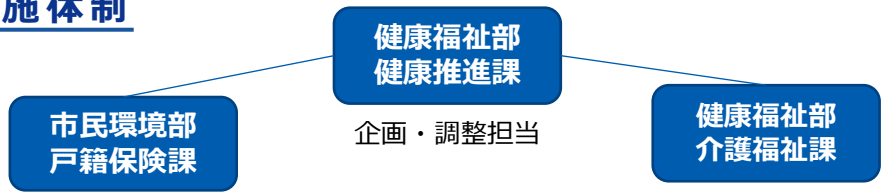
北海道網走市 ー庁内外の連携で支える重症化予防とフレイル対策ー

市の概況（令和７年４月１時点）	
人口	31,470人
高齢化率	34.887%
後期被保険者数	6,130人
日常生活圏域数	４圏域

実施体制





網走市　カニチョッ筋体操マスコット
カニ筋太郎

取組の経緯

特定健診受診率が全国・全道平均よりも低い水準であり、後期高齢者健診受診率も14%前後と低く留まっていることや、高血圧症や糖尿病の医療費の割合が全道平均に比べて高い状況があった。そのため、国保保健事業からの継続性や介護予防の視点をもって、庁内外で連携しながら健康保持・改善意識の啓発や健康状態の実態把握、健診受診率向上、重症化予防に取り組むこととした。

企画調整・関係機関との連携

● 庁内連携

年度当初に、庁内３課（健康推進課・戸籍保険課・介護福祉課）において、前年度の振り返りや当年度の方針について検討する「庁内推進会議」を実施している。

● 医療関係団体等との連携

医師会：定期的な情報共有
かかりつけ医：糖尿病性腎症重症化予防プログラム事業内容の説明及び情報共有



健康教育➡

ハイリスクアプローチ

● 糖尿病性腎症重症化予防

【実施方法】

健診結果がHbA1ｃ高値の75～79歳までの者（年度途中で後期高齢者医療制度に移行する者も含む）から、未受診・未治療・病歴などを考慮して上位10名程度を抽出し、事業を実施している。

【実施内容】

・糖尿病性腎症重症化予防に関わる相談・指導
・訪問・電話による保健指導及び医療機関の受診勧奨
・期間は３か月間。３回程度（初回・中間・最終）電話又は来所・訪問による健康相談・指導
・開始時または必要と判断した場合、かかりつけ医との情報共有（食事制限や運動制限の有無について等）

ポピュレーションアプローチ

● 複合的取組

（健康教育・健康相談、フレイル状態の把握、気軽に相談できる環境づくり）

「老人クラブ」または「高齢者ふれあいの家」（地域介護予防活動支援事業として実施）の中から、各圏域につき１か所開催を希望した団体で、３事業同時に実施している。

健康づくり・栄養（保健師）、口腔（歯科衛生士）の分野でそれぞれ１回ずつフレイル予防の健康教育を行い、参加者には、後期高齢者健診の必要性や健康相談の取組について周知している。

１回目に質問票によるフレイルチェックを行うことで参加者の現状を把握し、状況に応じて、受診や地域包括支援センター等の利用を勧奨している。最後にアンケートを実施し、意識や行動の変容を確認している。

● 気軽に相談できる環境づくり

上記のほか、毎年保健センター（健康推進課）主催で開催している「健康まつり」にて、健診の重要性やフレイルに関する情報提供・周知を行っている。

北海道網走市

事業結果と評価概要（令和６年度結果）

		対象者数	参加者数	評価指標	状況（評価結果）
ハイリスクアプローチ	重症化予防（糖尿病性腎症）	9	1	①参加者のうち、新たに医療機関への受診を確認できた者の割合 ②参加者のHbA1c割合の変化 ③参加者の新規人工透析導入率	①０％（参加者は介入時点で受診していた） ②－1.1%（介入前 8.3%　→　介入後 7.2%） ③０％　（人工透析を導入した人はいなかった） 参加者は１名のみだったが、積極的に向き合ってもらうことができ、HbA1c割合の改善を確認できた。
ポピュレーションアプローチ	健康教育・健康相談	-	93	①実施する通いの場の数 ②参加者数 ③実施回数	①４か所、②93人、③７回 参加者に配布した質問票の集計結果を踏まえ、保健師が内容を説明するという流れができた。 口腔に関する健康教育では、参加者自身が体験しながら学ぶことができる内容を取り入れ、大変好評だった。
	フレイル状態の把握	-	93		
	気軽に相談できる環境づくり	-	193		①４か所、②193人、③８回※②③通いの場＋健康まつり 気軽な相談先としての地域包括支援センターや健診の重要性の紹介やフレイルの理解を促すことができた。

事業実施全体の流れ（PDCA）

〈Ｐ〉体制整備、地域連携体制の構築、事業計画の策定
- 健診結果や医療費データを分析し、地域の健康課題を特定
- 庁内推進会議を通じた主要３課の連携体制の構築
- 医師会等と情報共有し、スムーズな事業体制を整備

〈Ｄ〉事業実施
- 専門職によるHbA1c高値の方への訪問・電話でのアドバイス
- 専門職が通いの場へ出向き、フレイルチェックや健康相談の実施
- 「健康まつり」等で、健診の重要性やフレイル予防の情報発信

〈Ｃ〉評価
- 参加者にアンケートを実施し、健康への意識・行動変容を確認
- 国保連合会の支援委員会から、実施や評価方法について助言を受ける

〈Ａ〉活用
- 振り返りで確認された「健診未受診者へのアプローチ」等の課題を翌年度の計画に反映し、事業内容を充実させる

課題・今後の展望

- 後期高齢者健診の受診率が低く、健康状態を把握できていない層に対して、対策を講じる必要がある。
- 糖尿病の医療費割合が年々増加しており、早期の受診勧奨と継続的な指導を行う必要がある。
- ＰＤＣＡによる事業改善を図りながら、高齢者自ら健康管理に取り組める環境整備や啓発に取り組み、地域全体の健康リテラシーを底上げする。