

ご存知ですか？

データヘルス計画



～平成27年4月からスタートします!～



Q. データヘルス計画とはなんですか？

A. 協会けんぽで保有している加入者様の健診データや診療データ(診療明細書)等の情報を分析することによって、**加入者の方の特徴**や**健康課題**を把握し、より効果的な健康づくりを進め、加入者の皆様の【**健康度を向上**】させることが狙いです。

福井支部では次の特徴、健康課題より『**糖尿病予防**』『**歯科衛生向上**』を目標として計画を進めます。



福井支部加入者の方の特徴や健康課題とは

例えば…

- ①**入院医療費**が高い！(全国9位)
 - ②**糖尿病**にかかる**医療費**が高い！(全国10位)
 - ③**歯科医療費**は全国で最も低い！(全国47位)
- ※H24年度医療費分析データより

効果的・効率的に健康課題を改善

例えば…

事業所様毎に**健診結果**や**医療費データ**をご提示し、事業所様の**健康課題**の把握をサポートします。事業所様と協会けんぽが協働することで、従業員の皆様の健康づくりをお手伝いします！

●事業所健康度診断●

A 様 事業所健康度診断

生活習慣病のリスク保有率の比較 ※全国・福井県・同業態 は平成24年度データ

	メタボリック シンドロームの リスク保有率	腰痛リスク	血圧リスク	代謝リスク	脂質リスク	喫煙者の 割合 (参考)
全国平均	13.7%	34.1%	39.9%	14.3%	28.1%	34.9%
福井県	12.6%	32.0%	38.2%	13.3%	26.8%	30.6%
御社	23年度 11.4%	34.2%	39.2%	10.1%	21.5%	49.4%
	24年度 10.9%	29.3%	31.5%	8.7%	18.5%	46.7%
同業態平均(福井県)	22.3%	32.2%	50.5%	18.5%	37.7%	37.7%

事業所様毎に「**腹囲**」や「**代謝(血糖値)**」などといった項目の健診結果数値を集計したものです。福井県や同業態の平均値と比較でき、**事業所様の特徴の把握**ができるほか、将来、**生活習慣病等の重症化を未然に防ぐ**ことにも役立ちます。

(例)【代謝リスク該当の基準】
空腹時血糖110mg/dl以上、または糖尿病に対する薬剤治療がある。

生活習慣の改善をご提案いたします！

生活習慣病予防に大切な**生活習慣**の改善について、協会けんぽの保健師等が生活リズム等をお伺いした上で、オリジナルの提案をさせていただきます。

生活習慣の改善例

運動

まずは今より『**10分多くからだを動かすこと**』から始めてみましょう。例えば、一般的に「**10分間の散歩で1,000歩**」歩くことができますので、昼食後等お昼休みにチャレンジしましょう。

食事

主菜は“**肉より魚**”を心がけましょう。魚に含まれる油には、コレステロール値を低下させる働きがあります。毎日の食事に、積極的に魚料理を摂りましょう。

歯みがき

虫歯や歯周病は自覚症状がないまま進行します。特に歯周病は**全身に様々な合併症を引き起こす要因**となり、大変危険な病気なんです！**毎食後には必ず歯磨きをする習慣**をつけましょう。

データヘルス計画について少しでも気になることがありましたら、お気軽に協会けんぽ福井支部 企画総務グループ (TEL: 0776-27-8301) までお問い合わせください。