

令和7年1月29日（水）令和6年度第2回 柏市国民健康保険運営協議会

【資料3】



柏市国民健康保険の保健事業について

柏市健康医療部 健康増進課

柏市国民健康保険
特定健診マスコット
「はかる君」





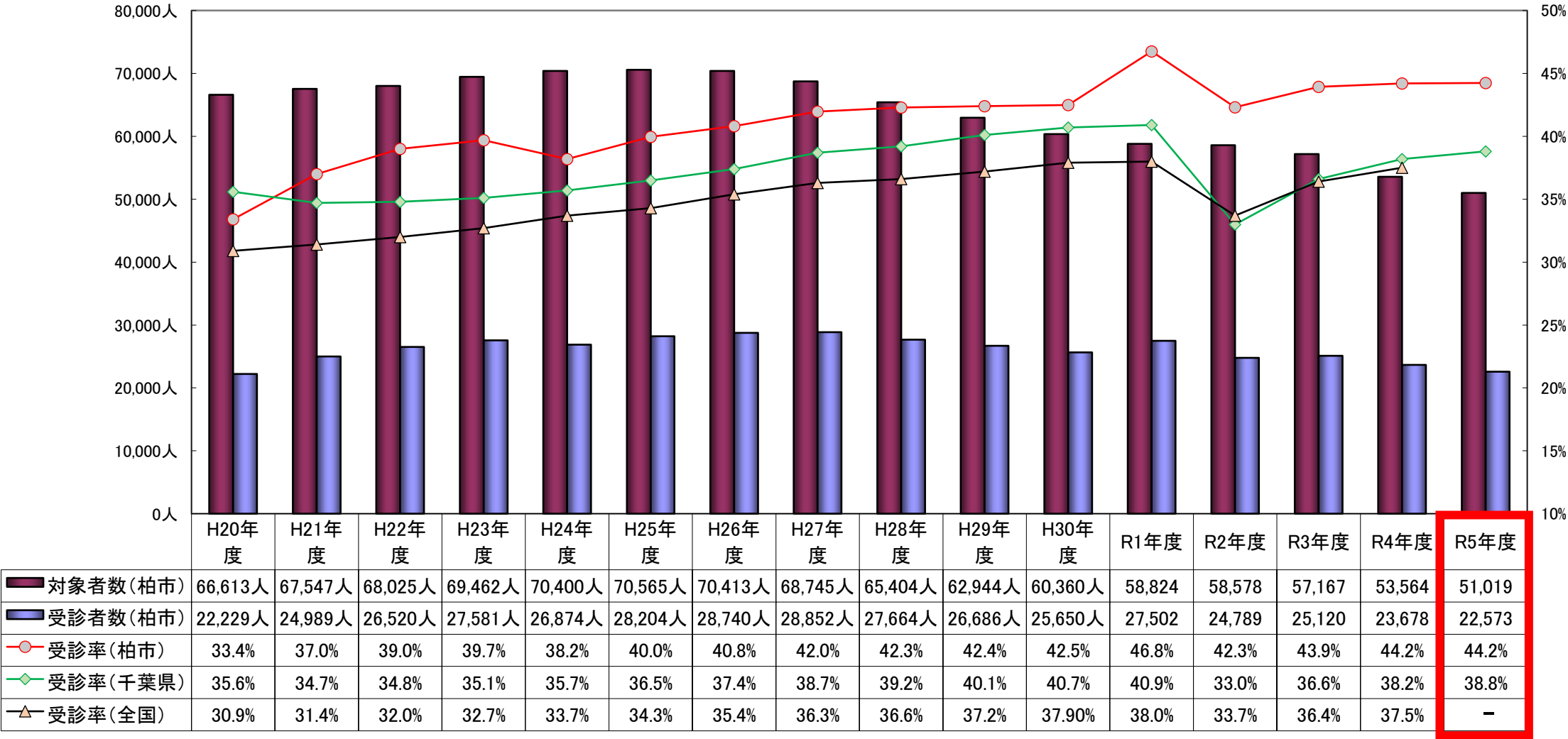
ご報告内容

- 1 特定健康診査受診率・特定保健指導実施率
- 2 令和7年度保健事業の変更点（案）について
 - (1) 若年者の健康づくり支援強化
 - (2) 健診メニュー等の充実

1 -(1) 令和 5 年度特定健康診査受診率：44.2%



- ◆国の目標値：70%（市町村国保の目標値：60%）
- ◆柏市第2期保健事業実施計画（データヘルス計画）・第3期特定健康診査等実施計画令和5年度目標値：48%

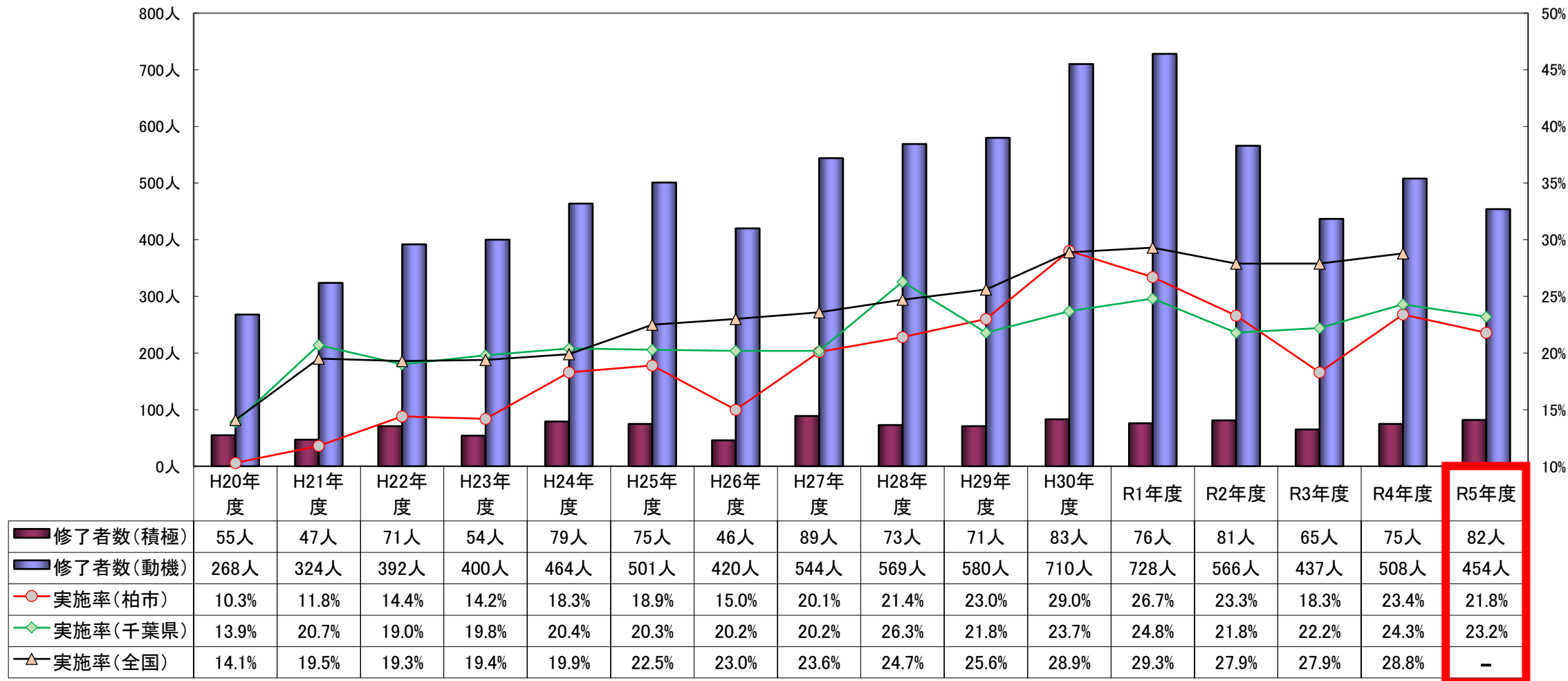


1-(2) 令和5年度特定保健指導実施率：21.8%



◆国の目標値：45%（市町村国保の目標値：60%）

◆柏市第2期保健事業実施計画（データヘルス計画）・第3期特定健康診査等実施計画 **令和5年度目標値：27.7%**



2 令和7年度保健事業の変更点（案）について



(1) 若年者の健康づくり支援強化

- ① 若年者の健康診査
- ② 健康アプリ事業

- 若年者から健康づくりへの動機づけを行い、早い段階から生活習慣病の発症を予防する

(2) 健診メニューの充実

- ① 特定健康診査：心電図検査
- ② 人間ドック健診費用助成
- ③ がん検診

- 健康診査を通じて自分自身の健康に関心を持ち、生活習慣を見直すことにより、生活習慣病の発症予防、健康への意識の向上、健康診査受診の習慣化につなげる

2-(1)-① プレ特定健康診査の見直し（案）



	～R6		R7	
	18歳から38歳までの健康診査	プレ特定健康診査	プレ特定健康診査	
対象年齢	18歳から38歳	39歳	18歳から39歳	
受診券	申請が必要	全員に送付	18歳から34歳	35歳から39歳
			申請が必要	対象者全員に送付
費用	保健事業利用券:1,000円/枚, ひとり8枚まで利用可 ※健診費から保健事業利用券の使用枚数に 相当する金額を引いた差額は自己負担	1,400円	無料	

2-(1)-② 柏市健康アプリ事業：令和7年4月本格稼働



日々の健康管理や健診受診などの健康づくりへの行動に対して、ポイントを付与することで、健康づくりへの意識・動機づけ、継続した行動への後押しを行う

① ヘルスデータ(新規)

- ・体重, 血圧, 食事記録
- ・健(検)診状況の登録

② ウォーキング(新規)

- ・歩数の記録
- ・ランキング表示
- ・バーチャルウォークラリー

③ フレイル予防(移行)

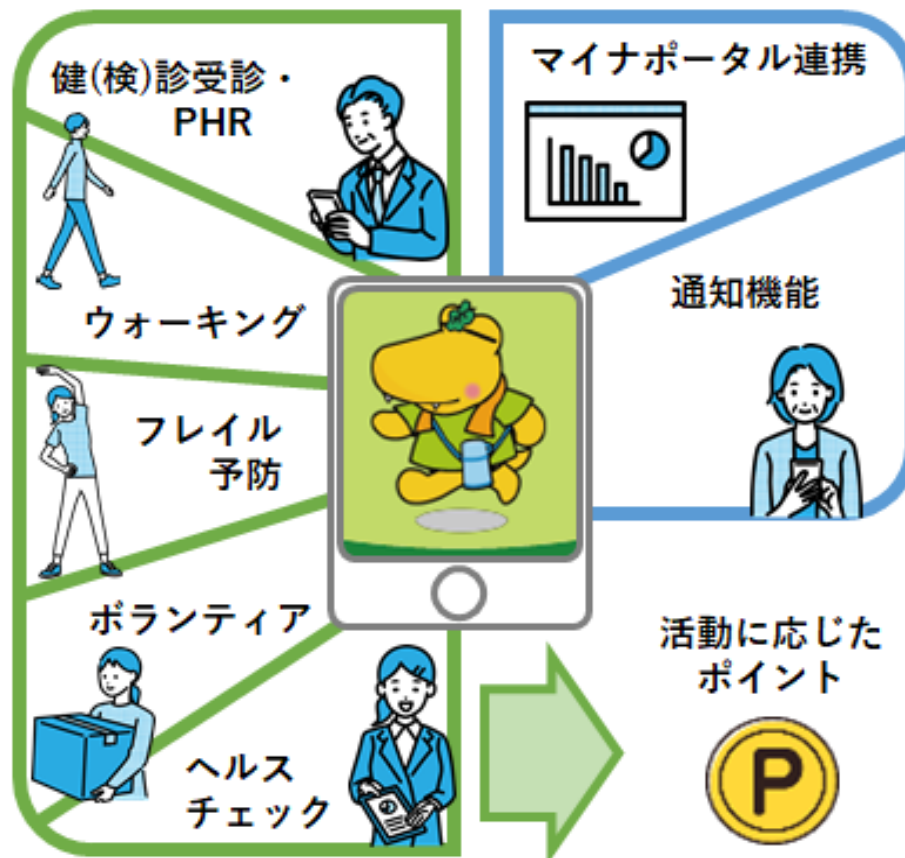
- ・ラジオ体操等の市民活動
- ・フレイルチェック

④ ボランティア(移行)

- ・サポーター活動, サロン

⑤ ヘルスチェック(新規)

- ・健康状態の確認



⑥ マイナポータル連携(新規)

- ・健診結果の表示
- ・健康リスクの予測

⑦ 通知機能(新規)

- ・年齢, 性別等に応じた行政情報配信や受診勧奨

電子マネーと交換

- ・WAON
- ・PayPay

2-(1)-② 「かしわ健康アプリ」の概要



2つの事業がアプリ化しました

／ かしわフレイル予防ポイントカードと
柏ウォーキングパスポートがアプリ化! ／



令和7年4月～

- プレ配信:
令和7年1月スタート

名称

かしわ健康アプリ
ワニFit

貯まったポイントは
電子マネーに交換できます

※10ポイント1円相当

年間 3, 000円分

「giftee Box」にある170ブランドの
デジタルギフトから自由に選択可
(WAON, PayPayを含む)

2-(1)-② 「かしわ健康アプリ」：できること



POINT 1

歩いてポイントをゲット

電子マネーやコンビニ・飲食店のギフトチケットなど、170種類以上の中からデジタルギフトを選ぶことができます。

POINT 2

フレイル予防ポイント

運動や趣味の活動など、フレイル予防や健康づくりにつながる活動に参加するとポイントが貯まります。

POINT 3

AIでカラダサポート

毎日の記録データをもとにAIが体の変化を予測してサポート！

POINT 4

あなたのカラダ情報がひと目でわかる

歩数や食事、運動、体重、睡眠、血圧、体温などの情報をまとめて管理し、いつでもスマートフォンでチェックできます。

2-(1)-② 「かしわ健康アプリ」：インセンティブ



内容	獲得ポイント
<u>特定健康診査・プレ特定健康診査受診</u>	100ポイント／年度
<u>特定保健指導実施</u>	100ポイント／年度
<u>糖尿病性腎症重症化予防プログラム参加</u>	100ポイント／年度
検診受診（がん検診，肝炎ウイルス検査，骨粗しょう症検査，歯周病検診等）	100ポイント／年度
健康イベントへの参加	100ポイント／日
フレイル予防事業への参加	100ポイント／日
日々の食事記録（3食）	60ポイント／日
ウォークラリーでのポイント付与（チェックイン・ゴール達成）	100ポイント／日
血圧記録	20ポイント／日
体重記録	20ポイント／日
1日の目標歩数達成（8,000歩）	100ポイント／日

2-(1)-② 「かしわ健康アプリ」：現在の進捗状況



フレイル予防
ポイントカード



アプリへの切り替え



18歳以上の市民
ダウンロード開始

1月上旬 フレイル予防ポイントカード所持者へ
圧着はがきでご案内配付



1月6日 「かしわ健康アプリ」 プレ配信開始



1月24日
3月21日
フレイル予防ポイントカード所持者へ
インストール支援会実施



4月1日 「かしわ健康アプリ」 配信開始



市内 9会場
合計 12日間



2-(2)-① 循環器病対策について



2019年12月

「健康寿命の延伸等を図るための脳卒中，心臓病その他の循環器病に係る対策に関する基本法」

国) 第2期循環器病対策推進基本計画 (2023～2028)

【全体目標】 2040年までに3年以上の健康寿命の延伸及び循環器病の年齢調整死亡率の減少

1. 循環器病の予防や正しい知識の普及啓発
2. 保健，医療及び福祉に係るサービスの提供体制の充実
3. 循環器病の研究推進

①循環器病を予防する健診
の普及や取組の推進

県) 千葉県循環器病対策推進計画 (2024～2029)

千葉県保健医療計画の施策と一体的に循環器病対策を推進すること

2-(2)-① 特定健康診査：検査項目



腹囲測定 腹囲はおへその高さで測ります 腹囲(ウェスト周囲径)を測定し、内臓脂肪の蓄積状態を確認します。 	身体計測 身長、体重、BMI 身長・体重から肥満度がわかるBMI値を確認します。 BMI=体重(kg)÷身長(m)×身長(m) 	検尿 尿糖、尿たんぱく 尿を採取し、尿の成分を調べます。糖尿病のリスクや腎臓の機能、尿路の状態を確認します。 
問診・診察等 (問診) 現在の健康状態のほか、服薬、喫煙、既往歴などについて確認します。 (診察等) 視診、触診、聴打診等を行います。 	血圧測定 収縮期血圧、拡張期血圧 血圧を測り、循環器系の状態を調べます。 	採血 血清脂質、肝機能、腎機能、尿酸、血糖、貧血検査に関する項目について検査をします 高血糖や脂質異常のほか、動脈硬化のリスク等を確認します。 



【詳細な健診項目】

※健診の結果、以下の判定基準に該当する者に対して実施する

1 心電図検査

- (1) 特定保健指導の対象と予測される者で医師が必要と判断する者
- (2) 血圧が受診勧奨値以上の者で医師が必要と判断する者
- (3) 医師が必要と判断する者

2 眼底検査・眼圧検査

- (1) 血圧または血糖値が受診勧奨値以上の者で医師が必要と判断する者
- (2) 医師が必要と判断する者

2-(2)-① 特定健康診査：心電図検査の見直し（案）



【心電図検査の実施基準】

- ① 特定保健指導の対象と予測される者で医師が必要と判断する者
- ② 血圧が受診勧奨値以上の者で医師が必要と判断する者
- ③ 医師が必要と判断する者

◆令和5年度特定健診における心電図検査実施状況

検査の実施	あり			なし (人)	合計 (人)
実施基準	① ②	③	小計 (人)		
個別健診	6,113 (32.5%)	5,147 (27.4%)	11,260 (59.9%)	7,549 (40.1%)	18,809
集団健診	692 (39.8%)	179 (10.3%)	871 (50.1%)	869 (49.9%)	1,740
合計	6,805 (33.1%)	5,326 (25.9%)	12,131 (59.0%)	8,418 (41.0%)	20,549

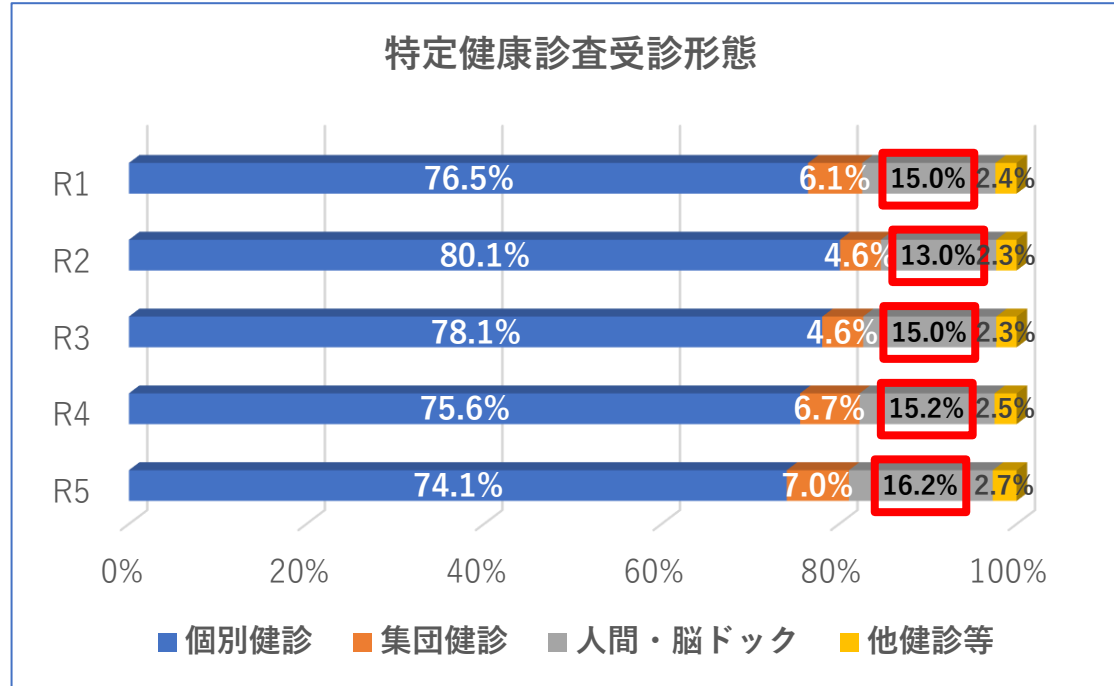
令和7年度から、循環器病の早期発見のため、**個別健診の心電図検査を**
選択制ではなく、**全数に実施**します

2-(2)-② 人間ドック健診・脳ドック健診について（案）

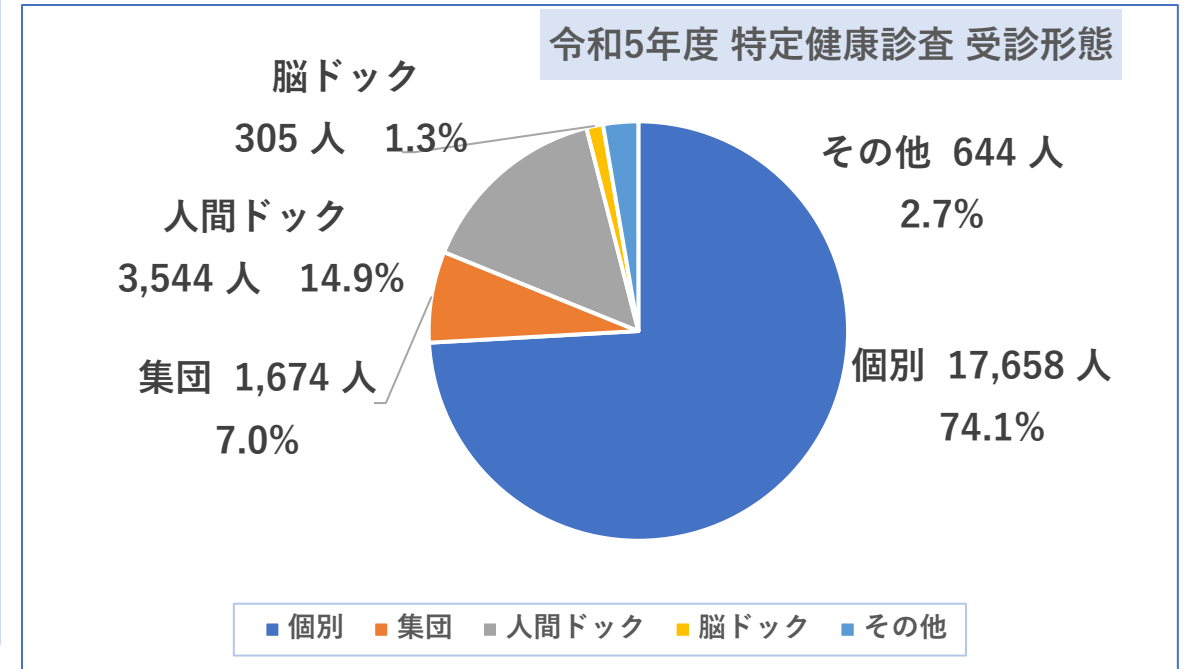


つづくを
つなぐ。

特定健康診査の受診形態の推移(令和1年度～令和5年度)

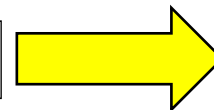


令和5年度 人間ドック健診・脳ドック健診
受診率は16.2%



令和3年度以降，人間ドック健診・脳ドック健診の受診率は増加傾向であり，健診費用の助成額を拡大することで，特定健診受診率の向上につなげる。

令和6年度 10,000円



令和7年度 15,000円



※近隣6市の健診費用助成額の平均は14,333円

2-(2)-③ がん検診：概要



柏市は5つの
がん検診を
実施している

希望する方の
事前申込制
(登録制)

胃がん



50歳以上の方は
胃カメラ検査をご選択できます

胃カメラ検査はバリウム検査の7倍多くがんが発見されており、75%以上の方が胃カメラ検査をご選択されています。

早期の胃がんを見つけられるのは専門家だけです
早期の胃がんは自覚症状がないのが普通です。

大腸がん



早期のうちには自覚症状がありません
「異常を感じたら」では手遅れになる場合があります。

自宅で簡単にできる便検査です

トイレで2日間便を採取して提出するだけ。異常が見つかった場合のみ医療機関でくわしい検査をします。

乳がん



9人に1人が乳がんにかかると言われています
乳がんは40代～60代の
がん死亡原因第1位

自己触診だけでは見つけることが難しいため定期的に検診を受けましょう。

肺がん



肺がんは死亡数が男女合わせて
いちばん多いがんです

喫煙はがんの原因になります

喫煙者は非喫煙者と比べて男性では約4倍、女性では約3倍肺がんにかかりやすくなります。たばこを吸う年数、喫煙を始めた年齢が若く喫煙量が多いほどリスクが高くなります。

子宮頸がん

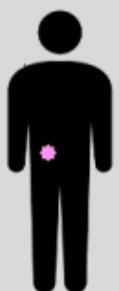


年間子宮頸がんになる人は約1万人
主な原因は性交渉によるヒトパピローマウイルス(HPV)の感染です

HPVは、約80%の女性が生涯のうちに一度は感染するウイルスです。

20代後半から増加し40代で
ピークを迎えます。

「異常を感じたら病院に行こう」
では手遅れになるかもしれません



早期発見できた場合(I期)

5年相対生存率 **95.4%**

(大腸がんの場合)

発見が早ければ早いほど
負担の少ない治療で済みます。

2-(2)-③ がん検診の受診勧奨強化（案）



国保被保険者は、
職場等ではがん検診
を受ける機会がない



40～69歳まで※の方には、
事前申込（登録）なしでも
柏市のがん検診が受けられ
る体制に見直しを行う

※国が推奨するがん検診の年齢

子育て中の女性のがん検診を受け
やすい環境を整備する

- ・レディース検診導入
- ・子どもを連れて健診を受診できる
集団健診会場の検討

図1 がん検診の大まかな分類

