

**上野村国民健康保険
保健事業実施計画
(データヘルス計画)**

平成31年度～平成36年度

**上野村
平成31年4月**

目次

第1章 保健事業実施計画（データヘルス計画）の概要.....	2
1 計画策定の背景	2
2 計画の目的.....	2
3 計画の位置づけ	3
4 計画期間	3
第2章 上野村の現状	4
1 本村の特性.....	4
2 医療.....	8
3 特定健診・特定保健指導.....	10
4 介護.....	15
5 これまで取り組んできた主な保健事業.....	16
第3章 課題及び対策	22
第4章 保健事業の実施	23
1 がん予防	23
2 循環器疾患・糖尿病予防.....	24
3 身体活動・運動・介護予防	25
4 休養とところ	25
5 飲酒.....	26
第5章 特定健康診査実施計画.....	27
第6章 その他	28
1 計画の評価と見直し	28
2 計画の公表及び周知	28
3 事業運営上の留意事項	28
4 個人情報の保護	28

第1章 保健事業実施計画（データヘルス計画）の概要

1 計画策定の背景

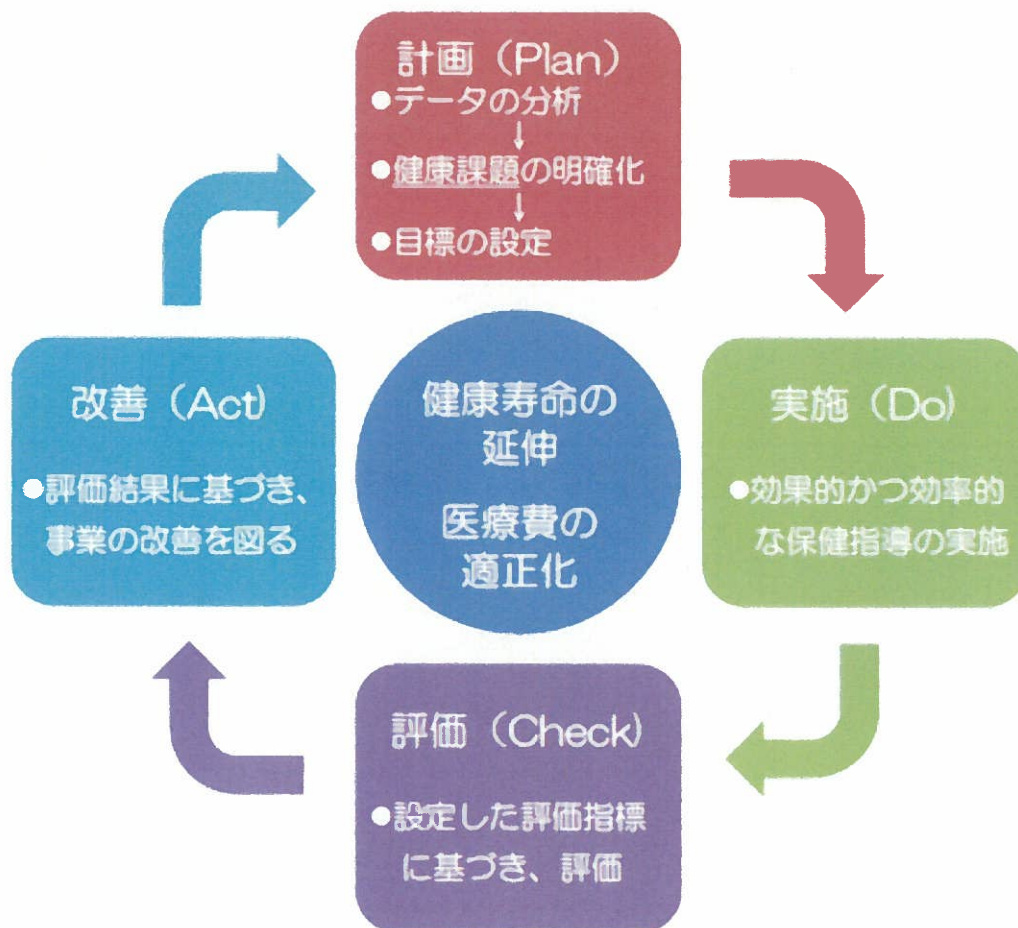
近年、特定健康診査の実施や診療報酬明細書等（以下「レセプト等」という。）の電子化の進展、国保データベースシステム（以下「KDBシステム」という。）等の整備により、保険者が健康や医療に関する情報を活用して被保険者の健康課題の分析、保健事業の評価等を行うための基盤の整備が進んでいる。

厚生労働省では、国民健康保険法（昭和33年法律第192号）第82条第4項の規定に基づき、厚生労働省が定める「国民健康保険法に基づく保健事業の実施等に関する指針（平成16年厚生労働省告示第307号）」（以下「保健事業実施指針」という。）を一部改正し、保険者は、健康・医療情報を活用してPDCAサイクルに沿った効果的かつ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）を策定した上で、保健事業の実施及び評価を行うものとした。

そこで、本村においても、保健事業実施指針に基づきデータヘルス計画を定め、生活習慣病対策をはじめとする被保険者の健康増進、糖尿病等の発症や重症化予防等の保健事業の実施及び評価を行うものとする。

2 計画の目的

本計画は、健康・医療情報を活用し、医療費の増大につながる課題を明確にした上で、PDCAサイクルに沿った効果的かつ効率的な保健事業を実施し、被保険者の主体的な健康保持増進により健康寿命の延伸を目指すとともに、医療費の適正化を図ることを目的とする。



3 計画の位置づけ

本計画は、「21世紀における国民健康づくり運動（健康日本21（第2次）」）に示された基本方針を踏まえるとともに、本村が定めるむらづくりの基本的な方針である「上野村第五次総合計画」及び「より上の健康プラン（上野村健康増進計画（第二次）、上野村食育推進計画（第二次）、上野村自殺対策計画）」で用いた評価指標を用いるなど、それぞれの計画との整合性を図る。

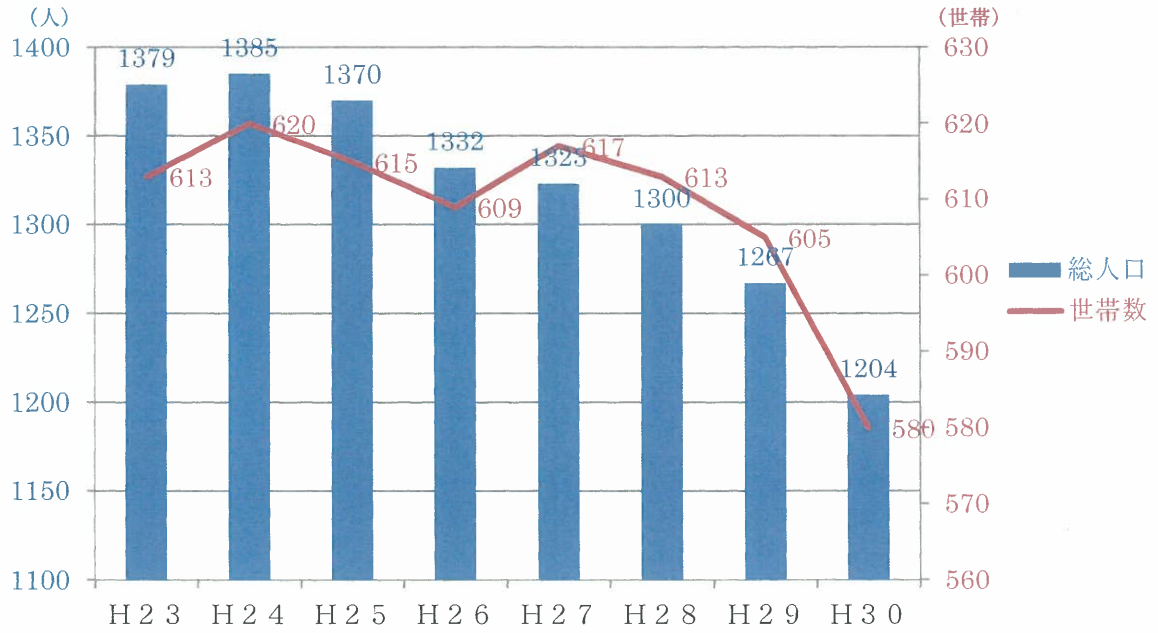
4 計画期間

計画期間については、関係する計画との整合性を図るため、保健事業実施指針第4の5において、「特定健診等実施計画及び健康増進計画との整合性を踏まえ、複数年とすること」としていることを踏まえ、平成31年度から平成36年度までとする。

第2章 上野村の現状

1 本村の特性

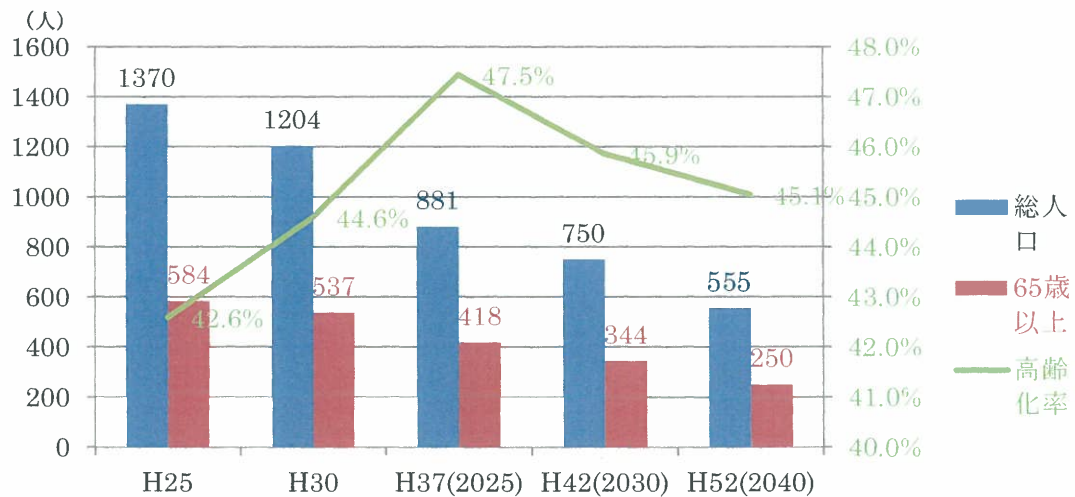
●人口の推移



資料：上野村統計情報 各年4月1日

本村の総人口、世帯数ともに年々減少しており、今後も減少傾向が見込まれます。

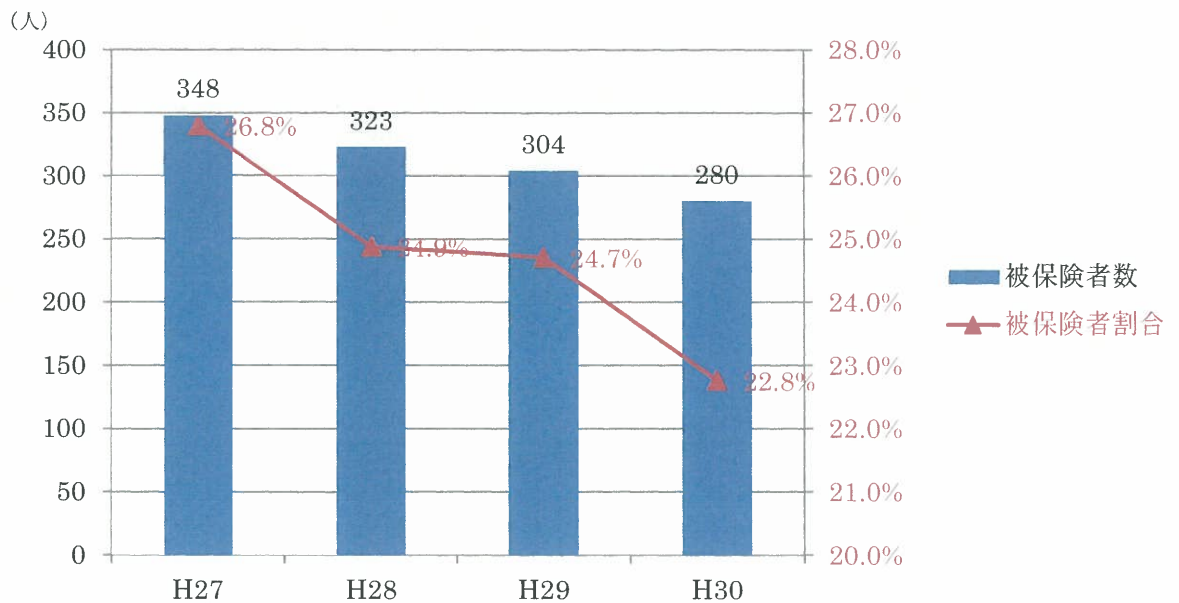
●総人口及び高齢者人口構成の推移・推計



資料：国立社会保障人口問題研究所より

人口構成は、高齢化率は平成37年まで上昇し、それ以降緩やかに減少していくと予測されています。

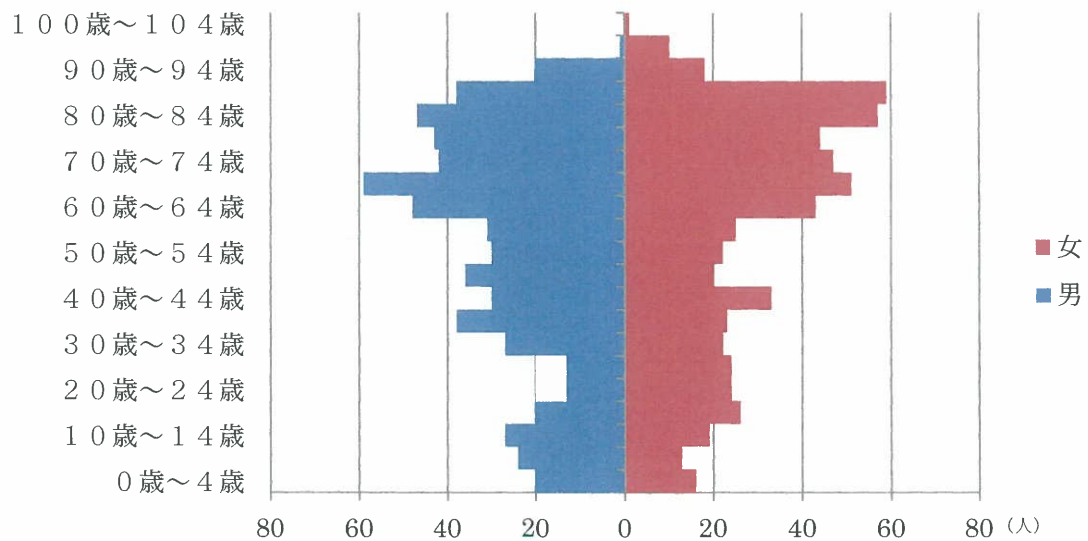
●被保険者数、被保険者割合の推移



資料：国保データベース

本村の人口減少ならびに高齢化に伴い、被保険者数・保険者割合はともに減少しています。

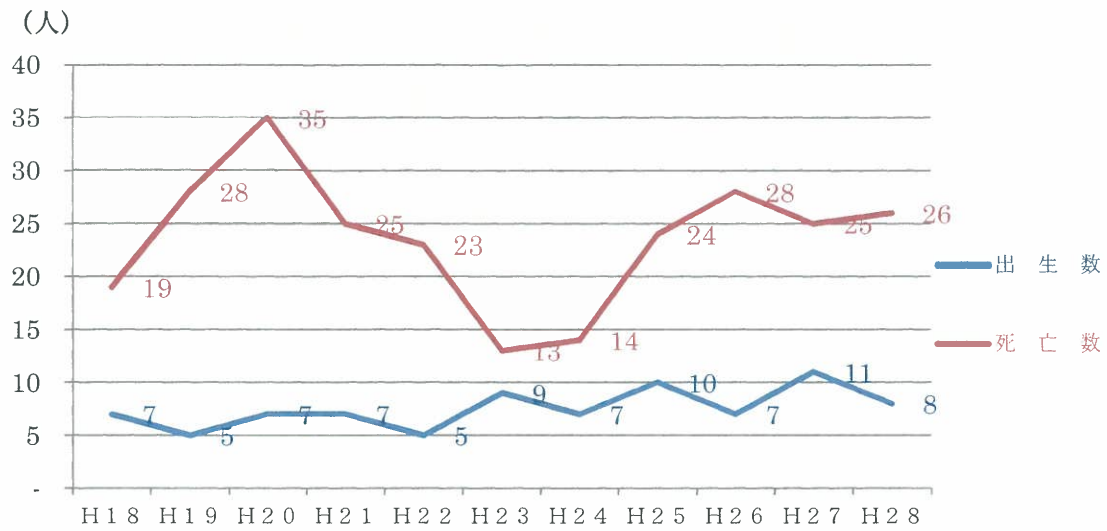
●人口ピラミッド



資料：上野村統計情報 平成30年4月1日

本村の人口層が最も多いのは80歳代女性で、次ぎに60歳代男性となっております。また、男女とも60代以上の割合が多くなっています。逆に若い世代の人口層が少なくなっており、特に20歳代男性が最も少ない層となっております。

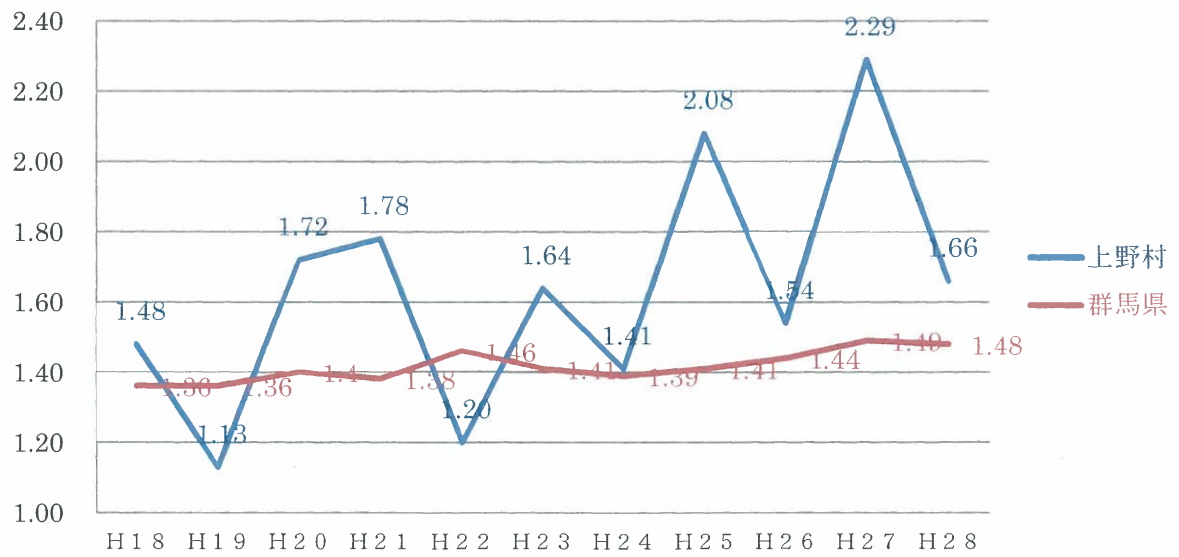
●出生数と死亡数の推移



資料：群馬県健康福祉統計年報

出生数は近年微増しておりますが、死亡数は出生数を大幅に上回っております。

●合計特殊出生率



資料：群馬県健康福祉統計年報

合計特殊出生率は、人口規模が小さいため年による変動が大きいのですが、近年は県平均を上回っております。

●平均寿命と健康寿命

		上野村	同規模	県	国
平均寿命	男性	79.6 歳	79.4 歳	79.4 歳	79.6 歳
	女性	85.9 歳	86.5 歳	85.9 歳	86.4 歳
健康寿命	男性	65.1 歳	65.1 歳	65.2 歳	65.2 歳
	女性	66.7 歳	66.6 歳	66.8 歳	66.8 歳

資料：国保データベース（平成 29 年度）

健康寿命については同規模市町村、県、国と比較してほぼ同水準であるといえます。また、平均寿命についても同様であるといえます。いずれにせよ、平均寿命の延伸以上に健康寿命を延伸させることがいつまでも元気で自立して生活していくために重要であるといえます。

●死因別割合

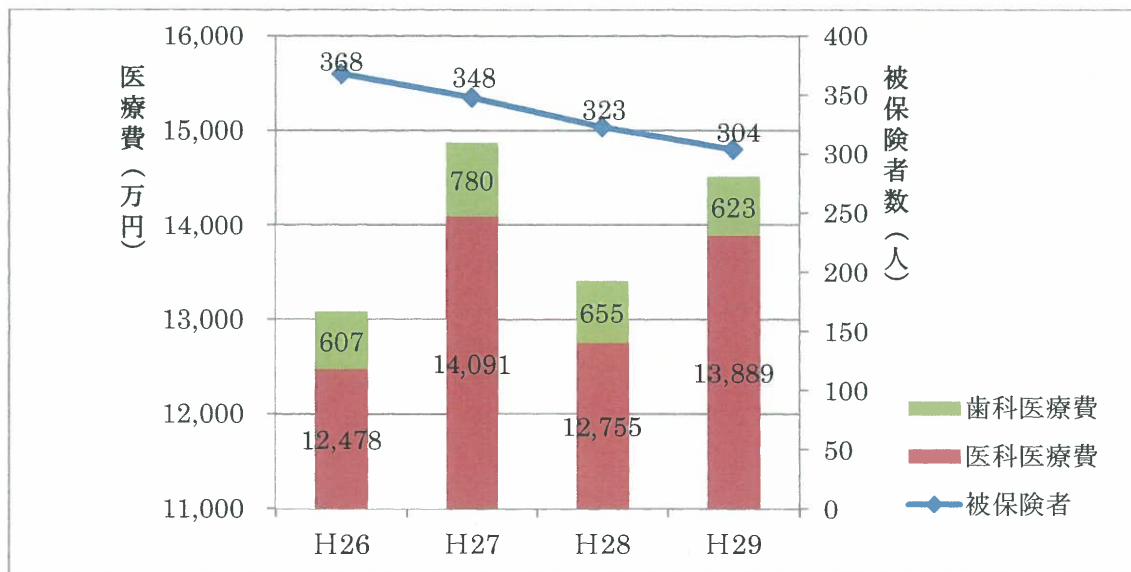
	H28	H29	H30
	割合(%)		
心臓病	16.7%	15.45	42.1%
がん	41.7%	53.8%	36.8%
脳疾患	41.7%	23.1%	15.8%
腎不全	0%	0%	0%
自殺	0%	7.7%	0%
糖尿病	0%	0%	5.3%

資料：国保データベース

死因別割合は年度によって変動が大きいです、平均してがんによる死亡の割合が高いといえます。

2 医療

被保険者数と総医療費の推移

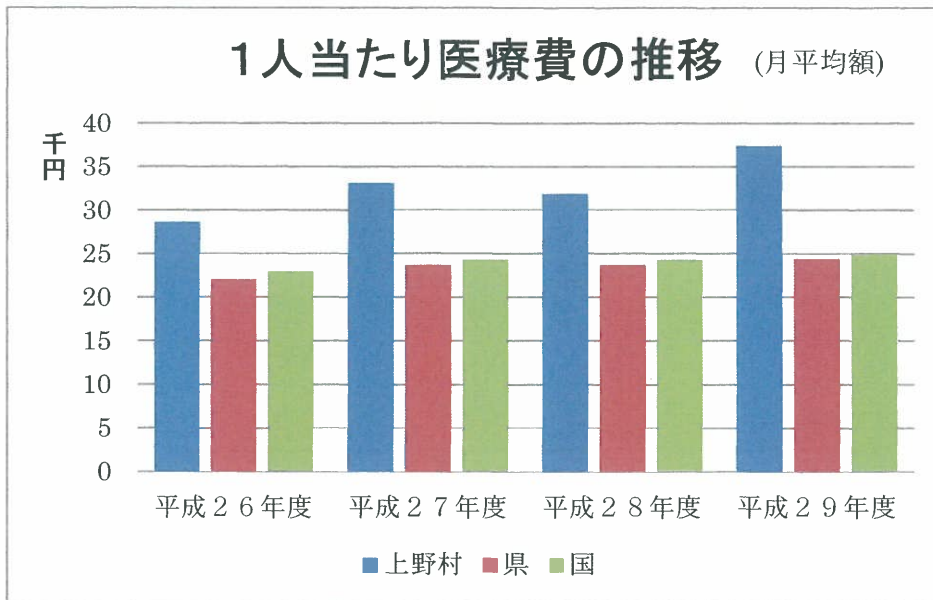


	H26	H27	H28	H29
被保険者数	368 人	348 人	323 人	304 人
医科医療費	124,779,030 円	140,908,090 円	127,548,820 円	138,891,580 円
歯科医療費	6,067,660 円	7,803,700 円	6,548,240 円	6,229,680 円

資料:国保データベース

被保険者数は年々減少傾向にあるのに対し、医科医療費ならびに歯科医療費はやや増加傾向にあるといえます。

(2) 一人当たり医療費



円

	上野村	県	国
平成26年度	28,639(県内2位)	22,016	22,922
平成27年度	33,131(県内2位)	23,666	24,295
平成28年度	31,871(県内2位)	23,664	24,245
平成29年度	37,397(県内2位)	24,362	25,032

資料：国保データベース

1人当たり医療費は県内2位と高い水準で推移しています。

3 特定健診・特定保健指導

●特定健診受診状況

	H26	H27	H28	H29
上野村	60.3%	51.9%	52.3%	60.2%
同規模市町村	45.0%	45.7%	46.4%	47.2%
群馬県	40.2%	41.0%	41.1%	41.2%
国	35.2%	36.0%	36.4%	36.5%

資料：国保データベース

特定健診の受診率は同規模市町村や県・国の数値を大きく上回っております。また、平成 29 年には国が目標としている受診率 60%を達成しています。

●がん検診受診率

	H27	H28	H29
胃がん検診	18.9%	18.3%	15.9%
大腸がん検診	33.0%	35.7%	26.5%
子宮がん検診	13.5%	12.4%	15.7%
乳がん検診	16.3%	14.5%	18.3%
肺がん検診	37.5%	38.4%	34.0%
前立腺がん検診	43.5%	44.0%	44.6%

資料：地域保健健康増進事業報告

がん検診受診率につきましては胃がん検診、大腸がん検診、肺がん検診が減少傾向にあります。一方、子宮がん検診、乳がん検診、前立腺がん検診は横ばいとなっております。

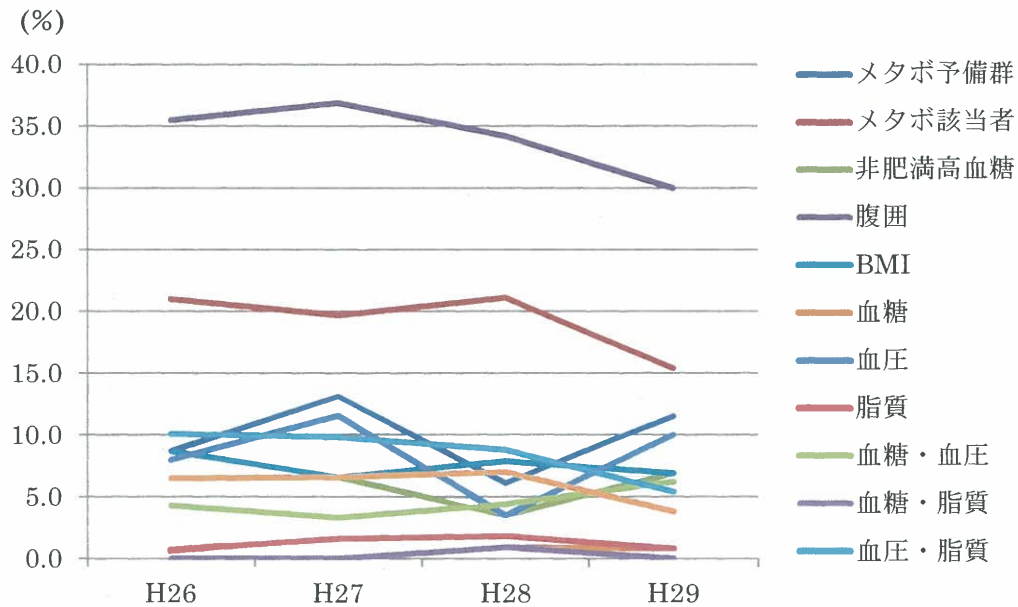
●特定保健指導実施率

	H27	H28	H29
上野村	18.2%	45.5%	57.1%
同規模市町村	41.2%	46.4%	46.3%
群馬県	13.6%	12.7%	12.6%
国	22.5%	22.7%	21.2%

資料：国保データベース

村の特定保健指導実施率は年々上昇しており、平成 29 年度は県、国、同規模市町村の水
準より大きく上回っています。

●特定健診結果有所見率（年経過）



資料：国保データベース

有所見率についてはメタボ予備群及びメタボ該当者の、血圧・脂質の割合は減少傾向にあります。一方で他の結果はほぼ横ばいであるといえます。

●特定健診結果有所見率（他地域）

	上野村(%)	同規模(%)	県(%)	国(%)
メタボ予備群	11.5	11.8	10.7	10.9
メタボ該当者	15.4	19.3	18.6	17.9
非肥満高血糖	6.9	9.7	10.6	9.4
腹囲	30.0	34.8	32.5	32.2
BMI	6.9	7.2	5.4	5.1
血糖	0.8	0.7	0.7	0.7
血圧	10.0	8.5	7.6	7.5
脂質	0.8	2.6	2.5	2.7
血糖・血圧	6.2	3.4	3.0	2.8
血糖・脂質	0.0	1.0	1.0	1.0
血圧・脂質	5.4	8.6	8.8	8.6
血糖・血圧・脂質	3.8	6.2	5.9	5.5

資料：国保データベース（平成 29 年度）

有所見率を他地域と比較してみると、血糖および血圧の割合が同規模市町村及び県のと比較して高い傾向にあるといえます。

●服薬状況

高血圧症、糖尿病、脂質異常症で服薬をしている方の割合は下表のとおりとなります。

	高血圧症	糖尿病	脂質異常症
上野村	35.2	9.4	16.4
群馬県	35.9	8	23.6
国	33.7	7.7	23.9

単位は% 資料：国保データベース（平成 29 年度）

本村は県と比較して脂質異常症の服薬者が低く、糖尿病の服薬者が高いといえます。

●既往歴

脳卒中、心臓病、慢性腎臓病・腎不全、貧血の既往歴がある方の割合は下表のとおりとなります。

	脳卒中	心臓病	CKD・腎不全	貧血
上野村	1.6	8.9	0.8	9.8
群馬県	3.1	5.8	0.5	11.8
国	3.3	5.5	0.5	10.4

単位は% 資料：国保データベース（平成 29 年度）

本村は県や国と比較して脳卒中や貧血の既往歴が低く、一方で心臓病を既往歴としている人の割合が高いことがいえます。

●喫煙状況

	H27	H28	H29
上野村	13.1	10.5	15.0
群馬県	13.6	13.3	13.1
国	14.3	14.2	14.1

単位は% 資料：国保データベース

本村の喫煙率はやや増加傾向にあります。平成 29 年度は県や国と比較して高い水準にあるといえます。

●運動状況

1回30分以上の運動習慣がない人の割合

	H27	H28	H29
上野村	60.7	61.9	54.1
群馬県	54.3	54.5	55.2
国	58.8	58.8	59.5

単位は% 資料：国保データベース

1日1時間以上運動しない人の割合

	H27	H28	H29
上野村	52.5	54.9	42.6
群馬県	48.2	48.5	49.4
国	46.5	47.0	47.7

単位は% 資料：国保データベース

本村の「1回30分以上の運動習慣がない人の割合」と「1日1時間以上運動しない人の割合」は減少傾向にあります。

●食生活を巡る現状

平成29年特定健康診査時の食生活調査では以下のとおりとなりました。

質問1 週3回以上朝食を抜くことがありますか。

	上野村	群馬県	国
週3回以上朝食を抜く人の割合	6.6	7.1	8.1

単位は% 資料：国保データベース（平成29年度）

このことから、本村は県や国と比較して朝食を抜く人が少ないと考えられます。

質問2 週3回以上夕食後に間食をとりますか。

	上野村	群馬県	国
3回以上夕食後に間食をとる人の割合	9.3	8.7	12.1

単位は% 資料：国保データベース（平成29年度）

このことから、本村は夕食後に間食を摂る人が全国的には少ないものの、県平均と比べると高いと考えられます。

質問3 食事摂取の速さについて

	食事摂取速度		
	速い	普通	遅い
上野村	21.8	73.6	4.5
群馬県	23.6	68.5	7.9
国	26.0	65.6	8.4

単位は% 資料：国保データベース（平成29年度）

このことから、本村はいわゆる早食いをする人が少ない傾向にあると考えられます。

質問4 飲酒の頻度について

	飲酒頻度		
	毎日	時々	飲まない
上野村	20.9	20.9	58.2
群馬県	24.2	19.3	56.6
国	25.6	22.2	52.2

単位は% 資料：国保データベース（平成29年度）

このことから、本村は飲酒の頻度は低い傾向にあると考えられます。

質問5 1日の飲酒量について

	1日飲酒量			
	1合未満	1～2合	2～3合	3合以上
上野村	19.6	43.5	30.4	6.5
群馬県	46.3	35.9	14.2	3.6
国	63.9	23.9	9.4	2.8

単位は% 資料：国保データベース（平成29年度）

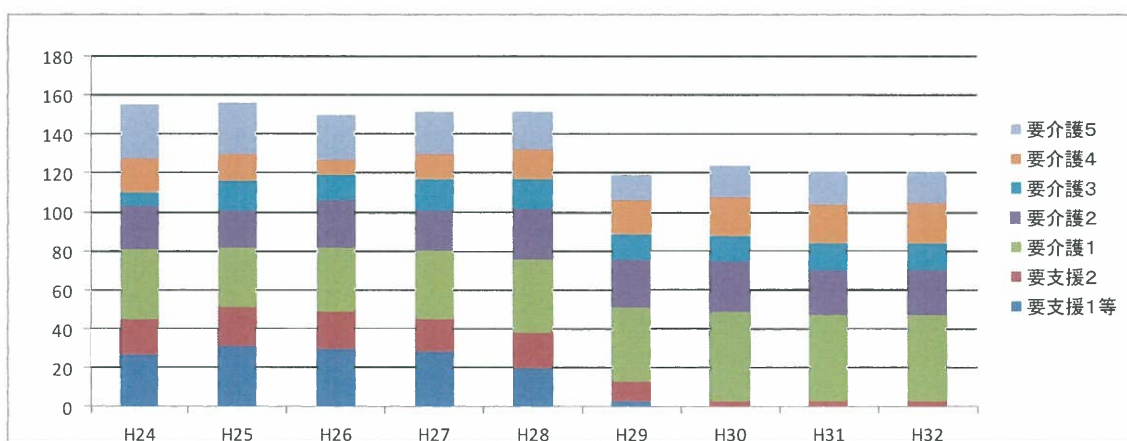
このことから、本村は1日の飲酒量が高い傾向にあると考えられます。

4 介護

●要支援・要介護者の推移

	単位 (人)									
	H24	H25	H26	H27	H28	H29	H30	H31	H32	
要支援1等	27	31	30	28	20	3	1	1	1	
要支援2	18	20	19	17	18	10	2	2	2	
要介護1	36	31	33	35	38	38	46	44	44	
要介護2	22	19	24	21	26	25	26	23	23	
要介護3	7	15	13	16	15	13	13	14	14	
要介護4	18	14	8	13	15	17	20	20	21	
要介護5	27	26	23	21	19	13	16	17	16	
合計	155	156	150	151	151	119	124	121	121	
認定率 (%)	27.15	26.71	26.27	26.58	26.58	21.48	22.71	22.53	22.62	

要介護認定者の推移



資料：第7期上野村介護保健事業計画

要介護（要支援）認定者数についてはサービス利用の希望のない要支援者及び要支援程度の者への認定（新規・更新）申請について適切な指導を行いました。また、平成29年4月1日より介護予防・日常生活支援総合事業を実施したことにより、介護予防給付サービス受給者のうち、介護予防訪問介護・介護予防通所介護の受給者を地域支援事業へ段階的に移行し、このことにより受給者の大半が事業対象者となりました。これらのことにより認定率は低下しました。

今期計画での認定者の推移については、人口減少は緩やかに進むが、人口構成比に大きな変化がないと推計されること、介護予防訪問介護・介護予防通所介護の受給者の介護予防・日常生活支援総合事業への移行が終了したことを考慮すると、小幅な動きはあるものの22%台で推移すると考えられます。

5 これまで取り組んできた主な保健事業

事業名	特定・後期高齢者健康診査
目的	生活習慣病の早期発見・管理 メタボ及び非肥満要指導者を抽出し、特定保健指導に結びつける。 それぞれの健康レベルにおける健康管理を住民自ら行い継続できるよう支援する。
対象者	国保加入の40～74歳 後期高齢者医療加入者（主に75歳～） 協会けんぽの被扶養者も同会場で受診可とする
事業内容	群馬県健康づくり財団へ委託。 毎年5月頃に3日間実施。 健診項目：特定健診必須項目＋村追加検査（心電図・眼底・貧血・HbA1c・尿酸・eGFR） 結核・肺がん検診・前立腺がん検診・肝炎ウイルス検査・歯周疾患健診・胃がん検診大腸がん検診・ABC 検診を併行実施
実績	平成29年度 受診率（特定健診60.3% 後期高齢者健診45.0%）
評価	がん検診等と同時実施で行いたため一度に済ませられやすい。 送迎車があるので、交通手段のない人でも来ることが出来る。

事業名	特定保健指導
目的	メタボ・非肥満要指導の要因となっている生活習慣を改善する 自身による行動変容を促す
対象者	特定健診で支援が必要と判定された人
事業内容	1.初回面接～最終評価まで3ヶ月間継続して支援 2.健診時の検査値によっては初回面接は特定健診当日行う 3.来所のなかった対象者は、別の日を設けるか訪問する 委託せず直営で村職員及び雇上職員等が行う
実績	平成29年度 対象約10名 利用約8名
評価	可能な限り対面で保健指導を実施した。そのため、指導者と対象者とで双方向の情報伝達ができた。

事業名	特定・後期高齢者健康診査結果説明会
目的	健診結果を踏まえ、より良い生活習慣への変化を支援する。 要医療者が適正な医療を受けられるようにする。
対象者	特定・後期高齢者健診受診者
事業内容	7月頃6日間で村内各地区に巡回し、説明会を実施。 特定・特定・後期健診受診者、特定保健指導対象者への個別説明を行う。 高血糖をはじめ検査値が基準よりも高く受診が必要な者に対して医師への紹介状を発行し、受診勧奨を行う。その際、医師より診断結果について返信してもらう。
実績	特定健診要医療者 60名 上記以外の特定健診 100名 後期高齢 230名
評価	対象者1人1人に対し、状況に合わせて保健指導を行うことができた。

事業名	事業所従事者健康診査
目的	生活習慣病の早期発見 村民の労働環境の改善 働き盛りの住民の健康管理
対象者	村内の事業所に勤務している住民（申込）
事業内容	労働安全衛生法に基づく健診であり、村内事業所より委託を受けて実施。さらに、村から群馬県健康づくり財団へ委託する。 毎年5～6月頃に2日間実施。 健診項目： 特定健診必須項目+村追加検査（心電図・眼底・貧血・HbA1c・尿酸・クレアチン・視力・聴力）結核・肺がん検診・前立腺がん検診・肝炎ウイルス検査・歯周疾患健診・胃がん検診・大腸がん検診・ABC検診を併行実施
実績	対象約300名 受診約270名
評価	事前に事業主説明会を実施し、事業主に健診受診の必要性を理解してもらい、受診者数を増やす。

事業名	事業所従事者健診結果説明会
目的	健診結果を自覚してもらい、生活習慣の改善を促す。 要医療者に対し適正な医療を受けられるようにする。 職場に問題があれば環境改善の働きかけをする。 要医療者に医師への紹介状を発行し、その返信により保健指導、業務従事制限の必要性把握さらには事業所へフィードバックするとともに必要な指導をする
対象者	事業所従事者健診受診者のうち要医療者
事業内容	事業所従事者健診から1ヶ月半後頃に実施。
実績	平成29年度 要医療者84名うち参加者31名（参加率36.9%）
評価	事前に事業主説明会を実施し、事業主に健診受診の必要性を理解してもらい、受診者数を増やす。

事業名	ヤング健診
目的	健康診査の受診機会のない若い世代に対し、健康診査を受けてもらい自身の健康管理をより良く行えるようにする。
対象者	19歳～39歳の国民健康保険加入者または社会保険扶養家族
事業内容	上野村へき地診療所にて個別健診で行う。期間は7月の一ヶ月間。費用は全額村負担となる。 健診項目：問診・身体測定・血圧測定・尿検査・心電図検査・採血検査（血中脂質・肝機能・血糖値等）
実績	平成29年度 受診者数10名
評価	受診者数が少ない。

事業名	個別健康診査
目的	都合により特定・後期高齢者健診を受けられなかった者が健診を受けられるようにする。
対象者	特定・後期高齢者（集団）健診未受診者
事業内容	上野村へき地診療所にて個別健診で行う。期間は9月の一ヶ月間。 健診項目：問診・身体測定・血圧測定・尿検査・心電図検査・採血検査（血中脂質・肝機能・血糖値等）
実績	平成29年度 受診者数6名
評価	集団健診未受診者の人数と比べ、受診者数が非常に少ない。

事業名	定期健康相談
目的	定期相談を利用して生活習慣改善を図り、自主的な健康管理が出来るよう支援する。
対象者	村民全般
事業内容	第1・3水曜日の9:00～12:00に実施。対象者に応じてウォーキング支援も行う。
実績	平成29年度 月に2～3名ほど
評価	利用者が少ない

事業名	うへの健康安心電話
目的	多くの住民がサービスを利用し、健康で安心した生活ができるようにする。
対象者	村民全般
事業内容	既存の窓口では相談しにくい内容や時間帯について年中無休で対応する電話健康相談。 委託先：T-P E C
実績	平成29年度利用者24名
評価	利用者数が少なく、広報・うへのTV・口コミを利用し活用促進。リーフレットを全戸に再配布する。

事業名	ウォーキング支援事業
目的	村民の運動習慣の形成
対象者	村民全般
事業内容	対象者に活動量計を貸し出し、毎日装着してもらおう。月に1回、活動量計を基に保健指導を行う。
実績	平成29年度利用者約30名
評価	途中で脱落してしまう者がいる。

事業名	ミニミニ料理教室
目的	料理を作り味わうことで、手作りの良さや自然のありがたさを体感する。 村民同士の世代間交流
対象者	全村民
事業内容	「上野村郷土料理集」に掲載した料理や、行事食、季節の料理を調理実習する。
実績	H29年度 173名 H30年度 153名
評価	参加者からは、「参加して良かった」「教わった料理を家でも作ってみたい」などの感想があった。幼児から高齢者まで様々な年々の方が参加しているので、交流の場となっている。

事業名	ヘルスマイト活動
目的	地域の健康増進活動を推進する
対象者	村民全般
事業内容	1)郷土料理伝承事業の実施 2)自主活動事業を推進 3)県・支部受託事業を多くの会員が関わって実施 ・おやこの食育教室 ・生活習慣予防減塩推進スキルアップ事業 ・生涯骨太クッキング ・男性のための料理教室 ・健康情報ステーション整備事業 ・研修旅行 4)研修等
実績	延べ参加者数 1209名
評価	健診結果との関連で事業を見直しする。

事業名	精神保健・障害者対策
目的	障がい者が村で長く生活できるようにする
対象者	身体・精神・知的障害者手帳の所有者等
事業内容	①広報活動 障がい者への理解を深める・地域活動支援 センターの紹介・相談窓口の紹介 ②障がい者地域活動支援センター（社会福祉協議会委託） 利用者が軽作業を行う 運営状況の把握と必要に応じた指導・応援 ③障がい者全般

	受診勧奨・所外相談や交流会の活用のすすめ 相談員の活用（月2回来村） 定期訪問の実施（年2回） 台帳・個人票・必要者へのケアプラン整備
実績	平成29年度障がい者地域活動支援センター 延べ通所人数 569人

事業名	介護予防事業（地域包括支援センター・社会福祉協議会委託）
目的	介護予防の趣旨普及。 高齢者が楽しく介護予防を実践できる機会を増やす。
対象者	村内在中の高齢者
事業内容	①月曜体操 ②おたっしや倶楽部（講師派遣委託） ③講演会の開催 ④高齢者地区サロンの推進 ⑤介護予防サポーター養成・フォローアップ ⑥介護予防に関するテレビ番組の作成 ⑦みんなのカフェ
実績	①月曜体操 42回 延べ515名参加（H29） ②おたっしや倶楽部 延べ155名参加（H29） ④地区サロン 延べ125名参加（H29）

事業名	人間ドック・脳ドック補助事業
目的	循環器疾患・脳血管疾患等の早期発見、発作予防
対象者	人間ドック：年度中に脳ドック補助金を受けない30歳以上の住民（公務員とその家族は除く） 脳ドック：過去2年間に脳ドックを受診していない30歳以上の住民（公務員は除く）
事業内容	人間ドックは2万円、脳ドックは3万円の補助を行う。
実績	平成29年度人間ドック44件、脳ドック19件

事業名	巡回相談事業
目的	何らかの障がいがあっても、村でいつまでも暮らせるようにする
対象者	障害手帳を所持している者等
事業内容	相談支援員が各対象者に訪問し、各種相談にのる。
実績	平成29年度 延べ支援件数 145件

第3章 課題及び対策

①高齢化率については平成30年度が44.6%であり、当面は上昇することが予想されています。そのため、介護の負担が経済的にも人材的にも増加してしまうと考えられ、今以上に介護予防を充実させることが必要です。特に男性の健康寿命と平均寿命の差が10年以上と大きく、介護予防に男性を巻き込んでいかなければなりません。

②医療費の観点で疾病状況を見た場合、精神疾患の割合が大きくなっています。これは精神疾患患者は長期入院が必要となるケースが多いためと考えられ、長期入院を防ぐように障がい者地域活動支援センターや服薬管理指導、相談支援等をより充実させていくことが必要であると考えられます。

③有所見率については脂質異常症が低い一方で、高血糖と高血圧が高くなっています。また糖尿病で服薬している者の割合が高くなっており、さらに心臓病を既往歴とする者の割合が高くなっています。これらのことから高血糖と高血圧の予防を拡充させなければなりません。

④胃がん検診、大腸がん検診、肺がん検診の検診受診率が減少傾向にあります。がんは早期に発見すれば回復する見込みも高い疾患です。また、医療費に関しても全体の21.3%と高くなっており、医療費削減の面からもがん検診をより多くの住民に受けていただき、仮にがんが発見されても早期に治療できるようにしていかなければなりません。

⑤飲酒については、飲酒の頻度自体は低い傾向にあるものの、1日の飲酒量が高い傾向にあると予測されます。このことから、普段はあまり飲酒をしなくても飲むときには飲む人が多いか、もしくは飲まない人は飲まないが飲む人は大量に飲むことが考えられます。大量飲酒は肝機能の低下をはじめ、様々な疾患に影響するものであり、適度な飲酒の仕方について周知していくことが必要といえます。

第4章 保健事業の実施

「第3章 課題及び対策」を踏まえ、「第2章5 これまで取り組んできた保健事業」で取り上げた事業の一部見直しや新たな事業を立ち上げて、さらに、「第5章 特定健康診査実施計画」に盛り込み、より住民のニーズに即した事業を実施していきます。

1 がん予防

- ・がん検診の重要性について広報等で周知し、受診勧奨を推進します。
- ・地域で身近な健康推進員等の各種関係団体と協働しながら、がん検診の重要性を呼びかけ、受診を勧めていきます。
- ・国の示すチェックリストを活用し、がん検診の精度管理を強化していきます。なお、検診実施方法については、国の指針に基づき順次、見直していきます。
- ・がん検診がより受けられやすくなるよう、個別検診の実施や送迎、車椅子に対応した設備の見直し等を行います。
- ・がん検診の受診結果で「要精密検査」となった人に対し、個別対応による受診指導を継続していきます。
- ・がん検診未受診者対策を推進していきます。

<指標>

項目	対象	現状値	目標値	出典
悪性新生物の死亡率の低下	全住民	574.2 (10万対) (H28年度)	400 (10万対)	群馬県健康福祉統計年報
各種がん検診受診率の向上 (H29年度)				
胃がん検診	40歳以上の住民	15.9%	40%	地域保健健康増進事業報告
大腸がん検診	40歳以上の住民	26.5%		
肺がん検診	40歳以上の住民	34.0%		
子宮頸がん検診	20歳以上の住民 (女性)	15.7%	25%	
乳がん検診	40歳以上の住民 (女性)	18.3%		
がん検診要精密検査者受診率の向上 (H30年度)				
胃がん検診	がん検診の結果 「要精検」と判定された人	72.7%	80%	上野村統計
大腸がん検診		76.5%		
肺がん検診		62.5%		
子宮頸がん検診		100%	100%	
乳がん検診		100%		

2 循環器疾患・糖尿病予防

- ・各地区の健康推進員と協力体制をとりながら、健康診査の受診の必要性を訴えつつ、受診勧奨を行っていきます。
- ・健康診査を受診しやすいように、個別検診の実施や送迎等を実施していきます。
- ・循環器疾患、生活習慣病予防のための食生活や運動習慣について広報や健診結果説明会等で啓発していきます。
- ・より具体的な生活指導を希望する人に対しては、個別対応により継続的に支援していきます。
- ・特定保健指導レベルの「動機づけ支援」「積極的支援」に該当する人には、特定保健指導の必要性を説明し極力実施していただくように努めます。
- ・上野村へき地診療所と協力体制をとりながら、疾病予防に努めます。
- ・健康診査の結果、空腹時血糖 126mg/dl(随時血糖 200mg/dl) または HbA1c の数値が 6.5% 以上で要受診判定となった人に対する医療受診勧奨の徹底及び継続受診の必要性を強調していきます。そして、このことにより重症化の予防に努めます。
- ・より具体的な生活指導を希望する人に対しては、個別対応により継続的に支援していきます。
- ・定期健康相談やうえの健康安心電話の利用を促進します。

<指標>

項目	対象	現状値	目標値	出典
特定健診受診率の向上	国民健康保険加入者(40~74歳)	60.2% (H29年度)	65%	国保データベース
特定保健指導実施率の向上	健診受診者で基準に該当したもの	57.1% (H29年度)	65%	国保データベース
心疾患死亡率の減少	全住民	656.3(10万対) (H28年度)	600	群馬県健康福祉統計年報
脳血管疾患死亡率の減少	全住民	246.1(10万対) (H28年度)	200	群馬県健康福祉統計年報
高血圧の改善	国民健康保険加入者(40~74歳)	37.3% (H29年度)	30%	国保データベース
心臓病悪化の予防	国民健康保険加入者(40~74歳)	8.2% (H29年度)	7%	国保データベース
糖尿病患者数の減少	全住民	162.9(患者千人当たり) (H29年度)	150	国保データベース

空腹時血糖有所見率 (空腹時血糖 126mg/dl)の低下	健康診査受診者	7.6% (H30年度)	5.0%	村健康診査結果
ヘモグロビンA1c有 所見率(ヘモグロビン A1c6.5%以上)の低 下	健康診査受診者	9.1% (H30年度)	5.0%	村健康診査結果
定期健康相談利用者の 向上	全住民	2~3人 (H29年度)	30人	上野村統計
うへの健康安心電話の 利用促進	全住民	24人 (H29年度)	50人	上野村統計

3 身体活動・運動・介護予防

- ・運動と健康に関する情報を発信していきます。
- ・ウォーキング支援により多くの住民が参加していただけるよう努めます。
- ・生活習慣病や要介護状態を予防するための効果的な運動方法と実践を目的とした健康教室を実施していきます。
- ・ロコモティブシンドローム予防についての普及・啓発を行っていきます。

<指標>

項目	対象	現状値	目標値	出典
ウォーキング支援参加者 の増加	20歳以上の住 民	23人 (H30年度)	50人	上野村統計
運動を定期的に行っている 人の増加	20歳以上の住 民	26.0% (H30年度)	35%	健診時アンケ ート
ロコモティブシンドロー ムを知っている人の増加	全住民	H31年度より20%の増加		健診時アンケ ート

4 休養とこころ

- ・こころの健康に関する正しい知識を普及啓発していきます。
- ・睡眠の大切さを健康教育等の機会を通じて、住民に普及啓発していきます。
- ・過度なストレス状態や睡眠障害で現れる症状を周知し、必要な方にはこころの健康相談を紹介していきます。
- ・各種健診や保健指導、定期健康相談等を通じて、睡眠の大切さを周知していきます。

- ・こころの健康を損ねた人に対し、関係機関と連携し、相談体制の充実を図ります。
- ・精神障害者等の方々が本村で安心して生活をおくれるように、作業所と連携を強化します。

<指標>

項目	対象	現状値	目標値	出典
ストレスをいつも感じている人の減少	20歳以上住民	5.9% (平成30年度)	4%	健診時アンケート
1日の平均睡眠時間が5時間未満の人の減少	20歳以上住民	5.4% (平成30年度)	4%	健診時アンケート
睡眠が不規則な人の減少	20歳以上住民	9.3% (平成30年度)	7%	健診時アンケート

5 飲酒

- ・アルコールによる健康被害や適量飲酒の普及啓発を行っていきます。
- ・妊婦の飲酒の低減や根絶のため、妊娠届時にアルコールの胎児に与える影響について個別指導を充実していきます。
- ・保健指導や健康教育の機会を通じて適量飲酒を啓発していきます。

<指標>

項目	対象	現状値	目標値	出典
1日あたりの飲酒量で、3合以上飲む人の割合の減少	20歳以上の住民	5.6% (H29年度)	2.0%	国保データベース
毎日飲酒する人の割合の減少	20歳以上の住民	22.0% (H29年度)	20.0%	国保データベース

第5章 特定健康診査実施計画

特定健診は、糖尿病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います。そこで、メタボリックシンドロームに着目し、生活習慣を改善するための保健指導を行うことで、対象者が自らの生活習慣における課題を認識し、行動変容と自己管理を行うとともに、健康的な生活の維持を通じて、糖尿病等の生活習慣病を予防することを目的とするものです。また、特定保健指導を必要とする者の状態に見合った支援を行います。

①特定健康診査の実施状況

特定健診の受診率は同規模市町村や県・国の数値を大きく上回っております。また、平成29年には国が目標としている受診率60%を達成しています。(P10 参照)

②特定保健指導の実施状況

特定保健指導実施率は年々上昇しており、平成29年度は県、国、同規模市町村の水準より大きく上回っています。(P10 参照)

③有所見率の状況

有所見率についてはメタボ予備群及びメタボ該当者の、血圧・脂質の割合は減少傾向にあります。一方で他の結果はほぼ横ばいであるといえます。また、有所見率を他地域と比較してみると、血糖および血圧の割合が同規模市町村及び県のと比較して高い傾向にあるといえます。(P11 参照)

④特定健康診査受診率・特定保健指導実施率の目標

特定健康診査は平成29年度で60.2%の受診率となっており、目標値を65%とします。また、特定保健指導は平成29年度で57.1%の実施率となっており、目標値を65%とします。(p24 参照)

⑤特定健康診査等の対象者

1) 特定健康診査における対象者の定義

特定健康診査の対象者は、満40～74歳の上野村国民健康保険被保険者とし、当該実施年度の1年間を通じて国民健康保険被保険者である人(年度途中での加入・脱退等移動のない者)となります。ただし、長期入院者、施設入所者、妊産婦、海外居住者等は国の除外規定に基づき対象外となります。

2) 特定保健指導における対象者の定義

特定健康診査の結果から、「標準的な健診・保健指導プログラム」に基づき階層化(積極的支援・動機付け支援・情報提供・服薬中のため情報提供)し、抽出します。

第6章 その他

1 計画の評価と見直し

KDBシステムから出力されるデータ及び特定健康診査の国への実績報告後のデータ等を用いて、各事業の評価指標等に基づき評価を行います。中間評価として平成33年度に各事業の達成状況を評価し、必要に応じて県や国保連合会等の助言を受けながら実施体制や実施方法、評価指標等の見直しを行います。平成36年度に本計画の最終年度として最終評価を行います。

2 計画の公表及び周知

策定した計画は、上野村役場保健福祉課窓口にて公表します。

3 事業運営上の留意事項

計画を実施するにあたり、上野村包括支援センター、上野村社会福祉協議会等関係機関と連携を図り、課題の解決に取り組み、事業を推進していきます。

4 個人情報の保護

個人情報の取り扱いは、適切に取り扱いを行い、情報の管理を徹底します。

上野村国民健康保険保健事業実施計画

(データヘルス計画)

平成31年4月

発行 上野村役場保健福祉課

住所 群馬県多野郡上野村大字乙父630-1

TEL 0274-59-2309

FAX 0274-59-2320