

IISEシンポジウム「eHealthによる持続可能社会の構築」

# データヘルス計画の推進と いわて健康経営宣言事業への取り組み

※「健康経営」はNPO法人健康経営研究会の登録商標です。

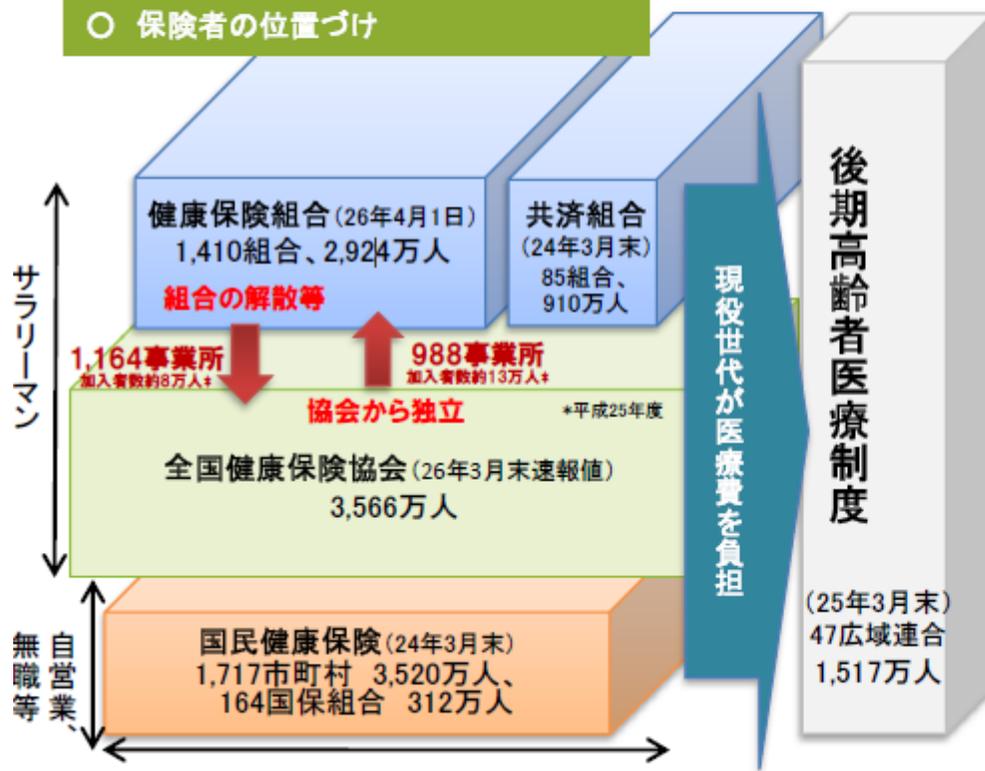
---

平成28年3月22日

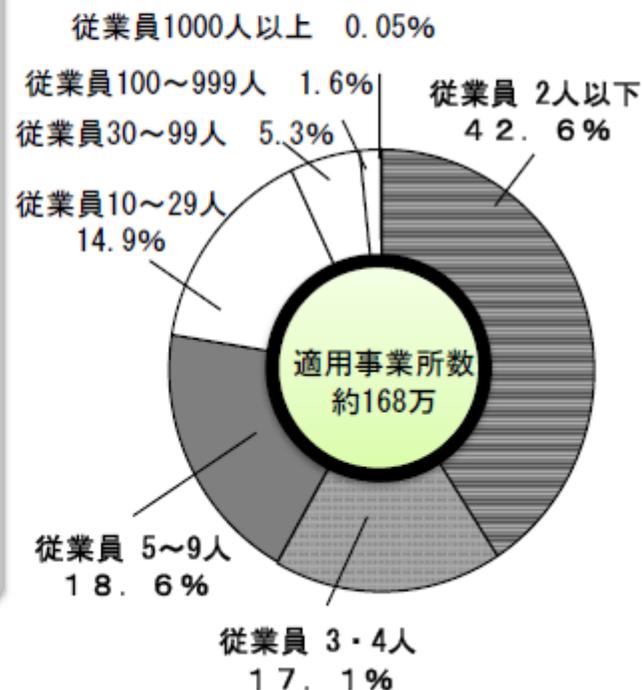


- 3600万人(国民の3.6人に1人)が加入者。
- 健保組合を作ることができない中小企業・小規模企業が多く、事業所数の3/4以上が従業員9人以下。

## ○ 保険者の位置づけ



## ○ 協会の事業所規模別構成 (26年3月末)



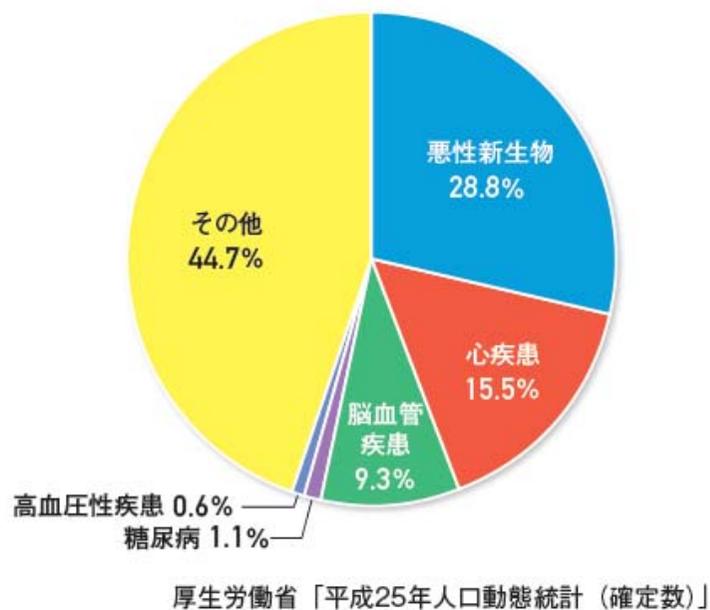
## <岩手支部の概況(平成27年5月)>

- 事業所数 17,056事業所
- 加入者数 414,684人(被保険者251,178人、被扶養者163,506人)

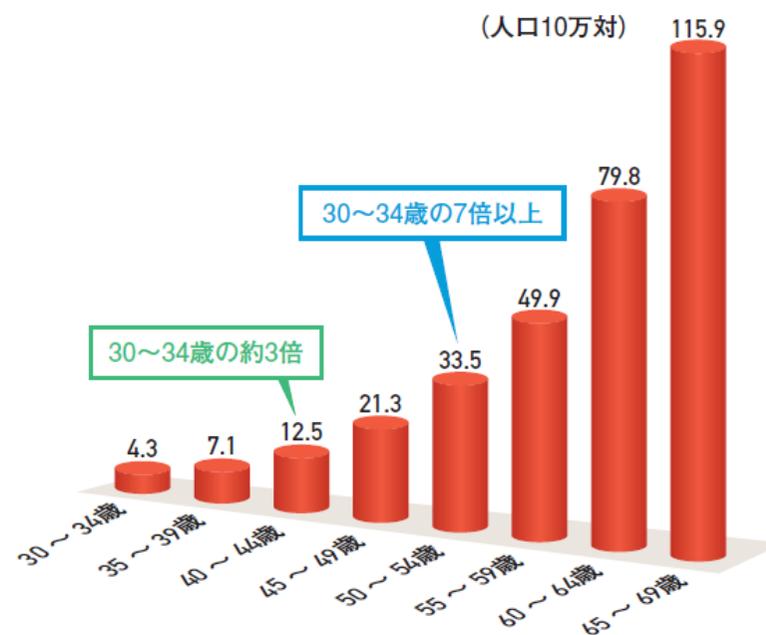
## データヘルス計画の背景

- 社会環境の大きな変化を背景に、健保組合等には効果的な保健事業の実施が期待される
- 「日本再興戦略」の重要施策“国民の健康寿命の延伸”の実現のため、健保組合等にデータヘルス計画の実行等が求められる

死因に占める生活習慣病の割合



年齢階級別心疾患死亡率



## データヘルス計画のねらい

- データヘルス計画は、科学的なアプローチにより事業の実効性を高めていくことがねらい
- その特徴は、被用者保険の特徴を踏まえた次の点：①特定健診・レセプトデータの活用、②身の丈に応じた事業範囲、③事業主との協働（コラボヘルス）、④外部専門事業者の活用

### データヘルス計画で取り組むこと

- P (計画)** これまでの保健事業の振り返りとデータ分析による現状把握に基づき、加入者の健康課題を明確にした上で事業を企画
- D (実施)** 費用対効果の観点も考慮しつつ、次のような取組を実施
  - ・加入者に自らの生活習慣等の問題点を発見しその改善を促すための取組  
(例：健診結果・生活習慣等の自己管理ができるツールの提供)
  - ・生活習慣病の発症を予防するための特定保健指導等の取組
  - ・生活習慣病の進行および合併症の発症を抑えるための重症化予防の取組  
(例：糖尿病の重症化予防事業)
  - ・その他、健康・医療情報を活用した取組
- C (評価)** 客観的な指標を用いた保健事業の評価  
(例：生活習慣の状況（食生活、歩数等）、特定健診の受診率・結果、医療費)
- A (改善)** 評価結果に基づく事業内容等の見直し

## 他の施策・計画との関係

- 特定健康診査等実施計画とは相互に連携して策定
- 「「日本再興戦略」改訂2014」は、**健康経営**を促し、健保組合等と事業主の協働を促進

## 計画の期間および公表・周知

- 第1期は、平成27年度～平成29年度（3年間）、第2期は「特定健康診査等実施計画（第3期）」に合わせて策定
- データヘルス計画をホームページ等で公表し、関係者へ周知

### 岩手支部データヘルス計画「いわて健康経営宣言事業」の掲載ページ

現在位置: 全国健康保険協会 > 岩手支部 > 健康づくり > 「いわて健康経営宣言」事業所を募集しています

「いわて健康経営宣言」への登録をお願いします

協会けんぽ岩手支部では、平成27年9月より、岩手県、各経済団体、企業等と連携して「いわて健康経営宣言」事業を実施しております。この事業は、事業主様が社員の健康管理に積極的に取り組むことにより、生産性の向上と健全な経営の維持を実現する「健康経営」の推進を目的とするものです。健康経営が広がることで、若手県民並びに加入事業所の皆様の健康増進と生活習慣病等の重症化予防が推進されることが期待されます。

「いわて健康経営宣言」とは

大切な社員の皆さまが健康であり続けるために、事業主様に「いわて健康経営宣言」をしていただき、「健康づくりメニュー」に取り込んでいただきます。

現在位置: 全国健康保険協会 > 岩手支部 > 健康づくり > 「いわて健康経営宣言」ご登録事業所一覧

「いわて健康経営宣言」ご登録事業所一覧

健康経営宣言をしていた事業所をご紹介します。  
(平成28年1月4日現在165事業所ご登録中)  
※「いわて健康経営宣言書」を発送した時点の事業所名を掲載しております。

事業所名	所在地
株式会社 小松組	紫波郡 紫波町 日路 下丸森 1-7
石井シラワービジネス 株式会社	盛岡市 上郷 1-2-3-8
東日本編組株式会社	盛岡市 市代森 5-1-9-1-0
株式会社 サラファーム	八幡平市 平登 2-6-3-3-3
株式会社 岩手エックデリカ	八幡平市 平登 2-6-8
株式会社 木田タクシー	盛岡市 下木田 沢田 19-42
株式会社 モリレイ	紫波郡 茨戸町 流通センター南 3-5-12
小岩井農産局 株式会社	岩手郡 雫石町 丸谷地 3-6-1

## 生活習慣病の実態

### 生活習慣病の重症化による医療費と入院日数

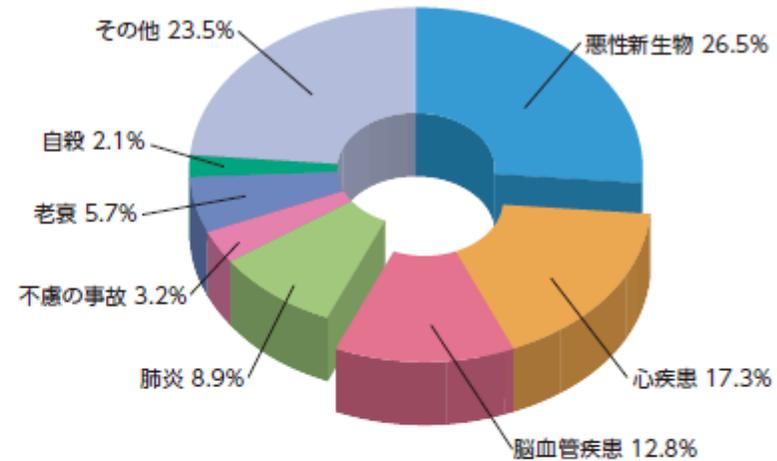
重大疾病を発症した場合は入院や長期治療が必要なため、本人だけでなく、企業にも大きな影響があります。

	一人当たり年間医療費※	入院日数※	罹患後の負担
心筋梗塞	195万円	17.9日	再発の不安
脳梗塞	112万円	35.5日	片麻痺・言語障害・記憶障害といった後遺症
脳出血	177万円	46.2日	片麻痺・言語障害・記憶障害といった後遺症
糖尿病合併症(腎不全の場合)	540万円	156日(通院日数)	透析による定期通院(週3回程度)

※糖尿病合併症以外は全日本病院協会 2009年1~3月診療アウトカム評価分析結果より引用  
 ※糖尿病合併症は腎不全による人工透析の場合を想定し月額45万円として年間医療費を試算  
 ※通院日数については週3回の通院×52週として通院日数を試算  
 出典：平成24年東京都保険者協議会医療費分析部会「医療費の分析とその活用」

### 岩手県民の死因

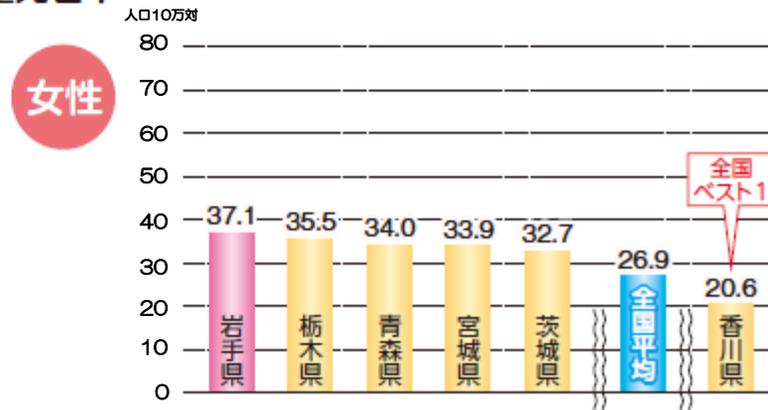
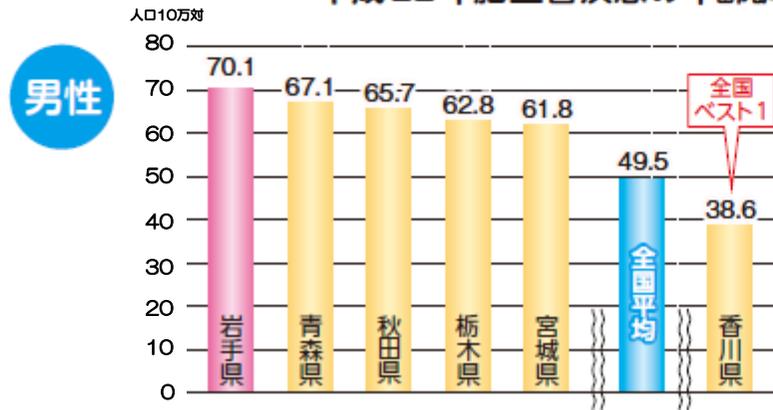
生活習慣に起因する心血管系疾患が約3割も占めています。



出典：平成26年厚生労働省「人口動態統計月報年計」

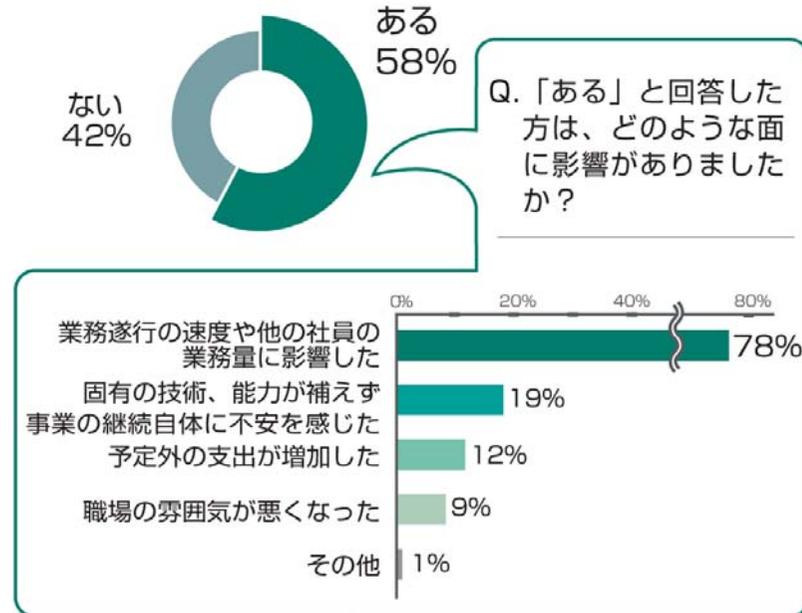
### 岩手県は脳卒中死亡率 全国ワースト1!

#### 平成22年脳血管疾患の年齢調整死亡率



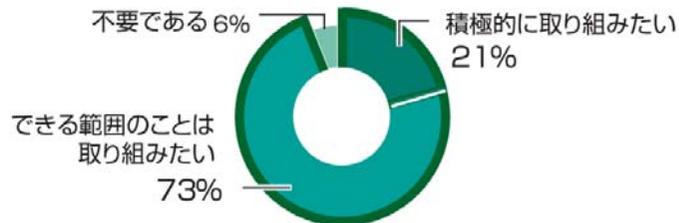
## 中小企業経営者が考える「会社の健康づくり」

Q. 社員の体調不良が経営に影響を与えたと感じたことは？



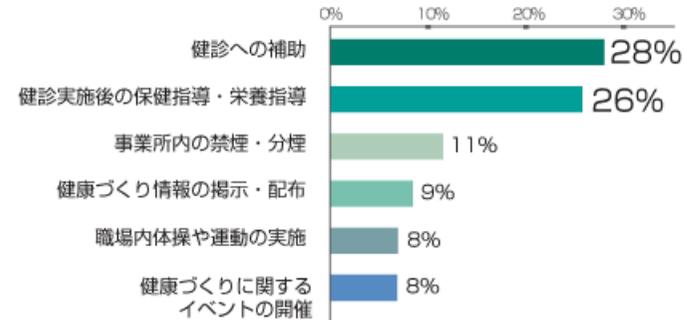
⇒ 6割近くの経営者が影響を受けたと感じています。

Q. 社員の「健康づくり」に取り組みたいと思いますか？



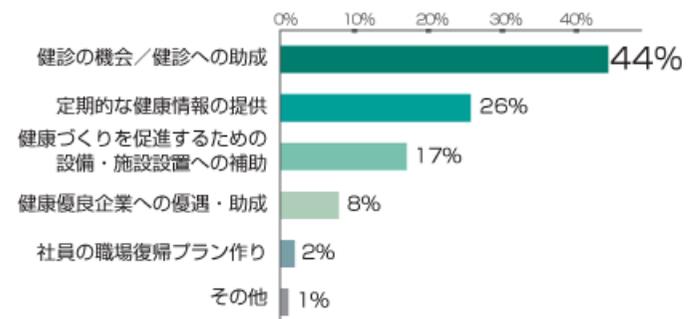
⇒ 9割以上の経営者が取り組みたいと考えています。

Q. 社員の健康づくり推進のために、今後、取り組みたいと考えていることは？



⇒ 健診、保健指導は大切と考えています。

Q. 社員の健康づくりのための社外からの支援として、望ましい、好ましいことは？



⇒ 健診、健康情報の提供は大切と考えています。

※平成27年3～5月にアクサ生命が全国47都道府県の中小企業経営者に行ったアンケート結果より

## 本事業の目的

- 岩手県では、喫緊の健康課題である脳卒中死亡率ワースト1からの脱却とともに、健康寿命の延伸を図るため「岩手県脳卒中予防県民会議」を平成26年7月に設立し、県民や県内各機関・団体等が一体となって脳卒中の予防等防止対策の取組を開始しました。
- そこで、岩手支部では、岩手県と連携して「岩手県脳卒中予防県民会議」の取組を実施し、併せて各経済団体、企業等と連携して岩手支部加入事業所に対して「健康経営」の取組を進めることにより、**県民及び加入者の脳卒中死亡率ワースト1からの脱却を目的に、本事業を実施します。**



## 本事業の目標

### ①上位目標

※実施期間：平成27～29年度の3年計画

### 脳卒中死亡率全国ワースト1からの脱却

脳血管疾患(岩手県)の年齢調整死亡率の低下(人口10万対)〈厚生労働省「人口動態統計」〉  
(H22)男性70.1、女性37.1→(H34)男性59.0、女性34.0

### ②下位目標 (上位目標達成のための目標)

高血圧に関するリスク割合の減少

高血糖に関するリスク割合の減少

喫煙に関するリスク割合の減少

メタボに関するリスク割合の減少



### ③取組三本柱

減塩(食生活改善)

禁煙

その他(健康運動等)

## 対象

協会けんぽ岩手支部の適用事業所

(参考：平成27年5月末現在 適用事業所17,056件)

## 事業スタート

平成27年9月18日（金）

## 宣言事業所数

165事業所  
(平成28年1月6日現在)

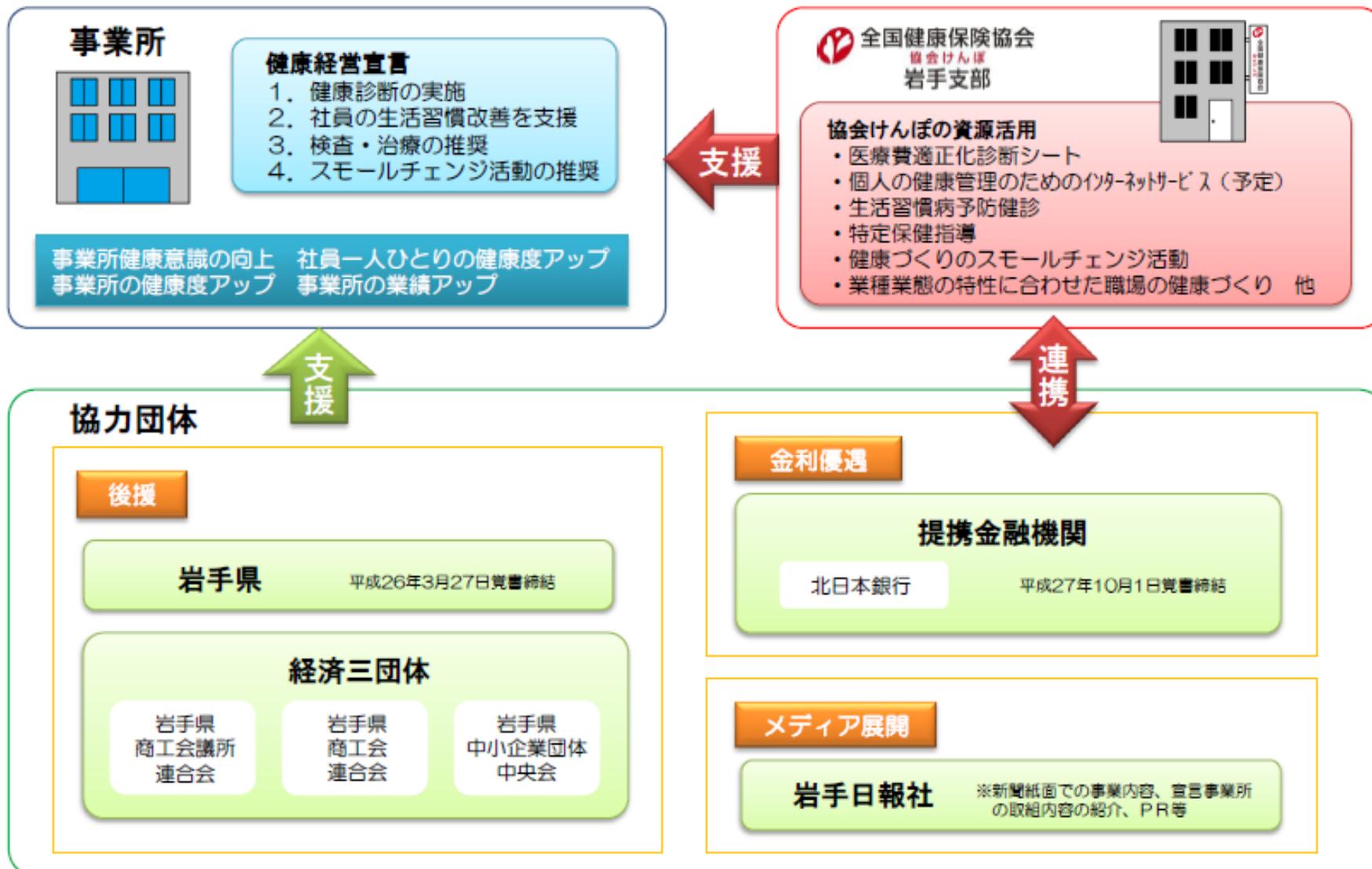
## 主催・後援

主催 協会けんぽ岩手支部

後援 岩手県、岩手県商工会議所連合会

岩手県商工会連合会、岩手県中小企業団体中央会

## 健康経営宣言の全体像



## 健康経営宣言による効果

効果  
1

企業にとって、生産性の向上、負担軽減、企業のイメージアップなどが期待できます。

効果  
2

働き盛り従業員の生活習慣病の重症化による高額な医療費の支出や長期入院のリスクを軽減します。

効果  
3

協会けんぽ岩手支部からの支援が利用できます。

**主な支援の内容** ※その他支援も検討中。

- ◎個人の健康管理のための「インターネットサービス」を提供予定です。
- ◎提携金融機関において借入等の際、「金利優遇等」が受けられます。
- ◎取組み内容が優良な事業所は、広報誌、メディアを用いて「自社の取組内容をPR」します。など

事業主による健康経営宣言

「健康づくりメニュー」に取り組むことを宣言します

## 健康づくりメニュー

### 1 健康診断の実施

法令に従い、社員に対して「**定期健康診断**」を実施します!

協会けんぽから費用補助が出て検査項目が充実している生活習慣病予防健診をぜひご利用ください。

### 2 社員の生活習慣改善を支援

メタボに着目した協会けんぽの「**特定保健指導**」を利用します!

### 3 検査・治療の推奨

健診の結果等で、再検査や治療の必要があった場合、**医療機関を受診するように推奨**します!

たとえば…  
○事業者健診の結果に基づく事後措置を行う  
○医療機関を受診できる勤務体制等の配慮をする  
○人事部門が期限を決めて受診勧奨する…など

### 4 スモールチェンジ活動の推奨

社内にポスターを掲示し、社員にリーフレットを配付し、**我が社に合った取組み**を実施します!

スモールチェンジ活動でできることから健康づくりを始め、続け、増やしましょう。継続が大切です。

## 健康経営宣言のステップ

### STEP 1 「いわて健康経営宣言」ご登録用紙の提出

巻末の「いわて健康経営宣言ご登録用紙」を作成し、協会けんぽ岩手支部にご提出ください。郵送またはFAXで受付しております。

協会けんぽ岩手支部から  
「いわて健康経営宣言書」を贈呈します。  
※ご宣言いただいてから2週間程度で発送いたします。

いわて健康経営宣言書

わが社は、社員が元気に働く会社を目指して以下の取り組みを実施し、健康経営に取り組むことを宣言します。

平成27年●月●日  
株式会社●●●●●  
代表取締役 ●●●●●

1. 健康診断の実施  
法に定め、社員に対して定期健康診断を実施します。

2. 社員の生活習慣改善を支援  
メタボに該当した社員向けに特定保健指導を利用します。

3. 検査・治療の履歴  
健康の結果等であり経過や治療の必要があった場合、医療機関を登録するように実施します。

4. スモールチェンジ活動の推進  
ポスター・リーフレットを掲示・配布し、下記の取り組みを実施します。

〔例〕事業所内に血圧計を設置し、定期的に測定する。

※健康経営とは、NPO法人健康経営研究会の定義に基づきます。

上記の事業所が、「いわて健康経営宣言」をしたことを証明します。

平成27年●月●日  
全国健康保険協会岩手支部  
支部長 岩手 茂一

全国健康保険協会 岩手支部

※イメージ

### STEP 2 社員への発表

「宣言書」を掲示していただき、朝礼や社内掲示板等を通じて「会社の宣言」として、社員の皆さまへご紹介をお願いします。

### STEP 3 健康づくりメニューへの取組み

いわて健康経営宣言の項目事項への取組みをお願いいたします。

事業所様へのご訪問等により、社員の方の健康管理にお役立ていただけるサービスをご提供いたします。

## 健康づくりメニューへの取組み

### 1 健康診断の実施

法令に従い、社員に対して「**定期健康診断**」を実施します！

協会けんぽから費用補助が  
出て検査項目が充実している  
**生活習慣病予防健診**を  
ぜひご利用ください。

### 生活習慣病予防健診のメリット

#### ①健診メニューが豊富

生活習慣病予防健診の一般健診については、約30項目の幅広い検査内容をセットでご用意しています。

肺がん 胸部レントゲン検査	胃がん 胃部レントゲン検査	大腸がん 便潜血反応検査	腎臓病 ・血液検査 ・尿検査	心疾患 (心筋梗塞・狭心症等) ・心電図検査	糖尿病 ・血液検査 ・尿検査	高血圧 ・血圧測定
------------------	------------------	-----------------	----------------------	------------------------------	----------------------	--------------

▶オプションも充実しています

乳がん マンモグラフィ検査	子宮頸がん 子宮頸部の細胞診
------------------	-------------------

※乳がん・子宮頸がん検診は、一般健診とは別料金となります。  
また、受診できる方の対象年齢に条件があります。

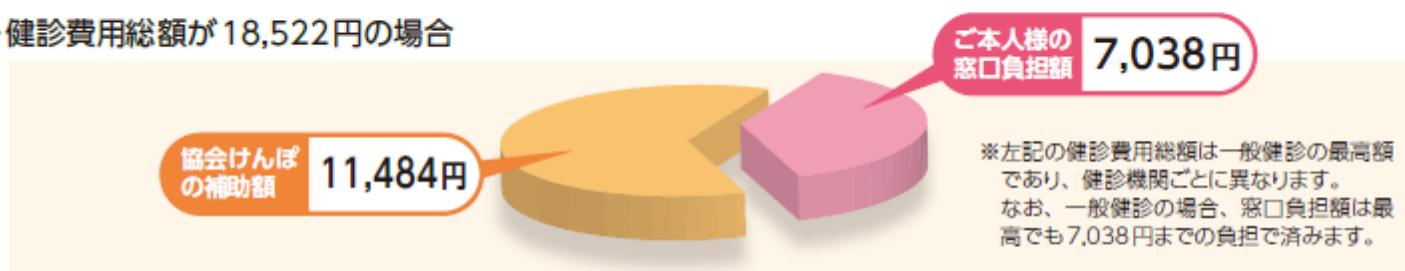
## 健康づくりメニューへの取組み

### 生活習慣病予防健診のメリット

#### ②健診費用がおトク

健診費用の約6割を協会けんぽが補助するので、最高で18,522円かかる一般健診が、協会けんぽからの補助により、健診費用は最高で7,038円となります。

▶ 健診費用総額が18,522円の場合



#### ③定期健康診断の内容を全て含みます

事業者が義務付けられた「労働安全衛生法に基づく定期健康診断」の項目を全て含んでいます。

#### ④無料の健康相談

健診後に、保健師・管理栄養士による健康相談(特定保健指導)を無料で利用できます。

## 健康づくりメニューへの取組み

### ② 社員の生活習慣改善を支援

メタボに着目した協会けんぽの「特定保健指導」を利用します!

#### 特定保健指導とは?

生活習慣病予防健診を受けられた皆様の健康維持・管理のために、保健師・管理栄養士が事業所を訪問して行います。費用は無料です。

#### 特定保健指導の対象者は、40歳以上で以下のリスクに該当する方です

内臓脂肪型肥満 A

腹囲 男性85cm以上  
女性90cm以上

または  
+

内臓脂肪型肥満 B

Aには該当しないが  
BMI<sup>(注)</sup>が25以上

(注) 体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)



追加リスク

- ①血糖：空腹時血糖 100mg / dl以上 または HbA1c(NGSP値) 5.6%以上
- ②脂質：中性脂肪 150mg / dl以上 または HDLコレステロール 40mg / dl未満
- ③血圧：収縮期血圧 130mmHg以上 または 拡張期血圧 85mmHg以上
- ④喫煙歴：①～③のリスクが1つでもある場合にリスクとして追加

※血糖・脂質・血圧の服薬治療をされている方は対象外となります。

## 健康づくりメニューへの取組み

### 特定保健指導とは？

健診結果に応じて、2つのタイプの特定保健指導をご案内しています

#### 動機づけ支援

内臓脂肪型肥満Aで追加リスクが1つ  
内臓脂肪型肥満Bで追加リスクが1～2つ



#### 積極的支援

内臓脂肪型肥満Aで追加リスクが2つ以上  
内臓脂肪型肥満Bで追加リスクが3つ以上  
※65歳以上の方は「動機づけ支援」となります

初回

生活習慣の改善に向けた「取組み」と「6ヵ月後の目標」を設定

保健師、管理栄養士が個別面接により、生活習慣の改善について一緒に考えます。

3～6ヵ月間

進捗状況の確認

電話や手紙、FAXで継続的にサポートします。

6ヵ月後

目標達成の確認・今後の生活習慣についてのアドバイスなど

目標達成など、最終結果を確認し、今後の生活習慣についてアドバイスさせていただきます。

## 健康づくりメニューへの取組み

### ③ 検査・治療の推奨

健診後に送られてくる「健診結果通知票」に**要精密検査**や**要治療**という結果があった場合は、検査・治療をされますようお願いください。

#### 健診結果が届いたら…

- ◎健診結果を確認するよう、お伝えください。
- ◎再検査通知を受けたら、すぐに病院に行くように勧奨してください。
- ◎社員が医療機関を受診できるように勤務シフト等にご配慮ください。

健診結果通知票

The image shows a 'Health Check Result Notification Form' (健診結果通知票) with a grid layout for recording various test results. A red box highlights a specific section of the form, which is linked to a legend box at the bottom of the page.

- ※ 指導区分
1. この検査の範囲では異常ありません。
  2. わずかに基準範囲をはずれていますが、日常生活に差し支えありません。
  3. 日常生活に注意を要し、経過の観察を必要とします。
  4. 治療を必要とします。
  5. 精密検査を必要とします。
  6. 治療中

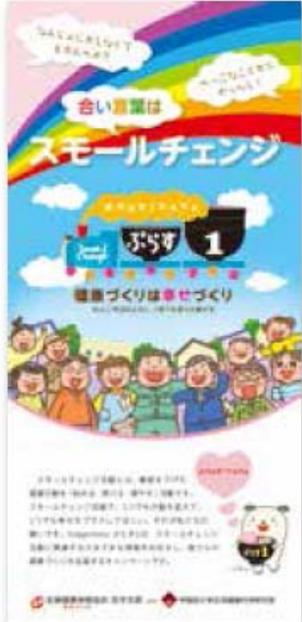
健康づくりメニューへの取組み

④ スモールチェンジ活動の推奨

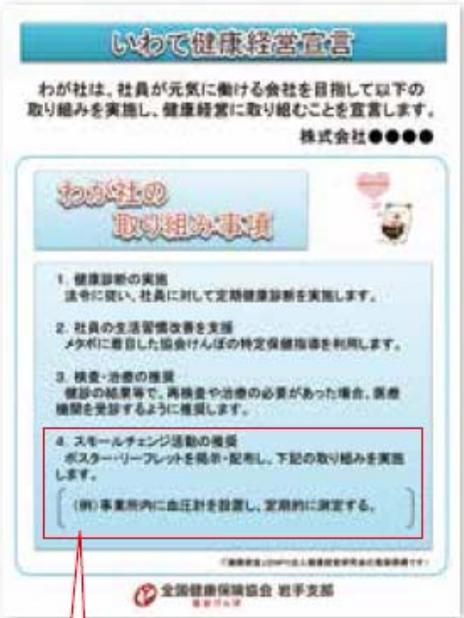
スモールチェンジとは、「食事では真っ先に野菜から食べる」「お茶碗のサイズを一回り小さくする」「朝5分だけストレッチを行う」というように、敷居の高くない健康行動を始める・続ける・増やすことです。社内にポスターを掲示し、社員にリーフレットを配布し、我が社に合った取組みを、取組み例を参考にお決めいただくいただき、社員の皆様へスモールチェンジ活動をお勧めください。



スモールチェンジのポスター



スモールチェンジのリーフレット



宣言ポスター(イメージ)

スモールチェンジ活動の取組みをお決めください。

## 健康づくりメニューへの取組み

### スモールチェンジ活動の取組み例

#### ■高血圧対策

- 治療が必要な社員が受診できるような環境を整える。
- 事業所内に血圧計を設置し定期的に測定できる環境にする。
- 事業所に体重計を設置して、定期的に測定できる環境にする。
- 事業所内で定期的な休甘日(間食・甘味飲料)を設定する。
- 事業所で休肝日を週1日つくるキャンペーンを行う。
- 事業所で適度な飲酒量(日本酒1合・ビール500ml・ワイン2杯:女性は半分まで)を守るためのキャンペーンを行う。
- 事業所内で「食塩摂取量(男性8g、女性7g、治療中6g未満)」や「果物を朝に片手1杯と野菜を1日両手1杯摂取」などのキャンペーンを行う。
- 事業所で「ラーメンやそばなどの汁を半分残す」や「味噌汁は1日1杯にする」などのキャンペーンを行う。
- 食生活の改善を推進するためのポスターを掲示する。
- 健康診断の受診を推進するためのポスターを掲示する。

#### ■運動の推進

- 事業所内で休憩時間にストレッチングを実施する。
- 昼休みを利用したウォーキングを推奨する。
- 事業所内でウォーキング強化週間・月間を設定する。
- 階ごとの消費カロリーを表示して階段利用を推進する。
- 始業前などにラジオ体操を実施する。
- 事業所独自に運動イベントを企画したり、県内外の運動イベントへ参加する。
- 事業所内にウォーキングコースや筋力運動を促す場所を設定する。
- 事業所内外で運動記録の作成や運動仲間を作る企画をし、実践に応じた報酬(表彰・賞品など)を出す。
- 事業所が定期的(年に1回、月に1回等)に運動デーを設定し、運動の習慣づけを行う。
- 運動を推進するためのポスターを掲示する。

#### ■禁煙対策

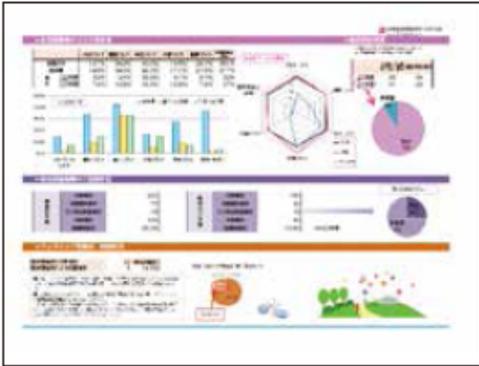
- 屋外に喫煙場所を設置する。
- 勤務時間中は禁煙とする。
- 事業所で禁煙日を設定する(毎月22日[スワンスワン])。
- 社内イベント・飲酒の席では、禁煙にする。
- 禁煙を推進するためのポスターを掲示する。



## その他の取組み

### 事業所様の健康度がわかる「医療費適正化診断シート」

医療費、健診リスク率等、その事業所が健康になるためのポイントを事業所ごとに作成しています。



### ヘルスケア通信簿 (28年度から導入予定)

個人ごとの健診結果と医療費でデータを、事業所単位でまとめ、傾向をグラフなどで見える化した事業所単位の健康度がわかる通信簿です。同業他社との順位比較で自社の位置、健康課題を確認いただき、健康宣言による健康への取り組みを通して、事業所単位で、できることから始めていただくことができます。



その他の取組み

従業員の皆さまへ「個人の健康管理のためのインターネットサービス」(予定)

WEB上で、従業員個人に対し、健診結果に基づいた見える健康状態を提供し、併せて、個人にあった健康づくりプログラムを提供(スマホ対応) → 従業員の健康増進へのやる気と自主性 ↑



## その他の取組み

### 業種業態の特性に合わせた職場の健康づくり

#### 「業種業態の特性に合わせた職場の健康づくり支援」とは？

事業所様の業種・業態の特性によって、健康課題は様々です。そこで、**事業所様の特性に合わせた職場の健康づくり**を協会けんぽが直接お手伝いいたします。

※5業種(運輸業・製造業・医療福祉・建設業・情報通信)より年間5事業所を選定して実施予定。

※本事業は、協会けんぽ岩手支部と早稲田大学応用健康科学研究室が連携して推進しています。

#### 「業種業態の特性に合わせた職場の健康づくり支援」の流れ

##### 1. 開始時

職場全体で取り組める**健康づくり(スモールチェンジ)メニュー**や取り組み目標を設定します。事業所チェックリストの実施結果をもとに、保健師がアドバイスし、1年間のサポート計画を立てます。



従業員配付用リーフレット

##### 2. 1年間の実践

スモールチェンジ(身体と心)の健康情報、業種業態に合わせた健康情報、事業所様の社内情報等を掲載した**テラーメイド新聞**を毎月発行し、情報提供を行います。保健師、管理栄養士、健康運動指導士等によるセミナー等の開催により、事業所様の取り組みをフォローアップします。



テラーメイド新聞

##### 3. 6カ月・12カ月終了時

事業所チェックリスト、従業員の健康意識に関するアンケートを実施し、実施結果を事業所様にフィードバックします。取り組んだ成果の確認としてご活用ください。

## その他の取組み

### ITの活用による禁煙支援(予定)

- 禁煙を実行する意欲のある加入者に対して、ニコチンパッチを使用し、ITを活用した禁煙支援プログラムによる禁煙支援
- 参加者に禁煙支援プログラム（8週間）のIDとパスワードを付与し、薬剤師等の指導者が定期的にインターネットやスマホ等を通じて禁煙支援
- ニコチンパッチの費用負担は、1週目分は協会負担、2～8週目分は参加者負担

日々の入力に回答

支援者からのメッセージを受信

その他の取組み（予定）

- ◎ 健康情報や社内情報が掲載できるテラーメイド新聞作成サービス
- ◎ 宣言事業所（協会けんぽ加入事業所）の協会けんぽホームページでの紹介
- ◎ 県内保健所（岩手県）と連携した事業所様への健康づくりに関する出前教室の紹介 他

“働き盛りの健康づくり” 出前講座のご案内

岩手県中部保健所、奥州保健所、一関保健所では、管轄市町村の企業・事業所の勤労者の方々を対象として、心と身体の健康づくりをテーマとした健康づくり出前講座を実施いたします。事業主の皆様、勤労者の方々の健康づくりに出前講座をご活用ください。



実施方法

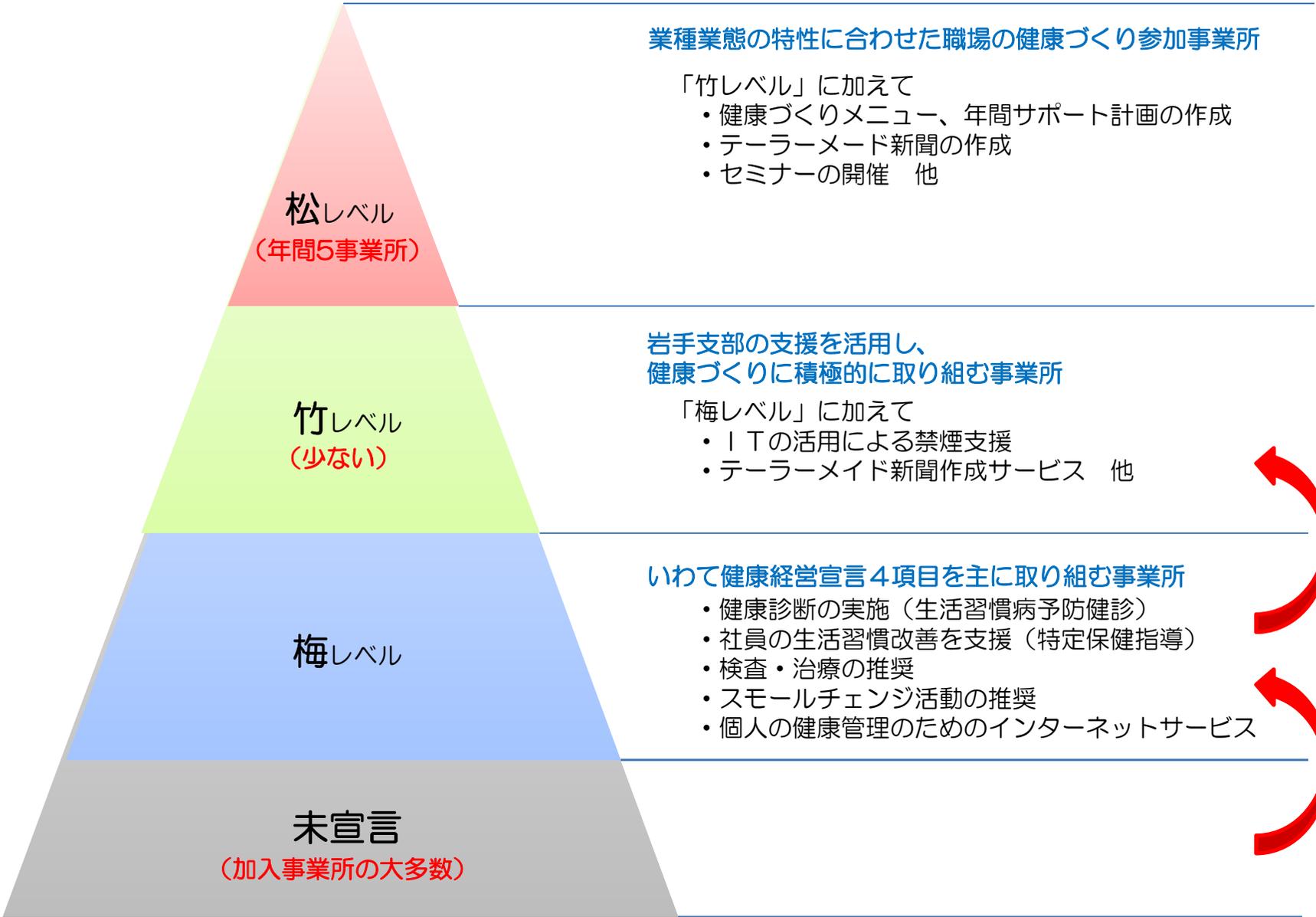
出前講座の開催を希望する企業・事業所に保健所から講師が出向いて、下記の内容で健康に関する講座を実施します。（日程により対応しかなる場合があります） 費用は無料です。

申し込み

実施希望日の1ヶ月前までに、管轄の保健所へご連絡ください。担当が日程を調整します。

保健所		中部保健所	奥州保健所	一関保健所
管轄の市町村		花巻市、北上市、遠野市、西和賀町	奥州市 金ヶ崎町	一関市 平泉町
実施期間		6月～12月	7月～12月	7月～2月
講座内容	生活習慣病の予防について (30分)	○	○	○
	望ましい食生活の実践について (30分)	○	○	○
	運動について (30分)	○	—	○
	たばこが体に及ぼす悪影響について (30分)	○	○	○
	お口の健康づくりについて (30分)	○	—	—
	感染症の予防について (30分)	○	○	○
	心の健康づくりについて (30分)	○	○	○

## 事業所の取組内容のイメージ



取組内容の充実による事業主・加入者の更なる健康意識の向上