

第4期 葛飾区特定健康診査等実施計画

第2期 葛飾区保健事業実施計画

令和6(2024)年度～令和11(2029)年度

概要版



令和6(2024)年度
葛飾区

1 計画策定の基本的な考え方

1 計画策定の趣旨及び背景

日本では令和3(2021)年に高齢化率 29.1%の超高齢化社会を迎え、健康寿命を延ばすことが政策の目標となっています。

生活習慣病は、日本人の死因の半数以上を占めており、国民1人当たりの医療費も増加傾向にあります。

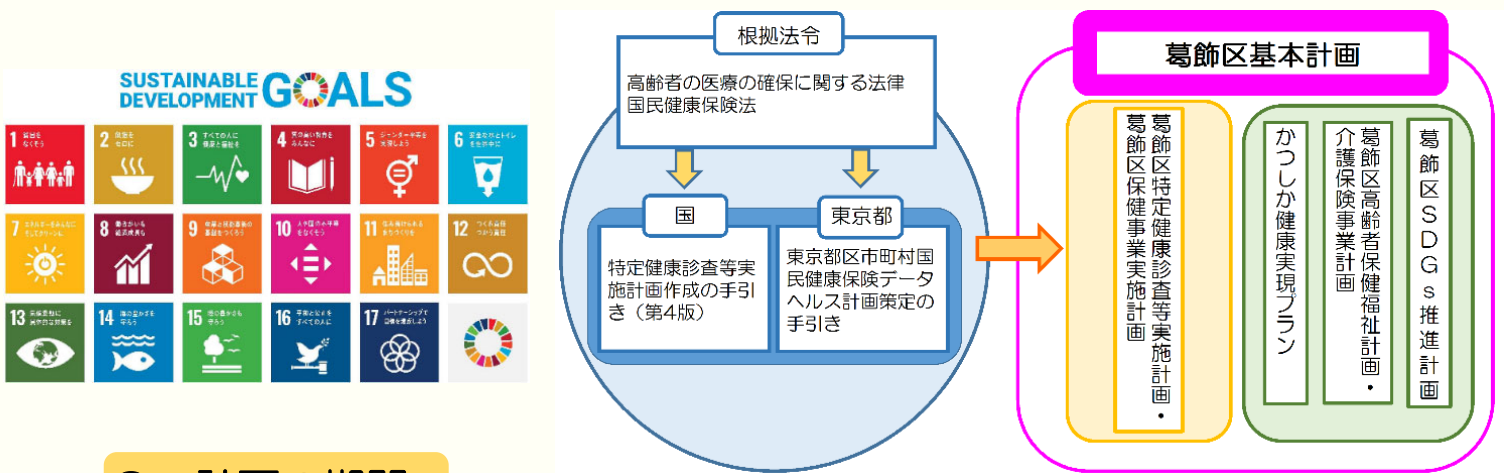
2 計画の位置付け

特定健康診査等実施計画は、「高齢者の医療の確保に関する法律」第 19 条に規定され、同法第 18 条の「特定健康診査等基本方針」に基づき策定します。

また、保健事業実施計画は、「国民健康保険法」第 82 条第 5 項に基づき国が定めた「国民健康保険法に基づく保健事業の実施等に関する指針」において、保険者が策定に努めるとしています。

これらのことを受け、葛飾区は令和6(2024)年度からの今期計画においても両計画を一体的に策定するとともに、区内の医療関係者や葛飾区国民健康保険の被保険者の代表からなる「葛飾区特定健康診査等実施計画策定委員会」を設置し、代表者からの意見を取り入れて実施計画を定めます。

また、本計画の上位計画である「葛飾区基本計画」では、SDGs の理念を取り入れています。本計画もこれに沿って、特に関係の深いSDGs のゴール3「すべての人に健康と福祉を」を踏まえて、関連する取組を着実に実施していきます。



3 計画の期間

第4期葛飾区特定健康診査等実施計画及び第2期葛飾区保健事業実施計画の整合を図り、令和6(2024)年度から令和11(2029)年度までの6か年を計画の期間とします。令和6(2024)年度から令和8(2026)年度までを前期、令和9(2027)年度から令和11(2029)年度までを後期に区分けします。

2 特定健康診査等の実施

1 第3期葛飾区特定健康診査等実施計画の実績・課題

(1) 目標とした受診率と利用率

令和5(2023)年度の特定健康診査受診率と特定保健指導利用率の目標値は、国が定めた第3期特定健康診査等実施計画と同じ60%としています。

特定健康診査・特定保健指導 第3期計画目標値

	平成30年度 (2018)	令和元年度 (2019)	令和2年度 (2020)	令和3年度 (2021)	令和4年度 (2022)	令和5年度 (2023)
特定健康診査受診率	50%	52%	54%	56%	58%	60%
特定保健指導利用率	15%	20%	30%	40%	50%	60%

(2) 特定健康診査受診率・特定保健指導利用率

特定健康診査受診率は、平成30(2018)年度に目標値を超えています。令和元(2019)年度以降は、目標値を超えてはいないものの特別区内ではトップクラスの受診率となっています。

特定保健指導利用率は、目標値との乖離が大きく10%前後の低い値で推移しており、特別区順位は12位から16位の間で推移しています。

特定健康診査受診率・特定保健指導利用率

		平成30年度 (2018)	令和元年度 (2019)	令和2年度 (2020)	令和3年度 (2021)	令和4年度 (2022)
特定健康診査	対象者	65,863人	63,471人	62,350人	60,670人	56,355人
	受診者	33,661人	32,542人	29,553人	29,551人	27,330人
	受診率	51.1%	51.3%	47.4%	48.7%	48.5%
	特別区順位	1位	1位	1位	2位	1位
特定保健指導	対象者	4,189人	4,156人	3,811人	3,869人	3,368人
	利用者	442人	465人	289人	344人	268人
	利用率	10.6%	11.2%	7.6%	8.9%	8.0%
	特別区順位	14位	12位	16位	14位	15位

出典：法定報告値から国保年金課作成

3 葛飾区国民健康保険の被保険者の健康課題と基本目標及びアウトカム指標

健康課題	
1	健康寿命が短い
2	運動習慣がない被保険者が多い
3	メタボリックシンドロームの該当率が東京都や国と比較して高い
4	特定健康診査の未受診者対策
5	特定保健指導の未利用者対策
6	腎不全、糖尿病、悪性新生物（がん）による死因の割合が東京都よりも大きい
7	総医療費の約5割を悪性新生物（がん）・慢性腎不全・糖尿病等の生活習慣病関連の疾病が占めている
8	要介護認定者の有病率では、心臓病、筋・骨格系、高血圧症の割合が高い
9	喫煙習慣がある被保険者が多い
10	後期高齢者（75歳以上）になると総医療費に占める筋・骨格系の割合が高い
11	生活習慣病やその他の疾病が疑われる者のうち、治療放置者がいる
12	食習慣が乱れている被保険者が多い
13	BMIや腹囲などの各種検査結果では、女性よりも男性の方が有所見率が高い LDLコレステロールのみ、女性の50歳代以上の有所見率が急激に高くなる
14	重複・多剤服薬者が被保険者中の15%を占めている

基本目標1 健康意識の向上に向けて、被保険者が楽しく健康づくりに取り組める環境づくりを進め、健康寿命を延ばしていきます

アウトカム指標	現状値 令和4(2022)年度	中間目標値 令和8(2026)年度	最終目標値 令和11(2029)年度
就寝前2時間以内に夕食をとることが週3回以上ある者の割合	18.60%	17.24%	16.22%
朝食を抜くことが週3回以上ある者の割合	15.90%	15.22%	14.71%
1日1時間以上身体活動を実施しない者の割合	49.40%	47.72%	46.46%
飲酒日の1日あたり飲酒量が、男性2合以上、女性1合以上の者の割合	男性 20.70% 女性 18.20%	男性 19.70% 女性 17.32%	男性 18.95% 女性 16.66%

基本目標2 特定健康診査の受診率や特定保健指導の利用率の向上を図り、健康増進を支援していきます

アウトカム指標	現状値 令和4(2022)年度	中間目標値 令和8(2026)年度	最終目標値 令和11(2029)年度
内臓脂肪症候群該当者の割合	23.60%	22.24%	21.22%
特定健康診査受診率	48.50%	55.00%	60.00%
特定保健指導利用率	8.00%	30.00%	60.00%

基本目標3 早期発見・早期治療により生活習慣病を予防できるようにしていきます

アウトカム指標	現状値 令和4(2022)年度	中間目標値 令和8(2026)年度	最終目標値 令和11(2029)年度
高血圧症の有病率	27.00%	26.32%	25.81%
脳血管疾患の有病率	5.50%	5.18%	4.94%
虚血性心疾患の有病率	5.90%	5.58%	5.34%
糖尿病の有病率	16.90%	16.22%	15.71%
煙草を習慣的に吸っている者の割合	23.10%	16.60%	13.00%

基本目標4 前期高齢者(65歳～74歳)の筋力維持・向上を図り、健康長寿を支援していきます

アウトカム指標	現状値 令和4(2022)年度	中間目標値 令和8(2026)年度	最終目標値 令和11(2029)年度
健康長寿筋肉元気健康診査の受診者数	—	840人	940人
高齢者栄養指導・機能訓練の利用人数	—	50人	80人

令和6(2024)年度以降に行う新たな取組を検討していきます

4 保健事業の実施



保健事業一覧

基本目標 1

区民と事業者の健康活動促進事業		担当課：健康推進都市担当課 産業経済課、商工振興課 健康推進課
目的	区民の健康寿命の延伸、区内事業者の健康経営の推進	
概要	区民が日常的に使用しているスマートフォンアプリから健康や生活習慣に関するデータを自動で収集・分析・評価し、一人一人に最適な健康づくりの提案やフィードバックできる仕組みを構築する。また、健康づくりの成果に対して区内で消費できるポイント等を付与するなど、区民が楽しく健康づくりに取り組める環境づくりを進め、区民の健康寿命を延伸させる。さらに、健康づくりに取り組む区内事業者を評価し公表するなど、区内事業者の健康経営®を推進していく。 これらの取組を通じて、区民の健康づくりに向けた行動変容を促しながら、社会保障制度の持続可能性を高めながら、誰もがいきいきと健やかに暮らせるまちづくりを積極的に推進していく。	

※「健康経営®」は、NPO 法人健康経営研究会の登録商標です。

健康大学・栄養講習会		担当課：健康推進課
目的	健康に関する自己意識やリテラシーを高める機会を提供し、健康意識の向上につなげる。	
概要	生活習慣病の予防に資する健康づくりや栄養についての講座を開催する。葛飾区国民健康保険の被保険者へも講座等による健康情報を提供する。	

まちかど健康相談		担当課：健康推進課
目的	健康への関心を高める機会を身近な地域で提供し、健康づくりを支援する。	
概要	区有施設など身近な場所で、保健所の保健師、管理栄養士、歯科衛生士の専門職員が無料で実施している健康相談を通じて、特定保健指導対象者となりやすい腹囲や血圧等の境界域の人に対し、改善への助言等を行う。	

食生活相談		担当課：健康推進課
目的	食生活上の相談から食習慣の改善を図り、生活習慣病の予防につなげる。	
概要	各保健センターに相談窓口を設けて、管理栄養士が個別に行う食生活相談を通じて、特定保健指導対象者となりやすい腹囲や血圧等の境界域の人に対し、改善への助言等を行う。	

基本目標2

イベントでの健診周知		担当課：国保年金課
目的	特定健康診査と特定保健指導の認知度を上げる。	
概要	区内のイベントにて特定健康診査と特定保健指導をPRすることで、対象者や対象年齢の被保険者に健診等を実施していることを認識してもらう。	

特定健診受診勧奨通知（40 歳～64 歳）		担当課：国保年金課
目的	特定健康診査の受診率を向上させる。	
概要	受診率が比較的低い層へ、健診を受診するメリットをわかりやすく説明し、行動経済学のナッジ理論の手法を活用した勧奨を行う。	

特定健診受診勧奨通知（65 歳～74 歳）		担当課：国保年金課
目的	特定健康診査の受診率を向上させる。	
概要	受診率が比較的高い層へ、健診を実施していることを周知する。	

特定健診電話勧奨		担当課：国保年金課
目的	特定健康診査の受診率を向上させる。	
概要	特定健診受診勧奨通知を送付した後に電話で受診勧奨を行う。	

医療機関連携事業		担当課：国保年金課
目的	特定健康診査の受診率を向上させる。	
概要	生活習慣病等で医療機関に通院している健診未受診者に、受診を促進するため医療機関との連携を進める。	

特定保健指導利用勧奨通知		担当課：国保年金課
目的	特定保健指導の利用率を向上させる。	
概要	特定健康診査の結果から良かった検査項目と健康状態をさらに良くするために改善が必要な検査項目を提示し、行動変容を促す機会として特定保健指導の利用促進をねらう。	

特定保健指導電話勧奨		担当課：国保年金課
目的	特定保健指導の利用率を向上させる。	
概要	特定保健指導利用勧奨通知の発送後に電話で特定保健指導利用勧奨を行う。	

スポーツセンター利用券		担当課：国保年金課
目的	特定保健指導を利用した者に、運動習慣作りのためのきっかけを提供する。	
概要	特定保健指導を利用した者に葛飾区奥戸総合スポーツセンターと葛飾区水元総合スポーツセンターの無料利用券を配付する。	

基本目標 3

健康づくり健康診査		担当課：健康推進課
目的	若い世代に生活習慣病の予防を図る定期的な健康診査受診の機会を設け、対策を実施することで、40 歳に到達したときに特定保健指導の対象になることを防ぐ。	
概要	他の健康診査を受ける機会のない若い世代（20 歳～39 歳）及び3歳未満の子を持つ区民に対して、生活習慣病の予防を図る健康診査を実施する。葛飾区国民健康保険の被保険者のうち該当する年齢層に対する受診機会の提供をする。	

かつしか糖尿病・慢性腎臓病 アクションプラン		担当課：健康推進課
目的	糖尿病・慢性腎臓病の発症や重症化を予防する。	
概要	糖尿病・慢性腎臓病予防に関する知識の普及啓発を行うとともに、特定健康診査の結果、HbA1C6.5%以上かつ、医療機関を未受診の人に対する受診勧奨・療養支援を実施する。また、特定健康診査の結果、腎機能低下が疑われ、かつ、医療機関を未受診の人に対する受診勧奨を実施する。	

禁煙及び受動喫煙対策		担当課：健康推進課
目的	喫煙及び受動喫煙による健康被害を防ぐ。	
概要	喫煙や受動喫煙による健康への影響について、区内の掲示板や健康診査の案内等で周知する。また、禁煙外来治療の費用助成を通じて禁煙を支援する。	

がん検診		担当課：健康推進課
目的	がん検診の実施により、がんの早期発見、早期治療につなげ、がんによる死亡率の減少を図る。	
概要	国の指針に沿った科学的根拠に基づくがん検診を適切な精度管理の下で実施することで、がんの早期発見、早期治療につなげ、区民のがんによる死亡率を減らす。特定健康診査の機会を活用し、受診率の向上につなげる。	

医療費適正化事業		担当課：国保年金課
目的	医療費の適正化を図る。	
概要	重複受診者対策、残薬調整支援事業等の新規事業化の検討とジェネリック医薬品利用促進事業、医療費通知発送等の医療費適正化事業の継続	

基本目標 4

健康長寿筋肉元気健康診査		担当課：健康推進課
目的	加齢に伴う筋肉量の低下（サルコペニア）の予防、早期発見し、改善を促す。	
概要	特定健康診査の機会にサルコペニア対策としての健康診査を実施する。	

高齢者栄養指導・機能訓練		担当課：健康推進課
目的	フレイル、サルコペニアの疑いのある人を栄養指導や機能訓練を通じて改善につなげる。	
概要	特定健康診査の結果からフレイル、サルコペニアの疑いのある人に対し、管理栄養士、作業療法士等による栄養指導、機能訓練を行い、改善につなげる。	

5 コラム集

「健康寿命」って何だろう？

本計画では、要介護認定の「要介護2以上」になるまでの期間を「健康寿命」と呼んでいます。「健康寿命」を延ばすことで、好きなことをする時間が増え、趣味や家族との生活を楽しみ、充実した日々を送ることができます。また、健康な期間をできるだけ長くすることで、医療費や介護費を抑えることもできます。



「メタボリックシンドローム」とは？

内臓肥満に高血糖・高血圧・脂質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。

男性は腹囲が85cm以上、女性は90cm以上で内臓脂肪が蓄積されている状態となります。また、腹囲と合わせて高血糖、高血圧、脂質異常のうち判定値が2つ以上該当すると「メタボリックシンドローム」と診断されます。

内臓脂肪蓄積

腹囲 男性85cm以上・女性90cm以上



2つ以上該当

高血糖

空腹時血糖値 110mg/dl以上

高血圧

収縮期血圧 130mmHg以上 かつ/又は
拡張期血圧 85mmHg以上

脂質異常

中性脂肪 150mg/dl以上 かつ/又は
HDLコレステロール 40mg/dl未満

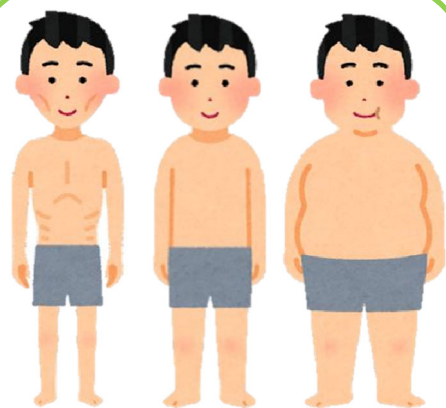
BMI とは？

体重と身長の関係から算出される、肥満度を表す体格指標のことです。

日本肥満学会が定めた基準では、18.5未満が「低体重（やせ）」、18.5以上25未満が「普通体重」、25以上が「肥満」で、肥満はその度合いによってさらに「肥満度1」から「肥満度4」に分類されます。BMIが22になるときの体重が標準体重で、最も病気になりにくい状態であるとされています。

※BMI 指数

$\text{BMI} = \text{体重 (kg)} \div (\text{身長 (m)} \times \text{身長 (m)})$



低体重

普通体重

肥満

18.5 未満

18.5～24.9

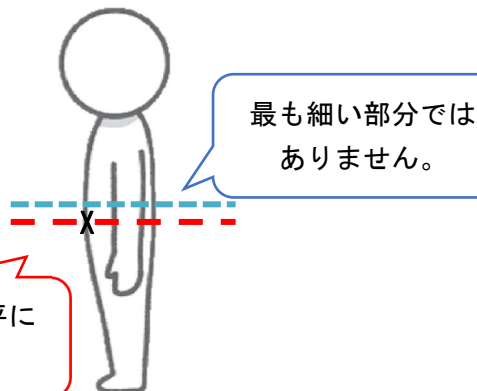
25 以上

(標準体重:22.0)

腹囲の正しい測り方とは？

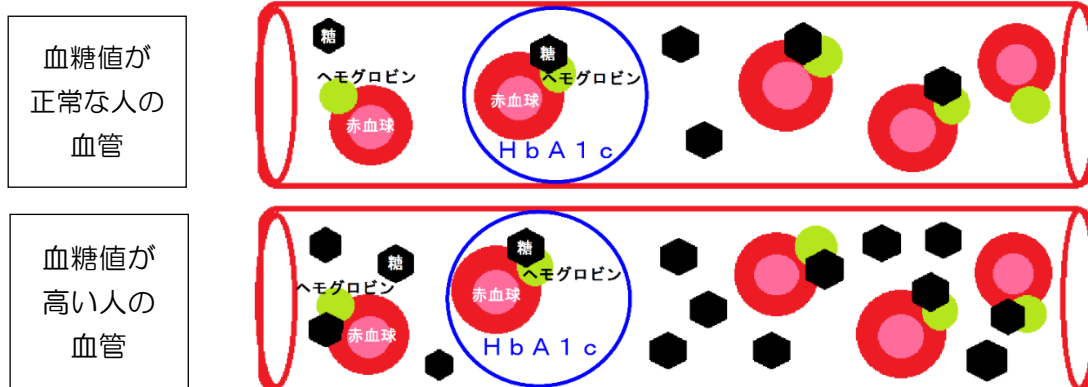
腹囲は、力を抜いて立った状態で、へその高さで測定しましょう。

巻き尺が水平に巻かれているかを確認し、息をはいた終わりに目盛りを読み取るようにしてください。



HbA1cとは？

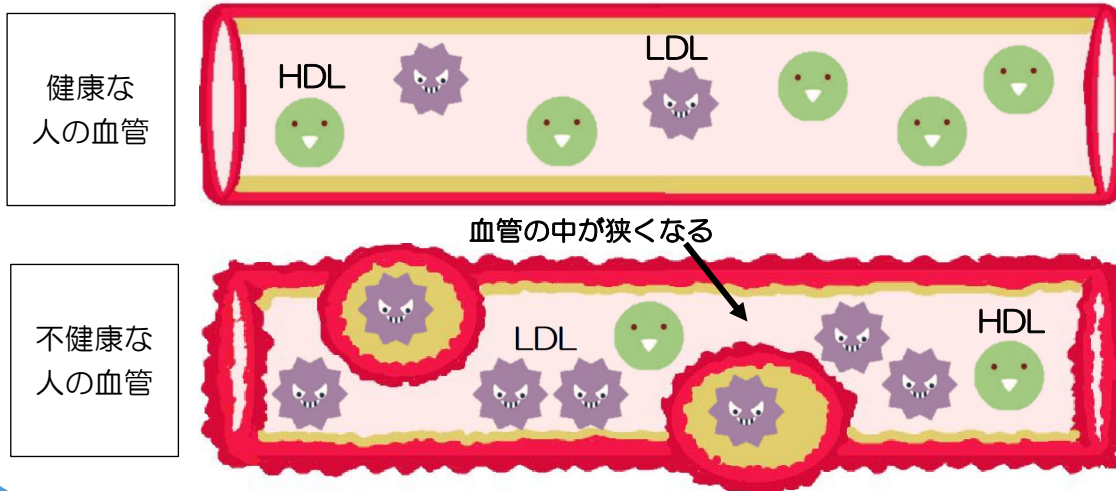
血液中のブドウ糖とヘモグロビンが結合したもので、過去1～2 か月の平均的な血糖値が分かります。HbA1cが6.5%以上になると、糖尿病型と判定されます。



コレステロールとは？

人間の体に存在する脂質のひとつで、細胞膜・ホルモン・胆汁酸を作る材料であり、HDLコレステロール（善玉コレステロール）とLDLコレステロール（悪玉コレステロール）があります。

HDLコレステロール（善玉コレステロール）は、動脈硬化を抑制する働きがあり、メタボリックシンドロームの診断基準値にもなっています。LDLコレステロール（悪玉コレステロール）は、増えすぎると心筋梗塞や脳梗塞を発症するおそれがあります。



健康づくりのために歩いてみよう！

健康づくりのために気軽に取り組める運動といえば、ウォーキング！ウォーキングには、下表のような効果があるとともに、気分転換やストレス解消にもつながります。

効果1	効果2	効果3
生活習慣病予防	心肺機能の向上	肥満を防ぐ
血糖値を下げたり、血圧を下げる効果があります。また、「悪性新生物（がん）」「糖尿病」など生活習慣病のリスクを下げるといわれています。	習慣的に運動を続けると、全身持久力や筋力といった体力の維持・向上につながります。	エネルギー消費量が増加し、腹囲や体重が減少しやすくなります。

出典：「健康づくりのための身体活動基準2013（厚生労働省）」から国保年金課作成



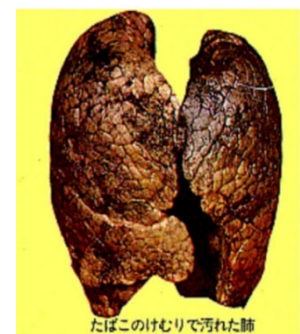
高齢者の方はしっかり食べて低栄養を予防しましょう！

若いうちは食べ過ぎに注意して肥満を予防することが大切です。しかし、**高齢期**になると食べる量が減り、低栄養状態におちいりやすくなります。そうすると、**筋肉量が減り、免疫機能が低下してしまい**、要介護状態や死亡のリスクが高まります。健康な生活を送るためにも、1日3食、様々な種類の食品を摂るように心掛けましょう。



葛飾区の喫煙状況の特徴は？

特定健康診査の問診結果で分かった葛飾区の特徴は、「たばこを習慣的に吸っている」と答えた人が、男性の「約3人に1人」いることです。これは、東京都の平均よりも高い割合です。たばこには発がん性物質が含まれているため、様々な部位の「悪性新生物（がん）」のリスクが高まります。葛飾区国民健康保険の被保険者における総医療費の構成割合の第1位は「悪性新生物（がん）」であり、その種類別医療費は、「肺がん」が最も高くなっています。



たばこのけむりで汚れた肺

写真：公益財団法人 健康・体力づくり事業財団「たばこの害を知りましょう」

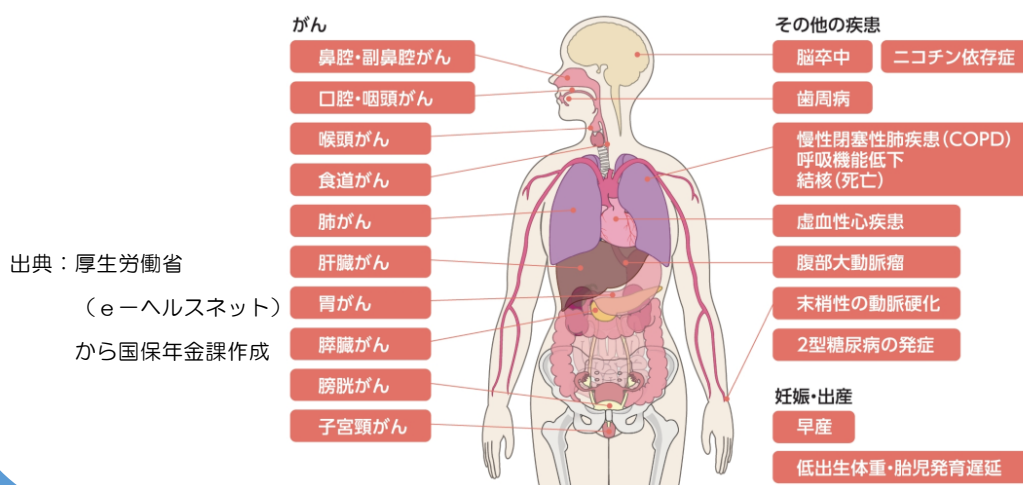
禁煙こそが健康寿命を延ばす1番の秘訣です！

長年たばこを吸っていても、禁煙するのに遅すぎることはありません。50歳で禁煙しても寿命が約6年長くなることが分かっています。

たばこに含まれる「ニコチン」は、強い血管収縮作用があり、「動脈硬化」や「血栓の形成」を引き起こし、「脳卒中」のリスクを高めます。ほかにも「糖尿病」・「歯周病」・「悪性新生物（がん）」など、たばこが原因となる病気が多いことが分かります。

健康寿命を延ばして、元気な生活を送ることができるように、禁煙しましょう。葛飾区では禁煙外来治療の費用助成を行っており、禁煙を支援しています。

たばこを吸っているとこんな病気になりやすくなります。



健診を受診しないと医療費が3倍かかる？

健診を「受診している人」と「受診していない人」との医療費を比較しました。その結果、「受診している人」の医療費は「受診していない人」の医療費の「約3分の1」で済むことが判明しました。

健診をきっかけにメタボリックシンドロームのリスクに気づいて素早く行動することで、将来的な医療費が安く済み、家計にもやさしくなります。

「筋肉量」と「病気のかかりやすさ」との関係は？

加齢に伴う筋肉量の減少を「サルコペニア」といいます。80歳代になると、30歳代の筋肉量の約5割に減少するという報告があります。筋肉量が減少すると、免疫機能が低下したり、血糖値の上昇につながるため、病気にかかりやすくなります。特に、30歳代から50歳代までの中年期にあまり運動をしないで過ごすと、筋肉量は急激に減少してしまいます。

全ての人が運動習慣を身に付けることは、健康寿命の延伸に極めて有効と考えられます。



出典：厚生労働省 (e-ヘルスネット)
から国保年金課作成

特定保健指導ってどんなことをするの？

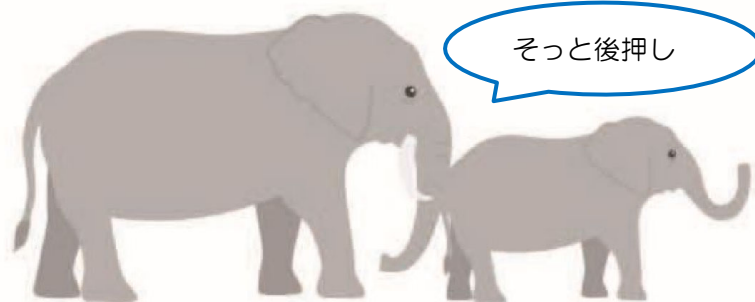


特定健康診査の結果、特定保健指導の対象になった方は、医師、保健師、管理栄養士又は経験を積んだ看護師などの専門家が、面接などにより、健康改善へのサポートをします。日常の食事や運動などの生活習慣について一緒に考え、アドバイスなどを行い、生活習慣を改善する支援を約6か月間行います。

「ナッジ」とは？

「ナッジ」とは、英語で「行動をそっと後押しする」という意味の言葉です。人々が行動を選択するときのくせ（惰性・バイアスなど）を理解して、強制することなく、人々が望ましい行動を選択するように導くアプローチのことです。利用する人々が知らないうちにより良い選択をするような”仕掛け”をすることで、人々の行動の変化を促すことができます。

特定健康診査及び特定保健指導においても、ナッジの手法を用いて、利用率の向上を目指しています。



公園の「健康遊具」を知っていますか？

「健康遊具」とは、散歩の途中などに、気軽にストレッチや、体のツボを刺激したり、筋肉を鍛えるなど、日常生活での健康づくりを主な目的として設置されている遊具です。葛飾区では、健康づくりの一環として活用していただくため、公園に「健康遊具」を設置しています。自宅から歩いて行ける範囲で気軽に健康づくりができるよう、各地域にバランスよく健康遊具を配置しています。



上体ひねりを体験している様子



腕立て伏せを体験している様子

「かかりつけ薬剤師・薬局」を利用しましょう

お薬は、一元的・継続的に把握し、効果をきちんと発揮させたり、副作用の発生を未然に防いだりすることが重要です。

「かかりつけ薬剤師・薬局」は、一人ひとりの服薬状況をしっかり把握し、お薬手帳を1冊に管理してくれます。飲み合わせや副作用などの相談をはじめ、地域で暮らす私たちの日常の健康相談に応じる役割も担っています。



いつまでも元気でいるための予防策

介護予防・フレイル（健康な状態と要介護状態の中間の状態）予防のためには、日頃からの「食」・「運動」・「社会参加」がカギになります。葛飾区には、身近な地域で仲間と一緒に楽しんで取り組める介護予防・フレイル予防のメニューがたくさんあります。「介護なんてまだまだ自分には関係ない」と思わず、いつまでも若々しく元気で過ごせるよう、早いうちから取り組むことが大切です。





第4期 葛飾区特定健康診査等実施計画
第2期 葛飾区保健事業実施計画
令和6（2024）年度～令和11（2029）年度
概要版

概要版発行日：令和7（2025）年3月

計画策定日：令和6（2024）年3月

発行：葛飾区

編集：葛飾区福祉部国保年金課

電話：03-3695-1111（代表）



葛飾区は持続可能な開発目標(SDGs)を支援しています。

この冊子は、印刷用の紙へリサイクルできます。