

# 留萌市国民健康保険

第3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）

<b>留萌市データヘルス計画の目的</b>
留萌市民が生活習慣病を重症化することなく、元気にいきいきと自立して暮らせる

## 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）とし、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留萌市健康増進計画、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、「保険担当部局（市民課保険給付係）」が主体となり策定するが、健康増進や一体的実施の観点から関係部署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、市町村保健センターの連携により、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

計画策定に際して、まず留萌市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、留萌市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。

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。

#### ※生活習慣病の進行イメージ

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。



【出典】厚生労働省 新たな健診・保健指導と生活習慣病対策

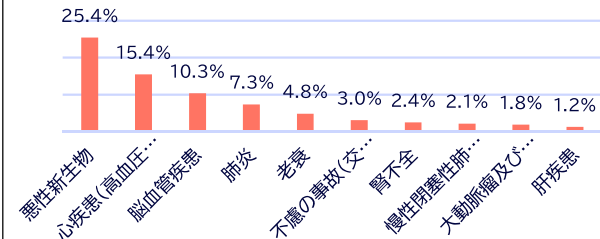
## 2 健康課題の整理

### 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）

留萌市の死因のうち、死因第1位は「悪性新生物」で全死亡者の25.4%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75.1、「脳血管疾患」が99.7、「腎不全」が132.7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>



<標準化死亡比（SMR）>

死因	標準化死亡比（SMR）	
	留萌市	国
虚血性心疾患	75.1	100
脳血管疾患	99.7	100
腎不全	132.7	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>

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	386	26.5%	24.3%	24.6%	23.8%
高血圧症	729	50.2%	53.3%	50.0%	54.8%
脂質異常症	505	33.8%	32.6%	31.1%	31.2%
心臓病	791	54.3%	60.3%	55.3%	61.9%
脳血管疾患	313	22.4%	22.6%	20.6%	23.9%
がん	167	11.3%	11.8%	12.3%	11.4%
精神疾患	523	36.5%	36.8%	35.0%	38.6%
うち 認知症	349	24.1%	24.0%	21.6%	25.8%
アルツハイマー病	320	21.6%	18.1%	15.9%	19.3%
筋・骨格関連疾患	722	48.1%	53.4%	50.0%	54.5%

#### 【医療】生活習慣病医療費と重症化した生活習慣病の患者数

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、「狭心症」「慢性腎臓病（透析あり）」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「脳梗塞」の割合が高い。道と比較すると「脳梗塞」の割合が高い。

<生活習慣病医療費の平成30年度比較>

疾病名	留萌市				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	289,474,420	17.8%	203,090,980	14.2%	18.7%	16.4%	19.0%	
基礎疾患	糖尿病	77,204,480	9.8%	66,154,490	8.6%	10.7%	10.1%	11.3%
	高血圧症	50,147,120		36,138,410				
	脂質異常症	30,841,040		20,081,310				
	高尿酸血症	1,074,510		511,040				
重症化した生活習慣病	動脈硬化症	4,324,090	0.3%	4,709,580	0.3%	0.3%	0.1%	0.1%
	脳出血	8,498,360	0.5%	1,853,940	0.1%	0.1%	0.6%	0.6%
	脳梗塞	27,160,300	1.7%	28,897,110	2.0%	2.0%	1.5%	1.5%
	狭心症	37,427,410	2.3%	10,684,530	0.7%	0.7%	1.4%	1.0%
	心筋梗塞	2,760,490	0.2%	1,381,940	0.1%	0.1%	0.3%	0.4%
	慢性腎臓病（透析あり）	50,036,620	3.1%	32,678,630	2.3%	2.3%	2.3%	4.1%
総額	1,622,193,140		1,429,293,720					

## 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)

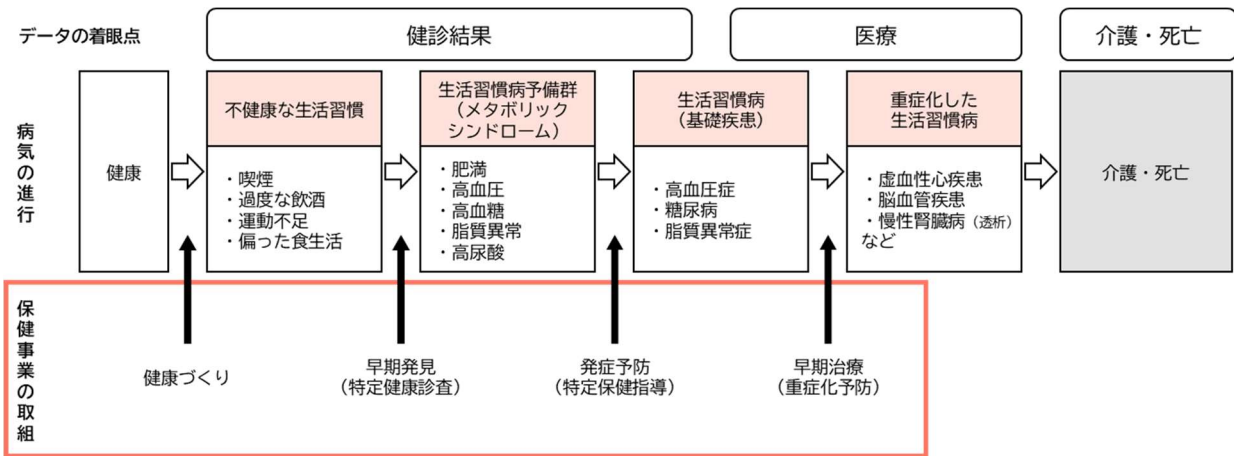
基礎疾患と重篤な疾患の重なり																																																									
<p>「虚血性心疾患」「脳血管疾患」「慢性腎臓病」をはじめとした重症化した生活習慣病に至る者の多くは「高血圧症」「糖尿病」「脂質異常症」といった複数の基礎疾患を有した状態で発症する。重症化した疾患を予防するためには、特定健診を通じて、疾患が重症化する前に早期発見・早期治療をすることが重要である。</p>																																																									
【健診】特定健診受診率・特定保健指導実施率	【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>&lt;特定健診受診率&gt; 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25.0%であり、平成30年度と比較して12.0ポイント低下している。</p> <p>&lt;特定保健指導実施率&gt; 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。 令和4年度の特定保健指導の対象者は68人で、このうち、特定保健指導実施率は26.5%である。</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。 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、「収縮期血圧」「LDL-C」「ALT」の有所見率が高い。</p> <p>&lt;特定健診受診者における有所見者の割合&gt;</p> <table border="1"> <caption>特定健診受診者における有所見者の割合</caption> <thead> <tr> <th>項目</th> <th>留萌市 (%)</th> <th>国 (%)</th> <th>道 (%)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>BMI</td><td>25.0</td><td>25.0</td><td>25.0</td></tr> <tr><td>腹囲</td><td>35.0</td><td>35.0</td><td>35.0</td></tr> <tr><td>空腹時血糖</td><td>25.0</td><td>25.0</td><td>25.0</td></tr> <tr><td>HbA1c</td><td>40.0</td><td>40.0</td><td>40.0</td></tr> <tr><td>収縮期血圧</td><td>55.0</td><td>55.0</td><td>55.0</td></tr> <tr><td>拡張期血圧</td><td>20.0</td><td>20.0</td><td>20.0</td></tr> <tr><td>中性脂肪</td><td>20.0</td><td>20.0</td><td>20.0</td></tr> <tr><td>HDL-C</td><td>5.0</td><td>5.0</td><td>5.0</td></tr> <tr><td>LDL-C</td><td>55.0</td><td>55.0</td><td>55.0</td></tr> <tr><td>ALT</td><td>15.0</td><td>15.0</td><td>15.0</td></tr> <tr><td>尿酸</td><td>10.0</td><td>10.0</td><td>10.0</td></tr> <tr><td>血清クレアチニン</td><td>5.0</td><td>5.0</td><td>5.0</td></tr> <tr><td>eGFR</td><td>20.0</td><td>20.0</td><td>20.0</td></tr> </tbody> </table>	項目	留萌市 (%)	国 (%)	道 (%)	BMI	25.0	25.0	25.0	腹囲	35.0	35.0	35.0	空腹時血糖	25.0	25.0	25.0	HbA1c	40.0	40.0	40.0	収縮期血圧	55.0	55.0	55.0	拡張期血圧	20.0	20.0	20.0	中性脂肪	20.0	20.0	20.0	HDL-C	5.0	5.0	5.0	LDL-C	55.0	55.0	55.0	ALT	15.0	15.0	15.0	尿酸	10.0	10.0	10.0	血清クレアチニン	5.0	5.0	5.0	eGFR	20.0	20.0	20.0
項目	留萌市 (%)	国 (%)	道 (%)																																																						
BMI	25.0	25.0	25.0																																																						
腹囲	35.0	35.0	35.0																																																						
空腹時血糖	25.0	25.0	25.0																																																						
HbA1c	40.0	40.0	40.0																																																						
収縮期血圧	55.0	55.0	55.0																																																						
拡張期血圧	20.0	20.0	20.0																																																						
中性脂肪	20.0	20.0	20.0																																																						
HDL-C	5.0	5.0	5.0																																																						
LDL-C	55.0	55.0	55.0																																																						
ALT	15.0	15.0	15.0																																																						
尿酸	10.0	10.0	10.0																																																						
血清クレアチニン	5.0	5.0	5.0																																																						
eGFR	20.0	20.0	20.0																																																						
【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。 令和4年度の特定健診受診者におけるメタボ該当者は118人（19.8%）であり、平成30年度と比較して減少している。</p> <p>&lt;メタボ該当者・メタボ予備群該当者の推移&gt;</p> <table border="1"> <caption>メタボ該当者・メタボ予備群該当者の推移</caption> <thead> <tr> <th>年度</th> <th>メタボ該当者数 (人)</th> <th>メタボ該当者割合 (%)</th> <th>予備群数 (人)</th> <th>予備群割合 (%)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>平成30年度</td><td>205</td><td>20.5%</td><td>96</td><td>9.6%</td></tr> <tr><td>令和元年度</td><td>199</td><td>19.9%</td><td>99</td><td>9.9%</td></tr> <tr><td>令和2年度</td><td>219</td><td>21.9%</td><td>96</td><td>9.6%</td></tr> <tr><td>令和3年度</td><td>217</td><td>21.7%</td><td>68</td><td>6.8%</td></tr> <tr><td>令和4年度</td><td>118</td><td>19.8%</td><td>108</td><td>10.8%</td></tr> </tbody> </table>	年度	メタボ該当者数 (人)	メタボ該当者割合 (%)	予備群数 (人)	予備群割合 (%)	平成30年度	205	20.5%	96	9.6%	令和元年度	199	19.9%	99	9.9%	令和2年度	219	21.9%	96	9.6%	令和3年度	217	21.7%	68	6.8%	令和4年度	118	19.8%	108	10.8%	<p>HbA1c7.0%以上の人は22人で、平成30年度と比較すると割合は減少している。 Ⅱ度高血圧以上の人は53人で、平成30年度と比較すると割合は増加している。 LDLコレステロール160mg/dl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>																										
年度	メタボ該当者数 (人)	メタボ該当者割合 (%)	予備群数 (人)	予備群割合 (%)																																																					
平成30年度	205	20.5%	96	9.6%																																																					
令和元年度	199	19.9%	99	9.9%																																																					
令和2年度	219	21.9%	96	9.6%																																																					
令和3年度	217	21.7%	68	6.8%																																																					
令和4年度	118	19.8%	108	10.8%																																																					

## 3. 留萌市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、留萌市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、「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」「食べる速度が速い」「週3回以上就寝前夕食」「3合以上」「間食毎日」の回答割合が高い。</p>

#### 4. 健康課題まとめ

留萌市が、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、入院の要因として予防可能な疾患である「脳梗塞」「慢性腎臓病（透析あり）」「心疾患」が多く、これらの疾患を減らしていくためには、特定健診を受診し、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る。 留萌市では「血圧」「脂質」の未治療者や「血糖」のコントロール不良者疑い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。
生活習慣病（「高血圧症」「糖尿病」「脂質異常症」）を発症し、定期的な通院が必要とならないように、メタボ（予備群含む）該当者を中心に特定保健指導を利用していただくことで、生活習慣の改善に取り組んでもらう必要がある。
留萌市の特定健診受診率は低迷しており、引き続き健康状態不明者（健診、医療機関未受診）が多く存在している。 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。
「生活習慣改善意欲なし」「習慣的に飲酒・喫煙をする」「運動不足」の者が多く、高血圧や糖尿病、脂質異常の状態から脳血管疾患や腎不全、心疾患につながる可能性が高いため、日ごろから正しい生活習慣の獲得に取り組んでいただく必要がある。 「留萌市健康づくり計画」の方策として、全市民を対象とした取り組みが必要である。
予防可能な疾患である「脳梗塞」や「慢性腎臓病（透析あり）」が、後期高齢者の入院や介護の要因把握されているため、国保世代のうちから、生活習慣病の発症・重症化予防、健康づくりに取り組んでいく必要がある。
高齢化に伴い一人あたりの医療費の高騰が懸念されるため、予防可能な入院医療費の削減や重複処方対象者への支援等の医療費適正化に関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 ・生活習慣病重症化による死亡や介護、入院の割合が高い ・健診受診後、治療が必要な状態であることが判明しても、未治療の者が多い ・健診受診後、治療を開始したが数値改善に至っていない者が多い
生活習慣病発症予防・保健指導 ・特定保健指導実施率が低い ・メタボ該当者、予備群該当者が多い
早期発見・特定健診 ・特定健診受診率が低い ・健診、医療機関未受診で、健康状態不明者がいる
健康づくり ・喫煙者が多い ・運動習慣の無い者が多い ・飲酒、間食が多い
高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施 ・国保、後期ともに外来医療費が低く、入院医療費が高い。
医療費適正化 ・外来医療費が低く、入院医療費が高い。

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	平均自立時間（要介護2以上）	男：78.4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/ 虚血性疾患の入院医療費の割合	7.9%	7.4%
			6.4%	6.0%
	総医療費に占める慢性腎臓病の医療費割合	2.8%	2.8%	
	中・長期目標 (3～6年後)	新規 脳疾患/虚血性疾患/人工透析 患者数	27人	27人
			39人	39人
			0人	0人
	短期目標 *代表的なもの (各年)	①HbA1c 8.0% ②HbA1c 7.0% ③HbA1c 6.5%以上の者の割合	①1.2%	①1.0%
			②2.5%	②2.0%
			③3.5%	③3.0%
①Ⅲ度（収縮期180mmHg・拡張期110mmHg） ②Ⅱ度（収縮期160mmHg・拡張期100mmHg） ③Ⅰ度（収縮期140mmHg・拡張期90mmHg） 高血圧以上の者の割合		①1.7%	①1.0%	
		②7.3%	②7.0%	
		③20.4%	③20.0%	
LDLコレステロール	①180mg/dl	①3.9%	①3.0%	
	②160mg/dl ③140mg/dl以上の者の割合	②7.8% ③16.7%	②7.0% ③16.0%	
特定健康診査受診率	24.9%	60.0%		
特定保健指導実施率	26.9%	60.0%		

## 2. 代表的な個別保健事業計画

### ◀重症化予防

記載事項	個別保健事業名	新規/継続	事業アウトカム指標
個別保健事業	慢性腎臓病（CKD）重症化予防対策事業	継続	透析に係る1人当たり医療費 目標 10,000円
			人工透析率 目標 0.22%

### ◀生活習慣病発症予防・保健指導

記載事項	個別保健事業名	新規/継続	事業アウトカム
個別保健事業	特定保健指導未利用者対策事業	継続	生活習慣病コントロール不良者の割合 目標 28.0%以下
	健康相談事業	継続	

### ◀早期発見・特定健診

記載事項	個別保健事業名	新規/継続	事業アウトカム
個別保健事業	特定健診未受診者対策事業	継続	全体の特定健診受診率 目標 60%
	生活習慣病啓発事業	新規	事業参加者中「生活習慣の改善について理解できた方」の割合 目標 100%

### ◀健康づくり

記載事項	個別保健事業名	新規/継続	事業アウトカム
個別保健事業	「生活習慣病発症予防・保健指導」と同様		
	「早期発見・特定健診」と同様		

### ◀介護予防・一体的実施

記載事項	個別保健事業名	新規/継続	事業アウトカム
個別保健事業	「重症化予防」と同様		
	「生活習慣病発症予防・保健指導」と同様		
	「健康づくり」と同様		

### ◀医療費適正化

記載事項	個別保健事業名	新規/継続	事業アウトカム
個別保健事業	重複・頻回受診者対策事業	新規	重複・頻回受診者数 目標 12人
	重複・多剤投与者対策事業	新規	重複・多剤投与者数 目標 22人