

# 茨城町国民健康保険データ

茨城町では、生活習慣病の早期発見や発症予防のため、特定健診・特定保健指導や健康教室等の保健事業を実施しています。この保健事業を効果的で効率的に実施していくため、平成28年8月に保健事業の実施計画（データヘルス計画）を策定しました。

病気になるように、また病気になっても重症化しないように生活習慣の改善を心がけることは、健康寿命を延ばし、医療費の増加を抑制することにつながります。

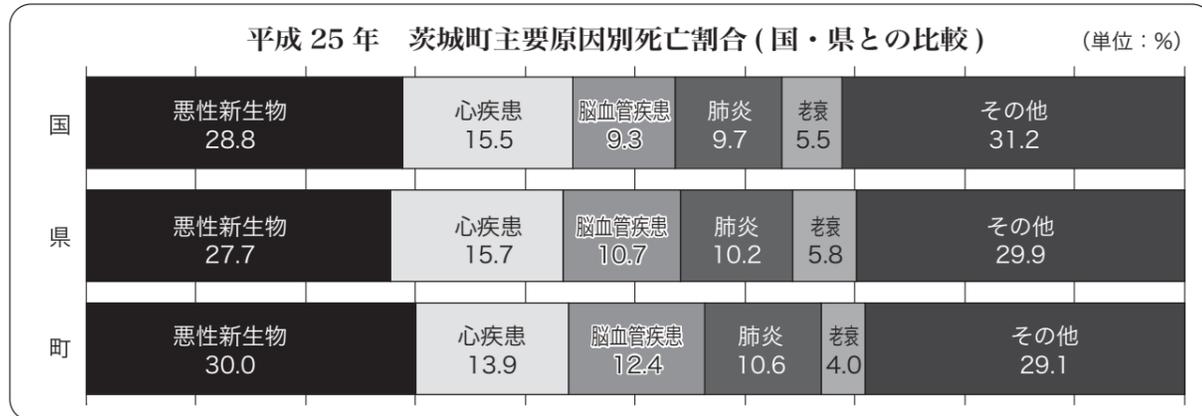
健診の受診結果をもとに生活習慣を見直し、「脳血管疾患」「糖尿病」等の生活習慣病を予防するためにも、年に1度は特定健診を受けて、ご自分の体の状態を確認しましょう。

計画の詳細については、茨城町ホームページに掲載しておりますので、そちらをご覧ください。

## 1 茨城町の健康・医療に関する状況

### (1) 茨城町の死因の状況

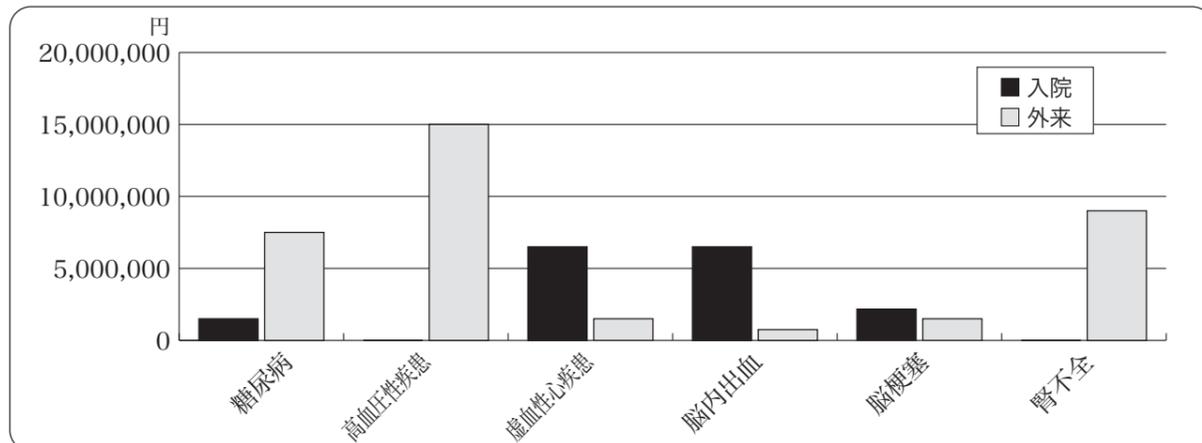
茨城町の全死因における主要原因別死亡割合は、「悪性新生物」「心疾患」「脳血管疾患」の3大疾病による割合が56.3%を占めるなど、国・県における死亡割合（国53.6%、県54.1%）を上回っています。特に、「脳血管疾患」については、12.4%と、国・県より高くなっています。



出典：茨城県保健福祉統計

### (2) 国民健康保険被保険者の生活習慣病関連医療費の状況（平成27年5月診療分）

「虚血性心疾患」や「脳血管疾患」（脳内出血、脳梗塞）などは、入院による治療を必要とするため、外来より入院に係る医療費が高額になっています。また、「糖尿病」「高血圧性疾患」「腎不全」などは、外来に係る医療費が大幅に多くなっていることがわかります。



出典：国民健康保険団体連合会（平成27年5月診療）

# ヘルス計画を策定しました

## 2 茨城町国民健康保険の重点課題と対策方針

### (1) 重点課題

特定健診結果の血圧の有所見率(何らかの異常の所見が認められた割合)は、男性が37.8%、女性が28.2%と男女ともに高くなっており、「高血圧症」が原因で発病する、「脳血管疾患」の死亡割合は、国・県より高い状況です。

「糖尿病」「高血圧症」「腎不全」などは、外来に係る医療費が高額となっています。また、「腎不全」による人工透析は、高額な医療費が長期的にかかることになります。

そのため、「糖尿病」「高血圧症」の発症予防や重症化予防により、「腎不全」を予防することで人工透析の開始時期を遅らせることが重要です。

### (2) 対策方針

「高血圧症」と「糖尿病」の対策について、発症予防及び重症化予防を強化していきます。肥満者に対する減量と、減塩と野菜の摂取を啓発します。

また、「高血圧症」及び「糖尿病」の重症化予防を目的とした、保健師の家庭訪問等による個別指導を行います。指導を行った後は、医療機関の受診確認をするとともに、治療を中断しないための疾病管理も行います。

### ※ 健康づくりのために取り組んでいただきたい内容

- ①栄養・食生活 規則正しい生活習慣を身につけ、良好な食生活を送らしましょう。
- ②身体活動・運動 生活習慣病予防、高齢者の認知機能や運動機能など社会機能低下を予防するため、運動に対する意識を高め、地域で気軽に運動に取り組みましょう。
- ③休養・こころの健康 十分な睡眠をとり、生活習慣の振り返りやリフレッシュの機会を心がけ、ストレスと上手に付き合しましょう。
- ④歯と口腔の健康 むし歯予防を心がけ、生涯にわたり自分の歯を保ち、健やかで楽しい生活を過ごしましょう。
- ⑤たばこ・アルコール対策 禁煙や適度な飲酒を心がけましょう。
- ⑥がん・生活習慣病予防 生活習慣病予防について学び、積極的に定期健診を受診しましょう。

【問合せ先】 保険課 ☎029-240-7113 (直通)  
健康増進課 ☎029-240-7134 (直通)

