

# 保健師って何者？

*What kind of person is a public health nurse?*



令和5年10月より地区担当保健師の駐在化が本格始動しました。  
改めて、地区担当保健師とはどんな仕事をしているのか？  
寿台地区のどんなところに注目しているのかをお伝えします。

南部保健センター  
寿台地区担当保健師 齋藤

地区担当保健師  
とは？

**地区担当保健師は松本市民全員を対象に、病気の予防や健康増進のお手伝いをする仕事です。**

松本市では寿台地区を含め、市内35地区すべてに担当保健師が配置されています。

地区担当保健師  
って具体的に  
何をしてるの？

地域住民が健康な生活を送るための活動がメインです。

- ・健康診断の実施
- ・健康に関する情報の分析（国保データ、受診率など）
- ・健康増進関連のイベントの講話、PR
- ・健康相談
- ・乳幼児がいる家庭への訪問 など...



看護師との  
違いは？

看護師の主目的が病気やケガの「治療」だとすると、保健師の主目的は病気やケガの「予防」にあたります。また、個人の健康状態に合わせて、健康な状態を維持・増進するための援助を行っています。

データでみる寿台地区はこんな地区！

- ① 一人暮らし高齢者が多い
- ② 特定健診、がん検診の受診者が少ない
- ③ 血圧・血糖値が高い人が多い

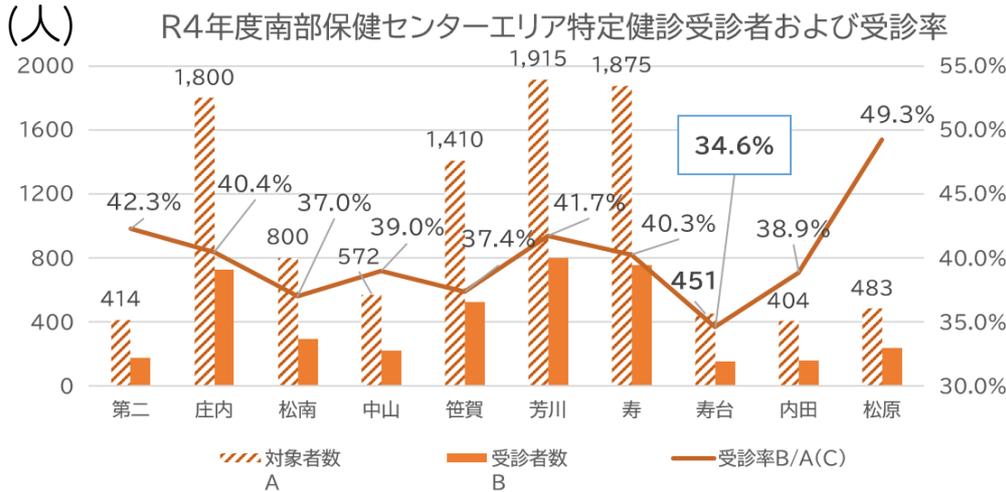
◆寿台地区◆  
(R6年1月現在)

人口	2,619人
出生数	9人(R4年度)
高齢化率	42.0%
	(松本市28.4%)

続きは裏面へ→

# 寿台のカラダ

データで見よう  
寿台地区

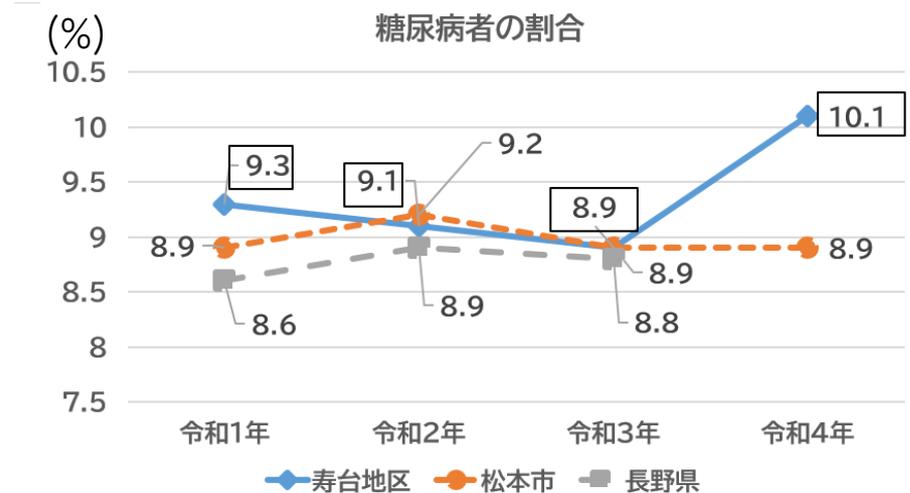
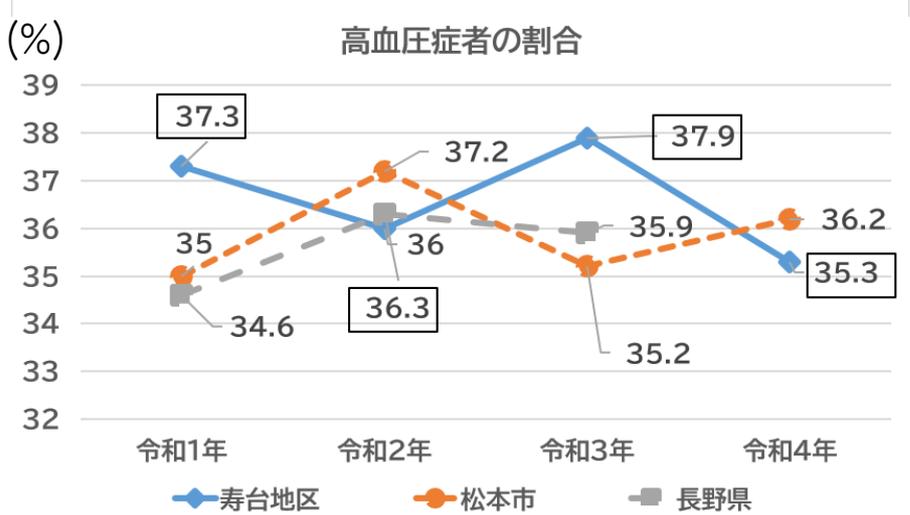
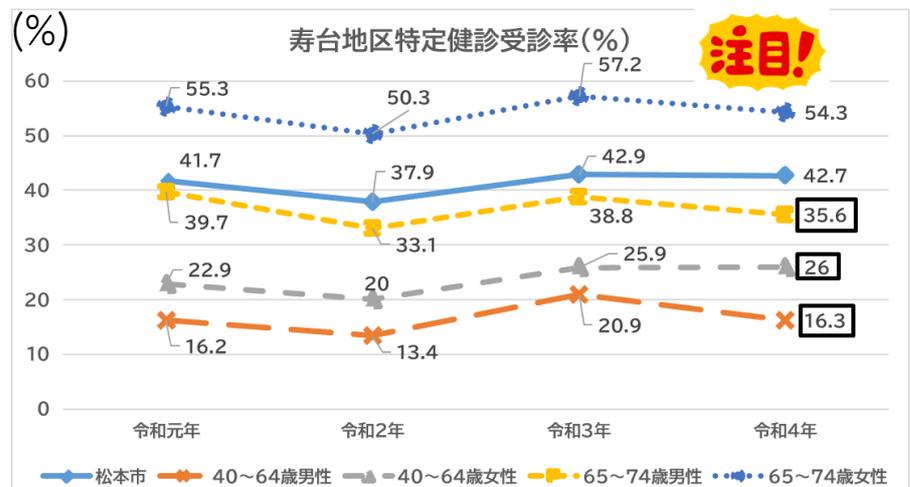


**市内南部地域でも特に低い特定健診受診率**

松本市国民健康保険に加入されている方の健康情報を分析したところ、寿台地区は近隣地区と比べても特に特定健診の受診率が低いことがわかりました。

市内全体では、最も低くなっています。どの世代も国の目標値である60%の受診率には届いていません。受診率が低いのは、特に働き盛りの若者世代です。生活習慣病の割合も年々増加傾向です。

寿台地区では、「朝食を食べない人」  
「メタボ予備軍」  
「食事速度が速い人」  
「血糖・血圧・脂質すべてが基準値を超えている人」の割合が高い傾向があります。



# 健康になるためのイロハ

寿台地区の方々が健康に過ごすためにはどんなことから始めたら良いのでしょうか？

## ① 食事を意識しましょう！

- イ 1日3食規則正しくバランスの良い食事を！
- ロ タンパク質をたっぷり食べる！
- ハ よく噛んで食べる！
- ニ おやつは1日200kcal以下に！
- ホ 減塩を心がけましょう！

## ② 週に2回以上は運動を！

- イ 週に2回、30分以上の運動をしましょう。
- ロ 1日8000歩を目指して歩きましょう！  
(高齢者は6000歩目安)
- ハ スキマ時間にストレッチを！

## ③ 特定健診・がん検診を毎年受けましょう！

毎年自分の体の状態をチェックすることが大切です。  
松本市では松本市国民健康保険に加入している30歳以上の方  
を対象に特定健診・後期高齢者健診を実施しています。  
どの健診を受けたら良いのか・注目ポイントは次のページへ→

### ▼松本市の特定健診・がん検診

特定健診	松本市国民健康保険に加入している 30歳～74歳の方
後期高齢者健診	後期高齢者医療保険に加入している方
がん検診	20歳以上の方 ※検診の種類によって対象年齢が違います。

オンライン予約・  
詳細はこちら！



松本市HP

# その人なりの 健康のありかを探して

*Looking for a health address*



「健康」は、その人ひとりひとりによって違います。「誰かと比べてどうか」ではなく、ひとりひとりが自分のやりたいことや大事な方と寄り添える人生を送りたいものです。そのためには、今の自分の健康の座標(住所)を正しく知ることから始めましょう。

## まずは何から？

まずは特定健診・がん検診の受診をお勧めします。

**がん検診は「胃」「肺」「大腸」「乳房」「子宮」の5つの検診受診が推奨されています。**

**寿台地区公民館でも毎年8～10月に胃、肺、大腸、乳房のがん検診を実施しています。**

## 血液検査の注目 ポイントは？

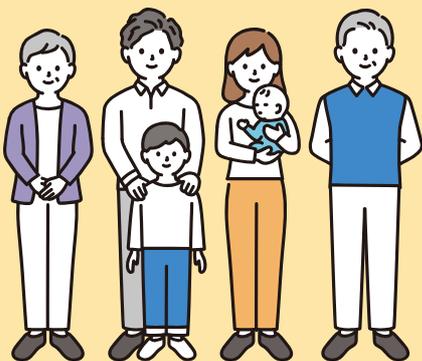
- ・ 血液検査で基準の数値を外れている項目はないか？
  - ・ 去年(前回)と比べて大きく変化している項目はないか？
  - ・ 病院やクリニックから注目ポイントを指摘されていないか？
- などなど、ぜひじっくり読み込んでみてください。  
ご不明な点があれば、保健師にご相談ください！

## 寿台の健康相談

寿台の公民館と福祉ひろばでは保健師の相談日を設けています。

- ・ 寿台地区福祉ひろば 毎月第4月曜日 9:30～11:00
- ・ 寿台公民館 ※公民館だより裏面に記載しています。

「健診結果の見方がわからない」「血圧を測りたい」「体調が悪く受診したほうが良いのか悩んでいる」などの相談ができます。ぜひご利用ください。



あなたが変われば未来も変わる。  
未来の子どもたちに、  
健康という贈り物をしませんか？

松本市保健所健康づくり課  
南部保健センター  
寿台地区担当保健師 齋藤

TEL 27-3455 / FAX 27-3464

# 健康へのイロハ

寿台地区の方々が健康に過ごすためにはどんなことから始めたら良いのでしょうか？

## ① 一人暮らし高齢者が多い地区

- イ 1日3食バランスの良い食事を！
- ロ タンパク質をたっぷり食べる！
- ハ 毎日30分以上の運動を！
- ニ 家族や友人と沢山話をする！



## ② 特定健診、がん検診の受診が少ない

特定健診・がん検診を毎年受けましょう！  
毎年自分の体の状態をチェックすることが大切です。  
詳しくは次のページへ→

## ③ 血圧・血糖値が高い人が多い

血圧・血糖値を下げるために...

- イ 塩分を控えましょう！
- ロ 毎日30分以上運動しましょう！
- ハ 自分の血圧を知りましょう！
- ニ 食事はよく噛んで食べましょう！
- ホ おやつは1日で200kcal以下に！



## 松本市全体の傾向とは…

(松本市国民保険加入者の分析)

松本市全体の状況を男女別に見てみましょう。

いずれも長野県全体と比べて高い(悪い)傾向がみられる項目です。

### ★男性

- BMI(体格指数)25以上、腹囲85cm以上  
高血圧(収縮期130以上/拡張期85以上)の方が増加
- メタボリックシンドロームが年齢が上がるにつれ増加
- 中性脂肪、尿酸値が高め
- 血糖値はここ10年で上昇傾向

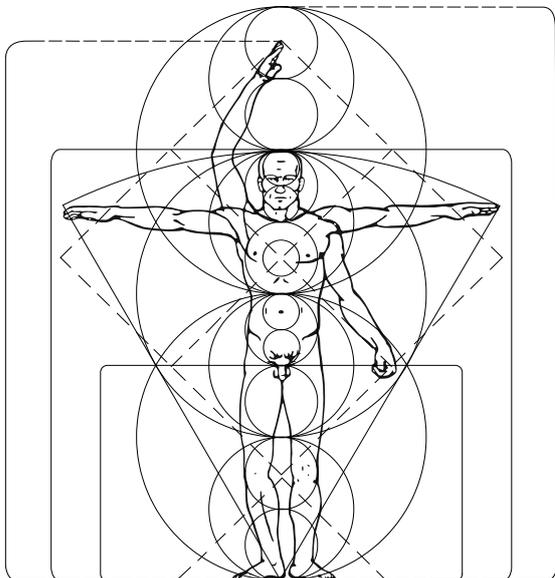
### ★女性

- 血圧で正常範囲を超える人が増加
- 中性脂肪、尿酸値が高め

## 生活習慣にも特徴がある？

健診時の質問票から、いくつかの傾向を読み取ることができます。

- 30分以上の運動習慣のない者の割合が国より高い。
- 食事速度が速い。
- 就寝前の夕食の割合が高い。(肥満や血圧、中性脂肪、空腹時血糖との関連あり)
- 間食の割合が高い。
- 朝食の欠食率が県と比較して高い。(肥満や中性脂肪の上昇との関連あり)



## 治療と病気の関連について

松本市・長野県で見たとき、実はある傾向が見られます。  
それは…

**要受診者の未受診率が全国で比べて高い傾向です。**  
つまり、本来は病院で治療が必要な状態を放置してしまうのが、もったいないポイントなのです。

「ほかの人はこれくらいじゃ受診してないし」「面倒だし」と思っている方、ドキッとした方はいらっしゃいませんか？