

国保ヘルスアップモデル事業の 取り組みについて

第48回市町村セミナー(平成17年7月11日)
二本松市

国保ヘルスアップモデル事業の 取り組みについて(平成14年度～16年度)

地域社会資源を利用した運動体験教室型 個別健康支援プログラム

— 福島県二本松市 —

市町村セミナー(平成17年7月11日)

1 二本松市の概況

- ・ 人口 35,739人 ・ 世帯数 11,840世帯
平成16年4月1日現在(住民基本台帳)
- ・ 高齢者数 7,596人
- ・ 高齢化率 21.3%
- ・ 国保被保険者数 13,677人
- ・ 国保老人医療対象者数 2,445人
- ・ 国保老人医療対象者数の割合 17.9%
平成16年9月30日現在(国民健康保険実態調査)

担当課:ほけん課(国保係、介護保険係、保健係:保健師6、事務2)

2 事業の目的

生活習慣の改善



健康度(検査結果、体力測定結果等)の改善

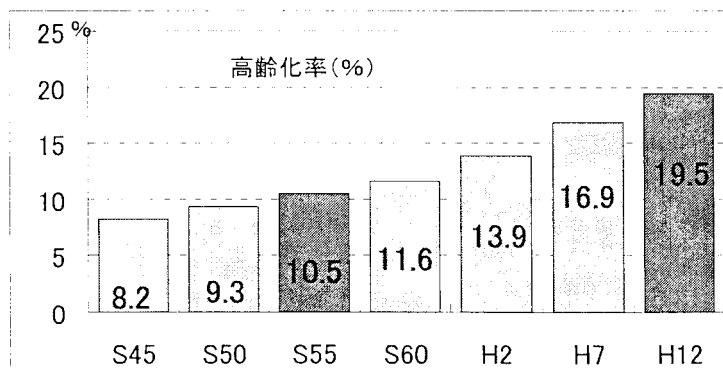


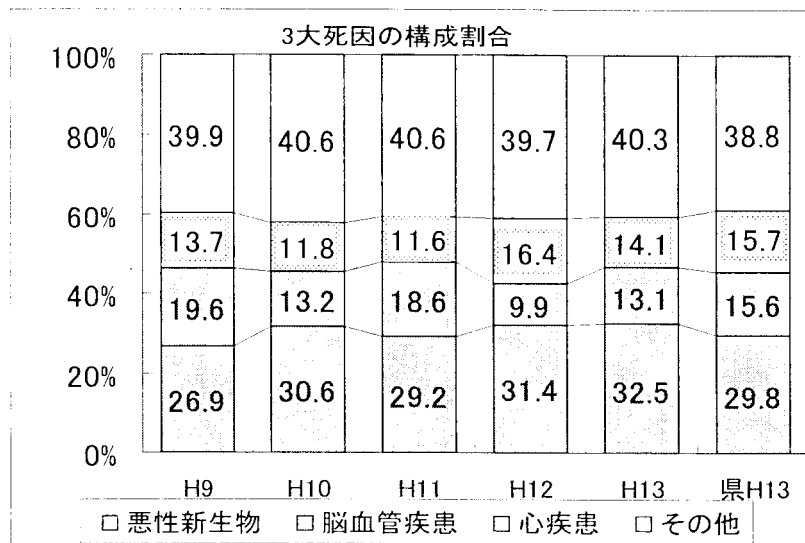
良い健康状態と生活習慣の維持

3 事業の背景

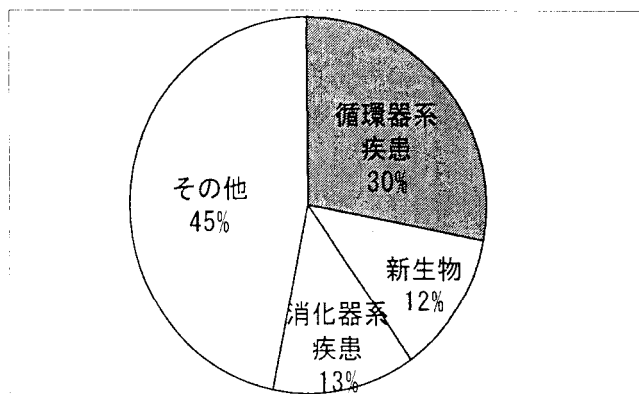
市の高齢化率の増加

健康寿命延長の必要性 → 寝たきり防止 → 生活習慣病予防





国保医療費について
(平成14年5月入院・外来分)



循環器疾患(高血圧・高脂血症・心疾患)

1か月の受診件数 約3,062件(約3割)

1か月の総医療費 約9,359万円

4 効果的な個別健康支援プログラムの条件

- ① 効果のある 検査値、生活習慣、体力、医療費等
- ② 継続性 一定期間(短期、長期)の継続的支援
- ③ 波及性 家族、地域ぐるみ
- ④ 経済性 対費用効果

国保ヘルスアップ事業個別健康支援プログラム実施マニュアルVer. 1より抜粋

5 事業の概要

■ 主な事業内容

- ・ヘルスアップ教室の開催
- ・教室参加者の運動継続支援事業

■ その他の事業

- ・健康度指標の策定(14～16年度)
- ・ウォーキングマップの作成、配布(16年度)
- ・運動ビデオの作成、貸し出し(16年度)
- ・ヘルスアップ教室5回コース参加者事後指導会の開催 (16年度)

6 実施体制

市長・助役		
実施主体	事業実施本部	<ul style="list-style-type: none"> ・安達医師会(地域医療部会長) ・市国民健康保険運営協議会長 ・市婦人団体連合会(副会長) ・農業共同組合(生活指導係) ・市保健推進員会長 ・市商工会議所(総務係長) ・安達歯科医師会(顧問) ・市保健委員会長 ・市体育指導委員長 ・在宅栄養士 ・健康教育OB会代表 ・県北保健所保健師
	実施本部長	<ul style="list-style-type: none"> ・市民福祉部長・ほけん課長・ほけん課国保係(事務職2名) ・ほけん課保健係(保健師6名、事務職3名) ・福祉課長寿福祉係(事務職1名) ・教育委員会生涯学習課長 ・中央在宅介護支援センター保健師(1名)
	副本部長(2名)	<ul style="list-style-type: none"> ・福島県立医科大学医学部公衆衛生講座教授・学内講師、助手 ・桜美林大学大学院国際学研究科助教授 ・しろにし診療所長
	その他	委託事業者 <ul style="list-style-type: none"> ・(有)パル ・(財)福島県保健衛生協会 ・福島県国民健康保険団体連合会 ・(株) ジュコークリエイティブ

7 主な事業内容

■ ヘルスアップ教室

(詳細は国保ヘルスアップ事業実施マニュアルVer. 1 P62参照)

《対象者》

- ・国民健康保険被保険者
- ・年齢30歳～79歳の者
- ・前年度の基本健診、国保人間ドック受診者中要指導、要医療判定者
(項目：血圧、脂質、血糖、BMI 25以上)

《教室の特徴等》

- ・地域運動施設等の利用体験
- ・年代別、時間帯別(午後、夜間)コース設定
- ・基本内容は全コース統一
- ・運動強度は年齢、体力等の個人別設定
- ・平成14・15年度
2か月間:週1回開催、その後3か月間自主活動期間、全5か月間
- ・平成16年度
1.5～2か月間:週1回開催(8回コース、5回コース)、その後自主活動期間後各自健診受診

《実施期間》

	平成14年度	平成15年度	平成16年度 (8回コース)	平成16年度 (5回コース)
実施期間	10回 5.5カ月	10回 5.5カ月	8回 2カ月	5回 1.5カ月

《参加状況》

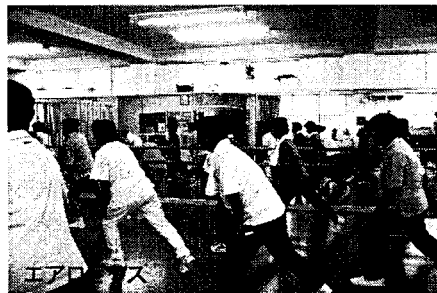
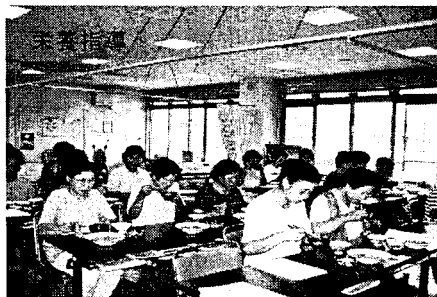
	対象者数	参加者数	修了者数	(参加率)
14年度:10回コース(9グループ)	2,192名	190名	184名	(96.8%)
15年度:10回コース(9グループ)	1,936名	173名	161名	(93.1%)
16年度:8回コース(4グループ)	1,658名	143名	140名	(94.6%)
5回コース(5グループ)				(96.7%)

参加日変更割合(16年度) …… 8回コース 延40名 (8.1%)

5回コース 延17名 (4.5%)

* 各コースの基本的内容を同様として相互利用可能とした。

8 教室 実 施 風 景



9 実施効果

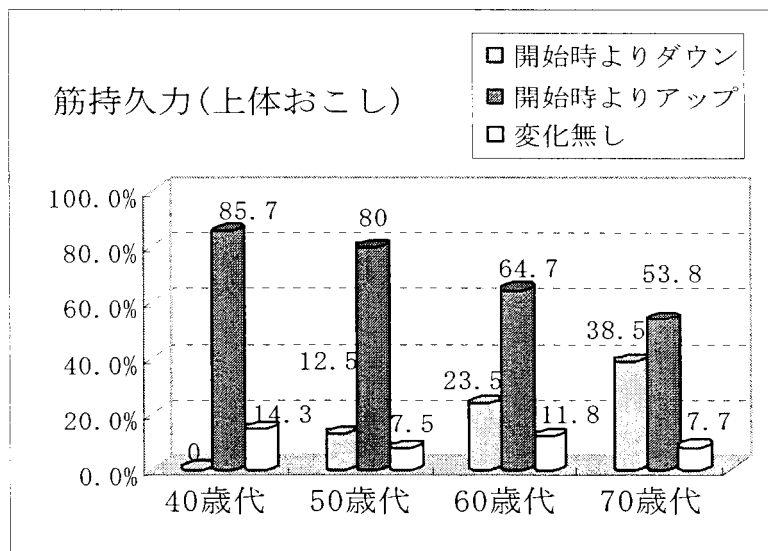
教室参加者(介入群)と

介入群と同様の対象者の中で、教室希望しない方の中から、教室参加者と性、年齢±2歳で一致した者(対照群)の比較

【14年度介入群が対照群と比較して介入後1年後の健康意識、生活習慣の変化で有意差有りの項目】

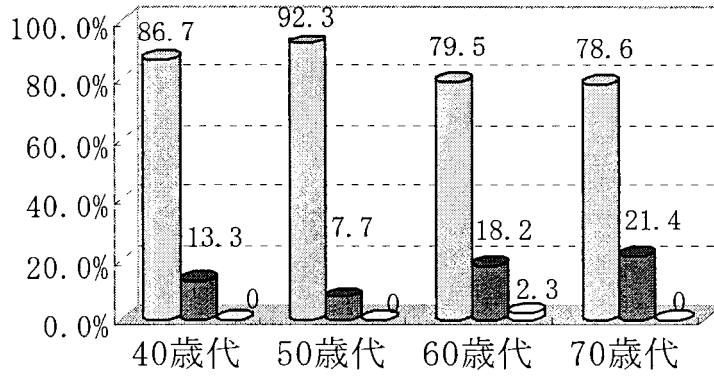
- ① 適正体重を理解している者の割合が高い。
- ② 歯磨き頻度が高い者の割合が高い。
- ③ 積極的に外出する者の割合が高い。
- ④ 1回の運動時間が30分以上の者の割合が高い。
- ⑤ 食生活で気をつけて気をつけて実行していることがある者の割合が高い。
- ⑥ 家族に喫煙者がいるものの割合が低い。
- ⑦ 休養が不足している又は不足しがちの者の割合が高い。
- ⑧ 睡眠時間が8時間以上の者の割合が低い。
- ⑨ ストレスを強く感じる者の割合が高い。

10 体力測定結果 (平成14年度教室)



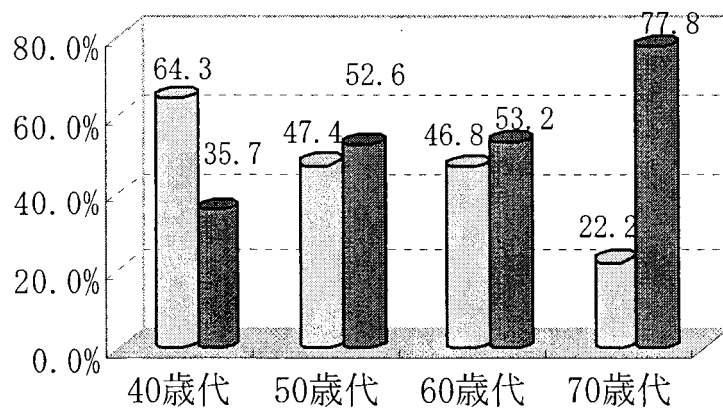
筋力(握力)

- 開始時よりダウン
- 開始時よりアップ
- 変化無し



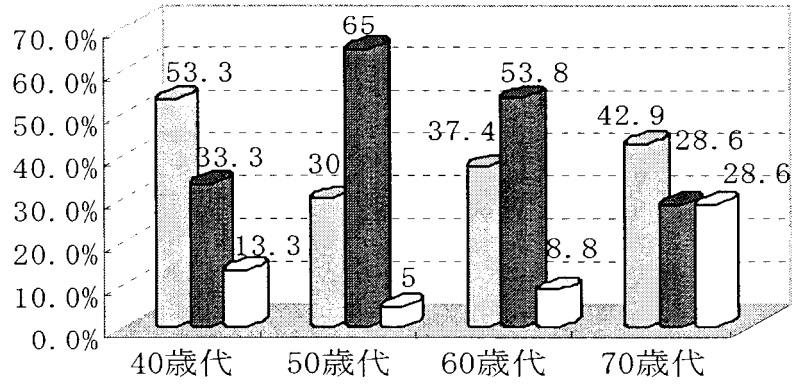
全身持久力(最大酸素摂取量)

- 開始時よりダウン
- 開始時よりアップ



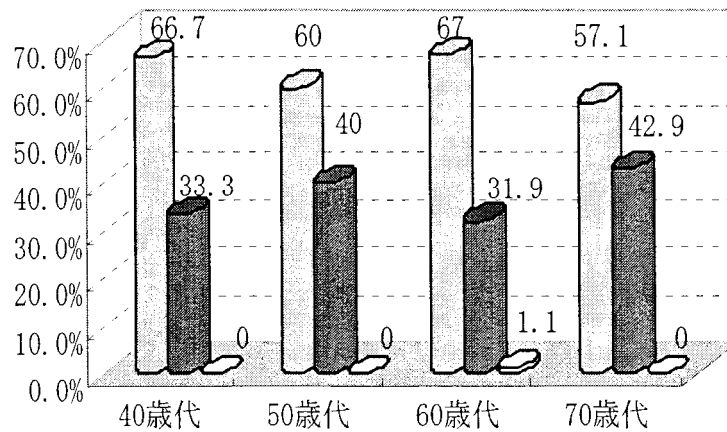
平衡性(閉眼片足立ち)

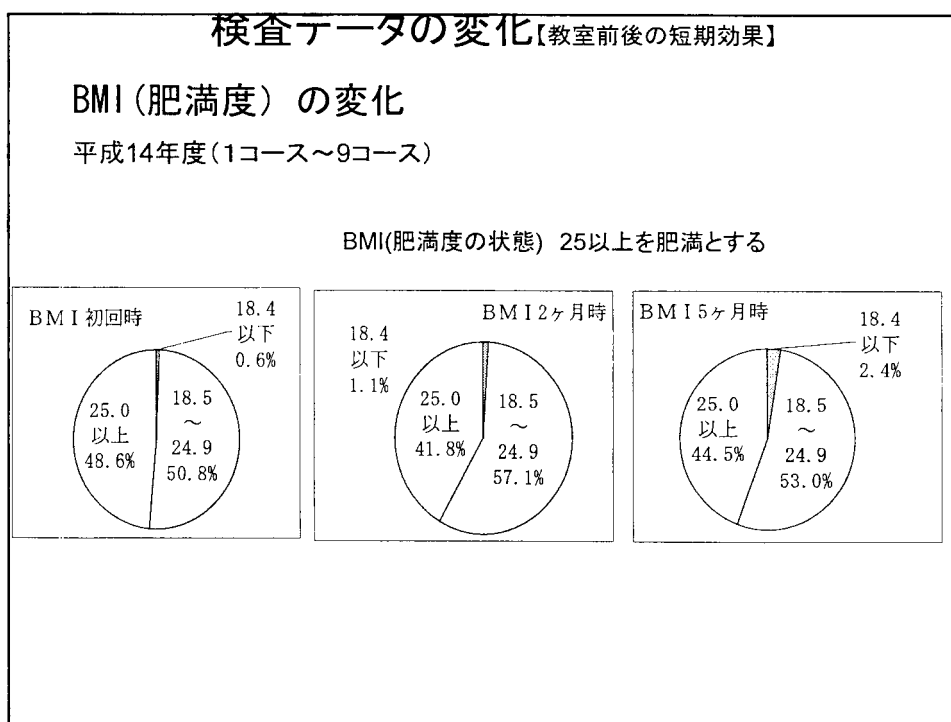
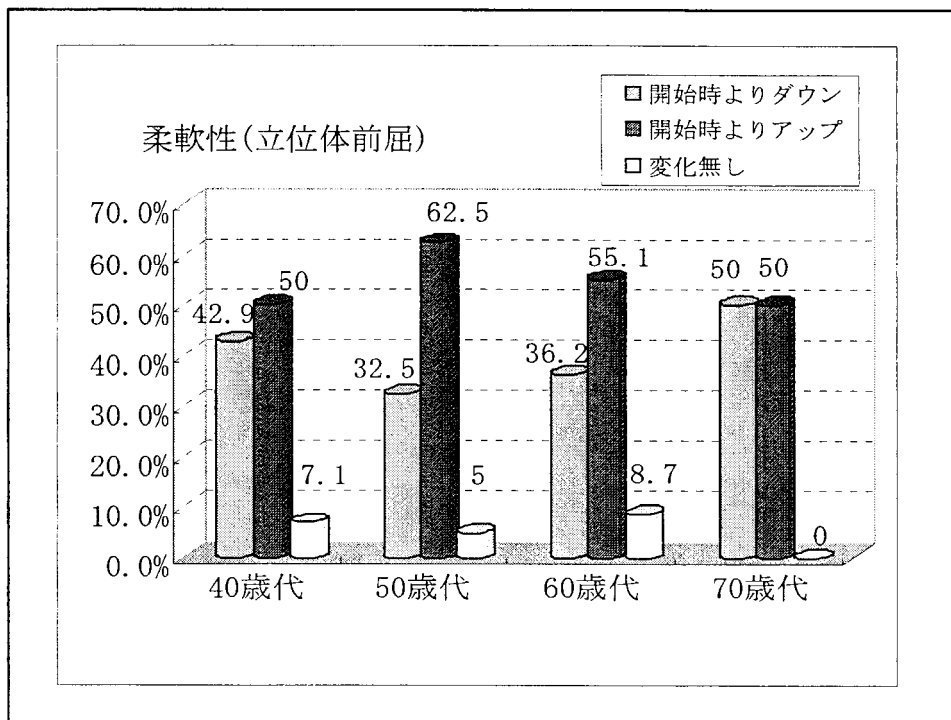
- 開始時よりダウン
- 開始時よりアップ
- 変化無し



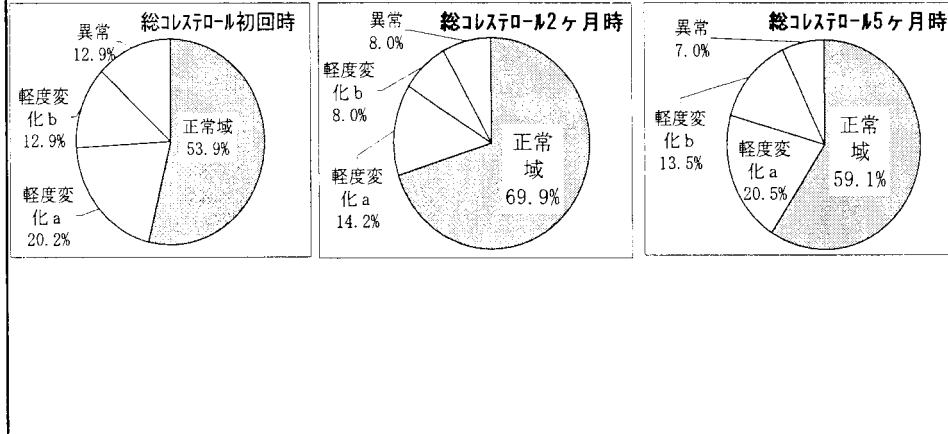
敏捷性(全身反応時間)

- 開始時よりダウン
- 開始時よりアップ
- 変化無し

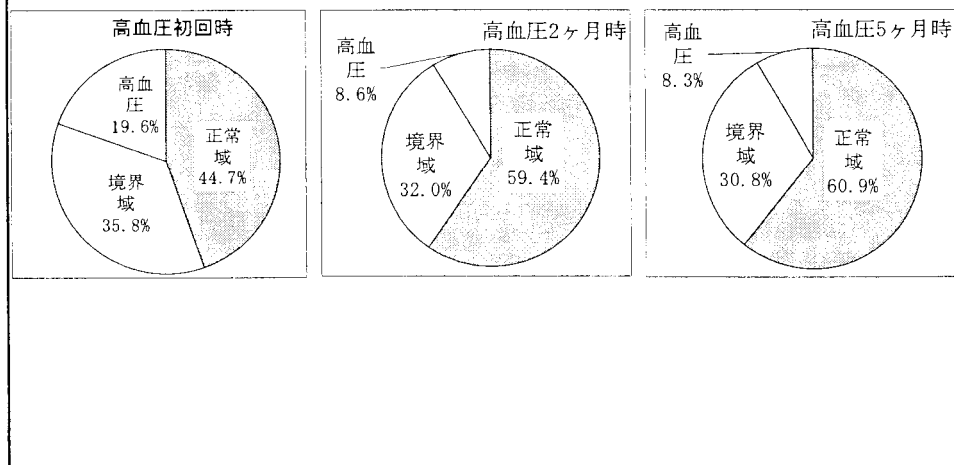




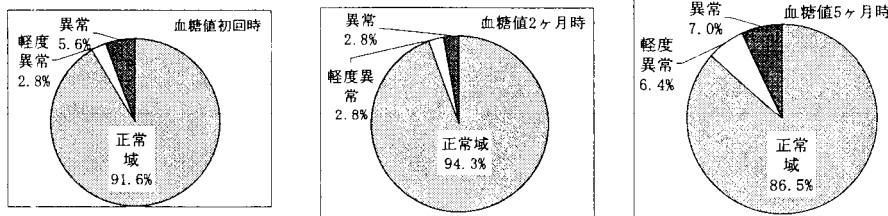
総コレステロール値の変化



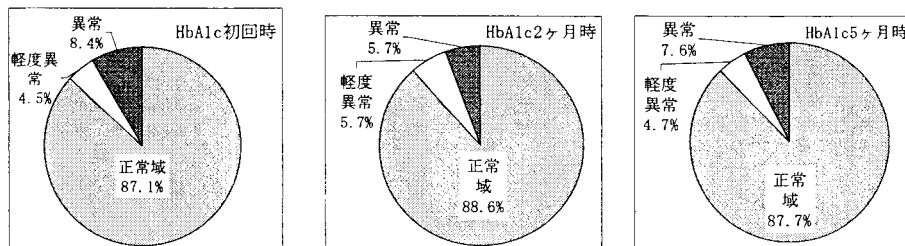
血圧値の変化



空腹時血糖値の変化



HbA1c(ヘモグロビンA1c)の変化



10 医療費データの状況

本モデル事業が受療行動や医療費に対してどのような影響を及ぼすかについて、昨年度も含めてこれまで4つの分析を行った。(レセプト情報に基づく)

- ①14年度の介入群、対照群における介入前後3カ月
- ②15年度の介入群、対照群における介入前後3カ月
- ③15年度介入群、対照群における自主活動後3カ月
- ④14年度の介入群、対照群における介入年及びその後1年間

結果 14年度の介入群、対照群における介入年及びその後1年間の比較 (両群ともN=120)

		【介入年】		【介入後1年】	
入院外	介入群	1,237	898	1,348	821
	対照群	1,085	233	1,348	163
入院	介入群	300	596	966	496
	対照群	608	321	778	288
計	介入群	1,538	494	2,315	317
	対照群	1,693	554	2,126	451

入院外レプト点数は両群増加したが、増加点数は介入群で少ない
入院レセプトは介入群の増加が大きかった

11 健康度指標の策定(16年度)

平成14年度末に市民健康度指標アンケート調査実施(30～79歳市民1/3実施)
回答者のうち、1年後、2年後の死亡者と生存者の調査を実施。

死亡と生存に関連する生活習慣について要因分析を評価者(福島県立医大
公衆衛生学講座)に依頼した。

(年齢をコントロールした多重ロジスティック解析を使用)

健康度指標テーブル(暫定案)

あなたの2年間の死亡リスク

—=いいえ、●=はい

リスク行動			そのリスク行動が ない時と比べて、 どれくらい死亡の 危険率が高くなる か	平成14年度 二本松市健康度 調査の回答者 における該当者 N(%)
喫煙 (吸っている ・やめた)	最近一年間の運動頻 度(毎日より 少ない・しない)	甘味飲料の摂取頻度 (週1、2回 より多い)		
—	—	●	3倍	1489 (29)
●	—	—	4倍	2145 (41)
—	●	—	4倍	4136 (80)
●	—	●	10倍	724 (14)
—	●	●	12倍	1199 (23)
●	●	—	16倍	1744 (34)
●	●	●	44倍	592 (11)

12 教室参加者の運動継続支援

- ① 運動器具の充実(エアロバイク等:市城山体育館2階トレーニング室)
- ② トレーニング室に健康運動指導士の派遣(市城山体育館無料開放日にあわせて)
毎週水曜日 午後12時～午後9時まで ただし午後5時から1時間休憩

初心者説明会の開催(器具利用法等)
午後6時～、午後8時～ 2回開催
- ③ 市温泉プールに健康運動指導士派遣(16年度)
(スカイピアあだたら=旧グリーンピア二本松)
8月～12月 毎週3日間(週延べ5回)

1月～3月 毎週2日間(週延べ4回)
- ④ ウォーキングマップの作成、配布(16年度)
- ⑤ 運動ビデオの作成、貸し出し(16年度)

1.3 国保ヘルスアップ事業を実施していく うえで重要なポイント（当市の反省も含めて）

- (1) 既存健診及び検査値の活用
対象者選定の為の健診日、教室実施日、効果判定の為の次回健診日設定時期が重要。
- (2) データ管理及び評価
保険者として事業分析・評価の実施は必須。
研修やレセプト集計方法の検討などの体制整備。
- (3) 保健所の役割
県内他市町村に事業普及する際、保健所が核となることにより一般化しやすい。
産業保健と地域保健の連携関連事業や、保険者協議会設立等にも関わりがあり協働は必須。
- (4) 保険者機能の強化 一般保健事業との協議、協働必須。
- (5) 自治体としての健康づくり体制整備
国保保険者として、又自治体として住民の健康づくりの視点に立った全庁的な取組み必要。
未受診者への対策など関心が無い（薄い）層への働きかけも重要。
市内外施設や各種団体・機関への委託等も視野に入れた施策立案と評価が必要。