

上湧別町特定健康診査・特定保健指導実施計画

平成 20 年 3 月

序章 計画策定にあたって

1．特定健診・特定保健指導の導入の趣旨

基本健康診査等の保健事業は、これまで老人保健法に基づき実施してきたところですが、急速な高齢化の進展や生活習慣の変化により生活習慣病に起因する医療費は増え続け、また生活習慣病やその予備軍に該当する人数も増えてきている状況の中、これまで受診者に対するフォローアップが十分になされていないなど、健診の目的やその後の指導が徹底されていないことが課題としてあがってきています。

このため、国はこれまでの老人保健法を全面的に改定し、高齢者の医療の確保に関する法律に基づき、各医療保険者に糖尿病等の生活習慣病に着目した特定健康診査、特定保健指導を行うことになりました。

このことにより、

特定健診を適切に実施することにより、将来の医療費の削減効果が期待され、医療保険者がかつとも大きな恩恵を受けること

医療費のデータと健診・保健指導のデータを突合することができ、より効果的な方法を分析できること

健診保健指導の対象者の把握がしやすいこと

から、保険者が実施主体となることにより、保険者の役割も明確になるため、健診受診率の向上が見込まれるほか、十分なフォローアップ（保健指導）も期待されています。

これにより、上湧別町国民健康保険の医療保険者である上湧別町では「高齢者の医療の確保に関する法律」に基づき、平成 20 年度から糖尿病等の生活習慣病に着目した特定健康診査及び特定保健指導を実施します。

2．特定健康診査・特定保健指導の対象となる生活習慣病

糖尿病などの生活習慣病は、内臓脂肪の蓄積（内臓脂肪型肥満）を共通の要因として、高血糖・脂質異常・高血圧が引き起こされる状態で、それぞれが重複した場合には、虚血性心疾患、脳血管疾患の発症リスクが高くなります。生活習慣病の発症、その後の重症化の過程で、メタボリックシンドロームが大きく影響していることから、特定健診、特定保健指導の対象となる生活習慣病は、内臓脂肪症候群（メタボリックシンドローム）の該当者・予備軍となります。

3．内臓脂肪症候群（メタボリックシンドローム）に着目する意義

平成 17 年 4 月に、日本内科学会等内科系 8 学会が合同で内臓脂肪症候群の疾患概念と診断基準を示しました。

これは内臓脂肪型肥満を共通の要因として、高血糖、脂質異常、高血圧を引き起こす病態であり、それぞれが重複した場合、虚血性心疾患、脳血管疾患などの発生リスクが高く、内臓脂肪を減少させることでそれらの発生リスクの低減が図られるという考え方を基本としています。

内臓脂肪型肥満に起因する糖尿病等は予防可能であり、また、発症した後でも血糖、血圧等をコントロールすることにより、狭心症や心疾患、脳梗塞等の脳血管疾患、人工透析を必要とする腎不全などへの進行や重症化を予防することが可能であるという考え方です。

内臓脂肪症候群の概念を導入することにより、内臓脂肪の蓄積、体重増加が血糖や中性脂肪、血圧などの上昇をもたらすとともに、さまざまな形で血管を損傷し、動脈硬化を引き起こし、心疾患、脳血管疾患、人工透析の必要な腎不全などに至る原因となることを詳細にデータで示すことができるため、健診受診者にとって生活習慣と健診結果、疾病発生との関係が理解しやすく、生活習慣の改善に向けての明確な動機付けができるようになると考えられます。

4．特定健康診査・特定保健指導の基本的な考え方

特定健康診査とは、内臓脂肪型肥満に着目した健診項目を実施し、生活習慣病予防のための特定保健指導を必要とする者を抽出する健康診査のことです。

特定保健指導とは、特定健診の結果により、健康の保持に努める必要がある者（メタボリックシンドローム該当者・予備軍）に対し、早期に介入し、将来予測を踏まえた保健指導を行い、生活習慣の改善につなげることにより、糖尿病等の有病者・予備軍の減少を図るものです。

内臓脂肪型肥満に着目した生活習慣病予防のための 健診・保健指導の基本的な考え方について		
	これまでの健診・保健指導	これからの健診・保健指導
健診・保健指導の関係	健診に付加した保健指導	内臓脂肪型肥満に着目した生活習慣病予防のための保健指導を必要とする者を抽出する健診
特徴	プロセス（過程）重視の保健指導	結果を出す保健指導
目的	個別疾患の早期発見・早期治療	内臓脂肪型肥満に着目した早期介入・行動変容 リスクの重複がある対象者に対し、医師、保健師、管理栄養士等が早期に介入し、行動変容につながる保健指導を行う
内容	健診結果の伝達、理想的な生活習慣に係る一般的な情報提供	自己選択と行動変容 対象者が代謝等の身体のメカニズムと生活習慣との関係を理解し、生活習慣の改善を自らが選択し、行動変容につなげる
保健指導の対象者	健診結果で「要指導」と指摘され、健康教育等の保健事業に参加した者	健診受診者全員に対し、必要度に応じ、階層化された保健指導を提供 リスクに基づく優先順位をつけ、保健指導の必要性に応じて「情報提供」「動機づけ支援」「積極的支援」を行う
方法	一時点の健診結果のみに基づく保健指導 画一的な保健指導	健診結果の経年変化及び将来予測を踏まえた保健指導 データ分析等を通じて集団としての健康課題を設定し、目標に沿った保健指導を計画的に実施 個々人の健診結果を読み解くとともに、ライフスタイルを考慮した保健指導
評価	アウトプット（事業実施量）評価 実施回数や参加人数	アウトカム（結果）評価 糖尿病等の有病者・予備群の25%減少
実施主体	市町村	医療保険者

最新の科学的知識と、課題抽出のための分析

行動変容を促す手法

5．計画の性格

この計画は、特定健康診査等基本指針（高齢者の医療の確保に関する法律第18条）に基づき北海道医療費適正化計画と十分な整合性を図るものとします。

6．計画の期間

この計画は5年を1期として、第1期は平成20年度から平成24年度とし、5年ごとに見直しを行います。

7．計画の目標値

この計画の実行により、メタボリックシンドロームの該当者および予備軍を平成27年度までに25%減少することを目標とします。

第1章 健診の現状

1. 上湧別町の特徴

40歳代、50歳代の若い年代での受診数が少なく、60歳代からの受診数が多い。

2. 生活習慣病の治療状況（レセプト分析から）

・全体

糖尿病、高脂血症、高血圧症は30歳代から治療が始まっており、年齢が上がると治療者の数も増加している。また、30～40代の若い年代で、脳血管疾患、心疾患で治療をしている者もいる。

虚血性心疾患と脳梗塞の人は、いずれも糖尿病・高血圧・高脂血症を重複して持っており、早期の介入で疾患の重症を防ぐことが可能と考えられる。

・人工透析

平成18年度末現在、上湧別町において透析を実施している人は18名おり、近年は糖尿病が起因すると考えられる人工透析の人が増えている。（H17年度3名、H18年度3名）

3. 被保険者の健康状況

1】健診受診状況

国民健康保険加入者の健診受診率は低く、平成19年度においては21.8%である。

平成27年度までに、受診率を65%まで引き上げる必要がある。

2】メタボリックシンドロームのリスクの重複状況(H18年度結果から)

男 性						女 性					
受診者	予備軍	高脂	血圧	血糖	メタボ	受診者	予備軍	高脂	血圧	血糖	メタボ
245名	37名	13	17	7	43名	364名	30名	6	14	10	65名
	15.1%	48.8	60.5	26.7	17.6%		26.1%	18.9	62.3	18.0	56.5%
全国平均	22.6%				23.0%	全国平均	40.6%				46.4%

男性は、全国と比較すると予備軍、メタボリック該当者ともに低いが、人数を見ると合計80名が特定保健指導の該当者になる。

一方、女性は全国と比較すると、予備軍の割合は少ないものの、メタボリック該当者の割合が全国よりも多い状況にある。

第 2 章 特定健診・特定保健指導の実施

1 . 健診・保健指導実施の基本的な考え方

生活習慣病の予防に着目し、効果的・効率的な特定健康診査・特定保健指導の実施のための取り組みを行っていく。

健診未受診者の的確な把握

保健指導の徹底

医療費適正化効果までを含めたデータの蓄積と効果の評価

2 . 目標の設定

特定健診等の実施及び成果にかかる目標値は以下の項目とする。

特定健診の受診率

特定保健指導の実施率

目標設定時(平成 20 年)と比較した内臓脂肪症候群の該当者、および予備軍の減少率

3 . 上湧別町国民健康保険の目標値

区 分		20 年度	21 年度	22 年度	23 年度	24 年度
特定健診	対象者数	1,408	1,306	1,243	1,202	1,135
	受診者数	465	536	610	686	738
	実施率	33%	41%	49%	57%	65%
特定保健指導	対象者数	71	82	93	105	113
	実施者数	36	44	52	61	69
	実施率	50%	53%	55%	58%	60%
*メタボリックシンドローム該当者及び予備群の減少者数/率						10%

4. 特定健診の実施方法

1) 実施場所・時期等

場所：コミュニティセンター及び地域の公民館等

時期：7月、9月、2月（これまでの総合健診日程と同じ）

2) 実施項目

特定健康診査実施項目

< 基本的な実施項目 >

項目	国の基準	実施項目
問診		
身体計測	身長	
	体重	
	BMI(体重/身長*身長)	
	腹囲	
理学的検査(診察)		
血圧測定		
血中脂質検査	中性脂肪	
	HDLコレステロール	
	LDLコレステロール	
肝機能検査	AST(GOT)	
	ALT(GPT)	
	-GT(-GTP)	
血糖検査	空腹時血糖	-
	ヘモグロビンA1c	何れかで可
尿検査	尿糖	
	尿蛋白	

< 詳細健診項目 >

項目	国の基準	実施項目
貧血検査	赤血球数	
	血色素量(ヘモグロビン)	
	ハマトクリット値	
心電図検査		
眼底検査		

< 詳細健診項目実施に関する判断基準 >

(1) 貧血検査：貧血の既往のある者、または視診等で貧血が疑われる者

(2) 心電図・眼底検査：前年度の特定健康診査等の結果において、血糖、脂質、血圧、肥満のすべての項目で以下の基準に該当する者

血糖	空腹時血糖値 100 mg/dl 以上、または HbA1c 5.2%
脂質	中性脂肪 150 mg/dl 以上、または HDLコレステロール 40 mg/dl 未満
血圧	収縮期 130mmHg 以上、または拡張期 85mmHg 以上
肥満	腹囲 男性 85cm 以上・女性 90cm 以上の者、または BMI 25 以上

3) 特定健康診査実施機関

実施方式	健診機関名	所在地	期間
集団方式	J A北海道厚生連 遠軽厚生病院	遠軽町大通北 3 丁目	7 月～3 月
	北海道対がん協会 旭川がん検診センター	旭川市 末広東 2 条 6 丁目	7 月～3 月

5. 特定保健指導の実施

1) 実施方法

特定健康診査の結果により、メタボリックシンドローム又は予備軍と判定された者に、生活習慣改善のための保健指導を行います。

内臓脂肪の蓄積の程度と、高血圧、高血糖、高脂質血症のリスクの個数により、「情報提供」「動機付け支援」「積極的支援」の3段階に区分し、に該当した者に対し、保健指導を実施します。

区分	実施場所	期間	実施形態等
情報提供 (年1回)	コミュニティ センター等の 公共施設	8月～ 3月	個別 - 健診の結果説明と一緒に実施 集団 - 健診結果送付時に資料同封
動機付け支援		10月 ～3月	すべて保険者で実施 対象者数により、優先度をつけて実施
積極的支援			

情報提供：「メタボリックシンドロームの心配はない」と判定された方へ、これからは健康でいられるような生活習慣についての情報をお知らせします。

動機付け支援：「メタボリックシンドロームの予備軍」と判定された方に対し、メタボリックシンドロームにならないような生活の仕方を見つけるお手伝いをします。

積極的支援：「メタボリックシンドロームまたはその可能性が高い」と判定された方に対し、健康を取り戻す生活を見つけるお手伝いをします。

2) 特定保健指導の内容

情報提供

健診受診者全員が対象。特定健康診査の結果と、健康に関する情報を通知する。

動機付け支援

対象者本人が自分の生活を振り返り、自分自身で生活の見直しを行い、自ら行動できるような支援を行う。

支援の内容は、積極的支援に準じて面接を行い、対象者に生活目標を決めてもらい、6ヵ月後に評価を行う。

積極的支援

対象者の健診結果等と自分の体の中の状態を結び付けて考えられるように支援し、生活の中での改善点を見つけてもらい、対象者自らが生活目標を設定し、生活を見直して改善していけるように働きかけていく。その後約3ヶ月にわたって継続的に面接を行いながら、6ヵ月後に体の状態や生活状況について評価を行う。

3) 保健指導対象者の優先順位・支援方法

優先順位	保健指導レベル	理由	支援方法	求められる能力・資質
1	レベル X 未受診者対策	特定保健指導の実施率には寄与しないが、特定健診受診率向上、ハイリスク予備軍の把握・早期介入により、医療費適正化に寄与できると考える	特定健診の受診勧奨 ・対象者への個別通知 ・近隣からの勧奨 ・広報の活用 健診の有効性の説明資料を配布（資料作成） (簡易健診の実施)	健診の有効性の理解
2	レベル 2 (特定保健指導対象者)	特定健診・特定保健指導の評価指標となるグループ	健診データから体の状態がイメージできるように支援を行う	健診データから、体の状態をイメージできる
3	レベル 3 (受診必要者)	病気の発症予防・重症化予防の視点で、将来的には医療費適正化に寄与できると考えている	必要な検査について説明データが悪化しないように、生活の振り返りや適切な受診ができるように支援する	体のメカニズムと病気の理解
4	レベル 4 (治療中の人)	すでに病気を発症しているが、重症化の予防の視点で、医療費の適正化に寄与できると考えている	特に糖尿病で通院中の者に対し主治医との連携をとりながら、糖尿病が悪化しないように支援する	健診データから、体の状態をイメージできる (ガイドラインを読む)
5	レベル 1 (情報提供の人)	特定健診の受診率の向上のため健診受診と健康の自己管理に向けた継続的な支援が必要	健診の意義や健診項目の意味する体の状態について説明	

第3章 個人情報の保護

1 特定健康診査・特定保健指導の記録・データの保管、管理体制

特定健康診査等により得られたデータは、国による標準的なデータファイル仕様に基づいた電子データとして保存管理します。この記録は原則として5年間保存します。

データの保存・管理は、北海道国民健康保険団体連合会への委託により行います。

2 個人情報の取扱いについて

特定健診等で得られる個人情報の取扱いに関しては、個人情報の保護に関する法律に基づく「国民健康保険組合等における個人情報の適切な取扱いのためのガイドライン」「上湧別町個人情報保護条例」等に基づいて行います。その際には、受診者の利益を最大限に保証するための個人情報の保護に十分配慮しつつ、効果的・効率的な健診・保健指導を実施する立場から、収集された個人情報を有効に活用することが必要になります。

第4章 特定健康診査等実施計画の公表・周知

高齢者の医療の確保に関する法律第19条第3項に基づき、特定健康診査等実施計画の作成及び変更時は、町の広報及びホームページに掲載します。

第5章 特定健康診査等実施計画の評価・見直し

1 特定健康診査等実施計画の評価

特定健康診査・特定保健指導の成果について評価を行います。なお、特定健診等の成果が数値データとして現れるのは数年後になることが想定されるため、健診結果や生活習慣の改善状況など短期間で評価ができる事項についても評価を行い、効率的な事業運営が行えるよう検証します。

2 特定健康診査等実施計画の見直し

特定健康診査等実施計画の評価については、目標値に対する達成状況を客観的に分析し、行うものとする。その基準は実施結果から導かれる数値を用いるほか、健診結果や生活習慣の改善状況を加味して行う。

第6章 その他関連事項

1 健康増進法等による健診との関連

がん検診（担当：保健指導係）

対象者の利便性を考慮し、特定健診と同日に実施します。

生活機能評価（担当：包括支援センター）

介護保険法による生活機能評価は、特定健診と同日に実施します。

後期高齢者の保健事業（担当：保健指導係）

75歳以上の町民に対しては、町が北海道後期高齢者医療広域連合より委託を受け、特定健診の場で行います。保健指導については、健康増進法・介護保険法に基づく事業で対応します。