

第5章 生活習慣病の発症・重症化予防

ハイリスクアプローチ編

一般的にハイリスクアプローチは、健康リスクの高い人を対象とした取組手法であり、個人に対する生活指導や治療といった二次予防の役割になります。

本章では、生活習慣病である「循環器疾患」「糖尿病」「がん」につながる兆候がある人に対する個人へのアプローチとして、基本的な方向性を定めています。

生活習慣病の発症・重症化予防を推進するためには、健康リスクのある人にアプローチすることが重要であり、そのためには健康診査(本計画第4章-1健康管理)が有効です。

特定健診(対象者:40歳~74歳)では、受診結果から生活習慣病の発症リスクが高く、メタボリックシンドローム、高血圧、悪玉コレステロールの値など生活習慣の改善により予防効果が期待できる人に、医師や保健師、管理栄養士などの専門家が特定保健指導を行います。

特定健診と特定保健指導は、国民健康保険を運営する市町村や健康保険組合などの医療保険者(国民健康保険・被用者保険)が実施する義務を負います。事業者については、定期健康診断や雇い入れ時に実施する健康診断など労働安全衛生法で実施が義務づけられていますが、健康診断結果による保健指導を行うことは努力義務です。

本市では、湖南省が運営する国民健康保険における40歳以上の加入者に対して、1年に1度の定期健康診査の機会を設けており、湖南省データヘルス計画・国民健康保険特定健康診査等実施計画により受診勧奨や個別の支援方法について定めています。

また、本市が実施する各種がん検診では保険者の区別はなく、エビデンスに基づいた年齢要件など対象者を決定して、受診勧奨を行っています。また、自覚症状がある人への適切な案内や、患者の支援を推進しています。

1-1

循環器疾患

脳卒中・心臓病などの循環器病は、がんと並んで日本人の主要な死因であり、2018年の人口動態統計によると、心疾患は死因の第2位、脳血管疾患は第4位であり、両者を合わせると、年間31万人以上の国民が亡くなっています。また、2019年の国民生活基礎調査によると、循環器病は要介護の原因の20.6%を占めており介護が必要となった主な原因の一つでもあります。

施策方針

循環器疾患の主要な原因となる脂質異常症・高血圧症・糖尿病・喫煙の4つの危険因子が重なっている人に対するの保健指導を推進します

主な生活習慣(施策分野)との関連

※厚生労働省「健康日本21(第三次)推進のための説明資料」各領域のロジックモデルより

施策分野	生活習慣の改善項目
身体活動・運動	歩数の増加、運動習慣者の増加
たばこ	成人喫煙率の減少
アルコール	生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者の減少
栄養・食生活	食塩摂取量の減少、野菜・果物摂取量の増加、肥満者の減少

現状と課題(本市の保健事業(保険者:湖南市))

- 生活習慣の改善により予防可能な虚血性疾患は、平成30年度から令和3年度の累計で男性42人、女性34人であり、滋賀県平均よりも本市の方が高い状況です。
- 介護保険2号認定者の原因疾患の第1位は脳血管疾患で、平成26年度から第1位が続いており令和3年度では全体の53.2%を占めています。
- 循環器疾患に大きく関与している動脈硬化の促進要因(BMI、中性脂肪、ヘモグロビンA1c)の健康診査時における有所見率が高い状況です。

1-2

糖尿病

糖尿病は、神経障害、網膜症、腎症、足病変といった合併症を併発し、心筋梗塞や脳卒中等の心血管疾患のリスク因子となる他、認知症や大腸がん等の発症リスクを高めることも明らかになっており、生活の質や社会経済的活力と社会保障資源に多大な影響を及ぼすことから適切な対策が必要です。未治療や治療中断が糖尿病の合併症につながる事が明確に示されており、良好な血糖コントロール状態を維持することが合併症の発症および重症化を抑制することができます。

また、糖尿病に対するスティグマ(偏見)が治療中断の要因の一つになっているため、正しい知識の普及啓発が必要です。

施策方針
糖尿病の主要な危険因子は、肥満、身体活動の低下(運動不足)、耐糖能異常(血糖値の上昇)、高血圧や脂質異常であり、リスクが高い人に対して生活習慣の改善につながる適切な保健指導や栄養指導を推進します

主な生活習慣(施策分野)との関連

※厚生労働省「健康日本21(第三次)推進のための説明資料」各領域のロジックモデルより

施策分野	生活習慣の改善項目
身体活動・運動	歩数の増加、運動習慣者の増加
たばこ	成人喫煙率の減少
アルコール	生活習慣病のリスクを高める飲酒量の減少
歯・口腔	歯周病予防
栄養・食生活	適切なエネルギー摂取量、栄養バランスの維持、食塩摂取量の減少

現状と課題(本市の保健事業(保険者:湖南省))

- 本市の健診受診者の有所見率は増加傾向にあります。県内比較では、令和3年度で男性8位、女性9位、直近の令和4年度で男性7位、女性14位となっており、男性の県内順位は悪化しています。
- 被保険者一人当たりの外来医療費は、がんに次いで20,853円であり県内4位です。
- 糖尿病で通院中の市民が多く、受診勧奨値にありながら未治療者が多い状況です。透析患者の年間レセプト件数が、平成30年度は434件でしたが、令和4年度では589件であり増加傾向にあります。

1-3 がん

がんは、昭和56年以降日本人の死因の第1位であり、令和3年の死亡者は37万人で総死亡の約3割を占めています。生涯のうちに約2人に1人ががんに罹患すると推計されており、人口の高齢化に伴い、がんの罹患率や死亡者の数は今後も増加していくことが見込まれます。

予防可能ながんのリスク因子として、喫煙（受動喫煙を含む）、飲酒、低身体活動、肥満・やせ、野菜・果物不足、食塩・塩蔵食品の過剰摂取等があげられることから、これらに対する対策を行っていくことで、がんの罹患率を減少させるとともに、治療効果の高い早期にがんを発見することで、がんの死亡率を減少させることが重要です。

施策方針
がん検診の有所見者の適切な精密検査の受診勧奨とがん患者の支援を推進します

生活習慣の改善項目

施策分野	生活習慣の改善項目
身体活動・運動	歩数の増加、運動習慣者の増加
たばこ	成人喫煙率の減少
アルコール	生活習慣病のリスクを高める飲酒量の減少
栄養・食生活	適切なエネルギー摂取量、栄養バランスの維持、食塩摂取量の減少

現状と課題（本市の保健事業（保険者：湖南市））

※市実施のがん検診の対象は、各種がん検診の対象要件に該当する全市民になります。

- がん検診の市国保加入者の受診率が低い状況で、令和4年度は胃がん検診4.9%、肺がん検診5.5%、大腸がん検診11.0%、子宮頸がん検診8.8%、乳がん検診10.1%です。令和3年度の滋賀県平均との比較では、胃がん検診は2.9ポイント高く、それ以外のがん検診は3ポイントから5ポイント程度低い状況です。
- 市全体の死亡者数は、平成30年度から令和3年度までの累計で特に多いがんの種別で、男性は肺がん108人、女性は肺がん47人、大腸がん40人となっています。
- 市国保加入者一人当たりの外来医療費は県内5位で、入院医療費の割合は19.2%と全体に占める割合が最も高い状況となっています。

2

生活習慣病予防に関する
施策の方向性

施策	主な取組内容
生活習慣病の兆候を早期に見つけるため、特定健診受診率向上の取組を推進します。	・特定健診未受診者にはナッジ理論に基づく、対象者の特性に応じた啓発資材を送付します。 ・40歳到達者への受診勧奨や、40歳代の5年連続未受診者への訪問勧奨などターゲットを絞った効果的な取組を行います。
リスクの兆候が見られる人への特定保健指導や医療機関との連携を強化します。	・受診勧奨判定値以上のリスクの高い人への特定保健指導とともに適切に医療につなぐことで、生活習慣病(高血圧症・脂質異常症等)の重症化を予防します。 ・乳幼児健診等で肥満等に分類されるこどもへの適切な食事内容の指導により早期の生活習慣病の発症予防につなげます。
糖尿病の重症化を予防するため、有所見者を適切に医療機関につなぎます。	・年々増加する糖尿病有所見者を確実に医療機関受診につなぎ、医師と連携した生活習慣の改善に向けた指導を行うことで、糖尿病および糖尿病腎症の重症化および人工透析への移行を予防します。
がん患者の治療と就労の両立、療養生活の質の向上を推進します。	・医療用ウィッグおよび乳房補正具に関するがんの治療に伴う外見の悩みに対する助成事業など患者に寄り添う支援を推進します。
甲賀保健所、滋賀産業保健総合支援センター等との協働により、市内事業所との連携体制を検討のうえ、必要に応じて構築し、事業所の健康経営を推進します。	・従業員が重い病気(がん等)になった後も安心して働き続けられるように、治療と仕事の両立に配慮した取組等について実態把握を行います。 ・必要に応じて、商工会・工業会等を通じて、健康経営に関する情報発信を行うことや、メンタルヘルス等の健康づくりの取組について市内事業者との情報共有や意見交換を行います。 ➤ 事業所アンケートより、従業員が重い病気(がん等)になった後も安心して働き続けられるように、治療と仕事の両立に配慮した取組を行っている事業所は58.7%で、制度の導入に関して「病気の治療目的の休暇・休業制度」52.3%、「半日単位の休暇制度」が47.7%、「時差出勤制度(始業・終業時刻の繰り上げ・繰り下げ)」36.4%が主な内容です。なお、仕事と治療の両立の必要性を感じていない(どちらかと言えば感じていないも含む)事業所の割合は10.3%となっています。