

平成 29 年 7 月 21 日

## 第 14 回 健康づくり推進協議会 議事録

全国健康保険協会福島支部

### I. 開催日時

平成 29 年 7 月 4 日 (火) 午後 1 時 30 分～午後 3 時 30 分

### II. 開催場所

ユニックスビル 8 階 第 1 会議室

### III. 出席委員 (敬称略)

福島 哲仁 議長 (公立大学法人福島県立医科大学 医学部 衛生学・予防医学講座 教授)

杉浦 弘一 (国立大学法人福島大学 人間発達文化学類 スポーツ・芸術創造専攻  
スポーツ探究コース 准教授)

五十嵐 康子 (福島県 県北保健福祉事務所 健康福祉部主幹)

菅野 美佳 (株式会社 三本杉ジオテック 総務課 課長)

二瓶 重信 (株式会社 二嘉組 代表取締役)

野地 信一 (社会福祉法人 けやきの村 理事長)

横井 ナオミ (株式会社 福島製作所 総務課 課長代理)

### IV. 議題

1. 福島支部の保健事業について
2. 協会けんぽ加入者が元気で働き続けるために (意見交換)
  - (1) 元気に働くための条件について
  - (2) 現在実施していることや、計画していることについて
  - (3) 今後の協会けんぽ (医療保険者) の保健事業について

### V. 支部長あいさつ

ご多用中のご出席に御礼申し上げます。本日は「協会けんぽ加入者が元気で働き続けるために」はどうしたらいいか、というテーマでご意見を賜りたくお願い申し上げます。

<その他事項>

- ・保健事業の報告について
- ・データヘルス計画について
- ・健康事業所宣言について
- ・認証制度・表彰制度について
- ・福島県と連携する事業について
- ・インセンティブ制度について

## VI. 議長ごあいさつ

本日の協議会は、協会けんぽ福島支部の保健事業に対し意見をすることとなります。忌憚ない活発なご意見をお願いします。

## VII. 議事

### 1. 福島支部の保健事業について

委員 福島支部の特定保健指導の初回中断率を 27 年度から 28 年度にかけて半減したとのことだったが、初回中断を防止および低減するためにどのような工夫を行ったのか。

事務局 福島支部所属の保健師・管理栄養士への研修の企画の中で、特にロールプレイを重視した。特定保健指導がメタボ対策につながることをそれぞれが自覚し、対象者が取り掛かりやすい取り組みを提案できるよう、保健師・管理栄養士のスキルアップを図った。

委員 CKDの重症化予防対策として、受診勧奨のDMを行ったとのことだが、実際に従業員の中でもDMを受け取った者がおり、本人もDMを受け取ったことにより症状を自覚できたようで、病院受診の相談を受けた。個々のデータを利用してこのような取り組みを行っていることについては感心した。ただ、28年4月のデータを元に通知が送られてきたようだが、どのタイミングでDMをおこなっているのか。

事務局 健診のデータとレセプト情報の取得のために健診受診から1年程度かかっている。今後改善していきたい。

議長 DMはまとめて一斉に送付しているのか。それとも情報が入り次第送付しているのか。

事務局 情報が入り次第月次で送付している。

議長 75歳以上の後期高齢者に対する負担金へのインセンティブ制度について、保健事業の報告を聞くと、悪くない評価を受けるものと思われるが、いかがだろうか。

事務局 インセンティブ制度の評価基準に基づく評点はまだ出ておらず、今年度評点を出してみても、評価項目が妥当であるか検証したうえで、平成30年度の実績に基づいて平成32年度から導入されることとなる。今年度は試行の段階である。福島支部としては、ジェネリック医薬品の使用割合が他の評価項目に比べて低いものであるため、医療機関・薬局に働きかける改善の取り組みを行う予定である。また、精神疾患関係のジェネリック医薬品への切り替え状況の分析を行い、各医療機関にフィードバックすることで、改善を図る事業を行う。

### 2. 協会けんぽ加入者が元気で働き続けるために（意見交換）

議 長 「協会けんぽ加入者が元気で働き続けるために」ということで、運動と栄養の面で考察していこうと思うが、運動の面についてご意見いただきたい。

委 員 資料によると運動習慣の状況は震災以後数値が減少しているが、個人的には震災が主な原因であるのか疑問に思っている。確かに震災直後は運動習慣が減少する原因となったと考えられるが、以降もその状況が継続して悪化傾向にあるとは考えにくい。協会けんぽのデータの分析などからどのように考えているのか。

議 長 震災前後の健診のデータ等を含めた分析を行ったところ、直後は身体活動が悪化した人が多く見られ、ばらつきの大きいデータだったが、現在では震災前に戻りつつある。全国的には身体活動などの生活習慣のデータは高齢化の影響を差し引くと改善の傾向にあるが、福島県の生活習慣のデータが悪化しているのか、それとも元に戻りつつあるのか、協会けんぽとしてはどのように考えているのか。

事務局 生活習慣のデータの分析も含めて、これから検証させていただきたい。ただ、国民健康栄養調査から福島県の歩数平均のデータを見てみるとそれほど悪いものではなく、男性は全国2番目、女性でも全国4番目となっており、何をもちって身体活動とするのかも影響していると考えられる。

委 員 運動習慣の「1日1時間以上」とは、何をもちって定めているのか。

事務局 特定健診の問診票の質問項目の1つであり、厚労省の検討委員会を経て運動習慣を示すと認められた項目であると同っている。

議 長 運動の項目には2種類あり、1つは「歩行又は同等の1日1時間以上の身体活動」があり、もう1つは「30分以上の汗をかく運動」がある。スポーツなどは後者にあたるが、日常生活で、例えば通勤などで歩いている場合など前者にあたる。

委 員 日常生活での運動習慣が減少しているとすれば、原因はどういったものであると考えられるか。

委 員 建設業の立場としては、震災以降仕事が忙しくなり、以前より体を動かしている。また、会社の高齢化が進んでいるため、私自らジムに通ったり、周囲のサポートをしたりして、仕事とは別に少し汗をかくような運動を行うよう心掛けている。

委 員 運動習慣の状況は減少しているという結果となっているが、これによって、ただちに福島県民の健康状態が悪化しているとは限らない。また、震災以後数値が減少しているデータとなっているが、震災が主な原因であるとは思われない。例えば、利便を追求した機械化が進んだことにより、身体活動を行う時間が減っていると感じたり、日常生活で身体活動は行っているが、「日常生活における歩行又は同等の1日1時間以上の身体活動」とはあえて考えていなかったりして、特定健診の問診票によるデータが運動習慣の状況は減少しているという結果になったということも考えられ、一概に悪

化しているとは判断しがたい。

委員 特定健診の問診票の意図としては、仕事中や通勤の往復などの身体活動も含んだものだが、回答者がそれを意識していない可能性もあるので、データをそのまま判断することができないように思われる。

議長 これらの状況も踏まえて、福島県民はどういったことを実施していけばよいと思われるか。

委員 大きな課題からいうと、ドア・トゥー・ドアの生活が多くなってきていることが、運動習慣の減少の大きな原因となっていると考えられる。全国の地域によって事情はあると思われるが、特に地方では、ドア・トゥー・ドアの生活や、車社会による歩行時間の減少が大きな原因となっている。身体活動においては、「運動をする」という時間も大切だが、それ以外に、通勤・通学の移動や仕事の中での活動を積み重ねていくことが大事であるので、通勤や仕事の中での身体活動を推進する取り組みを行うことが良いと思われる。例えば、日常生活の買い物や通勤の時に、車を遠くに止めるなどして歩行時間を増やすなどの工夫を少しずつでも推進していくことで、自然に身体活動を増やして健康状態を高めていくことに貢献できると考えられる。

委員 介護の現場としては、特別運動を行わなくても、仕事の中で十分身体活動を行っている。職員によっては、階段の上り下りなどの運動をしている者もいるが、仕事の中だけで重労働であるといえる。そのため、最も重要なことは職員の健康管理である。今年度の健診の結果より、要治療のものは再検査を受けさせ、メタボ傾向にあるものは保健指導により食生活の改善を図っている。

委員 介護職や看護師といった方々は、瞬発的な身体活動が多い傾向にあり、筋力トレーニングのような動きが多いが、身体を改善していくことに貢献する持続的な動きが非常に少なくなる。重労働であるのに、要治療の方、メタボ傾向にある方がいるのは、そこに原因があるのかもしれない。そういった方々には体幹のトレーニングが有効であると思われる。運送業などの荷物を運ぶ仕事や、建築業などの資材を運ぶ仕事についても同様である。体幹のトレーニングに併せて歩くなどの持続的な身体活動を行うことを推奨できればより良いと思われる。

議長 体幹のトレーニングとしてはどういったものが有効なのか。

委員 スタビライゼーショントレーニングやバランスボールトレーニングなどが有効である。

事務局 健康事業所宣言をしていただいた事業所では、運動をする時間をなかなかとれないということをよく伺うが、短時間で効果がある運動を行っていただくことが大事であると思われるので、運動のメニューをご相談させていただきたい。

委員 そのような、短時間で効果がある運動を動画で協会けんぽのホームページに載せるの

はどうか。ぜひ検討していただきたい。

議 長 1つの課題として、福島県は肥満が多いということがある。食事や栄養という観点でご意見をいただきたい。

委 員 肥満の原因としては、運動不足も大きいと思われるが、食事から見ると、福島県の外食は塩分が多いように感じられる。特に売っている弁当の味が濃いと感じる。職場に家庭で作った弁当を持ってこることができる方はコントロールできると思われるが、市販されている弁当を購入する方は、やむなく多くの塩分を摂取することになる。福島県では「健康長寿のための減塩&野菜を食べよう大作戦」取り組みをしており、2g減塩することと、野菜を1皿プラスするという活動を展開している。そのため、企業で給食施設を持っているところには保健所から働き掛けを行ったり、弁当の仕出しを行っている業者への指導を行ったりしている。減塩や野菜の増加に併せて、揚げ物の減少やバランスのとれた食事にする指導も行っている。

議 長 他に実践していること、計画していることはありますか。

委 員 元気で働き続けるためにはストレス対策も重要であるので、ボランティア休暇の利用促進や同僚や上司とのコミュニケーションの構築を行っている。また、総務が職員の相談を受けやすくする環境作りも重要であると考えている。

議 長 健康的な職場を作っていくためには、職員がストレスなく働けて、休暇などがとりやすい環境づくりも重要であると思われる。

先ほど外食について意見をいただいたが、福島県では食事のうち外食の占める割合が増えており、外食における栄養の偏りをどうするか検討していかなければならない。また、弁当の塩分についても対策が必要である。協会けんぽとしては、今後外食産業に対して連携を行い、外食産業が健康志向を高めるような働き掛けを行っていただきたい。