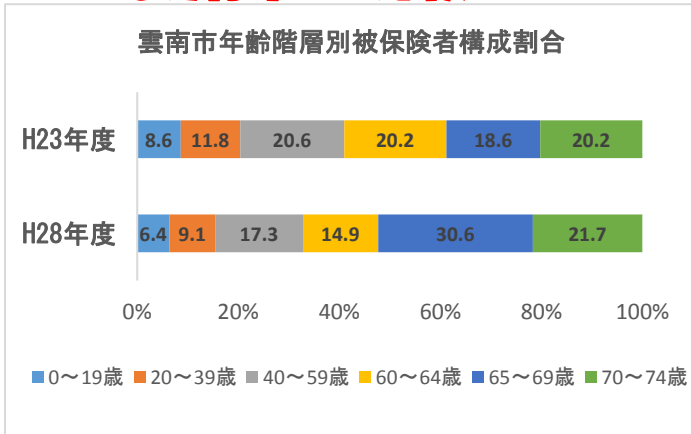


～健康長寿をめざし、みなさん健診を受けましょう！～

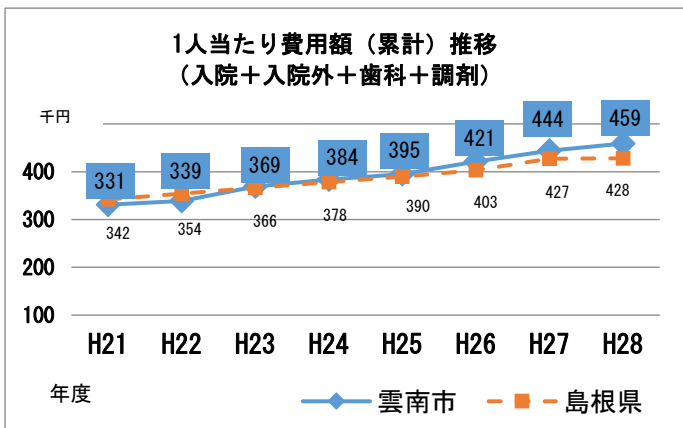
雲南市国民健康保険（以下国保）の被保険者のみなさんの健康保持増進に努めるため、医療費の状況や統計資料等を活用した保健事業の実施や、啓発から重症化予防まで戦略的に保健事業を進めていくことが求められています。国保においてもデータヘルス計画を策定しました。生活習慣病の重症化予防事業等の保健事業を実施、評価を行いながらみなさんとともに健康づくりに努めていきます。

< 雲南市の現状 >



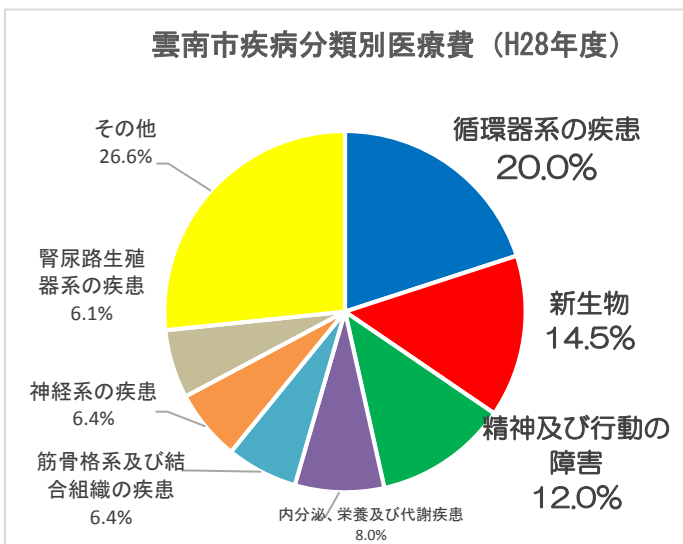
平成28年度の雲南市の国保の加入者は、65歳～74歳の年齢層が年々増加し、5割を越えています。

雲南市の国保の総医療費は38億円（H28年度）で、**1人当たりの医療費は年々増加**しています。



男女ともに、県より**入院医療費が高い**状況です。

特に男性は、外来・入院医療費ともに高く、状態が悪化してから医療にかかる様子がうかがえます。今後も医療費の増加が予想されます。

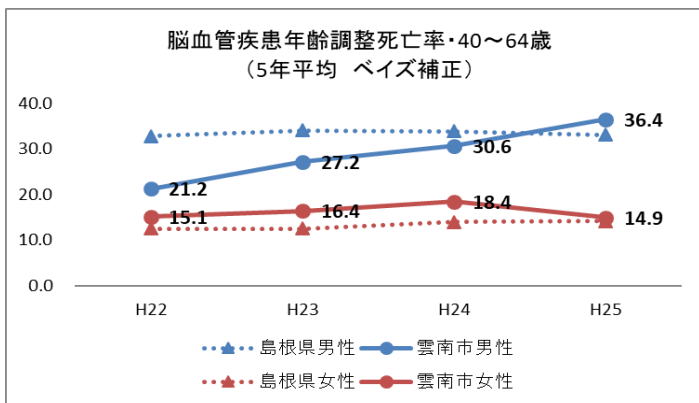


医療費について…

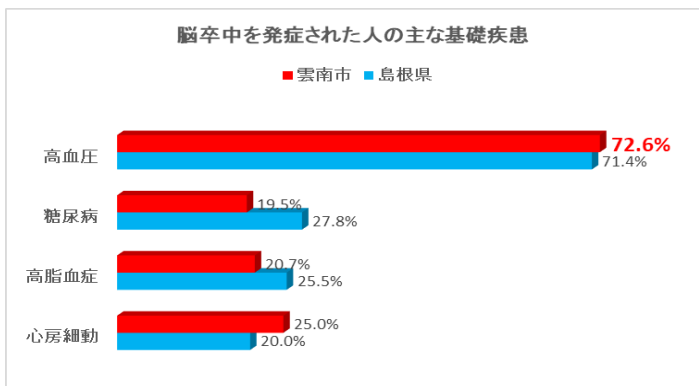
総医療費（上位3つ）

- 1位. 循環器系疾患医療費
（脳卒中・高血圧等）・・・20%
※うち、4割が高血圧性疾患
- 2位. 悪性新生物
（がん）・・・14.5%
- 3位. 精神及び行動の障害
（認知症・精神疾患等）・・・12%

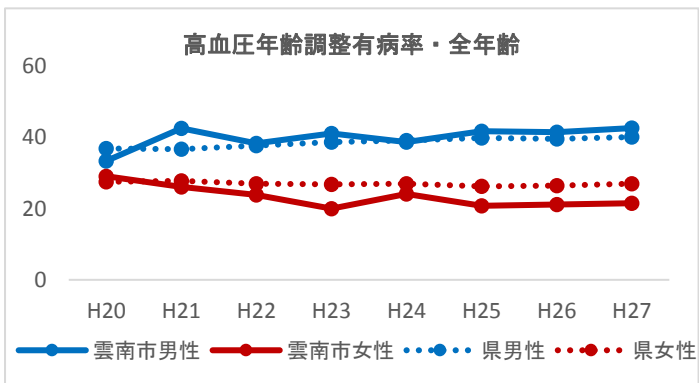
若い時からの高血圧症対策が、脳血管疾患や虚血性心疾患の予防につながります。



雲南市の**脳卒中発症・死亡率は、男女とも、県・雲南圏域内でも高い**状況です。



脳卒中発症者の**7割以上が高血圧、2割が糖尿病**を発症しています。

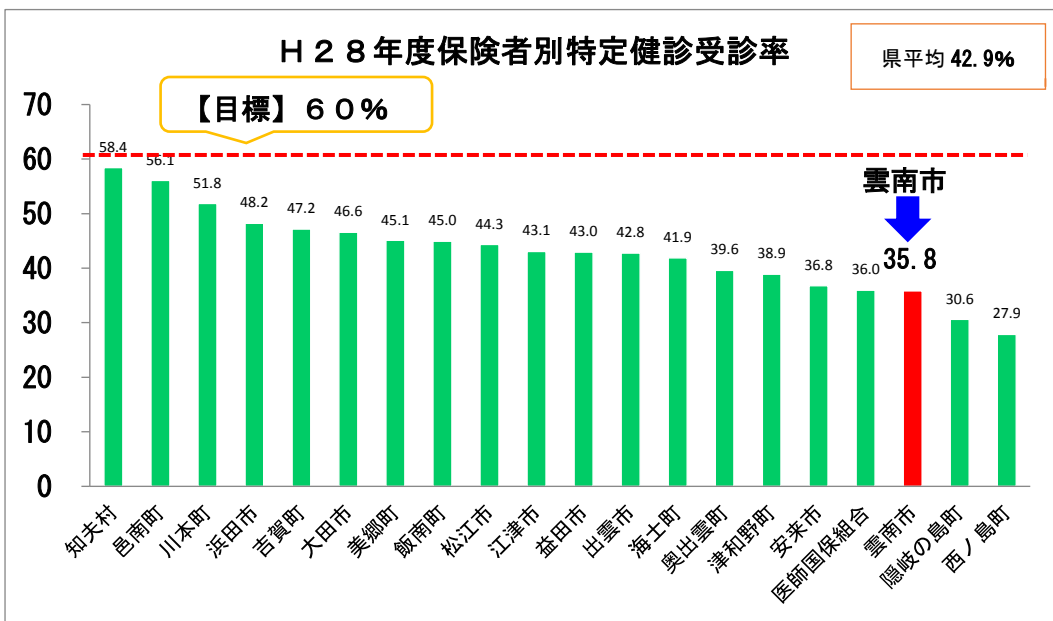


男性の高血圧有病率は、県よりも**高い**状況にあります。

また、近年、糖尿病が悪化し、合併症として腎不全を発症される方が増えています。人工透析へ移行しないよう適切に管理することが重要です。

これらの病気を早期発見するためには、やはり健診が大切です。

若い頃から健診受診の習慣化が健康意識や将来の健康に影響してきます。



しかし、特定健診は…

雲南市の**特定健診受診率は、県内でも低い**状況です。
特に40・50歳代の受診率が10～20%台と低い傾向にあります。

< みんなで取り組むポイント >



1. 毎年、特定健診を受けましょう！

年に1回は健診を受け、毎年の身体の変化に目を向けましょう。
病気の早期発見・治療が病気の重症化を防ぎます。



～ みなさんができること ～

- ◇ 毎年、特定健診を受けましょう
- ◇ 退職後も、特定健診を受けましょう
- ◇ 精密検査となったら、早めに受診しましょう
- ◇ 特定保健指導の対象となったら指導を利用し、生活改善に取り組みましょう
- ◇ 特定健診の結果を、生活の見直しに取り入れましょう

～ 市の取り組み ～

- ◇ 対象者への、個別通知（毎年5月頃）
- ◇ 受診率の低い年代（40歳・50歳）への個別受診勧奨
- ◇ 受けやすい健診の環境づくり（スピード・休日・がん検診と同日実施・健診自己負担無料化・大学との連携による魅力ある健診内容）
- ◇ わかりやすい情報提供（成人健診のしおり・国保加入時のお知らせ）
- ◇ 特定健診受診後の個別支援



実際に**保健師と一緒に数か月健康づくりに取り組んだ方（個別支援）**のうち、
5割の方に**翌年の健診結果で改善がみられました！！**
健診を受けるだけでなく、その後の生活習慣が大事です！

2. 一人一人が、健康づくりに取り組みましょう

普段からの定期的な血圧測定・健康教室への参加・運動づくり活動などに積極的に参加し、日々の生活の中に健康づくりを取り入れましょう



～ みなさんができること ～

- ◇ うす味に心がけましょう
- ◇ 寝る前の食事や食べ過ぎに注意しましょう
- ◇ 週2回の休肝日・適量飲酒（1合程度）を心がけましょう。
- ◇ 週に1～2回は、30分以上運動しましょう
- ◇ 気分転換を図り、ストレスをためないようにしましょう！

～ 市の取り組み ～

- ◇ 健康教室・生活習慣病予防の周知啓発
- ◇ 皆さんが健康づくりに取り組むきっかけづくりや、取り組みを継続できるような支援



特定健診受診者の**塩分摂取量**は減ってきていますが、
国の**目標値より高い**状況です。
(H28年度)

3. 適正に医療にかかりましょう

必要な場合は、治療を受け、病気の管理に努めましょう。
ジェネリック医薬品も活用しましょう。



～ みなさんができること ～

- ◇ 治療が必要になった時は、
早めに治療を受けましょう。
- ◇ かかりつけ医を持ち、
定期的に受診しましょう。
- ◇ かかりつけ薬局を持ち、
お薬手帳を活用しましょう。
- ◇ ジェネリック医薬品を
活用しましょう。

～ 市の取り組み ～

- ◇ 医療機関との連携強化
- ◇ ジェネリック医薬品対象者へ差額通知
- ◇ 重複多受診者への対応

4. 地域みんな健康づくりに取り組みましょう

「まめなかね」を合言葉にうなん健康都市宣言を
推進しましょう！



～ みなさんができること ～

- ◇ 家族・友人・地域で声をかけあい、
健診を受けましょう。
- ◇ 悩んでいたたり、普段と違う様子の
人には、声をかけてみましょう。

～ 市の取り組み ～

- ◇ 地域で健康づくりに取り組めるよう、地域自主
組織・ボランティアグループと連携した、環境づ
くり（健康講演会・健康教室等の実施）

めざせ健康長寿日本一！ 健康都市うなん

誰もが生涯健康でいきいきと 生きがいをもって暮らせるまちづくりを目指しましょう！

ま まなびます 生涯つづける 健康づくり
め めざします 旬を味わう 地産地消
な なくします 一人でくよくよ 悩むこと
か かなえます 無理せずできる 運動習慣
ね ねがいます 地域で育む 健康長寿

雲南市国民健康保険保健事業実施計画（データヘルス計画）第3期雲南市特定健康診査等実施計画の
詳しい内容は、市ホームページをご覧ください。

雲南市国民健康保険保健事業実施計画（データヘルス計画）【概要版】

計画期間：平成30年度～平成35年度

平成30年3月 発行：雲南市役所 市民生活課（0854-40-1031）・健康づくり政策課（0854-40-1040）