

加東市 特定健診・特定保健指導

～元気なまちづくりを目指して～



平成22年度兵庫県保険者協議会特定健診・特定保健指導 事例発表会

平成23年1月18日(火) 兵庫県国民健康保険団体連合会

加東市健康課 二木佳子

加東市の状況

H18年3月20日合併

(H22.3月末)



人口 40,058人

65歳以上 8,678人(21.7%)

国保被保険者数 9,338人 (23.3%)

(再掲) 40-74歳 6,472人 (16.2%)

〔 40-64歳 3,491人 〕

〔 65-74歳 2,981人 〕

組織連携

企画政策課

- ・広報
- ・新聞記者発表

窓口センター

サンサン申し込み
書受付

健康課

ポピュレーション
アプローチ

- ・特定健診
- ・特定保健指導

情報管理

- ・ホームページ作成
- ・申し込みフォーム
- ・メールフォーム作成

地域情報 センター

- ・CATV番組作成でPR

保険・ 医療 課

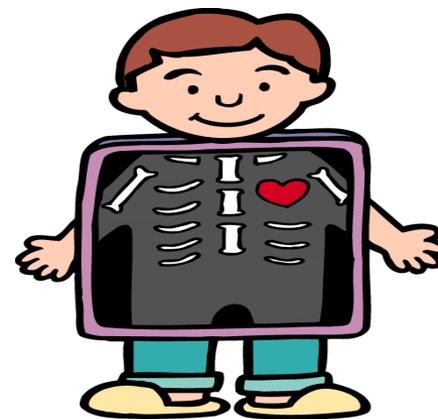
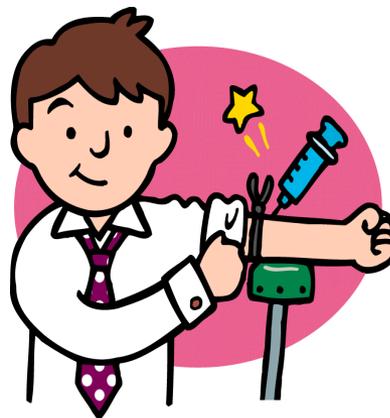
地域 振興課

商工会、企業等
との連携

防災課

交通安全PRと
の連携でメタボ
メジャー配布

特定健診の状況



特定健診(集団・個別)とがん検診のセット健診

◆まちぐるみ総合健診(集団健診) 4月~5月:16日間

●特定健診

身体計測、腹囲測定、
血圧、血液検査など

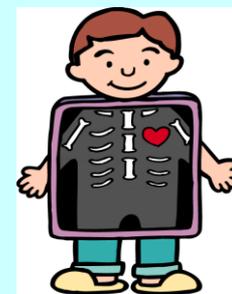


※メタボリックシンドロームの
危険因子を調べる検査が中心

●生活機能評価 65歳以上の方

●がん検診等

- ・胃がん検診
- ・肺がん検診
- ・大腸がん検診
- ・前立腺がん検診
- ・肝炎ウイルス検診
- ・骨粗しょう症検診
- ・歯科健康相談
- ・喀痰検査

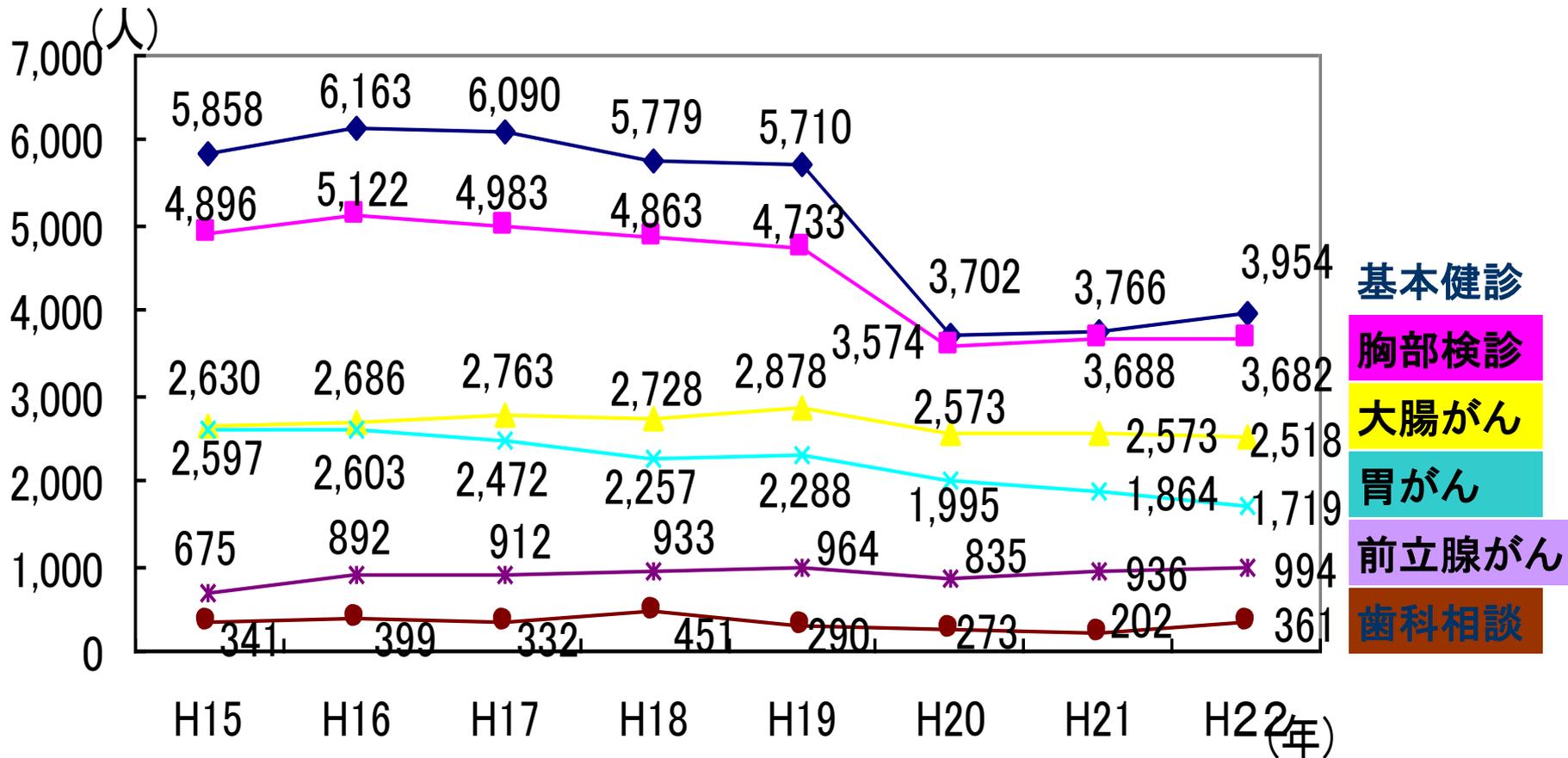


◆個別特定健診 6月~12月(医師会委託)

●特定健診 身体計測、腹囲測定、血圧、血液検査など



まちぐるみ総合健診受診者の推移



特定健診受診率

	H20年度	H21年度	H22年度	H23年度	H24年度
目標受診率	40%	50%	55%	60%	65%
特定健診対象者数	5,935	5,976	6,326 (推定)	6,786 (推定)	6,844 (推定)
受診数 受診率	1,860 (31.3%) 〈集団〉 1,857 〈個別〉 3	2,066 (32.1%) 〈集団〉 1,802 〈個別〉 117	2,090 (33.0%) 〈集団〉 1,990 〈個別〉 100 (推定) H22.9月現在	—	—

※対象者、受診数、受診率は法定報告数値です

受診率向上に向けて！

①対象者枠拡大

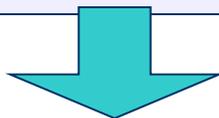


平成**20**年度

●20～39歳 市民全員

●40～74歳 加東市国民健康保険加入者のみ

●75歳以上 市民全員



平成**21**年度
以降

20歳以上の市民全員が受けられます

※ただし、加入されている医療保険の種類により負担額が異なる

受診率向上に向けて！



② 検診料金の軽減

加東市国民健康保険加入者		平成20年度	平成21年度	平成22年度	平成23年度
特定健診	集団	1,400円	1,400円	1,000円	検討中
	個別	1,800円	1,400円	1,000円	検討中

※後期高齢者医療保険、生活保護受給者は無料

受診率向上に向けて！

③ 検査内容の充実

血液
検査

TG,HDL-C,LDL-C,AST,ALT, γ -GT,
血糖,HbA1c,血色素量,ヘマトクリット値,RBC
★血清尿酸、血清クレアチンを追加
(H20～)



詳細健診

心電
図眼
底

医師が必要と判断した方のみ

※ただし、対象外でも有料で受診可(H20～)



受診率向上に向けて！

④ 個別健診日程拡大

4月

5月

6月

12月



まちぐるみ
総合健診



個別健診

未受診者
へ個別通
知

114人増

平成20年度 6月～8月

平成21年度 6月～12月に拡大

平成22年度 //

受診率向上に向けて！

その他、工夫していること

- **健診申込は個別案内通知(自治会を通じて配布、回収)**
- **未受診者へ個別通知による受診勧奨**
- **土日開催 (3地域で16日間のうち4日間は土日開催)**
- **がん検診とのセット健診**
- **PRの強化 (広報、ケーブルテレビ、区長会、各種教室
サンサンチャレンジ講座、成人式等)**
- **健康づくり推進協議会、地域医療連絡会で推進PR**
- **医療費や疾病傾向を分析し、パンフレット作成、PR**

受診率向上に向けて！

医療と保健の現状をまとめたパンフレット配布

健診を受けて元気なまちへ！

～ 日頃から健診を受けている人は生活習慣病にかかりにくいことや、重症化が少ないことがわかりました～

加東市国民健康保険被保険者の生活習慣病の特徴は、**高血圧症・脂質異常症・糖尿病**が多く、**虚血性心疾患(心臓病)**腎不全などへ重症化している人が多くなっています！
ぜひ、健診を受けて、生活習慣病を予防しましょう。

資料：医療レセプト平成22年5月診療分(調剤除く)

(兵庫県国民健康保険団体連合会より)

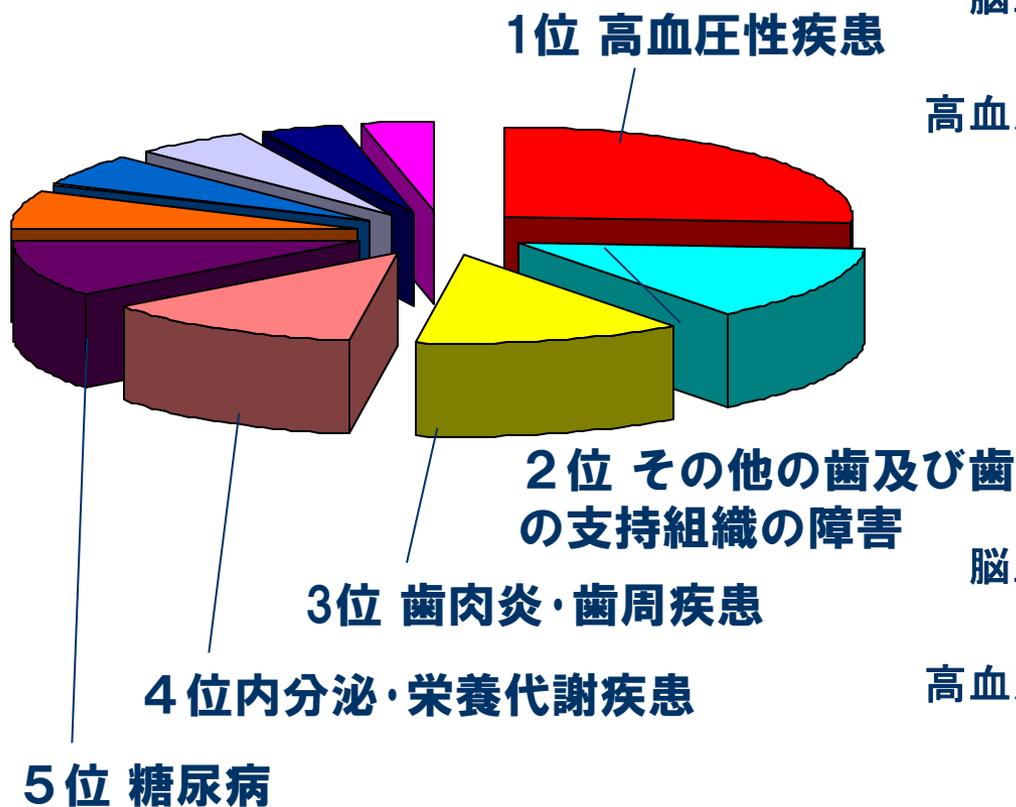
加東市基本健診結果 1995年～2009年(15年間)



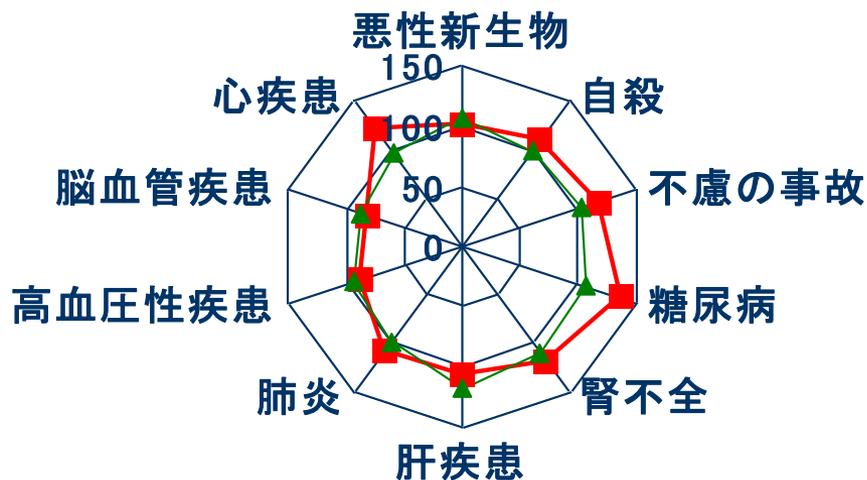
加東市の健康課題

標準化死亡比(H13~17)

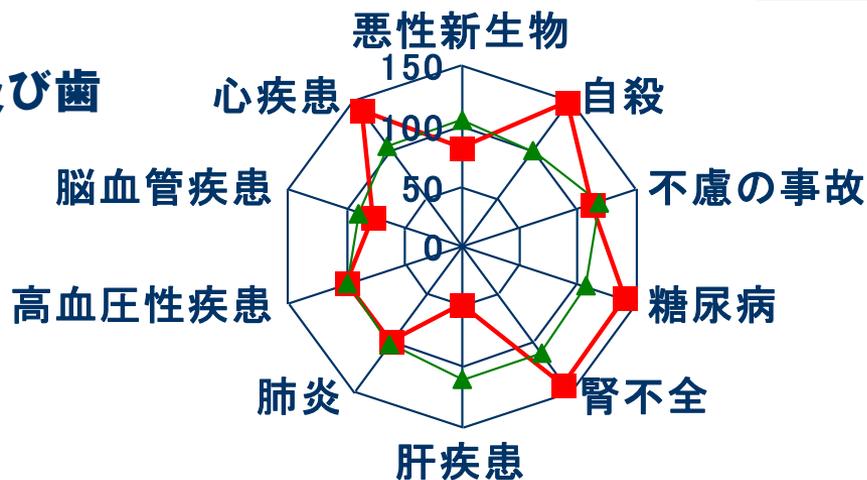
国保疾病分類統計(H22.5)



男性

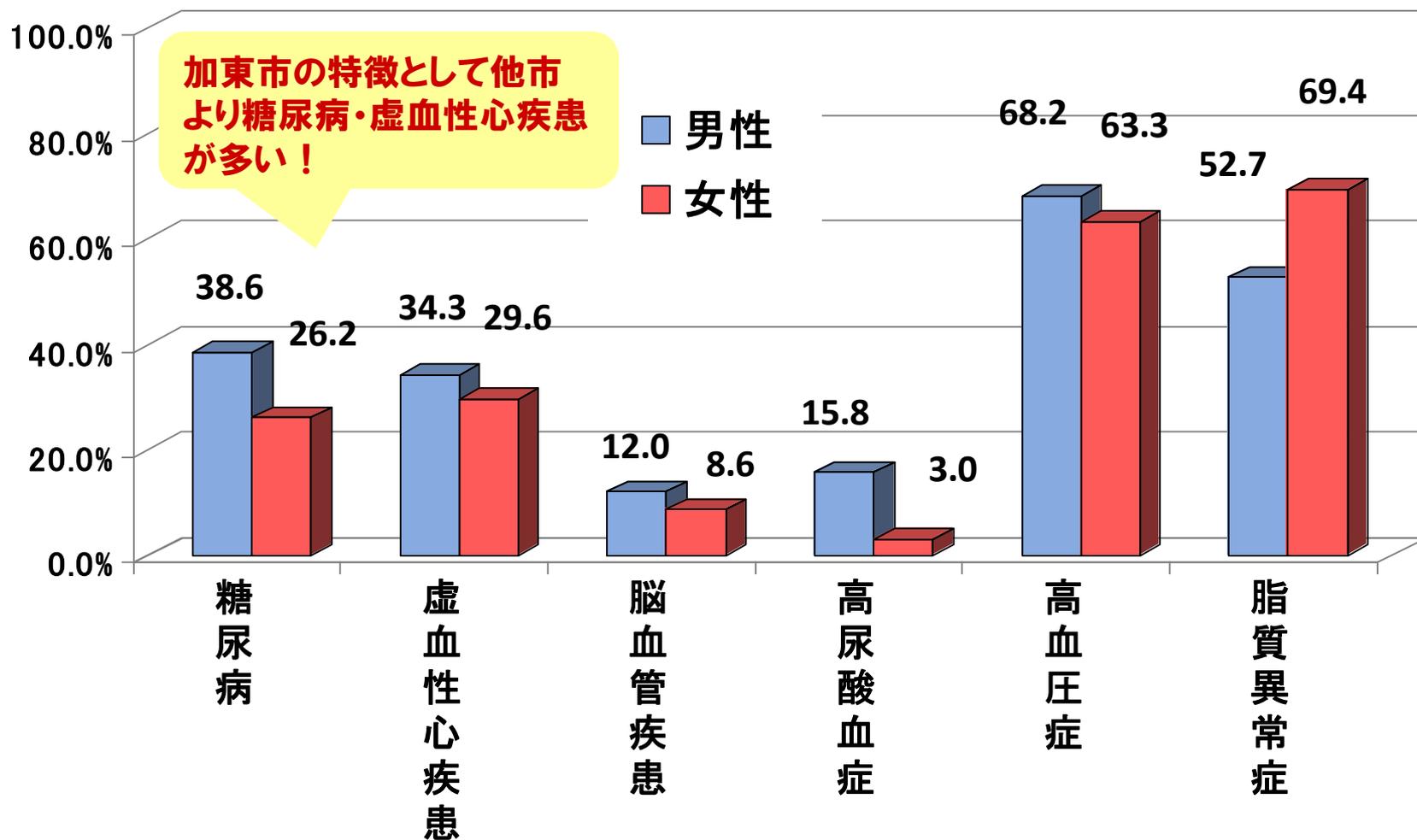


女性



各疾患別の医療受診者数の割合

国保レセプト平成22年5月診療分



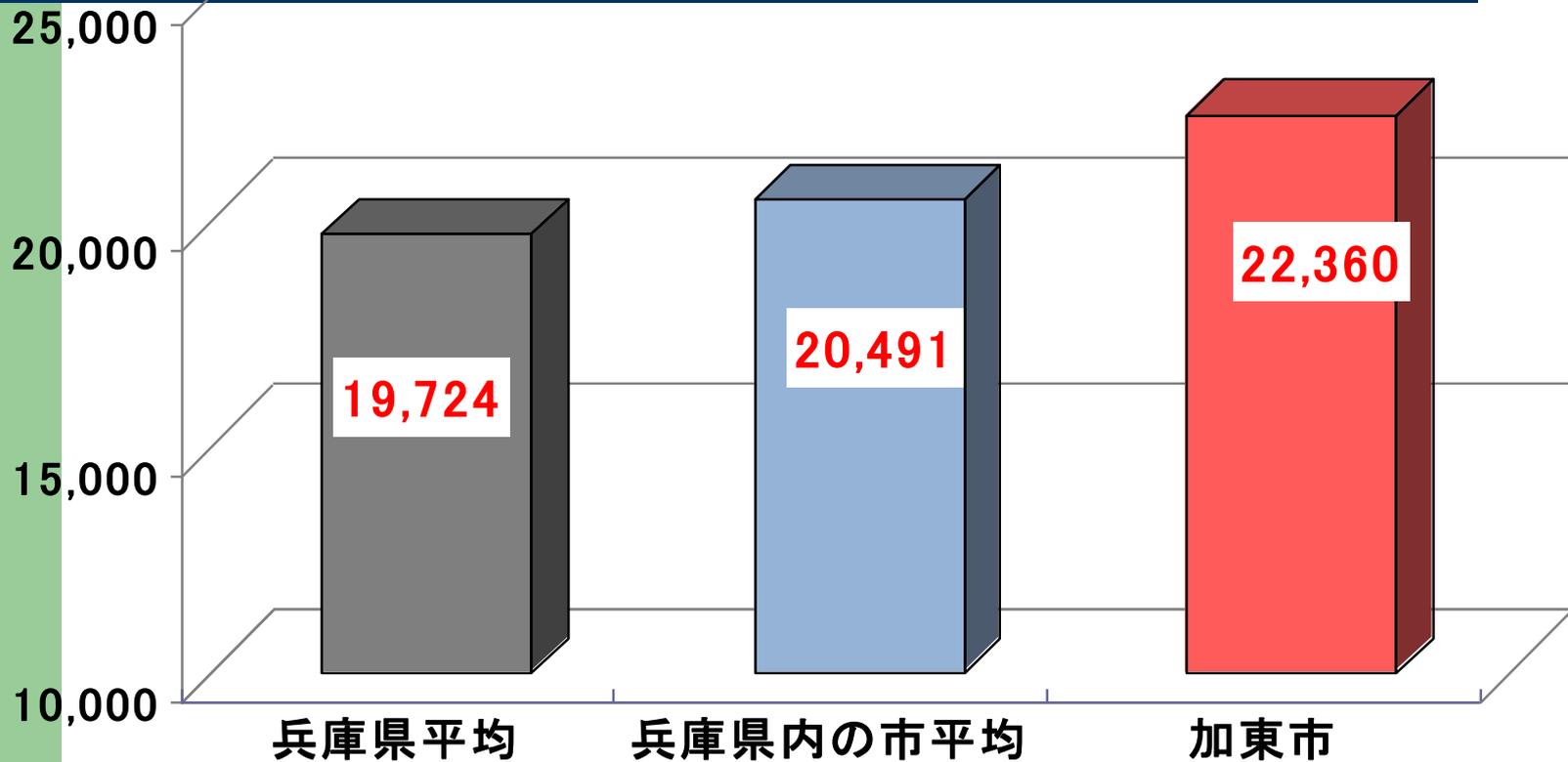
疾患を合わせ持つ状況

3疾患以上の中で多い疾患 上位5位 (全体の6割を占める)

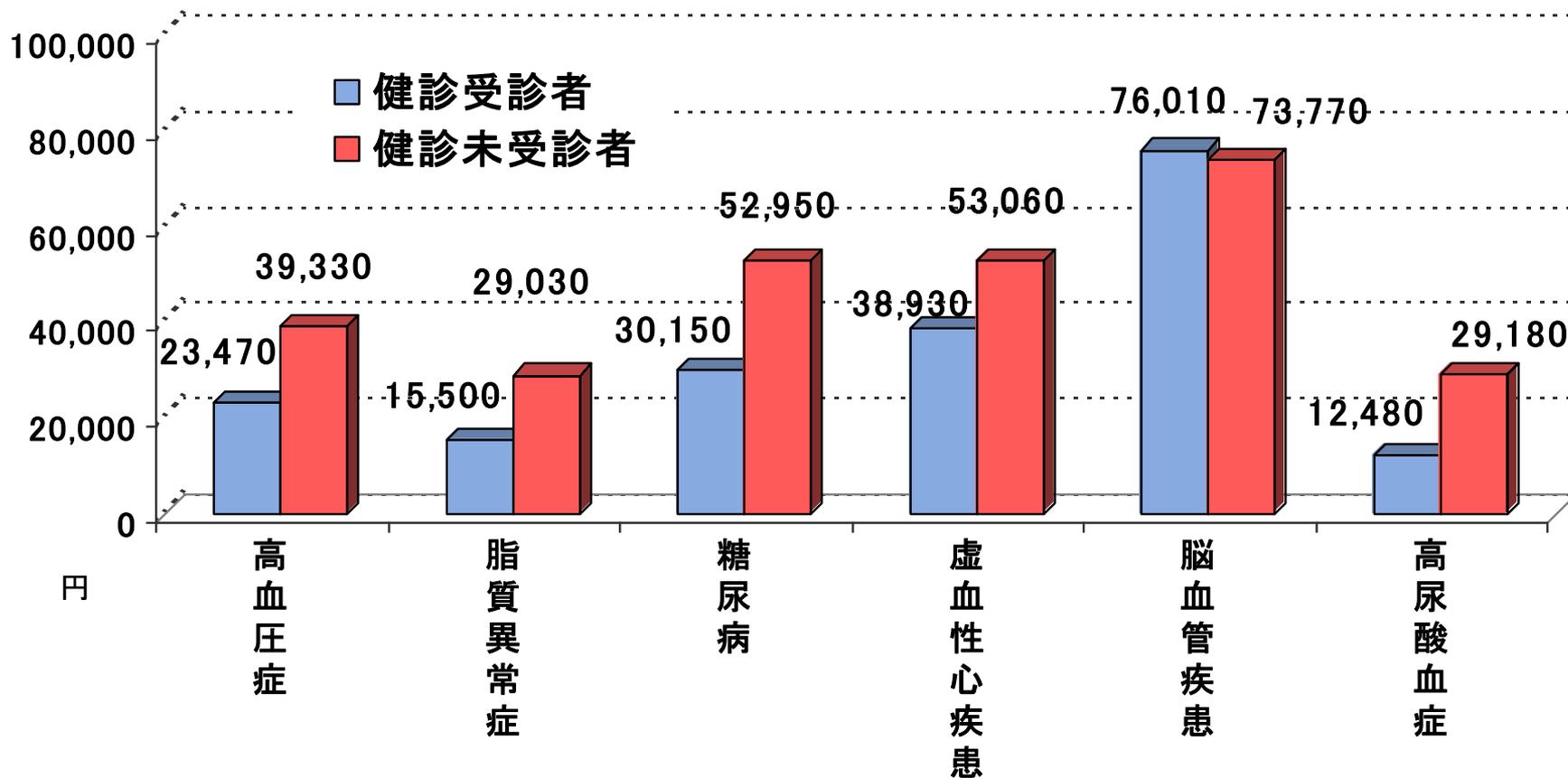
- | | | | |
|----|-----------------------------|------|-------|
| 1. | 高血圧症 + 脂質異常症 + 虚血性心疾患 | 225人 | 24.0% |
| 2. | 高血圧症 + 脂質異常症 + 糖尿病 | 173人 | 18.4% |
| 3. | 高血圧症 + 脂質異常症 + 糖尿病 + 虚血性心疾患 | 90人 | 9.6% |
| 4. | 高血圧症 + 糖尿病 + 虚血性心疾患 | 53人 | 5.7% |
| 5. | 脂質異常症 + 糖尿病 + 虚血性心疾患 | 50人 | 5.3% |

一人当たりの医療費

加東市国民健康保険者一人当たりの医療費(H22. 5月診療分)



健診を受けている人と受けていない人の 1人当たりの医療費の違い



生活習慣病各疾患別の1人当たりの医療費(H22.5月診療分)

健診を受けて元気なまちへ

地域を
元気に！

日頃から健診を受けている人は
生活習慣病にかかりにくく
重傷化が少ないことがわかりました

- ・保険証送付時に同封
- ・まちぐるみ総合健診申込書に同封
- ・広報 ・ケーブルテレビ
- ・区長会 ・保健医療連絡会
- ・サンサンチャレンジ対象者へPR

特定保健指導の状況

ポピュレーションアプローチと連動して

『夢がきらめく
元気なまち加
東』

を目指して

特定保健指導の向こ
うにあるもの…

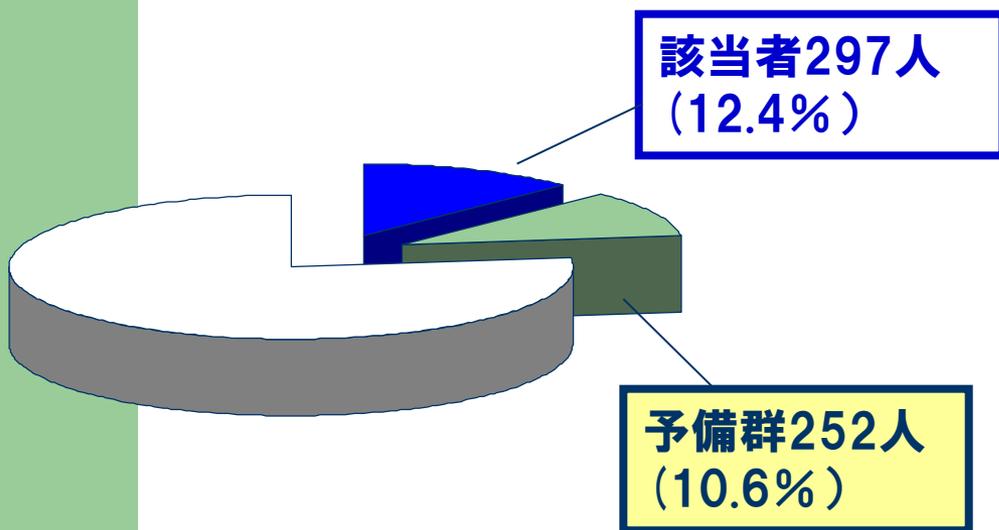


(H21年度)

メタボリックシンドロームの割合

40～74歳（国保/国保外含む）

基本健診受診者2,384人



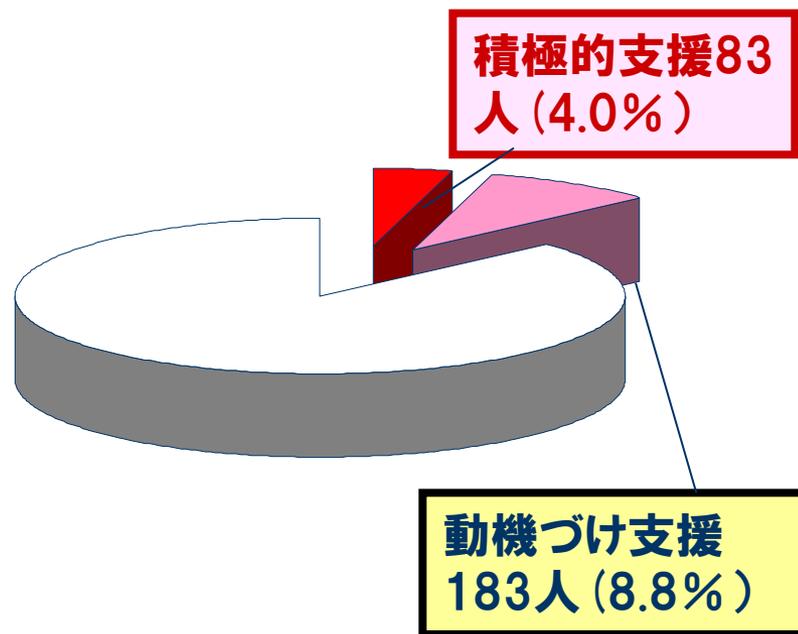
メタボの危険 549人 (23.0%)

4～5人に1人

特定保健指導対象者の割合

40～74歳（加東市国保のみ）

特定健診受診者2,079人



積極的支援83人 (4.0%)

動機づけ支援183人 (8.8%)

特定保健指導対象者266人 (12.8%)

特定保健指導実施率

※H22年度は12月末現在

	H20年度	H21年度	H22年度	H23年度	H24年度
目標実施率	(25%)	(30%)	(35%)	(40%)	(45%)
指導対象数	259	266	286	-	-
実施数	68 (26.3%)	89 (33.5%)	108 (37.8%)	-	-
【内訳】					
<積極的支援>	対象者数 78 実施数 17 (21.8%)	対象者数 86 実施予定 28 (32.6%)	対象者数 101 実施予定 26 (25.7%)	-	-
<動機づけ支援>	対象者数 181 実施数 51 (28.2%)	対象者数 192 実施予定 61 (31.8%)	対象者数 185 実施予定 82 (44.3%)	-	-

特定保健指導の課題

- 教室の案内をしてもなかなか人が集まらない
- 初回面接までのアプローチ
- 参加者のモチベーションの維持への支援策
- 2年目、3年目・・・継続指導が困難
- リバウンド防止が課題



特定保健指導実施率UPの工夫

H21年度から個別訪問指導を強化 ポピュレーションアプローチと連動して

国保ヘルスアップ事業

- H18年度 グループ支援 「楽しくてためになる糖尿病予防教室」
- H19年度 グループ支援 「笑って得する！3kgやせる教室」

医療制度改革 特定健診・特定保健指導スタート

- H20年度 **グループ支援＋個別面接** （保健センターへ来所中心）
- H21年度 **個別訪問指導強化** （保健師が出向く方向へ転換）
- H22年度 **個別訪問指導強化**

ポピュレーションアプローチ
加東サンサンチャレンジ

特定保健指導実施率UPの工夫

特定健診～保健指導の流れ

ハイリスクとポピュレーションを組み合わせる

4～5月

10月

3月

まちぐるみ総合健診

積極的
支援

動機づ
け支援

一般
市民

特定保健指導
結果説明会
訪問・電話

3カ月で3kgやせる市民大運動

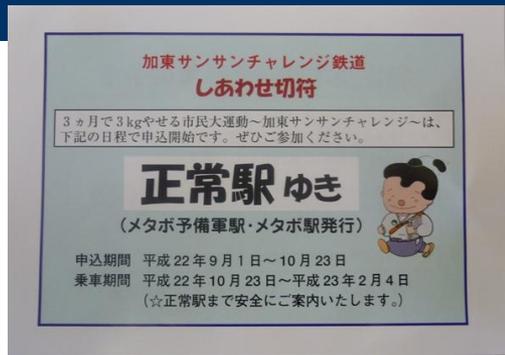
加東サンサンチャレンジ

市民公開健康講座
& 表彰式

特定保健指導実施率UPの工夫

特定健診(集団)で しあわせ切符配布 & 個別面接

はじめての一步



しあわせ切符



笑顔で
面接

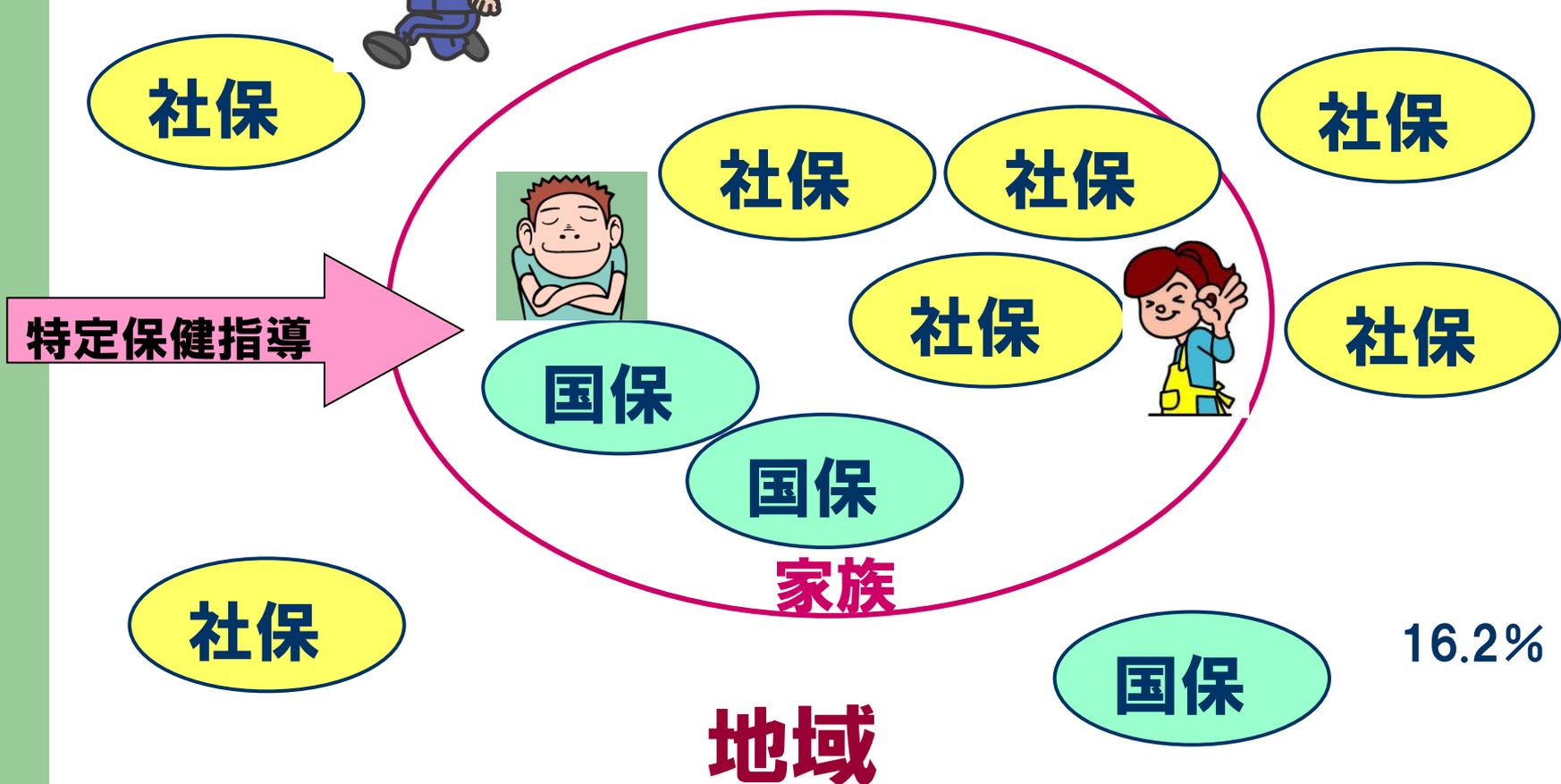


特定保健指導が
思わず楽しくなる媒体
を使って！



特定保健指導実施率UPの工夫

ポピュレーションアプローチで生活改善を効果的に



ポピュレーションアプローチ

～3ヵ月で3kgやせる市民大運動～
加東サンサンチャレンジ

市民みんな

楽しく

減量にチャレンジ!

やせなあかんの
はわかっているけ
ど なかな
か.. やせ
られない

ひとりでは
続かない

何度もダイエットした
けど失敗続き

あきらめている..

「ゆっくり」「确实」「安全でバウンドしない」減量を支援

地域で支える環境整備を整えて

特定保健指導実施率UPの工夫

対象と募集方法

(対象)

- 20～74歳
- BMI23以上

(募集方法)

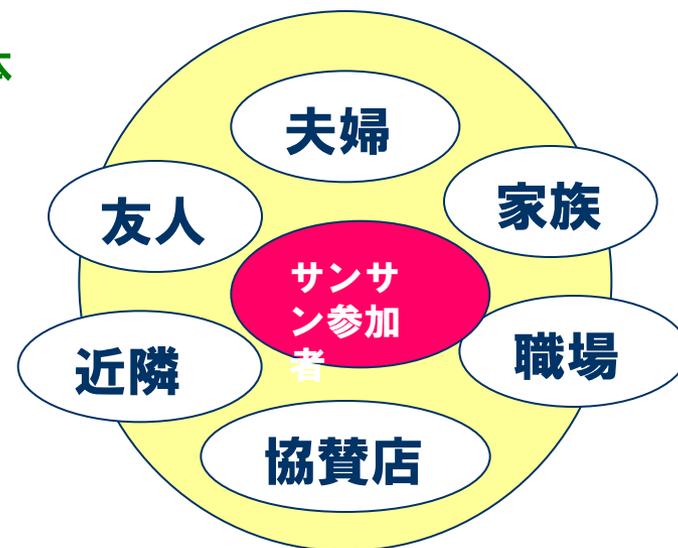
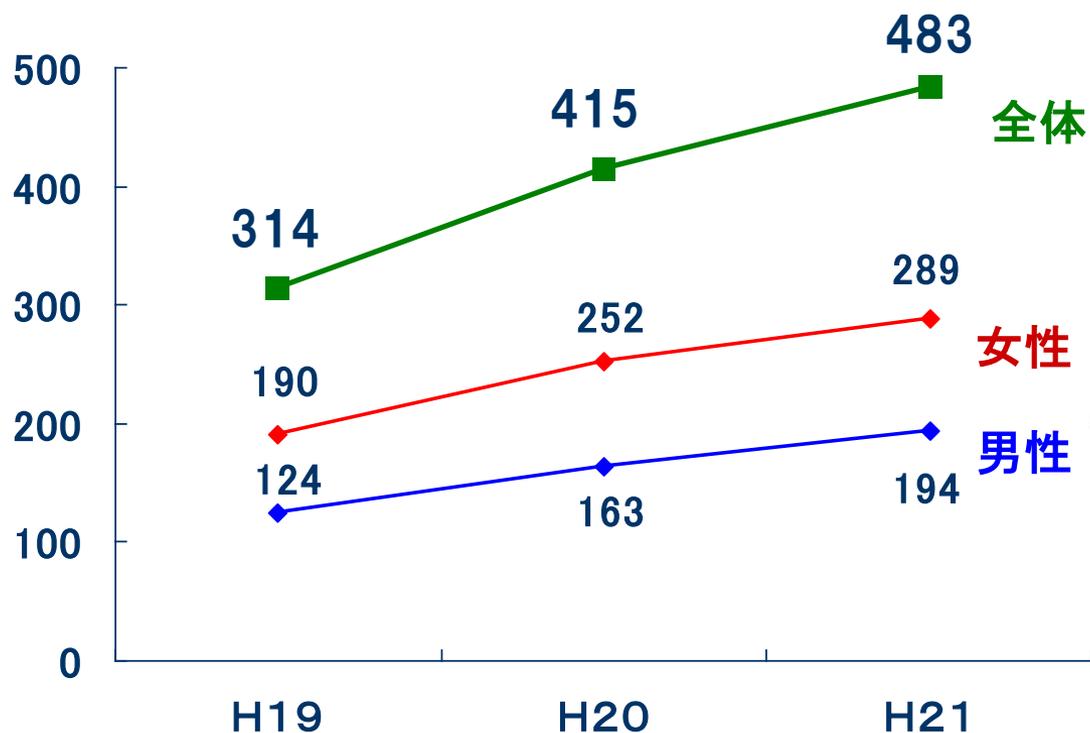
- 広報
- ホームページ
- ケーブルテレビ
- 特定保健指導対象者
- 各種健康教室 等



対象者拡大

3年間で延べ1212人の登録

	H19	H20	H21	計
参加数	314	415	483	1,212
うち新規	314 (100.0)	291 (70.1)	203 (42.0)	808 (66.7)



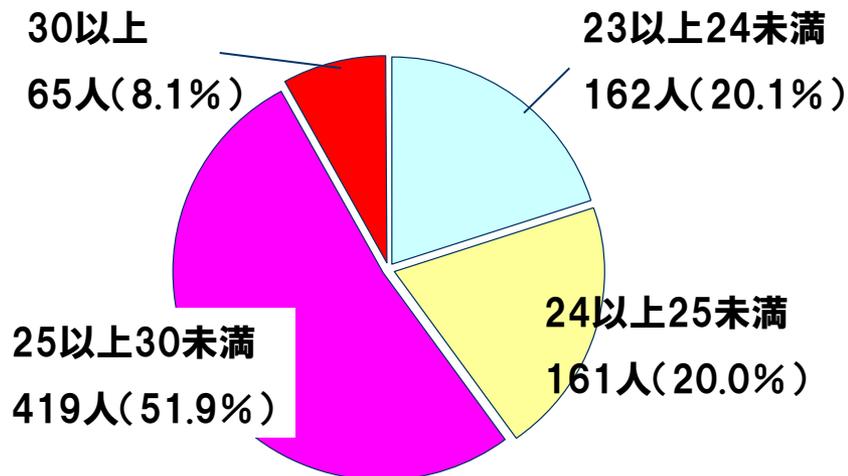
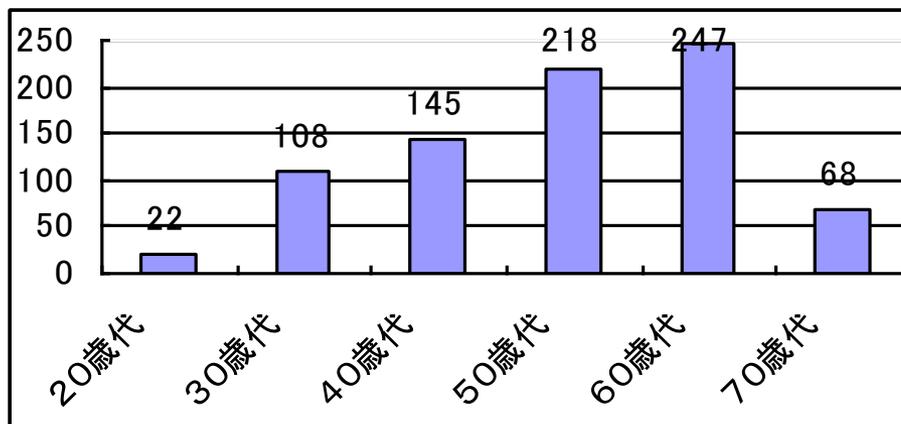
個人から地域へ拡大

H19-21 新規参加者のみ 808名の背景

うち国保 328名 40.6%

項目	全体 n=808	男性 n=318	女性 n=490
年齢(歳)	54 ± 12	53 ± 13	55 ± 12
身長(cm)	160.5 ± 9.0	169.0 ± 6.2	155.1 ± 5.7
体重(kg)	67.4 ± 10.7	75.5 ± 10.0	62.2 ± 7.5
BMI(kg/m ²)	26.1 ± 2.6	26.4 ± 2.6	25.8 ± 2.6

平均±標準偏差



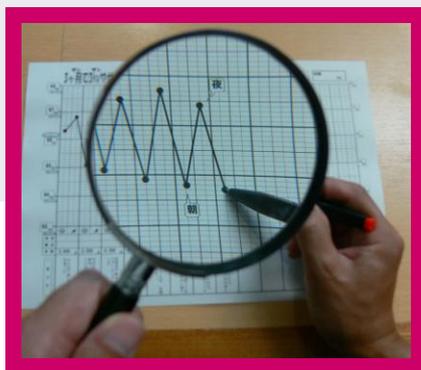
- 20～50歳代が約6割 493人(61.0%)
- 男性が約4割 318人(39.4%)

■ BMI構成

サンサンチャレンジプログラム

10月

説明会



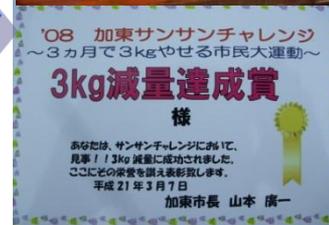
1日2回体重測定とグラフ化
自己決定に基づく行動目標の実践



希望者に応援メール&グループ支援

3月

表彰式



市ホームページから情報発信 / CATV自主番組でPR

サンサン開講講座の様子から

日時 平成22年10月23日(土)

場所 社公民館

プログラム

- ・サンサン劇団によるズッコケ健康劇♪
- ・平成21年度サンサンあいうえお表彰♪
- ・講演「糖尿病になる人、ならない人はココが違う！失敗しないダイエット法」
講師 京都医療センター予防医学研究室室長
医師 坂根 直樹 先生
- ・NPO法人兵庫県腎友会 友情出演♪

- ・サンサン協賛店紹介♪
- ・「蕃爽麗茶」ブリック1本プレゼント！（ヤクルト協賛）
- ・代謝アップのハーブティサービスあり♪

お楽しみ満載！の
プログラムでした
よ

慢性腎臓病(CKD)予防のために

NPO法人兵庫県腎友会 会長 森 利孝 氏
理事 宮崎 衛 氏

「腎臓を大切に！将来、透析しなくてもすむように、早めに予防しましょう」という腎友会さまからの貴重なメッセージをいただきました。

平成22年3月～4月に加東市ケーブルテレビで腎友会のオリジナル番組が放映されました。

会長さま自ら人工透析の実際の映像や会員さまの体験談など、アイデアを凝らして制作されています。



食事・運動講座も参加してね♪

運動 講座

「今日から即できる！身体ひきしめ運動」

講師 健康運動指導士 河野洋允 先生
(帝人在宅医療株式会社)

11/6(土)・11/9(火) ※どちらかの日を選択

※動きやすい服装でお越しください。

食事 講座

「賢く食べて、血糖を上げない食事のコツ！」

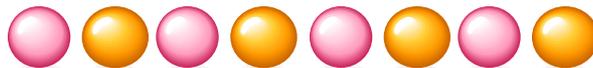
講師 管理栄養士 松岡幸代 先生
(京都医療センター予防医学研究室)

11/30(火)・12/4(土) ※どちらかの日を選択

運動講座・食事講座と
もに、開催前日までに
お申し込みください。

●お問い合わせ&申込先
加東市健康課(加東市保健センター)へ
TEL:43-0436/FAX:42-3978
E-mail 33challenge@city.kato.lg.jp

最後に 表彰式&講座を予定



- ・健康劇(実話に基づき、市民参加型)
- ・市民公開講座(行動科学に基づく楽しい動機づけ)
- ・市長表彰 (褒める・励まし・フィードバック)



- 3 kg減量達成賞
- エピソード表彰



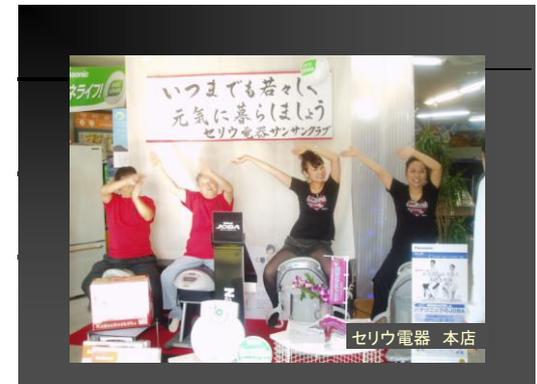
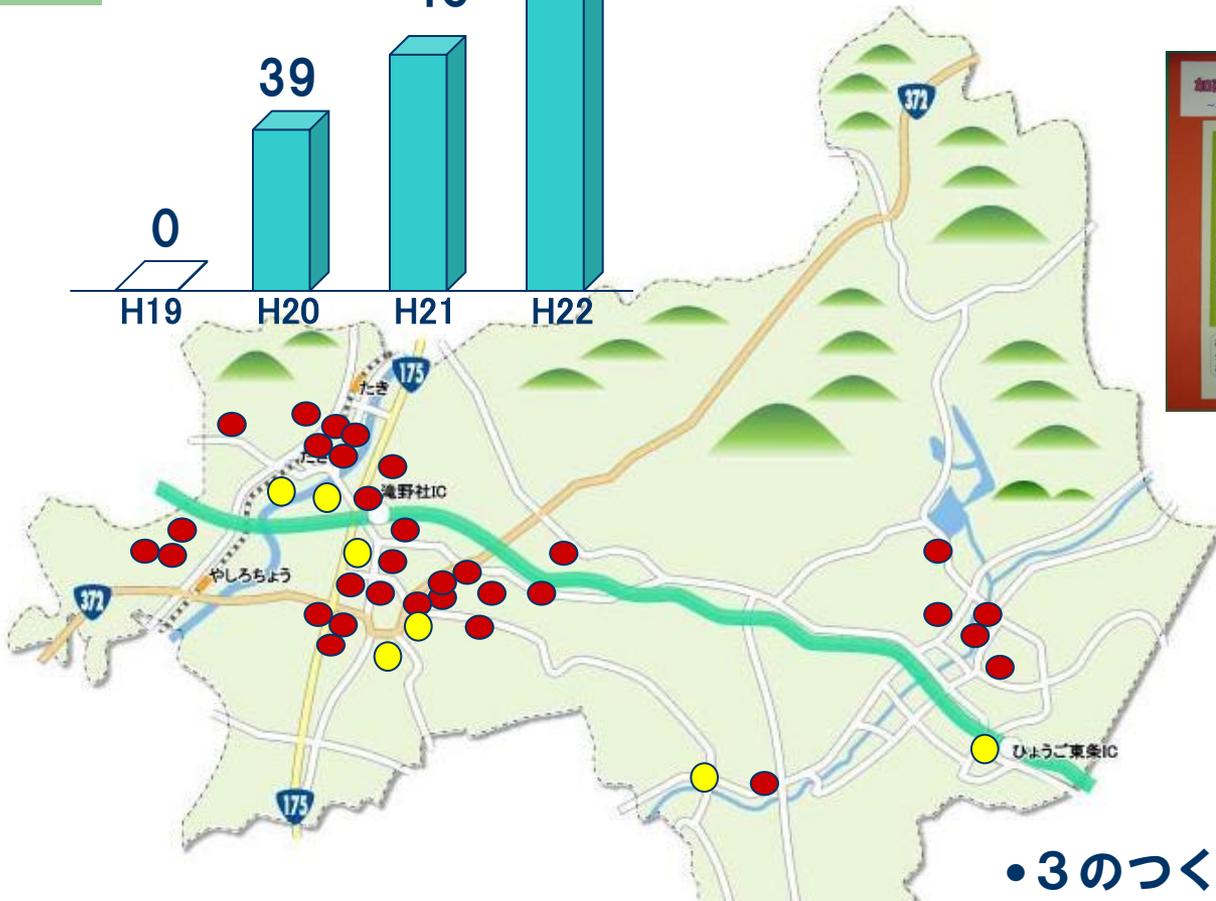
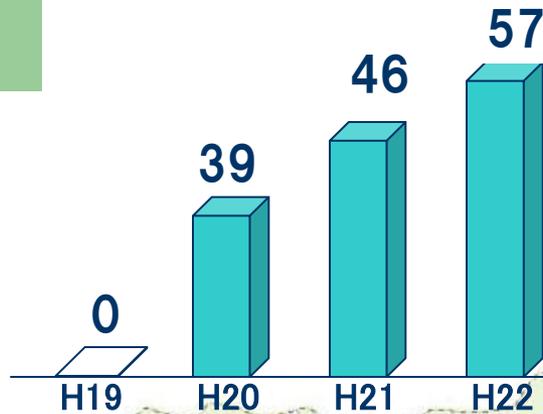
全員
集合

平成23年3月5日(土)13時30分～ 社公民館にて

「リバウンドしやすい人、しにくい人は ココが違う！」

講師 京都医療センター 坂根直樹 先生

環境整備／サンサン協賛店拡大



- 3のつく日はヘルシーメニュー提供
- やせた洋服のサイズ直しを特価で
- マスターのダイエット秘話を伝授 等

結 果

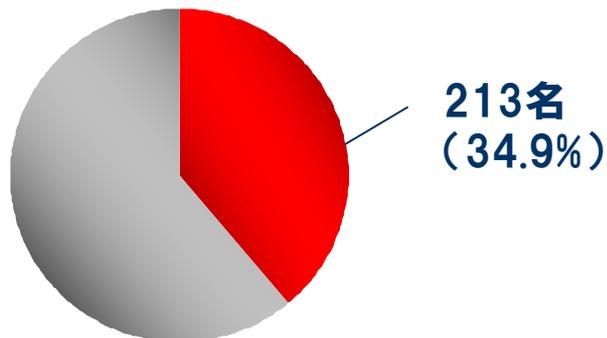
H19-21新規参加者 3ヵ月後の体重・BMIの変化

N=611

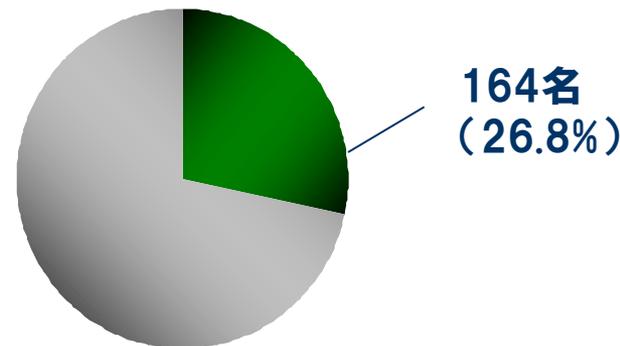
平均±標準偏差、**介入後**

項 目	介入前	介入後	差	P値
体重 (kg)	67.3 ± 10.9	65.2 ± 11.0	-2.2 ± 2.3	<0.001
BMI(kg/m ²)	26.1 ± 2.7	25.3 ± 2.6	-0.9 ± 0.9	<0.001

減量達成者の割合(3kg、5%以上)



3kg以上減量者の割合

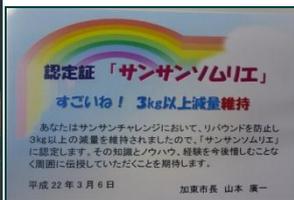


5%以上減量者の割合

ポピュレーションアプローチの効果

- 「市民みんなで健康に」という提唱や「サンサン」というネーミングが合い言葉として親しまれ、肥満者の抵抗を軽減し、家族、友人へと参加者が拡大した。
- シンプルなプログラムやIT支援等も参加しやすい要因と考えられる。
- サンサン協賛店の協力が多数得られ、個人の健康を地域で支える架け橋として、健康づくり運動の気運が高められた。
- 減量による夢の実現や生の体験談が多数寄せられ、市民の健康意識やエンパワメントが高められた。

サンサンソムリエ認定 82人



バージンロードまっしぐら賞

目標は 元気なまちづくり！豊かな人生への応援

わかっているけどできない生活改善を、声かけあって、意識改革！

市民みんなで
楽しく！
健康に！

意識

知識

簡単・覚えやすい
情報を提示

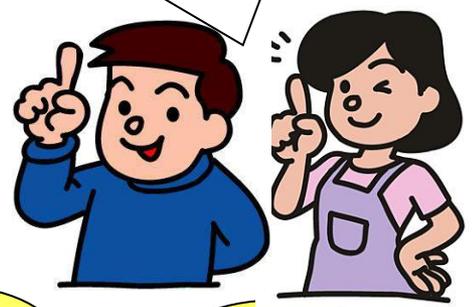
技術

シンプルな
プログラムで！
媒体活用

環境整備

市民へのフィードバックが大切！ 成果を目に見える形に！ 広報&PR

やせて健康になったよ！



つなぐ 広げる ～継続支援～



国保のみ
指導

サンサンチャレンジ
加東市在住のみ

サンサンチャレンジ
加東市在住＋
在勤

サンサンチャレンジ

サンサンチャレンジ

あせらず、たゆまず、長期戦で！

協賛店39店舗

協賛店46店舗

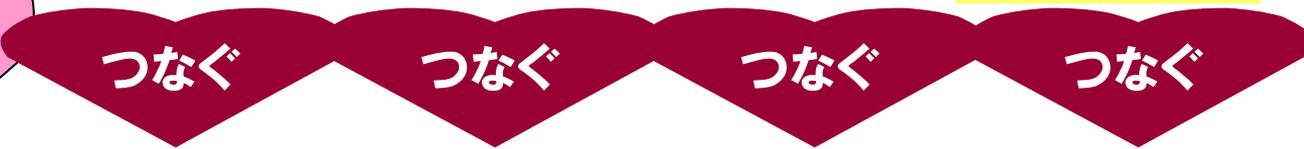
ダイエットの
コツ100選

ソムリエ誕生
しあわせ切符配布

しあわせ切符配布

しあわせ面接

住民との
信頼関係
「あなたのことを気にかけています」



スタッフのモチベーション

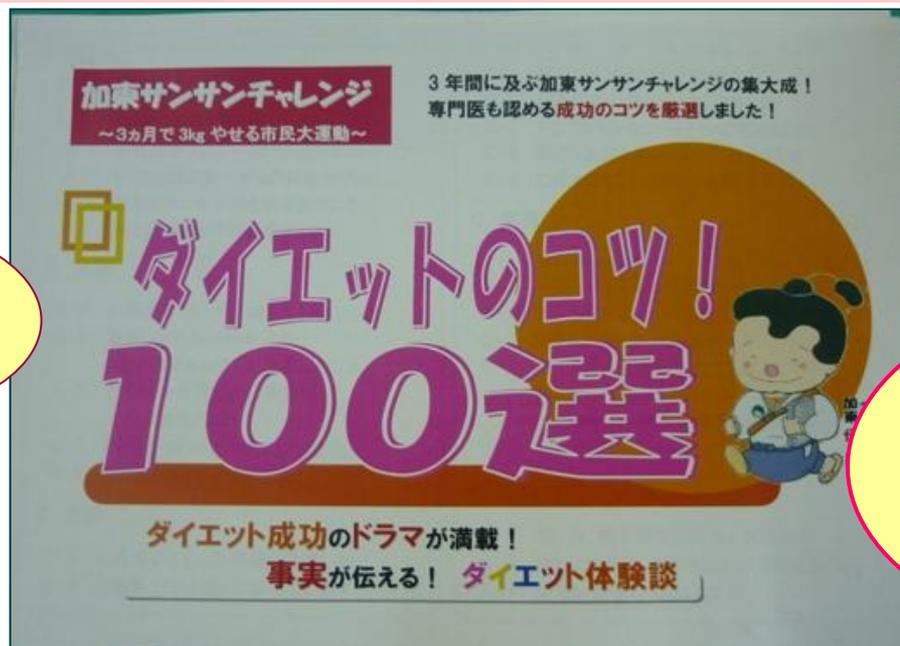
スタッフも楽しんで！自信をもって

特定保健指導媒体完成！！

ダイエットのコツ100選

加東市オリジナル！ 専門医も認める！ 選りすぐりのコツ！

過去3年間に寄せられた成功談100のコツを集め、エビデンスを加えています（京都医療センター予防医学研究室室長 坂根直樹先生監修）



**市民に
大好評！**

**全国の保健指導実践者の皆様、ぜひ、
どうぞご利用ください**

（1冊300円）

お問合せ 加東市健康課 TEL 42-2800