

## 特定健診受診率向上に向けた取組み

～受診率 10%アップで医療費 400 万円削減! ?～

北海道ニセコ町 浅井 理登



### 1. はじめに

近年の少子高齢化の進展、医療の高度化等に伴い 1 人当たり保険給付費等の増加が見込まれることや被保険者の現役世代の減少など国民健康保険の構造的な問題から、保険税の負担が年々増加傾向にある。このような状況において、国民健康保険事業の運営は非常に厳しい状況にあり、保険者においては、より安定的な財政運営を図ることが喫緊の課題となっている。

ニセコ町を見てみると、全道平均と比較して、医療受診率が低く、1 件当たり診療費も低い傾向にあるため、表面上は日常の健康管理が行き届いているように見えるが、医療の辺地性による医療受診率の低下、有病者の潜在化等の問題も考えられる。これらを放置しておくとう疾病の重症化が進行し 1 件当たりの診療費が高くなる可能性があるため、日常の健康管理がさらに重要となっている。

本レポートでは、疾病の重症化の予防や医療費の抑制、健康なまちづくりのため、「特定健康診査（以下、特定健診）」に焦点を当て、特定健診受診率向上について考察し、具体的な提言を示す。（図 1）

### 特定健診受診率向上に向けた取り組み

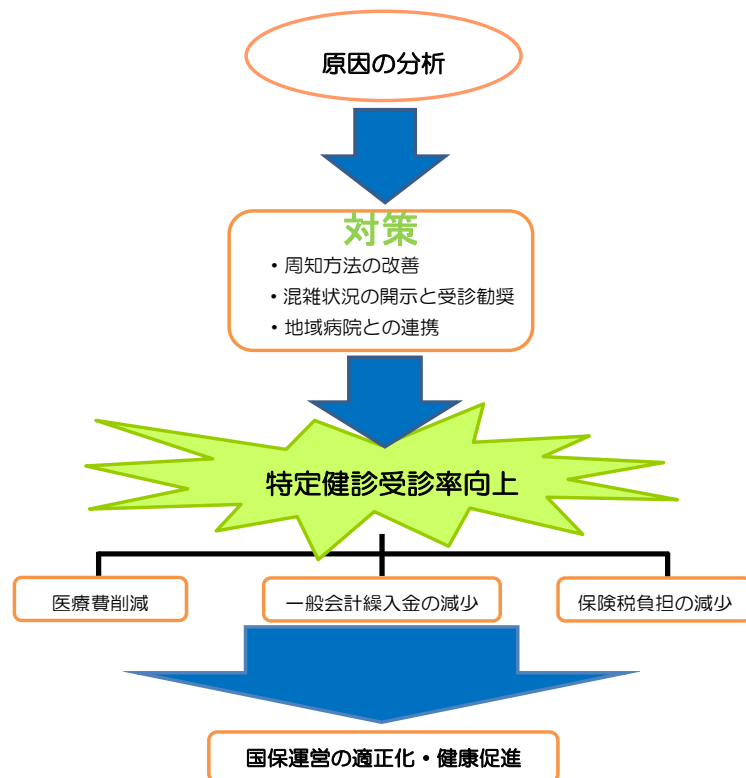


図 1 レポートの全体像

### 2. ニセコ町における特定健診と医療費の現状と課題

#### (1) ニセコ町の概要

ニセコ町は、人口約 5,000 人、高齢化率 27.4% (平成 28 年 1 月 1 日現在) であり、東に羊蹄山、北にニセコアンヌプリ等の山岳に囲まれ、中央には清流日本一と国土交通省に

より認定された（平成 11～14 年、16 年～19 年）一級河川の尻別川が流れるなど、自然豊かな町であり、札幌市からは車で 2 時間ほどの距離に位置している（図 2）。標高は役場地点で 140m、内陸的気候のため平均気温は 6.3℃、冬期の最深雪は 2m にも達する豪雪地である。



図 2

基幹産業は、農業と観光であり、就業人口もそれらを中心としたサービス業が多くを占めている。一般的に農業従事者等の共通する生活習慣として、欠食が多い反面、間食が多くなりがちで、仕事の多忙な夏季と冬季の体重差が大きい傾向が顕著であることが挙げられ、ニセコ町でもその傾向が見られる。また、これらの習慣に加えて、近所への移動も自家用車を用いることから、運動不足に拍車をかけている。全体的に、仕事優先の思いが強いあまり、体調管理がおろそかになっている側面もあり、病院へ通院していることを理由に特定健診を受診しない人が多い。

## （２）ニセコ町における特定健診と医療費の現状

ニセコ町では、札幌や隣町の総合病院と契約し、5 月に 2 回、7 月に 1 回、10 月に 1 回（いずれも平日）町内の町民センターなどで健診を受けられるほか、4 月に 1 回、7 月から 2 月までは隣町の病院で受診者の都合に合わせて随時人間ドックを受けられる体制をとっている。また、平成 22 年からは特定健診受診料の無料化を行っている。

ニセコ町における特定健診受診率の状況を把握するため、特定健診の始まった平成 20 年から平成 26 年までのニセコ町・近隣町村平均・北海道平均・全国平均のデータを調べグラフにした（表 1）。その推移を見てみると、全国・近隣町村と比べて受診率が約 5% から 20% 低いことがわかる。ニセコ町と比べ、

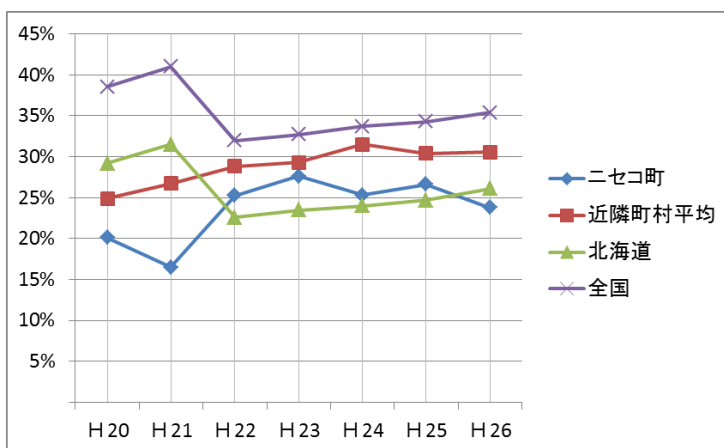


表 1 特定健診受診率の比較

他の自治体では、未受診者への対策など受診率向上に向けた取り組みがなされているため、グラフでもわかるように平成 22 年以降右肩上がりとなっている。しかし、ニセコ町では、平成 22 年に特定健診の無料化により受診率が一時的に上昇したが、それでも全国・近隣町村平均には届かず、その後は上昇や下降を繰り返しているのが現状である。また、平成 22 年以降は、受診率が低いにも関わらず受診率向上に向けた取り組みはなされていない。周知については、チラシの配布、広報やホームページ等でのお知らせと一般的な方法によるもののみである。

医療費については、国保加入者 1 人当たりの医療費が年間約 25 万円程度であり、これは全国平均と同レベルである。より健康なまちづくりを目指すためにも、特定健診をきっかけとし、健康意識が高まることで全国平均以下に医療費を抑えたいところである。また、心臓病、脳疾患による死亡率が同規模平均、北海道、国と比べて 1 割以上高いことから、早期の予防が大事であり、そのためにも特定健診が重要となる。特定保健指導率については全国・北海道平均を上回っている状況である。

### (3) 特定健診受診率が低い原因

では、なぜニセコ町において特定健診受診率が低いのかを調べるため、平成 28 年度特定健診未受診者 841 名を対象にアンケートを行った。回収できたのは 242 名分であり、回収率は 28.78% である。設問は以下の 5 つである。(④以下は③で受診するつもりはないと答えた方のみ)

- ① 特定健診を知っていますか。
- ② ニセコ町で特定健診を無料で受けられることを知っていますか。
- ③ 特定健診を受診する予定はありますか。
- ④ 受診しない理由はなぜですか。
- ⑤ 何が変わると特定健診を受けやすくなると思いますか。

結果について、①は、知らないと答えた人が 35% あり、②についても知らないと答えた人が 44% であった。チラシや広報などによる周知を行っているにも関わらずこれほど知らない人がいたことは、筆者も驚きであり周知方法の改善や具体的な取り組みが必要と考えられる。③は受診するつもり、既に受診した、を合わせて 48%、受診するつもりはないが 34%、検討中が 18% であった。受診するつもりはないと答えた 34% の内、④の回答で多かった理由は、通院中、何かあれば病院にかかるため、忙しい、の順であった(表 2)。通院中の人、通院先の病院で検査を行っている人も多く、特定健診受診の必要性が低いことから残りの約 5 割について対策が必要と考える。⑤については、どこの医療機関でも受けられる、待ち時間が少ない、受診する日を多くしてほしいという意見が多く見られた(表 3)。これらの結果を基に解決策を考える必要がある。

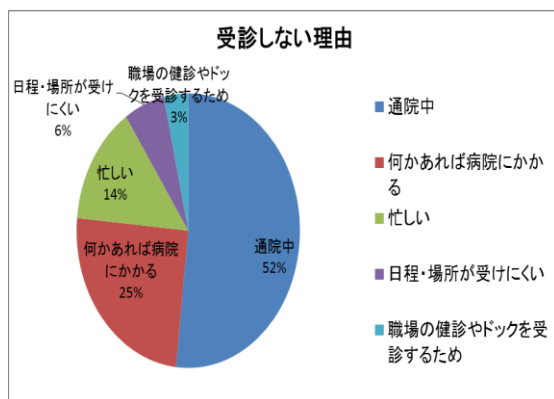


表 2 アンケート④結果

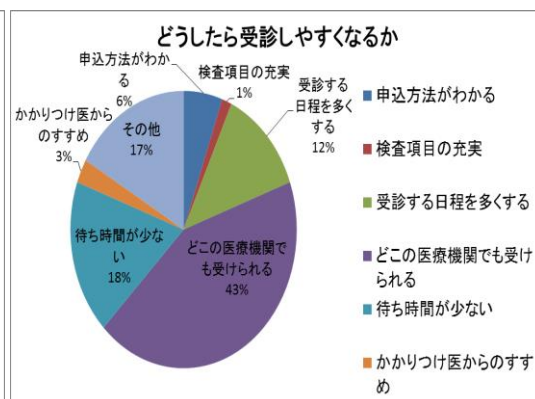


表 3 アンケート⑤結果

#### (4) 課題

これまでの分析から特定健診受診率の低さが顕著であり、受診率向上に向けた取り組みが必要である。しかしながら、アンケートの結果から「約 4 割の人が特定健診を知らない」、「待ち時間が煩わしい」、「受診機関と受診日の拡大」が課題として挙げられる。まだまだ受診率向上が見込める要素はあり、効果的な取り組みがなされれば、お金をかけずに低予算で受診率 10%は確実に向上できると思われる。そこで、これらの課題を解決するために 3 つの提言をしたいが、具体的な内容についてはこのあと述べることとする。

### 3. 特定健診受診率と医療費の関係

ここで、特定健診受診率と医療費の関係について述べる。一般的に特定健診受診率が高いほど医療費は低くなると言われており、受診率向上が医療費削減にどれほど効果があるのか検証を行った。

#### ①検証 1

実際に厚生労働省の検証によると、特定健診受診率が 10%上がると前期高齢者医療費が年間約 1 万円下がることが示されている(図 3)。ニセコ町に当てはめると、平成 27 年で前期高齢者一人当たりの医療費が約 475,000 円であり前期高齢者が約 470 人いるので、受診率が 10%上がると単純計算で約 470 万円

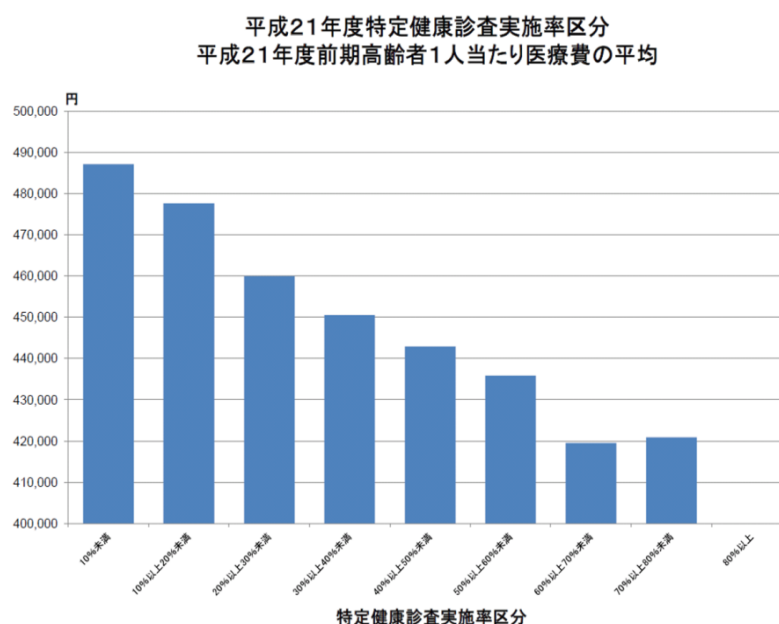


図 3 特定健診受診率と医療費の関係

の医療費が削減できる。そもそも特定健診とは、メタボリックシンドロームに着目し、病気を予防することを目的としたものであり、平成 20 年度より 40 歳から 74 歳のものを対象として行われている。健診項目として、身体測定、血圧測定、理学的検査、尿検査、血圧検査などがあり、高血圧、脳血管疾患、糖尿病などの生活習慣病予防に役立っている。これにより、病気の重症化を防ぎ医療費の抑制に効果があるとされている。

#### ②検証 2

平成 28 年に厚生労働省より開発された「特定健診・保健指導の 3 疾患関連入院外医療費への効果額シミュレーションツール」を活用し検証を行った。3 疾患とは糖尿病・高血圧・脂質異常症である。このシミュレーションは、国保の被保険者数や特定健診受診率、特

定健康指導実施率、入院外医療費等を入力することで、特定健診受診率向上等による医療費への効果額が検証されるものである。検証は、特定保健指導率については全国平均を上回っているため、これまでと同水準とし、特定健診受

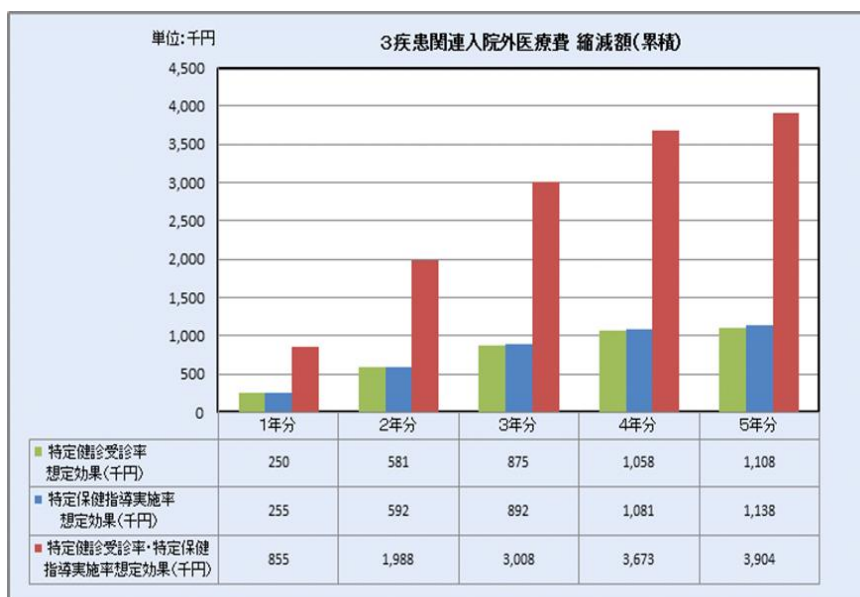


表 4 シミュレーションツールによる効果額検証

診率が全国平均並み水準の 10% 向上したと仮定して行った。

その結果、特定健診受診率が 10% 向上することにより 5 年累計でおよそ 400 万円の医療費を削減できることがわかった (表 4)。

#### 4. 他市町村の事例の検討

ニセコ町での取り組みを考える前に、他の自治体による事例を検討し参考にしたい。

##### (1) 埼玉県ときがわ町

埼玉県ときがわ町は、平成 25 年度よりスモールチェンジポイントキャンペーンという事業を行うことで特定健診受診率を向上させた。事業目的の一つとして、健診などに無関心な方のきっかけづくりとして行ったもので、「スモールチェンジ」という言葉をキーワードに、その言葉のブランド化やポイントカードの導入、情報発信などを行っている。「スモールチェンジ」とは体操などの簡単にできる健康運動のような日常生活の小さな変化を継続することで、健康を維持し、生活習慣病を予防しようとする取り組みである。ここで参考にしたいのは、まず情報発信についてである。広報誌に毎月 1 ページのスモールチェンジコーナーを連載しており、特集号では見開き 4 ページにわたり記事を掲載しているほか、ポスターの作成、キャンペーンチラシ 5,000 戸分の全戸配布や同年度内での 3,800 枚追加配布、ホームページやフェイスブック等を用いた情報発信を行っている。他にも民生委員、保健センター、商工会、自治体職員などで年 6 回の新聞作成、オリジナルポロシャツの作成などによる情報発信を図っている。次に参考にしたいのは、町を挙げた取り組みである。作成したオリジナルポロシャツについては、毎週水曜日に町職員がポロシャツを着用して業務を行うほか、6 月・9 月の定例議会では議員もポロシャツ姿で議会を開催するなど町を挙げて取り組んでいる。これらの活動により、新聞やテレビ、雑誌などのメディアでも取り上げられ、着実に「スモールチェンジ」の認知度は高まっているとともに特定健診受診率も向上しており、情報発信や町を挙げた取り組み





ンやレイアウトを改善し、手に取ってみてもらえる工夫をする必要がある（図 3）。また、ニセコ町は小規模の自治体であり、住民との距離感が近いことが強みなので、医療や保険の手続き等窓口で住民と接する機会が多い。その際に直接チラシを配布し、特定健診について簡単に説明することが可能であるため、窓口対応時による周知も行う。

## ②講習会の開催

町の特定健診の概要や特定健診の必要性、糖尿病等の生活習慣病の恐ろしさなどを町の担当職員や医師会、専門家から説明する形で行い、全体的に認知度が低いことから対象者全員をターゲットとして周知を図る。開催の時間帯は、高齢者が参加しやすい平日の昼間と、昼間に働いている人が参加しやすい夜間の 2 部に分け、多くの人が参加できるようにする。現状では、チラシや広報等による周知であり、直接的に広く周知する機会が確保されていないため、講習会を開催し一度に多くの住民が学ぶ場とする。また、講習会の中でワークショップの場を設けたい。これまでに町では、住民同士または住民と行政で医療や健康について話し合う機会がなかったため、ワークショップを行うことで住民同士がこれまでの経験や健康予防に関する取り組みなどの情報を交換し、健康についてより身近に感じてもらい考える場とする。さらにその中で、健康なまちづくりのために自分たちでもっとこんな取り組みをしたら良い、行政にこんなことをしてもらいたいなどの提案をしてもらうことで、特定健診など健康に対する意識を変えるきっかけとし、住民と行政が協働したまちづくりの実現を目指したい。

## ③初回受診者への周知

その年に 40 歳になる方をターゲットとし、初回受診者への周知を行う。初回の受診は、病気を発症している人の割合が高齢者に比べると少なく、予防の観点からみると、早めの予防が最も効果的であるため一人あたりの生涯医療費への影響が大きい。また、健診を継続的に受けてもらう上で、初回の働きかけが最も重要であるため、そこをターゲットとした周知を行うことで特定健診の重要性を知ってもらい継続的な受診率アップに繋げたい。周知方法としては、初回は専用のチラシを作り対象者へ送付する方法で行い、ここでもチラシについては図 3 のように手に取って見てもらえるように、デザインやレイアウトを工夫したものとする。一度だけの周知では効果がないことも予測されることから、周知を 2 段階に分けて、1 回目は単なる受診のお知らせ、2 回目は病気によるリスクを実感してもらう表現を入れるなどの工夫をしたい。

## （2）混雑状況の開示と受診勧奨の実施

ニセコ町では、これまでに未受診者対策は行っていない。そこでアンケート結果から、受診しない者の内、待ち時間が少なくなると良いという理由が 2 番目に多かったことから、その解消方法を考えつつ未受診者に対して勧奨を行いたい。現在ニセコ町では、特定健診受診の際に事前申込が必要であり、申込書に希望の時間帯を記入することとなっている。それを町が取りまとめているため、日にちや時間による混雑状況を把握できる。そのことから、未受診者に対して、比較的空いている日にちや時間帯をハガキや文書により通知することで未受診者への勧奨を図る。混雑については、病院などの待合所で混

雑状況の案内を目にすることがあるだろう（図 4）。それを見て、空いている日に受診しようと考えてる人がいるはずであり、それを町のホームページへの掲載や窓口を設置することで混雑状況が分かるようにする。

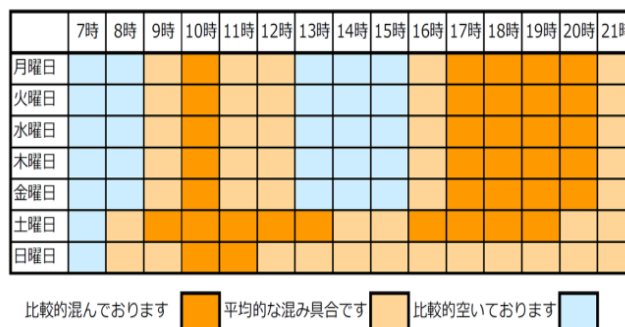


図 4 病院で目にする混雑状況

次に、ときがわ町の町が一丸となつて事業に取り組んでいた事

例を参考に、行政と民生委員などの地域住民との協力による未受診者への訪問による個別勧奨を行いたい。もし、これを行政だけで行くとすると対象世帯が約 500 世帯あり、すべてを訪問することは容易ではない。しかし、行政だけではなく地域住民を巻き込むことで、広く周知することが可能となるだけでなく、小さな地域ならではの住民同士の繋がりや、より効果的な勧奨が期待できる。例として、担当者と地域住民でタッグを組み訪問することや、地域の集会時に住民同士で声掛けをしてもらうなどが挙げられる。行政から一方的に勧めるよりも、地域の住民と一緒にすることでお互いが構えることなく、興味を持って話を

聞いてもらえるはずである。さらに、住民を巻き込むことで、行政の負担軽減が図れることや、住民からの新たな意見や要望の吸い上げの一助になることも考えられる。一部の住民が特定健診や健康に関して意識が高まることで、住民主体の活動が行われることも期待したい（図 5）。

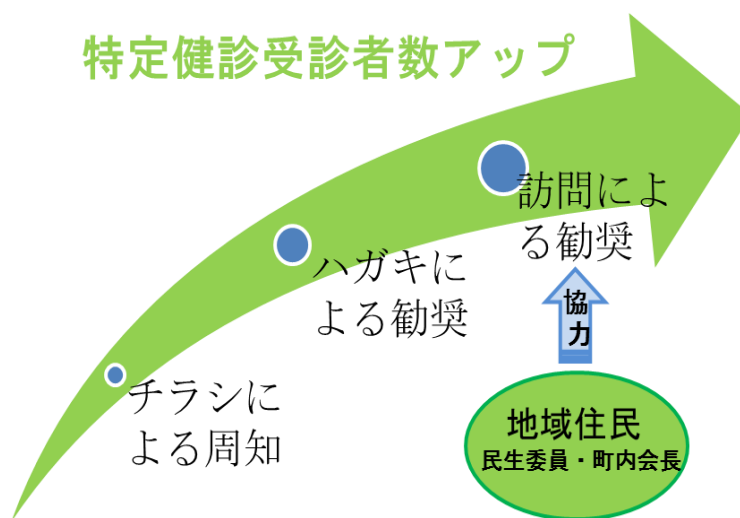


図 5 未受診者への勧奨図

### （3）町内病院の協力による利便性拡大

アンケート結果から、どこの病院でも受診できると良い、または受診日を多くしてほしいという回答が全体の約 6 割あった。半数以上の要望があることから、この問題を解決することでかなりの受診率向上が見込まれる。そこで、解決策としてシンプルに受診できる病院数を増やしたいところだが、現在、札幌や隣町の総合病院と契約し、ある程度の受診機会を増やしている中で、これ以上町外の病院と契約を結ぶメリットは少ない。そこで、町内の病院と契約し協力することで受診者の利便性拡大を図りたい。



ニセコ町では、町内に総合病院が一つしかなく、子どもからお年寄りまで、風邪などの軽度な疾病時に町内の病院を利用する人が多くみられる。町内病院の強みとしてスタッフが顔見知りであることから住民が安心して受診できるというメリットがある。役場職員にとっても、病院スタッフとの連携が取りやすく、個人情報に留意したうえで必要な情報を共有できることや、病院と協力して事業を進めるに当たり相互連携を図りやすいというメリットもある。しかし、協力を依頼するに当たり、課題としては病院に協力が得られるかが鍵となる。そもそも町内に病院がありながら、これまでになぜ町内病院と契約をしていなかったのか疑問であり、担当者に話を聞いてみたところ、以前にも契約を結ぶという話はあったようだが、なぜかその話は流れてしまったようだ。しかし、病院の了承を得ることができれば、現在、契約中の他の病院と同様に契約書を交わすだけで実現できるためそれほど難しくはないとのことであった。ただ、病院側もスタッフ数が少ない中で負担が増えることから、これまでどおり事前予約で対応することで混雑緩和を図りたい。

また、受診日についても平日の受診日を増やすだけでなく、土曜も開業していることから土曜の受診も可能となり、受診日の拡大を図ることができる。要望があった場合は日曜についても、受診を検討したい。

以上のように、周知方法の改善、未受診者への個別勧奨、町内病院と協力ができれば、未受診者にとってのニーズが満たされるだけでなく、それ以外の受診者にとっても利便性が図られ、特定健診受診率の向上が期待されるのではないかと。地域住民を巻き込むことで、今までには無かった住民同士の活動にも期待したい。

#### （４）波及効果

特定健診受診率が向上することは、医療費の抑制に繋がることは先述の通りである。現在の制度では、保険者が自治体単位であるため、ニセコ町のような小規模な町では、大病患者が１名ないし２名出ただけで医療費が増大し国保運営が厳しくなるという事態に陥りやすい。そして、国保運営が厳しくなると、足りない財源を一般会計から繰り入れる自治体も多く、国保のみならず町の財政運営にも影響が出ている。一般会計からの繰り入れは国保に加入していない住民からすると、町の税金が他の被保険者のために使われることになるなど、課題は多い。そこで、そのような課題を解決し国保運営を健全化するため、平成 30 年度より国保運営が都道府県化されることとなっている。しかし、都道府県化の方針によると、かかった医療費などに応じて保険税率が変化するため、医療費が高いと保険税も上がり、住民の負担が増えることになる可能性もあると示されている。そのため、医療費抑制は保険税の抑制や一般会計からの繰入金減少にも繋がるため、大変重要なことなのである。このように特定健診受診率向上は、国保運営において様々な波及効果をもたらす。

特定健診の受診がきっかけとなり、生活習慣病等の予防を意識し、運動する人や食生活を改善する人が多くなることは、住民の健康面でも効果がある。運動に関しては、それをきっかけに町の健康教室やスポーツイベントが活用され活性化されることも期待で

きる。個人が幸せに暮らし、その家族も幸せであるためには何よりも心身が健康であることは欠かせない。これは、厚生労働省の調査でも示されており、幸福感を判断する際に重視する事項として健康状況と回答した人が 5 割を上回る結果となっている。特定健診は健康状態を知るツールであるだけでなく、医療費や保険税などの財政的な側面や個人の健康ないしは、幸福的な側面でも効果が期待できるものである。

## 6. おわりに

特定健診を受診することで、直接健康に作用するわけではないが、健康に対する意識の変化をもたらし、その結果、健康予防に影響させることができる。また、前述のように、受診率向上の対策の中で、地域住民を巻き込むことで一部の住民の意識が変わることを期待したい。そして、それをきっかけに健康活動が活発になり、住民主導で健康に関する取り組みが行われることが望ましい。今回の提言が、単に受診率向上だけではなく、健康面において住民意識が変わるきっかけとなることを期待したい。最後になるが、本レポートや研修を通して学んだ、具体的な提言を打ち出すことのプロセスや体験、知識を今後の職務に活かしていきたい。

### (参考文献)

○後志国保のすがた(平成 22 年度～平成 26 年度事業実績)

北海道国民健康保険団体連合会後志地方支部

○北海道国民健康保険団体連合会

<http://www.hokkaido-kokuhoren.or.jp/>

○健康に関する意識調査 厚生労働省

[http://www.mhlw.go.jp/file/04-Houdouhappyou-12601000-Seisakutoukatsukan-Sanjikanshitsu\\_Shakaihoshoutantou/001.pdf](http://www.mhlw.go.jp/file/04-Houdouhappyou-12601000-Seisakutoukatsukan-Sanjikanshitsu_Shakaihoshoutantou/001.pdf)

○特定健診・保健指導の効果の検証 厚生労働省

<http://www.mhlw.go.jp/stf/shingi/2r9852000002d8ft-att/2r9852000002d8kn.pdf>