

# 長久手市国保 データヘルスプラン（第2期）のカタチ

計画期間：2018年度～2023年度

## 第2期特定健診実施計画（H25-29）

特定健診受診率

49.0% ⇒ 53.0%（4%増）

特定保健指導実施率

26.7% ⇒ 28.9%（2.2%増）

## 第1期データヘルス計画

H28 ・肥満・血压教室

H29 ・糖尿病教室、健診結果説明会

H30 ・糖尿病重症化予防 個別アプローチ

### 保健師・栄養士の現場から見た長久手市民のここが問題！

健診は受けていても、そのまま放置し結果に向き合わないまま。年々悪化しているのに気づかず重症化。健康相談を持ちかけても拒絶。病院で診てもらわなければならない人も病院嫌い。外に出る機会も少なく運動量が減り体重増加。地域の活動にも参加できず。自分でも気づかないうちに筋力が低下し、自分では大丈夫と思っている、できないことがどんどん増えていく。

### ①健診受診で、自分のカラダを知る

#### 未受診理由別のピンポイント対策

- 時間がない→スマホdeドック～自宅で検査
- 自費で受診→健診結果の提供～解説付き
- 忘れていた→目立つダイレクトメール

健診を受けた人の割合

53%（2017年度） → 60%（2023年度）

### ②健康相談で、メタボな自分を変える

#### 始められる、続けたい相談のカタチ

- 保健師による面談（食事・運動）
- スマホdeオンライン面談

6ヶ月間がんばり通せた人の割合

28%（2017年度） → 40%（2023年度）

健診・レセプト（医療・薬剤）のデータ分析により**病のリスクの高い人**を見つけ出す

### ③糖尿病重症化予防

健診結果を見て自分のカラダの**危険性**を知ってもらい、1人ひとりに合わせた予防プログラム（食事・運動）で生活を変え、病の進行を遅らせる。

### ④お薬の情報提供

多剤・禁忌服用による**健康被害**を防ぐために、お薬の情報を提供し、病の治療に役立ててもらう。

★元気な高齢者のみなさんには、楽しいプログラムを毎月提供

普段の生活に+（プラス）できる、ご夫婦や仲間と楽しめる運動プログラムを提供

最期まで、元気にイキイキと暮らせるように！