




# 第18回健康づくり推進協議会

日時 令和元年12月19日(木)  
10:00～  
場所 山形国際ホテル

## 委員名簿 (五十音順・敬称略)

- 岩城 慎二(いわき しんじ)  
山形県社会保険労務士会 理事
- 大井 祐一(おおい ゆういち)  
株式会社山形新聞社 常務取締役
- 今田 恒夫(こんた つねお)  
山形大学大学院医学系研究科  
公衆衛生学・衛生学講座 教授 医学博士
- 佐藤 宏明(さとう ひろあき)  
山形県商工会連合会 事務局長
- 佐藤 正幸(さとう まさゆき)  
山形県健康福祉部 健康づくり推進課長
- 鈴木 義和(すずき よしかず)  
山形労働局労働基準部 健康安全課長
- 西村 恵美子(にしむら えみこ)  
公益社団法人山形県栄養士会 会長
- 樋坂 豊仁(ひさか とよひと)  
独立行政法人労働者健康安全機構  
山形産業保健総合支援センター 副所長
- 三浦 賢二(みうら けんじ)  
山形県中小企業団体中央会 事務局長
- 村岡 清人(むらおか きよひと)  
山形県社会保険委員会連合会 会長  
(村岡清人行政書士事務所 所長)
- 森 晃(もり あきら)  
山形県商工会議所連合会 幹事
- 横山 慎太郎(よこやま しんたろう)  
第一貨物株式会社 人事部
- 渡邊 一夫(わたなべ かずお)  
公益財団法人やまがた健康推進機構 専務理事
- 渡部 正美(わたべ まさみ)  
山形市 健康医療部長

## 配席表

	今田 恒夫 委員	
		
佐藤 宏明 委員		鈴木 義和 委員
三浦 賢二 委員		渡部 正美 委員
渡邊 一夫 委員		樋坂 豊仁 委員
大井 祐一 委員		西村 恵美子 委員
村岡 清人 委員		岩城 慎二 委員
		
	事務局	

# 議事次第

1. 平成30年度・令和元年度保健事業報告及び今後の取り組みについて
  - (1) 健診事業
  - (2) 特定保健指導事業
  - (3) 重症化予防事業
  
2. 第2期データヘルス計画について

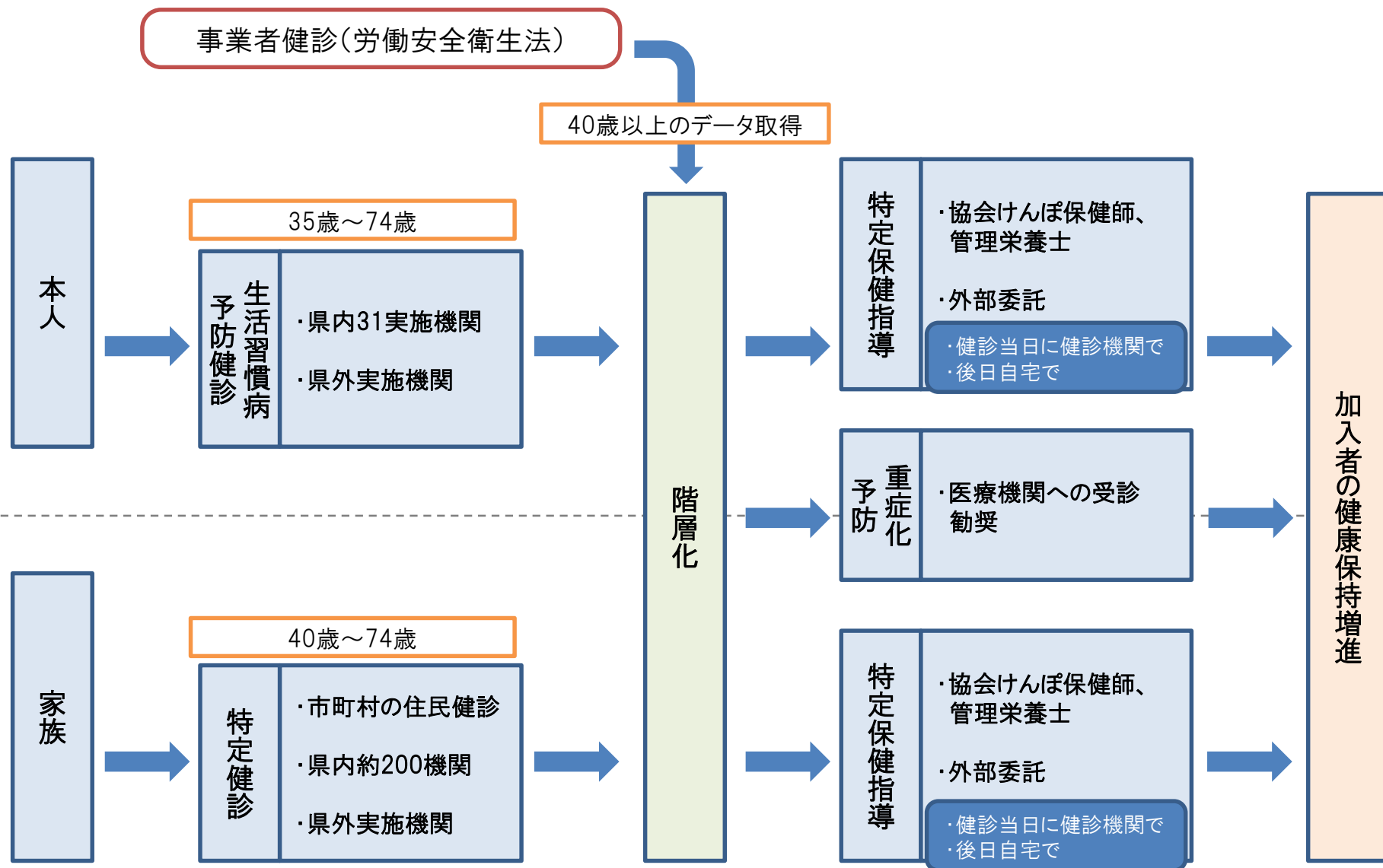
---

## 第18回健康づくり推進協議会でご意見を賜りたい事項

- 平成30年度・令和元年度保健事業報告及び今後の取り組みについて、ご意見を賜りたい。
- 第2期データヘルス計画について、ご意見を賜りたい。

# 1. 平成30年度・令和元年度保健事業報告及び今後の取り組みについて

# 協会が実施する健診・保健指導事業



# (1) 健診事業

## 生活習慣病予防健診(本人)

種類	対象者		検査項目	自己負担額
一般健診	35歳以上75歳未満		・問診、身体計測(腹囲など)・視力、聴力測定・血圧測定・尿検査・便潜血反応検査・血液一般検査・肝機能検査・胸部レントゲン検査・胃部レントゲン検査・心電図検査	最高 7,169円 (費用総額18,865円)
付加健診	40歳、50歳の方のみ、一般健診とセットでのみ受診可		・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	最高 4,802円 (費用総額9,603円)
乳がん検診	40歳～74歳の偶数年齢の女性 一般健診とセットでのみ受診可	40歳～48歳の方	・問診・エックス線検査	最高 1,686円 (費用総額5,621円)
		50歳以上の方		最高 1,086円 (費用総額3,619円)
子宮頸がん	40歳～74歳の偶数年齢の女性(一般健診とセットでのみ受診可)		・問診・細胞診	最高 1,039円 (費用総額3,463円)
	20歳～38歳の偶数年齢の女性 単独で受診可(36・38歳の方は一般健診とのセット受診も可)			
肝炎ウイルス検査	一般健診を受診する方(※過去に受けた方は除く)		・HCV抗体検査・HBs抗原検査	最高 624円 (費用総額2,079円)

## 特定健診(家族)

対象者	種類	検査項目	保険者負担
40歳以上75歳未満の 被扶養者のみ	基本的な健診	問診、身体計測、胸囲、血圧測定、尿検査、血液検査	6,650円
	詳細な健診	貧血検査、眼底検査、心電図 <b>(医師の判断により実施)</b>	3,400円

# (1) 健診事業

## 1) 平成30年度 実施結果 (40歳以上)

		対象者数 (人) A	受診者数 当初目標(人)	受診率 当初目標(%)	受診者数 (人) B	受診率 (%) B/A
本人	生活習慣病予防健診	162,380	118,000	72.8	117,548	72.4
	事業者健診		19,000	11.7	16,319	10.0
	小 計		137,000	84.5	133,867	82.4
家族	特定健康診査	41,345	17,000	39.6	16,188	39.2
合計	生活+事業者+特定	203,725	154,000	75.1	150,055	73.7

受診率は、47支部中、トップ

《前年度比》 対象者数 … 本人3,638人増、家族725人減、合計2,913人増

【本人】生活習慣病予防健診 … 受診者数5,476人増、受診率1.8ポイント増

【本人】事業者健診データ … 取得件数 705件減、取得率0.7ポイント減

【家族】特定健康診査 … 受診者数 493人減、受診率0.5ポイント減

【合計】生活+事業者+特定 … 受診者数4,278人増、受診率1.1ポイント増

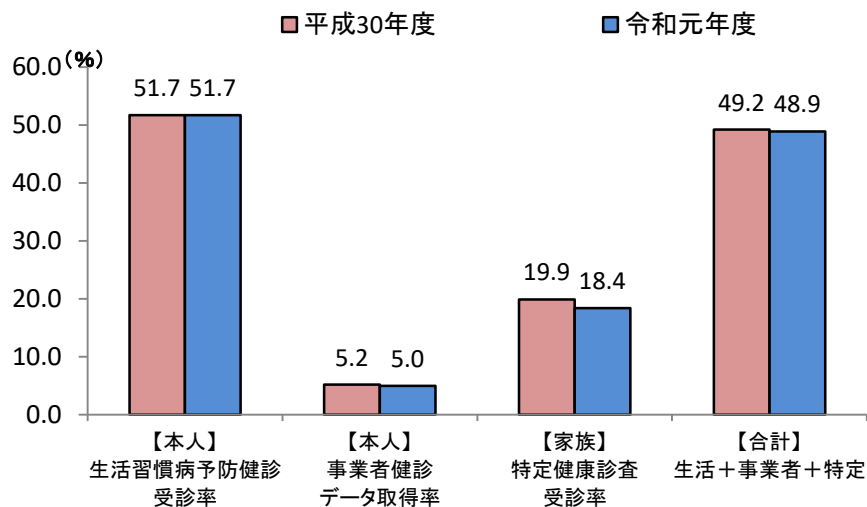
対象者数が増加する中、受診者数、受診率が増となり、一定の成果を挙げた。

# (1) 健診事業

## 2) 令和元年度 目標・令和元年10月末実施結果 (40歳以上)

		対象者数 (人) A	受診者数目標 (人) B	受診率目標 (%) B/A	受診者数 (人) C	受診率 (%) C/A
本人	生活習慣病予防健診	169,504	126,500	74.6	87,579	51.7
	事業者健診		15,800	9.3	8,401	5.0
	小 計		142,300	84.0	95,980	56.6
家族	特定健康診査	43,061	17,300	40.2	7,920	18.4
合計	生活+事業者+特定	212,565	159,600	75.1	103,900	48.9

### 前年度10月末現在との比較



### ◀ 前年度比 ▶

対象者 … 本人7,124人増、家族1,716人増、合計8,840人増  
 目標 … 本人5,300人増、家族 300人増、合計5,600人増

### 令和元年10月末

【本人】生活習慣病予防健診受診者数 … 3,762人増  
 【本人】事業者健診データ取得件数 … 98件減  
 【家族】特定健康診査受診者数 … 602人減  
 【合計】生活+事業者+特定 … 3,062人増

前年度10月末と比較して、受診者数は上回っているが、  
 受診率は0.3ポイント下回っている。



## 3) 令和元年度 事業実施状況

### ①生活習慣病予防健診勧奨

- ・年度当初、県内全事業所に対し、生活習慣病予防健診の案内を送付

案内送付数	16,887事業所	199,933人(35歳以上を対象)
-------	-----------	--------------------

- ・新規適用事業所に対し、生活習慣病予防健診の案内を随時送付

案内送付数 (11月末現在)	352事業所	2,195人(35歳以上を対象)
-------------------	--------	------------------

- ・任意継続被保険者本人に対し、生活習慣病予防健診の案内を随時送付

案内送付数 (11月末現在)	1,246人(35歳以上を対象)	
-------------------	------------------	--

- ・やまがた健康企業宣言事業所、健康保険委員在籍事業所のうち生活習慣病予防健診の受診率・事業者健診データの提供率が70%未満の事業所に対し、生活習慣病予防健診の案内を10月に送付

案内送付数	221事業所	6,956人(35歳以上を対象)
-------	--------	------------------

- ・健診機関(10機関)に対し、未受診事業所及び新規適用事業所の受診勧奨を委託

### ②事業者健診データ取得勧奨

- ・生活習慣病予防健診の利用率30%未満及び対象者7名以上の同意書未提出事業所に対し、労働局との連名によるデータ提供依頼文書を8月に送付 → 12~13ページ参照

文書送付数	258事業所(大規模事業所に対する電話勧奨 5件)	
同意書受理件数	13事業所(取得率5.0%)	

- ・事業者健診データ作成を委託している健診機関に対し、データの早期提供の促し(9機関)

## 3) 令和元年度 事業実施状況

### ③ 特定健診勧奨

- ・年度当初、家族に対し、受診券を送付  
併せて、県・市町村と連携して作成した各市町村の集団健診日程パンフレットを同封 → 14ページ参照

受診券送付数	42,132人
--------	---------

- ・年度途中で加入した家族に対し、受診券を随時送付

受診券送付数 (11月末現在)	6,826人
--------------------	--------

- ・未受診者の内、直近5年間で受診回数が1～4回の家族に対し、受診データに基づいた生活アドバイスを掲載した受診勧奨を9月に送付 → 15ページ参照

生活アドバイス送付数	6,162人
------------	--------

### ④ 健康保険組合解散に伴う生活習慣病予防健診及び特定健診の勧奨

- ・健康保険組合解散により、協会けんぽの保険証が発行された事業所に対し、訪問による生活習慣病予防健診及び特定健診の受診勧奨を実施

# (1) 健診事業

## 3) 令和元年度 事業実施状況

### ⑤ 家族に対する「どようび健診」を実施中

市町村の集団健診が終了する11～1月の土曜日に、健診機関(センター内)での健診と、協会けんぽ主催の集団健診を実施 → 16ページ参照

#### ア. 健診機関(センター内)での健診

地域	会場	受診可能人数	対象市町村	案内人数
村山	①健診機関(2日間)	100	山形市, 上山市, 山辺町	7,507
	②健診機関(3日間)	90		
	③健診機関(3日間)	120		
	④健診機関(2日間)	60		
鶴岡	⑤健診機関(6日間)	42	鶴岡市, 三川町	2,691
酒田	⑥健診機関(4日間)	60	酒田市, 庄内町, 遊佐町	2,863
最上	⑦健診機関(3日間)	40	新庄市, 最上郡全域	1,970
南陽	⑧健診機関(4日間)	40	長井市, 南陽市, 川西町	1,946
米沢	⑨健診機関(2日間)	40	米沢市	1,942
健診機関での健診 9健診機関(のべ29日間)				18,919

#### イ. ショッピングセンター等を会場とした健診

地域	会場	受診可能人数	対象市町村	案内人数
村山	①イオンモール天童 (天童市)	120	山形市, 寒河江市, 上山市, 村山市, 天童市, 東根市, 尾花沢市, 山辺町, 中山町, 西村山郡全域, 大石田町	12,652
	②ハートフルセンター (寒河江市)	70	寒河江市, 中山町, 西村山郡全域	1,988
ショッピングセンター等を会場とした健診 2会場(2日間)				14,640

## 労働局との連名によるデータ提供依頼文書及び同意書①

令和元年 8 月

全国健康保険協会山形支部加入の事業主 様

山形労働局労働基準部健康安全課長  
全国健康保険協会山形支部長

### 定期健康診断結果データの提供依頼について (同封の「同意書」提出のお願い)

平素より、私どもの事業運営にご理解とご協力を賜り厚く御礼申し上げます。  
また、日々の業務等大変お忙しい中、従業員等の健康管理にご理解をいただきありがとうございます。

さて、全国健康保険協会（協会けんぽ）では、従業員の皆様が健康で毎日の業務に従事していただけるよう健康支援を行っており、その第一歩として、例年「定期健康診断結果データ」のご提供をお願いしております。

協会けんぽが実施する生活習慣病予防健診をご利用いただいていない場合、貴事業所で実施した、労働安全衛生法に基づく定期健康診断の結果をご提供いただくことで、協会けんぽの保健師等による「特定保健指導」を無料でご利用いただくことができます。

定期健康診断結果データの提供につきましては、「高齢者の医療の確保に関する法律」第 27 条にも定められており、また、山形労働局でも定期健康診断の有所見率改善のため、保健指導を積極的に利用するよう事業所様へ依頼しております。

つきましては、貴事業所の従業員の皆様の健康保持・増進のため、定期健康診断結果データの提供についてご理解をいただき、別添の「同意書」をご記入の上、同封の返信用封筒にてご提出いただきますようお願い申し上げます。

#### ◆定期健康診断結果データをご提供いただくことこんなメリットがあります◆

##### メリット① 保健指導を受けることができます

ご提供いただいた定期健康診断の結果に基づいて、対象者は特定保健指導（健康相談）を無料でご利用いただけます。保健指導を活用して、大切な従業員の皆様の健康を守りましょう！

##### メリット② 医療費の抑制と健康保険料率の上昇の抑制につながります

生活習慣病を改善・防止することで、医療費の増加を抑制することが期待されます。その結果、将来の健康保険料率の上昇を抑制することにもつながります。

(お問い合わせ先)  
全国健康保険協会山形支部  
保健グループ  
電話：023-629-7235

☞ご提供いただく健診項目や提供方法等は、裏面に記載されていますのでご確認ください。

#### 対象者・提供対象健診項目・提供方法等について

- データ提供対象者  
受診年度において協会けんぽにご加入の 40 歳以上 75 歳未満の被保険者の方  
※ 同年度に生活習慣病予防健診を受診されている方、または受診予定の方を除く。
- データ提供対象となる健診項目等
  - 基本項目  
健康保険証の記号・番号、氏名（カナ）、生年月日、性別、健診機関コード、健診受診日
  - 健診項目
    - 身体計測・・・身長、体重、BMI、腹囲
    - 診察等・・・既往歴、自覚症状、他覚症状
    - 血圧測定・・・収縮期（最高）血圧、拡張期（最低）血圧
    - 血液検査・・・血中脂質（中性脂肪、HDL コレステロール、LDL コレステロール又は Non-HDL コレステロール）、肝機能（GOT、GPT、γ-GTP）、血糖値 [空腹時血糖又は随時血糖（食後 3.5 時間以降）又はヘモグロビン A1c]
    - 尿検査・・・尿糖、尿たんぱく
    - 医師の診断等・・・医師の判定、健診を実施した医師名、メタボリックシンドローム判定
  - 問診票  
服薬歴、喫煙歴、既往歴
- 定期健康診断結果データのご提供方法は 2 通りあります。
  - 健診機関が定期健康診断結果データを協会けんぽへ提供する方法  
事業所様より「同意書」をご提出いただくことにより、結果データが、健診機関から協会けんぽへ電子ファイルで直接提供されます。  
※ 同意書裏面に記載の健診機関で受診した場合に、健診機関よりデータ提供をいただくことができます。
  - 事業所様が定期健康診断結果データを協会けんぽへ直接提供する方法  
事業所様より「同意書」をご提出ください。上記（1）によるデータ提供が困難な場合は、以下のいずれかの方法にて結果データのご提供をお願いします。（詳細については、別途ご連絡いたします。）
    - 協会けんぽホームページに掲載のデータ作成ツールで、結果データを作成しご提供いただく。
    - 事業所様がお持ちの健康診断結果票の写しをご郵送いただく。※ ②の方法の場合、上記健診項目以外の項目のご提供には、受診者本人の同意が必要となりますのでご注意ください。詳しくは協会けんぽ山形支部へお問い合わせください。  
※ 提供の対象となる従業員の皆様には、健診結果を当協会に提供することをお知らせください。

#### ≪ご安心ください≫

事業主様が、医療保険者（協会けんぽ等）の求めにより健診結果を提供することは「高齢者の医療の確保に関する法律」（第 27 条第 2 項）により定められているため、事業主様が個人情報の保護に関する法律により責任を問われることはありません。

#### ◎高齢者の医療の確保に関する法律（昭和 57 年法律第 80 号）

(特定健康診査等に関する記録の提供)

第 27 条 2 保険者は、加入者を使用している事業者等又は使用していた事業者等に対し、厚生労働省令で定めるところにより、労働安全衛生法その他の法令に基づき当該事業者等が保存している当該加入者に係る健康診断に関する記録の写しを提供するよう求めることができる。

3 前二項の規定により、特定健康診査若しくは特定保健指導に関する記録又は健康診断に関する記録の写しの提供を求められた保険者又は事業者等は、厚生労働省令で定めるところにより、当該記録の写しを提供しなければならない。

## 労働局との連名によるデータ提供依頼文書及び同意書②

### 同意書

労働安全衛生法(昭和47年法律第57号)第66条の規定に基づき実施した健康診断のうち、40歳以上75歳未満及び受診日において全国健康保険協会管掌健康保険の被保険者資格を有する者の特定健康診査項目の結果の提供について、高齢者の医療の確保に関する法律(昭和57年法律第80号)第27条第2項及び第3項の規定に基づき、下記のとおり同意します。

#### 記

1. 全国健康保険協会山形支部(以下「山形支部」という。)は、健診実施機関等より、XML形式またはCSV形式で作成された定期健康診断結果データを取得すること。
2. 山形支部は、定期健康診断結果データの取得に際し、健診実施機関に対して、必要に応じて、健診受診者の情報(健康保険被保険者証の記号・番号、氏名、性別、生年月日等)を提供できること。また、山形支部が取得する定期健康診断結果データについては、受診者自身の今後の健診・治療及び保健師等による保健指導(特定保健指導を含む。)、健康相談を実施する場合並びに特定の個人が識別されることが無い方法で統計・調査研究を実施する場合に限り使用できること。
3. 特段の申し出がない場合については、次年度以降も引き続き本同意書は効力を有すること。(ただし、次年度以降に健診実施機関に変更があった場合を除く。)

全国健康保険協会山形支部 御中

令和 年 月 日

所在地 事業所名 事業主名	②		
被保険者証の記号 (7桁もしくは8桁)			
担当者名	電話番号		
受診健診機関名	担当者		
	担当者		
健診実施月	年 月		

#### 【この同意書のご提出先】

〒990-8587  
山形市幸町18-20 JA山形市本店ビル5F  
全国健康保険協会山形支部 保健グループ 宛

(R1.8)

### 同意書の提出により定期健康診断の結果データの提供ができる健診機関

以下の健診機関で定期健康診断を受診している場合は同意書(裏面)に必要事項を記載のうえ、同封の返信用封筒でご返信ください。

同意書を協会けんぽが受領し、健診機関へ提出した後、定期健康診断結果データが健診機関より協会けんぽへ提供されます。

健診機関名称	所在地
山形市医師会健診センター	山形市南館 5-3-10
やまがた健康推進機構 山形検診センター	山形市蔵王成沢字向久保田 2220
全日本労働福祉協会東北支部 山形検診センター	山形市西崎 49-6
山形健康管理センター	山形市桜町 4-8-30
山形済生病院	山形市沖町 79-1
医療法人社団清永会 矢吹病院	山形市嶋北 4-5-5
医療法人篠田好生会 篠田総合病院	山形市桜町 2-68
医療法人篠田好生会 天童温泉篠田病院	天童市鎌田 1-7-1
総合健診センター	寒河江市寒河江久保 5
荘内地区健康管理センター	鶴岡市馬場町 1-45
やまがた健康推進機構 庄内検診センター	酒田市東町 1-23-1
本間病院健診センター	酒田市中町 3-5-23
健生ふれあいクリニック	酒田市泉町 1-16
三友堂病院	米沢市中央 6-1-219
やまがた健康推進機構 米沢検診センター	米沢市西大通 1-5-66
やまがた健康推進機構 南陽検診センター	南陽市三間通 466-5
やまがた健康推進機構 最上検診センター	新庄市大手町 2-49

※ 上記機関以外で定期健康診断を受診している場合は、所定の形式で健診結果データを作成いただきご提供ください。協会けんぽのホームページに掲載されていますのでご参照ください。また、ご不明な点は下記保健グループへお問い合わせください。

全国健康保険協会山形支部  
保健グループ 電話 023-629-7235

被扶養者(ご家族)の方にお送りしております。 山形県 / 村山版

## 毎年受けてこそ安心の特定健診

# 特定健康診査のご案内

### 平成31年度用 (2019年4月～2020年3月)

同封の特定健康診査受診券(セット券) (以下受診券)について

受診券ってなに?

- 特定健診を受ける際に利用する補助券です。
- 年度内1回に限り、協会けんぽが健診費用の補助を行います。
- 基本的な健診のみの受診の場合、最高6,650円が補助されます。

受診券の使える健診は大きく2種類

市町村が実施の住民健診  
で受診する

【集団健診】

自己負担 無料

※市町村のがん検診は別料金です。  
(消費税率変更後自己負担・集団健診0円、個別健診0円～1,656円)

医療機関・クリニック等で受診する

【個別健診】

自己負担 0円～1,505円

※市町村のがん検診は別料金です。  
(消費税率変更後自己負担・集団健診0円、個別健診0円～1,656円)

受診券の対象は?

40歳～74歳の被扶養者(ご家族)の方

※昭和54年4月1日～昭和55年3月31日生まれの方は、今年度から対象になります(40歳の誕生日を迎えていなくても平成31年4月1日から受診できます)  
※今年度75歳になる方は、75歳の誕生日の前日まで受診できます  
※受診時に協会けんぽの被扶養者(ご家族)であることが必要です

協会けんぽ山形支部発行の受診券に関する注意事項

- 受診券は、保険証と連動しています。保険証が新しくなった場合、新しい保険証が交付されてから1か月ほどで「新しい受診券」が送付されますが、お急ぎの場合は下記へお問い合わせください。なお、「古い受診券」は破棄してください。
- 健診を受ける前に、現在お使いの保険証の記号・番号(氏名の上部に記載)と「受診券」の記号・番号が同じか確認してください。異なる場合、そのままお使いいただけません。下記へお問い合わせください。
- 受診当日に受診券を忘れてしまった場合は、健診の補助を受けられません。もし、健診料金を全額自己負担で受診してしまった場合、後日の払い戻しはできません。必ず受診当日にご持参ください。

※被保険者の方には「受診券」は発行されません。「生活習慣病予防健診」の補助をご利用ください。

受診券についてのお問い合わせ先

全国健康保険協会(協会けんぽ)山形支部 保健グループ

〒990-8587 山形市幸町18-20 JA山形市本店ビル5階 電話番号: 023-629-7235  
受付時間: 8:30～17:15(土・日・祝日・年末年始は除く)  
ホームページ: <https://www.kyoukaikenpo.or.jp/>

こちらをご覧ください

## 2019年度 山形市集団健診カレンダー

山形市内にお住まいの協会けんぽ被扶養者様用

集団健診を利用すると、特定健診とがん検診がセットでお得に受診できます

**申込方法**

今年度より申込方法が変わります。

ご希望の会場・色の健診機関に直接電話でお申込みください。

ピンク 山形市医師会 健診センター(高層) ☎023-645-7222

みずいろ 山形検診センター(最上成沢) ☎023-688-6511

さくら 総合健診センター(新山形市) ☎02377-84-0800

●申込書の住所変更や中心市街地・市町村の合併による住所変更は必ずお申し込みの健診機関にお知らせください。  
●会場の臨時変更や都合が有ります。●ご来場の際はご来場センターへお電話ください。

**健診料金表**

健診の種類	料 金	注 意 事 項
特定健診 (がん検診・血圧・血糖・脂質等の基本的な健診)	向付の受診券 持参で無料	協会けんぽ被扶養者のみ対象
がん検診(ウレタン法)	1,400円	
大腸がん検診(便潜血2法)	600円	
肺がん検診(胸部X線検査)	300円	無料
肺がん検診(胸部CT検査)	1,200円	55歳以上で結核検診を含む
前立腺がん検診(尿中PSA検査)	800円	50歳以上で前立腺の方が対象
腎臓病リスク評価検査(ABC分類)	500円	腎臓病のリスクを評価する検査です。検査結果に基づき適切な治療を受けることが、腎臓病を予防する重要なポイントです。

健診受付時間 8:00～9:00

●40～64歳で市役所が課税されない世帯の方は、事前申請により健診料金の4分の1減額が無料になります。詳しくは診療課健康増進課(TEL:023-616-7222)へお問い合わせください。  
●上記以外に「がん検診」「血液検査」で受診する方法もあります。がん検診は別料金がかかりますので、山形市医師会や各会場に5月15日毎号の「健診へんぴ帳」をご覧ください。

4月

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

5月

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

6月

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23/30	24	25	26	27	28	29

7月

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

8月

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

9月

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

10月

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

11月

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

12月

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

健診の申込方法については、上記をご覧ください。  
協会検診を担当する健診機関へお申し込みください。

受診券は協会けんぽの被扶養者の方に行われます。お持ちでない方は、協会けんぽ山形支部(電話023-629-7235)までお問い合わせください。

Copyright © Japan Health Insurance Association. All right reserved.

14

家族に対する受診勧奨サンプル(直近の受診データに基づいた生活アドバイスを掲載)

〒 990-9999

山形市幸町1-2-3 テストアパート5  
05号

ニチイ 太郎1様

協会けんぽ山形支部から、  
あなたの健康に関する  
大切なお知らせです。

#00001

40~74歳の方は全員対象です！今年度の健診は受診しましたか？

## 「毎年受けてこそ安心の特定健診」

安心の  
3つの理由

- ① より早く数値の異常に気づけます
- ② 生活習慣の早期改善に取り組みます
- ③ 家計の節約になります

あなたの健診結果をもう一度確認しましょう。 **前回(2016年度)の健診結果**

健診受診日 2016年8月23日

身体測定項目	あなたの結果
体重	52.5 kg
腹囲	76.0 cm
BMI	21.7

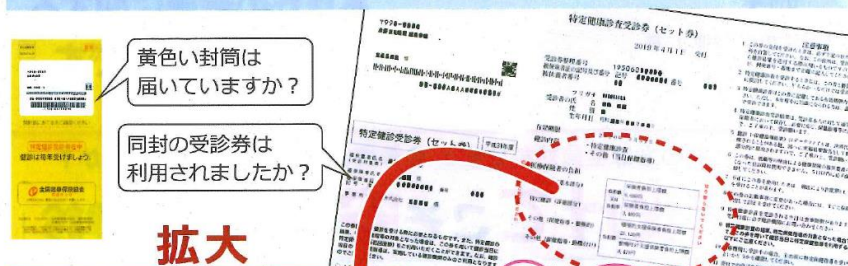
喫煙・飲酒の有無	
喫煙	吸わない
飲酒	時々飲む

低 ← リスク → 高

検査項目	あなたの結果	標準から程度	保健指導利用	医療機関受診	健診結果に基づくアドバイス
血圧	収縮期血圧 99 mmHg	129 mmHg以下	130 mmHg以上	140 mmHg以上	・あなたの血圧は正常域の範囲でした。これからも、年に1度の健診で、健康状態を確認しましょう。
	拡張期血圧 55 mmHg	84 mmHg以下	85 mmHg以上	90 mmHg以上	
脂質	中性脂肪 31 mg/dl	149 mg/dl以下	150 mg/dl以上	300 mg/dl以上	・脂質検査の結果で、異常はありませんでした。これからも、年に1度の健診で、健康状態を確認しましょう。
	LDLコレステロール 62 mg/dl	119 mg/dl以下	120 mg/dl以上	140 mg/dl以上	
	HDLコレステロール 67 mg/dl	40 mg/dl以上	39 mg/dl以下	34 mg/dl以下	
血糖	HbA1c(NGSP) -	5.5 %以下	5.6 %以上	6.5 %以上	・血糖の検査に異常はありませんでした。これからも、年に1度の健診で、健康状態を確認しましょう。
	空腹時血糖 88 mg/dl	99 mg/dl以下	100 mg/dl以上	126 mg/dl以上	

※2017年度厚生労働省発表の標準的な健診・保健指導プログラム[平成30年度版]に基づき判定しています。

「受診券」を使って「特定健診」を受けましょう。  
●「受診券」は特定健診を受ける際の割引券です●



拡大

医療保険者の負担	
特定健診(基本部分)	負担額 6,650円
特定健診(詳細部分)	負担率 保険者負担上限額 3,400円
その他(保険指導・積極的)	積極的支援保険者負担上限額 25,120円
その他(保険指導・動機付け)	負担額 8,470円

基本部分を受診する時、  
協会けんぽで  
**6,650円**  
を負担します

つまり、自己負担額が  
**0円～最高1,656円**で受けることができるんです！

☆受診の方法は2つ☆

会場は二次元コードで確認！



① 集団健診

お住まいの市町村が実施する  
住民健診で受診券を  
利用します。



② 個別健診

契約している近所の  
クリニック等で受診券を  
利用します。



◎詳しくは黄色い封筒に同封のパンフレットをご覧ください。



※受診券は年度内に一回限りしか使用できませんのでご注意ください。  
※受診券をお持ちでない方は、下記へお問い合わせください。

【問い合わせ先】  
全国健康保険協会 山形支部  
協会けんぽ

〒990-8587  
山形市幸町1-8-20 JA山形市本店ビル5階  
保健グループ 電話：023-629-7235

## どうび健診のご案内(アンケートを実施:令和2年1月末までに回収、3月までに取りまとめ)

表面

令和元年度  
**どうび健診のご案内**です!

●年齢を重ねにつれ、徐々に悪化していく生活習慣病。年一回の検査を受けて、自分の健康をチェックしましょう。

●「受診券」のご利用で、「特定健診」を自己負担0円で受診できる健診のご案内です。

**特定健康診査検査内容と料金**

**特定健診(メタボ健診)**  
生活習慣病やその前兆であるメタボリックシンドロームを早期に発見・改善するための健診です。  
対象...40～74歳の被扶養者

項目	検査内容	料金
診察	視診、触診、聴診	無料
問診	健康状態・生活習慣のおたずね	
身体計測	身長・体重・腰圍の測定	
血圧測定	循環器系の状態調査	
血液検査(採血)	血中脂質、肝機能、血糖	無料
尿検査	腎臓の状態や糖尿病の検査	

**がん検査を希望の方**  
お住まいの市町村にて、住民を対象にしたがん検査があります。役場の広報誌等で住民健診の案内をご確認ください。  
こちらからご確認ください

**重要** 協会けんぽ加入の被扶養者(ご家族)の方へ  
「今年度の健診は受診しましたか?」  
**毎年受けてこそ安心の特定健診**

**全国健康保険協会 山形支部**  
協会けんぽ  
<http://www.kyokukaikengo.or.jp/>  
〒990-8587 山形市幸町18-20 JA山形市本店ビル  
**TEL 023-629-7235** (保健グループ直通)

**特定健診受診状況アンケート**

下記の質問に○、またはご回答をお願いいたします。

問1...性別と年齢をお尋ねします。  
(男・女) 1 40代 2 50代 3 60代 4 70代

問2...お勤めされていますか。  
1 正社員 2 パート・アルバイト・非常勤 3 自営業  
4 無職(家事専業を含む) 5 その他( )

問3...過去2,3年で、受診券を使った特定健診を受けたことがありますか。(複数回答可)  
1 受けたことがある →どこで受けましたか。  
ア 市町村の住民健診(公民館やバス) イ 医療機関・健診センター  
ウ その他( )  
2 受診券を使わない健診を受けたことがある。 →どういった健診ですか。  
ア 職場の定期健診 イ 人間ドック ウ 市町村のがん検診  
エ その他( )  
3 受診していない →理由をお聞かせください。(複数回答可)  
ア 健診を受ける時間がない  
→時間があれば受けますか。(はい・いいえ)  
→受けにくいことに不安はありませんか。(ある・ない)  
イ 通院している →通院先の病院で健診ができれば受けますか。  
(はい・いいえ)  
ウ 心配な時に医療機関を受診すればよい  
→万が一に備えぜひ一度、受診をご検討ください。  
エ 健診が必要だと思わない  
オ その他( )

問4...特定健診を受診するのに不便なことがあればお聞かせください。  
[ ]  
ご協力ありがとうございます。  
今後も「毎年受けてこそ安心の特定健診」をよろしく申し上げます。

### 特定健診受診状況アンケート

下記の質問に○、またはご回答をお願いいたします。

問1...性別と年齢をお尋ねします。

(男・女)  
1. 40代 2. 50代 3. 60代 4. 70代

問2...お勤めされていますか。

1. 正社員 2. パート・アルバイト・非常勤  
3. 自営業 4. 無職(家事専業を含む)  
5. その他( )

問3...過去2,3年で、受診券を使った特定健診を受けたことがありますか。(複数回答可)

1. 受けたことがある →どこで受けましたか。  
ア. 市町村の住民健診(公民館やバス)  
イ. 医療機関・健診センター  
ウ. その他( )  
2. 受診券を使わない健診を受けたことがある。 →どういった健診ですか。  
ア. 職場の定期健診 イ. 人間ドック  
ウ. 市町村のがん健診(役場に申込みした)  
エ. その他( )  
3. 受診していない →理由をお聞かせください。(複数回答可)  
ア. 健診を受ける時間がない  
→時間があれば受けますか。(はい・いいえ)  
→受けにくいことに不安はありませんか。(ある・ない)  
イ. 通院している →通院先の病院で健診ができれば受けますか。(はい・いいえ)  
ウ. 心配な時に医療機関を受診すればよい  
→万が一に備えぜひ一度、受診をご検討ください  
エ. 健診が必要だと思わない  
オ. その他( )

問4... 特定健診を受診するのに不便なことがあればお聞かせください。 [ ]

ご協力ありがとうございました。  
今後も「毎年受けてこそ安心の特定健診」をよろしく  
願います。

裏面

郵便往復はがき(返信)  
**9908790**

山形中央局 承認  
**1159**

山形市幸町18-20  
JA山形市本店ビル 5階  
**全国健康保険協会  
山形支部 行**

差出有効期間  
令和3年10月  
3日まで

**裏面のアンケートにご協力ください。**  
特定健診の実態や皆様の意識調査のために実施します。  
皆様の回答を基に、魅力的な受診環境や取組に活かしたいと考えております。  
お忙しい中恐縮ですが、あなたの協力を 부탁드립니다。  
裏面にご回答の後、切取り線で切りとって、郵便ポストへ投入してください。  
ご回答は、令和2年1月31日頃までに  
お願いします。

アンケート結果は、令和2年3月ごろ、  
山形支部ホームページ・メールマガジンにて  
ご報告予定です!

協会けんぽ 検索

**どうび健診のご案内**

今年度の健診をまだ受けていない方は、この機会にぜひご利用ください!

●保険証と受診券をご準備のうえ、ご希望の日程にある「ご予約先」へお電話ください。  
●「協会けんぽのどうび健診の予約」とお伝えください。  
●問診票等は、ご予約後健診機関より送付されます。

**会場...イオンモール天童**  
2階イオンホール  
(天童市芳賀タウン北4-1-1)  
会場はイオンシネマ入口の近くです。  
日程...11月30日(土)  
受付時間...9:30~11:30  
予約先名称...やまがた健康推進機構  
山形健診センター  
予約電話番号...023-688-6511  
音声に従って「1」を押してください。  
予約申込締切日...11月15日(金)  
受診可能数...120名  
(無料オプション検査のご案内)  
1日の食塩摂取量を判定し、個人結果表をお渡します。  
→身長・体重・事前採尿にて推定食塩摂取量を算出、個人結果表にて通知します。日々の食塩摂取量を数値化し、生活改善に努めてませんか?

**会場...山形市医師会健診センター**  
(山形市南館5-3-10)  
日程...12月7日(土)・12月14日(土)  
受付時間...8:30~9:30  
予約電話番号...023-645-7222  
予約申込締切日 各健診日の2週間前 先着 100名  
山形市で実施のがん検査を同時に受診できます。  
当日の結果により、特定保健指導をそのまま受け  
ることができます。

**会場...山形健康管理センター**  
(山形市橋町4-8-30)  
日程...11月2日(土) 受付時間... (午前) 10:00~10:30 (午後) 13:30~14:00  
12月7日(土) 13:30~14:00  
予約電話番号...023-664-0351  
予約申込締切日 各健診日の3週間前  
先着...120名

**会場...やまがた健康推進機構  
山形健診センター**  
(山形市蔵王成沢字向久保田2220)  
日程...11月16日(土)・12月7日(土)  
12月21日(土)  
受付時間...8:00~9:00  
予約電話番号...023-688-6511  
予約申込締切日 各健診日の2週間前 先着...90名  
山形市で実施のがん検査を同時に受診できます。

**会場...全日本労働福祉協会  
山形健診センター**  
(山形市西崎49-6)  
日程...11月2日(土)・11月16日(土)  
受付時間...8:00~10:30  
予約電話番号...023-673-0707  
音声に従って「2」を押してください。  
予約申込締切日 各健診日の2週間前 先着...60名

**当日の持ち物**▶ 保険証、受診券、問診票等。  
(別検査を申込みの場合のみ)  
検査料金

**注意事項**  
●受診券の正式名称は「特定健康診査受診券(セット券)」です。  
●このはがきは「受診券」ではありません。「受診券」をお持ちでない方は、協会けんぽ(TEL 023-629-7235)へお問い合わせください。  
●すでに受診済みの場合、又、すでに資格喪失している場合は、受診できません。ご容赦ください。



## 4) 今後の取り組み

### ①生活習慣病予防健診勧奨

生活習慣病予防健診未受診事業所の被保険者個人に対し、受診勧奨DMを送付

### ②特定健診勧奨

家族に対する「かけこみ健診」を実施

### 【令和2年度の受診率向上に向けた取組内容】

ア. 米沢市と連携して「健診ガイドブック」を作成し、米沢市在住の健診対象者に配布・周知

イ. 特定健診の委託契約を勧奨し、令和2年4月開始に向けた最上町立最上病院に対する働きかけ

ウ. 令和2年1月末までに提出されたアンケートを取りまとめ、今後の取り組みを検討

エ. 定期的に医療機関を受診している健診未受診者に対し、かかりつけ医での健診受診勧奨文書を送付

オ. どようび健診(ショッピングセンターを会場とした独自健診)を見直し、年度後半に健診日程を調整した健診機関での集団健診を実施

## (2) 特定保健指導事業

### 特定保健指導

生活習慣病予備群に対する保健指導とは、対象者の生活を基盤とし、対象者が自らの生活習慣における課題に気づき、健康的な行動変容の方向性を自らが導き出せるように支援するもの。

腹囲	追加リスク		対象	
	①血糖 ②脂質 ③血圧	④喫煙歴	40～64歳	65～74歳
≥85cm (男性) ≥90cm (女性)	2つ以上該当	/	積極的支援レベル	動機付け支援レベル
	1つ該当	あり なし		
上記以外で BMI ≥ 25	3つ該当	/	積極的支援レベル	動機付け支援レベル
	2つ該当	あり なし		
	1つ該当	/		

#### 【保健指導判定値】

- ①血糖 … 空腹時血糖100mg/dl以上 または HbA1c5.6%以上
- ②脂質 … 中性脂肪 150mg/dl以上 または HDLコレステロール40mg/dl未満
- ③血圧 … 収縮期血圧130mmHg以上 または 拡張期血圧85mmHg以上
- ④喫煙 … ①～③のリスクが1つ以上の場合にのみカウント

#### 積極的支援(特定保健指導対象者の内、リスクが高い)

1. 最初に保健師等と面談し、生活習慣改善のための行動目標・取り組みを計画(30分程度)
2. 生活習慣改善に向けた取り組みを開始(3～6か月間)
3. 取り組み中に、電話や手紙などで定期的なサポートを受ける
4. 最後に保健師等と結果を確認し、終了

#### 動機付け支援(特定保健指導対象者の内、リスクが低い)

1. 最初に保健師等と面談し、生活習慣改善のための行動目標・取り組みを計画(30分程度)
2. 生活習慣改善に向けた取り組みを開始(3か月間)
3. 最後に保健師等と結果を確認し、終了

## (2) 特定保健指導事業

### 1) 平成30年度 実施結果 (40歳以上)

		対象者数 (人)	実施者数 当初目標 (人)	実施率 当初目標 (%)	実施者数 (人)	実施率 (%)
		A			B	B/A
初回面談	本人	支部	4,840	19.9	5,119	20.4
		外部委託	2,940	12.1	3,378	13.5
		小計	7,780	32.1	8,497	33.8
	家族	1,494	144	9.8	121	8.1
	合計	26,599	7,924	30.8	8,618	32.4
評価	本人	支部	3,838	15.8	4,800	19.1
		外部委託	2,012	8.3	2,520	10.0
		小計	5,850	24.1	7,320	29.2
	家族	1,494	120	8.1	156	10.4
	合計	26,599	5,970	23.2	7,476	28.1

評価実施率は、47支部中、5位 ( 29年度：7位 → 30年度：5位 )

《前年度比》 対象者数 … 本人1,453人増、家族38人増、合計1,491人増

【本人】支部 … 評価実施者数 407人増、評価実施率0.5ポイント増

【本人】外部委託 … 評価実施者数1,547人増、評価実施率5.9ポイント増

【家族】 … 評価実施者数 37人増、評価実施率2.2ポイント増

【合計】 … 評価実施者数1,991人増、評価実施率6.3ポイント増

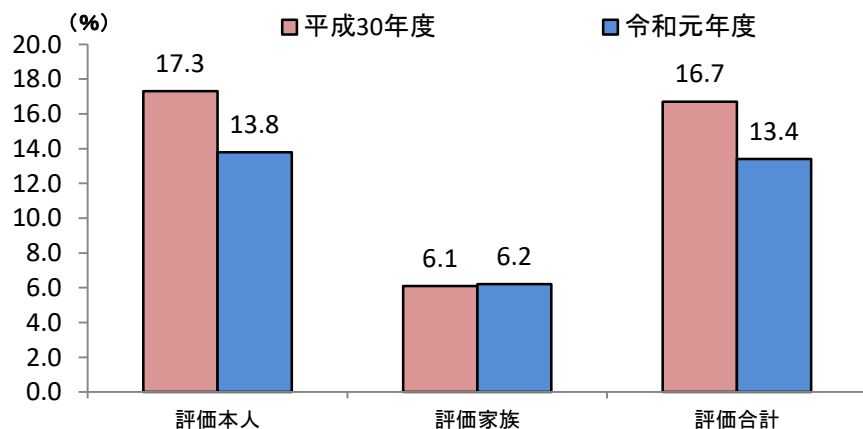
平成30年度の特定保健指導は、制度改正に伴い、3か月経過後評価と6か月経過後評価が重なる年度となり、評価実施者数と評価実施率のそれぞれが前年度を大幅に上回り、大きな成果を挙げた。

## (2) 特定保健指導事業

### 2) 令和元年度 目標・令和元年10月末実施結果 (40歳以上)

		対象者数 (人) A	実施者数 目標(人) B	実施率 目標(%) B/A	実施者数 (人) C	実施率 (%) C/A	
初回面談	本人	支部	5,610	21.5	2,952	11.3	
		外部委託	26,042	4,533	17.4	2,144	8.2
		小計		10,143	38.9	5,393	20.7
	家族	1,506	170	11.3	75	5.0	
	合計	27,548	10,313	37.4	5,468	19.8	
評価	本人	支部	26,042	4,271	16.4	1,941	7.5
		外部委託		3,295	12.7	1,389	5.3
		小計		7,566	29.1	3,594	13.8
	家族	1,506	134	8.9	93	6.2	
	合計	27,548	7,700	28.0	3,687	13.4	

#### 前年度10月末現在との比較



#### 《前年度比》

対象者 … 本人 937人増、家族12人増、合計 949人増  
 目標 … 本人1,716人増、家族14人増、合計1,730人増

令和元年10月末 【本人】評価実施者数 … 609人減  
 【家族】評価実施者数 … 3人増  
 【合計】評価実施者数 … 606人減

#### 前年度を下回っている原因

- ・平成30年度の制度改正により、3か月経過後の評価が可能となったため、既に30年度中に評価を終了している方が多い。
- ・複数年連続して特定保健指導の対象となるピーターが増加しており、特定保健指導の利用を希望しない方が増えている。

## (2) 特定保健指導事業

### 3) 令和元年度 事業実施状況

#### ① 支部保健師・管理栄養士による事業所訪問型特定保健指導 → 22～24ページ参照

案内送付数(10月末現在)	2,758事業所	8,624人
初回面談実施数(10月末現在)	1,711事業所	2,952人

#### ② 健診機関における健診当日の特定保健指導

・健診当日の特定保健指導実施機関 … 14機関

初回面談実施数(9月末現在)	919事業所	1,741人
----------------	--------	--------

・広報媒体を活用した健診当日の特定保健指導利用勧奨  
健診機関より事業所へ広報媒体を送付し、当日実施の周知を図る

#### ③ 専門機関への業務委託

ア. 支部保健師の手薄な地域への専門機関による特定保健指導の実施

委託数(10月末現在)	669事業所	2,406人
初回面談実施数(10月末現在)	102事業所	271人

イ. 継続支援業務委託

委託数(10月末現在)	764人
-------------	------

#### ④ 家族への特定保健指導利用の希望調査

・返信用はがきによる希望調査と電話勧奨の実施

健診機関による初回面談実施数(11月末現在)	62人
支部保健師等による初回面談実施数(11月末現在)	20人

#### ⑤ 健康保険組合解散に伴う特定保健指導利用勧奨

・健康保険組合解散により、協会けんぽの保険証が発行された事業所に対し、訪問による特定保健指導利用勧奨を実施

## 特定保健指導資料(食事)

### 栄養のバランスは 主食・主菜・副菜で

栄養素であるたんぱく質、脂質、糖質、ミネラルなど、それらをバランスよくとる方法が主食・主菜・副菜をそろえた食事です。栄養素の働きはそれぞれ異なり、連携し合っ  
て体のコンディションを整えるので、バランスよくとることが大切なのです。朝、昼、夕、主食・主菜・副菜のそろった食事  
で栄養素を過不足なくとりましょう。

### 栄養バランスがよい食事のポイント

さまざまな栄養素をバランスよくとるには、「主食」、「主菜」、「副菜」がそろった食事をとりましょ  
う。これを食事の基本として、その他に2点、何かを加えるのが理想です。「主食」、「主菜」は1食  
品が基本なので「副菜」、「牛乳・乳製品」、「果物」から選びましょう。



#### ※和食「一汁三菜」の魅力

ユネスコ世界無形文化遺産に登録された「和食」。その魅力のひとつが、バランスよく栄養がとれ、ヘルシーであることです。昔ながらの「一汁三菜」は、どんなおかずにも合わせやすい主食のご飯を中心に、汁物1品、主菜1品、副菜2品の組み合わせです。

### 栄養バランスの悪い食事例

次に紹介するような栄養バランスの悪い食事は生活習慣病のリスクを高めます。

#### 主食が2つ以上

主食に偏ると、エネルギーのとりすぎによる肥満や血圧値の上昇、栄養の偏りを招きます。



#### 主菜が2つ以上

脂質やエネルギーのとりすぎにより、肥満やコレステロール値の上昇を招きます。



#### 主菜がない

たんぱく質が不足すると、免疫力が下がったり、貧血を招いたり、筋肉が衰えるおそれがあります。



#### 副菜がない

野菜がないと食物繊維やビタミンなどの抗酸化物質が不足し、生活習慣病を招きやすくなります。



### 参考表 推定エネルギー必要量(kcal/日)

性別	男性			女性		
	I	II	III	I	II	III
身体活動レベル*						
30～49(歳)	2,300	2,650	3,050	1,750	2,000	2,300
50～69(歳)	2,100	2,450	2,800	1,650	1,900	2,200

\*身体活動レベルは、低い、あつ、高いの3つのレベルとして、それぞれI、II、IIIで示した。日本人の食事摂取基準(2015年版)より

### 外食・中食の食べ方と選び方

外食でも家庭内食でもない、中食(なかしょく・ちゅうしょく)を食べる人が増えてきています。中食とは、持ち帰り惣菜やデリバリーなど家庭外で調理された食品を家や職場などで食べることをいいます。外食や中食は食事内容が偏りやすく、また味付けが濃いめだったりするので、選び方で栄養素やエネルギーのバランスを調整するようにしましょう。

#### 外食で気をつけたいこと

##### ファストフード

- サラダやスープで野菜をとる。
- ポテトは小さめのサイズを選ぶ。
- ドリンクは牛乳や野菜ジュースを。

##### ファミリーレストラン

- 肉料理や揚げ物など高カロリーのメニューは避ける。
- サラダバーがあれば利用して最初に野菜をしっかりとる。
- 栄養成分表示を参考に選ぶ。

##### 丼もの、めん類

- 野菜をたくさん食べられるメニューを選ぶ。
- 主食に偏らないよう、どんぶりやめんのセットなどは避ける。

### 普段の食事バランスをチェックしてみましょう

#### 単品系

…… ラーメン、ざるそば、かけうどんなど



#### コンビニ系

##### おにぎり+カップ麺



##### おにぎり+野菜サラダ



##### あんぱん+メロンパン



##### ミックスサンドイッチ+ツナサラダ+低脂肪牛乳



#### 主な栄養素と働き

- 糖質(炭水化物)** 活動のエネルギー源。体を動かしたり、内臓など各器官が働くエネルギーになる。
- 脂質** 体脂肪を構成したり、いざというときのエネルギー源になる。
- たんぱく質** 細胞の材料や酵素の基本成分となるなど、体を構成・機能させる。
- ビタミン** さまざまな化学反応の潤滑油として、生理機能に影響する。
- ミネラル** さまざまな生理機能を円滑にし、骨や歯、血液などの成分にもなる。

カルシウム、鉄、リン、マグネシウムなどの栄養素はミネラルに含まれます。

# (2) 特定保健指導事業

特定保健指導資料(高血圧) 山形県で作成

## 1日1g減塩チャレンジ

1日の食塩摂取量の目安は**8g**です

※「健康やまがた安心プラン」成人(20歳以上)の目標値

健康になってける

チャレンジ

### 1 パンやうどんをごはんにチェンジ!



パン類もめん類も、製造過程で塩が使われています。

チャレンジ

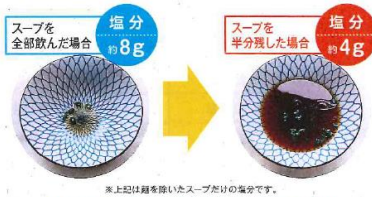
### 2 漬物は少なめに



大きさや量で工夫しましょう。

チャレンジ

### 3 ラーメンのスープは少量を味わって



※上図は麺を抜いたスープだけの塩分です。

スープを残すことで減塩が可能です。

これもポイント!

顆粒の和風だしにも塩分があります。



顆粒の和風だしを使うときには量に気をつけて!  
+プラスひと手間○手作りのだしにもチャレンジ!

※塩分の量は目安です

## 日頃の塩分は... とりすぎ? ちょうどいい?

チェックしてけろ



毎日の塩分の摂取量の傾向をみてみましょう。  
表のあてはまる各項目を○で囲み、合計点をご記入ください。

		3点	2点	1点	0点	
① 食品を食べる頻度	(1) みそ汁、スープなど	1日2杯以上	1日1杯くらい	2~3回/週	あまり食べない	
	(2) 漬物、梅干しなど	1日2回以上	1日1回くらい	2~3回/週	あまり食べない	
	(3) ちくわ、かまぼこなどの練り製品		よく食べる	2~3回/週	あまり食べない	
	(4) あじの開き、みりん干し、塩鮭など		よく食べる	2~3回/週	あまり食べない	
	(5) ハムやソーセージ		よく食べる	2~3回/週	あまり食べない	
	(6) うどん、ラーメンなどの麺類	ほぼ毎日	2~3回/週	1回/週以下	食べない	
	(7) せんべい、おかき、ポテトチップスなど		よく食べる	2~3回/週	あまり食べない	
②	しょうゆやソースなどをかける頻度は?	よくかける (ほぼ毎日)	毎日1回はかける	時々かける	ほとんどかけない	
③	うどん、ラーメンなどの汁を飲みますか?	全て飲む	半分くらい飲む	少し飲む	ほとんど飲まない	
④	昼食で外食やコンビニ弁当などを利用しますか?	ほぼ毎日	3回/週くらい	1回/週くらい	利用しない	
⑤	夕食で外食やお惣菜などを利用しますか?	ほぼ毎日	3回/週くらい	1回/週くらい	利用しない	
⑥	家族の味付けは外食と比べていかがですか?	濃い	同じ		薄い	
⑦	食事の量は多いと思いますか?	人より多め		普通	人より少なめ	
		○をつけた個数	3点× 個	2点× 個	1点× 個	0点× 個
		小計	点	点	点	点
		合計			点	

▼合計点でご自分の塩分摂取傾向を確認しましょう

合計点	塩分摂取量
0~8	少なめ。引き続き減塩を行いましょ。
9~13	平均的。日頃からもう少し減塩を意識しましょ。
14~19	多め。食生活での減塩を工夫しましょ。
20以上	かなり多い。食生活を基本的に見直しましょ。

公益社団法人 日本栄養士会 健康増進のしおり 2014-1より

### 結果はいかがでしたか?

山形県民の食塩摂取量は全国でもトップクラスです。  
食塩の取りすぎは、高血圧、胃がんなど生活習慣病の原因になります。  
ご自分の食生活を振り返って減塩を心がけ、みんなで「健康長寿日本一」を目指しましょ!

<問合せ先>

- ◇村山保健所地域健康福祉課 TEL.023-627-1357
- ◇庄内保健所保健企画課 TEL.0238-22-3004
- ◇置賜保健所保健企画課 TEL.0235-66-4736
- ◇山形県健康福祉部健康づくりプロジェクト推進室 TEL.023-630-2919

リサイクルマーク

## 特定保健指導資料(禁煙)



# 禁煙のすすめ

### ●タバコをやめましょう

健康に良くないと思いつつ、なかなかやめられないタバコ。これはタバコに含まれるニコチンの作用(薬物依存)が原因です。ニコチンは長期間摂取することで「吸わずにはいられない」依存状態をつくり出しているのです。禁煙のために、改めて喫煙生活を見直してみませんか。



### ●タバコと病気

タバコの煙には、200種類以上の有害物質が含まれています。有害物質は体内に入ると血液に溶け、全身を回り、さまざまな病気や障害の原因になります。また妊娠中の喫煙は胎児に影響をおよぼします。

非喫煙者と比較した喫煙者のがんによる死亡の危険度(男性)



### 主な有害物質

- ニコチン** 殺虫剤成分にも使われる猛毒。胃潰瘍や十二指腸潰瘍なども引き起こす。全身の血管を収縮させ、皮膚温を低下させる。
- タール** 発がん性物質を40種類以上含み、肺がんをはじめ多くのがんの原因となる。
- 一酸化炭素** 動脈硬化を進行させ、心筋梗塞や脳梗塞などを引き起こす。ヘモグロビンと結合し、軽い酸欠状態となり、持久力や作業能率が低下する。

●禁煙支援マニュアル  
●指導要領「ビジネス」で学ぶ「タバコと健康」 指導マニュアルより

### ●受動喫煙の影響

主流煙に比べ、副流煙には多くの発がん性物質や刺激性物質が含まれているため、非喫煙の家族や周囲の人々も、タバコの影響を受けています(受動喫煙)。



### ●ニコチン依存度をチェックしよう

該当する数字に○をつけ、合計点数で判定してください。

起床後何分で最初の喫煙をしますか。	5分以内	3
	6~30分	2
	31~60分	1
	61分以後	0
寺院や、図書館、映画館など、喫煙を禁じられている場所で喫煙することが難しいですか。	はい	1
	いいえ	0
1日の喫煙の中でどれが一番やめにくいですか。	朝最初の1本	1
	その他	0
	31本以上	3
	21~30本	2
	11~20本	1
	10本以下	0
1日に何本吸いますか。		
他の時間帯より起床後数時間に多く喫煙しますか。	はい	1
	いいえ	0
体調が悪くて1日中横になっているような時でも喫煙しますか。	はい	1
	いいえ	0

判定	合計点数	アドバイス
低い	0~2点	依存度が低いので、禁煙しやすいが、心理的な依存がたまった時の別の行動を考えよう。
普通	3~6点	やめてもまた吸いたくなる。禁煙への強い意志が必要。禁煙補助剤(ニコチンガムやニコチンパッチ)の助けも借りて前向きに。
高い	7~10点	ニコチン依存度が強い。薬物療法は一時的なものです。1日も早く禁煙を、禁煙外来などで専門家の力を借りながら禁煙への近道です。

FTND (Fagerstrom Test for Nicotine Dependence) © Heatherton, 1991

全国健康保険協会

## 特定保健指導資料(受動喫煙) 山形県で作成



# あなたの大切な人を 受動喫煙から守りましょう

～望まないたばこの煙を吸わないで済む社会を～



全ての人に、受動喫煙を生じさせないように配慮する義務があります。  
・喫煙可の場所であっても、喫煙時は周りの人や状況に配慮してください。  
・屋外に喫煙場所を設置する場合でも、出入口の近くには設置しないなどの配慮が必要です。

受動喫煙(自分以外の人の喫煙による煙にさらされること)を防止するための新たな制度が始まります

●2018年7月  
「健康増進法の一部を改正する法律」が制定されました。  
これにより、望まない受動喫煙を防止するための取組は、マナーからルールへと変わり、多くの施設が原則屋内禁煙となります。義務違反には罰則が適用されることがあります。

●2018年12月  
「山形県受動喫煙防止条例」が制定されました。  
改正健康増進法と合わせて、より効果的な受動喫煙防止の取組を進めていきます。

山形県



## (2) 特定保健指導事業

### 4) 今後の取り組み

#### ① 特定保健指導利用勧奨

やまがた健康企業宣言事業所、健康保険委員在籍事業所の内、特定保健指導利用率が低い事業所への訪問による利用勧奨を実施

#### ② 健診機関における特定保健指導の健診当日実施の拡大

健診機関との意見交換会を実施

#### 【令和2年度の実施率向上に向けた取組内容】

##### 特定保健指導(メタボリックシンドローム)再流入者を抑制

・令和元年度の健診結果で、特定保健指導の「動機付け支援」に該当した方に対し、健診受診2～3か月前に生活習慣改善のアドバイスを送付

令和2年度の健診前に、令和元年度に特定保健指導に該当したことを思い出させ、自発的な改善行動を促し、令和2年度の特定保健指導該当者への流入を抑制する。

### (3) 重症化予防事業

#### 重症化予防の取り組み

##### 1. 未治療者に対する医療機関への受診勧奨業務

生活習慣病予防健診の結果で、血圧値・血糖値が「要治療」「要精密検査」と判定された方々に対し、かかりつけ医へ早期に受診していただくための案内を実施し、高血圧症や糖尿病等の生活習慣病の重症化及び合併症の発症を予防する。

【対象】①～③の全てに該当する方

- ①35～74歳の生活習慣病予防健診を受診した方
- ②健診受診前月及び健診受診後3ヶ月以内に、医療機関への受診が確認できない方
- ③下記の基準のうち、いずれか一つでも該当する方

収縮期血圧	拡張期血圧	空腹時血糖	HbA1c
160mmHg以上	100mmHg以上	126mg/dl以上	6.5%以上(NGSP値)

##### 2. 糖尿病性腎症患者の重症化予防業務

糖尿病性腎症患者であって、生活習慣の改善により重症化予防が期待される方に対して、保険者が医療機関と連携して保健指導を実施し、腎機能低下を抑制するとともに、高額な医療が必要になる人工透析への移行を防止する取り組み。

### (3) 重症化予防事業

#### 1) 平成29年度健診分に対する実施結果

	受診率目標 (%)	初回受診勧奨者数 (人) A	受診者数 (人) B	受診率 (%) B/A
受診勧奨後3か月以内の医療機関受診割合	11.1%以上	4,461人	446人	10.0%

腎機能低下者に対する保健指導	
前年度から継続実施者数	1人
新規実施目標	2人
新規実施者数	5人

医療機関受診率は、47支部中、22位

《前年度比》 初回受診勧奨者数…210人増、  
受診者数…30人減、受診率…1.2ポイント減

- ・ 受診者数、受診率が減となり、対策として、訪問勧奨を強化した。  
(平成28年度健診分 初回受診勧奨者数4,251人、受診者数476人、受診率11.2%)
- ・ 腎機能低下者に対する保健指導は、保健指導希望者2人、医療機関からの依頼者3人、合計5人に対し実施し、前年度1人を上回った。

#### 2) 平成30年度健診分に対する目標・令和元年10月末の実施結果

	受診率目標 (%)	初回受診勧奨者数 (人) A	受診者数 (人) B	受診率 (%) B/A
受診勧奨後3か月以内の医療機関受診割合	12.6%以上	3,778人	419人	11.1%

腎機能低下者に対する保健指導	
前年度から継続実施者数	5人
新規実施目標	6人
新規実施者数	1人

《前年度比》 令和元年10月末 受診率 … 1.5ポイント増

- ・ 初回受診勧奨者数が減少しており、受診率がやや上向いている。  
訪問勧奨の効果検証は、12月以降の確認となる。  
(前年10月末現在 … 初回受診勧奨者数3,246人、受診者数313人、受診率9.6%)
- ・ 腎機能低下者に対する保健指導は、医療機関からの依頼者1人を実施中。  
受診している専門機関の医師による指導を受ける方が多く、実施者は1名となっている。

# (3) 重症化予防事業

## 3) 令和元年度 事業実施状況

### ① 未治療者受診勧奨業務

- ・未治療者への受診勧奨の取り組み

初回受診勧奨後、追加受診勧奨の実施（初回：協会本部、追加：支部）→ 29～31ページ参照

	収縮期血圧	拡張期血圧	空腹時血糖	HbA1c
初回対象者	160mmHg以上	100mmHg以上	126mg/dl以上	6.5%以上(NGSP値)
追加対象者	180mmHg以上	110mmHg以上	160mg/dl以上	8.4%以上(NGSP値)

- ・高血圧者に対する「受診勧奨リーフレット」を配付依頼

20健診機関に対し、健診時の血圧が160/100mmHg以上の方へ、リーフレットの配付を依頼

- ・健康宣言事業所580社に対し、健診の結果が要治療・要精密検査と判定された方に対する医療機関への受診勧奨にかかる協力依頼文書を送付

高血圧者に対する「受診勧奨リーフレット」

### ② 糖尿病性腎症患者の重症化予防事業

- ・支部からの案内及び各医療機関からの依頼による保健指導の実施

本人の希望及び主治医の了解を得られた場合、6か月間の保健指導を実施する。

(内訳) ア.  $\Delta$ eGFR値(eGFR低下率)で、腎機能低下がみられる対象者36名に保健指導案内を送付した

… 0人(希望者1人は専門病院へ受診した)

イ. 山形県版「糖尿病及び慢性腎臓病(CKD)重症化予防プログラム」に則った各医療機関からの保健指導依頼者

… 1人(支部保健師による実施1人)

# (3)重症化予防事業

協会本部より 初回受診勧奨①（収縮期血圧160～179mmHg, 拡張期血圧100～109mmHg, 空腹時血糖126～159mg/dl, HbA1c6.5～8.3%）

表面

協会けんぽからの

**健診受診後の大切なお知らせ**

2019年度に  
生活習慣病予防健診を  
受診された方に、  
お送りしています。

**必ず開いてご確認ください**

郵便はがき

料金徴納郵便  
協会けんぽ

**親展** 019-567  
020\_5678901234567890123456  
021\_5678901234567890123456  
022\_5678901234567890123456

**重要**

017\_5678901234567890123456 様  
B06201804-31-000006

1-10-06-00006#

全国健康保険協会山形支部  
保健グループ  
〒990-8587  
山形市幸町18-20  
J.A山形市本店ビル  
TEL:023-629-7235

・血圧値対象者、血糖値対象者、血圧値・血糖値両方の対象者へ、それぞれコメントと内容を変え、圧着はがきにより初回受診勧奨を実施

新規対象者へのコメント  
危険！1ヵ月以内に必ず医療機関へ受診をお願いします。

連続対象者へのコメント  
危険！放置せず必ず医療機関へ受診をお願いします。

裏面

017\_5678901234567890123456さんへのお知らせ

**危険!** 1ヵ月以内に必ず医療機関へ受診をお願いします。

2019年度健診結果が「要治療」、「要精密検査」と判定されました。

あなたの血圧は

収縮期血圧	<120	120-129	130-139	140-159	160-179	≥180 (mmHg)
拡張期血圧	<80	<80	80-89	90-99	100-109	≥110 (mmHg)
血圧	正常血圧	高正常血圧	高血圧	高1血圧	高2血圧	高血圧

収縮期血圧	2019年度	0	mmHg
拡張期血圧	2019年度	0	mmHg

※この通知は2019年度の健診結果において、血圧または空腹時血糖（またはHbA1c）が「要治療」「要精密検査」と判断された方のうち、健診受診前月および健診受診後3ヵ月以内に医療機関の受診が確認できない方にお送りしています。なお、本状と行き違いで既に医療機関にご相談、受診されていますら失礼のほど何卒ご容赦ください。

※受診した健診機関により判定基準が異なる場合がありますので、ご了承ください。なお、受診の際は医師の診断の参考となりますので、「健診結果」またはこの通知をご持参ください。

**Ⅱ度高血圧・糖尿病型** 高血圧と高血糖状態を放置すると、動脈硬化が進行し、心疾患や脳血管疾患の危険性が高まります。

1-10-01-00001#

# (3)重症化予防事業

協会本部より 初回受診勧奨② (収縮期血圧180mmHg以上, 拡張期血圧110mmHg以上, 空腹時血糖160mg/dl以上, HbA1c8.4%以上)

表面

協会けんぽからの

健診受診後の大切なお知らせ

2019年度に  
生活習慣病予防健診を  
受診された方に、  
お送りしています。

内容をご確認いただき連絡先のおたずねにて  
状況のご返送をお願いします。

必ず開いてご確認ください

jushin02\_f

郵便往復はがき(往復)

料金後納郵便	019_567
協会けんぽ	020_5678901234567890123456 021_5678901234567890123456 022_5678901234567890123456

親展  
重要

017\_5678901234567890123456 様  
A07201804-12-000007

全国健康保険協会福島支部  
保健グループ  
〒960-8546  
福島市栄町6-6  
NBFユニックスビル  
TEL:024-523-3919

2-10-07-00001#

- ①氏名 \*\*\* \*\*
- ②平日につながる電話番号(職場・自宅・携帯)  
(\*\*\*-\*\*\*\*-\*\*\*\*)  
ご希望の時間帯(11:00~12:00時頃)
- ③ご案内の送付先(職場・自宅・その他)  
※今回お送りしたご住所以外をご希望の場合  
〒000-0000  
\*\*県\*\*市0丁目00-00 \*\*会社\*\*支店\*\*宛
- ④状況の確認 ※質問の詳細は、通知の中身をご覧ください。  
・している  
・していない → (近日中に予定・予定なし)

連絡先のおたずね

・通知内容をご確認いただき、連絡先および状況をお知らせください。後日、ご返送いただいた内容について、協会けんぽ保健師等からご連絡差し上げる場合があります。

・お忙しいところ大変恐縮ですが、このご回答については、お受け取り後おおむね1週間以内にご返信をお願いいたします。

※ご提供いただいた個人情報は、目的以外には使用いたしません。

A07201804-12-000007

- ①氏名
- ②平日につながる電話番号(職場・自宅・携帯)  
(\*\*\*-\*\*\*\*-\*\*\*\*)  
ご希望の時間帯( ~ 時頃)
- ③ご案内の送付先(職場・自宅・その他)  
※今回お送りしたご住所以外をご希望の場合  
〒 -
- ④状況の確認 ※質問の詳細は、通知の中身をご覧ください。  
・している  
・していない → (近日中に予定・予定なし)

- ・血圧値が更に高い対象者、血糖値が更に高い対象者、血圧値と血糖値の両方が更に高い対象者へ、それぞれコメントと内容を変えて、圧着はがき(返信はがき付き)により初回受診勧奨を実施
- ・はがきを返送していただき、連絡先と医療機関への受診状況を確認

新規対象者へのコメント  
危険！すぐに医療機関へ受診をお願いします。

連続対象者へのコメント  
危険！放置せず至急医療機関へ受診をお願いします。

裏面

郵便往復はがき(返信)

料金受取人私郵便

福島中央局  
承認  
3055

差出有効期間  
2021年10月  
31日まで

返信

(切手を貼らずにお出し下さい)

福島市栄町6-6  
NBFユニックスビル  
全国健康保険協会福島支部  
保健グループ 行

960-8790

危険!

017\_5678901234567890123456さんへのお知らせ

すぐに医療機関へ受診をお願いします。

2019年度健診結果が「要治療」、「要精密検査」と判定されました。

あなたの血圧は

収縮期血圧	<120	120-129	130-139	140-159	160-179	≥180 (mmHg)
拡張期血圧	<80	<90	80-89	90-99	100-109	≥110 (mmHg)

血圧

収縮期血圧	2019年度	拡張期血圧	2019年度
	140 mmHg		90 mmHg

※この通知は2019年度の健診結果において、血圧または空腹時血糖(またはHbA1c)が「要治療」「要精密検査」と判断された方のうち、健診受診前月および健診受診後3か月以内に医療機関の受診が確認できない方にお送りしています。なお、本状と行き違いで既に医療機関にご相談、受診されていたら失礼のほど何卒ご容赦ください。

※受診した健診機関により判定基準が異なる場合がありますので、ご了承ください。なお、受診の際は医師の診断の参考となりますので、「健診結果」またはこの通知をご持参ください。

※「連絡先のおたずね」④の内容については、血圧についての医療機関への受診状況をお教えてください。

※なお、連絡先のおたずねの返信がなかった場合は、今回送らせていただいたご住所へ再度ご案内をお送りするか、お勤め先へご連絡させていただく場合がございます。あらかじめご了承ください。

血圧高血圧・糖尿病型

高血圧と高血糖状態を放置すると、動脈硬化が進行し、心疾患や脳血管疾患の危険性が高まります。

Copyright © Japan Health Insurance Association. All right reserved.

30

# (3)重症化予防事業

支部より追加受診勧奨（前ページ②の内、受診済みの回答者を除く）

機密性 2

〒「対象者郵便番号」  
「住所」  
「氏名（漢字）」様

山形市幸町 18-20  
JA 山形市本店ビル 5 階  
全国健康保険協会山形支部

高血圧の状態を放置していませんか？  
**放置しては危険です  
すぐに受診してください**



全国健康保険協会山形支部から「氏名（漢字）」様へ大切なお知らせです。

「氏名（漢字）」様におかれましては、令和●年●月に受けていただいた生活習慣病予防健診の結果、血圧が「収縮期血圧（初回）」/「拡張期血圧（初回）」mmHgであり「すぐに医療機関への受診が必要」とされる値でした。血圧が非常に高い状態になることは、脳卒中や心筋梗塞を発症するリスクが高いということです。受診がまだの方は、ご自分の健康のため、ご家族のため、早急に医療機関をご受診ください。

以前にもお知らせしましたが、協会けんぽが管理している診療報酬明細書（レセプト）の情報では受診が確認できませんでしたので、再度ご連絡させていただきました。（このご案内が届く前に医療機関にご相談・受診されていた場合は連絡の行き違いとなりますので、失礼のほど何卒ご容赦ください。）

裏面もご覧ください



医療機関受診先一覧（高血圧）

医療機能情報提供制度  
（医療情報ネット）

血 圧

（令和元年 5 月現在）

医療機能情報提供制度（医療情報ネット）で以下の条件で検索した医療機関一覧になります。

- ・一般診療所
- ・循環器専門医
- ・循環器系領域の一次診療

医療機関受診先一覧（糖尿病）

糖尿病専門外来一覧

この情報は形保ホームページで公開している「糖尿病患者より取り返す情報」を一部開示したものです。（令和元年 8 月現在）

- ・前ページの「協会本部より初回受診勧奨②」の内、受診済みの回答者を除いて、支部より、勧奨案内文書、医療機関受診先一覧、パンフレットを送付し、追加の受診勧奨を実施
- ・更に、毎月、数値が悪いワースト40名程度に訪問による受診勧奨を実施

## 4) 今後の取り組み

### 【令和2年度の医療機関への受診率向上に向けた取組内容】

#### 支部より追加で受診勧奨する対象者を拡大

- ・協会本部より 初回受診勧奨①  
(収縮期血圧160～179mmHg, 拡張期血圧100～109mmHg, 空腹時血糖126～159mg/dl, HbA1c6.5～8.3%)
- ・協会本部より 初回受診勧奨②  
(収縮期血圧180mmHg以上, 拡張期血圧110mmHg以上, 空腹時血糖160mg/dl以上, HbA1c8.4%以上)
- ・支部より追加受診勧奨  
「協会本部より 初回受診勧奨②」の内、受診済みの回答者を除く



#### ・支部より追加受診勧奨

「協会本部より 初回受診勧奨②」の内、受診済みの回答者を除く ＋「協会本部より 初回受診勧奨①」

血圧値及び血糖値が更に悪くなる前に、①を予備群として加え、追加の受診勧奨を実施

(収縮期血圧160mmHg以上, 拡張期血圧100mmHg以上, 空腹時血糖126mg/dl以上, HbA1c6.5%以上で、  
受診済みの回答者を除く方を対象)



## 2. 第2期データヘルス計画について

## 上位目標の設定 (10年以上経過後に達する目標)

循環器系疾患の発症を抑制する (県全体の循環器系疾患による入院受診率を下げる。平成28年度 県全体12.4人/千人)  
評価指標( )を補足

## 中位目標の設定 (6年後に達成する目標)

県内全域建設業事業所における特定保健指導対象者の割合を20%まで減らす  
(参考 平成28年度 全業種18.4% 建設業23.2%) 全業種の割合を補足

## 下位目標の設定 (6年後に達成する数値目標)

### (1) 特定健診

建設業事業所の生活習慣病予防健診受診率を70.0%以上にする (参考 平成28年度 全業種65.0% 建設業66.0%)

### (2) 特定保健指導

建設業事業所の特定保健指導実施率を25.0%特定保健指導初回面談実施率を34.0%以上にする

(参考 平成28年度 全業種32.3% 建設業31.0%)

建設業特定保健指導対象者の喫煙率を28%42.4%以下に減らす (参考 平成28年度 全業種40.9% 建設業48.4%)

### (3) 重症化予防

建設業の未治療者受診勧奨業務対象者の本部発送後3か月以内の受診率を11.1%以上にする

(参考 平成29年度健診分 全業種11.2% 建設業9.6%)

建設業の未治療者受診勧奨業務対象者(一次勧奨対象者・二次勧奨対象者)を5%まで減らす3.6%以下にする

(参考 平成28年度 全業種3.5% 建設業4.6%)

### (4) 地域・職域連携事業

建設業の「やまがた健康企業宣言」事業所を300社以上に増やす

建設業の「やまがた健康企業宣言」事業所のうち100社以上に対し、健康づくりサポートを実施し、健康度を上げる

それぞれの数値目標を確認し、補足・修正

## (1) 健診 実施状況

### 生活習慣病予防健診受診率30%未満の建設業事業所に対する受診勧奨

- ①やまがた健康企業宣言事業所、健康保険委員在籍事業所のうち生活習慣病予防健診受診率・事業者健診データ提供率が70%未満の事業所に対する受診勧奨案内を10月に送付（支部で実施）

建設業事業所(再計)	36事業所
------------	-------

- ②健診機関空白地域に所在する事業所へのバス健診勧奨（支部で実施）

新規受診数(11月末現在)	6人
---------------	----

- ③対象事業所への訪問・電話勧奨（健診機関で実施）

勧奨数(11月末現在)	251事業所
-------------	--------

## (2) 特定保健指導 実施状況

### 特定保健指導対象者に対する初回面談実施率及び評価率の向上

- ①特定保健指導の当日実施可能な健診機関へ建設業リストを送付し、積極的に実施してもらうよう依頼

健診当日実施数(9月末現在)	322人
----------------	------

- ②健診機関で当日実施できなかった対象者に対し、支部による後日訪問の特定保健指導を実施

後日訪問実施数(10月末現在)	416人
-----------------	------

### 特定保健指導対象者の内、喫煙者に対する禁煙支援強化

- ①保健指導担当者がセミナーを受講し、禁煙指導についてのスキルアップ  
 ②特定保健指導の際、すべての喫煙者に対し禁煙支援の実施

## (3)重症化予防事業 実施状況

### 未治療者に対する受診勧奨

- ①健診時の血圧が160/100mmHg以上の方に、リーフレット配付を健診機関に依頼  
受診勧奨用のリーフレットを作成し、20健診機関へ配付依頼
- ②特定保健指導非該当者のうち、血圧または血糖値の判定が、要治療・要精密検査となっている方へ  
面談による受診勧奨の実施

案内文発送数(11月末現在)	327人	面談数(11月末現在)	131人
----------------	------	-------------	------

- ③本部からの初回受診勧奨後、1か月以内に、支部から追加受診勧奨

文書送付及び電話勧奨数(11月末現在)	100人
---------------------	------

## (4)関係業界との連携事業 実施状況

- ①建設業事業所における健康企業宣言登録事業所数の増加

建設業事業所(11月末現在)	273事業所	(うち平成31年4月～令和元年11月 145事業所)
----------------	--------	----------------------------

- ②山形県建設業協会との連携 [→ 37ページ参照](#)

山形県建設業協会広報誌「山建会報」へ健康づくりに関する記事を定期掲載(平成30年10月から開始)

- ③山形県建設業労災防止協会との連携

山形県建設業労災防止協会のメールマガジンへ健康づくりに関する記事を掲載(令和元年12月から開始)

- ④県内の建設業全事業所3,095事業所へ健康づくりに関する広報を実施(令和元年10月) [→ 38～40ページ参照](#)

- ⑤事業所健康度診断票に基づいた健康づくりサポートの実施

支部の保健師が事業所へ介入し、健康経営のサポートを実施 (平成30年10月から開始)

サポート事業所数(11月末現在)	17事業所
------------------	-------

## ◇「山建会報」2019年4月号

From 協会けんぽ山形支部からのお知らせ

### 協会けんぽ山形支部からのお知らせ

#### 「やまがた健康企業宣言」で健康経営を始めましょう！

「やまがた健康企業宣言」とは、協会けんぽに加入している事業所の事業主様が、全社員の健康づくりに取り組むことを意思表明し、事業所の特性に応じた健康づくりを事業所単位で実践するものです。

協会けんぽ山形支部では、「やまがた健康企業宣言」を通じて、事業所様の健康経営のサポートを行っています。

#### 「やまがた健康企業宣言」の具体的な取組内容

- ① 健康診断の実施 社員に対して「定期健康診断」を実施します。
- ② 特定保健指導の実施 協会けんぽの「特定保健指導」を利用します。
- ③ 検査・治療の促し 健診の結果、再検査や治療の必要があった場合、医療機関を受診するように勧めます。
- ④ 健康づくりの推進 ラジオ体操の実施等、会社の実態に合わせた健康づくりを行います。

#### 「やまがた健康企業宣言」登録方法

協会けんぽ山形支部ホームページから登録用紙をダウンロードの上、  
FAX(023-629-7217)するだけで登録完了！！

詳細は  
協会けんぽ山形支部HP  
をご覧ください！！



先着順

#### やまがた健康企業宣言事業所様向け 健康づくりセミナーのご案内

協会けんぽ山形支部では、「やまがた健康企業宣言」にご登録いただいている事業所様の健康づくりをサポートさせていただくため、「事業所訪問型健康づくりセミナー」を実施しております。

プログラムの内容は、主に運動・食事・タバコに関するを中心にご用意しており、ご希望の講座を選んでいたいただくが可能です。ぜひ事業所様における健康づくりにお役に立ててください！

#### 運動に関するセミナー

講師	プログラム	
株式会社ルネサンス スポーツクラブ&スパ ルネサンス山形	リラックスヨガ	身体を動かすことで、心身の疲労回復・ストレス対策・リラックス・運動不足の解消ができます！！
	身体のリラクゼーション	
講師	プログラム	
株式会社ドリームゲート	心身の疲労回復に効くやさしいヨガ	肩こり、腰痛、膝痛予防解消体操
	他	

#### 食事に関するセミナー

講師	プログラム	
協会けんぽの保健師・管理栄養士	食事(栄養)セミナー	バランスのよい食事や上手なお酒の飲み方を紹介します！
	アルコールセミナー	

#### タバコに関するセミナー

講師	プログラム	
NPO法人 山形県喫煙問題研究会より派遣		喫煙が健康にあたる影響について学ぶことができます！

※健康づくりセミナーは「やまがた健康企業宣言」事業所様限定でご案内しております。セミナーのご案内については、「やまがた健康企業宣言」登録後に送付させていただきます。

※セミナー実施会場については事業所様にご用意くださいますようお願いいたします。

お問い合わせ  
全国健康保険協会(協会けんぽ)山形支部  
〒990-8587 山形市幸町18-20 JA山形市本店ビル5階 TEL023-629-7226

協会けんぽ

検索

## ◇「山建会報」2019年7月号

From 協会けんぽ山形支部からのお知らせ

### 協会けんぽの保健師が、貴社の健康づくりをサポートします！

『健康づくりに関して、何に取り進むべきかわからない...』  
そんな担当者様のお悩みに応えるため、協会けんぽ山形支部では「やまがた健康企業宣言」のご登録事業所様に、「健康づくりサポート」を行っています。

協会けんぽの保健師が「事業所様に合った目標を設定し、健康づくりのサポートを行います！」

#### サポートの内容

- ① 事業所様の健康リスクを“見える化”した「健康度診断票」(※1)の内容をもとに、担当保健師が事業所様の健康課題に合わせたサポート内容を計画いたします。



高血圧の方が多く、職場全体で高血圧の対策が必要ですね。  
まずは血圧を定期的に測る習慣を身につけましょう。

※1 被検査者及び健診受診者が10人未満の事業所様には提供できませんのでご了承ください。

- ② 事業所様の現在の健康に対する取組内容に、「プラス1」の目標をご提案します。目標達成に向けて、協会けんぽがサポートします。

例えば... 血圧対策の目標に“プラス1”

- <協会けんぽからのサポート内容>
- ・高血圧予防のセミナーを無料で行います
- ・血圧測定器を無料で貸出し、「血圧測定コーナー」の設置をお手伝いします(※2)
- ・血圧測定用の記録票を配付し、より丁寧なアドバイスを実施します



※2 血圧計の貸出数には上限があります。

- ③ 約6ヶ月後、お取組みいただいた感想、職場の変化などをお伺いします。さらに次のステップを一緒に考えていきましょう。



ぜひ、協会けんぽの「健康づくりサポート」をご活用いただき、事業所様の健康づくりにお役に立ててください！

### 「やまがた健康企業宣言」で健康経営を始めましょう！

#### 「やまがた健康企業宣言」の具体的な取組内容

- ① 健康診断の実施 社員に対して「定期健康診断」を実施します。
- ② 特定保健指導の実施 協会けんぽの「特定保健指導」を利用します。
- ③ 検査・治療の促し 健診の結果、再検査や治療の必要があった場合、医療機関を受診するように勧めます。
- ④ 健康づくりの推進 ラジオ体操の実施等、会社の実態に合わせた健康づくりを行います。

#### 「やまがた健康企業宣言」登録方法

協会けんぽ山形支部ホームページから登録用紙をダウンロードの上、  
FAX(023-629-7217)するだけで登録完了！！

詳細は  
協会けんぽ山形支部HP  
をご覧ください！！



お問い合わせ  
全国健康保険協会(協会けんぽ)山形支部  
〒990-8587 山形市幸町18-20 JA山形市本店ビル5階 TEL023-629-7235(保健グループ)

協会けんぽ

検索

令和元年10月

事業主 様

全国健康保険協会山形支部

全国健康保険協会山形支部の健康づくりの推進について

日頃より全国健康保険協会（協会けんぽ）の事業運営にあたり、ご高配を賜り厚く御礼申し上げます。

さて、当協会では、加入者の健康増進を図ることを目的に、保険者が保有する健診・レセプトデータを加入者の健康づくりや重症化予防に活用するデータヘルス計画に取り組んでいます。

この度、建設業に従事されている方の「健康リスク」が、県平均と比較して一般的に高い傾向が続いていることから、データヘルス計画の一環として、建設業事業所における健康増進を図るためのリーフレットを作成いたしました。

貴事業所にお勤めの従業員のために、是非ご一読いただき、「やまがた健康企業宣言」へのご登録がお済みでない事業所様におかれましては、「やまがた健康企業宣言」へのご登録をお願いいたします。

なお、既にご登録されている事業所様におかれましては、改めて登録用紙をご提出いただく必要はございませんので、引き続き、健康づくりへの取り組みにご協力いただきますようよろしくお願い申し上げます。

【お問い合わせ先】

〒990-8587  
山形市幸町18-20 JA山形市本店ビル5階  
全国健康保険協会山形支部 保健グループ  
電話：023-629-7235

「やまがた健康企業宣言」ご登録用紙

FAX番号：023-629-7217

〒990-8587  
郵送宛て先：山形市幸町18-20 JA山形市本店ビル  
全国健康保険協会山形支部あて

当社は、下記の趣旨を踏まえ、やまがた健康企業宣言を行います。

当社は、社員が健康で生き生きと働ける会社を目指して、以下の健康づくりに取り組みます。

- ①健康診断の実施 社員に対して「定期健康診断」を実施します。
- ②特定保健指導の実施 協会けんぽの「特定保健指導」を利用します。
- ③検査・治療の促し 健診の結果、再検査や治療の必要があった場合医療機関を受診するように勧めます。
- ④健康づくりの推進 会社全体で健康づくりに取り組みます。

④として具体的に取り組むことをご記入ください。  
(例) ラジオ体操を毎朝実施します。分煙に取り組んでいます。など

令和 年 月 日

事業所所在地

事業所名

事業主氏名 役職

氏名

担当者氏名

事業所記号

電話番号

◎登録完了後、ホームページに掲載予定となります。協会けんぽ、山形県及びその他市町村のホームページへ社名の掲載を希望しない場合は必ずチェックをお願いいたします。

掲載を希望しません

## 「やまがた健康企業宣言」で健康経営をスタート!

※ご登録事業所を募集しています!!

「やまがた健康企業宣言」は、健康で生き生きと働ける企業を目指し、事業主様が全従業員の健康づくりに取り組むことを意思表示するもので、その結果、**従業員の健康増進や労災防止、更には、事業所の業績向上や、イメージアップによる新入社員の獲得が期待できます。**

### ●取り組む内容は……

- ①健康診断の実施
- ②特定保健指導の実施
- ③再検査・要治療者への受診の促し
- ④会社の実態に合わせた健康づくりの推進



詳しくは  
ホームページを  
ご覧ください

### ●ご登録するには……

1. 取組内容を決める  
※①②③④必須

2. 協会けんぽへ別紙の  
登録用紙を提出する

3. 協会けんぽから  
「宣言証」が届く

4. 健康づくりに取り組む

### ●「やまがた健康企業宣言」にご登録いただくと……

1. やまがた健康企業宣言登録事業所として**ホームページに掲載**されます。
2. **求人票**にやまがた健康企業宣言事業所であることを表示できます。
3. 金融機関による**各種ローンの金利優遇**が受けられます。
4. **健康経営優良法人へ申請**することができます。
5. **事業所健康度診断票**をご提供いたします。(※健診受診者10名以上の場合)
6. 研修会や健康づくりに関する情報を優先的にご案内いたします。

大切な従業員と、会社の発展のために、  
「やまがた健康企業宣言」で健康経営に取り組みましょう!

## 協会けんぽ山形支部からのお知らせ

全国健康保険協会(協会けんぽ)では、健康診断、保健指導、重症化予防、健診結果のデータ分析など、病気の早期発見・早期治療につなげるための事業を行っております。

建設業の方は、他業種の方に比べ、全ての健康リスクが高いこと、喫煙習慣、飲酒習慣のある割合が顕著に高いことなどがわかっています。

お読みいただき、健康づくりに取り組んでいきましょう!!

### ～建設業従事者の健康リスク保有割合～



左のグラフは、県平均の健康リスク保有者の割合を「1」とした場合、建設業従事者のリスク保有割合です。

平成29年度の健診結果では、いずれの項目も県平均を上回っています。

#### 〈特徴〉

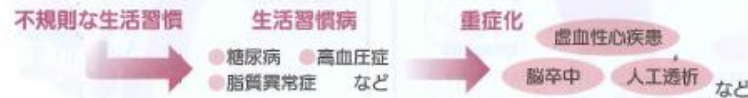
メタボリックシンドロームリスクがある方の割合は、県平均と比較して1.4倍でした。メタボリスクは腹囲(あるいは内臓脂肪面積)が基準値を超え、さらに血圧・代謝・脂質で複数リスクがある方をさします。

#### 〈要因〉

喫煙者の割合が県平均と比較して1.5倍と高いことや、**飲酒の頻度や量**が多いという生活習慣が、健康リスクの高さにつながっている可能性があります。



健康リスクが高くなると生活習慣病を引き起こします。生活習慣病は、自覚症状が出ないまま進行することがあり、気づいた時には悪化しています。



重症化する前に、協会けんぽと一緒に健康づくりに取り組みましょう!!

# 協会けんぽのサポートを活用して、健康づくりを進めましょう

## 1 生活習慣病予防健診

1年に1回は、自身の健康状態を確認

35歳から74歳までのお勤めの方には、「生活習慣病予防健診」をご案内しています。

### ●充実した検査内容

法定の「定期健康診断」の項目が含まれ、**胃がん・大腸がんの項目もセット**になっています。

### ●おトクな検査費用

約19,000円の費用のうち、協会けんぽが約12,000円を補助しますので、**実質のご負担が約7,000円**ですみずみず。

※40歳以上のご家族様向けには特定健康診査をご案内しています。



## 2 保健指導・健康相談

メタボのリスクがあったら

### ●プロによる無料の健康サポート

健診結果で「生活習慣の改善が必要」と判定された場合は、協会けんぽの保健師・管理栄養士が**事業所を訪問し、生活習慣を見直す健康サポート**を行っています。

※事業所には、案内や日程のご配慮をお願いします。



NEW

特定保健指導は協会けんぽが後日実施するほかに、健診機関で健診当日に受けられるようになりました。

詳しくは、受診される健診機関にお問い合わせください。

## 3 医療機関への受診勧奨

治療が必要と判断されたら

### ●早期発見・早期治療

生活習慣病は気づかないうちに進行します。

健診の結果、**要治療・要精密検査と診断された方で未受診の方へ、文書や訪問による受診勧奨**をしています。

**必ず医療機関を受診してください。**



Point

保健師・管理栄養士の専門的な立場から「お声がけ」させていただきます。

## 職場の健康づくりサポート事業

「やまがた健康企業宣言」の詳細は裏面です!!

協会けんぽでは、「やまがた健康企業宣言」にご登録いただいた事業所様に限り、「職場の健康づくりサポート事業」を実施しております。

### ●貴事業所に合った健康づくりの提案

貴事業所の実態に合わせた健康づくりのための取組みや方法をご提案します。

健康づくり(1ランクUP)するための健康づくりメニュー

「ラ」の取組みにもう1つ目標をプラスしてみませんか?

～目標達成に向けて担当保健師がお手伝いいたします!～



例えば……**血圧対策をプラス!**

【協会けんぽからのサポート内容】  
 ・高血圧予防のセミナーを無料で行います  
 ・血圧測定コーナー設置のお手伝いをします  
 ・血圧測定用の記録票を取り揃えております  
 ・個別の健康相談を承ります

### ●事業所健康度診断票

従業員の皆さまの健診結果や医療費情報から、貴事業所の健康状態を見る化した「**事業所健康度診断票**」をご提供いたします。

たとえば、血圧リスク保有者の割合といった健診結果の特徴や、県内の同業態との比較が確認できます。\*健診受診者10名以上の場合



### ●健康セミナー

健康づくりや各プランのセミナー(運動・食事・禁煙・アルコール)を貴事業所のご希望に応じて、**無料で実施**します。

<セミナー内容(例)>

- ・減塩生活のすすめ
- ・「あなたの味覚は大丈夫?」
- ・脳と体のリフレッシュエクササイズ
- ・糖切り・腰痛予防の解厚体操
- ・禁煙セミナー

※各種パンフレットも取り揃えてあります

**食事に関するセミナー**  
(講師) 協会けんぽの保健師・管理栄養士

**運動に関するセミナー**  
(講師) 株式会社ルネサンス スポーツクラブ&スパ ルネサンス山形

**タバコに関するセミナー**  
(講師) HPO法人山形県喫煙問題研究会より派遣

バランスのよい食事や上手なお酒の飲み方をご紹介します!

身体を動かすことで、心身の疲労回復・ストレス対策・リラックス・運動不足の解消ができます!!

喫煙が健康にあたる影響について学べます!