

第3期 データヘルス計画

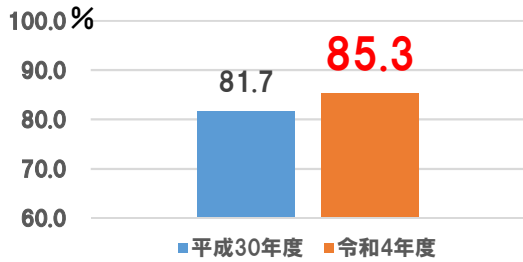
- 第2期データヘルス計画の振り返り
- 北農健保組合の現状
- 新たなステージに向けて

データヘルス計画は、健診・医療情報のデータ分析に基づき、PDCAサイクルで効率的・効果的な保健事業を実施する取り組みです。

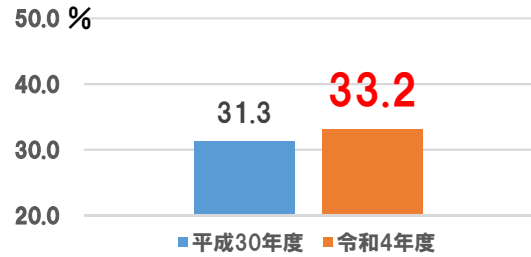
第2期データヘルス計画の振り返り

達成 😊 未達成 😞

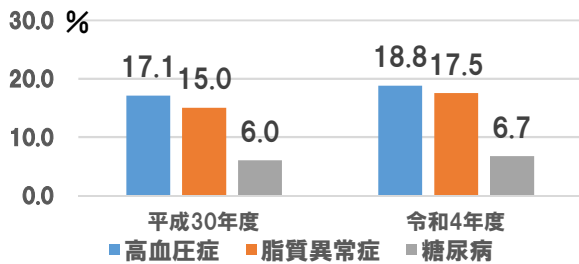
目標1 特定健診実施率 85% 😊



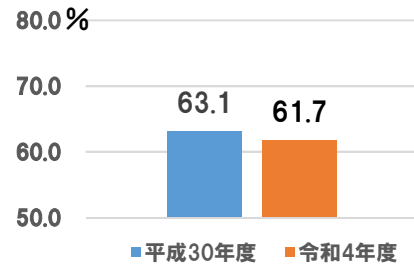
目標2 特定保健指導実施率 30% 😊



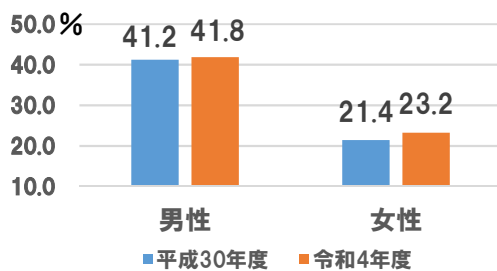
目標3 生活習慣病のリスク保有者の減少 😞



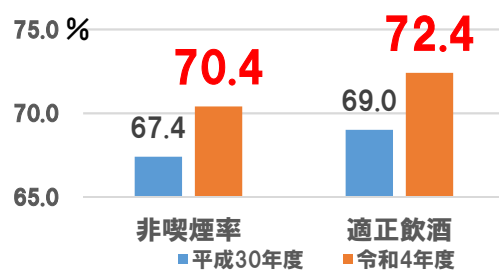
目標4 精密検査等の受診率向上 😞



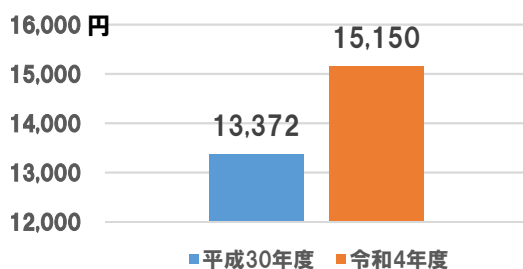
目標5 肥満率の改善 😞



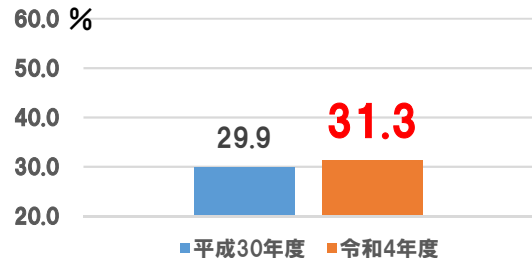
目標5 喫煙・飲酒の改善 😊



目標6 歯科医療費の減少 😞



目標7 運動習慣の改善 😊



■北農健保組合の現状

加入者の健康課題とその対策

①血糖・血圧・コレステロール所見率と生活習慣病の医療費

血糖・血圧・コレステロールの所見率は、女性と比べて**男性が高く**、特に**血糖の所見率が突出して高い**傾向にあります。また、生活習慣病に係る医療費は**全国と比較しても高く**、40歳以降に急激に伸びています。

北農けんぽ加入者
男性の
血糖所見該当率は

40.9%

ちなみに女性は20.4%

北農けんぽ加入者の
生活習慣病医療費は
全国比の

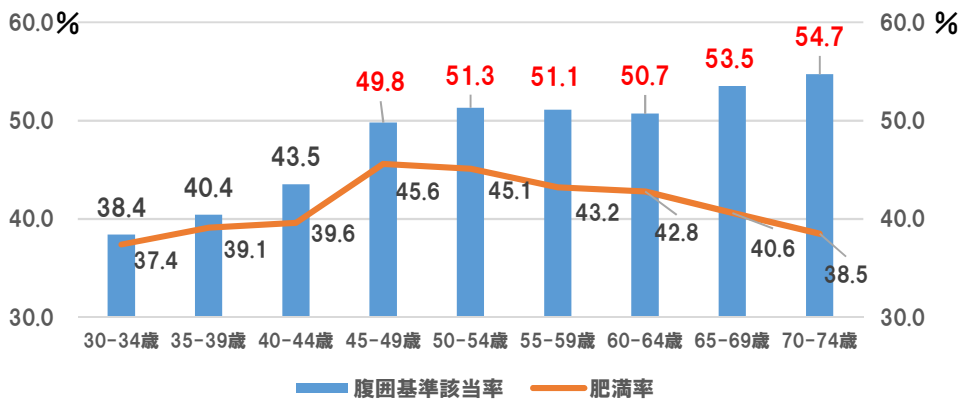
1.08倍

対策の
方向性

保健指導に該当している人を治療域に悪化させないように生活習慣改善を支援します。若年層のリスク保有者へは早期介入を強化します。

②男性の肥満者の多くは内臓脂肪型肥満に該当

男性の肥満率（BMI25以上）は、**45歳をピークに高割合で推移**しています。また、腹囲基準該当率（男性85cm以上）は肥満率を上回っていて、肥満者のほとんどが**内臓脂肪型肥満**となっています。



対策の方向性

内臓脂肪の蓄積は、BMI25以下であっても生活習慣病のリスクとなるほか、膝や腰などへの悪影響もあることから、解消に向けた支援を行います。

③生活習慣病の重症化リスクを抱えている

標準的な質問票の結果より「服薬なし」と回答しているものの、健診結果では保健指導レベルを超え、**治療レベル**に該当している人が一定数おり、**生活習慣病の重症化リスクを抱えています**。

単位：%

		正常値	保健指導レベル	治療レベル	治療中
男性	糖尿病	59.4	30.2	3.0	7.4
	高血圧	55.5	24.2	3.0	17.3
	脂質異常症	62.4	21.2	0.9	15.5
女性	糖尿病	79.6	16.7	1.0	2.7
	高血圧	72.4	15.4	1.7	10.5
	脂質異常症	82.1	7.3	0.1	10.5

対策の方向性

治療レベルに該当した本人や所属する事業主に対して、生活習慣病を引き起こす動脈硬化のリスクについて周知を図り、速やかな受診行動につながるよう支援を行います。

④ 歯周病該当率と歯科受診率

血糖のコントロールが悪いと歯周病が重症化しやすいことから、血糖所見率が高いことにより、**歯周病該当者が多い**傾向にあります。また、標準的な質問票の結果より**15.6%の人が「咀嚼に問題がある」と回答**していますが、**歯科受診率は低い**傾向にあります。

北農けんぽ加入者
血糖所見該当率は

男性	40.9%
女性	20.4%

「咀嚼に問題がある」方の
歯科受診率は **8.4%**

対策の
方向性

血糖の所見がある方へは、生活習慣の見直しとともに歯科健診への受診奨励を行います。また、咀嚼に支障をきたす人へは、健診に加え、歯科医院への受診奨励を行います。

⑤ 体重増加者の生活習慣は、運動・睡眠不足に加え、喫煙&朝食欠食

標準的な質問票の結果より、「20歳から10kg以上体重が増加している」と回答した人のうち、**男性は「運動不足」、女性は「運動・睡眠不足」**であると回答しています。また、「**喫煙」「朝食の欠食**」習慣のある方に体重増加の傾向がみられます。

20歳の時の体重から10kg増加している人は…

男性 44.4%

そのうち、
約8割が「**運動習慣がない**」
約5割が「**食べる速度が速い**」

女性 27.9%

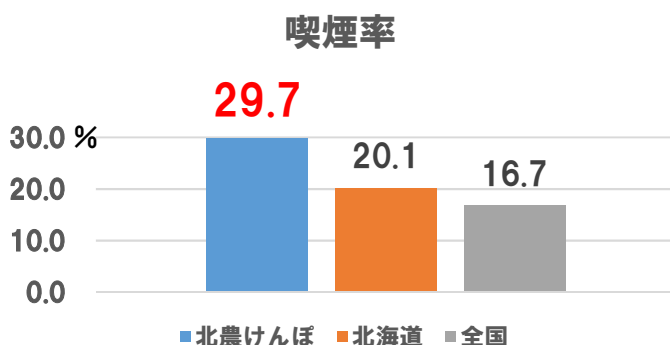
そのうち、
約9割が「**運動習慣がない**」
約4割が「**睡眠で休息が取れていない**」

対策の
方向性

生活習慣の中でも、特に日常生活での「歩行時間増加」「睡眠の質の改善」に対する支援を強化します。

⑥ 喫煙率が高い

加入者の**喫煙率が高い**傾向にあります。また、禁煙することで、特定保健指導※の**リスクレベルが下がる**人も多くいます。



特定保健指導に該当した

約3割の方が、禁煙をすることで、メタボリックシンドロームのリスクを下げることができます！

※特定健診を受けた40歳以上の方のうち、メタボリックシンドロームのリスクが高い方を対象に、その予防や解消を目的に行う健康支援です。

対策の
方向性

喫煙は様々な生活習慣病に関連していることから、禁煙・受動喫煙防止対策を強化します。

■新たなステージに向けて

第3期データヘルス計画「健康づくり」強化事業

みなさんの健康を応援する事業を効果的に進めていきます



職場環境整備

～働きやすい職場環境づくりを事業主と共に目指します～

健康経営の推進／職場研修会への支援



ヘルスリテラシー向上対策

～ヘルスリテラシー※向上に努めます～

広報誌／健康増進支援サービス「PepUp」／健康チェック

※健康や医療に関する正しい情報入手し、理解し活用する能力



肥満対策

～減量への取り組みをサポートします～

3・3ダイエットプログラム／プレ特定保健指導



運動対策

～運動習慣の定着化を支援します～

ウォーキングラリー／体力測定



重症化予防対策

～生活習慣病の重症化予防に努めます～

糖尿病性腎症重症化予防／要精密検査・要医療者受診勧奨



歯科対策

～歯周病等の歯科に対する健康意識の向上、治療促進を図ります～

歯科健診・歯磨き指導／ハイリスク者受診勧奨



禁煙対策

～禁煙に対するサポートや受動喫煙対策に努めます～

オンライン禁煙プログラム／禁煙チャレンジプログラム