

全国健康保険協会群馬支部健康づくり推進協議会

(第4回)



全国健康保険協会
協会けんぽ

全国健康保険協会群馬支部健康づくり推進協議会 (第4回)議事次第

平成 27年 7月 15日 (水) 14:00～
前 橋 市 大 渡 町 1-10-7
群馬県公社総合ビル5F 第 3会議室

1. 開会
2. 支部長挨拶
3. 議事
 - (1)群馬支部事業概要
 - (2)群馬支部保健事業概要
 - (3)群馬支部データヘルス計画
(群馬支部健康づくり推進計画)
4. 連絡事項
5. 閉会

群馬支部健康づくり推進協議会委員名簿

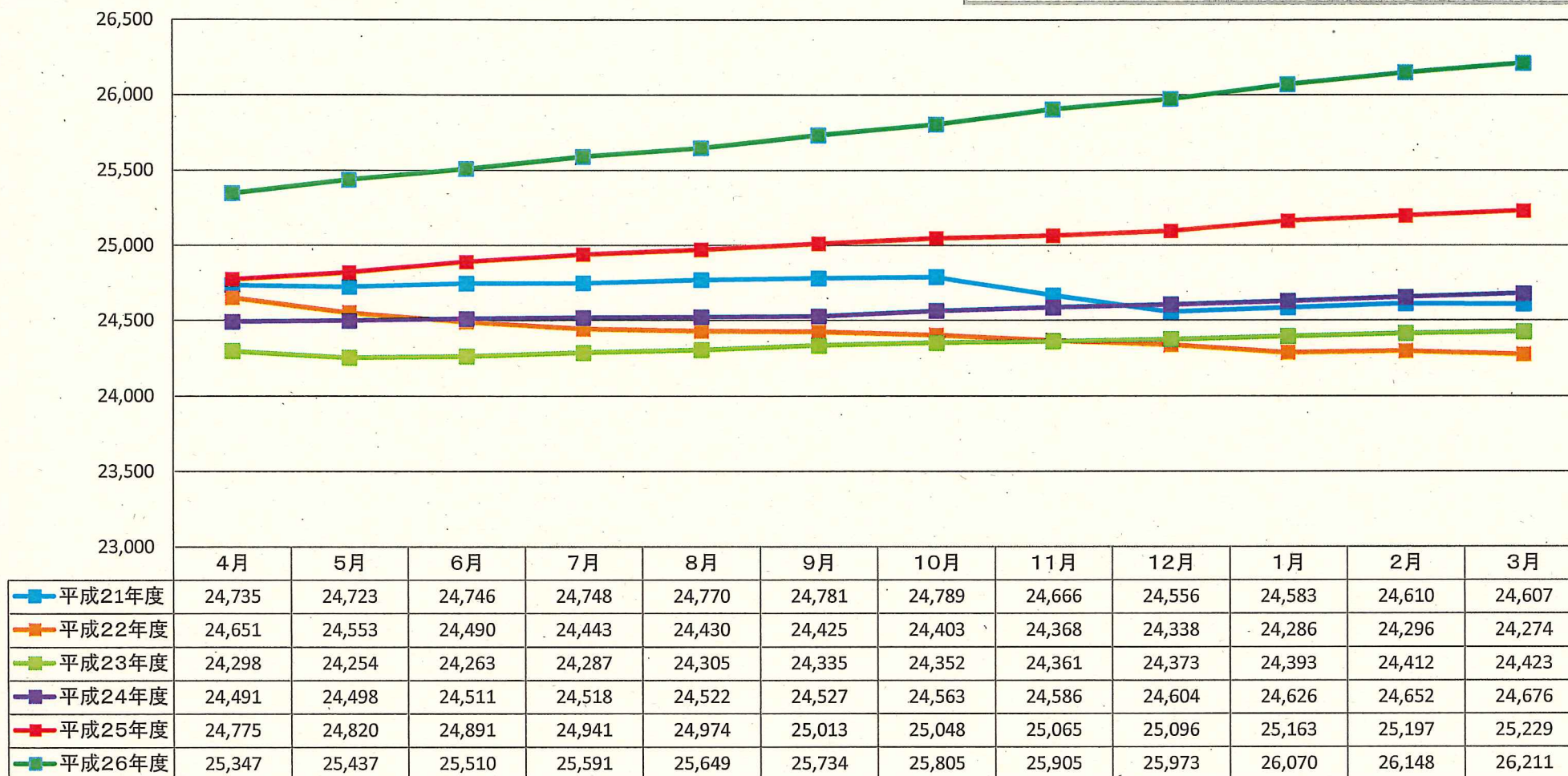
区分	委員名	団体名	役職
被保険者代表 (健康保険委員)	小野寺 昭子	株式会社 免疫生物研究所	取締役人事総務部長
	渡辺 学	社会福祉法人 恵風会	施設長
事業主代表	串田 紀之	群馬県中小企業団体中央会	常任理事
		クシダ工業 株式会社	代表取締役社長
	角田 彦三郎	群馬県商工会連合会	副会長
		角田建設工業 株式会社 グループ	会長
保健医療関係者	田中 義	群馬県医師会	理事
		田中医院	院長
	田代 雅彦	独立行政法人 地域医療機能推進機構 群馬中央病院	病院長
学識経験者	佐藤 由美	群馬大学大学院	保健学研究科教授
	浅見 隆康	群馬県こころの健康センター	所長(医学博士)
行政	齋田 一行	群馬県労働局労働基準部	健康安全課長
	津久井 智	群馬県健康福祉部	保健予防課長
	齋藤 明久	前橋市健康部	国民健康保険課長
	岡田 節男	高崎市市民部	保険年金課長
群馬支部	藤井 稔	全国健康保険協会群馬支部	支部長

群馬支部事業概要

適用事業所数の推移

(事業所数)

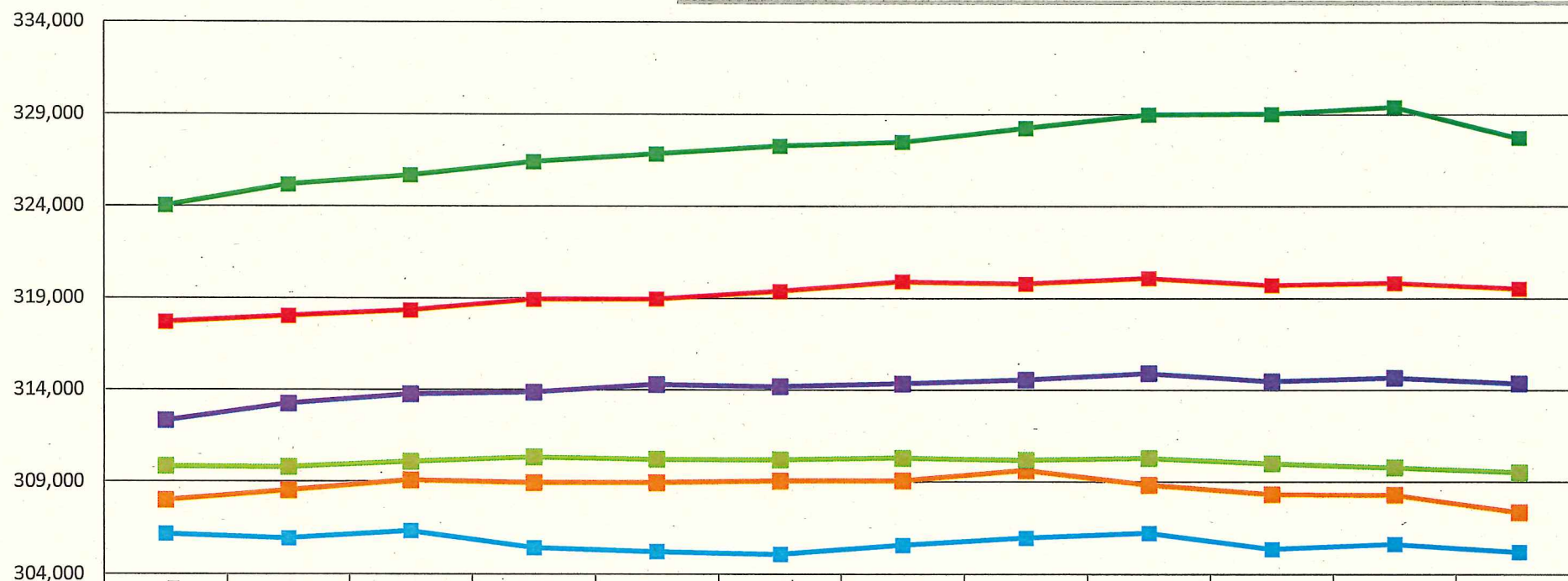
平成27年1月以降、26,000事業所に達し、増加傾向にあります。



被保険者数の推移

(人)

適用事業所の増加している反面、被保険者数が平成27年3月に約1,600人の減となっています。



	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
平成21年度	306,181	305,947	306,344	305,437	305,226	305,076	305,565	305,956	306,217	305,347	305,618	305,192
平成22年度	307,984	308,520	309,069	308,937	308,943	309,035	309,046	309,612	308,824	308,313	308,280	307,330
平成23年度	309,832	309,787	310,081	310,326	310,215	310,180	310,277	310,172	310,273	309,982	309,759	309,507
平成24年度	312,308	313,245	313,759	313,869	314,293	314,185	314,334	314,545	314,896	314,463	314,652	314,341
平成25年度	317,697	318,031	318,333	318,930	318,951	319,381	319,911	319,792	320,093	319,706	319,819	319,515
平成26年度	324,033	325,172	325,689	326,421	326,846	327,277	327,490	328,254	328,986	329,028	329,401	327,722

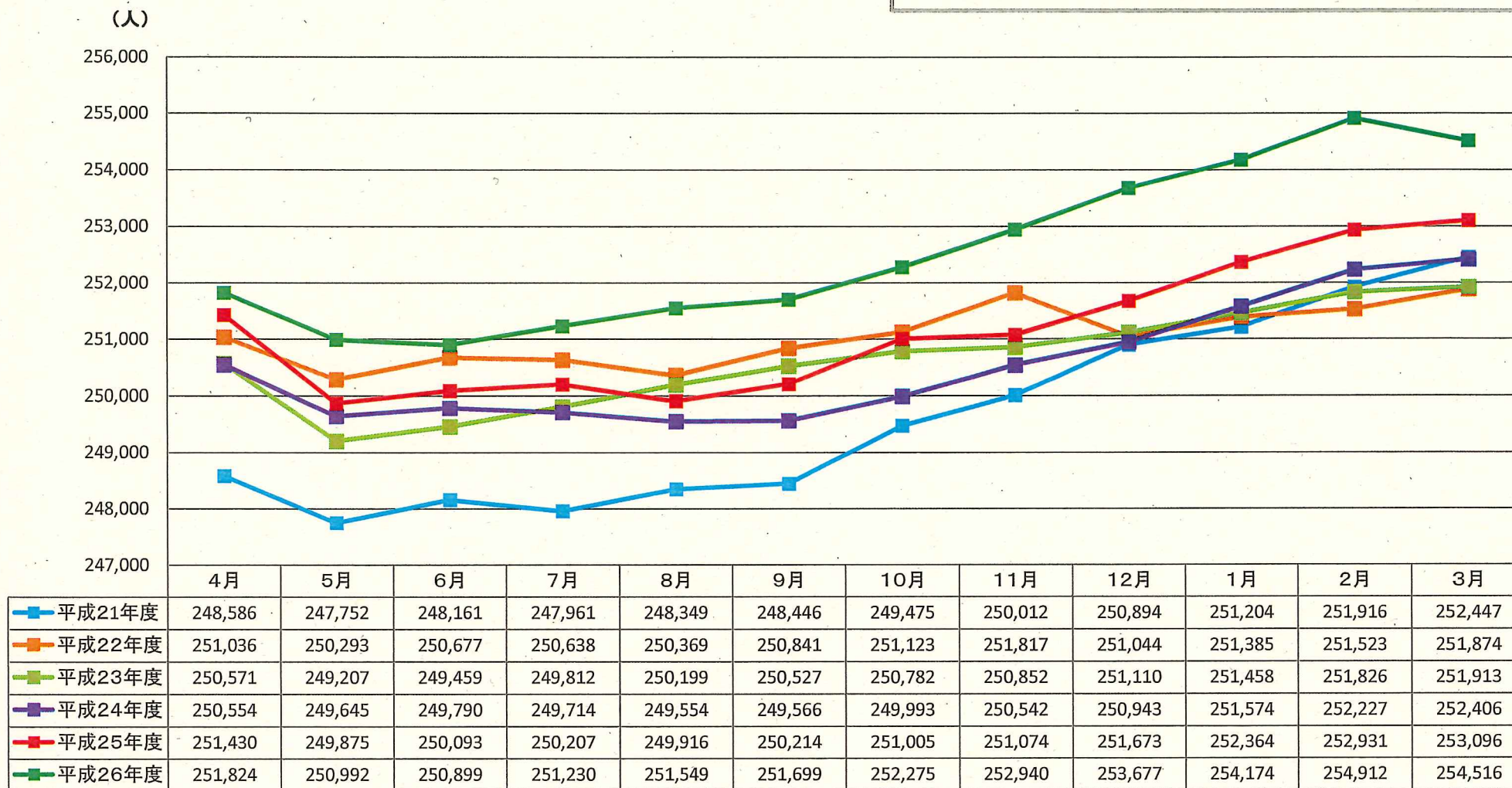


全国健康保険協会 群馬支部
協会けんぽ

<http://www.kyoukaikenpo.or.jp/shibu/gunma/>

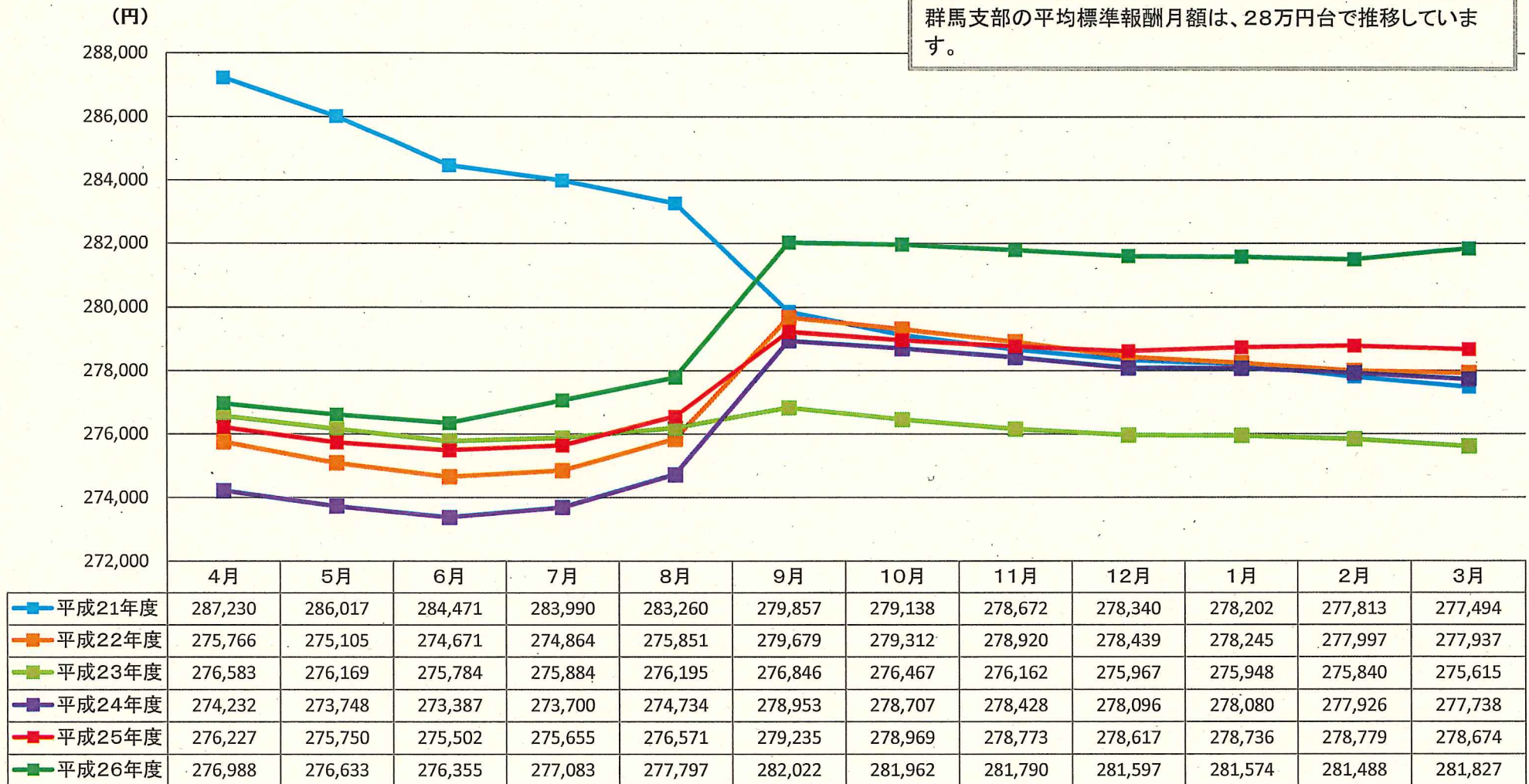
被扶養者数の推移

被扶養者数は、平成27年3月に約400弱減となっています。

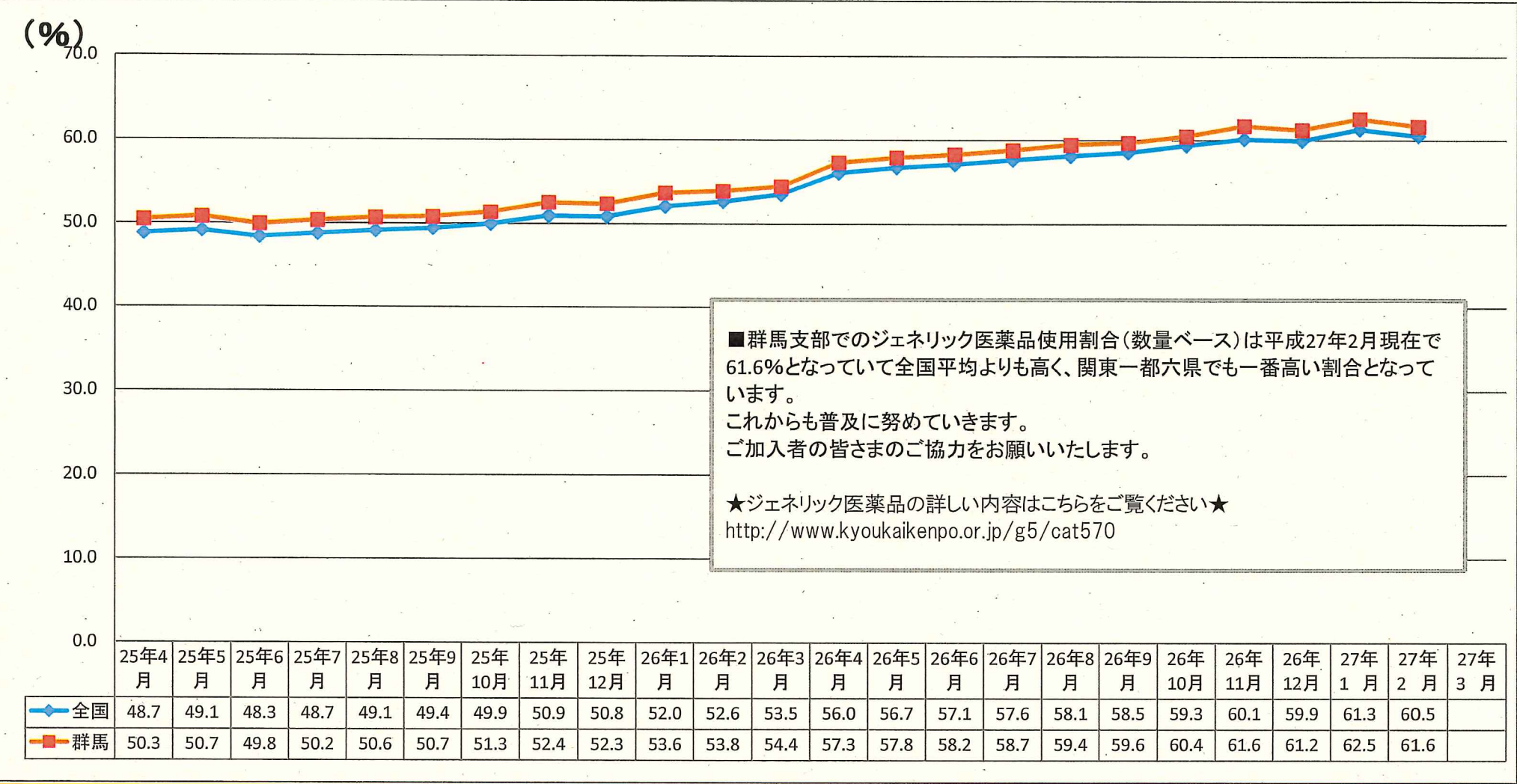


平均標準報酬月額推移

群馬支部の平均標準報酬月額は、28万円台で推移しています。

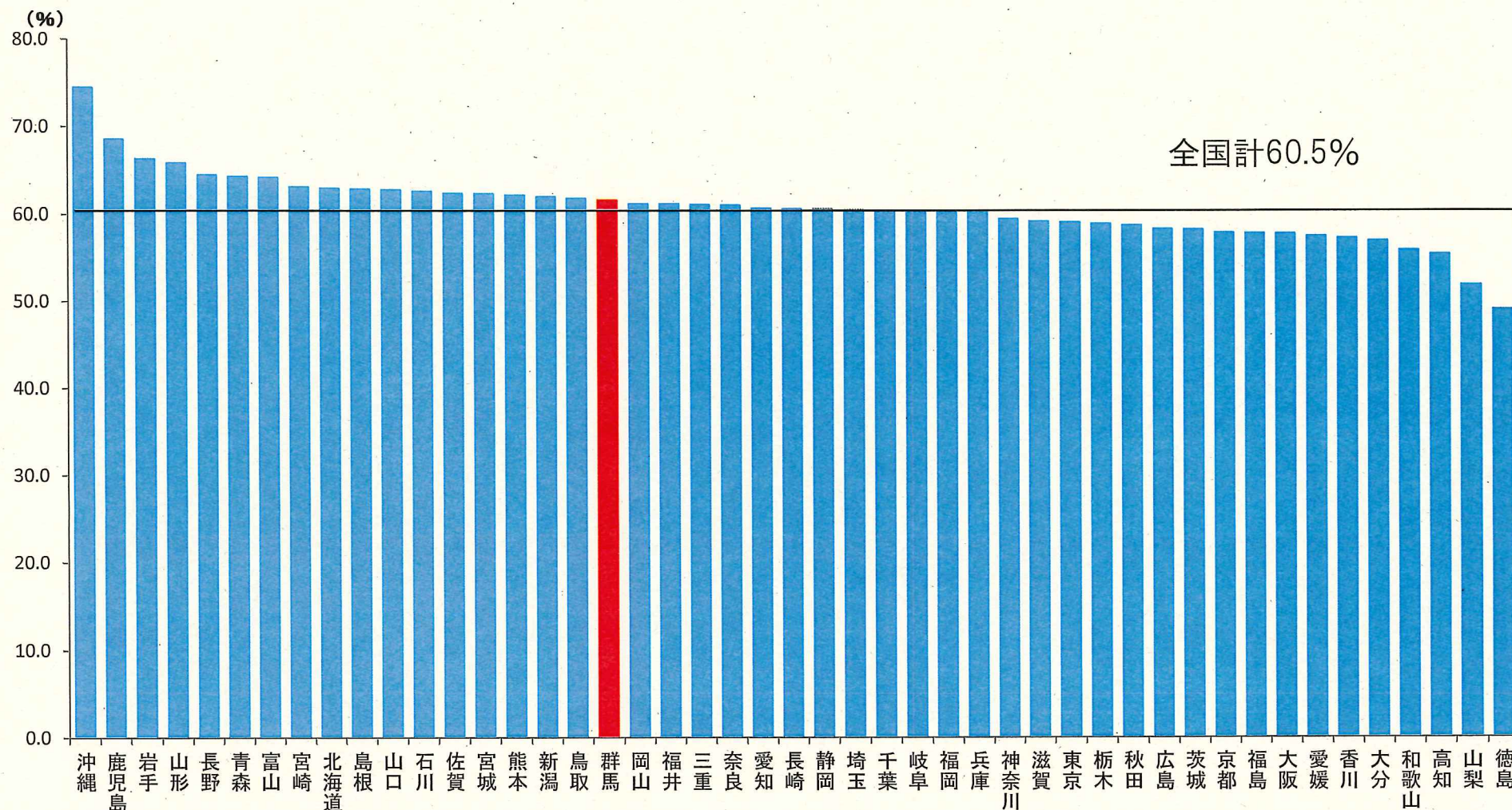


新指標によるジェネリック医薬品使用状況(数量ベース・調剤分)



注1. 協会けんぽ(一般分)の調剤レセプト(電子レセプトに限る)について集計したもの(算定ベース)。
注2. 加入者の適用されている事業所所在地の都道府県毎に集計したもの。
注3. 「数量」とは、薬価基準告示上の規格単位ごとに数えた数量をいう。
注4. 「新指標」は、〔後発医薬品の数量〕/〔後発医薬品のある先発医薬品の数量〕+〔後発医薬品の数量〕で算出している。
医薬品の区分は、厚生労働省「各先発医薬品の後発医薬品の有無に関する情報」による。速報値である。

新指標によるジェネリック医薬品使用状況(数量ベース・調剤分) (平成27年2月診療分)



注1. 協会けんぽ(一般分)の調剤レセプト(電子レセプトに限る)について集計したもの(算定ベース)。

注2. 加入者の適用されている事業所所在地の都道府県毎に集計したもの。

注3. 「数量」とは、薬価基準告示上の規格単位ごとに数えた数量をいう。

注4. 「新指標」は、 $\frac{\text{後発医薬品の数量}}{(\text{後発医薬品のある先発医薬品の数量} + \text{後発医薬品の数量})}$ で算出している。

医薬品の区分は、厚生労働省「各先発医薬品の後発医薬品の有無に関する情報」による。速報値である。

 全国健康保険協会 群馬支部
協会けんぽ

<http://www.kyoukaikenpo.or.jp/shibu/gunma/>

群馬支部保健事業概要
(平成26年度)

平成26年度 群馬支部事業計画実施状況

項番	事業	実施時期	実施(手段スケジュール)概要	事業結果
1 保険運営の企画	○群馬支部の事業運営			
	1 地方自治体、各関係団体との連携強化及び積極的な情報発信	通期	・地方自治体を始めとした外部の会議に出席し協会けんぽの意見を発信 ・地方自治体、医師会、歯科医師会、薬剤師会、中小企業団体等との協力連携 ・協会けんぽの財政基盤のさらなる強化、医療制度改革の実現に向けた提言を行うため、関係団体等と連携した支部大会を開催する。	・前橋市と健康づくりの推進に向けた連携協力に関する協定書の締結(7/18締結) ・中小企業団体等の後援協力による群馬県大会の開催(7/24開催) ※参加者237人 ・全国大会出席(11/18) ・社会保険委員連合会との研修会の実施(11/21開催)
	○調査研究の推進等			
	2 医療費の調査分析及び広報	適宜	・本部から提供されるデータ等を基に地域の医療動向を支部独自で分析し、ホームページを中心に加入者へ発信 ・地方自治体や保険者協議会等から地域の医療に係る情報を収集	○支部ホームページに掲載 ・適用の状況 ・医療費の状況 ・ジェネリック医薬品の使用状況 ・協会けんぽ群馬支部加入者の健診結果データ
	3 【新規】データヘルス計画(仮称)の作成	9月	支部内でデータヘルス計画策定のための体制を立ち上げ、9月までに作成する。(企画・保健グループ共同事業)	・データヘルス等担当者会議(6/24・6/25)へ参加 ・データヘルス計画書【概要】を10月に提出済 ・健康づくり推進協議会にて提示(12/18)。評議会に計画書を提示(12/22)。 ・データヘルス計画の国への報告書を提出(3/6)。 ・企画担当者会議【データヘルス計画含む会議】(3/10)に出席

項番		事業	実施時期	実施(手段スケジュール)概要					事業結果						
9		特定保健指導の外部委託(アウトソーシング)による実施 目標実施率5% (支援対象者22,017人×5%=1,101人)	通期	累計人数	275	551	826	1,101		累計人数	67	115	155	234	
				進捗率	25.0%	50.0%	75.0%	100.0%		進捗率	6.1%	10.4%	14.1%	21.3%	
				・実施率は25年度と同じ5%として策定。 ・26年度実施機関は11機関、うち9機関が健診当日対応。					・平成25年度実施数235件(前年度比－1件) ・特定保健指導実施機関の公募を行い、1機関増え12機関						
10		被扶養者特定保健指導 目標実施率5% (支援対象者1,101人×5%=55人)	通期	累計人数	14	28	41	55		累計人数	8	17	31	44	
				進捗率	25.5%	50.9%	74.5%	100.0%		進捗率	14.5%	30.9%	56.4%	80.0%	
				・特定健診実施見込者数12,660件に対し、24年度群馬支部の特定保健指導該当率、積極的支援該当率2.3%、動機付け支援該当率6.4%により算出し、支援対象者数を1,101人とした。本部の目標は2.5%。前年度実績から5%55人を目標とした。					・平成25年度実施数51件(前年度比－7件)						
○その他の保健事業															
11		休日の特定保健指導実施	通期	不同意の申出書の提出があった方に対して、協会支部事務所内での相談(来所相談)を案内する。平日では都合がつかない場合、希望者のみ土曜日の相談を案内する。25年度までとは違い定期的に実施するのではなく、不定期の実施となる。					・不同意申出書を提出された方のうち、特定保健指導対象者に来所相談を案内している(4月～3月136名)3月までに2名実施、うち休日対応は1名。						
12		特定保健指導継続率向上対策としての支援ツール配付	通期	積極的支援、動機付け支援、それぞれの取り組み強化に合わせた支援ツールを配付し、継続意欲を高めることで中断率の減少を図る。					・5月28日戦略会議において支援ツール選定会を開催。 ・9月から使用開始						
13		保健事業の優良事業所表彰	11月ごろを予定	特定保健指導の実施率が高い事業所に対して表彰を行い、それを広報することで、表彰された事業所並びに他の事業所に対しても職場の健康づくりに対する意識の促進及び、特定保健指導への受け入れ協力を図る。					・9月末推薦書回収、被推薦32事業所、選定候補23事業所、10月31日選定委員会開催し、8事業所選定。 ・12月～1月にて表彰状贈呈済み ・支部ホームページ、ぐんまだより、メルマガにて2月広報。						
14		地方のイベントを利用した健康づくり推進事業	10月、11月	県民が広く集うイベント(前橋まつり、県民マラソン)において、ブース出展することで、保健事業のPRを行う。ブースでは健康関連の測定や健康相談を行い、協会の事業への関心を高め、併せて健康づくりへの意識向上を促す。その他上毛新聞主催子宮頸がん啓発キャンペーンや群馬県長寿社会づくり財団主催イベントへの協力を予定している。					・7月13日子宮頸がん啓発キャンペーンにて、健康測定等実施(48名) ・10月11日前橋まつりにて、健康測定等実施(271名) ・11月2日健康フェスタにて、健康測定等実施(197名) ・11月3日県民マラソンにて、健康測定等実施(539名) ・11月14～15日アクティブシニア地域活動見本市にて、健康測定等実施(141名)						
15		【新規】未治療者に対する受診勧奨(二次勧奨)の実施	通期	健診結果に基づき、治療を要すると判定されても放置する方に対し受診を促すことで、重症化を予防する。26年度は、血圧・血糖の検査結果において要治療と判定されても3カ月間受診行動のみられない対象者に対し、文書による受診勧奨を行い、重症域と判断される者に対し受診状況に関する回答書の提出を求め、電話や文書による勧奨を行う。					・本部より二次勧奨対象者に受診勧奨案内発送(5月～3月合計1,522通)回答書は5～3月計369通回収、回答率24.2%。 ・回答書からは受診済み39.8%(全国4割)、未受診60.2%(全国6割)。受診勧奨に対する問合せは3月までに11件。二次勧奨は3月までに電話54件、文書29件実施。						

項番	事業	実施時期	実施(手段スケジュール)概要						事業結果						
3 保健事業	○総合的かつ効果的な推進														
	4	健康づくり推進協議会の開催(年2回)	6月・12月	・地域の実情を踏まえて、保健事業を総合的かつ効果的に推進を図るため、健康づくり推進協議会を開催し、必要な提言や助言を支部の保健事業に反映させる。 ・データヘルス計画(仮称)の作成						・第2回健康づくり推進協議会を6月13日(金)開催 ・第3回健康づくり推進協議会を12月18日(木)開催 提言、助言を基にデータヘルス計画作成 群馬支部上位目標「生活習慣病予防健診受診者の血圧リスクの低下」					
	○健診														
				月	6月	9月	12月	3月		月	6月	9月	12月	3月	
	5	生活習慣病予防健診 目標実施率53.8% (40歳以上被保険者189,109人×53.8%=101,741人)	通期	累計人数	25,987	56,603	83,292	101,741		累計人数	24,989	57,855	88,222	107,968	
				進捗率	25.5%	55.6%	81.9%	100.0%		進捗率	24.6%	56.9%	86.7%	106.1%	
				・本部の目標どおり53.8%を実施目標とする。 ・健診実施機関の公募を行い、西毛地区(藤岡市)の1医療機関が増え49医療機関と契約。 ・ぐんまだより、協会ホームページ、FMぐんま等の広報を通じて被保険者に対して制度周知を行う。 ・健康保険委員研修会での周知。						・平成25年度実施数100,520件(前年度比+7,488件)					
	6	事業者健診データの取り込み 目標実施率5% (被保険者189,109人×5%=9,455件)	通期	累計人数	0	2,770	5,540	9,455		累計人数	207	837	1,876	3,118	
				進捗率	0.0%	29.3%	58.6%	100.0%		進捗率	2.2%	8.9%	19.8%	32.9%	
				・本部の目標は8.5%だが、今年度の目標5.0%とする。 ・県内の全事業所に送付した健診のご案内に、事業者健診結果データの提供依頼記事を掲載した。また、ぐんまだより、ホームページ、FMぐんま等の広報を通じて事業所に対して協力の呼びかけを行う。 ・健診機関と連携し取得動奨を行う。(事業者健診データ作成料の引上げ)						・平成25年度実施数2,209件(前年度比+909件)					
	7	特定健康診査 目標実施率18.6% (被扶養者数68,065人×18.6%=12,660人)	通期	累計人数	2,627	6,214	9,923	12,660		累計人数	2,122	6,341	10,340	13,805	
				進捗率	20.8%	49.1%	78.4%	100.0%		進捗率	16.8%	50.1%	81.7%	109.0%	
				・本部の目標どおり18.6%を実施目標とする。 ・受診券は、事業所を通じての間接配布でなく、自宅直送に変更(平成25年度より)。県内全ての健診実施機関を一覧表にまとめ同封している。 ・特定健診と市町村で実施するがん検診の同時受診を促すダイレクトメールを送付(前橋市、藤岡市) ・協会が主催する集団健診の実施(藤岡市)						・平成25年度実施数13,253件(前年度比+552件) ・前橋市、藤岡市の加入者に対してがん検診と同時受診を促すダイレクトメールを3,892通発送(414件受診) ・3月6日藤岡市において、協会主催の集団健診を実施1,147通発送(91件受診)					
	○保健指導														
				月	6月	9月	12月	3月		月	6月	9月	12月	3月	
	8	被保険者特定保健指導 目標実施率11% (支援対象者22,017人×11%=2,422人)	通期	累計人数	606	1,211	1,817	2,422		累計人数	504	994	1,398	1,823	
				進捗率	25.0%	50.0%	75.0%	100.0%		進捗率	20.8%	41.0%	57.7%	75.3%	
				・支援対象者は、健診実施見込者数101,741件及び事業者健診データ見込者9,455件の合計である189,109件に対し、24年度群馬支部の特定保健指導対象該当率、積極的支援該当率12.5%、動機付け支援該当率7.3%により算出し、支援対象者数を22,017人とした。本部の目標は委託分と併せて10.4%。前年度実績から11.0%2,422人を目標とした。(25年度実績 2,002件、9.3%) ・26年度も特定保健指導対象者名簿に基づき特定保健指導に絞った形での、事業所訪問中心の実施を行うと共に、休日の訪問やバス健診の際の同時実施等、指導機会の拡大を図る。						・平成25年度実施数2,002件(前年度比-179件) ・内勤保健師及び契約職員による電話動奨で、新規訪問先30%を維持している。 ・休日訪問6事業所、バス健診と同時実施の相談9事業所等、指導機会の拡大に努めた。					

群馬支部保健事業概要
(平成27年度)

平成27年度 群馬支部事業計画実施状況

項番	事業	実施時期	実施(手段スケジュール)概要					進捗状況						
1 保険運営の企画	○地域の実情に応じた医療費適正化の総合対策													
	1 地方自治体、各関係団体との連携強化及び積極的な情報発信	通期	・地方自治体、各関係団体との協力連携に向けて推進を図る。 ・群馬県地域医療介護総合確保懇談会に参加し、意見等を発信する。 ・各地区国民保険運営協議会に委員として、意見等を発信する。 ・元気ぐんま21推進会議及び群馬県地域・職域連携推進協議会に委員として、意見等を発信する。 ・群馬県における地域医療調整会議に参画できるよう関係団体と調整を図る。					・藤岡市と健康づくりの推進に向けた連携協力に関する協定書の締結(6/1締結) ・一般社団法人群馬県薬剤師会と健康づくり推進に向けた連携協力に関する覚書の締結(6/4)締結)						
	○調査研究の推進等													
2	医療費の調査分析及び広報	適宜	・支部ホームページに、適用・医療費・ジェネリック医薬品の使用状況及び加入者の健診結果データの掲載を行うことで、加入者等に医療費の使用状況、健康づくりの意識付け等を図る。 ・地方自治体及び関係団体等と健康づくりの包括協定を進め、健康づくり等を推進する情報を連携することで、加入者等へ健康づくりの意識向上を図る情報の発信を行う。											
3 保健事業	○総合的かつ効果的な推進													
	3 健康づくり推進協議会の開催(年2回)	7月・12月	・地域の実情を踏まえて、保健事業を総合的かつ効果的に推進を図るため、健康づくり推進協議会を開催し、必要な提言や助言を支部の保健事業に反映させる。 ・データヘルス計画の推進。上位目標である生活習慣病予防健診受診者(40歳以上)の血圧リスクの低下を図る(目標42.7%⇒40.0%)平成29年度末までに約3%低下させる。					・第4回健康づくり推進協議会を7月15日(水)開催						
	○健診													
			月	6月	9月	12月	3月		月	6月	9月	12月	3月	
4	生活習慣病予防健診 目標実施率56.0% (40歳以上被保険者198,539人×56.0%=111,182人)	通期	累計人数	28,351	61,818	91,058	111,182		累計人数					
			進捗率	25.5%	55.6%	81.9%	100.0%		進捗率					
			・ぐんまだより、協会ホームページ、FMぐんま等の広報を通じて被保険者に対して制度周知を行う。 ・健康保険委員研修会での周知。 ・未受診事業所に電話・訪問等により勧奨を行う。 ・健診実施機関の拡大を図る。					・平成26年度実施数107,968件						
5	事業者健診データの取り込み 目標実施率3% (被保険者198,539人×3%=5,957件)	通期	累計人数	500	1,500	3,500	5,957		累計人数					
			進捗率	8.4%	25.2%	58.8%	100.0%		進捗率					
			・労働局と連携し、連名による勧奨文書の配布。(労働安全衛生大会) ・県内の全事業所に送付した健診のご案内に、事業者健診結果データの提供依頼記事を掲載した。また、ぐんまだより、ホームページ、FMぐんま等の広報を通じて事業所に対して協力の呼びかけを行う。					・平成26年度実施数3,118件 ・7月1日労働安全衛生大会において、労働局との連名による勧奨文書の配布(650事業所)						

項番		事業	実施時期	実施(手段スケジュール)概要						進捗状況					
6		特定健康診査 目標実施率20.2% (被扶養者数69,260人×20.2%=13,999人)	通期	累計人数	2,912	6,916	10,975	13,999		累計人数					
				進捗率	20.8%	49.4%	78.4%	100.0%		進捗率					
				・受診券は、事業所を通じての間接配布でなく、自宅直送に変更(平成25年度より)。県内全ての健診実施機関を一覧表にまとめ同封している。 ・市町村のがん検診と特定健診の同時受診を促す文書勧奨を実施。 ・協会が主催する集団健診の実施						・平成26年度実施数13,805件					
○保健指導															
				月	6月	9月	12月	3月		月	6月	9月	12月	3月	
7		被保険者特定保健指導 目標実施率8.6% (支援対象者23,662人×8.6%=2,029人)	通期	累計人数	507	1,015	1,522	2,029		累計人数					
				進捗率	25.0%	50.0%	75.0%	100.0%		進捗率					
				・支援対象者は、健診実施見込者数111,182件及び事業者健診データ見込者5,957件の合計である117,139件に対し、25年度群馬支部の特定保健指導対象該当率、20.2%により算出し、支援対象者数を23,662とした。本部の目標は委託分と併せて14.5%であるが、26年度実績から9.8%22,310人を目標とした。 ・27年度も特定保健指導対象者名簿に基づき特定保健指導に絞った形での、事業所訪問中心の実施を行うと共に、休日の訪問やバス健診の際の同時実施等、事業所個々の事業に柔軟に対応する。						・平成26年度実施数1,823件					
8		特定保健指導の外部委託(アウトソーシング)による実施 目標実施率5% (支援対象者23,662人×1.2%=290人)	通期	累計人数	72	145	217	290		累計人数					
				進捗率	24.8%	50.0%	74.8%	100.0%		進捗率					
				・実施率は26年度実績を踏まえて、達成可能な1.2%とする。 ・26年度実施機関は11機関、うち9機関が健診当日対応。						・平成26年度実施数234件					
9		被扶養者特定保健指導 目標実施率5% (支援対象者1,176人×5%=59人)	通期	累計人数	15	30	44	59		累計人数					
				進捗率	25.4%	50.8%	74.6%	100.0%		進捗率					
				・特定健診実施見込者数13,999件に対し、25年度群馬支部の特定保健指導該当率8.4%により算出し、支援対象者数を1,176人とした。本部の目標は3.3%。26年度実績から5%59人を目標とした。						・平成26年度実施数44件					

項番	事業	実施時期	実施(手段スケジュール)概要	進捗状況
○その他の保健事業				
10	保健事業の優良事業所表彰	11月ごろを予定	特定保健指導の実施率が高い事業所に対して表彰を行い、それを広報することで、表彰された事業所並びに他の事業所に対しても職場の健康づくりに対する意識の促進及び、特定保健指導への受け入れ協力を図る。	
11	地方のイベントを利用した健康づくり推進事業	通期	県民が広く集うイベントにおいて、ブース出展することで、保健事業のPRを行う。ブースでは健康関連の測定や健康相談を行い、協会事業への関心を高め、併せて健康づくりへの意識向上を促す。	
○データヘルス計画				
12	データヘルス計画に基づく、健康づくり事業の実施	9月	(上位目標)生活習慣病予防健診受診者(40歳以上)の血圧リスクの低下を図る 目標42.7%→40.0%(平成29年度末) (下位目標)加入者及び事業主が群馬の健康課題について理解するように図る ・イベントや研修会等を活用した健康づくりの広報 ・加入者及び事業主が健康づくり対策についての実施促進 ・関係団体と連携し、健康づくり事業の展開(運動セミナー等を開催) ・加入者の身体活動量の増加を図る ・活動量計を用いた活動量調査	・6月13日(土)群馬県社会保険協会と共同にて、健康ウォーキング(運動セミナー)実施(124名)
○受診勧奨対策				
13	未治療者に対する受診勧奨(二次勧奨)の実施	通期	健診結果に基づき、治療を要すると判定されても放置する方に対し受診を促すことで、重症化を予防する。27年度も、血圧・血糖の検査結果において要治療と判定されても3カ月間受診行動のみられない対象者に対し、文書による受診勧奨を行い、重症域と判断される者に対し受診状況に関する回答書の提出を求め、電話や文書による勧奨を行う。	

群馬支部データヘルス計画
(群馬支部健康づくり推進計画)

データヘルス計画書

計画年度 平成27年度～29年度

平成27年3月31日

全国健康保険協会群馬支部

群馬支部 1. 基本情報

1 適用状況

平成26年9月	群馬支部概要
加入事業所数	25,734
加入者数	578,976人〔任意継続者数含む〕
被保険者数	327,277人〔男性205,805人・女性121,472人〕
被扶養者数	251,699人〔男性 84,519人・女性167,180人〕
平均年齢	被保険者44.62歳 ・ 被扶養者26.55歳
平均標準報酬月額	282,022円

	全体	被保険者	被扶養者
特定健診等の実施状況 〔平成24年度〕	36.8%	44.1%	15.8%
特定健診等の実施状況 〔平成25年度〕	39.5%	46.7%	18.5%
特定保健指導の実施状況 〔平成24年度〕	11.1%		
特定保健指導の実施状況 〔平成25年度〕	14.0%		

※特定保健指導の実施状況は、被保険者、被扶養者分の合計である。

2 保険者の体制等

データヘルス計画を担当する職員数

担当者 担当業務	支部長	企画総務部長	業務部長	企画総務グループ				保健グループ					その他職員 (2人)	
				グループ長 〔統括リーダー〕	リーダー (1 人)	スタッフ (人)	契約職員 (人)	グループ長 〔統括リーダー〕	リーダー・専門 職 (1 人)	スタッフ (人)	契約職員			
											保健師 (11人)	管理栄養士 (人)		事務補助員 (人)
計画の立案					○			○	○					
計画の実践	○	○	○	○	○			○	○		○			○
計画の進捗管理、評価、 見直し	○	○	○	○	○			○	○					○

※担当者が担当する業務に○を付けて下さい。

※(人)には、担当する実人員を記入して下さい。

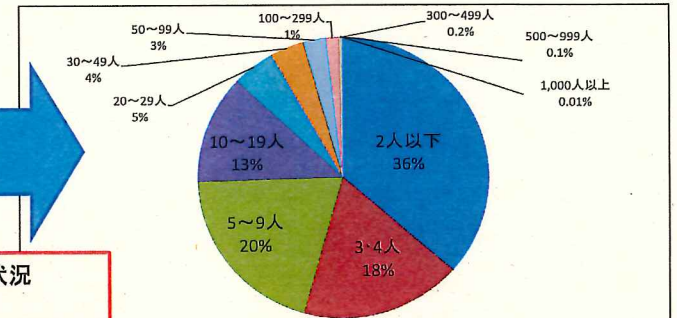
3 その他基本情報

・特になし

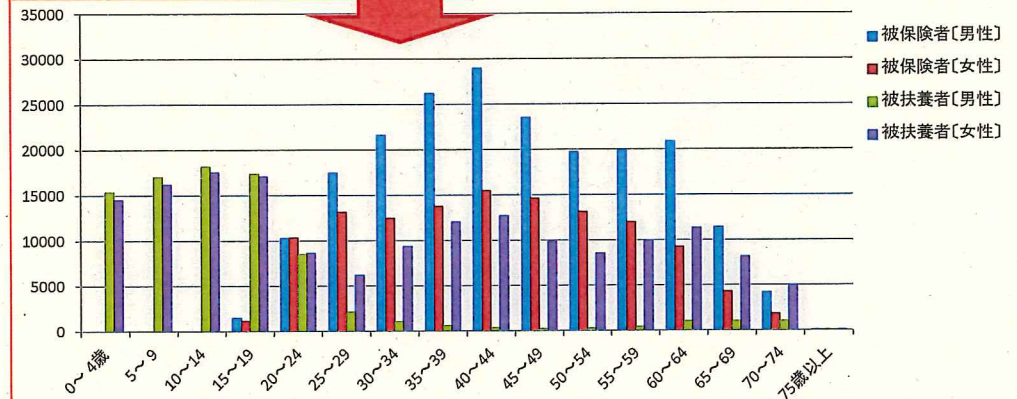
4 基本情報のまとめ

- 協会けんぽ全体の中で、中規模支部である。
- 群馬支部事業所規模別の状況は、約7割が10人未満〔被保険者〕の事業所である。
- 群馬支部の加入者数〔約57万人〕は、群馬県の人口〔約197万人〕の約29%である。

■群馬支部事業所規模別の状況
〔平成26年9月〕



■群馬支部年齢別・加入者別の状況
〔平成26年9月〕



群馬 支部 2-①. 実施事業等の振り返り(評価と改善)

これまでの事業のプログラムと運営方法や成果を振り返り、明らかになった課題の整理をし、データヘルス事業計画に活かします。

I 取組みや事業の成果・事業の運営や成果を進めた要因と阻害したと思われる要因、次計画に向け対応が必要な課題と解決策の整理をします。

(1) 健診・保健指導

事業		目標実施率	具体的な推進内容	実施率及び目標達成状況	成功・推進要因と考えられること	阻害要因	次年度計画に向け、対応策の検討を要する案件を整理
健診	生活習慣病予防健診	26年度目標：53.8%、101,741件	・委託機関募集 ・新規適用事業所、任意継続被保険者に対するの受診勧奨 ・研修会等においての制度周知、様々な広報媒体を活用しての受診勧奨	・26年12月現在88,222件、進捗状況86.7% ・26年度103,446件実施見込み	・広報を通じて加入者への制度周知		・引き続き加入者に響く広報の促進
	事業主健診データの取得	26年度目標：5.0%、9,455件	・健診機関へのデータ作成依頼	・26年12月現在1,876件、進捗状況19.8% ・26年度2,941件実施見込み		・健診機関等との連携不足 ・事業主への広報不足	・健診機関・関係団体とのさらなる連携協力
	特定健康診査	26年度目標：18.6%、12,660件	・市町村と連携協力し、ガン検診と同時受診を促すDMの送付 ・協会主催の集団健診の実施	・26年11月現在8,976件、進捗状況70.9% ・26年度13,186件実施見込み	・広報を通じて加入者への制度周知		・協会主催の集団健診実施数の増加
保健指導	被保険者特定保健指導 (協会保健師等実施分)	26年度目標：11.0%、2,422件	・協会保健師他管理栄養士の募集による体制補強 ・特定保健指導継続率向上対策としての継続支援ツール配布 ・保健師研修においてグループワークや事例検討、外部講師による講義、研修伝達等スキルアップを図る	・26年12月現在1,398件、進捗状況57.7% ・26年度1,863件実施見込み ・26年分は9月より配布開始 ・第5回研修まででグループワーク2回、事例検討1回、外部講師講義3回、研修伝達6件実施	・保健師側の意見で事業化。現場で使いやすいツールも相談して行えた。	・マンパワー不足(欠員)の為実施が伸びなかった ・事業3年目だが実績上効果は確認できなかった	・次年度に向け引き続き人材募集を継続する ・現体制で努力すれば達成可能な目標設定を行う ・事業を見直し27年度は見送り
	被保険者特定保健指導 (外部委託分)	26年度目標：5.0%、1,101件	・委託機関募集 ・委託機関との連絡を円滑に進めるために担当者連絡票を作成した ・支援進捗状況を把握するためのリストを整備し、支払請求もれ等の有無をチェックできるようにした	・26年12月現在155件、進捗状況14.0% ・26年度206件実施見込み		・委託機関が増えないこと ・後日対応の委託機関もあり利便性が整わない ・協会からの指導が不十分であること	・事務説明会で委託機関募集や特定保健指導実施への協力を要請する
	被扶養者特定保健指導	26年度目標：5.0%、55件	・特になし	・26年11月現在26件、実施状況2.3% ・26年度39件実施見込み		・推進のための取り組みが出来ていない	・来所相談等の案内や協会主催の健診と同時実施の相談等に着手したい
	その他の保健指導	【上位目標】 【下位目標】					

群馬 支部 2-②. 実施事業等の振り返り(評価と改善)

これまでの事業のプログラムと運営方法や成果を振り返り、明らかになった課題の整理をし、データヘルス事業計画に活かします。

I 取組みや事業の成果・事業の運営や成果を進めた要因と阻害したと思われる要因、次計画に向け対応が必要な課題と解決策の整理をします。

(2) その他保健事業等

事業名	上位目標	着目した健康課題	下位目標 (期待した行動の変化や成果) 数値目標がある場合は、 数値まで記載する	具体的な事業や 取組内容	対象者				目標達成状況	成功・推進要因と 考えられること	阻害要因	次年度計画に向け、改めて 対応策の検討が必要な 案件を整理
					被保・被扶	性別	年齢	対象者 (地区・業種 など)				
その他保健事業				・休日の特定保健指導実施	被保険者		40歳以上	申出書提出者のうち特定保健指導対象者	・27年1月現在アポイント率3.0%	・26年度より申出書提出者のうち特定保健指導対象者限定に案内通知する方式に変えたためアポイント率が上がった		・休日は職員2名で対応しているため費用対効果の点で課題。今後実施にあたっては実施日を限定する等効率も重視したい。
				・保健事業の優良事業所表彰				特定保健指導実施事業所のうち健診・保健指導実施率の高い事業所	・9月推薦状回収し10月選定委員会開催、12月・1月で訪問により表彰実施済み。2月にホームページ等広報掲載予定。	・保健師及び事務補助職員の協力で推薦状を回収できた ・訪問による表彰にあたっては支部長、企画グループの協力も得られた		・訪問表彰により特定保健指導へのより一層の理解が深まるため次年度以降も継続実施したい
				・地方のイベントを利用した健康づくり推進事業	加入者			前橋市 群馬県 高崎市 前橋市	・前橋まつり、県民マラソンに加え、子宮頸がん啓発キャンペーン、健康フェスタ、アクティブシニア地域活動見本市において健康測定や健康相談を実施した。	・予定以上のイベント参加は、前橋市との包括協定締結や群馬県長寿社会づくり財団への協力により実現した ・健康相談等の実施では保健師全員の協力が得られた		・事業3年目で参加者が増え協会けんぽの知名度も上がり一定の効果があつた。今後は保健師の負担が大きいいため、出展先を絞って実施したい
重症化予防事業				・未治療者に対する受診勧奨(二次勧奨)の実施	被保険者		40歳以上	血圧・血糖値において重症レベルで未治療の方	・27年12月現在、二次勧奨回答書回収率23.2%、電話勧奨41件、文書勧奨22件実施。 ・回答書未提出者に対し、文書による再勧奨も実施している	・支部保健師と内勤保健師との協力により実施体制を確立できた ・回答書で電話番号等の情報が確保されている		・次年度以降も電話勧奨を中心に実施する計画のため保健師等の内勤体制を確保していく必要がある
パイロット事業等												

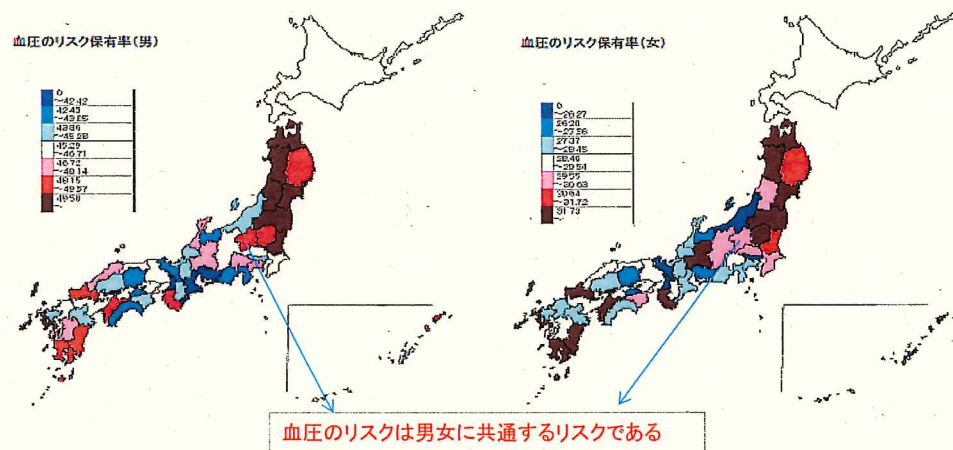
II 総合評価 I の振り返りを基に、事業の必要性、効率性、有効性、公平性、優先性などを評価します。また、事業所、市町村や商工会など他組織との連携についても振り返り、次へ活かす課題や対策について整理します。

- 生活習慣病予防健診では、研修会等における制度周知、様々な広報媒体を活用しての受診勧奨により実施率は順調に推移している。
- 事業主健診データの取得では、目標実施率と進捗状況が大きく乖離しており、健診実施機関・関係団体との連携協力の基、事業主への制度周知・理解が必要である。
- 特定健康診査では、市町村との連携協力のうえ幅広い広報を行い、また、協会主催の集団健診の実施数を増やすことにより、広く加入者の受診機会を図り受診率向上に努める。
- 保健指導では、特に特定保健指導の実施にあたって、マンパワー不足があり、体制強化が課題である。
- その他保健事業では、保健指導機会の拡大のため休日を含む来所対応や事業所の協力促進のための表彰制度、協会の知名度を上げるためイベント出展等を行い、徐々に成果を得ている。今後は費用対効果を見ながら目的を絞った事業展開に切り替えたい。
- 未治療者受診勧奨では、電話勧奨を基本に実施出来ており、今後も重症化予防対策の一端として着実な取り組みを継続していきたい。

群馬支部 3. 健診結果データ、医療費データの分析

1. 分析したグラフ・表、国や県の既存資料など

【協会けんぽの都道府県別医療費等のマップ(平成24年度)】より



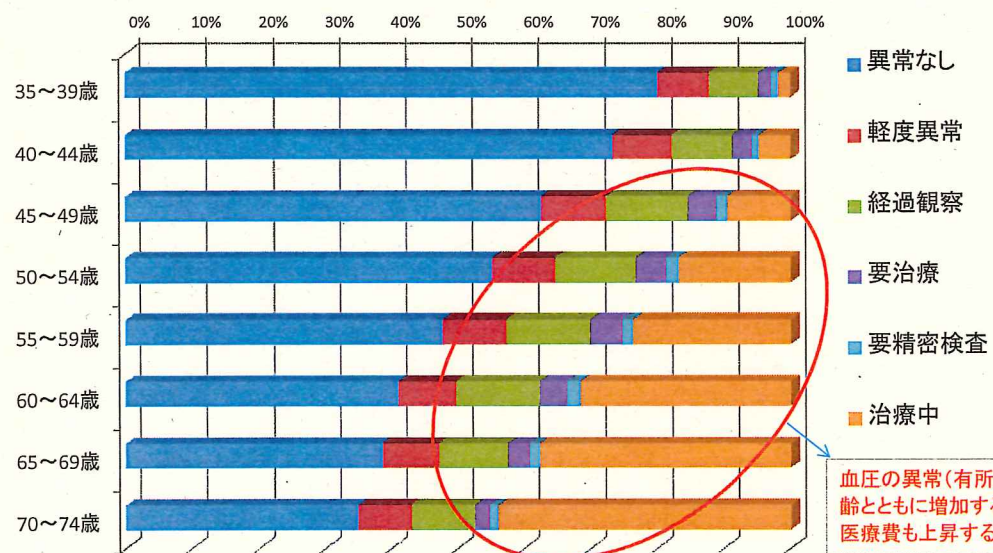
【事業所健康度診断】より

生活習慣病リスク保有率の比較 * 全国・群馬は平成24年度データ

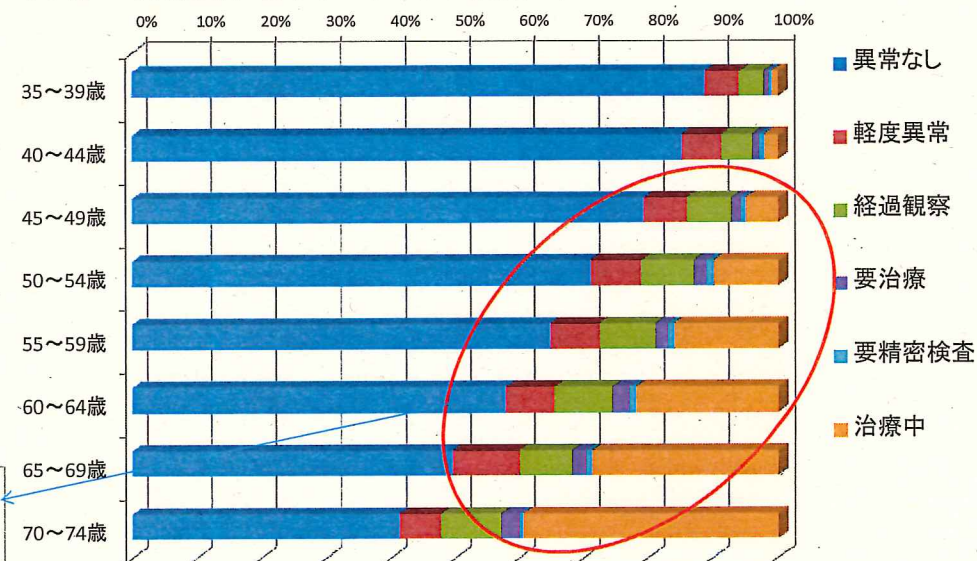
	メタボリックリスク	腹囲リスク	血圧リスク	代謝リスク	脂質リスク	喫煙者の割合(参考)
全国平均	13.7%	34.1%	39.9%	14.3%	28.1%	34.9%
群馬県	14.1%	34.2%	42.7%	14.6%	29.0%	36.2%

生活習慣病リスクは全国と比べ全般的に高いが、特に血圧リスクは特徴的である

【平成24年度指導区分グラフ(血圧・男性)】より

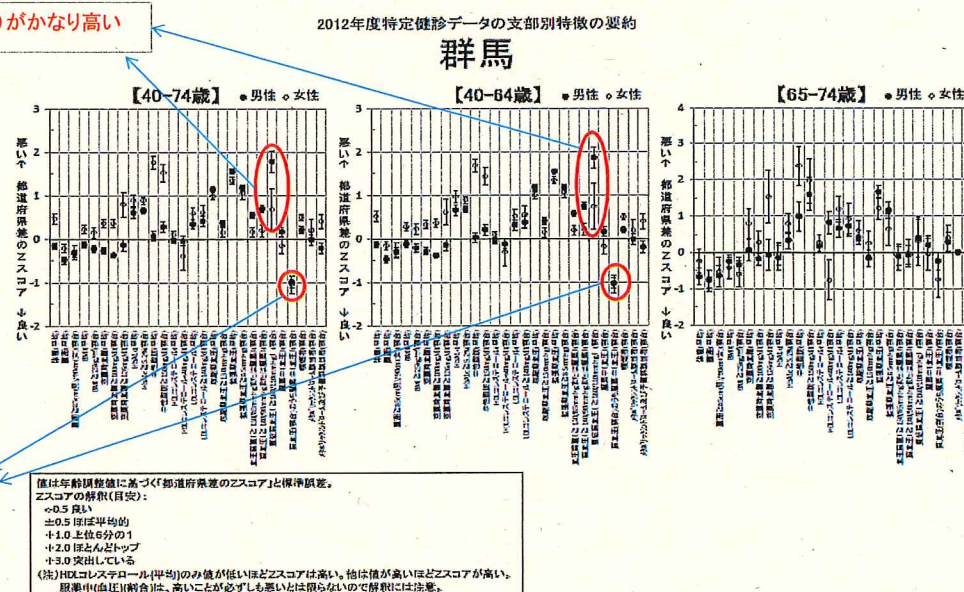
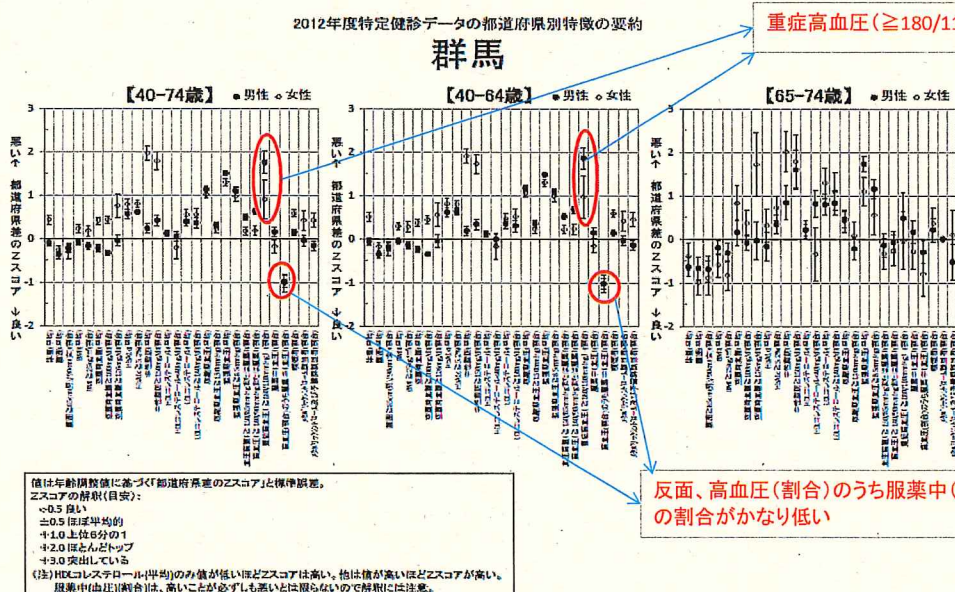


【平成24年度指導区分グラフ(血圧・女性)】より



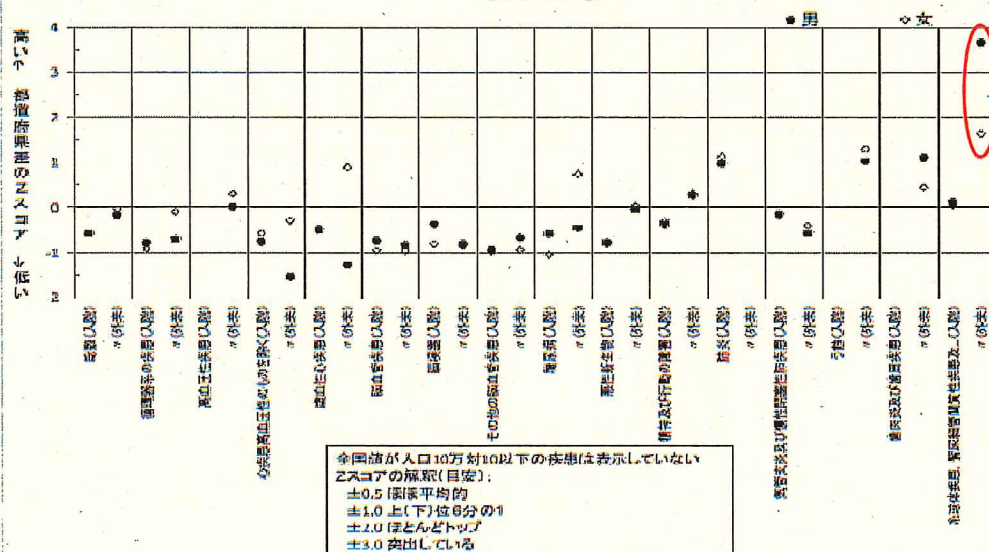
【2012年特定健診データの都道府県別特徴の要約】より

【2012年特定健診データの支部別特徴の要約】より



平成23年患者調査 年齢調整受療率(入院・外来)の特徴要約

群馬



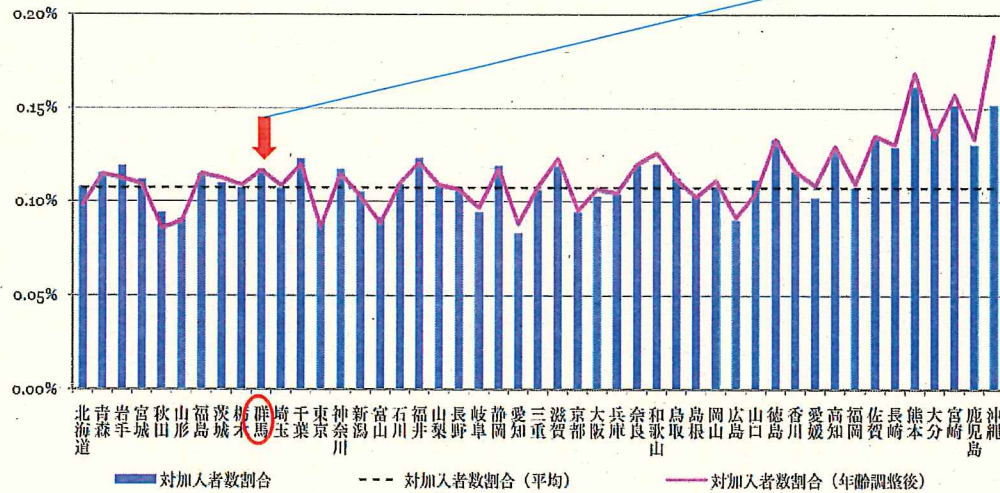
【平成23年患者調査 年齢調整受療率(入院・外来)の特徴要約】より

男女とも糸球体疾患、腎尿細管間質性疾患の外来受療率が高く、男性では全国トップ。

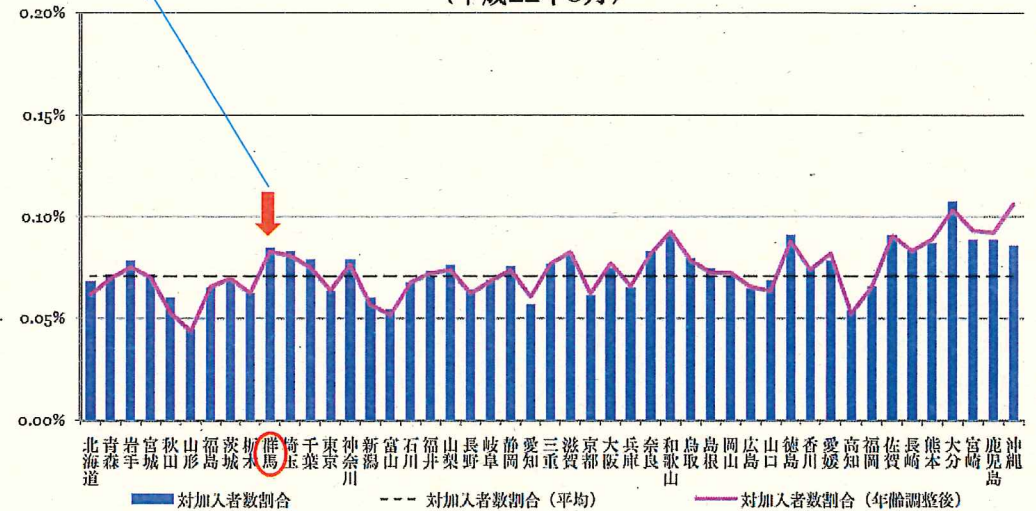
【協会ホームページ掲載 人工透析に関する分析】より

都道府県別人工透析患者数の対加入者数割合（男性）
（平成22年8月）

人工透析患者数の対加入者割合が高い

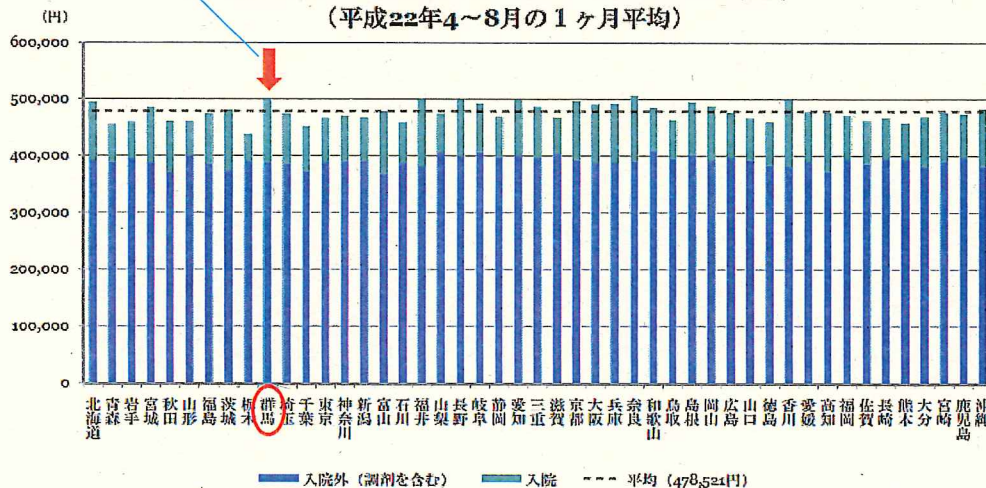


都道府県別人工透析患者数の対加入者数割合（女性）
（平成22年8月）



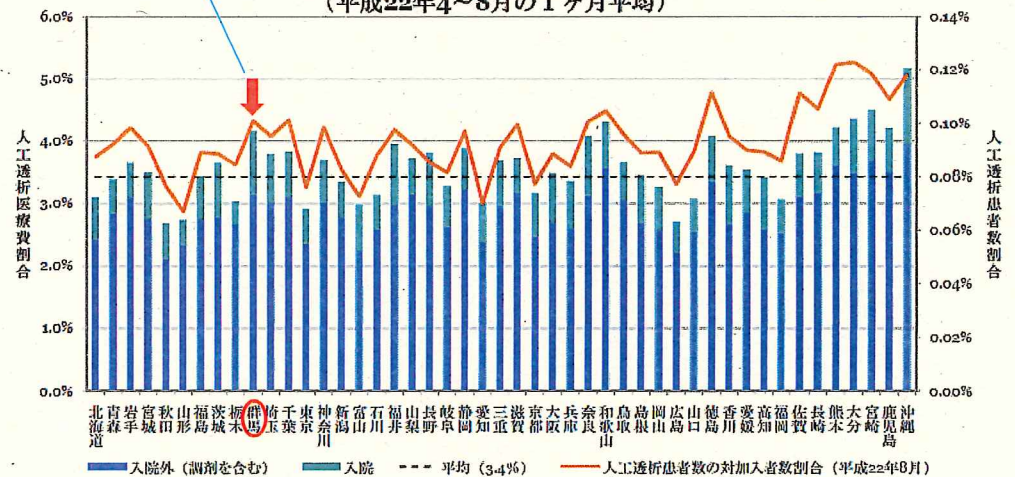
人工透析患者の一人あたりの医療費が高い

都道府県別人工透析患者（合計）1人当たり医療費
（平成22年4～8月の1ヶ月平均）

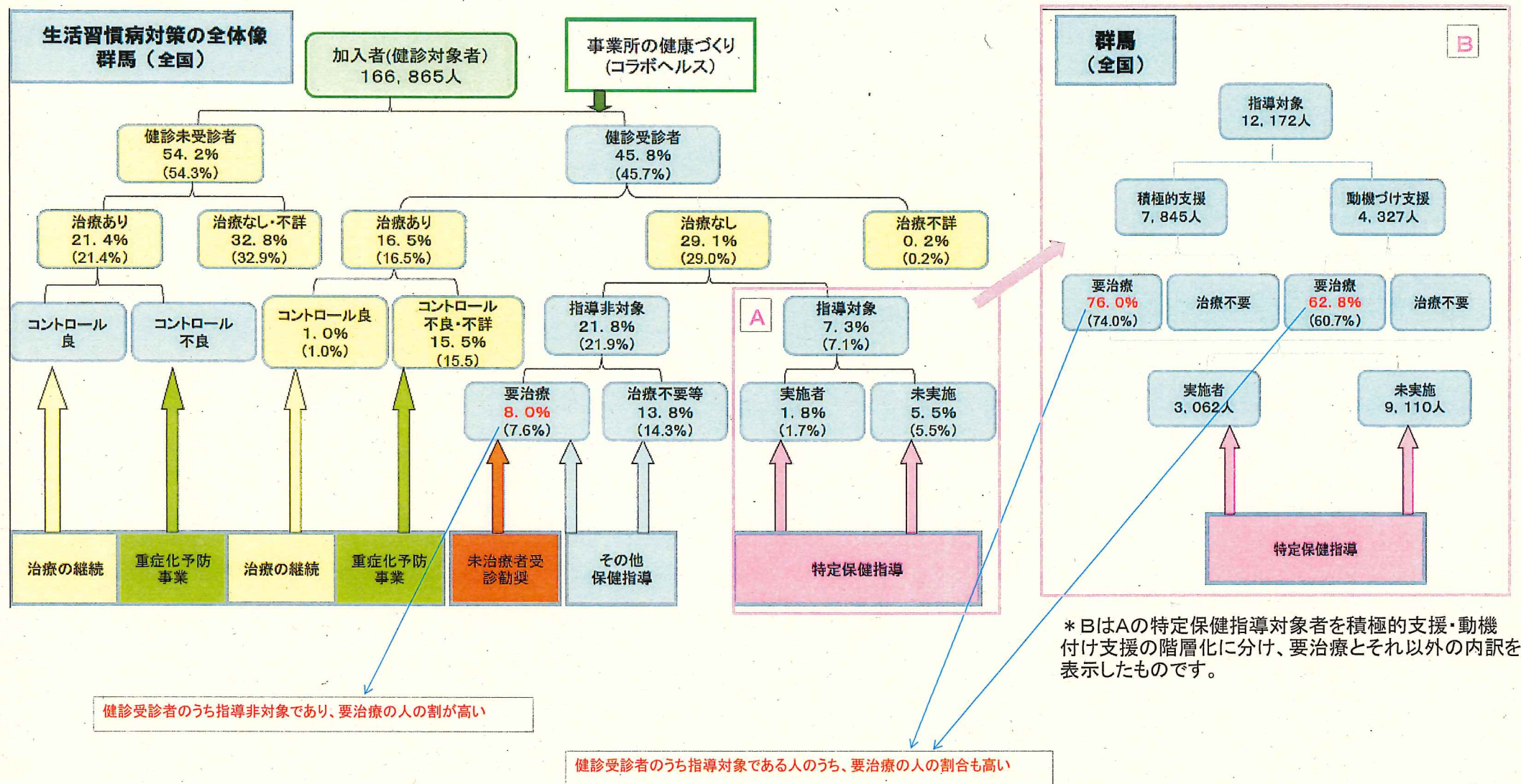


人工透析患者の対医療費総額割合が高い

都道府県別人工透析医療費の対医療費総額割合等
（平成22年4～8月の1ヶ月平均）



【平成24年度保健事業フローチャート】より



2. 分析結果から把握した健康課題や、保健師等が事業主や加入者から把握した健康課題など

- ・女性の平均寿命が短い(47支部中上位6分の1)
- ・女性の健康寿命は長く、不健康期間は短い
- ・女性は全死因での年齢調整死亡率が高い(47支部中上位6分の1)
- ・女性は脳血管疾患、自殺での死亡率が高い(47支部中上位6分の1)
- ・男女とも肺炎での死亡率が高い(女性では47支部中ほとんどトップ)
- ・男女とも肺炎による入院、歯科外来受療率が高い(47支部中上位6分の1)
- ・循環器系の疾患、虚血性心疾患、脳血管疾患、糖尿病の受療率は低い
- ・男女とも糸球体疾患、腎尿細管間質性疾患の外来受療率が高い(男性は47支部中トップ)
- ・人工透析患者数の対加入者割合が高く、1人当たりの医療費も高い
- ・受診行動の分析では、重複受診の割合が高く、休日診療の割合も高い
- ・傷病手当金の受給の原因では、「精神及び行動障害」が大幅に増加しており、受給割合が最も高い(1位)。2位は新生物、3位は循環器系の疾患
- ・傷病手当金の受給の原因で、全国平均より件数割合が高いのは「内分泌、栄養及び代謝疾患」「循環器系の疾患」「皮膚及び皮下組織の疾患」「損傷、中毒及びその他の外因の影響」
- ・傷病手当金の受給の原因で、全国平均より1件あたりの日数が多いものは、「内分泌、栄養及び代謝疾患」「耳及び乳様突起の疾患」「呼吸器疾患」「皮膚及び皮下組織の疾患」「腎尿路生殖器系の疾患」
- ・健診受診者のうち、指導非対象者の中での要治療者が多い
- ・健診受診者のうち、指導対象者の中でも様治療者が多い
- ・食塩摂取量が全国平均より多い
- ・歩数が全国平均より少ない
- ・メタボリスクが全国平均より高く、血圧、脂質のリスクが高い
- ・健診受診者のうち、喫煙者の割合がかなり高い
- ・血圧、血糖は年齢が上がるとともに異常の割合(有所見率)が上がる
- ・脂質は閉経後の女性で、異常の割合(有所見率)が上がる
- ・男女とも血圧がかなり高く、男性の重症高血圧の割合が顕著
- ・高血圧のうち服薬中の者の割合がかなり低い
- ・女性は血糖、中性脂肪の高さも目立つ
- ・メタボ該当者が多いが、65歳以上では減少傾向
- ・健診連続受診者では、喫煙者が減少
- ・特定保健指導では、積極的支援を受けた男性は改善効果が高いが、女性では低い
- ・動機づけ支援を受けた男性での改善効果は高いが、女性では悪化しているデータもある
- ・人口動態統計より、3位：自殺(全国9位)、9位：慢性閉塞性肺疾患(全国9位)、10位：糖尿病(全国3位)
- ・人口動態統計より、死因：悪性新生物のうち食道(全国7位)、直腸S状結腸移行部及び直腸(全国10位)

群馬 支部 4. データヘルス計画の概要

協会けんぽのデータヘルス計画の柱

ア. 特定健診・特定保健指導の推進

イ. 事業主等の健康づくり意識の醸成を目指した取り組み

ウ. 重症化予防対策

I 健康課題と目標

決定した健康課題と目標を記載します。

着目した支部の健康課題	・ 血圧のリスクが全国平均よりも著しく高い。42.7%（全国平均 39.9%）・・・2012年度 ・ 血圧の有所見率は男女とも年齢と共に上がっている。 ・ 重症高血圧（$\geq 180/110$）（割合）がかなり高い。47支部中上位6分の1・・・2012年度 ・ 高血圧（割合）のうち服薬中（血圧）（割合）がかなり低い。47支部中下位6分の1・・・2012年度 ・ 男女とも糸球体疾患、腎尿細管間質性疾患の外来受療率が高い。男性では47支部中トップ ・ 人工透析患者数の対加入者割合、患者一人当たりの医療費、対医療費総額割合が高い。0.101%、501,648円、4.2%（全国平均0.091%、478,521円、3.4%）・・・2012年度
-------------	--

上位目標 （成果目標）	生活習慣病予防健診受診者等（40歳以上）の血圧リスクが低下する。42.7%⇒40.0%（29年度末）
目標達成時期 平成29年度末	

下位目標(手段目標)	評価指標	下位目標の実現のための具体策		
		平成27年度	平成28年度	平成29年度
加入者及び事業主が群馬の健康課題について理解するようになる。	・ イベント出展等実施回数/参加者数 ・ トップセールス実施回数 ・ 保健師等による広報物配布数 ・ 群馬の健康課題を理解する人の割合	・ イベント出展、トップセールス等を通じて、群馬の健康課題を伝え、運動習慣改善を促す ①プレゼンテーション方法の検討と広報物等の作成 ②イベント出展による広報物配布と説明 ③健康保険委員研修会におけるプレゼンテーション ④業種団体組織に対するトップセールス（運輸業・建設業関連団体） ⑤自治体及び労働局等関係機関・団体と連携した広報 ⑥特定保健指導に伴う広報物配布及び説明 ⑦その他の広報	・ イベント出展、トップセールス等を通じて、群馬の健康課題を伝え、運動習慣改善を促す ②、⑤、⑥、⑦ 継続実施 ④ 継続実施（運輸業団体組織の所属事業所：前橋・高崎地区の事業所10事業所程度）	・ イベント出展、トップセールス等を通じて、群馬の健康課題を伝え、運動習慣改善を促す ②、⑤、⑥、⑦ 継続実施 ④ 継続実施（建設業団体組織の所属事業所：前橋・高崎地区の事業所10事業所程度）

加入者及び事業主が健康づくり対策を実施するようになる	・特定保健指導新規事業所数/割合 ・特定保健指導実施(評価)数/割合 ・特定保健指導実施済事業所への情報提供数 ・表彰事業所数 ・健康づくりセミナー実施事業所数(28年度以降) ・セミナー実施前後の健康づくり取り組み実施事業所数/割合(28年度以降)	・群馬の健康課題を踏まえた特定保健指導等の展開 ①慢性腎臓病予防のための指導用資料の整備 ②慢性腎臓病予防を踏まえた指導の実践 ③特定保健指導実施済事業所への情報提供(事業所健康度診断、事業所統計資料等) ・特定保健指導優良事業所表彰による保健指導利用促進 ・コラボヘルス準備事業所健康セミナー実施に向けたプレゼンテーション方法の検討と資料作成	・群馬の健康課題を踏まえた特定保健指導等の展開 ②、③ 継続実施 ④特定保健指導実践者合同研修会 ・特定保健指導優良事業所表彰による保健指導利用促進(継続) ・コラボヘルス事業所セミナー実施	・群馬の健康課題を踏まえた特定保健指導等の展開 ②、③ 継続実施 ・特定保健指導優良事業所表彰による保健指導利用促進(継続) ・コラボヘルス継続実施
加入者の身体活動量が増える	・特定保健指導対象者の歩数及び歩行時間と定期的に運動する人の割合 ・調査協力者数(目標150名) ・一般加入者の歩数及び歩行時間と定期的に運動する人の割合 ・一般加入者の運動習慣の変化 ・セミナー参加者数	・加入者の運動習慣調査を行い、運動習慣改善を促す ①特定保健指導対象者の運動習慣調査 ②一般加入者に対する、活動量計を用いた運動習慣調査の実施と運動習慣改善支援の提供 ・ウォーキングセミナーを開催し運動体験の場を提供する	・加入者の運動習慣調査を行い、運動習慣改善を促す ①、② 継続実施 ③運動支援1年後の運動習慣調査	・加入者の運動習慣調査を行い、運動習慣改善を促す ①、② 継続実施 ③運動支援1年後の運動習慣調査
要治療者が受診する	・二次勧奨実施数(電話/文書) ・回答書未提出者への再勧奨数(文書) ・翌年度の一次/二次勧奨該当率	・二次勧奨対象者への受診勧奨の実施 ・回答書未提出者への再勧奨(文書)	継続実施	継続実施

データヘルス計画の実施状況

上位目標 生活習慣病予防健診受診者等（40歳以上）の血圧リスクが低下する。42.7%⇒40.0%（29年度末）

下位目標	具体策	活動内容 (何を)	担当 (どこが・誰が)	目標値（達成時期：29年度末）		評価指標	評価指標の把握方法・実施方法等	進捗状況	実施結果	評価
				アウトプット	アウトカム					
1 加入者及び事業主が群馬の健康課題について理解ようになる	①イベント出展、トップセールス等を通じて、群馬の健康課題を伝え、運動習慣改善を促す	プレゼンテーション方法の検討と広報物等の作成	企画・保健G	—	—	—	—	3月保健師研修において広報物案を作成。今後関係者の意見を加え内容修正する予定		
		イベント出展による広報物配布と説明 7月：子宮頸がん啓発キャンペーン 10月：前橋まつり 11月：健康フェスタ	保健・企画G	3回/500名	—	イベント出展回数/参加者	イベント出展後アンケート等を集計し評価	未着手 * 7月23日高崎の結婚式場にて開催予定 * 10月開催、商工会議所に打診し参加を検討中 * 11月1日開催予定、出展内容は昨年並みの予定		
		健康保険委員研修会におけるプレゼンテーション	企画・保健G	5会場/250名	—	プレゼン回数/参加者	研修時アンケート調査にて集計し評価	資料作成中		
		年度初めのアンケート実施	企画G	健康保険委員全員	—	—	—	企画Lと情報誌「けんぽ委員の輪」に同封して配布する予定		
		研修でのアンケート調査（理解度を確認）		5会場実施（100%）	—	理解者の割合の増加	年度初めと研修時と同じ質問を行い、結果を比較する	9月5会場にて開催予定		
		運輸業、建設業の団体組織及び関係機関等についての情報収集	保健・企画G	—	—	—	—	中央会、商工会議所等に出向き営業先選定について相談済み		
		トップセールス対象機関・団体の選定		—	—	—	—	群馬県建設業協会、群馬県トラック協会に訪問予定		
		トップセールス対象へのアポ取り、スケジュール調整	企画・保健G	—	—	—	—	調整中		
		トップセールスにより群馬の健康課題について説明し、健診・保健指導の推進について理解と協力を求める	管理職、企画L、保健師等	27年度：26年度末に設定	健診・保健指導受入事業所の増加	トップセールス実施回数、訪問説明後の新規訪問事業所数、広報等協力連	トップセールス報告書にて把握（年度末）	訪問開始は8月頃		
		保健師等による広報物配布及び説明	保健師等	27年度700部	—	配布数	日報入力の際に申告してもらい件数を把握、年度末に集計。反響等も把握。	広報物案作成済み、印刷手配中		
		その他広報	企画G	—	—	—	—			

2) 加入者及び事業主が健康づくり対策を実施するようになる	①群馬の健康課題を踏まえた特定保健指導等の展開	慢性腎臓病予防のための指導用資料の整備（3・5月）	保健師等	—	—	—	—	保健師研修において資料案を作成。今後試用予定。		
		慢性腎臓病予防を意識した特定保健指導の展開	保健師等	実施率8.6%、実施件数2,029件（27年度）	特定保健指導による特定保健指導対象者の減少（全国平均より高い状況で推移）	特定保健指導新規事業所数/割合	月ごとに集計	新規事業所割合：26年度実績は25%		
							特定保健指導実施（評価）数/割合	月ごとに集計	26年度実績1,823件、達成率75.3% 27年度5月現在215件（進捗率10.6%）	
		特定保健指導実施済事業所への情報提供	企画 G	—	—	特定保健指導実施済事業所への事業所健康度診断等情報提供数	実施報告にて集計（下期初め）	26年度訪問先より選定済み、132事業所へ資料送付準備中。		
		事業所健康度診断作成ツール更新								
		情報提供先事業所の選定（健診受診者100名以上又は被保険者100名以上）	保健 G	—	—					
		情報提供資料作成及び送付（事業所健康度診断、事業所統計、業態別特徴の要約、広報物「生き生き健康プロジェクト（仮）」等）	保健 G	選定事業所への提供（100%）	—					
		電話による説明	保健師等	提供先への説明（100%）	事業所の健康課題を理解する事業所	研修会参加者数/参加機関数	研修申込書及び参加者へのアンケート結果より把握（28年度末）	（群馬大学大学院岡教授に講師了承もらう）		
		特定保健指導実践者合同研修会	保健 G	委託機関への連絡調整実施（100%）	—					
		特定保健指導委託機関担当者との連絡調整		—	—					
		外部講師との調整		—	—					
		研修会場確保		—	—					
		研修開催		28年度内開催	理解者の割合の増加					
	②特定保健指導優良事業所表彰	保健師・事務補助職員より推薦状回収	保健 G	—	—	特定保健指導優良事業所表彰実施数	表彰実施後報告にて把握	推薦状配布済み、9月末に回収予定		
		推薦事業所リストの作成	保健師等	—	—					
		選定委員会において表彰事業所選定	選定委員	—	—					
		賞状、額等購入	保健 G	—	—					
		表彰についての通知発送及びアポ取り	保健 G	—	—					
		訪問により表彰する	管理職、保健師等	10事業所程度表彰	—					
		表彰についての広報	企画・保健 G	—	—					
	③コロナヘルス準備	事業所健康セミナーのプレゼンテーション方法と資料作成（7・9・11・1・3月）	保健師等	—	—	—	—	9月保健師等研修から作成開始予定		

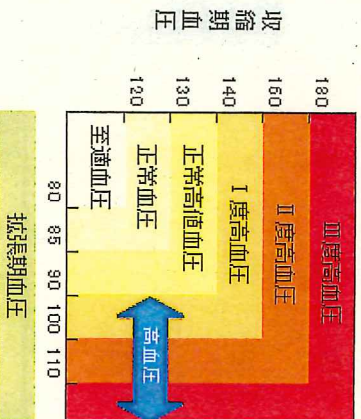
[illegible]

ご存知ですか？

ぐんまは000のリスクが高い!!

高血圧の診断基準(単位:mmHg)

[高血圧治療ガイドライン2014]より作成

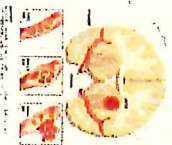


	男性	女性
血圧リスク	42.5% 全国13位	26.3% 全国14位
重症高血圧の方の割合	全国2位	全国6位
高血圧の方のうち服薬者の割合	全国43位	全国44位

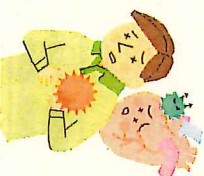
*出典：データ分析報告書2011～2012年度都道府県別集計

高血圧が続くと・・・
動脈硬化が進行し血管が傷みます

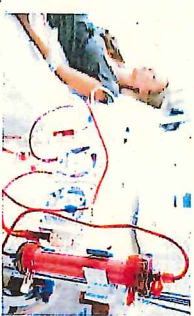
脳卒中
(脳出血・脳梗塞)



狭心症
心筋梗塞
心肥大



腎不全



透析治療

*これらの病気を発症すると
治療に多くの日数を要します

平均入院日数

脳出血：33.4日、脳梗塞：26.6日

急性心筋梗塞：16.9日

腎不全：156日(週3回の通院)

*出典：全日本病院協会「疾病別の主な指標」

全国 1位!!
腎臓病外来受診率
(男性)

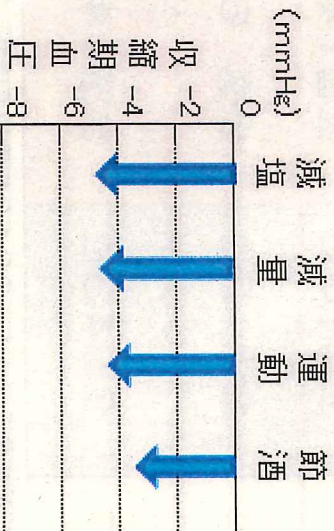
*出典：平成23年度最寄調査
年齢調整受療率(入院・外来)の特等要約

対策は裏面へ

全国健康保険協会群馬支部

協会けんぽ生き活き元気プロジェクト 血圧を下げてあなたも健康長寿！

生活習慣の改善で血圧はこれだけ下がる



「高血圧治療ガイドライン2014」の図を基に作成

* 減塩：平均食塩減少量4.6g/日、減量：平均体重減少4.0kg

運動：30-60分の有酸素運動、節酒：平均飲酒減少量76%

協会けんぽは
ウォーキングを
推奨します!!

からだを動かす効果あれこれ!!

ウォーキングであなたの心もからだも生き活き

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」

歩数	速歩き時間	予防できる病気・病態
2,000歩	0分	●ねたさり
4,000歩	5分	●うつ病
5,000歩	7.5分	●要支援・要介護 ●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)
7,000歩	15分	●がん(結腸がん、直腸がん、肺がん、乳がん、子宮内臓がん) ●動脈硬化 ●骨粗しょう症 ●骨折
7,500歩	17.5分	●筋減少症 ●体力の低下(特に75歳以上の下肢筋力や歩行速度)
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)
9,000歩	25分	●高血圧(正常高値血圧) ●高血糖
10,000歩	30分	●メタボリックシンドローム(75歳未満の場合)
12,000歩	40分	●肥満

東京都健康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

さあ あなたも
ご一緒に！

