

第 26 回山梨支部健康づくり推進協議会 議事概要

開 催 日 令和 6 年 11 月 13 日（水）14:00～15:45

開 催 場 所 山梨県立青少年センター 研修室

出席評議員 今井委員(◎)・上田(雅)委員・上田(美)委員・小松委員・滝口委員・松木委員
望月委員（五十音順）
◎:議長

議 題 1. 全国健康保険協会山梨支部 第三期保健事業実施計画(データヘルス計画)について
2. 健診を受けた後の対応について

議 事 概 要
(主な意見等)

議題 1. 山梨支部 第三期保健事業実施計画（データヘルス計画）について

資料 1、参考資料 1 に基づき事務局より説明。

【自治体関係者】

参考資料 1 支部スコアリングレポートより、健診受診率は A 判定とあるが、未受診者へのアプローチはどのように行っているか。

【事務局】

健診受診率が高いが、被保険者で2割、被扶養者で6割の方が未受診である。その方々に対して、健診実施機関主催の集団健診や支部主催の健診案内を事業所や被扶養者へ送付している。市町村の施設を借用した集団健診や、被扶養者に関しては、大型商業施設を活用した集団健診を毎年行っているが健診受診率の伸びはそれほど高くない状況である。

【自治体関係者】

高血圧、塩分過多といった健康課題は県も同様なので、連携し普及啓発を行っていきたい。

【自治体関係者】

市民の健康づくりに取り組んでいるが、減塩の取り組みは難しい。

被扶養者のがん検診の受診率が低いので、市の特定健診に併せて受診できることを周知していきたい。

【自治体関係者】

給食センターの栄養士が考えて、小中学生に対して塩分を 1 食2グラムに減らし出汁をきかせた味付

けにした学校給食を提供している。塩分を減らすとおいしくないと言われるかと心配していたが、塩加減の感覚が分かってきた印象を受けた。また保護者への給食試食会を開催しバランスのとれた食事について子どもと一緒に学んでもらった。

高血圧は食事だけではなく、運動も大切なので、ウォーキングアプリを活用し、歩くことを意識できるような取組を行っている。1日 5 千歩 1か月で 15 万歩 歩くとカードを1枚、健診を受診すると3枚配布し、5枚集めると 500 円の電子マネーがもらえるといったインセンティブをつけている。市民だけでなく市内勤務者も対象になるので、多くの方に登録していただけるよう連携できればと考えている。

【被保険者】

わが社は、健診受診率 100%を続けているが、結果を見ると血圧のリスクが非常に高い。背景として、建設業特有の長時間労働があり、健康管理に費やす時間がないというのが大きな理由と思われる。働き方改革の中で、空いた時間で定期的な運動習慣をつけていただくため、運動できる場の提供としてスポーツジムと契約した。以前から経営者の健康管理に関する意識が高く、会社としてもっと取り組めることがないか、いろいろ実施している。健康に関する取組は、経営者の理解が非常に重要である。建設業協会との取組について説明があったが、そういった業界団体を通して経営者に直接アプローチし、経営者の健康意識を高めることが中小企業の多い山梨県においては重要である。

【健康保険委員】

社会保険委員会の健康づくり推進部会では協会けんぽの保健師に講師を依頼し、減塩に関する話と職場でできる簡単な運動を行った。また、ウォーキングのポイントによって景品を出すといったことも行っている。減塩には、食事を作る人の意識も重要である。

【健康保険委員】

社会保険委員会で年に 2 度、ウォーキング大会等を開催している。春にはいちご狩りと併せてウォーキングを行い毎年約500名が参加している。冬にはボーリング大会を開催し 60 名ほどが参加している。以前、ウォーキング大会の際に、保健師に健康講話を依頼していた。多くの参加者がいるので、健康に関する資料があれば配布できる。

健康保険委員あてのメールの中にある食事レシピの中で減塩特集をして、なぜ減塩が必要かということも併せて広報するとよいと思う。

【学識経験者】

高血圧が発症するリスクを低下させるには食生活と運動習慣に尽きると思う。

大学の授業の中で、その辺の山を歩く際に歴史や文化の説明を聞きながら歩いたことがあるが、初めて知ったこともあり興味深く楽しくウォーキングができた。

工場見学に行った事業所には血管年齢測定器が設置されていた。血管年齢は興味がある人が多いので、測定器を活用したイベントを開催することで、健康に関する意識を高める動機づけになるのではないかな。

以前テレビで、塩を感じるスプーンというのが紹介されていたが、貸し出すといったこともいいかもしれない。

【自治体関係者】

市の食生活改善推進委員会では各地域で味噌汁の塩分測定をして減塩に関する取組をしている。
民間企業から血管年齢測定器を借用し、他にも、いろいろな健康イベントで活用させていただいている。

議題 2. 健診を受けた後の対応について

資料 2、参考資料 2, 3 に基づき事務局より説明。

【自治体関係者】

健診の実施は事業主に義務付けられているが、結果に基づく要治療者の受診勧奨は難しい問題である。義務を超えた取組で、個人のプライバシーに関わるところで事業所の方も苦勞されていると思う。経営者への働きかけという話もあったが、従業員の健康を守ることが企業の発展につながるということを、お互い理解しあうような取組ができればよいと思う。

【学識経験者】

先ほどの話にも出たが、経営者の意識が重要だと感じる。

【自治体関係者】

要治療者の方々への働きかけについては、市町村でもなかなかできていない。要治療者の方も非常に多いため、保健所でも取組を始めている。

健診を受けた後が大切だということで、市民にアンケートをとった結果、「健診結果表が分かりにくい」という意見が多かったため、「分かりやすく、病院に行こう」となるように改善していきたい。

【自治体関係者】

要治療への対応で未受診者へはナッジ理論を活用した受診勧奨をアウトソーシングにより実施している。

ある生命保険会社で、今の健診結果を入力すると、10 年、20 年後の状況が分かるといったアプリを導入され、無料で使えるということなので、こうしたものも活用し、将来どうなるのかということを知り行動変容につながるとよいと思う。

【被保険者】

要治療対象者への組織的取組として、健診結果で要精密検査以上の方については、健診結果に報告書を入れて、必ず医療機関を受診し、報告書を提出することを10年来続けている。

初めの頃は従業員からの反発もあったが、10年続けていると、それが当たり前になって受診するようになってきた。ただ会社から行けと言うだけでなく、予約が取れるのであれば就業時間中の受診も認め、報告書と領収書を提出すれば、半額会社が助成するといったこともしている。受診案内だけでなく、健康に関することでちょっと面白いと思うようなものがあれば活用しているが、なかなか目に留まらないという実感がある。やはり組織として動いて、上司に言われたらやらなければいけないというのは、サラリーマンとしてあることだと思う。経営者、上司を巻き込んで、会社としてやるのが当たり前という意識を作り上げ

ていくのも大事だと思う。受診の報告書の提出を義務付けて必ず受診させるなど、色々取り組んでいるが、健診の結果の改善が見られず、言われた通りやっているのに数値等がよくなると言われることもある。担当者としては、苦しいところだが、続けていくことが大事だと思うのであきらめずに続けていく。

【健康保険委員】

健診結果でこれくらいなら大丈夫という思い込みがある。個々の考え方も違うので難しい。担当者が病院に連れていくということもできない。具合が悪かったら受診するかもしれないがそうなる前に行くことを事業主から働きかけができるとうい。

【健康保険委員】

介護の仕事なので毎日血圧測定を実施している。職員の年齢が高いため健診結果の悪い人もいる。

本人の了承を得て、「血圧を下げる」「血糖値を下げる」といった目標を社内で共有し、そのために病院を受診するといったことを理解してもらう。医師に言われると本人もその気になって改善が見られた。

【学識経験者】

健康経営の後押しができるような表彰制度があってもよい。

- ・委員委嘱期間について令和7年3月 31 日満了
- ・次回の開催予定（令和7年 11 月予定）