

【JMAPサマーセミナー】

2019年8月4日（日）



# 香取市における 減塩と生活習慣病重症化予防

～推定塩分摂取量を導入して見えてきたこと～

国保の医療費  
減らし隊

香取市生活経済部市民課  
国民健康保険班 副主幹  
保健師

長谷川 知恵  
大塚 香緒里



伊勢志摩大岡ドラマ化推進協議会キャラクター  
ちゅうけい

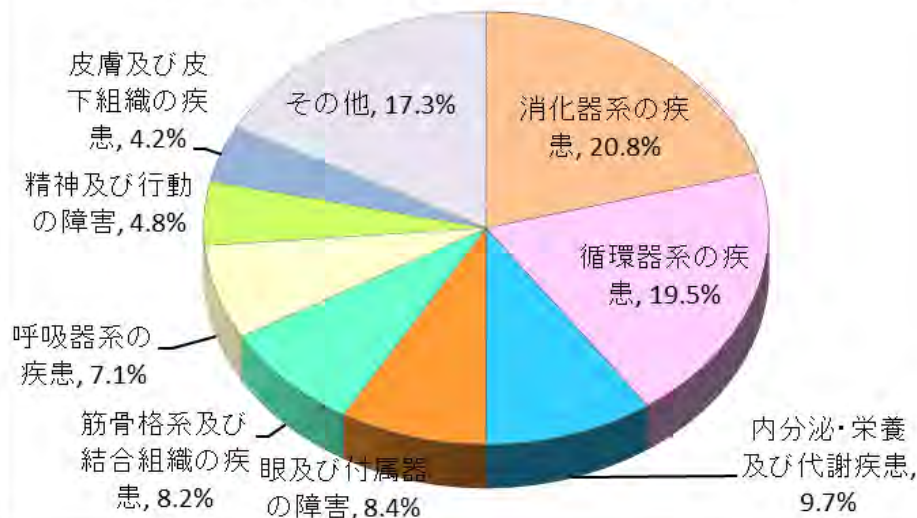


## Ⅱ 香取市の概要

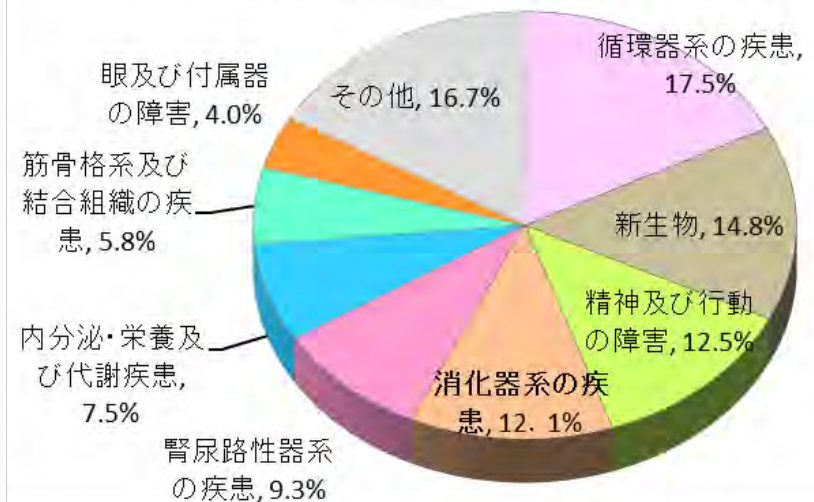
- 人口 76,359人 ・ 老齢人口 35.3%
- 国保加入者 21,863人 ・ 加入率 28.6%  
(31年4月1日現在)
- 特定健診受診率 48.2% (29年度)
- 特定保健指導実施率 11.6% (29年度)
- 医療費 ひと月分の総点数 52,304,091点  
(29年5月)



国保加入者の疾病分類(件数別)

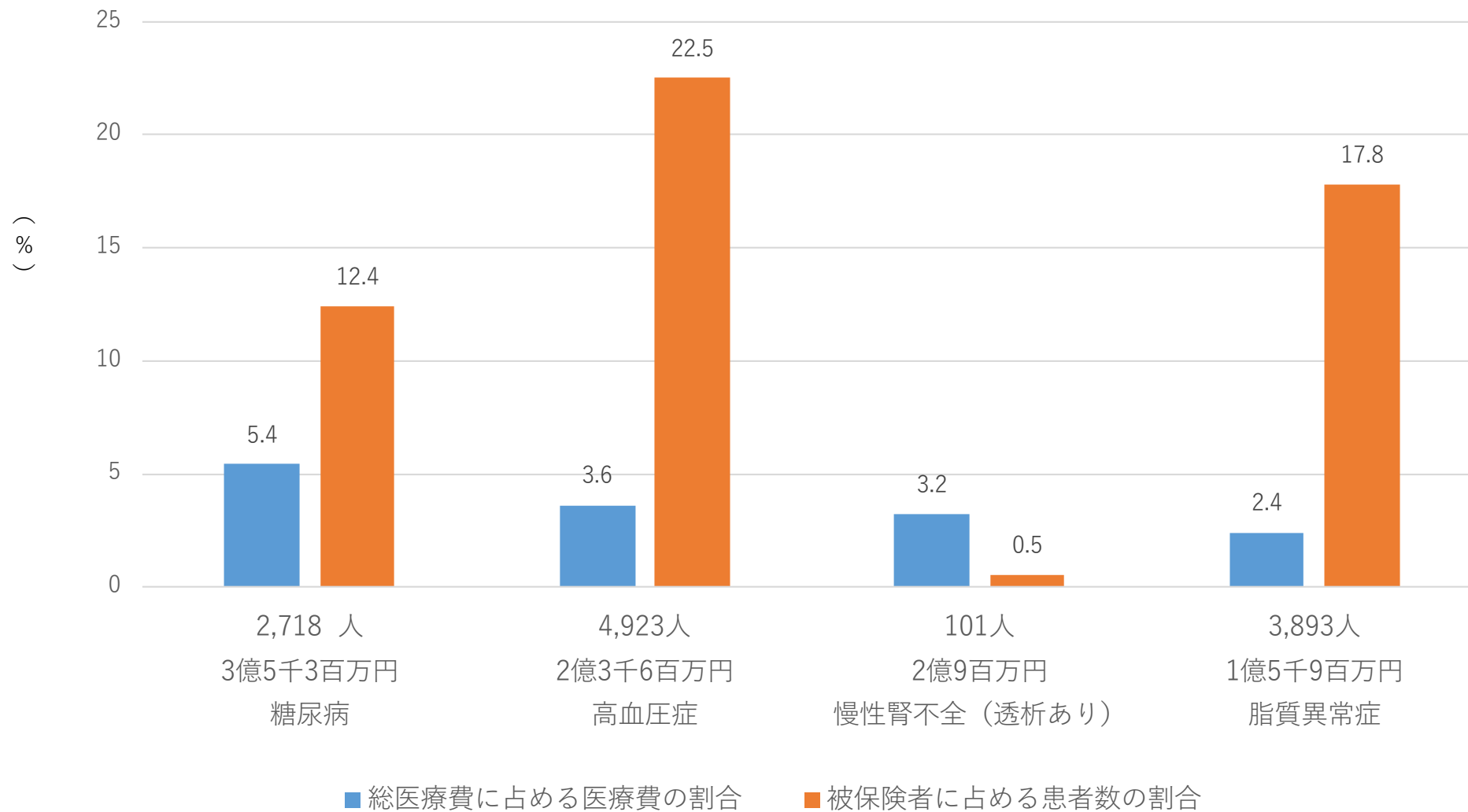


国保加入者の疾病分類(診療点数別)





# 外来医療費上位4疾患の医療費および患者数の状況

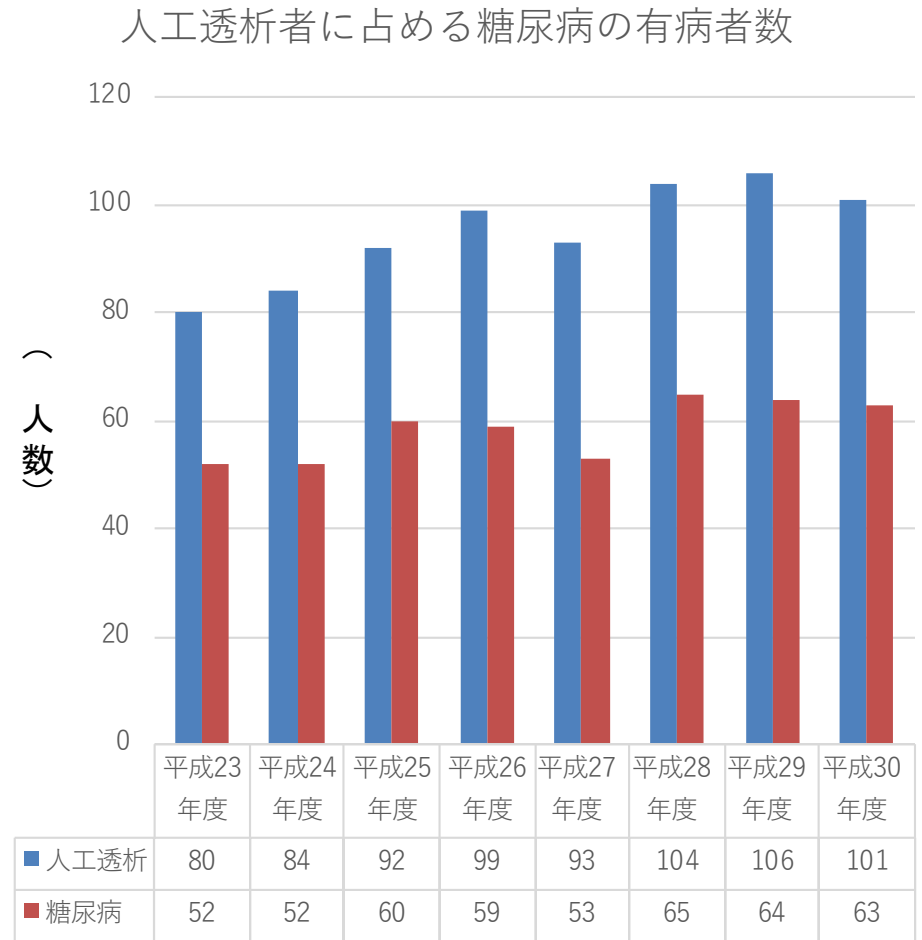
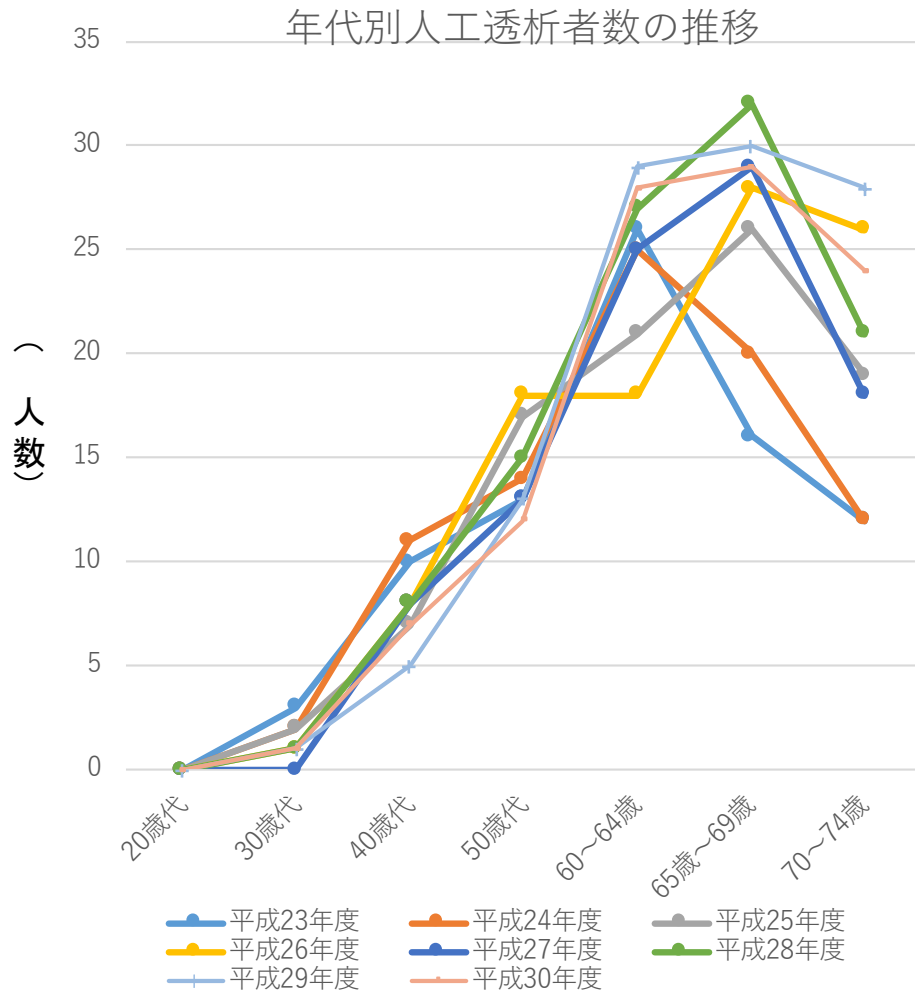


資料 : KDB

## 2.香取市国保の人工透析者の状況

- 千葉県や県内同規模市町村と比べて、人工透析者がやや多い
- 30歳から40歳代の若い年齢層でも発症 ⇒ 50歳代から増加
- 人工透析者の約2/3が糖尿病

5



資料：KDB

# 1日推定塩分摂取量検査結果について

平成29年度特定健康診査から

➔ 尿検査項目に追加

早朝尿による推定塩分摂取量  
（「田中の式」を使用）

※前日24時間の塩分摂取量を見える化



# 1日推定塩分摂取量検査結果分析について

- ① 単年度の結果を分析（H30年度）
- ② 2年間の結果を分析  
（H29・H30年度）



# 【平成30年度特定健診の結果】

## 高塩分群と低塩分群の比較

### 男女別

健診受診者数 7,595名  
(男性3,428名 女性4,167名)



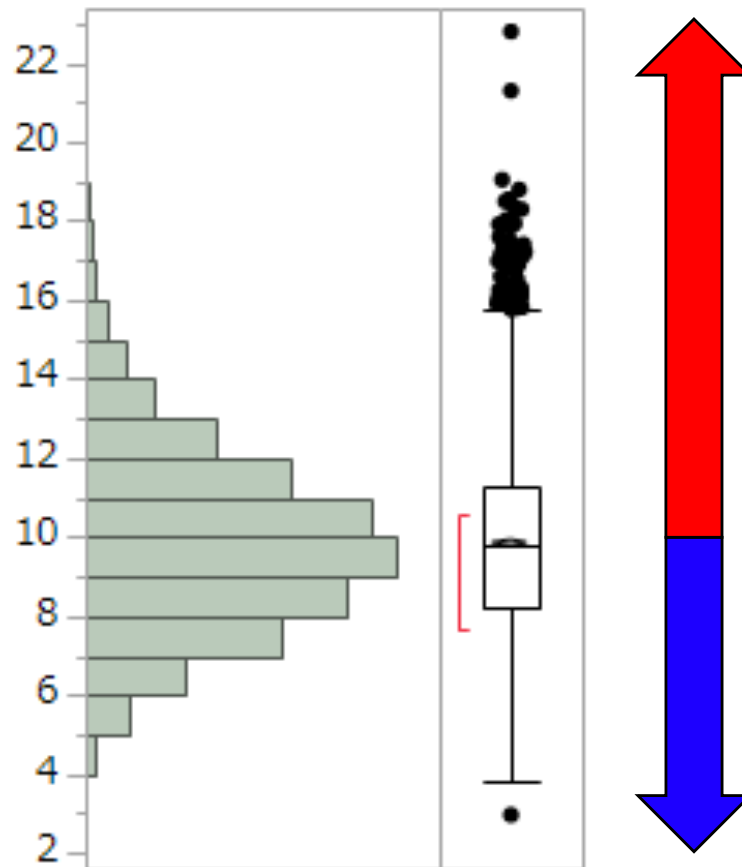
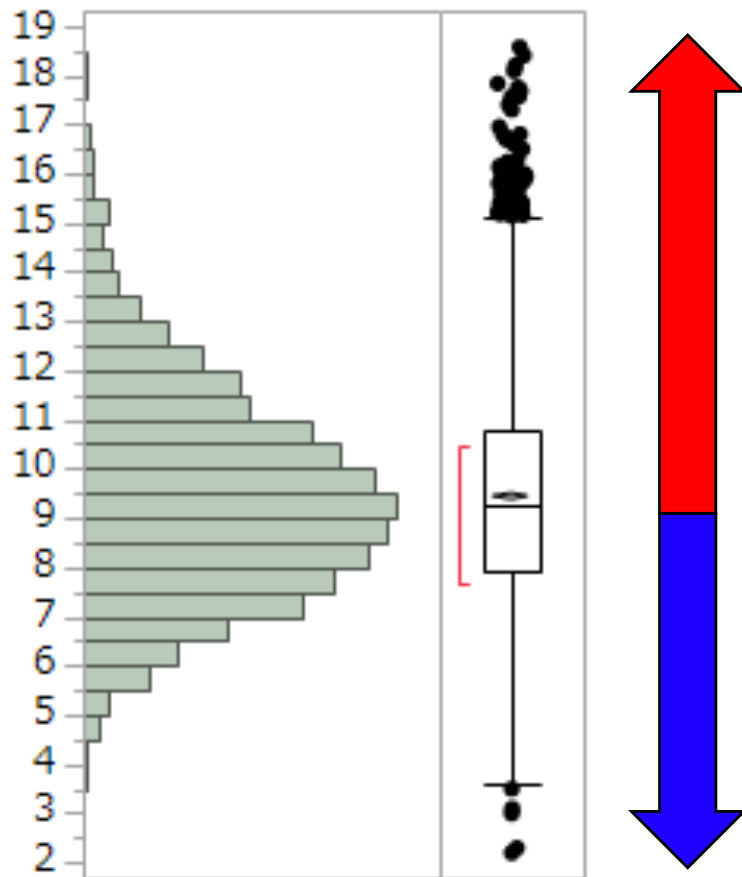


平成30年

# 推定塩分摂取量

女性

男性



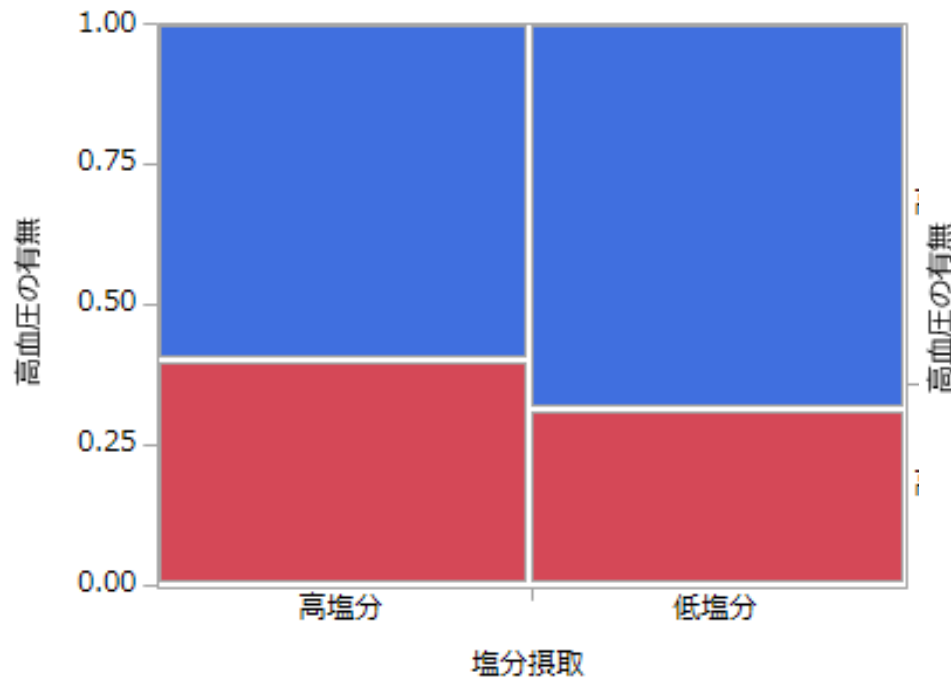
中央値: 9.28g/日

中央値: 9.76g/日

※国: 1日の食塩摂取目標量 男性 8.0g未満 女性 7.0g未満 高血圧の人 6.0g未満

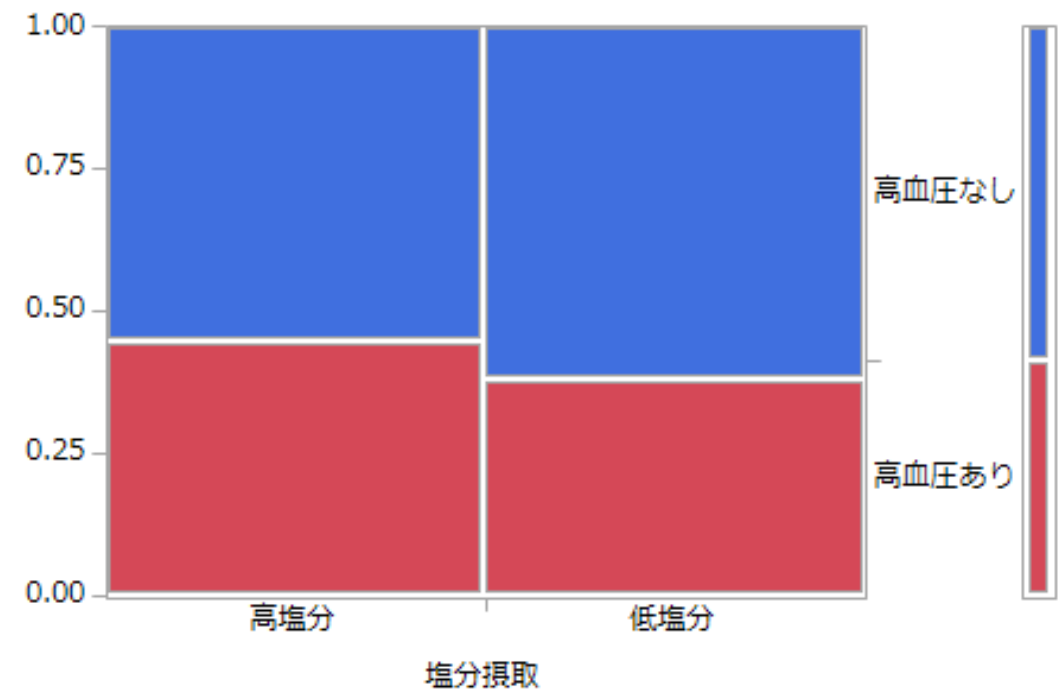
# 塩分摂取量と高血圧治療の関係

女性



$p < 0.0001$

男性

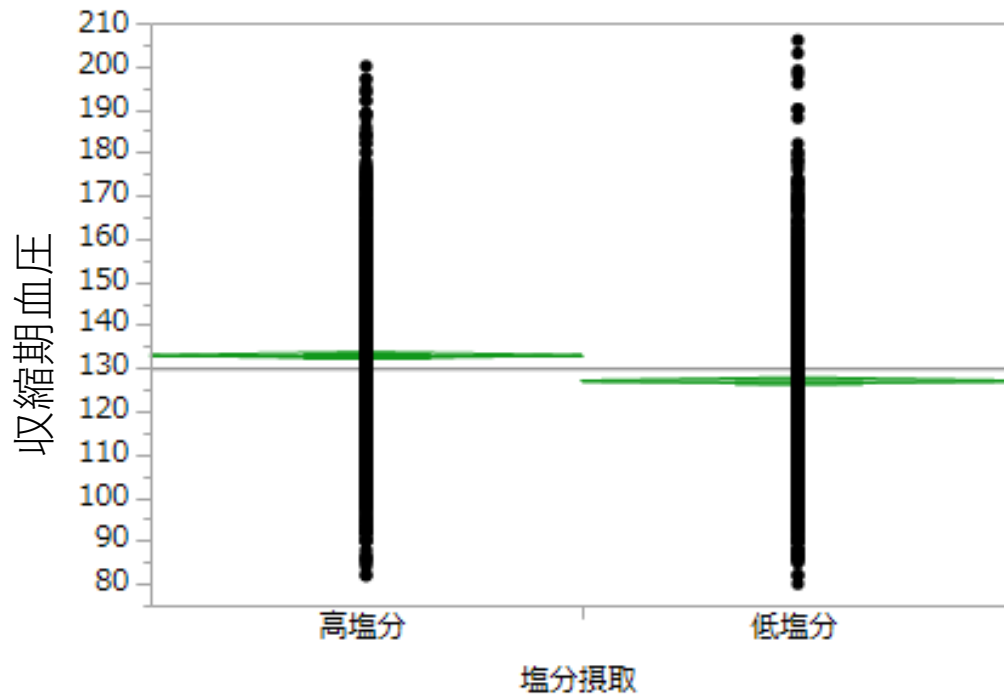


$p < 0.0001$

男女とも高塩分群のほうが、高血圧治療が有意に多い。  
※糖尿病、脂質異常症も同様の結果であった。

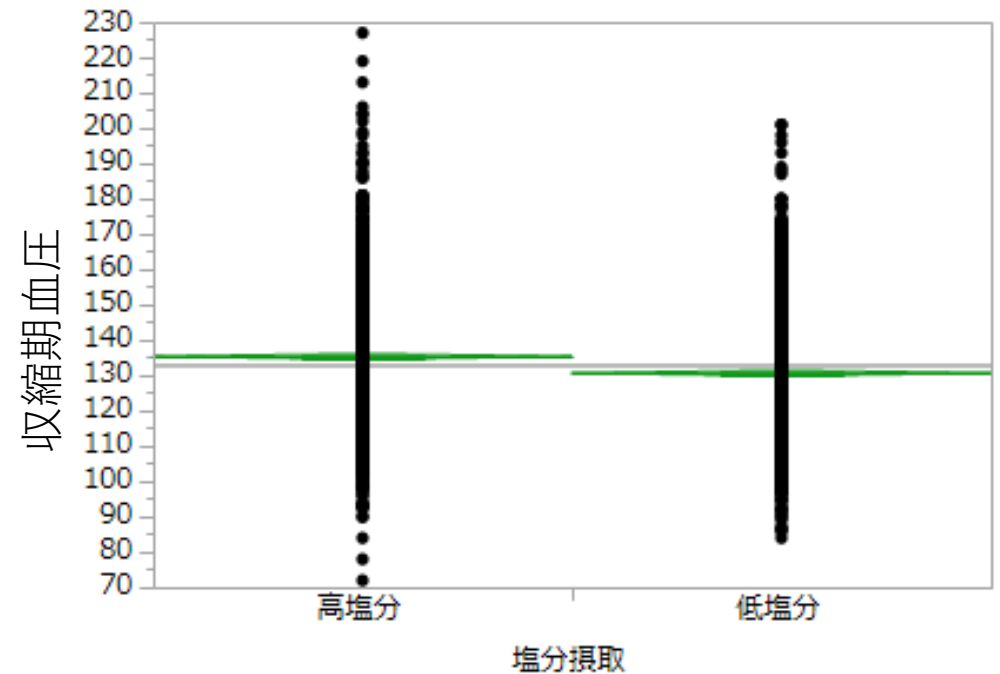
# 塩分摂取量と収縮期血圧の関係

女性



$p < 0.0001$

男性



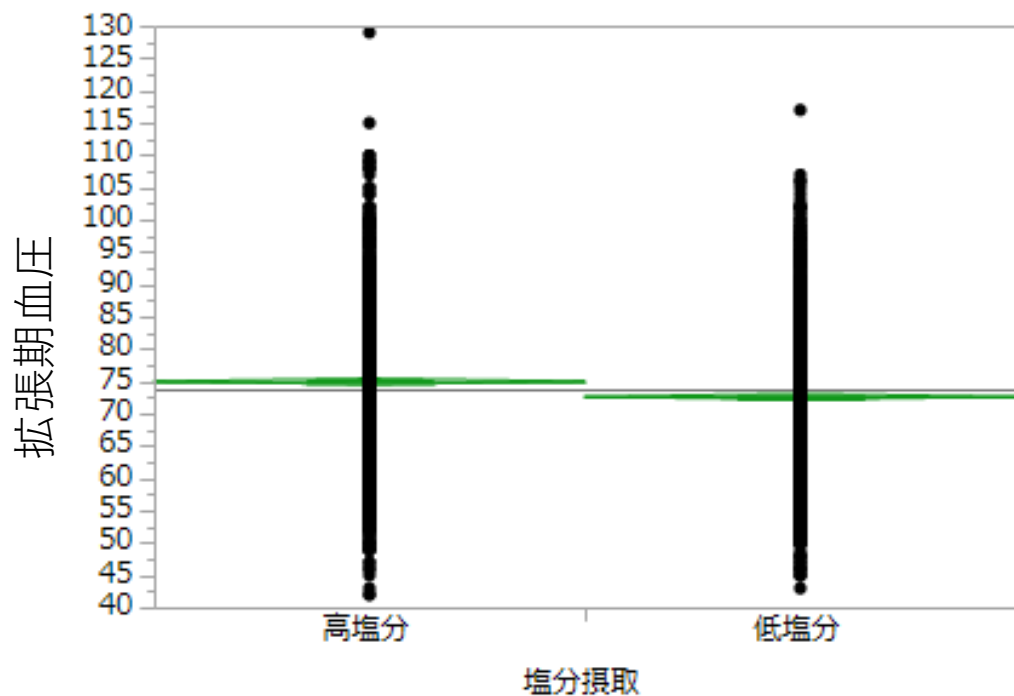
$p < 0.0001$

男女とも高塩分群のほうが、収縮期血圧が有意に高い。

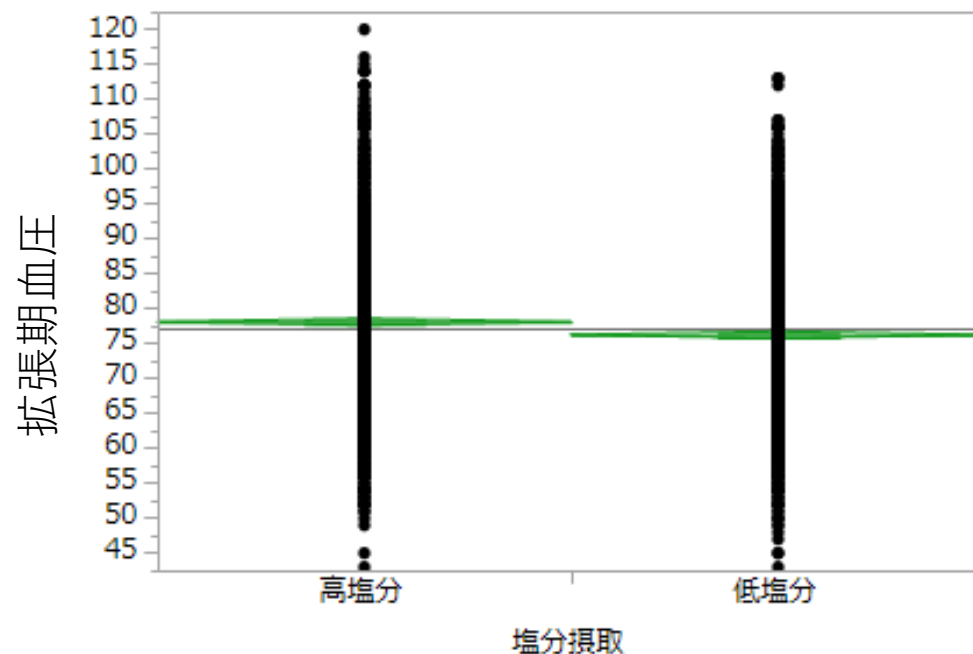
# 塩分摂取量と拡張期血圧の関係

女性

男性



$p < 0.0001$

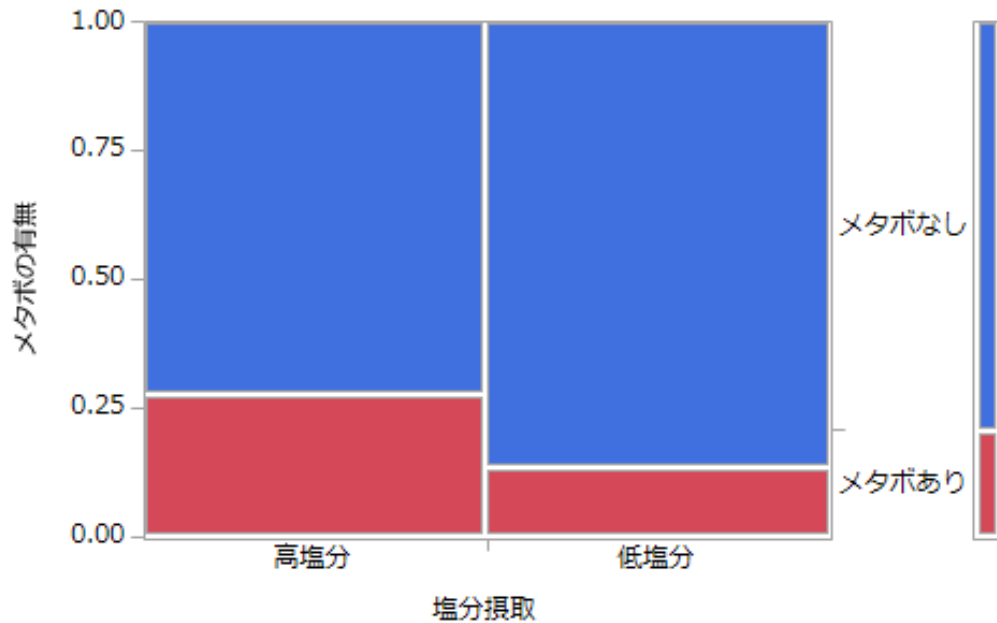


$p = 0.0138$

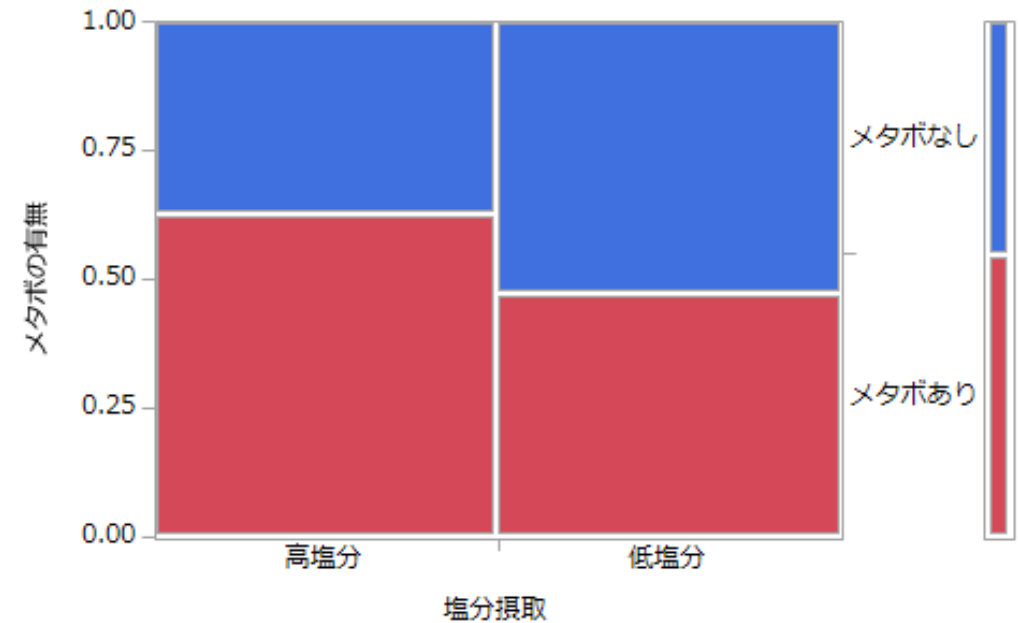
男女とも高塩分群のほうが、拡張期血圧が有意に高い。  
※HbA1c、HDL-C、中性脂肪も同様の結果であった。

# 塩分摂取量とメタボの有無の関係

女性



男性



$p < 0.0001$

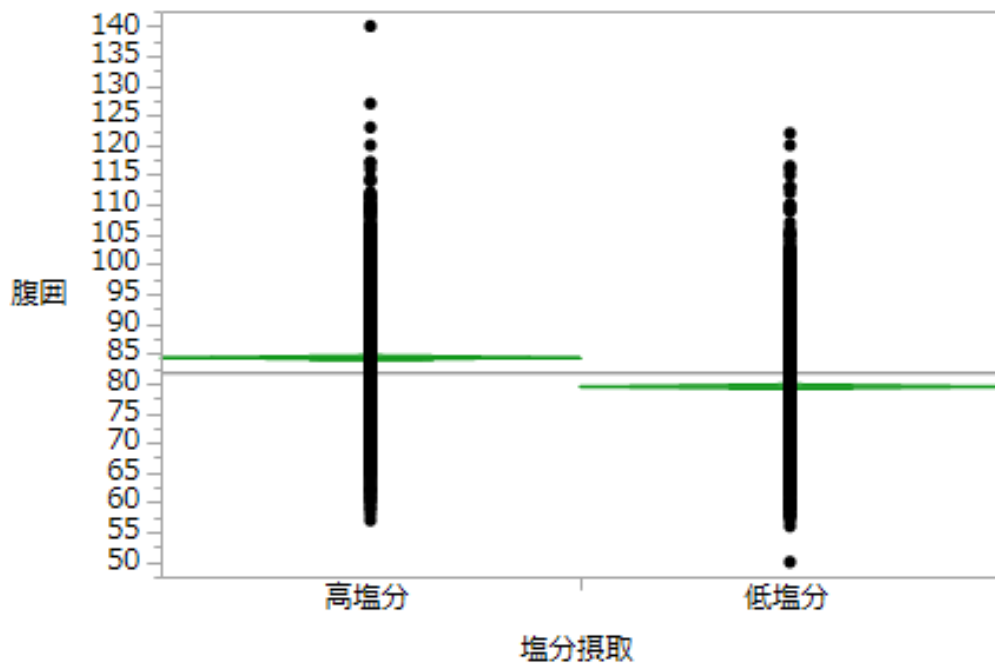
$p < 0.0001$

男女とも高塩分群のほうが、メタボが有意に多い。

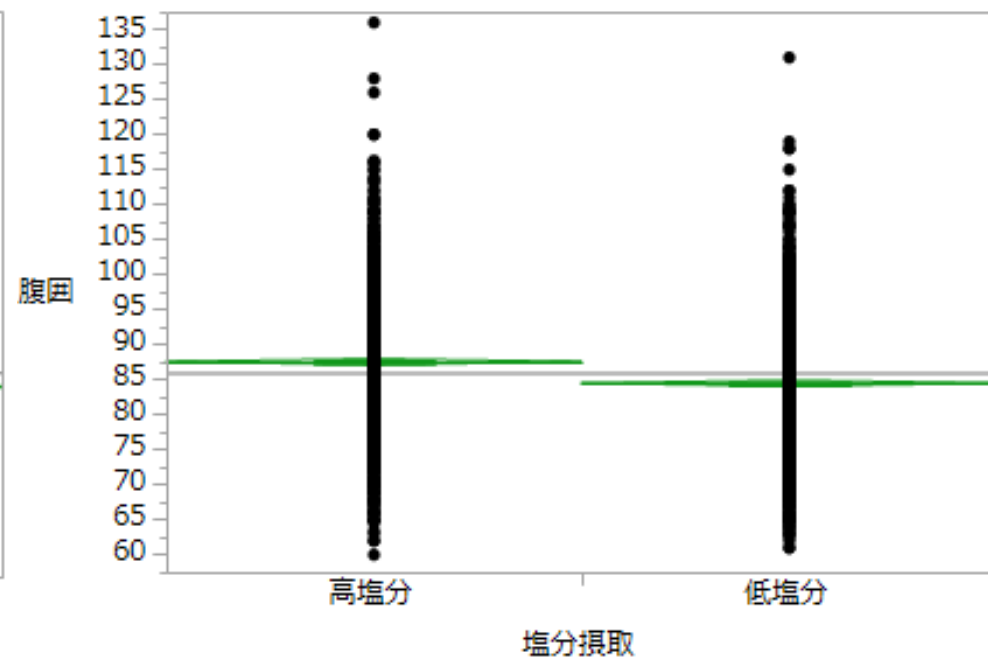
# 塩分摂取量と腹囲の関係

女性

男性



$p < 0.0001$



$p < 0.0001$

男女とも高塩分群のほうが、腹囲が有意に多い。  
※BMIも同様の結果であった。

# 1日推定塩分摂取量検査結果分析について

- ① 単年度の結果を分析（H30年度）
- ② 2年間の結果を分析  
（H29・H30年度）



# 塩分摂取の食習慣と生活習慣病

塩分の取り過ぎが続くとどうなるか？

平成29年と平成30年度の結果を、  
詳しく調べてみました。



# 推定塩分摂取量 (g/日) の推移 (高→高 / 低→低)

平成29年

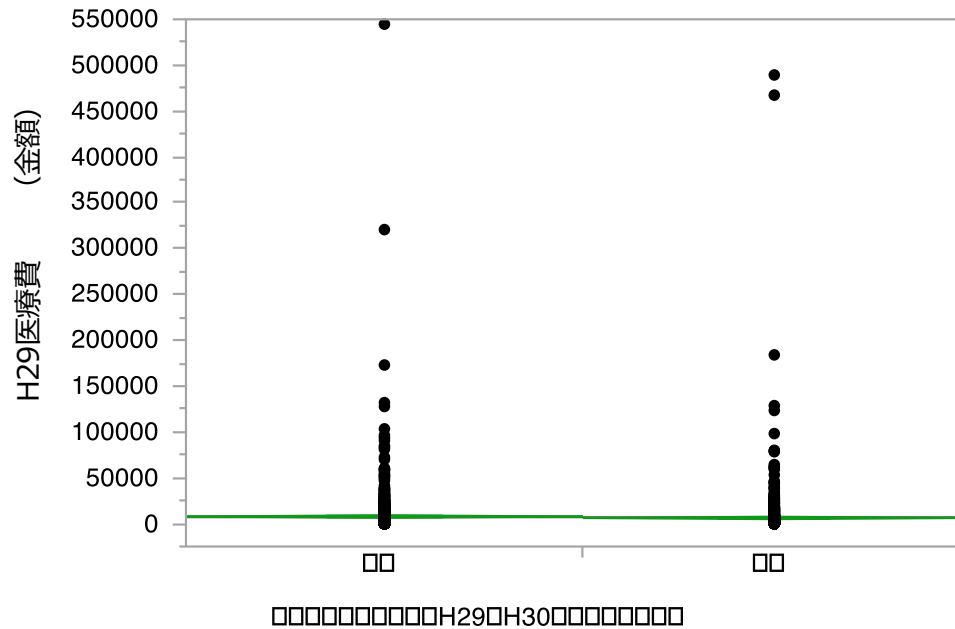
平成30年

男性	高→高 (n= 931)	11.8	***	11.8	***
	低→低 (n= 913)	7.0		8.0	
女性	高→高 (n= 1205)	11.5	***	11.4	***
	低→低 (n= 1162)	7.6		7.7	

\*\*\*  $p < 0.001$

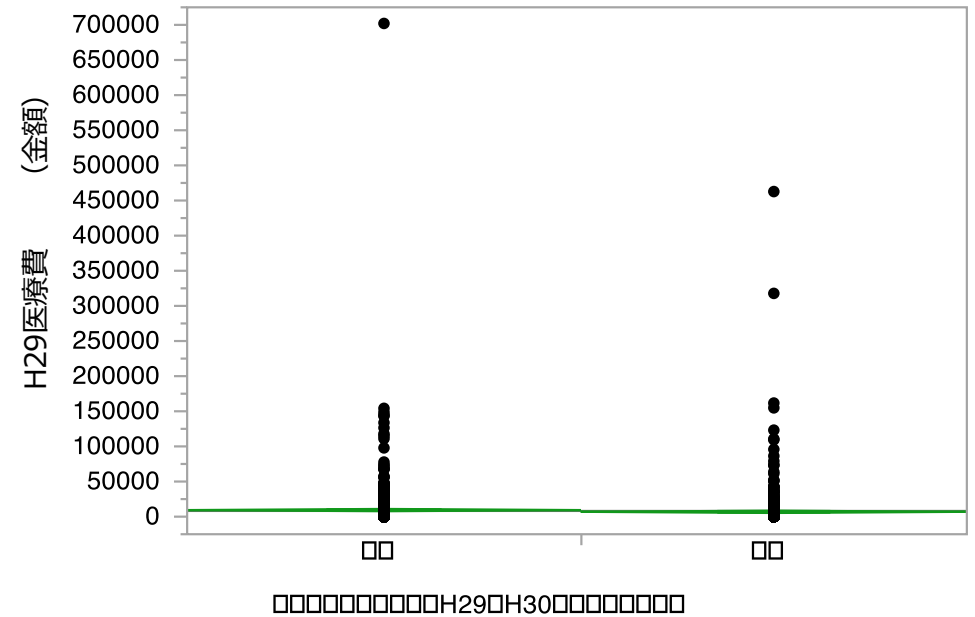
# 塩分摂取量と医療費の関係

女性



$p=0.0988$

男性



$p=0.0384$

男女とも高塩分群のほうが、医療費が有意に多い。

# 医療費(万円/年)の推移(高→高/低→低)

平成27年

平成29年

男性	高→高 (931)	11.3	┌ *	9.3	┌ *
	低→低 (913)	7.2	└	6.8	└
女性	高→高 (1205)	6.3	┌ *	7.7	┌ *
	低→低 (1162)	5.1	└	6.1	└

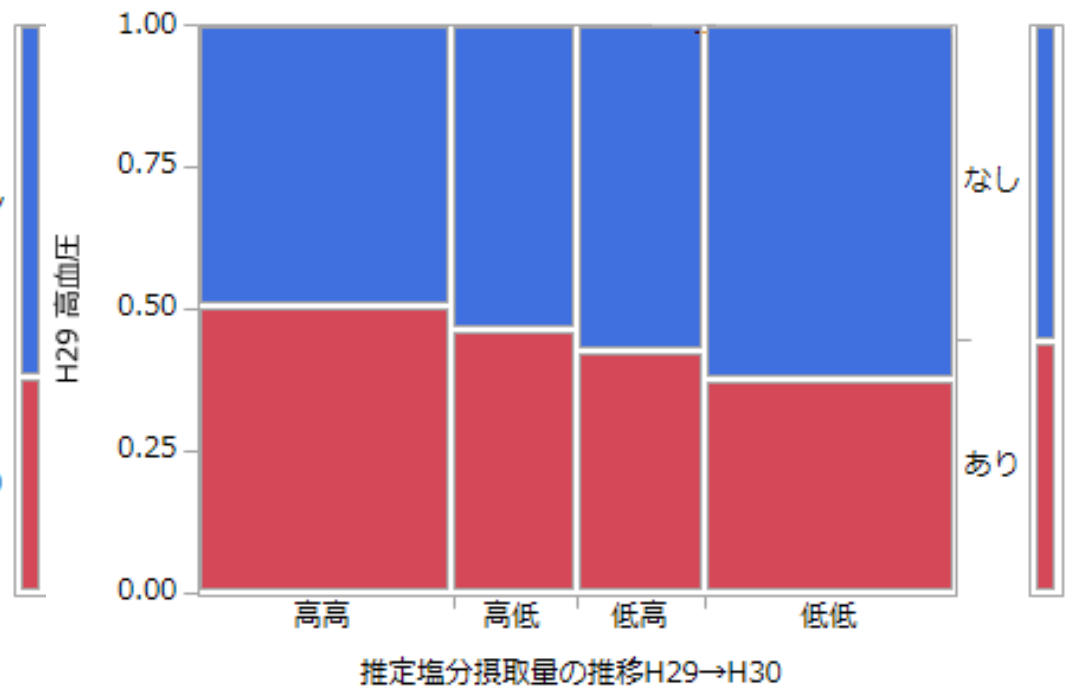
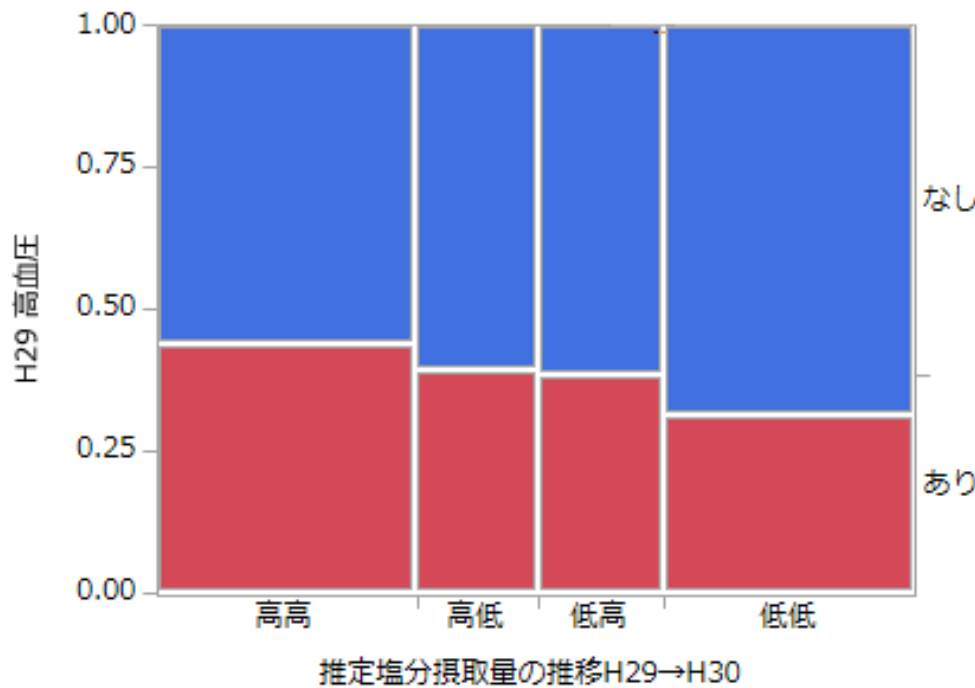
\*  $p < 0.05$

# 塩分摂取の食習慣と高血圧の有無の関係

H29→H30の推定塩分摂取量の推移  
(高→高／高→低／低→高／低→低)

女性

男性



塩分の取り過ぎが続くと高血圧が増える！

# 血圧(mmHg)の推移(高→高/低→低)

平成29年      平成30年

男性	高→高 (931)	135/78	↙	135/77	↙
	低→低 (913)	130/77	↘	130/76	↘
女性	高→高 (1205)	133/75	↙	134/75	↙
	低→低 (1162)	127/72	↘	127/72	↘

\*\*\*  $p < 0.001$

# 腹囲 (cm) の推移 (高→高 / 低→低)

平成29年

平成30年

男性	高→高 (931)	88.2	⌋ ***	88.1	⌋ ***
	低→低 (913)	83.1	└	83.2	└
女性	高→高 (1205)	84.8	⌋ ***	85.1	⌋ ***
	低→低 (1162)	78.6	└	78.6	└

\*\*\*  $p < 0.001$

# 【分析結果のまとめ】

## 高塩分群

高血圧治療者が多い

糖尿病治療者が多い

脂質異常症治療者が多い

BMI・腹囲が大きい

医療費が高い

# VI 令和元年度重症化予防活動計画



## 生活習慣病発症予防

【市民課】①特定健診 集団50日間 個別医療機関29施設  
(HbA1c・クレアチニン・eGFR・推定塩分摂取量検査実施)

②ウォーキング教室・体操教室

③健康教育（自治会協議会総会、母子保健推進員研修会等） ④広報

⑤特定健診受診者にインセンティブ付与（健康に役立つ景品を抽選で進呈）

【健康づくり課】①特定保健指導（委託） ②健診結果説明会

③食生活改善推進員研修会及び地区活動等

④健康講座（糖尿病、高血圧、口コモ予防等） ⑤運動教室（ストレッチ等）

## 重症化予防

【市民課】①31年度糖尿病性腎症重症化予防プログラム事業

②ハイリスク受診勧奨者への指導（受診勧奨・保健指導・レセプト確認）

③糖尿病性腎症重症化予防講演会 ④腎臓病予防教室

・医師会・地域病院⇒健康づくり課を含めての意見交換会

講演会や教室等、内容の相談や講師等を依頼

特定健診の1日推定塩分摂取量結果の分析

・高齢者福祉課⇒転倒骨折予防教室等で、健診受診勧奨、減塩指導等を実施

※第2期データヘルス計画をもとに、重症化予防をそれぞれの立場で展開中。



# 「減塩に始まり、減塩に終わる」

◆今後も、「すべての生活習慣病は減塩から」生活習慣病予防に取り組んでいきたい。

# 減塩



ご清聴ありがとうございました。