

### ○重点施策シート <睡眠>

#### ① 課題

- ◎睡眠で休養が取れていない者の割合が、全国平均を大きく上回る（全国1位）
  - ・睡眠と関連のある「運動習慣要改善者の割合」も、全国平均を上回っている

#### ② これまでの取組と評価

- ◎これまでの取組と結果
  - ・スコアリングレポートから富山支部加入者の運動習慣並びに睡眠習慣の要改善者が非常に多いことを踏まえ、令和3年度においては、県と共同分析（国保データとの共有により県全体の健診受診者の約7割のデータを活用）を実施し、市町村別、性別、年齢階級別等の偏りを調査した。その結果、県西部域への偏り等を把握したため、分析結果のニュースリリース、特設ページ（LP）の作成、バナー広告やYouTubeの動画広告を実施。特設ページ上でアンケートを実施し、意識変容を確認（睡眠不足者731人中689人、運動不足者877人中832人に意識の変化が見られた）
  - ・令和4年度においては、睡眠習慣に関する加入者調査（約3万人を対象）を実施し、要因の把握と分析を行うべく、取り組みを遂行中。
- ◎取組に関する評価
  - ・睡眠の質が低いことに対し各種メディア等でも取り上げられ、県においても睡眠改善キャンペーンを実施するなど大きな反響を得ている。実態の把握と分析を進めているところであり、その結果も踏まえて改善に向けた施策を検討していく。

#### ③ 今後の重点施策とその検証方法

- ◎睡眠の質の改善対策
  - ・睡眠習慣は生活習慣病の発症起因のひとつとなる重要なものである。
  - ・睡眠の質が低い要因の把握や分析結果を踏まえて、今後対策を検討していく予定。  
（例：県との共同事業やメディアを活用し「眠りの質を改善するためのポイント」等を案内する など）
  - ※現時点での速報結果では、被保険者女性が特に悪い（7時間以上睡眠できている人が有意に少ない）、業態別では印刷関連、金属工業、医療保健衛生業、道路貨物運送業が悪い傾向。
- ◎検証方法
  - ・健診結果（スコアリングレポート）等から、睡眠習慣の要改善者数の減少率（改善率）等により、効果を検証する

# 富山支部 現状評価・課題・重点施策

## ○重点施策シート <代謝リスク>

① 課題	◎代謝リスク保有率が全国平均を上回って高い ・業態別では「化学工業」「金属工業」「道路貨物運送業」が高い傾向
② これまでの取組と評価	◎これまでの取組と結果（第2期データヘルス計画より） ・第2期データヘルス計画の中位目標として「空腹時血糖者 $\geq 100\text{mg}/\text{dl}$ （割合）又はHbA1c $\geq 5.6\%$ （割合）を全国平均以下にする」ことを掲げ、特定保健指導の実施率向上、高血糖者に対する重症化予防、健康企業宣言の事業所拡大等により、改善を図っているところ。 ☞ 特定保健指導実施率（被保険者） R1：28.9% → R2：26.5% → R3：33.8% ☞ 健康企業宣言事業所数 R1：375社 → R2：502社 → R3：648社  ◎取組に関する評価 ・令和3年度に行った中間評価では、2018から2019の単年度において空腹時血糖、HbA1cが改善した者は2,062人（3.6%の改善効果）であり、特定保健指導実施率や血糖未治療者の医療機関受診率を大幅に向上させたことによる効果が出たものと推察される。 一方で、被保険者の平均年齢上昇及び健診受診者数の増加なども影響し、新たな高血糖者が改善者以上に増加したことにより、結果として全国平均を下回るという目標は達成できていない。
③ 今後の重点施策とその検証方法	◎代謝リスク対策の強化 ・スコアリングレポートによると、運動習慣や睡眠習慣がワースト上位であるという課題を抱えているため、富山県と連携し共同分析や改善に関する取組を行うことも予定しており、将来的な県民の生活習慣の改善につなげたい。 ・引き続き、特定保健指導実施率の向上及び血糖未治療者を治療に結び付けることを支部の重点事項として取り組み、その結果が健診結果数値として成果に現れることを期待する。 ・特に、コラボヘルスの一環である健康企業宣言事業等を一層強化し、中位目標を達成させたい。  ◎検証方法 ・代謝保有リスクの推移を比較し、効果を検証する