

# 事業名：前期高齢者・プレ前期高齢者を対象とした生活習慣改善・疾病予防プログラム

代表組合：i D A 健康保険組合

参加組合数：3 組合  
(K O A 健康保険組合、ネスレ健康保険組合)

## 課題

- 高齢者雇用安定法改正により労働者の高齢化が進み前期高齢者の医療費増大が予測されている。
- 前期高齢者および60歳代前半の加入者（以下「プレ前期高齢者」という。）の健康状態、ライフスタイル、療養状況、健診受診状況などの健康課題が可視化されていない。
- 前期高齢者およびプレ前期高齢者の健康課題に対し適切な保健事業を展開し、健康悪化要因の芽を摘みたい。
- 前期高齢者およびプレ前期高齢者のヘルスリテラシーの向上を図りたい。

## 目的

- 前期高齢者およびプレ前期高齢者の現在の健康状況、療養状況、生活習慣を振り返り、医療専門職による保健指導を通じて健康保持増進を啓発し、健康寿命の延伸に寄与する。
- 前期高齢者およびプレ前期高齢者に健康増進・療養・介護予防に関する情報提供や健康啓発を行うことによってヘルスリテラシーを高め、適切な医療受診行動がとれ、自己の健康課題を認識して医療専門職に正確に伝えられる能力を育成する。
- 前期高齢者およびプレ前期高齢者の健康状態、ライフスタイル、療養状況や健診受診状況などの課題を明確にし、適切な介入と評価を行い、PDCAサイクルを回し次の保健事業実施計画に繋げていく。
- 本事業を継続することで、前期高齢者およびプレ前期高齢者の医療費適正化を進め、健保組合財政の健全化を目指す。

## 事業内容

### 対象者の抽出・参加勧奨

- 老年学専門の医師監修によるアンケート「健康チェック」の実施(紙・WEB回答)
- 「健康チェック(アンケート)」により健康課題を可視化
- 情報提供や健康啓発として、食品摂取の多様性得点算出を目的とした「10食品群チェック」を提供

「健康チェック」



10食品群チェック



### フィードバック・事後アンケート

- 「健康チェック」をもとに、医療専門職が食生活・運動・健康・療養・服薬・その他に関する個別アドバイスを掲載した「健康カルテ」を作成、10食品群ガイドと併せて対象者に送付
- 「10食品クイズ(全9回)」メール配信
- 事後アンケートの実施

「健康カルテ」



10食品群ガイド



### 報告会実施・評価

#### 報告事項

- プロセス評価
- アウトプット評価(保健指導実施率・データヘルス計画指標)
- 健康・生活状況・療養状況のリスク評価
- 課題と対応策
- 集計データ  
(性別、BMI、主観的健康観、外出頻度、趣味、仕事や役割、服薬コンプライアンス、健診受診状況、がん検診受診状況、介護認定、食品摂取の多様性得点、噛む力、運動習慣、睡眠時間、喫煙習慣、健康課題、保健指導内容)
- 本事業の評価  
(桜美林大学大学院 老年学研究科 教授 渡辺 修一郎 氏)

資料の制作

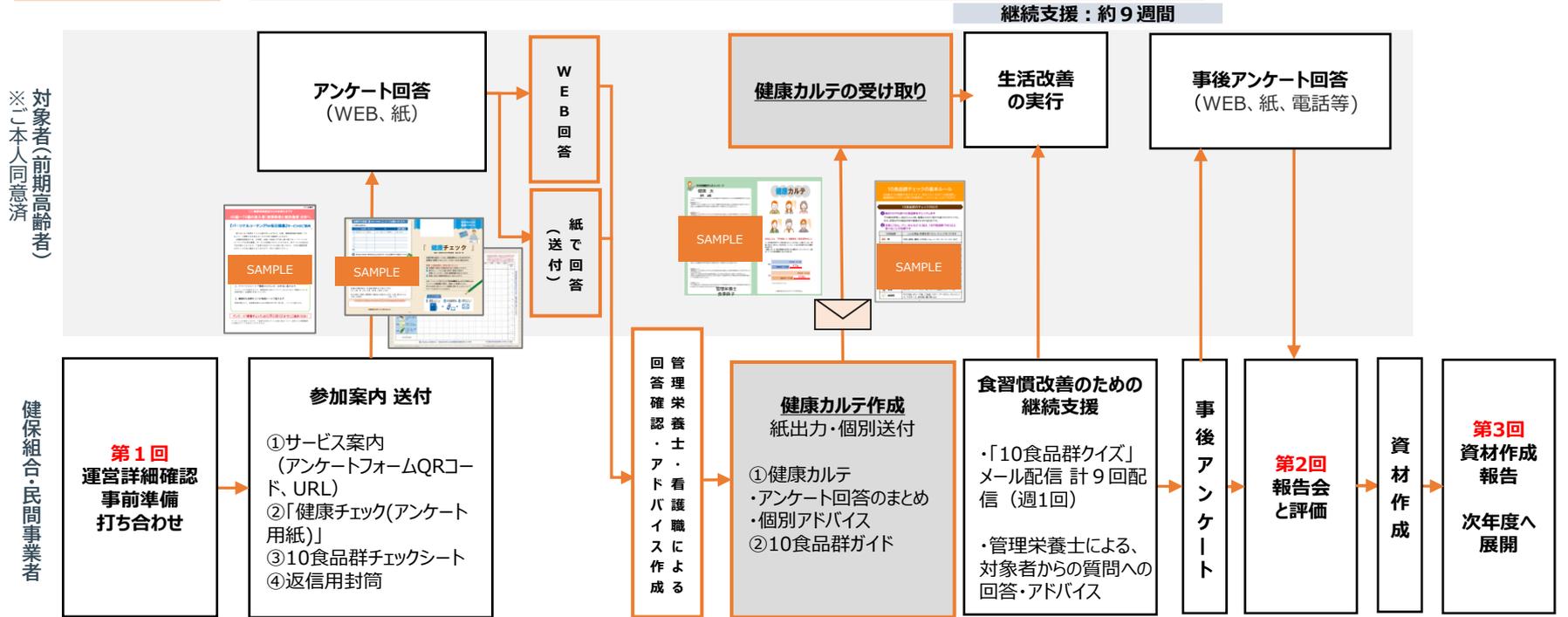
## スケジュール

～令和6年5月下旬

令和6年6月～令和7年1月

令和7年2月

令和7年3月



## 事業評価指標

### アウトプット指標

- 前期高齢者およびプレ前期高齢者向けに生活習慣改善や適切な医療行動を目的とした資材を共同で作成し、翌年度以降に効果検証を行い、効果的な事業の構築を行う。
- 翌年度以降本事業の効果的な実施方法や施策をまとめる。

### アウトカム指標

- 健康寿命の延伸に向けたフレイル予防と疾病管理を目的として、前期高齢者およびプレ前期高齢者の生活習慣、健診受診状況の改善を成果とする。

### 測定方法：

対象者からの事後アンケート(紙・電話等)

食品摂取の多様性得点、歯磨回数、服薬コンプライアンス、健診受診状況(予定を含む)、満足度(参加案内、「健康カルテ」、アドバイス内容、10食品群クイズのメール配信等)