

これから始まる データヘルス 計画とは



健診結果とレセプト※1データを突き合わせて、その分析結果をもとに効果的な保健事業※2を行うことで、わたしたちの健康増進・疾病予防・重症化予防、さらに医療費の増大防止を目指す計画です。

※1 レセプトとは

医療機関が健保組合に医療費を請求する明細書のことで、それを見ればその人がどんな診療を受けてどんなクスリを処方されているかなどを、くわしく知ることができます。

※2 保健事業とは

みなさまの「病気の予防・早期発見のため」「健康・体力づくりのため」「保養のため」に健保組合が行っている事業を総称して“保健事業”といいます。



みなさんご承知のとおり、日本人の平均寿命は世界でもトップクラスです。しかし、健康で活動的に暮らせる期間（これを“健康寿命”といいます）は、平均寿命より約10年短いとされています。健康寿命を延ばすことは国の重要課題の一つとなっていて、予防と健康管理を重視するさまざまな取り組みが推進されています。そのひとつとして、平成27年度からすべての健保組合が「データヘルス計画」の実施を求められています。

平均寿命と健康寿命の差



平均寿命は厚生労働省「平成22年完全寿命表」
健康寿命は厚生労働省研究費補助金「健康寿命における将来予測と生活習慣病対策の費用対効果に関する研究」より

データヘルス計画 で何ができるの？

データに基づく確かな分析によって、健康づくりや疾病予防についてこれまで以上に細やかで効果的なアドバイスを受けられるようになります。



個人単位で

個人的な健康課題が明確になります

要治療なのに未受診 治療を中断している



自分の健康レベルがわかる



とくに自覚症状がないために要治療なのに医者に診せていない、忙しくて治療を中断しているなど、それぞれの健康課題に合った保健事業が展開できます。また、同性同年代のなかでの自分の健康レベルが提示されるので、健康に対する意識が高まります。

例 要治療なのに未受診

健診結果とレセプトのデータを突き合わせて分析

健診結果が“要治療”なのにレセプトがない人の絞り込み

該当者に病院で診てもらおうようお知らせ

早期治療 …… 低額の医療費で済む

脳卒中や心筋梗塞などの予防 … 医療費の増大防止

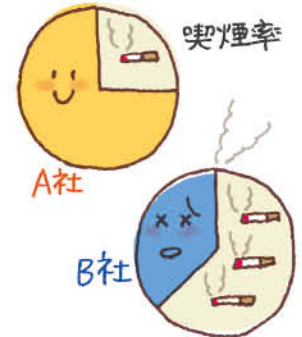
職場単位で

職場の特性や状態を把握することができます

医療費の比較



喫煙率の比較



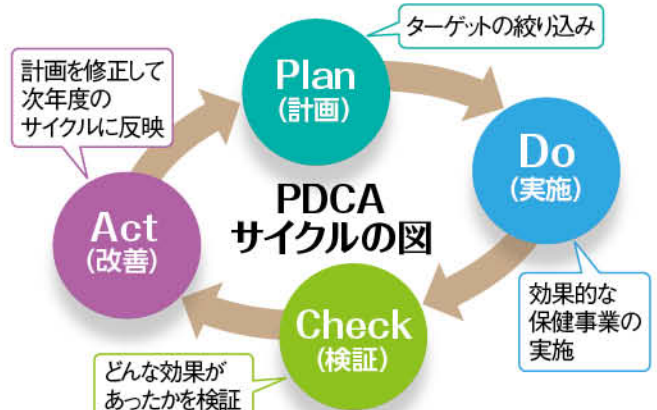
疾病傾向がわかる



同じ健保組合に加入する事業所だけでなく、他の健保組合との比較も可能です。他と比べることで、職場の特性や状態（喫煙者の割合が高い、どんな病気が多いかなど）が見えてきます。それをもとにその集団の特性に合った保健事業が展開できます。

継続することで精度が上がります

やりっぱなしではなく、結果をきちんと検証し次年度に向けて見直しを行う、PDCA（計画・実施・検証・改善）サイクルを実施し、健診受診率の向上や医療費の増大防止に努めます。



データヘルス計画では健診結果とレセプトデータを分析し、予防の観点から生活習慣病のリスクを大きく三段階に分けます。分析データを活用したレベルごとのアプローチで、生活習慣病の重症化を防ぎます。

※アプローチの内容は一例です。

一次予防

対象
健康層

状態

ほぼ健康な状態

- バランスのとれた食事
- 適度な運動

アプローチ

健康情報の提供

- 食生活の改善・運動習慣の継続など
- 機関誌やホームページでの情報提供などによる健康意識づくり

二次予防

対象
低リスク層

ここを超えると危険

状態

生活習慣病予備群 (メタボなど)

- 過度の飲酒 ● 運動不足
- 喫煙
- 不適切な食生活(エネルギー・食塩・脂肪の過剰など)

アプローチ

疾病リスク保持者への 保健指導

- 特定保健指導など



対象
中リスク層

ここが境界領域

状態

要治療者

- 要治療なのに未受診
- 服薬を中断
- 通院しているのに数値がよくない

アプローチ

要治療者の 早期治療

- 受診勧奨
- 服薬指導など



三次予防

対象
高リスク層

治すなら今しかない

状態

放置していると重症化の可能性

動脈硬化が重症化すると、心筋梗塞・狭心症などの虚血性疾患や、脳出血・脳梗塞などの脳卒中を引き起こします。糖尿病が重症化すると合併症を引き起こし、失明や人工透析につながる場合があります。

アプローチ

重症化防止・再発防止

- 糖尿病教育入院
- 禁煙外来指導など

保健事業を活用して
レベルアップを目指しましょう



生活習慣病が重症化して手遅れになるのを防ぐには、データヘルス計画を活用したピンポイントのアプローチが効果的です。

メタボを放置してさらに重症化が進むと

半身の麻痺、認知症、日常生活における支障など生活機能が低下し、要介護状態になるおそれがあります。



Q

わたしたちは何をすればいいの？



まずは必ず健診を受けるなど、健康保険組合の活動に参加してください。データヘルス計画がより効果的なものになるだけでなく、みなさまにとっても病気の早期発見・早期治療につながります。労働衛生協会は健診や特定保健指導を通じて健康保険組合の活動をお手伝いしています。

健康保険組合の活動

健診を受けましょう

レセプトデータとともに、みなさんの健診データが、データヘルス計画の基礎となります。とくに被扶養者・任意継続被保険者の健診受診率は、まだまだ低いのが現状です。40歳以上の人はすべて特定健診の対象です。健診は必ず受けましょう。

私も健診行かなきゃ



健診結果に従いましょう

せっかく健診を受けても、結果を無視しては意味がありません。要治療はいうまでもなく、要再検査や要精密検査と判定されたら、必ず指示に従いましょう。



特定保健指導を受けましょう

特定健診（いわゆるメタボ健診）で生活習慣病になるリスクが高いと判断された人が対象です。保健師や管理栄養士など専門家のサポートを受けることができます。メタボの改善のために、該当者は必ず受けましょう。



体重の4%減で効果が出ますよ

健康づくり事業に参加しましょう

健保が主催するウォーキングキャンペーンなどの健康づくり事業は、みなさまに健康的な生活習慣を身につけていただくために行っています。適度な運動は生活習慣病の予防・改善に欠かせません。ぜひご参加ください。



労働衛生協会は健康保険組合の活動をお手伝いします。

ご用命の際は下記窓口までお問い合わせください。

- | | | |
|-------------------|-------------|------------------|
| ●巡回健診に関するお問い合わせ | 渉外部 | TEL：03-3331-2239 |
| ●施設健診に関するお問い合わせ | 高井戸東健診クリニック | TEL：03-3331-6823 |
| ●特定保健指導に関するお問い合わせ | 健康管理部 | TEL：03-3331-6824 |



一般財団法人 労働衛生協会

〒168-0072 東京都杉並区高井戸東 2-3-14

<http://www.rodousei.or.jp>