

第3期保健事業実施計画(データヘルス計画)

第4期特定健康診査等実施計画(令和6年~令和11年度)

健康寿命の延伸 医療費の適正化 をめざして

いま、私たちにできること



データヘルス計画とは

国民健康保険加入者の「健康寿命の延伸」と「医療費の適正化」をめざすため、健診・医療・介護データ等を分析し健康課題を明確にしています。

健康課題の解決に向けた市の取り組みを PDCA サイクルで効果的・効率的に実施するための計画です。第4期特定健診査等実施計画と一体的に策定しています。



健康づくりのヒント

10項目

- ①減塩を心がける
- ②野菜・果物の積極的な摂取
- ③魚の摂取量を増やす
- ④適正体重の維持
- ⑤身体活動を増やす
- ⑥過剰飲酒を避ける
- ⑦喫煙・受動喫煙を避ける
- ⑧揚げ物や甘い清涼飲料水を避ける
- ⑨食物繊維は毎日とる
- ⑩大豆製品を多く摂取する

参考「心不全を予防するためのエビデンスに基づく10項目の生活習慣」(国立循環器研究センター)



本小冊子(概要版)はデータヘルス計画について、市の健康課題、健康づくりのヒント等をまとめたものです。皆様の健康づくりの参考になれば幸いです。
発行 2024年3月

豊見城市では

健康課題の解決のため、目標を設定し、市の取り組み（保健事業）を実施し評価していきます 皆様の健康づくりを支援するための計画です

健康課題

- ・がん、肝疾患や糖尿病で亡くなる方が多い
- ・肥満、メタボなどが多い

市(主なもの)

取り組み

- 特定健診・特定保健指導
- 重症化予防事業
- 20～30代健診
- ジェネリック医薬品の使用促進
- 重複・多剤服薬訪問等指導事業
- その他の保健事業

市民

- 国民皆保険制度に関心をもつ
- 特定健診、がん検診を受ける**
- 保健指導を受ける
- 適切に医療を受診する
- 適切な生活習慣を身につける
- 保険料（税）を納付する
- 薬手帳を一つにまとめ、適正な服薬

解決にむけて

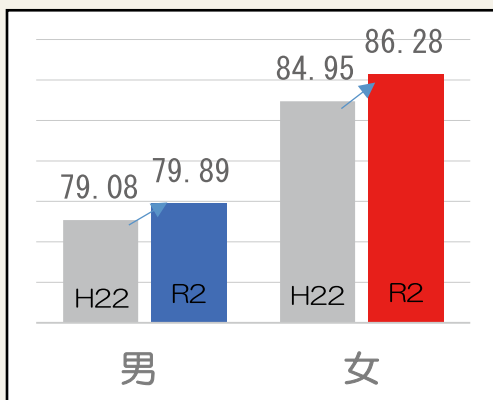
目標

- 特定健診受診率・特定保健指導実施率60%以上
- メタボリックシンドロームの減少
- 高血圧・脂質異常・血糖異常の割合減少
- がん検診・歯周病健診受診率向上
- 脳心血管疾患・慢性腎不全（人工透析）等の医療費の減少・維持など

めざすもの

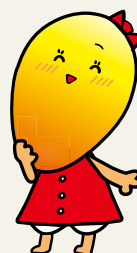
健康寿命の延伸・医療費の適正化

●健康寿命について



健康寿命とは

人の日常生活動作が自立している期間の平均のことです



H22年とR2年を比べると伸びています

出典：沖縄県市町村別健康指標（令和5年6月）の改変

豊見城市の健康課題について

- ・がん、肝疾患で亡くなる方が多い
- ・肥満、メタボなどが多い

●死因の状況

男性

肝疾患
大腸がん
慢性閉塞性肺疾患
糖尿病

女性

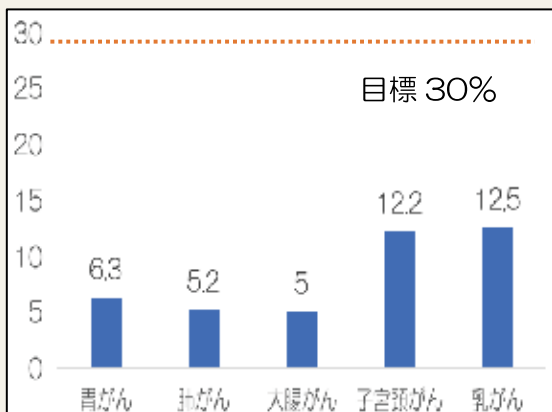
肝疾患
腎不全
慢性閉塞性肺疾患
糖尿病
子宮がん・乳がん



肝疾患の原因は？

ウイルスの他、食生活の乱れや、お酒の飲みすぎによって引き起こされる脂肪肝も増えています。脂肪肝が進行し、肝硬変になる場合もあります。肝硬変になると肝臓の機能が著しく低下します。

●がん検診受診率について (R4 年度)

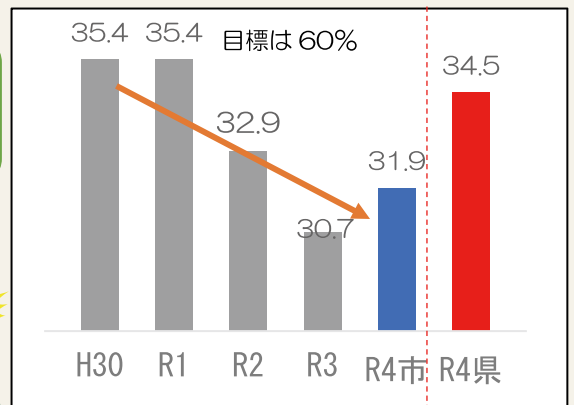


低い！
受診率



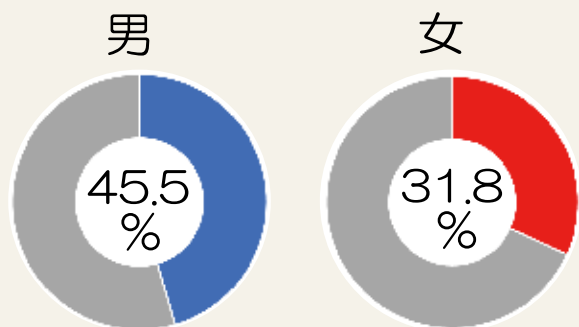
死因の1位はがんです
がんは早期発見により、
90%以上が治る可能性があるといわれています
がん検診を受けましょう！

●特定健診受診率について

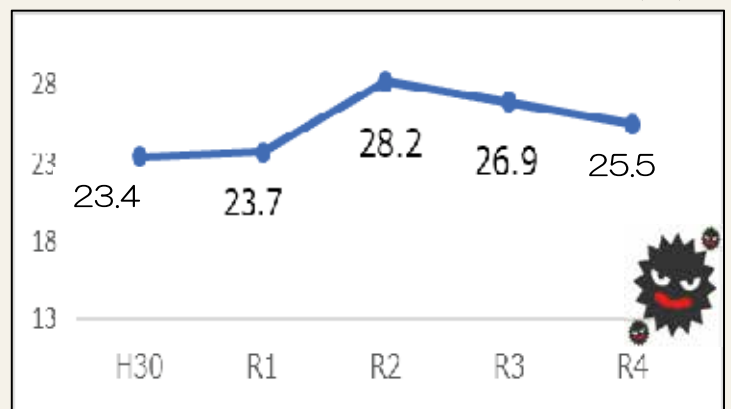


健診を受け、自分の健康状態を知り、
生活習慣の改善を行うことが重要
特定健診でわかる病気は P8 へ

●肥満者の割合 (%)



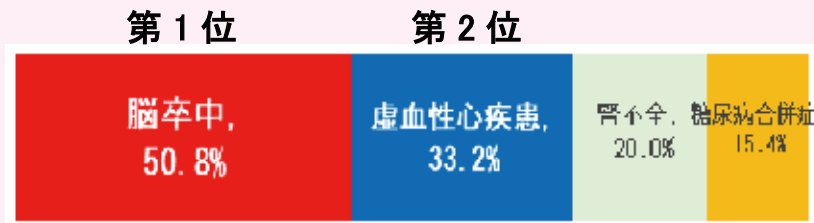
●メタボリックシンドローム該当者の割合 (%)



※R4 年度 特定健診受診者 (40~74 歳)

介護の原因となる病気は？ 血管疾患の視点でみました

●65 歳以上の要介護認定者に多い血管疾患



虚血性心疾患とは狭心症や心筋梗塞のことです。
全体の約9割が**生活習慣病**血管に関連した病気が多い



出典：KDB、要介護認定者の有病状況（R4 年）

●40～64 歳の場合、脳卒中は 79.6%です

脳卒中ってなに？

脳の血管がつまる（脳梗塞）
脳の血管が破れる（脳出血）などです
原因は、血管が硬くなり弾力を失う「動脈硬化」です。動脈硬化により血管がつまったり、破れやすくなります



血栓(血のかたまり)が
脳血管でつまると
脳にダメージ

重症化するとかかる負担

- ・長期入院・入院など医療費の負担
- ・体調不良・突然死の危険・生活不安
- ・体のマヒなどの後遺症、寝たきり、介護
- ・仕事への影響、経済的負担

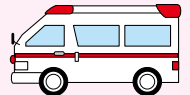


脳梗塞の前触れ



医療費の状況は？

救急車を呼びましょう！



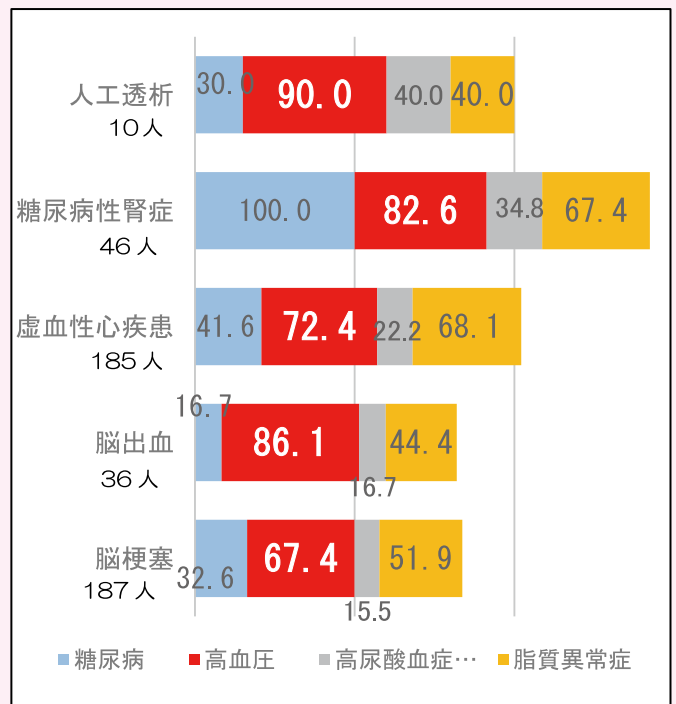
●新規患者数と 1 人あたり月額医療

疾病名	新規患者数	新規患者 1 人あたり月額医療費
脳梗塞	187	460,793
脳出血 脳卒中	36	1,277,810
虚血性心疾患	185	592,396
糖尿病性腎症	46	596,124
人工透析	10	817,682
内) 糖尿病性腎症	1	1,102,920

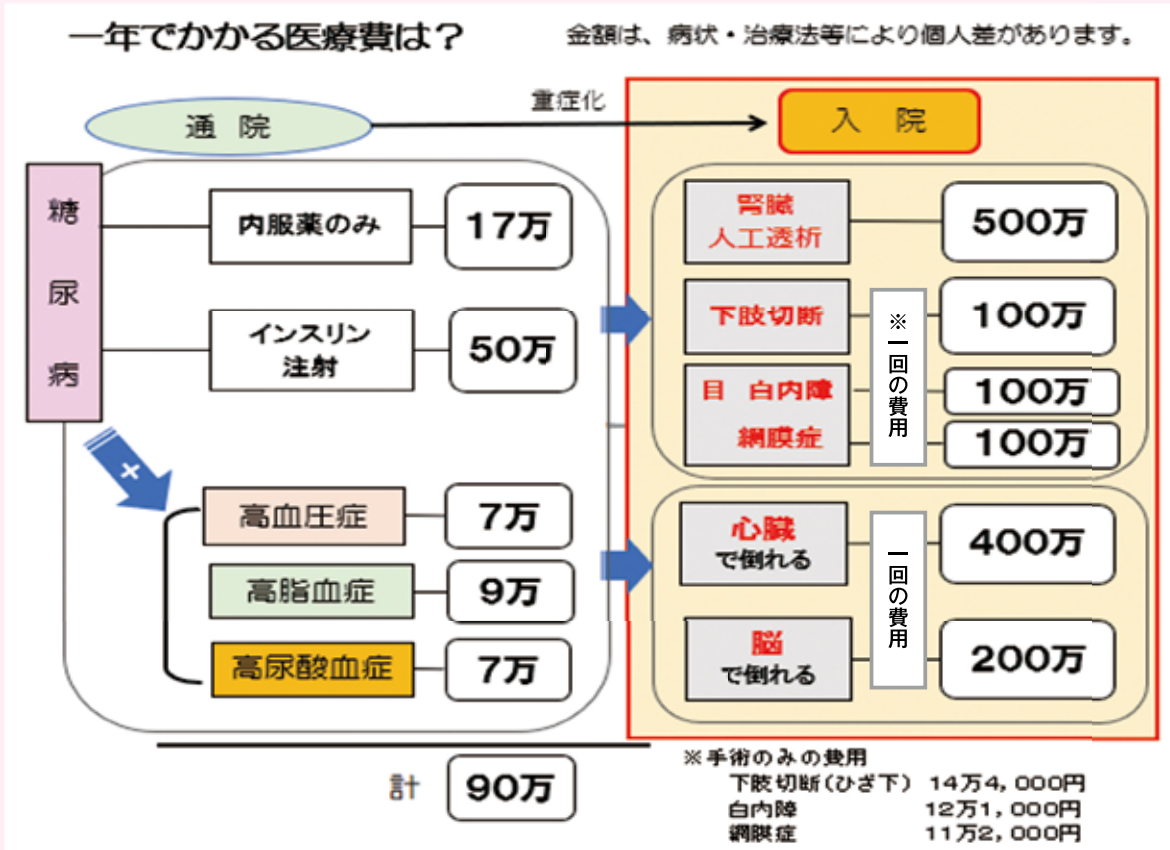
出典：KDB（R4 年度）

新規患者は高血圧、脂質異常症、糖尿病などを基礎に持っています。

●新規患者の基礎疾患の割合（%）



生活習慣病の医療費はどれくらいかかる？



入院するとこんなに医療費が！



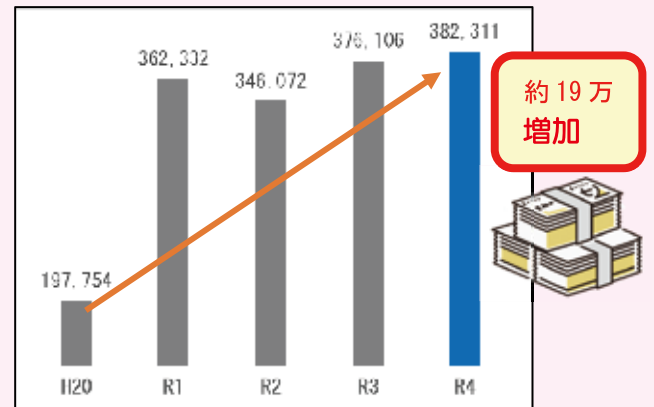
出典 保健活動を考える自主的研究会「糖尿病ノート」の改変

●豊見城市の国保全体の医療費 (万円)

	R1	R2	R3	R4
総額	52億2,772	49億4,364	53億7,606	53億7,071

出典：国民健康保険特別会計歳入歳出決算報告書

●一人当たりの年間医療費(円)



医療費が増加する理由

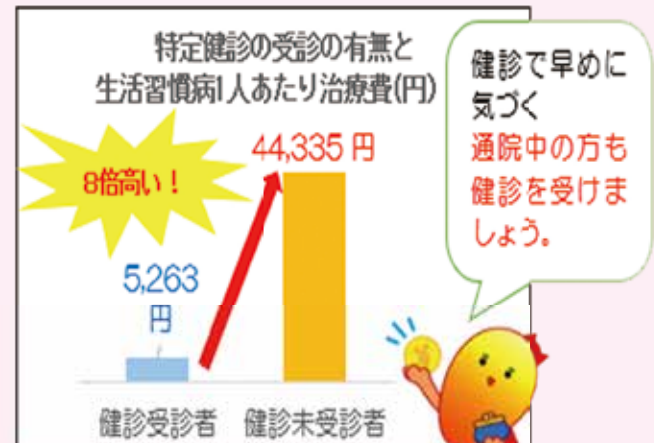
- ・病気が重症化して入院費が増加
- ・高齢者が増え、病院に行く方が増加
- ・医療技術の進歩で費用がかかり、治療費に反映

医療費を抑えるために私たちにできること

医療費の伸びは、国保財政の圧迫要因となります。このまま医療費が増え続けると、国保税を引き上げるを得ず、皆さまの負担増につながります。

医療費の伸びを抑えるためには、一人一人が日頃から健康に気をつけ、健康づくりに取り組むことが重要です。国保加入者の方だけでなく、社会保険等に参加されている皆様も年に1度は健診を受け、生活習慣を見直しましょう。

●健診をうけていない人は医療費が8倍！



健康課題の解決に向けて ～血管を守ろう～

脳卒中や虚血性心疾患などの血管病の予防には肥満、高血圧、高血糖、脂質異常などの発症予防や重症化予防が大切です。血管をイキイキ保つためには、動脈の内皮細胞を元気にすることです。血管年齢が若返ると、血流がよくなり全身のすみずみに酸素と栄養がいきわたり、血管病を予防することができます。ご自分の健康状態を知るために毎年健診を受け、下記を参考に健康づくりに取り組みましょう。

血圧を測ろう！

家庭で血圧測定をする目的は

ふだんの血圧の状態を正確に知ること
 昼の血圧が正常でも、早期に血圧が高くなるなどの「仮面高血圧」が分かります。



1 血圧計の選び方

上腕測定タイプ **おすすめ**

上腕挿入タイプ **おすすめ**

手首測定タイプ **△**

2 正しい測定方法

測定のタイミング

- 1日2回(朝・夜)行う

朝

- ・起床後1時間以内
- ・トイレに行ったあと
- ・朝食の前
- ・薬を飲む前

夜

- ・入浴や飲酒の直後は避ける

家庭で血圧を測定する場合には、上にあげた条件のもとで行うことが大切。朝は4つの条件を守るようにする。夜は入浴や飲酒の直後は避け、必ず寝る直前に測るようにする。

測定時のポイント

椅子に座って1～2分経ってから測定する
 座ってすぐだと、血圧が安定していないことがある。測定時には腕の力を抜いて、リラックスすることが大切。

薄手のシャツ1枚なら着たままでもよい
 カフは素肌に蒔き付けたほうがよいが、薄手のシャツ1枚ぐらいなら着たままま測定してもよい。

カフは心臓と同じ高さで測定する
 カフが心臓よりも低い位置だと「数値が高く出る」など、不正確になる場合がある。

3 血圧の基準値

正常血圧の基準値		
	収縮期	拡張期
家庭で測定	115未満	75未満
病院で測定	120未満	80未満

高血圧の基準値		
降圧治療の対象		
	収縮期	拡張期
家庭で測定	135以上	85以上
病院で測定	140以上	90以上

肥満の予防！適正体重をめざそう！

適正体重の人は死亡するリスクが低い



BMI = 体重 (kg) ÷ 身長 (m) × 身長 (m)

目標とするBMIの範囲

18～49歳	18.5～24.9(kg/m ²)
50～64歳	20.0～24.9(kg/m ²)
65歳以上	21.5～24.9(kg/m ²)

(日本人の食事摂取基準2020年版)

BMI25 以上は肥満
 体重測定は健康への第一歩！



体を動かそう！

脳卒中や虚血性心疾患のリスクが低下！

- ・座ったり寝ころんでいる時間を減らす
- ・階段を使うようにする
- ・背もたれを使わず座る
- ・そうじ、洗車など
- ・ウォーキング
- ・ストレッチ



野菜をたっぷりとりよう！

野菜の摂取頻度が高い人は脳卒中発症リスクが低い

野菜ジュースは食物繊維が少なく、糖分が多い野菜を食べよう！

- ・食卓に野菜おかずを1品プラス
 - ・野菜をつかったサラダや小鉢、汁物などをとりましょう
 - ・料理へきのこ・海藻をプラス
- ※食事制限のある方は主治医に確認しましょう

野菜ってすごい！

- ・体内の余分な塩分をとります（高血圧予防）
- ・活性酸素を無害化する抗酸化作用（がん予防）
- ・便通が良くなる
- ・ビタミンC（血管の強化）ビタミンE（血行促進）
- ・短鎖脂肪酸が作られ、脳の調子を整える（食欲が抑えられる、やせホルモンGLP-1を増やす）

管理栄養士等のオススメ！



- ・クリームシチュー
とり肉、玉ねぎ、にんじん、ジャガイモ、しめじ、ブロッコリー、牛乳、ルー

1日に必要な野菜は、両手3つつ分



そのうち両手1つつ分は、色の濃い野菜※が必要です。

緑黄色野菜(色の濃い野菜や、トマト、ブロッコリー、人参など)



- ・とうがんの煮込み
とうがんに火が通ったら味つけ、ピーマン、鮭を加えて加熱
- ・サラダはカット野菜で調理が楽に♪



ピクルス、サラダ、ミニトマトを弁当に♪



- ・みそ汁
白菜、人参、大根、豚肉、みそ、だし
- ・まぜごはん
ほうれん草、長ネギ、塩サバをご飯に混ぜる



コンビニの活用

- 揚げ物はひかえめに
- ・ひじきの和え物、
 - ・オクラサラダ



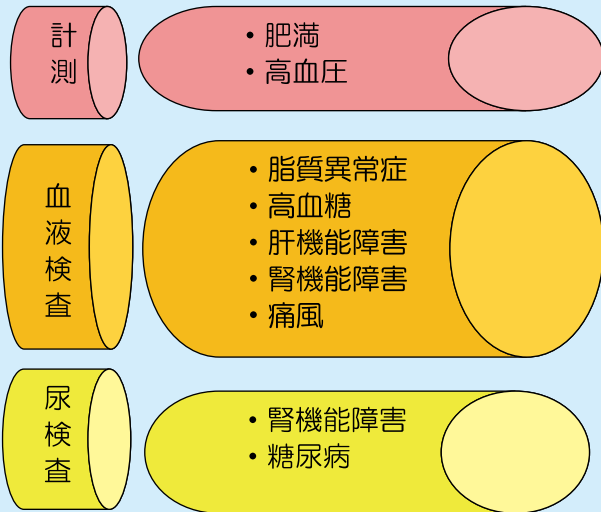
冷凍食品でお手軽に！

ブロッコリー、インゲン、からし菜など

特定健診・がん検診を毎年受けよう！

健診を受けることは、あなたの健康資産を守る第一歩！

特定健診で病気がわかる！ 健診のメリット



- 生活習慣病のリスクがわかります
 - 早期発見・早期治療
 - 市スタッフが健診結果に応じた健康づくりをサポートします
 - 特定健診・保健指導 **0円**
 - 運動教室・二次健診が **0円**
- ※利用条件あり
- 市補助により

健診の受け方 簡単3ステップ

- ステップ1 日程を確認し、健診を予約（集団健診か個別健診を選ぶ）
- ステップ2 特定健診・がん検診を受診
- ステップ3 保健指導を受ける

お酒の飲みすぎに注意 飲酒量が多い人は脳出血、肝臓病になりやすい

純アルコール量 20gの目安

()内はアルコール濃度



※純アルコール量(g)
= 飲料(ml) × 度数(%) × 0.8

缶チューハイのストロングタイプ(9%)は
350ml缶1本でも飲みすぎです！

健康リスクが上がる飲酒量

男性	純アルコール	女性	純アルコール
高血圧	少量でも	脳出血	少量でも
胃がん		高血圧	
脳出血	20g/日	脳梗塞	11g/日
大腸がん		乳がん	14g/日
脳梗塞	40g/日	胃がん	
肝がん	60g/日	大腸がん	20g/日
		肝がん	

※飲酒による疾患への影響は個人差があります。
かかりつけ医に相談しましょう。

(参考) 健康に配慮した飲酒に関するガイドライン (厚生労働省)

飲酒しない日を週に2日連続で！！

胃腸、肝臓等の回復やアルコール依存症の予防のために、飲酒しない日をつくりましょう！

お問い合わせ 豊見城市 健康推進課

特定健診 (098) 850-0215 がん検診 (098) 850-0162