

健康チャレンジカレンダー 記録シート

記録編

生活習慣改善に向けてチャレンジを続けませんか？

継続のポイントは「目標設定」と「記録」です！

今月のチャレンジ項目

①	
②	
③	
④	
⑤	

＜チャレンジ項目の設定及び記入例＞

①	例 1日8000歩以上歩く
②	例 腹八分目の食事
③	例 適量飲酒
④	例 休肝日
⑤	例 睡眠時間の確保 等々

チャレンジ項目が実践できた日は○を、できなかった日は×をつけましょう。
また、毎日の体重を記録し、月に一度は腹囲・BMIの確認をしましょう。



日付(記入例)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
①	○															
②	○															
③	×															
④	○															
⑤	×															
歩数	10,234															
日付	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
①																
②																
③																
④																
⑤																
歩数																

今月の目標体重 kg

日付	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
kg																																
kg																																
▼スタート体重																																
kg																																
kg																																
kg																																
kg																																

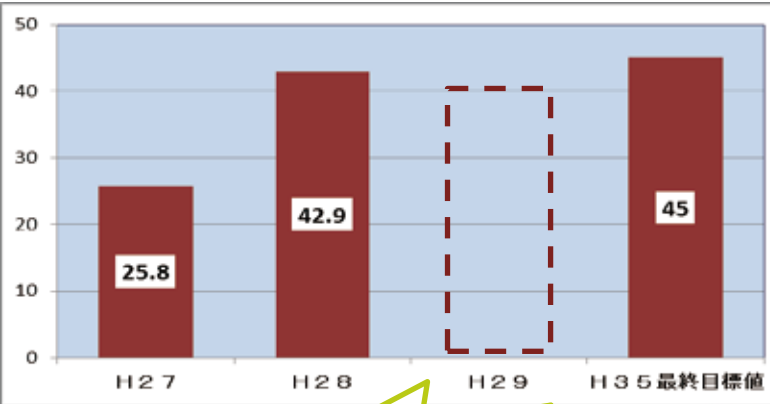
今月の腹囲 cm 基準値: 男性85cm/女性90cm未満

今月のBMI 【BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)】 基準値: BMI25未満

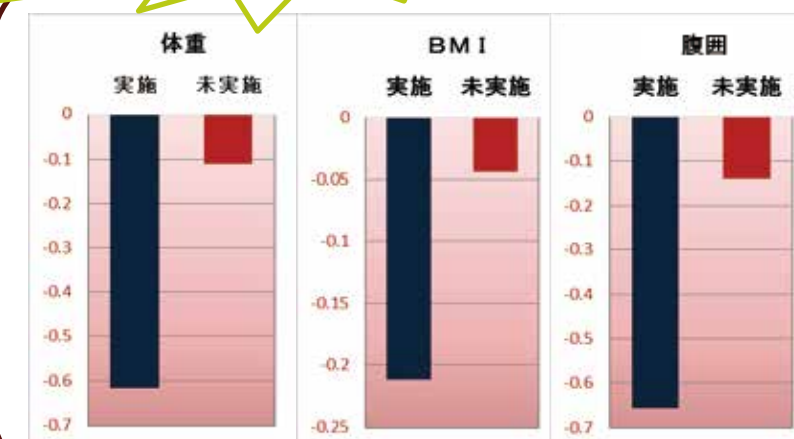
(※ 月毎に、このページをコピーしてご使用ください。)

特定健康診査・特定保健指導

特定保健指導 加入者実施率及び第2期データヘルス計画最終目標値



保健指導効果！



※ 平成27年度 特定保健指導の実施者と未実施者の効果の違い (鹿児島支部)

特定健康診査は、組合員の場合、勤務先で行っている定期健康診断や人間ドック(脳ドックを除く)の検査をもって、受診したものとみなされます。被扶養者の皆様には、費用無料の受診券を配布しています。

特定保健指導は、特定健康診査(定期健康診断・人間ドック(脳ドック除く))の結果に基づき、生活習慣病の発症リスクの高い方が受けられます。費用は無料です。
平成26年度より訪問型保健指導(委託先: SOMPOリスケアマネジメント㈱)を導入し初回面談を職場で受けられるようになり、利用しやすくなったことで利用率は目標に近づきつつあります。

ご自身・ご家族の将来のためにも、**特定健康診査・特定保健指導**を受診しましょう。

平成27年度の特定保健指導対象者(2,688人)を、その年の特定保健指導利用者と未利用者で翌年度の健診結果の変化を比較したものです。
体重・BMI・腹囲いずれも利用者が効果大です。

注目 特定健康診査・特定保健指導 受診率未達成のペナルティについて

平成30年度から、特定健康診査・特定保健指導受診率の低い保険者にはペナルティが強化されます。
(詳細は共済広報をご覧ください。)
保険者であります公立学校共済組合では、今後も事業主の教育委員会との協働(コラボヘルス)で、組合員とご家族の皆様の健康づくりや疾病予防のためのデータヘルス計画を推進していきます。特定健康診査・特定保健指導を必ず受診していただきますようお願いいたします。

個人情報の取り扱いについて

公立学校共済組合が預かりしているレセプト(診療報酬明細書)データ・特定健診結果等は、個人情報保護法等の関連法令及び公立学校共済組合個人情報保護方針等を厳守し、適切に取り扱います。また、データ分析に基づく保健事業では外部専門事業者を活用する場合がありますが、この際も個人情報を適切に取り扱い、実施いたします。

教育委員会等(事業主)

学校

家族

公立学校共済組合【保険者】

協働(コラボヘルス)

事業の実施

法令に基づく健診結果の提供

- 保健事業の計画・実施・評価・改善
- 人間ドック
- 健康管理講座
- 特定健康診査
- 特定保健指導

公立学校共済組合鹿児島支部のデータヘルス計画広報



健康カレンダー2018



データヘルス計画とは、国民の健康寿命(健康である期間)の延伸を目指し、保険者と事業主が一体となった健康づくりのための取り組みです。データ分析を活かし、皆さんの健康管理を推進します。

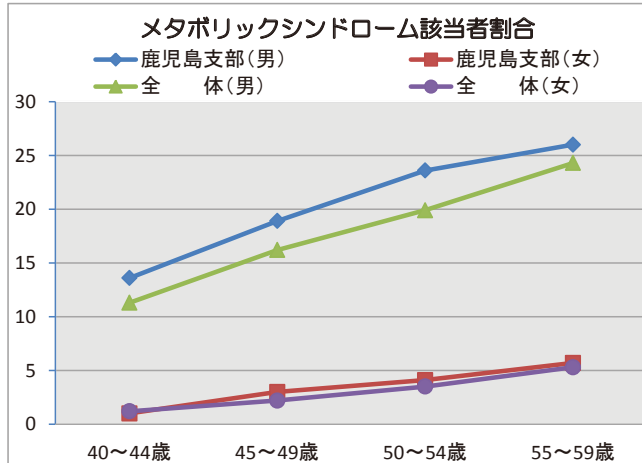


健康はご自身のためだけでなく、家族や職場、社会にとってもかけがえのないものです。健康を維持するためには「健康は自分でつくる」という意識が大切です。「公立学校共済組合鹿児島支部データヘルス計画」では、組合員の健診データをもとに保健事業計画を進めています。まずは、鹿児島支部組合員の実態を把握して、その上でご自身の今年度の健診結果を確認し、生活習慣の改善に努めましょう。

(最終ページに健康チャレンジカレンダーがあります。月毎にコピーしてご使用ください。)

組合員のメタボリックシンドローム該当者の割合

年齢と共にメタボリックシンドローム該当者の割合が高くなっています。特に男性は要注意です。



※ 本誌のデータは、平成28年度公立学校共済組合特定健康診査への報告及びQUIPO Analyticsの数値をもとに作成したものです。



働き盛りの年齢層が増加傾向

生活習慣病を放っておくと……

食べ過ぎ・飲み過ぎ・運動不足・喫煙

放っておくと

肥満・高血圧・脂質異常・高血糖
メタボリックシンドロームなどの生活習慣病

放っておくと

動脈硬化の進行

内臓脂肪が分泌する物質の働きで各疾病の症状が進んだり血栓ができやすくなります。

放っておくと

狭心症
心筋梗塞

脳卒中

その他の動脈硬化性疾患

重大な疾患予防のためにも、早めに生活習慣を見直し、できることから予防を始めましょう。

