

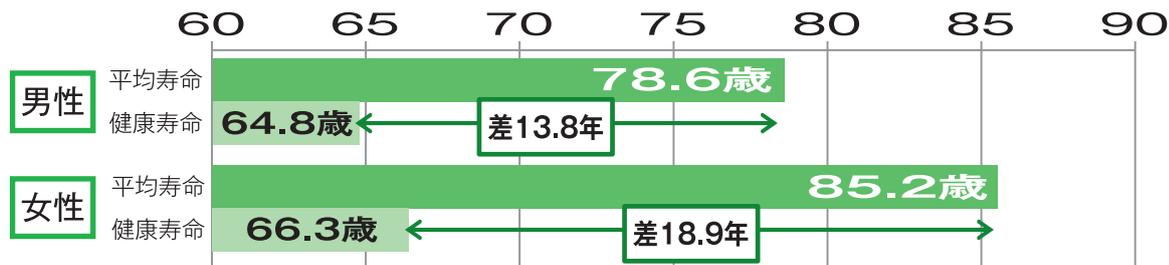
# 高血圧！糖尿病！脂質異常症！がん！などの健康課題！ 町民のデータに基づいて治療から予防へ！

保健事業実施計画（データヘルス計画）は、町民の健康診断結果や医療費の明細書等を元に、最も効果的で効率的な保健事業の実施を図るため策定された計画です。

本町では、平均寿命の10年以上前に健康寿命（医療・介護に依存しないで自立した生活ができる期間）が尽きている状況にあります。つまり、寿命を迎える10年以上前から、病院などに通院を続ける生活、または介護を受ける生活が始まると言うことです。

こうした状況を改善させるべく、今後、生活習慣病対策をはじめとする町民の健康増進、予防などの保健事業は、これまで蓄積したデータに基づいて実施していくこととなります。

## ◆上ノ国町の平均寿命と健康寿命◆



本町の平均的な健康寿命は、男女ともに全国・北海道平均よりも短く、早い時期から何らかの病などを患っている状況にあります。このため、自立し充実した老後を過ごすためには、健康寿命をいかに延ばすかが重要になります。

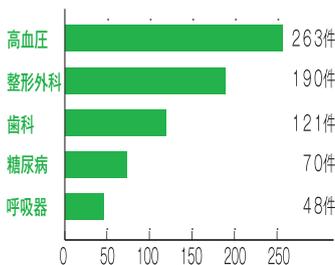
## 本町のデータを分析して分かった生活習慣病予防の重要性

### 1 上ノ国町に多い病気

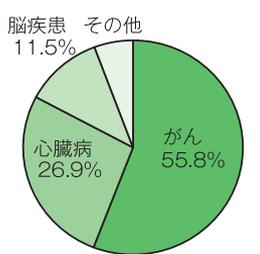
本町に多い疾病は、高血圧、筋や骨などの整形、歯科、糖尿病などですが、その中で最も多い生活習慣病の高血圧は、本町の死亡原因の2位3位を占める心臓病・脳疾患を悪化させる原因の一つです。

また、本町の死亡原因1位である『がん』も、生活習慣の影響が大きいことから生活習慣病として扱われており、生活習慣が町民の健康を大きく害している実状が浮き彫りとなっています。

上ノ国町の1ヶ月間の外来受診件数（平成28年2月）



上ノ国町の病気による死亡原因



こうしたデータから、今すぐケアが必要な症例、増えつつある症例をいち早く把握し、適切な事業などによる指導を行うことで、重症化を予防したり、発症を未然に防ぐことがデータヘルス計画の目的です。

### 2 健康の鍵は生活習慣病予防

本町で多い生活習慣病のうち、外来における医療費の割合から『高血圧』がもっとも多く、次いで『筋・骨格』、『糖尿病』です。これらは食生活改善や運動により高い確率で予防できます。

また、入院医療費全体の40%を占め、多額の医療費を必要とする『がん』ですが、特に本町に多い『胆嚢がん』はアルコール摂取の抑制である程度予防することも可能ですので、生涯かかる医療費を大幅に抑えることが期待できます。

■1保険者あたりの生活習慣病の医療費点数の割合（上ノ国町）

