

平成 27 年度 第 1 回高知市生活習慣病予防に関する協議会 資料

【目次】

- 高知市生活習慣病予防に関する協議会委員名簿
- 事務局名簿
- 会次第
- 議事資料
 - こうちし食育やるぞねっと
 - 高知市の生活習慣病予防の取組
 - 全国健康保険協会 高知支部
データヘルス計画と県等との連携協定について
資料
 - 平成 26 年度第 1 回協議会后 アンケート
 - 平成 27 年度第 1 回事前アンケート

高知市生活習慣病予防に関する協議会 委員名簿

(平成27年4月現在)
(敬称略)

氏名	所属・職名	備考
有澤佳澄	高知市役所保険医療課 課長補佐	
上原由美	全国健康保険協会高知支部 保健グループ長	
岡田万菜実	日本健康運動指導士会高知県支部 事務局長	
窪好美	高知検診クリニック生活指導看護グループ グループ長	
近藤泰子	高知市食生活改善推進協議会 会長	
瀬戸隆弘	高知市スポーツ振興事業団 指導担当係長	
津野美保	高知県栄養士会 会長	
出水佐知	株式会社サニーマート営業本部 CR担当マネージャー	
寺尾智恵美	高知市薬剤師会 会長	
長山英樹	高知市歯科医師会 常務理事	
廣中美智	高知県歯科衛生士会 副会長	
丸山貴匠	高知市役所スポーツ振興課 係長	
柳澤光秋	高知市医師会 理事	
山本陽子	JA高知市指導販売部生活女性課 課長代理	

(五十音順名簿)

高知市生活習慣病予防に関する協議会 事務局名簿

【平成27年9月10日】

所属	職名	氏名	
高知市健康福祉部保健所	保健所長	堀川 俊一	
	事務局	健康増進課長	下元 裕子
		健康増進課課長補佐	山本 達也
		健康増進課成人保健担当係長	中山 由子
		健康増進課技査	田村 良子
		健康増進課技査	高橋 律
		健康増進課技査	北川 ひとみ

平成27年度 第1回高知市生活習慣病予防に関する協議会

会次第

日時:平成27年9月10日(木)

時間:19時00分～21時00分

場所:総合あんしんセンター

1階会議室

1 開会
2 生活習慣病予防に関する取組
①こうちし食育やるぞねっと 高知市健康増進課 岡内
②第6回食育活動発表大会 サニーマート 出水委員
③食生活改善推進協議会の取組 食生活改善推進協議会 近藤委員
④減塩サミット 高知県栄養士会 津野委員
⑤協会けんぽでの取組 全国健康保険協会高知支部 上原委員
⑥特定保健指導に関する取組 高知検診クリニック 窪委員
⑦特定健診に関する取組 高知市保険医療課 有澤委員
⑧スポーツ振興事業団の取組 高知市スポーツ振興事業団 瀬戸委員
3 高知市の生活習慣病予防の取組
休憩 5分
4 平成26年度 第1回協議会后アンケート及び 平成27年度 第1回協議会前 アンケートについて
5 意見交換
6 その他 事務連絡
7 閉会

こんな活動をされていませんか？
ぜひ参加してください！

一緒に食べて
楽しむ場を
提供しています

バランスよく
食べるお話
をしています

食品廃棄を
減らす取組を
しています

食の出前講座をしたり
講師を派遣したりしています

かんたん朝ごはんレシピを
配布しています



こうちし 食育やるぞねっと

食育応援ネットワーク 参加募集中!

一人ひとりが食育に取り組む中で、「こんなことがしたい」「こんなことができたなら」それぞれの「やりたい」に、得意なことでもちょっとお手伝いをしてもらえたら…そんな思いから「こうちし食育やるぞねっと」に参加していただける団体、個人を募集します。

食に関わるあなたの“できる”を誰かの“やりたい”につなげ、広げていきませんか？

高知の食育
8きょうだい

自分で作ってみよう！
加工体験ができます



高知の郷土料理を
紹介しています



高知の食材を使った
料理教室をしています

食にかかわる「やりたい!」を応援しませんか？

例えば...
高知の食べ物の
紹介ができる

例えば...
PTAで郷土料理の
教室をしたい

こうちし 食育やるぞねっと

(高知市食育推進委員会事務局)

参加申込

問合せ

情報交換

紹介

- ホームページ公開
- 希望する学校や園へ紹介



【こうちし食育やるぞねっと】の流れ

こうちし食育やるぞねっと 募集内容

参加にあたってのお願い

- ・高知市食育推進計画に基づき、食育活動へできる範囲でのご協力をお願いします。
- ・高知市内で活動ができる方が参加できます。
- ・高知市の広報やホームページなどで、団体・個人名（愛称でも可）及び活動内容の公開をさせていただきます。
- ・活動の目的が宗教活動や政治活動、営利目的の場合はお断りすることがありますのでご了承ください。

参加の登録について

- ① 所定の参加申込書に必要事項を記入してください。

参加申込書は高知市ホームページ <http://www.city.kochi.kochi.jp/soshiki/37/> からダウンロードできます。また、高知市保健所健康増進課でも配布しています。

- ② 高知市食育推進委員会事務局へ参加申込書を提出してください。（持参・郵送・fax・E-Mailにて）
- ③ 「こうちし食育やるぞねっと」に参加登録をさせていただきます。
- ④ 高知市ホームページ上で情報を公開します。（連絡先など個人情報については可能な範囲で公開します。）

参加登録をしたら

- ・参加団体・個人について、ホームページや広報等で紹介します。
- ・食育を実施するにあたってお手伝いを必要とする団体に紹介します。
- ・登録後、高知市の食育キャラクター「高知の食育8きょうだい」のイラストデータをお渡しします。食育活動にご利用ください。



高知の食育8きょうだい

- ・参加団体・個人が情報交換をする場「食育ネットワーク会議」を開催しますのでご参加ください。
- ・活動につながった場合、高知市食育推進委員会事務局まで報告をお願いします。

【参加申込・問合せ先】

高知市食育推進委員会 事務局
高知市健康福祉部 保健所 健康増進課

〒780-0850 高知市丸ノ内 1丁目7-45 総合あんしんセンター 1階

TEL 088-803-8005 FAX 088-823-8020

E-mail kc-140400@city.kochi.lg.jp

こうちし食育やるぞねっと 参加申込書

ふりがな		ふりがな	
参加団体 ・ 個人名		(団体の場合) 担当者名	
愛称での登録希望 有 (愛称: _____)			
連絡先	住所	〒 _____	
	TEL	— —	FAX — —
	E-Mail		
	ホームページ		
私たちは こんな団体です (団体の概要)			
構成人数	人 (年 月現在)		

●こんな食育活動を行っています

活動の具体的内容 (今後の予定についても 記入してください。)	
---------------------------------------	--

活動分野 (高知市食育推進計画の目標に基づく) *当てはまる項目すべて○をつけてください

えらぶ 食をえらぶ力を高める	はぐくむ 高知の食をとりまく環境を大切にし、 健康な心身をはぐくむ	つなぐ みんなで食育の輪をつなぐ 人の輪をつなぐ
<input type="checkbox"/> 健康的な食を選ぶ	<input type="checkbox"/> 健康な心身をはぐくむ	<input type="checkbox"/> 一人ひとりが取り組む
<input type="checkbox"/> 安全安心な食を選ぶ	<input type="checkbox"/> 高知の食 (食材・食文化) を大切に する	<input type="checkbox"/> ライフステージをつなぐ
<input type="checkbox"/> 高知の食を選ぶ	<input type="checkbox"/> 高知の自然環境を大切に する	<input type="checkbox"/> 命をつなぐ
		<input type="checkbox"/> 次世代へつなぐ
		<input type="checkbox"/> 社会をつなぐ

●こんな協力ができます (材料代など費用を伴う場合はその旨を記入してください)

	具体的な内容
講師・ボランティア等の派遣	
資料の提供または貸出	
食材・資材の提供	
施設の提供	
体験の場の提供	
その他	

●その他連絡事項

みんなあで、食育やるぞね!

「こうちし食育やるぞねっと」に参加していただける団体・個人の方の情報は、高知市ホームページ上に公開し、お手伝いを必要とされる方や幼稚園や保育所、学校などに情報提供します。

ホームページで紹介

参加団体・個人の紹介や「こんなことやりませんか?」「こんなお手伝いできますよ」活動を紹介していきます。



告知板でお知らせ

お手伝いを必要としている情報を掲載し、参加者を募集します。

保育所・幼稚園へ紹介

保育所や幼稚園では、生活の中に食育があります。

「自分で作ってみる」「へーそうなんだ」

子どもたちの食育の芽を一緒に育てませんか?



学校・PTAへ紹介

自分の体を大切にするために、次の世代を大切にするために。

食について考え行動する力を付けていく、そんな活動をお手伝いください。



町内会や公民館へ紹介

一緒に調理する、食事をする、食の話を聞く、食を考える。

みんなあで楽しめるのも食の魅力の一つ。

地域づくりに一役買ってみませんか?



高知市がめざす

食とひとがつながり輝く元気なまち

きょうしよく の実現に向けて、第2次高知市食育推進計画では、**共食**（一緒に作ろう・一緒に食べよう・一緒に話そう、語り合おう）を食育の土台と考えています。

みんなあで、食育やるぞね!



データヘルス計画と 県等との連携協定について



全国健康保険協会 高知支部
協会けんぽ

協会けんぽ高知支部の概要

- ・ 事業所数 11,342
- ・ 加入者数 254,154人(平成27年1月) 全国で約3,600万人
被保険者 150,025人(男性83,794人、女性66,231人)
被扶養者 104,129人
- ・ 一人当たり医療費 169,651円(平成25年度 全国11番目)
入院 51,929円(全国8番目)
入院外 97,026円(全国15番目)
歯科 16,342円(全国30番目)
その他 4,354円
- ・ 健康保険料率 10.05%(平成27年度 全国12番目)

健診・医療費データの分析結果から 把握した高知支部の健康課題

- ・ 脳血管疾患の入院外1人当たり医療費が全国一高い
- ・ 入院外医療費の中で、高血圧性疾患が1位を占め、その割合も全国より高い
- ・ 男性で血圧高値(≥130/85または服薬)の割合が50%近い
- ・ 入院医療費の上位10位以内に脳梗塞と脳出血が入っている
- ・ 高脂血症の入院外医療費が全国より高い
- ・ 男性の約30%が中性脂肪150以上、LDLコレステロール140以上である
- ・ 男性の50%近くが腹囲が85cm以上である
- ・ 死亡原因の1位はがんで、男女ともほかの死因の2倍以上である
- ・ 糖尿病の入院が多い
- ・ 女性の肥満の割合が高い
- ・ 喫煙者の割合は、男性44%、女性17%で、女性の割合がやや増加している
- ・ 全国と比べて、歩数が少なく運動不足の傾向である
- ・ 高知県の34歳～69歳男性の死亡者数が全国平均より多く、死因の4割が生活習慣病である。なかでも、脳血管疾患の割合が高い

課題はたくさんあるけれど……

高知支部の目標

• 上位目標 (期待される成果)

壮年期(40～64歳)男性の高血圧者(≥140/90または服薬)の割合を平成25年度(30%)より減少させる(平成29年度末)

• 下位目標 (何がどうなれば期待される成果に近づけるか?)

1. 脳血管疾患による死亡が多いことを認識することで、生活習慣の改善に取り組む事業主や加入者が増える
2. 血圧が高めの人や日ごろの自身の血圧を知り、血圧管理を適切に行うことができる
3. 保健事業に取り組む事業所数を増やすことで、生活習慣病対策を実践する加入者が増える

下位目標達成のための具体策

(どんなことを誰に対して仕掛けていけばよいか)

下位目標		具体策
①	脳血管疾患による死亡が多いことを認識することで、生活習慣の改善に取り組む事業主や加入者が増える	支部の幹部や職員が事業所を訪問し、事業所健康度診断や各種データを活用し、事業主や健康保険委員に健康経営や生活習慣改善について説明する
		保健師、管理栄養士・健康運動指導士が事業所で集団学習や運動指導を行い、指導を受けた者が自分に合った健康づくりの目標を立て実践できるよう支援する
②	血圧が高めの人や、日ごろの自身の血圧を知り、血圧管理を適正に行うことができる	「今スグ実践！高血圧対策！！」事業を実施する
		「健診機会を利用した高血圧ハイリスク者に対する家庭血圧測定指導」の実施
		協会けんぽの保健師が血圧要治療者に面接による受診勧奨を行い、医療機関受診につなげる
③	保健事業に取り組む事業所数を増やすことで、生活習慣病対策を実践する加入者を増やす	県や福祉保健所、市町村、労働局、関係団体等と連携して、研修会の開催や事業所訪問をする
		健康づくりに取り組んでいる事業所を協会けんぽからのお知らせやホームページ、メルマガ等で紹介する

協会けんぽ 健康づくり事業のご案内

すべて無料

あなたの健康づくりをお手伝い！ ご利用いただきたい4つの事業を紹介します。ご相談をお待ちしております。

従業員の健康は事業所にとってかけがえのない財産です。自分のため、家族のため、社会のため、生活習慣改善・メタボ予防の第一歩にしませんか。一緒に「健康経営」を目指しましょう！

1 健診後の「保健指導」 ～まずは健診を受けましょう！～

健診結果をもとに、皆様ご自分の健康状態を把握しながら、よりイキイキとした毎日を送ることができるよう、サポートさせていただきます。対象になられた方は是非この機会に「健康」について再確認してみましょう！

STEP 1

健診受診後に、特定保健指導についてのご案内があります。

STEP 2

保健師・管理栄養士による特定保健指導をご利用いただけます。生活習慣改善の目標をたてましょう。

STEP 3

設定した目標に向けて、6ヶ月間生活習慣改善に取り組みましょう。保健師・管理栄養士がしっかりサポートします！

生活習慣を振り返り、それぞれのライフスタイルに合わせた簡単な目標から始めます！

例えば“ご飯を少し減らす” “お酒を少し控える” “いつもより5分多く歩く” など

2 Let's Start! オフィス de エクササイズ ～職場でできる運動指導～

5人以上の参加が可能な事業所を募集しています

健康運動指導士の先生に職場で気軽にできる運動を紹介していただき、メタボリックシンドロームやけがなどの予防に取り組んでいます。運動を習慣化することで、事業所全体の健康増進や生産性アップが期待できます。

いつでも、どこでも、お気軽に

- 広い場所がなくても大丈夫 ● 腰痛予防に！
- 気持ちのいい汗を流しましょう！
- 先生は専門の健康運動指導士。みんな元気で面白い♪楽しい時間になりますよ
- 研修会のプログラムに「運動」を取り入れる事業所もあります

こんないいことがあります (当日のアンケートより)

- ♪体が軽くなった ♪リフレッシュできた ♪日頃の運動不足や体の硬さを実感
- ♪肩こり、腰痛が楽になった ♪わかりやすく、簡単にできる運動で良かった



運動を継続していただけるよう、当日の写真をCDにしてお渡ししています

3 今すぐ実践！ 高血圧対策！！ ～Let's Try 2週間～

協会けんぽ加入者5～10人の参加可能な事業所を募集しています

血圧計・活動量計を事業所に無料で貸し出します。参加者が測定・記録することで、日頃の自分の血圧や運動量をチェックできます。血圧が高い場合は生活習慣の見直しや医療機関受診をお勧めします。

こんな方におすすめです

- 血圧が高めの方 ○ 肥満傾向の方 ○ 健康づくりのご担当者など

こんなことするの

- 保健師が、血圧測定の必要性や正しい測定方法、ウォーキングの仕方などをご説明します (約1時間程度)
- 参加者は、毎日の血圧・歩数などを記録し、2週間後に協会けんぽに提出します
- 測定結果について、後日、保健師が事業所に出向き、個別にご説明いたします

こんなメリットがあります

- ★ 職員の健康づくり意識が高まる
- ★ 参加した職員同士のコミュニケーションが図られ、職場が活性化する
- ★ 事業所全体の健康度が上がり、将来の生活習慣病による休業の損失を防ぐことができる



めざそう！
高知の血圧 130
いのちを守る高血圧対策

この事業は「高知県よきこい健康プラン 21推進室」と連携して実施します

4 みんなで学んで健康UP！ ～目指そう！「健康経営」～

保健師、管理栄養士、健康運動指導士等が職場にお伺いし、事業所に合わせた健康学習を実施します。職場は一日の多くの時間を共に過ごす場です。職場全体で「健康づくり意識」が高まることで職場が活性化し、生活習慣病による休業の損失を防ぎ、生産性を高めることができます。

🌸 自分の健診結果を見てみよう。今、身体がどんな状態になっているのかな？ 🌸 健康を維持するための食事するには？

🌸 職場の健康度を上げるにはどうしたらいいか考えてみよう。 🌸 講義と運動を組み合わせることもできます。



全国健康保険協会 高知支部 保健グループ ☎ 088-820-6020
協会けんぽ

Q

保険料は何に使われているのですか？

協会けんぽの収入の内訳は、国庫補助金等が約13%、保険料収入が約87%であり、加入者・事業主の皆さまの保険料が重要な財源となっています。この貴重な保険料の使い道は、加入者の皆さまの医療費等が約6割、高齢者の医療費を支えるための拠出金等が約4割です。

皆さまの保険料1万円当たりの使い道



加入者の皆さまが
病院等を受診した
時の医療費
約5,360円



加入者の皆さまが病気で
職場を休んだ際の手当金や
出産した時の給付金
約570円



加入者の皆さまの
健診費
保健指導費
約120円



高齢者の方々が
病院等を受診した時の
医療費(拠出金)
約3,860円



協会けんぽの
事務経費等
約90円

保険料率の上昇を抑制するため、協会けんぽは努力を続けます。
加入者の皆さまにもご協力をお願いします。

健診・保健指導



協会

加入者の皆さまの健康を守るため、健診や保健指導に取り組んでいます。



加入者の
皆さま

病気の早期発見・早期治療、適度な運動、バランスのとれた食事により、健康を保持、増進しましょう。

ジェネリック医薬品の使用促進



協会

服用するお薬をジェネリック医薬品に切り替えた場合の自己負担の軽減額をお知らせしています。



加入者の
皆さま

お知らせした4人に1人の方がジェネリック医薬品に切り替えました。切り替えによる医療費の軽減額は、平成25年度までの5年間の累計で約257億円(推計)です。

健康保険の正しい利用



協会

審査の厳格化等により、不正受給の防止を図っています。



加入者の
皆さま

軽い症状で休日・夜間に救急外来を訪れる「コンビニ受診」は避けて、地域の救急電話相談の利用を考えましょう。また、日常的な肩こり・筋肉疲労の柔道整復(接骨院)の施術、業務上の病気・ケガでは、健康保険は使えません。

協会けんぽ高知支部メールマガジン登録のお願い

メールマガジンの概要

- **ご登録** パソコンのEメールアドレスをお持ちの方であればどなたでもご利用いただけます。いただける方 ※携帯電話・PHSからはご登録いただけません。ご了承ください。
- **利用料** 無料(通信料金は除きます) ■ **配信日** 毎月1回(毎月15日頃)のほか臨時号
- **配信内容** ○各種お手続きに関するQ&A ○保健師・管理栄養士による日常生活改善のアドバイス
○Dr.川崎の健康づくりガイド ○法律改正などの最新情報 など

協会けんぽ高知支部

検索

メルマガ会員募集チェック

知ってお預け情報を無料配信するも登録してよ〜

このバナーをクリックして
メルマガ登録画面へ

健康保険委員を募集しています

事業主・加入者の皆さまの中から、職場での健康づくりや健康保険に関する広報・相談・モニターなどにご協力いただき、加入者の皆さまと協会けんぽとのパイプ役として活躍していただける『健康保険委員』を募集しております。



《健康保険委員にお願いしたいこと》

各種事業の推進

健康診断の受診勧奨や、協会けんぽの各種事業へのご協力。

広 報

事業主・従業員に対する健康保険事業の周知広報。

相 談

健康保険の各種お手続きに関する相談へのご対応。

モ ニ タ ー

協会けんぽの健康保険事業について、ご意見やご要望をお聞かせください。



全国健康保険協会 高知支部
協会けんぽ

企画総務グループ

☎ 088-820-6012

事 例 報 告 書

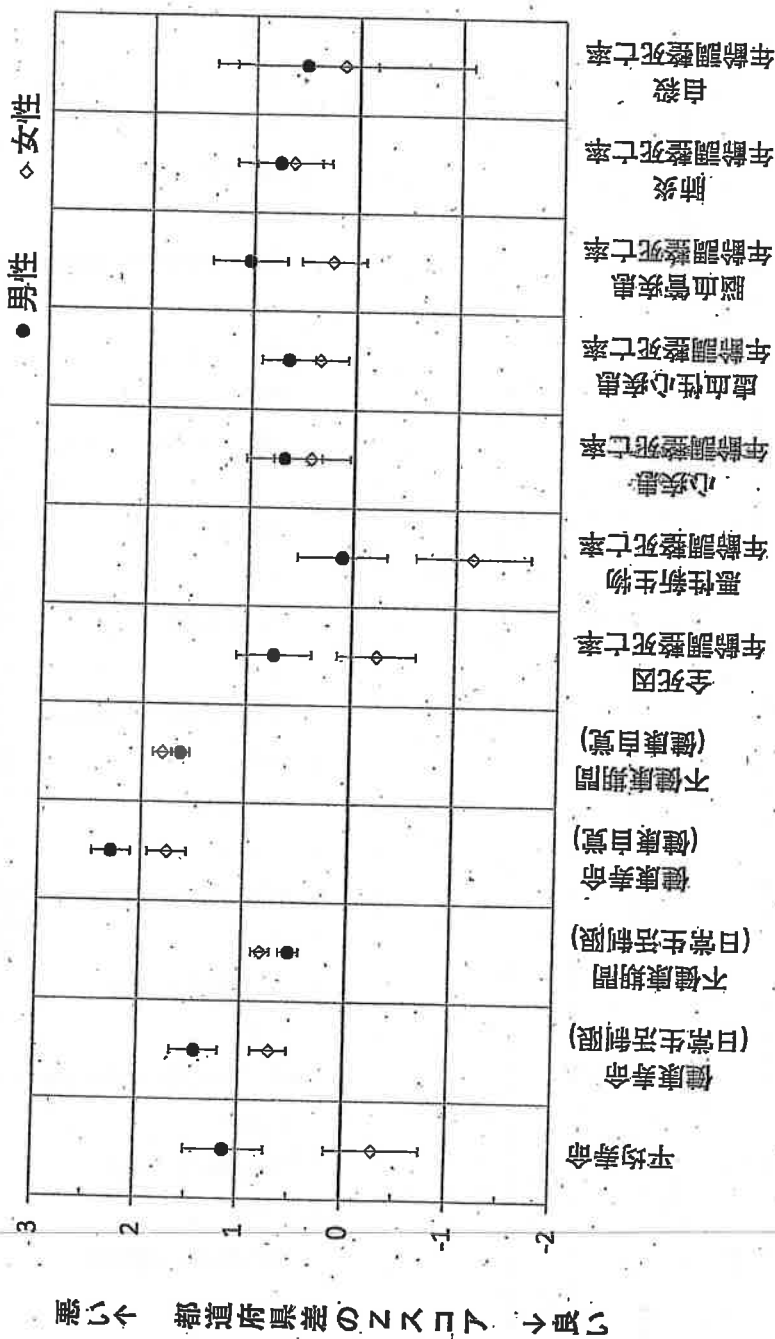
掲示板掲載日	平成27年7月17日
本部・支部名	高知支部
事業名	<ul style="list-style-type: none"> ・ 高知県と協会けんぽ高知支部との連携協定の締結 ・ 協定名 「健康づくり推進のための包括的連携に関する協定」 ・ 締結日 平成27年7月13日 ・ 場所 高知県庁第一応接室 ・ 調印者 尾崎正直 知事、瀧田龍太郎 支部長
事業の目的	高知県と全国健康保険協会高知支部が相互に連携、協働して県民の健康づくりを推進することで、県民の健康寿命の延伸と生活の質の向上を目指すとともに、心身ともに健康で幸せに暮らせる社会の実現を図ることを目的とする。
事業概要	<p>連携事項</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 県民の健康状態把握や医療資源の適正な提供体制確保に向けた情報共有と調査・分析に関すること 2 県内市町村、事業所、地域職域連携など、生涯を通じた健康づくりのための事業推進と支援に関すること 3 がん検診及び健康診査等の受診勧奨と受診率の向上に関すること 4 高血圧対策や禁煙の推進など、生活習慣病の発症・重症化予防、普及啓発に関すること 5 ジェネリック医薬品（後発医薬品）の周知啓発と使用促進など適正な医療費のあり方に関すること 6 その他、前条の目的を達成するために必要な事項に関すること
期待される効果	<ul style="list-style-type: none"> ・ 健康長寿の延伸や生活の質の向上 ・ 健康への意識向上 ・ 生活習慣の見直し ・ 働き盛りの健康づくり意識の向上
報道	<p>○テレビ放映</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 7/13（月）PM6：15 高知放送「高知 eye」 ・ 7/14（火）AM7：45 NHK ニュース <p>○新聞</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 7/14（火）付 高知新聞 朝刊 ・ 7/15（水）付 読売新聞 朝刊

事 例 報 告 書

掲示板掲載日	平成27年9月9日
本部・支部名	高知支部
事業名	<ul style="list-style-type: none"> ・ 三師会と協会けんぽ高知支部との連携協定の締結 ・ 協定名 「健康づくり推進のための包括的連携に関する協定」 ・ 締結日 平成27年9月7日（月） ・ 場所 高知県医師会会議室 （高知市丸の内1-7-45 総合あんしんセンター） ・ 調印者 高知県医師会・岡林弘毅会長、高知県歯科医師会・織田英正会長、高知県薬剤師会・西森康夫会長 全国健康保険協会高知支部・瀧田龍太郎支部長
事業の目的	<p>三師会と全国健康保険協会高知支部が相互に連携、協働して県民の健康づくりを推進することで、県民の健康寿命の延伸と生活の質の向上を目指すとともに、心身ともに健康で幸せに暮らせる社会の実現を図ることを目的とする。</p>
事業概要	<p>連携事項</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 高知県医師会 がん検診や健康診査の受診勧奨と受診率の向上、「かかりつけ医」の普及、高血圧や糖尿病など生活習慣病の発症予防と重症化予防の推進など、県民の健康づくりに関すること ・ 高知県歯科医師会 定期的な歯科受診の勧奨や「かかりつけ歯科医」の重要性の啓発、歯周病対策の推進、口腔ケアの普及啓発など、県民の健康づくりに関すること ・ 高知県薬剤師会 医薬品の適正な使用の啓発や医薬品の正しい知識の普及など、県民の健康づくりに関すること
期待される効果	<ul style="list-style-type: none"> ・ 三師会と連携した事業の実施 ・ 健康寿命の延伸や生活の質の向上 ・ 健康への意識向上 ・ 生活習慣の見直し
報道	<ul style="list-style-type: none"> ・ 9/8（火）付 高知新聞 朝刊に記事が掲載

平成22年 平均寿命・健康寿命・死因別年齢調整死亡率の特徴要約

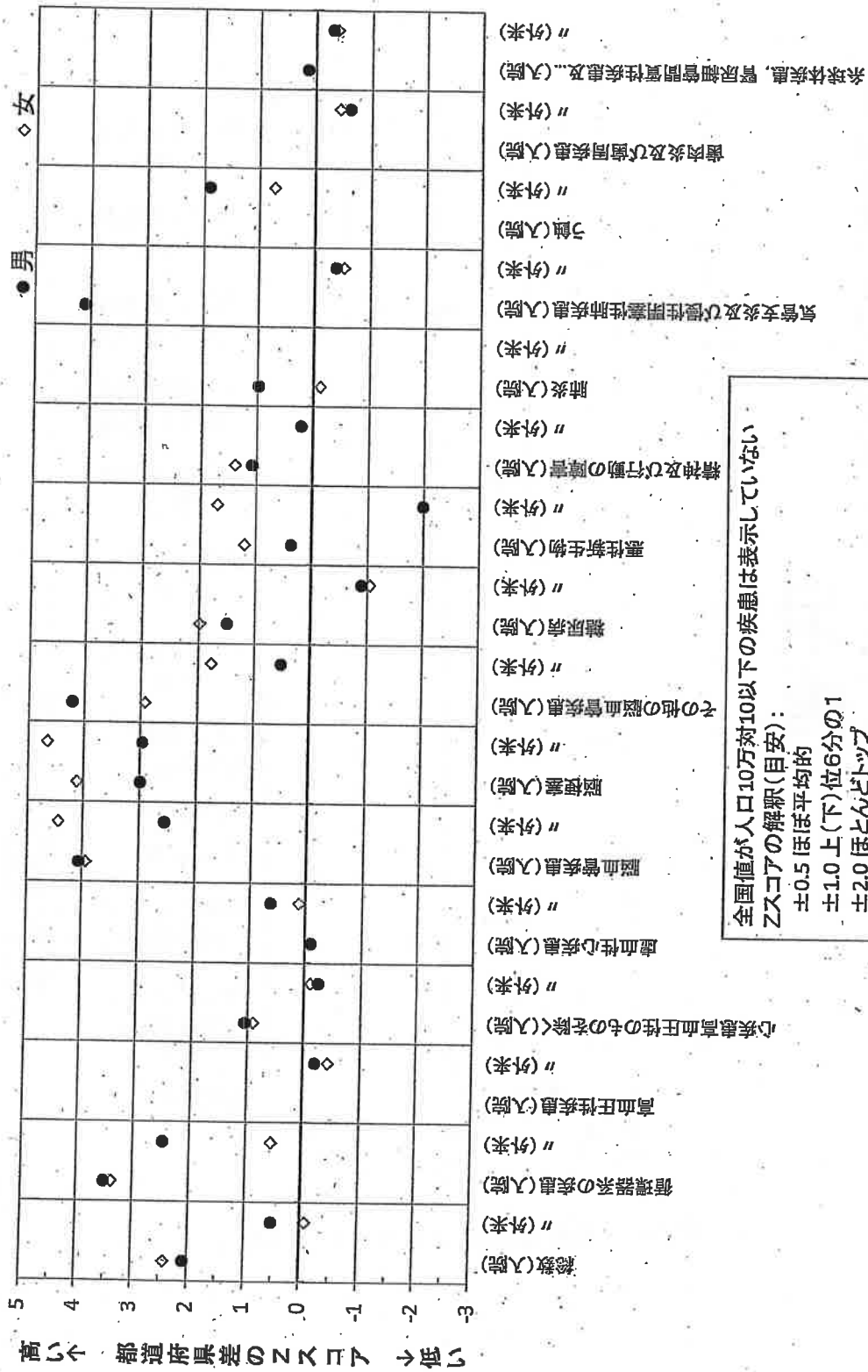
高知



値は「都道府県差のZスコア」と標準誤差。
 Zスコアの解釈(目安):
 <-0.5 悪い
 ±0.5 ほぼ平均的
 +1.0 上位6分の1
 +2.0 ほとんどトップ
 +3.0 突出している

平成23年患者調査 年齢調整受療率(入院・外来)の特徴要約

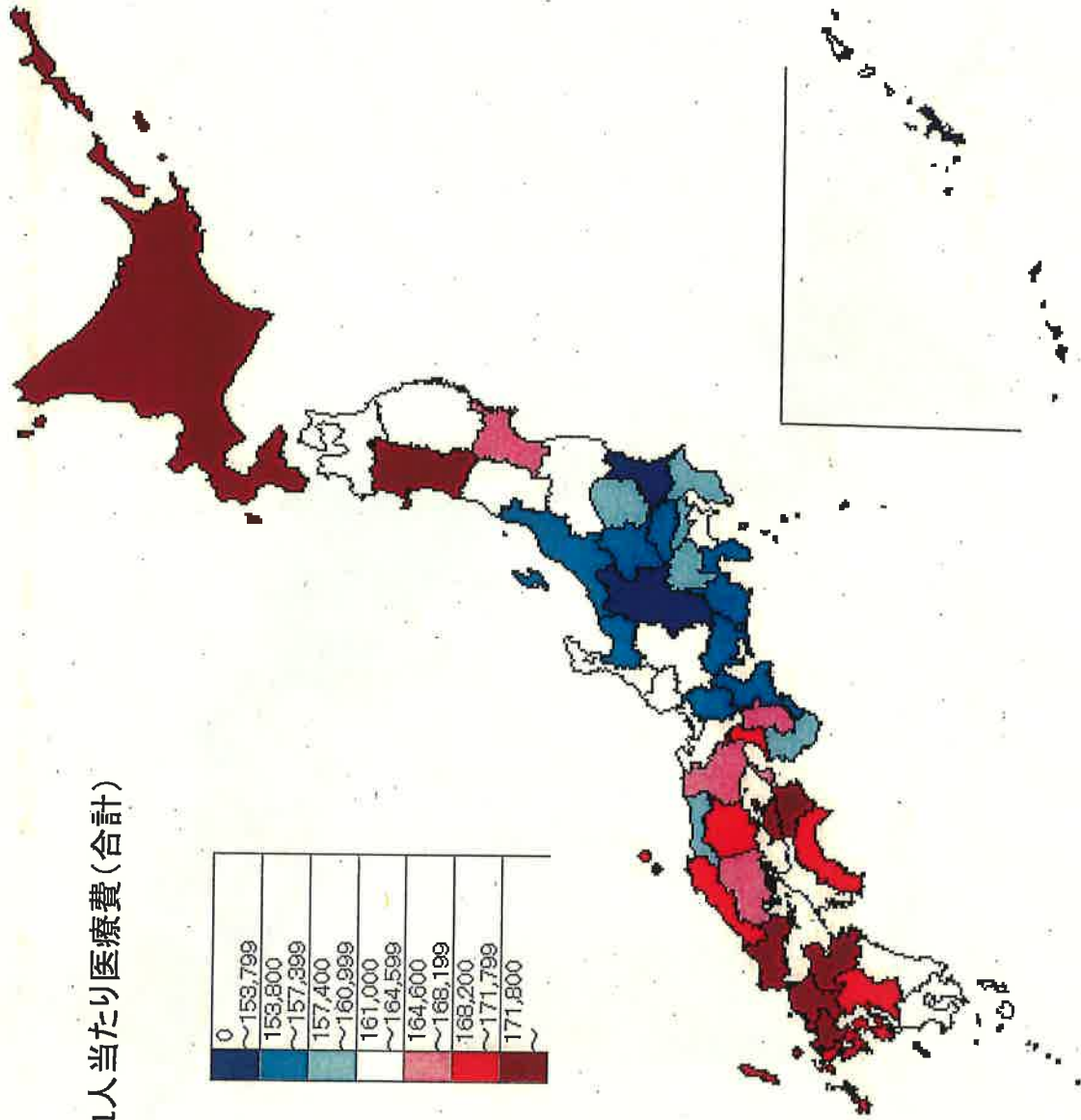
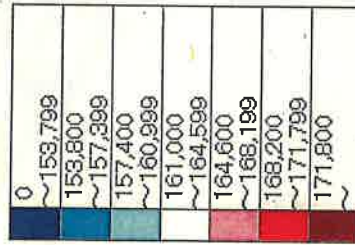
高知



全国値が人口10万対10以下の疾患は表示していない
 Zスコアの解釈(目安):
 ±0.5 ほぼ平均的
 ±1.0 上(下)位6分の1
 ±2.0 ほとんどトップ
 ±3.0 突出している

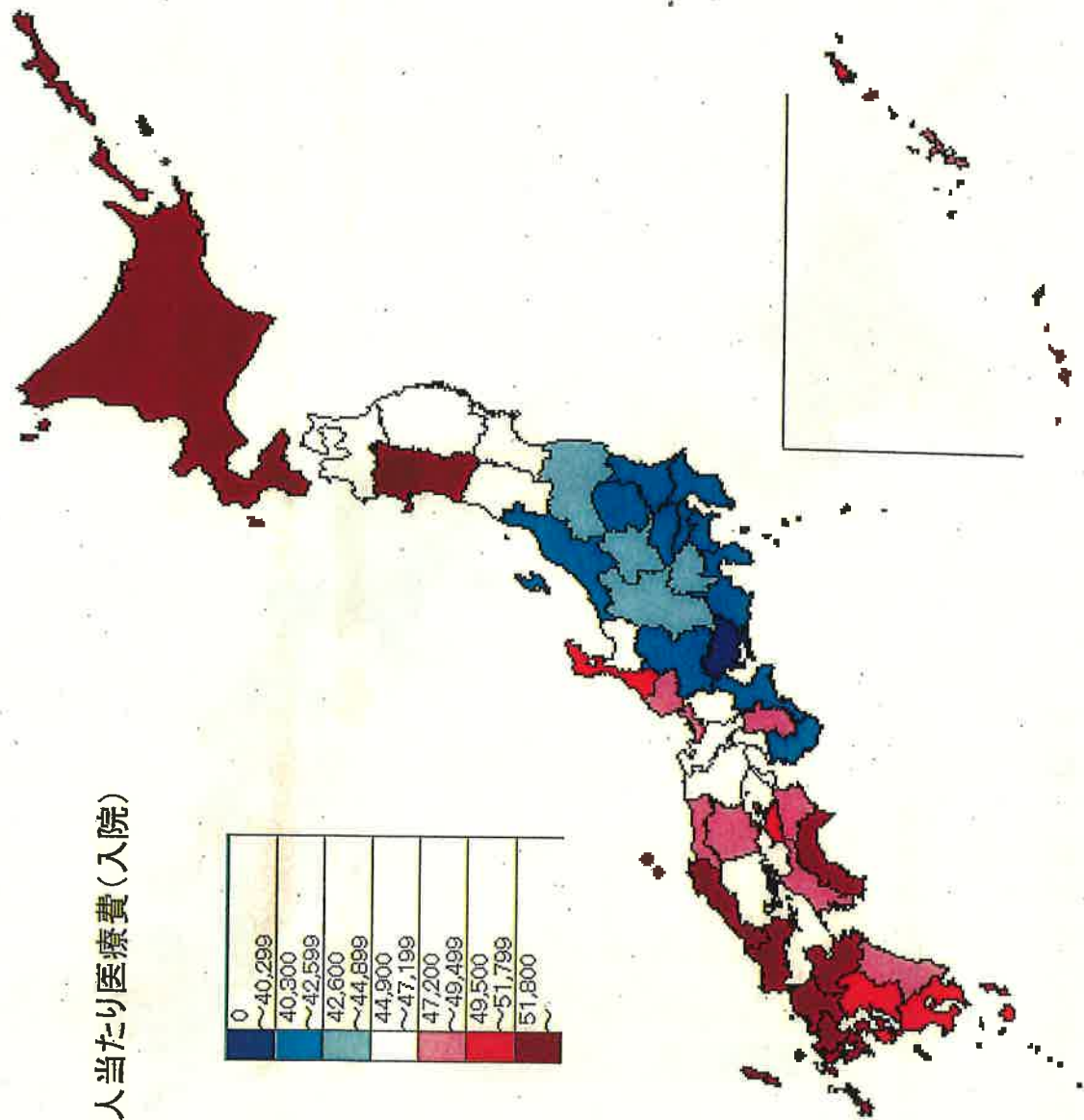
1. 協会けんぽの医療費の状況

1人当たり医療費(合計)

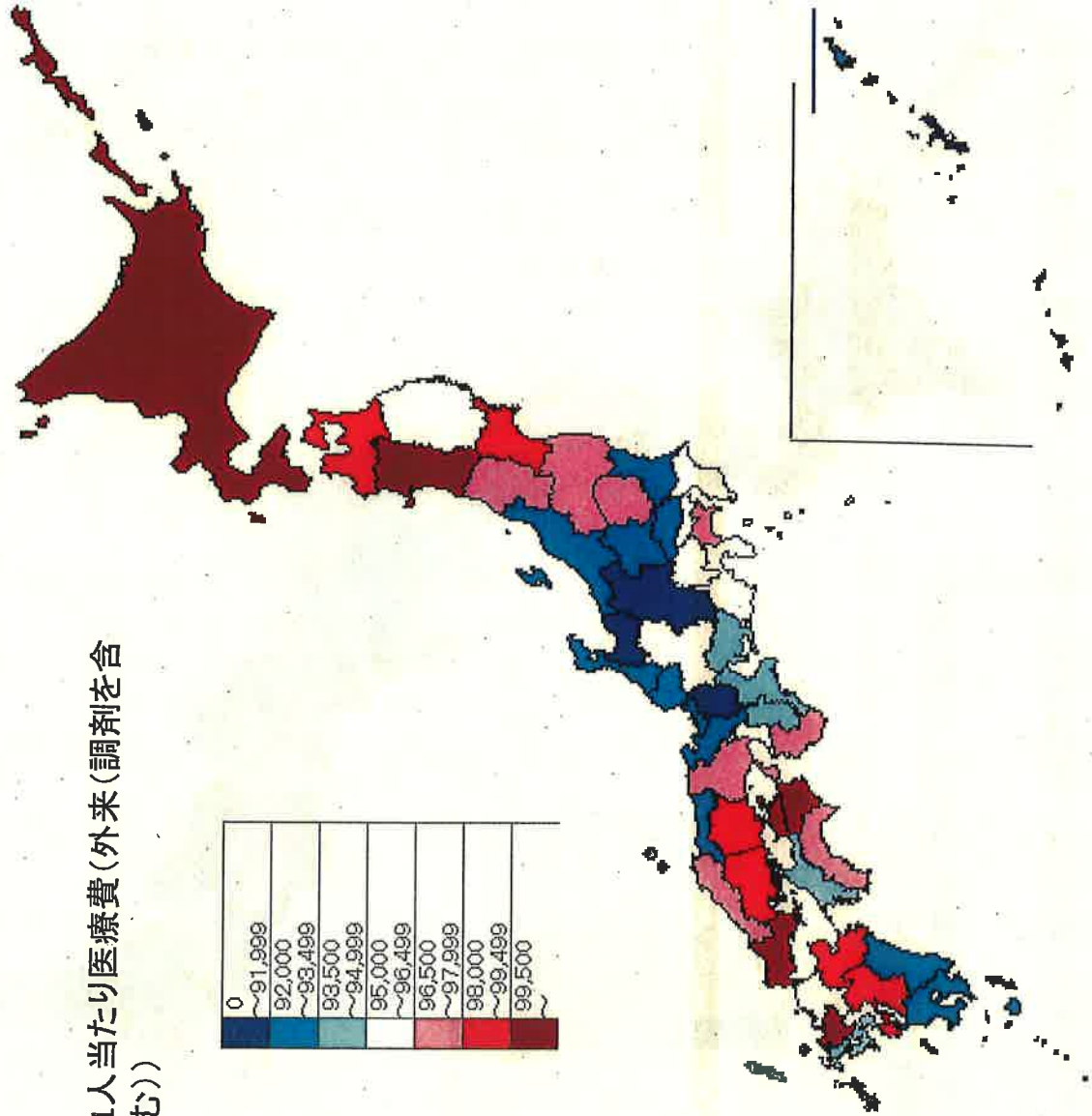
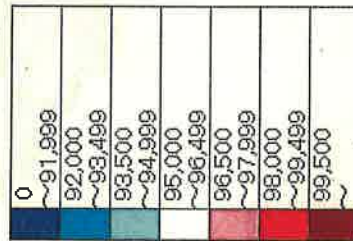


1人当たり医療費(入院)

0
~40,299
40,300
~42,599
42,600
~44,899
44,900
~47,199
47,200
~49,499
49,500
~51,799
51,800

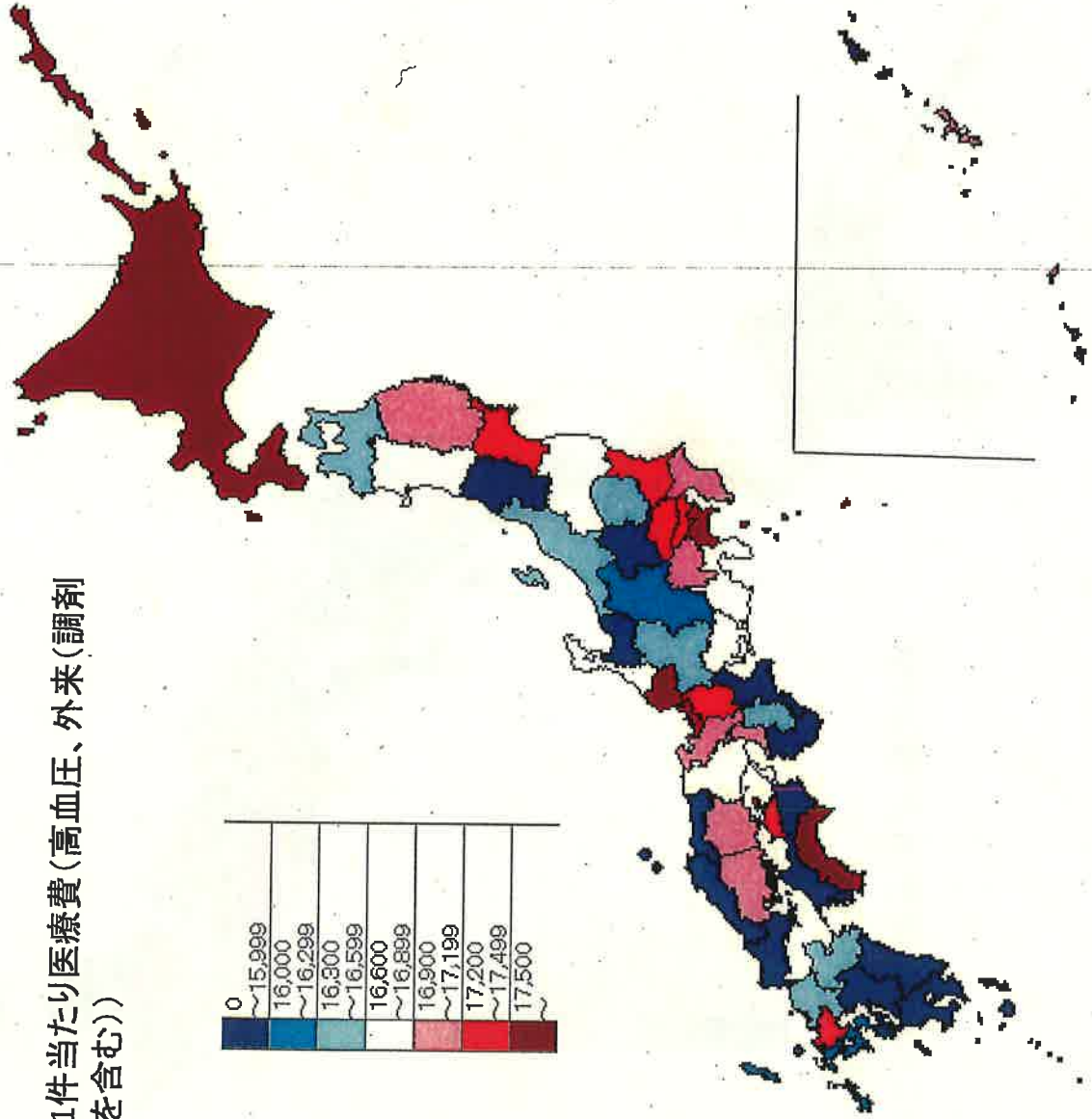
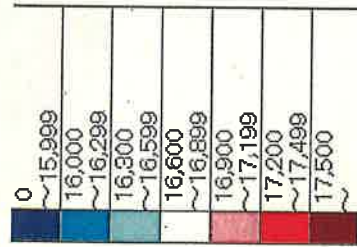


1人当たり医療費(外来(調剤を含む))

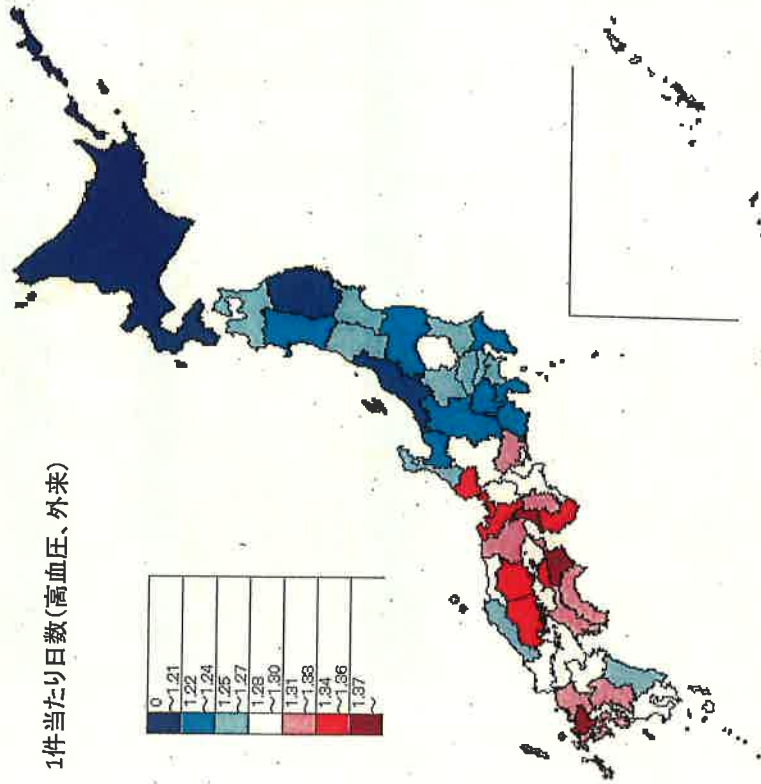


2. 協会けんぽの高血圧・高脂血症・糖尿病の医療費(外来)の状況

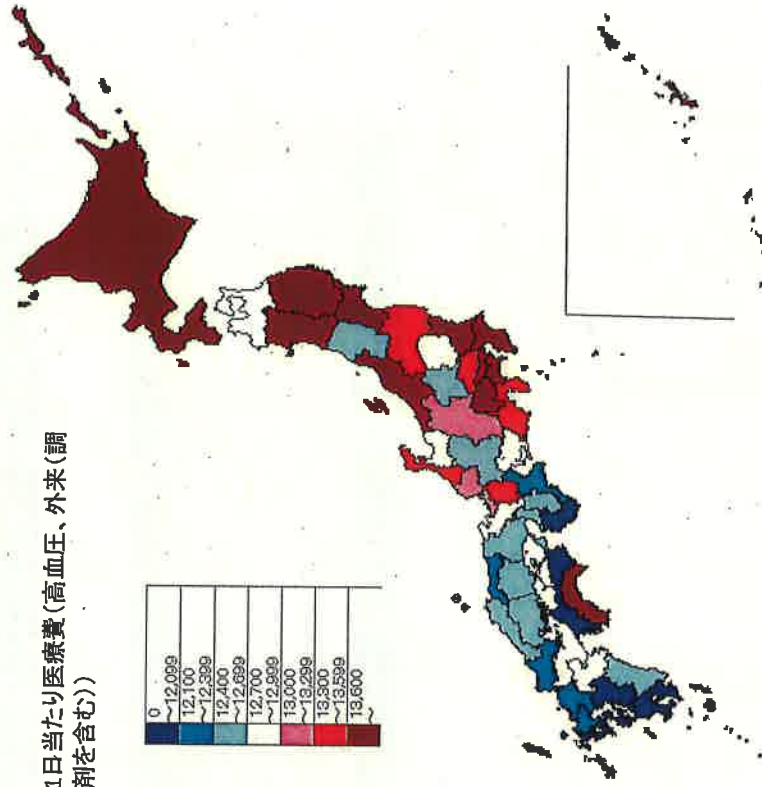
1件当たり医療費(高血圧、外来(調剤を含む))



1件当たり日数(高血圧、外来)

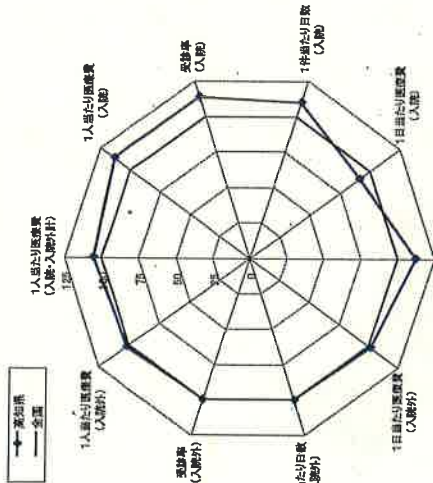


1日当たり医療費(高血圧、外来(調剤を含む))



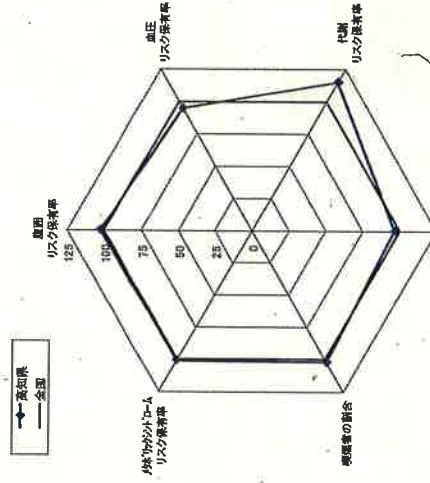
高知県(平成25年度)

医療費に関するレーダーチャート

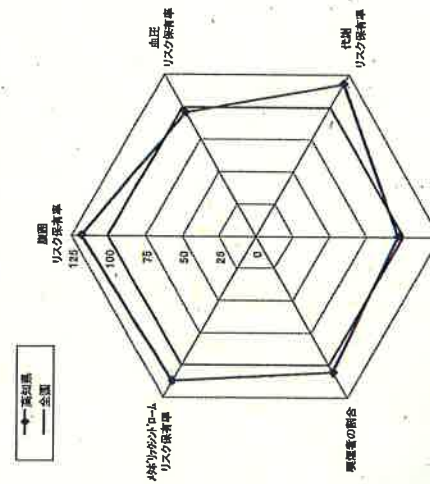


データ: 協会けんぽ月報
 年次: 平成25年度
 注: 入院外医療費には調剤分が含まれている

健診データに関するレーダーチャート(男性)



健診データに関するレーダーチャート(女性)



データ: 協会けんぽ一般健診、付加健診データ
 年次: 平成25年度

入院の医療費の上位10疾病

順位	疾病名	高知県	全国
1	他の悪性新生物	6.6%	6.7%
2	他の消化器系の疾患	4.5%	4.5%
3	他の泌尿、分岐及び骨じょう	4.0%	4.3%
4	痔核	4.1%	4.2%
5	良性新生物	4.0%	4.2%
6	他の循環及び他の外因の影響	3.5%	3.6%
7	糖尿病	3.4%	3.4%
8	伝染病及び寄生虫病に關連する疾患	3.3%	3.5%
9	脳内出血	3.1%	2.7%
10	他の神経系の疾患	2.9%	2.4%

上位10疾病のうち
生活習慣病のしめる割合の割合 13.1%

入院の医療費の上位10疾病

順位	疾病名	高知県	全国
1	他の悪性新生物	6.7%	6.7%
2	他の消化器系の疾患	4.5%	4.5%
3	他の泌尿、分岐及び骨じょう	4.3%	4.3%
4	痔核	4.2%	4.2%
5	良性新生物	4.2%	4.2%
6	他の循環及び他の外因の影響	3.6%	3.6%
7	糖尿病	3.4%	3.4%
8	伝染病及び寄生虫病に關連する疾患	3.5%	3.5%
9	他の神経系の疾患	2.7%	2.7%
10	脳梗塞	2.4%	2.4%

上位10疾病のうち
生活習慣病のしめる割合の割合 16.6%

入院の医療費の上位10疾病

順位	疾病名	高知県	全国
1	高血圧性疾患	31.1%	31.1%
2	糖尿病	5.7%	5.7%
3	他の内分泌、栄養及び代謝疾患	4.3%	4.3%
4	喘息	3.6%	3.6%
5	腎不全	3.3%	3.3%
6	他の急性上気道感染症	2.7%	2.7%
7	アレルギー性鼻炎	2.6%	2.6%
8	肉体的多発性関節炎	2.6%	2.6%
9	皮膚病及びびん	2.6%	2.6%
10	他の消化器系の疾患	2.5%	2.5%

上位10疾病のうち
生活習慣病のしめる割合の割合 21.0%

データ: レセプト基本情報データを使用した集計値
 年次: 平成25年度
 注: 医療費には入院レセプトに完全できる期別レセプト分が含まれている
 注: 割合は疾病名が不詳のレセプトを除いた構成割合

高知県(平成25年度)

健診データ一列についての全国値との比較

健診の指標	
メタボリックシンドロームのリスク保有率	4.4%
腰痛のリスク保有率	14.5%
血圧のリスク保有率	27.2%
脂質のリスク保有率	14.2%
代謝のリスク保有率	8.4%
喫煙者の割合	17.9%
BMIのリスク保有率(参考)	20.7%
脂質(HDLコレステロール)のリスク保有率(参考)	7.4%
脂質(HDLコレステロール)のリスク保有率(参考)	1.4%

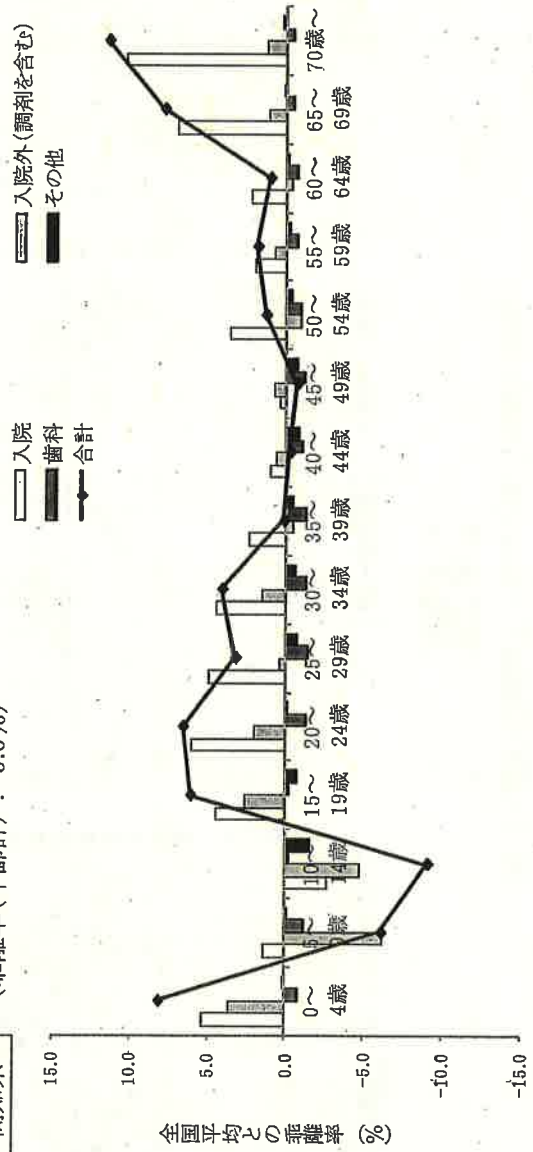
高知県		
全体	男性	女性
13.3%	18.8%	4.4%
34.1%	46.3%	14.5%
36.9%	43.0%	27.2%
26.2%	33.8%	14.2%
15.6%	20.1%	8.4%
34.6%	45.0%	17.9%
28.3%	33.1%	20.7%
19.1%	26.5%	7.4%
6.0%	8.8%	1.4%

全国		
全体	男性	女性
13.6%	18.7%	4.0%
34.0%	45.3%	12.4%
39.6%	45.5%	28.4%
28.0%	34.9%	14.7%
13.9%	17.5%	7.1%
34.3%	44.1%	16.9%
27.9%	32.7%	18.9%
21.0%	27.7%	8.2%
5.9%	8.3%	1.2%

データ:協会けんぽ一般健診、村加健診データ
年次:平成25年度

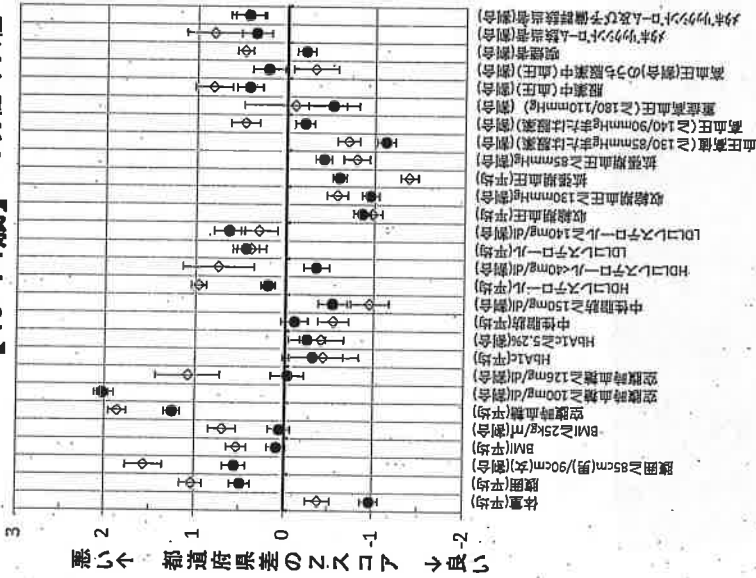
年齢階級別加入者1人当たり医療費の全国平均との乖離率及び診療種別寄与度分解(平成25年度)

高知県 (乖離率(年齢計): 3.6%)

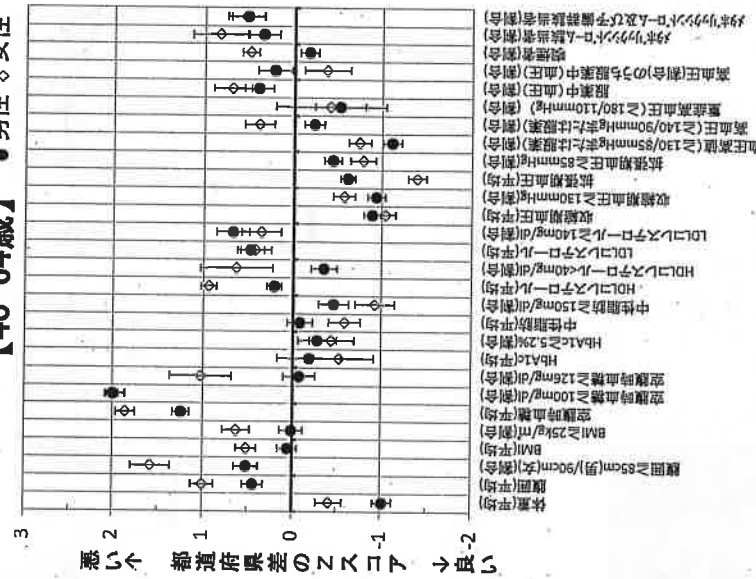


高知

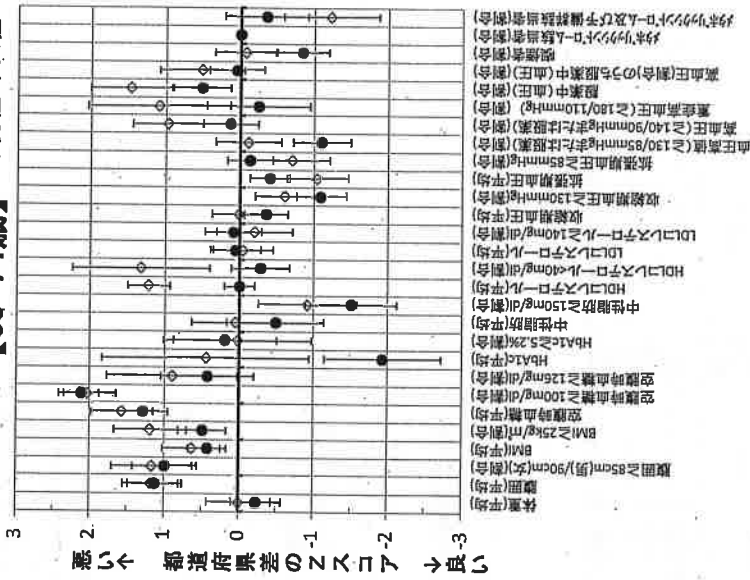
【40-74歳】 ● 男性 ◇ 女性



【40-64歳】 ● 男性 ◇ 女性



【65-74歳】 ● 男性 ◇ 女性



値は年齢調整値に基づく「都道府県差のZスコア」と標準偏差。

Zスコアの解釈(目安):

- <-0.5 悪い
- ±0.5 ほぼ平均的
- +1.0 上位6分の1
- +2.0 ほとんどトップ
- +3.0 突出している

(注)HDLコレステロール(平均)のみ値が低いほどZスコアが高い。他は値が高いほどZスコアが高い。
服薬中(血圧)(割合)は、高いことが必ずしも悪いとは限らないので解釈には注意。



高知市の生活習慣病 予防の取り組み

平成27年度

第1回高知市生活習慣病予防に関する協議会資料

①地区分析の報告(啓発)

ここまで分かった！
高知市の健康課題



民生委員・児童委員
地区長会・町内会
市社会福祉協議会
食生活改善推進委員
高齢者支援センター
...

①地区分析の報告(啓発)

担当地区を
みてみよう!



~潮江地区 分析~

総人口 28,957 人
世帯数 16,720 世帯
高齢化率 27.1 %
高齢化率(平成26年)
高知県 25.0%
全国 23.6%



特定健診受診率(平成26年度)

特に、若い世代の方々に受けてもらいたい!



受診率推移

1975年度	1978年度
国 24.2%	23.0%
高知県 22.0%	21.8%
全国 20.8%	20.2%

質問調査結果(平成26年度)

項目	潮江 (%)	全国 (%)
70歳未満から10%以上増加	24.0	23.5
食生活(変い)	31.8	29.1
身体活動(変い)	14.8	14.2
10%以上増えた	10.4	7.6
認知症(増え)	31.0	29.7
認知症(割合以上)	7.2	6.5
糖尿病	21.8	20.8

特定健診結果有所見率(平成26年度)

脂質・血圧が高い!

項目	潮江 (%)	国 (%)
総コレステロール	11.3	10.7
メタボ予備隊	18.5	16.5
メタボ疑い者	32.7	30.7
BMI	4.1	4.8
血糖	0.4	0.6
血圧	7.3	7.4
尿酸	3.5	2.6
血糖・血圧	2.0	2.6
血糖・尿酸	1.0	0.9
血圧・尿酸	9.5	8.2
血糖・血圧・尿酸	0.1	4.8

このような結果に閉口して...
他の地区よりも、**超過**されている人が多い...
⇒**肥満・脂質異常症**などに
つながる恐れが高い!

潮江地区のみなさんに、**特定健診**を受けてもらいたい!
1年に1度、特定健診を受けることで、**全身の健康状態**を確認できます。
健診受診→生活習慣の改善→病気を早めに予防→**健康長寿の潮江に!**

説明を聞いた方のご意見・感想等...

特定健診の受診率が低いことに驚いた。

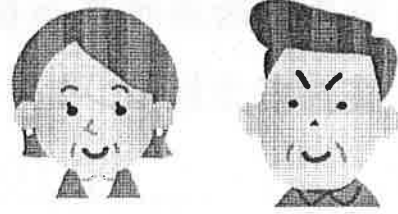
地区分析は全戸配布したいぐらい。

やっぱり健診は大事やね。

興味深い話だった。自分達も健診の誘いができると思う。

飲みすぎに注意せんといかん。

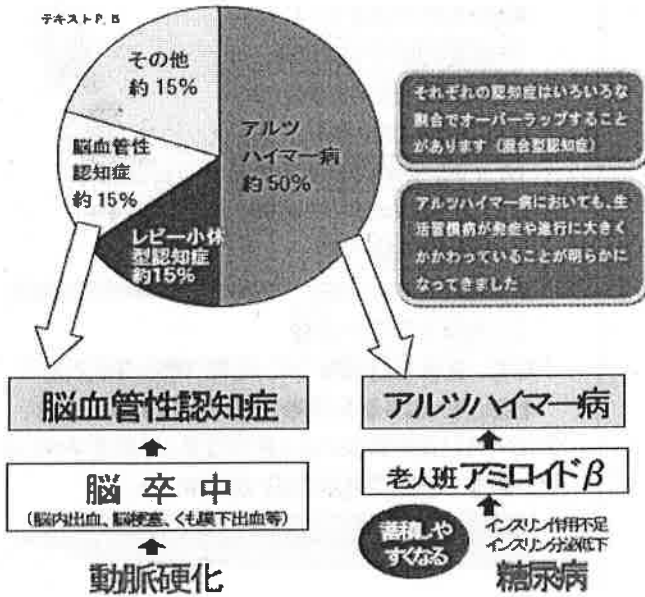
健診受診率が低いことをもっと市民に伝えんといかん。



②認知症サポーター養成講座での啓発

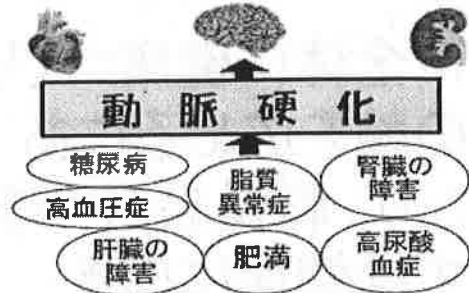
知っとく！なっとく！！

認知症と生活習慣病との関係



生活習慣病はこうして起こります

心臓病 脳卒中 腎臓病



始まりは…メタボなんです！

脂肪の種類



②認知症サポーター養成講座での啓発

高知市の食の傾向は…？

県庁統計局家計調査 2015.3
(1世帯当たり年間支出金額)

調理食品		弁当	
調理食品	金額(円)	弁当	金額(円)
1 東京都区部	53,319	1 那覇市	18,419
2 川崎市	52,852	2 熊本市	17,509
3 高知市	51,808	3 前橋市	17,528
4 静岡市	52,601	4 山口市	17,515
5 甲府市	51,739	5 高知市	17,482
全国	44,258	全国	19,759

酒類		外食における飲酒代	
発泡酒・ビール類アルコール飲料	金額(円)	外食における飲酒代	金額(円)
1 高知市	19,691	1 高知市	36,904
2 新潟市	15,413	2 東京都区部	29,183
3 熊本市	14,212	3 長野市	25,371
4 盛岡市	13,885	4 山形市	24,355
全国	8,459	全国	17,809

菓子類			
カステラ	ビスケット	スナック菓子	チョコレート菓子
金額(円)	金額(円)	金額(円)	金額(円)
1 長崎市 6,818	宇都宮 5,277	金沢市 6,541	札幌市 1,976
2 高知市 1,832	高知市 5,111	鳥取市 6,543	山口市 1,910
3 金沢市 1,448	水戸市 4,774	高知市 5,807	高知市 1,933
4 神戸市 1,264	静岡市 4,649	高松市 5,807	金沢市 1,926
全国 904	全国 3,619	全国 4,721	全国 1,389

高知県特定健診検査項目一覧表

検査項目	基準値	単位
BMI(身長・体重)	18.5~24.9	
尿潜	男性~84.9 女性~89.9	cm
血圧	収縮期~129 拡張期~84	mmHg
中性脂肪	~149	mg/dl
HDLコレステロール	40~	mg/dl
LDLコレステロール	~119	mg/dl
肝機能	AST(GOT) ~30 ALT(GPT) ~30	U/dl
腎機能	γ-GT(γ-GTP) ~50	U/dl
糖代謝	空腹血糖 ~98 HbA1c(NGSP値) ~5.5	mg/dl %
尿検査	(-)	
尿たんぱく	(-)	
尿酸	~8.9	mg/dl
腎機能	クレアチニン 男性~1.10 女性~0.80	mg/dl
尿たんぱく	(-)	

<BMI>
肥満度がわかる。
体重÷身長÷身長
(kg) (m) (m)
で計算でき、25以上は肥満。

<腹囲>
内臓脂肪の蓄積量が推測できる。
基準値で男女差があるのは、女性の方が皮下脂肪が多いため。

こんなことも分かっています

- ・高知の人には早食いが多い
- ・早食いの習慣がある人に肥満が多い
- ・肥満や飲酒量の多い人に高血圧や高血糖(糖尿病)の人が多い

105 高知市商売実業部健康課より

健診結果には、あなたの日常生活が映し出されます。
健診結果から改善すべき生活習慣を見極め、実行することが、健康への第一歩になります。
毎年健診を受けて生活習慣病を予防しましょう！

高知市では、市民や事業所で働く皆様の健康づくりを応援するため、生活習慣病予防のための出前健康講座も実施しています。ぜひご利用ください。

高知市健康増進課 成人保健担当 088-803-8005

③いきいき健康 チャレンジ

- 市全体に健康づくりの輪を広めるにあたり、職員自身がまずは健康に向き合ってみよう！

チラシ

いきいき健康チャレンジ

～健康増進課 健康に向きあう月間～
7月1日～7月31日 毎月1ヶ月♪

★体重測定チャレンジ(前後の変化がわかるのでお勧め)

朝(起床後)・晩(夕食後)の体重をはかるだけ♪
職場でも測ってみよう！！

☆血压測定チャレンジ

朝・晩の血压を測定するだけ♪
職場でも測ってみよう！！

☆+10分間の運動をする

階段昇降・食後の散歩・ラジオ体操・ランニング***

☆野菜から食べる

まず野菜→肉・魚・卵などタンパク質→ご飯など炭水化物

☆お菓子をひかえる

など、自分で目標をつくって取り組みませんか？
また、チャレンジ内容を記録してみよう。

3名ぐらいの仲間がいると声かけ合って続きやすいよ！

(☆参加ご希望の方は北川・高橋まで☆)

健康増進課 1ヶ月チャレンジ☆

いきいき健康チャレンジ結果

(目標)

- 1～2kg減
- 夕食後に間食しない
- 歩行6,000
～10,000歩
- 食事量や体重の把握
- 取り組み記録



(取り組み内容)

- 体重測定
- 血压測定
- 万歩計
- 野菜から食べる
- 運動(10分余分にする、テレビ体操、ウォーキング、水泳)
- 夕食を軽くする

いきいき健康チャレンジ結果

(成果)

★体重

かなり減った1名, 多少減った4名

変化なし5名(今の自分の状態, ひと月の変動などについて把握できた。)

★歩数

・思ったより歩けていないことが判明, 1万歩はよっぽど意識しないと無理

★血圧

・日内変動, 測定場所による変化などについて把握できた

・若いころより多少上昇した

★便通改善

(感想)

- ・ 体重, 血圧など自分の普段の体調, 食の傾向, 運動量などが把握できた。
- ・ 健康に向き合う月間にふさわしいひと月になった。
- ・ 仲間と一緒にすることで, 継続の励みになった。楽しく取り組めた。
- ・ 人に言う事で逆にプレッシャーになり, 精神的に追い込まれた。
- ・ 体重や歩数は数値で分かるので, 動機づけになり, 行動(運動量↑, 飲酒・間食↓)につながる。
- ・ データーなどの科学的な変化は動機づけになり, 頑張れる。
- ・ 引き続き取り組みたい。

④地域への展開検討中

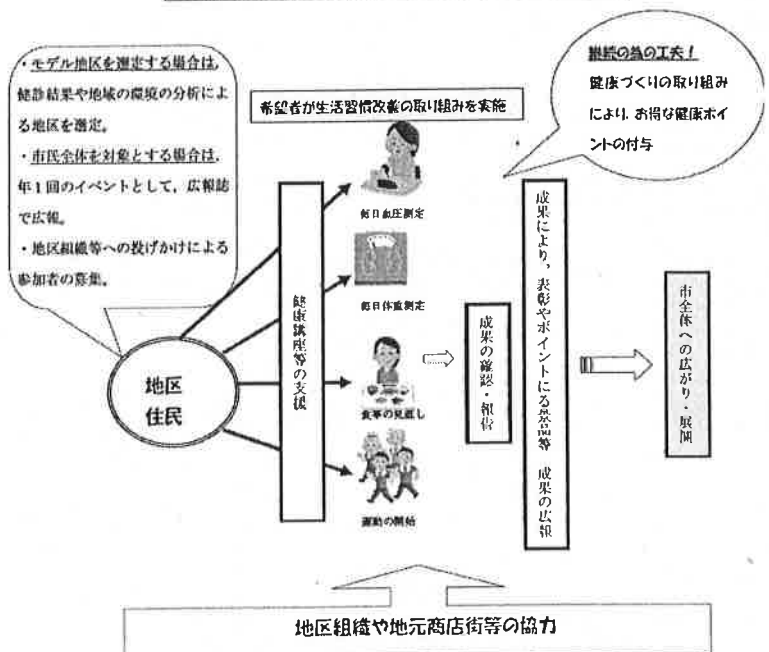
■ 地域健康マップづくり

* 防災マップ等を活用しながら, 健康情報をマップにおとす。

* 見える化により地域の健康状態を確認。

■ (仮称)いきいき健康大作戦

市民全体に向けての健康づくりの活動展開イメージ図



平成26年度第1回協議会后アンケート

委員名	所属	【第1回協議会に参加してのご感想、生活習慣病予防についてのお考え、協議会で協議していきたいことなどをお書きください。】
有澤委員	高知市保険医療課	各組織の取組み等を知ることができ刺激になった。 同じ取組みを一齐に行うことで発信力が大きくなり、効果が期待できることがあるかも…と思いました。
上原委員	協会けんぽ	<p>感想:会長・副会長さんが、ざっくばらんに意見を言い合える雰囲気づくりをくださったので気負わず各委員の思いを聞くことができよかったです。それぞれの立場でできることがいろいろあるとわかって、それをうまくつなげば面白い健康づくりができると思った。お互いの強みを生かして活動できればと思う。生活習慣病対策は、地域ぐるみ、職場ぐるみ、の取組みが効果を上げると思うので、そのような輪が徐々に広まっていくような活動ができればと思う。</p> <p>会の後思いついたことをお送りします。現実的ではないかもしれませんが、こんなことでできたらいいなあと思いました。</p> <p>1 へるし～ ランチパスポートを作る(高知市内限定) 人気のランチパスポートのヘルシー版 塩分3グラム以下、脂質15グラム以下(個々は何グラムがいいのかわかりませんが) 野菜150グラム以上、総エネルギーも抑えて栄養成分表示(デザート付) できれば女性限定</p> <p>2 サニーマートで特定健診をする(食育19の日に女性限定) 以前から、量販店で健診できないかなあと考えていました。 特定健診を受診した人は、通常650円?のお弁当がワンコイン500円で買える(一人3個まで)、運動施設の1回お試し券、歯科検診割引券(家族分)がもらえるなど特典付き。 お弁当はサニーマートで作って販売(食育の日限定メニュー)。これも、塩分3g以下、脂質15g以下(ここは何gがいいのかわかりませんが。)、野菜150g以上、500キロカロリー以下、このお弁当レシピをつけて、減塩、減脂、野菜たっぷりの調理の工夫などを紹介する。 健診は検診クリニックさんが引き受けてくださらないでしょうか? 主婦を動かすには、限定とかお得感が大事なかなと思います。</p>
窪委員	こうち検診クリニック	<p>異なったフィールドで活躍されている皆様の取組みを知ることが出来て得ることが多かったです。高知市の抱えている問題(健康面)についてどのようなことが出来るのか、さらに協議していけたらと思います。</p> <p>会長の「繋がり」という言葉が印象に残りました。</p> <p>小さなつながり、大きなつながり 何かキーワードになりそうな気がします。</p>
近藤委員	ヘルスマイト協議会	<p>私たち食生活改善推進協議会の活動目標は「健康づくりのための生活習慣を実施し普及しましょう」です。高知市の現状をお聞きし、不適切な生活習慣を正し、これからの新しい健康づくりに各組織の方々と連携して兵庫県加東市のような個人の健康を地域で支える環境整備ができないか考えていきたいと思っています。</p>

瀬戸委員	スポーツ振興事業団	<p>(第1回協議会は体調不良のため欠席され、事前資料や議事録を確認後アンケート協力していただきました)</p> <p>質問:兵庫県加東市の取り組みは非常に参加になりました。兵庫県加東市は高知市よりも人口が少ないが故に地域全体が盛り上がりやすく成功した事例ではないでしょうか？できれば高知市規模の都市で兵庫県加東市のような成功した取り組み事例があれば教えていただきたいです。</p> <p>協議していきたい取り組み:加東市のような高知市全体での取り組み</p> <p>具体的な取り組み案:健康ポイントを貯めると高知市内で使用できる地域振興券のような商品券の発行</p> <p>狙い:生活習慣病予防に対する意識の向上(潜在的な層へのアプローチ)健康にもなり、そのポイントで自分へのご褒美を購入できる(生活習慣病予防へのモチベーションも上がるのではないかと…)</p> <p>健康ポイントの対象(案):健康ポイントは健康増進課が認めた健康講座や食育講座への参加 サニーマートさんなどスーパーの食育コーナーで販売している食材を購入 禁煙外来の受診 血圧を下げる事ができた 3キロ以上の減量に成功しそれを1年以上維持できた 特定健診の受診 などなど</p> <p>その他:もともと健康への関心や意識が高い方々は、普段から積極的に運動やスポーツを行うなど、食事にも気を遣われていると思いますが、意識の中・低程度の人たちへのどうアプローチをしていくのかがカギになるのではとっております。出来るかどうかを考えてしまうとアイデアが出ないと思ったので、実現可能かどうかは別として一つ考えてみました。</p>
寺尾委員	薬剤師会	各方面から忌憚なく意見が出て良かったと思います。今後、具体的にどうするか、又、結果検証を考慮して皆で話し合っていきたいと思います。
長山委員	歯科医師会	大変楽しい協議会でした。公衆衛生学的観点と個別的観点の双方から問題を考える必要があるので難しいアプローチになると思われます。人間行動学を皆で学んで、対策を考えることも必要かと思いました。
丸山委員	高知市スポーツ振興課	普段の業務ではあまり関わりのない業種の方々とお話できる機会ということで、情報交換の場として有意義な会になればと思います。スポーツ振興課としても、地域スポーツの振興を図っていく上で「健康」をキーワードに何かヒントをいただければと思います。

平成27年度第1回事前アンケート

委員名	所属	1. 第1回協議会后、委員の皆様が所属団体で、高知市の課題や生活習慣病予防に関する協議会内容について情報発信をしていただく機会がありましたか？
窪委員	こうち検診クリニック	上司への報告・保健師間で共有
廣中委員	歯科衛生士会	理事会でも情報発信のみです。
寺尾委員	薬剤師会	来店された方に食事療法について聞き出し、病気になる原因を探し出している。薬を服用するだけで治療につながらないので、より食事指導に力を入れている。
瀬戸委員	スポーツ振興事業団	高知市総合体育館では、トレーニング室を利用するために講習会を受講しなければ利用できません。その講習会は月に5回開催していますが（1回2時間）、私が担当している講習会で高知市の生活習慣病の課題について話しています。
上原委員	協会けんぽ	①幹部職員の定例会議（週1回）で協議会内容を簡単に説明した。 ②グループ内の職員に資料を回覧した。
山本委員	JA高知市	JA女性部の会などで、組合員の特定健診の受診状況など協議できればと考えている。
近藤委員	ヘルスマイト協議会	総会・役員会・研修会
柳澤委員	高知市医師会	高知市医師会事務局に報告
岡田委員	健康運動指導士会	職種が指導者なので現場で高知市の現状を知ってもらいました。データを出して下さっていたので伝えやすかったです。
津野委員	栄養士会	理事会で報告をした。高知市食生活改善推進協議会総会で挨拶の中に盛り込んだ。福岡市の醤油メーカーが販売しているスプレー醤油を会員やヘルスマイトに紹介した。

委員名	所属	2. 第1回協議会后、委員の皆様が所属団体や委員さんご自身で生活習慣病予防や健康づくりについて取り組んだことはありますか？
長山委員	歯科医師会	3キロダイエット 食生活の改善とジョギング
窪委員	こうち検診クリニック	出来ていないが、他のところでやっていることをPRできたらいいなと思っている。イベント等発信。
丸山委員	スポーツ振興課	取り組みというほどのものではないですが、休みの日などは子供とジョギングなどを行っています。
寺尾委員	薬剤師会	薬局の業務支援委員会の中でも研修会に取り組むように話し合っている。
瀬戸委員	スポーツ振興事業団	第1回協議会后からではありませんが、私の職場では平成27年度中に「健康づくり教室」21教室・「中高年スポーツ教室」5教室の合計26教室を生活習慣病予防や健康づくりを目的に開催中ですので、ぜひ活用してもらいたいと思います。
山本委員	JA高知市	まだ取り組んでいないが、組合員の健診受診状況はあまりよくないし、実態も把握できていない現状。組合員の現状などアンケート調査をしてもいいかもしれない。国保の方に対する受診勧奨のチラシがあることを伝え、説明させていただくこともできると伝えると興味を示される。後日持参予定。JA女性部各支所の会長・副会長が集まる会で図ってみたいと意向を話される。
近藤委員	ヘルスマイト協議会	健診受診勧奨・バランスのより食事を食べる。朝ごはんを食べましょう。
柳澤委員	高知市医師会	特定健診の推進
岡田委員	健康運動指導士会	四ツばいからのもも上げ30回、爪もみ・背伸び（60分に1回）教室の参加者に伝授しています。
津野委員	栄養士会	津野は、毎朝、約1時間のウォーキングをしている。（4回/週）、ボウリング（2回/週）、水泳（2回/週）栄養士会でスプレー醤油を広めたいが量販店等と上手くつながらない。

委員名	所属	3. 第2回生活習慣病予防に関する協議会で協議していきたいことなどお書きください。
長山委員	歯科医師会	健康への関心が薄い方へのアプローチ方法，気づきの場所をどの様にしていくか？
窪委員	こうち検診クリニック	産業保健研究会に参加しており，年4回会があり取り組みを行っている。10年程前には当時の女子大の上甲先生と一緒に，ウォーキングマップを作成した。何か取り組みを行えたらいいなと思う。
廣中委員	歯科衛生士会	学校卒業後、歯科検診等を行っている職場がほとんどないため，今後歯科を通して生活習慣病等を啓発できる機会が職場単位などで定期的に行えるシステムができるような方法がないか。
寺尾委員	薬剤師会	まだまだ各自（市民）が自覚も足りないなので，広報だけでは行き当たらないのでマスコミ（テレビ）などもしていけばどうか？
瀬戸委員	スポーツ振興事業団	最近では小学生でも生活習慣病の児童が多いとお聞きしますが，（高脂血症・高血圧など），高知市の小学生の状況がわかれば教えていただきたい。バランスの悪い食事が幼いときから積み重なり，その食生活を改善できいまま大人になって現在の高知市の大人の生活習慣病につながっているのではないかと思います。
上原委員	協会けんぽ	第1回で現状・課題の把握ができたので，重点的に取り組んでいく事項などについて検討できたらよいと思う。
近藤委員	ヘルスマイト協議会	具体的な高知市全体の取り組みを協議したい。
柳沢委員	高知市医師会	特定健診の普及
岡田委員	健康運動指導士会	協議会アンケートにあるランチパスポート減量編もいいですね。このぐらいが適量だと本人に実際に知ってもらうのは非常にいいことかと。