

# 生活習慣病の発症および重症化予防の支援プログラムを実施しています

## 〜鶴田町国保ヘルスアップ事業報告〜

### 国保ヘルスアップ

#### 事業とは

厚生労働省の助成を受け、国保被保険者の生活習慣病の発症および重症化予防のための保健指導プログラムの開発と地域の支援体制づくりを目的とし、平成23、24年度に実施した事業です。

#### 2 町民の健康課題

①町の平均寿命は、男女ともに全国平均を下回っています。特に男性は、県平均よりも低く、平成7年の平均寿命は全国3234市町村中下位から10位、平成17年で全国2395市町村中下位から16位と短命です。平成18年から平成22年までの5年間の町の死亡状況をみると、がん、心疾患、脳血管疾患の生活習慣病が全死亡数の6割強を占め、これは早世（65歳未満の死亡）の原因にもなっています。

②特定健診は、生活習慣病の予防、早期発見を目的に実施していますが、受診率は国で示している目標65・0%には届かず39・9%です。年代別には40歳代が低く、特に45〜49歳男性の受診率が19・6%と低くなっています。

特定保健指導対象に判定される方は、50歳代男性の割合が高

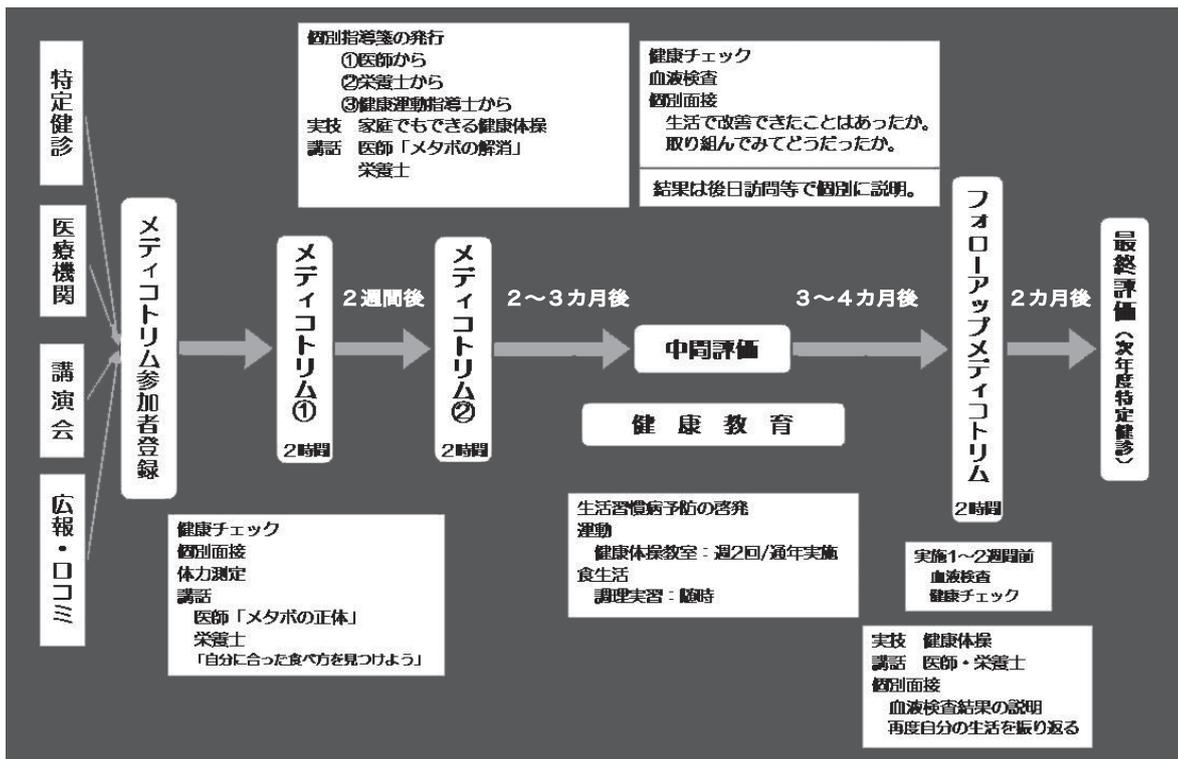
いことが特徴です（特定保健指導対象者は、腹囲が基準値以上でかつ血圧、脂質異常、糖尿病の検査項目で異常値を示した場合、自動的に積極的支援および動機付け支援対象者となります）。

③健診結果から異常値と判定された人の割合で多いのは、脂質異常（58・7%）、高血圧（36・8%）、高血糖（25・1%）です。このうち治療中である人の割合は血圧が39・4%、血中脂質が12・3%、血糖が21・5%となっています。これは、治療中にもかかわらず検査値が改善されていないことを示しています。

④医療費をみると、青森県の平均や県内40市町村と比較して、医療受診率は、がん、心疾患、糖尿病、脳血管疾患等いずれも低いですが、1件あたりの医療費が高くなっています。これは、悪化してからの受診が推測されます。医療費の増加につながっています。疾患別には、高血圧症で受診している割合が最も高く、30歳代の若い年代から見られます。

⑤介護保険をみると、町の総人口が減少しているにもかかわらず、介護保険給付額は年々増加し、平成12年度の開始時から平成22年度までの11年間でどちらも2・24

倍となっています。介護認定者の保有疾患は、筋骨格系疾患が最も多く、次いで高血圧症、脳血管疾患、認知症、心疾患と続いています。意外にも生活習慣病ではなく、腰痛、膝関節症、骨粗鬆症等の整形外科疾患が要介護の原因になっています。



△鶴田町国保ヘルスアップ事業の流れ（図①）

### 3 鶴田町国保ヘルス

#### アップ事業の流れ

##### 保健指導プログラム

「メデイコトリム」(図①参照)  
メデイカル(医学的な) + トリム(調整する)の造語で、医師の管理下で栄養の改善や運動に取り組み、生活習慣病の予防および重症化予防を目指すプログラムです。

ステップ1 参加申し込み  
ステップ2 メデイコトリム  
ステップ3 メデイコトリム  
ステップ4 実践  
ステップ5 中間評価  
ステップ6 フォローアップ  
ステップ7 特定健診受診  
(その後ステップ1に戻る)

個人に合わせた指導箋(医師、栄養士、健康運動指導士からの発行を受け、目標の設定と具体的な取り組みを見つける。)

(2回目)

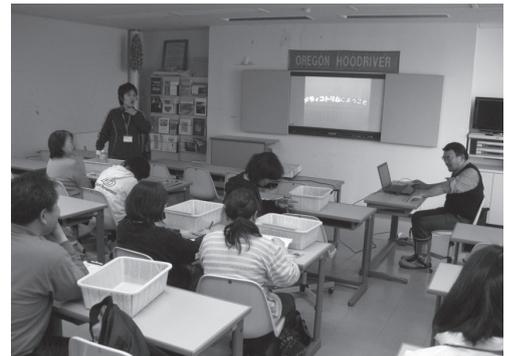
個人に合わせた指導箋(医師、栄養士、健康運動指導士からの発行を受け、目標の設定と具体的な取り組みを見つける。)

目標に向け、生活の中で取り組みを実践する。町の健康づくり教室(体操や調理実習)に参加する。

2〜3か月後、血液検査を実施し、実践したことの効果を確認する。

次の健診2〜3か月前、事前の血液検査をおし、生活の見直しをする。

特定健診受診  
(その後ステップ1に戻る)



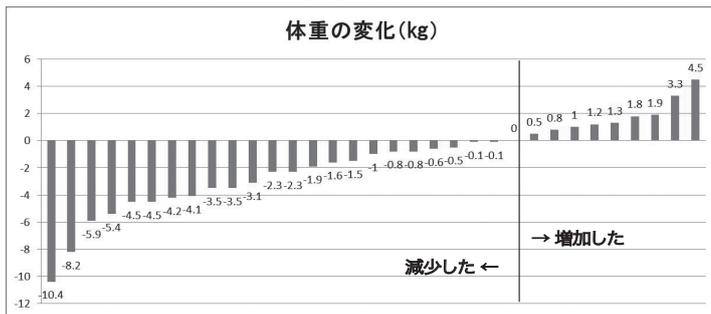
△講義中の様子(小野正人先生の楽しいお話)



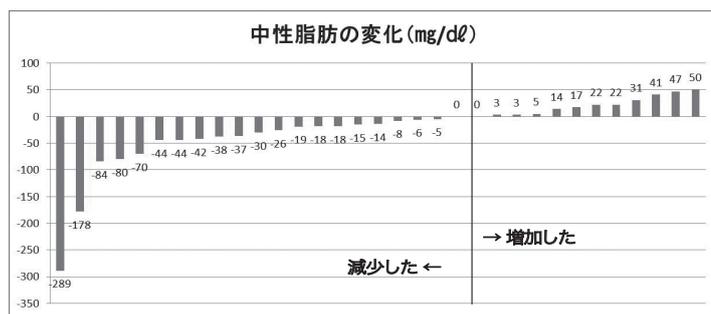
△体力測定の様子

#### 4 参加者の変化

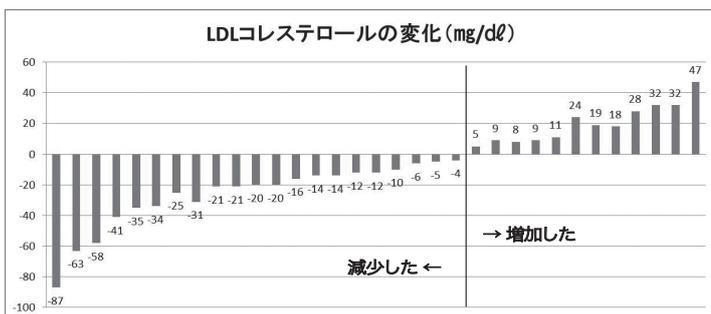
「メデイコトリム」に参加した人たちの参加後の健診結果をみると、「体重が減少した」「中性脂肪が減った」「LDLコレステロールが減った」等数値が改善された人が多くいました。



① 体重の変化  
参加者は平均体重が減少(マイナス1・65kg)し、減少した人の割合は72・7%(33人中24人)でした。  
② 血圧の変化  
今回の参加者の平均血圧はほとんど変化がありませんでした。しかし、個人をみると生活習慣の改善や運動が習慣化された人は、血圧が改善されています。  
③ 中性脂肪の変化  
参加者は中性脂肪が減少(マイナス24・55mg/dl)し、減少した人の割合は66・7%(33人中22人)でした。



④ LDLコレステロールの変化  
参加者はLDLコレステロールが減少(マイナス9・3mg/dl)し、また減少した人の割合は63・6%(33人中21人)でした。  
5 健康な町を目指して  
メデイコトリムに参加した人の多くは効果が表れていました。しかし、すべての人が上手くいった訳ではありません。生活を変えられなかったり、数値に表れなかったり、変化したにもかかわらず、元に戻ってしまった人もいます。健康意識の継続と長期間に渡るよ



り良い生活習慣があつて、私たちは健康を維持していくことができます。  
今年度は、自分の健康の様子を理解するために、国保の特定健診受診者40〜74歳に「健診結果の説明」を行います。その後、自分の生活習慣を振り返るために「メデイコトリム」を活用し、健康を維持してください。  
町民の皆さんが毎年特定健診を受け、自分の生活を振り返り健康管理ができるようになり、健康知力(ヘルスリテラシー)をアップさせて、青森県一健康な町を目指していきましょう。