

令和 5 年 2 月 17 日	資料 1-1
第 3 回東京都保険者協議会 第 3 回特定健診・特定保健指導特別部会	

令和 4 年度
第 3 回 東京都保険者協議会
報告事項

東京都保険者協議会

目 次

(1) 令和4年度 各種会議開催状況等について	1
(2) 研修会の開催について	10
(3) 「東京都保険者協議会における協働の取組」について	14
(4) 保険者の取組事例の構造化について	21
(5) 令和4年度 負担金の返還予定額について	31
《参考》 保険者協議会ホームページアクセス数	32

(1) 令和4年度 各種会議開催状況等について

① 東京都保険者協議会について

●研修会の開催について

○「特定健康診査・特定保健指導の円滑な実施に向けた要望書」の提出に向けた研修会

開催日	令和4年5月31日（火）
対象者	東京都保険者協議会委員 特定健診・特定保健指導特別部会委員 24名
参加人数	18名
場所	Web形式にて開催（AP市ヶ谷5階Dルーム）
テーマ	「特定健康診査・特定保健指導の円滑な実施」 ー特定健康診査・特定保健指導で目指す世界観ー
講師	東京大学未来ビジョン研究センター データヘルス研究ユニット 特任教授 古井 祐司 氏

●会議の開催について

○第1回（令和4年7月12日（火））-Web開催-

【役員等の選出】

- (1) 東京都保険者協議会 会長、副会長及び監事の選出について
- (2) 東京都保険者協議会特定健診・特定保健指導特別部会 部会長及び副部会長の選出について

【議決事項】

- 第1号議案 令和3年度 東京都保険者協議会事業報告について
- 第2号議案 令和3年度 東京都保険者協議会関係業務会計歳入歳出決算について
- 第3号議案 令和4年度 東京都保険者協議会関係業務会計歳入歳出予算補正について

【報告事項】

- (1) 令和3年度 東京都保険者協議会監査報告について
- (2) 令和4年度 各種会議開催状況等について
- (3) 令和4年度 特定健診等集合契約締結状況について
- (4) コロナ禍の健康等への影響分析について

【協議事項】

「特定健康診査・特定保健指導の円滑な実施に向けた要望書」について

【情報提供】

- (1) パンフレット「ストレスとの上手な付き合い方 guidebook」について
- (2) 特設サイト「with コロナ時代の健康づくりガイド」について

《主な協議内容》

「特定健康診査・特定保健指導の円滑な実施に向けた要望書」については、事前に集約した各委員の意見を中心に協議等を行った。

「コロナ禍の健康等への影響分析について」の分析項目と共有方法について、令和4年度第1回データ分析部会で協議した結果を報告した。

○第2回（令和4年12月16日（金））-Web開催-

【役員等の選出】

東京都保険者協議会副会長及び特定健診・特定保健指導特別部会副部会長の選出について

【報告事項】

- (1) 令和4年度 各種会議開催状況について
- (2) 研修会の開催について
- (3) 「特定健康診査・特定保健指導の円滑な実施に向けた要望書」の提出について
- (4) 日本健康会議「健康づくりに取り組む5つの実行宣言2025」の達成状況について
- (5) 「東京都保険者協議会における協働の取組」について
- (6) 保険者の取組事例の構造化について

【協議事項】

- (1) コロナ禍の健康等への影響分析について（案）
- (2) 令和5年度における東京都保険者協議会の取組について（案）

【議決事項】

第1号議案 令和5年度 東京都保険者協議会事業計画骨子（案）について
第2号議案 令和5年度 東京都保険者協議会予算（案）について

【その他】

- (1) NDBを用いた後発医薬品使用割合に関する分析について
- (2) 令和4年度東京都後発医薬品安心使用促進に係る医療関係者向け講演会の開催について
- (3) 令和4年度企業向け講演会について
- (4) 令和4年度東京都職域がん検診精度管理向上支援講習会の開催について

《主な協議内容》

「コロナ禍の健康等への影響分析について（案）」は各部会で協議された分析結果の公開方法及び分析結果を踏まえた対策等を報告し、今後の取組方針について協議を行った。

また、令和5年度における保険者協議会の取組について協議を行った。

② 東京都保険者協議会データ分析部会について

○第1回（令和4年6月14日（火））-Web開催-

【議題】

- (1) 部会長及び副部会長の選出について【協議】
- (2) 令和3年度 東京都保険者協議会データ分析部会の事業報告について【報告】
- (3) 令和4年度 東京都保険者協議会データ分析部会の事業計画及び実施計画、年間スケジュールについて【報告】
- (4) 令和4年度 データ分析に関する研修会について【報告】
- (5) 保険者の取組事例の構造化について【報告】
- (6) コロナ禍の健康等への影響分析について【協議】
- (7) 健康スコアリングレポートについて【協議】
- (8) その他

《主な協議内容》

令和4年度の取組であるコロナ禍の健康等への影響分析について、分析項目及び共有方法の検討を行った。例年行っていた健康スコアリングレポートの活用方法の共有は、項目を概ね網羅していることからコロナ禍の健康等への影響分析に代えることとなった。

○第2回（令和4年11月1日（火））-Web開催-

【議題】

- (1) 令和4年度 データ分析に関する研修会について【報告】
- (2) 令和5年度 データ分析に関する研修会について【協議】
- (3) コロナ禍の健康等への影響分析について【協議】
- (4) 日本健康会議「健康づくりに取り組む5つの実行宣言2025（宣言2）」の達成状況について【報告】
- (5) 保険者の取組事例の構造化について【報告】
- (6) その他【情報提供】

・NDBを用いた後発医薬品使用割合に関する分析について

《主な協議内容》

令和5年度「データ分析に関する研修会」の開催形式等について協議を行い、動画配信形式による研修会を行うことについて承認を得た。また、コロナ禍の健康等への影響分析については、各保険者の分析結果や学識経験者の講評を共有し、ホームページへの公開方法等について協議した。

○第3回（令和5年1月24日（火））-Web開催-

【議題】

- (1) 令和5年度 データ分析に関する研修会のテーマ及び講師候補について【協議】
- (2) コロナ禍の健康等への影響分析について【協議】
- (3) 保険者の取組事例の構造化について【報告】
- (4) 令和5年度の取組について【協議】
- (5) 令和5年度 実施計画（案）について【協議】
- (6) その他

《主な協議内容》

令和5年度「データ分析に関する研修会」のテーマ及び講師候補の選定を行った。

「コロナ禍の健康等への影響分析」については、委員から収集した特定健診データを本協議会ホームページに掲載するにあたり、内容の協議を行った。

また、引き続き令和5年度も特定健診データの分析を行うこととし、収集データの追加項目等について協議を行った。

③東京都保険者協議会保健活動部会について

○第1回（令和4年6月30日（木））-Web開催-

【議題】

- (1) 部会長及び副部会長の選出について【協議】
- (2) 令和3年度 東京都保険者協議会保健活動部会の事業報告について【報告】
- (3) 令和4年度 東京都保険者協議会保健活動部会の事業計画及び実施計画、年間スケジュールについて【報告】
- (4) 令和4年度 特定保健指導等プログラム研修会及び保健事業に関する研修会について【報告】
- (5) 保険者協議会の協働の取組について
 - ①促進月間等を活用した広報活動に関する取組について【報告】
 - ②東京都及び東振協が実施するイベントへの後援等について
 - I. Tokyo 健康ウォーク（東京都）【協議】
 - II. 東振協いきいき健康づくり2022（東振協）【報告】
- (6) 保険者の取組事例の構造化について【報告】
- (7) コロナ禍の健康等への影響分析について【報告】
- (8) その他

《主な協議内容》

令和4年度特定保健指導等プログラム研修会（初級編）の実施報告と特定保健指導等プログラム研修会（専門職編、中・上級編）及び保健事業に関する研修会の講師決定等の経過報告を行った。

また、東京都主催イベントの後援事業として後援グッズの選定及び掲載メッセージの検討を行った。

○第2回（令和4年11月24日（木））-Web開催-

【議題】

- (1) 部会長の選出について
- (2) 令和4年度 東京都保険者協議会保健活動部会年間スケジュールについて【報告】
- (3) 令和4年度 特定保健指導等プログラム研修会（専門職編、中・上級編）及び保健事業に関する研修会について【報告】
- (4) 令和5年度 特定保健指導等プログラム研修会及び保健事業に関する研修会について【協議】
- (5) コロナ禍の健康等への影響分析について【協議】
- (6) 日本健康会議「健康づくりに取り組む5つの実行宣言2025（宣言2）」の達成状況について【報告】
- (7) 保険者協議会の協働の取組について
 - ①促進月間等を活用した広報活動に関する取組について【報告】
 - ②令和4年度 東京都が実施するイベントへの後援等について【報告】
- (8) 保険者の取組事例の構造化について【報告】

《主な協議内容》

令和5年度「特定保健指導等プログラム研修会」「保健事業に関する研修会」の開催形式について協議し、動画配信形式による研修会を行うことについて承認を得た。「特定保健指導等プログラム研修会（初級編）」については、テーマ及び講師候補の選定を行った。

また、コロナ禍の健康等への影響分析については、コロナ禍での自保険者の取り組みを共有し、今後の取り組み等について協議した。

○第3回（令和5年2月6日（月））-Web開催-

【議題】

- (1) 令和5年度 特定保健指導等プログラム研修会及び保健事業に関する研修会のテーマ及び講師候補について【協議】
- (2) コロナ禍の健康等への影響分析について【協議】
- (3) 保険者協議会の協働の取組について
令和4年度 東京都が実施するイベントへの後援等について【報告】
- (4) 保険者の取組事例の構造化について【報告】
- (5) 令和5年度の取組について【協議】
- (6) 令和5年度 実施計画（案）について【協議】
- (7) その他【情報提供】

《主な協議内容》

令和5年度「特定保健指導等プログラム研修会（専門職編、中・上級編）」「保健事業に関する研修会」のテーマ及び講師候補の選定を行った。

また、「コロナ禍の健康等への影響分析」については、データ分析部会の協議結果を報告するとともに、本事業について本協議会ホームページに掲載するにあたり、内容の協議を行った。

④東京都保険者協議会特定健診・特定保健指導特別部会について

●会議の開催について

○第1回（令和4年7月12日（火））-Web開催- ※東京都保険者協議会との合同開催

《主な協議内容》

令和4年度 特定健康診査等集合契約（B契約）締結状況について中間報告を行った。

また、東京都保険者協議会ホームページのアクセス数について報告を行った。

○第2回（令和4年12月16日（金））-Web開催- ※東京都保険者協議会との合同開催

《主な協議内容》

令和4年度 特定健康診査等集合契約（B契約）締結完了の報告及び令和5年度の東京都代表保険者への引継ぎが行われたことを報告した。

●令和4年度 集合契約について

【令和4年度代表保険者】 公立学校共済組合東京支部

令和4年度 特定健診等集合契約締結状況

契約状況	特別区	市町村	島しょ	保健指導機関	合計
締 結	31	30	3	2	66
合 意	0	0	0	0	0
折 衝 中	0	0	0	0	0

令和4年7月22日

地区医師会		特定健診 契約状況	実施期間						特定保健指導 契 約 状 況	実施期間									
			令和	年	月	日	～	年		月	日	令和	年	月	日	～	年	月	日
1	千代田区	締結	令和	4	4	1	～	5	3	31		令和			～				
	神 田	締結	令和	4	4	1	～	5	3	31		令和			～				
2	中央 区	締結	令和	4	5	11	～	5	3	31	締結	令和	4	4	1	～	5	3	31
	日本 橋	締結	令和	4	5	10	～	5	3	31		令和			～				
3	港 区	締結	令和	4	7	1	～	4	11	30		令和			～				
4	新 宿 区	締結	令和	4	6	1	～	5	3	31		令和			～				
5	文 京 区	締結	令和	4	6	15	～	5	3	31		令和			～				
	小 石 川	締結	令和	4	6	15	～	5	3	31		令和			～				
6	下 谷	締結	令和	4	5	1	～	5	3	31		令和			～				
	浅 草	締結	令和	4	5	1	～	5	3	31		令和			～				
7	墨 田 区	締結	令和	4	6	1	～	5	3	31		令和			～				
8	江 東 区	締結	令和	4	4	1	～	5	3	31	締結	令和	4	4	1	～	5	3	31
9	品 川 区	締結	令和	4	4	1	～	5	3	31		令和			～				
	荏 原	締結	令和	4	4	1	～	5	3	31		令和			～				
10	目 黒 区	締結	令和	4	6	1	～	4	11	30		令和			～				
11	大 森	締結	令和	4	6	1	～	5	3	31		令和			～				
	田園調布	締結	令和	4	4	1	～	5	3	31		令和			～				
	蒲 田	締結	令和	4	4	1	～	5	3	31		令和			～				
12	世田谷区	締結	令和	4	4	1	～	5	3	31	締結	令和	4	4	1	～	5	3	31
	玉 川	締結	令和	4	5	13	～	5	3	31	締結	令和	4	5	13	～	5	3	31
13	渋谷区	締結	令和	4	4	1	～	5	3	31		令和			～				
14	中野区	締結	令和	4	4	1	～	5	3	31		令和			～				
15	杉並区	締結	令和	4	4	1	～	5	3	31	締結	令和	4	4	1	～	5	3	31
16	豊島区	締結	令和	4	6	1	～	5	1	31		令和			～				
17	北 区	締結	令和	4	6	1	～	5	1	31		令和			～				
18	荒川区	締結	令和	4	10	1	～	5	3	31		令和			～				
19	板橋区	締結	令和	4	6	1	～	5	3	31	締結	令和	4	4	1	～	5	3	31
20	練馬区	締結	令和	4	5	1	～	5	3	31		令和			～				
21	足立区	締結	令和	4	5	12	～	5	3	31		令和			～				
22	葛飾区	締結	令和	4	6	1	～	4	11	30	締結	令和	4	4	1	～	5	3	31
23	江戸川区	締結	令和	4	4	1	～	5	3	31		令和			～				

地区医師会		特定健診 契約状況	実施期間								特定保健指導 契 約 状 況	実施期間							
			令和	年	月	日	～	年	月	日		令和	年	月	日	～	年	月	日
24	八王子市	締結	令和	4	5	1	～	5	3	31		令和			～				
25	立 川 市	締結	令和	4	4	1	～	5	3	31		令和			～				
26	武蔵野市	締結	令和	4	6	1	～	5	3	31		令和			～				
27	三 鷹 市	締結	令和	4	5	1	～	5	3	31		令和			～				
28	青 梅 市	締結	令和	4	6	1	～	5	3	31		令和			～				
29	府 中 市	締結	令和	4	7	1	～	4	9	30		令和			～				
30	昭 島 市	締結	令和	4	6	1	～	5	3	31		令和			～				
31	調 布 市	締結	令和	4	5	1	～	5	2	28		令和			～				
32	町 田 市	締結	令和	4	4	1	～	5	3	31		令和			～				
33	小金井市	締結	令和	4	6	1	～	5	3	31		令和			～				
34	小 平 市	締結	令和	4	7	1	～	5	1	31		令和			～				
35	日 野 市	締結	令和	4	4	1	～	5	3	31		令和			～				
36	東村山市	締結	令和	4	7	1	～	5	3	31		令和			～				
37	国分寺市	締結	令和	4	5	1	～	5	3	31		令和			～				
38	国 立 市	締結	令和	4	4	1	～	5	3	31		令和			～				
39	西東京市	締結	令和	4	7	1	～	4	12	20		令和			～				
41	福 生 市	締結	令和	4	6	1	～	4	10	31		令和			～				
42	狛 江 市	締結	令和	4	6	1	～	5	3	31		令和			～				
43	東大和市	締結	令和	4	6	1	～	5	3	31		令和			～				
44	清 瀬 市	締結	令和	4	8	1	～	4	12	31		令和			～				
45	東久留米市	締結	令和	4	6	1	～	4	11	30		令和			～				
46	武蔵村山市	締結	令和	4	6	1	～	5	3	31	締結	令和	4	6	1	～	5	3	31
47	多 摩 市	締結	令和	4	5	1	～	5	3	31		令和			～				
48	稲 城 市	締結	令和	4	4	1	～	5	3	31		令和			～				
49	あきる野市	締結	令和	4	8	1	～	4	12	28		令和			～				
50	羽 村 市	締結	令和	4	6	1	～	4	10	31		令和			～				
51	瑞 穂 町	締結	令和	4	5	16	～	4	10	31		令和			～				
52	日の出町	締結	令和	4	6	1	～	4	10	31		令和			～				
54	檜 原 村	締結	令和	4	5	7	～	5	3	31		令和			～				
55	奥多摩町	締結	令和	4	7	1	～	4	12	31		令和			～				

※特定保健指導は行わない

特定保健指導実施機関	特定保健指導 契 約 状 況	実施期間							
		令和	年	月	日	～	年	月	日
株式会社 ベネフィット・ワン	締結	令和	4	4	1	～	5	3	31
S O M P Oヘルスサポート株式会社	締結	令和	4	4	1	～	5	3	31

代表保険者と実施機関との契約状況		実施機関と各島しょ地区との実施期間								
島しょ地区実施機関	特定健診 契約状況	実施島しょ	実施期間							
			令和	年	月	日	～	年	月	日
医療法人社団 藤清会 大島医療センター	締結	大 島 町	令和4年6月12日(日)・19日(日) 令和4年7月24日(日) 令和4年8月21日(日) 令和4年9月11日(日)・25日(日)							
医療法人社団 こころとからだの元気プラザ	締結	利 島 村	令和	5	2	18	～	5	2	20
		三 宅 村	令和4年8月27日(土)・28日(日)・30日(火) ・31日(水) 令和4年9月1日(木)※9月1日(木)は午前中のみ							
		小笠原村	令和4年11月20日(日)・21日(月)・ 23日(水)～27日(日)							
		八 丈 町	令和	4	7	17	～	4	7	22
公益財団法人 東京都予防医学協会	締結	神津島村	令和	4	5	10	～	4	5	13

●令和5年度 特定健診等集合契約代表保険者について

令和4年10月12日(水)に「全国健康保険協会東京支部」への引継ぎを行った。

⑤ 東京都保険者協議会医療計画等検討部会について

○第1回（令和5年1月25日（水））-書面開催-

【議決事項】

第1号議案 東京都保険者協議会医療計画等検討部会部会長の選出について

第2号議案 令和5年度 東京都保険者協議会 医療計画等検討部会実施計画について

第3号議案 学識経験者である助言者の選任について

《主な協議内容》

令和5年度 実施計画及び学識経験者である助言者の選任等について、書面にて承認を得た。

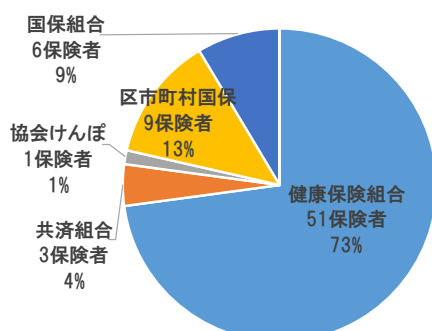
(2) 研修会の開催について

○令和4年度 特定保健指導等プログラム研修会【初級編】

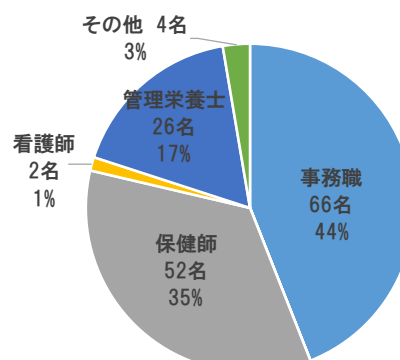
動画配信期間		令和4年5月16日（月）9時00分から令和4年6月10日（金）23時59分まで
講義 I	テーマ	特定健診・特定保健指導制度について
	講師名	東京大学未来ビジョン研究センター データヘルス研究ユニット 客員研究員 柿沼 美智留 氏
	動画再生回数	【前編】360回／【後編】285回
講義 II	テーマ	喫煙・禁煙に関する基礎的事項について
	講師名	公益社団法人地域医療振興協会 地域医療研究所 ヘルスプロモーション研究センター センター長 中村 正和 氏
	動画再生回数	【前編】265回／【後編】216回
講義 III	テーマ	特定保健指導における歯科口腔保健の活かし方 ー全身の健康づくりの一環としてー
	講師名	日本アイ・ビー・エム健康保険組合 予防歯科 歯学博士 加藤 元 氏
	動画再生回数	【前編】253回／【後編】190回
【質疑応答について】 7月中旬に質疑応答一覧を研修会専用サイトに公開する予定であったが、受講者からの質問はなかった。		

＜アンケート集計結果＞ ※回答数 70 保険者

I 保険者種別

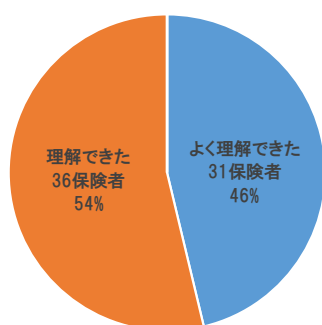


II 職種別

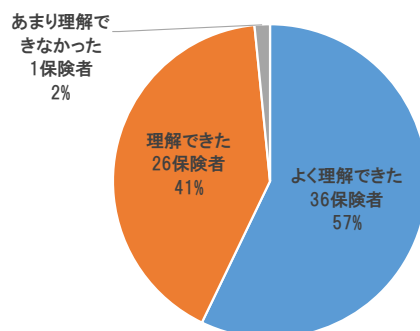


Ⅲ 内容理解度

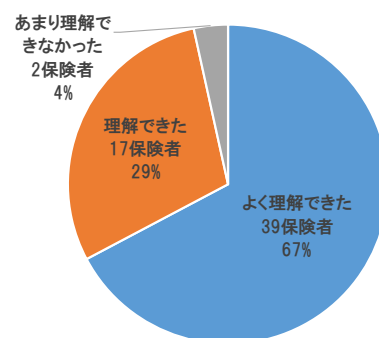
講義Ⅰ



講義Ⅱ



講義Ⅲ

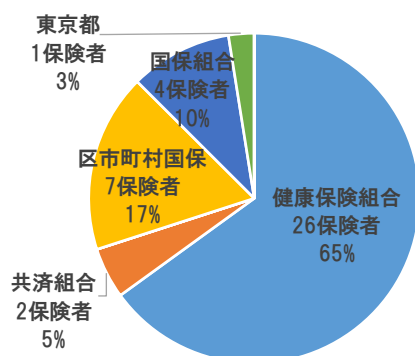


○令和４年度 特定保健指導等プログラム研修会【専門職編】

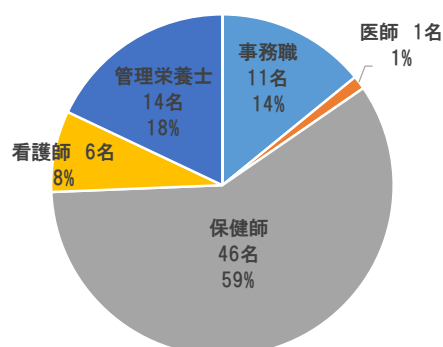
動画配信期間	令和４年８月２２日（月）１０時００分から令和４年９月１４日（水）２３時５９分まで
テーマ	アドラー流“勇気づけ”保健指導&ICTを使った面談のコツ 【前編】アドラー心理学の基礎とアドラー流“勇気づけ”保健指導 【後編】“勇気づけ”保健指導の技法&ICTを使った面談のコツ
講師名	ヒューマンハピネス株式会社 代表取締役 上谷 実礼 氏（医学博士、アドラー心理学講師、産業医）
動画再生回数	【前編】３３１回／【後編】２７５回
【質疑応答について】 １０月下旬に質疑応答一覧を研修会専用サイトに公開する予定であったが、受講者からの質問はなかった。	

《アンケート集計結果》 ※回答数 40 保険者

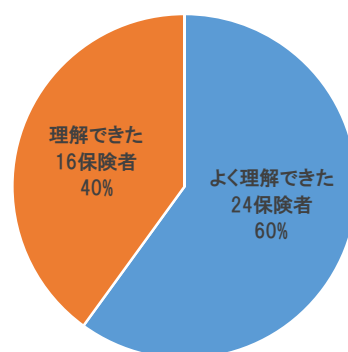
Ⅰ 保険者種別



Ⅱ 職種別



Ⅲ 内容理解度

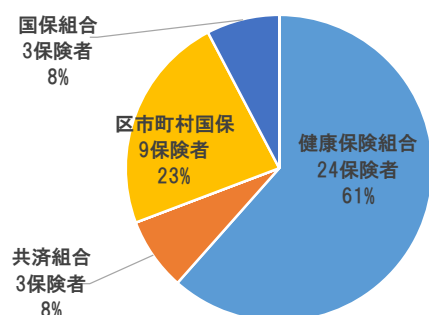


○令和４年度 特定保健指導等プログラム研修会【中・上級編】

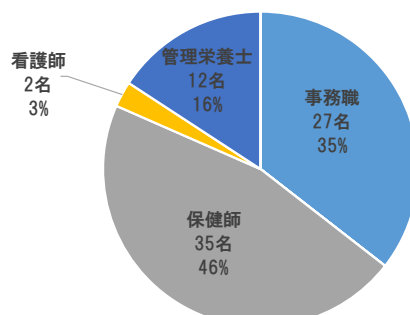
動画配信期間	令和４年１０月２５日（火）１０時００分から令和４年１１月１８日（金）２３時５９分まで
テーマ	時間栄養学を活かした食生活で健康増進を目指そう！
講師名	東京都立大学 大学教育センター プレミアム・カレッジ 特任教授 篠田 粧子 氏
動画再生回数	【前編】３３２回／【後編】２５９回
【質疑応答について】 １月上旬から期間限定で質疑応答一覧を研修会専用サイトにて公開した。	

《アンケート集計結果》 ※回答数 39 保険者

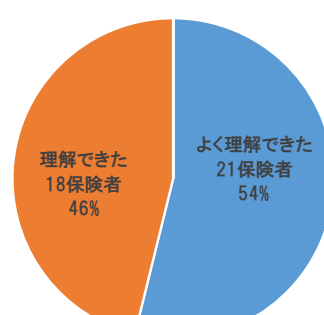
I 保険者種別



II 職種別



III 内容理解度

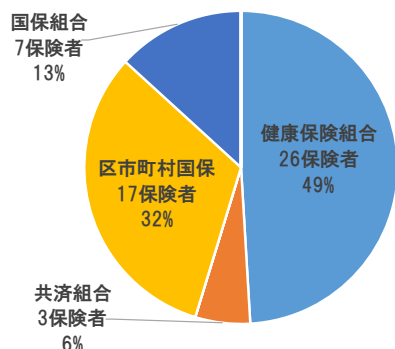


○令和４年度 データ分析に関する研修会

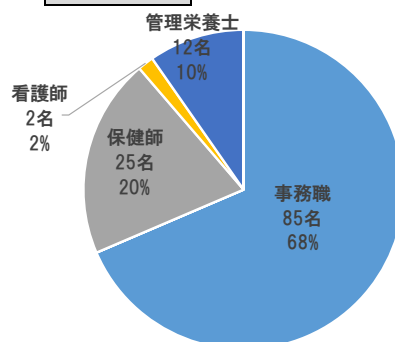
動画配信期間	令和４年１０月２５日（火）１０時００分から令和４年１１月１８日（金）２３時５９分まで
テーマ	第３期データヘルス計画におけるデータ利活用
講師名	東京大学未来ビジョン研究センター データヘルス研究ユニット 特任教授 古井 祐司 氏
動画再生回数	【前編】３４２回／【後編】２２２回
【質疑応答について】 １月上旬から期間限定で質疑応答一覧を研修会専用サイトにて公開した。	

《アンケート集計結果》 ※回答数 53 保険者

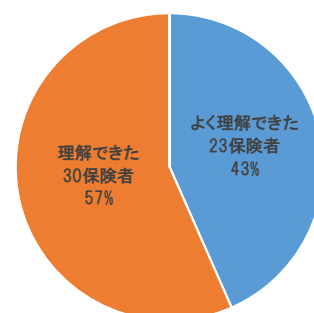
I 保険者種別



II 職種別



III 内容理解度

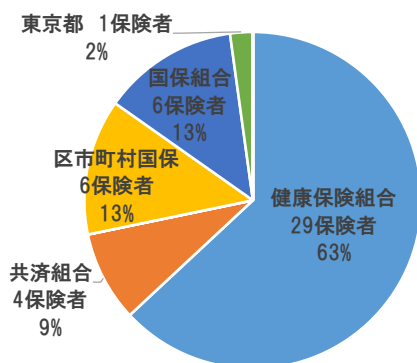


○令和４年度 保健事業に関する研修会

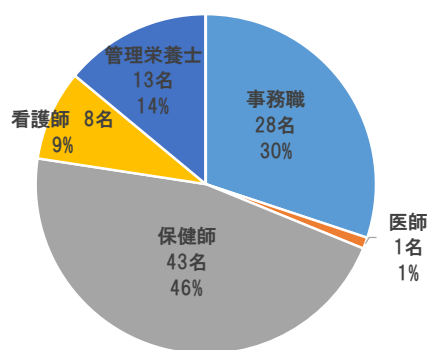
動画配信期間	令和４年８月２２日（月）１０時００分から令和４年９月１４日（水）２３時５９分まで
テーマ	コロナ禍における楽しくてためになる生活習慣病予防の課題と実践
講師名	独立行政法人国立病院機構 京都医療センター臨床研究センター 予防医学研究室 室長 坂根 直樹 氏
動画再生回数	【前編】２８７回／【後編】２４９回
<p>【質疑応答について】</p> <p>１０月下旬に質疑応答一覧を研修会専用サイトに公開する予定であったが、受講者からの質問はなかった。</p>	

《アンケート集計結果》 ※回答数 ４６ 保険者

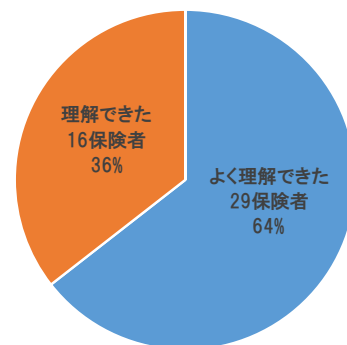
I 保険者種別



II 職種別

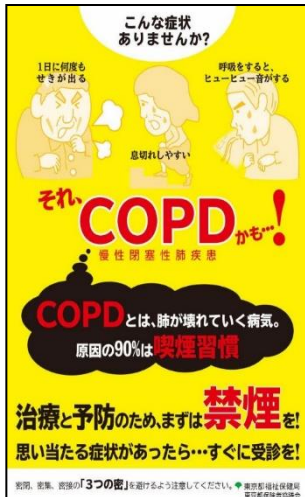


III 内容理解度





ポスター



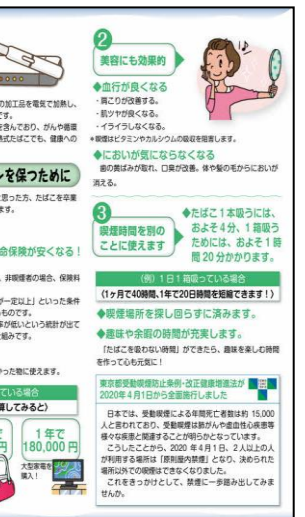
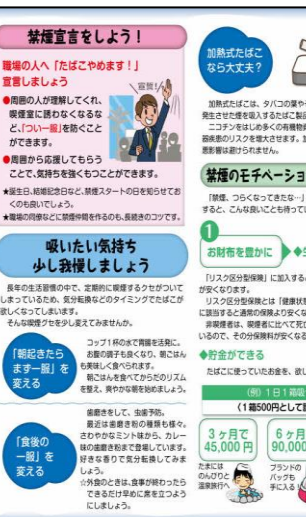
ステッカー



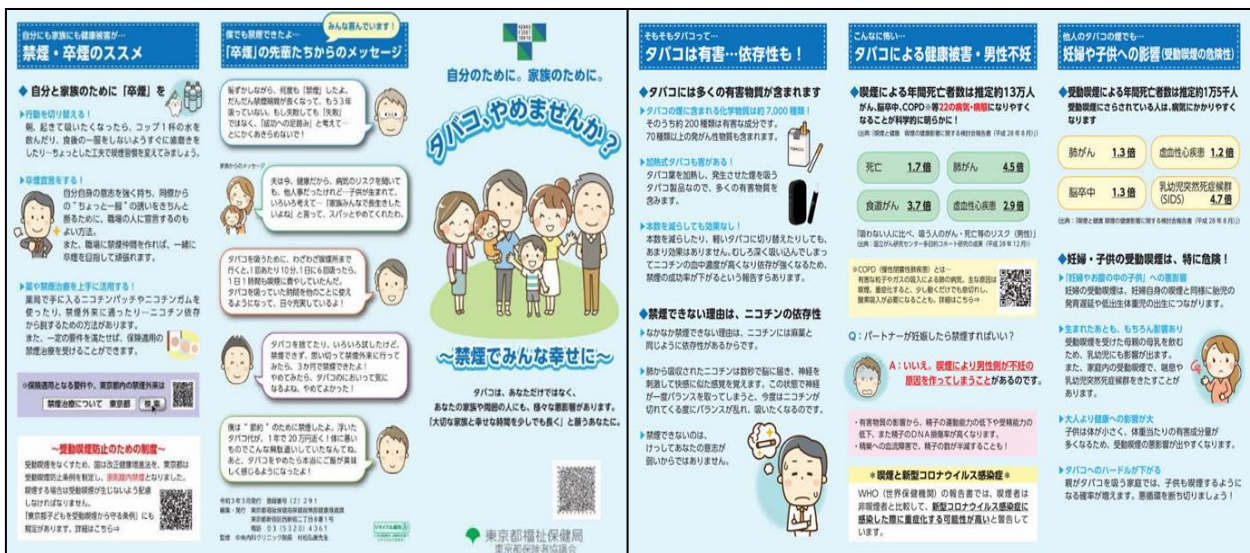
チラシ



パンフレット



リーフレット



リーフレット

《健康増進普及月間（9月）》



ポスター



ポスター



ポスター

《乳がん月間（10月）》



ポスター



リーフレット

《糖尿病予防月間 (11月)》

糖尿病の重症化を防ぐ

①食事療法

糖尿病の食事療法は、正しい食事法によりエネルギーを適切に摂取し、血糖値をコントロールすることが大切です。

※食事療法は年齢、性別、体重、体を動かす程度などによって異なります。必ず医師に相談してください。

②運動療法

運動により、血糖値を下げることが出来ます。運動は、血糖値を下げるのに効果的です。

③薬物療法

食事療法と運動療法で血糖値が下がらない場合は、薬物療法を行います。

④血糖値を測る

血糖値を測ることで、血糖値のコントロールが出来ます。

健診結果の見方

①BMI値

BMI値は、体重と身長から計算された値です。

BMI値	判定
18.5未満	低体重
18.5以上24.9未満	標準体重
25.0以上	肥満

②空腹血糖

空腹血糖は、血糖値のコントロールが出来ます。

空腹血糖	判定
100mg/dL未満	正常
100mg/dL以上125mg/dL未満	境界値
126mg/dL以上	糖尿病

③HbA1c

HbA1cは、血糖値のコントロールが出来ます。

HbA1c	判定
5.6%未満	正常
5.7%以上5.9%未満	境界値
6.0%以上	糖尿病

血糖値をコントロールしましょう！

①血糖値をコントロール

血糖値をコントロールすることで、糖尿病の重症化を防ぐことが出来ます。

②血糖値をコントロール

血糖値をコントロールすることで、糖尿病の重症化を防ぐことが出来ます。

高血糖が続くと、どうなる？

①高血糖が続くと、どうなる？

高血糖が続くと、糖尿病の重症化を防ぐことが出来ます。

②高血糖が続くと、どうなる？

高血糖が続くと、糖尿病の重症化を防ぐことが出来ます。

糖尿病網膜症の体談

①糖尿病網膜症の体談

糖尿病網膜症は、糖尿病の合併症の一つです。

②糖尿病網膜症の体談

糖尿病網膜症は、糖尿病の合併症の一つです。

糖尿病腎症の体談

①糖尿病腎症の体談

糖尿病腎症は、糖尿病の合併症の一つです。

②糖尿病腎症の体談

糖尿病腎症は、糖尿病の合併症の一つです。

糖尿病神経障害・足病変の体談

①糖尿病神経障害・足病変の体談

糖尿病神経障害・足病変は、糖尿病の合併症の一つです。

②糖尿病神経障害・足病変の体談

糖尿病神経障害・足病変は、糖尿病の合併症の一つです。

糖尿病がくる心疾患の体談

①糖尿病がくる心疾患の体談

糖尿病がくる心疾患は、糖尿病の合併症の一つです。

②糖尿病がくる心疾患の体談

糖尿病がくる心疾患は、糖尿病の合併症の一つです。

リーフレット

糖尿病予防～環境の重症化予防対策～

①糖尿病予防～環境の重症化予防対策～

糖尿病予防～環境の重症化予防対策～

糖尿病予防～環境の重症化予防対策～

①糖尿病予防～環境の重症化予防対策～

糖尿病予防～環境の重症化予防対策～

糖尿病予防～環境の重症化予防対策～

①糖尿病予防～環境の重症化予防対策～

糖尿病予防～環境の重症化予防対策～

糖尿病予防～環境の重症化予防対策～

①糖尿病予防～環境の重症化予防対策～

糖尿病予防～環境の重症化予防対策～

パンフレット

健康診断の結果は ABCD をチェック!

HbA1c (糖尿病の指標) をコントロール
わたしのHbA1cは %
※5%以上は要注意!
※6%以上は要治療!
※7%以上は要治療!

Blood pressure (血圧) をコントロール
わたしの血圧は mmHg
※130/85mmHg以上は要注意!
※160/105mmHg以上は要治療!

Cholesterol (コレステロール) をコントロール
わたしのLDLコレステロール値は mg/dL
※120mg/dL以上は要注意!
※180mg/dL以上は要治療!

Diet (体重) をコントロール
わたしの体重は kg
適正体重は kg
わたしのBMIは

BMI25以上は要注意!
BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)
適正体重=22×身長(m)×身長(m)
※BMI25以上は要注意! ※BMI30以上は要治療!

あなたの結果は大丈夫?

Q&A

質問ってどうやって受けるの?

加入している医療保険者(健康保険組合など)又はお住まいの区市町村で受けましょう!

人間ドックでもいいの?

人間ドックでもOK!
結果をしっかりと把握しましょう。

治療中は健診は受けなくていいの?

治療中でも健康診断は年に1回受けることが重要です。
健康診断で、治療法の改善を確認しましょう。

妊娠中に血糖値が高いと言われた!

妊娠中に糖尿病になるリスクがあるため定期的に健診が必要です。お産までの経過を良くするためにも年に1回は健康診断を受けましょう。

健康づくりに関する情報は「ときよう健康ステーション」でチェック!

東京都保健医療局 東京都保険者協議会

忍び寄る とう によ びょう 糖尿病

～見直そう 生活習慣～

東京都福祉保健局 東京都保険者協議会

糖尿病になるとどうなるの?

糖尿病は脳卒中、うつ病、認知症のリスクが2倍

それだけでなく...

視力低下、運動障害、歯周病、腎不全、神経障害

糖尿病は脳卒中、うつ病、認知症のリスクが2倍

脳卒中 約2倍、うつ病 約2倍、認知症 約2倍、歯周病 約2.6倍

ABCDをコントロールするために 食事 運動 睡眠等 の生活習慣を Small Change!

あなたはどれにチャレンジする? /

食事が気になるあなたは

- 朝食・昼食・夕食を規則正しく食べよう
- テレワークの日も欠かさずに

朝食を正しく食べると血糖値の急激な上下が起きにくくなります

運動が気になるあなたは

- 30分に1回は椅子から立ち上がって動こう
- 毎日の歩数を記録「あと10分(1,000歩)歩く」を目標にしよう
- 毎日体重計に乗ろう!
- 食後は筋トレを! 座ったままでも横になってでもできます!
- 徒歩での移動は早歩きで! 休日はジョギング、水泳等の有酸素運動にチャレンジ!

睡眠が気になるあなたは

- ぐっすり眠って朝はすっきり起きよう寝る前にテレビやスマートフォンを見る習慣を見直そう
- 1時間に1回深呼吸をして、心身ともにリラックスしよう
- 禁煙にチャレンジ
- お酒を飲むときは、飲みすぎを防ぐため、お酒と同じ量の水を一緒に飲もう
- 定期的に歯科検診を受けよう

リーフレット

東京都発信の健康づくり 関連情報はこちら!

- ときよう健康ステーション
- TOKYO WALKING MAP
- 糖尿病の健康づくりガイドブック
- 糖尿病予防・健康づくりのヒント集

東京都保健医療局 東京都保険者協議会

忍び寄る とう によ びょう 糖尿病

～見直そう生活習慣～

東京都福祉保健局 東京都保険者協議会

01 どうして職場で? 糖尿病予防!

あなたの会社の従業員の約6割が糖尿病またはそのリスクを抱えている可能性があります。

糖尿病は脳卒中、うつ病、認知症のリスクが2倍

脳卒中 約2倍、うつ病 約2倍、認知症 約2倍、歯周病 約2.6倍

従業員は「健康」を守り、企業イメージの向上、労働生産性の向上を図るために、職場で糖尿病予防に取り組みましょう!

02 どんな人が要注意なの? あなたの会社の従業員ももしかして? あてはまる?

こんな人はいませんか?

糖尿病とは?

糖尿病とは、血液中の糖分(血糖)が正常より高くなる病気です。血糖が高くなることで、血管や神経が傷つき、さまざまな合併症を引き起こす可能性があります。

糖尿病の予防には、生活習慣の改善が重要です。

03 健康診断の結果を把握して、健康づくりに役立てよう!

健康診断に関する検査項目

HbA1c(%) 5.6 6.0 6.5

正常 要注意 要受診

血糖値やHbA1cに応じて、生活習慣の改善や医療機関への受診が必要となります。

04 企業で具体的にに取り組める糖尿病予防

～安全衛生委員会等で協議してください～

健康診断 100%

健康診断の結果を把握して、健康づくりに役立てよう!

健康診断の結果を把握して、健康づくりに役立てよう!

05 困ったとき、もっと知りたいとき

糖尿病についての情報はこちら

健康診断の受診後のフォロー

医師(保健医・保健師・保健士・保健士)等と連携して、健康づくりに取り組むことが重要です。

パンフレット

《後発医薬品使用促進月間（2月）》

使ってみよう 安心だね 飲みやすいね

これなら安心
あなたも**ジェネリック**に
しませんか

多くの方がジェネリック医薬品を使用しています。
東京都の使用割合は**77%**です。（※2019年12月の調査データ）

ジェネリック医薬品のポイント

- 安心** 長年飲んでいた薬について、ジェネリックの特許終了後に、品質・有効性・安全性が同等であるものとして、国が認めたお薬です。
- 飲みやすくなった薬も** 小粒化、味の改善などがなされているものがあります。
- 低価格** 先発医薬品より割安価格が多くの場合あり、一般的に先発医薬品よりも安く使えます。
- 次の世代の負担軽減** 40兆円を超える医療費の増大に備えて、医療費負担を軽減し、子育て世代にやさしくしていくことが重要です。

医師または薬剤師に相談してみましょう

持っていて役立つ持ち物
・ジェネリック医薬品希望シールを貼った保険証やお薬手帳
・ご加入の健康保険から届いた差額通知

東京都保険者協議会

ポスター

今までも。これからも。

↑ **未来 Mirai**
信頼 Shinrai
安心 Anshin
ジェネリック医薬品

その先には、ひろがる笑顔。

安心・信頼 安心 信頼
国の厳しい審査をクリアしたジェネリック医薬品は、品質・有効性・安全性が先発医薬品と同等です。品質・有効性・安全性が先発医薬品と同等です。品質・有効性・安全性が先発医薬品と同等です。

未来 未来
医療費を有効活用 収入負担の軽減だけでなく日本全体の医療費の抑制に役立ちます。その結果、新世代や高齢者の負担に役立ちます。

ジェネリック医薬品を希望される場合は、医師・薬剤師にご相談ください。

東京都保険者協議会

ポスター

お役立ち情報

- 都の取組を知りたい
【東京都後発医薬品安心使用促進事業ホームページ】
- 国の取組を知りたい
【後発医薬品（ジェネリック医薬品）の使用促進について（厚生労働省）】
- ジェネリック等詳しく相談をしたい
【PMDA（独立行政法人医薬品医療機器総合機構）】
03-3506-9457
月曜日から金曜日（祝日・年末年始を除く）
午前9時から午後5時まで
- 子供の病状や発熱・怪我、子育ての情報
【福祉保健局（東京都子ども医療ガイド）】

医師または薬剤師にご相談ください

- ジェネリック医薬品希望シールを配布している保険者もありますので、保険証に貼ってジェネリック医薬品を希望する際にご提示いただくことが便利です。
- また、お薬手帳を常に持ち歩くことをおすすめします。お薬手帳を医師や薬剤師に提示すると、お薬の飲み合わせ等について、より適切な説明を受けることができます。
- 医師が、お子さまの体質・病状等からジェネリック医薬品が適切でない判断する場合もあります。
- すべてのお薬にジェネリック医薬品があるわけではありません。

令和3年6月発行
＜編集・発行＞
東京都福祉保健局

東京都保険者協議会

わたしたちで考えることものおくすり
お子さまのおくすり
ジェネリックにしませんか？

東京都
東京都保険者協議会

子供の薬をジェネリックに変更するのはなんとなく心配。子供も安心して飲めるの？

メーカーをはじめ薬局や病院では、患者さんに安心して服用していただくために日々取り組んでいます。

- 国の承認後（注）も安全を確保するため、先発医薬品と同様に、国や都道府県がメーカーに立入検査等を実施しています。
- 医療機関や薬局では、おくすり採用する時に情報を確認するとともに、その後も定期的な情報収集に努めています。

（注）ジェネリック医薬品とは、長い間使用された実績がある先発医薬品の特許期間終了後に、品質・有効性・安全性が先発医薬品と同等であるものとして、国（厚生労働省）が法律により認められたおくすりです。

いつもの薬も飲むのをいやがるのに、ジェネリックに変更したらますます飲まなくなるんじゃないの？

＜お子さまが飲みやすいおくすりがあるかもしれません＞
ジェネリック医薬品は、小粒化、形状等の変更、味の改善など製剤工夫がなされているものもあります。

- 小粒化
- 口の中に入れてすぐに溶けてくれる
- 飲みやすくコーティング
- 子供がいがらずに飲んでもくれたわ

＜保険料を少しでも安くすることに役立ちます＞
●医療費は保険料や税金で賄われています。そのため医療費の増加に伴って保険料も増加傾向です。
●ジェネリックは一般的に先発医薬品より安価なので、少しでも医療費を抑えることが、将来、子供の世帯の保険料負担を減らすことに役立ちます。

医師または薬剤師にご相談ください

- ジェネリック医薬品希望シールを配布している保険者もありますので、保険証に貼ってジェネリック医薬品を希望する際にご提示いただくことが便利です。
- お薬手帳を常に持ち歩くことをおすすめします。
- 医師が、お子さまの体質・病状等からジェネリック医薬品が適切でない判断する場合もあります。
- すべてのおくすりにジェネリック医薬品があるわけではありません。

お役立ち情報

- 都の取組を知りたい
【東京都後発医薬品安心使用促進事業ページ】
- 国の取組を知りたい
【後発医薬品（ジェネリック医薬品）の使用促進について（厚生労働省）】

＜編集・発行＞ 令和3年6月発行 東京都福祉保健局

リーフレット

リーフレット

健康保険組合からのお知らせ

いつでも、どこでも、40歳以上の方へ

これから **国民健康保険の特定健診**

を受けましょう！

必ず、**国民健康保険** への切り替えが**必要**です。

今まで使用していた**国民健康保険証**は有効で、**すまやが(14歳以下)**に国民健康保険への加入の手続きをお進めいたします。

※国民健康保険に加入する場合は、**すまやが(14歳以下)**の加入と同時に、**ご本人**の加入も必要となります。詳しくは、お問い合わせください。

**手続きに
必要なもの**

- 国民健康保険税納付書(納付済)
- 本人印鑑証明書 印

※納付済の納付書は、www.kokuhoken.metro.tokyo.lg.jpの「納付書ダウンロード」からダウンロードしてください。

▶ **特定健診とは・・・**
年齢・体格などの生活習慣、生活習慣病の予防を目的とし、一度に一度の健診です。

▶ **特定健診を受けるメリット**
生活習慣病の予防と早期発見、**高額医療費の軽減**や**高額療養費の減額**が受けやすくなります。

▶ **生活習慣病が進行すると・・・**

こうなると**医療費が増える**！

生活習慣病が重症化すると、医療費が高額になります。生活習慣病が進行すると、医療費が高額になります。

ぜひ、**生活習慣病**を早く見つけてください。

特定健診

年齢・体格などの生活習慣、生活習慣病の予防を目的とし、一度に一度の健診です。

特定健診指導

生活習慣病の予防と早期発見、高額医療費の軽減や高額療養費の減額が受けやすくなります。

がん検診

がんの早期発見、生活習慣病の予防を目的とし、一度に一度の健診です。

歯科健診(検診)

口腔内の健康状態のチェック、生活習慣病の予防を目的とし、一度に一度の健診です。

地域により様々な事業を行っています。

ぜひ、**地域の健康情報**を収集してお役立てください。

<https://www.metro.tokyo.lg.jp/link/link4.html>

健康保険組合からのお知らせ

20

(4) 保険者の取組事例の構造化について

【構造化とは】

- ・ 保険者の健康課題を解決するための方法及び実施体制の工夫を同じ様式（保健事業カルテ）に整理し、“見える化”すること。
- ・ 保険者が自地域・自職場に適した取組事例を見つけることができるよう、保険者規模や地域資源、職場環境、健康課題の違いや効果的な保健事業について整理し、それぞれをパターン化することを目的としている。
- ・ 保険者に対しヒアリングを行うことで、アプローチの工夫や体制などの暗黙知となっている部分を明らかにし、情報の横展開を行う。

【ご助言者】

東京大学未来ビジョン研究センター データヘルス研究ユニット 特任教授 古井 祐司 氏

【令和4年度 協力保険者及び取組テーマ】

- ・ 特定健康診査：ジェイアールグループ健康保険組合、
関東 IT ソフトウェア健康保険組合
- ・ 特定保健指導：電設工業健康保険組合
- ・ 糖尿病性腎症重症化予防：杉並区、府中市
- ・ 後発医薬品使用促進：全国健康保険協会東京支部

【取組状況】

《令和4年8月30日（火）》

協力保険者を対象とした「保健事業の構造化及び保健事業カルテの説明会」を開催（講師：古井祐司氏）

《～令和4年9月末》

協力保険者にて保健事業カルテを記入

《令和4年10月～12月》

古井先生及び事務局によるヒアリングを実施（各1回訪問、1～2時間程度）

《令和5年1月～2月（予定）》

- ・ ヒアリング結果を反映した内容を各会議等で報告
- ・ 東京都保険者協議会ホームページにて公開

このページは空欄です。

(5) 令和4年度負担金の返還予定額について

令和4年度 東京都保険者協議会の事業等にかかる支出見込額から、1団体あたりの負担金返還予定額は以下のとおり。

1 令和4年度当初に納入いただいた負担金総額 14,648,000 円

(1 団体負担額 2,929,600 円)

全国健康保険協会東京支部、健康保険組合連合会東京連合会、
 国民健康保険（東京都・区市町村・国民健康保険組合）、共済組合、
 東京都後期高齢者医療広域連合

2 令和4年度 支出予定額 合計 11,771,000 円※

⇒5 団体で按分した 1 団体支出予定額 2,354,200 円



令和4年度

1 団体負担金納入額 - 1 団体支出予定額 = 負担金返還予定額
 (2,929,600 円) - (2,354,200 円) = (575,400 円)

※見込額のため執行状況により若干の変更等が生じる。

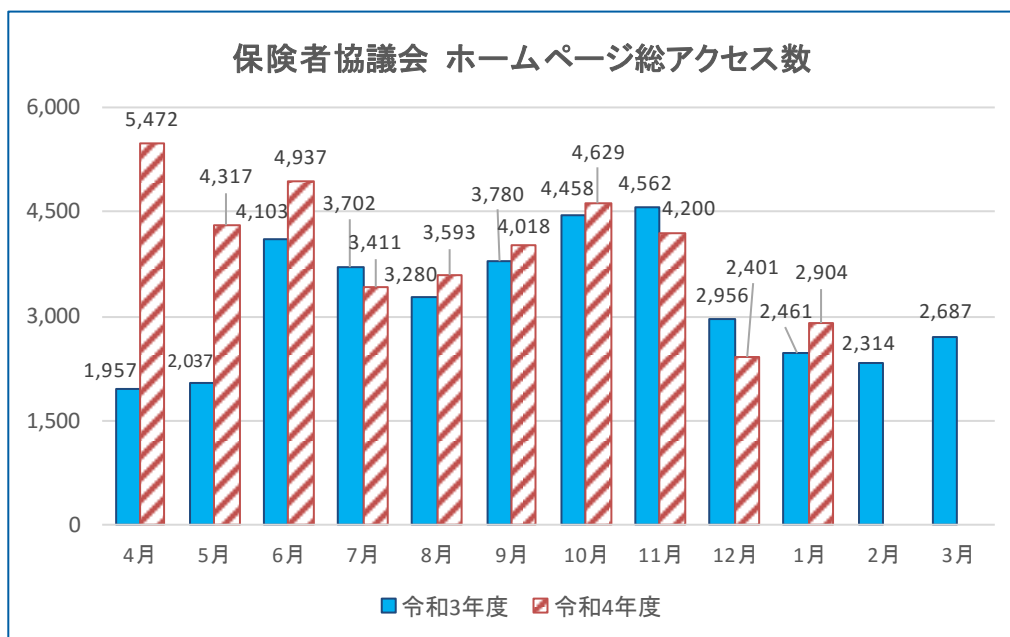
令和4年度 事業経費(予定額)

(単位: 千円)

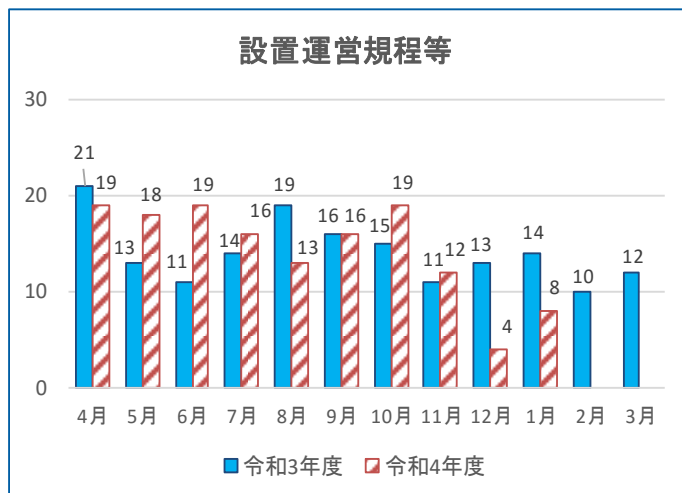
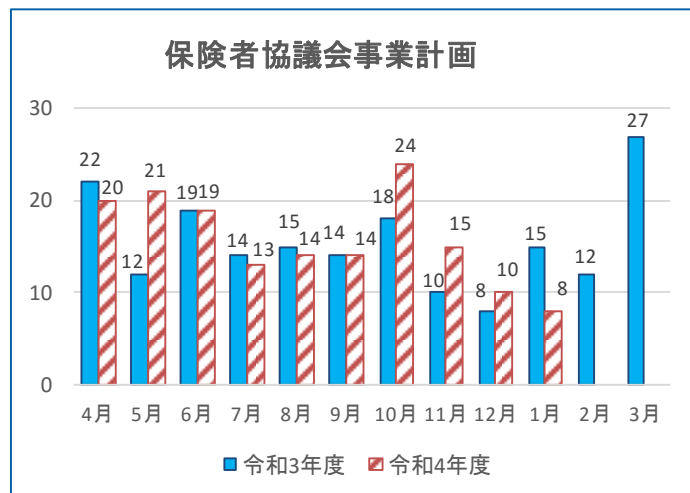
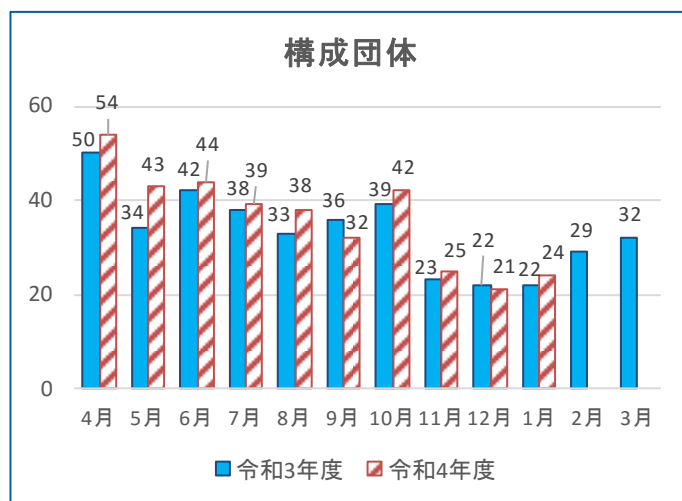
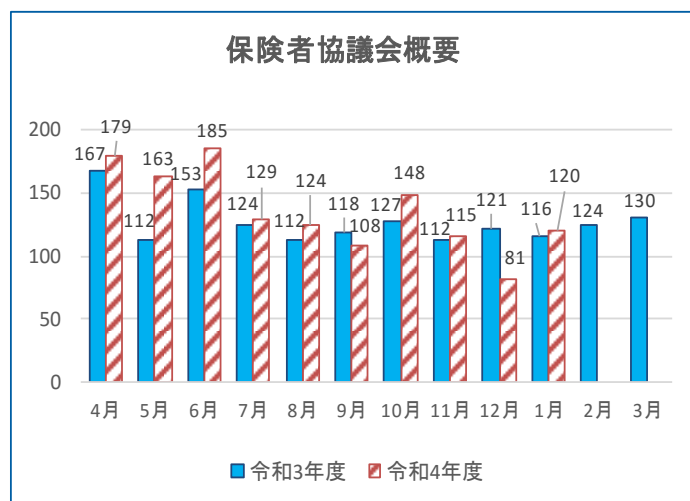
事業区分	積算内訳	支出見込額	補助率	国庫補助金額	支出負担金 予定額(※)
保険者協議会の 運営	保険者協議会の開催	8,745	1/2	4,372	4,373
	専門部会等の開催 ・医療計画等検討部会 ・データ分析部会 ・保健活動部会 ・特定健診・特定保健指導特別部会	6,676	1/2	3,338	3,338
データヘルス推進等事業	調査研究及び研修会等	2,860	1/2	1,430	1,430
特定健診等に係る受診 率向上のための普及啓 発事業	普及啓発グッズ作成等	346	1/2	173	173
特定健診等の円滑な実 施のための事業	ホームページ運用・保守料等	1,227	1/2	613	614
特定保健指導プログラム 研修等事業	特定保健指導等プログラム研修会の 開催	3,331	1/2	1,665	1,666
その他		177	-	-	177
合計		23,362		11,591	11,771

《参考》 ー保険者協議会ホームページアクセス数ー

総アクセス数以下は、ホームページトップ画面の項目ごとのグラフとなります。

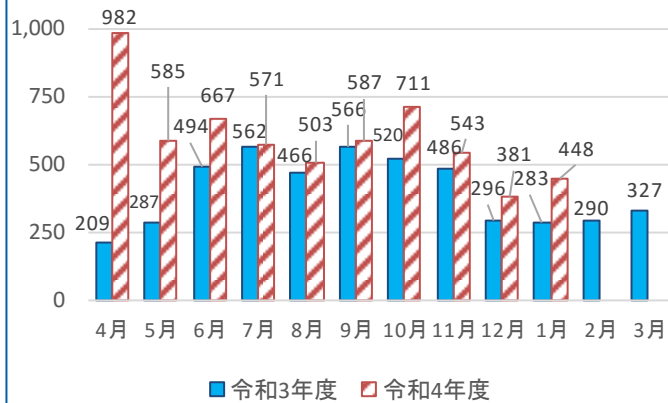


保険者協議会について

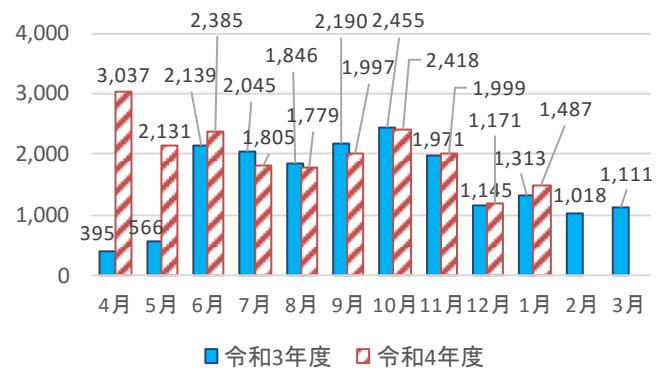


特定健診・特定保健指導集合契約（B）

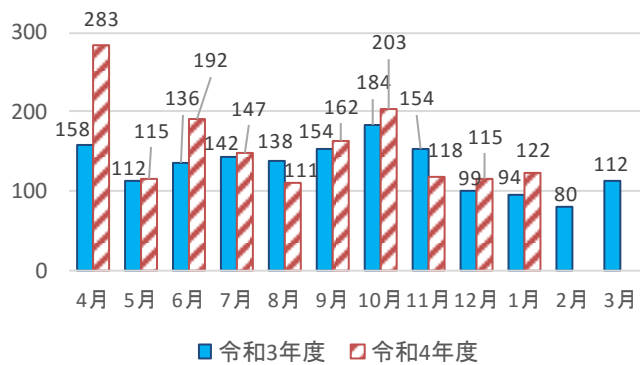
集合契約に関する各種届出様式



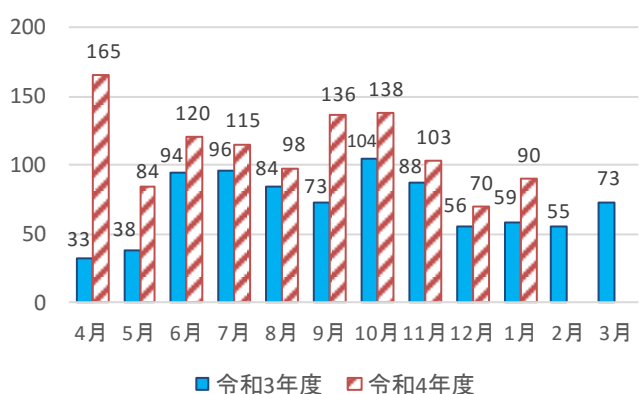
特定健診・特定保健指導集合契約 実施機関一覧



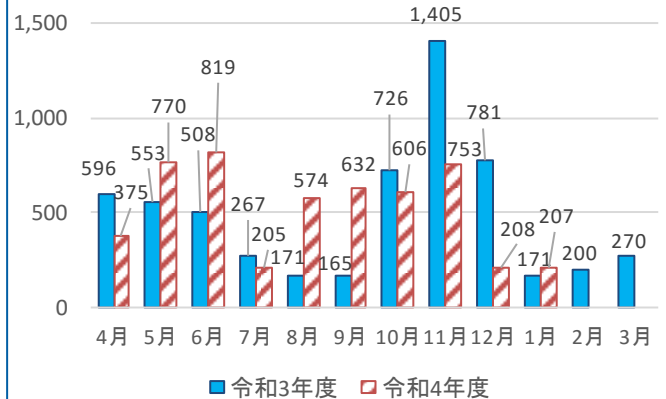
特定健診・特定保健指導集合契約 委託元保険者一覧



がん検診

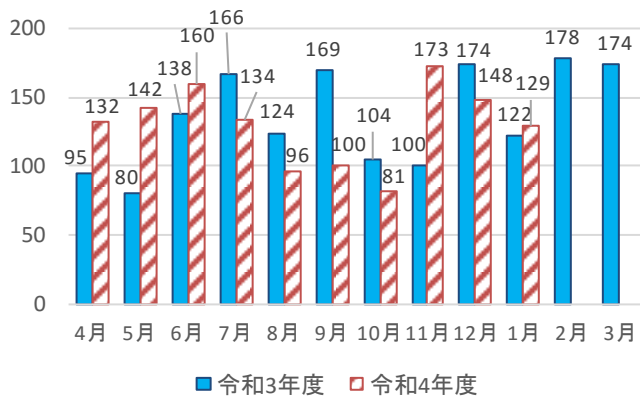


研修会

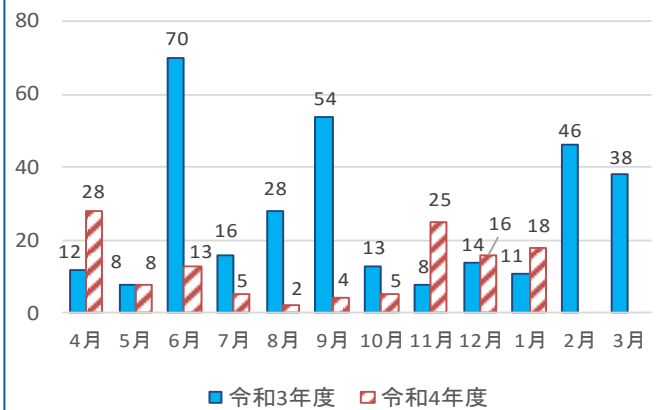


事業報告

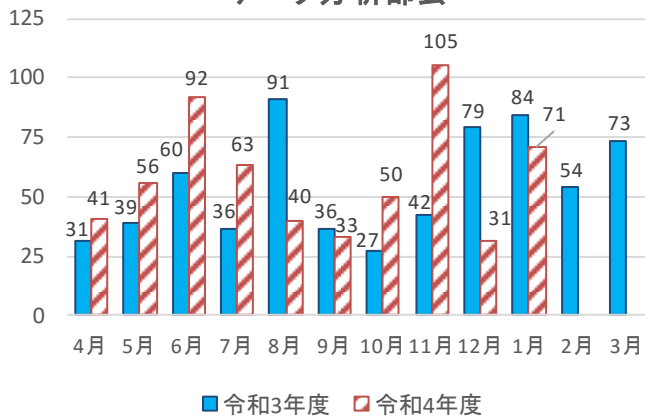
保険者協議会



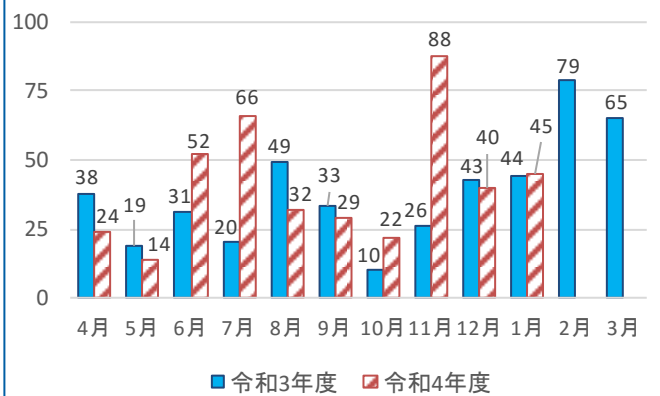
医療計画等検討部会



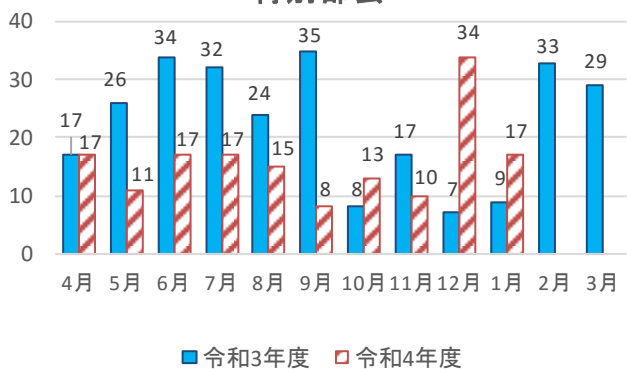
データ分析部会



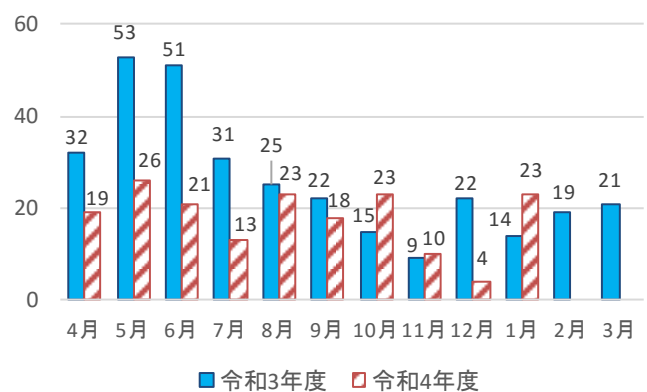
保健活動部会



特定健診・特定保健指導 特別部会

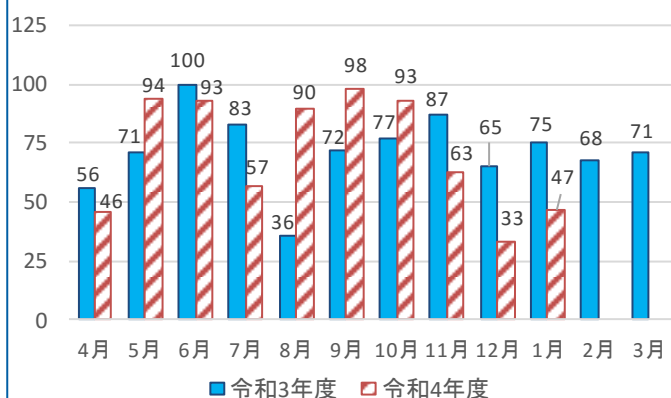


過去の取り組み(調査・分析関係)

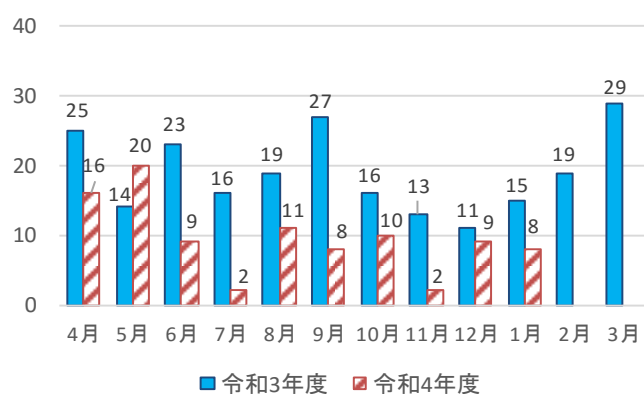


事業報告

啓発事業



促進月間



保険者の取組事例の構造化

※令和4年3月より公開

