

八幡浜市国民健康保険

データヘルス計画

ダイジェスト版

生活習慣病？
特定健診??



忙しくて
時間がないのう



まだ若いし！



健康だよ！



そんな人にも見てほしい！知ってほしい！

生活習慣病は予防できる！自分の体は自分で守ろう！

生活習慣病とは？

生活習慣病は、日々の生活習慣の積み重ねが原因で起こる病気で、高血圧や糖尿病、脂質異常症が挙げられます。生活習慣病は、内臓に蓄積した脂肪によっても発症し、この状態をメタボリックシンドローム（内臓脂肪型症候群）といいます。生活習慣病やメタボは脳卒中や心臓病など重大な病気を引き起こし、医療費の増大や生活の質の低下を招きます。

生活習慣病は生活習慣の改善により予防が可能な病気です。生活習慣病の発症や重症化を未然に防ぐために、メタボに着目して特定健康診査・特定保健指導を実施し、生活習慣病のリスクを検査しています。



国保の現状と課題

医療

- ・一人当たり医療費の増加
- ・100万円以上の高額医療の3分の1が生活習慣病
- ・生活習慣病の治療者の多くは高血圧や糖尿病等を持っている

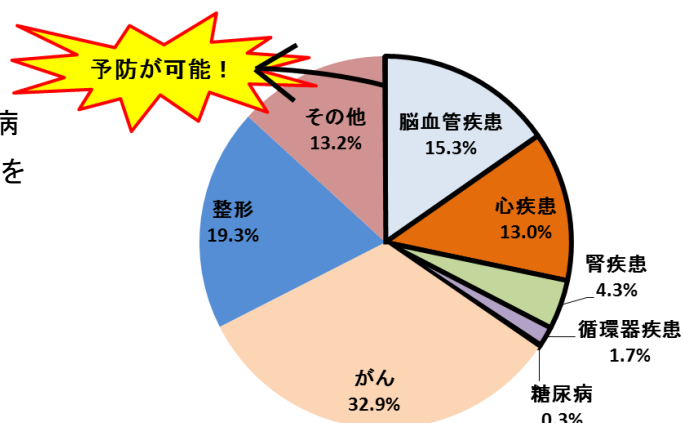
介護

- ・八幡浜市は介護認定率が高い
 - ・平均寿命と健康寿命(※)に15年の差
 - ・半数の認定者が脳血管疾患を発症
 - ・半数以上の認定者が高血圧や糖尿病等を治療中
- ※平均余命や介護認定割合等より算定

特定健診

- ・健診受診者の1割がメタボ（男性は2割）
- ・40～64歳の若い世代から、基準値以上の割合が高い
- ・高コレステロール（LDL）、高血圧、高血糖の割合が高い
- ・受診率が低い（H25年度目標：26%、実績25.2%）

ひと月100万円以上のレセプトの割合



H25年度特定健診基準値以上の割合

項目	割合	男性	女性
メタボ該当		19.9%	5.7%
腹囲		46.9%	14.6%
LDL		51.6%	61.2%
高血圧 (収縮期血圧)		49.5%	41.9%
高血糖 (HbA1c)		42.0%	45.1%

生活習慣病の重症化を予防するためには、糖尿病等の基礎疾患の発症予防や治療コントロールが必要なんだね！
そのために、まずは特定健診で自分の健康状態を知らないといけないね！





このような状態から抜け出すため、データヘルス計画を策定しました！

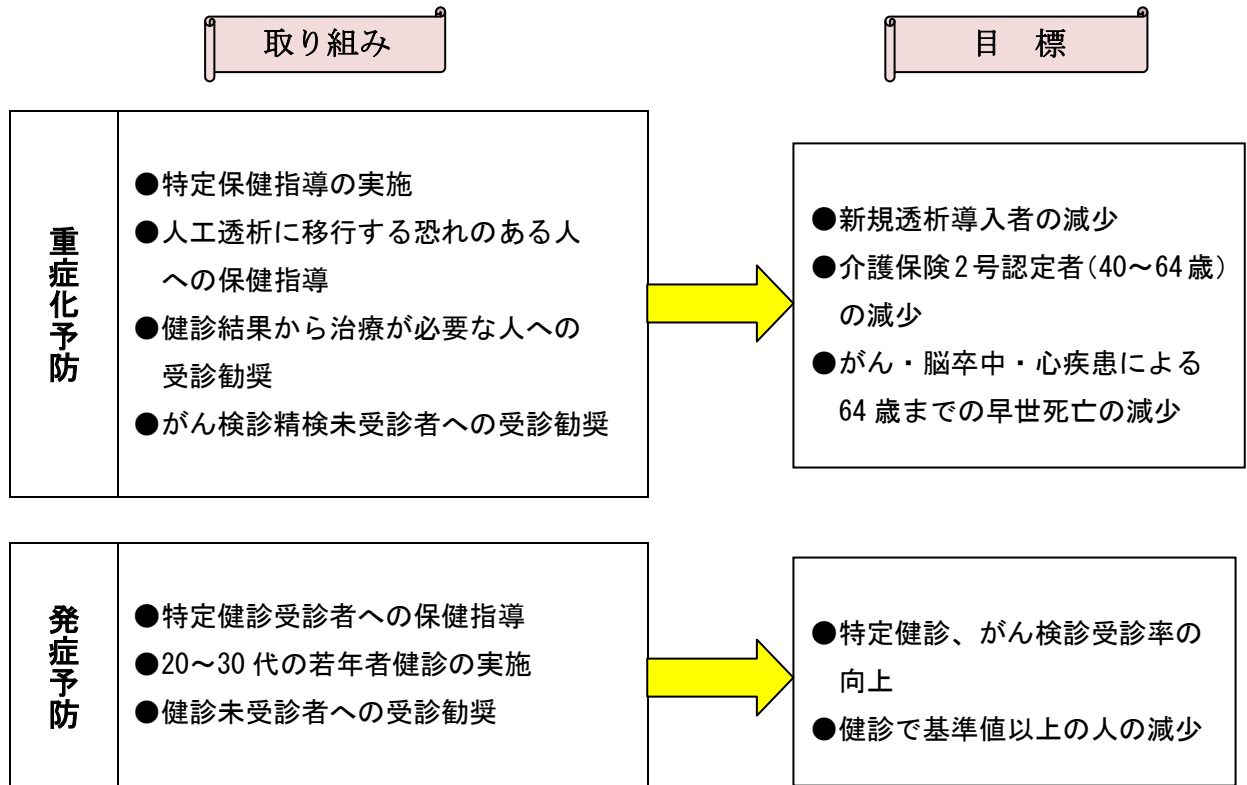
データヘルス計画って？

生活習慣病や糖尿病の発症・重症化予防に重点をおき、健診・医療・介護データを活用して効果的かつ効率的に保健事業を実施するための計画です。

計画の期間は、平成 27 年 4 月から平成 30 年 3 月までの 3 年間とします。

目標と取り組み

八幡浜市国民健康保険加入者がいつまでも元気にいきいきと生活ができるように「**健康寿命を延ばすこと**」を目的とし、生活習慣病の発症や重症化予防に努めます。



ひとりひとりが発症や重症化を防ぐことができれば、健康で元気に生活ができ、八幡浜のまちも元気になるね！



○●特定健診を受診しましょう●○

ご自分の血圧・血糖値をご存知ですか？

「血圧が高い」、「血糖値が高い」状態が長年続くと、脳卒中や心筋梗塞、腎不全を引き起こします！
高血圧・高血糖は自覚症状がありません。しかし血管は傷つき、動脈硬化は進行しています。

特定健診では身体測定や尿検査のほか、腹囲によるメタボ診断や血圧、血糖値を測る HbA1c 検査、腎機能の低下を調べるクレアチニン検査等を行います。健診の結果により、生活習慣を改善するための指導（1次予防）、生活習慣病の早期発見・早期治療（2次予防）、発症後の合併症の予防（3次予防）につなげます。

健診でご自分の健康状態を知り、身体の変化に気づくことはとても大切なことです。毎日を心身ともに元気に過ごすためにも、年1回特定健診を受診しましょう！！



20～30代の方は・・・

若年者健診

がおすすめです！

生活習慣病は、毎日の生活習慣が長年積み重なって発症する病気です。

若年者健診で、若いうちからご自分の健康状態を知り、生活習慣を意識していくことが大切です。

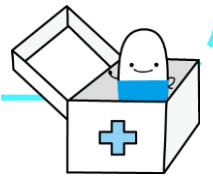


ジェネリック医薬品をご存知ですか？

ジェネリック医薬品（後発医薬品）は、新薬（先発医薬品）と同じ有効成分・効果を持ち、新薬より安価なお薬です。

毎月のお薬代で困っている方は、ジェネリック医薬品に変えてみてはいかがでしょうか？

ジェネリック医薬品への切り替えは、かかりつけ医や薬剤師にご相談ください。



八幡浜市国民健康保険 **保健事業実施計画（データヘルス計画）（ダイジェスト版）**

発行：八幡浜市

編集：八幡浜市市民課国保係 TEL：0894-22-3111

八幡浜市保健センター TEL：0894-24-6626

作成：平成27年2月