

第三期御坊市 特定健康診査等実施計画

平成30年度（2018年度）～平成35年度（2023年度）

平成30年3月
御坊市

目 次

第1章 計画策定にあたって

1. 計画策定の背景及び趣旨 1
2. 計画の位置づけ 1
3. 計画の期間 2
4. 特定健診・特定保健指導の基本的な考え方 2

第2章 御坊市国民健康保険の状況

1. 国民健康保険被保険者の状況 4
2. 医療費の状況 6
3. 医療費の分析 7

第3章 特定健康診査の実施

1. 特定健康診査の実施結果 10
2. 保健指導 17
3. 現状と課題 19

第4章 達成しようとする目標

1. 特定健康診査対象者の見込み 20
2. 目標値の設定 21

第5章 特定健康診査・特定保健指導の実施方法(H30～計画)

1. 重点的な取り組み 23
2. 具体的な実施方法 23

第6章 個人情報保護

1. 特定健康診査等のデータ保管方法 31
2. 特定健康診査等のデータ管理に関するルール 31

第7章 特定健康診査等実施計画の取り扱い

1. 実施計画の公表 32
2. 実施に関する啓発等 32
3. 実施計画に関する評価 32
4. 実施計画の見直し 32

第8章 その他

- 庁内関係課及び他機関との連携 32

第1章 計画策定にあたって

1. 計画策定の背景及び趣旨

わが国は、国民皆保険制度のもと、誰もが安心して医療を受けることができる医療制度を実現し、世界最長の平均寿命と高い保健医療水準を達成してきました。

しかし、急速な少子高齢化、社会環境や生活スタイルの変化に伴い、がん、心臓病、糖尿病等の生活習慣病が増加し、医療費においても大きな割合を占めています。国民の健康に関する情報や知識への関心は高いものの、健康診査の受診率は十分なものとはいえない状況です。生活習慣病の予防のためには、国民一人ひとりが主体的に健康診査を受け、自らの健康状態を把握し、生活習慣の改善を図ることが極めて重要となっています。

このような状況に対応するため、生活習慣病を中心とした疾病予防を重視し、医療保険者(*1)による健診及び保健指導の充実を図る観点から、「高齢者の医療の確保に関する法律（昭和57年法律第80号。以下「法」という。）」に基づいて、平成20年度から40歳以上75歳未満の被保険者を対象とする特定健康診査(以下「特定健診」という。)及び特定保健指導が義務付けられました。

こうした背景を踏まえ、平成20年3月に「御坊市外三ヶ町国民健康保険事務組合」において、「特定健康診査等実施計画」（平成20年度～平成24年度）を策定し、同年4月から御坊市外三ヶ町国民健康保険として、平成23年4月からは、御坊市国民健康保険（以下「御坊市国保」という。）として、メタボリックシンドローム(*2)に着目した特定健診及び特定保健指導の実施に取り組んできました。また、平成25年3月には、計画の見直しを行い、「第二期御坊市特定健康診査等実施計画」（平成25年度～平成29年度）を策定し、特定健診受診率及び特定保健指導実施率の向上に努めてきました。

今回、これまでの実施結果等を検証し、新たに「第三期御坊市特定健康診査等実施計画」（平成30年度～平成35年度）を策定します。

(*1) 医療保険者：健康保険組合や国民健康保険などの医療保険の運営主体

(*2) メタボリックシンドローム：内臓脂肪型肥満（腹囲 男性85cm以上、女性90cm以上）に高血糖・高血圧・脂質異常症のうち2つ以上を合併した状態

2. 計画の位置づけ

本計画は、法第19条の規定に基づき、「特定健康診査等の実施に関する計画」として保険者である御坊市が策定するものです。

計画の策定にあたっては、「健康日高21（第2次）」、「第一期御坊市国民健康保険データヘルス計画」との整合性を図り、施策を推進します。

3. 計画の期間

本計画の期間は、平成30年度（2018年度）から平成35年度（2023年度）までの6年間とします。

4. 特定健診・特定保健指導の基本的な考え方

生活習慣病の発症には、不適切な食生活や運動不足等の不健康な生活習慣による内臓脂肪の蓄積（内臓脂肪型肥満）が関与しており、肥満に加え、高血糖、高血圧等の状態が重複した場合には、虚血性心疾患、脳血管疾患等の発症リスクが高くなります。

このため、メタボリックシンドロームの概念を踏まえ適度な運動やバランスのとれた食事の定着などの生活習慣の改善を行うことにより、高血圧症や糖尿病等の発症を予防することができ、さらには被保険者の健康増進と生活の質の維持・向上を図ることができます。

特定健診・特定保健指導は、保険者が健診結果により生活習慣の改善が必要な対象者を選定し、対象者自らが健康状態を自覚し、生活習慣改善の実践に取り組めるよう、実施するものです。

(1) 特定健診

特定健診は、生活習慣病の発症や重症化を予防することを目的として、メタボリックシンドロームも着目し、生活習慣を改善するための特定保健指導を必要とする人を的確に抽出するために行うものです。

健診受診者全員に対して「情報提供」を行い、健診結果からリスクに基づく優先順位をつけ、「動機付け支援」「積極的支援」の対象者へと階層化し、特定保健指導の実施につなげます。

(2) 特定保健指導

特定保健指導は、内臓脂肪型肥満に着目し、その要因である生活習慣を改善するための保健指導を行うことによって、対象者が自らの生活習慣の課題を認識して改善に取り組み、健康的な生活を維持することができるようになることで、生活習慣病を予防するという支援です。

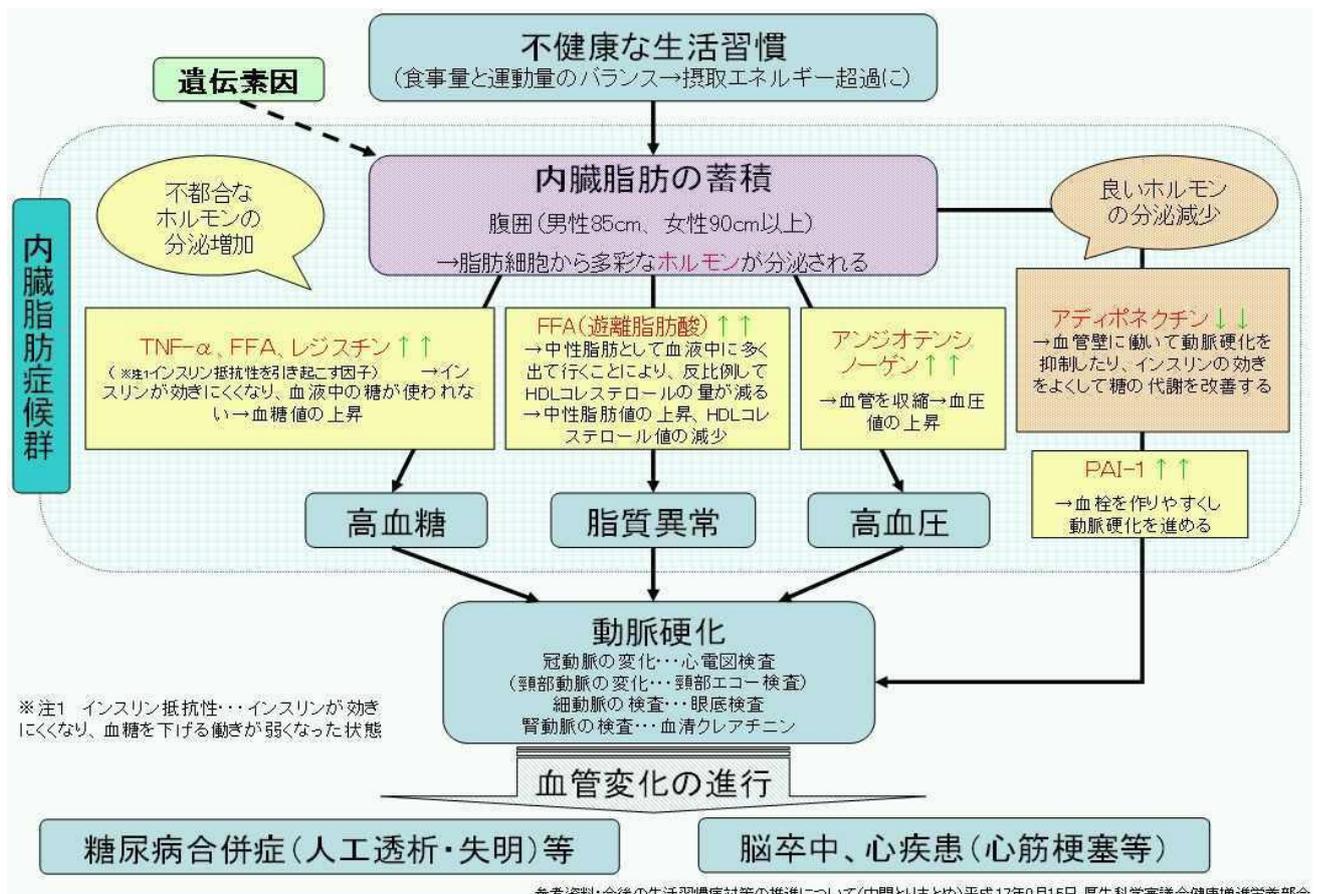
支援を必要とする程度により、「動機付け支援」「積極的支援」をそれぞれに実施します。

(3) 特定保健指導以外の保健指導

特定健診の結果からは、特定保健指導の対象に該当しなくても、適切な措置や保健指導がないと疾病が重症化してしまうと思われる人や、すでに生活習慣病の治療が必要な状態であるにも関わらず、医療の管理下でない人には、受診勧奨等の保健指導を実施します。

例えば、糖尿病を発症していると思われる人には受診勧奨を行い、リスクの程度に応じて、病態の知識や食事・運動の生活習慣病改善のための保健指導等を実施し、重症化予防を図ります。

メタボリックシンドロームのメカニズム



第2章 御坊市国民健康保険の状況

1. 国民健康保険被保険者の状況

御坊市の人口は、平成29年9月30日現在で24,046人、このうち国民健康保険（以下「国保」という。）の被保険者数は7,454人で、国保加入率は31%となっており、いずれも毎年減少しています。

平成28年度における国保被保険者の年齢階級別割合については、65歳～69歳が17.7%と最も多く、60歳以上が43.4%を占めています。また、特定健診及び特定保健指導の対象となる40歳～74歳は、69.4%です。

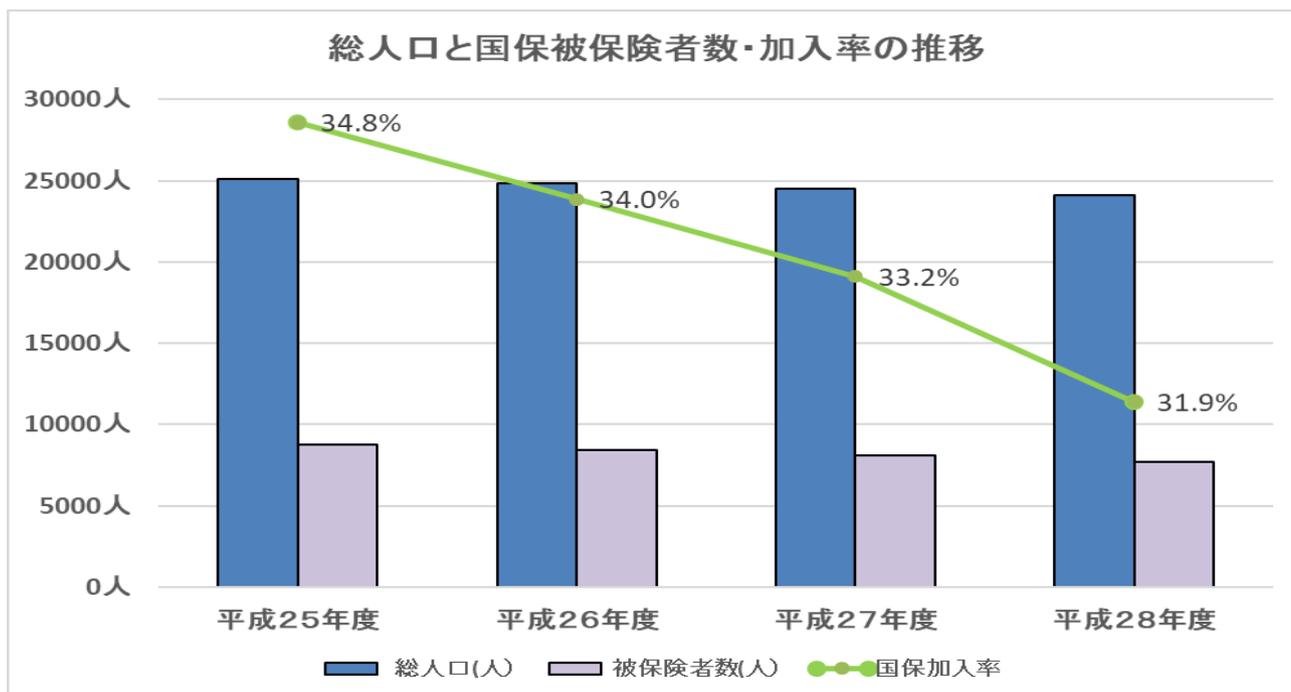
定年退職後、社会保険から国保に加入する人が多いため、60歳以上の割合が高く、今後も被保険者の高齢化が進むと予想されます。

総人口と国保被保険者数の推移

年 度	総人口(人)	被保険者数(人)	国保加入率(%)
平成25年度	25,126	8,735	34.8
平成26年度	24,844	8,442	34.0
平成27年度	24,509	8,134	33.2
平成28年度	24,106	7,690	31.9

(各年度末現在)

資料：御坊市住民基本台帳、国民健康保険事業年報A表



性別・年齢階級別の国保被保険者数

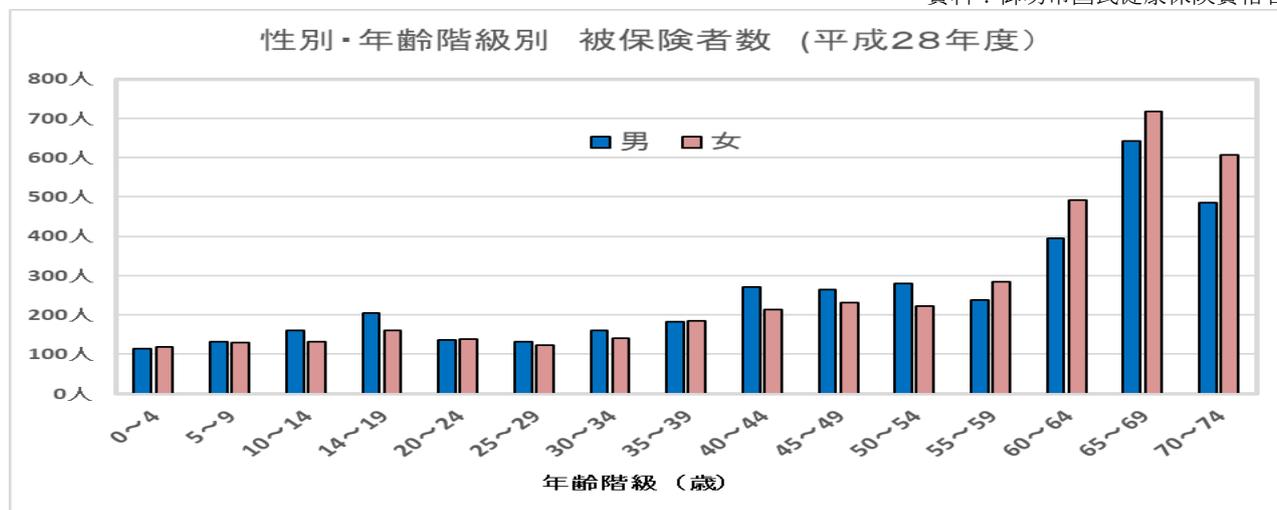
年齢階級	男		女		全体	
	人数(人)	割合 (%)	人数(人)	割合 (%)	人数(人)	割合 (%)
0～4 歳	115	1.5	119	1.5	234	3.0
5～9 歳	131	1.7	129	1.7	260	3.4
10～14 歳	160	2.1	131	1.7	291	3.8
14～19 歳	204	2.7	161	2.1	365	4.8
20～24 歳	137	1.8	139	1.8	276	3.6
25～29 歳	133	1.7	123	1.6	256	3.3
30～34 歳	160	2.1	140	1.8	300	3.9
35～39 歳	182	2.4	185	2.4	367	4.8
40～44 歳	271	3.5	213	2.8	484	6.3
45～49 歳	264	3.4	231	3.0	495	6.4
50～54 歳	280	3.6	222	2.9	502	6.5
55～59 歳	237	3.1	284	3.7	521	6.8
60～64 歳	395	5.1	493	6.4	888	11.5
65～69 歳	643	8.4	717	9.3	1,360	17.7
70～74 歳	485	6.3	606	7.9	1,091	14.2
合計	3,797	49.4	3,893	50.6	7,690	100.0

【再掲】

40～74 歳	2,575	33.4	2,766	36.0	5,341	69.4
60～74 歳	1,523	19.8	1,816	23.6	3,339	43.4

(平成29年3月31日現在)

資料：御坊市国民健康保険資格台帳



2. 医療費の状況

御坊市の総医療費は、平成25年度から平成27年度まで増加しましたが、平成28年度については減少に転じました。

しかし、被保険者数が毎年減少しているため、一人当たりの医療費は増加し続けています。

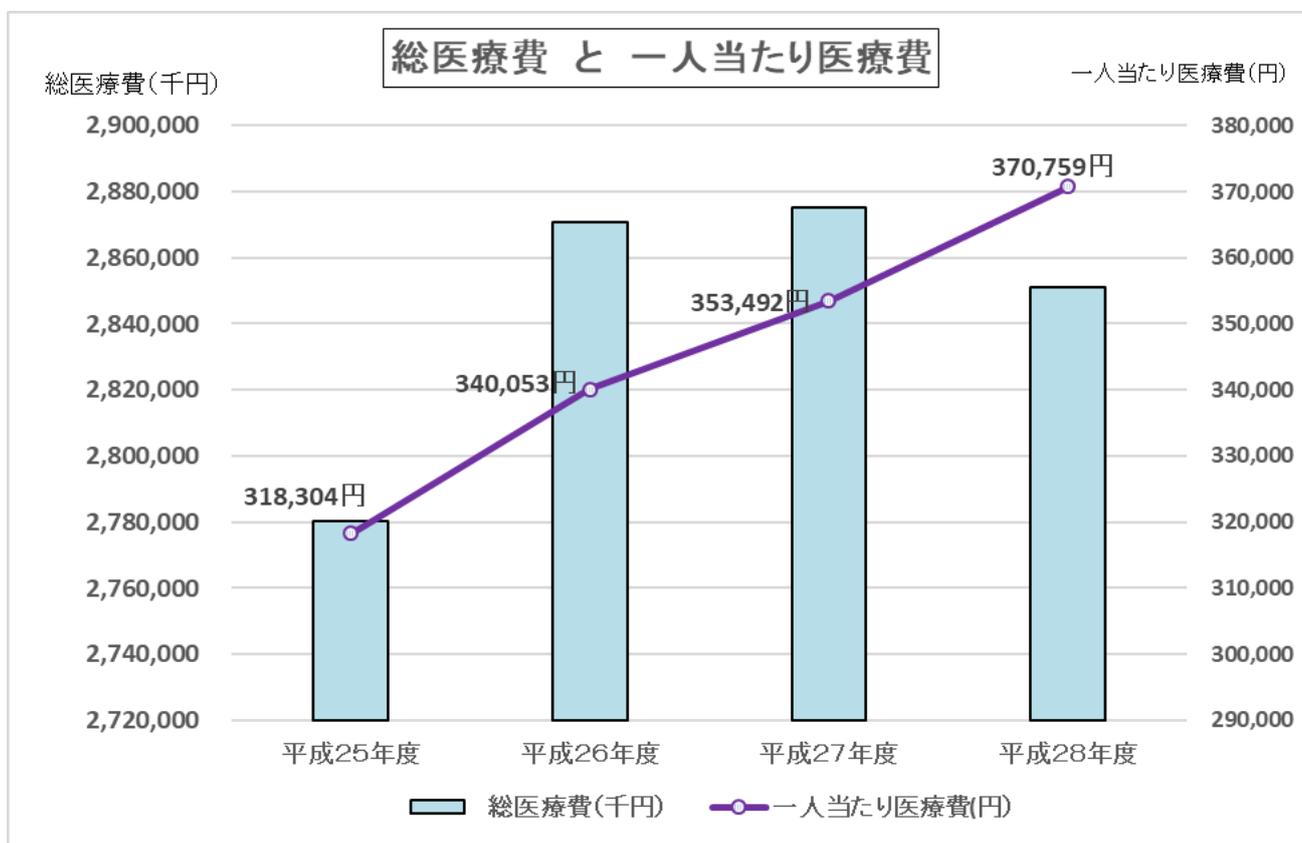
総医療費と一人当たり医療費の推移

年 度	総医療費（円）	被保険者数(人)	一人当たり医療費(円)
平成25年度	2,780,389,332	8,735	318,304
平成26年度	2,870,731,004	8,442	340,053
平成27年度	2,875,302,057	8,134	353,492
平成28年度	2,851,134,677	7,690	370,759

(各年度末現在)

資料：国民健康保険事業年報 A 表・C 表・F 表

※総医療費には、調剤費は含まれていません。



3. 医療費の分析

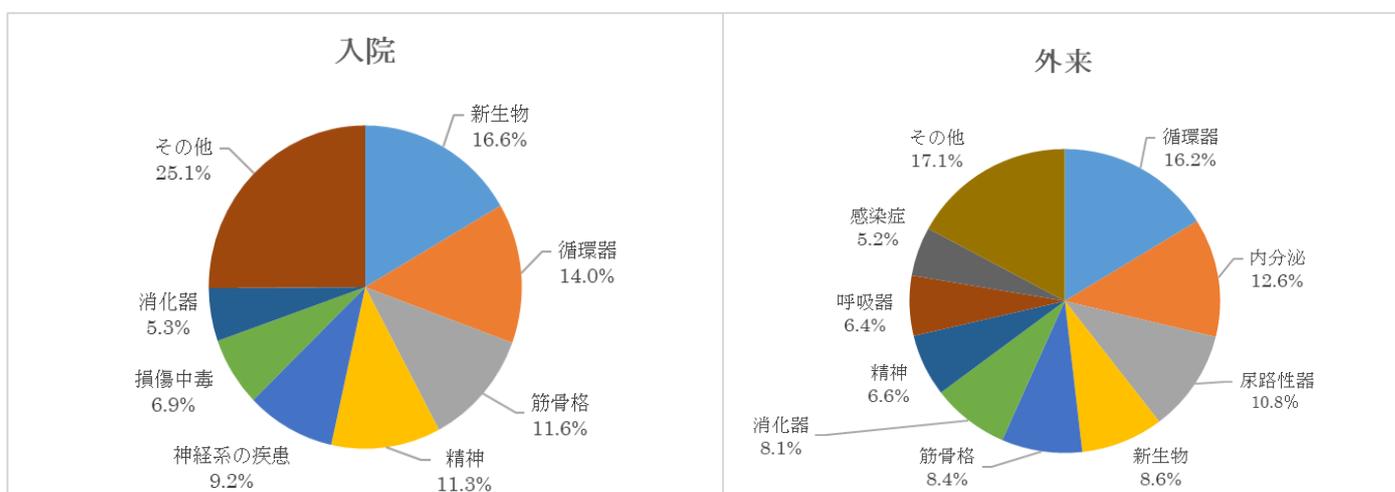
(1)大分類による疾病別医療費の状況

疾病分類別医療費を大分類でみると、入院では、新生物16.6%が最も高く、次いで循環器系疾患14.0%、筋骨格系及び結合組織の疾患11.6%となっています。

外来では、循環器系疾患16.2%が最も高く、次いで内分泌系疾患12.6%、尿路性器系疾患10.8%となっています。

外来の循環器系疾患では高血圧性疾患が多く、尿路性器系の疾患では腎不全が多くなっています。

【大分類別医療費】



【入院】

大分類別	中分類別	
新生物 16.6%	良性新生物及び その他の新生物	2.8%
	気管、気管支及び 肺の悪性新生物	1.8%
	その他の悪性新生物	5.5%
循環器系の 疾患 14.0%	虚血性心疾患	3.7%
	脳梗塞	3.5%
	その他の心疾患	2.7%

【外来】

大分類別	中分類別	
循環器系の 疾患 16.2%	高血圧性疾患	9.7%
	虚血性心疾患	1.4%
	その他の心疾患	3.2%
内分泌、栄養 及び代謝疾患 12.6%	糖尿病	7.6%
	甲状腺障害	0.5%
	その他の内分泌、 栄養及び代謝障害	4.5%
尿路性器系の 疾患 10.8%	腎不全	9.0%
	前立腺肥大(症)	0.4%
	その他の腎尿路系 の疾患	0.5%

(2)細小分類による疾病別医療費の状況

疾病分類別医療費を細小分類で見ると、慢性腎不全（透析あり）6.1%、高血圧症5.6%、糖尿病5.1%の順に高く、脂質異常症も2.3%と高い状況にあります。

これらは予防可能な生活習慣病であり、医療費適正化のためには、生活習慣病を減らすことが重要な課題となっています。

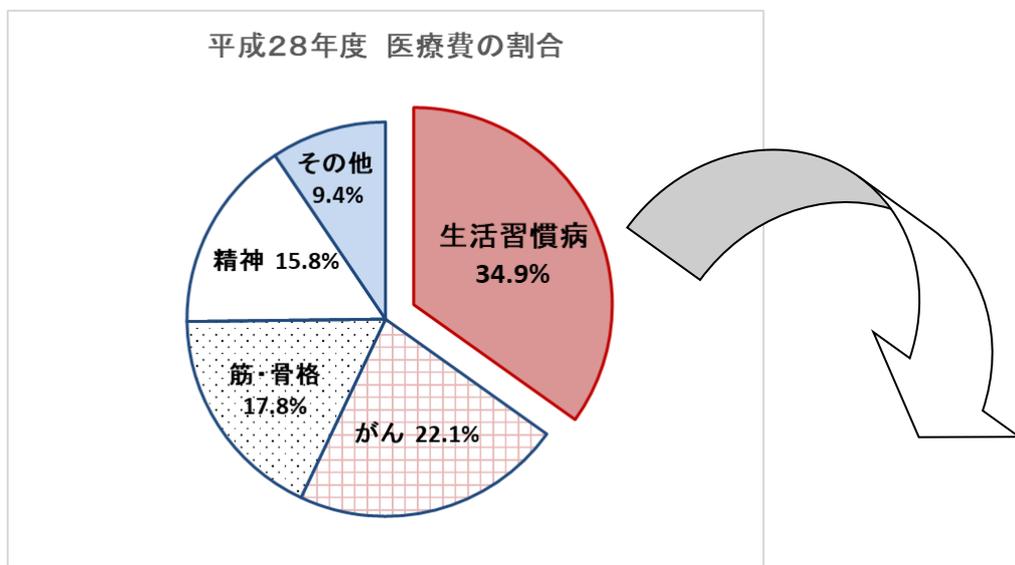
【入院+外来の医療費の占める割合】（全体の医療費を100%として計算）

順位	細小分類疾病名	占める割合
1位	慢性腎不全（透析あり）	6.1%
2位	高血圧症	5.6%
3位	糖尿病	5.1%
4位	統合失調症	4.7%
5位	関節疾患	3.5%
6位	うつ病	2.6%
7位	骨折	2.3%
8位	脂質異常症	2.3%
9位	脳梗塞	2.1%
10位	C型肝炎	1.9%

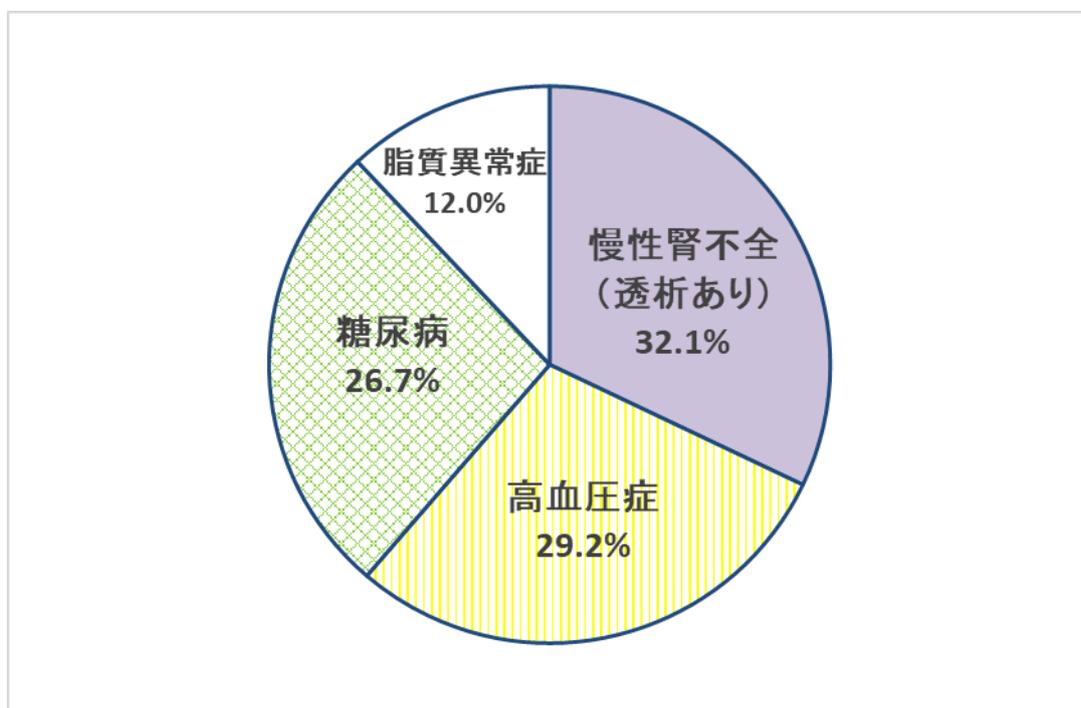
資料：KDBシステム「医療費分析(2)大、中、細小分類」平成28年度累計

(3)生活習慣病の医療費割合

御坊市における生活習慣病の医療費割合は、全体の医療費のうち34.9%を占め、慢性腎不全（透析あり）が11.2%と最も高く、次いで高血圧症10.2%、糖尿病9.3%、脂質異常症が4.2%となっています。



「平成28年度 医療費の割合」のうち「生活習慣病」を100%とした場合の内訳



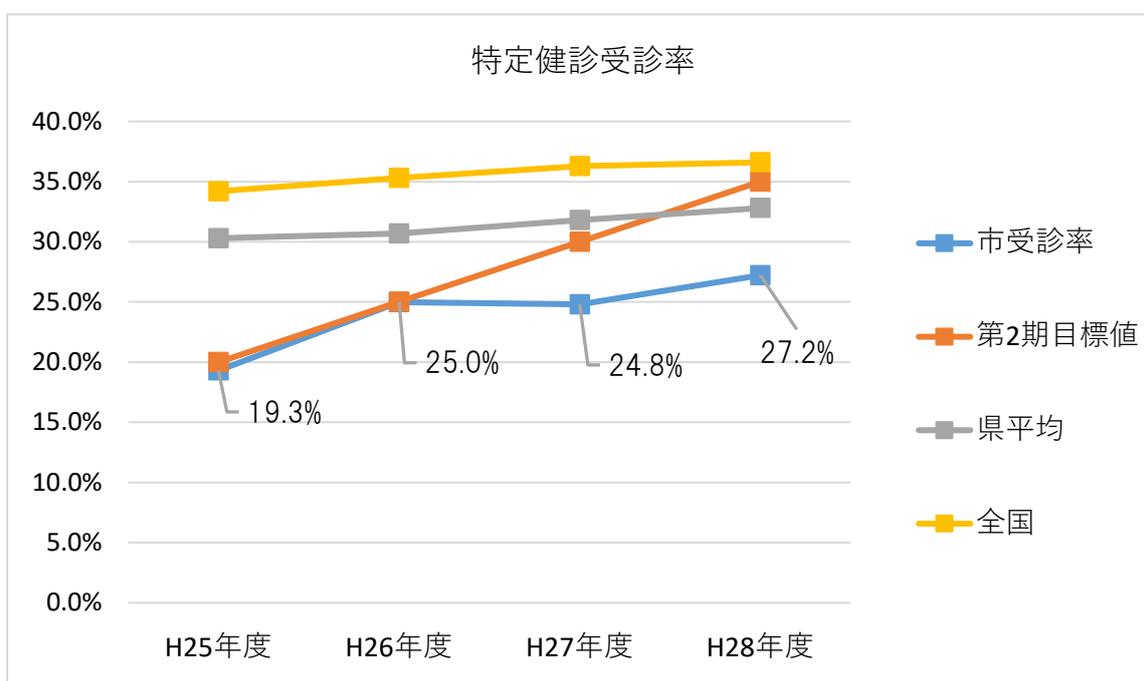
資料：KDBシステム「健診・医療・介護データからみる地域の健康課題」平成28年度累計

第3章 特定健康診査の実施

1. 特定健康診査の実施結果

(1) 特定健康診査受診率の推移

御坊市国保では、特定健診受診率の向上を目指し、平成26年度の市制60周年を機に特定健診の自己負担を無料とした結果、前年度より5.7%上昇し、第2期計画の目標値に達しました。その後も引き続き受診勧奨の啓発に加え、未受診の方に対しては電話による受診勧奨を実施してきました。平成28年度の受診率は27.2%（法定報告）と上昇しましたが、目標値35.0%に達していません。また県や国に比べると低率となっています。



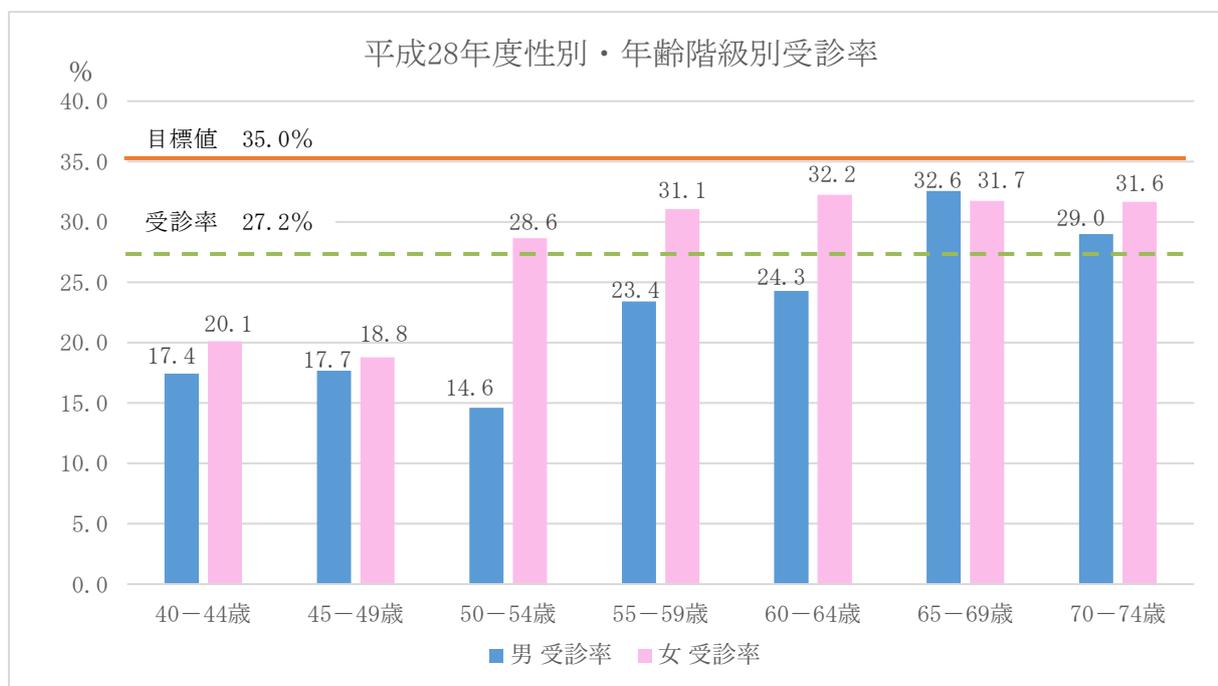
特定健診受診状況

	平成25年度	平成26年度	平成27年度	平成28年度	増減 (H25-28)
対象者数	5,539人	5,406人	5,261人	5,081人	-458人
受診者	1,069人	1,351人	1,305人	1,383人	314人
受診率	19.3%	25.0%	24.8%	27.2%	7.9%
目標値	20.0%	25.0%	30.0%	35.0%	
県受診率	30.3%	34.2%	31.8%	32.8%	
国受診率	34.2%	35.5%	36.3%	36.6%	

出典：法定報告

(2) 性別・年齢階級別受診状況

平成28年度の性別・年齢階級別受診率をみると、男女ともに65歳以上は市の受診率の27.2%を超えています。どの年齢階級においても目標値の35%には達していません。受診率が最も高かったのは、男性では65～69歳の32.6%、女性では60～64歳の32.2%となっています。男女の合計でみると、40歳代は10%台と他の年代よりも低率となっています。



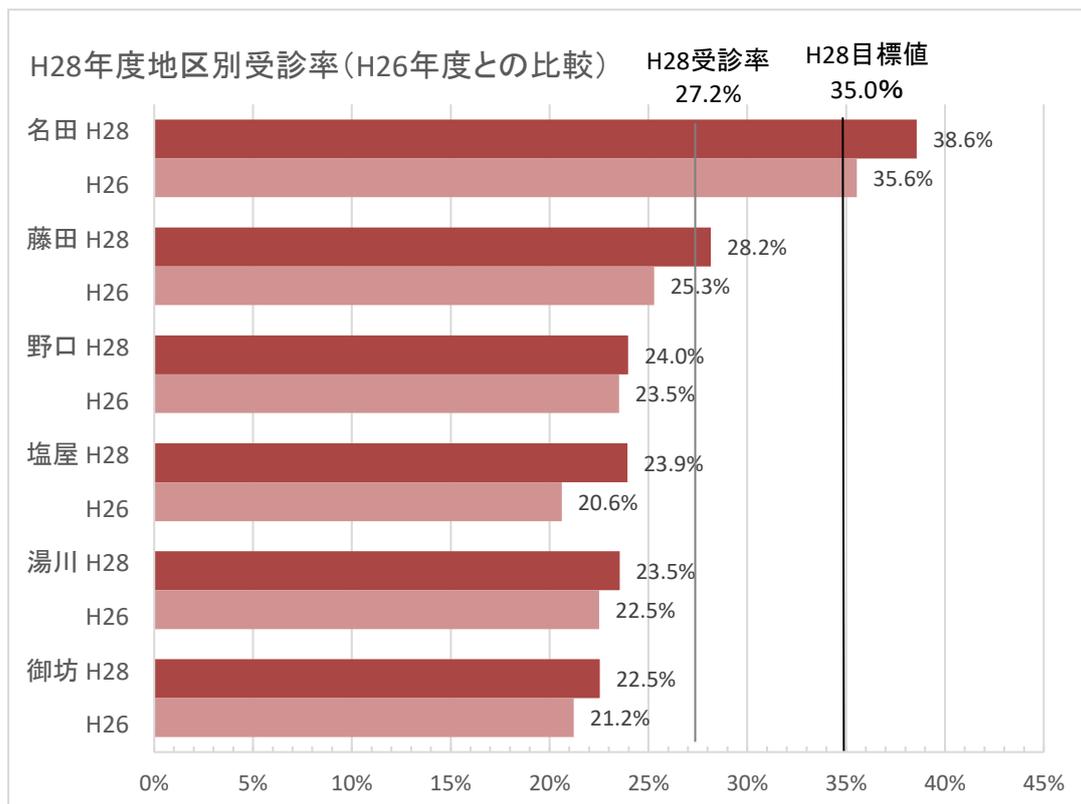
平成28年度性別・年齢階級別受診率

年齢	男			女			合計		
	対象者	受診者	受診率	対象者	受診者	受診率	対象者	受診者	受診率
40-44歳	258	45	17.4%	194	39	20.1%	452	84	18.6%
45-49歳	249	44	17.7%	213	40	18.8%	462	84	18.2%
50-54歳	267	39	14.6%	213	61	28.6%	480	100	20.8%
55-59歳	222	52	23.4%	264	82	31.1%	486	134	27.6%
60-64歳	379	92	24.3%	453	146	32.2%	832	238	28.6%
65-69歳	605	197	32.6%	687	218	31.7%	1,292	415	32.1%
70-74歳	483	140	29.0%	594	188	31.6%	1,077	328	30.5%
再掲 (40-64歳)	1,552	272	17.5%	1,337	368	27.5%	2,712	640	23.6%
再掲 (65-74歳)	1,082	337	31.1%	1,281	406	31.7%	2,369	743	31.4%
計	2,463	609	24.7%	2,618	774	29.6%	5,081	1,383	27.2%

出典：法定報告

(3) 地区別受診率の状況

平成28年度地区別受診率は、同26年度と比較し、どの地区も受診率が伸びています。しかし、地区によって受診率の差が大きく、名田地区と御坊地区で16.1%の差がみられます。目標値の35%に達しているのは名田地区のみで、名田、藤田以外の地区では、受診率27.2%にも達していません。名田地区で受診率が高いのは、集団健診の案内を各戸に配布したり、健診申し込みの取りまとめをしたり、健診費用を負担している大字区もあり、健康づくりを積極的に行い、受診勧奨が他地区より充実しているためだと考えられます。



資料：KDB システム（H26、28 年度累計）

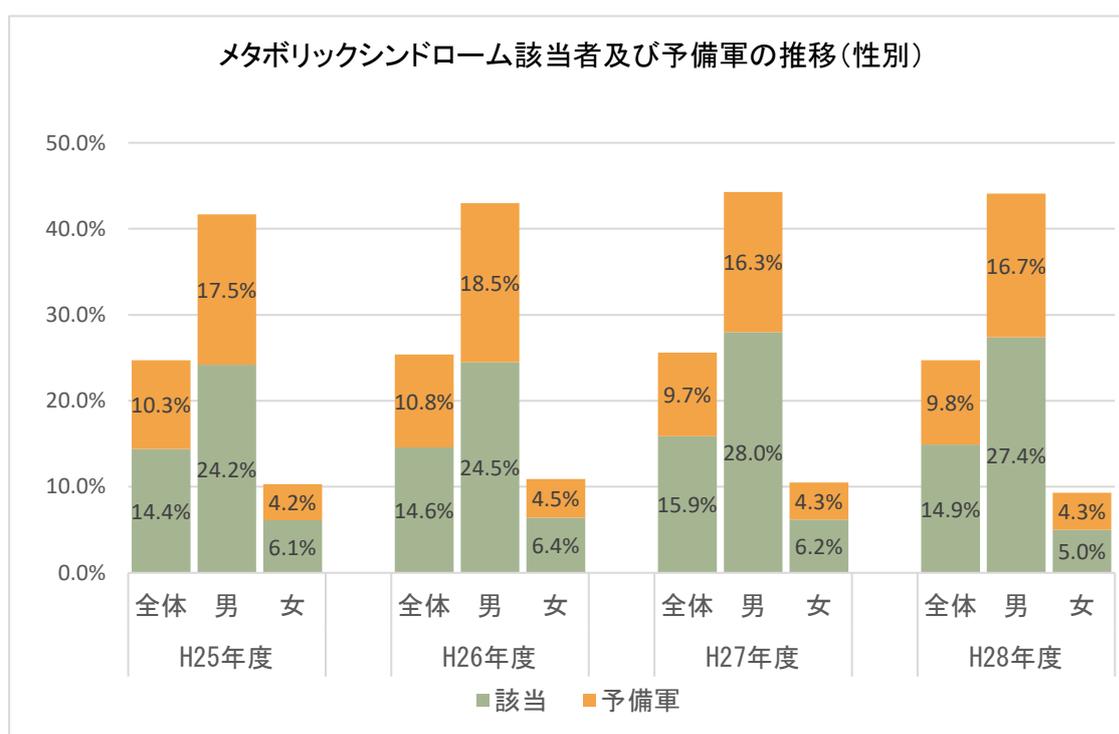
(4) メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）該当者及び予備軍の状況

メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）該当者及び予備軍の状況を経年でみると、変化はほとんどなく横ばいで減少はみられません。男女別でみると、男性のほうが該当及び予備軍の割合が高く、40%を超えており、女性では10%前後で推移しています。平成28年度の全体では、メタボリックシンドローム該当者が14.9%、予備軍が9.8%、合せて24.7%となっており、国（28%）や県（27.7%）と比較すると低率ですが、4人に1人がメタボ該当者及び予備軍となっています。

年齢階級別受診者の内臓脂肪該当者割合

	H25年度	H26年度	H27年度	H28年度	増減 (H25-28)
該当者数(人)	154	197	208	206	52
市(%)	14.4	14.6	15.9	14.9	0.5
県(%)	16.3	16.3	16.8	16.8	
国(%)	16.4	16.6	16.9	17.4	1.0
予備軍者数(人)	110	146	126	135	25
市(%)	10.3	10.8	9.6	9.8	-0.5
県(%)	10.4	10.4	10.5	10.9	
国(%)	10.7	10.6	10.6	10.6	-0.1

メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）該当者及び予備軍の推移



出典：法定報告

(5) 有所見の状況

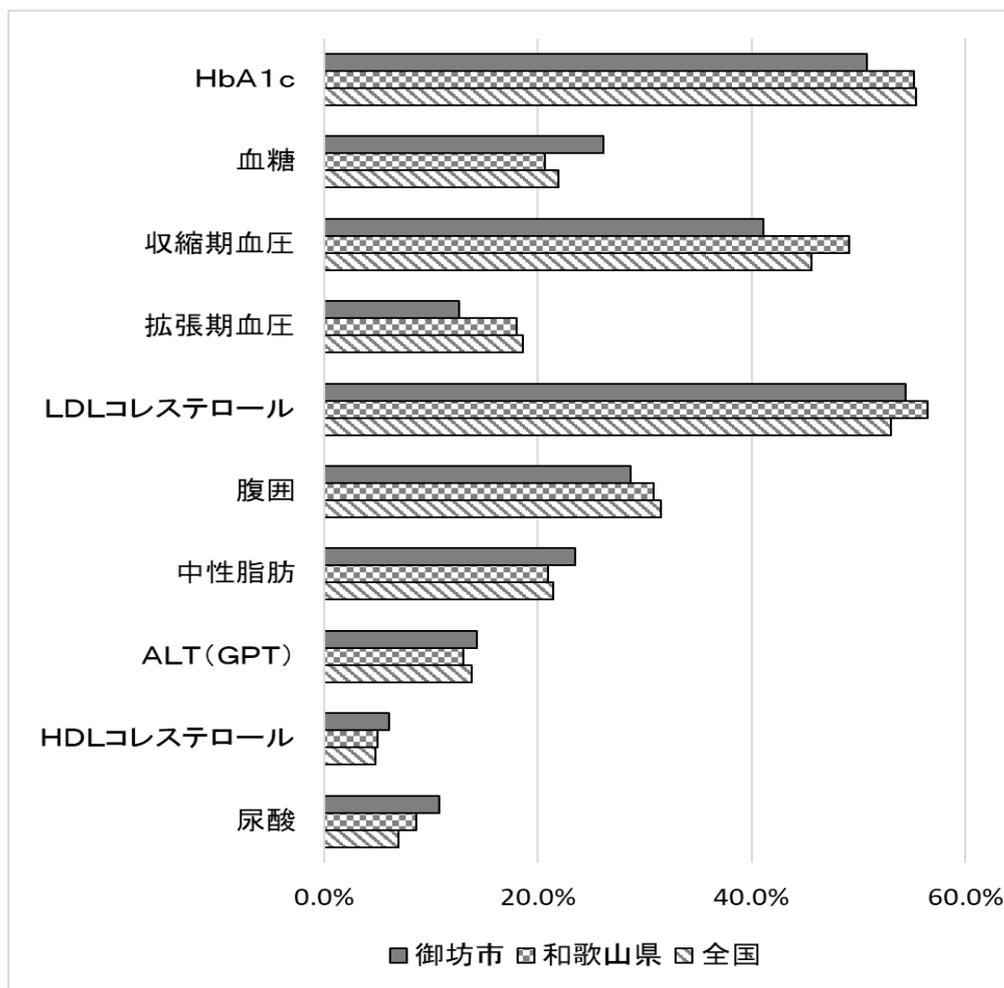
平成28年度における性別年齢別特定健診有所見者状況でみると、有所見率の高い項目は、LDL コレステロールで54.4%、HbA1cで50.8%、収縮期血圧で41.1%となっています。年代別にみると、40歳代の収縮期血圧が11.9%から50歳代には、30.8%と急に高くなっており、同様にHbA1cにおいても、40歳代28.6%から50歳代42.7%と高くなっています。

【性別年齢別特定健診有所見状況】平成28年度

性別	男					女					合計					
	年齢層	40歳代	50歳代	60歳代	70歳代	合計	40歳代	50歳代	60歳代	70歳代	合計	40歳代	50歳代	60歳代	70歳代	合計
受診者数		89	91	288	140	608	79	143	364	188	774	168	234	652	328	1382
HbA1c	人数	21	42	165	78	306	27	58	206	105	396	48	100	371	183	702
	割合(%)	23.6	46.2	57.3	55.7	50.3	34.2	40.6	56.6	55.9	51.2	28.6	42.7	56.9	55.8	50.8
血糖	人数	22	30	113	57	222	6	18	69	46	139	28	48	182	103	361
	割合(%)	24.7	33.0	39.2	40.7	36.5	7.6	12.6	19.0	24.5	18.0	16.7	20.5	27.9	31.4	26.1
収縮期血圧	人数	10	36	133	75	254	10	36	162	106	314	20	72	295	181	568
	割合(%)	11.2	39.6	46.2	53.6	41.8	12.7	25.2	44.5	56.4	40.6	11.9	30.8	45.2	55.2	41.1
拡張期血圧	人数	6	23	44	23	96	3	16	44	16	79	9	39	88	39	175
	割合(%)	6.7	25.3	15.3	16.4	15.8	3.8	11.2	12.1	8.5	10.2	5.4	16.7	13.5	11.9	12.7
LDLコレステロール	人数	53	49	139	66	307	30	79	227	109	445	83	128	366	175	752
	割合(%)	59.6	53.8	48.3	47.1	50.5	38.0	55.2	62.4	58.0	57.5	49.4	54.7	56.1	53.4	54.4
腹囲	人数	41	48	155	61	305	14	20	34	23	91	55	68	189	84	396
	割合(%)	46.1	52.7	53.8	43.6	50.2	17.7	14.0	9.3	12.2	11.8	32.7	29.1	29.0	25.6	28.7
中性脂肪	人数	31	37	90	35	193	6	19	74	32	131	37	56	164	67	324
	割合(%)	34.8	40.7	31.3	25.0	31.7	7.6	13.3	20.3	17.0	16.9	22.0	23.9	25.2	20.4	23.4
ALT(GPT)	人数	34	32	54	17	137	2	15	29	15	61	36	47	83	32	198
	割合(%)	38.2	35.2	18.8	12.1	22.5	2.5	10.5	8.0	8.0	7.9	21.4	20.1	12.7	9.8	14.3
HDLコレステロール	人数	12	4	30	17	63	3	2	11	5	21	15	6	41	22	84
	割合(%)	13.5	4.4	10.4	12.1	10.4	3.8	1.4	3.0	2.7	2.7	8.9	2.6	6.3	6.7	6.1
尿酸	人数	25	20	55	28	128	1	5	9	6	21	26	25	64	34	149
	割合(%)	28.1	22.0	19.1	20.0	21.1	1.3	3.5	2.5	3.2	2.7	15.5	10.7	9.8	10.4	10.8

平成28年度の特定健診有所見率をみると、県や国の率と大きな差は見られませんが、血糖は県や国と比べて高い状況となっています。

【特定健診有所見者率比較】（平成28年度）



出典：第1期データヘルス計画

(6) 特定健診質問票の回答状況

既往歴の状況では、「腎不全」が県と比べて高くなっています。

生活習慣の状況を見てみると、喫煙については、男女とも減少傾向にありますが、県と比べて高くなっています。運動習慣については、「1回30分以上の運動習慣なし」（男 市60.1%、県55.1%）（女 市68.6%、県63.8%）、「1日1時間以上運動なし」（男 市50.4%、県47.1%）（女 市53.6%、県50.9%）となっており、県と比べて運動に取り組む市民が少ないことがわかります。また食生活については、「週3回以上就寝前に夕食をとる」、「週3回以上夕食後に間食を取る」と答えた割合が県よりも高く、お酒を「飲まない」と答えた割合が低くなっています。

特定健診質問票の回答状況

生活習慣等		御坊市						県	
		H26年度		H27年度		H28年度		H28年度	
		男 (%)	女 (%)						
服薬状況	服薬_高血圧症	34.8	26.5	37.8	28.8	39.6	31.1	40.5	32.8
	服薬_糖尿病	7.7	3.4	8.2	3.7	10.9	4.0	10.7	5.5
	服薬_脂質異常症	12.9	22.8	14.6	21.9	15.6	22.7	19.0	28.4
既往歴	既往歴_脳卒中	3.3	1.5	5.7	2.9	2.6	2.5	4.4	2.2
	既往歴_心臓病	8.0	5.4	8.3	4.7	4.8	3.2	7.7	3.9
	既往歴_腎不全	1.8	0.5	1.0	0.3	1.3	1.0	0.6	0.3
	既往歴_貧血	3.6	16.8	3.5	14.2	3.3	16.3	5.3	13.9
生活習慣	喫煙	27.3	6.8	27.2	6.4	24.0	5.8	23.3	4.7
	20歳時体重から10kg以上増加	42.3	24.7	43.2	25.6	41.6	27.3	40.9	26.5
	1回30分以上の運動習慣なし	62.9	68.8	65.8	68.5	60.1	68.6	55.1	63.8
	1日1時間以上運動なし	50.3	53.7	53.5	53.4	50.4	53.6	47.1	50.9
	歩行速度遅い	47.8	52.4	48.8	54.7	51.4	52.6	46.6	52.3
	1年間で体重増減3kg以上	25.5	21.8	25.5	20.1	23.0	21.6	23.1	19.4
	食べる速度が速い	34.9	22.8	34.2	23.5	33.1	24.5	31.5	24.1
	食べる速度が普通	56.3	68.5	56.8	68.3	59.7	68.0	60.4	67.4
	食べる速度が遅い	8.8	8.7	9.0	8.2	7.2	7.5	8.0	8.5
	週3回以上就寝前夕食	22.6	7.8	22.5	10.2	21.5	10.3	18.3	9.2
	週3回以上夕食後間食	20.1	19.1	18.9	20.9	18.2	18.8	15.7	16.1
	週3回以上朝食を抜く	10.5	5.6	10.8	6.0	10.4	5.0	9.4	5.1
	毎日飲酒	52.6	13.6	53.5	13.4	50.5	13.2	49.7	11.8
	時々飲酒	17.8	20.1	19.1	19.3	20.2	21.0	17.7	19.5
	飲まない	29.6	66.2	27.4	67.3	29.3	65.8	32.6	68.8
	1日飲酒量(1合未満)	37.8	80.6	35.6	78.1	35.1	78.3	47.2	87.0
	1日飲酒量(1~2合)	41.4	14.4	40.8	18.5	41.5	16.5	34.0	10.3
	1日飲酒量(2~3合)	16.8	4.1	19.1	3.1	20.0	3.9	14.9	2.1
	1日飲酒量(3合以上)	4.0	0.9	4.5	0.3	3.4	1.3	3.9	0.6
	睡眠不足	20.5	30.6	18.0	27.1	21.6	29.9	20.5	25.3
意欲改善	改善意欲なし	45.2	32.7	44.2	31.2	39.0	30.5	37.8	28.8
	改善意欲あり	31.9	34.8	31.2	37.6	31.8	34.6	27.6	31.8
	改善意欲ありかつ始めている	7.0	11.2	7.1	9.8	8.0	11.6	10.1	12.9
	取り組み済み6ヶ月未満	5.1	7.2	6.3	7.4	7.0	6.7	7.1	8.3
	取り組み済み6ヶ月以上	10.8	14.1	11.2	14.0	14.0	16.7	17.4	18.1
	保健指導利用しない	54.8	53.7	55.3	51.9	54.8	52.7	60.9	55.8

(出典：KDBより)

2. 保健指導

(1) 特定保健指導の状況

特定保健指導は、特定健診の結果から、生活習慣病の発症リスクが高く、生活習慣の改善による生活習慣病の予防が多く期待できる人に対して行う保健指導です。

平成25年度より個別支援を行いました。

同年度の1月より支援日を月に一回設けて、在宅管理栄養士による電話支援を実施した結果、実施率が目標値の20%を大きく上回りました。

これを踏まえ、平成26年度は8月から開始し、電話のみでなく可能な方は個別面接を行いました。しかし、特定健診の健診費用を無料にした結果、健診受診率の増加に伴い保健指導の対象者がふえ、中には繋がらないケースも多く対応しきれず、結果的に2年連続定率となりました。

平成28年度には、初回面接時に電話の繋がりやすい時間帯と電話番号の確認をした結果、この年は飛躍的に伸びました。(表2-4参照)

◆表2-4 特定保健指導実施率(終了率)

	平成25年度	平成26年度	平成27年度	平成28年度
目標値 (%)	20	25	30	35
対象者 (人)	113	178	171	167
指導終了者 (人)	59	42	35	76
実施率 (%) (終了率)	52.2	23.6	20.5	45.5

資料：法定報告より

◆表 2-5 特定保健指導実施率（終了率）・実施方法

		対象者 (人)	終了者 (人)	実施率 (%)	
平成 25 年度	積極的 支援	53	24	45.3	<ul style="list-style-type: none"> ・動機づけ支援を重点的に実施 ・電話による個別支援 平成 26 年 1 月から支援日（1 回/月） を設置（スタッフ：在宅管理栄養士） 事前に支援レターの送付 ・運動教室へ勸奨（通年実施）
	動機づけ 支援	60	35	58.3	
平成 26 年度	積極的 支援	70	19	27.1	<ul style="list-style-type: none"> ・積極的支援を重点的に実施 ・8 月から、支援日（1 回/月）を設けて、 来庁又は電話による個別支援を実施。 （スタッフ：在宅管理栄養士）
	動機づけ 支援	108	23	21.3	
平成 27 年度	積極的 支援	73	17	23.3	<ul style="list-style-type: none"> ・積極的支援を重点的に実施 ・通年で、支援日（1 回/月）を設けて、 来庁又は電話による個別支援を実施。 （スタッフ：在宅管理栄養士）
	動機づけ 支援	98	18	18.4	
平成 28 年度	積極的 支援	60	23	38.3	<ul style="list-style-type: none"> ・通年で、支援日（1 回/月）を設けて、 来庁又は電話による個別支援を実施。 （スタッフ：在宅管理栄養士） ・初回面接時に連絡先を都合のよい時間 帯を確認。
	動機づけ 支援	107	53	49.5	

3. 現状と課題

- ① 御坊市国保の一人当たり医療費は増加傾向で、その中でも生活習慣病の割合が上位を占めています。これらは予防可能な生活習慣病であり、医療費適正化のためには、生活習慣病を減らすことが重要な課題となっています。
- ② 特定健診の受診率は、上昇傾向ですが目標値を達成することはできていません。特に40歳代の受診率が低率となっており、若い世代への受診勧奨が必要です。
- ③ 受診者全体の4人に1人はメタボリックシンドローム該当者及び予備軍となっています。また、健診有所見者の割合では、収縮期血圧や、HbA1cで40歳代から50歳代にかけて増加しており、早期から生活習慣病を改善し、重症化を予防する必要があります。
- ④ 禁煙、運動、間食、飲酒の項目における生活習慣の啓発が必要です。
- ⑤ 特定保健指導実施率（終了率）は、年度によって差があります。また、個別健診及び人間ドック健診受診者の特定保健指導の体制が十分でないため、支援体制を整備していく必要があります。
- ⑥ 特定健診の受診率の向上に伴う特定保健指導対象者の増加を予想し、対象者数に応じた支援体制を整える必要があります。

第4章 達成しようとする目標

1. 特定健康診査対象者の見込み

平成29年9月30日現在の被保険者数は、7,454人で、国保加入率は31%となっており、被保険者数の推移（P4）からみても減少しており、今後も減少することが予測されます。

下表は、平成29年度9月末被保険者人口に過去5年間の減少率を乗じ計算しています。

		0～39 歳	40～64 歳	65～74 歳	合計	40～74 歳 計
H30	男性	1,045	1,325	1,105	3,475	2,430
	女性	944	1,303	1,306	3,553	2,609
	被保険者計	1,989	2,628	2,411	7,028	5,039
H31	男性	972	1,285	1,083	3,340	2,368
	女性	897	1,251	1,293	3,441	2,544
	被保険者計	1,869	2,536	2,376	6,781	4,912
H32	男性	904	1,246	1,061	3,211	2,307
	女性	852	1,201	1,280	3,333	2,481
	被保険者計	1,756	2,447	2,341	6,544	4,788
H33	男性	841	1,209	1,040	3,090	2,249
	女性	809	1,153	1,267	3,229	2,420
	被保険者計	1,650	2,362	2,307	6,319	4,669
H34	男性	782	1,173	1,019	2,974	2,192
	女性	769	1,107	1,254	3,130	2,361
	被保険者計	1,551	2,280	2,273	6,104	4,553
H35	男性	727	1,138	999	2,864	2,137
	女性	731	1,063	1,241	3,035	2,304
	被保険者計	1,458	2,201	2,240	5,899	4,441

2. 目標値の設定

(1) 特定健診

特定健診の受診率は上昇傾向ですが、第二期の最終目標値である40%とは乖離があり、達成することはできませんでした。そのため、第二期の目標値である特定健診実施率40%をめざしつつ、データヘルス計画に基づき、最終年度の平成35年度に35%を目標として設定しています。

年度	受診率	受診者数	特定健診実施方法等
平成30	28%	1,410人	ハガキによるコール、リコール後に電話勧奨 市消防との連携
平成31	29%	1,424人	集団健診に、女性限定日（レディースデー）の設定
平成32	30%	1,436人	インセンティブを活用した勧奨
平成33	31%	1,447人	平成30～32年度実績をもとに中間見直しを行い、実施方法を計画
平成34	32%	1,456人	平成33年度の中間評価をもとにした計画
平成35	35%	1,554人	平成33年度の中間評価をもとにした計画

受診者数：平成29年9月末人口をもとに被保険者推計人口を計算し、目標の受診率を乗じたもの

(2) 特定保健指導

平成28年度の特定保健指導実施率は、第二期の目標値の45%を達成していますが、26、27年度は20%代と不安定でした。今後、特定健診受診率が向上すれば、保健指導対象者や重症化予防の充実させることが重要となってきます。これらを踏まえて、安定した保健指導体制をつくる必要があります。

第二期御坊市特定健診等実施計画との整合性を図り、目標値を次のとおり設定しました。

年度	保健指導実施率	実施者数	特定保健指導実施方法等
平成30	46%	80人	個別健診の保健指導対象者に、特定保健指導利用券を発行し、健康相談日を設けた保健指導を実施する。 未利用者勧奨を通知する
平成31	47%	81人	個別健診受診者に、結果説明と同日に初回面接を導入し、継続利用を勧奨する 女性が受けやすい保健指導体制（時間帯）の検討
平成32	48%	84人	インセンティブを活用した勧奨
平成33	49%	86人	平成30～32年度実績をもとに中間見直しを行い、実施方法を計画
平成34	50%	88人	平成33年度の中間評価をもとにした計画
平成35	50%	94人	平成33年度の中間評価をもとにした計画

第5章 特定健康診査・特定保健指導の実施方法(H30～計画)

1. 重点的な取り組み

(1) 特定健診

① 通知による勧奨

- ・ 受診率の低い若い年代（40～50歳代）や退職後の国保加入者の継続受診など、優先順位を決めて通知で勧奨する。

② 電話による受診勧奨

- ・ 通知による勧奨後に電話するなど、対象者の絞り込みやタイミングなど検討し、その年度計画に応じた対象者に勧奨する。

③ 団体と協力した健診

- ・ 市消防団員を手始めとし、他の団体と連携をとり受診勧奨する。

④ 広報誌の活用や関係機関に啓発依頼

- ・ 回覧や広報ごぼう、市のホームページをはじめ、健康づくり推進協議会委員団体を通じた啓発の協力を依頼する。

(2) 特定保健指導

① 集団健診受診者の特定保健指導の充実

- ・ 対象者数に合わせた特定保健指導（相談）を設定し、個別での面接や電話相談を実施します。

② 個別健診及び人間ドック受診者に対する個別保健指導の実施

- ・ これまで対応できていない個別健診及び人間ドックの一部受診者に対して、特定保健指導（相談）日の設定や、専門職（管理栄養士、保健師等）の配置を行い、個別の保健指導を実施します。

③ 未利用者に対する再勧奨

- ・ 勧奨の通知後、特定保健指導の利用がない方に対して、再勧奨を行います。

2. 具体的な実施方法

(1) 特定健診

① 対象者

- ・ 健診対象者は、4月1日時点で国保に加入している40～74歳となる方で、かつ当該実施年度の一年間を通じて加入している方。
（ただし6か月以上継続入院等、厚生労働大臣が定める除外対象者は除く）
- ・ 年度途中での加入者は、以前の加入していた保険で健診を受診していない場合に受診券を発行します。（ただし年度内加入・脱退者は受診率から除外）

② 受診券の発行

- ・ 4月1日時点で、40～74歳の国保加入者全員に「特定健診・がん検診等受診券」を4月末に個別送付し、受診の勧奨をします。

③ 健診種別と委託機関

<健診種別の実施方法>

種別	実施方法	自己負担金額
集団健診	案内：受診券に日程表を同封 申し込み方法：健康福祉課 0738(23)5645 (名田地区は、地区毎の申し込み可) 場所：市内各地区7か所を巡回 年間12～13回 財部会館、健診センター・キタデ、藤井コミュニティセンター、野口コミュニティセンター、塩屋公民館、名田小学校、下楠井集出荷場、野島会館 等 結果：健診後、結果説明会(1か月以内)に開催	無 料
個別健診	案内：受診券に検診機関(連絡先)を同封。 申し込み方法：健診機関に直接予約 健診機関：市内27か所 結果：健診機関から説明(または通知)	無 料
人間ドック	案内：広報ごぼう4月号に掲載 申し込み方法：国保年金課に直接窓口申し込み 受付期間：4月末頃(定員を超えると抽選) 対象年齢：30歳以上～74歳(年度内到達年齢)で、受検日に国保加入資格のある方 検診機関：国保日高総合病院または健診センター・キタデ 結果：検診機関から説明(または通知)があります。	人間ドック受検費用 に含む 1日：8,000円 2日：13,500円

◎集団健診・個別健診・人間ドックのいずれか1つを選択

④ 健診の期間

個別健診・人間ドック： 5月～ 2月
集団健診： 5月～11月

⑤ 健診項目

区分		内容	
特定健康診査 ※1	基本的な 健診の項目	既往歴の調査（服薬歴及び喫煙習慣の状況に係る調査を含む）	
		自覚症状及び他覚症状の検査	
		身体計測	身長
			体重
			腹囲
			BMI
		血圧	収縮期血圧
			拡張期血圧
		肝機能検査	AST (GOT)
			ALT (GPT)
	γ-GT (γ-GTP)		
	血中脂質検査	中性脂肪 ※4	
		LDL-コレステロール (Non-HDL-コレステロール)	
		HDL-コレステロール	
	血糖検査 ※5	空腹時血糖又はHbA1c検査 (NGSP値) やむを得ない場合には、随時血糖	
	尿検査	糖	
		蛋白	
詳細項目 (医師の判断による 追加項目) ※2	心電図	12誘導心電図	
	眼底検査	(集団健診のみ実施)	
	血液一般検査 (貧血検査)	ヘマトクリット値	
		血色素量	
赤血球数			
血清クレアチニン検査 (e-GFR)			
追加項目 ※3 市独自	心電図 (12誘導心電図) 血液化学検査 (尿酸・クレアチニン・血清アミラーゼ・アルブミン・eGFR) 血液一般検査 (赤血球数・血色素量・ヘマトクリット値・白血球数・血小板)		

※1 健診受診者全員に対して、健診結果の情報提供までが、健診に含まれています。

※2 詳細項目（医師が必要と認める者）：標準的な健診・保健指導プログラム第2編 **別紙2**を参照

※3 詳細項目で実施した検査は、追加項目では対象外となります。

※4 中性脂肪が 400mg/dl 以上である場合、又は食後採血の場合には、LDL-コレステロールに代えて Non-HDL-コレステロールでもよい。

※5 やむを得ず空腹時血糖以外に採血を行い、HbA1c を測定しない場合、食直後を除き随時血糖により血糖検査を行う。（空腹時血糖とは、絶食 10 時間以上、食直後とは食事開始時から 3.5 時間未満とする。）

(人間ドックの場合)

追加項目は、基本的な健診項目の他

1 日ドックでは、TP, BUN, ALP, 総ビリルビン、CRP、眼底検査は必須項目

2 日ドックでは、PF, 蛋白分画、Na, K, Cl, TTT, ZTT, LDH, CHE, CK, 総コレステロール、Wa 氏定性・定量、血液型、血液像、赤沈。眼底・眼圧検査。

(集団健診のみ) 計算式
$$\text{動脈硬化指数} = \frac{\text{総コレステロール} - \text{HDLコレステロール}}{\text{HDLコレステロール}}$$

⑥ 詳細項目の実施基準

詳細項目	検査項目	内容	基準値	詳細項目検査
12 肢誘導心電図	血圧	a 収縮期血圧	1 4 0 mmHg 以上	a 若しくは、または b が数値以上の方、又は問診などで不整脈が疑われる者
		b 拡張期血圧	9 0 mmHg 以上	
眼底検査 (集団のみ)	血圧	a 収縮期血圧	1 4 0 mmHg 以上	血圧 a, b のいずれか又は、血糖で a, b, c のいずれかの基準に該当した方
		b 拡張期血圧	9 0 mmHg 以上	
	血糖	a 空腹時血糖	1 2 6 mg/dl 以上	
		b HbA1c (NGSP)	6 . 5%以上	
	c 随時血糖	1 2 6 mg/dl 以上		
貧血	問診 視診	貧血の既往歴、視診等で貧血が疑われる方		
血清クレアチニン	血圧	a 収縮期血圧	1 3 0 mmHg 以上	血圧 a, b のいずれか又は、血糖で a, b, c のいずれかの基準に該当した方
		b 拡張期血圧	8 5 mmHg 以上	
	血糖	a 空腹時血糖	1 0 0 mg/dl 以上	
b HbA1c (NGSP)		5 . 6%以上		
	c 随時血糖	1 0 0 mg/dl 以上		

⑦ 周知案内方法（未受診者対策含む）

- ・ 通知による案内：受診券の発送、国保被保険者証と同封、介護保険証（新規）未受診者対策事業（ダイレクトメール2回）
- ・ 広報誌による案内：広報ごぼう、町内会の回覧版、商工会議所だより
- ・ ポスター：特定健診委託医療機関に掲示
- ・ 啓発活動：御坊市健康推進員による訪問、市消防団員
- ・ イベント：健康福祉まつり等
- ・ キャンペーン：健康づくり推進月間街頭啓発(9月)
- ・ 団体からの啓発：健康づくり推進協議会
- ・ 電話による勧奨：未受診者対策事業（在宅保健師、在宅栄養士）
- ・ 地方紙：地方紙2紙への掲載依頼
- ・ 市ホームページへの掲載

(2) 特定保健指導

① 対象者

- ・ 特定健診の結果、健康の維持に努める必要がある「動機づけ支援」「積極的支援」と判定された方。

② 利用券の発行

- ・ 集団健診受診者

健康福祉課主催（以下「直営」という。）の結果説明会に参加した場合は、特定保健指導利用券（以下「利用券という。」）なく特定保健指導を受診できます。ただし、結果説明会に来所できない場合は、必要に応じて、利用券を発行します。

- ・ 個別健診・人間ドック受診者
対象者に案内文と利用券を発行します。

③ 委託実施機関

委託契約を交わした機関（以下「指導委託機関」という。）と契約し、個別での保健指導を委託します。また、直営においても実施します。

④ 実施の流れ

a) 集団健診受診者

結果説明会時に初回面接を行い、以降、特定保健指導（相談）日に、管理栄養士または保健師による面接または電話での支援を行います。必要に応じ、健康教室の案内、手紙、メール、FAX等の支援を行います。

b) 個別健診・人間ドック受診者

- ・ 直営で利用の場合

利用券と同封の案内にそって初回指導の日時を予約し、以降の支援は、上記の集団健診受診者と同様の流れです。

- ・ 指導委託機関で利用の場合

指導委託機関と同一機関で特定健診を受診した場合、結果説明と同日に初回指導が受けられます。その後続けて支援していきます。

他の健診委託機関で特定健診を受診した場合は、対象者の希望に応じ、直営か指導委託機関において支援を行います。

⑤ 指導内容

- ・ 国の「標準的な健診・保健指導プログラム」及び「特定健康診査・特定保健指導の円滑な実施に向けた手引き」に基づき実施します。
- ・ 以下の方法において、3か月以上の継続的な支援により実施します。
- ・ 積極的支援については、支援A（積極的関与タイプ）及び支援B（励ましタイプ）によるポイント制として、180ポイント以上の支援を実施します。

	支援内容	支援形態
動機付け支援	①初回面接 ②実績評価（3か月経過後）	①：個別指導・集団指導・訪問指導 ②：電話・メール・FAX・手紙等
積極的支援	①初回面接 ②3か月以上の継続的支援 ③実績評価（3か月経過後）	①：個別指導・集団指導 ②③：面接・電話・メール・FAX・手紙等
* 支援ポイント：A・B合計で180ポイント以上		

a) 積極的支援対象者に対する新たな支援方法について

2年連続して積極的支援に該当した対象者のうち、1年目に比べ2年目の状態が改善している人（*）については、2年目の特定保健指導は、動機付け支援相当の支援として180ポイント未満でも、特定保健指導を実施したとします。

（*）状態が改善している人とは、特定健診の結果において、1年目と比べて2

年目の腹囲及び体重の値が次のとおり一定程度減少していると認められる人
とします。

b) 柔軟な運用による特定保健指導のモデル実施について

以下の要件をすべて満たす場合、特定保健指導のモデル実施とします。

- ・ 初回面接と実績評価を行っている
- ・ 実績評価の時点で、当該年の特定健康診査の結果に比べて腹囲2.0cm以上かつ体重2.0kg以上減少している者
- ・ 喫煙者に対しては、「標準的な健診・保健指導プログラム」を参考に禁煙指導を実施している
- ・ 実施した継続的な支援の実施状況を報告する

⑥ 特定保健指導の周知・案内方法

- ・ 結果説明時または利用券送付時に、案内を同封し送付します。
- ・ 電話による特定保健指導の利用勧奨を行います。
- ・ 個別健診または人間ドック受診の特定保健指導未利用者には、再勧奨を行います。

(3) その他の保健事業の実施

① 一般

a) 運動教室

毎月、午前と午後の2回、運動指導士による運動教室を開催します。
特定保健指導対象者だけでなく、一般の方も参加できます。

b) 個別相談

月1~2回、管理栄養士や保健師の保健相談日を設け、個別面接又は電話相談を実施します。

c) イベント

毎年、9月の健康増進月間に「健康福祉まつり」を開催します。

御坊市健康づくり推進協議会の協力を得て、各分野の健康に関する情報を、家族ぐるみで体験しながら学べるように企画しています。また、市内幼稚園・保育園年長児による「野菜の絵」を展示し、表彰式も同時開催しています。

BMI<30	腹囲1.0cm 以上かつ体重1.0kg 以上減少している人
BMI≥30	腹囲2.0cm 以上かつ体重2.0kg 以上減少している人

d) ヘルスサポーター事業

御坊市食生活改善推進協議会の協力を得て、市内の5中学校の総合学習授業で、生活習慣病予防について講義と調理実習を実施。

e) その他

町内会等への出前講座で、生活習慣病予防など広く健康づくりについて講演します。

受動喫煙防止啓発として、世界禁煙デーに受動喫煙防止の啓発を実施しています。

② 重症化予防事業

a) 検査後の再検査勧奨

受診結果で、基準値以上の方に、生活習慣予防について説明し、2～3か月後に再検査を勧奨します。

b) 治療の受診勧奨

受診結果で、治療が必要とされる基準値以上の方に、精密検査用封筒を同封し、早めの医療機関の受診を促します。医療機関からの返信により受診を確認し、未受診者の方には医療機関受診を勧奨します。

③ 病態別保健指導

和歌山県糖尿病性腎症対策予防プログラムにそって、血糖値の高い方（HbA1c 6.5%以上、または、空腹時血糖126mg/dl以上）が、早期から生活習慣を改善できるよう支援し、重症化しないように受診勧奨や保健指導を実施していきます。

第6章 個人情報の保護

1. 特定健康診査等のデータ保管方法

①記録の保管方法

特定健診及び特定保健指導結果（以下「特定健康診査等結果」という）の管理・保存は、国保連合会に委託します。

人間ドック受検データや任意で提供を受けた検査結果データ等についても、併せて保存します。また、特定保健指導等を記録した紙媒体に関しては、個人別に経年で整理し実施担当部署における施錠可能なロッカーで適切に保管します。

②記録の保管年限等

特定健康診査等結果に関する個人情報は、最低5年間保管し保管年限経過後は外部に漏洩することがないように、紙媒体については、職員が直接廃棄処理施設に搬入して確実に処理し、磁気データに関しては、復元不可能な形にデータを消去した上で、適切に処理します。

2. 特定健康診査等のデータ管理に関するルール

特定健診等で得られる健康情報については、「個人情報の保護に関する法律」及びこれに基づくガイドライン並びに「御坊市個人情報保護条例」等を踏まえて、適正に取り扱います。

受診者の利益を最大限に保障するため、個人情報の保護に十分に配慮をした上で、効果的かつ効率的な特定健診を実施する立場から、収集された個人情報を保健施策に有効的に活用することができるものとします。

特定健診及び特定保健指導実施の委託機関等が受託業務の遂行上知り得た個人情報の取り扱いについては、関係法令及び関係ガイドラインを遵守するとともに、「御坊市セキュリティポリシー」を踏まえて、適正に行うよう契約書に規定します。

第7章 特定健康診査等実施計画の取り扱い

1. 実施計画の公表

本計画の周知は、法第19条の3に基づき、市のホームページや広報ごぼうに掲載し特定健康診査等実施計画の周知に努めます。

2. 実施に関する啓発等

実施に関する周知を図るため、特定健診の概要を示したポスター・パンフレットを各医療機関・地区公民館等主要公共機関に掲示・設置するとともに、各種保健事業の機会においても同様のパンフレットを配布し、特定健診特定保健指導の周知に努めます。

3. 実施計画に関する評価

評価については、毎年特定健診受診率及び特定保健指導実施率の目標値の達成状況を評価し、さらに第三期の中間年度に当たる平成33年度には、医療費状況や健診の有所見状況などの評価を行い、中間評価と見直しを行います。また、計画期間中に国の方針や制度に変更があった場合には、必要に応じ本計画の見直しを行います。

4. 実施計画の見直し

特定健康診査等実施計画に関する評価に応じ、各目標値の再設定を検討するとともに実施方法や実施体制等の見直しを行います。

第8章 その他

庁内関係課及び他機関との連携

効果的な施策を進めるためには、市民、庁内関係課、医療機関、各種関係機関、団体の協力が必要であるため、地域で連携しながら計画の推進を図ります。

たとえば、受診者の利便性を図るため、御坊市が実施する「各種がん検診」等の案内を行い、特定健診と同時に受診できるよう配慮します。