

令和元年8月22日（木）
健康づくり推進協議会資料

令和元年度健康づくり推進協議会



全国健康保険協会 群馬支部
協会けんぽ

【議題1】

平成30年度 データヘルス計画にかかる
実績報告及び令和元年度の事業実施状
況について

第2期データヘルス計画の概要

上位目標

重症高血圧の割合（男性1.9%、女性0.7%）を10%低下（男性126人、女性23人）させ、男性1.71%、女性0.63%にする

中位目標

血圧リスク保有者を2,445人減少させる
（リスク保有者の割合 43.7% → 41.5%）

※上位、中位目標の人数は、H27年度健診結果データに基づく数値。

背景

- 男女とも脳血管疾患による死亡率が高い
- 幼少期からの肥満傾向が高い県民性がある
- 運動不足（自動車通勤率 全国第3位）、塩分摂取過多（調理弁当購入率 全国1位）、喫煙（習慣的喫煙男性 全国1位）などの生活習慣が重なり、高血圧症になるリスクが高い
- 健診を受けても受診行動につながらず（未治療者4.8%）重症化しやすい

課題

- ▣ 血圧リスク保有率が年々増加しており、**健診受診者の約半数がリスク保有者**

平成27年度血圧リスク保有率 35歳以上43.7%、40歳以上47.1%

（全国平均 35歳以上40.2%、40歳以上43.9%）

平成28年度血圧リスク保有率 35歳以上44.5%、40歳以上47.7%

（全国平均 35歳以上40.8%、40歳以上44.4%）

H30年度の計画	結 果	
<ul style="list-style-type: none"> 生活習慣病予防健診受診率を56.6%以上とする 	<p>134,515人</p> <p>55.3%</p> <p>(対前年比: +6,700人・+0.5%)</p>	<ul style="list-style-type: none"> 健診推進経費を活用した事業（生活習慣病予防健診実施数向上）として、13機関と契約を締結し、健診機関による受診勧奨（勧奨対象8,878社）の実施
<ul style="list-style-type: none"> 事業者健診データ取得率を4.3%以上とする 	<p>13,523人</p> <p>5.6%</p> <p>(対前年比: +6,849人・+2.7%)</p>	<ul style="list-style-type: none"> 事業者健診データ未提出事業所に対する民間事業者を活用した提供勧奨の実施。（勧奨対象：910社、同意書取得：210社、紙媒体の取得件数：739件）
<ul style="list-style-type: none"> 被扶養者の特定健診受診率を25.9%以上とする 	<p>18,490人</p> <p>26.1%</p> <p>(対前年比: +1,844人・+2.7%)</p>	<ul style="list-style-type: none"> 協定6市のがん検診と特定健診の同時実施。（勧奨対象：6市合計31,288人） 協会主催の集団健診等の実施。（8機関12地区27会場で実施）
R 元年度の計画	取り組み	
<ul style="list-style-type: none"> 生活習慣病予防健診実施率を57.1%以上とする（141,377人 / 247,707人） 	<ul style="list-style-type: none"> 生活習慣病予防健診の実施機関増のための取組の強化。（現在、4機関と新規契約に向けて調整中） 	
<ul style="list-style-type: none"> 事業者健診データ取得率を4.5%以上とする（11,147人/247,707人） 	<ul style="list-style-type: none"> 民間事業者を活用した事業者健診データの提供勧奨の実施 	
<ul style="list-style-type: none"> 被扶養者の特定健診受診率を26.0%以上とする（18,873人/72,590人） 	<ul style="list-style-type: none"> 協定6市のがん検診との同時実施および協会主催の集団健診の実施 G I Sを活用した被扶養者に対する受診勧奨の実施 	

H30年度の計画	結 果	
<ul style="list-style-type: none"> ● 被保険者特定保健指導（協会実施分）を8.3% 2,413件とする 	<div style="text-align: center;"> <p>被保険者・被扶養者実績</p> <p>12.4% 4,130件</p> <p>〈前年度比：7.8%（+4.6%）・2,353件（+1,777件）〉</p> </div> <ul style="list-style-type: none"> ● 委託機関等を増やした（4健診機関、1事業所、保健指導専門機関（継続支援型）） 	
<ul style="list-style-type: none"> ● 被保険者特定保健指導（委託分）を6.7% 1,958件とする 		
<ul style="list-style-type: none"> ● 被扶養者特定保健指導実施率を5.0% 80件とする <p>※被保険者・被扶養者特定保健指導目標 14.5%（4,458件）以上</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 利用券未利用者に対して来所相談・出張相談を行った 	
R 元年度の計画	取り組み	
<ul style="list-style-type: none"> ● 被保険者特定保健指導（協会実施分）を10.6%（3,255人 / 30,810人）とする 	<ul style="list-style-type: none"> ● 実施件数を増やすべく、協会・委託機関との合同スキルアップ研修や実践者会議等により連携を強化する ● 営業訪問等を実施する ● 専門機関への委託件数を増やす 	
<ul style="list-style-type: none"> ● 被保険者特定保健指導（委託分）を6.8%（2,095人 / 30,810人）とする 		
<ul style="list-style-type: none"> ● 被扶養者特定保健指導実施率を6.0%（97人 / 1,623人）とする <p>※被保険者・被扶養者特定保健指導目標 16.8%（5,447件）以上</p>		

H30年度の計画	結 果	
<ul style="list-style-type: none"> ● 受診勧奨後3か月以内に医療機関を受診した者の割合が11.1%以上となる 	12.7%	<ul style="list-style-type: none"> ● 未治療者受診勧奨において、「近日中に受診予定の方」に対しても、電話・文書等で二次勧奨を実施した（電話96件、文書69件、面接17社23名、再勧奨（文書）1,270件等、H29年10－H30年9月健診分勧奨後3か月以内受診率12.7%：全国4位）
<ul style="list-style-type: none"> ● 生活習慣病重症化予防策を実施する 	<ul style="list-style-type: none"> ● 特定保健指導や受診勧奨対象者のうち、重症化予防の継続支援を希望する方に訪問等で支援を実施した（5名実施） ● 県糖尿病性腎臓病重症化予防プログラム策定検討会議に参加し、保険者としての意見発信を行った 	
R 元年度の計画	取り組み	
<ul style="list-style-type: none"> ● 受診勧奨後3か月以内に医療機関を受診した者の割合が12.0%以上となる 	<ul style="list-style-type: none"> ● 30年度に引き続き、二次勧奨を徹底 ● 30年度に引き続き、重症化予防の継続支援を実施する（事業所より訪問新規希望2社あり） 	
<ul style="list-style-type: none"> ● 生活習慣病重症化予防策を実施する 	<ul style="list-style-type: none"> ● 県医師会等との連携を軸に、重症化予防継続支援対象者の主治医等の連携を図っていく 	

H30年度の計画	結 果
<ul style="list-style-type: none"> 健康事業所宣言事業所を300社以上とする 	<ul style="list-style-type: none"> 生保、損保会社や商工会議所等の関係機関と連携し、宣言事業所数の拡大を図った (H30年度宣言数：116社、H31.3末時点のトータル：328社)
<ul style="list-style-type: none"> 健康事業所宣言事業所に対するポピュレーションアプローチを行う  <p>【健康経営セミナー】</p>	<ul style="list-style-type: none"> データヘルス計画やインセンティブ制度に係る各種広報を実施 (納入告知書：32,000事業所、上毛新聞にて宣言事業所名掲載等) 健康経営セミナーの実施（約170名参加） 健康事業所宣言の取り組みが優秀な事業所について表彰を行った 業種を絞り、業界団体の協力のもと、特定健診受診勧奨や健康づくりに関する広報を実施した <ul style="list-style-type: none"> ▶（トラック協会、バス協会、バス事業協同組合、建設業協会等）
R 元年度の計画	取り組み
<ul style="list-style-type: none"> 健康事業所宣言事業所を600社以上とする（令和元年7月末時点378社） 	<ul style="list-style-type: none"> 従来の取り組みを着実に実施する 前橋市と協同し、健康事業所宣言事業所数の拡大を図る（前橋市ウェルネス企業との共同認定）
<ul style="list-style-type: none"> 健康事業所宣言事業所に対するポピュレーションアプローチを行う 	<ul style="list-style-type: none"> 宣言事業所へのアンケート結果を踏まえ、フォローアップを図る (支部保健師・管理栄養士・管理職で文書送付、電話、訪問を行う)

解散健保組合の状況

事業所	健診受入れ状況	備考
生活協同組合関係 11社	<ul style="list-style-type: none"> ● 生活習慣病予防健診 10社 ● 事業者健診同意書提出 1社 	<ul style="list-style-type: none"> ● 生活習慣病予防健診 2,557人 ● 事業者健診 27人
派遣会社 1社	<ul style="list-style-type: none"> ● 生活習慣病予防健診 1社 	名古屋が地盤のため、愛知県にて生活習慣病予防健診を実施予定（132人）

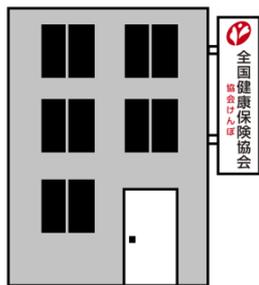
- 健診の受入れは100%
- 健康保険委員未選出事業所（5社）について、引き続き勧奨を実施

【議題2】

生き活き健康事業所宣言事業所に対する健康づくりのフォローアップについて

健康経営フォローアップイメージ

協会けんぽ群馬支部



健康経営担当 コーディネーター



年1回
取組アンケート

健康経営のための
情報提供
取組状況に応じた
相談・支援・表彰

エントリー事業所



情報提供

(事業所カルテ、
健診結果経年データ、
情報誌など)



健康サポート提供

(特定保健指導、受診
勧奨・重症化予防支援
など)



健康セミナー講師派遣事業

(運動・栄養・喫煙・アルコール対策など)



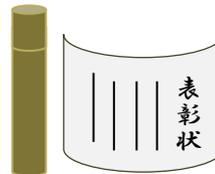
活動量計貸出

(運動習慣改善支援)



NEW!!

優良表彰制度



経産省の
健康経営優良
法人認定も
応援します

情報提供：健康経営お役立ち情報のご提供



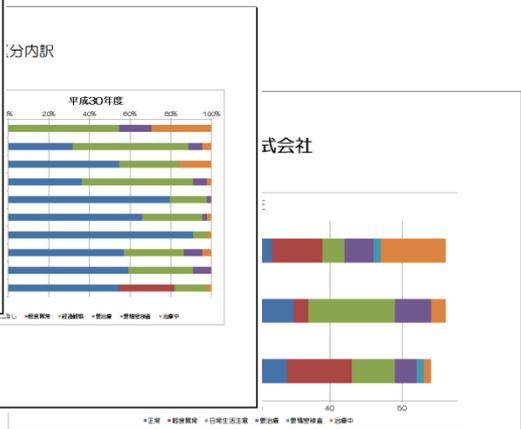
事業所カルテ (健康づくりの通信簿)

～医療費の傾向や
生活習慣病のリスク
生活習慣の傾向まで～

貴社の健康状況
〇〇株式会社様

受診期間：平成 28 年度 ～ 平成 30 年度
集計元：被保険者健診データ(生活習慣病予防健診結果データ)
全国健康保険協会群馬支部

健診結果経年データ



医療費の状況について

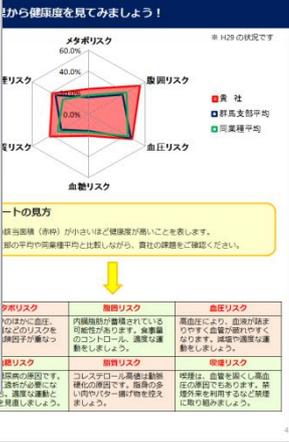
従業員の数と平均年齢をみましょう

	H27	H28	H29
平均従業員数	319.3人	349.1人	377.4人
平均年齢	52.2歳	53.4歳	53.0歳

従業員の医療費の傾向をみましょう

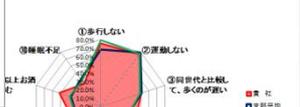
従業員医療費	H27	H28	H29
入院	4,949,940	17,796,030	16,429,520
外来	37,208,190	52,956,650	55,776,070
歯科	7,090,110	7,725,360	9,149,940
総医療費	49,248,240	78,478,040	81,355,530

※ 協会けんぽ加入事業所データ、加入者の医療費データ、健診結果データによる。



生活習慣病のリスクをみましょう

健診異常項目 (H29)	貴社	支部平均	産業平均
肥満(BMI25以上)	76.1%	68.2%	79.4%
喫煙(1日1本以上、1年以上継続)	77.6%	79.9%	78.0%
飲酒(1日2杯以上)	49.2%	50.9%	48.6%
野菜・果物(1日2杯以内)	43.5%	33.3%	34.0%
歩数(1日)	43.1%	16.5%	14.1%
歩速(1分)	21.5%	26.0%	22.0%
寝起	37.1%	35.4%	31.4%
上り階段歩む	53.8%	37.1%	38.9%
下り階段歩む	33.3%	40.1%	37.8%



※ 協会けんぽの生活習慣病予防健診結果データによる。

健康づくり関係情報誌・パンフレットなど



株式会社 社会保険出版社発行



株式会社 東京法規出版発行

支援メニュー：事業所健康セミナー 《ご要望に合わせてオリジナル資料作成》

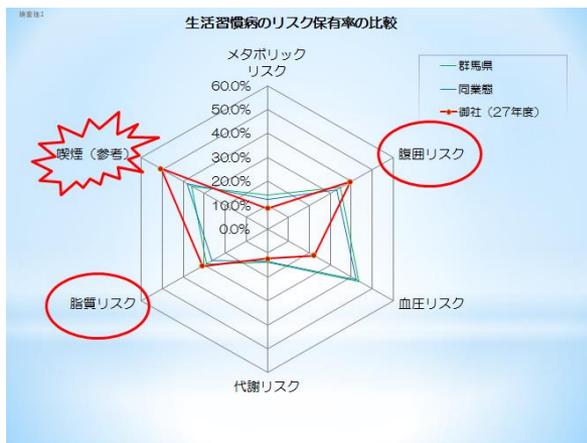
〇〇 株式会社様

健診結果に基づく有所見の傾向
～地域別・産業別・御社の特徴を踏まえて～



全国健康保険協会 群馬支部
協会けんぽ

テーマに合わせて…



健診結果をもとに特徴が見える化…



産業ごとの特徴も見える化…

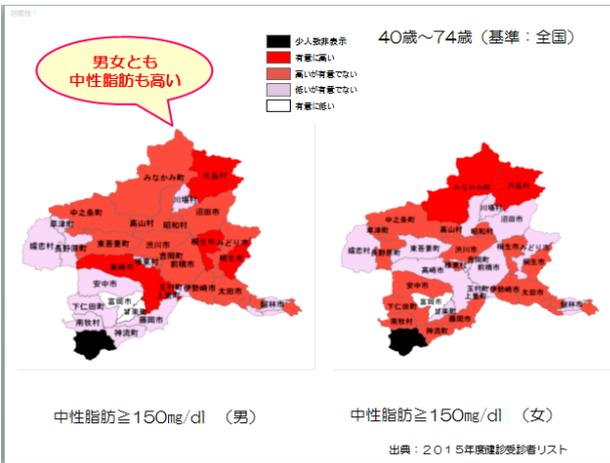
塩分量クイズに挑戦! 塩分量が一番多いのは?

○ 外食編

5	牛丼	→	2.7g
1	ラーメン	→	7.8g
2	助六ずし	→	5.5g
3	ちらしずし	→	4.1g
4	ハンバーガー & ポテト	→	3.5g

塩分目安量
男性 8g未満
女性 7g未満

時にはクイズもご用意…



地域性にも着目してみる…

* 熱中症の分類と症状

重症度	主な症状
軽度	大量の発汗。めまいや立ちくらみ、生あくびなど、筋肉痛やこむら返りが見られることもある。
中等度	汗が出なくなり、体温が上昇する。頭痛や吐き気、意識が遠のく(集中力や判断力の低下)
重度	さらに体温が上昇し、けいれんや呼びかけに応じない意識障害や昏睡などが起こる。さらには内臓の障害が起これ、命にかかわる状態になる。

1. 意識があるか? 2. 水分を飲めるか?

☆意識がしっかりあり、水分の摂取もできる場合⇒応急手当へ
意識がぼんやりしていたり、動けず、水分を摂れない状況であれば、迷わず救急車を要請し、救急車を待つ間、応急手当を行います。

資料: 「日本救急医学会熱中症分類2015」をもとに作成

季節に合わせた話題も取り入れて…

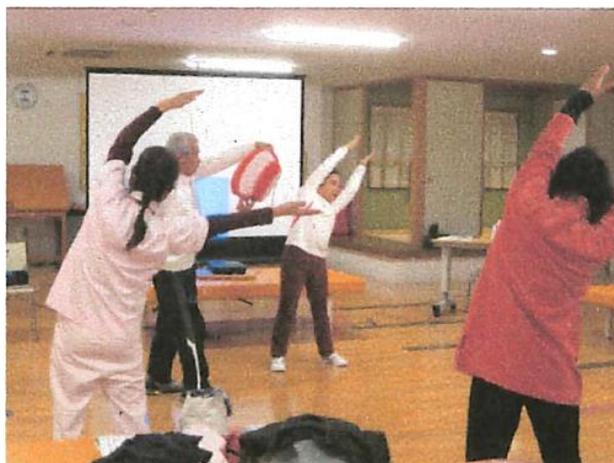
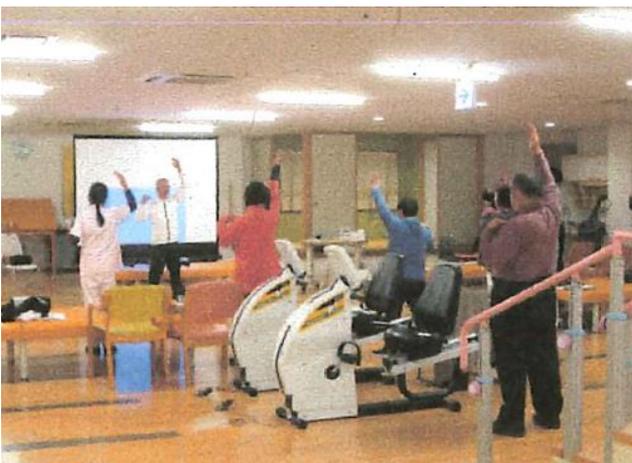
支援メニュー：事業所健康セミナー（例）

★ ☆沼田市にある病院でのセミナー（例） ☆ ★

* テーマ
「今日から始める健康づくり
～群馬で働く皆さんの特徴を踏まえて～」

* 目的
雇用年齢延長に向けて、中高年職員
に対する健康増進・意識啓発

* ご要望
健康づくりに関する座学と体力増進
のための運動実践



群馬県ラジオ体操連盟の指導員 2 名を派遣。体操の一つ一つの動きの意味が分かり、参加者は気持ちのいい汗をかいていました。

支援メニュー：活動量計貸出

- 活動量計の貸出を行い、日々の活動量を記録していただき、調査結果を踏まえて、保健師等の専門職から、個別に健康づくりに関するフィードバックを実施することで、健康意識の向上を促すことを目的とする

案内チラシ

健康宣言事業所健康応援メニュー

活動量計を用いた活動量調査のご案内

*健康宣言事業所の事業主様・従業員様に**無料**で活動量計を貸出し、1週間の歩数等の活動量を調査し、個別のアドバイスをご提供する事で、皆様の健康づくりを応援するためのメニューです。

***お申込みから調査結果報告までの流れ**

- 調査申し込み (事業所様)**
 - 申込書の提出、記入例を参考に、**裏面の申込書にご記入の上、FAX等にてお申込みください。**
 - 活動量調査期間と活動量計貸出数の確認
- 調査セット送付 (協会)**
 - 活動量チェックシート
 - 活動量計
 - 活動量計貸出・返却票
- 調査実施 (事業所様)**
 - 調査参加者への配布 (活動量チェックシート、活動量計)
 - 1週間の調査実施 (勤務日・休日を問わず1週間連続して計測)
 - 参加者からの回収 (チェックシート、活動量計)
 - 協会けんぽへのご返送 (チェックシート、活動量計、貸出・返却票)
 - ※お手数ですが、宅配便等にてご返送ください。
 - ※活動量計の不具合、破損等については返却票にてご連絡ください。
- 結果報告 (協会)**
 - 活動量チェックシートをもとに調査結果を作成
 - 事業所様に個別調査結果と記念品を送付
 - 参加者がら名以上の場合は、参加者の平均歩数等を事業主様に報告
 - ※活動量チェックで得られた情報は、個人が特定されない方法で統計分析・報告等に活用される場合があります。

お問い合わせ先：
 全国健康保険協会群馬支部 保健グループ
 〒371-8516 前橋市本町2-2-12 前橋本町スクエアビル4F
 TEL：027-219-2104 FAX：027-219-2106

活動量計を用いた活動量調査申込書

事業所名	
事業所記号	
担当者名	
貸出希望期間	第1希望： 令和 年 月 日 ~ 令和 年 月 日 第2希望： 令和 年 月 日 ~ 令和 年 月 日 第3希望： 令和 年 月 日 ~ 令和 年 月 日 ※貸出期間については、申込み後に改めて調整させていただくこともございます。
送付先住所	〒()
連絡先 (TEL)	
貸出希望数	
備考欄	

支部記入欄			
受付日	支部担当者	発送日	発送担当者

全国健康保険協会群馬支部保健グループ 宛
FAX：027-219-2106

←お申込みは
 申込書に貸出希望期間や個数を記入の上、FAX又は郵送で協会支部まで。



↑実際に貸し出す活動量計
 『アクティブ万歩』
 (山佐時計器 株式会社製)

細かい設定は一切なし！
 装着して活動するだけ！
 簡単、お気軽に活動量を調べられます！

支援メニュー：活動量計貸出（個別アドバイス票）

★ 1日の歩数と速歩時間のバランスが病気の予防に影響します

参加者には、1週間通して活動量を記録して活動レベルを見える化し、保健師からのアドバイスを添えてお返しします

機密性2

活動量調査結果

〇〇 事業所 〇〇 様

1週間の平均 ★(平日の平均) ☆、休日の平均 ☆

健康づくりのために理想的な活動量と活動の強さ

資料1：1日あたりの「歩数」「中強度活動（速歩き）時間」と「予防（改善）できる病気・病態」

活動レベル	歩数	速歩時間	予防できる病気・病態
めたせり予防レベル	2,000歩	0分	●めたせり
うつ予防レベル	4,000歩	5分	●うつ病
認知症予防レベル	5,000歩	7.5分	●葉交換・葉介換 ●認知症（血管性認知症、アルツハイマー病） ●心疾患（狭心症、心筋梗塞） ●脳卒中（脳梗塞、脳出血、くも膜下出血）
骨粗しょう症予防レベル	7,000歩	15分	●がん（結核がん、嚢腫がん、膵がん、乳がん、子宮内癌がん）
体力維持レベル	7,500歩	17.5分	●筋力低下 ●体力の低下
健康づくり推奨レベル	8,000歩	20分	●高血圧症 ●糖尿病 ●脂質異常症 ●メタボリックシンドローム（75歳以上の場合）
メタボリック予防改善	9,000歩	25分	●高血圧（正常高血圧） ●高血糖
メタボ予防レベル	10,000歩	30分	●メタボリックシンドローム（75歳未満の場合）
肥満予防レベル	12,000歩	40分	●肥満

東京新医療長寿医療センター研究所 医学博士 青柳幸利 氏：中之条研究より掲載

資料2：同年代の平均歩数（平成28年度国民健康・栄養調査、平成26年度国民健康・栄養調査結果）

		20代	30代	40代	50代	60代	70歳以上
男性	全国	8,583	8,127	7,800	7,478	6,721	5,398
	群馬	7,718	5,914	7,398	6,479	5,531	5,012
女性	全国	7,418	6,521	6,847	6,854	6,181	4,274
	群馬	6,439	6,555	5,888	7,018	5,943	4,073

保健師からの一言アドバイス

活動量調査にご参加くださいましてありがとうございました。今回の調査の結果では、あなたの1日あたりの平均歩数は 歩で、平均速歩時間は 分でした。

資料1からわかるように、運動や家事などの日常生活における活動には、その量と質によって、さまざまな健康づくり上の効果があることが分かります。

この資料は、群馬県中之条町出身の青柳幸利氏の研究成果をまとめたものです。「歩数＝活動量」と「速歩時間＝中強度の活動」が測定できると、その組み合わせやバランスにより、さまざまな病気の予防や健康増進効果があることが分かってきました。

調査結果から、1日あたりの歩数と1日の速歩時間のバランスは、「」レベルであることがわかりました。次のステップとして、「」レベルを目指してみませんか。同年代の平均歩数も参考にしてください。

健康づくりをする上で、1日の活動量が不足したり、やり過ぎには注意が必要です。ちょうどよい活動レベルを日々継続して、健康長寿を目指しましょう。

健康づくりに最適なウォーキングのパンフレット「HOW TO WALK」を差しします。ぜひ参考にしてください。



参加者には
もれなく
パンフレット進呈

New!



株式会社 東京法規出版発行

平成30年度優良事業所表彰

星野物産 株式会社 様



令和元年5月21日

シーベル産業 株式会社 様



令和元年5月13日

浦野工業 株式会社 様



令和元年5月10日

《会社からのコメント》

当社では、健康診断後の二次検査の受診に力を入れている。産業医とも連携し、受診結果の報告（総務）も求め管理している。

従業員とのコミュニケーションは密にしており、以前から「両立支援」にも取り組んでいる。

～健康経営のオリジナルプラン～

* 就業時間中は禁煙

昨年から受動喫煙対策として、経営者判断で取り組みを開始した。

《会社からのコメント》

当社では、これまで従業員の健康状態を把握して、その都度疾病の早期発見・早期治療につなげるために、健康診断の項目を増やし内容を充実させてきた。健診後の特定保健指導についても、就業時間内にできるよう環境整備しており、初年度は自ら（社長）利用し、その効果を実感している。

～健康経営のオリジナルプラン～

* ヘルシーな仕出し弁当の利用

* 喫煙室を作り、空間分煙を行うなど

《会社からのコメント》

当社では、現場第一主義を掲げており、体が資本という意識が強いが、内面（内臓）は鍛えられない。そのためセミナーや特定保健指導などで専門家のアドバイスを頼りに取り組んでいる。

～健康経営のオリジナルプラン～

* 休日にスポーツに取り組む

* 再検査の受診を奨励する

など

今年度7月に「事業所健康セミナー」実施、現在活動量計貸出中。

取組状況別・規模別フォローアップ

グループ	取組状況・規模(被保険者数)	フォローアップ内容	予定事業所数
1	<ul style="list-style-type: none"> ・健診、保健指導の実施率が良好な事業所 ・30人未満の事業所 	取組アンケート結果・情報提供資料を郵送	91社
2	<ul style="list-style-type: none"> ・30人以上100人未満の事業所 	コーディネーター等専門職が訪問し、健康経営支援	12社
3	<ul style="list-style-type: none"> ・健康経営優良法人認定済み事業所 ・100人以上の事業所 	管理職+コーディネーター等専門職が訪問し、健康経営支援	33社
4	<ul style="list-style-type: none"> ・アンケート未提出の事業所 	取組アンケート結果・情報提供資料を郵送し、取組継続を促し、次回アンケートへの協力を依頼	78社
その他	<ul style="list-style-type: none"> ・アンケートで質問・要望等があった事業所 	専門職から電話連絡のうえ状況に応じて対応	10社 (再掲)

2・3グループ 訪問によるフォローアップ内容

《訪問の目的》

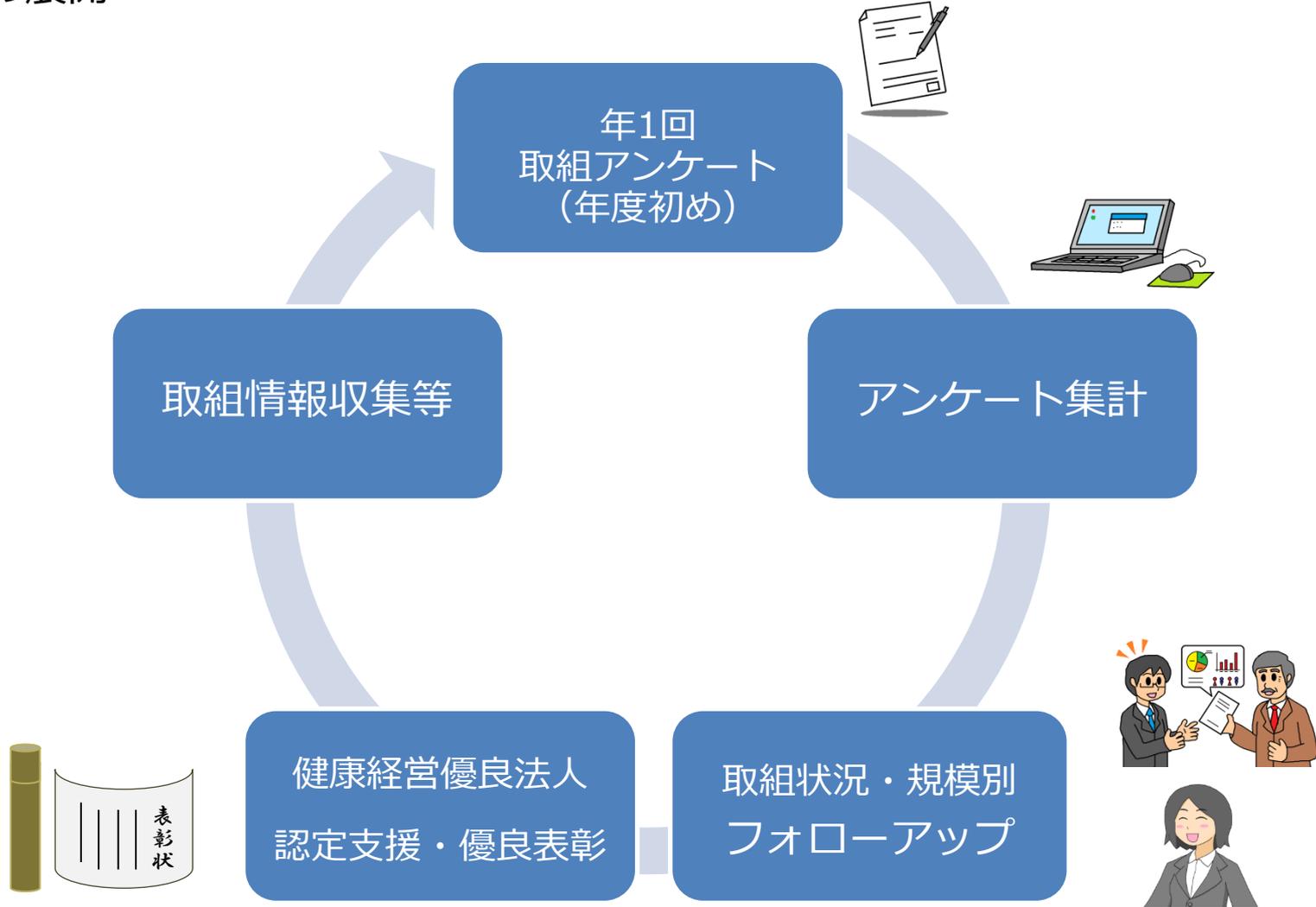
- ・ 取組アンケートへの協力に対するお礼
- ・ 取組アンケート集計結果の説明
- ・ 健康経営に関する課題や悩み、協会に対する要望等伺う
- ・ セミナー講師派遣・活動量計貸出PR
- ・ 健康経営優良法人認定申請についての案内
※すでに認定済みの場合は、継続申請のお願い
- ・ メルマガ登録のすすめ

《持参資料等》

- ・ 取組アンケート集計結果（専門職からのコメント入り）
- ・ 事業所カルテ（被保険者30人以上）
- ・ 健康状況（生活習慣病予防健診30人以上）
- ・ 優良法人認定申請に関する案内資料
- ・ 事業所セミナー申請書（講師派遣申請書）
- ・ 活動量計貸出申込書
- ・ メルマガ登録チラシ

取組状況別・規模別フォローアップ

《今後の展開》



健康セミナー及び活動量計貸出事業の利用勧奨の強化について

《取組状況について》

	H30年度		R1年度	
	目標	実績	目標	実績※
健康セミナー	20社	10社	20社	5社
	500名	246名	500名	102名
活動量計貸出	20社	8社	20社	1社
	100名	34名	100名	17名

※ 実績はR1. 7月末現在。

なお、健康セミナーは、現在4社調整中。また、活動量計貸出は、現在1社貸出、2社提案中。

《H30年度の各事業の利用率について》

- ・健康セミナーは、事業所数、利用者数ともに目標の5割程度。
- ・活動量は、事業所数は4割、利用者については目標の3割強。

⇒ 今後、利用事業所（利用者）を増やし、広く健康意識の向上を図る必要がある。

《今後の取組の展開》

- 健康事業所宣言時における利用勧奨の強化
- ホームページやメルマガ、納入告知同封チラシなど、各種媒体を活用した周知広報の強化
- 事業所カルテや健康づくりに関する情報提供誌の配布時（年2回程度）に、併せて取組事例の広報を行うことにより、効果的に利用を促す