

第3期国分寺市特定健康診査等実施計画
及び
第2期国分寺市国民健康保険データヘルス計画
(平成30年度～平成35年度)

平成30年3月

国分寺市

目次

序章 計画の策定に際して	
I. 特定健康診査等実施計画	4
1. 生活習慣病対策の必要性	4
2. 内臓脂肪症候群（以下「メタボリックシンドロームという」。）に着目する意義	4
II. データヘルス計画について	5
III. 計画の性格	5
IV. 計画の期間	5
V. 実施体制	6
第3期国分寺市特定健康診査等実施計画	
第1章 第2期特定健康診査等実施計画の実績・評価	
I. 特定健康診査・保健指導の実績	7
1. 特定健康診査受診率	7
2. メタボリックシンドローム該当者の状況	7
3. 特定保健指導の状況	7
4. 事業の取組状況ならびに総括	8
第2章 達成しようとする目標	
I. 特定健康診査・特定保健指導の実施率目標値	9
II. 特定健康診査等の対象者数	9
III. メタボリックシンドロームの該当者及び予備軍の減少率と目標値	9
IV. 目標達成への取り組み方と課題	10
第3章 特定健康診査・特定保健指導の実施方法	
I. 特定健康診査	11
1. 対象者	11
2. 実施場所	11
3. 実施時期	11
4. 健診の項目	11
5. 受診方法	12
6. 周知・案内	12
7. 結果通知	12
II. 特定保健指導	13
1. 対象者	13
2. 実施場所・日時	13
3. 実施時期	14
4. 実施方法	14
5. 周知・案内・勧奨	14
6. 実施項目	15

第2期国分寺市国民健康保険データヘルス計画

第1章 国分寺市の現状	
I. 国分寺市の概要	17
1. 国分寺市の人口の推移	17
2. 国分寺市国民健康保険の加入状況	18
3. 寿命と死因	19
第2章 第1期データヘルス計画の取組状況について	
I. 第1期データヘルス計画における取組結果	21
1. 特定健康診査・特定保健指導	21
2. 各種健康教育	21
3. 受診行動適正化指導事業（重複受診・重複服薬）	22
4. 健診異常値放置者受診勧奨事業	22
5. ジェネリック医薬品差額通知事業	22
II. 健康・医療情報等の分析	23
1. 特定健康診査結果から見る有所見者の状況	23
1) 検査結果データの状況	23
(1) BMI 有所見者の割合	23
(2) 収縮期血圧有所見者の割合	24
(3) HbA1c 有所見者の割合	24
(4) LDL コレステロール有所見者の割合	25
2) 問診票から見る生活習慣の状況	25
(1) 喫煙者の状況	25
(2) 運動習慣	26
(3) 睡眠の状況	26
(4) 飲酒の状況	27
2. 医療情報の分析	28
1) 医療基礎情報	28
2) 大分類でみる医療費別統計	30
(1) 総額でみる疾病別医療費割合	30
(2) 患者一人当たりの医療費	31
3) 中分類で見る医療費別統計	32
(1) 循環器系の疾患 （【医療費 第1位】【患者一人あたり医療費 第3位】）	32
(2) 新生物（【医療費 第2位】【患者一人あたり医療費 第2位】）	34
(3) 内分泌、栄養及び代謝疾患 （【医療費 第5位】【患者一人あたり医療費 第9位】）	36

(4)腎尿路生殖器系の疾患 （【医療費 第4位】【患者一人当たり医療費 第5位】）	38
4) 医療機関受診状況	41
5) ジェネリック医薬品普及状況	42
6) 特定健康診査及びレセプトによる指導対象者の状況	43
7) 特定健康診査受診有無による医療費の状況	44
Ⅲ. 分析結果のまとめ	45
Ⅳ. 健康課題の抽出	46
第3章 第2期データヘルス計画の目標	
Ⅰ. 目的	47
Ⅱ. 目標の設定	47
第4章 実施事業について	
Ⅰ. 実施事業の選定	48
Ⅱ. 実施事業の内容	49
計画の公表・周知について	
Ⅰ. 計画の評価・見直し	55
Ⅱ. 計画の公表・周知	55
Ⅲ. 個人情報の保護	55
Ⅳ. その他	55
1. 各種検（健）診等の連携	55
2. 健康づくり事業との連携	55
巻末資料	
特定健診・特定保健指導利用の手引き（40～65歳）	57
特定健診・特定保健指導利用の手引き（66歳以上）	59
情報提供書（40～65歳）	61
情報提供書（66歳以上）	63
ヘルスアップ通信	65
特定健康診査結果異常値放置者への医療機関受診勧奨通知	67
ジェネリック医薬品差額通知	69
10月15日号市報 「薬と健康の週間」特集記事	71

序章 計画の策定に際して

I. 特定健康診査等実施計画

1. 生活習慣病対策の必要性

平成 20 年 4 月より医療保険者が 40～74 歳の加入者を対象に生活習慣病（糖尿病・高血圧等）に関する健康診査・保健指導を行うことが「高齢者の医療の確保に関する法律」（以下「法」という。）で定められました。

生活習慣病は、生活習慣の乱れ（偏った食生活・運動不足・飲酒・喫煙・睡眠不足）やストレスが発症に大きく関わっており、進行すると脳血管疾患を引き起こして寝たきりや認知症に至る、または腎不全を引き起こして透析を余儀なくされるなど、生活の質の低下を招くほか、通院にかかるため医療費の増大にもつながります。

国分寺市国民健康保険における医療費分析の結果をみても、年間あたりの医療費総額の 3 割以上が生活習慣病を占めており、高額（5 万点以上）レセプトの要因となる疾病の患者数を、脳梗塞・腎不全・虚血性心疾患といった、生活習慣病の重症化によって引き起こされる疾患が多く見られています。また、厚生労働省が平成 20～25 年度の特定健康診査データに基づき、特定健康診査の検査値への特定保健指導による改善効果について研究した結果、特定保健指導参加者の検査値は、不参加者と比較して改善効果が継続していることが確認できました。さらに、生活習慣病関連の外来医療費の経年分析でも、特定保健指導参加者の医療費が不参加者に比べて軽減されていました。

このことから、健康診査で生活習慣病のリスクを抱える該当者を早期に把握し、保健指導によって生活習慣の改善をはかることで予防につなげること、また、発症しても早期の治療に結びつけることで重症化を抑えることが、被保険者の生活の質の低下を防ぎ、健康的な生活を送ることにつながります。

2. 内臓脂肪症候群（以下「メタボリックシンドローム」という。）に着目する意義

平成 17 年 4 月、日本内科学会 8 学会が合同でメタボリックシンドロームの疾患概念と診断基準を示しました。これは、内臓脂肪型肥満を共通の要因として、高血糖・脂質異常・高血圧を呈する病態であり、それぞれが重複した場合は、虚血性心疾患、脳血管疾患等の発症リスクが高く、内臓脂肪を減少させることでそれらの発症リスクの低減が図られるという考え方を基本にしています。

すなわち、内臓脂肪型肥満に起因する糖尿病・高脂血症・高血圧は予防可能であり、また、発症した後でも血糖・血圧等をコントロールすることにより、心筋梗塞・脳血管疾患・人工透析を必要とする腎不全などへの進展や重症化を予防することは可能であることから、メタボリックシンドロームに着目する意義があります。

メタボリックシンドロームの概念を導入することにより、内臓脂肪の蓄積や体重増加が血糖や中性脂肪、血圧などの上昇をもたらすとともに、様々な形で血管を損傷して動脈硬化を引き起こし、虚血性心疾患、脳血管疾患、腎不全などに至る原因となることを詳細に示すことができます。そのため、健診受診者にとって、生活習慣と健診結果、疾病発症との関係が理解しやすく、生活習慣の改善に向けての明確な動機づけができるようになります。

II. データヘルス計画について

平成 25 年 6 月に閣議決定された「日本再興戦略」において、すべての健康保険組合に対し「レセプト等のデータ分析、それに基づく加入者の健康保持増進のための事業計画として“データヘルス計画”の作成・公表、事業実施、評価等の取り組みを求めること」が定められました。データヘルス計画には健康・医療情報（健康診査の結果やレセプト等から得られる情報）を活用し、健康状態や健康課題を客観的な指標を用いて示し、分析結果を踏まえた上で目標値の設定を含めた事業内容の企画を行うこととしています。実施計画に基づく事業の実施に当たっては、費用対効果を考慮すること、レセプト情報等を活用し、生活習慣の改善により予防効果が大きく期待できる事柄を明確にし、優先順位をつけて行うこととし、それぞれの事業については、少なくとも毎年度効果の測定および評価を行ったうえで、必要に応じて事業内容等の見直しを行うこととしています。

国分寺市国民健康保険においては、上記の要件に沿い、第 2 期特定健康診査等実施計画の計画期間に合わせ、平成 28 年度から平成 29 年度までの 2 年間の「国分寺市国民健康保険データヘルス計画」を作成しました。

今後は、第 3 次特定健康診査実施計画に合わせ、平成 30 年度から平成 35 年度までの 6 年間のデータヘルス計画を作成し、事業を進めてまいります。

III. 計画の性格

特定健康診査等実施計画及びデータヘルス計画は、国分寺市健康増進計画（策定：平成 27 年 3 月 計画実施期間：平成 27 年度から平成 36 年度）の基本目標の 1 つ「健康意識を高め、生活習慣病の発症と重症化を予防すること」を実現することを目指しています。

また、「21 世紀における国民健康づくり運動（健康日本 21（第 2 次）」）に示された基本方針を踏まえるとともに、「東京都医療費適正化計画」との整合性を図っています。

IV. 計画の期間

特定健康診査等実施計画は、第 1 期・第 2 期においては 5 年を 1 期とし、データヘルス計画は、第 2 期特定健康診査等実施計画の終了時期に第 1 期を合わせ、平成 28 年度～29 年度の計画を作成しました。

平成 30 年度からは、特定健康診査等実施計画・データヘルス計画ともに計画期間が 6 年と定められたため、2 つの計画を同時に作成し、事業を実施していきます。

20年度	21年度	22年度	23年度	24年度	25年度	26年度	27年度	28年度	29年度
第 1 期特定健康診査等実施計画期間					第 2 期特定健康診査等実施計画期間				
								第 1 期 データヘルス計画	

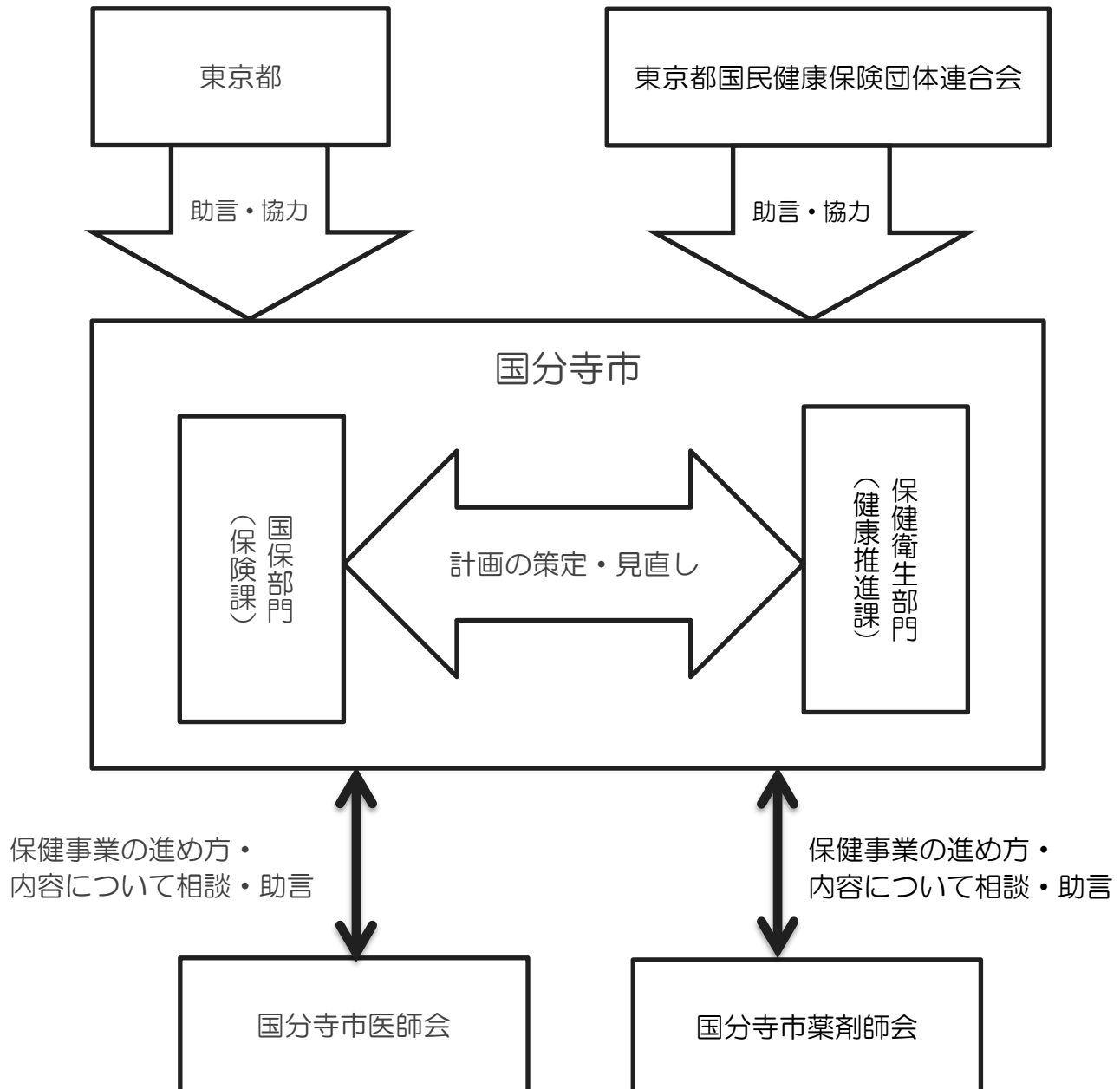
30年度	31年度	32年度	33年度	34年度	35年度
第 3 期特定健康診査等実施計画期間					
第 2 期データヘルス計画期間					

V. 実施体制

特定健康診査等実施計画及びデータヘルス計画の策定・実施・見直しについては、国分寺市福祉保健部保険課を主体として、国分寺市福祉保健部健康推進課と連携して行います。

また、必要に応じて国分寺市医師会、薬剤師会等の保健医療関係者や東京都国民健康保険団体連合会、東京都と連携・協力します。さらに東京都国民健康保険団体連合会に設置された支援・評価委員会の支援を受けます。

【体制図】



第3期国分寺市特定健康診査等実施計画



第1章 第2期特定健康診査等実施計画の実績・評価

I. 特定健康診査・保健指導の実績

第2期特定健康診査等実施計画期間における特定健康診査・保健指導の実施状況は以下のとおりです。

1. 特定健康診査受診率

	平成25年度	平成26年度	平成27年度	平成28年度	平成29年度
目標値	40.00%	45.00%	50.00%	55.00%	60.00%
結果	40.65%	41.85%	41.33%	40.61%	—
達成率	101.63%	93.00%	82.66%	73.83%	—

特定健康診査の受診率の現状は、ほぼ横ばい状態であり、目標値は毎年5%増を目指しているため、実績と目標の差は、年毎に開いている状況です。

2. メタボリックシンドローム該当者の状況

	平成25年度	平成26年度	平成27年度	平成28年度	平成29年度
健診対象者	20,260	20,081	19,860	19,310	—
健診受診者	8,236	8,404	8,209	7,842	—
メタボ該当者ならびに予備軍	1,983	2,021	1,999	2,049	—
該当率	24.08%	24.05%	24.35%	26.13%	—
減少率	—	0.03%	-0.30%	-1.78%	—

健診対象者数・受診者数ともにほぼ横ばいなのに対し、メタボリックシンドローム該当者は増加傾向にあります。

3. 特定保健指導の状況

	平成25年度	平成26年度	平成27年度	平成28年度	平成29年度
目標値	30.00%	40.00%	50.00%	55.00%	60.00%
結果	20.21%	19.14%	19.58%	16.38%	—
達成率	67.37%	47.85%	39.16%	29.78%	—
対象者数	920	935	955	928	—
初回面談実施者数	186	179	187	152	—

特定保健指導の対象者は例年ほぼ横ばいなのに対し、初回面談実施者が減少傾向にあります。実施率は低下傾向を示しており、目標との差が年毎に開いている状況です。

※目標値60%については、国の目標値であり、厚生労働省医療費適正化対策推進室が定めています。

4. 事業の取組状況ならびに総括

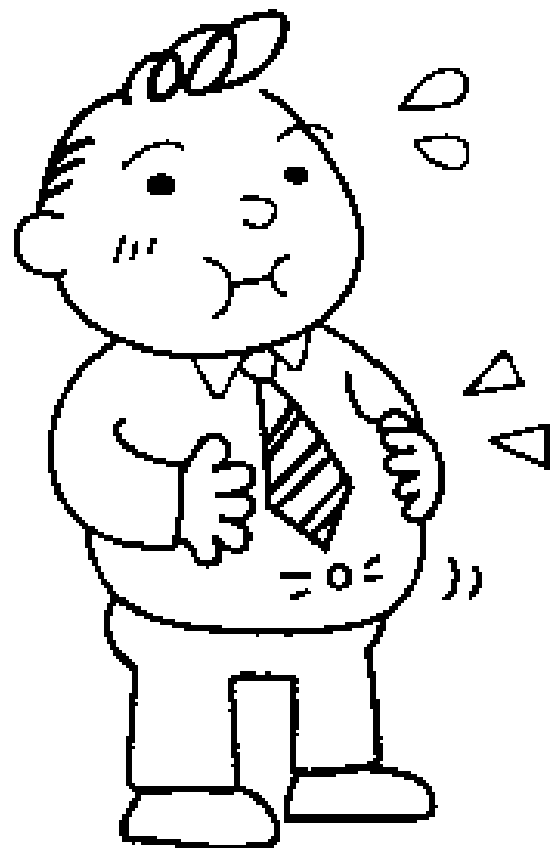
特定健康診査・保健指導の実施率向上のため、個別受診勧奨を実施するほか、毎年9月1日号市報に受診勧奨に関する特集記事を保健衛生部門で作成し、掲載しました。

第1期データヘルス計画を策定した平成28年度からは、医療費適正化を目的に保健衛生部門と国保部門、合同で記事を作成しています。

しかし、特定健康診査受診率はほぼ横ばい状態で、目標との差が開く一方です。

メタボリックシンドローム該当者はわずかながら右肩上がり傾向がみられています。

特定保健指導に至っては、対象者数はほとんど横ばい状態なのに対し、初回面談実施者数は右肩下がりの傾向が見られます。受診率を上げ、メタボ該当者を減らしていくアプローチ方法を検討する必要があります。



第2章 達成しようとする目標

I. 特定健康診査・特定保健指導の実施率目標値

国は、各保険者の第3期実施計画作成計画期間の最終年度にあたる平成35年度時点においての全国目標値を示しました。それによると、目標値は第2期の数値を維持することとされ、市町村国保においては特定健康診査・特定保健指導ともに60%と設定されています。国分寺においては、第2期の状況から国の示す数値とは開きがあるものの、その目標値に向けて取り組みます。

特定健康診査受診率・特定保健指導実施率の目標値

	第1期実施計画の目標		第2期実施計画の目標		第3期実施計画の目標
特定健康診査受診率	65%		60.0%		60.0%
特定保健指導実施率	45%	→	60.0%	→	60.0%

II. 特定健康診査等の対象者数

	平成30年度	平成31年度	平成32年度	平成33年度	平成34年度	平成35年度
健診対象者	19,000	18,950	18,900	18,850	18,800	18,750
保健指導対象者	930	930	930	930	930	930

健診対象者については、社会保険適用拡大の影響等により減少傾向が続いていますが、保健指導対象者については横ばい傾向になると考えられます。

III. メタボリックシンドロームの該当者及び予備軍の減少率と目標値

メタボリックシンドロームの該当者及び予備軍の減少率（以下「減少率」という。）について、保険者が行う特定健診・保健指導の実施成果に関する目標として特定保健指導対象者の減少をめざすものとし、国が示す目標値に基づき、平成35年度までに平成20年度比で25%減少することを目標とします。

※平成20年度比25%減少について

平成35年度のメタボ該当率が平成20年度のメタボ該当率の数値に0.75をかけた数値以下であれば、目標を達成したとみなされます。

国分寺市における平成20年度のメタボ該当率は24.0%につき、平成35年度の目標値は $24.0 \times 0.75 = 18.0\%$ 以下になります。

IV. 目標達成への取り組み方と課題

特定健康診査の受診率はほぼ横ばい状態で、受診者の年齢層を見ると、働き盛り世代の受診率が低いことが課題となっています。

また、66歳以上の年齢層の受診場所は、国分寺市医師会公衆衛生センター（いずみプラザ内）ではなく実施医療機関で各自受診していただいております。40歳から65歳までの年齢層とは別の手法を用いて受診率向上を検討する必要があります。

このような状況を踏まえ、実施医療機関を拡大するなど、対象者が受診しやすくなるよう環境整備をするとともに、納税通知書や保険証の発送時ならびに国保加入手続き時に特定健康診査について案内するほか、各種健康講座等保健事業で受診勧奨を行ってまいります。

※国の基本方針：

国は、医療費適正化基本方針において、住民の健康の推進に関する指標として、特定健康診査及び特定保健指導の実施率について下記の通り目標を定めています。

特定健康診査の実施率＝

全国目標として、平成35年度において、40歳から74歳までの対象者の70%以上が特定健康診査を受診することとしています。

なお、医療保険者が行う特定健康診査及び特定保健指導の適切かつ有効な実施をはかるための基本指針（以下「特定健康診査等基本方針」という）において、各医療保険者が策定する特定健康診査等実施計画における特定健康診査実施率を示しており、「区市町村国民健康保険においては60%以上」としています。

+特定保健指導の実施率＝

全国目標として、平成35年度において、当該年度における特定保健指導が必要と判定された対象者の45%以上が特定保健指導を受けることとしています。なお、特定健康診査等基本方針において、各医療保険者が策定する特定健康診査等実施計画における特定保健指導の実施率を「区市町村国民健康保険においては60%以上」としています。



第3章 特定健康診査・特定保健指導の実施方法

I. 特定健康診査

1. 対象者

40歳以上74歳までの国分寺市の国民健康保険に加入している市民

2. 実施場所

40歳から65歳：医師会公衆衛生センター（国分寺市医師会に委託）

66歳以上：国分寺市内・小平市内・国立市内の指定医療機関

3. 実施時期

40歳から65歳：5月から2月まで

66歳以上：誕生月ごとに3期に分けて受診券を送付。

受診期限はそれぞれ10月末、12月末、2月末

4. 健診の項目

基本項目	問診	服薬歴、喫煙歴など		
	身体計測	身長、体重、腹囲		
	血圧測定	収縮期、拡張期		
	血液検査	脂質検査	中性脂肪、HDLコレステロール、LDLコレステロール	
		肝機能検査	GOT、GPT、 γ -GTP	
		血糖検査	HbA1c	
尿検査	尿糖、尿たんぱく			
詳細項目	貧血検査	赤血球数、血色素量、ヘマトクリット値		
	腎機能検査	クレアチニン検査		
	心電図検査			
	眼底検査			
追加項目	その他	尿潜血、血清アルブミン、白血球数、血小板数		
	胸部エックス線検査			
	大腸がん検診（便潜血検査）			

5. 受診方法

1) 40歳から65歳：

4月中旬に「受診の手引き」ならびに「申し込み用紙」を送付。

受診の申し込みをされた方へ「受診票」ならびに日程通知を送付，医師会公衆衛生センターで受診。

2) 66歳以上：

誕生月に応じて「受診票」を送付。

(4月～7月生：5月初旬，8月～11月生：7月初旬，12月～3月生：9月初旬)

国分寺市，国立市，小平市の実施医療機関で受診。

今後も，厚生労働省告示（平成20年告示第11号「特定健康診査及び特定保健指導の実施に関する基準第16条第1項の規定に基づき厚生労働大臣が定める者」）に基づき，国分寺市医師会，国立市医師会及び小平市医師会に委託し，実施します。

6. 周知・案内

特定健康診査は，実施時期に合わせて年に数回，市報に募集及び受診期限に関する記事を掲載するとともに，ホームページにより周知します。

また，健診を申し込んでいない人（40～65歳）や受診履歴がない人（66歳以上）に対し，申し込み勧奨通知や受診勧奨通知を送付します。

7. 結果通知

40歳から65歳までの受診者には，受診から2か月後に受診結果通知を郵送。

66歳から74歳までの受診者には，各医療機関より本人に直接受診結果について説明します。

結果を通知するとき，同時に「情報提供書」（市が作成したもので，健診結果の見方とメタボリックシンドロームや健康に関する情報を記載した資料）を交付します。



II. 特定保健指導

1. 対象者

年度内に年齢が40歳から74歳までの特定健康診査受診者で、特定保健指導判定基準に該当する方が特定保健指導の対象者となります。

【特定保健指導対象者判定基準】

判定	項目		特定保健指導	
ステップ1 内臓脂肪蓄積の リスク判定	腹囲	男性	85 cm以上	
		女性	90 cm以上	
	BMI		25 以上	
ステップ2 追加リスクの 数の判定	①血糖高値	空腹時血糖	100 mg/dl 以上	
		HbA1c	5.6%以上（NGSP 値）	
	②脂質異常	中性脂肪	150 mg/dl 以上	
		HDL コレステロール	40 mg/dl 未満	
	③血圧高値	収縮期	130 mm Hg 以上	
		拡張期	85 mm Hg 以上	
	④喫煙（その他関連リスク）		あり ただし、④は①から③までのリスクが1つ以上の場合のみカウントする	
ステップ3 レベルの分類	保健指導 レベル	①～④のうち	2つ以上	積極的支援
			1つ	動機づけ支援
			0	情報提供

特定保健指導の階層化は市で実施。

65歳以上については、判定が積極的支援でも動機づけ支援となります。

糖尿病、高血圧症、脂質異常症の治療・服薬を行っている方は、特定保健指導の対象外（情報提供）となります。

2. 実施場所・日時

市内公共施設（いずみプラザ、ひかりプラザ等）

初回面談は年間10回（平日のほか、土・日も開催。時間帯は午前・午後のほか、夜間も設定）

3. 実施時期

初回面談の実施時期は、9月から次年度6月までとします。

健診期間：5月～翌年2月。健診受診月の3か月後に案内を送付・申込受付、
申込受付の翌月に初回面談実施、初回面談の7か月後に評価のためのアンケートを
利用者が提出

4. 実施方法

特定保健指導を実施する民間委託業者が、対象者に対して特定保健指導を行います。

5. 周知・案内・勧奨

特定保健指導の対象者になった人に、個別に封書で案内します。そのときに、「生活改善のためのセミナー」についても案内をしています。

案内の後、保健指導の申し込みがない人に対しては、電話や手紙による利用勧奨を行っています。

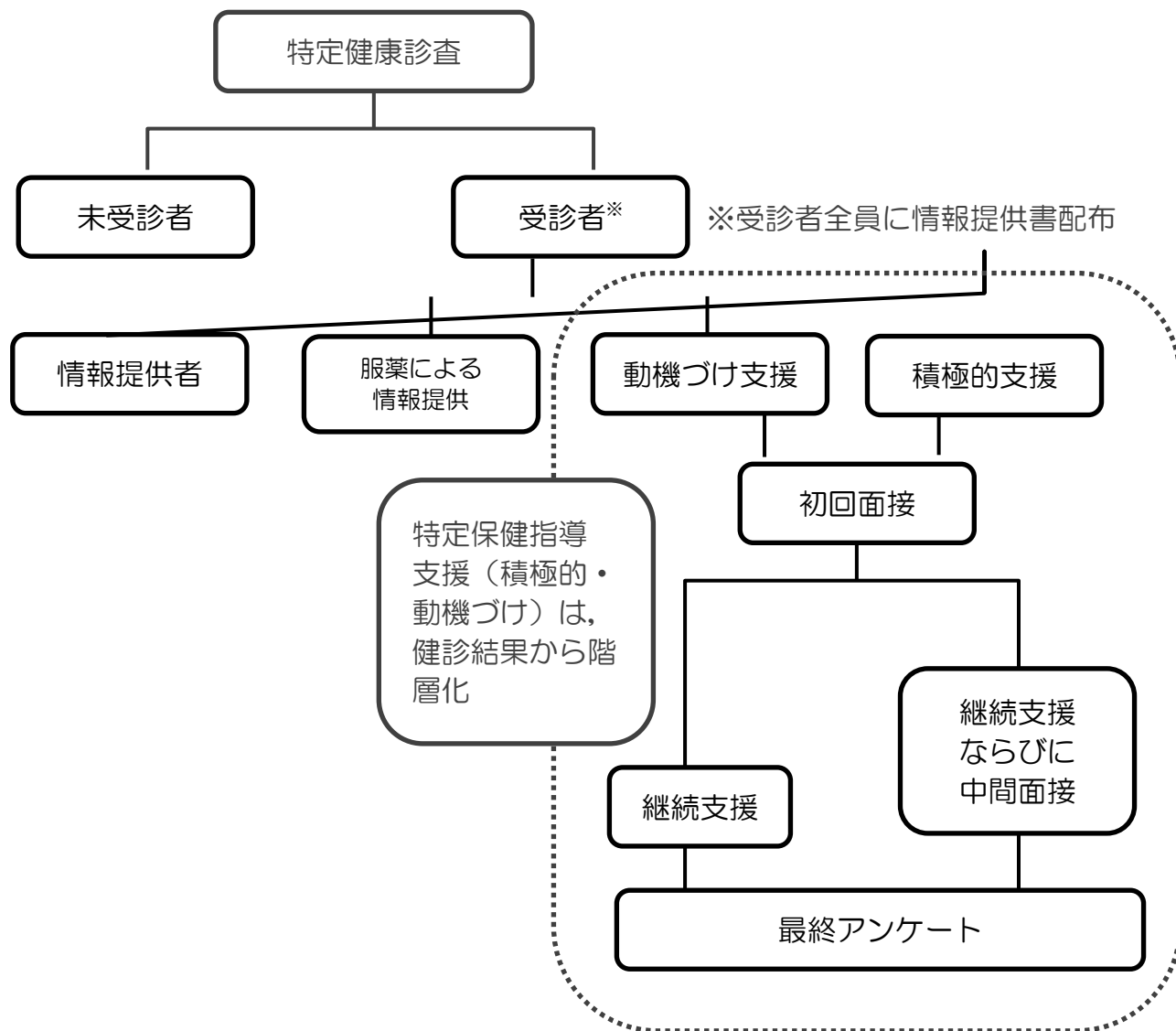
なお、「生活改善のためのセミナー」については市報にも掲載し、市民を対象に広く参加者募集を行っています。



6. 実施項目

		積極的支援	動機づけ支援
初回面談		面談 40分	
継続支援	2週間	電話	
	1か月後	支援手紙・メール	支援電話
	2か月後	支援手紙・メール	
	3か月後	中間面談	
	4か月後	支援手紙	
	5か月後	支援手紙	
評価	6か月後	手紙（最終評価アンケート）	

＜特定健康診査から特定保健指導への流れ＞



第2期国分寺市国民健康保険データヘルス計画

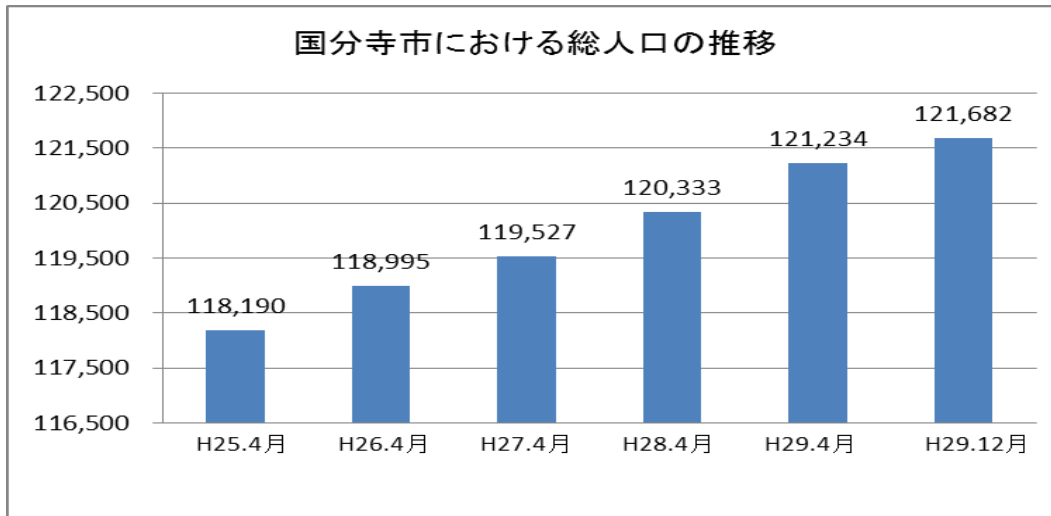


第1章 国分寺市の現状

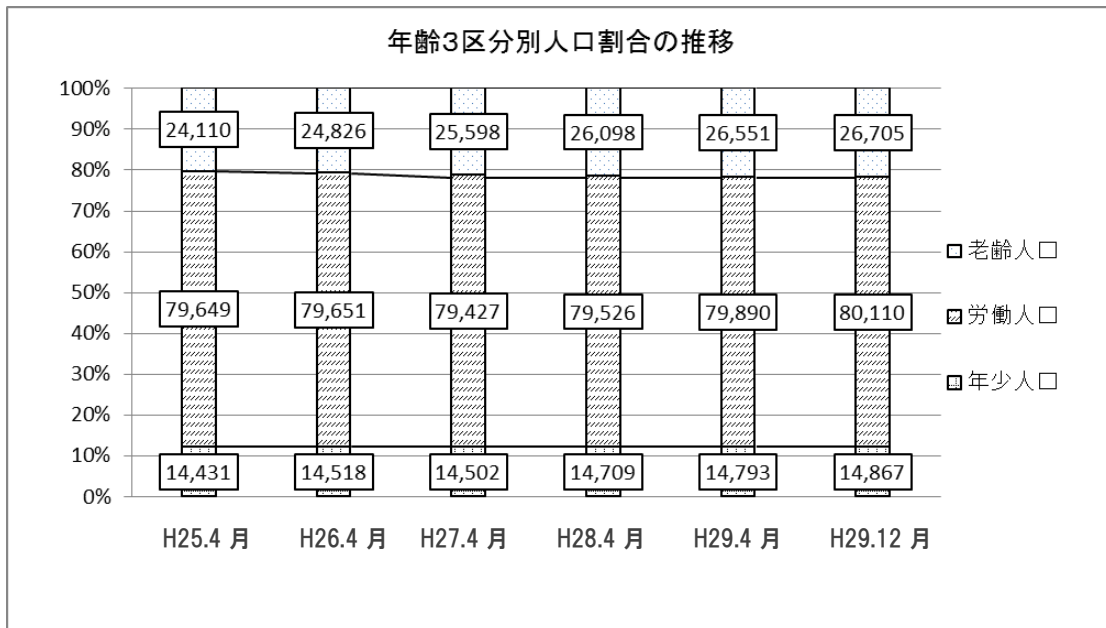
I. 国分寺市の概要

1. 国分寺市の人口の推移

平成25年度から29年度にかけて、国分寺市の総人口は増加傾向にあり、平成28（2016）年には12万人を超えました。将来人口推計としては、国分寺駅北口再開発事業及び大規模開発等により、平成31（2019）年は約123,000人、平成32年以降は約124,000人になると見込んでいます。



区分別の人口割合では、年少人口（0～14歳）はほぼ横ばい・生産年齢人口（15～64歳）は低下傾向が見られ、老年人口（65歳以上）の割合が増加しています。

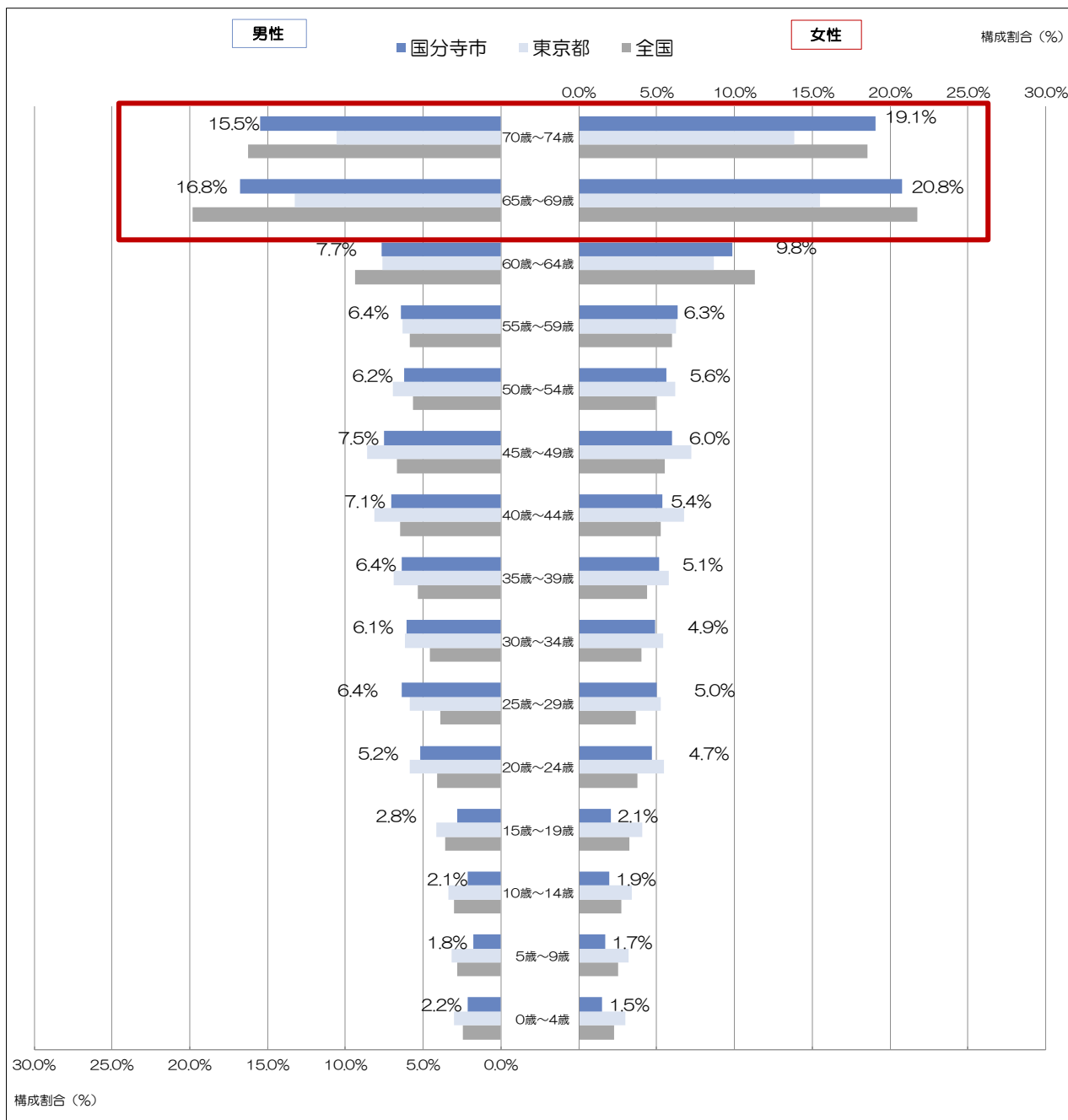


2. 国分寺市国民健康保険の加入状況

平成 28 年度末における国民健康保険加入者数は 2 万 5,382 人で、市の人口全体の内 20.9%を占めています。

本市の国民健康保険被保険者の構成割合をみると、男女ともに 65 歳以上の割合が高くなっています。東京都と比較しても、65 歳以上の割合が高くなっています。

■男女別・年齢階層別被保険者数構成割合



※ 国保データベース (KDB) システム 「人口及び被保険者の状況」より

3. 寿命と死因

平均寿命・健康寿命をみると、本市の平均寿命は男性 80.8 歳、女性 87.1 歳、健康寿命は男性 65.9 歳、女性 67.1 歳となっています。東京都及び全国と比較すると、平均寿命が若干長くなっています。

■平均寿命・健康寿命

	平均寿命(歳)		健康寿命(歳)	
	男性	女性	男性	女性
国分寺市	80.8	87.1	65.9	67.1
東京都	79.9	86.4	65.6	66.9
全国	79.6	86.4	65.2	66.8

※国保データベース（KDB）システム 「地域の全体像の把握」より

本市における主な死因は、多いものから順に「悪性新生物（がん）」「心臓病」「脳疾患」となり、東京都及び全国と同じ傾向となっています。また割合について東京都及び全国と比較すると、「悪性新生物（がん）」が高く、「心臓病」「脳疾患」が低くなっています。

■主たる死因とその割合

疾病項目	国分寺市		東京都	全国
	人数（人）	割合		
悪性新生物	249	55.6%	51.5%	49.6%
心臓病	111	24.8%	25.8%	26.5%
脳疾患	59	13.2%	14.3%	15.4%
自殺	13	2.9%	3.7%	3.3%
腎不全	12	2.7%	2.8%	3.3%
糖尿病	4	0.9%	1.9%	1.8%
合計	448			

※国保データベース（KDB）システム 「地域の全体像の把握」より

平均寿命：0 歳時の平均余命（ある年齢の人がその後何年生きられるかという期待値）
医療や生活環境の変化によって変化するため、国や地域の医療・衛生水準を示す指標として用いられる

健康寿命：日常的・継続的な医療・介護に依存しないで、自分自身で生命維持し、自立した生活ができる生存期間

第2章 第1期データヘルス計画の取組状況について

国分寺市国民健康保険では、国保加入者の「健康増進」と「医療費の適正化」に向け、第1期データヘルス計画に即して下記の保健事業を実施しています。

事業名	事業の目的・概要
特定健康診査	健康診査の受診を通じ、生活習慣病の早期発見をはかる
特定保健指導	特定健康診査の結果から特定保健指導対象者を特定し、生活習慣や検査値が改善されるように、専門職による支援を面接や電話、手紙、メールで行う
各種健康教育	生活習慣病予防のテーマに即した医師による講座、栄養士や運動指導員による講話や実習を行う。また、市内の公共施設やバス、薬局等にポスターを掲示、市内の学校と連携し、食生活に関するチラシを配布し、健康増進のための知識の普及を行う
受診行動適正化指導事業 (重複受診・重複服薬)	レセプトから、医療機関への過度な受診や重複服薬が見られる対象者を特定し、適正な医療機関へのかかり方について、専門職による面接や電話による助言を行う
健診異常値放置者受診勧奨事業	特定健康診査の結果、異常値がありながら医療機関受診が確認できない(生活習慣病に関するレセプトが確認できない)対象者を特定し、通知書を送付することで受診勧奨を行う
ジェネリック医薬品差額通知事業	レセプトから、生活習慣病や慢性疾患等で先発医薬品が処方されている人で、ジェネリック医薬品へ切り替えることで薬剤費軽減額が一定以上みられると思われる対象者を特定し、個別に差額通知を行う

I. 第1期データヘルス計画における取組結果

1. 特定健康診査・特定保健指導…「第3期特定健康診査等実施計画」7P参照

2. 各種健康教育

国分寺市健康増進計画に基づき、市民の健康増進を目的に以下の事業を行いました。

項目	内容	実績		
		平成27年度	平成28年度	平成29年度
母子事業の場を活用した健康情報の普及	1歳6か月健診時、乳がん自己検診啓発ポスター（浴室掲示用）を配布	1歳6か月児健診受診者数 915人	1歳6か月児健診受診者数 986人	—
	両親学級時、飲酒や喫煙が胎児に与える影響について講話	両親学級参加者数 622人	両親学級参加者数 574人	—
若い世代への食の情報提供	市内の高校、専門学校、大学に、食育リーフレットを作成し、配架	高等学校 3校 専門学校 1校 大学 1校	高等学校 3校 専門学校 1校 大学 1校	—
成人健康講座	生活習慣病予防のための教室開催	運動講座 27人（2回） X以外入 15人 医師講演 9人 歯科医師講演 16人	運動講座 12人（1回） X以外入 15人 医師講演 17人 歯科医師講演 12人	—
食育講座	保育園との共催等で、親子を対象に栄養講話や調理実習を実施	実施回数 3回 参加者総数 62人	実施回数 3回 参加者総数 82人	—
栄養講座	生活習慣病予防のための食生活について栄養士・歯科衛生士による講話・試食	骨粗しょう症 参加者 20人 糖尿病 参加者 12人 高血圧 参加者 30人	骨粗しょう症 参加者 15人 脂質異常症 参加者 21人 高血圧 参加者 19人	—
出前講座	自治会等からの要請により、保健・栄養・歯科講話を実施	実施回数 14回 参加者総数 419人	実施回数 9回 参加者総数 166回	—

国分寺市における医療費分析の結果、特徴的な部分が見られないため、これまでどおりの内容で続けてまいります。講座を開催できる場所や人数については限りがあること、また、将来国保に加入する可能性のある人たちのことも視野に入れ、幅広く事業を展開していく必要があります。

3. 受診行動適正化指導事業（重複受診・重複服薬）

	平成 27 年度	平成 28 年度	平成 29 年度
指導実施人数	1 人	13 人	3 人（見込み）
受診行動変容人数	0 人	12 人	—
医療費削減効果額	0 人	166,453 円	—

受診行動適正化指導については、医療機関を受診している人が対象であることもあり、「すでに主治医と相談している」ということを理由で断られる事例が多く、実施人数の伸び悩みがみられています。周知のしかた等について、工夫をしていく必要があります。

4. 健診異常値放置者受診勧奨事業

	平成 27 年度	平成 28 年度	平成 29 年度
勧奨通知発送人数	539 人	577 人	587 人
通知後の受診人数	71 人	39 人	—
通知前受診人数	44 人	39 人	—

受診勧奨通知は、毎年 600 人を上限に、前年度の特定健康診査の結果に基づいて当年度の 10 月下旬に発送しましたが、通知を送った人の中には「すでに当年度の健康診査を受けた」という方も数名みられました。

5. ジェネリック医薬品差額通知事業

	平成 27 年度	平成 28 年度	平成 29 年度
差額通知発送件数	2,364 件	2,500 件	2,497 件
薬剤費削減効果額（累計）	12,654,238 円	16,873,052 円	—
ジェネリック医薬品使用割合 （数量ベース新指標）	50.2%	61.9%	—

ジェネリック医薬品利用差額通知については、毎年 2,500 人を上限に発送しました。

平成 28 年度からは、差額通知の発送に加え、薬剤の適正化に関する特集記事の市報掲載を開始し、平成 29 年度は「薬と健康の週間（10 月 17 日～23 日）」に合わせ、10 月 15 日号市報に掲載しました。

ジェネリック医薬品の使用割合については、平成 27 年度から 28 年度にかけて大きく上昇がみられました。

今後も差額通知の発送を続けるとともに、「薬と健康の週間」に合わせて市報掲載を年 1 度行い、ジェネリック医薬品の普及に努めていきます。

II. 健康・医療情報等の分析

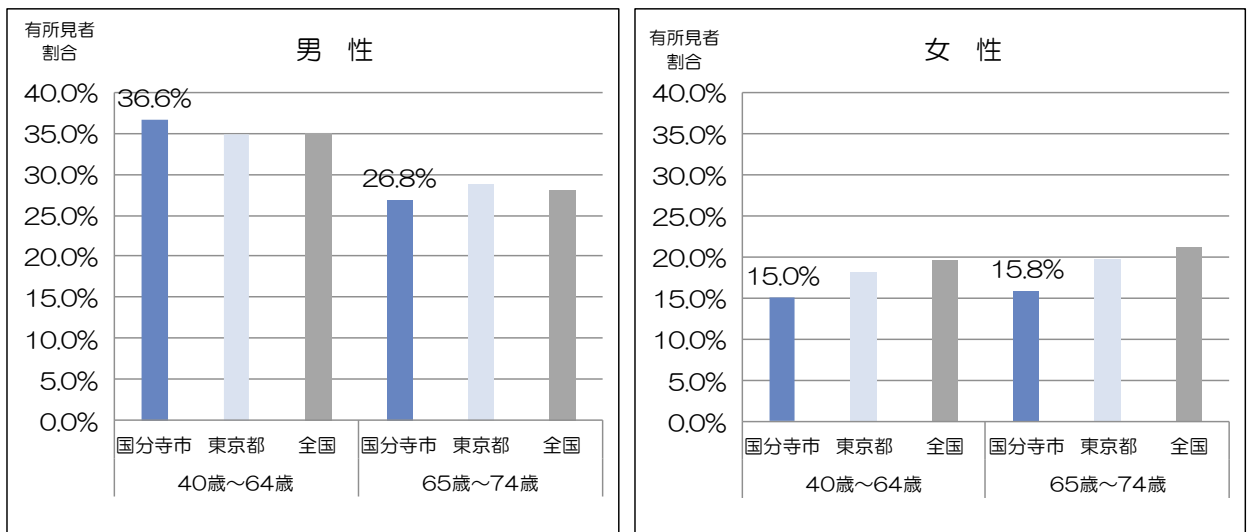
1. 特定健康診査結果から見る有所見者の状況

1) 検査結果データの状況

(1) BMI 有所見者の割合

平成 28 年度の BMI 値が 25kg/m²以上の有所見者割合は、東京都及び全国と比較すると、男性の 40 歳～64 歳を除き低くなっています。また男性は高齢になると BMI 有所見者の割合が低くなる傾向がみられます。

■BMI 有所見者の割合（平成 28 年度）

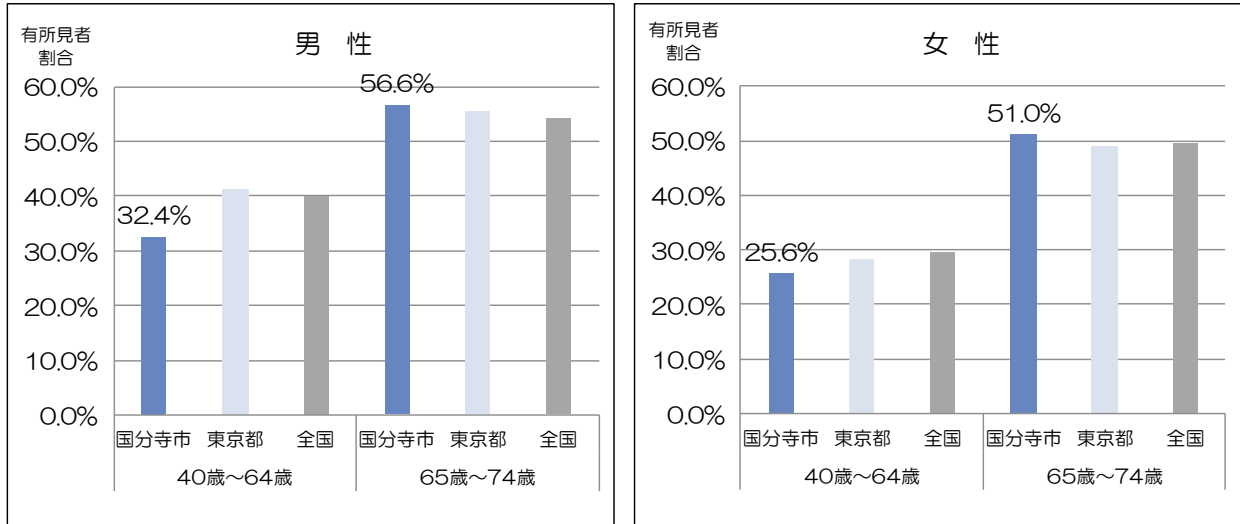


※国保データベース（KDB）システム「健診有所見者状況」について、地方自治体における生活習慣病関連の健康課題把握のための参考データ・ツール集を用いて年齢調整を実施。

(2)収縮期血圧有所見者

平成 28 年度の収縮期血圧が 130mmHg 以上の有所見者割合は、東京都及び全国と比較すると、男女とも 40 歳～64 歳は低くなっており、65 歳～74 歳では若干高くなっております。また男女を比較すると、男性の方が高くなっています。

■収縮期血圧有所見者の割合（平成 28 年度）

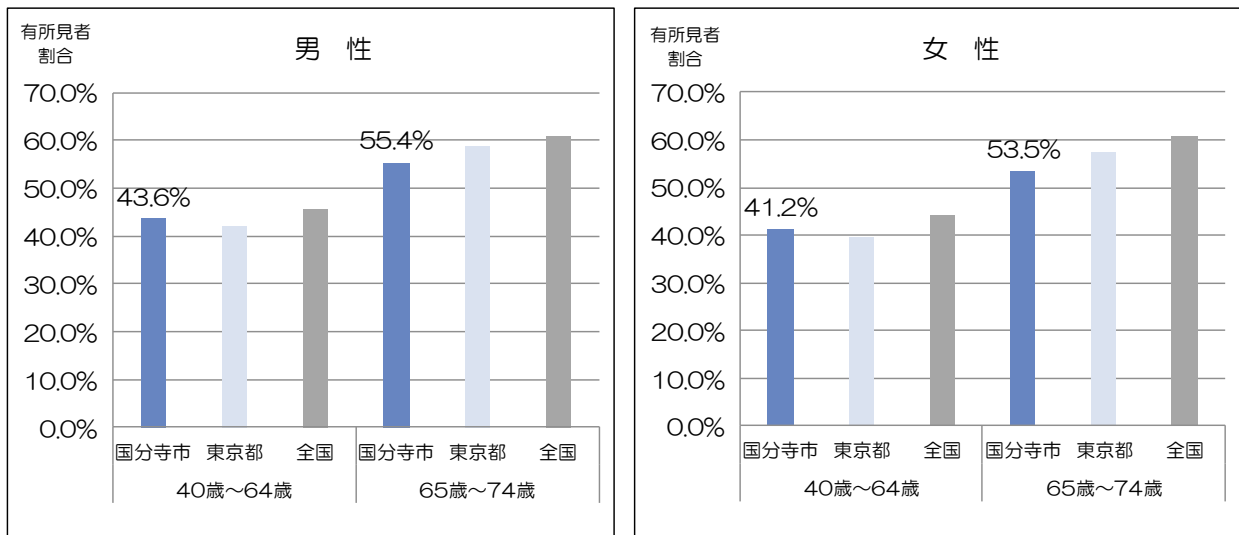


※国保データベース（KDB）システム「健診有所見者状況」について、地方自治体における生活習慣病関連の健康課題把握のための参考データ・ツール集を用いて年齢調整を実施。

(3)HbA1c 有所見者の割合

平成 28 年度の HbA1c が 5.6%以上の有所見者の割合は、男女とも 40 歳～64 歳では東京都と同水準ですが、65 歳～74 歳は東京都及び全国より低くなっています。また男女を比較すると、男性の方が若干高くなっています。

■HbA1c 有所見者の割合（平成 28 年度）

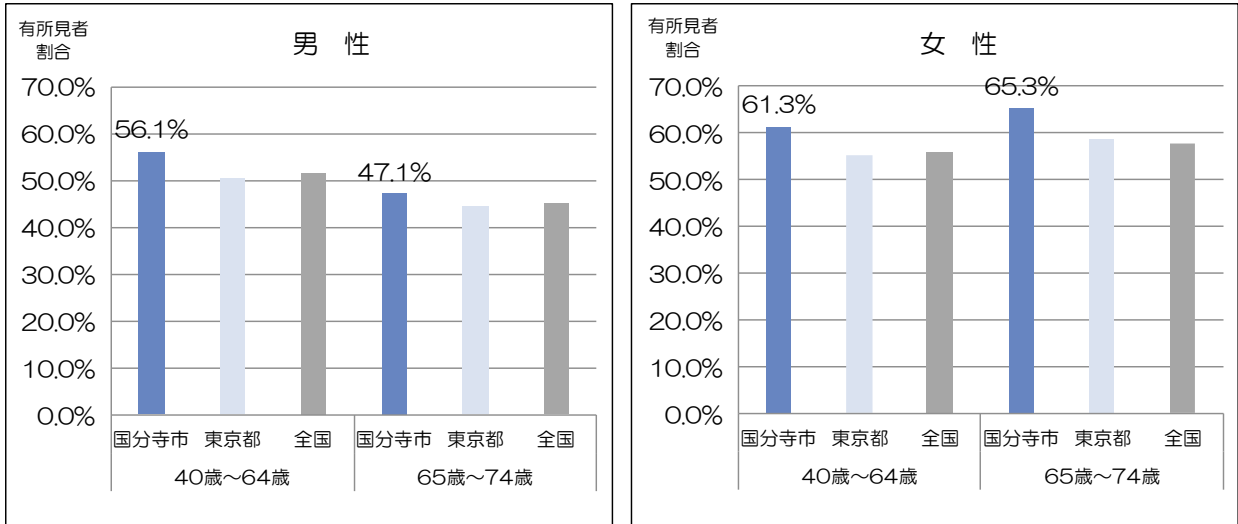


※国保データベース（KDB）システム「健診有所見者状況」について、地方自治体における生活習慣病関連の健康課題把握のための参考データ・ツール集を用いて年齢調整を実施。

(4) LDL コレステロール有所見者の割合

平成 28 年度の LDL コレステロールが 120mg/dL 以上の有所見者の割合は、男女とも東京都及び全国より高くなっています。また男女を比較すると、女性の方が高くなっています。

■LDL コレステロール有所見者の割合（平成 28 年度）



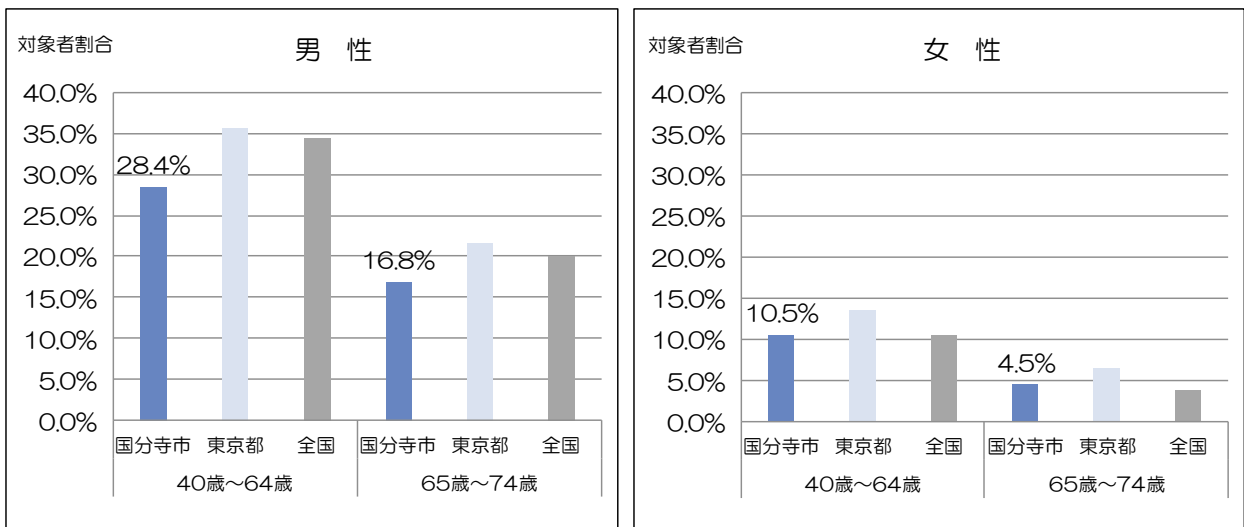
※国保データベース（KDB）システム「健診有所見者状況」について、地方自治体における生活習慣病関連の健康課題把握のための参考データ・ツール集を用いて年齢調整を実施。

2) 問診票から見る生活習慣の状況

(1) 喫煙者の状況

平成 28 年度の喫煙者の割合は、東京都及び全国と比較すると、男女ともに年齢に関係なく低くなっています。男性の喫煙者の割合は女性の 3～4 倍程度となっています。

■喫煙者割合（平成 28 年度）

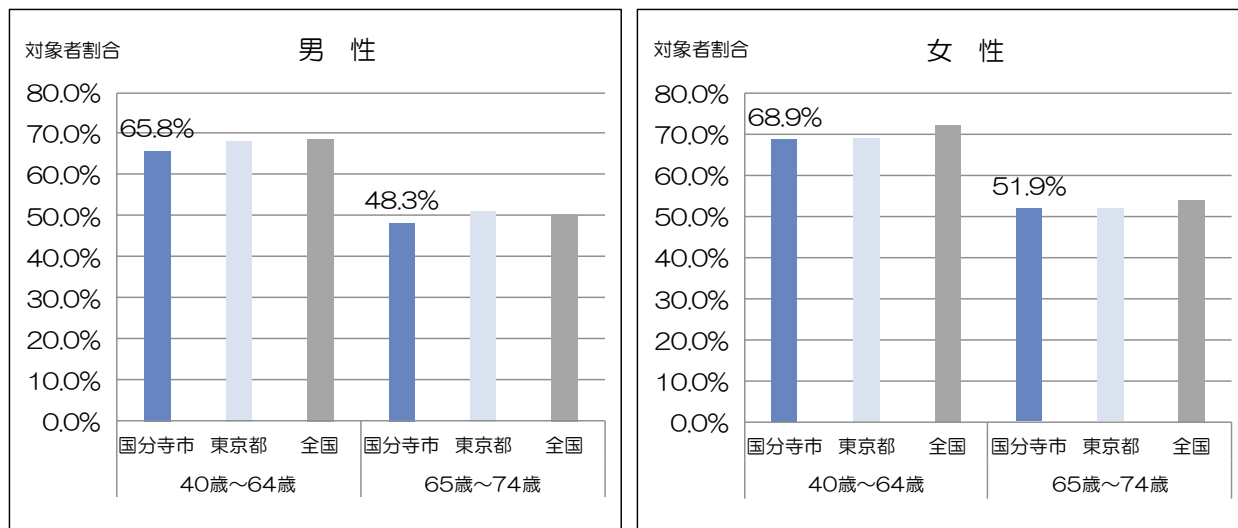


※国保データベース（KDB）システム「質問票調査の状況」について、地方自治体における生活習慣病関連の健康課題把握のための参考データ・ツール集を用いて年齢調整を実施。

(2)運動習慣

平成 28 年度の 1 回 30 分以上の運動習慣がない対象者の割合は、東京都及び全国と比較すると、男女ともに低くなっています。また運動習慣がない対象者の割合は女性の方が男性よりも高くなっていますが、男性でも運動習慣がない対象者の割合は 48%以上となっています。

■ 1 回 30 分以上の運動習慣なし対象者の割合（平成 28 年度）

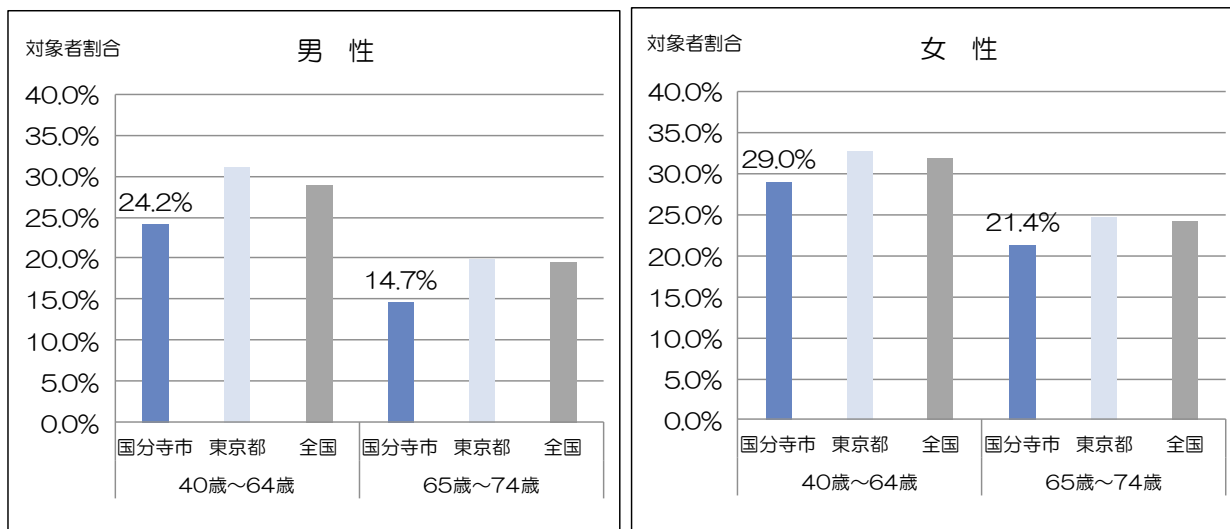


※国保データベース（KDB）システム 「質問票調査の状況」について、地方自治体における生活習慣病関連の健康課題把握のための参考データ・ツール集を用いて年齢調整を実施。

(3)睡眠の状況

平成 28 年度の睡眠不足者の割合は、東京都及び全国と比較すると、男女ともに低くなっています。男女を比較すると、睡眠不足者の割合は女性の方が高くなっています。

■ 睡眠不足者の割合（平成 28 年度）

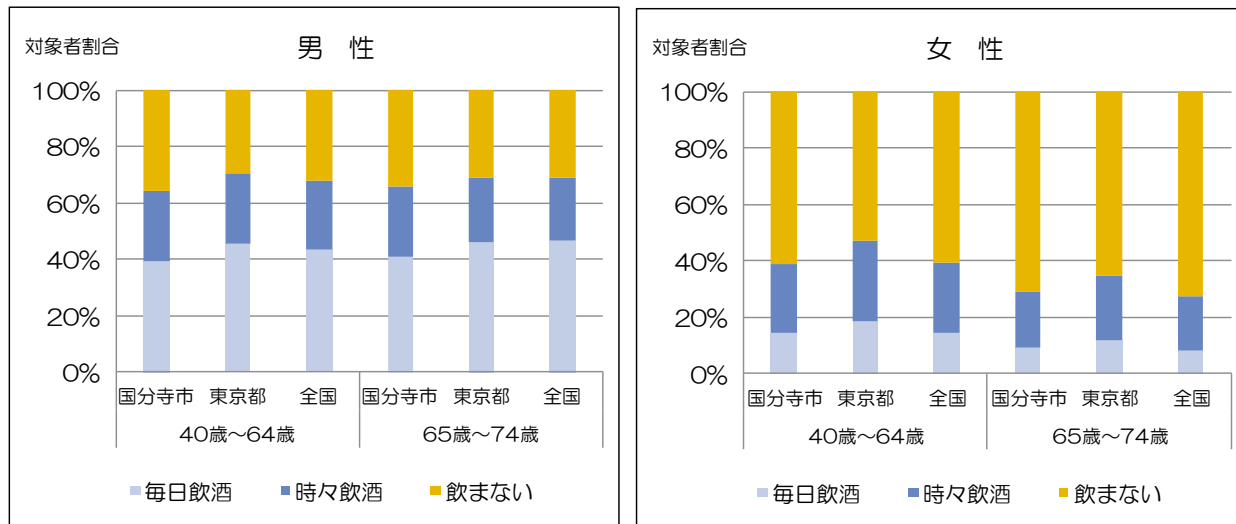


※国保データベース（KDB）システム 「質問票調査の状況」について、地方自治体における生活習慣病関連の健康課題把握のための参考データ・ツール集を用いて年齢調整を実施。

(4) 飲酒の状況

平成 28 年度の飲酒頻度ごとの割合は、東京都及び全国と比較すると、男性の毎日飲酒する割合が若干低くなっています。また男女を比較すると、飲酒する習慣のある割合は男性の方が高くなっています。

■飲酒頻度の割合（平成 28 年度）



※国保データベース（KDB）システム 「質問票調査の状況」について、地方自治体における生活習慣病関連の健康課題把握のための参考データ・ツール集を用いて年齢調整を実施。

健診データや問診票の結果から、国分寺市における有所見者の状況は、東京都や全国と比較して、ほとんどの項目において低めである様子が見えます。

2. 医療情報の分析

1) 医療基礎情報

本市の医療基礎情報を下記表に示します。東京都及び全国と比較すると、診療所数が多く、病床数や医師数が少なくなっています。

またレセプト1件当たり医療費は3万1,820円となっており、東京都及び全国と比較すると、低くなっています。外来、入院別で見ると、外来レセプト1件当たり医療費は東京都及び全国と比較して低くなっていますが、入院レセプト1件当たり医療費は東京都及び全国と比較して高くなっています。

■医療基礎情報

区 分	国分寺市	東京都	全国
千人当たり			
病院数	0.1	0.1	0.3
診療所数	4.4	2.7	3.0
病床数	9.7	27.5	46.8
医師数(人)	5.0	9.2	9.2
外来レセプト数(件)	677.4	602.9	668.3
入院レセプト数(件)	14.6	13.0	18.2
医科レセプト数(件)	692.0	615.9	686.5
1件当たり医療費(円)			
一 般(円)	31,820	32,010	35,330
退 職(円)	31,770	31,950	35,270
	34,320	36,480	37,860
外 来			
外来費用の割合 ※1	63.3%	64.1%	60.1%
1件当たり医療費(円)	20,570	20,960	21,820
1人当たり医療費(円)	13,940	12,630	14,580
1日当たり医療費(円)	13,180	13,550	13,910
1件当たり受診回数	1.6	1.5	1.6
入 院			
入院費用の割合 ※2	36.7%	35.9%	39.9%
1件当たり医療費(円)	552,960	542,590	531,780
1人当たり医療費(円)	8,080	7,080	9,670
1日当たり医療費(円)	34,910	39,790	34,030
1件当たり在院日数	15.8	13.6	15.6

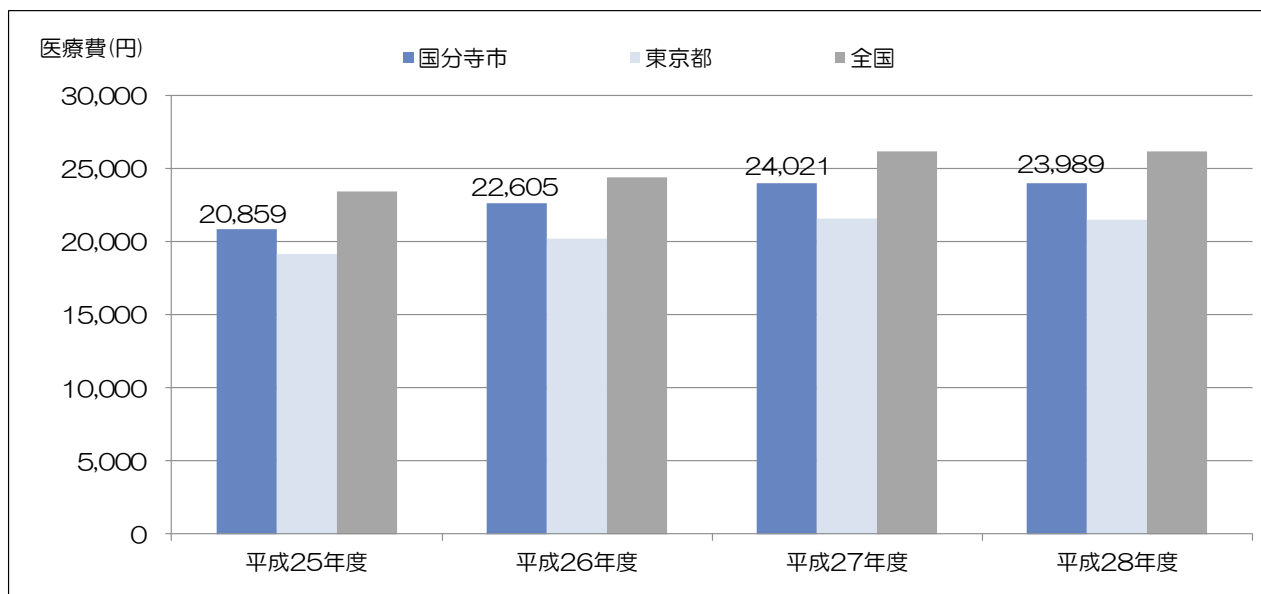
※国保データベース(KDB)システム「地域の全体像の把握」より

※1「外来費用の割合 = 外来レセプトの総点数 ÷ 医科レセプトの総点数」で算出。

※2「入院費用の割合 = 入院レセプトの総点数 ÷ 医科レセプトの総点数」で算出。

被保険者一人当たり医療費は、高齢化の進展及び医療の高度化により上昇傾向にあり、平成25年度と平成28年度を比較すると、3,130円増加しています。東京都及び全国と比較すると、全国より低くなっていますが、東京都よりは高くなっています。

■被保険者一人当たり医療費(月額/人)の推移



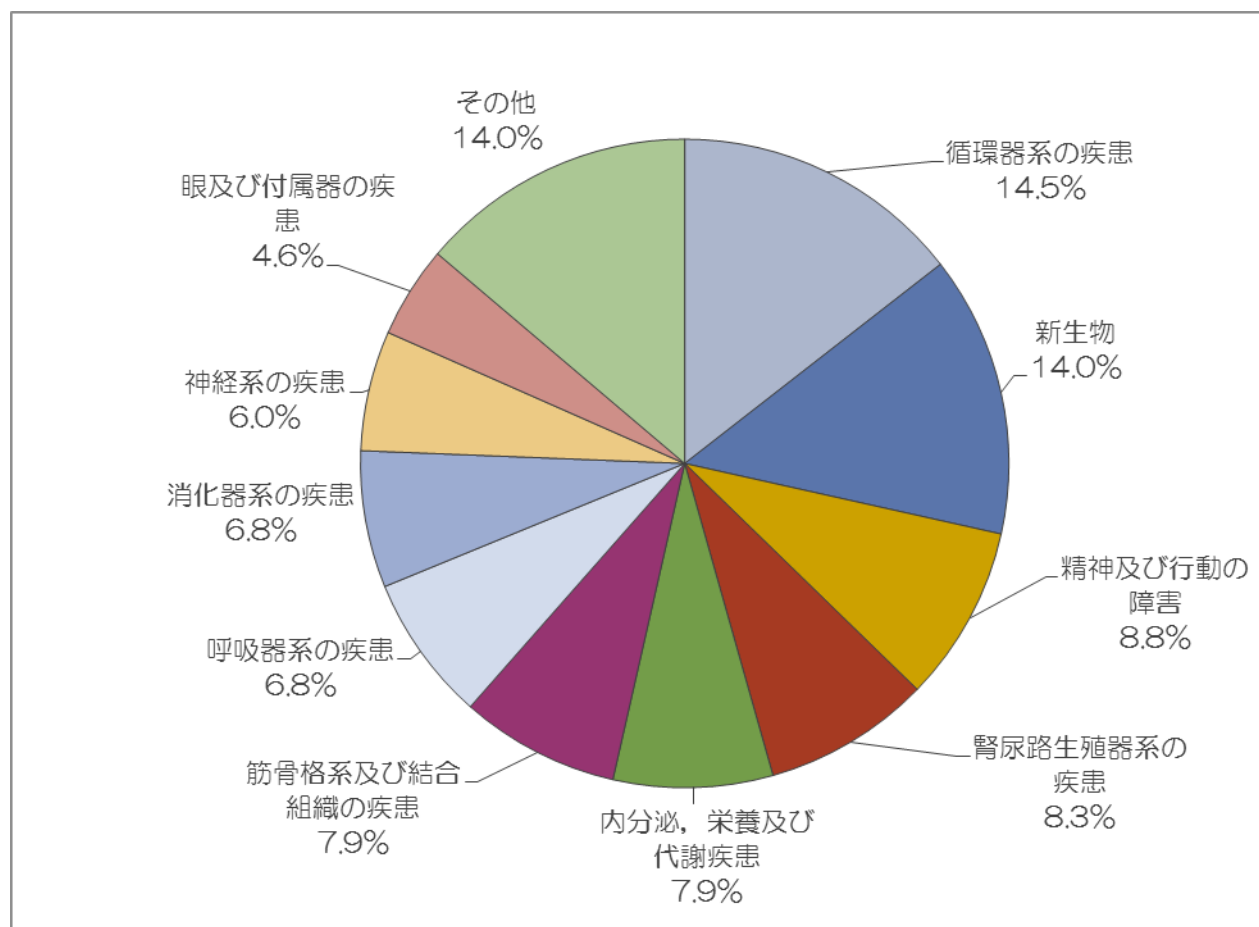
※国保データベース（KDB）システム 「健診・医療・介護データからみる地域の健康課題」より

2) 大分類でみる医療費別統計

疾病項目大分類毎に医療費，レセプト件数，患者数を算出すると，「循環器系の疾患」が医療費合計の 14.5%を占めています。また「新生物」は 14.0%，「精神及び行動の障害」は 8.8%を占めています。

(1) 総額でみる疾病別医療費割合

順位	疾病項目（大分類）	医療費(円)	構成比
1	循環器系の疾患	1,010,487,730	14.5%
2	新生物	978,796,250	14.0%
3	精神及び行動の障害	612,964,190	8.8%
4	腎尿路生殖器系の疾患	582,279,120	8.3%
5	内分泌，栄養及び代謝疾患	554,910,360	7.9%
6	筋骨格系及び結合組織の疾患	554,536,420	7.9%
7	呼吸器系の疾患	509,933,570	7.3%
8	消化器系の疾患	476,461,160	6.8%
9	神経系の疾患	418,095,880	6.0%
10	眼及び付属器の疾患	319,911,430	4.6%
—	その他	963,579,620	14.0%
合 計		6,981,955,730	100.0%



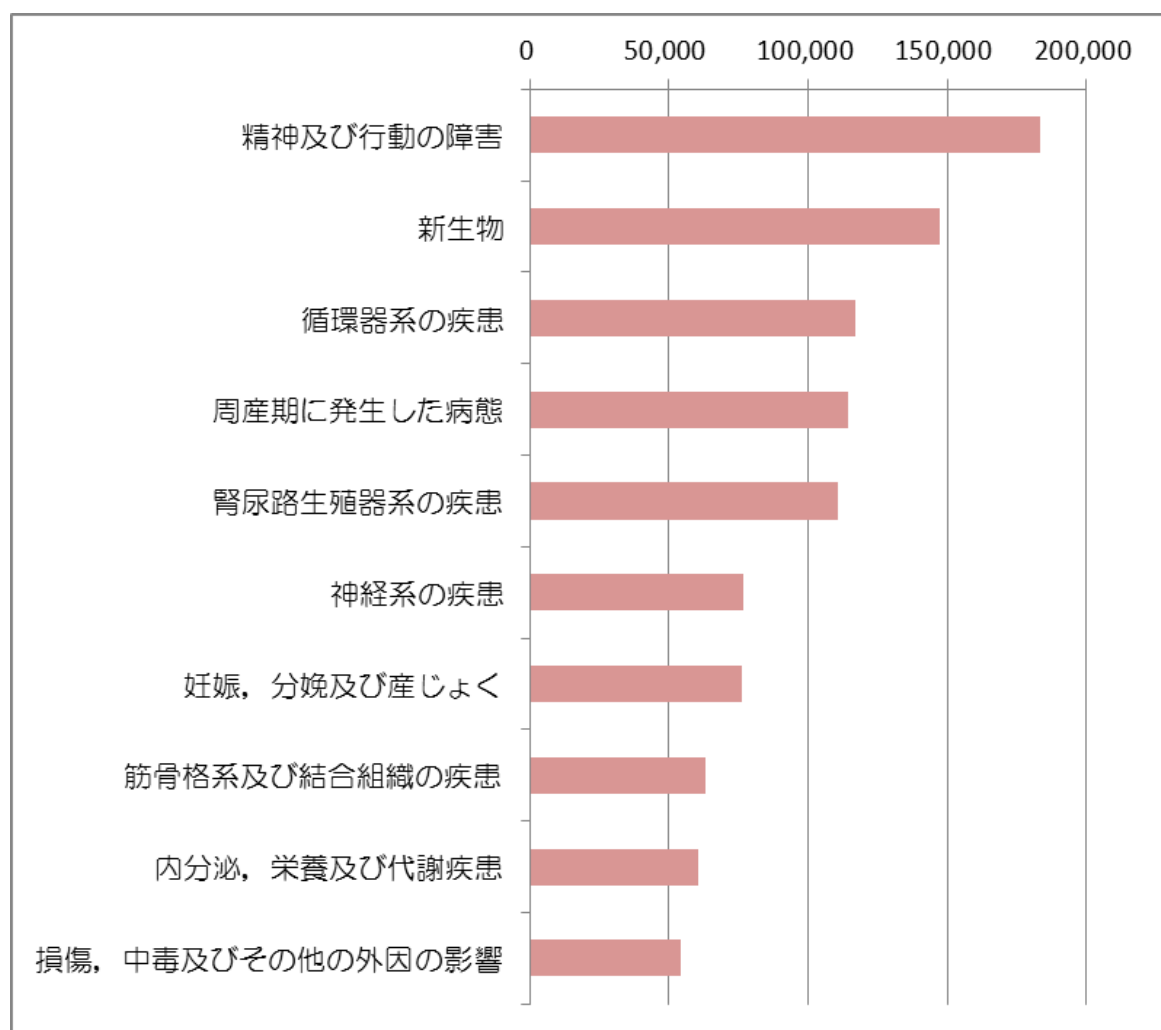
※医科，調剤の電子レセプトを集計。対象年月は平成 28 年 4 月～平成 29 年 3 月（12 か月分）

(2)患者一人当たりの医療費

患者一人当たりの医療費が高額な疾病は、「精神及び行動の障害」「新生物」「循環器系の疾患」等となっています。

■大分類による疾病別患者一人当たり医療費（上位 10 疾病）

順位	疾病項目（大分類）	患者一人当たりの医療費(円)
1	精神及び行動の障害	183,467
2	新生物	147,099
3	循環器系の疾患	116,860
4	周産期に発生した病態	114,060
5	腎尿路生殖器系の疾患	110,489
6	神経系の疾患	76,729
7	妊娠，分娩及び産じょく	76,018
8	筋骨格系及び結合組織の疾患	63,245
9	内分泌，栄養及び代謝疾患	60,659
10	損傷，中毒及びその他の外因の影響	54,464
	全体	297,522



※医科，調剤の電子レセプトを集計。対象年月は平成 28 年 4 月～平成 29 年 3 月（12 か月分）

3) 中分類で見る医療費別統計

大分類において、医療費や患者数、患者一人当たり医療費が上位の「循環器系の疾患」「新生物」「内分泌、栄養及び代謝疾患」「腎尿路生殖器系の疾患」に着目し、中分類を用いて詳細を確認したところ、下記の結果が得られました。

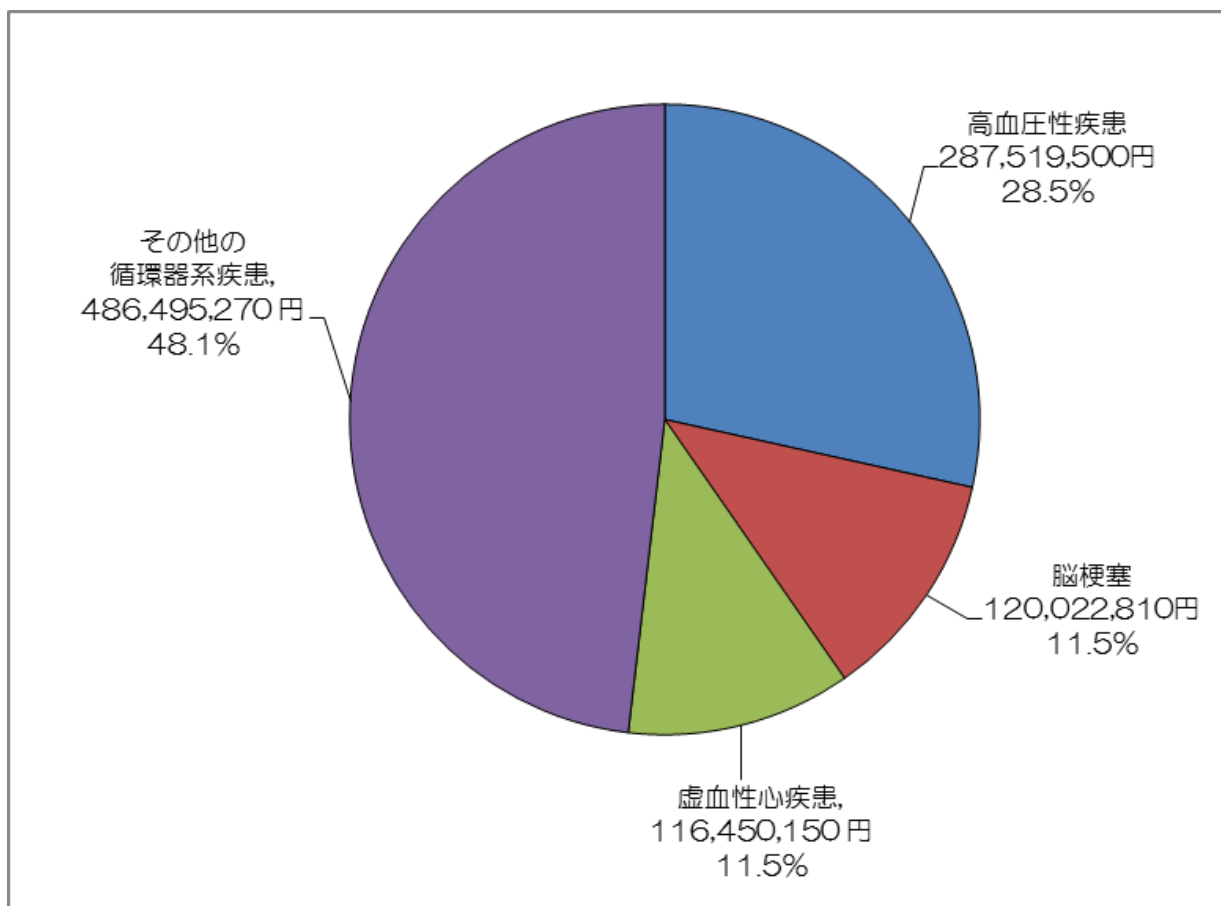
(1) 循環器系の疾患（【医療費 第1位】【患者一人当たり医療費 第3位】）

医療費が第1位で、死因の第2位である「心臓病」、第3位である「脳疾患」が含まれる「循環器系の疾患」について中分類別にみると、生活習慣病の一つである「高血圧」・「脳梗塞」・「虚血性心疾患」で循環器系の疾患の医療費の半分以上を占めていました。

患者数は、「高血圧性疾患」の患者が一番多く6,000人、「虚血性心疾患」は1,818人、「脳梗塞」は1,250人となっています。

患者一人当たり医療費は、「くも膜下出血」の患者一人当たり医療費が約29万円で、「脳内出血」も高額となっています。

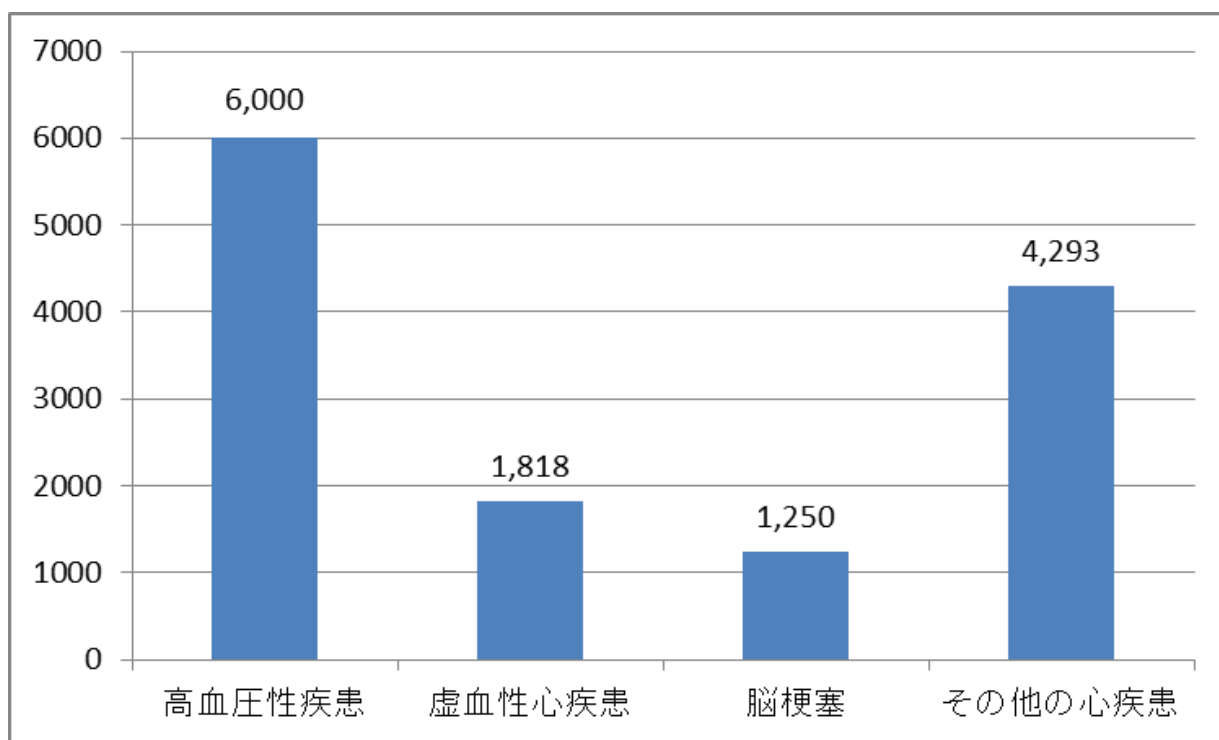
① 循環器系の疾患の医療費の内訳



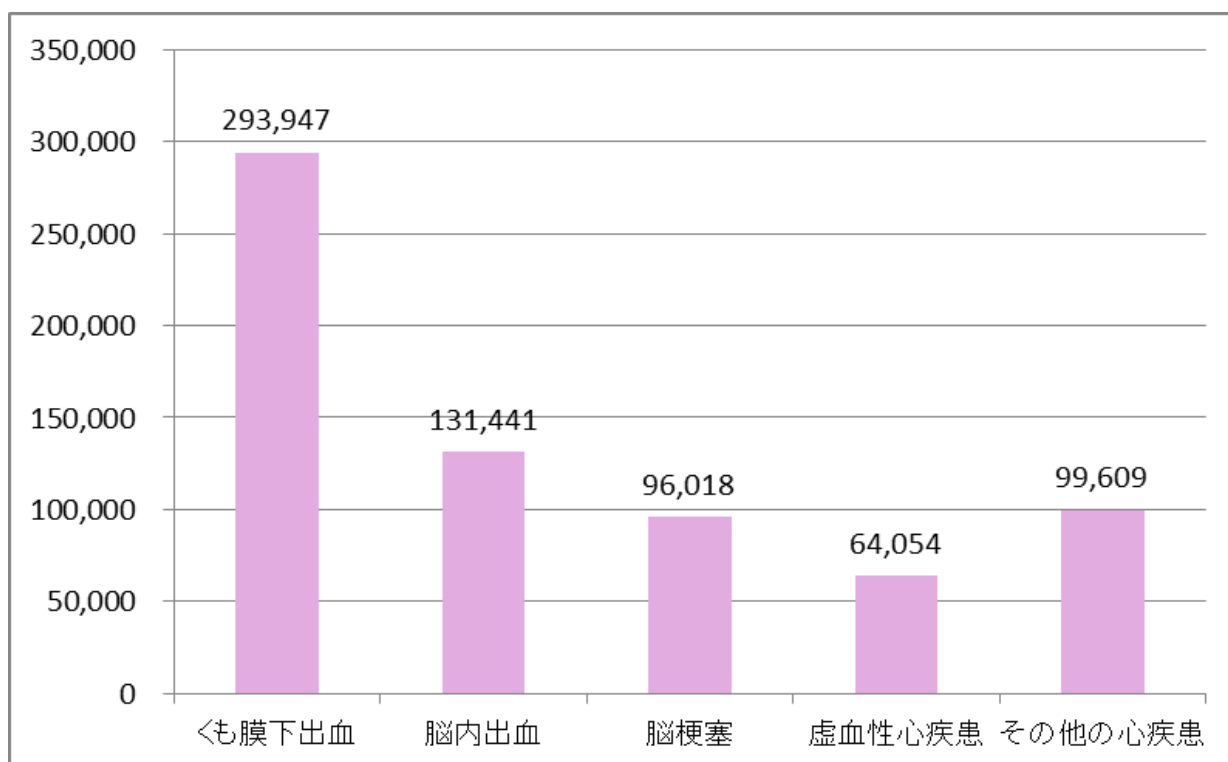
※医科、調剤の電子レセプトを集計。対象年月は平成28年4月～平成29年3月診療分(12か月分)

■ 循環器系の疾患の患者数

②循環器系の疾患の患者数



③循環器系の疾患の患者一人当たり医療費



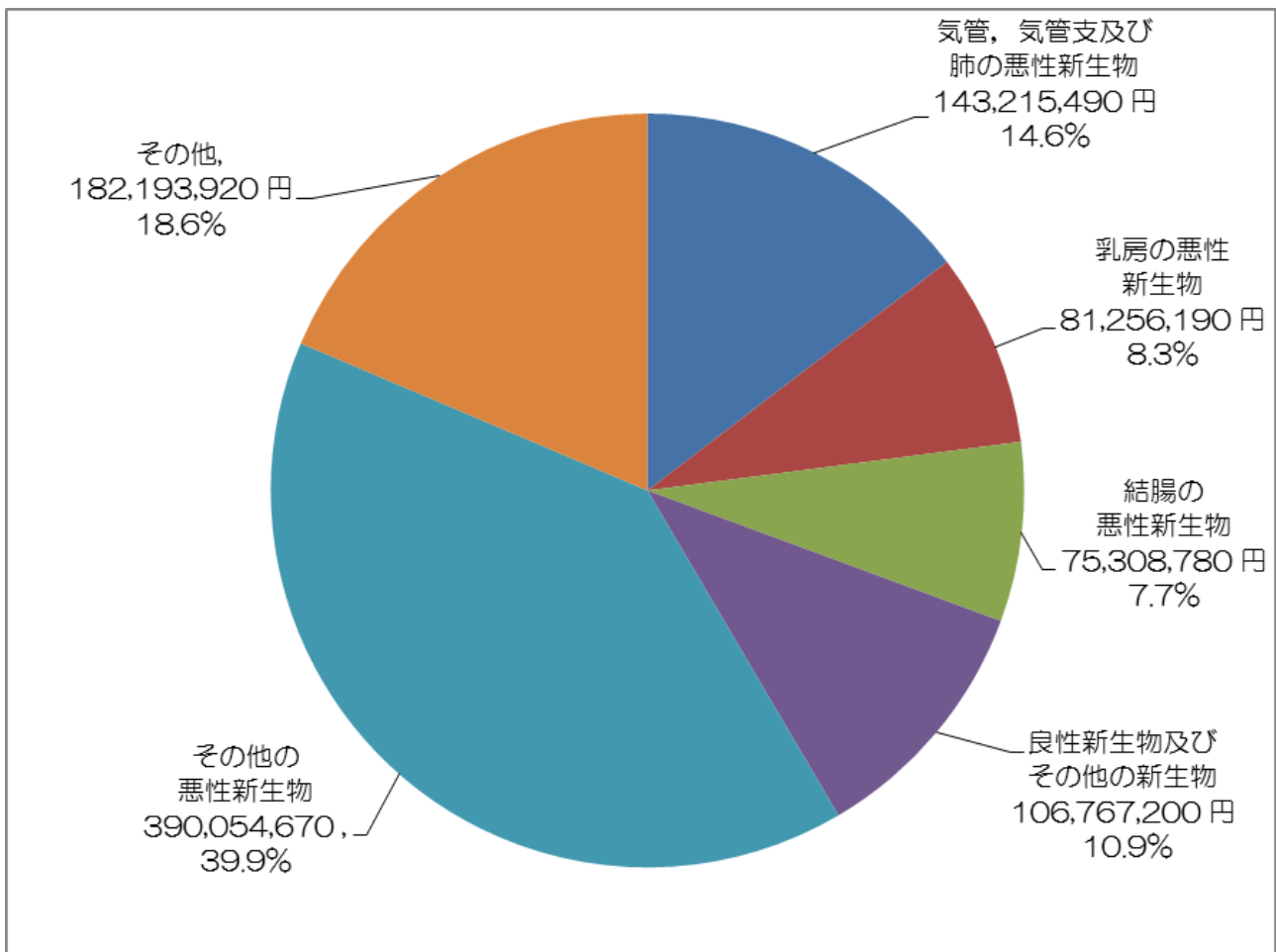
(2)新生物（【医療費 第2位】【患者一人当たり医療費 第2位】）

医療費、患者一人当たり医療費が第2位、死因の第1位である「悪性新生物」が含まれる「新生物」について中分類別にみると、「気管、気管支及び肺の悪性新生物」の医療費が14.6%、「乳房の悪性新生物」が8.3%、「結腸の悪性新生物」が7.7%を占めています。

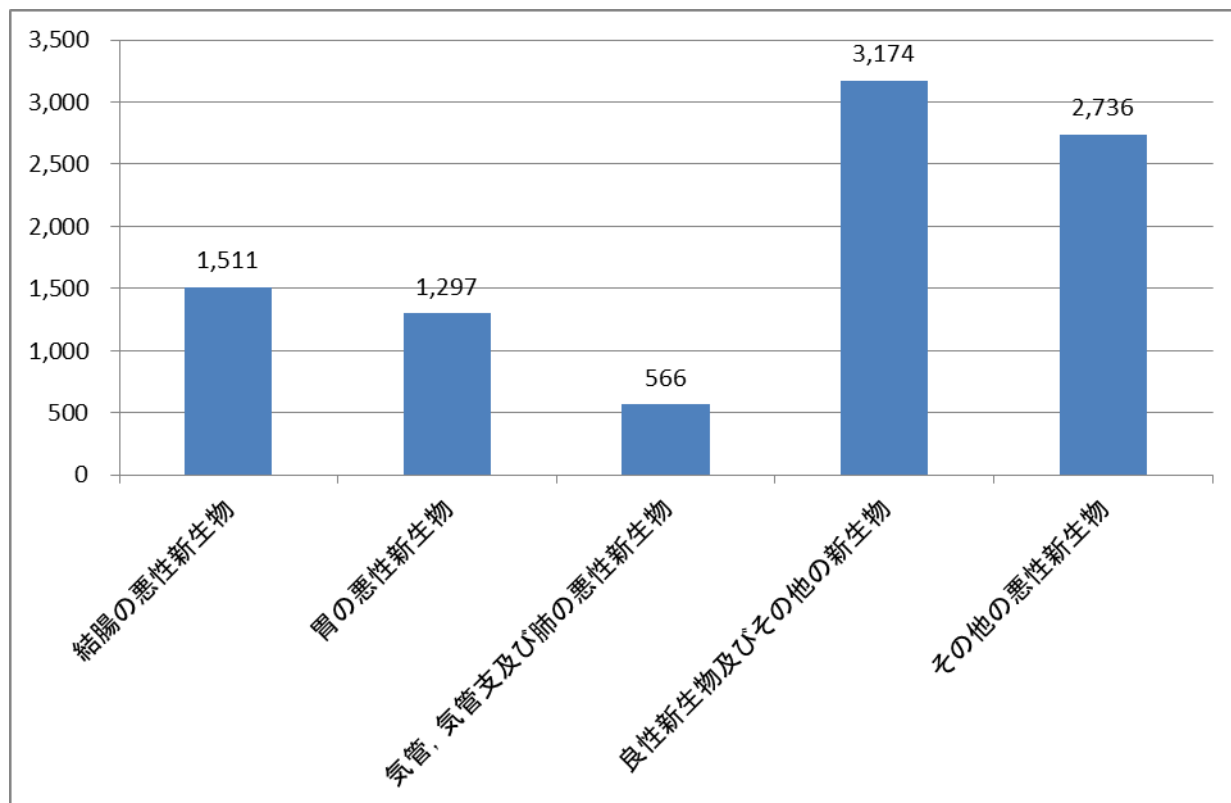
患者数では、部位別に「結腸」「胃」「気管、気管支及び肺」の順です。

患者一人当たり医療費は、「白血病」の患者一人当たり医療費が約49万円となっている他、「直腸S状結腸移行部及び直腸の悪性新生物」「気管、気管支及び肺の悪性新生物」「乳房の悪性新生物」も高額となっています。

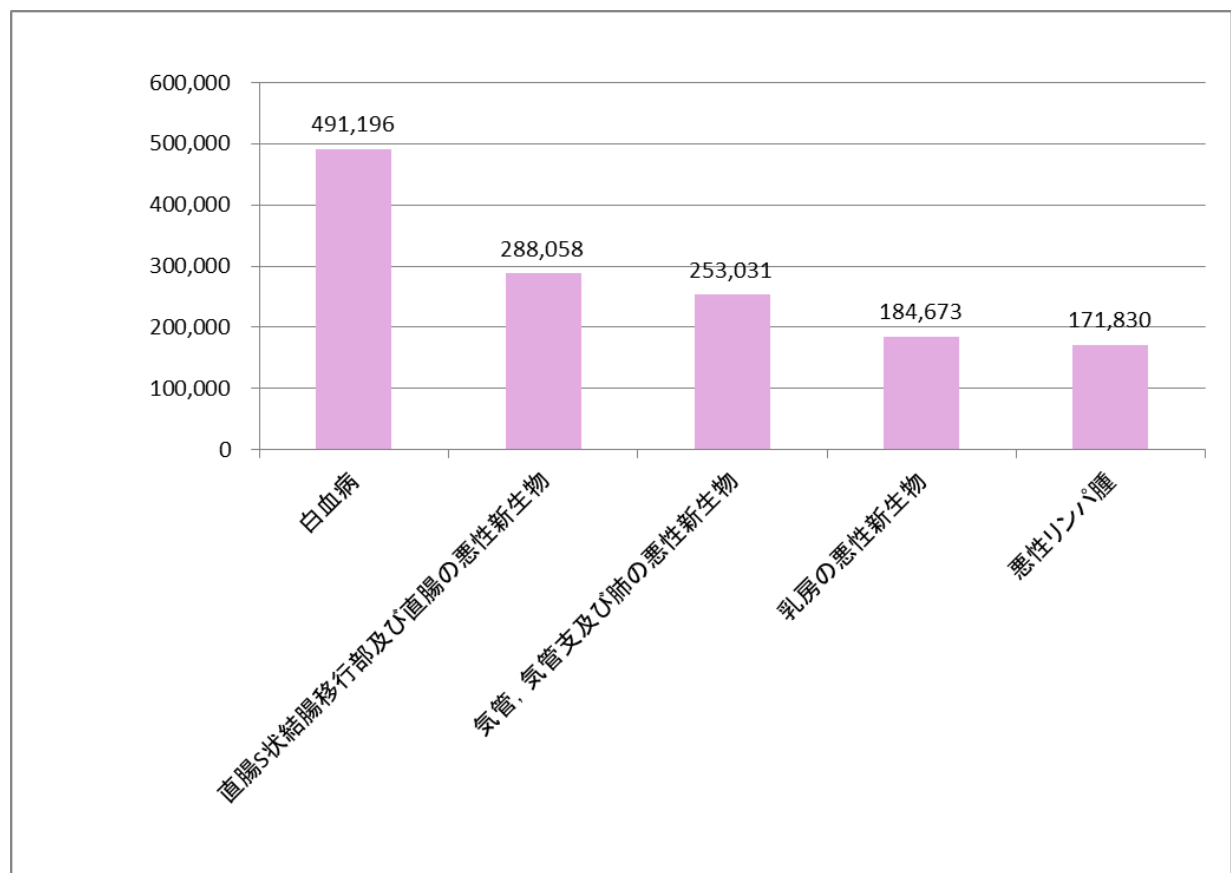
①新生物の医療費の内訳



②新生物の患者数

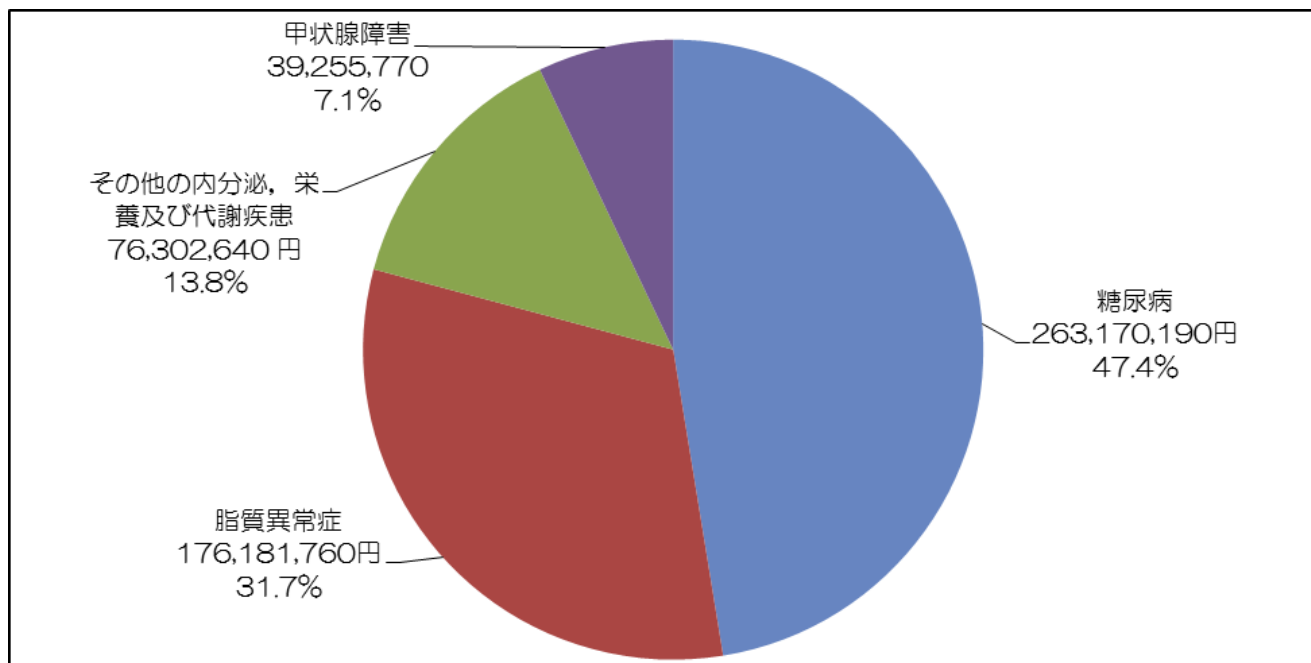


③新生物の患者一人当たり医療費

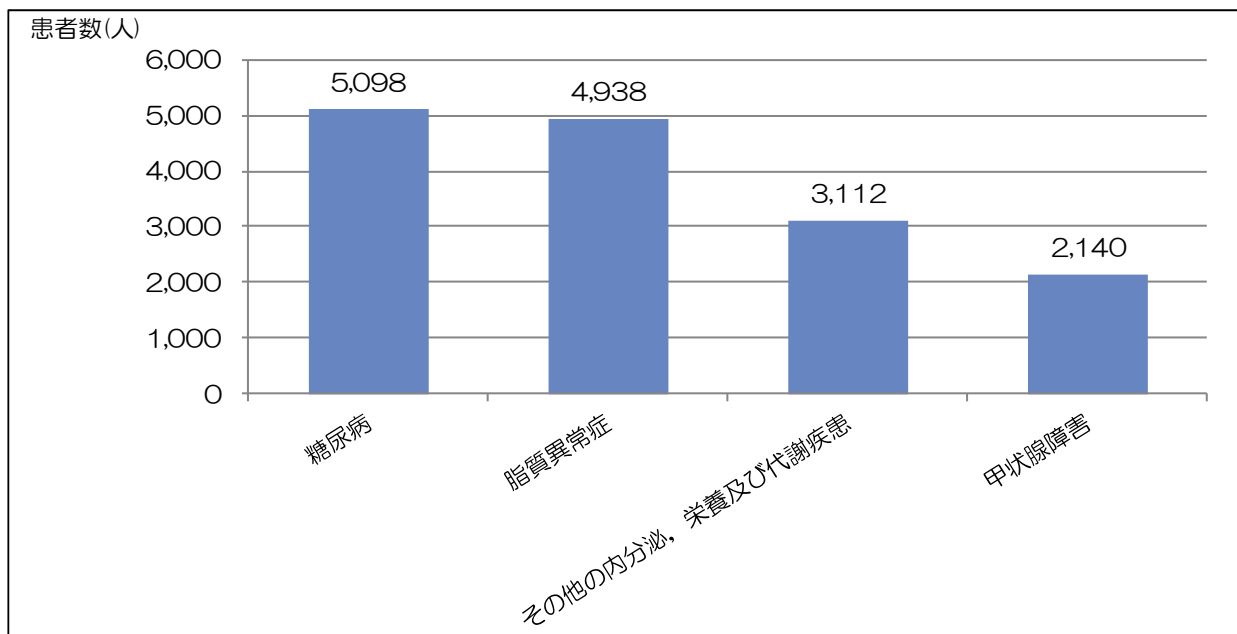


(3)内分泌、栄養及び代謝疾患（【医療費 第5位】【患者一人当たり医療費 第9位】）
医療費が第5位である「内分泌、栄養及び代謝疾患」について中分類別にみると、生活習慣病である「糖尿病」と「脂質異常症」で75%以上が占められています。
患者数、患者一人あたりの医療費でも、下記の内訳と同様の順位です。

①内分泌、栄養及び代謝疾患の医療費の内訳

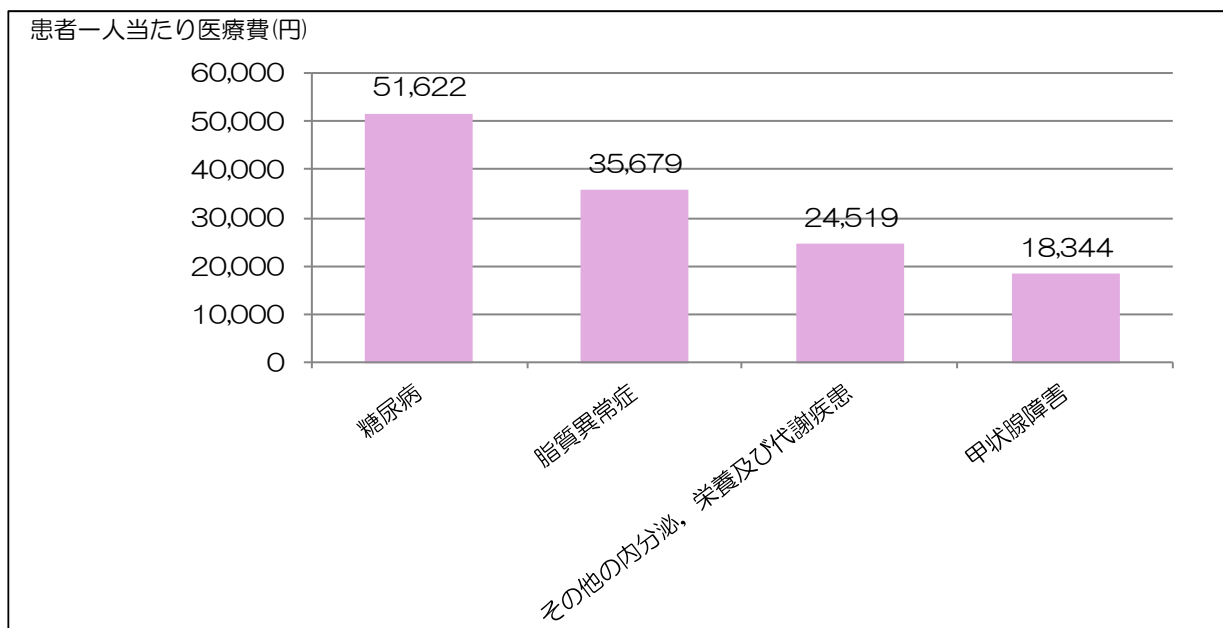


②内分泌，栄養及び代謝疾患の患者数



※医科、調剤の電子レセプトを集計。対象診療年月は平成28年4月～平成29年3月診療分(12カ月分)。

⑦内分泌，栄養及び代謝疾患の患者一人当たり医療費

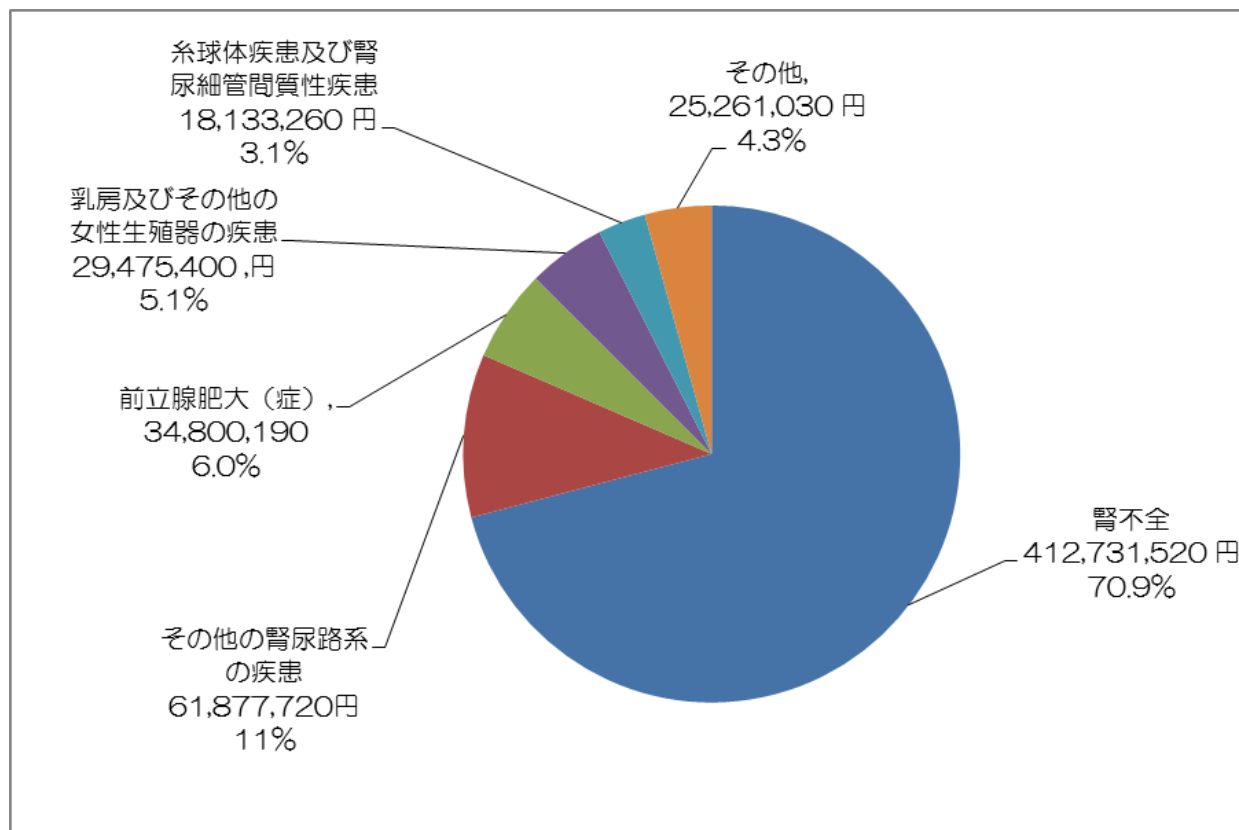


※医科、調剤の電子レセプトを集計。対象診療年月は平成28年4月～平成29年3月診療分(12カ月分)。

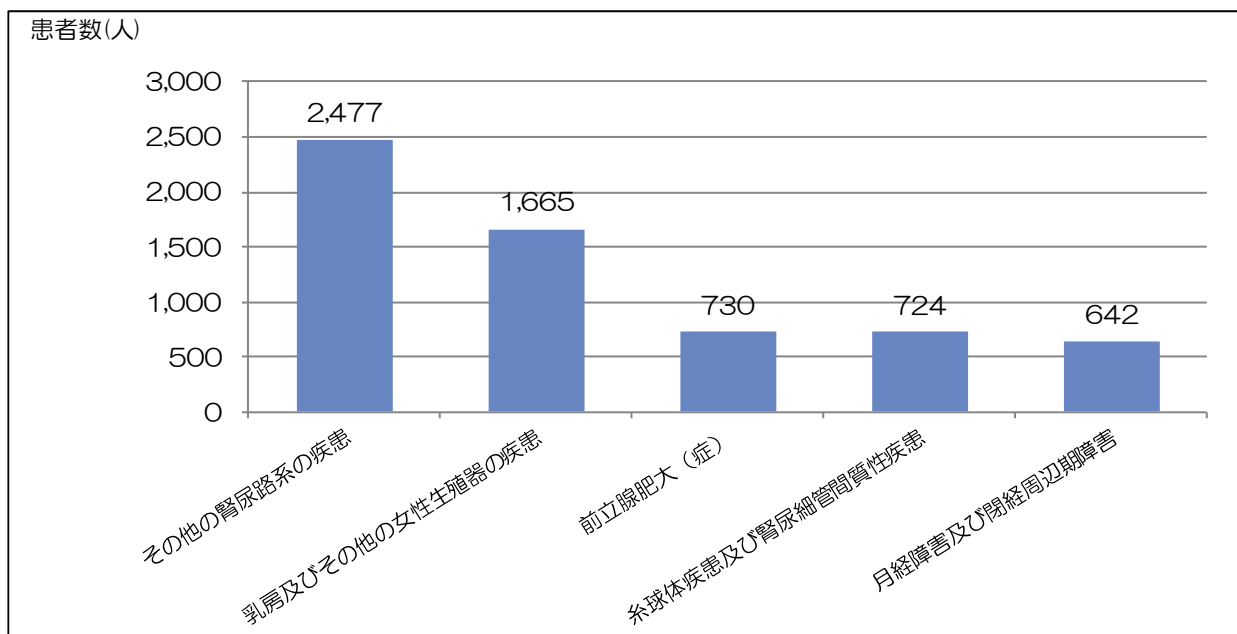
(4)腎尿路生殖器系の疾患（【医療費 第4位】【患者一人当たり医療費 第5位】）

医療費が第4位、患者一人当たり医療費が第5位である「腎尿路生殖器系の疾患」について中分類別にみると、「腎不全」の医療費が約4億1,273万円で70.9%を占めています。「腎不全」は、患者数では上位に入らないものの、患者一人当たり医療費では、他の疾患に大差をつけて第1位になっております。

①腎尿路生殖器系の疾患の医療費の内訳

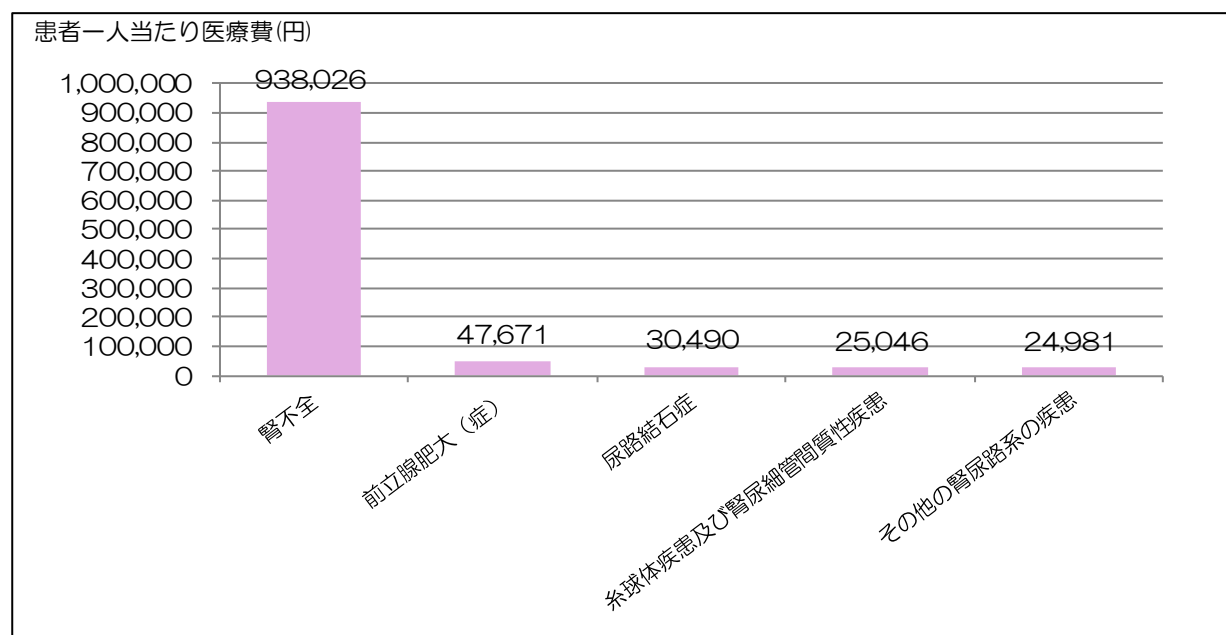


②腎尿路生殖器系の疾患の患者数



※医科、調剤の電子レセプトを集計。対象診療年月は平成28年4月～平成29年3月診療分(12カ月分)。

③腎尿路生殖器系の疾患の患者一人当たり医療費



※医科、調剤の電子レセプトを集計。対象診療年月は平成28年4月～平成29年3月診療分(12カ月分)。

④人工透析の状況

「腎不全」の中には、年間の医療費が500万円～600万円必要になるといわれる人工透析患者が含まれます。人工透析患者についてみると、透析患者数は102人であり、そのうち起因疾病が「糖尿病性腎症 II型糖尿病」である患者が58人おり、56.9%の割合を占めています。

また、人工透析患者の医療費は年間約5億7,714万円かかっており、一人当たりで見ると年間約566万円と高額な医療費がかかっています。

■人工透析患者数

透析療法の種類	透析患者数 (人)
血液透析のみ	101
腹膜透析のみ	0
血液透析及び腹膜透析	1
透析患者合計	102

※レセプトデータは医科、調剤の電子レセプトを集計。対象診療年月は平成28年4月～平成29年3月診療分(12カ月分)。

※対象診療年月内に「腹膜透析」もしくは「血液透析」の診療行為がある患者を対象に集計。

透析患者の起因	透析患者数 (人)	割合	医療費(円)			患者一人当たり医療費(円)		
			透析関連	透析関連 以外	合計	透析関連	透析関連 以外	合計
① 糖尿病性腎症 I型糖尿病	0	0.0%	0	0	0	-	-	-
② 糖尿病性腎症 II型糖尿病	58	56.9%	290,951,400	54,523,750	345,475,150	5,016,403	940,065	5,956,468
③ 糸球体腎炎 IgA腎症	1	1.0%	1,016,000	664,610	1,680,610	1,016,000	664,610	1,680,610
④ 糸球体腎炎 その他	7	6.9%	36,959,790	5,804,470	42,764,260	5,279,970	829,210	6,109,180
⑤ 腎硬化症 本態性高血圧	3	2.9%	14,098,990	1,867,300	15,966,290	4,699,663	622,433	5,322,097
⑥ 腎硬化症 その他	2	2.0%	7,956,760	424,510	8,381,270	3,978,380	212,255	4,190,635
⑦ 痛風腎	0	0.0%	0	0	0	-	-	-
⑧ 不明 ※	31	30.4%	141,115,080	21,759,140	162,874,220	4,552,099	701,908	5,254,007
透析患者全体	102	100.0%	492,098,020	85,043,780	577,141,800	4,824,490	833,763	5,658,253

※レセプトデータは医科、調剤の電子レセプトを集計。対象診療年月は平成28年4月～平成29年3月診療分(12カ月分)。

※対象診療年月内に「腹膜透析」もしくは「血液透析」の診療行為がある患者を対象に集計。

※⑧不明…①～⑦の傷病名組み合わせに該当せず、起因が特定できない患者。

4) 医療機関受診状況

医療機関への過度な受診の可能性がある重複受診者数，過度な服薬の可能性がある重複服薬者数は以下のとおりです。12カ月間の実人数として，重複受診者は211人，重複服薬者は585人いて，月により人数のばらつきは見られますが，一定数以上の対象者がいることがわかります。

■重複受診者数

	平成28年4月	平成28年5月	平成28年6月	平成28年7月	平成28年8月	平成28年9月	平成28年10月	平成28年11月	平成28年12月	平成29年1月	平成29年2月	平成29年3月
重複受診者数(人)※	27	29	27	26	29	29	28	30	23	26	25	31
12カ月間の延べ人数											330	
12カ月間の実人数											211	

※レセプトデータは医科、調剤の電子レセプトを集計。対象診療年月は平成28年4月～平成29年3月診療分(12カ月分)。

※重複受診者数…1カ月間に同系の疾病を理由に、3医療機関以上受診している人を対象とする。

治療行為を行っていないレセプトは対象外とする。

■重複服薬者数

	平成28年4月	平成28年5月	平成28年6月	平成28年7月	平成28年8月	平成28年9月	平成28年10月	平成28年11月	平成28年12月	平成29年1月	平成29年2月	平成29年3月
重複服薬者数(人)※	33	68	109	118	104	108	112	108	111	103	104	118
12カ月間の延べ人数											1,196	
12カ月間の実人数											585	

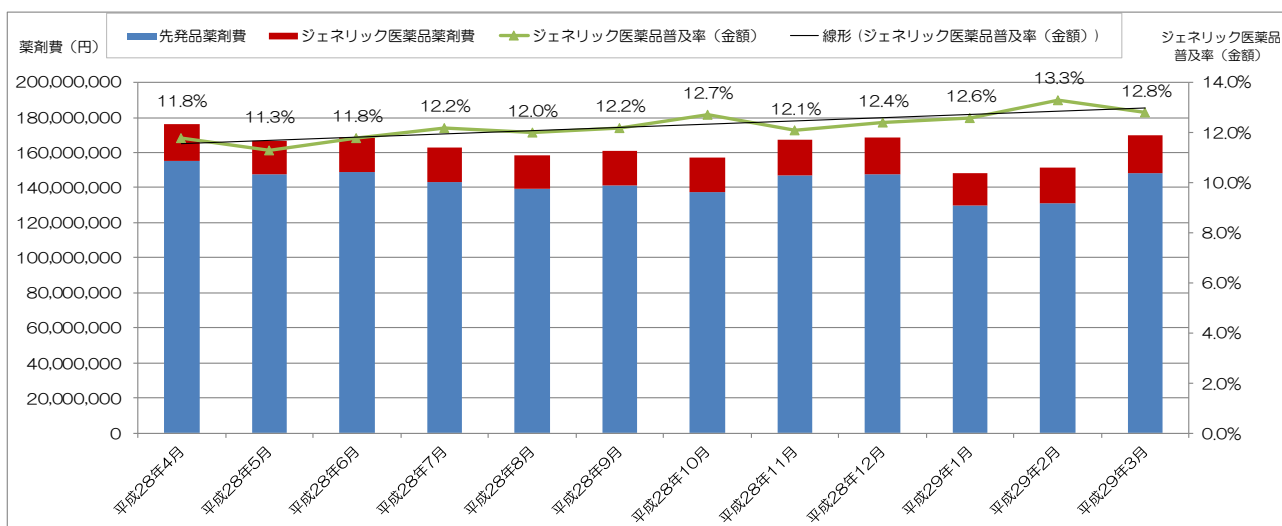
※レセプトデータは医科、調剤の電子レセプトを集計。対象診療年月は平成28年4月～平成29年3月診療分(12カ月分)。

※重複服薬者数…1カ月間に、同系の医薬品が複数の医療機関で処方され、同系医薬品の日数合計が60日を超える患者を対象とする。

5) ジェネリック医薬品普及状況

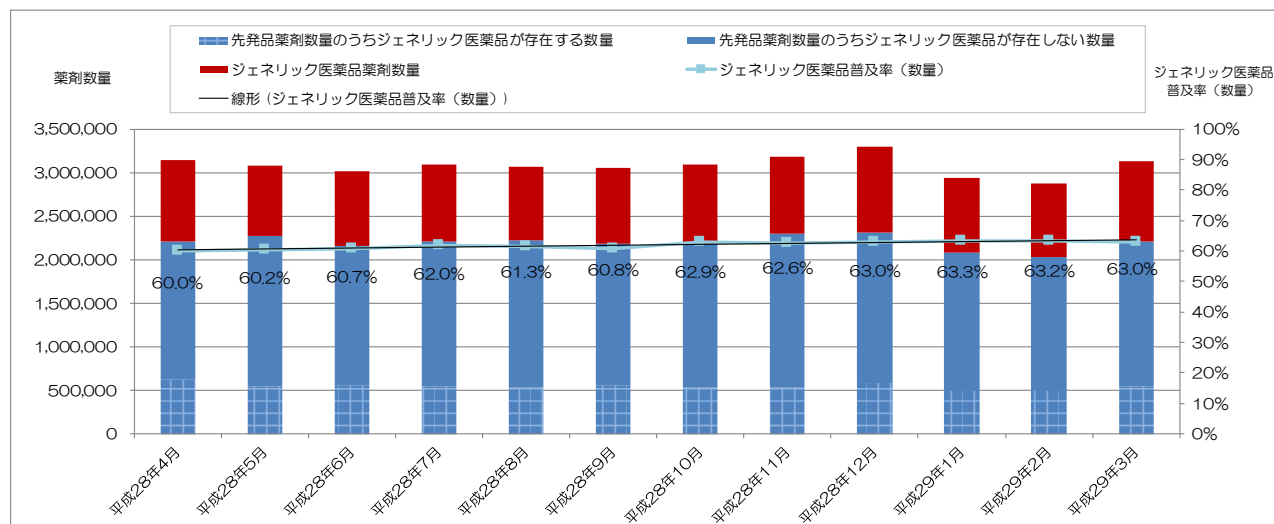
診療年月毎の全体の薬剤費総額に対するジェネリック医薬品薬剤費の割合は、平成28年4月～平成29年3月診療分の12カ月分での平均で12.2%です。また、全体の薬剤数量に対するジェネリック医薬品薬剤数の割合は61.9%です。

■ジェネリック医薬品普及状況（金額）



※レセプトデータは医科、調剤の電子レセプトを集計。対象診療年月は平成28年4月～平成29年3月診療分(12カ月分)。

■ジェネリック医薬品普及状況（数量）



※レセプトデータは医科、調剤の電子レセプトを集計。対象診療年月は平成28年4月～平成29年3月診療分(12カ月分)。

※ジェネリック医薬品普及率…ジェネリック医薬品薬剤数量/(先発品薬剤数量のうちジェネリック医薬品が存在する数量 + ジェネリック医薬品薬剤数量)

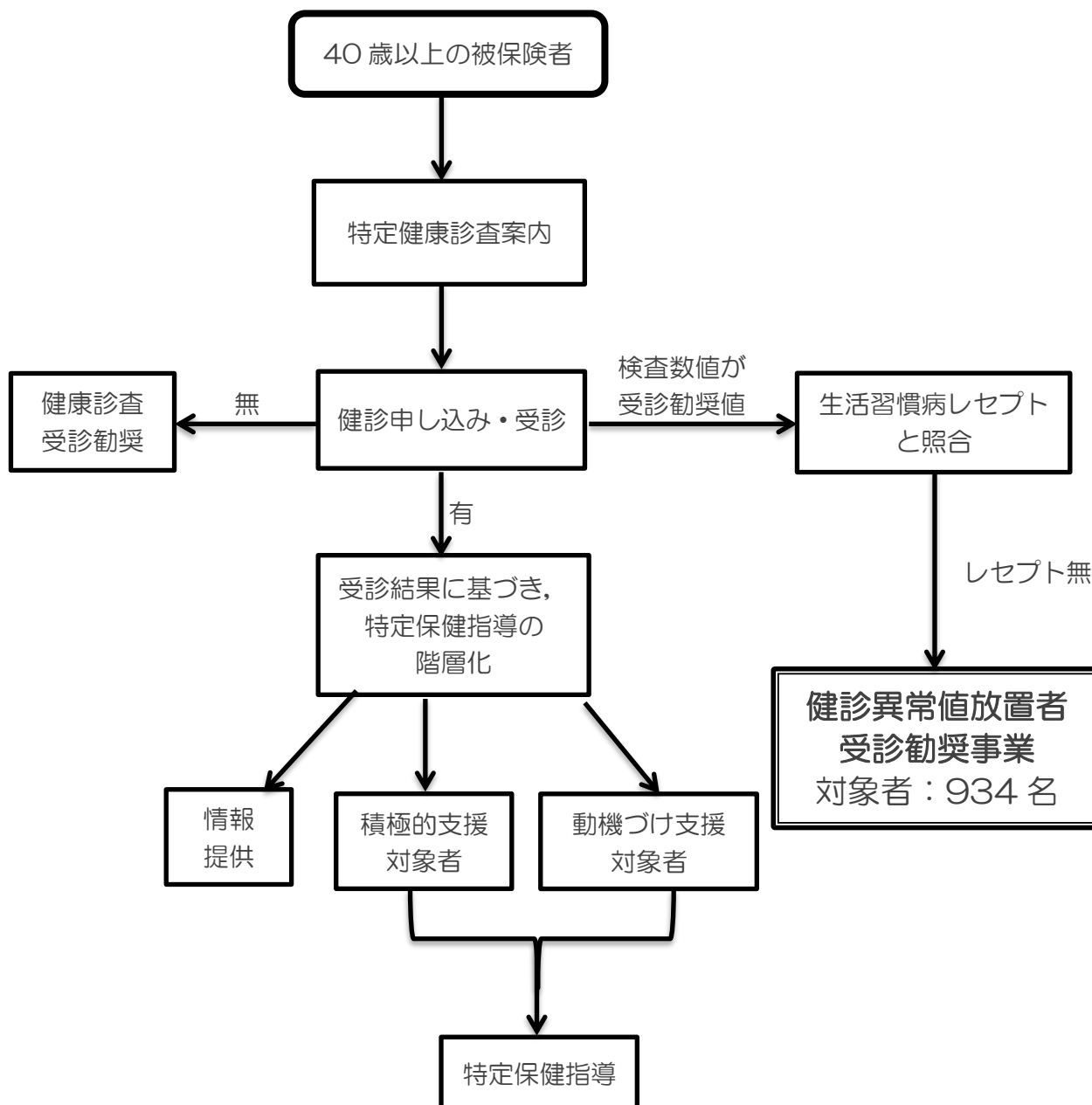
先発品のうちジェネリック医薬品と同額又は薬価が低いもの、ジェネリック医薬品のうち先発品と同額又は薬価が高いものは集計対象外となります。

6) 特定健康診査及びレセプトによる指導対象者の状況

特定健康診査の受診状況と医療機関への通院状況から、40歳以上の被保険者を下記のとおり分類します。

その中で「健診異常値放置受診勧奨対象者」＝特定健康診査の結果、検査数値が受診勧奨領域にありながら生活習慣病に関するレセプトが発生していない（医療機関へ通院していない）が934名見られます。

1. 特定健康診査及びレセプトによる指導対象者の状況



7) 特定健康診査受診有無による医療費の状況

特定健康診査の受診者と未受診者の一人当たり医療費を比較すると、疾病の種類に関わらず特定健康診査受診者の一人当たり医療費の方が低くなっています。

【特定健康診査未受診者】

罹患状態 (投薬のある患者)	患者数(人)※	医療費(円)※		医療費合計 (円)	一人当たり 医療費(円)
		入院	入院外		
1 疾病患者合計	1,741	493,481,300	657,564,360	1,151,045,660	661,141
高血圧症	1,118	323,759,860	430,115,540	753,875,400	674,307
脂質異常症	439	102,041,810	143,581,990	245,623,800	559,508
糖尿病	184	67,679,630	83,866,830	151,546,460	823,622
2 疾病併存患者合計	978	229,577,990	484,024,820	713,602,810	729,655
高血圧症・糖尿病	221	57,389,060	131,335,860	188,724,920	853,959
糖尿病・脂質異常症	127	31,775,400	73,499,980	105,275,380	828,940
脂質異常症・高血圧症	630	140,413,530	279,188,980	419,602,510	666,036
3 疾病併存患者 高血圧・脂質異常症・糖尿病	315	83,509,500	188,627,030	272,136,530	863,925

【特定健康診査受診者】

罹患状態 (投薬のある患者)	患者数(人)※	医療費(円)※		医療費合計 (円)	一人当たり 医療費(円)
		入院	入院外		
1 疾病患者合計	1,956	114,744,310	524,211,890	638,956,200	326,665
高血圧症	1,145	89,353,160	319,668,140	409,021,300	357,224
脂質異常症	700	21,381,210	169,980,060	191,361,270	273,373
糖尿病	111	4,009,940	34,563,690	38,573,630	347,510
2 疾病併存患者合計	1,030	74,688,940	344,500,780	419,189,720	406,980
高血圧症・糖尿病	155	16,589,550	62,475,600	79,065,150	510,098
糖尿病・脂質異常症	110	3,754,400	43,344,330	47,098,730	428,170
脂質異常症・高血圧症	765	54,344,990	238,680,850	293,025,840	383,040
3 疾病併存患者 高血圧・脂質異常症・糖尿病	201	25,477,760	90,547,550	116,025,310	577,240

※レセプトデータは医科、調剤の電子レセプトを集計。対象診療年月は平成28年4月～平成29年3月診療分(12カ月分)。

※健診データは平成28年4月～平成29年3月健診分(12カ月分)を集計。

※患者数…該当傷病名で投薬のある患者のみ集計する。

※医療費…対象診療年月における該当患者の医療費全体。生活習慣病に関する医療費に限らない。

Ⅲ. 分析結果のまとめ

医療費分析の結果、以下の傾向がみられました。

1. 生活習慣病にかかるレセプトが上位をしめている。
2. 特定健康診査受診者と未受診者で一人あたりの医療費を比較した結果、特定健康診査受診者の方が低くなっている。
3. 患者数こそ少ないものの、医療費の高騰を招く「人工透析」の原因の半数以上を糖尿病性腎症が占めており、糖尿病の医療費も高額である。
4. 特定健康診査の結果データの分析結果、有所見者や生活習慣について改善が必要と思われる人の割合は、ほとんどの項目において東京都や全国と比較して低くなっている。しかし、「特定健康診査等実施計画」で挙げたとおり、特定健康診査の受診率は5割を切っていることから、過半数の未受診者が、生活習慣病にかかわる医療費の高騰を招いていることが考えられる。
5. 特定健康診査を受け、異常値が出ていながら医療機関を受診していない人、重複受診者・重複服薬者も一定数見られている。

Ⅶ. 健康課題の抽出

分析結果や第 1 期データヘルス計画の取組状況から抽出される健康課題は下記の通りです。

1. 特定健康診査未受診者が多数おり、その中に生活習慣の改善が必要な人が見られる。
2. 生活習慣病（高血圧，糖尿病，脂質異常症）の医療費が高く，患者数も多いことから，将来，透析に移行する患者の増加を招き，医療費の高騰につながる可能性が高い。
3. がんの死亡率が高く，医療費も高い。
4. 医療機関への適正受診へ向けて指導の必要な人が一定数みられる。
5. ジェネリック医薬品については，かなり普及が進んでいるが，厚生労働省の示す目標（数量ベースで平成 30 年度から平成 32 年度末までの間のなるべく早い時期に 80%以上）を達成するために，引き続き事業を継続する必要がある。

第3章 第2期データヘルス計画の目標

I. 目的

国民健康保険被保険者の「健康増進（健康寿命の延伸）」及び「医療費の適正化」のために、「1. 生活習慣病の発症ならびに重症化予防」「2. 医療機関への早期受診・適正受診」を実現します。

II. 目標の設定

前述の目的達成のため、目標を設定します。

目標については、中間地点である平成32年度末までに達成する短期目標と、計画の最終年度である平成35年度末までに達成する中長期目標を設定します。

■目標の設定

	短期目標		長期目標	
特定健康診査受診率及び特定保健指導実施率の向上	国分寺市特定健康診査等実施計画9P参照			
特定健康診査有所見者の減少	メタボリックシンドローム有所見者減少率（平成20年度比）	12.5%	メタボリックシンドローム有所見者減少率（平成20年度比）	25%
医療機関への適正受診	健診結果異常値放置者, 重複受診者ならびに重複服薬者の減少率（平成29年度比）20%	10%	健診結果異常値放置者, 重複受診者ならびに重複服薬者の減少率（平成29年度比）	20%
ジェネリック医薬品の普及	ジェネリック医薬品普及率（数量ベース新指標）	80%	ジェネリック医薬品普及率（数量ベース新指標）	80%

第4章 実施事業について

I. 実施事業の選定

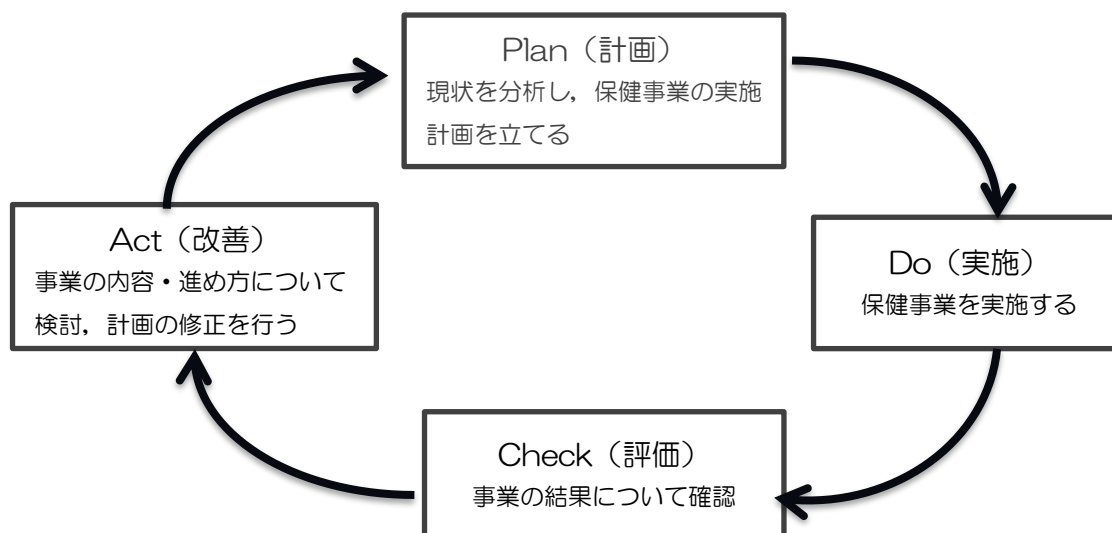
現状の実施事業や目標を達成するのに必要な実施事業を選定します。

特定健康診査受診率及び特定保健指導実施率の向上	国分寺市特定健康診査等実施計画 11P 以降参照。
特定健康診査有所見者の減少	生活習慣病予防に関する各種健康教育を行います。 また、生活習慣病予防の重要性について、市報で啓発を行います。
医療機関への適正受診	特定健康診査の結果、異常値が出ていながら医療機関の受診が見られない人へ受診勧奨通知を送付します。
	重複受診者・重複服薬者を対象に、適正受診に向けての助言を行います。
	市報等を活用し、適正受診に向けての啓発を行います。
ジェネリック医薬品の普及	先発医薬品利用者のうち、ジェネリック医薬品に切り替えることで薬剤費の削減が見込まれる対象者へ通知を送付します。
	市報等を活用し、ジェネリック医薬品への切り替えについて啓発を行います。

II. 実施事業の評価

実施事業については、毎年、PDCAサイクルに沿って評価を行うとともに、随時、計画の見直しを行っていきます。

なお、事業の評価・見直しは、実際に事業を行っている保健衛生部門（健康推進課）とともに行っていきます。



Ⅲ. 実施事業の内容

本計画に位置づける各保健事業の概要と実施体制等を以下のとおり定めます。

実施事業の内容	対象者	実施体制※ (ストラクチャー)
特定健康診査・特定保健指導： 国分寺市特定健康診査等実施計画 11P以降参照		
各種健康教育：講座や市報等を利用して、生活習慣病予防のための知識の啓発を図る		
生活習慣病予防のための講座を開催	全市民	健康推進課
市報等に健康に関する記事を掲載	全市民	健康推進課・保険課
若い世代を対象にした食育に関するリーフレットを配架	市内の高校・大学・専門学校 母子保健事業利用者	健康推進課
適正受診に向けての啓発		
特定健康診査結果異常値放置者への受診勧奨	特定健康診査で異常値がありながら生活習慣病に関するレセプトがみられない人	保険課
重複受診者・重複服薬者への指導	重複受診者 重複服薬者	保険課
市報を通して適正受診・適正服薬への啓発	全市民	保険課
ジェネリック医薬品の普及		
ジェネリック医薬品差額通知発送	先発医薬品をジェネリック医薬品に切り替えることで削減額が一定額以上見込まれる人	保険課
市報によるジェネリック医薬品啓発	全市民	保険課

※「実施体制」につきましては、主に事業を担当する部署等について記載していますが、事業展開につきましては、双方が協力し合い、情報を共有したうえで実施していきます

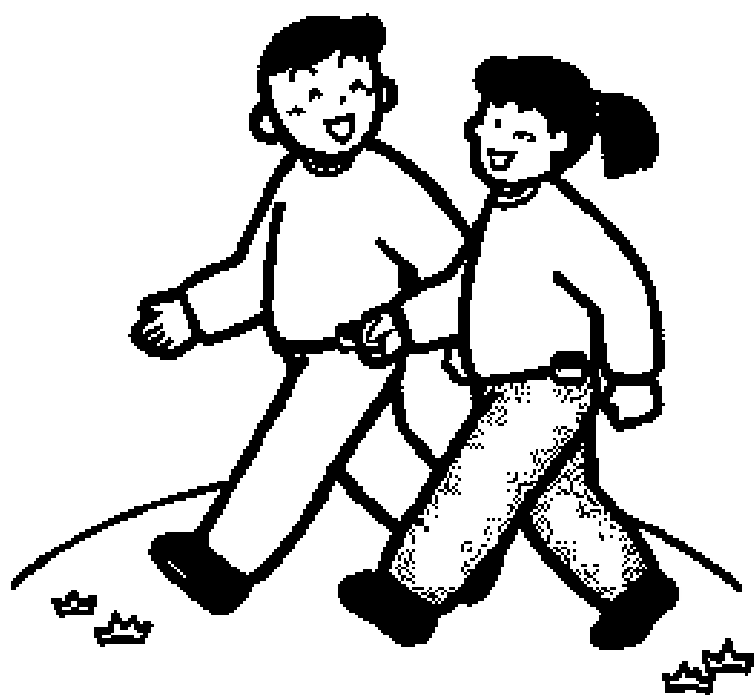
実施事業の内容	プロセス
特定健康診査・特定保健指導： 国分寺市特定健康診査等実施計画 11P以降を参照	
各種健康教育	
生活習慣病予防のための講座を開催	年度末に、医療費分析結果も参考にしながら翌年度の健康講座のテーマについて決める。その中で講演会で実施するものと、健康コラムとして掲載するもののテーマならびに実施時期について計画を立てたうえで健康講座や市報へのコラム掲載を行う
市報等に健康に関する記事を掲載	
若い世代を対象にした食育に関するリーフレットを配架	
適正受診に向けての啓発	
特定健康診査結果異常値放置者への受診勧奨	前年度の健診結果とレセプトデータから対象者を抽出、11月下旬に受診勧奨通知を発送（上限600人）
重複受診者・重複服薬者への指導	6月中旬対象者を抽出、7月頃に案内を送り、その後訪問ならびに電話による指導を実施（上限20人）
市報を通して適正受診・適正服薬への啓発	9月1日号市報に特定健康診査受診勧奨記事と併せて医療費適正化の観点から啓発記事を掲載
ジェネリック医薬品の普及	
ジェネリック医薬品差額通知発送	6月～10月にかけて、差額通知を発送（上限2,500人）
市報によるジェネリック医薬品啓発	「薬と健康の週間」にあわせて10月15日号市報に特集記事を掲載

実施事業の内容	目標	
	アウトプット	アウトカム
特定健康診査・特定保健指導： 国分寺市特定健康診査等実施計画 11P以降参照		
各種健康教育		
生活習慣病予防のための講座を開催	健康講座年8回以上	メタボリックシンドローム有所見者減少率 (平成20年度比)25%
市報等に健康に関する記事を掲載	特集記事の市報掲載年2回以上	
若い世代を対象にした食育に関するリーフレットを配架	学校：年1回 母子保健事業利用者： 随時	
適正受診に向けての啓発		
特定健康診査結果異常値放置者への受診勧奨	通知件数 年600人	健診結果異常値放置者、重複受診者ならびに重複服薬者の減少率 (平成29年度比)20%
重複受診者・重複服薬者への指導	指導人数 年20人	
市報を通して適正受診・適正服薬への啓発	市報掲載年1回	
ジェネリック医薬品の普及		
ジェネリック医薬品差額通知発送	通知件数 年2,500件	ジェネリック医薬品普及率(数量ベース新指標) 80%
市報によるジェネリック医薬品啓発	市報掲載年1回	

実施事業の内容	評価スケジュール	評価ならびに改善の方法
特定健康診査・特定保健指導： 国分寺市特定健康診査等実施 計画 11P以降参照	翌年度6月	特定健康診査受診率・特定保健 指導利用率の推移について確 認し、受診率や利用率の向上に 向け、事業の進め方について振 り返しを行い、健康推進課・保 険課双方で適宜計画の訂正を 行う 【検討内容】 結果通知や情報提供書の内容
各種健康教育		
生活習慣病予防のための講座 を開催	年度末	開催した講座のテーマや参加 人数について振り返りを行う とともに、医療費分析結果に基 づき、講座のテーマや実施方法 について健康推進課・保険課双 方で協議する 【検討内容】 次年度の健康教育のテーマ・ 実施方法・講師
市報等に健康に関する記事を 掲載	年度末	市報に掲載した記事のテーマ や掲載時期等について振り返 りを行い、翌年度の掲載に向け て健康推進課・保険課双方で協 議する 【方法】 健康コラムや特集記事のテー マや掲載する市報の掲載時期 について協議し、健康推進課・ 保険課において情報共有を行 う
若い世代を対象にした食育に 関するリーフレットを配架	年度末	【検討事項】 リーフレットの内容・配架場 所・時期について、健康推進 課・保険課双方で協議

実施事業の内容	評価スケジュール	評価ならびに改善の方法
適正受診に向けての啓発		
特定健康診査結果異常値放置者への受診勧奨 重複受診者・重複服薬者への指導	翌年度 9 月 (分析結果納品時期)	通知のありかた, 通知対象者の抽出までの手順について振り返り, 適宜訂正を行うとともに、通知の内容や作業の時期について話し合い、次年度に生かすとともに、保険課と委託先で話をつめていく
市報を通して適正受診・適正服薬への啓発	年度末	市報掲載時期・内容について保険課で振り返りを行い, 健康推進課とも相談しながら次年度に生かしていく
ジェネリック医薬品の普及		
ジェネリック医薬品差額通知発送 市報によるジェネリック医薬品啓発 (10 月 15 日号市報掲載)	翌年 11 月末 (医療費分析結果納品時期)	ジェネリック医薬品普及率の推移について医療費分析結果報告書を確認の上, 差額通知や市報掲載記事の内容について保険課側で検討。 差額通知の内容については委託業者と保険課で話をつめる。 市報の内容については, 薬剤師会と相談するとともに, 健康推進課にも相談していく。

計画の公表・周知について



I. 計画の評価・見直し

実施事業における目的及び目標の達成状況について評価を行うこととし、達成状況により次年度実施計画の見直しを行います。本計画は、広報、ホームページ等で公表します。

II. 計画の公表・周知

本計画は、国分寺市ホームページで公表し、周知をはかります。

III. 個人情報の保護

特定健診・特定保健指導の結果についてのデータの取扱いについては、個人情報保護に関する法律及びこれに基づくガイドライン等を踏まえて対応します。また、レセプトデータを含む医療情報についても、関係法令やガイドラインに基づき、個人情報の保護に十分に配慮して取扱います。

本市における個人情報管理については、「国分寺市個人情報保護条例」、その他個人情報保護に関する法令等に基づいて行います。

また、本計画に係る業務を外部に委託する際も同様に取り扱われるよう委託契約書に定めるものとします。

IV. その他

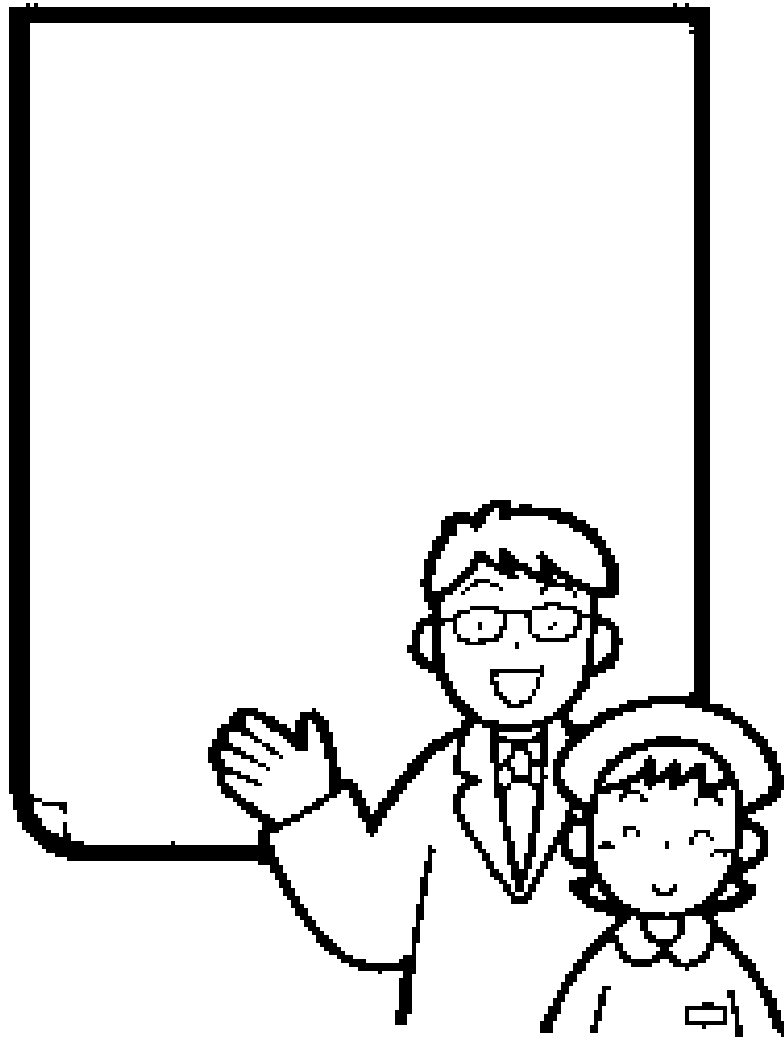
1. 各種検（健）診等の連携

特定健康診査の実施に当たっては、健康増進法及び介護保険法に基づき実施する検（健）診等とも可能な限り連携して実施するものとします。

2. 健康づくり事業との連携

特定健康診査・特定保健指導は、被保険者のうち40歳から74歳までの方が対象ですが、生活習慣病予防のためには、40歳より若い世代へ働きかけ、生活習慣病のリスクの周知や日々の生活スタイルを見直していくことが重要になります。そのためには、関係部署が実施する健康増進法等に基づく保健事業とも連携しながら、生活習慣病予防を推進していくとともに、事業の周知にもつとめていきます。

卷末資料



重要 国民健康保険加入の40歳～65歳になる方へ

平成29年度

特定健診・特定保健指導

利用の手引き

平成29年12月15日(金) 消印有効

※締め切り日を通じた場合、今年度は受診できません。
先着順・定員制のため、申し込みいただいたにもかかわらず受診できない場合があります。
お早めにお申し込みください。

受診される前に必ずお読みください。

特定健診とは？

生活習慣病の予防策といえるメタボリックシンドロームを、予防・改善するための健診です。平成20年4月から、国民健康保険加入の40歳以上の方を対象に、国分寺市の特定健診・特定保健指導がはじまりました。

特定保健指導とは？

特定健診の結果により、生活習慣病の予防が必要とされた方の方の食事や運動などの改善をお手伝いするものです。



次ページに記載の「申し込み方法」を参照いただき、同封の申し込み用紙でお早めにお申し込みください。
申し込みを要付したら、後日、日曜通知(受診日は5月～2月の月・水・金曜日)をお送りします。

お問い合わせは (受付時間: 平日午前8:30～午後5:00)

- 特定健診・特定保健指導について 健康推進課 TEL.042-321-1801
- 国民健康保険について 保険課 TEL.042-325-0111 (代)内線314-315-547

特定健診(集団健診)の対象者について

このご案内をお送りしているのは、平成29年4月1日現在、国分寺市の国民健康保険にご加入の方です。
昭和27年4月1日～昭和53年3月31日生まれの方です。
国民健康保険にご加入の66歳以上の方には、別途健診案内のご案内をお送りしています。

ただし、次に該当する方は受診できません。

- ・平成29年度の申し込み締め切り日までに申し込みをしなかった方
- ・平成29年度中に国分寺市の人間ドックを受診する方
- ・受診日に国分寺市の国民健康保険の加入者ではない方
- ・妊娠中または出産後1年以内の方

特定健診・特定保健指導Q&A

Q 天が67歳、私が64歳なので、受診方法が異なるようですが、一緒に受診することはできますか？

A 国分寺市の特定健診は、65歳(※)以下の方が公衆衛生センターでの集団健診、66歳(※)以上の方が指定医療機関での個別健診となっています。このため一緒に受けていただくことはできませんので、ご了承ください。
※平成29年度は平成23年(※)1月1日現在の年齢です。

Q その他のがん検診はどのようにしたら受診できますか？

A 市では、他に次のようながん検診を実施しています。それぞれ検診申請書の申し込みが必要ですので、市役所の健康課または市ホームページをご覧ください。

● 検診名

- 胃がん検診
- 子宮がん検診

Q これからもずっと市の健診を受けられますか？

A 40歳以上の方が対象となる特定健診は、ご加入の状況ごとに実施されます。そのため、国分寺市の特定健診の対象者は、国分寺市の国民健康保険にご加入の方と成っています。市外への引っ越しや、就職・転職などによって、健康の情報が変わった場合は、国分寺市の特定健診は受けられなくなります(暫くご加入された場合は、別途実施される特定健診を受けてください)

Q 特定保健指導では、どのようなことが行われますか？

A 「自分の体は、自分で守る」をテーマに、保健師や登録栄養士との個別相談や電話相談を通じて、健康に過ごしていただくためのヒントをたくさんご提案します。
これまでも多くの方に参加をいただき、体脂肪や血圧が改善するなどの成果を上げています。自由参加の栄養・運動セミナーなども開催しますので、ご家族でご参加ください。

国分寺市

申し込みモザイク

申し込み用紙を返した日：平成 29 年 月 日 ()

同時受診を希望した検診： 肺がん ・ 乳がん ・ 子宮頸がん

受診できない日： 月 日 受診できない曜日： 曜日

お申し込み後、3か月以内にお送りします。

健康推進課 TEL.042-321-1801

UD FONT



このご案内の内容について変更があった場合は、市報等でお知らせします。市報は必ずご確認ください。
ホームページやツイッターでも健診等の情報を掲載しますのでご覧ください。

特定健診・特定保健指導 利用の流れ

平成29年度 特定健診申し込み用紙

- 特定健診の申し込み**
受診を希望する方は、申し込み期が切り回りで、同時に「特定健診申し込み用紙」でお申し込みください。申し込み方法については、下記2～3ページをご覧ください。
- 申し込み後3か月以内にお送りします。**
申し込みされた方に、受診日（月・水・金曜日）のいずれかに申し込み用紙が郵送されます。
- 特定健診の受診**
事前に受診票を記入し、受診会場へお出かけください。
【受診会場】
国分市健康センター
（国分2-3-6、すかすかプラザ2階）
【受付時間】12時30分～13時30分
【休診日】2階閉館日
- 健診結果が届きます**
後日、健診結果と生活習慣病の予防に関する情報提供書（検査結果の児や保健指導料定、市の健康事業のご案内など）が届きます。

特定保健指導が必要な方

- 要診の前3か月後
生活習慣病の危険因子が複数見つかる方
- 要診の前4か月後
専門医との面談（2回）や電話などの継続的な支援を通じて、6か月間メタボリックシンドロームの改善に取り組まれます。
- 2か月後
生活習慣病の危険因子が複数見つかる方

健診結果により、生活習慣病のリスクが高いと判定された方には、特定保健指導の案内がいきます。保健指導はリスクの程度により2コースに分かれます。

申し込み方法

同じの「特定健診申し込み用紙」を切り取って必要事項を記入し、健康推進課へ郵送してください。
個人情報保護を要する場合は、封書でお送りいただくか、市報の「回線シール」をご利用ください。

平成29年度 特定健診申し込み用紙

185-0024 国分市東町2-3-8 国分 太郎 様	〒印字時に切り取る場合はあべこ等で印刷してください	性別 <input checked="" type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女
生年月日 昭和○○年○○月○○日	① 5月 8日 9日 10日 ② 6月 7日 8日 9日 10日 ③ 7月 11日 12月 1月 2月	04213211801
年齢 ○歳(10.3.31時点)	④ 同時に受診を希望する検査項目の○をし、必ずご記入ください	

検査項目（市報の項目を含む）

項目	検査項目	身体計測	身長、体重、BMI、腹囲	自己測定
血液検査	中性脂肪、HDLコレステロール、LDLコレステロール、AST(GOT)、ALT(GPT)、T-GTP			
尿検査	血糖値、HbA1c			
がん検診	肺癌、大腸がん、胃がん			
その他	尿蛋白、尿酸、クレアチニン、アルブミン			

申し込み時の注意点

- 未記入の場合についても受診可能と判断します。
- 実施日は祝日を除く5～2月の月・水・金曜日ですが、8月および12～2月は実施しない日があります。
- 受診日は健康課に決められていますので、希望する月が決まっている方は、お早めにお申し込みください。
- 実施日ごとに定員がありますので、超過の際は、ご希望以外の日程で案内させていただきます。特に1～2月は混み合うことが予想され、ご希望に添えない場合がありますので、ご了承ください。

がん検診・乳がん検診・肝炎ウイルス検診が一緒に受けられます

ご希望の方は特定健診申し込み用紙に忘れずに記入してください。

検診名	検査内容	備考
肺がん検診	胸と背中からのエックス線検査と痰の検査	実施日は月の上～中旬頃のみ下旬となりません。
乳がん検診	触診・マンモグラフィ	平成28年4月以降受けていない方が対象です。マンモグラフィは、後日、健康推進センターで受診します。毎年定期検診となっていますので、ご希望の方はお早めにお申し込みください。
B型肝炎ウイルス検診	血液検査	過去に一度も受診したことがない方が対象です。

検診料 無料

日程通知と受診票の送付について

日程通知と受診票は、申し込みをしてから3か月以内にお送りします。
お申し込み後3か月が経過しても連絡がない場合は、健康推進課(042-321-1801)までお問い合わせください。
なお、4～5月は申し込みをされる方が多いため送付時期が遅れる場合があります。

重要 国民健康保険加入の66歳以上の方と
後期高齢者医療制度加入の方へ
平成29年度

健康診査利用の手引き

向かっています

- 健診の受診には、**保険証**と**受診票**が必要です
- 健診・特定保健指導とも**無料**で受けられます。
ご自身の健康のために、ぜひご利用ください。

受診される前に必ずお読みください。

後期高齢者医療制度加入の方の健診

後期高齢者医療制度に加入されている方を対象とした健診です。

国民健康保険加入の方の健診

生活習慣病の予防・改善のための健診です。
特定健診の結果により、生活習慣病の予防が必要とされた方に対して特定保健指導を行い、食事や運動などの改善をお手伝いします。



受診期限 受診期間に予約がとれない場合でも、**期限の延長はできません。**早めにお越しください。

誕生日区分	受診開始予定	受診期限
4～7月生まれの方	5月初旬	平成29年10月31日（火）
8～11月生まれの方	7月初旬	平成29年12月28日（木）
12～3月生まれの方	9月初旬	平成30年 2月28日（水）

受診予定メモ欄

受診の予定が決まったら下記に記入しておきましょう。

日時：平成 年 月 日 () 時 分 ~

医師執照名： _____

国分寺市

健診の対象者について

このご案内をお送りしている健診の対象者は以下のとおりです。

特定健診 (個別健診)	平成29年4月1日現在 国分寺市の国民健康保険加入であって 昭和17年4月2日～昭和27年3月31日生まれの方
後期高齢者医療健診 (個別健診)	平成29年度中に 後期高齢者医療制度にご加入の方

ポイント～注意条件～
平成29年度中に75歳になる方には、特賞・優待いすれかの受診票をお送りしています。受診日時点の加入保険の種別にかかわらず、お送りした受診票をお使いください。

- ・平成29年度の受診期限を過ぎた方
- ・平成29年度中に国分寺市の人間ドックを受診する方
- ・受診日に国分寺市の国民健康保険・後期高齢者医療制度の加入者ではない方
(社会保険加入中で平成29年度中に75歳になる方を除く)

国分寺市の健康診査 Q&A

- Q** 健診結果の届出で医療機関から精密検査を受けられるように書かれました。健診後の検査なども無料で受けられますか？
- A** 特定健診・後期高齢者医療健診は無料です。その他の検査や薬物作成等は有料になることがあります。詳しくは受診した医療機関にお問い合わせください。
- Q** これからもずっと市の健診を受けられますか？
- A** 特定健診は、ご加入の保険ごとに変更されます。そのため、国分寺市の特定健診の対象者は、国分寺市の国民健康保険にご加入の方(40歳以上)となります。市外への引っ越しや、草履・転居などにより、保険の種類が変わった場合は、国分寺市の特定健診は受けられなくなります(新たに加入された保険で実施される特定健診を受けてください)。後期高齢者医療制度にご加入の方は、国分寺市の健診を受けられます(一部対象外の方を除く)。
- Q** その他のがん検診はどのようにしたら受けられますか？
- A** 市では、他に次のようながん検診を実施しています。それぞれ検診期間中のお申し込みが必要です。市外の医療機関または市ホームページをご覧ください。
- 検診名
- 胃がん検診
 - 乳がん検診
 - 子宮がん検診

- Q** 後期高齢者医療制度の加入者は、特定保健指導を受けられないのですか？
- A** 特定保健指導は特定健診を受けられた方が対象で、後期高齢者医療制度に加入の方は対象外です。国分寺市で実施している個別健康相談(電話申し込み)や、健康教室(市民センター)などをご利用ください。
- Q** 市の他のがん検診はどのようにしたら受けられますか？

お問い合わせは (受付時間:平日午前8:30～午後5:00)

- 健診・特定保健指導について 健康指導課 TEL.042-321-1801
- 国民健康保険・後期高齢者医療制度について 保険課 TEL.042-325-0111(代)

UD FONT 国分寺市健康増進課 TEL.042-321-1801

平成29年4月～平成30年3月に65歳以上になる方が対象

健康診査 利用の流れ

1 受診票の確認

健康診査には資料の「受診票」が必要で、受診票は悪い太日からお使いになれます。必ず受診期間までに受診してください。期間を過ぎた場合、平成29年度中は、受診できません。

2 医療機関を決める

健康診査は、同封の「健康診査医療機関名簿」に掲載されている医療機関で受診できます。予約が必要な医療機関には事前に連絡し、受診日時を決めておきましょう。

3 健康診査の受診

当日の持ち物は、
①受診票
②健康診査票（下の原本欄用紙）です。
※健康診査料は、受診する医療機関でお受け取りください。

4 健康診査結果の確認

結果は受診した医療機関で、後日ご確認ください。生活習慣病の予防に関する情報提供等もお受け取りいただけます。
※健康診断結果は、こちらで受け取ります。

特定保健指導が必要と判定された方のみ

特定保健指導のご案内がきます。受診の約3か月後、生活習慣病の危険因子が把握されている方は、健康づけ支援（専門家との連携）で目標を立て、6か月間メタボリックシンドロームの改善に向けて相談しながら取り組めます。

健康診査票（原本） 返付するとA3サイズになります。（中は診察票です）

特定診察（ピンク色）

健康診査票（原本）

※健康診査票（原本）も返付します。健康診査票（原本）は、健康診査票（原本）の裏面に記載されている医療機関に返付してください。健康診査票（原本）は、健康診査票（原本）の裏面に記載されている医療機関に返付してください。

健康診査票（黄色）

健康診査票（黄色）

※健康診査票（黄色）は、健康診査票（黄色）の裏面に記載されている医療機関に返付してください。健康診査票（黄色）は、健康診査票（黄色）の裏面に記載されている医療機関に返付してください。

平成29年度中に75歳以上になる方は、健康診査に加入の方は黄色の受診票をお送りしています。

健康診査の項目（市の独自項目を含む）

項目	検査項目
血液検査	中性脂肪、HDLコレステロール、LDLコレステロール
	AST(GOT)、ALT(GPT)、γ-GTP
	血糖値、ヘモグロビンA1C
	尿酸値
尿検査	赤血球、血色素量、ヘマトクリット値、白血球数、赤血球数
	尿糖、クレアチニン、アルブミン
胸部検査	胸部エックス線検査
	大腸がん検診（便潜血検査2日分）
その他検査	骨密度検査
	がん検診（便潜血検査2日分）

8週に型別ウイルス検診（血液検査）が健康と一連に受けられます

希望される方は、受診日の10日前までにお電話でお申し込みください。
申し込み先 **健康推進課 電話042-321-1801**
受診日までに受診票をお送りします。

無料

肺がん検診が受けられます

受診会場が異なるため健康と一連に受診できません。
【肺がん検診受診会場】 国分寺市医師会公衆衛生センター（原町2-3-8いすみプラザ2階）
※受付時間は12時30分～1時30分、所要時間は1時間程度です。

無料

肺がん検診申し込み書

12月15日（金）まで

〒185-0024 原町2-3-8いすみプラザ1階
健康推進課
【申し込み期間】 平成29年12月15日（金）消印有効
申し込みをから3か月以内に日程通知をお送りします。
●肺がん検診を希望される方へ
平成29年度中（平成29年4月～平成30年2月）に肺がん検診を希望される方は、健康診査は胸部エックス線検査を受診できません。医療機関に、その旨をお伝えください。
※定員を超えると、お申し込みいただいたいても受診できません。お早めにお申し込みください。
※肺がん検診は他店での申し込みはできません。

氏名 性別 男 女

住所

電話番号

受診日 月 日

受診時間 時 分

-3-

-2-

-60-

健康な生活

30 歳のころは、
まだ健康でいられた。

40 歳になると、
健康を失っていき始める。

50 歳になると、
健康を失っていき始める。

60 歳になると、
健康を失っていき始める。

70 歳になると、
健康を失っていき始める。

特定健診(40~65歳)を受けられた方へ

運動不足

タバコ

飲みすぎ

カロリー摂りすぎ

この習慣が
5~10年早く上

このリスクが増えると、心疾患の発症率の危険度が上がります

3~4つ	35.8 倍
2つ	5.8 倍
1つ	5.1 倍
0	1.0 倍

※1. 特定健診で健康診断を受けた方と健康診断を受けない方との比較

メタボリックシンドロームになる

リスク

- * 血圧が上がる
- * 血糖が上がる
- * 脂質の異常

中性脂肪が増える
HDL(善玉)コレステロールが減る

血管年齢が上がります

さらに早く...

脳卒中
心筋梗塞

今のあなたはどこですか？

健康の結果とメタボリックシンドローム予防について

健診結果を活用しよう！

適正な食事のポイント

- ① 1日3食を規則正しく
- ② 朝は7分前、昼は7分前、夜は7分前で切り上げる
- ③ よく噛んで、ゆっくり食べる
- ④ なるべく前回は野菜を先に食べる
- ⑤ おやつは時間と量をきちんと決める

※1. 特定健診で健康診断を受けた方と健康診断を受けない方との比較

適度な運動のポイント

- ① 日常生活の中で身体活動を積極的に行う
- ② 歩くなどの軽い運動を続ける
- ③ 筋力を鍛える運動を取り入れる

※1. 特定健診で健康診断を受けた方と健康診断を受けない方との比較

一日の歩数目標: 男性 7,000~9,000歩
女性 6,000~8,500歩

※2. 特定健診で健康診断を受けた方と健康診断を受けない方との比較

国分寺市で行っている健康講座・相談 (無料です)

※市庁舎・市ホームページをご覧の上、お申し込みください

健康講座

- ★ **健康講座**
さまざまな病気に関する基礎知識や予防法、食事・運動など、生活や歯や口の健康に関する講座です。(一部託活あり)
- ★ **出前講座**
市民の方からの依頼により、保健師・管理栄養士・歯科衛生士が講座を行います。

成人歯科健診(無料)

6~12月(予定)に市歯科医師会主催で開催。健診時は全身の健康と関係があります。かかりつけ歯科医で定期的に健診を受けましょう。

健康相談

- ★ **個別栄養相談**
管理栄養士が食生活(栄養や習慣など)に関する相談を受けつけます。
- ★ **心の健康相談**
保健師が、毎日の生活の中で起きる心の問題に関する相談を受けつけます。(無料)
- ★ **電話・直接・訪問相談**
保健師・管理栄養士・歯科衛生士が相談を受けつけます。
- ★ **歯科相談**
口腔機能向上歯科健診では、歯科医師・歯科衛生士が、歯・歯肉・歯の痛み、口の機能に関する相談を受けつけます。

ここでの体温計を試してみませんか？

体温計やパルスコンから、気軽に自身のこのころの状態や、ストレスなどがチェックできます。これは、自己診断をするもので、医師の診断をするものではありません。市では、他の健康相談を実施しています。気軽にご利用ください。
※詳しくはこちらからお利用ください。https://fishbowindex.jp/kokubunji/

運動しましょう！ ~市内公共スポーツ施設~ (スポーツセンターは予約が必要です)

- ★ **ひかりスポーツセンター** (羽田 1-46-8 ひかりプラザ内)
- ★ **市民スポーツセンター** (小平市上水本町 6-22-1 けやき公園内)
- ★ **市民運動フィールド** (西武ヶ窪 3-32-6)

禁煙しましょう！ ~禁煙支援実施施設機関(禁煙外来など)~

多摩立川保健所ホームページに、専門家の支援を受けながら禁煙ができる、国分寺市、立川市、昭島市、国立市、東大和市、武蔵村山市内の医療機関が掲載されています。ご利用ください。また、慢性閉塞性肺疾患(COPD)は、有毒な粒子やガスへの吸入による進行性の疾患で、運動時の呼吸困難や倦怠感・胸痛を伴います。主な原因は喫煙で、禁煙などにより予防が可能であることがわかっています。

多摩立川保健所ホームページに、専門家の支援を受けながら禁煙ができます。ご利用ください。
国立市、東大和市、武蔵村山市内の医療機関が掲載されています。ご利用ください。
http://www.fukuhikohoken.metro.tokyo.jp/ameh/1thc/kenkou/tobacco/kenkou_gaira.html

【お問い合わせ先】
国分寺市健康推進課
〒188-0024 国分寺市泉町2-3-8 いずみプラザ1階
☎042(321)1801
(受付時間: 平日午前 8:30~午後 5:00)

《健診結果の見かた》 結果については、かかつけい画から説明を受けてください。

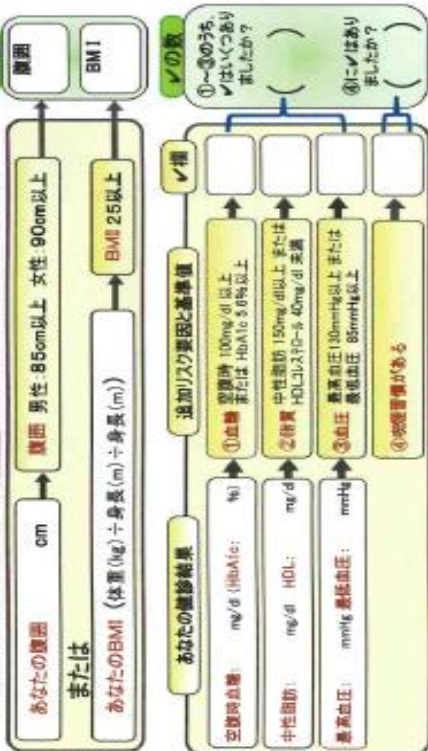
項目	基準値	保健指導有状態	解説
身長			
BMI	18.5~24.9	男性35cm以上 女性30cm以上	男性:185cm以上、女性:160cm以上、ハチ割りの内臓脂肪面積100cm ² 以上に相当します。 肥満度を表す体格指数(体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)) 25前後が最も健康に思われるとされています。
空腹血糖	130mg/dl以下	130mg/dl以上	血圧が高い場合、脳卒中や心臓病などの要因となります。ただし、疲労・睡眠不足、緊張などのストレスで一過性に高くなる場合があります。
HbA1c	5.6%以下	5.6%以上	糖尿病の診断に用いられます。糖尿病は、血糖値が一定水準を越えていることが考えられ、糖尿病発症の原因となります。
中性脂肪	150mg/dl以下	150mg/dl以上	中性脂肪は、動脈硬化の原因となり、血中の中性脂肪が増えることで、血管が詰まりやすくなります。
HDLコレステロール	40mg/dl以上	40mg/dl未満	HDLコレステロールは、動脈硬化の原因となり、血中のHDLコレステロールが増えることで、血管が詰まりやすくなります。
LDLコレステロール	130mg/dl以下	130mg/dl以上	LDLコレステロールは、動脈硬化の原因となり、血中のLDLコレステロールが増えることで、血管が詰まりやすくなります。
AST(GOT)	10~40 IU/l/37℃	40 IU/l/37℃以上	ASTは、肝臓の機能を示す指標であり、値が高くなることで、肝臓の機能が低下している可能性があります。
ALT(GPT)	5~45 IU/l/37℃	45 IU/l/37℃以上	ALTは、肝臓の機能を示す指標であり、値が高くなることで、肝臓の機能が低下している可能性があります。
γ-GTP	男性30 IU/l/37℃以下 女性20 IU/l/37℃以下	30 IU/l/37℃以上	γ-GTPは、肝臓の機能を示す指標であり、値が高くなることで、肝臓の機能が低下している可能性があります。
尿酸	7.0~10.0 mg/dl	10.0 mg/dl以上	尿酸は、痛風の原因となり、値が高くなることで、痛風発症のリスクが高くなります。
HbA1c	4.6~6.2%	6.5%以上	HbA1cは、血糖コントロールの指標であり、値が高くなることで、糖尿病発症のリスクが高くなります。
白血球	3500~9000 /mm ³		白血球は、免疫細胞であり、値が高くなることで、感染症や炎症のリスクが高くなります。
赤血球	男性430~570 万 /mm ³ 女性380~500 万 /mm ³		赤血球は、酸素を運ぶ役割があり、値が高くなることで、血液が濃くなる可能性があります。
血色素	男性13.5~17.5 g/dl 女性11.5~15.0 g/dl		血色素は、赤血球に含まれるタンパク質であり、値が高くなることで、血液が濃くなる可能性があります。
Hct(Ht)	男性37~52.4% 女性34.9~45.0%		Hctは、血液中の赤血球の割合を示す指標であり、値が高くなることで、血液が濃くなる可能性があります。
血小板	14.0~37.0万 /mm ³		血小板は、止血の役割があり、値が高くなることで、血栓症のリスクが高くなります。
血清クレアチニン	男性0.61~1.04 mg/dl 女性0.47~0.73 mg/dl		血清クレアチニンは、腎臓の機能を示す指標であり、値が高くなることで、腎臓機能が低下している可能性があります。
尿酸	男性5.0~7.0 mg/dl 女性3.5~7.0 mg/dl		尿酸は、痛風の原因となり、値が高くなることで、痛風発症のリスクが高くなります。
血清アルブミン	3.7~5.5g/dl		血清アルブミンは、タンパク質の一種であり、値が高くなることで、腎臓機能が低下している可能性があります。

※基準値については、変動機測により若干異なる場合があります。

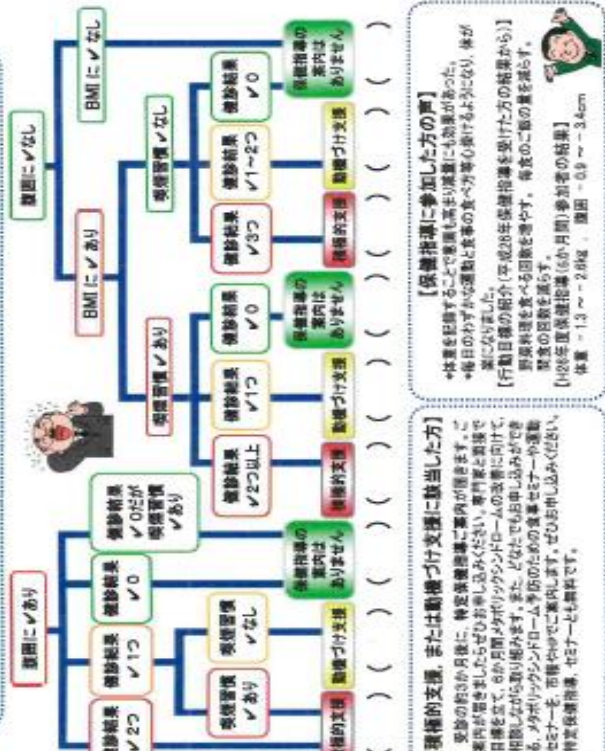
あなたは特定保健指導の対象ですか？

今回の健診結果で確認しましょう！

肥満治療中（糖尿病・脂質異常症・高血圧症）の方は特定保健指導の対象ではありませんので、保健指導の対象ではありません。かかつけい画から、これらの項目ごしの方のアドバイスを受けてください。また、重分等市では、管理栄養士による栄養指導を行っています。ご利用ください。（※要予約）



ちょっと複雑ですが、下のチャートに進んでください。最後に、該当する()に〇をつけてください。



【保健指導に参加した方の声】
 肥満治療中（糖尿病・脂質異常症・高血圧症）の方は特定保健指導の対象ではありませんので、保健指導の対象ではありません。かかつけい画から、これらの項目ごしの方のアドバイスを受けてください。また、重分等市では、管理栄養士による栄養指導を行っています。ご利用ください。（※要予約）

国分寺市では、メタボリックシンドロームを含む生活習慣病予防のための健康講座・相談を実施しています。ぜひ、ご利用ください。

国分寺市で行っている健康づくり事業と介護予防事業

※市ホームページををご覧ください。お申し込みください。

健康講座(無料)

- ★ **健康講座**
食事・運動など生活の改善や歯と口の健康に関する講座です。
- ★ **出前講座**
市民の方からの依頼により、保健師・管理栄養士・歯科衛生士が、出張して講座を行います。

健康相談(無料)

- ★ **個別栄養相談**
管理栄養士が、食生活(内容や習慣など)に関する相談を受けます。
- ★ **心の健康相談**
保健師が、毎日の生活の中で抱える心の問題に関する相談を受けます。(超特)
- ★ **電話・面談・訪問相談**
保健師・管理栄養士・歯科衛生士が相談を受けます。
- ★ **歯科相談**
口腔機能向上歯科健診では、歯科医師・歯科衛生士が、食への・飲み込み等、口の機能に関する相談も受け付けています。

成人歯科健診(無料)

6~12月(予定)に市歯科医師会医歯健闘で実施。歯と口の健康を維持するために、かかりつけ医で定期的に健診を受けましょう。

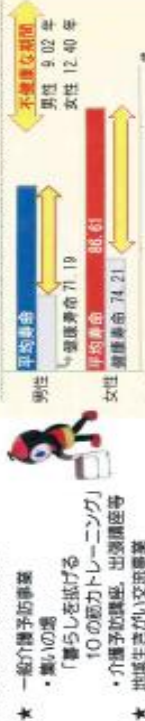
こころの体温計

こころのこころの状態やストレスなどが、携帯電話やパソコンから、気軽にチェックできます。これは、自己診断をするもので、ありません。市では、心の健康相談を実施しています。気軽にご利用ください。
APPコンはこちらからご利用ください
<https://fishbowindex.jp/kokubun/>
0341

【お問い合わせ先】 国分寺市健康推進課 3042 (321) 1801
〒185-0024 国分寺市東町2-3-8 いびみプラザ1階(受付時間:平日午前8:30~午後5:00)

自分が元気 仲間が元気 地域が元気!!

国分寺市の平均寿命(0歳別平均余命)は、男性80.8歳、女性87.1歳です。
平均寿命とともに、健康寿命(日常生活に制限のない期間)の延ばし、日々の生活の質(QOL)を保つことが大切です。介護予防の知識を学び、身近な場所での人とのつながりを通じて、元気なうちから介護予防に取り組みましょう。



認知症簡易チェックサイト をご利用ください

- 認知症について正しく知り、健忘づくりに活かしましょう
 - 認知症簡易チェックサイトを体験すると
 - 「これって認知症?」(家族・介護者向け)
 - 身近な人の状態をチェックできます
 - 「わたしも認知症?」(本人向け)
- 自分の状態をチェックできます

【お問い合わせ先】 国分寺市高齢者相談室 3042 (321) 1301
〒185-0024 国分寺市東町2-3-8 いびみプラザ1階(受付時間:平日午前8:30~午後5:00)

**健診結果を
活用しよう!**

結果の見方とメタボリックシンドローム予防について

おじいさんはおのちで健康な暮らしを過ごしたいわ
おばあちゃんも健康な暮らしを過ごしたいわ
若いころから健康な暮らしを過ごしたいわ
おじいちゃんも健康な暮らしを過ごしたいわ
おばあちゃんも健康な暮らしを過ごしたいわ

健康な生活

**特定健診(66~74歳)
後期高齢者医療健康診査
(75歳以上)を
受けられた方へ**

《メタボリックシンドローム》

- ・肥満(内臓脂肪が多まる)に加えて、血圧・血糖・脂質(中性脂肪・HDLコレステロール)のうち、2つ以上が少ずつ悪化している状態です。
- ・それぞれが軽微でも、重なるると動脈硬化がすすみます。

このまま何もしないでいると

脳卒中や心筋梗塞など、血管の病気につながる恐れがあります。

《危険な老化のサイン》

- ・自分の身の回りのことがおぼろしくになった
- ・転びやすくなった
- ・外反母趾や足の裏で歩きにくくなった
- ・うまく咽んだり、飲み込めなくなった
- ・仕事を怠ったり、履いた靴立になかった
- ・物忘れが激しくなった

このまま何もしないでいると

転んで骨折し、寝たきりになることは、うつや認知症の発症につながる恐れがあります。

「病気や老化のサインに気付いたら」

ご自分の体や健康について考えてみませんか?
病気と老化・寝たきりの予防は、日々の過ごし方の工夫次第です。今だからできることを探してみませんか。

- 心の健康
- お口の手入れ
- 食事のとり方
- 適度な運動
- 過度な飲み方
- 工夫の一部をご紹介します

国分寺市健康推進課

ヘルスアップ通信

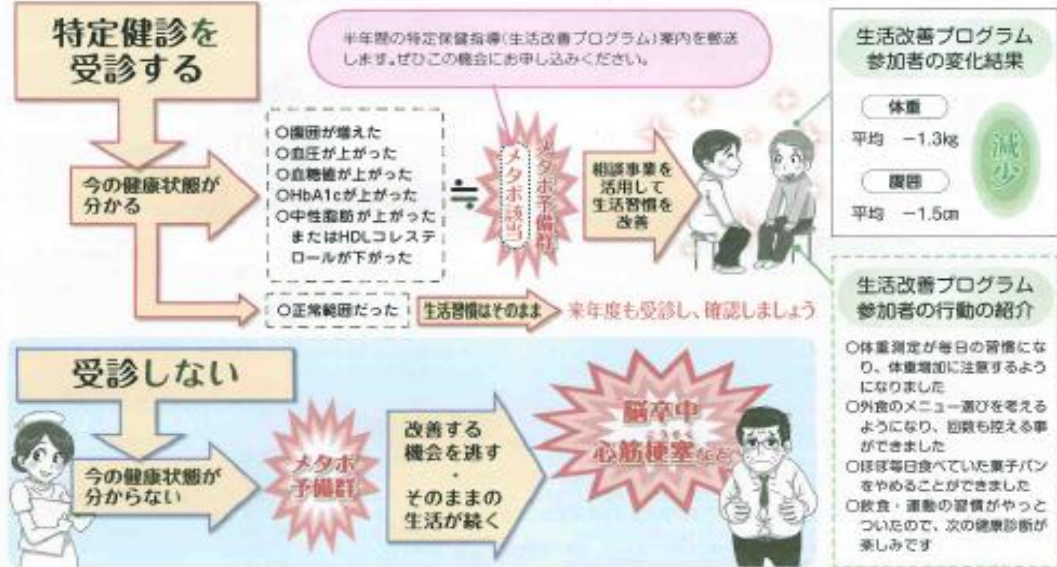
健康だより No.2

平成29年9月1日発行

発行・編集：国分寺市福祉保健部 健康推進課
〒185-0024 国分寺市泉町 2-3-8(いずみプラザ内)
☎(042)321-1801

中の国民健康保険加入で40歳以上の方へ
特定健診・特定保健指導を受けて生活習慣を見直しましょう

健康状態を表す特定健診受診結果は、日頃の生活を振り返るきっかけになります。特定保健指導の対象になった方や、対象にならないが健康相談を希望する方は、個別栄養相談などを利用して、生活改善に役立ててください。



無料で受診できます 健診で今の健康状態がわかります。現在の生活を維持すればよいのが、改善したほうがよいのが把握できます。年に1回の習慣にしてください。

国民健康保険加入の40歳～65歳の方

■案内の郵送時期
9月上旬までに案内を郵送します。同封の「平成29年度特定健診申し込み用紙」で、申し込みください。定員に達した場合は、受け付けを終了します。
●申込期限＝12月15日(金) (消印有効)
■日程通知・受診票等の郵送
申し込み後3か月以内に、日程通知・受診票・問診票等を郵送します。
■受診日時
月・水・金曜日の午後(祝日・年末年始を除く)
●受付時間＝午後0時30分～1時30分
●所要時間＝約2時間
■受診期間
平成30年2月26日(月)
■受診会場
国分寺市医師会公衆衛生センター(いずみプラザ内)
■申し込み用紙を紛失された場合
健康推進課へお問い合わせください

国民健康保険加入の66歳以上・後期高齢者医療制度加入の方

■受診票の郵送時期・受診期間
対象者に誕生日ごとに年3回に分けて受診票を郵送しています。
■受診場所
本市・国分市・小平市内の実地医療機関
※実地医療機関名簿を受診票に同封します
※医療機関により事前予約が必要な場合があります
■受診票を紛失された場合
下記①～③を明記し、受診票郵送用切手(④を希望する方は92円切手、希望しない方は82円切手)を同封し健康推進課(上記の発行元)へ
①特定健診または後期高齢者医療健診 受診票再発行希望
②氏名(ふりがな) ③生年月日(年齢)
④住所 ⑤日中連絡のつく電話番号
⑥実地医療機関または受診方法が分からない方は「実地医療機関名簿・パンフレット希望」(希望しない方は⑥は記入不要)
※受診票は、事前に電話のうえ、健康推進課での受け取りもできます。

- 特定健診は平成29年4月1日と受診日時時点で国民健康保険に加入している方が対象です
- 4月2日以降に国民健康保険に加入した方は、特定健診と同じ検査項目の健康診査が受診できます。申し込みが必要ですので、健康推進課へお問い合わせください
- 年齢は平成30年3月31日時点での年齢です
- 生活保護世帯で健康診査を希望する40歳以上の方は、生活福祉課(市役所第2庁舎)へ申し込みください

若年層からの生活習慣病予防や健康意識の向上を目的に、若年層健診(25才～29才)、30歳代健診を実施しています。若いうちからの健康管理は重要です。ぜひ受診ください。

生活習慣病予防はなぜ必要

国民健康保険における平成27年4月～平成28年3月診療分の医療費期間7,363,641,370円（送料を除く）のうち、全体の4割弱をがん・高血圧・糖尿病といった生活習慣病（劇った食生活・運動不足・睡眠不足・喫煙・飲酒などの生活習慣の乱れやストレスが原因に大きくかかわっている疾患）が占めています。

生活習慣病は、正しい生活習慣によって予防することが可能であり、たとえ発症しても軽症のうちで治療を受け、生活習慣を改善することで進行を自

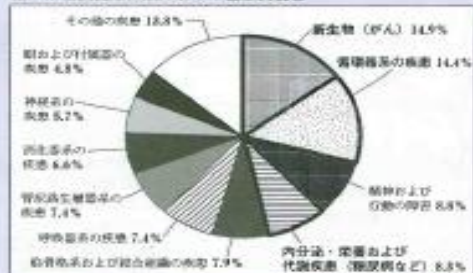
止めることができます。一方、悪化すると寝たきりや認知症を引き起こし、生活の質の低下につながるうえ、病院にかかる負担も増します。

各種健康診査（特定健診：がん検診など）は、皆さんの心身の健康の保持、疾病の早期発見と予防を目的に行っています。特に特定健診は、高血圧や糖尿病などの発症リスクを高めるといわれる内臓脂肪の蓄積を把握することで、これらの疾患を予防することを目的に行っています。限りある医療費を適正に使用するため、特定健診・特定保健指導を活用し、健康管理に努めましょう。

表 市国民健康保険における医療費の内訳（平成27年4月～平成28年3月 診療分）

① 新生物（がん）	1,093,902,250円
② 循環器系の疾患（高血圧など）	1,060,865,527円
③ 精神および行動の障害（統合失調症・うつ病など）	651,477,325円
④ 内分泌・栄養および代謝疾患（糖尿病など）	608,024,601円
⑤ 筋骨格系および結合組織の疾患（変形性関節症など）	581,708,990円
⑥ 呼吸器系の疾患	543,007,335円
⑦ 胃腸路生殖系系の疾患	542,279,662円
⑧ 消化器系の疾患	489,139,681円
⑨ 神経系の疾患	423,148,549円
⑩ 眼および付属器の疾患	356,719,550円
その他	1,013,067,960円
計	7,363,641,370円

図 市国民健康保険における医療費割合



医療機関は正しくかかりましょう

国民健康保険は、保険料の収入は減る一方、慢性疾患の増加や医療技術の進歩・高額薬剤の保険適用などで医療費は増加傾向にあり、新しい課題となっています。限りある医療費を適正に使うためには、特定健診・保健指導を

受けて健康管理に努めるだけでなく、各医療機関への受診のしかたも大切です。次のような受診は避けましょう。

はしご受診

患者の独断で、同じ病気で複数の医療機関を受診することをいいます（紹介状による転院やセカンドオピニオン（※）を除く）。

医療費の増加につながるだけでなく、検査や処方箋の重複を招き、かえって健康を害することがあります。やむを得ず他の医療機関を受診する場合は、お薬手帳などを活用し、治療中の病気や薬品中の薬の情報提供を医療機関にするようにしましょう。

（※）セカンドオピニオン：患者自身が納得のいく治療法を選択できるよう、治療の進行状況、次の段階の治療選択など、違う医療機関の医師に「第二の意見」を求めること。現在の担当医に紹介状や検査データを準備してもらったうえで受けるもの。

コンビニ受診

緊急受診の必要がないにもかかわらず、外来診療をしていない休日や夜間の時間帯に医療機関を受診することをいいます。

休日・夜間は医療機関に支払われる医療費も高く設定されているため、医療費の高額を招きます。休日や夜間に開いている救急医療機関は、緊急性の高い患者を受け入れるためのものですが、コンビニ受診の増加により、本来医療を必要としている救急患者が適切な医療を受けられないといった事態を引き起こします。緊急でない限りは外来診療の時間内に受診するようにしましょう。

健康コラム

**9月9日は
救急の日です**

具合が悪くなったり、けがをしたときの備えはできていますか。いざというときに慌てないよう、救急時の備えをしておきましょう。

救急箱の中身を確認しましょう
備えておくとお利便なもの
体温計・三角巾・はさみ・とげぬき・包帯・
救急ばんそうこう・ガーゼ・ガーゼ止め用テープ
常備薬は、使用期限を確認し、適宜補充をしましょう。

救急車を適正に利用しましょう
救急車の出動件数は年々右肩上がりとなっている一方、救急搬送された人の半数以上が入院の必要のない「軽症」でした。緊急性がなく、自力で病院にいけるとときには救急車以外の交通手段を使いましょう。

こんなときは必ず119番
○呼びかけても反応がない
○普通にしゃべれない、声が出せない
○倒れない、心臓が止まっている

救急車を呼ぶかどうか迷ったら
東京消防庁救急相談センター・#7119（携帯・プッシュ回線）
（042）521-2323（#7119につながらない場合、ダイヤル回線）
（24時間年中無料）
子供の健康相談室・#8000（携帯・プッシュ回線）
（03）5285-8898（#8000につながらない場合、ダイヤル回線）
（月～金曜日＝午後6時～11時、土・日曜日、祝日、年末年始＝午前9時～午後11時）

**救急車を利用する
ときのポイント**

いざ、救急車を呼んで病院に行くとなったとき、下記の手順を身につけておくと、スムーズです。

- 救急車を呼ぶ・・・「119番」
- 消防庁本部からの質問に答える
「火事ですか？ 救急ですか？」の質問に「救急です」と答えましょう。その後、救急車が向かってほしい場所について聞かれるので、答えましょう。
※外出先で救急車を呼ぶときは、近くの建物の名前を伝えるとよいでしょう。電柱や自動販売機に住所が表示されていることもあります。
- 状況を手短かに説明し、応急手当の指示を仰ぐ
救急車が到着するまでに到着がかりです。「いつ、どこで、どうしたか」を手短かに伝え、応急手当について指示をききましょう。
- 病院に向かう準備をする
受診に際して用意しておくとお利便なもの
保険証・診察券・お金・患者の靴・ふだん使っている薬・お薬手帳
（乳幼児の場合、以下の物を追加）
母子健康手帳・紙おむつ・哺乳瓶・タオル
- 救急車が到着したら
患者の状況について質問されるので、答えましょう。
普段の健康状態やかかりつけ医等を日ごろからまとめておくとお利便です。

（問い合わせ先＝保険課）☎(042) 325-0111 国民健康保険に関すること（内314） 高齢者医療に関すること（内319）

18500XX

0000000ABC

国分寺市〇×町X丁目Y番地Z

国保 花子 様

48825

あなたの健康に関する
大切なお知らせです。

〒185-8501
東京都国分寺市戸倉1-6-1
国分寺市役所 福祉保健部 保険課 国民健康保険係
電話042-325-0111 (内線314・315・547)

あなたの健康状態を確認しましょう。

このお知らせは、あなたが平成XX年度に受診した特定健康診査の検査数値（一部）をレーダーチャート化し、健康状態がどのゾーンにあるかをひと目でわかるようにしたものです。また、検査数値をもとに、同性同年齢の人と比べた今後10年間の糖尿病と心血管病の発症リスクを予測していますので、医療機関へ受診する際やご自身の健康管理等にお役立てください。

なお、医師の指示に基づき定期的に治療を受けられている方、既に病気が完治し、医師より「受診の必要なし」とのご判断をいただいた方にこの「お知らせ」が届いた場合はご容赦ください。

特定健康診査 レーダーチャート の見方

各々の検査項目について、「要治療・精密検査ゾーン」、「要経過観察・生活改善ゾーン」、「軽度異常ゾーン」、「異常なしゾーン」のうち、自分がどのポジションにいるかを確認し、どの項目に注意が必要か知ることができます。



あなたの検査数値を示しています。ご自身の検査数値が円の外側に位置するほど要注意です。

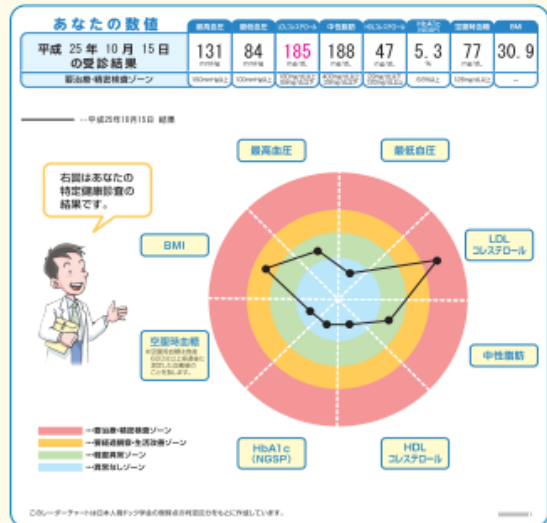
糖尿病の発症リスク

同性同年齢と比べたあなたの現在のリスク **4.3倍**

心血管病の発症リスク

同性同年齢と比べたあなたの現在のリスク **1.6倍**

※あなたの検査値をもとに、10年間の糖尿病、心血管病の発症リスク^{※1}を予測しています。また、10年間の発症リスクとは、現在の健康状態(本誌上の検査状態)をもとに、その後10年の間に治療が必要であると医学的に診断が下される状態になる確率を科学的に算出し、リスク(危険度)として表現したものです。



※あなたの検査値をもとに、10年間の糖尿病、心血管病の発症リスク^{※1}を予測しています。

※データ等の不備により発症予測ができない場合、すでに当該疾患を発症している疑いがあると考えられる場合、発症予測ができませんのでご了承ください。

※糖尿病の発症予測は性別、年齢、身長、体重、BMI、腹囲、空腹時血糖値、喫煙習慣等を使用し、算出しています。

※心血管病の発症予測は性別、年齢、最高血圧、HbA1c、HDLコレステロール、LDLコレステロール、喫煙習慣等を使用し、算出しています。

※1 この発症予測は、福岡県久山地域における疫学研究に関する次の論文にもとづいています。
1. Arima H, et al. Hypertens Res 32:1119,2009
2. Dai Y, et al. Diabetic Med 29:107,2012

あなたのデータは裏面でお知らせしています。

あなたのお体の状態についてのお知らせ

平成XX年YY月 ZZ日 に受けられた特定健康診査結果は以下の通りです。
あなたの健康のため、医療機関の受診をお勧めします。

糖尿病の発症リスク

同性同年齢と比べたあなたの現在のリスク 2.5 倍

心血管病の発症リスク

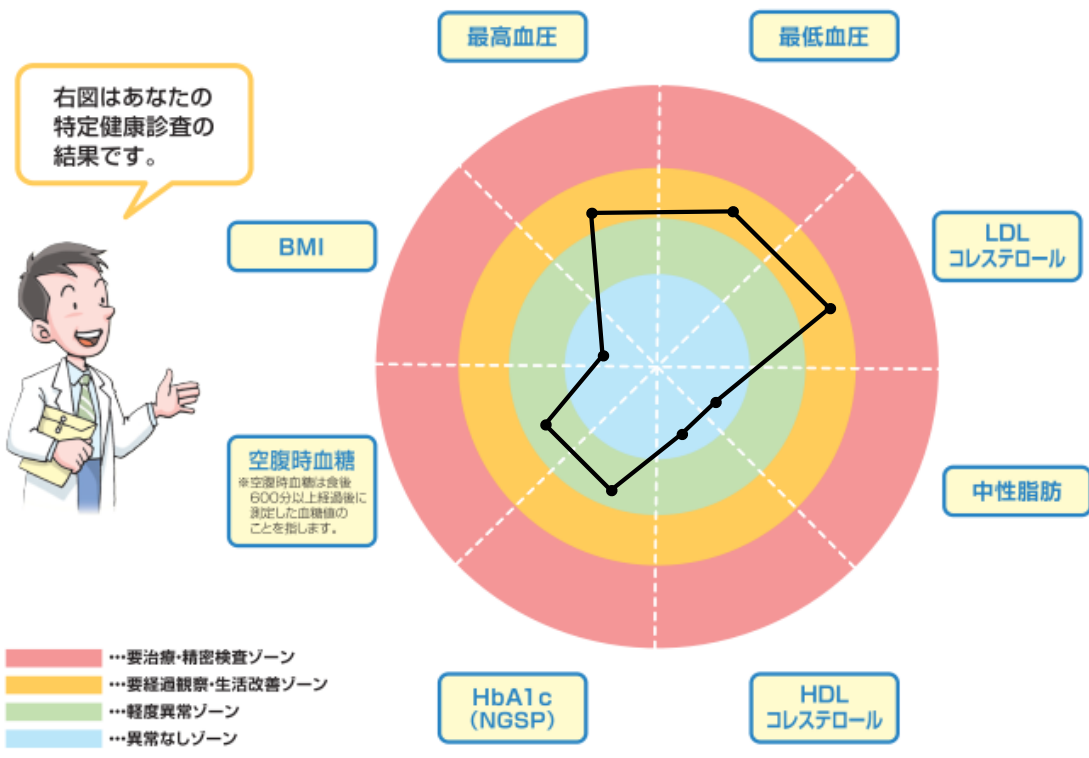
同性同年齢と比べたあなたの現在のリスク 1.2 倍

※あなたの検査値をもとに、10年間の糖尿病、心血管病の発症リスク※1を予測しています。

また、10年間の発症リスクとは、現在の健康状態(本紙上の検査状態)をもとに、その後10年の間に治療が必要であると医学的に診断が下される状態になる確率を科学的に推計し、リスク(危険度)として表現したものです。

あなたの数値	最高血圧	最低血圧	LDLコレステロール	中性脂肪	HDLコレステロール	HbA1c (NGSP)	空腹時血糖	BMI
平成XX年YY月ZZ日 の受診結果	158 <small>mmHg</small>	96 <small>mmHg</small>	174 <small>mg/dL</small>	115 <small>mg/dL</small>	69 <small>mg/dL</small>	5.9 <small>%</small>	106 <small>mg/dL</small>	22.2
要治療・精密検査ゾーン	160mmHg以上	100mmHg以上	180mg/dL以上 69mg/dL以下	400mg/dL以上 29mg/dL以下	29mg/dL以下 120mg/dL以上	6.5%以上	126mg/dL以上	-

● 平成XX年YY月ZZ日結果



このレーダーチャートは日本人間ドック学会の現時点の判定区分をもとに作成しています。

000000ABC

※1 この発症予測は、福岡県久山地域における疫学研究に関する次の論文にもとづいています。

1. Arima H, et al. Hypertens Res 32:1119,2009 2. Doi Y, et al. Diabetic Med 29:107,2012

ジェネリック医薬品差額通知 表面

〒185-00XX

0000000ABC

国分寺市〇×町△丁目A番地B

国保 一郎 様



XXXX

0000000ABC

あなたのお薬代を安くできます！
家計にやさしいジェネリック医薬品

この通知書は平成29年3月時点の処方分・
調剤単価・負担割合の情報でお送りしています。

この通知書の送付を希望されない方は、お手数ですが
国分寺市役所 福祉保健部 保険課 国民健康保険係
までご連絡ください。

電話042-325-0111 (内線314・315・547)

国分寺市役所 福祉保健部 保険課 国民健康保険係
〒185-8501
東京都国分寺市戸倉1-6-1

※この通知書は、国分寺市への医療機関や薬局からの支払い請求(診療報酬明細書等)
の内容をもとに作成しております。

ジェネリック医薬品使用促進のお知らせ

平素は、国分寺市国民健康保険の運営にご理解・ご協力いただき誠にありがとうございます。
皆様の治療に係る薬代の負担を軽減するため、現在処方されている薬をジェネリック医薬品に切替えた
場合に削減できる薬代の一例を参考としてお知らせしております。ジェネリック医薬品への切替えは、
かかりつけの医師・薬剤師と十分にご相談いただき、ご本人が納得された上で行っていただきますよう
お願いいたします。

ジェネリック医薬品は、患者さんのお薬代負担を軽くするお薬です。

先発医薬品

開発期間

開発コスト

ジェネリック
医薬品

開発期間

開発コスト

開発期間が短く、
開発コストが大幅に
抑えられるからお薬代
が安くできます。

ジェネリック医薬品は、
安心のお薬です。

ジェネリック医薬品は薬事法に基づき、先発
医薬品と**有効成分・効き目が同じ**といわれ
ているお薬として開発・製造・発売されてい
ます。



厚生労働省の
承認を受けた薬だから
安心ね!

ジェネリック医薬品については、
医師・薬剤師にご相談ください。

ジェネリック医薬品は**国も推奨**しているお薬です。処方
せんに医師のジェネリック医薬品変更不可の記入がな
ければ、ジェネリック医薬品に変更できます。

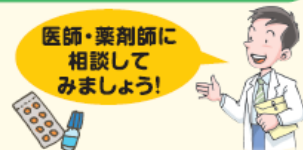
処方せん	変更不可	個々の処方薬について、後発医薬品(ジェネリック医薬品)への変更には差し支えがあると判断した場合には、「変更不可」欄に「✓」又は「×」を記載し、「保険医署名」欄に署名又は記名・押印すること。
	備考	保険医「変更不可」欄に「✓」又は「×」を記載署名した場合は、署名又は記名・押印すること。

お問い合わせ先

【ジェネリック医薬品通知サポートデスク(ヘルプデスク)】

0120-433-400 受付時間 10:00~17:00
土・日・祝日を除く

医師・薬剤師に
相談して
みましょう!



お薬代負担軽減のご案内

国保 一郎 様
 平成29年 3月処方分 **を、現在よく流通しているジェネリック医薬品に切り替えた場合、お薬代の負担が** (3月時点での負担割合です)

8,000円～

軽減されます。

平成29年 3月分の処方実績 ※お薬は、複数月分を処方されていることもあります。					軽減できる金額※3
医療機関・薬局区分	お薬の単価	数量	単位	お薬代※2 (3割負担)	
薬品名※1					
薬局					
モーラステープL 40mg 10cm×14cm	40.1	420.0	枚	5,050	2,930 ～
リマチル錠100mg	63.3	168.0	錠	3,190	1,940 ～
メインテート錠5mg	106.4	84.0	錠	2,680	1,820 ～
リウマトレックスカプセル2mg	258.9	48.0	カプセル	3,720	1,320 ～
小計				14,640	8,010 ～
合計				14,640	8,010 ～

※1 薬品名とは

処方されたお薬(先発医薬品)の名称です。医療機関・薬局ごとに記載しています。

※2 お薬代とは

当月にかかったお薬代です。(お薬代のみの記載で、実際にお支払いになった金額と異なる場合があります。)

※3 軽減できる金額とは

今使用されているお薬をジェネリック医薬品に切り替える事によって軽減できる金額の目安です。

ご注意ください

- 本明細は、医療機関・薬局の過去の請求データに基づいて作成されています。本明細に記載しきれない場合は、軽減効果が大きい順に記載しています。
- 国や市町村から医療助成を受けている場合、実際の支払額と異なる場合があります。
- ジェネリック医薬品は1つの先発医薬品に対して複数存在する場合があるため、実際の軽減額には幅があります。
- 上記に記載する医薬品には、がんその他特殊疾病に使用されるお薬、短期処方のお薬については除外しています。
- 先発医薬品とジェネリック医薬品は主成分は同一ですが、個人によって効き目や副作用などは異なる場合があります。詳しくは医師・薬剤師にご相談ください。

10月17日(火)~23日(月)は 薬と健康の週間です

→保険料(内547)



特集
薬と健康の週間

私たちの身のまわりにある薬は、病気やけがをした場合に症状を和らげる、治癒力を高めるなど健康維持に役立つ一方、使い方を誤ると健康を損なう引き金になることもあります。健康保持・増進のため、薬との上手な付き合い方を考えましょう。

お薬手帳を 活用しましょう



お薬手帳は、使用薬や過去のアレルギー・副作用、既往歴、体調の変化などを記録するための手帳です。これらの情報を医療機関で確認してもらうことで、適切な対応を受けることができます。

お薬手帳を使いこなす5つのポイント

- ①医療機関にかかるときは、必ず持っていくましょう
薬の使用記録があることで、より適切な診断を受けられ、より安心・安全な薬を使用できます。薬の重複やよくない飲み合わせを未然に防ぐことができるほか、同様の薬での副作用の再発も防止できます。
- ②言いたいこと・伝えたいことを書いておきましょう
アレルギーや副作用、体調の変化や気になったことなど、医師や薬剤師に相談したいことを書いておきましょう。簡易書きしておくだけでもコミュニケーションがとりやすくなります。

- ③一般用医薬品・健康食品も記録しましょう
思いがけず、よくない組み合わせや食べ合わせが見つかることがあります。
- ④いつも携帯・いつも同じ場所に保管しておきましょう
旅先で病気になった場合や災害時・救急時など、お薬手帳があれば使用薬を正確に伝えられ、適切な診療を受けることができます。身近な人に、あなたがお薬手帳を持っている、どこに保管しているかを知らせておきましょう。
- ⑤一冊にまとめましょう
散らんでいるすべての薬を一冊で記録することが大切です。病院や薬局ごとに、別々のお薬手帳を作らないようにしましょう。

残っている薬を 整理しましょう



医師から処方されて飲み忘れたまま残っている薬(残薬)はありませんが、これらの薬を自己判断で使用すると、体の不調につながる可能性があります。かかりつけ薬局で、残薬整理の相談をしましょう。
また、市薬剤師会では、残薬整理のサポート事業「ブラウンバッグ運動」を実施しています。ブラウンバッグは市薬剤師会加盟薬局で配布しています(詳しくは9月15日号3ページをご覧ください)。

医療費(薬剤費)の適正化にご協力ください

国民健康保険(国保)は、加入者が病気やけがをしたときに安心して治療を受けられるよう、地域の医療保険として支え合う制度です。国保の財源は、加入者の皆さんに納めていただく保険料と国や都からの負担金・交付金、市からの繰入金で成り立っており、そこから医療費などを給付しています。しかし、市の国保財政の状況は、加入者の減少に伴う国保料の減少や、高額薬剤の保険適用、医療技術の高度化などで医療費が増加するなど、厳しい運営となっています。

平成27年4月~28年3月診療分の国保の全医療費(歯科を除く)は約74億1,309万円で、そのうちの29.8%を薬剤費が占めています(右図参照)。お薬手帳の活用(過去6か月以内の薬剤処方歴の確認ができない場合、薬剤服用管理指導料が加算されます)や、残薬整理を行うことで、残薬の有効活用・処方内容の調整など薬剤費の削減効果が期待できます。

ジェネリック医薬品の利用で薬剤費を抑えられます

ジェネリック医薬品(後発医薬品)は先発医薬品(新薬)と有効成分・治療学的に同等であると承認された薬で、開発コストが大層に抑えられるため新薬に比べて低価格になっています。皆さんの経済的負担が抑えられるほか、市の医療費(薬剤費)も削減できます。

平成27年度末までの薬剤費総額のうち、新薬で切り替えが可能なるものをすべてジェネリック医薬品にした場合、約1億1,564万円の削減が見込まれます。一方、ジェネリック医薬品は添加物や剤形が新薬と異なるため、体調に影響が出る場合もあります。処方された薬をすべてジェネリック医薬品に切り替えることに抵抗がある場合は、短期間分を試す分割処方(処方日数の一部を切り替える)も可能です。かかりつけの医師や薬剤師に相談のうえ、ご利用ください。

限りある医療費を有効活用するためにも、皆さんのご協力をお願いします。

国民健康保険の全医療費(約74億1,309万円)のうち
薬剤費が占める割合



外出時は省エネのためにも徒歩や自転車を利用し、秋の訪れを感じましょう

市役所への申し込みやお問い合わせの電話番号は、掲載がない場合は月1市役所午前9時30分~午後5時(正午~午後1時を除く)の受付となります。

第3期国分寺市特定健康診査実施計画
及び
第2期国分寺市国民健康保険データヘルス計画
(平成30年度～平成35年度)

平成30年3月発行

編集・発行 国分寺市 福祉保健部 保険課

住所 〒185-8501

東京都国分寺市戸倉1-6-1

電話 042-325-0111 (代表)