

## 令和2年度茨城支部保険者機能強化予算(案)について

# 1. 支部保険者機能強化予算の概要

## 【平成30年度までの支部予算の概要】

- 協会の予算（業務経費等の事務費）は、ジェネリック医薬品の軽減額通知や健診費用の補助等の費用に充てる本部で扱う予算のほか、支部で扱う予算については、以下の3つに大別していた。
  - ① 審査医師への謝金や支部事務室賃料など、支部の基本的な業務運営に必要な予算（基礎的業務関係予算）
  - ② 医療費適正化対策や広報・意見発信など、地域の実情等を踏まえた取組を推進するために必要な予算（特別計上関係予算）
  - ③ 受診勧奨対策や重症化予防対策など、保健事業における重点的な取組を推進するために必要な予算（保健事業予算）
- このうち、②の特別計上関係予算については、支部の裁量により予算を増額することもできたが、予算枠を超えた分については、支部保険料率（都道府県単位保険料率）に直接的に反映させる仕組みとしていた。

## 【従来の予算の問題点】

- ②の特別計上関係予算については、協会発足当時に策定された仕組みであるが、現在の協会の基本方針である医療費適正化等の保険者機能の推進に積極的な支部ほど支部保険料率が上昇するリスクがあり、各種取組に消極的にならざるを得ない部分もあった。
- ③の保健事業予算については、措置対象が年々追加され、予算の枠組みについても分野毎に分かれているなど、本部・支部ともに事務処理が煩雑となっていた。

## 【令和元年度からの支部の予算体系】

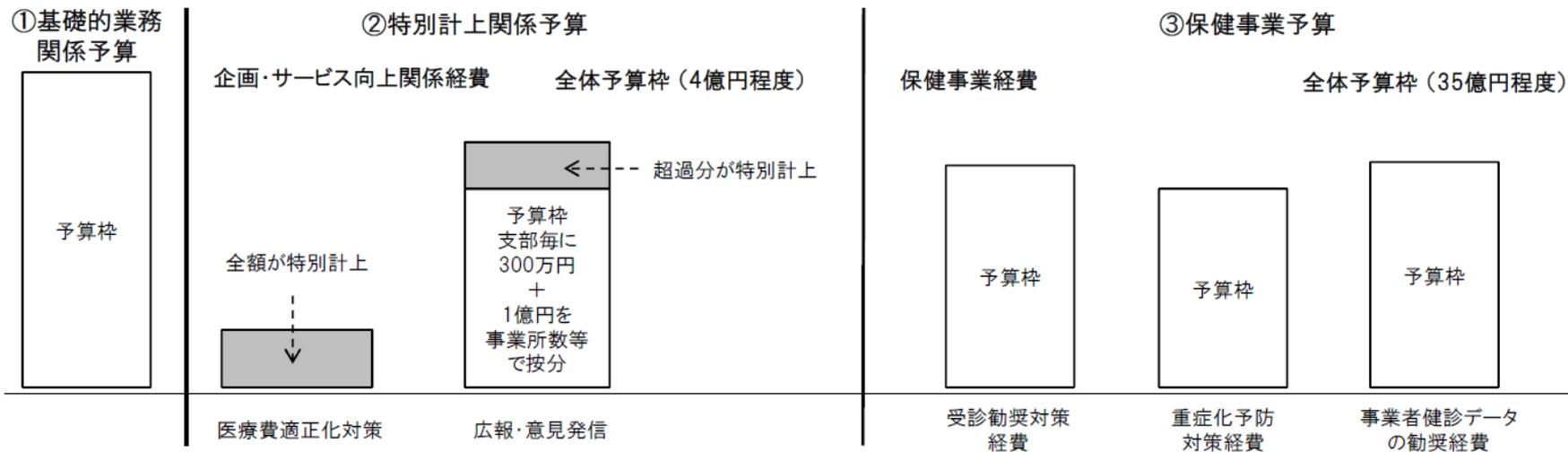
➤ 医療費適正化等の保険者機能を発揮するべきとの支部評議会の意見を踏まえ、令和元年度（平成31年度）から支部の予算について、新たな予算体系へと変更した

- 令和元年度（平成31年度）からは、特別計上関係予算については廃止し、①基礎的業務関係予算、②支部医療費適正化等予算、③支部保健事業予算の予算体系へと変更する。
- このうち、②及び③の予算については、「**支部保険者機能強化予算**」として、予算の枠組みとしては一本化するなど支部が扱いやすいものとした上で、協会の将来的な医療費の節減につなげていくことを目的に、支部の予算額についても拡充する。

# 2. 予算体系見直しのイメージ図

## 《見直しのイメージ》

これまでの予算体系

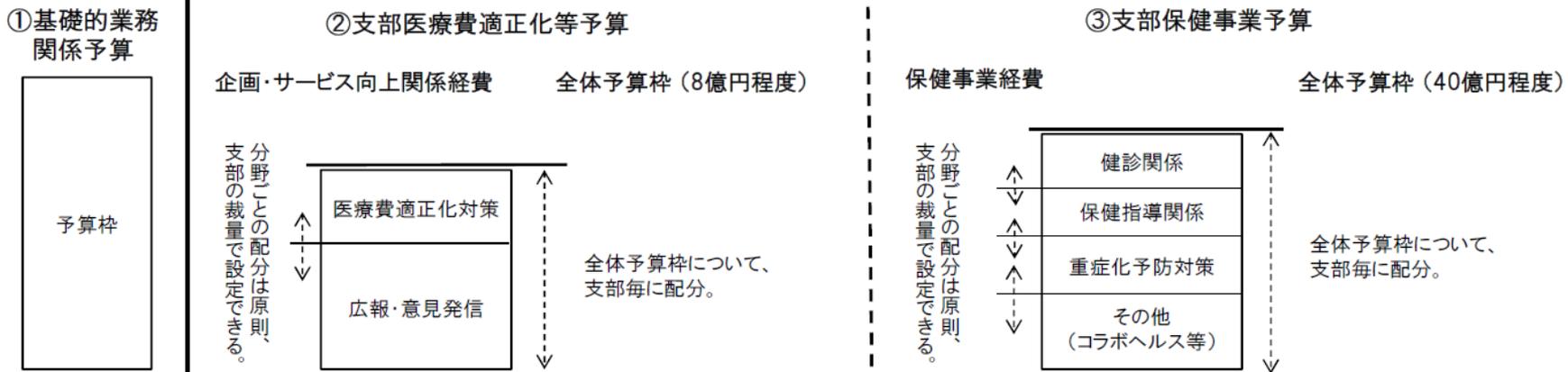


これからの予算体系



※ 上記予算分野は一例であり、実際はこれ以外の分野もあります。

## 支部保険者機能強化予算



### 3. 令和元年度 支部保険者機能強化予算について

#### 【令和元年度 茨城支部予算の状況】

	予算区分	分野（経費名）	令和元年度 茨城支部予算	上期執行額	令和元年度 茨城支部予算枠	主な執行事業 (執行中含む)
	支部 保険者 機能 強化 予算	支部 医療費 適正化 等予算	医療費適正化対策経費	14,035千円	8,012千円	15,224千円
広報・意見発信経費						
支部 保健事業 予算		保健指導委託	71,109千円	10,354千円	71,111千円	<ul style="list-style-type: none"> <li>●ラジオCM</li> <li>●メタボ予備群に対する メタボ流入阻止</li> <li>●未治療者受診勧奨</li> <li>●スモールステップ実践 ステッカー作成配布 (健康経営普及促進)</li> <li>●健康経営セミナー</li> <li>●事業所訪問勧奨</li> </ul>
		健診及び保健指導 に係る事務				
		その他の保健事業				

# 4. 令和2年度 支部保険者機能強化予算の設定額について

## 【令和2年度 茨城支部予算（案）】

	予算区分	分野（経費名）	令和2年度 茨城支部予算（案）	令和2年度 茨城支部予算枠	経費の取扱い
支部 保険者 機能 強化 予算	支部医療費適正化等予算	医療費適正化対策経費	8,600千円	15,224千円	【予算枠の算出基準】 協会けんぽ全体予算8億円を 全支部一律に定額部分600 万円を設定したうえで、残りを 加入者数で按分し加算
		広報・意見発信経費	6,500千円		
		合計	15,100千円		
	支部保健事業予算	健診経費	28,371千円	71,111千円	【予算枠の算出基準】 協会けんぽ全体予算40億円を 各支部の40歳以上の加入者 数で按分
		保健指導経費	3,253千円		
		重症化予防事業経費	16,936千円		
		コラボヘルス事業経費	14,217千円		
		その他の経費	8,278千円		
		合計	71,055千円		

# 5. 支部保険者機能強化予算策定にあたっての考え方

## 【基本方針】

- 令和2年度は保険者機能強化予算が始まってから2年目の予算編成。初年度である令和元年度の事業もまだ上期が終わった段階で事業評価もできていない。この状況で大きく予算配分を変更することは難しいため、基本的には前年度を踏襲しつつ、重点的に予算配分する事業、縮小する事業を個別に検討する。

## 【茨城支部の課題】

- 「インセンティブ5項目」は、保険料率の低減だけを目的としているのではなく、加入者の健康増進、医療費の適正化という協会けんぽの使命を果たすための、重要項目であるという認識に基づき、「インセンティブ5項目」をいかに高めていくことができるかが全支部共通の課題である。茨城支部は、実施率においてほとんどの項目で全国平均を下回っており、全項目について取組みを強化していく必要がある。
- 第2期データヘルス計画においては、茨城支部の健康課題として、「他支部と比較して特にメタボリックリスク保有割合が高い」ため、この対策についても重点的に取り組む必要がある。

No	課題
①	特定健診等の受診率
②	特定保健指導の実施率
③	特定保健指導対象者の減少率
④	医療機関への受診勧奨を受けた要治療者の医療機関受診率
⑤	後発医薬品の使用割合
⑥	コラボヘルスの推進

### 《予算の重点配分に対する考え方》

茨城支部では、左記の課題に対処するため、地域の特性を踏まえた上で、加入者の行動変容を効果的に促すことができる施策に重点配分することとする。

# 6. 令和2年度 茨城支部保険者機能強化予算（案）

## 【支部医療費適正化予算】

※課題Noは、5ページ記載の課題に対する施策

事業名		課題No	令和2年度 茨城支部予算	平成31年度 茨城支部予算	備考	
医療費適正化対策経費	企画部門関係	【新規】 ジェネリック医薬品の使用促進 に向けた広報強化事業	⑤	5,000千円	0円	上期にキャンペーンとして重点的にWebやポスター、新聞等のメディアを活用した広報を実施。
		お薬手帳カバーを活用したジェネリック医薬品の使用促進	⑤	3,000千円	864千円	ジェネリック希望を記載したお薬手帳カバーを作成、配布。
	業務部門関係	制度周知チラシおよび関連申請書の配布	-	600千円	571千円	限度額や無資格受診防止のチラシや申請書を外部委託により配布。
	小計			8,600千円	1,435千円	
広報・意見発信経費	紙媒体による広報		-	4,500千円	8,396千円	納告チラシや協会事業案内、セミナー資料等の作成。
	その他の広報	各種メディアを活用した広報	-	2,000千円	1,649千円	新聞、経済団体広報誌、フリーペーパー等のメディアを活用し、広告を掲載。
		Webサイトを活用した協会けんぽ事業の周知（P12参照）	-	0円	2,555千円	ジェネリック広報は別枠の強化事業へ、健診広報は保健事業予算にて対応。
	小計			6,500千円	12,600千円	
合計			15,100千円	14,035千円	ジェネリック広報やお薬手帳カバー費用として重点的に配分	

# 6. 令和2年度 茨城支部保険者機能強化予算（案）

## 【支部保健事業予算】

事業名		課題 No	令和2年度 茨城支部予算	平成31年度 茨城支部予算	備考
健診経費	健診未受診者（漏れ者）健診	①	2,091千円	2,091千円	特定健診未受診者に対し、市町村ごとの健診案内を送付し、健診受診勧奨を実施。
	事業者健診結果データ取得	①	6,000千円	8,765千円	受診率の低い事業所に対し生活習慣病予防健診の受診、又は事業所健診データの提出を勧奨
	健診受診勧奨 （職員、健診機関）	①	148千円	148千円	職員による事業所訪問と健診機関への委託による受診勧奨
	ラジオ・新聞広告（P13参照）	①② ③④	8,000千円	12,218千円	健診、保健指導に関するラジオCMと新聞広告記事掲載
	郵送型血液サービスを利用した受診勧奨	①	5,632千円	5,632千円	特定健診デビュー年齢対象者へサービスを利用して健診受診を意識付け
	健診・保健指導の受診率向上に向けた漫画リーフレット	①②	1,500千円	4,950千円	加入者にわかりやすい漫画による受診勧奨リーフレット作成
	<b>【新規】</b> 健診推進経費	①	5,000千円	0	健診機関への報奨金（健診実施件数の目標超過分）
小計			28,371千円	33,804千円	
保健指導経費	中間評価時の血液検査費	②③	1,500千円	1,500千円	保健指導対象者の中間評価時に血液検査を実施
	旅費、医師謝金、パンフレット作成、図書購入等の事務経費	-	990千円	990千円	保健指導の必要経費
	保健指導推進経費	②③	763千円	<b>(763千円)</b> ※追加で予算化	保健指導実施機関への報奨金（保健指導実施件数の目標超過分）
小計			3,253千円	2,490千円	

# 6. 令和2年度 茨城支部保険者機能強化予算（案）

## 【支部保健事業予算】

事業名		課題 No	令和2年度 茨城支部予算	平成31年度 茨城支部予算	備考
重症化予防 経費	メタボ予備群に対する流入阻止 (P14参照)	③	2,032千円	2,032千円	メタボ予備群へ注意喚起を実施（イラスト等の分かり易い解説）
	保健指導未実施者に対する生活 改善啓発	③	2,904千円	2,904千円	保健指導未実施者へ生活改善を促す 案内を送付
	未治療者受診勧奨 (P15参照)	④	5,500千円	8,980千円	未治療者に対して受診勧奨文書発送 と電話勧奨実施
	【新規】 重症化予防（糖尿病性腎症）	④	6,500千円	1,225千円	糖尿病性腎症に関するかかりつけ医との 連携事業
小計			16,936千円	15,141千円	
コラボヘルス 事業経費	健康経営推進のための広報	⑥	1,000千円	3,014千円	健康経営普及促進に向けた広報物の 作成、配布
	健康経営ワークショップ (P16参照)	⑥	692千円	692千円	健康経営の定着に向け、宣言事業所 に集団でノウハウを共有
	健康宣言事業所ステッカー (P17参照)	⑥	50千円	3,651千円	健康経営フォローアップに使用（今年度 の在庫を利用）
	健康経営推進のための講師派遣	⑥	8,175千円	8,175千円	宣言事業所へ薬剤師会、歯科医師会、 外部委託の講師を派遣
	健康測定機器貸出	⑥	3,300千円	0円	宣言事業所のインセンティブとして健康測 定機器を貸出
	健康経営セミナー	⑤⑥	1,000千円	864千円	薬剤師会、歯科医師会と連携したセミ ナー開催（口腔保健と薬の飲み方、禁 煙がテーマ）
小計			14,217千円	16,396千円	

## 6. 令和2年度 茨城支部保険者機能強化予算（案）

### 【支部保健事業予算】

事業名		課題 No	令和2年度 茨城支部予算	平成31年度 茨城支部予算	備考
その他の経費	健康イベント参加	-	517千円	517千円	各種健康イベントに参加し、健康づくりの呼びかけと協会事業を周知
	スマホ用健康アプリを活用した健康づくり事業の推進	③⑥	1,386千円	1,386千円	県と連携し、健康アプリを活用した健康づくりを推進
	肝炎対策事業	-	1,375千円	1,375千円	肝炎ウイルス検査の受検者アップのための広報
	【新規】 動画による保健事業広報	①② ③④	5,000千円	0円	大型ビジョン、デジタルサイネージ、Web 広告、シネアド等の広告動画展開
小計			8,278千円	3,278千円	
合計			71,055千円	71,109千円	

# 7. 茨城支部予算設定における強化ポイント

## 【茨城支部の課題解決にあたっての強化事業】

- 茨城支部では、加入者の行動変容を促す施策として、広報に注力するとともに、関係機関との新たな仕組みを構築することを軸に重点的な予算配分を行う。

### 《強化事業予算（再掲）》

事業名		令和2年度 茨城支部予算	備考
広報関係	ジェネリック医薬品の使用促進 に向けた広報強化事業	5,000千円	令和2年9月までにジェネリック医薬品の使用割合（80%以上）を達成すべく、重点的に広報キャンペーンを展開。 Web広告や電車中吊りポスター、新聞等の各種メディアを活用した広報を実施。
	お薬手帳カバーを活用したジェネリック 医薬品の使用促進	3,000千円	今年度より薬剤師会と連携してジェネリック希望を記載したお薬手帳カバーを作成し、薬局にて配布。（次年度は作成数と配布規模を拡大して実施）
	動画による保健事業広報	5,000千円	保健事業の動画広告を作成し、大型ビジョン、デジタルサイネージ、Web広告、シネアド等を活用し、県内各地で広報を展開。
小計		13,000千円	
関係機関との 新たな仕組み	健診推進経費	5,000千円	各健診機関の実施件数が、目標件数を上回った場合に報奨金を付与する。
	重症化予防（糖尿病性腎症）	6,500千円	医師会等関係者と調整の上、委託事業者を活用し、糖尿病性腎症患者の重症化予防に係るかかりつけ医との連携事業を実施。
小計		11,500千円	
合計		24,500千円	

# 【参考】令和元年度 茨城支部保険者機能強化予算執行状況（上期）

## 〈支部医療費適正化等予算〉

分野	茨城支部の事業 (抜粋)	経費予算額	執行状況 (累計金額)
医療費適正化対策 (業務部門)	<b>【医療費適正化対策(業務部門)】</b> ●制度周知チラシおよび関連申請書の配布	571,000	0  残額 571,000
広報・意見発信	<b>【支部広報経費(紙媒体)】</b> ●紙媒体による広報 ●お薬手帳カバーを活用したジェネリック医薬品の使用促進	13,464,000	8,012,336
	<b>【支部広報経費(その他)】</b> ●Webサイトを活用した協会けんぽ事業の周知		残額 5,451,664

## 〈支部保健事業予算①〉

分野	茨城支部の事業 (抜粋)	経費予算額	執行状況 (累計金額)
健診関連	予算計上なし	0	0
保健指導委託	<b>【中間評価時の血液検査費】</b> ●中間評価時の血液検査費	1,500,000	430,920  残額 1,069,080
健診及び保健指導に係る事務	<b>【集団健診】</b> ●未受診者(受診漏れ者)健診実施	34,732,000	7,556,036
	<b>【事業者健診の結果データの取得】</b> ●健診受診勧奨及び事業者健診結果データ取得勧奨業務(委託費)(印刷製本費)		残額 27,175,964
	<b>【受診勧奨対策経費】</b> ●年間を通しての協会けんぽ事業周知のためのラジオCM ●職員による事業所訪問勧奨 ●生活習慣病予防健診機関に委託して行う受診勧奨 ●健診・保健指導の受診率向上に向けた漫画リーフレット ●郵送型血液検査サービスを利用した特定健診受診勧奨		

## 〈支部保健事業予算②〉

分野	茨城支部の事業 (抜粋)	経費予算額	執行状況 (累計金額)
その他の保健事業	<b>【保健事業計画アドバイザー経費】</b> ●保健指導未実施者に対する生活改善啓発	34,877,000	
	<b>【保健師募集広告経費(支部)】</b> ●保健指導未実施者に対する生活改善啓発		
	<b>【情報提供ツール】</b> ●メタボ予備群に対するメタボ流入阻止		
	<b>【コラボヘルス事業】</b> ●健康宣言事業所ステッカー ●健康経営セミナー開催 ●健康経営推進のための講師派遣 ●ワークショップによる健康経営実践事業所のスキルアップ研修		2,367,938
	<b>【その他の保健事業】</b> ●肝炎対策事業		残額 32,509,062
	<b>【未治療者受診勧奨】</b> ●未治療者に対する受診勧奨等業務委託		
	<b>【重症化予防対策】</b>		

# 【参考】Webサイトを活用した協会けんぽ事業の周知

## 茨城支部広報 1

「生活習慣病予防健診」と「ジェネリック医薬品」に関する動画を配信中です！  
(直接YouTubeから検索して見ることもできます)



### 生活習慣病予防健診（被保険者の方の健診）について

生活習慣病予防健診は35歳から74歳の被保険者（ご本人）様を対象です。生活内、人権に留意し、適切な検査項目の一部を省略します。（ご登録時に指定した年齢の被保険者であることが必要です。）  
生活習慣病予防健診の検査項目、健診費用（自己負担）については[こちら](#)を、[2019年4月～2020年3月](#)の健診スケジュール（PDFファイル）をご覧ください。  
このページについてわからない点や詳しく知りたい点がある場合は、[こちら](#)をご覧ください。（画像をクリックすると、別ウィンドウでYouTube動画が再生されます。）



- 1 協会けんぽ茨城支部ホームページ
- 2 パナーをクリック
- 3 動画再生画像をクリック  
(YouTubeへ飛びます)

### ごほうび、ジェネリック医薬品のこと

薬（ジェネリック医薬品）について知っていますか？  
よく知られていますが、まだ知らない方もいます。「ごほうび」がいろいろあります。  
ジェネリック医薬品は、お薬の名称を替えて、検査や製造の仕方などが異なります。薬の効能や効果は、ジェネリック医薬品と同等です。  
ジェネリック医薬品について詳しく知りたい点がある場合は、[こちら](#)をご覧ください。（画像をクリックすると、別ウィンドウでYouTube動画が再生されます。）



## 茨城支部広報 2

Web広報として、Yahoo!およびGoogleの広告にバナーを掲載しています。(9/1~2か月間)



### 生活習慣病予防健診（被保険者の方の健診）について

生活習慣病予防健診は35歳から74歳の被保険者（ご本人）様を対象です。生活内、人権に留意し、適切な検査項目の一部を省略します。（ご登録時に指定した年齢の被保険者であることが必要です。）  
生活習慣病予防健診の検査項目、健診費用（自己負担）については[こちら](#)を、[2019年4月～2020年3月](#)の健診スケジュール（PDFファイル）をご覧ください。  
生活習慣病予防健診についてわからない点や詳しく知りたい点がある場合は、[こちら](#)をご覧ください。（画像をクリックすると、別ウィンドウでYouTube動画が再生されます。）



### ジェネリック医薬品Ver.



協会けんぽ茨城支部のホームページへリンク

## 茨城支部広報 3

「ジェネリック医薬品」動画(30秒バージョン)は8/9~1か月間、「ユナイテッドシネマ水戸」にて本編上映前のCMで放映されました。

# 茨城県民は生活習慣病のリスクが高い！ 〈協会けんぽ茨城支部からのお知らせ〉

**（茨城県にはおいしいものがいっぱい！）食べ過ぎに注意**  
協会けんぽ茨城支部の調べによると、協会けんぽ茨城支部のご加入者さまは生活習慣病にかかるリスクが全国に高いことがわかっています。また、茨城県全体としても平均寿命が寛びついているため、県民の健康課題への対策が急務となっています。

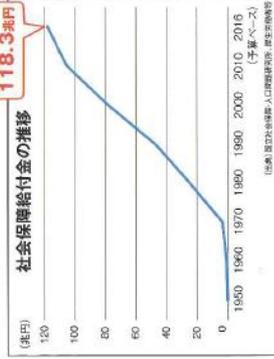
生活習慣病の重症化による入院日数と医療費

病名	入院日数	1人当たり年間医療費	重症化の負担
心筋梗塞	17.9日	195万円	再発の不安
脳梗塞	35.5日	112万円	片麻痺・言語障害・記憶障害といった後遺症
脳出血	46.2日	177万円	片麻痺・言語障害・記憶障害といった後遺症
糖尿病合併症(腎不全の場合)	156日	540万円	透析による定期通院(週3回程度)

## 茨城支部加入者の生活習慣病リスク保留割合(男女別)

項目	男性	女性
血圧のリスク保留割合 (医師のリスク保留率)	ウェスト 7位 ウェスト 15位	ウェスト 7位 ウェスト 15位
メタボリックシンドローム リスク保留割合 (医師のリスク保留率)	ウェスト 6位 ウェスト 12位	ウェスト 6位 ウェスト 12位
本題がんによる死亡率 (国単位)	ウェスト 3位 ウェスト 3位	ウェスト 3位 ウェスト 3位
脳血管疾患による死亡率 (国単位)	ウェスト 6位 ウェスト 10位	ウェスト 6位 ウェスト 10位
急性心筋梗塞による死亡率 (国単位)	ウェスト 6位 ウェスト 5位	ウェスト 6位 ウェスト 5位
平均寿命 (国単位)	ウェスト 14位 ウェスト 3位	ウェスト 14位 ウェスト 3位

生活習慣病にかかるリスク保留割合が、すべて全国平均を上回っています。メタボリックシンドロームのリスク保有率は平成28年度16.0%で全国ワースト5位です。



**医療費が年々伸びています**  
社会保険給付費が年々増加しており、2016年には118万円を上回る水準となっています。社会保険給付費は年金、医療、福祉等で国や自治体から国へ支払われるお金の合計のことです。2025年前には医療給付費が約54万円に達する見込みで、介護給付費は約20兆円に達する見込みです。

# 皆様の未来のために年に1回は健診を受けましょう

協会けんぽでは、生活習慣病予防健診と特定健康診査の費用補助を実施しております。専業主婦健診では全額事業所補助負担となりますが、生活習慣病予防健診では年度内お一人1回(同一性別、協会けんぽ)から費用補助を受けることができます。またご利用いただけない事業所様はぜひお問い合わせください。生活習慣病は自覚症状がないまま悪化するため、定期的に健康診断を受診しましょう。

## 対象：35～74歳の被保険者さま

1. 国が定める5種類のがん検診が含まれています。(胃がん・大腸がん・肺がん・子宮がん・乳がん)
2. 協会けんぽからの費用補助がお得に受けることができます。協会けんぽから費用補助がでること、約18,500円相当の健診が自己負担約7,000円で受診することができます。

## 対象：40～74歳の被保険者(被扶養者)

承継をえる「家族の健康」は心配をしていますが、被扶養者の健康診断受診率は29%とおお3人に1人しか受けていません。特定健康診査では、即座に個別健診の2種指がらお選びいただき受診することができます。市町村の公民館などで実施される集団健診は、がん検診と同様に受診できます。また、個別健診では限内約580機関で受診が可能です。おなが健診についての詳細は市町村の広報をご覧ください。お住まいの市町村へお問い合わせください。

**生活習慣病予防健診**

- がん検診 (胃がん検診)
- 大腸がん検診 (本番/本人検診)
- 肺がん検診 (胸部レントゲン検査)
- 尿検査
- 血糖検査
- 腎臓レントゲン検査(尿たんぱく検査)
- 子宮頸がん検診
- 乳がん検診
- 骨密度検査(骨粗鬆症)

**特定健診 (被扶養者の健診)**

- 対象は40歳～74歳の被扶養者
- 項目は生活習慣病や高血圧、糖尿病、脂質異常症、腎臓病、認知症、手帳に受診できます!

ご自宅に届きます

# 健診結果を放置していませんか？

健診結果が思わしくなかった…そんなときは、**まずはお医者さんに相談しましょう!**

地域のドクターはあなたの健康づくりの味方です!  
・忙しくて病院に行く時間が無い! ・薬に頼らなくても大丈夫!  
・自己管理だけでなんとかする!  
という責任感の強い方こそ、健診結果を放置してしまいがちです。まずは地域のお医者さんやかかりつけ医に相談してみることから始めませんか?

**糖尿病と診断された方に聞きました!**

再検査や精密検査に行かなかった理由

- 1位 忙しかったから
- 2位 健康だと思ったから
- 3位 意いで行く必要を感じなかったから

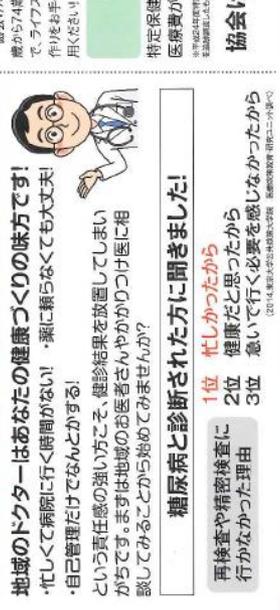
## 特定健康指導を受けましょう

生活習慣病の改善が必要と判定された40～74歳の方に対して、無料で特定健康指導を行うことによって、ライフスタイルにあった目標設定と実行に移すきっかけをお手伝いします。従来、万の方の健康管理にのみご利用ください。

特定健康指導の利用者は、未利用者に比べ外来医療費が低いという調査結果があります。

特定健康指導の利用者は、未利用者に比べ外来医療費が低いという調査結果があります。

特定健康指導の利用者は、未利用者に比べ外来医療費が低いという調査結果があります。



**全国健康保険協会 茨城支部**  
協会けんぽ

〒310-8502 水戸市南町3-4-57 水戸セントラルビル 【お問い合わせ先】☎029-303-1500(代表)

http://www.kyoutaikkenpo.or.jp/shibu/ibaraki/

# 【参考】メタボ予備群に対するメタボ流入阻止

## 【メタボリックシンドロームとは？】

日本人の三大原因は、がん、心臓病、脳卒中ですが、そのうち心臓病と脳卒中は、動脈硬化が原因となる病気です。メタボリックシンドロームになると、糖尿病、高血圧症、脂質異常症の一手前の段階でも、これらが動脈硬化のステップと数重なることによって、動脈硬化を進行させ、ひいては心臓病や脳卒中といった命にかかわる病気を発症に招きます。メタボリックシンドロームによって引き起こされる病気の発症危険性は、危険因子の数が大きいかかわっており、危険因子の数がおおくなるほど危険度は高まります。

## 【メタボリックシンドロームの判定】

① **血圧** 収縮期 標準血圧 130mmHg以上  
または 拡張期 標準血圧 85mmHg以上

② **脂質** 中性脂肪 1.50mmol/L以上  
または HDLコレステロール 0.40mmol/L未満

③ **血糖** 空腹血糖値 110mg/dL以上  
空腹血糖値の測定に際しては、HbA1cまたはHbA1cNGSP値 6.0%以上

①~③の項目 2つ以上あるときは、メタボ予備群です。

協会けんぽでは、健診結果から生活習慣の改善が必要と判定された方を対象に特定保健指導を実施しています。事業所様のご都合に合わせて保健指導、管理栄養士の指導をお願いさせていただきます。対象の方の生活習慣改善のサポートを行います。費用は無料となっておりますので、案内がございましたら是非ご利用いただけますようお願いいたします。

※この項目 2つ以上あるときは、メタボ予備群です。



**お問い合わせ先**

**全国健康保険協会 茨城支部**

〒110-8502 水戸市中央4-57 水戸セントラルビル  
受付時間 9:00~15:00(祝日を除く)

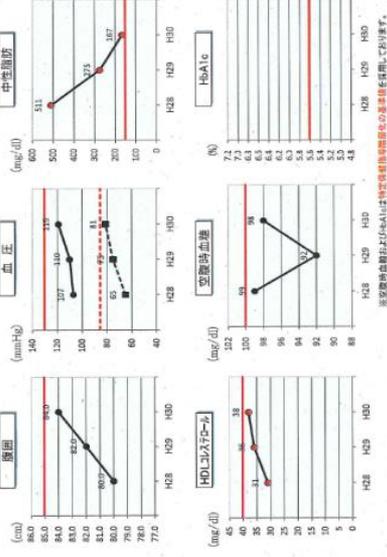
生活習慣病予防健診では、「メタボリックシンドローム（以下メタボ）」の予防発症を目指しています。メタボとは肥満予防がなまることに加え、高血圧・脂質異常・血糖の併発した状態のことを言います。これらは、1つだけでも動脈硬化を招きますが、数重なることで動脈硬化を悪化させ、脳卒中や心臓病などに命に関わる重篤な疾患を引き起こします。

そこで、今回は健診1人ひとりの過去の3年間の健診結果を分析し、現在の状況や今後の予防、改善につながるアドバイスをご案内します。

**健診診断の結果**

健診年度	肥満	血圧	脂質	血糖	HbA1c		
	BMI	最高	最低	中性脂肪	空腹血糖値		
H30年度	64.3	84	119	81	167	36	88
H29年度	63.2	82	110	75	275	31	92
H28年度	67.2	80	107	65	511	31	89

※HbA1cはNGSP値で記載しております。  
※空腹血糖値、HbA1cの基準値は、特定保健指導の基準値を引用しております。



## 秘密性 2

**親展**

※

今年も受けよう！生活習慣病予防健診。  
今年も受けよう！生活習慣改善への努力。



昨年より**よい結果**を目指しましょう！

全国健康保険協会 茨城支部では、皆様にごからの長い人生を元気に暮らしていただくために、生活習慣病予防健診を実施しています。毎年健診を受けに来てくださっている皆様が、これまでの健診の結果を理解し、病気に近づかないために、ご自身の生活スタイルを見直すポイントをご紹介します。過去3年間の結果の推移や個別アドバイスを参考に生活改善に取り組んでいただき、ぜひ今後の健診に臨んでください！



毎年健診を受けてるけど  
結果はどようだったかな？

ご安心ください！  
今回はそんなあなたのために、過去3年間の結果を分析し、今年あなたにやるべきことをご案内します。  
まずは、中身をご覧ください。



check!

## 秘密性 2

## 生活習慣改善のアドバイス

●過去の健診結果を見ると、肥満は上昇傾向にあります。生活習慣に気をかけない、基準値を超過してしまう可能性があります。運動以外にも、血圧、脂質、血糖のいずれか1項目以上にも問題があると、動脈硬化が起こり、心臓病などの病気の発症リスクが高くなります。その危険性は、リスクが全くない方の約5倍となります。糖尿病や高血圧を患った状態は、内臓脂肪が多い状態と考えられます。内臓脂肪が溜まりやすくなる、脂肪細胞から悪玉脂質が多く分泌され、高血圧や高血糖、高脂血症などを引き起こしてしまいます。

●最低血圧は上昇傾向にあります。気を付けたい次の健診で基準値を超過してしまいます。お手元血圧計があれば、今一度、血圧を確認してみてください。ちょっとした生活習慣の変化で血圧が上がってしまっているかもしれません。内臓脂肪が増えると、脂肪細胞から血圧を上げる物質が分泌されてしまいます。内臓脂肪を減らすため、食事・運動での生活改善が効果的です。

●中性脂肪は改善傾向にあります。また基準値より高いようです。引き続き、良い生活習慣を続けましょう。まずは、前回の健診と体重を比較してみてください。

●HDLコレステロール値は改善傾向ですが、次の健診でも基準値を下回ってしまう可能性があります。HDLコレステロールには、血中のコレステロールを肝臓に戻す働きがあります。動脈硬化の予防作用があります。HDLコレステロールは、脂質、運動不足、脂質の多い食事、喫煙などにより減ってしまいます。優り上料するようにより引き続き良い習慣を続けましょう。

●血糖値は谷間に、基準値に近い値で推移しています。このまま上昇してしまいます。基準値を超過してしまう可能性があります。今一度、食事や運動など生活習慣を振り返ってみてください。血糖値が高い状態は、糖尿病につながるだけでなく、血管や心臓血管や脳血管なども起こしやすくなりますので、注意が必要です。まずは、前回健診時の体重と現在の体重を比べて、増相していないか確認しましょう。急激な血糖値の上昇によく寄りません。食事の食べ方で、「ゆっくり食べる」、「野菜や海藻類などの食物繊維を食事の初めに食べる」などは、糖の吸収を遅くし、食後の血糖値の上昇を遅くすることができます。

●喫煙は、血管を収縮させて血圧を上げ、悪玉のHDLコレステロールを減らし、動脈硬化を促進します。禁煙にチャレンジしましょう。

# 健康診断で、血圧と血糖が必要とされたあなたへ 医療機関に相談しましょう

**危険です**

**現実**

放置しておく...

## かかりつけ医の探し方

1. 区市町村、保健所、医師会の窓口へ問い合わせる
2. インターネットの活用  
地元の自治体や医師会などが、医療機関を検索するシステムを提供している場合があります。
3. 近所の評判を聞く
4. 地域の広報紙に目を通す  
要項に届けられている広報紙に役立つ医療情報が載っている場合があります。

## 医療情報ネットを活用しましょう

鹿嶋市健康医療センターでは、市民の健康を適切に守るために、健康に必要となる情報をわかりやすく提供しています。診断項目や検査結果が確認できます。

<https://www.mhhc.go.jp/st/sekaiuntai/ekiyouseido/index.html>



医療情報ネット 検索

# 血圧・血糖値が高い (空腹時血糖、HbA1c)

と言われたあなたが知っておきたいこと

血圧が高いとは・・・



血管の内側にかかる圧力が強くなると血圧が上がります

血糖値が高いとは・・・



血管内の糖が血管壁を傷つけます

傷ついた血管壁が厚く硬くなり、詰まりやすくなります

## あなたの健診結果

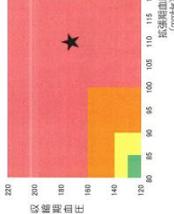
氏名 篠田 次郎 様  
健診 次郎 様  
管理番号 3411U005-0969  
E33333333-35-3333333

性別 男性 年齢 45 歳  
健診年度 (平成30年度健診)

### ぜひ早めに医療機関にかけましょう



**血圧**  
収縮期 173 mmHg  
拡張期 110 mmHg



### 塩分の摂りすぎに注意しましょう

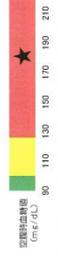
1日の食塩摂取量の目安  
男性 8g未満 女性 7g未満  
塩 小豆1杯 5g  
味噌 大さじ1杯 1〜2g  
しょう油 小豆1杯 1g



### ぜひ早めに医療機関にかけましょう



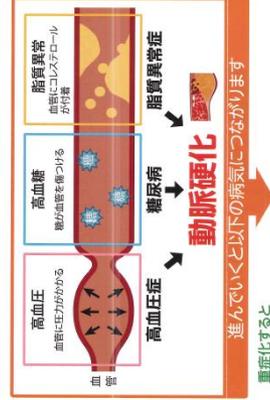
**血糖**  
空腹時血糖値 181 mg/dL



食物繊維を摂りましょう  
野菜、海藻、きのこ類は 1日に小鉢3皿程度が理想的  
穀類、豆類、お豆腐は 1日に小鉢3皿程度が理想的  
肉類、魚類、卵は 1日に小鉢2皿程度が理想的



## 数値の高い状態を放置することで・・・



このような流れをたどる恐れがあります。

血圧・血糖値が高い状態を放置しておく、知らないうちに重症化していることがあります。医師の指示のもとで生活習慣の改善に取り組みむことが重要です。



# 【参考】未治療者受診勧奨

# 【参考】平成30年度に開催した健康経営ワークショップ

## ◎健康経営に関する体験型研修会(ワークショップ)の開催

- ・1回目は「事業所健康度カルテ」により自社の健康課題を確認し、課題解決のためのスモールステップを検討し、事業所に持ち帰り実践してもらうプログラムとし、2回目はスモールステップ実践後の効果と定着に向けた課題等を持ち寄り、事業所間の情報共有と改善策の検討を行う。

## ★協会けんぽ茨城支部主催のワークショップ プログラム★

### ①職場の健康課題・背景・解決策の検討

第1回 10:00~15:00

(参加者：事業主または事業主相当+健康管理担当者)

#### 「健康経営とは」

- ・健康経営概要
- ・事業所健康宣言の取り組み状況
- ・いばらき健康推進事業所について

#### 【演習】職場の健康課題の抽出と解決策

- ・協会けんぽが提供する「事業所健康度カルテ」と事業所が所有する「事業所情報(職場環境・若年者の健康診断結果等)」をすり合わせて、課題の抽出をする。
- ・プレッシャーやアブセンティズムとコスト損失の観点から、事業所ごとの優先されるスモールステップ(解決策)を決定する。

#### ヘルシー弁当試食～ランチョンセミナー～

- ・お昼にヘルシー多品目バランス弁当を試食しながら、減塩・カロリーについて学ぶ。(外部講師)

2カ月後

第2回 13:30~16:30

(参加者：事業主または事業主相当+健康管理担当者)

#### 【演習】職場の健康課題の抽出と解決策、実施方法

- ・健康課題の抽出と解決策を決定する。
- ・実施方法について、コストやマンパワー、効果を見据えて具体化していく。
- ・スモールステップ定着に向けてのアドバイス。

#### 「健康経営事例紹介」

- ・健康経営推進事業所の事例について、セッション形式で報告し、イメージを明確にしていく。

3か月後  
事後アンケート

### ②講師によるヘルスリテラシー向上

「運動実践プログラム①肩こり予防」：外部講師

「生活習慣病予防について」：外部講師

「運動実践プログラム②腰痛予防」：外部講師

# 【参考】健康経営推進ツール（スモールステップ実践ステッカー）の作成

