

第3期データヘルス計画について

今年度は「第3期データヘルス計画」についてシリーズでお知らせします。

当組合が第3期データヘルス計画において、特に重要と捉えているのが、「特定健康診査と特定保健指導の実施率向上」と「コラボヘルス」です。

今回は重要ポイントのひとつである「特定健康診査と特定保健指導」についてお知らせします。

特定健康診査（以下、「特定健診」）

| | |
|----|--|
| 目的 | 生活習慣病の予防、早期発見 |
| 概要 | 40歳以上75歳未満の組合員及び被扶養者に対し実施する生活習慣病に関する健康診査 |

特定健診でわかること

| | |
|-------|-----------------------------|
| 質問票 | 健康状態の確認 |
| 身体計測 | 内臓脂肪の蓄積状況 |
| 血圧測定 | 心臓病や脳卒中のリスク |
| 脂質検査 | 脂質異常症、肝臓病、糖尿病、 動脈硬化等のリスク |
| 肝機能検査 | |
| 血糖検査 | |
| 尿検査 | 腎臓病・糖尿病のリスク |

| | 組合員 | 被扶養者 | 全体 |
|---|-------|-------|-------|
| 令和4年度 受診率 | 96.2% | 35.3% | 81.5% |
| 課 題 | | | |
| 特定健診受診率が低い 全国41位（市町村共済47組合） 特に被扶養者の未受診者が多い | | | |

都道府県別メタボ及びメタボ予備軍の割合（2021年）

- メタボ 長崎県18.0% 34位
- メタボ予備軍 長崎県13.2% 41位

長崎県はメタボ、メタボ予備軍の割合が高い

都道府県別平均寿命（2020年）

- 男性 長崎県 81.01歳 36位
- 女性 長崎県 87.41歳 34位

長崎県は平均寿命が短い

○健診費用は **無料** です

○受診するときに必要なもの

- ・組合員証または組合員被扶養者証
- ・特定健康診査受診券※

※被扶養者が集合契約医療機関にて受診するときは
必要です（6月に自宅へ送付済）



特定健診は、生活習慣病の予防や早期発見につなげるために重要です。

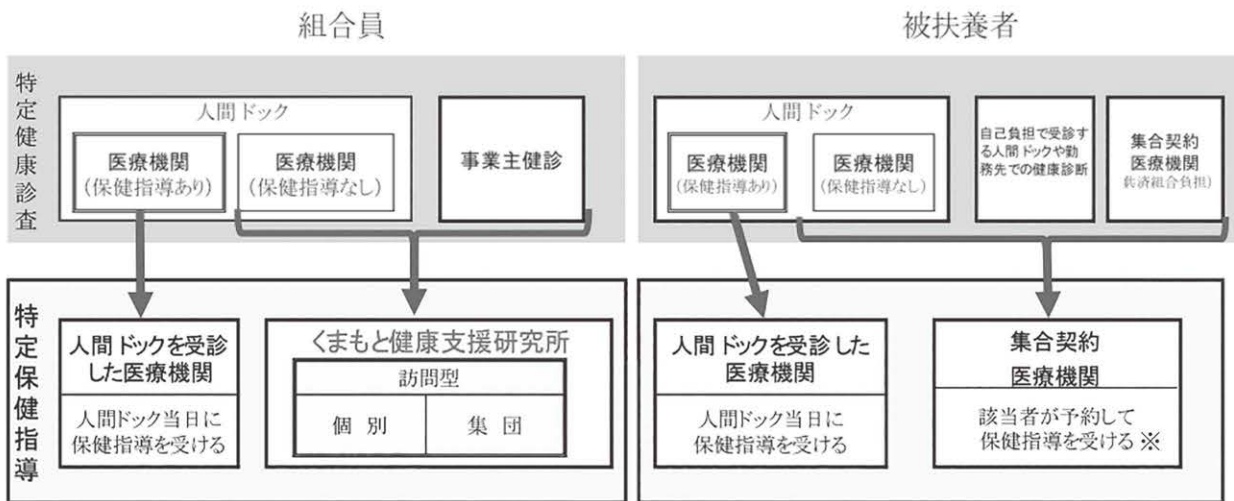
毎年、特定健診を受けましょう！

特定保健指導

| | |
|----|--|
| 目的 | 生活習慣病の有病者、予備軍の減少 |
| 概要 | 特定健康診査の結果により、メタボリックシンドロームのリスクがあり、まだ治療の必要がない方を対象とした生活習慣改善の支援を保健師等による生活習慣改善のための面接による継続的支援。 |

| 特定保健指導の特徴 | |
|-----------|--|
| 早期発見と改善 | 対象者自身で健診結果の見方を理解し、自ら生活習慣を振り返り、改善点や行動目標が見つかります。 |
| セルフケアの促進 | 健康に関するセルフケアができるように保健師等のサポートを受けられます。 |

| | 組合員 | 被扶養者 | 全体 |
|---------------------|-------|-------|-------|
| 令和4年度利用率 | 35.5% | 33.8% | 35.4% |
| 課題 | | | |
| 組合員、被扶養者ともに利用者が少ない。 | | | |



生活習慣病は現代における大きな課題であり、予防が重要です。
 特定保健指導は、生活習慣病の予防や健康増進に向けて重要な取り組みです。

- 費用は **無料** です
- 指導を受けるときに必要なもの
 - ・組合員者証または組合員被扶養者証
 - ・特定保健指導利用券※
- ※被扶養者が集合契約医療機関にて指導を受けるときは必要です。



**健康的な生活習慣を身につけ健康寿命の延伸のため
 特定保健指導を利用しましょう！**