

健診で見つけて防ごう病気の芽

生活スタイルや食生活の変化で、メタボリックシンドロームや生活習慣病が増加しています。一方で、市民の健康や医療に関する知識・関心は高まっています。前橋市は生活習慣病の発症や重症化の予防、医療費の適正化、そして、健康寿命を延ばすため、国民健康保険のデータヘルス計画を策定。一人一人に合った健康づくりや健康寿命の延伸に取り組みます。

問い合わせは 国民健康保険課 ☎027-220-5715



■国保の医療費は年々増加

急激な高齢化の進展や医療技術の高度化などで、国の医療費は年々増加。本市の国民健康保険も同じ傾向です。国は健康の増進や医療費の適正化を図るため、医療保険者にデータヘルス計画の策定を求めています。

■データヘルス計画とは

データヘルス計画とは、より効果的、効率的に保健事業を推進するため、健診や医療データなどを分析し、結果から分かった課題への対策などをまとめたもの。社会保険などの被用者保険や国民健康保険など、全ての医療保険者が策定することになっています。

■本市も計画を策定して対応

本市では、7月に県内で初めて国

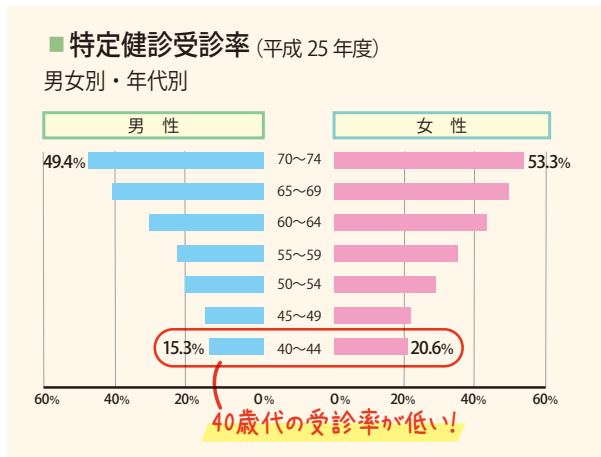
保データヘルス計画を策定。期間は本年度から平成29年度までです。この計画に基づいて、国保の保健事業に取り組んでいきます。

■本市国保の健康課題

健診や医療データから国保の課題が分かりました。

●若い人ほど健診受診率が低い

年代別特定健診受診率は右表のとおり。40歳から44歳までの受診率は男性で15・3割、女性で20・6割。男女とも若い人ほど受診率が低くなっています。

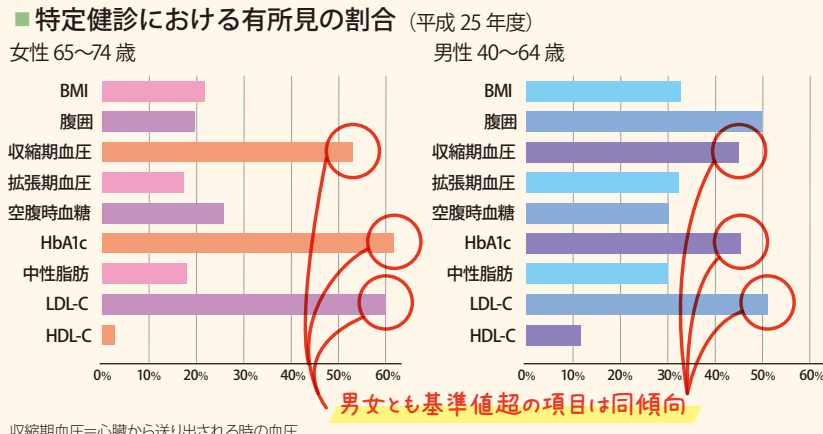


●基準値超の項目は男女で同傾向

健診結果の有所見（結果が基準値を超えた人）の割合が高いのは男性で40歳～64歳、女性で65歳～74歳。左表のとおり、基準値超の検査項目は男女とも同じ傾向です。

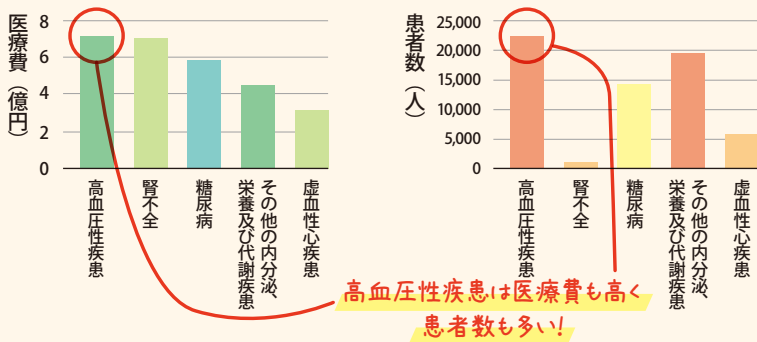
●高血圧性疾患などは医療費が高額に

年代別医療費は表紙のとおり、55歳以降で急激に上昇。中でも生活習慣の影響が大きい循環器系の疾患や内分泌、栄養系の疾患の増加が顕著



収縮期血圧＝心臓から送り出される時の血圧
HbA1c＝血液中のヘモグロビンとブドウ糖の結合で平均的な血糖値が分かる
LDL-C＝悪玉コレステロール

■主な生活習慣病の国保医療費・患者数（平成26年1月～6月）



Comment



保健指導室 主任管理栄養士 岡田 智子

きめ細やかな指導で
健康づくりをサポートします

健診の結果、生活習慣病の発症リスクが高い人は、無料で特定保健指導を利用できます。約6カ月の保健指導では、保健師や管理栄養士が生活習慣を見直す支援をします。活動量計を活用した運動体験や試食会など、きめ細やかな特定保健指導を行っています。市内の医療機関でも利用できますので、都合に合わせ、利用してください。

た、未受診者には通知などで受診を勧めています。

●国保総合健診

土日曜・祝日に特定健診とがん検診をセットにした総合健診を無料で開催。平日の健診を受診できない人にお勧め。事前申し込みが必要です。詳しくは本紙6月1日号をご覧ください。

■食事、運動と健診を

生活習慣病を防ぎ、健康を維持するには、バランスよく適量な食事と適度な運動が必要。健診で自分の体の状態を定期的に知ること大切です。人生も健康づくりも皆さんが主役。年に一度は健診を受けましょう。