

令和6年(2024年)号

令和6年(2024年)7月発行

編集/発行

小平市健康福祉部保険年金課

〒187-8701

小平市小川町二丁目1,333番地

電話 042(341)1211(代表) E-mail hokennenkin@city.kodaira.lg.jp

FAX 042(346)9513(代表)

小平市

国保だより

特別号

もくじ

| | |
|-------------------------|------|
| データヘルス計画 | 1・2面 |
| マイナンバーカードの利用・国保への届出について | 3面 |
| 健康診査 | 4面 |
| 特定保健指導 | 5面 |
| 国保税の税率改定・国保の財政健全化 | 6・7面 |
| プロジェクトK | 8面 |

被保険者と世帯 (令和6年5月31日現在)

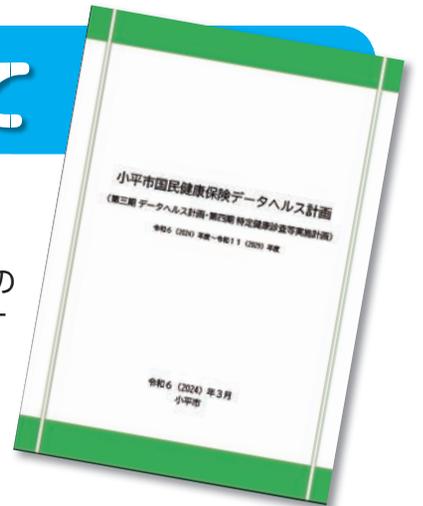
・被保険者数…35,210人
・世帯数…24,881世帯

健康増進と医療費適正化をめざして

小平市国民健康保険データヘルス計画を策定

誰もが、より長く元気に暮らしていくための基盤として、健康の重要性は高まっていますが、高齢化や生活様式の変化などにより、生活習慣病が増えています。一方、生活習慣病の多くは、生活習慣を改善することにより予防することができます。

健康づくりの取組(保健事業)をより効果的かつ効率的に実施するため、加入者の皆さんの健康診査の結果やレセプトなどのデータを分析・活用するデータヘルス計画を新たに策定しました。



データヘルスって何だろう



データヘルス計画の取組

健康寿命を延ばす

健康寿命とは、元気で自立して過ごせる期間のことです。平均寿命と健康寿命の差を短縮することができれば、不健康な期間を短くして生活の質の低下を防ぐことが期待できます。

治療から予防へ

病気にならないように、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で、健康寿命を延ばすことができます。さらに、医療費の伸びを緩やかにすることが期待できます。

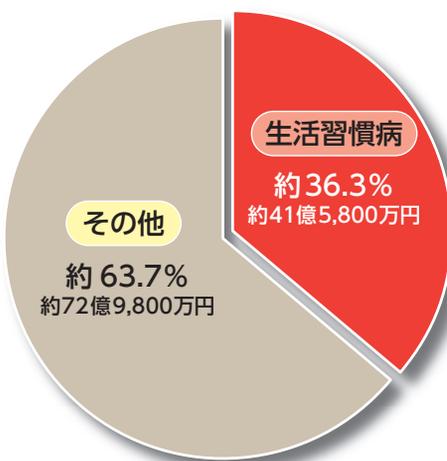
効果的な保健事業

疾病予防などの健康づくりや医療費適正化を効果的かつ効率的に行うため、健診データやレセプト(診療報酬明細)データの情報を分析・活用することで、加入者の皆さんの健康課題を的確に捉え、課題に応じた保健事業を実施していきます。

データを分析してわかった生活習慣病予防の必要性

医療費の上位を占める生活習慣病

令和4年度の医療費総計 約114億5,600万円



▲医療費に占める生活習慣病の割合

生活習慣病とは、腎不全、糖尿病、高血圧症、脂質異常症、心疾患、脳血管疾患、がんなど、毎日の生活習慣に起因する病気の総称で、食事、運動、休養、喫煙、飲酒などの生活習慣が深く関係し、これらを改善することで予防が可能です。

生活習慣病の多くは自覚症状のないまま進行するため、放置してしまうと、命に係わる病気につながる恐れがあります。日頃から特定健診などを受けて、体の変化を確認しましょう。

特定健診受診率が低い

特定健診とは、生活習慣病の予防のために、40歳から74歳の加入者を対象に行っている健康診査です。

令和4年度の受診率は49.0%で、おおむね半数の方が健康状態を把握していない可能性があります。

特に40歳代の受診率が低く、40歳から44歳までの受診率は27.3%です。



健康課題への対策

生活習慣病の早期発見

生活習慣病を予防するため、健康状態を把握する人を増やします。生活習慣病が重症化する前に、健診受診から医療へつなぐことをめざします。

生活習慣病の重症化予防

生活習慣を改善し、特定健診の検査項目値の改善や生活習慣病の発症予防、重症化予防、医療費適正化をめざします。

医療機関への適正受診

多受診・重複服薬・多剤服薬を減らし、医療の適正利用と医療費の適正化をめざします。

小平市国民健康保険データヘルス計画は、市政資料コーナー(市役所1階)や小平市ホームページでご覧になれます。

問合せ 保険年金課 国民健康保険担当 ☎042(346)9529