

健康元年の はじめかた。

データヘルスが
保健事業を変える



健康元年、始まる。

日本は、世界でも稀に見る超高齢社会です。

しかし、寿命が伸びたとしても、不健康な時間が長くなってしまってはいけません。

長寿社会は本来、喜ばしいこと。

元気な高齢者が増えれば、まちに活力があふれます。

働き盛りのときも、退職後も、健やかで豊かに過ごせる社会であるべきなのです。

「長生きの秘訣」「健康づくり」。

そんなことを考えなくても、当たり前のように健康的に暮らせることがいちばんです。

しかし、どんなに一人ひとりが意識をしていようと、

周囲の環境や、社会のありようから大きく影響を受けてしまいます。

健康仕事人 維新伝



次ページから

保健事業に
新たな風を！

厚生労働省
保健局

平成二十七年七月発行



ともに新しい日本を切り拓いていこうではありませんか！

ただの長寿社会ではなく、活力に満ちた健康長寿社会です。

さあ今こそ、保険者たちがその力を發揮するときです。

これから日本が目指すのは、

4 健康仕事人 維新伝

チャレンジが生んだ好循環。住民とともにつくる「住んでいるだけで健康になる町」。
福井県高浜町 保健課 越林いづみ氏

企業を本気にさせる切り札は健康状態の「通信簿」。もう保険料は上げられない。
全国健康保険協会 広島支部 企画総務グループ 会津宏幸氏

自分にしか扱えない「データ」という武器で、健康課題を斬る！
東京都家具健康保険組合 健康管理課 遠藤スミレ氏

10 特別対談 経厚協心

経済産業省 商務情報政策局 ヘルスケア産業課 江崎禎英課長
厚生労働省 保険局 医療介護連携政策課 医療費適正化対策推進室 安藤公一室長

12 健康を志した先人に学ぶデータヘルス好事例集 改革見聞録

もくじ



チャレンジが生んだ好循環。

「住んでいるだけで健康になる町」。福井県高浜町 保健課 越林いづみ氏

住民との協働やソーシャル・マーケティングといった従来にはない手法を取り入れ、住民の健康づくりに目覚ましい成果をあげている福井県高浜町。特定健診やがん検診の受診率が年々向上するなど注目を集め、全国からの視察が絶えません。同町における活動の先頭に立つ保健課の越林いづみ課長補佐に、やりがいや今後の展望、課題などについてうかがいました。

未受診者をひとくくりにしない。 気つきから未受診者像を見直し

福井県高浜町の保健課、越林いづみ課長補佐のもとに、2013年のある日、1本の電話がかかりてきました。「驚いたことに厚生労働省からでした。特定健診やがん検診の受診率が連続して伸びていることへの問い合わせでした」「そんなことが注目されるんですね」と笑う越林さん。しかし、実は2009年ころは、受診率の伸びが鈍化していることに限界を感じていたといいます。

「経験に頼ったそれまでの対策では、それ以上効果を期待できませんでした。抜本的に変えなければと焦っていたんです」

その状況を一変させることになつたのが、高浜町をはじめ4市町を管轄とする保健所長のひと言でした。「そもそも、未受診者をひとくくりにして見ていません?」

指摘を受けて、越林さんは自分たちの思い込みに気づきます。

「それまでは未受診の理由を、『仕事が忙しいからだらう』という程度にしか考えていました。別の理由を深く考えたことはありませんでした」

さっそく未受診者像の見直しから始める。特認健診の未受診者を対象にした「知識・態度・行動調査」を実施。その結果をソーシャル・マーケティングの手法でセグメント分けし、介入を行いました。すると、未受診者のさまざまな姿が明らかになりました。

「ソーシャル・マーケティングという言葉自身もなじみのない状態」からのスタートでしたが、健診に肯定的な態度の人は、受診の勧奨によって行動に結びつきやすい」「健診に無関心な層は、地域のつながりを活用して環境を整えると受診につながる」といったことがわかったのです。

さらに、続けて実施した4市町合同のがん検診に関する調査では、「がんが見つかるのが怖いという人は、受診しない傾向にある」などの分析結果を得ました。

「チャレンジし続けたことで、住民とはもちろん、新しいつながりがたくさん生まれました。国や他の自治体からの問い合わせや視察の際にも、いろいろな情報や刺激をいただきながらっています」

受診率が伸び悩んでいた数年前と比べ、「今は毎日が刺激的です」と笑う越林さん。若いスタッフのモチベーションも高く、目指すのは「住んでいるだけで健康になる町」です。

知識・態度・行動調査

KAP調査とも呼び、一般に地域の保健医療活動に必要な情報把握のために実施されます。2010年度に、高浜町が特定健診の未受診者を対象にしたKAP調査を、同年度に高浜町を含む4市町が、がん検診の受診者・未受診者を対象にした調査をそれぞれ実施しました。

健康増進活動「たかはま健康チャレンジプラン」

高浜町では、住民の健康寿命の延伸を目的に、住民との協働で健康づくりに取り組んでいます。活動にあたり、住民の行動目標である「たかはま健康づくり10カ条」を制定。目標を明らかにし、活動の方向性を統一するためにテーマを「野菜の摂取量を増やすこと」に絞って住民参加を促しています。



越林さんとともに町の健康づくりに取り組む保健課のみなさん。「よいサイクルが生まれ、保健事業の専門職の面白さも実感しています」(越林さん)

住民の健康意識の高まりが チャレンジ成功の背景

分析結果を踏まえ、未受診者の特徴に応じた説明やアプローチを行うやり方に変更。

その結果、特定健診も各がんの検診も受診率が一転して伸びました。がん検診の場合、38%程度だった大腸がんの受診率は50%を

超えるほどになりました。

さまざまな調査が受診率の伸長を促しましたが、「調査とほぼ同時期に始めた高浜町の健康増進活動の役割も大きいですね」と越林さん。同町では、「たかはま健康チャレンジプラン(高浜町健康増進計画)」を2009年に策定。「野菜の摂取量を増やすこと」をテーマに活動を行ったことで、地域に新たなつながりが生まれ、広がっています。

「ソーシャル・マーケティングの手法で対象を絞った受診奨奨が成功した背景には、住民との協働による健康増進活動で、健康に対する関心が高まつたことも大きいと思います」

「つながりが生む新たな事業展開。PDCPサイクルの大切さを実感」

ひとつのがんづきから始まった越林さんたちのチャレンジ。その行動が変化や成果となって表れ、モチベーションやさらなるチャレンジにつながるという好循環が生まれています。

「チャレンジし続けたことで、住民とはもちろん、新しいつながりがたくさん生まれました。国や他の自治体からの問い合わせや視察の際にも、いろいろな情報や刺激をいただきながらっています」

受診率が伸び悩んでいた数年前と比べ、「今は毎日が刺激的です」と笑う越林さん。若いスタッフのモチベーションも高く、目指すのは「住んでいるだけで健康になる町」です。

めることの大切さを実感しました。こうした手法を受診奨奨以外の保健事業にも活用しています

「私たちの仕事は、特定健診やがん検診の受診率を上げることではなく、あくまで健康な暮らしを実現すること」と話す越林さん。住民とともに、そのチャレンジは続いている。

福井県高浜町
保健課



越林いづみ氏
関東通信病院(現NTT東日本関東病院)、京都府綾部市役所などを経て、1998年より福井県高浜町役場に勤務。保健センター、介護保険係、住民課を経て現職。

企業を本気にさせる切り札は もう保険料は上げられない。

全国健康保険協会 広島支部
企画総務グループ



会津宏幸氏

千秋製薬株式会社(現:
株式会社メディセオ)、
全国健康保険協会新
潟支部を経て、2013
年10月より広島支部
に勤務。現職に至る。



保険料には敏感なのに、社員の健康管理は今

ひとつ。そんな加入企業の健康づくりへの
関心を高めるには、どうすればいいか? 全
国健康保険協会広島支部がたどり着いた答
えは、各企業の健康度、見える化の「通信簿」
づくりでした。通信簿つくりに奮闘した同
支部企画総務グループの会津宏幸さんが、通
信簿への企業の反応と効果を明かします。

という声でした。

考えてみれば広島支部に加入している企
業のほとんどは中小企業。社員の健康管理
といわても、「専門のスタッフがいないので、
何をやっていいのかわからない、そもそも自
分の会社の状況をつかんでいない」という声
が多くなるのも無理はありません。

ならばと、会津さんたちが取り組んだのが、

「データヘルス計画の一環でもあったのですが、初めての取り組みだけに、どこにどのよ
うなデータがあり、どのようにまとめるとよ
いのかわからず、手探りの作業でしたね」と
振り返る会津さん。掲載する情報の選択から、
「棒グラフがいいのか、円グラフが見やすいの
か」といった情報の見せ方の細部にまでこだ
わり、約半年かけて通信簿を作成したのです。

「負けず嫌い」を刺激した 各業種内での順位づけ

「人工透析を必要とする社員が1人発生す
ると、その医療費負担は年間で約500万円
増えるといわれています。また、約1万社を
対象に行った昨年の調査(回答率41.3%)で
は、保険料が増えるのは困ると回答した企
業が90%を超えました」

このように、企業にとって保険料の負担
は大きく、関心が高いにもかかわらず、全国
健康保険協会広島支部の企画総務グループ、
会津宏幸さんは不思議に思うのです、「なぜ、
健診後の健康管理には反応がないのだろう
か」と。

「自分たちの仕事に興味を示してもらえない
のはやはり面白くありませんから」と、会
津さんたちがさまざまな企業にヒアリング
した結果、返ってきたのは「全国や広島の受
診率や医療費、健康状態のデータを見せら
れても、自分の会社とは距離があってピンと
こない。比べようがないから関心が持てない」

加入企業の健診データなどの「見える化」です。

対象に、その企業の医療費や受診率、糖尿病
や高血圧などのリスクのある社員数や、その
経年変化といった項目を、それぞれが属して
いる業種での順位をつけて「ヘルスケア通信
簿」として届けました。

は担当者レベルでなかなか具体化できなか
った健康づくりの活動が、一気に進む企業も
現れたのです。

一人ひとりの関心が 可能にする保険料の低減

「経営トップの本気を引き出すことができ
たので、ヘルスケア通信簿の今後の課題は、
一人ひとりの加入者に健康への意識を浸透
させることです」と会津さん。「保険料率を
下げてほしいという企業の声は多いのですが、
広島支部の保険料率を0.01%下げるのに
医療給付費で約2.2億円必要という試算が
あります。莫大な金額です。しかし、広島支
部の加入者100万人で分担すれば、1人当
たりの負担額はわずか220円。不可能な
数字ではないはずです」

加入者の健康への意識を高めるには、地道
な活動の継続が欠かせません。それの
加人者への働きかけを強化するとともに、マ
スコミなどを通じて社会に広く訴えていく
など、多角的な取り組みに積極的です。
「これまでのデータでは一般的なアドバイ
スしかできませんでしたが、通信簿なら課
題をピボイントで指摘でき、健康づくりに
向けた具体的な対策を話し合うことができ
ます」と、会津さん自身も手応えを感じるこ
とができたのです。

「さらに加えて通信簿が役立ったのは、経営
トップが関心を示したことです」

加入企業全体でのランキングだけではなく
く、各業種内での順位を示したことが、負
けず嫌いが多く、順位に敏感なオーナーに響
いたのだと思います」と、会津さんは笑います。
経営トップが関心を示したことで、これまで

ヘルスケア通信簿

医療費や健診受診率をはじめ、糖尿病、
高血圧、脂質異常症のリスクのある社
員数とその推移、喫煙率などのデータ
に順位をつけて配布するものです。広
島支部に加入している約45,000社の中
から社員30人以上の約3,000社に対し、
個人情報の保護などに配慮して、3,000
社内での順位だけでなく加入企業が属
する業種内での順位を明記。広島支部
の健康づくり事業の案内も掲載して、企
業の対応を促す仕組みになっています。

自分にしか扱えない
「データ」という武器で、
健康課題を斬る！

東京都家具健康保険組合
健康管理課

遠藤スミレ氏



看護師として病棟
勤務後、システム
会社にて電子カル
テ、レセプトの電算
化など病院システ
ムの構築に携わる。
2007年より現職。

組合に加入している企業や、その社員に有益な情報を見つけ出そうと、健康づくりや保健指導などに関するさまざまなデータと向き合っている、東京都家具健康保険組合健康管理課の遠藤スミレ課長補佐。データ処理・分析、保健業務のプロフェッショナルである遠藤さんの活動を追いかけています。

「数字」が教えてくれる 保健指導の課題と対策

机いっぱいに広げたデータを、ひたすら眺めているひとりの女性。「グラフを見比べたり、数字を追いかけたりしていると、健康づくりや保健指導の次の切り口や、加入企業が抱える健康管理上の課題といったものが見えるんですよ」というのは、東京都家具健康保険組合健康管理課の遠藤スミレ課長補佐。看護師として社会人生活をスタートし、その

後、電子カルテやレセプトのシステム設計にも携わったというキャリアの持ち主です。「まあ、数字好きということですかね」と笑う遠藤さんですが、これまでにデータやグラフの山の中から、さまざまに「重要な事実」を見つけ出しています。

たとえば、メタボリックシンдро́мの該当者・予備群であって、かつ特定保健指導の対象者の多くが、40代前半でその状態に陥っていることを見つけた遠藤さん。特定保健指導の対象者を減らすには、制度の対象外である、30代の若年でメタボの方から、早めに働きかけることが有効とわかったのです。

「年齢が高くなると、なかなかメタボ状態の改善は進みません。しかし30代の場合、今ならまだ間に合いますよと指導すると、素直に聞き入れてくれる人が多いんですよ」と遠藤さん。組合の保健指導は、着実に成果をあげています。

また、女性社員の多いある会社では、体型などには特に変わった点は認められないのに、同じような属性の企業

とデータを比較すると、なぜか糖尿病にかかっている人が多いことを发觉。不審に思って訪問してみると、休憩室に「お菓子コーナー」があり、間食が習慣化していた実態がわかったのです。ちょっとした

おやつだからと安易に考えないでほしいと、遠藤さんは注意を呼びかけています。

ベテラン保健師の力を できる限り生かすために

こうした例について、「私が気づく以前に、遠藤さんの保健師さんが経験から感じてい

たというのも少なくあります」と言う遠藤さん。メタボ対策は30代から行うのが効果的ということを見つけたのも、ベテランの保健師が以前、「若い世代のメタボが問題よね」ともらしたひと言がヒントになっているのです。

「保健師さんの経験やカウンセリングなどを行って、冷やかし半分も含めて、本人にあれこれ言つてくれます。これが思った以上に効き目があるんです」

組合にとって、医療費の適正化は喫緊の課題。そのためにも、加入企業やその社員はもちろん、保健師や事務担当者など、組合にかかるすべての人が一緒にになって健康づくりに取り組むことが必要です。データ処理・分析、そして保健業務のプロフェッショナルとして、遠藤さんは今日も数多くのデータに向き合います。

医療費の適正化に向けて さらなるデータの活用を

データは、保健師の意見を補強したり、裏づけたりするだけでなく、保健師の活動の支援にも活用されています。「共有できるシ

40歳未満のメタボリックシンдро́м対象者への支援

第1期の特定健診・特定保健指導に関する「国への報告データ」から、加入者全体の経年データを作成・分析。その結果、メタボリックシンдро́мの支援対象者の半数が49歳までに分布し、さらにその3分の1が44歳までに支援対象になっていることを発見しました。40代前半の要支援対象者を減らすことが、メタボリックシンдро́м対策には効果的と考え、40歳未満の「若年メタボ対象者」への保健指導強化を打ち出しています。

改革見聞録

“健康志士”の中には、既に先陣を切って道を切り拓いている者もいる。ここではそんな志士たちの、偉業の数々をお見せしよう。



運営体制の整備

保健事業を効率的に実施していくのは至難の業。しかし、情報技術の発展や研究の成果により、アイデア次第で低成本・少人数の体制でも高い成果を出すことは不可能ではなくなった。データヘルスに取り組む環境を整えれば、“健康開化”的の音がする?

**労働生産性にも着目した
健康課題を明らかに**

東京海上日動健康保険組合

社員が欠勤することによって生じる損失(アブセンティズムコスト)や、疾患や症状を抱えながら出勤して労働生産性が低下することによって生じる損失(プレゼンティズムの向上を図る。

一ズムコスト)を可視化することで、レセプト・健診のみでは見えなかつた健康課題を明らかに。コラボヘルスの活性化により、労働生産性

「KDBシステムによる効果的なリスク分類

東京都稲城市

国保データベース(KDB)システムを活用することで、健診受診者・未受診者ともに現状を分析しリスク別に分類。それぞれのリスク者に対して、受診勧奨の強化や重症化予防事業といった個別の健康課題に対応した保健事業を実施する。「健康格差」の縮小を目指せ。

肝機能リスク者
喫煙者
血圧リスク者
脂質リスク者
血糖リスク者

**ICTを活用した
「UCHIDA元気LABO」を用いて
効率的な運営を!**

内田洋行健康保険組合

健診データ
レセプトデータ

一元管理・見える化
UCHIDA元気LABO

PDCAの実施

人的リソースの不足、財政の悪化を背景に、ヘルスケアICTサービスの導入を決意。レセプトや健診データを一元管理し、ICTサービスで保健事業対象者の抽出やメールでのプッシュアプローチを行うことで、約98.9%の作業時間と約90.0%の外部委託費の削減に成功。まさに革命ともいえる偉業を達成し、組合運営に新風を巻き起こす。

突然死・突然入院のリスクを軽減させた高リスク者への保健指導

オートバックス健康保険組合

保健指導

前兆なく訪れる“突然死”。そのリスク基準を作成し、最も危険な「ブラックゾーン」該当者に対しても、顧問医による面談や保健師によるモニタリングを実施した。結果、16名のブラックゾーン該当者のうち、10名が相対的にリスクの低いレッドゾーン、イエローゾーンに移行することに成功した。

特定疾病や生活習慣病の重症化予防



健診で「要治療」と判断されていても、医療機関の受診を確認できていない人が多い。

未受診者への勧奨を積極的に行なうなどして、生活習慣病の重症化および合併症の発症を未然に防ぐことが大切である。

GISの活用で集中的受診勧奨

全国健康保険協会兵庫支部

東京都情報サービス産業健康保険組合

健診データとGIS(地理情報システム)を活用し、特定健診未受診者の分布を電子地図上に反映させる取り組みを実施。未受診者が集中している地域が“見える化”されるので、集団健診を行うために最も効果的な場所が視覚的・数値的に判断できる。地理的要因と受診率との相関関係が判明し、受診者の増加につながった。

PDCAサイクルを繰り返すことで、重症化予防と医療費適正化の2つの効果が得られた。まさに一挙両得である。

訪問による受診指導や健康相談をはじめ、ジェネリック医薬品への切り替えなど独自のプログラムツールを用いて、疾病リスクと医療費の高い60歳以上を主なターゲットにした保健事業を推進。効果測定を行なながらPDCAサイクルを繰り返すことで、重症化予防と医療費適正化の2つの効果が得られた。まさに一挙両得である。

60歳以上に対する保健事業強化

**「一社一健康宣言」で
健康意識の
浸透を狙う**

全国健康保険協会大分支部

「一社一健康宣言書」を掲げ
てもらった大分県の中小企業
に対しても、健診結果の閲覧サ
ービスなどの健康活動促進を
後押しする機会を提供してい
る。登録社数はなんと381
社(2015年6月29日現在)。
1人の欠勤が大きなダメージ
となる中小企業において、社
員の健康意識改善は非常に大
きな効果を發揮する。

**家族みんなで、
いざ健康の道へ！
参加型プログラムで
夫婦医者いらす**

東海大学萩教授による「正しい食
事」と「自宅でできる運動法」を家族
で学べる「家族で健康日和1日プロ
グラム」を実施した。家族で問題意
識を共有することで、健康意識の改
えることはない。

善、保健事業への参加促進につなが
り、継続のモチベーションにもなる。
同志がいれば、健康を志す灯火が消
えることはない。

エスアーレルエルグループ
健康保険組合

意識改善・健康環境整備

健康づくりの取り組みがなかなか進まないのは、健康意識が根づかないことが大きな要因。
そこが変われば生活習慣が改善される可能性もグンと高まるだろう。また、職場の環境を整えれば、普段の生活さえ健康活動になる。

**身近なスマホの
活用で
女性の健康改善**

ワールド健康保険組合

加入者の約75%を女性が
占めるワールド健康保険組
合では、女性の健康は非常
に重要。そこでスマートフ
ォンアプリを使った基礎体
温管理と、女性加入者が親
しみやすい健康情報コンテ
ンツの配信を実施した。身
近なスマートフォンを活用
することで、健康管理が習
慣化され自分の体に対する
意識の高まりが見られた。

azbilグループ
健康保険組合

**浮き彫りになつた
職場環境に潜む
高血圧リスク**

アンケートや電話で「生活習
慣・健康意識調査」を実施。それ
ぞの事業所データを比較・検
討したところ、特定の事業所に
おける高血圧リスク者の割合が
高いことが判明した。調査結果
をもとに歩数計の配布や階段利
用の促進、社員食堂の運営方法
改善といった職場環境の改善策
の検討が始まった。

健康調査で
浮き彫りになつた
職場環境に潜む
高血圧リスク

**市民の健康意識を
高める
大いなる町の改革**

静岡県藤枝市

市民が心身ともに健やかで
充実した生活を送れるよう、さ
まざまなヘルスマップ事業に
取り組んでいる。1000人体制
の保健委員活動により、市民
に高い健康意識を根づかせる
ことに成功。藤枝市は静岡県
内23市の中後期高齢者医療
費が一番低く、ヘルシーナ町だ。

「かけだしメタボ」に
「ちょっと待つた！」

グラクソ・スミスクライン
健康保険組合

過去の取り組みから、20～30
代のメタボ(かけだしメタボ)へ
の早期介入の必要性が明らかに
なった。そこで特定保健指導対
象者の枠を広げ、ウェブTV面
談、成果に応じたポイント付与
などを実施。メタボが表面化す
ることで、隠れたメタボリスク
を一刀両断！

「かけだしメタボ」に
「ちょっと待つた！」

グラクソ・スミスクライン
健康保険組合

75歳以上を対象とした後期高齢者向けの取り組み

健康で
充実した人生を！

日本は長寿社会の実現に成功した数少ない国ひとつ。

高齢期を健康に過ごすことができれば、長い人生がより充実したものになるはず。
ここでは全国で市町村と連携しながら行われている、「後期高齢者医療広域連合」の取り組みを紹介しよう。

**長野県後期高齢者医療
健康維持や介護
予防のために、「足
からの健康」をテ
マにした「ふとふ
とエクササイズ」
を年間通して実施。
水中や陸上での筋
トレなど、目的に応
じたさまざまなコ
ースがある。**

長野県 阿南町

長崎県
後期高齢者医療
広域連合

長崎県
後期高齢者医療
広域連合

奈良県
後期高齢者医療
広域連合*

奈良県 田原本町

*当事業は広域連合から補助を受け、田原本町が主体となって実施。
取り組みは60歳以上の幅広い高齢者を対象とし、75歳以上に限定していない。

