

レセプト等のデータ分析に基づいた保健事業の立ち上げ支援事業

実証事業に関する報告書  
(先進的な保健事業の実証等)

仙台卸商健康保険組合

平成 27 年 3 月 30 日

## 目次

第1章	事業実施に至る背景	3
1.1	仙台卸商健康保険組合の概要	4
1.2	これまでの取り組み	5
1.3	現状の課題	5
第2章	事業目的	7
2.1	目的	7
2.2	目標	7
第3章	具体的な事業内容	8
3.1	オーダーメイド型健康情報提供サービスの試行	9
3.2	オーダーメイド型保健指導サービスの試行	10
3.3	オーダーメイド型事業所向け保健事業サービスの試行	10
第4章	実施状況	12
4.1	特定健診の受診勧奨サービス	12
4.2	健診補助のお知らせサービス	14
4.3	疾病予防（未病）お知らせサービス	15
4.4	重症化予防サービス1	19
4.5	重症化予防サービス2	21
4.6	ウェアラブル機器を活用した若年層向け保健指導サービス	25
4.7	事業所向け健康状況フィードバックサービス	26
第5章	事業の評価指標及びその結果	28
5.1	各保健事業に対する評価指標について	28
5.2	各評価指標についての年度別目標値について	28
5.3	各先進的保健事業の結果について	29
第6章	事業実施体制	32
6.1	オーダーメイド型健康情報提供サービス	32
6.2	オーダーメイド型保健指導サービス	33
6.3	オーダーメイド型事業所向け保健事業サービス	33
第7章	評価結果を踏まえた今後の事業の方向性	34
7.1	オーダーメイド型健康情報提供サービスの試行	34
7.2	オーダーメイド型保健指導サービスの試行	34
7.3	オーダーメイド型事業所向け保健事業サービスの試行	35
7.4	まとめ	35

## 第1章 事業実施に至る背景

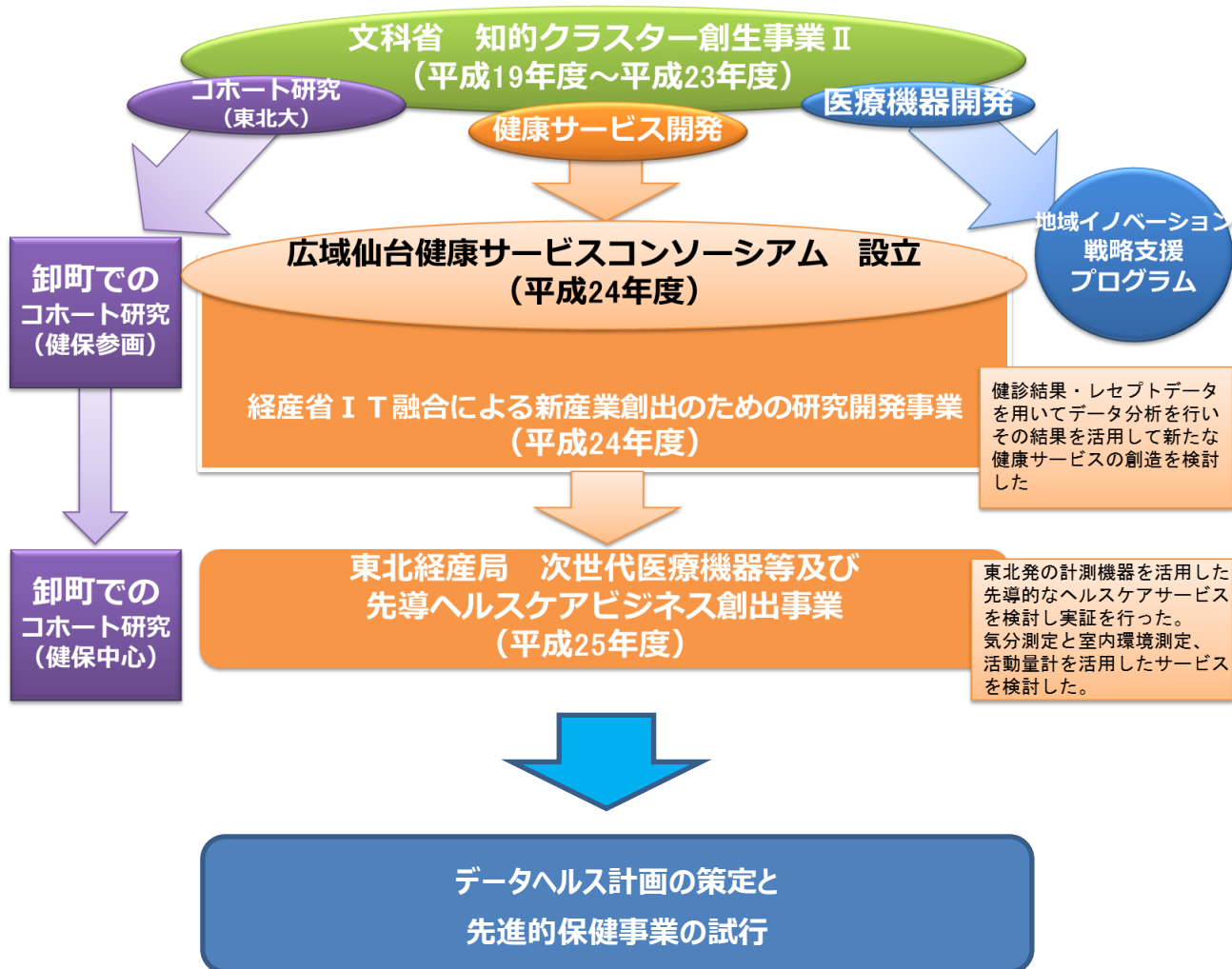
平成19年度から平成23年度に仙台市が行った「知的クラスター創生事業Ⅱ」において東北大が実施したコホート研究の実証フィールドとして仙台卸商健康保険組合（以下、当健保組合）の母体である協同組合仙台卸商センターが参画、組合員を含めた卸町地区の健康調査が実施された。それ以来、継続的に健康調査について東北大と連携している。

平成24年度は健康サービス開発のために設立された「広域仙台健康サービスコンソーシアム」に母体である協同組合とともに参画してデータ分析から創造する健康サービスについて検討し実証を行った。

平成25年度は当健保組合が実証フィールドの中心となり、東北発の新たな測定機器を利用した健康サービスの試行事業が行われた。

以上の事業の中でレセプト及び健診結果の突合分析を実施してきた実績があり、その成果を活かし今回のデータヘルス計画を作成した。

《これまで仙台卸商健康保険組合が参画してきた事業》



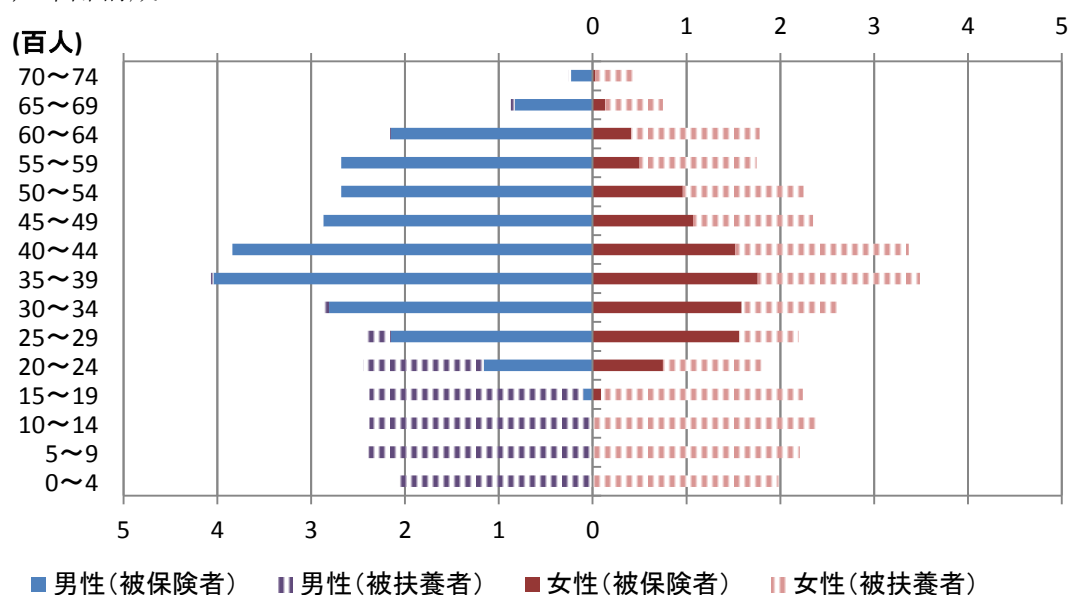
1. 1 仙台卸商健康保険組合の概要

当健保の基本情報と年齢構成を以下に示す。(データヘルス計画書より抜粋)

(1) 基本情報

組合コード	14216
組合名称	仙台卸商健康保険組合
形態	総合
被保険者数 (平成 27 年度見込み) * 特例退職被保険者を除く。	3,418 名 男性 70.7% (平均年齢 43.8 歳) * 女性 29.3% (平均年齢 39.6 歳) *
特例退職被保険者数	0 名
加入者数 (平成 27 年度見込み)	6,724 名
適用事業所数	78 カ所
対象となる拠点数	213 カ所
保険料率 (平成 27 年度 見込み) *調整を含む。	104.0%
	全体      被保険者      被扶養者
特定健康診査実施率 (平成 25 年度)	64.7%      81.0%      25.4%
特定保健指導実施率 (平成 25 年度)	10.0%      11.5%      0.0%

(2) 年齢構成



1. 2 これまでの取り組み

これまで実施した保健事業（表1）については、その効果測定・評価に関しては十分ではなかった。その課題を解決するべく、卸商団地を中心とした経済産業省の実証事業に参画し今後の保健事業の在り方について検討を行ってきた。

1. 3 現状の課題

既存の保健事業を見直した際に抽出した課題の把握

- (1) 特定健診の実施率が目標値を下回っている。特に被扶養者の受診率は3割に満たない。
- (2) 特定保健指導の対象者のうち、指導を受けていない者へのフォローができていない。
- (3) 生活習慣病の未病状態の者へのフォローが不足している。
- (4) 生活習慣病の重症化予防の介入が未実施。
- (5) 生活習慣病予防健診及び特定健診の対象年齢に満たない加入者への生活習慣病予防の対策が不足している。
- (6) 生活習慣病予防健診及び特定健診の対象年齢に満たない加入者の健診データの取得が進んでいない。
- (7) 健保組合で保有するデータの分析結果が事業所向けに提供できていない。
- (8) 健康維持増進を目的としたwebサービスの利用が低調となっている。
- (9) 健保組合の健診への費用補助事業の周知が不足している。
- (10) 有所見率は、全体として高血糖が多い。
- (11) 男性は、「血管を傷つける」要因となる所見（空腹時血糖、HbA1c、尿酸、血圧）が最も多く、加齢とともに増加している。
- (12) 女性は、「動脈硬化の要因」の所見(LDLコレステロール)が最も多く、加齢とともに増加している。
- (13) 喫煙者の割合が高めとなっている。(40.2%)
- (14) 生活習慣進行モデルにおける重症化・合併症群の人数が年々増加している。

データ分析に基づく課題の把握

組合員の健康情報や医療情報等を活用・分析し、現状の課題を抽出した。

- (1) 有所見率は全体的に高血糖が多く、男性では血管を傷つける要因、女性では動脈硬化リスク要因の有所見率が高い。
- (2) 生活習慣病の進行モデルにおける重症化・合併症群の人数が年々増加している。

表1 これまで実施してきた保健事業の概要

種別	実施項目	事業内容の概要※
特定健康診査	1.特定健診の実施 2.リーフレット等の配布	40～74歳被扶養者及び任意継続被保険者 908名に受診券を配付。⇒受診者数 242名
特定保健指導	1.動機付け支援	対象者数 105名 実施者数 14名
	2.積極的支援	対象者数 272名 実施者数 34名
	3.情報提供	対象者数 1,122名
疾病予防	1.生活習慣病予防健診	35歳以上の被保険者が対象。 対象者数 2,524名 受診者数 1,956名
	2.日帰り人間ドック	40・45・50・55歳の本人家族が対象。 対象者数 330名 受診者 122名
	3.乳がん検診	40歳以上の本人家族が対象。 対象者 571名 受診者 58名
	4.子宮がん検診	20歳以上の本人が対象。 対象者 1,031名 受診者 83名
	5.PET検査	50歳以上の本人を対象に3年に1回補助。 受診者数 9名
	6.脳健診	50歳以上の本人を対象に5年に1回補助。 受診者数 13名
	7.肺がん検診	40歳以上の本人を対象に3年に1回補助。 受診者数 0名
	8.肝炎ウイルス検査	受診者数 6名
	9.インフルエンザ予防接種への補助	接種希望者に補助。 巡回接種等 897名・申請による補助 342名
	10.前立腺がん検査	50歳以上の被保険者に生活習慣病予防健診・日帰り人間ドック受診時に実施。356名
保健指導宣伝	1.広報紙の発行	予算及び決算等について発行。
	2.図書配布	医療費明細書に係るリーフレットの配布。
	3.新生児育児図書の配付	出産した本人又は家族に育児関連の情報を提供。 実施人数 58名
	4.医療費通知	医療費及び現金給付の通知。延べ 12,598枚
	5.ジェネリック医薬品差額通知	対象者 610名 (本人 356名・家族 254名)
	6.ヘルスアップwebの運営	6については次ページ以降に詳細説明。

※事業内容の概要は過去の実績として実施人数で記載している。

## 第2章 事業目的

### 2.1 目的

平成27年度からの第1期データヘルス計画の実施を前に、1.3で抽出された課題に対応した事業を試行的に実施しその評価のもと、各事業の今後の方向性について検討を行うために実施する。

### 2.2 目標

目的を達成するための目標を以下とした。

- (1) 特定健診の受診率の向上
- (2) 生活習慣病の有所見率の低減
- (3) 生活習慣病の重症化率の減少
- (4) 健康状態の自己管理の向上
- (5) 上記(1)～(4)による組合員個人に向けた取り組みとともに健康推進事業に関して事業主との連携を促進する

特に、以下の3点については平成29年度までに重点的に実施することとした。

- ・健診受診率の向上を目指した受診勧奨において、勧奨前と勧奨後の受診率の変化について効果測定の実施。
- ・未病者に対する、疾病予防対策において全体の有所見率の変化について効果測定の実施。
- ・生活習慣病の重症化予防において受療勧奨者の検査結果の変化についての効果測定の実施、及び全体の生活習慣病の医療費の変化の調査。

以上の目標を達成するため必要と思われる先進的な保健事業の試行を行った。具体的な事業内容は第3章で説明を行う。

参考までにデータヘルス計画において3年後の目標は表2の通りである。今回はその目標に達成するために必要な保健事業を検討するための試行事業を行った。

表2 目標に対しての達成目標と取り組み

	達成目標	目標達成のための取り組み
(1)	特定健診受診率 <b>65%→85%</b>	1.対象者の特性に合わせた受診勧奨
(2)	血糖・血圧・脂質の有所見者率の低減 血糖 <b>61%→55%</b> 血圧 <b>41%→37%</b> 脂質 <b>28%→25%</b>	2.未病者への対策（情報提供）
(3)	重症化・合併症群の割合を減少 <b>10%→7%</b>	3.受療勧奨（情報提供）など
(4)	ヘルスアップWebの利用率 <b>18%→80%</b>	4.健康ポイントの運用など
(5)	健康づくりの取り組みに解析結果を活用する事業所の増加 <b>0%→90%</b>	5.全事業所毎の解析とフィードバックを行う

### 第3章 具体的な事業内容

今回、「Ⅱ. 先進的な保健事業の実証等」として申請した内容は以下の通りである。

事業名①	オーダメイド型健康情報提供サービスの試行
事業内容	各被保険者・被扶養者の属性（健康情報）に合わせた健康情報を適切なタイミングで発信するサービスの実施。（「個人向け健康管理サービス」を利用） 具体的には個人向け健康管理サービスによって蓄積された個人の年齢・性別・住居の属性情報・受療情報・健診結果情報を元に最適な情報を抽出して適切なタイミングで情報発信を行い、同時に健康度の見える化も健康ポイントを用いて行いポイントに応じたインセンティブを与えることにより健康を気に掛ける行動変容をして健康に関する意識を高める。
実証事業の必要性	健常者の健康に関する意識はまだまだ低いのが現状である、そこで今回は個人の健康情報を Web 上で一元管理し分析することにより、個に応じた健康情報発信を実施して健康に対する意識の向上を図る必要がある。

事業名②	オーダメイド型保健指導サービスの試行
事業内容	「個人向け健康管理サービス」を利用して指導者・対象者が Web を通じて双方向で情報共有を行い、その情報を元に個に応じた指導を行う先進型保健指導サービスの実施。具体的には対象者の性格情報（Web 上の設問により取得）・日々変化するバイタル情報（通信機能付き体組計・血圧計による体重・体脂肪・血圧情報の自動的な取得、スマートフォンやウェアラブル機器による歩数・活動量情報等（ex ストレス度の測定）の自動的な取得）・食事情報・運動情報を「個人向け健康管理サービス」上で情報共有することにより個に応じたオーダメイド型の保健指導を Web で実施する。
実証事業の必要性	これまでの保健指導は年一回の健診結果・初回面談でのヒアリング情報のみで個でなく、画一的な指導が中心であった。しかしながら、その画一的な指導では必ずしも対象者の状態にあった指導が実施できるとは限らない、そこで今回はデータ分析から重症化予防対象者を数人抽出して試行的に個に応じた保健指導を実施する。さらに近年、数多く健康情報が取得できるウェアラブル機器が登場しており、保健指導において活用できるか評価する必要もある。

事業名③	オーダメイド型事業所向け保健事業サービスの試行
事業内容	当健保は総合健保であるため、数多くの業態・規模が異なる事業所が存在する。そこで、今回は基本的には健保加入者向けに画一的に行ってきた保健事業を事業所の特性に合わせた形で展開できるよう環境を整備していきたい。 具体的にはデータ分析を事業所別に行い、その事業所が抱えている課題を抽出しその課題解決にむけて施策を事業主と一緒に検討し保健事業の実施を協働で行う。
実証事業の必要性	より、効果的な保健事業を展開するにあたり、全体のデータ分析では把握することができない、事業所特有の課題を抽出する必要がある。 また健保単独では実施できない施策についても、健保加入者（従業員）に対する疾病予防の効果を高めるため、これからは事業主と協働で行って行く必要がある。



申請した事業内容に対して平成26年度に表3の保健事業サービスを試行的に行い、各サービスについて保健事業としての評価と次年度以降も継続実施を行うか検討を行った。

表内の区分については以下の申請した事業名と対応する。

- ①：オーダメイド型健康情報提供サービスの試行
- ②：オーダメイド型保健指導サービスの試行
- ③：オーダメイド型事業所向け保健事業サービスの試行

表3 新たに取り組む試行事業

区分	番号	サービス名	課題	対象者	委託区分	サービス方法	サービス概要
①	1	特定健診の受診勧奨サービス	特定健診の受診率が国の目標に満たない	特定健診の未受診者	BLP	文書・メール	特定健診の未受診者を抽出して過去の受診履歴に応じたメール及び手紙で受診勧奨を行うサービス
	2	健診補助お知らせサービス	健診補助制度の周知が十分でない	補助対象者	BLP	文書・メール	健康保険組合で補助が受けられる健診を年代別にお知らせするサービス
	3	疾病予防（未病）お知らせサービス	有所見ではないが、発症リスクがある方への情報提供ができていない	検査値が基準値内だが悪化傾向にある方	BLP	文書・メール	未病で発症リスクがある方へ注意喚起を促すサービス
	4	重症化予防サービス1	特定保健指導対象者で保健指導を受けていない方のフォローができていない	保健指導対象者で保健指導を受けていない方（特定健診基準の要受診判定を除く）	BLP	文書・メール	特定保健指導対象者で保健指導を受けていない方へ疾病情報とリスク度をお知らせするサービス（3段階）
	5	重症化予防サービス2	受療が必要な方のフォローができていない	特定健診基準の要受診判定の方	BLP	文書・メール	医療機関に受療されていない方への受療勧奨サービス（3段階）
②	1	ウェアラブル機器を活用した若年層向けの保健指導サービス	特定健診・保健指導対象外の年齢層への生活習慣病の予防のフォローができていない	40歳未満の被保険者	健生	面談を含む保健指導	若年層向けのウェアラブル機器を活用した保健指導サービス
③	1	事業所向け健康状況フィードバックサービス	健康保険組合にあるデータ（レセプト・健診結果）の活用が事業所向けにできていない	事業所	BLP	健康情報レポート	事業所ごとにデータ解析を行いその結果をフィードバックして健康づくりに役立ててもらうサービス

### 3. 1 オーダメイド型健康情報提供サービスの試行

#### (1) 特定健診の受診勧奨サービス（区分番号：①-1）

個人の特性に合わせた受診勧奨

- ・過去3年間の受診状況に基づき内容を変えて受診勧奨を行う。
- ・被保険者に関しては事業主への受診依頼も併せて行う。
- ・情報提供の手段としては郵送及び電子メールとする。

#### (2) 健診補助のお知らせサービス（区分番号：①-2）

年齢層ごとに対象となる健診補助のお知らせ

- ・対象者の年齢に合わせて健診補助の内容を変えてお知らせする。
- ・対象者は被扶養者を中心とする。

#### (3) 疾病予防（未病）お知らせサービス（区分番号：①-3）

- ・有所見ではないが、過去3回の健診において生活習慣病に関する検査項目が要経過観察域の方に注意喚起をする。

#### (4) 重症化予防サービス1（区分番号：①-4）

特定保健指導の受動勧奨

- ・過去3年間、特定保健指導対象者となったが一度も指導を受けていない方へ、特定保健指導についての情報提供を行って理解を深めてもらい、受動勧奨を行う。

(5) 重症化予防サービス2（区分番号：①-5）

未受療者への受療勧奨

- ・健診の結果、生活習慣病と判定されたのち3か月を経ても、医療機関に受療していない方への受療勧奨を行う。

3. 2 オーダメイド型保健指導サービスの試行

(1) ウェアラブル機器を活用した若年層向け保健指導サービス（区分番号：②-1）

ア) 参加者について

対象は仙台卸商健康保険組合の40歳未満の被保険者で、過体重・中性脂肪が高い者とした。募集に対し16名（40歳以上を1人含む）の参加申込があった。

イ) サービスの流れ

参加者の希望に応じたオーダメイド型の保健指導を実施した。

初回面談時、今回の企画に参加した理由を傾聴し、4カ月間で達成し得る目標を参加者自身が検討した。その上で、生活習慣を振り返り、改善出来そうな点、具体的な方法について話し合い、行動目標を決めた。

今回がオーダメイド型の健康支援であることを説明し、これ以降の面談やメール等の支援はすべて参加者の希望で実施することを伝え、参加者は自身で支援のペースを考え、保健指導の計画を保健師と一緒に組み立てた。

継続期間は、参加者の希望に応じて、面談での支援0～3回・メールでの支援5～14回・手紙での支援0～1回と実施した。また、面談は保健師と運動指導士が行い、より専門的な支援を提供した。初回に時計型のウェアラブル機器を貸出し、継続期間中は、ウェアラブル機器のデータとヘルスアップWebに登録されるデータを用いて、体重の変化や運動の取り組み、生活の様子などをモニターし、サポートに利用した。

初回面談から3～4か月後に、血液検査を実施し、今年度の健診時の血液検査結果と比較した。また、今まで血液検査を受けたことがなかった若年者に関しては、血液検査から分かる身体の状況を説明した。

最終面談では、これまでの取り組みについて振り返り、今後の課題を考える機会にした。面談後、保健師からのアドバイスを付けて、血液検査の結果を参加者に送付した。

ウ) 評価について

本年度の健診で血液検査を実施している者は、その結果と今回の血液検査の結果を比較した。また、初回面談時の体重と最終面談時の体重を比較し、客観的な評価指標とした。

最終面談時にアンケートに答えてもらい、達成感・満足度・生活習慣の変化の有無などを確認し、主観的な評価指標とした。

3. 3 オーダメイド型事業所向け保健事業サービスの試行

(1) 事業所向け健康状況フィードバックサービス（区分番号：③-1）

健診結果とレセプトを元に事業所別の分析を以下のとおり行った。

分析報告書として作成するのは個人情報秘匿性を考慮し、従業員数 50 名以上の事業所とした。

ア) 年齢階層別、被保険者別、人数

被保険者の性別・年齢別（5 歳刻み）の人数をグラフ化し健保全体と比較してどの年齢層が一番多いかを把握し、保健事業の対策を行う年齢層を決める。

イ) 有所見率

特定健康診断の結果から代表的な検査項目を抽出し、健保全体と比較した結果、当該事業所にどのような傾向があるかを抽出する。

ウ) 一人当たり医療費

年齢階層別に一人当たり医療費を提示し、どの年齢層がどの程度医療費がかかっているかを把握する。

エ) メンタル疾患の罹患率

平成 27 年 12 月に施行される安衛法の改正に伴うストレスチェックがスタートすることを鑑み、現状でのメンタル疾患の罹患率を示し、今後のメンタルヘルス対策に活用してもらう。

## 第4章 実施状況

第3章の表3で提示した各事業の実施状況について報告する。

### 4.1 特定健診の受診勧奨サービス

(1) 本人（被保険者 強制） 特定健診対象者 1932名

最初に平成26年4月1日～平成26年11月30日までの健診情報で未受診者を抽出した。次に未受診者の受診歴を過去2年回調査しAからCの種別分けを行った。

2012	2013	2014	種別
受診なし	受診なし	受診なし	A
受診あり	受診なし	受診なし	B
受診なし	受診あり	受診なし	B
受診あり	受診あり	受診なし	C
対象外	受診なし	受診なし	B
対象外	受診あり	受診なし	C
対象外	対象外	受診なし	C

各種別については左記の通りで、種別Aは3年間受診が無かった方、種別Bは過去3年間の間に2回受診されなかった方、種別Cは過去3年間の間に1回受診されなかった方である。

以下が、各種別ごとの人数である。種別Aが一番多く、改善が必要な層である。

種別	人数	男	女
A	329	231	98
B	203	163	40
C	192	131	61
合計	724	525	199

平成25度の被保険者の受診率は78.5%、今年度80%を目指すとする1932名中1546名の受診が必要となる。

今回は被保険者に関しては主要な事業所へ未受診者リストを送付し対応をお願いした。

(2) 家族、任継（被扶養者＋任継） 特定健診対象者 826名

本人と同じく平成26年4月1日～平成26年11月30日までの健診情報で未受診者を抽出した。次に過去2年間の受診状況を調査し種別に毎に集計を行った。

種別	人数	被扶養者		任継	
		男	女	男	女
A	472	11	438	8	15
B	121	0	105	11	5
C	73	0	58	14	1
合計	666	11	601	33	21

昨年度の被扶養者の受診率は28.6%、今年度30%を目指すとすると826名中248名の受診が必要となる。

家族に関してはハガキにて個別に受診勧奨を行った。今回は種別による文章の変更は行わずに受診されていない方すべてに同じ文章で通知を行った。

被扶養者向けハガキ例

<p>《 郵便番号 》</p> <p>《住所》</p> <p>《氏名》様</p> <p>《会員ID》</p>	<p>健保加入中の被扶養者の皆様</p> <p style="text-align: right;">2014年12月 仙台卸商健康保険組合</p> <p style="text-align: center;"><b>『特定健診の受診をよろしくお願いいたします』</b></p> <p>このハガキは、2014年度の特定健診を受診されたことが健保組合において確認できていない方にお届けしています。 (2014年12月1日時点)</p> <p>すでに受診済み、または予約中の方は行き違いですので、どうかご容赦ください。また、諸事情（入院等）で受診ができない場合もお有りかと思いますが、できるだけ受診のほどをお願いいたします。</p> <p>※受診できないご事情がある場合は今後、受診のお願いのご連絡を差し上げないようにいたしますので、健保組合までご一報をお願い申し上げます。</p> <p>健保組合ではみなさまの病気の早期発見と予防のため、40歳以上の被扶養者の皆様へ年1回の健診受診をお願いしております。</p> <p>すでに、健康診断をパート先などで受診された方は健診結果の写しを健保組合へ送付して頂きますようお願いいたします。特定健診を受診したとみなされます。また健康づくり事業のご案内を差し上げる際に参考とさせていただきます。</p>
<p><b>次の方には行き違いのご案内となります。ご容赦ください</b></p> <p>○既に健診をご予約済、これから受診予定の方</p> <p>○既に健診を受診済みで仙台卸商健康保険組合へ健診結果が届いていない方</p>	
<p>【仙台卸商健康保険組合】</p> <p>〒984-0015 宮城県仙台市若林区即町2丁目9-5</p> <p>電話：022-235-5896 FAX：022-782-2320</p> <p>電話受付時間：平日10:00～18:00【土日祝・年末年始除く】</p> <p>ホームページ：<a href="http://www.blp.co.jp/s_oroshi/syo_kenpo/">http://www.blp.co.jp/s_oroshi/syo_kenpo/</a></p> <p>ヘルスアップWeb：<a href="https://phrcloud.blp.co.jp/PHR_SENDAI/personal/">https://phrcloud.blp.co.jp/PHR_SENDAI/personal/</a></p>	

4. 2 健診補助のお知らせサービス

年齢層ごとに対応する健診補助のお知らせを行った。具体的には健保加入者の年齢に合わせて補助が受けられる健診内容を個別に案内した。具体的には表4のように資格区分、性別、年齢別に補助が受けられる健診をグループ化して対象人数を調査した。

表4 属性別の健診補助対象

種別	資格区分	性別	適用年齢	人数	補助対象 健診・検診
1	被保険者	女	20歳以上35歳未満	460	子宮がん検診
2	被保険者	男	35歳以上40歳未満	364	生活習慣病予防健診
3	被保険者	女	35歳以上40歳未満	153	生活習慣病予防健診+子宮がん検診
4	被保険者	男	40,45歳	124	生活習慣病予防健診+日帰り人間ドック+肺がん検診
5	被保険者	女	40,45歳	65	生活習慣病予防健診+日帰り人間ドック+乳がん検診+子宮がん検診+肺がん検診
6	被扶養者	男	40,45,50,55歳	0	日帰り人間ドック+肺がん検診
7	被扶養者	女	40,45,50,55歳	94	日帰り人間ドック+乳がん検診+子宮がん+肺がん検診
8	被保険者	男	41歳以上45歳未満,又は46歳以上50歳未満	529	生活習慣病予防健診+肺がん検診
9	被保険者	女	41歳以上45歳未満,又は46歳以上50歳未満	205	生活習慣病予防健診+乳がん検診+子宮がん検診+肺がん検診
10	被扶養者	男	41歳以上45歳未満,又は46歳以上50歳未満,又は51歳以上55歳未満,又は56歳以上	12	肺がん検診
11	被扶養者	女	41歳以上45歳未満,又は46歳以上50歳未満,又は51歳以上55歳未満,又は56歳以上	672	肺がん検診
12	被保険者	男	50,55歳	111	生活習慣病予防健診+日帰り人間ドック+PET検査+脳健診+肺がん検診+前立腺がん
13	被保険者	女	50,55歳	29	生活習慣病予防健診+日帰り人間ドック+乳がん検診+子宮がん検診+PET検査+脳健診+肺がん検診
14	被保険者	男	51歳以上55歳未満,又は56歳以上	730	生活習慣病予防健診+PET検査+脳健診+肺がん検診+前立腺がん
15	被保険者	女	51歳以上55歳未満,又は56歳以上	187	生活習慣病予防健診+乳がん検診+子宮がん検診+PET検査+脳健診+肺がん検診

今回は試行的に種別、7・12・13の対象者に向けて下記のような文書を作成し郵送にて通知を行った。

組合員各位

**平成26年度 各種健診への費用補助について**

仙台市健康保険組合

今年度も生活習慣病予防健診、日帰り人間ドック、乳がん・子宮がん・肺がん・前立腺がん検診、PET検査、脳健診について下記のとおり受診費用の補助を実施することとなりました。

健やかで心豊かに生活できる活力ある社会とするためにも、予防に重点を置いた取り組みが重要であり、喫緊の課題となっています。生活習慣病は進行するまで自覚症状がない事が多く、早期発見の方法は健診などの検査しかありません。

組合員の皆さまにはぜひ、健診を受けていただき、自身の健康状態の把握と日頃の生活習慣の改善のきっかけとしていただきますようお願い申し上げます。

**今年度、あなたが費用補助を受けられる健診は下記の表で対象に○が付いている健診です。**

健診コース名	対象	コース概要	対象条件等	備考
●生活習慣病予防健診※1	○	生活習慣病をチェックする身体測定・血液検査等	55歳以上の被保険者の方	
●日帰り人間ドック	○	精密検査	40、45、50、55歳の方	
●乳がん検診	○	乳房エックス線検査	40歳以上の被保険者女性※2	
●子宮がん検診	○	細胞診	30歳以上の被保険者女性※2	
●PET検査	○	全身のがん検査	50歳以上の被保険者※3	
●脳健診	○	脳卒中の検査	50歳以上の被保険者※4	
●肺がん検診	○	CTによる肺の検査	40歳以上の方※5	
●前立腺がん検査	○	腫瘍マーカー検査	50歳、55歳以上の被保険者男性※6	

※1 生活習慣病予防健診については会社の定期健診として会社で実施している場合があるので、担当者に確認をお願いします。

※2 日帰り人間ドックを受診可能な被扶養配偶者（女性）も補助対象です。

※3 2年に1回、10,000円の補助になります。

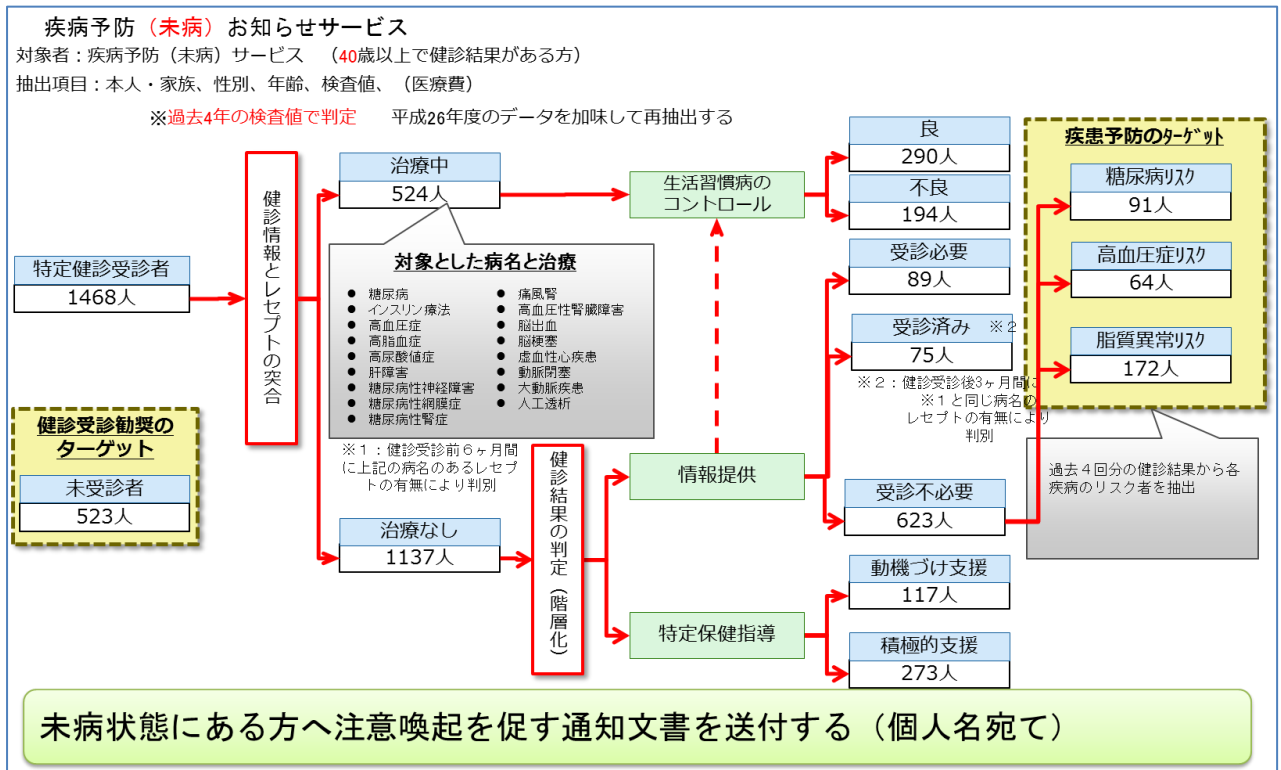
※4 2年に1回、5,000円の補助になります。

※5 2年に1回、8,150円の補助になります。

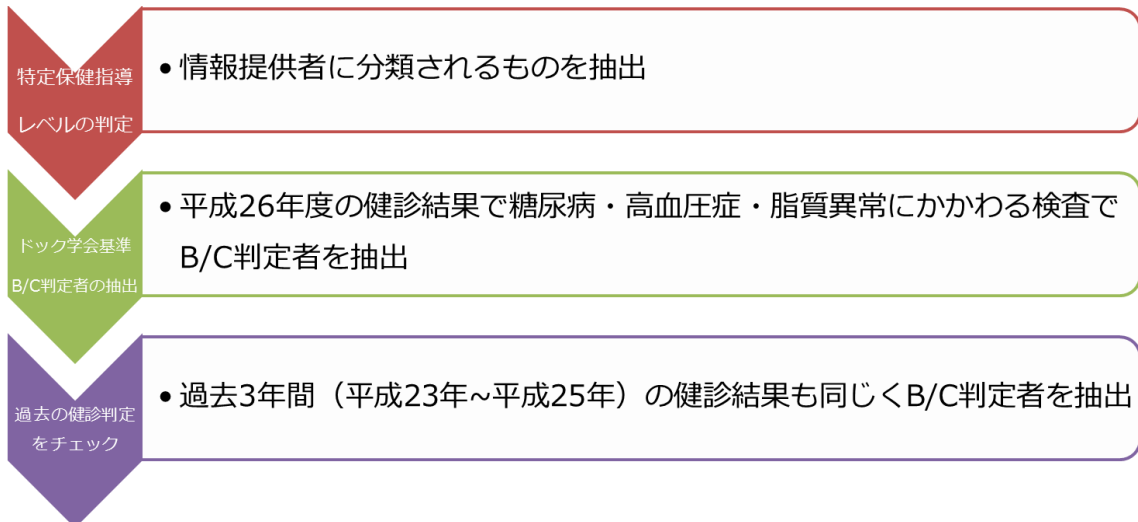
※6 生活習慣病予防健診、及び日帰り人間ドックのオプションとして受診可能です。

#### 4. 3 疾病予防（未病）お知らせサービス

未病者に対して疾患別のお知らせを行った。具体的には下図のように特定健診受診者の内より医療機関への受診不必要（情報提供レベル）の方で糖尿病リスク、高血圧リスク、脂質異常リスクがある方を抽出した。



詳細な抽出方法は健診結果を元に下記の順番で対象者を抽出した。さらにレセプトをチェックし受療歴が無い方を対象とした。



本人への通知は個人宛ての文書を作成し郵送にて行った。以下に文面例を提示する。



①糖尿病版

## 糖尿病にならないために！

**卸商 太郎 様**  
01001 00000001

あなたが過去4回受診された検診では、空腹時血糖値（またはHbA1c）が「軽度異常」「要経過観察」と判定されました。その後体調はいかがですか？

糖尿病はほとんど自覚症状がありません。まずは検査値が改善するように食事などに気を付けてみてはいかがでしょうか？ 裏面に改善ポイントなどを記載しておりますので、是非とも参考にしてください。

**本通知対象者の選定条件について**

今回のお知らせは過去4回の検診結果で空腹時血糖値（またはHbA1c）が以下の範囲にある方へお届けしております。この状態は未病状態と異なり、病気になる一歩手前の状態です。

	正常値	未病状態	要治療目安
HbA1c(NGSP)	～5.5	5.6～6.4	6.5～

※2011年と2012年は、HbA1cのCG-MU HbA1c(NGSP)に換算しております

**HbA1c** 約1～2ヵ月前の血糖コントロール状態を反映する指標です

**あなたの過去4回分の検査値（血糖値）**

2011年	2012年	2013年	2014年
5.8	5.8	5.8	6.1

ご質問はお気軽に健康組合までご相談ください！

**【お問合せ先】**  
 仙台卸商健康保険組合 TEL:022-235-5896

## 食事で注意する点

～ 日頃の食生活について ～

食事の見過しは、糖尿病にならないために最も大切なものです。食事は血糖値へ直接つながります。食事の内容、量、栄養バランス、食べ方、時間帯等への配慮を怠りなさいけません。

ポイント1	適切なエネルギー量（摂取し過ぎない）
ポイント2	栄養バランスのとれた食事を摂る
ポイント3	1日3回食事をし、それぞれバランスよくエネルギーを摂取する
ポイント4	ゆっくり、よく噛んで食べる
ポイント5	食事時間を規則正しく
ポイント6	間食（お菓子、ジュース）は控える
ポイント7	油類を適切に摂取する
ポイント8	アルコールを適切に摂取する

糖尿病とは、体内の糖分（ブドウ糖）の代謝に異常が生じ、血液中のブドウ糖（血糖）濃度が持続的に高くなっている状態をいいます。正常な状態であれば、血中のブドウ糖はほぼ一定の濃度に保たれています。そして必要に応じて、すい臓から分泌されるインスリンによって細胞のエネルギー源として利用されます。また肝臓におけるブドウ糖の働きも、インスリンによって調節されています。血糖値が高い状態が長く続くと血管はダメージを受け、太い血管から細い血管まで、負担がかり血管の障害が進んでいきます。

ブドウ糖の働き

■ バランスのとれた食生活の基本

- 量 植物性たんぱく質の十分な摂取をする
- ごま 細胞酸化を防ぐ ビタミンEとセレンを摂る
- わかめ 豊富なセレンで代謝の活性化をする
- やさい ビタミンE、セレン、食物繊維を摂る
- さかな EPA/DHAなどのコレステロール値を低下させる
- しんじけ 血液をさらさらにして、隅々まで活性化
- いも ビタミンEと食物繊維の供給をする

食べ方など気になる方はまずは健康を要診されるときにご相談されてはいかがでしょうか？

「糖尿病版」～ ページ11のり



②高血圧版

## 高血圧にならないために！

**卸商 太郎 様**

00001 00000001

あなたが過去4回受診されました際には、血圧が「軽度異常」「要経過観察」と判定されました。その後体調はいいですか？

高血圧はほとんど自覚症状がありません。まずは検査値が改善するように食事などに気を付けてみてはいかがでしょうか？薬面に改善ポイントなどを記載しておりますので、是非とも参考にしてください。

本通知対象者の選定条件について

今回のお知らせは過去4回の検診結果で収縮期血圧（血圧上）と拡張期血圧（血圧下）が以下の範囲にある方へお届いております。この状態は未病状態と異なり、病気になる一歩手前の状態です。

	正常値	未病状態	要治療判定
収縮期	120～129	130～139	140～
拡張期	80～84	85～89	90～

**血圧**

血圧が高いと、動脈は常に強い圧力を受け続けます。すると、動脈は弾力が失われ、血管を傷めます。さらに、傷ついた血管にコレステロールがたまることで、血管が細くなり、これも血圧を上げる原因となります。結果、脳卒中や心筋梗塞などの病気の引き合いになります。

あなたの過去4回分の検査値（血圧）

	2011年	2012年	2013年	2014年
収縮期	132	128	125	114
拡張期	78	90	86	87

ご質問はお気軽に健保組合までご相談ください！

【お問合せ先】

仙台卸商健康保険組合    TEL:022-235-5896

## 食事で注意する点

～ 日頃の食生活について ～

高血圧をコントロールするための食事の原則は、減塩、食べすぎないこと、バランスよく食べること、3食規則正しく食べることです。

**ポイント1**    塩分を減らす

高血圧の人の1日の塩分摂取は、6gにすることが目標です。日本人の摂取量は平均で12gです。いきなり減らすのが難しい場合は、男性は10g以下、女性は8g以下を目安にしましょう。香辛料や調味料を上手に使えばよいです。

**ポイント2**    適切なエネルギー量を食べる（食べ過ぎない）

活動量に合わせたエネルギー量を摂りましょう。4～5Kgの減量で血圧が下がる効果があります。

**ポイント3**    野菜、果物、海藻をよく食べる

血圧をさげるのに有効なカリウムや食物繊維を多く含んでいます。また脂肪をほとんど含んでいないので肥満や動脈硬化が心配な人にも勧めます。ただし、腎臓病のある人は主治医に相談してください。

**ポイント4**    栄養バランスのとれた食事をとる

野菜や海藻を増やし、肉や魚を少なめにして脂肪の摂りすぎに注意し、食事のバランスをよくしましょう。

**ポイント5**    1日3食、それぞれ均等にエネルギーを摂取する

食事を昼と次の食事の食べすぎにつながり、体重管理にとって定効果になります。

**ポイント6**    飲酒の適量は、日本酒なら1合、ビールなら中ビン1本

特に飲酒量や頻度が多い高血圧の人は、飲酒量を減らすと降圧効果が比較的短期間であらわれます。

**ポイント7**    禁煙する

高血圧の人は、狭心症や心筋梗塞などの心臓病を起こしやすいです。

●生活習慣改善による血圧低下の程度

**減量と野菜中心の低脂肪の食事、運動が特に効果的**

減量：平均食塩減少量 = 4.6g/日

低脂肪乳製品：野菜・果物の多い食事（飽和脂肪酸とコレステロールが少なく、食物繊維が多い食事）

減量：平均体重減少量 = 5.1kg

運動：30分～60分の有酸素運動

飲酒：30ml/日以下の飲酒制限

③脂質異常版

## 脂質異常症にならないために！

**卸商 太郎 様**

01001 00000001

あなたが過去4回受診されました健康診査では、脂質の検査項目（HDL, LDL, 中性脂肪）が「軽度異常」(要経過観察)と判定されました。その後体調はいかがですか？

脂質異常症はほとんど自覚症状がありません。まずは検査値が改善するように食事などに気を付けてみてはいかがでしょうか？裏面に改善ポイントなどを記載しておりますので、是非とも参考にしてください。

### 本通知対象者の選定条件について

今回のお知らせは過去4回の健康診査結果で脂質の検査項目が以下の範囲にある方へお届けしております。この状態は未病状態とされ、病気になる一歩手前の状態です。

	正常値	未病状態	要治療判定
HDL コレステロール	40～119	30～39	～29, 120～
LDL コレステロール	60～119	120～179	～59, 180～
中性脂肪	30～149	150～399	～29, 400～

**HDL**  
コレステロール 善玉コレステロールと呼ばれ、悪玉コレステロールを呼び出す働きがあり、動脈硬化を防ぎます。適量のアルコール摂取と有酸素運動により増加し、逆に喫煙、肥満により減少します

**LDL**  
コレステロール 悪玉コレステロールです。多くなり過ぎると、動脈硬化を促進させます。

**中性脂肪** 本来なら体のエネルギー源となりますが、血中で多くなり過ぎると、動脈硬化を進める可能性があります。太り過ぎや食べ過ぎ、アルコールの飲み過ぎ、運動不足によって高い数値が出る可能性があります。

### あなたの過去4回分の検査値（脂質検査項目）

	2011年	2012年	2013年	2014年
● 中性脂肪	380	507	369	245
▲ HDL	46	46	42	45
● LDL	194	150	185	188

ご質問はお気軽に健保組合までご相談ください！

【お問合せ先】

仙台卸商健康保険組合 TEL:022-235-5896

## 食事で注意する点

～ 日頃の食生活について ～

脂質異常症になる原因は過食、高脂肪食、運動不足などの悪い生活習慣や、それによる肥満があげられます。食事にからんだ要因が最も大きいので、故に脂質異常症を防ぐにはまず、食事に心を配って食生活を適正に保つことが重要です。

**ポイント1**

**ポイント2**

**ポイント3**

**ポイント4**

**ポイント5**

**ポイント6**

偏らず「栄養」(バランスのよい食事)を

摂取総エネルギー量を抑えて、適正な体重を保つ

ビタミンやミネラル、食物繊維もしっかりとる

高コレステロールの人は、コレステロールを多く含む食品を控える

中性脂肪が高い人は、砂糖や果物などの糖質と、お酒を減らす

飽和脂肪酸（おもに獣肉類の脂肪）1に対して不飽和脂肪酸（おもに植物油・魚油）を1.5～2の割合とする。

↑上げる食品

多く含む食品

↓下げる食品

食品中のコレステロールという、コレステロールを多く含む食品ばかりを気にしがちですが、体内のコレステロールを増やしやすき食品もあるので、それ避けることはもって大切で。

血中のコレステロールを増やす食品として明らかになっているのが、飽和脂肪酸です。逆に体内のコレステロール値を下げる働きをするのは、不飽和脂肪酸を多く含む食品です。コレステロール値を上げる食品、多く含む食品、下げる食品は右の通りです。上げる食品は少量でも体内のコレステロールを増やしやすきので注意が必要です。下げる食品は積極的にとることをおすすめしますが、油や果物はとりすぎに注意してください。

ポテトチップスは食品としては全くコレステロールを含んでいません。チョコレートや即席麺に含まれるコレステロールもわずかですが、体内でコレステロールを増やす働きがあります。コレステロール値が正常な人は、多く含む食品は気にしなくてもいいですが、すでに高コレステロールといわれている人は、多く含む食品も控えめにしましょう。

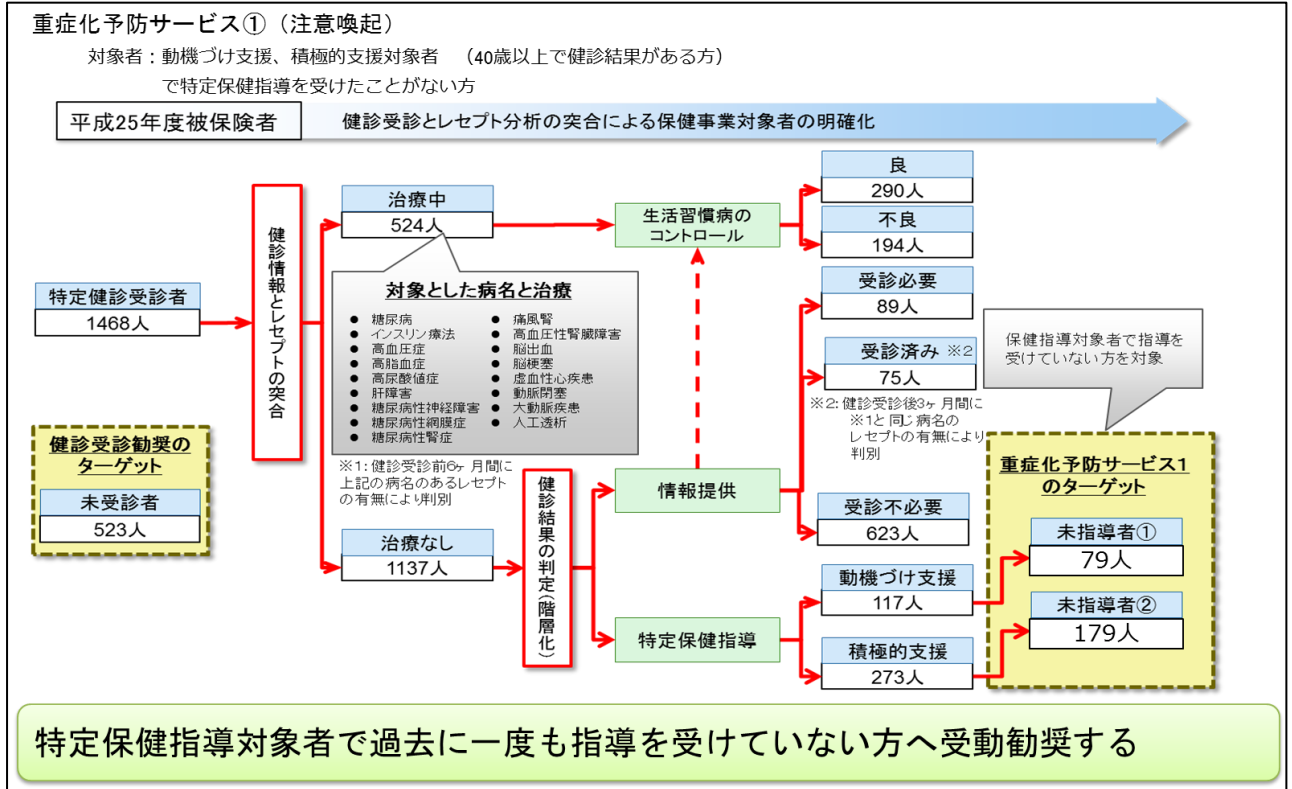
食べ方など気になる方はまずは健康を受診  
されるときに相談されてはいかがでしょうか？

5/15/2015

18 / 35 ページ

4. 4 重症化予防サービス 1

過去3年間一度も特定保健指導を受動されてない方をデータから抽出し受動勧奨を行った。具体的には下図のように特定健診より特定保健指導対象者となった方から対象者を選定した。(平成24年度から平成26年度のデータから抽出)



本人への通知は個人宛ての文書を作成し郵送にて行った。  
以下に文面例を提示する。

### 最近の体調はいかがですか？

**卸商 太郎 様**

このお知らせは過去3年間、健康組合から特定保健指導のご案内を送付させていただいた方で特定保健指導を受けられていない方へ送付しております。  
特定保健指導の案内が来た場合はぜひ、専門スタッフ(保健師・管理栄養士・健康運動指導士等)による保健指導を受けましょう。

**特定保健指導とは、**  
健診の結果から、生活習慣病(メタボリックシンドローム)の発症リスクが高めですが、生活習慣の改善によりその予防が大きいと期待できる方に、専門スタッフによるアドバイスを無料で受けられる仕組みで、全員の保険者が実施しています。

**生活習慣病リスク数と心疾患**

内臓脂肪を減らす(減量する)、  
禁煙するなどの取組みでリスクは激減!!

**特定保健指導の流れについて**

**まずは面談**  
あなたに最適な減量目標を決めます

保健指導対象者様

指導スタッフ

面談では指導スタッフと一緒に目標を設定します。無理せずできる生活習慣改善のためのポイントをおアドバイス!

**その後、約6ヶ月間の継続支援**  
減量目標に取り組みましょう。  
減量達成のため、指導スタッフがサポートします。

指導スタッフ

継続支援では、食事や運動等の生活習慣改善をサポートします。指導員とのマンツーマンで、気軽にしかも、結果の出やすいプログラムです。

### 特定保健指導について

#### 特定健診・特定保健指導の流れ

**ステップ1** まず内臓脂肪の蓄積度をチェックします

タイプ1	タイプ2
腹囲が <b>男性85cm以上</b> <b>女性90cm以上</b> の人	腹囲が <b>男性85cm未満</b> <b>女性90cm未満</b> <b>BMIが25以上</b> の人

**ステップ2** メタボのリスクをチェックします

<input type="checkbox"/> <b>血糖値</b> 空腹時血糖100mg/dℓ以上の人 または HbA1c5.6%以上の人	<input type="checkbox"/> <b>脂質</b> 中性脂肪150mg/dℓ以上の人 または HDL40mg/dℓ未満の人
<input type="checkbox"/> <b>血圧</b> 血圧上 130mmHg以上の人 血圧下 85mmHg以上の人	<input type="checkbox"/> <b>喫煙歴</b> 血糖値・脂質・血圧のいずれかリスクに該当し、問診にて喫煙中と回答された人

※血糖値・脂質・血圧で服薬中の方は数値に関係なく、それぞれの項目に含める。

**ステップ3** 3段階の保健指導レベルに分けます

タイプ1	タイプ2
の該当者で、 ステップ2で当てはまる項目数が なし 1個以上 2個以上	の該当者で、 ステップ2で当てはまる項目数が なし 1~2個 3個以上

**励みづけ支援・積極的支援に該当された方が  
特定保健指導の対象となります**

注1: 服薬中の方は医療機関にて治療中と判断して特定保健指導の対象となりません。  
特定保健指導は健康保険組合が委託している保健師・管理栄養士が行います。  
ご質問がございましたら健康保険組合までご連絡ください。

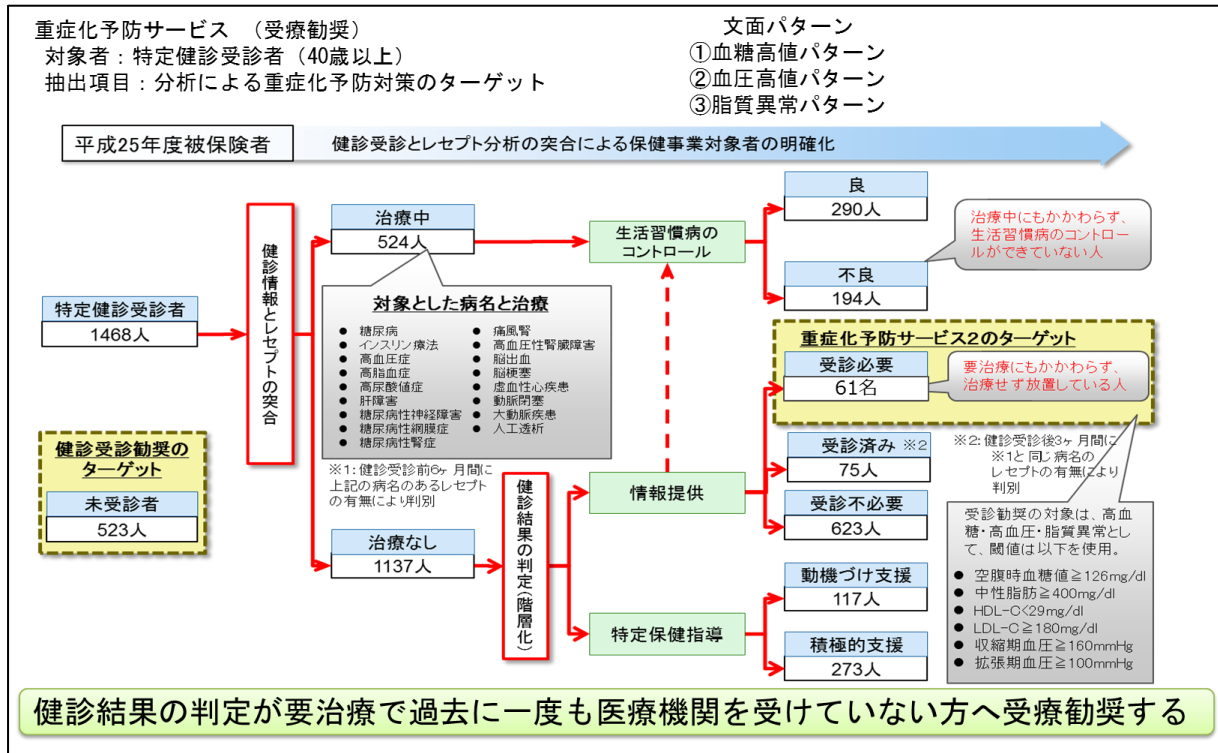
**【お問合せ先】**  
仙台卸商健康保険組合 TEL:022-235-5896



4. 5 重症化予防サービス 2

健診結果とレセプトを突合し、健診の結果、生活習慣病と判定されたのち3か月を経ても、受療していない方への受療勧奨を行った。

具体的には下図のように特定保健指導の階層化では情報提供となった方から対象者を抽出した。



本人への通知は個人宛ての文書を作成し郵送にて行った。  
以下に文面例を提示する。

①血糖高値版

## 高血糖を治療しましょう！

**卸商 太郎 様**

00001 00000001

あなたが受診されました健診の結果、日本ドック学会の基準で空腹時血糖が「D要医療」（治療が必要）と判定されました。高血糖はほとんど自覚症状がありません。このまましておくくと徐々に悪化する事が懸念されます。まずは高血糖がどのような状態なのかお知らせいたしますので、添付の資料をよくお読み下さい。また、治療を始めていないようでしたら、まずはかかりつけ医に生活習慣も含めての改善方法についてご相談ください。重症化する前に早めの受診をおすすめします。

（病気の詳細については日本糖尿病学会のWebサイトをご覧ください）  
日本糖尿病学会：http://www.jds.or.jp/

本通知対象者の選定条件について

このお知らせは今回の健診結果で空腹時血糖が以下の範囲であり、かつまだ治療を開始されていないと思われる方へお届けしております。

なお、本状との行き違いで既に医療機関にご相談、受診されていたら失礼のほど何卒ご容赦ください。

	A異常なし	B軽度以上	C要経過観察・ 要生活改善	D要医療
空腹時血糖	～99	100～109	110～125	126～

あなたの過去4回分の空腹時血糖検査値

	2011年	2012年	2013年	2014年
空腹時血糖	103	121	136	135

何かありましたらお気軽に健保組合までご相談ください！

【お問合せ先】 仙台卸商健康保険組合 TEL:022-235-5896

②血圧高値版

## 高血圧を治療しましょう！

卸商 太郎 様

00001 0000001

あなたが受診されました健診の結果、日本ドック学会の基準で血圧が「D 要医療」（治療が必要）と判定されました。高血圧症はほとんど自覚症状がありません。このままにしておくと徐々に悪化する事が懸念されます。まずは高血圧症がどのような病気なのかお知らせいたしますので、添付の資料をよくお読み下さい。また、治療を始めていないようでしたら、まずはかかりつけ医に生活習慣も含め、改善方法についてご相談ください。重症化する前に早めの受診をおすすめします。

（病気の詳細については日本高血圧学会のWebサイトをご覧ください）

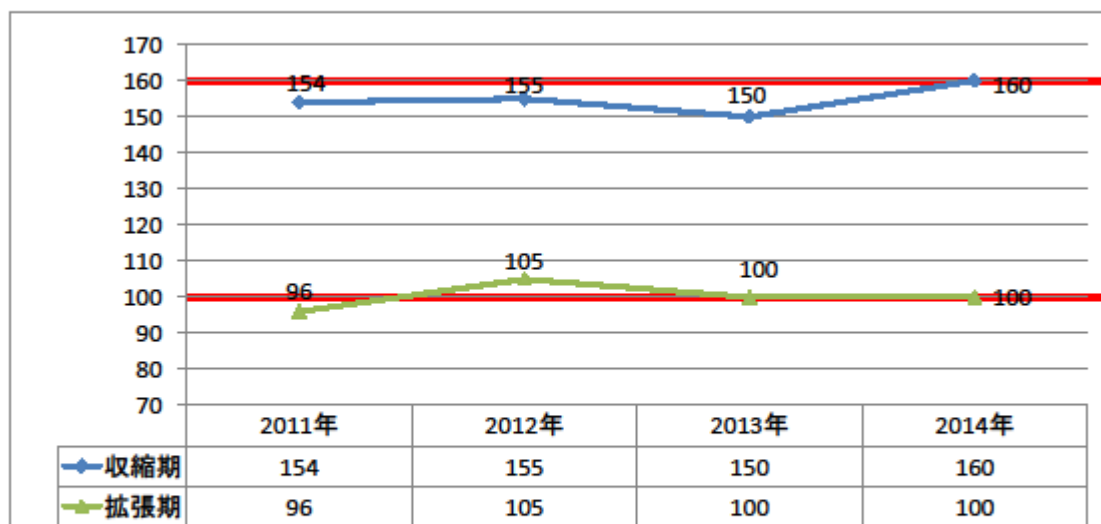
日本高血圧学会：<http://www.jpnsh.jp/>

### 本通知対象者の選定条件について

このお知らせは今回の健診結果で収縮期血圧（最高血圧）又は拡張期血圧（最低血圧）が以下の範囲であり、かつまだ治療を開始されていないと思われる方へお届けしております。  
なお、本状との行き違いで既に医療機関にご相談、受診されていたら失礼のほど何卒ご容赦ください。

	A 異常なし	B 軽度以上	C 要経過観察 要生活改善	D 要医療
収縮期	120～129	130～139	140～159	160～
拡張期	80～84	85～89	90～99	100～

### あなたの過去4回分の血圧検査値



何かありましたらお気軽に健保組合までご相談ください！

【お問合せ先】 仙台卸商健康保険組合 TEL:022-235-5896

③脂質高値版

## 脂質異常を治療しましょう！

卸商 太郎 様

01001 00000001

あなたが受診されました健診の結果、日本ドック学会の基準で脂質の検査項目 中性脂肪が「D 要医療」（治療が必要）と判定されました。

脂質異常症はほとんど自覚症状がありません。このままにしておくと徐々に悪化する事が懸念されます。

まずは脂質異常症がどのような病気なのかお知らせいたしますので、添付の資料をよくお読み下さい。

また、治療を始めていないようでしたら、まずはかかりつけ医に生活習慣も含め、改善方法についてご相談ください。

重症化する前に早めの受診をおすすめします。

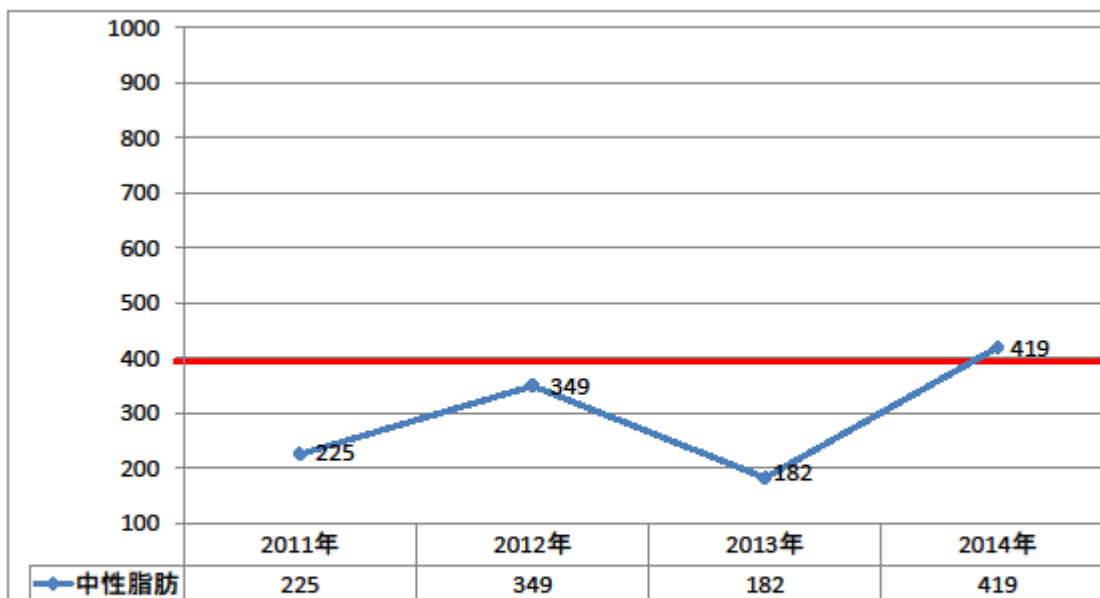
### 本通知対象者の選定条件について

このお知らせは今回の健診結果で脂質に係る検査項目（中性脂肪）が以下の「D要医療」範囲であり、かつまだ治療を開始されていないと思われる方へお届けしております。

なお、本状との行き違いで既に医療機関にご相談、受診されていたら失礼のほど何卒ご容赦ください。

	A異常なし	B軽度以上	C要経過観察 要生活改善	D要医療
中性脂肪	30～149	150～199	200～399	400～

### あなたの過去4回分の脂質検査値



何かありましたらお気軽に健保組合までご相談ください！

【お問合せ先】 仙台卸商健康保険組合 TEL:022-235-5896



#### 4. 6 ウェアラブル機器を活用した若年層向け保健指導サービス

参加希望者 16 名に約 4 ヶ月間の健康サポートを実施した。

初回面談時に参加者各々の健康課題を自身で抽出し、行動目標を決定し、生活習慣の改善を図った。生活習慣の改善がスムーズに行えるように、保健師・運動指導士が専門的な指導を行いサポートした。

初回面談時に設定した目標は、「減量」が 11 名、「腹囲を減らす」が 1 名、「血液データの改善（尿酸・肝機能・中性脂肪など）」が 3 名、「現状維持」が 1 名であった。

継続支援では、参加者のニーズに合わせて、食習慣・運動習慣・その他様々なサポートを実施した。

食習慣に関しては、普段食べている物のエネルギー量を把握し、摂取エネルギーの適量から食べ過ぎかどうかを振り返る機会を作り、栄養バランスについての知識の習得を図り、現在の生活から変化が可能と思われる点を見つけ、それを変える具体的な方法を自ら検討、決定し、その実施を促した。

運動習慣に関しては、仕事の合間や就寝前に行えるストレッチや筋トレをレクチャーし、生活の中にどのように運動を取り入れていくかを対象者と共に検討し、実際の生活での実施を促した。また、姿勢や体のバランスを確認し、本人に合ったトレーニング方法を伝え、より効果が体感出来るように工夫した。さらに、ウェアラブル機器の使用方法を伝え、心拍数からどの程度の運動が脂肪燃焼に効果的かを説明し、心拍数を意識して運動に取り組むよう促した。

その他、喫煙習慣がある者には禁煙指導も合わせて実施した。

また、職場や家庭内でストレスを抱えている者に対しては、その訴えを傾聴し、本人の考え方や感じ方の癖に気づいてもらうきっかけを作った。本人や家族の病気の相談なども可能な範囲で応じた。

最終面談では、食習慣・運動習慣・飲酒状況・喫煙状況の変化を振り返ってもらい、体重や血液検査の結果と比較し、今後の課題の抽出を促した。血液検査の各項目の詳しい説明を受けたことがない者には、最終面談時に検査結果が示す体の状況について説明した。

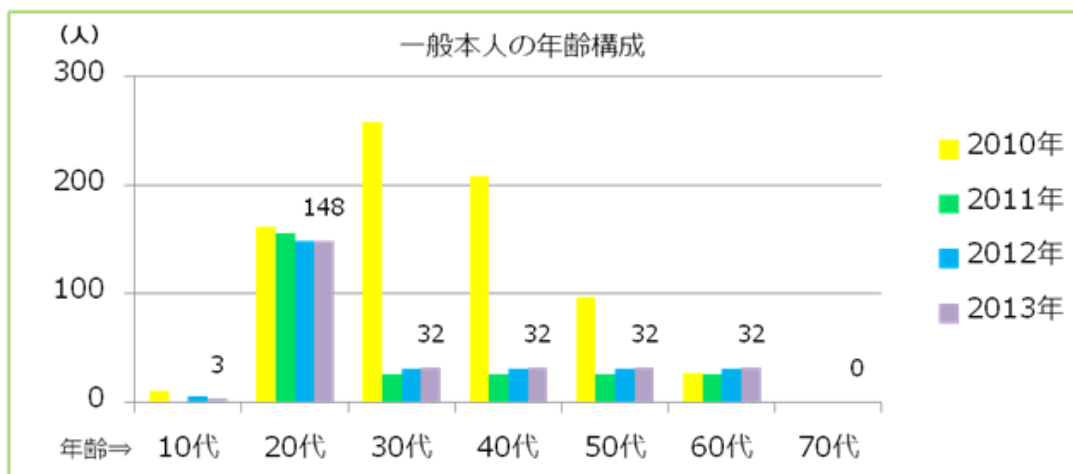
最終面談の後、血液検査の結果と共に、検査結果で注目すべき点や生活習慣のアドバイスをレターにし、各参加者に送付しサポートを終了とした。

4. 7 事業所向け健康状況フィードバックサービス

事業所別のデータ分析を行い、健保組合全体との比較資料を提示する。  
データから見た問題点を抽出し、健康維持・増進に係る提案を事業主へ行う。

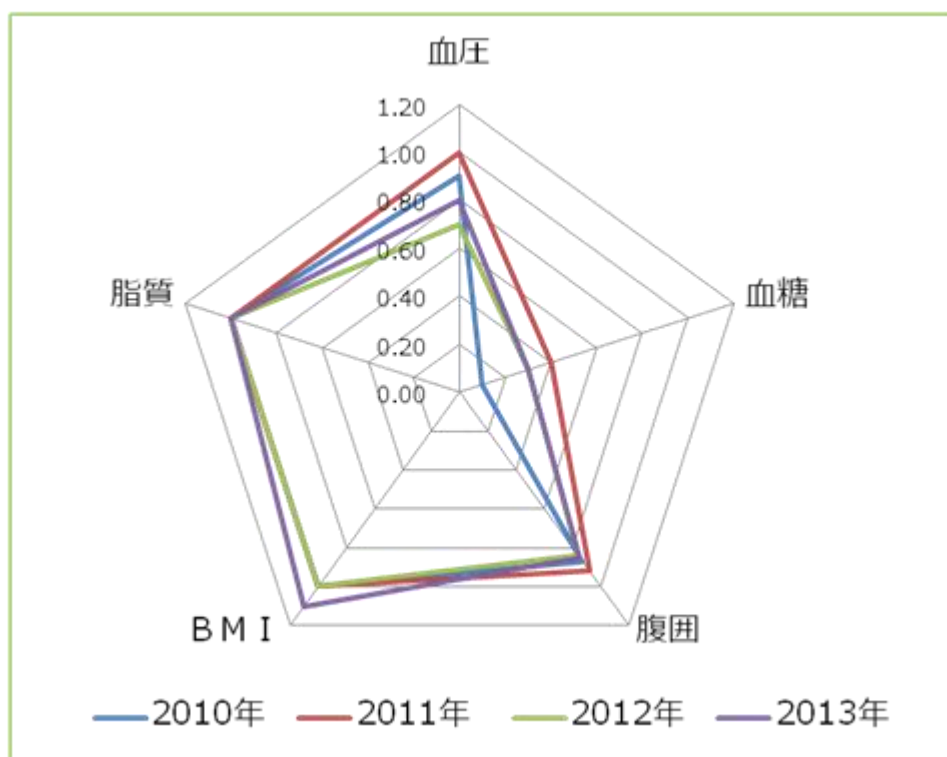
(1) 年齢階層別、被保険者別、人数

被保険者の性別・年齢別（5歳刻み）の人数をグラフ化し健保全体と比較してどの年齢層が一番多いかを把握し、保健事業の対策を行う年齢層を決める。



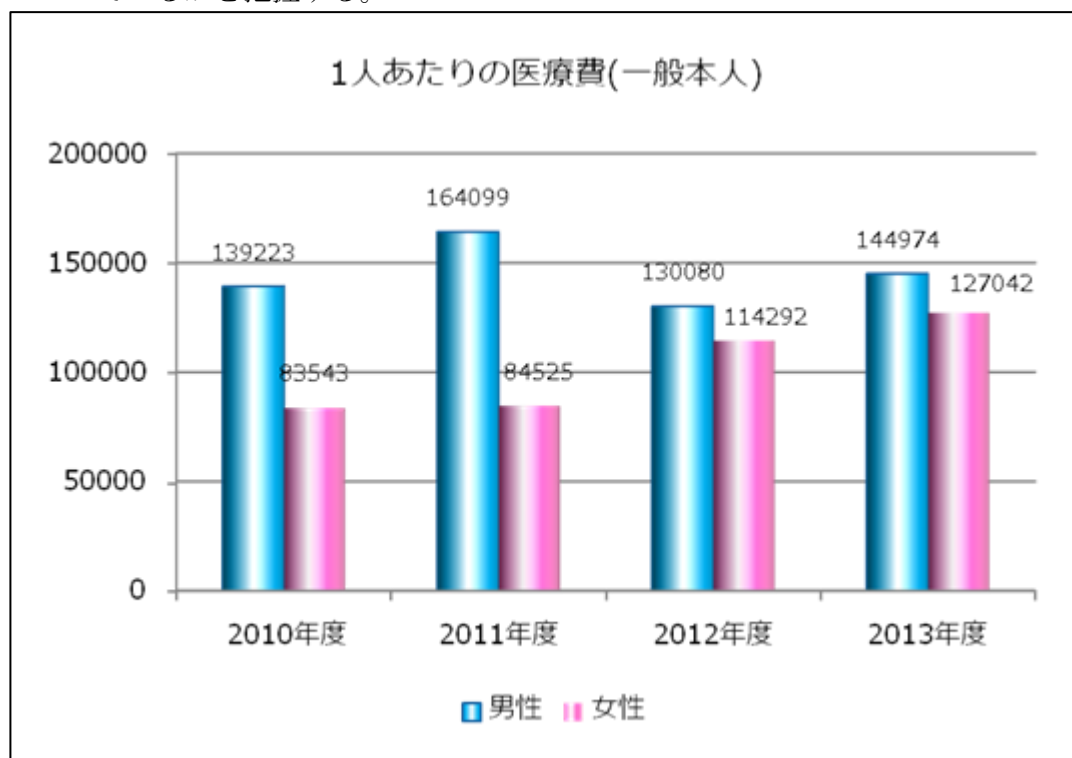
(2) 有所見率

特定健康診断の結果から代表的な検査項目を抽出し、健保全体と比較した結果、当該事業所にどのような傾向があるかを抽出する。



(3) 一人当たり医療費

年齢階層別に一人当たり医療費を提示し、どの年齢層がどの程度医療費がかかっているかを把握する。



(4) 問診の分析

特定健診時に実施される問診を分析して各事業所の課題を抽出した。

番号	問診項目	2012		2013		2012		2013		増減率
		はい(件数)	いいえ(件数)	はい(件数)	いいえ(件数)	はい(率)	いいえ(率)	はい(率)	いいえ(率)	
1	血圧を下げる薬の使用の有無	43	222	44	315	16.2%	83.8%	12.3%	87.7%	-4.0%
2	インスリン注射または血糖を下げる薬の使用の有無	8	257	8	351	3.0%	97.0%	2.2%	97.8%	-0.8%
3	コレステロールを下げる薬の使用の有無	19	246	21	338	7.2%	92.8%	5.8%	94.2%	-1.3%
4	医師から、脳卒中(脳出血、脳梗塞等)にかかっているといわれたり、治療を受けたことがある	1	236	1	326	0.4%	99.6%	0.3%	99.7%	-0.1%
5	医師から、心臓病(狭心症、心筋梗塞等)にかかっているといわれたり、治療を受けたことがある	6	231	7	320	2.5%	97.5%	2.1%	97.9%	-0.4%
6	医師から、慢性の腎不全にかかっているといわれたり、治療を受けたことがある	0	237	0	327	0.0%	100.0%	0.0%	100.0%	0.0%
7	医師から、貧血といわれたことがある	14	223	21	306	5.9%	94.1%	6.4%	93.6%	0.5%
8	現在、たばこを習慣的に吸っている	95	170	132	227	35.8%	64.2%	36.8%	63.2%	0.9%
9	20歳の時の体重から10kg以上増加している	84	153	120	204	35.4%	64.6%	37.0%	63.0%	1.6%
10	1回30分以上の軽く汗をかく運動を週2日以上、1年以上実施している	47	190	72	252	19.8%	80.2%	22.2%	77.8%	2.4%
11	日常生活において歩行または同等の身体活動を1日1時間以上実施している	103	134	133	191	43.5%	56.5%	41.0%	59.0%	-2.4%
12	ほぼ同じ年齢の同姓と比較して歩く速度が速い	118	119	151	172	49.8%	50.2%	46.7%	53.3%	-3.0%
13	この1年間で体重の増減が±3kg以上あった	72	165	104	220	30.4%	69.6%	32.1%	67.9%	1.7%
15	就寝前の2時間以内に夕食をとることが週に3回以上ある	100	137	162	162	42.2%	57.8%	50.0%	50.0%	7.8%
16	夕食後に間食(3食以外の夜食)をとることが週に3回以上ある	39	198	63	261	16.5%	83.5%	19.4%	80.6%	3.0%
17	朝食を抜くことが週に3回以上ある	50	187	83	241	21.1%	78.9%	25.6%	74.4%	4.5%
20	睡眠で休養が十分とれている	137	100	169	155	57.8%	42.2%	52.2%	47.8%	-5.6%
22	生活習慣の改善について保健指導を受ける機会があれば、利用しますか	96	141	121	205	40.5%	59.5%	37.1%	62.9%	-3.4%

(5) メンタル疾患の罹患率

平成27年12月に施行される安衛法の改正に伴うストレスチェックがスタートすることを鑑み、現状でのメンタル疾患について119分類及びICD10分類で平成25年度の年齢階層別の罹患率を示し、説明を行った。

## 第5章 事業の評価指標及びその結果

### 5.1 各保健事業に対する評価指標について

表4 保健事業と評価指標（KPI）

保健事業	評価指標（KPI）
1.特定健診の受診勧奨	受診率、メールアドレス登録率
2.疾病予防（未病）対策	特定保健指導実施率、生活習慣病の有所見率
3.重症化予防対策	重症化・合併症群の患者数の割合
4.健康意識の向上対策	ヘルスアップWebの登録率
5.コラボヘルスの促進	フィードバックできた事業所の割合（%）

### 5.2 各評価指標についての年度別目標値について

表5 評価指標（KPI）と年度別目標値

評価指標（KPI）	平成27年度	平成28年度	平成29年度	
特定健診受診率（全体）	78%	82%	85%	
被保険者	85%	90%	94%	
被扶養者	51%	54%	61%	
特定保健指導実施率	25%	27%	31%	
メールアドレス登録率	30%	50%	80%	
生活習慣病の有所見率 <small>（平成26年度を基準として）</small>	血糖	59%	57%	55%
	血圧	40%	38%	37%
	脂質	27%	26%	25%
重症化・合併症群の患者数の割合	9%	8%	7%	
ヘルスアップWebの登録率	30%	50%	80%	
フィードバックできた事業所数の割合（%）	10%	50%	90%	

### 5. 3 各先進的保健事業の結果について

#### 各事業の実施結果について

試行事業結果のアウトプットについて：今回は試行事業であったので人数で記載した。

事業名 (サービス名)	対象者		目標（達成時期：平成29年度末）		試行事業結果
	資格	年齢	アウトプット (事業結果)	アウトカム (事業成果)	アウトプット (実施状況)
①-1特定健診の受診勧奨サービス	被扶養者	40 ~ 74	要受診者に対する受診勧奨の実施率：90%	被扶養者の受診率：61%	任継本人19名 被扶養者575名
①-2健診補助お知らせサービス	被保険者 被扶養者	20 ~ 74	情報提供の実施率：80%		被保険者140名 被扶養者94名
①-3疾病予防（未病） お知らせサービス	被保険者 被扶養者	18 ~ 74	対象者に対する情報提供の実施率：90%	情報提供を受けた者の血糖、 血圧、脂質の有所見率： 各々10%減	被保険者236名 被扶養者20名
①-4重症化予防サービス1	被保険者 被扶養者	40 ~ 74	対象者に対する情報提供の実施率：90%	サービス実施者のうち、積極的 支援から動機付け支援へ、動 機づけ支援から情報提供へ移 行する者の割合：10%	被保険者258名 被扶養者0名
①-5重症化予防サービス2	被保険者 被扶養者	35 ~ 74	対象者に対する情報提供の実施率：90%	サービス実施者のうち、実際受 療するものの割合：20%	被保険者61名
②-1ウェアラブル機器を活用した 若年層向けの保健指導サービス	被保険者 被扶養者	18 ~ 39	40歳未満の要指導者への保 健指導の実施人数：20人	保健指導実施者のうち、行動 変容し6ヶ月後も継続している 者の割合：30%	被保険者16名
③-1事業所向け健康状況 フィードバックサービス	被保険者 被扶養者	0 ~ 74	一定規模以上の事業所への情 報提供の実施率：90%	情報提供を受けた事業所のう ち、データの活用またはコラボ ルスの実施率：30%	事業所 2件

#### (1) 特定健診の受診勧奨サービス

今回は被扶養者を中心にハガキにて受診勧奨を行った。

ア) ハガキでの通知件数

任継本人：19名

被扶養者：575名

イ) 実施率

今回の実施率は平成26年11月分までの健診結果から判定し、666名中、住所が不明な方、精神疾患などを罹患している方を除いて594名の方に対して通知をおこなった。結果として89%の実施率となった。

#### (2) 健診補助のお知らせサービス

今回は文書にて本人宛に郵送で通知を行った。

ア) 郵送件数

被保険者 50、55歳の男性：111名

被保険者 50、55歳の女性：29名

被扶養者 40、45、50、55歳の女性：94名

イ) 実施率

今回は試行的な意味から被保険者に対しては健保組合独自に実施しているがん検診の補助が受けられる年齢層、被扶養者に関してはドック健診の補助が受けられる年齢層のみに行った。

その結果、全体3735名中、234名の方に通知を行い、実施率は6.2%となった。通知件数が多いので目標の実施率を達成するためにはメールでの通知等で事務処理を簡略化する必要がある。

(3) 疾病予防お知らせサービス

今回は文書にて本人宛に郵送で通知を行った。

ア) 郵送件数

糖尿病リスク対象者：104名

高血圧症リスク対象者：64名

脂質異常症リスク対象者：192名

イ) 実施率

今回の実施率は対象者すべてに行い100%である。

(4) 重症化予防サービス1

今回は文書にて本人宛に郵送で通知を行った。

ア) 郵送件数

動機づけ支援の受動者勧奨数：79名

積極的支援の受動者勧奨数：179名

イ) 実施率

今回の実施率は対象者すべてに行い100%である。

(5) 重症化予防サービス2

今回は文書にて本人宛に郵送で通知を行った。

ア) 郵送件数

血糖高値の受診勧奨数：21名

血圧高値の受診勧奨数：20名

脂質異常の受診勧奨数：28名

実際にはお知らせが重複して通知する方がいたので61名となった。

イ) 実施率

今回の実施率は対象者すべてに行い100%である。

(6) ウェアラブル機器を活用した若年層向け保健指導サービス

約3か月の保健指導の結果を以下を示す。

ア) 体重の変化について

減少(体重1kg以上の減少)：8名 (1.5kg ~ 12.2kg)

増加(体重1kg以上の増加)：3名 (1.2kg ~ 1.6kg)

変化なし：2名

体重の減量の必要なし：3名

・減量の必要がない3名は、いずれもBMI 22以下だった。減量の必要があった13名のうち8名(61.5%)が減量に成功した。また、増加した3名についても、年末年始や最終面談直前の海外出張の影響で結果的に体重増加してしまったが、継続支援中、体重がいったんは減少していた。

イ) 目標の達成度について

達成した : 5名  
達成出来なかった : 10名  
目標なし : 1名

・体重が減少した方が多かったが、目標を達成出来たのは5名(33.3%)と少なかった。体重減量の目安は1か月1~2kg程度なのだが、今回の参加者はそれ以上のペースでの減量を望んだ方が多かった。減量に挑戦したことがある方が少なかったため、自分の想定よりも減量が難しいということを実感していただくために目標の修正を行わなかったのが、達成度の低さの原因である。

ウ) 生活習慣の変化について

①食習慣

改善 : 13名 変化なし : 2名  
変化させようと思ったが出来なかった : 1名

②運動習慣

改善 : 8名 変化なし : 5名  
変化させようと思ったが出来なかった : 3名

③飲酒習慣

改善 : 6名 変化なし : 6名 飲酒習慣なし : 4名

④喫煙習慣

禁煙 : 1名 変化なし : 3名 非喫煙 : 12名  
・初回面談時に生活習慣を振り返ってもらい、具体的で実行可能な改善策を考えていただいたこともあり、生活習慣を変化させるのに成功した方が多かった。

エ) 知識や意識の変化について

①健康に関する知識

増えた : 16名 変化なし : 0名

②目標を達成するなど自信に繋がることがあったか

あった : 9名 なかった : 3名 分からない : 4名

③参加してよかったことはあるか

ある : 14名 ない : 2名

・参加者は全員何かしら新しい健康に関する知識を得ることが出来たようだった。また、体重の減少や血液データの改善など目に見える成果があったことで、自信に繋がった方も多かった。個々の状況に配慮し、内容も希望に沿ったものを提供したため、参加してよかったと思う方が多く、満足度が高いサポートになったのではないかと思う。

(7) 事業所向け健康情報フィードバックサービス

今回は試行的に規模が大きめの事業所に対してのみフィードバックを行った。

ア) フィードバック事業者数

事業者数 : 2件 (分析のみ実施 20事業所)

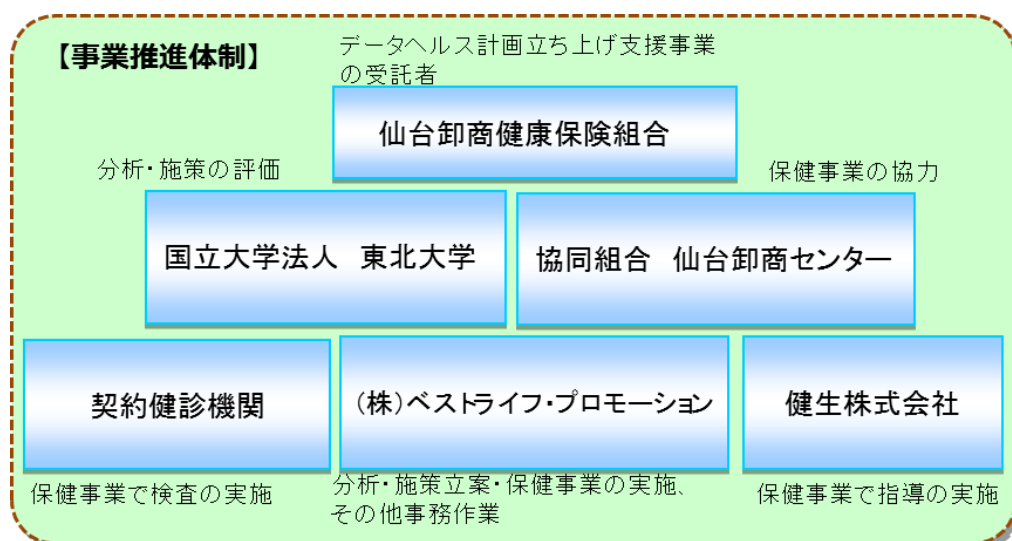
イ) 実施率

事業所の被保険者の加入者数が平均50名以上が19事業所、今回は2事業所に対して簡易的なフィードバックを行い、10%となる。

目標の実施率を達成するためには対象事業所に向けて余裕をもった説明スケジュールを計画し、問題点の指摘だけでなく対策を含めて実施する必要がある。

## 第6章 事業実施体制

全体の事業実施体制を以下に示す。



この体制を構築し、有識者の意見を交え事業の実施を行った。以下にそれぞれの事業の役割分担、推進体制を示す。

### 6. 1 オーダメイド型健康情報提供サービス

今回5つのサービスを試行したが、各サービスにおいて下記のような役割分担、推進体制で事業を実施した。

役割分担

- ・仙台卸商健康保険組合
  - 1) 全体管理
  - 2) 対象者選定
  - 3) 文書発送作業
- ・株式会社ベストライフ・プロモーション
  - 1) 対象者抽出
  - 2) 文面案作成
  - 3) 文書発送支援



6. 2 オーダメイド型保健指導サービス  
ウェアラブル機器を活用した若年層向け保健指導サービス  
役割分担
- ・ 仙台卸商健康保険組合
    - 1) 全体管理
    - 2) 対象者選定
    - 3) 文書発送作業
  - ・ 健生株式会社
    - 1) 保健指導スケジュール調整
    - 2) 保健指導の実施
    - 3) 最終評価の実施とサマリレポートの作成
  - ・ 株式会社ベストライフ・プロモーション
    - 1) 対象者抽出
    - 2) 文面案作成
    - 3) 文書発送支援
6. 3 オーダメイド型事業所向け保健事業サービス  
事業所向け健康状況フィードバックサービス  
役割分担
- ・ 仙台卸商健康保険組合
    - 1) 全体管理
    - 2) 対象事業者選定
    - 3) 事業者への分析結果の説明
  - ・ 株式会社ベストライフ・プロモーション
    - 1) 事業所別分析作業
    - 2) 事業所別報告書の作成
    - 3) 事業者への分析結果の説明支援

## 第7章 評価結果を踏まえた今後の事業の方向性

### 7. 1 オーダメイド型健康情報提供サービスの試行

今回の情報提供は、印刷物の配付により行った。当健保組合では対象者各人に情報提供する手段として、現状では、文書を配付する方法が最も確実と思われる。メールアドレスの取得は今後の課題として残った。

情報提供を実施するにあたっては、その対象・種類・内容・タイミングが、パターン化しないように毎年度工夫が必要と思われる。(ex 入社時・健診・定年・家族・健診データの見方・健診受診の仕方など)

現在、健保組合以外でも自治体はじめ様々な実施主体による健康増進の取り組みがなされているが、その情報(セミナー・イベントなど)を収集・整理し、閲覧・提供できるシステム(地域・職域問わず)があると、個人の嗜好にあった健康行動に向けた機会に接することが容易になるのではないかと考えられる。そのような仕組みが活用できれば、企業や保険者も社員や加入者の属性や特性に合致した本人が欲する(必要とする)情報提供がより効果的に実施できるのではないかと考えられる。

特定健診の受診勧奨サービスでは、情報提供を受けた受診希望者から健診場所などの問い合わせやパート先で受診した健診の結果を提出などがあり、結果として受診率の向上に寄与すると思われる。被保険者については、健診の実施時期が事業所によって異なり年間を通じて受診していることや健診結果を健保組合が受理するにあたりタイムラグがあり、被保険者の受診勧奨は過去の受診実績を反映させた対象者の抽出が合理的であり、被扶養者とは異なるアプローチとなった。

またこの事業が有効かどうかの評価においては情報提供をおこなった対象者の追跡分析が必要で、その後対象者がどのような行動変容をしたか、有所見率や医療費の変化も見る必要がある。

### 7. 2 オーダメイド型保健指導サービスの試行

今回の客観的評価の指標が体重のみになってしまったので、全員分の血液データが事前にあるとよかった。また血液検査を初めて実施したという参加者もいた。血液検査のインパクトが生活習慣改善の大きな動機付けになるので、非常に良い機会だったと思われる。

若年者が対象なので、体重減少・血液データの改善だけでなく、将来に向けて望ましい生活習慣(食行動や運動習慣の獲得)への軌道修正にポイントを置いて支援を行った。ライフスタイルが変化しても基本的な考えがしっかりしていれば自分自身で健康的な生活を見つけることが出来るので、先々の生活習慣病の予防に繋がると考えられる。

高度肥満(肥満症含む)の2名において、大きな改善効果を得た。2名とも改善への動機が大きかった事が前提と思われるが、ハイリスク者になるべく若い時期に、本人が気づいていない生活習慣の歪みを補正しておくことは重要で費用対効果も高いことが推測される。

年1回の定期健診のほか、今回使用したウェアラブル機器でのデータ計測や面談時の体組成計測定、取り組み終了時における血液検査などにより自己の身体状況を確認する機会の頻度を増やすことは、生活習慣改善の取り組みの効果確認やモチベーションの維持につながると考えられる。さらに情報提供との組み合わせにより相乗効果を発揮するのではないかと考えられる。

最後に今回保健指導の対象とした若年層については、生活習慣病予防健診の項目を満たさない健診の内容で、介入の対象の抽出から改善状況の確認を行うことが可能と考えられる。

### 7. 3 オーダメイド型事業所向け保健事業サービスの試行

若年者の健診データの収集についてはあらためて課題として残った。

背景として個人情報保護への配慮が挙げられると推察される。保険者への定期健診データの提供は40歳未満については法的な義務でないため、提供する事業所は少ないという現状がある。今後若年層も含め、データ分析に基づく取り組みを推進するにあたっては、定期健康診断の結果を健保組合に提供することに関する障害を取り除き、事業所並びに加入者がそのメリットを感じてもらえるよう取り組みを行い、保健事業のスタートラインともいえるべき健診結果の提供について働き掛けていく必要がある。

事業所向けデータ分析結果の提供に関して、一度提供したデータ分析結果の利用に制限をかけることは難しく、こちらが想定した範囲外の利用の可能性も否定できないこともあり、健保組合は事業所のデータ分析結果の利用にどう関わっていくのか、特に総合健保においては事業所としっかり連携する必要があると思われる。当該事業所の傾向や抽出された課題に対応する取り組みを提示するなど、情報提供を事業所との連携の糸口するのが望ましいと思われる。

また、今後コラボヘルスやメンタルヘルスを推進していくにあたって中小零細企業における産業医の選任は、1つの課題と言えるのではないかとと思われる。産業医選任義務のない事業所が産業医を選任できるような仕組み作りや共同で産業医を選任することなどへの支援制度が必要ではないかとと思われる。

### 7. 4 まとめ

今回、データヘルス計画に沿った形で課題の抽出とそれに対応する取り組みを行った。オーダメイド型情報提供サービスでは、健診結果データとレセプトデータを基に保健事業のベースとなる健診の受診勧奨と生活習慣病進行モデルにおける各レベルに対する受療勧奨や注意喚起を実施した。オーダメイド型保健指導サービスでは、特定健診・特定保健指導の対象年齢に満たない若年層を対象に東北大との連携によりウェアラブル機器を活用しての保健指導を行った。オーダメイド型事業所向け保健事業サービスでは、平成24年から実施してきたデータ分析を事業所単位で行い、一定規模以上の事業所へ実施した。

当健保組合では、平成24年から健診結果やレセプトデータの分析が行われていたが、健保組合の事業へ十分に活用されていなかった。今回の事業により、データ分析の結果を取り組みに活かす仕組みを検証することができた。今後、健保組合が求められる効果的な加入者の健康づくりの推進に、試行的事業の成果を活かし取り組みのブラッシュアップを図る。

また、本事業における効果は事業期間内での検証が難しい部分があったが、データヘルス計画を実施していく中で十分に行い、保健事業の検討・改善に活かしていくこととしたい。