

湧別町国民健康保険

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)抜粋

湧別町データヘルス計画の目的

- 被保険者自らが生活習慣等の問題点を認識し、健康的な生活を維持することを通じて生活習慣病の発症予防を図る。
- 生活習慣病を罹患している被保険者を対象とした保健指導や医療機関の受診勧奨の実施により、生活の質の向上と重症化予防を図るとともに、医療費の抑制を図る。

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湧別町健康増進計画、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、「健康増進・保険担当部局(健康こども課)」が主体となり策定するが、一体的実施の観点から「福祉課」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、湧別町の連携により、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、まず湧別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、湧別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] --> B[不健康な生活習慣] B --> C[生活習慣病予備群 (メタボリック シンドローム)] C --> D[生活習慣病 (基礎疾患)] D --> E[重症化した 生活習慣病] E --> 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.28</p>

2 健康課題の整理

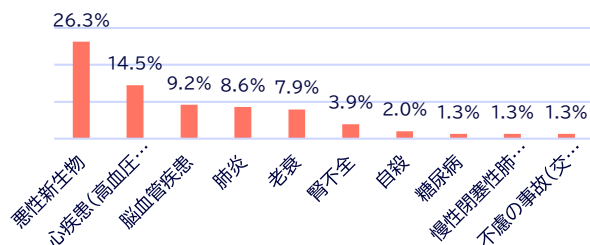
1. 死亡・介護・重症化した生活習慣病

【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）

湧別町の死因のうち、死因第1位は「悪性新生物」で全死亡者の26.3%を占めている。予防可能な主な疾患の平成22年から令和1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82.2、「脳血管疾患」が95.4、「腎不全」が109.8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.11>

<標準化死亡比（SMR）*本紙P.12>



死因	標準化死亡比（SMR）	
	湧別町	国
虚血性心疾患	82.2	100
脳血管疾患	95.4	100
腎不全	109.8	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.15>

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	160	23.0%	24.3%	24.6%	22.6%
高血圧症	345	53.5%	53.3%	50.0%	54.3%
脂質異常症	230	34.2%	32.6%	31.1%	29.6%
心臓病	366	56.5%	60.3%	55.3%	60.9%
脳血管疾患	146	22.5%	22.6%	20.6%	23.8%
がん	73	13.1%	11.8%	12.3%	11.0%
精神疾患	234	37.4%	36.8%	35.0%	37.8%
うち 認知症	155	25.4%	24.0%	21.6%	25.1%
アルツハイマー病	120	19.6%	18.1%	15.9%	19.0%
筋・骨格関連疾患	342	51.1%	53.4%	50.0%	54.1%

【医療】生活習慣病医療費と割合

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、特に「糖尿病」「高血圧」「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と比較すると「狭心症」の割合が高い。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.25>

疾病名	湧別町				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	155,736,550	18.8%	144,377,120	15.4%	18.7%	16.4%	19.1%	
基礎疾患	糖尿病	55,547,120	13.4%	50,387,450	10.2%	10.7%	10.1%	11.7%
	高血圧症	38,519,600		33,467,980				
	脂質異常症	16,106,530		10,957,700				
	高尿酸血症	854,340		562,080				
重症化した生活習慣病	動脈硬化症	987,900	0.1%	1,496,340	0.2%	0.1%	0.1%	0.1%
	脳出血	8,355,470	1.0%	5,202,990	0.6%	0.7%	0.6%	0.6%
	脳梗塞	7,065,290	0.9%	14,587,590	1.6%	1.4%	1.5%	1.4%
	狭心症	13,918,150	1.7%	13,257,840	1.4%	1.1%	1.4%	1.1%
	心筋梗塞	2,581,640	0.3%	632,560	0.1%	0.3%	0.3%	0.4%
	慢性腎臓病（透析あり）	11,800,510	1.4%	13,824,590	1.5%	4.4%	2.3%	3.8%
総額	827,044,520		935,487,990					

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)

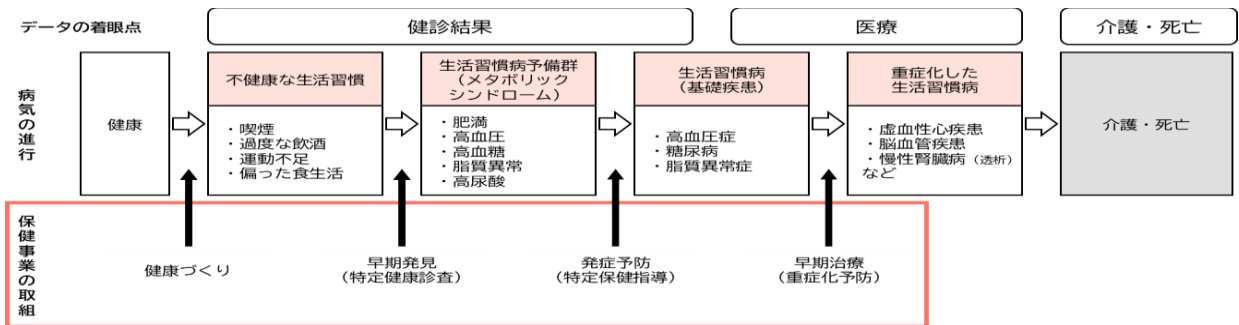
基礎疾患と重篤な疾患の重なり	
<p>「虚血性心疾患」「脳血管疾患」「慢性腎臓病」をはじめとした重症化した生活習慣病に至る者の多くは「高血圧症」「糖尿病」「脂質異常症」といった複数の基礎疾患を有した状態で発症する。重症化した疾患を予防するためには、特定健診を通じて、疾患が重症化する前に早期発見・早期治療をすることが重要である。</p>	
【健診】特定健診受診率・特定保健指導実施率	【健診】有所見者の状況
<p>「高血圧症」「糖尿病」「脂質異常症」といった生活習慣病は、自覚症状がほとんどないため、定期的な健診受診による自身の健康状態の把握や、生活習慣改善のきっかけづくりが大切である。</p> <p><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37.4%であり、平成30年度と比較して6.7ポイント低下している。</p> <p><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。</p> <p>令和4年度の特定保健指導の対象者は87人で、このうち、特定保健指導実施率は19.5%である。</p> <p style="text-align: right;">*本紙 P. 29、36</p>	<p>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。</p> <p>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」「空腹時血糖」「HbA1c」「拡張期血圧」「HDL-C」「ALT」「尿酸」の有所見率が高い。</p> <p><特定健診受診者における有所見者の割合 *本紙 P. 31></p>
【健診】メタボリックシンドロームの状況	【健診】受診勧奨対象者の状況
<p>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。</p> <p>令和4年度の特定健診受診者におけるメタボ該当者は124人(19.2%)であり、平成30年度と比較して増加している。</p> <p><メタボ該当者・メタボ予備群該当者の推移*本紙 P. 34></p>	<p>HbA1c7.0%以上の人は38人で、平成30年度と比較すると割合は増加している。</p> <p>Ⅱ度高血圧(収縮期160mmHg・拡張期100mmHg)以上の人は70人で、平成30年度と比較すると割合は増加している。</p> <p>LDLコレステロール160mg/dl以上の人は55人で、平成30年度と比較すると割合は減少している。</p> <p style="text-align: right;">*本紙 P. 39</p>

3. 湧別町で暮らす人の生活習慣

【健診】生活習慣の状況
<p>特定健診受診者の質問票の回答状況から、湧別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。</p> <p>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」「週3回以上就寝前夕食」「1日3合以上飲酒」「生活改善意欲なし」の回答割合が高い。</p> <p style="text-align: right;">*本紙 P. 41</p>

4. 健康課題まとめ

湧別町が、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）。



考察
死亡や介護、入院の要因として「脳血管疾患」「心疾患」「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。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、湧別町では、「血糖」「血圧」「脂質」の未治療者が多いこと、および「血糖」「血圧」異常値の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。
死亡に起因する疾患として「がん」が把握され、5つのがんでは特に「肺がん」のSMRが高くなっている。早期発見するための5つのがん検診受診率は、14.2%と国よりも高くなっているものの、引き続き早期発見早期治療により、SMRの低下につなげる必要があると推測される。
令和4年度の保健指導実施率は19.5%と道よりも低いが、生活習慣病（「高血圧症」「糖尿病」「慢性腎臓病」等）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、メタボ（予備群含む）に該当した者を中心に特定保健指導を利用していただき、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。
令和4年度の特定健診受診率は37.4%と道よりも高いが、引き続き健康状態不明者（健診なし医療なし）の者が374人存在している。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。
特定健診受診者の質問票回答状況から、「喫煙習慣あり」「運動習慣なし」「不規則な食生活」「過度な飲酒」をする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、この取り組みは健康増進計画と連動し実施を行う。 また、生活習慣病発症リスクの高い特定保健指導対象者において重複してこれらの傾向がある者に対しては、保健指導を通じて生活習慣の改善に取り組んでもらう必要があると推測される。
後期高齢者の入院や介護の要因として「脳血管疾患」「慢性腎臓病（透析あり）」が把握され、これらは予防可能な疾患である。国保世代からの生活習慣病対策といきいき暮らせるための社会体制整備が必要であると推測される。
1人当たり医療費が過去と比べ増額しており、高齢化が進展し今後も高騰が懸念されるため、予防可能な疾患の入院医療費の減少や、重複処方対象者への支援等の医療費適正化に資する取り組みにより、国保医療制度を維持していく必要がある。

健康課題
重症化予防(がん以外) #1 「脳血管疾患」「心疾患」「腎不全」による死亡や「脳血管疾患」「虚血性心疾患」による入院が多い #2 健診受診者のうち「血糖」「血圧」「脂質」が受診勧奨の状態にある未治療者（治療中断含む）が多い #3 内服履歴がある者のうち「血糖」「血圧」異常値の者が多い
重症化予防(がん) #4 「がん（肺）」による死亡が多い
生活習慣病発症予防・保健指導 #5 メタボ該当者・予備群が多い #6 肥満（BMI・腹囲）の有所見者が多い #7 尿酸の有所見者が多い #8 血糖（空腹時血糖・HbA1c）の有所見者が多い #9 血圧（拡張期）の有所見者が多い #10 脂質（LDL-C）の有所見者が多い
早期発見・特定健診 #11 自身の健康状態を把握している人を増やす
健康づくり・社会環境体制整備 #12 喫煙する者が多い #13 運動習慣がある者が少ない #14 正しい食生活を送っている者が少ない #15 過度な飲酒をする者が多い #16 歯の健康増進が必要
高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施 #17 後期世代での「脳血管疾患」「慢性腎臓病（透析あり）」の発症が多い
医療費適正化 #18 総医療費に占める入院医療費の割合が高い #19 医療費適正化に資する取組が必要

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代表的な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	
目標	最終目標	健康寿命の延伸	男 79.4 歳 女 83.4 歳	男 79.6 歳 女 84.2 歳
		総医療費に占める脳血管疾患の入院医療費の割合【抑制】	3.2%	3.2%
		総医療費に占める虚血性心疾患の入院医療費の割合【抑制】	3.1%	3.1%
		総医療費に占める慢性腎不全（透析あり）の医療費の割合【抑制】	2.8%	2.8%
	中・長期目標 (3～6年後)	新規脳血管疾患患者数【抑制】	26人	26人
		新規虚血性心疾患患者数【抑制】	17人	17人
		新規人工透析導入者数【抑制】	2人	2人
	短期目標 *代表的なもの (各年)	HbA1c7.0%以上の者の数【減少】	5.9%	4.5%
		Ⅱ度高血圧（拡張期 100・収縮期 160）以上の者の数【減少】	10.8%	6.2%
		LDL コレステロール 160mg/dl 以上の者の数【減少】	8.5%	8.5%
		メタボ該当者割合【減少】	19.2%	14.5%
		メタボ予備群該当者割合【減少】	13.5%	11.7%

2. 代表的な個別保健事業計画

◀重症化予防（がん以外）

健康課題	個別保健事業名	事業アウトカム指標
#1-3	特定健診要医療判定者受診勧奨事業	特定健康診査精密検査実施率

◀重症化予防（がん）

健康課題	個別保健事業名	事業アウトカム指標
#4	がん検診受診率向上 対策事業	5つのがん検診受診率
#4	がん検診精密検査対象者受診勧奨事業	がん検診精密検査受診率

◀生活習慣病発症予防・保健指導

健康課題	個別保健事業名	事業アウトカム
#5-10	特定保健指導実施率向上対策事業	特定保健指導実施率

◀早期発見・特定健診

健康課題	個別保健事業名	事業アウトカム
#11	特定健康診査受診率向上対策事業	特定健康診査受診率

◀医療費適正化に係る課題の整理

健康課題	個別保健事業名	事業アウトカム
#18～19	ジェネリック医薬品普及促進事業	ジェネリック医薬品使用割合