幸せ実感！
南アルプス市健康リーグ
南アルプス市は、健康からのまちづくりを進めています。

南アルプス市国民健康保険運営協議会　資料3

南アルプス市国民健康保険における保健事業の取り組みについて

令和7年10月9日（木）
南アルプス市国保年金課
特定健診・特定保健指導担当

南アルプス市国民健康保険　第3期データヘルス計画及び第4期特定健康診査等実施計画概要

第3期データヘルス計画において実施する保健事業について

特定健康診査（事業番号1-1）

重点

■概要
メタボリックシンドロームに着目した健康診査。
巡回(総合)健診と施設内健診(個別医療機関健診・人間ドック)を実施。

■対象者
40～74歳の被保険者

■主な評価指標

評価指標	直近実績(R4)	目標値(R11)
メタボリックシンドロームの該当者及び予備群の割合(全年齢)	31.0%	減少
特定健康診査受診率	58.5%	62.0%

40～59歳男性未受診者への受診勧奨（事業番号1-2）

■概要
40～59歳男性未受診者へ健診申込書を同封した受診勧奨通知を送付し、特定健診の受診を促す。

■対象者
40～59歳国保被保険者の男性で未受診者

■主な評価指標

評価指標	直近実績(R4)	目標値(R11)
特定健診受診率	58.5%	62.0%
受診勧奨対象者の受診率	29.3%	35.0%

特定保健指導（事業番号1-3）

■概要
保健指導を通じて、メタボリック該当者、予備群等対象者に対し個別指導を実施する。また、国保加入者38・39歳で受診し特定保健指導対象者に対し、予防的な取組として保健指導を実施。

■対象者
・特定健診受診者で特定保健指導対象となった者
・特定健診対象ではないが、38・39歳受診者で特定保健指導対象者と同じ判定基準に該当した者

■主な評価指標

評価指標	直近実績(R4)	目標値(R11)
特定保健指導による特定保健指導対象者の減少率	20.3%	25.0%
特定保健指導実施率	63.5%	66.5%

糖尿病重症化予防個別支援事業（事業番号2-1）

重点

■概要
特定健康診査およびレセプトから対象者を抽出し、保健師等から個別支援を行う。医療機関への受診勧奨や生活習慣の改善に向けた支援を実施する。

■対象者
・未受診者：健診受診者のうち、次の①～③のいずれかに該当する者を対象とする。
①HbA1c6.5%以上(年齢考慮)　②HbA1c8.0%以上
③HbA1c6.5%以上又は空腹時血糖がBS126mg/dl以上の者のうち、尿蛋白を認める者又はe-GFR60未満の者(年齢考慮)
・治療中断者：糖尿病性腎症重症化予防システムから抽出

■主な評価指標

評価指標	直近実績(R4)	目標値(R11)
未受診者：医療機関受診率	40.0%(6人)	75.0%
治療中断者の医療機関受診率	33.3%(2人)	50.0%

高血糖要精密検査受診勧奨（事業番号2-2）

重点

■概要
糖尿病の発症、重症化を防ぐため、健診結果で精密検査や治療が必要な者に医療機関へ受診を促し、健診後のフォローを実施する。

■対象者
特定健診結果において糖代謝の精密検査対象者となり、結果返却後一定期間が経過しても、精密検査の返書が医療機関からなく、未受診と思われる者。

■主な評価指標

評価指標	直近実績(R4)	目標値(R11)
糖代謝精密検査の精検受診率	64.0%	72.0%
受診勧奨連絡実施率(数)(通知、電話等による)	—	100%

糖尿病予防教室・糖尿病重症化予防教室（事業番号2-3）

■概要
糖尿病の基礎知識や合併症予防等についての講義を実施する。

■対象者
・糖尿病予防教室：30～74歳で巡回(総合)健診を受診し、糖尿病の治療を受けていない方(経過観察中を含む)のうち、HbA1c6.0%以上の方
・糖尿病重症化予防教室：30～74歳で巡回(総合)健診又は人間ドックを受診された方で糖尿病治療中でコントロール不良の下記の方
①30歳～64歳でHbA1cが7.0%以上の方
②65歳～74歳でHbA1cが7.5%以上の方

■主な評価指標

評価指標	直近実績(R4)	目標値(R11)
糖尿病予防教室 参考)翌年度の健診結果でHbA1cの数値が改善した者の割合(翌年度の評価)	62.8%	60.0%
糖尿病重症化予防教室 参考)翌年度の健診結果でHbA1cの数値が改善した者の割合(翌年度の評価)	66.6%	70.0%

慢性腎臓病予防教室（事業番号2-4）

■概要
慢性腎臓病の基礎知識や合併症予防等についての健康教室を実施する。生活習慣を改善していくための行動が取れるよう支援する。

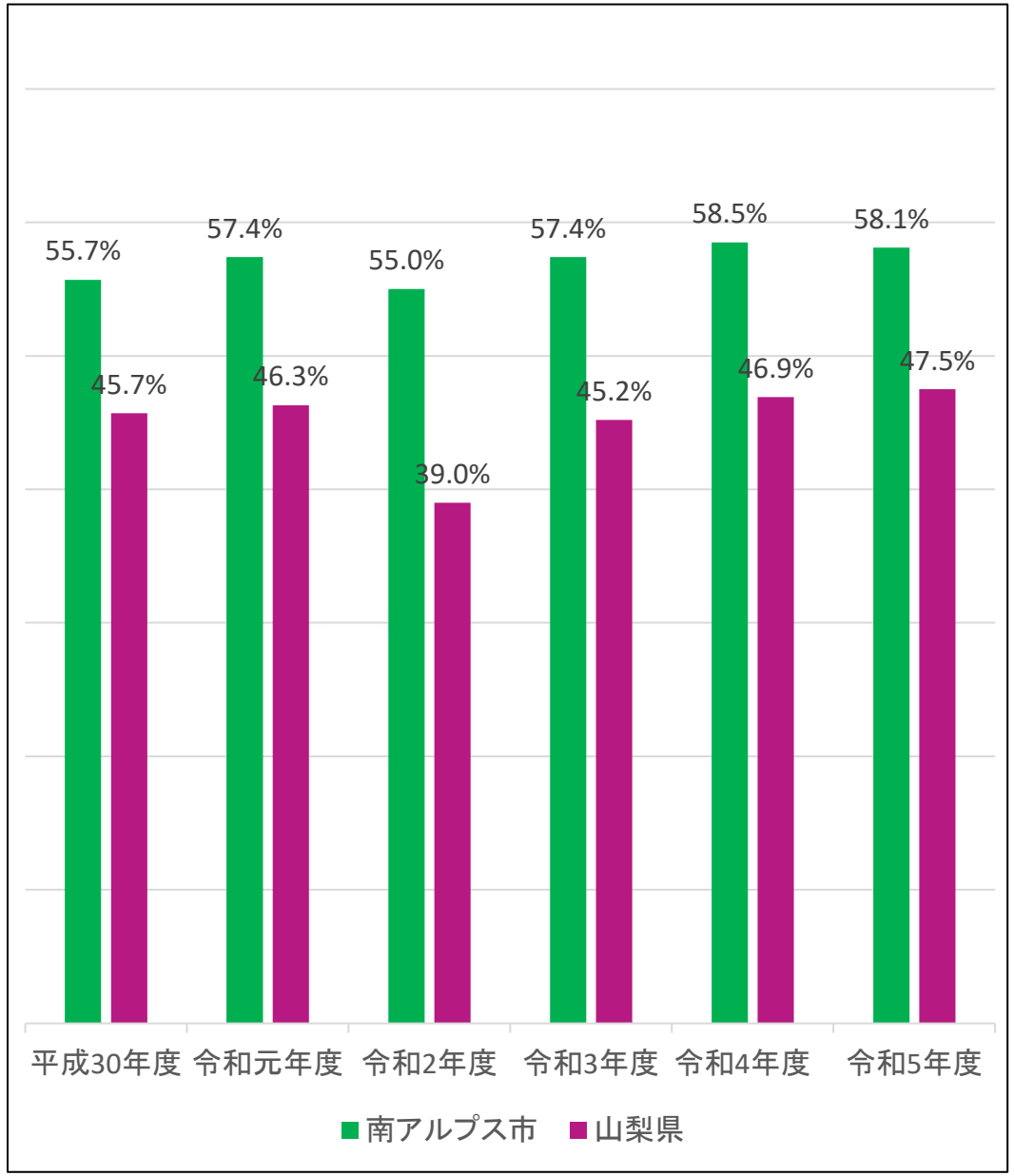
■対象者
慢性腎臓病予防教室
①一般市民で興味のある方　昨年度の希望者に個別でご案内、広報・組織(愛育会等)にて周知　他
②巡回(総合)健診・人間ドック受診者
・腎機能(e-GFR)が30～60歳未満(年齢基準有)
・血糖・血圧いずれかC・D判定
・尿蛋白が±以上で腎機能(e-GFR)がC・D判定
※腎疾患治療及び経過観察中の方は除く

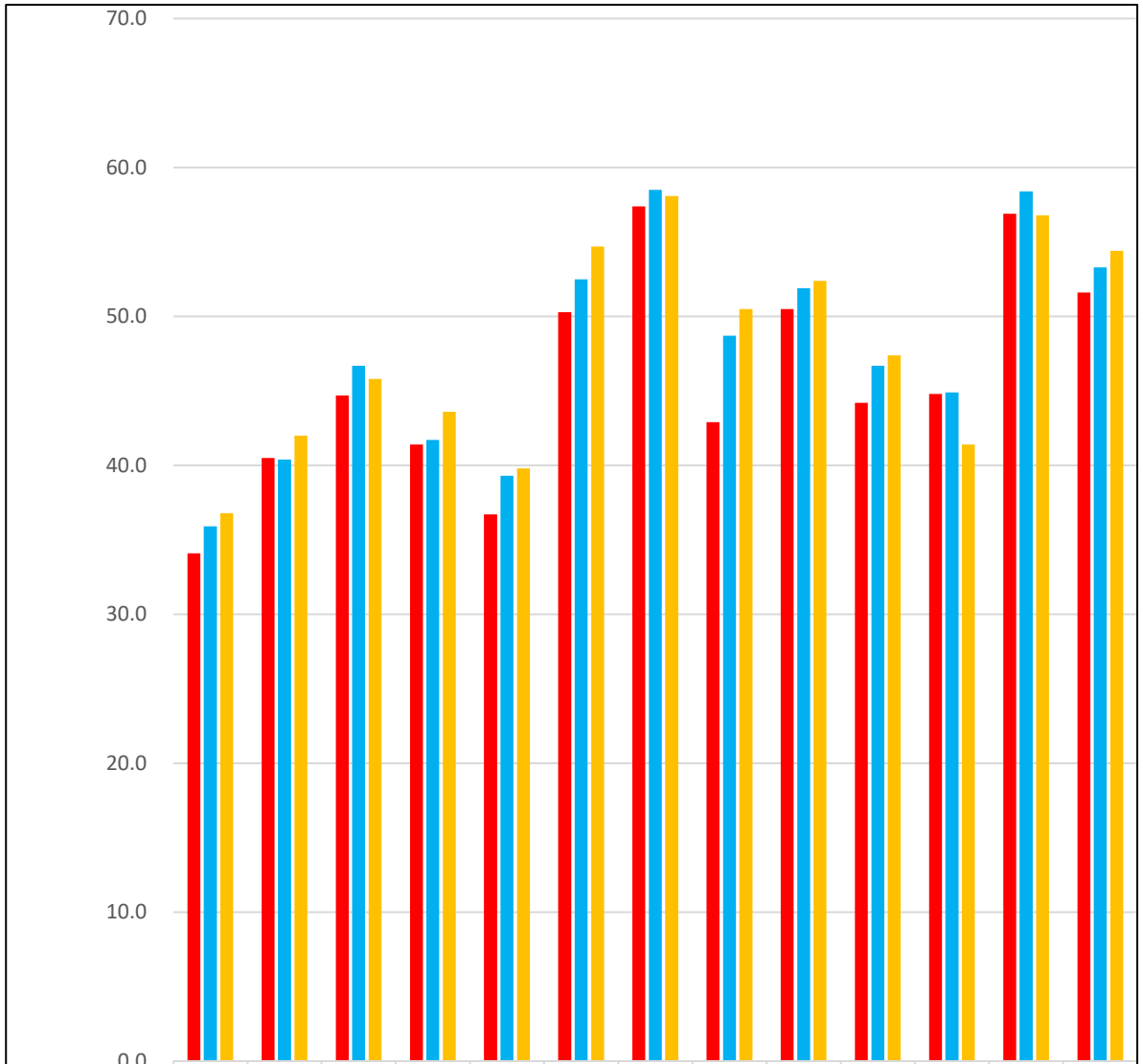
■主な評価指標

評価指標	直近実績(R4)	目標値(R11)
教室終了後のアンケートにより知識の習得状況を評価する	91.2%	95%
参加者数および参加率	86人(20.4%)	増加

１．特定健診・特定保健指導受診率及び実施率向上に向けた取り組みについて

特定健診受診率年次推移





	甲府市	富士吉田市	都留市	山梨市	大月市	韮崎市	南アルプス市	北杜市	甲斐市	笛吹市	上野原市	甲州市	中央市
令和3年度	34.1	40.5	44.7	41.4	36.7	50.3	57.4	42.9	50.5	44.2	44.8	56.9	51.6
令和4年度	35.9	40.4	46.7	41.7	39.3	52.5	58.5	48.7	51.9	46.7	44.9	58.4	53.3
令和5年度	36.8	42.0	45.8	43.6	39.8	54.7	58.1	50.5	52.4	47.4	41.4	56.8	54.4

受診率向上に向けた本市の取り組みについて

（1）巡回健診受診者への受診勧奨

・指定健診日が近くなってきた

巡回健診を受診される皆様へ

受診にあたっては、混雑緩和のため、次のことにご協力をお願いします。

- 回答用紙に記載されている、指定の受診日・時間は必ず守ってください。
- 指定の日時でご都合が悪い場合は、日程の変更が可能です。
  必ず事前に健康増進課にご連絡いただくか、ＱＲコードにてご自身で変更をお願いします。
  （指定の日時以外で事前にご連絡なく会場にいらした場合、受診できない可能性があります。）

※体調の悪い方は受診をお控えください。

※このハガキは、日程変更のご連絡をいただいている方にもお送りしています。

日程を変更されない方・既に変更済みの方は、連絡は不要です。

※既に受診済みの方に届いた場合は、ご容赦ください。

※腹部エコー・胃バリウム検査を希望する方は、水以外の飲食をすると検査できません。

・指定健診日に受診がなかった

巡回健診の受診はお済みですか?

今年度の巡回健診をまだ受診されていない方は、これからでも受診することができます。

会場	日程	受付時間
若草生涯学習センター（所在地：寺部 725-1）	9/18（水）～20（金） 9/23（月・祝日）～27（金）	午前 7:30～11:00

【ご注意】

- 混雑緩和のため、完全予約制で実施します。
  ご希望の受診日時は、必ず事前に健康増進課（284-6000）までご連絡ください。

※ご連絡の際下記にご記入いただき、受診当日、回答用紙とともにご持参ください。

受診日：　月　日（　）受付時間　：　～　：

（連絡日：　月　日 ／ 健康増進課担当者：　　）

- 受診に必要な回答用紙等がお手元にない場合は、健康増進課までご連絡ください。

※このハガキが既に受診済みの方に届いた場合は、ご容赦ください。

（2）健診未受診者の受診勧奨

●40～59歳男性未受診者への受診勧奨

受診勧奨対象者受診率　（実績）

目標値(R11)	R4	R5	R6
35.0%	29.4%	27.6%	25.3%

【概要】40～59歳男性未受診者へ健診申込書を同封した受診勧奨通知を送付し、特定健診の受診を促す。

令和7年度　南アルプス市 各種健診申込書 ※ 実態調査書

（健診をお申込みされない方も返信をお願いします。）

提出締切　　令和7年7月4日(金)

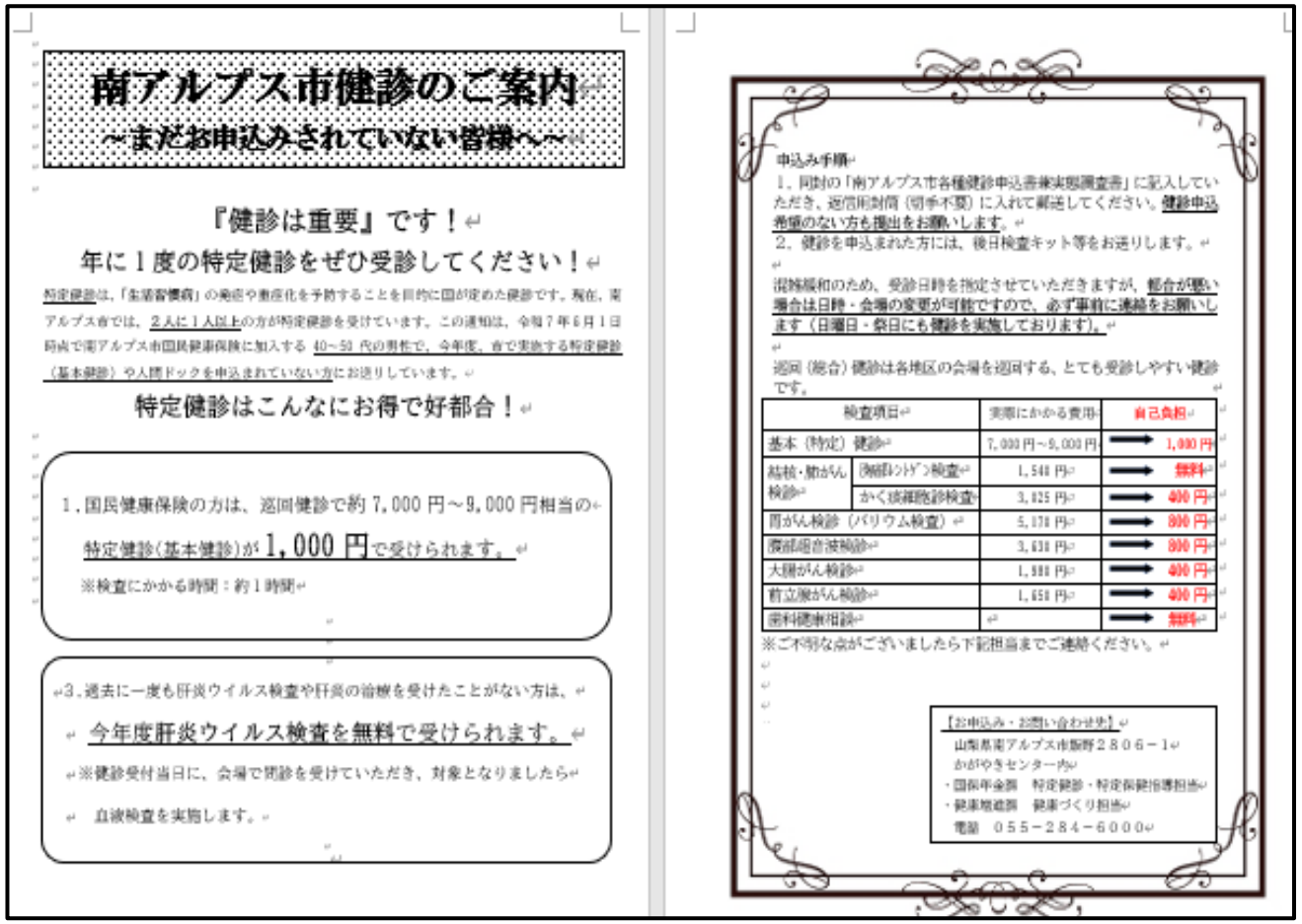
※ 電話番号を必ずご記入ください。

ふりがな		生年月日	昭和　年　月　日
氏名			
住所	南アルプス市		
電話番号	自宅		
	日中の連絡先		

※健診項目を確認の上、太枠内を漏れなく記入してください。

	検査項目	自己負担額	該当する番号に○をしてください。
巡回健診　各地区健康センター等の会場で受診	基本(特定)健診（血液検査、尿検査、身体測定等）	1,000円	1. 申し込む 2. 他で受ける（ 職場 ・ 病院 ） 3. 受けない
	結核・肺がん検診（胸部レントゲン検診）	無料	1. 申し込む 2. 他で受ける（ 職場 ・ 病院 ） 3. 受けない
	胃がん検診	800円	1. 申し込む 2. 他で受ける（ 職場 ・ 病院 ） 3. 受けない
	腹部超音波検診	800円	1. 申し込む 2. 他で受ける（ 職場 ・ 病院 ） 3. 受けない
	大腸がん検診	400円	1. 申し込む 2. 他で受ける（ 職場 ・ 病院 ） 3. 受けない
	前立腺がん検診（50歳以上の未治療の方）	400円	1. 申し込む 2. 他で受ける（ 職場 ・ 病院 ） 3. 受けない

※基本健診のみを医療機関で行う「個別医療機関健診」や「人間ドック」を受診希望の方や、ご家族の分も申込み希望の方は、健康増進課までご連絡ください。



南アルプス市健診のご案内
～まだお申込みされていない皆様へ～

『健診は重要』です！

年に１度の特定健診をぜひ受診してください！

特定健診は、「生活習慣病」の発症や重症化を予防することを目的に国が定めた健診です。現在、南アルプス市では、２人に１人以上の方が特定健診を受けています。この通知は、令和７年６月１日時点で南アルプス市国民健康保険に加入する 40～59 代の男性で、今年度、市で実施する特定健診（基本健診）や人間ドックを申込まれていない方にお送りしています。

特定健診はこんなにお得で好都合！

1．国民健康保険の方は、巡回健診で約 7,000 円～9,000 円相当の特定健診（基本健診）が 1,000 円で受けられます。

※検査にかかる時間：約１時間

3．過去に一度も肝炎ウイルス検査や肝炎の治療を受けたことがない方は、今年度肝炎ウイルス検査を無料で受けられます。

※健診受付当日に、会場で問診を受けていただき、対象となりましたら血液検査を実施します。

申込み手順

1．同封の「南アルプス市各種健診申込書兼実態調査書」に記入していただき、返信用封筒（切手不要）に入れて郵送してください。健診申込希望のない方も提出をお願いします。

2．健診を申込まれた方には、後日検査キット等をお送りします。

混雑緩和のため、受診日時を指定させていただきますが、都合が悪い場合は日時・会場の変更が可能ですので、必ず事前に連絡をお願いします（日曜日・祭日にも健診を実施しております）。

巡回（総合）健診は各地区の会場を巡回する、とても受診しやすい健診です。

検査項目		実際にかかる費用	自己負担
基本（特定）健診		7,000 円～9,000 円	1,000 円
結核・肺がん検診	胸部レントゲン検査	1,548 円	無料
	かく痰細胞診検査	3,825 円	400 円
胃がん検診（バリウム検査）		5,178 円	800 円
腹部超音波検診		3,638 円	800 円
大腸がん検診		1,888 円	400 円
前立腺がん検診		1,658 円	400 円
歯科健康相談			無料

※ご不明な点がございましたら下記担当までご連絡ください。

【お申込み・お問い合わせ先】
山梨県南アルプス市飯野２８０６－１
かがやきセンター内
・国保年金課　特定健診・特定保健指導担当
・健康増進課　健康づくり担当
電話　０５５－２８４－６０００

（3）かかりつけ医からの情報提供

- 生活習慣病で医療機関を受診している被保険者のうち、「特定健診に相当する検査」を受けている人の検査データを本人同意のもと医療機関から提供してもらう。

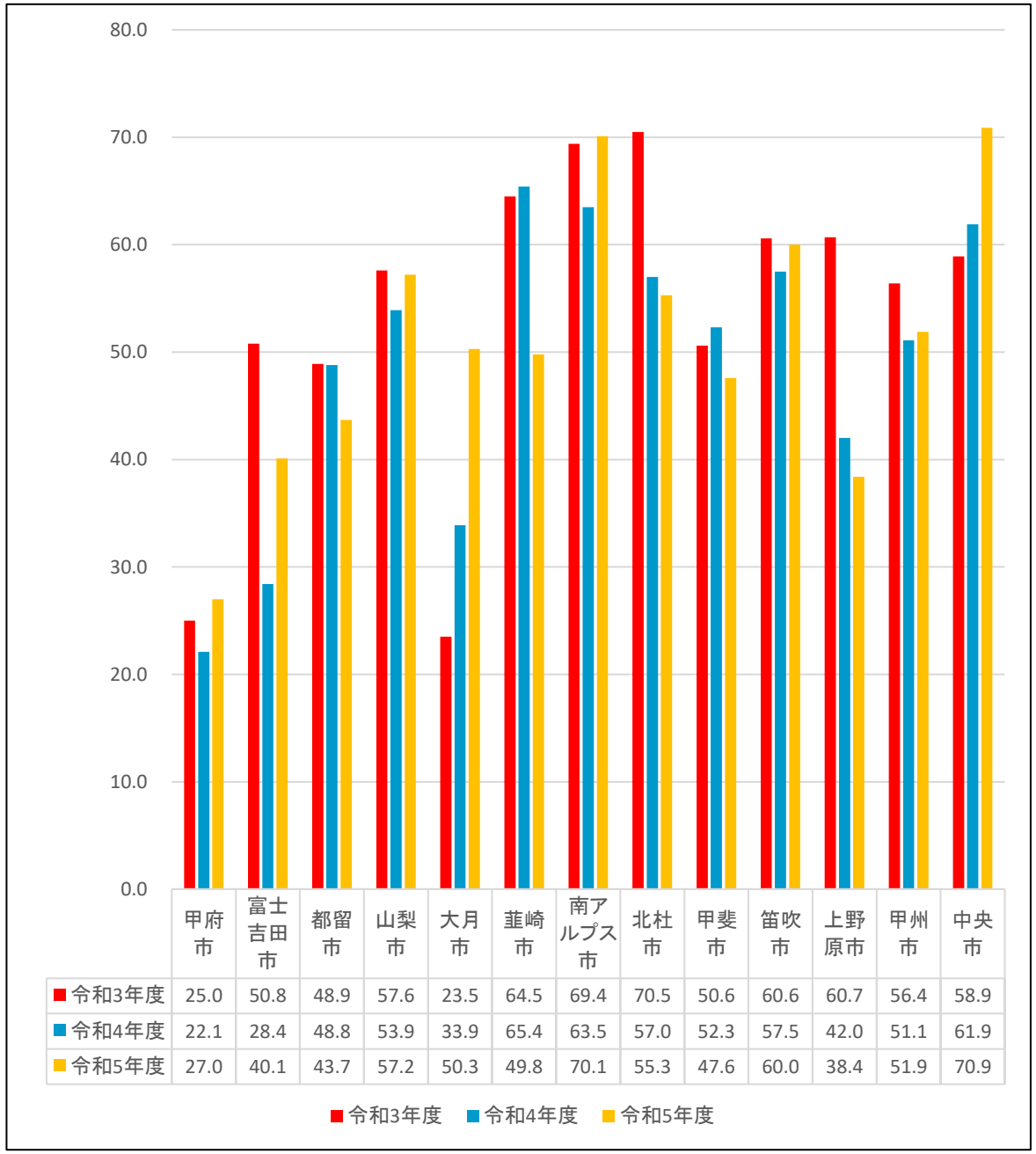
- 毎年、この事業が行われる前に、市内医療機関に直接訪問し、事業説明及び必要書類を渡している。

	R3	R4	R5	R6
通知発送数	1197	1216	1277	1245
情報提供数	360	324	215	292
受診率に占める割合	5.4%	4.9%	3.4%	4.7%

（4）その他の取り組み

- ホームページ・広報等で健診受診の案内。
  愛育会組織等の力を借り、インフルエンサーとして健診の情報発信。

特定保健指導終了率の年次推移



	甲府市	富士吉田市	都留市	山梨市	大月市	韮崎市	南アルプス市	北杜市	甲斐市	笛吹市	上野原市	甲州市	中央市
令和3年度	25.0	50.8	48.9	57.6	23.5	64.5	69.4	70.5	50.6	60.6	60.7	56.4	58.9
令和4年度	22.1	28.4	48.8	53.9	33.9	65.4	63.5	57.0	52.3	57.5	42.0	51.1	61.9
令和5年度	27.0	40.1	43.7	57.2	50.3	49.8	70.1	55.3	47.6	60.0	38.4	51.9	70.9

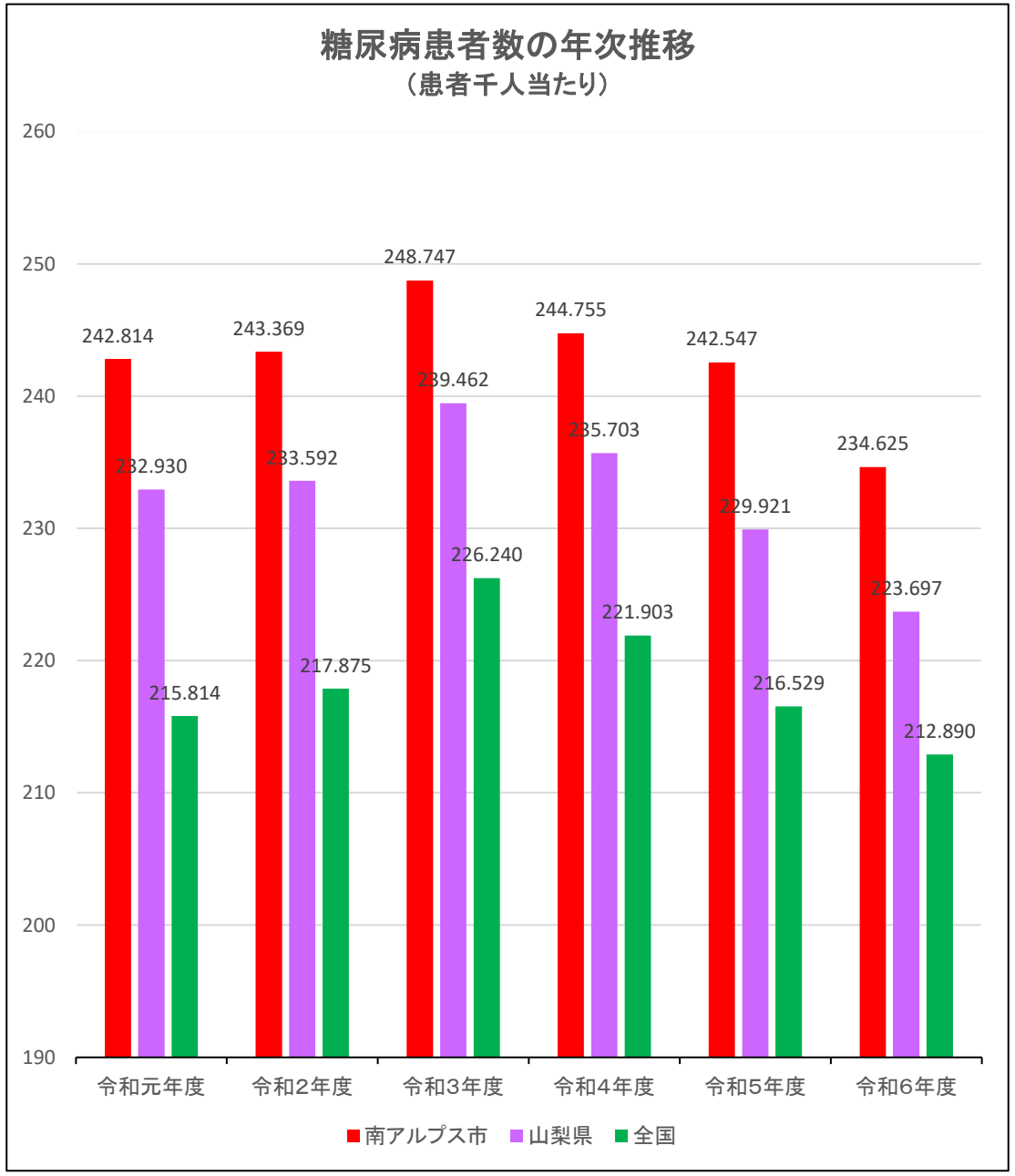
２．本市の健康課題に対する取り組みについて

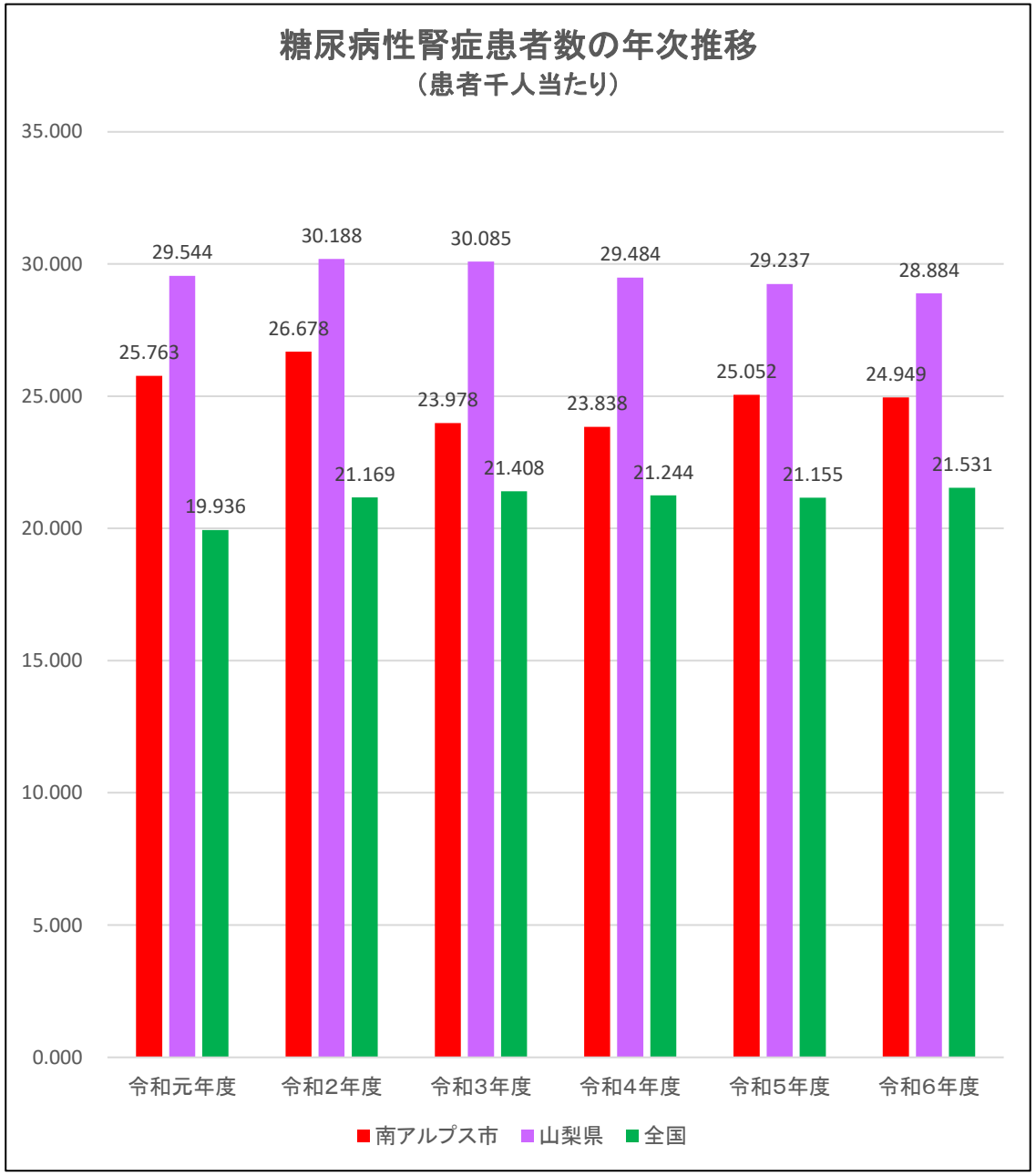
①疾病分類別医療費の現状等について
②ハイリスクアプローチについて
③ポピュレーションアプローチについて

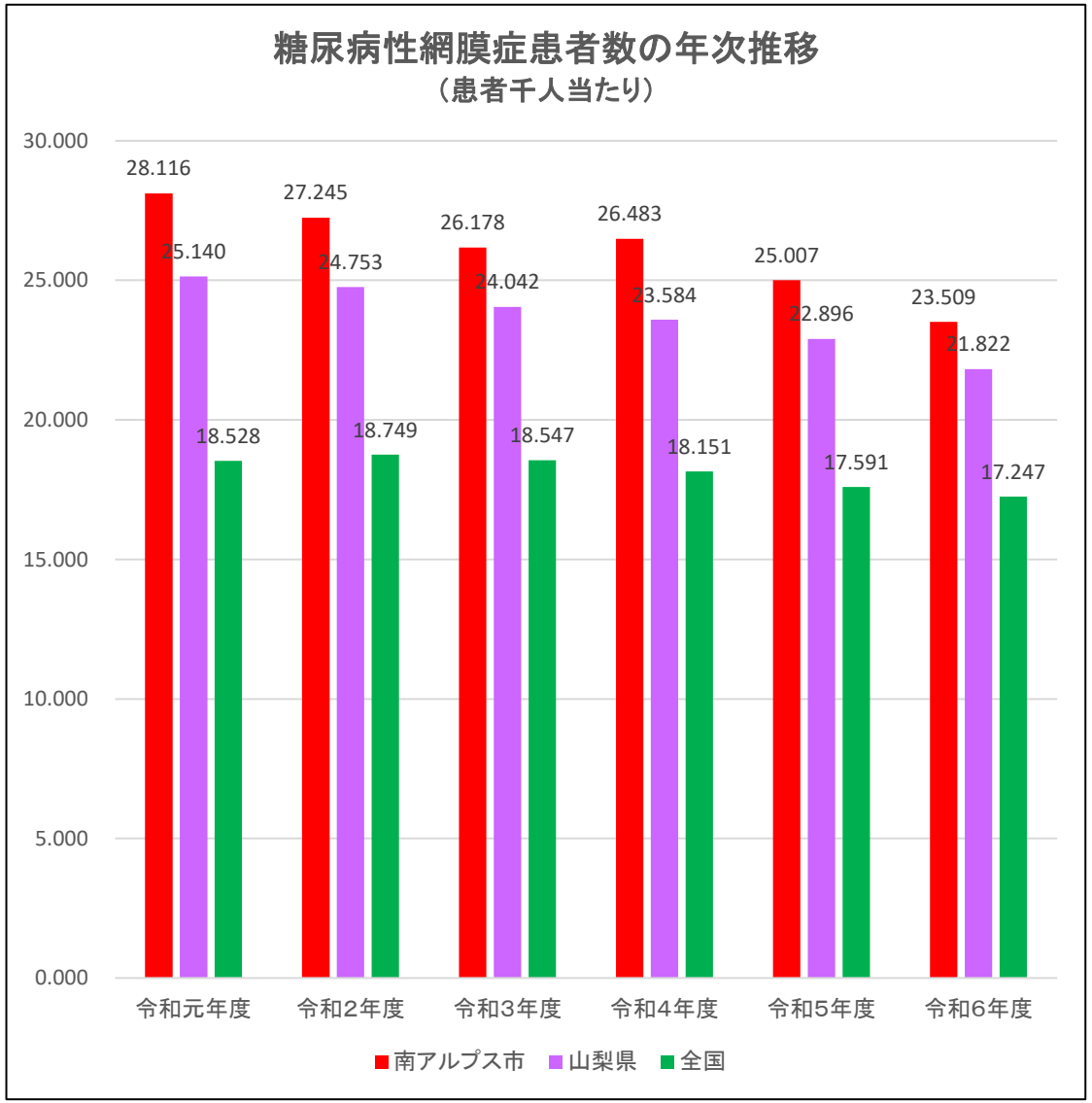
◆医療費割合の上位10疾患（細小分類）

※入院＋外来

	令和元年	令和2年度	令和3年度	令和4年度	令和5年度	令和6年度
第1位	慢性腎臓病（透析あり）	慢性腎臓病（透析あり）	慢性腎臓病（透析あり）	慢性腎臓病（透析あり）	慢性腎臓病（透析あり）	慢性腎臓病（透析あり）
第2位	糖尿病	糖尿病	糖尿病	糖尿病	糖尿病	糖尿病
第3位	高血圧症	関節疾患	関節疾患	関節疾患	関節疾患	関節疾患
第4位	関節疾患	高血圧症	高血圧症	統合失調症	統合失調症	統合失調症
第5位	統合失調症	統合失調症	肺がん	高血圧症	高血圧症	高血圧症
第6位	脳梗塞	うつ病	統合失調症	肺がん	不整脈	不整脈
第7位	肺がん	不整脈	不整脈	不整脈	肺がん	脳梗塞
第8位	うつ病	肺がん	うつ病	うつ病	骨折	うつ病
第9位	不整脈	脂質異常症	骨折	骨折	脂質異常症	乳がん
第10位	脂質異常症	骨折	脂質異常症	脂質異常症	乳がん	骨折


糖尿病患者数の年次推移
（患者千人当たり）
260
250
240
230
220
210
200
190
242.814
232.930
215.814
243.369
233.592
217.875
248.747
239.462
226.240
244.755
235.703
221.903
242.547
229.921
216.529
234.625
223.697
212.890
令和元年度
令和2年度
令和3年度
令和4年度
令和5年度
令和6年度
南アルプス市
山梨県
全国


糖尿病性腎症患者数の年次推移
（患者千人当たり）
35.000
30.000
25.000
20.000
15.000
10.000
5.000
0.000
25.763
29.544
19.936
26.678
30.188
21.169
23.978
30.085
21.408
23.838
29.484
21.244
25.052
29.237
21.155
24.949
28.884
21.531
令和元年度
令和2年度
令和3年度
令和4年度
令和5年度
令和6年度
南アルプス市
山梨県
全国



国保加入者人工透析患者数

	令和元年	令和2年	令和3年	令和4年	令和5年	令和6年	合計
透析患者数	68	68	75	75	73	64	
新規透析患者数	15	17	10	8	9	10	69
（再掲）レセプトで「糖尿病」有	17	9	5	4	6	5	46（66.7%）

※令和7年4月1日　腎臓機能障害1級
186人（前年度より23人減）

※令和6年度　更生医療新規申請者（腎臓）
14人（前年より5人減）

糖尿病(性腎症)重症化予防個別支援事業

1）医療機関未受診者への受診勧奨及び保健指導

◆健診結果が高血糖だが医療機関未受診の方等に対し、早めに医療機関の受診に繋げること、また保健指導により生活習慣の改善を図る。

◆対象者　巡回健診受診者

①HbA1c6.5%以上(年齢考慮)かつ3年間医療機関未受診

②HbA1c8.0%以上で医療機関未受診

③HbA1c6.5%以上又は血糖値126 mg/dl以上かつ
尿蛋白を認める者又はe-GFR45未満(年齢考慮)の者

※医療機関の受診状況はレセプトを確認

※後期高齢者は上記①の対象者を除く

◆実人員　R5年度20人(うち75歳以上5人)　8人の方が医療機関を受診
R6年度15人(うち75歳以上5人）　12人の方が医療機関を受診

◆保健師等による個別の保健指導受診勧奨

２）ハイリスク者に対する個別支援事業（令和7年度～）

◆医療機関に糖尿病で通院中であるが、HbA1C８．０％以上ある者で、医療機関と　連携を図り保健指導を受けることについて本人から同意が得られた者に対し、主治医から指示書をいただき、保健師栄養士が関わり、生活習慣を見直し、数値の改善を目指す。

◆今年度は、内科を標榜している市内診療所の先生方にご協力いただき実施予定。

◆保健師と管理栄養士が生活改善に向けた指導をおよそ3カ月かけて実施し、その後の効果を確認する。

（この事業については、山梨県糖尿病重症化プログラムの中で、ハイリスク者に対する保健指導が望ましいとされており、今年度試行的に実施していく予定）

３） 高血糖要精密検査受診勧奨 （市の重点目標）

◆糖尿病の発症、重症化を防ぐため、健診結果で精密検査や治療が必要な者に医療機関への受診を促し、健診後のフォローを実施する。

◆対象者　巡回健診受診者でDE判定者で、結果返却後一定期間が経過しても精密検査の返書が医療機関からなく未受診と思われる者。

◆令和6年度179名が対象のうち未受診者98名を追跡　精検受診率74.30%.

◆追跡方法　1月末から2月にかけて受診勧奨通知の発送。返書のない者については、電話にて再勧奨を実施する。

ポピュレーションアプローチの取り組み

生活習慣病予防対策（糖尿病及び糖尿病性腎症重症化予防対策含）
健康増進課と共同で取り組んでいる

- ●健康セミナーの開催
- ●糖尿病予防教室・糖尿病重症化予防教室
- ●慢性腎臓病（CKD）予防教室
- ●健康フェスタにより健康増進の普及啓発等

市民の健康増進に向けて様々な事業を展開しています。