

【概要版】

# 北 茨 城 市

## 第 2 期国民健康保険保健事業実施計画 (データヘルス計画) 第 3 期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）＞



**特定健康診査・特定保健指導  
必ず受診しましょう！年 1 回の特定健診**

～病気の症状が出てからでは手遅れです。早期のメタボ対策を！～

平成 30 年（2018 年）3 月



# 計画の概要

## ●計画の背景と趣旨

わが国は、国民皆保険のもと、誰もが安心して医療を受けられる医療制度を実現し、世界最高水準の平均寿命を維持しています。しかしながら、急速な少子高齢化、国民のライフスタイルの変化などを背景として、生活習慣病の増加や医療費の増大が問題となっており、国民の健康寿命の延伸及び、国民皆保険の堅持を基本とする持続可能な社会保障制度に向けた取り組みが進められています。

このような中、特定健康診査（以下「特定健診」という）※や医療・介護のデータベース化等の整備の進展により、地域の健康課題の分析や保健事業の評価等を行う基盤整備も進められてきました。

本市ではこれまで、保健事業実施方針に基づいて計画を策定し、健康課題の分析を行うとともに、生活習慣病対策をはじめとする被保険者の健康増進、糖尿病等の発症や重症化予防等の保健事業の実施及び評価を行ってきました。今後とも本市の現状に合わせて計画的に事業を推進していくため、**第2期国民健康保険保健事業実施計画**（以下「データヘルス計画」という）を策定します。また、特定健診・特定保健指導※を効果的・効率的に実施していくため、**第3期特定健康診査等実施計画**を策定します。

## ●計画の位置付け

**データヘルス計画**は健康・医療情報を活用して保健事業の効率的・効果的な実施を図るための保健事業の実施計画としての性格を持ちます。**特定健康診査等実施計画**は、高齢者の医療の確保に関する法律に基づく特定健診等の実施計画です。各計画ともに国の指針に即し、国・県の関連計画と整合を図ります。

データヘルス計画で課題や方向性、保健事業の取り組み内容を策定するとともに、これと整合を図って、特定健診等実施計画で特定健診・特定保健指導の具体的な目標・実施方法を定めるため、両計画を一体的に策定します。

| 市 民         | 0～39 歳                  | 40～74 歳 | 75 歳以上           |
|-------------|-------------------------|---------|------------------|
| 国民健康保険の被保険者 | データヘルス計画<br>特定健康診査等実施計画 |         | 後期高齢者医療の被保険者     |
| 他の医療保険の被保険者 | 他の医療保険のデータヘルス計画         |         | 後期高齢者医療のデータヘルス計画 |

## ●計画の期間

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。

- ※【特定健康診査（特定健診）】高齢者の医療の確保に関する法律に基づき、生活習慣病予防の観点で実施される 40 歳から 74 歳までを対象とする健康診査。
- ※【特定保健指導】特定健診の結果から、生活習慣病の発症リスクが高い方に対して、医師や保健師、管理栄養士等が対象者の身体状態に合わせて行う生活習慣の見直しのための支援。



# 北茨城市の健康課題

## ●平均寿命・健康寿命と死因

本市の平均寿命は、男性が 78.9 歳、女性が 85.8 歳です。健康寿命は男性が 65.1 歳、女性が 66.8 歳です。本市の健康寿命※は茨城県全体や全国とほぼ同じですが、平均寿命は全国に比べてやや短くなっています。

本市の死因（平成 28 年度）では、「がん」が 33.1%を占めて最も高くなっています。「がん」をはじめ、「脳血管疾患」「糖尿病」「腎不全」の割合は茨城県や全国よりも高くなっています。

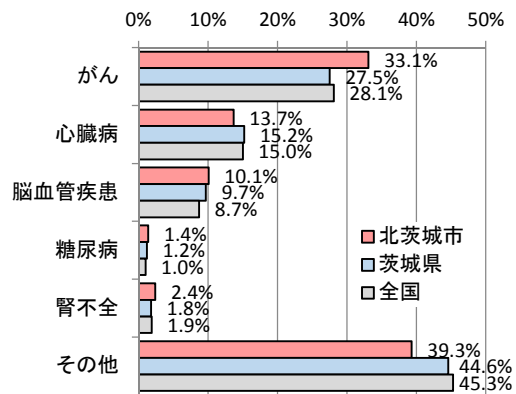
### ◆平均寿命・健康寿命

|   |      | 北茨城市 | 茨城県  | 全国   |
|---|------|------|------|------|
| 男 | 平均寿命 | 78.9 | 79.1 | 79.6 |
|   | 健康寿命 | 65.1 | 65.1 | 65.2 |
| 女 | 平均寿命 | 85.8 | 85.8 | 86.4 |
|   | 健康寿命 | 66.8 | 66.8 | 66.8 |

資料：国保データベース（KDB）

※【健康寿命】健康の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間

### ◆死因（平成 28 年度）



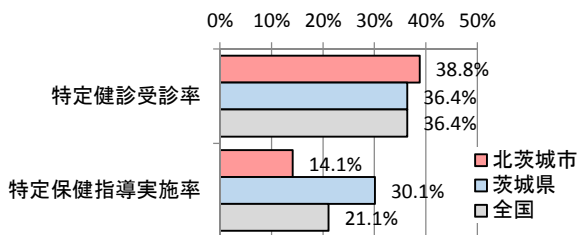
## ●特定健診・特定保健指導

平成 28 年度の本市の特定健診受診率は 38.8%となっており、茨城県や全国を上回っています。一方、特定保健指導実施率※は 14.1%で茨城県や全国を下回っています。

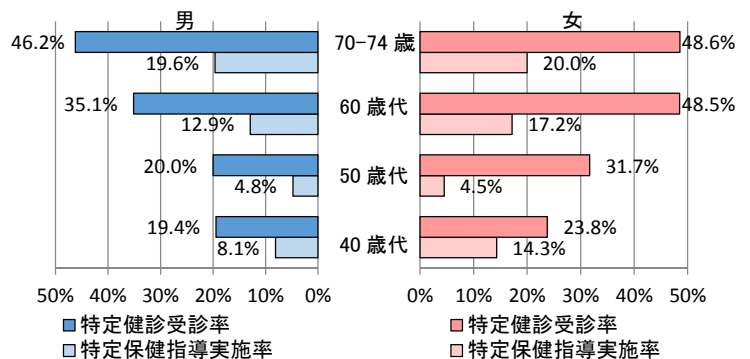
特定健診受診率は年代によって差があり、男女とも 60 歳代や 70-74 歳で高く、40 歳代や 50 歳代で低くなっています。男女別では女性で高く、男性で低くなっています。

特定保健指導実施率は、男女ともに 50 歳代で他の年代に比べて低くなっています。

### ◆特定健診受診率・特定保健指導実施率（平成 28 年度）



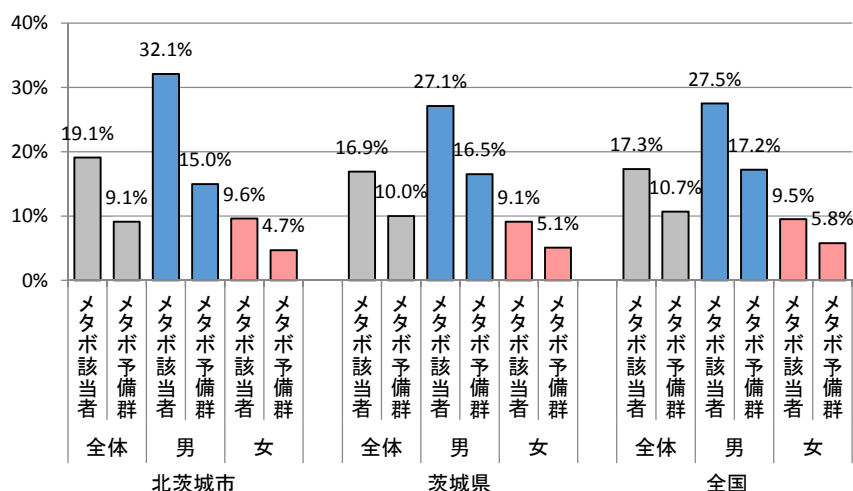
### ◆特定健診受診率・特定保健指導実施率（平成 28 年度、北茨城市）



※【特定保健指導実施率】特定保健指導対象者に対する支援の終了者の割合。

特定健診の結果、メタボリックシンドローム（以下「メタボ」という）※該当者となった割合は、本市全体で 19.1%となっています。男女別では、男性が 32.1%、女性が 9.6%となっており、男性で特に高くなっています。本市の全体と男性の該当者の割合は茨城県や全国よりも高くなっています。

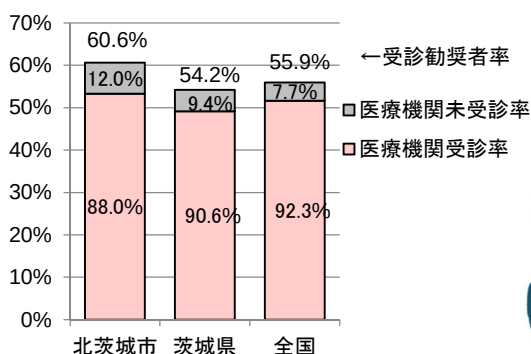
#### ◆メタボリックシンドロームの該当者・予備群の割合（平成 28 年度）



※【メタボリックシンドローム（メタボ）】内臓脂肪症候群。心筋梗塞や脳梗塞の発症の危険性を高める。内臓脂肪が蓄積し、脂質異常・高血圧・高血糖のうち2つ以上が当てはまると、メタボリックシンドロームと診断される。

特定健診の結果、受診勧奨者（医療機関の受診を勧奨された人）となった割合は、本市では 60.6%であり、全国や茨城県よりも高くなっています。受診勧奨者のうち、医療機関で受診した人の率は 88.0%となっており、茨城県や全国を下回っています。

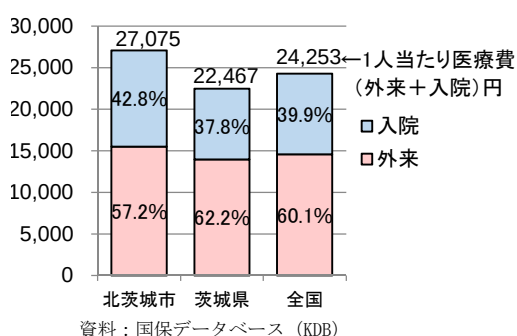
#### ◆受診勧奨者の医療機関受診率（平成 28 年度）



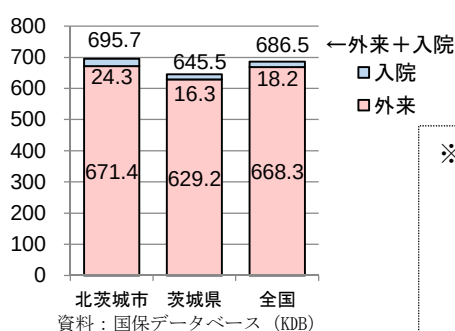
## ●医療費

本市の一人当たり医療費は年々増加しており、茨城県や全国に比べて高い水準となっています。また、本市では入院の医療費の割合が茨城県や全国よりも高くなっています。受診率※も茨城県や全国よりも高くなっています。

#### ◆一人当たり医療費（月額・平成 28 年度）



#### ◆受診率（平成 28 年度）

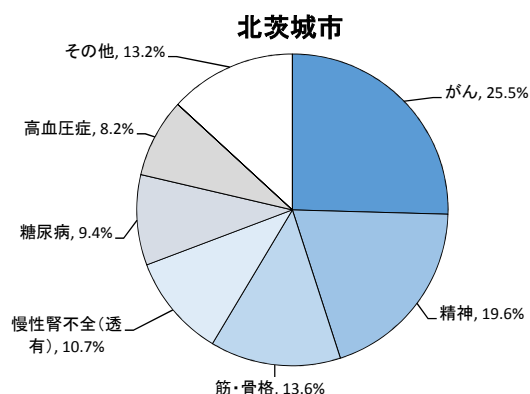


※【受診率】一定期間（1年）における被保険者 1 人当たりの受診件数で、どの位の頻度で医療機関にかかったかを示す指標。受診率 600.0 は 100 人当たりの受診件数が 600 件であることを示す。

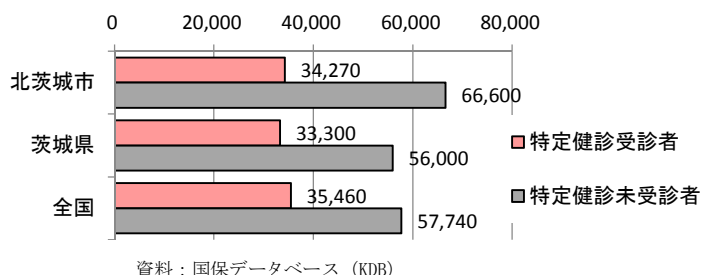
医療費の割合では「がん」が25.5%で最も高くなっており、以下「精神」「筋・骨格」の順となっています。

特定健診の受診有無別に一人当たりの医療費をみると、本市の特定健診未受診者の医療費は月額66,600円となっており、特定健診受診者の2倍近くとなっています。本市の特定健診未受診者の一人当たり医療費は茨城県や全国を大幅に上回っています。

#### ◆医療費の割合（平成28年度）



#### ◆特定健診受診の有無別の一人当たり医療費（月額・平成28年度）



## 国民健康保険保健事業実施計画（データヘルス計画）

### ●方向性

| 対策の方向性       | 内 容                                                                                                                                                                                      | 事業                                                                                                                                                                                                  |
|--------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1.啓発・発症予防    | <ul style="list-style-type: none"> <li>生活習慣に関する意識向上のため、様々な保健事業の利用機会を増やします。</li> <li>早い段階からの意識付けのためにも40歳代～50歳代の受診率向上を図ります。</li> <li>特定健診の重要性の広報や受診しやすい環境を整えることで特定健診未受診者を減らします。</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>特定健診継続受診対策</li> <li>特定健診未受診者対策</li> <li>特定保健指導実施率向上対策</li> <li>各種教室及びイベント</li> <li>健康ポイント事業</li> <li>生活習慣病予防健診（人間ドック・脳ドック）</li> <li>各種がん検診の実施及び啓発</li> </ul> |
| 2.生活習慣病重症化予防 | <ul style="list-style-type: none"> <li>高血圧・糖尿病の医療費の高さから、重点的な対策を講じます。</li> <li>医療機関の適切な受診を促すとともに、重症化予防の対策に取り組みます。</li> </ul>                                                              | <ul style="list-style-type: none"> <li>生活習慣病重症化予防対策</li> </ul>                                                                                                                                      |
| 3.その他        | <ul style="list-style-type: none"> <li>医療費の抑制及び患者の負担軽減を図ります。</li> </ul>                                                                                                                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>ジェネリック医薬品差額通知</li> <li>重複・頻回受診者への訪問指導</li> <li>医療費通知</li> </ul>                                                                                              |





## 1. 啓発・発症予防のための事業

### ①特定健診継続受診対策

|      |                                                                                                                                                                                                                             |
|------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 目的   | 特定健診の継続受診を促すことにより、生活習慣病の発症や重症化を予防し、健康維持につなげます。また継続受診により、自身の健康状態を認識することで、健康に対する意識の向上を図ります。                                                                                                                                   |
| 事業内容 | <ul style="list-style-type: none"> <li>○特定健診結果の相談</li> <li>○特定健診継続受診の重要性の広報（市広報・ホームページの活用及び市民団体との協力を検討）</li> <li>○追加健診の無料実施（尿中塩分検査の追加）</li> <li>○休日・夜間健診の充実化</li> <li>○特定健康診査事後指導（すこやからいふ応援教室）の実施及び参加者数の向上のための広報</li> </ul> |

### ②特定健診未受診者対策

|      |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 目的   | 特定健診未受診者に対して受診を勧奨し、受診率の向上を図ることによって、生活習慣病の発症予防及び重症化を予防し、健康維持につなげます。                                                                                                                                                                                                               |
| 事業内容 | <ul style="list-style-type: none"> <li>○未受診者への受診勧奨（未受診者に対するハガキによる通知等）</li> <li>○未受診及び未治療者、3年間未受診者への重点的な勧奨（ハガキでの勧奨に加え、電話での勧奨を実施）</li> <li>○40歳代～50歳代の受診率向上のための施策の検討（健診場所・日程の見直し）</li> <li>○一般健診（20～39歳）の受診機会の拡大（特定健診の日程と同時に実施）</li> <li>○未受診理由の把握（アンケート等）により、未受診者対策を検討</li> </ul> |

### ③特定保健指導実施率向上対策

|      |                                                                                                                                               |
|------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 目的   | 特定保健指導実施率の向上を図ることにより、対象者自らが生活習慣を見直すことによって生活習慣病の発症・重症化予防を図ります。特に高血圧・高血糖の有所見者、慢性腎臓病が疑われる者に対し、効果的な指導を行い、健康状態の改善につなげます。                           |
| 事業内容 | <ul style="list-style-type: none"> <li>○面談・電話・手紙での支援の実施</li> <li>○運動体験教室（スマートライフ実践教室）の実施及び参加者数の向上のための広報</li> <li>○慢性腎臓病予防に重点をおいた通知</li> </ul> |

### ④各種教室及びイベント

|      |                                                                                                                                                                        |
|------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 目的   | 生活習慣病の予防及び介護を要する状態になることの予防やその他健康に関する事項について、正しい知識の普及を図ります。                                                                                                              |
| 事業内容 | <ul style="list-style-type: none"> <li>○各種教室の実施（健康教室、健康サロンなど）</li> <li>○ヘルシー弁当試食会の実施（カロリー約500kcalの弁当試食、体組成測定など）</li> <li>○ウォーキングイベントの実施（講習・ストレッチ・歩き方実技指導など）</li> </ul> |



ウォーキングイベント



ヘルシー弁当試食会

### ⑤健康ポイント事業

|      |                                                                                              |
|------|----------------------------------------------------------------------------------------------|
| 目的   | 健康づくりへのインセンティブの付与により、生活習慣の改善、健診受診率向上を図ります。                                                   |
| 事業内容 | <ul style="list-style-type: none"> <li>○健診受診、体組成の改善、歩数等に応じたポイントの付与、ポイント数に応じた報奨の実施</li> </ul> |

| ⑥生活習慣病予防健診（人間ドック・脳ドック） |                                                                                              |
|------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|
| 目的                     | 各種検査及び日常生活の指導を行うことで健康増進や疾病、脳血管疾患の早期発見、早期治療を図ります。                                             |
| 事業内容                   | ○「北茨城市国民健康保険生活習慣病予防健診費補助金交付要項」に基づく生活習慣病予防健診（人間ドック・脳ドック）の受診希望者に対する補助金の交付<br>※補助金額は年度により異なります。 |

| ⑦各種がん検診の実施及び啓発 |                                                                                                |
|----------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 目的             | がん死亡率の減少を目的に、がんの早期発見及び早期治療を行い壮年期からの健康管理に努めます。                                                  |
| 事業内容           | ○各種がん検診の実施<br>○クーポン配布による受診機会の拡大<br>○ラーニングパートナー（ロコミによる知識の普及を図るもの）モデルの利用<br>○小中学生を対象とした早期がん教育の実施 |

## 2. 生活習慣病重症化予防のための事業

| ①生活習慣病重症化予防 |                                                                               |
|-------------|-------------------------------------------------------------------------------|
| 目的          | 生活習慣病の重症化（心筋梗塞・脳血管疾患・人工透析）を予防することで、健康維持及び医療費の抑制を図ります。                         |
| 事業内容        | ○訪問や電話による医療機関受診状況の確認（受診勧奨）、保健指導<br>○慢性腎臓病が疑われる者への教室案内（すこやからいふ応援教室・ヘルシー弁当試食会等） |

## 3. その他の事業

| ①ジェネリック医薬品差額通知 |                                          |
|----------------|------------------------------------------|
| 目的             | ジェネリック医薬品の利用促進を図り、患者の自己負担軽減や医療費抑制につなげます。 |
| 事業内容           | ○ジェネリック医薬品を利用した場合の差額の通知                  |

| ②重複・頻回受診者への訪問指導 |                                                  |
|-----------------|--------------------------------------------------|
| 目的              | 重複・頻回受診者に対し適正受診の指導を行うことによって、患者の負担軽減や医療費抑制につなげます。 |
| 事業内容            | ○重複・頻回受診の者に対し、適正な受診を促す訪問指導の実施                    |

| ③医療費通知 |                                                                |
|--------|----------------------------------------------------------------|
| 目的     | 医療費の通知を行うことで、被保険者一人ひとりが健康管理及び適正な保険診療をこころがけることにより、医療費の抑制につなげます。 |
| 事業内容   | ○世帯員（被保険者）の受診年月・受診医療機関・日数・医療費の額の通知                             |

# 特定健康診査等実施計画

## ●目 標

国の指針に基づき、特定健診受診率と特定保健指導実施率の目標を定めます。また、メタボ該当者・予備群の割合については、次のとおり市独自の目標を定めます。

| 目標指標               | 平成 28 年度実績値 |   | 平成 35 年度目標値 |
|--------------------|-------------|---|-------------|
| 特定健診受診率            | 38.8%       | ⇒ | 60%         |
| 特定保健指導実施率          | 14.1%       | ⇒ | 60%         |
| メタボ該当者 + メタボ予備群の割合 | 28.2%       | ⇒ | 20%         |

## ●特定健診等の実施方法

特定健診は、集団検診と医療機関健診（個別健診）により実施します。また、特定保健指導は、集団指導と個別指導により実施します。

| 特定健診の実施方法 |                                                                               |                                                                                   |
|-----------|-------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|
| ①対象者      | 各実施年度において 40 歳から 74 歳となる国民健康保険加入者。<br>※厚生労働省告示により、特別養護老人ホーム等の入所者、長期入院者等を除きます。 |                                                                                   |
| ②実施形態     | 集団健診                                                                          | 一定の期間と場所を定め、各地区で実施します。<br>【実施場所】：保健センター、市民体育館、公民館等                                |
|           | 医療機関健診<br>（個別健診）                                                              | 茨城県国民健康保険団体連合会と県医師会との集合契約を締結している医療機関で個別に健診を実施します。<br>【実施場所】：北茨城市民病院、瀧病院、いそはらクリニック |
| ③健診項目     | 基本項目                                                                          | ●質問票 ●身体測定（身長、体重、BMI、腹囲） ●理学的検査（身体観察） ●血圧測定 ●血液生化学検査 ●尿検査（尿糖、尿蛋白）                 |
|           | 詳細項目                                                                          | ●心電図検査 ●眼底検査 ●貧血検査 ●クレアチニン検査                                                      |

| 特定保健指導の実施方法 |                                                                                    |                                                                                                   |
|-------------|------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ①対象者        | 特定健診の結果から、内臓脂肪の蓄積の程度（腹囲等）と生活習慣病の発症・重症化のリスク（高血圧、高血糖、脂質異常等）の数等から、支援が必要な人を抽出して対象とします。 |                                                                                                   |
| ②実施形態       | 集団指導                                                                               | ●スマートライフ実践教室：保健師・管理栄養士・健康運動指導士によるグループ支援を行います。                                                     |
|             | 個別指導                                                                               | ●すこやからいふ応援教室：健診結果に基づき初回面接、健康診査事後指導を実施し、生活習慣の見直しを行います。（年 6 回）<br>●訪問指導：保健師・管理栄養士の訪問により、個別に指導を行います。 |

北茨城市第 2 期国民健康保険保健事業実施計画（データヘルス計画）・第 3 期特定健康診査等実施計画【概要版】

平成 30 年 3 月発行

編集：北茨城市 市民福祉部保険年金課 健康づくり支援課

〒319-1592 茨城県北茨城市磯原町磯原 1630 TEL：0293-43-1111（代表）

発行：北茨城市