

## Ⅱ. 生活習慣病の予防

### (1) 目標

実現したい 人物像	生活習慣病にならない、健康的な生活習慣を身につけた人
大目標	適切な食事、適度な運動、禁煙などの生活習慣を改善して健康を増進し、生活習慣病（糖尿病・循環器疾患・メタボリックシンドローム・COPD等）を予防する対策、また生活習慣病の症状の進展や合併症の発症等の重症化予防にも重点を置き、対策を推進します。
小目標	<ul style="list-style-type: none"> <li>① 特定健康診査受診率、特定保健指導利用率を向上させます。</li> <li>② 特定健康診査受診者の異常なしの者を増加させます。</li> <li>③ 若年者へのメタボ予防の啓発活動を推進します。</li> <li>④ 糖尿病の発症を予防し、糖尿病が疑われる者の割合を減らします。</li> <li>⑤ COPDによる死亡者数を減らします。</li> </ul>

\*特定健康診査は以下「特定健診」、健康診査は「健診」と表記。

### (2) 数値目標

指 標	現状値／出典		8年度 (中間目標値)	11年度 (計画最終年度)
特定健診受診率	35.1%	令和4年度 特定健診 法定報告	39.0%	42.0%
特定保健指導利用率	24.6%		28.0%	32.5%
健診結果メタボ項目で 異常なしの者の割合	70.1%		72.0%	73.5%
糖尿病が疑われる者 <sup>(*)</sup>	11.9%	令和4年度 特定健診 受診結果	10.0%	9.0%
COPD による死亡者 数	26人	令和5年版 豊島区の保 健衛生	24人	21人

(\*) 糖尿病が疑われる者：Hb（ヘモグロビン）A1c 6.5%以上の者、及びHbA1c 6.5%未満だが糖尿病で服薬中である者の合計数。

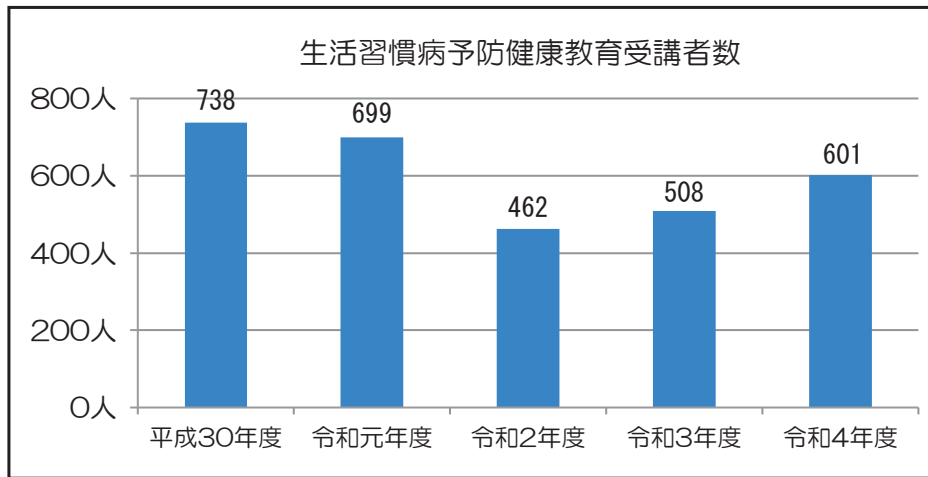
### (3) 現状と課題

#### ① ポピュレーションアプローチ<sup>(※)</sup>の推進

(※) ポピュレーションアプローチ：健康障害を起こす危険因子を持つ集団のうち、集団全体に疾病予防を働きかけリスクを下げ的方法。これに対し、より高い危険度を有する者に対して働き掛ける方法をハイリスクアプローチと呼ぶ。

##### i) 生活習慣病予防健康教育

若年者へのメタボ予防の啓発のため、20歳から39歳までの区民を対象に生活習慣病予防健診を実施し、同時に健康教育を行なっています。25歳、30歳、35歳の区民に対しては、健診の受診券と健康づくりに関する資料を個別に送付しています。

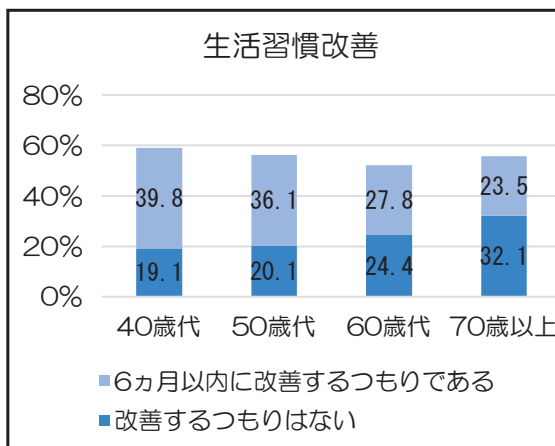


「生活習慣病予防健診実施状況」より

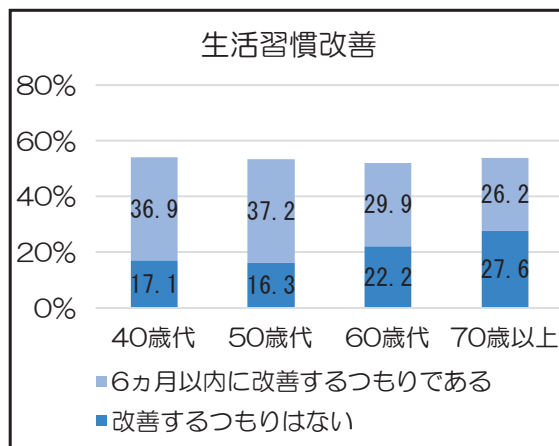
#### ② 特定健診（豊島区国民健康保険加入者40～74歳）の状況

##### i) 生活習慣の改善について

「生活習慣を改善するつもりはない」と回答した人は全年代で平成29年度より減少しています。また「6か月以内に改善するつもりである」と回答した人は、50歳代、60歳代、70歳以上で平成29年度より増加しています。



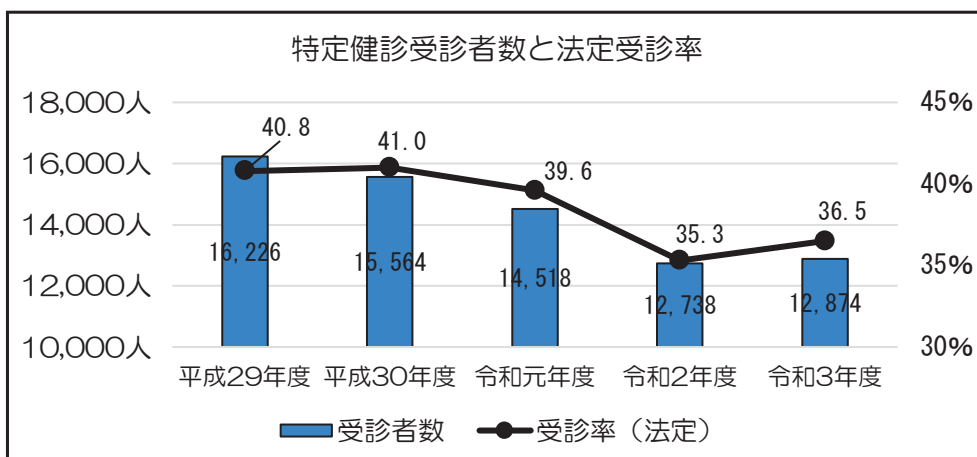
「特定健診受診状況（平成29年度）」より



「特定健診受診状況（令和4年度）」より

## ii) 健診受診者の年度別比較

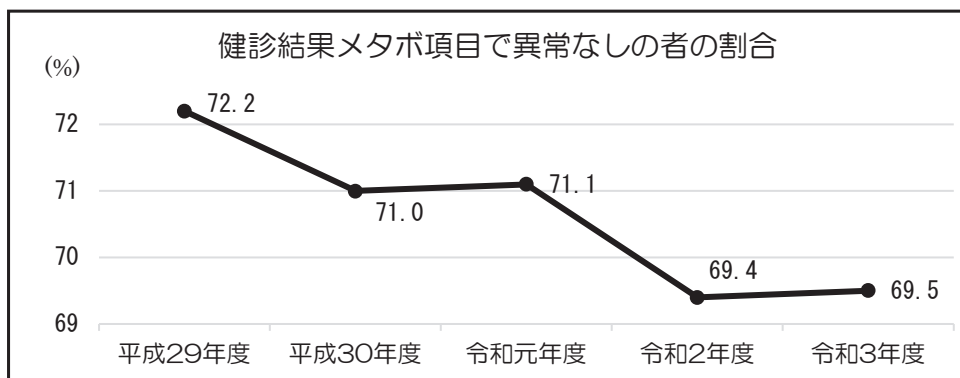
豊島区の特典健診の受診率は、令和2年度は新型コロナウイルスの影響を受けて減少しましたが、令和3年度には増加しています。



「特定健診法定報告」より

## iii) メタボ項目で異常なしの者の割合

健診の結果によると、体重、BMI、血圧、脂質異常症、血糖などメタボに関係する項目が異常なしの者が、全体の7割程度で推移しています。

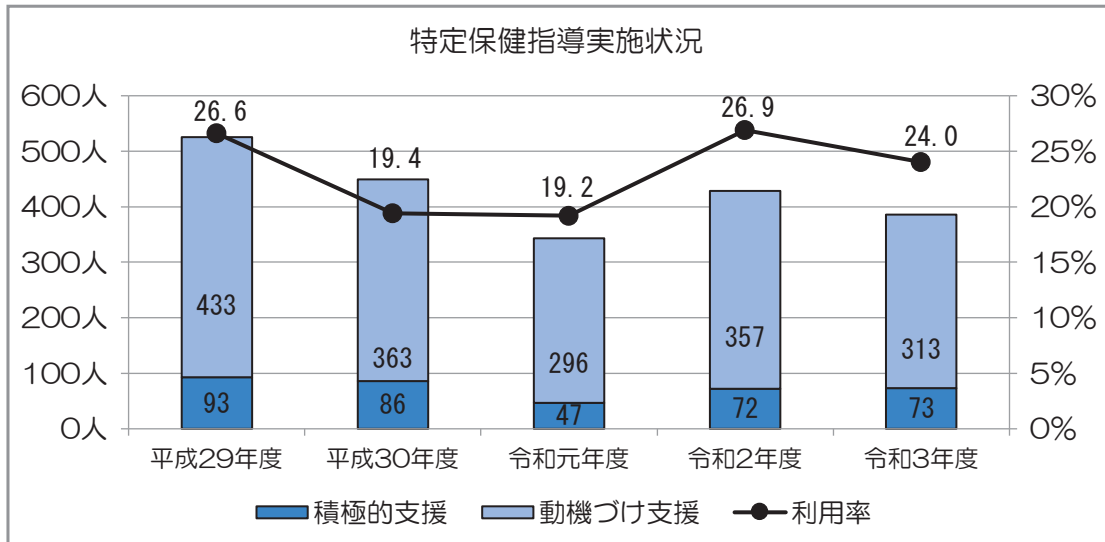


「特定健診法定報告」より

## ③ 特定保健指導（対象者：豊島区国民健康保険加入者40歳～74歳）

### i) 特定保健指導実施状況

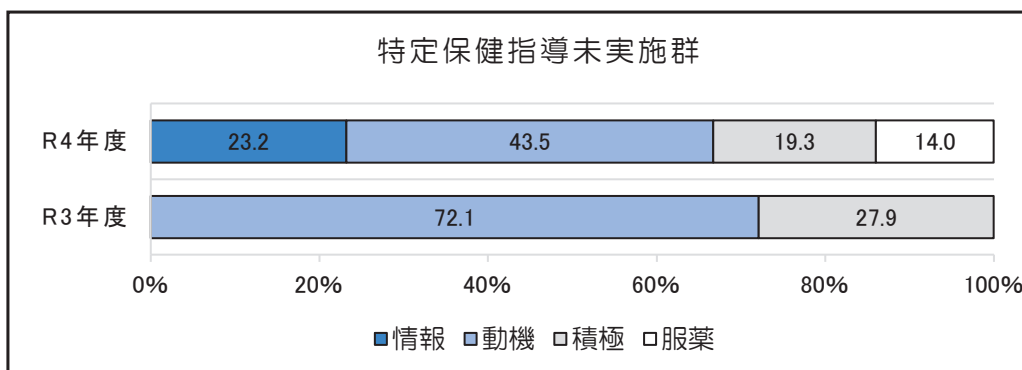
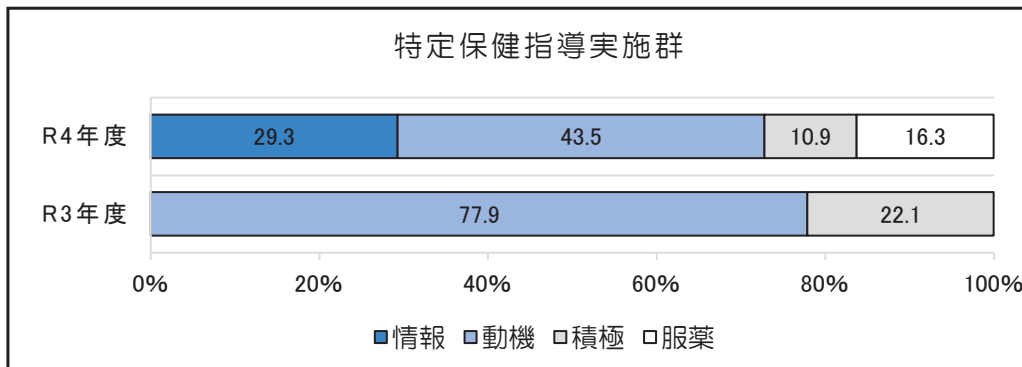
特定保健指導の利用者は平成30年度、令和元年度に20%未満になりましたが、令和2年度以降は25%前後で推移しています。



「特定保健指導法定報告」より

## ii) 特定保健指導の効果

令和3年度の特定保健指導実施者で4年度の健診結果がある331人と未実施者820人の令和4年度の健診結果を比較してみると、保健指導実施群のほうが情報提供レベルに改善しています。



「豊島区特定保健指導実施状況」より

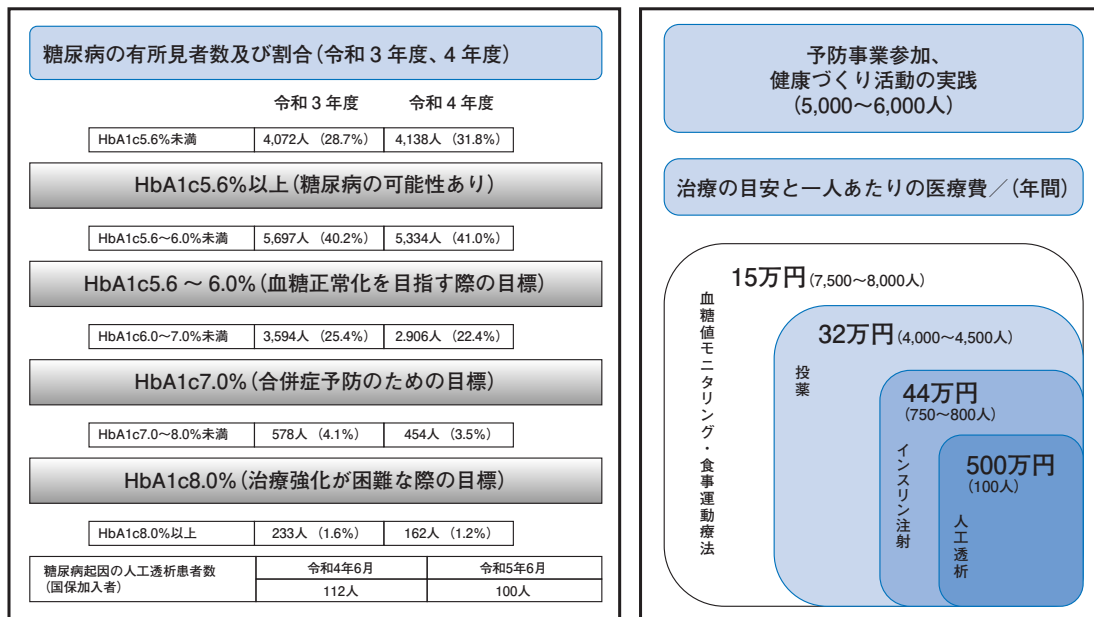
## ④ 糖尿病重症化予防

### i) 豊島区国民健康保険加入者の糖尿病の状況と治療の目安

令和3年度、4年度の特定健診を比較するとHb（ヘモグロビン）A1cの分布では6.0%

未満の割合が増加し、6.0%以上の割合が減少しました。また、人工透析患者数についても12名減少し、6千万円分の医療費をおさえることができました。

### 豊島区の糖尿病の状況



「特定健診受診結果」及び国保データベース「疾病管理(糖尿病)」より

## ii) 糖尿病重症化予防事業実施状況

生活習慣病重症化予防事業の一環として、平成27年度より糖尿病重症化予防事業を開始しました。

糖尿病予防のための保健指導実施状況【アウトプット評価】(単位:人)

区分 年度	特定健診 受診者	糖尿病予 防保健指 導対象者 (A)	集団支援			個別支援			保健指導 実施率 (D) / (A)
			対象者	回数	参加者	初回支援 参加者 (B)	継続支援 参加者 (C)	(B)+(C) =(D)	
30	16,508	1,940	1,611	13	229	216	149	365	18.8%
元	15,290	3,421	2,883	10	270	315	181	496	14.5%
2	13,500	1,746	1,354	16	137	134	147	281	16.1%
3	13,607	2,099	1,636	19	144	155	152	307	14.6%
4	12,406	1,632	1,239	20	176	169	131	300	18.4%

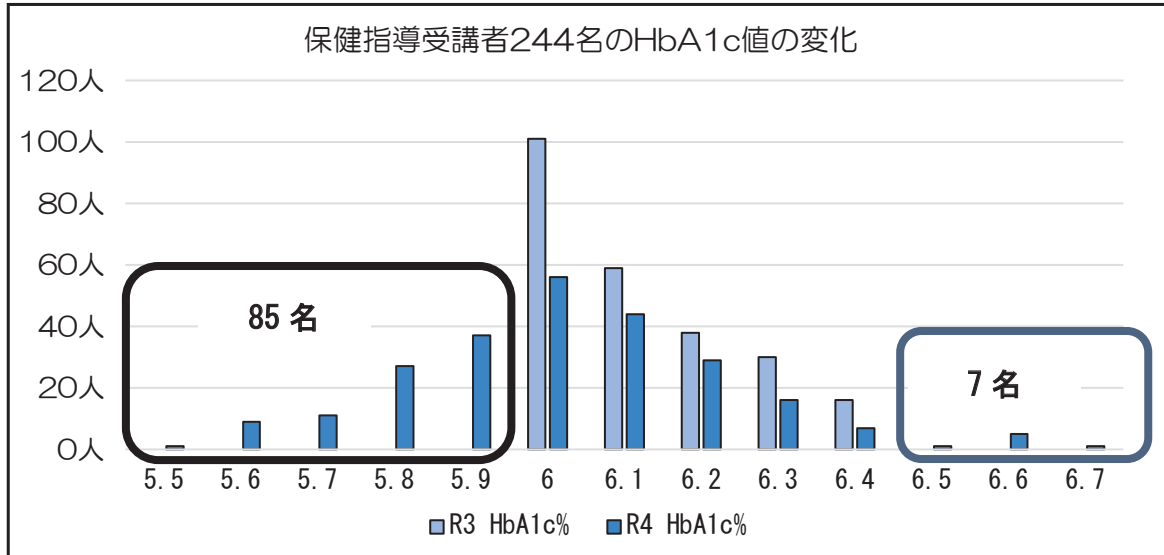
\*糖尿病予防のための保健指導は、通常集団支援+個別支援であるが、集団支援を受けずに個別支援のみ受けたものが含まれる。

\*これまで集団支援を受けたことがあるものは次年度より個別支援からのスタートとなる。

### iii) 糖尿病重症化予防事業の効果

令和3年度に保健指導、4年度に特定健診を受けた244名のうち、83.2%にHbA1cの維持・改善がみられました。また、HbA1cの平均が6.118%から6.023%に低下したことが分かりました。

その内訳としてHbA1c 5.9%以下が85名、HbA1c 6.0~6.4%（保健指導継続支援対象者）152名、HbA1c 6.5%以上（受診勧奨支援）7名、内服開始0名でした。



「令和3年度保健指導実施群の令和4年度特定健診結果（HbA1c）」より

## ⑤ COPDの現状

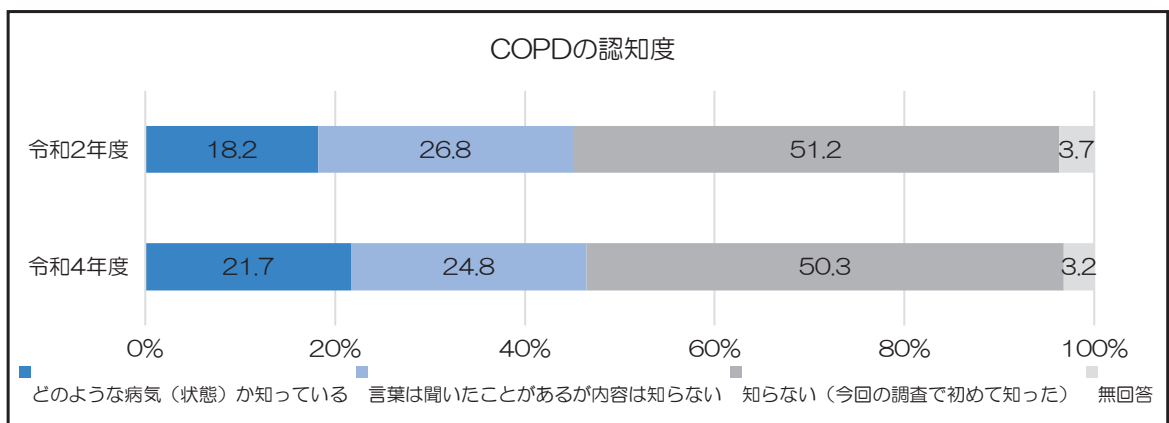
### i) COPDの死亡者数

COPDは区民の死因の第12位となっています。

年度	29	30	元	2	3
人数	33	35	32	22	26

### ii) COPDを知っている人

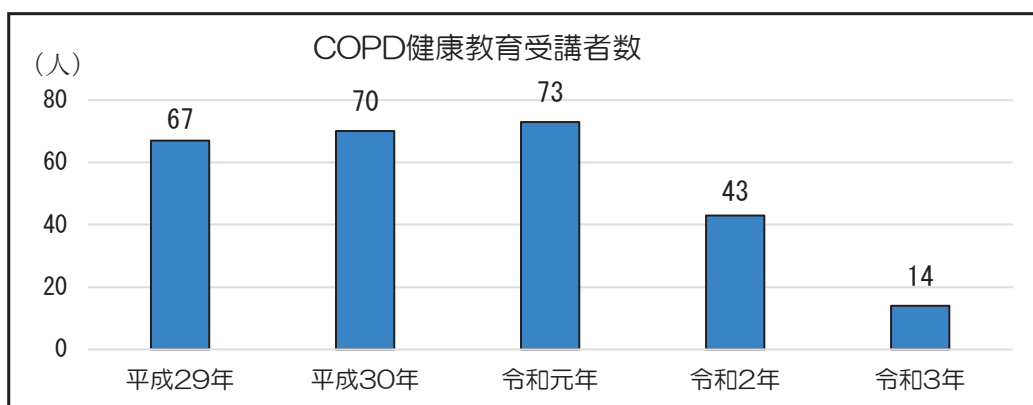
COPDという言葉聞いたことがある人の割合は5割以下で、半数以上の人知らないとの回答があり、死亡者数を減らすためにはCOPDの認知度をあげることが必要です。



「豊島区健康に関する意識調査」より

### iii) 区民向け健康教育の実施

COPDという疾患に関する知識の普及と、予防可能な生活習慣病であることの理解の促進を図るため、区民向けに健康教育を行なっています。コロナ禍で肺機能測定等、事業を中止していたため、受講者数が減っています。



「健康被害予防事業 健康相談事業」より

比較的新しい病名であることから、症状や医療機関の受診の必要性を十分認識しないまま適切な治療を受けず症状が進行している人が少なくないと推測されています。

## (4) 目標達成に向けた取り組み

### 重点 ① 特定健診・特定保健指導（地域保健課／国民健康保険課）

40歳以上の区国民健康保険加入者へのメタボに着目した健康診査とメタボ該当者・予備群に対する生活改善の支援（特定保健指導）を推進します。

事業名（担当課）	事業内容
特定健診再勧奨通知の送付 （地域保健課）	特定健診未受診者に対してハガキによる受診再勧奨を年3回行なう。
計画に基づく事業の展開 （地域保健課 / 国民健康保険課）	令和5年度に策定する第4期特定健診等実施計画に基づき事業を展開する。
特定健診当日の初回面接 （地域保健課）	特定健診当日に、医療機関で特定保健指導の初回面接を実施し、目標を立てる。
特定保健指導事業者連絡会の実施 （地域保健課 / 国民健康保険課）	特定保健指導開始前に委託業者と豊島区で連絡会を開催し、前年度実績の分析と当年度の方針策定を行なう。

#### ② ポピュレーションアプローチの充実（地域保健課／健康推進課／長崎健康相談所）

若年者の生活習慣病予防健診の受診券発送時に、健康づくりに関する資料を同封して情報提供を行なうとともに、健診受診者や各種健康教室参加者に対して、生活習慣病の予防、健康づくりの推進に向けた健康教育を行ないます。

また、健康チャレンジ測定会参加者に対して健康づくり講座を実施し、自らの生活習慣を見直し、健康増進に向けた自主的な健康づくりを支援します。

#### ③ 生活習慣病予防のためのその他の健診の実施（地域保健課／健康推進課）

各種健診を実施し、メタボの予防、糖尿病・循環器疾患の予防、生活習慣病の予防・早期発見・早期治療をめざします。

##### i) 長寿健診（後期高齢者健診）

後期高齢者医療制度加入者に対し生活習慣病の予防のための健診を実施します。対象者全員に受診券を送付し、受診を勧奨します。

##### ii) 生活習慣病予防健診

20歳から39歳までの区民を対象として生活習慣病予防に着目した健診を行ないます。

##### iii) 福祉健診

40歳以上の生活保護受給者等に対して、生活習慣病の予防のための健診を実施します。対象者全員に受診券を送付し、受診を勧奨します。

#### ④ 健康相談（保健・栄養）（健康推進課／長崎健康相談所）

生活習慣病やその他、生活・食事の改善が必要な人に対して、相談者の生活習慣を確認しながら個別に健康相談を実施します。



### ⑤ 糖尿病の発症予防及び重症化予防（国民健康保険課／地域保健課）

#### 重点

糖尿病を予防する生活習慣等に関する正しい知識を普及します。

また、各種健診を実施した結果ハイリスクグループを選定し、集団健康教育、食生活・運動等の生活習慣改善、適正体重維持等の保健指導や未受診者への受診勧奨を実施し、糖尿病の発症予防及び重症化予防を推進します。また、糖尿病による腎臓透析のリスクの高い人を抽出し、医師会と協力して治療と保健指導を実施します。

事業名（担当課）	事業内容
計画に基づく事業の展開（地域保健課／国民健康保険課）	令和5年度に策定する第三期データヘルス計画 <sup>(※)</sup> に基づき、レセプト等を活用して重症化予防のための事業を展開する。
糖尿病予防のための保健指導（地域保健課）	健診の結果、糖尿病予備群（特定保健指導対象者を除く）である者を対象に集団指導および個別指導を行う。
糖尿病ハイリスク未受診者への医療機関受診勧奨（地域保健課）	健診の結果、高血糖状態で糖尿病未治療である者を対象に、保健師等の専門職が電話による受診勧奨および保健指導を行なう。
糖尿病性腎症重症化予防事業（地域保健課）	健診結果より糖尿病治療中かつ腎機能が低下している可能性がある者にアルブミン尿検査を行ない、早期腎症期と判定された者に保健指導を実施する。

(※) データヘルス計画：P.51「コラム データヘルス計画とは？」参照

### ⑥ COPDの普及啓発と禁煙による予防（地域保健課）

COPDの死亡者数を低減するためには、COPDの発症予防や早期発見・早期治療に関する普及啓発が必要です。豊島区では、11月の世界COPDデーに合わせ、広報としまやデジタルサイネージ等を活用し、COPDの認識率をあげるための普及啓発を行います。また池袋保健所等でのポスター展示・パンフレット配布、専門医による健康教育を継続して実施することで、COPDは予防可能な生活習慣病であることの理解促進を図り、禁煙による予防が不可欠であることを周知してまいります。

そしてインボディ測定来所者に対し肺年齢測定を行い、ハイリスクな人にはCOPDセルフチェック（環境再生保全機構）を活用し個別相談を実施することで、COPDの早期発見につなげてまいります。

## コラム データヘルス計画とは？

保険者（健康保険組合等）が保有するレセプト（診療報酬明細書）や、事業主から提供された健康診断データなどの情報を活用し、加入者の健康づくりや疾病予防、重症化予防を行なう事業のことを指します。

レセプトや健康診断データの電子化・標準化の進展により、多くのデータに基づく医療費の内容や傾向の分析が可能となり、また、医療費データと健康診断データの突き合せを行なうことで、個々の加入者の健康状態の変化を把握できるようになっています。このような環境の変化を受け、データヘルス計画では、各種データの分析に基づいた、より効果的な保健指導の計画立案とその実施をPDCAサイクルで実施します。