

令和元年 11 月 27 日

(担当)

企画総務部企画総務グループ

TEL 076-431-6156 FAX 076-431-5274

報道関係 各位

富山県における「働く世代」の健康課題

—2018 年度協会けんぽ支部別スコアリングレポートから—

全国健康保険協会（以後：「協会けんぽ」という）※1 では、保有する生活習慣病予防健診等のデータをもとに、都道府県ごとの健診・問診結果等の経年変化や比較をレーダーチャートやグラフで見える化した「2018 年度支部別スコアリングレポート」※2（別添）を作成しました。

そこから見えた協会けんぽ富山支部に加入する中小企業の従業員の方々の健康課題等についてお知らせいたします。

1. 富山支部に加入する働く世代の健康課題

支部別スコアリングレポート（富山支部）によると、1 人当たり医療費は全国で3 番目に低く（同レポートP24 参照。以下同じ）、被保険者（従業員）の健診受診率も全国5 位（P4）と上位に位置する反面で、生活習慣病リスクのうち代謝（血糖）リスクを保有する者の割合が高い（男性P11、女性：P15）など、次の3 項目の健康課題が見えてきました。

- ① 代謝（血糖）リスク保有者の割合が高い（男性P11、女性：P15）
- ② 運動習慣の改善が必要な者の割合が全国で最も高い（男性P18、女性：P22）
- ③ 睡眠で休養が取れていない者の割合が全国で最も高い（男性P19、女性：P23）

	項目	性別	富山支部 %	全国 %	富山支部 順位	(参考) 石川 支部順位	(参考) 福井 支部順位
生活習慣病リスク保有者の割合	①代謝	男性	48.7	43.7	40 位	23 位	29 位
		女性	25.7	23.3	32 位	17 位	25 位
生活習慣の改善が必要な者の割合	②運動	男性	71.7	64.4	47 位	43 位	45 位
		女性	75.8	68.7	46 位	31 位	45 位
	③睡眠	男性	47.3	39.4	46 位	16 位	43 位
		女性	51.5	44.8	47 位	9 位	45 位

(3つの課題の項目の判定基準)

- ① 代謝（血糖）リスク：空腹時血糖 100 mg/dl 以上
- ② 運動習慣要改善者：「1回30分以上の軽く汗をかく運動を週2日以上1年以上実施している」と「日常生活において歩行又は同等の身体活動を1日1時間以上実施」と「ほぼ同じ年齢の同性と比較して歩く速度が速い」それぞれに「いいえ」と回答した者の割合の平均
- ③ 睡眠で休養が取れていない者：「睡眠で休養が十分とれている」に「いいえ」と回答した者の割合

これらの課題の直接的な要因については、次の理由等が考えられます。

① 代謝リスクが高い

A：下記②運動不足③睡眠不足が大きな要因と考える。

B：共働き世帯が多く、調理食品の購入が多い。また、野菜摂取量が不足している一方で米・もち・麺類・清酒・カップめん・かまぼこ等、糖類や塩分の消費が多い。

② 運動不足である

自家用車の保有率が高いことから、マイカー通勤者が多く歩数が少ない。

冬の期間、雪国であることから外に出る機会が少なく運動習慣が乏しい。

③ 睡眠で休養が取れない

勤労・勤勉な県民性と、共働き世代が多く特に女性は、家事・子育てなどに追われ睡眠時間が十分取れていないと感じている方が多い。

これら3つの健康課題である生活習慣を改善せずに放置すると、メタボリック症候群に該当するだけでなく、心疾患・脳血管疾患や糖尿病などに罹患・重症化する可能性が非常に高くなり、将来一人あたりの医療費も上昇することが考えられます。このため、県民一人一人の生活習慣の見直しが必要と考えます。

2. 生活習慣を改善するためには「特定保健指導」が最善

協会けんぽでは、健康診断を受けた結果、メタボリック症候群に該当し生活習慣の改善が必要な方に、特定保健指導（健康サポート）を行っています。

リスクに応じ「積極的支援」と「動機付け支援」の2つのタイプがあり、3～6か月間、食事・運動等について保健師等がアドバイスをを行い、生活習慣の改善をサポートしています。自己の力だけでは見直しできない生活習慣を、継続して指導を受けることによって達成に導くことができます。

富山支部では、健診当日に同じ会場で特定保健指導を受けられる機会を設けるほか、テレビ電話（タブレット・スマートフォン等）を利用した遠隔での特定保健指導を導入するなど、受けやすい環境を用意しております。

3. 被扶養者（従業員の家族：40～74歳）の健診受診率が低い

富山支部に加入する被扶養者の健診の受診率は 25.7%（P4. 平成30年度）と全国としては21位と中位ですが、4人に1人しか受診していない状況です。

企業においても働き手を支える家族の健康は大きな課題であり、協会けんぽとして

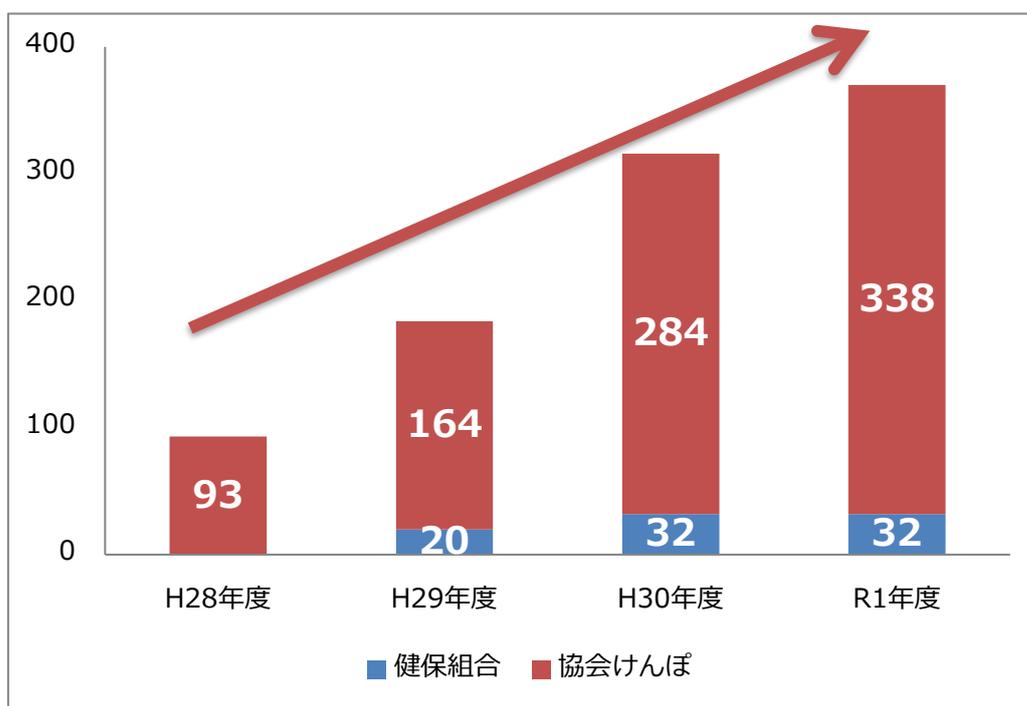
も、企業側から家族に対して受診勧奨を行っていただくよう働きかけています。

また、健診を受けやすい環境整備のため、市町村のがん検診との同時受診ができる機会（場所）の拡大などに取り組んでおります。

4. とやま健康企業宣言の推進

上記の課題などを解決し、働く世代の健康増進と企業の生産性の向上のため、富山県・健康保険組合連合会富山連合会と連携し「とやま健康企業宣言」事業を推進しています。（別冊：令和元年度とやま健康企業宣言の実施状況）

とやま健康企業宣言事業所数の推移（累計） 令和元年 11 月 22 日現在



※1 平成 20 年 10 月 1 日、国の政府管掌健康保険事業を継承し、これを運営する法人として設立しました。主に、中小企業で働く従業員とその家族の皆様が加入する健康保険の保険者として健康保険事業を行っています。約 222 万事業所、約 3,940 万人の加入者からなる日本最大の医療保険者です。その中で富山支部には、富山県内約 1 万 9,000 事業所、約 41 万人の方が加入しています。（平成 31 年 3 月時点）

※2 各都道府県支部の健診受診率、特定保健指導実施率に加え、男女別の健診結果や問診結果の年齢調整後平均値及び医療費の状況について、経年変化等を他支部と比較を行い、レーダーチャートやグラフにより見える化した内容の資料です。主な内容として、健診受診率・特定保健指導実施率、生活習慣病リスク保有者の割合、生活習慣要改善者の割合、医療費状況及び生活習慣に関する参考データを掲載しております。

（参考）

富山県は、健康寿命の全国順位では男性 8 位、女性 4 位と上位に位置している中、平成 30 年の富山県健康増進計画（第 2 次）の中間報告では 20 代から 50 代の働く世代における「野菜摂取量」「運動習慣者の割合」「睡眠による休養が十分に取れている者の割合」において他の年代に比べると悪い結果が出ています。