

協会けんぽの保健事業 ～健康づくりについて～

健康保険委員研修会資料

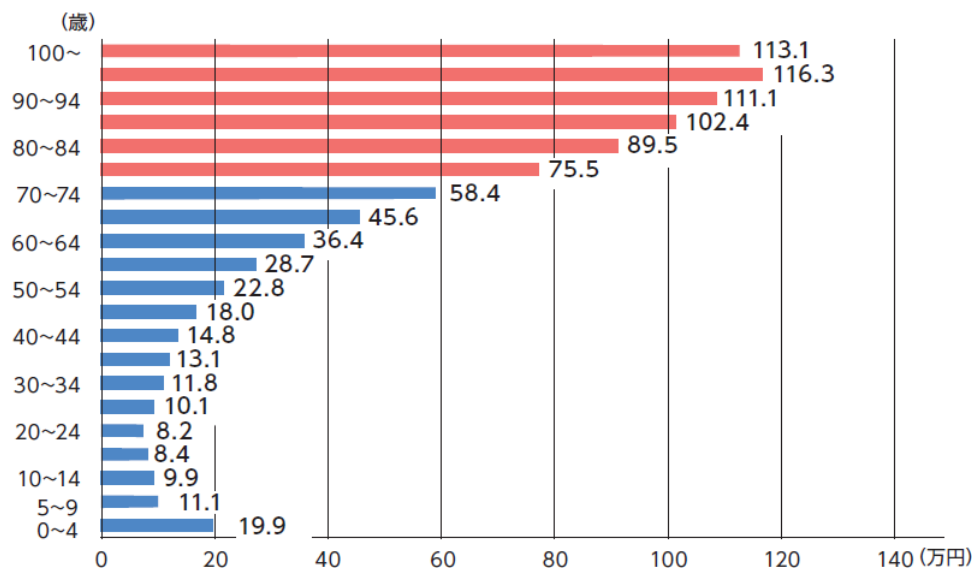
令和7年2月27日

■保健事業(健診・保健指導)に取り組む背景

わが国における医療費

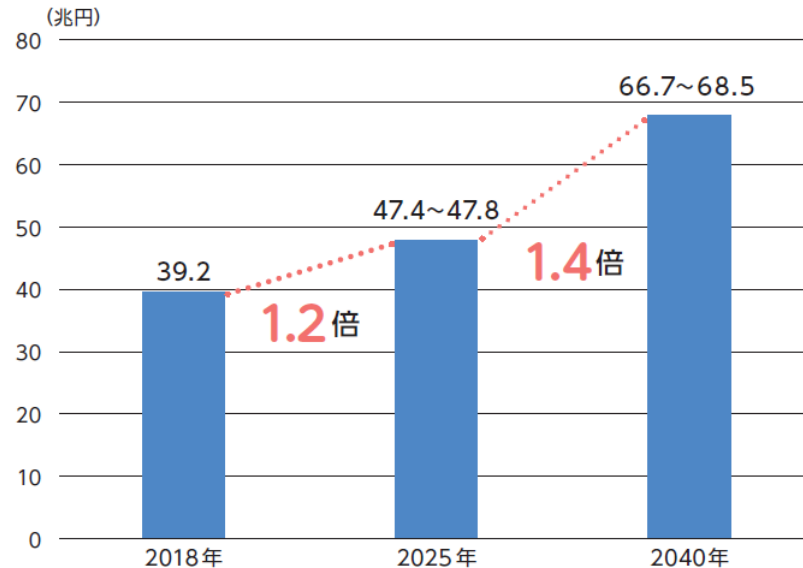
日本の1人当たり医療費は、年齢を重ねるごとに高くなる傾向があります。2025年に団塊の世代全員が75歳以上となり、2040年には65歳以上の人口がピークを迎えることで、2018年に39.2兆円であった国全体での保険給付費は、2040年には68.5兆円まで増加することが見込まれています。協会けんぽの財政についても、高齢者医療への拠出金が今後増加していくことが見込まれるだけでなく、医療費の伸びが保険料の基礎となる賃金の伸びを上回る赤字構造であることから、今後も楽観を許さない状況です。このような状況の中でも、医療保険制度を維持し、未来につないでいくことが求められています。

●1人当たり医療費



出典：「医療給付実態調査報告」(厚生労働省)等より作成した2020年度の数値

●将来の保険給付費の見通し



出典：内閣官房・内閣府・財務省・厚生労働省「2040年を見据えた社会保障の将来見通し」(計画ベース・経済ベースラインケース)(2018年5月)を基に作成

■国民医療費の内訳と生活習慣病

生活習慣病が影響する医療費は、国民医療費全体の1/3

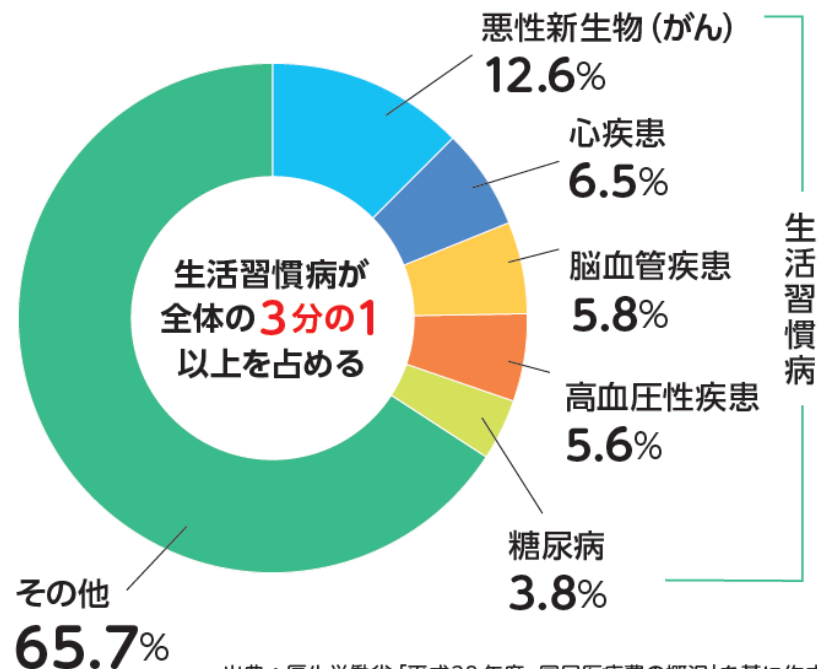
生活習慣病をご存じですか？

生活習慣病は、私たちの健康に大きく関係するだけでなく、国民医療費にも大きな影響を与えています。その多くは、運動不足、不適切な食生活、喫煙、過度な飲酒等の不適切な生活の積み重ねによってメタボリックシンドロームとなり、これが原因となって引き起こされます。

右図の国民医療費の内訳を見ると、約3分の1を生活習慣病が占めており、疾病別では、悪性新生物が最も多く約3.9兆円(12.6%)を占め、心疾患が約2兆円(6.5%)、脳血管疾患が約1.8兆円(5.8%)の順となっています。

メタボリックシンドロームとは、お腹周りに内臓脂肪がたまることで、悪玉のホルモンが分泌され、高血圧・高血糖・脂質異常などが起こり、生活習慣病になりやすくなっている状態のことです。

● 国民医療費の内訳



出典：厚生労働省「平成30年度 国民医療費の概況」を基に作成

生活習慣病の要因となることが多いメタボリックシンドロームへの効果的なアプローチは、結果的に将来の医療費の急激な伸びを抑えることにつながります。

■協会けんぽの生活習慣病予防健診

協会けんぽでは「生活習慣病予防健診」の補助を行っています。
この健診は、特定健診の項目に加えて、国が定めるがん検診をすべて受診することができるのが特徴です。日本人の2人に1人がかかり、3人に1人が亡くなるといわれている「がん」は痛みなどの自覚症状が出る前に早期発見し治療を開始することができれば、治る可能性が非常に高くなります。

また、生活習慣病予防健診は、**労働安全衛生法で定められた定期健康診断（事業者健診）の検査項目をすべて含んでいますので、定期健康診断に置き換えることができます。**

令和5年度から、健診費用の自己負担額も大幅に安くなりましたので、ご利用しやすくなりました。



協会けんぽの生活習慣病予防健診は、

血圧測定 血液検査 尿検査 心電図検査
胸部レントゲン検査 胃部レントゲン検査
便潜血反応検査

メタボリックシンドロームとともに

5大がん

肺 胃 大腸
子宮 乳房

までカバー！

※子宮頸がん検診、乳がん検診は、別途自己負担が必要です。

■協会けんぽの生活習慣病予防健診

生活習慣病予防健診とは、生活習慣病の発症や重症化の予防を目的とした血液検査や尿検査、がん検診等、被保険者(ご本人)に受けていただく健診です。年度内にお一人様につき1回、健診費用の一部を補助します。

※受診時に被保険者である必要があります。 ※当年度で75歳を迎える方は、誕生日の前日までに受診を終えていただく必要があります。



生活習慣病予防健診で何を調べるの？

項目	検査の内容	項目	検査の内容
血圧測定	血圧を測り、循環器系の状態を調べます	心電図検査	不整脈や狭心症等の心臓に関わる病気を調べます
尿検査	腎臓、尿路の状態や糖尿病等を調べます	胸部レントゲン検査	肺や気管支の状態を調べます
便潜血反応検査	大腸からの出血を調べます	胃部レントゲン検査	食道や胃、十二指腸の状態を調べます
血液検査	動脈硬化、肝機能等の状態や糖尿病、痛風等を調べます		



どんな健診を受けられるの？

健診の種類	検査の内容	対象者	自己負担額
一般健診	診察等、問診、身体計測、血圧測定、血液学的検査、生化学的検査、尿検査、心電図検査、胸部レントゲン検査、胃部レントゲン検査、便潜血反応検査	35歳~74歳 (75歳の誕生日の前日まで)の方	最高 5,282 円
	眼底検査 ※医師が必要と判断した場合のみ		最高 79 円
子宮頸がん検診 (単独受診)	問診・細胞診 ※自己採取による検査は実施していません	20歳~38歳の 偶数年齢の女性の方	最高 970 円

一般健診総額 ▶ 最高 **18,865** 円

自己負担額 ▶ 最高 **5,282** 円

協会補助額 ▶ 最高 **13,583** 円

■協会けんぽの生活習慣病予防健診

●一般健診に追加できる健診(単独受診はできません)

健診の種類	検査の内容	対象者	自己負担額
付加健診	尿沈渣顕微鏡検査、血液学的検査、生化学的検査、眼底検査、肺機能検査、腹部超音波検査	一般健診を受診する 40歳、45歳、50歳、55歳、60歳、65歳、70歳の方	最高 2,689 円
乳がん検診	問診、乳房エックス線検査、視診、触診 ※視診、触診は医師の判断により実施	一般健診を受診する 40歳～74歳の偶数年齢の女性の方	【50歳以上】 最高 1,013 円 【40歳～48歳】 最高 1,574 円
子宮頸がん検診	問診、細胞診 ※自己採取による検査は実施していません	一般健診を受診する 36歳～74歳の偶数年齢の女性の方 ※36歳、38歳の女性は子宮頸がん検診の単独受診も可	最高 970 円
肝炎ウイルス検査	HCV抗体検査 HBs抗原検査	一般健診を受診する方のうち、過去にC型肝炎ウイルス検査を受けたことがない方	最高 582 円

Check

事業主の皆さまへのお願い

健診の案内が届いたら、健診を受診するよう、対象の方へ確実に周知いただきますようお願いいたします。

また、健診の結果を放置している従業員はいませんか？

健診を受けた結果、生活習慣の改善が必要な従業員の方には、健康サポート(特定保健指導)を利用するよう、積極的な声掛けをお願いします。

医療機関への受診が必要と判定された場合には、確実に受診するよう声掛けをいただくとともに、勤務時間に受診できるようにする等、受診のための配慮をお願いいたします。



健診後のアクションこそが重要です！

事業主の皆さまへ

特定保健指導を
ご利用ください

無料！

！ 事業主の皆さま

従業員^{とりで}の健康と事業所の将来を守る砦です！



健診を受けた後の行動こそが大切です！



運動不足や不適切な食生活、喫煙等が積み重なり、お腹まわりに内臓脂肪がたまることで悪玉のホルモンが分泌され、高血圧・高血糖・脂質異常等が起こり、生活習慣病になりやすくなっている状態のことをメタボリックシンドロームと言います。この状態を放置していると、動脈硬化等が急速に進み、脳血管疾患や心疾患等の重大な病気になる危険度が高くなります。それぞれの薬で治療したとしても、内臓脂肪の蓄積がある限り、根本的な解決にはなりません。特定保健指導を受けて、生活習慣を見直し、適度な運動やバランスの良い食事、禁煙等に取り組むことが重要です。

■特定保健指導の概要

特定保健指導とは

健診を受けた結果、メタボリックシンドロームのリスクのある40～74歳までの方を対象に行う健康サポートです。健康に関するセルフケア（自己管理）ができるように、健康づくりの専門家である保健師または管理栄養士が寄り添ってサポートします。

特定保健指導の対象者

健診を受けた40歳以上の方のうち…

腹囲 男性 85cm以上 | 女性 90cm以上

または BMI 25以上 の方を抽出

さらに以下の追加リスクが1つでもあれば、

特定保健指導対象者に該当

血圧

血糖

脂質

+ 喫煙

※喫煙については、血圧、血糖、脂質のリスクが1つ以上の場合にのみ追加。

特定保健指導の内容

特定保健指導では対象者の健康に向けた目標と行動計画をサポートします！
特定保健指導をきっかけに健康や生活習慣を見直す機会となっています。

STEP 1

目標と行動計画の設定

● 20～30分の初回面談

- ・ライフスタイルや体の状態に合わせて、運動や食事、喫煙、飲酒等の生活習慣の改善に向けた取組を個別具体的に提案。
健康に向けた目標と行動計画を一人一人に寄り添って考えます。

STEP 2

3～6か月チャレンジ

● 行動計画の実践

- ・STEP1で考えた具体的な行動計画を実践。保健師または管理栄養士等が応援します。



STEP 3

GOAL!

● 目標達成度のチェック

- ・減量等、目標を達成できたかの確認を行うとともに、引き続きの健康づくりについての取組をアドバイスします。

お勤め先へ
訪問します！

お気軽にご相談ください！
(オンライン面談も可能)



全国健康保険協会
協会けんぽ

健診後 医療機関を受診しなかった方のリアルな声をお聞きください。

受診しなかった方からのメッセージ

脳卒中

毎年の健診結果で血圧とLDLコレステロール値が高めであることを指摘されていました。自覚症状もなかったため、特に気にしていませんでした。
その日は突然きました。朝、起きたらめまいに襲われて倒れてしまい、**3か月入院**しました。退院後も、リハビリを続けて、**4年たつてようやく歩けるよう**になりました。
趣味の登山ができず、何より仕事ができないことで**家族に迷惑をかけてしまった**という思いがあります。
あの時、健診結果で指摘されたことを病院に相談しておけばと思うと後悔しかありません。

53歳・男性・青森県



糖尿病

痛くもかゆくもなかったため、糖尿病を甘く見ていたのだと思います。網膜症から**左目失明**。家族は「自業自得だ」とあきれていました。ここで目がさめました。右目も見えにくくなり、真実に糖尿病と向き合うことになりました。毎日の治療に「くじけそうになることがあっても、自分は瀬戸際だ。失明は怖い」とがんばらざるを得ません。若い人には「症状がなくても、**きちんと診療を受けて欲しい**。誰のためでもない、自分のために。それがひいては家族のためにもなるのだから」と言いたいです。

2型糖尿病歴30年
61歳・男性・愛媛県



出典：厚生労働省生活習慣病対策室
「糖尿病の治療を放棄した働き盛りの今」



協会けんぽからの

健診受診後の
大切なお知らせです。

あなたの**健康**を
お守りするために
お送りしています。



健康な毎日を送るためには
健診結果を踏まえた次の行動が
重要です。

必ず**開封**して
内容を確認してください。



全国健康保険協会
協会けんぽ

料会后納郵便
協会けんぽ

親展

重要

開封前に宛名をご確認ください。

※宛名が異なる場合は、お手数ですが郵便配達である旨を
ふせん等にご記入のうえ、郵便ポストに投函してください。

健診受診後の
大切なお知らせです。

必ず**開封**して
ください。

OPEN

会社ぐるみの健康づくりをお手伝い 「健康経営」と「健康宣言」

従業員の健診結果など、職場全体の健康課題を改善するため、会社ぐるみの健康づくりを支援します。

健康経営

従業員の健康に配慮することで経営面にも成果が出るよう、経営的視点からの健康管理をサポートします。

健康宣言

職場全体の健康課題を一緒に把握し、改善を目指して取り組むことを宣言・実践するためのサポートをします。



会社ぐるみの健康づくりのために 一協会けんぽによるサポート例一

職場全体で健康づくりを進めるために、従業員の状況に合わせたオーダーメイドの支援を心がけています。

健康経営を始めるために

- 職場全体の健康課題を抽出
- 「健康宣言」作成をサポート
- 取組みメニューを提案

健康経営が実を結ぶために

- 健康相談・保健指導
- 禁煙支援・減量支援
- 健康講話・セミナー など

事例紹介

健康づくりの推進で、笑顔あふれる職場づくり

【サポート内容】

- ① 肩こりや腰痛がある従業員が多いという健康課題を把握しました。
- ② 健康宣言の内容と具体的な取組みメニュー、スケジュールを決めました。
- ③ 宣言内容と具体的な取組みメニューを従業員に共有していただきました。

健康宣言

「歩数を普段よりも1,000歩増やす」

取組みメニュー

- 歩数計を装着して歩数をアップ
- 肩こり・腰痛改善体操を毎日実践

あわせて健康相談と体操指導をご提供しました。

健康宣言をして健康経営に取り組む会社が増えています。医療費の節減だけでなく、生産性の向上や会社のリスクマネジメントにもつながるサービスを、ぜひご活用ください。

健康企業宣言することの効果って？

従業員さまについては、

- ・健康に対する意識の向上
- ・モチベーションの向上や社内コミュニケーションの活性化
- ・有給休暇取得率の向上や時間外労働の減少



これらによる**従業員の企業への満足度の向上**、そして**企業イメージアップ！**

※(出所) 経済産業省 HP「健康経営や健康経営の顕彰制度についての概要資料」より抜粋

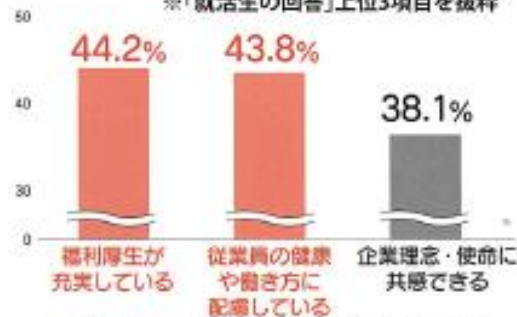
選ばれるのは
「従業員を大切にせる企業」です！

就活生・親が就職先に求めるもの、それは**「福利厚生」「健康や働き方への配慮」**です。

健康経営に取り組むことにより、今いる従業員の満足度を高めるだけでなく、**リクルート効果が期待できます。**

Q 将来、どんな企業に就職したいか？

※「就活生の回答」上位3項目を抜粋

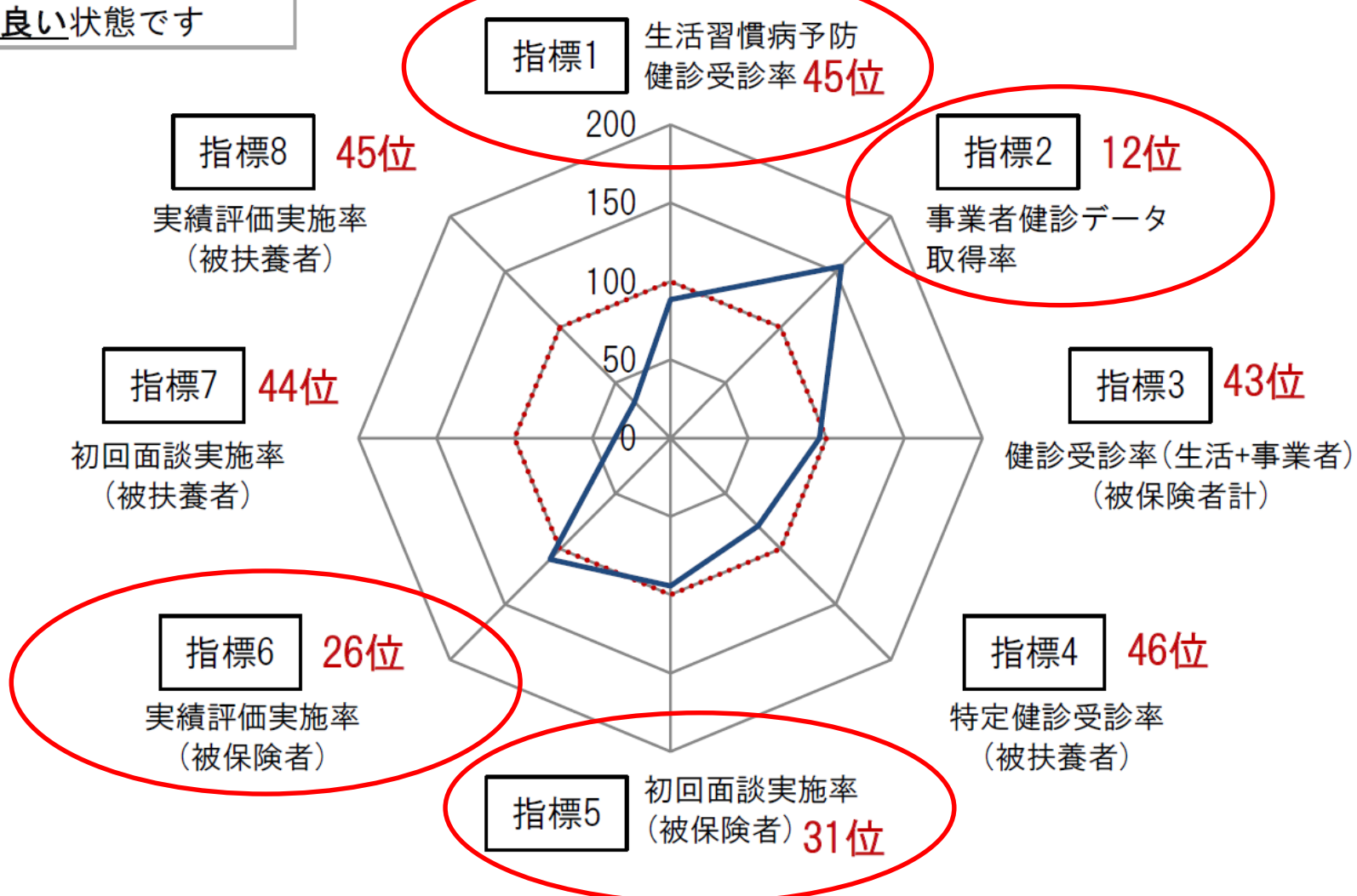


出所：『健康経営銘柄 2018 及び健康経営優良法人（大規模法人）2018 に向けて』より

■スコアリングレポート2023

指数は**高い方が**
良い状態です

..... 全国 — 鹿児島 《全国を100とした指数》



■インセンティブについて

各支部の加入者および事業主の取組に応じて、インセンティブ(報奨金)を付与し、都道府県ごとの健康保険料率に反映させる制度

当該年度の取組を翌々年度の保険料に反映させます

【制度詳細】

- ・全支部の後期高齢者支援金に係る保険料率の中に、インセンティブ制度の財源となる保険料率(0.01%)を設定
- ・支部ごとの加入者及び事業主の行動等を評価し、その結果、上位15支部については、報奨金によるインセンティブを付与

【取組内容】

1. 特定健診等の実施率
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基準に該当する要治療者の医療機関受診率
5. ジェネリック医薬品の使用割合



ご清聴ありがとうございました

