

第4章

医療費適正化に向けた  
取組の推進



# 医療費適正化に向けた 取組の推進

第3章で、本計画に掲げる目標についての考え方と内容についてまとめましたが、東京都では、第3章で掲げた平成24年度における

- ① 特定健康診査の実施率
- ② 特定保健指導の実施率
- ③ メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）該当者及び予備群の減少率
- ④ 療養病床の病床数
- ⑤ 平均在院日数

のそれぞれの目標に関する推進策及び関連する取組を行っていきます。

なお、各推進策は、関連計画である「プラン21」、「保健医療計画」、「地域ケア構想」で定める内容と調和を図っています。

## 第1節 生活習慣病の予防

急速な高齢化の進展やライフスタイルの変化等により、糖尿病や高血圧症などの生活習慣病の有病者が増加しています。

これらの生活習慣病を防ぐためには、日々の生活習慣の改善など疾病を発症する前の予防が重要です。

国の医療構造改革においては、生活習慣病について、より早期の予防を効果的に進めるため、メタボリックシンドロームの概念を取り入れた特定健診・特定保健指導の実施が医療保険者に義務付けられました。（第3章第1節（30頁参照））

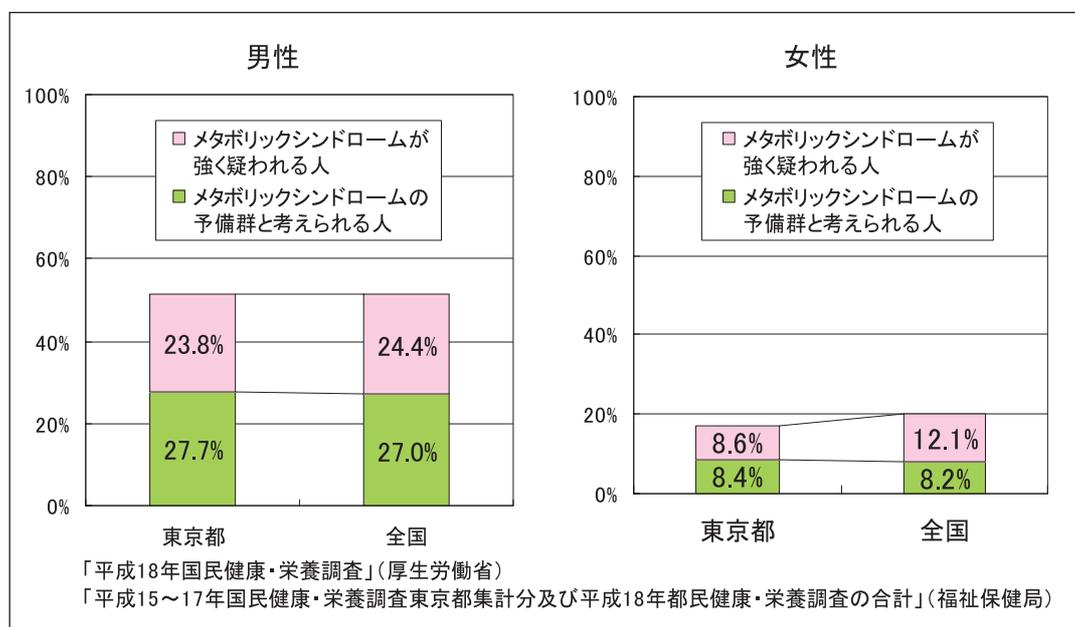
本節では、プラン21（第1章第2節（9頁）参照）における生活習慣病予防の取組に関連する部分について述べていきます。

### 1 特定健康診査・特定保健指導の効果的な推進

内臓脂肪型肥満に、動脈硬化のリスクである高血糖、高血圧、脂質異常が重複した状態をメタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）といいます。メタボリックシンドロームは、放置すると糖尿病などの生活習慣病を発症し、ひいては脳血管疾患（脳出血、脳梗塞等）や虚血性心疾患（心筋梗塞、狭心症）などを引き起こす可能性が高くなります。

平成18年都民健康・栄養調査等の結果によると、40～74歳では、男性の2人に1人、女性の6人に1人がメタボリックシンドロームの該当者又は予備群と考えられます。（図表4-1-1）

図表4-1-1 メタボリックシンドロームの状況（40～74歳）



特定健康診査・特定保健指導は、メタボリックシンドロームに着目し、ハイリスク者を早期に把握して、生活習慣の改善を促す保健指導を徹底することによって、生活習慣病を早期に予防しようとするものです。

この新たな健診制度の成果を上げていくためには、健診・保健指導の実施率と質の向上を図ることが重要です。そのためには、医療保険者が特定健康診査等実施計画を適切に進行管理していけるよう支援していくとともに、行動変容に結びつく質の高い保健指導が行える人材を育成していくことが必要です。

## (1) 特定健診等実施率の向上のための支援

特定健診等の実施率を向上させるためには、医療保険者が健診・保健指導の実施機関の選択、実施時期の設定、対象者への受診勧奨などを適切に行い、受診者が利用しやすい実施体制を整備する必要があります。

また、実施体制の整備に加え、受診者側の意識の啓発が重要です。東京都は、医療保険者や区市町村、保健医療関係団体とともに、広く都民に対し、健診の意義やメタボリックシンドロームに関する正しい知識の普及啓発に取り組んでいきます。

## (2) 効果的な健診・保健指導のための支援

特定健康診査・特定保健指導が効果的に実施されるためには、医療保険者において、被保険者・被扶養者の健康状況を確実に把握しながら、健診等事業を計画的に進行管理していく必要があります。

東京都は、医療保険者等の事業担当者を対象に、特定健診等実施計画の評価、健診・医療費データの分析等に関する研修を実施し、健診等を効果的に企画・運営できる人材の育成に努めています。

また、特定保健指導が効果的に実施されるよう、医療保険者や健診・保健指導機関等の医師・保健師・管理栄養士等に対し、科学的根拠に基づく最新の保健指導理論や技法に関する研修を実施するほか、研修終了者に対するフォローアップ研修を実施し、質の高い人材の育成に努めています。

また、事業者の選定やモニタリング・評価など、保健指導をアウトソーシングする場合に留意すべきポイントをとりまとめ、医療保険者に提供していきます。

### (3) 特定健診等事業の評価・改善のための支援

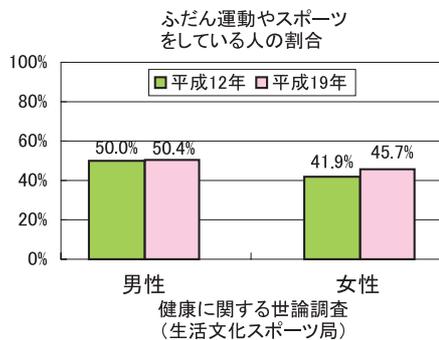
医療保険者は特定健診等の結果を、電子データにより社会保険診療報酬支払基金に年次報告することが義務付けられています。国は、支払基金が収集した健診等データを基に国民全体の健康状況を分析し、公表します。

東京都は、国が公表する都道府県別データとその他の保健医療関連データに、様々な角度から分析を加えることによって、都民の健康状況を的確に把握し、特定健診等の事業評価や改善に資するよう医療保険者などの関係者に広く提供していきます。

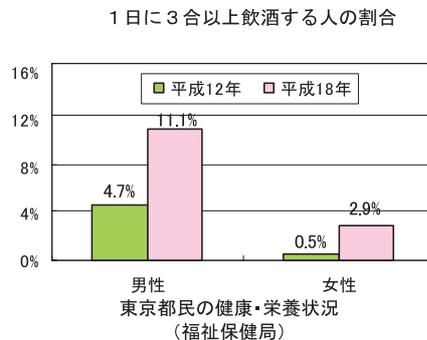
## 2 健康づくりの一体的な推進

近年の都民の生活習慣の状況を見ると、食事の脂肪エネルギー比率<sup>(注1)</sup>が全国で高い水準にあり、運動が習慣化している人は少なく、多量に飲酒する人はここ数年で増加の傾向にある(図表4-1-2、4-1-3)など、食生活や運動などにおいて不健康な生活習慣の人の割合が多くなっています。

図表4-1-2

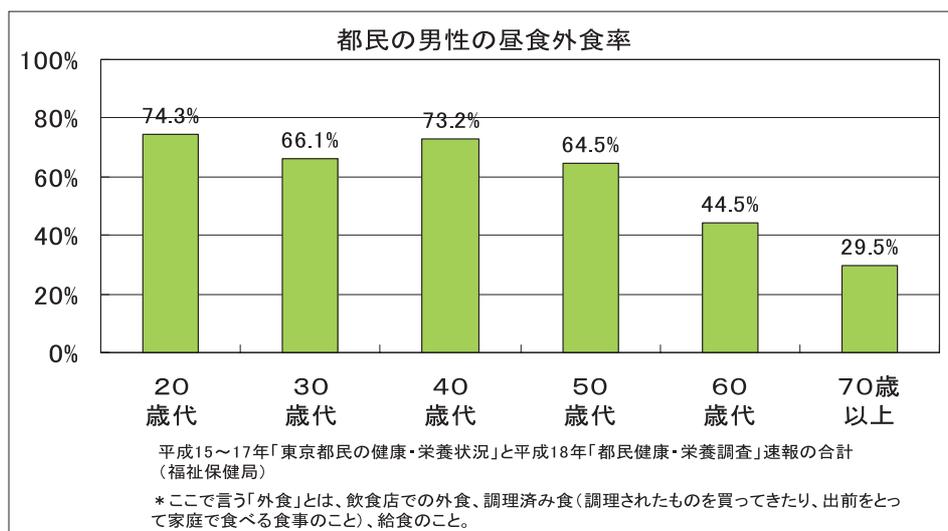


図表4-1-3



また、20～50歳代の男性の昼食における外食の利用率は60%を超えており(図表4-1-4)、外食の栄養成分に関する情報提供の推進や上手な利用方法に関する普及啓発を進める必要があります。

図表4-1-4



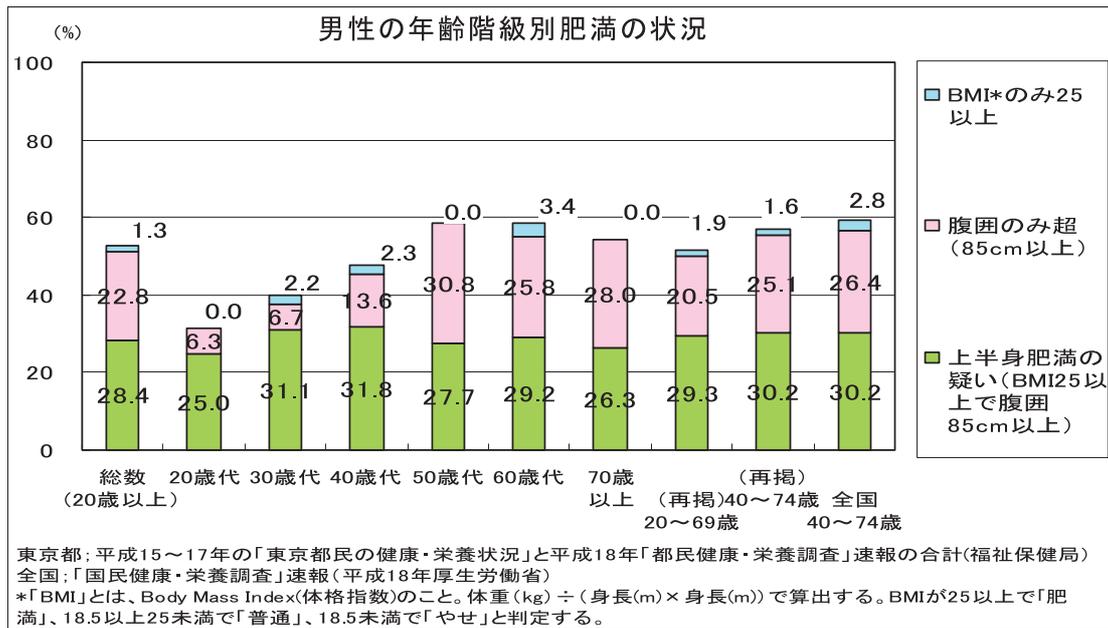
(注1)「脂肪エネルギー比率」

摂取総エネルギーに占める脂肪由来の割合をいい、脂肪の摂取状況を表す。

「標準的な健診・保健指導プログラム」(厚生労働省)の平成7年から平成11年までの国民健康栄養調査資料データによると、東京都の脂肪エネルギー比率は全国第5位である。

メタボリックシンドローム対策上重要な肥満については、成人男性の肥満が30歳代から急増する傾向があるため（図表4-1-5）、特定健診等の対象年齢となる前の30歳代からの対策が重要です。

図表4-1-5



さらに、生涯を通じた健康づくりという視点から、基本的な生活習慣が形成される幼児期から健康的な食事や運動習慣を身に付けられるよう、地域保健と学校保健とが連携して、子ども本人とその保護者等に働きかけることが重要です。

### (1) ハイリスクアプローチとポピュレーションアプローチを組み合わせた健康づくりの効果的な推進

健康づくりにおける対象者へのアプローチには以下の2つの方法があります。

① ハイリスクアプローチ

健診等により疾患の発症リスクが把握された対象者に介入し、リスクを軽減することによって、疾病を予防する方法

② ポピュレーションアプローチ

対象を限定せず集団全体に健康づくりの情報やサービスを提供するなどの働きかけを行うことにより、集団全体のリスクを低い方に誘導する方法

両者を適切に組み合わせることによって、健康づくりを効果的に推進していくことができます。

生活習慣病予防の推進のためには、ハイリスクアプローチである特定健康診査・特定保健指導を適切に実施するとともに、食と運動を中心とした健康的な生活習慣に関する普及啓発や環境づくりのポピュレーションアプローチに取り組むことが重要です。

東京都は、健康的な食習慣を推進するため、「食事バランスガイド<sup>(注1)</sup>」を普及啓発するほか、外食を上手に利用しながら健康的な食生活を実践できるよう、関連団体や区市町村とともに外食料理の栄養成分表示等の推進に取り組んでいきます。

さらに、子どもの健康的な食習慣の確立を区市町村等とともに支援するため、保育所や幼稚園等において、「東京都幼児向け食事バランスガイド」を活用し、食育を推進していきます。

運動習慣の推進の取組としては、通勤や家事など日常生活における身体活動を含めた運動に対する意識の向上を図るため、「エクササイズガイド2006<sup>(注2)</sup>」の普及啓発を推進していきます。

また、「東京都健康づくり応援団<sup>(注3)</sup>」(図表4-1-6)の活動により、身近な地域で気軽に楽しく参加できる健康づくりの機会や情報を、都民に提供していきます。

---

(注1)「食事バランスガイド」

望ましい食生活についてのメッセージを示した「食生活指針」を具体的な行動に結びつけるものとして、1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいかの目安を分かりやすくイラストで示したもの(厚生労働省・農林水産省作成)。

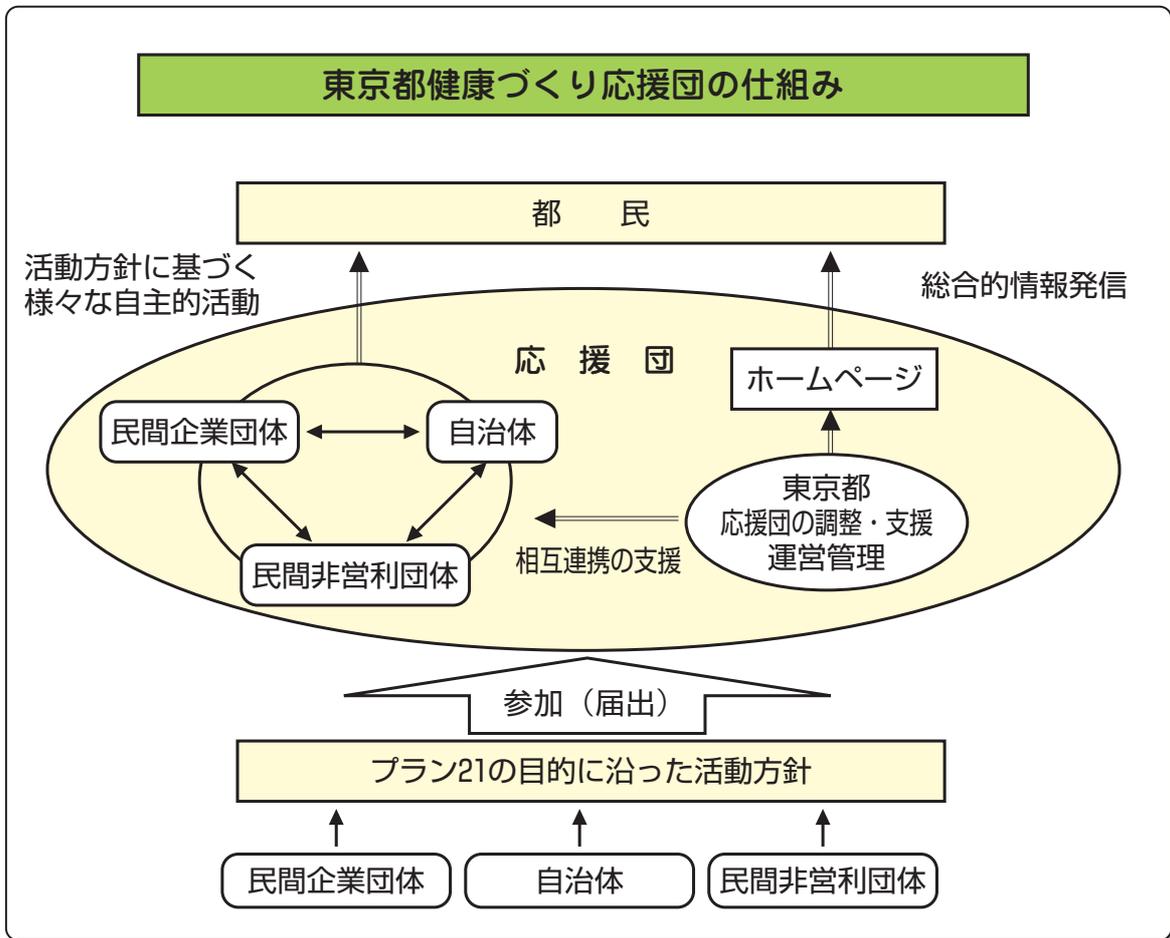
(注2)「エクササイズガイド2006」

「健康づくりのための運動指針2006」(厚生労働省策定)のこと。生活習慣病予防のために、身体状況やライフスタイルに合わせて日常生活の中で活用できるよう1週間単位に必要な運動量・身体活動量の目安を示したもの。

(注3)「東京都健康づくり応援団」

平成17年に、健康づくりに主体的に取り組む個人を社会全体で支援する仕組みとして発足。プラン21の主旨に賛同する、医療保険関係団体やNPOなど健康づくりの自主活動団体によって構成される。

図表4-1-6



(2) 地域・職域の連携の推進

都民の生涯を通じた健康づくりを効果的に推進するためには、地域・職域・学校等においてそれぞれのライフステージでの健康づくりに携わる関係者が、対象集団の健康状況や保健事業の情報や課題を共有しながら、地域全体での連携を強化していく必要があります。

東京都は、プラン21の進行管理を担う「東京都健康推進プラン21評価推進戦略会議」において、都内の地域保健・職域保健の代表者による健康課題の共有や連携の推進を図っていくとともに、23区及び多摩地域の二次保健医療圏における地域・職域の連携を推進するため「地域戦略会議」の設置を推進していきます。

また、区市町村や医療保険者、職域関係団体等の保健事業担当者等を対象に、健康づくりの知識や普及啓発、自主活動組織の育成・支援の方法などについての研修を実施し、地域・職域のリーダーとなる人材の養成に努めていきます。

### (3) その他の関連する取組

都民の健康上の重点課題としては、糖尿病の予防のほかにがんの予防があります。がんは、都民の主要死因の第1位であり、今後も高齢者人口の増加が予想されることから、がんの死亡数は増加していくと推測されます。

このため東京都は、がん予防の点からも、喫煙、食生活や運動などの生活習慣を改善することの重要性を広く都民に普及啓発していきます。

また、がん検診の受診率を向上させるため、区市町村や民間団体等と協働し、がん検診の意義や有効性に関する広域的な普及啓発に取り組みます。さらに、質の高い効果的な検診体制を整備するため、検診従事者の人材育成や検診の精度管理などに取り組んでいきます。