

# 高知支部のデータヘルス計画について

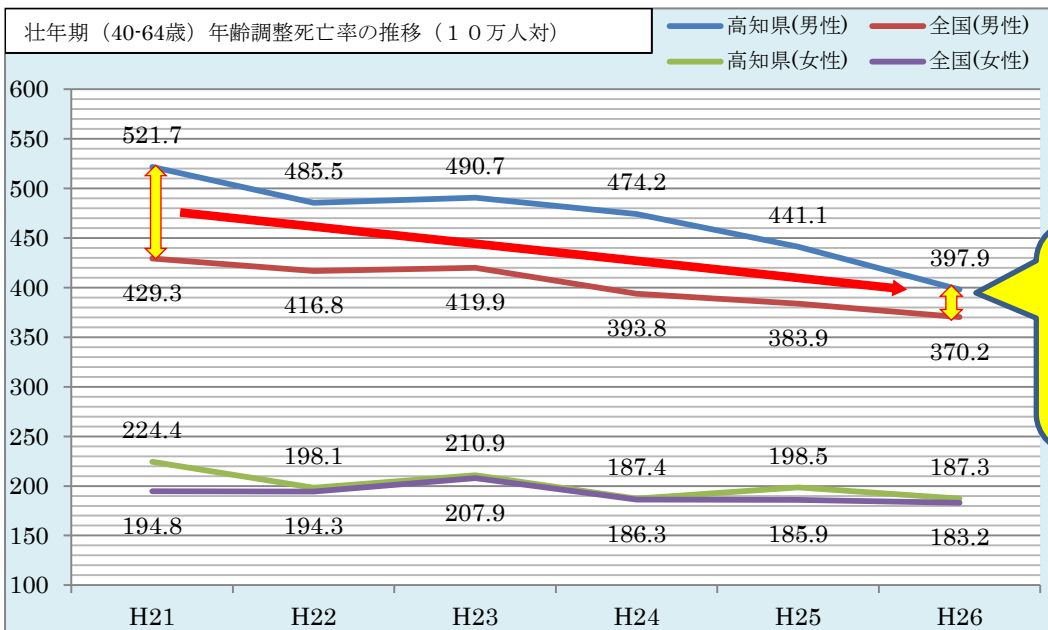
ご存知ですか？

協会けんぽ高知支部加入者（主に高知県民）の健康状況！

高知県では、働き盛りである壮年期男性（40～64歳）の死亡者数が全国平均と比べても高い状態です！

下の図は、全国と高知県の10万人あたりの死亡率を表したものです。高知県の男性死亡率を全国と比較すると、近年その差は縮まってきてはいますが、依然として全国より高い状況が続いています。（死亡原因は考慮せず）

（高知県の統計データから抜粋）



高知県の男性の死亡率は、全国と比較して高いことが分かります。

ご存知ですか？

## 死亡原因の半分近くに生活習慣病が関係しています！

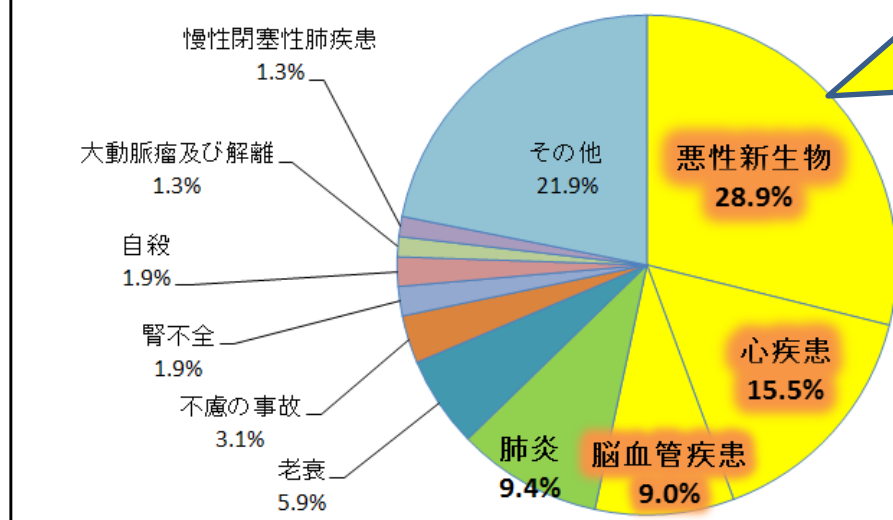
生活習慣病に注意して、健康な生活を送るためには  
血圧に注意！

厚生労働省が作成している「人口動態統計月報年計」によると、全国の亡くなった方の死因は大きく分類すると以下のグラフのようになっています。

なかでも、黄色で塗った部分、「悪性新生物」、「心疾患」、「脳血管疾患」は生活習慣病と密接な関わりがあります。

人口動態統計月報年計から抜粋

### 主な死因別死亡者数の割合(平成26年度)



死亡原因の半数以上が、  
生活習慣病も関係する病気  
であることが分かります。

また、生活習慣病の原因のひとつとして高血圧があります。  
協会けんぽ高知支部の加入者は特にこれら血圧値の改善が必要な状況です！

次のページからは高知支部の加入者の健診結果から血圧状態を見てみます。

ご存知ですか？

## 高知支部加入者の血圧事情！

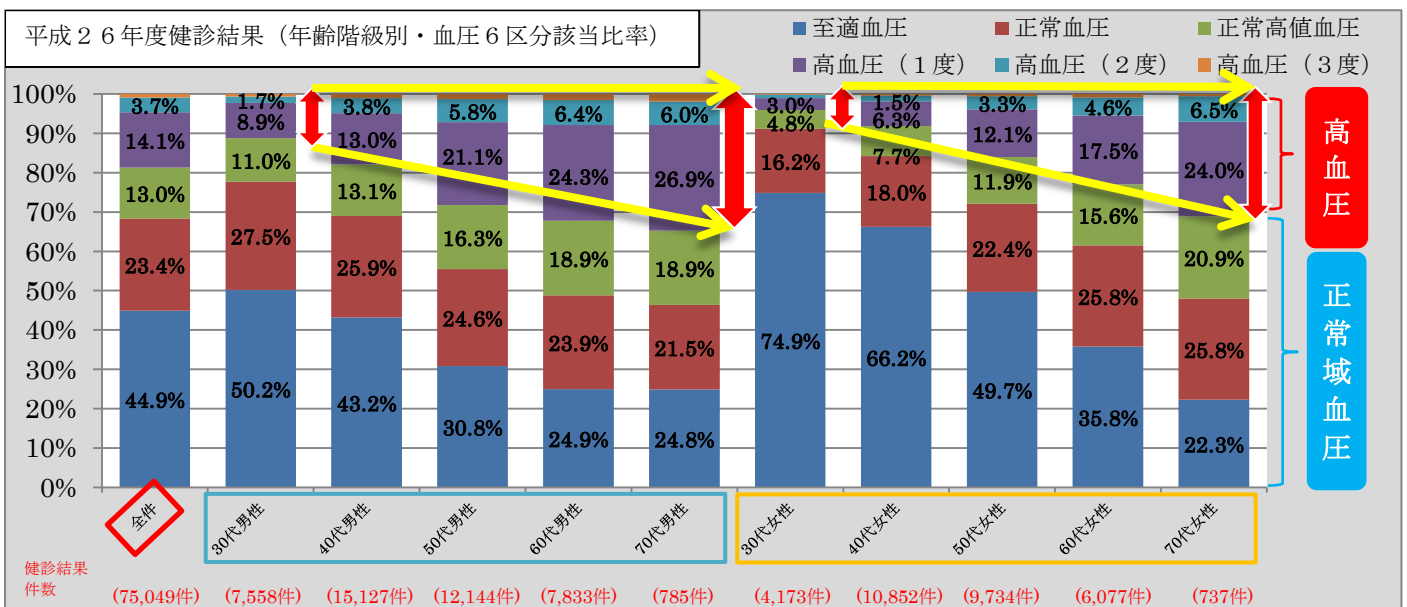
血圧値を年齢と男女に分けて見てみましょう！

平成26年度の高知支部被保険者の健診結果を見てみます。  
健診結果の血圧値をもとに、以下の6つの区分に分類します。

	分類区分	収縮期血圧	拡張期血圧
高血圧	高血圧（3度）	180～	110～
	高血圧（2度）	160～179	100～109
	高血圧（1度）	140～159	90～99
正常域血圧	正常高値血圧	130～139	85～89
	正常血圧	120～129	80～84
	至適血圧	～119	～79

年齢によって、男性と女性の血圧値がどう変化していくかを、下の図1で見ましょう。

(図1)



年齢が上がるにつれて、男女とも高血圧の割合は増えていますが、特に男性の高血圧者の割合が増加していることがわかります。

# 業態によって血圧値に違いがあるか見てみましょう！

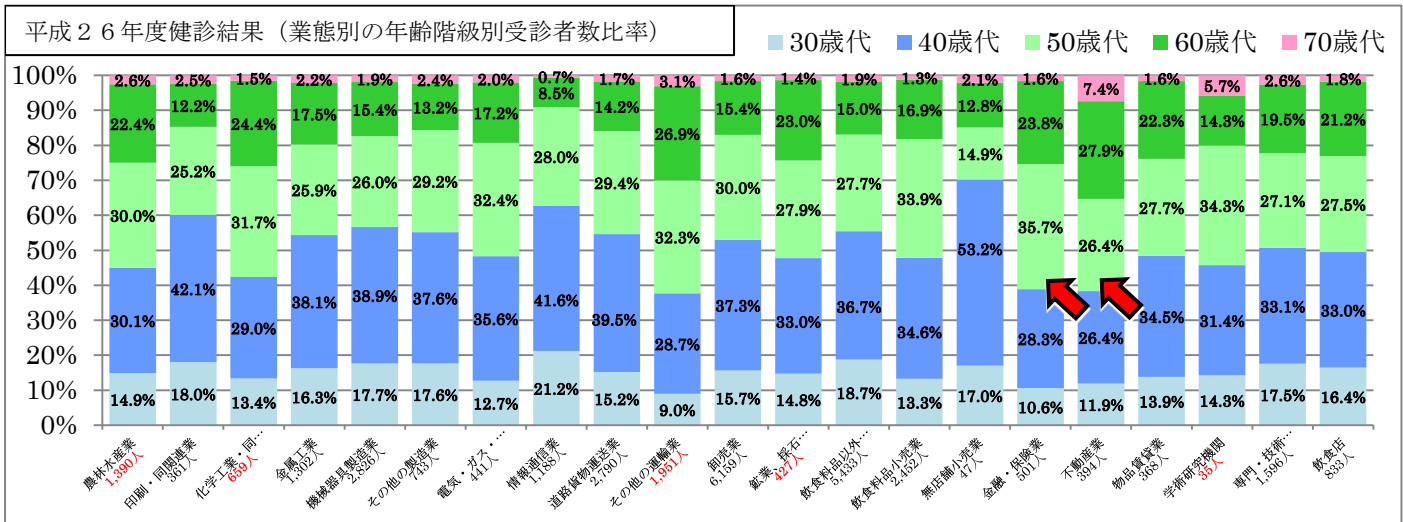
年齢を重ねるにつれて血圧が高くなる傾向にあることはわかったので、次に、業態によって血圧分類の比率に違いがあるか見てみましょう。

(図2)と次ページの(図4)は健診受診者の数を業態別に分類し、さらに年齢階級別に分類した比率です。

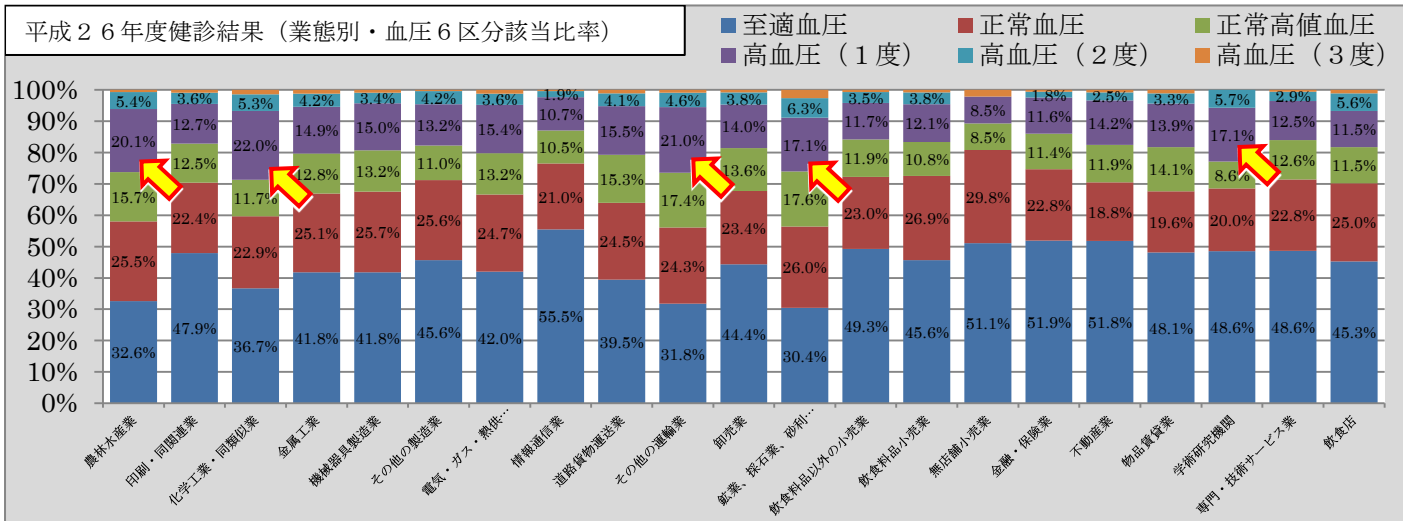
(図3)と次ページの(図5)は受診結果の血圧値を同様に分類したものです。

まずは農林水産業から飲食店までを見てみましょう。

(図2)



(図3)



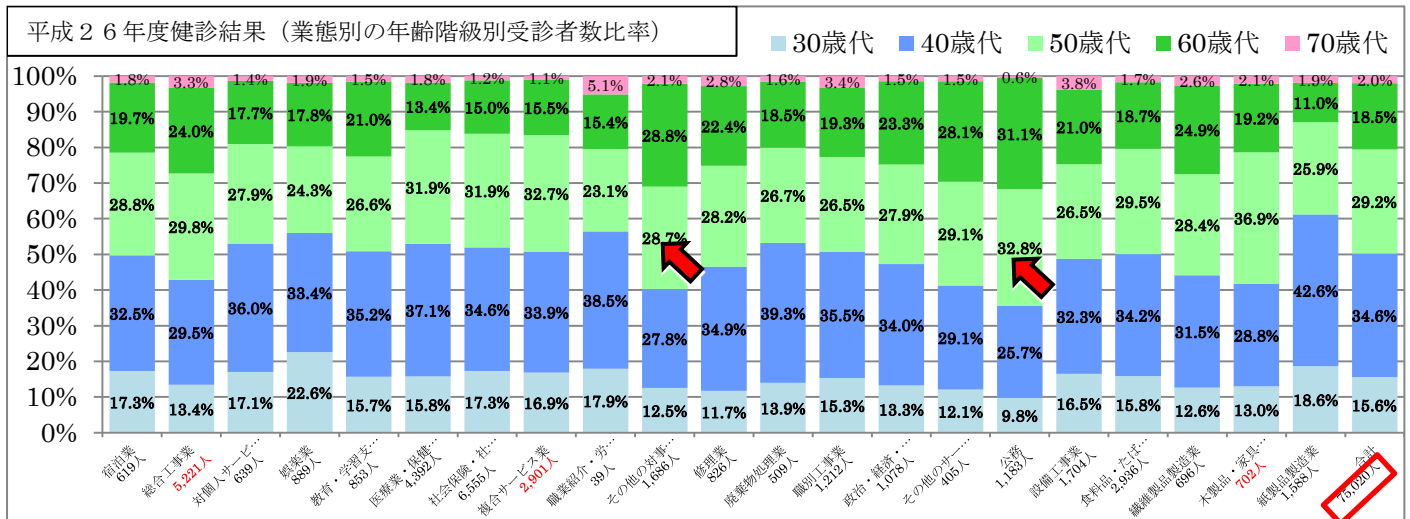
(図3)の中で、で示した業態は、高血圧者の割合が高い業態といえます。(農林水産業、化学工業、その他の運輸業、学術研究機関)

「学術研究機関」は健診の受診件数そのものが少ないので参考程度ですが、その他の3つの業態は、(図2)を見てもわかるように50歳代の受診者が多い状況です。

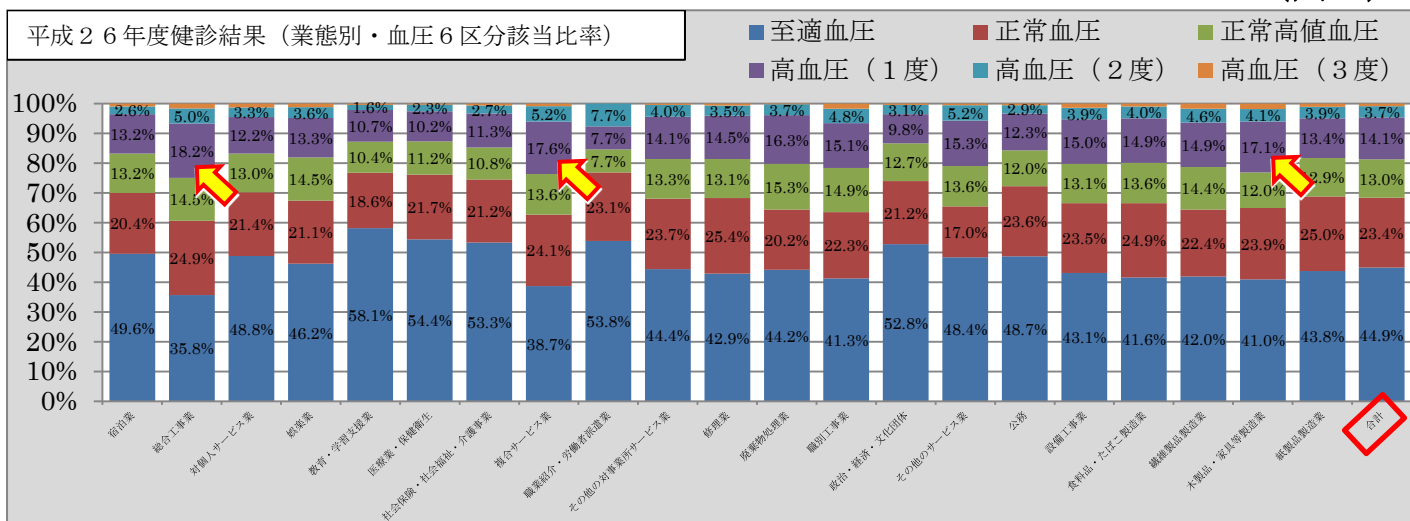
逆に、(図2)で見ると、で示した部分、50歳代以上の割合が高い「金融・保険業」と「不動産業」は、受診者の年齢構成割合にしては、高血圧者の割合が低い業態とも言えます。

次に宿泊業から紙製品製造業と全業態の合計をみます。

(図4)



(図5)



(図5)の中で、で示した業態は、高血圧者の割合が高い業態といえます。(総合工事業、複合サービス業、木製品・家具等製造業)

「総合工事業」と、「木製品・家具等製造業」は、(図4)を見てもわかるように50歳代の受診者が多い状況です。

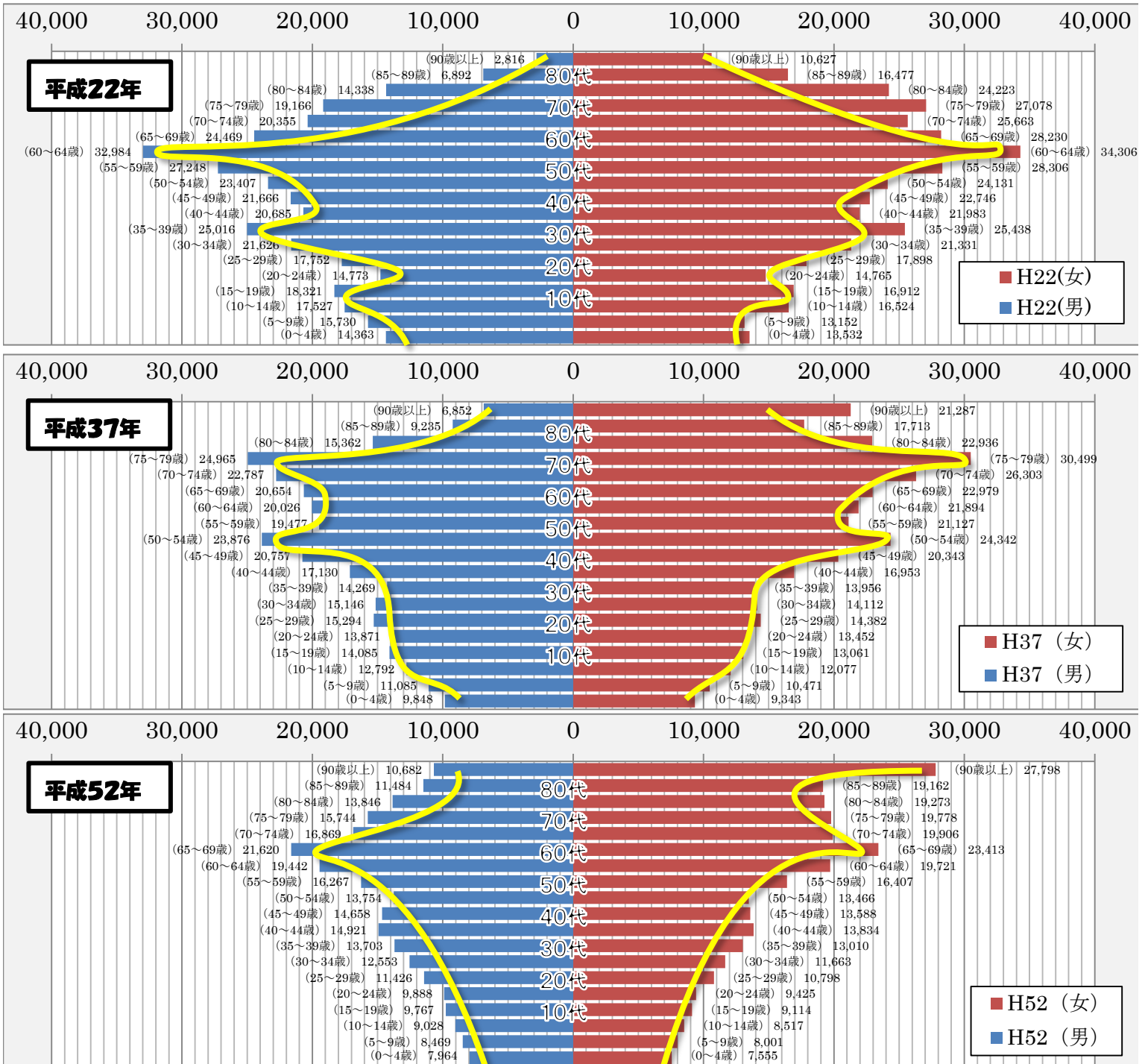
逆に、(図4)で見ると、で示した部分、50歳代以上の割合が高い「その他の対事業所サービス業」と「公務」は、受診者の年齢構成割合にしては、高血圧者の割合が低い業態とも言えます。

全般的には年齢が高くなるほど血圧値が高くなる傾向ですが、業態によっては若干違いがあることがわかります。

ご存知ですか？

## 高知県の人口推移！

平成52年、社内は壮年期の方ばかり！？



次に高知県の人口推移を見てみます。

平成52年になると、高知県では若い世代の人口が今の半分程となり、一番多い世代は60歳代の方々になる予想です。

高齢化が進む事業所も多くなり、一方で年齢が上がると高血圧になりがちです。

そこから生活習慣病になり、長期で職場離脱となってしまうと、業務に大きな支障がでることが考えられます。

生活習慣病の予防や、病気の早期発見、重症化の予防がカギとなります。



ご存知ですか？

## データヘルス計画！

協会けんぽの持つ膨大な量のデータを活用した  
事業を行います。

データヘルス計画とは、加入者のみなさまの健康増進のために、協会けんぽが保有する医療費や健診結果のデータを分析し、効果的・効率的な健康づくり事業を行うものです。

### 高知支部のデータヘルス計画は？

協会けんぽ高知支部のデータヘルス計画について説明します。  
これまで、各種統計や支部が保有するデータから以下のことを確認してきました。

- 高知県の壮年期男性の死亡者数が多いこと
- 死亡原因の半数以上は、生活習慣病であること
- 脳卒中や心筋梗塞などの重篤な病気の原因のひとつが高血圧であること
- 年齢が上がるにつれ、高血圧の方の割合が多くなること
- 今後の人口推計から、事業所では壮年期の方が多くなりそうなこと

そこで、協会けんぽ高知支部では、県や市町村、福祉保健所、関係団体等と連携し、壮年期男性の高血圧者の割合を減少させたいと考えています。

### 具体的には？

#### 保健指導

- メタボリックシンドロームの予防・改善を目的とした「特定保健指導」を中心に、血圧の高い方への保健指導をしています。  
特定保健指導には、生活習慣病のリスクを応じて「動機づけ支援」と「積極的支援」があります。  
「動機づけ支援」…メタボリックシンドロームの一步手前の方が対象です。  
個別面談やグループ学習によりライフスタイルに合わせた生活習慣の目標設定や実行をお手伝いします。  
「積極的支援」…メタボリックシンドロームの危険度が高い方が対象です。  
動機づけ支援同様に目標設定を行い、3～6か月間継続的に、個別に面談・電話・手紙などにより、その実行をお手伝いします。

## 研修会・広報

●ホームページや広報紙の充実、研修会の開催等を通して、生活習慣病や健康増進に対する興味をもっていただけるように取り組みます。

平成27年度は、高知県内の各福祉保健所と連携して職場の健康づくり応援研修会を開催し、平成28年度も県内6か所で同様の研修会を開催しました。



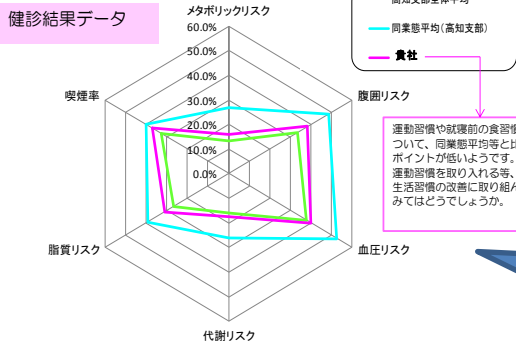
## 事業所カルテの活用

●脳血管疾患による死亡が多いことを認識していただくことで、生活習慣の改善に取り組む事業主や加入者の方を増やします。(健康教室、事業所カルテ等の活用)

協会けんぽが保有するデータを集計して、同業態との比較や、事業所の健康リスクの提示、改善策の提案をさせていただきます。

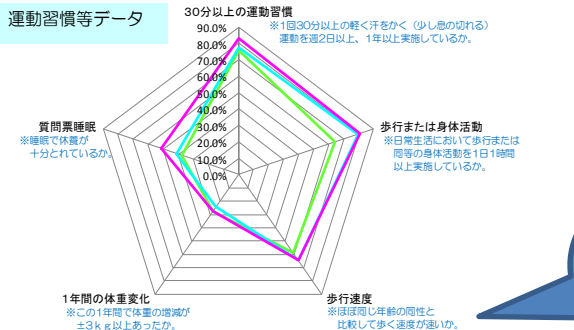
平成26年度 健診結果データ及び質問票データ 分析結果

※外に広がるほど、その項目についてポイントが高いこととなります。

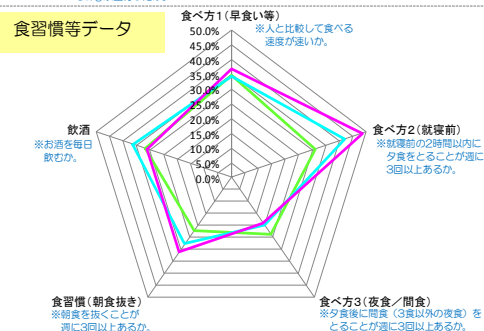


運動習慣や就寝前の食習慣について、同業態平均等と比べポイントが低いようです。運動習慣を取り入れる等、生活習慣の改善に取り組んでみてはどうでしょうか。

生活習慣病に  
関係する各種リスクを  
グラフで表示！



運動習慣や食習慣を  
同業態や高知支部の  
全体と比較！





## 血圧教室

●血圧教室では、事業所に血圧計と活動量計を無料で貸出し、日頃のご自分の血圧を知っていただく事業を実施しています。血圧が高い場合は、生活習慣の見直しや医療機関受診について保健師がアドバイスを行います。

高血圧は“サイレントキラー”と呼ばれています。日々、自覚症状のないまま進行し、ある日突然、心筋梗塞や脳卒中などの重篤な病気を引き起こす要因になります。この機会を利用して、自分の本当の血圧を確認してみませんか？

平成27年度は9社（109名）に参加していただきました。

高血圧対策の入り口は、まず自分の血圧状態を知ることからです。



## 健康教室

●保健師・管理栄養士、健康運動指導士等が職場にお伺いし、「健診結果の見方や活かし方」「食育」などの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「健康づくりの意識」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。

平成27年度は9社（918名）に参加していただきました。

