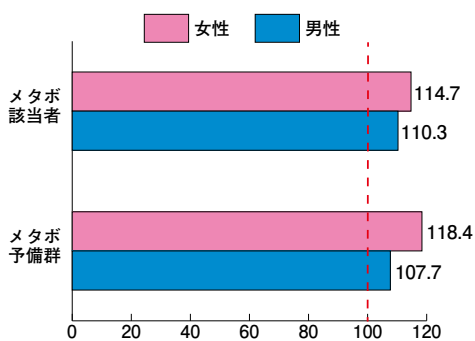


私たち保健師・栄養士が あなたの健康づくりを応援します!



問い合わせ／地域保健課 ☎64-8993 ㊚64-9030

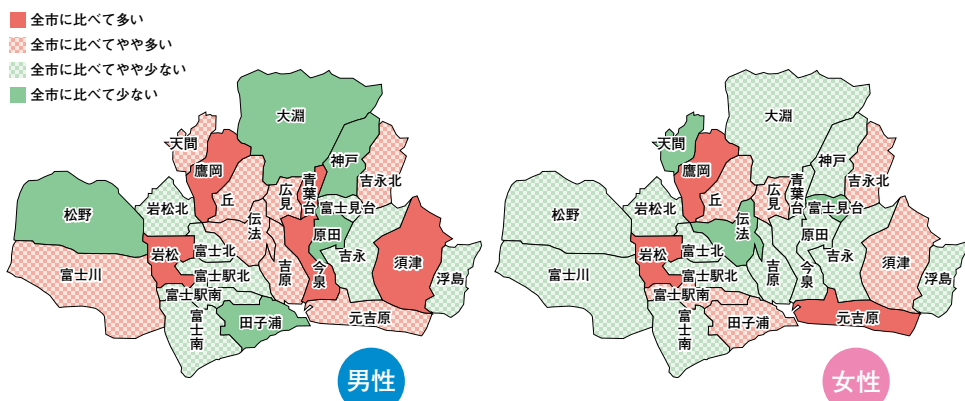
(図1) 県平均を100としたときの市内メタボ該当者・予備群割合



富士市の健康状況は？
県では、「お達者度」という、65歳から元気で自立して暮らせる期間を算出しています。最新のお達者度（平成26年）では、富士市は35市町中、男性22位、女性28位と低い順位です。この背景には、がんや高血圧・糖尿病といった生活習慣病、働き盛り世代のメタボが多いという特徴があります。特定健診の結果によると、富士市のメタボ該当者の割合は男女共に県平均の100を上回っています（図1）。市内を地域別に分析すると、地区や性別によってメタボに該当する割合にも差がありました（図2）。

子育て世代では、核家族化や地域のつながりの希薄化により、妊産婦やその家族を支える力が弱くなり、育児に不安を抱える人が多くなっています。また、急速な高齢化により、介護などが必要とする人が増加しています。

(図2) 富士市のメタボマップ



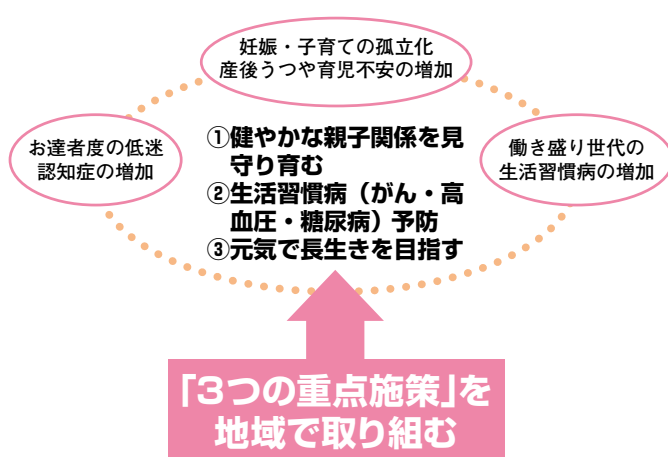
※国民健康保険、国民健康保険組合、共済組合、健康保険組合、協会けんぽを含む10万人以上の健診結果を対象としています。

★メタボ（メタボリックシンドローム）：内臓脂肪が多くなり、これが原因で動脈硬化が進み生活習慣病のリスクが高くなる状態。

健康なまちづくりのために
このような状況を踏まえ、次の3つを重点に、健康なまちづくりをすすめます。

- ① 健やかな親子関係を見守り育む
- ② 生活習慣病（がん・高血圧・糖尿病）予防
- ③ 元気で長生きを目指す

この「3つの重点施策」を進めるには、市民の生活や地域の特徴に合わせた健康づくりが大切です。そのために保健師が各地区の担当として地域に入り込み、子どもから大人まで地域の健康づくりをサポートしていきます。



あなたの地区を担当する保健師

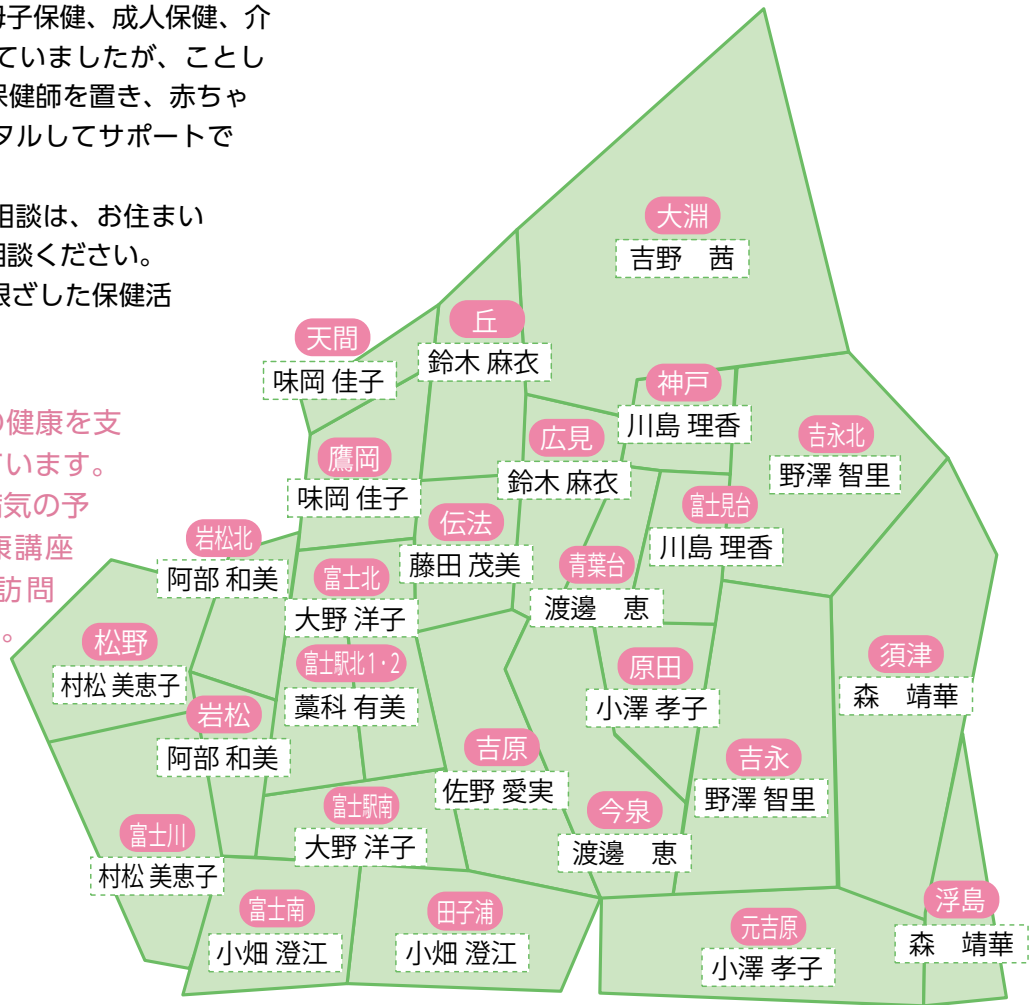
保健師は、これまで、母子保健、成人保健、介護予防と世代別に担当していましたが、ことし4月から地区ごとに担当保健師を置き、赤ちゃんから高齢者までをトータルしてサポートできるようになりました。

健康づくりについての相談は、お住まいの地区の担当保健師にご相談ください。

栄養士も、今後地域に根ざした保健活動を展開していきます。

保健師…地域の皆さんの健康を支える仕事をしています。健康づくりや病気の予防のため、健康講座や相談、家庭訪問などを行います。

栄養士…地域の皆さんの栄養・食生活の改善のために、情報提供や食の講座、栄養相談を行います。



各地区の保健師の活動の様子

健康チェックとアドバイス (鷹岡)

鷹岡地区ではメタボの人が多いというデータがあるため、メタボ予防の啓発に力を入れています。地域のスーパーマーケットで出張健康チェックを行い、健康相談を実施しました。また、地区の健康状況を掲示し、健康づくりのための呼びかけを行いました。



子育て講話と身体測定 (田子浦)

田子浦地区は出生数が多い地区です。お母さんたちの育児の不安を和らげるために、「子育て講話」を実施しました。参加者同士も、子育ての情報や悩みを共有し、つながりをつくることができました。また、身体測定を行いながら子育てのアドバイスをしました。



ラジオ体操講座 (大淵)

大淵地区では、高齢化率が高く、高血圧の人が多いという特徴があります。介護を必要とする状態を予防し、健康に過ごすためには、日ごろの運動習慣が大切です。ラジオ体操講座を開催し、バランス感覚を鍛えるとともに、体を動かすことの大切さを伝えました。

