

# 令和5年度の保険者努力支援制度(市町村・都道府県)

## 市町村分 (500億円程度)

保険者共通の指標	国保固有の指標
<b>指標① 特定健診・特定保健指導の実施率、メタボリックシンドローム該当者及び予備群の減少率</b> ○特定健診受診率・特定保健指導実施率 ○メタボリックシンドローム該当者及び予備群の減少率	<b>指標① 収納率向上に関する取組の実施状況</b> ○保険料(税)収納率 ※過年度分を含む
<b>指標② 特定健診・特定保健指導に加えて他の健診の実施や健診結果等に基づく受診勧奨等の取組の実施状況</b> ○がん検診受診率 ○歯科健診受診率	<b>指標② 医療費の分析等に関する取組の実施状況</b> ○データヘルス計画の実施状況
<b>指標③ 生活習慣病の発症予防・重症化予防の取組の実施状況</b> ○生活習慣病の発症予防・重症化予防の取組の実施状況 ○特定健診受診率向上の取組実施状況	<b>指標③ 給付の適正化に関する取組の実施状況</b> ○医療費通知の取組の実施状況
<b>指標④ 広く加入者に対して行う予防・健康づくりの取組の実施状況</b> ○個人へのインセンティブの提供の実施 ○個人への分かりやすい情報提供の実施	<b>指標④ 地域包括ケア推進・一体的実施の実施状況</b> ○国保の視点からの地域包括ケア推進・一体的実施の取組
<b>指標⑤ 加入者の適正受診・適正服薬を促す取組の実施状況</b> ○重複・多剤投与者に対する取組	<b>指標⑤ 第三者求償の取組の実施状況</b> ○第三者求償の取組状況
<b>指標⑥ 後発医薬品の使用促進に関する取組の実施状況</b> ○後発医薬品の促進の取組・使用割合	<b>指標⑥ 適正かつ健全な事業運営の実施状況</b> ○適切かつ健全な事業運営の実施状況 ○法定外繰入の解消等

## 都道府県分 (500億円程度)

指標① 主な市町村指標の都道府県単位評価	指標② 医療費適正化のアウトカム評価	指標③ 都道府県の取組状況
○主な市町村指標の都道府県単位評価(※) ・特定健診・特定保健指導の実施率 ・糖尿病等の重症化予防の取組状況 ・個人インセンティブの提供 ・後発医薬品の使用割合 ・保険料収納率 ・ <b>重複多剤投与者に対する取組</b> ※都道府県平均等に基づく評価	○年齢調整後一人当たり医療費 ・その水準が低い場合 ・前年度(過去3年平均値)より一定程度改善した場合に評価 ○重症化予防のマクロ的評価 ・年齢調整後新規透析導入患者数が少ない場合 ○ <b>重複・多剤投与者数</b> ・ <b>重複・多剤投与者数の減少幅が大きい場合</b>	○都道府県の取組状況 ・医療費適正化等の主体的な取組状況 (保険者協議会、データ分析、重症化予防、重複・多剤投与者への取組等) ・法定外繰入の解消等 ・保険料水準の統一 ・医療提供体制適正化の推進 ・ <b>事務の広域的及び効率的な運営の推進</b>

※赤字は令和4年度指標からの変更点

# 令和5年度保険者努力支援制度（市町村分）

## ※令和4年度採点分

	松江市	浜田市	出雲市	益田市	大田市	安来市	江津市	雲南市	奥出雲町	飯南町	川本町	美郷町	邑南町	津和野町	吉賀町	海士町	西ノ島町	知夫村	隠岐の島町	合計	平均
被保険者数(人)	33,665	9,458	30,095	9,098	6,836	7,038	4,480	6,929	2,436	931	637	914	2,315	1,608	1,238	546	732	204	3,233	122,393	—
得点数(点)	640	525	635	596	509	514	627	542	660	549	705	503	505	603	509	658	505	508	696	—	578
交付額(千円)	80,448	18,540	71,355	20,246	12,992	13,507	10,488	14,022	6,003	1,908	1,676	1,716	4,365	3,620	2,352	1,341	1,380	386	8,401	274,746	—
1人あたり交付額(円)	2,390	1,960	2,371	2,225	1,901	1,919	2,341	2,024	2,464	2,049	2,631	1,877	1,886	2,251	1,900	2,456	1,885	1,892	2,599	—	2,159

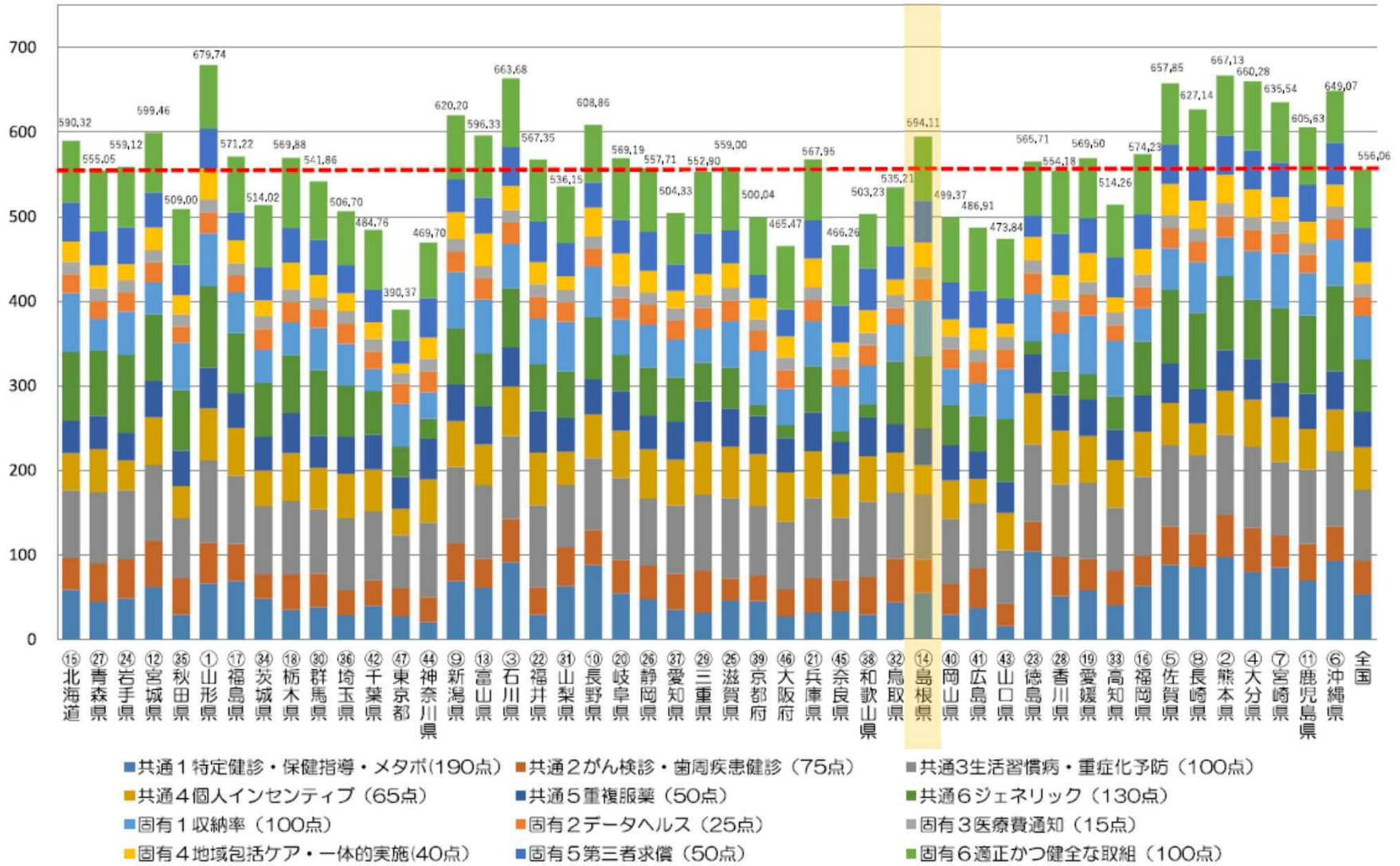
	配点	
共通①	(1) 特定健診受診率	70
	(2) 特定保健指導実施率	70
	(3) メタボリックシンドローム該当者及び予備群の減少率	50
共通②	(1) がん健診受診率	40
	(2) 歯科検診	35
共通③	発症予防・重症化予防の取組	100
共通④	(1) 個人のインセンティブ提供	45
	(2) 個人への分かりやすい情報提供	20
共通⑤	重複・多剤投与者に対する取組	50
共通⑥	(1) 後発医薬品の促進の取組	130
	(2) 後発医薬品の使用割合	
計		610

	配点	
固有①	収納率向上	100
固有②	データヘルス計画の取組	25
固有③	医療費通知の取組	15
固有④	地域包括ケア推進・一体的実施	40
固有⑤	第三者求償の取組	50
固有⑥	適正かつ健全な事業運営の実施状況	100
計		330

※ 得点数の数値は、前年度実績報告による減点を含む

令和5年度保険者努力支援制度 取組評価分（市町村分）  
都道府県別平均獲得点【940点満点】

速報値



# 令和5年度保険者努力支援制度（都道府県分）

## ※令和4年度採点分

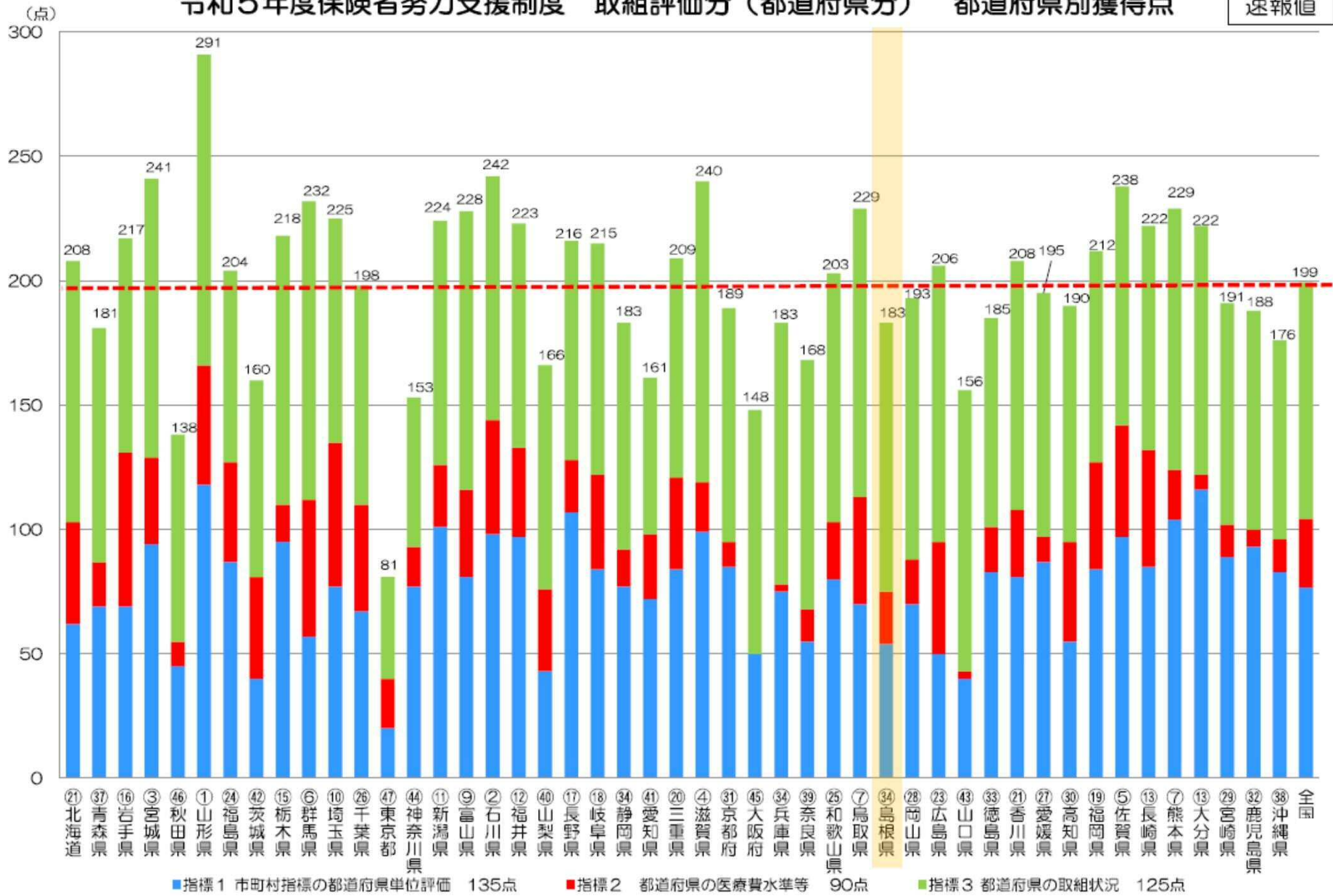
年度	都道府県名	被保険者数	指標1					指標2					指標3				合計			
			得点	基準点 (被数×得点)	交付額 (千円)	一点 当たり (千円)	一人 当たり (円)	得点	基準点 (被数×得点)	交付額 (千円)	一点 当たり (千円)	一人 当たり (円)	得点	基準点 (被数×得点)	交付額 (千円)	一点 当たり (千円)	一人 当たり (円)	得点	交付額 (千円)	一人 当たり (円)
R5	島根県	122,393	54	6,609,222	75,098	1,390	614	21	2,570,253	57,074	2,717	466	104	12,728,872	88,399	849	722	179	220,571	1,802

指標① 主な市町村指標の都道府県単位評価【200億円】	配点
(i) 特定健診受診率・特定保健指導実施率	25
(ii) 糖尿病等の重症化予防の取組	35
(iii) 個人インセンティブの提供	20
(iv) 後発医薬品の使用割合	20
(v) 保険料(税)収納率	20
(vi) 重複・多剤投与者に対する取組	15
計	135
指標② 医療費適正化のアウトカム評価【150億円】	配点
(i) 年齢調整後1人当たり医療費	60
(ii) 重症化予防のマクロ的評価	20
(iii) 重複・多剤投与者数	10
計	90

指標③ 都道府県の取組状況に関する評価【150億円】	配点	
(i) 医療費適正化等の主体的な取組状況		
・重症化予防、重複・多剤投与者への取組等	40	
・市町村への指導・助言等	都道府県による給付点検	10
	都道府県による不正利得の回収	
	第三者求償の取組	
・保険者協議会への積極的関与	10	
・都道府県によるKDB等を活用した医療費分析等	10	
(ii) 法定外一般会計繰入の解消等・保険料水準の統一	40	
(iii) 医療提供体制適正化の推進	5	
(iv) 事務の広域的及び効率的な運営の推進	10	
計	125	

令和5年度保険者努力支援制度 取組評価分（都道府県分） 都道府県別獲得点

速報値



## 令和5年度 国民健康保険保険者努力支援交付金(予防・健康づくり支援)の支援対象事業

国民健康保険被保険者の健康の保持増進に係る事業を支援することを目的とする

### 都道府県国保ヘルスアップ支援事業

市町村とともに国保の共同保険者である都道府県が、区域内の市町村ごとの健康課題や健康保持増進事業の実施状況を把握するとともに、市町村における保健事業の健全な運営に必要な助言及び支援を行うなど、共同保険者としての役割を積極的に果たすために実施する国民健康保険の健康保持増進事業

<事業区分>

- |                              |                              |
|------------------------------|------------------------------|
| A 市町村が実施する保健事業の更なる推進に資する基盤整備 | D 人材の確保・育成事業                 |
| B 市町村の現状把握・分析                | E データ活用により予防・健康づくりの質の向上を図る事業 |
| C 都道府県が実施する保健事業              | F モデル事業                      |

### 市町村国保ヘルスアップ事業

国保被保険者の健康の保持増進、疾病予防、生活の質の向上等を目的に、国保一般事業、生活習慣病予防対策、生活習慣病等重症化予防対策、重複・頻回受診者等に対する対策を実施するものであり、国保被保険者に対しての取組として必要と認められ、安全性と効果が確立された方法により実施する事業

<事業区分>

- |                  |                                     |
|------------------|-------------------------------------|
| ①国保一般事業          | : 健康教育、健康相談、健康づくりを推進する地域活動等         |
| ②生活習慣病予防対策       | : 特定健診未受診者対策、早期介入保健指導事業等            |
| ③生活習慣病等重症化予防対策   | : 生活習慣病重症化予防、糖尿病性腎症重症化予防、保健指導       |
| ④重複・頻回受診者等に対する対策 | : 重複・頻回受診者に対する保健指導、重複・多剤服薬者に対する保健指導 |

# 令和5年度 市町村 国保ヘルスアップ事業

## 【交付要件】

- 右記の事業①～④の実施に当たり、下記の要件で補助上限となる基準額を適用し、事業経費に対する補助を行う。
- 複数区分の事業を実施する場合、事業区分ごとに適用される基準額の合算額を補助上限額とする。ただし、基準額の合算は最大で3事業分までとする(補助事業の申請可能数は3事業に限らない)。
- 先進的かつ効果的な保健事業として都道府県の指定を受ける場合、別途、補助上限額を加算する。

## 【基準額①】

(適用要件)

- 右記の事業①、②の2区分について、いずれか又は両方の事業を実施すること。
- データ分析に基づくPDCAサイクルに沿った中長期的なデータヘルス計画を策定していること。
- 1つの事業区分につき下記の基準額①を補助上限とする。複数区分の事業を実施する場合、区分の数に応じて基準額を加算する。

(基準額)補助率10/10

被保険者数	1万人未満	1～5万人未満	5～10万人未満	10万人以上
基準額①	3,000千円	4,500千円	6,000千円	9,000千円

## 【基準額②】

(適用要件)

- 右記の事業③、④の2区分について、いずれか又は両方の事業を実施すること。
- データ分析に基づくPDCAサイクルに沿った中長期的なデータヘルス計画を策定していること。
- 1つの事業区分につき下記の基準額②を補助上限とする。複数区分の事業を実施する場合、区分の数に応じて基準額を加算する。

(基準額)補助率10/10

被保険者数	1万人未満	1～5万人未満	5～10万人未満	10万人以上
基準額②	6,000千円	9,000千円	12,000千円	18,000千円

## 【先進的かつ効果的なモデル事業を実施する場合の加算額】

(適用要件)

- 先進的かつ効果的なモデル事業として都道府県の指定を受けて、事業①～④いずれかの保健事業を実施すること(都道府県は管内市町村数の15%を上限として指定)。
- 第三者(国保連合会の保健事業支援・評価委員会・有識者会議・大学等)の支援・評価を活用すること。
- 上記の要件を満たす場合、補助上限額を加算する。

(加算額)補助率10/10

被保険者数	1万人未満	1～5万人未満	5～10万人未満	10万人以上
加算額	4,000千円	6,000千円	8,000千円	12,000千円

## 事業内容

### ① 国保一般事業

- a)健康教育
- b)健康相談
- c)歯科にかかる保健事業
- d)地域包括ケアシステムを推進する取組
- e)健康づくりを推進する地域活動等
- f)保険者独自の取組

### ② 生活習慣病予防対策

- g)特定健診未受診者対策
- h)特定保健指導未利用者対策
- i)受診勧奨判定値を超えている者への受診勧奨
- j)特定健診継続受診対策
- k)早期介入保健指導事業
- l)特定健診40歳前勧奨
- m)その他生活習慣病予防対策

### ③ 生活習慣病等重症化予防対策

- n)生活習慣病重症化予防
- o)糖尿病性腎症重症化予防
- p)保健指導
  - ①禁煙支援
  - ②その他保健指導

### ④ 重複・頻回受診者等に対する対策

- q)重複・頻回受診者に対する保健指導
- r)重複・多剤服薬者に対する保健指導

# 令和5年度 都道府県 国保ヘルスアップ支援事業

## 【交付対象】

- 市町村とともに国保の共同保険者である都道府県が、区域内の市町村ごとの健康課題や保健事業の実施状況を把握するとともに、市町村における保健事業の健全な運営に必要な助言及び支援を行うなど、共同保険者としての役割を積極的に果たすために実施する国民健康保険の保健事業

## 【交付要件】

- 実施計画の策定段階から、第三者(有識者会議、国保連合会の保健事業支援・評価委員会等)の支援・評価を活用すること。
- 市町村が実施する事業との連携・機能分化を図り、管内市町村全域の事業が効率的・効果的に実施するために必要な取組と認められる事業であること。
- 事業ごとの評価指標(ストラクチャー指標、プロセス指標、アウトプット指標、アウトカム指標)・評価方法の設定 等

### (事業分類及び事業例)

#### A. 市町村が実施する保健事業の更なる推進に資する基盤整備

- ・ 都道府県レベルの連携体制構築
- ・ 保健事業に関わる都道府県及び市町村職員を対象とした人材育成
- ・ ヘルスアップ支援事業及びヘルスアップ事業の計画立案能力の向上及び先進、優良事例の横展開を図る取組

#### B. 市町村の現状把握・分析

- ・ KDB等のデータベースを活用した現状把握、事業対象者の抽出、保健事業の効果分析・医療費適正化効果の分析・保健事業の課題整理を行う事業

#### C. 都道府県が実施する保健事業

- ・ 都道府県が市町村と共同または支援により行う保健事業
- ・ 保健所と連携して実施する保健事業

#### D. 人材の確保・育成事業

- ・ かかりつけ医、薬剤師、看護師等の有資格者等に対する特定健診や特定保健指導等の国民健康保険の保健事業に関する研修
- ・ 医療機関や福祉施設に勤務する糖尿病療養指導士や認定・専門看護師、管理栄養士、リハビリ専門職等を活用した保健事業

#### E. データ活用により予防・健康づくりの質の向上を図る事業

- ・ 医療・健康情報データベースの構築
- ・ データヘルス計画の標準化に向けた現状把握・分析
- ・ 予防・健康づくりに資するシステムの構築

#### F. モデル事業(先進的な保健事業)

- ・ 地域の企業や大学、関係団体等と都道府県単位の現状や健康課題を共有し協力し実施する先進的な予防・健康づくり事業
- ・ 無関心層を対象にして取り組む先進的な保健事業

※1 国民健康保険特別会計事業勘定(款)保健事業に相当する科目により実施する事業に充当

※2 市町村が実施する保健事業との役割を調整するよう留意

※3 委託可

## 【基準額】(補助率10/10)

被保険者数	25万人未満	25～50万人未満	50～75万人未満	75～100万人未満	100万人以上
基準額	150,000千円	175,000千円	200,000千円	200,000千円	200,000千円



# 令和5年度 国民健康保険保険者努力支援交付金(予防・健康づくり支援) 事業費連動分に係る評価指標

○ 事業費連動分については、都道府県ごとに、以下の評価指標に基づいて採点を実施

- (1) 「事業」の取組状況  
 (2) 「事業」の取組内容
- ➡ 左記(1)(2)について、それぞれ都道府県ごとの「点数」×「合計被保険者数」＝「総得点」を算出し、総得点で予算額を按分して配分。ただし、都道府県ごとに事業費分の交付額の2倍を上限額とし、上限に達した都道府県に係る未交付額は、上限に達していない都道府県に再配分する。

## (1) 「事業」の取組状況

114億円

### (都道府県)

- |                              |     |
|------------------------------|-----|
| 1)事業ABCを全て実施している場合           | 6点  |
| 2)事業ABCDEを全て実施している場合         | 6点  |
| 3)事業Fを実施している場合で、全都道府県による評価結果 |     |
| 上位1位から10位                    | 10点 |
| 上位11位から20位                   | 5点  |

### (市町村) 要件を満たす管内市町村の割合に応じて加点

- |  |    |
|--|----|
| 1)事業①国保一般事業を                             |    |
| ・1事業以上実施する管内市町村の割合が4割以上の場合               | 5点 |
| ・上記を満たした上で、2事業以上実施する管内市町村の割合が1割以上の場合     | 8点 |
| 2)事業②生活習慣病予防対策を2事業以上実施する管内市町村の割合が8割以上の場合 | 6点 |
| 3)事業②のk)またはl)を実施する管内市町村の割合が5割以上の場合       | 6点 |
| 4)事業③生活習慣病等重症化予防対策を実施する管内市町村の割合が9割以上の場合  | 6点 |
| 5)事業④のq)またはr)を実施する管内市町村の割合が3割以上の場合       | 6点 |
| 6)事業①②③④それぞれから1事業以上の事業を実施している管内市町村の割合    |    |
| 管内市町村の2割以上が実施                            | 6点 |
| 管内市町村の1割以上2割未満が実施                        | 3点 |

## (2) 「事業」の取組内容

114億円

### (都道府県)

- |  |     |
|--|-----|
| 1)下記市町村指標1)～3)を全て満たす申請市町村の割合が5割以上の場合             | 10点 |
| 2)申請市町村が下記市町村指標1)～3)を満たせるよう都道府県から支援を受けたと回答している割合 |     |
| 申請市町村の8割以上が支援を受けている場合                            | 10点 |
| 申請市町村の6割以上8割未満が支援を受けている場合                        | 5点  |

### (市町村) 要件を満たす申請市町村の割合に応じて加点

- |  |     |
|--|-----|
| 1)申請市町村の全てが、ポピュレーションアプローチとハイリスクアプローチを組み合わせる総合的に事業を展開している場合                           | 8点  |
| 2)申請市町村の全てが、性・年齢別等の視点に加え、地域ごとの分析を実施している場合  | 6点  |
| 3)申請市町村の全てが、事業の計画、実施、評価にわたり、第三者の支援・評価を受け、事業に反映している場合                                 | 10点 |
| 4)q)またはr)の申請市町村の全てが、医療費適正化効果や対象者の減少数等の目標値を設定した上で、地域の医師会・薬剤師会等の医療関係団体と連携して事業を実施している場合 | 10点 |

■島根県国保ヘルスアップ支援事業の概要（令和3-5年度計画）

…島根大学との連携による事業  
(島根県国保ヘルスアップ支援事業の総合的な推進事業)

事業区分	目的	事業名	令和3年度	令和4年度	令和5年度
			実施内容	実施内容	実施内容
A 市町村が実施する保健事業の更なる推進に資する基盤整備	○島根県の糖尿病対策会議と市町村の取組との連携強化 ○取組や好事例等の情報交換 ○糖尿病対策及び重症化予防対策の推進	① 糖尿病対策推進連携体制の構築	■糖尿病対策市町村等担当者連絡会 ○糖尿病性腎症等重症化予防事業について ○事業報告・意見交換	■糖尿病対策市町村等担当者連絡会 ○県と市町村の連携強化 ○重症化予防事業の充実に向けた検討	■糖尿病対策市町村等担当者連絡会 ○県と市町村の連携強化 ○重症化予防事業の充実に向けた検討
		② 健康課題施策化研修 ～保健所・市町村協働の健康づくり～	■健康課題施策化研修 ○健康寿命延伸プロジェクトと連動した開催(2年目) ○研修成果をR4年度の事業化につなげる *健康寿命延伸プロジェクトと連動はR3で終了。	■健康課題施策化研修 ○R2～R3の取組評価から、内容を見直し、継続して実施 →2年計画で実施。	■健康課題施策化研修 ○R4、R5の2年間で1クールの研修を実施。
B 市町村の現状把握・分析	○特定健診等データの集計・見える化ツールの活用によるPDCAサイクルに添った保健事業の推進 ○保健所による市町村へのデータ活用支援の強化	③ 特定健診等データの集計・見える化	【1年目】 ■特定健診等データの活用の推進 ○ツールによる集計と結果の提供 ○保健所でのツール活用支援 ○ツールの修正、新たな指標の追加 ■KDBの活用に向けた検討  ○KDBを活用した医療費分析ツールの作成(委託) →D事業で実施	【2年目】 ■特定健診等データの活用の推進 ○ツールによる集計と結果の提供  ■KDBの活用に向けた支援(委託) ○KDBを活用した医療費分析ツールの更新 ○データ活用に向けた研修及び個別支援	【3年目】 ■特定健診等データの活用の推進 ○ツールによる集計と結果の提供 ○ツールの活用に向けた検討  ■KDB等のデータ活用に向けた支援(委託) ○KDBを活用した医療費分析ツールの更新 ○データ活用に向けた個別支援 データヘルス計画の策定支援の一環
		← 検討結果や好事例を重症化予防プログラムに反映し、地域全体で対策の推進を図る →			← ツールには、EやFのデータ分析事業により評価指標として有効なものを順次追加し、継続して結果を提供、PDCAに沿った事業展開を支援する →
C 都道府県が実施する保健事業	○県内共通の課題(腎臓病、脳卒中や心臓病等循環器病などの発症・重症化予防)に関する普及・啓発による予防・健康づくりの推進	④ 予防・健康づくりの普及・啓発事業	【1年目】 ■県民へ普及啓発事業(委託) ○オンライン健康教室(健康情報e-ラーニングシステム「しまねMA MEインフォ」) ○マスコミを活用した啓発活動・ケーブルTV、新聞(りびえ〜)、CM ○教材の作成、配布	【2年目】 ■県民へ普及啓発事業(委託) ○オンライン健康教室(健康情報e-ラーニングシステム「しまねMA MEインフォ」) ○マスコミを活用した啓発活動・ケーブルTV、新聞(りびえ〜)、CM ○教材の作成、配布	【3年目】 ■県民へ普及啓発事業(委託) ○オンライン健康教室(健康情報e-ラーニングシステム「しまねMA MEインフォ」) ○マスコミを活用した啓発活動・新聞(りびえ〜)、CM ○教材の作成、配布
		⑤ 重複・多剤投与者に対する服薬情報通知・指導事業	【1年目】 ■重複・多剤投与者に対する服薬情報通知事業(委託) ○国保連と連携し、委託による服薬情報通知の送付、市町村の事業を推進 ○医療機関等と連携した取組となるよう支援	【2年目】(最終) ■重複・多剤投与者に対する服薬情報通知事業 → 市町村事業へ移行  ※県は県全体でのデータ分析・事業評価と関係機関との連携支援	
		⑥ 糖尿病性腎症等重症化予防事業	【2年目】 ■モデル市町村による重症化予防事業(委託) ○実施市町村の拡大(R2…2市 ⇒ R3…7市町) ○委託による効果的な受診勧奨通知 ○市町村による再勧奨の実施 ■効果的な取組方法の検討 ○事業評価と今後の効果的な事業展開の検討	【3年目】(最終) ■モデル市町村による重症化予防事業(委託) ○実施市町村(松江市、大田市、安来市、江津市、津和野町、西ノ島町、奥出雲町、美郷町、隠岐の島町) ○R5以降の市町村での取組継続に向けた検討 ○3年間の事業評価と効果的な事業の推進に向けた検討	
← (2年計画) 効果的な事業の仕組みを検討し、市町村ごとの実施へ移行する →			← (3年計画) より効果的な保健事業の実施を支援する →		
D 人材の確保・育成事業	○病態や指導が複雑な糖尿病性腎症に対する指導実践者の資質向上 ○情報共有による地域ごとの連携体制づくりの推進	⑦ 糖尿病性腎症重症化予防実践者育成事業	■糖尿病性腎症重症化予防実践者育成講座(委託) ○研修会の開催(集合研修)・講演①基礎知識と講演②効果的な指導、検診症例は事前に参加者から募る ○オンデマンド(動画配信)による受講機会の拡大 ■市町村等への個別支援 検討(委託) ○市町村への希望調査	■糖尿病性腎症重症化予防実践者育成講座(委託) ○研修会の開催(ハイブリット開催) 動画配信 継続実施。  ■市町村等への個別支援 検討(委託) ○市町村や圏域での事業実施支援について検討(講師派遣等)	■糖尿病性腎症重症化予防実践者育成講座(委託) ○研修会の開催(集合研修) 動画配信 継続実施  ■市町村等への個別支援(委託) ○各圏域・市町村での事業実施支援(研修講師派遣、事例検討アドバイザー派遣等)
		⑧ 専門職研修事業	【2年目】 ■専門職研修(委託) ○オンデマンドによる研修環境の構築 ○疾病予防・重症化予防に関する専門職を対象とした研修動画の作成 ○専門職への各ガイドラインの普及・啓発(委託) ⇒ お役立ちe-ラーニング「しまねCOMMON S」	【2年目】 ■専門職研修(委託)(お役立ちe-ラーニング「しまねCOMMON S」) ○研修動画の充実 ○関係機関への周知と活用の推進 ○専門職への各ガイドラインの普及・啓発	【3年目】 ■専門職研修(委託)(お役立ちe-ラーニング「しまねCOMMON S」) ○研修動画の充実 ○関係機関への周知と活用の推進 ○専門職への各ガイドラインの普及・啓発
← (3年計画) 大学や関係機関と連携した研修環境を整備、より効果的な保健事業の実施を支援する →			← (3年計画) 大学や関係機関と連携したデータ分析、PDCAに添った事業の推進と、R5年度のデータヘルス計画の評価・見直しを支援する →		
E データの活用を目的とする事業	○保健・医療・介護データの分析に基づく健康寿命延伸・医療費適正化のためのPDCAに添った効果的な事業展開の推進	⑨ 医療費等データ活用事業	【1年目】 ■医療費等データ活用事業(委託) ○島根大学を中心とした医療費等データ分析体制を構築 ○ONDBやKDBも含めたデータの活用を検討	【2年目】 ■医療費等データ活用事業(委託) ○島根大学を中心としたデータ分析体制の構築 ○医療費等のデータ分析・検討	【3年目】 ■医療費等データ活用事業(委託) ○島根大学を中心としたデータ分析体制の構築 ○県、圏域、市町村の健康実態や課題の明確化 ○医療費適正化計画やデータヘルス計画の評価、策定に向けたデータ分析や効果的な評価方法、効果的な保健事業の展開について検討 ○市町村や保健所に対し分析方法の提案や支援
		← (3年計画) 大学や関係機関と連携したデータ分析、PDCAに添った事業の推進と、R5年度のデータヘルス計画の評価・見直しを支援する →			← (2年計画) C、Eの事業と連動させて実施する →
F モデル事業	○好事例の収集や実践に基づく効果的な指導方法、地域の健康課題や保健指導対象者の背景の分析、アウトカムにつながる評価方法の検討 ○効果的・効率的な保健指導の実践方法を検討し、市町村における保健指導を推進	⑩ 保健指導推進事業	【1年目】 ■全国及び県内の好事例の収集と分析(委託) ■モデル市町村による実践と検討(委託) 効果的・効率的な指導方法の検討(④動画コンテンツの活用等)を活用 ■研修会(委託)	【2年目】 ■モデル市町村による実践と検討(委託) 効果的・効率的な指導方法の検討・実践 ■保健指導マニュアルの作成(委託)(D事業と連動) ■研修会(委託)	
		⑪ 大腸がん検診未受診者対策事業	【1年目】 ■モデル市町村による大腸がん検診の未受診者受診勧奨(委託) 未受診者への受診勧奨・再勧奨 受診率向上につながる助言や支援の実施	【2年目】 ■モデル市町村による大腸がん検診の未受診者受診勧奨(委託) 未受診者への受診勧奨・再勧奨 受診率向上につながる助言や支援の実施	
← (2年計画) 成果連動型民間委託(PFS)を採用。本事業終了後に他市町村への横展開を目指す →					

## 令和5年度 島根県国保ヘルスアップ支援事業について

### 1. 島根県国保ヘルスアップ支援事業の総合的な推進事業

大学の専門的な知識・技術・ネットワークの活用により国保ヘルスアップ支援事業を総合的に展開し、市町村及び県による国保保健事業の効果的な推進を図るため、島根大学に4つの事業を委託。

#### (1) 専門職研修事業 (事業区分D ④専門職研修)

○オンデマンドによる専門職への研修会の開催 :「しまね COMMONS(しまねこもんず)」

- ・糖尿病性腎症や慢性腎臓病、脳卒中や心臓病その他の循環器病などの予防・重症化予防に関する研修を目的としたコンテンツの作成。

1つのテーマで5~6のコンテンツ(1コンテンツ10~15分)で約1時間半の内容で構成。

- ・専門職への啓発資料の作成(各ガイドラインの簡略版等)
  - ・その他、県庁各課主催の研修等で趣旨に合致するものについて掲載している。
- ・新規コンテンツの作成や県庁各課主催の研修等の掲載によるコンテンツの充実を図り、登録者増加に向けて、関係各所への周知を引き続き行う。

<コンテンツ内容> (※)は県庁各課主催の研修動画

	内 容
令和3年度	慢性腎臓病、高血圧、心臓リハビリ 糖尿病性腎症重症化予防実践者育成講座(※)、緩和ケアセミナー(※)
令和4年度	脳卒中リハビリ、脳血管疾患、虚血性心疾患、歯周・顎口腔疾患、心臓リハビリ実施のポイント(動画)、新型コロナウイルス感染症対応研修(※) 脂質異常症、気分障害(うつ病)、糖尿病、感染症(新型コロナウイルス)、糖尿病性腎症重症化予防実践者育成講座(※)、がん検診従事者講習(※)
令和5年度 (予定)	皮膚疾患、高齢者の難聴と対策、腰痛、アレルギー 等

#### (2) 予防・健康づくり啓発事業 (事業区分C ④予防・健康づくりの普及啓発)

■オンライン健康教室(ミニ動画) :「しまねMAMEインフォ(しまねまめいんぷお)」

- ・県民啓発を目的とした動画コンテンツの作成(QRコード等による周知・活用)  
動画は、チラシの掲載内容を説明するスライド(5分程度)や運動、血圧の測り方等の実践動画(1~3分程度)
- ・しまねMAMEインフォの教材(チラシ)の作成(動画のQRコード添付)
- ・コンテンツを掲載しているサイト「しまね健康情報e-ラーニングシステム」について令和4年6月に医療関係機関や市町村等に周知、令和4年8月に本公開。
- ・アクセス件数等で活用状況を評価しながら、サイトの充実や効果的な広報について啓発ワーキング検討。 ※ワーキングは「専門職研修」とあわせて実施。
- ・国保における保健指導のツールとして、コンテンツを充実させ、健診、健診報告会、特定保健指導等の場での活用を促進する。

<コンテンツ内容>

	内 容
令和3年度	高血圧予防、減塩、食生活(野菜)、医療費について、運動(動画3本)、運動(動画)、正しい血圧測定(動画)
令和4年度	フレイル予防(基礎編・運動編・社会参加編)、糖尿病の発症とその予防、糖尿病管理
令和5年度 (予定)	働き盛りの運動、野菜のとれるレシピ(動画)、口腔ケア、フレイル予防(栄養編)、腎臓を守る生活、アルコール 等

## ■マスコミを活用した啓発活動

- ・テーマは市町村等の要望も反映して作成する。

### ①山陰中央新報「りびえ〜る」(東部版・西部版)

- ・月1回(第2日曜日)、1面(片面)を使用し、啓発記事「元気のための基礎知識」を掲載。県内発行部数 約158,000部。
- ・りびえ〜る Web版にも掲載。
- ・紙面のPDFデータは県のHPに掲載し、市町村や関係機関等へ活用について周知。
- ・下段広告欄は、県及び大学からの健康づくり関連の告知事項を掲載。
- ・読者アンケートを実施。(年3回:7月、10月、2月 \*R4は年2回)

	内 容
令和3年度	糖尿病(11月)、感染症(12月)、脳卒中・高血圧(1月)、運動(2月) 慢性腎臓病(3月)
令和4年度	たばこの害(5月)、熱中症(6月)、肝臓(7月)、食中毒(8月)、 フレイル予防(9月)、薬と健康(10月)、糖尿病(11月)、感染症予防(12月)、 高血圧(1月)、運動(2月)、女性の健康(3月)
令和5年度 (予定)	禁煙治療(5月)、歯と口の健康(6月)、野菜(7月)、睡眠(8月)、働き 盛りの運動(9月)、運動(10月)、糖尿病(11月)、感染症予防(12月)、 高血圧(1月)、室内でできる運動(2月)、慢性腎臓病(3月)

### ②テレビスポット(15秒CM)

- ・民放3社で放送。県の公式YouTubeチャンネル『しまねっこチャンネル』でも放送。
- ・令和4年度から、県や市町村の庁舎内のデジタルサイネージ等での放映ができるよう、放映希望の市町村へCMデータを提供。

	内 容
令和3年度	特定健診受診勧奨(3月:9日間)
令和4年度	特定健診受診勧奨(5,6月:9日間*再放送)、しまねMAMEインフォ の紹介(9月:10日間)、特定保健指導(2,3月:16日間)
令和5年度 (予定)	特定健診受診勧奨(6月:9日間*再放送) 運動・減塩・野菜摂取(作成中)

### ③ケーブルテレビ(ケーブルテレビ協議会に委託) \*令和4年度で終了。

- ・15分番組で専門医師の話、健康に関するQ&A、関係団体等の活動紹介で構成。県内全ケーブルで放映(放送日程は各社で調整)。
- ・ケーブル未加入世帯等への啓発のため、県の公式YouTubeチャンネル『しまねっこチャンネル』でも放送。\*YouTubeでの放送は令和5年度も継続

	内 容
令和3年度	糖尿病(11月)、高血圧(1月)、運動(2月)
令和4年度	健診を受けよう(8,9月)、糖尿病性腎症(1,2月)

### (3) データ分析と活用 (事業区分E ⑨医療費等データ活用事業)

- ・健診・医療費等データの効果的な分析体制の構築、分析テーマごとのより詳細な分析、分析結果の活用に向けた検討・支援

#### 【令和3年度末~令和4年度】

- ・島根大学にデータ分析体制を整備し、産業医科大学とも連携しデータ分析を実施。
- ・データ分析ワーキングを開催し、データ分析の検討、進行管理。

#### 【令和5年度(予定)】

- データ分析ワーキングでデータ分析の検討や進行管理を行いながら、引き続きデータ分析を実施。結果の報告や研修会等でデータ分析と活用に関する支援を実施する。

**(4) 特定保健指導推進事業 (令和4年度～) (事業区分F モデル事業)**

- 特定保健指導の好事例の収集及び研修会の実施 (令和4年度)
- データ分析 (2年計画)
  - ・島根県やモデル市町村の健康課題、保健指導対象者の背景や、効果的な事業実施のための評価指標の設定に向けたデータ分析の支援。

**【令和5年度 (予定)】**

令和4年度に収集した好事例やデータ分析結果、モデル市町村での実践結果をもとに、効果的な保健指導の実施に役立つツール (教材 (チラシ) や動画など) 等を作成する。

**2. KDB等のデータ活用に向けた支援 (委託先: 合同会社 DATA MILL)**

(事業区分B ③特定健診等データの集計・見える化)

KDBを活用した医療費分析ツールを令和3年度に作成し、令和4年度はツールの更新及び個別支援を実施し、令和5年度も引き続き実施

**(1) KDBを活用した医療費分析ツール**

- ・国保と後期高齢者医療の医療費について、県内市町村比較、圏域比較ができるよう、令和4年度に更新し、市町村対象に研修会を行った。更新したツールは各市町村、保健所へ配布済み。
- ・令和5年度は、令和4年度データを追加し更新をする予定。

**(2) 個別支援**

- ・令和4年度から、KDBを活用した医療費分析ツールを活用した分析について、希望があった4市町に対し個別支援を行った。
- ・令和5年度はデータヘルス計画の策定支援の一環として、KDBを活用したデータ等の分析について、希望があった市町村に対し個別支援を行う。

**3. 糖尿病性腎症等重症化予防実践者育成事業 (委託先: NPO 法人島根糖尿病支援機構)**

(事業区分C ⑧糖尿病腎症等重症化予防事業)

**(1) 糖尿病腎症等重症化予防実践者育成講座**

- ・平成30年度から年1回実施。
- ・令和4年度はハイブリット開催及び動画配信 (しまね COMMONS を活用し令和5年5月末まで配信)。
- ・令和5年度は10月29日 (日) に開催予定。集合研修及び動画配信で実施予定。動画配信は2月頃から開始予定。

**(2) 個別支援**

令和4年度に個別支援についての要望を聞き検討。令和5年度から個別支援を開始。(2回/年程度)

**4. 大腸がん検診未受診者対策事業 (委託先: (株) キャンサースキャン)**

(事業区分F モデル事業)

- ・モデル市町村による大腸がん検診の未受診者への受診勧奨、再勧奨を行う。モデル市町村に対し、受診率向上につながる周知方法や実施体制等の助言・支援を実施。
- ・成果連動型民間委託 (PFS) を採用した委託事業で、令和4年度から2年計画で実施。
- ・令和4年度は4市町村で実施し、4市町村とも10%以上受診率が向上した。
- ・令和5年度は、令和4年度に勧奨効果があった手法を新規モデル市町村へ横展開する。さらに、継続実施するモデル市町村ではSMSを活用した受診勧奨を行う等さらなる受診率向上を目指した取り組みを行う。

■令和5年度 市町村国保ヘルスアップ事業 (R5.6月 事前協議時点)

		松江市	浜田市	出雲市	益田市	大田市	安来市	江津市	川本町	津和野町	海士町	西ノ島町	知夫村	雲南市	奥出雲町	飯南町	美郷町	邑南町	吉賀町	隠岐の島町	合計	R5 事業費運動分 (実施市町村割合)			
① 国保一般事業	a	健康教育	a		a									a		a		a	a		#####	①を1事業以上実施する市町村(4割) 8以上	①を2事業以上実施する市町村(1割) 2以上	①②③④を各1事業以上実施する市町村(2割) 4(1割) 2以上	
	b	健康相談	b					b		b				b	b						#####				
	c	歯科に係る保健事業													c										#####
	d	地域包括ケアシステムを推進する取組													d										#####
	e	健康づくりを推進する地域活動等														e									#####
	f	保険者独自の取組																							#####
② 生活習慣病予防対策	g	特定健診未受診者対策	g	g	g	g	g	g	g	g	g	g		g	g	g	g	g	g	g	#####	②を2事業以上実施する市町村(8割) 16以上	②のkまたはlを実施(5割) 10以上		
	h	特定保健指導未利用者対策	h		h																				#####
	i	受診勧奨判定値を超えている者への対策	i		i	i	i												i						#####
	j	特定健診継続受診対策			j											j									#####
	k	早期介入保健指導事業			k											k				k	k				#####
	l	特定健診40歳前勧奨															l								#####
m	その他生活習慣病予防対策																				#####				
③ 生活習慣病対策等重症化予防	n	生活習慣病重症化予防における保健指導			n											n			n		#####	③を1事業以上実施する市町村(9割) 18以上			
	o	糖尿病性腎症重症化予防	o	o	o	o	o							o	o	o	o				#####				
	p	保健指導	①禁煙支援																						#####
②その他保健指導																					#####				
④ 等に複数回受診者	q	重複・頻回受診者に対する保健指導		q		q															#####	④のqまたはrを実施(3割) 6以上			
	r	重複・多剤服薬者に対する保健指導		r	r	r	r	r	r	r	r	r	r	r	r	r	r	r	r	r	#####				
計		6	4	8	5	5	2	3	2	3	2	1	0	7	7	4	3	4	3	3	72				

実施区分数	3	3	3	4	3	2	3	2	3	2	1	0	4	3	3	3	3	2	2	実施市町村数	目標	実施市町村割合
①を1事業以上実施	1	0	0	1	0	0	1	0	1	0	0	0	1	1	1	0	1	1	0	9	8	47.4
①を2事業以上実施	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	3	2	15.8
②を2事業以上実施	1	0	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	1	1	1	9	16	47.4
②のk又はlを実施	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	1	1	5	10	26.3
③を実施	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	0	12	18	63.2
④のq又はr実施	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	1	0	0	1	0	0	1	10	6	52.6
①②③④を各1事業以上実施	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	2	4/2	10.5

# 「しまね COMMONS」

島根大学医学部と島根県が共同で、医療等専門職のためのお役立ちeラーニングシステム「しまね COMMONS (しまねこもんず)」を、令和3年度に開講し、令和4年8月にグランドオープンしました。

いつでも、どこでも、何度でも、無料で受講できます。疾病ごとに、疾病の基礎知識や治療、生活上の注意点など幅広い内容で構成されています。視聴するためには、登録が必要ですが、登録は簡単にできますので、これを機に是非ご登録下さい。

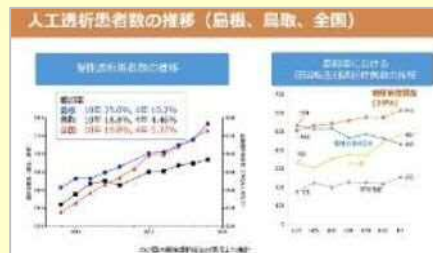
今、「しまね COMMONS」で視聴できるコンテンツ (スライドや動画)

最後に理解度チェックがあります！

● TOP 画面



● 糖尿病



● 歯周・顎口腔疾患



- 高血圧
- 慢性腎臓病(CKD)
- 心臓リハビリテーション
- 心臓リハビリテーション実施のポイント
- 脳卒中リハビリテーション
- 脳血管疾患
- 虚血性心疾患
- 緩和ケアセミナー「痛みの評価と薬物治療」
- うつ病
- 新型コロナウイルス感染症の診療 Up To Date
- 脂質異常症
- 乳がん検診従事者講習会
- 肺がん検診従事者講習会

スマートフォンでご視聴の場合はこちらから ⇒



パソコンからご視聴の場合はこちらから

⇒ 検索ワード「しまね COMMONS」



# 「しまね MAME インフォ」

島根大学医学部と島根県が共同で、県民のみなさまに向けたしまね健康情報 eラーニングシステム「しまねMAMEインフォ（しまねまめいんぷお）」を、令和3年度に開講し、令和4年8月にグランドオープンしました。

1つ5分程度のスライドや動画による**健康情報**で、専門講師による分かりやすい内容となっていますので、是非ご視聴下さい。（登録は不要）

## 今、「しまね MAME インフォ」で 視聴できるコンテンツ（スライドや動画）

### ●TOP 画面



### ●ほどよい塩分摂取で健康に！



### ●ムリなく始めよう！高血圧予防！



### ●野菜をしっかり摂りましょう！



### ●すき間時間でちょい筋トレ



### ●正しい血圧測定



- ちょっと気になるこれからの医療費
- 手軽な運動で健康づくり
- フレイル予防 ～今日からはじめる介護予防～
- 糖尿病の発症とその予防
- 糖尿病の管理

スマートフォンでご視聴の場合はこちらから ⇒

パソコンからご視聴の場合はこちらから



⇒ 検索ワード「しまねMAMEインフォ」





# 「元気」のための基礎知識

## 禁煙を成功するために! 禁煙外来を活用しよう

Vol.17

30歳を前に体の変化を感じながらも目を背けてきた取材班の「大」。新たにコーナーを担当します。健康に長生きしたい! 今だからこそ、病気と健康の基礎知識を学びます。

企画: 島根県・島根大学医学部



取材班「大」

今回の先生

呼吸器専門医  
内科認定医  
遠藤クリニック 院長  
遠藤 正博先生



## 1 タバコの体への影響と禁煙

▶「タバコは体によくない」は周知の事実ですが、実際の影響は?

タバコにはさまざまな有害物質が含まれます。喫煙は、イメージしやすい肺がんや肺気腫だけでなく、脳梗塞や心筋梗塞などのリスクも高めます。タバコは「万病のもと」なのです。タバコを吸わない人がタバコから出る煙を吸い込み、健康被害を受ける「受動喫煙」の問題もあります。

▶よく聞く禁煙の失敗談。禁煙ってそんなに難しい?

とても難しいです。タバコに含まれるニコチンが切れると、イライラしたり集中力が低下したり、さまざまな禁断症状が現れます。タバコを吸うとそれらの症状が消えて、「すっきりした」と誤認してしまい、タバコを吸ってしまう。これが、ニコチン依存症の特徴で、禁煙が難しい要因です。

「タバコを吸うと仕事がかたくなる」という人も決してほかどってはいませんよ。ニコチン切れて仕事のパフォーマンスが落ちた分、タバコを吸って平常に戻っただけ。

タバコを吸うための時間も考えると効率は悪そうですね。



## 2 禁煙外来について

▶禁煙外来ってどんなところ?

禁煙に向けて頑張る人に伴走しながらサポートをする機関です。禁煙外来を訪れるきっかけは、「家族に勧められて…」「子ども(孫)が生まれるまでに!」などさまざま。自力で禁煙にチャレンジする人の成功率が1割なのに対し、禁煙外来を活用した人の成功率は7~8割というデータもあります。薬の効果だけでなく、治療をする中で気になることを聞けたり、大変さを理解してもらえたり、パートナーのような存在がいるかどうかがこの差に表れていると思います。

▶保険は適用される? 治療法は?

禁煙治療は四つの条件を満たした場合、保険適用になります。

- ニコチン依存症に係るスクリーニングテストでニコチン依存症と診断された人
- プリンクマン指数(1日の喫煙本数×喫煙年数)が200以上の人(2016年4月より35歳未満にはこの条件はなし)
- 直ちに禁煙を始めることを希望する人
- 禁煙治療を受けることに同意している人

標準的な治療期間は12週間で、計5回通院します。治療には貼り薬「ニコチンパッチ」を使います。皮膚からニコチンをゆっくり吸収させるもので、タバコの代わりに禁煙時のイライラや集中できないなどの症状を和らげます。段階的にパッチのサイズを小さくして、順調にいけばパッチの使用を終えて禁煙成功となります。

ニコチン依存症に係るスクリーニングテスト

- 吸うつもりより、ずっと多くタバコを吸うことがある。
- 禁煙や本数を減らそうと試みて、できなかったことがある。
- 禁煙や本数を減らそうとして、吸いたくてたまらなくなったことがある。
- 禁煙や本数を減らしたとき、いずれかの症状があった。(イライラ、神経質、落ちつかない、集中しにくい、ゆううつ、頭痛、眠気、胃のむかつき、脈が遅い、手のふるえ、食欲または体重増加)
- 上記の症状を消すために、吸い始めることがあった。
- 重い病気にかかったとき、よくないと分かりつつ吸ったことがある。
- 健康問題が起きていても吸ったことがある。
- 神経質、不安などの症状が出て吸ったことがある。
- タバコに依存していると感じることがある。
- タバコを吸えない仕事や付き合いを避けたことがある。

5点以上が依存症と判定

### 禁煙治療スケジュール



※「禁煙治療のための標準手順書」をもとに作成

## 3 教えて! タバコに関する素朴な疑問



加熱式タバコにも害がある?

含まれる成分は、紙巻きタバコと同じです。よく「紙巻きタバコよりも健康被害が少ない」と言われますが、決してそんなことはありません。副流煙がほとんど出ないので周囲への影響は抑えられますが、影響はゼロではありませんよ。



「禁煙=太る」のはなぜ?

ニコチンの影響で弱っていた胃が元気になり、舌や鼻の粘膜の慢性的なやけどで鈍っていた味覚、嗅覚も回復します。食べ物をおいしいと感じられる健康的な体になり、よく食べて太ることがあります。



身近な人の禁煙を見守る側はどうすればいい?

身近な人の禁煙宣言に「どうせ続かんよ」とつい言いやうてしまいがちですが、そこをぐっと抑えて、「1日吸わなかった!」と言われれば、大げさなくらいに褒めて頑張りを認めてあげてください。禁煙の成功率をぐっと高めます。

今回のまとめ

禁煙の成功の鍵はズバリ、何ですか?

「絶対に禁煙する!」という強い意志と、禁煙外来をうまく活用すること、の二つです。今は元気で、非喫煙者の同年代の人との差は必ず出てきます。後悔することがないように、勇気を出して禁煙にチャレンジしましょう。



## 禁煙したい人を応援します!

たばこに含まれる「ニコチン」は依存性が高く、「自力でなんとかしよう」「意思を強く持とう」と考えても難しいものです。

一人で悩まず、禁煙治療実施医療機関や禁煙支援薬局などのサポートを受け、「上手に」禁煙しましょう!

禁煙治療実施医療機関

県内の禁煙治療実施医療機関の一覧を掲載しています。



禁煙支援薬局

県内の禁煙支援薬局の一覧を掲載しています。



まめなくんの禁煙手帳

禁煙を手助けする耳より情報があり、「見て」「書き込めて」「確認できる」便利な手帳です。お問い合わせは、お近くの保健所または島根県健康推進課まで。県ホームページからもダウンロードできます。



ご存じですか?

5月31日は、「世界禁煙デー」  
5月31日~6月6日は、「禁煙週間」

今年度の禁煙週間のテーマは、「たばこの健康影響を知ろう! ~望まない受動喫煙のない社会を目指して~」。

この機会にたばこの害について考え、自分や周りの人のために、「望まない受動喫煙」を無くしましょう!

島根県では、「島根県たばこ対策指針」の4つの柱に基づき、たばこ対策の取組を進めています。



島根県たばこ対策指針4つの柱

- ① 未成年者の喫煙防止
- ② 受動喫煙防止
- ③ 禁煙サポート
- ④ 普及啓発



# 「元気」のための基礎知識

30歳を前に体の変化を感じながらも目を背けてきた取材班の「大」。健康に長生きしたい！今だからこそ、病気と健康の基礎知識を学びます。

企画：島根県・島根大学医学部

からだの健康は口の中から！  
歯と口のケアを大切に編

Vol.18



取材班「大」

今回の先生

島根大学医学部歯科口腔外科学講座教授  
歯学博士  
国際口腔顎顔面外科専門医(FIBCSOMS)  
日本口腔外科学会認定 指導医/専門医

菅野 貴浩先生



## 1 放っておくと「こわ〜い」歯周病！

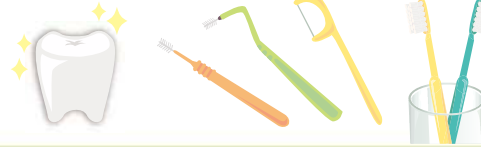
食べた残りが歯の表面に付着し続けると、細菌の集合体「プラーク」と呼ばれる白くネバネバしたものになり、目に見える歯の表面だけでなく、歯と歯茎の境目にもたまりやすくなります。プラークには歯周病菌や虫歯菌など500〜700種類の細菌がいて、これらは死滅しても毒素を発生し続けます。プラークが停滞すると歯肉が腫れるなどの炎症が起き、さらに進行すると、歯を支える組織を破壊していきます。これが「歯周病」で、歯を失う大きな原因の一つでもあります。

歯にトラブルが起きてから歯医者さんに行っていないか？症状が起きる前から、定期的に通うことがとても大切です。



プラークは早ければ、歯ブラシのほか、デンタルフロスや歯間ブラシなどの器具を使って除去できます。ただ、セルフケアで取り切るのは難しいので、3カ月〜半年に1回、歯医者でプロフェッショナルケアを受けましょう。

行こう行こうと思いつつ、何もいらないからいいか...と思っていました。すぐにかかりつけ医を見つけます



## 2 歯周病と全身の病気の「密接な」関係

口の中の病気で身近な歯周病。その影響は、口の中だけにとどまらず、全身に及ぶとして近年注視されています。特に糖尿病とは、悪い影響を与え合う密接な関係があります。歯周病が進行して、歯肉の中で生まれた炎症性物質は、血糖値を下げる大切な役割をするインスリンの働きを阻害。インスリンの働きが鈍い高血糖状態の糖尿病の人は、歯周病により症状が悪化し、さらに、抵抗力の低下により歯周病の悪化にもつながる「負のサイクル」を引き起こすことが明らかになっています。

### ▶ 糖尿病のほかにも、さまざまな全身疾患に関与します。

#### アルツハイマー型認知症

発症因子の異常なたんぱく質「アミロイドβ」の受容体が、歯周病菌によって脳内で増え、アミロイドβが過剰に蓄積。認知症の発症と症状悪化のリスクを高める。

#### 関節リウマチ

歯周病菌の一つである「Pg菌」が、関節リウマチの発症に関わるたんぱく質を活性化させる。

#### 動脈硬化

炎症部分から血中に流れた細菌が、血管の内側に蓄積してこぶ状に固まると、血流が悪くなり、心筋梗塞や脳梗塞など危険な病気を招く。

#### 早産・低体重児

妊婦が歯周病にかかることで、リスクが高くなる。

など

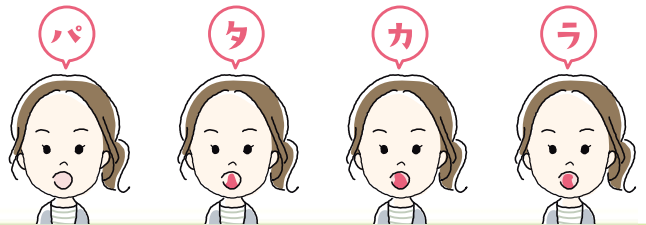
歯周病菌は炎症を起こした歯茎の血管から入り込み、全身を巡ります。歯茎を健康的に保っておかないといつても歯周病菌が、歯周ポケットの血管をつたって体内に侵入していきやすい状態になってしまいます

こ、こわい…。まさに『からだの健康は口から』ですね！



## 3 よくかんで「オーラルフレイル」を予防

食事をかんで飲み込む、人と話す、笑う。普段当たり前に行う動作も「口の健康」があつてこそ。むせる、誤嚥(ごえん)、硬いものがかめないなど、口腔機能が衰えていく「オーラルフレイル」になると、心身の健康にも影響があります。オーラルフレイルは、健康的な口の中を保ち、日頃から食事の時によくかむ、といった意識と行動で、予防はもちろん改善もできます。「パ・タ・カ・ラ」と1音ずつ発音する口腔体操もおススメです。



### 今回のまとめメモ

口の中と全身の関わりがよく分かりました。大好きなお肉を食べて、カラオケにも通い続けられるよう、今から気をつけます！

口腔機能は、人がらしい生活を送るために大切な役割を担っています。口を健康に保ち、健康に使い、人生をよりハッピーに過ごしましょう！

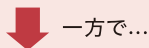


## 令和5年から

## 第3次島根県歯と口腔の健康づくり計画スタート！

### 第2次計画の評価から見た「これまでの取組の成果」

- 8020\*・6024\*達成者割合、一人平均残存歯数の増加
- 定期的に歯科医院へ行く人、歯間清掃補助用具を活用する人の増加
- 子どもや青年期における一人平均むし歯本数の減少
- サロンや地域ケア会議など、歯科専門職が地域に関わる機会が増えている...など



一方で...

### 第2次計画の評価から見た「今後に向けた課題」

- 4028\*・8020達成者割合が目標に達していない
- 40〜60歳代における進行した歯周病を有する者の割合増加
- ライフステージに応じた正しい知識や口腔ケア技術の習得に向けた更なる取組が必要...など

## 特に、青壮年期からの「健康な口腔状態維持」について課題が明らかに！

\*8020…80歳で20本以上の歯を有する者、6024…60歳で24本以上の歯を有する者、4028…40歳で28本の歯を有する者(喪失歯がない者)

## 目指せ「健口」!

## まずは歯周病のセルフチェック!

- 朝起きたときに、口のなかがかたかたする。
- 歯みがきのときに出血する。
- 硬いものが噛みにくい。
- 口臭が気になる。
- 歯肉がときどき腫れる。
- 歯肉が下がって、歯と歯の間にすきまができてきた。
- 歯がグラグラする。

次のような症状があったら、歯周病の可能性がります。歯科医療機関で検査を受けてみましょう!



出典：歯周病のセルフチェックリスト(厚生労働省生活習慣病予防のための健康情報サイト)

島根県と島根県歯科医師会では、歯周病唾液検査を実施中! そのほかにも島根県の歯と口腔の健康づくりに関する様々な取り組みを紹介しています。



詳細はこちらから



# 「元気」のための基礎知識

## 野菜を美味しく、 しっかり食べよう 編

Vol.19



取材班「大」

今回の先生

島根県立大学  
看護栄養学部 健康栄養学科 教授  
博士(医学)

籠橋 有紀子先生



30歳を前に体の変化を感じながらも目を背けてきた取材班の「大」。  
健康に長生きしたい! 今だからこそ、病気と健康の基礎知識を学びます。

企画:島根県・島根大学医学部

### 1 成人の野菜摂取量の目標は「1日350グラム」!

▶ 野菜350グラムの量が  
イメージしづらいです…。

ホウレン草のおひたしの場合、小皿1人分が約70グラム(1~2株分)なので、5皿分を1日の食事に取り入れるイメージです。350グラムは調理前(生野菜)の量です。ただ、数字にとらわれる必要はなく、「ホウレン草のおひたし」の量の感覚で把握するといいですよ。

▶ 「野菜を取らないと!」とは思いますが、  
どうして350グラムなのでしょう?

健康を維持するための目標値の一つとして、厚生労働省が推奨しています。野菜は、ビタミンやミネラル、食物繊維などの栄養素を豊富に含み、日頃からたくさん食べることで、脳卒中や心臓病、がんといった生活習慣病予防の効果も期待できます。

意識して野菜を取り入れる必要性が改めてよく分かります。

野菜によって含まれる栄養素が違うので、複数の種類をバランスよく食べることが大切です。腸内細菌の善玉菌も増えるので、腸活にもオススメです!



### 2 「あと70グラム」をプラスしよう

▶ 島根県民の野菜摂取量が多い? 少ない?

成人の平均は、男性335グラム、女性298グラムです(平成28年度島根県民健康栄養調査結果報告書より)。20~40歳代はさらに平均より少なく、「ホウレン草のおひたし」が1日に小鉢で1~2皿分不足しています。

▶ 私は1食の品数が少なく、野菜不足を日々実感しています…。  
1日の食事にアドバイスをもらいたいです。

「大」のある日のメニュー

朝



食パン、目玉焼き、ベーコン、  
キュウリ、トマト、レタス

冷蔵庫の野菜やお肉などを煮込んだ「コンソメスープ」や「ミネストローネ」「みそ汁」をプラスしましょう! 体も温まりますよ◎

昼



豚汁、ワカメおにぎり、たらこおにぎり

豚汁に野菜がたっぷり入っていますね! プラスで、ホウレン草のあえ物(かつおぶし、ゴマ、しょうゆであえる)があってもいいですね。

夜



ツナとトマト、大葉の冷製パスタ

ゆでたブロッコリーを7房くらいと、ニンジンとキュウリの野菜スティックを3本ずつくらい添えましょう。

ひと手間で変わりますね。すごく参考になります!



野菜は、ゆでたり煮たり、熱を加えたりかさか減って食べやすくなります。ライフスタイルに合わせて、冷凍食品や野菜ジュース、コンビニも活用してくださいね。

### 3 夏野菜を使った簡単料理3選!

▶ 夏野菜がおいしい季節になりました。簡単にできて、  
野菜も食べられるオススメの食べ方を教えてください。



夏野菜がたっぷりサラダ 弁当のおかずにも!  
(野菜約450グラム)

からあげ ……4個程度  
トマト ……中1個  
キュウリ ……1本  
ゆでたとうもろこし ……1/2本  
ドレッシング(野菜や酢、油などが入ったもの) ……適量

具材を小さく切って、ドレッシングであえるだけ! からあげの代わりに、炒めて塩とコショウで味付けた豚肉も◎ たんぱく質もしっかり取れる満足な一品です!

夏の食卓のもう一品に♪

オクラのおひたし  
(7.8本分で約70グラム)

オクラ ……好きなだけ  
白だし ……適量

2~3倍に薄めた白だしに、ゆでたオクラを浸す。冷蔵庫でよく冷やしていただく。オクラのネバネバには栄養がたっぷり含まれるので、残ったゆで汁は汁物で活用できます。



餃子(ギョーザ)ピザ 夏野菜で簡単おやつ!  
(6個分で野菜約70グラム)

・餃子の皮  
・好きな具材(ピーマン、タマネギ、トマト、ウィンナーなど)  
・ケチャップまたはピザソース  
・ピザ用チーズ ……すべて適量

餃子の皮にケチャップ(ピザソース)を塗って、細かく切った具材をのせてチーズをかけ、トースターで焼く。

今回のまとめ♪

季節問わず買える野菜はたくさんありますが、一つ一つに旬があります。栄養成分が豊富に含まれる旬の野菜を食べることを意識しましょう。

早速、教わったレシピを作ります!  
スーパーの野菜コーナーを歩くのが楽しみになりそうです。



株式会社ウシオ × 島根県立大学 健康栄養学科

からだにまめな弁当  
1日の1/3の野菜がとれる!

ビビンバ風 生春巻き  
1パック100gの野菜がとれる!



島根県では、県民の皆さん自らが健康づくりに取り組めるよう環境整備を進めています。この度、塩分控えめでたっぷりの野菜を使い健康に配慮した商品を、株式会社ウシオと県立大学健康栄養学科が共同で考案しました。美味しく食べられるよう工夫と検討を重ねた商品をぜひご賞味ください!

グッディー各店舗で販売しています ※営業日、時間は店舗により異なります。

- グッディー平田店(出雲市平田町2390)
- グッディー斐川店(出雲市斐川町神水字向田2837)
- グッディー医大通店(出雲市塩治町2125-1)
- グッディー大田店(大田市大田町大田口930-2)
- グッディー北部店(出雲市津町倉1丁目606)
- グッディー木次店(雲南市木次町下熊谷1528-1)

島根県ホームページにも、旬の野菜を使ったレシピや減塩レシピなどたくさん掲載していますので、ぜひご覧ください!



しまねの食育の輪

抽選でプレゼントが当たる!

「元気」のための基礎知識のアンケートに答えて豪華賞品をゲットしよう!

みなさまのご感想やご意見をもとにより良い記事としていくため、アンケートにご協力をお願いします。(所要時間:1~2分)

各5名ずつ当選



アンケートはこちら

奥出雲和牛  
特上カルビ  
500g



島根県産 旬の干物セット  
※時期によって干物の種類は異なります



島根県産 きぬむすめ  
10kg(5kg×2袋)

