

データヘルス計画の内容

～メタボリックシンドロームに着目した生活習慣病予防～

1 こくほ健康診査等受診率向上対策事業

- (1) こくほ健康診査受診率向上対策
- (2) ヘルスチェック事業の充実と受診率向上対策
- (3) がん検診等受診率向上対策

2 特定保健指導利用勧奨事業

特定保健指導利用率向上対策

3 生活習慣病重症化予防事業

- (1) 要医療者への保健指導の実施
- (2) 糖尿病・糖尿病性腎症重症化予防

4 適正受診・適正服薬促進事業

- (1) 多重受診・多重服薬者対策
- (2) 後発医薬品の利用促進の取り組み

5 医療費等の分析に基づく事業実施体制整備

- (1) レセプトの分析による健康課題の把握
- (2) こくほ健康診査等のデータを活用した健康課題の把握

6 地域包括ケアの推進に向けた協働

地域包括ケア等の構築・推進に向けた情報提供と課題の共有

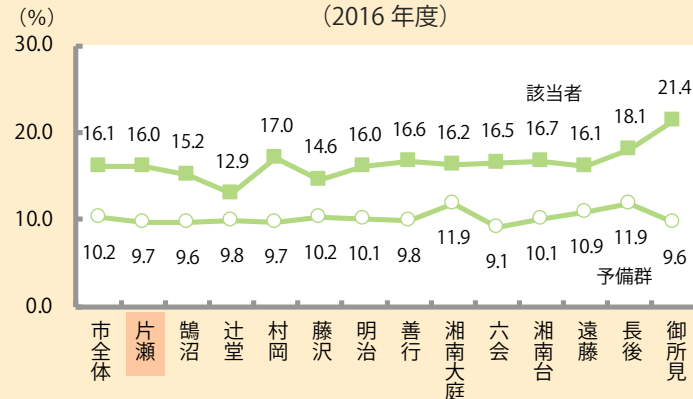
メタボリックシンドロームとは



メタボリックシンドロームとは、お腹まわりに過剰に蓄積された内臓脂肪が動脈硬化を急速に進行させて、脳卒中や心臓病の発症リスクを高めている状態をいいます。

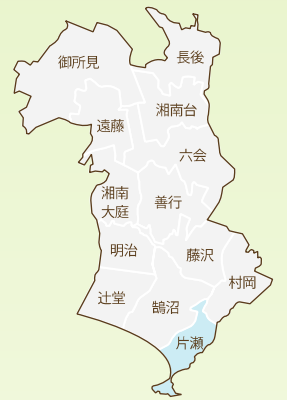
腹囲が男性 85cm 以上、女性 90cm 以上で、高血糖、高血圧、脂質異常のうち2つ以上が基準値を超えた人（治療薬を服用している場合を含む）を「該当者」、1つ該当する人を「予備群」としています。

地区別メタボリックシンドローム予備群・該当者割合 (2016年度)



第2期藤沢市国民健康保険 保健事業実施計画 (藤沢市データヘルス計画) 地区別概要版

2018年3月 藤沢市



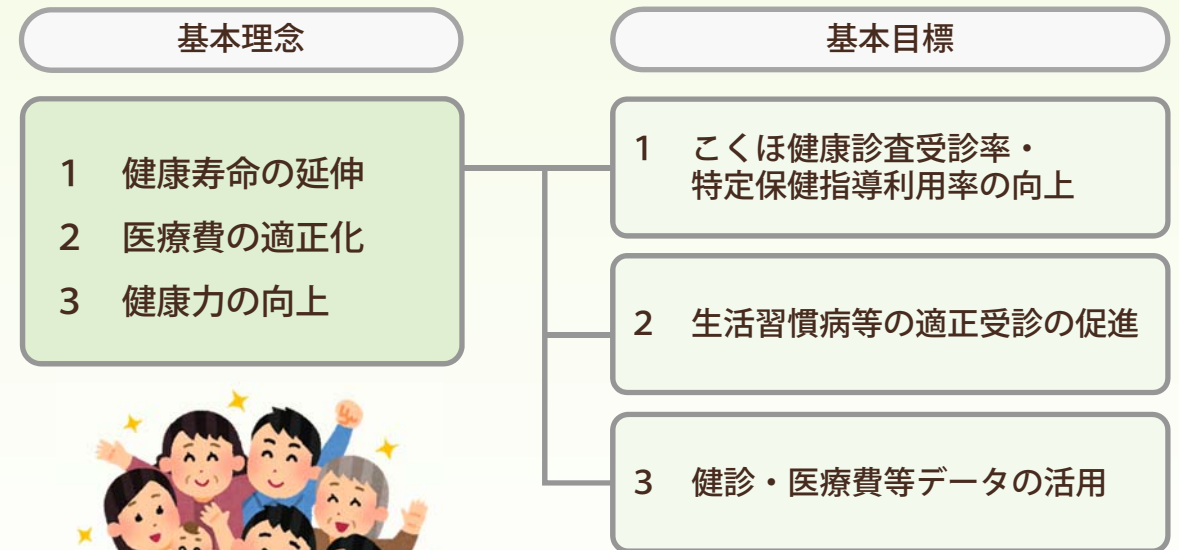
【片瀬地区】

藤沢市では、国民健康保険加入者を対象に「データヘルス計画」を策定し、基本理念に基づき、生活習慣病のリスクに対応するための保健事業を実施します。

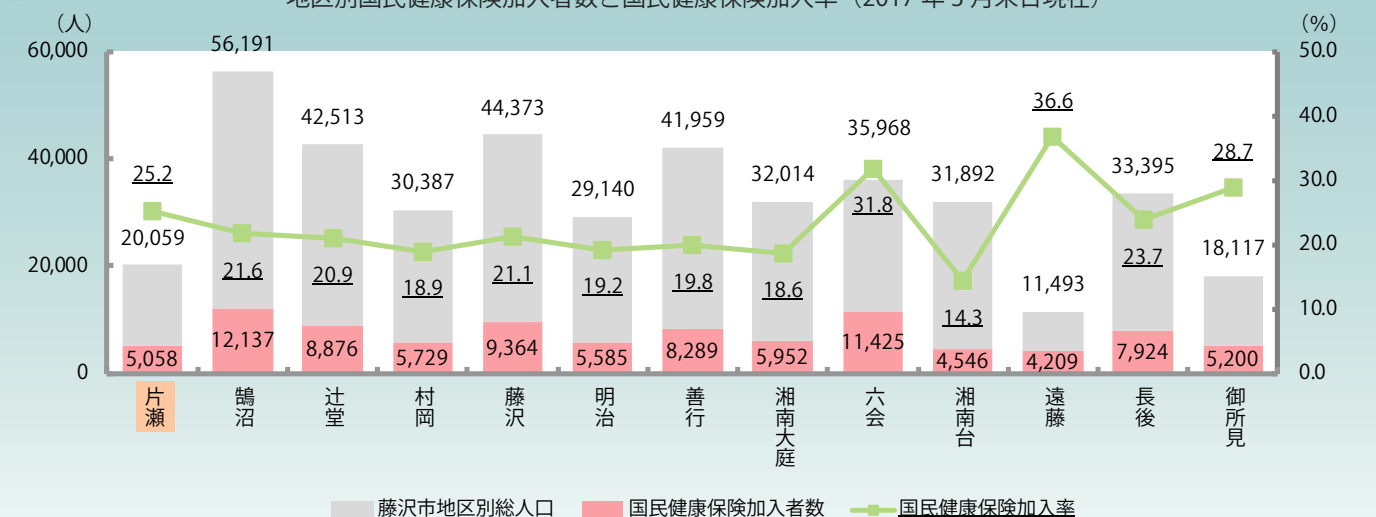
各地区の状況をお知らせいたしますので、皆様の健康管理にお役立てください。



データヘルス計画の体系

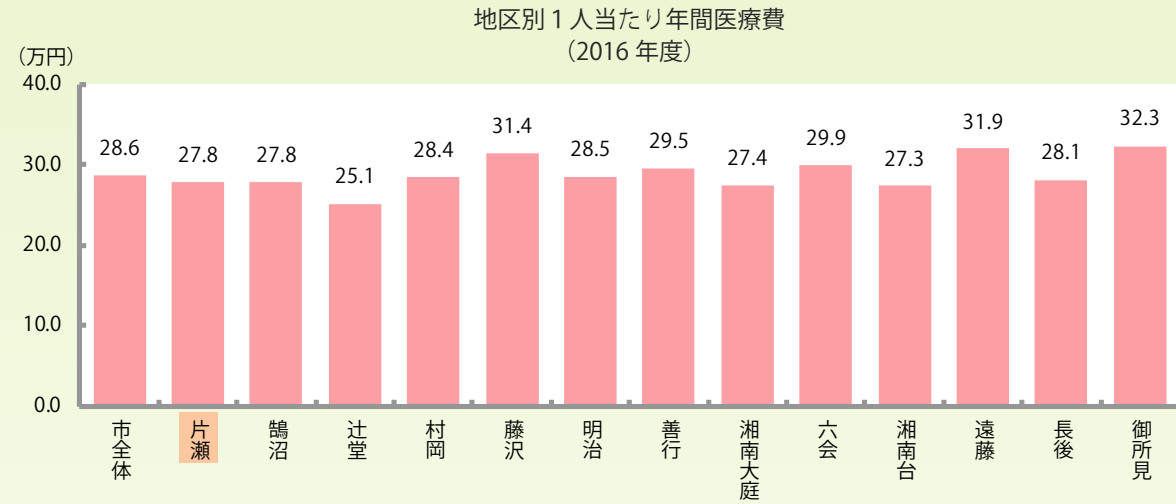


地区別国民健康保険加入者数と国民健康保険加入率 (2017年3月末日現在)



発行：藤沢市 福祉健康部 保険年金課
〒251-8601 藤沢市朝日町1番地の1
TEL：0466-25-1111 (代表)

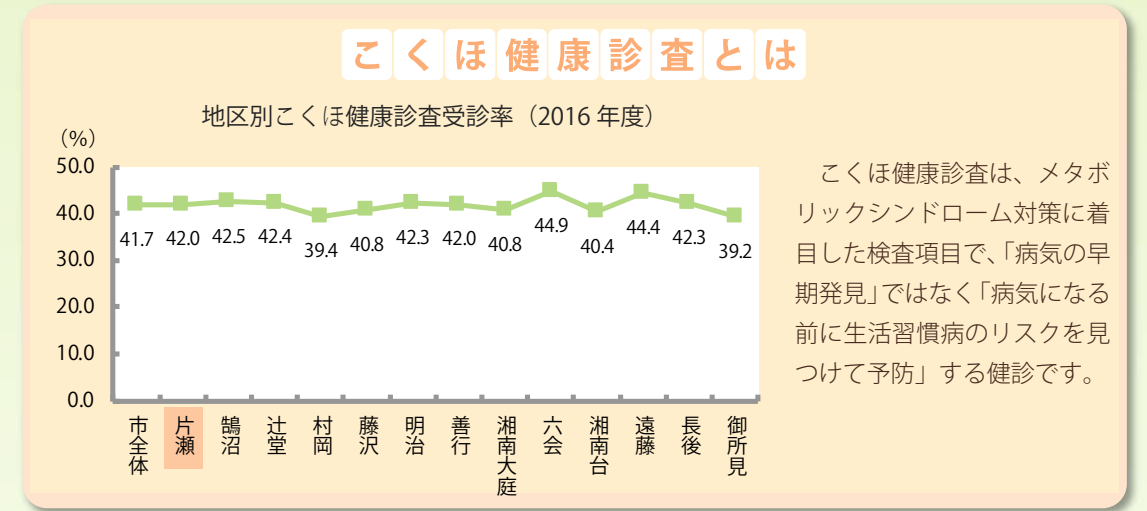
こくほ健康診査の結果等からみた各地区の状況



片瀬地区における医療費の高い疾病 (2016年度)

疾病	医療費 (億円)
がん	1.9
筋・骨格	1.2
精神	1.1
慢性腎不全 (透析あり)	0.7
糖尿病	0.6

資料：国保データベースシステム



こくほ健康診査の結果からみた基準値以外の人の状況 (2016年度)

項目	基準値	単位	市全体	片瀬	鶴沼	辻堂	村岡	藤沢	明治	善行	湘南大庭	六会	湘南台	遠藤	長後	御所見	検査結果からわかること	
腹囲	男性 85cm 未満、女性 90cm 未満	(%)	29.8	29.7	28.1	26.8	29.9	28.4	30.1	29.5	31.4	28.5	30.9	29.8	33.2	34.1	内臓脂肪が過剰に蓄積すると、たとえ体重が適正であっても心筋梗塞や糖尿病等を引き起こしやすくなります。	
BMI	18.5 以上 25.0 未満	(%)	22.9	20.5	19.0	22.1	25.1	21.9	22.3	24.2	22.6	25.0	23.6	22.0	24.6	30.3	体重と身長の関係から肥満度を表し、数字が小さいと「痩せ」、大きいと「肥満」となります。	
血圧	収縮期	129mmHg 以下	(%)	45.2	40.5	44.2	42.8	49.9	41.9	44.5	47.0	47.4	47.1	41.5	42.9	48.6	48.9	心臓から送り出される血液が血管へ与える圧力を測定しています。
	拡張期	84mmHg 以下	(%)	17.3	16.7	21.9	16.1	19.7	17.2	17.5	15.1	17.0	15.9	15.5	15.9	16.1	17.0	
脂質	HDL コレステロール	40mg/dl 以上	(%)	4.0	3.5	3.7	3.5	3.9	3.7	3.8	4.2	4.7	4.7	4.5	4.0	4.0	4.8	善玉コレステロールともいい、血管内の悪玉コレステロールを取り去り肝臓へ運んで排泄・処理する働きがあり、動脈硬化を予防します。
	LDL コレステロール	119mg/dl 以下	(%)	56.2	60.6	57.1	59.8	55.0	55.1	57.9	56.4	54.4	55.3	56.5	55.3	53.6	53.1	悪玉コレステロールともいい、血管の内側に付着してたまり、動脈硬化を促進させます。
	中性脂肪	149mg/dl 以下	(%)	22.0	21.9	20.7	19.2	24.8	21.1	20.4	22.0	20.0	22.0	22.2	21.1	27.6	25.4	エネルギー源ですが、多すぎると動脈硬化、脂肪肝等の原因になります。
血糖	空腹時血糖	99mg/dl 以下	(%)	22.8	23.3	21.8	20.7	21.5	23.1	25.0	23.7	25.3	24.5	23.7	25.1	16.5	26.0	血液中のブドウ糖の量をみることで、糖尿病の発見に役立ちます。
	ヘモグロビンA1c	5.5%以下	(%)	42.7	42.3	41.5	39.4	43.3	40.0	39.4	41.6	43.9	47.5	46.5	42.6	44.1	47.0	過去1〜2ヶ月間の血糖値を反映し、糖尿病の発見に役立ちます。
肝機能	ALT	30U/l 以下	(%)	13.1	13.0	11.5	11.6	14.6	11.1	13.4	13.5	14.3	13.7	14.9	12.0	13.4	16.1	数値が高いと心臓や筋肉等の疾患、ウイルス性肝炎、アルコール性肝炎、脂肪肝等の肝障害が疑われます。

※基準値以外の人とは、検査項目が保健指導判定値、受診勧奨判定値の人を言います。

資料：国保データベースシステム

割合が最も高い地区を■、2番目・3番目に高い地区を□、最も低い地区を■、2番目・3番目に低い地区を□で網掛けしています。

こくほ健康診査の問診結果からみた状況 (2016年度)

項目	単位	市全体	片瀬	鶴沼	辻堂	村岡	藤沢	明治	善行	湘南大庭	六会	湘南台	遠藤	長後	御所見	
20歳から10kg以上増加した人の割合	(%)	30.6	30.3	27.6	29.7	31.1	29.6	31.5	32.5	32.7	29.4	29.9	29.5	33.3	32.4	
血圧の薬を服薬している人の割合	(%)	33.3	29.2	29.6	30.4	33.1	31.7	31.9	35.7	36.0	36.4	32.9	34.2	33.9	42.2	
血糖の薬を服薬している人の割合	(%)	7.0	5.7	6.0	6.5	6.3	7.2	7.3	6.7	7.9	7.4	5.8	7.1	7.7	9.0	
脂質の薬を服薬している人の割合	(%)	25.3	21.4	21.9	22.6	26.4	23.0	26.7	25.2	28.5	25.4	24.8	29.3	27.6	31.0	
喫煙習慣がある人の割合	(%)	11.6	9.9	11.8	11.2	10.3	12.0	11.7	11.3	12.2	11.2	13.2	10.5	12.0	11.9	
運動習慣	30分以上の運動習慣がない人の割合	(%)	53.5	52.9	54.2	51.9	55.3	56.0	51.8	55.3	50.3	52.9	53.4	49.5	54.3	56.0
	身体活動を1日1時間以上していない人の割合	(%)	43.9	42.4	41.5	43.1	46.4	43.3	43.6	46.5	44.3	45.0	42.1	42.3	44.7	46.3
食習慣	就寝前2時間に夕食を週3回以上摂っている人の割合	(%)	13.0	13.7	12.8	13.4	13.6	12.8	12.6	12.3	13.3	13.4	14.0	11.2	12.4	13.8
	夕食後に間食を週3回以上食べている人の割合	(%)	8.5	9.3	9.6	9.0	10.0	9.1	8.5	7.3	7.9	8.7	8.9	6.8	8.3	6.4
	朝食を週3回以上抜いている人の割合	(%)	7.9	9.0	8.1	8.0	9.1	7.5	8.0	7.5	7.3	6.0	9.4	6.2	9.0	7.6
飲酒習慣	毎日飲酒している人の割合	(%)	24.4	25.7	26.3	24.7	23.5	23.8	25.8	23.8	24.9	22.2	23.5	25.6	23.9	21.1

資料：国保データベースシステム

割合が最も高い地区を■、2番目・3番目に高い地区を□、最も低い地区を■、2番目・3番目に低い地区を□で網掛けしています。

片瀬地区の方への健康アドバイス

1人当たり医療費は、市全体に比べ低くなっていますが、LDLの有所見者の割合が最も高くなっています。「就寝前に夕食を摂っている人」「夕食後に間食を摂っている人」「朝食を抜く」「毎日飲酒」の割合が高く、飲酒を含めた食習慣を見直してみましょう。

また、疾病別の医療費では、「がん」が最も高くなっていますので、定期的ながん検診を受診しましょう。

データヘルス計画の内容

～メタボリックシンドロームに着目した生活習慣病予防～

1 こくほ健康診査等受診率向上対策事業

- (1) こくほ健康診査受診率向上対策
- (2) ヘルスチェック事業の充実と受診率向上対策
- (3) がん検診等受診率向上対策

2 特定保健指導利用勧奨事業

特定保健指導利用率向上対策

3 生活習慣病重症化予防事業

- (1) 要医療者への保健指導の実施
- (2) 糖尿病・糖尿病性腎症重症化予防

4 適正受診・適正服薬促進事業

- (1) 多重受診・多重服薬者対策
- (2) 後発医薬品の利用促進の取り組み

5 医療費等の分析に基づく事業実施体制整備

- (1) レセプトの分析による健康課題の把握
- (2) こくほ健康診査等のデータを活用した健康課題の把握

6 地域包括ケアの推進に向けた協働

地域包括ケア等の構築・推進に向けた情報提供と課題の共有

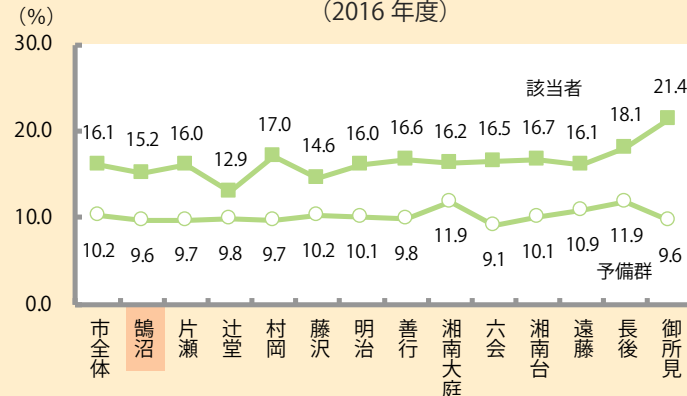
メタボリックシンドロームとは



メタボリックシンドロームとは、お腹まわりに過剰に蓄積された内臓脂肪が動脈硬化を急速に進行させて、脳卒中や心臓病の発症リスクを高めている状態をいいます。

腹囲が男性 85cm 以上、女性 90cm 以上で、高血糖、高血圧、脂質異常のうち2つ以上が基準値を超えた人（治療薬を服用している場合を含む）を「該当者」、1つ該当する人を「予備群」としています。

地区別メタボリックシンドローム予備群・該当者割合 (2016年度)



第2期藤沢市国民健康保険 保健事業実施計画 (藤沢市データヘルス計画) 地区別概要版

2018年3月 藤沢市



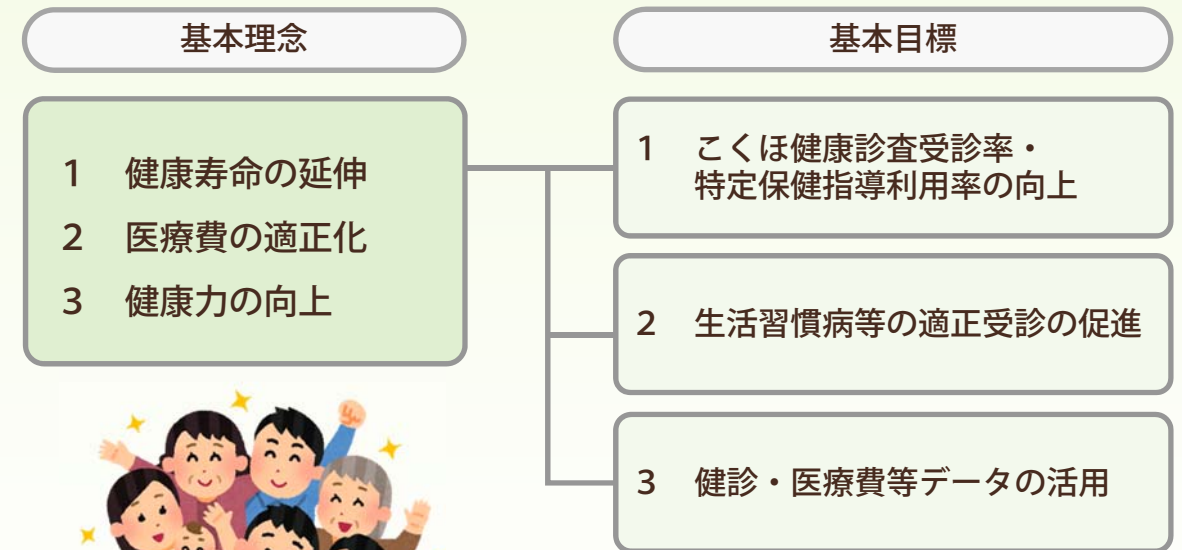
【鶴沼地区】

藤沢市では、国民健康保険加入者を対象に「データヘルス計画」を策定し、基本理念に基づき、生活習慣病のリスクに対応するための保健事業を実施します。

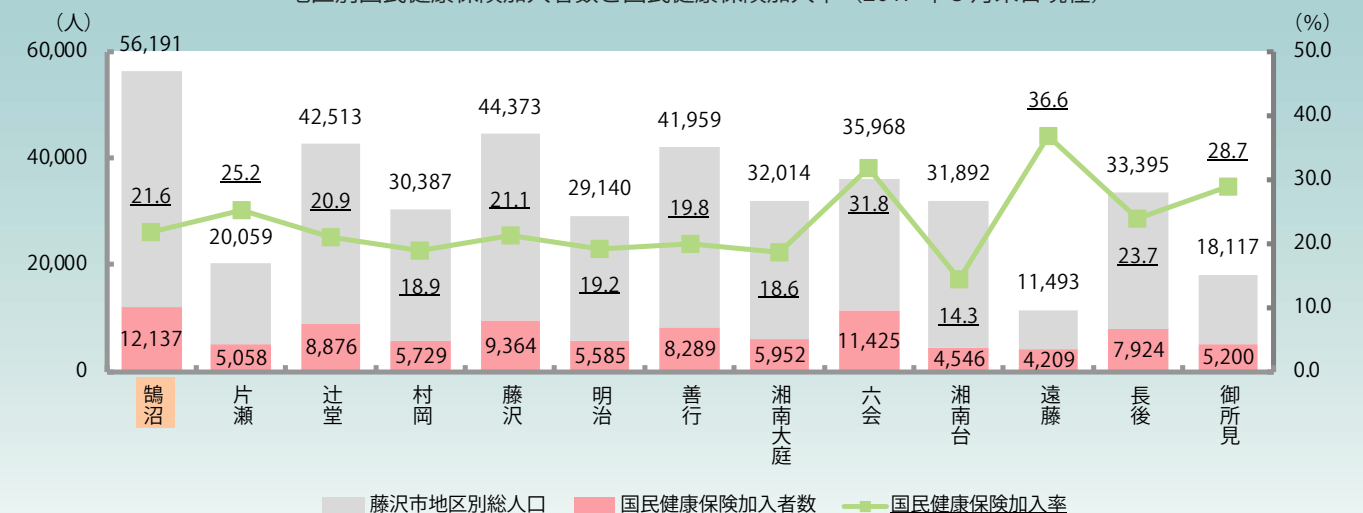
各地区の状況をお知らせいたしますので、皆様の健康管理にお役立てください。



データヘルス計画の体系



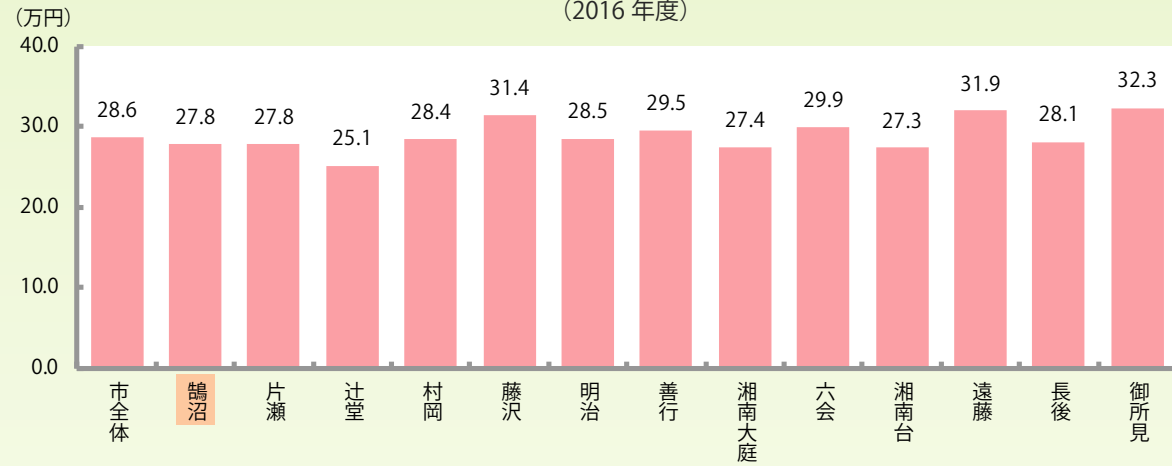
地区別国民健康保険加入者数と国民健康保険加入率 (2017年3月末日現在)



発行：藤沢市 福祉健康部 保険年金課
〒251-8601 藤沢市朝日町1番地の1
TEL：0466-25-1111 (代表)

こくほ健康診査の結果等からみた各地区の状況

地区別1人当たり年間医療費
(2016年度)



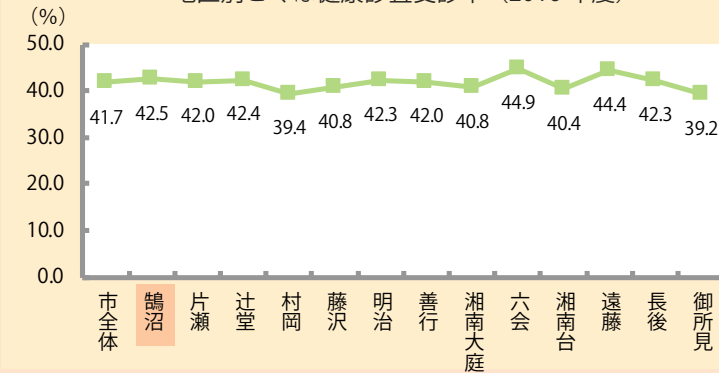
鶴沼地区における医療費の高い疾病
(2016年度)

疾病	医療費(億円)
がん	4.9
精神	3.1
筋・骨格	2.8
高血圧症	1.5
慢性腎不全(透析あり)	1.5

資料：国保データベースシステム

こくほ健康診査とは

地区別こくほ健康診査受診率(2016年度)



こくほ健康診査は、メタボリックシンドローム対策に着目した検査項目で、「病気の早期発見」ではなく「病気になる前に生活習慣病のリスクを見つけて予防」する健診です。

基準値以外の人の状況(2016年度)

項目	基準値	単位	市全体	鶴沼	片瀬	辻堂	村岡	藤沢	明治	善行	湘南大庭	六会	湘南台	遠藤	長後	御所見	検査結果からわかること
腹囲	男性85cm未満、女性90cm未満	(%)	29.8	28.1	29.7	26.8	29.9	28.4	30.1	29.5	31.4	28.5	30.9	29.8	33.2	34.1	内臓脂肪が過剰に蓄積すると、たとえ体重が適正であっても心筋梗塞や糖尿病等を引き起こしやすくなります。
BMI	18.5以上25.0未満	(%)	22.9	19.0	20.5	22.1	25.1	21.9	22.3	24.2	22.6	25.0	23.6	22.0	24.6	30.3	体重と身長の関係から肥満度を表し、数字が小さいと「痩せ」、大きいと「肥満」となります。
血圧	収縮期	129mmHg以下	45.2	44.2	40.5	42.8	49.9	41.9	44.5	47.0	47.4	47.1	41.5	42.9	48.6	48.9	心臓から送り出される血液が血管へ与える圧力を測定しています。
	拡張期	84mmHg以下	17.3	21.9	16.7	16.1	19.7	17.2	17.5	15.1	17.0	15.9	15.5	15.9	16.1	17.0	
脂質	HDLコレステロール	40mg/dl以上	4.0	3.7	3.5	3.5	3.9	3.7	3.8	4.2	4.7	4.7	4.5	4.0	4.0	4.8	善玉コレステロールともいい、血管内の悪玉コレステロールを取り去り肝臓へ運んで排泄・処理する働きがあり、動脈硬化を予防します。
	LDLコレステロール	119mg/dl以下	56.2	57.1	60.6	59.8	55.0	55.1	57.9	56.4	54.4	55.3	56.5	55.3	53.6	53.1	悪玉コレステロールともいい、血管の内側に付着してたまり、動脈硬化を促進させます。
	中性脂肪	149mg/dl以下	22.0	20.7	21.9	19.2	24.8	21.1	20.4	22.0	20.0	22.0	22.2	21.1	27.6	25.4	エネルギー源ですが、多すぎると動脈硬化、脂肪肝等の原因になります。
血糖	空腹時血糖	99mg/dl以下	22.8	21.8	23.3	20.7	21.5	23.1	25.0	23.7	25.3	24.5	23.7	25.1	16.5	26.0	血液中のブドウ糖の量をみることで、糖尿病の発見に役立ちます。
	ヘモグロビンA1c	5.5%以下	42.7	41.5	42.3	39.4	43.3	40.0	39.4	41.6	43.9	47.5	46.5	42.6	44.1	47.0	過去1~2ヶ月間の血糖値を反映し、糖尿病の発見に役立ちます。
肝機能	ALT	30U/l以下	13.1	11.5	13.0	11.6	14.6	11.1	13.4	13.5	14.3	13.7	14.9	12.0	13.4	16.1	数値が高いと心臓や筋肉等の疾患、ウイルス性肝炎、アルコール性肝炎、脂肪肝等の肝障害が疑われます。

※基準値以外の人とは、検査項目が保健指導判定値、受診勧奨判定値の人を言います。

資料：国保データベースシステム

割合が最も高い地区を■、2番目・3番目に高い地区を□、最も低い地区を■、2番目・3番目に低い地区を□で網掛けしています。

こくほ健康診査の問診結果からみた状況(2016年度)

項目	単位	市全体	鶴沼	片瀬	辻堂	村岡	藤沢	明治	善行	湘南大庭	六会	湘南台	遠藤	長後	御所見	
20歳から10kg以上増加した人の割合	(%)	30.6	27.6	30.3	29.7	31.1	29.6	31.5	32.5	32.7	29.4	29.9	29.5	33.3	32.4	
血圧の薬を服薬している人の割合	(%)	33.3	29.6	29.2	30.4	33.1	31.7	31.9	35.7	36.0	36.4	32.9	34.2	33.9	42.2	
血糖の薬を服薬している人の割合	(%)	7.0	6.0	5.7	6.5	6.3	7.2	7.3	6.7	7.9	7.4	5.8	7.1	7.7	9.0	
脂質の薬を服薬している人の割合	(%)	25.3	21.9	21.4	22.6	26.4	23.0	26.7	25.2	28.5	25.4	24.8	29.3	27.6	31.0	
喫煙習慣がある人の割合	(%)	11.6	11.8	9.9	11.2	10.3	12.0	11.7	11.3	12.2	11.2	13.2	10.5	12.0	11.9	
運動習慣	30分以上の運動習慣がない人の割合	(%)	53.5	54.2	52.9	51.9	55.3	56.0	51.8	55.3	50.3	52.9	53.4	49.5	54.3	56.0
	身体活動を1日1時間以上していない人の割合	(%)	43.9	41.5	42.4	43.1	46.4	43.3	43.6	46.5	44.3	45.0	42.1	42.3	44.7	46.3
食習慣	就寝前2時間に夕食を週3回以上摂っている人の割合	(%)	13.0	12.8	13.7	13.4	13.6	12.8	12.6	12.3	13.3	13.4	14.0	11.2	12.4	13.8
	夕食後に間食を週3回以上食べている人の割合	(%)	8.5	9.6	9.3	9.0	10.0	9.1	8.5	7.3	7.9	8.7	8.9	6.8	8.3	6.4
	朝食を週3回以上抜いている人の割合	(%)	7.9	8.1	9.0	8.0	9.1	7.5	8.0	7.5	7.3	6.0	9.4	6.2	9.0	7.6
飲酒習慣	毎日飲酒している人の割合	(%)	24.4	26.3	25.7	24.7	23.5	23.8	25.8	23.8	24.9	22.2	23.5	25.6	23.9	21.1

資料：国保データベースシステム

割合が最も高い地区を■、2番目・3番目に高い地区を□、最も低い地区を■、2番目・3番目に低い地区を□で網掛けしています。

鶴沼地区の方への健康アドバイス

1人当たり医療費は、市全体に比べ低くなっていますが、拡張期血圧の有所見者の割合が最も高くなっています。「夕食後に間食を摂っている人」「毎日飲酒」の割合が高く、飲酒を含めた食習慣を見直してみましょう。

また、疾病別の医療費では、「がん」が最も高くなっていますので、定期的ながん検診を受診しましょう。



データヘルス計画の内容

～メタボリックシンドロームに着目した生活習慣病予防～

1 こくほ健康診査等受診率向上対策事業

- (1) こくほ健康診査受診率向上対策
- (2) ヘルスチェック事業の充実と受診率向上対策
- (3) がん検診等受診率向上対策

2 特定保健指導利用勧奨事業

特定保健指導利用率向上対策

3 生活習慣病重症化予防事業

- (1) 要医療者への保健指導の実施
- (2) 糖尿病・糖尿病性腎症重症化予防

4 適正受診・適正服薬促進事業

- (1) 多重受診・多重服薬者対策
- (2) 後発医薬品の利用促進の取り組み

5 医療費等の分析に基づく事業実施体制整備

- (1) レセプトの分析による健康課題の把握
- (2) こくほ健康診査等のデータを活用した健康課題の把握

6 地域包括ケアの推進に向けた協働

地域包括ケア等の構築・推進に向けた情報提供と課題の共有

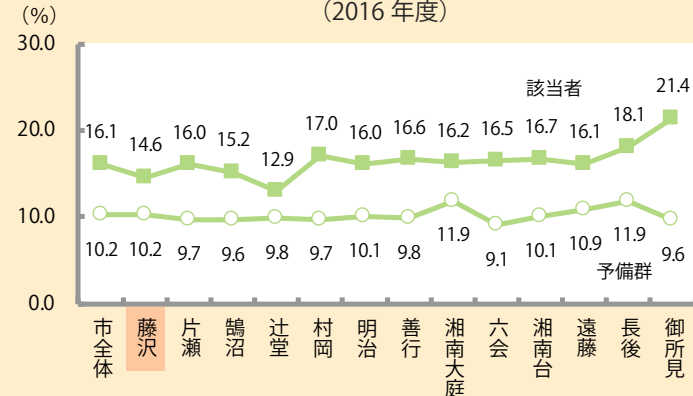
メタボリックシンドロームとは



メタボリックシンドロームとは、お腹まわりに過剰に蓄積された内臓脂肪が動脈硬化を急速に進行させて、脳卒中や心臓病の発症リスクを高めている状態をいいます。

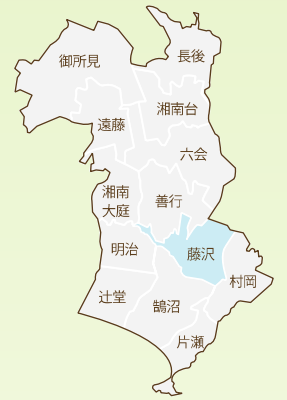
腹囲が男性 85cm 以上、女性 90cm 以上で、高血糖、高血圧、脂質異常のうち2つ以上が基準値を超えた人（治療薬を服用している場合を含む）を「該当者」、1つ該当する人を「予備群」としています。

地区別メタボリックシンドローム予備群・該当者割合 (2016年度)



第2期藤沢市国民健康保険 保健事業実施計画 (藤沢市データヘルス計画) 地区別概要版

2018年3月 藤沢市



【藤沢地区】

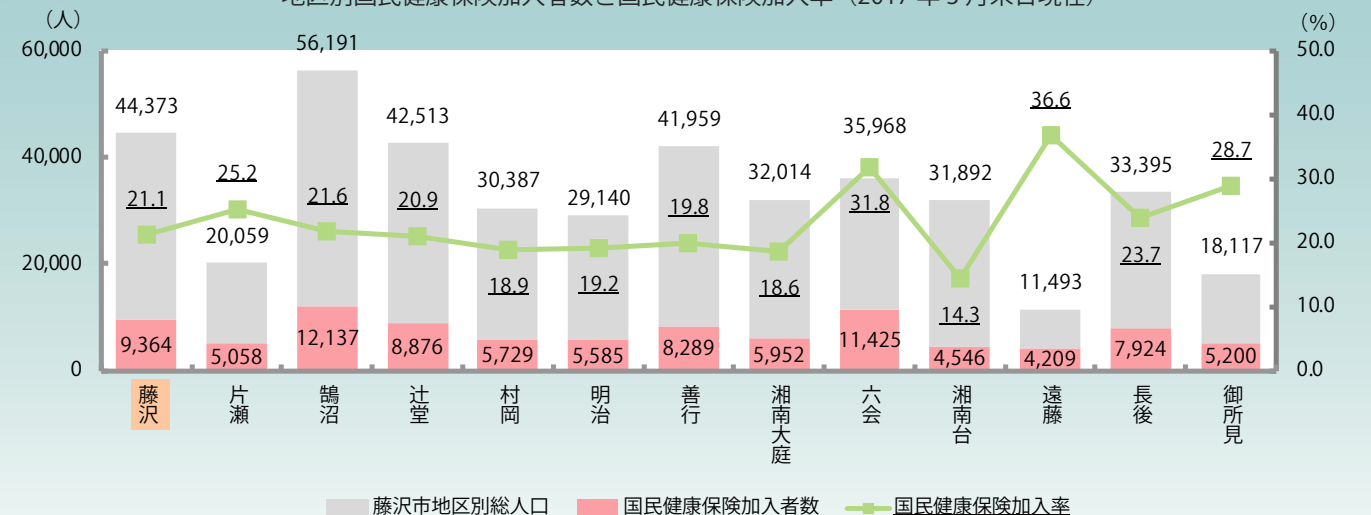
藤沢市では、国民健康保険加入者を対象に「データヘルス計画」を策定し、基本理念に基づき、生活習慣病のリスクに対応するための保健事業を実施します。各地区の状況をお知らせいたしますので、皆様の健康管理にお役立てください。



データヘルス計画の体系



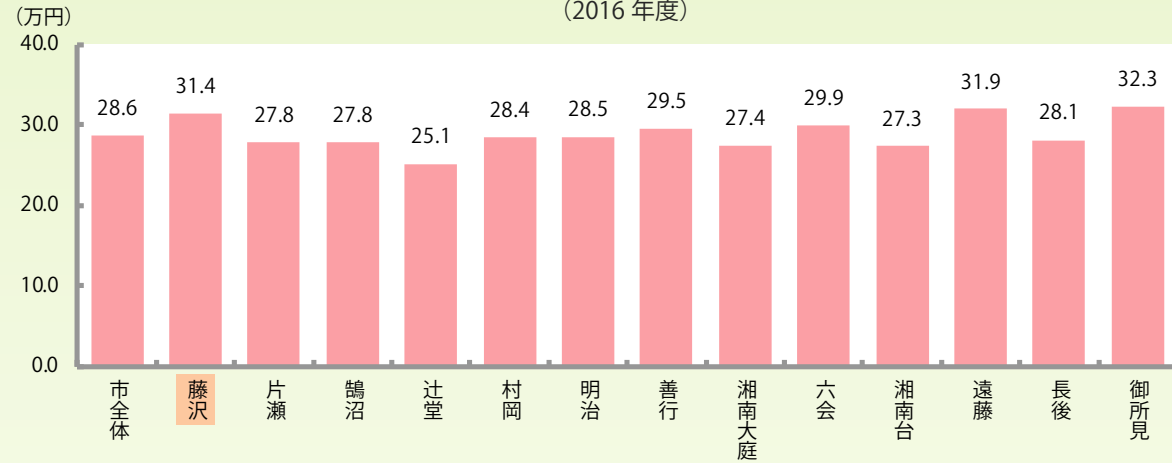
地区別国民健康保険加入者数と国民健康保険加入率 (2017年3月末日現在)



発行：藤沢市 福祉健康部 保険年金課
〒251-8601 藤沢市朝日町1番地の1
TEL：0466-25-1111 (代表)

こくほ健康診査の結果等からみた各地区の状況

地区別1人当たり年間医療費
(2016年度)



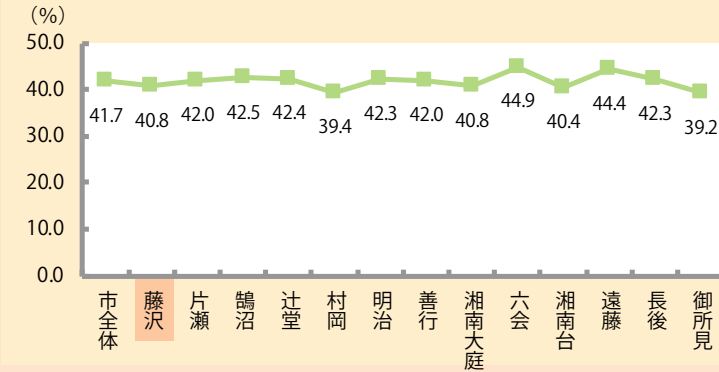
藤沢地区における医療費の高い疾病
(2016年度)

疾病	医療費 (億円)
がん	4.0
精神	2.9
筋・骨格	2.3
慢性腎不全 (透析あり)	2.1
糖尿病	1.3

資料：国保データベースシステム

こくほ健康診査とは

地区別こくほ健康診査受診率 (2016年度)



こくほ健康診査は、メタボリックシンドローム対策に着目した検査項目で、「病気の早期発見」ではなく「病気になる前に生活習慣病のリスクを見つけて予防」する健診です。

基準値以外の人の状況 (2016年度)

項目	基準値	単位	市全体	藤沢	片瀬	鵠沼	辻堂	村岡	明治	善行	湘南大庭	六会	湘南台	遠藤	長後	御所見	検査結果からわかること	
腹囲	男性 85cm 未満、女性 90cm 未満	(%)	29.8	28.4	29.7	28.1	26.8	29.9	30.1	29.5	31.4	28.5	30.9	29.8	33.2	34.1	内臓脂肪が過剰に蓄積すると、たとえ体重が適正であっても心筋梗塞や糖尿病等を引き起こしやすくなります。	
BMI	18.5 以上 25.0 未満	(%)	22.9	21.9	20.5	19.0	22.1	25.1	22.3	24.2	22.6	25.0	23.6	22.0	24.6	30.3	体重と身長の関係から肥満度を表し、数字が小さいと「痩せ」、大きいと「肥満」となります。	
血圧	収縮期	129mmHg 以下	(%)	45.2	41.9	40.5	44.2	42.8	44.5	47.0	47.4	47.1	41.5	42.9	48.6	48.9	心臓から送り出される血液が血管へ与える圧力を測定しています。	
	拡張期	84mmHg 以下	(%)	17.3	17.2	16.7	21.9	16.1	19.7	17.5	17.0	15.9	15.5	15.9	16.1	17.0		
脂質	HDL コレステロール	40mg/dl 以上	(%)	4.0	3.7	3.5	3.7	3.5	3.9	3.8	4.2	4.7	4.7	4.5	4.0	4.0	4.8	善玉コレステロールともいい、血管内の悪玉コレステロールを取り去り肝臓へ運んで排泄・処理する働きがあり、動脈硬化を予防します。
	LDL コレステロール	119mg/dl 以下	(%)	56.2	55.1	60.6	57.1	59.8	55.0	57.9	56.4	54.4	55.3	56.5	55.3	53.6	53.1	悪玉コレステロールともいい、血管の内側に付着してたまり、動脈硬化を促進させます。
	中性脂肪	149mg/dl 以下	(%)	22.0	21.1	21.9	20.7	19.2	24.8	20.4	22.0	20.0	22.0	22.2	21.1	27.6	25.4	エネルギー源ですが、多すぎると動脈硬化、脂肪肝等の原因になります。
血糖	空腹時血糖	99mg/dl 以下	(%)	22.8	23.1	23.3	21.8	20.7	21.5	25.0	23.7	25.3	24.5	23.7	25.1	16.5	26.0	血液中のブドウ糖の量をみることで、糖尿病の発見に役立ちます。
	ヘモグロビン A1c	5.5% 以下	(%)	42.7	40.0	42.3	41.5	39.4	43.3	39.4	41.6	43.9	47.5	46.5	42.6	44.1	47.0	過去1~2ヶ月間の血糖値を反映し、糖尿病の発見に役立ちます。
肝機能	ALT	30U/l 以下	(%)	13.1	11.1	13.0	11.5	11.6	14.6	13.4	13.5	14.3	13.7	14.9	12.0	13.4	16.1	数値が高いと心臓や筋肉等の疾患、ウイルス性肝炎、アルコール性肝炎、脂肪肝等の肝障害が疑われます。

※基準値以外の人とは、検査項目が保健指導判定値、受診勧奨判定値の人を言います。

資料：国保データベースシステム

割合が最も高い地区を■、2番目・3番目に高い地区を□、最も低い地区を■、2番目・3番目に低い地区を□で網掛けしています。

こくほ健康診査の問診結果からみた状況 (2016年度)

項目	単位	市全体	藤沢	片瀬	鵠沼	辻堂	村岡	明治	善行	湘南大庭	六会	湘南台	遠藤	長後	御所見	
20歳から10kg以上増加した人の割合	(%)	30.6	29.6	30.3	27.6	29.7	31.1	31.5	32.5	32.7	29.4	29.9	29.5	33.3	32.4	
血圧の薬を服薬している人の割合	(%)	33.3	31.7	29.2	29.6	30.4	33.1	31.9	35.7	36.0	36.4	32.9	34.2	33.9	42.2	
血糖の薬を服薬している人の割合	(%)	7.0	7.2	5.7	6.0	6.5	6.3	7.3	6.7	7.9	7.4	5.8	7.1	7.7	9.0	
脂質の薬を服薬している人の割合	(%)	25.3	23.0	21.4	21.9	22.6	26.4	26.7	25.2	28.5	25.4	24.8	29.3	27.6	31.0	
喫煙習慣がある人の割合	(%)	11.6	12.0	9.9	11.8	11.2	10.3	11.7	11.3	12.2	11.2	13.2	10.5	12.0	11.9	
運動習慣	30分以上の運動習慣がない人の割合	(%)	53.5	56.0	52.9	54.2	51.9	55.3	51.8	55.3	50.3	52.9	53.4	49.5	54.3	56.0
	身体活動を1日1時間以上していない人の割合	(%)	43.9	43.3	42.4	41.5	43.1	46.4	43.6	46.5	44.3	45.0	42.1	42.3	44.7	46.3
食習慣	就寝前2時間に夕食を週3回以上摂っている人の割合	(%)	13.0	12.8	13.7	12.8	13.4	13.6	12.6	12.3	13.3	13.4	14.0	11.2	12.4	13.8
	夕食後に間食を週3回以上食べている人の割合	(%)	8.5	9.1	9.3	9.6	9.0	10.0	8.5	7.3	7.9	8.7	8.9	6.8	8.3	6.4
	朝食を週3回以上抜いている人の割合	(%)	7.9	7.5	9.0	8.1	8.0	9.1	8.0	7.5	7.3	6.0	9.4	6.2	9.0	7.6
飲酒習慣	毎日飲酒している人の割合	(%)	24.4	23.8	25.7	26.3	24.7	23.5	25.8	23.8	24.9	22.2	23.5	25.6	23.9	21.1

資料：国保データベースシステム

割合が最も高い地区を■、2番目・3番目に高い地区を□、最も低い地区を■、2番目・3番目に低い地区を□で網掛けしています。

藤沢地区の方への健康アドバイス

1人当たり医療費は、3番目に高くなっています。有所見者の割合が低くなっているものの、「運動習慣がない人」の割合が最も高く、通勤や買い物ではなるべく歩いたり、自転車を使うなど始めやすいところから取り組んでみましょう。

また、「喫煙習慣がある人」も高くなっており、禁煙をするなど生活習慣の改善に取り組みましょう。



データヘルス計画の内容

～メタボリックシンドロームに着目した生活習慣病予防～

1 こくほ健康診査等受診率向上対策事業

- (1) こくほ健康診査受診率向上対策
- (2) ヘルスチェック事業の充実と受診率向上対策
- (3) がん検診等受診率向上対策

2 特定保健指導利用勧奨事業

特定保健指導利用率向上対策

3 生活習慣病重症化予防事業

- (1) 要医療者への保健指導の実施
- (2) 糖尿病・糖尿病性腎症重症化予防

4 適正受診・適正服薬促進事業

- (1) 多重受診・多重服薬者対策
- (2) 後発医薬品の利用促進の取り組み

5 医療費等の分析に基づく事業実施体制整備

- (1) レセプトの分析による健康課題の把握
- (2) こくほ健康診査等のデータを活用した健康課題の把握

6 地域包括ケアの推進に向けた協働

地域包括ケア等の構築・推進に向けた情報提供と課題の共有

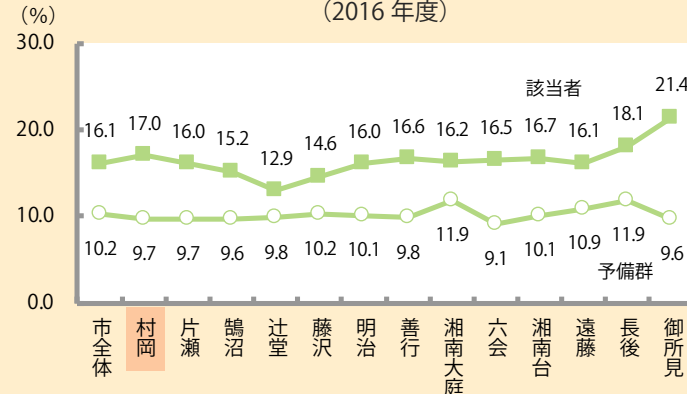
メタボリックシンドロームとは



メタボリックシンドロームとは、お腹まわりに過剰に蓄積された内臓脂肪が動脈硬化を急速に進行させて、脳卒中や心臓病の発症リスクを高めている状態をいいます。

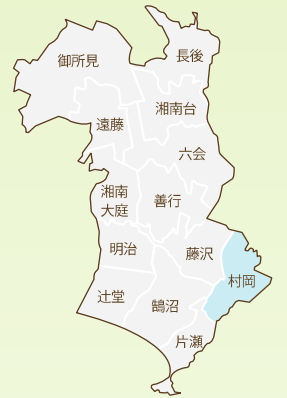
腹囲が男性 85cm 以上、女性 90cm 以上で、高血糖、高血圧、脂質異常のうち2つ以上が基準値を超えた人（治療薬を服用している場合を含む）を「該当者」、1つ該当する人を「予備群」としています。

地区別メタボリックシンドローム予備群・該当者割合 (2016年度)



第2期藤沢市国民健康保険 保健事業実施計画 (藤沢市データヘルス計画) 地区別概要版

2018年3月 藤沢市



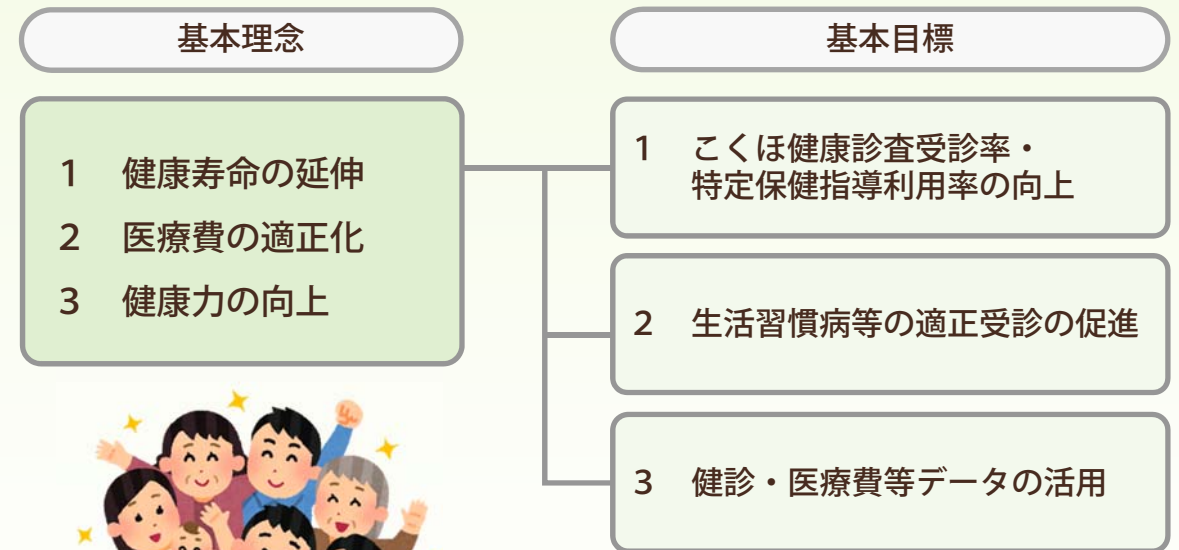
【村岡地区】

藤沢市では、国民健康保険加入者を対象に「データヘルス計画」を策定し、基本理念に基づき、生活習慣病のリスクに対応するための保健事業を実施します。

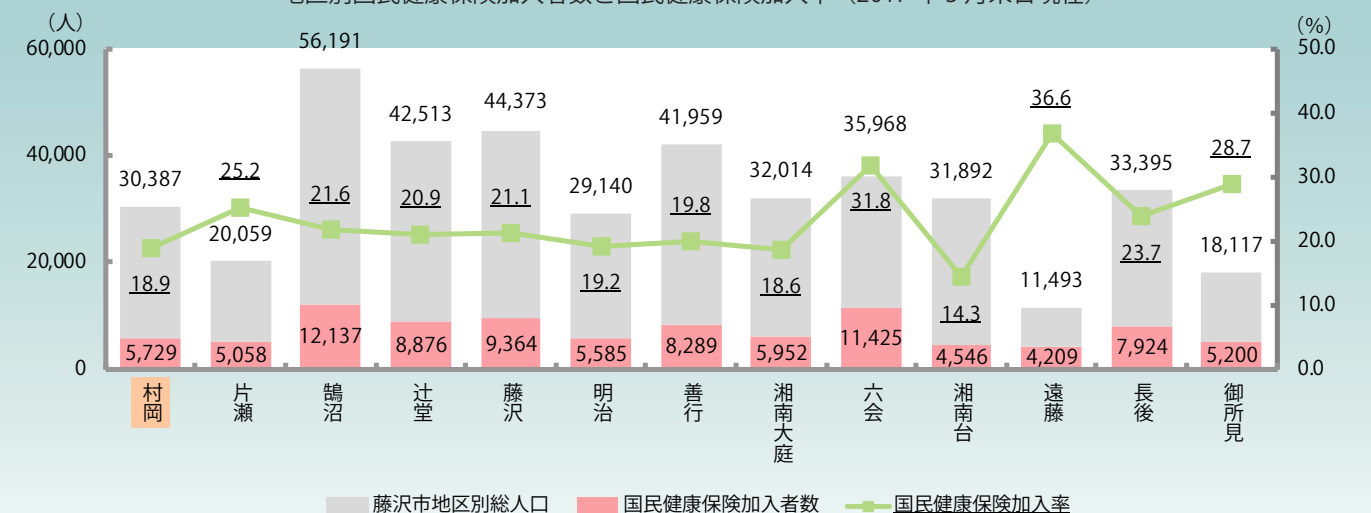
各地区の状況をお知らせいたしますので、皆様の健康管理にお役立てください。



データヘルス計画の体系



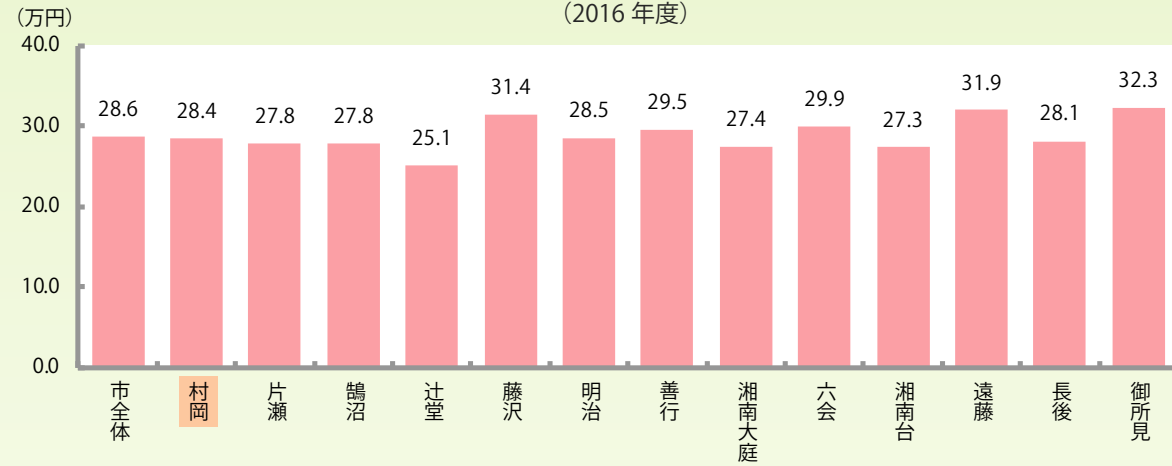
地区別国民健康保険加入者数と国民健康保険加入率 (2017年3月末日現在)



発行：藤沢市 福祉健康部 保険年金課
〒251-8601 藤沢市朝日町1番地の1
TEL：0466-25-1111 (代表)

こくほ健康診査の結果等からみた各地区の状況

地区別1人当たり年間医療費
(2016年度)



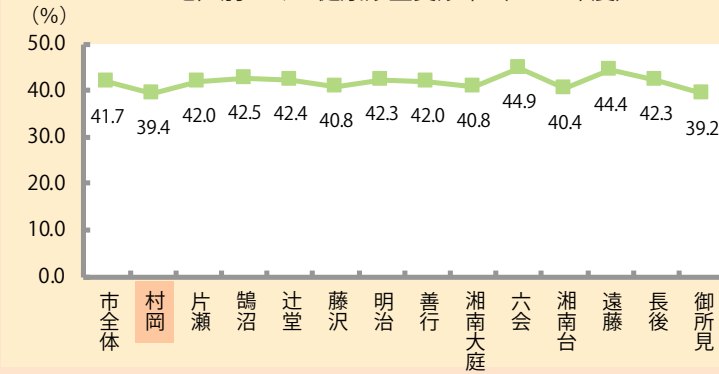
村岡地区における医療費の高い疾病
(2016年度)

疾病	医療費 (億円)
がん	1.9
精神	1.9
筋・骨格	1.5
慢性腎不全 (透析あり)	0.8
糖尿病	0.8

資料：国保データベースシステム

こくほ健康診査とは

地区別こくほ健康診査受診率 (2016年度)



こくほ健康診査は、メタボリックシンドローム対策に着目した検査項目で、「病気の早期発見」ではなく「病気になる前に生活習慣病のリスクを見つけて予防」する健診です。

基準値以外の人の状況 (2016年度)

項目	基準値	単位	市全体	村岡	片瀬	鶴沼	辻堂	藤沢	明治	善行	湘南大庭	六会	湘南台	遠藤	長後	御所見	検査結果からわかること	
腹囲	男性 85cm 未満、女性 90cm 未満	(%)	29.8	29.9	29.7	28.1	26.8	28.4	30.1	29.5	31.4	28.5	30.9	29.8	33.2	34.1	内臓脂肪が過剰に蓄積すると、たとえ体重が適正であっても心筋梗塞や糖尿病等を引き起こしやすくなります。	
BMI	18.5 以上 25.0 未満	(%)	22.9	25.1	20.5	19.0	22.1	21.9	22.3	24.2	22.6	25.0	23.6	22.0	24.6	30.3	体重と身長の関係から肥満度を表し、数字が小さいと「痩せ」、大きいと「肥満」となります。	
血圧	収縮期	129mmHg 以下	(%)	45.2	49.9	40.5	44.2	42.8	41.9	44.5	47.0	47.4	47.1	41.5	42.9	48.6	48.9	心臓から送り出される血液が血管へ与える圧力を測定しています。
	拡張期	84mmHg 以下	(%)	17.3	19.7	16.7	21.9	16.1	17.2	17.5	15.1	17.0	15.9	15.5	15.9	16.1	17.0	
脂質	HDL コレステロール	40mg/dl 以上	(%)	4.0	3.9	3.5	3.7	3.5	3.7	3.8	4.2	4.7	4.7	4.5	4.0	4.0	4.8	善玉コレステロールともいい、血管内の悪玉コレステロールを取り去り肝臓へ運んで排泄・処理する働きがあり、動脈硬化を予防します。
	LDL コレステロール	119mg/dl 以下	(%)	56.2	55.0	60.6	57.1	59.8	55.1	57.9	56.4	54.4	55.3	56.5	55.3	53.6	53.1	悪玉コレステロールともいい、血管の内側に付着してたまり、動脈硬化を促進させます。
	中性脂肪	149mg/dl 以下	(%)	22.0	24.8	21.9	20.7	19.2	21.1	20.4	22.0	20.0	22.0	22.2	21.1	27.6	25.4	エネルギー源ですが、多すぎると動脈硬化、脂肪肝等の原因になります。
血糖	空腹時血糖	99mg/dl 以下	(%)	22.8	21.5	23.3	21.8	20.7	23.1	25.0	23.7	25.3	24.5	23.7	25.1	16.5	26.0	血液中のブドウ糖の量をみることで、糖尿病の発見に役立ちます。
	ヘモグロビン A1c	5.5% 以下	(%)	42.7	43.3	42.3	41.5	39.4	40.0	39.4	41.6	43.9	47.5	46.5	42.6	44.1	47.0	過去1~2ヶ月間の血糖値を反映し、糖尿病の発見に役立ちます。
肝機能	ALT	30U/l 以下	(%)	13.1	14.6	13.0	11.5	11.6	11.1	13.4	13.5	14.3	13.7	14.9	12.0	13.4	16.1	数値が高いと心臓や筋肉等の疾患、ウイルス性肝炎、アルコール性肝炎、脂肪肝等の肝障害が疑われます。

※基準値以外の人とは、検査項目が保健指導判定値、受診勧奨判定値の人を言います。

資料：国保データベースシステム

割合が最も高い地区を■、2番目・3番目に高い地区を■、最も低い地区を■、2番目・3番目に低い地区を■で網掛けしています。

こくほ健康診査の問診結果からみた状況 (2016年度)

項目	単位	市全体	村岡	片瀬	鶴沼	辻堂	藤沢	明治	善行	湘南大庭	六会	湘南台	遠藤	長後	御所見	
20歳から10kg以上増加した人の割合	(%)	30.6	31.1	30.3	27.6	29.7	29.6	31.5	32.5	32.7	29.4	29.9	29.5	33.3	32.4	
血圧の薬を服薬している人の割合	(%)	33.3	33.1	29.2	29.6	30.4	31.7	31.9	35.7	36.0	36.4	32.9	34.2	33.9	42.2	
血糖の薬を服薬している人の割合	(%)	7.0	6.3	5.7	6.0	6.5	7.2	7.3	6.7	7.9	7.4	5.8	7.1	7.7	9.0	
脂質の薬を服薬している人の割合	(%)	25.3	26.4	21.4	21.9	22.6	23.0	26.7	25.2	28.5	25.4	24.8	29.3	27.6	31.0	
喫煙習慣がある人の割合	(%)	11.6	10.3	9.9	11.8	11.2	12.0	11.7	11.3	12.2	11.2	13.2	10.5	12.0	11.9	
運動習慣	30分以上の運動習慣がない人の割合	(%)	53.5	55.3	52.9	54.2	51.9	56.0	51.8	55.3	50.3	52.9	53.4	49.5	54.3	56.0
	身体活動を1日1時間以上していない人の割合	(%)	43.9	46.4	42.4	41.5	43.1	43.3	43.6	46.5	44.3	45.0	42.1	42.3	44.7	46.3
食習慣	就寝前2時間に夕食を週3回以上摂っている人の割合	(%)	13.0	13.6	13.7	12.8	13.4	12.8	12.6	12.3	13.3	13.4	14.0	11.2	12.4	13.8
	夕食後に間食を週3回以上食べている人の割合	(%)	8.5	10.0	9.3	9.6	9.0	9.1	8.5	7.3	7.9	8.7	8.9	6.8	8.3	6.4
	朝食を週3回以上抜いている人の割合	(%)	7.9	9.1	9.0	8.1	8.0	7.5	8.0	7.5	7.3	6.0	9.4	6.2	9.0	7.6
飲酒習慣	毎日飲酒している人の割合	(%)	24.4	23.5	25.7	26.3	24.7	23.8	25.8	23.8	24.9	22.2	23.5	25.6	23.9	21.1

資料：国保データベースシステム

割合が最も高い地区を■、2番目・3番目に高い地区を■、最も低い地区を■、2番目・3番目に低い地区を■で網掛けしています。

村岡地区の方への健康アドバイス

1人当たり医療費は、市全体に比べ低くなっていますが、血圧や中性脂肪、肝機能の有所見者の割合が高くなっています。「運動習慣がない人」の割合が高いため、通勤や買い物ではなるべく歩いたり、自転車を使うなど始めやすいところから取り組んでみましょう。また、「夕食後に間食を摂っている人」の割合が最も高くなっており、間食の量や回数を控える事から始めましょう。



データヘルス計画の内容

～メタボリックシンドロームに着目した生活習慣病予防～

1 こくほ健康診査等受診率向上対策事業

- (1) こくほ健康診査受診率向上対策
- (2) ヘルスチェック事業の充実と受診率向上対策
- (3) がん検診等受診率向上対策

2 特定保健指導利用勧奨事業

特定保健指導利用率向上対策

3 生活習慣病重症化予防事業

- (1) 要医療者への保健指導の実施
- (2) 糖尿病・糖尿病性腎症重症化予防

4 適正受診・適正服薬促進事業

- (1) 多重受診・多重服薬者対策
- (2) 後発医薬品の利用促進の取り組み

5 医療費等の分析に基づく事業実施体制整備

- (1) レセプトの分析による健康課題の把握
- (2) こくほ健康診査等のデータを活用した健康課題の把握

6 地域包括ケアの推進に向けた協働

地域包括ケア等の構築・推進に向けた情報提供と課題の共有

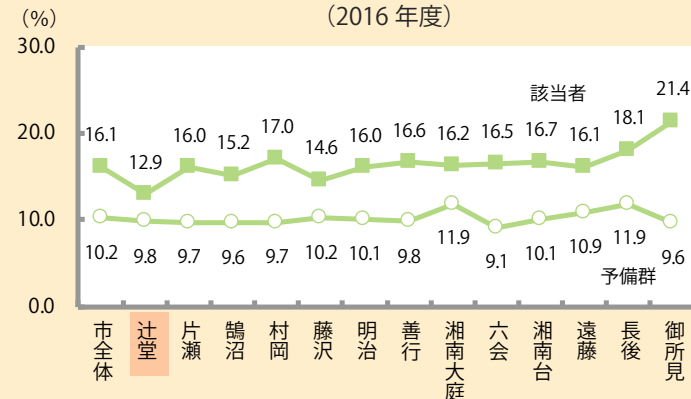
メタボリックシンドロームとは



メタボリックシンドロームとは、お腹まわりに過剰に蓄積された内臓脂肪が動脈硬化を急速に進行させて、脳卒中や心臓病の発症リスクを高めている状態をいいます。

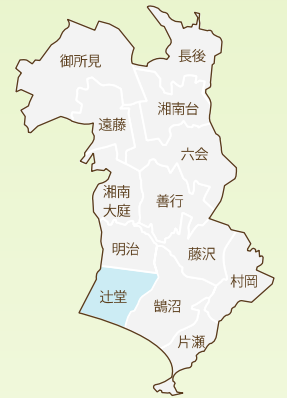
腹囲が男性 85cm 以上、女性 90cm 以上で、高血糖、高血圧、脂質異常のうち2つ以上が基準値を超えた人（治療薬を服用している場合を含む）を「該当者」、1つ該当する人を「予備群」としています。

地区別メタボリックシンドローム予備群・該当者割合 (2016年度)



第2期藤沢市国民健康保険 保健事業実施計画 (藤沢市データヘルス計画) 地区別概要版

2018年3月 藤沢市

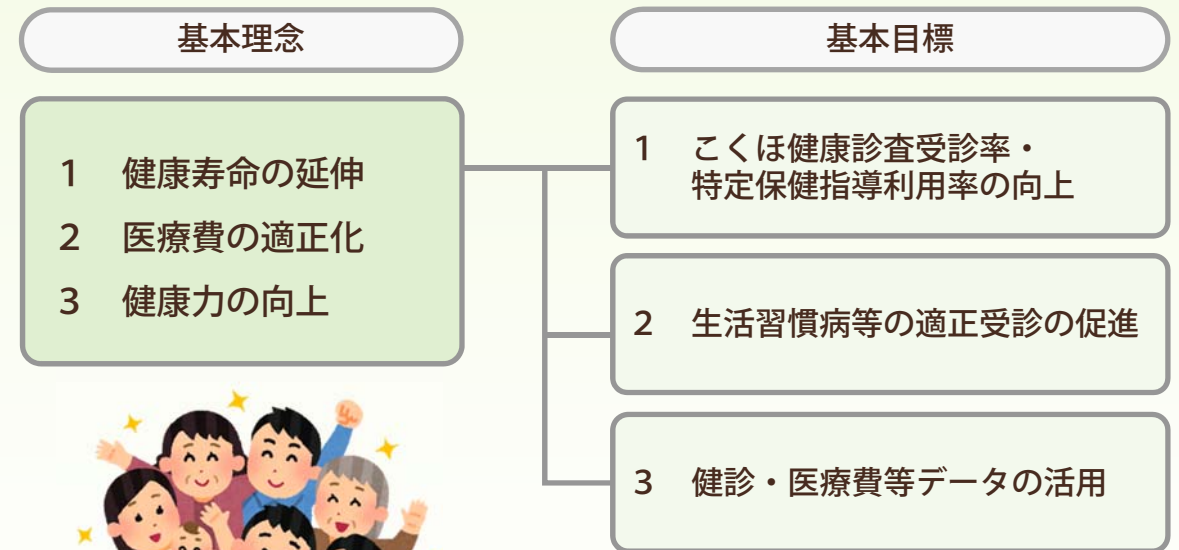


【辻堂地区】

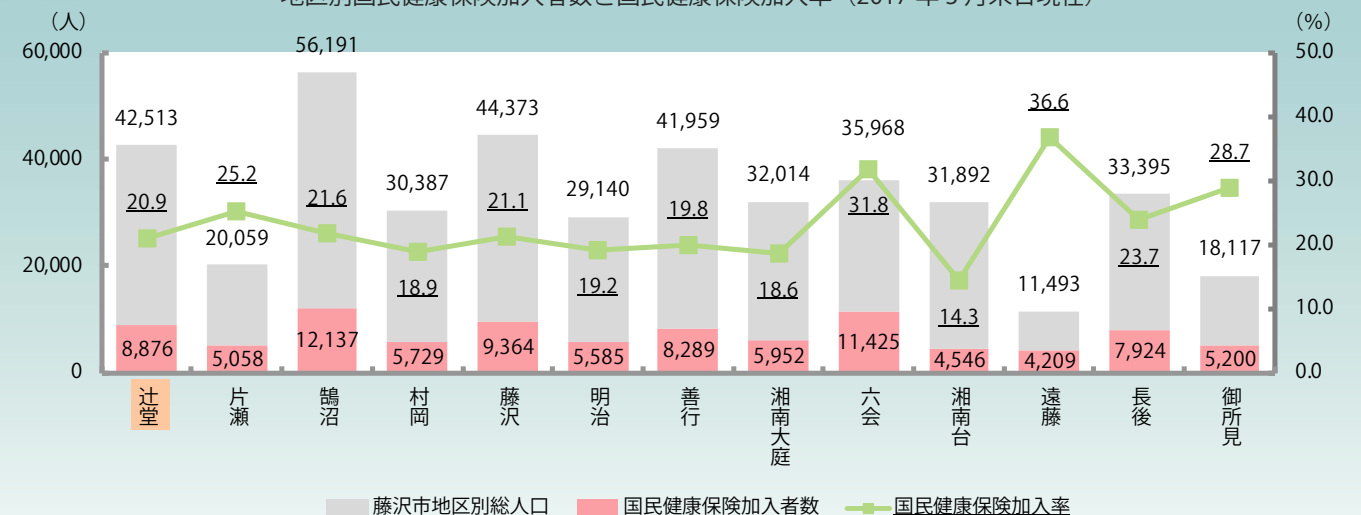
藤沢市では、国民健康保険加入者を対象に「データヘルス計画」を策定し、基本理念に基づき、生活習慣病のリスクに対応するための保健事業を実施します。各地区の状況をお知らせいたしますので、皆様の健康管理にお役立てください。



データヘルス計画の体系



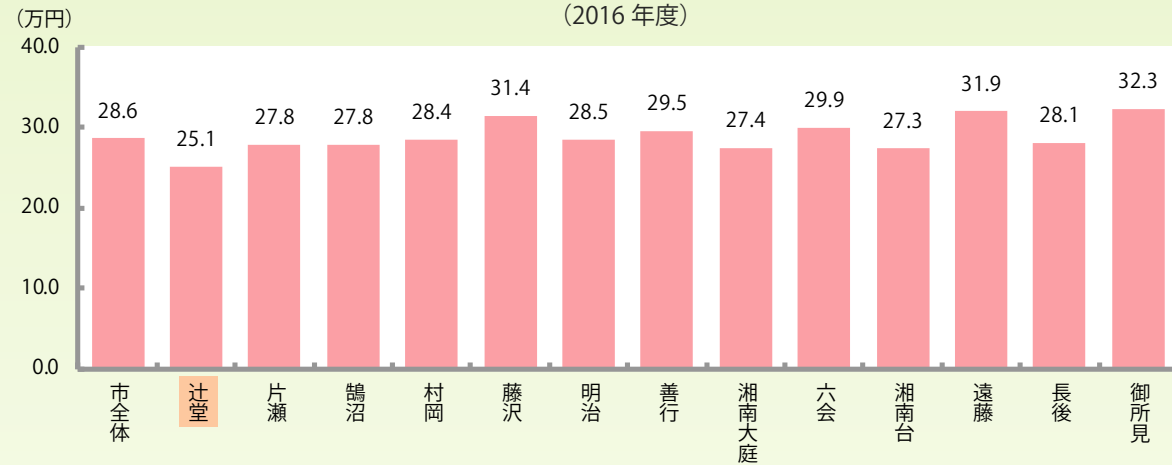
地区別国民健康保険加入者数と国民健康保険加入率 (2017年3月末日現在)



発行：藤沢市 福祉健康部 保険年金課
〒251-8601 藤沢市朝日町1番地の1
TEL：0466-25-1111 (代表)

こくほ健康診査の結果等からみた各地区の状況

地区別1人当たり年間医療費
(2016年度)



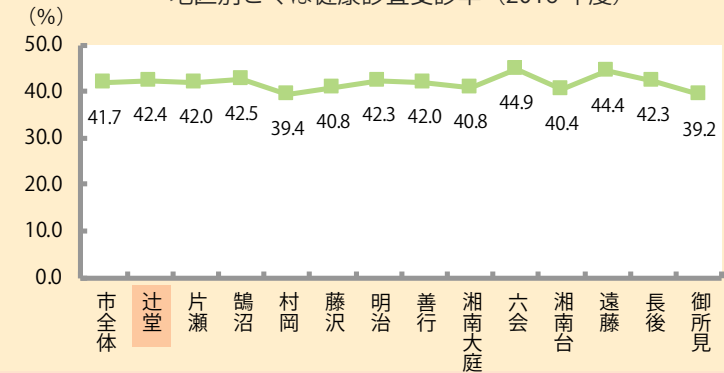
辻堂地区における医療費の高い疾病
(2016年度)

疾病	医療費(億円)
がん	2.8
精神	2.1
筋・骨格	1.8
慢性腎不全(透析あり)	1.1
糖尿病	1.0

資料：国保データベースシステム

こくほ健康診査とは

地区別こくほ健康診査受診率(2016年度)



こくほ健康診査は、メタボリックシンドローム対策に着目した検査項目で、「病気の早期発見」ではなく「病気になる前に生活習慣病のリスクを見つけて予防」する健診です。

基準値以外の人の状況(2016年度)

項目	基準値	単位	市全体	辻堂	片瀬	鶴沼	村岡	藤沢	明治	善行	湘南大庭	六会	湘南台	遠藤	長後	御所見	検査結果からわかること	
腹囲	男性85cm未満、女性90cm未満	(%)	29.8	26.8	29.7	28.1	29.9	28.4	30.1	29.5	31.4	28.5	30.9	29.8	33.2	34.1	内臓脂肪が過剰に蓄積すると、たとえ体重が適正であっても心筋梗塞や糖尿病等を引き起こしやすくなります。	
BMI	18.5以上25.0未満	(%)	22.9	22.1	20.5	19.0	25.1	21.9	22.3	24.2	22.6	25.0	23.6	22.0	24.6	30.3	体重と身長の関係から肥満度を表し、数字が小さいと「痩せ」、大きいと「肥満」となります。	
血圧	収縮期	129mmHg以下	(%)	45.2	42.8	40.5	44.2	49.9	41.9	44.5	47.0	47.4	47.1	41.5	42.9	48.6	48.9	心臓から送り出される血液が血管へ与える圧力を測定しています。
	拡張期	84mmHg以下	(%)	17.3	16.1	16.7	21.9	19.7	17.2	17.5	15.1	17.0	15.9	15.5	15.9	16.1	17.0	
脂質	HDLコレステロール	40mg/dl以上	(%)	4.0	3.5	3.5	3.7	3.9	3.7	3.8	4.2	4.7	4.7	4.5	4.0	4.0	4.8	善玉コレステロールともいい、血管内の悪玉コレステロールを取り去り肝臓へ運んで排泄・処理する働きがあり、動脈硬化を予防します。
	LDLコレステロール	119mg/dl以下	(%)	56.2	59.8	60.6	57.1	55.0	55.1	57.9	56.4	54.4	55.3	56.5	55.3	53.6	53.1	悪玉コレステロールともいい、血管の内側に付着してたまり、動脈硬化を促進させます。
	中性脂肪	149mg/dl以下	(%)	22.0	19.2	21.9	20.7	24.8	21.1	20.4	22.0	20.0	22.0	22.2	21.1	27.6	25.4	エネルギー源ですが、多すぎると動脈硬化、脂肪肝等の原因になります。
血糖	空腹時血糖	99mg/dl以下	(%)	22.8	20.7	23.3	21.8	21.5	23.1	25.0	23.7	25.3	24.5	23.7	25.1	16.5	26.0	血液中のブドウ糖の量をみることで、糖尿病の発見に役立ちます。
	ヘモグロビンA1c	5.5%以下	(%)	42.7	39.4	42.3	41.5	43.3	40.0	39.4	41.6	43.9	47.5	46.5	42.6	44.1	47.0	過去1〜2ヶ月間の血糖値を反映し、糖尿病の発見に役立ちます。
肝機能	ALT	30U/l以下	(%)	13.1	11.6	13.0	11.5	14.6	11.1	13.4	13.5	14.3	13.7	14.9	12.0	13.4	16.1	数値が高いと心臓や筋肉等の疾患、ウイルス性肝炎、アルコール性肝炎、脂肪肝等の肝障害が疑われます。

※基準値以外の人とは、検査項目が保健指導判定値、受診勧奨判定値の人を言います。

資料：国保データベースシステム

割合が最も高い地区を■、2番目・3番目に高い地区を□、最も低い地区を■、2番目・3番目に低い地区を□で網掛けしています。

こくほ健康診査の問診結果からみた状況(2016年度)

項目	単位	市全体	辻堂	片瀬	鶴沼	村岡	藤沢	明治	善行	湘南大庭	六会	湘南台	遠藤	長後	御所見	
20歳から10kg以上増加した人の割合	(%)	30.6	29.7	30.3	27.6	31.1	29.6	31.5	32.5	32.7	29.4	29.9	29.5	33.3	32.4	
血圧の薬を服薬している人の割合	(%)	33.3	30.4	29.2	29.6	33.1	31.7	31.9	35.7	36.0	36.4	32.9	34.2	33.9	42.2	
血糖の薬を服薬している人の割合	(%)	7.0	6.5	5.7	6.0	6.3	7.2	7.3	6.7	7.9	7.4	5.8	7.1	7.7	9.0	
脂質の薬を服薬している人の割合	(%)	25.3	22.6	21.4	21.9	26.4	23.0	26.7	25.2	28.5	25.4	24.8	29.3	27.6	31.0	
喫煙習慣がある人の割合	(%)	11.6	11.2	9.9	11.8	10.3	12.0	11.7	11.3	12.2	11.2	13.2	10.5	12.0	11.9	
運動習慣	30分以上の運動習慣がない人の割合	(%)	53.5	51.9	52.9	54.2	55.3	56.0	51.8	55.3	50.3	52.9	53.4	49.5	54.3	56.0
	身体活動を1日1時間以上していない人の割合	(%)	43.9	43.1	42.4	41.5	46.4	43.3	43.6	46.5	44.3	45.0	42.1	42.3	44.7	46.3
食習慣	就寝前2時間に夕食を週3回以上摂っている人の割合	(%)	13.0	13.4	13.7	12.8	13.6	12.8	12.6	12.3	13.3	13.4	14.0	11.2	12.4	13.8
	夕食後に間食を週3回以上食べている人の割合	(%)	8.5	9.0	9.3	9.6	10.0	9.1	8.5	7.3	7.9	8.7	8.9	6.8	8.3	6.4
	朝食を週3回以上抜いている人の割合	(%)	7.9	8.0	9.0	8.1	9.1	7.5	8.0	7.5	7.3	6.0	9.4	6.2	9.0	7.6
飲酒習慣	毎日飲酒している人の割合	(%)	24.4	24.7	25.7	26.3	23.5	23.8	25.8	23.8	24.9	22.2	23.5	25.6	23.9	21.1

資料：国保データベースシステム

割合が最も高い地区を■、2番目・3番目に高い地区を□、最も低い地区を■、2番目・3番目に低い地区を□で網掛けしています。

辻堂地区の方への健康アドバイス

1人当たり医療費は、市内で最も低くなっています。LDLの有所見者の割合が高く、動脈硬化に進む可能性が高いため、年に1回こくほ健康診査を受診し、生活習慣を見直しましょう。

また、疾病別の医療費では、「がん」が最も高くなっていますので、定期的にがん検診を受診しましょう。



データヘルス計画の内容

～メタボリックシンドロームに着目した生活習慣病予防～

1 こくほ健康診査等受診率向上対策事業

- (1) こくほ健康診査受診率向上対策
- (2) ヘルスチェック事業の充実と受診率向上対策
- (3) がん検診等受診率向上対策

2 特定保健指導利用勧奨事業

特定保健指導利用率向上対策

3 生活習慣病重症化予防事業

- (1) 要医療者への保健指導の実施
- (2) 糖尿病・糖尿病性腎症重症化予防

4 適正受診・適正服薬促進事業

- (1) 多重受診・多重服薬者対策
- (2) 後発医薬品の利用促進の取り組み

5 医療費等の分析に基づく事業実施体制整備

- (1) レセプトの分析による健康課題の把握
- (2) こくほ健康診査等のデータを活用した健康課題の把握

6 地域包括ケアの推進に向けた協働

地域包括ケア等の構築・推進に向けた情報提供と課題の共有

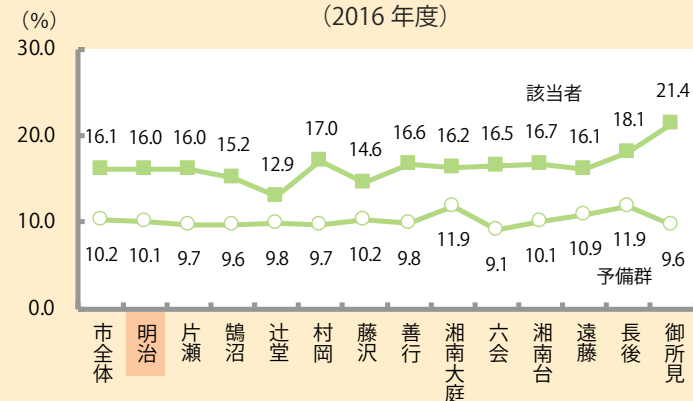
メタボリックシンドロームとは



メタボリックシンドロームとは、お腹まわりに過剰に蓄積された内臓脂肪が動脈硬化を急速に進行させて、脳卒中や心臓病の発症リスクを高めている状態をいいます。

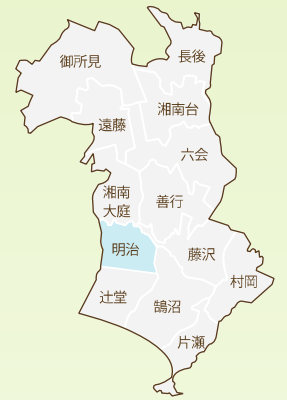
腹囲が男性 85cm 以上、女性 90cm 以上で、高血糖、高血圧、脂質異常のうち2つ以上が基準値を超えた人（治療薬を服用している場合を含む）を「該当者」、1つ該当する人を「予備群」としています。

地区別メタボリックシンドローム予備群・該当者割合 (2016年度)



第2期藤沢市国民健康保険 保健事業実施計画 (藤沢市データヘルス計画) 地区別概要版

2018年3月 藤沢市

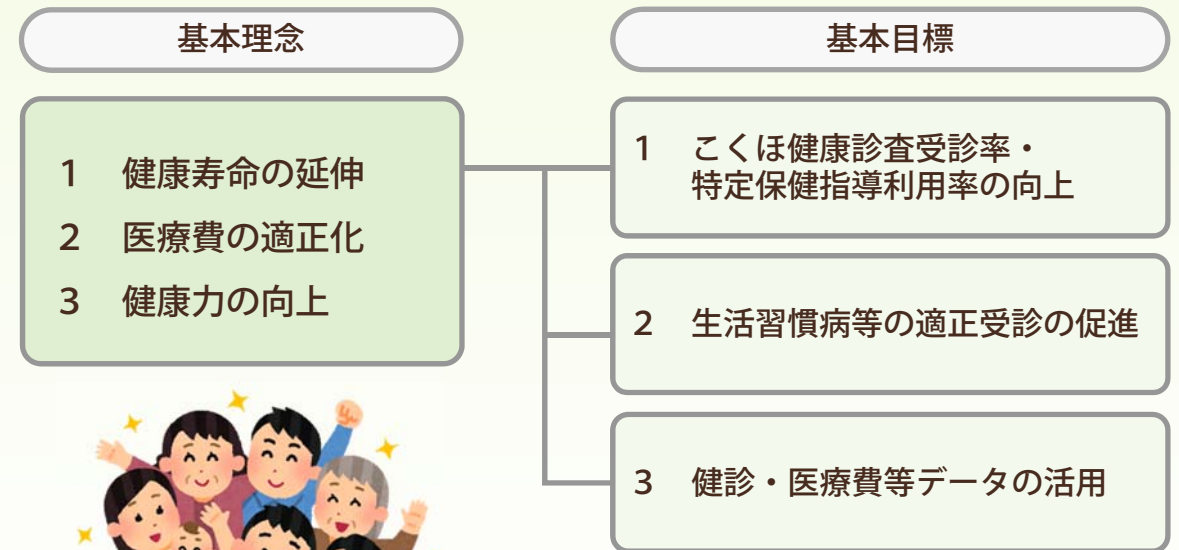


【明治地区】

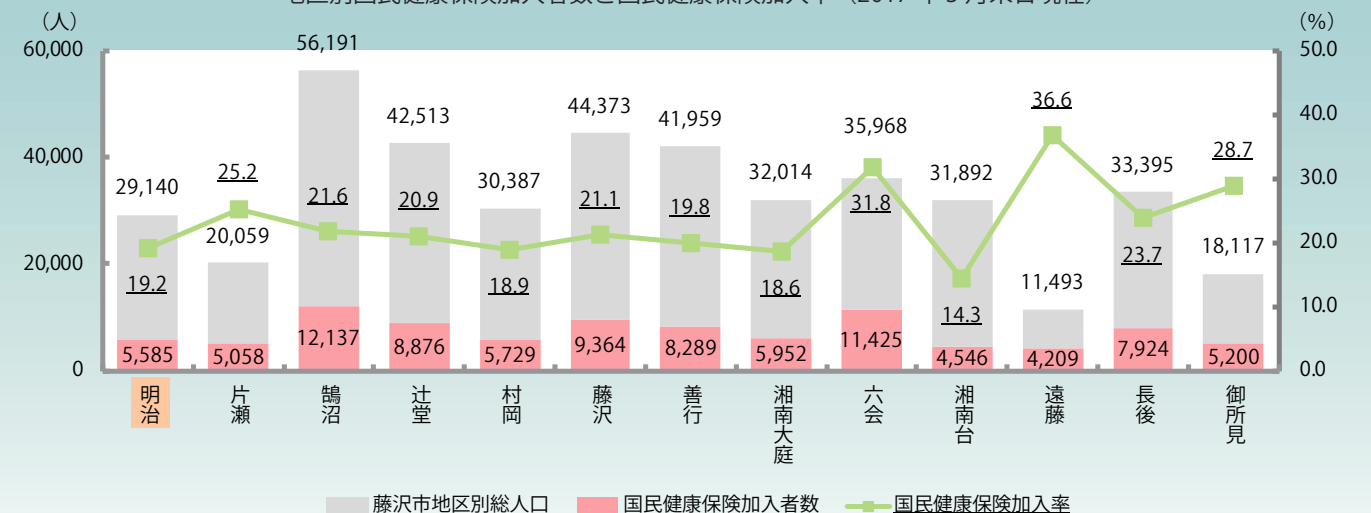
藤沢市では、国民健康保険加入者を対象に「データヘルス計画」を策定し、基本理念に基づき、生活習慣病のリスクに対応するための保健事業を実施します。各地区の状況をお知らせいたしますので、皆様の健康管理にお役立てください。



データヘルス計画の体系

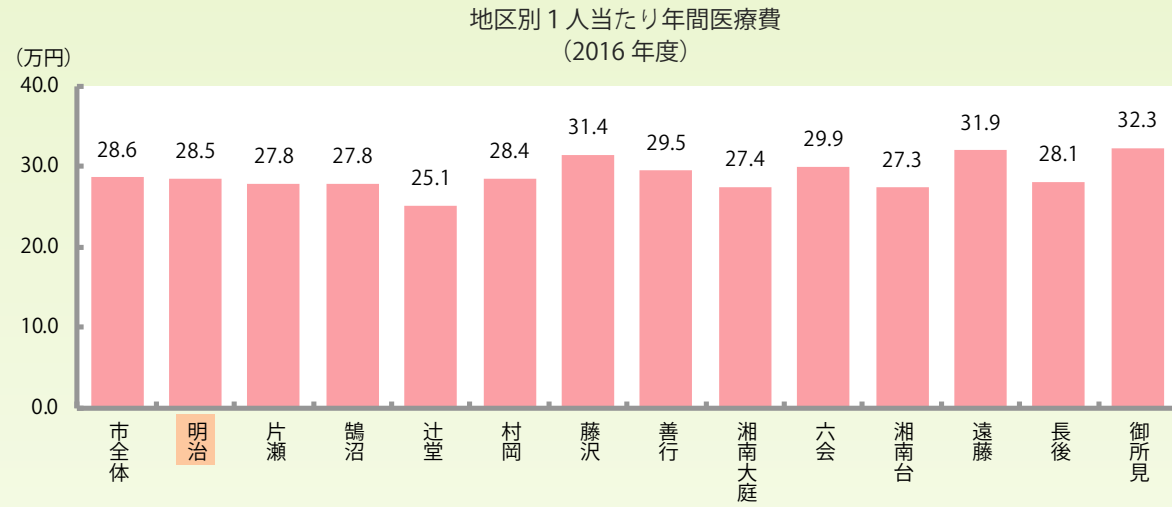


地区別国民健康保険加入者数と国民健康保険加入率 (2017年3月末日現在)



発行：藤沢市 福祉健康部 保険年金課
〒251-8601 藤沢市朝日町1番地の1
TEL：0466-25-1111 (代表)

こくほ健康診査の結果等からみた各地区の状況



明治地区における医療費の高い疾病 (2016年度)

疾病	医療費 (億円)
がん	2.1
精神	1.4
筋・骨格	1.1
慢性腎不全 (透析あり)	1.1
高血圧症	0.9

資料：国保データベースシステム

こくほ健康診査とは

地区別こくほ健康診査受診率 (2016年度)

こくほ健康診査は、メタボリックシンドローム対策に着目した検査項目で、「病気の早期発見」ではなく「病気になる前に生活習慣病のリスクを見つけて予防」する健診です。

こくほ健康診査の結果からみた基準値以外の人の状況 (2016年度)

項目	基準値	単位	市全体	明治	片瀬	鶴沼	辻堂	村岡	藤沢	善行	湘南大庭	六会	湘南台	遠藤	長後	御所見	検査結果からわかること	
腹囲	男性 85cm 未満、女性 90cm 未満	(%)	29.8	30.1	29.7	28.1	26.8	29.9	28.4	29.5	31.4	28.5	30.9	29.8	33.2	34.1	内臓脂肪が過剰に蓄積すると、たとえ体重が適正であっても心筋梗塞や糖尿病等を引き起こしやすくなります。	
BMI	18.5 以上 25.0 未満	(%)	22.9	22.3	20.5	19.0	22.1	25.1	21.9	24.2	22.6	25.0	23.6	22.0	24.6	30.3	体重と身長の関係から肥満度を表し、数字が小さいと「痩せ」、大きいと「肥満」となります。	
血圧	収縮期	129mmHg 以下	(%)	45.2	44.5	40.5	44.2	42.8	41.9	47.0	47.4	47.1	41.5	42.9	48.6	48.9	心臓から送り出される血液が血管へ与える圧力を測定しています。	
	拡張期	84mmHg 以下	(%)	17.3	17.5	16.7	21.9	16.1	19.7	17.2	15.9	15.9	15.5	15.9	16.1	17.0		
脂質	HDL コレステロール	40mg/dl 以上	(%)	4.0	3.8	3.5	3.7	3.5	3.9	3.7	4.2	4.7	4.7	4.5	4.0	4.0	4.8	善玉コレステロールともいい、血管内の悪玉コレステロールを取り去り肝臓へ運んで排泄・処理する働きがあり、動脈硬化を予防します。
	LDL コレステロール	119mg/dl 以下	(%)	56.2	57.9	60.6	57.1	59.8	55.0	55.1	56.4	54.4	55.3	56.5	55.3	53.6	53.1	悪玉コレステロールともいい、血管の内側に付着してたまり、動脈硬化を促進させます。
	中性脂肪	149mg/dl 以下	(%)	22.0	20.4	21.9	20.7	19.2	24.8	21.1	22.0	20.0	22.0	22.2	21.1	27.6	25.4	エネルギー源ですが、多すぎると動脈硬化、脂肪肝等の原因になります。
血糖	空腹時血糖	99mg/dl 以下	(%)	22.8	25.0	23.3	21.8	20.7	21.5	23.1	23.7	25.3	24.5	23.7	25.1	16.5	26.0	血液中のブドウ糖の量をみることで、糖尿病の発見に役立ちます。
	ヘモグロビン A1c	5.5% 以下	(%)	42.7	39.4	42.3	41.5	39.4	43.3	40.0	41.6	43.9	47.5	46.5	42.6	44.1	47.0	過去1～2ヶ月間の血糖値を反映し、糖尿病の発見に役立ちます。
肝機能	ALT	30U/l 以下	(%)	13.1	13.4	13.0	11.5	11.6	14.6	11.1	13.5	14.3	13.7	14.9	12.0	13.4	16.1	数値が高いと心臓や筋肉等の疾患、ウイルス性肝炎、アルコール性肝炎、脂肪肝等の肝障害が疑われます。

※基準値以外の人とは、検査項目が保健指導判定値、受診勧奨判定値の人を言います。

資料：国保データベースシステム

割合が最も高い地区を■、2番目・3番目に高い地区を□、最も低い地区を■、2番目・3番目に低い地区を□で網掛けしています。

こくほ健康診査の問診結果からみた状況 (2016年度)

項目	単位	市全体	明治	片瀬	鶴沼	辻堂	村岡	藤沢	善行	湘南大庭	六会	湘南台	遠藤	長後	御所見	
20歳から10kg以上増加した人の割合	(%)	30.6	31.5	30.3	27.6	29.7	31.1	29.6	32.5	32.7	29.4	29.9	29.5	33.3	32.4	
血圧の薬を服薬している人の割合	(%)	33.3	31.9	29.2	29.6	30.4	33.1	31.7	35.7	36.0	36.4	32.9	34.2	33.9	42.2	
血糖の薬を服薬している人の割合	(%)	7.0	7.3	5.7	6.0	6.5	6.3	7.2	6.7	7.9	7.4	5.8	7.1	7.7	9.0	
脂質の薬を服薬している人の割合	(%)	25.3	26.7	21.4	21.9	22.6	26.4	23.0	25.2	28.5	25.4	24.8	29.3	27.6	31.0	
喫煙習慣がある人の割合	(%)	11.6	11.7	9.9	11.8	11.2	10.3	12.0	11.3	12.2	11.2	13.2	10.5	12.0	11.9	
運動習慣	30分以上の運動習慣がない人の割合	(%)	53.5	51.8	52.9	54.2	51.9	55.3	56.0	55.3	50.3	52.9	53.4	49.5	54.3	56.0
	身体活動を1日1時間以上していない人の割合	(%)	43.9	43.6	42.4	41.5	43.1	46.4	43.3	46.5	44.3	45.0	42.1	42.3	44.7	46.3
食習慣	就寝前2時間に夕食を週3回以上摂っている人の割合	(%)	13.0	12.6	13.7	12.8	13.4	13.6	12.8	12.3	13.3	13.4	14.0	11.2	12.4	13.8
	夕食後に間食を週3回以上食べている人の割合	(%)	8.5	8.5	9.3	9.6	9.0	10.0	9.1	7.3	7.9	8.7	8.9	6.8	8.3	6.4
	朝食を週3回以上抜いている人の割合	(%)	7.9	8.0	9.0	8.1	8.0	9.1	7.5	7.5	7.3	6.0	9.4	6.2	9.0	7.6
飲酒習慣	毎日飲酒している人の割合	(%)	24.4	25.8	25.7	26.3	24.7	23.5	23.8	23.8	24.9	22.2	23.5	25.6	23.9	21.1

資料：国保データベースシステム

割合が最も高い地区を■、2番目・3番目に高い地区を□、最も低い地区を■、2番目・3番目に低い地区を□で網掛けしています。

明治地区の方への健康アドバイス

1人当たり医療費は、市全体と同程度となっていますが、拡張期血圧、LDLの有所見者の割合が高くなっています。「毎日飲酒している人」の割合が高いので、飲み方を見直しましょう。「30分以上の運動習慣がない人」の割合は低く、このままよい習慣は継続してください。

また、疾病別の医療費では、「がん」が最も高くなっていますので、定期的にがん検診を受診しましょう。

データヘルス計画の内容

～メタボリックシンドロームに着目した生活習慣病予防～

1 こくほ健康診査等受診率向上対策事業

- (1) こくほ健康診査受診率向上対策
- (2) ヘルスチェック事業の充実と受診率向上対策
- (3) がん検診等受診率向上対策

2 特定保健指導利用勧奨事業

特定保健指導利用率向上対策

3 生活習慣病重症化予防事業

- (1) 要医療者への保健指導の実施
- (2) 糖尿病・糖尿病性腎症重症化予防

4 適正受診・適正服薬促進事業

- (1) 多重受診・多重服薬者対策
- (2) 後発医薬品の利用促進の取り組み

5 医療費等の分析に基づく事業実施体制整備

- (1) レセプトの分析による健康課題の把握
- (2) こくほ健康診査等のデータを活用した健康課題の把握

6 地域包括ケアの推進に向けた協働

地域包括ケア等の構築・推進に向けた情報提供と課題の共有

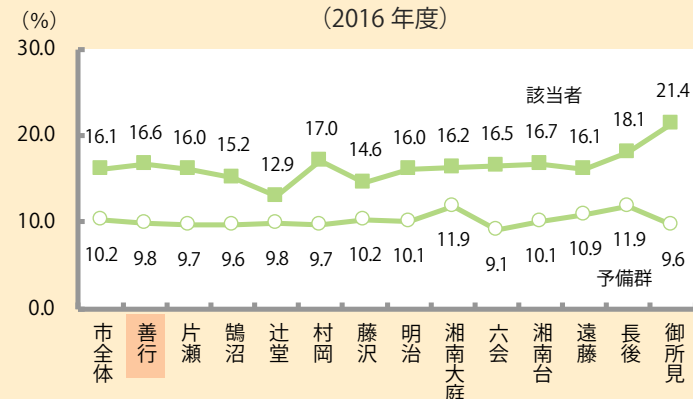
メタボリックシンドロームとは



メタボリックシンドロームとは、お腹まわりに過剰に蓄積された内臓脂肪が動脈硬化を急速に進行させて、脳卒中や心臓病の発症リスクを高めている状態をいいます。

腹囲が男性 85cm 以上、女性 90cm 以上で、高血糖、高血圧、脂質異常のうち2つ以上が基準値を超えた人（治療薬を服用している場合を含む）を「該当者」、1つ該当する人を「予備群」としています。

地区別メタボリックシンドローム予備群・該当者割合 (2016年度)



第2期藤沢市国民健康保険 保健事業実施計画 (藤沢市データヘルス計画) 地区別概要版

2018年3月 藤沢市

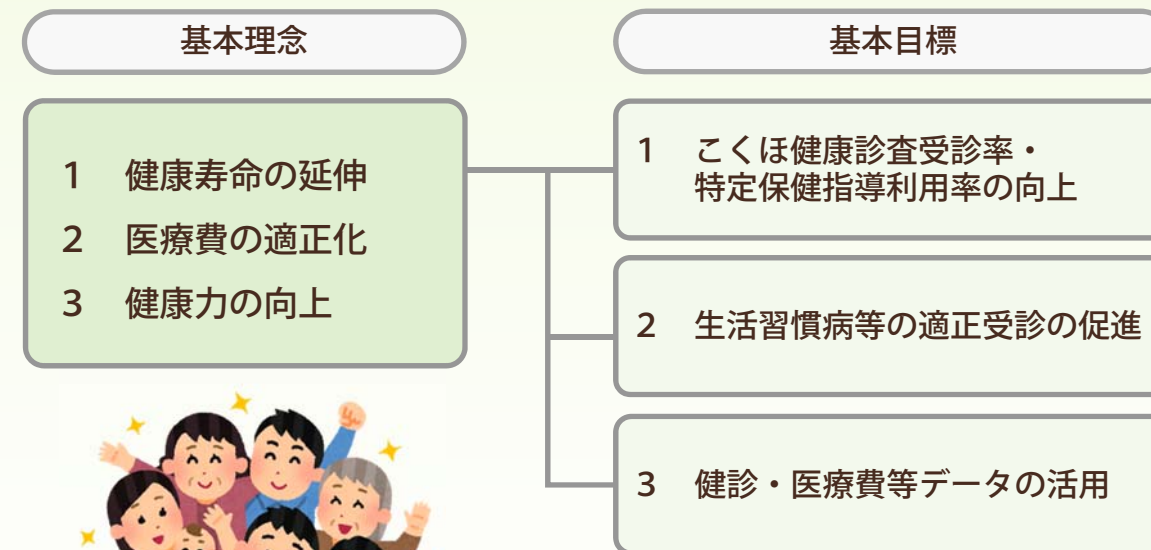


【善行地区】

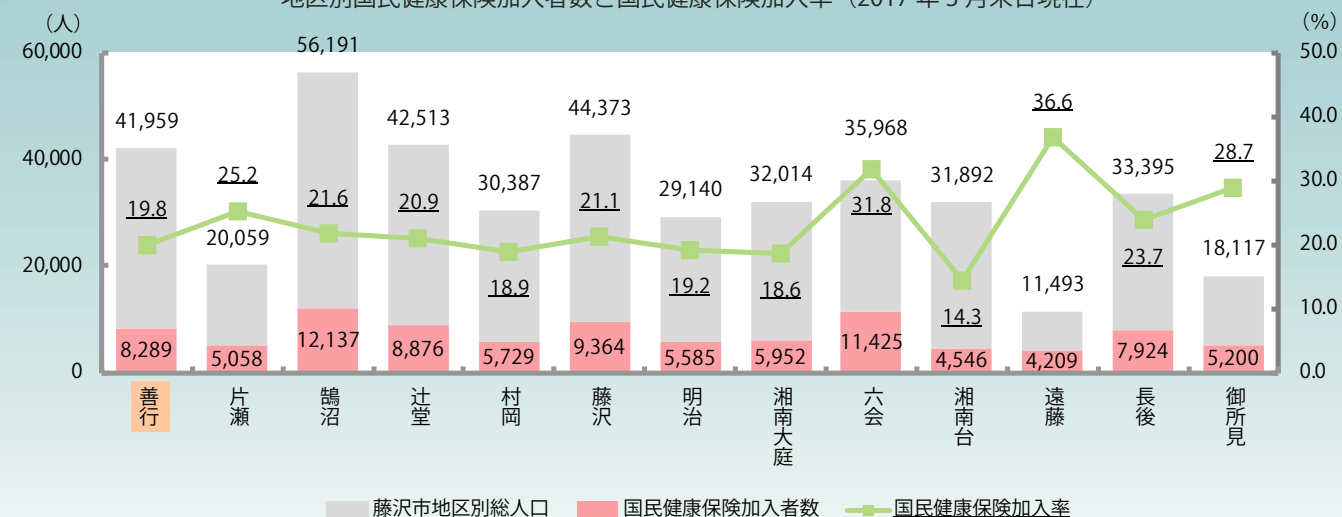
藤沢市では、国民健康保険加入者を対象に「データヘルス計画」を策定し、基本理念に基づき、生活習慣病のリスクに対応するための保健事業を実施します。各地区の状況をお知らせいたしますので、皆様の健康管理にお役立てください。



データヘルス計画の体系



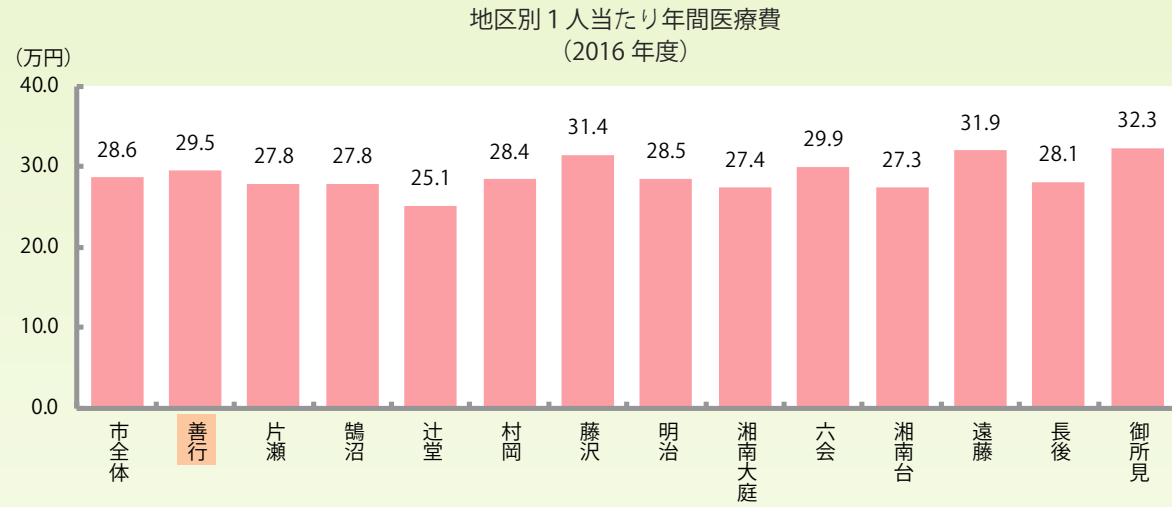
地区別国民健康保険加入者数と国民健康保険加入率 (2017年3月末日現在)



発行：藤沢市 福祉健康部 保険年金課
〒251-8601 藤沢市朝日町1番地の1
TEL：0466-25-1111 (代表)



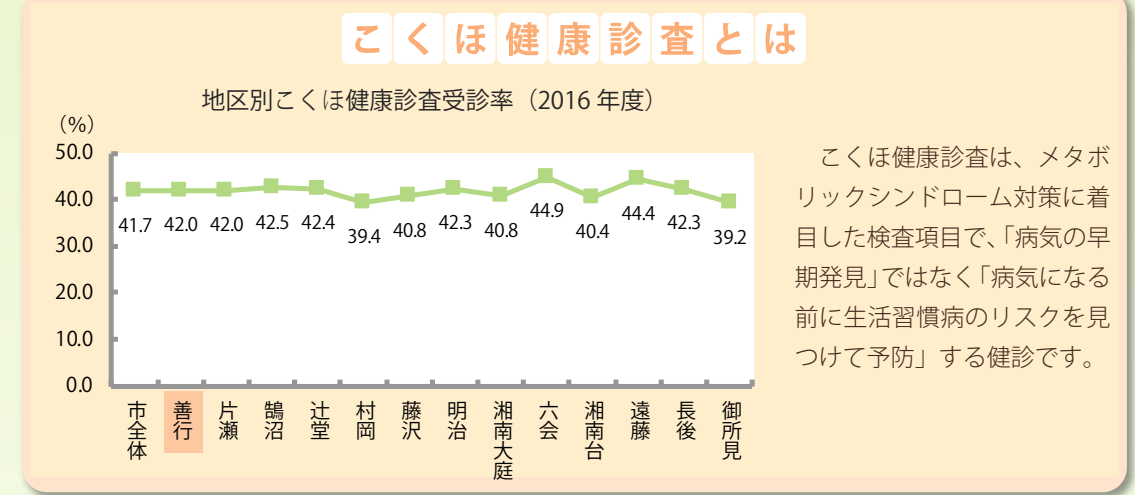
こくほ健康診査の結果等からみた各地区の状況



善行地区における医療費の高い疾病 (2016年度)

疾病	医療費 (億円)
がん	3.6
精神	2.3
筋・骨格	1.9
糖尿病	1.5
慢性腎不全 (透析あり)	1.3

資料：国保データベースシステム



こくほ健康診査の結果からみた基準値以外の人の状況 (2016年度)

項目	基準値	単位	市全体	善行	片瀬	鵜沼	辻堂	村岡	藤沢	明治	湘南大庭	六会	湘南台	遠藤	長後	御所見	検査結果からわかること
腹囲	男性 85cm 未満、女性 90cm 未満	(%)	29.8	29.5	29.7	28.1	26.8	29.9	28.4	30.1	31.4	28.5	30.9	29.8	33.2	34.1	内臓脂肪が過剰に蓄積すると、たとえ体重が適正であっても心筋梗塞や糖尿病等を引き起こしやすくなります。
BMI	18.5 以上 25.0 未満	(%)	22.9	24.2	20.5	19.0	22.1	25.1	21.9	22.3	22.6	25.0	23.6	22.0	24.6	30.3	体重と身長の関係から肥満度を表し、数字が小さいと「痩せ」、大きいと「肥満」となります。
血圧	収縮期	129mmHg 以下	45.2	47.0	40.5	44.2	42.8	49.9	41.9	44.5	47.4	47.1	41.5	42.9	48.6	48.9	心臓から送り出される血液が血管へ与える圧力を測定しています。
	拡張期	84mmHg 以下	17.3	15.1	16.7	21.9	16.1	19.7	17.2	17.5	17.0	15.9	15.5	15.9	16.1	17.0	
脂質	HDL コレステロール	40mg/dl 以上	4.0	4.2	3.5	3.7	3.5	3.9	3.7	3.8	4.7	4.7	4.5	4.0	4.0	4.8	善玉コレステロールともいい、血管内の悪玉コレステロールを取り去り肝臓へ運んで排泄・処理する働きがあり、動脈硬化を予防します。
	LDL コレステロール	119mg/dl 以下	56.2	56.4	60.6	57.1	59.8	55.0	55.1	57.9	54.4	55.3	56.5	55.3	53.6	53.1	悪玉コレステロールともいい、血管の内側に付着してたまり、動脈硬化を促進させます。
	中性脂肪	149mg/dl 以下	22.0	22.0	21.9	20.7	19.2	24.8	21.1	20.4	20.0	22.0	22.2	21.1	27.6	25.4	エネルギー源ですが、多すぎると動脈硬化、脂肪肝等の原因になります。
血糖	空腹時血糖	99mg/dl 以下	22.8	23.7	23.3	21.8	20.7	21.5	23.1	25.0	25.3	24.5	23.7	25.1	16.5	26.0	血液中のブドウ糖の量をみることで、糖尿病の発見に役立ちます。
	ヘモグロビン A1c	5.5% 以下	42.7	41.6	42.3	41.5	39.4	43.3	40.0	39.4	43.9	47.5	46.5	42.6	44.1	47.0	過去1～2ヶ月間の血糖値を反映し、糖尿病の発見に役立ちます。
肝機能	ALT	30U/l 以下	13.1	13.5	13.0	11.5	11.6	14.6	11.1	13.4	14.3	13.7	14.9	12.0	13.4	16.1	数値が高いと心臓や筋肉等の疾患、ウイルス性肝炎、アルコール性肝炎、脂肪肝等の肝障害が疑われます。

※基準値以外の人とは、検査項目が保健指導判定値、受診勧奨判定値の人を言います。

資料：国保データベースシステム

割合が最も高い地区を■、2番目・3番目に高い地区を□、最も低い地区を■、2番目・3番目に低い地区を□で網掛けしています。

こくほ健康診査の問診結果からみた状況 (2016年度)

項目	単位	市全体	善行	片瀬	鵜沼	辻堂	村岡	藤沢	明治	湘南大庭	六会	湘南台	遠藤	長後	御所見	
20歳から10kg以上増加した人の割合	(%)	30.6	32.5	30.3	27.6	29.7	31.1	29.6	31.5	32.7	29.4	29.9	29.5	33.3	32.4	
血圧の薬を服薬している人の割合	(%)	33.3	35.7	29.2	29.6	30.4	33.1	31.7	31.9	36.0	36.4	32.9	34.2	33.9	42.2	
血糖の薬を服薬している人の割合	(%)	7.0	6.7	5.7	6.0	6.5	6.3	7.2	7.3	7.9	7.4	5.8	7.1	7.7	9.0	
脂質の薬を服薬している人の割合	(%)	25.3	25.2	21.4	21.9	22.6	26.4	23.0	26.7	28.5	25.4	24.8	29.3	27.6	31.0	
喫煙習慣がある人の割合	(%)	11.6	11.3	9.9	11.8	11.2	10.3	12.0	11.7	12.2	11.2	13.2	10.5	12.0	11.9	
運動習慣	30分以上の運動習慣がない人の割合	(%)	53.5	55.3	52.9	54.2	51.9	55.3	56.0	51.8	50.3	52.9	53.4	49.5	54.3	56.0
	身体活動を1日1時間以上していない人の割合	(%)	43.9	46.5	42.4	41.5	43.1	46.4	43.3	43.6	44.3	45.0	42.1	42.3	44.7	46.3
食習慣	就寝前2時間に夕食を週3回以上摂っている人の割合	(%)	13.0	12.3	13.7	12.8	13.4	13.6	12.8	12.6	13.3	13.4	14.0	11.2	12.4	13.8
	夕食後に間食を週3回以上食べている人の割合	(%)	8.5	7.3	9.3	9.6	9.0	10.0	9.1	8.5	7.9	8.7	8.9	6.8	8.3	6.4
	朝食を週3回以上抜いている人の割合	(%)	7.9	7.5	9.0	8.1	8.0	9.1	7.5	8.0	7.3	6.0	9.4	6.2	9.0	7.6
飲酒習慣	毎日飲酒している人の割合	(%)	24.4	23.8	25.7	26.3	24.7	23.5	23.8	25.8	24.9	22.2	23.5	25.6	23.9	21.1

資料：国保データベースシステム

割合が最も高い地区を■、2番目・3番目に高い地区を□、最も低い地区を■、2番目・3番目に低い地区を□で網掛けしています。

善行地区の方への健康アドバイス

1人当たり医療費は、市全体に比べ高くなっています。「20歳から10kg以上増加した人」の割合が高く、体重増加分は、脂肪の増加による場合が多く、動脈硬化が進む可能性が高くなります。

「30分以上の運動習慣がない人」「身体活動を1日1時間以上していない人」の割合が高く、通勤や買い物ではなるべく歩く、自転車を使う…など始めやすいところから取り組みましょう。

データヘルス計画の内容

～メタボリックシンドロームに着目した生活習慣病予防～

1 こくほ健康診査等受診率向上対策事業

- (1) こくほ健康診査受診率向上対策
- (2) ヘルスチェック事業の充実と受診率向上対策
- (3) がん検診等受診率向上対策

2 特定保健指導利用勧奨事業

特定保健指導利用率向上対策

3 生活習慣病重症化予防事業

- (1) 要医療者への保健指導の実施
- (2) 糖尿病・糖尿病性腎症重症化予防

4 適正受診・適正服薬促進事業

- (1) 多重受診・多重服薬者対策
- (2) 後発医薬品の利用促進の取り組み

5 医療費等の分析に基づく事業実施体制整備

- (1) レセプトの分析による健康課題の把握
- (2) こくほ健康診査等のデータを活用した健康課題の把握

6 地域包括ケアの推進に向けた協働

地域包括ケア等の構築・推進に向けた情報提供と課題の共有

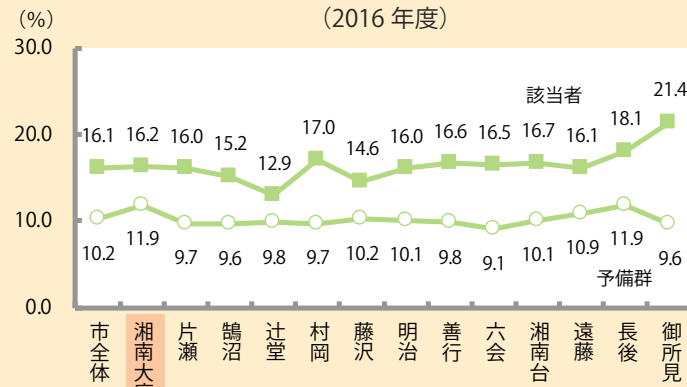
メタボリックシンドロームとは



メタボリックシンドロームとは、お腹まわりに過剰に蓄積された内臓脂肪が動脈硬化を急速に進行させて、脳卒中や心臓病の発症リスクを高めている状態をいいます。

腹囲が男性 85cm 以上、女性 90cm 以上で、高血糖、高血圧、脂質異常のうち2つ以上が基準値を超えた人（治療薬を服用している場合を含む）を「該当者」、1つ該当する人を「予備群」としています。

地区別メタボリックシンドローム予備群・該当者割合 (2016年度)



第2期藤沢市国民健康保険 保健事業実施計画 (藤沢市データヘルス計画) 地区別概要版

2018年3月 藤沢市

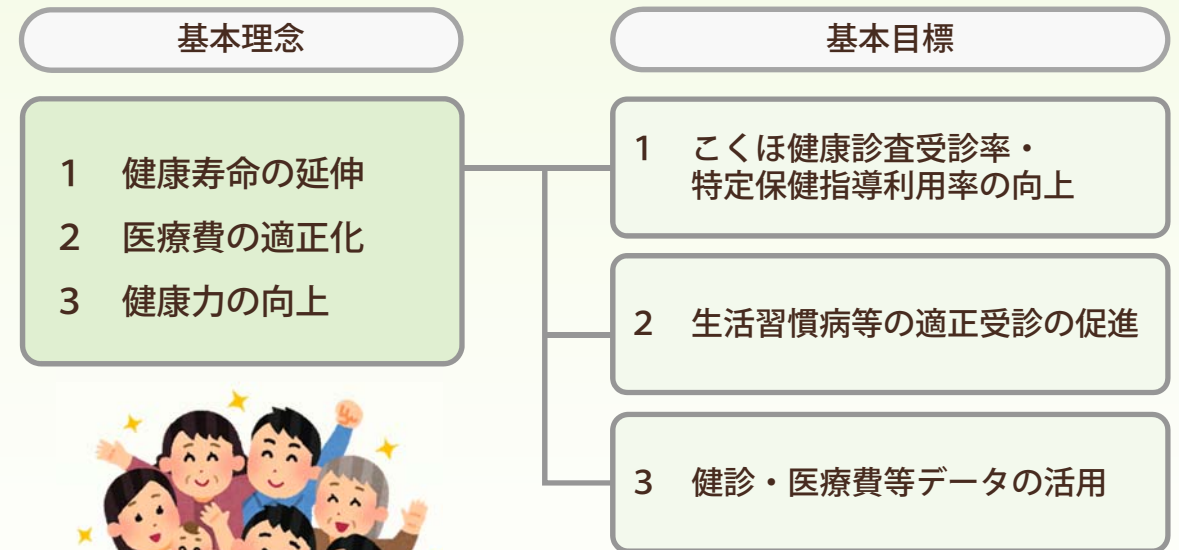


【湘南大庭地区】

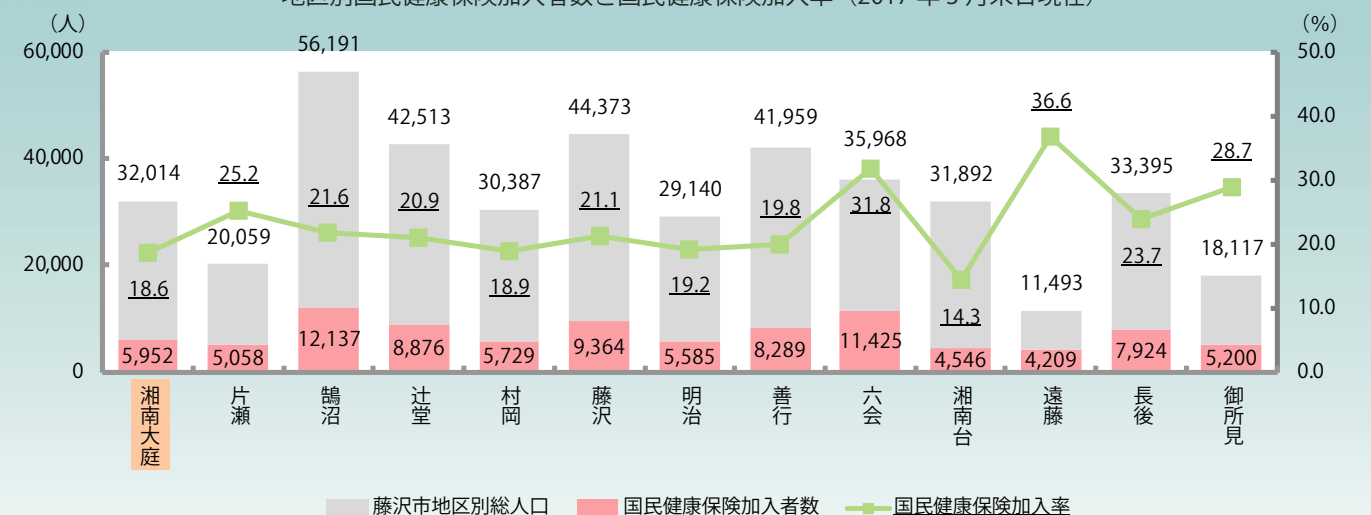
藤沢市では、国民健康保険加入者を対象に「データヘルス計画」を策定し、基本理念に基づき、生活習慣病のリスクに対応するための保健事業を実施します。各地区の状況をお知らせいたしますので、皆様の健康管理にお役立てください。



データヘルス計画の体系

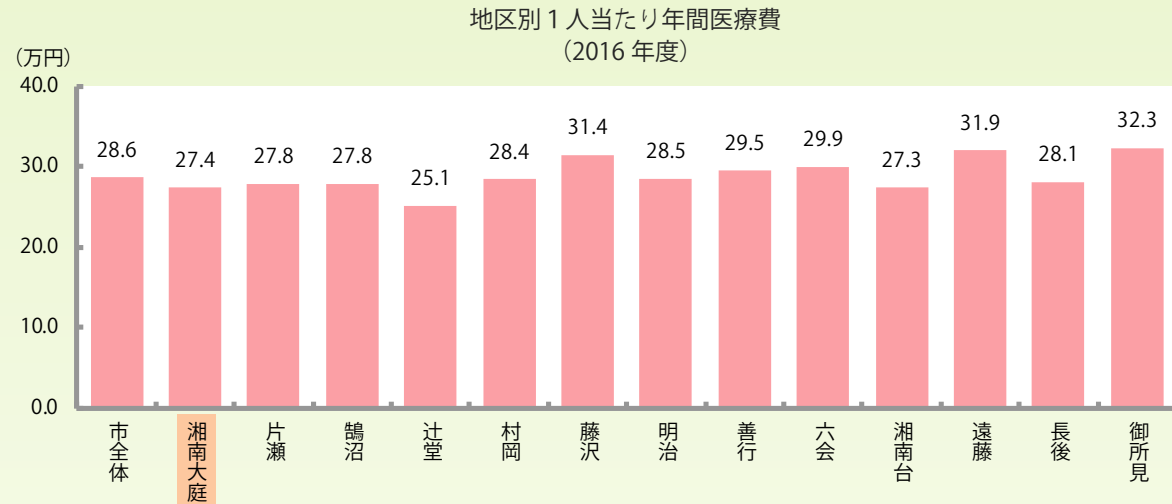


地区別国民健康保険加入者数と国民健康保険加入率 (2017年3月末日現在)



発行：藤沢市 福祉健康部 保険年金課
〒251-8601 藤沢市朝日町1番地の1
TEL：0466-25-1111 (代表)

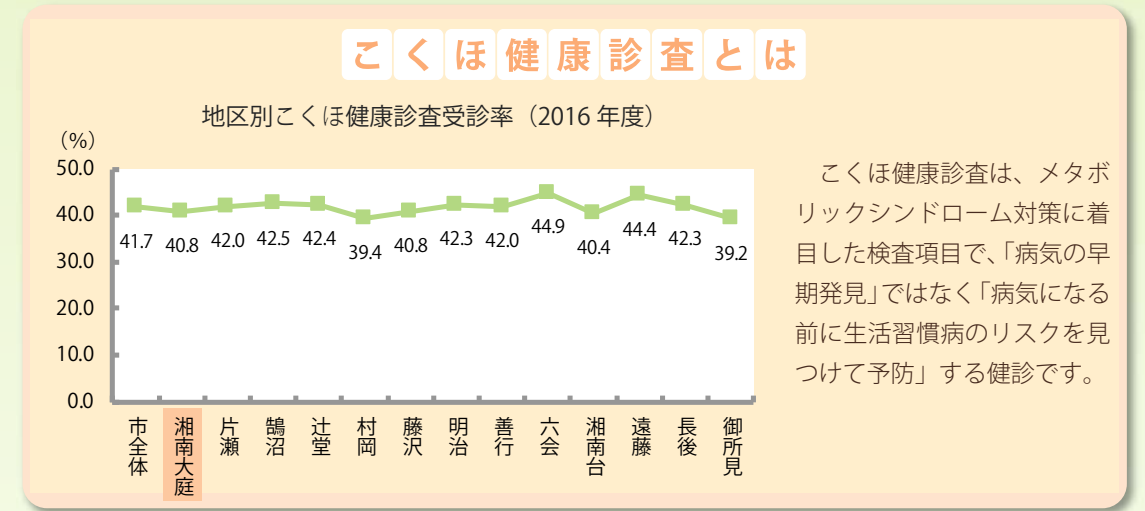
こくほ健康診査の結果等からみた各地区の状況



湘南大庭地区における医療費の高い疾病 (2016年度)

疾病	医療費 (億円)
がん	4.0
慢性腎不全 (透析あり)	2.1
筋・骨格	2.1
精神	2.0
糖尿病	1.5

資料：国保データベースシステム



基準値以外の人の状況 (2016年度)

項目	基準値	単位	市全体	湘南大庭	片瀬	鵠沼	辻堂	村岡	藤沢	明治	善行	六会	湘南台	遠藤	長後	御所見	検査結果からわかること	
腹囲	男性 85cm 未満、女性 90cm 未満	(%)	29.8	31.4	29.7	28.1	26.8	29.9	28.4	30.1	29.5	28.5	30.9	29.8	33.2	34.1	内臓脂肪が過剰に蓄積すると、たとえ体重が適正であっても心筋梗塞や糖尿病等を引き起こしやすくなります。	
BMI	18.5 以上 25.0 未満	(%)	22.9	22.6	20.5	19.0	22.1	25.1	21.9	22.3	24.2	25.0	23.6	22.0	24.6	30.3	体重と身長の関係から肥満度を表し、数字が小さいと「痩せ」、大きいと「肥満」となります。	
血圧	収縮期	129mmHg 以下	(%)	45.2	47.4	40.5	44.2	42.8	41.9	44.5	47.0	47.1	41.5	42.9	48.6	48.9	心臓から送り出される血液が血管へ与える圧力を測定しています。	
	拡張期	84mmHg 以下	(%)	17.3	17.0	16.7	21.9	16.1	19.7	17.2	17.5	15.9	15.5	15.9	16.1	17.0		
脂質	HDL コレステロール	40mg/dl 以上	(%)	4.0	4.7	3.5	3.7	3.5	3.9	3.7	3.8	4.2	4.7	4.5	4.0	4.0	4.8	善玉コレステロールともいい、血管内の悪玉コレステロールを取り去り肝臓へ運んで排泄・処理する働きがあり、動脈硬化を予防します。
	LDL コレステロール	119mg/dl 以下	(%)	56.2	54.4	60.6	57.1	59.8	55.0	55.1	57.9	56.4	55.3	56.5	55.3	53.6	53.1	悪玉コレステロールともいい、血管の内側に付着してたまり、動脈硬化を促進させます。
	中性脂肪	149mg/dl 以下	(%)	22.0	20.0	21.9	20.7	19.2	24.8	21.1	20.4	22.0	22.0	22.2	21.1	27.6	25.4	エネルギー源ですが、多すぎると動脈硬化、脂肪肝等の原因になります。
血糖	空腹時血糖	99mg/dl 以下	(%)	22.8	25.3	23.3	21.8	20.7	21.5	23.1	25.0	23.7	24.5	23.7	25.1	16.5	26.0	血液中のブドウ糖の量をみることで、糖尿病の発見に役立ちます。
	ヘモグロビン A1c	5.5% 以下	(%)	42.7	43.9	42.3	41.5	39.4	43.3	40.0	39.4	41.6	47.5	46.5	42.6	44.1	47.0	過去1～2ヶ月間の血糖値を反映し、糖尿病の発見に役立ちます。
肝機能	ALT	30U/l 以下	(%)	13.1	14.3	13.0	11.5	11.6	14.6	11.1	13.4	13.5	13.7	14.9	12.0	13.4	16.1	数値が高いと心臓や筋肉等の疾患、ウイルス性肝炎、アルコール性肝炎、脂肪肝等の肝障害が疑われます。

※基準値以外の人とは、検査項目が保健指導判定値、受診勧奨判定値の人を言います。

資料：国保データベースシステム

割合が最も高い地区を■、2番目・3番目に高い地区を□、最も低い地区を■、2番目・3番目に低い地区を□で網掛けしています。

こくほ健康診査の問診結果からみた状況 (2016年度)

項目	単位	市全体	湘南大庭	片瀬	鵠沼	辻堂	村岡	藤沢	明治	善行	六会	湘南台	遠藤	長後	御所見	
20歳から10kg以上増加した人の割合	(%)	30.6	32.7	30.3	27.6	29.7	31.1	29.6	31.5	32.5	29.4	29.9	29.5	33.3	32.4	
血圧の薬を服薬している人の割合	(%)	33.3	36.0	29.2	29.6	30.4	33.1	31.7	31.9	35.7	36.4	32.9	34.2	33.9	42.2	
血糖の薬を服薬している人の割合	(%)	7.0	7.9	5.7	6.0	6.5	6.3	7.2	7.3	6.7	7.4	5.8	7.1	7.7	9.0	
脂質の薬を服薬している人の割合	(%)	25.3	28.5	21.4	21.9	22.6	26.4	23.0	26.7	25.2	25.4	24.8	29.3	27.6	31.0	
喫煙習慣がある人の割合	(%)	11.6	12.2	9.9	11.8	11.2	10.3	12.0	11.7	11.3	11.2	13.2	10.5	12.0	11.9	
運動習慣	30分以上の運動習慣がない人の割合	(%)	53.5	50.3	52.9	54.2	51.9	55.3	56.0	51.8	55.3	52.9	53.4	49.5	54.3	56.0
	身体活動を1日1時間以上していない人の割合	(%)	43.9	44.3	42.4	41.5	43.1	46.4	43.3	43.6	46.5	45.0	42.1	42.3	44.7	46.3
食習慣	就寝前2時間に夕食を週3回以上摂っている人の割合	(%)	13.0	13.3	13.7	12.8	13.4	13.6	12.8	12.6	12.3	13.4	14.0	11.2	12.4	13.8
	夕食後に間食を週3回以上食べている人の割合	(%)	8.5	7.9	9.3	9.6	9.0	10.0	9.1	8.5	7.3	8.7	8.9	6.8	8.3	6.4
	朝食を週3回以上抜いている人の割合	(%)	7.9	7.3	9.0	8.1	8.0	9.1	7.5	8.0	7.5	6.0	9.4	6.2	9.0	7.6
飲酒習慣	毎日飲酒している人の割合	(%)	24.4	24.9	25.7	26.3	24.7	23.5	23.8	25.8	23.8	22.2	23.5	25.6	23.9	21.1

資料：国保データベースシステム

割合が最も高い地区を■、2番目・3番目に高い地区を□、最も低い地区を■、2番目・3番目に低い地区を□で網掛けしています。

湘南大庭地区の方への健康アドバイス

1人当たり医療費は、市全体に比べ低くなっていますが、腹囲、HDL、空腹時血糖の有所見者の割合が高くなっています。「20歳から10kg以上増加した人」の割合も高いです。体重増加分は、脂肪の増加による場合が多く、動脈硬化が進む可能性が高いので、生活習慣を見直してください。体重がコントロールできると、健診結果の改善にもつながっていきます。



データヘルス計画の内容

～メタボリックシンドロームに着目した生活習慣病予防～

1 こくほ健康診査等受診率向上対策事業

- (1) こくほ健康診査受診率向上対策
- (2) ヘルスチェック事業の充実と受診率向上対策
- (3) がん検診等受診率向上対策

2 特定保健指導利用勧奨事業

特定保健指導利用率向上対策

3 生活習慣病重症化予防事業

- (1) 要医療者への保健指導の実施
- (2) 糖尿病・糖尿病性腎症重症化予防

4 適正受診・適正服薬促進事業

- (1) 多重受診・多重服薬者対策
- (2) 後発医薬品の利用促進の取り組み

5 医療費等の分析に基づく事業実施体制整備

- (1) レセプトの分析による健康課題の把握
- (2) こくほ健康診査等のデータを活用した健康課題の把握

6 地域包括ケアの推進に向けた協働

地域包括ケア等の構築・推進に向けた情報提供と課題の共有

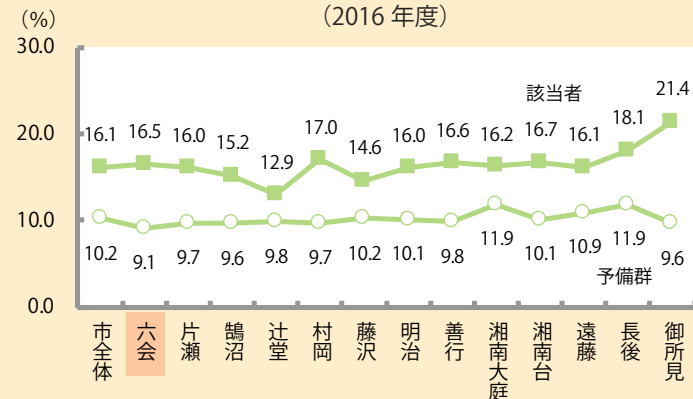
メタボリックシンドロームとは



メタボリックシンドロームとは、お腹まわりに過剰に蓄積された内臓脂肪が動脈硬化を急速に進行させて、脳卒中や心臓病の発症リスクを高めている状態をいいます。

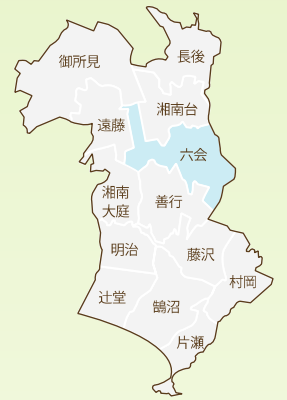
腹囲が男性 85cm 以上、女性 90cm 以上で、高血糖、高血圧、脂質異常のうち2つ以上が基準値を超えた人（治療薬を服用している場合を含む）を「該当者」、1つ該当する人を「予備群」としています。

地区別メタボリックシンドローム予備群・該当者割合 (2016年度)



第2期藤沢市国民健康保険 保健事業実施計画 (藤沢市データヘルス計画) 地区別概要版

2018年3月 藤沢市



【六会地区】

藤沢市では、国民健康保険加入者を対象に「データヘルス計画」を策定し、基本理念に基づき、生活習慣病のリスクに対応するための保健事業を実施します。

各地区の状況をお知らせいたしますので、皆様の健康管理にお役立てください。



データヘルス計画の体系

基本理念

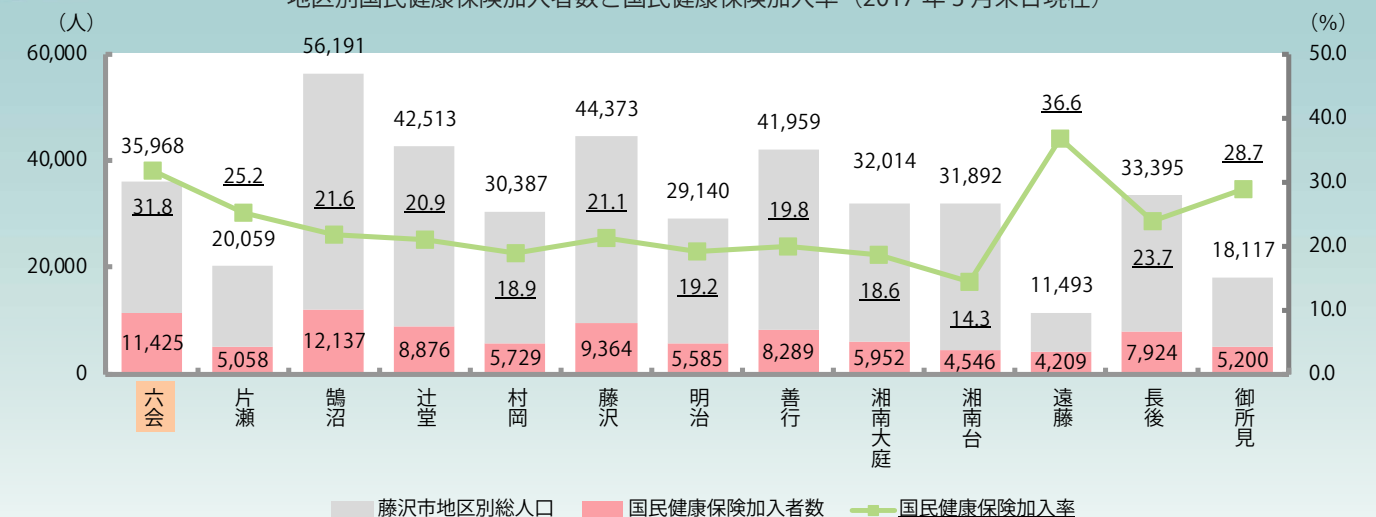
- 1 健康寿命の延伸
- 2 医療費の適正化
- 3 健康力の向上

基本目標

- 1 こくほ健康診査受診率・特定保健指導利用率の向上
- 2 生活習慣病等の適正受診の促進
- 3 健診・医療費等データの活用



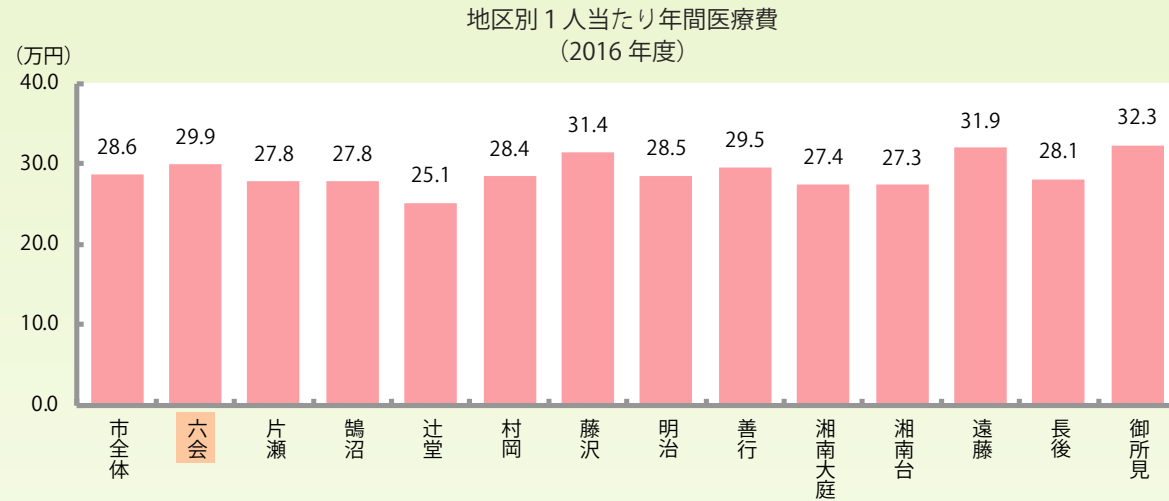
地区別国民健康保険加入者数と国民健康保険加入率 (2017年3月末日現在)



発行：藤沢市 福祉健康部 保険年金課
〒251-8601 藤沢市朝日町1番地の1
TEL：0466-25-1111 (代表)



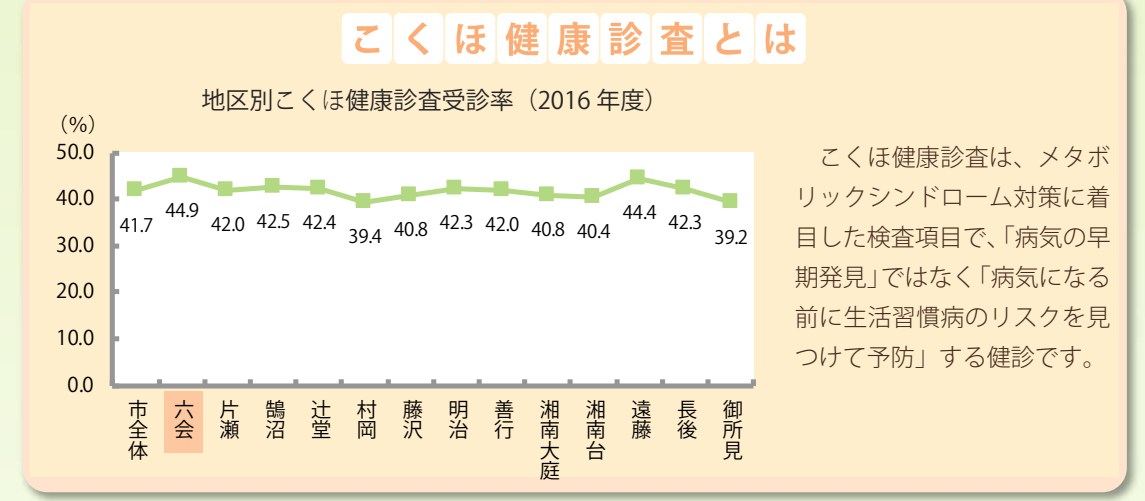
こくほ健康診査の結果等からみた各地区の状況



六会地区における医療費の高い疾病 (2016年度)

疾病	医療費 (億円)
がん	2.6
精神	1.5
筋・骨格	1.3
高血圧症	1.0
慢性腎不全 (透析あり)	0.9

資料：国保データベースシステム



こくほ健康診査の結果からみた基準値以外の人の状況 (2016年度)

項目	基準値	単位	市全体	六会	片瀬	鶴沼	辻堂	村岡	藤沢	明治	善行	湘南大庭	湘南台	遠藤	長後	御所見	検査結果からわかること
腹囲	男性 85cm 未満、女性 90cm 未満	(%)	29.8	28.5	29.7	28.1	26.8	29.9	28.4	30.1	29.5	31.4	30.9	29.8	33.2	34.1	内臓脂肪が過剰に蓄積すると、たとえ体重が適正であっても心筋梗塞や糖尿病等を引き起こしやすくなります。
BMI	18.5 以上 25.0 未満	(%)	22.9	25.0	20.5	19.0	22.1	25.1	21.9	22.3	24.2	22.6	23.6	22.0	24.6	30.3	体重と身長の関係から肥満度を表し、数字が小さいと「痩せ」、大きいと「肥満」となります。
血圧	収縮期	129mmHg 以下	45.2	47.1	40.5	44.2	42.8	49.9	41.9	44.5	47.0	47.4	41.5	42.9	48.6	48.9	心臓から送り出される血液が血管へ与える圧力を測定しています。
	拡張期	84mmHg 以下	17.3	15.9	16.7	21.9	16.1	19.7	17.2	17.5	15.1	17.0	15.5	15.9	16.1	17.0	
脂質	HDL コレステロール	40mg/dl 以上	4.0	4.7	3.5	3.7	3.5	3.9	3.7	3.8	4.2	4.7	4.5	4.0	4.0	4.8	善玉コレステロールともいい、血管内の悪玉コレステロールを取り去り肝臓へ運んで排泄・処理する働きがあり、動脈硬化を予防します。
	LDL コレステロール	119mg/dl 以下	56.2	55.3	60.6	57.1	59.8	55.0	55.1	57.9	56.4	54.4	56.5	55.3	53.6	53.1	悪玉コレステロールともいい、血管の内側に付着してたまり、動脈硬化を促進させます。
	中性脂肪	149mg/dl 以下	22.0	22.0	21.9	20.7	19.2	24.8	21.1	20.4	22.0	20.0	22.2	21.1	27.6	25.4	エネルギー源ですが、多すぎると動脈硬化、脂肪肝等の原因になります。
血糖	空腹時血糖	99mg/dl 以下	22.8	24.5	23.3	21.8	20.7	21.5	23.1	25.0	23.7	25.3	23.7	25.1	16.5	26.0	血液中のブドウ糖の量をみることで、糖尿病の発見に役立ちます。
	ヘモグロビン A1c	5.5% 以下	42.7	47.5	42.3	41.5	39.4	43.3	40.0	39.4	41.6	43.9	46.5	42.6	44.1	47.0	過去 1～2 ヶ月間の血糖値を反映し、糖尿病の発見に役立ちます。
肝機能	ALT	30U/l 以下	13.1	13.7	13.0	11.5	11.6	14.6	11.1	13.4	13.5	14.3	14.9	12.0	13.4	16.1	数値が高いと心臓や筋肉等の疾患、ウイルス性肝炎、アルコール性肝炎、脂肪肝等の肝障害が疑われます。

※基準値以外の人とは、検査項目が保健指導判定値、受診勧奨判定値の人を言います。

資料：国保データベースシステム

割合が最も高い地区を■、2番目・3番目に高い地区を□、最も低い地区を■、2番目・3番目に低い地区を□で網掛けしています。

こくほ健康診査の問診結果からみた状況 (2016年度)

項目	単位	市全体	六会	片瀬	鶴沼	辻堂	村岡	藤沢	明治	善行	湘南大庭	湘南台	遠藤	長後	御所見
20歳から10kg以上増加した人の割合	(%)	30.6	29.4	30.3	27.6	29.7	31.1	29.6	31.5	32.5	32.7	29.9	29.5	33.3	32.4
血圧の薬を服薬している人の割合	(%)	33.3	36.4	29.2	29.6	30.4	33.1	31.7	31.9	35.7	36.0	32.9	34.2	33.9	42.2
血糖の薬を服薬している人の割合	(%)	7.0	7.4	5.7	6.0	6.5	6.3	7.2	7.3	6.7	7.9	5.8	7.1	7.7	9.0
脂質の薬を服薬している人の割合	(%)	25.3	25.4	21.4	21.9	22.6	26.4	23.0	26.7	25.2	28.5	24.8	29.3	27.6	31.0
喫煙習慣がある人の割合	(%)	11.6	11.2	9.9	11.8	11.2	10.3	12.0	11.7	11.3	12.2	13.2	10.5	12.0	11.9
運動習慣	30分以上の運動習慣がない人の割合	(%)	53.5	52.9	52.9	54.2	51.9	55.3	51.8	55.3	50.3	53.4	49.5	54.3	56.0
	身体活動を1日1時間以上していない人の割合	(%)	43.9	45.0	42.4	41.5	43.1	46.4	43.3	43.6	46.5	44.3	42.1	42.3	44.7
食習慣	就寝前2時間に夕食を週3回以上摂っている人の割合	(%)	13.0	13.4	13.7	12.8	13.4	13.6	12.6	12.3	13.3	14.0	11.2	12.4	13.8
	夕食後に間食を週3回以上食べている人の割合	(%)	8.5	8.7	9.3	9.6	9.0	10.0	9.1	8.5	7.3	7.9	6.8	8.3	6.4
	朝食を週3回以上抜いている人の割合	(%)	7.9	6.0	9.0	8.1	8.0	9.1	7.5	8.0	7.5	7.3	9.4	6.2	9.0
飲酒習慣	毎日飲酒している人の割合	(%)	24.4	22.2	25.7	26.3	24.7	23.5	23.8	25.8	23.8	24.9	23.5	25.6	23.9

資料：国保データベースシステム

割合が最も高い地区を■、2番目・3番目に高い地区を□、最も低い地区を■、2番目・3番目に低い地区を□で網掛けしています。

六会地区の方への健康アドバイス

1人当たり医療費は、市全体に比べ高くなっており、BMI、HDL、ヘモグロビンA1cの有所見者の割合が高くなっています。「朝食を週3回以上抜いている人」「毎日飲酒している人」の割合が低いので、よい生活習慣を継続してください。また、疾病別の医療費では、「がん」が最も高くなっていますので、定期的ながん検診を受診しましょう。



データヘルス計画の内容

～メタボリックシンドロームに着目した生活習慣病予防～

1 こくほ健康診査等受診率向上対策事業

- (1) こくほ健康診査受診率向上対策
- (2) ヘルスチェック事業の充実と受診率向上対策
- (3) がん検診等受診率向上対策

2 特定保健指導利用勧奨事業

特定保健指導利用率向上対策

3 生活習慣病重症化予防事業

- (1) 要医療者への保健指導の実施
- (2) 糖尿病・糖尿病性腎症重症化予防

4 適正受診・適正服薬促進事業

- (1) 多重受診・多重服薬者対策
- (2) 後発医薬品の利用促進の取り組み

5 医療費等の分析に基づく事業実施体制整備

- (1) レセプトの分析による健康課題の把握
- (2) こくほ健康診査等のデータを活用した健康課題の把握

6 地域包括ケアの推進に向けた協働

地域包括ケア等の構築・推進に向けた情報提供と課題の共有

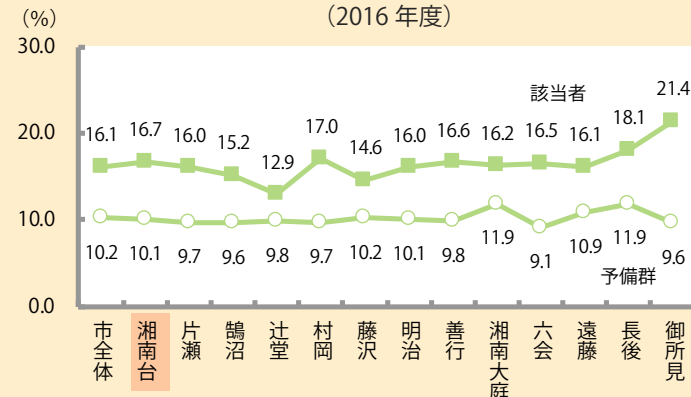
メタボリックシンドロームとは



メタボリックシンドロームとは、お腹まわりに過剰に蓄積された内臓脂肪が動脈硬化を急速に進行させて、脳卒中や心臓病の発症リスクを高めている状態をいいます。

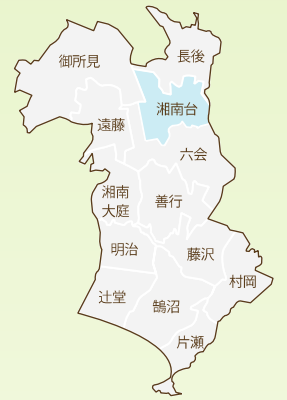
腹囲が男性 85cm 以上、女性 90cm 以上で、高血糖、高血圧、脂質異常のうち2つ以上が基準値を超えた人（治療薬を服用している場合を含む）を「該当者」、1つ該当する人を「予備群」としています。

地区別メタボリックシンドローム予備群・該当者割合 (2016年度)



第2期藤沢市国民健康保険 保健事業実施計画 (藤沢市データヘルス計画) 地区別概要版

2018年3月 藤沢市



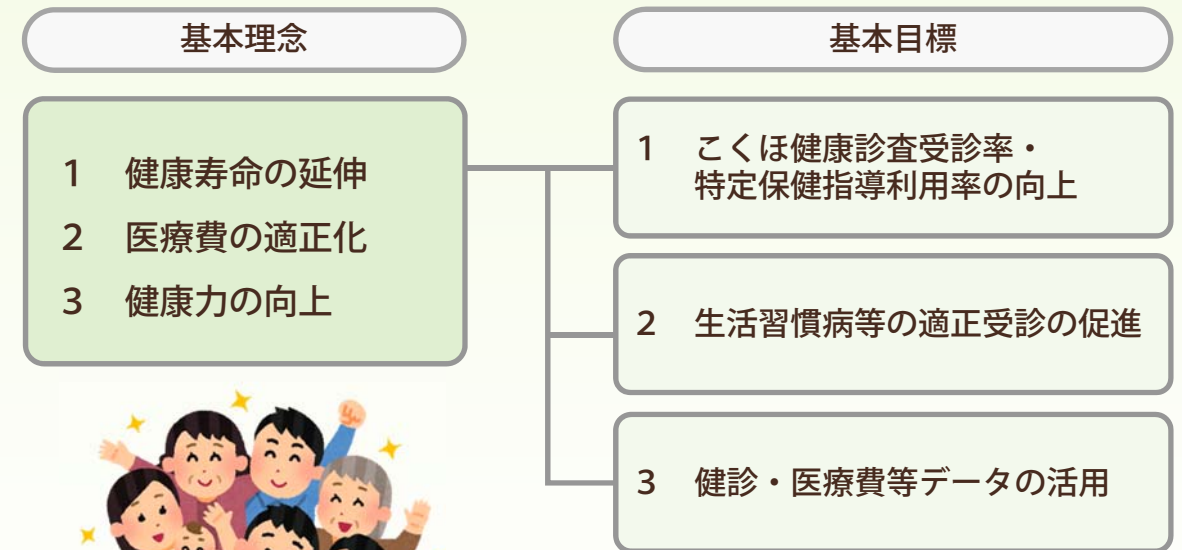
【湘南台地区】

藤沢市では、国民健康保険加入者を対象に「データヘルス計画」を策定し、基本理念に基づき、生活習慣病のリスクに対応するための保健事業を実施します。

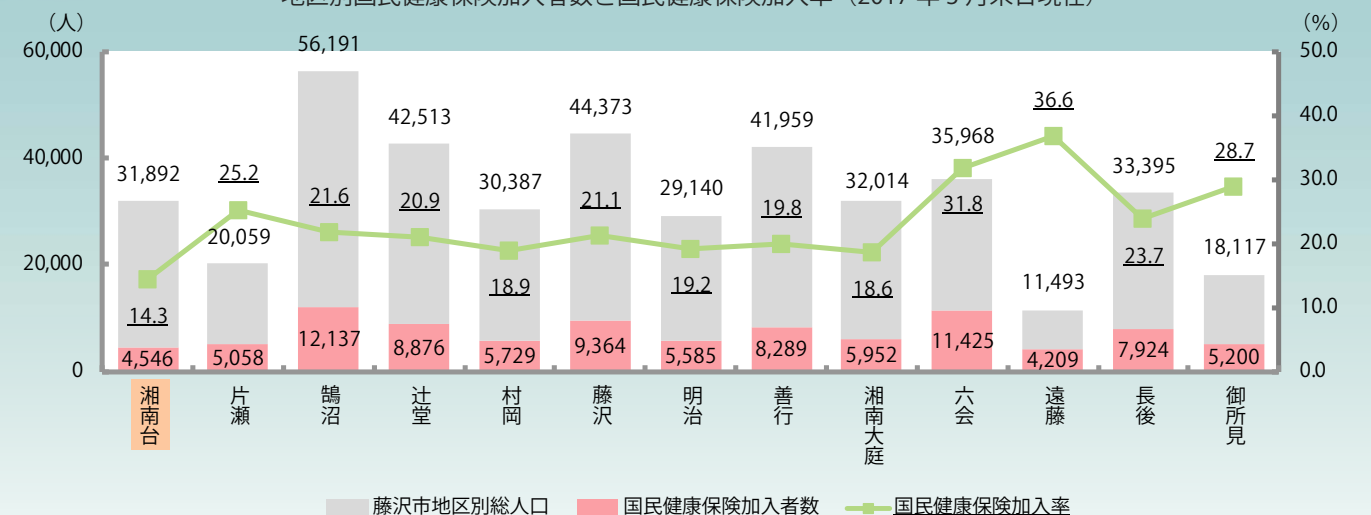
各地区の状況をお知らせいたしますので、皆様の健康管理にお役立てください。



データヘルス計画の体系



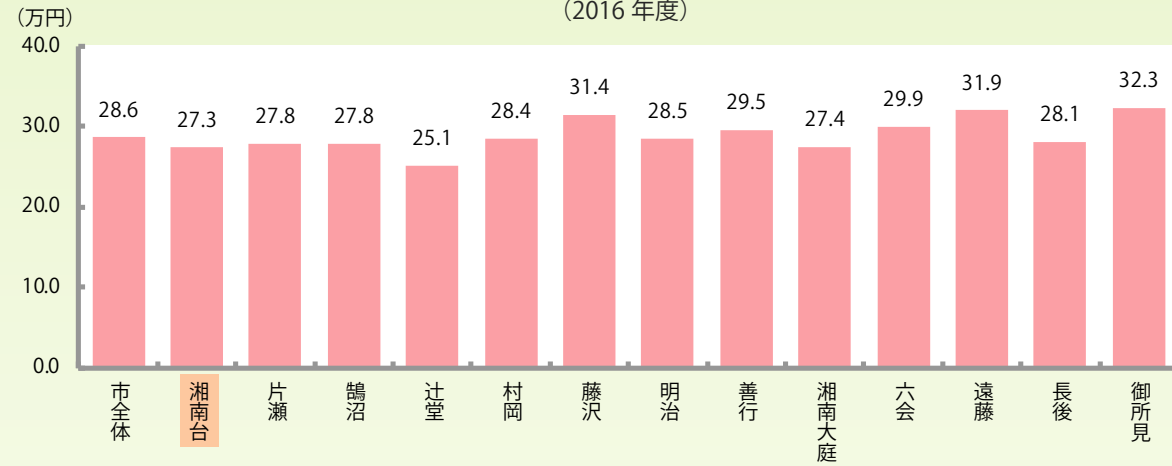
地区別国民健康保険加入者数と国民健康保険加入率 (2017年3月末日現在)



発行：藤沢市 福祉健康部 保険年金課
〒251-8601 藤沢市朝日町1番地の1
TEL：0466-25-1111 (代表)

こくほ健康診査の結果等からみた各地区の状況

地区別1人当たり年間医療費
(2016年度)



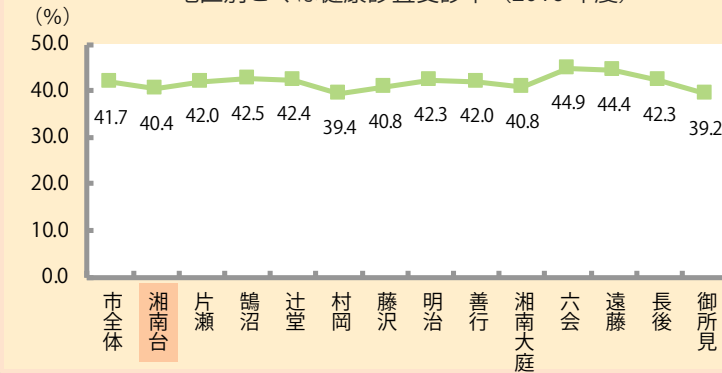
湘南台地区における医療費の高い疾病
(2016年度)

疾病	医療費(億円)
がん	1.9
精神	1.7
筋・骨格	1.5
慢性腎不全(透析あり)	1.0
糖尿病	0.8

資料：国保データベースシステム

こくほ健康診査とは

地区別こくほ健康診査受診率(2016年度)



こくほ健康診査は、メタボリックシンドローム対策に着目した検査項目で、「病気の早期発見」ではなく「病気になる前に生活習慣病のリスクを見つけて予防」する健診です。

基準値以外の人の状況(2016年度)

項目		基準値	単位	市全体	湘南台	片瀬	鵠沼	辻堂	村岡	藤沢	明治	善行	湘南大庭	六会	遠藤	長後	御所見	検査結果からわかること
腹囲		男性 85cm 未満、女性 90cm 未満	(%)	29.8	30.9	29.7	28.1	26.8	29.9	28.4	30.1	29.5	31.4	28.5	29.8	33.2	34.1	内臓脂肪が過剰に蓄積すると、たとえ体重が適正であっても心筋梗塞や糖尿病等を引き起こしやすくなります。
BMI		18.5 以上 25.0 未満	(%)	22.9	23.6	20.5	19.0	22.1	25.1	21.9	22.3	24.2	22.6	25.0	22.0	24.6	30.3	体重と身長の関係から肥満度を表し、数字が小さいと「痩せ」、大きいと「肥満」となります。
血圧	収縮期	129mmHg 以下	(%)	45.2	41.5	40.5	44.2	42.8	49.9	41.9	44.5	47.0	47.4	47.1	42.9	48.6	48.9	心臓から送り出される血液が血管へ与える圧力を測定しています。
	拡張期	84mmHg 以下	(%)	17.3	15.5	16.7	21.9	16.1	19.7	17.2	17.5	15.1	17.0	15.9	15.9	16.1	17.0	
脂質	HDL コレステロール	40mg/dl 以上	(%)	4.0	4.5	3.5	3.7	3.5	3.9	3.7	3.8	4.2	4.7	4.7	4.0	4.0	4.8	善玉コレステロールともいい、血管内の悪玉コレステロールを取り去り肝臓へ運んで排泄・処理する働きがあり、動脈硬化を予防します。
	LDL コレステロール	119mg/dl 以下	(%)	56.2	56.5	60.6	57.1	59.8	55.0	55.1	57.9	56.4	54.4	55.3	55.3	53.6	53.1	悪玉コレステロールともいい、血管の内側に付着してたまり、動脈硬化を促進させます。
	中性脂肪	149mg/dl 以下	(%)	22.0	22.2	21.9	20.7	19.2	24.8	21.1	20.4	22.0	20.0	22.0	21.1	27.6	25.4	エネルギー源ですが、多すぎると動脈硬化、脂肪肝等の原因になります。
血糖	空腹時血糖	99mg/dl 以下	(%)	22.8	23.7	23.3	21.8	20.7	21.5	23.1	25.0	23.7	25.3	24.5	25.1	16.5	26.0	血液中のブドウ糖の量をみることで、糖尿病の発見に役立ちます。
	ヘモグロビンA1c	5.5%以下	(%)	42.7	46.5	42.3	41.5	39.4	43.3	40.0	39.4	41.6	43.9	47.5	42.6	44.1	47.0	過去1～2ヶ月間の血糖値を反映し、糖尿病の発見に役立ちます。
肝機能	ALT	30U/l 以下	(%)	13.1	14.9	13.0	11.5	11.6	14.6	11.1	13.4	13.5	14.3	13.7	12.0	13.4	16.1	数値が高いと心臓や筋肉等の疾患、ウイルス性肝炎、アルコール性肝炎、脂肪肝等の肝障害が疑われます。

※基準値以外の人とは、検査項目が保健指導判定値、受診勧奨判定値の人を言います。

資料：国保データベースシステム

割合が最も高い地区を■、2番目・3番目に高い地区を□、最も低い地区を■、2番目・3番目に低い地区を□で網掛けしています。

こくほ健康診査の問診結果からみた状況(2016年度)

項目		単位	市全体	湘南台	片瀬	鵠沼	辻堂	村岡	藤沢	明治	善行	湘南大庭	六会	遠藤	長後	御所見
20歳から10kg以上増加した人の割合		(%)	30.6	29.9	30.3	27.6	29.7	31.1	29.6	31.5	32.5	32.7	29.4	29.5	33.3	32.4
血圧の薬を服薬している人の割合		(%)	33.3	32.9	29.2	29.6	30.4	33.1	31.7	31.9	35.7	36.0	36.4	34.2	33.9	42.2
血糖の薬を服薬している人の割合		(%)	7.0	5.8	5.7	6.0	6.5	6.3	7.2	7.3	6.7	7.9	7.4	7.1	7.7	9.0
脂質の薬を服薬している人の割合		(%)	25.3	24.8	21.4	21.9	22.6	26.4	23.0	26.7	25.2	28.5	25.4	29.3	27.6	31.0
喫煙習慣がある人の割合		(%)	11.6	13.2	9.9	11.8	11.2	10.3	12.0	11.7	11.3	12.2	11.2	10.5	12.0	11.9
運動習慣	30分以上の運動習慣がない人の割合	(%)	53.5	53.4	52.9	54.2	51.9	55.3	56.0	51.8	55.3	50.3	52.9	49.5	54.3	56.0
	身体活動を1日1時間以上していない人の割合	(%)	43.9	42.1	42.4	41.5	43.1	46.4	43.3	43.6	46.5	44.3	45.0	42.3	44.7	46.3
食習慣	就寝前2時間に夕食を週3回以上摂っている人の割合	(%)	13.0	14.0	13.7	12.8	13.4	13.6	12.8	12.6	12.3	13.3	13.4	11.2	12.4	13.8
	夕食後に間食を週3回以上食べている人の割合	(%)	8.5	8.9	9.3	9.6	9.0	10.0	9.1	8.5	7.3	7.9	8.7	6.8	8.3	6.4
	朝食を週3回以上抜いている人の割合	(%)	7.9	9.4	9.0	8.1	8.0	9.1	7.5	8.0	7.5	7.3	6.0	6.2	9.0	7.6
飲酒習慣	毎日飲酒している人の割合	(%)	24.4	23.5	25.7	26.3	24.7	23.5	23.8	25.8	23.8	24.9	22.2	25.6	23.9	21.1

資料：国保データベースシステム

割合が最も高い地区を■、2番目・3番目に高い地区を□、最も低い地区を■、2番目・3番目に低い地区を□で網掛けしています。

湘南台地区の方への健康アドバイス

1人当たり医療費は、市全体に比べ低くなっていますが、ヘモグロビンA1c、ALTの有所見者の割合が高くなっています。「喫煙習慣がある人」「就寝前に夕食を摂っている人」「朝食抜きの人」の割合が高く、今から禁煙や朝食を摂るなど生活習慣の改善に取り組んでみましょう。また、疾病別の医療費では、「がん」が最も高くなっていますので、定期的ながん検診を受診しましょう。



データヘルス計画の内容

～メタボリックシンドロームに着目した生活習慣病予防～

1 こくほ健康診査等受診率向上対策事業

- (1) こくほ健康診査受診率向上対策
- (2) ヘルスチェック事業の充実と受診率向上対策
- (3) がん検診等受診率向上対策

2 特定保健指導利用勧奨事業

特定保健指導利用率向上対策

3 生活習慣病重症化予防事業

- (1) 要医療者への保健指導の実施
- (2) 糖尿病・糖尿病性腎症重症化予防

4 適正受診・適正服薬促進事業

- (1) 多重受診・多重服薬者対策
- (2) 後発医薬品の利用促進の取り組み

5 医療費等の分析に基づく事業実施体制整備

- (1) レセプトの分析による健康課題の把握
- (2) こくほ健康診査等のデータを活用した健康課題の把握

6 地域包括ケアの推進に向けた協働

地域包括ケア等の構築・推進に向けた情報提供と課題の共有

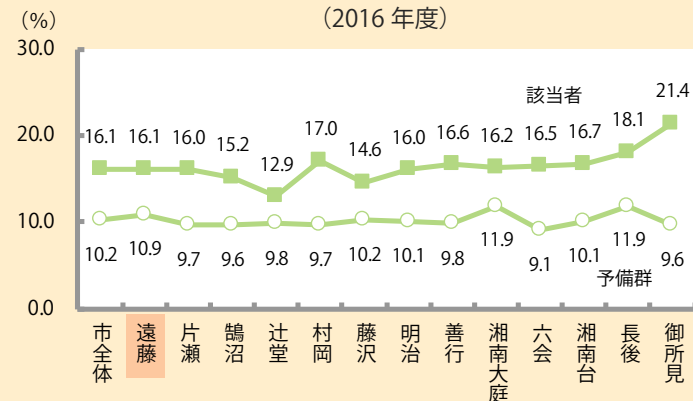
メタボリックシンドロームとは



メタボリックシンドロームとは、お腹まわりに過剰に蓄積された内臓脂肪が動脈硬化を急速に進行させて、脳卒中や心臓病の発症リスクを高めている状態をいいます。

腹囲が男性 85cm 以上、女性 90cm 以上で、高血糖、高血圧、脂質異常のうち2つ以上が基準値を超えた人（治療薬を服用している場合を含む）を「該当者」、1つ該当する人を「予備群」としています。

地区別メタボリックシンドローム予備群・該当者割合 (2016年度)



第2期藤沢市国民健康保険 保健事業実施計画 (藤沢市データヘルス計画) 地区別概要版

2018年3月 藤沢市



【遠藤地区】

藤沢市では、国民健康保険加入者を対象に「データヘルス計画」を策定し、基本理念に基づき、生活習慣病のリスクに対応するための保健事業を実施します。

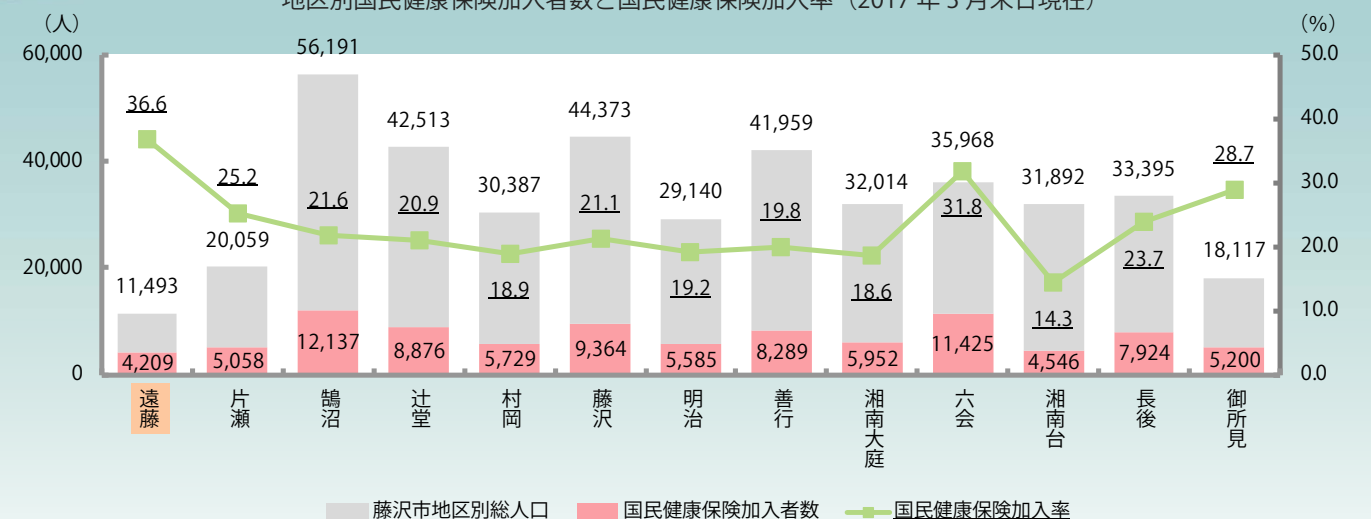
各地区の状況をお知らせいたしますので、皆様の健康管理にお役立てください。



データヘルス計画の体系



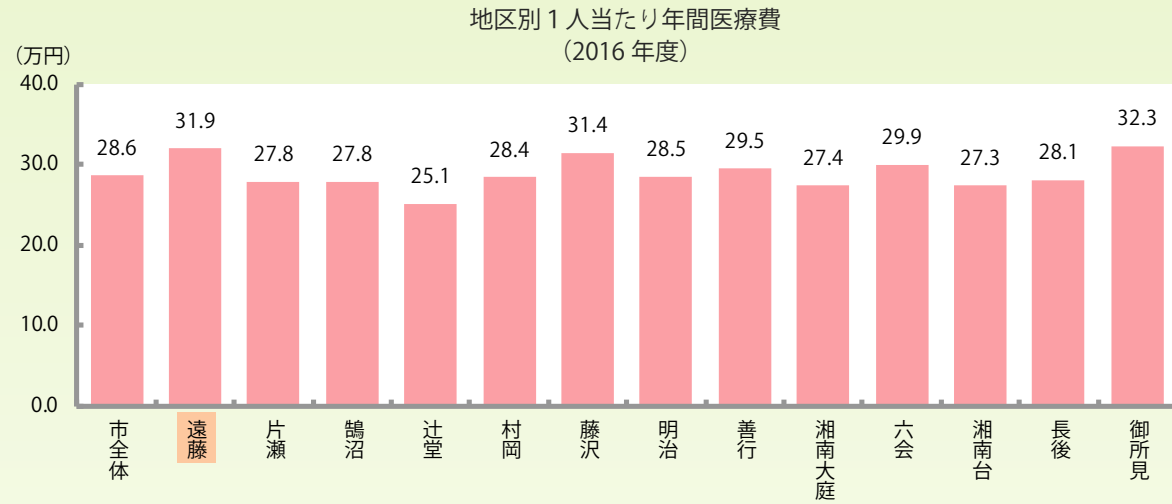
地区別国民健康保険加入者数と国民健康保険加入率 (2017年3月末日現在)



発行：藤沢市 福祉健康部 保険年金課
〒251-8601 藤沢市朝日町1番地の1
TEL：0466-25-1111 (代表)



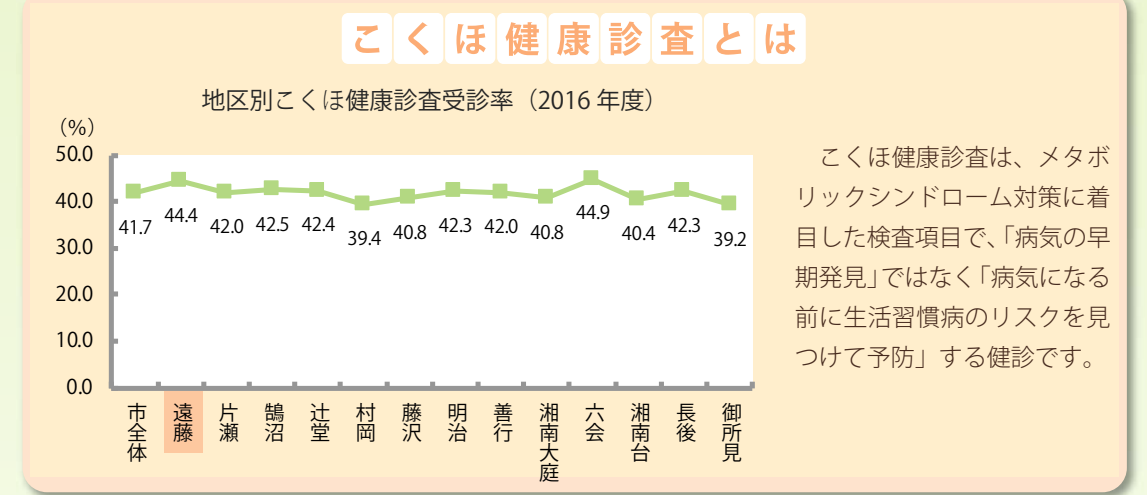
こくほ健康診査の結果等からみた各地区の状況



遠藤地区における医療費の高い疾病 (2016年度)

疾病	医療費 (億円)
がん	1.7
慢性腎不全 (透析あり)	1.5
筋・骨格	1.0
精神	0.9
糖尿病	0.7

資料：国保データベースシステム



項目	基準値	単位	検査結果からわかること														
			市全体	遠藤	片瀬	鶴沼	辻堂	村岡	藤沢	明治	善行	湘南大庭	六会	湘南台	長後	御所見	
腹囲	男性 85cm 未満、女性 90cm 未満	(%)	29.8	29.8	29.7	28.1	26.8	29.9	28.4	30.1	29.5	31.4	28.5	30.9	33.2	34.1	内臓脂肪が過剰に蓄積すると、たとえ体重が適正であっても心筋梗塞や糖尿病等を引き起こしやすくなります。
BMI	18.5 以上 25.0 未満	(%)	22.9	22.0	20.5	19.0	22.1	25.1	21.9	22.3	24.2	22.6	25.0	23.6	24.6	30.3	体重と身長の関係から肥満度を表し、数字が小さいと「痩せ」、大きいと「肥満」となります。
血圧	収縮期	129mmHg 以下	45.2	42.9	40.5	44.2	42.8	49.9	41.9	44.5	47.0	47.4	47.1	41.5	48.6	48.9	心臓から送り出される血液が血管へ与える圧力を測定しています。
	拡張期	84mmHg 以下	17.3	15.9	16.7	21.9	16.1	19.7	17.2	17.5	15.1	17.0	15.9	15.5	16.1	17.0	
脂質	HDL コレステロール	40mg/dl 以上	4.0	4.0	3.5	3.7	3.5	3.9	3.7	3.8	4.2	4.7	4.7	4.5	4.0	4.8	善玉コレステロールともいい、血管内の悪玉コレステロールを取り去り肝臓へ運んで排泄・処理する働きがあり、動脈硬化を予防します。
	LDL コレステロール	119mg/dl 以下	56.2	55.3	60.6	57.1	59.8	55.0	55.1	57.9	56.4	54.4	55.3	56.5	53.6	53.1	悪玉コレステロールともいい、血管の内側に付着してたまり、動脈硬化を促進させます。
	中性脂肪	149mg/dl 以下	22.0	21.1	21.9	20.7	19.2	24.8	21.1	20.4	22.0	20.0	22.0	22.2	27.6	25.4	エネルギー源ですが、多すぎると動脈硬化、脂肪肝等の原因になります。
血糖	空腹時血糖	99mg/dl 以下	22.8	25.1	23.3	21.8	20.7	21.5	23.1	25.0	23.7	25.3	24.5	23.7	16.5	26.0	血液中のブドウ糖の量をみることで、糖尿病の発見に役立ちます。
	ヘモグロビン A1c	5.5% 以下	42.7	42.6	42.3	41.5	39.4	43.3	40.0	39.4	41.6	43.9	47.5	46.5	44.1	47.0	過去1～2ヶ月間の血糖値を反映し、糖尿病の発見に役立ちます。
肝機能	ALT	30U/l 以下	13.1	12.0	13.0	11.5	11.6	14.6	11.1	13.4	13.5	14.3	13.7	14.9	13.4	16.1	数値が高いと心臓や筋肉等の疾患、ウイルス性肝炎、アルコール性肝炎、脂肪肝等の肝障害が疑われます。

※基準値以外の人とは、検査項目が保健指導判定値、受診勧奨判定値の人を言います。

資料：国保データベースシステム

割合が最も高い地区を■、2番目・3番目に高い地区を□、最も低い地区を■、2番目・3番目に低い地区を□で網掛けしています。

項目	単位	市全体	遠藤	片瀬	鶴沼	辻堂	村岡	藤沢	明治	善行	湘南大庭	六会	湘南台	長後	御所見	
20歳から10kg以上増加した人の割合	(%)	30.6	29.5	30.3	27.6	29.7	31.1	29.6	31.5	32.5	32.7	29.4	29.9	33.3	32.4	
血圧の薬を服薬している人の割合	(%)	33.3	34.2	29.2	29.6	30.4	33.1	31.7	31.9	35.7	36.0	36.4	32.9	33.9	42.2	
血糖の薬を服薬している人の割合	(%)	7.0	7.1	5.7	6.0	6.5	6.3	7.2	7.3	6.7	7.9	7.4	5.8	7.7	9.0	
脂質の薬を服薬している人の割合	(%)	25.3	29.3	21.4	21.9	22.6	26.4	23.0	26.7	25.2	28.5	25.4	24.8	27.6	31.0	
喫煙習慣がある人の割合	(%)	11.6	10.5	9.9	11.8	11.2	10.3	12.0	11.7	11.3	12.2	11.2	13.2	12.0	11.9	
運動習慣	30分以上の運動習慣がない人の割合	(%)	53.5	49.5	52.9	54.2	51.9	55.3	56.0	51.8	55.3	50.3	52.9	53.4	54.3	56.0
	身体活動を1日1時間以上していない人の割合	(%)	43.9	42.3	42.4	41.5	43.1	46.4	43.3	43.6	46.5	44.3	45.0	42.1	44.7	46.3
食習慣	就寝前2時間に夕食を週3回以上摂っている人の割合	(%)	13.0	11.2	13.7	12.8	13.4	13.6	12.8	12.6	12.3	13.3	13.4	14.0	12.4	13.8
	夕食後に間食を週3回以上食べている人の割合	(%)	8.5	6.8	9.3	9.6	9.0	10.0	9.1	8.5	7.3	7.9	8.7	8.9	8.3	6.4
	朝食を週3回以上抜いている人の割合	(%)	7.9	6.2	9.0	8.1	8.0	9.1	7.5	8.0	7.5	7.3	6.0	9.4	9.0	7.6
飲酒習慣	毎日飲酒している人の割合	(%)	24.4	25.6	25.7	26.3	24.7	23.5	23.8	25.8	23.8	24.9	22.2	23.5	23.9	21.1

資料：国保データベースシステム

割合が最も高い地区を■、2番目・3番目に高い地区を□、最も低い地区を■、2番目・3番目に低い地区を□で網掛けしています。

遠藤地区の方への健康アドバイス

1人当たり医療費は、市内で2番目に高く、空腹時血糖の有所見者の割合が高くなっています。「運動習慣がない人」「就寝前に夕食を摂っている人」等の割合は低く、このままよい習慣は継続してください。

また、疾病別の医療費では、「がん」が最も高いですが「慢性腎不全(透析あり)」も高くなっていますので、年1回は、こくほ健康診査を受診しましょう。

こくほ健康診査の結果からみた基準値以外の人の状況 (2016年度)

こくほ健康診査の問診結果からみた状況 (2016年度)

データヘルス計画の内容

～メタボリックシンドロームに着目した生活習慣病予防～

1 こくほ健康診査等受診率向上対策事業

- (1) こくほ健康診査受診率向上対策
- (2) ヘルスチェック事業の充実と受診率向上対策
- (3) がん検診等受診率向上対策

2 特定保健指導利用勧奨事業

特定保健指導利用率向上対策

3 生活習慣病重症化予防事業

- (1) 要医療者への保健指導の実施
- (2) 糖尿病・糖尿病性腎症重症化予防

4 適正受診・適正服薬促進事業

- (1) 多重受診・多重服薬者対策
- (2) 後発医薬品の利用促進の取り組み

5 医療費等の分析に基づく事業実施体制整備

- (1) レセプトの分析による健康課題の把握
- (2) こくほ健康診査等のデータを活用した健康課題の把握

6 地域包括ケアの推進に向けた協働

地域包括ケア等の構築・推進に向けた情報提供と課題の共有

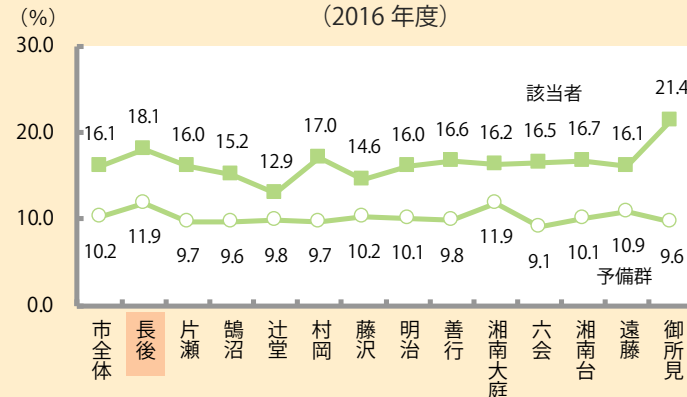
メタボリックシンドロームとは



メタボリックシンドロームとは、お腹まわりに過剰に蓄積された内臓脂肪が動脈硬化を急速に進行させて、脳卒中や心臓病の発症リスクを高めている状態をいいます。

腹囲が男性 85cm 以上、女性 90cm 以上で、高血糖、高血圧、脂質異常のうち2つ以上が基準値を超えた人（治療薬を服用している場合を含む）を「該当者」、1つ該当する人を「予備群」としています。

地区別メタボリックシンドローム予備群・該当者割合 (2016年度)



第2期藤沢市国民健康保険 保健事業実施計画 (藤沢市データヘルス計画) 地区別概要版

2018年3月 藤沢市



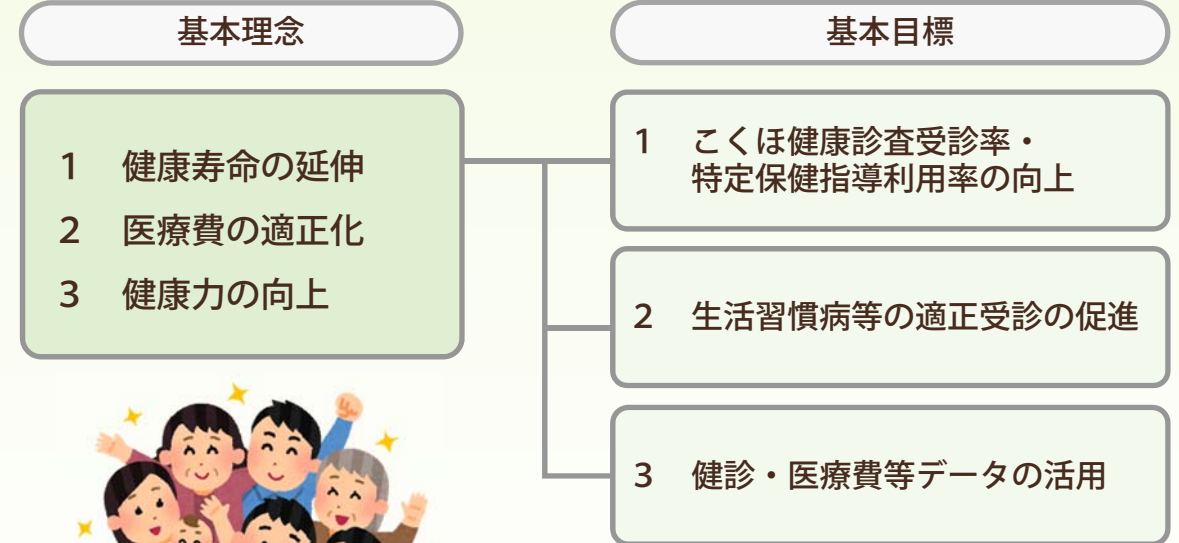
【長後地区】

藤沢市では、国民健康保険加入者を対象に「データヘルス計画」を策定し、基本理念に基づき、生活習慣病のリスクに対応するための保健事業を実施します。

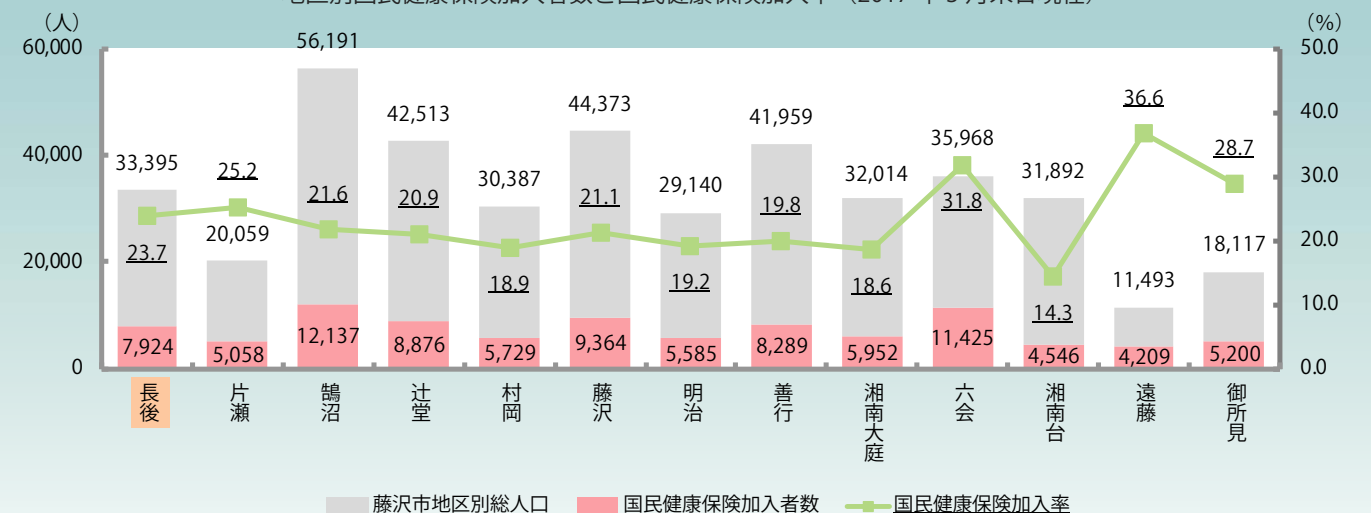
各地区の状況をお知らせいたしますので、皆様の健康管理にお役立てください。



データヘルス計画の体系



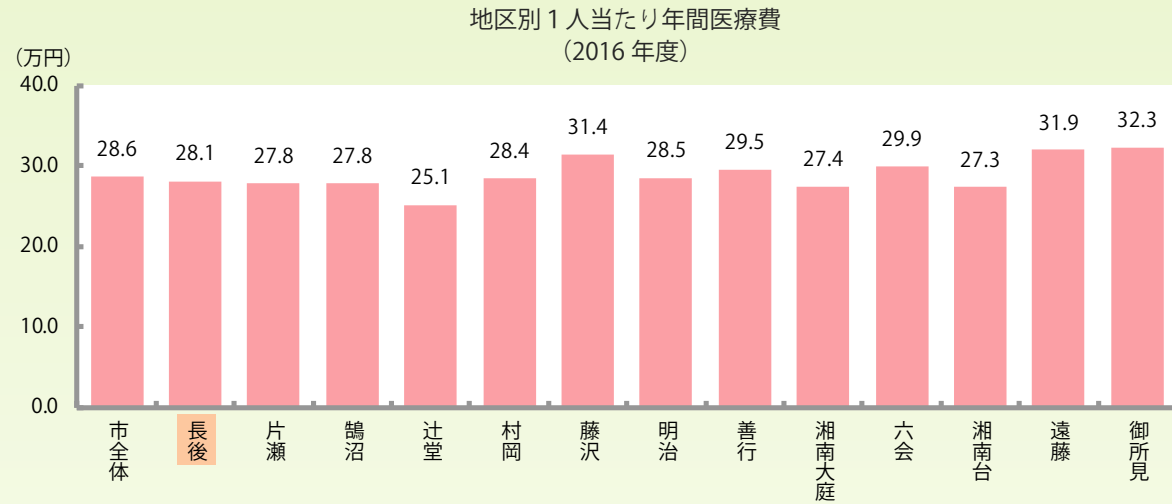
地区別国民健康保険加入者数と国民健康保険加入率 (2017年3月末日現在)



発行：藤沢市 福祉健康部 保険年金課
〒251-8601 藤沢市朝日町1番地の1
TEL：0466-25-1111 (代表)



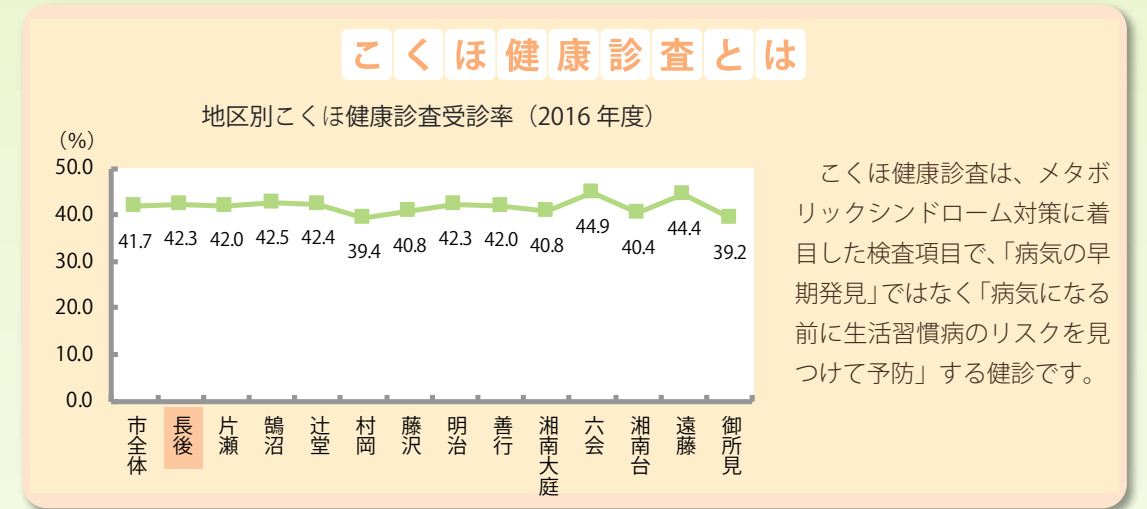
こくほ健康診査の結果等からみた各地区の状況



長後地区における医療費の高い疾病 (2016年度)

疾病	医療費 (億円)
がん	2.9
筋・骨格	2.0
精神	1.9
糖尿病	1.4
慢性腎不全 (透析あり)	1.0

資料：国保データベースシステム



項目	基準値	単位	検査結果からわかること														
			市全体	長後	片瀬	鶴沼	辻堂	村岡	藤沢	明治	善行	湘南大庭	六会	湘南台	遠藤	御所見	
腹囲	男性 85cm 未満、女性 90cm 未満	(%)	29.8	33.2	29.7	28.1	26.8	29.9	28.4	30.1	29.5	31.4	28.5	30.9	29.8	34.1	内臓脂肪が過剰に蓄積すると、たとえ体重が適正であっても心筋梗塞や糖尿病等を引き起こしやすくなります。
BMI	18.5 以上 25.0 未満	(%)	22.9	24.6	20.5	19.0	22.1	25.1	21.9	22.3	24.2	22.6	25.0	23.6	22.0	30.3	体重と身長の関係から肥満度を表し、数字が小さいと「痩せ」、大きいと「肥満」となります。
血圧	収縮期	129mmHg 以下	45.2	48.6	40.5	44.2	42.8	49.9	41.9	44.5	47.0	47.4	47.1	41.5	42.9	48.9	心臓から送り出される血液が血管へ与える圧力を測定しています。
	拡張期	84mmHg 以下	17.3	16.1	16.7	21.9	16.1	19.7	17.2	17.5	15.1	17.0	15.9	15.5	15.9	17.0	
脂質	HDL コレステロール	40mg/dl 以上	4.0	4.0	3.5	3.7	3.5	3.9	3.7	3.8	4.2	4.7	4.7	4.5	4.0	4.8	善玉コレステロールともいい、血管内の悪玉コレステロールを取り去り肝臓へ運んで排泄・処理する働きがあり、動脈硬化を予防します。
	LDL コレステロール	119mg/dl 以下	56.2	53.6	60.6	57.1	59.8	55.0	55.1	57.9	56.4	54.4	55.3	56.5	55.3	53.1	悪玉コレステロールともいい、血管の内側に付着してたまり、動脈硬化を促進させます。
	中性脂肪	149mg/dl 以下	22.0	27.6	21.9	20.7	19.2	24.8	21.1	20.4	22.0	20.0	22.0	22.2	21.1	25.4	エネルギー源ですが、多すぎると動脈硬化、脂肪肝等の原因になります。
血糖	空腹時血糖	99mg/dl 以下	22.8	16.5	23.3	21.8	20.7	21.5	23.1	25.0	23.7	25.3	24.5	23.7	25.1	26.0	血液中のブドウ糖の量をみることで、糖尿病の発見に役立ちます。
	ヘモグロビン A1c	5.5% 以下	42.7	44.1	42.3	41.5	39.4	43.3	40.0	39.4	41.6	43.9	47.5	46.5	42.6	47.0	過去1～2ヶ月間の血糖値を反映し、糖尿病の発見に役立ちます。
肝機能	ALT	30U/l 以下	13.1	13.4	13.0	11.5	11.6	14.6	11.1	13.4	13.5	14.3	13.7	14.9	12.0	16.1	数値が高いと心臓や筋肉等の疾患、ウイルス性肝炎、アルコール性肝炎、脂肪肝等の肝障害が疑われます。

※基準値以外の人とは、検査項目が保健指導判定値、受診勧奨判定値の人を言います。

資料：国保データベースシステム

割合が最も高い地区を■、2番目・3番目に高い地区を□、最も低い地区を■、2番目・3番目に低い地区を□で網掛けしています。

項目	単位	市全体	長後	片瀬	鶴沼	辻堂	村岡	藤沢	明治	善行	湘南大庭	六会	湘南台	遠藤	御所見	
20歳から10kg以上増加した人の割合	(%)	30.6	33.3	30.3	27.6	29.7	31.1	29.6	31.5	32.5	32.7	29.4	29.9	29.5	32.4	
血圧の薬を服薬している人の割合	(%)	33.3	33.9	29.2	29.6	30.4	33.1	31.7	31.9	35.7	36.0	36.4	32.9	34.2	42.2	
血糖の薬を服薬している人の割合	(%)	7.0	7.7	5.7	6.0	6.5	6.3	7.2	7.3	6.7	7.9	7.4	5.8	7.1	9.0	
脂質の薬を服薬している人の割合	(%)	25.3	27.6	21.4	21.9	22.6	26.4	23.0	26.7	25.2	28.5	25.4	24.8	29.3	31.0	
喫煙習慣がある人の割合	(%)	11.6	12.0	9.9	11.8	11.2	10.3	12.0	11.7	11.3	12.2	11.2	13.2	10.5	11.9	
運動習慣	30分以上の運動習慣がない人の割合	(%)	53.5	54.3	52.9	54.2	51.9	55.3	56.0	51.8	55.3	50.3	52.9	53.4	49.5	56.0
	身体活動を1日1時間以上していない人の割合	(%)	43.9	44.7	42.4	41.5	43.1	46.4	43.3	43.6	46.5	44.3	45.0	42.1	42.3	46.3
食習慣	就寝前2時間に夕食を週3回以上摂っている人の割合	(%)	13.0	12.4	13.7	12.8	13.4	13.6	12.8	12.6	12.3	13.3	13.4	14.0	11.2	13.8
	夕食後に間食を週3回以上食べている人の割合	(%)	8.5	8.3	9.3	9.6	9.0	10.0	9.1	8.5	7.3	7.9	8.7	8.9	6.8	6.4
	朝食を週3回以上抜いている人の割合	(%)	7.9	9.0	9.0	8.1	8.0	9.1	7.5	8.0	7.5	7.3	6.0	9.4	6.2	7.6
飲酒習慣	毎日飲酒している人の割合	(%)	24.4	23.9	25.7	26.3	24.7	23.5	23.8	25.8	23.8	24.9	22.2	23.5	25.6	21.1

資料：国保データベースシステム

割合が最も高い地区を■、2番目・3番目に高い地区を□、最も低い地区を■、2番目・3番目に低い地区を□で網掛けしています。

長後地区の方への健康アドバイス

1人当たり医療費は、市全体に比べ低くなっていますが、腹囲、収縮期血圧、中性脂肪の有所見者の割合が高くなっています。「20歳から10kg以上増加した人」の割合は最も高くなっています。体重増加分は、脂肪の増加による場合が多く、動脈硬化が進む可能性が高いので、生活習慣を見直してください。体重がコントロールできると、健診結果の改善にもつながっていきます。



基準値以外の人の状況 (2016年度)

こくほ健康診査の問診結果からみた状況 (2016年度)

データヘルス計画の内容

～メタボリックシンドロームに着目した生活習慣病予防～

1 こくほ健康診査等受診率向上対策事業

- (1) こくほ健康診査受診率向上対策
- (2) ヘルスチェック事業の充実と受診率向上対策
- (3) がん検診等受診率向上対策

2 特定保健指導利用勧奨事業

特定保健指導利用率向上対策

3 生活習慣病重症化予防事業

- (1) 要医療者への保健指導の実施
- (2) 糖尿病・糖尿病性腎症重症化予防

4 適正受診・適正服薬促進事業

- (1) 多重受診・多重服薬者対策
- (2) 後発医薬品の利用促進の取り組み

5 医療費等の分析に基づく事業実施体制整備

- (1) レセプトの分析による健康課題の把握
- (2) こくほ健康診査等のデータを活用した健康課題の把握

6 地域包括ケアの推進に向けた協働

地域包括ケア等の構築・推進に向けた情報提供と課題の共有

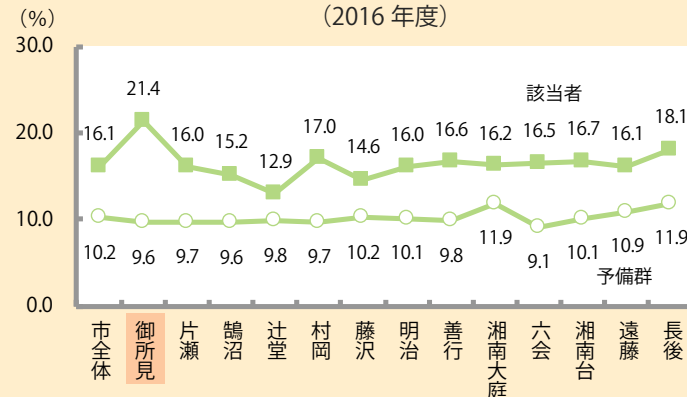
メタボリックシンドロームとは



メタボリックシンドロームとは、お腹まわりに過剰に蓄積された内臓脂肪が動脈硬化を急速に進行させて、脳卒中や心臓病の発症リスクを高めている状態をいいます。

腹囲が男性 85cm 以上、女性 90cm 以上で、高血糖、高血圧、脂質異常のうち2つ以上が基準値を超えた人（治療薬を服用している場合を含む）を「該当者」、1つ該当する人を「予備群」としています。

地区別メタボリックシンドローム予備群・該当者割合 (2016年度)



第2期藤沢市国民健康保険 保健事業実施計画 (藤沢市データヘルス計画) 地区別概要版

2018年3月 藤沢市



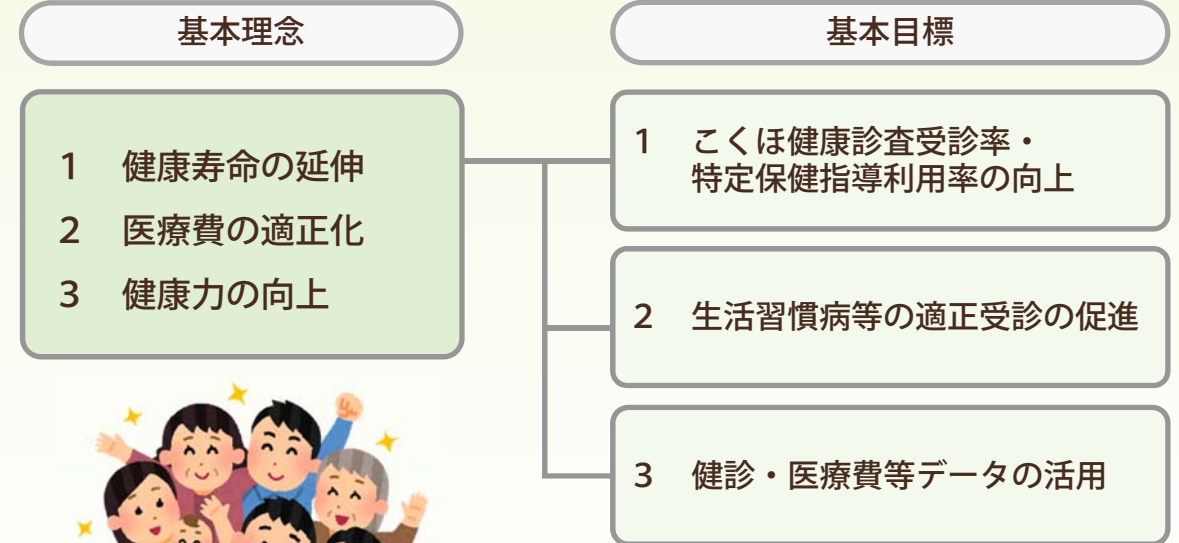
【御所見地区】

藤沢市では、国民健康保険加入者を対象に「データヘルス計画」を策定し、基本理念に基づき、生活習慣病のリスクに対応するための保健事業を実施します。

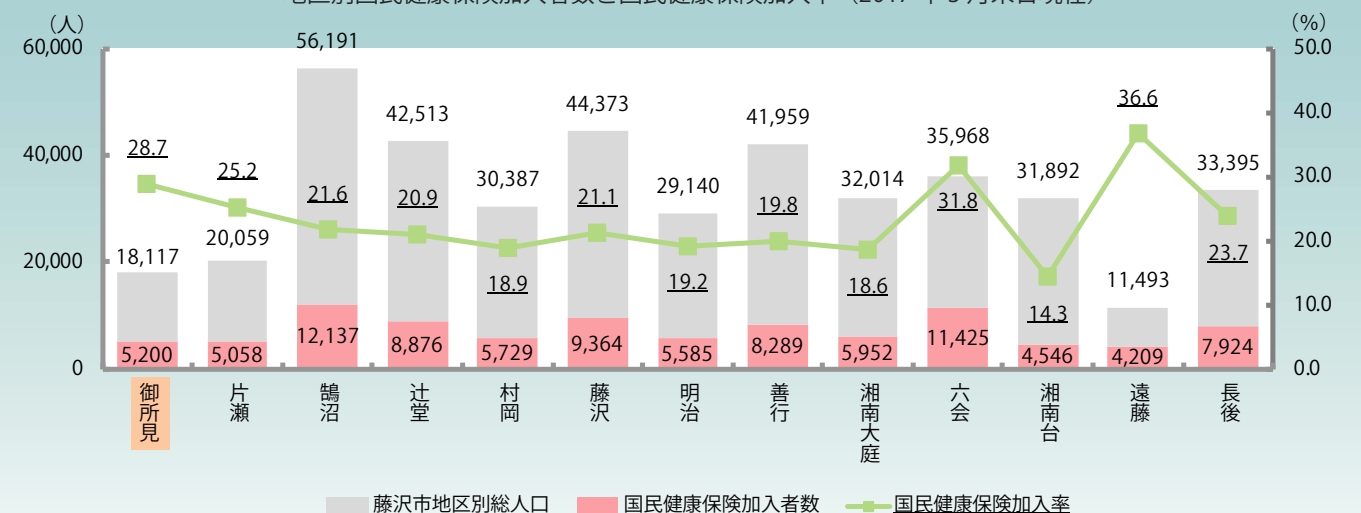
各地区の状況をお知らせいたしますので、皆様の健康管理にお役立てください。



データヘルス計画の体系



地区別国民健康保険加入者数と国民健康保険加入率 (2017年3月末日現在)

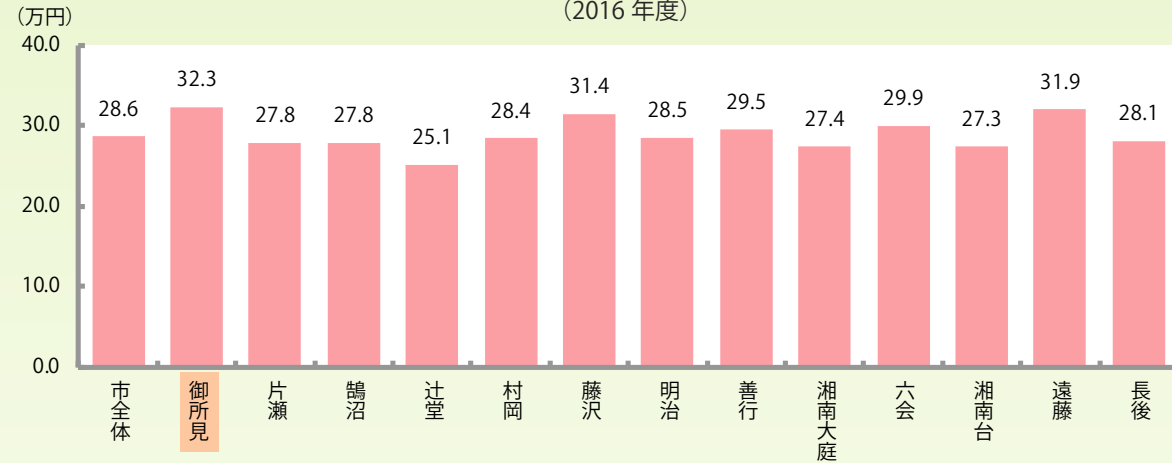


発行：藤沢市 福祉健康部 保険年金課
〒251-8601 藤沢市朝日町1番地の1
TEL：0466-25-1111 (代表)



こくほ健康診査の結果等からみた各地区の状況

地区別1人当たり年間医療費
(2016年度)



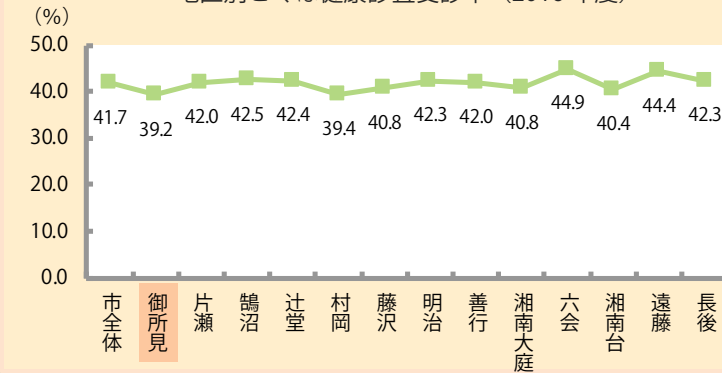
御所見地区における医療費の高い疾病
(2016年度)

疾病	医療費 (億円)
がん	2.2
精神	1.4
筋・骨格	1.3
慢性腎不全 (透析あり)	1.2
糖尿病	0.9

資料：国保データベースシステム

こくほ健康診査とは

地区別こくほ健康診査受診率 (2016年度)



こくほ健康診査は、メタボリックシンドローム対策に着目した検査項目で、「病気の早期発見」ではなく「病気になる前に生活習慣病のリスクを見つけて予防」する健診です。

こくほ健康診査の結果からみた 基準値以外の人の状況 (2016年度)

項目		基準値	単位	市全体	御所見	片瀬	鶴沼	辻堂	村岡	藤沢	明治	善行	湘南大庭	六会	湘南台	遠藤	長後	検査結果からわかること
腹囲		男性 85cm 未満、女性 90cm 未満	(%)	29.8	34.1	29.7	28.1	26.8	29.9	28.4	30.1	29.5	31.4	28.5	30.9	29.8	33.2	内臓脂肪が過剰に蓄積すると、たとえ体重が適正であっても心筋梗塞や糖尿病等を引き起こしやすくなります。
BMI		18.5 以上 25.0 未満	(%)	22.9	30.3	20.5	19.0	22.1	25.1	21.9	22.3	24.2	22.6	25.0	23.6	22.0	24.6	体重と身長の関係から肥満度を表し、数字が小さいと「痩せ」、大きいと「肥満」となります。
血圧	収縮期	129mmHg 以下	(%)	45.2	48.9	40.5	44.2	42.8	49.9	41.9	44.5	47.0	47.4	47.1	41.5	42.9	48.6	心臓から送り出される血液が血管へ与える圧力を測定しています。
	拡張期	84mmHg 以下	(%)	17.3	17.0	16.7	21.9	16.1	19.7	17.2	17.5	15.1	17.0	15.9	15.5	15.9	16.1	
脂質	HDL コレステロール	40mg/dl 以上	(%)	4.0	4.8	3.5	3.7	3.5	3.9	3.7	3.8	4.2	4.7	4.7	4.5	4.0	4.0	善玉コレステロールともいい、血管内の悪玉コレステロールを取り去り肝臓へ運んで排泄・処理する働きがあり、動脈硬化を予防します。
	LDL コレステロール	119mg/dl 以下	(%)	56.2	53.1	60.6	57.1	59.8	55.0	55.1	57.9	56.4	54.4	55.3	56.5	55.3	53.6	悪玉コレステロールともいい、血管の内側に付着してたまり、動脈硬化を促進させます。
	中性脂肪	149mg/dl 以下	(%)	22.0	25.4	21.9	20.7	19.2	24.8	21.1	20.4	22.0	20.0	22.0	22.2	21.1	27.6	エネルギー源ですが、多すぎると動脈硬化、脂肪肝等の原因になります。
血糖	空腹時血糖	99mg/dl 以下	(%)	22.8	26.0	23.3	21.8	20.7	21.5	23.1	25.0	23.7	25.3	24.5	23.7	25.1	16.5	血液中のブドウ糖の量をみることで、糖尿病の発見に役立ちます。
	ヘモグロビン A1c	5.5% 以下	(%)	42.7	47.0	42.3	41.5	39.4	43.3	40.0	39.4	41.6	43.9	47.5	46.5	42.6	44.1	過去1～2ヶ月間の血糖値を反映し、糖尿病の発見に役立ちます。
肝機能	ALT	30U/l 以下	(%)	13.1	16.1	13.0	11.5	11.6	14.6	11.1	13.4	13.5	14.3	13.7	14.9	12.0	13.4	数値が高いと心臓や筋肉等の疾患、ウイルス性肝炎、アルコール性肝炎、脂肪肝等の肝障害が疑われます。

※基準値以外の人とは、検査項目が保健指導判定値、受診勧奨判定値の人を言います。

資料：国保データベースシステム

割合が最も高い地区を■、2番目・3番目に高い地区を□、最も低い地区を■、2番目・3番目に低い地区を□で網掛けしています。

こくほ健康診査の問診結果からみた状況 (2016年度)

項目		単位	市全体	御所見	片瀬	鶴沼	辻堂	村岡	藤沢	明治	善行	湘南大庭	六会	湘南台	遠藤	長後
20歳から10kg以上増加した人の割合		(%)	30.6	32.4	30.3	27.6	29.7	31.1	29.6	31.5	32.5	32.7	29.4	29.9	29.5	33.3
血圧の薬を服薬している人の割合		(%)	33.3	42.2	29.2	29.6	30.4	33.1	31.7	31.9	35.7	36.0	36.4	32.9	34.2	33.9
血糖の薬を服薬している人の割合		(%)	7.0	9.0	5.7	6.0	6.5	6.3	7.2	7.3	6.7	7.9	7.4	5.8	7.1	7.7
脂質の薬を服薬している人の割合		(%)	25.3	31.0	21.4	21.9	22.6	26.4	23.0	26.7	25.2	28.5	25.4	24.8	29.3	27.6
喫煙習慣がある人の割合		(%)	11.6	11.9	9.9	11.8	11.2	10.3	12.0	11.7	11.3	12.2	11.2	13.2	10.5	12.0
運動習慣	30分以上の運動習慣がない人の割合	(%)	53.5	56.0	52.9	54.2	51.9	55.3	56.0	51.8	55.3	50.3	52.9	53.4	49.5	54.3
	身体活動を1日1時間以上していない人の割合	(%)	43.9	46.3	42.4	41.5	43.1	46.4	43.3	43.6	46.5	44.3	45.0	42.1	42.3	44.7
食習慣	就寝前2時間に夕食を週3回以上摂っている人の割合	(%)	13.0	13.8	13.7	12.8	13.4	13.6	12.8	12.6	12.3	13.3	13.4	14.0	11.2	12.4
	夕食後に間食を週3回以上食べている人の割合	(%)	8.5	6.4	9.3	9.6	9.0	10.0	9.1	8.5	7.3	7.9	8.7	8.9	6.8	8.3
	朝食を週3回以上抜いている人の割合	(%)	7.9	7.6	9.0	8.1	8.0	9.1	7.5	8.0	7.5	7.3	6.0	9.4	6.2	9.0
飲酒習慣	毎日飲酒している人の割合	(%)	24.4	21.1	25.7	26.3	24.7	23.5	23.8	25.8	23.8	24.9	22.2	23.5	25.6	23.9

資料：国保データベースシステム

割合が最も高い地区を■、2番目・3番目に高い地区を□、最も低い地区を■、2番目・3番目に低い地区を□で網掛けしています。

御所見地区の方への健康アドバイス

1人当たり医療費は、市内で最も高く、血圧、脂質、血糖、肝機能の有所見者が高くなっています。「30分以上の運動習慣がない人」の割合が高く、通勤や買い物ではなるべく歩いたり、自転車を使うなど始めやすいところから取り組んでみましょう。



また、疾病別の医療費では、「がん」が最も高くなっていますので、定期的ながん検診を受診しましょう。