

# 智頭町国民健康保険 データヘルス計画 平成28年度～平成29年度 (概要版)

## ～データヘルス計画の目標～

より多くの国保加入者が特定健診を受診し、必要と認められた人が早期に治療や保健指導を受けることで、生活習慣病の重症化を防ぐ。

### 本町の課題

- ① 血圧と血糖値が高い人が多い
- ② 急性心筋梗塞や脳梗塞で死亡する人が多い
- ③ 脳血管疾患や認知症で介護認定を受ける人が多い



平成28年3月

智 頭 町

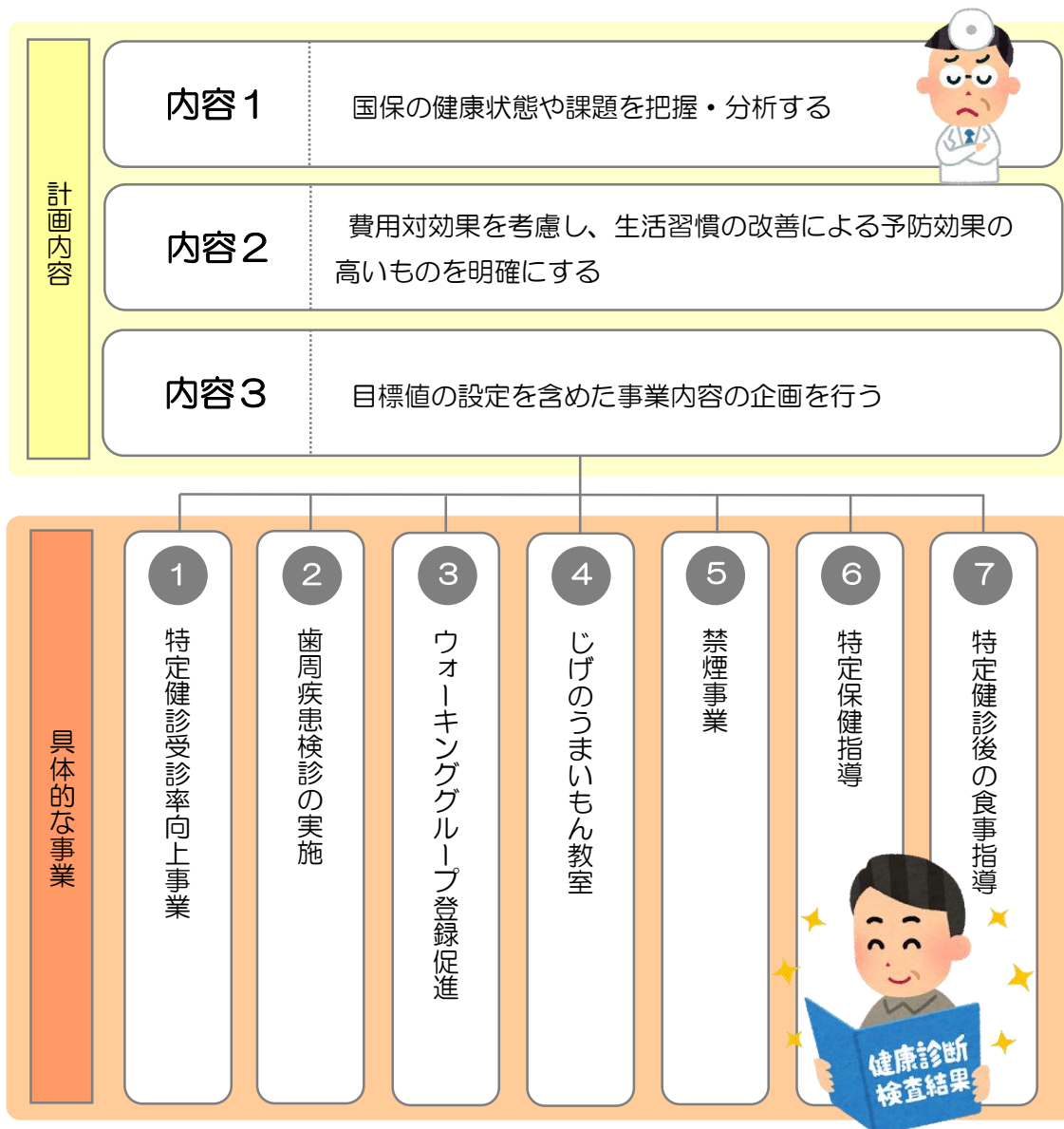
# データヘルス計画の概要

## 1 目的と背景

「日本再興戦略」(平成 25 年 6 月 14 日閣議決定)では、すべての健康保険組合に対し、「データ分析に基づくデータヘルス計画の作成・公表、事業実施、評価等の取り組み」が求められています。

## 2 計画内容及び体系

智頭町国民健康保険(以下、国保)では、特定健康診査(以下、特定健診)や医療費から得られる情報から、以下の内容を盛り込んだデータヘルス計画を策定しました。



### 3 データヘルス計画の目標



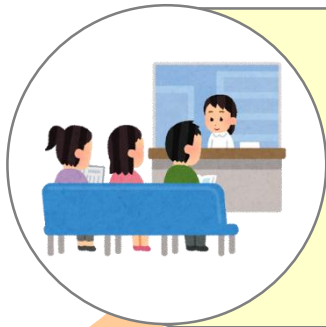
#### 長期目標

多くの国保加入者が特定健診を受け、必要な人が早期に治療や指導に結びつくことで、生活習慣病の重症化予防を図る。



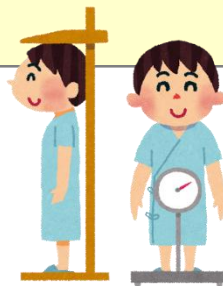
#### 中間目標

特定健診受診者で受診勧奨値以上の者の内、実際に通院を開始する者の割合が増加する



#### 短期目標

特定健診受診者数が増える



# 本町の状況

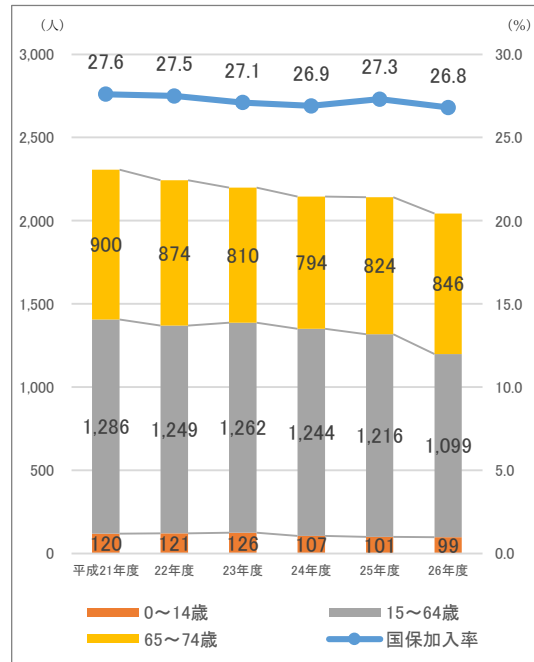
## 1 国保加入者の状況（平成 26 年度）

人口 : 7, 660 人  
 65 歳以上人口の割合 : 35. 8%  
 ※鳥取県 26. 5%、国 23. 2%  
 国保被保険者数 : 2, 027 人  
 国保加入者の割合 : 26. 5%  
 国保被保険者平均年齢 : 55. 4 歳  
 ※鳥取県 52. 9 歳、国 50. 3 歳



- 介護保険認定者の増加  
⇒介護保険給付費の増大
- 生活習慣病に関する医療費の上昇

などが予想されます。



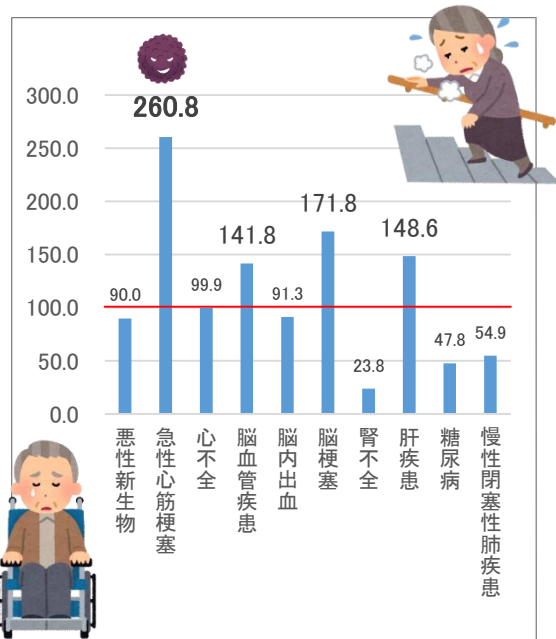
住民基本台帳（国保加入者数）

## 2 介護保険／死因の状況

介護認定申請者の原因疾患としては、脳血管疾患、認知症が多くを占めています。

また、平成 23~25 年の 3 年間における、本町の生活習慣病を主とする死因の標準化死亡比※をみると、急性心筋梗塞、脳梗塞の標準化死亡比が高くなっています。

※標準化死亡比は、基準死亡率（人口 10 万対の死亡数）を対象地域に当てはめた場合に、計算により求められる「期待される死亡数」と「実際に観察された死亡数」とを比較するものである。日本の平均を 100 としており、標準化死亡比が 100 以上の場合は日本の平均より死亡率が高いと判断され、100 以下の場合は死亡率が低いと判断される。



智頭町標準化死亡比平成 23~25 年平均

### 3 特定健診の実施状況

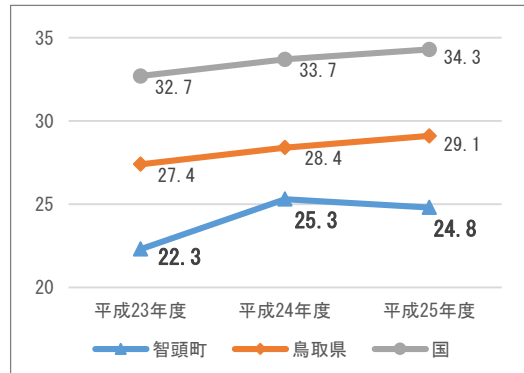
- 受診率は県内 19 市町村中 3 番目に低い
- 定期的に医療機関を受診していることを理由に特定健診を受けない人が多い
- 特定保健指導が必要な人の割合が鳥取県平均より高い

動機付け支援が必要な人：7.9～10.9%

積極的支援が必要な人：3.9～7.1%

平成 26 年 9 月 29 日、全国健康保険協会（以下、協会けんぽ）鳥取支部と、「健康づくり事業に関する包括連携協定」を締結しました。この協定に基づいた連携事業のひとつとして、特定健診結果の分析（平成 24 年度、25 年度の平均）を行いました。

特に、鳥取県平均値との差が大きく、課題のあるところは右のとおりです。



平成 23～25 年度 健診受診率 (%)

- 拡張期血圧 85mmHg 以上の者(男女とも)
- 空腹時血糖 100mg/dl 以上の者(男女とも)
- HDL コレステロール 40mg/dl 未満の者(女性)
- HbA1c 5.6%以上の者(女性)
- 尿蛋白 (±)以上の者(女性)
- 喫煙ありの者(男性)

※引用：地域の健康課題を考える基礎資料 健診編(第1版)



鳥取県平均と大差がある項目

## 4 各種ドックの結果

本町では、30歳以上の住民（健康保険の種類は問わない）を対象にドック事業を実施しています。

平成24～26年度の受診結果から、次のことが分かりました。



空腹時血糖、HbA1cとも、保健指導判定値以上の者は多いが、受診勧奨値に至る者は少ない。

※県平均と比較した特定健診の結果では、空腹時血糖100mg/dl以上の者が多い。

※糖尿病の医療費・患者数が多い。

空腹時血糖、HbA1cが保健指導判定値以上の者が正常値に近づくよう、保健指導を充実させる必要がある。



男性：腹囲、中性脂肪が保健指導判定値を超えている者、喫煙者が多い。

女性：LDL コレステロールが保健指導判定値以上の者、受診勧奨値以上の者が多い。



男性は肥満や中性脂肪、禁煙に、女性はLDL コレステロールに焦点をあてて対策を行う必要がある。

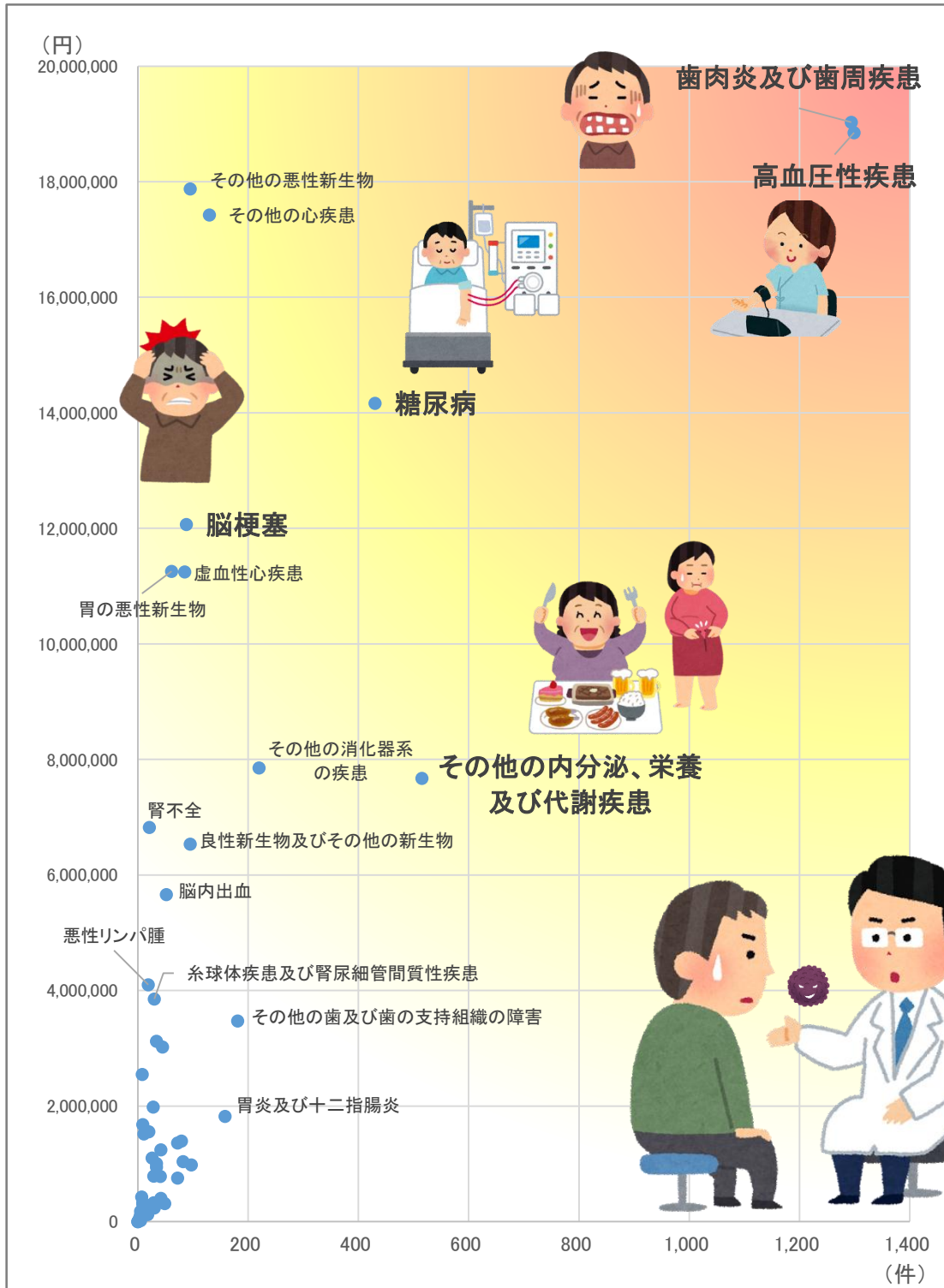
受付

血圧については、保健指導判定値以上の者の内、約半数が受診勧奨値以上となっている。

医療機関への受診勧奨を強化するとともに、減塩や運動習慣の定着に関する取り組みが必要である。



## 1 医療費分析結果



中分類による疾病項目別医療費統計

## 2 町の課題



●内臓脂肪型肥満  
●血圧高値  
●脂質異常  
●高血糖  
●喫煙  
●歯周疾患


### 動脈硬化

●急性心筋梗塞、脳梗塞で死亡する者が多い。  
●脳血管疾患、認知症が原因となり、介護認定の申請をする者が多い。



## 3 対策

対策内容	<b>1. メタボリック シンドローム</b>	内臓脂肪型肥満、高血圧症、脂質異常症、糖尿病の早期発見・重症化予防 ↓ ●狭心症、心筋梗塞、脳血管疾患、腎不全等の発症予防・再発防止 ●国保加入者の生活の質の向上
	<b>2. 喫煙</b>	喫煙は動脈硬化の危険因子！ 禁煙者の増加を図ります。
	<b>3. 歯周疾患</b>	歯周疾患は、全身の健康と関連！ 歯周疾患の予防・早期治療で心筋梗塞の発症・再発予防、糖尿病の重症化予防につなげます。





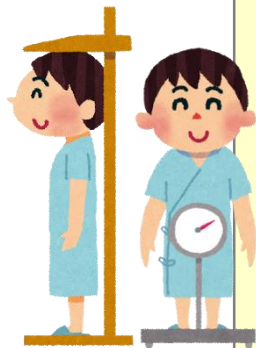
## 1 特定健診実施率向上事業

町の課題である肥満、血圧高値、脂質異常、高血糖の者を早期発見する。

### 事業内容

- 未受診者に対して受診勧奨を行う。
- 生活習慣病治療中の者に対して、治療中でも特定健診が必要であることを啓発する。
- 東部医師会等と連携する（特定健診受診勧奨、本人同意のもと医療機関での検査結果を福祉課に情報提供）。
- 協会けんぽ鳥取支部と連携する（集団健診時の骨密度等測定、新聞折込広告等での啓発）。
- 健康ポイント事業※の対象とし、特定健診受診のきっかけとする。
- 特定健診の結果、医療機関受診が必要な者には受診勧奨（紹介状発行）し、生活習慣病の重症化を予防する。

※住民の健康に対する意識の向上と住民健診の受診を推進することを目的に、健康づくり事業に参加した住民、または住民健診を受診した住民に対し得点を交付するもの。



### 事業の評価

平成 29 年度特定健診受診率 32%  
（平成 25 年度実績 24.8%）



### 取り組みの効果

平成 26 年 4～9 月診療分と比較し、平成 30 年 4～9 月診療分の生活習慣病に関する医療費総計が減少すること。

※生活習慣病に関する医療費とは、中分類でいう「糖尿病」「その他の内分泌、栄養及び代謝疾患」「高血圧性疾患」「虚血性心疾患」「脳梗塞」を指します。



## 2 歯周疾患検診の実施

口腔内の健康状態を確認できる機会を確保し、歯周疾患の早期発見、早期治療につなげる。

### 事業内容

- 40歳、50歳、60歳、70歳の者に対し、東部歯科医師会に委託して歯周疾患検診の実施と、歯周病予防や早期治療に関する保健指導を行う。
- 未受診者に対して、歯周疾患検診の必要性についての啓発を含めた受診勧奨を行う。
- 健康ポイント事業の対象とし、歯周疾患検診受診のきっかけとする。

### 事業の評価

歯周疾患検診受診率 10%  
国保加入者受診率 10%  
※いずれも平成29年度目標値



### 取り組みの効果

平成26年4～9月診療分と比較し、平成30年4～9月診療分の「歯肉炎及び歯周疾患」の医療費が減少すること。

## 3 ウォーキンググループ登録促進

生活習慣病予防に効果のあるウォーキングを習慣にする人を増やす。

### 事業内容

- 住民3～5名程度で1グループつくり、智頭町に登録する。
- ウォーキング状況を記録する台紙を渡し、グループで記入をする。
- 町や公民館等が行うウォーキングイベントへの参加をグループに呼びかける。
- 健康ポイント事業の対象とし、ウォーキンググループ登録促進を図る。

### 事業の評価

新規登録グループ数  
平成28年度 10グループ  
平成29年度 5グループ



### 取り組みの効果

平成24年度「健康ちづ21」に関する調査時と比較し、「ウォーキングしている」者の割合が増加すること（「健康ちづ21」の平成29年度目標値40.0%）。

## 4 じげのうまいもん教室

減塩を目標とし、地元食材を有効に活用して、野菜の1日摂取量の増加につなげる。

### 事業内容

- 各季節の旬の野菜の栄養的な特徴、塩分を使わない（あるいは控えめの）保存方法と保存した野菜の調理法、生活習慣病等の疾病予防につながる食事のポイントについての講話と調理実習を行う。食生活の振り返り、これから実践したいこと等をディスカッションし、行動変容につなげる。
- 複数回参加した者に対しては、前回教室参加後の意識と行動の変化をアンケートで確認し、実施効果を測定する。
- 教室参加促進を図るため、健康ポイント事業の対象とする。

### 事業の評価

- 年間開催回数 4回
- 年間延参加者数 80名  
(内国保加入者 40名)



### 取り組みの効果

- 平成24年度「健康ちづ21」に関する調査時と比較し、「主食・主菜・副菜をそろえた、バランスの取れた食事を1日1回以上とる」者の割合が平成29年度95.0%以上になること。
- 「健康ちづ21」で平成29年度に新たに調査する予定の、「野菜を1日に両手一杯分食べる」者の割合が50.0%以上になること。

## 5 禁煙事業

肺がんや慢性閉塞性肺疾患等の予防を目的に、非喫煙者数を増やし喫煙率の低下を図る。

### 事業内容

- 世界禁煙デーにあわせ、喫煙の害、禁煙の効果、禁煙治療について、掲示物や広報、ホームページ、告知端末を利用して啓発を行う。
- 特定健診、肺がん検診の結果通知時に、禁煙の必要性、禁煙治療が行える医療機関について文書で案内する。



### 事業の評価

- 世界禁煙デー啓発 年1回
- 特定健診、肺がん検診受診者で喫煙者への禁煙治療の案内実施率 100%

### 取り組みの効果

- 平成24年度「健康ちづ21」に関する調査時と比較し、「たばこを吸っている」者の割合が平成29年度15.0%以下になること。
- 特定健診を受けた者の内、喫煙者の割合が鳥取県国保平均と同程度になること。

## 6

## 特定保健指導

メタボリックシンドロームを予防し、動脈硬化への進展、心筋梗塞等の発生防止につなげる。

## 事業内容

- 特定保健指導対象者に特定保健指導の必要性を説明し、特定保健指導へと結びつける。
- 実際の特定保健指導は、智頭病院に委託して実施する。
  - ・動機付け支援：対象者本人が、自分の生活習慣の改善点や伸ばすべき行動等に気づき、自ら目標を設定し行動に移すことができるよう支援する。
  - ・積極的支援：対象者本人が、自分の生活習慣の改善点や伸ばすべき行動等に気づき、自ら目標を設定し、目標達成に向けた実践（行動）に取り組みながら、支援プログラム終了後にはその生活が継続できることを目指す。
- 特定保健指導対象者については、次年度の特定健診結果を確認し、前年度の健診結果と比較して、検査値が改善しているかを確認する。



## 事業の評価

平成 29 年度  
 特定保健指導実施率 53%  
 （平成 25 年度実績 49.3%）

## 取り組みの効果

- 動機付け支援対象者数割合 9%  
 （平成 25 年度実績 10.5%）
- 積極的支援対象者数割合 6%  
 （平成 25 年度実績 7.1%）  
 （いずれも平成 29 年度の目標値）



## 7 特定健診後の食事指導

要医療値の者及び肥満の者の検査値の改善、生活習慣病の重症化を予防する。

### 事業内容

●対象者はすでに生活習慣病治療中で以下のいずれかを満たす者である。

- 収縮期血圧 160mmHg 以上  
または  
拡張期血圧 100mmHg 以上
- 中性脂肪 300mg/dl 以上  
または  
HDL コレステロール 34mg/dl 未満  
または  
LDL コレステロール 160mg/dl 以上
- 空腹時血糖 126mg/dl 以上  
または HbA1c6.5%以上
- 腹囲 男性 85cm・女性 90cm 以上  
または BMI25 以上

●特定健診結果通知後 1～2 か月以内に、管理栄養士が電話指導を行う。

●「じげのうまいもん教室」の案内を行う。

●電話指導の2か月後にアンケートを実施し、食生活の改善状況について把握する。

●次年度の特定健診結果を確認し、検査値が改善しているかを確認する。改善していない場合は、再度電話等で指導を行う。

### 事業の評価

個別食事指導実施率 90%



### 取り組みの効果

食習慣の改善がみられた者  
食事指導を実施した者の 30%



## ～データヘルス計画の評価と見直し～

データヘルス計画の最終評価は、平成30年度を目処に、協会けんぽ鳥取支部が作成する「地域の健康課題を考える基礎資料」によって行い、智頭町国保の以下の項目についての特定健診結果が鳥取県国保平均と同程度になることを目指します。

- ☑ 拡張期血圧 85mmHg以上の者（男女とも）
- ☑ HDL コレステロール 40mg/dl未滿の者（女性）
- ☑ 尿蛋白（±）以上の者（女性）
- ☑ 空腹時血糖 100mg/dl以上の者（男女とも）
- ☑ HbA1c 5.6%以上の者（女性）
- ☑ 喫煙ありの者（男性）

