

明るい家庭は家族みんなの健康から

# コロナに負けない! 健康づくり!

## .....鳥取県国民健康保険団体連合会の取り組み.....

本会では国民健康保険や後期高齢者医療等の診療報酬の審査支払事務のほか、保険者事務の共同処理事業や保険者の保健事業、医療費の適正化やこれらの積極的な広報事業等を推進しています。

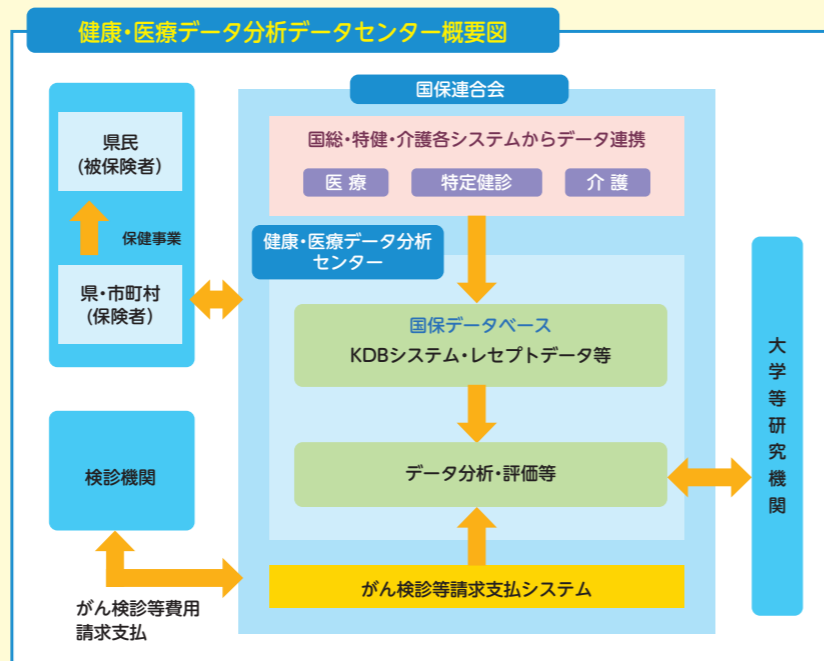
### 健康・医療データ分析センターって何?

健康・医療データ分析センターは、鳥取県国民健康保険団体連合会内に設置され、令和2年7月より本格稼働しました。

医療・健診・介護に関するデータや健診データ等のビッグデータを一元管理、分析し、データから得られる情報や研究機関との連携により、エビデンスに基づいた分析結果を保険者が実施する健康づくりに展開し、地域の実態に即した効果的な保健事業の実施を目指します。

### 例えばこんなことに!

鳥取県はがん罹患率、がん死亡率が全国的にも高い傾向があります。がん罹患前の健診結果等の推移、がん罹患した方の医療傾向などから、予防・治療の対策に役立つ分析を実施していきます。



### 具体的メニュー

### 鳥取県がん登録情報とレセプト・健診データを結合した分析を実施

ある期間にがん罹患された方と罹患されていない方について、性別・年齢を同じにして比較し、それぞれで発生有無に差がある要因を分析し、がん発生要因または予防要因を明らかにします。

さらに、その要因の有無を過去に遡って追跡し、影響や発生可能性などについて詳細に分析する手法などを用いて要因に即した施策を検討する根拠となることを目的としています。

☆個人情報等は本会の「個人番号及び特定個人情報の適切な取扱いに関する基本方針」のもと、適切に取り扱っております。



鳥取県国民健康保険  
マスコットキャラクター「けんぞうくん」



けんこう川柳・フォトコンテスト  
フォト部門 最優秀作品  
「明日に向かって」 タン子

## とっとり国保連だより増刊号

鳥取県国民健康保険団体連合会

## コロナ禍でも大切な健康管理！

### ○普段からの健康管理をしっかり行っておこう！

新型コロナウイルス感染症で重症になった方は、高血圧、糖尿病、心臓や肺の持病のある割合が高いことが報告されています。  
日頃の健康管理で、生活習慣病を予防しておくことが自らを守ることに繋がります。



### ○医療機関、特定健診の受診はこれまでと同様に！

特定健診は、新型コロナウイルスによって重症化するとされている、心臓の病気、高血圧、糖尿病などの生活習慣病を早期に発見し、適切な保健指導を受けていただくことを目的に行われています。(詳しくは下図) 新型コロナウイルス感染への対策を優先するあまり、医療機関への受診控えや健康管理を後回しにすることなく、特定健診で自分の健康状態を知り、病気の早期発見、早期治療につなげましょう。

#### ※市町村での集団健診について

市町村で実施している集団健診も、体温測定や新型コロナ対応の問診を行ったうえで、手指消毒やソーシャルディスタンスに配慮して行われていますので安心して受診してください。

### ○オンライン診療について

#### オンライン診療の流れ

- ① 医療機関のサイトやアプリから受診予約
- ② 自宅や職場から動画通信を通して医師の診察を受診
- ③ 会計はクレジットカードや電子マネーを利用したのオンライン決済又は銀行振込が可能
- ④ 薬の処方がある場合、処方箋や薬を自宅などで受取り



オンライン診療とは、パソコンやスマートフォン等を利用して医療機関の予約から診察、決済までを行う診察方法です。患者は予約した時間に自宅や職場からの受診が可能となることで、院内感染のリスク軽減、待ち時間の短縮など受診の負担が緩和され、より多くの人の受診機会を確保することが期待されています。

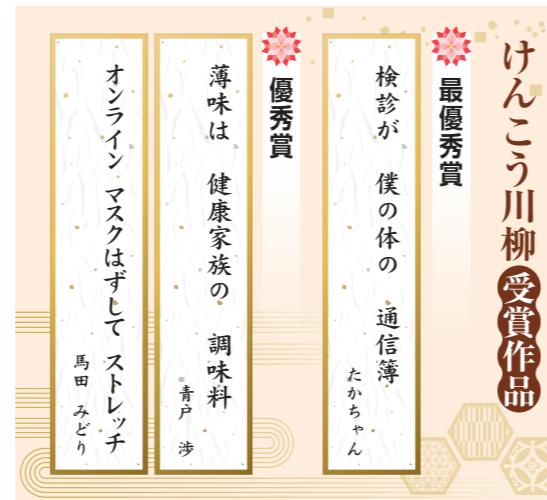
※オンライン診療への対応は、各医療機関により異なりますので、オンライン診療の受診を検討される場合には、必ずかかりつけ医及びオンライン診療の受診を希望される医療機関へよく相談された上でご利用ください。

鳥取県HP: [www.pref.tottori.lg.jp](http://www.pref.tottori.lg.jp)  
「電話や情報通信機器を用いた診療（オンライン診療）を実施する県内医療機関の一覧」  
※今後の新型コロナ感染症の拡大状況により内容は変更となる場合があります。

### 特定健診を受けよう！

特定健康診査とは、糖尿病などの生活習慣病の発症や重症化を予防することを目的に40～74歳の保険加入者を対象として、全ての健康保険の保険者で実施されている健康診断です。特定健康診査では、腹囲・体重などの身体測定をはじめ、血圧測定、血液検査(血糖脂質、肝機能など)、尿検査(糖、蛋白)や生活習慣等に関する問診があります。

「自分は大丈夫。健康だ」と思っているつもりでも自覚症状が出ていないだけかもしれません。健診によって病気がその兆候が見つかり、早期に治療をすれば重症化を防いだり、発症のリスクを減らしたりすることが可能になります。詳しくは、お住まいの市町村にお尋ねください。



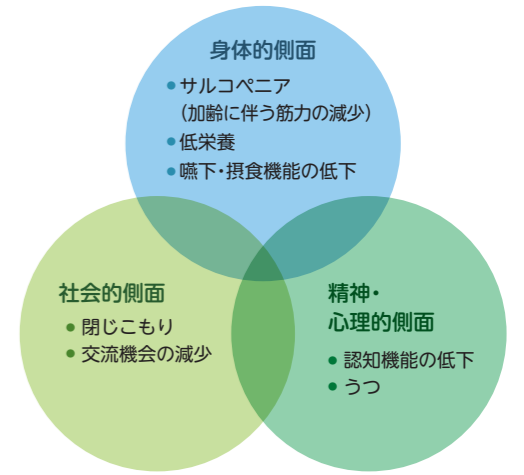
## ●特に高齢者の方へフレイル予防

フレイルの要因

フレイルとは、「老化に伴う種々の機能低下を基に健康障害に陥りやすい状態」を言います。つまり、「健康な状態と介護が必要な状態のあいだ」というイメージで筋肉などの身体機能や認知機能が低下している状態のことを指します。フレイルは、70歳を過ぎた頃から顕著に現れるといわれています。

新型コロナウイルス感染予防のため、外出を控えるようになると屋外での運動や買い物がしづらくなり、歩くことが少なくなると筋肉の質や量が低下してしまう心配があります。

また、閉じこもりがちになることで、家族、友人、近隣との交流が途絶えがちになり、誰とも会話をしなかったという日もあるかもしれません。外出控えはフレイルを悪化させてしまう要因となるのです。



☆フレイルを予防しよう ……新型コロナウイルス感染予防を行いつつ、下記の3つを心がけましょう。

#### ①運動

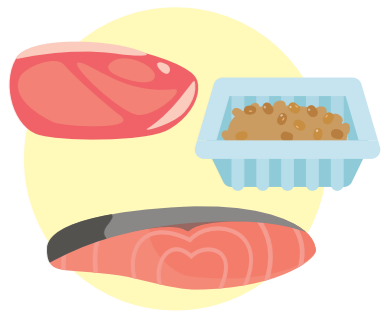
人との距離をしっかり保ち、ウォーキングなどで軽く体を動かしましょう。また、家でできる、スクワットやダンベル運動など、自分の体調に合わせて行いましょう。

#### ②栄養

バランスのよい食事を心がけましょう。特に筋肉の基となるたんぱく質を多くとりましょう。

#### ③社会とのつながり

人との交流を続けましょう。直接会えなくても、電話やメールを活用し、定期的に家族友人と連絡を取り合しましょう。感染症対策を実施したうえで、開催している地域サロンや趣味の会などがあれば積極的に参加していきましょう。



## 確認してみよう！ 効果的な ウォーキングフォーム

天気の良い日は  
距離を保って  
ウォーキング！  
気分転換にも！

- ①姿勢を正して腕を振って。  
肩甲骨を意識し、肘をしっかり後ろに振りましょう。  
腕をふることで歩幅もアップし、全身の筋肉を効率よく使うことができます。
- ②顔を上げて、視線は前に。  
視野を高く保つことで猫背を防ぎ、姿勢改善にもつながります。
- ③骨盤から足を出すように。  
いつもの歩幅よりも大きく取って歩くことで、股関節の動きもよくなります。

※始めは15分くらいから、慣れてきたら時間を増やしていきましょう。  
仕事や家事の最中など、普段からよい姿勢を意識して歩くことが大切です。

