



1. 計画について

(1) 計画概要

第3期 保健事業実施計画(第3期データヘルス計画)

被保険者の健康の保持増進を目的に、特定健診の結果、レセプトデータ(診療報酬明細書)等の健康・医療情報を分析して、健康課題を的確に捉え、課題に応じた効果的な保健事業を実施するための内容や目標を定めた計画。

第4期 特定健診・特定保健指導実施計画

「高齢者の医療の確保に関する法律」第19条に基づいて実施している特定健康診査・特定保健指導について分析・評価を行い、内臓脂肪症候群(メタボリックシンドローム)に着目した健診の受診率向上及び保健指導の実施率向上のための実施方法を定めた計画。

(2) 計画期間

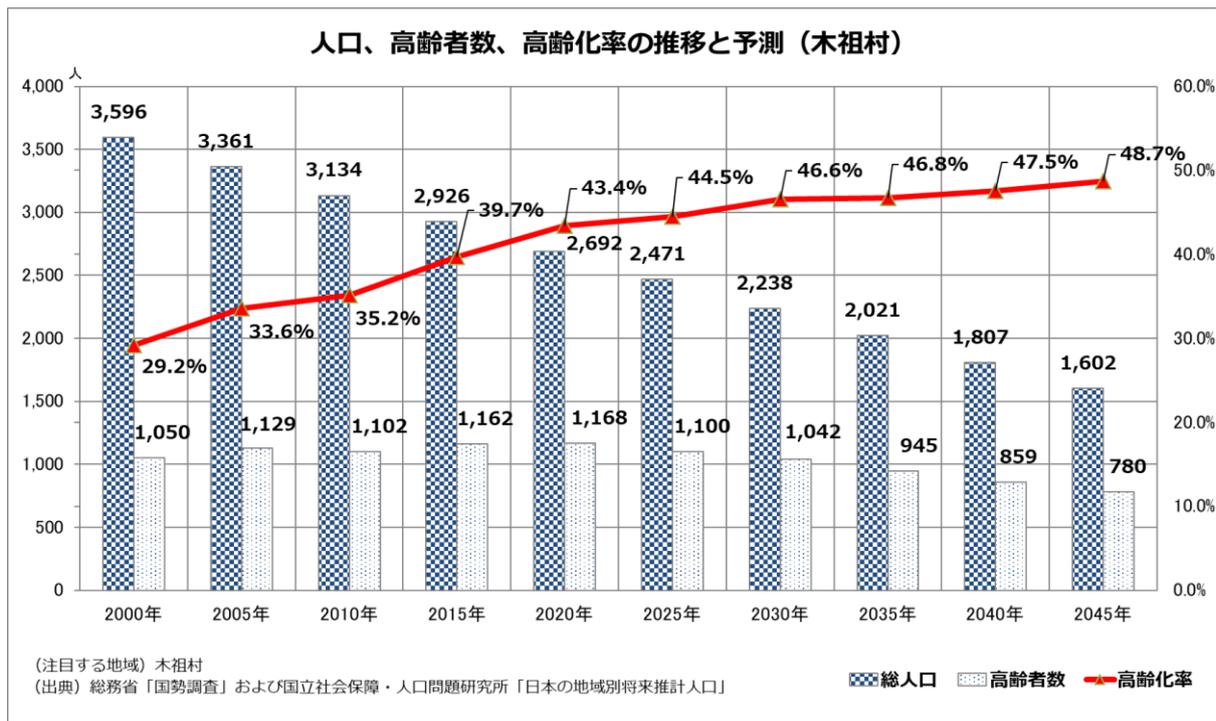
令和6年度～令和11年度(6年間)

計画の進捗状況や評価を毎年実施し、令和8年度に中間評価を行い、適宜計画の見直しを実施。

2. 村の人口について

人口が減少し、高齢化率が上昇

木祖村の人口は年々減少しており、特に39歳以下と40～64歳の人口が減少しています。65歳以上の人口は横ばいですが、64歳以下の人口が減少しているため、人口に占める高齢者の割合は増加傾向です。



3. 村の主な健康課題について

(1) 平均寿命・健康寿命が短くなっている

男女ともに、平均寿命・健康寿命が短くなっています。木曽圏域や県平均と比較しても短く、県内順位は77市町村中、男性の平均寿命74位、健康寿命74位、女性の平均寿命74位、健康寿命75位となっています。

* 平均寿命：0歳の赤ちゃんがあと何年生きられるかの指標。国保連が計算したもので、国が計算したものとは異なる。

* 健康寿命：要介護2以上を健康ではない期間と仮定して計算した指標

平均寿命の推移

(歳)

年度	H30	R01	R02	R03	R04	H30との比較	
(男性)	木祖村	82.1	81.7	83.3	80.5	79.6	-2.5
	木曽圏域	79.3	79.1	80.3	80.7	81.0	
	県	82.0	82.1	82.5	82.5	82.5	
(女性)	木祖村	88.0	87.8	87.8	83.3	84.1	-3.9
	木曽圏域	87.0	87.1	86.2	85.6	85.5	
	県	87.8	87.8	88.0	87.9	88.3	

健康寿命の推移

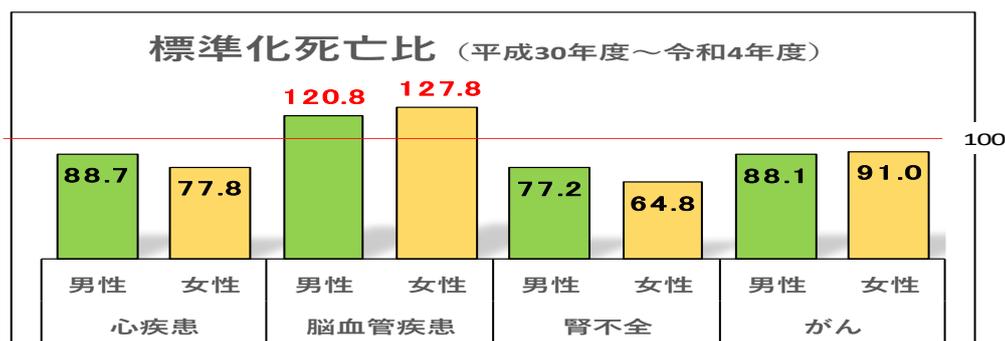
(歳)

年度	H30	R01	R02	R03	R04	H30との比較	
(男性)	木祖村	80.9	80.4	82.1	79.4	78.6	-2.3
	木曽圏域	78.0	78.0	79.1	79.6	79.9	
	県	80.6	80.7	81.0	81.1	81.1	
(女性)	木祖村	85.2	84.9	84.7	80.7	81.3	-3.9
	木曽圏域	83.9	84.1	83.3	82.8	82.8	
	県	84.6	84.7	84.9	84.9	85.2	

(長野県計画支援ツールより)

(2) 脳血管疾患（脳出血・脳梗塞）でお亡くなりになる方が多い

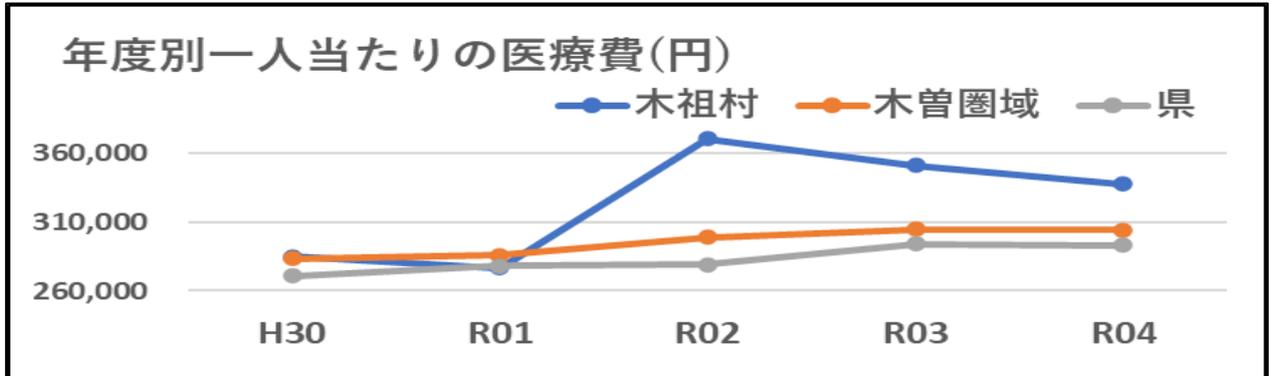
下の標準化死亡比は100を超えると全国に比べて死亡する確率が高い疾患を示しています。木祖村は男女ともに全国の1.2倍以上「脳血管疾患」で亡くなる人が多くなっています。脳血管疾患の原因の一つには高血圧があります。また飲酒も原因の一つとされています。



(政府統計システム(e-stat)より作成)

(3) 一人当たり医療費が高い（国民健康保険）

一人当たり医療費は、令和2年度が最も高く、年々減少してはいますが、木曽圏域や県と比較して高くなっています。令和4年度の県内では、7番目に高い医療費(令和5年度は21番目)です。



(長野県計画支援ツールより)

(4) 40 から 64 歳の方の介護認定率が多い（介護保険）

40～64歳までの方の申請である2号認定率が木曽圏域や県と比較して高く、若くして介護認定を受ける方が多いという特徴があります。

原因疾患は、脳血管疾患やがんが多い傾向にあります。

要介護（要支援）認定率

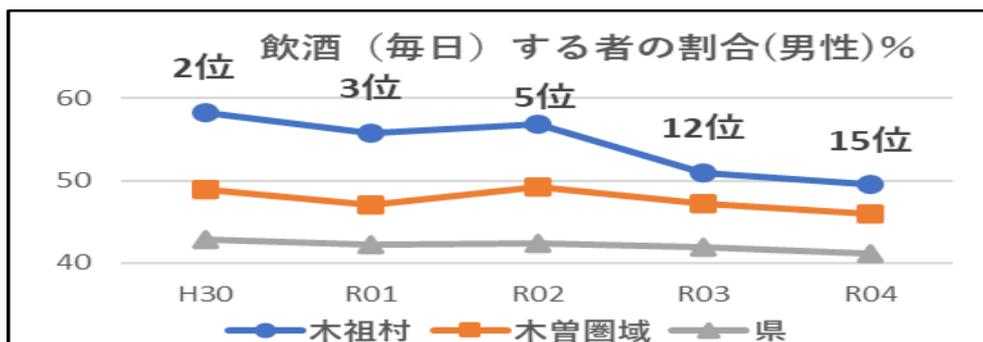
(%)

	1号（65歳以上）認定率			2号（40～64歳）認定率		
	木祖村	木曽圏域	県	木祖村	木曽圏域	県
H30	15.3	16.2	18.0	0.4	0.2	0.3
R01	14.5	15.9	18.2	0.5	0.2	0.3
R02	13.8	15.6	18.2	0.4	0.1	0.3
R03	14.2	15.5	18.2	0.5	0.2	0.3
R04	13.8	15.8	17.7	0.5	0.2	0.3

(長野県計画支援ツールより)

(5) 毎日飲酒する男性が多い

平成30年度に毎日飲酒する男性の割合は58.3%で県内で2番目に高い飲酒割合を記録して以降、年々減少していますが、令和4年度49.5%で木曽圏域や県を上回っています。



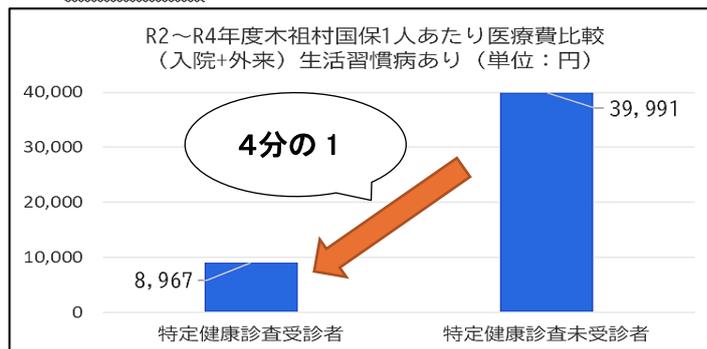
(長野県計画支援ツールより)

4. 課題解決のための主な事業

(1) 特定健康診査 村の計画目標は受診率 60%以上

特定健康診査を毎年受診している人は、受診していない人を比べて、**医療費が4分の1以下**に抑えられています。

特定健康診査は、自覚症状のない生活習慣病を早期に発見でき、毎年受診することが、病気の悪化を防ぐことに繋がります。(重症化を防ぐため医療費が抑えられる)



村は受診率 60%以上の達成を目標にしていますが、令和5年度の受診率は50%程度で、50代の男女と60代の男性の受診率が低いという特徴があります。

(2) 特定健康診査結果報告会 村の計画目標は実施率 93%以上

受診者一人ひとりに分かりやすい結果説明を実施し、個々の状況に応じたよりよい生活習慣の改善を支援しています。

(3) 適酒教室 村の計画目標は毎日飲酒する男性の割合 46%以下

飲酒習慣の多い方に、飲酒による影響や減酒の方法について個別指導を実施し、多量飲酒習慣を改善していただきます。

(4) らくらく適塩教室 村の計画目標は教室参加者の尿中塩分量が参加後に減少

高血圧の予防を目的とした教室で、参加者個人個人の塩分摂取状況を尿検査で確認し、適度な塩分で美味しい調理等を学べます。

5. 皆さんへのメッセージ

(1) 特定健診をはじめとする各種健診を毎年受診しましょう

重大な病気(脳卒中・脳出血・心筋梗塞・狭心症等)につながる危険因子の数や状態、リスクを減らす方法が分かります。通院している方も対象で、かかりつけ医での健診も無料受診できるので、1年に1度必ず特定健診を受けましょう。

木祖村国保では、約1万円の検査が無料で受診できます。

(2) らくらく適塩教室をはじめとする健康教室に積極的に参加しましょう

高血圧の予防や、運動不足の解消のために、ぜひ健康教室に参加してください。とくに、冬場の運動は減少しがちです。総合型地域スポーツクラブを活用する等、運動習慣を大切にしましょう。運動することは、生活習慣病の予防だけでなく、メンタルヘルスにも効果があります。