

第3期かほく市保健事業実施計画（データヘルス計画）

計画期間：令和6年4月～令和12年3月

概要版

1. データヘルス計画策定の目的

かほく市では、健診・医療・介護に関するデータを活用し、国民健康保険被保険者の健康増進、生活の質（QOL）の維持及び向上を図るため、令和11年度（2029年度）までに取り組む内容を『第3期かほく市保健事業実施計画（データヘルス計画）』としてまとめました。

2. かほく市の現状

（1）1人あたり医療費・介護費とも増加傾向にあり、女性の心疾患による死亡が有意に増加

かほく市の国保・後期の1人あたり医療費及び介護の1人あたり給付月額とも増加傾向にあります。

医療費の割合では、国保は慢性腎不全（透析有）、後期は脳梗塞・脳出血の割合が高く、要介護認定者の有病状況は、心臓病、筋・骨格、精神、糖尿病、脳疾患の順に高い状況です。

男女別の年齢調整をした死亡率では、女性の心疾患による死亡率が増加傾向にあり、有意に高い状況です。

① 1人あたり医療費・介護費

		一人あたり費用額	地域差指数	県内順位
国保医療費 (R2)	全国	363,629	1.00	
	石川県	408,070	1.07	
	かほく市	413,048	1.05	9位
後期医療費 (R2)	全国	900,574	1.00	
	石川県	931,508	1.02	
	かほく市	917,082	1.02	7位
介護給付費 (R3)	全国	248,196	—	
	石川県	263,004	—	
	かほく市	258,456	—	13位

出典：県や市町の実態をみる基礎資料 No.20_医療費の地域差分析(厚労省)

○1人当たり実績医療費及び地域差指数の推移

出典：かほく市高齢者福祉計画 第9期介護保険事業計画

○第1号被保険者1人あたり給付月額×12

(在宅・居住系及び施設サービス)

②標準化死亡率

5年 移動平均	心疾患					
	標準化 死亡率	95%信頼区間		標準化 死亡率	95%信頼区間	
		下限	上限		下限	上限
H24-H28	108.6	91.4	128.9	99.7	85.1	116.8
H25-H29	106.6	89.6	126.7	113.7	98.0	131.9
H26-H30	114.1	96.5	134.9	122.4	106.2	141.1
H27-R01	111.5	94.3	131.7	135.8	118.7	155.3

出典：県や市町の実態をみる基礎資料 No.31_死因別年齢調整死亡率

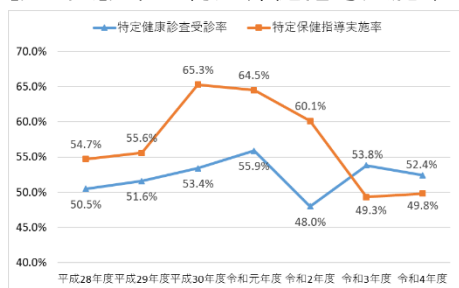
(SMR、5年移動平均)心疾患、人口動態、5歳階級別死者数を基に国保連合会で算出。県全体を100とした指標。

（2）メタボリックシンドローム該当者・予備群の割合が増加

メタボリックシンドロームとは、内臓肥満に高血圧・高血糖・脂質代謝異常が組み合わさることにより、心臓病や脳卒中などになりやすい病態を指します。

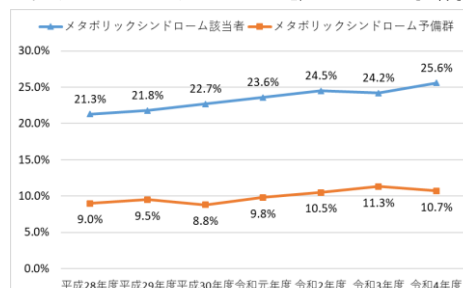
メタボリックシンドローム該当者、予備群とも増加傾向にあり、血圧・脂質、血糖・血圧・脂質を併せ持つ割合が全国・県に比べて高く、生活習慣病の重症化リスクが高い状況です。

①特定健康診査受診率・特定保健指導実施率の推移



出典：特定健診・特定保健指導実施結果報告（令和4年度）

②メタボリックシンドローム該当者・予備群の割合



出典：特定健診・特定保健指導実施結果報告（令和4年度）

(3) 新規人工透析者に占める糖尿病患者の割合が増加傾向

糖尿病は、神経障害、網膜症、腎症といった合併症から、長期に高額な医療を必要とする新規人工透析の発症につながるため、データヘルス計画では新規人工透析の発症予防を目標の1つとしています。

国保の人工透析導入者割合及び新規人工透析患者に占める糖尿病患者割合は、H28年度に比べて全国・県よりも大幅に増加しており、後期の新規人工透析患者に占める糖尿病患者割合は、増加傾向です。

保険者	制度	H28							R04						
		①被保険者数		②人工透析導入者数					①被保険者数		②人工透析導入者数				
		②/① 割合	③新規人工透析導入者数				②/① 割合	③/① 割合	④糖尿病患者数 ④/③ 割合	②/① 割合	③新規人工透析導入者数				
			②/① 割合	③/① 割合	④/③ 割合	④糖尿病患者数 ④/③ 割合					②/① 割合	③/① 割合	④/③ 割合	④糖尿病患者数 ④/③ 割合	
全国	国保	29,794,893	119,622	4.0%	12,647	0.4%	8,449	67%	24,660,500	113,271	4.6%	10,225	0.4%	6,691	65%
	後期	16,890,252	181,898	10.8%	17,727	1.0%	9,949	56%	19,252,695	205,747	10.7%	18,868	1.0%	10,945	58%
石川県	国保	251,804	968	3.8%	114	0.5%	78	68%	199,722	890	4.5%	70	0.4%	46	66%
	後期	161,546	1,632	10.1%	145	0.9%	92	63%	185,945	1,726	9.3%	117	0.6%	70	60%
かほく市	国保	6,998	27	3.9%	3	0.4%	1	33%	5,735	39	6.8%	3	0.5%	3	100%
	後期	4,923	70	14.2%	6	1.2%	3	50%	5,812	62	10.7%	7	1.2%	6	86%

出典：県や市町の実態をみる基礎資料 No.23_人工透析患者数及び新規人工透析患者数、糖尿病性腎症の割合
 国保中央会調べ（毎年度4月～3月診療分）新規透析導入加算等から算出

(4) 「朝食を抜く」「就寝前夕食」「早食い」「20歳から10kg以上体重増加」「1回30分以上運動習慣なし」「1日1時間以上運動なし」の割合が増加傾向

生活習慣のうち、「朝食を抜く」「就寝前に夕食をとる」「早食い」「20歳から10kg以上体重増加」「1回30分以上運動習慣なし」「1日1時間以上運動なし」の割合が増加傾向にあります。

特に量の多い夕食や遅い時間の夕食、夜食を摂った後に体を動かさず短時間で就寝すると、余分な糖が脂肪に変換されて貯蔵されるため、肥満につながりやすくなります。



	かほく市				同規模4		県		国	
	H28		R04		R04		R04		R04	
	実数	割合	実数	割合	実数	割合	実数	割合	実数	割合
週3回以上朝食を抜く	176	6.9	180	8.4	43,784	7.8	5,234	9.2	609,166	10.3
週3回以上就寝前夕食	489	19.2	436	20.3	84,037	14.9	10,249	18.1	932,218	15.7
食べる速度が速い	688	27.1	625	29.0	150,446	26.8	16,972	29.9	1,590,713	26.8
20歳時体重から10kg以上増加	818	32.2	757	35.1	194,667	34.7	19,110	33.8	2,083,152	34.9
1回30分以上運動習慣なし	1,416	55.7	1,334	62.0	351,379	62.7	34,698	60.6	3,589,415	60.3
1日1時間以上運動なし	1,164	45.7	1,182	54.9	266,155	47.2	27,026	47.2	2,858,913	48.0

出典：ヘルスサポートラボ データヘルス計画作成・評価支援ツール

様式5-1 国・県・同規模平均と比べてみたかほく市の位置県や市町の実態をみる基礎資料 KDB_No.1 地域全体像の把握

かほく市でよく飲食される食品の特徴



押し寿司
1個 (100g)
砂糖 5g
塩 2.1g



すいか1切
120kcal



大根寿司
(100g)
塩分 2g



ぶどう1房
59kcal



清酒 1合
(180cc)
196kcal



かき1個
95kcal



さつまいも
1本 (210g)
252kcal

年間支出金額ランキング (金沢市)

(総務省統計局：品目別
都道府県庁所在市及び
政令指令都市ランキング
R元～R3平均)

▶年間支出金額の多いもの

- 菓子類 (全体) 1位
- 他の和生菓子 1位
- ケーキ 1位
- アイス・シャーベット 1位
- チョコレート 1位
- ココア・ココア飲料 1位
- もち 1位
- スナック 3位
- カレールウ 3位
- 中華麺 6位
- すし (外食) 1位
- 焼肉 (外食) 3位
- ▶年間購入数量の多いもの
- ハム・ソーセージ等 3位



3. データヘルス計画全体の目的

- (1) 糖尿病性腎症、虚血性心疾患、脳血管疾患等の重症化を予防し、医療費の伸びを抑制します。
- (2) 糖尿病性腎症、虚血性心疾患等の共通のリスクである糖尿病、高血圧、脂質異常症、メタボリックシンドローム該当者等の減少を目指します。
- (3) 特定健診・特定保健指導の実施率の向上を目指し、血管変化が始まる軽度高血糖の段階からの保健指導や、高血糖、肥満予防のため、若い世代を含めた健康教育や普及啓発（ポピュレーションアプローチ）に取り組みます。

4. 第3期データヘルス計画の取り組み

- 【重症化予防】 (1) 糖尿病性腎症重症化予防対象者に対する保健指導、医療連携
(2) 虚血性心疾患の早期発見、予防（心電図検査異常者に対する保健指導）
(3) 脳血管疾患予防事業（心房細動、高血圧者への保健指導）
- 【発症予防】 (4) 軽度高血糖者に対する保健指導
(5) 特定健診・特定保健指導
(6) 生涯を通じた生活習慣病予防、ポピュレーションアプローチ
- 【その他】 (7) 高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施



5. 第3期データヘルス計画における健康づくりの取り組み

【市の取組】

- (1) 特定健診の受診状況を分析し、効果的な受診勧奨を行うことにより受診者の増加を図ります。
- (2) 特定健診結果から、生活習慣改善や要治療者等への保健指導や健康相談、健康教室等を実施します。
- (3) 未治療や治療中断の方への受診勧奨や、治療中の方の血管リスク低減に向けた医療連携を図ります。
- (4) 医療費の実態や生活習慣病予防のための食や生活の変化、市の取り組み等について周知します。

【市民のみなさんの取組】

- (1) 特定健診を受けましょう。
- (2) 特定保健指導を活用しましょう。
- (3) 保健指導や健康相談、健康教室を活用しましょう。
- (4) 特定健診の結果「要治療」「要再検査」に判定された場合、医療機関を受診しましょう。
- (5) 体重や血圧を測定するなど普段の体の状態を把握し、生活習慣の改善に努めましょう。



第3期データヘルス計画 目標管理一覧

1. 計画全体の目的・目標値 ★は個別の保健事業も兼ねる ◎は全ての都道府県で設定が望ましい指標

計画の目的	評価指標	現状	最終目標 (R11年度)
糖尿病性腎症による透析、虚血性心疾患、脳血管疾患による医療費の伸びを抑制	○新規透析導入者に対する糖尿病性腎症の割合	R4年 50.0%	40.0%以下
	○慢性腎臓病（透析有）の総医療費に占める割合	R4年 4.18%	3.88%以下
	○虚血性心疾患の総医療費に占める割合	R4年 1.58%	1.28%以下
	○脳血管疾患の総医療費に占める割合	R4年 2.63%	2.33%以下
糖尿病性腎症、虚血性心疾患、脳血管疾患等を予防するために、共通のリスクであるメタボリックシンドローム、糖尿病、高血圧、脂質異常症を減らす	★健診受診者の収縮期血圧 160 mm Hg 以上又は拡張期血圧 100 mm Hg 以上者の割合	R4年 5.50%	5.20%以下
	★健診受診者の LDL コレステロール 180 mg/dl 以上者の割合	R4年 1.70%	1.50%以下
	◎★健診受診者の HbA1c 8% 以上者の割合	R4年 1.20%	0.90%以下
	★健診受診者のメタボリックシンドローム・予備群の割合	R4年 36.3%	33.3%以下
発症予防、重症化予防のための健診・保健指導の実施	◎★特定保健指導による特定保健指導対象者の減少率	R4年 14.4%	19.4%以上
	◎★特定健診受診率	R4年 52.4%	60.0%以上
	◎★特定保健指導実施率	R4年 49.8%	60.0%以上
	★健診受診者 HbA1c 6.5% 以上者のうち保健指導を実施した割合	R4年 62.5%	70.0%以上

2. 個別保健事業の目標値

個別保健事業	評価指標	現状	最終目標 (R11年度)
糖尿病性腎症重症化予防	○健診受診者 HbA1c 6.5 以上のうちレセプトのない者の割合	R4年 22.3%	19.0%以下
虚血性心疾患重症化予防	○健診受診者の心電図異常者への保健指導実施割合	R4年 85.0%	90.0%以上
	○健診受診者の LDL 180 以上者のうち保健指導を実施した割合	R4年 63.2%	78.2%以上
脳血管疾患重症化予防	★健診受診者の収縮期血圧 160 mm Hg 以上又は拡張期血圧 100 mm Hg 以上者に対する保健指導実施率	R4年 58.6%	70.0%以上
軽度高血糖者への 75g 糖負荷検査と保健指導	○健診受診者の HbA1c 6.0~6.5 未満者の割合	R4年 19.4%	18.4%以下
	○75g 糖負荷検査実施率	R4年 41.7%	60.0%以上
ポピュレーションアプローチ (特定健診・保健指導等情報提供等を通じた普及啓発含む)	○20歳時から体重が 10 kg 以上増加した者の割合	R4年 35.4%	34.4%以下
	○就寝前の遅い食事をとる者の割合	R4年 20.1%	19.1%以下
	○朝食を抜く人の割合	R4年 8.2%	7.2%以下
	○運動習慣のある者の割合	R4年 38.0%	41.5%以上
	○50歳以上 74歳以下における咀嚼良好者の割合	R4年 74.3%	75.0%以上
	○か歩く健康ウォーキング事業に参加する人数	R4年 367人	427人以上

発行日：令和6年3月

発行：かほく市

編集：かほく市健康福祉部保険医療課

TEL：(076) 283-7123