

第5章 その他

1. 公表及び周知

本計画は、本市ホームページに全文を掲載し公表する。また、関係機関・団体への配布や国保窓口等で閲覧できる体制を整える等で周知をはかる。

2. 事業運営上の留意事項

本計画の事業を実施運営するにあたっては、市役所内部の協力が重要となることから、保健・介護関係部署と共通認識を持ち課題解決に取り組んでいきたい。

さらには、市医師会や全国健康保険協会群馬支部など外部組織との連携を強化し、事業への理解と協力が得られる体制を整えていく。

3. 個人情報の保護

本計画で実施する保健事業の実施及び評価で使用する医療・健康情報の取り扱いについては、個人情報の保護に十分配慮し、個人情報の保護に関する法律及びこれに基づくガイドライン、前橋市個人情報保護条例、前橋市情報セキュリティポリシーなどを踏まえた対応をおこなう。

参考資料

【用語説明】

項目	用語	説明
B	BMI	Body Mass Index の略。体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)で算出する。人の肥満度を表す体格指数で、BMI の計算式は世界共通だが、肥満の判定基準は国により異なる 日本肥満学会の肥満基準値(2000年) 状態指標 低体重(痩せ型) 18.5 未満 普通体重 18.5 以上、25 未満 肥満 25 以上
C	COPD (慢性閉塞性肺疾患)	たばこの煙(受動喫煙含む)などの有害物質の吸入により、免疫反応が続いた結果、気管支が狭くなったり、炎症によって増えた痰などによる気道閉鎖が起こりやすい状態
H	HbA1c (ヘモグロビンエーワンシー)	血液中のヘモグロビンがブドウ糖と結合したもので、過去1~2か月の平均的な血糖値がわかる
P	PDCAサイクル	業務手順の管理手法の一つで、計画(Plan)→実行(Do)→評価(Check)→改善(Act)という4段階の活動を繰り返し行うことで継続的に改善していく方法
あ	アウトカム	施策・事業の実施により発生する効果・成果
	アウトプット	事業を実施することによって直接発生した成果物・事業実施量
う	うっ血性心不全	心臓が末梢の組織に十分な血液を送り出すことができず、うっ血を生じる状態。虚血性心疾患や高血圧症などが原因で心筋の収縮力が低下し、うっ血が起こる
か	介護保険1号認定者、2号認定者	介護保険1号認定者とは、65歳以上の第1号被保険者のことをいい、2号認定者とは、40~64歳の第2号被保険者のことをいう。第1号被保険者は、日常生活において要介護者状態・要支援状態となったときに、市町村の認定を経て介護保険のサービスが受けられる。第2号被保険者は、特定疾病により要介護状態・要支援状態となった場合に限り認定される
き	虚血性心疾患	狭心症と心筋梗塞の総称。動脈硬化により生じ、その危険因子は、糖尿病、高血圧症、脂質異常症、肥満、喫煙などがある。狭心症は心臓の冠動脈が狭まり、血液量が減少するなどして一過性に酸素不足におちいった状態。心筋梗塞は心臓の冠動脈に血栓ができて血液が流れなくなり、その先の心筋が壊死におちいった状態
こ	国保データベースシステム (KDBシステム)	各都道府県国民健康保険団体連合会及び国民健康保険団体中央会が国民健康保険の保険者等からの委託により、健診・保健指導、レセプト等の医療、介護の情報を活用して保険者向けに提供している統計情報システム
さ	在院日数	入院レセプト診療実日数合計÷入院レセプト件数
し	重症化予防	高血圧や糖尿病等の生活習慣病が進行し、合併症を引き起こすこと。重症化を予防するため早期受診や生活習慣改善等の働きかけを行うこと
	腎不全	腎臓の機能が低下して正常に働かなくなった状態。急性腎不全と慢性腎不全がある。慢性腎不全が進行して末期腎不全に至ると、腎臓の機能が極度に低下し、人工透析か腎臓移植が必要になる
そ	早世	世を早く去ること
と	糖尿病性腎症	糖尿病の合併症の1つ。高血糖状態が続くことにより、腎臓の機能が損なわれる病気
	特定健康診査	メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)に着目した健診で、主に動脈硬化のリスクを判定する項目で構成されている
	特定健診等実施計画	高齢者の医療の確保に関する法律第19条の規定により5年ごとに定める計画で、特定健診等を効率的かつ効果的に実施することを目的とした計画
	特定保健指導	特定健康診査の結果から、生活習慣病の発症リスクが高く、生活習慣の改善による生活習慣病の予防効果が多く期待できる方に対して、生活習慣を見直すサポートをする。特定保健指導には、リスクの程度に応じて、動機付け支援と積極的支援がある(よりリスクが高い方が積極的支援)
	特定保健指導実施率	特定保健指導対象者が6か月後の最終評価まで利用した割合
	特定保健指導利用率	特定保健指導の対象者が初回面接を利用した割合

項目	用語	説明
な	内臓脂肪型肥満	食生活や身体活動、喫煙など生活習慣の乱れにより、おなかの内臓の周りに脂肪がたまるタイプの肥満。上半身に多く脂肪がつくため、リンゴ型肥満とも呼ばれている。中年以降の男性と、閉経後の女性に多く見受けられる
の	脳血管疾患	脳梗塞、脳出血、くも膜下出血に代表される脳の病気を総称したもの
ひ	被保険者	国民健康保険などの加入者（健康保険などに加入し、病気やけがなどをしたときなどに必要な給付を受けることができる人）
	肥満・非肥満	腹囲が男性85 cm以上、女性90 cm以上またはBMI 25以上の者を肥満、それ以外は非肥満。
	標準化死亡比（SMR）	年齢構成が異なる集団間（例えば前橋市と全国）の死亡傾向を比較するものとして用いられ、標準化死亡比が基準値（100）より高い場合は、その地域（前橋市）の死亡状況が、基準となる集団（全国）より悪いことを示す
ほ	法定報告	高齢者の医療の確保に関する法律第百四十二条に基づき、特定健康診査・特定保健指導の結果について報告すること。報告対象者は、法律の定める特定健康診査・特定保健指導の対象者から、年度中の資格喪失者、及び厚生労働大臣が定める除外者を除いたものとなる
	保険者	国民健康保険では市区町村、健康保険（政府管掌健康保険）では全国健康保険協会などの医療保険者をいう
	ポピュレーションアプローチ	対象を一部に限定せず、集団全体にアプローチを行いリスクを下げていく方法
め	メタボリックシンドローム（メタボ）	内臓脂肪型肥満をもち、さらに高血糖・高血圧・脂質異常のうち2項目以上が該当している状態。それぞれの程度が軽い場合でも、重ねて持つことで急激に動脈硬化が進み、心臓病等の発症リスクが高くなる。食べ過ぎや運動不足など、悪い生活習慣の積み重ねが原因となつて起こる
ゆ	有所見割合	検査値が一定基準の範囲外にある人の割合
れ	レセプト（診療報酬請求明細書）	病院や診療所が医療費の保健負担分の支払いを医療保険者に請求する明細書
ろ	ロコモティブシンドローム（ロコモ）	運動器の障害のために自立度が低下し、介護が必要となる危険性が高い状態

【前橋市特定健康診査検査項目】

検査項目		検査の意味
腹 囲		メタボリックシンドロームの判断基準のひとつ。内臓脂肪の蓄積の目安にする
B M I		肥満度の指標 BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)で求められる。BMI22前後が最も病気になりにくいといわれている
血 圧		収縮期血圧は、心臓から血液が送り出されるとききの血圧、拡張期血圧は血液が心臓に戻ったときの血圧。高血圧が長く続くと血管が早く老化して動脈硬化を起こしやすくなり、脳卒中や心臓病などの危険が高まる
血液検査	中性脂肪 (トリグリセライド)	主にエネルギーとして利用され、余りは脂肪として体内に蓄積される。食べ過ぎ・飲み過ぎ・肥満によって数値が高くなり、動脈硬化や肥満の原因になる
	HDLコレステロール	善玉コレステロールと呼ばれる。動脈硬化の原因になりやすいLDLコレステロール(悪玉コレステロール)を取り除く働きがある
	LDLコレステロール	悪玉コレステロールと呼ばれる。血管の内側に付着し、動脈硬化を進行させる。さらに血管をふさいで血流を悪くし、心筋梗塞や脳梗塞を引き起こす
	AST(GOT)	肝臓に含まれる酵素。数値が高い場合は、肝臓や心筋、骨格筋などの臓器の異常や障害が疑われる
	ALT(GPT)	ほとんどは肝細胞に含まれ、この数値が高いとウイルス性肝炎、アルコール性肝障害、脂肪肝などの肝臓障害が疑われる
	γ-GT (γ-GTP)	肝臓・胆道に障害があると数値が高くなり、特にアルコール性肝障害の指標になる
	アルブミン※	肝臓でつくられ、肝臓そのものに障害があると減少する。慢性疾患や低栄養状態で低くなる
	空腹時血糖	血液中のブドウ糖のことで、すい臓から出るインスリンというホルモンが不足したり、作用が足りないと血糖値が高いままになる。糖尿病の診断に欠かせない
	ヘモグロビンA1c	血液中のヘモグロビンがブドウ糖と結合したもので、過去1～2か月の平均的な血糖値がわかる
尿検査	尿 糖	血液に含まれるブドウ糖が尿中に排泄されたもので、糖尿病の進行状態を判断することができる
	尿 蛋 白	血液に含まれる蛋白が尿に出たもので、健康な人でも一時的に出ることもある。持続して陽性のときは、腎炎・ネフローゼなどの腎臓の疾患が疑われる
	尿 潜 血※	腎臓・尿管・膀胱などの尿路に炎症・結石・腫瘍があると尿に血液が混じる。目でみえない少量の出血も検出する
	ウロビリノーゲン※	肝機能障害のときに陽性となる
血液検査	クレアチニン※	クレアチンは蛋白質の老廃物の一種。血液に含まれる数値が高い場合は、腎機能の低下が疑われる。その程度はクレアチニン値をもとに年齢・性別を加味した計算式で知ることができる
	尿 酸※	腎機能障害や痛風のときなどに上昇する
	白 血 球※	感染や炎症疾患があるときなどに増加する。血液の病気では減ることがある
	血 小 板※	減少すると出血しやすく血も止まりにくくなる
	赤 血 球	血液1mm ³ に含まれる赤血球の数。少なれば貧血が疑われるが、貧血の診断は血液関連検査の結果と併せて総合的に行われる
	血色素(ヘモグロビン)	赤血球に含まれるヘムたんぱく質で、体内の酸素を運ぶ働きをしている。血液中の血色素濃度を調べることで鉄欠乏性貧血などの有無がわかる
	ヘマトクリット	血液全体に占める赤血球の容積の割合を示した値で、基準値を下回る場合、貧血が疑われる
心電図検査		心臓が収縮するときに発生する微弱な電流の変化を波形として記録し、心臓の動きを調べる検査。心筋の異常・心肥大などがわかる
眼底検査 (前年度メタボ関連検査項目基準該当者)		眼底カメラで網膜の写真を撮り、高血圧や糖尿病による影響や動脈硬化の有無や程度を知ることができる

(※は市同時検査項目)

【メタボリックシンドロームの判定基準について（8学会基準）】

①腹囲 【内臓脂肪(腹腔内脂肪)蓄積の状態】男女とも $\geq 100\text{cm}^2$ 相当	男性 85cm 以上 女性 90cm 以上	
②血圧:収縮期血圧 または拡張期血圧	130mmHg以上 85mmHg以上	
③脂質:中性脂肪 またはHDLコレステロール	150mg/dℓ以上 40mg/dℓ未満	
④血糖:空腹時血糖（注1）	110mg/dℓ以上	
(注1)食後10時間以上の空腹時血糖でない場合は、ヘモグロビンA1c(NGSP 値)6.0%以上の値を使用 高トリグリセライド血症・低HDLコレステロール血症・高血圧・糖尿病に関する薬剤治療を受けている場合、それぞれの項目に含める。		
メタボ判定	1 基準該当	①に加え②③④のうち2項目以上該当
	2 予備群該当	①に加え②③④のうち1項目該当
	3 非該当	上記に該当しない場合
	4 判定不能	測定できない場合など

【特定保健指導の判定基準について】

腹 囲 男性 85cm以上 女性 90cm以上	追加リスク		喫煙歴	対 象 年 齢	
	①血圧 ②脂質 ③血糖			40～64 歳	65～74 歳
	2つ以上該当		あり なし	積極的支援	動機付け支援
	1つ該当				
上記以外で BMI 25 以上	3つ該当		あり なし	積極的支援	動機付け支援
	2つ該当				
	1つ該当				
追加リスク	①血圧:収縮期血圧 130 mmHg以上または拡張期血圧 85 mmHg以上 ②脂質:中性脂肪 150 mg/dℓ以上またはHDLコレステロール 40 mg/dℓ未満 ③血糖:空腹時血糖 100 mg/dℓ 以上(またはヘモグロビンA1c(NGSP値)5.6%以上) 血糖が10時間以上の空腹時血糖でない場合は、ヘモグロビンA1cの値を代用 ★①～③の治療のため薬を内服している人は、特定保健指導の対象外				
喫煙歴	「習慣的な喫煙」とは過去に計 100 本以上又は6ヶ月以上吸っていて、かつ最近1か月間も吸っている状態				

前橋市国民健康保険
保健事業実施計画（データヘルス計画）
平成27年度～平成29年度

平成27年7月発行

発行：前橋市 健康部 国民健康保険課 保健指導室
（前橋市保健センター内）
住所：群馬県前橋市朝日町三丁目 36-17
電話：027-220-5715

健康は 気づき
動き 変えていく勇気!



健康一番! がんばローズくん♪