

# 七飯町国民健康保険

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)

七飯町データヘルス計画の目的	
七飯町民が生活習慣病を重症化することなく、いきいきと自立して暮らすことができる	

## 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七飯町健康増進計画、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。

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、まず七飯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、七飯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] --&gt; B[不健康な生活習慣]     B --&gt; C[生活習慣病予備群 (メタボリック シンドローム)]     C --&gt; D[生活習慣病 (基礎疾患)]     D --&gt; E[重症化した 生活習慣病]     E --&gt; 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.27</p>

## 2 健康課題の整理

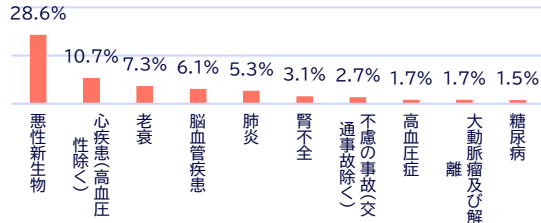
### 1. 死亡・介護・重症化した生活習慣病

#### 【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）

七飯町の死因のうち、死因第1位は「悪性新生物」で全死亡者の28.6%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67.2、「脳血管疾患」が96.3、「腎不全」が117.3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\*本紙P.14>

<標準化死亡比（SMR）\*本紙P.15>



死因	標準化死亡比（SMR）	
	七飯町	国
虚血性心疾患	67.2	100
脳血管疾患	96.3	100
腎不全	117.3	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.17>

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	490	23.2%	24.3%	24.6%	24.5%
高血圧症	1,049	50.9%	53.3%	50.0%	52.9%
脂質異常症	629	30.1%	32.6%	31.1%	31.5%
心臓病	1,147	55.9%	60.3%	55.3%	59.8%
脳血管疾患	417	19.9%	22.6%	20.6%	22.9%
がん	248	10.9%	11.8%	12.3%	11.1%
精神疾患	626	30.4%	36.8%	35.0%	36.4%
うち_認知症	359	17.6%	24.0%	21.6%	24.0%
アルツハイマー病	273	13.6%	18.1%	15.9%	18.1%
筋・骨格関連疾患	1,017	49.0%	53.4%	50.0%	52.5%

#### 【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、「脳梗塞」「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「脳出血」の割合が高い。道と比較すると「基礎疾患」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.28>

疾病名	七飯町				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	551,479,220	21.5%	439,424,070	19.3%	18.7%	16.4%	19.1%	
基礎疾患	糖尿病	139,159,510	11.4%	126,288,490	11.2%	10.7%	10.1%	11.3%
	高血圧症	97,801,920		83,689,870				
	脂質異常症	53,782,300		43,470,020				
	高尿酸血症	1,460,720		1,187,870				
重症化した生活習慣病	動脈硬化症	6,796,820	0.3%	5,851,420	0.3%	0.1%	0.1%	0.1%
	脳出血	4,959,010	0.2%	27,275,980	1.2%	0.7%	0.6%	0.6%
	脳梗塞	82,483,010	3.2%	40,558,960	1.8%	1.4%	1.5%	1.4%
	狭心症	49,572,290	1.9%	31,732,060	1.4%	1.1%	1.4%	1.1%
	心筋梗塞	9,075,070	0.4%	5,300,100	0.2%	0.3%	0.3%	0.4%
	慢性腎臓病（透析あり）	106,388,570	4.2%	74,069,300	3.3%	4.4%	2.3%	4.2%
総額	2,559,555,110		2,278,238,780					

## 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)

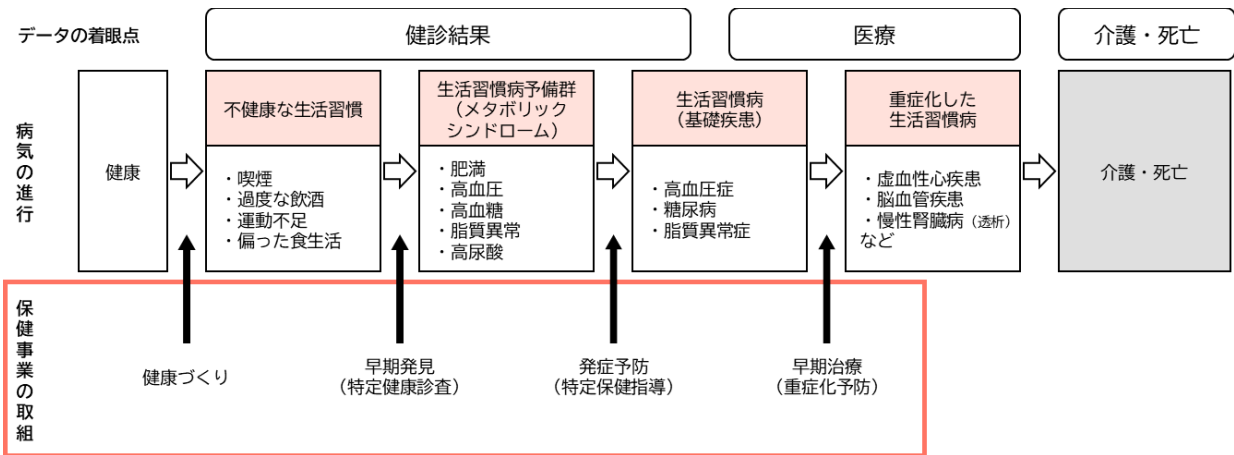
基礎疾患と重篤な疾患の重なり																																																												
<p>「虚血性心疾患」「脳血管疾患」「慢性腎臓病」をはじめとした重症化した生活習慣病に至る者の多くは「高血圧症」「糖尿病」「脂質異常症」といった複数の基礎疾患を有した状態で発症する。重症化した疾患を予防するためには、特定健診を通じて、疾患が重症化する前に早期発見・早期治療をすることが重要である。</p>																																																												
【健診】特定健診受診率・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23.9%であり、平成30年度と比較して3.2ポイント上昇している。</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。</p> <p>令和4年度の特定保健指導の対象者は146人で、このうち、特定保健指導実施率は8.2%である。</p> <p style="text-align: right;">*本紙 P. 32、39</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。</p> <p>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」「中性脂肪」「LDL-C」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 *本紙 P. 34&gt;</p> <table border="1"> <caption>特定健診受診者における有所見者の割合 (推定値)</caption> <thead> <tr> <th>項目</th> <th>七飯町 (%)</th> <th>国 (%)</th> <th>道 (%)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>BMI</td><td>25</td><td>20</td><td>25</td></tr> <tr><td>腹囲</td><td>35</td><td>30</td><td>35</td></tr> <tr><td>空腹時血糖</td><td>25</td><td>20</td><td>25</td></tr> <tr><td>HbA1c</td><td>45</td><td>40</td><td>45</td></tr> <tr><td>収縮期血圧</td><td>55</td><td>50</td><td>55</td></tr> <tr><td>拡張期血圧</td><td>20</td><td>15</td><td>20</td></tr> <tr><td>中性脂肪</td><td>55</td><td>50</td><td>55</td></tr> <tr><td>HDL-C</td><td>10</td><td>10</td><td>10</td></tr> <tr><td>LDL-C</td><td>55</td><td>50</td><td>55</td></tr> <tr><td>ALT</td><td>15</td><td>15</td><td>15</td></tr> <tr><td>尿酸</td><td>10</td><td>10</td><td>10</td></tr> <tr><td>血清クレアチニン</td><td>10</td><td>10</td><td>10</td></tr> <tr><td>eGFR</td><td>20</td><td>20</td><td>20</td></tr> </tbody> </table>	項目	七飯町 (%)	国 (%)	道 (%)	BMI	25	20	25	腹囲	35	30	35	空腹時血糖	25	20	25	HbA1c	45	40	45	収縮期血圧	55	50	55	拡張期血圧	20	15	20	中性脂肪	55	50	55	HDL-C	10	10	10	LDL-C	55	50	55	ALT	15	15	15	尿酸	10	10	10	血清クレアチニン	10	10	10	eGFR	20	20	20			
項目	七飯町 (%)	国 (%)	道 (%)																																																									
BMI	25	20	25																																																									
腹囲	35	30	35																																																									
空腹時血糖	25	20	25																																																									
HbA1c	45	40	45																																																									
収縮期血圧	55	50	55																																																									
拡張期血圧	20	15	20																																																									
中性脂肪	55	50	55																																																									
HDL-C	10	10	10																																																									
LDL-C	55	50	55																																																									
ALT	15	15	15																																																									
尿酸	10	10	10																																																									
血清クレアチニン	10	10	10																																																									
eGFR	20	20	20																																																									
【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。</p> <p>令和4年度の特定健診受診者におけるメタボ該当者は170人(16.3%)であり、平成30年度と比較して増加している。</p> <p>&lt;メタボ該当者・メタボ予備群該当者の推移*本紙 P. 37&gt;</p> <table border="1"> <caption>メタボ該当者・メタボ予備群該当者の推移 (推定値)</caption> <thead> <tr> <th>年度</th> <th>メタボ該当者数</th> <th>メタボ該当者割合 (%)</th> <th>予備群数</th> <th>予備群割合 (%)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>平成30年度</td><td>134</td><td>13.4%</td><td>134</td><td>13.4%</td></tr> <tr><td>令和元年度</td><td>157</td><td>15.7%</td><td>157</td><td>15.7%</td></tr> <tr><td>令和2年度</td><td>155</td><td>15.5%</td><td>155</td><td>15.5%</td></tr> <tr><td>令和3年度</td><td>175</td><td>17.5%</td><td>175</td><td>17.5%</td></tr> <tr><td>令和4年度</td><td>163</td><td>16.3%</td><td>163</td><td>16.3%</td></tr> </tbody> </table>	年度	メタボ該当者数	メタボ該当者割合 (%)	予備群数	予備群割合 (%)	平成30年度	134	13.4%	134	13.4%	令和元年度	157	15.7%	157	15.7%	令和2年度	155	15.5%	155	15.5%	令和3年度	175	17.5%	175	17.5%	令和4年度	163	16.3%	163	16.3%	<p>HbA1c7.0%以上の人は34人で、平成30年度と比較すると割合は増加している。</p> <p>Ⅱ度高血圧以上の人は50人で、平成30年度と比較すると割合は増加している。</p> <p>LDL コレステロール160mg/dl 以上の人は143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. 42</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>1,008</td><td>-</td><td>1,040</td><td>-</td></tr> <tr><td>血糖 7.0%以上</td><td>31</td><td>3.1%</td><td>34</td><td>3.3%</td></tr> <tr><td>血圧 Ⅱ度高血圧以上</td><td>43</td><td>4.3%</td><td>50</td><td>4.8%</td></tr> <tr><td>脂質 LDL160mg/dl 以上</td><td>154</td><td>15.3%</td><td>143</td><td>13.8%</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	1,008	-	1,040	-	血糖 7.0%以上	31	3.1%	34	3.3%	血圧 Ⅱ度高血圧以上	43	4.3%	50	4.8%	脂質 LDL160mg/dl 以上	154	15.3%	143	13.8%
年度	メタボ該当者数	メタボ該当者割合 (%)	予備群数	予備群割合 (%)																																																								
平成30年度	134	13.4%	134	13.4%																																																								
令和元年度	157	15.7%	157	15.7%																																																								
令和2年度	155	15.5%	155	15.5%																																																								
令和3年度	175	17.5%	175	17.5%																																																								
令和4年度	163	16.3%	163	16.3%																																																								
	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	1,008	-	1,040	-																																																								
血糖 7.0%以上	31	3.1%	34	3.3%																																																								
血圧 Ⅱ度高血圧以上	43	4.3%	50	4.8%																																																								
脂質 LDL160mg/dl 以上	154	15.3%	143	13.8%																																																								

## 3. 七飯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、七飯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、「1日1時間以上運動なし」「歩行速度遅い」「食べる速度が速い」「生活改善意欲なし」「咀嚼ほとんどかめない」の回答割合が高い。</p> <p style="text-align: right;">*本紙 P. 44</p>

#### 4. 健康課題まとめ

七飯町が、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（下図）。



健康課題・考察
<p><b>◀重症化予防 (がん以外)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 30代～50代で脳血管疾患や虚血性心疾患の発症や、慢性腎臓病による人工透析が開始する者があり、町全体で見ると、それらの疾患が原因で亡くなる方が多い。</li> <li>・ 上記の疾患を防ぐために、健診結果において血圧や脂質異常、血糖といった項目で治療が必要な場合は、適切に医療にかかる必要があるが、七飯町においては正常数値の認識が低く、未治療となっている者が多い。</li> <li>・ そのため健診受診者の中ですぐに治療が必要な該当者には保健指導を通じて、治療や生活習慣の見直しの重要性を理解してもらう必要がある。</li> </ul>
<p><b>◀重症化予防 (がん)</b></p> <p>【課題】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 悪性新生物による死亡や医療費が多いが、検診受診率が低いいため、受診率を上げ早期に治療につなげる必要がある。</li> </ul>
<p><b>◀生活習慣病発症予防・保健指導</b></p> <p>【課題】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 20代からの体重の増加が著しいものも多く、さらに血圧や脂質といった項目で有所見者も多いが、生活習慣の見直しを考えている方が少ないため、生活習慣病を発症するリスクが高い。</li> <li>・ 発症リスクを抑えるためにも、メタボ（予備群含む）に該当した者に積極的に特定保健指導を利用してもらい、生活習慣の改善に取り組んでもらうことが必要である。</li> </ul>
<p><b>◀早期発見・特定健康診査</b></p> <p>【課題】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 特定健診、特定保健指導の受診率が低いことから、自分の健康状態を正しく把握していない者が多い。</li> <li>・ 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。</li> </ul>
<p><b>◀健康づくり</b></p> <p>【課題】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 日ごろからの運動不足、間食の摂取、喫煙、過度な飲酒により、将来肥満や、それに伴う生活習慣病に関連している可能性がある。</li> <li>・ さらに生活改善意欲がないものも多いため、将来の生活習慣病を予防するために、若いうちに正しい生活習慣の獲得してもらうための取り組みが必要である。</li> </ul>
<p><b>◀医療費適正化に係る課題</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 高齢化の進展により、医療費の伸びが推測される。</li> <li>・ そのため、予防可能な疾患の入院医療費の減少や、重複処方対象者への支援等の医療費適正化に資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。</li> </ul>

3	<b>データヘルス計画の目標と個別保健事業</b>
---	---------------------------

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	平均自立期間（要介護2以上）	男 78.2 歳 女 82.9 歳	男 78.2 歳以上 女 82.9 歳以上
	中・長期目標 (3~6 年後)	新規人工透析患者数	4 人	4 人以下
		新規脳血管疾患患者数	40 人	40 人以下
		新規虚血性心疾患患者数	41 人	41 人以下
	短期目標 (各年)	特定健診受診者における HbA1c8.0%以上の者の割合	1.3%	1.3%未満
		特定健診受診者におけるⅢ度高血圧以上の者の割合	0.4%	0.4%未満
		特定健診受診者における LDL180mg/dl 以上の者の割合	5.6%	5.6%未満
		がん検診受診率（5 がん平均）	5.6%	5.6%以上
		メタボ該当者の割合	16.4%	16.4%未満
		メタボ予備群該当者の割合	12.1%	12.1%未満
特定健診受診率		23.9%	40%	

## 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)
継続	生活習慣病未治療者対策事業	健診結果において一定の基準に達しているが、医療機関の受診歴がない者に対して、医療機関への受診勧奨を行う。	指標：精密検査結果票返送率 目標値：53.6%
新規	糖尿病性腎症重症化予防事業	糖尿病性腎症の基準に達している者に対して、かかりつけ医との連携の下、保健指導を行う。	指標：勧奨者のプログラム参加率 目標値：45.0%

### ◀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	がん検診受診促進事業	胃・肺・大腸がん検診について、年度開始時に40歳か60歳である町民に対して無料クーポンを送付し、受診勧奨を行う。また、20歳に子宮がん、40歳に乳がんの無料クーポンを発行する。	指標：がん検診無料クーポン券利用率（胃・肺・大腸平均） 目標値：22.0% 指標：がん検診無料クーポン券利用率（乳がん） 目標値：35.0% 指標：がん検診無料クーポン券利用率（子宮がん） 目標値：15.0%

### ◀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	特定保健指導利用勧奨事業	基準該当者に特定保健指導の利用勧奨通知を送付する。	指標：特定保健指導実施率 目標値：27%
新規	健診結果説明会事業	町の集団健診受診者に対して結果説明会を行い、特定保健指導へつなげる。	指標：特定保健指導実施率 目標値：27%

### ◀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	特定健診受診勧奨事業	個別通知による受診勧奨を行う。	指標：特定健診受診率 目標値：40%

### ◀健康づくり

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	いきいき健康・ヘルシーレシピ広報事業	町広報誌へ健康・栄養情報を掲載し、健康知識の普及啓発を行う。	指標：健診受診者に対するメタボ予備群該当割合の減少 目標値：11.8%
継続	若年男性対象冬期運動教室（men's workout）事業	運動量が少なくなる農閑期に、運動教室を開催し町民の運動機会を増やす。	指標：65歳未満の健診質問票における「1回30分以上運動習慣なし」割合の減少 目標値：62.6%

### ◀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)
新規	ジェネリック医薬品変更差額通知事業	後発医薬品の使用により医療費削減が見込まれる被保険者に対して、使用を促す通知を送付する。	指標：9月診療分の後発医薬品使用割合 目標値：88.8%