

05 平群町

「あなたの健康が平群町の宝です」をスローガンに、データ分析に基づいた健診案内や保健事業、まさに納得の好事例です。

事例選定のポイント

- 特定健診実施率は県内市町においてトップ(平成26年度)
- 特定保健指導実施率について県平均を上回る
- 受診勧奨の強化としてインセンティブ提供の活用
- データヘルス計画に基づいた優先的な保健事業の展開を行っている

1 保険者の概要

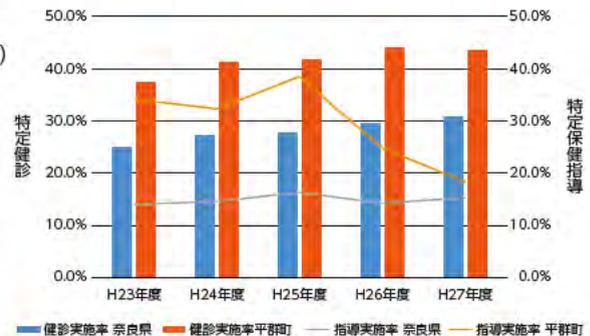
人	□	19,446
高 齢 化 率		34.82%
被 保 険 者 数		5,831
特 定 健 診 対 象 者 数		4,234
特 定 保 健 指 導 対 象 者 数		157
データヘルス計画策定		平成27年度
1人当たり医療費 (県内順位(最低値が1位))		326,583円(13)



- 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	37.5%	34.3%
平成24年度	41.3%	32.5%
平成25年度	41.8%	38.6%
平成26年度	44.0%	24.9%
平成27年度	43.6%	18.5%



2 地域の特性

奈良県北西部に位置する生駒郡に属し、西の生駒山地、東の矢田丘陵の間に竜田川が北から南へ流れる盆地で「たたみごも平群の山」と記紀や万葉集に詠われた山の起伏は、自然環境の美しさを示しています。総面積は23.9km²であり、平成12年の20,497人をピークに以降は減少に転じ、少子高齢化が顕著です。国保加入率は33%で加入者数は横ばいです。特定健診・特定保健指導と医療費データを踏まえた保健事業について様々な会議で検討や共有化を図っています。

3 特定健診・特定保健指導の実施概要

(1) 担当部署の体制

- 本庁：健康保険課(国保係事務職4名、後期・年金係事務職3名)内、国保係の1名が人間ドックと特定健診の資格等に関する業務を担っています。
- 保健福祉センター：健康保険課 成人老人係の保健師1名が特定健診業務を兼務。特定保健指導は係の保健師3名管理栄養士1名で担当。特定健診の主たる業務を担い、事業計画・実施、契約、予算作成、支払い、補助金の申請等を行っています。

(2) 特定健診実施率の向上に効果があった取組

①啓発（年間を通じたPR）（資料1）

広報年7回、ポスター165か所年2回、自治会回覧年2回、商工会会報誌に啓発チラシ年2回、保険証切り替え時、受診券発行時、町内スーパーと道の駅での街頭啓発年1回、体育祭・収穫祭等町イベント時の啓発等を行っています。

②未受診者通知

未受診者勧奨ハガキ（8月）、未受診者勧奨電話（11月）を行っています。

③魅力ある健診

特定健診の自己負担無料、集団分のがん検診無料（胃がん・肺がん・大腸がん・子宮がん・乳がん・肝炎ウイルス検査・骨密度）としています。

人間ドック結果の活用と費用助成（日帰り3万円、一泊4万円）、人間ドック・がんドック・脳ドックの内、2種類のドックの助成を行っています。

④自治会や長寿会等で行う出前健康教育でのPRを行っています。

⑤特定健診および人間ドックや職場検診結果の提供者に、道の駅大和路へぐり商品券500円配布しています。

⑥奈良県特別調整交付金を活用し、健診に関わる人材を確保するとともに町独自の取り組みへの財源も確保しています。

(3) 特定保健指導実施率の向上に効果があった取組

①町体育館で行うトレーニング室利用券の提供（登録料及び15回利用券）（資料2）を行いました。

②日程が自由に決められる個別指導としています。

③特定保健指導体験者の声を案内チラシに掲載（資料3）しました。

④全員に指導前後に体組成を測定し、動機づけと効果判定に用いました。

⑤特定保健指導未利用者全員に再連絡を行いました。

⑥町独自でeGFR値の測定と通知（平成22年～）、個別指導（平成23年～）を実施しています。

⑦住民の希望に合わせた心電図検査の実施（平成23年～）をしています。

(4) 他の保健事業や地域づくり活動と連動した取組

①がん検診とのセット検診（得得ドックけんしん）（国保の方は自己負担なし）を実施しています。

②ヘルスポランティアの活用（健診PR等）をしています。

③健診結果を活用した眼底検査・糖尿病起因性歯周疾患検診・糖尿病予防教室の実施をしています。

④重症未治療者をなくすためのレッドカード（奈良県糖尿病治療勧奨事業）の配布と受診確認を行っています。

⑤eGFR低値者に個別保健指導を別途実施しています。

⑥生活習慣の改善のため、運動と栄養に特化した教室の実施（元気にここ教室 年12回）をしています。

⑦データヘルス計画のHPへの掲載と広報に記事を抜粋し毎月掲載しています。

⑧国保運営協議会（年2回）での事業説明と企画立案を行っています。

⑨町医師会（年1回）での事業状況の説明と課題の共有化を図っています。

⑩出前健康教育に健（検）診の必要性を入れています。

(5) 取組の感想・課題

国保加入者1人当たり医療費は国や県よりも高いです（後期高齢者も同様）。疾患別の医療費が国や県より高いのは入院では腎不全、入院外では糖尿病、心疾患、精神疾患です。メタボリックシンドローム該当者及び予備軍の割合は、平成20年度から横ばいの状況となっています。要介護者の有病状況では国や県より糖尿病、筋・骨疾患・精神疾患が高いです。特定健診の受診率向上による生活習慣病の減少や医療費の低減が図られることが喫緊の課題です。データヘルス計画や特定健診の結果を住民と共有することで、個々人のQOLを上げ、重症化を防止し、脳血管疾患や虚血性疾患、腎不全等血管性の病気を減少させ、町の健康寿命をあげていきたいと思えます。

平群町国民健康保険にご加入のみなさまへ



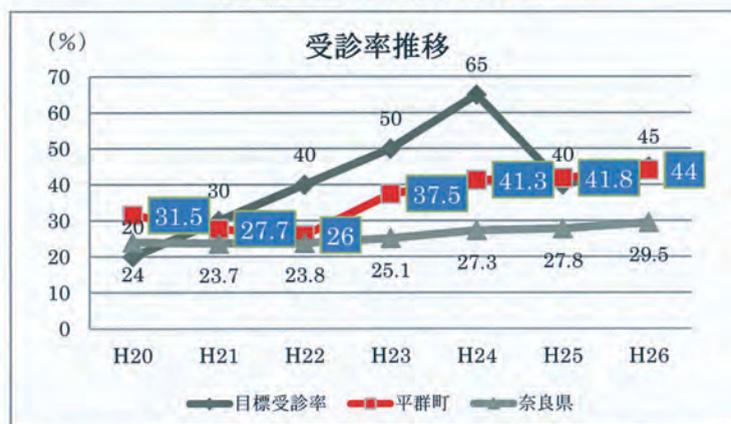
特定健康診査を受けましょう！！

生活習慣の改善で、 身体も医療費も健全に！

皆さまのご協力のお陰で、平群町は特定健康診査の受診率が奈良県の市町で、**3年連続「NO1」**になりました！！

皆さまの健康意識の高さと行動力の賜物と感謝しています。

* 人間ドックや職場健診も特定健康診査とみなされ、受診率に加えることができます。
結果返却にご協力ください。



皆さまが健やかな生活を送っていただく為には、平群町国民健康保険の安定的な運営が望まれます。特定健康診査を受診して生活習慣を振り返り、生活習慣病の発症や重症化を予防していただくことで、医療費の抑制が図れ、財政の安定運営につながります。受診券は4月末頃に個人通知致しますので、是非受診して下さい。

あなたの健康が、平群町の宝です。

注) 特定健康診査と人間ドックの両方は受診できません。
但し、脳ドックまたはペット検診と特定健康診査は受診できます！

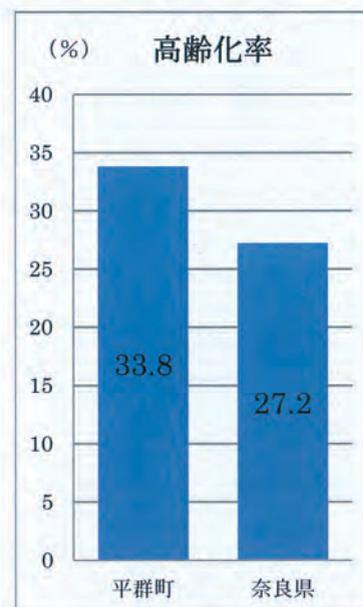
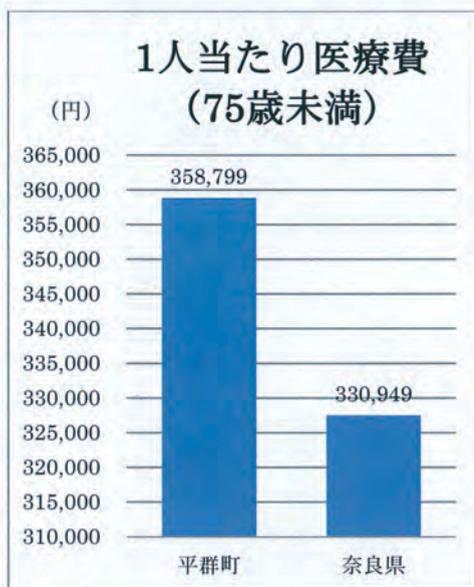
健康へぐり21計画実施中



メタボだけでなく、高血圧、心臓病、糖尿病、脂質異常、腎臓病、肝臓病、痛風など様々な病気が早期発見できます。

しかも、料金は無料！

平成25年度から結果返却時に「道の駅大和路へぐり商品券」「コミュニティバス回数券」を差し上げています。



*住民基本台帳に基づく年齢別人口 (H26. 10. 1 現在)

1人当たり医療費は平成26年度では奈良県で13番目に高く、高齢化率は市町では5番目に高い状況です。平群町の高齢化は急速に進んでいます。当然、年間医療費は上がっていきます。だからこそ生活習慣の改善、健診受診による早期発見、早期治療が大切になります。

こうした、お一人一人の健康への意識が平群町国民健康保険の安定運営と健康寿命の延伸につながります。増え続ける医療費の対策として、運動・休養・食事などを適切にして

今こそ共に「健康長寿NO1」を目指しましょう！！

生活習慣の改善について下記までお気軽にご相談ください。

【問合せ】平群町役場 健康保険課（プリズムへぐり内）成人老人係 電話 45-8600

特定保健指導を
受けられた方へ

健康への21計画実施中

『平群町総合スポーツセンターの トレーニング室を利用しましょう!』

運動は生活習慣病を改善する大きな味方です!

でも、どんな運動をどれくらいすればいいのか分からないので、
自己流になったり、結局、運動しなくなったりするものです。

そこで、今年度試験的に特定保健指導を受けられた方にだけに
平群町総合スポーツセンターのトレーニング室の利用券を差し上げます!

健康への21
イメージキャラク
ター「こぼくち

運動すると 良いこと いっぱい!

- ◎肥満解消 ◎血圧の安定 ◎便秘解消 ◎筋肉の維持・向上
- ◎がんの予防 ◎認知症の予防 ◎心肺機能の強化(息切れなどがなくなる)
- ◎骨を強化 ◎持久力が向上
- ◎気分転換・心身のリフレッシュ (禁煙する人にも効果的)

◎体力が向上してタフな体に!

★差し上げるもの: トレーニング室の利用券15枚

(64歳まで6,000円分、65歳以上3,000円分)を補助します。

この機会に是非トレーニング室や各種運動教室(別添参照)等を利用してください。

尚、トレーニング室の利用には事前に講習を受ける必要があります。

講習費用1人300円は平群町総合スポーツセンターが負担してくれます。

講習の日時は平群町総合スポーツセンター

TEL:45-6550に直接お問い合わせください。

利用時間は月曜日を除く、朝9時~21時までとなっています。(時間制限はありません)

★使い方

- ①スポーツセンターで講習を受けると個人用の「登録番号証」が発行されます。
- ②開館時間にスポーツセンターの窓口で「登録番号証」を明示し、利用料の代わりに別紙の利用券を1枚切り取ってお使いください。
- ③利用券に書かれた注意事項をご確認ください。*異動及び65歳以上の教室等も是非御参加ください。

平群町 健康長寿のスローガン
健診を受けて伸ばそう 健康寿命

特定保健指導の体験談

平群町 I さん

体重-3.6kg 腹囲-4cm

保健指導を受けて目標数値を決め、万歩計携帯し毎朝ウォーキングに励み、近くへの外出時は、出来るだけ車に乗らず歩き、自転車にし、ソフトボール等の運動を続けています。



体重-7.7kg 腹囲-4.3cm

お菓子和甘いものが大好き。毎朝4つ切りパンを軽く食べ、早食いで野菜より肉好きの生活をしていました。①体重・腹囲測定 ②食事の1割減 ③1回の食事に20分以上かけることを目標にして、妻の絶大な協力のお陰でこんなに良い結果を出せました!!

平群町 W さんと奥様



平群町 T さん

体重-1.1kg 腹囲-2cm



毎日夕食後お菓子の袋が、からっぽになるまで食べる習慣でした。コレステロールが高くその他の数値も高。医者より薬をすすめられました。私は妻が嫌いな断りました。まずお菓子は食べない、少しでも体操する、食生活の見直し等実行しました。食事は野菜中心、高タンパク質を毎朝朝画映と柔軟体操を心掛け。1ヶ月後再体内チェックを受けました。少しでも脂肪も少し減り筋力も増えているとの結果を聞き、今後は継続していく大切さと意義を感じます。昔作った服やズボンが楽に入りうれしいです。

自分流健康体操を毎日続けてます!

06 安堵町

保健指導の極意は「指導」にあらず！？生活習慣を見直すコツと工夫について紹介します。

事例選定のポイント

- 特定保健指導実施率が県内市町でトップ
- 特定健診実施率は県平均を上回る

1 保険者の概要

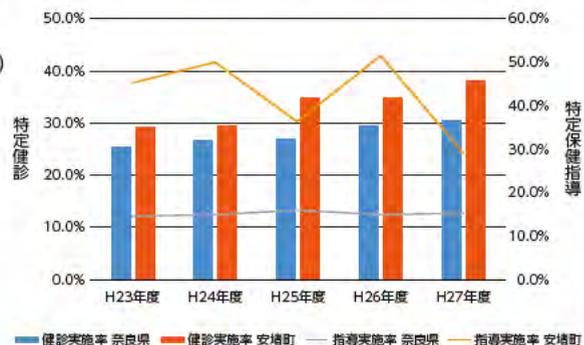
人口	7,646
高齢化率	29.47%
被保険者数	2,259
特定健診対象者数	1,515
特定保健指導対象者数	55
データヘルス計画策定	検討中
1人当たり医療費 (県内順位(最低値が1位))	327,156円(14)



- 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	29.0%	46.8%
平成24年度	29.5%	50.0%
平成25年度	34.5%	38.6%
平成26年度	34.5%	52.6%
平成27年度	38.7%	29.1%



2 地域の特性

本町は、西側に富雄川、南側に大和川が流れ、田園地帯が広がる地域で、総面積4.33km²の小さなまちです。平成28年度に町政30周年を迎え、「小さくてもキラリと光る交流のまち」の実現に向けて取り組んでいるところです。

町内には、「聖徳太子の腰かけ石」や「太子道（筋違道）」が通るなど聖徳太子にまつわる伝説が多く、古代より文化が発達してきた土地柄であり、近代陶芸の巨匠富本憲吉氏や奈良県を独立・再設置に導いた奈良県の父といわれる今村勤三氏を輩出しています。また、日本で初めてBCG接種を行い、X線間接撮影装置を搭載した検診バスを立案した今村荒男氏は、医学界の歴史に大きな足跡を残されました。今村氏の精神を受け継ぎ、疾病の早期発見や早期治療に力を入れ、『生涯すこやかに生活し安堵するまち』づくりを行政と住民が協働し、取り組んでいます。

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：住民課 保険年金係 事務職2名
- 保健衛生担当部署：健康福祉課 健康係 保健師2名が特定健診・特定保健指導兼務で担当

【連携の状況、役割分担等】

予算編成及び執行などの責任の所在は、住民課保険年金係

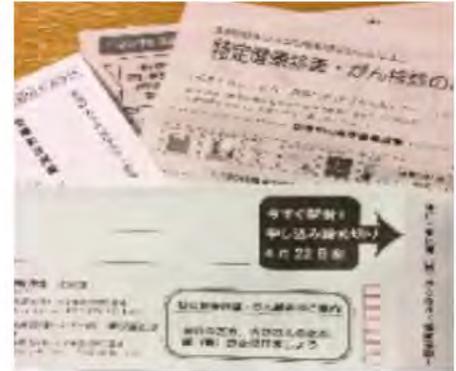
(2) 特定健診実施率の向上に効果があった取組

【特定健診の年間予約申込制】(本町は集団検診のみ実施)

4月 受診券は発行せず、特定健診対象者に個別に案内と返信用申込ハガキを郵送(資料1)し、受診しない場合は理由を返送してもらいます。

5月 前年度に受診歴があり、今年度の申込がない方に、再度「お忘れではないですか」のハガキを送付しています。

6月 集団健診案内から実施までを短期間に集中させています(資料2)。



【特定健診の予約がない方に訪問し受診勧奨】

平成28年度は、KDBシステムから分析し、50歳代での脂質異常症や高血圧の内服治療者が多い傾向にあることから、40・50歳代男性に個別訪問を実施しました。

【当日来所のない方に電話】

特定健診を予約されたが、来られなかった方に電話し、日程の変更の案内をしています。

【がん検診とセットで実施】

胃がん検診・肺がん検診・大腸がん検診・前立腺検診・肝炎ウイルス検査と同時に実施しており、セットでの受診が可能です。

【日曜日特定健診を実施】

平成28年度より開始しました。

【他健診結果の情報提供】

返信用ハガキの特定健診を受けない理由が、他で健診を受けると回答された方に情報提供のお願いを送付しました。

【人間ドック費用助成】

平成28年度より開始しました。

(3) 特定保健指導実施率の向上に効果があった取組

【特定健診時集団教育】

特定健診時の待ち時間を利用して、保健師が健診結果を活用し生活習慣を見直すコツについて毎年テーマを変えてミニ講座を実施。平成28年度は動機づけ支援等の教室を受けた方の写真やインタビューをビデオにして流しています。



【特定健診時の個別相談】

腹囲が基準値以上の方に個別相談を実施し、初回指導がスムーズに進めるように生活の振り返りと計画の立案を行い、支援を受けるよう勧めています。

【特定保健指導対象者への全戸訪問】

特定健診結果の中に特定保健指導の案内を同封しています。その後、保健師が、参加希望のなかった方全員に経年の変化がわかる健診結果一覧の変化を持って、身体の中の変化や重症化していくイメージを健診結果より説明し、特定保健指導の利用勧奨を行っています。

【6月のみ特定健診期間】

特定健診期間を集中させることで支援の開始時期をまとめています。



(4) 他の保健事業や地域づくり活動と連動した取組

- 特定健診結果を保健師が見て、受診者に応じた教室・相談の案内を健診結果に同封しました。
- 透析者が増加傾向にあり、CKD予防教室を実施しました。
- 高血圧受療者が多いので、減塩教室を実施しました。
- 食生活改善推進協議会による健康メニューの試食を特定健診時に実施しました。
- すこやか安堵21計画推進ワーキンググループと協働し、特定健診受診の啓発を行いました。



(5) 取組の感想・課題

【特定保健指導対象者への全戸訪問】

特定保健指導の勧奨だけでなく、生活習慣や健康への価値観を個別にゆっくりお話を伺える機会でもあり、自分自身で生活を振り返り、取り組みを始めるきっかけとなっています。本町では、再度支援対象者になられる方が増え、年齢別でみると退職され国民健康保険に切り替わった60歳代と70歳代の動機づけ支援が多いです。市町村での特定健診を受け始めた世代の方と担当保健師との顔の見える関係を作ることが特定保健指導実施率に影響していると考えています。

また、支援内容は、60歳代・70歳代に継続して取り組んでいただけるように、介護予防の視点も持ち、食事によるカロリー摂取減量だけでなく、運動を始めるきっかけづくりを勧めています。

平成30年度にKDBシステムを健康福祉課にも設置することで、データ分析をさらに活用し、住民課と健康福祉課で課題を共有し、保健事業に取り組みたいと考えています。

国民健康保険・後期高齢者医療保険ご加入のみなさまへ

特定健康診査・がん検診のご案内

平成
28年度

「異変を感じてから、病院に行けば大丈夫」と思っていませんか？

症状のない異常が積み重なって生活習慣病は進行していきます。

定期健診を受けて、異常を早くに見つけましょう。



安堵町の特定健康診査

身体計測	身体計測	検尿	血液検査	心電図	診察	必要な方には、 プラス	眼底検査	保健指導
------	------	----	------	-----	----	----------------	------	------

7,100円相当の健診が **1,000円** で受けられます。
(後期高齢者医療保険加入者は**500円**)

健診を受ける方も受けない方も同封のはがきを
4月22日(金)までに送ってください。



(すこやか安堵21マスコットキャラクター)テイカカズラのかずちゃん

◎回答はがきの記入方法

つながりのある地域づくりの推進に向けて、皆さんのボランティア活動への思いを知りたいと思います。アンケートにご協力をお願いします。



ボランティア活動について、当てはまるところに○をしてください。

* ボランティア講座の案内(別紙)もご覧ください。

健(検)診を受ける方も、受けない方も必ずご返願ください。
* お名前をご確認の上、電話番号をご記入ください。

フリド ずの
安堵 太郎 様 (GO)012345
電話番号 ()

どらもかに○をしてください。(回答はがき用紙)

特定健康診査	受ける	受けない
胃がんX線検診	受ける	受けない
肺がんX線検診	受ける	受けない
便潜血反応検査	受ける	受けない
前立腺検診	受ける	受けない
子宮頸部検診	受ける	受けない

※受けない理由は、下記の番号でご記入ください。
1. 人間ドックなどの健(検)診を受ける
2. 日程の都合がつかない 3. その他 ()
ご返願(健(検)診を受けない)は、医師の検査、判定書送付

* ボランティア活動をやってみようと思いませんか。
1. すでにしている 2. やってみたい 3. 条件があればやってみたい 4. やりたくない

お名前を確認の上、電話番号をご記入ください。

健(検)診の種類・対象・内容・日程等は別紙をご覧ください。

日付や曜日を記入される場合は、その日(曜日)が「都合が良い」「悪い」まで明確にご記入ください。送付先の住所に変更のある方はご記入ください。

4月22日までに申し込まれた方には、6月初旬に、決定した日時のお知らせ等を送付いたします。

<お問い合わせ先>

安堵町役場住民課 国保・後期高齢者医療保険係
電話 0743-57-1511(内線222) ファックス 0743-57-1525
安堵町福祉保健センター内健康福祉課
電話 0743-57-1590 ファックス 0743-57-1592

平成28年度集団健(検)診日程表

場所:安堵町福祉保健センター

特定健康診査
胃部・胸部X線検診
便潜血反応検査
前立腺検診

◎受付時間は、次の受付時間に区切り指定します。

【午前】8:50~9:10・9:50~10:20・10:40~11:10

【午後】1:30~2:00 (胸部X線検診・便潜血反応検査のみ実施)

*6月21日~29日の健(検)診日は、特定健康診査を受診される方を主に対象とし、それ以外の方は、6月21日・10月の検診を受診していただく予定です。ご協力をお願いします。

日時		特定健康診査	胃部X線検診	肝炎ウイルス検診 前立腺検診	胸部X線検診 便潜血反応検査
6月20日(月)	午前	—	●	●	●
6月21日(火)	午前	●	●	●	●
6月22日(水)	午前	●	●	●	●
	午後	—	—	—	●
6月23日(木)	午前	●	●	●	●
6月26日(日)	午前	●	●	●	●
6月27日(月)	午前	●	●	●	●
	午後	—	—	—	●
6月28日(火)	午前	●	●	●	●
6月29日(水)	午前	●	●	●	●
10月 6日(木)	午前	—	●	●	●
10月 7日(金)	午前	—	●	●	●
	午後	—	—	—	●
10月 8日(土)	午前	—	●	●	●

「●印」のついている
健(検)診が受けられます

休日検診実施中!



子宮頸部検診
(単独実施)

◎受付時間は、次の受付時間に区切り指定します。

【午後】1:00~1:15・1:45~2:00・2:30~2:45

日時		
10月17日	(月)	午後
10月18日	(火)	午後
10月21日	(金)	午後
11月30日	(水)	午後
12月 3日	(土)	午後

託児希望については
相談に応じます。
(各種集団検診時)



自覚症状がある方は、
検診の予約を待たず、
すぐに医療機関を受
診しましょう。

※人数の都合により日程等が変更する場合があります。