

2015年4月から開始!

『データヘルス計画』とは?

1 健康寿命を伸ばす取り組み

皆さんもご存知のとおり、日本の高齢化は他の国に類を見ないスピードで進んでいて、最近では「超高齢社会」と言われています。超高齢社会は、総人口に占める65歳以上の高齢者の割合が、21%を超えた状態を指します。日本の社会保障制度は、若い世代が高齢世代を支える仕組みのため、少子化の課題と共に、高齢化の進展に伴う医療費、介護費などの増加も今後の日本の社会保障を考えるうえで、大きな課題となっています。

今からちょうど50年前は、65歳以上の高齢者1人を、20歳～64歳までの働き盛り世代9.1人で支えていました。これが、2012年には1人を2.4人で支える状態になり、さらに35年後の2050年には、高齢者1人を1人で支えることになるといわれています。

国全体の医療費が毎年1兆円も増え続けている現状のままでは、こうした1人が1人を支える社会は到底乗りきれません。働き盛り世代の負担が増え高齢世代を支えられなくなれば、高齢世代の負担も大きく増え、社会保障制度全体が厳しい状態に置かれることになります。

この状況を乗り切るためには、30年以上先の課題に対し、今から対策を進めて行く必要があります。超高齢社会での課題の1つは、先で述べたように社会保障費用の増大で、医療費や介護費を少しでも減らすことが超高齢社会を乗り切るためには不可欠です。

こうした背景もあり、平成25年6月に閣議決定された第3次成長戦略「日本再興戦略」の中で、国の政策として「国民の健康寿命※の延伸」が掲げられました。

※健康寿命：健康で支障がなく日常生活を送ることができる期間



2 『データヘルス計画』とは?

日本再興戦略の中で、健康寿命の延伸に向けた取り組みとして、医療保険の保険者である健康保険組合に対し、『データヘルス計画』の作成と公表、その計画に基づく事業の実施、評価が2015年4月から義務付けられました。

データヘルス計画とは、名前のとおり、データに基づいた健康の保持・増進に向けた事業（保健事業）です。

健保組合では、以前から生活習慣病健診、がん健診などの各種健診をはじめ、保健指導や健康教室の開催、ウォーキングイベント、禁煙対策、メンタルヘルス対策などの「保健事業」を実施しています。

こうした保健事業を効果的・効率的に実施するために、データヘルス計画の策定にあたっては、まず健保組合に蓄積された医療機関から健保組合への医療費の請求に使用される、私たちが受けた治療行為とその値段（診療報酬）が示された明細書、いわゆる「レセプトデータ」や、特定健診などの「健診データ」などのデータを分析します。次に、データ分析による今までの保健事業の振り返りと自健保組合の現状把握に基づき、加入者の健康課題などを明確にしていきます。そして、①課題に応じた事業計画を立てる（Plan）、②計画を実践する（Do）、③事業の評価を行う（Check）、④評価に基づく事業の改善を行う（Act）——こうした一連のPDCAサイクルを取り入れ事業を展開するのが『データヘルス計画』の特徴です。（図参照）

3 健康を意識しよう

データヘルス計画の第1期は、平成27年度から平成29年度までの3年間です。計画実施にあたり、健保組合は保健事業の目的や内容を公表することになっていますので、データヘルス計画の事業の詳細は、ご加入の健保組合のホームページや機関紙等でご確認ください。

データヘルス計画は健保組合に義務付けられていますが、事業の実施にあたっては、加入者1人ひとりが対象者であり、生活習慣の改善などを実践していくのも加入者の皆さんになります。

働き盛りの世代から健康を意識することは、健康寿命を伸ばすためにとても重要です。年に1回は健診を受診する、健診結果をもらった後判定だけでなく、1つひとつの数値を確認し、できれば数年間の変化を見つめる、ちょっとしたことですが、意識することで自身の体調の変化に早めに気づくことができます。また、精密検査の必要な項目があったら医療機関を早めに受診するなど、早めの気づきと対応によって、完治する病気も少なくありません。そのため、まだ若いから大丈夫、数値は高いけど体調は悪くないから大丈夫などと過信せずに、健康を意識することから始めましょう。

私たちが健康を意識することは、自らの健康寿命の延伸につながり、将来発生する医療費や介護費などの削減にもつながります。超高齢社会を乗り切るためにも、1人ひとりが少しずつ、自身の健康を意識し、生活習慣を改善していくことが重要です。

図 データヘルス計画の「PDCAサイクル」

