

# 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、寿命が延びたとしても、不健康な時間が長くなってしまっただけではありません。

長寿社会は本来、喜ばしいこと。

元気な高齢者が増えれば、まさ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ようとして、

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うものです。

人々の健康な暮らしは、個人の自律的な心がけだけで叶うものではありません。

人々とかかわる地域が、企業が、保険者が、医療関係者などが、

手を取り合って健康づくりを後押ししていかなければならないのです。

平成二十七年から、保険者によるデータヘルスの取り組みが本格始動しました。

医療機関や事業者と連携した保健事業への取り組みや、

個々の特性に合わせた、より効果的で効率的な保健指導が始まっています。

保健事業の歴史は今、転換点にあります。

データヘルスの取り組みによって、まさに健康新時代が幕を開けるのです。

これからの日本が目指すのは、

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発揮するときです。

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！

保健事業に  
新たな風を！

健康仕事人  
維新伝

平成二十七年 七月発行

厚生労働省  
保険局



## 4 健康仕事人 維新伝

チャレンジが生んだ好循環。住民とともに作る「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 遠藤スマレ氏

## 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

次ページから

# チャレンジが生んだ好循環。

## 住民とともににつくる

## 「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

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。

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。 気づ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本の電話がかかってきます。

「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年ごろは、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、それ以上の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ったのが、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えない？」

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、「仕事で忙しいからだろう」という程度にしか考えていなかったんです。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ことになりました。保健所長の指導のもと、特定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体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。

### 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勧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っ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。 PDCAサイクルの大切さを実感

ひとつの気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ます。それが事業の見直しや新たな展開につながっています」

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。「ソーシャル・マーケティングの手法を取り入れたことで、事業をPDCAサイクルで進

めることの大切さを実感しました。こうした手法を受診勧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ます。

#### 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力条」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)

# 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

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。通信簿づ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れても、「専門のスタッフがいらないので、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、

## 健康管理への低い関心 「自分の会社ごと化」ができていない

「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「全国や広島の影響や医療費、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。社員30人以上の約3000社の加入企業を対象に、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<sup>®</sup>」として届けました。

## 「負けず嫌い」を刺激した 各業種内での順位づけ

支部一丸となってつくり上げた通信簿を加入企業に送付する一方で、手分けして約100社を訪問。直接反応を探ったのです。約20社を訪ねた会津さんに返ってきたのは、「社員の健康状態を心配していたが、リアルに把握できた」「ぜひ、毎年欲しい。経年変化を知りたい」といった声。思った以上の反響でした。

「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ンポイントで指摘でき、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、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

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<sup>®</sup>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%下げると医療給付費で約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。不可能な数字ではありません」

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。それぞれの加入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。

### ヘルスケア通信簿<sup>®</sup>

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社以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

机いっぱいには広げたデータを、ひたすら眺めているひとりの女性。「グラフを見比べたり、数字を追いかけていたりしていると、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、さまざまな「重要な事実」を見つけ出しています。

たとえば、メタボリックシンドロームの該当者・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。同組合の保健指導は、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発見。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、ベテランの保健師さんが経験から感じていたというものも少なくありません」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そうです。

「保健師さんの経験やカンに基づく意見には有益なものが多いのですが、組合として採用するにはやはりデータの裏づけなどから検討することが求められます。残念ながら、予算にもマンパワーにも限りがありますから、そのような状況でも、頑張っている保健師を少しでもバックアップしたい、貴重な意見を何とか生かしたい。そうした思いから、遠藤さんはデータの山の中に分け入るのです。

「入職したころの私には、保健指導の経験はありません。そんな私にできることは何だろうと考えたときに、思い浮かんだのがデータだったのです」

## 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

ステムに支援内容を記録することによって、より効率的に動けるようになりますし、若い保健師さんたちに、ベテランの動き方を伝えるのにも役立ちます」と遠藤さん。また、意外な使い方もあるそうです。

「メタボリックシンドロームなどの指導の場合、集団データを用いて職場内でセミナーなどを行うと、冷やかし半分も含めて、本人にあれこれ言ってくれます。これが思った以上に効き目があるんですよ」

組合にとって、医療費の適正化は喫緊の課題。そのためには、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、組合にかかわるすべての人が一緒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っています。



### 40歳未満のメタボリックシンドローム対象者への支援

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、メタボリックシンドローム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、メタボリックシンドローム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。

「健康経営銘柄」「データヘルス計画」は、超高齢社会である日本における、健康づくりや医療費の適正化など、さまざまな課題の解決に向けた経済産業省と厚生労働省の施策です。それぞれの施策推進の先頭に立つ、経済産業省の江崎禎英課長、厚生労働省の安藤公一室長が語り合います。

## 医療保険制度を守るために 進めたい働く人の健康づくり

江崎 日本が世界に誇るものの中に、国民皆保険と超高齢社会があります。国民皆保険を実現している国はごくわずかです。高齢社会はマイナスイメージで語られがちですが、誰もが健康でないと実現しませんから、実は素晴らしいことですね。

安藤 ええ、その医療保険制度を守るためには、毎年1兆円といわれる医療費の伸びを適正化しなければなりません。それには従来にはないアプローチで対応することが必要で、その具体的な取り組みのひとつがデータヘルス計画です。医療費の適正化とともに、医療保険加入者一人ひとりの健康寿命を延ばすことも求められていて、それには保険者が十分に力を発揮できるようにしなければなりません。何しろ保険者の使命は、加入者の健康を守ることですからね。データヘルス計画は、そのために必要な取り組みです。

江崎 経済産業省が昨年度から始めた「健康経営銘柄」は、働く人の健康が労働生産性

や企業価値の向上につながり、企業にメリットをもたらすということを、経営トップに理解してもらうための取り組みです。企業のトップが労働者の健康に注意を払うことが、データヘルスの取り組みを進めるうえでも役に立つと思います。

安藤 データヘルスの取り組みを通じて、健康をデータでしっかり把握する大切さや必要性を関係者に十分理解してほしいと考えています。たとえば、社員が体調不良で仕事ができなくなるとどのような損失が生じるかを、データによって「見える化」して伝えたいですね。江崎 そうですね、健康を失ってから慌てても手遅れということがあります。それに、たとえば商店や飲食店などで働く人が健康で明るくなかったら、お客さんは幸せな気分になれず、売上にも影響してくるのではないのでしょうか。安藤 その通りです。

## 「健康経営」「データヘルス」で 定年後の人生設計の支援を

江崎 経営トップには、健康経営は社員の現役時代だけでなく、定年後の健康にもつな

ることを理解していただきたいと思います。現役時代を人生の第1クールとすると、定年後は人生の第2クール。どちらのクールでも健康に気をつかいたいものです。健康経営については、大企業の理解が進んできているので、今後は中小企業に広げたいと考えています。

安藤 第2クールの人生プランを立てることが大切で、社員も現役時代から考える必要がありますね。

江崎 そうなんです。これまでの社会の仕組みは、会社などで働く人を中心につくられていました。しかし今は、その仕組み自体を考え直すべきときだと思います。そうすると定年退職という考え方が、あまり意味を持たなくなるかもしれません。つまり、定年退職後は余生というのではなく、引き続き働いてもいいし、ボランティア活動や家庭菜園などゆるやかな社会参加によって、生涯現役として活動することも可能です。

安藤 定年退職後も元気で活動してほしいですから、できること、やりたいことの選択肢を増やすことが必要ですね。

江崎 はい。人生を全うするためには、元氣と健康が必要です。健康経営はその一部を企業にも担ってもらおうというものです。健康経営に取り組んだ企業が評価され、勝ち残ることができる社会を目指したいと思います。安藤 データヘルスの取り組みについては、自分の健康を把握したり、考えたりするツールであるとシンプルにとらえてもらえるこ

とを願っています。

## 両省の協力によって 世界がうらやむ日本の実現を

江崎 いずれにしても、日本で医療保険制度が初めて策定された当時に比べて、社会構造は劇的に変わっています。それを悲観的にではなく、新たな機会ととらえるべきです。

安藤 そうですね、社会も変化していますが、行政に携わる者はもちろん、保険者、医療関係者、事業者、そして個人も変化することが求められています。前向きな変化こそが、これからの日本を支えると思います。

江崎 超高齢社会である日本にしか挑戦できないことがあるはずで、そのひとつが健康や医療の分野。私たちは「守りの健康づくりから攻めの健康づくりへ」という視点から、ヘルスケア産業の育成・支援をとらえています。安藤 データヘルス計画の成功は、保険者が事業者をはじめ、医療関係者や自治体などのステークホルダーと協力関係を築くことができるかどうかが鍵を握っています。

江崎 私たちも問題意識を共有することが必要ですね。

安藤 お互いが何をしているかを知っているだけでも、連携はスムーズに進みます。経済産業省と厚生労働省は協力して、「前向きな変化」をつくっていかねばなりません。江崎 健康な長寿社会を実現し、世界にうらやましく思われる日本にしたいですね。

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  
KOICHI ANDO  
公一  
室長

1996年厚生省(現・厚生労働省)入省。千葉県出向(障害福祉課長)、社会保険庁、厚生労働省年金局、社会・援護局等を経て、2013年7月より現職。

経済産業省 商務情報政策局  
ヘルスケア産業課

江崎  
YOSHIHIDE ESAKI  
禎英  
課長

1989年通商産業省(現・経済産業省)入省。大蔵省証券局(現・金融庁)、EU(欧州委員会)、内閣官房(個人情報保護)、岐阜県出向(商工労働部長)等を経て2015年4月より現職。

協心



## 運営体制の整備

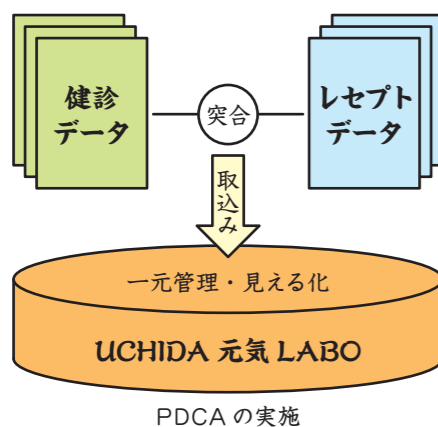
保健事業を効率的に実施していくのは至難の業。しかし、情報技術の発展や研究の成果により、アイデア次第で低コスト・少人数の体制でも高い成果を出すことは不可能ではなくなった。データヘルスに取り組む環境を整えれば、「健康開化」の音がする？

### 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

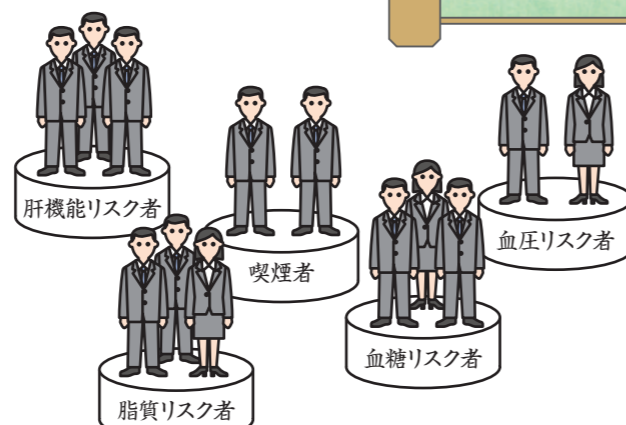
ズムコスト）を可視化することで、レセプト・健診のみでは見えなかった健康課題を明らかに。コラボヘルの活性化により、労働生産性の向上を図る。



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」の縮小を目指す。

東京都稲城市

### 「KDBシステム」 による効果的な リスク分類



### ICTを活用した 「UCHIDA 元気LABO」を用いて 少数精鋭で 効率的な運営を！

内田洋行健康保険組合

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ップ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。

## 健康を志した先人に学ぶデータヘルス好事例集

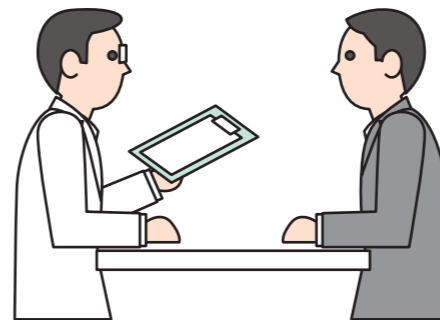
# 改革見聞録

“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。

### 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

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、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。



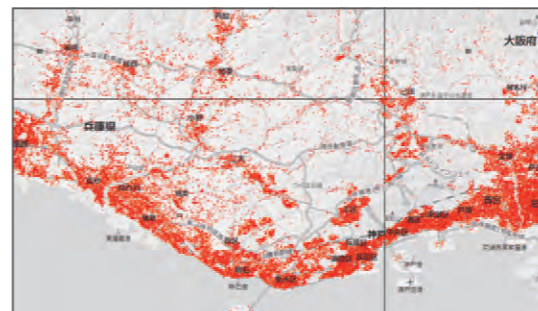
## 特定疾病や生活習慣病の重症化予防

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

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。



### 費用対効果を最大に！ 60歳以上に対する保健事業強化

東京都情報サービス産業健康保険組合

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。効果測定を行いながら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。



## 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。

### 健康調査で 浮き彫りになった 職場環境に潜む 高血圧リスク

azbilグループ  
健康保険組合

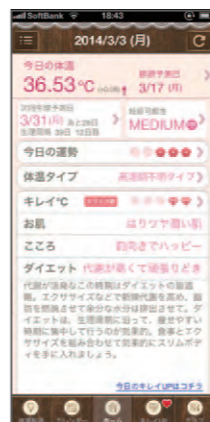
アンケートや電話で「生活習慣・健康意識調査」を実施。それぞれの事業所データを比較・検討したところ、特定の事業所における高血圧リスク者の割合が

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。



### 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。

### 「かけだしメタボ」に 「ちよつと待った!」

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前にヘルスリテラシーを高めることで、隠れたメタボリスクを一刀両断!



### 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、さまざまなヘルスア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市の中で後期高齢者医療費が一番低く、ヘルシーな町だ。

### 「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、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発揮する。

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

エスアールエルグループ  
健康保険組合

東海大学教員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



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。

## 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のひとつ。  
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。



長崎県  
後期高齢者医療  
広域連合

レセプトから導き出された重複多受診者、重複投薬者ならびに糖尿病治療中断者を対象に訪問指導を行っている。医療の適正受診や、食事改善による健康の維持などが目的。



長野県  
後期高齢者医療  
広域連合※

人工透析による多額の医療費を抑制するため、「糖尿病腎症」などの慢性腎臓病リスク者に、生活習慣改善や専門医への受療勧奨といった訪問保健指導を実施している。



長野県  
後期高齢者医療  
広域連合

健康維持や介護予防のために、「足からの健康」をテーマにした「ふつとふつとエクササイズ」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。

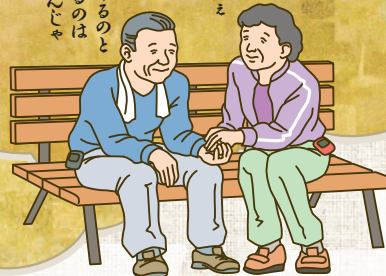


※当事業は広域連合から補助を受け、田原本町が主体となって実施。  
取り組みは60歳以上の幅広い高齢者を対象とし、75歳以上に限定していない。



長生きって  
青春の続き  
なんですね

年をとると  
老けるのは  
違うんじゃ



揚げ物  
食べたら  
階段  
使おう



今日のランチは  
五〇〇キロカロリー  
なり



子ども私も  
健康第一



発行：厚生労働省 保険局  
発行日：平成27年 7月

Copyright ©2015 Ministry of Health, Labour and Welfare, All Rights reserved.