

Point! 特定健診の結果でリスクが現れ始めた、リスクが重なりだしたら・・・

生活習慣の改善で病気を予防しましょう

対象となった方の栄養管理や運動習慣を、「特定保健指導」でサポートします。

Point! 特定健康診査の結果に異常のない方も・・・

微量アルブミン尿検査で早期発見・早期治療

腎機能が低下し始める前の早い時期に現れる「微量アルブミン尿」を検査して、糖尿病性腎症などの早期発見、早期治療につなげます。前年度の特定健康診査結果から、対象となる方へ検査の受診についてご案内します。

Point! 糖尿病を治療中の方には・・・

糖尿病性腎症重症化予防プログラムで支援

日野市国保医療レセプトの分析から、糖尿病治療中の方を対象とした重症化予防プログラムをご案内しています。栄養や運動などの生活習慣の改善による生活の質の向上、重症化（人工透析への移行）の抑制を目指して、日野市、医療機関、専門の保健師が連携し、対象の方を支援します。

特定健康診査を受けなかった方に理由をお聞きすると、「医療機関を受診しているから」とお答えの方が少なくありません。治療のための受診と健診は違います。健康状態を正しく確認できるのは、健診です。

ご自身やご家族の健康のため、年1回の特定健診の受診をお勧めします。

日野市国保特定健康診査の各項目は、これらの病気の発症リスクを確認しています

腎機能の低下がないか確認する検査項目です。糖尿病の合併症により、腎機能が低下することもあります。

- クレアチニン
- 尿蛋白
- 尿潜血

肝臓に異常がないか確認する検査項目です。慢性肝炎やアルコール性肝疾患などにより値が高くなります。

- AST (GOT)
- ALT (GPT)
- γ-GT (γ-GTP)

喫煙は、がん、循環器疾患、呼吸器疾患、糖尿病など、さまざまな病気に影響します。

- 問診（喫煙習慣）

高血圧や脂質異常は動脈硬化を進行させ、脳卒中や心筋梗塞など、生命に関わる病気を引き起こす原因となります。

- 血圧
- 中性脂肪
- HDLコレステロール
- LDLコレステロール

血糖の高い状態が続くことも動脈硬化の原因となります。糖尿病の合併症は、網膜、神経、腎臓などにも影響します。

- 空腹時血糖
- ヘモグロビンA1c
- 尿糖

- 尿酸

尿酸は痛風（高尿酸血症）の原因物質です。

- 大腸がん検診

日野市国民健康保険特定健康診査では、大腸がん検診を同時実施しています（自己負担額200円）。

国保データヘルス 医療費分析の結果から

問 保険年金課 ☎514-8276

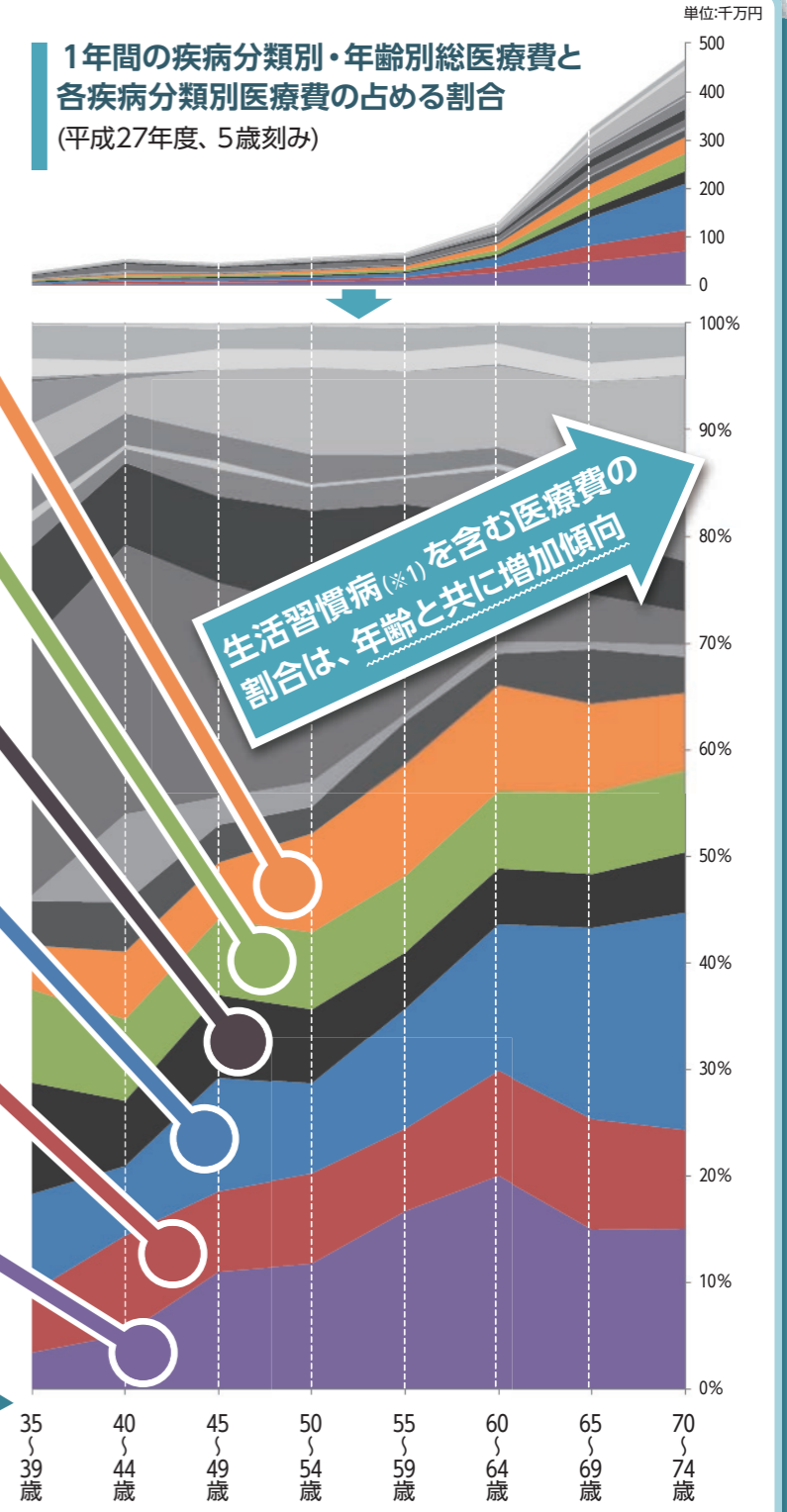
内閣府が平成21年度に「幸福度を判断する際の重視する項目」について統計調査を行ったところ、仕事や家族、自由時間を超えて、健康が第1位となりました。しかし、健康が大切と分かっているにもかかわらず、日々の努力は面倒くさくなりがちです。健康の維持は、健康な状態の時に始めなければリスクが高まります。今、できることから始めてみませんか。

日野市国民健康保険では、被保険者の医療レセプトなどを分析して、どのような疾病の患者が多いのか、どのような病気が医療費を高めているのか原因の把握に努めて、保健事業の充実に役立っています。平成27年度分の分析結果を報告し、1年に1度の特定健診の重要性についてご案内します。

生活習慣によって発症することのある病気、または抑制できる病気（※2）



1年間の疾病分類別・年齢別総医療費と各疾病分類別医療費の占める割合 (平成27年度、5歳刻み)



Point! 生活習慣によって発症することのある病気、または抑制できる病気が含まれる疾病分類の医療費は、30歳代後半ですですに4割、70歳代では7割近くを占めるまでに至っていることがわかります。

※1 「食習慣、運動習慣、休養、喫煙、飲酒等の生活習慣が、その発症・進行に関する疾患群」(1996年12月17日公衆衛生審議会意見具申より)
 ※2 これらの病気は、生活習慣とは別の原因で発症することもあります

