

木古内町国民健康保険

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）

木古内町データヘルス計画の目的
木古内町民が健康で豊かに過ごすことができる

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北海道医療費適正化計画、木古内町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、国保部局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後期高齢者医療部局や介護部局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
<p>計画策定に際して、まず木古内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、木古内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.26</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）

木古内町の死因のうち、死因第1位は「悪性新生物」で全死亡者の30.4%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84.1、「脳血管疾患」が123.2、「腎不全」が115.4である。

<疾病別死因割合*本紙P.14>

<標準化死亡比（SMR）*本紙P.15>

死因	標準化死亡比（SMR）	
	木古内町	国
虚血性心疾患	84.1	100
脳血管疾患	123.2	100
腎不全	115.4	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.18>

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	97	20.7%	24.3%	24.6%	21.6%
高血圧症	252	54.5%	53.3%	50.0%	54.3%
脂質異常症	118	26.0%	32.6%	31.1%	29.6%
心臓病	276	60.3%	60.3%	55.3%	60.8%
脳血管疾患	90	19.4%	22.6%	20.6%	22.1%
がん	63	13.6%	11.8%	12.3%	10.3%
精神疾患	168	36.4%	36.8%	35.0%	37.4%
うち_認知症	93	20.5%	24.0%	21.6%	24.8%
アルツハイマー病	67	14.9%	18.1%	15.9%	18.6%
筋・骨格関連疾患	244	53.5%	53.4%	50.0%	54.6%

【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、「脳梗塞」「糖尿病」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や道と比較すると「脳出血」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.27>

疾病名	木古内町				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	88,029,410	19.5%	57,115,190	16.2%	18.7%	16.4%	18.4%	
基礎疾患	糖尿病	27,142,930	6.0%	21,087,680	6.0%	5.4%	5.3%	6.0%
	高血圧症	12,990,660	2.9%	10,039,860	2.8%	3.1%	3.0%	3.5%
	脂質異常症	9,073,290	2.0%	4,893,230	1.4%	2.1%	1.7%	1.8%
	高尿酸血症	230,710	0.1%	216,230	0.1%	0.0%	0.0%	0.1%
重症化した生活習慣病	動脈硬化症	243,500	0.1%	180,100	0.1%	0.1%	0.1%	0.1%
	脳出血	11,865,190	2.6%	5,868,840	1.7%	0.7%	0.6%	0.7%
	脳梗塞	13,726,890	3.0%	1,128,720	0.3%	1.4%	1.5%	1.4%
	狭心症	3,028,740	0.7%	632,870	0.2%	1.1%	1.4%	1.1%
	心筋梗塞	409,650	0.1%	1,442,520	0.4%	0.3%	0.3%	0.3%
慢性腎臓病（透析あり）	9,317,850	2.1%	11,625,140	3.3%	4.4%	2.3%	3.3%	
総額	451,353,130		353,573,340					

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)

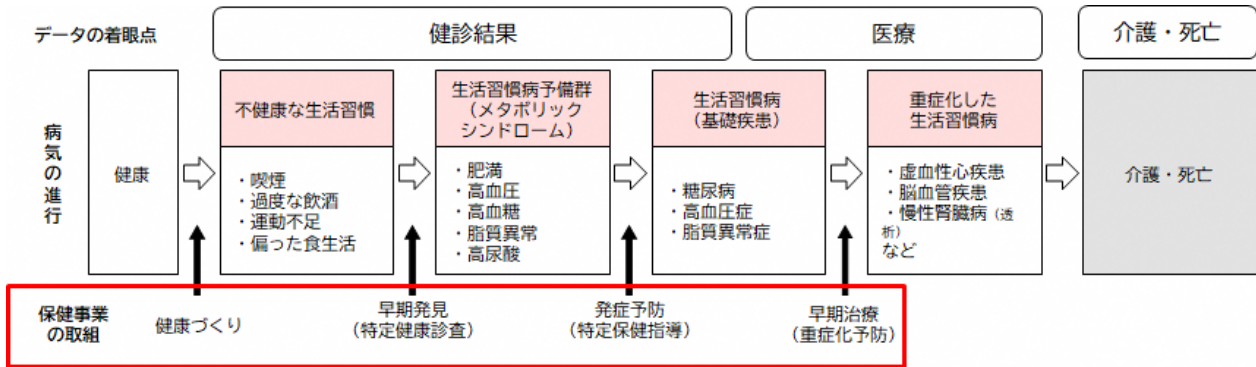
基礎疾患と重篤な疾患の重なり																														
<p>「虚血性心疾患」「脳血管疾患」「慢性腎臓病」をはじめとした重症化した生活習慣病に至る者の多くは「高血圧症」「糖尿病」「脂質異常症」といった複数の基礎疾患を有した状態で発症する。重症化した疾患を予防するためには、特定健診を通じて、疾患が重症化する前に早期発見・早期治療をすることが重要である。</p>																														
【健診】特定健診受診率・特定保健指導実施率	【健診】有所見者の状況																													
<p>「高血圧症」「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38.4%であり、平成30年度と比較して0.8ポイント上昇している。</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。 令和4年度の特定保健指導の対象者は23人で、このうち、特定保健指導実施率は30.4%である。</p> <p style="text-align: right;">*本紙 P. 30、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。 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」「収縮期血圧」「拡張期血圧」「尿酸」「eGFR」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. 32></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。 令和4年度の特定健診受診者におけるメタボ該当者は81人(30.1%)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17人で、平成30年度と比較すると割合は増加している。 Ⅱ度高血圧以上の人は13人で、平成30年度と比較すると割合は減少している。 LDLコレステロール160mg/dl以上の人は30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. 40</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th rowspan="2"></th> <th colspan="2">平成30年度</th> <th colspan="2">令和4年度</th> </tr> <tr> <th>人数(人)</th> <th>割合</th> <th>人数(人)</th> <th>割合</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>特定健診受診者数</td> <td>304</td> <td>-</td> <td>269</td> <td>-</td> </tr> <tr> <td>血糖 7.0%以上</td> <td>14</td> <td>4.6%</td> <td>17</td> <td>6.4%</td> </tr> <tr> <td>血圧 Ⅱ度高血圧以上</td> <td>34</td> <td>11.2%</td> <td>13</td> <td>4.8%</td> </tr> <tr> <td>脂質 LDL160mg/dl以上</td> <td>36</td> <td>11.9%</td> <td>30</td> <td>11.1%</td> </tr> </tbody> </table>		平成30年度		令和4年度		人数(人)	割合	人数(人)	割合	特定健診受診者数	304	-	269	-	血糖 7.0%以上	14	4.6%	17	6.4%	血圧 Ⅱ度高血圧以上	34	11.2%	13	4.8%	脂質 LDL160mg/dl以上	36	11.9%	30	11.1%
	平成30年度		令和4年度																											
	人数(人)	割合	人数(人)	割合																										
特定健診受診者数	304	-	269	-																										
血糖 7.0%以上	14	4.6%	17	6.4%																										
血圧 Ⅱ度高血圧以上	34	11.2%	13	4.8%																										
脂質 LDL160mg/dl以上	36	11.9%	30	11.1%																										

3. 木古内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、木古内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」「毎日飲酒」「生活改善意欲なし」「間食毎日」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

木古内町が、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。



健康課題・考察	
◀重症化予防 (がん以外)	
【課題】 #「心疾患」「脳血管疾患」「腎不全」による死亡者数の割合やSMRが高く、また「慢性閉塞性肺疾患」もSMRは高い傾向にある #女性の平均自立期間が国と比べ、7.2歳短い #介護有病状況では「高血圧症」を有している者の割合が高い #「糖尿病」、「高血圧症」、「脂質異常症」といった基礎疾患や「慢性腎臓病(透析あり)」の外來医療費の割合が高く、「脳出血」や「心臓弁膜症」による入院医療費の割合が高い	【考察】 死亡や介護、入院の要因として「心疾患」、「脳血管疾患」や「腎不全」が把握される。特に女性については「がん」が平均自立期間に影響していることも考えられる。これらを中長期的に減らしていくことが重要である。 そのため重症化予防の観点では、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るが、木古内町では、平成30年度と比べても、「血糖」の受診勧奨判定値以上の割合が多いことや「血圧」「脂質」の未治療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。
◀重症化予防 (がん)	
【課題】 #「悪性新生物」による死亡者数が多く、死亡者割合も高い	【考察】 がんの早期発見のための検診受診率は、国よりも高いものの、死亡に起因する疾患として「悪性新生物」が把握される。また【重症化予防(がん以外)】でも記載の通り女性の平均自立期間にも影響を与えていることが考えられる。したがって、さらなる検診受診率の向上を目指し、早期発見・早期治療につなげ、SMRの低下につなげる必要がある。
◀生活習慣病発症予防・保健指導	
【課題】 #メタボ該当者/予備群が多い #BMI、腹囲、空腹時血糖、HbA1c、尿酸、収縮期血圧、eGFRの有所見者が多い(男女)	【考察】 「血糖」「血圧」の有所見者の割合が国や道と比べて高く、メタボ該当者がこれらのリスクを保有している割合も高い。また健診受診者のうち腎機能に関して有所見者の割合も高いことなどから、これらの該当者が生活習慣病(「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、積極的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。
◀早期発見・特定健康診査	
【課題】 #特定健診の受診率が低い【事業課題】	【考察】 特定健診の受診率については上昇傾向にあるものの、国の掲げる目標には到達していない。定期的な通院を理由に長期未受診化しているものや健康状態不明者(健診なし通院なし)も多く、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。
◀健康づくり	
【課題】 #喫煙者が多い #飲酒頻度(毎日)該当者が多い	【考察】 特定健診受診者の質問票によると、「喫煙」「飲酒頻度が高い」と回答する者が多い。将来の生活習慣病を予防するために、若い世代からの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る。

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（平均自立期間）の延伸	男性:80.2年 女性:77.2年	延伸
		総医療費に占める脳血管疾患の入院医療費の割合の抑制	6.4%	抑制
		総医療費に占める虚血性心疾患の入院医療費の割合の抑制	4.0%	抑制
	中・長期目標 (3~6年後)	総医療費に占める慢性腎不全（透析あり）の医療費の割合の抑制	4.1%	抑制
		新規脳血管疾患患者数の抑制	10人	抑制
		新規虚血性心疾患患者数の抑制	9人	抑制
	短期目標 (各年)	新規人工透析導入者数の抑制	1人	抑制
		メタボ該当者の割合の減少	30.1%	減少
		メタボ予備軍該当者の割合の減少	13.4%	減少
		HbA1c 6.5%以上の人の割合の減少	10.8%	減少
		Ⅱ度高血圧（収縮期 160・拡張期 100）以上の人の割合の減少	4.8%	減少
		特定健康診査実施率の向上	38.4%	増加
		特定保健指導実施率の向上	30.4%	増加
		特定保健指導による特定保健指導対象者の減少率	14.3%	増加
		特定健康診査の結果で要治療者の未治療者の減少	66.7%	減少
		喫煙率の減少	男性:33.6% 女性:6.4%	減少
		一日飲酒量が多い者の割合の減少	0.9%	減少
		運動習慣のない者の割合の減少	64.4%	減少
高血圧症重症化予防対象者のうち、未治療者の医療機関受診率の増加	4.0%	増加		
脂質異常症重症化予防対象者のうち、未治療者の医療機関受診率の増加	11.5%	増加		

2. 個別保健事業計画

◀重症化予防

継続/ 新規	個別事業名	事業の概要	アウトカム指標(R11年度)
新規	健診要医療判定者受診勧奨事業	要医療判定者の事後のフォローアップを行うことにより、治療中断等による生活習慣病の重症化を予防する。	指標：健診後未治療者の割合 目標値：30.0%
新規	糖尿病性腎症重症化予防事業	糖尿病や糖尿病性腎症で通院する患者を対象に保健指導等を行うことにより、人工透析への移行などの重症化を防止、患者及びその家族の生活の質の維持・向上とともに医療費の抑制を図る。	指標：指導完了者に占める生活改善者の割合 目標値：90.0%

◀重症化予防（がん）

継続/ 新規	個別事業名	事業の概要	アウトカム指標(R11年度)
継続	各種がん検診	高額な医療費となるがんの早期発見・治療のための検診事業	—
継続	受診率向上事業	5歳刻みで20歳から70歳の年齢に達する町民へ受診勧奨を実施し、受診への動機付けを図る。	指標：国保加入者のがん検診受診率 目標値：30.0%
新規	がん検診精検未受診者受診勧奨事業	精密検査未受診者へ受診勧奨を行うことで受診への動機付けを図り、重症化予防に繋げる。	指標：がん検診要精密検査未受診者の割合 目標値：20.0%

◀生活習慣病発症予防・保健指導

継続/ 新規	個別事業名	事業の概要	アウトカム指標(R11年度)
継続	特定保健指導事業	メタボリックシンドローム該当者/予備軍該当者に対する生活習慣改善を目的とした保健指導事業	指標：特定保健指導実施率 目標値：35.0%
継続	健診事業相談	生活習慣の改善が必要な方や治療中であるがコントロール不良者へ保健・栄養指導を実施し重症化予防を図る。	指標：指導完了者に占める生活改善者の割合 目標値：90.0%
新規	生活習慣を見直す健康教室	運動や食事の講話・実践を通し、参加者自らが生活習慣を見直すことでメタボリックシンドロームの改善や生活習慣病発症予防を図る。	指標：目標達成率 目標値：91.0%

◀早期発見・特定健診

継続/ 新規	個別事業名	事業の概要	アウトカム指標(R11年度)
継続	特定健康診査	生活習慣病早期発見のための健診事業	—
継続	さわやか健診	若年層や生活保護受給者の生活習慣病早期発見のための健診事業	指標：受診者数 目標値：10人（20～39歳） 5人（生活保護受給者）
継続	簡易脳検診	脳疾患の早期発見のための検診事業	指標：受診者数 目標値：70人
継続	特定健診未受診者対策事業	特定健康診査未受診者に対する効果的な受診勧奨を実施することにより、被保険者の健康維持と特定健康診査の受診率向上を図る。	指標：特定健診受診率 目標値：40.0%

◀医療費適正化

継続/ 新規	個別事業名	事業の概要	アウトカム指標(R11年度)
継続	後発医薬品利用促進事業	後発医薬品の利用を促進することで、医療費適正化を図る。	指標：後発医薬品の割合 目標値：85%