

第3期習志野市国民健康保険

データヘルス計画

概要版

習志野市特定健康診査等実施計画(第4期)

第1章 計画策定にあたって



データヘルス計画とは、習志野市が持つ健康・医療情報データを分析し、効果的な保健事業を実施するための計画(第3期計画期間:令和6年4月~令和12年3月)です。データを分析することで被保険者の身体的な状況に応じた健康課題を捉え、課題に応じた各種保健事業を実施することで、健康の保持増進、QOL、いわゆる生活の質の維持及び向上を図り、医療費の適正化に資することを目指しています。

また、特定健康診査等実施計画とは、健康と長寿の確保、そして医療費の伸びの抑制のために、生活習慣病を中心とした疾病予防を重視しつつ、被保険者の生活習慣病に関する健康診査及び保健指導を実施するための計画です。

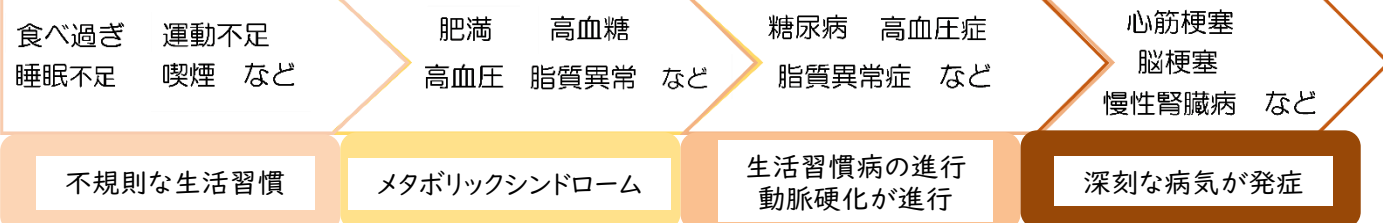
健康づくりは あなたの意識から

習志野市の医療費を疾病分類別に算出すると、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に該当する疾病が大きな割合を占めています。

生活習慣病の多くは早期に対応すれば、費用も時間も最小限に抑えて治療ができる病気で、重症化させないことが医療費の伸びを抑制します。

生活習慣病は、初期の段階では、痛みなどの自覚症状がないまま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。

自覚症状がなく、気づかぬ間に生活習慣病は進行します。



健診を受けて

特定保健指導を活用して
生活習慣病を予防しましょう

生活習慣病発症予防事業
を活用して、生活習慣病の
進行を予防しましょう

生活習慣病重症化予防事業
を活用して、心筋梗塞等深刻
な病気を予防しましょう

生活習慣病の早期発見!改善! 発症や重症化を予防して健康を守りましょう

一人ひとりが自ら健康への意識を高め、主体的な健康づくりのために、
まずは年に1度の特定健康診査で健康チェックを行いましょう。

健診結果により、生活習慣の改善が必要と判定された人は、保健師や管理栄養士
などの専門家に、自分の検査結果値や生活習慣改善について相談しましょう。

第2章

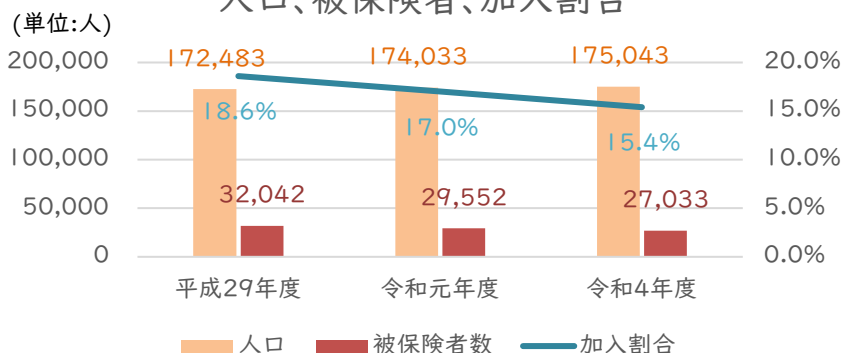
被保険者等の現状把握



被保険者の健康状況に係る全体像を把握します。

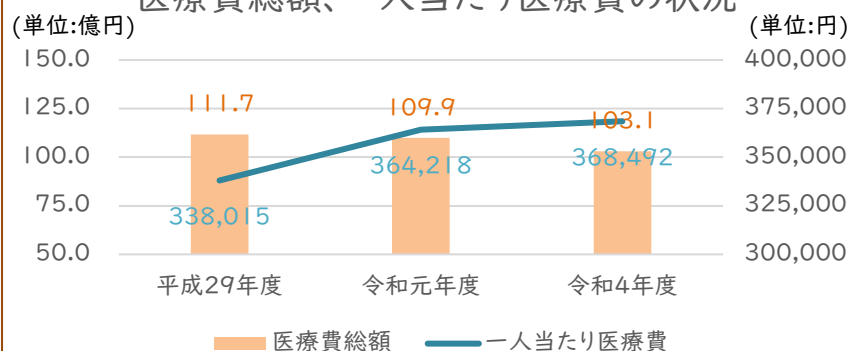
分析の一部抜粋

人口、被保険者、加入割合



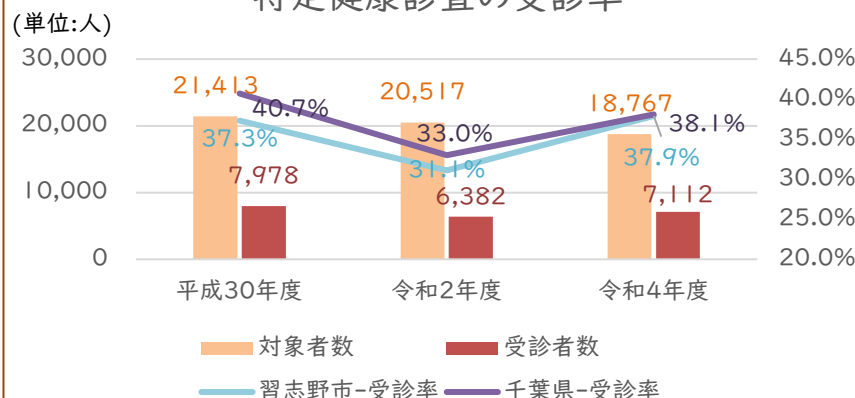
習志野市の人口は横ばい傾向ですが、国民健康保険の被保険者数・加入割合は年々減少しています。

医療費総額、一人当たり医療費の状況



医療費総額は減少していますが、一人当たり医療費は毎年増えています。

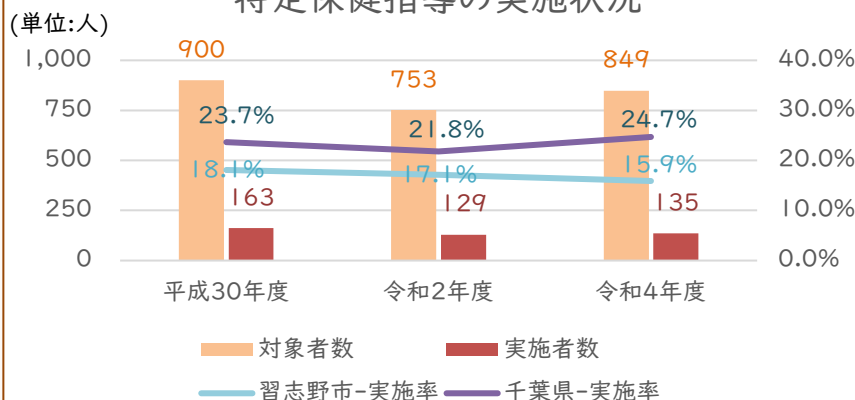
特定健康診査の受診率



特定健康診査の受診率はコロナ禍で低下しましたが、その後回復しています。

特定健康診査:生活習慣病の予防のために、40歳から74歳の方にメタボリックシンドロームに着目した健診を行います。

特定保健指導の実施状況



特定保健指導の対象者は令和4年度に増加していますが、実施率は低い状況が続いています。

特定保健指導:生活習慣病の発症リスクが高く、生活習慣の改善による生活習慣病の予防効果が多く期待できる方に対して、専門スタッフが生活習慣を見直すサポートをします。

第3・4章

保健事業の実施状況と前期計画を踏まえた健康課題の抽出

平成30年度からの前期計画の実施状況を振り返り、保健事業ごとに健康課題を抽出・明確化します。



特定健康診査事業	○受診率が目標値(40%)に未達	○未受診者、特に40-50歳代への受診勧奨が必要
特定保健指導事業	○実施率が目標値(23%)に未達	○40-64歳男性の実施率が低く、実施方法の工夫が必要
生活習慣病 重症化予防事業	○受診勧奨域の対象者割合が高い ○血圧、血糖の有所見者割合が高い	○慢性腎臓病(透析あり)の医療費負担が大きい ○「血圧」「血糖」の有所見者に対する重症化予防が必要
生活習慣病 発症予防事業	○健康教育実施校数が未達 ○糖尿病は医療費負担が慢性腎臓病(透析あり)に次いで2番目に大きい疾病	○糖尿病発症リスクが高い人に対して発症予防が必要
歯科保健事業	○歯科健診受診者の66.1%が進行した歯周病、33.1%が未処置歯数1本以上 ○年齢があがるとともに歯科疾患も重症化 ○歯の喪失は全身の健康に関与するため若い世代からの取り組みが必要	
その他の保健事業	○調剤費の割合が千葉県、全国と比べて高い ○がんの死亡率が高く、がん検診受診率も目標(50%)未達、検診受診率向上のための取り組みが必要	

第5・6章

データヘルス計画(保健事業全体)の目的、目標、目標を達成するための戦略 健康課題を解決するための個別の保健事業

被保険者の状況を分析し、目標と戦略を定めます。また、個別の目標を達成するための保健事業を設定します。



習志野国保の特徴

- ・健康寿命は千葉県、全国平均と比べても高い
- ・前期高齢者の割合が高く、一人あたり年間医療費は増加傾向
- ・医療費の中で大きな割合を占めるのは生活習慣病
- ・生活習慣病を重症化させないことが医療費の伸びを抑制できる



【計画全体(保健事業全体)の目的】

生活習慣病の発症及び重症化予防を図り、医療費適正化を目指す

目的達成のために6つの目標を設定

- ①特定健康診査受診率を高める
- ②特定保健指導の実施率を高める
- ③生活習慣病の重症化を予防する
- ④生活習慣病の発症を予防する
- ⑤歯科健康診査の受診率を高める
- ⑥その他、医療費適正化事業の推進
 - ・ジェネリック医薬品の普及率を高める
 - ・重複・多剤投薬者へ適正受診・服薬を促す
 - ・がん検診の受診率を高める

6つの目標達成のために
個別の保健事業を設定

(一部抜粋)

各種事業実施により令和11年度までに

特定健康診査受診率 **40%** に向上

(令和4年度は37.9%)

特定保健指導実施率 **23%** に向上

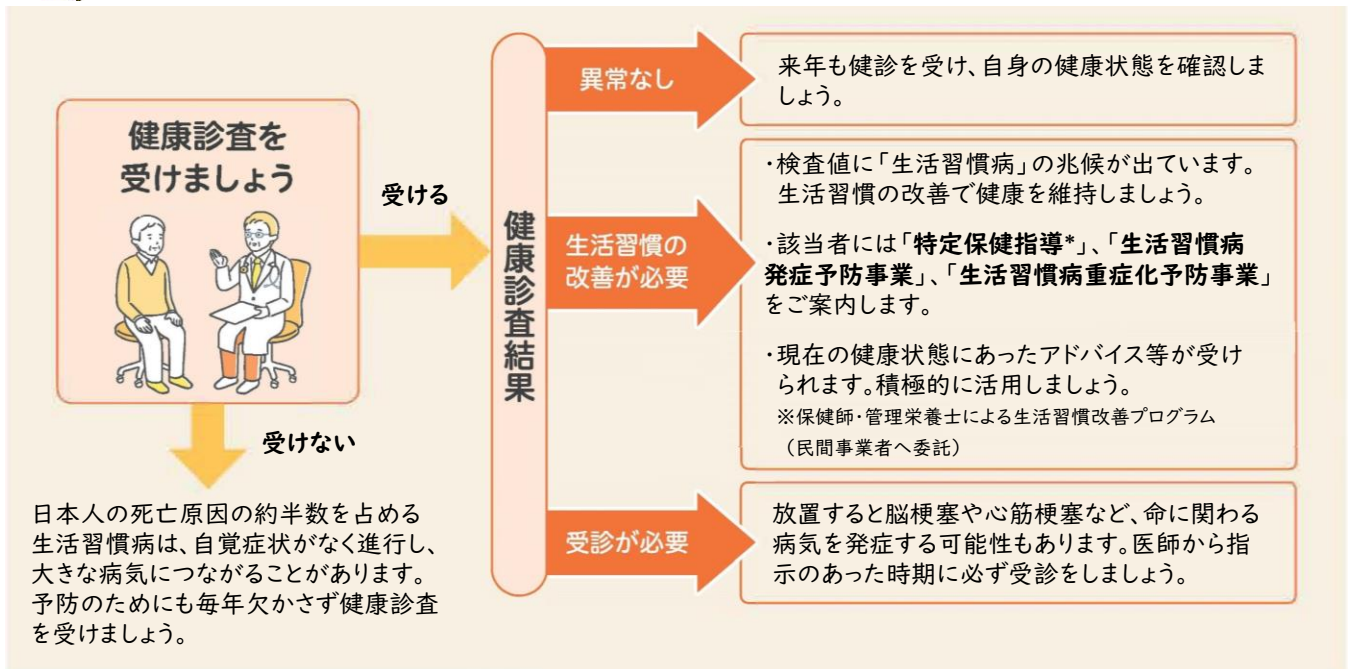
(令和4年度は15.9%)

受けて安心！お得に健康！年に1度の健康診査

健診名	特定健康診査	短期人間ドック	成人高齢者歯科健康診査	がん検診
対象年齢	40～74 歳	30 歳～74 歳	40・50・60・65・70・80 歳・妊婦	検診の種類によって対象年齢が変わります
健診費用	無料	受検費用の 7 割 年齢により 限度額が異なります	500 円 (70・80 歳は無料)	検診の種類によって 費用が変わります

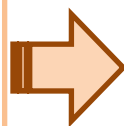


特定健康診査・短期人間ドック



歯科健康診査 ～市で節目の歯科健診・自分自身で歯科健診～

しっかりかめない状態が続くと、
・固い食品を避け、砂糖や油脂が豊富なやわらかい食品が増える
・食べられるものばかりを選んで食べる



生活習慣病のリスクが高まる

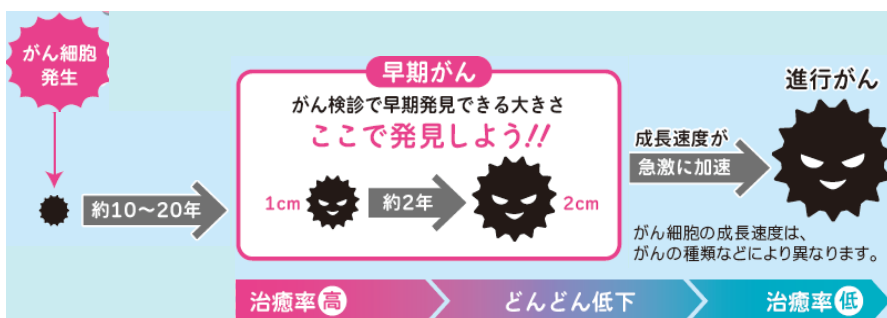
メタボ 肥満 糖尿病 など

定期的な歯科健診で、むし歯・歯周病予防！

しっかりかめる歯・口を保ちましょう！



がん検診 ～早期発見・早期治療のカギは、定期的ながん検診を受けること～



がん細胞を早期発見できる期間は限られています。
早期発見・治療で 90%以上のがんは治ります。



詳細は 習志野市ホームページ に掲載しています

第3期習志野市国民健康保険データヘルス計画・習志野市特定健康診査等実施計画(第4期)をご覧ください