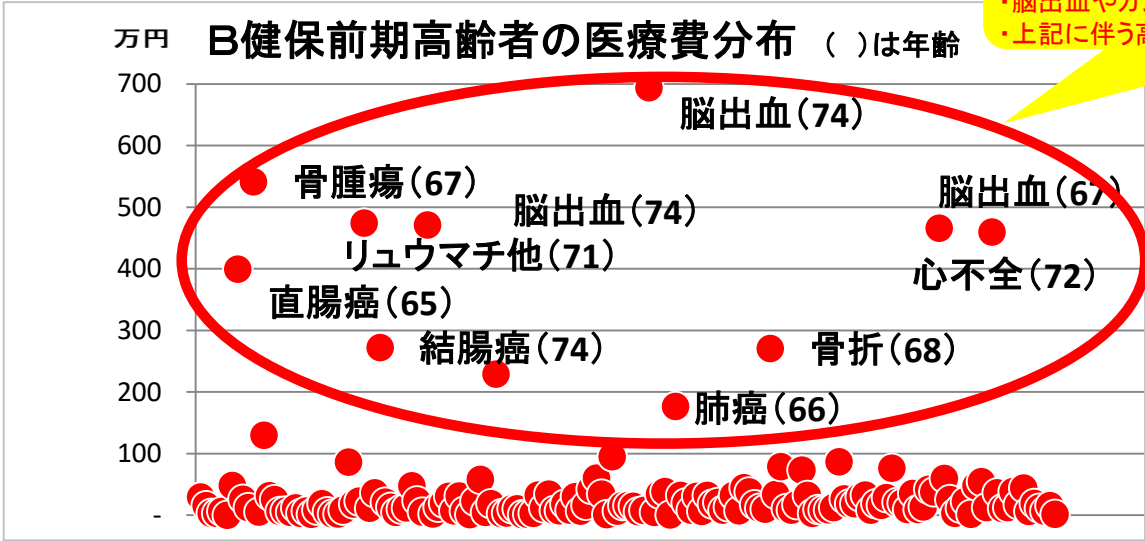


1. 事業の目的

<健保に加入する前期高齢者の特徴>

- ・人数が少ない。（加入者全体の1%前後）
- ・脳出血やガン等の生活習慣病に起因した重篤疾病が多発
- ・上記に伴う高額医療が突然に発生する。

健康保険組合の命題の1つ



- 〔突然かつ急な重症化の予防〕
- ・ 年齢的に疾病リスクの高い高齢者の疾病予防・健康維持（重症化予防）
 - ・ 高齢者の高額医療費削減
 - ・ 前期高齢者納付金の削減
 - ・ …後期高齢への橋渡し

中小規模の健康保険組合共通の課題

- | | | | | |
|---------------|------------------|--------------|--------------|---------------|
| 前期高齢者対策に悩んでいる | 専門職不在
継続支援が困難 | 事業運営のノウハウがない | 健保で実施する余力がない | 対象者が少なく事業が非効率 |
|---------------|------------------|--------------|--------------|---------------|

課題やアイデアがあっても、自健保だけでは実施できない



共同事業形式で各健保数人ずつ集めて委託事業で実施できないか

コンソーシアム形式による『宿泊型ヘルスツーリズム』の実施

- | | | | |
|----|------------------|-------------------|-----------------|
| 目標 | 個人に合ったヘルステラシーの習得 | エビデンスに基づいた生活習慣病予防 | 継続可能な生活習慣を身につける |
|----|------------------|-------------------|-----------------|

2. 事業内容

日時：2018年10月4日（木）～2018年10月6日（土）（2泊3日）21人
 2018年11月3日（土）～2018年11月4日（日）（1泊2日）14人
 2019年3月14日（木）～2019年3月16日（土）（2泊3日）19人

場所：東京貨物運送健康保険組合「トーカ熱海」（静岡県熱海市）

1日目	講義名	場所	内容
13:00～13:20	開会	檜の間	研修の目的 参加者自己紹介
13:20～14:00	参加時チェック	檜の間	同意書・アンケート記入 血圧測定
14:10～15:00	講義①	檜の間	健診結果の見方と活用
15:10～15:30	講義②	檜の間	医療保険制度と健康保険組合 ～いつまでも安心して医療にかかれる制度～
15:40～16:30	講義③	檜の間	生活習慣病と自己管理 高齢者特有の疾患と予防
16:40～18:20	個別面談①	檜の間	Bグループ：個別面談（1人15分）
18:30～19:30	夕食	食堂	クイズ大会



幹事健保からの挨拶



健診結果の見方について講義



メイン講師は医師・医学博士の岡山が担当
 その他、保健師、管理栄養士も常にサポート



夕食時は1日目の復習クイズ大会



会場は熱海の保養所を貸し切り
 自由時には温泉にゆっくり入れます

2. 事業内容

2日目	講義名	場所	内容
6:00 ~ 6:20	体調チェック	大広間	血圧測定
6:20 ~ 8:00	ウォーキング①	屋外	※雨天時：室内運動
8:00 ~ 9:10	朝食・休憩	食堂	
9:10 ~ 11:10	個別面談②	檜の間	Dグループ：個別面談（1人15分）
11:20 ~ 11:50	講義④	檜の間	生活習慣改善の実例 ～運動編～
12:00 ~ 13:00	昼食	食堂	ヘルシーバイキング① ～食事をしながら楽しく学ぶ、栄養のこと～
13:15 ~ 14:55	栄養①	檜の間	ヘルシーバイキング結果解説 自分の食事の課題とは・栄養グループ相談
15:10 ~ 16:40	運動① 個別面談③	大広間 檜の間	体力測定・運動体験（C、D） Aグループ：個別面談（1人15分）
17:00 ~ 18:30	運動② 個別面談④	大広間 檜の間	体力測定・運動体験（A、B） Cグループ：個別面談（1人15分）
18:45 ~ 19:45	夕食	食堂	ナト・カリ食体験



早朝ウォーキング



ヘルシーバイキング
好きなものをすきなだけ



昼食の塩分とカリウムを計算中



運動前に
風船を使ったウォーミングアップ



シニア向け体力測定（うち手腕作業・体前屈）
健康運動指導士がサポート



塩分とカリウムの講義を受けた後、
管理栄養士・保健師・医師に質問タイム
「いつも食べている〇〇は大丈夫？」
「私の場合、何を注意すればよい？」

2. 事業内容

3日目	講義名	場所	内容
6:00 ~ 6:20	体調チェック	大広間	血圧測定
6:20 ~ 8:00	ウォーキング②	屋外	※雨天時：室内運動
8:00 ~ 9:30	朝食・休憩	食堂	※チェックアウト
9:30 ~ 10:30	講義⑤	檜の間	生活習慣改善の実際
10:40 ~ 11:35	運動③	檜の間	運動結果票の見方と活用 (運動相談・実践)
11:50 ~ 12:50	昼食	食堂	ヘルシーバイキング② ～食事をしながら楽しく学ぶ、栄養のこと～
13:00 ~ 13:30	栄養②	檜の間	ヘルシーバイキング結果解説 自分の食事の課題とは
13:30 ~ 13:50	講義⑥	檜の間	いつまでも健康に過ごすために
14:00 ~ 15:30	総合討議	檜の間	美しく老いる～終活の考え方～ 決意表明と今後に向けて



3日目の早朝ウォーキングは途中で源泉が湧き出る「走り湯」を見学



2回目のヘルシーバイキング
エネルギー、脂質、炭水化物について計算と解説で理解を深める



2日目体力測定結果を受け取り、自分の弱い（苦手な）ところを確認。中高年の健康と運動を専門とする大学教授が改善するポイントと自宅でできる体操をレクチャー



終活についてグループで意見交換



最後は自分でできる目標を立てて、生活習慣改善に取り組み
(その後、1年間フォローを実施)

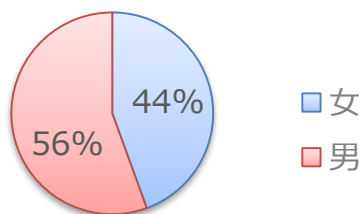
※1泊2日の場合は、各メニューの時間やプログラムを調整し、同内容で実施した。

3. 主な結果・活動報告

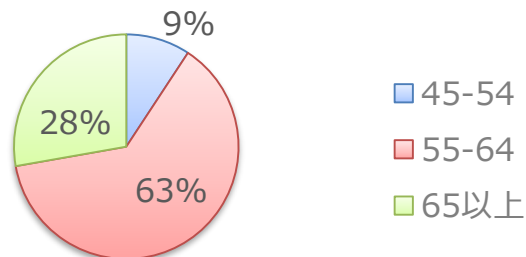
◆参加者の基本特性

- ・健康保険組合により募集方針が異なったため、参加率を評価することはできなかった。また参加者75名を目指したが、募集が予定通りいかなかった組合もあり、54名にとどまった。
- ・参加者は男性がやや多いが、夫婦での参加を奨励したため女性もほぼ同じ人数が参加した。想定したプレ高齢者、前期高齢者が大部分を占めた。（健保関係者も参加したため、若年者も含む）
- ・脳卒中や心筋梗塞等の重大疾病のリスク評価「健康スコア」の分布では、高い人から低い人まで広く分布していた。
- ・生活習慣病の治療域または治療中の人が多く含まれており、想定した生活習慣病ハイリスク者が多く参加していた。

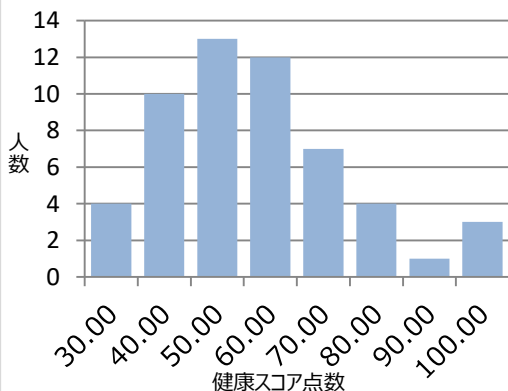
男女構成（計54名）



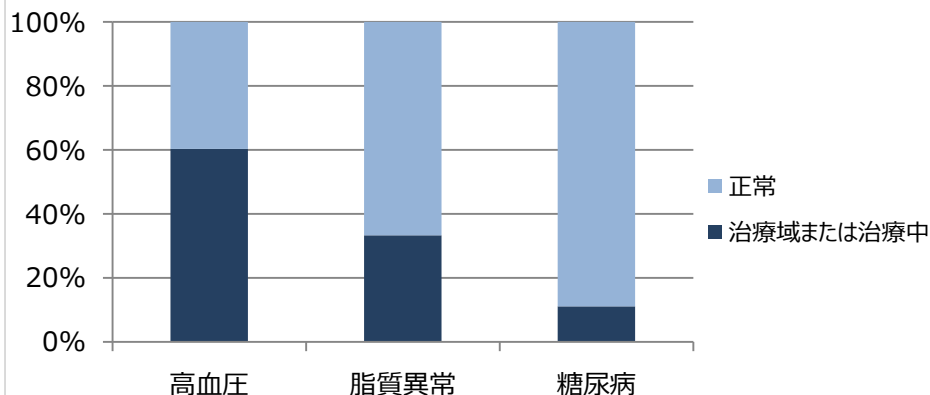
年齢構成



健康スコア分布（高いほど良好）



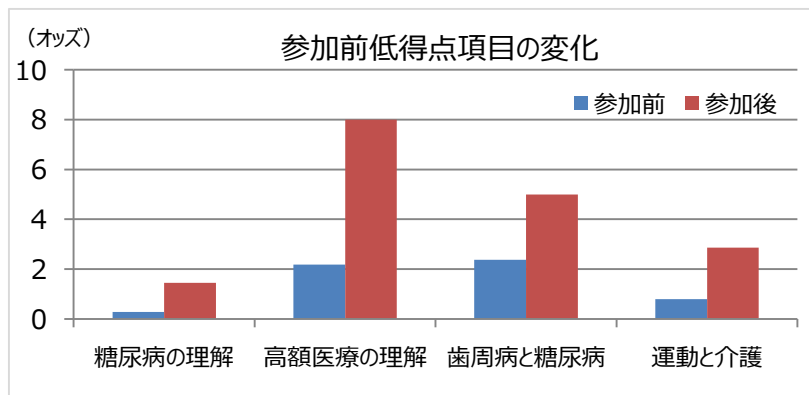
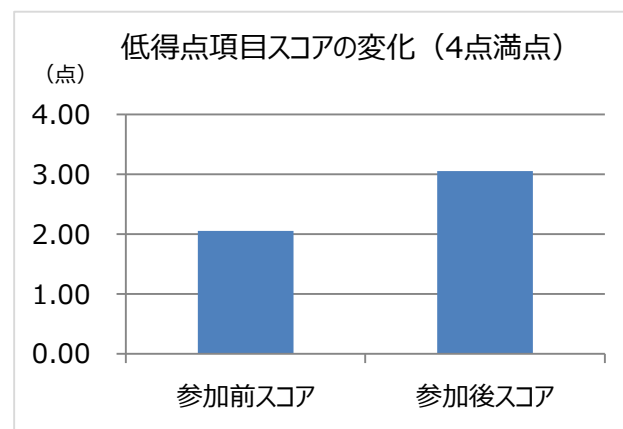
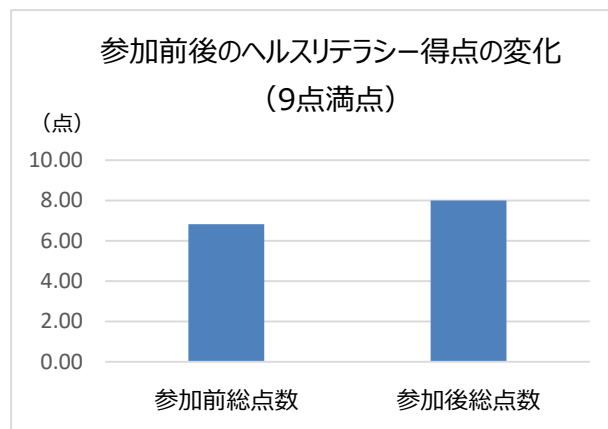
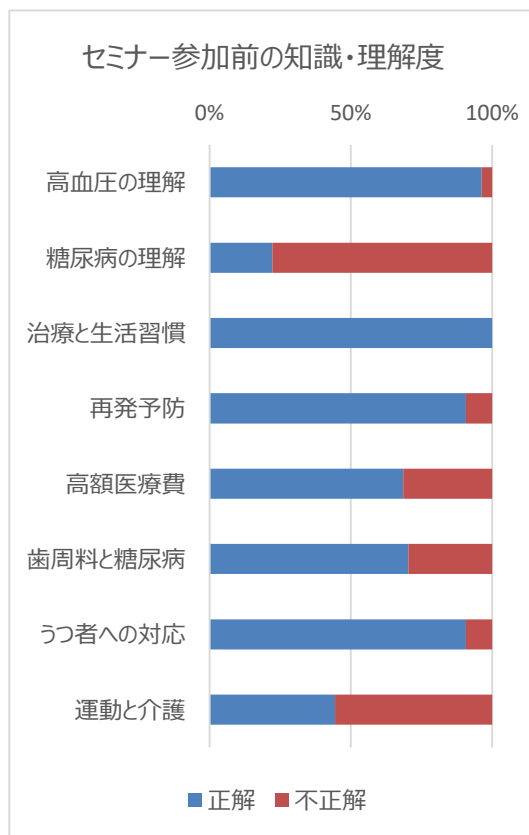
生活習慣病重症者の割合



3. 主な結果・活動報告

◆セミナー参加前後のヘルスリテラシー得点の変化

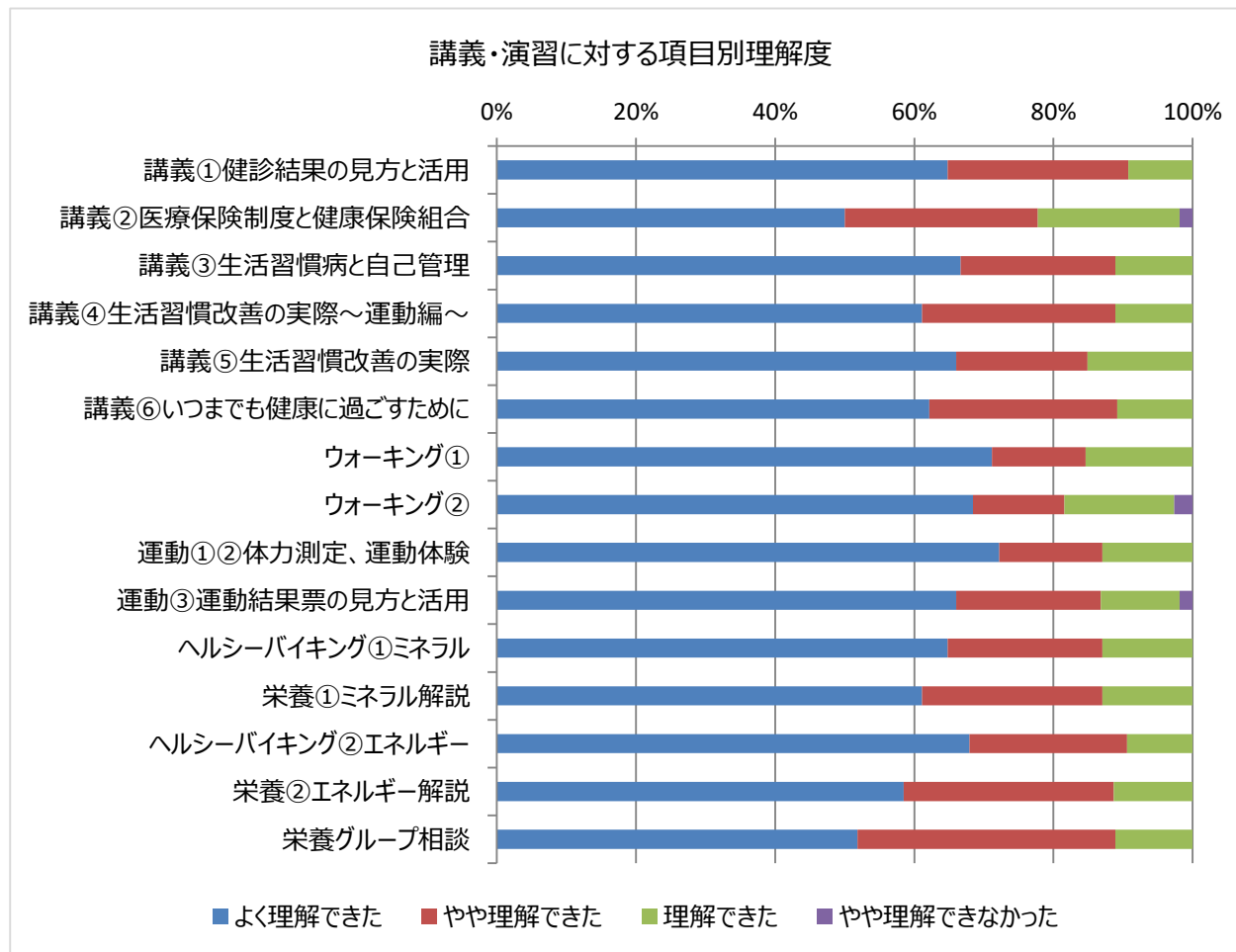
- ・参加者のヘルスリテラシーは想定したより高く、セミナー参加前の多くの設問で高得点を得ていた。
- ・参加前後で比較すると、参加前平均6.8点（9点満点）が、参加後には8点に上昇した。
- ・セミナー参加前に正解率の低かった4項目について参加前後のオッズを比較したところ、すべての項目で2倍以上向上していた。これら4項目の平均得点を比較すると参加前後で50%得点が向上し、目標は達成できた。



3. 主な結果・活動報告

◆参加者の講義内容の理解度に関する調査

講義と演習は15項目の内容で実施したが、生活習慣病の知識から運動実践・栄養にわたるすべての項目で、「理解できた」以上の人数割合がいずれも8割を超えており、参加したことに対する高い満足度と理解が見られた。

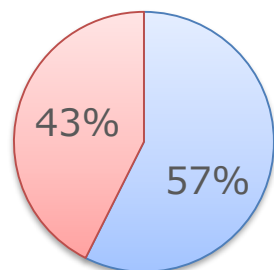


3. 主な結果・活動報告

◆参加者アンケート結果

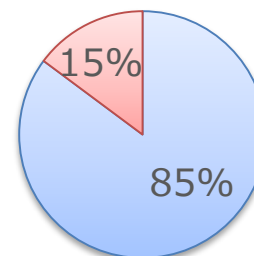
参加者の全員が「セミナーに参加して良かった」と回答、「とても満足」と回答した人が57%を占めた。
今後の取り組みに対して85%が自信があると回答した。

セミナーの満足度



■ とても満足 ■ 満足

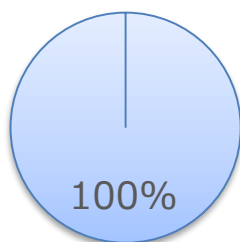
今後の取り組みに自信があるか



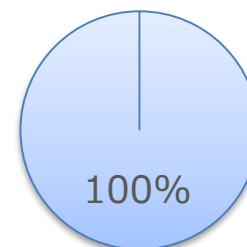
■ 自信がある ■ 自信がない

参加者の全員が「自分の課題が見つかった」と回答、取り組むべき項目も100%がわかったと回答した。

課題が見つかったか



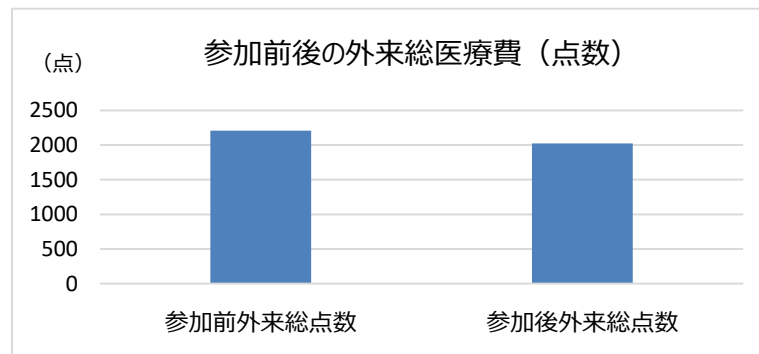
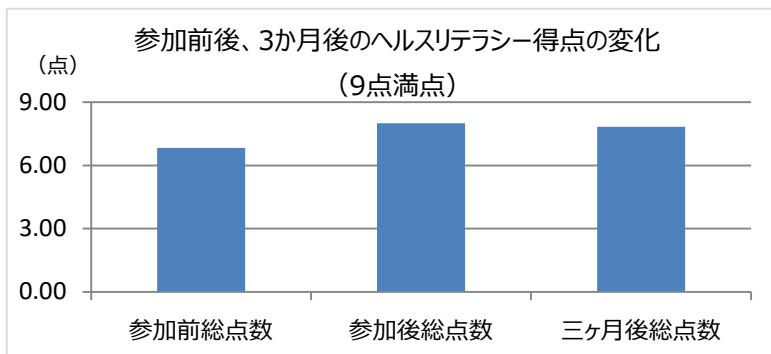
取り組むべきことがわかったか



3. 主な結果・活動報告

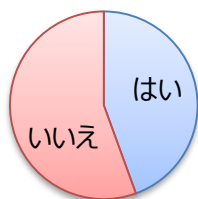
◆ 宿泊セミナー受講者の3か月後の意識・行動調査結果

- ・3か月後に調査が可能であった30名について集計したところ、セミナー参加後に上昇したヘルスリテラシー得点は3か月後も維持されていた。
- ・セミナー参加前12か月と参加後3か月間月平均医療費のうち外来医療費を比較したところ、やや低下傾向にあった。現時点で総医療費、入院医療費は期間が短く比較が困難であるが、今後、長期に医療費評価を行い、事業効果を確認したい。



- ・食生活、運動、喫煙、飲酒の実践状況について、セミナー参加前は実践できていないと回答した人がセミナー3か月後はどうなったかを集計したところ、運動を実践している人が3分の2を占め、食生活に気をつけている人も45%と高い実践状況であった。禁煙した人や節酒した人はそれより少なかったが、実践している人が見られ、セミナーをきっかけに参加者の健康意識向上に加え健康行動の実践にも繋がっていることが見られる。
- ・健診受診状況の確認は1年以上のフォローが必要であり、今後各健保で行う予定
- ・治療状況の変化は現時点では評価していないが、できれば治療開始までフォローする必要性があると思われる。

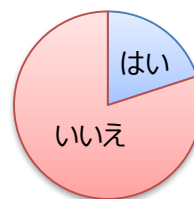
食生活に気をつけるようになった



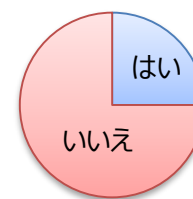
定期的に運動するようになった



禁煙した



節酒した



3. 主な結果・活動報告



熱海の温泉宿で湯ったりしながらリラックスして受講できるのが最高によかった



体力測定では自分の体力が落ちてきたことを痛感したが、少しずつ改善したいと思う。

はじめは消極的な気持ちで参加したが、途中から興味深く、面白くなってきた。



医師面談で具体的な個別のアドバイスもらえてよかった



参加者
アンケート結果



夫婦そろって講義を受けられたのは大変良い経験だった。



セミナー前はぼーっと生きてきたが、大きく意識が変わった。



これを今度はどう生かすか、一過性にならないように目標に定めたことを実行し成果を出したいと思う。

食塩の摂取量が多いので、カリウムを多くとることで減塩できるとわかってよかった。

他の健保の皆さんと一緒に受講でき、今後一緒にがんばろうというモチベーションになった。



高血圧症の重大性を感じ、これまでの自覚の少なさを反省した。



4. 本モデル事業に参加してみたの健保の感想

対象者抽出・募集について

広報やパンフレットだけではなかなか集まらなかった。

保健師とレセプトを見て参加を個別にお願いした。ピンポイントで声かけしていく方が良い。

事業周知のために理事に参加を勧めたことで理解が深まった。

普段の料理のことを考えると夫婦で参加してもらいたい。

参加者の声をインフルエンサーとして次に参加する人に対してアプローチしたい。

年齢幅があると参加する人の状況に差が出るため、55歳以上で生活習慣改善をすべき人が望ましい。

本事業に参加して

2泊3日宿泊セミナーは様々な取り組みを体験するので、健康に対する意識が確実に変わっている。

強制ではなく、自分の意志で生活習慣の改善策を決められるのが良い。

募集は大変だが、参加すれば確実に意識が変わるので、ハイリスク者を参加させたい。

中小規模の健保では単独での実施が難しいが、複数の健保が集まれば継続して実施が可能だと感じた。

中小規模健保の成功事例、失敗事例が参考になる。共通課題について議論できるのは良い。

健康相談など何もしていないので被扶養者に向けた事業として良い。

保養所の活用策にもつながった。

本事業の今後の共同実施に向けて

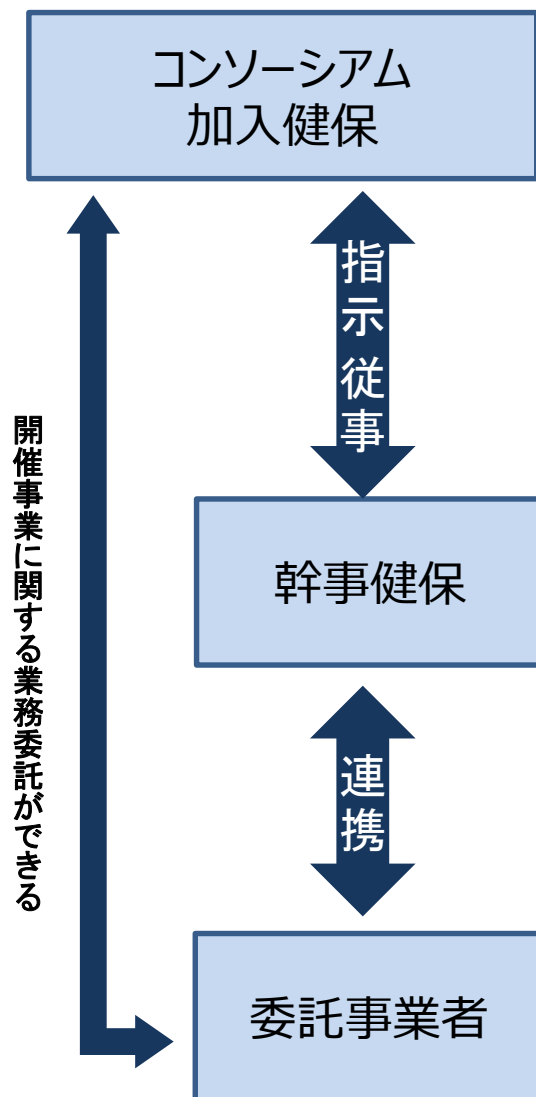
補助事業が終わっても継続して実施したい。年に数人でも参加させたい。継続することが重要だと思う。

検査をするので、健康診断の受診率UPにつながる。また今後、特定保健指導扱いとなれば、健保としてはありがたい。

将来的には65歳前後に全員参加してもらうゲートウェイ方式にすることが望ましい。

参加全健保とも、今後もこのコンソーシアム事業を継続することで意見が一致した。

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（セミナーなどのイベント偏）



◆コンソーシアム加入健保条件

- ・中小規模健保に限る
 - 職員数が少なく、日々の業務に追われている
 - 少額な事業しか開催できない
 - 単独事業の設定が困難
 - 1回の開催に多人数を集められない
 - 保健事業の範囲が全カバーできていない

※大規模健保は単独で事業設定ができるため、NGとする

◆幹事健保条件

- ・中規模健保である。
- ・専従できる職員がいる。
- ・委託事業者 & コンソーシアム健保両方と信頼関係がある。
- ・コンソーシアム加入健保をリードできる。

◆委託事業者条件

- ・事業に関するエビデンス & ノウハウを持っている。
- ・健康保険組合という業種をよく知っている。
- ・開催事業のスタッフを一元化できる。
(窓口が1か所で窓口担当者が企画すべてを把握している)
- ・参加スタッフに医師、保健師、管理栄養士、運動専門家を手配できる。
- ・セミナー参加者の継続支援を実施できる。
(後々、特定保健指導、重症化予防事業として発展ができる)
- ・健康度や医療費などアウトプット・アウトカムを適切に設定し、評価、改善ができる。

継続できることが大事