

健康長寿に係る先進的な取組事例

三芳町

～39歳以下の子育て世代からの生活習慣病予防～

(1) 取組の概要

健康保険法等の一部を改正する法律が施行により、老人保健法に基づく基本健康診査は廃止され、平成20年度から高齢者医療確保法に基づき、メタボリックシンドロームに着目した特定健康診査が開始された。それに伴い、各市町村も国民健康保険の保険者として国保加入者への健康増進に思考を凝らし、国保担当と保健担当が連携し特定健康診査及び特定保健指導を実施してきた。

しかし、生活習慣病等は日々の不健全な生活習慣の積み重ねにより引き起こされるものであり、その予防行動は40歳以前より必要であることはさまざま言われているところである。

そこで、当町では特定健康診査の対象外となる40歳未満の扶養者、つまり子育て中の母親に着目し本事業を実施した。家族の食や健康管理の要となる母親に対し健康診断を行い、結果に基づく集団健康教育等を実施し、生活習慣病予防の意識づけ及び健診受診行動の定着を図った。

(2) 取組の契機

①既存の事業の見直し

子育て中の親を対象とした事業は、骨密度測定・尿検査・体脂肪測定・歯科ブラッシング指導を内容に希望者へは保育を行い実施していた。しかし、事業の評価に際し受診結果をより住民自身の健康管理に活かせる内容にすべく検査内容の見直しと、事後指導事業の追加を行うことで早期からの生活習慣病予防を図った。

②子宮頸がん検診・乳がん検診の受診率の低さ

当町では、大腸がん検診や肺がん検診に比べ、子宮頸がん検診及び乳がん検診の受診率は低い(表1)。乳がん・子宮頸がんの罹患は30歳後半から増加すると言われている。換言すると罹患リスクが高いとされる時期は、女性にとって結婚・出産・育児といったライフイベントの重要な時期とも考えられる。反面、就労や子育てに時間を費やされる時期でもあり受診率向上が容易ではない。本事業を通し、自身の健康管理を目的とした受診行動からがん検診の受診につなげることを目的に実施していたが、受診者から「がん検診と一緒に健診を受診したい。」「子どもがいるとがん検診のために医療機関へはいけない。」などの意見はあったため、平成26年度から子宮頸がん検診・乳がん検診も同時に実施した。なお当町の子宮頸がん検診は医療機関での個別健診を、乳がん検診は保健センターでの集団検診方式で行っている。

表1 平成24年度・25年度のがん検診受診率 (%)

がん検診種別	肺がん	大腸がん	子宮頸がん	乳がん	胃がん
H24年度	39.9	36.9	28.2	17.5	3.9
H25年度	39.3	35.4	27.5	15.7	4.2

(ア) 取組の内容

事業名	ママのための健康診断
事業開始	平成 24 年度

	平成 24 年度	平成 25 年度	平成 26 年度
予 算	保育ボランティア 9,000 円 受診券等消耗品 2,534 円 通信役務費 8,000 円 血液検査・骨密度測定 682,500 円 健康運動指導士 10,000 円	保育ボランティア 9,000 円 受診券等消耗品 2,534 円 通信役務費 8,000 円 血液検査・骨密度測定 682,500 円 健康運動指導士 10,000 円	保育ボランティア 24,000 円 受診券等消耗品 11,743 円 通信役務費 13,120 円 血液検査・骨密度測定 1,040,083 円 子宮頸がん委託料 359,165 円 乳がん検診委託料 505,613 円 運動指導料（2 日分） 40,000 円
実施人数	80 人	84 人	114 人
期 間	1 日	1 日	2 日
実施体制	健康づくり事業団に表 2 の内容を委託 子の保育は、町立保育所より保育ボランティアの派遣依頼を行った。 事後指導（運動）は、H24・25 年度は健康運動指導士に依頼。 H26 年度は、町立総合体育館に委託した。		

表 2 ママのための健康診断事業内容

	平成 24 年度・25 年度	平成 26 年度
検査内容	特定健康診断（特定健康診査に準ずる内容） 骨密度測定（踵骨のエコー） ※希望者に保育を実施。	特定健康診断（特定健康診査に準ずる内容） 骨密度測定（踵骨のエコー） 乳がん検診（視触診・マンモグラフィ検査） 子宮頸がん検診（内診・細胞診検査） ※がん検診に関しては住民の選択制にした。 ※希望者には保育を実施。

表 3 結果説明会（事後指導）

(人)

	平成 24 年度	平成 25 年度	平成 26 年度
集団健康教育指導	69	71	19
個別相談	7	11	現在実施中(9)
郵送で返却	4	2	86

平成 24 年・25 年度は集団で健診結果説明会を行い、会場で健診結果シートを返却とした。返却の際は、健診結果の見方に関するリーフレットも同封した。集団健康教育の内容は、全体の結果で最も多い有所見内容（LDL コレステロール）とし保健師・管理栄養士による講話を行った。また、健康運動指導士による親子で参加できるエクササイズを実施し参加を促した。

平成 26 年度は、表 3 の集団健康教育指導参加者 19 名は直接、その他は郵送にて健診結果シートを返却した。集団健康教育に関しては、町立総合体育館にエクササイズを業務委託し、体育館の利用案内を併せて行うことで継続的な運動習慣の定着を図った。さらに、集団による結果説明会を個別相談に手法を変更し、個別保健指導を希望する者に加え、特定保健指導の階層化基準である動機づけ支援及び積極的支援に該当する者へ個別保健指導を行うようにした。

(イ) 取組の効果

①生活習慣病の予防効果

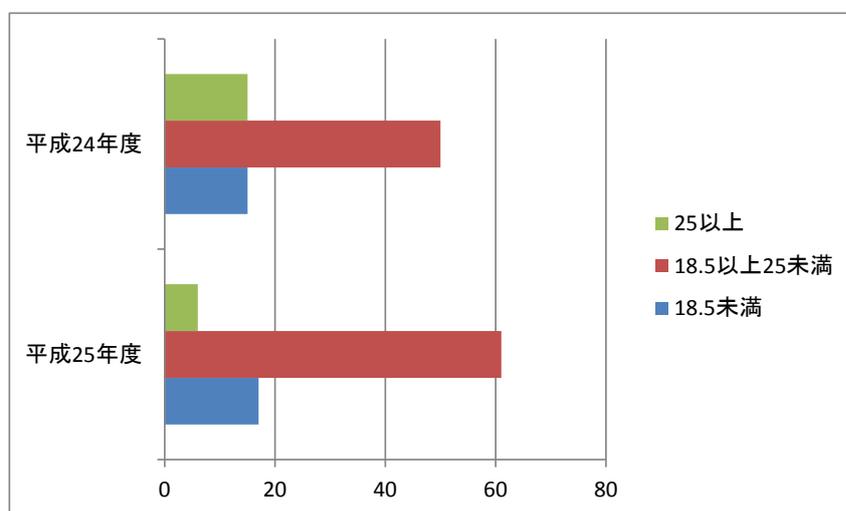
平成 24 年度・25 年度結果は次のとおり。平成 26 年度は現在集計中。

表 4 健康診断受診状況

	平成 24 年度	平成 25 年度	平成 26 年度
申込み数	98	94	119
受診者数	80	84	114
有所見者数	64	60	92

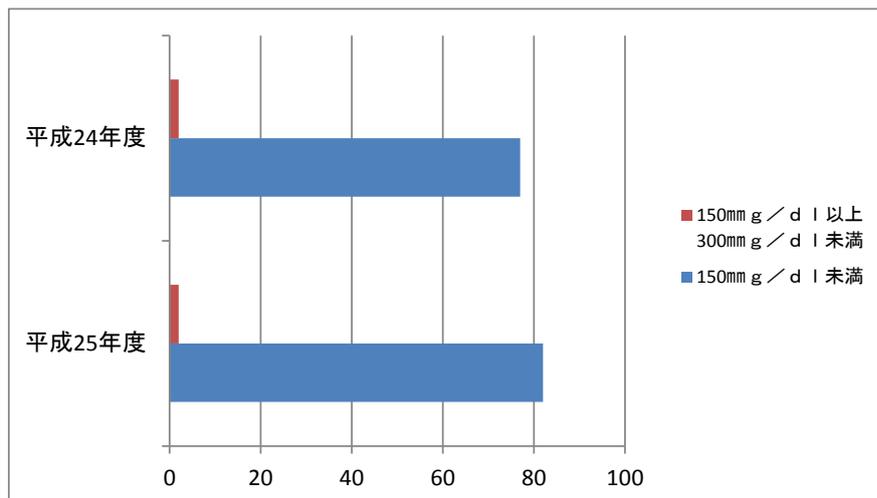
(検査項目別)

○BMI



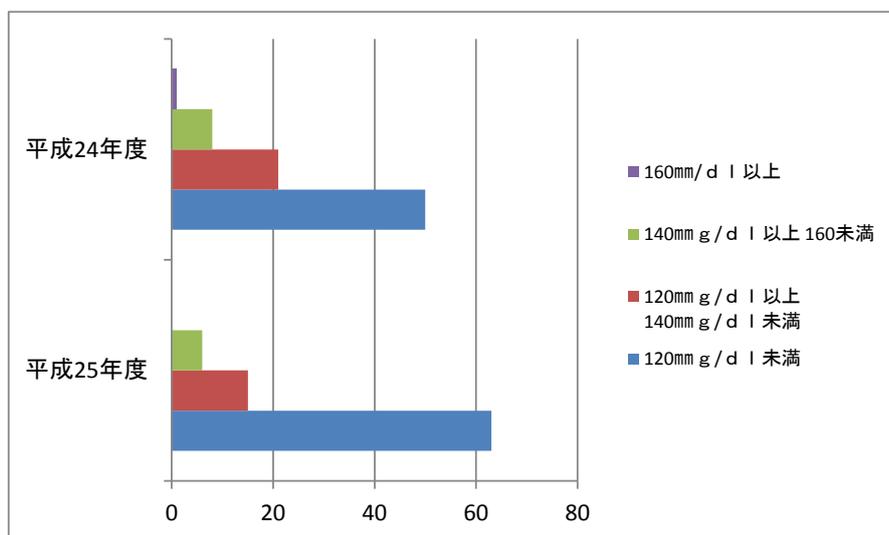
平成 24 年度に比べ、BMI 25 以上の者は少なくなっている。反面、18 未満の「やせすぎ」を指摘される者もみられた。

○中性脂肪



平成 24 年度及び平成 25 年度も同様の傾向がみられた。

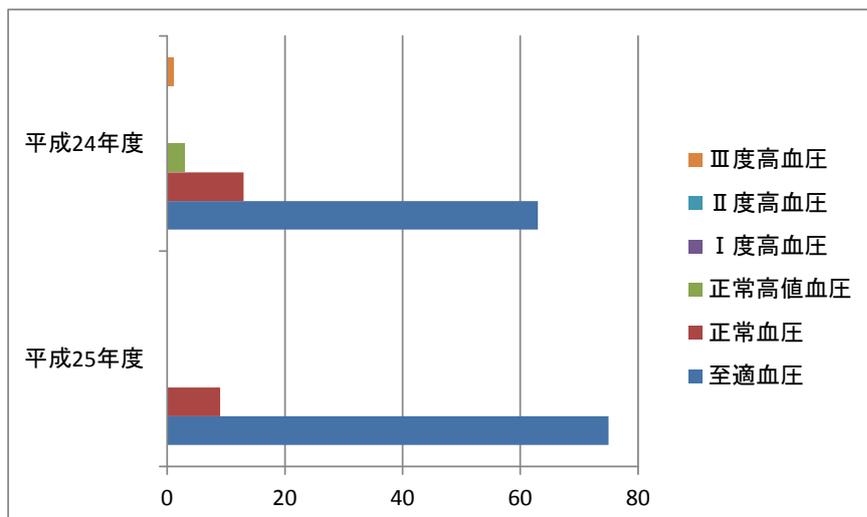
○LDL コレステロール



平成 25 年度に比べ、平成 24 年度は 120mg/dl の者が多く 160 mg/dl を超える者もみられた。

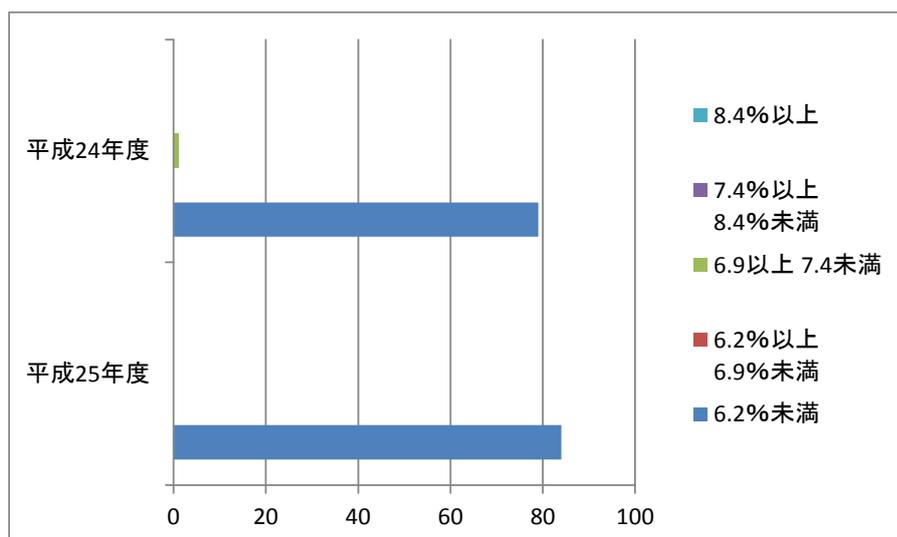
全体として LDL コレステロール単独で高めの者がほとんどであった。平成 24 年度に個別相談を実施した結果、LDL コレステロールの値が高いことに関し、として子どもと一緒に洋菓子系の間食（例；チョコレート・クッキーなど）を食べることを挙げる者が多くことがわかった。「ついつい」無意識に摂取する間食により、健診結果に変化をきたすことが示唆されたため、平成 25 年度より集団健康教育において間食の摂り方などを重点に指導した。平成 25 年度は 160 mm Hg を超える者がいなかった。

○ 血圧



平成 24 年度は血圧の項目で有所見とした者がいたが、平成 25 年度では血圧に関して問題を指摘される者はいなかった。

○ H b A 1 c (N G S P)



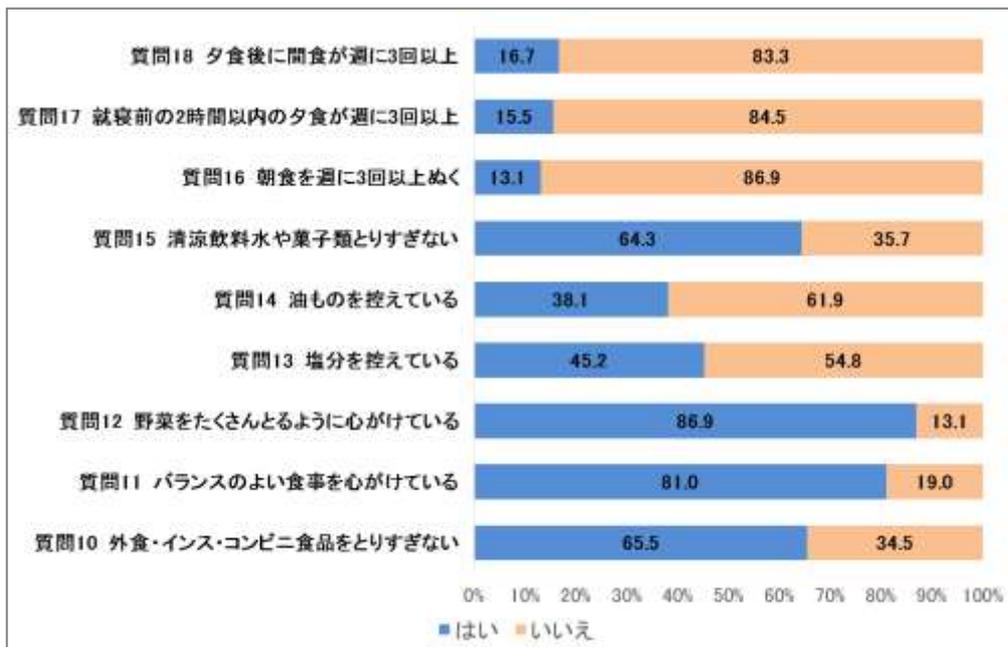
平成 24 年度、25 年度ともに有所見者は少なかった。

○ まとめ

初年度は、健康診断を「離職後数年ぶりに受診する」といった声が多かった。また、40 歳未満を対象とした健診にもかかわらず有所見者が想定以上に多くいた。対象者が子育て中であり、生活の中心が育児である状況で、早期からの生活習慣病予防を意識した行動変容への動機づけにはなつたと考えられる。

(問診項目について)

平成 24 年度に健康診断の有所見者が多かったことから、平成 25 年度は健康診断の問診項目の一部を次のとおり集計を行った(回収数; 84 名)。平成 26 年度分は現在集計中である。



②がん検診受診促進の効果

表5 がん検診受診状況

	平成24年度	平成25年度	平成26年度
申込み数	98	94	119
健康診断受診者数	80	84	114
乳がん検診受診者数	11	0	51
子宮頸がん受診者数	33	0	72

平成24年度は、健康診断受診者数のうち乳がん検診の受診につながった者は約1割、子宮頸がん検診の受診につながった者は約3割いたものの、平成25年度はつながるものがいなかった。そこで、平成26年度は乳がん検診・子宮頸がん検診を同日に受診できるよう変更した結果、定員以上にがん検診と健康診断の同日受診を希望する者がおり、健康診断受診者数も増加した。受診者から「がん検診と一緒に健診を受診したい。」「子どもがいるとがん検診のために医療機関へはいけない。」などの意見も聞かれ、子ども連れで医療機関に行くことががん検診受診を躊躇させる要因の一つではないかと考えられる。

(ウ) 成功の要因、創意工夫した点

既存の事業を見直し、新たな事業に展開させた点。

(エ) 課題、今後の取組

健康診断の結果をさらに分析し、より効果的な生活習慣病予防を図る。