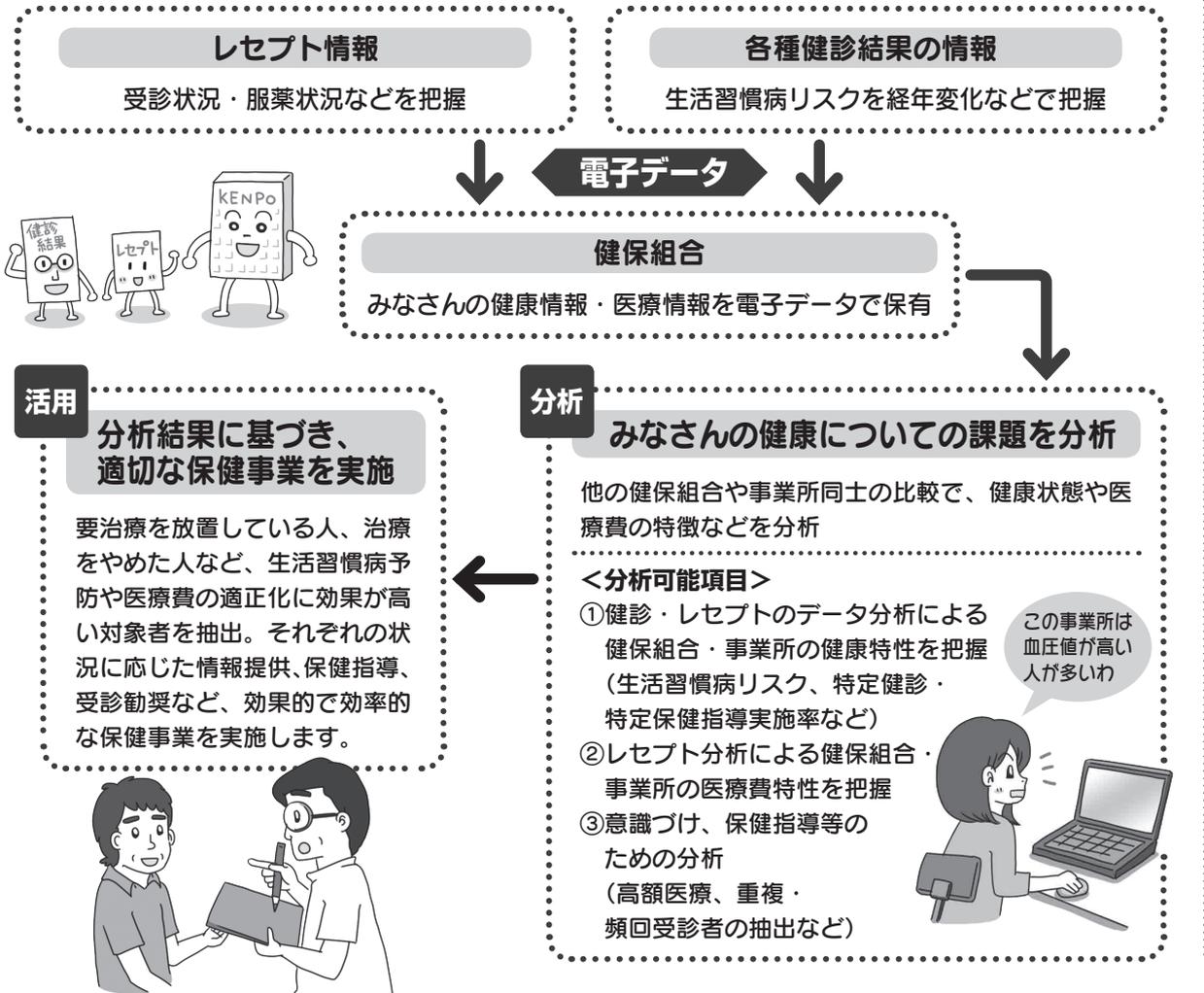


# データ分析を健康づくりに活用

データヘルスは、「日本再興戦略」の中の国民の健康寿命を延ばす取り組みの1つです。みなさんの健康の保持・増進と疾病予防を推進するため、健保組合が蓄積してきた健診結果や診療報酬明細書（レセプト）の電子データなどを活用して、効果的・効率的な保健事業を行うことを目的としています。

## 【データの分析・活用】



## わが家でもできるデータヘルス

### 《食べたものをメモする習慣を!》



### 食事のデータをとって改善点を探ろう

毎日食べたものをメモすることで、食品や栄養の偏りをチェックできます。自分の食生活を振り返るとともに、とり過ぎている食品を減らし、足りない食品を補ってバランスを整えるために活用しましょう。メモ帳や携帯電話、スマートフォンなど毎日持ち歩くものを使って記録するのがおすすめです。

蓄積したデータを分析し、健康の保持・増進に役立てる考え方。この考え方こそが、データヘルスです。