

生活習慣病予備群の非肥満者対策を重視 —非肥満のリスク保有者に対する保健事業— (人材派遣健康保険組合)

○取り組みの背景および目的

人材派遣健康保険組合の被保険者1人当たりの医療給付費は年々増加傾向（年4.5%増）にあり、被保険者の平均年齢の上昇（10年前は32歳であったが、現在は37.5歳）とともに、特に40歳以上の生活習慣病に係る医療費の割合が着実に伸びている。

これまで「特定健診・特定保健指導」を実施してきたが、当健保組合の特徴として、被保険者のうち80.4%が女性であり、肥満の対象者が全体の20%と少ないため、特定保健指導の対象者も少ない（図1）。しかし、平成21年度時点で40歳以上かつ生活習慣病が未発症、あるいは基礎疾患のみを発症していた者（計51,218人）のうち1,438人が重症化し、5億円超の医療費が発生している。そのため、中期的な医療費抑制のためにも、特定保健指導対象者に加え、非肥満でもリスクのある者に対する「生活習慣病の発症予防や重症化予防」の新たな取り組みが必要であると考えた（別添1）。

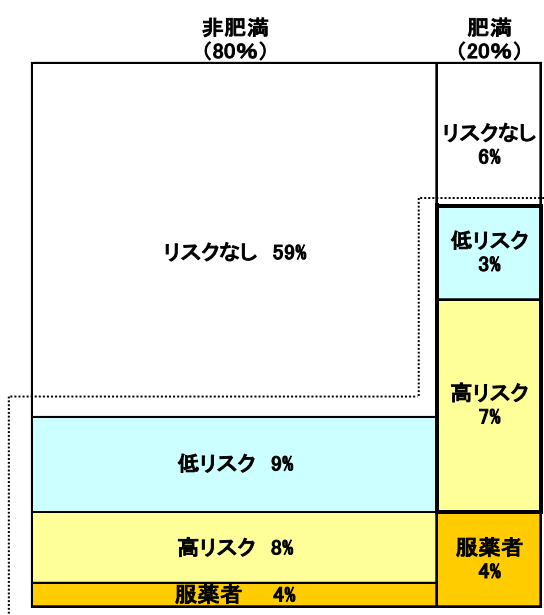


図1. 健康分布図*

○取り組みの内容

実施時期

- ・平成24年12月開始（～約半年間経過）

実施概要

健診結果データおよびレセプトデータを突合分析し、医学的な見地からより介入効果の高い対象者を抽出し、以下6つの区分毎に分けて対象者へオリジナルシートを送付する（別添2, 3）。その後、特にリスクの高い方に関しては、通知後に委託先の保健師から直接、電話による保健指導を行う（表1）。

なお、電話による保健指導は、派遣スタッフの特性（派遣先での就業のため、勤務中に指導を受けることが難しい）に配慮し、土曜・平日夜間を中心にしたアプローチを行っている。

【事例15】

表1. 対象者区分

	肥満		非肥満	
	受診なし	受診あり	受診なし	受診あり
中リスク	①	対象外	⑤	対象外
高リスク	②	④	⑥	④
超高リスク	③		③	

※血糖・血圧・脂質に加え、肝機能（ γ -GTP等）や腎機能（尿蛋白等）の検査値のリスク、レセプトの受診内容（疾病名・調剤薬効等）から、独自のリスク基準を設けている。

①～⑥：検査結果やアドバイスを明記したオリジナルシートを送付

①②：特定保健指導

③超高リスク：受診勧奨と保健指導

- ・生活習慣（食事、運動、喫煙等）のヒアリングと、その方に合った改善に向けたアドバイス
- ・早急に受診（治療）することをご案内

④超高リスク：受診、服薬状況の確認と保健指導

- ・医師の指示に基づき処方された薬を飲んでいるか（用量・用法等）
- ・生活習慣（食事、運動、喫煙等）のヒアリングと、その方に合った改善に向けたアドバイス

⑤中リスク：（オリジナルシートを送付のみ）

⑥高リスク：再検査の受診案内と保健指導

- ・生活習慣（食事、運動、喫煙等）のヒアリングと、その方に合った改善に向けたアドバイス
- ・再検査受診のご案内

分析および保健事業の実施については、以下の事業者を活用。

- ・株式会社ミナケア（レセプト、健診データの突合分析および対象者抽出）

対象者の抽出は、レセプト（診療状況・服薬等）の実態と健診データを活用して正確な状況を把握し、保健指導により改善が見込まれる対象者の選定を実施している。

- ・株式会社法研（情報提供、受診勧奨等通知および保健指導）

通知および保健指導について、特にハイリスク者（近いうちに重症化の可能性大）に関しては、受診勧奨等通知の後に、医療専門職から直接フォロー（主に電話）を行う。その際、派遣スタッフという特性を踏まえたアプローチのタイミングの必要性を考慮。

○効果

医療費抑制効果（目標）

3カ年での重症疾患発症予防等により、数億円の医療費節減を目標としている。

※今年度秋頃に、第一次効果検証を実施予定。

【事例15】

〔重症化の事例〕 超高リスク③（50代男性）

平成24年度中に健診を受診。数年来、高血圧及び肝機能の検査結果が重症域であったが、痩せ型であるため特定保健指導の対象とはならず、医療機関への受診もなし。

その3ヵ月後に、高血圧を主要因とする「脳内出血」を発症し、半身麻痺の後遺症も残り、現在もリハビリ入院中。毎月約100万円の医療費（現物給付）がかかっている。（※高血圧疾患の通院で済んでいれば、年20万円程度）

⇒重症疾患を発症した本人の負担、労働者休業に伴う事業主の負担、健保組合の医療費負担と、重症疾患は三者にとって多大な負担となる。当事業は、こうした事例を発生させないよう取り組むものである。

○費用および財源

年間2,600万円（疾病予防費予算から支出）

- ・レセプトデータ・健診結果データ（約400万件/年）の突合分析、対象者選定、情報提供通知出力・封入・封緘・発送（約1万件/年）、保健指導（架電・受電）
- ・通知送料200万円を含む

○事業評価

問題点や苦勞した点

健診・レセプトデータの作成と管理にあたり、データ量（被保険者数）の多さだけでなく、被保険者資格の取得喪失の多さや在籍期間（2年連続在籍者を抽出する等）も考慮して、運用している。健診・レセプトデータの突合分析（委託）にあたり、人材ビジネスという業界の特性上、事業主が個人情報に対してセンシティブになっている点を配慮し、個人情報を加工して（保険証の記号番号を独自IDに置き換え、受診者名を空白にする等のデータ加工を行う）、委託を行っている。

継続、改善点

個別のレベルではあるが、特に超高リスク者への受診勧奨に効果が見られる（通知と電話フォローにてようやく医療機関を受診したケースあり）。

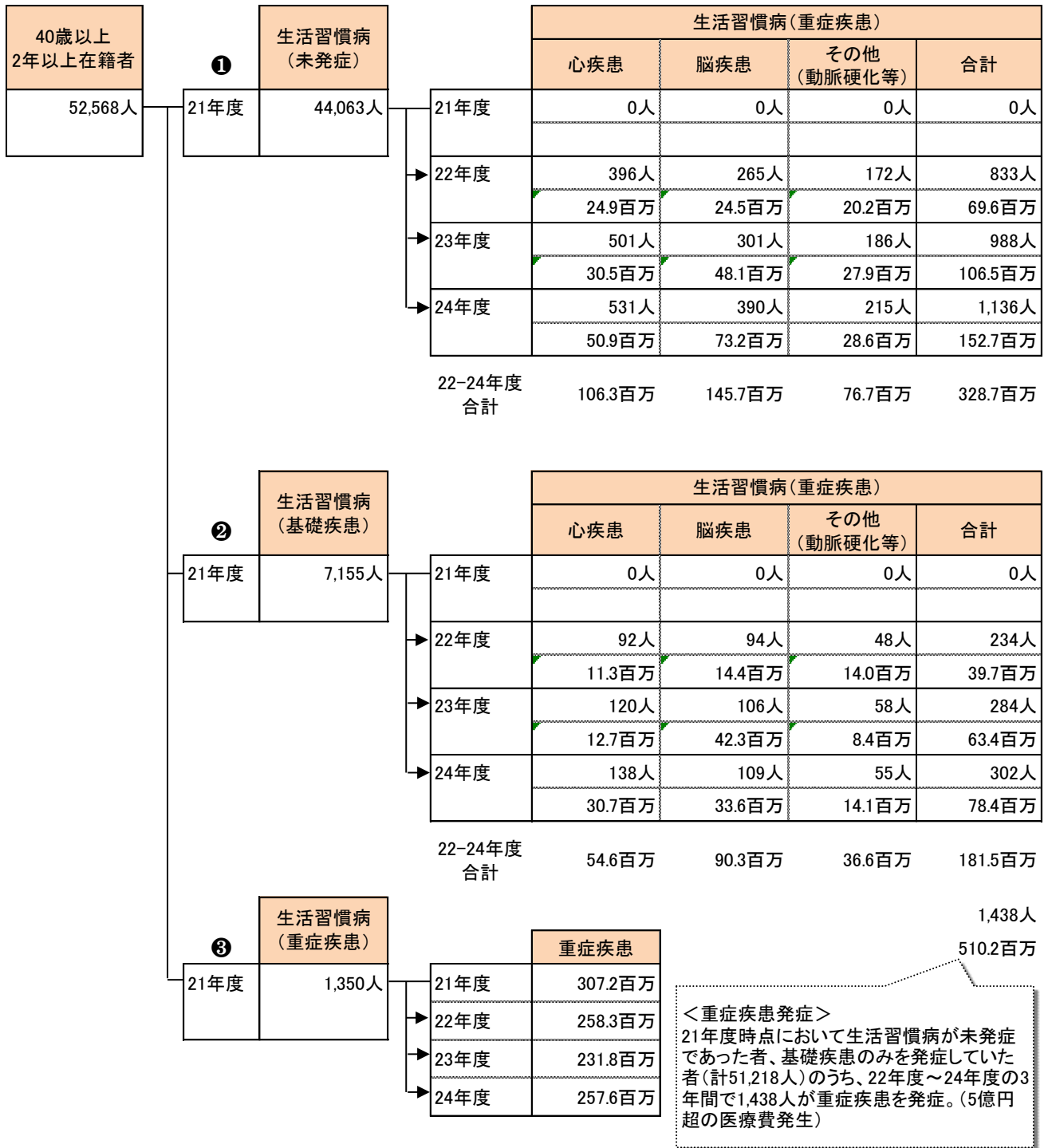
今後は、通知および電話フォローによる保健指導の有効性（費用対効果）を検証していく。この取り組みを継続して行うとともに、来年度からは対象年齢を35歳以上まで拡げる予定。

○健保組合情報

- ・被保険者数（平成25年5月末現在）：328,011名（男性19.6%、女性80.4%）（平均年齢37.5歳）
- ・加入者数（平成25年5月末現在）：382,950名
- ・事業所数（平成25年5月末現在）：311（273社）
- ・保険料率（平成25年3月末現在）：86%
- ・経常支出合計（平成24年度決算）：約796億円（うち保健事業費：2.2% 約18億円）
- ・業態：人材派遣業

【事例15】

別添1. 当健保組合の40歳以上加入者(2年以上在籍者)に係る生活習慣病(重症疾患)の発生状況



別添2. オリジナルシート（超高リスク者用）

〒112-0013
東京都文京区音羽 2-10-2
音羽 NS ビル
派遣 太郎 様

平成 24 年 12 月 1 日
人材派遣健康保険組合

医療機関への受診案内

平素は当組合の保健事業運営にあたり、格別のご理解・ご協力を賜り御礼申し上げます。
このご案内は、先に受けられた特定健診の結果に基づき、「医師の診断を受ける事が必要」な方にお届けしています。

この通知の到着後のフォローとして、必要に応じて、おおよそ1～3週間後に改めて保健師から「受診のご案内（受診の確認）」と「生活習慣改善のアドバイス」等の内容の電話を差し上げます。

皆様が健康診断をきっかけにご自身の健康を振り返り、早期に医師の診察や検査を受け、時には必要な治療を受けて、これからも健やかに過ごしていただく事を願っております。

次のページから
「あなたの健診結果」と
「アドバイス」を
掲載しています

お問い合わせ先
人材派遣健康保険組合 健康管理センター TEL 0120-361-340
平日 12:00～19:30 土曜日 9:30～16:30 (年末年始 12/28～1/5、日曜・祝日は除く)
今後の通知に関するお問い合わせは、電話にて承っております。

個人情報の取り扱いの取扱いについて
当組合は、個人情報を適切に管理し、漏えい等の防止に努めます。また、関係機関等に必要に応じて提供いたします。詳しくは、個人情報保護法に基づき、当組合の個人情報保護方針をご覧ください。また、当組合の個人情報保護方針は、当組合のウェブサイト（http://www.tanshi-kpa.com/）にて公開しております。

今すぐ医師の診断を受けましょう！

必ず受診して、からだの状態を診てもらってください。
治療が必要な場合は、すぐに治療を始めましょう。

健診結果

検査項目	H23.10.10		H24.9.1		あなたの位置は…		
	値	基準値	値	基準値	受診勧奨・要治療域	留意域	
計測	年齢	93	95	95	95歳～99歳	—	
	体重	98	100	—	—	—	
	BMI*	32	32.7	25	25	★	—
血圧	150	160	130	130	140～	160～ ★	
	90	100	85	85	90～	100～ ★	
脂質	中性脂肪	250	300	150	150	300～ ★	—
	HDLコレステロール**	38	35	39	39	34	—
	LDLコレステロール**	160	180	120	120	140～ ★	180～
糖尿病	空腹時血糖	110	130	100	100	126～ ★	200～
	ヘモグロビンA1c**	5.8	6.5	6.2	6.2	6.1～ ★	8～
肝機能	AST(GOT)	35	56	31	31	51～ ★	—
	ALT(GPT)	45	70	31	31	51～ ★	—
	γGT(γGTP)	60	102	51	51	101～ ★	—
貧血	赤血球数	435	435	—	—	男：359,000～ 女：359,000～	—
	血色素	15.8	15.8	男：13 女：12	男：13 女：11	—	—
腎機能	尿蛋白	(-)	(-)	—	—	(++)～	—
	喫煙	吸わない	吸う	—	—	—	—

※加入年齢（受診時）が20歳以上の場合は、健診結果からの健康状況等により、検査項目の診断結果が設けられていない場合があります。あらかじめご了承ください。
※BMIとは肥満度を表す体格指数です。算出方法は、体重(kg)÷身長(m)の2乗です。
※HDLコレステロールとLDLコレステロールは脂質の2種類です。LDLコレステロールは悪玉コレステロールと呼ばれ、LDLコレステロールとLDLコレステロールの値が高いと、動脈硬化の危険性が高まると考えられています。悪玉コレステロールとも呼ばれています。
※HbA1cは血糖コントロールの指標です。平成24年4月1日現在の健診結果に基づき算出されています。

次のページに
あなたへの
アドバイスが
あります

あなたのからだは、このままでは
危険な状態です

一刻も早く、生活習慣の改善を！
健康診断の結果、あなたは医師の診断を受けることが必要と判定されました。必ず受診して、からだの状態を診てもらってください。治療が必要な場合は、すぐに治療を始めましょう。

生活習慣病はこんなに怖い！！



病気が進行するとこんなに大変！！



当組合はあなたの検査結果が心配です。
当組合の健康管理センターの保健師が電話をします。
病院を受診する際に感じている不安など相談にのります。
※この通知の受け取りから3週間以内を目処に、必要に応じてご連絡します。

病気になるお金はとても高額です！

高血圧を放置しておくと…	脂質異常症を放置しておくと…	糖尿病を放置しておくと…
約1,600,000円	約2,400,000円	約5,000,000円

※上記は1人あたりの年間医療費総額の一例。個々のケースにより異なります。

今すぐ改めよう！ 内臓脂肪がたまる悪習慣

こんな生活習慣に思い当たったら… → こうするよう心がけましょう

- 食生活**
 - 早食い、大食い → カロリーを消費する1日3食、規則正しく食べる。一日30分、よく噛んで食べる。噛む回数が多い。
 - 味の濃いものが好き → 1日の塩分10g未満に、糖類の摂取量は、食塩相当量が1g未満に減らす。塩分減らす工夫をする。
 - 野菜は苦手もしくはあまり食べない → 野菜を1日350g以上食べよう(目安は小鉢2杯分)。1/3は緑黄色野菜にする。食べられない人は野菜ジュースや海藻類をとる。
 - 毎日の運動はやめられない → 飲むときは量を守り、週2日は休肝日を設ける。ビール500ml、焼酎1合、ウイスキー又はファンデーション1杯、焼酎(25度)90ml、ワイン(赤)1杯(白)1杯、又はその半分。
- 運動**
 - からだを動かすのが苦手 → 運動習慣5つのポイント
 - 人に頼まず、自分で動く
 - 毎日こまめに家事をする(ゴミ出し、洗濯、風呂掃除など)
 - 生活に合わせて運動を取り入れる(入浴時の体操、乗る前のストレッチなど)
 - エレベーター、エスカレーターは使わず階段移動
 - 休日にココロして過ごさない
 - 仕事はデスクワークが中心だ → 休日に散歩や軽い運動をする。
 - 休日に長時間のテレビを見る → 休日に散歩や軽い運動をする。
- タバコ**
 - タバコを吸う → 肺がんや喉頭がんの原因になるばかりか、メタボリックシンドロームを悪化させます。動脈硬化が進行し心臓病や脳卒中がおこる危険性が増加します。【タバコは万病の元】。今すぐ禁煙を始めましょう。医師が禁煙のサポートしてくれる外来もあります。

いますぐ、病院へ受診しましょう！

私たち健康保険組合はあなたが早期に診察もしくは必要な治療を受け、健康を取り戻せるよう願っております。

別添3. オリジナルシート（高リスク者用）

〒112-0013
東京都文京区音羽 2-10-2
音羽 NS ビル
派遣 太郎 様

平成 24 年 12 月 1 日
人材派遣健康保険組合

精密検査及び生活習慣改善のご案内

平素は当組合の健康事業運営にあたり、格別のご理解・ご協力を賜り御礼申し上げます。
このご案内は、先に受けられた特定健診の結果に基づき、「メタボリックシンドローム（予備群）」ではないものの、検査値や問診等から生活習慣病のリスクがあり、精密検査や生活習慣改善が急務」な方向けにしています。

※この通知では記載している検査項目のみで「精密検査（受診勧奨）」を案内しています。
健診機関からの結果通知等で「再検査・精密検査」等の指示があった方は、その指示に従って対応してください。

この通知の到着後のフォローとして、必要に応じて、およそ1～3週間後に改めて保健師から「受診のご案内（受診の確認）」と「生活習慣改善のアドバイス」等の内容の電話を差し上げます。

皆様健康診断をきっかけにご自身の健康を振り返り、よりよい生活習慣へとチャレンジすることで、これらも健やかに過ごしていただく事を願ってやみません。

次のページから
「あなたの健診結果」と
「アドバイス」を
掲載しています

お問い合わせ先
人材派遣健康保険組合 健康管理センター TEL 0120-361-340
平日 12:00～19:30 土曜日 9:30～16:30（年末年始 12/28～1/5、日曜・祝日は除く）
今後の通知に関する詳細は、健診通知書にてあります。

個人情報は共有関係の範囲内において
組合で健康診断等に関する業務の遂行に際し、業務上必要となる健康診断等の結果は、当組合の健康事業運営に必要と認められる範囲内において、関係機関等に提供させていただきます。
なお、個人情報を第三者に提供し、個人情報を不正に利用して個人を識別し得るようなことが、事業主と健康保険組合が共同して実施する業務の遂行に必要と認められる範囲内において行われる場合は、個人情報を提供させていただきます。個人情報を提供した場合は、関係機関等に提供させていただきます。関係機関等とは、関係機関等が「健康診断結果」について「健康診断結果」を共有する際に、関係機関等に提供させていただきます。

医師の診断を受ける必要があります。
必ず受診して、からだの状態を診てもらってください。
治療が必要な場合は、すぐに治療を始めましょう。

健診結果

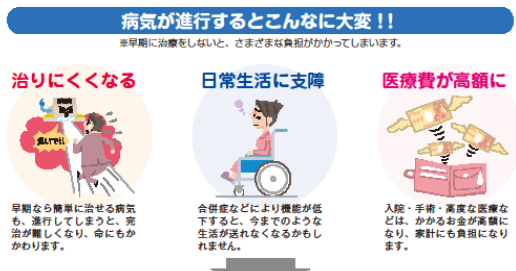
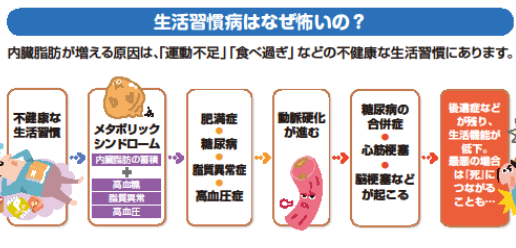
検査項目	H23.10.10	H24.9.1	あなたの位置は…		
			保健指導判定値	受診勧奨・要治療域	重症域
計測					
年齢	80	84	男65歳～ 女90歳～	-	-
体重	67.4	73.5	-	-	-
BMI*	22	24	25～	-	-
血圧	118	150	130～	140～★	160～
	76	90	85～	90～★	100～
中性脂肪	128	134	150～	300～	-
HDLコレステロール*	40	40	～39	～34	-
LDLコレステロール*	110	120	120～★	140～	180～
空腹時血糖	138	152	100～	126～★	200～
ヘモグロビンA1c**	6.2	7.2	5.2～	6.1～★	8～
AST(GOT)	15	18	31～	51～	-
ALT(GPT)	17	20	31～	51～	-
γGT(γGTP)	27	35	51～	101～	-
赤血球数	435	435	-	男～359,600～ 女～329,550～	-
血色素	15.8	15.8	男～13 女～12	男～12 女～11	-
尿蛋白	(-)	(-)	-	(+)	-
喫煙	吸わない	吸う	-	-	-

※収入事情（介護会社）が定めた場合や、健診機関からの健診の可否により、前年度の健診結果が反映されていない場合があります。あらかじめご了承ください。
※1BMAとは過剰な体重を意味する判定値です。判定方法は、体重(kg)÷身長(m)²です。
※HDLコレステロールとは血管の掃除に役立って動脈硬化を防ぐとされる、善玉コレステロールと称されています。
※LDLコレステロールとは血管の掃除に役立たず、動脈硬化の危険因子と考えられる、悪玉コレステロールと称されています。
※ヘモグロビンA1cとは過去2～4ヶ月間の血糖値のコントロールの目安を示します。平成25年4月1日現在の健診結果の保健指導判定値は、5.6%以上となります。

次のページに
あなたへの
アドバイスが
あります

検査結果が基準値を超えています！
精密検査を受けましょう！
今ならまだ間に合います、生活習慣を見直しましょう。

健診の結果、「異常の疑い」を判定しています。「精密検査が必要」という結果でも、必ずしも病気であるとは限りません。病気かどうか、治療が必要かどうかの正しい判断をするために、必ず診察を受けてください。



当組合はあなたの検査結果が心配です。
当組合の健康管理センターの保健師が電話をします。
体調や受診状況について一緒に考えましょう。

「生活習慣を
見直しても少額!?」
いえ、今ならまだ
間に合います！
生活習慣病の改善方法は
次のページに
あります。

病気になるお金はとて高額です！

高血圧を放置しておくと… 1,600,000円
糖尿病を放置しておくと… 2,400,000円
脳卒中を放置しておくと… 5,000,000円

※1人あたり10年間の医療費の平均。悪化のケースにより異なります。

今すぐ改めよう！内臓脂肪がたまる悪習慣

こんな生活習慣に思い当たったら… → こうするよう心がけましょう

食生活

- 朝食早い、大食い → カロリーを管理する (1日3食、規則正しく食べる。標準体重 < 30kg)
- 食事時間が不規則で、外食も多い → 1日3食、規則正しく食べる。標準体重 < 30kg
- 味の濃いものが好き → 1日の塩分10g未満に、塩類の量は減らす。調味料はかけず小皿に少量をとる、など減塩の工夫をする
- 野菜は苦手もしくはあまり食べない → 野菜を1日350g以上食べよう (目安は小鉢2杯分) 1/3は緑黄色野菜にする
- 毎日の飲酒はやめられない → 飲むときは適量を守り、週2日は休肝日を取る (ビール500ml、焼酎1合、ウイスキー又はファンデラブル1杯、焼酎(25度)30ml、ワイン赤白いずれか1杯量、火気止めの缶)

運動

- からだを動かすのが苦手 → カロリーを管理する (1日3食、規則正しく食べる。標準体重 < 30kg)
- 仕事はデスクワークが中心だ → 生活に合わせた運動を取り入れる (入浴時や車、電車の待ち時間など)
- 忙しくて運動する時間がない → エレベーター、エスカレーターは使わず階段移動

タバコ

- タバコを吸う → 禁煙ががんや脳卒中の原因になるばかりで、メタボリックシンドロームを悪化させます。動脈硬化が進行し心臓病や脳卒中がはかばかになる危険性が増します。【タバコは万病の元】今すぐ禁煙を始めましょう。

年に一度の健康診断を受けて健康的な生活習慣を！

健診をきちんと受診せず、重大病気になるってしまったあとでは、健康的なからだを取り戻すことは非常に困難です。また、みなさま自身の医療費も増加し、さらには毎年の財政赤字にもつながります。健保制度の強化は、皆さまに提供する健保サービスの低下にもつながり、皆様へと返ります。

病院で、治療が必要かどうか診察を受けましょう！

私たちが健康保険組合はあなたのからだを健康になるようサポートします。