

保険者努力重点支援プロジェクトについて

保険者努力重点支援プロジェクトについて

1. 本プロジェクトの概要

- 第118回運営委員会（令和4年9月14日開催）で報告した本プロジェクトは、都道府県単位保険料率が高い水準で推移している北海道・徳島・佐賀支部において、令和6年度中に保険料率上昇の抑制が期待できる事業を実施するため、以下の4点について、**本部と対象3支部が連携し検討・実施**するもの。
 - ① 医療費・健診データ等を用いた医療費の地域間格差等の要因分析（課題の抽出）【令和5年度上期】
 - ② ①により洗い出された課題の解決に向けた事業の企画【令和5年度下期】
 - ③ 事業の実施【令和6年度上期より開始】
 - ④ 定量的な効果検証（事業評価）【令和7年度開始】
- 本プロジェクトについては、**その検討段階から医療・公衆衛生・健康づくり等に精通された外部有識者の助言**を受けるため、それぞれ複数名の外部有識者等で構成したアドバイザリーボード及びアドバイザリーボードワーキンググループを設置するとともに、医療・公衆衛生・健康づくり等に加え、対象3支部それぞれの地域医療（実情）にも精通された外部有識者3名にも地域アドバイザーとして本プロジェクトに参画いただいている。

2. 本プロジェクトの進捗状況

- これまでに、**アドバイザリーボード等を計5回開催**。令和5年11月開催の第4回アドバイザリーボードでは、データ分析結果により洗い出された課題のうち、これまでの議論等を踏まえ、「**優先して解決すべき5つの課題**」と、「**課題の解決に向けて取り組む令和6年度事業**」について決定し、**令和6年8月より順次事業を実施中**。
対象3支部と同じ健康課題のある全支部への横展開を見据え、令和7年度に医療費や健診データを用いた定量的な効果検証（事業評価）を行うとともに、**効果的な手法等の確立**を目指す。
- また、本プロジェクトで実施した上記①（データ分析）について、**他の44支部においても同様の分析が実施**できるよう、本部において**分析手法等をまとめたマニュアルを策定**し、本年6月3月末に支部へ展開。加えて本年9月には、支部長等の支部幹部職員と分析担当者を対象とした**研修会（分析結果の解釈・評価の視点に関する外部有識者の講演等）**を開催。
今後も、支部におけるデータ分析能力の底上げを図るための施策を検討・実施していく。

「優先して解決すべき5つの課題」と「令和6年度に取り組む事業」等の概要

課題1：「肺がん」の医療費が高く、かつ喫煙習慣のある者の割合が高い《3支部共通の課題》

- ・肺がんの医療費について、「主な事業対象（優先すべきターゲット）」に掲げた者は、全国の同業態平均より高い。また、年齢階層別に見ると、北海道は55歳～、徳島は50歳～（女性は45歳～）、佐賀は45歳～急激に上昇。
- ・喫煙習慣のある者の割合について、「主な事業対象（優先すべきターゲット）」に掲げた者は、支部平均より高い。また、年齢階層別に見ると、男性（3支部共通）は35歳～44歳、女性（徳島）は45歳～49歳が最も高く、以降は徐々に低下。

【主な事業対象（優先すべきターゲット）】

- 北海道：総合工事業（男性）、職別工事業（男性）、設備工事業（男性）、道路貨物運送業（男性）、その他の運輸業（男性）
- 徳島：総合工事業（男性）、社会保険・社会福祉・介護事業（女性）
- 佐賀：総合工事業（男性）

《課題解決に向けて令和6年度に取り組む主な事業》

- ・喫煙習慣のある被保険者に対する情報提供 ≪令和6年度は3支部合計で約50,000人を対象に実施≫ 【4～7頁「参考①-1～①-2」参照】
- ・胸部エックス線検査で「要精密検査（又は要治療）」の判定を受けた被保険者であって、医療機関未受診者に対する医療機関受診勧奨 ≪令和6年度は3支部合計で約1,000人を対象に実施≫ 【8頁「参考②」参照】

↳ **本事業（がん検診項目受診後の受診勧奨）は令和7年度より全国展開（資料1-5「保健事業の一層の推進について」参照）**

課題2：「糖尿病」の外来医療費が高く、かつ代謝リスクのある者の割合が高い《3支部共通の課題》

課題3：「高血圧性疾患」の外来医療費が高く、かつ血圧リスクのある者の割合が高い《3支部共通の課題》

- ・糖尿病、高血圧性疾患の外来医療費について、「主な事業対象（優先すべきターゲット）」に掲げた者は、全国の同業態平均より高い。また、年齢階級別に見ると、多くの年齢階級で全国の同業態平均より高く、特に40歳～急激に上昇。
- ・代謝リスク、血圧リスク保有者の割合について、「主な事業対象（優先すべきターゲット）」に掲げた者は、多くの年齢階級で支部平均を上回る。

【主な事業対象（優先すべきターゲット）】

- 北海道：総合工事業（男性）、職別工事業（男性）、設備工事業（男性）、道路貨物運送業（男性）、その他の運輸業（男性）
 - 徳島：総合工事業（男性）、医療・保健衛生（女性）、社会保険・社会福祉・介護事業（女性）
 - 佐賀：総合工事業（男性）、医療・保健衛生（女性）、社会保険・社会福祉・介護事業（女性）、複合サービス業務（男性・女性）、食糧品・たばこ製造業（女性）
- ※）佐賀の複合サービス業（男性・女性）、食糧品・たばこ製造業（女性）は課題3のみ該当

《課題解決に向けて令和6年度に取り組む主な事業》

- ・35～39歳の被保険者に対する個別の情報提供（生活習慣の改善（発症予防）に向けた運動及び食事に関する情報提供（動画、漫画）） ≪令和6年度は3支部合計で約6,000人を対象に実施≫ 【9～12頁「参考③-1～③-2」参照】

課題4：「脊椎障害（脊椎症を含む）」の入院医療費が高い《北海道支部の課題》

- ・脊椎障害（脊椎症を含む）の入院医療費について、「主な事業対象（優先すべきターゲット）」に掲げた者は、全国の同業態平均と比較して高い。
また、年齢階級別で見ても、多くの年齢階級で高い。

【主な事業対象（優先すべきターゲット）】

総合工事業（男性）、職別工事業（男性）、設備工事業（男性）、道路貨物運送業（男性）、その他の運輸業（男性）

《課題解決に向けて令和6年度に取り組む主な事業》

- ・関係団体と連携した業界団体、事業主及び被保険者への情報提供（セミナーの開催等）（ストレッチの実践方法、正しい運転姿勢等の周知）【13頁「参考④」参照】

課題5：「時間外等受診」（時間外、休日、夜間・早朝等）の割合が高い《徳島支部の課題》

- ・時間外等受診の割合が大都市並みに高く、また、四国内の他3県と比較すると、夜間・早朝加算（※）が算定されている割合は2倍程度多い。
- ・夜間・早朝加算が算定されている疾病は、アレルギー性鼻炎、目の屈折調整障害の順に多い（比較的軽症と思われる疾病が上位を占める）。
- ・1人当たり点数で見ると、0～4歳が突出して高いもの、全年齢で幅広く時間外等受診が認められる（被保険者・被扶養者で差は認められない）。
- ・徳島県内の医療機関所在地別（市町村別）で集計すると、夜間・早朝加算の合計点数は徳島市内が最も高く、全体の半数以上を占めている。

※「夜間・早朝加算」は、標榜する診療時間内の、6時～8時、18時～22時、土曜日の12時～18時、日曜・祝日の8時～18時に受診した際に算定される。

【主な事業対象（優先すべきターゲット）】

徳島市内に居住する被保険者及び被扶養者（特に0歳～4歳の子（被扶養者）を持つ親）

《課題解決に向けて令和6年度に取り組む主な事業》

- ・関係団体と連携した「上手な医療のかかり方」及び「子ども医療電話相談（#8000）」の普及啓発を目的とした集中的かつ複合的な広報（Web広告、動画放映、自治体が発行する広報紙等、複数の広報媒体を活用する）【14頁～16頁「参考⑤-1～⑤-2」参照】

課題1 喫煙習慣のある被保険者に対する個別の情報提供（禁煙勧奨）

事業概要

- ・ 健診受診時に「喫煙習慣がある」と回答した者を対象に、将来的な肺がんやCOPDの発症や、基礎疾患の重症化を防ぐことができる等の禁煙のメリット（健康面、金銭面）と、具体的な禁煙方法を記載した通知書を送付。
- ・ 対象者の属性に応じて、通知書は3パターン（中学生以下の子を持つ男女、男性、女性）作成。

《女性向けの通知書(特に美容面を訴求したパターン)(表)》

CHECK!! お財布への影響

禁煙すると1年で約20万円節約できます。 ※550円のタバコを1日1箱吸うとした場合

各種”禁煙サポート”を利用した場合の費用は——

 禁煙外来 平均約13,000円～ <small>※保険適用で3割負担、期間6週間の場合</small>	 禁煙補助剤 約21,000円 <small>※ニコチンパッチを貼る期間分の場合 ※ニコチンガムもあります。</small>	 アプリやコミュニティ 無料のもの多数
---	---	---

CHECK!! 自力でも挑戦できる!

最初の一步は、自分がいつどこでどのようにタバコを吸っているかを把握すること。次に、それぞれの場面でどうしたら吸わないでいられるかを考えてみます。

禁煙成功者による”コツ”の一例

<p>① 習慣 ルーティンを見直す</p> <ul style="list-style-type: none"> ・起きたらすぐ洗顔 ・食後すぐ顔を洗う など 	<p>② 代替 ほかにものに置き換える</p> <ul style="list-style-type: none"> ・口さびしい時はガムやグミを ・お酒のお供として冷水を手元になど
<p>③ 環境 吸いづらい環境を作る</p> <ul style="list-style-type: none"> ・車通勤を電車にしてみる ・禁煙の店を選ぶ ・一人にならないようにするなど 	<p>④ 趣味 夢中になれるものを見つける</p> <ul style="list-style-type: none"> ・両手がふさがりそうなもの ・吸えない場所で行うもの ・仲間と時間を忘れて熱中できるもの など

禁煙は早く始めるほど効果も上がりますが、いつからでも何度でもチャレンジできます。成功者の中でも、何度もトライしたという人が少なからずいます。経験からコツを学ぶこともでき、挑戦が無敵になることはありません。

まずは「今日1日吸わないでみる」から始めてみませんか？

(出典) 喫煙と禁煙 : (電子)禁煙指導フォーラム「タバコは健康の天敵」禁煙の経験に基づいて : (電子)禁煙指導フォーラム「タバコは健康の天敵」禁煙の経験に基づいて : (電子)禁煙指導フォーラム「タバコは健康の天敵」禁煙の経験に基づいて

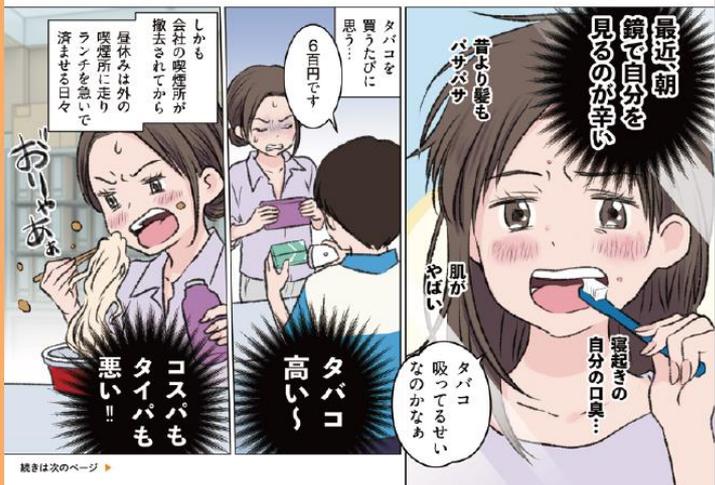
お問い合わせ番号:03K-888-8888

001-8511
札幌市北区北10条西3丁目23-1
THE PEAK SAPPORO 3階
協会 花子 様

001-8511
札幌市北区北10条西3丁目23-1
THE PEAK SAPPORO 3階
全国健康保険協会 北海道支部
企画グループ
011-726-0364 (直通)

いつも協会けんぽの事業にご理解・ご協力をいただきありがとうございます。
この通知は令和5年度の健診結果に基づき『喫煙』されていると回答された方にお届けしています。
すでに禁煙された方、また禁煙中の方におかれましては、通知が行き違いとなりましたことをご容赦願います。

CHECK!!



続きは次のページ ▶

《女性向けの通知書(特に美容面を訴求したパターン)(裏)》



実は損してるかも!?

本来の自分を取り戻すために。

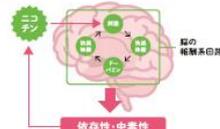
喫煙する方は、禁煙はつらいという思いとタバコがもたらす快感を天秤にかけることで、禁煙のメリットに意識が行きづらくなってしまいがち。「吸わないという選択で、もっと素敵な自分に出会えるかもしれない」、そんな可能性にちょっと思いを馳せてみませんか?

“意志が弱いから、は思い込み!?”

タバコを吸いたくなるのは意志の問題ではありません。

脳の「報酬系」回路がニコチン依存を生み出すしくみ

ニコチン(刺激)が脳の受容体にキャッチされると、覚醒、食欲抑制、気分の調整、認知作業の向上などをもたらす各種神経伝達物質(ドーパミンなど)が放出され、快感(=報酬)として認知、記憶されます。タバコを吸い続けるとこの回路が強化され、神経伝達物質の調整を主にニコチンが担うようになり、自分で分泌する能力が低下。ニコチンがないと吸いたい欲求・脈気・イライラして落ち着かないなどの離脱症状が起きますのです。



禁煙は、ニコチンをほかの刺激(楽しみ)に置き換えていくことで、この「報酬系」回路を自分の手に取り戻す過程とも言えます。

依存症と診断された場合には、保険による治療などのサポートが利用でき、成功率アップも期待できます。

加熱式タバコなら大丈夫、ではありません!!

加熱式などの新型タバコも紙巻きタバコと同様に、含まれる化学物質は5300種類以上とされており、うち約70種類は発がん物質です。ニコチンの量で比べても紙巻きタバコと同様にそれ以上、ケールも70%程度含まれます。また、紙巻きタバコより使用頻度が高くなる傾向があると中毒性も高くなり、加熱式タバコへの切り替えが健康への悪影響やリスクを低減させたり、禁煙の役に立つといった証拠はありません。煙や匂いがないことで、周りの人が気づかずに有害物質にさらされることにもなるので注意が必要です。

美容や健康への影響

鏡を見るのがちょっと楽しくなります。

喫煙時

- ・顔色が悪い、肌が乾燥しがち
- ・髪がパサパサする
- ・爪にツヤがない
- ・歯の着色や口臭が気になるなど
- ・高こりなどがひどく冷性気味
- ・生活習慣病など将来の健康に不安を感じるなど

禁煙すると

- ・血流がよくなり肌ツヤもよくなる
- ・髪質がよくなり、抜け毛が減る
- ・口元に自信が持てるようになるなど
- ・爪のトラブルがなくなりネイルが楽しくなる
- ・血管の老化進行が抑制され、生活習慣病などのリスクが下がる
- ・ホルモンバランスが整い、女性疾病のリスクや更年期障害が低減するなど

「体調がよくなって気持ちが前向きに。」

《被扶養(子)を有する35歳～74歳の男性及び女性向け通知書(表)》



001-8511
札幌市北区北10条西3丁目23-1
THE PEAK SAPPORO 3階

お問い合わせ番号:03K-888-8888

協会 花子 様

001-8511
札幌市北区北10条西3丁目23-1
THE PEAK SAPPORO 3階
全国健康保険協会 北海道支部
企画グループ
011-726-0364 (直通)

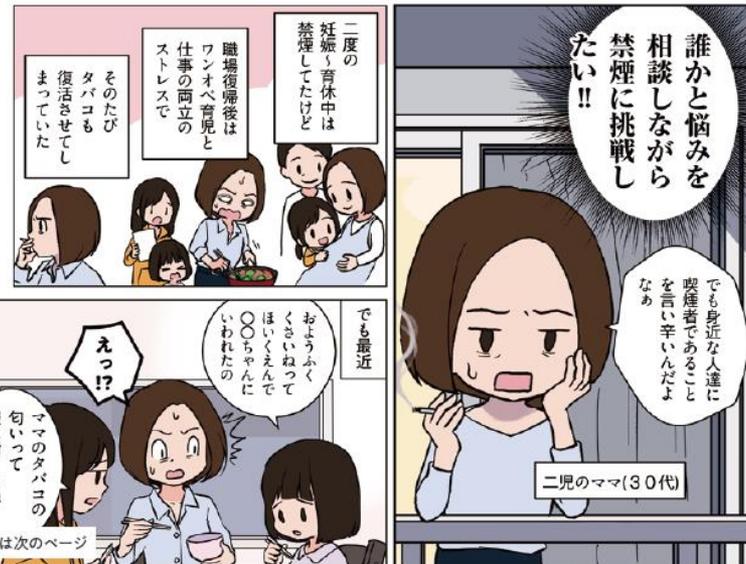
いつも協会けんぽの事業にご理解・ご協力をいただきありがとうございます。

この通知は令和5年度の健診結果に基づき『喫煙』されていると回答された方にお届けしています。



すでに禁煙された方、また禁煙中の方におかれましては、通知が行き違いとなりましたことをご容赦願います。

とあるママの禁煙日記



《被扶養(子)を有する35歳~74歳の男性及び女性向け通知書(裏)》

健康増進



日ごろのモヤモヤ、解消しませんか？ みんなが知りたい タバコのこと



POINT 01 実は子どもたちの視線がずっと気になってる

いつも盛れているみたい、体調がなんとなく悪そう、顔を見てため息をついているなど、大人の様子に子どもは敏感、もしも日々の不調や見た目の生気のなさがタバコのせいだったとしたら？

禁煙すると

- ✓ 血流がよくなり髪や肌がきれいになる
- ✓ 体調がよくなり、風邪も引きにくくなる
- ✓ 息切れがなくなりフィットネスなどを楽しめるようになる
- ✓ 血管の老化進行が抑制され、生活習慣病などのリスクが下がる
- ✓ ホルモンバランスが整い、女性疾病のリスクや更年期障害が軽減する
- ✓ 味覚改善と口腔内トラブル軽減により、食事がもっと楽しくなる など



⇒ 自身の心身の健康にだけでなく、お子さんの不安も解消します。

POINT 02 私のイライラとか匂いとか、我慢してくれてるんだよね……

タバコの有害物質は、火のついたタバコから立ち上る副流煙と喫煙者の呼吸から発散され、周囲の人も受動喫煙による影響を強く受けることが多くの研究で明らかになっています。また、特に子どもの場合は、以下のような影響が報告されているほか、喫煙家庭の子どもの方が将来喫煙者になる割合が高いと言われています。

- ✓ 喘息、気管支炎といった呼吸器疾患
- ✓ 肺機能低下
- ✓ 中耳炎
- ✓ 乳幼児突然死症候群
- ✓ 記憶力や集中力の低下
- ✓ 学習能力や成長の阻害
- ✓ 息切れなど運動能力の低下 など

少しずつがんばりましょう！



⇒ ご家族に禁煙宣言するのも方法の一つ。ゲーム要素を取り入れれば楽しくチャレンジできそうです。

POINT 03 脳の「報酬系」回路について

ニコチン(刺激)が脳の受容体にキャッチされると、覚醒、食欲抑制、気分調整、認知作業の向上などをもたらす各種神経伝達物質(ドーパミンなど)が放出され、快感(報酬)として認識、記憶されます。タバコを吸い続けるとこの回路が強化され、神経伝達物質の調整を主にニコチンが担うようになり、自分で分辯する能力が低下、ニコチンがないと吸いたい欲求・喫煙・イライラして落ち着かないなどの離脱症状が起きるのです。



⇒ 禁煙は、この「報酬系」回路の出発点をニコチンではなく、ほかの刺激に置き換えていく過程とも言えます。

POINT 04 加熱式タバコなら大丈夫かな？

加熱式などの新型タバコも紙巻きタバコと同様に、含まれる化学物質は3300種類以上と言われており、うち約70種類は発がん物質です。

ニコチンの量で比べても紙巻きタバコと同等かそれ以上、タールも70%程度含まれます。また、紙巻きタバコより使用頻度が上がる傾向があるとの報告もあり、加熱式タバコへの切り替えが健康への悪影響やリスクを低減させたり、禁煙の役に立つといった証拠はありません。煙や匂いが少ないことで、周りの人が気づかず有害物質にさらされることにもなるので注意が必要です。

紙タバコと加熱式タバコの違い



POINT 05 タバコって子どものおやつ代より高いよね……

550円のタバコを1日1箱吸うとした場合、禁煙すると1年で約20万円の余裕ができます。

禁煙で節約できたら

- ✓ お子さんの学費や習い事に
- ✓ 旅行、イベントなど親子の思い出づくり
- ✓ 外食など日々のちょっとした楽しみに
- ✓ お子さんと過ごす「時間」が増えるという副効果も

体に悪いてわかってても、やめる自信がない

なかなかやめられないのは意志が弱いからと思いがちですが、多くの方はニコチン依存の状態になっているのです。

出典

喫煙と美容・くまもと禁煙推進フォーラム「タバコ」は英米の大規模臨床試験について「厚生労働省・Learningでわかる禁煙の基礎」の「禁煙に必要なニコチン」子どもの喫煙歴 日本小児科学会「子どもの受動喫煙を減らすための施策」加熱式タバコの健康影響 厚生労働省・ヘルスネット「加熱式タバコの健康影響」



POINT 06 サポートを受けたら、家計に響きそう……

禁煙は、自力でのチャレンジのほか、ニコチン依存と診断されると各種のサポートを受けることができ、成功率のアップも期待できます。

各種「禁煙サポート」を利用した場合の費用

- 例**
- 禁煙外来 平均約13,000円~ ※保険適用で3割負担、期間8週間の場合
- 禁煙補助剤 約21,000円 ※ニコチンパッチ8週間分の場合 ※ニコチンガムもあります。
- アプリやコミュニティ 無料のもの多数



「タバコ代より安いんだ……」

POINT 07 禁煙って、まず何をすればいいの？

最初の一步は、自分がいつどこでどのようにタバコを吸っているかを把握すること。次に、それぞれの場面ですらら吸わないでいられるかを考えてみます。

禁煙成功者による「コツ」の一例

<p>習慣</p> <p>ルーティンを見直す</p> <ul style="list-style-type: none"> ・起きたらすぐ洗顔 ・食後すぐ歯を磨く など 	<p>代替</p> <p>ほかのものに置き換える</p> <ul style="list-style-type: none"> ・口さびしい時はガムやグミを ・お酒のお供として冷水を手元に など
<p>環境</p> <p>吸いづらい環境を作る</p> <ul style="list-style-type: none"> ・車通勤を電車にしてみる ・禁煙の店を選ぶ ・一人にならないようにする など 	<p>趣味</p> <p>夢中になれるものを見つける</p> <ul style="list-style-type: none"> ・両手がふさがりそうなもの ・吸えない場所で行うもの ・家族や仲間と時間を忘れて熱中できるもの など

禁煙は早く始めるほど効果も上がりますが、いつからでも何度でもチャレンジできます。成功者の中でも、何度もトライしてという人が少なからずいます。経験からコツを学ぶこともでき、挑戦が無敵になることはありません。あなたの成功した姿は、お子さんにもかっこよく映るでしょう。



一番のコツは「失敗しても失うものはない」とまずは気軽にやってみることで、かな

あなたを大切に思う人の気持ちにこたえてみませんか？ まずは「今日1日吸わないでみる」という小さな一歩から。

課題1

胸部エックス線検査で「要精密検査（又は要治療）」の判定を受けた被保険者であって、医療機関未受診者に対する医療機関受診勧奨

事業概要

・胸部エックス線検査で「要精密検査」の判定を受けた後も、医療機関に受診していない者を対象に、疾病の早期治療により重症化を防ぐことができる等、早期の受診によるメリット等を記載したリーフレットを送付。

《リーフレット(表)》

胸部X線検査で『要精密検査』・『要治療』のあなたへ
受診が必要なお知らせ

※既に受診済の方は行き違いとなり申し訳ありません。引き続き医師の指示に従ってください。

この案内を受け取る人は健康診断を受けた人のわずか **4.5%** 受診の必要性を知ってください！

こんなふうに考えていませんか？

- 症状がないし...
- 時間がないし...
- 行きたくないし...

なぜ「今」なのか
理由は裏面へ！

今受診することで
肺がん(がん死亡率1位)や肺結核・肺炎・COPD・大動脈瘤などの早期発見や早期治療ができます！

全国健康保険協会
協会けんぽ

監修：(財)癌研(京大医学部) 監修：(財)癌研(京大医学部) 監修：(財)癌研(京大医学部) 監修：(財)癌研(京大医学部)

《リーフレット(裏)》

よくある誤解と受けるべき3つの理由

↓ 自覚してからでは手遅れ
例えば肺がんなどは自覚症状がないままに進行し、強い痛みや血たん等の症状が出た時には完治が難しい場合も

↓ 目今のタイミングで受けられる「今」がチャンス
今の段階で受診することで、将来の病気のリスクや治療期間・費用の軽減が期待できます。

↓ 行かない方が怖い
喫煙はがんやCOPDの主要原因の一つです。喫煙習慣があるからと、疑いがあれば受診しましょう。自分が吸わなくても周りに吸う人が多く、受動喫煙にさらされている場合も要注意！

何か見つかるのが怖いから行きたくないし...

自覚症状もないし...

病院に行く時間ないし...

ここで差がつく、受診のススメ

肺がんの場合、早期の発見・治療は生存率や治療期間、医療費に大きな差が出ます。実際に、「精密検査で初期のがんを発見し、早いうちに手術を受けられた」という受診者の声も多数あります。もちろん、検査で異常がなければ、その後の毎日を安心して送ることができますね。

非小細胞がんの進行度 (UICC TNM分類総合ステージ)	
I期 (早期発見)	II期
5年生存率 82.2%	5年生存率 30.4%

国立がん研究センター「院内がん登録2014-2015年5年生存率集計」

毎日がんばるあなた自身やご家族と周りの仲間のためにも受診をぜひおすすめします！

かかりつけ医に相談するかこちらから医療機関を検索

厚生労働省 医療情報ポータルサイト

課題2
課題3

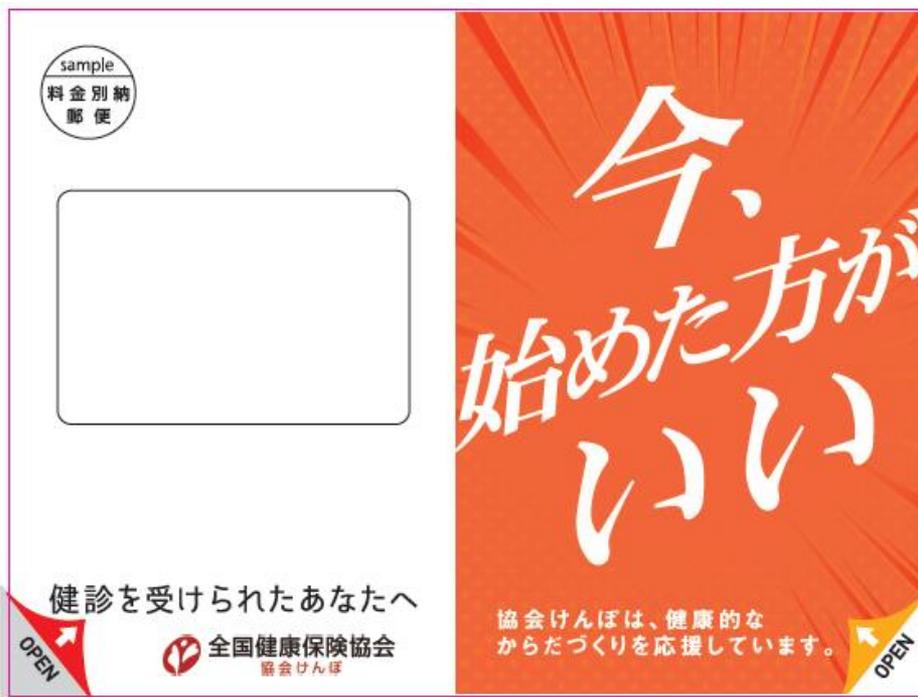
35～39歳の被保険者に対する個別の情報提供（生活習慣の改善（発症予防）に向けた運動及び食事に関する情報提供）

事業概要

- ・血糖値又は血圧値が特定保健指導基準値に該当する35～39歳の被保険者を対象に、将来的な生活習慣病の発症予防に向けて、生活改善（運動、食事）を促す通知書を送付するもの
- ・運動に関する情報は、支部において作成した動画（資産）を活用。食事に関する情報（マンガ形式）は、自炊、中食、外食中心のいずれにも対応できるよう複数の情報を新たに作成。
- ・運動及び食事に関する情報は、協会ホームページに掲載（当該通知書には二次元コードを掲載）。

《通知書(表)※開封率を高めるため圧着はがきを採用》

《通知書(裏)※二次元コードを記載し協会HPへ誘導》



《協会ホームページ上に掲載した「運動に関する動画」一覧》

- 主にスマートフォンでの視聴を想定し、再生時間が5分程度の動画を中心に選択。
 また、本事業の対象者については、多様な属性（性別、従事する業態）を有することから、筋力トレーニングだけではなく、運動習慣の無かった者でも気軽に始められるストレッチも対象とした。
 > 複数の選択肢（動画）を提示し、その中から自身に合った動画を選択いただくこととした。

作成者	動画タイトル	種別	再生時間
福井支部	腹周りに効く！お腹のエクササイズ	筋力トレーニング	4分56秒
福井支部	下半身引き締める ゆっくりスクワット	筋力トレーニング	3分41秒
岡山支部	みんなでレッツスマトレ ～フルバージョン～	ストレッチ	6分06秒
大分支部	目・首・肩・腰の疲労改善！ ～5分でできる簡単エクササイズ～	ストレッチ	4分52秒
本部	タッチトウトウーズ	ストレッチ	1分08秒

①



準備・調理・食後の片付け
 掃除ワザがある人は準備段階で働く人にとって、
 どうしても食事の時間は不規則になりがち。

仕事の後、ついこんな行動していませんか？



今日はもう寝ちゃって、気が付いたら寝る前の方が食いっ間日の不規則な暮らしを繰り返してしまおう...

そんな日一ツから実行出すヒントをお伝えします！

- 目次**
- その1 寝る前の食事を抑えて、起床後に健康的な食事をとる
 - その2 午後3時以降の食事は抑える
 - その3 夜の甘い食べ物を減らす

②

401 寝る前の食事を抑えて、起床後に健康的な食事をとる

不規則な暮らしとして、睡眠リズムや体のリズムが乱れ、生活リズムの乱れは健康や生活態度に、特に大きな影響を与えます。そこでまずめいわいの生活リズムを整える食事をとることで、睡眠リズムを整えるという効果を得ます。

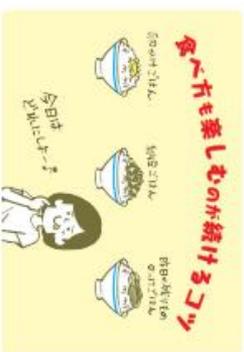
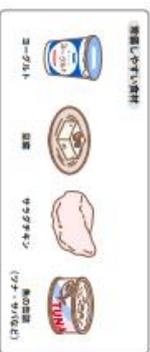
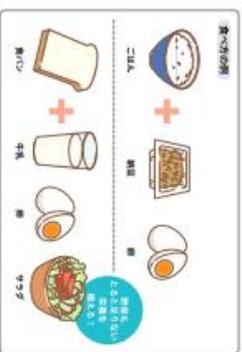
「トリプトファン」は日中に「セロトニン」という脳内物質に変わり、その脳内物質に眠気を誘う働きがセロトニンへと変わります。



起床後の食事はトリプトファンを摂取することで、1日が終わる頃には脳内に眠気が蓄積されるセロトニンをたくさんとることが出来ます。

起床後に食がたれる状態にするために、寝る前の食へ過剰には注意。起床後からしっかりと食べることが、寝る2時間前を境目に食事を控えよ51

<トリプトファンが豊富な食品>
 米、パスタなどの穀類、卵、肉、魚、乳製品、納豆、豆類などの大豆製品など



「社会的睡眠ボク」をなくそう！

不規則な生活は日長時に健康リスクを高め、いなかを「社会的睡眠ボク」状態で、そのままにしておくことで慢性的な健康被害がやみつきになります。

上記で紹介した起床後の食生活以外にも、起床時間をなるべくそろえたり、元の生活リズムに近づけるなど、調整が次第にできる工夫が大切です。



《協会ホームページに掲載した「食事に関する情報」(勤務時間が不規則な方を対象) 前頁の続き》

③

その2 午後3時以降の間食は控える

起床後の食事で、意識したいのが血糖値の増減。
夕方や夜になると血糖が落ちてきて、ついお菓子をつまんでしまっている人
が？

人間の体には「GNAULTIN」という「血糖を低下させる働きを持つ
つたんばく質があり、夜になるにつれ血糖に働くことがかかっています。

特に夜更食に誘われると、脂肪分解を促せる成長ホルモンが分泌されづらく
なるほか、血糖は急激を下げるインスリンの働きも弱くなるため、空腹感がた
まりやすくなったり血糖値が跳ねたりにしてメタボの原因に。

逆に午後3時ごろまでは「セロトリン」の働きは低下するため、眠る前からこ
の効果が目覚めます。

いつも夕方以降おなかが強く、という人はここで働く脂肪をとると、強い燃
焼の力が高い脂肪が少なくなります。



深夜に働く場合の食事って…？

薄い腹の食事がそなえに足りず、夜更のときは何も食べないのが一と
差方もいるから注意！

でも睡眠に食事が関係が深く、仕事の前は食べ過ぎたり、高血糖になりやす
くなったりと、かえって健康やメタボの原因に。

深夜仕事や徹夜といった場合は夜更食にシフト、たんぱく質と野菜を食卓とし
てしっかりとるようにしましょう。



④

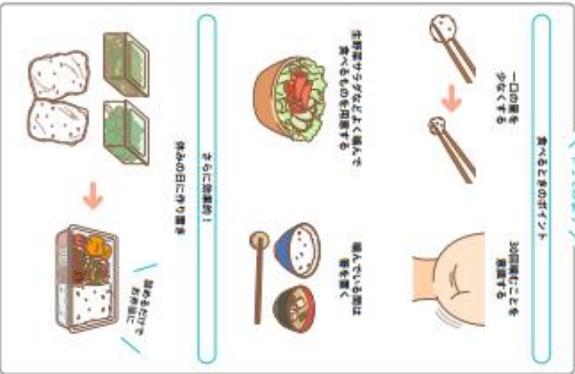
その3 太りやすい食べ方を要する

普段、夜更に任せて「食いっけたり、作業しながら、スナックを食卓にた
たきながら「食いっけ」の癖になってしまっている人か？

「食いっけ」は満腹感を感じずにどんどん食卓で食べ過ぎになりやすく、
「ながら食いっけ」の癖にこそ集中できないため食卓で食べ過ぎ、必要以上
に食べてしまいがちです。

また、外食やコンビニでも、ついおなかに合わせた「食いっけ」の癖に
過ぎる原因に。

下記を参考に、太りにくい食べ方を身につけてみましょう！



いかがでしたか？

「これくらいなら大丈夫」というヒトツケが働かなくなってしまう。

健康な体を保ちつつ、取り巻く環境を快適に過ごしましょう！

健康な生活を保ちつつ、取り巻く環境を快適に過ごしましょう！

課題4 関係団体と連携した業界団体、事業主及び被保険者への情報提供

事業概要

- 北海道産業保健総合支援センター、北海道、札幌市、北海道医師会、北海道厚生局、北海道労働局と連携し、腰痛の予防等をテーマとした健康づくり講演会を開催（北海道産業保健総合支援センターとの共催）。
- 開催にあたって、業界団体（北海道トラック協会）にも広報協力を依頼。

《リーフレット》

＼今よりもっと健康な職場に！／

健康づくり講演会

北海道支部は、他の地域と比べて「筋骨格系及び結合組織の疾患※」の医療費が高いことが課題となっています。
また、事業所の多くがメンタルヘルス対策に取り組んでいることが特徴です。
これらを踏まえ、以下の内容にて健康づくり講演会を開催いたします。
従業員の健康づくりを一層進めていくためにも、是非ご参加ください。
※関節リウマチ、頸部・腰部椎間板ヘルニア、膝関節症、骨粗鬆症など

令和6年
9/11水
14:00～16:00
(開場 13:30)

会場 &
オンライン
同時開催

参加費 無料

- 1** 誰もが自分らしく過ごすために
～知っておきたい！骨と筋肉の健康を守る知識と予防治療法～
講師：寺本 瑞絵 氏
(NTT東日本札幌病院 産婦人科部長/北海道医師会 常任理事)
- 2** メンタルヘルス対策と治療と仕事の両立する職場づくり
講師：市村 通乃 氏
(北海道産業保健総合支援センター メンタルヘルス対策・両立支援促進員)
- 3** 労働災害の発生状況と防止対策について
講師：納 裕美 氏
(北海道労働局労働基準部安全課 主任安全専門官)

定員 会場 : 100名(先着順)
オンライン: 定員なし(YouTubeでライブ配信)

会場 TKP札幌駅カンファレンスセンター ホール3A
(札幌市北区北7条西2-9 ベルヴェユオフィス札幌 3階)

参加方法 裏面の参加申込書にご記入の上、FAXにてご提出ください。
参加申込期限：令和6年8月30日(金)まで

来場者限定！
野菜摂取量がわかる
ベジチェック体験



※参加費は無料ですが、会場参加の交通費、オンライン視聴の通信料等は、参加者様のご負担となります。
※セミナーの内容・配信日時は、変更となる場合がございますので予めご了承ください。
主催：全国健康保険協会北海道支部、北海道産業保健総合支援センター
後援：北海道、札幌市、北海道医師会、北海道厚生局、北海道労働局



講演会に関する
お問い合わせ先

企画グループ
TEL 011-726-0364 (直通)

課題5

関係団体と連携した「上手な医療のかかり方」及び「子ども医療電話相談（#8000）」の普及啓発を目的とした集中的かつ複合的な広報（Web広告、動画放映、自治体が発行する広報紙等、複数の広報媒体を活用）

事業概要

- ・夜間・早朝加算が最も多い徳島市内に居住する被保険者及び被扶養者（特に0～4歳の子を持つ親）をターゲットに、関係団体(※)と連携した「上手な医療のかかり方」「子ども医療電話相談（#8000）」に関する広報を実施するもの。
- ・ランディングページ、Web広告、動画配信（YouTube、テレビ、商業施設内の大型ビジョン、コンビニビジョン）、ラジオ、新聞折込広告等を活用し、同時期に集中的かつ複合的な広報を実施する。

※)連携先関係団体:徳島県医師会、徳島県薬剤師会、徳島県歯科医師会、徳島県、四国厚生支局、徳島労働局、徳島市、徳島県商工会議所連合会、徳島商工会議所 徳島県商工会連合会、徳島県中小企業団体中央会、徳島県経営者協会、徳島県国民健康保険団体連合会、健康保険組合連合会徳島連合会、徳島県社会保険労務士会

《「上手な医療のかかり方」等の周知に向けて作成したランディングページ(一部抜粋)》



《新聞折込広告(表面)(※)》



お子さまを守る、お父さんお母さんに!

5 自分の生活習慣をカンガエルー!

セルフメディケーションの習慣を身につけましょう。

セルフメディケーションとは?
 日ごころから、自分の健康状態を知って生活習慣を見直し、自分自身で健康管理や病気の予防・対処を行うこと。

セルフメディケーションの実践ポイント

健康状態を知る	毎年健診を受けて、自分の体の状態を把握しましょう。
生活習慣を見直す	規則正しい生活を心がけ、「栄養バランスのよい食事」「適度な運動」「十分な睡眠時間」をとりましょう。健診の結果にもとづき、生活習慣を見直しましょう。
市販薬(OTC医薬品)を活用する	かぜなどの軽い不調のときは、市販薬(OTC医薬品)を上手に活用して対処しましょう。

医師から処方される既服用医薬品のうち、副作用が少なく安全性が高いものを市販薬(OTC医薬品)に転用(スイッチ)したものが「スイッチOTC医薬品」です。医療機関を受診せずに薬局で購入できるため、時間的にもメリットになります。

6 お薬の受け取り方をカンガエルー!

新しいお薬の受け取り方が始まりました。

国の制度として、令和4年4月から「リフィル処方せん」が導入されました。医療機関で処方せんを毎回もらわず、同じ処方せんを最大3回まで繰り返し使用できる仕組みです。例えば、長いあいだ同じ薬を飲んでいるなど、症状が安定し、通院をしなくても大丈夫と医師が判断した場合が対象です。くわしくは、医師にお聞きください。

7 負担の軽いお薬をカンガエルー!

ジェネリック医薬品を選びましょう。

協会けんぽでは、加入者の皆さまの自己負担の軽減や医療保険財政にも効果をもたらすことから、ジェネリック医薬品の使用を促進しています。ジェネリック医薬品の使用割合は年々上昇しており、全国で約8割程度使用されています。使用割合には都道府県ごとに差があり、最も使用率の高い沖縄と、最も低い徳島では、約12ポイントの差があります。令和6年3月時点で、徳島のジェネリック医薬品使用割合は78.5%、全国平均使用率83.6%まであと一歩です。

ジェネリック医薬品は…

自己負担が軽い

先発医薬品の特許期間が満了した際に、同じ有効成分を利用することから、開発コストが抑えられるため、お薬代が安くなります。

同等の効果

先発医薬品と同じ有効成分を、全く違う薬名や安全性が同等と認められているため、効果は同等です。

*ジェネリック医薬品は、先発医薬品よりも3割から5割程度安くなる場合が多いです。

高血圧症の場合

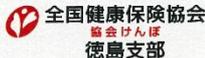
高血圧症の代表薬は毎月1810円、1年間で21720円(税別)です。ジェネリック医薬品に切り替えると、お薬代が約3割安くなります。



私たちが協力しています!

後援団体

徳島県医師会 徳島県薬剤師会 徳島県歯科医師会 徳島県 四国厚生支局
 徳島労働局 徳島市 徳島県商工会議所連合会 徳島商工会議所 徳島県商工会連合会
 徳島県中小企業団体中央会 徳島県経営者協会 徳島県国民健康保険団体連合会
 健康保険組合連合会徳島連合会 徳島県社会保険労務士会



ご相談は TEL:088-602-0250(代表)

徳島の健康を守る、助ける、カンガエルー!

上手な「おやこ」医療の
 かかり方

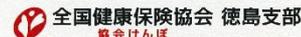
お子さまの健康について相談しやすい
 かかりつけ医や、
 かかりつけ薬局を
 持ちましょう。

緊急性がない場合は
 平日の診療時間内に
 受診しましょう。

お子さまの負担や
 医療費の負担増に
 つながるため
 はしご受診は
 避けましょう。

休日・夜間のお子様の症状で困った時は
 #8000に
 お電話ください。

上手な医療のかかり方は、医療費の節約につながるだけでなく、医療現場の負担を減らすため、未来の医療を守ることもつながります。



※折込広告実施先:徳島新聞、読賣新聞、朝日新聞、毎日新聞、日経新聞(いずれも徳島市内版に限る)

《新聞折込広告(裏面)》※

1 本当に緊急な受診が必要かカンガエルー!

緊急時以外は平日昼間に受診しましょう。

休日や夜間は、緊急性の高い重症患者や入院患者に対応する時間です。

- ・自己都合による安易な受診は、医療スタッフの負担になります
- ・本当に治療が必要な方の治療の機会を奪うことになりかねません
- ・診療時間外の受診には、原則加算がついて自己負担が増えます

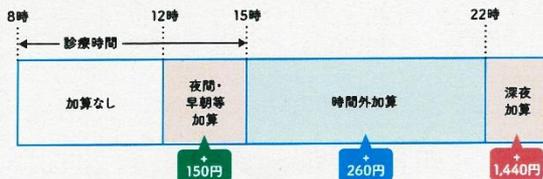


●平日に受診した場合(例)診療時間8時~12時、14時~20時



※薬局の夜間・休日等加算は19時以降にかかります

●土曜日に受診した場合(例)診療時間8時~15時



※薬局の夜間・休日等加算は13時以降にかかります

急な病気やケガで病院を受診するか悩んだら、まずは電話相談から!適切な医療機関を紹介してもらえます。

こどもの症状は
#8000

子ども医療電話相談事業
対象者:15歳未満の方

おとなの症状は
#7119

救急安心センター事業
対象者:概ね15歳以上の方

緊急時にはためらわず救急車を呼んでください。

2 お財布と体に優しい受診をカンガエルー!

「はしご受診」は控えましょう。

同じ病気でいくつもの病院を受診することを「はしご受診」といいます。病院を変えるたびに「初診料」等がかかり、負担額が増加。検査のくり返しは体への負担が大きくなります。また、同じような作用の薬を毎回処方されることによる薬の重複や、複数の薬の飲み合わせにより、副作用等を引き起こす場合もあります。

3割負担の場合	1回目	2回目	3回目	初診・再診料の合計
同じ医療機関を3回受診した場合	初診料 870円 + 検査料等	再診料 230円	再診料 230円	初診・再診 1,330円 + 検査料等
3つの医療機関をはしご受診した場合	初診料 870円 + 検査料等	初診料 870円 + 検査料等	初診料 870円 + 検査料等	初診料 2,610円 + 検査料等×3

3 気軽に相談できる場所、人がいるかカンガエルー!

かかりつけ医・かかりつけ薬局を持ちましょう。

「話しやすく、相談しやすい」「自宅や職場の近くなど、通いやすい場所にある」など、自分に合った「かかりつけ医・かかりつけ薬局」を見つけましょう。



かかりつけ医

日常的な病気や健康診断などができる身近な医師

- ①継続的に受診することで、病歴、体質などを踏まえた診療を受けることができます。
- ②詳しい検査や高度な医療が必要とされた場合、大病院や専門医を紹介してもらえます。

かかりつけ薬局

薬について気軽に相談できる身近な薬局

- ①処方薬、市販薬、サプリメント選びなど、薬のさまざまな相談ができます。
- ②同じ薬局を3ヶ月以内に再び訪れ、お薬手帳を持参した場合は、お薬手帳を持参しなかった場合より「薬剤服用歴管理指導料」がおトクになります。

4 お得な受診の方法をカンガエルー!

いきなり大病院を受診すると特別料金がかかります。

紹介状なしで大病院等の大病院を受診すると、診察料に加えて7,000円以上の特別料金がかかります。大病院に軽症患者が集中すると、本来担うべき重篤な患者への対応や救急医療などに支障が生じます。まずは、かかりつけ医に相談の上、紹介状を持って大病院を受診しましょう。

紹介状がある → 診察料

紹介状がない → 診察料 + 特別料金7,000円以上(全額自己負担)

保険者努力重点支援プロジェクト実施体制等

本部プロジェクトチーム（プロジェクト事務局）

- ・医療・健診・保健指導データ等を活用したPDCA（データ分析、課題抽出、課題の解決に資する事業企画等）を主導

プロジェクトリーダー：企画統括役（併任 企画部次長）

総合調整（事務局）担当：企画部財政・支部グループ

医療・健診・保健指導データ等の分析担当

- ①データ抽出・加工集計等：企画部調査分析・研究グループ
- ②保健師目線の分析：保健担当参与、保健部保健第二グループ

（分析結果に基づく）課題の解決に資する事業企画等担当

- ①医療費適正化等事業：企画部企画グループ
- ②保健事業：保健部保健第一グループ、保健第二グループ

連携

- (P) ① データの分析・課題の抽出 …………… 【本部主導】
 (P) ② 課題の解決に資する事業企画 …………… 【本部主導】
 (D) ③ 課題の解決に資する事業実施 …………… 【支部主導】
 (C) ④ 事業実施による効果測定 …………… 【支部主導】
 (A) ⑤ 効果測定を踏まえた事業企画(改善) …… 【本部主導】

支部プロジェクトチーム（北海道・徳島・佐賀）

- ・支部長をトップとした支部組織横断型のプロジェクトチームを設置（支部長、支部部長、支部G長が構成員）
- ・本部プロジェクトチームと連携し、本部主導の分析及び事業企画に関して積極的に参画するほか、以下を主導

- ① 自治体、国保連等との連携（共同分析・共同事業）に向けた働きかけ、地域の情報収集（地方自治体や国保連等が実施している分析の実施状況等）
- ② 地域アドバイザーとの連携
- ③ 課題の解決に資する事業実施、事業実施による効果測定

事務局

アドバイザーボード

- ・本プロジェクト全体に対する助言

座長 岡村 智教（協会けんぽ理事・慶應義塾大学医学部公衆衛生学 教授）
 委員 後藤 励 先生（慶應義塾大学経営管理研究科 教授）
 委員 津下 一代 先生（女子栄養大学 特任教授）
 委員 野口 緑 先生（大阪大学大学院医学系研究科公衆衛生学 特任准教授）

助言

報告

アドバイザーボードワーキンググループ

- ・データ分析の方法や、課題解決に資する事業企画等の策定段階（プロセス）から、外部有識者と連携
- ・（議題等に応じて）地域アドバイザー・支部プロジェクトチームもオブザーバー参加

座長 岡村 智教（協会けんぽ理事・慶應義塾大学医学部公衆衛生学 教授）
 座長代理 井出 博生 先生（東京大学未来ビジョン研究センター 特任准教授）
 委員 鈴木 悟子 先生（富山大学学術研究部医学系(地域看護学) 講師）
 委員 村木 功 先生（大阪大学大学院医学系研究科公衆衛生学 准教授）

地域アドバイザー（北海道・徳島・佐賀）

- ・地域の実情等を踏まえた助言

北海道 大西 浩文 先生（札幌医科大学医学部公衆衛生学講座 教授）
 徳島県 森岡 久尚 先生（徳島大学大学院医歯薬学研究部公衆衛生学分野 教授）
 佐賀県 村松 圭司 先生（産業医科大学公衆衛生学教室 准教授）

相談

助言

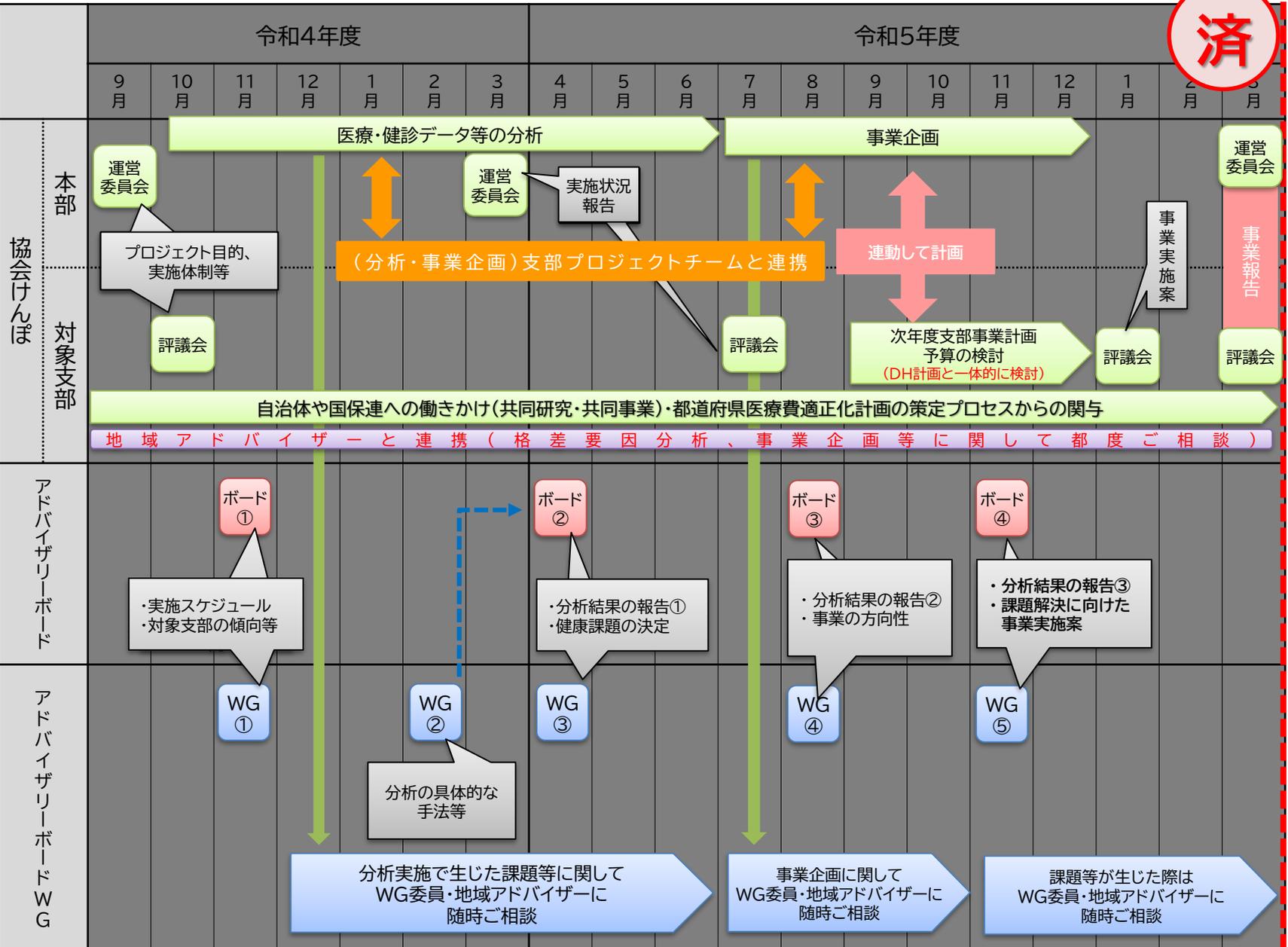
自治体・保険者協議会等

- ・国保加入者データの分析結果等に関する情報収集
- ・共同分析・共同事業の働きかけ 等

働きかけ
情報収集

●保険者努力重点支援プロジェクト実施スケジュール

済



事業展開(令和6年度上半期より順次開始)

PDCAサイクルの展開(効果測定・事業評価)(令和7年度)

※令和6年度以降のアドバイザリーボード開催スケジュールは、事業の性質に応じて適切な時期に実施する効果検証スケジュール(詳細は今後検討)を踏まえ決定する。