公立学校共済組合千葉支部の健康宣言

減らせ！メタボ！

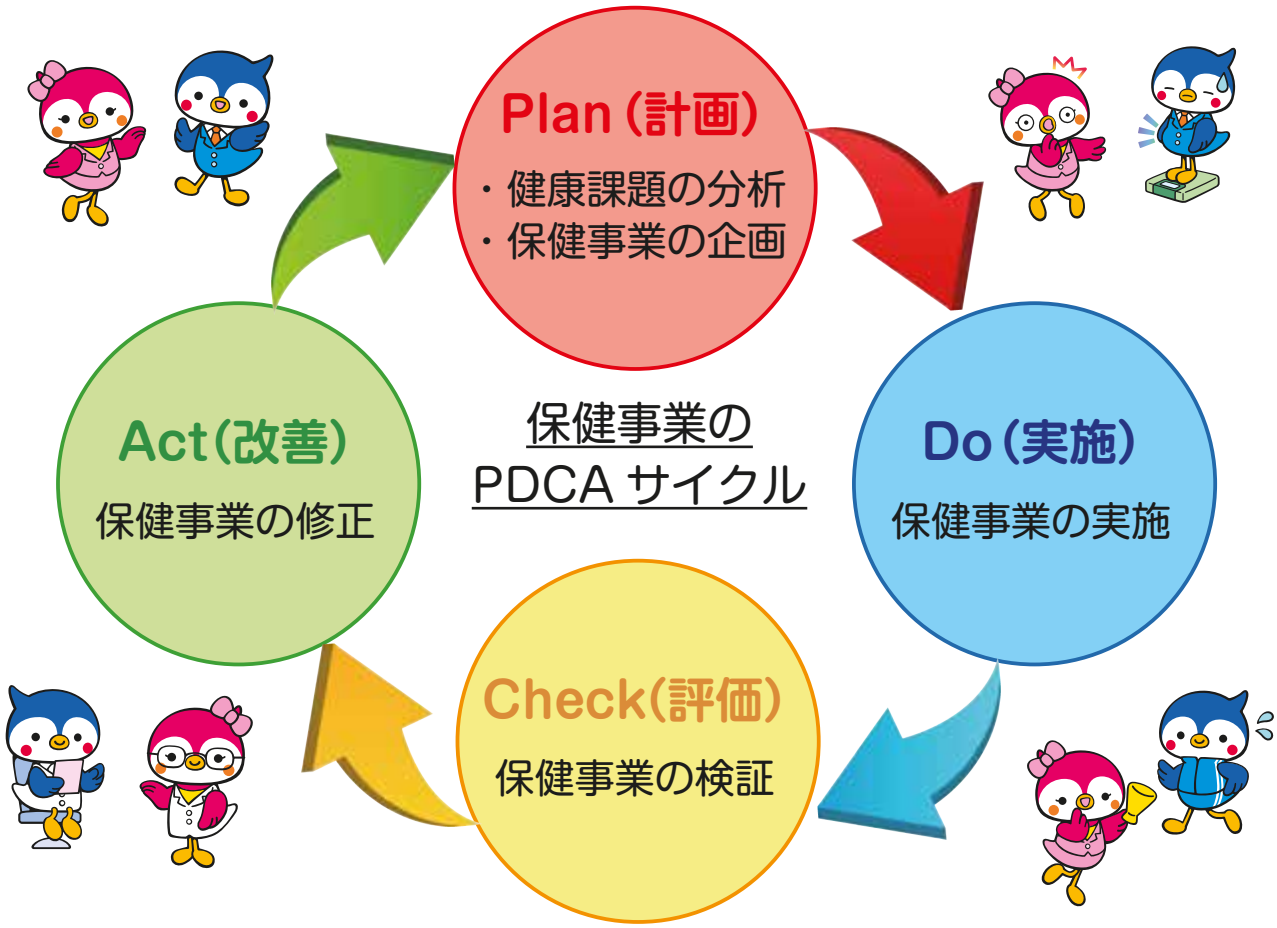
～第２期データヘルス計画
みんなで楽しく健康づくりをしましょう！～

平成 30 年４月、第２期データヘルス計画がスタートしました。

政府の「日本再興計画」を受け、すべての健保組合は、健康・医療情報を活用して PDCA サイクルに沿った効果的かつ効率的な保健事業の実施を図るため、保健事業の実施計画を策定することになりました。この計画が「データヘルス計画」です。

千葉支部では、特定健康診査等の健康情報と診療報酬明細書（レセプト）等の医療情報を改めて見直し、第２期データヘルス計画を策定しました。

この計画では、公立学校共済組合と事業主のコラボヘルスを強化し、より健康的な職場の実現を目指していきます。



メタボが多い千葉支部！

メタボ（メタボリックシンドローム）とは、内臓脂肪の蓄積により生活習慣病にかかりやすくなっている状態をいいます。メタボはお腹周りがでているという見た目の特徴はあるものの、基本的には無症状。でも、潜在的には高血圧や糖尿病、脂質代謝異常症が生じています。

特定健康診査のデータから、千葉支部は公立学校共済組合の他の支部に比べ、肥満の割合が高く、また、脂質代謝異常症の割合も高いという結果がでています。

メタボの先にあるものは…？

レセプトデータから、疾病別加入者一人当たり医療費をみると、「腎不全」「脳内出血」「くも膜下出血」が高く、またその要因となる「高血圧性疾患」「脂質代謝異常症」「糖尿病」の有病者率が高くなっています。

つまり、「ちょっと血圧が高いだけ」「コレステロールが高めなんだよね」「血糖値が高いって言われちゃって」と、メタボなお腹を笑い話にしていると、将来人工透析となってしまうかもしれない腎不全や、脳卒中等の重大な病気を引き起こすことになりかねないということです。

大きな病気になる前に予防しよう！

第２期データヘルス計画では、メタボリックシンドローム該当者やその予備軍の減少とそのための生活習慣の変化等について、具体的な目標値を設定しています。これを達成するために、健康づくり講座や検診事業等の既存の保健事業の拡充や、組合員のみなさまが楽しく健康づくりができるような新規事業の展開を実施する予定です。

**ひとりではなかなか変えられない
生活習慣。大きな病気になる前に、
みんなで一緒に改善し、健康的な生活を
手に入れましょう！**

計画の詳細は公立学校共済組合千葉支部ホームページに掲載しています。

https://www.kouritu.or.jp/chiba/

お問合せ　厚生班　043−223−4121