

# 全国健康保険協会千葉支部 第81回評議会

(平成28年5月24日開催)

## 事業所訪問ツール等の紹介

**訪問事業所へ向けた  
健康づくり事業推進の依頼文書  
(労働局・県・協会けんぽの三者連名)**

# 見本

平成28年5月

株式会社 けんぼ 御中

全国健康保険協会千葉支部  
千葉労働局  
千葉県健康福祉部

## 「健康経営」の普及による健康づくり事業の推進について

時下、ますますご清栄のこととお慶び申し上げます。

平素は労働行政並びに千葉県政及び協会けんぼの事業運営に格別のご高配を賜り、厚くお礼を申し上げます。

さて、我が国は、世界に類をみないスピードで高齢化と人口減少が進んでおり、平成25年度の国民医療費は41.8兆円でありましたが、団塊の世代の方が75歳以上となる平成37年度には54兆円に達し、生産年齢人口は現在の約8,000万人が約7,000万人に減少すると推計されています。

こうした推計から国として、健康寿命の延伸と労働生産性の維持のため、国の成長戦略の一つに健康戦略を掲げ、国民の健康づくりによる疾病予防や重症化予防を推進することとされています。

千葉労働局、千葉県及び協会けんぼ千葉支部では、企業に勤務される方の健診受診及び保健指導の受診促進による重症化予防のため、事業主様に事業者健診結果の提供をお願いしています。

また、千葉県及び協会けんぼにおいても、平成26年に「千葉県民の健康づくり推進に向けた包括的連携に関する協定」を締結し、「健康づくりの推進」、「特定健康診査及びがん検診等の受診促進」、「健康情報の共有」等連携協力して県民の皆様の健康づくりに取り組んでいるところです。

今般、協会けんぼ千葉支部においては、国の方針並びに千葉県との協定を踏まえ、千葉県民並びに加入事業所の皆様の健康増進と重症化予防を推進するため、各企業や関係団体様と連携して、事業主様が社員の健康管理への積極的な取り組みにより生産性向上に繋げ、健全な経営を維持する「健康経営」の普及促進による健康づくりの推進を目的とし、幹部等が加入事業所様や経済団体、業界団体などに訪問のうえ、説明と協力依頼を実施することとしています。

つきましては、大変お忙しいところ恐縮ではございますが県民の健康づくりの推進のため、事業主の皆様並びに関係団体の皆様のご理解とご協力を賜りたくお願い申し上げます。

※「健康経営」は、健康経営研究会の登録商標となっています。

# 事業所健康度診断カルテ

見本

株式会社 けんぽ 事業主 様

(業種： その他の運輸業 )

## 事業所健康度診断カルテ

平素より協会けんぽ千葉支部の事業運営にご協力をいただき、誠にありがとうございます。  
このたび、当支部において、健診結果などをもとに御社の健康に関する特徴を表した『事業所健康度診断カルテ』を作成しました。

社員の健康は会社にとっても組織の活性化、ひいては生産性や業績の向上にもつながると考えられています。このカルテを、ぜひ御社の健康対策にお役立ていただきたく存じます。

全国健康保険協会千葉支部  
支部長 鶴岡 茂樹

 全国健康保険協会 千葉支部  
協会けんぽ



事業者健診データ提供 無

貴社の生活習慣病予防健診&特定健康診査実施率（平成26年度）

	健診対象者(人)	受診者(人)	データ提供(人)	受診率	データ提供率	受診率+データ提供率	未受診者	未受診率
ご本人(35歳以上)	291	289	0	99.3%	0.0%	99.3%	2	0.7%
ご家族(40歳以上)	171	27	0	15.8%	0.0%	15.8%	144	84.2%

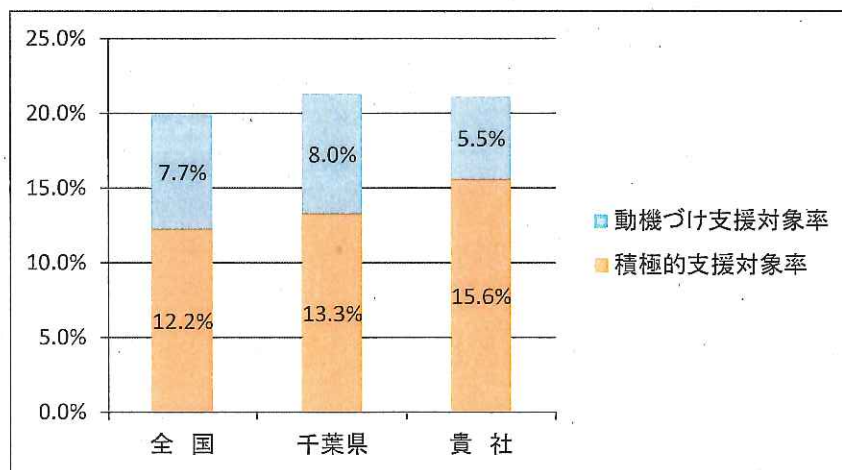
特定保健指導対象者数（ご本人 40歳以上：平成26年度）

	受診者+データ提供(人)	積極的支援対象者(人)	動機づけ支援対象者(人)	積極的支援対象率	動機づけ支援対象率	合計
全国	6,566,370	803,296	503,412	12.2%	7.7%	19.9%
千葉県	156,055	20,695	12,540	13.3%	8.0%	21.3%
貴社	289	45	16	15.6%	5.5%	21.1%

貴社の特定保健指導実施率（ご本人：平成26年度）

	保健指導対象者(人)	実施者(人)	実施率
貴社	61	41	67.2%

特定保健指導対象者率の比較（平成26年度）



○特定保健指導とは？

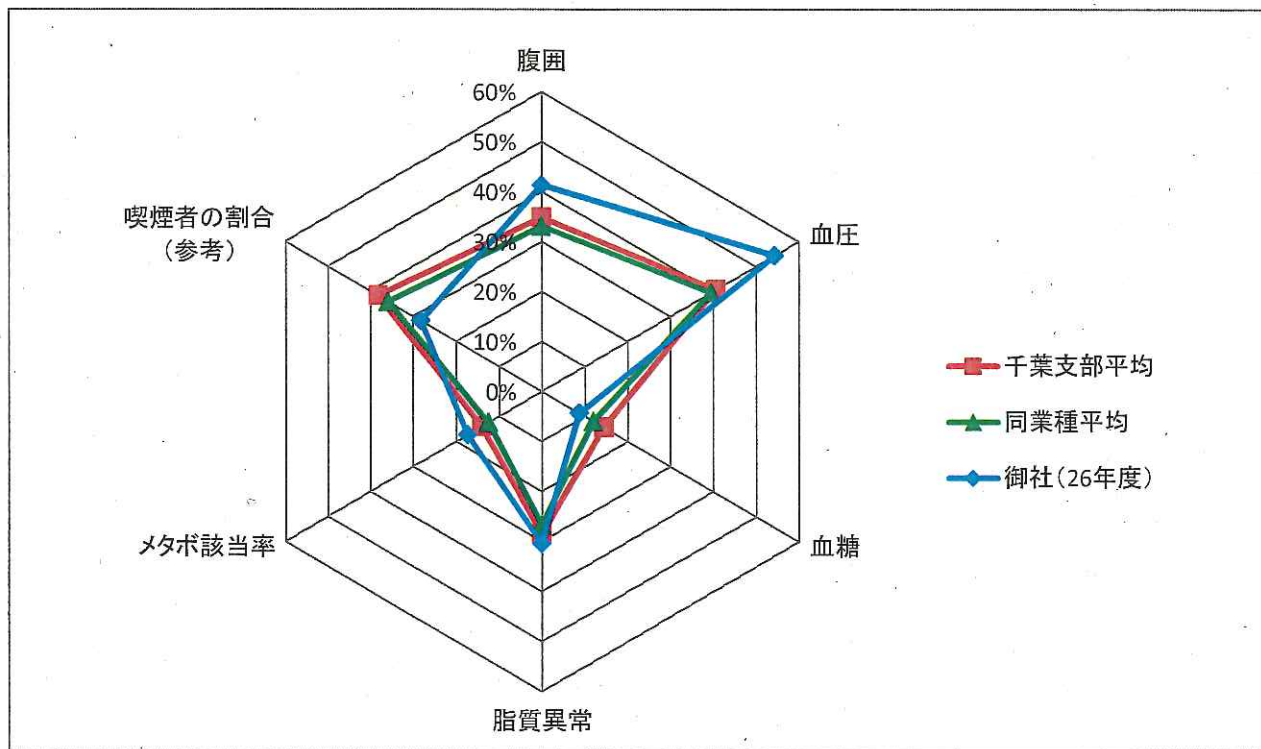
健診結果から、生活習慣病の発症リスクが高く、生活習慣を改善することで生活習慣病の予防効果が多く期待できる方に対して行うサポートです。

- ・動機づけ支援対象者・・・発症リスクが始まった方。保健師等と改善策を決め6カ月後に成果を評価します。
- ・積極的支援対象者・・・発症リスクが高い方。3～6カ月程度の継続的なサポートを行います。

**※費用は無料です！！但し実費で受ける場合は約3万円かかります。**

		腹囲	血圧	血糖	脂質異常	メタボ該当率	喫煙者の割合 (参考)
御社	25年度	44.4%	53.3%	4.4%	20.0%	13.3%	28.9%
	26年度	41.3%	54.3%	8.7%	30.4%	17.4%	28.3%
千葉支部平均		34.8%	40.6%	14.4%	28.6%	14.0%	38.2%
同業種平均		33.0%	39.5%	11.9%	26.7%	12.5%	35.8%

※業種平均のデータは平成25年度の健診データ、千葉支部の平均は平成24年度の健診データ



リスク保有率が低いほど小さな円になります。  
リスクは小さいほうが良い◎と覚えましょう。

### 【各リスクの定義】

- (1) 腹囲リスク  
内臓脂肪面積が100cm<sup>2</sup>以上  
内臓脂肪面積の検査値がない場合は、腹囲が男性で85cm以上、女性で90cm以上
- (2) 血圧リスク  
収縮期血圧130mmHg以上、または拡張期血圧85mmHg以上  
または高血圧に対する薬剤治療あり
- (3) 血糖リスク  
空腹時血糖110mg/dl以上、または糖尿病に対する薬剤治療あり  
空腹時血糖の検査値がない場合は、HbA1c6.0%以上  
または糖尿病に対する薬剤治療あり
- (4) 脂質リスク  
中性脂肪150mg/dl以上、またはHDLコレステロール40mg/dl未満  
または脂質異常症に対する薬剤治療あり
- (5) メタボ該当  
腹囲リスクがあり、かつ(2)~(4)のうち2項目以上に該当する場合





◆ 腹囲リスク ◆

同業他社と比較して、高くなっています。

“腹囲リスクが高い” = “内臓脂肪型肥満” の可能性が高いです。内臓脂肪は皮下脂肪と比べて食事・運動で減りやすい脂肪です。まずは、今の体重の5%減量を目標に頑張りましょう!!

「ほんのひと口」が太るきっかけです。

毎日50kcal余分に食べたら・・・。「50kcal」=マヨネーズ大さじ半分、クッキー（大）1枚、缶コーヒー1/2本くらいの量です。人間の脂肪は「1kg=約7,000kcal」なので、毎日ひと口余分に食べると1年で約3kg増えてしまうんです！  
逆の発想で、毎日50kcalカットできれば「1年で約3kg減量」することもできます！



◆ 血圧リスク ◆

同業他社と比較して、高くなっています。

タバコを吸っている人は禁煙を！適度な運動も効果的です。慢性的なストレスは高血圧を招くのでしっかりと休養をとることも大切です。カリウムを含む野菜を積極的に摂り、食塩の摂りすぎに注意をしましょう。

高血圧により、血管に絶えず強い圧力が加わり「動脈硬化」に！

高血圧が続くと・・・血管壁が厚くなり血管の弾力性が失われる動脈硬化を招きます。また、血管内部は狭くなり、血液が流れにくく詰まったり破れやすくなります。その結果、血管の病気である心筋梗塞・脳梗塞など重い病気を引き起こします。腎不全になると透析が必要になります。生死にかかわり、後遺症が残ることが少なくありません。



◆ 血糖リスク ◆

同業他社と比較して、低くなっています。

お菓子・ジュースなど食事以外でカロリーを取りすぎないように、今後も気を付けましょう。食事と運動で血糖値を適正にコントロールできます。ウォーキングなどの有酸素運動がおすすめです!!

「透析になる理由」・・・糖尿病の合併症が第一位！

現在、透析患者は約32万人、新規導入者は約4万人です（2014年日本透析医学会調べ）。そのうち、糖尿病性腎症（糖尿病の合併症）が原因で透析となる方は「約44%」であり、透析導入の理由において第一位です。  
透析は「1回4時間×週3日」通院して治療する必要があります。



◆ 脂質リスク ◆

同業他社と比較して、高くなっています。

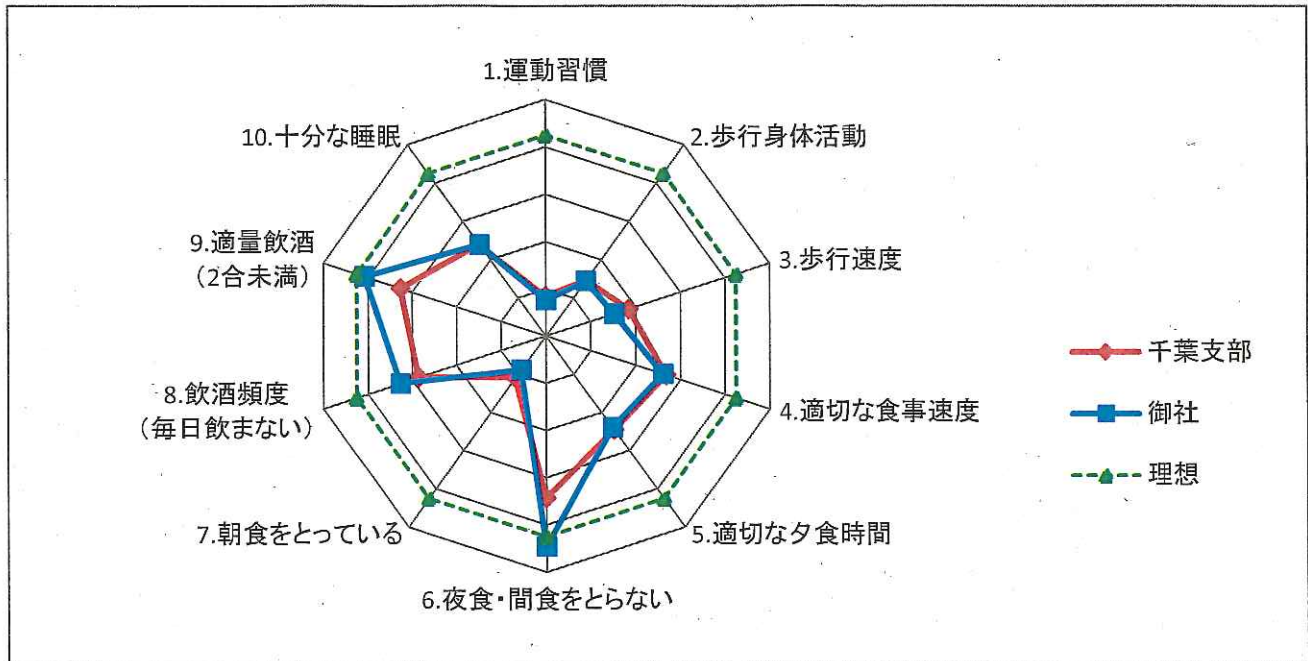
タバコはLDL（悪玉）コレステロールを蓄積しやすくしますので禁煙を！揚げ物や洋菓子好きな方は注意が必要です。青魚、大豆製品、野菜や海藻などを積極的に食べましょう。

血液中の総コレステロールは、食品そのもののコレステロールから吸収されるよりも、肝臓でつくられるものが大部分（約8割）を占めています。

<飽和脂肪酸が多いメニュー> チョコレート、チーズ、ポテトチップス、アイスクリーム等  
<女性は閉経後に要注意> 女性ホルモンは血液中の脂質バランスを正常に保つ働きがあります。







※平成26年度の健康診断時の問診票をもとに、健康にいい生活習慣を送っている方の割合を表しています。



**よい生活習慣の方が多いほど、大きな円形になります。**  
グラフを見ながら、生活習慣を振り返ってみましょう！



## ◆ 問診の質問内容 ◆

1. 1回30分以上の汗をかき運動を週2日以上1年以上実施	6. 夕食後に間食(3食以外の夜食)を取ることが週に3回以上ある
2. 日常生活において歩行または同等の身体活動1日1時間以上実施	7. 朝食を抜くことが3回以上ある
3. ほぼ同じ年齢の同性と比較して歩く速度が速い	8. お酒を飲む頻度(毎日 時々 ほとんど飲まない)
4. 人と比較して食べる速度が速い	9. 飲酒日の1日あたりの飲酒量(1合未満 1~2合未満 2~3合未満 3合以上)
5. 就寝前の2時間以内に夕食を取ることが週に3回以上ある	10. 睡眠で休養が十分取れている

## いつもの生活で歩数を増やすコツ



駅などでエスカレーターを使わず階段を使う。  
ひとつ手前の駅から歩く。

4分間の上りで1,000歩分に相当。  
10分歩くと1,000歩。



掃除や洗濯などの家事をこまめにやる。

20分で2,000歩分に相当。

## 夕食を低カロリーに抑えるポイント

- ① 主菜(肉や魚)は1皿
- ② 副菜はおひたしや酢の物など、野菜・海藻・きのこをたっぷり
- ③ ご飯は茶碗に軽く1杯
- ④ 「お味噌汁→おひたし→ご飯とお魚」の順で食べましょう！  
水分でお腹を落ち着けて、野菜から！



# 御社の医療費の状況

## ●加入者1人あたりの月平均医療費の比較 (0~74歳)

(平均年齢: 35.2 歳)



2,898 位 /  
643 位 /

4,404 事業所  
1,032 事業所

(被保険者が20人以上の事業所数)  
(同業他社の事業所数)

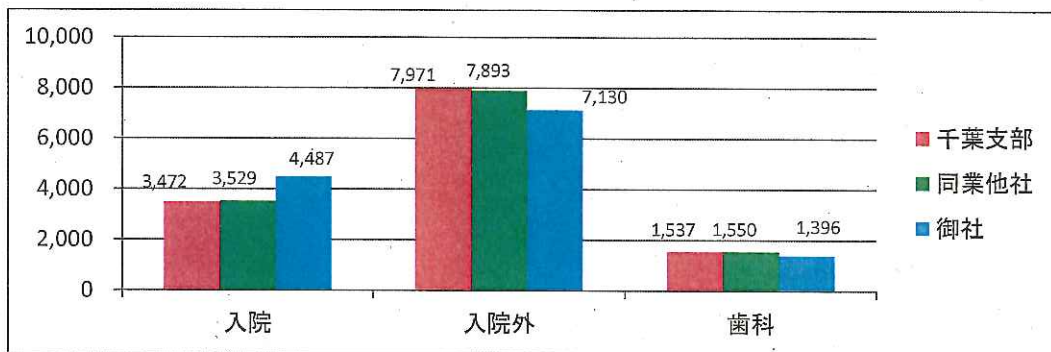
25年度: 128 名

26年度: 121 名

単位: 円

		医療費	入院	入院外	歯科
千葉支部		12,980	3,472	7,971	1,537
同業他社		12,972	3,529	7,893	1,550
御社	25年度	13,437	4,997	6,910	1,530
	26年度	13,013	4,487	7,130	1,396

※千葉支部・同業他社のデータは平成26年度の医療費データ



## ●被保険者1人あたりの月平均医療費の比較 (0~74歳)

(平均年齢: 44.2 歳)



3,574 位 /  
750 位 /

4,404 事業所  
1,032 事業所

(被保険者が20人以上の事業所数)  
(同業他社の事業所数)

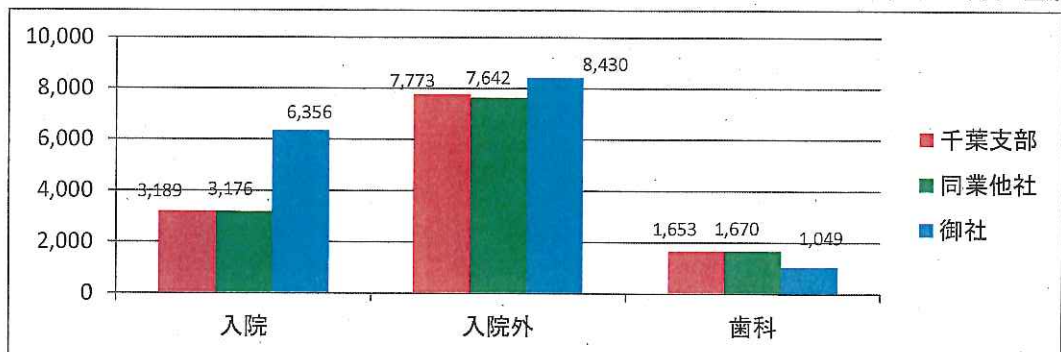
25年度: 59 名

26年度: 57 名

単位: 円

		医療費	入院	入院外	歯科
千葉支部		12,615	3,189	7,773	1,653
同業他社		12,487	3,176	7,642	1,670
御社	25年度	10,589	1,516	7,233	1,840
	26年度	15,834	6,356	8,430	1,049

※千葉支部・同業他社のデータは平成26年度の医療費データ





# ジェネリック医薬品切替率

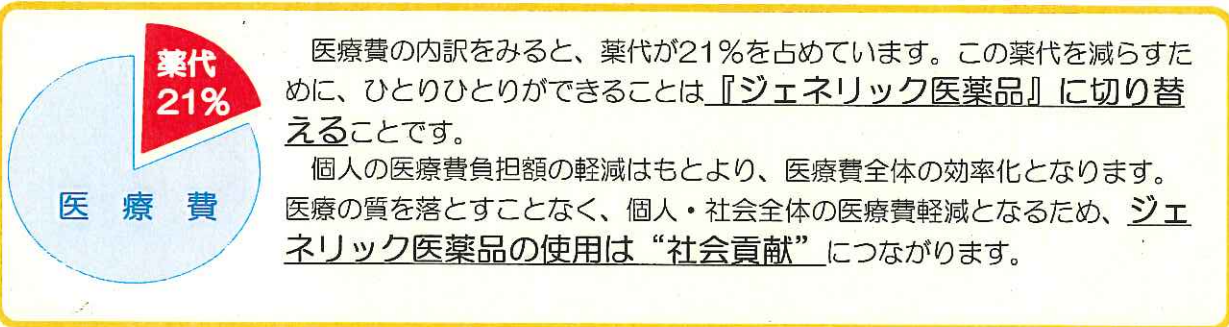
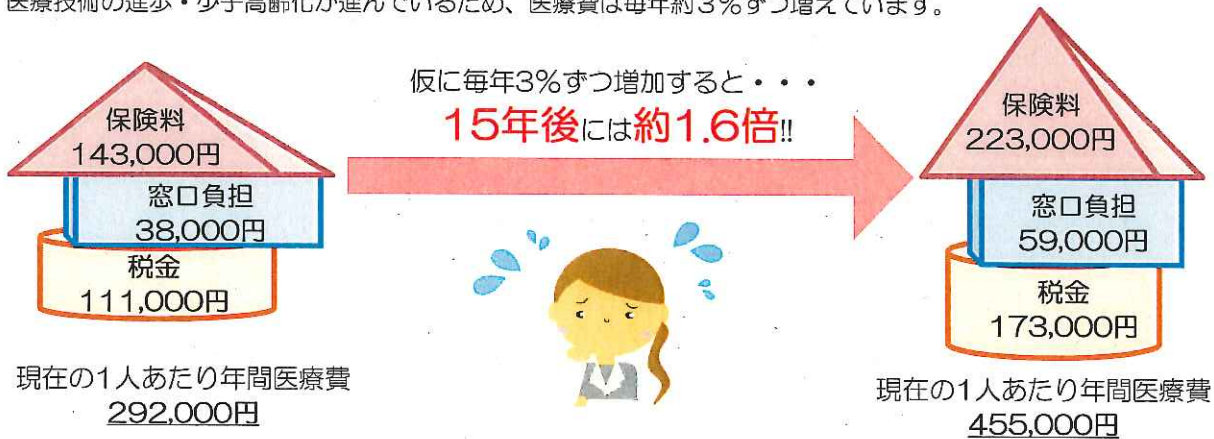
御社の切替率	ジェネリック医薬品への 軽減効果額
20.0%	13,187 円/年間

千葉支部切替率
24.5%

ジェネリック医薬品軽減額通知を受け取った方（御社の従業員やご家族）が、その後ジェネリック医薬品に切り替えたか否かで、ジェネリック医薬品切替率を算出しています。  
 ※ジェネリック切替率＝通知後ジェネリック医薬品に切替えた方の人数／通知書を受け取った人数

## ジェネリック医薬品について考えてみましょう

医療技術の進歩・少子高齢化が進んでいるため、医療費は毎年約3%ずつ増えています。



### ジェネリック医薬品ってどんな薬？

新薬（先発医薬品）と同等の有効成分・効能・安全性があると国から認められた低価格なお薬です。先発医薬品よりも3割～5割程度安くなる場合が多いです。



### ジェネリック医薬品に切替たい時は？

お薬手帳や保険証に「ジェネリック医薬品希望シール」を貼りましょう！もしくは「ジェネリック医薬品希望カード」を提示してください。病院や診療所を受診した時に『ジェネリック医薬品を希望している』と先生に伝えてください。または、処方箋のジェネリック医薬品への「変更不可欄」に「✓」または「×」のサインがなければ、変更は可能なので、薬局で薬剤師の方と相談してください。



※医師の判断により切り替えできないことがあります。※薬局によりジェネリック医薬品の在庫状況が異なることもあります。

健康保険被保険者証 家族（被扶養者） 01111 平成26年 6月25日 交付

※ 記号 21270023 番号 21

氏名 協会 花子

生年月日 昭和 18年 10月 1日

性別 女

認定年月日 平成 26年 6月 1日

被保険者氏名 協会 太郎

事業所名称 ○○ 株式会社

保険者番号 ○○○○○○

保険者名称 全国健康保険協会 ○○支部

保険者所在地 ○○市○○区○○町○○-○-○

保険証に貼付するときのイメージ図です。  
 「ジェネリック医薬品希望シール」は保険証の空いているお好きなスペースに貼ってください。

QA小冊子もあります！  
 ご活用ください。





**ご家族への健診受診勧奨文書**  
**(事業主と支部長の連名)**

# 見本

## 「健康診断」受診のお願い



平成28年〇月×日

日頃より当社の事業にご理解とご協力をいただき感謝申し上げます。  
さて、このたび、皆様にご加入いただいている協会けんぽより「ご家族の健康診断(特定健康診査)」について、多くの方に受診していただきたいため、ぜひ協力をお願いしたい。」との依頼がありました。

当社としては、社員の皆様が安心して働けるのは、ご家族の健康あってのものだと考え、ご家族の健康診断受診が大切であることを踏まえ、全面的に協力することといたしました。

健診は、生活習慣病の予防や早期発見に欠かせないだけでなく、日頃の生活習慣を振り返る良い機会にもなります。ご家族の方も、年に一度は健診を受けるようにしましょう。

株式会社 けんぽ  
代表取締役 協会 太郎

日頃より、当協会の健康保険事業にご理解・ご協力を賜り、厚く御礼申し上げます。  
協会けんぽでは、4月に「特定健康診査のご案内(黄色の封筒)」と受診する際に必要な「特定健康診査受診券」を皆様へお送りしております。

多くの方に健康でより良い生活を送っていただきたいと考え、このたび、社長様に、ご家族の健康診断受診へのご協力をお願い申し上げます。

つきましては、お忙しい毎日だと存じますが、ご自身とご家族の安心のため、ぜひ年に一度は健康診断(人間ドックを含む)を受診していただきますようお願い申し上げます。

ご家族の皆様のご健康を心から願っております。

全国健康保険協会(協会けんぽ)  
千葉支部長 鶴岡 茂樹

### ご家族の方が健康診断を受ける時は「特定健康診査受診券」が必要です。

「特定健康診査受診券」は、4月に被保険者様のご自宅へお送りしております。  
受診券は黄色の封筒でお送りしています。実施機関一覧表を同封しておりますので、受診できる医療機関をご確認ください。

受診券が手元にない場合には、同封しております申請書をご提出いただくと再度お送りすることができますので、ぜひご利用ください。

#### —健診に必要なもの—

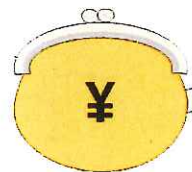
##### ① 特定健康診査受診券



##### ② 健康保険証



##### ③ 健診費用



個別健診  
500円または1,180円  
集団健診  
500円

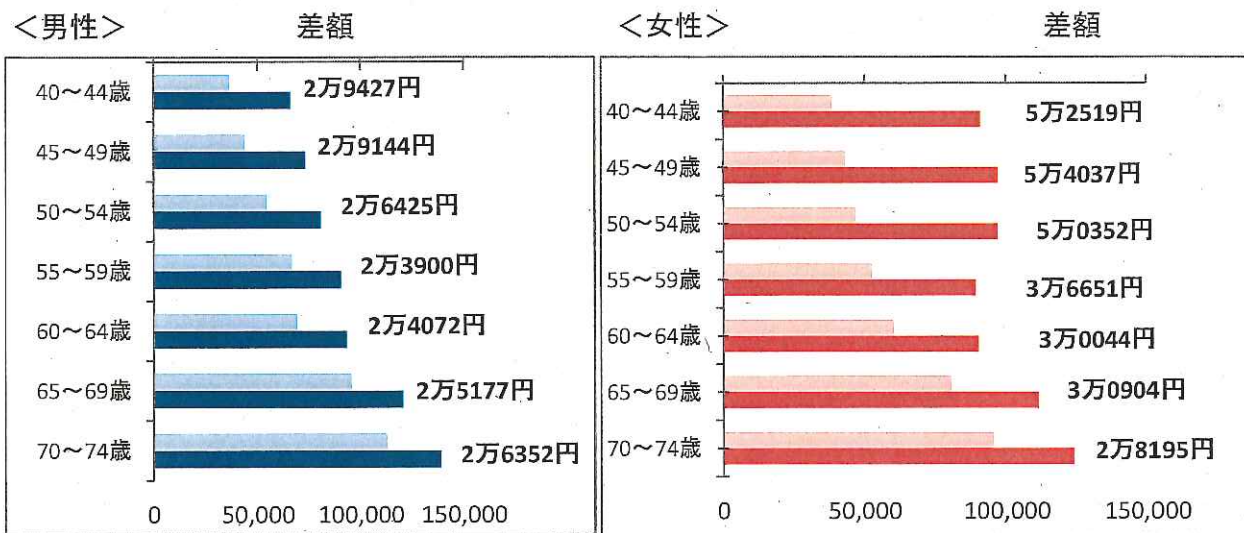
#### <健康診断に関するお問い合わせ>

〒260-8645

千葉市中央区富士見2-20-1 日本生命千葉ビル9F Tel:043-308-0525(保健グループ)

# 『健康であること = 家庭の出費節約』へつながります。

## ◆メタボリックシンドローム該当者と非該当者の平均医療費の差額



メタボリックシンドロームになると医療費が増え、家計の負担になります！



メタボリックシンドロームは「生活習慣病」を引き起こす原因です。

生活習慣病には..

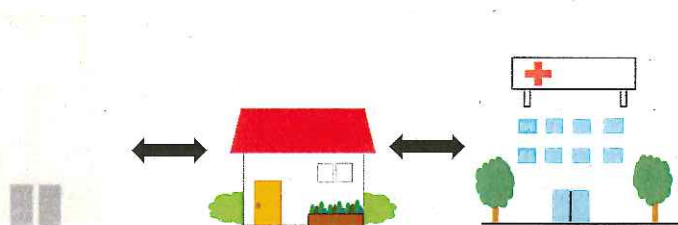
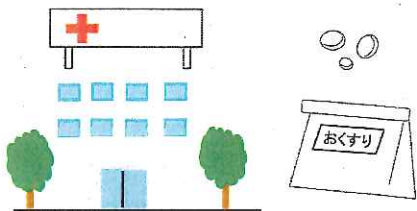
**糖尿病・高血圧症・脂質異常症・虚血性心疾患・がん**などがあります。

ほとんどの生活習慣病は、症状がないまま進行するため、症状を自覚するころにはかなり進行する



重症化すると...

- ・入院代やお薬代がかかる
- ・介護が必要になり、家族の負担増加





# 各種説明チラシ等

# 協会けんぽ加入事業所様へ「健康づくり宣言」のお願い

協会けんぽ千葉支部では、従業員の健康管理や生活習慣の改善によって生産性向上を目指す「**健康経営®の推進による健康な職場づくり宣言事業所**」の普及促進に取り組んでいます。

<p><b>背景</b></p>	<p>少子高齢化が急速に進む日本において、国民一人ひとりの健康寿命延伸と医療費適正化について、行政のみならず、民間組織が連携して取り組むことにより、勤労世代の健康増進および高齢者の就労・社会参加を促進し、ひいては経済の活性化に繋げることが求められている。</p>
<p>日本健康会議 (平成27年7月)</p>	<p>国民一人ひとりの健康寿命延伸と医療費適正化について、民間団体(経済団体、医療保険者、自治体、医療団体等)が連携して健康づくりに実効的な活動を行うために、日本健康会議が組織され、企業における健康経営や健康宣言等の普及促進・地域における健康づくりの促進に向けて、具体的な対応策を実現していくため検討がされている。</p>
<p>医療保険者 (平成27年度)</p>	<p>健康保険法の改正により医療保険者は、データヘルス計画を策定し、健診結果やレセプトデータを活用して、効率的かつ効果的に保健事業に取り組むことが義務化され、①健診受診率の向上・特定保健指導の実施率の向上、②企業における健康づくりの取組促進に向けた事業所とのコラボヘルス、③重症化予防対策の推進(糖尿病・高血圧症・脂質異常症等)に取り組むこととなった。</p>
<p>医療保険者に対するインセンティブの見直し (平成30年度)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・<b>健康保険組合、共済組合</b>・・・健診・特定保健指導の受診率などの良し悪しで後期高齢者医療制度への支援金負担を引き下げ・引き上げする。</li> <li>・<b>協会けんぽ</b>・・・健診・特定保健指導の受診率などの良し悪しで都道府県単位の保険料率を引き下げ・引き上げする。</li> <li>・<b>国民健康保険</b>・・・保険料収納率などにより国の財政支援を拡充<small>(ペナルティーなし)</small>(平成28年度より)</li> </ul>
<p>経済産業省による「健康経営優良企業」の認定制度導入 (平成28年度予定) 朝日新聞記事より抜粋</p>	<p>経済産業省は、従業員の健康に配慮して経営する中小企業を「健康経営優良企業」として認定する制度の平成28年度開始を目指す方針。 <b>認定基準(想定)</b>を達成するため中小企業側が目標をつくり「地域の商工会議所や協会けんぽ」などに申請し、目標を達成できれば認定される。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>①社内で禁煙を推奨している</li> <li>②すべての従業員が健康診断を受けている</li> <li>③心のケアを取り入れている</li> </ul> <p><b>認定企業の優遇策(想定)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・政府系金融機関から融資を受ける際に金利が優遇される。</li> <li>・認定企業だけを集めた学生向けの採用説明会を商工会議所が開催等様々な優遇策をつくる考え。</li> </ul>

※「健康経営」は、NPO法人健康経営研究会の登録商標となっています。





# 職場の健康づくりの推進をお願いしています。

<p>本人健診受診率向上 (被保険者の方)</p>	<p>○ 生活習慣病予防健診の受診をお願いしています。(35歳以上)</p> <p>保険料から健診費用の一部を補助していますので、是非ご活用ください。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・一般健診(尿、血液、心電図、便潜血、胸部、胃部など)・・・本人負担 最高7,038円</li> <li>・子宮頸がん検診(20歳以上で偶数年齢の方)・乳がん検診(40歳以上で偶数年齢の方)</li> </ul> <p>○ 事業者健診結果データの提供をお願いしています。(40歳以上)</p> <p>提供方法(事業者健診結果データ提供にかかる事業主の同意書の提出)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・事業者健診を実施している医療機関より電子媒体により提出を受ける。(協会けんぽで調整)</li> <li>・事業所様より直接、健診結果の写しの提出を受ける。</li> </ul> <p>高齢者の医療の確保に関する法律により医療保険者から求められた場合は、事業者は、健診結果を提供しなければならないとされています。個人情報保護法の法的責任を問われることはありませんので、事業者健診結果データ提供にかかる同意書の提出をお願いします。(生活習慣病予防健診の利用が難しい場合、事業主様より提供いただくことにより健診受診率に反映し、特定保健指導対象の方への保健指導も可能となります)</p>
<p>家族健診受診率向上 (被扶養者の方)</p>	<p>○ 特定健康診査の受診をお願いしています。(40歳以上)</p> <p>保険料から健診費用の一部を補助しています。</p> <p>家族の健診も健診受診率に反映されますので、事業主様からも受診勧奨をお願いします。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・基本的な健診(血圧、脂質、肝機能、血糖、尿検査など)</li> <li>・詳細な健診(心電図、眼底、貧血検査)</li> </ul>
<p>特定保健指導の実施率向上 (メタボリックシンドロームのリスクが高い方)</p>	<p>○ 協会けんぽの保健師・管理栄養士が保健指導を無料で実施しています。</p> <p>事業所に訪問し、対象となる方の保健指導を無料で実施しています。</p> <p>事業所様におかれては、生活習慣病の発症リスクの高い方の特定保健指導の実施をお願いします。</p>
<p>重症化予防対策 (糖尿病、高血圧症等が疑われる方)</p>	<p>○ 健診結果から要治療者、要精密検査に該当した方で未受診の方への受診勧奨を実施しています。</p> <p>本人宛に文書及び電話による勧奨を実施しています。</p> <p>事業所におかれても産業医若しくは事業主様から未受診者の方への受診勧奨により重症化予防の取組をお願いします。</p>
<p>禁煙の推進</p>	<p>○ 協会けんぽ千葉支部の加入者の喫煙率は、男性が全国ワースト11位、女性が全国ワースト3位と高く、心疾患、肺疾患による死亡リスクが高いことから、禁煙の推進に取り組んでいます。</p> <p>保健師による禁煙指導や禁煙セミナー・呼気一酸化炭素濃度測定を実施しています。</p> <p>事業所においても社内において、禁煙の推進をお願いします。</p>
<p>メンタルケアの実施</p>	<p>○ メンタルの不調な方が増えているため、対策が求められています。</p> <p>事業所におかれては、メンタルチェックの実施や産業医・千葉産業保健総合支援センターなどの活用による心のケアの取組をお願いします。</p>
<p>健康保険委員の委嘱 (事業主様のご推薦)</p>	<p>○ 社内で健康保険制度の周知や従業員とご家族の方の健康管理を積極的に実施いただいています。</p> <p>事業主様のご推薦により協会けんぽの支部長が委嘱をし、社内における健康保険制度の周知や健康管理を積極的に取り組んでいただいています。</p> <p>協会けんぽにおいて、健康保険委員の方を対象に研修会を開催しています。</p> <p>※健康保険委員の委嘱にかかる会費は無料ですので、是非、ご推薦をお願いいたします。</p>
<p>(その他の取組) ジェネリック医薬品の使用 促進のお願い</p>	<p>○ 医療費負担軽減のため、国として使用割合80%を目標にしていることから、協会けんぽにおいても使用促進に努めています。</p> <p>年2回、慢性疾病で長期薬剤投与を受けている方を対象に軽減額可能通知を送付し、ジェネリック医薬品への切替をお願いします。</p> <p>事業主様からも医療費負担軽減のため、従業員の皆様への働きかけをお願いします。</p>



# ●健康づくり対策に競争制

医療保険 (加入者数)	健保組合 (約3000万人)	共済組合 (約900万人)	協会けんぽ (約3600万人)	国保 (約3500万人)
----------------	-------------------	------------------	--------------------	-----------------

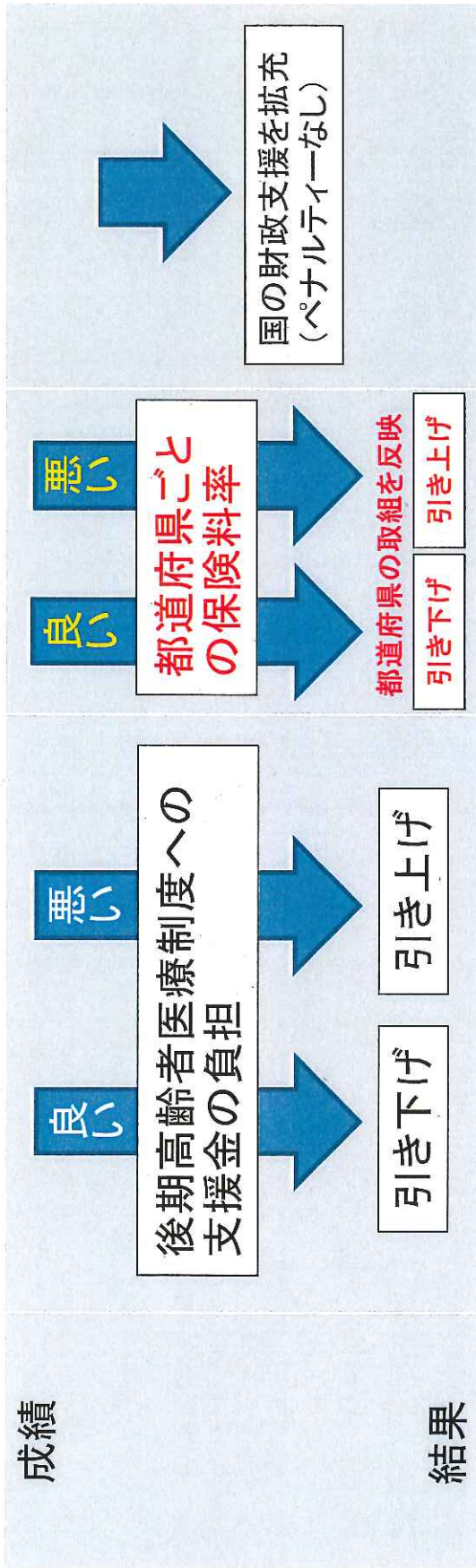
共通の  
評価項目

ジェネリックの使用割合、糖尿病の重症化予防など

個別の  
評価項目

特定健診・保健指導の受診率など

保険料収納率など



開始

平成30年4月

平成28年4月

# ●千葉支部について

## I.概況

	25年度	26年度
1 事業所数	44,056ヶ所	47,763ヶ所
2 加入者数	767,362人	792,916人
3 被保険者数	444,473人	461,080人
4 被扶養者数	322,889人	331,836人
5 保険給付費	100,872百万円	106,608百万円

## II.保健事業等

	25年度		26年度	
	実績	全国順位	実績	全国順位
1 被保険者(本人)健診受診者数	127,461人	-	140,598人	-
被保険者(本人)健診受診率	46.9%	29位	49.4%	25位
事業者健診取得数	10,036人	-	15,457人	-
事業者健診取得率	3.7%	31位	5.4%	21位
被扶養者(家族)健診受診者数	15,793人	-	17,074人	-
被扶養者(家族)健診受診率	17.7%	25位	18.6%	31位
被保険者(本人)保健指導実施者数	4,172人	-	4,972人	-
被保険者(本人)保健指導実施率	14.1%	28位	15.0%	32位
被扶養者(家族)保健指導実施者数	39人	-	30人	-
被扶養者(家族)保健指導実施率	2.4%	21位	1.7%	38位
ジェネリック医薬品使用率	50.1% (全国平均50.3%)	26位	58.8% (全国平均58.9%)	26位



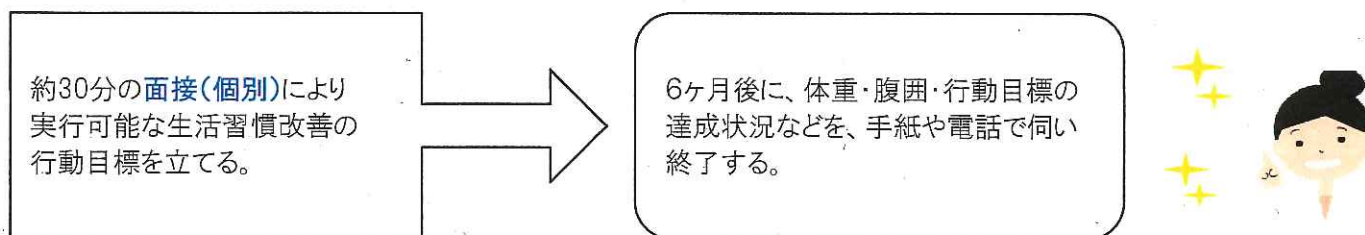
# 1. 特定保健指導ってなんですか？どんなことをするのですか？

## お金をかけずに健康をGetしましょう！

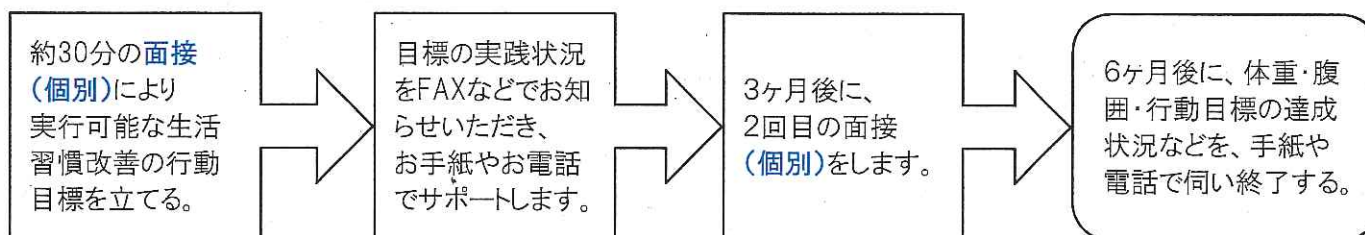
40～74歳の方の特定健診(生活習慣病予防健診や定期健康診断)の結果から、生活習慣病の発症リスクが高く、生活習慣の改善によって生活習慣病の予防効果が多く期待できる方に対して、生活習慣を見直し改善するための支援です。対象の方それぞれの健診結果や生活習慣に応じて保健師等がサポートいたします(費用は無料)。

## 2. 特定保健指導 2つの流れ

### <動機づけ支援の場合>



### <積極的支援の場合>



## 3. 事業主様やご担当者様にお願いしたいこと

- ◆面接は、事業所に伺って行いますので、個別に面接できる場所をお借りします。
- ◆個別面接は、お一人約30分かかります(多少、個人差があります)。
- ◆裏面のように、「積極的支援」と「動機づけ支援」があります。
- ◆「積極的支援」の場合、初回と3ヶ月後の計2回面接があります。
- ◆一人の保健指導者が実施可能な人数は、1日上限7～8人です。面接対象者が多い場合は、複数日訪問したり、2人以上の保健指導者で伺い、同時進行での実施なども可能です。
- ◆相談日時や場所は、事業所様のご希望にできるだけ添えるよう調整させていただきます。

【個別の手紙について】  今回お送りしています /  今回お送りしておりません・今後お送りします

- ・個別の封筒に、別紙「保健指導コースのお知らせ」(積極的支援または動機づけ支援)と「生活習慣についてのおたずね」を封入しています。
- ・個別の封筒に、相談日時(伺う日時)は記載されておられません。



自覚症状がない  
今がチャンス！

勤務中のことですので時間の制約もありますが、対象の方が保健指導を受けられるように事業主様やご担当者様のご理解とご協力をお願い申し上げます。

**是非、保健指導(無料)をお受け下さい**



## 4. 特定保健指導の対象者ってどうやって決めるのですか？

相談対象者は、対象者選定のルールに沿って協会けんぽが選定しています

- 特定保健指導は、40歳～74歳の方の中で、リスクの程度に応じて「動機づけ支援」と「積極的支援」に分類されます。
- 「積極的支援」であっても、65歳以上の方は「動機づけ支援」の対象となります。
- 高血圧症、脂質異常症、糖尿病などで服薬中の方は、特定保健指導の対象となりません。

### 1 内臓脂肪型肥満

腹囲とBMIで内臓脂肪蓄積のリスクを判定します。

**A**

腹囲：男性85cm以上  
女性90cm以上

**B**

Aには該当しないが、BMIが25以上

### 2 追加リスク

健診結果・問診票により追加リスクをカウントします。

- 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喫煙歴：①～③のリスクが1つでもある場合にリスクとして追加

### 3 特定保健指導の

タイプが決定します。

内臓脂肪型肥満Aでリスクが1つ  
内臓脂肪型肥満Bでリスクが1～2つ

**動機づけ支援**

内臓脂肪型肥満Aでリスクが2つ以上  
内臓脂肪型肥満Bでリスクが3つ以上

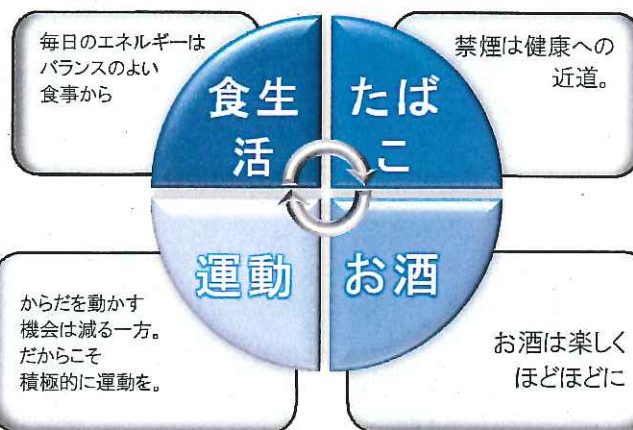
**積極的支援**



健診結果を生かし、よりよい生活習慣へ。

- 主食と主菜、副菜のそろった食事にしましょう。(外食では和定食などを)
- 朝食は必ず食べ、夕食は腹八分目を守りましょう。(よく噛むと満腹感あり)
- 外食や食品購入の際は栄養表示を参考にしましょう。(一食500～800kcal、塩分は3g程度がおすすめ)
- 甘いものはほどほどに、甘い飲み物よりお茶・水・ノンカロリー飲料にしましょう。

- 1ヶ月で腹囲1cm(体重1kg)減らすには、約7,000kcal(1日約230kcal)を運動や食事で減らしましょう。(体重60kgの人の消費例)
- ・階段の昇降 10分 63kcal
- ・早歩き 30分 126kcal
- ・普通に歩く 30分 95kcal
- ・軽いジョギング 30分 189kcal



- 禁煙を自分へのプレゼントにしましょう。

#### 【禁煙の効果】

- ・味覚、臭覚が戻る、歩行が楽になる、肌のつやが良くなる(48時間後)
- ・肺機能が30%改善する(2週～3ヶ月後)
- ・咳や息切れが改善、風邪を引きにくくなる(1ヶ月～9ヶ月後)
- ・心疾患のリスクが半減する(1年後)

- 適量を守り、週に2日は休肝日を作りましょう

#### 【1日の適度なアルコール量の目安】

- ・ビール(中ジョッキ) …1杯(500ml)
- ・焼酎(25度) …1杯(100ml)
- ・日本酒 …1合(180ml)
- ・ワイン(ワイングラス) …2杯(220ml)
- ・ウイスキー/ブランデー …ダブル1杯(60ml)

見本

平成 28 年 5 月

株式会社 けんぽ 御中

全国健康保険協会千葉支部  
支部長 鶴岡 茂樹

是非、お知り合いの企業様のご紹介をお願いいたします

本日はご多忙なところ、お時間をいただき誠にありがとうございました。今後も従業員の方の「健康づくり」のサポートを通じて、貴社の生産性の向上やイメージアップに貢献させていただければ幸いです。

現在、協会けんぽ千葉支部では、会社訪問により健康づくり推進による「健康経営の普及促進」を図っております。

つきましては、貴社のお知り合いの企業様がございましたら、以下によりご紹介いただきますようご協力をお願いいたします。

【お問い合わせ先】 企画総務グループ TEL043-308-0522

企業名		代表者氏名	
所在地			
電話番号		担当者氏名	

企業名		代表者氏名	
所在地			
電話番号		担当者氏名	

企業名		代表者氏名	
所在地			
電話番号		担当者氏名	

《ご紹介者》 企 業 名 \_\_\_\_\_  
役 職 \_\_\_\_\_  
氏 名 \_\_\_\_\_

ご記入ありがとうございました。