

令和4年10月12日	参考資料2
第1回 40歳未満の事業主健診情報の活用 促進に関する検討会	

## 40歳未満の事業主健診情報の活用事例

ひと、暮らし、みらいのために



厚生労働省  
Ministry of Health, Labour and Welfare

- 三菱電機健康保険組合（単一健保） P2-3
- すかいらーくグループ健康保険組合（単一健保） P4-5
- ブラザー健康保険組合（単一健保） P6-7
- 博報堂健康保険組合（単一健保） P8-9
- 関東ITソフトウェア健康保険組合（総合健保） P10-11
- みずほ健康保険組合（単一健保） P12-13

## ■ 三菱電機健康保険組合（単一健保）

### 事業名「若年層保健指導（コラボヘルス）」

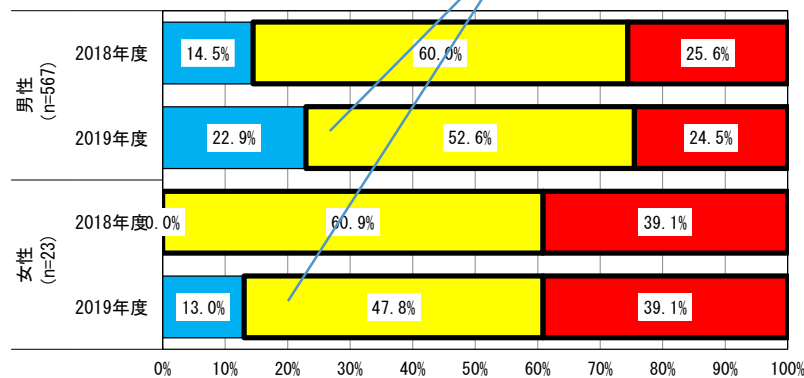
概要：“新規”特定保健指導対象者の抑制と若年層（40歳未満）の重症化予防を目的として、2015年度から若年層保健指導を加入全事業所で開始。

特定保健指導における動機づけ支援（対象：年度末年齢が40歳未満の一般被保険者、特定保健指導の階層化基準を準用）

～ 2018年度対象者の保健指導前後の健診結果の比較 ～

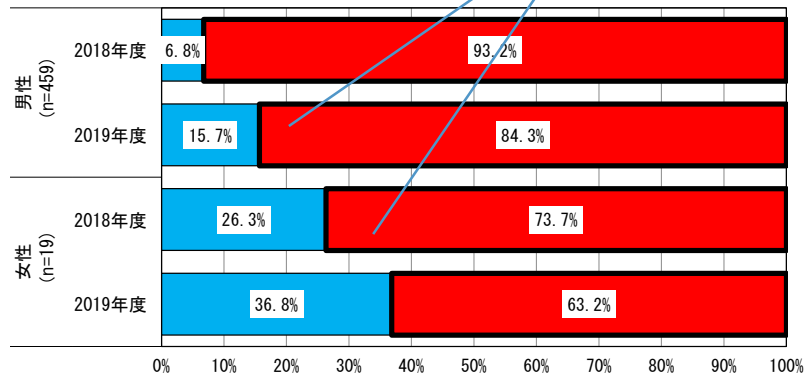
- 2018-2019年度対象者のリスク保有率をみると、男性・女性とも「BMI」と「腹囲」が最も高かった。保健指導対象者（2018年度・2019年度）は「BMI」が590名（男性567名+女性23名）、「腹囲」が478名（男性459名+女性19名）であった。
- 若年層（40歳未満）に対する動機づけ支援により、BMIが25.0以上（適正体重でない者）、腹囲が基準値以上（男性:85cm以上、女性:90cm以上）に該当する対象者の割合が減少し改善傾向が確認された。【表1, 2】
- したがって、若年層への保健指導は、体重等の改善効果が高く取り組む価値があると考えられる。

表1. 保健指導前後のBMI変動



男性▲8.4pt(48名減少)  
女性▲13.0pt(3名減少)

表2. 保健指導前後の腹囲変動



男性▲8.9pt(41名減少)  
女性▲10.5pt(2名減少)

■ BMI 18.5以上25.0未満 ■ BMI 25.0以上30.0未満 ■ BMI 30.0以上

■ 腹囲 基準値未満 ■ 腹囲 基準値以上

## ■ 三菱電機健康保険組合（単一健保）

### 事業名「若年層保健指導（コラボヘルス）」

1. 事業概要	<ul style="list-style-type: none"><li>・新規“特定保健指導対象者の抑制と若年層（40歳未満）の重症化予防を目的”として、2015年度（平成27年度）から若年層保健指導を加入全事業所で開始。</li><li>・40歳未満の現役被保険者を対象に、特定保健指導の階層化基準と同様の抽出条件（積極的支援対象者含む）で、特定保健指導の「動機づけ支援」を実施（1回20分以上の個別面談、中間フォロー（手紙・E-mail等）及び6か月後の最終評価）。</li></ul>
2. 対象者	<ul style="list-style-type: none"><li>・年度末年齢が40歳未満の一般被保険者（パターン①:3年おきに対象者全員に実施／パターン②:21歳から39歳まで3歳ごとの年齢到達者に毎年実施）</li></ul>
3. 実施方法	<ul style="list-style-type: none"><li>・事業所ごとに定期健診を実施。40歳以上・未満を区別せず健診結果（XML,CSV,紙）を健保に提出。若年層保健指導を開始するにあたり、改めて各事業所との間で「個人情報の授受に関する確認書」を取り交わしを実施。</li><li>・健保が健保連共同情報処理システムに結果を取り込み、階層化。事業所担当者への報告と並行して、指導機関へ委託。</li><li>・特定保健指導と同様に、指導機関と事業所担当者で実施に向けて調整。</li></ul>
4. 事業の効果・目標	<p>&lt;リスク保有率（特定保健指導の階層化基準以上の割合）&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"><li>・2018-2019年度対象者のリスク保有率をみると、男性・女性とも「BMI」と「腹囲」が最も高かった。</li><li>・これらのリスク保有率をみると、男性ではBMIより腹囲の方が高いのに対し、女性では腹囲よりBMIの方が高い傾向がみられた。</li></ul> <p>&lt;効果検証（2018年度対象者の保健指導前後の検診結果の比較）&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"><li>・若年層（40歳未満）に対する動機づけ支援により、BMIが25.0以上（適正体重でない者）、腹囲が基準値以上（男性:85cm以上、女性:90cm以上）に該当する対象者の割合が減少し改善傾向が確認された。</li></ul>
5. 今後の課題	<ul style="list-style-type: none"><li>・若年層への保健指導は、特定保健指導と比べて体重等の改善効果が高く取り組む価値がある。</li><li>・一方で、リバウンド等により40歳以上になった際の特定保健指導の対象者割合の減少には大きな効果がみられない。</li></ul>
6. 健康保険組合概要	<ul style="list-style-type: none"><li>・単一健保。2021年の段階で、加入事業所は130。加入者は約23万5千人（被保険者12万5千人、被扶養者11万人）。</li><li>・平成14年度から事業主・労働組合・健保組合の三者協働によるMHP21（三菱電機グループヘルス プラン21）と称した生活習慣病の一次予防を通じた総合的な保健事業を展開。</li><li>・40歳未満の事業主健診情報については、当該保健指導が主な活用方法であるが、それ以外にも各種保健事業の基礎データとして活用したり、各事業主の安全衛生委員会への情報提供として健保全体の40歳未満に係る分析結果を提示したりしている。</li><li>・健診結果等の分析はEMITAS（提供元：ニッセイ情報テクノロジー）を使用。</li></ul>

# ■ すかいらーくグループ健康保険組合（単一健保）

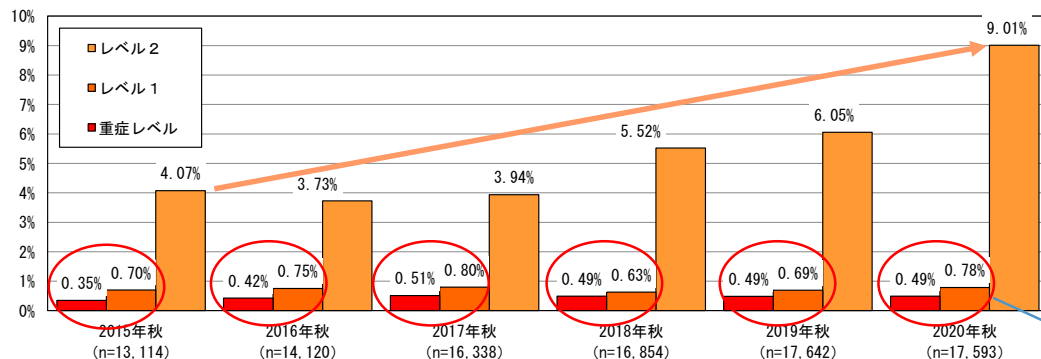
## 事業名「独自システムを使った重症化予防（コラボヘルス）」

概要：高血圧・高血糖者が確実に医療機関を受診するよう重症化予防（ハイリスクアプローチ）を実施。  
40歳未満の対象者には、重症化予防という位置づけのもと、保健指導を実施。

重症化予防（ハイリスクアプローチ）に向けた現状分析  
 ～ 全年齢の健康診断の結果を全てフィルター（独自の判定基準）にかけて選出 ～

➤ 40歳未満の健診データを健保組合に集約することの一番のメリットは、全年齢の健康診断の結果をレベルに分けて受診勧奨を行うことにより、予備群の重症化を早い段階から防ぐことができることである。こうした考えのもと、健保組合では、健診結果レベル判定基準を独自に定めている。【表1】

表2. 重症者、レベル1・2の該当割合の推移



➤ 健診結果の経年データは、健保組合と事業主の間で共有されており、顧問医師・母体事業所の統括産業医・健保組合のスタッフ（保健師、保健事業担当職員）による閲覧・検索が可能。

➤ 顧問医師の最終判断によりハイリスク者の抽出を実施し、対象者には健保組合の保健師が年齢関係なくフォローしている。

◇重症者の定義  
 収縮期血圧200以上  
 拡張期血圧120以上  
 HbA1c(N) 10.0以上  
 空腹時血糖250以上  
 随時血糖300以上

表1. 健診結果レベル判定基準

<健診結果レベル判定基準> 2022年1月改定予定(現行レベル3: BMI30以上としたものを変更)

レベル基準		重症レベル	レベル1	レベル2	レベル3
分類	項目	連続レベル1以上は就業制限対象			
高血圧レベル2以上者は(特)が付きま		即受診!			受診が望ましい
		非常に危険なレベル! いつ倒れてもおかしくありません			治療継続を! 受診と生活習慣改善開始
高血圧	収縮期血圧 拡張期血圧	200以上 120以上	180以上 110以上	160以上 100以上	140以上 90以上
血糖(糖尿病)	空腹時血糖 随時血糖 HbA1c	250以上 300以上 10.0以上	200以上 250以上 9.0以上	160以上 200以上 8.0以上	126以上 160以上 6.5以上
脂質異常	中性脂肪 LDL			500以上 240以上	300以上 200以上
肝機能障害	GOT GPT γ-GTP			100以上 100以上 400以上	80以上 80以上 200以上
腎機能障害	原蛋白 クレアチニン		医師指定者は共同通診	2+以上 1.2以上	
		当該基準でレベル3から受診と生活習慣改善を開始、レベル2からは即受診としている中、 <u>レベル1や重症レベルは横ばい</u> 。一方、 <u>レベル2は増加傾向</u> にあるため、2021年度からは <u>レベル2からの保健指導を強化</u> 。		要再検査(1~3ヶ月) 要精密検査 要治療 <small>※期間経過後に再検査と治療開始時は医師指定者にレベル判定する</small>	
				8.0未満 5.0未満出動危険	
				30以上(R4~)	25以上30未満(R4~)

## ■ すかいらーくグループ健康保険組合（単一健保）

### 事業名 「独自システムを使った重症化予防（コラボヘルス）」

1. 事業概要	<ul style="list-style-type: none"><li>・高血圧・高血糖者が<u>確実に医療機関を受診するよう重症化予防（ハイリスクアプローチ）を実施。</u></li><li>・<u>健診データを健保組合と事業主が経年で共有して閲覧、検索、またハイリスク者の抽出、受診勧奨通知の発行</u>を可能とする独自システムを構築。各種保健指導プログラムの選択、本人との電話や手紙のやり取りの記録・保管・管理を行い、事業主とのコラボを確立。</li></ul>
2. 対象者	<ul style="list-style-type: none"><li>・<u>全年齢の健康診断の結果を全てフィルター（独自の判定基準）にかけて選出。</u></li><li>・顧問医の判断により、最大80名のハイリスク者を、レセプトデータも参照した上で調整、協議し決定。</li></ul>
3. 実施方法	<p>①実施体制</p> <ul style="list-style-type: none"><li>・顧問医師1名／母体事業所の統括産業医1名／保健師2名／保健事業担当職員5名</li><li>・毎月4時間<u>健保内でハイリスク者対策会議</u>／人材本部・健保定例会議（毎月）受診勧奨追跡等</li></ul> <p>②方法</p> <ul style="list-style-type: none"><li>・死亡者および生活習慣病・がん・メンタル・出産関連・難病・その他の50万円以上の手術あり者に対して、健診結果・問診とレセプトデータの関係性を統計的に分析。</li><li>・<u>40歳未満の対象者には、重症化予防という位置づけのもと、保健指導を実施。</u></li><li>・重症化予防保健指導には、腎症予防プログラム、糖尿病重症化予防プログラム、BMI30以上のハイリスク者プログラム等がある。</li><li>・脳・心疾患手術者と連続ハイリスク者の就業制限対象者基準をプログラム設定し、自動抽出、事業主と連携活用。</li></ul> <p>③使用ツールの機能</p> <ul style="list-style-type: none"><li>・画像系の判定・所見（文字列）を判断してハイリスク者を抽出可／管理対象者の病院受診確認（毎月1600人レセ確認）</li><li>・<u>重症化予防保健指導等の対象者抽出と参加勧奨案内・進捗管理</u>／傷病手当金・高額入院手術者と健診結果の突合</li></ul>
4. 事業の効果・目標	<p>○目標：<u>健康診断受診率100%（就業規則に明記）（=ほぼ達成）</u> / ハイリスク者は100%病院受診 / 生活習慣病での現役死亡者をゼロ / 喫煙率低減</p>
5. 今後の課題	<ul style="list-style-type: none"><li>・従業員全体の健康リテラシー向上、被扶養者の受診率の向上など。</li></ul>
6. 健康保険組合概要	<ul style="list-style-type: none"><li>・事業者数は7社で、うち2社がグループ外。</li><li>・2020年の段階で、被保険者数が約2万名（正社員5千名、非常勤1万5千名）、被扶養者を含めた総加入者数が2万7千名。</li><li>・健診結果等の分析はKOSMO Communication Webの情報分析システム（提供元：大和総研）を使用。</li></ul>



# ■ ブラザー健康保険組合 (単一健保)

## 事業名 「若年層のメタボ対策」

概要 : メタボ (発症と重症化)、がん、たばこ、健康的な生活習慣という4つの健康課題を重点項目として推進。  
40歳未満を含む組合員全員を対象に、レセプトと健診データを突合して医療費分析等を実施し、現状を把握。

全年齢を対象とする健康診断の経年データを用いた現状分析 ～ 5年後、10年後の肥満人数割合の推移を確認 ～

- 全年齢を対象とする健康診断の経年データをもとに、5年後、10年後の肥満人数割合の推移を確認。年齢別の状況を見ると、40歳以上はもちろん、40歳未満の若年者にもメタボ該当者が多くいることを確認。【表1】
- 若年層のメタボ対策を行うことが将来の肥満率を下げると考え、各種イベント等を実施しその効果を分析。

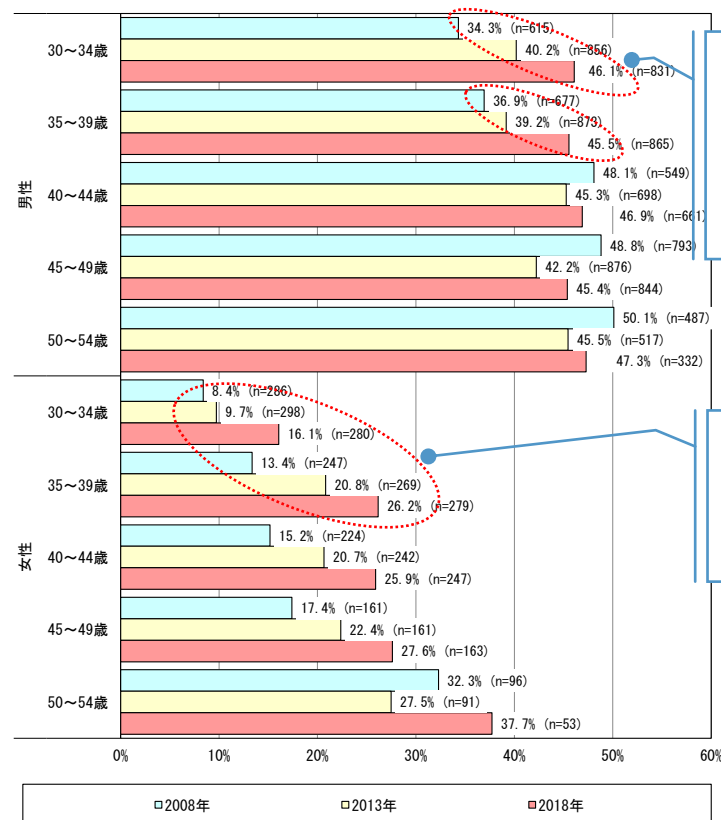
### <実施内容>

運動コンテンツの実施/栄養士による食事に係る講話、理学療法士による運動に係る講話を実施/健康情報サービスの活用/食事セミナー (ヘルシーランチ) の実施/プライベートジムによる運動指導の実施/保健師面談の実施

### 【取組の効果 (行動変容や意識の変化等)】

- 運動コンテンツやヘルシーランチ、プライベートジムに参加された方に対するアンケート結果では、いずれも「非常に良かった」等の高評価あり。
- プライベートジムによる運動指導の参加者には、体重の減少や医療費の若干の減少等がみられた。
- セミナーの参加者には、体重変化や行動変容、意識変化などがみられた。

表1. 5年後、10年後の肥満人数割合の変化 (男女別、年齢階級別)



被保険者の男性の肥満率をみると、2008年時点で30~34歳の肥満者は34%を占めており、その集団は5年後、10年後に肥満率が高くなっていることが確認された。

女性の肥満率は男性より低いものの、40歳未満の若年層の肥満率は、5年後・10年後に高くなる傾向が確認された。

## ■ ブラザー健康保険組合（単一健保）

### 事業名 「若年層のメタボ対策」

1. 事業概要	<ul style="list-style-type: none"><li>・メタボ（発症と重症化）、がん、たばこ、健康的な生活習慣という4つの健康課題を重点項目として推進。</li><li>・<u>40歳未満を含む組合員全員を対象に、レセプトと健診データを突合して医療費分析等を実施し、現状を把握。</u></li><li>・<u>若年層のメタボ対策として、数回イベント等を実施。</u></li></ul>
2. 対象者	<ul style="list-style-type: none"><li>・全年齢を対象とする健康診断の経年データをもとに、5年後、10年後の肥満人数割合の推移を確認。</li><li>・<u>肥満人数割合の推移に増加傾向がみられる40歳未満の男性をターゲット</u>として選定。</li></ul>
3. 実施方法	<p>①実施体制</p> <ul style="list-style-type: none"><li>・各事業所および健保の保健師／直営病院の栄養士、理学療法士／給食会社／プライベートジム。</li></ul> <p>②方法</p> <ul style="list-style-type: none"><li>・全年齢を対象とする健康診断の経年データをもとに、5年後、10年後の肥満人数割合の推移を確認。<ul style="list-style-type: none"><li>➢年齢別の状況を見ると、40歳以上はもちろん、<u>40歳未満の若年者にもメタボ該当者が多くいた。</u></li><li>➢2008年時の<u>男性30歳～34歳代の肥満人数割合は34.3%、その集団の5年後は40.2%、10年後は46.1%と肥満人数割合が高くなっていた。</u></li></ul></li><li>・若年層のメタボ対策を行うことが将来の肥満率を下げると考え、各種イベント等を実施しその効果を分析。<ul style="list-style-type: none"><li>➢運動コンテンツの実施／栄養士による食事に係る講話、理学療法士による運動に係る講話を実施／健康情報サービスの活用／食事セミナー（ヘルシーランチ）の実施／プライベートジムによる運動指導の実施／保健師面談の実施</li></ul></li></ul>
4. 事業の効果・目標	<ul style="list-style-type: none"><li>・運動コンテンツやヘルシーランチ、プライベートジムに参加された方に対するアンケート結果では、「非常に良かった」等の高評価あり。</li><li>・プライベートジムによる<u>運動指導の参加者には、体重の減少や医療費の若干の減少</u>等がみられた。</li><li>・<u>セミナーの参加者には、体重変化や行動変容、意識変化</u>などがみられた。</li></ul>
5. 課題など	<ul style="list-style-type: none"><li>・40歳以上のメタボ対策は健保に義務化されており、事業所も理解があるため、保健師面談などを就業時間内に行うことが可能であるが、40歳未満の者に対する保健事業は就業時間内に行うことが難しい。</li><li>・健康意識の低い若年層が保健事業に参加しやすい環境を整えるには、事業所の協力が必要。</li></ul>
6. 健康保険組合概要	<ul style="list-style-type: none"><li>・事業所数は20。</li><li>・被保険者数は9,000人程、被扶養者は8,500～8,600人程である。</li></ul>



# ■ 博報堂健康保険組合 (単一健保)

## 事業名 「全年齢を対象とする独自判定基準の保健指導の導入」

- 概要 : ・2021年度より独自判定基準の保健指導を導入。  
 ・対象年齢の撤廃／腹囲基準の廃止／肝機能、肥満対象者への新プログラムを全年齢を対象に導入。

特定保健指導対象者の若年層からの流入を抑えるためには、**40歳未満から対応する必要ありと判断し、対象年齢を撤廃。**

- ・特定保健指導の実施率(2020年度)は48.6%。
- ・直近3年間の保健指導対象者数は減少傾向にあるも、リピート対象者数は500人超で推移、新規流入者が改善離脱者数を超過している。【表1】

### 2021年度より独自判定基準の保健指導を導入

- ◆ 対象年齢の撤廃
- ◆ 腹囲基準の廃止
- ◆ 肝機能、肥満対象者への新プログラムの導入

表1. 特定保健指導対象者の推移

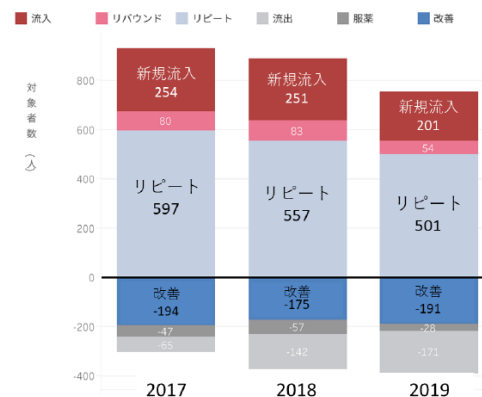


表2. 2021年度 保健指導判定基準 (健保対応の部分)

対応区分	健保対応①	健保対応②
指導区分	保健指導実施なし	保健指導
	情報提供のみ	
基準値		保健指導(保)
分類	項目	
血圧	収縮期血圧	130~139
	拡張期血圧	85~89
	空腹時血糖	100~109
糖代謝	随時血糖	140~199
	HbA1c	5.6~5.9
脂質代謝	LDL-C	160~179
	HDL-C	40未満
	TG	200~399
肝機能	AST	70~119
	ALT	70~119
	γ-GTP(男)	150~399
	γ-GTP(女)	90~299
腎機能	Cre(男)	非対応
	Cre(女)	
	eGFR	
血液一般	UA(男)	非対応
	UA(女)	
	WBC	
身体計測	腹囲(男)	85以上
	腹囲(女)	90以上
	BMI	25以上
尿検査	尿糖	非対応
	尿蛋白	
	尿潜血	
胸部	X線	非対応
心電図		非対応
問診	喫煙	有
	服薬(血圧・血糖・脂質)	無
身体診察		非対応

#### 【健保対応①】

- 対象者は、「保健指導基準」(【表2】)に該当しない者。
- 保健指導は実施しない。
- 健康情報提供(リテラシー向上)を行う。

#### 【健保対応②】

- 対象者は、「保健指導基準」(【表2】)に該当する者又はBMIが27以上の者。
- 基準値を超える異なる分類リスク数により「動機付け」あるいは「積極的」指導を実施。実施は外部委託。
- 40歳未満や特定保健指導の腹囲・BMI基準に非該当であっても、「保健指導基準」に該当する場合は保健指導を実施。

## ■ 博報堂健康保険組合（単一健保）

### 事業名 「全年齢を対象とする独自判定基準の保健指導の導入」

1. 事業概要	<ul style="list-style-type: none"><li>・2021年度より独自判定基準の保健指導を導入。</li><li>・<u>対象年齢の撤廃／腹囲基準の廃止／肝機能、肥満対象者への新プログラムを全年齢を対象に導入。</u></li></ul>
2. 対象者	<ul style="list-style-type: none"><li>・<u>入社後に体重が大幅に増加する者が多く、また肝臓に問題がある者も多い</u>という課題あり。</li><li>・事業主とのコラボヘルスの実施にあたり、<u>特定保健指導対象者の若年層からの流入を抑えるためには、40歳未満から対応する必要あり</u>と判断し、対象年齢を撤廃。</li></ul>
3. 実施方法	<p>①背景</p> <ul style="list-style-type: none"><li>・特定保健指導実施率の高止まりとリピート受診率の低下。特定保健指導による対象者の精度の懸念。</li><li>・<u>事業主産業医との連携（重複指導や指導漏れ）。</u></li></ul> <p>②独自判定基準の採用</p> <ul style="list-style-type: none"><li>・腹囲基準の廃止／BMI 27以上。</li></ul> <p>③方法</p> <ul style="list-style-type: none"><li>・肝機能リスク対応として新規プログラムを、若年層の生活習慣病リスク対応としてBMI基準の新規プログラムを導入（外部委託）。<ul style="list-style-type: none"><li>➢ICTを活用。<u>9割以上がスマートフォンのチャット機能を用い、面談等を実施。</u></li></ul></li><li>・事業主とのデータ連携では、保健指導管理システムを新たに導入。<ul style="list-style-type: none"><li>➢2021年10月に導入。人事関連のデータなども含め、外部委託している<u>保健指導の実施記録やレセプトデータなども個人単位に集約。保健指導対象者の抽出、受診勧奨者の服薬状況の把握</u>なども可能。</li></ul></li><li>・<u>事業主側の保健師、産業医は受診勧奨等を実施。</u></li><li>・保健指導以外には、疾病予防事業として、健康相談サービスやメルマガ配信等を実施。</li></ul>
4. 事業の効果・目標	<ul style="list-style-type: none"><li>・2021年度より実施の事業のため、効果は未確定。</li></ul>
5. 課題など	<ul style="list-style-type: none"><li>・これまでデータの活用はできておらず、今年度から本格的に実施。</li></ul>
6. 健康保険組合概要	<ul style="list-style-type: none"><li>・事業所数は27。</li><li>・全加入者数は17,077人、39歳以下加入者数は10,259人。</li></ul>

## ■ 関東ITソフトウェア健康保険組合（総合健保）

### 事業名 「生活習慣病予防プログラム」【対象者選定型プログラム】

概要： 一步踏み込んだ保健事業として、**40歳未満の若年層の生活習慣病予備群に直接アプローチ**して将来の疾病の発症や重症化の予防を目的とした「生活習慣病予防プログラム」を実施。

健診データに基づき、**健保組合で対象者を選定するリスクアプローチ型のプログラム**

～プログラム終了後、参加者の中で**簡易検査結果の改善や運動の習慣化を確認**～

#### 【健保組合が定める選定基準】

- 直営（大久保・山王）並びに東京都・埼玉県・千葉県・神奈川県の契約健診機関で健康診断を受診した者であり、かつ年度末年齢39歳以下の被保険者。
- 生活習慣病関連の検査値：

- ✓ 血圧： 収縮期血圧 130～159 mmHg／拡張期血圧 85～99 mmHg
- ✓ 糖代謝： HbA1c 5.6～7.9 %
- ✓ 脂質代謝： 中性脂肪 150～599 mg/dl

#### 【実施内容】

- スポーツクラブにおいて、インストラクターにより参加者に応じた**運動プログラムを提供。実施期間は3か月。**
  - ・ 参加することで数値の改善はもとより、運動習慣や食生活について、意識変容が期待できる内容。
  - ・ 週1回のペースでスポーツクラブへ通い、運動プログラムを実施。自分のペースで無理の無いように続ける。全12回。
  - ・ 初回は体組成測定、インストラクターとの運動メニュー作成、運動プログラムを実施し、2回目から11回目までは週1回を目安に運動プログラムを実施。最終回は運動プログラム実施し、体組成測定（評価検査）。

#### 【プログラム実施による効果（利用者の変化）】

- 参加者の中には、**簡易検査結果が改善した者や運動の習慣化（スポーツクラブの継続利用等）した者が確認**できた。



## ■ 関東ITソフトウェア健康保険組合（総合健保）

### 事業名 「生活習慣病予防プログラム」【対象者選定型プログラム】

1.事業概要	<ul style="list-style-type: none"><li>・40歳未満の加入者に対する「生活習慣病予防プログラム」は特定健診・特定保健指導の開始前より実施。</li><li>・<b>若年層の生活習慣病予備群にアプローチして、将来の疾病の発症や重症化の予防を目的</b>とする。</li></ul>
2.対象者	<ul style="list-style-type: none"><li>・健保組合で定めた<b>生活習慣病関連の数値が芳しくない40歳未満の被保険者が対象</b>。</li><li>・事業の案内を送り、参加の意思があり、かつ関東近辺でジムに通える方に対し実施。</li></ul>
3.実施方法	<p>①<b>選定基準</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>・直営（大久保・山王）並びに東京都・埼玉県・千葉県・神奈川県<small>の契約健診機関</small>で健康診断を受診した者であり、かつ年度末年齢39歳以下の被保険者。</li><li>・<b>血圧</b> : 収縮期血圧 130～159 mmHg／拡張期血圧 85～99 mmHg</li><li>・<b>糖代謝</b> : HbA1c 5.6～7.9 %</li><li>・<b>脂質代謝</b> : 中性脂肪 150～599 mg/dl</li></ul> <p>②<b>方法</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>・対象者には、組合から案内リーフレットを送付。施設利用料については、全額、健保組合が負担。</li><li>・スポーツクラブにおいて、インストラクターにより<b>参加者に応じた運動プログラムを提供される。期間は3か月</b>である。<ul style="list-style-type: none"><li>➢ 参加することで数値の改善はもとより、運動習慣や食生活について、意識変容が期待できる内容。</li><li>➢ <b>週1回のペースでスポーツクラブへ通い、運動プログラムを実施</b>。自分のペースで無理の無いように続ける。全12回。</li><li>➢ 初回は体組成測定、インストラクターとの運動メニュー作成、運動プログラムを実施し、2回目から11回目までは週1回を目安に運動プログラムを実施。最終回は運動プログラム実施し、体組成測定（評価検査）。</li></ul></li></ul>
4.事業の効果・目標	<ul style="list-style-type: none"><li>・プログラム<b>参加者には、検査結果の改善やスポーツクラブ継続習慣がつくなど運動の習慣化</b>がみられる。</li></ul>
5.課題など	<ul style="list-style-type: none"><li>・40歳未満の加入者に対する保健事業は、特定保健事業に比べ、参加率確保が難しい。</li></ul>
6.健康保険組合概要	<ul style="list-style-type: none"><li>・事業社数は7,145社。</li><li>・被保険者は約54万9千人、被扶養者を合わせると約83万4千人。</li></ul>

## ■ みずほ健康保険組合 (単一健保)

### 事業名 「若年層に対するトータルの生活習慣病対策」

概要 : 40歳時点での特定保健指導対象者の減少を目的とし、若年層に対するトータルの生活習慣病対策を実施。  
 ①健康増進アプリ「QOLism」 ②重症化予防 ③疾病予防 (特定保健指導相当) ④歯科 (健診・教育)

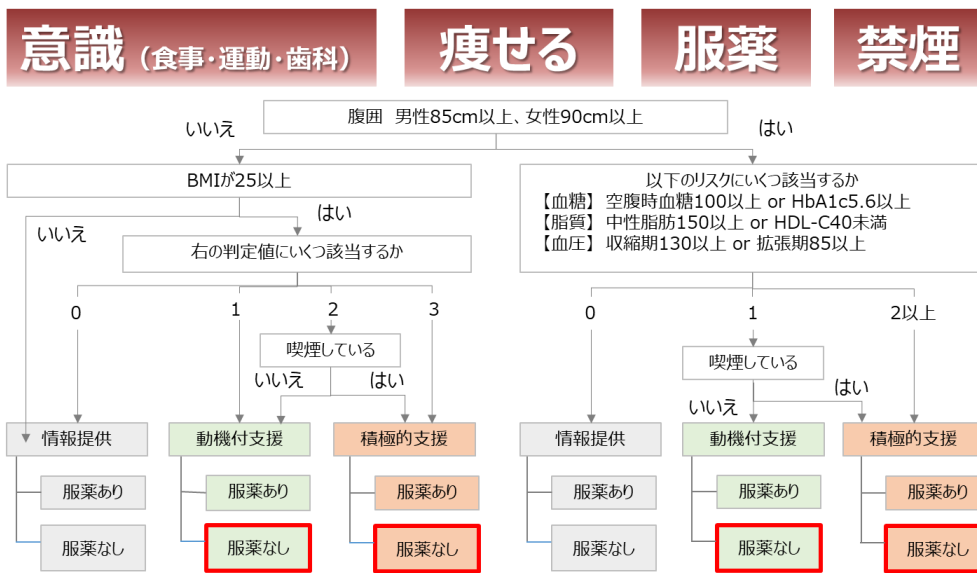
当健保の最重要指標 (KPI) である「特定保健指導対象者の減少」のため、**健診・レセデータをを用いた若年層からの対策を実施**

- 若年層の健診データに基づく階層化判定から、若年層においても肥満者、高リスク保有者、喫煙者の存在を確認。【図1】
- このうちの多くが、40歳以上になると特定保健指導対象者になることから、若年層に対しても40歳以上と同様にトータルの生活習慣病対策を実施することが当健保の最重要指標 (KPI) である「特定保健指導対象者」減少に資するものとし、以下の対策を実施。

#### <実施内容>

- ①健康増進アプリ「QOLism (キュオリズム)」 2021年11月から
  - ・健康意識の底上げ・食事・運動コンテンツ・身体計測コンテンツ 等
- ②重症化予防 2020年8月から
  - ・糖尿病性腎症重症化予防 (専門職による指導/医療機関連携)
- ③疾病予防 2021年12月から
  - ・専門職による特定保健指導相当の食事・運動支援
- ④歯科「かんたん歯科チェック」 2019年8月から
  - ・歯科セルフチェック・歯科受診勧奨・口腔衛生教育コンテンツ 等
  - ※ 禁煙は事業主による受動喫煙等対策を実施

図1. 階層化判定に基づく若年層に対するトータルの生活習慣病対策



赤枠内：特定保健指導対象者

#### 【取組の成果指標 (40歳時点の特定保健指導対象率)】

- 若年層に対するトータルの生活習慣病対策は2021年度から実施しているため、今後、成果指標を継続評価する。



## ■ みずほ健康保険組合（単一健保）

### 事業名 「若年層に対するトータルの生活習慣病対策」

1. 事業概要	<ul style="list-style-type: none"><li>・若年層全体に対し、コラボヘルスにより若年層から<u>食事・運動習慣等を改善</u>する健康増進アプリ（QOLism：キュオリズム）を推進</li><li>・若年層の生活習慣病リスク保有者に対する<u>専門職による指導（糖尿病性腎症重症化予防、疾病予防支援）</u>を推進</li><li>・<u>歯科口腔衛生と生活習慣病に関する教育、意識向上</u>を目的とした歯科保健事業（かんたん歯科チェック）を推進</li></ul>
2. 対象者	<ul style="list-style-type: none"><li>・若年層の在職被保険者（かんたん歯科チェックは35歳で、被扶養配偶者も実施可能）</li></ul>
3. 実施方法	<ul style="list-style-type: none"><li>・健保が各事業主から定期健診データ、外部健診機関から人間ドックデータを受領後、委託事業者に提供し、各保健事業を実施。</li><li>・<u>健保と事業主間で「コラボヘルス推進に関する覚書」を締結</u>、役割分担と個人情報の取扱いを記載し、協力体制を構築。</li><li>・<u>健保、事業主、委託事業者の三位一体で若年層にトータルの生活習慣病対策のアプローチを実施。</u></li></ul>
4. 事業の効果・目標	<p>&lt;行動変容&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"><li>・基本的な対策として、<u>健康増進アプリ（QOLism）を活用し、自らの健診結果を知り、若年層から食事・運動習慣の改善</u>を図る。 目標：アプリ登録率 食事記録率 運動記録率の向上 実績：2021年11月から実施するため、今後設定</li></ul> <p>&lt;生活習慣病リスク保有者の減少&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"><li>・<u>専門職による指導（糖尿病性腎症重症化予防、疾病予防支援）を実施し、生活習慣病リスク保有者のリスク低減</u>を図る。 目標：糖尿病性腎症重症化予防は腎症3→4期以降の進行を抑止、新規透析導入者ゼロ <b>実績：2020年度目標達成</b> 目標：プログラム終了者の肥満解消 実績：2021年11月から実施するため、今後設定</li></ul> <p>&lt;生活習慣病に関する意識向上&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"><li>・<u>歯科口腔衛生と生活習慣病に関する教育として、歯科保健事業（かんたん歯科チェック）を実施し、若年層からの意識向上</u>を図る。 目標：かんたん歯科チェック実施率 <b>実績：2020年度29%を達成</b></li></ul>
5. 今後の課題	<p>&lt;トータルの生活習慣病対策の成果（アウトカム）&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"><li>・40歳時点の特定保健指導該当率をアウトカムとし、それを減らすため、コラボヘルスで若年層に対する健康意識底上げを継続実施。</li><li>・上記のアウトカムを挙げるために、各保健事業の参加率等（アウトプット）を向上させることも課題。</li></ul>
6. 健康保険組合概要	<ul style="list-style-type: none"><li>・単一健保、約80事業所が加入、加入者数は約13.0万人（被保険者6.5万人、被扶養者6.5万人）。</li><li>・特定健保であり、特例退職者が加入、加入者は全国に居住。母体事業主（みずほフィナンシャルグループ他）が「健康経営銘柄（2018-2021）」に認定。</li><li>・健診結果等の分析はみずほリサーチ&amp;テクノロジーズ株式会社に委託</li></ul>