

分野2 生活習慣病の予防

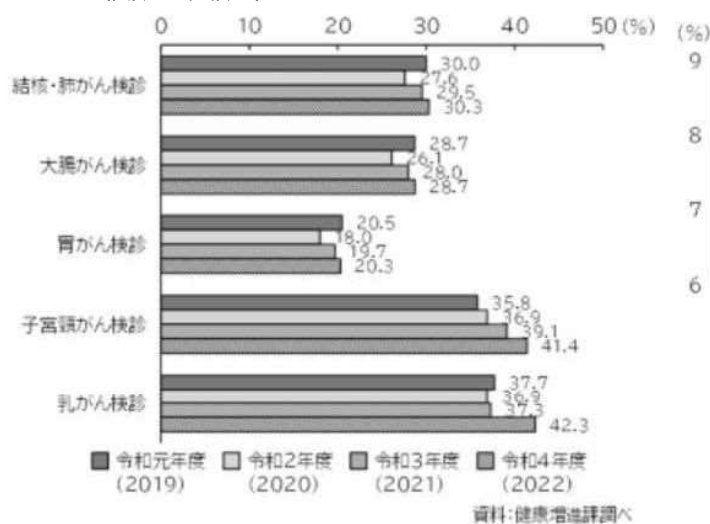
1 基本的な考え方

浜松市の三大死因である「悪性新生物（がん）」「脳血管疾患」「心疾患」は、いずれも日常の生活習慣が深く関わっており、生活習慣病の予防は健康寿命の延伸を図る上で重要な課題です。また、生活習慣病の予防は医療費削減の観点からも重要です。健診（検診）の受診率向上の取組と合わせて、日常の生活習慣を見直す「一次予防」とともに、合併症の発症や症状進行などの「重症化予防」の取組を進めていく必要があります。

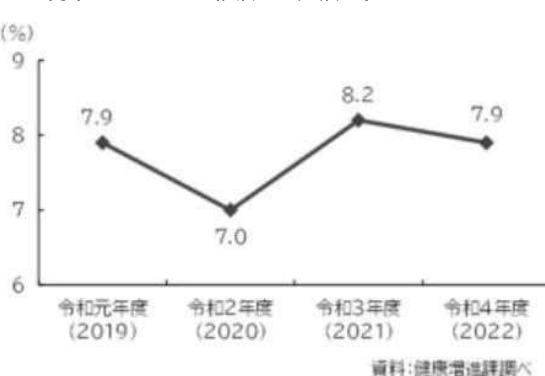
（がんに対する総合的な取組は、「第3次浜松市がん対策推進計画（計画期間：令和6(2024)年度～令和11(2029)年度）」に基づき、推進します。）

2 現状と方向性

がん検診の受診率



骨粗しょう症検診の受診率



令和2(2020)年度は、新型コロナウイルス感染症感染拡大の影響により、がん検診及び骨粗しょう症検診の受診率が低下しました。令和3(2021)年度以降は、すべてのがん検診受診率が向上しましたが、目標受診率50%以上を達成することができませんでした。また、骨粗しょう症検診の受診率は令和3(2021)年度は増加しましたが、令和4(2022)年度は低下しました。

コラム

■がん検診受診率向上の取組

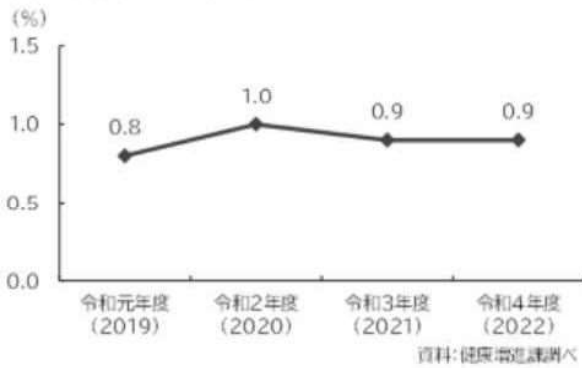
浜松市では、がん検診の受診率向上のための取組を強化しています。ナッジ理論を活用したがん検診受診券の個別発送や、「浜松市健康診査のお知らせ」の全戸配布、大学生と共同で子宮頸がん・乳がん検診無料クーポン券の作成などを行っています。

また、若い世代の女性をターゲットに、LINEを活用した女性特有のがん検診の受診勧奨を実施し、がん予防に関する情報発信や検診受診を促すなど、若い世代の受診率向上対策も行っています。

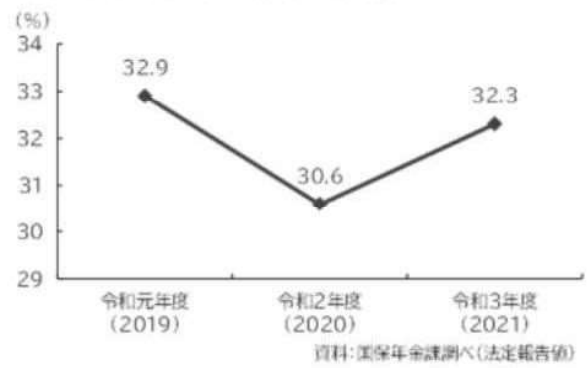
今後も、企業や団体等と連携し、更なる受診率向上の取組を進めていきます。



歯周病検診の受診率

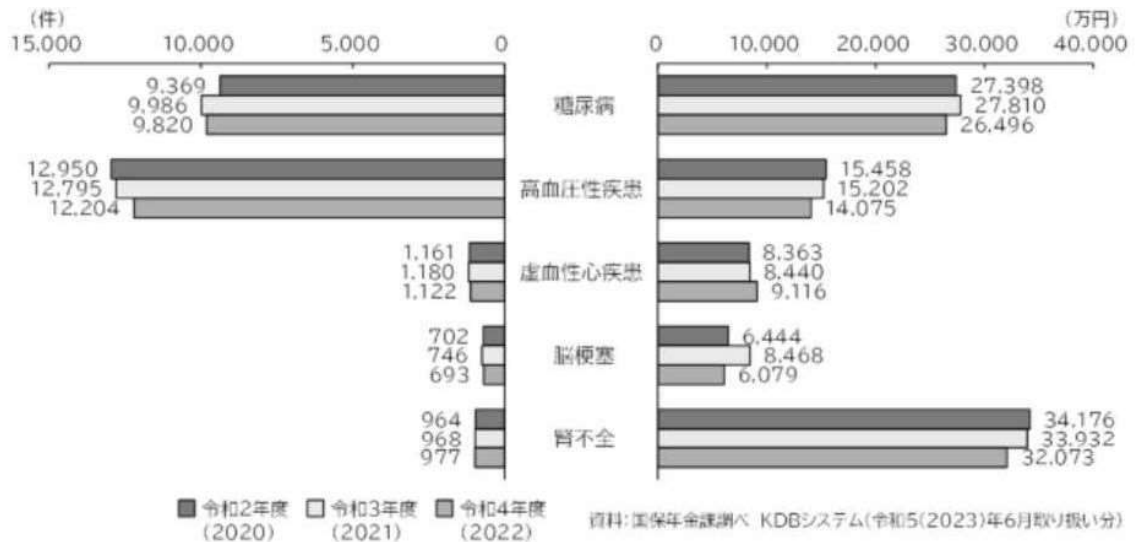


特定健診受診率の推移 (国保)



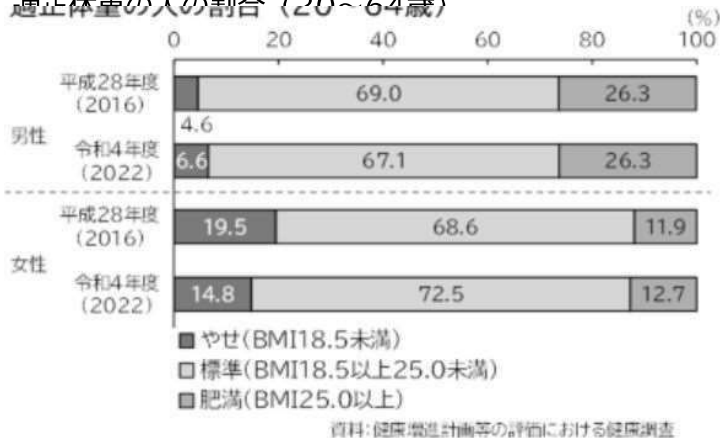
歯周病検診受診率は、令和2(2020)年度に増加しましたが、それ以降は横ばいで推移しています。
 国民健康保険加入者の特定健診受診率は、令和元(2019)年度まで微増傾向でしたが、令和2(2020)年度は新型コロナウイルス感染症感染拡大の影響により、前年と比べ減少しました。
 令和3(2021)年度は増加しました。

浜松市国民健康保険医療費の状況



浜松市国民健康保険医療費の状況を疾病別にみると、医療費については腎不全が最も高く、次いで糖尿病の順となっています。件数については、高血圧性疾患が最も高く、次いで糖尿病となっています。

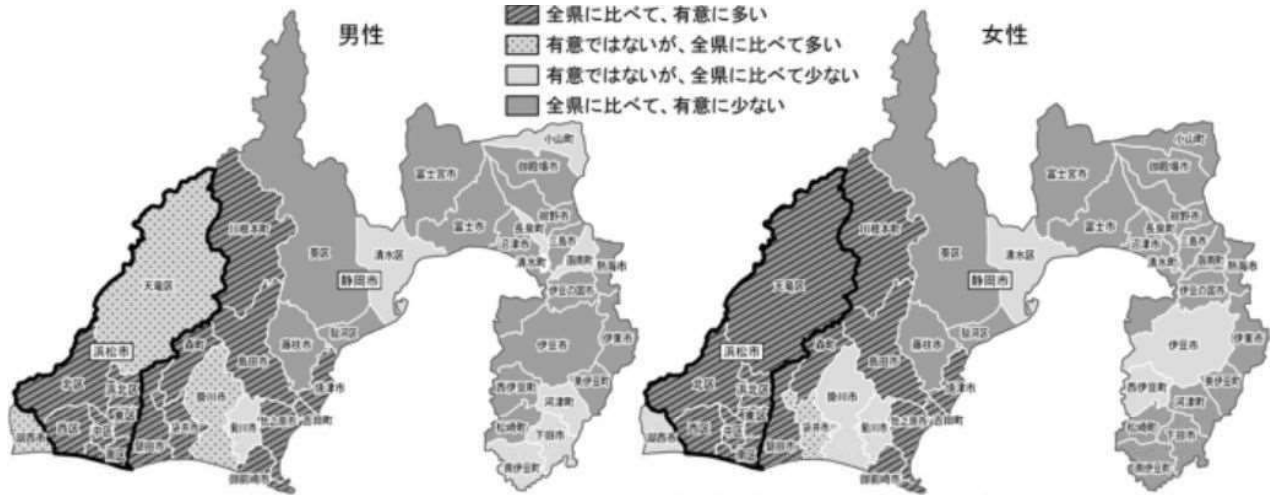
適正体重の人の割合 (20~64歳)



適正体重の人の割合は、20~64歳の女性で増加している一方で、肥満の人の割合も増加しています。

静岡県における糖尿病予備群・有病者の比較

特定健診【全県】糖尿病予備群（令和2（2020）年）



資料：特定健診・特定保健指導に係る健診等データ報告書（令和2（2020）年度）より作成

特定健診【全県】糖尿病有病者（令和2（2020）年）



資料：特定健診・特定保健指導に係る健診等データ報告書（令和2（2020）年度）より作成

糖尿病予備群は男女ともに「全県に比べて、有意に多い」区が多い状況です。
糖尿病有病者は「有意ではないが、全県に比べて多い」区がみられます。

コラム

■糖尿病性腎症重症化予防プログラム

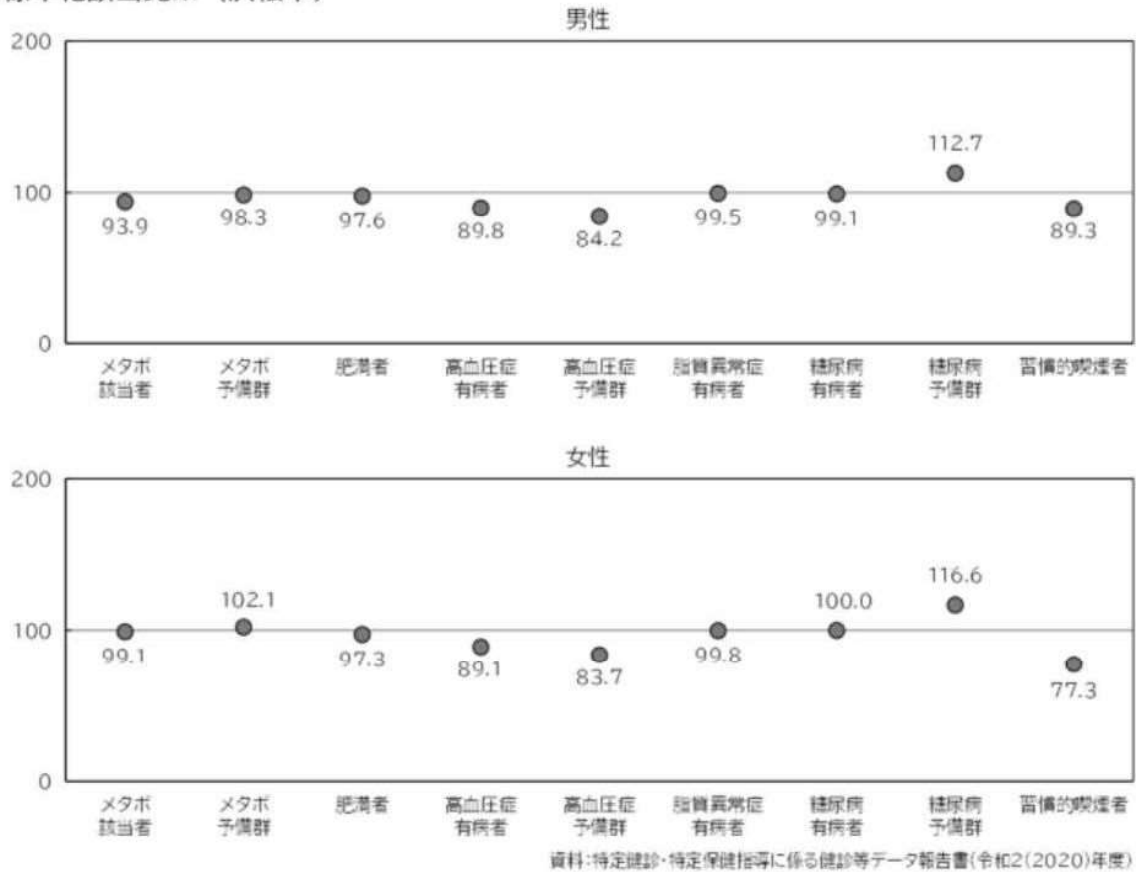
糖尿病による高血糖の状態を放置すると、全身に様々な合併症が起こります。合併症の中でも腎臓の機能が低下する『糖尿病性腎症』は、進行すると末期腎不全となり、人工透析を受けなくてはなりません。糖尿病性腎症は、現在日本の人工透析の原因の第1位、およそ4割を占めています。

浜松市では、国民健康保険加入者に対して糖尿病による人工透析の予防を目的としたサポートを実施しています。

特定健診の結果、受診が必要と思われる人や、糖尿病の受診を中断していると思われる人が、かかりつけ医に適時適切に受診できるよう促すとともに、関係機関と連携し糖尿病性腎症の重症化予防に取り組んでいます。



標準化該当比※（浜松市）



※静岡県（県内データ全体）を100（基準）としているため、当該市町の標準化該当比が100より大きい場合、当該市町の該当者出現割合は静岡県（県内データ全体）より高く、100より小さい場合、静岡県（県内データ全体）より低いことを示す。異常値及び判定区分の設定は、「都道府県健康増進計画改定ガイドライン」の指標定義を使用。

【方向性】

●健診(検診)受診率向上の取組

健診（検診）は生活習慣病の予防対策の重要な柱であるため、今後も受診率向上の取組を継続していきます。

●健診(検診)受診後のフォロー体制の強化

生活習慣病の発症・重症化予防には、健診（検診）受診後の生活習慣の見直しや早期受診が重要です。早期発見につなげるため、がん検診精密検査未受診者に対して、再勧奨等の取組を強化していきます。また、浜松市は糖尿病予備群が男女ともに多いため、糖尿病発症の予防及び、糖尿病有病者の重症化予防対策に取り組めます。

●保健関連データやICTを活用した健康づくりの推進

保健関連データを活用し、市民の健康特性に応じた保健事業を実施していきます。また、効率的、効果的に健康づくりを推進するために、ICTの活用が注目されています。ICTの活用により、健康に関心が低い層にとっては参加のハードルが下がることや、仕事で時間の制約がある年齢層にとっては利用しやすくなる等の効果が期待できます。新たな層に広くアプローチできる機会となるため、健康づくりにICTを活用していきます。

3 市民のめざす姿

- ・日ごろから生活習慣病予防に関する知識をもち、健康づくりを実践する
- ・定期的に健診(検診)を受ける
- ・健診(検診)の振り返りをして、生活習慣を見直す
- ・適正体重を維持する

指 標		対 象	令和4年度 (2022年度) (現状値)	令和11年度 (2029年度) (中間値)	令和16年度 (2034年度) (最終目標値)	
1	過去1年間に健診等(健康診断、健康診査、人間ドック)を受けた人の割合	20歳以上	67.7%	増加	増加	
2	がん検診受診率	肺がん	40歳以上	30.3%	60.0%	60.0%
		大腸がん	40歳以上	28.7%	60.0%	60.0%
		胃がん	35歳以上	20.3%	60.0%	60.0%
		子宮頸がん	20歳以上女性	41.4%*	60.0%	60.0%
		乳がん	40歳以上女性 (隔年)	42.3%	60.0%	60.0%
3	骨粗しょう症検診受診率	40～70歳女性 (5歳ごと)	7.9%	12.6%	15.0%	
4	歯周病検診受診率	30歳以上	0.9%	1.2%	1.5%	
5	肥満者の割合	20～69歳男性	26.3%	減少	減少	
		40～69歳女性	14.4%	減少	減少	
6	メタボリックシンドローム 該当者及び予備群の割合	40～74歳男性	38.7% (令和2年度)	減少	減少	
		40～74歳女性	12.2% (令和2年度)	減少	減少	
7	高血圧症有病者の割合	40～74歳	31.6% (令和2年度)	減少	減少	
8	糖尿病有病者の割合	40～74歳	9.9% (令和2年度)	減少	減少	

※国の指針において2年に1回の受診が推奨されているため、受診率は2年に1回受診した者で算出。

コラム

■企業等における健康づくりの取組支援

【職場で健康講座】

生活習慣病の発症予防と重症化予防のため、平成29(2017)年度から、浜松市の保健師、栄養士、歯科衛生士等の専門職が職場に出向き、健康づくりの取組に関する支援や健康講座を実施し、企業等の主体的な健康づくりを推進しています。



4 今後の取組

市民のやらまいか	団体のやらまいか	行政のやらまいか
<ul style="list-style-type: none"> ●定期的に健診(検診)を受ける ●健診(検診)結果から、自分の健康状態を把握し、生活習慣の改善点を知る ●健康づくりに関する情報を積極的に入手して、生活習慣病予防に関する知識を得る ●日ごろから望ましい食生活や身体活動を増やすなど、健康づくりに取り組む ●定期的に体重を測り、適正体重を維持する 	<ul style="list-style-type: none"> ●従業員の健診(検診)受診率を上げる ●従業員の二次健診(検診)の受診勧奨を行い、受診率向上に努める ●生活習慣病の予防に関する情報発信や啓発活動を行う ●生活習慣の改善に向けた健康づくりに関する講習会を開催する 	<ul style="list-style-type: none"> ●健診(検診)受診に関する周知・啓発を行う ●生活習慣病に関する正しい知識の普及・啓発を行う ●生活習慣の改善に向けた健康相談や健康教育を実施し、市民の意識向上を図る ●企業等における健康づくりの取組を支援する ●ICTを活用した健康づくりの環境整備を行う

【行政の取組一覧】

取組		内容
1	特定健診・特定保健指導の実施 (国保年金課)	<ul style="list-style-type: none"> ・生活習慣病の予防・早期発見を目的に、浜松市国民健康保険加入者に対し、特定健康診査を実施します。 ・健康診査の結果により、必要な人に対し、特定保健指導を実施します。 ・後期高齢者医療制度加入者に対し、後期高齢者健康診査を実施します。
2	特定健診・特定保健指導の普及・啓発事業 (国保年金課)	<ul style="list-style-type: none"> ・SNSバナー広告の活用や新聞等への啓発記事の掲載、健康づくり関連イベントでの啓発等により、特定健康診査の受診率、特定保健指導の利用率向上を図ります。また、ナッジ理論等を活用し特定健診未受診者の受診勧奨を行います。
3	糖尿病等の重症化予防事業 (国保年金課)	<ul style="list-style-type: none"> ・特定健康診査の結果から、糖尿病、高血圧等の重症化リスク保有者で医療への受診が確認できない加入者に対し、受診勧奨通知及び保健師による訪問指導を実施します。 ・特定健康診査受診者で医療機関への受診勧奨通知対象者のうち喫煙者に対し、歯周病に関する啓発を行います。 ・糖尿病重症化リスクの高い被保険者が腎不全へ移行するのを防ぐため、かかりつけ医や腎臓専門医等と連携した「糖尿病性腎症重症化予防プログラム」を実施し、適時適切な医療・保健サービスを受けられるよう支援を行います。
4	浜松市国民健康保険の医療費分析 (国保年金課)	<ul style="list-style-type: none"> ・病気の予防や健康づくりに役立てるため、国民健康保険加入者の医療費の動向や、疾病動向等の分析を進め、市民及び関係機関に情報提供をします。

取 組		内 容
5	がん検診の受診率向上 (健康増進課)	<ul style="list-style-type: none"> ・がん検診の受診券と特定健康診査の受診券を同時に発行し、受診率の向上を図ります。 ・ナッジ理論や ICT を活用した受診勧奨を行い、対象者へ自発的な行動変容を促します。 ・企業や学校等と連携し、がん検診の普及・啓発に努めます。 ・がん検診受診啓発冊子「浜松市健康診査のお知らせ」を全戸配布し、受診啓発に努めます。 ・がん検診未受診者や精密検査未受診者への受診再勧奨を実施します。
6	糖尿病予防対策事業 (健康増進課)	<ul style="list-style-type: none"> ・浜松市と糖尿病専門医、妊産婦健診委託医療機関が連携し、妊娠糖尿病妊婦の支援体制を構築し、実態把握や支援を行います。妊娠糖尿病と診断され、妊娠糖尿病手帳を交付した方に、こんにちは赤ちゃん訪問事業等で、産後の生活についての支援を行います。 ・糖尿病発症予防のための望ましい行動改善を促すために、血糖管理ができるデジタル機器を活用した糖尿病予防事業を行います。 ・保健師や栄養士等が糖尿病予備群の人に対して、生活習慣病予防のための教室や相談を実施します。
7	成人健康相談・オンライン相談 (健康増進課)	<ul style="list-style-type: none"> ・健康に関する相談や生活習慣病を予防するための食事、運動等について保健師、栄養士が来所もしくはオンラインでの相談を行います。
8	健康教育 (健康増進課)	<ul style="list-style-type: none"> ・9月の健康増進普及月間に合わせて、生活習慣病に関する正しい知識の普及を目的に健康はままつ21講演会を開催します。 ・生活習慣病予防について、保健師、栄養士等による健康教育を実施します。 ・乳幼児期からの望ましい生活習慣の定着のため、乳幼児をもつ保護者に対して健康教育を実施します。
9	企業等における健康づくりの取組支援 (健康増進課)	<ul style="list-style-type: none"> ・生活習慣病発症予防のため、職域保健関係機関と連携し、事業所における健康づくりの取組を支援し、健康経営につなげます。
10	母子保健事業 (健康増進課)	<ul style="list-style-type: none"> ・1歳6か月児健康診査、訪問指導等において、保護者を対象に親子の生活習慣について相談支援を行います。
11	健康情報の普及・啓発 (健康増進課)	<ul style="list-style-type: none"> ・9月の健康増進普及月間に合わせて、生活習慣病予防に関する啓発を行います。 ・11月の世界糖尿病デーに合わせて、糖尿病予防に関する啓発を行います。 ・イベント等において、健康づくりブースやパネル展示により、生活習慣病予防に関する正しい知識の普及・啓発を図ります。 ・健康はままつ21推進協力団体が実施する健康づくりの情報を市民へ発信します。