



## あなたができる健康づくり

食事や運動などの日々の生活の中で、健康づくりを意識した行動を1つ考えてみませんか？

わたしは



ことを取り組みます！

例えば…

毎日体重や血圧を測る

1日3回歯磨きをする

週に2日お酒を飲まない日をつくる

食事は野菜から食べる

週末は家のまわりを30分歩く

毎日スクワットを10回する

できることから1つずつがオススメ！



瀬戸市国民健康保険  
データヘルス計画（第3期計画）  
特定健康診査実施計画（第4期計画）

令和6年3月  
発行元 瀬戸市健康福祉部国保年金課

〒489-8701 愛知県瀬戸市追分町64番地の1  
電話 0561-88-2639（直通）

瀬戸市国民健康保険

# データヘルス計画（第3期計画） 特定健康診査等実施計画（第4期計画） 令和6年度～令和11年度

概要版



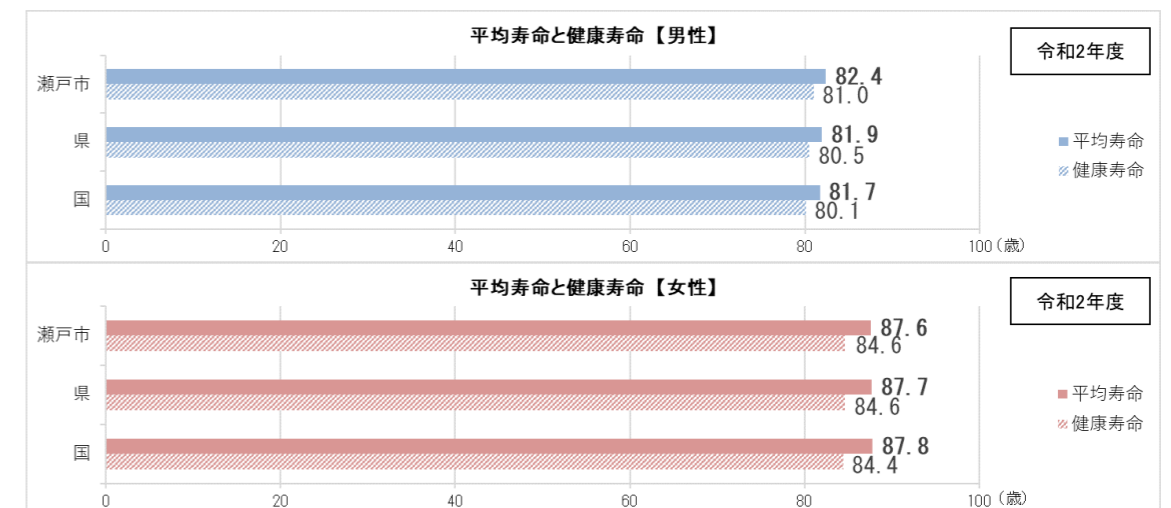
～「市民が健康でいつまでもいきいきと暮らすことができる」をめざして～

瀬戸市では、瀬戸市国民健康保険データヘルス計画及び特定健康診査等実施計画を策定し、健康・医療情報に基づき課題を明確化したうえでPDCAサイクルに沿った効果的な保健事業に取り組みます。

## 計画全体の目標

### 健康寿命の延伸

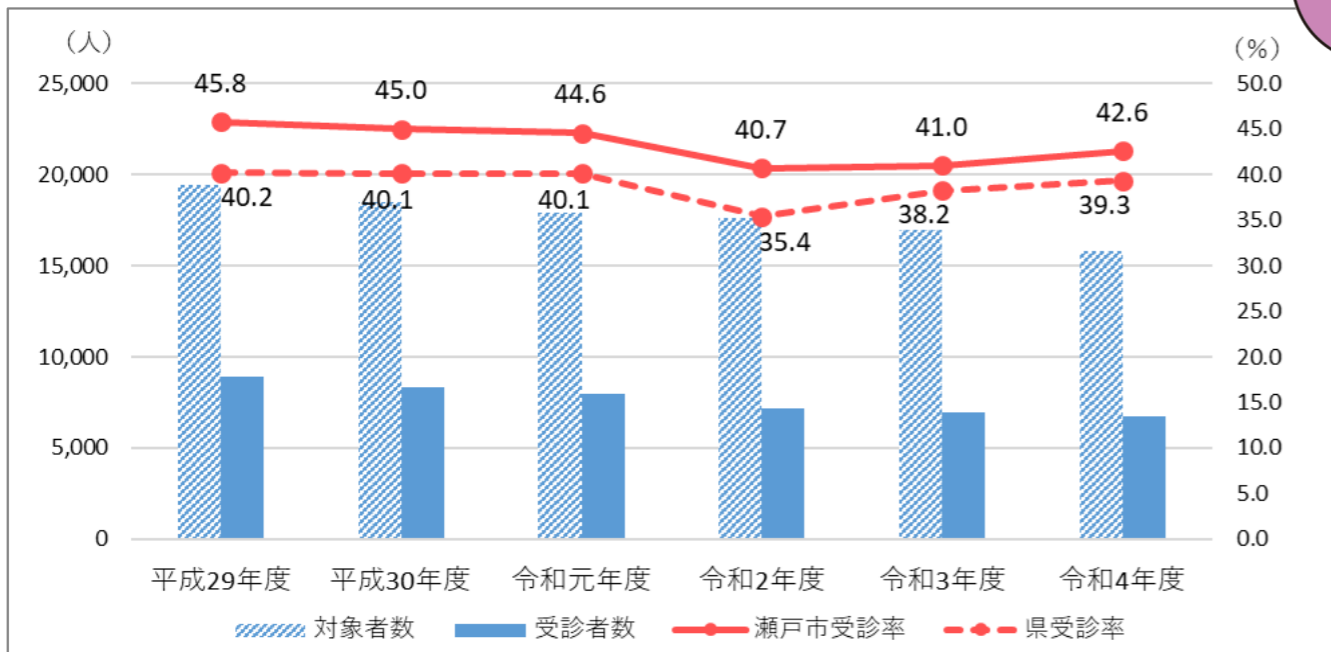
健康寿命とは「健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間」のことをいいます。健康寿命を延伸するだけでなく、平均寿命との差を短縮することが重要です。健康的な生活習慣を確立し、生活習慣病の発症予防、重症化予防に努めることが大切です。





## 特定健康診査受診率向上

特定健康診査は40歳以上の被保険者を対象に行うもので、糖尿病などの生活習慣病の予防を目的としています。身体の状態を知るために、1年に1回健康診査を受けることが重要です。

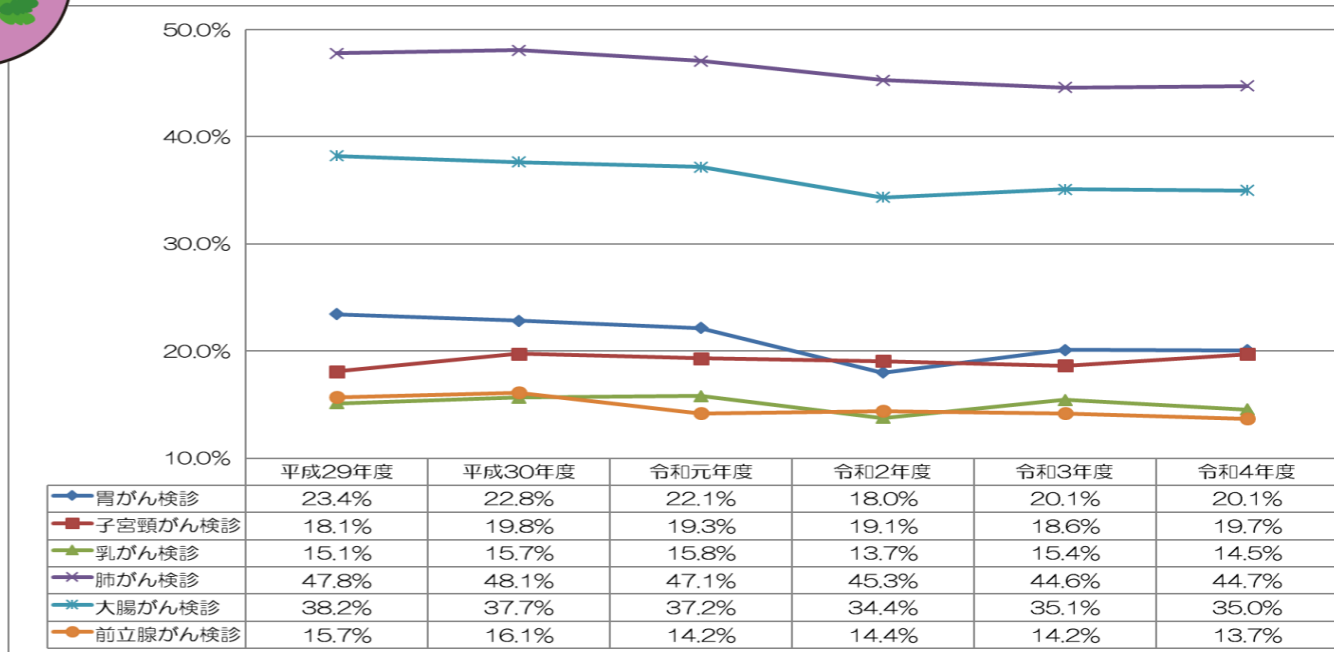


特定健康診査とがん検診、どちらも受けることが大切！



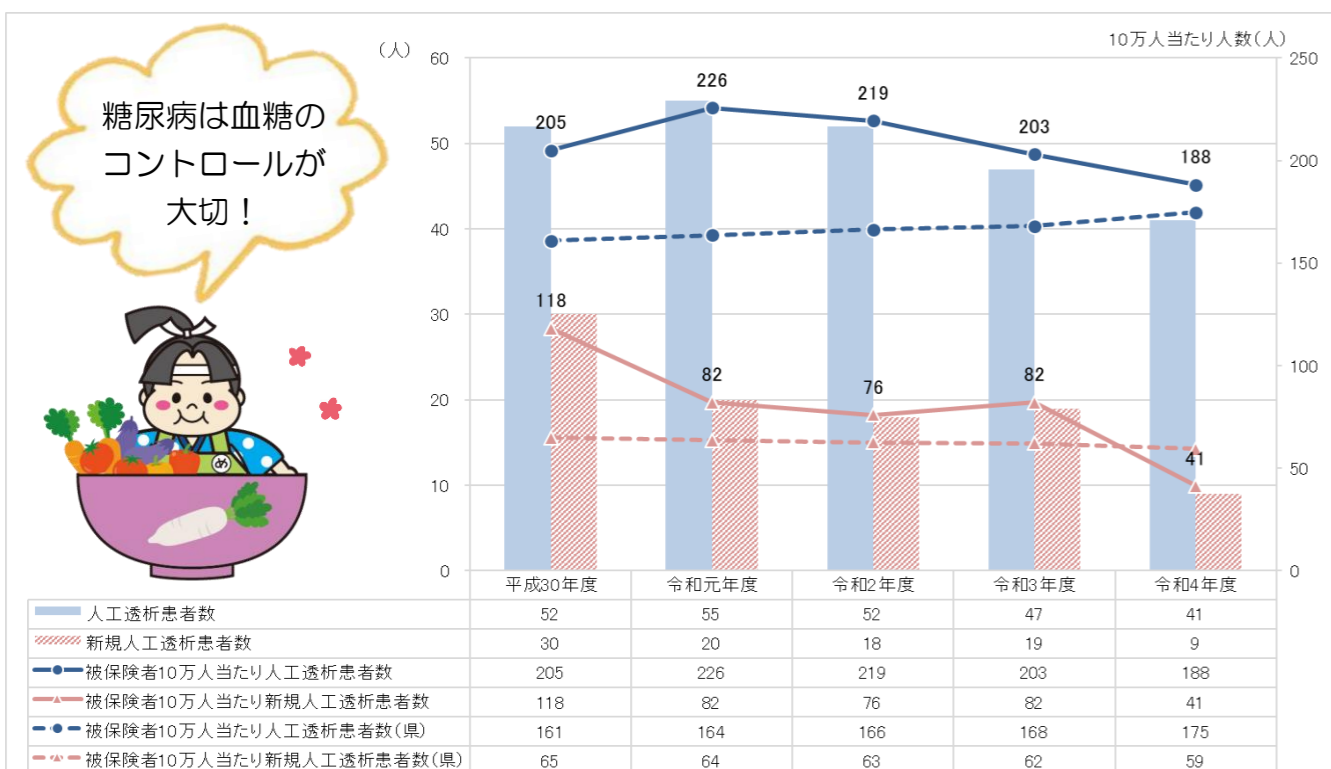
## がん検診受診率向上

がんは2人に1人がかかると言われており、日本人の死因第1位であることは長年変わらない傾向です。定期的・継続的にがん検診を受診し早期発見・早期治療をすることが大切です。



## 重症化による新規人工透析移行者の減少

人工透析患者数・新規人工透析患者数ともに減少していますが、重症化予防は引き続き大切です。特に糖尿病の合併症の1つである糖尿病性腎症は透析患者数の増加につながります。糖尿病等で治療中の場合は、自己判断で中断せずに継続することが必要です。

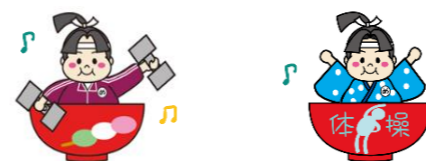


糖尿病は血糖のコントロールが大切！

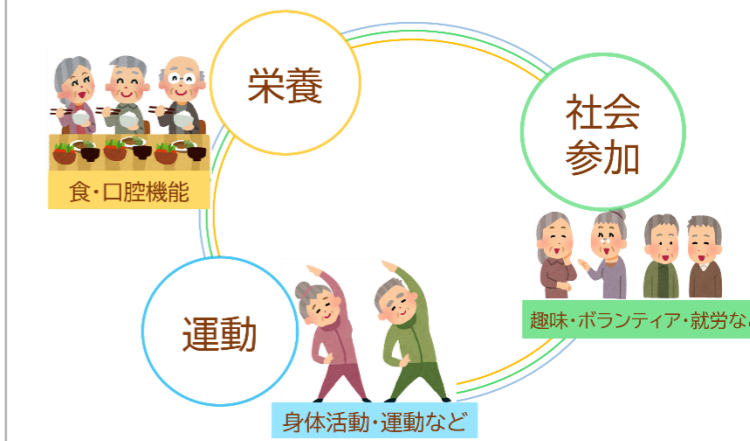


## 介護予防とフレイル予防

加齢とともに運動機能が衰えることで、外出機会の減少や社会との交流が減少し、精神面への悪影響も指摘されています。身体症状の対処とあわせて、運動機能の維持が必要です。



## 健康長寿に大切な3つの柱



## 1人当たり医療費の減少

医療費や介護費などの社会保障の負担が増えることは、現役世代だけでなく、次世代への負担につながる可能性があります。適正受診を心がけることで、不要な医療費を減らすことができます。

## 受診のポイント

- ◎かかりつけ医・かかりつけ薬局を持つ
- ◎夜間・休日の受診は緊急のみ
- ◎1つの病気で複数の医療機関にかかることは控える
- ◎ジェネリック医薬品を上手に利用

