

20 歳代・30 歳代健康診査

目的:20 歳代・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:6 日間(日曜日を含む)

対象者:昭和 57 年 4 月 1 日～平成 14 年 3 月 31 日生まれ

***今年度から、より若いころから健診を受け、結果を見て、生活を振り返ることを習慣にしているように 20 歳代も対象とした。**

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(LDL コレステロール、HDL コレステロール、中性脂肪、GOT、GPT、 γ -GTP、クレアチン、尿酸、ヘモグロビンA1c、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)

- ・前回の健診結果の振り返り
- ・前年度結果説明会未参加者への保健指導
- ・前年度結果で LDL 高値者の内、妊娠・授乳中でコメント送付した者への保健指導
- ・当日の血圧 I 度以上の者への保健指導
- ・BMI18.5 未満の者への保健指導
- ・説明会希望日調査

歯周病検診(希望者のみ)

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

- ① H24～R2 年に受診歴あり 478 名
- ② ①以外の前年度母親健康チェック受診者 22 名
- ③ ①、②以外の 30 歳代の国民健康保険加入者 297 名
- ④ ①～③以外の 30 歳、35 歳 580 名
- ⑤ ①～④以外の妊娠期からの生活習慣病予防対象者で産後 1 年以上経過している者 56 名
- ⑥ ①～⑤以外の個別通知希望者 19 名
- ⑦ ①～⑥以外の今年度 1 歳 6 ヶ月児母親健康チェック対象者 46 名

案内文設置 子育て支援センター、児童館

受診者:175 名

国保加入者:42 名 受診率:11.4% ※健診受診者(国保)/国保加入者(369 名)

継続受診者:58 名 継続受診率:36.3% ※継続受診者/昨年度健診受診者*(160 名)

(※R3 に 40 歳になる者を除いた数)

R2 年度に 30 歳代健診を受診し、R3 に特定健診受診につながったケース:2 名/4 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

- ・ 1 日に受診できる定員を 50 名と制限し、密にならず、短時間で帰宅できるようにした。
- ・ 事前に問診票、尿検査容器を送付し、当日記入、採尿した状態で来所してもらった。
- ・ R3 年 4 月～9 月の 1 歳 6 ヶ月児健診対象者の母に案内した(R3 年度母親健康チェック中止のため)。

20 歳代・30 歳代結果説明会

対象者:44 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+市独自判定基準を用いた

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:38 名 (結果説明会未来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	R3	
健診受診者数	231	217	232	272	305	287	275	259	182	175	
結果説明会対象者数(人)	95	34	46	61	70	78	73	71	43	44	
割合(%)対象者数/受診者数	41.1	15.7	19.8	22.4	23.0	27.2	26.5	27.4	23.6	25.1	
参加者(人)	84	27	32	42	67	61	66	60	39	38	
参加率(%)	88.4	79.4	69.6	68.9	95.7	78.2	90.4	84.5	90.7	86.4	
再掲	特定保健指導対象者数(人)	26	14	25	17	29	27	28	29	20	25
	健診受診者中の割合(%)	11.3	6.5	10.8	6.3	9.5	9.4	10.2	11.2	11.0	14.3

まとめ:

- ・今年度より 20 歳代も健診の対象としたが、新型コロナウイルス感染拡大防止のため受診できる人数を制限したことから、20 歳代に特化した個別案内は行わなかった。
- ・今年度も新型コロナウイルス感染拡大防止のため、1 日に受診できる人数を制限して実施した。20 歳代も対象としたこと、前年度、予約枠が満員となり、受診できなかった方が 50 名程いたことから、実施日数を 2 日増やした。しかし、前年度の健診(12月に実施)から半年ほどしか間がなかったこと原因の一つか、受診者が少なかった。
- ・次年度は、20 歳代の受診者の増加を図るため 20 歳代にも個別案内をする。
- ・個別案内の内容は、全員同じものではなく、それぞれの対象者にあったものとなるように検討する。
- ・前年度 30 歳代健診を受診し、そのまま継続して次年度に特定健診を受診する者の割合は、年によってばらつきがあるものの例年 1~3 割であったが、今年度は 5 割と増加していた。また、特定健診の結果説明会対象となり、結果説明会にも参加されていた。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のときには必ず特定健診の受診勧奨を行うだけでなく、結果送付の案内でも継続して受診勧奨する。
- ・今年度より BMI18.4 以下の『やせ』である者に、健診の問診時を利用して、パンフレットを

用いて保健指導を実施した。筋肉が少ないと感じる、つい食べ過ぎてしまうなど、それぞれに思い当たることがある方も多かった。運動についても話をしているが、次年度はより具体的な運動方法についてパンフレットを用いて伝える。運動習慣のきっかけづくりとして、まずは、生活の合間でできる運動を紹介したい。

- ・ 今年度より LDL 値が 140~179 mg/dl の者は集団学習とした。3~4 名の集団学習を 3 クール実施予定であったが、参加されない方が多く、1 クールのみの実施となってしまった。集団学習に参加された方は、メモをとったり、うなずいたりしながら熱心に話を聞いていた。しかし、集団学習のよきはあったが、全員集まらず集団学習とならないこともあるので、次年度はこれまでどおり個別指導としていく。ただし、140~159 mg/dl の者は、からだノート「脂-2」のリスクにあてはめ、リスクの高い者や、経年でみて高くなっていつている者、今年度はじめて対象となった者など地区担当が判断し、結果説明会対象者とする。
- ・ 今年度も前年度の結果説明会に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。継続する。
- ・ 結果説明会対象者には、事前に結果送付をしたが、自分で健診結果を見て、自ら生活を振り返っている姿があったため、次年度も健診結果は事前に送付することとする。また、健診結果を自ら見ることができるよう健診の問診時に健診結果の見方や注目すべきところ、生活改善のポイント、運動についても対象者にあつた話をする。