

「東海村国民健康保険保健事業実施計画」 「データヘルス計画」を策定しました！

東海村国民健康保険では、このたび、国の指針に基づき「東海村国民健康保険保健事業実施計画」(以下、データヘルス計画)を策定しました。今回は、その概要をご紹介します。

「データヘルス計画」とは？

生活習慣病の発症や重症化を予防するため、保険者(市町村)が保有しているデータ(健康診断の結果や医療費の支払額を示すレセプト)などを活用して、効果的・効率的な保健事業について計画・実施・評価・改善を行うものです。

「東海村国民健康保険の現状」

東海村の国保には、平成28年3月31日現在で8110人(加入率21.1%)が加入しています。そのうち、特定健康診査の対象者(40～74歳)は、6001人となっています。

※「特定健康診査」…高齢者の医療の確保に関する法律に基づき、生活習慣病を予防する観点で、平成20年4月から医療保険者に義務付けられた40～74歳の方を対象とする健診をいいます。

「特定健診の年代別・男女別受診率(平成26年度)」

下グラフを見ると、年代別の受診率は、男

女とも60歳未満の受診率が低く、年齢が上がるにつれて高くなっています。また男女別では、どの年代においても女性の受診率が高くなっています。

東海村では、40～50歳代の男性の受診率が低い現状があり、特に50～54歳は18.2%

で、70～74歳の56.7%の受診率と比べると約40%も低い状況です。

自覚症状がな

いまま、病気が進行して

る可能性も考

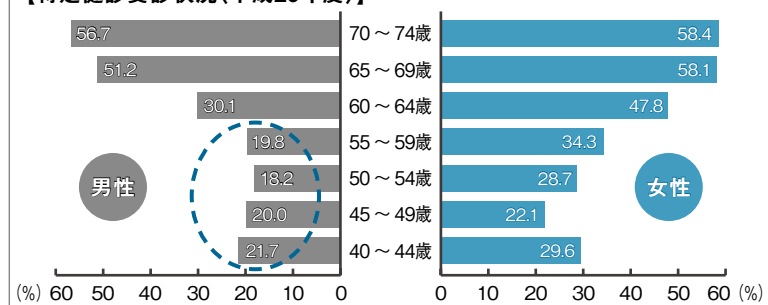
えられるため、働き盛りの世

代にこそ、特定健診の必要

性や生活習慣の見直し、健

康への意識を高める取り組みが重要になっ

【特定健診受診状況(平成26年度)】



山田村長スリム化への道

私もチャレンジしました。
メタボの方は一緒に！

① 平成26年度の間ドックの結果、
腹囲(85センチメートル以上)と
脂質異常を指摘され、メタボリックシンドローム
予備群と診断される。

それまでは体調の変化等、自覚症状は全くなく、体重計も持っていなかったため、「なんとなくズボンがきつくなったなあ…」ぐらいの感覚でした。

② 保健師と栄養士から指導を受け、食生活の見直しと運動の目標を決める。

【食事の目標】野菜を多くとる、寝る前に食べない。
【運動の目標】趣味がランニングであるため、週3回運動をする、勝田マラソンを(歩かず)に完走する。
【体重の目標】75キログラムから70キログラムにする！

③ 平成27年6月から食生活の見直しと運動プログラムを開始。血圧計と体重計を購入し、毎朝測定。週1回は腹囲測定も。

以前は寝る前に食べることがありましたが、目標を設定してからは冷蔵庫に食べ物を置かなくなり、何かを口にしたいと感じたときは水をなめたりしていました。
体重や血圧の値はパソコンで管理(保健師に月1,2回報告)。グラフを作成して、数値の増減がひと目で分かるようにしました。

東海村の現状と今後の課題

村では、平成20年度から「特定健康診査等実施計画」に基づき、メタボリックシンドロームに着目し、糖尿病や高血圧等の生活習慣病の発症や重症化予防に取り組んできました。そこから見えてきた現状と課題は、次のとおりです。

特定健診

- ▼**40～50歳代の男性の特定健診受診率が約2割と低い**(40代…20.9%、50代…19.0%)。
- ▼特定健診結果で、**男性のメタボリックシンドローム率が高い**(50.1%)。
- ▼特定健診結果で、**受診勧奨者の医療機関の受診率**が国や県、同規模市町村と比較して**低い**(48.4%)。

予防可能な疾病

- ▼**心疾患による死亡率**が、同規模市町村と比較して**7%高い**。
- ▼**男女とも急性心筋梗塞による死亡率**が全国と比べて**高い**。
- ▼心疾患の基礎疾患を見ると、**高血圧症が約8割、脂質異常症が約7割、糖尿病が約5割**の方に見られる。

医療費

- ▼1件当たりの入院医療費は、**心疾患が約70万円(県内16位／46保険者)、脳血管疾患は約60万円(県内37位／46保険者)、糖尿病は約59万円(県内21位／46保険者)**となっている。
- ▼同規模市町村と比べて**要介護認定率は低い**が、**要介護認定者の病気保有率が高く、一人当たりの医療費**も国や県、同規模市町村と比較して**高い**(東海村…9,859円、国…7,952円、県…8,159円、同規模市町村…8,363円)。

そこで村では、次のことに取り組めます！

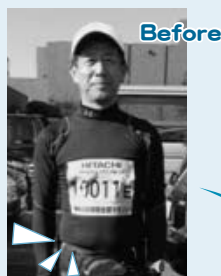
心疾患の中で、
“高血圧”は該当者が最も多い項目です！

【特定健診を受けたことがない方へ】

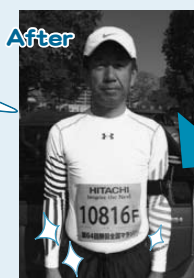
▼健康に重要なことは、**食事と運動習慣**です！

▼特定健診を受けても、「保健指導の対象とならなければ大丈夫だ」と思いがちです。特定健診を受け、**数値や体の状態を知ることで、健康意識を高めたり、生活習慣を見直すきっかけ**になったりします。

▼また、周囲の家族等が「○○すれば、お父さんはもったかつこいいよ！」など、**上手にほめたり、励ましの言葉をかけることが、本人のやる気をアップ**させます。



−3.5kg



④ **食生活の見直しと運動を継続した結果…**

75キログラムあった体重は、6か月で71.5キログラムとなり、マイナス3.5キログラムの減量に成功！**腹囲も2〜3センチメートル細くなりました！**

現在も継続して食事に留意し、運動することを心掛けており、体重と血圧も毎朝測定しています。

村では、心疾患による死亡率を下げるために 高血圧の発症予防・重症化予防に取り組みます！

- ▼40～50歳代の男性の特定健診の受診率向上と保健指導の徹底
- ▼特定健診の結果で、医療機関の受診が必要な方に受診を勧め、早期治療による重症化予防を図ります。

特定健診を受けていない方は、受けている方に比べると…

- ▼女性の肥満率が高い。
- ▼男女共に、習慣的に喫煙している方の割合、運動習慣がない方の割合が高い。
- ▼男女共に、平均血圧値が高い。



特定健診は医療機関でも受診できます！

東海村国民健康保険に加入している40～74歳の方を対象(4月下旬に受診券(ピンク色)を郵送済み。受診当日に、国民健康保険の資格を喪失している場合は対象外)に、特定健診を実施します。集団健診のほか医療機関でも受診することができますので、ぜひ受診してください。

なお、人間ドック補助金の申請方法等については、「健康カレンダー」または「広報とうかい」(3月25日号)をご覧ください。

【期 間】

6月1日(水)～平成29年1月31日(火)

【場 所】

村内の茨城東病院・尾形クリニック・村立東海病院・東海クリニックのほか、那珂市内の指定医療機関(15か所)でも受診できます。※医療機関等の詳細は、特定健診受診券に同封の指定医療機関一覧表をご覧ください。

【費 用】

無料

年に1回は、特定健診を受けましょう！
東海村は、**無料**で受けられます！

- ▼テレビを見ながらストレッチ。 ▼ウォーキングをする。
- ▼背筋を伸ばして姿勢よく歩く。
- ▼手の届く範囲に食べ物を置かない。
- ▼食べ過ぎないように腹八分目を守る。
- ▼一口食べたら20回以上かむ。 など

生活習慣を少し変えてみるのが、
健康づくりの第一歩です！



ご利用ください！ 自動血圧計

福祉保険課(役場行政棟1階)に、自動血圧計を設置しました！

東日本大震災で破損してから姿を消していた血圧計…今回、データヘルス計画の保健事業の一環として、窓口に復活しました！ また、今後は食生活や生活習慣改善のための情報等も掲示していく予定です。役場にお越しの際にはぜひお立ち寄りください。

【問い合わせ】福祉保険課国保年金担当(☎282-1711 内線1131)