

30 歳代健康診査

<目的> 30 歳代に健康診査を実施し、早期より生活習慣病の予防を図るとともに、40 歳代からの特定健診の受診率向上につなげることを目的とする。

<実施期間> 4 日間(日曜日を含む)

<対象者> 昭和 56 年 4 月 1 日～平成 3 年 3 月 31 日生まれ

<健診内容> 身体計測(身長、体重、腹囲)／血圧測定／尿検査(蛋白・糖・潜血)／血液検査

- *脂質(LDL コレステロール、HDL コレステロール、中性脂肪)
- *肝機能(GOT、GPT、 γ -GTP)
- *腎機能(クレアチニン)
- *尿酸
- *血糖(ヘモグロビンA1c)
- *貧血(赤血球数、血色素量、ヘマトクリット値)
- *ピロリ菌抗体値検査(希望者のみ)

問診、保健指導

- 健診内容や生活習慣病予防の必要性(健康ファイル配布)
- 前年度結果説明会未参加者への保健指導
- 前年度結果が LDL 高値かつ授乳中でコメント送付者に対する保健指導
- 当日の血圧 I 度以上の者への保健指導
- 説明会希望日調査

<判定基準> 特定健診と同様

<個人負担金> 500 円(ピロリ菌抗体値検査希望者は別途 500 円)

<周知方法> 個人通知…①H30～R1 年に受診歴あり 338 名
②①以外の昨年度母親健康チェック受診者 160 名
③①、②以外の国民健康保険加入者 307 名
④①～③以外の 30 歳 298 名
⑤個別通知希望者 2 名

個人通知とは別に R2 年度母親健康チェック対象者に母親健康チェックの案内に同封

<受診者> 182 名

国保加入者:45 名 受診率:13.8% ※健診受診者(国保)/国保加入者(327 名)

継続受診者:84 名 継続受診率:36.7% ※継続受診者/昨年度健診受診者(229 名※)

(※R2 に 40 歳になる者を除いた数)

H31 に 30 歳代健診受診かつ R2 特定健診受診者:2 名/6 名中(国保加入者)

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため変更した点

- ・緊急事態宣言がでていたため、実施時期を 6 月から 12 月、1 月に変更した。
- ・受診できる定員を 190 名と制限し、密にならず、短時間で帰宅できるようにした。
- ・受診できる定員を制限したため、個人通知対象者数も少なくなった。
- ・歯周病検診を中止した。

30 歳代健康診査結果説明会

<対象者> 43 名

◎保健指導の呼び出し選定基準

①特定保健指導対象者(積極的支援および動機づけ支援)

②上記以外で下記に該当する者

・HbA1c 6.0 以上(NGSP 値) ・LDL 140mg/dl以上

・Hb 10.0mg/dl未満 ・尿蛋白(+)以上

③血圧 I 度以上の者 健診当日に保健指導を実施

※②、③については、特定健診結果判定基準の受診勧奨値 + 市独自判定基準

<実施期間> 2 日間(平日夜間・日曜日を含む)

<スタッフ> 保健師・管理栄養士

<参加者数> 39 名 (結果説明会未所者は個別対応または電話にて指導)

	H24	H25	H26	H27	H28	H29	H30	R1	R2	
健診受診者数(A)	231	217	232	272	305	287	275	259	182	
結果説明会対象者数(B)	95	34	46	61	70	78	73	71	43	
説明会対象者割合(B/A%)	41.1	15.7	19.8	22.4	23.0	27.2	26.5	27.4	23.6	
参加者数(C)	84	27	32	42	67	61	66	60	39	
参加率(C/B%)	88.4	79.4	69.6	68.9	95.7	78.2	90.4	84.5	90.7	
再掲	特定保健指導対象者数(D)	26	14	25	17	29	27	28	29	20
	健診受診者中の割合(D/A%)	11.3	6.5	10.8	6.3	9.5	9.4	10.2	11.2	11.0

<ま と め>

- 受診者が増加するように今年度は、個別案内送付者ごとに案内内容を変えて、受診勧奨もすることを考えていた。しかし、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため受診できる人数を制限することとしたため、案内は全て同じ内容とした。受診者数の推移は、資料 1 のとおりだが、今回は人数制限があったため、これまでと比較することは難しい。
- 資料 2 より、前年度 30 歳代健診を受診し、次年度特定健診を受診する者の割合は、1~3 割と年によってばらつきがあるが今年度は 3 割であった。継続した健診受診を定着させるために、今後も健診時の問診や結果説明会ときには必ず特定健診の受診勧奨をし、結果送付の案内でも受診勧奨していくことは続けていく。
- 資料 3 より、BMI18.4 以下の『やせ』である者は 22.0%おり、BMI25 以上の『肥満』である者よりも多い。『やせ』であっても HbA1c や LDL が高値の者もいる。そして、運動習慣のない者は 9 割をこえている。筋肉がなく代謝がうまくいっていないことや太らないため食べすぎていることなどが考えられる。このため、次年度は、健診の問診時に BMI18.4 以下の者にパンフレット等を用いて運動の大切さを伝えていきたい。
また、LDL 値が 140~179 mg/dl の者が 10%ほどいる。これまでは、結果説明会で個別保健指導を行っていたが、次年度は 3~4 名程度の集団指導とし、保健センター新聞脂質編を用いて指導することで、LDL に関する基本的なこと(LDL とは何か、どうなるか)を知ってもらい、生活改善を考えるきっかけとなるようにする。
- 今年度は、前年度結果説明会参加できなかった者、前年度授乳中で LDL コレステロール値

が高く結果説明会対象者としなかった者、当日の血圧がⅠ度以上であった者に対し、健診当日に保健指導を行った。健診の場で話すことで、熱心に話を聞く姿が多くみられ、今回の結果を見るポイントを伝えることができた。

- 今年度は、健診日から結果説明会まで間があいてしまうため、これまでのように健診結果を結果説明会当日に渡すのではなく、事前に送付し説明会当日に持って来てもらう形で実施した。事前に結果を送付したことで、自ら結果を見て、気になる値をインターネットで検索したり、すでに生活習慣の改善に取り組みはじめたりしている者も多くいた。若い年代であり、わからないことはインターネットを使ってすぐに検索し、よいと思ったことは取り入れることができる。また、健診問診時にどの値に注目するとよいか伝えている。事前に結果を送付し、自分で振り返る時間を持ち、改善していく力を身に付けていくことも大切である。結果を送付しても結果説明会参加率が低下することもなかったため、次年度も結果説明会対象者に結果を事前に送付することも考えていきたい。
- 前年度より検討していたが、次年度からより若いうちから健診を受け、結果を見て、生活を振り返ることを習慣にしていけるように 20 歳代も健診の対象者とする。