

国保加入者への

# データヘルス計画

概要版

(平成28年度～平成29年度)

習志野市国民健康保険（以下「国保」といいます。）では、「被保険者自らが健康の保持増進に取り組むことの出来る社会の実現」を目指すべき姿と定め、医療・健康データを分析した「国保加入者へのデータヘルス計画（国民健康保険保健事業実施計画）」を策定しました。

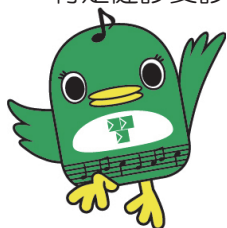
## 健康づくりへ はじめの一步

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歳以上の方には、無料で受診できる受診券をお送りしますので、活用してください。

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）に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。

### 《ならしの健康マイレージ》

特定健診受診でポイント獲得！



3ヵ月間で100ポイント集めて、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！

さらに、がん検診を一緒に実施できる医療機関もあります。

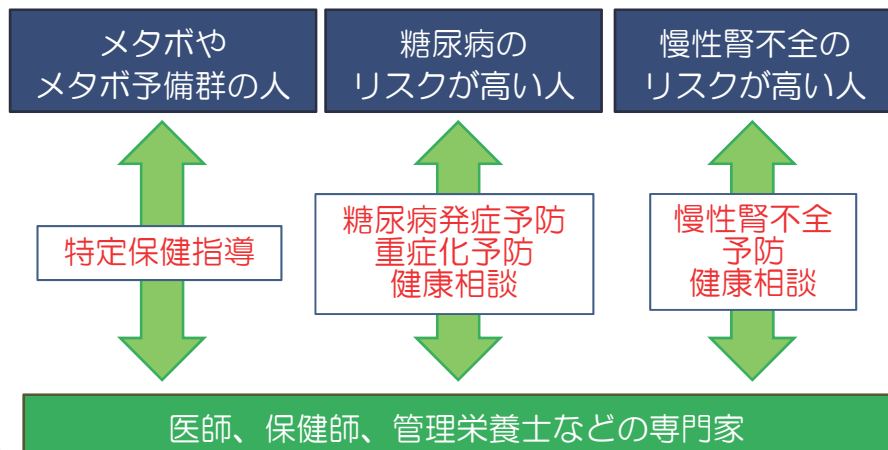
なお、30歳以上を対象とする「短期人間ドック助成制度」もあります。詳しくはお問い合わせください。

### 特定健診とは

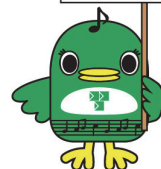
メタボに着目して、生活習慣病を調べる健診です。

## 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方には、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、生活習慣の改善に取り組みます。



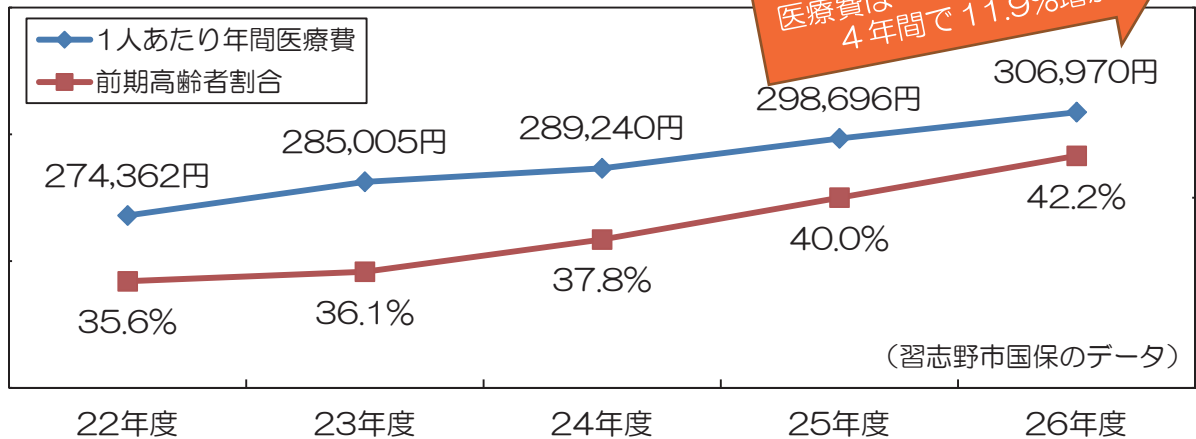
1



## すすむ高齢化 ふえる医療費

高齢化や医療の高度化などにより、医療費は増加し国全体で約 40 兆円を超えています。習志野市国保においても、医療費は約 120 億円となっています。医療費は、皆さんが窓口で負担する額の他に、公費（市の税金等）や皆さんが納めている保険料などで負担しています。このまま医療費が増えると保険料が引き上げられることにもつながります。

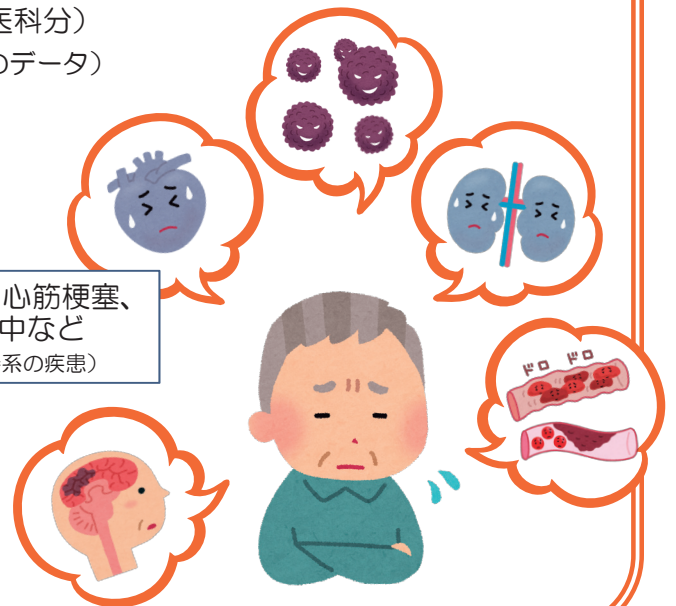
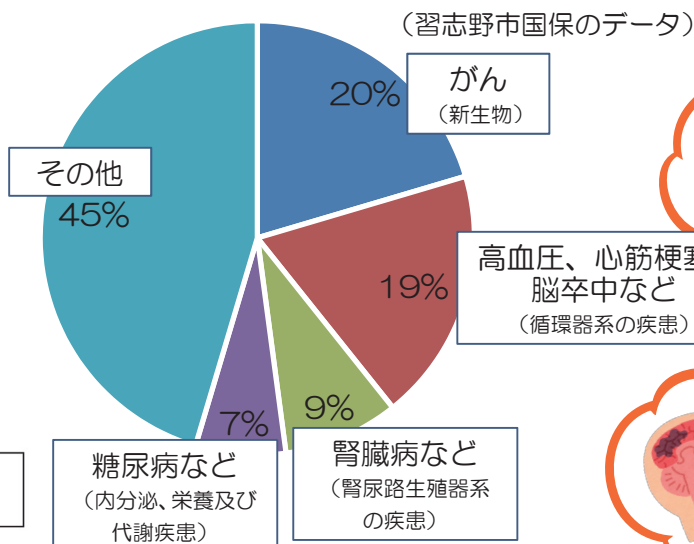
### ●1人あたり年間医療費と前期高齢者割合



## 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、がんや、高血圧、心筋梗塞、脳卒中、腎臓病、糖尿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。

### ●病類別の医療費（平成 26 年 5 月診療医科分）

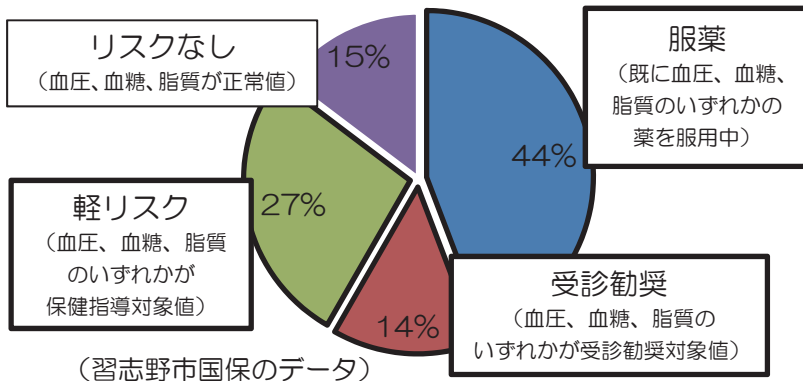


## 実はあなたも 生活習慣病？

特定健診を受けた人の結果を、生活習慣病につながるリスク保有度別に分類すると、**何らかの生活習慣病リスクのある人は85%もいました。**

(既に薬を服用している人が44%、病院で受診した方が良い人が14%、軽いリスクがある人が27%) **自分は大丈夫と思っている人でも、実は生活習慣病が進行しているかもしれません。**

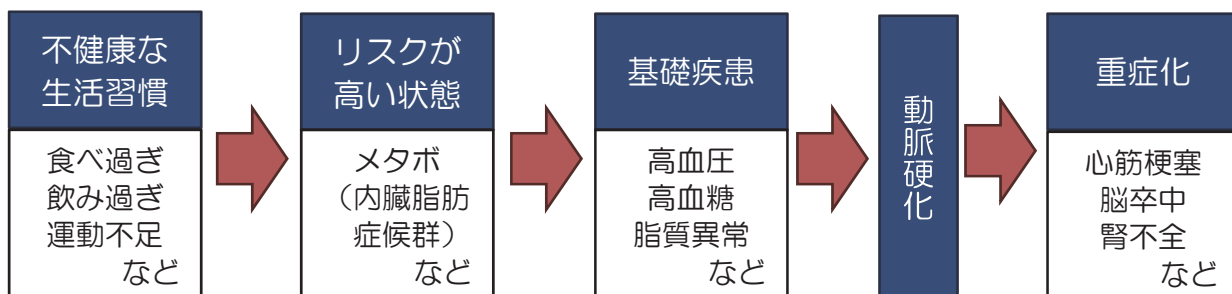
### ●生活習慣病リスク保有状況 (平成25年度)



## 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方には、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。



### 生活習慣見直しで改善

**健康状態に合わせた保健事業で生活習慣改善を支援します。**

特定保健指導、糖尿病発症および重症化予防健康相談、慢性腎不全予防健康相談 など



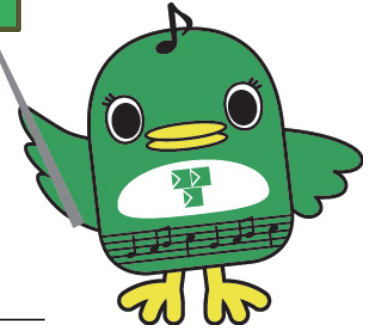
# 健康づくりは あなたの意識から

習志野市は、

**被保険者自らが健康の保持増進に取り組むことの出来る社会の実現**

を目指しています。

本計画では、目指すべき姿を「被保険者自らが健康の保持増進に取り組むことの出来る社会の実現」と定め、ライフステージに合わせた一貫した健康教育や受診環境の整備を推進し、定期的な健康診査等の受診が習慣となるように取り組んでいきます。



## —— 本 計 画 の 目 標 ——

**特定健診受診率  
(全体)**

**39%以上**

(25年度受診率 32.9%)

**40、50代も継続して受診!**

40歳~59歳の受診率 20%以上

↑ ・ 未受診者への受診勧奨  
・ 健康教育

**受診勧奨域の割合**

**14%以下**

(25年度検査結果 14.1%)

**早めに医療機関を受診!**

受診勧奨者の医療機関受診率 60%以上

↑ ・ 医療機関への受診勧奨

**生活習慣病リスク  
がない人の割合**

**15%以上**

(25年度検査結果 14.7%)

**指導を受けてリスク改善!**

指導実施者の検査結果改善率 85%以上

↑ ・ 糖尿病発症予防および  
重症化予防健康相談

**慢性腎不全による  
特定疾病対象者数**

**105人以下**

(26年度末時点 106人)

**指導を受けて重症化予防!**

指導実施者の人工透析移行率 0%

↑ ・ 慢性腎不全予防健康相談

この他・人間ドック費用助成  
・ジェネリック医薬品の普及啓発  
も引き続き取り組みます。

## ～ メタボの判定基準 ～

## 検査結果の参考に

腹囲
男性 85cm 以上
女性 90cm 以上
<small>※内臓脂肪面積 100cm<sup>2</sup>に相当</small>

+

<b>①高血糖</b>	空腹時血糖 110mg/dl 以上
<b>②脂質異常</b>	中性脂肪 150mg/dl 以上・ HDL コレステロール 40mg/dl 未満
<b>③高血圧</b>	収縮期血圧 130mmHg 以上・ 拡張期血圧 85mmHg 以上

腹囲基準に加えて  
①~③のうち

2項目以上該当で

**メタボ該当**

1項目該当で

**メタボ予備群**

4

発行年月：平成28年1月

発行・編集：習志野市 国保年金課・健康支援課

所在地：〒275-8601 千葉県習志野市鷺沼1丁目1番1号

電話：047(451)1151(代表)

ホームページ：<http://www.city.narashino.lg.jp>

