

かごしま

KOKUHO
KAGOSHIMA

国保

鹿児島県
国保連合会広報誌

2015
No.589

7



【特集】

特定健診・特定保健指導

生活習慣を見直し病気予防のきっかけに



特定健診・特定保健指導

生活習慣を見直し 病気予防のきっかけに



食生活改善推進員による減塩指導の様子

志布志市の取り組み

志布志市は、全職員が特定健診未受診者宅を訪問し、受診を呼び掛ける受診率向上推進活動に取り組んでいる。さらに、今回は市長による医療機関への個別健診や通院中の方の情報提供についての協力依頼を行った。

住民の健康をさまざまな面から支える大崎町保健福祉課の皆さん



大崎町の取り組み

大崎町は、保健推進員制度を立ち上げ、特定健診未受診者へ受診勧奨を行っている。さらに、年度途中で未受診者へ特定健診のアンケートを行い、新たに集団健診を実施したり、通院中の方へは病院での情報提供を勧めている。



毎年1回の特定健診の大切さを訴える保健福祉課の中村優作健康増進係長

特定健康診査・特定保健指導は、メタボリックシンドロームに着目し、健診によって保健指導対象者を抽出、保健指導を行うことでその要因となっている生活習慣を改善し、糖尿病や脳卒中、虚血性心疾患などの生活習慣病の発症や重症化を予防することを目的として、平成20年4月から始まった。本県市町村国保の平成25年度の受診率は40・9%と、全国平均の34・3%を上回っている。それでは実際に特定健診とはどのような流れで実施されているのだろうか。大崎町と志布志市で行っている特定健診や受診率向上の取り組みについて紹介する。

連携を取りながら受診率向上に取り組み

平成25年度46%の特定健診受診率、61%の特定保健指導実施率の大崎町。様々な取り組みで住民の健康意識の底上げを行い、受診率の向上に取り組み始めたのは、特定健診が始まる前年の平成19年度からだ。

特定健診55人、長寿健診15人、40歳未満健診2人、その他各種がん検診を合わせ147人が受診した大崎町菱田地区の特定健診各種がん検診会場を訪れた。

様々な角度から働きかける

大崎町は、特定健診開始の前年から、曾於地区の2市1町と曾於医師会とで受診率を高めるためのプロジェクトを立ち上げ、高血糖、高血圧、脂質異常を要因とする生活習慣病に着目したフエアを開催し、地域の健康意識の底上げに取り組んだ。また医師による講演会、運動教室などの健康づくり講座の開催、保健師や役場職員、町民有志による寸劇などを行い、住民の健康づくりへの理解を深める機会を重ねてきた。保健師・国保係のみで

健康づくりには
チームワークが
大切です



佐藤広子 保健師

なく役場全職員で未受診者への受診勧奨に取り組んだ。また、医療機関に通院中の方の情報を提供してもらったことを県内で最初に実施した。そして、町内の未受診者への受診勧奨を目的として保健推進員制度を立ち上げ、3年続けて未受診の方を保健師・看護師が訪問し、アンケート調査を行い、追加の集団健診の実施や、通院中の方への医療機関での情報提供を勧めるなど様々な工夫を重ねている。「大崎町は限られた職員のなか健康増進係、国保係、保健師が連携を取りながら受診率向上に取り組んでいる」と佐藤広子保健師は話す。

ミニドック形式で一度に健診

菱田農村環境改善センターを訪れたのは午前7時前。早朝にも関わらずたくさんの方の列が目に飛び込んできた。すでに受付を済ませ



血圧測定・問診の様子。体調不安なども気軽に相談できる

説明会場で問診票を記入している住民の方々の姿も見受けられ、健康に対する意識の高さがうかがえる。受付に並ぶ人の手にはそれぞれ異なる色の紙。特定健診は緑色、長寿健診はオレンジ色などそれぞれ違う色の受診票に分けられ、受付時の混雑緩和に一役買っている。

検尿を済ませ、全体説明を受けると身体測定。その後、血圧を計りながら飲食の有無や希望する検診のチェックなどの問診を保健師や看護師が行う。わずかな時間だが日頃気になっていることや体調について相談する場にもなっている。

血圧測定を終えると採血し、メ



おへその高さで水平に測定。男性は85cm未満が基準値

タボ検診といわれる所以である腹囲測定。メタボリックシンドロームとは、内臓脂肪症候群のことと通称メタボ。特定健診の要となる診断基準は、腹囲が男性85cm以上、女性が90cm以上あり、お腹の内臓のまわりにつく脂肪が過剰に溜まった内臓脂肪型肥満に、脂質異常、高血圧、高血糖の二つ以上の項目が当てはまる方をメタボと診断する。

その後、受診者全員が心電図の検査。問診の結果により医師の診察を受け、そこで眼底検査が必要に応じて行われる。

これで特定健診の検査項目は終了し、希望者は各種がん検診などを受けるために外の検診車へと向かう。ミニドック形式で一度に健診できる仕組みも受診率向上に欠かせない。

あまり目にしたことがない歯科検診の案内を見つけたとみると、別室では口臭と歯周病の検査が行われていた。大崎町では鹿児島大学の歯学部にも協力してもらい毎年無料で歯周疾患検診も実施している。



鹿児島大学歯学部との協力のもと行われている口臭検査と歯周疾患検診

単に口腔内の診察だけでなく口腔乾燥度、口臭、口腔清掃状態の検査も行い、検査結果と同時に歯磨き指導も行われ、歯ブラシがプレゼントされ受診者から好評である。

お得感で受診を呼び掛ける

さて、すべての健診を終えると支払いだが、大崎町では特定健診にかかる費用9880円を全額負担し、自己負担無しで受診でき、各種がん検診も一部を負担する。例えば胃がん検診の場合、4752円が9000円で受けられるなど、お得感を前面に出し受診を呼び掛けている。

会計を済ませると、1カ月半後の結果報告会の日時と会場が一目でわかるように大文字で表示されている黄色の健診結果引換券が手渡される。

結果報告会では、今回の健診の結果により、生活習慣の改善の必要性の程度に応じて4種類の支援が行われる。メタボ改善の必要性

が低い方には情報提供が、中・高程度は特定保健指導が行われる。中程度の方を対象とした動機付け支援と、高い方を対象とした積極的支援に分かれ、保健師、栄養士による初回面接が行われ、今後6カ月間の生活習慣改善の目標を立て、栄養・運動教室への参加や保健師、栄養士の面接、電話等での支援が受けられる。また、特定保健指導の対象以外で生活習慣病予防の必要の高い方には保健師、栄養士の個別指導も行われる。「健診結果をよく見てもらい、その結果から自分の体をよく知り、予防できる病気は予防することが大切である。より多く指導を受けた方ほど、データの改善が大きい」と山崎瑞恵保健師は話す。

特定健診の受診率は、平成20年度の41.8%から、平成25年度は46.0%と国の定める目標60%には届いていないが、伸びてきている。(表1) 特定保健指導の実施率は平成20年度の33.8%から、平成25年度

年度	対象者(人) [大崎町]	受診者(人) [大崎町]	受診率(%) [大崎町]	受診率(%) [本県]	受診率(%) [全国]
平成20年	3,712	1,551	41.8	27.9	30.8
平成21年	3,614	1,802	49.9	30.4	31.4
平成22年	3,491	1,508	43.2	32.8	32.0
平成23年	3,420	1,365	39.9	36.3	32.7
平成24年	3,268	1,489	45.6	40.9	33.7
平成25年	3,225	1,484	46.0	41.1	34.3

表1 特定健診受診率(%)

は61.0%と国の定める目標60%に達しているが、大崎町はさらに独自に70%の目標を掲げ取り組んでいる。

また、保健福祉課健康増進係の中村優作係長によると、町内6カ所計11回の会場を設定し実施している特定健診に40歳未満の健診も加え、若い世代の生活習慣病予防に取り組むほか、高齢者の健康づくりや社会参加を応援する目的で、65歳以上の方が町の活動に参加する際にポイントシールを配布し、町商工会の商品券と交換できる高齢者元気度アップ・ポイント事業にも取り組み、様々な角度から住民へ働きかけている。

CKD予防連携システムが医療費抑制につながる

また、曾於地区の2市1町と曾於医師会では、CKD予防連携システムという慢性腎臓病に着目した取り組みが行われている。これは、特定健診の結果から軽度のCKDが疑われる方や腎臓専門医への紹介が必要と思われる方に、まずかかりつけ医への受診を勧め、場合によってはかかりつけ医から腎臓専門医への紹介が行われ、その後結果が医療機関から曾於医師会や市町村に報告される仕組みである。曾於地区には腎臓内科専門医がいないため、月1回鹿児島大学から曾於医師会

病院へ専門医が派遣され、腎専門外来が開設された。早めの受診や生活習慣改善の支援が行われ、CKDの予防、人工透析新規導入者の減少や遅延、ひいては医療費の抑制につながるシステムである。特定健診が始まって8年目。特定健診の結果から、早期発見、重症化予防への様々な角度からの働きかけや連携を取りながら受診率向上に取り組んでいた。大崎町の健康づくりに対する意識は今後益々高まりそうだ。

受診者の声



川越 義盛さん

食事や運動に気をつけています。健康のために健診は受けたほうがいいですね。



原口 康子さん

健康が第一ですので、毎年健診を受けて、いつまでも元気でいたいです。



神崎 五男さん

年に一回健診を受けると安心するので、毎年受けています。

「健康づくり日本」の取り組みとして 特定健診受診率70%を目指す

志布志市は「日本一元気なまちづくり」を目指し、さまざまな取り組みをしていく中で、平成25年度「鹿児島県本土で最も国保・後期高齢者の一人当たりの医療費が安いまち」となっている。これは市民の健康づくりに対する意識が高まり、積極的な健康づくりに対する取り組みが推進されている結果ではないだろうか。

志布志市の国民健康保険の現状

志布志市の特定健診受診率は、平成21年度は32%であったが、独自の目標値として70%を掲げ、平成25年度は51.7%（県内第10位）となり、5年間で約20%（1200人）増加している。鹿児島県平均の40.9%は上回っているものの、国の定める目標値60%に届いていない状況である。「特定健診を受診した場合と受診していない場合の生活習慣病罹患状況の年間医療費

表2 特定健診の受診、未受診による生活習慣病罹患状況の年間医療費

	特定健診 受診者 (疾病患者合計)	特定健診 未受診者 (疾病患者合計)
1人当たり医療費(円)	376,076円	485,053円
受診者と未受診者との差額(円)	108,977円	

※2014年9月号「市報しぶし」より抜粋

慣病罹患状況の一人当たり医療費は、特定健診を受診していない場合の方が、統計的に、年間約11万円〇高くなっている（表2）と話すのは同市保健課の津曲満也課長。特定健診の受診の有無により、医療費も増減することがわかる。国保財政の面からも、被保険者が特定健診を受診して、生活習慣病を予防できるよう、さまざまな取り組みを行っている。

全職員による特定健診の訪問受診勧奨活動

平成26年度は5月～7月に本庁保健課、各支所国民健康保険所管課職員が、未受診者が10人以上で受診率が50%以下の自治会33カ所やグラウンドゴルフ大会などに出向いて説明を行い、133人の受診増につながった。また、健康づくり推進員57人が未受診者1587

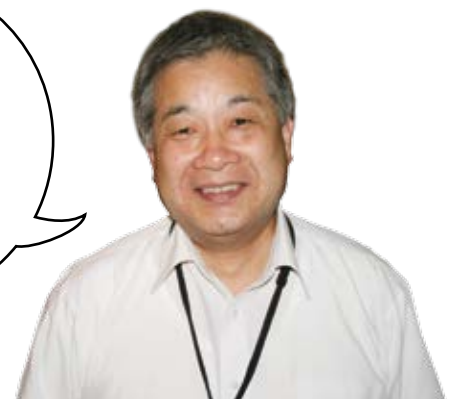
人、看護師3人が未受診者370人のお宅を訪問して受診を呼び掛けたことで、およそ270人が増えた。

しかしながら、集団健診が終了した9月30日時点の受診率は、43%。目標値70%達成のためにはあと27%の方々の受診が必要で、受診対象者836人の方々が未受診であった。

そこで、特定健診等の未受診者に対し、受診勧奨を行い、健診の意義や内容を説明し、併せて、未受診の理由を確認することで「健診を受診しやすい環境づくり」のための基礎資料とし、今後の受診率向上に寄与することを目的に、10月から「全職員による特定健診の訪問受診勧奨活動」に取り組んだ。

職員が対象者の方々と直接話しをして、できるだけ受診につながるよう訪問勧奨をした結果、平成26

ここは日本一元気なまち、「住んでみて良かった」となるようさまざまな健康づくりに取り組んでいます



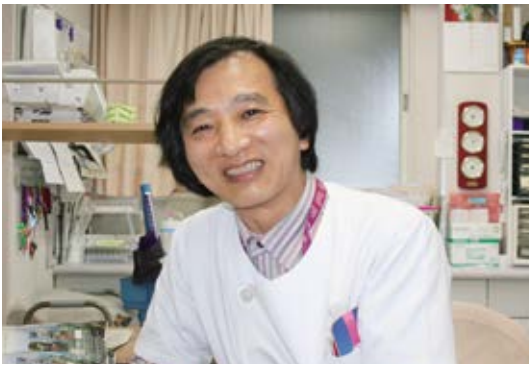
志布志市保健課 津曲満也課長

年度の受診率は53.2%（見込み）まで上がった。

市長による医療機関への協力依頼

集団健診が終了しても、個別健診を受診するか、生活習慣病などで通院している方々の場合は、医療機関からその方の同意を得て、情報提供することにより、特定健診の受診率アップにつながる。

そこで今年度は、市長による医療機関への個別健診や通院中の方の情報提供についての協力依頼が、



市長の熱意が伝わったと話す宮路院長

5月から志布志市内の14機関に対して行われた。市長が訪問しての説明に対して、みやじくりニックの宮路紀昭院長は「わざわざ医療機関を訪問されて、行政の健診の受診率の向上や医療費の適正化など熱意が伝わってきた。特定健診受診率がまだ目標に届いていないという事で、患者さんの診療を通じて、個別受診の働きかけや情報提供などで協力していきたい」と話した。

今回の取り組みが、受診率の向上だけでなく、特定健診を受けることで、何より自分の体の状態を知り、健康への意識付けにつながっていくと思う。

健康づくり日本一を目指す志布志市 本田修一市長に聞く

志布志市の状況や取り組みを教えてください。

志布志市は、平成20年度に国保の税率を改定したが、6年間、税率を改定せず、国保の財政運営の悪化により生じた不足分は、一般会計からの法定外繰入を行っている。今後も医療費の増加が続くことになれば、国保税の税率改定も検討して市民の方々に負担を求めなければならぬ事態になる。そこで、特定健診の受診率を上げることが医療費高騰の低減化につながると考え、特に今年においては力を入れている。現段階では鹿児島県の本土で国保・後期高齢者の一人当たりの医療費が一番安いまち。さらにうれしいのは健康寿命率が一番高いまちである。しかし国保の財政は赤字。だからもっと市民の方々に健康意識を高めて、早期発見早期治療につなげてもらうため、受診率向上に積極的に努めていきたい。



医療機関を訪問されたの反応を教えてください。

私自身が先生方に直接出向いてお願いすることは想定されていなかったように、「市長が来たとな」と驚いた感じ。今回の取り組みでかなり受診率が向上してくれるのではと期待している。

その他、志布志市で取り組んでいる健康づくりはありますか。

志布志はお茶どころで、県内でも二番目の茶産地。5月に国立がん研究センターが「緑茶1日5杯で死亡リスクが低くなる」と9万人を対象に19年間追跡調査をした結果のデータを発表した。お茶をたくさん飲むことが健康増進につながると、特に高齢者や市民の方々に話している。皆さんお茶を積極的に飲んでください。

お茶に秘められた機能性を検証中



志布志市は、鹿児島県内でも2番目、九州でも3番目の茶栽培面積を誇るお茶の大産地であり、畜産を除く農産物の中で、一番大きい生産額を占める主要な作物となっている。

そこで、このお茶に秘められた機能性を検証し、お茶飲用を推進していくことで、市民の健康増進に役立てるとともに、日本一健康なまちを目指して行っている2つの取り組みを紹介する。

志布志茶レンジ風邪なし運動

市内の全ての小中学校児童・生徒を対象にお茶と水筒を配布。学校でのお茶飲用やお茶を使った「うがい」を推進することで、風邪やインフルエンザ対策などの健康管理への意識向上を図るとともに、将来にわたるお茶の消費拡大を目指す。保護者、クラス担任を対象としたアンケートを実施して、飲用状況や健康管理への意識改善などの効果を検証する。

志布志市茶機能実証事業

お茶を飲み続けることで、血液中のコレステロール値が改善され、動脈硬化の危険性を低下させる可能性があるという機能性を検証し、更なる効果を確認するとともに、お茶の健康増進効果を発信し、市民の健康増進とお茶の消費拡大につなげる。鹿児島大学等の研究機関協力のもと、市民から募集した128名を対象に9月からの6ヶ月間、お茶を1日6杯以上飲んでもらい実施前後の血液中の変化について検証する。

保健予防活動で大切なのは「良いところを活かし、伸ばしていく視点」

天城町保健福祉センター 保健師

加納 真理

妊婦の島外搬送事例ゼロへ

天城町の保健師は現在5人。そのうちの3人と看護師3人、歯科衛生士1人、栄養士2人が当保健福祉センターに所属しています。私は平成22年から約5年間本町で業務に携わっていますが、町民になったのも同じく5年前です。それまでは看護師として徳之島島外で働いていました。離島である徳之島でいまだに戸惑うこともありですが、温かい町民の方々に支えられ、教えてもらいながら楽しく生活を共にさせていただいています。

私は母子保健事業を担当して6

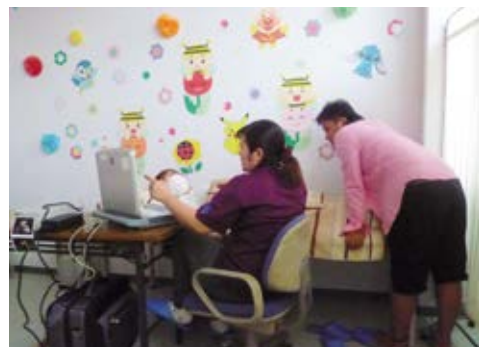
年目になります。本町のここ数年の年間出生数は50人程度と年々減少傾向です。徳之島島内の産科医療機関は1カ所、車で約30分を要します。島内では、前期破水や切迫早産などの緊急を要する場合、妊婦さんは島外の医療機関にヘリコプターによって搬送されま

す。搬送距離・時間は長く、妊婦さんの身体的・精神的・経済的にも大きな負担となり、産まれてくる新生児には命の危険を伴うこともあります。そうした搬送を予防するために、徳之島保健所主催の「母子連絡会」に毎月参加しています。保健所と町の保健師、産婦人科の助産師が事例検討を通

して、搬送を防ぐための保健指導や、搬送後に帰島する母子への支援方法を学び実践しています。さらに、一昨年度より毎月「プレママサポート」と称した妊婦さんへの保健指導を実施しています。助産師がエコーを当センターへ持参し、町の保健師と共に保健指導を行います。4Dエコーを病院以外でも見られるとあって、年間延べ40人の妊婦さんが利用しています。これらの取り組みの結果、ここ数年は毎年妊婦さんの搬送事例がありました。母子手帳交付後に妊婦さんと関わる機会の大切さを実感しています。

地域の強い結びつきで子どもを育てる

新生児訪問では赤ちゃんの写真を撮影し、当センター内に掲示しています。訪れた方が足を止めて見入ったり、「○○ちゃんだ」と知り合いのお子さんの写真の前で立ち止まったりしている様子が多く見られます。長寿・子宝の島と言われる徳之島では、地域行事やお祝いが盛んで高齢者から子どもまで顔見知り、地域の強い結びつきを感じます。出産後から育児期においても、家族や親戚、近所の方が協力して楽しみながらみんなで子育てをしている印象です。



家族や親戚もおなかの中の赤ちゃんの様子をみて誕生を心待ちにしています(プレママサポート)

“子は宝”新生児訪問の写真
を掲示しています。



加納真理保健師

合計特殊出生率が依然として10位と上位であるのも、そうした地域の文化や考え方が大きく影響していると思われま。

一方、転勤して数年滞在予定の家庭や、育児支援が得られにくい家庭もあります。慣れない離島での子育てに必要な情報交換の場、または育児中の親子の交流の場として毎月親子教室を開催しています。看護師が内容に趣向を凝らして実施し、昨年度の参加者は延べ160組と年々増加しています。スタッフみんなで実施しているため、保護者同士だけでなく、専門職が相談を受けるよい機会となっています。

「8020の里賞」において 優秀賞を受賞

「ユイの里、天城町」では助けあいの精神が強く根付いています。地域女性団体や食生活改善推進員協議会など活発に活動している団体が多く存在し、自主的に健康づくりに関する取り組みを展開し、当センターの事業にも多くの協力を下さっています。母子保健事業に関しては、母子保健推進員さんの存在が欠かせません。乳幼児健診や親子教室で保護者の聞き役になっています。また、「むし歯ゼロプロジェクト」は平成23年度から始めてしっかりと指導が定着しています。昨年度は健やか親子21国民運動「8020の里賞」において優秀賞をいただき大きな励みになります。

天城町母子保健推進員さんが 第6回「健やか親子21国民運動～8020の里賞」 「優秀賞」を受賞

町内の全保育所・幼稚園で年2回(5月・11月)歯科教室を行っています。内容は母推さんによるペプサート、歯科衛生士による歯磨き指導をしています。



りました。子ども達がむし歯予防をとおして自分の健康づくりに取り組み姿勢は、天城町の未来のためにも意義深いことであり、今後とも継続して参ります。

情報の共有はコミュニケーションを重ねることから

当センターは、業務分担制で主に母子保健事業と国民健康保険事業に分かれて担当しています。互いに協力しひとつの事業に取り組むことが多いです。また家族単位で支援を考える時には情報共有が欠かせません。比較的年齢の近い専門職が多く日頃からコミュニケーションは円滑にし、互いに相談しやすい雰囲気があります。年に数回の管内保健師研修会では、先輩方の保健師としての視点、考え方、行動力に驚かされ、意表をつかれることが多々あり、大変勉強になり助けられています。離島という同じ境遇の中でどのように保

健予防活動を展開してきたか、経験談を聞くだけで自然と元氣と勇氣をいただいています。

人々の関係性が密着した地域でもありますが、保健予防活動も育児と同様に「良いところを活かし、伸ばしていく視点」が大切だと思います。町民一人一人の力が最大限に発揮されると同時に町の力をさらに伸ばしていけるように町民に寄り添いながらサポートできるように頑張りたいと思います。



町民一人一人の健康が町の財産です。町民と一緒に財産を守っていきます(筆者後列右から2番目)