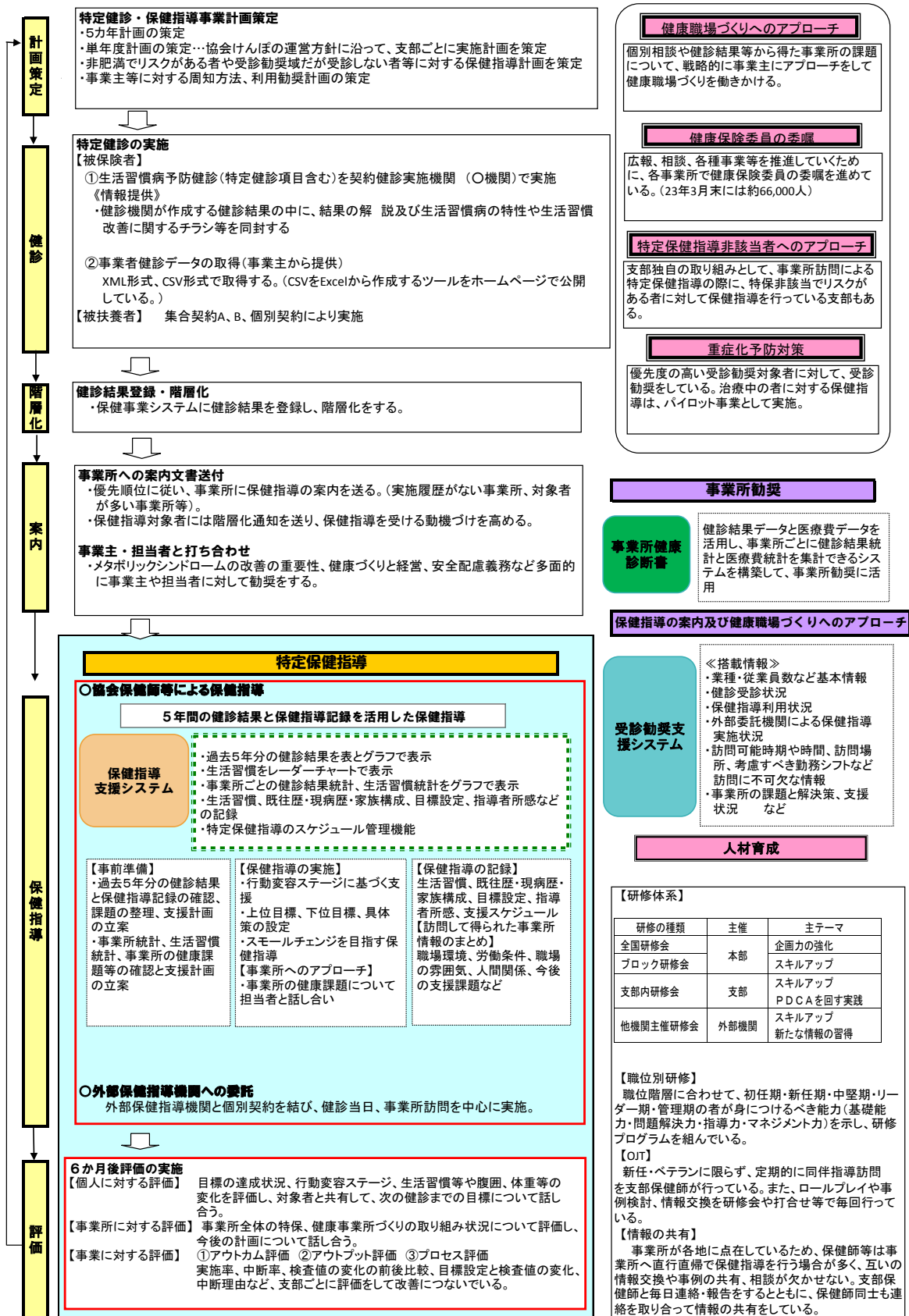


図 7.7 全国健康保険協会 特定健診・特定保健指導の計画策定から評価までのフロー（H23）



事例8 医師会と保険者の協働による特定健診・保健指導の実施率向上と重症化予防の取り組み（東松山医師会病院健診センター）

- 医師会に集約された健診・保健指導データの分析と地域職域連携会議での課題共有
- 特定保健指導の実施率向上を目的とした利用勧奨
- 特定保健指導の場を活用した受診支援による重症化予防の取り組み

I. 東松山医師会病院健診センターの概要

埼玉県東松山市にある東松山医師会病院は、比企医師会に所属する有志開業医によって設立された東松山医師会が、保健・医療・福祉の連携推進のために地域の中核病院として開設した、会員数 54 人、職員数 220 人の共同利用施設である。

併設する健診センターでは、近隣市町村および事業所、学校などの健診事業に加え、平成 20 年度より特定健診・保健指導事業の受託を開始した。

II. 特定健診・保健指導における健診センターの位置づけ

1. 受託機関としての役割

健診センターの特定健診・保健指導事業の受託は、保険者のニーズに合った事業内容を協議して締結する直接契約と、医師会や所属する健診関連学会と各保険者間で締結されている集合契約の 2 つの契約形態に基づいて実施している（右図 8.1）。



2. 地域の中核病院としての役割

近隣市町村および事業所のデータの大半が集約される健診機関であることから、地域全体の現状分析を行い、その結果は健康増進の総合的な推進を図るための基礎資料としている。分析されたデータは健診センターの事業の見直しに活用されるだけでなく、地域職域連携会議などで保険者に提供している。

平成 20 年度には健診センターで健診を受診した 18,080 名について、4 つの性・年齢階級別に特定健診項目、標準的な質問票項目について、事業所、各市町村の傾向を分析した。特に、標準的な質問票項目の回答については、事業所と市町村間で、服薬歴、運動習慣、ストレス、飲酒習慣、朝食の欠食に差が見られた。各市町村間ではモール型ショッピングセンターや運動施設などが近年に建設された地域と農業が盛んな地域で運動習慣、肥

満、喫煙歴、行動変容ステージなどに差が見られ、地域全体の課題、各保険者の取り組む課題を明確化するための参考資料とした。

Ⅲ. 医師会における特定健診の実施状況

1. 実施体制

特定健診は、市町村の保健センターで実施される集団健診、医師会に所属する開業医の医療機関で実施する個別健診のほか事業所の定期健診、人間ドック、生活習慣病予防健診などの特定健診に置き換えられる健診としても実施している。

集団健診は、医師 2 人、臨床放射線技師 1 人、臨床検査技師 3 人、看護師 4 人、事務 7 名が 1 日あたり最大で 300 人の健診を実施し、健診の種類や項目により最大実施人数および必要スタッフ数が変動する。健診後は、専門医による読影や検査結果の判定および結果報告書を作成し、約 2 週間で結果報告書を返却している。結果報告書には個々に合わせた情報を記載し、保険者の依頼に応じて階層化リスト、電子データの提供を行っている。

2. 実施件数

健診センターでの特定健診の実施件数は表 8.1 のとおりである。市町村国保との契約は近隣 6 市町村と締結しており、実施件数は増加傾向にある。平成 20 年度は特定健診・保健指導制度が手探り状態だったことや地域住民への周知不足もあり、実施件数が少なかったと考えられる。平成 22 年度以降は集団健診を年に 2 度実施し、受診率の向上を図っている。

表 8.1 特定健診の実施件数 (人)

	国民健康保険組合			健康保険組合、 協会けんぽ、共済組合等		
	特定健診	その他	計	特定健診	その他	計
平成 20 年度	6,515	329	6,844	1,123	7,910	9,033
平成 21 年度	7,532	358	7,890	818	7,696	8,514
平成 22 年度	7,638	423	8,061	597	7,760	8,357
平成 23 年度	7,789	455	8,244	533	7,850	8,383

3. 情報提供の充実への取り組み

特定健診の結果報告書には、健診結果や標準的な質問票項目を元に個々に必要な情報を載せ、最低限の情報提供を行っている（参考資料 8.1、参考資料 8.2）。

医師会に所属する開業医の医療機関で特定健診を受診した場合も、開業医の希望があれば同様の報告書を作成して提供するとともに、各保険者では、健診結果説明会や健康教室などで独自の情報提供を行っている。

参考資料 8.1 情報提供例

メタボリックシンドロームとは

いわゆる生活習慣病として知られている「高血圧症・高脂血症・糖尿病」。これらの共通の原因となるのは、内臓脂肪肥満（内臓のまわりに脂肪がたまっている状態）です。この内臓脂肪が蓄積すると動脈硬化が進行し、心筋梗塞や脳梗塞などの病気を引き起こす危険性が高まります。このように、内臓脂肪肥満と「高血圧・高脂血症・糖尿病」のうちで2つ以上を併せ持った状態を『メタボリックシンドローム』といいます。

あなたが改善すべきポイントは・・・？

以下の項目のうち、**ピンク色**で示してある項目が、今回の健診で基準値を超えています。まずはできることから始めてみましょう。

■ 肥満または内臓脂肪の蓄積がある

原因	消費カロリー（身体活動）より摂取カロリー（食事）が多い状態が長く続くと、余分なカロリーが体脂肪として体内に蓄積していきます。運動不足と過食が主な原因です。
放置すると	高血圧、脂質異常症（高脂血症）、糖尿病、脂肪肝、心筋梗塞などを引き起こします。
改善のために	食べすぎていると思う方は、食事量を現在の80%くらいに減らしましょう。飲み物は無糖のものやお茶、水に変えましょう。お酒は控えめに。現在より1日1000歩多く歩きましょう。

■ 血圧が高い

原因	ほとんどの人が原因が明らかでなく、遺伝、塩分過多、肥満などで発病しています。
放置すると	心筋梗塞、脳梗塞などが起こりやすくなります。
改善のために	まずは肥満を解消しましょう。塩分の取りすぎには注意し、緑茶のつゆなどは飲まないようにしましょう。野菜・果物を積極的にとりましょう。

■ 血糖値、A1cが低い

原因	大人の糖尿病の約半数がⅡ型糖尿病と呼ばれるもので、過食や運動不足、遺伝がもともと徐々に血糖の分泌や働きが悪くなり、血糖値が上昇していきます。
放置すると	血糖値が800mg/dl以上になると、昏倒状態に陥ります。A1cが7%以上になると合併症が徐々に現れてきます。目には出血、失明が起こり、腎不全になります。
改善のために	まずは肥満を解消しましょう。カロリーのとり過ぎだけでなく、甘いお菓子や飲料、果物の食べすぎも控えましょう。

■ 中性脂肪が高い、HDLコレステロールが低い

原因	過食、肝臓での合成が他の人より強い（遺伝）、身体活動が少ないために消費されないなどの原因があります。中性脂肪が増えるとHDLコレステロールが下がることが多く見られます。
放置すると	徐々に動脈硬化が悪化します。加えて血管が狭くなり、血圧障害、さらには狭心症、心筋梗塞、脳梗塞などを引き起こします。
改善のために	まずは肥満を解消しましょう。食事のカロリーを抑えること、とくに炭水化物、果物、菓子類、缶コーヒー、清涼飲料水などの糖質は中性脂肪の原料です。また、喫煙はHDLコレステロールを下げます。禁煙を考えましょう。

■ LDLコレステロールが高い

原因	遺伝、肉の食べすぎ、食物繊維不足などで増加します。女性では、閉経後は女性ホルモンの分泌が低下し、LDLコレステロールが上昇します。
放置すると	動脈硬化を進行させ、胸骨を基にしてきた血栓（血の塊）が血管をふさぎ、心筋梗塞を引き起こします。
改善のために	体内に入るコレステロール量を1日300mg以下（卵黄1個で210mg）におさえます。マーガリンなどの乗油で固形の脂も控えましょう。野菜、キノコ、海藻などの食物繊維を積極的にとり、コレステロールを排泄しましょう。また、喫煙はLDLコレステロールを上げます。禁煙を考えましょう。

■ 尿酸が高い

原因	過食やプリン体を多く含む食品をたくさん食べることによる産生過剰型、尿として排泄する量が少ないことによる排泄低下型、またはその混合型があります。
放置すると	7.0mg/dl以上になると結晶化し、痛風や尿路結石、腎臓障害を引き起こします。
改善のために	まずは肥満を解消しましょう。また、尿量を増やすため、水分をこまめにとりましょう。ストレスは尿酸の合成を高めます。ストレス解消も忘れずに。

東松山医師会病院 健診センター

参考資料 8.2 情報提供例（個別用）

①情報提供レベル

生	体重 標準体重です。このまま維持するよう努めて下さい。
活	塩分 塩分は1日7.5g未満にしましょう。
推	食事 夕食以降の食後は控えましょう。
指	飲酒 飲酒量を少し控えましょう。
導	糖質 今までどおりで結構です。
水	脂質 今までどおりで結構です。
運	水分 今までどおりで結構です。
	運動 今までより、1日30分多く歩くようにしましょう。

生	体重 やせ気味ですので、これ以上体重を減らさないよう食事のバランスを考えましょう。
活	塩分 塩分は1日8g未満にしましょう。
推	食事 朝食をしっかりととりましょう。
指	飲酒 適度な飲酒を心がけましょう。
導	糖質 今までどおりで結構です。
水	脂質 今までどおりで結構です。
運	水分 今までどおりで結構です。
	運動 週に2日は、1日30分以上歩くよう心がけてください。

生	体重 体重が20歳時より大幅に増加していますので、これ以上増やさないようにしましょう。
活	塩分 塩分は1日7.5g未満にしましょう。
推	食事 夕食の量が多いようであれば、減らしましょう。
指	飲酒 適度な飲酒を心がけましょう。
導	糖質 今までどおりで結構です。
水	脂質 洋菓子、牛乳をとりすぎているようであれば、減らしましょう。また、肉類を減らし、魚や緑黄色野菜、大豆製品をとるようにしてください。
運	水分 今までどおりで結構です。
	運動 週に2日は、1日30分以上歩くよう心がけてください。

②積極的支援レベル

生	体重 内臓脂肪が蓄積している可能性がありますので、お腹まわりを中心に20歳時の体重を目標にして減量しましょう。
活	塩分 塩分は1日7.5g未満にしましょう。
推	食事 夕食は早めにし、朝食をしっかりととりましょう。
指	飲酒 適度な飲酒を心がけましょう。
導	糖質 炭水化物、穀類、甘いジュースやお菓子をとりすぎているようであれば、減らしましょう。
水	脂質 今までどおりで結構です。
運	水分 今までどおりで結構です。
	運動 今までより、1日30分多く歩くようにしましょう。

生	体重 内臓脂肪が蓄積している可能性がありますので、お腹まわりを中心に20歳時の体重を目標にして減量しましょう。
活	塩分 主治医の指示に従ってください。
推	食事 夕食は早めにし、朝食をしっかりととりましょう。
指	飲酒 1日の飲酒量はビールが500ml、焼酎が300ml、ワインが1杯程度とし、週に2日は休肝日をとりましょう。
導	糖質 甘いジュースやお菓子をとりすぎているようであれば、減らしましょう。
水	脂質 塩を使った料理、洋菓子、牛乳をとりすぎているようであれば、減らしましょう。また、肉類を減らし、魚や緑黄色野菜、大豆製品をとるようにしてください。
運	水分 今までどおりで結構です。
	運動 週に2日は、1日30分以上歩くよう心がけてください。