



40歳になったら受診を！

特定健康診査 特定保健指導



問 健康推進課
(020)8611

第2期データヘルス計画の 中間評価を行いました

データヘルス計画の正式名称は「保健事業実施計画」。医療や健診情報などを活用し、効果的・効率的な保健事業を展開するための計画です。国保被保険者の健康増進と健康寿命の延伸を目的としています。

特定健康診査(特定健診)受診率、特定保健指導実施率の向上を短期的な目標とし、長期的には脳血管疾患(脳梗塞など)、虚血性心疾患(狭心症や心筋梗塞)、糖尿病性腎症(糖尿病による腎臓の機能低下)の発症の減少を目標としています。

第2期データヘルス計画は平成30年度～令和5年度の6年間を計画期間としており、令和2年度までの3年間の取り組み内容・成果を振り返り、中間評価を行いました。

「メタボ」に着目、 特定健康診査

高血圧や糖尿病などの生活習慣病を予防するために、その前段階であるメタボリックシンドロームを予防・改善するための健診です。生活習慣を改善するための特定保健指導が必要な人を的確に抽出するためにを行います。

、今さらだけど、 「メタボ」って何？

「メタボリックシンドローム」の略で、生活習慣病の前段階の状態を示します。内臓肥満に高血圧、脂質異常、高血糖などが合わさった状態のことをいい、次のような診断基準があります。

腹囲(へその高さ)が
男性85cm以上、女性90cm以上



3項目のうち2項目以上が当てはまる人

①高血圧

収縮期血圧130mmHg以上、または拡張期血圧85mmHg以上

②脂質異常

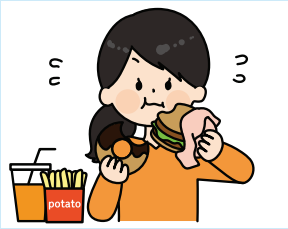
中性脂肪150mg/dl以上、またはHDL(善玉)コレステロール40mg/dl未満

③高血糖

空腹時血糖値110mg/dl以上

不健康な生活習慣

偏った食事、運動不足、ストレス、飲酒、喫煙など




メタボを放置すると生活習慣病のリスクが高まる




生活習慣病

糖尿病、高血圧症、脂質異常症、歯周病、大腸がんなど



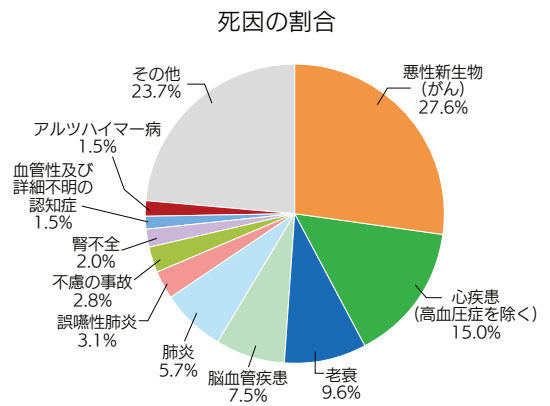

重症化・要介護状態

虚血性心疾患(心筋梗塞・狭心症)、脳卒中(脳出血・脳梗塞) 糖尿病の合併症(失明、人工透析)など



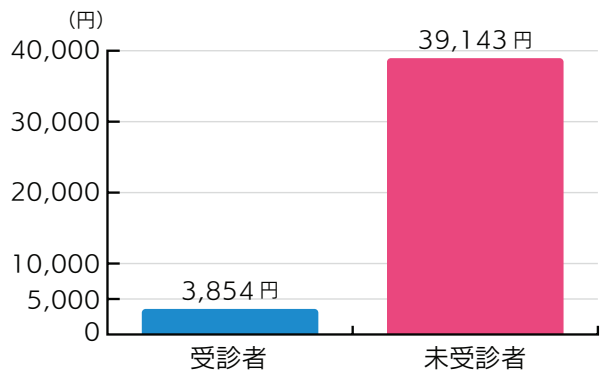
あなたは大丈夫？
日本人の死因の
半数以上が
生活習慣病です

メタボの肥満、高血糖、脂質異常、高血圧は「生活習慣病の要因」となる4大症状です。多くは初期の自覚症状がまったくなく、健康診断でしか早期発見できないものもあります。また、介護が必要になるきっかけの多くが生活習慣病によるものです。40歳を境に急増するといわれる生活習慣病。将来に向けて生活習慣を見直し改善すること、定期的な健康診断が介護予防につながります。



「令和2年人口動態統計月報年計(概数)の概況」より

特定健診受診者と未受診者の生活習慣病にかかる医療費を比較すると、健診未受診者の方が約10倍高く、健診を受診し、早期から生活習慣を改善することが医療費適正化の面でも有効であることが分かります。



未受診者の医療費は
受診者の約10倍

特定健診の受診有無と生活習慣病治療費月額(令和元年度)

特定保健指導とは

特定保健指導は、特定健診の結果を踏まえ、自分の生活習慣における課題を認識し、自己管理を自主的に行うことを目的として、保健師・管理栄養士が健診結果説明や食生活・運動習慣改善についてアドバイスを

う生活習慣病予防の支援です。対象者に併せて支援計画をたて、初回面接から3〜6カ月後に健康状態の確認を行います。

A 腹囲		B BMI	
男性 85cm 以上 女性 90cm 以上		腹囲は基準未満だが BMI 25 以上	
① 血圧	●収縮期 130mmHg 以上 または ●拡張期 85mmHg 以上	② 脂質	●中性脂肪 150mg/dl 以上 または ●HDLコレステロール 40mg/dl 未満
③ 血糖	●空腹時血糖 100mg/dl 以上 または ●ヘモグロビンA1c 5.6% 以上	④ 喫煙歴	上記①～③にひとつでも該当すればカウント
A に該当し①～④が 2つ以上は 積極的支援 1つは 動機付け支援		B に該当し①～④が 3つ以上は 積極的支援 1～2つは 動機付け支援	

※65歳以上は積極的支援の対象となった場合でも動機付け支援となります。

積極的支援

リスクが重なりだしています

3カ月以上、複数回にわたって継続的な支援が受けられます。保健師、管理栄養士らの指導のもとに行動計画を作成し、生活習慣改善に取り組めるように働きかけを行います。3〜6カ月経過後に、計画どおり効果が出ているかなどを評価します。

動機付け支援

リスクが出現しだしています

生活習慣を促す原則1回の支援が受けられます。保健師、管理栄養士らの指導のもとに行動計画を作成し、生活習慣改善に取り組めるように動機付けを行います。3〜6カ月経過後に、計画どおり効果が出ているかなどを評価します。

情報提供

健診の受診者全員

生活習慣の見直しや改善につながる情報を健診機関から提供します。ぜひ次回も受診してください。

、 私たちがサポートします！、



市の保健師、管理栄養士

特定健診は、医療機関で自費で受けた場合、1万円程度かかります。市の助成で500円もしくは1千円の自己負担で受けることができ、お得です。また、特定保健指導は無料で市の保健師や管理栄養士が行います。
「忙しいから」「健康には気を付けているから大丈夫」と健診を受けないでいると、自覚症状がないうちに生活習慣病が進行し、治療のために多くの時間やお金を費やすことになり、命に関わることもあります。病気の予防や重症化予防のために、ぜひ特定健診、対象の人は特定保健指導を受けましょう。

40歳になったら受診を！

特定健診 特定保健指導

特定健診は40～74歳の国保加入者については市の集団健診もしくは個別健診を受診できます。「令和3年度健康づくりパンフレット」で健診の日程を確認の上、ホームページの申し込みフォームから、またはパンフレットのハガキを切り取って必要事項を記入し郵送して申し込みください。健診日の1週間前までに予約票などを郵送します。パンフレットはホームページ上で見ることもできます。

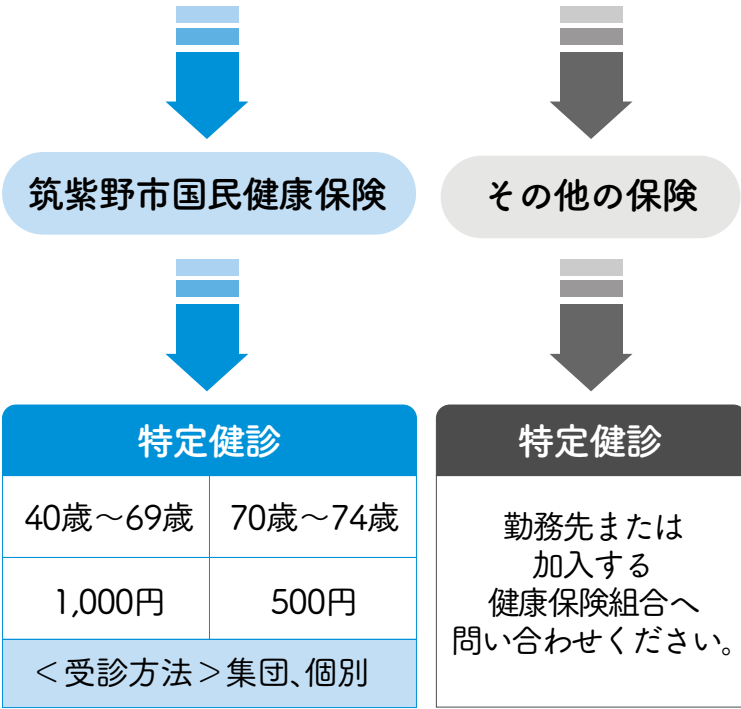
国保以外の健康保険に加入している人は勤務先や加入する健康保険組合に問い合わせください。

申し込みは
ホームページか専用ハガキで

おもた
思い立ったら
そくけんしん
即、健診！

令和4年3月31日時点で **40歳～74歳**

あなたの健康保険の種類は？



がん検診も一緒に受診を
特定健診と併せて、各種がん検診を受診することができます。（有料。一定の年齢以上で無料の項目もあり）
がん検診は加入している保険の種類に関係なく受診できますので、国保加入者以外の人もぜひ受診してください。

令和3年度健康づくり
パンフレット▶

◀ 集団健診オンライン
申し込みフォーム

データヘルス計画目標

令和5年度に
特定健診受診率
特定保健指導受診率

60%

健康なまちづくりへ
目指すは受診率60%！

令和2年度は新型コロナウイルス感染症の影響により、特定健診受診率が27.5%（前年度34.3%）、特定保健指導実施率が11.5%（6月末時点暫定値。前年度43.1%）と、大きく低下しました。データヘルス計画では令和5年度に、ともに60%まで向上させることを目標としています。

今年度も感染症対策の上、特定健診を実施中です。年に1回は健診を受け、気になる結果があれば早めに生活習慣の改善をしましょう。生活習慣を日ごろからチェックすることが、自分の体を大きな病気から守ることにつながります。一緒に「健康なまちづくり」を進めましょう。