

1. はじめに

(1) 今後5か年の基本方針・重点項目(市民への呼びかけ)

*この計画を通じて、市民の皆さんに呼びかけ働きかけていくことを、5つに要約すると、次のとおりです。

- ① 市民みんなで、地域での健康づくりを進めましょう。
- ② 必ず健康診査を受けましょう。[特定健康診査]
- ③ 健診結果に基づく相談や講習を受けましょう。[特定保健指導]
- ④ 生活習慣病にならないよう日常生活を見直しましょう。
- ⑤ 「とよあけ健康基本計画21」を着実に推進しましょう。

市広報での報告(平成 19 年 11 月)

メタボリックシンドロームと生活習慣病予防に向けて
 ～今年度実施した「健康づくりアンケート」の結果報告①～

平成20年度から新しい健診制度が始まります

40～74歳の健康診査は、医師検査者(国家検定資格や100%の組合員検定など)に委託化され、生活習慣病やメタボリックシンドロームをチェックする内容になります。

健康づくりアンケート

本市の国民健康保険加入者で、40歳以上の市民を対象に、今年10月～11月を期間として、アンケートを実施しました(1,183名が回答)。その結果を報告いたします。

◆健康づくりについて
健康づくりのために、自分で行っている人は、「食事・栄養」「運動」などでした。運動が最も多かった人は、9人に1人でした(10%)。

「100年健康」実現に向けて

長生きの健康な生活を送るためには、生活習慣病の予防が重要です。生活習慣病の予防には、生活習慣の改善が最も効果的です。

◆生活習慣病の予防

生活習慣病の予防には、生活習慣の改善が最も効果的です。生活習慣病の予防には、生活習慣の改善が最も効果的です。

健康のため<気をつけていること>

食事・栄養	61.0%
運動	48.0%
休養	47.0%
ほのほの笑顔	39.4%
適度な運動	36.0%
休養・リフレッシュ	35.0%
定期健診	21.0%
規則正しい生活	20.0%
酒の飲みすぎ	16.4%
タバコ	10.0%
その他	12.0%
特にしていない	1.0%

メタボリックシンドローム

メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)は、生活習慣病の予防に重要な役割を果たしています。メタボリックシンドロームの予防には、生活習慣の改善が最も効果的です。

今後5か年の基本方針・重点項目(市民への呼びかけ)と、その簡単な解説

① 市民みんなで、地域での健康づくりを進めましょう。

*健康づくりは、市民一人ひとりの気持ちや毎日の行動が大切です。しかし、自分ひとりだけでは、なかなか続かないものです。市民みんなで、地域で一緒になって、楽しくやっていくことが大切です。

市では、地域の団体、自主サークル、スポーツ仲間などが活動を始めたり続けたりすることを、ほんの少しずつですが、サポートする制度・事業があります。ぜひ、ご活用ください。健康相談では、そんなグループの紹介やお手伝いにも少しずつ取り組んでいこうとしています。

② 必ず健康診査を受けましょう。[特定健康診査]

*主に、本市の国民健康保険加入者の皆さんへの呼びかけです。生活習慣病は、「早期発見」がとても大切です。

市では、より多くの皆さんに受診していただけるよう、健康診査の実施スケジュールを工夫し、その実施体制づくりを進めています。

③ 健診結果に基づく相談や講習を受けましょう。[特定保健指導]

*主に、健診結果が要指導となった皆さんへの呼びかけです。生活習慣病は、「早期改善・早期治療」がとても大切です。

市では、より多くの皆さんが相談や講習を受けられるよう、実施スケジュールや内容を工夫し、その実施体制づくりを進めています。

④ 生活習慣病にならないよう日常生活を見直しましょう。

*生活習慣病予防は、食事・運動・睡眠など日常生活を見直すことから始まります。バランスよく食べていますか？ 体を動かすように心がけていますか？ しっかり眠れますか？ 親子や夫婦で、地域で、仲間で、一緒にチェック！

市では、健診結果にかかわらず、健康相談を受けることができます。また、健康講座は保健センター主催だけでなく、皆さんのご希望でも開催できますよ！

⑤ 「とよあけ健康基本計画21」を着実に推進しましょう。

*市民全体の健康づくりを推進する計画「とよあけ健康基本計画21」があります。平成20年度中には、5年前と比べ市民の健康度が向上したかを確認する中間評価を行う予定です。

(「とよあけ健康基本計画21」の詳細は本書17～18頁に記載。)

(2) 特定健康診査・特定保健指導の導入について

ア. 背景

- * 食生活や運動習慣など生活習慣の変化に伴い、かかりやすい病気が変わってきました。
- * 今後、医療費や介護費用の増大が予想されていますが、社会全体で支え続けられるよう、費用の増大を少しでも抑える必要があります。
- * これまで、保健センターを中心に市民全体の健康づくりを進めてきましたが、今後、さらに積極的なアプローチを推進していく必要があります。

イ. 全国的な取り組みの状況

- * 国は「高齢者の医療の確保に関する法律」を策定し、各医療保険者に生活習慣病に着目した健診・保健指導の実施を義務づけました。
- * 県の医療計画においても、生活習慣病を中心とした疾病予防の推進を掲げています。

ウ. 本市総合計画における位置づけ

- * 本市の「第4次総合計画 ～人・自然・文化ほほえむ安心都市～」(平成 18 年度～)では、健康で安心して暮らせるふれあい・支えあいのまちづくりを推進するため、次のような施策を掲げています。

本市総合計画に盛り込まれた関連施策

(特定健康診査・特定保健指導実施計画に関連する施策)

成果指標 (数値は 2015 年の目標値)	主な施策の方向性
<p>【基本成果指標】</p> <ul style="list-style-type: none"> ◎健康診断や保健指導など健康づくり施策に対する満足度 82.0% ◎国民健康保険加入者 1 人あたり年間医療費 314,000 円 <p>【単位施策の成果指標】</p> <ul style="list-style-type: none"> ○健康診査受診率 65.0% ○住民健診事後の対象者向けの健康相談者数 350 件 ○生活習慣病予防教室参加者数 1,135 人 ○生活習慣病予防のために、健康的な生活習慣に改めたいと思う人の割合 60.0% ○健康推進団体加入者数 420 人 ○出張健康相談回数 18 回 ○在宅療養者への訪問指導回数 2,000 回 ○保険教室の参加者数 180 人 ○保険相談の参加者数 84 人 ○国民健康保険税収納率 93.18% 	<p>【施策の内容】</p> <ul style="list-style-type: none"> ◇各種健診事業の充実 ◇栄養、食生活改善事業の推進 ◇運動による健康づくりの推進 ◇生活習慣病予防に関する啓発 ◇保健予防事業の充実 ◇市民サービスの向上 ◇国民健康保険の適正化と安定化 <p>【主要事業】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・健診事後フォロー事業の充実 ・生活習慣病予防教室の開催 ・健康増進事業 ・保健予防事業 ・訪問事業 ・国民健康保険適正化事業

(3) 対象者及び主要な対象となる生活習慣病

ア. 対象者

*本計画の主な対象者は、40～74歳の豊明市国民健康保険被保険者です。
健康増進は、地域全体の取り組みが重要であることは言うまでもありません。

イ. 主要な対象となる生活習慣病

*適切な生活習慣や治療により、発症や重症化が抑えられると考えられている疾病群。糖尿病をはじめ高血圧性疾患、脂質異常症、脳血管疾患、虚血性心疾患など。

ウ. メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）に着目する意義

*アンケート調査によると、「メタボリックシンドローム」「肥満」「食事・栄養」などへの市民の関心が高くなっています。

*特定健康診査・特定保健指導からみた、中高年者における主な取り組みを整理すると次のようになります。

特定健康診査・特定保健指導における主な取り組み

年齢層	重要なテーマ	健康診査	リスク・アプローチ (要指導者への働きかけ)	ポピュレーション・ アプローチ (市民全体への働きかけ)
40～74歳	肥満・メタボリックシンドローム予防	特定健康診査	特定保健指導	生活習慣の改善
65歳以上	介護予防・ 生きがいづくり	生活機能評価健診	特定高齢者介護予防	一般高齢者介護予防

(4) 特定健康診査・特定保健指導実施計画の基本的枠組み

*本計画は「高齢者の医療の確保に関する法律」に基づき、本市の特定健康診査・特定保健指導実施計画です。

①本計画の期間

*平成20年度（2008年度）から24年度（2012年度）までとします。

*24年度において計画全体の見直しを行います。

*社会情勢の変化や関連制度の改正などに伴い、計画期間中でも必要な修正を行うことがあります。その場合には、国民健康保険運営協議会に諮ります。

②本計画の性格と体系

*本計画は「豊明市国民健康保険」という保険者として策定しますが、本市における住民全体の健康増進を推進する計画「とよあけ健康基本計画21」「とよあけ健康アクションプラン21」と一体として推進するものです。

*本市の総合計画をはじめ、介護保険事業計画等の関連計画との整合性を確保しています。