

# 館山市国民健康保険 データヘルス計画(ダイジェスト版)

館山市では、市民の生活習慣病の早期発見だけでなく、予防に役立てるために、健診・医療・介護データを分析し、平成 29 年度までに取り組む内容をデータヘルス計画としてまとめました。

## 1.市の取り組み

市民の皆さんが生活習慣病の発症・重症化を予防することができるように、次のことに取り組みます。

- ・特定健診を受けていない人に、文書や電話、家庭訪問等で受診をお勧めします。
- ・健診結果から生活習慣の改善や治療が必要な人へ保健指導や健康教室を実施します。



## 2.市民の皆さんにお願い

- ・特定健診を受診しましょう。
- ・特定保健指導を活用しましょう。
- ・健診結果で「受診(精密検査)が必要です」と判定されたら、まずは医療機関を受診しましょう。
- ・保健指導や健康教室に積極的に参加しましょう。



## 3.一人ひとりが生活習慣病の発症や重症化を予防することができたら・・・

- ・健康は生活を支える財産です。

生活習慣病は、進行するまで自覚症状がありません。健診を毎年受けて、健診結果の変化を確認し、生活習慣を見直すことで、健康で元気に生活ができます。

- ・家計にお得です。

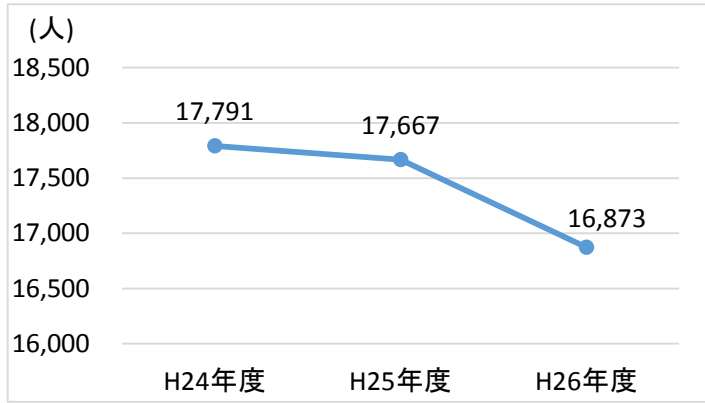
特定健診を受ける人が増えて、みんなが生活習慣病を予防できれば、将来的に医療費の増加を抑制することができ、家計の負担を軽減することにつながります。



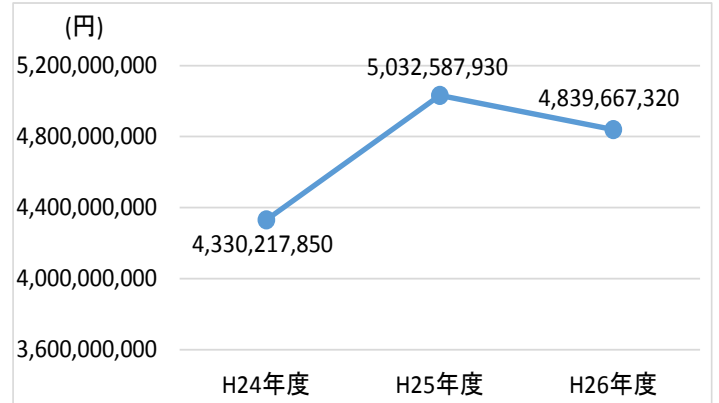
# 4.館山市の国保の現状

国保加入者は減少傾向にありますが、1人当たりの医療費は増加しています。

国保加入者数の推移



3か年の総医療費（医科・調剤のレセプト集計）の推移



## ～ 健診や医療、介護の状況から考える課題 ～

**STEP1 特定健診で治療が必要と判定**

そのままにすると…

基準値を超えている人の割合  
男性：30.4%  
女性：30.9%

**STEP2 血管が硬くもろくなる・血管の異常や病気になる**

治療を怠ると…

基準値を超えている人で未治療の人の割合  
未治療者の割合：36.4%  
 病院にかかっている人を見ると  
総医療費に占める生活習慣病の割合29.7%

**STEP3 病気が進行し日常生活に支障をきたす**

いずれ…

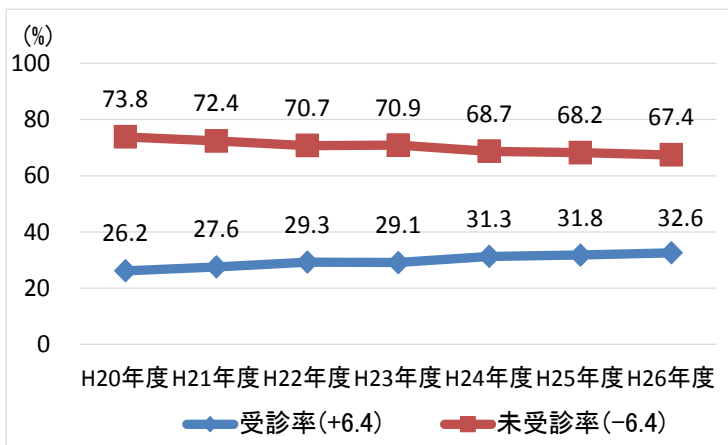
65歳以上の要介護原因  
生活習慣病の割合：48.6%  
その内、脳卒中（脳血管疾患）の割合：10.5%  
心疾患の割合：7.6%

**STEP4 生命にかかわる病気が発症する**

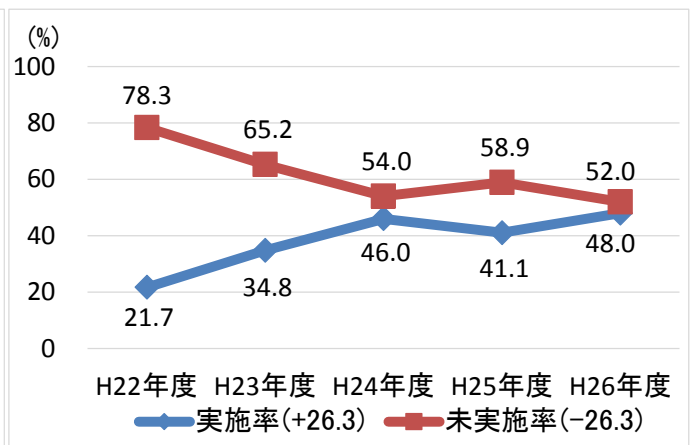
生活習慣病で亡くなる人の割合  
心疾患（高血圧性を除く）で亡くなる人の割合：18.5%  
脳血管疾患で亡くなる人の割合：9.4%

特定健診では約 7 割の人が未受診、特定保健指導では約半数の人が未実施です。

特定健診受診率の推移



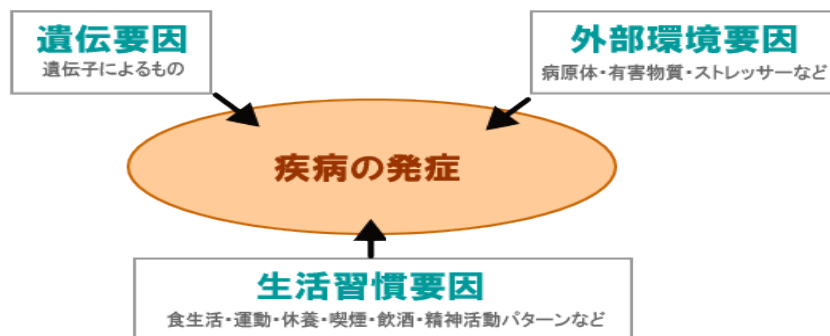
特定保健指導実施率の推移



## 5.生活習慣病は予防できる！

病原体や有害物質、遺伝的な要素は疾病の発症や進行に影響します。

そして、食習慣、運動習慣、休養の取り方、嗜好などの生活習慣も、糖尿病・高血圧・がん・脳卒中・心臓病など多くの疾病の発症や進行に深く関わっていることが明らかになっています。



生活習慣病とは、日々の生活習慣の積み重ねが原因で起こる疾患の総称です。高血圧や糖尿病、脂質異常症が挙げられます。

普段の食事や運動・喫煙・飲酒・ストレスなどが生活習慣病の原因となるため、多くの病気は未然に防ぐことができます。

病気を未然に防ぐために生活習慣を見直し、健康的な生活に改善しましょう。

## 6.『健診・検診』を受けましょう

『健診・検診』で自分の健康状態を知り、身体の変化に気づくことはとても大切なことです。毎日を心身ともに元気に過ごすためにも、『健診・検診』を受けましょう。

※平成 28 年 3 月現在で予定している『健診・検診』です。

種 類	対 象 者	内 容	場 所	料 金
特定健診	40～74 歳の 館山市国民健康保険加入者	【基本健診】 身体測定、尿検査、血液検査 血圧測定、問診、医師の診察等 【詳細健診】（該当者のみ） 貧血、心電図、眼底検査	総合検診	1,500 円
			医療機関	2,600 円  心電図・眼底検査 600 円
健康診査	40 歳以上の生活保護受給者	特定健診と同じ	総合検診	無料
後期高齢者健診	後期高齢者医療被保険者		医療機関	
肺がん・結核検診	40 歳以上	胸部 X 線間接撮影	総合検診・地区	無料
胃がん検診	40 歳以上	胃部 X 線間接撮影	総合検診	1,000 円
前立腺がん検診	50 歳以上の男性	血液検査	総合検診	400 円
肝炎ウイルス検診	40 歳以上の未受診者	血液検査	総合検診	500 円
乳がん検診	30 歳以上の女性 (2 年に 1 回) 40 歳代のみ毎年	30 歳代 超音波検査（エコー） 40 歳代 エコーとマンモグラ フィーを交互 50 歳代 乳房 X 線撮影 (マンモグラフィ)	医療機関	エコー 1,100 円 マンモグラフィ 1,300 円
			検診車（集団）	頸部 700 円 頸体部 1,500 円
			医療機関	頸部 2,000 円 頸体部 3,000 円
骨粗しょう症 検診	30・35・40・45・50・55・ 60・65・70 歳の女性	非利き腕の X 線撮影	検診車（集団）	300 円
歯周病検診	40・50・60・70 歳	歯科診察	医療機関	1,200 円
大腸がん検診	40 歳以上	便潜血反応検査	集団検診	300 円

館山市国民健康保険 データヘルス計画（ダイジェスト版）

発 行：館山市

編 集：館山市市民課国保係 TEL 0470-22-3428

館山市健康課 TEL 0470-23-3113