

つながる 保健活動をめざして

～働き盛り世代へのアプローチ～

★笑顔かがやく 希望のまち むつ★



青森県むつ市健康づくり推進部
健康づくり推進課 高橋嘉美
住 所: 青森県むつ市中央1丁目8番1号
電話: 0175-22-1111 (2571)
Mail: kenkoudukuri@city.mutsu.lg.jp

日本で最初の
ひらがな市

笑顔かがやく 希望のまち むつ

むつ市の概要

人口 (R4.10.1: データむつ)	54,180人
出生数 (令和4年: データむつ)	225人
高齢化率 (R4. 10. 1)	34.4%
高齢者数 (R4. 10. 1)	18,647人
面積	864km ²

【概況】

青森県の最北部であり、本州最北端の下北半島の中央部に位置する。青森県全体の9%に当たる面積であり、県内では最大の面積。四季ははっきりしており、夏季は短く、温暖で湿度は少ないため、比較的過ごしやすいが、冬季は降雪期間が長い。

- ・平成17年3月旧川内町、旧大畑町、旧脇野沢村が合併し新「むつ市」としてスタートした。
- ・産業構造は、第3次産業が最も多く、次いで第2次産業、第1次産業となっている。
- ・病院2カ所、一般診療所24カ所、歯科診療所18カ所
- ・地域包括支援センター3カ所
(直営1カ所、委託2カ所)
- ・特定健診受診率 30.7%
- ・特定保健指導実施率 30.3%
(令和3年度法定報告)



本日の内容

1. 保健部門における組織体制
2. 健康の現状と課題
3. 健康づくり推進課の主な取組
4. 活動を通じて
5. まとめ



1. 保健部門における組織体制



むつ市役所の保健部門専門職配置状況

●本庁舎

【健康づくり推進部】

- 健康づくり専門官 1名（再任用：保健師）
- 健康づくり推進課
 - 保健師 6名（うち政策推進監兼課長 1名）
 - 歯科衛生士 1名 管理栄養士 2名
- 予防医療・感染症対策課
 - 保健師 1名
- 国保年金課
 - 保健師 2名

【子どもみらい部】

- 政策推進監 1名
- 子育て支援課
 - 保健師 6名
 - 歯科衛生士 1名 栄養士 1名

【福祉部】

- 高齢福祉課
 - 保健師 1名（地域包括支援センター長）

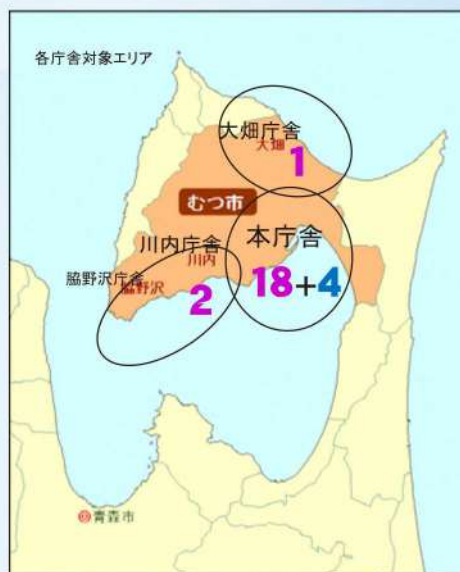
計18名

●分庁舎（脇野沢庁舎は配属なし）

- 大畑庁舎市民生活課 保健師 1名
- 川内庁舎市民生活課 保健師 2名

計3名

*保健師21名、歯科衛生士2名、栄養士（管理含む）3名の配置



2. 健康の現状と課題



笑顔かがやく 希望のまち むつ

【現状】

- 平均寿命 男性78.4 女性85.6
青森県 男性79.3 女性86.3
全国 男性81.5 女性87.6(令和2年)
- 特定健診受診率:30.7%(令和3年法定報告)
- 肥満児・者の割合
＜児童 肥満(肥満度判定20%以上):令和3年度学校保健統計＞
小学生 15.9% 中学生 14.7%
＜青年期BMI25以上:令和3年度むつ市生活習慣アンケートより＞
男性34.1% 女性19.3%
＜壮年期 BMI25以上:令和3年度むつ市生活習慣アンケートより＞
男性36.0% 女性23.5%
- 歩数計アプリ使用による平均歩数
男性6,694歩 女性5,139歩
(令和4年度健康アップ事業より)
- 要介護認定者:3,670人(令和5年3月)
- 要介護認定率 19.77%(令和5年3月)

【課題】

- ・働き盛り世代で亡くなる方が多い
- ・特定健診受診率が低い
- ・児童から壮年期までの肥満者の割合が高い
- ・全国平均歩数と比べてむつ市の平均歩数は低い
*特に20歳代～50歳代で低い
(全国平均歩数:男性6,793歩 女性5,832歩)
...等

**ターゲットは
働き盛り世代！**

【あるべき姿～市民がいきいきと自分らしく生活できるために～】

- ・自分の健康状態を知ることができる
- ・適切な情報を選択して自分の健康づくりに生かすことができる
- ・生活習慣病を予防することができる
- ・早期受診・早期治療ができる



★一人一人が主体的に健康づくりに取り組むことができる



3. 健康づくり推進課の主な取組 (働き盛り世代を中心に)



すこやかサポート事業所認定事業

【目的】

積極的に健康づくりに取り組んでいる事業所を認定し、働き盛り世代の健康づくりを推進するとともに、取り組みを広く市民に公表し、市全体の健康づくりに取り組む機運の醸成、健康寿命の延伸を目指す。

【認定条件】

- 必須項目5項目
(がん検診の実施及び受診勧奨、受動喫煙対策など)
- 選択項目2つ以上
(食生活改善などの健康づくりに関する取り組み)

【事業所メリット】

- 無料で健康づくりのサポートが市から得られる。**
- 事業者や従業員向け「あおぎん健康増進サポート企画」が利用可能。
- 「むつ市中小企業活性化資金特別保証制度」において、事業活性化資金利用で30%相当の信用保証料補給を受けられる。

【認定数】 **57** 事業所 従業員数 **3, 111** 人 (令和5年10月1日現在)

地域
で

職域
で

健康づくりの輪
を広げる



健幸アツプ事業

【目的】

スマホアプリを活用し、歩数計測・体組成計測定などを通じて自分自身の健康状態を可視化することで、健康行動の促進と無関心層へのアプローチを行うことを目的に実施。

【対象者】 むつ市民(18歳以上) 1,000人

【申込者】 1,019人(うち利用者943人)

【事業内容】

- ①健幸スポット2カ所を設置し定期的な計測を行う(体組成計、血圧計)
- ②TANITA健康セミナーの開催
- ③アプリ内イベントの開催
 - ・バーチャルウォーキングラリー：県外町村と競合
 - ・脂肪燃烧イベント

【委託先】 タニタヘルスリンク株式会社

地域
で

職域
で

健康づくりの輪
を広げる



QOL健診事業



【目的】

健診の機会のない40歳未満の市民を対象に「健康チェック」を行い、健康教養と健康意識の向上を目的に実施している。

【対象者】 20歳～39歳までの市民

【利用者】 94名

【事業内容】

①スマホdeドックでの採血（郵送型血液検査サービス） ☆特定健診に関連する項目に対応

↓ * 委託先：KDDI株式会社

②メタボ、口コモ、口腔保健、うつ・認知症の4テーマを総合的に健診（QOL健診）

* 健診結果をその日のうちに返し、意識の高いうちに健康教育を実施

* 委託先：青森県医師会附属健やか力推進センター

地域
で

職域
で

健康づくりの輪
を広げる

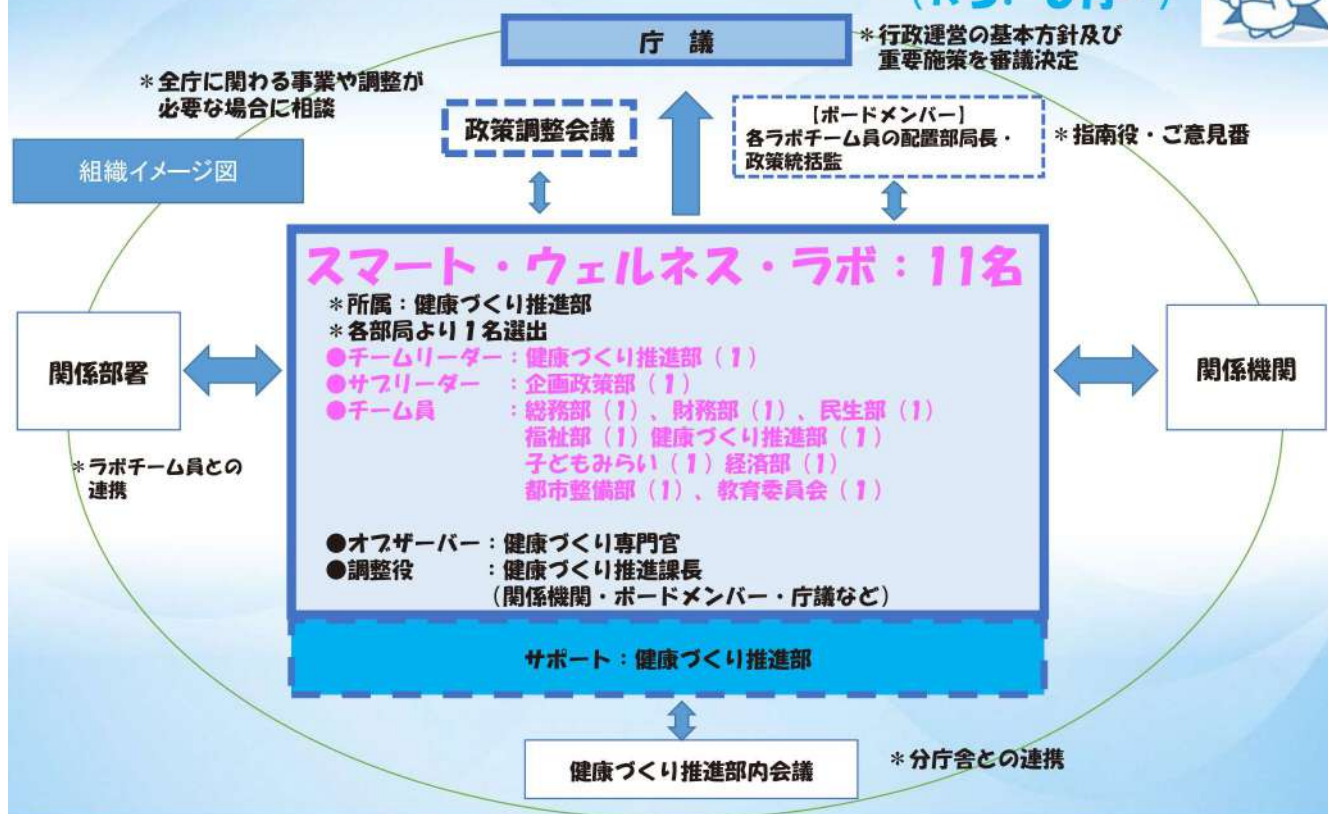


全職員で
実施

むつ市新型コロナワクチン接種 (大規模接種)



スマート・ウェルネス・ラボ始動 (R5. 6月～)



令和5年度スマート・ウェルネス・ラボ スケジュール (予定)

つなぎ・繋がる
人が、笑顔が...



時期	内容
令和5年6月中旬	スマート・ウェルネス・ラボ人員選出
6月29日(木) 11:00～11:30	辞令交付式 応接室
7月5日(水)～	活動開始(2週に1回程度)
7月21日(金) 15:30～ 大会議室 A	研修会 福井大学医学部地域プライマリケア講座教授 井階 友貴 氏 内容: ◆市役所と健康の繋がりについて ◆むつ市の健康状態について(案) ◆グループワーク
10月中旬	先進地視察(場所:未定)
11月	令和6年度予算計上
12月頃～	つなぎつながるワークショップ(健康の輪を広げよう(仮称)) 市民・大学生・市職員・関係団体 内容: ワークショップ3回程度 福井大学医学部地域プライマリケア講座教授 井階 友貴 氏
12月～3月	活動継続及び令和6年度に向けての準備

R5. 7月～ スマート・ウェルネス・ラボ活動

庁舎内PT立ち
上がりました。



全庁あげて市民の健康づくりを応援します！



4. 活動を通じて

- 昔と比べ訪問件数が少なくなっている現状で、様々な事業や保健協力員活動を通じ、職域・地域の生の声を聞けることが嬉しい。元気をもらえる。
- 当課だけでなく、庁舎内の様々な課と協働で事業を運営していくことで、担当課以外にも「健康づくり」の視点で積極的に関わってもらえるようになった。
- 庁舎内を巻き込んだ事業を展開することで、お互いの顔を知り、他の活動においても連携がとりやすくなった。（事業だけでなく、市民からの相談に関してもつなげやすい）
- 他課とのつながりがある市民団体や企業・商業施設へ入りやすく、健康づくりを展開する上で活動しやすかった。
- 企業や事業所に入り込むハードルが「実は低かった」と感じることができ、市民のやさしさを感じた。
- 事業を展開していく上で、事業所に足を運び説明することで、活動の理解とつながりが出来ていく事を実感した。
- 自分達の行っている事業や活動、健康に関する知識などを知らないと言われる事も多く、PRの仕方を考える機会になった。（次年度への活動にもつながった）・・・等々



5. まとめ



1. やらされているのではなく、やって楽しいと思えることが、住民にも伝わると嬉しく思う・・・。
 2. 保健師の役割と使命感も大切に・・・。
 3. KPIも大切だけど、KPIを達成することが目的じゃない。
 4. 健康は大事だけど、あくまで人生を自分らしく生きる手段ではないか。病気があっても自分らしく生きる手段があれば良いと感じる。
- ★「住民がどう生きるか」をサポートできる環境に
(つながりができる事業展開に・・・)

★もっと住民が繋がって、相互に良い関係づくりができる先に
「笑顔かかやく 希望のまち むつ」があると思っている。

三枚目夜景予報士が、
アゲハちゃんに逢える
確率を大胆に予想。

ひかりの
アゲハは
幸せの
カタチ

夜景予報を毎日発信中!

令和5年11月3日(金)まで

予報に科学的根拠は全くありません。ご注意ください。



ご清聴ありがとうございました!