

# 「東海村国民健康保険保健事業総合計画」を策定しました！

【問い合わせ】住民課保険年金担当 ☎ 282局 1711 内線 1131

【皆さんの健康を守るための計画です】

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総合計画」(第2期データヘルス計画・第3期特定健康診査等実施計画)を策定しました。

村では、これまでも医療費の分析や統計資料を活用して、「データヘルス計画」や「特定健康診査等実施計画」を策定してきましたが、特定健康診査の受診率や特定保健指導の実施率向上と、被保険者の皆さんのさらなる健康の保持増進のために、今年度も継続的に、各保健事業を実施していきます。

【東海村国民健康保険の現状】

東海村の国保には、平成29年3月31日現在で7598人(加入率19.8%)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、5698人となっています。

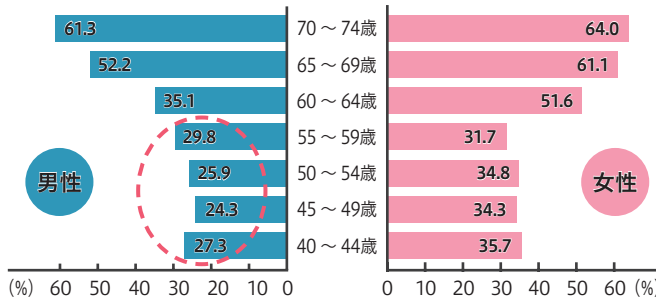
※「特定健康診査」…高齢者の医療の確保に関する法律に基づき、生活習慣病を予防する観点で、平成20年4月から医療保険者に義務付けられた40～74歳の方を対象とする健診をいいます。

【特定健診の年代別・男女別受診率(平成28年度)】

左のグラフを見ると、年代別の受診率は、男女ともに60歳未満の受診率が低く、60～74歳の方の受診率が高い傾向にあります。また男女別では、全ての年代において女性の受診率が高くなっています。東海村では、40～59歳の男性の受診率が低い

現状があり、特に45～49歳は24.3%で、70～74歳の61.3%の受診率と比べると約40%も低い状況です。生活習慣病の多くは、自覚症状がないまま、病気が進行している可能性があります。このため、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てきます。

【特定健診受診状況(平成28年度)】



平成30年度から、特定健診を受けられる医療機関が増えました！

## 特定健診は医療機関でも受診できます！

### ◎特定健康診査の受診券を発送しました

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)を郵送済みですが、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、特定健診が始まりました。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。

【期間】平成30年5月1日(火)～平成31年1月31日(木)

【場所】**県内の指定医療機関(575か所)** ※平成30年度から、東海村および那珂市以外の県内指定医療機関でも特定健診を受診できるようになりました。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または、村公式ホームページをご覧ください。

【費用】受診券により無料

年に1回は、**特定健診を受けましょう！**



村では、無料で受診できます！

## 東海村国保の現状※と今後の取り組み

※平成27～28年度のデータより

### 【疾病】

- ▼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。
- ▼男性の場合、糖尿病による死亡率も高い。
- ▼人工透析患者のうち、基礎疾患に糖尿病の診断を受けている人が6割いる。
- ▼虚血性心疾患、脳血管疾患、糖尿病性腎症で治療している人の基礎疾患で最も多いのは高血圧で、約8割の人にみられる。

### 【介護】

- ▼要介護認定率は同規模市町村と比べて低いが、認定率は年々高くなっている。第1号被保険者の認定率は、平成26年度の1,203人(15.2%)に対し、平成28年度は1,275人(16.7%)となった。また、糖尿病や高血圧、脂質異常症や心臓・脳疾患などの有病率が、国や茨城県、同規模市町村と比べて高い状況にある。

### 【医療費】

- ▼平成28年度の1件当たりの入院医療費は、腎不全が82.6万円(県内7位/46保険者)、心疾患が78.4万円(県内10位/46保険者)、脳血管疾患が67.5万円(県内18位/46保険者)、糖尿病が62.6万円(県内11位/46保険者)となっている。
- ▼人工透析にかかった総費用額は、平成27年度は5,146万円、平成28年度は7,097万円と増加している。
- ▼平成28年度に1か月の入院医療費が80万円以上となったのは198人で、その年間医療費は4億8,938万円となっている。生活習慣病の中では虚血性心疾患が26人で最も多く、その年間費用額は4,593万円である。

## このような現状を受け、村では次のことに取り組みます！

- ▽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。
- ▽糖尿病による死亡率を下げるために、重症化予防事業を推進していきます。
- ▽住み慣れた地域で自分らしく暮らすことができるよう、健康寿命※の延伸を目指し、保健事業を積極的に実施していきます。

※心身ともに自立し、健康で活動的に生活できる期間

### 心掛けよう！「健康習慣」

- 生活習慣病を防ぐには
- ▽朝食を食べる
  - ▽喫煙しない
  - ▽こまめに体を動かす
  - ▽適正飲酒を心掛ける
  - ▽適正体重を維持する
  - ▽間食は控える
  - ▽十分な睡眠をとる など、病気を寄せ付けない身体をつくるのが大切です。

### 特定健診を受けて防ごう！ 「生活習慣病」

生活習慣病は次のように進むため、重症化の予防が大事です。

**不健康な生活習慣** 食べ過ぎ・運動不足・喫煙など

**メタボリックシンドローム** 内臓脂肪が溜まっておなか周りが太くなる  
高血糖・高血圧・脂質異常などの代謝異常が生じる  
動脈硬化が進む

**治療が必要な病気の発症** 糖尿病・高血圧症・脂質異常症など

**命にかかわる病気の発症** 脳卒中・心臓病・糖尿病の合併症など

検診で  
あなたの健康  
見守り隊！