

令和5年度 第2回 健康づくり推進協議会 議事概要

開催日時	令和5年12月15日(金) 15:15 ~ 16:45
会場	全国健康保険協会新潟支部 会議室 1.2
出席委員	上村伯人委員、小林豊男委員、清田義和委員、玉木朋人委員、藤井義文委員、森田裕介委員、山崎健委員〔五十音順〕
議題	
新潟支部の課題(状況)を踏まえた今後の取組について	
議事概要	
<p>○資料に基づき説明</p> <p>～ 意見交換 ～</p> <p>◆データ分析について</p> <p>【保健医療関係者】 特定健診が始まって今年で15年であり、アウトカム評価を行わなければならない時期にある。高齢化が進んでおり、高齢になると心筋梗塞や透析の対象になる方が増えるため、年齢別、被保険者・被扶養者別のデータを出してほしい。現役世代で透析や心筋梗塞を減らせないと意味がない。アウトカム評価をきちんと行い、現役世代の透析や心筋梗塞が抑えられるよう、健診・保健指導が行われるとよいと思う。新潟県はメタボが全国トップクラスで少ないため、フレイル対策も重要。 評価方法について、医師数やベッド数等の医療提供体制の影響を受けるため、医療費で評価することは難しい。例えば、ベッドが多い医療機関は入院させないと赤字になるためがん治療を入院させて行うが、ベッド数が少ないところは外来治療で行うため、外来医療費が高くなる。</p> <p>【学識経験者】 メタボは取組さえすれば重症化はしない、発症リスクの段階でどう変わってもらうかが重要。</p> <p>《事務局》 加入者の年齢構成も変わってきており、年齢構成を加味して事業を考えていきたいと思う。ベッド数の全国との比較等も見ながら、アウトカム評価を意識してより詳しい分析を行っていく。</p>	

【事業主代表】

「健診受診後の行動について」のチラシは分かりやすく、良いものであると思う。健診結果を見ても、自分が今のレベルにいるのかわからない人も多い。健診受診後の対応フローがわかるようになっているとより良いと思う。従業員の中にも何かのきっかけで生活改善を行い、成果につながった者がいる。保健指導等で、「今ならまだ戻れる」というメッセージを伝え生活改善のきっかけを与えられると良い。

【学識経験者】

県では地域別の課題を把握しているか？

【行政関係】

県では市町村国保のデータはあるが、協会けんぽや共済組合等のデータがないため、県全体の市町村別の状況は分かっていない。NDB が活用できるようになれば、県全体の状況が見えてくるのではないかと思う。今のところは使えない状況である。

《事務局》

保険者協議会の事業として、協会けんぽの医療費データ・住民データを提供し、統合したのちに市町村等に展開していく予定となっている。

【学識経験者】

実際に健診のデータが悪く重症化の恐れがある方はデータとして把握できると思うが、予備軍をどのように行動変容につなげるか、リスクを抱えているが緊急性はないという対象者に対しどう対応するかが課題と考える。脅すだけでは行動変容してくれない。

◆メンタルヘルスについて

【被保険者代表】

課題 2 について、精神疾患にかかる医療費が全国平均を上回っているとあるが、対策が難しいと感じている。生産性の面でも深刻な問題となっており、生活習慣病に加え、精神疾患についても危機感を感じ、今後注意が必要と考える。

《事務局》

傷病手当金の申請で最も多いのがメンタルヘルスを理由とした申請(32.7%)、次いでがん(17.7%)となっている。若い世代で傷病手当金をもらうケースが多く、20代が57%、30代が52%となっている。協会けんぽとしても、メンタルヘルスについては今後の課題の一つと捉えている。精神疾患の一人当たり医療費を地域別にみると、上越地域が高くなっており、睡眠がとれていない者の割合も高い。原因はわかっていないが、上越地域は精神科が多く、医療提供体制の影響もあると考えている。今後、国保のデータと合わせて、地域の課題を分析し解決策を検討していく。

【保健医療関係者】

睡眠薬をもらいに行くだけでも精神科の疾患になるため、医療費で評価すると医療提供体制の影響を大きく受けることになる。新潟県は自殺者が多く、経済格差が健康格差につながっており、特にうつは経済格差と密接な関係があるといわれている。

【健康保険委員代表】

若い職員がメンタルヘルスの関係で病気休暇を取るケースが多いが、一回診断されるといつ復帰できるかわからず、長期休暇になってしまう。年代別の統計や平均的な休暇期間、復帰にあたっての対策方法を教えてもらえると、早期復帰につなげられるのではないか。データや事例を提供してもらいたい。

【学識経験者】

対策として、ストレスコーピングやマインドフルネスが有効といわれているが、専門家でないとできない。ストレス反応が起きると肥満傾向が進む。また、ストレスホルモンのコルチゾールが海馬を委縮させるというデータがある。運動等で改善されるというデータもあるが、メンタルに関しては専門家が関わらないといけない。

【保健医療関係者】

本人に気づいてもらうためにストレスチェックを行っているが、結果が活かされていない。ストレスチェックの結果から、医療につなげることやカウンセリングを受けることは義務化されていない。産業医へ相談し専門医につなげることや、職場の配置転換等の対策で効果があった例もある。産業医はメンタルヘルスに対する研修を受けているため、産業医をうまく活用するとよい。

【学識経験者】

安心して話ができる状況・体制を事業所が作れるとよい。

《事務局》

三条市の自殺予防を考える情報交換会に参加した。自治体や県は国保の加入者へのアプローチはできるが、現役世代の自殺対策をどのようにしていくかということをメインに検討会が行われた。健康経営の一つにメンタルヘルス対策を企業ごとに掲げていただくのと、自治体や県と連携し、ツールや対策方法を企業へ周知広報していく。

【被保険者代表】

一度精神疾患に罹患すると回復するまでに時間がかかる印象がある。罹患する前に何とかしなければならぬ。これからも精神疾患にかかる医療費の増加が予測され、心配に思う。

◆高血圧対策について

【健康保険委員代表】

事業所としては、健康診断を必ず受けること、再検査が必要な場合は受診勧奨を行っている。単身勤務の方

は、食生活の影響があると思う。健診を受けた際に食事指導があるとよい。

【保健医療関係者】

血圧は朝の家庭血圧を測ることが重要。寝ているときは頭と心臓が同じ高さのため、寝ている間は血圧は下がるが、朝方血圧を上げるホルモンが出るため、朝に脳卒中が多い。朝の家庭血圧を測らないと問題がないかわからない。夏は汗をかき塩分が排出されるため、血圧は下がりやすいが、寒くなると血圧が上がるのが非常に多い。自分で測っていないと大丈夫かわからないため、まず自分で測ることが非常に重要。新潟県は塩分摂取量が多い。塩分摂取量を測るだけで塩分の摂取量が下がるというデータもある。協会けんぽでも塩分摂取量を測る健診を入れてもらえるとうい。味付けを変えるのは難しいが、自分の塩分摂取量がわかるだけでも気を付ける。

【被保険者代表】

血圧の値はいくつくらいからリスクがあるのか。

【保健医療関係者】

収縮期血圧が 140 mm Hg を超えると治療対象となる。現役世代で数値が高い場合にはしっかり治療をしたほうが良い。医師は家庭血圧の平均値で判断をする。朝排尿後、起床 1 時間以内、夜はリラックスした寝る前に測ること。

【事業主代表】

昔は基準値がもっと高かった。

【保健医療関係者】

以前はもっと高かったが、データの蓄積により、今は 140/90 を超えると明らかに脳血管疾患・心疾患になりやすいことが分かってきたため、治療の判断基準となった。糖尿病のある方は、もっと低い段階から合併症が出るため、家庭血圧 125/75 が目標値となっている。塩分を控えると、1 週間くらいで血圧が下がる。

【被保険者代表】

商品の塩分含有量を見ても、自分が1日どれくらい塩分を摂取しているかわからない。

【保健医療関係者】

尿で塩分摂取量を測ることができるため、測ることをお勧めする。

【学識経験者】

経済的に厳しい人は加工食品の摂取が多くなる。特に超加工食品は摂取すると、その後のカロリー摂取量をあげる作用がある。健診時に食生活のアドバイスを受けられるとうい。

【保健医療関係者】

カリウムはナトリウムを排出する作用があるため、腎機能が正常であればカリウムは多くとったほうが良い。新潟県はナトリウムの摂取量が多いが、カリウムの摂取量も多いため、腎臓病で透析となる方は少ないと言われている。

【学識経験者】

座る時間を短くすることや階段を利用し、歩く距離を意図的に増やすことで 500kcal(1 時間のランニングと同程度)消費量が増えるといわれている。

【行政関係】

一番大事なのは一次予防であり、生活習慣の改善が重要。ポピュレーションアプローチで集団全体を動かさなければ疾病自体は減らない。特定保健指導の実績を上げることも重要と考えるが、ポピュレーションアプローチをしっかりと評価すると目標達成に近づけられると思う。健康経営の普及に力を入れていくとよいと思う。

《事務局》

今までは実施率をいかに上げるか、を目標にしていたところがある。県や自治体と連携し、県全体で同じような方向性で進めていければ、成果が出せていけるのではないかと思う。

【保健医療関係者】

新潟県ではポピュレーションアプローチとして、減塩ルネッサンスという取り組みがあり、効果があった。栄養士会や会社の社員食堂等様々なところに働きかけをした。イギリスではパンの塩分量を毎年少しずつ減らしていき、数千億円の医療費削減につながったというデータがある。県が率先してポピュレーションアプローチに取り組むことが一番効果的と考える。健康経営の中で、減塩の取り組み方法を会社へ伝えていくことが重要と思う。

【学識経験者】

ターゲットは明らかであり、協会けんぽは県や市と連携することや、各事業所の取り組み事例を蓄積することが大事と考える。

特記事項	
------	--

次回は令和6年6月開催予定