

## ◎ 事業概況

市民の健康と福祉の増進に貢献できる公益目的事業の安定的な運営に努めながら、健康寿命の延伸につながる事業を企画し、各種教室、健康講演会等の事業を通して健康づくりを推進しました。

新たな事業は、共同研究の成果から医科歯科連携事業をスタートさせました、医科と歯科が連携して市民の健康管理を促進するもので、糖尿病と歯周病との関係を足がかりに仕組み作りに取り組みました。

なお、令和元年台風第19号や新型コロナウイルス感染症の影響により中止や自粛をする判断がされ事業実施に大きな影響を受けました。

## I 健康づくり事業

### 1 生活改善・疾病予防事業

健康相談、健康増進の一次予防事業と健康チェック、事後指導等フォローの二次予防を一体で実施することで、10年後、20年後の健康寿命の延伸、疾病予防、生活習慣の改善を目指し、各分野で事業を行いました。

健康管理の入口となる健康チェックでは、年代や目的に沿った健診・検査の機会を提供しました。今年度は、ホームページのリニューアルの効果で、若年層を中心に就職進学の健診で伸びがありました。当財団の特徴である健診後の事後フォローとして、健診日当日から専門職による運動・栄養指導、特定保健指導を積極的に実施し生活習慣改善に努めました。さらに、医療費適正化を目的として、昨年度に引き続き郡山市国民健康保険課から重症化予防事業を受託した他、自主事業でも専門医や管理栄養士、トレーナーなどのチームによる教室を実施してきましたが、新型コロナウイルス感染症に伴い、令和2年2月27日以降の講話・教室等、健診以外の事業を中止いたしました。

### 2 体力増進事業

幅広い年齢層、様々な健康状態の市民が、安全で効果的な体力づくりができるよう、各検査や栄養・運動のアドバイス及び継続的な運動習慣のための定期運動コースを提供し、市民の体力維持増進、運動機能向上及び生活習慣病予防・改善に務めました。特に、定期運動コースでは参加者が年々増加・高齢化傾向にあり、「マシントレーニング」に高齢者に適したリカンデントバイクの導入やトレーナーを増員して、効果的な運動指導を行い、市民の体力づくりを図りました。

なお、新型コロナウイルス感染症に伴い、令和2年2月27日以降の定期運動コースは中止しました。

### 3 栄養・食育事業

栄養と食の正しい理解を目的に、個々の健康課題に合わせた個別の食事分析、栄養指導・相談及び脂質異常改善、血糖コントロールなどをテーマに調理実習や情報提供を行い、栄養と食事の重要性を啓発しました。

重症化予防事業や教室等においても、主治医と連携をとり参加者の病態や疾患に合わせたきめ細かな個別指導を行いました。また、栄養指導のみを希望して来所する市民へも積極的に関わり指導を行いました。

昨年度開始した留守家庭児童対象の食育講座では、管理栄養士が児童クラブへ訪問し、楽しみながら食の大切さを伝えました。今年度は、規模の大きい児童クラブに訪問でき、職員と児童の反応もよく好評でした。

#### 4 歯科・口腔保健事業

従来の歯科・口腔の講話・相談に加え、歯周病に関する共同研究の成果を基に、歯周疾患の重症化予防を目的とした歯周病簡易検査及び医療機関への受診勧奨事業は3年目となり、歯科受診をさらに推進するため、結果通知を当日配布する等工夫して実施しました。

さらに新規事業の医科歯科連携事業では、関係機関が連携して歯周病対策を推進するため、郡山歯科医師会、郡山医師会、郡山市、財団の4者で体制づくりに取り組みました。

#### 5 健康意識向上事業

健康維持増進を意識面から推進・啓発するために、広報誌やウェブサイト等を活用した情報発信、フェアやキャンペーン活動による啓発事業を行い、健康づくりを広報面から推進しました。ウェブサイトは、利便性の向上により市民からのアクセス数及びホームページからの問い合わせが増加しました。第13回まるごとけんこうフェアでは「元気にイキイキいつまでも！」をテーマに介護予防及びアンチエイジングを学べるコーナーを企画しましたが、台風第19号の影響により中止しました。

#### 6 まるごとけんこう館事業

平日に健康づくりの機会が少ない市民を対象として、土曜日に健康講演会、調理実習、運動や検査の体験など多彩なテーマや講師により健康づくりの機会を提供しました。

健康講演会は、健康寿命を延ばした先を豊かな人生にするために「いのち」をテーマとして、人の幸せや生き方を見つけてもらうことを目的に開催したところ多くの市民の参加がありました。

#### 7 調査研究事業

公衆衛生の向上を目的に、当財団が事業で収集した健康データを疫学的に研究・分析し、その結果は、学会等で発表しました。発表テーマは「ヘリコバクター・ピロリ菌の感染率と対策の現状について」(福島県保健衛生学会)でありました。

共同研究では、「運動と認知機能の関係に関する研究」をテーマに生体機能システムを活用した運動前後の脳血流量の測定その他、認知機能聞き取りテストや口腔診査、血液検査を実施し、こころと脳の健康状態を研究しました。本研究は第47回国際酵素代謝学会(米国アルバカーキー)にて発表され、新年度もデータの収集を継続する計画です。また、健康再発見事業では、20代の健診受診者を中心にピロリ菌に関するアンケート調査をもとに、ピロリ菌の知識普及と検査の受診勧奨を通して胃がん罹患率の低下に繋げるための情報提供を行いました。

#### 8 地域連携事業

「健康を実感できる都市」を目指し、市民が等しく健康サービスを受けられるよう、他団体との連携イベントへの参加や各種専門職が地域に出向いての健康教室等で指導を行いました。小・中学校スポーツ支援事業では郡山市教育委員会との共催により、中学生を対象にストレッチの重要性と効果的な実践方法について講習会を実施しました。

また、健康の大切さを普及啓発するボランティアの育成を目的に、健康づくりボランティア育成講座を開催しました。ボランティアの基礎知識や地域に健康を

広めるためのスキルを学べる講座を行いました。

さらに、健康情報発信では施設内の情報発信ブースに市民に役立つ情報を集めるとともに、ウェブサイトも活用して健康情報を発信しました。

## 9 専門職等育成・研修事業

市民の公衆衛生の向上や地域の保健医療の推進に関わる保健・医療等の専門職を対象に技術及び知識の向上を目的とした研修会を開催しました。

今年度は、保育における音楽活動をテーマに、市内の各幼稚園教諭及び保育士を対象に「発達に応じた音楽あそびを学ぶ」と題した研修会を開催しました。

## II 介護保険関連事業

### 1 要介護認定調査事業

高齢者の福祉の増進を目指し、介護保険制度において重要な認定調査事業を郡山市から積極的に受け入れ、今年度は、9,334件実施しました。これは、郡山市の要介護認定調査全件数12,183件の約76.6%にあたります。

また、研修会へ積極的に参加し調査員の資質向上を図るとともに、郡山市介護保険課と連携を密にし、合同検討会の場などで、調査における課題等を郡山市にフィードバックし、より適正な調査の実現に貢献しました。

### 2 介護予防事業

高齢社会へ向けた介護予防と健康寿命の延伸を目的に高齢者を中心として、健康チェック、生活機能向上に関わる指導・相談、筋力づくりを目的とした運動指導等を行い、介護を必要としない自立した健康な日常生活の維持・延伸を支援しました。定期運動コースでは、「あし・腰強化の貯筋体操コース」を継続するとともに、加齢に伴う脳の処理能力低下予防を目的とした「認知症予防のためのエアロビクス」も昨年度に引き続き好評のため、市民の利用者の拡大にも努めました。その結果、男性や後期高齢者の参加も増加しました。

なお、認知症予防教室は新型コロナウイルス感染症の影響により中止しました。

### 3 専門職研修・育成事業

市民への質の高い介護サービスの維持・向上を目的に、介護サービス事業者等の専門職に研修の機会を提供しました。今年度は「マインドフルネス」をテーマに、ストレスの軽減と対処法を学ぶことを目的に研修会を開催しました。また、市内の介護支援専門員を対象に認定調査の技術向上を目指した専門職講座も開催しました。

各事業の詳細については次のとおりです。

# I 健康づくり事業

## 1 生活改善・疾病予防事業

生活習慣病の予防を目的とした健康相談、健康講座等による一次予防事業と健診、健診事後フォローまでを行う二次予防を一体で実施し、健康寿命の延伸を目指しました。

新規事業として歯科口腔保健事業で医科歯科連携事業を開始しました。

### (1) 健康相談・健康講座

内部専門職に加え、外部講師を活用して、毎月様々なテーマによる健康講話と相談事業を開催しました。

#### ①健康相談

ア. 生活習慣病の予防を目的とした電話、来所の健康相談

○実施回数：相談日(第3水曜日) 10回

来所・電話 随時

○人 数： 328人

イ. 生活習慣病の予防を目的とした市内各地に出向いての健康相談

○実施回数： 7回

○人 数： 144人

実施日	場 所	人 数
4月 5日	西田地域交流センター	16
4月12日	中田地域交流センター	12
4月19日	逢瀬荘	17
4月26日	西部プラザ	15
5月10日	サニー・ランド湖南	36
5月17日	中央図書館	27
5月24日	ユラックス熱海	21

#### ②ミニ健康講座

専門職による健康づくりの講話

○実施回数： 8回(最終水曜日)

○人 数： 166人

■ 新型コロナウイルス感染症のため3月開催は中止しました。

実施日	テ ー マ	講 師	人 数
4月24日	血液データを改善する為の食事	管理栄養士	23
5月29日	認知症を予防するための運動	トレーナー	18
6月26日	認知症の家族の介護を体験して	認知症の人と家族の会	16
8月28日	大人の予防歯科について	歯科衛生士(郡山市)	13

9月25日	ストレッチde動きやすいからだづくり	トレーナー	20
11月27日	骨密度について	診療放射線技師	21
12月25日	骨粗鬆症を予防するための食事	管理栄養士	36
2月26日	大腸がんスクリーニング検査について	臨床検査技師	19
3月25日	閉講式&医師の講話	医師	中止

(2) 総合健康チェック

生活改善・疾病予防等の健康管理のスタートとして健康チェックの機会を提供しました。

コース	対象	人数(実人員)
若年者健診	健診機会の少ない20代30代の主婦やパート労働者	124
事業所健診	労働安全衛生法に基づく事業所の労働者 ・事業所健診 8,379人 ・単独検査 202人	8,581
協会けんぽ健診	全国健康保険協会(協会けんぽ)加入の被保険者 ・一般健診 2,973人 ・子宮がん単独検診 64人	3,037
特定健診	郡山市国民健康保険加入者、社会保険被扶養者 ・郡山市国民健康保険 574人 ・社会保険被扶養者(集合契約) 82人	656
郡山市のがん検診等	郡山市民 ・胃がん検診 277 ・肺がん検診 721 ・大腸がん検診 678 ・前立腺がん検診 295 ・乳がん検診 245 ・肝炎ウイルス検診 256 ・骨粗鬆症検診 476	
フォロー健診	健診機会が得にくい地域の未受診者(熱海、中田、東部)	21
就職進学健診	雇い入れ時の健診並びに就職・進学、資格更新で診断書を必要とする方	739
県民健康管理調査健診	県が行う県民健康管理調査「健康診査」 ・避難区域等内(16歳以上) 1人 ・避難区域等以外(19歳～39歳) 10人	11
県民健康管理調査甲状腺検査	県が行う県民の甲状腺検査(一次検査) ・6歳以上	42
風しん第5期定期接種の抗体検査	風しんの感染拡大対策事業として行う抗体検査 ・40歳から57歳の男性	426

### (3) 生活改善・事後フォロー

#### ①医療費適正化を目的とした健康教室

生活習慣病のリスクを持つ者に対して、トレーナー・管理栄養士・保健師が、運動、栄養、生活指導及び各種検査を行い疾病予防を目指した検査データの改善、生活習慣改善を支援しました。教室は、少人数制で個々の状況に合わせた生活指導と継続的な支援を行いました。

#### ・高脂血症改善コース

○実施回数 全8回

○参加人数 9人

回	実施日	内 容
1	4月 9日 ～4月19日	事前検査 頸部超音波検査、血液検査、身体測定、尿検査、診察
2	5月15日	脂質異常について 医師の講話(うじえ内科クリニック院長 氏家勇一) 結果の説明
3	5月22日	薬剤師による薬の勉強会(郡山薬剤師会理事 鳩山栄志) 管理栄養士による食事の話
4	6月 1日	調理実習 ～脂質異常を改善する食事～
5	6月 5日	トレーナーの運動指導
6	6月 7日 ～6月14日	個別栄養相談
7	7月22日 ～7月26日	事後検査 血液検査、身体測定、尿検査
8	8月 7日	検査結果の説明 質疑応答 等

#### ・重症化予防保健指導 (受託)

※以下の事業に掲載

④医療保険者からの依頼による受診勧奨(受託) ー医療機関未受診者勧奨事業ー

⑤糖尿病・糖尿病性腎症重症化予防事業(受託)

#### ②特定保健指導

保険者により階層化され、利用券が発行された内臓脂肪症候群のリスクを有する方に生活習慣の改善を促すため3～6ヶ月間の動機付け支援、積極的支援の保健指導を行いました。協会けんぽ加入者の特定保健指導では、健診と同日実施について広報活動等を行い、周知するとともに対象者の増加を図りました。

種 別	対 象	人 数
動機づけ支援	郡山市国民健康保険加入者 15人 協会けんぽ加入者 64人（中断3人含む） 共済組合・健康保険組合等加入者5人	84
積極的支援	郡山市国民健康保険加入者 6人（中断3人含む） 協会けんぽ加入者 102人（中断52人含む） 共済組合・健康保険組合等加入者5人	113

### ③生活改善相談

様々な目的の施設利用者に対して、生活習慣改善のためのフォロー相談を行い、定期運動コース参加者には、月1回の測定・相談を実施し、効果的な健康づくりを促しました。

対 象	内 容	人 数
健診受診者	・管理栄養士による栄養相談 ・看護師、保健師による生活相談	3,214 11,742
運動参加者	・体脂肪率測定、腹囲測定（毎月1回最終週）	430

### ④受診勧奨

ア) 当施設の健診受診者を対象にした受診勧奨(自主)

当施設の受診者を対象に、健診結果を基に、精密検査未受診者への医療機関受診を促し、疾病の早期発見・早期治療を勧奨しました。

種 別	内 容	件 数
はがき勧奨・メール情報提供	健診3ヶ月後精密検査未受診者に受診勧奨通知（内科、眼科、耳鼻科、がん）を送付	690
訪問指導	精検受診率の低い事業所に対する保健師の訪問指導	1
再検査	医師の指示で紹介状を発行しない方の再検査（血液検査）	5

イ) 医療保険者からの依頼による受診勧奨(受託) —医療機関未受診者勧奨事業—

医療保険者からの委託により、健診の結果が要精密検査になった方のうち医療機関未受診者に対して生活習慣病の発症・重症化のリスクを軽減させるために受診勧奨や保健指導を行いました。

○対 象：郡山市国民健康保険加入者

○人 数：102人

○内 容：保健師・管理栄養士・健康運動指導士等が健康教室、個別面談、家庭訪問、電話のいずれかの方法で受診勧奨と生活指導を実施する。

内 容		実 施 日	人 数
教室	「血管年齢を測ってみよう」 ・血管年齢測定、血圧測定 ・ライフスタイルチェック ・特定健康診査の振り返り ・受診勧奨 ・血管を若々しく保つ食生活指導 ・血管を若々しく保つ運動指導	9月11日	8
		1月17日	7
		1月18日	9
個別	保健師・管理栄養士の個別面談	随 時	7
訪問	保健師の家庭訪問	随 時	59
電話	保健師の電話	随 時	12

【家庭訪問件数】82件（うち不在23件）

⑤糖尿病・糖尿病性腎症重症化予防事業(受託)

糖尿病の重症化による人工透析への移行リスクを軽減させ、生活の質を保つために、糖尿病治療中、糖尿病治療中断者、糖尿病が強く疑われる者に対し保健指導を行いました。指導に際しては、対象者本人の同意のもと、主治医から診療情報等の提供を受けました。

- 対 象：郡山市国民健康保険加入者
- 人 数：11人
- 内 容：保健師・管理栄養士・健康運動指導士等の生活指導（教室又は個別面談）

内 容	実 施 日	人 数
申込書・同意書の提出 生活状況・治療状況の確認(個別面談)	7月31日～ 8月30日	11
楽しく学ぶ糖尿病基礎講座(講話)	9月27日	8
疑問解決！糖尿病の食事とお薬(講話)	10月 9日	5
楽しく作っておいしく食べよう！ 血糖を上げない食事(調理実習) 塩分測定・ご飯の適正量測定など	10月26日	7
自分に合った食事を詳しく知ろう(個別栄養相談)	11月(随時)	9
血糖コントロールのためのからだづくり(運動体験) 貯筋体操・ストレッチ・効果的な歩き方など	11月20日	7
みんなで話そう糖尿病との付き合い方 教室のおさらい・グループワーク	12月18日	7

⑥COPD（慢性閉塞性肺疾患）啓発・予防業務(受託)

喫煙歴等COPDのリスクの高い者を対象に肺機能検査を行い、COPDの早期発見・早期治療に繋げるため受診勧奨を行いました。また、講話や運動指導を通してCOPDについての理解を深め、禁煙や生活改善等の予防ができるよう支援しました。

- 対 象：郡山市国民健康保険加入者
- 人 数：60人(保健指導) 1,244人(啓發文書送付)
- 内 容：COPD啓発のためのパンフレット送付  
スパイロメーターによる肺機能検査と受診勧奨  
専門医・保健師・臨床検査技師・トレーナー等の指導（教室・面談・電話）



内 容		講 師 等	実 施 日	人 数
教室 (集団)	測ってみよう肺年齢！ 学んでみようCOPD！ ・講話と受診勧奨 ・運動指導 など	坪井病院 理事長 坪井 永保  保健師 トレーナー	8月28日	28
			12月4日	15
面談 電話 (個別)	・肺機能検査の結果説明 ・COPDについて ・受診勧奨	保健師	随時	17

【検査実施数】スパイロメーターによる肺機能検査 60人

⑦重複・頻回保健指導業務(受託)

レセプト情報から、医療機関の重複・頻回受診傾向や重複服薬のある方に保健指導を行い、医療機関の適正受診・服薬管理・運動や食事などの生活習慣改善を促しました。

○対 象：郡山市国民健康保険加入者

○人 数：12人

○内 容：適正受診啓発のためのパンフレット送付

保健師・管理栄養士・健康運動指導士等が健康教室、個別面談、家庭訪問、電話のいずれかの方法で適正受診の保健指導を実施する

内 容		講 師 等	実 施 日	人 数
教室 (集団)	健康生活応援チェック &アドバイス	保健師・管理栄養士 健康運動指導士	11月29日	5
家庭 訪問	服薬・保健指導	薬剤師 鳩山 栄志 保健師	2月26日	1
面談	栄養・保健指導	管理栄養士 保健師	随時	2
電話	服薬・保健指導	保健師	随時	4

⑧運動教室

健康づくりのきっかけ作りや健康への関心を高めるため、体験型の運動機会を提供しました。

内 容	講 師	実 施 日	人 数
リンパコンディショニング	日本体調改善普及協会認定 コンディショニングインストラクターPCI  大河原 里美	4月17日	39
		7月17日	52
		10月16日	30
		1月15日	23

⑨出前健康教室

来所できない市民を対象に、地域の集会場等において健康教室を行い、健康づくりを推進しました。

・地域での健康づくり教室：「三穂田町駒屋集会所」において実施しました。

団 体 名	内 容	実 施 日	人 数
こまや会 (三穂田町駒屋地区)	健康チェックと結果説明	2月12日	15

(4) 心の健康

市民がストレスの自己対処法に理解を深められるよう、働いている方を対象にリンパコンディショニングやヨーガセラピー、ストレッチ教室を夜間に開催しました。

○回数 数： 3回  
○人数 数： 67人

内 容	講 師	実 施 日	人 数
ヨーガセラピー	日本ヨーガ療法学会 認定ヨーガ療法士 宗像 良子	5月17日	13
リンパコンディショニング	日本体調改善普及協会認定 コンディショニングインストラクターPCI 大河原 里美	8月23日	27
		11月15日	27
ストレッチ	財団トレーナー	2月28日	中止

(5) 疾病予防検査等業務

地域や学校、行政、保健、医療等の団体との連携により、地域の保健・医療の推進、公衆衛生の向上を目指して行う健康事業を郡山市等と協働により実施しました。

さらに、公益目的を達成するため、業務の集計等を行い、情報提供やポスター掲示による市民への啓発活動を行いました。 ※ ○は自主事業を示します

業 務	内 容	件 数
H I V検査	H I V即日検査 ○ポスター等を掲示し、疾病の理解や検査の受診について市民への啓発を行いました。	406
梅毒検査	梅毒即日検査 ○ポスター等を掲示し、疾病の理解や検査の受診について市民への啓発を行いました。	383
肝炎検査	肝炎ウィルス採血業務 ○ポスター等を掲示し、疾病の理解や検査の受診について市民への啓発を行いました。	22
生活習慣改善指導	市民の健診後の生活習慣改善指導事業 運動・栄養・生活指導 ○年代・地区別等集計を行い、情報提供を行いました。	30
結核検診	市内小中学校の児童生徒の結核精密検査 ・児童結核検診 11件	97

	結核患者との接触が疑われる者への採血業務 ・ IGRA検査採血業務 86件 ○ポスター等を掲示し、疾病の理解や検査の受診について市民への啓発を行いました。	
健診事務受託	市民の健診後の健診結果等事務処理業務 ・ 特定健診、後期高齢者健診 ・ 各種がん検診（肝炎・骨粗鬆症検診含む） ・ 女性特有のがん検診  特定健診及び特定保健指導に係るデータ入力業務 ・ 郡山市国民健康保険 ・ 集合契約（被扶養者） ○年代・地区別等集計を行い、情報提供を行いました。	29,247 102,600 7,789  21,038
保健指導対象者 フォローアップ業務	郡山市が行う特定保健指導や各種保健事業の対象者に理学的検査、血液検査等を行い、データを提供する。	16

## 2 体力増進事業

健康を支える大切な要素である「筋力・持久力・柔軟性」の向上を目的として、幅広い年齢層、様々な健康状態の方を対象に体力の維持増進を支援しました。

### (1) 総合健康チェック

体力増進のスタートとして、健康チェックの機会を提供しました。

コース	対象	人数
健康生活応援チェック	日常生活を見直したい方	334
動脈硬化チェック	動脈硬化が気になる方	23

### (2) 定期運動コース ～健康寿命を延ばそう～

①総合健康チェックの結果を基に個人の体力に合わせた運動機会を提供しました。

○回数 数： 198回

○人数 数： 5,662人（延べ）

内容	回数	人数
からだづくりのマシントレーニング	80	2,383
生活習慣病予防のエアロビクス	78	2,380
関節にやさしい水中ウォーキング	19	634
心身の調和をはかるヨーガセラピー	21	265

### 3 栄養・食育事業

児童生徒の食育と高齢者の栄養指導・口腔ケアに重点をおきながら、その他の年齢層においても広く市民の栄養・食育の支援を行いました。

#### (1) 栄養相談・指導

##### ①食事記録による指導・相談

食事分析では、3日間の食事記録を分析し、管理栄養士が個別の栄養、食事指導・相談を行いました。また、食事分析を希望しない場合も、健診結果等のデータに基づき管理栄養士が個別の栄養相談も実施しました。

○件数：食事分析 70件  
個別栄養相談 17件

事業	内容	件数
食事分析と個別指導	随時（運動参加者、健康診断利用者等）	24
	脂質異常改善教室	26
	国保医療費適正化事業 教室参加者	20
個別栄養相談	随時（運動参加者、健康診断利用者等）	17

#### (2) 食育事業

##### ①調理実習

生活習慣病の予防・改善の方法を、旬の食材を使用した調理実習を通し、食の大切さの推進を図りました。

実施日	内容	人数
4月20日	・血糖をコントロールする食事	24
6月1日	・脂質異常を改善するための食事	24

##### ②児童生徒の食育講座

管理栄養士が小学校の児童クラブへ訪問し、留守家庭の児童を対象に、正しい食事のとり方や望ましい食習慣の定着及び食を通じた人間性の形成や心身の健全育成を図るための講座を行いました。

実施日	場所	内容	人数
7月24日	明健小学校児童クラブ	・バランスの良い食事 ・食事マナーの基本	52
7月26日	芳山小学校児童クラブ		35
8月1日	西田学園児童クラブ		30
12月26日	高瀬小学校児童クラブ		25
1月8日	桃見台小学校児童クラブ		34

### ③ 20代30代の欠食改善指導

健診の機会を捉えて、若者の朝食の欠食改善を目的に管理栄養士が具体的なアドバイスを行いました。

○対象者：ライフスタイルの問診票記入で朝食に欠食のある方

○指導人数：428人

### ④健全な食生活実践指導

食生活改善のための資料を作成し、掲示・配布して市民へ食生活改善の意識付けを行いました。

内 容	方 法
<ul style="list-style-type: none"> <li>・あなたの健診結果、異常はありませんか？ メタボとは？ 改善に向けての食事バランスチェック表</li> <li>・朝食を摂りましょう</li> <li>・血糖をコントロールする食事</li> <li>・脂質異常を改善するための食事</li> <li>・新聞からの、健康情報発信</li> </ul>	<p>健診フロアに掲示 健康・栄養相談等で配布</p>

### ⑤健康レシピ提供

旬の食材を使用した献立や、健康教室の調理実習で管理栄養士が作成した「健康レシピ」を、広く市民に周知することで健康な食生活を推進しました。

内 容	方 法
<ul style="list-style-type: none"> <li>・血糖をコントロールする食事 麦ご飯 しゃきしゃき豆腐バーグ 舞茸ソテー 若竹煮 かぶと寒天の味噌汁 オレンジ</li> <li>・脂質異常を改善するための食事 麦ごはん ごまたっぷり鯖缶入り冷汁 大豆入りきんぴら 初夏の彩りサラダ 牛乳寒天フルーツ添え</li> <li>・血糖値を上げない調理のコツ 麦ご飯 鮭ステーキのきのこソース ヘルシーきんぴら 秋の彩りサラダ みかん</li> </ul>	<p>ウェブサイト掲載 健診フロアに掲示・配布</p>

#### 4 歯科・口腔保健事業

口腔ケア、歯周疾患予防の重要性の啓発及び歯周病の簡易検査を通して、定期的な歯科受診の推進、歯科疾患の重症化の予防を支援しました。

##### (1) 歯科医師の講話

テーマ	講師	実施日	人数
ドライマウス(口腔乾燥症)について	奥羽大学 川鍋 仁	12月6日	25

##### (2) 歯周疾患対策

20歳から70歳までの5歳毎年齢の健診受診者を対象に歯科口腔の実態把握及び歯周疾患の予防対策を推進しました。

■新型コロナウイルス感染症のため、令和2年3月14日から歯周病簡易検査を中止しました。

###### ①セルフチェックシート

○人数：2,133人

○内容：生活習慣セルフチェックシートによる歯周病を含めた生活習慣状況調査

###### ②歯周病簡易検査

○人数：2,133人

○内容：ペリオスクリーンを活用した歯周病疾患のリスク判定検査

○結果：陽性 1,210人(57%) うち歯科医受診 67人(5.5%)  
陰性 923人(43%)

###### ③情報提供・受診勧奨

○人数：2,133人

○内容：・パンフレットによる歯周病の予防啓発  
・歯周疾患検診対象者へ歯周疾患検診のチラシ配布、受診勧奨

##### (3) 医科歯科連携事業

「歯科は全身病の一部である」という観点から、市民に生活習慣病と歯科の歯周病の関係を医科歯科一体となり予防教育することを目的に、今年度より事業を開始しました。初年度は、郡山医師会、郡山歯科医師会、郡山市推薦の委員により事業を運営する体制づくりとアンケート調査等を実施しました。

###### ①医科歯科連携部会発足

郡山医師会 清野 弘明 (せいの内科クリニック)

郡山歯科医師会 鈴木 啓之 (スマイル歯科クリニック)

郡山市 古川 利枝 (郡山市保健所 地域保健課)

※財団は事務局として部会を運営しました。

###### ②医科歯科連携部会開催

会議	開催日	内容
第1回 医科歯科連携部会	7月26日	1) 医科歯科連携事業の概要 2) 計画内容の検討 3) 年間事業スケジュールについて
第2回 医科歯科連携部会	9月13日	1) チラシの検討 2) 糖尿病連携手帳のアンケート内容検討

第3回 医科歯科連携部会	11月8日	1) チラシ作成進捗状況 2) 歯科医師会会員への糖尿病連携手帳アンケート結果 3) 糖尿病連携手帳について内科へのアンケートの進め方 4) 会議日程変更
第4回 医科歯科連携部会	2月21日	1) 医師会への糖尿病連携手帳のアンケート結果 2) チラシの進捗状況 3) 来年度の事業について

- ・「糖尿病と歯周病」をテーマに連携事業を展開することとしました。
- ・糖尿病連携手帳の活用状況に関するアンケートを歯科医院及び内科医院に実施しました。アンケート結果を各団体に報告しました。
- ・歯科医師会で作成する歯周疾患の啓発用リーフレットの紙面に糖尿病についての原稿を提供しました。
- ・内科医院でペリオスクリーンを実施するための打ち合わせ等準備を行いました。

## 5 健康意識向上事業

健診受診率の向上や運動・食生活習慣の改善等を広報誌、ウェブサイト、イベント・講演会、キャンペーン活動を通して市民に広く啓発し、市民の健康意識向上を支援しました。

### (1) まるごとけんこうフェア [第13回] ■令和元年台風第19号のため中止

今年度は「元気にイキイキいつまでも!」をテーマに介護予防とアンチエイジングを目的に中・高齢者に向けた健康づくりを以下のとおり企画をしましたが、令和元年台風第19号の影響により中止となりました。1週間に渡り、台風の進路等の気象情報及び市内県内の他のイベントの開催状況などを日々確認し開催の可否を実行委員会で検討し中止としました。

なお、今年度から英語版のチラシを準備して外国人の健康管理、イベント参加も企画しました。

- 実施日：10月13日(日) 午前9時30分～午後2時00分
- 場所：郡山市保健所
- 共催：郡山医師会、郡山歯科医師会、郡山薬剤師会、福島県鍼灸師協会、福島県栄養士会、郡山地方広域消防組合
- 後援：郡山市、福島民報社、福島民友新聞社、NHK放送局、福島テレビ、福島中央テレビ、福島放送、テレビユー福島、ラジオ福島、ふくしまFM
- 協力：郡山市農業青年会議所、郡山市文化・学び振興公社  
郡山市観光交流振興公社

コーナー・内容	
[相談コーナー] ・医師のよろず相談	医師による相談
[体験コーナー] ・試食 ・しんたい測定 ・骨密度測定 ・骨密度測定結果説明 ・お口の健康チェック ・お薬コーナー ・物忘れチェック ・救急講習、予防救急 ・はり・きゅう体験 ・動作年齢測定	キャベツ餅 身長・体重・体脂肪率測定、血圧、聴力 X線による骨密度測定 管理栄養士による結果説明 口の機能低下チェック、最近チェック、かむ力、歯科相談 お薬クイズ、計量に挑戦、お薬相談 物忘れチェック、介護相談 救急・予防救急講習、心肺蘇生、AEDの使い方 はり・きゅうの体験 動体視力、俊敏性チェック

<ul style="list-style-type: none"> <li>・筋力チェック</li> <li>・展示コーナー</li> </ul>	握力、足指筋力測定、瞬発力測定 ボランティア団体による展示
[運動コーナー] <ul style="list-style-type: none"> <li>・運動体験</li> </ul>	ロコモ予防体操 お腹スッキリ腰痛尿漏れ改善体操 座ってできる脳を元気にする体操
[販売] <ul style="list-style-type: none"> <li>・野菜販売</li> <li>・スタッフラバー&amp;アンケート</li> </ul>	郡山ブランド野菜 あさか舞、カルチャーパーク券、スペースパーク券

## (2) 健康情報誌発行

市民を対象に、健康に関する知識啓発・事業PRを目的に健康情報誌「まるごとけんこう」を発行し、市内全戸に配布するとともに、公共施設等を通して広く市民に発信しました。

### ① まるごとけんこう第45号

○発行日 令和元年9月1日

○内 容 ・特集「グリーンケア」

坪井病院看護部顧問 清水 千世

親しい人と死別する悲しみをサポートする方法や対処法を啓発しました。

・健康ひろば

「ホスピスケアってなんだろう」

ふじ内科クリニック 院長 内藤 いづみ

・郡山医師会から

「風しん抗体検査を受けましょう」

さかい小児科クリニック 院長 酒井 英明

・事業案内(後期)

・まるごとけんこうフェアのお知らせ

### ② まるごとけんこう第46号

○発行日 令和2年4月1日

○内 容 ・特集「健康寿命を延ばしましょう」

せいの内科クリニック 院長 清野 弘明

高原歯科クリニック 院長 高原 一雄

坪井病院 理事長 坪井 永保

財団設立30周年に際して、財団の公益目的である「健康寿命」をテーマとし、健康寿命に影響を及ぼす「糖尿病」「歯周病」「喫煙」をについて医科歯科連携により予防啓発を図りました。

・健康ひろば

「良質な睡眠は日常生活のおまけの産物ではありません」

睡眠改善インストラクター 大槻 美恵子

・年に一度は健康診断をうけましょう

・事業案内(前期)

## (3) ホームページ運営

健康意識向上、健康情報の発信を目的に、若年層にも有効であるウェブサイトを活用した啓発活動を行いました。

本年度は、各事業部門単位で更新が頻繁に行われ、多くの情報発信が実現できました。

○アクセス数 36,717件 (直帰率63.01%)

## (4) キャンペーン

5月の禁煙、6月の歯と口の健康週間、9月のがん征圧月間キャンペーンは厚生労働省が取り組んでいる月間に合わせ、10月は財団独自で健康づくりのキャンペーン月間とし、また、11月は糖尿病予防月間とし健康相談、ミニ健康講座の場を活用して市民にパンフレットや健康グッズを配布し、意識向上に努めました。

また、年間を通し、3減運動(減塩、減酒、減煙)にも取り組み、市民にパンフレットや健康グッズを配布し、意識向上に努めました。



(5) 街情報誌等に健康情報提供

市民に広く親しまれている街情報誌に健康キャンペーン等に合わせて健康情報を掲載し地域の健康づくり、健康意識向上に努めました。

発行月	内 容	配布先
8月	骨粗しょう症について (骨粗しょう症について、事業案内、健康レシピ)	市内公民館 44ヶ所
2月	歯科矯正について (歯科矯正について、糖尿病の予防改善につながる運動、アイスについて)	市内公民館 44ヶ所

## 6 まるごとけんこう館事業

平日にサービスを受けられない市民に、土曜日の施設開館を実施して、利用者のニーズに応じた健康づくりの支援を行いました。

(1) まるごとけんこう館

○実施回数： 7回

○人数：ワンコイン事業 235人

実施日	テーマ	内容・講師	人数
5月25日	ブレスエクササイズ ～心も体も若々しく～	呼吸法を使ったエクササイズ体験 トレーナー 大河原 里美	26
6月29日	心の整理術 はじめてのグリーンケア ～大切な人を亡くした悲しみと向き合うために～	大切な人を亡くした人が日常生活を取り戻す方法を学ぶ 東北福祉大学教授 宮林 幸江	55
		缶詰を使った簡単な料理を学ぶ 東北福祉大学教授 宮林 幸江 管理栄養士 松井 知子	16
7月6日	睡眠健康指導士が教える 『良質な眠り』	睡眠と健康、良質な睡眠をとる方法について講話 大槻スリープクリニック 睡眠健康指導士 大槻 美恵子	64
8月17日	親子野菜教室 ～採って食して、野菜を知ろう！～	ブランド野菜の話、野菜の見分け方、野菜の美味しい茹で方を学ぶ 鈴木農場 鈴木 光一 なか田シェフ 中田 智之	10
9月14日	親子ベビー教室 ～ベビーマッサージと救急講話～	ベビーマッサージ体験、赤ちゃんに対する救急蘇生法を学ぶ 助産師 菅野 千秋 郡山地方広域消防組合 消防本部 飯塚 一弘	7
12月14日	セルフフットケア ～リラックスは、足もとから～	下半身のエクササイズ体験 トレーナー 大河原 里美	17
2月8日	腸から元気になろう！ ～腸活で健康に～	腸と健康について講話 郡山ヤクルト販売株式会社 広報室 山田 大輔	40

(2)健康講演会

市民の関心が高いと思われるテーマや健康づくりに役立つ情報と知識啓発を目的とした健康講演会を開催しました。

テーマ	講師	実施日	人数
いのちをみつめて、輝く人生を ～ありがとう さよならが一つになるとき～	ふじ内科クリニック 院長 内藤 いづみ	11月9日	161

## 7 調査研究事業

公衆衛生の向上を目的に、各事業から収集した健康データを疫学的に研究・分析し、市民や保健医療関係者に、学会等を通してその成果を還元しました。

また、健康情報のデータベースから個人や健康保険組合等へデータを積極的に提供し、健康管理の推進を図りました。

(1) 研究業務

日頃の業務からテーマを見出し、研究分析を実施し学会発表をしました。

①研究

ア) 自主研究

日頃の事業活動から研究テーマを見出し、研究に取り組みました。

○ヘリコバクター・ピロリ菌の感染率と対策の現状をテーマにアンケート調査を実施し、集計しました。

- ・分析対象 当施設職域健診受診者  
①平成28年4月～平成29年3月で胃部X線検査受診者  
②平成29年4月～平成30年3月で20代の若年者
- ・方法 アンケート
- ・結果 ピロリ菌感染の有無や判定結果を知ることによって予防対策が可能となり、上部消化管の疾病罹患率の低下に繋げることができる。  
若年層が検査を受ける機会を増やすことも大切であるとする。

イ) 共同研究

郡山市民の公衆衛生の向上に貢献することを目的として、郡山医師会、郡山歯科医師会、郡山市、郡山市健康振興財団で構成する共同研究委員会を組織し、共同研究を実施しました。

- ・テーマ 運動と認知機能の関係に関する研究
- ・調査対象者 当財団の定期運動コース参加者 97人
- ・調査内容 生体内機能計測システムによる運動前後の測定
- ・研究協力者 日本大学工学部電気電子工学科 教授 酒谷 薫
- ・研究期間 平成31年4月から令和2年2月まで

②成果還元

研究テーマ	学会発表	実施日・場所
ヘリコバクター・ピロリ菌の感染率と対策の現状について	第48回 福島県保健衛生学会 (松井敏光)	8月30日 郡山市労働福祉会館

(2) 情報提供

経年的に蓄積されたデータを健康保険組合等へXMLファイル、集計リストとして提供し、個人には、データや健康管理グラフを還元して健康づくりへの健康情報の活用を促進しました。

①各保険組合等団体への提供

事業所や健康保険組合へ健康管理を目的にデータ及び集計・リスト等を提供しました。

- ・XMLファイル 45団体 3,083人
- ・健診データ 10団体 7,093人
- ・集計表・リスト 4団体 7,541人

②個人へのデータ等の提供

経年的に蓄積されたデータを個人に還元し健康づくりへの活用を促進しました。

- ・体力増進事業での情報提供（健康再発見事業） 継続 2人
- ・健康管理グラフ提供 8,376人
- ・健康再発見事業  
前年度のピロリ菌検査の状況確認と検査希望の有無についてのアンケート調査を  
基にリーフレットを作成し20代に情報提供した。 120人

## 8 地域連携事業

学校、行政、保健、医療等の団体や地域、市民団体と協同して行う市民への健康づくり支援事業として、他団体との連携イベント、小中学生のスポーツ支援、専門職による健康教育を実施しました。また、関係機関等と連携して健康づくりボランティア育成事業及び健康情報発信事業を実施しました。

(1) 団体等連携イベント

イベント名	内 容	実施日・場所	人 数
保健福祉フェスティバル 郡山2019 「ファミリーフェスタ2019」	体験コーナー 「体と脳を鍛えよう!!」 ・全身反応時間測定 ・ラダーによる運動 ・ハンドグリップを 使った指先運動	9月29日（日） ビッグパレットふくしま	323

(2) 小・中学校等スポーツ支援事業

○実施回数： 3回

○人 数：492人

○内 容：ストレッチの重要性と効果的なストレッチ法についての講習会

実 施 日	対 象	場 所	人 数
5月31日	郡山第四中学校 [1年生]	中学校体育館	125
6月 5日	安積中学校 [1年生]	中学校体育館	132
9月19日	郡山第一中学校 [2年生]	中学校体育館	235

(3) 専門職派遣・教育事業

○実施回数： 15回

○人 数：330人

○内 容：保健師、健康運動指導士等による健康教育

実 施 日	内 容	対 象・場 所	人 数
5月24日	夏に向けての健康管理	市内在住者・在勤者 郡山市立中央公民館	13

6月23日	健康教室「体力づくり」	カルチャーパーク来場者 カルチャーパークアリーナ	10
6月27日	社員の健康管理・メタボ対策	けんしん朝日支店 十店会 ホテルハマツ	30
7月12日	夏の健康管理「熱中症予防」	株式会社尾形土建社員 岳下住民センター	60
8月 8日	メタボ予防教室	復興公営住宅避難者 富岡町サポートセンター 平沢	7
8月20日	健康チェック	市民 郡山信用金庫並木支店	22
9月12日	ストレッチ教室	市民 とんがりふれあい館	5
10月18日	体操教室	復興公営住宅避難者 富岡町サポートセンター平沢	3
10月31日	転倒予防のための運動	東北電力委託検針員 郡山電力センター	40
12月 5日	フィットネス教室	市民 西田ふれあいセンター	8
1月 9日	体操教室	復興公営住宅避難者 富岡町サポートセンター平沢	15
1月29日	フィットネス教室	市民 西田ふれあいセンター	9
1月31日	うごきやすいからだづくり	桃見台地区住民 桃見台公民館	40
2月 4日	ロコモ予防とストレッチ体操	あさかの大学生 ビックアイ7階	58
2月26日	フィットネス教室	市民 西田ふれあいセンター	10

(4) 健康づくり地域ボランティア育成事業

市民に健康づくりを普及啓発できる人材育成を目的に健康づくりボランティア育成講座を開催しました。健康づくりボランティアとして地域で活動するために必要かつ役立つプログラムを設定しました。

また、平成30年度講座修了生には、財団内事業の運動教室や郡山市の保健福祉フェスティバル等において専門職の補助としてボランティア活動の場を提供しました。

○講座回数： 5回

○人数： 10人

○内容：市民に健康づくりを普及啓発できるボランティアの育成

実施日	内 容	講 師
2月 5日	第1回 健康づくりボランティアとは	郡山市社会福祉協議会 地域福祉課 原田 博之
2月12日	第2回 健康づくり体験 「笑いヨガ講座」  第3回 健康づくり体験 「頭と体を使うレクリエーション講座」	日本笑いヨガリーダー 高田 寿美枝  レクリエーション コーディネーター 平栗 辰也
2月21日	第4回 スキルの習得 「コミュニケーション講座」  第5回 ボランティア交流 「ボランティア活動の紹介・振り返り」 終了証授与	郡山市社会福祉協議会 地域福祉課 原田 博之  まるけんクラブ

(5) 健康発信案内

施設内の情報発信ブースにて、財団事業のPR及び地域の健康づくり事業を案内し、市民の健康意識向上に努め、市民の方々が健康情報を得られ健康増進に役立つようにしました。

また、ウェブサイトにて健康づくりに関する施設、団体等を紹介する等、インターネット上からも市民に有益な健康情報を発信しました。

## 9 専門職等育成・研修事業

市民の公衆衛生の向上や地域の保健医療の推進に深く関わる専門職を対象に、専門知識の向上を目的とした研修会を開催しました。

「子どもの豊かなこころと健やかなカラダを育てる～発達に応じた音楽あそびを学ぶ～」と題して、市内の幼稚園教諭、保育士を対象に開催しました。

保育における音楽活動の構造を学び、幼児教育の現場で実践し指導に活かせるように事例を交えた内容の研修となりました。

(1) 研修事業

- 日 時 令和元年10月25日  
18:00～19:30
- テ ー マ 子どもの豊かなこころと健やかなカラダを育てる  
～発達に応じた音楽あそびを学ぶ～
- 対 象 者 市内各幼稚園教諭・保育士
- 講 師 日本音楽療法学会常任理事  
高山 仁
- 内 容
  - ・子どもの発達
  - ・保育指針から音楽活動の意義を見出す
  - ・音楽で遊ぶために
  - ・保育における音楽活動の構造
  - ・質疑応答
- 場 所 郡山市保健所大ホール
- 受 講 者 32人

## II 介護保険関連事業

### 1 要介護認定調査事業

#### (1) 要介護認定調査

郡山市から受託した要介護認定にかかる訪問調査事業を関係機関との連携のもと、公平かつ適正に実施しました。

○郡山市からの收受件数 9,601件

○郡山市への報告件数 9,334件

※郡山市の要介護認定調査認定件数12,183件の約76.6%の調査実績となります。

#### ① 調査内訳

(件)

実施月	新規調査	更新調査	区分変更	要支援	計
4月	260	352	86	64	762
5月	270	292	112	61	735
6月	280	319	100	72	771
7月	284	346	111	68	809
8月	251	290	107	74	722
9月	267	324	102	81	774
10月	249	345	86	51	731
11月	259	345	94	68	766
12月	252	368	92	65	777
1月	264	374	109	92	839
2月	237	336	126	68	767
3月	270	429	92	90	881
合計	3143	4120	1217	854	9334

#### ② 地区別調査内訳

(件)

	旧市内	安積	三穂田	逢瀬	片平	喜久田	日和田	富久山	湖南	熱海	田村	西田	中田	市外
平成31年度	4,928	970	138	120	284	220	225	1,002	158	439	412	123	141	174
平成30年度	4,865	935	175	120	289	243	214	924	186	493	374	110	152	181
平成29年度	3,864	753	113	106	233	162	174	857	119	369	333	82	114	164
平成28年度	4,199	747	201	132	297	254	205	795	136	424	427	102	198	170

#### ③ 訪問先別内訳

	自宅	施設	病院	合計
平成31年度	5,049	1,983	2,302	9,334
平成30年度	4,776	2,290	2,195	9,261
平成29年度	3,831	1,615	1,997	7,443
平成28年度	4,396	2,049	1,842	8,287

## 2 介護予防事業

高齢者を中心に、健康チェックや健康相談、運動指導・栄養指導を主体とする健康増進事業、事後フォローを実施し、介護を必要としない自立した健康な日常生活の維持・延伸を支援しました。

### (1) 総合健康チェック

①介護予防のスタートとして、健康チェックの機会を提供しました。

コース	対 象	人 数
後期高齢者健診	75才以上の高齢者 65～74才で一定の障がいのある方	107

### (2) 介護予防教室

#### ①定期運動コース

筋力低下予防の運動と、脳の処理能力低下予防の運動を取り入れ、より自立した生活ができるよう支援しました。

○回 数： 63回

○人 数： 2,045人(延べ)

内 容	回 数	人 数
あし・腰強化の貯筋体操	44	1,633
認知症予防のエアロビクス	19	412

#### ②健康教室

健康寿命を伸ばすための運動、栄養、生活指導を行い健康増進を支援するため認知症予防教室を企画しましたが、新型コロナウイルス感染症の影響により途中で中止しました。

○参加人数 9人

	実 施 日	内 容
1	1月29日	事前検査、体力チェック 血液検査(貧血、脂質、血糖他)、身体測定、尿検査 骨密度検査、握力測定、持久力測定 等
2	2月14日	認知症を予防するための講話 講師 コスモス通り 心身医療クリニック 院長 圓口 博史 検査結果の説明
3	2月28日 【中止】	認知症予防とお口の健康について 講師 郡山市地域保健課 歯科衛生士 認知症を予防するための食事について
4	3月6日 【中止】	認知症を予防するための運動を体験しよう!
5	3月13日 【中止】	郡山市の認知症対策 ～住み慣れた郡山で元気に過ごすために～ 講師 郡山市地域包括ケア推進課 保健師

・地域での介護予防教室

来所できない市民を対象に、地域の集会所等において健康教室を行い、健康づくりを推進しました。

実施日	内 容	場 所	人 数
10月18日	健康チェックと結果説明	太田熱海病院内 熱海包括グリーンカフェ	24

③ミニ健康講座

介護予防を目的とした介護支援専門員による講話を行いました。

実施日	テ ー マ	講 師	人 数
7月31日	介護保険の使い方	ケアマネジャー	14

(3) 介護予防等業務

①介護関連事務受託

郡山市の介護予防把握事業に係る事務処理を受託しました。

おたっしや長寿アンケート 12,736件

### 3 専門職研修・育成事業

介護保険関連事業として2回の研修会を企画し開催しました。多くの介護・福祉の現場で働く専門職の方々に参加いただき資質向上につながりました。

(1) 認定調査員研修会

市内における認定調査員の資質向上を図る目的で実施しました。

テ ー マ	講 師	実施日・場所	人 数
調査時の記録のポイント	郡山市介護保険課 認定係 主任 二瓶 さおり	7月30日 郡山市保健所4階 大ホール	104
郡山市要介護認定調査の 動向について	郡山市介護保険課 認定係 係長 七海 満		

(2) 自己啓発研修会

市内における介護保険の実践を担う介護サービス提供者(専門職)を対象に市民に質の高い介護サービスの維持・向上を図る目的で実施しました。

テ ー マ	講 師	実施日・場所	人 数
マインドフルネス 体験講座	日本マインドフルネス 普及協会 理事 高山 慧子	2月19日 郡山市保健所4階 大ホール	50



## ◎ 研修会参加状況

### [内部研修]

実施日	内 容	実施場所	対象
6月12日	郡山市の保健・医療の歴史と 財団の設立 ～財団設立30周年事業への原動力として～ 講師 郡山医師会副会長 原寿夫	郡山市保健所	全職員
3月5日	「ハラスメントとメンタルヘルス」(仮) 講師 福島産業保健推進センター 社会保険労務士 田部良夫	中止	
3月10日	第3回カイゼン運動発表会	中止	

### [外部研修]

実施日	内 容	実施場所	人数
4月18日	管をまく会	しのぶ病院 (福島市)	1
4月26日	郡山市乳がん部会	桑野協立病院 (福島市)	2
5月17日	県民健康調査甲状腺出張検査	坂下中学校 (会津坂下町)	1
5月29日	県民健康調査甲状腺出張検査	坂下南小学校 (会津坂下町)	1
6月6日	県民健康調査甲状腺出張検査	浅川小学校 (浅川町)	1
6月12日	郡山そらまめサミット2019in安積	安積総合学習センター	9
6月13日	管をまく会	しのぶ病院 (福島市)	1
6月19日	県民健康調査甲状腺出張検査	棚倉小学校 (棚倉町)	1
6月29日	「地元医師会、行政を交えた 顔の見える多職種連携研修会」	ポラリス保健看護学院	1
7月4日	第46回 生活習慣病指導専門職セミナー 「がん医療の最前線」	浜離宮朝日ホール (東京都)	1
7月7日	甲状腺超音波検査更新講習会	ポラリス保健看護学院	1

7月7日	2019年度感染症危機管理研修会	ホテルハマツ	2
7月13日	第2回福島ストップDiabetes講習会 糖尿病重症化予防講習会ベーシック	郡山市医療介護病院	7
7月15日	甲状腺エコー検査ワークショップ	ポラリス保健看護学院	1
7月29日 9月18日	健診・保健指導実践者育成研修 《基礎・技術編》プログラム	福島テルサ (福島市)	1
7月30日	「調査時の記録のポイント」	郡山市保健所	19
8月6日	令和元年度 福島県保険者協議会研修会	郡山市労働福祉会館	2
8月10日	みちのくこまち研修会	仙台市シルバーセンター (仙台市)	1
8月21日	令和元年度 新任係長研修	福島自治研修センター	1
8月26日 ～27日	令和元年度 新任管理職研修	福島自治研修センター	2
8月30日	令和元年度 郡山市特定保健指導実践者研修会	郡山市保健所	1
9月7日	福島県乳がん研究会	バーデンホテル	1
9月11日	人事労務セミナー 同一労働同一賃金・働き方改革	仙都会館 (仙台市)	1
9月29日	福島県在宅褥瘡セミナー	ポラリス保健看護学院	1
10月5日	日本乳腺甲状腺超音波医学会	コラッセ福島 (福島市)	1
10月8日	高次脳機能障がい県中圏域連絡会	総合南東北病院	1
10月23日	県民健康調査甲状腺出張検査	城北小学校 (会津若松市)	1
10月29日	令和元年度 福島県保険者協議会プログラム研修会	ホテル福島グリーン パレス(福島市)	1
11月8日	事業実施前に考える変更認定申請・変更届の必要性	福島テルサ (福島市)	1
11月11日	県民健康調査甲状腺出張検査	城西小学校 (会津若松市)	1

11月19日	島縣市町村保健活動推進協議会 県中部会第2回研修	郡山市総合福祉センター	2
12月6日	合同研修会 業務分析を通しての認定調査時 ポイントの共有化	郡山市保健所	19
1月12日	ひめトレベーシック (健康運動指導士資格更新単位対象)	カラダプラス (東京都)	1
1月13日	ストレッチポール他 (健康運動指導士資格更新単位対象)	JCCAセミナールーム (東京都)	1
1月29日	令和元年度 郡山市医療安全研修会	郡山市中央公民館	1
2月16日	高齢者や低体力者の運動指導フォーラム 「元気kai!2020in東京・福岡」	スクエア荏原 (東京都)	1
2月19日	「マインドフルネス体験講座」	郡山市保健所	18
2月19日	乳がん症例検討会	郡山市医療介護病院	1
2月20日	第3回郡山医師会「市民公開講座」 糖尿病について	ホテルハマツ	2

## ◎ 財団運営状況

### 1 登記に関する事項

平成31年4月	1日	就任	理事長	吉田 正美	
		就任	理事	濱田 守	(業務執行理事は非登記事項)
6月14日		辞任	評議員	阿部 公一	
		辞任	評議員	清水 千世	
		辞任	評議員	清水 宣雄	
		就任	評議員	佐藤 光一郎	
		就任	評議員	木滑 志津子	
		就任	評議員	星野 孝一	
9月5日		辞任	評議員	渡邊 哲	
		就任	評議員	渡邊 洋二郎	
3月31日		辞任	業務執行理事	濱田 守	

### 2 役員に関する事項

役職名	氏名	就任(辞任)年月日
理事長	吉田 正美	平成31年4月1日就任
副理事長	土屋 繁之	平成30年6月21日重任
業務執行理事	濱田 守	平成31年4月1日就任
理事	伊藤 克紀	平成30年6月20日重任
〃	押尾 茂	平成30年6月20日重任
〃	石井 智子	平成30年6月20日就任
〃	荒川 啓子	平成30年6月20日重任
〃	斎藤 吉男	平成30年6月20日重任
〃	西條 勝敏	平成30年6月20日就任
〃	井上 淳子	平成30年6月20日重任
〃	中野 浩一	平成30年6月20日重任
監事	齋藤 賢一	平成28年6月16日重任
〃	長尾 正美	平成29年6月15日就任

### 3 職員に関する事項 (常勤役職員)

令和2年3月31日現在

所 属	職 名	人 員	
常 勤 役 員	理事長	1	
	業務執行理事	1	
事 務 局	事務局長	(兼務)	
	総 務 課	課 長	1
		主任主査	1
	業 務 課	課 長	1
		主任主査	1
		主 事	1

健康センター	所長（医師）	1	
	保健技術課	課長（保健師）	1
		主任技査（看護師）	1
		主任（スポーツトレーナー）	1
		主任（保健師）	1
		技査（保健師）	2
		技師（保健師）	1
		技師（看護師）	1
		技師（管理栄養士）	1
		嘱託（看護師）	1
		嘱託（管理栄養士）	1
		嘱託（スポーツトレーナー）	1
		嘱託（事務）	2
	検査課	課長（臨床検査）	1
		主任技査（診療放射線）	1
		主任（臨床検査）	1
		主任（診療放射線）	1
		技査（診療放射線）	1
		技師（臨床検査）	1
		嘱託（臨床検査）	2
	嘱託（診療放射線）	1	
要介護認定調査センター	所長（介護支援専門員）	1	
	主任（介護支援専門員）	1	
	技査（介護支援専門員）	1	
	嘱託（介護支援専門員）	1 4	
	嘱託（事務）	1	
合 計		4 9	

#### 4 会議に関する事項

##### (1) 理事会

会議名	開催年月日	内 容
第1回理事会 (決議の省略)	平成31年4月1日	議案第1号 公益財団法人郡山市健康振興財団代表理事の選定 議案第2号 公益財団法人郡山市健康振興財団業務執行理事の選定 議案第3号 公益財団法人郡山市健康振興財団事務局長の承認
第2回理事会	令和元年5月28日	議案第4号 平成30年度公益財団法人郡山市健康振興財団事業報告

		<p>議案第5号 平成30年度公益財団法人郡山市健康振興財団決算</p> <p>議案第6号 定時評議員会の日時及び場所並びに目的である事項等</p> <p>報告第1号 平成31年度理事長、副理事長及び業務執行理事の職務の執行状況</p> <p>そ の 他</p>
第3回理事会	令和元年8月29日	<p>議案第7号 公益財団法人郡山市健康振興財団特定費用準備資金の積立限度額の変更</p> <p>議案第8号 公益財団法人郡山市健康振興財団補正予算(第1号)</p> <p>議案第9号 公益財団法人郡山市健康振興財団職員の退職手当支給規程の一部を改正する規程</p> <p>議案第10号 公益財団法人郡山市健康振興財団料金規程の一部を改正する規程</p> <p>議案第11号 評議員会の日時及び場所並びに目的である事項等</p> <p>そ の 他</p>
第4回理事会 (決議の省略)	令和2年1月20日	<p>議案第12号 公益財団法人郡山市健康振興財団特定費用準備資金の取崩し</p> <p>議案第13号 公益財団法人郡山市健康振興財団給与規程の一部を改正する規程</p>
第5回理事会 (決議の省略)	令和2年3月10日	<p>議案第14号 評議員会の日時及び場所並びに目的である事項等</p>
第6回理事会	令和2年3月24日	<p>議案第15号 令和2年度公益財団法人郡山市健康振興財団事業計画</p> <p>議案第16号 令和2年度公益財団法人郡山市健康振興財団予算</p> <p>議案第17号 令和2年度公益財団法人郡山市健康振興財団資金調達及び設備投資の見込み</p> <p>議案第18号 公益財団法人郡山市健康振興財団特定費用準備資金の取崩し</p> <p>議案第19号 公益財団法人郡山市健康振興財団職員就業規則の一部を改正する規則</p> <p>議案第20号 公益財団法人郡山市健康振興財団料金規程の一部を改正する規程</p> <p>報告第2号 平成31年度理事長、副理事長及び業務執行理事の職務の執行状況</p> <p>そ の 他</p>

(2) 評議員会

会議名	開催年月日	内 容
第1回評議員会	令和元年6月14日	報告第1号 平成30年度公益財団法人郡山市健康振興財団事業報告 議案第1号 平成30年度公益財団法人郡山市健康振興財団決算 議案第2号 公益財団法人郡山市健康振興財団評議員の選任 そ の 他
第2回評議員会	令和元年9月5日	議案第3号 公益財団法人郡山市健康振興財団補正予算(第1号) 議案第4号 公益財団法人郡山市健康振興財団評議員の選任 そ の 他
第3回評議員会	令和2年3月25日	議案第5号 令和2年度公益財団法人郡山市健康振興財団事業計画 議案第6号 令和2年度公益財団法人郡山市健康振興財団予算 議案第7号 令和2年度公益財団法人郡山市健康振興財団資金調達及び設備投資の見込み 議案第8号 公益財団法人郡山市健康振興財団役員選任 そ の 他

(3) 財団連絡調整会議

会議名	開催年月日	内 容
第1回財団連絡調整会議	令和元年10月17日	(1)協議事項 ① 令和2年度事業計画 ② 財団設立30周年記念事業 (2)報告事項 ① 医科歯科連携事業 ② 第13回まるごとけんこうフェア (3)その他

5 職員の地域貢献活動

(1) 外部委員等

職員 船山 陽子 (健康センター保健技術課)

団体 郡山市

役割 郡山市セーフコミュニティ推進協議会 高齢者安全対策委員会 委員長

○郡山市セーフコミュニティ推進協議会

月日 令和元年7月31日、8月29日

場所 郡山市役所

内容 高齢者安全対策委員会

○セーフコミュニティフェスタ”こおりやま”2020

月日 令和2年2月1日

場所 郡山市中央公民館

内容 活動報告

◎ 附属明細書

**【健康づくり事業】**

●生活改善・疾病予防事業

**【総合健康チェック】**

① 健診別月別実施人数（延べ）

	事業所	就職 進学	若年者 健診	協会 けんぽ	集合 契約	郡山市			県民健診			小計①
						特定	後期	がん	避難外	避難内	甲状腺	
4	243	60	11	203	0	0	0	0	0	0	0	517
5	370	36	6	303	18	45	12	95	0	0	0	885
6	929	42	16	330	28	51	4	132	0	0	0	1,532
7	977	30	10	264	87	63	19	215	0	0	0	1,665
8	1,012	48	1	153	95	23	3	121	0	0	0	1,456
9	1,010	32	4	218	140	43	6	105	0	0	10	1,568
10	926	47	5	330	37	39	9	135	0	0	4	1,532
11	882	35	3	328	20	37	5	112	0	0	3	1,425
12	763	31	9	301	40	91	26	221	1	0	0	1,483
1	609	66	11	210	36	187	24	326	9	0	6	1,484
2	799	178	18	279	4	1	0	2	0	1	5	1,287
3	481	141	37	247	8	0	0	0	0	0	14	928
合計	9,001	746	131	3,166	513	580	108	1,464	10	1	42	15,762
前年度	8,974	680	107	2,900	87	565	106	1,472	21	1	55	14,968

※県民健診の「内」は避難区域内、「外」は避難区域外を表します。

	協会けんぽ		郡山市	事業所			若年者健診			小計 ②	合計 ①+②
	マンモ	子宮	マンモ	マンモ	視触診	子宮	マンモ	視触診	子宮		
4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	517
5	8	0	12	3	0	0	0	0	0	23	908
6	25	22	18	12	21	31	1	0	1	131	1,663
7	22	29	26	15	6	10	1	0	0	109	1,774
8	14	17	13	8	0	7	0	0	0	59	1,515
9	28	37	21	24	6	16	0	1	0	133	1,701
10	38	38	18	17	2	12	0	0	0	125	1,657
11	28	34	24	22	1	13	1	0	0	123	1,548
12	27	43	41	7	7	5	0	0	0	130	1,613
1	16	8	72	5	3	0	0	1	0	105	1,589
2	21	23	0	3	8	10	0	0	0	65	1,352
3	18	16	0	5	7	10	0	0	0	56	984
合計	245	267	245	121	61	114	3	2	1	1,059	16,821
H30年 度	202	267	243	115	74	102	-	-	-	1,003	15,971



## ②協会けんぽからの健診受託事業

協会けんぽの生活習慣病予防健診の指定機関として各種健診を実施しました。

項 目	人 数
一般健診	2,973
付加健診	87
乳がん検診	245
子宮がん検診	267
肝炎検査	25

## ③集合契約による特定健診受託事業

集合契約の各保険組合加入の被扶養者に特定健診を実施しました。

平成31年度より第5期風疹抗体検査が開始となりました。

項 目	実人数
特定健診	82
風疹抗体検査	426

## 【要精密検査者受診状況】

### ①内科集計

	人数	割合 (%)
受診者数	11,554	
要精密検査者数	5,158	44.6%
精検受診者数	1,647	31.9%

### ②眼科集計

	人数	割合 (%)
受診者数	4,700	
要精密検査者数	470	10.0%
精検受診者数	250	53.2%

### ③耳鼻科集計

	人数	割合 (%)
受診者数	9,897	
要精密検査者数	146	1.5%
精検受診者数	140	95.9%

### ④胃がん検診集計

	人数	割合 (%)
受診者数	4,718	
要精密検査者数	197	4.2%
精検受診者数	112	56.9%

## ○精検内容

診 断 名		所見数
胃がん	a) 早期	0
	b) 進行	1
胃がん疑い		0
非上皮性悪性腫瘍		0
胃腺腫		0
胃ポリープ		29
胃潰瘍		0
胃潰瘍瘢痕		7
十二指腸潰瘍		3
十二指腸潰瘍瘢痕		4
胃・十二指腸潰瘍瘢痕（瘢痕含む）		0
胃炎		45
胃粘膜下腫瘍		4
胃良性疾患		0
胃以外の悪性腫瘍		0
逆流性食道炎		1
異常なし		15
その他の疾患		3

## ⑤大腸がん検診集計

	人数	割合(%)
受診者数	6,911	
要精密検査者数	514	7.4%
精検受診者数	206	40.1%

## ○精検内容

診 断 名		所見数
大腸がん	a) 早期	2
	b) 進行	0
大腸がん疑い		0
大腸ポリープ	腺腫	56
	非腺腫	17
大腸ポリープ疑い		2
潰瘍性大腸炎		0
大腸憩室		15
痔核		17
その他		11
異常なし		86

⑥肺がん検診(喀痰細胞診検査)集計

	人数	割合(%)
受診者数	514	
要精密検査者数	2	0.4%
精検受診者数	2	100%

○精検内容

診断名	所見数
異常なし	2

⑦乳がん検診集計

	人数	割合(%)
受診者数	368	
要精密検査者数	37	10.1%
精検受診者数	21	56.8%

○精検内容

診断名	所見数
乳がん	3
乳腺症	2
のう腫	2
繊維腺腫	5
その他	4
異常なし	5

⑧子宮頸がん検診集計

	人数	割合
受診者数	382	
要精密検査者数	10	2.6%
精検受診者数	3	30.0%

○精検内容

診断名		所見数
異型上皮	軽度	0
	中程度	0
	高度	1
扁平上皮がん		0
その他		1
異常なし		1

## 【生活改善・事後フォロー】

### ①健診受診者栄養相談

健診受診時に栄養・食事指導が必要な対象者に管理栄養士が指導しました。

(件)

内 容		男	女	計
<メタボリック関連>		5,063	2,301	7,364
肥満	腹囲基準値以上・BMI 25以上	691	214	905
脂質	中性脂肪異常	668	154	822
	HDL異常	105	17	122
	LDL異常	1,128	700	1,828
血糖	空腹時血糖異常	915	355	1,270
	ヘモグロビンA1c異常	413	282	695
血圧	収縮期血圧異常	519	221	740
	拡張期血圧異常	603	195	798
貧血	ヘモグロビン異常	21	163	184

内 容		男	女	計
<食生活関連>		5,033	2,740	7,773
朝食		713	333	1,046
間食		513	797	1,310
外食		644	162	806
アルコール		1,075	253	1,328
就寝2時間前の飲食（遅い夕食等）		1,047	460	1,507
活動量が少ない		1,041	735	1,776

### ②特定保健指導

(人)

指導区分	男				女				計
	40代	50代	60代	70代	40代	50代	60代	70代	
動機づけ	24	16	15	5	9	6	5	4	84
積極的	62	30	7	0	9	4	1	0	113
合計	86	46	22	5	18	10	6	4	197

### ③受診勧奨

#### ア)医療機関未受診者勧奨事業

##### ○実施者数

(人)

	人数
参加募集者数（文書）	398
指導実施者	102
教室	24
訪問	59
面談	7
電話	12

## ○対象者の年齢内訳 (人)

年齢 (歳)	人数
40～49	7
50～59	8
60～69	52
70～74	35
合計	102

## ○性別内約 (人)

性別	人数
男	49
女	53
合計	102

## ④糖尿病・糖尿病性腎症重症化予防事業

## ○参加者 (人)

	人数
参加募集者数 (文書)	268
実施者数	11
指導修了者	11

## ○実施者の年齢別・男女別内訳 (人)

年齢 (歳)	男	女	計
60～64	0	1	1
65～69	2	1	3
70～74	5	2	7
合計	7	4	11

## ○協力医療機関 (6 医療機関) 順不同

一般財団法人 太田総合病院附属 太田西ノ内病院

やまさわ内科

医療法人永岡医院

一般財団法人 脳神経疾患研究所 附属 南東北医療クリニック

桑野協立病院

桜井診療所

## ⑤COPD (慢性閉塞性肺疾患) 啓発・予防業務

## ○参加者 (人)

	人数
参加募集者数 (文書)	1244
肺機能実施者	60
教室・個別面談実施者	60
受診勧奨者	17

## ○参加者の年齢別・男女別内訳 (人)

年齢 (歳)	男	女	計
50～59	3	2	5
60～69	19	3	22
70～74	32	1	33
合計	54	6	60

## ⑥重複頻回保健指導業務

### ○参加者

	人数
参加募集者数（文書）	107
実施者	12
教室	5
訪問	1
面談	2
電話	4

### ○実施者の年齢別・男女別内訳

年齢(歳)	男	女	計
40～49	0	0	0
50～59	0	0	0
60～69	1	2	3
70～74	3	6	9
合計	4	8	12

## 【疾病予防検査等業務】

### ①郡山市からの健診事務受託事業

郡山市保健所から委託を受けて、特定健診・後期高齢者健診、各がん検診の結果通知等に  
係る健診事後処理を行いました。

#### ○処理件数

(件)

項目	検診別	
	施設健診	集団検診
特定健診	18,934	
後期高齢者健診	10,313	
胃がん検診	23,909	
大腸がん検診	27,439	472
肺がん検診（X線）	29,973	548
"（喀痰）	1,062	42
乳がん検診（マンモグラフィ）	7,789	
肝炎ウィルス健診	4,759	
骨粗鬆症検診	2,593	
前立腺がん検診	4,014	
合計	130,785	1,062

## ②郡山医師会からの事務受託事業

郡山医師会から委託を受けて、郡山市国民健康保険及び集合契約(被扶養者)の特定健診の結果通知等に係る健診データ入力等の事後処理を行いました。

また、新たに特定保健指導の電子化に係るデータ処理の委託がありました。

○処理件数 (件)

	平成31年度件数	平成30年度件数
郡山市の特定健診	18,934	19,050
集合契約の特定健診(被扶養者)	2,104	2,081
国民健康保険の特定保健指導	95	93
集合契約の特定保健指導	51	42
合 計	21,184	21,266

## 【体力増進事業】

### ①総合健康チェック

○健康度チェック・男女別年齢別参加人数 (人)

項 目 コース	性 別			年 代 別						
	男	女	計	20代以下	30代	40代	50代	60代	70代	80代以上
健康生活応援チェック	56	278	334	1	2	15	43	142	112	19
動脈硬化チェック	2	21	23	0	0	2	2	16	3	0
合 計	58	299	357	1	2	17	45	158	115	19

健康生活応援チェック：認知症予防教室、重症化予防事業を含む

### ②定期運動コース

○コース・年代別参加人数(複数参加あり)

定期運動コース総参加者数： 7,707人(延べ)

うち実人数： 348人 【男：48人・女：300人 平均年齢 67.63才】

※今年度新規参加者：106人(実人数の30.5%)

(人)

項 目 コース	参加人数		性別		年 代 別							
	延 人数	実 人数	男	女	20代	30代	40代	50代	60代	70代	80 代	90代
マシトレニング	2383	133	36	97	0	0	3	8	54	57	10	1
エアビクス	2380	130	4	126	0	1	7	25	63	32	2	0
水中ウォーキング	634	63	6	57	0	0	0	6	25	29	3	0
貯筋体操	1633	147	17	130	0	0	2	16	62	56	11	0
ヨーガセラピー	265	62	5	57	0	1	2	16	25	14	4	0
認知症予防 エアビクス	412	73	2	71	0	0	2	11	32	25	3	0

## ○ 疾病で治療中の参加者の年代別内訳

(人)

年 代	20代	30代	40代	50代	60代	70代	80代以上	計
人 数	0	1	2	19	80	36	19	157

## ○ 治療中の疾病名内訳 [延べ] (件)

疾 病 名	件 数
高血圧	106
脂質異常	89
糖尿病	26
心疾患	22
脳血管疾患	5
循環器疾患	9
精神疾患等(不眠含む)	35
整形疾患等	52
呼吸器疾患	2
物忘れ	2
その他	45
合 計	393

## 【歯科口腔保健事業】

## ①実施内訳

## ○ 歯周病簡易検査

・ 検査総数 2,133人

年齢対象数 2,258人 (20歳～70歳の5歳毎)

希望で実施者数 87人

年齢対象のうち希望しない者 212人

## ・ 検査結果

陽性 1,210人

陰性 923人

## ・ 医療機関受診状況(陽性者)

受診総数 67人 (うち歯周病疾患検診受診 13人)

市内 62人

市外 5人



②男女別、年齢毎実施内訳

○男性

		20代	30代	40代	50代	60代	70代	計
陽性	人数	108	166	178	170	99	14	735
	%	54	66	70	76	72	74	68
陰性	人数	92	87	76	53	39	5	352
	%	46	34	30	24	28	26	32
合計	人数	200	253	254	223	138	19	1,087

○女性

		20代	30代	40代	50代	60代	70代	計
陽性	人数	44	96	112	150	67	6	475
	%	30	45	39	55	60	55	45
陰性	人数	105	119	172	125	45	5	571
	%	70	55	61	45	40	45	55
合計	人数	149	215	284	275	112	11	1,046