

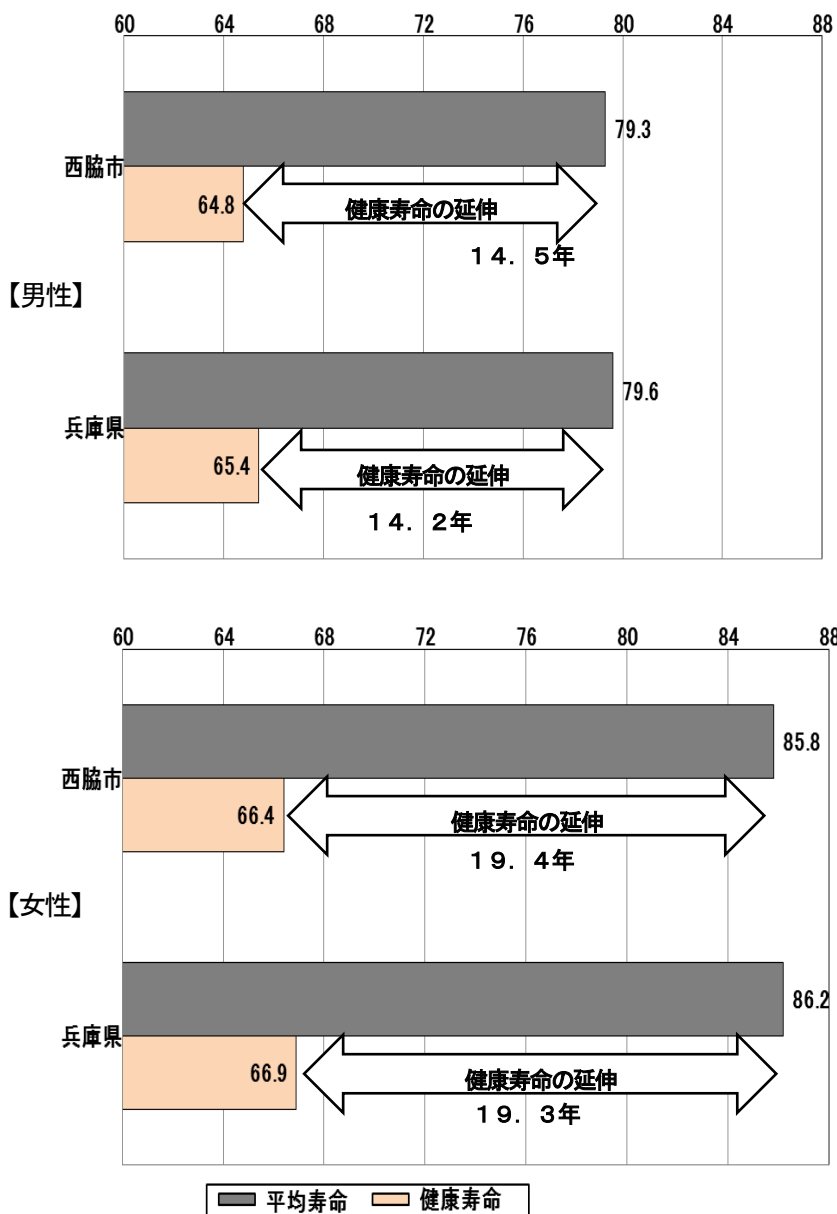
西脇市国民健康保険 第1期データヘルス計画 概要版

平成28年度～29年度

被保険者1人ひとりの健診情報、医療情報などを活用して、PDCAサイクルに沿った効果的・効率的な保健事業を展開し、被保険者のさらなる健康、より健康的な生活の実現のため、西脇市国民健康保険 第1期データヘルス計画を策定しました。

平均寿命と健康寿命

平成26年度 平均寿命と健康寿命（単位：歳）



健康寿命とは、健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間のことです。

西脇市の平均寿命、健康寿命は兵庫県と比較してやや短いことがわかります。

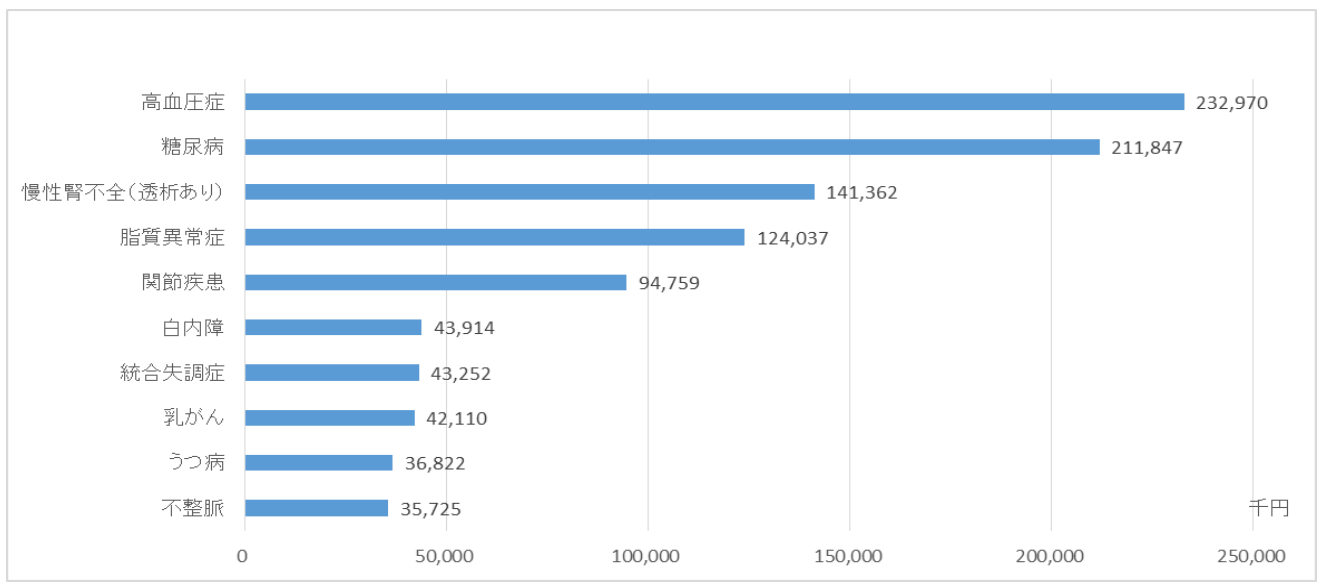
健康寿命の延伸は、高齢になっても支援や介護を必要とせずに、住み慣れた地域でいつまでも元気に安心した生活を送るためにも大切なことです。

医療費から見る 10 大疾病

国民健康保険における平成26年度医療費（外来）の上位10疾病を抽出しました。上位3つは高血圧症、糖尿病、慢性腎不全（透析あり）となっています。

これらの疾病は、生活習慣に起因するものが多いことから、生活習慣の改善が重要になります。

平成26年度 外来における総医療費上位10疾病

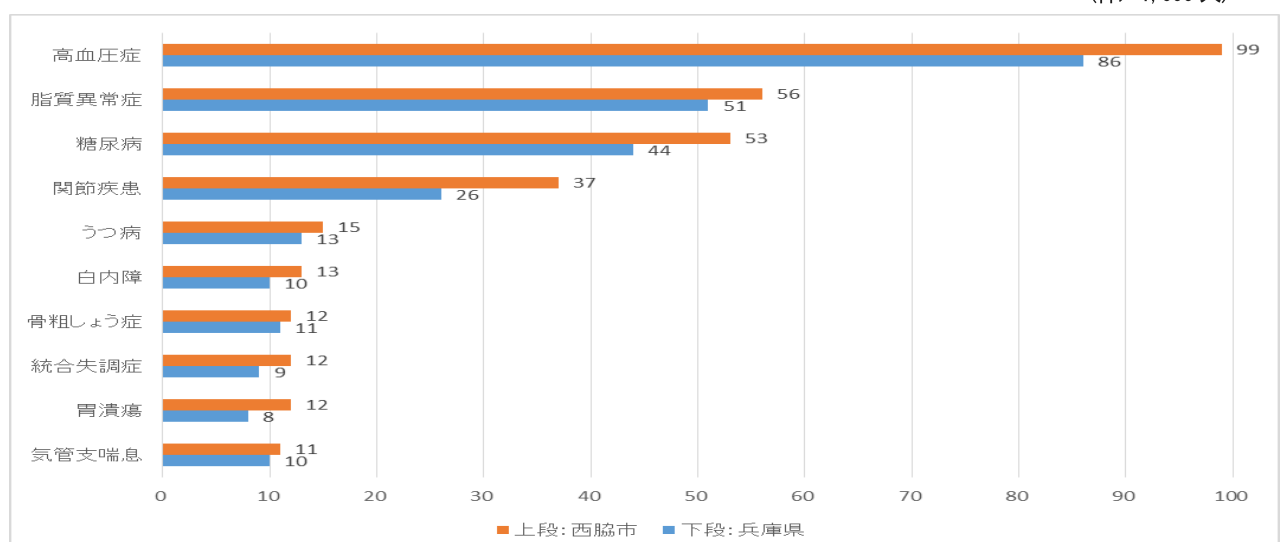


件数から見る 10 大疾病

国民健康保険における平成26年度被保険者 1,000人当たりレセプト件数（外来）の上位10疾病を抽出しました。上位3つは生活習慣病である高血圧症、脂質異常症、糖尿病となっており、それぞれ兵庫県よりも多くなっています。

平成26年度 外来におけるレセプト件数上位10疾病

(件/1,000人)



特定健康診査の質問項目結果

特定健康診査における質問項目の回答状況を集計しました。男女ともに既往歴（貧血）、1回30分以上の運動習慣なし、1日1時間以上運動なしの項目において、兵庫県よりも高くなっています。

平成26年度 特定健康診査該当者の割合（質問項目）

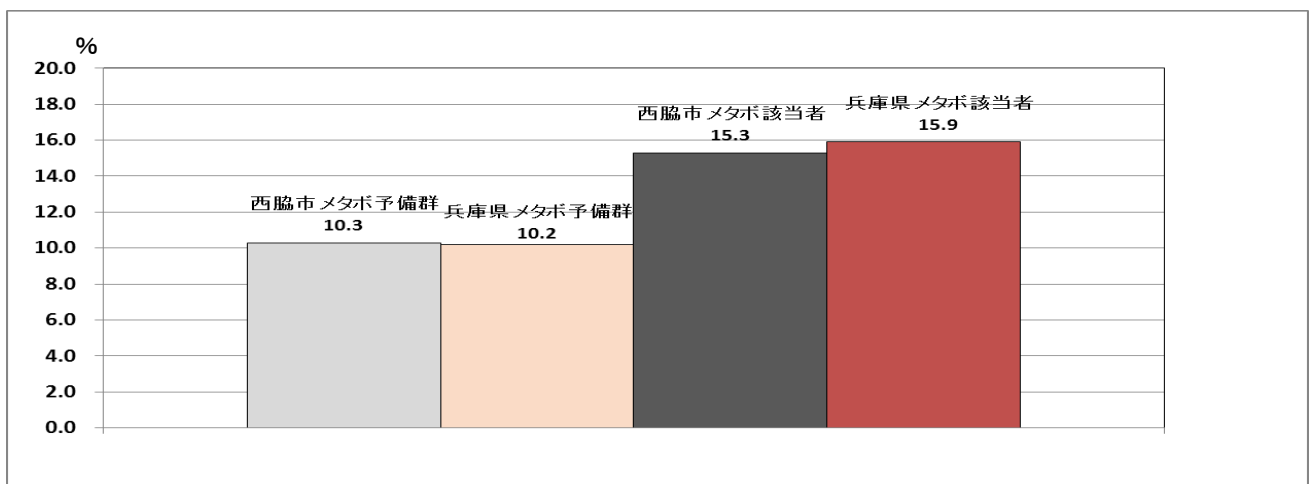
(%)

生活習慣	男性		女性		合計	
	西脇市	兵庫県	西脇市	兵庫県	西脇市	兵庫県
既往歴(心臓病)	8.8	8.3	4.2	4.2	6.2	6.0
既往歴(貧血)	8.8	5.9	29.2	18.4	20.2	13.0
喫煙	28.7	23.8	3.3	3.9	14.4	12.5
1回30分以上の運動習慣なし	59.9	54.8	66.8	60.5	63.8	58.0
1日1時間以上運動なし	52.2	47.0	58.7	50.3	55.8	48.9
1年間で体重増減3kg以上	22.5	21.3	16.1	16.8	18.9	18.8
週3回以上夕食後間食	12.2	12.2	12.6	12.8	12.4	12.5
飲酒頻度(毎日)	49.6	49.6	7.6	9.3	26.1	26.8
1日飲酒量(3合以上)	4.4	3.9	0.2	0.4	2.1	2.0
睡眠不足	30.6	23.9	33.9	28.4	32.5	26.4
生活習慣改善(改善意欲あり)	29.7	24.5	32.6	28.8	31.3	26.9

メタボ予備群・該当者の割合

国民健康保険における平成26年度メタボリックシンドローム予備群・該当者の割合は、兵庫県と比較して予備群がやや高く、該当者がやや低くなっています。

平成26年度 メタボ予備群・該当者割合



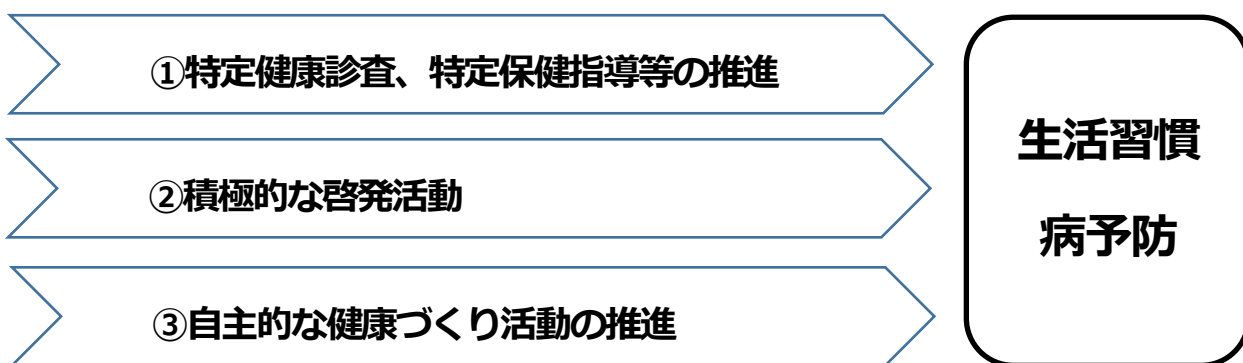
メタボ予備群・腹囲が男性85cm以上、女性90cm以上で、3つの項目（血中脂質、血圧、血糖）のうち1つに該当する者

メタボ該当者・腹囲が男性85cm以上、女性90cm以上で、3つの項目（血中脂質、血圧、血糖）のうち2つ以上に該当する者

西協市の保健事業 生活習慣病予防への3つのアプローチ

これまでの各種データを踏まえ、西協市国民健康保険における最優先課題を、生活習慣病予防に設定しました。

生活習慣病予防に対しては、①特定健康診査、特定保健指導等の推進 ②積極的な啓発活動 ③自主的な健康づくり活動の推進 の3つのアプローチによる事業展開を図ります。



主な事務事業

①特定健診、特定保健指導等の推進

事務事業名	概要
特定健康診査事業	・40歳以上の人を対象に、生活習慣病のリスクの有無を検査します。
人間ドック受診助成事業	・西協病院と大山病院で受診する人間ドックの助成を行います。
特定健康診査等受診率向上対策事業	・特定健康診査未受診者に電話等で受診勧奨を行います。
特定保健指導事業	・特定健康診査結果により判定された生活習慣病リスクに対して、食事や運動等の生活習慣を見直すサポートを実施します。

②積極的な啓発活動

事務事業名	概要
健康教育事業	・生活習慣病予防等について、地域のイベントで啓発を行います。
健康相談事業	・心身の健康に関する総合相談を行います。
食生活改善指導事業	・食育に関する知識の普及と意識向上のための活動を行います。
健康増進啓発ポスター募集事業	・次代を担う子どもたちの健康づくりに対する意識の高揚と知識の普及を目的として、「特定健康診査」「禁煙」「食育」に関するポスターを募集します。

③自主的な健康づくり活動の推進

事務事業名	概要
西協健康ポイント制度事業	・誰もが楽しみながら健康づくりに取り組むきっかけづくりとして、健康づくりへの実践等に対して「健康ポイント」を付与します。 ・獲得したポイント数に応じて、健康商品等が当たる抽選会に参加できます。