

**アフターサービス推進室活動報告書**  
**(Vol. 16:2014年4～7月)**

**平成26年8月1日**

**厚生労働省アフターサービス推進室**

# アフターサービス推進室活動報告書

## (Vol. 16:2014年4～7月) 平成26年8月1日

### I 調査結果報告

厚生労働省の制度・事業の改善に資するよう「国民の皆様の声」、現場視察、厚生労働省の制度・事業に関する情報収集を基に健康づくりについて調査・分析し、とりまとめましたので、以下に報告します。

案件名	調査概要
健康づくりにかかる調査	本調査は、国民の健康づくりに資することを目的として、健康確保のため創意工夫し様々な取組を行う地方自治体、企業を調査したものである。

### ○ 健康づくり事例調査

#### 1 調査目的

がん、循環器疾患、糖尿病などの生活習慣病は、日本人の死因の約6割を占めるなど、日本人の健康にとって大きな課題となっている。

一方、厚生労働省への「国民の皆様の声」には、「過食や偏食による糖尿病が増えている。命にかかわる重要なことなので、もっと広報すべきである。」「受動喫煙対策を行っていないところの指導をしてほしい。」というご意見や、「高齢者が今の健康状態を維持するのにも健康づくりが必要である。」「会社で健康診断結果を踏まえた健康指導がされていないように思うので、国や会社単位で健康指導を行うべきである。」「医療費を使い過ぎている。すぐに病院に行けばよいという風潮もよくない。」といったご指摘も寄せられている。

国は、国民の健康づくり等に関して地方自治体や企業（健康保険組合等）の取組を支援しているが、今回の調査は、こうした国民の皆様の声を契機に、国民の健康づくりに関して、地域住民や従業員の健康づくりの最前線と言える地方自治体、企業（健康保険組合等）における先進的な取組について調査したものである。

## 2 調査対象

今回調査対象とした地方自治体、企業（健康保険組合等）は、創意工夫により、住民の健康寿命延伸や従業員の健康維持増進に成果を挙げている中から、以下の地方自治体5か所および企業4か所とした。

調査対象地方自治体・企業一覧表

番号	名称	所在地	基礎データ
1	静岡県	〒420-0853 静岡県静岡市葵区追手町 9-6	人口 3,715,901 人（2013 年 10 月 1 日現在） うち国保加入者 1,034,863 人（同年 9 月末日現在） 高齢化率 25.9%（同年 10 月 1 日現在）（注1）
2	長野県松本市	〒390-8620 長野県松本市丸の内 3 番 7 号	人口 242,546 人（2013 年 4 月 1 日現在） うち国保加入者 61,685 人（同年 3 月末現在） 高齢化率 24.9%（同年 4 月 1 日現在）
3	広島県呉市	〒737-8501 広島県呉市中央 4 丁目 1 番 6 号	人口 239,401 人（2013 年 3 月末現在、以下同じ） うち国保加入者 53,943 人 高齢化率 31.0%
4	静岡県藤枝市	〒426-8722 静岡県藤枝市岡出山 1-11-1	人口 146,214 人（2013 年 3 月末現在、以下同じ） うち国保加入者 38,684 人 高齢化率 24.6%
5	新潟県妙高市	〒944-8686 新潟県妙高市栄町 5 番 1 号	人口 35,287 人（2013 年 3 月末現在、以下同じ） うち国保加入者 8,575 人 高齢化率 30.5%

6	株式会社タニタ	〒174-8630 東京都板橋区前野町 1-14-2	健保組合加入者数 417 人 (2013 年 3 月末現在、以下同じ) うち被保険者数 215 人 うち被扶養者数 202 人
7	株式会社大和証券 グループ本社	〒100-6751 東京都千代田区丸の内 一丁目 9 番 1 号	大和証券グループ (大和証券、大和総研など約 20 社) で構成 健保組合加入者数 24,853 人 (2013 年 3 月末現在、以下同じ) うち被保険者数 12,777 人 うち被扶養者数 12,076 人
8	三菱電機株式会社	〒100-8310 東京都千代田区丸の内 二丁目 7 番 3 号	三菱電機 (グループ関係会社 国内 128 社、海外 95 社) で構成 健保組合加入者数 231,072 人 (2013 年 3 月末現在、以下同じ) うち被保険者数 114,257 人 うち被扶養者数 116,815 人
9	東京都職員共済組合	〒163-8001 東京都新宿区西新宿 二丁目 8 番 1 号	東京都庁、特別区 (23 区)、東京消防庁等計 36 の事業主体で構成 共済組合加入者数 225,864 人 (2013 年 3 月末現在、以下同じ) うち組合員数 123,734 人 うち被扶養者数 102,130 人

(注 1) 国保：国民健康保険の略、健保：健康保険の略

### 3 調査結果の概要（別添1は「創意工夫・インセンティブ」一覧および別添2は事例）

#### (1) 健康づくりを進める上では、個人の行動を変えることが重要であり、そのための動機づけがポイント

近年、医療保険者によるレセプトや健康診断データ等の電子化やデータベース化が徐々に進んできており、医療費の分析や健康づくりに役立ってきている。今回調査した、地方自治体・企業においては、住民や従業員の医療費や健康診断データの蓄積を図り分析を行うことにより、地域や企業（健康保険組合）の課題を見える化した上で、生活習慣病対策など対象を明確化し、一定のインセンティブも付与しながら、様々に工夫を凝らして取組を積極的に行っている状況が見られた。

各自治体、企業に対する調査の結果、健康づくりを進める上では、各組織に属する個人（住民、従業員等）に対して日常の行動を変えてもらうよう促すことが重要であり、中でも「動機づけ」がポイントとなると言える。

今回調査した地方自治体、企業等では、インセンティブ（動機付け）を付与するため、例えば、①設定した目標の達成感を高めるため、毎日の体重や歩いた歩数を記録し消費したカロリーを可視化し実感を持たせたり、②歩いた歩数に応じて地図上で仮想の旅を経験できるなどの「遊び」や「楽しみ」の要素を取り入れるものが見られた。さらに、③キャンペーン期間中の歩数を同僚等と競わせたり（競う楽しみ）、④実績に応じてポイントを付与し景品と交換できる仕組み（特典の付与）や、⑤成績優秀者へは表彰を行う制度を設けるなど、個人のやる気を引き出す様々な取組が見られた。

また、ICT（注2）を活用し、レセプトデータを蓄積し、医療費などについて地域的な傾向や年齢による違い、複数データを用いた相関関係を分析し、自治体の施策や健康保険組合の取組方針に反映させるとともに、体の状態をより正確に把握するツールとして用いるほか、健康づくりをゲーム感覚で楽しみながら持続できる手法として活用する例も多く見られた。

さらに、健康づくりの取組に当たっては、人員や費用に限りがある中で、データを分析し、課題を目で見える形で明らかにした上で、働きかける対象を明確化し、効果的な手段を検討することが重要である。

「課題の見える化」と「対象の明確化」のため、レセプトや健康診断データ等からターゲットとして重点的に取り組む生活習慣病の種類を特定し、その分布等を見える形にして提示し、その予防により慢性化・長期化を防ぐ対策に役立たせようとする事業主体が見られた。

(注2) ICT(Information and Communication Technology)は「情報通信技術」の略

## (2) 健康づくりにかかる地方自治体、企業の分野別の取組

### ア 生活習慣病予防の推進、住民、従業員に対する啓発活動・取組意欲の促進

#### a 静岡県

県民の特定健診データを分析して地図に落とし込み、「健康マップ」の作成により「見える化」を行い、県民に公表するとともに、市町の健康づくりの施策に役立たせている。さらに、生活習慣病の予防策として、県独自の生活習慣改善プログラム「ふじ33プログラム」を開発、県内市町と協働して「健康マイレージ」制度（日々の運動、健康診断等を受診した住民が特典を受けられる制度）を創設し、住民の健康づくりのモチベーションを高める工夫をしている。

#### b 藤枝市

ウォーキング習慣を普及定着させるための「バーチャル東海道の旅」や公募した「ふじえだ健康スポット20選」のマップを作成し、20選を活用したウォーキングやフォトラリーなどを開催している。

#### c 妙高市

「バランスのとれた食事の摂取」のための啓発を実施している。特に乳幼児については、「子育て応援食育キャラバン」を実施している。

#### d 松本市

「こどもの生活習慣改善事業」を実施して、若い時からの生活習慣を身につけることを学習させている。

#### e 呉市

ジェネリック使用促進に取り組むと同時に、「糖尿病性腎症等重症化予防事業」に取り組んでいる。

f 株式会社タニタ

「タニタの健康プログラム」を導入し、からだの状態の見える化を図り、遊びと競争で楽しめる要素も取り入れた「歩数イベント」などを開催し、社員の行動変容を促進させようとしている。

g 三菱電機株式会社

「三菱電機グループヘルスプラン21（略称：MHP21）」を全社的に展開、「BMI・運動習慣・禁煙・歯の手入れ・ストレス」の5分野の共通目標を設定し、各事業所ごと、個人ごとに目標を設定させることにより意識づけを図るとともに、達成者に対する表彰制度や賞品の授与などモチベーションを高め推進している。

h 株式会社大和証券グループ本社

「ウォーキングプログラム」や「腹八分目キャンペーン」を実施している。

i 東京都職員共済組合

40才未満の若年層からの生活習慣病予防対策に取り組むとともにウェブ（「健康情報提供サービス」）を活用した「健康な人を評価する」仕組みを導入している。

## イ 特定健診受診率向上に向けた取組

a 藤枝市

「土曜日や午後の健診」を実施しているほか、「年間の日程表（115日）の中から自分の都合がいい日を選べる」という選択方式を採用したり、市の指定日に無料送迎バスの利用が可能としている。

b 妙高市

「元気いきいき健康条例」を施行し、市民や事業所への啓発を行っている。具体的には、定期的に健康診査、がん検診、歯科検診その他の健康診断を受けることにより、自らの心身の健康状態を把握し、健康の保持増進に努めることなど、市としての基本理念を示している。

c 株式会社大和証券グループ本社

「健診結果が時系列で閲覧できるウェブサイトの導入」「イエローペーパー（有所見者受診確認票）」を用いた「ハイリスク者対策」を実施している。

d 東京都職員共済組合

心電図、胸部エックス線、血清クレアチニン等の各検査項目を無料で追加した「生活習慣病健診」を新たに設けるとともに、さらに、女性専用の「巡回レディース健診」や人間ドックで受診できるようにするなどの多様な健診機会を被扶養者にも提供することとし、受診率を向上させている。

**ウ 保健指導の充実、生活習慣病の重症化・慢性化の予防**

a 妙高市

健診結果説明会を健診後市内 54 か所で開催したり、自身の健診結果を自分で見て理解できるよう、健診データを図を使ってわかりやすく説明するほか、郵送を極力少なくし、訪問、窓口等で返却することで、保健指導を意味のあるものに行っている。

b 株式会社大和証券グループ本社

ハイリスク者を含め一般健康診断で何らかの所見があった者に対して「有所見者受診確認票」（イエローペーパー）を健診結果とともに送付し、医療機関を確実に受診させ、報告を求めることにより、生活習慣病の重症化・慢性化の予防を図っている。

**エ その他の取組**

a 減塩運動

呉市では、市民の塩分摂取量の把握を進めつつ、幅広い世代に向けて減塩の必要性を説く「はじめよう！減塩生活」の取組を実施したり、妙高市では、高血圧やがん予防に焦点をあてたキャンペーン「みょうこう減塩生活大作戦」を実施している。

b 認知症予防

松本市では、「若い時からの認知症予防事業（脳活ポイントプログラム）」を全市をあげて取り組んでいる。

c 禁 煙

松本市では、「タバコと向き合う松本スタイル」を実施している。

静岡県では、習慣的喫煙者が多い地域のマップを作成し、「見える化」を実施している。

株式会社大和証券グループ本社では、「禁煙チャレンジ実施者」には保健師からサポートメールを送付し、禁煙サポートを実施している。

三菱電機株式会社では、禁煙月間キャンペーンの実施や、禁煙本の紹介、禁煙指導を行う医療機関の紹介、禁煙治療薬の紹介を行っている。

#### d その他の特徴的な取組

妙高市では親子の歯科保健指導を実施、松本市では「世界健康首都会議」の開催や「自殺予防対策事業（専用相談窓口、気づき・見守る地域支援者の育成等）」を実施している。

静岡県では市町別の「お達者度」（健康寿命）を算出し、健康づくりに取り組んでいる。

株式会社タニタでは、社員食堂で提供したヘルシーなメニューを書籍化、レストラン化するなどして社外にも健康づくりのノウハウを提供している。

東京都職員共済組合では、ジェネリック医薬品の普及促進を図っている。

### (3) 取組の効果

上記2および3での地方自治体や企業の様々な取組や工夫の結果、以下のような一定の成果が見られた。

地方自治体では地域ごとの「お達者度」の算出や「市町別健康マップ」の作成を通じて見える化が図られた結果、高血圧症や、喫煙状況等、市町が抱える健康面での課題を明らかにすることができ、これまで健康に関心の薄かった県民各層にも健康づくりの機運を高めることができた。

また、他の自治体では、ジェネリック医薬品の使用で、2008（平成20）年～2013（平成25）年の5年間の累計で、約5億円の薬剤費の削減を果たすことができたところもあった。

企業部門では独自の健康プログラム導入から半年で、メタボ対象社員の平均体重が3.6kg減少、平均体脂肪率が1.7%減少し、プログラム導入1年間でメタボ社員の減少と約9%の医療費の削減を実現した企業があり、また別の企業では、9年間で70.4億円の医療費が削減（他の特例退職被保険者制度を有する保険給付費と同じ伸び率で保険給付費が推移した場合と比較し推計したもの）されたところも見られた。

## 4 おわりに

今回調査にご協力いただいた、地方自治体および企業（健康保険組合等）の皆様方に感謝申し上げるとともに、住民の健康寿命延伸や従業員の健康維持増進に携わる関係者に本事例が参考となることを期待したい。

別添1

## 「創意工夫」・「インセンティブ」一覧

各地方自治体および企業（健康保険組合等）では、レセプトデータや健康診断データを分析し、疾病リスクの特性に応じた保健事業を企画提案し取組を進めている。今回調査した地方自治体・企業（健康保険組合等）の代表的な取組について、「創意工夫」および「インセンティブ」の観点から下表にとりまとめた。

## 1 「創意工夫」一覧

区 分	分 野	代 表 的 な 取 組 例
地方自治体	特定健診受診率の向上	<ul style="list-style-type: none"> <li>① 特定健診の受診率向上のため、仕事で都合がつかない人のために「土曜日や午後の健診」の実施（藤枝市）</li> <li>② 市内事業所向け啓発や無料クーポン事業の積極的なPRを実施し、がん検診受診率向上を行った他、休日・日曜健診、レディース健診、障害者健診等を実施（妙高市）</li> <li>③ 「年間の日程表（115日）の中から自分の都合がいい日を選べる」という選択方式を採用（藤枝市）</li> <li>④ 交通の便が悪く健診会場に行きにくい人のため、市の指定日に無料送迎バスの利用が可能（藤枝市）</li> <li>⑤ 健診の魅力アップのために詳細な健診項目を全員が受診できるようにし、がん検診、ピロリ菌胃がんリスク判定等の同時受診を可能とするように設定（藤枝市）</li> <li>⑥ 特定健診の受診券は町内会ごとに送付しているが、隣近所の誘い合いによる受診が受診率の向上に貢献（藤枝市）</li> <li>⑦ 未受診者には再通知を発送するなどの工夫（藤枝市）</li> <li>⑧ 未受診者訪問、受診勧奨（特定健診受診者増加の取組）（妙高市）</li> </ul>
	保健指導の充実	<ul style="list-style-type: none"> <li>① 保健指導の充実のため、健診結果説明会を開催（健診後市内54か所）〔内容：保健師・栄養士の集団指導および個別相談（特定保健指導対象者、重症化のおそれのある方）〕を実施（妙高市）</li> </ul>

	② 保健指導では自身の健診結果を自分で見て理解できるよう、健診データを図を使ってわかりやすく説明するほか、郵送は極力少なく、訪問、窓口等で返却（妙高市）
減塩運動	① 高血圧やがん予防に焦点をあてたキャンペーン「みょうこう減塩生活大作戦」の実施（妙高市） ② 市民の塩分摂取量の把握を進めつつ、幅広い世代に向けて減塩の必要性を説く「はじめよう！減塩生活」を実施（呉市）
ジェネリック使用の推進	① レセプトをデータベース化して医療費を分析し、医師会、薬剤師会等との協力の下、ジェネリック使用促進通知（切り替えた場合の差額の明示）の実施（呉市）
生活習慣病予防対策	① 適度な運動・適切な食生活・社会参加の要素を盛り込んだ県独自の生活習慣改善プログラム「ふじ33プログラム」を開発（静岡県） ② 「こどもの生活習慣改善事業」の実施（松本市） ③ ウォーキング習慣を普及定着させるための「バーチャル東海道の旅」や公募した「ふじえだ健康スポット20選」のマップを作成し、20選を活用したウォーキングやフォトラリーなどを開催（藤枝市） ④ 「健康マイレージ」を創設し、健康行動の定着化と底辺拡大を促進、2013（平成25）年2月からはウェブ（パソコン、携帯）でマイレージが利用できるシステム（ふじえだ健康マイレージ Web 版）をスタートさせ、タイムリーな健康情報の検索・閲覧可能（藤枝市・静岡県） ⑤ JR東海主催の「さわやかウォーキング」を活用し、延べ1万人を誘客するなど、健康を切り口にした来訪者の増加とにぎわいづくりを実施（藤枝市） ⑥ バランスのとれた食事の摂取のための啓発を実施、特に乳幼児については、「子育て応援食育キャラバン」の実施（妙高市）
糖尿病予防	① 糖尿病性腎症等の通院患者に対して、呉市国民健康保険、主治医、広島大学大学院等が連携して、疾病への自己管理能力を高めるプログラムを提供するシステムを構築（呉市）

		② 低たんぱく等の食事療法を学ぶ料理教室、糖尿病予防講演会、患者家族会「呉そらまめの会」への支援も実施、プログラム修了者の臨床データは維持改善し、人工透析導入者となるのを遅延させるなどの成果を得た（呉市）
	認知症への取組	① 「若い時からの認知症予防事業（脳活ポイントプログラム）」を実施（松本市）
	禁煙・分煙運動	① 「タバコと向き合う松本スタイル」を実施（松本市） ② 習慣的喫煙者が多い地域のマップを作成し、「見える化」を実施（静岡県）
	その他	① 市町別健康マップの作成（市町や医療保険者の協力を得て約 50 万人の特定健診データを分析し、その結果を市町の健康づくりに役立つように「見える化」を実施）（静岡県） ② 市町別「お達者度」（健康寿命）を独自に算出（静岡県） ③ 「自殺予防対策事業（専用相談窓口、気づき・見守る地域支援者の育成等）」を実施（松本市） ④ 「世界健康首都会議」の開催（松本市） ⑤ 歯の健康を保つため、親子の歯科保健指導を実施（妙高市）
企業 （健康保険組合）	生活習慣病予防	① 通信機能を備えた歩数計・体組成計・血圧計の各計測機器を活用し「からだの状態の見える化」をすることによって本人の行動変容を促し、正しい生活習慣に導く「タニタの健康プログラム」を実施（株式会社タニタ） ② 「生活習慣 変えてのばそう 健康寿命」のスローガンの下、BMI、運動習慣、禁煙、歯の手入れ、ストレスの5分野で従業員自身が主体的に生活習慣を改善出来るよう職場から働きかける活動を実施（三菱電機株式会社） ③ 「腹八分目キャンペーン」の実施（株式会社大和証券グループ本社） ④ 「ウォーキングプログラム」の実施（株式会社大和証券グループ本社）

	⑤ 研修やリーフレットによる 40 歳未満の若年層への生活習慣病予防対策を推進（東京都職員共済組合）
特定健診の推進	<p>① 「健診結果が時系列で閲覧できるウェブサイトの導入」「イエローペーパー（有所見者受診確認票）」を用いた「ハイリスク者対策」を実施（株式会社大和証券グループ本社）</p> <p>② 「女性の健康対策（乳がん・子宮頸がん検診・子宮頸がんワクチンの職場接種）」などの取組を実施（株式会社大和証券グループ本社）</p> <p>③ 被扶養者の受診率が低い要因を探るため被扶養者を対象としたアンケート調査に基づき、心電図、胸部エックス線、血清クレアチニンの各検査項目を無料で追加（東京都職員共済組合）</p> <p>④ 女性専用の「巡回レディース健診」や人間ドックも受診できるようにするなどの多様な健診機会を被扶養者にも提供（東京都職員共済組合）</p>
特定保健指導	<p>① 指導の仕方に工夫を凝らすなどの企画提案を行う事業者を選定する企画提案方式により外部委託先の事業者を選定し、効果を促進、事業所訪問型保健指導では、集団方式、個別方式を織り交ぜ効率的・効果的に実施（東京都職員共済組合）</p> <p>② 事業主との連携を図り、疾病予防・健康づくりの意識を深めてもらう目的で、「任命権者連絡会」等の会議を活用し、各事業者の実践事例や特定保健指導実績を公表し合う仕組みを設置（東京都職員共済組合）</p> <p>③ 大学講師による研修会、訪問健康教室（肩こり・腰痛予防教室等）、リーフレットの活用を通じ、40 歳未満の若年層も含めた予防対策を推進（東京都職員共済組合）</p>
禁煙・分煙運動	<p>① 「禁煙チャレンジ実施者」には保健師からサポートメールを送付し、サポートを実施（株式会社大和証券グループ本社）</p> <p>② 禁煙月間キャンペーンの実施、禁煙本の紹介、禁煙指導を行う医療機関の紹介、禁煙治療薬の紹介（三菱電機株式会社）</p>
ウェブの活用	① 自社の計測機器とインターネット等を活用した健康管理システムを

		<p>主軸とする健康プログラムを開発し、社員の健康状況の見える化を促進（株式会社タニタ）</p> <p>② ウェブ上でいつでも過去の健康診断結果が確認出来る仕組みを作成し、社員の健康促進に活用（株式会社大和証券グループ本社）</p> <p>③ ウェブ歩数計でウォーキングラリーの実施（三菱電機株式会社）</p> <p>④ ウェブ（「健康情報提供サービス」）を活用し、「健康な人を評価する」仕組みを導入し、グラフ化された自分の健康状態を閲覧できるとともに、同性・同年代と比較したランク付けが可能（東京都職員共済組合）</p> <p>⑤ 基準以内の健診数値、特定保健指導の利用、ウォーキング大会参加等によりポイントが貯まる機能でポイントを健康関連グッズ（歩数計、自動血圧計等）と交換可能（東京都職員共済組合）</p>
	<p>その他</p>	<p>① 事業所ごとの活動を促進するため、パフォーマンスドライバー（活動の点数化）による事業所の順位付けを行い公表（三菱電機株式会社）</p> <p>② 社員食堂でヘルシーなメニューを提供、また、そのノウハウを書籍化、レストラン化するなどして社外にも提供（株式会社タニタ）</p> <p>③ ジェネリック医薬品の普及を促進（東京都職員共済組合）</p>

## 2 「インセンティブ」一覧

区分	名称	代表的な取組例
地方自治体	静岡県	<p>① 「健康マイレージ」は、県民の健康づくりを促進する新しい仕組みであり、日々の運動、食事などの生活改善や、健康診断の受診、健康講座やスポーツ教室、ボランティア等の社会参加などを行った住民に特典を付与</p> <p>② 「ふじのくに健康いきいきカード」をカード協力店において提示することで、各店が用意したサービスを1年間利用可、2014（平成 26）年3月末現在で8市町が実施しており、協力店は594か所、4,053枚のカード発行</p> <p>受けられるサービスは、「旬の握り1皿プレゼント」（飲食関連）、「人間ドック受診者に記念品進呈」（健診関係）、「100円利用券進呈」（運動施設関係）など</p> <p>協力店にも、健康マイレージ事業に参加することで社会貢献でき、ポスターを貼ることで県民にアピールが可能</p>
	松本市	<p>① 「脳活ポイントプログラム」は、市民が積極的に健康づくりの活動（スポーツクラブ利用や講習会、健康診断など）に参加することによって認知症を予防する事業</p> <p>市図書館や体育館等の利用、健康イベントや講演会への参加、協賛企業の施設の利用などでポイントシールを集めて応募すると抽選で、約一千人に景品や健康グッズを贈呈（特賞はペア往復一組のフジドリームエアラインズ（FDA）航空券、東京ディズニーリゾートの招待券、又は松本市浅間温泉の各ペア宿泊券）</p>
	藤枝市	<p>① 「ふじえだ健康マイレージ」は、2012（平成 24）年10月、運動・食事・社会参加・健（検）診など、各自のライフスタイルにあった健康行動を応援し、定着させる新戦略としてスタート</p> <p>運動・食事・休養・歯磨き・体重計測の5つの目標からなる毎日の</p>

		<p>健康行動と「特定健診・人間ドックの受診」、「地域行事への参加」などのボーナス項目でポイントを貯め、4週間以上の実践で100ポイント貯めると1年間有効の「ふじのくに健康いきいきカード」を取得、このカードを協力店に提示すると「お買い物5%オフ」「ドリンク1杯サービス」「カラオケ1時間無料」など各店で様々な特典が受けられる仕組み</p> <p>② バーチャル東海道の景品は、オリジナルタオル、オリジナルボールペンなどいくつかの選択肢の中から本人の希望する一品を贈呈</p>
	妙高市	<p>① 「健康妙高エコマイレージ」は、2014（平成26）年度からはウォーキングマップの普及や、市民が日常的に行う健康づくりや環境活動などにポイントを付与し、ポイントが貯まるとごみ袋やLED電球、湯めぐりチケットのほか塩分測定器、万歩計など、健康づくりを応援するグッズを贈呈</p> <p>② 民間のスポーツ施設の無料券を健診時に配布</p>
企業 (健康保険組合)	株式会社タニタ	<p>① 社員に「歩数計」を配布して日々の歩数を計測させ、さらに、定期的に「体組成計」、「血圧計」で計測した各データをデータベースに蓄積し、専用プログラムで解析</p> <p>② 運動の奨励については、人の基本運動である「歩く」ということに着目、歩数計を全社員に配布、計測を義務づけた。歩数を競う「歩数イベント」を開催、歩数をランキング方式で表彰、賞品を授与することで社員のモチベーションの向上を維持</p>
	株式会社大和証券グループ本社	<p>① 人間ドッグ受診者に5万円を上限に補助、乳がん・子宮頸がん検診は全額補助</p> <p>② ウェブを利用したウォーキングイベントを毎月実施し、上位入賞者に賞品を授与</p> <p>③ 「腹八分目キャンペーン」に参加し、記録表に達成状況を記入し、提出することで、抽選で賞品を進呈</p>

	<p>三菱電機株式会社</p>	<p>① 「MHP 2 1 健康カード」を全従業員に配布。各従業員は、1年間の具体的な目標を設定すると同時に、目標の達成を健康カードに記載して宣言。各従業員は四半期ごとに達成度合を健康カードに記入するとともに、個人目標を達成した場合は目標達成証明者（職場の同僚・家族等）の署名をもらい事務局に提出、生活習慣病予防の意識高揚を図るため目標達成者に対する表彰制度を設けており、目標達成者のうち約2割の成績優秀者が受賞</p> <p>② 適正体重の維持対策として、年2回「毎日体重を計ろうキャンペーン」を実施、2013（平成 25）年度は毎回約1万人以上が参加、毎日の体重を記録した実施報告書を提出した参加者の中から抽選で記念品を贈呈</p> <p>③ 運動習慣づくりとしては、ウェブ歩数計によるウォーキングラリーを実施し、達成者を表彰</p> <p>④ 歯の手入れについては、歯科検診を実施し優良者表彰、抽選で歯の手入れグッズを贈呈</p> <p>⑤ 禁煙達成者の表彰</p>
	<p>東京都職員共済組合</p>	<p>① 健康づくりや疾病予防の取組へのモチベーションを高めるため、都共済では、2012（平成 24）年度からウェブ（「健康情報提供サービス」）を活用し、「健康な人を評価する」仕組みを導入</p> <p>② 健康診断結果を登録することにより、グラフ化された自分の健康状態を閲覧できるとともに、同性・同年代と比較したランク付けがわかる仕組みを導入</p> <p>③ 基準以内の健診数値、特定保健指導の利用、ウォーキング大会参加等によりポイントが貯まる機能が付されており、ポイントを健康関連グッズ（歩数計、自動血圧計等）と交換可能</p>

## 地方自治体・企業の取組事例

# 事例 1 静岡県の取組

## 1 「ふじ33プログラム」の実施

静岡県では、独自の健康長寿プログラムである「ふじ33プログラム」を作成し、2012（平成24）年6月より試行的に実施することでスタートしている。「ふ」は普段の生活で、「じ」は実行可能な、「3」は「運動」「食生活」「社会参加」の3分野で活動、「3」は3人一組でまずは3か月間の実践を行うものである。

この「ふじ33プログラム」実践教室の効果として、参加者の1日の平均歩数が1,104歩増加したことなどがある。生活習慣の改善はなかなか続かないといわれているが、この教室の場合、9割を超える人がプログラム終了まで継続することができた。



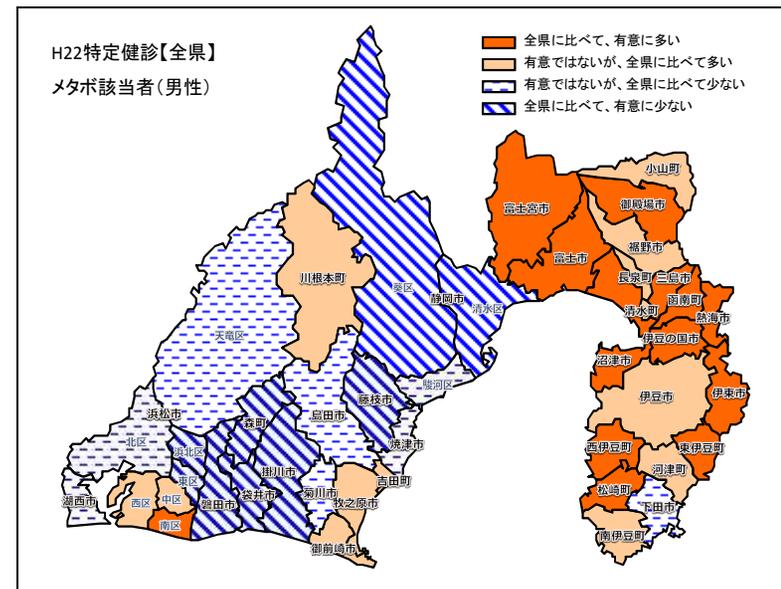
【「ふじ33」プログラム実施中】

## 2 健康マップ作成による「見える化」

県民の特定健診データを分析して地図に落とし込み、市町の健康づくりに資する「健康マップ」の作成による「見える化」を行った。

さらに、詳細な分析により「メタボ該当者は若い働き盛り世代（40代）から増加していること」「県東部の市町において、メタボ該当者、高血圧症有病者、習慣的喫煙者が多いこと」「企業・事業所における習慣的喫煙者が多いこと」がわかった。

### 【健康マップによる見える化の例】



→メタボリックシンドローム該当者男性（赤色）は東部に多いことを示している。

### 3 「お達者度」の算出

お達者度とは、65歳から元気で自立して暮らせる期間を算出したものである。

お達者度は、住民の健康向上を目的とした市町の取組の効果や実態を把握することを目的としており、特定健診データなどととも結果を分析したところ、メタボリック症候群や喫煙、高血圧の該当者が少ない市町ほど、お達者度が長い傾向が見られた。

このほか、高順位の市町に共通する特徴としては「三世代同居が多い」「就農している高齢者が多い」「地区ごとのイベントや健康教室の開催が活発」などがあつた。

### 4 健康マイレージで健康促進

「健康マイレージ」とは、県民の健康づくりを促進する新しい仕組みであり、日々の運動、食事などの生活改善や、健康診断の受診、健康講座やスポーツ教室、ボランティア等の社会参加などを行った住民が特典を受けられる制度である。

市町ごとに取り組むこととなっており、2012（平成24）年10月からの藤枝市が第1号である。

その特典は、市町が健康づくりを行った住民に対して発行する優待カード（「ふじのくに健康いきいきカード」）をカード協力店において提示することで、各店が用意したサービスを1年間利用できることである。

2014（平成26）年3月現在で8市町が実施しており、協力店は594か所、カード発行枚数は4,053枚である。

県の役割としては、市町との連携・情報交換と、「ふじのくに健康いきいきカード協力店」への参加要請である。

協力店側がカードを提示された場合に、県民に提供する商品やサービスは、協力店側で自主的に考え出したプレゼントや記念品であり、その分、自治体側の財政負担が軽減されている。

実際に提供されるサービスの例としては、飲食関連では「旬の握り1皿プレゼント」、健診関係では「人間ドック受診者に記念品進呈」、運動施設関係では「100円利用券進呈」などがある。

協力店は、健康マイレージ事業に参加することで社会貢献でき、ポスターを貼ることで県民にアピールできるというメリットがある。

今後県としては更なる展開を図り、実施市町や協力店を増やしていきたいとしている。



【健康マイレージカードサンプル】

## 事例2 長野県松本市の取組

### 1 こどもの生活習慣改善事業

「まつもとっ子元気アップ事業」として、従来から学校で実施している血液検査の中で、児童・生徒のHDL（善玉）コレステロール値の低値者の増加や血糖値の異常、肥満ややせ過ぎなどの状況がわかり、子どもの時期からの「望ましい生活習慣」を身につけることが必要であることがわかった。

血液検査を行った小・中学生には、保健指導プログラムとして、「自分の身体を知り、生活習慣の大切さに気づこう」をテーマに血液検査の結果に基づく説明を行った。

また、「食・運動の大切さを学び体験をしよう」とのテーマで保健師、管理栄養士等による「健康の学び出前講座」も実施した。休日の活動量が少ない実態を踏まえ、身近な地域での親子の体力向上のため、「親子あそびランド」を開催した。

これは、最近子どもとの遊び方を知らない親が多くなってきており、休日を利用して親子で楽しくからだを動かす体験を行い親子が学べる機会を提供するものである。



【小学校への出前講座】



【中学校への出前講座】

### 2 自殺予防対策事業

松本市役所では、市の独自の自殺予防専用相談窓口「いのちのきずな松本」を開設し、様々な悩みに対して、適切な支援につなげることで自殺を予防する取組を行っている。その目的は、生活や健康の不安、悩みについて、気軽に相談できる相談窓口を充実させ、迅速で具体的な支援を図ることである。

相談には専門の相談員と保健師の2名体制で電話および面接により応じているが、相談内容により、庁内の関係課により編成されるサポートチームにつなぐ場合もある。また市民と行政の協働により、「気づき、見守るための地域支援者の育成」を積極的に行っている。

これは地域で活動する町内会長、民生委員・児童委員などに対し、自殺の危険を示すサインに「気づき、見守るための地域支援者」になってもらえるよう、研修会を開催するものである。



【自殺防止ポスター】

### 3 若い時からの認知症予防事業

若い時からの生活習慣改善が将来の認知症予防につながることを、広く市民に周知し、自らが進んで取り組むきっかけづくりとして「脳活ポイントプログラム」を2009（平成21）年度から開始。

「脳活ポイントプログラム」とは、市民が積極的に健康づくりの活動（スポーツクラブ利用や講習会、健康診断など）に参加することで認知症を予防する事業である。

生活習慣病予防のためには、食生活や運動などが必要であること、併せて認知症予防には人との交流や生きがい活動などが有効であるということから、「食事」「運動」「健康」「仲間」という4つをキーワードとし、自分でできることに取り組んでもらうようにしている。

例えば、ウォーキング、調理、新聞、本、体操など、体と頭を使って健康づくりをすることが、生活習慣病の予防に、将来的には認知症予防にもつながることから、「脳活」といった言葉を使って事業を展開している。市図書館や体育館等の利用、健康イベントや講演会への参加、協賛企業の施設の利用などでポイントシールを集めて応募すると、豪華景品や健康グッズが当たるメリットもある。



【脳活ポイントプログラム景品抽選会】

### 4 タバコと向き合う松本スタイル

市は、禁煙運動を展開する際、条例によって喫煙を規制するのではなく、市民との合意形成を図りながら、禁煙のルールづくりに取り組みたいと考えており、これが松本市の特徴となっている。

具体的には、2008（平成20）年度から、「さわやか空気思いやり事業」を開始し、「全面禁煙」「分煙」等のステッカーを配布するなど市民への啓発を推進した。

その後「タバコと向き合う松本スタイル」として2013年度に大学教員・医療関係者・一般市民・民間企業社員・市職員などで構成する受動喫煙防止対策協議会を設置して禁煙運動の取組をスタートさせた。その象徴として、市役所と市民が一体となってまず松本駅前広場を「さわやか空気思いやりエリア」（禁煙エリア）に設定した。

公民館では地域住民の声で禁煙を自主的に決めてもらうこととし、半数以上が喫煙場所を設置したり全面禁煙にして、受動喫煙防止対策を講じている。



【松本市駅前禁煙活動】

# 事例3 広島県呉市の取組

## 1 全国初「ジェネリック使用促進通知」

呉市は、2008（平成20）年度から、レセプトのデータベース化を進めるのと同時に、医療費適正化対策として、ジェネリックの使用促進通知を全国に先駆けて始めることとした。

2月13日に報道関係者にプレスリリースしたところ、翌14日に地元の新聞の朝刊1面で「あなた向け安価な薬、市が紹介。呉市ジェネリック情報通知へ。国保5万5千世帯対象」との見出しで大々的に紹介された。

同時期に医師に対して、投薬等を行うに当たってジェネリック医薬品の使用を考慮する努力義務が設けられた。

処方箋様式の変更により、後発医薬品への変更不可の医師の署名がある場合以外は、薬剤師がジェネリック医薬品を調剤できるようになるという追い風もあった。その後7月には第1回目のジェネリック医薬品促進の通知をジェネリック医薬品への切り替えによる効果が高いと思われる対象者に宛てて通知した（2011（平成23）年度以降は隔月に通知）。

品名	ジェネリック品名	原価	標準価格	差額	削減率
アムロジウム錠 5mg	アムロジウム錠 5mg	2,700円	3,600円	900円	33.3%
...	...	...	...	...	...

【ジェネリック医薬品使用促進通知書 見本】

その成果として、制度開始から2013（平成25）年3月までに約5億円の累積薬剤費削減を果たすことができた。また、累計通知者の約8割がジェネリック医薬品の切り替えを行った。

## 2 糖尿病性腎症等重症化予防事業

腎臓病治療の三本柱は、食事療法、日常生活管理（運動・休養など）、薬による治療であることを基本に、対象となった患者に対しては、医師の指導のもと、専門的な訓練を受けた看護師による個別支援（面談又は電話による指導）を6か月にわたって行うプログラムを実施した。

また、支援を終えた患者に対する、6か月ごとのフォローアップ、低たんぱく等の食事方法の実践を学ぶ料理教室、糖尿病予防講演会、患者家族会「呉そらまめの会」による支援など、手厚い対応を行った。

プログラムに参加した患者については、腎機能がほぼ維持され、ヘモグロビンA1cが改善し、人工透析導入を遅延させるなど、疾病は良好に管理されている。これは、先に述べたシステムがうまく機能し、患者の自己管理能力の向上に寄与したことを示唆している。



【腎臓にやさしい料理教室】

### 3 「はじめよう！減塩生活」

呉市は、生活習慣病の主な疾患である「がん」「心疾患」「脳血管疾患」による死亡率が、広島県・国の平均値より高い地域である。

「市民の健康寿命を延ばしたい」その実現に向けて、高血圧の要因でもある「塩」の過剰摂取に着目した。

折しも、塩と健康・疾患に関する研究発表など学術的内容と一般市民を対象としたシンポジウム・展示、児童生徒も楽しめる企画「減塩屋台」の出店など、知的好奇心を満たす総合的なイベント「減塩サミットin呉2012」が開催された。

サミット開催当日は、多岐にわたる分野から約8,000人もの参加を得て、盛況に終わったのみならず、減塩に向かう機運が高まり、呉市は、減塩による健康づくりの推進に向かって動き出した。

2013（平成25）年度から「はじめよう！減塩生活」と銘打って実施している取組みは大きく3つからなる。



【減塩ブルーで揃えたユニフォームを着た健康増進課職員】

一つ目は「減塩いいね！キャンペーン」である。

二つ目は「カラダよろこぶ！減塩プログラム」である。これはその危険度を下げよう働きかけをして病気を予防する方法（ハイリスクアプローチ）によるもので、具体的には、減塩に特化した食事に関するカリキュラムによる個別の支援などを行うものである。

三つ目には、「減塩でおいしい！食育」（子どもから保護者につながる減塩）である。保育所や幼稚園、小学校などと連携して子どもの頃からの減塩の必要性を啓発し、保護者への意識づけを行うものである。本事業の特徴となる推定食塩摂取量検査については、今後5年間で延べ5万人に対して実施する予定であり、蓄積したデータを市民にフィードバックしながら実用的な事業となるように今後推進していく予定である。

### 4 これからの取組

呉市は、糖尿病性腎症重症化予防事業の枠組みを利用して、他の生活習慣病関係の疾病（慢性腎臓病、脳血管疾患など）についても、対策を講じていきたいと考えている。

実施に当たっては、呉地域保健対策協議会を構成する、医師、歯科医師、薬剤師、看護師など多職種からのアプローチによる疾病管理・保健事業が重要であり、呉市はこれを「地域総合チーム医療」として進めていく。

また、健康増進施策として、引き続き減塩に向けた、統計の整備や分析、食事教室などを通じて、健康寿命日本一のまちを目指して取り組んでいく予定である。

## 事例 4 静岡県藤枝市の取組

### 1 健康・予防日本一への工夫

#### ① バーチャル東海道の旅

日本橋から京都三条大橋までの東海道 495.5 km を歩く（走る）旅を、疑似体験しながら記録できるシートで、日常の運動習慣を推進する一助としている。

2012（平成 24）年 1 月から開始し、これまでの完歩報告者は 2 年間で延べ 550 人。完歩者にはさらに「奥の細道コース」や「四国お遍路コース」などの継続記録ツールを提供している。

#### ② ふじえだ健康スポット 20 選

健康スポットとは、「疲れやストレスから解放されるなど、楽しんで健康になれる場所」や「行くだけで癒やされたり、元気になったりする場所」のことを指す。

観光と健康とのマッチングで市の名所を内外にアピールし、点を線で結んだ賑わいづくりとして、複数のスポットを結んだウォーキングイベントやフォトラリーを展開するとともに、JR 東海主催の「さわやかウォーキング」を活用し、延べ 1 万人を誘客するなど、健康を切り口にした来訪者の増加とにぎわいづくりを進めている。



#### ③ ふじえだ健康マイレージ

2012（平成 24）年 10 月、運動・食事・社会参加・健（検）診など、各自のライフスタイルにあった健康行動を応援し、定着させる新戦略としてスタートした。

4 週間以上の実践で 100 ポイント貯めると 1 年間有効の「ふじのくに健康いきいきカード」が貰える。このカードを協力店に呈示すると「お買い物 5% オフ」「ドリンク 1 杯サービス」「カラオケ 1 時間無料」など各店で様々な特典が受けられる仕組みである。

2014（平成 26）年 1 月現在、マイレージ達成者は 400 人、ウェブ版登録者は 600 人、協力店は 600 店にのぼっており、達成者からは「毎日食事と運動が意識できるようになった」などの感想が寄せられている。

2013（平成 25）年 2 月からはスマートフォンやパソコン、携帯電話でも利用できるウェブ版もある。



## 2 特定健診受診率向上策と工夫

集団健診方式を取り入れている藤枝市は、特定健診の受診率向上のため地元医師会と協力して様々な工夫を施している。仕事で都合がつかない人のために「土曜日や午後の健診」を行うとともに「年間の日程表（115日）の中から自分の都合がいい日を選べる」という選択方式を取り入れ、交通の便が悪く健診会場に行きにくい人には、市の指定日に無料送迎バスの利用ができるようにしている。

さらに、健診の魅力アップのために詳細な健診項目を全員が受診できるようにし、がん検診等を同時に受けられるようにするなど、受診者に多大な利便が図られていることから、リピーター率も高い。加えて、2013(平成25)年度よりいち早くピロリ菌胃がんリスク判定も開始して市民に人気がある。特定健診の受診券は町内会ごとに送付されるため、隣近所で誘い合うなど受診率の向上に結びついているほか、未受診者には再通知を発送するなどの工夫も重ねている。

### 肺・大腸・前立腺がん検診・ピロリ菌胃がんリスク判定・特定健診日程表

※特定健診は、藤枝市国保・後期高齢者医療保険加入者のみ

日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
5							6	8	9	10	11	12	13	7	8	7	8	9	10	11	8	8	7	8	9	10	11
月	18	19	20	21	22	23	月	22	23	24	25	26	27	月	20	21	22	23	24	25	月	17	18	19	20	21	22
	24	25	26	27	28	29		28	29	30	31				27	28	29	30	31			24	25	26	27	28	29
9	1	2	3	4	5	6	10	6	7	8	9	10	11	11	2	3	4	5	6	7	12	1	2	3			
月	14	15	16	17	18	19	月	12	13	14	15	16	17	月	9	10	11	12	13	14							
	20	21	22	23	24	25		18	19	20	21	22		16	17	18	19	20	21								
	26	27	28	29	30			25	26	27	28	29		23	24	25	26	27	28								
								26	27	28	29	30	31		30												

受付時間：8：30～9：30 受付場所：藤枝市保健センター

注：受診券が必要です。健康推進課から送付される受診券をお持ちのうえ、健（検）診会場までお越しください。なお、受診券は肺・大腸・前立腺がん検診に登録がある人には5月中、ピロリ菌胃がんリスク判定・特定健診の対象者については4～9月にかけてお送りします。

★下記の人は藤枝市健康推進課までご連絡ください。

- ①今年健（検）診を受けない人
- ②早めに受診券が欲しい人
- ③肺・大腸・前立腺がん検診に登録がなく、受診を希望する人
- ④H26.4.2以降に市の特定健診の対象者になり、受診を希望する人
- ⑤お子様連れで検診を希望する人

### 【健康カレンダー 特定健診日程表】

## 3 市民による強力な保健委員体制

藤枝市の保健分野職員として 18 人の保健師が日々施策に取り組んでいるが、その活動を支える市民組織として市内に「保健委員」が約 1,000 人存在し、市民が自ら健康に導く地域活動を展開している。結束の固い自治会組織を基盤として、60～80 世帯に 1 人の割合で地域の保健委員を選出し、各地で自主的に保健講座開催などの活動を行っている。既に 30 年以上の歴史があり、任期による入れ換えで保健委員OBの数は 2 万人を超えている。

保健委員は市内 12 の支部で多様な保健委員活動を展開する中、毎年「保健委員活動重点事業」として全支部共通のテーマを定め、「メタボリックシンドローム」「がん検診」「慢性腎臓病予防」等の健康教育を実施するなどの対策に取り組んでおり、市民の健康意識の醸成と、特定健診やがん検診の受診率向上に貢献していると考えられる。



【藤枝市保健委員全員研修会】

## 事例5 新潟県妙高市の取組

### 1 元氣いきいき健康条例の制定

妙高市は、2013（平成 25）年4月に「元氣いきいき健康条例」を施行、市民や事業所への啓発を行っている。この条例では、市民・地域コミュニティ・事業者・市の責務又は役割として「市民は、自分の健康は自分で守り、つくるため、次に掲げる事項に努めなければならない。」という健康づくりに関する基本理念を定めている。

具体的な取組として、①バランスのとれた食事の摂取、日常的な運動の実施、十分な休養および睡眠、適正な飲酒、禁煙等、生活習慣病予防に取り組むこと、②定期的に健康診査、がん検診、歯科検診その他の健康診断を受けることにより自らの心身の状態を把握し、健康の保持増進に努めること、③運動習慣の定着化、生きがいづくり、積極的な交流などにより介護予防に取り組むこと、④疾病の状態に応じて必要な治療を受けること、を明確にし、市としての方向性を示した。

### 2 バランスのとれた食事の摂取

市では食品を栄養の特徴から4つの食品群にわけ、各群から適量ずつ食べる「バランス食」を勧めている。4つの食品群とは、1群（乳製品・卵など）、2群（肉・魚・大豆製品など）、3群（野菜・いも・果物・きのこ海藻など）、4群（ごはん類・砂糖・油・嗜好食品など）であるが、2012（平成 24）年度に実施した食生活調査では、4群の摂取量が多く、3群が不足しているという結果を示した。このため、市ではバランスの良い食生活（食品量・食べ方）の啓発を実施している。

みそ汁や漬け物を食べる頻度も多いことから、一日当たりの食塩摂取量が多く、11.2gと基準（厚生労働省男性 9.0g、女性 7.5g）を大きく上回っている。このため、「みようこう減塩生活大作戦」と名付けて改善運動を展開している。



【妙高市減塩キャラクターへらしお君】

乳幼児については、「子育て応援食育キャラバン」として3歳児健診の際に汁物の塩分測定と食塩摂取基準量およびバランス食の周知などを行っている。保育所・幼稚園・学校における取組として、給食の塩分量・塩分濃度の周知、減塩メニューの提供を行っている。さらに特定健診受診者に対し、減塩に配慮した生活や血圧と脳血管疾患・塩分の関係について周知を行っている。

### 3 妙高の自然を利用した健康運動

市民の身体活動量を増やすことは生活習慣病の発症や要介護状態の予防になることから、活動量を増やしていくための知識や実践的な方法について健診結果説明会場や健康教室で周知を図っている。

新しい対応として、市民の健康寿命の延伸を図るために妙高の持つ自然資源や温泉を活用し「健康保養地プログラム」を事業として実施している。日常的に気軽に実行できるウォーキングや筋力トレーニングなどの運動の推進のほか、エコトレッキングや森林セラピー（森林浴効果により、心身の健康維持を目指す）の推進、登山道、遊歩道の利用促進などに取り組みつつある。

2014（平成 26）年度からはウォーキングマップの普及や、市民が日常的に行う健康づくりや環境活動などにポイントを付与し、ポイントが貯まると万歩計やクッキングスケールなどがもらえる「健康妙高エコマイレージ」など新しい健康づくり事業に取り組んでいる。



【健康保養地プログラム】

### 4 歯・口腔機能の健康日本一

歯・口腔の健康は食べる喜び、話す楽しみを保つ上で重要な機能を持つが、歯が作られる一番大事な乳幼児期や学童期の歯科保健行動の習慣づくりは保護者に委ねられることが多い。

親子で一緒に歯科保健指導を受けられるようにしており、むし歯や歯周病予防、ブラッシング指導等を習得してもらい、歯・口腔の健康意識を持てるようにしている。

学童期からむし歯予防に合わせて歯周病に関する正しい知識の普及や予防の取組みを行っている。

新潟県は過去 13 年連続で 12 歳児一人当たりむし歯数が一番低い県（2013 年度時点で、全国平均 1.05 本に対し、新潟県は 0.55 本）であるが、妙高市は 0.16 本とさらに低い結果となっている。

### 5 保健指導の充実、生活習慣病の重症化・慢性化の予防

健診結果説明会を健診後市内 54 か所で開催している。その指導方法には、保健師・栄養士による集団指導と個別指導がある。集団指導では受診者全員に対して実施し、個別指導では特定保健指導対象者や重症化の恐れがある方を対象としている。指導の方法としては、自分自身の健診結果を自分で見て理解できるように、健診データを図を使ってわかりやすく説明することとしている。また郵送を極力少なくし、個別に自宅に訪問したり、窓口等で直接返却することで、保健指導を意味のあるものにしていく。

# 事例6 株式会社 タニタの取組

## 1 タニタの健康プログラム

「タニタの健康プログラム」は「社員の健康増進」と「メタボリックシンドロームゼロの達成」を目的に、2009（平成21）年度から導入。

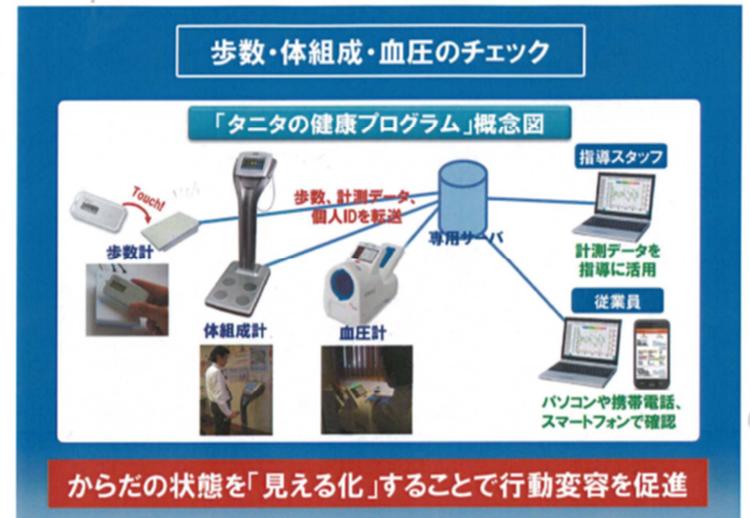
通信機能を備えた歩数計・体組成計・血圧計等の計測機器を活用して体の健康状態を正しく把握できる環境を整えた上で、運動の奨励と社員食堂での食事・食育のサポート等により健康増進を図るのが、プログラムの柱。

具体的には、社員に「歩数計」を配布し日々の歩数を計測、さらに定期的に「体組成計」「血圧計」で計測した各データをデータベースに蓄積し、専用プログラムで解析。その解析した結果を健康スタッフ（医師、保健師、健康運動指導士、管理栄養士）が社員の健康指導や早期スクリーニング等に反映させている。

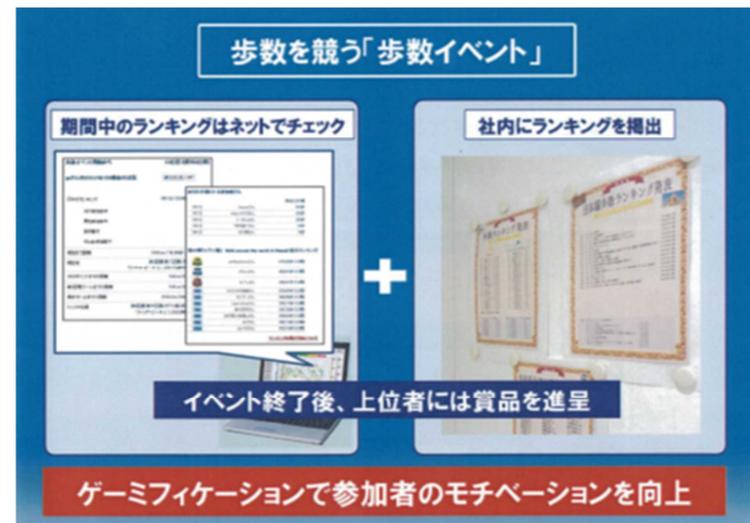
また、社員自身もパソコンやスマートフォンで内容を随時確認できるようにし、体の状態が数値でわかるような仕組みとした。

運動の奨励については、人の基本運動である「歩く」ということに着目し、歩数計を全社員に配布、計測を義務化した。歩数を競う「歩数イベント」を開催し、歩数をランキング方式で表彰することで社員のモチベーションアップにつなげている。

タニタでは、このプログラムの導入後、2012（平成24）年度の一人当たり医療費は、2011（平成23）年度と比較して18,204円削減されている。



【タニタの健康プログラム概念図】



【タニタの運動奨励】

## 2 自社で培った健康づくりのノウハウを社外へ提供

タニタは、自社で培った社員の健康づくりのノウハウを社外へも提供している。その代表的なものが、「タニタ食堂」である。

1990（平成2）年に、クリニック・レストラン・運動指導を行う一般の方向けの減量施設「ベストウェイトセンター」を社員向けの食堂に転用したのがタニタ食堂の始まりである。

当初のメニューは、とにかくカロリー重視の献立であったため、味は薄く量は少なく、社員からは不満の声ばかりが聞かれた。その後、おいしさの追求に重点を移し、「満足度」を意識したメニューへとシフトさせた。高級食材は使用せず旬の野菜を多く取り入れ、美味しくてヘルシーなメニューを提供できるよう工夫と努力を重ねた。

また、メタボ解消にはカロリーを抑える必要があるが、余分な油分を減らし、カロリーを500kcal前後に抑え、塩分の総量を約3g前後にした食事を提供している。

社員食堂で提供されるメニューのレシピを本にして発売したのが「体脂肪計タニタの社員食堂」（大和書房刊）であり、2014（平成26）年3月現在、シリーズ累計532万部を突破しベストセラーとなっている。

「社員以外でも食べられる場所を提供して欲しい」という声にも応えて東京都内に「丸の内タニタ食堂」を2012（平成24）年1月にオープンさせるとともに、ホームページで日替わり・週替わり定食のレシピを公開し、メタボ改善に広く役立たせている。

さらに、社員のメタボ改善のため新たなメニューづくりなどタニタ社員食堂の奮闘ぶりを描いた作品が映画化され、『映画体脂肪計タニタの社員食堂』というタイトルで

2013（平成25）年5月に全国で公開されている。

タニタでは、こうした取組に加え、住民の健康増進を図る目的で地方自治体向けの「タニタの健康プログラム」を始動させており、今後もこれまで社内で培った健康づくりのノウハウを提供していく考えでいる。



【丸の内タニタ食堂（東京・丸の内）】



【日替わり定食（根菜とひき肉のしぐれ煮）】

# 事例 7 株式会社大和証券グループ本社の取組

## 1 生活習慣病を中心とした健康増進対策を推進

大和証券グループ本社は、2008（平成 20）年から、グループ社員の健康増進に向けた本格的な取組を開始している。健康保険組合が 2008 年のレセプトデータを分析したところ、社員の疾病の中心(上位 3 疾患)は「生活習慣病」であり、人間ドックの受診率は高いものの、ハイリスク者(病院での診察が必要と判定された者)のうち、実際に診察を受けた者が 2 割程度にとどまっていることがわかり、社員の健康意識の低さに危機感を覚えた。

また、2009（平成 21）年の全社員を対象とした一般健康診断結果を分析すると、生活習慣病リスクを持っている者が 37.8%に上っており、特定保健指導対象者（39 歳以下で同様の状況にある社員を含む）は 14.8%となることが把握できた。

これらの分析結果を踏まえ、健康増進対策の中心を「生活習慣病」と位置づけ、「ハイリスク者対策」を最優先課題とした。併せて、全グループ社員の健康意識を段階的に高め、将来のハイリスク者を減らすことを目指し、各種施策や啓発活動の取組を開始した。

関係部署の連携も強化し、人事部、産業保健スタッフ（産業医、保健師）、健保組合 3 つの主体が改めて強固に連携し、一体となって取組の検討からアナウンスまでを行うこととした。

連携後、社員の健康増進にかかる取組により、特定保健指導の終了者率が 2008 年度には 1.3%であったものが 2012（平成 24）年度には 86.2%にまでなるなど社員の健康意識が数年で格段に向上している。

## ハイリスク者対策を含めた取組

- ウェブ上でいつでも過去の健康診断結果が確認できる仕組み（全グループ社員）
- 「有所見者受診確認票」（イエローペーパー）による徹底したフォロー（産業医が決定した受診勧奨基準に該当する社員）
- レッドケースサポートプログラム
- 社内イントラでの頻繁な情報発信（健康教育）と、ウェブ・冊子による個別の健康状況に応じた情報提供による動機付け（全グループ社員）
- ウォーキングプログラム・イベント（全グループ社員）
- 腹八分目キャンペーン
- 禁煙支援対策
- 乳がん・子宮頸がん検診、子宮頸がんワクチンの職場接種（女性の健康対策）

## 2 自分の健康状態を知ろう～健康診断結果閲覧サイトの導入

社員が健康に対する感度を高め維持・増進を図る動機づけを行うため、「健康診断が時系列で閲覧できるウェブサイト」を 2009 年 9 月にいち早く導入した。

これにより過去の健康診断をいつでも閲覧できるようにするとともに、各社員の健康状況に合わせて必要な情報の提供を開始。社員は、ウェブサイトを通じて健康状態の位置づけがわかるようになるとともに、健康診断の結果に応じた今後の生活習慣において留意すべきポイントについてアドバイスを受けられるようになった。

ウェブサイトのサポートプログラムの利用率は年々高まっており、2014（平成 26）年 2 月現在、全グループ社員の 50.1%になっている。こうした取組により健康への感度が上昇し、本人主体の生活習慣改善を実践・継続させることに役立っている。

### 3 イエローペーパー制度の導入

ハイリスク者の医療機関の受診率を向上させるためには、①受診のきっかけをつくる、②受診が必要であるとの意識づけを行う、③受診に関してある程度の強制力を持たせることが必要と考え、「有所見者受診確認票」(呼称：イエローペーパー)制度を2009(平成21)年7月に立ち上げた。

この制度は、一般健康診断受診後、診断結果を通知する際に、何らかの所見があった者(有所見者)に対して「有所見者受診確認票」を同封し送付するもの。イエローペーパーでは、社員に①速やかに医療機関を受診し、診察医の意見を記入してもらい、②受領後1か月以内に診察医の意見が記入されたイエローペーパーを総合健康開発センター(大和証券グループ本社内)に提出すること、の2点の義務づけを行っている。

未提出者へは、総合健康開発センターの保健師からメールおよび電話で督促するとともに、重症者の未提出者には、人事・産業医連名の「文書」による通知、さらに未提出の場合は、所属会社の人事部から未提出者のライン部長を通じて受診を勧奨している。

イエローペーパーは、当初、社員の認識が低く提出率が5割余りであったが、現在では、対象者の8割が提出し、重症者は100%の提出率となっている。今後、未提出者には徹底した督促を行い、提出率100%(有所見者全員の医療機関受診)を目指すこととしている。

従来、健康診断結果の通知のみではハイリスク者の診療科受診に結びつきにくい状況であったが、イエローペーパーの導入によるインパクト(サッカーの試合でイエローカードをもらうことに似ている)の付与が医療機関の受診率向上に効果をもたらしており、ハイリスク者の症状の重症化・慢性化を防止することに役立っている。

【イエローペーパー(「有所見者受診確認票」)】

### 4 禁煙支援の取組

2013(平成25)年における全グループ社員の喫煙率は、全体では25.3%(男性33.9%、女性8.9%)となっており減少傾向にあるものの、支店・営業を担当する男性社員平均では45%と高率となっており、効果的な禁煙支援を実施していくことが課題となっている。このため、①定期健康問診時における喫煙有無の確認、②定期的な社内イントラネットへの情報提供、③禁煙プログラムの実施により禁煙支援を行っている。

「禁煙プログラム」を実行する「禁煙チャレンジ実施者」には、「総合健康開発センター」所属保健師から禁煙を継続するためのポイントを記載したメールを頻繁に送信し勇気づけるとともに、近隣の同僚等にサポーターとなってもらい参加者を励ましてもらう等のきめ細かな取組を行っている。

診察医・産業医による禁煙外来を行い、禁煙補助薬の使用も可能とし、3か月以内は2週間に1回受診するよう指導している。

# 事例 8 三菱電機株式会社の取組

## 1 MHP 2 1で活動方針を明確化

従業員の健康維持や疾病予防等は、健康保険組合の目標だけでなく、企業の活力を維持し、創造性を増進するため大切であり、また、医療費の増加は経営面への影響も大きいため、事業主や労働組合にとって重要なテーマである。

会社全体での参加意識の向上や方向性の明確化が、個人の意識向上や定着につながると考え、保健事業を事業主・労働組合・健保組合の三者協働事業として実施することを決定し、2002（平成 14）年から「三菱電機グループヘルスプラン 2 1」（「MHP 2 1」）に基づく取組を開始した。

MHP 2 1は、「生活習慣 変えてのばそう 健康寿命」のスローガンのもと、一人ひとりが出来るだけ早い時期から、食生活・運動・休養・嗜好などの生活習慣を自ら見直し、それぞれの「生活の質の向上」と「健康企業」の実現のための行動を職場から起こしていこうとするもの。

人事担当役員、事業所長等がリードする推進体制のもと、①適正体重の維持、②運動習慣づくり、③禁煙運動、④歯の手入れ、⑤ストレス対応の 5 項目について全社共通目標（重点 5 項目）を設定し、その達成状況を毎年評価。さらに、事業所ごと、個人ごとに自ら目標を設定させることによって意識づけを図っている。

10 年間の活動を経て、2012（平成 24）年度からは、「三菱電機グループヘルスプラン 2 1（MHP 2 1）ステージ II」として新たな 5 年間の活動を開始している。

## 「三菱電機グループヘルスプラン 2 1」の目標（重点 5 項目）

	目 標 項 目	ステージ II 目標値
1	適正体重の維持（適正体重を維持している人の割合：BMI 指数が、18.5～25 に入る体重を維持）	73%以上
2	運動習慣づくり（運動習慣者の割合：継続して 1 回 30 分以上の運動を週 2 回以上行っている人、または 1 日平均 1 万歩以上歩いている人）	39%以上
3	禁煙運動（喫煙者の割合）	20%以下
4	歯の手入れ（1 日 3 回以上歯の手入れをしている人の割合：ブラッシング、歯間ブラシによる手入れ・口腔リンス等を含む）	25%以上
5	ストレス対応（ストレスレベル（注 1））	50 未満

注 1）ストレスレベル：4 つの指標（こころの不安定さ等）から算出。外部委託している専門機関等が調査した全顧客のストレスレベルの平均が 50 となるよう計算されており、ステージ II からこれを下回る目標へと変更した

## 「MHP 2 1 ステージ II 健康カード」

**事業所目標**

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**MHP21 ステージ II 健康カード**

**趣 旨**  
健康寿命を伸ばし、幸せな人生、家庭、社会、活力ある企業の実現をめざします。

**スローガン**  
生活習慣 変えてのばそう 健康寿命

**全社共通目標**

	MHP21 ステージ II	12年度 達成率
適正体重(※1)を維持している人の割合	73.0%以上	71.1%
運動習慣者(※2)の割合	38.0%以上	23.3%
禁煙率(※3)	20.0%以下	27.0%
1日3回以上歯の手入れ(※4)している人の割合	25.0%以上	20.8%
ストレスレベル(※4)	50未満	50.5

※1) 18.5以上25.0未満  
※2) 1回30分以上の運動を週2回以上行う  
※3) 過去1年間の禁煙者(禁煙剤の使用の有無にかかわらず)の割合  
※4) MHP21 健康診断の結果に基づいて算出

**13年度 MHP21 ステージ II 健康宣言**

私はこの1年間次の目標を達成することを宣言します。

**個人目標**

具体的目標	4月-6月	7月-9月	10月-12月	1月-3月

事業所 \_\_\_\_\_ 上記の月別欄に達成割合を記入する  
所属 \_\_\_\_\_ 達成出来た→○  
氏名 \_\_\_\_\_ 達成出来なかった→△  
目標達成証明書 (証明者は、職場の代表、家族等とする)

**個人目標**

① 個人目標欄を記入下さい。  
② 1年間を通して個人目標を達成した方は、抽選で記念品を贈呈します。  
③ この宣言書に証明者が署名の上事務局に提出下さい。

MHP21 全体推進委員会  
(三菱電機グループヘルスプラン21 ステージ II)

## 2 MHP 2 1 の全社的展開で生活習慣病の予防活動を活性化

MHP 2 1 の全社的展開を図るため、各事業所のMHP 2 1 推進リーダー等を対象者として、毎年、宿泊研修を実施。2005(平成 17)年度からスタートさせ、これまで延べ約 1,000 名が参加し、各事業所での生活習慣病予防対策の推進役として活躍。

各従業員の意識づけを行い、具体的な行動を取ってもらうため、「MHP 2 1 健康カード」を全従業員に配布。各従業員は、年間目標を設定し、健康カードに記載して宣言。2011(平成 23)年度に個人目標を達成した人(目標達成証明者)は、約 2 万人(全従業員の約 2 割)に上る。

事業所ごとの活動を促進するため、それぞれの活動を点数化して事業所間で競わせ、その順位づけを社内に公表している。こうした評価が提示されることにより、各事業所では全事業所の中での位置づけがわかり、事業所間の競争意識も芽生え、創意工夫して活動を活発化させる原動力の一つともなっている。(パフォーマンスドライバー)

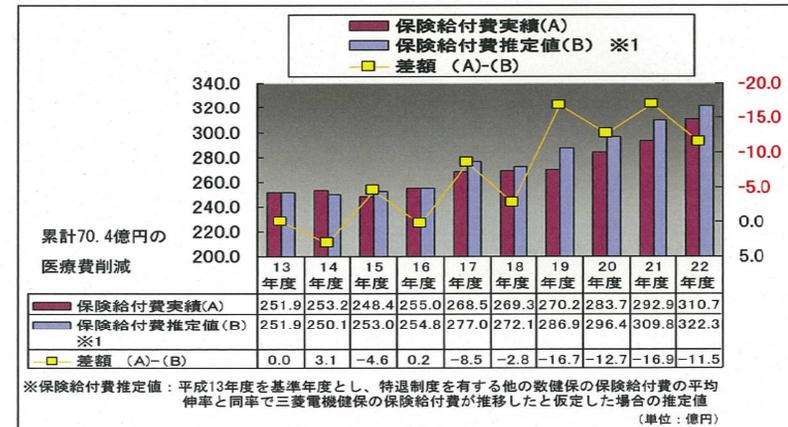
三菱電機では、健康づくりにかかる様々なキャンペーン等を展開し、取組のきっかけづくりに力を入れているほか、年間を通じて健康づくりに取り組めるよう工夫している。また、キャンペーン期間中に目標を達成した人には、抽選で賞品を授与し、取組意欲を喚起している。

保険給付費(医療費等)の影響について試算したところ、2001(平成 13)年度を基準年度とし、特例退職被保険者制度を有する他の健康保険組合の保険給付費と比べると、2010(平成 22)年度までの 9 年間で 70.4 億円(推計)の医療費が削減されており、好影響が出ている。

## MHP 2 1 活動の主な取組

項目	取組概要
適正体重の維持	○毎日体重を計ろう月間キャンペーン(1/16~2/15、7/16~8/15) ○会社給食の見直し(ヘルシー食の導入等)と献立表へのカロリーの細分表示
運動習慣づくり	○運動習慣づくり月間キャンペーン(10/1~10/31) ○健康増進施設利用補助 ○事業所内外「ウォーキングロード」等の整備 ○ウェブ歩数計によるウォーキングラリーの実施
禁煙運動	○禁煙月間キャンペーン(5/31~6/30) ○会議室全面禁煙化の推進 ○喫煙室への「禁煙推進ポスター」掲示 ○禁煙本の紹介、禁煙指導を行う医療機関や禁煙治療薬の紹介
歯の手入れ	○歯の健康づくりキャンペーン(6/4~7/3) ○新規加入の被保険者に対し歯の手入れグッズの配布 ○歯科健康診断の実施推進
ストレス対応	○心の健康増進キャンペーン(11月) ○外部EAP施策の導入 ○e-learningによるセルフケア教育

## 保険給付費の経年推移(推計)



## 事例9 東京都職員共済組合の取組

東京都職員共済組合は、2013（平成25）年度においては、2011（平成23）年度を初年度とする3か年計画「**共済事業プラン2011**」に基づき、36の事業主（任命権者）との連携を強化しつつ、疾病予防と健康づくりの取組を実施している。

さらに、2014（平成26）年度からは、「ワンランク上の健康・安心ライフを目指して」をテーマとする新たな「**共済事業プラン2014**」を実施し、健康寿命の延伸に向けて取り組んでいる。

### 1 医療費や健診データの分析に基づく健康課題の明確化

2012（平成24）年5月受診分のレセプトデータの分析の結果、医療費全体に占める生活習慣病の割合は21.7%で、「悪性新生物」「糖尿病等」「高血圧性疾患」が上位を占めた。

受診者数では、「高血圧性疾患」が最も多く第2位の「糖尿病等」と合わせると、生活習慣病5分野全体の受診者の84.1%を占める状況であった。また、高血圧性疾患の受診者は、35歳以降で増加しており、この年代から生活習慣の改善に向けた対策を推進する必要性がうかがわれた。

さらに、薬剤費を分析したところ、ジェネリック医薬品の使用率は、年々増加して23.1%になっていたが、慢性疾患7種において使用している先発品の約30%がジェネリック医薬品に移行した場合、年間約1億3千万円の薬剤費を節約することも判明し、さらなる普及促進が必要であることも課題として捉えられた。

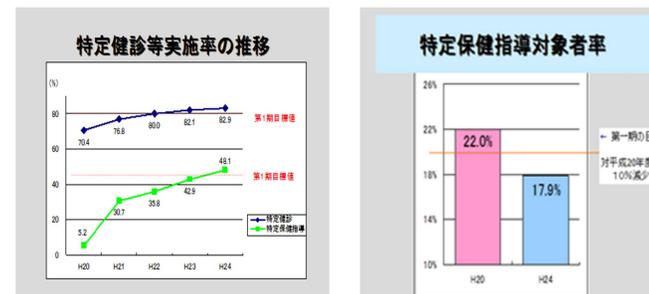
### 2 検査項目を増やし被扶養者の特定健診受診率が向上

2008（平成20）年度における特定健診の受診率は、組合員と被扶養者を合わせて70.4%となっているが、組合員の受診率は83.1%と高い受診率であるのに対し、被扶養者の受診率は30.9%に止まっており、その向上が課題となっていた。

そこで、被扶養者が受診しない要因を探るため被扶養者を対象にアンケート調査を実施したところ、検査項目が組合員に比較し少ないことによって、特定健診の満足度合いを下げていることが判明した。

この改善策として、心電図、胸部エックス線、血清クレアチニン等の各検査項目を無料で追加した「生活習慣病健診」を新たに設けた。さらに、女性専用の「巡回レディース健診」や人間ドックで受診できるようにするなどの多様な健診機会を被扶養者にも提供することとした。

こうしたことにより、被扶養者の受診率は2012（平成24）年度において41.3%に向上し、組合員と合わせた特定健診受診率は82.9%にまで向上した。



### 3 特定保健指導における「訪問型保健指導」の導入

都共済における特定保健指導は、本庁舎や事業所ではなく、指定した健診機関等で実施していたが、実施率が低かった。そこで、事業主の協力のもと、組合員（被保険者）が、特定保健指導をできる限り勤務先で受けられるよう「訪問型保健指導」の取組を2009（平成21）年度から開始。

2008（平成20）年度において、特定保健指導実施率が5.2%であったものが、2012（平成24）年度には48.1%にまで向上した。

### 4 特定保健指導の効果の向上等

特定保健指導については指導の仕方に工夫を凝らすなどの企画提案を行う事業者を選定する企画提案方式により外部委託先の事業者を選定し、効果を向上させた。事業所訪問型保健指導では、集団方式、個別方式を織り交ぜ効率的・効果的に実施するよう努めている。

また、事業主との連携を図り、疾病予防・健康づくりの意識を深めてもらう目的で、「任命権者連絡会」等の会議を活用し、各事業者の実践事例や特定保健指導実績を公表し合う仕組みを設けた。

さらに、大学講師による研修会、訪問健康教室（肩こり・腰痛予防教室等）、リーフレットの活用を通じ、40歳未満の若年層も含めた予防対策を進めている。

こうした取組により、特定保健指導対象者率は2008（平成20）年度において22%であったものが、2012（平成24）年度には17.9%に減少した。

### 5 健康な人を評価する、ウェブを活用した仕組みの導入

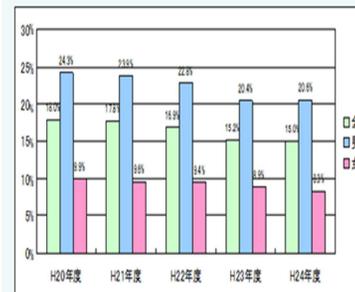
健康づくりや疾病予防の取組へのモチベーションを高めるため、都共済では、2012（平成24）年度からウェブ（「健康情報提供サービス」）を活用し、「健康な人を評価する」仕組みを導入している。

このウェブでは、健康診断結果を登録することにより、グラフ化された自分の健康状態を閲覧できるとともに、同性・同年代と比較したランク付けがわかる仕組みとなっている。その上で、基準以内の健診数値、特定保健指導の利用、ウォーキング大会参加等によりポイントが貯まる機能が付されており、ポイントを健康関連グッズ（歩数計、自動血圧計等）と交換して健康づくりに活用できるものとなっている。

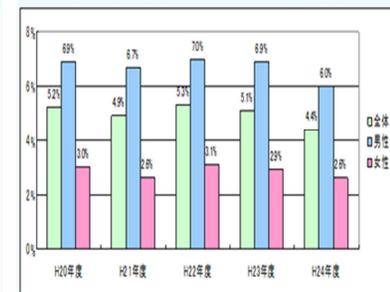
2014（平成26）年2月現在、約2万人の組合員が登録し、その利用率は約15%となっているが、組合員とその家族一人一人の「自覚的・自発的・自立的」な健康づくりの機運の向上が不可欠であることから、今後も登録者数の増加と利用率の増加を図る取組を進めることとしている。

こうした取組が功を奏して、高血圧症有病者や糖尿病有病者の割合が徐々に減少してきている。

高血圧症有病者の割合の推移



糖尿病有病者の割合の推移



## II 過去の活動報告

アフターサービス推進活動にかかるこれまでの報告書のリンク先は以下のとおりです。

- [アフターサービス推進室活動報告書 \(Vol.1: 2010年9月～2010年12月\) 平成22年12月24日](#)
- [アフターサービス推進室活動報告書 \(Vol.2: 2011年1月～2011年3月\) 平成23年3月31日](#)
- [アフターサービス推進室活動報告書 \(Vol.3: 2011年4月～2011年6月\) 平成23年7月11日](#)
- [アフターサービス推進室活動報告書 \(Vol.4: 2011年7月～2011年9月\) 平成23年9月30日](#)
- [アフターサービス推進室活動報告書 \(Vol.5: 2011年10月～2011年12月\) 平成24年1月26日](#)
- [アフターサービス推進室活動報告書 \(Vol.6: 2012年1月～2012年3月\) 平成24年4月13日](#)
- [アフターサービス推進室活動報告書 \(Vol.7: 2012年4月～2012年6月\) 平成24年7月9日](#)
- [アフターサービス推進室活動報告書 \(Vol.8: 2012年7月\) 平成24年8月3日](#)
- [アフターサービス推進室活動報告書 \(Vol.9: 2012年8月～2012年11月\) 平成24年12月21日](#)
- [アフターサービス推進室活動報告書 \(Vol.10: 2012年12月\) 平成25年1月11日](#)
- [アフターサービス推進室活動報告書 \(Vol.11: 2013年1月～2013年4月\) 平成25年4月30日](#)
- [アフターサービス推進室活動報告書 \(Vol.12: 2013年5月～2013年8月\) 平成25年9月30日](#)
- [アフターサービス推進室活動報告書 \(Vol.13: 2013年9月～2013年12月\) 平成25年12月26日](#)
- [アフターサービス推進室活動報告書 \(Vol.14: 2014年1月～2014年3月\) 平成26年3月31日](#)
- [アフターサービス推進室活動報告書 \(Vol.15: 2014年3月～2014年6月\) 平成26年6月30日](#)

[🏠 ページの先頭へ戻る](#)