

データヘルス計画書（健保組合共通様式）

【参考事例】

計画策定日：平成 年 月 日

最終更新日：平成 年 月 日

ローソン健康保険組合

* データヘルス計画書（健保組合共通様式）【参考事例】は、健康保険組合の皆様にデータヘルス計画の策定における手順を具体的にイメージしてもらい、計画策定を円滑に進めていただくためのものです。これらの計画書を参考にする際には、以下の点についてご注意ください。

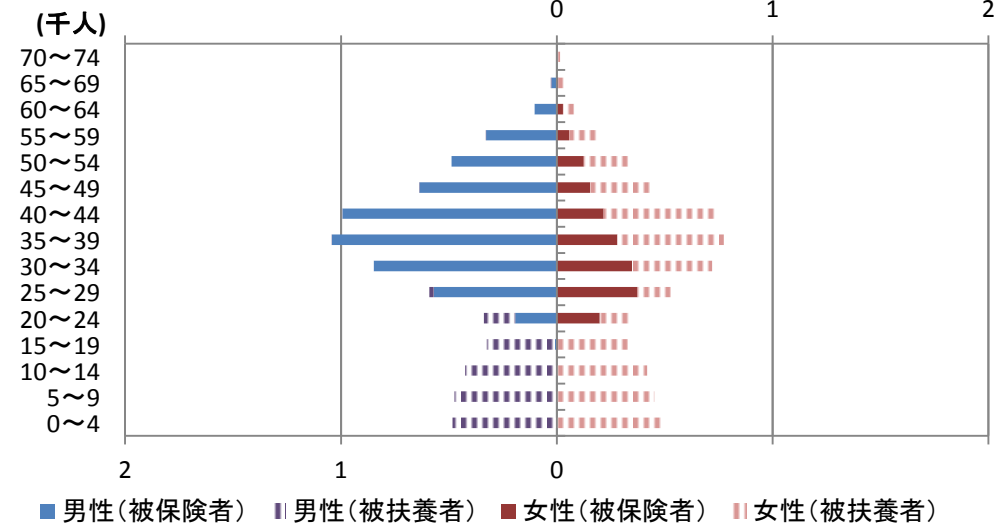
- (1) 事例は、それぞれの健康保険組合の形態や規模、加入者の属性のみでなく、これまで実施してきた取組等を踏まえて作成されていることから、特定の事例の記載内容を一律に模倣するのではなく、各健康保険組合の実情に応じた独自のデータヘルス計画を策定すること
- (2) 計画の策定に係る基本的な考え方についての理解を深めるために、「データヘルス計画の作成の手引き」等についても併せて参考にする
- (3) 事例はすべての健康保険組合に先行して作成しているため、項目の記載時点は、入力用ツールに記載されている時点とは異なる場合があるが、計画書に記載すべき各記載項目の時点については、「データヘルス計画書（健保組合共通様式）」に関する記載要領等に則って入力すること
- (4) 成果（アウトカム）目標および事業量（アウトプット）目標ならびに事業目的の設定については、事例を参考としながら可能なかぎり自組合で評価可能な客観的な指標を用いること

STEP 1 - 1 基本情報

「全健保組合共通様式」

組合コード	29173
組合名称	ローソン健康保険組合
形態	単一
被保険者数（平成27年度予算 注） * 特例退職被保険者を除く。	7,057名 男性74.2%（平均年齢40.0歳）* 女性25.8%（平均年齢35.9歳）*
特例退職被保険者数	0名
加入者数（平成27年度予算 注）	12,998名
適用事業所数	6ヵ所
対象となる拠点数	876ヵ所
保険料率（平成27年度 注）*調整を含む。	78.0%
	全体 被保険者 被扶養者
特定健康診査実施率（平成25年度）	82.9% 95.0% 52.2%
特定保健指導実施率（平成25年度）	10.6% 14.2% 7.9%

		健康保険組合と事業主側の医療専門職 （平成27年3月末見込み）	
		常勤	非常勤
健保組合	顧問医	0	0
	保健師等	1	0
事業主	産業医	0	8
	保健師等	0	0



(注) 記載要領参照

保健事業費	予算額（千円） （平成27年度 注）	被保険者一人当たり金額 （円）
	特定健康診査事業費	10,150
特定保健指導事業費	19,440	2,755
保健指導宣伝費	34,839	4,937
疾病予防費	179,740	25,470
体育奨励費	4,240	601
直営保養所費		0
その他	3,900	553
小計 …a	252,309	35,753
経常支出合計（千円） …b	3,575,345	
a/b×100（%）	7.06	

- ・当健康保険組合は、飲食料品小売業を主たる業とする「株式会社ローソン」と関係会社5社が加入する単一健保組合である。
- ・全国展開しているため、加入者は全国各地に居住している。
- ・被保険者数は母体企業のローソンが最も多い。
- ・被保険者では男性の割合が多く、男性の平均年齢は40歳である。

STEP 1 - 1 基本情報

「全健保組合共通様式」

・扶養率は0.84%で、前期高齢者の加入率は0.59%である。

STEP 1 - 2 保健事業の実施状況

「全健保組合共通様式」

健保組合の取組															
予算科目	注1) 事業分類	事業名	事業の目的および概要	対象者					事業費(千円)	振り返り			注2) 評価		
				資格	対象事業所	性別	年齢	対象者		実施状況・時期	成功・推進要因	課題及び阻害要因			
特定健康診査事業	1	特定健康診査	<p>【目的】 特定健診の実施率を高める</p> <p>【概要】 ・被保険者 事業主と健診を共同実施することにより、被保険者の健診結果を共有する ・被扶養配偶者 東振協の共同事業、婦人生活習慣病予防健診を自宅へ案内し実施 ・被扶養配偶者以外と任継 東振協の共同事業、特定健康診査を実施</p>	被保険者 被扶養者	全て	男女	40	～	74	全員	7,020	<p>被保険者：2,800/2,954名(95%) 被扶養配偶者：606/1,241名(49%) 被扶養配偶者以外と任継 10/120名(8%)</p>	<p>・事業主連携（人事制度等） ・共同事業の利用</p>	<p>・周知方法（季刊誌と同送） ・申込期間が短い ・地方は健診場所まで遠い</p>	4
特定保健指導事業	3	特定保健指導	<p>【目的】 特定保健指導によるメタボリックシンドローム該当者の減少</p> <p>【概要】 ・被保険者 健保連東京連合会の共同事業の利用と全国訪問健康指導協会への委託にて実施 ・被扶養者 東振協への委託にて実施</p>	被保険者 被扶養者	全て	男女	40	～	74	基準 該当者	1,954	<p>被保険者： 動機づけ支援 修了者/案内者 34/60名(57%) 案内者/対象者 60/270名(22%) 積極的支援 修了者/案内者 53/116名(48%) 案内者/対象者 116/548名(21%)</p> <p>被扶養者： 動機づけ支援 修了者/案内者 3/28名(11%) 案内者/対象者 28/28名(100%) 積極的支援 修了者/案内者 0/10名(0%) 案内者/対象者 10/10名(100%)</p>	<p>・事業主連携 ・対象者への直接介入 ・実施者のスキル</p>	<p>・特定保健指導の対象とならなかったハイリスク者への対応 ・他の施策、経年参加者等を対象から除外したことにより案内者が少ない ・案内者の所属する事業所の温度差が参加率に影響している</p>	3

STEP 1 - 2 保健事業の実施状況

「全健保組合共通様式」

保健指導宣伝	4	「すこやかファミリー」の配布	【目的】 家庭の健康管理者である被扶養配偶者のヘルスリテラシー向上 【概要】 被扶養配偶者を対象に自宅あてに奇数月に季刊誌を配布	被扶養者	全て	女性	16	～	74	基準該当者	3,697	・被扶養配偶者 2,145/2,209名(97%) (年6回) 停止依頼のある人のみ送付ストップ ・女子被保険者 340名 希望者のみに送付	・自宅への送付しているため、被扶養配偶者とのコミュニケーションが密 ・健保に在籍している保健師がタイムリーな健康支援レターを同封している	・被保険者が住所変更を怠るケースが散見し戻り便となり管理が煩雑 ・自宅郵送のため、経費が掛かる	4
	4	ホームページ・メールマガ配信	【目的】 加入者とのコミュニケーション 【概要】 ・ホームページ 随時アップ ・人間ドックweb申込み ・インフルエンザ利用券印刷 ・給付申請フォーマット印刷 ・健康チェック ・希望者へメールマガジンを発信	被保険者 被扶養者	全て	男女	0	～	74	全員	2,642	・被保険者 人間ドックweb申込者/人間ドック利用者 543/675名(80%) ・加入者 インフルエンザ利用券利用者/インフルエンザ接種者 480/3,876名(12%)	・タイムリーな周知 ・ポピュレーションアプローチの実施	・HPの存在および活用方法が浸透できていない	3
	7	医療費通知	【目的】 医療費への気づきを促す 【概要】 医療費をwebにて公開	被保険者 被扶養者	全て	男女	0	～	74	全員	1,307	月平均： 開封数/公開数 98/3,657件(3%)	・ペーパーレスを事業主より依頼あり	・当該画面へ入るまでに複数のpw入力が必要(pwの一元管理)	1
	4	「健保だより」の配布	【目的】 健保組合への理解向上 【概要】 自宅あて春(予算)・夏(決算)に配布	被保険者	全て	男女	18	～	74	全員	2,274	戻り便にならなかった部数/被保険者数 6,717部/7,057名(95%) 郵便局より戻った分は社内メールにて配布	・加入者全員が事業主よりPC貸与者ではないため、紙媒体での配信が必要 ・事業主経由で配布していたが、被保険者への手元に届くまでに日数がかかるので、自宅配送へ切り替えた	・費用対効果が把握できていない	2
	1	生活習慣病健診	【目的】 がんの早期発見・生活習慣病予防 【概要】 事業主と共同に実施している健診へ項目を追加	被保険者	全て	男女	16	～	74	全員	67,213	受診者/被保険者数 6,771/7,057名(96%)	・事業主連携	・40才未満非対応の医療機関・役員ドック等、紙での結果収集分を入力できていないため、健診受診者全員=結果データとなっていない	4

STEP 1 - 2 保健事業の実施状況

「全健保組合共通様式」

疾病 予 防	1	人間ドック	【目的】 受診率の向上 【概要】 35歳以上の被保険者を対象に指定項目は全額健保負担 (平成26年から35歳～39歳の自己負担額を1万円に改定)	被保険者	全て	男女	35	～	74	全員	24,004	被保険者 受診者/対象者 675/4,385名 (15%)	・費用負担 ・個人負担設定による意識付け	・定期健診との検査項目の重複	2
	1	婦人科健診	【目的】 重篤な婦人科疾患の早期発見、 自己管理意識向上 【概要】 女性特有のがん検診を年1回実施	被保険者 被扶養者	全て	女性	20	～	74	全員	155	受診者/対象者 32/1,015 名(3%) (人間ドック同時受診 者は除く)	・定期健診に同時受診できるよう事 業所サイドで工夫 ・対象者年齢の拡大	・婦人科検診の必要性が広まって いない ・検診できるところを周知できていな い	1
	5	メンタルヘルス対策	【目的】 心身の健康に関する相談対応 【概要】 ・けんこう電話相談 ・こころのカウンセリングの外部委託	被保険者 被扶養者	全て	男女	0	～	74	全員	1,210	けんこう電話相談件数/加入者数 90件/12,998名(1%) こころのカウンセリング件数/加入者 数 53件/12,998名(0.4%)		・事業主の施策との連携	1
	3	健康アクションプラン	【目的】 重篤な疾病発症リスク・重症化リスクの低減 【概要】 事業主が実施している施策の対象者への電話 での健康指導を実施しアクションプランの継続を 支援	被保険者	一部の事 業所	男女	16	～	65	基準 該当 者	2,137	実施者/対象者 407/423名 (96%)	・事業主(人事)を通じての対象 者への直接周知 ・対象者への直接介入	・食事記録機能の利便性向上 ・他の事業所への展開	4
	6	前期高齢者支援	【目的】 前期高齢者の医療費適正化 【概要】 加齢にともなう健康リスクの低減と医療費の適 正化を対象宅へ訪問し面談を実施	被保険者 被扶養者	全て	男女	63	～	74	基準 該当 者	74	実施者/対象者 8/33名 (24%)	・対象者への直接介入 ・実施者のスキル	・実施者および対象者数が少なく、 効果を把握できない	1

STEP 1 - 2 保健事業の実施状況

「全健保組合共通様式」

	1	配偶者健診	<p>【目的】 受診率の向上</p> <p>【概要】 ・被扶養配偶者 東振協の共同事業、婦人生活習慣病予防健診を自宅へ案内し実施</p>	被扶養者	全て	女性	30	～	65	基準 該当者	11,430	受診者/案内者 859/2,104名 (41%)	・自己負担なし	・健診日が指定されている ・募集期間が短い	4
	7	インフルエンザ予防接種	<p>【目的】 利用率向上</p> <p>【概要】 ・事業所の産業医による集団接種 ・個人での接種への補助 ・東振協の共同事業</p>	被保険者 被扶養者	全て	男女	1	～	64	全員	9,956	被保険者： 接種者/対象者 2,093/7,017 名（30%） 被扶養者： 接種者/対象者 1,783/5,715 名（32%）	・事業主との連携 ・東振協の共同事業の実施により 窓口負担を軽減	・自己負担金が必要 ・インフルエンザ予防接種の有効性 への理解不足	3
体育 奨励	4	ウォーキング支援 企画	<p>【目的】 コミュニケーション向上と体を動かす習慣づくり</p> <p>【概要】 健康管理事業推進委員が企画、各地域で ウォーキングイベントを実施。</p>	被保険者 被扶養者	全て	男女	0	～	74	全員	300	参加者計 120/6,944名 (2%)	・事業主連携 ・健康管理事業推進委員による企 画	・効果的な施策の検討	1
直 営 保 養															
そ の 他	7	健康ポイント	<p>【目的】 個々の保健事業の実施率や効果向上</p> <p>【概要】 健康習慣を実施した方に健康ポイント等のイン センティブを付与する。</p>	被保険者	全て	男女	16	～	74	全員	218	該当者/対象者 59/9,161名 (1%)	・参加者へのインセンティブ付与	・施策の周知方法（平成26年度 は休止）	1
(予 算 措 置 な し)															

STEP 1 - 2 保健事業の実施状況

「全健保組合共通様式」

事業主の取組										
事業名	事業の目的および概要	対象者				振り返り			共同実施	
		資格	性別	年齢		実施状況・時期	成功・推進要因	課題及び阻害要因		
新任管理職研修での教育	新任管理職向けの労務管理研修で、勤務時間、パワーハラ、セクハラ、メンタルヘルス等における知識・マネジメントの理解促進	被保険者	男女	30	～	45	年2回、グループ会社の新任管理職も含めて、知識習得とグループディスカッションによるマネジメントのあり方の討議を実施	部下の健康管理に対する意識を高め、マネジメントの実践に導く	新任者のみならず、既存管理職に対しても継続実施が必要	無
新任初級管理職での教育	新任管理職向けの労務管理研修で、勤務時間、パワーハラ、セクハラ、メンタルヘルス等における知識・マネジメントの理解促進	被保険者	男女	30	～	45	年2回、グループ会社の新任管理職も含めて、知識習得とグループディスカッションによるマネジメントのあり方の討議を実施	部下の健康管理に対する意識を高め、マネジメントの実践に導く	新任者のみならず、既存管理職に対しても継続実施が必要	無
メンタルヘルスチェック	従業員への「メンタルヘルスケア」、組織診断を実施（職場生産性の維持・向上）	被保険者	男女	22	～	65	正社員（3,810名）対象にweb及び紙にて実施	①メンタルヘルスチェックにより、希望者を心理相談員との予防面談に導く ②組織診断による組織内の動向が見える	平成27年度のメンタルヘルスチェックの法制化による体制づくり（予算・対象者他）	無
定期健康診断	安衛法に基き実施（二次検査案内）	被保険者	男女	22	～	65	正社員受診対象実施完了	健診受診に対する意識が高まり速やかに受診が完了した。	受診結果改善への認識向上	無
雇入時の健診	雇入時都度実施	被保険者	男女	22	～	59	雇入れ都度実施	入社必須事項として対応	雇入健診結果の確認と共有が必要	無
海外赴任前健診・帰任時健診	海外赴任発令、帰任発令に基き都度実施	被保険者	男女	22	～	60	法令に基づき実施			無
健康診断事後の受診勧奨	要精密検査、要治療者への対応	被保険者	男女	22	～	65	100%受診へ向けて受診勧奨を行なっている	要緊急対応者には個別に連絡し対応を行い、早期対応を実施	対応が遅れる対象者について上司、担当人事との連携が必要	無
傷病及びメンタルによる休業者の復帰支援	メンタル不調者への対応等休業からの復帰後の支援	被保険者	男女	22	～	65	産業医とかかりつけ医との連携によりワークに向けて、個々の対象者に合わせたプログラムを実施	本人の状況を確認し、職場に復帰	上司・部下・同僚等のコミュニケーション等を図るなど対応方法のセミナーが必要。	無

STEP 1 - 2 保健事業の実施状況

「全健保組合共通様式」

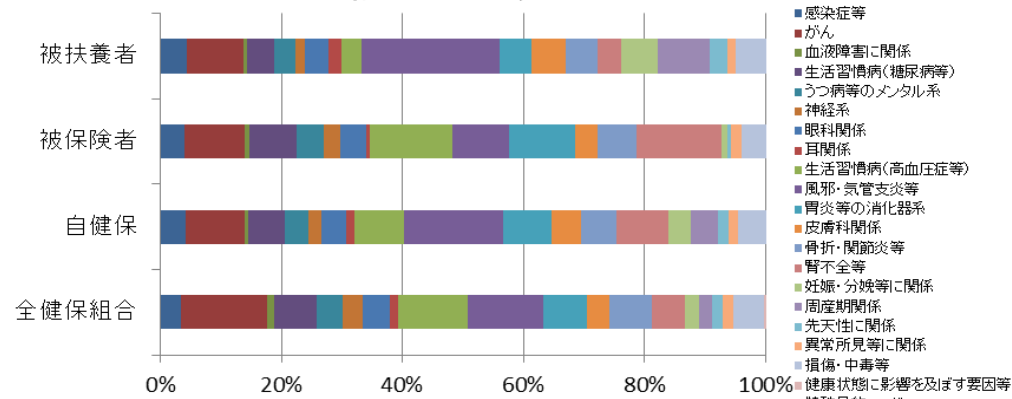
長時間勤務者への産業医面談	安衛法に基き実施	被保険者	男女	22	～	65	毎月の勤怠（残業時間）を基に、長時間労働者（当社基準）に対し、毎月定期的に産業医面談を実施	上司と人事の連携により、健康管理状況を確認している	業務の割振り・見直し等上司への助言・指導を個別に実施が必要 社会的課題の人手不足が長時間労働に繋がっている	無
制限勤務の運用	休業からの復帰時に残業、深夜勤務禁止等の指示（※産業医面談後の必要な個別措置の実施）	被保険者	男女	22	～	65	対象者が復職前に産業医面談を実施	産業医の指導・助言により勤務時間等制限の指示を受けて、上司へフィードバックを実施	上司・部下・同僚等受入れの仕方等、対応方法のセミナーが必要	無

注1) 1. 健康診査 2. 健康診査後の通知 3. 保健指導 4. 健康教育 5. 健康相談 6. 訪問指導 7. その他

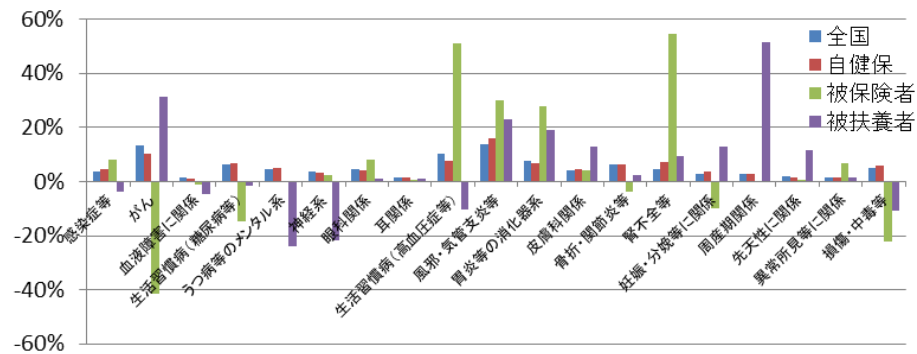
注2) 1: 39%以下 2: 40%以上 3: 60%以上 4: 80%以上 5: 100%以上

STEP 1 - 3 基本分析で現状を把握する ①レセプト（コスト）分析の概要

1. 当健保組合の疾病構造(医療費合計)



2. 医療費合計の増減寄与率



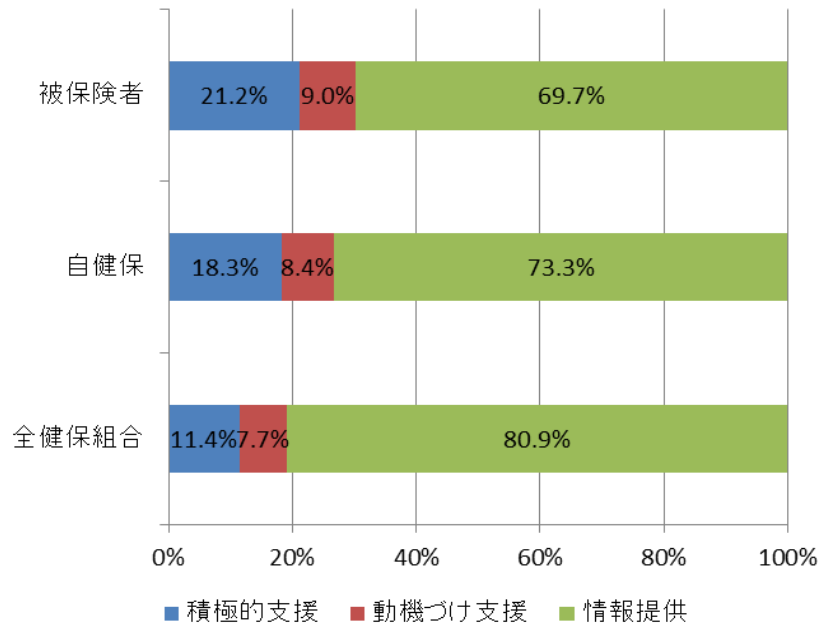
3. 生活習慣病医療費

	平成24年度		平成25年度	
	金額 (千円)	割合	金額 (千円)	割合
糖尿病	24,728	30.3%	27,805	26.4%
高血圧症	25,257	31.0%	29,364	27.9%
高脂血症	7,553	9.3%	10,805	10.3%
高尿酸血症	2,457	3.0%	3,088	2.9%
肝障害	1,067	1.3%	2,072	2.0%
動脈硬化	145	0.2%	210	0.2%
糖尿病性神経症	456	0.6%	355	0.3%
糖尿病性網膜症	950	1.2%	1,078	1.0%
糖尿病性腎症	534	0.7%	578	0.5%
痛風腎	0	0.0%	0	0.0%
高血圧性腎臓障害	0	0.0%	0	0.0%
脳出血	575	0.7%	6,270	6.0%
脳梗塞	10,895	13.4%	10,298	9.8%
その他の脳血管疾患	49	0.1%	1	0.0%
虚血性心疾患	6,783	8.3%	10,017	9.5%
動脈閉塞	19	0.0%	46	0.0%
大動脈疾患	94	0.1%	3,194	3.0%
合計	81,564	100.0%	105,180	100.0%

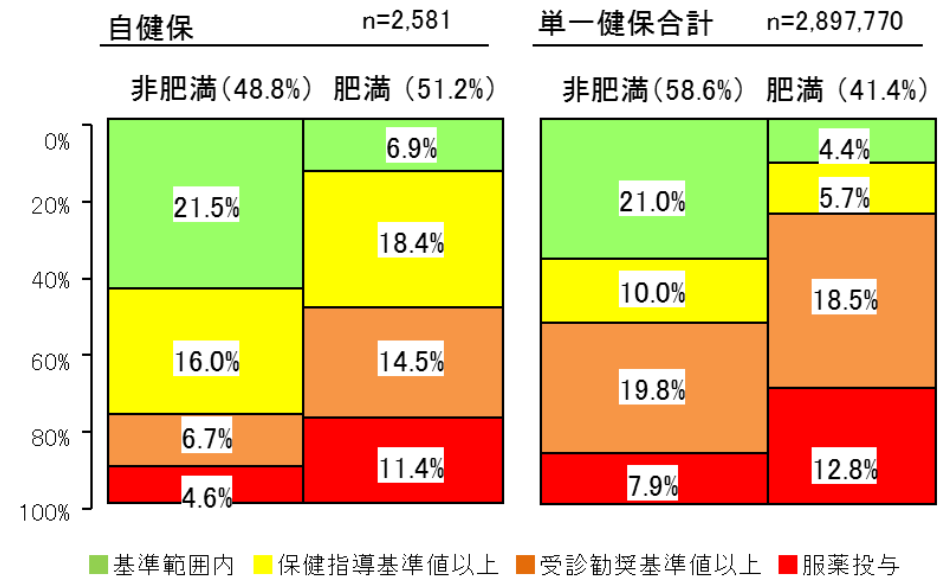
- ・平成25年度総医療費は1,442百万円(前年度比108.2%)、加入者1人あたり医療費は110,966円(被保険者125,839円、被扶養者93,300円)。
- ・傷病別(平成24年度)では、風邪・気管支炎等、がん、腎不全等、生活習慣病(高血圧症等)の割合が高く、被保険者では腎不全等、生活習慣病(高血圧症等)、がん、生活習慣病に関連する医療費の割合が高かった。
- ・医療費の増加要因では、風邪・気管支炎等、がん、生活習慣病(高血圧症等)の増加寄与率が高く、被保険者では腎不全等、生活習慣病(高血圧症等)、風邪・気管支炎等、被扶養者では周産期関係、がん、風邪・気管支炎等であった。
- ・平成24年度の生活習慣病医療費は81百万円であり、加入者1人あたり7,298円であった。傷病別では、糖尿病と高血圧症が生活習慣病の医療費の3割を占めた。当健保では過去5年間を通して、他健保組合と比較しレセプト件数合計に占める糖尿病のレセプト件数の割合が1ポイント程度高かった。
- ・糖尿病は重症化により透析に移行する可能性があり、加入者の高齢化により重症化リスクが高まることから、重症化予防が課題である。

STEP 1 - 4 基本分析で現状を把握する ②健診（リスク）の概要

1. 特定保健指導階層化(平成24年度)



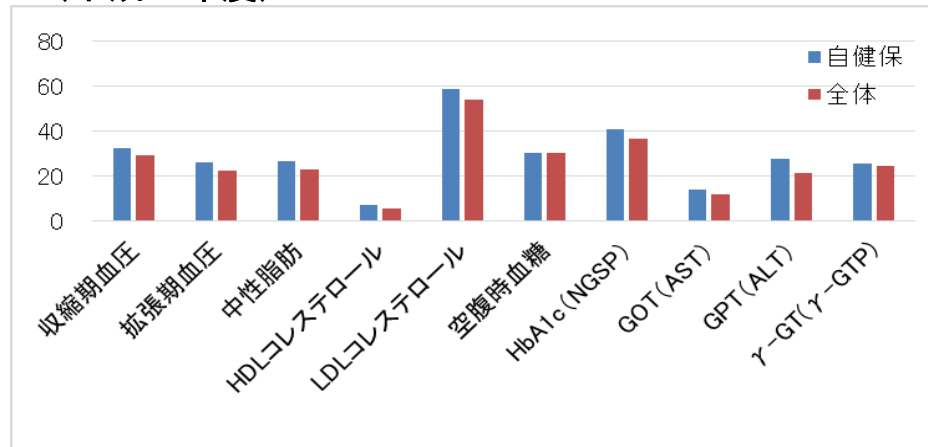
2. 生活習慣病・健診レベル判定分布(平成24年度)



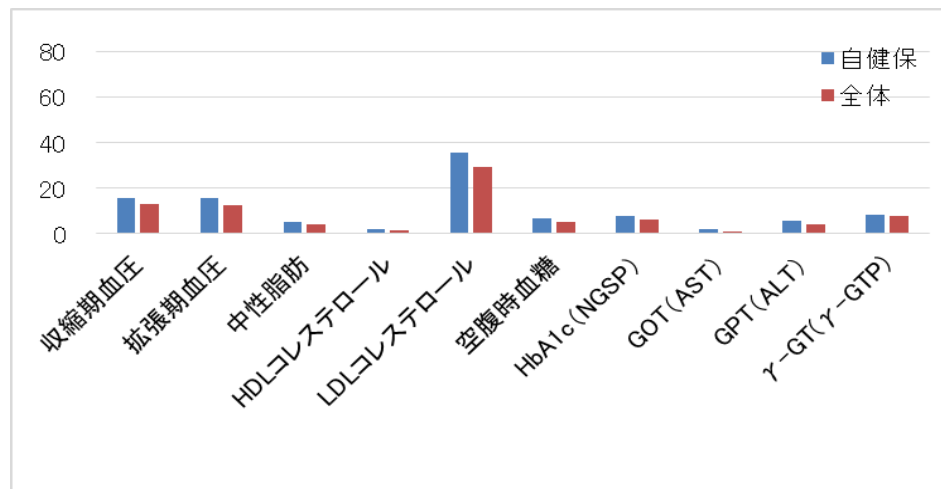
- ・平成24年度の特定健診受診者数は3,011人(実施率77.7%)であり、全健保組合と比較し実施率が16ポイント高かった。
- ・メタボリックシンドローム該当者および予備群の割合は34%で、全健保組合と比較し8ポイント高かった。
- ・健診受診者のうち、積極的支援該当者は18%、動機づけ支援該当者が8%であった。被保険者では、積極的支援該当者が21%、動機づけ支援該当者が9%であった。当健保は、全健保組合と比較して、特定保健指導に該当する者の割合が高く、被保険者では積極的支援該当者の割合が全健康保険組合と比較し10ポイント高かった。
- ・当健保組合の健康度は、非肥満が49%、肥満51%で、単一健保合計と比較し肥満の割合が約10ポイント高かった。
- ・肥満者の8割は低リスク以上(特定保健指導レベル以上)、5割は高リスク以上(受診勧奨値以上)に該当した。単一健保合計に比較し低リスクの割合が高く、高リスク以上の割合が低かった。
- ・当健保組合では、特定健診受診者の半数が肥満に該当しており、将来生活習慣病有病者が増加する可能性がある。

STEP 1 - 5 基本分析で現状を把握する ②健診（リスク）の概要

3. 特定保健指導基準値該当値以上の該当者割合（平成25年度）



4. 受診勧奨値以上の該当者割合（平成25年度）



5. 薬剤を服用している者の割合（平成24年度）

	自健保		全健保組合	
	人数	割合	人数	割合
高血圧	328	10.9%	720,082	13.9%
脂質異常	152	5.0%	423,655	8.2%
糖尿病	112	3.7%	189,569	3.7%

・健診結果が特定保健指導基準値以上に該当する者の割合は、健診結果を基幹システムで共有している370組合と比較し、血圧・血糖・脂質すべての項目で高かった。

・受診勧奨値以上該当者の割合は、血圧が3ポイント、LDLコレステロールが6ポイント、HbA1cは1.9ポイント高かった。

・平成24年度健診受診者のうち、問診で高血圧症の治療に係る薬剤を服用していると回答した者の割合は全健保組合と比較し3ポイント少なかった。脂質異常症の治療に係る薬剤を服用している者と回答した者の割合は全健保と比較し3ポイント少なかった。糖尿病の治療に係る薬剤を服用していると回答した者の割合は全健保と同程度であった。

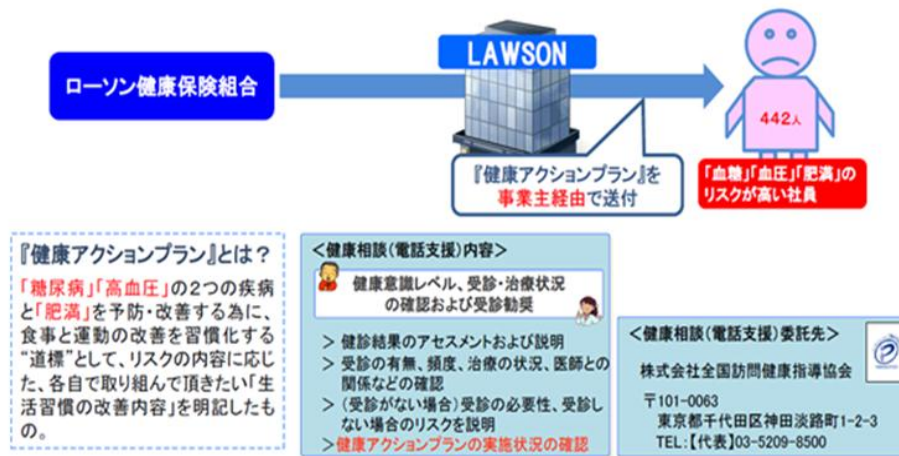
・当健保では受診勧奨値以上の該当者割合が高いが、薬剤を服用している者の割合は低かった。

⇒受診勧奨値該当者が医療機関を受診せずに放置している可能性が考えられる。早期受診による重症化予防が課題である。

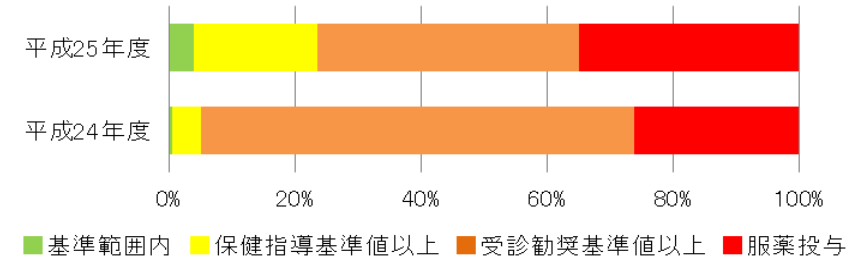
STEP 1 - 6 基本分析で現状を把握する ③生活習慣改善支援の概要

1. 健康アクションプラン実施結果(平成24年度)

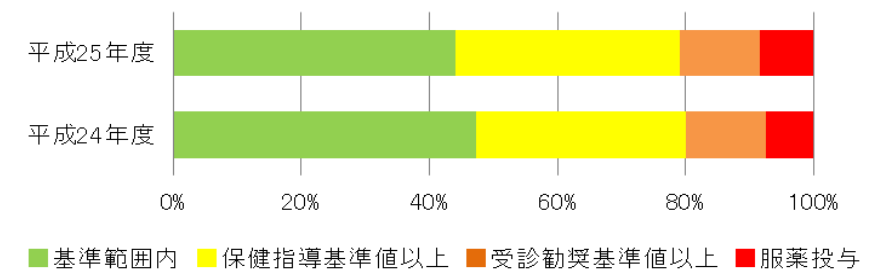
健康アクションプランの内容



健康アクションプラン参加者



全体



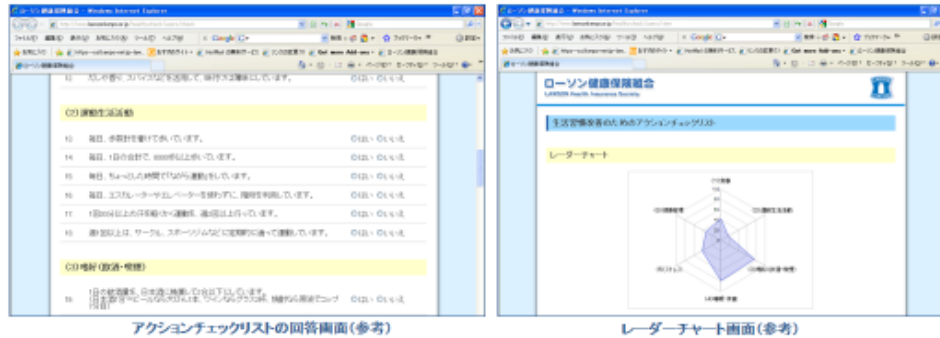
- ・「健康アクションプラン」とは、「糖尿病」「高血圧」の2つのリスクと「肥満」を予防・防止するために、食事と運動の改善を習慣化する“道標”として、リスクの内容に応じ各自で取り組んでもらいたい「生活習慣の改善内容」を示したものである。
- ・平成24年度は「血糖」「血圧」が受診勧奨値以上の基準に該当する442人のうち参加同意が得られた314人に対し、「健康アクションプラン」を事業主経由で送付し、保健師等の専門職と話すことで本人の体への認識を深めることを目的に電話での保健指導を実施した。保健指導は業務委託により保健指導会社の健康相談員(保健師、看護師、管理栄養士の有資格者)が実施した。
- ・健康アクションプランの結果、健康アクションプラン参加者では平成25年度の健診結果が実施前と比較して、BMI、腹囲、血圧、空腹時血糖が有意に改善し、受診勧奨値該当者(高リスク者)の減少が確認できた。

STEP 1 - 7 (ポピュレーションアプローチの推進)

ローソン健康保険組合の取り組み ポピュレーションアプローチの推進

◆アクションチェックプログラム(平成22年度より実施)

ウェブ上で生活習慣に関する質問(アクションチェックリスト)に回答すると、生活習慣の状況がレーダーチャートで可視化される。この結果を参考に**生活習慣改善目標を決めて60日間取り組みプログラム**。



※質問は6項目(食事、運動生活活動、嗜好、睡眠・休養、ストレス、健康管理)、全37問で構成。

ローソン健康保険組合の取り組み ポピュレーションアプローチの推進

◆健康への意識づけ①『健康診断結果判定プログラム』

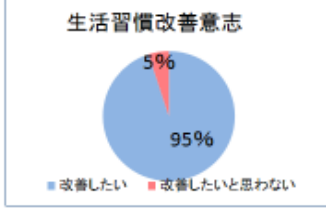
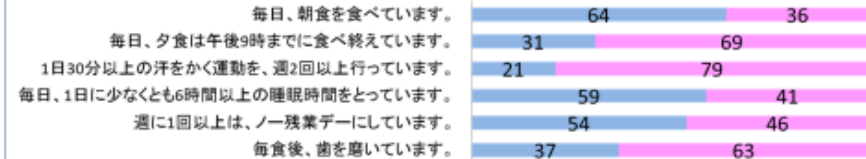
健康診断の検査データをウェブ上で入力する。この数値が「基準値外」の項目について「リスクのある疾病」と「改善アドバイス」が表示される(医師が行う診断とは異なる)。このアドバイスを基に個々人が目標を立て、生活習慣改善に主体的に取り組む。



ローソン健康保険組合の取り組み ポピュレーションアプローチの推進

◆アクションチェックプログラム(回答結果より)

アクションチェック結果(一部抜粋)



平成22年度の回答結果から見てきたことは・・・

- > 『生活習慣を改善したい』と回答した人 **95%**
 - しかし、実際には、
 - > 『毎日、朝食を食べていない人』 **36%**
 - > 『夕食を午後9時以降に食べている人』 **69%**
 - > 『1日の睡眠時間が6時間未満の人』 **41%**
 - > 『30分程度の軽い運動を週2回以上行っていない人』 **79%**
- など、対策の必要性が明らかになった。

➡ **ポピュレーションアプローチの推進へ**

ローソン健康保険組合の取り組み ポピュレーションアプローチの推進

◆具体的な取り組み④『健康ポイント』

・アクションチェックプログラムやウォーキングなどに参加すると『健康ポイント』が付与される。
・ポイントに応じて賞品との交換が可能。 ※モチベーションを向上

施策ごとに獲得ポイントを設定!

1 歩数計(実践期間 平成23年10月3日～平成25年3月31日)
毎日歩数計を身につけて行動し、日常の歩数を消費カロリーを首で確認している方

歩数計を身につけていた日(転送データで一日1100歩以上) = **10 POINT**

2 健康宣言(生活改善)
平成24年1月11日までに当健康保険組合のホームページでのアクションチェック & 生活習慣改善チャレンジ宣言 & 60日間実行記録表を当健康保険組合に提出した方

毎日、目標達成すると(毎日の評価が○の場合) = **5 POINT/日**

週の目標を達成すると(週の評価が○の場合) = **35 POINT/週**

体重測定すると = **5 POINT/日**

改善目標を達成できたら = **250 POINT**

3 完歩証(ウォーキングイベントへの参加証)
当健康保険組合からご案内したウォーキングイベントへ参加された方へ完歩証を贈呈しますが、その完歩証及び公共団体等の主催するウォーキングイベント大会に参加し、完歩した証となるものを下記の枚数集めて申請した方

完歩証を5枚集めると = **1,000 POINT**

完歩証を7枚集めると = **1,400 POINT**

完歩証を10枚集めると = **2,000 POINT**

「健康宣言」
既に行っている方が利用し、健康宣言を提出し、60日間チャレンジ記録表を提出された方
対象日: 平成24年1月11日～平成25年3月31日
健康宣言日: 平成24年1月11日～平成25年3月31日
健康宣言書提出日: 平成24年1月11日～平成25年3月31日
健康宣言書提出期間: 平成24年1月11日～平成25年3月31日
記録表提出日: 平成25年11月30日(健康保険組合まで)

禁煙宣言チェック表を提出 = **100 POINT**

最低でも週間連続で禁煙成功 = **500 POINT**

後半30日連続して禁煙成功 = **2,000 POINT**

STEP 2 健康課題の抽出

「全健保組合共通様式」

基本分析による現状把握から見える主な健康課題

① 1 2 3	医療費では「糖尿病」を中心とする生活習慣病が占める割合が高く、その医療費は増加傾向。
① 1 2	「がん」も「生活習慣病」の次に医療費の割合が高く、医療費の増加要因でもある。
① 2	被扶養者の医療費は「周産期関係」が増加傾向。
② 1 2	他健保に比べ肥満の割合が高く、生活習慣病発症リスク者が多い。
② 3 4 5	「LDLコレステロール」「血圧」「HbA1c」の基準値超が多い。基準値超の割合が高いのに服薬者の割合が低い。
③	「健康アクションプラン」参加者にリスク減少の効果が確認されたが、対象者が少ないため、健保全体への影響は少ない。



糖尿病は腎不全等の重篤な疾患に移行する可能性があるため、罹患者へ重症化させないためのフォローが必要。



エビデンスのある検診をより多くの加入者に受診させ、早期発見・早期治療を促す。



周産期に入る前に婦人科検診を受診する機会を提供し、婦人科疾患への対処が必要。



40才の時点ですでに、肥満となっているので、若年層（39才以下）から運動・食事等を見直す（気づき）施策が必要。



未受診者への受診勧奨。
重篤な疾病発生リスク・重症化リスクの低減を目的に、生活習慣改善支援が必要。



生活習慣改善へのアプローチの一つだが、対象者の環境は様々なため、色々なアプローチ方法を検討する必要がある。

STEP 2 健康課題の抽出

「全健保組合共通様式」

特徴		対策検討時に留意すべき点	
基本情報	母体事業主は「健康経営」に積極的である。 被保険者は30～44才の男性に集中している。 グループ全体が健保加入者ではない。	▶	事業主とコラボしていくうえで、「個人情報」特に「医療情報」については慎重な対応が必須。 事業所毎に対応可能な施策の立案も必要。
保健事業の実施状況	保健事業を改廃し効果的な事業を実施するここが課題。 事業別にレセプト・健診結果評価が必要。 対象者毎に健診結果・レセプトをモニタリングすることも必要。	▶	モニタリングし通院指導等介入していくのであれば、簡便な検索ツールが必要。

STEP 3 保健事業の実施計画

「全健保組合共通様式」

予算科目	注1) 事業分類	事業名	事業の目的および概要	対象者					注2) 実施主体	実施計画			目標 (達成時期 : 平成29年度末)		
				資格	対象事業所	性別	年齢	対象者		平成27年度	平成28年度	平成29年度	アウトプット	アウトカム	
職場環境の整備															
保健指導宣伝	7	新規	各職場毎の健康情報の提供	【目的】 職場毎の健康状況の理解 【概要】 各職場の安全衛生委員会へ健保スタッフが参加し、健康情報を提供し、関心を高める	被保険者	全て	男女	20 ~ 65	全員	3	各職場の労働安全衛生委員会へ健保スタッフが参加し、健診結果や肥満度等を提示	各職場の労働安全衛生委員会へ健保スタッフが参加し、健診結果や肥満度等を提示、および、関連した健康情報を提供	各職場の労働安全衛生委員会へ健保スタッフが参加し、職場環境での問題点を一緒に洗い出し、具体的な施策の立案	安全衛生委員会への健保スタッフ参加率 (H27 : 50% H28 : 70% H29 : 90%)	各リーダーが所属の健康状況を理解 (100%) 具体的には、アンケートや発表にて評価。
加入者への意識づけ															
保健指導宣伝	4	既存	「すこやかファミリー」の配布	【目的】 家庭の健康管理者である被扶養配偶者のヘルスリテラシー向上 【概要】 被扶養配偶者を対象に自宅あてに奇数月に季刊誌を配布	被扶養者	全て	女性	16 ~ 74	全員	1	継続	継続	継続		
	4	既存	ホームページ・メルマガ配信	【目的】 ホームページ閲覧数・メルマガ登録者数の向上 【概要】 ・ホームページ 随時アップ ・健康チェックや健康ポイント等HPでの事業展開が多くなるので加入者にHPを広く浸透させる ・希望者へメールマガジンを発信	被保険者 被扶養者	全て	男女	16 ~ 74	全員	1	広報誌でのPRや事業主の社内イントラとの連携等環境を整備する	事業所毎のメルマガ登録者数を把握し事業所へ報告する	事業所毎の被扶養配偶者のメルマガ登録者数を把握し事業所へ報告する	事業主の社内イントラからのアクセス率 (100%)	HP閲覧数 (月平均 現行 : 1,621 H27 : 3,000 H28 : 5,000 H29 : 7,000) メルマガ登録率 (現行 : 8% H27 : 30% H28 : 50% H29 : 80%)
	4	既存	生活習慣チェック	【目的】 健康リスクが発生していない方の健康維持増進 【概要】 健診結果と生活習慣を自分で入力することにより行動変容を促す	被保険者	全て	男女	16 ~ 74	基準対象者	3	プログラムの改変。事業所との調整	健保からの情報提供 (アプローチ)	事業所からの実施依頼 (アプローチ)	情報提供率 (100%)	実施者の要受診への移行率 (0%)
その他	7	既存	健康ポイント	【目的】 登録者数の増大と利用頻度の向上 【概要】 健康習慣を実施した方に健康ポイント等のインセンティブを付与する。	被保険者	全て	男女	16 ~ 74	基準対象者	1	予防インセンティブと連動した付与項目とポイント数等、魅力ある仕組みを再検討する	事業所へ周知し新ポイント制度にて実施	継続	全事業所への情報提供 (100%)	登録率 (現行 : 1% H27 : 30% H28 : 50% H29 : 90%)

STEP 3 保健事業の実施計画

「全健保組合共通様式」

予算科目	注1) 事業分類	事業名	事業の目的および概要	対象者					注2) 実施主体	実施計画			目標 (達成時期 : 平成29年度末)		
				資格	対象事業所	性別	年齢	対象者		平成27年度	平成28年度	平成29年度	アウトプット	アウトカム	
個別の事業															
特定健康診査事業	1	既存 (法定)	特定健康診査	【目的】 特定健診の実施率を高める 【概要】 ・被保険者 事業主と健診を共同実施することにより、被保険者の健診結果を共有する ・被扶養配偶者 東振協の共同事業、婦人生活習慣病予防健診を自宅へ案内し実施 ・被扶養配偶者以外と任継 東振協の共同事業、特定健康診査を実施	被保険者	全て	男女	40 ~ 74	全員	1	継続 事業主とデータ授受の調整を図る。	継続	継続	役員ドックデータの収集 (x m l データでの受領) 現行は未受領 H27 : 50% H28 : 70% H29 : 100%	被保険者受診率 (x m l データ受領率) : 100% 被扶養配偶者受診率 : 70%
特定保健指導事業	3	既存 (法定)	特定保健指導	【目的】 特定保健指導によるメタボリックシンドローム該当者の減少 【概要】 ・被保険者 健保連東京連合会の共同事業の利用と全国訪問健康指導協会への委託にて実施 ・被扶養者 東振協への委託にて実施	被保険者 被扶養者	全て	男女	40 ~ 74	基準対象者	1	被保険者は40才は全員を対象に実施。 被扶養者は引き続き希望者を対象に実施。	継続	継続	案内者/対象者 H27 : 80% H28 : 90% H29 : 100% 修了者/案内者 H27 : 70% H28 : 80% H29 : 90%	保健指導受診者の生活習慣改善率 : 60%
	1	既存	生活習慣病健診	【目的】 疾病の早期発見 【概要】 健診補助をスリム化し、重複した項目への補助をなくす。 事業主との共同事業の定期健診を充実させる	被保険者	全て	男女	16 ~ 74	全員	3	40才以上の方は「人間ドック」か「事業主との共同事業の定期健診 (生活習慣病健診)」 whichever 1つを選び受診する	事業主との共同事業の定期健診 (生活習慣病健診) に尿検査 (沈渣・比重・PH) と肺機能検査 (スパイロメーター) を追加	事業主との共同事業の定期健診 (生活習慣病健診) に超音波検査 (肝・脾・脾・腎・胆のう) を追加	全事業所で検診項目を追加し実施	要検者の減少 (要検率が減少傾向に転じる)
	1	既存	婦人科検診	【目的】 女性の健康課題の早期発見 【概要】 健診補助をスリム化し、重複した項目への補助をなくす。 事業主との共同事業の定期健診を充実させる	被保険者	全て	女性	16 ~ 74	全員	3	40才以上の方は「人間ドック」か「事業主との共同事業の定期健診 (生活習慣病健診)」 whichever 1つを選び受診する	事業主との共同事業の定期健診 (生活習慣病健診) に子宮頸部細胞診 (自己採取法) を追加	事業主との共同事業の定期健診 (生活習慣病健診) に超音波検査 (乳房) と、甲状腺機能検査 (TSH・FT4・FT3) を追加	全事業所で検診項目を追加し実施。 受診率向上 (現行 : 3% H27 : 30% H28 : 60% H29 : 80%)	要検者の減少 (要検率が減少傾向に転じる)
	3	既存	健康アクションプラン	【目的】 実施者の健康リスクの減少 【概要】 健康リスクのある方を対象にアプリを使用した健康支援 (アクションプラン) を全事業所を対象に実施	被保険者	全て	男女	16 ~ 60	基準対象者	3	母体事業主の施策と調整	継続	継続	実施者/対象者 (90%)	実施者の健康リスク項目の減少した人数 (80%)

STEP 3 保健事業の実施計画

「全健保組合共通様式」

予算科目	注1) 事業分類	事業名	事業の目的および概要	対象者					注2) 実施主体	実施計画			目標 (達成時期 : 平成29年度末)		
				資格	対象事業所	性別	年齢	対象者		平成27年度	平成28年度	平成29年度	アウトプット	アウトカム	
疾病予防	1	既存	配偶者健診	【目的】 受診率の向上 【概要】 ・被扶養配偶者 東振協の共同事業、婦人生活習慣病予防健診を自宅へ案内し実施	被扶養者	全て	女性	30 ~ 65	基準対象者	1	年1回の実施を継続 自宅へ配偶者健診案内を送付した情報を事業所へ報告し、被保険者へ周知してもらう	事業所毎の被扶養配偶者の申込率を把握し事業所へ報告する	受診率が伸び悩むようであれば、年2回の実施を検討する	全事業所への情報提供及び申込率の報告。(100%)	受診率 (現行 : 41% H27 : 60% H28 : 70% H29 : 80%)
	7	既存	インフルエンザ予防接種	【目的】 利用率向上 【概要】 ・事業所の産業医による集団接種 ・個人での接種への補助 ・東振協の共同事業	被保険者 被扶養者	全て	男女	1 ~ 64	基準対象者	1	インフルエンザと風邪の違い等正しい知識を浸透させる (情報提供)	事業所毎の利用率を把握し事業所へ報告する	集団生活をしている (小・中・高校) 家族がいる被保険者へ接種勧奨を実施する	被保険者及び被扶養配偶者への情報提供。(100%) 報告率 (100%) 接種勧奨率 (100%)	利用率の向上 (現行 : 30% H27 : 40% H28 : 50% H29 : 60%)
	3	新規	重症化予防	【目的】 糖尿病罹患者の合併症予防 【概要】 糖尿病罹患者を重篤化させないために、教育入院や専門医を紹介する	被保険者	全て	男女	22 ~ 60	基準対象者	3	外部事業者を選定 (基準の設定)	基準対象者から事業主と相談し実施者を選定し実施	基準対象者全員への参加勧奨	実施者数 (H28 : 10名 H29 : 30名)	実施者の合併症発症率 (0%)
	4	新規	健康合宿	【目的】 重症化リスクの低減 【概要】 「血圧」「HbA1C」リスク者を対象に生活習慣改善合宿を実施	被保険者	全て	男女	20 ~ 45	基準対象者	1	外部事業者を選定。(基準の設定)	基準対象者から事業主と相談し実施者を選定し実施	基準対象者全員への参加勧奨	実施者数 (H28 : 10名 H29 : 30名)	実施者の数値改善率 (50%)
	2	新規	受診勧奨	【目的】 健康リスク者を受診させる 【概要】 健診結果で受診勧奨域の方への受診促進およびその後のフォロー	被保険者	全て	男女	16 ~ 74	基準対象者	3	外部事業者を選定 (基準の設定)	基準対象者から事業主と相談し実施者を選定し実施	基準対象者全員への勧奨	情報提供率 (100%)	受診率 (該当レセプト) 100%
体育奨励	4	新規	減量キャンペーン	【目的】 被保険者 (30代) の肥満割合の減少 【概要】 職場対抗の減量プログラムを展開し、総減量キロ数に応じて順位をつける。	被保険者	全て	男女	16 ~ 74	全員	1	各職場へ現状を報告する。(情報提供)	健診データ配布時に「減量プログラム」を同時に案内する方法を検討する。	職場対抗の減量プログラムを展開し、総減量キロ数に応じて順位をつける。	情報提供率 (100%) 減量プログラム実施率 (100%)	30代) の肥満割合の減少 被保険者 (30代) の肥満割合の減少 (現行 : 35% H27 : 30% H28 : 25% H29 : 20%)

注1) 1. 健康診査 2. 健康診査後の通知 3. 保健指導 4. 健康教育 5. 健康相談 6. 訪問指導 7. その他

注2) 1. 健保組合 2. 事業主が主体で保健事業の一部としても活用 3. 健保組合と事業主との共同事業