

行政との連携による 健保組合のコラボヘルス取組事例

平成28年10月20日（木）

静岡新聞放送健康保険組合

岩本 早苗

1) 自己紹介

この事例におけるコラボヘルスの実施者

- a) 職域 静新SBSグループ
- b) 保険者 静岡新聞放送健康保険組合
- c) 行政 静岡県(健康福祉部健康増進課)

2) 当健保データヘルス計画に係るデータ分析

3) 行政とのコラボヘルス「ふじ337°ogram」実施

4) 「ふじ337°ogram」の結果検証と

当健保データヘルス計画の推進について

5) 行政とのH28 当健保コラボヘルス状況(職域含む)

1) 保険者、職域の自己紹介 (データヘルス計画から抜粋、一部加筆)

組合名称	静岡新聞放送健康保険組合		
形態	単一		
被保険者数 (平成27年度予算 注)	1,700名		
* 特例退職被保険者を除く。	男性71.8% (平均年齢45.2歳) * 女性28.2% (平均年齢40.3歳) *		
特例退職被保険者数	0名		
加入者数 (平成27年度予算 注)	3,331名		
適用事業所数	15ヵ所		
対象となる拠点数	62ヵ所		
保険料率 (平成27年度 注) *調整を含む。	68%		
	全体	被保険者	被扶養者
特定健康診査実施率 (平成25年度)	80.7%	89.7%	60.6%
特定保健指導実施率 (平成25年度)	51.2%	51.3%	50.0%

【特色】 主に静岡県内在住

【職域】 静新SBSグループ
(主たる業態 情報通信業)

主な事業所名 (株)静岡新聞社
(被保険者数順) SBS静岡放送(株)
(株)SBS情報システム
静岡県新聞輸送(株)
(株)SBSプロモーション
(株)SBSメディアビジョン
その他 全15事業所

- 比較的**小規模な単一健保**組合で、**静岡県内在住被保険者が97.3%**を占める。
夜勤を伴う不規則勤務者 (年2回健診実施者) は約17% (運転手含む)。
事業所内に支社支局があるため、小規模な勤務拠点も多く存在する。
- 被保険者男女比 男 7 (最多 30歳代後半から60歳代前半) : 女 3 (ピーク40歳代前半の山型)
- 健保専属の医療専門職 なし
- 適用事業所に「公益財団法人 SBS静岡健康増進センター」があり、医師、保健師等との連携可能。
➡ モットー「**地域に生き、地域に生かされ、地域に尽くす**」

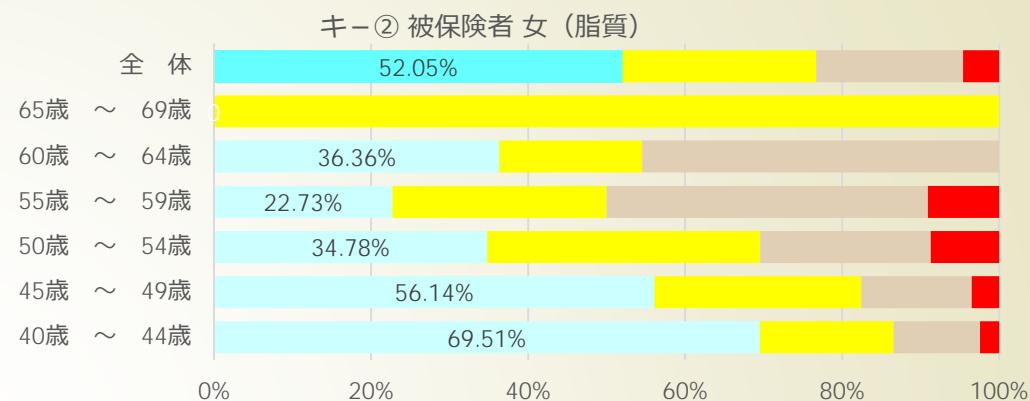
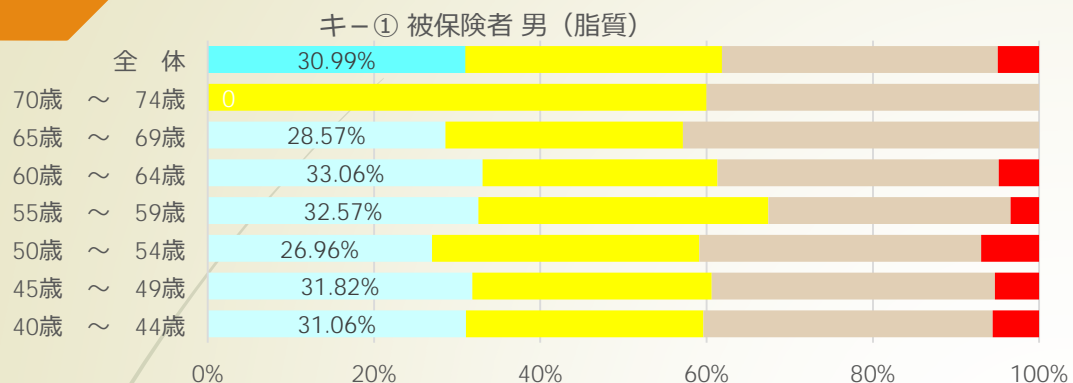
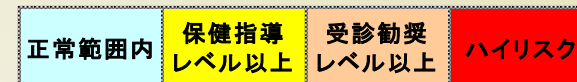
2-1) データ分析のリンク (データヘルス計画策定時)

特定健診 当健保のデータを静岡県データ(平均値)と比較
⇒ 集団特性(問題点)を絞り込んだ。

対象区分 (特定健診)		男				女						
		被保険者				被保険者			被扶養者			
		23年度	24年度	25年度	県平均	23年度	24年度	25年度	23年度	24年度	25年度	県平均
対象者数		759人	729人	726人	295,540人	214人	224人	219人	294人	267人	284人	272,740人
血圧	収縮期	119.24	117.27	117.56	126.10	105.48	105.15	105.51	108.72	107.39	109.86	122.50
	拡張期	76.63	75.93	74.70	77.40	66.43	66.66	66.84	68.20	67.69	68.20	72.60
脂質	LDLコレステロール	127.46	130.07	128.90	125.30	115.01	120.64	120.72	128.04	128.75	128.65	127.30
血糖	空腹時	102.90	104.18	101.39	101.30	91.23	93.38	90.85	93.39	94.41	92.38	93.70
	HbA1c	5.32	5.27	5.61	5.30	5.04	5.04	5.37	5.23	5.18	5.54	5.30
肥満	BMI	23.45	23.45	23.48	23.50	21.21	21.26	21.44	21.47	21.36	21.47	22.10
肝機能	GOT	24.94	24.15	22.89	24.60	21.66	20.58	19.27	21.50	20.11	19.77	22.10

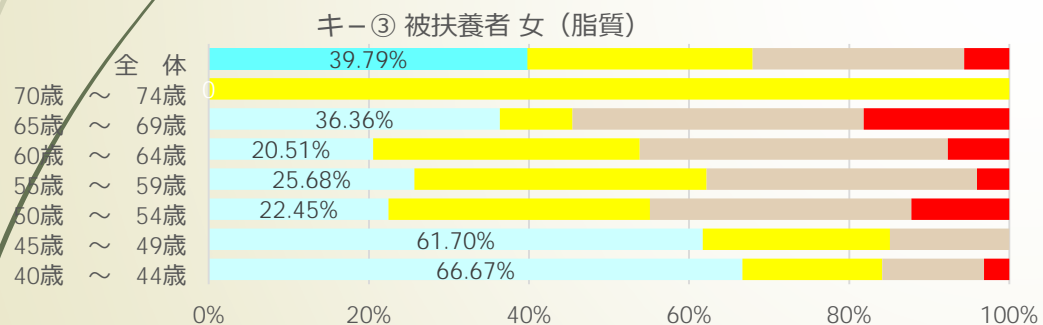
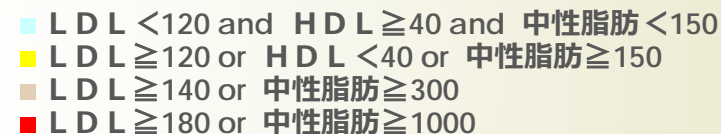
※県平均は静岡県健康福祉部発行「平成24年度 特定健診・特定保健指導に係る健診等データ報告書」から

2-2) 当健保「脂質」年代別状況



被保険者 (男)

正常範囲内の割合は全体でわずか30.99%、全年齢共通で高値。



被保険者 (女)

全体で半数が正常範囲に入るが、50歳を過ぎると正常者が急減する。

被扶養者 (女)

正常範囲内の割合は全体で39.79%、被保険者 (女) よりも被保険者 (男) に近い傾向。

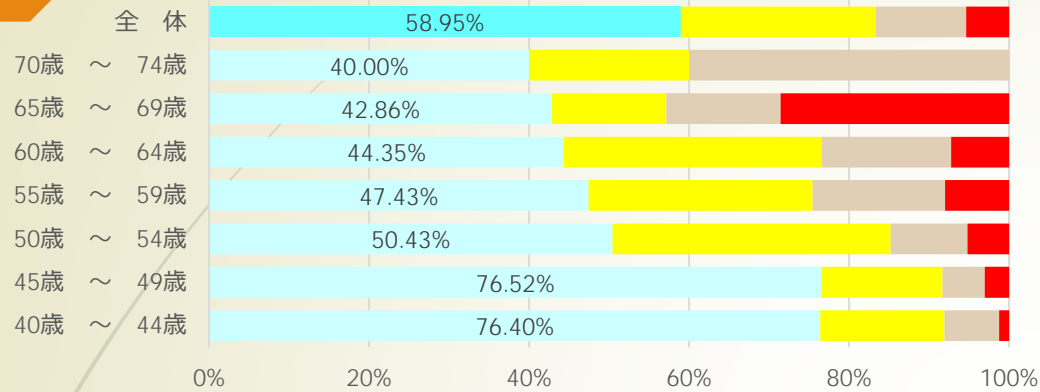
50代を過ぎると正常者が減少傾向

棒グラフは「データヘルス計画」から抜粋
 「平成25年度 当健保組合の特定健診結果」
 被扶養者 (男) はデータなし

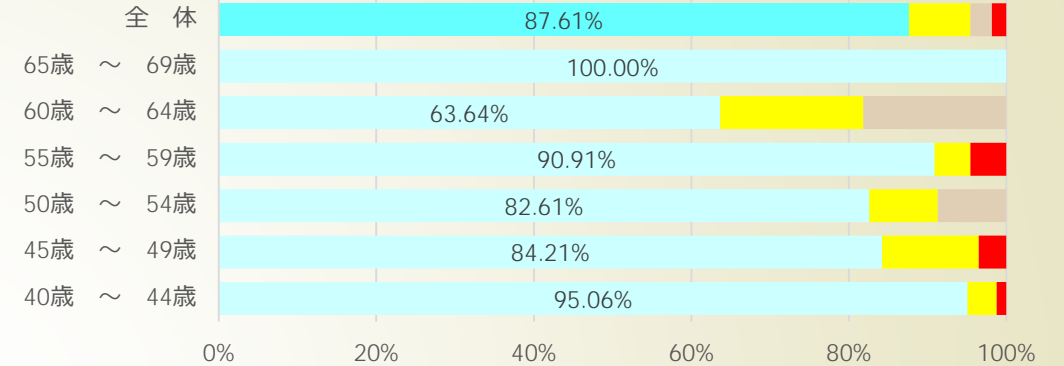
2-3) 当健保「血糖」年代別状況



ク-① 被保険者 男 (血糖)



ク-② 被保険者 女 (血糖)

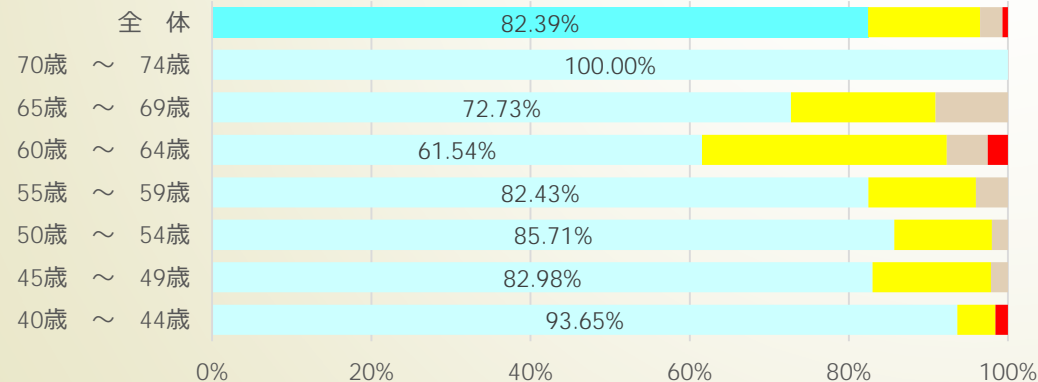


- 空腹時血糖 < 100 or HbA1c < 5.6%
- 空腹時血糖 ≥ 100 or HbA1c ≥ 5.6%
- 空腹時血糖 ≥ 110 or HbA1c ≥ 6.0%
- 空腹時血糖 ≥ 126 or HbA1c ≥ 6.5%

被保険者 (男)

正常範囲内の割合が女性と比べて顕著に低い
全体で58.95%、50代から半数以上が保健指導レベル。

ク-③ 被扶養者 女 (血糖)



棒グラフは「データヘルス計画」から抜粋
「平成25年度 当健保組合の特定健診結果」
被扶養者 (男) はデータなし

2-4) 当健保のデータ分析 (データヘルス計画策定時の問題点)

【平成25年度疾病別医療費】

- ・ 1位は、男女ともに「呼吸器系疾患」 (風邪、鼻炎、喘息)
- ・ **生活習慣病に起因する疾患が上位**
循環器系疾患 / 内分泌・栄養・代謝疾患 / 消化器系疾患

【特定健診検査数値】

- ・ **被保険者男性は要注意**
 - 1) 「**脂質と血糖**」が**静岡県平均よりも高い** (被扶養者も)
 - 2) 「**脂質**」の**正常範囲者の割合がわずか30%程度**
 - 3) 「**血糖**」は50代から半数以上が保健指導レベル
- ⇒ **改善策の一つとして「ふじ33プログラム」を導入**

3-1) 行政と健保組合の連携（コラボヘルス）の利点

【行政（静岡県）】 **地域全体**のデータを保有

- ・小規模健保にない人材、機材、プログラムの提供

【健保組合】 **集団特性**のデータを保有

- ・職域を利用した広報/開催/参加が可能



【行政（静岡県）】 企業に勤める人もいずれ国保に入る。

企業への普及は効果ありと考える（県ふじ33プログラム研修会）。

【健保組合】 行政と理念（健康寿命の延伸）が共通する。

行政と連携して「ふじ33プログラム」を実施

3-2) 「ふじ33プログラム」とは何か

行政主導 静岡県が県民の健康寿命延伸のために開発

活動対象 主に市町が活動しているが、職域申し込みも可

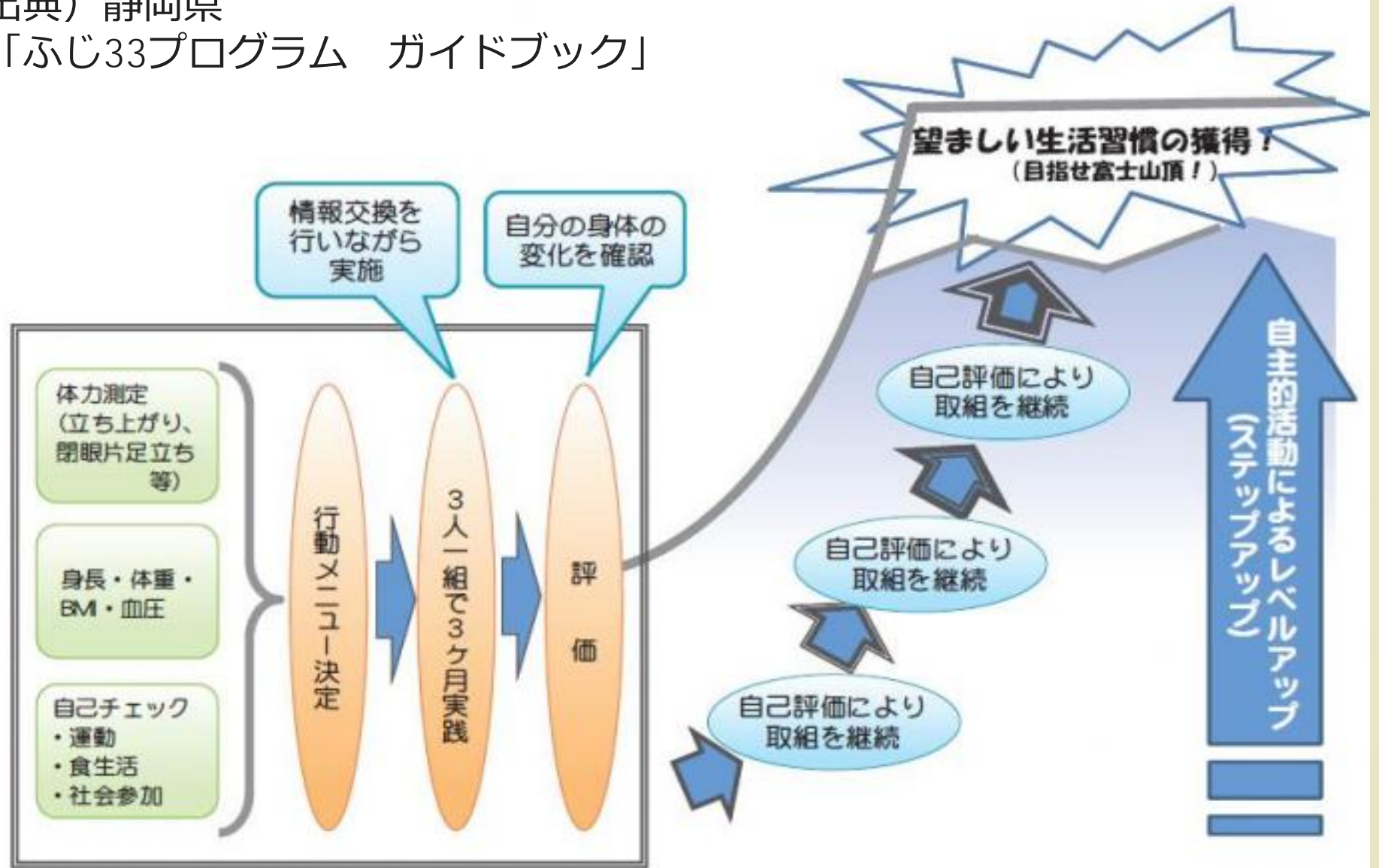
主な内容 「ふだんの生活で、じっこう可能な3つの分野（運動、食生活、社会参加）を 3人1組で3カ月間実践」

特徴 来店型（行って運動をして帰る）教室ではない
目標設定⇒達成型（参加者の個別事情に対応）

「静新SBSグループ（担当窓口 健保組合）」職域参加
平成27年度から 静岡県とコラボヘルス

出典) 静岡県

「ふじ33プログラム ガイドブック」



第3回『ふじ33プログラム』 参加者募集！

普段の生活で実行可能な目標を立て、仲間と一緒に楽しくチャレンジ

【対象者】 被保険者 3人1組を推奨、2人1組、1人での参加も可

☆☆☆ 男女混合チームを推奨します ☆☆☆

【実施スケジュール】 開始時と終了時の教室は健保体育館で実施します

プログラム	実施日時	内 容
<p>① 開始時教室</p> <p>(申込者は全員参加)</p> 	<p>9月6日(火)</p> <p>18時～20時</p> 	<p>体力測定(筋力、バランス、柔軟性)、身体測定(人気のインボディで筋肉量と脂肪量を測定)を行い、グループの共通目標と個人目標(運動、食生活、社会参加)の設定を行う。すぐに役立つ運動実技も行います。</p> <p>減量だけが目的ではありません。 筋肉と脂肪のバランスは適正ですか？</p>
<p>② 各自取り組み</p>	<p>9月7日～12月6日</p>	<p>「チャレンジシート」に行動メニューの実施状況等を毎日記入。 1ヵ月毎に健保組合へ報告しましょう。</p>
<p>③ 終了時教室</p> <p>(申込者は全員参加)</p>	<p>12月7日(水)</p> <p>18時～20時</p>	<p>開始時教室と同様に体力測定、身体測定を行います。3ヵ月の成果を振り返りましょう。</p>
<p>④ 血液検査の実施</p> <p>(基本的に全員実施)</p>	<p>終了日から1週間以内</p>	<p>3ヵ月の効果測定のため、静岡健康増進センターで検査の実施。一部自己負担あり。 年内に健診を受ける方は 健診データで代用。</p>

参考写真 H28.9.6実施 ふじ33 A班 開始時教室

左) 事前測定(社内会議室)、右) 運動実技の様子(健保体育館)



3-3) 「ふじ33プログラム」導入メリット

(当健保組合視点から)

- ① 実施目的と手順が明確で、既に完成されたプログラムである
- ② 行政(静岡県)開発なので信用があり、事業所に説明しやすい
- ③ コラボヘルスで、測定、運動指導に協力を得られる
- ④ 成果が期待できる

3-4) 「ふじ33」導入決定まで（静岡県、健保組合）

★熱意ある広報活動を実行【行政から県内健保組合宛】

- ① 平成27年3月 「ふじ33報告会（研修会）」（主催者 静岡県）県内2会場
対象は、県内の保健福祉センター、市町、健保組合、企業
（東部会場の参加者は主として市町の保健師、健保からは3組合）
- ② 平成27年4月 導入のための打合せ（静岡県と当健保の個別対応）
- ③ 平成27年4月 「ふじ33実務担当者研修会」（主催、参加者は①同様）
午前中は体育館で実技指導あり（健保連静岡連合会を通じ県内健保組合へ開催連絡）

説明会で**行政が職域加入者への連携姿勢を明確**にしている

★行政からのハードルが低く、実現しやすい

- ① 参加者数や年代に制限がない。
- ② 教室開催に必要な支援が得られる（小規模組合にないヒト、モノの提供）。
- ③ （健保組合）職域を利用した広報活動を行う。参加制限なし(40歳未満可)を決定。

4-1) 健保「ふじ33プログラム」の結果検証 (第1回)

参加者/日程 被保険者 22組 65名、平成27年5月19日～平成27年8月21日

共通目標 生活習慣改善プログラムを実践し、3人組合計で6 k g 以上減量

1) 実施前後のインボディ測定比較 (提供同意者54名中)

体重減少者46名 (85%)、減少2 k g 以上13名、3 k g 以上5名 (最大値6.4 k g)

筋肉量増加者 11名 (20%)、増加1 k g 以上2名 (最大値1.3 k g)

2) 実施後 血液検査比較 (提供同意者47名中) (昨年度健診結果 対 終了後実施分)

- ① **HDLコレステロール** (増加を目指す) 【参考基準値40～119mg/dl】 (基準値超1名)
増加者16名 (34%)、増加10mg/dl以上3名 (最大値11mg/dl) 超過1名は基準値内に減
- ② **LDLコレステロール** (減少を目指す) 【参考基準値60～119mg/dl】 (基準値未満1名)
減少者28名 (60%)、減少20mg/dl以上8名、30mg/dl以上4名 (最大値47mg/dl)
基準値超過(実践前)から基準値内に改善(実践後)した者 6名
- ③ **空腹時血糖** (減少を目指す) 【参考基準値99mg/dl以下】
減少者19名 (40%)、減少10mg/dl以上6名、15mg/dl以上2名 (最大値17mg/dl)
- ④ **血液検査改善者** (HDL増加、LDL減少、血糖値減少のいずれかに該当)
39名 (83%) ※参加条件なしのため実施前から測定結果が優良な方も含まれる

4-2) 健保「ふじ33プログラム」の結果検証 (第2回)

参加者/日程 被保険者 18組 52名 (継続実施者あり)、平成27年9月15日～平成27年12月15日

共通目標 グループ毎に設定

1) 実施前後のインボディ測定比較 (提供同意者40名中)

体重減少者22名 (55%)、減少1kg以上7名、(最大値1.8kg)

筋肉量増加者 17名 (43%)、増加1kg以上3名 (最大値1.4kg)

2) 実施後 血液検査比較 (提供同意者44名中) (昨年度健診結果 対 終了後実施分)

① HDLコレステロール (増加を目指す) 【参考基準値40～119mg/dl】 (基準値外3名)

増加者21名 (48%)、増加10mg/dl以上6名 (最大値17mg/dl) (基準値超の増加者は除く)

② LDLコレステロール (減少を目指す) 【参考基準値60～119mg/dl】 (基準値未満1名)

減少者18名 (41%)、減少20mg/dl以上4名、減少30mg/dl以上1名、(最大値39mg/dl)

基準値超過(実践前)から基準値内に改善(実践後)した者 1名

HDL増加10mg/dl以上、かつLDL減少10mg/dl以上の者 3名

③ 空腹時血糖 (減少を目指す) 【参考基準値99mg/dl以下】

減少者17名 (39%)、減少10mg/dl以上3名、15mg/dl以上1名 (最大値15mg/dl)

基準値超過(実践前)から基準値内に改善(実践後)した者 3名

④ 血液検査改善者 (HDL増加、LDL減少、血糖値減少のいずれかに該当)

34名 (77%) ※参加条件なしのため実施前から測定結果が優良な方も含まれる

4-3) 当健保データヘルス計画の達成目標 (H29年度末)

- ➡ ① **特定健診受診率 90%以上** (被保険者、被扶養者合算) ※国の目標値

40歳以上実績値 平成25年度 80.7% ⇒ 平成26年度 87.9%

〃 速報値 **平成27年度 88.3%** (被保険者95.6%、被扶養者71.3%)

- ➡ ② **特定健診検査数値の改善「脂質」と「血糖」の正常範囲者を増やす**

正常者の分布率 H29 目標 H25実績 H26実績

「脂質」	被保険者 男性	35%以上	30.99% ⇒	30.38%	×	減少
	被保険者 女性	55%以上	52.05% ⇒	52.94%	○	増加
	被扶養者 女性	43%以上	39.79% ⇒	38.79%	×	減少
「血糖」	被保険者 男性	60%以上	58.95% ⇒	58.12%	×	減少
	被保険者 女性	90%以上	87.67% ⇒	88.10%	○	増加
	被扶養者 女性	85%以上	82.39% ⇒	79.39%	×	減少

※H27年度実績は、国への特定健診結果報告前のため現時点では不明

- ➡ ◆ **健康チャレンジの参加推進、達成率の向上 (70%以上)**

5-1) 今年度の行政(静岡県)とのコラボヘルス (職域含む)

1) 第3回「ふじ33プログラム」を2班に分けて実施 (結果検証実施予定あり)

A班 (健保組合体育館) 平成28年9月6日～12月7日 15組 46名

B班 (静岡県東部の事業所) 平成28年9月8日～12月6日 7組 20名 (新規参加)

2) 食生活の改善 ⇒ 減塩推進

食塩摂取量目標値 男性 8g 未満、女性 7g 未満/日 (日本人の食塩摂取基準2015年版)

「減塩55プログラム」リーフレット (静岡県提供) を利用した広報等

- ① 「データヘルス計画関連の広報」等に合わせて配付 (30歳以上、家族は35歳以上)
- ② 社内広報 (健康セミナー、「ふじ33プログラム」)、掲示による推進活動
- ③ 社員食堂への減塩推進 (職域から減塩を勧める)

3) 職域実施の座談会へ参加(行政)⇒ 冊子発行(職域) ⇒ 広報利用(保険者)

S B S 静岡健康増進センター座談会 (対象 静岡県内全域) へ行政から課長が参加

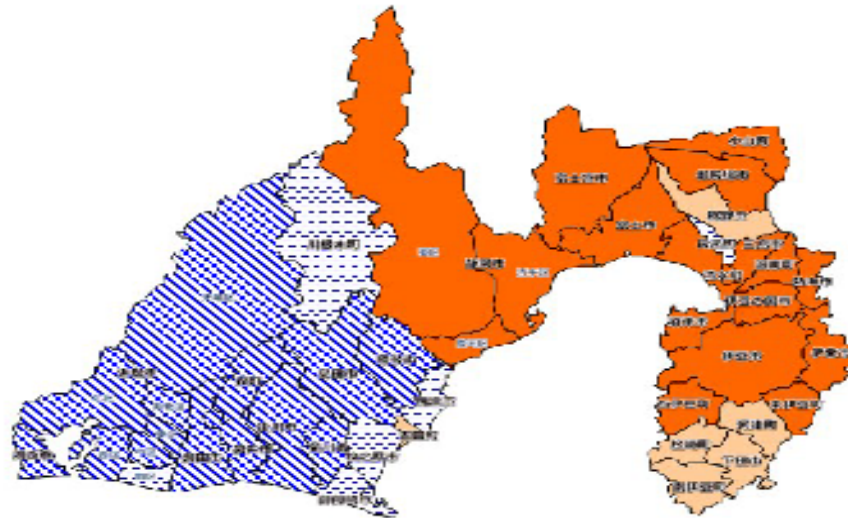
テーマ「動脈硬化の怖さを知ろう」H28年3月 静岡新聞掲載⇒ 冊子「教えて!健康」発行



5-2) 参考資料 静岡県の状況 (特定健診とメタボ) 出典) 静岡県

⇒ メタボ率が高い県東部地域の事業所で「第3回ふじ33プログラム」B班を開催

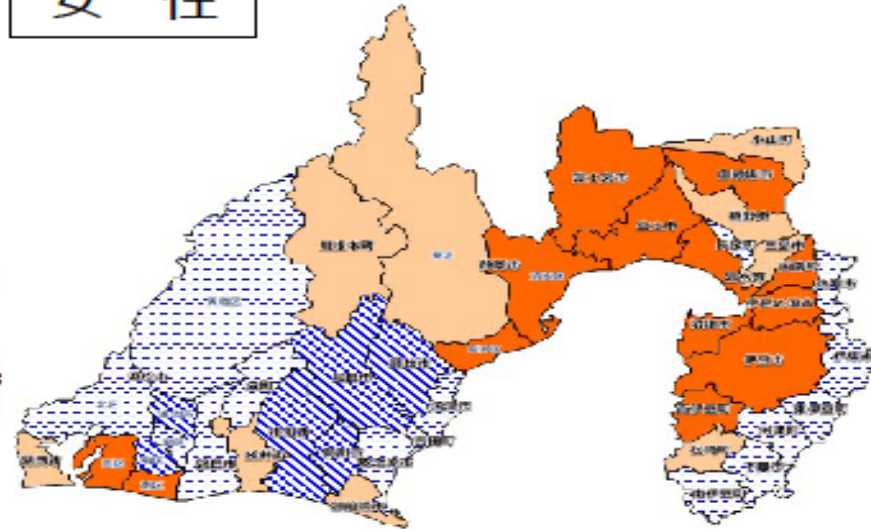
<静岡県の健康課題② 県を基準とした県内市町の状況> H25特定健診標準化該当比:メタボ該当者



男性



 有意ではないが、県全体に比べて少ない
 県全体に比べて、有意に少ない

女性



 県全体に比べて、有意に多い
 有意ではないが、県全体に比べて多い

5-3) 健康課題 及び 取り組み ※主要方針はデータヘルス計画引用

① 生活習慣病は予防対策が可能

広報活動 平成28年7月 集団特性個別通知、冊子「教えて！健康」の配付

② 加入者への意識づけが有効

出発点⇒加入者が自らの健康状態を知り自覚すること

◇ **健診受診**を事業主と協働（コラボ）で推進

加入者が自ら**生活習慣改善**必要性を認識⇒行動変容へ

⇒「ふじ33プログラム」の導入、その他保健事業の実施

◇ **食生活の改善** ⇒「減塩55プログラム」とリンク

減塩の推進 食塩摂取量目標値 男性 8g 未満、女性 7g 未満/日

◇ **運動習慣の改善** ⇒チャレンジウォーキング等