

第3期木古内町特定健康診査等実施計画

(計画期間：平成30年度～平成35年度)

平成30年 3月
北海道上磯郡木古内町

目 次

1. 計画策定の趣旨	1
2. 特定健康診査・特定保健指導の基本的な考え方	1
3. 第2期計画の目標と結果	1
(1) 特定健康診査受診者数と受診率	2
(2) 特定健康診査の年代別受診状況	2
(3) 特定保健指導の実施状況	2
4. 第3期計画の目標	2
(1) 特定健康診査受診者数と受診率	3
(2) 特定保健指導の実施状況	3
5. 目標達成に向けた取組	3
(1) 特定健康診査	3
①受診勧奨の実施	3
②受診環境の整備	3
(2) 特定保健指導	4
①利用勧奨の実施	4
②利用環境の整備	4
③食事や運動の体験型指導の実施	4
6. 特定健康診査・特定保健指導の実施方法	5
(1) 対象者	5
(2) 特定健康診査の項目	5
(3) 特定健康診査の実施期間	5
(4) 特定保健指導の実施基準	6
(5) 特定保健指導の実施内容	7
7. 個人情報の保護	7
8. 特定健康診査等実施計画の公表・周知	7
9. 特定健康診査等実施計画の評価及び見直し	7

第3期木古内町特定健康診査等実施計画

1. 計画策定の趣旨

平成20年4月から、「高齢者の医療の確保に関する法律」により、国民健康保険を含む、すべての医療保険者に、糖尿病などの生活習慣病に着目した健康診査「特定健康診査」と、その結果により健康の保持に努める必要がある人に対する保健指導「特定保健指導」を実施することが義務づけられ、木古内町でも「特定健康診査等実施計画（第1期：平成20年度～平成24年度、第2期：平成25年度から平成29年度）」を策定し、取り組みを行ってきました。

しかしながら、現在の特定健康診査・特定保健指導受診率は、目標値とは相当の開きがあり、大きな課題となっています。

制度導入から10年が経過し、平成29年度をもって第2期計画が満了しますが、引き続き糖尿病等の生活習慣病の発症及び重症化予防を目的として、メタボリックシンドロームに着目した特定健康診査・特定保健指導の基本的な枠組みを維持し、生活習慣病等の疾病予防や重症化予防をさらに進めるため、平成30年度を初年度とする第3期特定健康診査等実施計画を定めます。

2. 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「特定保健指導」は、内臓脂肪型肥満に着目し、その要因となっている生活習慣を改善するための保健指導を行うことで、糖尿病等の有病者・予備軍を減少させることが目的です。生活習慣病は自覚症状が無いまま進行するため、特定健康診査は個人が生活習慣を振り返る機会と位置づけ、日常の行動変化に繋がる保健指導を行います。

3. 第2期計画の目標と結果

特定健康診査の対象者数は年々減少していますが、受診者数は横ばい傾向であることから受診率は上昇しているものの、各年度の受診目標とは大きな乖離があります。

年代別の受診状況を見ると、40歳代50歳代の若年層の対象者が特に受診率が低い状況が分かります。年代が上がり、医療機関への受診率が上がると共に、特定健康診査の受診率も上がる傾向が見られ、日常、医療機関を受診していない対象者の方に受診してもらう動機付けが大きな課題となっています。

特定保健指導の実施状況は、対象者数は横ばいであるが、年度ごとの実施者数にバラつきが見られるため、安定した保健指導の実施が課題となります。

(1) 特定健康診査受診者数と受診率

	平成 25 年度	平成 26 年度	平成 27 年度	平成 28 年度	平成 29 年度
対象者数	1,140	1,099	1,037	957	—
受診者数	363	336	335	324	—
受診率	31.8%	30.6%	32.3%	33.9%	—
第 2 期目標値	33%	37%	42%	55%	60%

(2) 特定健康診査の年代別受診状況

年 度	平成 2 7 年度			平成 2 8 年度		
	対象者数	受診者数	受診率	対象者数	受診者数	受診率
40 歳～ 49 歳	90	11	12.2%	86	15	17.4%
50 歳～ 59 歳	178	44	24.7%	145	33	22.8%
60 歳～ 64 歳	171	48	28.1%	170	47	27.6%
64 歳以下合計	439	103	23.5%	401	95	23.7%
65 歳～ 69 歳	278	110	39.6%	281	119	42.3%
70 歳～ 74 歳	320	122	38.1%	275	110	40.0%
前期高齢者計	598	232	38.8%	556	229	41.2%
合 計	1,037	335	32.3%	957	324	33.9%

(3) 特定保健指導の実施状況

年 度	平成 25 年度	平成 26 年度	平成 27 年度	平成 28 年度	平成 29 年度
対象者数	36	36	37	36	—
実施者数	11	5	15	13	—
実施率	30.6%	13.9%	40.5%	36.1%	—
第 2 期目標値	40 %	45 %	50 %	55 %	60 %

4. 第 3 期計画の目標

目標値は、国の示す基準に即し、計画最終年度(平成 3 5 年度)を特定健康診査受診率、特定保健指導実施率ともに対象者の 6 0 %に設定します。また各年度の目標値は、計画最終年度の目標値に合わせ次のとおり設定します。

(1) 特定健康診査受診者数と受診率

年度	平成 30 年度	平成 31 年度	平成 32 年度	平成 33 年度	平成 34 年度	平成 35 年度
対象者数	840	792	746	702	661	623
受診者数	336	341	336	351	364	374
第 3 期目標値	40 %	43 %	45 %	50 %	55 %	60 %

(2) 特定保健指導の実施状況

年 度	平成 30 年度	平成 31 年度	平成 32 年度	平成 33 年度	平成 34 年度	平成 35 年度
対象者数	33	33	33	32	32	31
実施者数	13	15	17	18	19	19
第 3 期目標値	40 %	45 %	50 %	55 %	60 %	60 %

5. 目標達成に向けた取り組み

(1) 特定健康診査

①受診勧奨の実施

これまでの対策の中で、一定の成果が見られた未受診者に対する受診勧奨のハガキ送付や個別電話勧奨の実施をより効果的かつ実効性を高めるために、実施時期や内容に検討を加え継続するほか、広報誌等を用い、特定健康診査の周知を図ります。また、これまで一度も受診経験のない対象者の、意識・意向を把握し、受診につなげる方策を検討します。

②受診環境の整備

これまでの特定健康診査の年代別の受診結果から 40 歳代 50 歳代の現役世代の受診率が特に低いことから、休日受診や夜間受診の実施と、その周知を図っていきます。また、検査項目の見直しを行い、魅力ある検診の実施を目指します。

(2) 特定保健指導

①利用勧奨の実施

特定保健指導の文書連絡による利用勧奨に応ぜず、日中の電話連絡もつかない対象者には夜間の個別電話勧奨を積極的に行います。

②利用環境の整備

利用者との面接については、利用者の都合のよい日時（夜間、休日等）に合わせるほか、利用者の家庭での保健指導や、地域の会館等を会場として、複数の利用者での保健指導も実施します。

③食事や運動の体験型指導の実施】

「ふまねっと運動」を利用した楽しく気軽にできる運動体験の充実を図り、利用の拡大に努めると共に、個人の食生活状況に応じた個別性を重視した栄養指導を行います。

6. 特定保健指導・特定保健指導の実施方法

(1) 対象者

木古内町国民健康保険に加入している40歳から74歳までの被保険者を対象とします。ただし、厚生労働省が定めた「特定健康診査及び特定保健指導の実施に関する基準」に基づき、妊産婦、長期入院者、養護老人ホーム等に入所している方を除きます。

(2) 特定健康診査の項目

検 診 項 目		内 容
基本的な 検診 項目	問 診	既往歴、日常生活、自覚症状等
	身体計測	身長、体重、BMI、腹囲
	血圧測定	収縮期、拡張期血圧
	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)
γ - GTP		
血糖検査	空腹時血糖または HbA1 c	
尿検査	尿糖・尿蛋白	
詳細な 検診 項目	心電図	体表面12誘導
	貧血検査	赤血球
		ヘマトクリット値
		ヘモグロビン
		白血球数
	その他の血液検査	血清尿酸
血清クレアチニン		

(3) 特定健康診査の実施期間

木古内町と委託契約を締結する町内の医療機関

①木古内町国民健康保険病院

②おおえ内科消化器科

(4) 特定保健指導の実施基準

特定健康診査の結果に基づいて、内臓脂肪蓄積の程度とリスク要因の数に着目し、特定保健指導対象者（動機づけ支援、積極的支援）次の手順で選定します。

★ステップ1

A	腹 囲	男 性	8 5 cm以上
		女 性	9 0 cm以上
B	腹 囲	男 性	8 5 cm未満
		女 性	9 0 cm未満
		かつ BMI が 2 5 以上の人	
C	A にも B にもあてはまらない人		

★ステップ2

①	空腹時血糖値 100mg/dl 以上、または、HbA1c 値 5.6 % 以上
②	中性脂肪 150mg/dl 以上、または HDL コレステロール 40mg/dl 未満
③	収縮期血圧 130mmHg 以上、または拡張期血圧 85mmHg 以上
④	現在たばこを習慣的に吸っていて、①～③の項目に1つでも該当する

★ステップ3 (ステップ1とステップ2の結果を表にあてはめます。)

		ステップ 2 (検診結果)			
		3つ以上 あてはまる	2つ あてはまる	1つ あてはまる	あてはまる 項目なし
ステップ 1 (腹 囲)	A	積極的支援	積極的支援	動機づけ支援	情報提供
	B		動機づけ支援		
	C				

※65歳～74歳の方は、積極的支援のグループに該当しても、動機づけ支援となります。

※医療機関で糖尿病・高血圧・脂質異常で投薬治療を受けている方は、特定保健指導の対象外になります。

※情報提供は、特定健康診査の全受診者に行います。

(5) 特定保健指導の実施内容

特定保健指導の内容	
情報提供	受診者自らが身体状況を確認するとともに、健康的な生活習慣の重要性に対する理解と関心を深め、現状の生活習慣を見直すきっかけとなるよう検診結果と併せて基本的な情報提供をします。
動機づけ 支援	特定保健指導の利用者自ら健康状況を自覚し、生活習慣改善のために自主的な取り組みを継続的に行うことを目的としています。保健師または栄養士が面接し、生活習慣改善のための行動計画を策定し実施する支援を行います。利用者の改善状況を踏まえて計画の実績評価を行います。
積極的 支援	特定保健指導の利用者自ら健康状況を自覚し、生活習慣改善のために自主的な取り組みを継続的に行うことを目的としています。保健師または栄養士が面接し、生活習慣改善のための行動計画を策定し実施する支援を行います。本人の希望があれば家庭訪問による支援も行い、利用者の改善状況を踏まえて計画の実績評価を行います。

7. 個人情報の保護

個人情報の保護に関する法律（平成15年法律第57号）及び木古内町個人情報保護条例に基づき、特定健康診査及び特定保健指導で収集される情報は適正に取り扱います。

8. 特定健康診査等実施計画の公表・周知

特定健康診査・特定保健指導の目的、内容、効果について、町広報誌に掲載するほかチラシ等により被保険者への周知を図ります。

9. 特定健康診査等実施計画の評価及び見直し

毎年目標値の達成度合いを評価し、木古内町国民健康保険運営協議会に評価結果を報告し、必要に応じて見直しを行います。