関する講話、療法士による体しゃっきり体操、体力測定など

### 【参加者の声】

「みんなと会って話すのは楽しい」  
「講義や運動の実践はためになる」



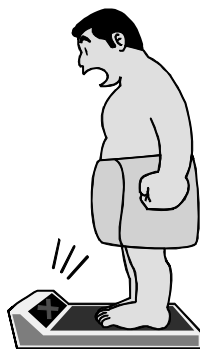
# 健診の受診率向上

## 事業目的及び目標値等

健診の重要性を周知し受診をすすめることにより、健診の受診率向上を図ります。

→ 健診受診率 60%  
40歳代未受診者のうち受診した人数 100人

## 事業概要



- 40歳～50歳の2年未受診者を重点対象とし、健診の重要性の周知のためのリーフレット及び受診状況調査等のアンケートを郵送し、保健師が家庭訪問による受診勧奨を行います





# ヘルシー糖尿病ランチコンテストの開催と飲食店での提供

## 事業目的及び目標値等

区健康課題である糖尿病を予防する食生活について、区民の関心を高め、自ら健康に配慮した食事を意識してもらうため、ヘルシー糖尿病ランチコンテストを開催します。

→ ランチ提供数 1000食



## 事業概要

- 区内の調理師等養成施設の学生を対象に、血糖の上昇をゆるやかにする「野菜・海藻・きのこをたっぷり使ったおいしい！ヘルシー！ランチメニュー」のコンテストを開催します。
- 最優秀賞のメニューを区内の飲食店で提供します。

# ヘルシー糖尿病ランチ付健康教室の開催

## 事業目的及び目標値等

糖尿病を予防するため、血糖有所見者を対象として、ヘルシーランチ付健康教室を開催し、生活習慣の改善を図ります。



- 教室の参加者数 200人  
参加者の次年度のHbA1c\* (ヘモグロビン・エワンシー)値の低下

\* 1～2ヶ月前の血糖の状態を推定できる

## 事業概要

- ヘルシー糖尿病ランチを食べ、食事の内容・味付けなどを体験してもらうとともに、糖尿病の改善にむけた健康学習を行います。



# 区役所内でプロジェクトの立ち上げ

## 事業目的

健康寿命の延伸に区役所全体で取り組むため、プロジェクトチームを編成し情報共有や連携できる事業等について協議します。



## 事業概要

- 副区長をプロジェクトリーダーとして、各課で実施している事業との連携や拡充できる取り組みについて検討し実施します。

例) 駅の階段・通路での掲示・・・建設課とのコラボ

早歩き10分  
40kcal消費  
(60kg男性)



あんぱん  
252kcal  
(1個)



しょうゆ  
だんご  
197kcal  
(100g)