

## 森町国民健康保険

第2期データヘルス計画・第4期特定健康診査等実施計画

-概要版-

令和6年度(2024年)～令和11年度(2029年)

### 森町データヘルス計画の目的

若い頃から自分の健康に関心を持ち、いつまでも元気で過ごすことができる。

### 1 基本的事項

#### 1. データヘルス計画の主旨と他計画との整合性

データヘルス計画とは	特定健康診査等実施計画とは
「日本再興戦略」において、全ての健康保険組合に対し、レセプト等のデータ分析、それに基づく加入者の健康保持増進のための事業計画の作成・公表、事業実施、評価等が市町村に求められた。それに従い、PDCAサイクルに沿った効果的・効率的な保健事業の実施を図るための保健事業の実施計画(データヘルス計画)を1期を6年間として策定する。	平成20年度より「高齢者の医療の確保に関する法律」(昭和57年法律第80号)に基づき、特定健康診査・特定保健指導の実施が義務付けられた。したがって、同法律に基づき作成された特定健康診査等基本方針に基づき、実施計画を策定する。
他計画との位置づけ	
本計画は健康増進法に基づく「基本的な方針」を踏まえるとともに、北海道健康増進計画や森町健康増進計画、北海道医療費適正化計画、介護保険事業計画と調和のとれたものとする。	
関係者連携	
本計画は、国保部局が主体となり策定するが、健康増進や一体的実施の観点から後期高齢者医療部局や介護保険部局、生活保護部局とも十分連携しながら本計画を策定する。また、本庁、保健所の連携により、地域特性を活かしながら、医療・介護・予防・住まい・生活支援体制を包括的に確保する。	
評価時期	評価方法
評価指標は計画の策定段階で設定する。設定した評価指標に基づき、計画の最終年度のみならず、中間時点等計画期間の途中で進捗確認・中間評価を実施する。	評価は、KDB等を活用して行う。また、計画に盛り込んだ個別の保健事業の実施状況等については、毎年度評価を行った上で、必要に応じて翌年度の保健事業の実施内容等の見直しを行う。

#### 2. データヘルス計画の構成

計画書の構成
<p>計画策定に際して、まず森町の健康課題を整理する。KDBシステムや公的統計等を用いて死亡、介護、医療、健診などの関連データを分析し、特に生活習慣病(※)を中心とした、森町の保健事業によって予防可能な疾患に着目しながら分析を行う。</p> <p>続いて、整理した健康課題及び前期計画の振り返りを踏まえ、計画目的及び目標を設定した上で、目標達成のために取り組むべき保健事業の優先順位付けを行い、各事業の評価指標を設定する。</p>
※生活習慣病の進行イメージ
<p>生活習慣病の重症化による生活機能の低下は、ある時突然発生するのではなく、自覚症状がないまま徐々に進行していく。そのため、保健指導等の保健事業を通じて、各段階で適切な介入をすることで、病気の進行を食い止めることが重要である。</p>
<pre> graph LR     A[健康] --&gt; B[不健康な生活習慣]     B --&gt; C[生活習慣病予備群 (メタボリック シンドローム)]     C --&gt; D[生活習慣病 (基礎疾患)]     D --&gt; E[重症化した 生活習慣病]     E --&gt; F[介護・死亡]             </pre>
<p>【出典】厚生労働省 新たな健診・保健指導と生活習慣病対策 ※本紙P. 26</p>

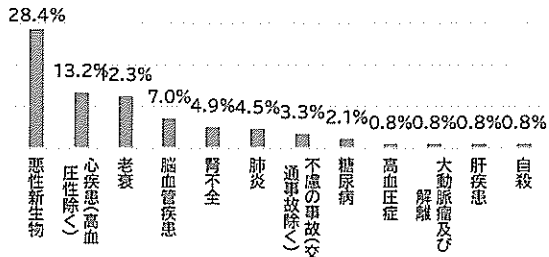
## 2 健康課題の整理

### 1. 死亡・介護・重症化した生活習慣病

#### 【死亡】生活習慣病における重篤な疾患の死亡者数・死亡割合・標準化死亡比（SMR）

森町の死因のうち、死因第1位は「悪性新生物」で全死亡者の28.4%を占めている。予防可能な主な疾患の平成25年から令和4年までの累積死亡者数で国を100としたときの標準化比は、「虚血性心疾患」が93.5、「脳血管疾患」が93.3、「腎不全」が305.6であり、いずれも死亡者数の多い死因の上位に位置している。

<疾病別死因割合\*本紙P.13>



<標準化死亡比（SMR）\*本紙P.エラー！ブックマークが定義されていません。>

死因	標準化死亡比（SMR）	
	森町	国
虚血性心疾患	93.5	100
脳血管疾患	93.3	100
腎不全	305.6	100

#### 【介護】介護認定者の有病状況

要介護認定者における生活習慣病の有病割合が高く、とくに「心臓病」「高血圧症」の有病割合が高くなっている。

<要介護認定者の有病割合\*本紙P.17>

疾病名	要介護・要支援認定者（1・2号被保険者）		国	道	同規模
	該当者数（人）	割合			
糖尿病	395	32.6%	24.3%	24.6%	22.9%
高血圧症	690	55.2%	53.3%	50.0%	54.1%
脂質異常症	383	31.2%	32.6%	31.1%	30.2%
心臓病	736	59.2%	60.3%	55.3%	60.7%
脳血管疾患	213	17.4%	22.6%	20.6%	23.5%
がん	127	9.5%	11.8%	12.3%	11.0%
精神疾患	409	32.5%	36.8%	35.0%	38.1%
うち_認知症	255	20.0%	24.0%	21.6%	25.1%
アルツハイマー病	158	12.4%	18.1%	15.9%	19.0%
筋・骨格関連疾患	663	53.0%	53.4%	50.0%	53.1%

#### 【医療】生活習慣病医療費と重症化した生活習慣病の患者数

生活習慣病医療費は、平成30年度と比較して減少している。疾病別に見た場合、「脳梗塞」「脂質異常症」の医療費が減少している。また、令和4年度時点で総医療費に占める疾病別の割合を国や道と比較すると「基礎疾患」の割合が高い。

<生活習慣病医療費の平成30年度比較\*本紙P.27>

疾病名	森町				国	道	同規模	
	平成30年度		令和4年度					
	医療費（円）	割合	医療費（円）	割合				
生活習慣病医療費	435,357,130	24.4%	332,356,890	20.4%	18.7%	16.4%	19.4%	
基礎疾患	糖尿病	118,437,690	14.7%	108,085,650	13.2%	10.7%	10.1%	11.6%
	高血圧症	83,499,060		64,651,960				
	脂質異常症	59,944,660		40,231,100				
	高尿酸血症	1,143,640		1,070,230				
重症化した生活習慣病	動脈硬化症	873,350	0.0%	2,405,710	0.1%	0.1%	0.1%	0.1%
	脳出血	11,302,190	0.6%	1,539,320	0.1%	0.7%	0.6%	0.7%
	脳梗塞	53,316,860	3.0%	27,133,210	1.7%	1.4%	1.5%	1.4%
	狭心症	21,348,530	1.2%	16,526,170	1.0%	1.1%	1.4%	1.0%
	心筋梗塞	268,000	0.0%	4,809,970	0.3%	0.3%	0.3%	0.3%
	慢性腎臓病（透析あり）	85,223,150	4.8%	65,903,570	4.1%	4.4%	2.3%	4.2%
総額医療費	1,784,253,640		1,626,558,840					

## 2. 生活習慣病基礎疾患・メタボリックシンドローム(生活習慣病予備群)

### 基礎疾患と重篤な疾患の重なり

「虚血性心疾患」「脳血管疾患」「慢性腎臓病」をはじめとした重症化した生活習慣病に至る者の多くは「高血圧症」「糖尿病」「脂質異常症」といった複数の基礎疾患を有した状態で発症する。重症化した疾患を予防するためには、特定健診を通じて、疾患が重症化する前に早期発見・早期治療をすることが重要である。

#### 【健診】特定健診受診率・特定保健指導実施率

「高血圧症」「糖尿病」「脂質異常症」といった生活習慣病は、自覚症状がほとんどないため、定期的な健診受診による自身の健康状態の把握や、生活習慣改善のきっかけづくりが大切である。

##### <特定健診受診率>

特定健診は生活習慣病の早期発見を主な目的として行われており、令和4年度の特定健診受診率は18.3%であり、平成30年度と比較して0.7ポイント低下している。

##### <特定保健指導実施率>

特定保健指導とは、「特定健康診査の結果に基づき、主にメタボリックシンドロームの予防や解消を目的に行われる健康支援」(厚生労働省より引用)である。

令和4年度の特定保健指導の対象者は71人で、このうち、特定保健指導実施率は28.2%である。

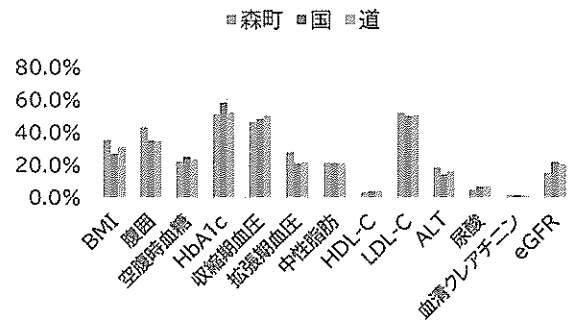
\*本紙 P. 31、38

#### 【健診】有所見者の状況

有所見とは健診結果における医師の診断が、「要精密検査」または「要治療等」の者を指す。

令和4年度の特定健診受診者における有所見者の割合を国・道と比較すると、「BMI」「腹囲」「拡張期血圧」「LDL-C」「ALT」「血清クレアチニン」の有所見率が高い。

<特定健診受診者における有所見者の割合 \*本紙 P. 33>

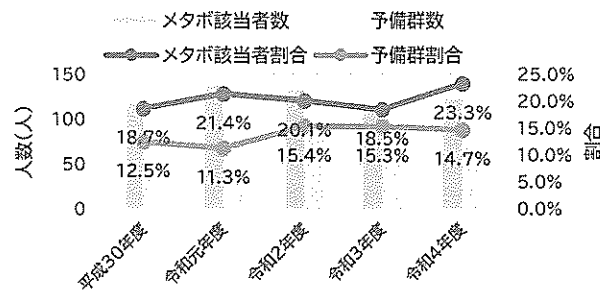


#### 【健診】メタボリックシンドロームの状況

有所見者の中でも、メタボリックシンドロームとは、「内臓肥満に高血圧・高血糖・脂質代謝異常が組み合わさることにより、心臓病や脳卒中などになりやすい病態」を指し(厚生労働省より引用)、生活習慣病の前段階と呼ぶべき状態である。

令和4年度の特定健診受診者におけるメタボ該当者は123人(23.3%)であり、平成30年度と比較して増加している。

<メタボ該当者・メタボ予備群該当者の推移\*本紙 P. 36>



#### 【健診】受診勧奨対象者の状況

HbA1c7.0%以上の方は26人で、平成30年度と比較すると割合は増加している。

Ⅱ度高血圧以上の方は47人で、平成30年度と比較すると割合は増加している。

LDLコレステロール160mg/dl以上の方は64人で、平成30年度と比較すると割合は増加している。

\*本紙 P. 41

	平成30年度		令和4年度		
	人数(人)	割合	人数(人)	割合	
特定健診受診者数	638	-	529	-	
血糖	7.0%以上	25	3.9%	26	4.9%
血圧	Ⅱ度高血圧以上	38	6.0%	47	8.9%
脂質	LDL160mg/dl以上	75	11.7%	64	12.1%

## 3. 森町で暮らす人の生活習慣

#### 【健診】生活習慣の状況

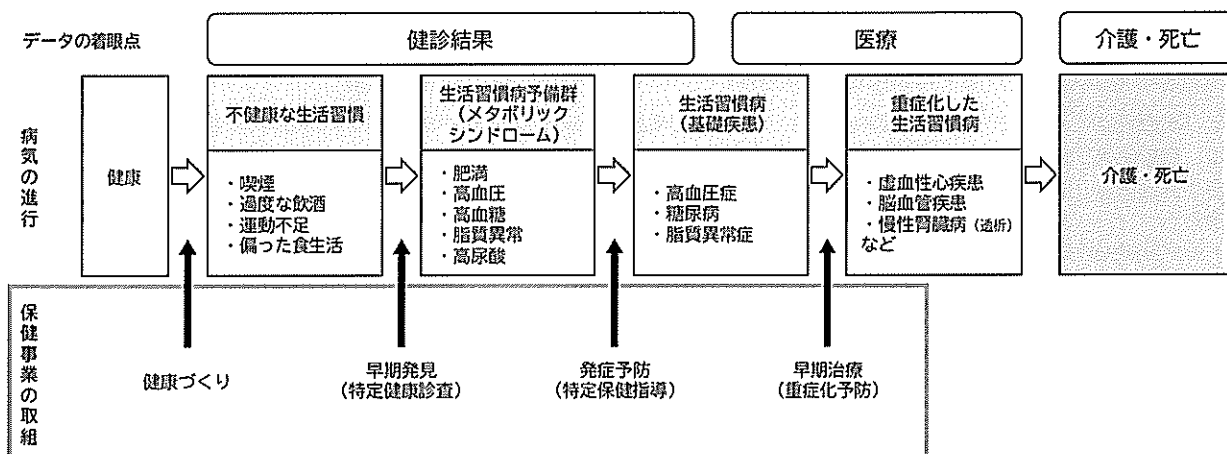
特定健診受診者の質問票の回答状況から、森町における喫煙や運動習慣、食事、睡眠などの生活習慣における傾向が把握できる。

令和4年度の特定健診受診者の質問票から生活習慣の状況をみると、「喫煙」「20歳時体重から10kg以上増加」「1回30分以上の運動習慣なし」「1日1時間以上運動なし」「歩行速度遅い」「食べる速度が速い」「週3回以上就寝前夕食」「週3回以上朝食を抜く」「毎日飲酒」「1日飲酒3合以上」「生活改善意欲なし」「間食毎日」の回答割合が高い。

\*本紙 P. 43

#### 4. 健康課題まとめ

森町が、いつまでも自分らしく元気に生活するためには、取組のポイントに応じた健康課題の整理と健康課題を解決するための保健事業の立案を行い、疾病の段階が進まないように取り組むことが重要である（下図）。



健康課題・考察	
◀重症化予防	
<p>【課題】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>#生活習慣病が重症化し、心疾患・腎不全・脳血管疾患で亡くなる人が多い</li> <li>#入院医療費における「脳梗塞」が占める割合が高い</li> <li>#健診受診者のうち、「血圧」「脂質」が受診勧奨の状態にある未治療者が多い</li> </ul>	<p>【考察】</p> <p>死亡や介護、入院の要因として「心疾患」や「腎不全」が把握され、これらは予防可能な疾患であることから、中長期的に減らしていきたい疾患である。</p> <p>これらの疾患を減らしていくためには、特定健診を受けて医療が必要と判断された者を早期に医療に繋げることが重要であり、森町では、特に「血圧」「脂質」の未治療者が多いことを踏まえて重症化予防に取り組む必要があると推測される</p>
◀生活習慣病発症予防・保健指導	
<p>【課題】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>#「健康づくり」の課題も踏まえ、森町の住民の生活習慣が肥満や高血圧・糖尿病・脂質異常症になる人が多い</li> </ul>	<p>【考察】</p> <p>保健指導実施率は国よりも高いが、現在の生活習慣からメタボリックシンドロームに該当する住民が多い。そうした対象者が心疾患や腎不全を発症してしまうことで定期的な通院が必要にならないように、より積極的な特定保健指導の利用を促し、生活習慣の改善に取り組んでもらうことが必要であると推測される。</p>
◀早期発見・特定健康診査	
<p>【課題】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>#自分の健康状態を知っている人が少ない</li> <li>#特定健診受診率が低い (事業課題)</li> </ul>	<p>【考察】</p> <p>特定健診受診率は国よりも低く、自身の健康状態を正しく把握できていない人が一定数いると考えられる。</p> <p>そのため、自覚症状が乏しい生活習慣病において自身の健康状態を早期に把握するために、特定健診のさらなる受診率の向上が必要である。</p>
◀健康づくり	
<p>【課題】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>#寝る前2時間以内に間食をする人が多い</li> <li>#習慣的に喫煙している人が多い</li> <li>#野菜摂取量が少ない</li> <li>#多量飲酒をしている人が多い</li> <li>#運動不足の人が多い</li> </ul>	<p>【考察】</p> <p>特定健診受診者の質問票回答状況から、「喫煙」「正しい食生活」「飲酒」「運動不足」を改善すべき人が多い傾向がうかがえる。将来の生活習慣病を予防するために、日頃から正しい生活習慣の獲得のための取り組みが必要であると推測される。</p>

3 データヘルス計画の目標と個別保健事業

健康課題を解決することで短期的、中・長期的に達成されると期待されるデータヘルス計画の目標と、それらを達成するための個別保健事業計画について記載する。

1. データヘルス計画の目標

記載事項	評価指標	開始時	目標値	
最終目標	平均自立期間（要介護2以上）	男:77.5歳 女:82.6歳	男:79.3歳 女:83.9歳	
	特定健診受診率	18.3%	35.0%	
	1人当たり医療費	33,849円	31,574円	
	総医療費に占める脳血管疾患の入院医療費の割合減少	4.2%	3.5%	
	総医療費に占める虚血性心疾患の入院医療費の割合減少	8.5%	6.0%	
	総医療費に占める慢性腎臓病(透析あり)の医療費の割合減少	5.9%	3.5%	
中・長期目標 (3~6年後)	新規人工透析患者数	10人	5人	
	虚血性心疾患受診率	5.9%	4.7%	
	HbA1c 6.5%以上者の割合	8.4%	6.0%	
	II度高血圧者以上者の割合	8.4%	6.0%	
	LDL180mg/dl以上者の割合	3.9%	3.0%	
	BMI 有所見者割合	35.2%	30.7%	
	腹囲有所見者割合	43.1%	34.5%	
	3歳児健診時の保護者の喫煙率	父	54.6%	20.0%
		母	20.0%	4.0%
	特定健診受診率	18.3%	35.0%	
	特定保健指導実施率	28.2%	60.0%	
	基準値以上者の医療機関受診率	13.8%	50.0%	
	後発医薬品の使用割合	81.5%	82.7%	
	短期目標 (各年)	就寝前2時間以内に夕食をとることが週3回以上の人割合	25.0%	16.0%
間食や甘い飲み物を毎日摂取する人の割合		26.3%	21.1%	
健診受診者のうち喫煙者の割合		30.0%	18.3%	
3歳児健診時の保護者の喫煙率		父	54.6%	20.0%
		母	20.0%	4.0%
1日の飲酒量1合以上の人割合		46.7%	42.3%	
1回30分以上の運動習慣がない人の割合		70.0%	61.3%	
特定健診受診率		18.3%	35.0%	
特定保健指導実施率		28.2%	60.0%	
後発医薬品の使用割合		81.5%	82.7%	

## 2. 個別保健事業計画

### ◀重症化予防

継続/ 新規	個別事業名	事業の概要	アウトカム指標(R11年度)
継続	生活習慣病重症化予防事業	特定健診結果やレセプトデータを分析し、生活習慣病の治療中断者や未治療者へ、医療機関受診の勧奨を行う。	【項目名】 勧奨後の受診率 【目標】 治療中断者：50.0% 未治療者：50.0%
新規	糖尿病性腎症重症化予防事業	糖尿病性腎症プログラムにより、重点的な勧奨、指導等を行う。	【項目名】 指導完了率 【目標】 80%

### ◀生活習慣病発症予防・保健指導

継続/ 新規	個別事業名	事業の概要	アウトカム指標(R11年度)
継続	特定保健指導	特定健診受診者のうち、その結果により対象となった方へ保健指導を実施する。	【項目名】 特定保健指導実施率 【目標】 60%

### ◀早期発見・特定健診

継続/ 新規	個別事業名	事業の概要	アウトカム指標(R11年度)
継続	特定健診受診率向上対策事業	通知による受診勧奨並びに電話勧奨を実施する。	【項目名】 健診受診率 【目標】 35%
継続	脳ドック勧奨	予約者に対し、医療機関にて問診及び頭部 MRI 検査・頭部 MRA 検査を実施する。	【項目名】 予約率 【目標】 100%

### ◀健康づくり

継続/ 新規	個別事業名	事業の概要	アウトカム指標(R11年度)
継続	特定保健指導	同上	同上
継続	乳幼児健診での禁煙周知	各乳幼児健診時、禁煙リーフレットを配布し、同居家族含めて、禁煙指導を行う。	【項目名】 3歳児健診時の保護者の喫煙率 【目標】 父：20.0% 母：4.0%