

# 健康長寿に係る先進的な取組事例

## 北本市

### ～30代までの健康力アップ健診（女性）～

#### (1) 取組の概要

妊娠・出産・育児を担う若い女性の健康管理と意識付けを行い、生活習慣に起因する疾患を早期に予防することを目的に、18歳～39歳の女性を対象とした「30代までの健康力アップ健診（女性）」を実施している。腹囲の測定を健診項目に入れるなど、40代からの特定健康診査を見据えた内容としている。受診率を向上させるために、がん検診（胃・肺・大腸・乳・子宮）との同時実施とし、保育サービスを設けるなどの工夫を行っている。

また、健診後のフォローアップ事業として、保健師と管理栄養士による「事後相談」、運動指導士による「運動教室」を実施し、若い頃からの生活習慣の改善に向けた取り組みを行っている。

#### (2) 取組の契機

集団で実施していた基本健康診査を医療機関に委託するにあたり、今後の市における健康施策の検討が行われた。その際、基本健康診査の結果において、40代前半で血糖値やLDLコレステロール値が高めなど、すでに何らかの異常値を示す人が多く見られていたため、生活習慣病予防への取り組みは40歳以前から必要であると考えられた。

特にこの世代の女性は、子育て等により仕事を離れ、健診機会がない可能性が高く、妊娠期・出産期にあたる世代の健康管理が生まれてくる子供の健康に大きく関係することから、若い女性にターゲットを絞った「婦人健診」を平成4年から開始した。

その後、名称を変えながら事業を継続し、平成20年度の特定健康診査・保健指導の開始に伴い、腹囲の測定を入れるなど特定健康診査に準じた形に内容の見直しがされ、現在に至る。

#### (3) 取組の内容

|      |                    |
|------|--------------------|
| 事業名  | 30代までの健康力アップ健診（女性） |
| 事業開始 | 平成4年度              |

|      | 平成26年度   | 平成25年度   |
|------|--|--|
| 予 算  | 健診委託料 300万円<br>(郵便料等は同時実施であるがん検診に計上)                                   | 健診委託料 338万円<br>(郵便料等は同時実施であるがん検診に計上)                               |
| 受診者数 | 497人   | 488人   |
| 期 間  | 平成26年7月～平成26年9月  | 平成25年7月  |
| 実施体制 | 14日間（2会場 保健センター、母子健康センター各7日間実施）<br>集団がん検診（胃・肺・大腸・乳・子宮）との同時実施。保育サービスあり。 | 10日間（2会場 保健センター5日間、母子健康センター5日間）実施。<br>集団がん検診（乳・子宮）との同時実施。保育サービスあり。 |

|             | 30代までの健康力アップ健診   | フォローアップ事業   |
|-------------|--|---|
| 平成26年<br>5月 | <b>周知</b><br>広報、ホームページへの掲載の他、「おとなの保健事業案内」、「集団検(健)診のお知らせ」を全戸配付。   |   |
| 6月          | <b>申し込み受付</b><br><b>受診券送付</b>  |   |
| 7月          | <b>健診実施(7月分)</b><br>集団がん検診(胃・肺・大腸・乳・子宮)との同時実施で健診を実施。<br><br><健診内容><br>問診、身体計測(身長・体重・腹囲)、尿検査、血圧測定、内科診察、血液検査 |   |
| 8月          | <b>結果票送付(7月分)</b><br>健診結果の他、生活習慣病についてのリーフレットを同封し、生活習慣病予防のための啓発を行った。また、フォローアップ事業である運動教室のチラシ、歯科健診のチラシを同封。    | <b>事後相談対象者の抽出(7月分)</b><br><対象者><br>ア 要再検査(尿)<br>イ 要経過観察(糖代謝、脂質代謝、体格、血圧、貧血、腎機能)<br>ウ 要再検査、要精密検査(糖代謝)                                     |
| 9月          | <b>健診実施(9月分)</b><br>実施方法は7月分と同様  | <b>事後相談案内送付(7月分)</b>  |
| 10月         | <b>結果票送付(9月分)</b><br>実施方法は7月分と同様   | <b>事後相談の実施(7月分)</b><br>保健師、管理栄養士により、健診結果と自身の身体の状態がイメージできるよう説明を行う。それを踏まえ、自身の生活習慣の振り返りを行い、生活改善の動機付けとする。<br>※個人の結果と今後の取組の留意点を結果票を用いて伝えている。 |

|     |  |  |
|-----|--|--|
| 10月 |  | <b>運動教室の実施</b><br>運動習慣の動機付けを目的とする。運動指導士により、日常生活に取り入れやすい運動を中心に実習を行った。 |
| 11月 |  | <b>事後相談対象者の抽出（9月分）</b><br>対象者は7月分と同様<br><b>事後相談案内送付（9月分）</b>         |
| 12月 |  | <b>事後相談の実施（9月分）</b><br>実施方法は7月分と同様                                   |

#### （４）取組の効果

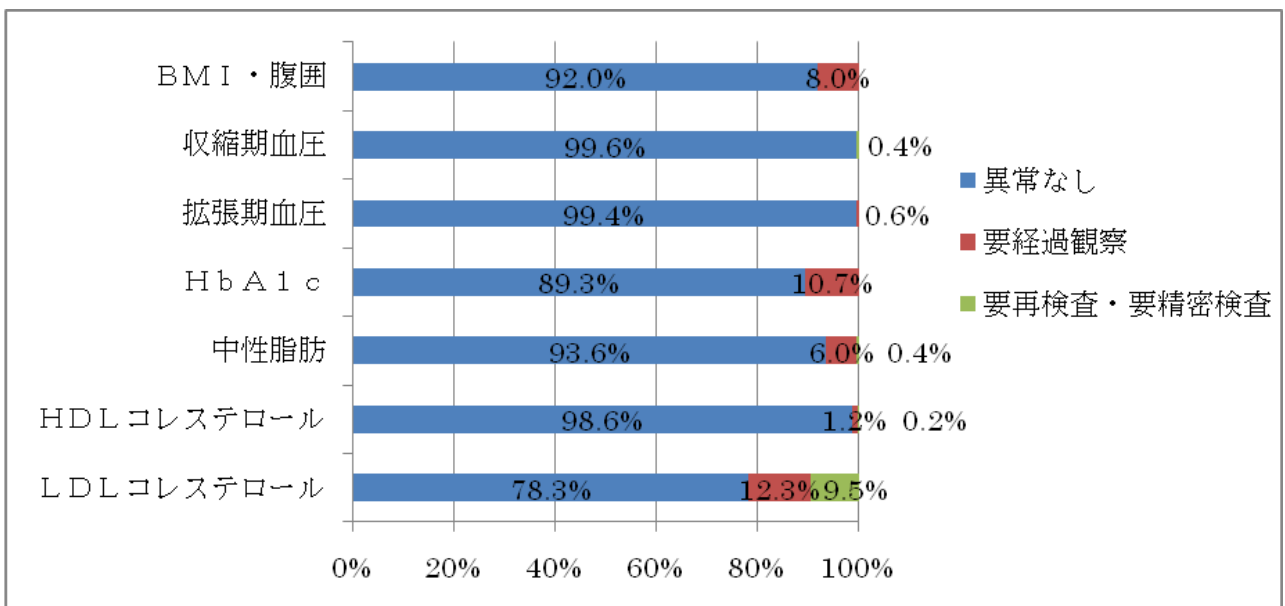
##### ① 実施状況 平成26年度

所見なし 134人（27%）

所見あり 363人（73%）

##### 主な健診結果内訳

| 検査項目   |            | 異常なし | 要経過観察 | 要再検査・要精密検査 |
|--------|------------|------|-------|------------|
| 腹囲・BMI |            | 457  | 40    |            |
| 血圧     | 収縮期        | 495  | 0     | 2          |
|        | 拡張期        | 494  | 3     | 0          |
| 血液検査   | HbA1c      | 444  | 53    | 0          |
|        | 中性脂肪       | 465  | 30    | 2          |
|        | HDLコレステロール | 490  | 6     | 1          |
|        | LDLコレステロール | 389  | 61    | 47         |



健診を受診し、自分の身体の状態を知ること、自身の健康管理に役立てることができると考えられる。

また、健診結果の内訳を見ると、糖代謝及び脂質代謝に関わる所見に異常のある人が多いことがわかる。そのため、対象の人に事後相談への勧奨通知を送付する、血糖値が高めの人に、別途糖尿病予防教室の案内を送付するなどフォローアップ体制を整え、早期介入を行っている。

特に糖代謝においては、早期からの積極的な生活習慣の改善により糖尿病の発症を予防できること、糖代謝異常がやがては脂質代謝異常をもたらすことを鑑み、要再検査、要精密検査の人も事後相談の対象者とし、受診の必要性について直接説明している。

## **(5) 成功の要因、創意工夫した点**

### **① 対象の選定**

家族の健康管理の中心となり得る若い女性にターゲットを絞り、早期介入を図った点。

### **② 受診率向上への工夫**

がん検診と同日実施にすることにより、受診率の向上を図った。年齢としては、実際に一緒に受けることができるがん検診は子宮がん検診のみであるが、他がん検診の実施状況を目にすることにより、40歳以降の受診につながると思われる。

また、子育て世代が受診しやすいように、保育サービスを実施した。

### **③ フォローアップ体制**

フォローアップ事業として、事後相談と運動教室を実施し、生活習慣と健診結果の関連を知ること生活習慣改善への動機づけを行っている。フォローアップ事業は、毎年実施し、継続受診と継続フォローができる体制としている。

## **(6) 課題、今後の取組**

### **① 対象者の見直し**

本市における平成25年度特定健康診査において、40歳から45歳男性のメタボリックシンドローム該当率は15.5%、予備群該当率は11.3%である。40歳以前からの働きかけの必要性を考えると、18歳から39歳男性の対応についても今後検討する必要がある。

### **② 生活習慣病予防効果の把握**

医療費の把握、個人の健診データの動き、フォローアップ事業の効果等を把握していく必要がある。国保被保険者については、次年度より健診結果を経年的に追っていく予定。

### **③ フォローアップ事業等利用率の向上**

多くの対象者に、フォローアップ事業や糖尿病予防教室等に参加してもらえるよう周知方法や事業内容を工夫していきたい。