

健康長寿に係る先進的な取組事例

秩父市

～特定健康診査結果から慢性腎不全予防への取組～

(1) 取組の概要

秩父市は、埼玉県の北西部にあり、周囲に山岳丘陵を望める盆地を形成し、市域の87%は森林である。気候は、太平洋側内陸性気候に属し、おおむね温暖だが盆地であるため寒暖の差が大きく、冬は寒さが厳しい。そのため、味噌や漬け物など保存食が発達し、身近な食品として食されてきた。

秩父市国民健康保険の現状では、入院医療費では、糖尿病、高血圧性疾患、虚血性心疾患、腎不全の占める割合が、市町村計を上回っている。入院外医療費では、糖尿病、高血圧性疾患、脳梗塞の占める割合が、市町村計を上回っており、重症化予防のための重点的な生活習慣病予防対策が重要と考えられる。

埼玉県では慢性腎不全対策に取り組んでおり、秩父市においても現状を把握し取り組みを始めた。

(2) 取組の契機

高齢化率の上昇

秩父市では、現在高齢化率が県平均と比較して高く、今後も急速に高齢化が進展すると予想されるとともに、後期高齢者の比率が増加していくと予想される。

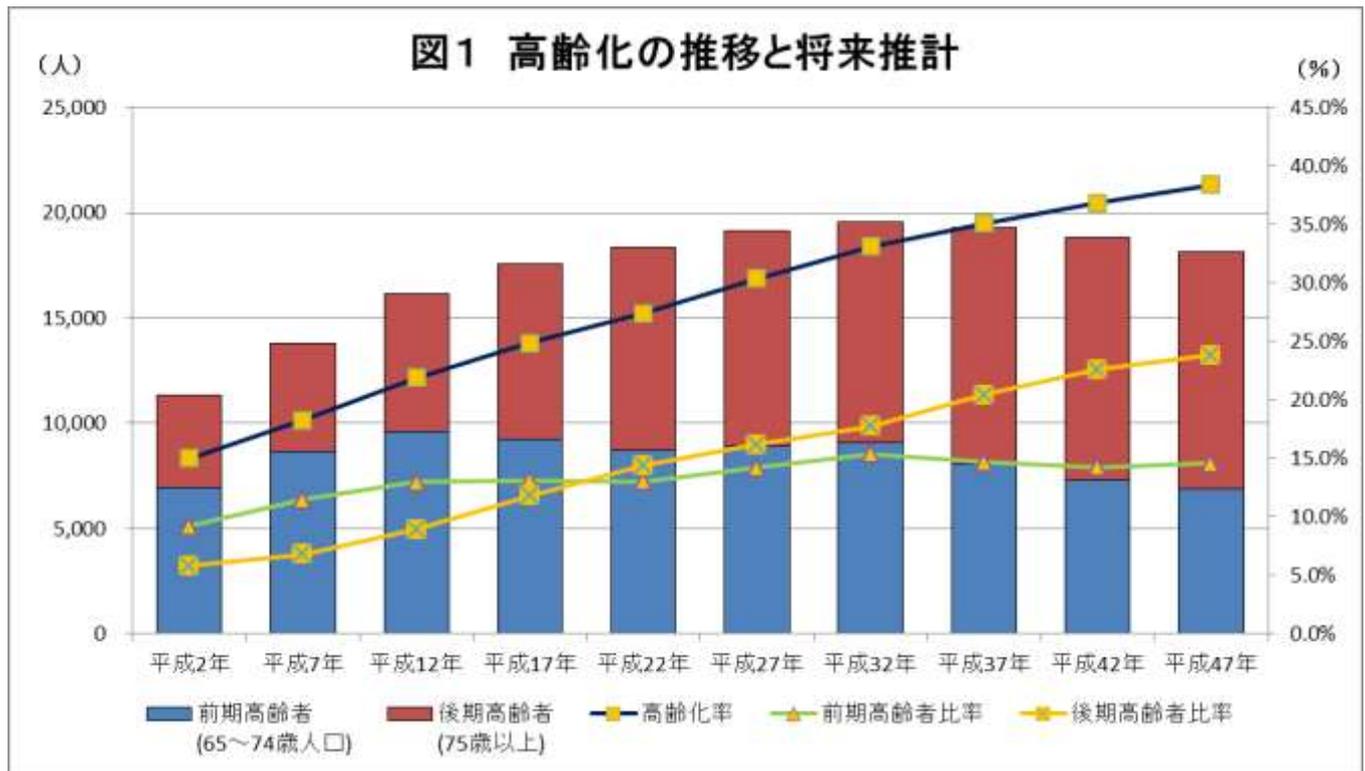
高齢化率は、埼玉県や国の数値を上回り、平成22年は27.4%で平成27年には30%を超えると思われる。

表1 高齢化の推移と将来推計人口

年	国勢調査人口					将来推計人口				
	平成2年	平成7年	平成12年	平成17年	平成22年	平成27年	平成32年	平成37年	平成42年	平成47年
総人口	75,593	75,618	73,875	70,563	66,955	62,986	58,983	55,013	51,139	47,250
前期高齢者	6,941	8,655	9,591	9,235	8,703	8,934	9,073	8,073	7,289	6,878
後期高齢者	4,394	5,136	6,570	8,309	9,626	10,192	10,466	11,225	11,556	11,255
高齢化率	15.1%	18.2%	21.9%	24.9%	27.4%	30.4%	33.1%	35.1%	36.9%	38.4%
前期高齢者比	9.2%	11.4%	13.0%	13.1%	13.0%	14.2%	15.4%	14.7%	14.3%	14.6%
後期高齢者比	5.8%	6.8%	8.9%	11.8%	14.4%	16.2%	17.7%	20.4%	22.6%	23.8%

平成22年までは、国勢調査人口

平成27年以降は、「日本の市区町村別将来推計人口」（平成20年12月推計）（H17国勢調査から推計）



(3) 取組の内容

①事業名

特定健康診査結果から慢性腎不全予防への取組

②事業開始

平成 23 年度

① 実施内容

(ア) 特定健康診査の実施項目

地元医師会との話し合いで、基本的な健診項目に、貧血検査(赤血球数、血色素数、ヘマトクリット値)、血清クレアチニン、平成 25 年度からは、尿酸を加えて実施している。

(イ) 健診結果

特定健診、後期高齢者健診、健康診査終了後の結果については、40 歳から 74 歳までの方に、結果説明会を開催し、結果の見方、メタボリックシンドロームとは何かを説明し、個別相談を行っている。この結果説明会では、特定健診が開始された平成 20 年度より健診結果の見方に加え、毎年テーマを変えて生活習慣のチェックをし、生活習慣病の予防と改善ポイントを気づいてもらえるような構成になっている。

平成 23 年度から、特定健康診査受診者に対して、CKD ステージ 3 以上の生活習慣の改善が必要な方はどれくらいいるのか調べ、CKD に関するリーフレットを配布し結果説明会において指導を行った。

<結果の分類方法>

○ 平成 23、24 年度

① 健診結果の血清クレアチニン値、年齢、性別から、eGFR(糸球体濾過量)男女・年齢別早見表により、慢性腎臓病 (CKD) のステージ分類をし、CKD ステージ 3~5 期に該当する場合は、健診結果票に CKD ステージと eGFR 値を記入する。

② ステージ 3 以上の生活習慣の改善が必要な方へは、慢性腎臓病についてのリーフレットを配布し、eGFR が 50 未満の方には、結果説明会終了後に個別相談を行った。

・ CKD ステージ 3~5 該当者は、特定健康診査受診者の 1 割以上になり、年齢が高くなるにつれて増加し、高血圧・脂質異常・糖尿病等の内服をしていない医療にかかっていない方に多いことがわかってきた。個別相談では、慢性腎不全とはどういう病気なのか、実際の予防はどうしたらよいかわからないという声も多かった。

○ 平成 25 年度は、CKD 診療ガイドの改定に伴い重症度分類が変更された。原疾患、アルブミン尿の把握ができないため G3a、G3b、G4、G5、および尿たんぱくが (+) 以上だった方へ、慢性腎臓病についてのリーフレットを配布した。

<取組>

○ 平成 24 年度は、腎臓病専門医による慢性腎臓病の病態と予防・治療についての講話「腎臓を守ろう講座」を実施した。

○ 平成 25 年度は、栄養教室「いい塩加減で健康になろう教室」を実施した。

・市販されている食品（練り製品、ふりかけ、漬け物、スナック菓子、カップラーメン等の塩分含有量の確認

・味覚テスト(だし汁の試飲)

・加工食品を利用した料理の試食

(4) 取組の効果

① 「腎臓を守ろう講座」のアンケート結果、参加者の 80%以上の方が 80%以上の満足度であり、95%以上の方が、生活習慣を見直そうと思うと回答した。

② 参加者からは、具体的に食品に入っている塩分量について教えて欲しいと希望があった。

③ 地元自治体病院、検査センター職員も参加し、研修の機会となった。

④ 市販されている加工食品の塩分含有量の確認では、ほとんどの方が塩分量が多いと感じ、もっと関心を持っていきたいという声がきかれた。

表 2 特定健康診査等受診者数、結果説明会来所人数および eGFR が 50 未満の人数、
G3a、G3b、G4、G5、および尿たんぱくが（+）以上だった方

	平成 23 年度	平成 24 年度	平成 25 年度
特定健診受診者	1875	2194	2320
後期高齢者健康診査	282	378	1181
健康診査	9	26	29
受診者計	2166	2598	3530
結果説明会来所人数 ※	1089	2069	1464
eGFR が 50 未満の人数	63	129	—
G3a、G3b、G4、G5、お よび尿たんぱくが (+) 以上だった方	—	—	229

※ 後期高齢者健康診査受診者への結果は郵送で返却しているため、大腸がん検診、肺がん検診(喀痰検査)の検体提出される方が来所されている。

- ・平成 25 年度より後期高齢者健康診査対象者へ、健診のお知らせを個別通知した。

(5) 成功の要因、創意工夫した点

- ・結果説明会の保健指導にて、腎臓の働き、慢性腎不全についての啓発を行うことができた。また、継続して知識が深まるよう健康教室「腎臓を守ろう講座」「いい塩加減で健康になろう教室」を実施した。
- ・「腎臓を守ろう講座」は、結果説明会に参加されない方にも eGFR が 50 未満の方へは、個別通知した。
- ・地元で身近な腎臓専門医が講演を行うことで、多くの方が健康教室に参加された。
- ・「いい塩加減で健康になろう教室」は、実際に加工食品の栄養成分表示をみて塩分量を確認したり、味覚テスト、試食を行った。

(6) 課題および今後の取組

- ① 自覚症状がないので、再検査を受けないまま経過されないように保健指導していくこと。
- ② eGFR が低く、医療にかかっていない方のフォローをどうしていくか。
- ③ かかりつけ医と腎臓専門医とのかねあい、地元医師会との連携をどうしていくか。
- ④ 今後も継続して eGFR が、G3a、G3b、G4、G5、および尿たんぱくが（+）以上だった方の抽出をし、保健指導の対象として結果説明会で啓発し健康教室をしていく。
- ⑤ 平成 25 年度は、ちちぶ定住汁津兼事業ちちぶ医療協議会において、特定健診の検査項目に尿検査における「食塩摂取量推定調査」を加えて実施した。この結果も活用し健康教室を企画したい。