

データヘルス計画

概要版

～平成 30（2018）年度から 6 年間の計画期間～

習志野市国民健康保険（以下「国保」といいます。）では、「被保険者の主体的な健康づくりを支える社会環境の実現」を目指すべき姿と定め、医療・健康データを分析した「国民健康保険データヘルス計画」を策定しました。

健康づくりへ はじめの一步

健康づくりのために、まずは特定健診で健康チェックを行いましょう。国保加入者で 40 歳以上の人には、無料で受診できる受診券を送ります。市内の実施医療機関での健診ほか、日曜日などに集団健診も実施します。

忙しくて受診する時間がないという人も、病気になって通院、入院となればもっと時間がかかります。1 年（約 9,000 時間）の 3 時間程度、病院で専門家による健診を受ける時間をつくりましょう。

一部のがん検診と一緒に実施できる医療機関もあります。

《ならしの健康マイレージ》

特定健診受診でポイント獲得！

ポイントを集めて、協力店で特典が受けられる健康ナラシ♪キラットカードをゲット！



また、30 歳以上を対象とする「短期人間ドック助成制度」もあります。

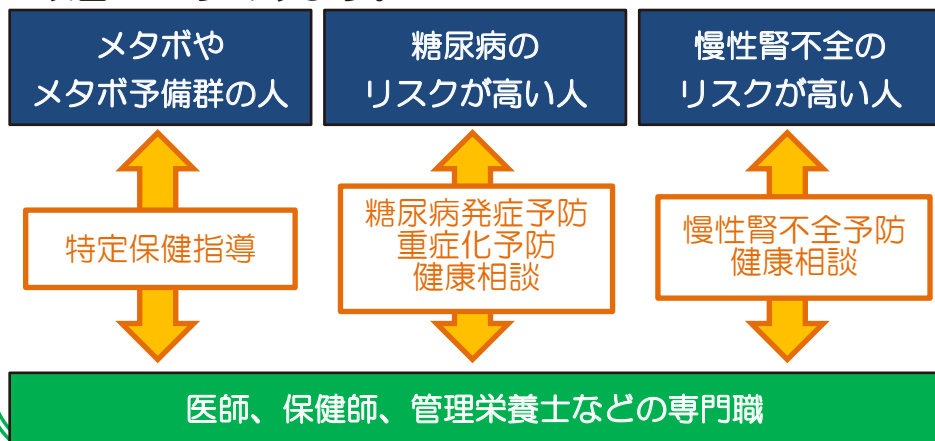
詳しくはお問い合わせください。

特定健診とは

メタボに着目して、生活習慣病を調べる健診です。

結果に合わせて 専門家がサポート

健診結果により、生活習慣の改善が必要と判定された人には、健康状態に合わせて、医師や保健師、管理栄養士などの専門家による継続的な支援を実施します。一緒に生活習慣を見直し、目標と計画を立て、生活習慣の改善にとりくみます。



1



健康づくりは あなたの意識から

習志野市は、

被保険者の主体的な健康づくり を支え守る社会環境の実現

を目指しています。

※詳細は計画書 1 頁

増え続ける医療費の適正化に向け、被保険者の主体的な健康づくりを支えるため、「特定健康診査等実施計画」と「保健事業実施計画」の両計画を一体的に見なおし、「国民健康保険データヘルス計画」としました。

目標や取組内容は、計画ごとに決めました。

国民健康保険データヘルス計画

特定健康診査等実施計画

保健事業実施計画



特定健康診査等実施計画

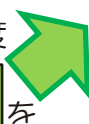
目標

特定健康診査の受診率の目標

(2023) 年度

平成 28
(2016) 年度

33.7%



40%

へ

特定保健指導の実施率の目標

(2023) 年度

平成 28
(2016) 年度

17.2%



23%

へ

平成 28 年度の千葉県市町村国保平均（特定健康診査 39.2%、特定保健指導 20.9%）を上回ることを目標とします。

※詳細は計画書 47 頁

取組内容 (◎新規事業 ○継続事業)

健診未受診者への受診勧奨の実施

- 受診勧奨はがきを送付
- ◎通院中の医療機関から受診を勧奨

集団健診の実施

- ◎日曜日などに集団での健診

人間ドックの費用助成の実施

- 短期人間ドックの費用の一部を助成

健診結果報告の受領

- 他の健診等受診者が結果を報告

効果的な情報提供の実施

※詳細は計画書 48～57 頁

積極的支援終了者に対し
継続した支援をする場合の
動機付け支援の実施



保健事業実施計画

主な目標

既に生活習慣の改善に取り組んでいる人の割合の目標

(2023) 年度

平成 28
(2016) 年度

26.2%

30%

を

生活習慣病リスクがない人の割合の目標

(2023) 年度

平成 28
(2016) 年度

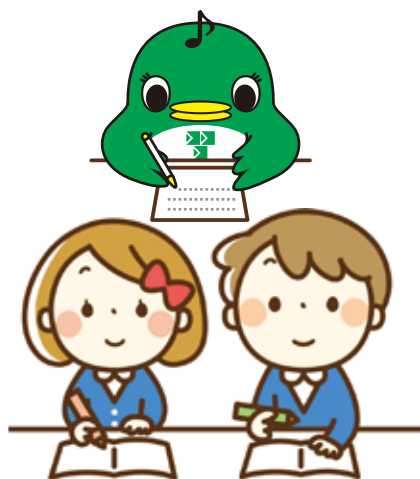
13.9%

15%

を

健診結果等に合わせた適切な受診行動や保健指導につなげることで、医療費の適正化とQOL（クオリティ・オブ・ライフ：生活の質）向上のため、生活習慣病リスク保有状況の改善を図ることを目標とします。

※詳細は計画書 62 頁



取組内容 (◎新規事業 ○継続事業)

健康教育の実施

- 市内小中学校で児童生徒に対して実施
- 各地域のまちづくり会議や、各種団体からの出前講座等で実施

医療機関への受診勧奨の実施

- 受診勧奨域の人に対して、医療機関に受診行動がとれるように勧奨

糖尿病発症予防および重症化予防健康相談の実施

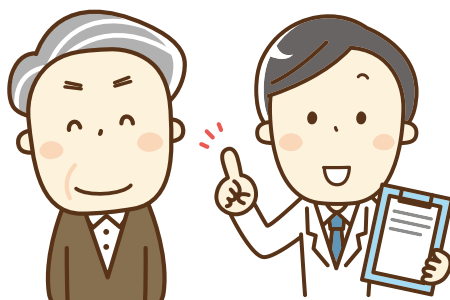
- 生活習慣改善などの健康相談を実施

慢性腎不全予防健康相談の実施

- 医療機関と連携した健康相談等を実施

その他の事業

- がん検診の充実
- 歯科保健の充実
- ジェネリック医薬品の普及啓発
- ◎重複投薬者の適正受診対策



※詳細は計画書 63～72 頁



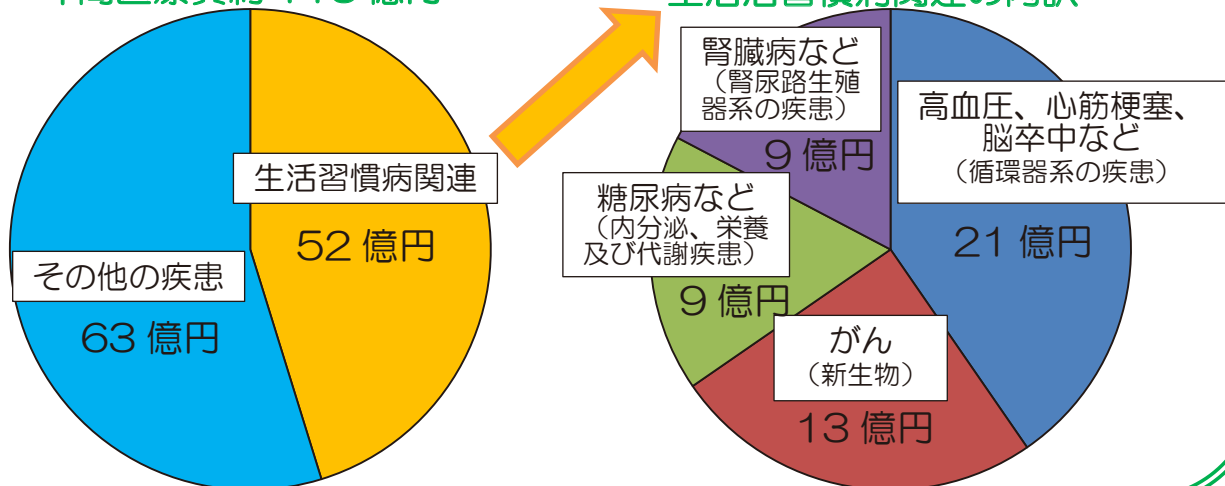
気付かず進行 高まる危険性

医療費の中でも、特に高い割合を占めているのが、高血圧や、心筋梗塞、脳卒中、がん、糖尿病、腎臓病などの生活習慣病です。初期の段階では、痛みなどの自覚症状がなく、気が付かないうちに病気が進行するため「**サイレントキラー**」とも呼ばれています。しかし、**生活習慣病の多くは早期に対応すれば、費用も時間もかからずに治療できる病気です。**

○病類別医療費（平成 28 年度）（習志野市国保のデータ）

年間医療費約 115 億円

生活習慣病関連の内訳



早めに改善 健康相談

生活習慣病の多くは、段階的に進んでいきます。不健康な生活習慣が原因で、高血圧、高血糖、脂質異常など、他の病気を引き起こす元となる基礎疾患となり、そのまま放っておくと、動脈硬化などが進んだ結果、心筋梗塞や脳卒中、腎不全などの重症化した病気となります。

そのため、**血圧、血糖、脂質などの検査結果を把握し、早めに生活習慣の改善に取り組むことが重要です。**健診結果により、生活習慣改善が必要と判定された人には、それぞれの段階に合わせた健康相談などの案内をさせていただきます。

