

【事業名】 シニア層の健康促進と自治体へとつなぐ健康事業

主幹健保：花王健康保険組合

参加健保数：5 健保

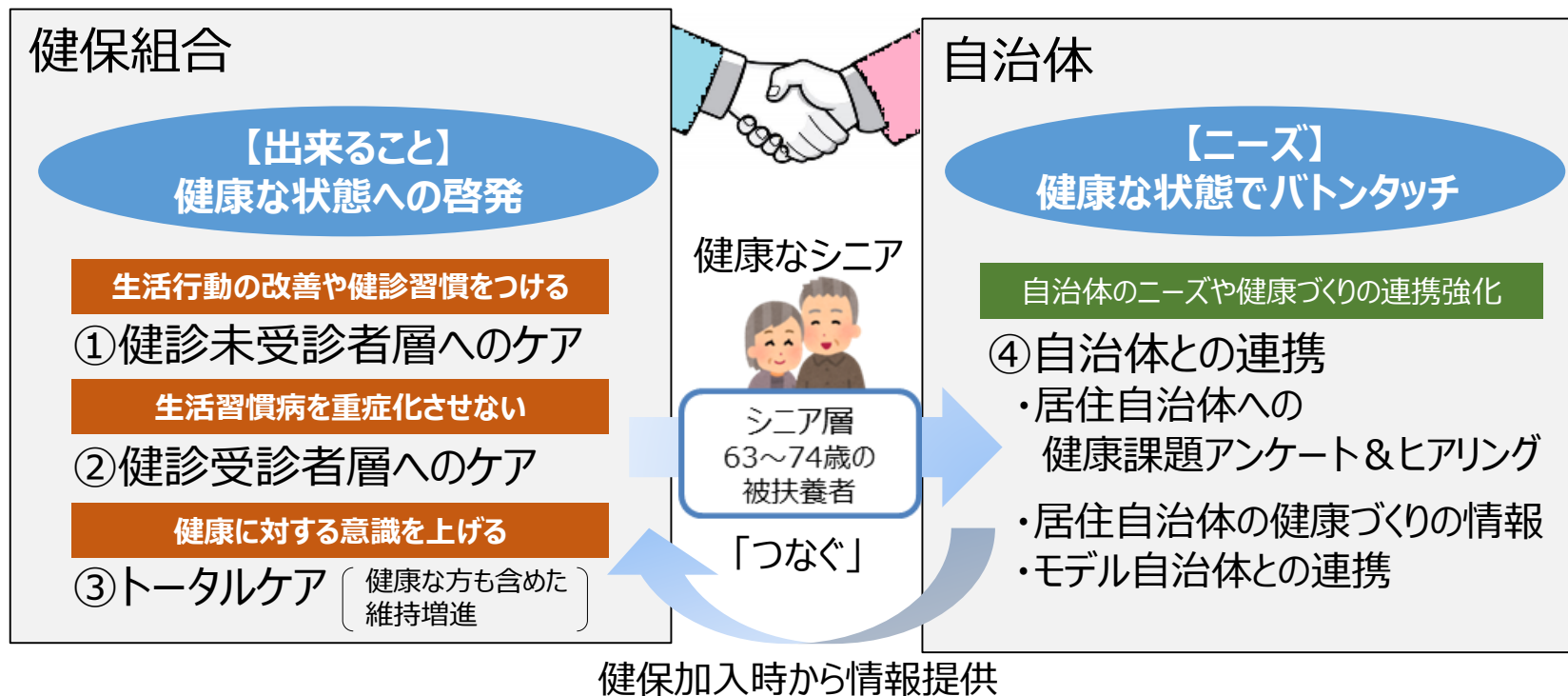
うち加入者1万人未満の健保の割合：60%

1. 【目的】 シニア層（63～74歳の被扶養者）を健康な状態で自治体につなぐ

コンソーシアム 共通課題

- ① 自治体のニーズを把握したうえで、生き生きとした健康状態のシニア層を「つなぐ」
- ② 医療費及び前期高齢者納付金の縮減による「健保組合財政の安定運営」

2. 【内容】 健康促進のためのトータル保健事業

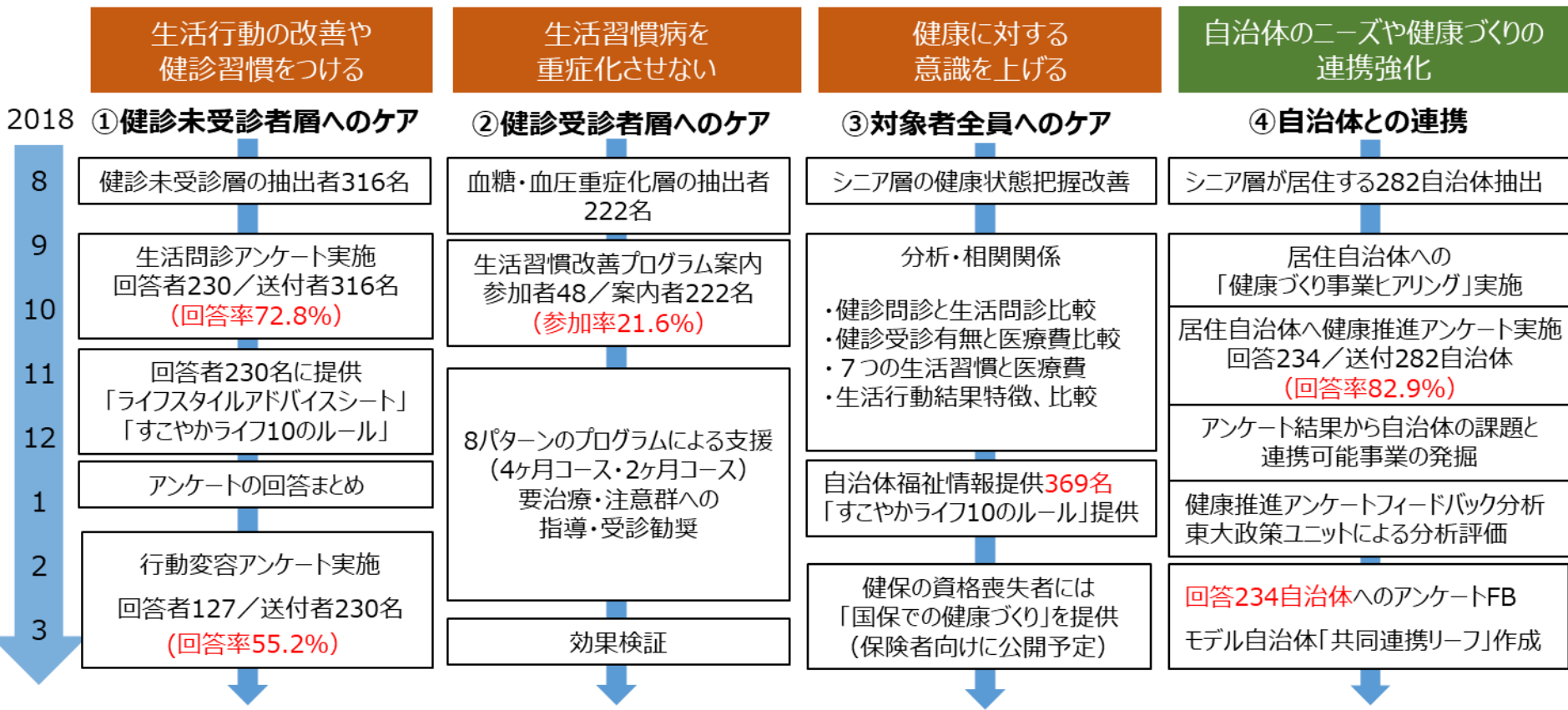


3. 主な結果・活動報告

■ シニア層の健康促進にむけたアプローチ	-----	p.3
■ 活動における達成度（Output・Outcome）	-----	p.4
■ 本事業の全体フレーム	-----	p.5
■ 活動から分かったこと		
I．健診未受診者層へのケアについて （生活問診アンケートと医療費との相関関係）	-----	p.6~7
II．健診受診者層へのケアについて （高血糖・高血圧者への生活習慣改善プログラム）	-----	p.8
III．自治体のニーズや連携について （ニーズ調査と健保と自治体の連携例）	-----	p.9~10
■ 成果物一覧 （創意工夫と検証事例）	-----	p.11~12

【健康促進にむけたアプローチ】

シニア層600名に合わせたアプローチ（健診未受診層・健診受診層（高血糖/高血圧）・健康層）
 居住自治体への実態調査結果により連携強化およびシニア層への健康づくり情報を提供



【得られたノウハウ】

未受診者層の
意識の実態

重症化予備群
へのアプローチ

シニア層の
健康実態

自治体との
連携ポイント

【活用主体】

他健保

保険者・協議会等

自治体

【活動における達成度】

シニア層へのメッセージや自治体へのアンケートなどを、分かりやすく、ニーズに沿った活動を行うことで全てのアウトプット目標・アウトカム目標を達成することができた。

Output

Outcome

生活行動の改善や健診習慣をつける

未受診者の生活問診アンケート回答率

目標50%以上 → **実績72.8%**



未受診者への個別結果フィードバック送付率

目標90%以上 → **実績100%**



アドバイスシート送付後の健康意識変容率

目標30%以上 → **実績61%** (健康意識向上)



未受診者から次年度受診予定への意識変更率

目標20%以上 → **実績23%** (19/3調査)



生活習慣病を重症化させない

高血糖・高血圧の重症化予防・受診勧奨

申込率目標10%以上 → **実績21.6%**



継続率目標80%以上 → **実績100%**



重症化予防・受診勧奨後の改善率

目標70%以上 → **実績78.6%** (食事・運動)



目標30%以上 → **実績51.4%** (通院受診)



健康に対する意識を上げる

個人への健康情報紹介

すこやかライフ10のルール作成配布 → **実績100%**



喪失者用「国保での健康づくり」リーフレット

個人の行動変容

健康意識がひくめな方 → **約36%**が健康意識向上



リーフの内容評価(自治体) → **約73%**有効

自治体のニーズや健康づくりの連携強化

居住自治体のアンケート回答率

目標40%以上 → **実績82.9%**
(282自治体)



自治体の実態・ニーズを取りまとめフィードバック

→ **実績100%**



→ **加えて、5自治体と連携推進**

個人向け居住自治体福祉情報提供(情報収集可能分)

目標70%以上 → **実績100%** (221自治体、369名)



※目標より20%以上の効果があった場合◎とした

【本事業の全体フレーム】

健保組合の「特定健診・特定保健指導を中心とした保健事業」に本事業をプラスすることで、健診未受診者の生活習慣把握や受診者を含めた健康意識の底上げを図ることが出来た。また、費用や作業負担面でも健保組合が「無理なく事業を継続できる」モデルが出来た。

【本事業の活用例】

ずっと健康でいられる

【健保と自治体が連携した保健事業】

- 健診を定期的を受診し、さらに健康意識を上げることで、生活習慣病の発症や重症化を予防し、健康を実感できる
- 自治体と「つなぐ」ことで健康意識を持ち続けられる



健診を受ける習慣をつける

今までの保健事業

健診を受け、
結果を確認する

本事業のノウハウ

- 健診未受診者への「生活問診アンケート」
- 「ライフスタイルアドバイスシート」による習慣づけ

実感

確認

実践

動機

- 血糖・血圧に着目した生活習慣改善プログラム
- 要治療・注意群への指導・受診勧奨

主に特定保健
指導が中心

- 居住自治体の福祉情報・共同連携リーフレット
- 「すこやかライフ10のルール」による健康啓発

健診結果が
行動変容へ
つながりにくい

生活習慣病を**重症化させない**

健康に対する**意識を上げる**

【 I - ① 活動から分かったこと】

未受診者の方を対象に、まずは生活問診アンケート及び個別フィードバックアドバイスを行うことで全体の約20%、もともと意識が低かった人の約36%に意識変容が見られた。

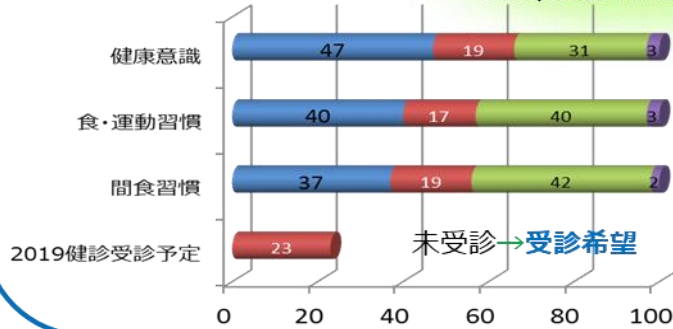
実感する (約2ヶ月後に行動変容アンケート実施)

◆生活の中でいつのまにか健康意識UP!

■もともと気を付けている ■良くなった
■良くなった ■かわらない

★このプログラムの効果

約40%の方が健康維持にプラスし、約20%の方に意識改善が見られた。また未受診者が受診意識に変容した。



知る (生活問診アンケート実施)

回答率72.7%



生活行動項目 設問16

- 朝ごはん状況
- 食べる速度はどうか
- 食事方法 (自宅・外食、)
- 週にくらい外食するか
- 歩行や身体活動時間
- 普段の生活行動 (買物・散歩・間食・飲酒)
- 睡眠時間
- 睡眠で困っていること
- あなたの体型
- 禁煙
- 歯科検診
- 生活のための心がけ
- 体調管理グッズ
- 自治体への参加
- 健康状態 (100点中)
- 健康について気になること (フリー)

健康的な生活習慣とは

生活習慣病の発症や重症化抑制のために効果的な生活習慣は7つあります。

- 朝食を食べる
- 適正な体重管理
- 間食をしない
- 7~8時間睡眠をとる
- 運動習慣がある
- 過度な飲酒習慣
- 喫煙しない

集団分析 230人

健康的な7つの生活習慣結果より

健康的な7つの生活習慣の数	人数	割合
6~7個	90人	39.1%
4~5個	120人	52.2%
3~2個	20人	8.7%

生活行動状況 (世間との比較)

- 日頃から健康に気をつけている人は40%
- 人との交流や病気治療の意識が高い
- ▲朝食欠食・間食・喫煙者が多め
- ▲自身の健康に心配と感じている人多い

個別アドバイスシートにてライフスタイルをフォロー

実践する

個人の回答結果から
ライフスタイルアドバイスシート送付



+ 健康情報冊子送付

【 I -② 活動から分かったこと】

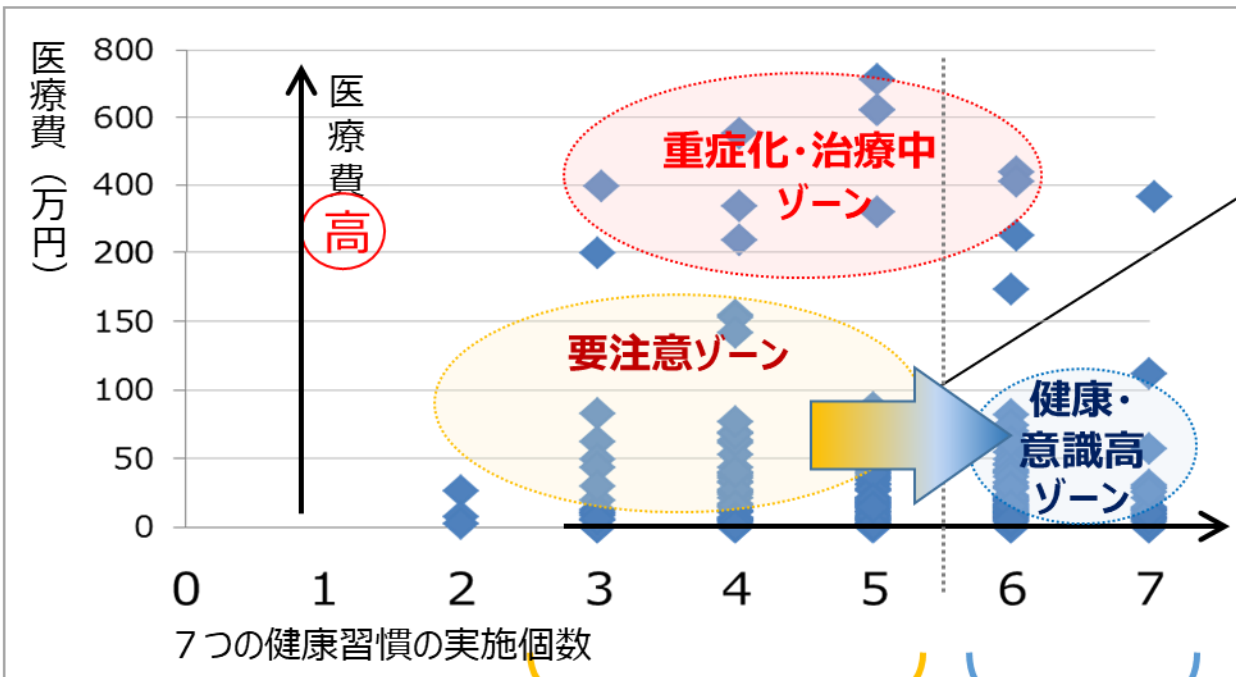
健診未受診者は必ずしも健康無関心層ではない。健診を受けていない人でも、アンケートの回答内容でおおよその健康状態の把握や書面啓発だけでも健康意識向上が期待できる。また良い健康習慣の方は医療費が低めという、相関関係を見ることができた。

【健診未受診者の生活習慣と健康意識について】

■ 生活問診アンケート回答者の「7つの健康習慣」と「2017年度総医療費」の関係をグラフ化（230名分）

7つの健康習慣（プレスローの健康習慣より）

①朝食を食べる ②適正な体重管理 ③間食をしない ④7～8時間睡眠をとる ⑤運動習慣がある ⑥適度な飲酒習慣 ⑦喫煙しない



今後、重症化にならない為に健康意識を上げる健康づくりが必要

ライフスタイルアドバイスシート送付後、
健康意識が良くなった人 36%
(もともと意識していた人除く)

★生活問診アンケートの回答結果から、個別のフィードバックシートでアドバイスを送付しただけでも、健康意識の向上が確認できた。

・健康習慣 3～5つ実施者
⇒ 健康意識が低く、医療費も高い傾向がある(医療費平均52万円)

・健康習慣 6～7つ実施者
⇒ 健康意識が高く、全体的に医療費も低い(医療費平均38万円)

健康習慣と医療費は
相関関係にある

【Ⅱ 活動から分かったこと】

全体参加率が、21.6%(他社平均参加率13.7%)と高かった。啓発優先度の高いB・C群の未通院者の参加が多く、重症化予防の一步となる。また重症化予防においては参加した人の約78%に改善が見られ、参加満足度も100%であったことは大きな成果である。

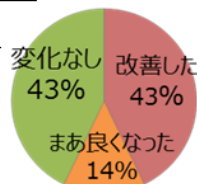
実感する (健康意識・健康習慣の向上)

重症化予防プログラム 参加満足度100%

・食事について

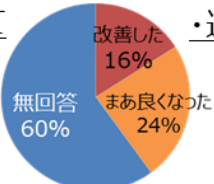


・運動について

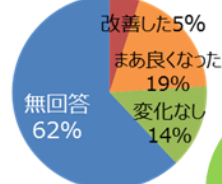


受診勧奨プログラム 医療機関受診率51%

・食事について



・運動について



知る (高血糖/高血圧+予備群へ個別アプローチ)

48名参加



C 群(高)		B 群(予備群)	
高血糖	通院	高血糖	通院
未通院	通院	未通院	通院
高血圧	通院	血圧やや高め	通院
未通院	通院	未通院	通院

- 個別プログラムは8パターンを用意
- 啓発優先順位は
 - ・高血糖 未通院 (C・B)
 - ・高血圧 未通院 (C)
 - ・高血糖・高血圧 (C)

プログラムの考察 (委託事業者: ベネフィットワン・ヘルスケア)

■ 重症化予防プログラム

- ・数値が低めの予備群の段階から早期介入することにより、生活習慣改善の行動変容、およびリテラシーが高まった。
- ・2ヶ月コース、4ヶ月コースともに途中中断者は0名であった。
- ・個別指導によって正しい知識を習得してもらうことで改善効果も高くなった。

■ 受診勧奨プログラム

- ・専門医外へ受診されていた方もいた為、専門医への受診を勧め、早期治療の必要性を伝えた。
- ・受診勧奨とあわせて生活習慣改善の指導も実施したことで数値の維持改善にも繋がると考えられる。

実践する (8つのプログラムを実施)

通院者 重症化予防プログラム (4ヶ月コース例)



未通院者 受診勧奨プログラム (2ヶ月コース)



【Ⅲ-① 活動から分かったこと】

多くの自治体が、健保加入中から健康意識を上げ、健康な状態で「つなぐ」ことを期待している。
また、自治体の健康事業紹介など、健保との共同事業を期待している。

実感する (自治体も健保との連携を期待している)

◎ 家族の健康づくりは **地域との連携** が大切

<自治体の期待>

<本事業>

- 健康教育(生活習慣病の改善) ↔ 未受診者への啓発
- 健診・保健指導・重症化予防 ↔ 重症化予防プログラム
- 自治体事業の紹介 ↔ 自治体とのコラボヘルス

シニア層
63~74歳の
被扶養者

健保組合 ----- 自治体

実践する 地域と密着する被扶養者へ
健保+居住地自治体の健康情報を提供

健保と自治体情報の共同連携リーフレット

知る (自治体の健康課題ニーズ調査と検証)

282自治体へ調査

回答率82.9%

自治体と健保との共同事業に関する健康推進アンケート調査

自治体と健保組合との共同事業健康推進アンケート調査 フィードバック

アンケート結果より

自治体が健保組合に期待していること

- 😊 1位 健康教育 (生活習慣病の改善)
- 😊 2位 健診・保健指導・重症化予防
- 😊 3位 自治体事業の紹介

自治体が希望する共同事業

- 😊 1位 健康セミナーや健康イベントの開催・紹介
- 😊 2位 健康情報 (広報誌・リーフ) の発信
- 😊 3位 特定健診の共同開催

【Ⅲ-② 健保と自治体との連携事例】

自治体と健保組合との共同連携リーフレット

→ 居住自治体の健康事業を該当する加入者にお届けし、健康づくりに活用

墨田区のがんの状況

墨田区のがんによる死亡率は、東京都の平均をほぼ上回っており、**極めて高く**なっています。

男性・がん死亡率
(75歳未満年齢調整死亡率、赤いのがん)

女性・がん死亡率
(75歳未満年齢調整死亡率、赤いのがん)

がんによる死亡率を下げるためには、「**がん検診を受けて、早期発見・早期治療につなげる**」ことが大切です。

しかし、**墨田区のがん検診受診率は**、市全体の平均、23区内では最も低くなっています。がんを早期発見するためにも重要な時から定期的にがん検診を受診しましょう！

区のがん検診が受けられます

区では区民の方を対象にがん検診を実施しています。がん検診は通常4,000円～1万円以上かかりますが、区のがん検診は**無料**または**経費の負担**が受けられます。

おの「**すみだけんしんダイヤル**」へ電話でお申し込みください！

＜墨田区のがん検診一覧＞

胃がん検診	【検査方法】胃鏡エックス線検査（バリウム）	【対象】40歳以上の区民
大腸がん検診	【検査方法】便潜血検査（検便）	【対象】40歳以上の区民
子宮頸がん検診	【検査方法】視診・子宮頸部の細胞診	【対象】20歳以上の女性区民
乳がん検診	【検査方法】視触診・マンモグラフィ検査	【対象】40歳以上の女性区民
肺がん検診	【検査方法】胸部エックス線検査等	【対象】40歳以上の区民

問い合わせ：墨田区保健課 TEL.

墨田区

みんなでチャレンジ！健康づくり

皆さんは、健康に過ごしていますか。いつまでも健康で過ごすために、今日からできることがあればぜひチャレンジしてみてください！

健康寿命を延ばそう！
男性 78.3歳
女性 82.6歳
(平成29年 和歌山県人口動態調査)

1 栄養・食生活
チャレンジ目標
★健康に良い食行動をとる

今日からチャレンジ
○朝食または昼食で、野菜を1皿増やしましょう。
○1日2回以上、主食、主菜、副菜をそろえたバランスのよい食事をしましょう。

1日分の野菜の必要量は**350g**
和歌山市民の摂取量は平均274g
あと70g（1皿分）足りません。

2 身体活動・運動
チャレンジ目標
★運動習慣を身につける

今日からチャレンジ
○毎日の生活の中で意識的に身体を動かす機会を増やしましょう。
○1回30分以上の運動を週に2回以上行うようにしましょう。

まずは、毎日**プラス10分（1000歩）**多く歩きましょう！

3 こころの健康
チャレンジ目標
★心の健康に関心を持つ

今日からチャレンジ
○うつ病等のこころの健康に関する正しい知識（不眠や気分落ち込みなどのうつ病の初期症状、ストレスの上手な付き合い方、精神疾患に対する理解を深めるなど）を身につけよう。
○悩みは一人で抱え込まず、身近な人や相談窓口にご相談しましょう。

4 たばこ
チャレンジ目標
★禁煙に努める
★禁煙支援の機会をなくす

今日からチャレンジ
○喫煙が身体におよぼす影響について知識を深め、禁煙に取り組みましょう。
○禁煙希望の方は禁煙外来や禁煙相談、禁煙補助剤を積極的に利用しましょう。
○多数の人が利用する公共の場所、妊婦の方、子どもが周囲にいる環境での喫煙は控えましょう。

和歌山市

大阪市役所からのお知らせ

大阪府にお住まいの皆さんへ
健保組合に加入中であるご利用可能な地域サービスがあります。ぜひ日々の健康づくりの活用は健保組合と連携して、予防に力をかけましょう。

お住まいの地域のサービスをぜひ活用しましょう！

歯周病検診 健口(けんこう)チェックを忘れずに

歯周病とは、歯の周りに起こる炎症の総称です。55歳以上では大人に1人が進行した歯周病にかかっている。歯を失う大きな原因になっております。歯周病は初期の検査「サイレントマーカー」と呼ばれ、静かに歯の揺れ、痛みがあらわれないのが特徴です。

しかし、定期的に歯周病検診を受けることによって、予防することが可能です。本庁は大塚区の歯周病検診を活用していただき、その後はお住まいの地域（自治体の口腔ケアおよび検診）をしましょう。

検診内容：問診、口腔内診察です。（歯石治療や歯石の除去などの行為は含まれません）

料 金	500円（検診予約）	実施期間	取寄後発着後随時
受診年度	受診対象者（40～45～50～55～60～65～70歳の市民）		
2019年度	昭和44～49～54～59～64～69～74～79歳（11～19歳）生またはの市民		
2020年度	昭和50～55～60～65～70～75～80～85歳（11～19歳）生またはの市民		

※詳細は、年度ごとに異なります。
※歯周病検診実施場所は、各保健組合センターにお電話ください。
※検診予約フォームはご用意しております。

骨粗しょう症検診

各区保健福祉センターで実施しています。乳がん検診の併設を基本としており先ず、予約（予約必須保健福祉センターにお電話ください）

対象者：15歳以上の市民
料 金：無料（検診料無料、年度内1回）
検診項目：問診・骨量検査（かわたの骨量測定器）

お問い合わせ先：大阪市健康局 健康課 TEL.（各保健福祉センター）

※健保組合
健保組合は、社会に貢献の役割を担うとともに、お住まいの自治体ともより身近に連携して

大阪市

両面印刷

健保組合

(モデル例) 健康事業を健保と自治体がコラボする

- 東京都墨田区 : 健診結果情報やがん検診等について
- 和歌山県和歌山市 : 地域の健康づくり啓発案内
- 大阪府大阪市 : 歯周病検診等の実施案内
- 埼玉県さいたま市 : ウォーキング事業による健康づくりの案内
- 愛知県知多郡武豊町 : 国保への切替えメッセージ（武豊町版作成）

健康推進に貢献するソリューション

特定保健指導、特定健診、健康づくりキャンペーン、健康情報の提供、病気の重症化予防、ジェネリックの利用促進

三井住友海上生命、AIGA生命保険、東京海上日動火災保険、日動生命保険、三井生命保険

お問い合わせ先：各自治体健康課 TEL.011-2602-7461

* 掲載について自治体様の了解済

成果物一覧

トータルケア	成果物	内容	主な利用者
①健診未受診者層へのケア	生活問診アンケート	健診未受診者向けに生活行動のアンケート16項目	加入者
	ライフスタイルアドバイスシート	アンケート結果からの個別フィードバック用評価シート	加入者
	行動変容アンケート	アドバイスシートから行動変容に関する終了後アンケート10項目	加入者
②健診受診者層へのケア	生活習慣改善プログラム(4パターン)	高血糖者への重症化予防プログラム	加入者
	生活習慣改善プログラム(4パターン)	高血圧者への重症化予防プログラム	加入者
③トータルケア (自治体からの要望も組み入れた健康情報の紹介)	居住自治体の福祉情報	被扶養者居住地の自治体福祉サービス情報	居住地加入者
	すこやかライフ10のルール	健診受診・再検査・ジェネリック・シニアの健康等のルールブック	保険者加入者
	国保での健康づくり案内	健保から国保切替者へ配布する健康づくり継続メッセージ	保険者
④自治体との連携	自治体健康推進アンケート	自治体の健康課題や健保組合に期待することなどの調査	自治体保険者
	自治体へのフィードバック	調査結果を回答自治体へフィードバック	自治体保険者
	共同連携リーフレット	健保と自治体の連携リーフレット(健康情報の紹介)	居住地加入者

※上記成果物の原本管理は、花王健康保険組合が行っています

未受診者へ生活問診アンケートフォーム

創意工夫

- ・朝から夜までの生活に沿って項目設定
- ・7つの健康習慣や健診問診内容を挿入
- ・明朝体でやさしく、表紙は季節の挨拶風
- ・回答は選択制でクイズやイラストで楽しく

効果検証

- 未受診者からの期待以上の回答率
- 5健保共同名記載で新鮮さも効果UP
- アンケートを回答することで、本人の生活行動の振り返りにつながった(アンケート回答より)

生活習慣改善プログラムへの招待フォーム（高血糖/高血圧）

- ・招待状形式で案内内容をわかりやすく
- ・特別期間の無料であることを表示
- ・加入健保の封筒で安心案内
- ・被保険者に事前告知(適宜)

- 招待フォームで参加反応は高かった
- 血圧計等の貸与も効果的
- 体験者の声は有効
- △重症化要治療群の参加率は若干低め

自治体情報より国保へ切替時の案内

- ・国保の健康づくり案内は自治体の要望
- ・健康づくりは共有事業を中心に紹介
- ・全国保険者が使用できるようシンプルな作成を心掛けた

- 資料に関して自治体より意見収集好意的回答73%・改善ありは都度修正済
- * 具体的活用は2019年度よりとなるが、可能な範囲で各保険者にも展開したい

4. 本モデル事業に参加してみた感想

5健保・事業者含めた連携の強さと知恵の結晶

【ADEKA】

豊かな発想が
新しい事業を創る！

私たち5健保は母体が同業種という土台の基、メンバーの自由闊達な話し合いを通じて、様々なアイデアの創出と行動力を発揮することができました。

【KAO】

継続そして連携は力なり

新しい活動へのチャレンジは、とても有意義であり、また何よりも対象者に寄り添った5健保との一体化活動にて価値ある実績を上げることができました。他健保・事業者・自治体との縁を今後もつないでいきたいと思ひます。

【SHISEIDO】

これぞ、コンソーシアム
のあるべき姿！

1健保では成しえないと思ったことも5健保集まれば、知恵も膨らみ、パワーも大きくなって、期待以上の成果を伴い達成することができました。何よりも自分たちの力で推進したからこそ、楽しさ喜びもひとしお！

【NICHYU】

純正コンソーシアム
見事完走です!!

会合21回。合宿1回。訪問自治体12ヵ所（日油）。決して事業者任せにせず、緊密な同業健保同士だからこそ忌憚なく意見や知恵を出し合い、最初から最後まで健保主導の共同事業がここに実現できました！

【LION】

情報共有が新たな
発想と実行力をうむ

自健保の特徴や他健保が実施している活動の内容、成果を共有することができた。また、きめ細かなフォローにより、意識や行動変容に有効であることが把握できました。

【みずほ情報総研(株)】

健保も自治体も、保険者の想いは一緒

健康なシニア層を「つなぐ」という難しいテーマに対し、主幹健保のもと全健保が一丸となって成し遂げました。今後の保険者間連携の試金石として、多くの健保、自治体の参考になる取組みです。

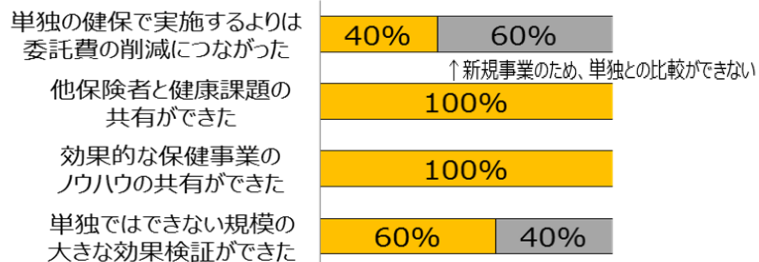
【(株)ベネフィットワン・ヘルスケア】

健保の皆様の熱意・創意工夫素晴らしいです！

事業者として参加させていただき、大変勉強になりました！保健事業のアウトプット、アウトカム評価が問われる中、加入者の方々への働きかけの成功事例として、是非多くの健保様が参考にしていただければと思います！！

共同で保健事業を実施してみた感じたメリット 参加組合対象アンケート (n=5)

■ YES ■ NO



その他回答（主なもの）

- ・自健保のポジショニング把握
- ・メンバー討議による気付きや発想の広がり
- ・アイデアの発展性
- ・共同他健保と比較した場合の自健保の現況や、特徴を把握できた
- ・自治体連携のとっかかり

5. 共同で実施する保健事業を効果的・効率的に進めていくために必要な手順と留意点

STEP1 複数の健保が共同でデータ分析を行い、共通の課題を見つけ出す

本事業では、これまで保健事業の対象になりづらかったシニア層（63～74歳の被扶養者）に着目しました。一つの健保だと人数が少なく課題が見えづらいシニア層に対し、複数の健保が共同でデータ分析をすることで共通の課題を見つけ出すことができ、事業の方向性が定めやすくなりました。

STEP2 複数の健保が役割分担し、並行する多くの作業をスケジュールどおりに実施する

本事業では、短時間でシニア層の状況把握や自治体のニーズ把握をする必要があり、多くの作業を並行して実施する必要がありました。一つの健保だと多くのシニア層や自治体にアプローチできないところ、複数の健保が役割分担してスケジュールどおりに実施することで、多くのノウハウを得ることが出来ました。

STEP3 複数の健保が密に連携し、意見を出し合うことで、真に健保が主体となる保健事業モデルを構築する

本事業では、健保が費用や作業負担面でも無理なく事業を継続できることを目指しました。委託事業者任せにせず、真に健保が主体となるため、複数の健保が密に連携し、事業運営委員会の場で意見を出し合うことで、多くの健保や自治体の参考になると思われるモデルをつくることが出来ました。