

川口市グループ課題研究は、入庁5～11年目の主事・技師級の職員を対象として、4月から約7ヶ月間実施しています。課題やテーマ等を各グループで設定し、政策提案を行う研修です。なお、平成26年度は全部で8グループが本研修において研究を行いました。

川口市平成26年度グループ課題研究から 高齢者にかかる医療費を減らせ！ ～定年過ぎたらまず運動～

I はじめに

厚生労働省によれば、国民医療費は年々増加を続け、平成23年度では38兆5千億円にのぼる。このうち65%以上を60歳以上の医療費が占めており、高齢化に伴いその割合と金額は増加することが予想されている。また、同時に国民健康保険等の社会保障関係費も増加を続け、平成26年度国家予算のうち、一般歳出の54%が社会保障関係費である。

同様の事態は川口市でも起きている。川口市健康保険の医療費総額及び、一般会計における国民健康保険費への繰入金も増加傾向にあり、川口市の財政を圧迫する要因の1つとなっている。

さらに今後、川口市においても高齢化が進むことが予想され、医療費の更なる増加が懸念される。

上記のことから、高齢者にかかる医療費の削減を目的として、ここに政策を提言する。

II 現状分析

(1) 川口市における高齢化の現状

川口市における高齢化の状況は、平成22年時点

で高齢化率が18.3%となっており、平成37年には24.0%にまで上昇すると見込まれる。

こうした状況のもとで、特に問題となるのが医療費の増大である。75歳未満の高齢者の多くが国民健康保険の加入者であり、高度医療や慢性疾患等の長期にわたる医療費の増大は行政運営や医療保険制度の健全な運営に深刻な影響を与えている。

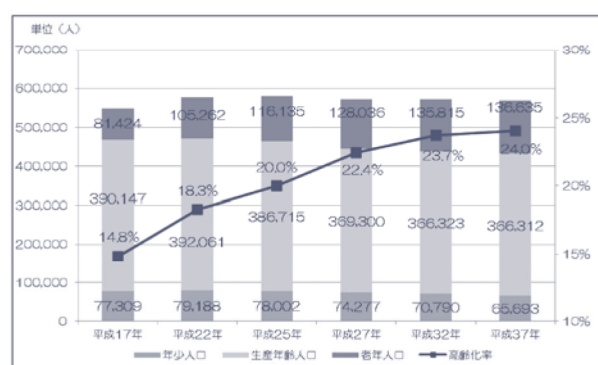


表1 川口市の高齢化の推移

川口市「川口市健康・生きがいづくり計画（第二次）」

(2) 川口市国民健康保険の現状

以下の2つの表は、川口市における国民健康保険の医療費総額及び、一般会計からの繰り入れ費に関する表である。

表2-1 川口市国民健康保険医療費総額の動向

年 度	医療費総額(円)	増加率
平成20年度	42,328,082,066	—
平成21年度	42,960,619,297	1.49%
平成22年度	44,738,791,183	4.14%
平成23年度	45,734,077,379	2.22%

表2-2 一般会計からの繰り入れ費の動向

年 度	繰り入れ費(円)
平成22年度	2,987,383,000
平成23年度	2,728,333,000
平成24年度	3,296,126,000
平成25年度	3,191,816,000
平成26年度	3,944,657,000

川口市「一般会計・特別会計予算及び予算説明書」より

以上の表からわかるとおり、国民健康保険費の医療費総額及び一般会計からの繰り入れ費は、ともに年を追うごとに増加を続けている。

今後、高齢化が進むことが予想されており、更なる医療費の増加は避けられない。

(3) 医療費の内訳

図1のとおり、40から74歳の総医療費のうち、生活習慣と因果関係のある疾患が3割強を占めている。特に表2-3のとおり、悪性新生物や腎不全などは、1件当たりの医療費が高額である。このことから、生活習慣病の発症や重症化を未然に防ぐことが、医療費削減にとって重要であることがわかる。

図1 40～74歳の生活習慣関連上位

6疾患の総医療費に占める割合

図1-2-1 40～74歳の生活習慣関連上位6疾患の総医療費に占める割合

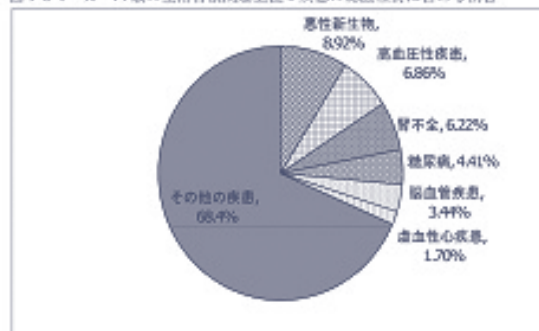


表2-3 40～74歳の医科に関わる生活習慣関連疾患1年間当たりの医療費の内訳
(平成23年度診療分レセプト)

表1-2-1 40～74歳の医科に関わる生活習慣関連疾患1年間当たりの医療費の内訳

順位	疾患名	40～74歳の医療費		割合 (%)	1件当たり医療費 (円)
		レセプト件数	医療費 (円)		
1	悪性新生物	28,255	2,914,220,200	8.92%	103,140
2	高血圧性疾患	194,474	2,243,272,688	6.86%	11,535
3	腎不全	6,084	2,033,988,512	6.22%	334,318
4	糖尿病	60,669	1,441,304,124	4.41%	23,757
5	脳血管疾患	17,788	1,124,670,230	3.44%	63,191
6	虚血性心疾患	13,413	556,095,266	1.70%	41,459
	小計	320,693	10,313,551,020	31.56%	577,400
	その他の疾患	930,408	22,367,000,040	68.44%	24,040
	医科に関わる総医療費	1,251,101	32,680,559,868	100.0%	26,121

(平成23年度診療分レセプトより)

川口市「川口市国民健康保険

第2期特定健康診査等実施計画」

(平成25年4月)より

(4) 生活習慣病患者の減少のために

生活習慣病にかかわる医療費を削減する方策は、疾病の早期発見と健康を維持する予防事業の2点に分類できる。

この2点を基本として、川口市では特定健康診査事業を実施して、早期発見に努めている。また、予防事業として各部局にて、健康及び体力増強のための運動や食生活改善のための講座を行っている。

しかしそれにもかかわらず、医療費増大に歯止めがかからない原因を次章で考察する。

Ⅲ 問題点

前章において、医療費増大の要因となっている生活習慣病の発症や重症化予防に重点を置く施策が必

要であり、そのために生活習慣病予防のための運動事業を提供することが一つの有効策であると考えた。

しかし本市の関連施策からは、以下の問題点が浮かび上がってきた。

- ①特定保健指導の実施率が低い
- ②生活習慣病予防のための運動事業が少ない
- ③習慣的に運動を行う高齢者が少ない

（１）各事業が抱える問題点

① 特定保健指導の実施率が低い

生活習慣病の早期発見及び予防事業に関しては、川口市では国民健康保険課の行う特定健康診査と特定保健指導が直接的な関連事業である。しかし特定健康診査の実施率及び特定保健指導実施率は、ここ数年低水準であり、限定的な効果に終わっている。

② 生活習慣病予防のための運動事業が少ない

生活習慣病予防については、厚生労働省がまとめた「21世紀における国民健康づくり運動（健康日本21第二次）について 報告書」に詳しく取り上げられている。

それによれば、習慣的に一定以上の強度の運動を行う人は、生活習慣病の罹患率や死亡率が低いことに加えて、運動量の増加に従って、その予防効果も上昇する。

このことから、生活習慣病の対策には、運動が有効であると考えられるが、川口市ではその予防に特化した運動事業が少ない。

高齢者向けの運動事業は介護保険課において実施しているが、「川口市第5期介護保険事業計画策定に係る調査結果（平成23年）」（以降、「第5期介護調査結果」）では、既に参加者のうち60.8%の市民が健康に不安をかかえ、その全てが、生活習慣病等により既に医療機関に通院しているとの結果が出た。

このことから、介護予防の前段階で、生活習慣病予防を行うことが必要と思われる。

③ 習慣的に運動を行う高齢者が少ない

「第5期介護調査結果」によると、無記入を含めて4割以上の高齢者が定期的な運動を行っていない。

市民の健康増進にかかわる運動事業は、既に国民健康保険課、介護保険課、長寿支援課、生涯学習課、スポーツ課等多くの部署にまたがって行われている。しかし多くの高齢者に習慣的な運動を継続してもらうところまでいたっていないのが現状である。

（２）問題点からみえてきたもの

これらの問題点から、多くの市民に早期予防を働きかける事業の必要性が認識された。具体的には、生活習慣病予防のため、効果のある運動プログラムを市民に提供し、継続的に運動に取り組みたくなるような仕組み作りを行うこと。それが医療費削減のための、生活習慣病予防に有効と考えられる。

Ⅳ 視察概要

「健康日本21第二次」に関する報告書からも、一定以上の身体活動量の運動を継続的に行うことが、生活習慣病予防に有効であることは明らかである。そのため、運動事業を行うにあたっては、どのように行えば市民が集まり、継続して運動を行ってもらえるかの検討が何よりも重要である。

今回、川口市において医療費の削減を実現するために、板橋区、加須市、埼玉県、（株）つくばウエルネスリサーチ、東松山市（五十音順）の5つの自治体や団体にご協力をいただき、視察を行った。

この視察を通して、参加者に事業後も運動を継続してもらうために効果的なこととして、

- （１）教室を開き全体で集まって運動すること。
- （２）OB会をつくり運営していくこと。
- （３）参加費を徴収すること。
- （４）運動効果を数値で見えるようにすること。

以上4点が重要であることが判明した。

V 政策提言

(1) 運動事業の設立

「第5期介護調査結果」によると、健康のために積極的に運動をしたい高齢者の割合は、24%と決して少なくない。しかし現在のところ川口市では、様々な要因から、その欲求に応えられるだけの運動事業が少ない。また、自発的に運動を続けている高齢者も少ないことから、高齢者自身もどのような運動をしたらよいか分からない側面があると考えられる。

そこで我々は、このようなミスマッチを解消し、高齢者に運動する場と機会、そして方法を提供することで医療費削減を目指す施策を提案する。

それが「Kawaguchi Wellness Gymnastics＝KWG」である。

(2) 「KWG」の事業概要について

① 病気予防、健康増進が目的

まず、「KWG」とは、高齢者が運動することで健康を維持し、高齢者にかかる医療費の削減を目的とした事業である。確かに、健康のためには長く運動を継続することが大事となるが、その目的は趣味や生きがいづくりとは異なるところにある。

② 対象者の要件

「KWG」は、「50歳以上で運動習慣の無い健康な人」であることに加え「川口市内在住で、継続して事業に参加可能な人」を対象として想定している。

年齢要件については、生活習慣病などの病気予防のためには、仕事の定年を迎えた60歳や、高齢者と言われる65歳からではなく、より若い年齢で運動を始めた方が、効果があることが挙げられる。加えて、視察した加須市の事業では50歳未満の参加者が極端に少ないことなどから、50歳以上とした。

また、運動していない高齢者に運動してもらうための事業であるため、現在運動習慣の無い人を対象

としている。但し、運動によって怪我をしては本末転倒であるため、多少の運動が出来る程度には健康であることを要件とする。

そして健康のためには運動を継続することが何より重要である。「KWG」を成功させるためにも、参加者には継続して事業に参加してもらう必要がある。その継続性の点から、川口市内在住者を対象とした。

なお、視察先の事例から「参加費を取ることで、参加者の継続性が上がる傾向がある」ことが分かったため、参加者からは一定の参加費を取ることを予定している。

③ 実施会場は公民館や会館、スポーツセンター

川口市の特徴の1つとして、他市と比較しても公民館や会館といった社会教育施設や、スポーツセンターなどの運動施設が充実していることが挙げられる。また、各視察先から「運動を継続するためには、参加者を1箇所に集める『教室型』が有効」という助言を受けたことから、実施会場は公民館や会館、スポーツセンターとする。

その上で、各施設の規模や予約状況等から、「KWG」は参加者を1施設25人、週1回の運動を6ヶ月続けることを基本とし、これを市内4施設、計100人で実施する。

④ 実施形態は外部講師による指導、もしくは外部委託

実際の運動内容に関しては、血圧上昇が小さく、エネルギー消費量が大きく、かつ事故の危険性が低い有酸素性運動を中心としたものを考えている。これに、移動動作能力低下を防止する筋力トレーニングを組み合わせることで将来的な介護予防にもつながる。また、必要に応じて運動器具を用意しての運動も行う。

ただし、「KWG」は生活習慣病等の病気予防を目的とした事業であり、運動による予防効果等、そ

の内容については専門的な指導が必要となることが考えられる。加えて、病気予防に必要な運動の種類やその強度等は、参加者によって千差万別であることが予想される。

以上のことから、実際に事業を運営する際には、外部講師の招聘や専門業者への外部委託を行う。

ただし事業の進展に応じて、可能であれば「KWG」参加者OBに講師を依頼することも考えている。

⑤ 予算額は、医療費削減額を基本とする

最後に、「KWG」実施に係る費用についてであるが、これに関しては「KWG」実施による医療費削減額を指標とする。

今回視察した自治体、団体が行った事業による医療費削減額は、1年で1人あたり約3万円から8万円であった。この数字から、「KWG」を川口市で実施した際の医療費削減額として、1年で1人あたり約5万円の削減を見込んでいる。例えば初年は「KWG」の参加者が100人であるため、川口市として500万円の削減が可能になる。ここに参加者からの参加費を加えた金額を基に、それに見合った運動事業を展開していく。

⑥ 事業成果の検証方法

「KWG」の成果の検証は、視察概要で紹介した加須市と同様の方法で行う。まず「KWG」への参加者を「参加群」、不参加者を「対照群」と分類し、それぞれの国民健康保険の医療費データを比較することで、医療費の削減効果を確認する。

この際注意しなければならないのが、「KWG」による効果を検証するためには、対照群には参加群と似た健康状態の人物を選ばなければならないということである。そのため、対照群に属する人々には、参加群の各参加者と同性、近い生年月日、「KWG」実施前の医療費が同程度であるといった条件をつける。参加群、対照群とも、「KWG」実施以前の詳細な健康状態がわかればより望ましい。

これに加え、参加者自身も、「KWG」実施中に健康状態の確認を行うことを考えている。そうすることで、運動による医療費削減額に加え、参加者自身の医療費の推移を確認することができ、「KWG」の事業効果を正確に検証することが出来る。

(3) 事業概要のまとめ

これまで「KWG」について、その内容を述べてきたが、下表3にまとめる。

表3 「KWG」について

事業名称	KWG (Kawaguchi Wellness Gymnastics)
目的	生活習慣病予防による高齢者の医療費削減
対象者	50歳以上の運動習慣のない健康な方、 且つ川口市内在住で、事業に継続参加可能な方
参加費	徴収予定（金額未定）
実施会場	公民館や会館等の社会教育施設、及びスポーツセンター
参加者数	各施設25人を市内4会場 計100人
実施形態	外部講師 若しくは 外部委託
予算額	500万円（但し、医療費削減見込み額による）

なお、この表はあくまで、「KWG」を実施した際の当初の事業概要である。今後、より大きな医療費削減効果が見込まれ、また効率的な事業運営が可能になれば、事業を拡大することも考えている。参加人数の拡大や実施会場の増加は勿論だが、他にも以下のことを予定している。

まずは「KWG」参加者によるOB会の創設である。今回視察した自治体でも、事業参加者による団体が存在しており、事業参加後の運動習慣の維持継続に役買っている。「KWG」でも同様に、事業終了後、参加者が継続して運動が出来るような団体を創設する。また、その団体を通じて、現在市内に

存在している各団体、サークルへの紹介も行う予定である。そうすることで、川口市のスポーツ全体を活気づけることができると考えている。

次に、「KWG」経験者への講師依頼である。事業概要でも述べたとおり、「KWG」は開始当初こそ外部講師や企業への委託を予定しているが、将来的には参加者OBを講師とすることを考えている。こうすることで、事業運営の人手を確保することができ、また事業費の削減にもつながる。

（４）継続的な運動のために

病気予防のためには、運動を継続することが何よりも重要である。それは「KWG」についても当てはまる。そのため、運動の中身と同様に運動を継続するためのアプローチもまた重要である。この点について、今回視察した自治体・団体から以下の助言を受けた。

まず先に述べた「１人ではなく、参加者を１箇所に集める『教室型』による運動」や、「参加者に費用負担をしてもらう」ことである。これらは、集団でやることで他者との間に競争意識や仲間意識を持たせ、「あの人もやっているから私も」という効果を期待し、また「負担した分は元をとる」という意識を期待するものである。

しかし、運動を継続する上で最も重要なことは、「運動の効果が見える」ことである。運動した効果が自身の体調や運動機能といった「目に見える、肌で感じられる」ことが、運動に対する張り合いになり、運動を継続していく意欲につながる。

このことから、「KWG」においては、参加者に対して定期的な体力測定や健康診査の実施を予定している。また、実施会場には体組成計等を用意することも考えている。こうすることで、「KWG」で

運動するごとに自身の健康状態を確認し、定期的な体力測定・健康診査と併せて記録をつけることで、参加者に運動による効果を実感してもらう。この他、「KWG」参加者は特定健康診査等の健康診断を受けやすくするといったような、参加への特典をつけることで事業参加を促すことも１つの手段と考えている。

以上のように、「KWG」を通して高齢者に継続的に運動してもらうためには、運動による効果を「見える形」で参加者に還元していくことが重要であると考ええる。

Ⅵ 結びに

高齢化社会に伴う医療費の増加は、解決の非常に困難な問題である。なぜなら、たとえ今すぐ出生率が劇的な改善を見せたとしても、生まれた子供達が働くようになるまでに20年以上を要し、それまでは今の現役世代と高齢者の関係性が変わることはない。それどころか、高齢者は年々増え続け、現役世代は減り続ける。

このことから、高齢者の医療費を削減することは、避けることのできない、今まさに目前に迫った課題であると考ええる。

高齢者の医療費の大部分を占める生活習慣病を含め、健康維持のために運動が有効なことは、専門的な見地からも明らかとなっている。また現在、県内外を問わず多くの自治体、団体が医療費削減に取り組み、同様の運動事業によって成果を上げている。

我々は今回、「KWG」という高齢者対象の運動事業を提案した。この「KWG」が、川口市の国民健康保険費等の社会保障関係費を抑制し、適正な行政運営の一助となることを期待している。

参考文献

- ◎『川口市健康・生きがいづくり計画（第二次）』
川口市健康増進部保健衛生課編 川口市発行 2014年
- ◎『川口市国民健康保険第2期特定健康診査等実施計画』
川口市国民健康保険課企画編集2013年
- ◎『21世紀における国民健康づくり運動（健康日本21）について 報告書』
健康日本21企画検討会・健康日本21計画策定検討会 2000年
- ◎『第2次埼玉縣市町村国保広域化等支援方針』
埼玉県保健医療部国保医療課 2013年
- ◎運動基準・運動指針の改定に関する検討会報告書 厚生労働省 2013年