

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

「シルバーエイジ健康管理セミナー効果報告書」

～「先進的な保健事業の実証等」に関する報告～

平成27年3月

大和ハウス工業健康保険組合

I. 事業実施に至る背景(健保組合の健康課題等) .....	3
II. 事業目的.....	5
III. 具体的な事業内容 .....	5
1. 実施概要.....	5
2. プログラム .....	6
3. 過去 10 年間の実施内容 .....	7
4. 実施スケジュール.....	7
5. 実施費用.....	8
6. 評価項目と目標値.....	8
IV. 実施状況.....	9
V. 事業の評価指標及びその結果.....	9
1. ストラクチャーに関する評価指標及びその結果.....	9
2. プロセスに関する評価指標及びその結果.....	10
3. アウトプットに関する評価指標及びその結果.....	10
4. アウトカムに関する評価指標及びその結果.....	11
VI. 評価結果を踏まえた今後の事業の方向性 .....	16

## I. 事業実施に至る背景(健保組合の健康課題等)

平成 23 年度の当健康保険組合加入者 1 人当たり医療費は全国の組合全体平均より上まわる結果となっている。

年齢別の比較をすると、当健康保険組合では 54 歳未満の被保険者では全国平均を下まわっているが、特に 60 歳以上のいわゆる前期高齢者直前の世代の医療費が全国平均より高くなっている。

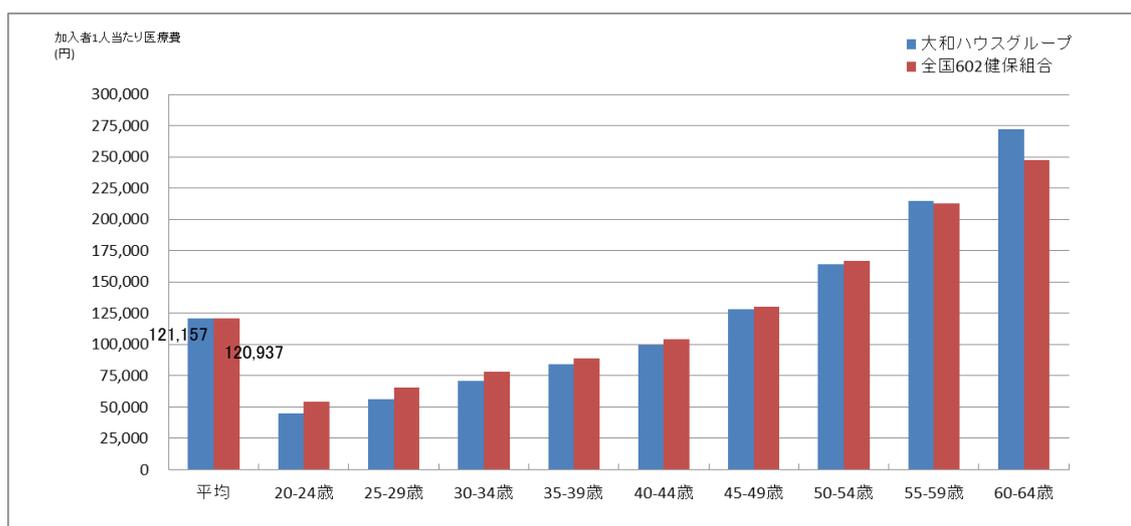


図 I. ① 加入者一人当たり医療費の全国比較 (全体、年齢階層別、被保険者)

また、被扶養者では 70 歳以上の医療費が全国平均より高くなっている。

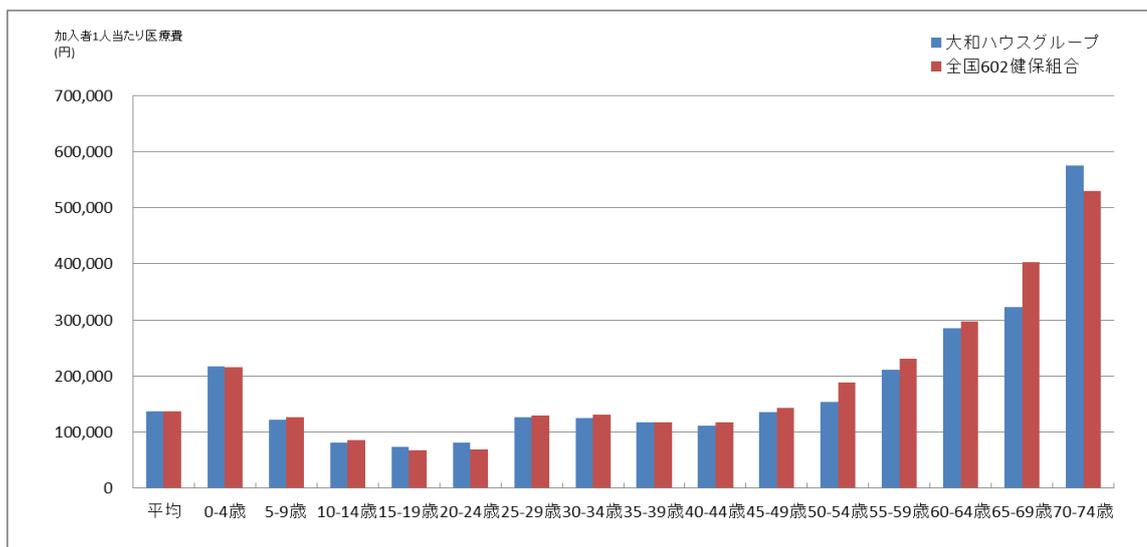


図 I. ② 加入者一人当たり医療費の全国比較 (全体、年齢階層別、被扶養者)

当健康保険組合では、特例退職被保険者制度を導入していることから、全国の組合と比較しても 60 歳以上の加入者が多く、医療費が高い状況にある。当健康保険組合の加入者1人当たり医療費については毎年アッ

プしているが高齢者について改善傾向はみられる。しかし H24 年度の加入者一人当たり医療費をみると、前期高齢者における特例退職者医療費の優位性が失われてきている。

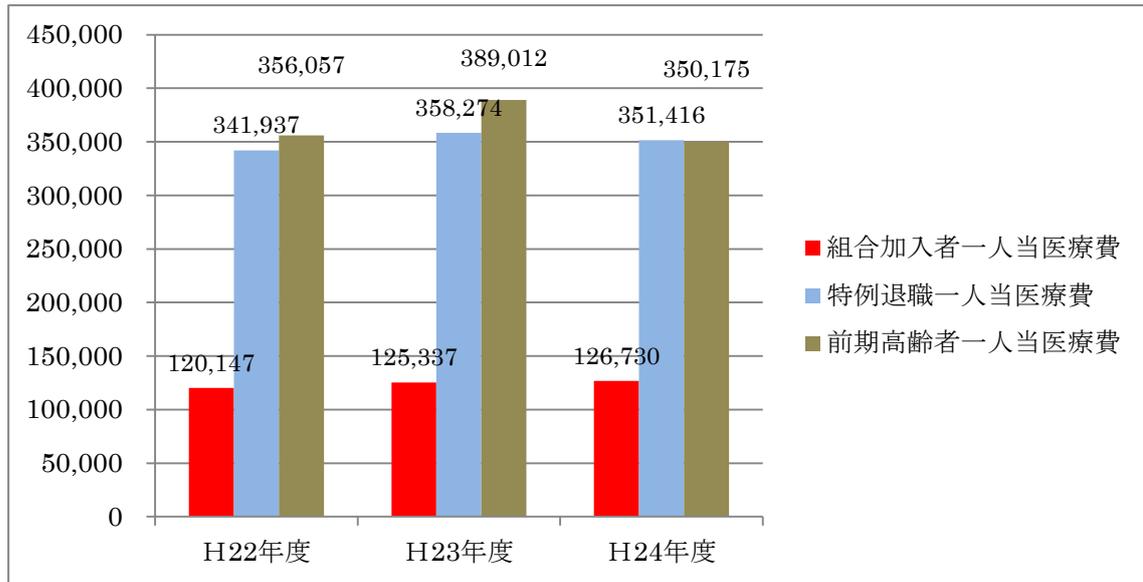


図 I.③ 加入者一人当たり医療費の推移 (全体、特例退職、前期高齢)

60 歳以上の医療費の高い疾病のランキングをみると、「高血圧性疾患」、「糖尿病」、「内分泌、栄養・代謝疾患」が上位にきている。また、さらにそのような疾病が重症化して発症する、「腎不全」や「虚血性心疾患」も第 5 位に位置しており、生活習慣を起因とする「生活習慣病の発症予防」と発症後の「生活習慣病の重症化予防」が課題としてあげられる。

表 I.① 疾病 119 分類別医療費状況(60 歳以上 入院入院外計、本人家族計、上位 5 疾病)

	1	2	3	4	5
60-64 歳	0901:高血圧性疾患	0402:糖尿病	0403:内分泌、栄養・代謝疾患	0210:その他の悪性新生物	1402:腎不全
65-69 歳	0901:高血圧性疾患	0210:その他の悪性新生物	0402:糖尿病	0403:内分泌、栄養・代謝疾患	1112:その他の消化器系疾患
70-74 歳	0901:高血圧性疾患	0402:糖尿病	0210:その他の悪性新生物	0403:内分泌、栄養・代謝疾患	0902:虚血性心疾患

生活習慣病の発症予防と生活習慣病の重症化予防を観点として、前期高齢者の中でも被保険者である特例退職者を対象に「シルバーエイジ健康管理セミナー」を実施してきた。今年度も蓄積された保健指導のノウハウを活用し、セミナーを開催した。本資料では、この「シルバーエイジ健康管理セミナー」の効果を報告対象とする。

## II. 事業目的

医療費分析の結果、高齢者層の医療費が他の年齢層に比べ突出して高額であり、この層（いわゆる前期高齢者）を対象とした保健指導により医療費の適正化を図ることが求められている。

また、参加者の健康維持・増進を実現させることにより、「健康長寿（アンチエイジング）」と「生きがいづくり」を目指すことを目的として本セミナーを実施した。

## III. 具体的な事業内容

メインテーマを「アンチエイジング」とし、各種のデータ分析により毎年タイムリーなサブテーマを決めて実施内容を企画している。

単にレクチャーだけの座学ではなく、参加者の生活変容をより具体的に促進させるため、ウォーキング、各種検査、体力測定さらに運動指導などの実技を織り込み、受講後も実践しやすい内容としている。

また、参加者の過去5年間の健康診断結果データをもとに、一人ひとりの健康状態に即した個別指導を保健師・管理栄養士等から行い、より効果の期待できるセミナー内容にしている。

そのため実施期間を2泊3日とし、比較的参加しやすい特例退職者（前期高齢者）を対象としている。H26年度のシルバーエイジ健康管理セミナーは下記の通り実施した。

### 1. 実施概要

◆実施日：平成26年10月1日（水）～10月3日（金）

◆場所：大和リゾート(株) 浜名湖ロイヤルホテル

〒431-0101 浜松市西区雄踏町山崎4396

◆サブテーマ：「サルコペニア肥満を予防して健康寿命の延伸を目指そう」

◆参加者数 93名（内前期高齢者 70名）

表Ⅲ.1.① H26年度シルバーエイジ健康管理セミナー参加者の年齢

	歳	性別	人	平均値	SD	最小値	最大値
前期高齢者		男	46	68.6	±3.0	65	74
		女	24	68.1	±2.3	65	73
		合計	70	68.4	±2.8	65	74
その他		男	5	65.0	±4.9	62	75
		女	18	62.3	±1.6	59	64
		合計	23	63.0	±2.9	59	75
計		男	51	68.2	±3.4	62	75
		女	42	65.6	±3.5	59	73
		合計	93	67.0	±3.6	59	75

## 2. プログラム

(1日目) 10月1日(水)

時間	項目	担当	内容
13:30	受付・集合	健保	担当(資料配布)
14:00	開会・挨拶	健保	常務理事
14:15～15:45	基調講演		筑波大学体育系 教授 久野譜也先生(予定) 「メタボより怖い サルコペニア肥満」
15:45～16:30	実践イベント		「自分自身のカラダの内部を知ろう」 体組成計による筋肉量、体脂肪率、骨量、内臓脂肪等の測定
16:30～16:40	オリエンテーション	健保	以後の予定確認
16:40～17:30	休憩		
17:30～18:20	夕食 健康食 実演講習	料理長	ホテル料理長創作による調理パフォーマンスと健康食試食、管理栄養士からのレシピ・カロリー等の説明指導
18:30～20:00	健康個別指導	大江先生 坂本先生	「健診結果」を用い対象者を選定し個別指導
18:30～20:00	健康改善研修	小島先生	特定保健指導(該当者のみ)

(2日目) 10月2日(木)

時間	項目	担当	内容
7:00	朝食		
8:15	集合・出発	健保	オリエンテーション
8:45～12:30	(移動) ウォーキング 昼食	あけぼの会 スタッフ 健保	ホテル ↓ 浜名湖ガーデンパーク ↓ ホテル ＜長距離＞ 8.0km ＜短距離＞ 4.0km
13:30～14:10	保健師 レクチャー	大江先生	① 体組成測定の結果説明
14:10～15:30 各40分 (回遊式)	食生活 レクチャー 運動実技	小島先生 坂本先生	② サルコペニア予防の食生活 ③ あなたは大丈夫？サルコペニアチェック
15:30～16:00	オリエンテーション	健保	翌日のスケジュール確認 ＜アンケート回収＞
17:30	夕食		

(3日目) 10月3日(金)

時間	会場	項目	内容
7:00	2F 四季	朝食	
8:00	2F スワン	集合	オプション 「生きがいづくり教室」の諸注意
8:20～11:50	オプション	・龍潭寺	
		・浜松エアーパーク	
		8:20 ホテル 発	
		9:10 龍潭寺 着	
		9:50 龍潭寺 発	
		10:30 エアーパーク 着	
		11:20 エアーパーク 発	
		11:45 JR浜松駅 着	
11:50	JR・浜松駅	解散	

図Ⅲ.2.① シルバーエイジ健康管理セミナープログラム

### 3. 過去10年間の実施内容

表Ⅲ.3.① シルバーエイジ健康管理セミナー過去の実施内容

年度	テーマ	参加人数	場所
25年	「メリハリをつけて歩くインターバル速歩」	115名	信州松代ロイヤルホテル
24年	口腔ケア「お口とカラダをつなぐヘルスケアコミュニケーション」	97名	宮津ロイヤルホテル
23年	「生涯現役！いきいき元気運動」	111名	伊勢志摩ロイヤルホテル
22年	「気軽に運動！メタボとロコモ撃退法」	65名	りんどう湖ロイヤルホテル
21年	「金持ちより心持ち」	92名	八ヶ岳ロイヤルホテル
20年	「アンチエイジングのための生活習慣とは？」	72名	大山ロイヤルホテル
19年	「老いないカラダづくり」	80名 (2ヶ所)	宮城蔵王ロイヤルホテル
			霧島ロイヤルホテル
18年	「アンチエイジングライフを送るために」	96名 (2ヶ所)	八幡平ロイヤルホテル
			別府湾ロイヤルホテル
17年	「楽しく楽しいところからだの健康づくり」	137名 (2ヶ所)	裏磐梯ロイヤルホテル
			唐津ロイヤルホテル
16年	「血液サラサラ 体イキイキ」	112名	砺波ロイヤルホテル

### 4. 実施スケジュール

表Ⅲ.4.① シルバーエイジ健康管理セミナー実施スケジュール

実施内容	平成25年度			平成26年度									
	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	～	
1.シルバーセミナー事前準備													
実施計画策定	→												
現地確認			→										
実施内容精査			→										
対象者募集								→					
セミナー資料作成									→				
2.シルバーセミナー実施													
セミナー実施										→			
3.シルバーセミナー効果測定													
効果測定										→			
効果確認												→ (翌5月定期健診にて再確認)	

今年度は「データヘルス計画」の対象保健事業としたため1月より準備をスタートし、スケジュールどおりシルバーエイジ健康管理セミナーを実施することができた。

平成26年3月 例年より早めに計画を立案し、実施予定ホテルの現地確認まで完了した。

4月 実施スケジュールを調整し、内容を精査することができた。

7月 全特例退職被保険者に案内状を発送し、8月に参加者を決定した。

9月 セミナー配付資料、健康器具等の手配を実施した。

10月 シルバーエイジ健康管理セミナーを実施した。

12月 生活改善アンケートにより効果測定を実施した。

平成27年1月 セミナー参加者の評価をまとめた。

## 5. 実施費用

シルバーエイジ健康管理セミナーは以下の費用で実施した。

予算7,923,000円に対し執行金額は7,639,743円となった。

参加者が参加費を負担することにより、予算執行状況は96.4%となった。

## 6. 評価項目と目標値

「シルバーエイジ健康管理セミナー」では平成27年度健診結果およびレセプトを分析により、下記の項目について評価を行い、セミナー内容の改善を行なう。(委託業者にプログラム開発依頼済)

表Ⅲ.6.① シルバーエイジ健康管理セミナー評価項目と目標値

施策目標	評価項目	目標値			備考
		H27年度	H28年度	H29年度	
参加者の対象者拡大	参加者の対象範囲	特例退職者 (前期高齢者)	特例退職者 (前期高齢者)	特例退職者 (前期高齢者)	
	参加者数	100人	110人	120人	
	新規参加者の確保	50人	55人	60人	
健診受診率向上	特例退職者の健診受診率	65.0%	68.0%	70.0%	セミナー参加者は健診受診が前提(100%)
健診結果値の改善	特例退職者の特定保健指導対象者率	13.0%	12.0%	11.0%	
ジェネリック医薬品推進	特例退職者のジェネリック医薬品使用割合	50.0%	52.0%	54.0%	
医療費の削減	特例退職者の医療費	345,000円	335,000円	325,000円	

## IV. 実施状況

- (1) 基調講演:筑波大学 久野晋也教授  
サブテーマ「サルコペニア肥満を予防して健康寿命の延伸を目指そう」
- (2) 実践イベント:「自分自身のカラダの内部を知ろう」  
体組成計で参加者の「サルコペニア肥満度」のチェックを実施した。
- (3) 健康食実演講習:食事はホテルシェフと管理栄養士が打ち合わせを実施、低カロリーメニューの特別食を試食した。
- (4) 個別健康相談:過去5年間の健康診断結果に基づき対象者を選定し、個別の状況に応じた個別健康指導を実施した。保健師2名により7組9名(夫婦2組含む)を指導した。
- (5) 特定保健指導:特定健診でメタボ対象者の初回面談を実施した。  
「動機づけ支援」8名を対象としグループで初回面談を実施した。自分自身での生活習慣改善をはかり結果は6ヶ月後に健保組合への報告を依頼した。
- (6) ウォーキング:短距離3.5Km～長距離7Km程度のウォーキングを近隣の公園を利用して実施した。短距離コースに33名、長距離コースに60名が参加した。
- (7) 管理栄養士レクチャー:サルコペニア肥満予防のための食生活指導を実施した。
- (8) 保健師レクチャー:体組成計測定結果の見方および対策を講義した。
- (9) 運動実技:運動トレーナーより「ダイエットリング」を用い、サルコペニア予防の運動トレーニングを実施した。
- (10) 生きがいづくり教室:ホテル近隣に位置する「龍潭寺」「航空自衛隊 エアパーク」を訪問・見学することにより、地域の歴史や産業を理解し生きがいを見つける一助としたオプション教室とし66名が参加した。

## V. 事業の評価指標及びその結果

### 1. ストラクチャーに関する評価指標及びその結果

- (1) 人員体制  
健康保険組合では常務理事、課長、保健担当課長、担当者の4名体制で実施した。
- (2) 関係機関との連携体制  
運営機関の医療法人あけぼの会では、保健師2名、管理栄養士1名、運動トレーナー1名および補助者2名の6名体制で実施した。  
浜名湖ロイヤルホテル(大和リゾート株式会社)では、支配人、料理長、運営責任者、運営担当、予約担当等5名体制で実施した。

## 2. プロセスに関する評価指標及びその結果

### (1) 集団特性の把握

- ① 申込時に本年度の健康診断結果を提出することを義務付けており、その内容により参加者を振り分け特性に応じたプログラムを用意した。
- ② 健康個別指導 健康診断結果に有所見がある保健指導対象者に、過去5年間の健診結果を医療法人あけぼの会が分析し、優先順位をつけ個別に保健指導を実施できるよう対象者を選考した。
- ③ 健康改善研修 特定健康診断結果に「動機付け支援」の所見がある者に特定保健指導を実施できるよう選考してプログラムを用意した。
- ④ ウォーキングについては短距離(3.5km)と長距離(7.0km)コースを設定し、各自の能力に応じて選択可能とした。

### (2) 実施方法

- ① 健康個別指導 健康診断結果に有所見がある保健指導対象者 7組9名に、第1日目の夕食後、個別指導のプログラムを設定し、個別に(夫婦単位の方が効果がある場合は2人で)保健師2名により30分程度の保健指導を実施した。
- ② 特定健診の結果「動機付け支援」対象者には、第1日目の夕食後、特定保健指導会場を設定し8名に90分のグループ形式での保健指導を実施した。
- ③ ウォーキングでは申込時に短距離(3.5km)と長距離(7.0km)を選択してもらい、当日は時間に差を設けて出発し、ゴールで全員合流できるように実施した。参加者は短距離33名と長距離60名で安全面を配慮し近隣の公園内を中心に2時間30分実施した。

## 3. アウトプットに関する評価指標及びその結果

### (1) 参加者数

参加者 100名を決定したが当日欠席も発生し最終 93名が参加した。  
目標 100名に対し参加率 93%で実施した。

### (2) 夫婦での参加者数

夫婦での参加を原則として募集したところ、夫婦での参加は 41組 82名で 88%を占めた。

### (3) 新規参加者数

本年度新規に参加した者は 18名で 19.4%を占める。  
今後は H27 年度、新規参加者数目標 50名を目指す。

### (4) カバー率

特例退職者制度に加入する 2,827名に対する事業参加数 93名の割合は 3.3%であった。

#### 4. アウトカムに関する評価指標及びその結果

セミナー終了時アンケートおよび2ヵ月後の生活習慣アンケートにより評価を実施した。下記内容は参加者のうち前期高齢者70名を集計した結果である。

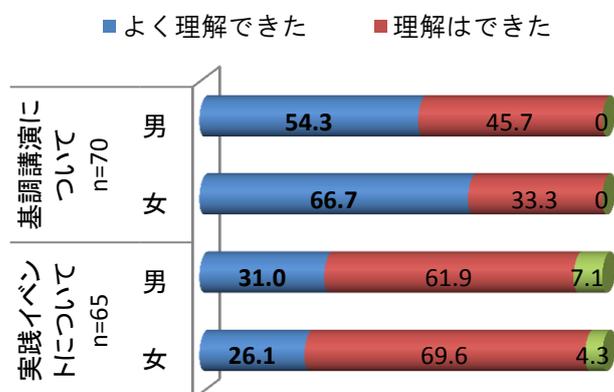
なお、健診受診率、ジェネリック医薬品推進、医療費については次年度健診結果およびレセプトを分析し27年度に効果の測定、評価を実施する。

##### (1) セミナー内容について

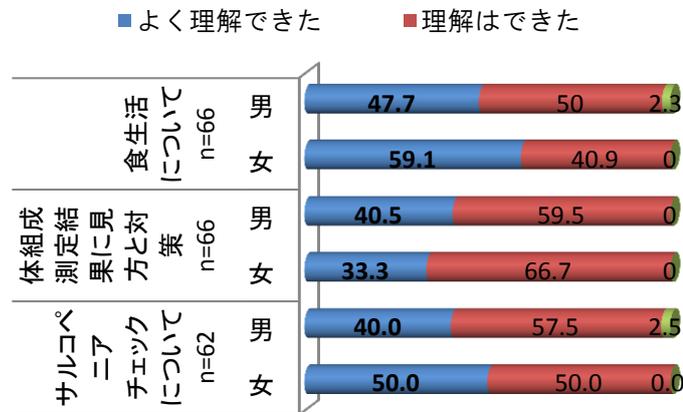
セミナー終了時のアンケートでは、内容についてはほとんどの者が理解した。基調講演等セミナー全体を「よく理解できた」、「理解はできた」の回答で98.1%をしめる。

表V.4.① セミナー終了時アンケート結果

%		よく理解できた	理解はできた	よくわからなかった
基調講演について n=70	男	54.3	45.7	0
	女	66.7	33.3	0
	全体	58.6	41.4	0
実践イベントについて n=65	男	31.0	61.9	7.1
	女	26.1	69.6	4.3
	全体	29.2	64.6	6.2
食生活について n=66	男	47.7	50	2.3
	女	59.1	40.9	0
	全体	51.5	47	1.5
体組成測定結果に見方と対策 n=66	男	40.5	59.5	0
	女	33.3	66.7	0
	全体	37.9	62.1	0
サルコペニアチェックについて n=62	男	40.0	57.5	2.5
	女	50.0	50.0	0.0
	全体	43.5	54.8	1.6



図V.4.① セミナー終了時アンケート結果



図V.4.② セミナー終了時アンケート結果

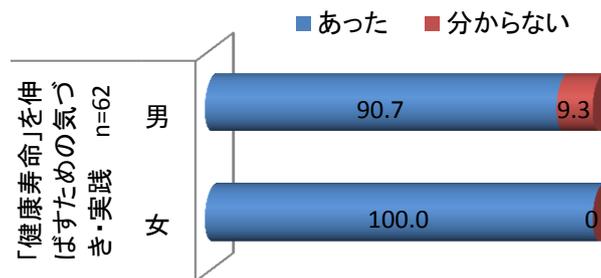
(2) 2ヵ月後の意識調査

①健康寿命を伸ばすための気づき実践

セミナー参加により健康についての意識の向上が見られ、健康寿命を伸ばすために気づき実践したものは93.5%を占める。

表V.4.② セミナー終了2ヵ月後の意識調査結果

		あつた	分からない
「健康寿命」を伸ばすための気づき・実践 (n=62)	男	90.7	9.3
	女	100	0
	全体	93.5	6.5



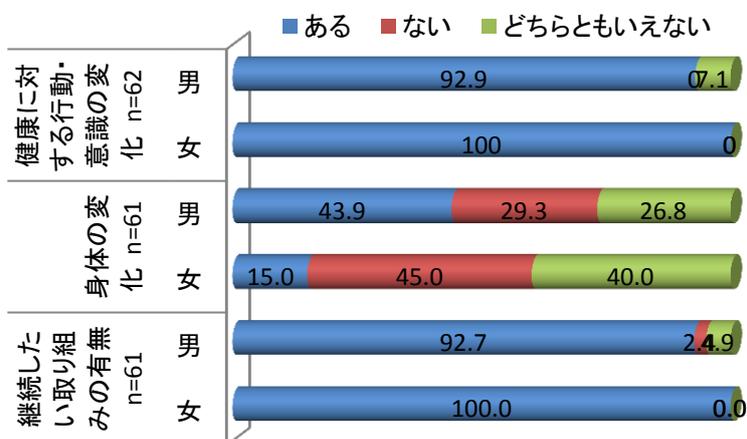
図V.4.③ セミナー終了2ヵ月後の意識調査結果

②サルコペニア対策の実施

2ヶ月の取り組み期間で「食事」「運動」の重要性の認識を維持できていた。取り組むことによって行動や意識の変化を実感し、また、身体の変化を確認している者もあった。また、継続意欲も維持できていた。

表V.4.③ セミナー終了2か月後の意識調査結果 サルコペニア対策

%		ある	ない	どちらともいえない
サルコペニア肥満対策「食事」 n=62	男	93.0	4.7	2.3
	女	94.7	5.3	0
	全体	93.5	4.8	1.6
サルコペニア肥満対策「運動」 n=63	男	95.3	2.3	2.3
	女	100	0	0
	全体	96.8	1.6	1.6
健康に対する行動・意識の変化 n=62	男	92.9	0	7.1
	女	100	0	0
	全体	95.2	0	4.8
身体の変化 n=61	男	43.9	29.3	26.8
	女	15.0	45.0	40.0
	全体	34.4	34.4	31.1
継続したい取り組みの有無 n=61	男	92.7	2.4	4.9
	女	100.0	0.0	0.0
	全体	95.1	1.6	3.3



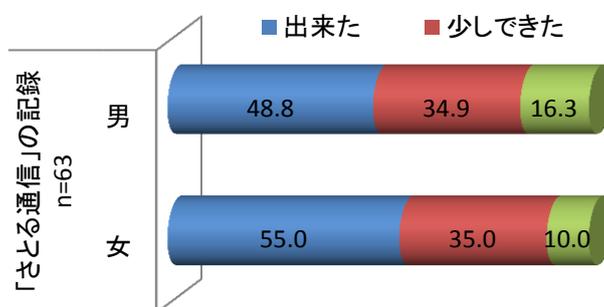
図V.4.④ セミナー終了2か月後の意識調査結果 サルコペニア対策

④ 「さとの通信」の記録

継続した食事・運動の2ヶ月間の記録「さとの通信」を回収できた者は72.4%であった。そのうち85.7%の者が記録を「出来た」または「少しできた」と回答し、かなりの者が継続していることがわかった。

表V.4.④ 「さとの通信」の記録

%		出来た	少しできた	出来なかった
「さとの通信」の記録 n=63	男	48.8	34.9	16.3
	女	55.0	35.0	10.0



図V.4.⑤ 「さとの通信」の記録

⑤ 摂取量

食事については主菜・野菜は男女ともに摂取量が増加し、女性は総摂取量が減少したが、男性は総摂取量が増加した。

表 V.4.⑤ 摂取量の変化

		%	増加	変化なし	減少
摂取量	男		57.8	0.0	42.2
	女		50.0	0.0	50.0
主食	男		33.3	33.3	33.3
	女		20.0	25.0	55.0
主菜	男		46.7	20.0	33.3
	女		30.0	15.0	55.0
野菜	男		17.6	68.6	13.7
	女		31.0	52.4	16.7
油脂	男		45.5	25.0	29.5
	女		60.0	20.0	20.0

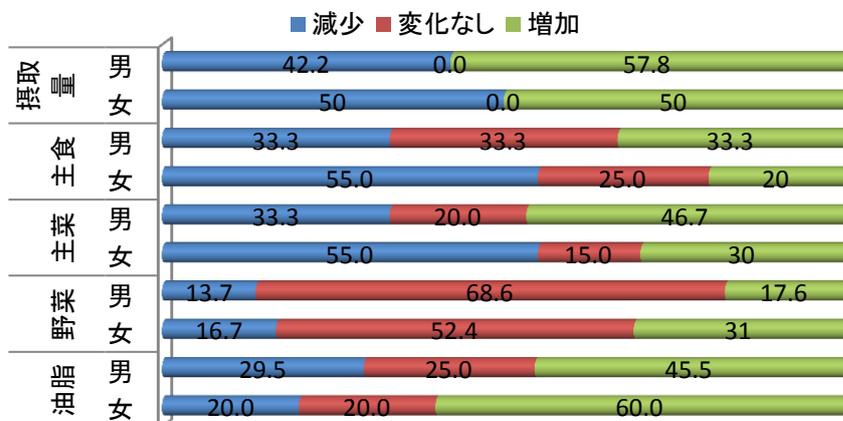


図 V.4.⑥ 摂取量の変化

⑤詳細は別紙1「受講対象者評価報告」を添付した。

## VI. 評価結果を踏まえた今後の事業の方向性

- ・参加者を拡大する

ホテルの収容人員による制限はあるが、データヘルス計画に定めたとおり、参加者数は平成 27 年度は 100 名、平成 28 年度は 110 名、平成 29 年度は 120 名と拡大していきたい。

- ・募集方法をかえる

平成 26 年度の募集は特例退職者全員に平等に呼びかけを実施したが、今後はその年のテーマにそった対象者が参加しやすい募集方法に変更を検討したい。

また、セミナー受講者を拡大するため、新規参加者を平成 27 年度は 50 名、平成 28 年度は 60 名、平成 29 年度は 70 名と拡大していきたい。

- ・アウトカムを継続測定する

健診受診率・健診結果値の改善や、医療費の削減・ジェネリック医薬品の推進は翌年度にならないと結果か出ないため時間がかかるが、継続して健診結果やレセプトを分析し効果確認・評価を継続して実施したい。

以 上