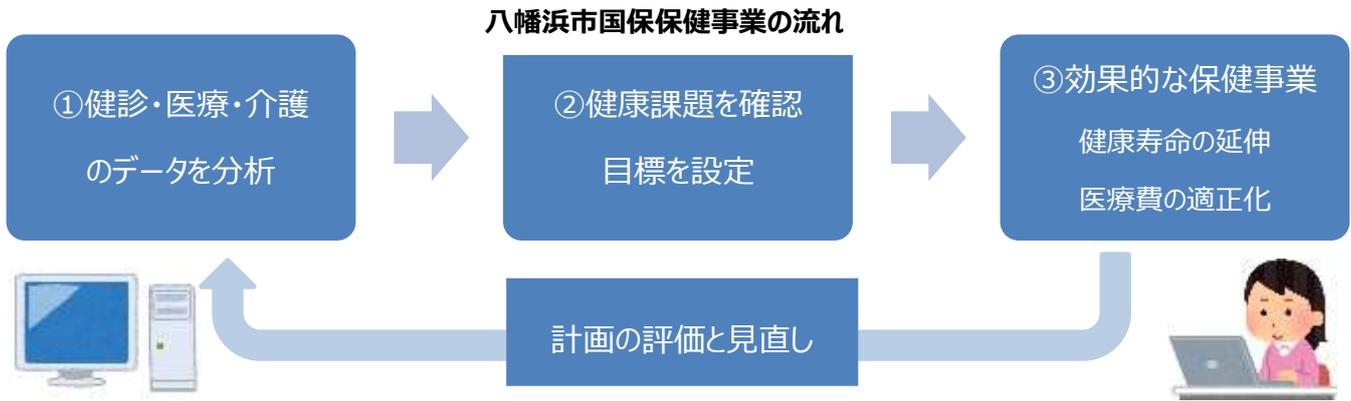




第2期データヘルス計画 ダイジェスト版

データヘルス計画とは？

八幡浜市国民健康保険の健診・医療・介護データから健康課題を確認し、効果的な保健事業を実施することで、市民の健康寿命の延伸と医療費の適正化を目指す計画です。平成26年度に第1期計画を策定し、平成30年度から第2期計画が始まります。

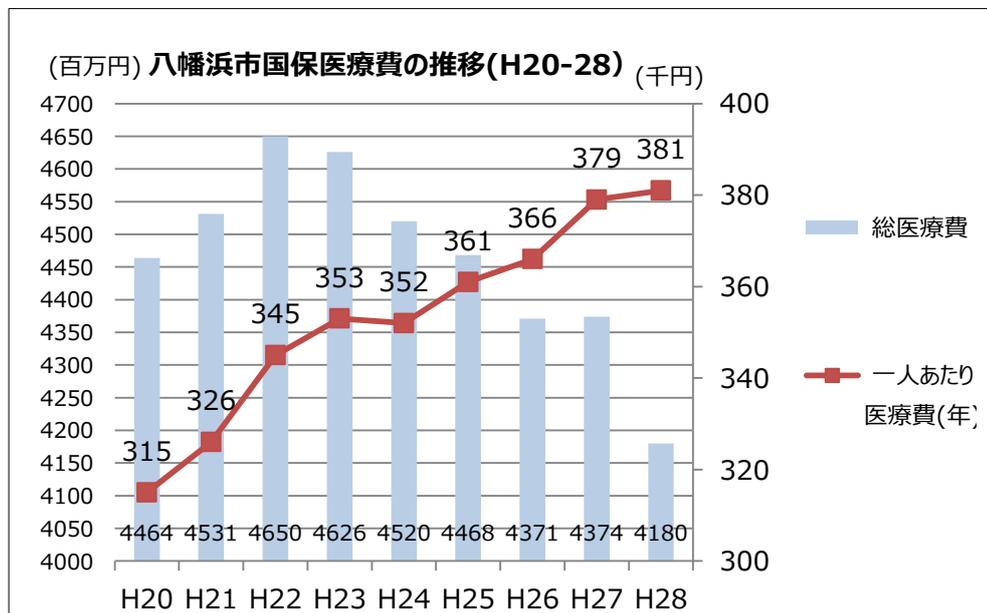


八幡浜市国保の現状と課題

課題① 医療費の増加

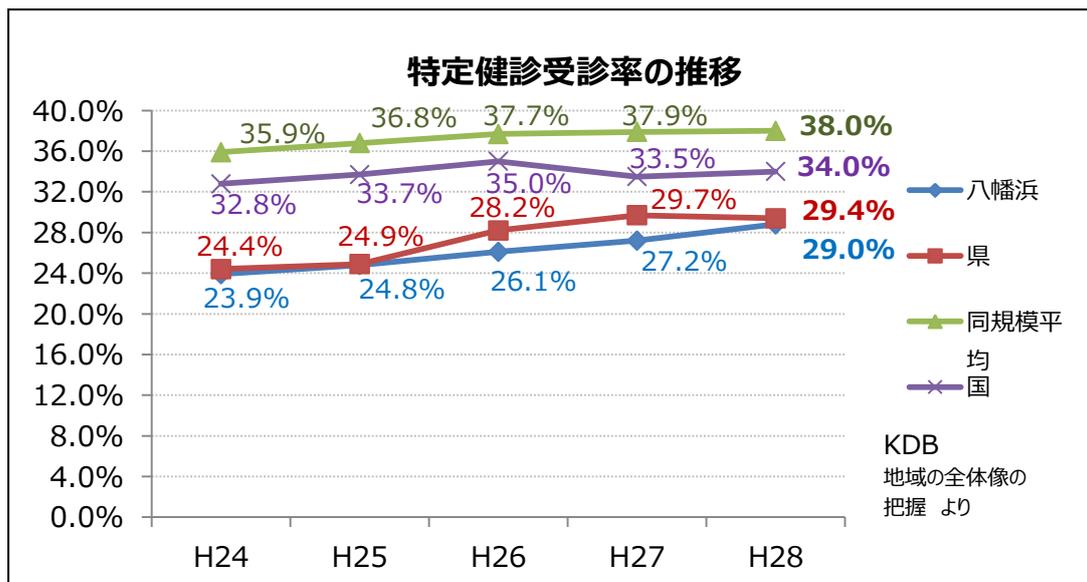
☆一人あたりの医療費が年々増加しています。内、**予防できる生活習慣病に8億円**かかっています。

☆生活習慣病は、日々の生活習慣の積み重ねで起こる病気で、肥満や高血圧、糖尿病、脂質異常等が挙げられます。



課題②特定健診の受診率が低い（3人に1人しか受けていません）

☆受診率が29%（平成28年度）と低く、健康状態の確認が出来ていない人が約7割もいます



課題③特定健診受診者の状況

☆国保加入者の3割が生活習慣病である高血圧・糖尿病・脂質異常症の治療を受けていることが分かりました。

☆特定健診の結果では、2人に1人が血圧・脂質・血糖のいずれかの検査値で基準値を超えています。

☆質問票の結果では、夕食後の間食がある人が多く、30分以上の運動習慣が無い人が多いという生活習慣の特徴があります。

H28八幡浜市国保特定健診基準値以上の結果の割合

※全国平均以上の割合は黄色塗り		男性	女性
BMI	25以上	28.2%	20.9%
腹囲	85以上	43.5%	14.1%
血糖 (HbA1c)	5.6以上	51.9%	56.3%
収縮期血圧	130以上	50.7%	48.0%
拡張期血圧	85以上	29.3%	18.2%
脂質 (LDL-C)	120以上	46.2%	55.3%

課題④生活習慣病が重症化し、長期入院や介護認定の原因に

☆生活習慣病は、脳卒中・虚血性心疾患・腎不全基礎疾患であり、長期入院や高額な医療費の原因となります。

☆また、介護認定を受けている人の9割が高血圧・糖尿病・脂質異常症の基礎疾患を有していることが分かりました。



課題を解決するための取組み

- ☆特定健診やがん検診を受けやすい環境の整備に努めます
- ☆保健指導を行い、生活習慣病の発症や重症化を予防します
- ☆ジェネリック医薬品や、医療機関への適切なかかり方に関する周知を行います
- ☆関係する部署や組織と連携し、保健事業の推進に努めます

目標

- ☆医療費の伸びを抑える
- ☆特定健診・がん検診受診率の向上
- ☆健診受診者の検査値を改善する
- ☆生活習慣病による介護認定を抑える

皆さんの健康増進と医療費の適正化を目指します

いつまでも健康でいるために

医療費を節約するために

みんなで取組みたいこと

①年度に1回、特定健診を受ける

特定健診と一緒にがん検診等も受診して、自分の体をチェック！



②特定健診を受けたら、自分の結果を見直す

結果が気になる時には、保健指導を受けて生活習慣を改善！

必要な場合には医療機関を受診して、早期治療で病気の悪化を防ぐことも大切です。



③生活習慣を改善

健診を受けた後も、家庭で体重や血圧を測定し、自分の健康状態を記録することが大切です。

適度な運動、バランスの取れた食事で、健康的な生活を送りましょう。

④病院のかかり方を見直す

自分にあったジェネリック医薬品を利用することで、医療費を節約できます。

また、自己判断で医療機関を転々したり、通院・服薬を中断したりすることは、病気の悪化や長期化に繋がるので控えましょう。

まずは、かかりつけ医やかかりつけ薬剤師に相談してみましょう。



⑤健康に関するイベントや地域の集まりに参加して、みんなで元気に過ごしましょう

家族やお友達、ご近所の方にも声をかけて、地域全体が元気になるよう健康づくりを進めましょう！



八幡浜市国民健康保険第2期データヘルス計画（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 Tel0894-22-3133（係直通）