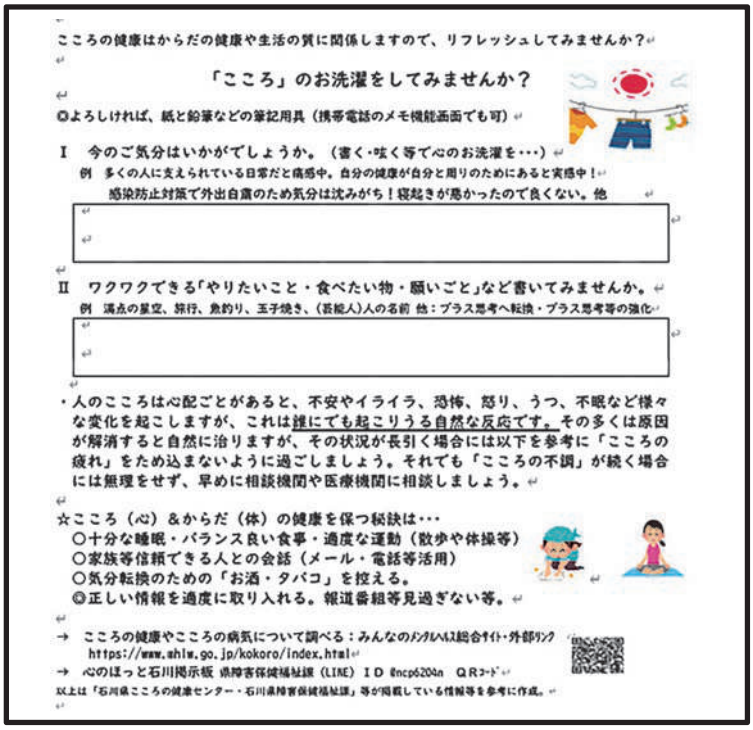
第４章 その他

1. ポピュレーションアプローチ

ポピュレーションアプローチの取組として、高齢者の特性に合わせたテーマを企画し、保険証の一斉更新時の機会等を活用して情報提供をしていくとともに、個人の予防・健康づくりに向けた健康ポイント等の取組についても、市町と連携して取り組む。



こころの健康はからだの健康や生活の質に関係しますので、リフレッシュしてみませんか？

「こころ」のお洗濯をしてみませんか？

◎よろしければ、紙と鉛筆などの筆記用具（携帯電話のメモ機能画面でも可）

Ⅰ　今のご気分はいかがでしょうか。（書く・呟く等で心のお洗濯を・・・）

例　多くの人に支えられている日常だと痛感中。自分の健康が自分と周りのためにあると実感中！
感染防止対策で外出自粛のため気分は沈みがち！寝起きが悪かったので良くない。他

Ⅱ　ワクワクできる「やりたいこと・食べたい物・願いごと」など書いてみませんか。

例　満点の星空、旅行、魚釣り、玉子焼き、（芸能人）人の名前 他：プラス思考へ転換・プラス思考等の強化

・人のこころは心配ごとがあると、不安やイライラ、恐怖、怒り、うつ、不眠など様々な変化を起こしますが、これは誰にでも起こりうる自然な反応です。その多くは原因が解消すると自然に治りますが、その状況が長引く場合には以下を参考に「こころの疲れ」をため込まないように過ごしましょう。それでも「こころの不調」が続く場合には無理をせず、早めに相談機関や医療機関に相談しましょう。

☆こころ（心）＆からだ（体）の健康を保つ秘訣は・・・
○十分な睡眠・バランス良い食事・適度な運動（散歩や体操等）
○家族等信頼できる人との会話（メール・電話等活用）
○気分転換のための「お酒・タバコ」を控える。
◎正しい情報を適度に取り入れる。報道番組等見過ぎない等。

→　こころの健康やこころの病気について調べる：みんなのメンタルヘルス総合サイト・外部リンク
https://www.mhlw.go.jp/kokoro/index.html
→　心のほっと石川掲示板 県障害保健福祉課（LINE）ＩＤ @ncp6204n　ＱＲコード
以上は「石川県こころの健康センター・石川県障害保健福祉課」等が掲載している情報等を参考に作成。

石川県の健診結果と生活を科学的に解明する

1．からだの実態

①健診データ

（様式6-2～6-7健診有所見者状況平成25年度）

健診項目	順位
HDLコレステロール	4位
HbA1c6.5以上	8位
脂質	30位
中性脂肪	33位
拡張期血圧90以上	34位
BMI	35位
収縮期血圧140以上	37位

②患者調査の実態　入院・入院外（平成26年）

	入院	入院外
虚血性心疾患	3位	23位
糖尿病	9位	38位
腎不全等	10位	23位
脳血管疾患	12位	44位

③糖尿病性腎症による新規透析導入者の状況（平成27年）

石川県	15位	45.9%

糖質の過剰摂取

2．石川県の食の実態（全国上位の項目）

食品ランキング（金額）

		順位
菓子類	菓子類（全体）	1位
	他の和生菓子	1位
	ケーキ	1位
	スナック菓子	1位
	アイスクリーム・シャーベット	1位
	ゼリー	2位
	他の洋生菓子	3位
	チョコレート	3位
	まんじゅう	5位
	カステラ	6位
	チョコレート菓子	6位
	せんべい	7位
	ビスケット	7位
穀物	もち	1位
野菜	れんこん	1位
外食	すし	2位

出典：
厚生労働省ホームページ 特定健診・特定保健指導に関するデータ（全国療保険者）
厚生労働省 患者調査
社）日本透析学会統計調査委員会「わが国の慢性透析療法の現状」
総務省 家計調査

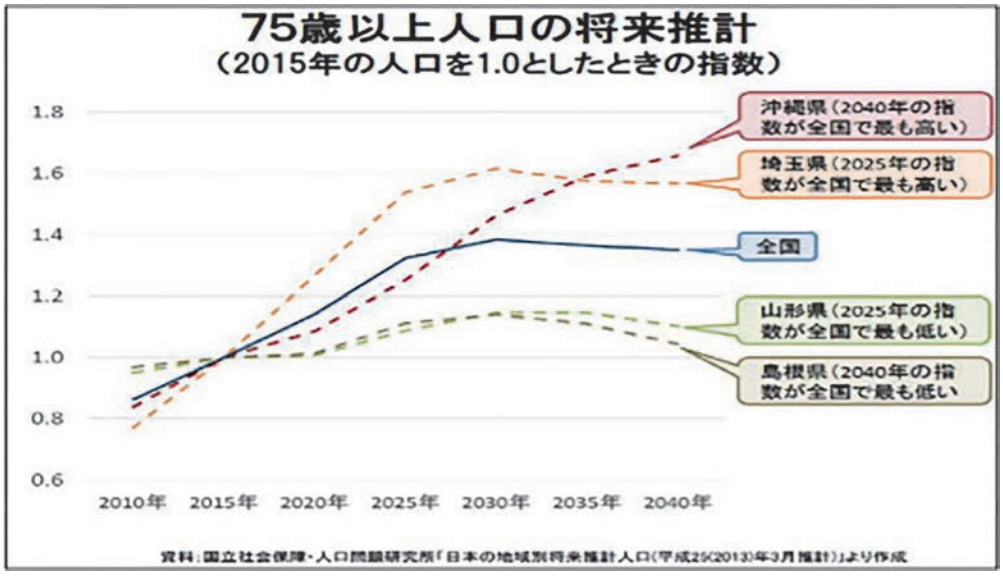
この他、後期高齢者の健康実態を踏まえ、より適切な保健行動を促すために、階層化した個別や集団に対するポピュレーションアプローチについては、令和 2 年度から実施している「高齢者の保健事業及び介護予防の一体的実施」に併せ、自らの健康寿命延伸に興味を持ち、その意義を理解して積極的に生活習慣等を改善したり、そのための事業等に参画したりできるよう、健康情報の内容や方法を検討する等、専門家はじめ関係者等の助言・指導を受けながら積極的に展開していきたい。

＜参考＞ポピュレーションアプローチ
対象を限定しないで集団全体に働きかけ、全体としてリスクを下げていこうという考え方

2. 地域包括ケアに係る取組

「団塊の世代」がより高齢になり死亡者数がピークを迎える 2040 年に向け、急増・変化する様々なニーズに対応するため、限られた人材と財源を前提として、如何に、要介護リスクが高まる年齢を後ろ倒しにできるか、すなわち、「予防を積極的に推進し、需要を抑制できるかが重要になる。」ということについて地域包括ケア研究会報告書も公表されている。

重度の要介護状態となる原因は、生活習慣病の重症化によるものが多く、そのうち脳血管疾患、糖尿病性腎症による人工透析等の生活習慣病の重症化によるものは予防可能であり、被保険者におけるそれらの疾病の重症化予防を推進することは要介護認定者の減少、被保険者一人ひとりの



健康寿命延伸につながる。要介護状態により、地域で暮らせなくなる人を少しでも減らすためには要介護に至った背景を分析し、それを踏まえ KDB のレセプトデータを活用したハイリスク対象者を抽出して保健指導を実施する重症化予防の取組そのものが介護予防でもあると捉えることができる。

高齢期は個人差の非常に大きい年代であり、その特性を踏まえ、個人の状況に応じた包括的な支援に繋げていくため、医療・介護・保健・福祉など各種サービスが相まって高齢者を支える地域包括ケアの構築が必要となる。かかりつけ医や薬剤師、ケアマネジャー、ホームヘルパー等の地域の医療・介護・保健・福祉サービスの関係者とのネットワークや情報共有の仕組みによる地域包括ケアの構築が、地域で元気に暮らしていく高齢者を増やしていくことにつながる。

KDB 等から要支援・介護認定者の有病状況を分析し、予防可能な疾患をターゲットに、重点的に保健事業を実施するとともに、地域包括ケア推進にかかる各種会議などで、要支援・介護認定者の有病状況等の情報共有をしながら関係部署と連携し、地域包括ケアの推進を図る。

3. データヘルス計画の見直し

(1) 評価の時期

計画の最終年度（令和 5 年度）においては第 3 期計画策定が円滑になることを念頭において評価を行う。

(2) 評価方法・体制

保険者は、健診・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等が推奨され、保険者努力支援制度においても 4 つの指標における評価が求められている。

評価における 4 つの指標

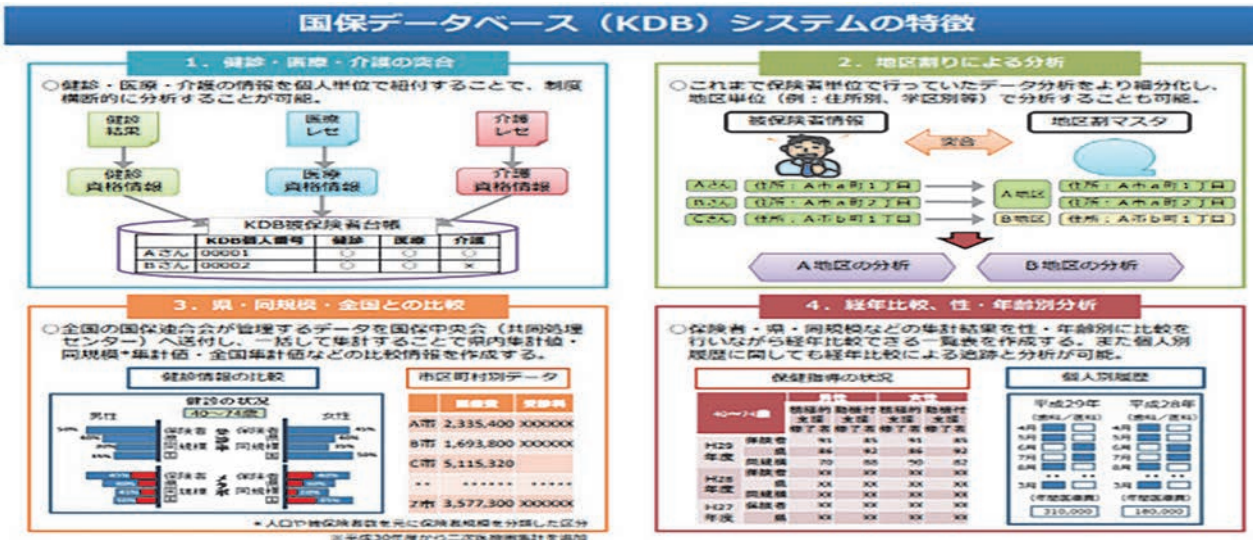
ストラクチャー （保健事業の実施体制・システムの整備）	・事業運営状況を定期的管理できる体制整備の有無（予算等も含む） ・保健指導実施のための専門職の配置 ・ＫＤＢ活用環境の確保
プロセス （保健事業の実施過程）	・保健指導等の手順・教材の準備、必要なデータ入手の有無 ・スケジュールどおりか
アウトプット （保健事業の実施量）	・計画事業の実施の有無　・保健指導実施数、受診勧奨実施数等のアウトプット（保健事業の実施量）
アウトカム （成果）	・設定目標の達成の有無（検査データ・医療費・糖尿病等生活習慣病の有病者の変化、要介護率など）

具体的な評価方法は、国保データベース（KDB）システムに、健診・医療・介護のデータが収載されるので、被保険者の受診率・受療率、医療の動向等は、把握しておく必要がある。

また、健診のデータを用いて、経年比較を行うとともに個々の健診結果の改善度を評価する。

(3) 国保データベース（KDB）システムの活用

国保連合会が、保険者の委託を受けて行う各種業務を通じ管理する特定健診・特定保健指導、医療（後期高齢者医療含む）、介護保険等の情報を活用し、統計情報や個人の健康に関する情報を提供して保険者の効率的かつ効果的な保健事業を支援するため構築されており、今後益々このシステムを活用した保健事業及び介護予防等の展開が中心となることから、県及び県国保連合会とも連携・協働した当該システムの活用の推進と、そのための研修等への参加はじめ、市町の事業担当者向けの研修等の企画・実施等にも積極的に取り組む。



出典：H30.10.5 第 3 回高齢者の保健事業と介護予防の一体的な実施に関する有識者会議資料 2 国保中央会一部抜粋

4. 計画等の公表・周知

計画については、被保険者や保健医療関係者等が容易に知り得るものとすることが重要であり、このため、国指針において、公表するものとされており、ホームページ等での周知のほか、市町等の関係者に周知する。

5. 個人情報の保護

保険者等においては、個人情報の保護に関する各種法令・ガイドラインに基づき、庁内等での利用、外部委託事業者への業務委託等の各場面で、その保有する個人情報の適切な取り扱いが、確保されるよう措置を講じる。

巻末資料

1　用語解説集

用語		説明
ア行	HDL コレステロール	余分なコレステロールを回収して肝臓に運び、動脈硬化を抑える。善玉コレステロール。
	LDL コレステロール	肝臓で作られたコレステロールを全身へ運ぶ役割を担っており、増えすぎると動脈硬化を起こして心筋梗塞や脳梗塞を発症させる。悪玉コレステロール。
	インセンティブ	目標達成に向けた刺激、動機付け。
カ行	空腹時血糖	空腹時に血液中にあるブドウ糖の量を示している。検査値が高いと糖尿病の疑いがある。
	血圧(収縮期･拡張期)	血管にかかる圧力のこと。心臓が血液を送り出すときに示す最大血圧を収縮期血圧、全身から戻った血液が心臓にたまっているときに示す最小血圧を拡張期血圧という。
サ行	ジェネリック医薬品	先発医薬品と治療学的に同等であるものとして製造販売が承認され、一般的に研究開発に要する費用が低く抑えられることから、先発医薬品に比べて薬価が安い医薬品。
	疾病分類	「疾病、傷害及び死因の統計分類」の「ICD-10(2013 年版)準拠 疾病分類表」を使用。
	腎不全	腎臓の機能が低下し、老廃物を十分排泄できなくなり、体内に不要なものや体にとって有害なものがたまっている状態。
タ行	中性脂肪	体を動かすエネルギー源となる物質であるが、蓄積することにより、肥満の原因になる。
ナ行	日本再興戦略	日本産業再興プラン･戦略市場創造プラン･国際展開戦略の 3 つのアクションプランを軸とする。データヘルス計画に関する内容は、戦略市場創造プランの【テーマ 1：国民の「健康寿命」の延伸】の中に「予防･健康管理の推進に関する新たな仕組みづくり」の一つとして示されている。
ハ行	HbA1c	ブドウ糖と血液中のヘモグロビンが結びついたもので、過去 1～2 か月の平均的な血糖の状態を示す検査に使用される。
	フレイル	加齢とともに心身の活力（運動機能や認知機能等）が低下し、複数の慢性疾患の併存などの影響もあり、生活機能が障害され、心身の脆弱性が出現した状態であるが、一方で適切な介入・支援により、生活機能の維持向上が可能な状態像」と定義（厚生労働省）。
	ポピュレーションアプローチ	対象を一部に限定しないで集団全体に働きかけて、全体としてリスクを下げていこうという考え方。
ヤ行	有所見	検査の結果、何らかの異常(検査基準値を上回っている等)が認められたことをいう。
ラ行	レセプト	診療報酬請求明細書の通称。

疾病分類表

疾　病　分　類　表　（ｺｰﾄﾞ及び 疾病分類 ）　2013版一部抜粋			
Ⅱ　新生物＜腫瘍 ＞	**主　な　疾　病**		
0201 胃の悪性新生物＜腫瘍＞	胃癌	早期胃癌	胃体部癌
0202 結腸の悪性新生物＜腫瘍＞	大腸癌	S状結腸癌	上行結腸癌
0203 直腸S状結腸移行部及び直腸の悪性新生物＜腫瘍＞	直腸癌	直腸S状結腸癌	直腸術後後再発
0204 肝及び肝内胆管の悪性新生物＜腫瘍＞	肝癌	肝細胞癌	原発性肝癌
0205 気管、気管支及び肺の悪性新生物＜腫瘍＞	肺癌	上葉肺癌	下葉肺癌
0206 乳房の悪性新生物＜腫瘍＞	乳癌	乳房上外側部乳癌	乳癌再発
0207 子宮の悪性新生物＜腫瘍＞	子宮体癌	子宮頸癌	子宮癌
0208 悪性リンパ	悪性リンパ腫	非ホジキンリンパ腫	びまん性大細胞β細胞性リンパ腫
0209 白血病	成人細胞白血病リンパ腫	白血病	慢性骨髄性白血病
0210 その他の悪性新生物＜腫瘍＞	前立腺癌	膵癌	膀胱癌
0211 良性新生物及びその他の新生物＜腫瘍＞	子宮筋腫	脳腫瘍	肺腫瘍
Ⅳ　内分泌、栄養及び代謝疾患	**主　な　疾　病**		
0401 甲状腺障害	甲状腺機能低下症	甲状腺機能亢進症	甲状腺腫
0402 糖尿病	糖尿病	Ⅱ型糖尿病	糖尿病網膜症
0403 脂質異常症	高脂血症	高ｺﾚｽﾃﾛｰﾙ血症	脂質異常症
0404 その他の内分泌，栄養及び代謝疾患	脱水症	高尿酸血症	卵巣機能不全
Ⅴ　精神及び行動の障害	**主　な　疾　病**		
0501 血管性及び詳細不明の認知症	認知症	血管性認知症	老年精神病
0502 精神作用物質使用による精神及び行動の障害	ニコチン依存症	アルコール依存症	急性アルコール中毒
0503 統合失調症、統合失調症型障害及び妄想性障害	統合失調症	統合失調症様状態	幻覚妄想状態
0504 気分［感情］障害（躁うつ病を含む）	うつ病	うつ状態	躁うつ病
0505 神経症性障害､ｽﾄﾚｽ関連障害及び身体表現性障害	不安神経症	神経症	心身症
0506 知的障害＜精神遅滞＞	知的障害	軽度知的障害	重度知的障害
0507 その他の精神及び行動の障害	摂食障害	器質性精神障害	せん妄
Ⅵ　神経系の疾患	**主　な　疾　病**		
0601 パーキンソン病	パーキンソン症候群	パーキンソン病	パーキンソン病yahr3
0602 アルツハイマ-病	アルツハイマー型認知症	アルツハイマー病	アルツハイマー型老年認知症
0603 てんかん	てんかん	症候性てんかん	精神運動発作
0604 脳性麻痺及びその他の麻痺性症候群	片麻痺	脳性麻痺	不全麻痺
0605 自律神経系の障害	自律神経失調症	神経調性失神	自律神経障害
0606 その他の神経系の疾患	不眠症	片頭痛	
Ⅸ　循環器系の疾患	**主　な　疾　病**		
0901 高血圧性疾患	高血圧症	本態性高血圧症	高血圧性心疾患
0902 虚血性心疾患	狭心症	急性心筋梗塞	心筋梗塞
0903 その他の心疾患	心不全	不整脈	慢性心不全
0904 くも膜下出血	くも膜下出血	くも膜下出血後遺症	脳動脈瘤破裂
0905 脳内出血	脳出血	脳出血後遺症	視床出血
0906 脳梗塞	脳梗塞	脳梗塞性後遺症	多発性脳梗塞
0907 脳動脈硬化（症）	脳動脈硬化症	動脈硬化性脳症	
0908 その他の脳血管疾患	内頚動脈狭窄症	頚動脈硬化症	脳血管障害
0909 動脈硬化（症）	閉塞性動脈硬化症	動脈硬化症	動脈硬化性網膜症
0911 低血圧（症）	起立性低血圧症	低血圧症	起立性調整障害
0912 その他の循環器系の疾患	深部静脈血栓症	末消循環障害	慢性動脈性閉塞症
Ⅹ　呼吸器系の疾患	**主　な　疾　病**		
1001 急性咽頭炎［かぜ］＜感冒＞	感冒	急性鼻炎	急性鼻咽頭炎
1002 急性咽頭炎及び急性扁桃炎	咽頭炎	急性咽頭炎	扁桃炎
1003 その他の急性上気道感染症	急性上気道炎	急性咽頭喉頭炎	急性副鼻腔炎
1004 肺炎	肺炎	急性肺炎	マイコプラズマ肺炎
1005 急性気管支炎及び急性細気管支炎	急性気管支炎	マイコプラズマ気管支炎	ｸﾞﾙｰﾌﾟ性気管支炎
Ⅺ　消化器系の疾患	**主　な　疾　病**		
1101 う蝕	う蝕	二次う蝕	う蝕第二度
1102 歯肉炎及び歯周疾患	歯周炎	歯肉炎	歯冠周囲炎
1103 その他の歯及び歯の支持組織の障害	顎関節症	歯痛	顎関節炎
1104 胃潰瘍及び十二指腸潰瘍	胃潰瘍	十二指腸潰瘍	出血性胃潰瘍
1105 胃炎及び十二指腸炎	慢性胃炎	胃炎	急性胃炎
1106 痔核	内痔核	痔核	外痔核
1107 アルコール性肝疾患	アルコール性肝障害	アルコール性肝炎	アルコール性肝硬変
1108 慢性肝炎（アルコール性のものを除く）	慢性肝炎	活動性慢性肝炎	慢性肝炎増悪
1109 肝硬変（アルコール性のものを除く）	肝硬変症	原発性胆汁性肝硬変	非代償性肝硬変
1110 その他の肝疾患	肝機能障害	脂肪肝	肝障害
1111 胆石症及び胆のう炎	胆のう結石症	胆のう炎	総胆管結石
1112 膵疾患	膵炎	急性膵炎	慢性膵炎
1113 その他の消化器系の疾患	便秘症	逆流性食道炎	口内炎
ⅩⅢ　筋骨格系及び結合組織の疾患	**主　な　疾　病**		
1301 炎症性多発性関節障害	関節リウマチ	痛風	関節炎
1302 関節症	変形性膝関節症	変形性関節症	変形性股関節症
1303 脊椎障害（脊椎症を含む）	腰部脊柱管狭窄症	変形性腰椎症	頚椎症
1304 椎間板障害	腰椎椎間板症	腰椎椎間板ヘルニア	頸椎椎間板ヘルニア
1305 頚腕症候群	頚肩腕症候群	頚腕症障害	
1306 腰痛症及び坐骨神経痛	腰痛症	坐骨神経痛	筋筋膜性腰痛症
1307 その他の脊柱障害	腰椎すべり症	背部痛	頸部痛
1308 肩の傷害＜損傷＞	肩関節周囲炎	肩関節腱板炎	肩石灰性腱炎
1309 骨の密度及び構造の障害	骨粗鬆症	閉経後骨粗鬆症	脊椎骨粗鬆症
1310 その他の筋骨格系及び結合組織の疾患	筋肉痛	神経痛	関節痛
ⅩⅣ　腎尿路生殖器系の疾患	**主　な　疾　病**		
1401 糸球体疾患及び腎尿細管間質性疾患	腎炎	腎盂腎炎	水腎症
1402 腎不全	慢性腎不全	慢性貧血	腎不全