

令和4年11月9日		参考資料 2
第2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（その2）

ひと、暮らし、みらいのために



厚生労働省
Ministry of Health, Labour and Welfare

<市町村国民健康保険>

- 北海道上川町（かみかわちょう） P 1 - 4
- 北海道枝幸町（えさしちょう） P 5 - 7
- 北海道大樹町（たいきちょう） P 8 - 10
- 新潟県上越市 P 11 - 15
- 島根県江津市（ごうつし） P 16 - 19
- 鹿児島県南九州市 P 20 - 22

<国民健康保険組合>

- 千葉県薬剤師国民健康保険組合 P 23 - 26
- 全国土木建築国民健康保険組合 P 27 - 29
- 東京食品販売国民健康保険組合 P 30 - 32
- 東京土建国民健康保険組合 P 33 - 34
- 長崎県歯科医師国民健康保険組合 P 35 - 38

<共済組合>

- 仙台市職員共済組合 P 39 - 41
- 三重県市町村職員共済組合 P 42 - 43
- 大阪市職員共済組合 P 44 - 47
- 福岡県市町村職員共済組合 P 48 - 51

【市町村国民健康保険】

北海道上川町（かみかわちょう）における取組事例（保健指導・受診勧奨）①

- 住民の健康を考え、事業主から40歳未満の方のデータも含めて情報提供をしてもらい、経年データに基づき、保健師・管理栄養士による個別の保健指導を平成16年頃から徐々に実施。
- 事業主には、提供いただいたデータを含め、重症度と重症化リスクの保有状況がわかるように色分けしたデータ一覧を提供し、事業所内における健康づくりに活用いただいている。また、健診結果によっては、事業主に対して、医療機関受診等の配慮を依頼。

取組の背景・目的

- ・ 町の国保加入率が低く前期高齢者が中心であり、退職後の国保加入時にはすでに重症化した事例がみられたことを背景として、若年からの生活習慣病の発症・重症化予防を目的に、事業主健診結果を活用した保健指導を実施。
- ・ 健診結果に基づく健康管理の習慣化を支援することで、健康寿命の延伸と社会保障の安定につながることを期待。

取組①：保健師・管理栄養士による保健指導

- ・ 事業主から40歳未満の方のデータも含めて情報提供いただき、経年表を作成し、個別に保健指導。
- ・ 原則従業員全員対象だが、ハイリスク者のみに絞るなど事業所担当者と相談し対応。閑散期や業務終了時間等を考慮するなど各事業所の都合のよい時期・時間帯に訪問し、毎年実施。
- ・ 健診結果を事前に読み取り、対象者が自分の身体で起きていることをイメージできるような教材準備。必要に応じて継続支援や詳細健診（糖負荷検査等）を勧奨。

取組②：わかりやすいデータ提供・受診勧奨

- ・ 事業主健診のデータ提供があった方について、各学会ガイドラインに基づく重症度と重症化リスクの保有状況がわかるよう色分けした一覧名簿を事業主へ提供。
- ・ 個別の保健指導の際に事業所担当者へ渡し説明。
- ・ 医療機関受診が必要と思われる対象者については、
①事業主に対し、受診可能な状況かを確認し、受診に関する配慮を依頼。
②本人に対し、必要性を説明し、受診時に持参する精査依頼書（事前に用意）を手渡す。

北海道上川町（かみかわちょう）における取組事例（保健指導・受診勧奨）②

取組の結果等

<取組結果>

- **保健指導対象者（40歳未満）の健診結果は、改善した者が悪化した者を上回る。**全年齢では、改善した者が悪化した者を上回る傾向があるが、悪化した者も一定数存在。**継続的なフォローアップが必要。**
- 保健師・管理栄養士による保健指導やわかりやすいデータ提供・受診勧奨の**取組を継続したことにより、事業主や個人の健診・保健指導に対する考え方の変化を実感。**
 - ・ 事業主：「義務で行う健診」→「健康管理に活用するデータと毎年の保健指導がセットで提供される機会」
 - ・ 個人：「受けるだけ・保健指導に拒否的」→「年1回は健診後に保健師・管理栄養士と話すもの」更に、これを機に治療を開始する方や、おくすり手帳や糖尿病連携手帳を事前に用意し相談する方も。

<今後の課題等>

- 生活習慣病予防に有用な検査項目を上乗せ実施する事業主に対し、経費の2/3を町で助成する仕組み（平成28年度～）を設けるなど、**若者も含めて元気で働き続けられるような取組を今後も実施**していく。
- 保健指導の質向上とマンパワーの確保が課題。

保健指導対象者の健診結果の状況（全年齢）

	高血圧 (140/90以上)		脂質異常 (LDL140以上)		高血糖 (HbA1c6.5以上)	
	改善	悪化	改善	悪化	改善	悪化
H29→H30	36.7%	11.2%	35.0%	13.8%	24.0%	16.0%
H30→R1	34.8%	12.2%	38.7%	9.7%	17.2%	17.2%
R1→R2	36.2%	11.5%	28.1%	14.6%	21.2%	9.1%
R2→R3	29.3%	11.2%	29.2%	19.1%	19.2%	19.2%

保健指導対象者の健診結果の状況（40歳未満）

	高血圧 (140/90以上)		脂質異常 (LDL140以上)		※ 高血糖は対象者が少ないため省略
	改善	悪化	改善	悪化	
H29→H30	46.2%	0.0%	26.3%	15.8%	
H30→R1	50.0%	16.7%	42.1%	21.1%	
R1→R2	13.3%	6.7%	40.0%	13.3%	
R2→R3	20.0%	13.3%	45.0%	15.5%	

保険者概要

- 北海道のほぼ中心部に広がる大雪山国立公園の北方部に位置し、豊かな自然に包まれた町。
- 被保険者数：746人。うち、20-39歳は73人。（令和3年度国民健康保険実態調査（速報））
- **すべてのライフサイクルにおいて生活習慣病予防の視点を取り入れた保健活動を実施。**

北海道上川町（かみかわちょう）における取組事例（保健指導・受診勧奨）③

背景の理解促進（事業主・健康管理担当者向け）

生活習慣病予防は、いつから始めるのが効果的でしょうか？

比較的若い時期（65歳未満）に生活習慣の改善を行った方が予防効果が期待できると考えられています。

参考）標準的な健診・保健指導プログラム（確定版） 厚生労働省 H19.4月

職場健診は受けていたが、人工透析に至ったAさん

		30歳頃	60歳	62歳	69歳	70歳
保険		被用者	→ 国保			
健診	職場健診	詳細不明	未受診			
		高血圧 高血糖				
医療	レセプト（治療）	高血圧（中断）	特定健診 高血圧 高血糖 高脂血 高尿酸 腎機能障害			
		高血圧（中断）				
		具合悪くて受診	高血圧 糖尿病 インスリン 高脂血症 狭心症 閉塞性動脈硬化症 慢性腎不全			
			人工透析			

保健師・管理栄養士活用（事業主向け）

従業員様の健康増進に

町保健師・管理栄養士を活用してみませんか？

個別の保健指導

- 健診結果に基づき、1対1でお話します
おひとり20～30分程度です
経年結果表をお渡しします
- 血液検査がない年代の方には、簡易血糖測定を実施可能です

重症化の優先対象

- 健診結果一覧表と、脳・心臓・腎臓等の臓器障害の危険性が高い方の対象数が分かる表を作成します

実際の流れ



- ① 職場健診のデータを事前にお借りします（紙、電子データ等、形態は問いません）
- ② 保健指導に使う個別の経年表や、結果一覧、重症度表を作成します
- ③ ご都合のよい日時に伺い、お一人ずつ保健指導します
最大5人同時に進められます
業務に合わせ、時期・回数を分けたり、個別に行うことも可能です

北海道上川町（かみかわちょう）における取組事例（保健指導・受診勧奨）④

個人向け経年表（例）

A様

生年月日:昭和 年 性別:男

定期健康診断 結果一覧

判定値を超えているデータ 危険度
には色が付いています

456789

		健診日年齢	38歳	40歳	41歳	42歳	43歳	44歳	45歳	46歳	47歳	48歳	
		基準値	H24.6	H26.4	H27.4	H28.4	H29.4	H30.4	H31.4	R2.4	R3.4	R4.5	
身体 の 大 き さ	身長	cm	173.5	174.0	172.9	173.4	172.9	173.1	172.9	172.9	172.7	172.8	
	体重	kg	69.3	73.1	77.6	75.6	70.1	74.3	79.1	78.6	75.1	75.7	
	BMI	~ 24.9	23.0	24.1	26.0	25.1	23.4	24.8	26.5	26.3	25.2	25.4	
	腹囲	男 女	~ 85 ~ 90 cm未満	83.0	83.8	88.0	86.3	84.2	86.0	89.2	91.8	86.4	86.6
	中性脂肪	~ 149 mg/dl		81	80	67	62	49	80	86	79	124	
血管への影響 (動脈硬化の危険因子)	HDLコレステロール	40 ~ mg/dl		52	44	42	48	44					
	AST(GOT)	~ 30 U/l		16	22	16	17	25					
	ALT(GPT)	~ 30 U/l		21	38	24	24	42					
	γ-GT(γ-GTP)	~ 50 U/l		18	32	27	23	29					
	収縮期血圧	~ 129 mmHg	123	122	124	138	139	128					
	拡張期血圧	~ 84 mmHg	77	79	82	96	88	86					
	尿酸	~ 7 mg/dl											
	血糖	空腹直後 ~ 99 mg/dl 139 mg/dl		97	100	96	94	92					
	HbA1c (NGSP)	NGSP ~ 5.5 %		5.7	5.9	5.9	5.8	6.0					
	尿糖	(-)	-	-	-	-	-	-	-				
その他の動脈硬化危険因子	LDLコレステロール	~ 119 mg/dl	95	134	123	129	140						
	non-HDLコレステロール	~ 149 mg/dl											
	血清クレアチニン	男 女	~ 1.29 ~ 1.19 mg/dl			0.81	0.87	0.89	0				
腎臓	尿蛋白	(-)	-	-	-	-	-	-	±				
	尿潜血	(-)	-	-	-	-	-	-	-				
心臓	心電図	異常なし	心室性期外収縮	心室性期外収縮	異常なし	心室性期外収縮	心室性期外収縮	心室性期外収縮	心室性期外収縮				
脳	眼底検査	HOSO											
血管の易血栓化	ヘマトクリット	男 女	~ 45.9 ~ 45.9 %			45.1	49.1	48.5	4				
	血色素(ヘモグロビン)	男 女	13.1 12.1 ~ 17.9 ~ 15.9 g/dl	15.2	15.8	15.5	16.3	16.1	1				
eGFR		60 ~				83.0	76.0	73.9	7				
総コレステロール		~ 199											
メタボリックシンドローム8字表判定	非該当	非該当	非該当	非該当	予備群該当	非該当	予備群該当	基準該当					

食べた物は体の中で

B私の食べ方

調味料

油
コレステロール
たんぱく質

牛乳、卵、
肉、魚、豆腐

砂糖、酒、
果物、菓子、米

糖

調味料

吸収
②
1/3(0.5g)
コレステ
2/3は
糖・中性脂
材料に
再吸収

保健指導教材（例）

氏名
様

脂 - 8

B
私の食べ方

調味料

油
コレステロール
たんばく質

牛乳、卵、
肉、魚、豆腐

砂糖、酒、
果物、菓子、米

糖

調味料

食物繊維

野菜、きのこ、海藻

小腸

吸収

1/3(0.5g)は
コレステロール

2/3は
糖・中性脂肪を
材料に

再吸収

便に排泄
1日0.5g

体外に

肝臓

肝臓工場
体に必要な材料づくり

コレステロール
1.5-2.0g/1日

中性脂肪

糖

胆汁酸

胆汁酸
の材料に

再吸収

血液

食物由来
中性脂肪

カイロミクロン

①

②

③

④

⑤

⑥

⑦

⑧

⑨

⑩

⑪

⑫

⑬

⑭

⑮

⑯

⑰

⑱

⑲

⑳

㉑

㉒

㉓

㉔

㉕

㉖

㉗

㉘

㉙

㉚

㉛

㉜

㉝

㉞

㉟

㊱

㊲

㊳

㊴

㊵

㊶

㊷

㊸

㊹

㊺

㊻

㊼

㊽

㊾

㊿

C
私が飲んでいる
脂質異常症の薬は

①肝臓でのコレステロール合成を邪魔する [HMG-CoA還元酵素阻害剤 (スタチン系)]

②腸からのコレステロールの取り込みを邪魔する [小腸コレステロールトランスポーター阻害薬]

③胆汁酸とくっつき便と一緒に排出 [陰イオン交換樹脂]

④酵素の働きを活性化させ、脂肪細胞に中性脂肪の取り込みを促す [フィブレート系]

⑤肝臓で合成された中性脂肪が血液に出るのをおさえる [ニコチン酸]

⑥コレステロールを胆汁酸にかえ排泄をすすめる [プロブコール]

検査項目	AST (GOT)	ALT (GPT)	γ-GT (γ-GTP)	中性脂肪	HDLコレステロール	nonHDLコレステロール	LDLコレステロール	BMI	腹囲径	血糖	HbA1c
基準値	~30	~30	~50	~149	40~	~149	~119	~24.9	男~84.9 女~89.9	~99	~5.5
私の数値	22	35	46	173	44	214	186	23.6	81	102	5.6

4

【市町村国民健康保険】

北海道枝幸町（えさしちょう）における取組事例（早期介入・結果返送）①

- 若い世代のうちから自分の健康に関心を持っていただき、自らの知識で判断や行動ができるように、**企業とも協力しながら、肥満・生活習慣病対策を実施**する。具体的には、**若年者にも特定保健指導と同様の保健指導を実施**。
- また、事業主健診データ提供があった方には、**経年で結果の読み取りができるような結果返送**を行っている。

取組の背景・目的

- ・ **町民の方に可能な限り早期の段階から生活習慣の状況を改善**いただき、糖尿病・高血圧症・脂質異常症・慢性腎不全による人工透析などの生活習慣病の罹患リスクの軽減を図ることが必要。
- ・ **特定健診対象者のスタートである40歳では既に「予防の段階」ではない人も多い**ため、若年期からの生活習慣病予防の取組を実施し、新たに特定保健指導対象者の減少に向けた取組を展開する。

取組①：若年段階からの保健指導介入体制 （企業へのアプローチ）

- ・ 町内にある**ホタテ企業体や農協とも協力体制**ができており、事業主から40歳未満の方のデータも含めて情報提供いただいている。**頂いたデータを分析し、事業所担当者へ健康課題についてフィードバック**している。
- ・ **事業所の状況に合わせた対応を実施**。農協に関しては特定保健指導基準に合わせ若年者へも同様の保健指導を展開。ホタテ企業体に関しては、健康への関心が低いので、健診日に短時間面談を全員にできる体制を構築。

取組②：若年者における効果的な結果返送等 （本人へのアプローチ）

- ・ 農協に関しては、特定保健指導として結果説明会にて個別面談を実施。
- ・ 対象者が若者であることを踏まえ、継続的な関わりを持てるよう、**いつでも相談にのれるようにLINEのQRコード登録を勧めている**。
- ・ ホタテ企業体に関しては、健康に関心を持ってもらえるようなテーマで健診日に面談し、**町からも本人の理解が進むような健診結果の返送**をしている（企業から個人への結果返送とは別に、町からも本人に対してアプローチ）。

北海道枝幸町（えさしちょう）における取組事例（早期介入・結果返送）②

取組の結果等

<取組結果>

- 町内のホタテ企業体や農協からは、毎年、40歳未満の者も含めて事業主健診情報を提供いただいている。
- 農協では、特定保健指導基準と同等の40歳未満の者に対して、令和3年度は3名に保健指導を実施。積極的支援者を継続支援したことにより、自分で体重、血圧計測・記録するように行動変容あり。
- ホタテ企業体では、事業所との健康課題の共有を図ることで健診項目の充実（尿酸、クレアチニン、HbA1cを追加）が実現し、それに合わせ若年者に尿酸についての保健指導など実施し、尿酸基準値以上の者の割合が令和3年度26.4%で令和元年度の36.1%より減少した。
- 各事業所で保健指導する体制を構築したため、若年者も保健指導を受けることへの抵抗が少なくなっている（健診日や健診後に保健師の面談があるのが当たり前になってきている）。

<今後の課題等>

- 40歳（特定健診対象年齢）になった時に年1回の健診受診が当たり前の習慣に定着していくように、事業所だけではない若年者の健診体制の整備が必要。
- 事業所ごとの労働環境に合わせて、若年者でも気軽に健康に関心が持てるような、また簡単に生活改善に取り組めるような情報提供を検討（健康関連のアプリなどの活用など）。

保険者概要

- 広大な面積を有し、オホーツク海に面した枝幸地区と四方を山に囲まれた歌登地区からなる町。
- 被保険者数：2,494人。うち、20-39歳は409人。（令和3年度国民健康保険実態調査（速報））
- 第1次産業とくに漁業の方の健診受診率が低く、未受診者からの健康障害者の発生も見受けられるため、保健と国保で協力し漁業地区の未受診者宅への訪問にて健診受診勧奨と健康状態把握を実施している。

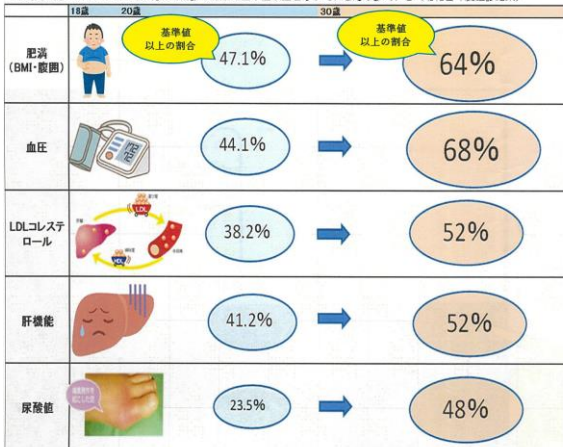
北海道枝幸町（えさしちょう）における取組事例（早期介入・結果返送）③

企業へのフィードバック（例）

2. ホタテ漁師で働いている人の結果から予防を考えよう！

（この仕事だからその傾向と対策をみつけよう！）

*健康なはずの18～40歳未満でも健診の結果で基準値以上となっている方が多い（令和2年度健診結果）



みなさんが健康で働けるように町の保健師も応援したいと思っています。

毎年、お会いして少しでも情報提供したいと思っておりましたが今年は、新型コロナウイルス対策の為、紙面での情報提供とさせていただきます。

健診結果、健康、体の事の相談は町保健師へご連絡ください。

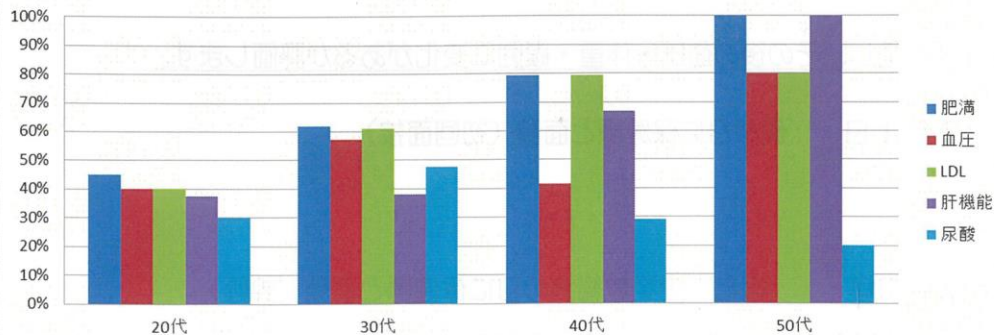
☎ 0163-62-4658

✉ hokenyobo@esashi.jp

LINE 登録後に利用に関するフォームを送信します。



R1年度ホタテ企業体健診の結果



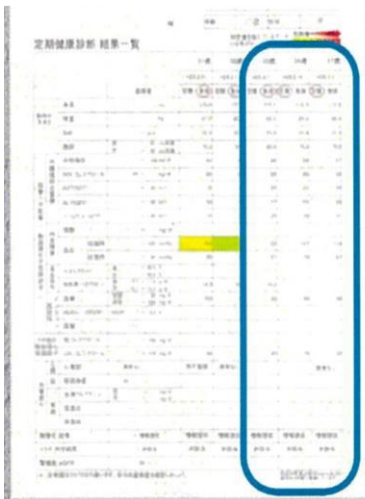
☆肥満と肝機能は年代が上がるほどに増えている

☆肥満が増えると血圧・LDL・肝機能は高くなっている

☆20～30代では尿酸の割合が高い

☆40～50代では肝機能異常の割合が高い

個人への結果返送（例）



【特定健康診断 結果一覧の見方について】

今回の結果では、別紙結果で色のついているところが要注意の結果でした。生活を振り返り改善していきましょう。

- 受診勧奨数値（早めに医療機関と相談した方がよい数値です）
- 経過観察数値（6か月後に再検査をしたほうがよい数値です）
- 注意数値（基準値から外れて改善に意識した方がよい数値です）
- 基準値内の数値（異常ありません）

【市町村国民健康保険】 北海道大樹町（たいきちょう）における取組事例（データ分析・共有、保健指導等）①

- 町健康課題を明確にするため、事業主健診情報を含め、若年層の健診結果を含めたデータを分析を行うとともに、事業主にも分析結果をフィードバック。事業主から提供された40歳未満の方のデータも含めた健診結果に基づき、重症化リスクの高い人には保健指導の対象とし、早期の段階からの面接等を実施している。

取組の背景・目的

- KDB等の分析により、全国、道平均、同規模町村と比較すると2号認定者の割合が高く、主な原因疾患は脳血管疾患である。保険者別で比較すると約7割が協会けんぽ等の国保以外の認定者である。40～50歳代から要介護状態になると、医療費だけでなく介護給付費の増大につながるとともに社会的経済的損失が大きい。
- 2号認定者の基礎疾患として、高血圧が7割、そのうち糖尿病や脂質異常症を合わせ持っている人が6割いることや特定健診初回受診で重症糖尿病と診断されるなど40歳で既に生活習慣病を発症しているケースがあることから、40歳未満の健診・保健指導による生活習慣病の発症予防及び重症化予防対策が重要である。

取組①：データ分析・企業へのフィードバック

- 事業主に町健康課題や事業の必要性の説明とデータ提出の同意書配布を依頼。
- 提供された40歳未満の方の事業主健診結果も含め、事業所ごとや農業・漁業・商工関係の団体ごとのデータ分析を実施。保健指導実践ツールを用いて各事業所における重症者予防対象者を抽出し、事業主にその結果を情報提供。
- 事業主に健診の目的とともに、各団体の特徴や国保との比較を踏まえた説明を実施。

取組②：保健指導等

- 事業主健診のデータの提供があった方に対して、事業主を通じて健診結果経年表と健診結果説明会の案内を配布。
- 希望者について事業所又は保健センターでの説明会を開催。勤務に支障がないよう夜間も含めて日程調整を行い、健診結果の見方や代謝に関するメカニズム、生活習慣に関することを分かりやすく説明するとともに、要受診者への受診勧奨など判定に沿った保健指導等を実施。

北海道大樹町（たいきちょう）における取組事例（データ分析・共有、保健指導等）②

取組の結果等

<取組結果>

- 40歳未満の健診は以前から実施しており、平成29年より事業主へのデータ提出依頼を開始。健診結果を直接聞く機会を設けることで、**若い世代での高血圧や糖尿病疑等の要受診判定を放置している者や治療コントロール不良者、治療中断者等を把握**できるようになった。
- 若い世代の健診結果の分析では男性の有所見割合が高く、BMI25以上が約4割、腹囲・中性脂肪・肝機能・尿酸の割合も高く、メタボリックシンドロームに移行しやすい特徴がある。その背景には不規則な勤務体制、ジャンクフード等の食生活など様々な要因がある。この**生活習慣を踏まえた健診結果説明会での個別面接を通じ、健診結果の読み取り方を理解できたり、生活習慣の改善方法の自己決定ができる者が多くなっている。**

<今後の課題等>

- 「健診は個人の問題」と捉える事業主が少なくなく、健診情報提出に向けた事業主の理解が必要。また、より詳細な分析や効果的な保健指導のためには血糖検査のHbA1c、心電図、腎機能、貧血検査の全員実施が望ましい。
- 健診を受診しても保健指導の機会がなければ放置されるため、何も対策しなければ重症化の若年化が加速するおそれ。保健指導実施者（保健師・栄養士）には将来予測を踏まえ多様なライフスタイルを考慮した対応が求められており、蓄積した健診結果の分析や最新の知識・技術を習得しながら、保健指導力の向上に努めることが最も重要。

保険者概要

- 北海道の東部に位置し、農業を中心に漁業、林業を基幹産業として発展。
- 被保険者数：1,383人。うち、20-39歳は201人。（令和3年度国民健康保険実態調査（速報））
- 若年から後期高齢者まで健診には追加項目も全員実施。**集団健診では保険を問わず若年健診を実施し、全員個別面接を実施。**特定保健指導機関として被用者保険の被扶養者等の保健指導の実施も可能な体制を整備。**また、小学4年生～高校生対象の大樹っ子（たいきっず）健診も実施しており、切れ目のない健診体制を構築。

北海道大樹町（たいきちょう）における取組事例（データ分析・共有、保健指導等）③

各団体ごとのデータ分析（例）
（農業・漁業・商工関係・40歳以上）

①漁組と商工会と法人農家の比較(割合)

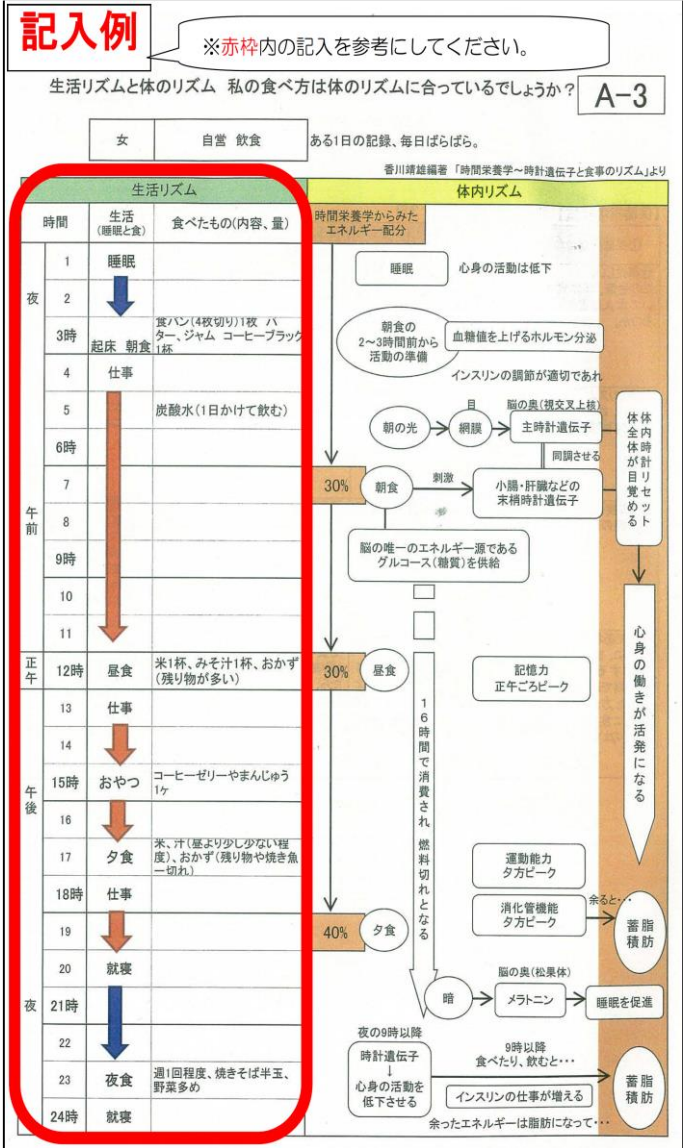
※40歳～74歳特定健診対象者

	受診者数 (40～74歳)	高血圧	心電図	脂質異常症		メタボ 該当者	糖尿病 高血糖	慢性腎臓病	重症化 予防 対象者
		160/100 以上	心房細動	LDL 180以上	中性脂肪 300以上	2項目 以上	HbA1c6.5以上 治療中7.0以上	腎臓専門医 紹介基準対象 者	
漁組		14.7%	5.9%	2.9%	8.8%	38.2%	0.0%	5.9%	50.0%
商工会		6.7%	2.9%	3.8%	3.8%	19.2%	1.9%	6.7%	34.6%
法人農家		6.3%	0.0%	4.7%	0.8%	21.1%	3.9%	3.9%	29.7%

事業主ごとの分析（例）

判定	名前	性別	年齢	階層化結果	5-5 フロー チャート	血圧				糖代謝				脂質代謝			
						収縮期	拡張期	治療	空腹時 血糖	随時 血糖	HbA1c	尿糖	治療	LDL	non- HDL	中性 脂肪	HDL
						リスク層											治療
予備群				積極的支援	P	正常	3	117	70	96	—	—	—	153	187	190	44
該当者				情報提供	L	正常高値	3	126	74	104	—	—	第1期	83	97	69	92
なし				情報提供	M	高値	3	111	81	143	—	—	第1期	174	199	102	65
該当者				積極的支援	P	Ⅱ度	2	144	103	107	—	—	—	145	169	194	56
該当者				情報提供	L	I度	3	152	72	152	+++	—	第1期	95	135	214	52
該当者				動機づけ支援	O	Ⅱ度	3	162	79	102	—	—	—	158	199	211	49
該当者				情報提供	L	正常	3	112	73	98	—	—	—	93	159	322	27
なし				情報提供	M	正常高値	2	126	73	94	—	—	—	155	173	83	58
なし				情報提供	N	正常高値	2	121	74	85	—	—	—	98	110	64	58
なし				情報提供	N	正常	1	115	69	85	—	—	—	117	135	79	47
予備群				動機づけ支援	O	正常高値	2	120	70	92	—	—	—	168	192	158	52

保健指導用資料（例）（生活リズムと体のリズム）



【市町村国民健康保険】

新潟県上越市における取組事例（健康講座・保健指導等）①

- 企業等から市に対して健康講座・保健指導の依頼があった場合に、提供いただいた40歳未満を含む職場健診データから保健指導用の結果表を作成し、健康講座・保健指導を実施。対象者が自分自身の健診結果を確認・理解することで、結果に合わせた生活習慣の改善を実践できるよう取り組んでいる。

取組の背景・目的

- ・ 上越市では、市民誰もが安心して自分らしく暮らすための生活習慣病予防活動を推進しており、“すこやかなまち”に向けて、生涯を通じ一貫した予防活動を支援・強化している。
- ・ 市においては、男性のメタボ該当者が増加しており、退職時に有所見項目を複数保有している場合も多く、40歳未満の若い世代からの介入が重要と考えている。そのため、18-39歳の市民に対し、国保と同様の集団健診や保健指導を実施し、早期からの健診受診や生活習慣病予防に取り組んでいる。

取組①：健康講座

- ・ 企業からの依頼に基づいて、事業主から個人が特定されない範囲で情報提供いただいた健診結果を保健指導媒体（健診データ分析ソフト）に取り込み、結果表を作成。
- ・ 作成した資料を本人と共有し、健診項目の意味を確認するとともに、健診結果の経年的な変化と生活習慣の関わりなどを説明。本人が自身の生活リズムや食事等も含めて生活を振り返ることが出来るような講座を実施。

取組②：保健指導等

- ・ 協会けんぽと協定を締結し、「協会けんぽ人工透析予防サポート事業」実施。
- ・ 健診結果でHbA1c6.5以上、空腹時血糖120以上の対象者で本人同意が得られた方に対して、市の保健師・栄養士が保健指導を実施。
- ・ 保健指導時は、協会けんぽより情報提供された健診結果を保健指導媒体に取り込み、作成した結果表を使用することにより、効果的な指導を実施。

新潟県上越市における取組事例（健康講座・保健指導等）②

取組の結果等

<取組結果>

【健康講座】令和1～3年度実績：67回、2,197人

- 40歳未満の者を含めて講座を実施し、参加者や企業担当者から「健診結果の見方や意味がわかった」「原因となっている食習慣を改善したい」等の声があり、健診結果が示す意味を理解し、食生活等を具体的に見直すきっかけになっている。市でも、把握した働き盛り世代の生活実態から講座内容を工夫している。

【保健指導等】人工透析予防サポート事業 令和1～3年度実績：30人

- 40歳未満の者を含めて保健指導を実施し、必要な医療機関受診や生活改善の実践につながっている。医療機関受診結果が書面で市に届くため、検査結果や指示を確認しながら保健指導を実施することができている。

【50歳代女性の例】：体重65kg、HbA1c7.2%、内服開始・ご飯量減と野菜増を実践 → （1年後）体重54kg、HbA1c5.5%

<今後の課題等>

- 国保の医療費分析から、上越市の健康課題に要介護状態につながる脳血管疾患の発症、その背景となるメタボリックシンドロームや高血圧等の増加がある。健診結果の異常値が現れてから10年ほどで重症化していることから、早期からの健診受診と健診結果の理解に向け、企業や学校等と連携した若年層や働き盛りの健康づくりを推進する。

保険者概要

- 新潟県の南西部に日本海に面して位置し、多様な自然を有する海・山・大地に恵まれた自然豊かな市。
- 被保険者数：34,860人。うち、20-39歳は3,054人。（令和3年度国民健康保険実態調査(速報)）
- 国保加入率は17.7%で国の20.6%より低く、65歳以上の割合は59.2%と高い。若い世代の多くが他保険に加入している。

新潟県上越市における取組事例（健康講座・保健指導等）③

国保の医療費分析結果

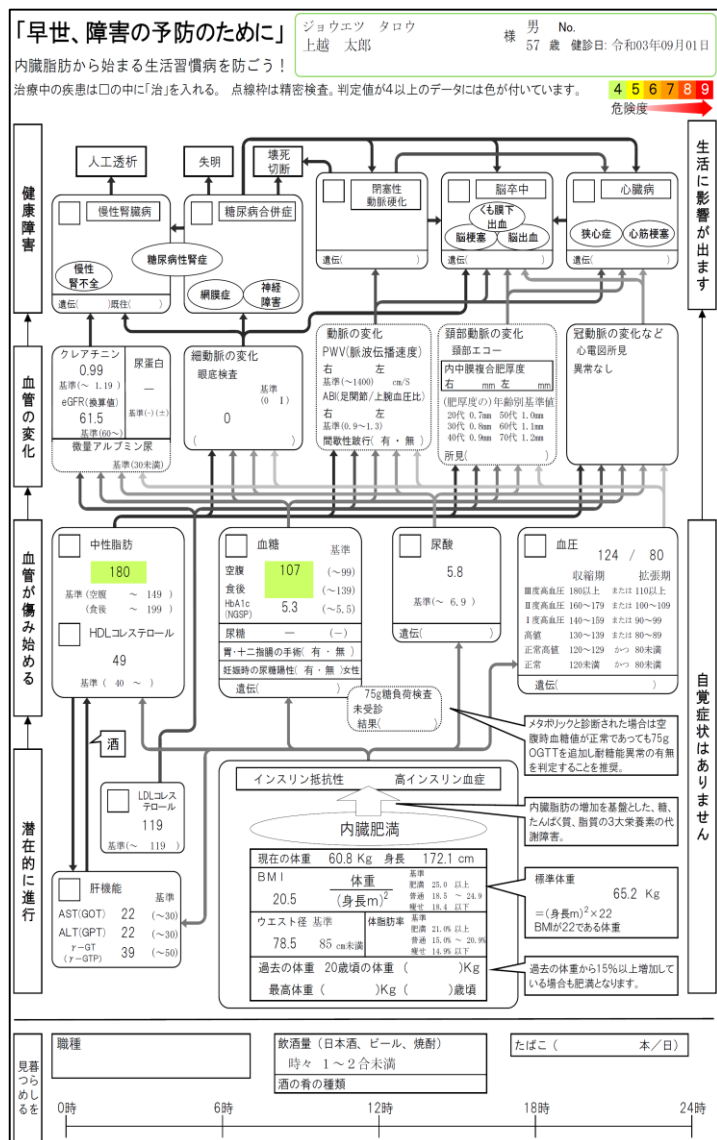
- R3年度の80万円以上の高額医療費の分析から、**30歳代から40歳代で脳血管疾患、心疾患等の予防可能な疾患になった人の状況を見ると、男性が7割と多く、国保加入後5年未満で発症した人が5割以上**であった。
- また、**健診受診やかかりつけ医がない人もあり、自身の体の実態を知らないまま重症化している現状**がある。

No	性別	年代	国保加入年	発症前の状況									発症時の状況			医療費 (万円)	介護保険	
				健診受診状況 ※ ¹					医療機関受診								入院	区分
				H29	H30	R1	R2	R3	かかりつけ医	高血圧症	糖尿病	脂質異常症						
1	男	30	R3	社保	社保	社保	社保	×	あり	○	○		緊急	腎	腎不全	150		
2	男	30	H26	×	×	×	×	×	なし				緊急	脳	脳出血	365	介4	141
3	男	30	H26	×	×	×	×	×	なし				緊急	心	心臓弁疾患	612		
4	男	40	H31	社保	社保	×	×	×	あり	○		○		心	虚血性心疾患	96		
5	男	40	R2	社保	社保	社保	×	×	なし				緊急	心	虚血性心疾患	175		
6	男	40	R2	社保	社保	社保	×	×	なし				緊急	脳	脳梗塞	123	介5	11
7	男	40	R1	社保	社保	社保	●	●	あり	○				心	心房細動(不整脈)	272		
8	男	40	H21	×	×	×	●	●	あり	○			緊急	脳	脳出血	134		
9	女	30	R3	社保	社保	社保	社保	×	あり	○		○	緊急	脳	脳出血	691		
10	女	40	H30	×	×	×	×	×	あり	○		○	緊急	腎	腎不全	302		
11	女	40	H19	×	×	×	×	×	なし				緊急	脳	脳梗塞	305		

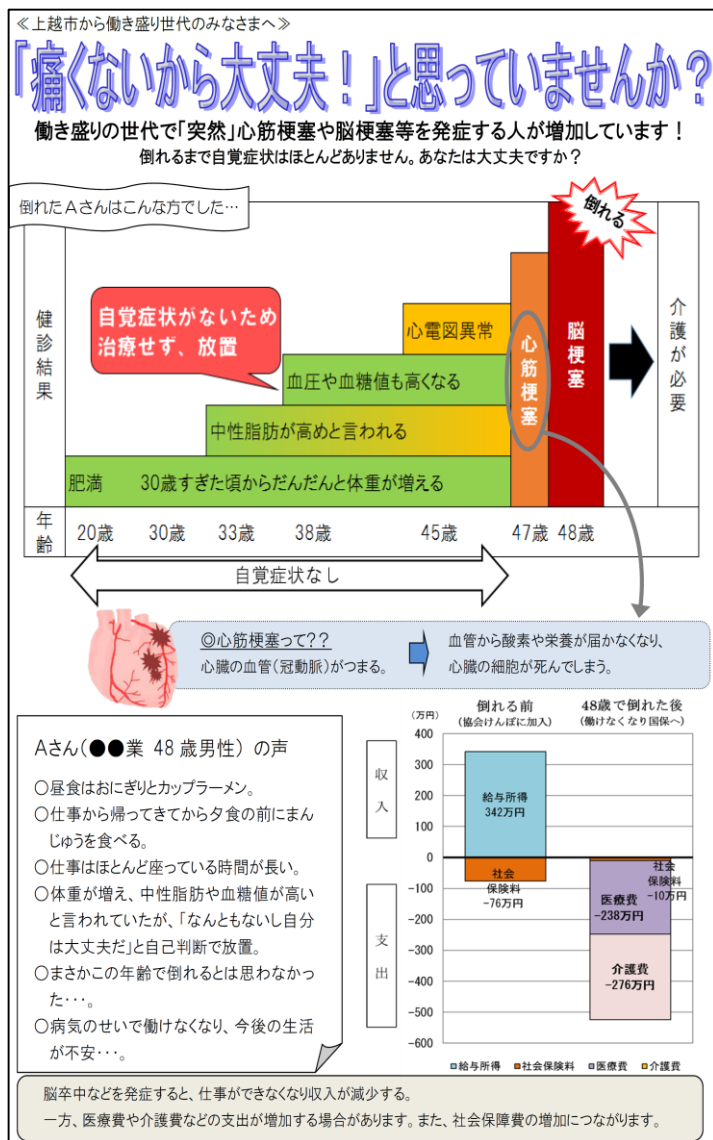
※¹健診受診状況（●：あり、×：なし、社保：不明） ※²介護度（介：要介護、支：要支援）

新潟県上越市における取組事例（健康講座・保健指導等）④

健診結果表（例）



健康教育資料（例）



新潟県上越市における取組事例（健康講座・保健指導等）⑤

働き盛り世代の健診結果と生活実態 ～企業における出前健康講座

企業における出前健康講座資料（例）

1. 職場健診結果（一部抜粋）

職場健診の結果、肥満と脂質の重なりがある人が多かった。

No.	性別	年代	メタボ		収縮期 血圧	拡張期 血圧	血圧治療 中	ヘマトクリット	肝臓			脂質			腎臓	糖代謝		心臓	リスクの 重なり
			BMI	腹囲 (mm)					AST (GOT)	ALT (GPT)	γ-GTP	HDLコレステロール	LDLコレステロール	中性脂肪		空腹時 血糖	随時 血糖		
A	男	50	32.1	103.6	130	90		52.9	43	47	93	59	136	69	(±)	110	6.6	心室性期外収縮 (頻発)	7
2	男	40	36.2	116	156	102		51.7	61	85	161	40	159	134	82.7	(1+)			
B	3	男	40	27.4	92.1	118	90	治療中	55.3	39	58	52	50	140	83	65.4	(-)		
4	男	60	25.1	92.8	108	79		52.1	41	74	97	42	166	262	82.5	(-)			
5	男	60	23.6	92.1	136	86		53.2	28	39	29	51	149	131	74.8	(-)			
6	男	60	22.6	80.2	162	105		48	23	16	162	62	90	374	63.1	(-)			
C	7	男	40	24.9	86.2	114	66		52.7	25	121	46	138	100	73.5	(-)			

2. 1日の生活記録

① Aさん

1日の炭水化物目安量のうち、50%以上を単純糖質から摂取。

時間	1日の過ごし方	食べたもの		炭水化物(g)		塩分(g)
		内容	量	(再掲) 単純糖質	塩分(g)	
1						
2						
3						
4						
5	起床					
6						
7	朝食	食パン 6枚切り1枚	30		0.7	
8	勤務	コーヒー(微糖)	1缶	6	6	
9		コーヒー(微糖)	1缶	6	6	
10						
11						
12		コーヒー(微糖)	1缶	6	6	
13						
14		おにぎり	1個	37	1	
15	昼食	メロンパン	1個	61	61	
16		コーヒー(微糖)	1缶	6	6	
17		イオン飲料	200cc	12	12	
18	帰宅					
19						
20	夕食	ごはん	1膳	55	2	
21		野菜炒め			2	
22		みそ汁			2	
23		アイス	1カップ	36	36	
24	就寝	コーヒー(微糖)	1缶	6	6	
合計				261	139	5.7
Aさんの1日の目安量				255	10	8

② Bさん

昼食1食で1日の塩分の目標量を超えて摂

時間	1日の過ごし方	食べたもの		炭水化物(g)		塩分(g)
		内容	量	(再掲) 単純糖質	塩分(g)	
1						
2						
3						
4						
5	起床					
6	朝食	ごはん	1膳	55		
7		佃煮	1	1	1	
8	勤務					
9		缶コーヒー	1缶	12	12	
10						
11		缶コーヒー	1缶	12	12	
12	昼食	カップラーメン	1個	66	6	
13		おにぎり	2個	74	2	
14		缶コーヒー	1缶	12	12	
15						
16						
17						
18						
19	夕食	ごはん	1膳	55		
20		冷奴	1/2丁		2	
21		野菜炒め			2	
22		ビール	1缶	11	11	
23	就寝					
24						
合計				286	36	13
Bさんの1日の目安量				210	20	6

③ Cさん

夜間勤務明けのアルコールはやめられない。

時間	1日の過ごし方	食べたもの		炭水化物(g)		塩分(g)
		内容	量	(再掲) 単純糖質	塩分(g)	
1						
2						
3	帰宅					
4	朝食?	サラダうどん	1杯	65	4	
5		ほっけ	半身		2	
6		らっきょう甘酢漬け	3個	3	3	
7		ビール	350cc	11	11	
8		焼酎水割り	1杯			
9						
10	就寝					
11						
12	起床					
13	昼食	醤油ラーメン	1杯	75	6	
14						
15						
16						
17						
18	夕食	井ぶり(魚の蒲焼き)	1膳	77	3	
19		なす煮	3	3	1	
20		みそ汁			2	
21		水まんじゅう	1個	23	23	
22						
23	勤務					
24						
合計				257	43	18
Cさんの1日の目安量				155	20	8

3. 参加者・企業衛生管理担当者の声

○参加者の感想(出前講座時)

- ・健診結果の見方や意味をよくわかっていなかった。精密検査かどうか、判定値だけ見ていた。
- ・自分の場合はこのお腹まわりから何とかしないといけないと思った。
- ・寝る直前に妻とチョコレートを食べている。だから油も砂糖も余ってるんだね。

○参加者の感想(講座2週間後)

- ・血管が詰まって仕事ができなくなったら困る。食べるものや量を考えるようになった。
- ・血糖値の上がり方を聞いたから、寝る前のアイスをやめてみた！来年の健診結果が楽しみだ！
- ・がんばってもコレステロールが下がらなくて困っていた。話を聞いて今まで関係ないと思って食べていたものが、原因だった事がわかった。

○企業衛生管理担当者の声

- ・毎年、精密検査になってもなかなか行かない人もいる。自分のからだの状態を知ってもらうきっかけになった。
- ・病気にならないように予防する話をしてくれる。国も予防と言っていますよね。
- ・社長が「健康経営」に力を入れ始めた事がきっかけで、出前講座を依頼した。健康経営優良法人を取得したい。

A～Cさん3人の共通点として、野菜の1日の摂取量が100g前後で、目標目安量の400gに満たない状況が見られる。

【市町村国民健康保険】

島根県江津市（ごうっし）における取組事例（普及啓発・事業の効果検証）①

- 40歳未満の方も含めて地域の企業から従業員の健診データの提供を受け、企業の衛生管理者や福利厚生担当等を集めた職域保健部会において、データを踏まえた若い時期からの健康づくりに関する普及啓発などを実施。
- 職場での健康づくりを推進する「働き盛りのヘルスアップキャンペーン」事業の効果検証にも活用。

取組の背景・目的

- ・ 市の壮年期（40～64歳）の健康実態から循環器疾患が課題となっていた。また市内はほとんどが50人以下の事業所であり、健診は実施していても、その後のフォローをする余裕はない状態となっており、疾病の早期発見や生活改善に結び付いていなかった。壮年期から生活習慣病の発症や重症化を予防するため、まずは自身の健康状態を理解してどのように改善したらいいのか考えるきっかけを作るため職域保健部会活動を始めた。

取組①：職域保健部会における普及啓発

- ・ 事業所や関係機関と連携した健康づくりの取組を実施するため、産業医、事業所、商工会議所の協力を得て「職域保健部会」を設置し（平成15年）、地域関係者の連携を強化。この企業の衛生管理者や福利厚生担当等を集めた場を活用し、市の健康実態や自身の健康状況を知ってもらう取組として、以下を実施。
 - ① 出前講座（事業所健診データ結果の見方や生活改善方法を説明）
 - ② 事業所健診会場でのフードモデル等の展示や健康相談
 - ③ 健康情報の提供（A4表裏使用のポップ作成）
 - ④ 健康講演会の実施（運動：ウォーキング、ラジオ体操、栄養：適正カロリー（タニタとコラボ）、禁煙：地元Dr.によるもの）
 - ⑤ ヘルスチェック：健康グッズを使用して健康意識を高めてもらう取組（骨密度、血管年齢、肺年齢、体力測定、体組成測定等）

取組②：事業の効果検証

- ・ 健康に向けたアクションを促す「働き盛りのヘルスアップキャンペーン」を実施（※）。
 - ※ 体重、血圧など測定コースと食事や運動など生活改善コースから1つずつ、2コース選択し、2か月間チャレンジ。対象は市内の参加希望事業所の従業員
- ・ 平成26年度から事業開始し5年以上経過しており、今後は各事業所で主体的に実施してもらうことや、まだ実施していない事業所へも波及する目的で健診結果を使用して事業の効果検証を実施。

島根県江津市（ごうっし）における取組事例（普及啓発・事業の効果検証）②

取組の結果等

<取組結果>

（職域保健部会における普及啓発）

- 健康に関する情報が増えたことから、自分自身の健康状態を理解して生活改善行動をする人が増え、健診結果の改善が見られた。また、職域保健部会が事業所同士の交流の場となり、部会活動に参加する事業所も増えており、事業所における従業員の健康づくり活動が広がっている。

（事業の効果検証）

- 平成26年度から令和3年度まで継続してキャンペーンに参加している事業所2か所を検証。A事業所はヘルスアップキャンペーン開始後から割合が下がってきており、B事業所は低く継続推移している。
- キャンペーンの参加が結果改善の一助になったこと、今後も継続して職域の事業に参加することが健康管理につながっていくこと等が確認された。今後も事業を進めていく必要があると考えられる。

<今後の課題等>

- 事業所ごとの健康課題に目を向けて、事業所独自で上手に健診結果を活用できるように支援、啓発を続ける。
- 事業所間の交流により、刺激しあってそれぞれの事業所での健康経営拡大にむけて活動ができるようにする。
- 協会けんぽ、産業保健センター等の機関の事業情報提供や活用により、更に健康経営活動を深めていく。

保険者概要

- 島根県の中で、江津市は西部（石見地方）に位置。人口22,312人、高齢化率39.9%、出生数113人（R4.4.1）。
- 被保険者数：4,481人。うち、20-39歳は293人。（令和3年度国民健康保険実態調査（速報））
- 保険者として、特定健診をはじめ生活習慣病対策、特に個別指導を中心に循環器疾患予防に取り組んでいる。高齢者が多く、介護認定率（21%）も高いことから、地域の通いの場での介護予防事業にも力を入れている。

島根県江津市（ごうし）における取組事例（普及啓発・事業の効果検証）③

職域保健部会

元気いっぱい！笑顔あふれる職場に！
従業員のみなさんの健康が事業所を元気にします。
私たちと一緒に始めませんか？職場での健康づくり！！

江津市職域保健部会

江津市では、地域と職域が手を取り合って、働き盛り世代の健康づくりをすすめるため、職域保健部会を設置しています。メンバーは、地元企業や職域関係団体、行政機関により構成されています。

具体的にはどんなことをしているの？

啓発・PR活動 ヘルスアップキャンペーン 出前講座 情報提供

まずは「自分の健康は自分で守る」という意識を持っていただけるよう、健康に関する正しい知識を職域全体に広めていく啓発活動に取り組んでいます。

また、働き盛り世代の健康課題に対し、必要かつ無理なく職場でできる取組を考え、それぞれの事業所や団体での健康づくり活動に取り入れています。

働き盛り世代のみなさんが、身体も心も健康でイキイキと働けるよう、楽しく取り組める活動をめざしています！



出前講座

私の事業所もメンバーに入りたいな！
健康づくり、はじめてみようかな！
と思ったら、まずはご相談ください。

【お問合せ先】

江津市健康づくり推進協議会 職域保健部会（事務局：江津市健康医療対策課）

TEL 0855-52-7935（直通） FAX 0855-52-1374

江津市健康づくり推進協議会 職域保健部会

地域保健と職域保健（事業所・医療保険者等）、保健医療関係団体等が連携し、働き盛りの健康づくりをサポートしています。

浜田労働基準監督署・（社）江津市医師会・全国健康保険協会島根支部・島根県環境保健公社浜田支部・日本製紙（株）ケミカル事業本部江津事業所・今井産業（株）・森下建設（株）・（株）原工務所・ドクターリーラ（株）・双葉工業（株）桜江工場・江津市森林組合・江津商工会議所（青年部・女性会）金融保険部会・産業サービス部会・工業部会・建設産業部会・商業部会・観光部会・桜江町商工会・浜田保健所・江津市（※順不同）

働き盛りの健康を守る！
江津市職域保健部会



「働き盛りのヘルスアップキャンペーン」事業

江津市内事業所のみなさまへ

働き盛りのヘルスアップ キャンペーン 2021

～働く仲間と一緒にスモールチェンジで「元気度」アップ！～

参加事業所 募集中！

■期間：令和3年 9月1日(水)～

10月31日(日)の2か月間

■内容：チャレンジするコースを選び、生活習慣改善に取り組みます。

※コースの詳細は裏面をご覧ください

測定コース
全3コース中
1コース以上

+

改善コース
全10コース中
1コース以上

=

2か月間チャレンジ！

昨年度は市内17事業所・
191人が参加し、約9割
が目標達成しました。



参加者全員に参加賞があります！
★さらに、2コース以上達成を
条件に、達成賞を準備しています。
★チーム賞や優秀事業所賞も。
お楽しみに！
※準備数を超えた場合は抽選となります。

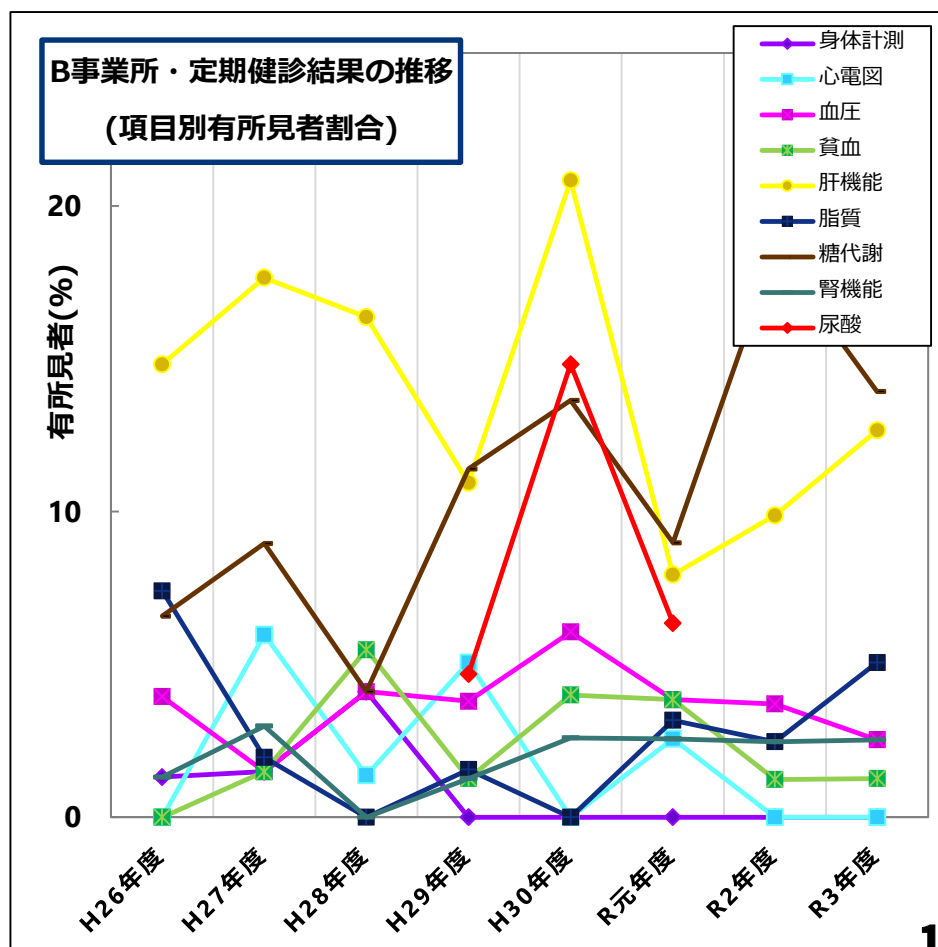
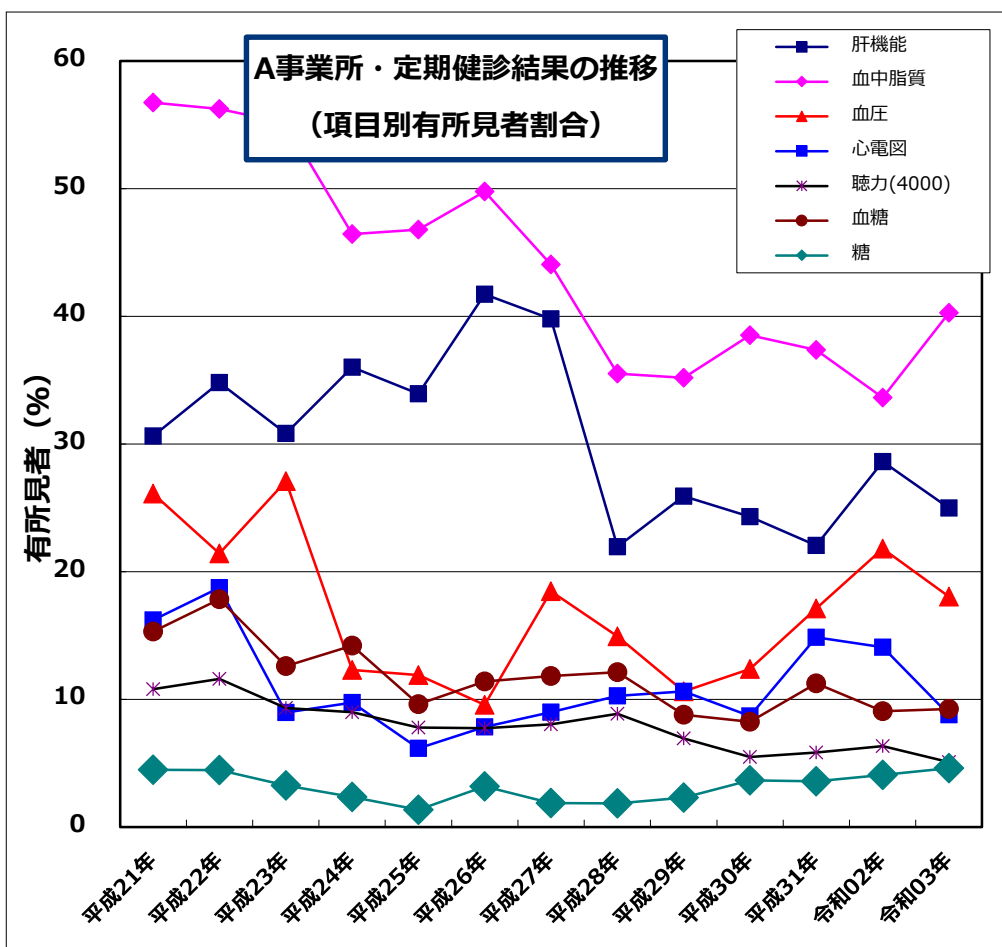
■参加費：無料！

コース概要		測定・改善各1コース以上、合計2コース以上選ぼう！		
		ご自分の健診結果や生活習慣を振り返り、できそうなコースを選んでチャレンジしよう！続けることが大切です!!		
コースNo.とコース名	達成基準	コース内容	～参考～ 特にこのような方におすすめ！	
測定コース ※1コース以上選択	①体重をはかるだけ	40日以上記録 ★毎日決めた時間に体重を計り、記録する		体重 腹囲オーバー
	②自分の本当の 血圧を知ろう	40日以上記録 ★毎朝血圧を測定し、記録する		血圧高め
	③歩数をはかるだけ	40日以上記録 ★毎日歩数を測定し、記録する		運動不足
改善コース ※1コース以上選択	④夜食とさよなら	40日以上 ★21時以降の夜食を控える		体重 腹囲オーバー
	⑤朝から野菜を 食べよう	40日以上 ★1日3食、野菜料理を1皿以上食べる ※目標は1日5皿！		血圧・血糖高め コレステロール異常
	⑥減塩生活	40日以上 ★汁物（みそ汁・スープなど）、めん類は1日1回までとし、汁物は具だくさんに、めん類の汁は残す		血圧高め
	⑦よくかんで 食べよう	40日以上 ★1日2食以上、食事をよくかんで食べる（目安は20分以上）		体重 腹囲オーバー
	⑧飲料を 無糖にしよう	40日以上 ★1日のなかで飲料をすべて無糖のものにする 例 ミネラルウォーター、ブラックコーヒー、ストレートティー、お茶類全般		血糖高め 中性脂肪高め
	⑨肝臓おつかれさま ※非飲酒者は対象外	6週以上 ★休肝日を週に2日以上設ける		すべての飲酒者
	⑩タバコとさよなら ※非喫煙者は対象外	61日 ★禁煙する		すべての喫煙者
	⑪毎日ラジオ体操	40日以上 ★ラジオ体操やストレッチを1日1回以上行う		運動不足
	⑫好きなスポーツを 楽しもう	6週以上 ★各種スポーツを1週間に2回以上行う		運動不足
	⑬自由設定項目	40日以上 ★上記①～⑫以外で、任意の目標を設定してチャレンジ！		〇～⑫ のいずれか

島根県江津市（ごうっし）における取組事例（普及啓発・事業の効果検証）④

「働き盛りのヘルスアップキャンペーン」事業の効果分析

- A事業所はヘルスアップキャンペーン開始後から年々有所見者割合が下がっており、特に肝機能や脂質で顕著である。 B事業所は元々有所見者割合が低めに推移しているが、肝機能や糖代謝はやや高めになっている。
- キャンペーン参加が結果改善の一助になったこと、職域事業への継続参加が健康管理につながったこと等を確認。



【市町村国民健康保険】 鹿児島県南九州市における取組事例（健康状態把握・保健指導）①

- 事業主から40歳未満の方のデータも含めて提供を受け、市の健康管理システムに事業主健診結果を取込み、市内企業の30歳代の健康状態の把握を実施。また、現在特定健診・特定保健指導の実施の場合と同様に、今後、情報提供していただいた方が特定健診・特定保健指導対象者に移行した場合には、30歳代の時からの経年データとして活用し、効果的に保健事業を実施できるようにする予定。

取組の背景・目的

- ・ 特定健診受診者の実態として、40歳代受診率が低く、男性の6割に脂質異常・5割に計測異常（腹囲・BMI）、女性の4割に脂質異常が存在。早期受診の動機付けのため、平成30年度から特定健診と同内容の30歳代健診を開始。
- ・ 事業所健診にかかる情報提供事業は平成24年度から開始。庁舎間連携の結果、令和元年度、市の30歳代健診と同機関に職場健診を委託する団体と、当該団体の若年者健診結果を受け入れられるシステムがあることが判明。これが事業所健診の把握や若年者を含めた健診結果取得へとつながった。

取組①：30歳代からの健康状態の把握

- ・ 市は健診前に事業主に情報提供への協力を依頼。健診当日に受診者から同意書を受領し健診機関に提出後、30歳代健診データを取得し、市の健康管理システムに入力。
- ・ 健診当日に会場に職員が出向き、受診者に直接の情報提供協力依頼と継続受診勧奨の声掛けを実施。
- ・ 市が特定健診開始以前から使用していた健康管理システムが30歳代の健診結果も入力できる仕様となっていたため、費用をかけることなく結果の反映が可能。

取組②：効果的な保健指導（今後実施予定）

- ・ 健康管理システムから「健診経年結果一覧表」を出力すると、30歳代からの健診結果が反映されるようになっている。
- ・ 今後、40歳以降に特定保健指導対象者となった場合に、「健診経年結果一覧表」を活用し、30歳代からの経過を提示しながらの効果的な保健指導につなげる予定。

鹿児島県南九州市における取組事例（健康状態把握・保健指導）②

取組の結果等

<取組結果>

- 市の30歳代健診結果を集約した結果、以下のような健康状態を把握することができた。
 - ✓ メタボリックシンドローム判定基準該当率が男性の19.4%・女性の3.2%、予備群該当率が男性の16.1%・女性の1.6%に上ることが判明（令和3年度）
 - ✓ 保健指導レベルの該当率についても、脂質異常（LDL-cho）が31.2%、糖代謝（HbA1c）が25.6%、血圧が19.2%となり、健診を開始した平成30年度から年度による変動はありつつも改善されていない。
- これらの結果を活用し、通常の保健事業、特定健診、30歳代健診の受診勧奨・保健指導を実施。また、令和4年度から健康増進事業（一般財源）にて国保以外の被保険者で健診機会がない市民を対象とした30歳代健診を開始。

<今後の課題等>

- 今後、個人への支援として特定保健指導で若年期の結果を活用すると同時に、市の健康増進計画に基づき市役所内外の関係機関にも実態を示し、若年者が集まる機会に出向き受診勧奨と健康情報の提供を継続実施予定。
- 現在は本事業での30歳代の情報提供件数が少ない（年間数件レベル）ため、手入力での対応が可能であるが、今後対象者が増加した場合は検討が必要。

保険者概要

- 薩摩半島の南部に位置し、茶、さつまいもなどの農業が基幹産業。
- 被保険者数：9,295人。うち、20-39歳は902人。（令和3年度末）
- 脳卒中のSMRが男性1.4・女性1.6（H28～R2）と高く医療費に占める割合も高いため、保健推進員の声掛け等による特定健診受診勧奨、未治療者・治療中断者・コントロール不良者（血圧・血糖・腎）への訪問指導等を実施。

参考	特定健診受診率	保健指導終了率
H28年度	56.0%	47.7%
H29年度	53.1%	55.2%
H30年度	52.6%	52.8%
R元年度	52.1%	54.2%
R2年度	37.9%	55.1%

鹿児島県南九州市における取組事例（健康状態把握・保健指導）③

健診経年結果一覧表（例）
～ 30歳代からの健診結果が反映 ～

住所
氏名 様
生年月日
受診日

健診経年結果一覧	年齢		34	35	37
	実施年		平成30年	平成31年	令和03年
	健診機関				
	医療機関				
検査項目	基準値		空腹	空腹	空腹

		住所					
		生年月日					
氏名		様			受診日		
健診経年結果一覧			年齢	34	35	37	
			実施年	平成30年	平成31年	令和03年	
			健診機関				
			医療機関				
検査項目			基準値	空腹	空腹	空腹	
体の 大きさ	身長			174.8	175	175.2	
	体重			79.9	73.6	66.5	
	BMI		18.5～24.9	26.1	24.0	21.7	
	腹囲		男 女 ～85cm未満 ～90cm未満	87.2	82.5	78.5	
	中性脂肪		空腹 ～149mg/dℓ 食後 ～199mg/dℓ	210	106	56	
	HDLコレステロール		男 女 40～86mg/dℓ 40～96mg/dℓ	39	48	41.4	
	AST (GOT)		～30IU/ℓ	29	21	19	
	ALT (GPT)		～30IU/ℓ	40	20	18	
	γ-GT (γ-GTP)		～50IU/ℓ	54	24	21	
	血管の影響 動脈硬化の 危険因子	内皮障害	収縮期	130mmHg未満	112	100	106
拡張期			85mmHg未満	74	64	65	
尿酸			～7.0g/dℓ	7.5	7	7.4	
抵抗性 インスリン		血糖	空腹 ～99mg/dℓ 随時 ～139mg/dℓ	88	89	78	
		HbA1c (NGSP値)	～5.5%	5.3	5.1	5.3	
		HbA1c (JDS値)	～5.1%				
		尿糖	—	—	—	—	
腎臓		血清クレアチニン	男 女 ～1.0mg/dℓ ～0.7mg/dℓ	0.82	0.82	0.85	
		GFR (糸球体ろ過量)	60～mL/min/1.73m ²	88	87	82	
		尿蛋白	—	—	—	—	
	尿潜血	—	—	—	—		
その他の動脈硬化の危険因子			LDLコレステロール	～119mg/dℓ	133	158	162
詳細な項目	血管変化	心臓	心電図	所見なし	異常なし	異常なし	異常なし
	血管の易血栓化	脳	眼底検査	HOS0			
		ヘマトクリット	男 女 38.5～48.9% 35.5～43.9%		46	44.6	43.4
		血色素 (ヘモグロビン)	男 13.1～16.6g/dℓ 女 12.1～14.6g/dℓ		15.2	14.7	14.1
	メタボリックシンドローム判定				予備軍	非該当	非該当
保健指導レベル				積極的支援	情報提供	判定不能	

【国民健康保険組合】

千葉県薬剤師国民健康保険組合における取組事例（分かりやすい情報提供）①

- 事業所から40歳未満の被保険者を含む、事業所健診の結果提供を依頼。受領したデータを基に、分かりやすい情報提供事業として、健診数値のレーダーチャート、経年変化グラフ、リスク等に応じた改善のためのリーフレットを被保険者の自宅に送付し、若年のうちから健診の定期的な受診と自身の健康状態の把握を意識づける取組を実施。

取組の背景・目的

- 特定健診受診率向上のため、事業主に40歳以上の事業所健診データ提供を依頼していたところ、40歳未満被保険者の健診データも併せて提供されることがあり、活用方法を模索していた。
- 健診結果を可視化することで自身の健康状態の把握を意識づけるとともに、若年のうちに生活習慣病のリスクが増えつつある場合には、生活改善や医療機関の受診を促すことを目的に、分かりやすい情報提供事業を実施。

取組：分かりやすい情報提供

- 事業所健診のデータ提供に同意した事業所に対し「健診結果提供にかかる同意書」と「質問票」（特定健診と同じ設問のもの）を送付。事業主から40歳未満の被保険者のデータもあわせて情報提供いただき、健診結果から健康状態の可視化を実施。
- 「分かりやすい情報提供事業」の対象者は、提供を受けた事業所健診のほか、人間ドックや特定健診など、健診を受診した組合に加入するすべての被保険者。
- 「電子版健康サポート応援団」（株式会社サンライフ企画製ソフトウェア）を活用し、個人ごとに、健診結果からレーダーチャート等の資料を作成（月に一度データ化を実施）。からだの状態を分かりやすく解説したこの資料と共に、個々人のリスクに応じた改善に向けたリーフレットを被保険者の自宅へ送付し、行動変容を促進している。
- 健診数値が基準値を超えている場合は「からだメッセージ」で再検査や医療機関の受診勧奨を実施。受診勧奨後、対象者が医療機関において受診したかをレセプトで確認。

千葉県薬剤師国民健康保険組合における取組事例（分かりやすい情報提供）②

取組の結果等

<取組結果>

- 40歳未満の被保険者に対する健康啓発事業は、過去はリーフレット送付のみであったが、提供された事業所健診データを活用して可視化した資料の送付により、**自身のからだの状態を把握し、関心を持つことに繋がった。**
- 保険者としても、健診データからレーダーチャートや経年変化グラフを作成することにより、**若年でも生活習慣病のリスクが高い被保険者に対し、早期に医療機関への受診勧奨や受診の有無を確認することが可能**となった。

<今後の課題等>

- 40歳未満被保険者の健診結果の活用は令和2年度から開始したため、事業主や被保険者自身への事業浸透が弱く提供件数はそれほど多くはない。**今後は、40歳未満の被保険者の事業所健診結果提供にも注力していく**予定。
- また、特定健診の受診率向上と事業所健診実施への啓発を目的として、事業主宛に特定健診よりも事業所健診が優先される旨を記載した事業所健診結果提供依頼リーフレットを送付し、啓発を行っている。

保険者概要

- 昭和33年に千葉県知事の認可を受けて設立され、75歳未満の方で千葉県内等に住所を有し、薬事・薬剤の業務に従事する者とその家族、従業員を被保険者として構成。加入事業所は209事業所。（令和3年3月末時点）
- 被保険者数：1,105人。うち、20-39歳は210人（19%）。組合員数：693人。（令和3年度国民健康保険実態調査（速報））
- 特定健診・特定保健指導のほか、人間ドック・脳ドック、がん検診の受診費用補助、予防接種費用補助、歯科健診等の予防・健診事業と健康ポイント事業・分かりやすい情報提供・医療費通知・ジェネリック差額通知等の発送など、**健康啓発事業を積極的に実施**している。

千葉県薬剤師国民健康保険組合における取組事例（分かりやすい情報提供）④

事業主への情報提供依頼

千葉県薬剤師国民健康保険組合にご加入の事業主様へ



千葉県薬剤師国民健康保険組合は、
健診と健康サポート（保健指導）による
元気な職場づくりを応援します！



事業所健診（定期健康診断）

結果データの提出にご協力ください

事業者は常時使用する労働者に対し、1年以内ごとに1回定期的に健康診断を行うよう義務付けられています。（労働安全衛生法第66条1項）

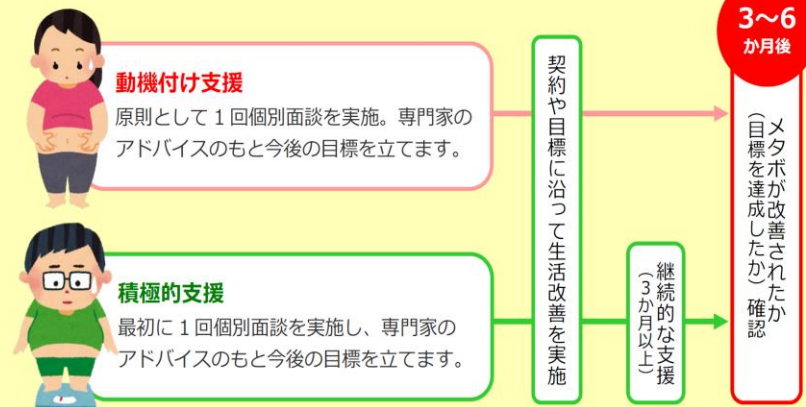
「常時使用する労働者」とは、正社員のほか、パートタイマーなど労働時間が短くても1年以上継続勤務している方（または継続勤務が見込まれる方）、かつ1週間の所定労働時間が正社員の4分の3以上に該当される方を指します。万一、事業所健診の実施を怠った場合、法違反として50万円以下の罰金に処せられる大変重要な規則です。（労働安全衛生法第120条）

千葉県薬剤師国民健康保険組合では『健康サポート事業』の実施により、元気な職場づくりを応援します。事業所健診の結果提供に対し、情報料を負担させていただきますので、是非ともご協力くださいますようお願い申し上げます。

提供いただいた事業所健診結果をもとに、メタボリックシンドローム判定を行い、

該当する方には **無料で健康サポート（特定保健指導）**を行います。

● 健康サポート（特定保健指導）の内容



従業員のみなさまの健康維持・増進を図ることでもほかにもメリットが！

健康経営の取り組み にもなります！



事業の生産性UP

健康経営とは従業員の健康管理を経営的視点から考え、戦略的に実践することです。

※「健康経営」はNPO法人健康経営研究会の登録商標です。



従業員の健康増進



企業イメージUP

最大の
メリット

従業員のみなさまの健康を担保することで医療費の抑制につながり、
保険料の大幅改定を回避することができます！

【国民健康保険組合】 全国土木建築国民健康保険組合における取組事例（保健指導等・健康経営支援）①

- 健康経営に取り組む事業所支援を保健事業の一つとして位置付け、事業所とのコラボヘルスを推進している。
- 事業主から提供された紙の健診結果を組合で入力し、データ化した健康診断結果情報を希望する事業所に提供。
事業所は自社の健康管理や健康経営に活用、組合は保健指導等に活用している。

取組の背景・目的

- ・ 特定健診実施率の向上のため事業主健診結果の提出を事業主に求め、提供された健診結果は40歳未満も含め全健診項目をデータ化し保健事業に活用している。
- ・ 組合・事業主がそれぞれ下記の課題があり、その解決に向けてコラボヘルスを推進。

（組合の課題）

- ・ 健診補助をした30歳以上被保険者の健診結果はあるが、若年者の結果が少なく健康状態が分からない。
- ・ 特定健診結果から組合員の肥満が多く、若年からの対策が必要。また、特定健診・特定保健指導実施率の向上には事業所の協力が必要。

（事業主の課題）

- ・ 紙の定期健康診断結果では健康管理に活用できない。健診結果のデータ化は手間と費用がかかる。健康経営度調査のためのデータが必要。
- ・ 組合が提供する分析資料は40歳以上の特定健診受診者に限られており、全社員の健康状態が分からない。
- ・ 健診後の指導を実施する専門職がいない。

取組①：保健指導等（被保険者向け）

- ・ 健診結果から対象者を選定し、組合の専門職（保健師・管理栄養士）が、被保険者の健康状態に合わせた保健指導を実施している。
- ・ 健診結果から医療機関への受診が必要な者には、重症化予防として受診勧奨通知（血圧、血糖、CKD、睡眠）を送付。
- ・ 被保険者情報サイトにおいて、経年の健診結果の閲覧や健診結果に基づく健康情報の提供を実施。

取組②：健康経営支援（事業主向け）

- ・ 健診結果のデータ化や事業所別健康度分析資料の提供により、事業主の健康づくりを支援。
- ・ ヘルスアップチャレンジ（健康宣言事業）の必須項目として健診実施100%を設定し、事業所とのコラボヘルスを推進。健康経営を推進するため、健康経営優良法人認定の申請支援を実施。

全国土木建築国民健康保険組合における取組事例（保健指導等・健康経営支援）②

取組の結果等

<取組結果>

- 事業所において定期健康診断を実施し、健康診断結果を組合に提供。組合では、30歳以上に補助をする生活習慣病健診、人間ドックなどの健診結果とあわせ全項目データ化し、希望する事業所に提供。これにより、**事業所では健診後の事後指導など健康経営に活用し、組合では保健指導や健康情報の提供など保健事業に活用するコラボヘルスの推進を図ることができた。**

✓ ヘルスアップチャレンジ（健康宣言事業）：宣言事業所数 639事業所（R4.9末現在）

✓ 健康経営優良法人認定事業所：

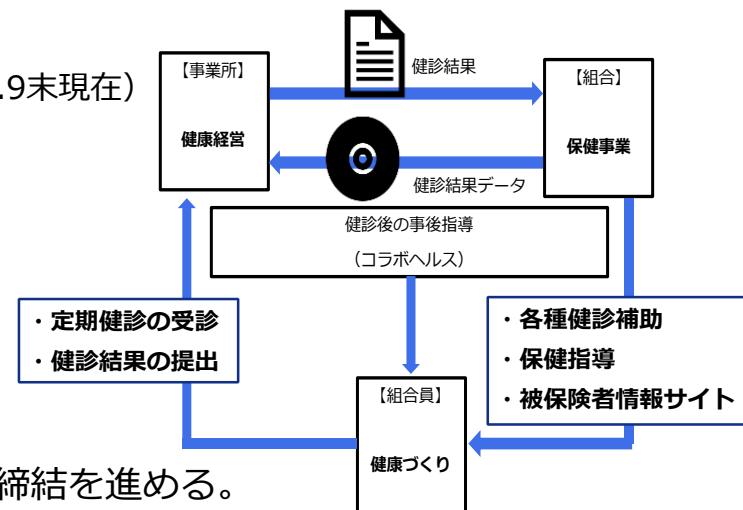
大規模法人部門：19社（うち、ホワイト500：5社）

中小法人部門：171社（うち、ブライツ500：14社）

✓ 特定健診実施率（R2年度）：71.7%（うち、組合員実施率：92.5%）

<今後の課題等>

- 保健指導件数の増が見込まれるため対応する専門職の確保が必要。
- 40歳未満の健診結果を組合に提供するよう事業所と共同利用の覚書締結を進める。



保険者概要

- 昭和18年に厚生大臣の認可を受けて設立。加入事業所数：1,736か所（R3.9末現在）
- 被保険者数：402,101人。うち、40歳未満は196,203人。組合員数：198,295人。
- 土木建築業に携わる事業主、従業員やその家族の病気やケガの治療費の支払いなどの「保険給付」と健康保持増進をサポートする「保健事業」を実施。**全国8か所の健康支援室に専門職（保健師及び管理栄養士）を配置して保健指導のほか、事業所の健康づくり施策の助言や各種健診等の補助を行っている。**

全国土木建築国民健康保険組合における取組事例（保健指導等・健康経営支援）③

事業所別健康度分析（例）



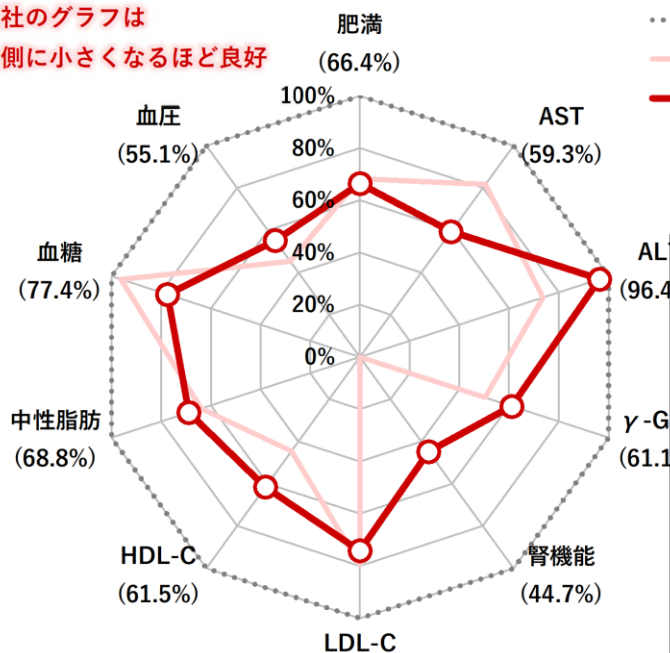
事業所健康度分析資料 2020

～特定健康診査等の分析結果～

〇〇建設株式会社 様

～2020年度 健診結果～

貴社のグラフは
内側に小さくなるほど良好



40歳以上

昨年度と何か
変わりあるか

被保険者情報サイト

kencomってこんなにも使えるの？

年度末で19歳以上の被保険者であれば、
どなたでも無料でご利用いただけます。

kencom

あなたに
合った
健康情報を！

健診結果を
スマホで
チェック！
健診閲覧コードが
別途必要です。

ジェネリック
医薬品変更
案内

使えば
貯まる
ポイント付き
新規登録 200 pt
差し上げます。

歩数や体重
体温など
記録できる



みとほこ歩活
—mito-hoko arukata—

春と秋に参加できるウォーキングイベントを毎年実施しています！皆様のご参加お待ちしております！

kencom



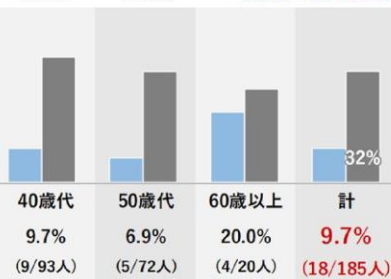
詳しくはこちら
登録用アプリ

年代別「標準的な問診票」集計結果（2020年度）

40歳以上

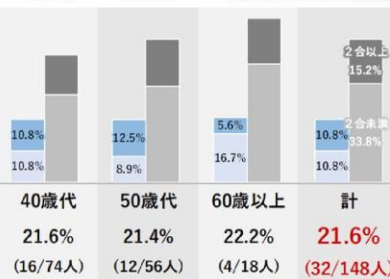
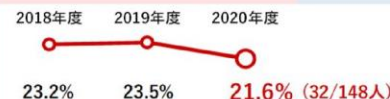
①喫煙習慣

「タバコを吸う」と答えた方の割合



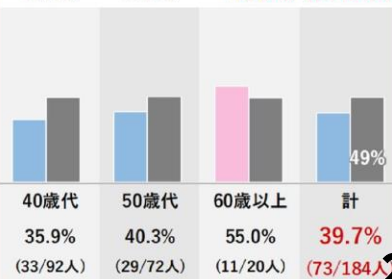
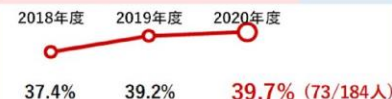
②飲酒習慣

「毎日飲む」と答えた方の割合
(毎日の飲酒量内訳)



③20歳からの体重変化

「20歳から体重が10kg以上増加した」と答えた方の割合



【国民健康保険組合】 東京食品販売国民健康保険組合における取組事例（スコアリングレポート・受診勧奨等）①

- 企業から40歳未満の方のデータも含めて情報提供を依頼し、年齢にかかわらず、事業所ごとの健康状態を分析した「健康スコアリングレポート」を作成し、企業と保険者とが連携した健康づくりの取組を推進している。

取組の背景・目的

- 40歳以前の若いうちから健診の重要性を認識させ、習慣付けることにより、特定健診受診率向上への波及効果を目指す。また、40歳未満の若年者の肥満者の割合（BMI25以上）が増加傾向にあるため、食生活、生活習慣の改善を働きかけ特定保健指導の対象者を減らす。

取組①：健康スコアリングレポート

- 事業主から40歳未満の方のデータも含めて情報提供いただき、希望の事業所には、事業所ごとの健康スコアリングレポートの提供を実施。
- 具体的には、レセプトデータと健診データを取込むシステムにより、当組合全体と各事業所との健康度をわかりやすく比較した独自のレポートを作成。健康状態が見える化し、行動変容や生活習慣改善の必要性の理解を促進。
- 担当部署だけでなく外勤の地区担当職員とも連携し、事業所への声掛けを積極的に実施。

取組②：定期健診の受診勧奨等

- 定期健康診断には年齢制限を設けず、40歳になって健診を初めて受診するのではなく、健診受診の習慣化のために若い頃から毎年受診するよう働きかけを実施。
- 具体的には、30歳、35歳の被保険者を対象に個別通知による定期健康診断の受診勧奨を実施するとともに、組合員（家族被保険者も含む）に対し、定期健康診断費用を8000円を限度に助成。
- また、健診結果での重症域該当者に対し、個々の健診検査値を通知し、治療の必要性・病態・合併症の説明を行うとともに、医療機関の受診勧奨及び受診状況の確認と継続調査、分かりやすい健診情報の提供を行う。
- あわせて、LINE公式アプリ「東食国保de健康エール」による保健事業・健康情報発信の発信を実施。

東京食品販売国民健康保険組合における取組事例（スコアリングレポート・受診勧奨等）②

取組の結果等

＜取組結果＞

- 「定期健康診断補助事業」については、制度利用者のうち半数以上が40歳未満となっており、特に、30歳未満の利用者が多くなっている。
- 「個別通知による定期健康診断の受診勧奨」については、毎年800件以上実施しているが、実際に受診した者は40～50人程度となっており、受診率は5～6％程度となっている。

＜今後の課題等＞

- 定期健康診断の受診率向上やコラボヘルスが課題であり、事業主（所）の理解と協力が不可欠。
- また、40歳以上の事業主健診結果の提供については、全件取得を目標としているが、現状は5事業所・約100件にとどまっている。事業主健診のデータ提供に理解・協力が得られていない事業所もあるため（約30事業所・600名）、40歳未満のデータとあわせて提供いただけるよう取組を行う。

定期健康診断受診状況
(令和3年度 受診者数、全体に占める割合)

	40歳未満	29歳以下	30～34歳	35～39歳	全体(年齢計)
男性	2,167 (48.7)	999	541	627	4,446
女性	1,401 (58.6)	874	272	255	2,391
合計	3,568 (52.2)	1,873	813	882	6,837

定期健康診断の受診勧奨結果
(30歳・35歳の被保険者を対象)

	発送件数	受診者	受診率
R元	905	42	4.6%
R2	967	38	3.9%
R3	811	51	6.3%

保険者概要

- 昭和29年に東京都知事の認可を受けて設立され、東京都内の事業所において食品の製造又は販売及び旅館・料亭・民生食堂・麺類・食堂の事業に従事する者で、東京都（島しょを除く）・神奈川県・千葉県・埼玉県・茨城県・栃木県・群馬県・山梨県及び静岡県内に住所を有する者。加入事業所は14,263箇所。
- 被保険者数：65,419人。うち、20-39歳は16,278人。組合員数：35,238人。（令和3年度国民健康保険実態調査（速報））

【国民健康保険組合】 東京土建国民健康保険組合における取組事例（受診勧奨・糖尿病予備群介入）①

- 健診結果を踏まえ、**年齢にかかわらず、当国保組合で定めた基準該当者に医療機関への受診勧奨通知を送付**（二次受診勧奨）。また、当国保組合で定めた基準該当者に対し、**契約健診機関と連携して保健指導を実施**（糖尿病予備群個別介入事業）。

取組の背景・目的

- ・ **疾病の重症化・長期化予防のため**、ハイリスク者へ受診勧奨を行い、二次受診率の向上を目指す（二次受診勧奨）。
- ・ 若年層への保健指導の機会を確保し糖尿病患者の減少を目指す（糖尿病予備群個別介入事業）。

取組①：二次受診勧奨

- ・ 組合員16～74歳・家族19～74歳を対象者とし、**健診結果から当組合で定めた受診勧奨値の人に二次受診勧奨通知を実施**（※）。
- ・ 受診勧奨基準は健診機関にも周知し、健診機関とも連携して実施するとともに、受診を要する検査値の人に対しては特定保健指導よりも優先して受診を促進。

※ 以下の基準で対応している。

- (1) 健診結果より、血圧、血糖、腎機能で**早急に医療機関への受診が必要である値**（当国保組合が定める基準を満たしている）で、健診受診後のレセプトがない者へ受診勧奨通知を発送（**月次：毎月**）。
- (2) 健診結果より、血圧、血糖が**人間ドック学会の要医療の値**で、健診受診後のレセプトがない者へ受診勧奨通知を発送（**年次：6・10月**）。
※ (1)より基準値が低いため対象者は重複しない。
- (3) **健診結果が2年連続で月次対象者**（(1)）となりながらも、健診受診後のレセプトがない者へ受診勧奨通知を発送（**2年連続：4月**）。

取組②：糖尿病予備群個別介入事業

- ・ 組合員16～73歳・家族19～73歳を対象者とし、健診結果より、**当国保組合が定める基準（※）に該当した**（特定保健指導に該当しない）**者に対し、事業案内通知を発送**。

※契約健診機関の内分泌内科専門医からの助言を参考に設定

- ・ 申込者に対し、契約健診機関で保健指導を実施。初回面談と最終面談の際に採血があり、自分のHbA1cと空腹時血糖の値を確認する。
- ・ 支援期間・継続支援ポイント数は特定保健指導の積極的支援に準ずる。

東京土建国民健康保険組合における取組事例（受診勧奨・糖尿病予備群介入）②

取組の結果等

（二次受診勧奨）

- 2020年度二次受診率
 - 早急に医療機関への受診が必要である値の者【月次】：12.0%（血圧10.5%、血糖14.3%、腎機能33.3%）
 - 人間ドック学会の要医療の値の者【年次】：5.6%（血圧6.0%、血糖4.5%）
 - 2年連続で月次対象者【2年連続】：12.7%（血圧10.9%、血糖13.3%）
- 今後は、ナッジを活用し、受診勧奨通知に同封する情報提供の内容や、封筒の形を変更（定形外→定形）するなどして、マンネリ化を予防しながら取組を進めていく。

（糖尿病予備群個別介入事業）

- 2019年度健診分で事業案内通知を送付した対象者の申込率は6.9%（117人）、うち支援終了率は55.6%（65人）であった。
- 翌年の健診結果を確認できた終了者57人のうち、HbA1cが前年度と比べて0.1%以上下がった割合は68.4%。57人のうち50.9%が保健指導判定値（糖尿病予備群基準）の5.6%未満を達成していた。
- 年々、事業申込者が減少しており、支援内容や事業案内通知の見直しなどを検討していく。

保険者概要

- 昭和45年8月1日、東京都の認可を得て、東京土建一般労働組合を母体として設立。
- 建設産業に従事し、国保組合の母体である東京土建一般労働組合の組合員で、次のいずれかに該当する者が加入できる。①東京都内に住所がある者、②茨城県、埼玉県、千葉県、神奈川県、山梨県、栃木県・群馬県・静岡県
の特定の地域に住所があり、かつ、東京都内の事業所に従事している者。加入事業所は14,402箇所。
- 被保険者数：161,344人。うち、20-39歳は36,151人。組合員数：83,678人。（2022年9月末時点）

【国民健康保険組合】 長崎県歯科医師国民健康保険組合における取組事例（生活習慣病対策・重症化予防）①

- 提供された40歳未満の事業主健診データを踏まえ、当組合員の健康課題を把握。若い世代に血圧やLDLコレステロールの有所見者が多いなど実態があり、若い世代も含めて保健事業を展開している。具体的には、特定保健指導基準に該当する30代に対する生活習慣病対策や、組合独自基準に基づく者に対する重症化予防対策を実施。

取組の背景・目的

- 当組合の平均年齢が39.5歳（令和3年度）と若い特徴があること、若年層で生活習慣病が増加しているとの情報があるなかで、提供されたデータを活用して、当組合の健康課題を把握し、若年層に対する対策を行うことが将来的な生活習慣病の予防や医療費の伸びの抑制に必要だと考えた。
- そのため、まずは若い世代にも自分自身の生活習慣の問題点を自覚し、改善に取り組むきっかけづくりとして令和3年度より事業を行っている。

取組①：生活習慣病対策

- 事業主から40歳未満の方のデータも含めて情報提供いただき、特定保健指導基準に該当する35～39歳の医療機関未受診者に対し、注意喚起の文書・リーフレットを送付（毎月、対象者を抽出して実施）。
- 基幹システムに取り込み、有所見者状況、生活習慣質問票調査結果などの資料を作成し、健康課題を把握。

取組②：重症化予防対策

- 事業主健診のデータの提供があった方で、39歳以下の当組合で設定した受診勧奨値に該当し、医療機関未受診者に対し、医療機関受診勧奨を実施（毎月、対象者を抽出して実施）。
- 重症化リスクのある方に対して、健診結果の異常値が示す状況、生活習慣見直しポイントを内容とするリーフレットを通知。また、早期に医療機関を受診し生活習慣の改善と治療を開始する重要性を内容とする通知文を送付。通知後3ヶ月後にレセプトから受診状況を確認。
- 対象者が自分自身のこととして捉えられるように、文書に健診結果を記載し、異常値は赤太文字で強調、リーフレットでどのようなリスクがあるのか、また生活習慣を見直すポイントを確認できるように工夫している。

長崎県歯科医師国民健康保険組合における取組事例（生活習慣病対策・重症化予防）②

取組の結果等

（生活習慣病対策）

- 平成30年度から健診結果データの分析を行い、健康課題の抽出を行ってきた。令和3年度より事業を展開しており、令和4年度から健診結果の比較や対象者人数の変化について効果を検証していきたい。
- 一部の集団健診でのデータは、直接健診実施機関から電子データでもらっているため、基幹システムへの取り込み作業の負担は少ないものの、提供されたデータの約半数は紙媒体のため、手入力の手間の解消も課題。

（重症化予防対策）

- 現状、重症化予防対象者に対して、3ヶ月後にレセプトで受診に繋がったかどうかの確認のみにとどまっており、実際、受診に繋がるケースは少ない。今後、より多くの方に関心を持ってもらい、受診してもらうための新たな取り組みが課題となっている。

保険者概要

- 昭和32年9月に長崎県知事の認可を得て設立。長崎県内の歯科医師が加入している国民健康保険組合。
- 被保険者数：3,897人。うち、20-39歳は1,384人。組合員数：2,457人。（令和3年度国民健康保険実態調査（速報））
- 当組合は、10の郡市会で構成されており、県内全域に被保険者が分散している。地域によって健診実施機関・特定保健指導実施機関等の実情が異なることから、健診においては各郡市で集団健診や個別健診など利用しやすい方法を選択してもらっている。

長崎県歯科医師国民健康保険組合における取組事例（生活習慣病対策・重症化予防）③

生活習慣病予防リーフレット（例）

運動

生活の中で体を動かす工夫を
日常生活の中で歩く機会を増やしましょう。家でも外でも積極的に体を動かすことでエネルギー消費量はアップします。

運動は苦手だけど、これならできそう

しっかり歩く

- 背筋を伸ばす
- 視線は遠くに
- あごを引く
- 腕は前後に大きく振る
- ひざを伸ばす
- かかとから着地
- 歩幅は広めに

日常生活でこまめに動く

- 食後に体を動かす
- 積極的に家事をする
- できるだけ階段を使う
- 徒歩で買い物に行く

無理なくできる

異常があった人も
そうじゃない人も

お酒

飲酒量の目安を守って上手に付き合おう
お酒の飲み過ぎは生活習慣病を招きます。節度を持って楽しく付き合いたいです。

飲酒量の目安 女性はこの半分です。

1日にいづれかひとつ

- ビール（5度） 中瓶1本
- 日本酒（15度） 1合
- ワイン（12度） グラス少なめ2杯
- 焼酎（25度） 小さい飲み2杯（中瓶1杯でコンパリ）
- ウイスキー（40度） ダブル1杯

飲み方に気をつける

- 休肝日を週2日つくる
- 寝る2時間前までに切り上げる
- つまみを一緒にとる（冷やっこや野菜サラダなどがおすすめ）
- お酒と交互に水やお茶を飲む
- 多くの種類を飲まない

※上記はあくまで目安です。体調・年齢などによっても異なります。

食事

食事内容・食べ方を見直そう
規則正しく、バランス良く。できることから良い食習慣を取り入れましょう。生活習慣病の予防には、食べ過ぎにも注意して。

日々のちょっとした心がけが大切なんだね

食習慣を整える

- 欠食しない
- 3食きちんと食べる
- 腹八分目を心掛け、おかわりは控える
- よくかんで食べる
- 脂っこいもの、間食は控えめに
- 夜遅い食事を避ける
- 野菜や海藻類をしっかりとり
- 寝る2時間前までに

野菜をたくさんとる工夫を

- コンビニ食にはサラダをプラス
- 一品料理より定食を選ぶ
- 主食の大盛りではなく、野菜でかさ増し

続けやすい

禁煙

新型たばこを含めた禁煙を
失敗しても諦めず、禁煙にチャレンジ！自信のない人は禁煙外来の活用も視野に。

1 準備する

- 禁煙開始日を決める
- 周囲に「禁煙宣言」をする
- たばこ、ライター、灰皿を処分する

2 実行する

- 冷たい水やお茶を飲む
- 深呼吸する
- シガレッツガムをかむ

3 継続する

- 禁煙して良かったことを考える
- 禁煙できていることに自信をもつ
- たばこの害について自分なりのイメージをもつ

他人のたばこの煙を吸わされる「受動喫煙」

たばこから立ち上る煙は、喫煙者が体内に吸い込む煙より有害物質が多く含まれています。受動喫煙は、生活習慣病やがんをはじめ、多くの病気の要因になります。禁煙の店を選ぶなど、たばこの煙に近づかないようにしましょう。

妊婦・子どもは特に注意！

医療機関受診勧奨（例）

令和4年 月 日

様

長崎県歯科医師国民健康保険組合

「令和4年度健康診断結果」について（お知らせ）

謹啓 時下益々ご清栄のこととおよこび申し上げます。

さて、この度は健康診断を受けていただきありがとうございます。

今回、健診実施機関から「要精密検査」または「医師の診察を受ける必要がある」との指摘があったと思います。

多くの病気は、必ずしも加齢によるものではなく生活習慣の結果、起こることが明らかになってきました。

そこで、当組合では若い世代の方々にもぜひご自身の身体に関心を持っていただき、健康的な生活を送っていただきたいとの思いから、重症化・合併症のリスクがある方に対し、医療機関の受診をお勧めしております。

自覚症状がなくても、放置していると症状はどんどん悪化していき、さまざまな合併症を引き起こします。病気の発症、進行を防ぐためには、早い段階から医療機関を受診し、医師の管理のもと、生活習慣の改善と治療により数値を安定させることが大切です。

10年後も20年後も健康に暮らし、理想的な将来に向かって充実した日々を送れますように、この健康診断がきっかけになりましたら幸いです。

ご不明な点がございましたら、当組合までお問い合わせください。

敬 具

あなたの健診結果

	空腹時血糖値 mg/dl	HbA1c %	収縮期血圧 mmHg	拡張期血圧 mmHg	中性脂肪 mg/dl	HDL コレステロール mg/dl	LDL コレステロール mg/dl
あなた	93	未測定	129	89	165	61	212
受診勧奨基準値	126以上	6.5以上	140以上	90以上	300以上	35未満	140以上

※最初に医療機関を受診されることをお勧めいたします。

既に医療機関を受診している方にも送付している可能性がありますので、ご了承ください。

長崎県歯科医師国民健康保険組合における取組事例（生活習慣病対策・重症化予防）④

重症化予防リーフレット（例）

健診の異常値を 放置していませんか？

（監修）高谷典秀（監理主任） 国民健康保険組合 公費社会法人 日本人財団・学術



健診を活かすポイント

- 1 健診結果を把握する**
まずは自分の検査値を確認。基準値から外れている項目をチェック。
- 2 生活習慣を改善**
異常値が出た項目について、どこに問題があるか、何をすれば健康状態が良くなるか確認し、生活習慣を見直す。
- 3 毎年必ず受ける**
毎年受診して、過去の結果と比べる。継続して体の状態をチェックでき、病気の早期発見にも繋がる。

長崎県歯科医師国民健康保険組合

異常値がいくつかある人は 要注意!

あなたの健診結果で 気になる項目を確認しましょう



肥満

体内の脂肪が増え過ぎています

体内の脂肪が増え過ぎた状態が肥満。これに高血圧・高血糖・脂質異常のうち2つ以上が重なると「メタボリックシンドローム（メタボ）」と判定されます。

検査項目

腹囲、BMI

重症化すると

あらゆる病気を引き起こします

見直しポイント

エネルギー量のコントロールを

メタボを放っておくと動脈硬化が進行し、やがて脳卒中、心臓病、糖尿病合併症、慢性腎臓病といった命に関わる病気を引き起こします。



飲食で摂取したエネルギーを消費しきれないと体重は増加。食生活の改善と運動不足の解消で、エネルギー摂取と消費のバランスをコントロールしましょう。



脂質異常

血管が脂で詰まりかけています

脂質を正常なレベルに調整できていない状態が脂質異常です。血液中の中性脂肪やLDLコレステロールが過剰に増えてドロドロ血液に。

検査項目

中性脂肪、HDLコレステロール、LDLコレステロール、non-HDLコレステロール

重症化すると

動脈硬化が進行します

見直しポイント

食生活・運動習慣を中心に改善

血液中の脂質が血管の内側にたまり、血液の通り道を狭めて動脈硬化が進行。狭心症、心筋梗塞、脳卒中などを引き起こします。



脂質異常の改善には、食生活や運動習慣の見直しが基本になります。特に中性脂肪が高い人はお酒や糖質を控え、肥満を解消することが重要です。



高血圧

血管に大きな負担が掛かっています

血圧は、血液の流れが血管の内壁を押す力。高血圧の人の血管は、張りつめた状態が続き負担が強いられています。

検査項目

収縮期（最高）血圧、拡張期（最低）血圧

重症化すると

動脈硬化が進行します

見直しポイント

塩分のとり過ぎに注意

高血圧の状態が続くと、血管は圧力に対抗しようと次第に硬く厚くなり、動脈硬化が進行。脳卒中、心臓病、慢性腎臓病などを引き起こします。



血圧を上げる大きな要因が塩分とり過ぎです。また、肥満・運動不足・お酒の飲み過ぎなども血圧上昇の要因に。減塩を中心に生活習慣の改善を。



高血糖

ブドウ糖が血液にあふれています

血糖は、血液中にあるブドウ糖で、体を動かして生きていくためのエネルギー源です。そのブドウ糖が血液中にあふれている状態を高血糖と言います。

検査項目

空腹時血糖、HbA1c、随時血糖、尿糖

重症化すると

恐ろしい合併症を招きます

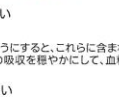
見直しポイント

血糖値を上げにくくする食生活を

血液中にブドウ糖があふれると、血管が傷つき神経もダメージを受けます。この状態が続くと糖尿病になり、放っておくと腎不全、失明、足の壊疽などの合併症を引き起こします。



・腹八分目にして食べ過ぎない
・食物繊維を積極的にとる
食事は、野菜・海藻から食べるようにすると、これらに含まれる食物繊維があとから食べる糖の吸収を穏やかにして、血糖の急激な上昇を抑えます。
・炭水化物（糖）をとりすぎない
ご飯・パン・麺類など



この項目もチェック

腎機能異常

検査項目

尿蛋白、血清クレアチニン値、eGFR

腎臓の大きな役割は、血液をろ過して血液中の老廃物を尿として排出することです。腎機能が低下するとこれが不可能になるため、人工透析や腎移植が必要になります。



肝機能異常

検査項目

AST、ALT、γ-GT

肝臓は栄養代謝の中心です。ウイルスやアルコールにより肝細胞が破壊されると、肝炎や肝硬変を引き起こし、肝臓がんのリスクにもなります。



【共済組合】 仙台市職員共済組合における取組事例（保健指導・ヘルスケアポイント）①

- 40歳未満の方の事業主健診データを踏まえ、組合独自事業として実施している35～39歳の組合員を対象とした保健指導の指導対象判定データとして活用。
- また、組合で実施している「ヘルスケアポイント」事業において、健診の数値に基づいて付与される項目があるため、その判定データとしての活用や、「データヘルス計画」作成の際の経年の健康分布の作成にも活用。

取組の背景・目的

- ・ 当組合において、40代から生活習慣病の有病者数が大きく増加することから、若年世代のうちから健康に対する意識の向上を図り、生活習慣病のリスクを低減することを目的とするもの。
- ・ 各事業主と当組合との間で、健康診断の記録の提供等に関する協定書を取り交わしており、これに基づいて健診データの提供を受け、組合員の健康づくりに向けた取組に活用している。

取組①：若年層への保健指導

- ・ 40歳未満の事業主健診データも含めて情報提供いただき、これをもとに対象者を選定し、保健指導を実施。
- ・ 35歳～39歳の組合員を対象とし、特定保健指導の判定基準に基づき対象者を選定。対象者に案内を送付し、実際に保健指導を行う相談員が職場に直接連絡して初回面談の日時を調整。
- ・ 例年、事業開始前に各職場あてに事業内容を説明する文書を送付し、協力を依頼。職場内の会議室等を借用しての初回面談の実施や、一部所属所での職務専念義務免除など、勤務時間内に気軽に保健指導を受けることができるよう協力いただいている。

取組②：「ヘルスケアポイント」事業

- ・ 健康に関するインセンティブとして全年齢の組合員を対象に事業を実施。
- ・ 本事業の実施に当たって、40歳未満の方については、事業主から提供いただいた健診データに基づき、健診関係の付与ポイントを決定。
- ・ 具体的には、腹囲、BMI、血圧、血糖、脂質などの項目で正常値内、質問項目で非喫煙などの場合にポイントを付与。一部は40歳未満は2倍のポイントを付与。

仙台市職員共済組合における取組事例（保健指導・ヘルスケアポイント）②

取組の結果等

<取組結果>

（若年層への保健指導）

- 平成28年度より実施しているが、翌々年度以降、40歳以上の特定保健指導対象率は年々減少しており、一定の効果はあるものと考えられる。
- 事業主側においても、従業員が勤務時間内に気軽に保健指導を受けることができるよう、協力いただいている。

（「ヘルスケアポイント」事業）

- 令和元年度に一部組合員を対象に実施し、令和2年度から全組合員を対象に事業を本格的にスタート。事業を本格的に実施したばかりであり、効果については検証中であるが、令和2年度のデータで見ると、本事業利用者の方が全体と比べて特定保健指導対象率が低いなどの傾向は見られる。

<今後の課題等>

- 今後の課題としては、令和4年10月の共済組合法適用拡大により、扱う健診データの件数が増大することや、年度途中の加入・脱退者への対応があげられる。

保険者概要

- 昭和37年に都市職員共済組合として設立され、仙台市の常勤の職員及び要件を満たす非常勤職員が加入。
- 組合員数：9,545人。うち、20-39歳は3,861人。（令和3年度末時点）
- 近年は、人間ドックの対象年齢の拡充や被扶養者の巡回健診の導入など、生活習慣病などのリスクの早期発見につながる事業の充実を図っている。

仙台市職員共済組合における取組事例（保健指導・ヘルスケアポイント）③

「ヘルスケアポイント」事業

ヘルスケアポイント制度概要

ヘルスケアポイントとは？

日々のウォーキング・生活習慣改善の取り組みなどでポイントが獲得でき、獲得したポイントはサイト上で商品・サービスと交換できる仕組みです。※1ポイント=1円に相当
例) 1,000ポイント保有 ⇒ 1,000円分の商品交換可能

1 獲得する

健康増進につながる行動を取るとポイントが獲得できます。



2 貯める

付与ポイントは積算されていきます。



3 使う

専用サイトを通して、商品・サービスを選びます。



①記録入力

- ・体重測定入力
- ・生活習慣チャレンジ入力

②検診受診

- ・人間ドック受診
- ・脳の健康診断受診
- ・大腸がん検診受診
- ・乳がん検診受診 など

健康増進して
ポイントGET!

③健康維持

- ・肥満度BMI（正常値内）
- ・血圧（正常値内）
- ・血糖値（正常値内）
- ・脂質（正常値内） など

④ログインポイント

- ・初回ログイン

ポイント有効期限

ポイント付与日から**1年後の同月末日**まで有効

対象者

全組合員（令和4年4月1日時点で加入している者）

ポイント付与内容

No.	内容	付与ポイント	対象	備考
1	初回ログイン (初年度のみ)	2000	全員	翌日付与
2	定期健康診断受診	250	全員	} 両方受診した場合、 どちらか一方に付与
3	人間ドック受診 ※35、39歳以降3歳間隔	250	受診者	
4	脳健康診断受診 ※40歳以降5歳間隔	250	受診者	
5	大腸がん検診受診 ※40歳以上	250	受診者	
6	胃がん検診受診	250	受診者	共済組合が各種検診 機関等からデータを 受け取ったときに付与
7	乳がん検診受診 ※30歳以上偶数年齢	250	受診者	
8	子宮がん検診受診 ※20歳以上偶数年齢	250	受診者	
9	歯科検診受診 ※35、45、55、60歳	250	受診者	
10	腹囲(基準値以下)	300	全員	※受診時から数か月 遅れます(一部の検診 は年度末一括とりま とめのため、翌年度 に付与されます)
11	★肥満度BMI(正常値内)	300	全員	
12	★血圧(正常値内)	300	全員	
13	★血糖値(正常値内)	300	全員	
14	★脂質(正常値内)	300	全員	申請書受理後、翌月末までに付与 ※20ページ様式で紙申請
15	特定保健指導対象外 ※40歳以上	1200	対象者	
16	特定保健指導終了 ※若年者保健指導35歳以上含	2000	利用者	
17	特定保健指導終了 ※No.15付与後に保健指導終了	800	利用者	
18	健診質問票事項：非喫煙	1000	全員	2週間後付与 ※ポイントの確定は2週間後とな ります。スマホアプリご利用の場合、 2週間に一度はログインして ください。
19	各種スポーツクラブ利用	1500	全員	
20	毎日の体重の記録	2	全員	
21	歩数1日6000歩以上	1		
22	毎日の生活習慣チャレンジ ※最大3項目まで	1		

○ポイントのルール

- ・健康活動時期、付与時期の両方とも利用資格を有していることが付与の条件となる。
- ・新規採用前(組合員資格取得前)に健康診断を受けた場合など、年度の定期健診を受けない場合、定期健診に関連するポイント【No.2、10～15、18】は付与されない。
- ・人間ドックを受診した場合、定期健診に関連するポイントは付与されるが、オプション(各種がん検診)に関連するポイントは付与されない。受診に関するポイントは、原則として共済組合が実施するものが対象となる。

○ポイントの有効期限（商品交換期限）

- ・原則として付与日から1年後の同月末日
- ・利用資格を失った場合は、失った日が属する年度の末日に短縮される。
- 有効期限内は商品交換はできるが、共済組合からの新たなポイント付与は行わない。

【共済組合】 三重県市町村職員共済組合における取組事例（保健指導・コラボヘルス・健診率向上）①

- 組合員の健康増進を図るため、**共済組合と所属所との連携（コラボヘルス）に関する覚書を締結**。
- 医療費増高対策の独自事業として**若年者保健指導を実施**。30歳以上40歳未満の組合員のうち特定保健指導基準該当者と、それ以外の30歳代は毎年着目する検査項目を踏まえて抽出した者に対して、保健指導（動機付け支援）を実施。

取組の背景・目的

- ・ 将来的にメタボリックシンドロームに該当する恐れのある者に対し、**30歳代から自身の健康状態、生活習慣を意識させ改善を促すことにより、数値を改善し特定健診対象年齢到達後の特定保健指導該当者を減少**させる。

取組①：若年者保健指導

- ・ **特定保健指導対象者の減少に向け、30歳以上40歳未満組合員**のうち、
①「30、33、36、39歳に達する保健指導レベル該当者」及び②「①以外で毎年着目するリスク（血圧、血糖、脂質等）を変更して抽出した者」を**対象に保健指導（動機付け支援）を実施**。
- ・ **就業時間内の保健師面談**のため、所属所担当者に会場確保や日程調整等を依頼し、実施率向上を図る。支援が滞る場合は、所属所担当者を通じて対象者の状況を確認。

取組②：コラボヘルス

- ・ 共済組合と所属所との連携による健康増進対策として、40歳未満の事業主健診結果も含め、**所属所人事担当者や健康管理担当者等を対象に、医療費や健診に係るデータ分析結果を提示し、コラボヘルス推進に関する講演**を開催（人事・健康管理担当者等研修）。
- ・ 住民の健康づくり事業に係る協定、健康事業所認定及び健診データ提供など健康推進を支援。

取組③：健診率向上対策等

- ・ 健診率向上のため、35歳以上組合員等を対象に**人間ドック受診費用を一部助成**。申込書は当組合でまとめ医療機関への送付を一括で行い、**組合員等の手続き簡略化・負担軽減**を図る。健診結果は医療機関から直接提供を受け、収集漏れを防止。
- ・ 健診結果の収集に向け、当組合の人間ドック**助成**を利用し**受診した健診結果は、医療機関から直接提供**を受けている。**助成事業を利用しない組合員の健診結果は**該当者一覧表を作成し、**所属所へ情報提供を依頼**。

三重県市町村職員共済組合における取組事例（保健指導・コラボヘルス・健診率向上）②

取組の結果等

<取組結果>

（若年者保健指導）

- 令和5年度に「通知対象者の保健指導実施率30%」・「保健指導実施者の健康リスク改善」を目標に取組を実施。
- 所属所が主体となり職場での面談を実施することにより、特定保健指導実施率67.0%（組合員実施率）と比較し**高い終了率**。
- 保健指導実施者30%の健康リスクが現状維持又は改善**（R1～R2年度）

（コラボヘルス）

- 令和5年度に「各所属所の衛生管理担当者を通じて組合員等が自発的に健康増進に取り組むようになる」を目標に取組を実施。**衛生管理担当者等向け研修会を年1回開催し、参加者の満足度70%**となっている。

<今後の課題等>

- 若年者保健指導対象者が40歳に到達した後の特定保健指導該当率を確認し、生活習慣病対策が継続して行われているかを経年での確認が必要。若年層に向けた健康意識を向上させる事業実施と参加意欲を高める取組が必要。**

<若年者保健指導の直近の実施状況>

	指導対象 項目	健診 対象者	指導 対象者	指導 完了者	終了率
R1	メタボ + 脂質異常	5,026	256	197	76.9%
R2	メタボ+血压	5,083	185	103	55.7%
R3	メタボ+血糖	5,324	252	203	80.6%

※R2はコロナ禍において途中終了者が多くみられた

保険者概要

- 昭和37年12月1日に施行された地方公務員等共済組合法に基づいて組織された法人で、三重県内の市町と市町に関連する病院や消防署などに勤務する地方公務員とその被扶養者が加入。加入所属所は61箇所（令和4年10月末時点）。
- 加入者数：48,416人（組合員：28,543人、任継及び被扶養者：19,873）。うち、20-39歳は13,042人（組合員：10,400人、任継及び被扶養者：2,642人）。（令和4年10月末時点）

【共済組合】 大阪市職員共済組合における取組事例（40歳未満も含めた保健指導）①

- 40歳未満の事業主健診データを取り込み、40歳未満も含めた特定保健指導の実施、全年齢への非肥満個別指導の実施、糖尿病重症化予防事業の対象者抽出等に活用するなど、事業主との課題解決型のコラボヘルスを展開。

取組の背景・目的

- ・ 大阪市職員共済組合では、健康な生活習慣の重要性に対する理解と関心を深めること等を目的に、生活習慣の改善が必要な組合員に対して「生活習慣改善講座」を実施していた。ただ、集団での支援では健康診断の結果に改善がみられないため、平成27年度より若年層を含めた全年齢の組合員に対して個別支援の保健指導を実施。
- ・ 若年層の保健指導対象者は少数だが、生活習慣病を早期に発症するリスクが高いため、介入が必要。

取組①：特定保健指導・非肥満個別指導

- ・ 40歳未満の事業主健診データも含めて活用し、(1)特定保健指導の実施や、(2)非肥満の生活習慣病リスク保有者に個別の保健指導を実施。
- ・ 両指導とも、訪問型及びオンラインによる3か月間の保健指導するとともに、未利用者に再案内を2回実施。所属担当者宛の再案内対象者名簿の備考欄に39歳以下の者を特記し、若年層の利用勧奨に繋げる。
 - (1) 定期健康診断を受けた組合員のうち、特定保健指導区分が動機づけ支援・積極的支援の者（39歳以下で特定保健指導区分該当者も対象）に特定保健指導を実施（生活習慣病対策）。
 - (2) 定期健康診断を受けた組合員（全年齢）のうち、非肥満（男性85cm未満、女性90cm未満かつBMI<25）であり、血圧・脂質・血糖において受診勧奨判定値を超える項目が1つでも当てはまる未治療の者に対して、個別の保健指導を実施（非肥満の生活習慣病対策）。

取組②：糖尿病重症化予防事業

- ・ 40歳未満の事業主健診データも含めて活用し、定期健康診断を受けた組合員（全年齢）のうち、糖尿病の合併症リスク保有者（HbA1c7.0以上の者・治療中の者含む）に対して、オンラインによる6か月間の個別の保健指導を実施。
- ・ Wi-fi搭載のipadを貸出して、自宅で簡単に面接可能な環境を作る。未利用者に対して所属宛に再案内の架電を実施し、利用を勧奨する。

大阪市職員共済組合における取組事例（40歳未満も含めた保健指導）②

取組の結果等

<取組結果（令和3年度 特定保健指導・非肥満個別保健指導対象者情報）>

- ・ 特定保健指導対象者割合：40歳以上3,068名（18.0%）、39歳以下592名（7.7%）
- ※ 初回面談利用者割合：40歳以上1,020名（33.2%）、39歳以下164名（27.7%）
- ・ 非肥満個別保健指導対象者割合：40歳以上2,758名（16.2%）、39歳以下619名（8.0%）
- ※ 初回面談利用者割合：40歳以上1,059名（38.4%）、39歳以下197名（31.8%）

<今後の課題等>

- ・ 若年層の保健指導対象者は少数（10%未満）だが、生活習慣病を早期に発症するリスクが高いため、要治療レベルとなる前に介入が必要。また、初回面談利用率は40歳以上よりも低く、若いということから危機意識を持っていない人が多いと考えられる。若年層の保健指導の必要性を効果的に伝えるなど勧奨の方法を工夫していく。
- ・ 事業者から保険者に事業主健診情報を提供する仕組みが令和4年1月1日から施行（改正地方公務員等共済組合法）。該当規定の伝達により、40歳未満のデータも含め、スムーズに事業主に対する提供依頼が可能となった。
- ・ 健診結果や保健指導利用率からみた各所属の健康状況・課題をまとめ、全所属へ訪問又はオンラインで説明し、直接担当者に保健指導の利用勧奨。若年層が多い職場では特に40歳未満の対象者への勧奨を推進する。

保険者概要

- ・ 大阪市職員共済組合は昭和37年12月1日に設立した法人であり、加入所属は9所属所。被保険者数：24,944人（うち、在職者の40歳以上17,062人、39歳以下7,690人、任意継続192人）、被扶養者：24,779人。（令和3年度末）
- ・ 保険者として、全年齢の組合員の健康の保持増進のため、特定健診のほか、がん検診、配偶者人間ドックを実施。生活習慣病のリスクが高い者に独自基準で対象者を抽出し、特定保健指導や非肥満個別保健指導、糖尿病重症化予防事業を実施。また、ポピュレーションアプローチとして、所属毎に申し込める出張型健康講座を実施。

大阪市職員共済組合における取組事例（40歳未満も含めた保健指導）③

事業内容の概要

特定保健指導及び個別保健指導、糖尿病重症化予防事業の事業概要

特定保健指導（水色の案内封筒）		個別保健指導（緑色の案内封筒）		糖尿病重症化予防事業（黄色の案内封筒）	
対象者基準値 「標準的な健診・保健指導プログラム（平成30年4月）」厚生労働省健康局にて定められている対象者基準に該当された方 腹 囲：男性85cm以上、女性90cm以上 または B M I：25以上 + 下記の項目に1つでも該当した方 ①血圧 最高（収縮期）血圧：130mmHg以上 または 最低（拡張期）血圧：85mmHg以上 ②脂質 中性脂肪：150mg/dl以上 または HDLコレステロール：40mg/dl未満 ③血糖 空腹時血糖（やむを得ない場合は随時血糖）： 100mg/dl以上 または HbA1c（NGSP値）：5.6%以上 ※ただし、空腹時血糖優先 ※糖尿病・脂質異常症・高血圧症にて治療中の方は除く ※HbA1c（NGSP）が7.0%以上の方は、糖尿病受診支援を優先		腹 囲：男性85cm未満、女性90cm未満 かつ B M I：25未満 + 下記の項目に1つでも該当した方 ①血圧 最高（収縮期）血圧：140mmHg以上 または 最低（拡張期）血圧：90mmHg以上 ②脂質 中性脂肪：300mg/dl以上 または LDLコレステロール：140mg/dl以上 ③血糖 空腹時血糖：110mg/dl以上 または HbA1c（NGSP値）：6.0%以上 ※糖尿病・脂質異常症・高血圧症にて治療中の方は除く ※HbA1c（NGSP）が7.0%以上の方は、糖尿病受診支援を優先		HbA1c（NGSP値）：7.0%以上 ○未受診者 ○治療中断者（3か月以上受診していない者） ○血糖コントロール不良者 ※糖尿病合併症予防のための目標：HbA1c7.0%未満 「日本糖尿病学会編・著 2020-2021 糖尿病治療ガイド」より 以下の者は除く。 ・生活習慣を起因としていない糖尿病患者 ・糖尿病透析予防指導管理料の算定対象となっている者 ・その他、特別な事情を有する者	
費 用		無料（自己負担なし）			
申込方法		対象者本人が実施事業者へ、電話・Webまたは郵送にて申込み		対象者本人が「サポート回答書」を委託業者へ返送	
支援内容		【動機付け支援】 初回面接後、3か月の期間に2回の支援（※） 【積極的支援】 初回面接後、3か月の期間に6回の支援（※） ※初回面接後の支援は、対象者の希望に合わせ、電話またはメール、手紙のいずれかにて支援します。		○糖尿病受診支援 対象者から返送された「サポート回答書」の内容に応じて、委託業者が対象者に受診及び治療状況を電話で伺います。 ○糖尿病専門医療機関紹介支援 希望者に糖尿病専門医療機関を紹介します。 ○糖尿病保健指導支援 希望者に血糖コントロールを良好に保ち、糖尿病の重症化を防ぐため、持続血糖測定器等を用いて支援します。	
初回面接		○勤怠 市内出張（勤務時間内のみ） ○開催日時 平日及び土曜日、日中～夜間にかけて開催あり ○実施場所 24区役所含む32か所、自宅等（※） ○時間 約30分 ※情報通信技術を使用した遠隔での面接を実施しています。 なお、Wi-Fiの接続可能な環境において、ご自身の情報通信機器を利用される場合のみ可能です。 （勤務時間外での利用は、市内出張にはなりません。）		○勤怠 市内出張（勤務時間内のみ） ○開催日時 平日及び土曜日、日中～夜間にかけて開催あり ○実施場所 24区役所含む33か所、自宅等（※） ○時間 約30分 ※情報通信技術を使用した遠隔での面接を実施しています。 なお、Wi-Fiの接続可能な環境において、ご自身の情報通信機器を利用される場合のみ可能です。 （勤務時間外での利用は、市内出張にはなりません。）	

大阪市職員共済組合における取組事例（40歳未満も含めた保健指導）④

特定保健指導パンフレット（抜粋）

大切なあなたの健康を考えましょう。
生活習慣病の予防には適切な行動の習慣化が大切です。
専門スタッフと生活習慣を見直し、自分にあった取り組みを見つけていきましょう。

1 初回面談（30～40分） ※ご相談内容によっては時間が前後する場合があります。
面談方法を **対面** と **オンライン** から選んでいただけます。
生活習慣の改善に向けて、ライフスタイルに合わせた具体的な目標づくりをお手伝いします。

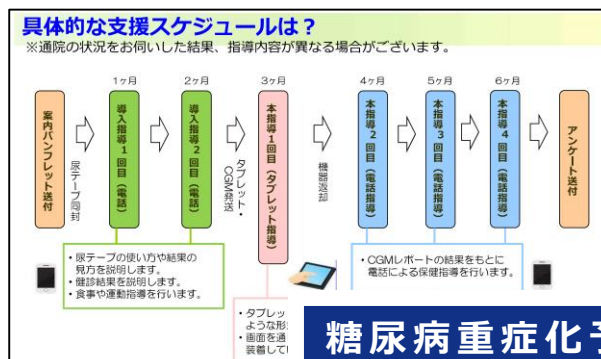
健診結果の説明 ▶ 改善方法の相談 ▶ 計画を立てる

2 生活習慣改善の取り組みをサポート
管理栄養士がサポートします！
食習慣 運動習慣 減量 減酒

健康サポートメールが便利です！
仕事が忙しい時でも通勤時や自宅サポートを受けることができます
は初回面談時に登録をサポート

3 振り返り
3ヶ月間の振り返り ▶ 次回

糖尿病重症化予防事業パンフレット（抜粋）



糖尿病重症化予防事業 案内（見本）

非肥満個別指導パンフレット（抜粋）

プログラムの対象者
将来において生活習慣病（高血圧症・糖尿病・脂質異常症）などで治療を必要とする**可能性**が高い方

初回面談 約30分（会場対面・オンライン）

保健師 面談時間 約15分
健診結果を分かりやすく説明！
●健診結果と現在の身体の状態を詳しくご説明します。
●手軽に生活習慣の改善ができるコツをお教えします。

管理栄養士 面談時間 約15分
少しの変化で手軽に健康な食生活へ！
●健診結果と食生活の関連を詳しくご説明します。
●現在の食生活の改善ポイントと食事のコツをお教えします。

ご予約はWEB、郵送、電話のいずれかの方法でお申込みください。
※お申込みは、4ページの「ご利用方法」をご参照ください。
※オンライン面談は、WEB会議システム「ZOOMミーティング」を使用します。

3ヶ月間継続プログラム

1か月後 支援レター
2か月後 アンケート
3か月後 アンケート

記録用紙やWEBツールで セルフモニタリング

血糖測定機器（CGM）とは？

血糖測定機器（CGM）とは、センサーを2週間装着し、血糖値を連続的に測定できる機器です。血糖値の傾向を把握することで、血糖コントロールや管理が容易になります。

血糖値が高いと血管はどんな傷つきもろくなっていきます。

未治療の方へは、ご希望地域の糖尿病専門医に相談をさせていただきます。

既に糖尿病治療中で、主治医にて治療継続される方はその旨を「サポート回答書」にご記入ください。

あなたのHbA1cは %
空腹時血糖値は mg/dl

（要治療となる値）●HbA1c：6.5%以上 ●空腹時血糖：126mg/dl以上

HbA1cの値が...
7.0%以上 ▶合併症の危険性が高まります。
合併症の進行に注意が必要です。

6.5%以上 ▶糖尿病が強く疑われます。
医療機関の受診が推奨されています。
未治療の方は医師に相談を。

5.6%以上 ▶糖尿病へ移行する可能性が高まります。
生活習慣の見直しや改善が必要です。

5.5%以下 ▶正常型です。
血糖値維持を目指してください。

【共済組合】 福岡県市町村職員共済組合における取組事例（受診勧奨・職場協議会）①

- 組合員の生活習慣病の重症化を防ぐために、健診結果をもとに40歳未満を含めた対象者に医療機関の受診勧奨を実施。また、所属所へ「医療費増高対策職場協議会資料」として、40歳未満の方も含めた健診結果分析の情報提供・直接出向いての説明を行うとともに、健康相談に対応できる体制を整備。

取組の背景・目的

- ・ 昭和63年から所属所と共同実施している事業主健診を兼ねた総合健診データ（全年齢対象）を活用。重点的にグレーゾーンである「要精密検査」と判定された組合員に対して重点的に受診勧奨を行う。
- ・ 所属所の職員健康管理に活用していただくため、県全体と所属所毎のデータシートを提供し課題を共有して、保健事業の活用等を協議する。

取組①：医療機関への受診勧奨

- ・ 40歳未満を含めた総合健診データに基づいて、総合健診において「要精密検査」と判定された検査項目がある組合員を対象に受診勧奨を実施。
- ・ 具体的には、該当者には、健診結果とともに「精密検査の受診について（お願い）」を配付し、健診結果受領後60日以内に「精密検査受診報告書」を所属所共済事務担当者へ提出してもらう。所属所の担当者は健診結果受領後90日を目処に、精密検査受診状況報告書を共済組合に提出することとしている。
- ・ 受診勧奨の文書と報告書を事前に準備して配布・提出することで、担当者は声をかけやすくしている。

取組②：医療費増高対策職場協議会

- ・ 40歳未満を含めた総合健診データを踏まえて、医療費削減及び組合員の健康の保持増進に向けた取組を行うため、共済組合事務主管課長や担当者が参画する「医療費増高対策職場協議会」を実施。
- ・ 具体的には、特定保健指導実施率が低い所属所に対して、原則所属所を訪問した上で、資料に基づき福岡県や所属所の健康課題を共有したうえで、保健事業に関するヒアリングを通してその活用等について協議する。
- ・ その際、40歳未満と40歳以上に分け健診有所見率や問診回答率と県下の順位を表示することにより、具体的な状況を理解できるようにしている。

福岡県市町村職員共済組合における取組事例（受診勧奨・職場協議会）②

取組の結果等

<取組結果等>

（受診勧奨）

- 令和3年度の組合員全体の要精検率は24.6%（前年度：24.6%）、精検受診率は43.7%（前年度：46.8%）。
- 精検受診率がなかなか向上しないことが課題としてあげられ、引き続き対策を講じていく。

（医療費増高対策職場協議会）

- コロナ禍であった令和3年度は職場訪問を中止した。令和4年度は組合員の特定保健指導、被扶養者の特定健診の実施率向上とコラボヘルスをテーマに職場訪問を実施している。
- オンラインによる会議の実績がなくコロナ禍では実施できなかった。オンラインの医療費増高対策職場協議会が実施できる運営体制を構築していく必要があり、引き続き取組を進めていく。

保険者概要

- 地方公務員等共済組合法に基づき昭和37年に設立され、福岡県内の市町村（福岡市、北九州市を除く）及び、一部事務組合に勤務している組合員（公務員）。加入事業所は120箇所。
- 被保険者数：46,285人。うち、20-39歳は12,989人。組合員数：22,790人。被扶養者数：23,495人。（令和2年度末時点）
- 総合健診事業や歯科健診事業を中心とした組合員の健康づくりを、組合員と所属所、共済組合の三位一体で取組んできた。**近年、被扶養者の特定健診受診促進やICTを活用した個人向けの健康づくりの取組を開始した。**

福岡県市町村職員共済組合における取組事例（受診勧奨・職場協議会）③

医療機関への受診勧奨（例）

要精密検査「E」判定を受けた皆様へ

精密検査の受診について（お願い）

「要精密検査」とは、異常は見つかりましたが今回の検査では診断が確定できない、いわば「グレーゾーン」です。このため、詳しい検査によって診断を確定し、疾病がある場合は早期に適切な処置を受けていただく必要がありますので、そのまま放置せず、至急受診くださるようお願いします。

受診できる病院が分からない場合は、共済組合、所属所または検診機関の保健師にご相談ください。また、「こことからだの相談」では、24 時間電話相談を受付けています。

※既に当該検査結果に関し、かかりつけ医により管理を受けている方や、保健師等に相談のうえ精密検査の必要がないと確認された方については、必ずしも受診の必要はありません。

精密検査受診後、別紙「精密検査受診報告書」を共済事務担当者へ提出してください。

受診しない場合も、その理由を明記し提出してください。

提出期日 総合健診の結果をもらってから60日以内

精密検査受診報告書

精密検査の受診について、下記のとおり報告します。

記号	番号	氏名

《つぎのいずれかにチェックをしてください》

- ☐ 判定に基づき、精密検査を受診しました。
…項目ごとに病院が異なる場合は複数記入

受診年月日	検査項目	医療機関名	精 検 結 果
			☐ 異常なし ☐ 異常指摘 （ ☐ 要治療 ☐ 要指導 ☐ 要管理）
			☐ 異常なし ☐ 異常指摘 （ ☐ 要治療 ☐ 要指導 ☐ 要管理）
			☐ 異常なし ☐ 異常指摘 （ ☐ 要治療 ☐ 要指導 ☐ 要管理）

- ☐ 下記の理由により精密検査は受診しません。（該当するものに○）

1. 当該検査結果について医師のもと治療・管理中
2. 保健師等に相談のうえ不必要と判断
3. 妊娠中
4. その他（ ）

※精密検査により診断を確定させ、適切な処置を受けるためにも、そのまま放置せず受診してください。

※要精密検査が複数項目ある場合は、すべての検査を行い、結果をまとめて報告してください。

※異常指摘の場合、必要に応じ産業医等から当該検査結果を求められることがあります。

※総合健診の結果をもらってから60日以内に所属所の共済事務担当者へ提出してください。

福岡県市町村職員共済組合における取組事例（受診勧奨・職場協議会）④

医療費増高対策職場協議会資料（例）

記号		所属所名		組合員数		平均年齢		医療費総額				
						41.9 歳						
組合員1人当医療費		受診率	全病類		内分泌 (糖尿病、脂質異常症など)		循環器系 (高血圧、脳梗塞など)		消化器系 (胃炎、肝炎など)		腎尿路生殖器系 (腎不全、尿管結石症など)	
167,301円			67.1%	16位	6.4%	11位	6.9%	22位	4.2%	12位	2.7%	29位
順位			新生物 (胃がん、乳がんなど)		精神 (うつ病、適応障害など)		筋骨格系 (腰痛、肩の障害、痛風など)		歯科 (う蝕、歯周炎など)		呼吸器系 (かぜ、アレルギー性鼻炎など)	
9位			2.7%	15位	3.4%	50位	3.7%	32位	14.1%	27位	5.8%	36位
R2総合健診結果に基づく 特定保健指導関連項目に 該当する組合員割合		BMI		血圧		肝機能		脂質		血糖		
		25以上		収縮期130mmHg以上 または拡張期85mmHg以上		ALT31u/l AST31u/l以上 またはγ-GT51u/l以上		中性脂肪150mg/dl以上 またはHDL40mg/dl未満		100mg/dl以上		
40歳未満			14.6%	66位	14.1%	53位	19.6%	60位	11.6%	36位	3.0%	63位
40歳以上			25.6%	60位	29.7%	59位	34.3%	44位	25.9%	12位	29.1%	24位
生活習慣に係る問診		運動習慣有		体重変化有		早食い		睡眠不十分		喫煙		
		「30分以上の軽い 運動を週2日以上、 1年以上行っている」		「20歳の時から10kg 体重が増えている」		「人と比べて 食べる速さが速い」		「睡眠で休養が 十分にとれていない」		「たばこを 吸っている」		
40歳未満			20.1%	43位	17.1%	56位	28.6%	63位	31.7%	17位	16.6%	46位
40歳以上			11.6%	3位	34.3%	61位	32.8%	70位	41.6%	17位	21.5%	40位

78位 1位
良い 要注意

