

# 03 御所市

分析結果に基づく事業展開と市長自らのメタボ対策、特定健診の先にある保健指導の創意工夫の数々、流石です。

## 事例選定のポイント

- 県下最下位から市部で1位へ、特定健診実施率の大きな伸び
- 特定保健指導実施率も県平均を大きく上回り、市部で1位を維持
- 実施率等向上の取組項目が多い(特定健診・特定保健指導に関する調査 奈良県実施)

## 1 保険者の概要

人 口	27,586
高 齢 化 率	36.04%
被 保 険 者 数	8,503
特 定 健 診 対 象 者 数	5,842
特 定 保 健 指 導 対 象 者 数	280
データヘルス計画策定	平成27年度
1人当たり医療費 (県内順位(最低値が1位))	336,958円(27)



● 葛城山つつじ

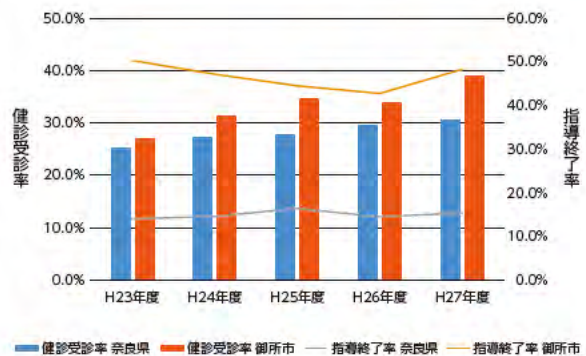


● 市長(メタボ脱却)

- 人口及び高齢化率：平成27年10月1日奈良県住民基本台帳に基づく人口による年齢別人口調査結果
- 被保険者数：平成27年度(国保総合データシステム速報値 平成28年8月31日現在)
- 特定健診・特定保健指導対象者：平成27年度法定報告(奈良県国保連合会)
- 1人当たり医療費：平成26年度奈良県の医療費状況(保険指導課)

### 実施率の経年推移

	特定健診	特定保健指導
平成23年度	26.8%	50.2%
平成24年度	31.3%	47.1%
平成25年度	34.7%	44.5%
平成26年度	34.0%	42.8%
平成27年度	38.9%	48.2%



## 2 地域の特性

御所市は、大和平野南西端西部に金剛山・葛城山が峰を連ね、また葛城山のつつじ、葛城古道、千体地蔵など豊かな自然と悠久の歴史に彩られた文化遺産を今に伝える歴史ロマンが漂う緑豊かな田園都市です。奈良市や大阪市へは1時間前後、また平成28年度に京奈和道の御所市内2か所のインターチェンジから五條北まで開通することにより、和歌山へもアクセスが便利な、大都市近郊の立地性を備えています。

御所市の人口は、年々減少傾向で、少子高齢化が顕著に進んでおり、高齢化率は、国平均より約10年早く進んでいます。

国保の1人当たり医療費は、平成25年度まで12市のなかで最も高く推移し、平成27年度は2位と依然高い状況となっています。

### 3 特定健診・特定保健指導の実施概要

#### (1) 担当部署の体制

- 国保担当部署**：市民安全全部保険課 保険第1系の4名（事務職1名〈臨時〉、保健師2名〈正規〉、管理栄養士1名〈臨時〉）で担当。

#### 【連携の状況、役割分担等】

平成27年度に作成したデータヘルス計画は、御所市国保のデータ等から得られた健康課題を捉えて、国保のみならず衛生部門・介護部門と連携した医療費適正化に向けた保健事業計画として作成し、保健事業を推進しています。



#### (2) 特定健診実施率の向上に効果があった取組

#### 【受けやすい健診体制と魅力ある健診内容】

平成18年度に医療費分析から国保の健康課題を分析し、平成19年度には特定健診のニーズ調査の結果を基に、御所市に応じた特定健診の体制整備（個別・集団・地域巡回健診及び夜間・休日健診等）を行い、また魅力的な健診内容にすることで、集団健診受診者の増加につながっています（検査項目の追加、試食の提供と栄養指導、受診者全員に前年度の健診結果を基に、保健師・管理栄養士による個別健康相談の実施）。さらに医療費分析の結果から、若年層（30歳代）の健診の実施も行っています。

#### 【特定健診未受診者勧奨】

平成21年度から保険課直営での受診勧奨を実施、平成26年度より業者委託に変更し、電話（夜間含）、訪問による受診勧奨を開始。未受診者及び継続受診者を対象に行っています。今年度から特に受診率の低い若い年代（40歳代）の受診率向上の為、レセプトデータと突合し重点的に実施しています。

#### 【インセンティブの付与】

特定健診補助金制度（初回受診または2年連続受診者）事業として、自己負担1,000円のキャッシュバック（資料1）を行っています。

#### 【マンパワーの確保】

県特別調整交付金を活用し管理栄養士等の雇い上げを行っています。

#### 【啓発の強化】

対象者を40・50歳代の若い世代に向けた、目を引くチラシ・ハガキ・封筒の作成、御所市国保の医療費の状況や課題等盛り込んだカスタマイズチラシ等の作成（巻末特集参照）、年2回受診勧奨通知を実施しています。

毎月特定健診等の記事を広報紙へ掲載、市長を広告塔に起用し、脱メタボ体験記でのPRしています。公用車・巡回バスへの広告掲載等も行っています。

#### (3) 特定保健指導実施率の向上に効果があった取組

#### 【集団健診で特定保健指導対象者の選定】

集団健診受診時に特定保健指導対象者への個別健康相談を通じて、前年度の健診結果を基に、特定保健指導利用について意識づけと勧奨を行っています。

#### 【対象者に応じた特定保健指導の日程とコース設定】

対象者全員に郵送と電話で利用勧奨を実施し、利用しやすい曜日やコースを選択してもらいます（夜間・日曜・訪問・電話・メールコース等多種設定（資料2））。経年の健診結果をみながら、利用を勧めたり、各個人の利用しない理由に応じて勧奨を行っています。無理なく生活習慣を改善する方法を一緒に考えましょうと誘っています。

## (4) 他の保健事業や地域づくり活動と連動した取組

### 【生活習慣病予防教室（ココから元気カフェ inごせ）の開催】（資料3）

特定健診受診者で、健診結果が特定保健指導閾値以上の人に案内し、特に御所市の課題である高血圧症の人には電話勧奨を実施しています。講座内容は、委託業者と事業開始前の企画・調整を実施。実際の事業にも職員が参加し、カンファレンスにより毎回の事業内容を修正しています。

また、講座を修了すると特定保健指導の積極的支援を終了できるプログラム内容にしています。

### 【慢性腎不全ハイリスク者・レッドカード（奈良県糖尿病等治療勧奨事業）対象者への受診勧奨事業】

医師連絡票等を活用し、電話と郵送により医療受診を勧め、2・3か月以降にレセプトと突合し未受診者には、再度電話勧奨を行なっています。

### 【その他】

- 集団健診にあわせて受診できるよう糖尿病等起因歯科健診を同時開催
- 若年層（30歳代）の保健指導の実施
- 衛生部門とは、担当課事業の啓発の機会に相互の健診等の啓発を実施したり、特定健診結果通知の際に、保健事業や介護予防事業のチラシを同封し、利用勧奨に繋げています。



● 特定保健指導の様子



● 生活習慣病予防教室（ココから元気カフェ inごせ）

## (5) 取組の感想・課題

平成20年度から「特定健診・特定保健指導」が法制化されることになり、平成18年度に国保の医療費分析、平成19年度に特定健診のニーズ調査を実施しました。当時基本健診の受診率は7%と健診を受診する人が極端に少ない状況でした。医療費分析からは、御所市の一人当たり医療費が県内平均と比べて高く、年々増加していること、医療費の多くは生活習慣病が占めること、またCKDにより新規人工透析導入者が毎年10人ずつ増加していること等、御所市民は、健診を受ける人が少なく、疾病を発症し重症化してから受診する人が多く、医療費が高騰化している、という状況でした。平成20年度から特定健診を開始するにあたり、特定健診等実施計画を策定し、特定健診受診率の向上に取り組むとともに、医療費適正化の為に保健指導の利用者を増やし、生活習慣病の発症・重症化予防に取り組む人を増やすことを意識し実施してきました。また重症化予防のための早期医療受診を勧める事業として、CKD対策事業や医療受診勧奨事業を行ってきました。実施計画や事業のルーティンを毎年行い、PDCAサイクルに準じて事業の修正見直しを行いながら、特定健診・特定保健指導、その他の保健事業を実施してきた結果、平成25年度には県下最下位の受診率から県下12市中1位の受診率となり、特定保健指導の終了率は、平成20年度からこれまで12市中1位で推移しています。今後も、平成27年度に作成したデータヘルズ計画に基づき、保健事業を行い、医療費の適正化、健康寿命の延伸・健康増進に取り組んでいきます。

今後勧めていきたい取組みとして、過去1年だけ実施した衛生部門との連携による特定健診とがん検診とのセット健診及び保険・衛生・介護の事業に対するポイント制によるインセンティブの付与で、健康づくりに取り組む人の増加を目指していきたいと考えます。

平成28年度 **かも〜ン君補助金**  
**継続決定**

特定健診を受けて…  
**1,000円**  
**キャッシュバック**

**対象** 御所市の国民健康保険にご加入の30歳から74歳の人  
 (4月1日〜翌年3月31日の年度内に、上記の年齢に到達される人)

**申請期限**：平成28年度の健診受診後〜平成29年2月28日(火)まで

あいちゃん♥かも〜ン君  
 御所市特定健診促進イメージキャラクター

**かも〜ン君補助金がもらえる人**  
 ▶ ①のいずれかと②に該当する人

**1** 平成24年度以降初めて特定健診(御所市の人間ドック検診)を受けた人  
 特定健診を2年続けて受けた人(平成27年度と平成28年度受診した人)

**2** 国民健康保険税を完納している世帯員の人(特定健診の受診日時点)

**申請から補助金交付までのながれ**

- ① 特定健診を受診
- ② 「特定健康診査補助金交付申請書」(裏面)を保険課に提出
- ③ 該当者には届出の金融機関の口座に補助金を振り込む
- ④ 非該当の場合は、書面にて通知

※偽りその他不正により補助金を受けた場合は、全額返還いただきます。

お問い合わせ先 御所市 保険課

特定保健指導プログラム ( 積極的支援 ・ 動機付け支援 ) コース表

		1回	2回	3回	4回	5回	6回
積極的支援	来所型基本コース (Bコース)	初回個別面接	講義 (栄養・運動)	中間個別面接	☎	最終個別面接	
	自宅でゆったり訪問コース (Cコース)	初回個別面接 (訪問)	☎ 又は 📺	中間個別訪問	☎ 又は 📺	最終個別面接 (訪問)	
	お忙しい人の茶々通信コース (Dコース: ☎)	初回個別面接	☎	中間☎	☎	最終個別面接	
	お忙しい人の茶々通信コース (Eコース: メール、レター、FAX)	初回個別面接	📺	📺	📺	📺	最終個別面接
動機付け支援	基本来所コース (Bコース)	初回個別面接	☎ 又は 📺	最終個別面接			
	自宅でゆったり訪問コース (Cコース)	初回個別面接 (訪問)	☎ 又は 📺	最終個別面接 (訪問)			

×1: 1回、×1中間: 1回

- 希望のコースをお選びいただけます
- プログラム実施期間：初回個別面接から最終個別面接までの6ヶ月間
- プログラム利用料：無料

**特定健診・特定保健指導を受けたAさん(男性66歳)**  
**6か月後、こんなに変わりました!**



【内臓脂肪の減少】  
 体重 88.2kg→81.5kg(−7kg)  
 腹囲 90cm→84cm(−6cm)  
 【検査値の異常値】 6個→1個



(健診後の生活習慣)  
 目標:5年後も10年後も若々しく過ごしたい  
 ①アルコールの量を1日缶ビール1本(350ml)へ減らす。  
 ②野菜を毎食1品は加える  
 ③塩分の多いおつまみを減らす  
 ④ジムでの運動を続ける

特定健診を受けた人にご案内します！

## ココから元気カフェinごせ (全5回)

ココロもからだも



リラックス  
空間で  
健康づくりを  
サポートします

美味しいかるしお  
(塩分控えめ)  
クッキングあり



姿勢を  
キレイに  
若さを保つ



### 特別企画

姿勢評価システム「ゆがみ〜る」で  
姿勢のゆがみを **チェック!**

腰痛、ヒザ痛は  
体の歪みが原因で  
起こりやすくなります。

※結果はあくまで目安です



結果の見方や生活習慣の工夫がわかる!!

### 知りたい人のための 特定健診結果説明会

#### 開催日時

●午前9:00～ ★午後1:00～ ■夜間午後6:00～

8月17日(水) ● 8月28日(日) ●

8月30日(火) ●★ ■ 11月16日(水) ●

12月 4日(日) ● 12月19日(月) ■

12月20日(火) ●★

平成29年

2月15日(水) ● 3月14日(火) ●

場 所 アザレアホール等

さらに元気でイキイキ過ごせるように

### 特定保健指導

専門家と一緒にチャレンジ!  
生活習慣の工夫で  
ずっと元気!



### 保健事業

- 太極拳 ●ウォーキング
- 簡単エアロビクス
- 介護予防教室 等



# 04 葛城市

大字別の受診状況分析と説明、若い世代へのアプローチ等着実に実施。健診実施率アップと、右肩上がりの保健指導実施率。分析に基づく取組の成果です。

## 事例選定のポイント

- 特定健診実施率が経年的に向上
- 実施率等向上の取組項目が最も多い(特定健診・特定保健指導に関する調査 奈良県実施)

## 1 保険者の概要

人	□	37,079
高 齢 化 率		25.79%
被 保 険 者 数		10,340
特 定 健 診 対 象 者 数		6,868
特 定 保 健 指 導 対 象 者 数		249
データヘルス計画策定		検討中
1 人 当 たり 医 療 費 (県内順位(最低値が1位))		323,080円(7)

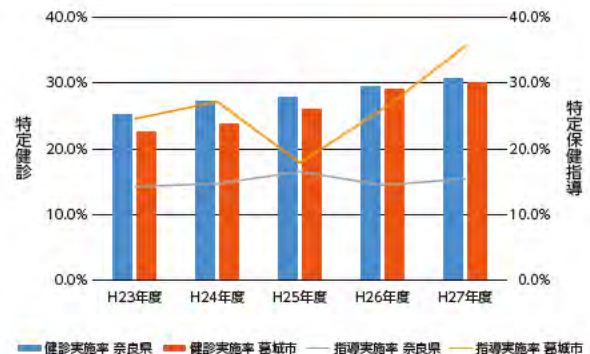


● 集団健診時の保健師相談スペース

- 人口及び高齢化率：  
平成27年10月1日奈良県住民基本台帳に基づく人口による年齢別人口調査結果
- 被保険者数：平成27年度  
(国保総合データシステム速報値 平成28年8月31日現在)
- 特定健診・特定保健指導対象者：  
平成27年度法定報告(奈良県国保連合会)
- 1人当たり医療費：  
平成26年度奈良県の医療費状況(保険指導課)

### 実施率の経年推移

	特定健診	特定保健指導
平成23年度	22.6%	24.6%
平成24年度	23.7%	27.2%
平成25年度	25.9%	17.8%
平成26年度	29.0%	26.0%
平成27年度	30.1%	35.7%



## 2 地域特性

葛城市は、平成16年10月1日、平成の大合併による奈良県第1号として、旧新庄町と旧當麻町が合併し、誕生しました。

面積は33.72km<sup>2</sup>、人口約37,000人です。奈良県内で北西部に位置し、地理的には、北は香芝市、東は大和高田市、南は御所市、西は金剛生駒紀泉国定公園をはさんで大阪府南河内郡太子町・河南町と隣接しています。市の西には葛城山・二上山の山並みが連なりその東側に平地が広がっています。アクセス面では、近鉄、JRによって大阪方面と結ばれており、葛城市から大阪方面の自動車によるアクセスについても最寄りのICである葛城ICと大阪・美原JCT(南阪奈自動車道)とは、約15分で結ばれる距離にあります。

豊かな自然に恵まれ、国宝・當麻曼荼羅をはじめ数多くの国宝や重要文化財を伝える當麻寺、我が国最古の官道である竹内街道を有するとともに、相撲発祥の地であることでも知られています。

### 3 特定健診・特定保健指導の実施概要

#### (1) 担当部署の体制

- 国保担当部署：市民生活部保険課 国民健康保険係の事務職1名で特定健診担当。
- 保健衛生担当部署：保健福祉部健康増進課 5名（保健師4名、管理栄養士1名）で特定健診、特定保健指導を担当。

#### 【連携の状況、役割分担等】

保険課：資格確認、受診券発券と通知、無料クーポン券発券と通知を行っています。

健康増進課：特定健診受診勧奨、特定保健指導全般を行っています。

※事業ごとの動きや起案等で随時相談しています。

#### (2) 特定健診実施率向上に効果があった取組

- 集団健診前に3年間未受診者への受診勧奨通知を行いました。
- 1月に昨年度受診者で今年度未受診者に対する受診勧奨通知を行いました。
- 無料クーポン券（40歳から5歳きざみで60歳まで）の配付をしました（資料1）。
- 19歳からの健康診断受診の習慣づくりのためのプレ特定健診（市内幼稚園の懇談時に子宮頸がん検診もセットで紹介）を実施しました。
- 土日、女性限定、託児ありの集団健（検）診（がん検診〈肺、大腸、胃、前立腺、子宮、乳〉肝炎ウィルスもセット）を実施しました（資料2）。
- 大字（地区）別の受診状況を把握し（資料3）、国保運営協議会で報告、出席していた区長（自治会長）からの意見を取り入れ、区長会議の場で提案しました。その後、同意が得られた大字への出前健診を実施し（平成26、27年度）、新規受診者の発掘を行いました。
- 人間ドック契約病院からデータで直接受領しました。
- 商工会健診受診者への情報提供依頼を行いました。

#### (3) 特定保健指導実施率の向上に効果があった取組

- 特定保健指導対象者への全数訪問を行いました。
- 集団健診時に特定保健指導の対象に上がりそうな方（当日の腹囲、BMI、血圧等や服薬状況）と顔つなぎと簡単な保健指導を実施しました。
- 結果通知に手書きメッセージを添えました。

#### (4) 他の保健事業や地域づくり活動と連動した取組

- 健康づくり推進員と協働した受診勧奨（公共機関以外のポスターの掲示、イベントでのPR、健康づくり推進員による大字健康教室でのPR、受診勧奨媒体の工夫）を行っています。
- 19歳からのプレ特定健診（市内幼稚園の懇談に合わせて子宮がん検診もPR）を実施しています。

#### (5) 取組の感想・課題

- 特定保健指導の集団実施の場所を対象者にとって身近で利用しやすい場所、時間帯での開催の検討を行う必要があると考えます。
- 医師との連携強化（特定健診受診勧奨や特定保健指導実施率向上のため）が課題と考えます。
- 特定健診、特定保健指導実施率の向上の取り組みとともに葛城市内住民の健康意識の向上もセットで行う必要があると考えます。

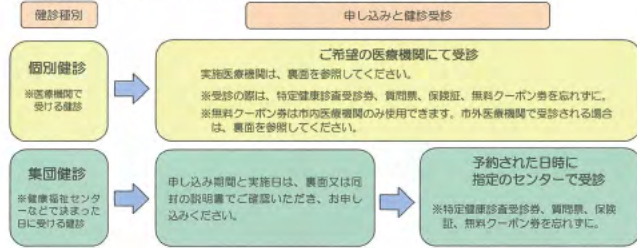
平成 28 年 5 月 1 9 日



**特定健康診査無料クーポン券の送付について**  
 ～ 葛城市が実施している『特定健康診査』を無料で受けることができます ～

平素は、葛城市保健事業にご協力いただきありがとうございます。  
 さて、今回お送りする「特定健康診査無料クーポン券」は、『特定健康診査』を少しでも多くの方に受けていただくため、平成 24 年度から特定の年齢に達した方々に対し配布しています。  
 対象となられる要件は、今年度中に 40 歳、45 歳、50 歳、55 歳及び 60 歳を迎えられる方です。  
 このお知らせ及び無料クーポン券の裏面をよくお読みになり、この機会に是非『特定健康診査』を受けましょう。

《特定健康診査の受け方》 個別健診か集団健診のどちらかを選んでください。



（キリトリ①）

<p>（印影部分は別）</p> <p>★キリトリ線①②を切り離してください。</p> <p>注意：切り取ったクーポン券は、半券を切り離さないで下さい。</p>	<p>（キリトリ②）</p> <p>（印影部分は別）</p> <p>特定健康診査 無料クーポン券</p> <p>有効年月日：平成 28 年 6 月 1 日              （有効期限：平成 29 年 1 月 31 日まで）</p> <p>奈良県葛城市</p>	<p>（印影部分は別）</p> <p>特定健康診査無料クーポン券</p> <p>氏名： _____              性別： _____              生年月日： _____              住所： _____</p> <p>奈良県葛城市</p>
---	--	--

～受付開始は9月26日からです～

**後期集団健診のご案内**

**集団健診のお得情報**

～お仕事や子育てで忙しい方にこそお勧めします～

**★土日でも受けられる！**

11月12日（土） 新庄健康福祉センター  
 11月13日（日） ゆうあいステーション

**★無料託児がある！**

11月 7日（月） ゆうあいステーション  
 11月 9日（水）・11日（金） 新庄健康福祉センター

**⚠️ ご確認ください**

- ◆ 各種健診は、平成28年度中に集団・個別のいずれか1回の受診となります。
- ◆ がん検診については、検診を受ける部位について医療機関で治療中・経過観察中の方は受けられません。
- ◆ 日程が合わない場合は、医療機関で受けていただける個別検診（自己負担金は一部違います）をご利用ください。※がん検診は集団健診のみの実施です。
- ◆ この事業は、医療法人健康支援三恵 三恵診療所に事業委託しています。

**集団健診の受け方**

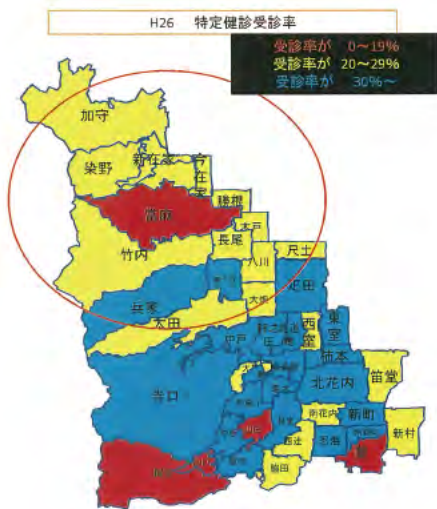
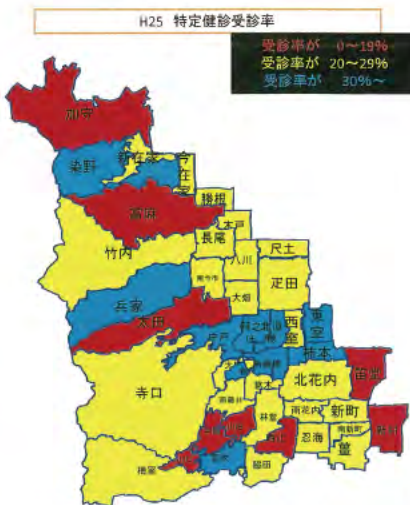
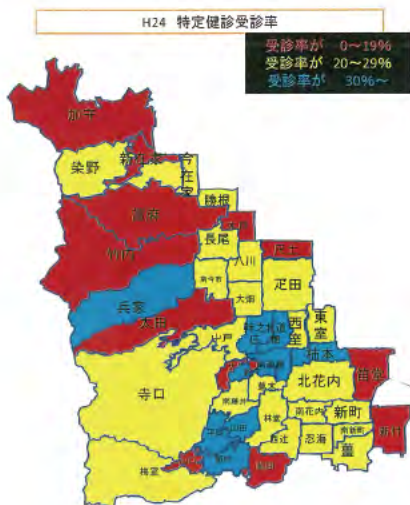
下記の手順でお申し込みください。

- ① 裏面を参考に、希望する日程・健診項目をお選びください。  
 （左記注意事項もご確認ください。）
- ② 新庄健康福祉センターへ電話にて申し込んでください。  
 受付期間：9月26日～10月5日（ただし、定員になり次第締め切ります）  
 TEL：0745-69-9900  
 ※申し込みについて、市役所からの電話の取次ぎはしかねますので、ご注意ください。
- ③ 電話がつながったら、「集団健診の申し込み」と伝えてください。  
 尿の者に従い、希望する日程・健診名及び名前・生年月日・電話番号を伝えてください。  
 ※受付が完了するまで電話を切らないでください。  
 ※健診日に、定員があります。ご希望に添えない場合もございますのでご了承ください。
- ④ お申し込みが完了しましたら、健診日の4～5日前に「予約のご案内」が届きます。受付時間や健診項目など、内容をご確認ください。  
 案内が届かない場合は、新庄健康福祉センターへお問い合わせください。
- ⑤ 当日は、必要な持ち物を持って指定の時間に会場にお越しください。  
 体調不良等都合が悪くなれば、お早めにキャンセルの電話をお願いします。

お問い合わせ：新庄健康福祉センター 電話 0745-69-9900  
 受付時間 8：30～17：15（休館日を除く）

詳しくは、裏面へ！





受診率が 0~19%  
 受診率が 20~29%  
 受診率が 30%~

