

令和3年6月29日	資料1
第1回 東京都保険者協議会保健活動部会	

## 令和2年度 東京都保険者協議会保健活動部会 事業報告

### 1 会議の開催について

#### ○第1回（令和2年6月23日（火））-書面開催-

- (1) 令和2年度 東京都保険者協議会保健活動部会 部会長及び副部会長の選出について  
【承認】
- (2) 令和元年度 東京都保険者協議会保健活動部会事業報告【報告】
- (3) 令和2年度 東京都保険者協議会保健活動部会の取組について【報告】
- (4) 保険者協議会の協働の取組について【意見聴取】
  - ①促進月間の設定とその取組
  - ②都が実施するイベント等への後援
- (5) 特定健康診査・特定保健指導の実施率向上の取組について【意見聴取】
  - ①特定健康診査・特定保健指導の実態に関する調査報告書（速報版）
  - ②被用者保険向けパンフレットの作成について

#### 《主な協議内容》

書面による開催とし、部会長及び副部会長の選出を行い、承認を得た。

令和2年度の取組としてインターネット調査の報告書及びパンフレット作成について意見聴取を行い、第2回にて協議を行うこととした。

#### ○第2回（令和2年10月2日（金））

- (1) 日本健康会議の2020年度における保険者協議会の達成要件（宣言3）の達成状況の報告について
- (2) 令和2年度 各研修会について
  - ①特定保健指導等プログラム研修会の実施
  - ②保健事業に関する研修会の実施
- (3) 保険者協議会の協働の取組について
  - ①促進月間と促進月間における取組等
  - ②特定健診等の受診率向上のための被用者保険向けパンフレットの作成
  - ③後発医薬品使用促進ポスターの作成
- (4) 特定健康診査・特定保健指導の実態に関する調査報告書（案）について
- (5) その他

#### 《主な協議内容》

令和2年度「特定保健指導等プログラム研修会【初級編】【専門職編】【中・上級編】」の開催状況及び開催予定を報告し、令和2年度「保健事業に関する研修会」については、動画配信サイトを利用した研修を行うことについての承認を得た。

促進月間及び促進月間における来年度以降の事業の取組については意見聴取を行った。

また、パンフレット及びポスターの作成については、事務局案を提示し内容について協議を行った。

### ○第3回（令和2年11月26日（木））

- (1) 保険者協議会の協働の取組について
  - ①特定健診等の受診率向上のための被用者保険向けパンフレットの作成
  - ②後発医薬品使用促進ポスターの作成
  - ③「感染症予防対策」の情報提供
- (2) 令和3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
  - ①各研修会の開催形式
  - ②各研修会の開催時期及び開催回数
  - ③特定保健指導等プログラム研修会（初級編）テーマ及び講師候補
- (3) 令和3年度の取組について
- (4) その他

#### 《主な協議内容》

パンフレット及びポスターについては、保険者協議会委員及び保健活動部会委員の意見聴取結果をもとに修正した案を提示し、協議を行った。

また、令和3年度「特定保健指導等プログラム研修会【初級編】【専門職編】【中・上級編】」「保健事業に関する研修会」の開催形式・時期及び回数について協議を行い、【初級編】についてはテーマ及び講師の選定を行い、テーマと講師の候補者が決定したため、事務局にて講師との日程調整等を実施することとした。

開催時期や実施方法については、新型コロナウイルス感染症の状況も踏まえながら調整を行う。

### ○第4回（令和3年1月27日（水））-Web開催-

東京都保険者協議会 保健活動部会 部会長の選出について

- (1) 令和2年度 第2回保険者協議会 協議内容（報告）
- (2) 令和3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のテーマ及び講師候補について
- (3) 令和3年度の取組について
- (4) 令和3年度 実施計画（案）について
- (5) その他

#### 《主な協議内容》

Web会議形式による開催とし、部会長の選出を行い、承認を得た。

令和3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」についてテーマ及び講師の選定を行い、テーマと講師の候補者が決定したため、事務局にて講師との日程調整等を実施することとした。

開催時期や実施方法については、新型コロナウイルス感染症の状況も踏まえながら調整を行う。

また、令和3年度の新規事業である保険者の取組事例の構造化等について協議を行った。

## 2 研修会の開催について

### ○令和2年度 特定保健指導等プログラム研修会【初級編】開催

動画配信期間	令和2年7月20日（月）9時00分から 令和2年8月14日（金）23時59分		
申し込み保険者数	226 保険者		
テーマ	講師名		動画再生回数
研修Ⅰ	特定健診・特定保健指導制度について	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	892回
研修Ⅱ	歯科から考える生活習慣病対策	神奈川歯科大学大学院歯学研究科 災害医療・社会歯科学講座 教授・博士（歯科） 山本龍生氏	565回
研修Ⅲ	新型タバコのリスク - タバコ問題全般・ 新型コロナ問題も -	地方独立行政法人大阪府立病院機構 大阪国際がんセンター がん対策センター 疫学統計部 副部長 田淵貴大氏	505回

#### 《研修会の目的》

特定健診・特定保健指導等を円滑に進めるために必要な基礎的な知識を習得するため、初任者向けに特定健診等業務に従事している担当者の資質向上を図ることを目的とした研修会

### ○令和2年度 特定保健指導等プログラム研修会【専門職編】開催

	第1回	第2回
開催日	令和2年9月25日（金）	令和2年9月30日（水）
参加人数	66名	54名
場所	東京都医師会館 2階講堂	
テーマ	講師名	
研修	「食生活の変化でうまれた新たな課題 -時間栄養学と腸脳関連-」	
	東京都立大学 名誉教授 プレミアム・カレッジ 特任教授 篠田 粧子 氏	

#### 《研修会の目的》

保健事業の課題として、食事・栄養に関する効果的な特定保健指導について知識や技術をより深く習得するため、特定保健指導に携わる医療従事者の方を対象に資質向上を図ることを目的とした研修会

○令和2年度 特定保健指導等プログラム研修会【中・上級職編】開催

		第1回	第2回
開催日		令和2年10月14日(水)	令和2年10月21日(水)
参加人数		78名	71名
場所		東京都医師会館 2階講堂	
テーマ		講師名	
研修	「特定保健指導のこれまでとこれから～実施率をあげるためのポイントと工夫～」	帝京大学大学院 公衆衛生学研究科 研究科長・教授 福田 吉治 氏	

《研修会の目的》

データヘルス計画に基づく効果的な保健事業の実施についての必要な知識を習得するため、特定健診等業務に3年以上従事している担当者の資質向上を図ることを目的とした研修会

○令和2年度 保健事業に関する研修会

動画配信期間		令和2年12月1日(火) 9時00分から 令和2年12月18日(金) 23時59分	
申し込み保険者数		205 保険者	
テーマ		講師名	動画再生回数
研修	コロナ禍だからできる実施率とリテラシーを爆上げする保健指導	順天堂大学大学院 医学研究科 先端予防医学・健康情報学 特任教授 福田 洋 氏	609回

《研修会の目的》

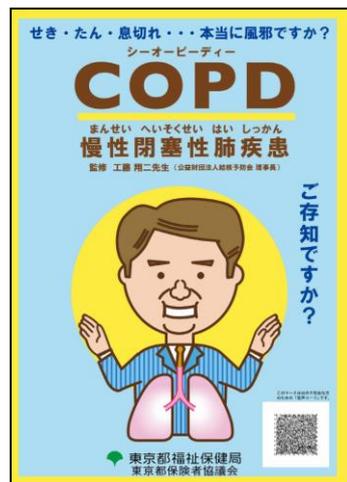
医療保険者は、特定健診・特定保健指導等の効果的な保健事業を行うことが求められることから、業務に従事する担当者向けに関連する知識や技術を習得することを目的とした研修会

### 3 「東京都保険者協議会における協働の取組」について

各保険者が加入者への疾病予防や健康づくりのための取組を協働で行うことで、東京都全体の取組をさらに推進するよう、令和2年度も引き続き促進月間の設定を行い、東京都保険者協議会ホームページで周知を図るほか、各保険者が活用可能な普及啓発資材やポスター等を掲載した。

促進月間名	時期
禁煙週間	5月31日(日)～6月6日(土)
健康増進普及月間	9月
乳がん月間	10月
糖尿病予防月間	11月
後発医薬品使用促進月間	2月

#### 〈禁煙週間（5月）〉



#### 「ニコチン依存症」は病気です

「たばこをやめたくてもやめられない」...その状態は「ニコチン依存症」といふ病気なのかもしれません。身体的依存の概念、薬や病院での治療方法があります。

**ニコチンパッチ・ニコチンガム**

ガムを噛んだら、パッチを貼ることで、体内に少量のニコチンを供給し、禁煙時のイライラを緩和します。

① 薬局及び薬店で、固でも購入できます。病院でも処方してもらえます。

② ニコチンパッチやガムは、どうすれば手に入るの？

③ 薬を使うと、どのくらいの費用がかかる？

④ 医療機関で治療する方法

⑤ 病院での治療は、何度も通院が必要？

⑥ 禁煙治療の費用の目安は？

#### たばこをやめると太る？

「たばこをやめると太る」ということを心配して禁煙に取り組みたい方も多くはないでしょうか？禁煙後に起こる体重増加については、その理由を知り対処方法を実行することで防ぐことができます。肥満対策はたばこ以外の方法です！

① 「禁煙すると太る」理由とは？

- 1 味覚と嗅覚が衰えて、食事が美味しく感じる。
- 2 口寂しさから、糖質が増える。
- 3 胃腸の血流が良くなり、食欲が正常に戻る。

**体重増加を防ぐコツ**

① 口寂しさを紛らわせる食べ物に注意する！

デスク廻りに低カロリーの食べ物を数種類準備

② バランスよく食べてこまめに運動！

階段を上る 10分=65kcal  
掃除機をかける 15分=39kcal  
決断をする 30分=142kcal

※消費カロリーは1日 50 歳男性・60kg の場合

#### 禁煙成功へのセルフメソッド

### 卒煙を考えよう

たばこの煙には、7,000種類以上の化学物質が含まれており、たばこに含まれる有害物質は、心臓病や脳卒中だけでなく、消化器病やぜん息などを引き起こすといわれています。まずは気軽に禁煙のスタート地点に立ちましょか？

令和2年3月発行  
編集・発行 東京都福祉保健局保健政策推進課健康増進課健康増進部  
新宿区新宿二丁目1番1号  
電話 03153204361  
登録番号 (37) - 404

東京都福祉保健局  
東京都保険者協議会





《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。(※令和2年10月現在)

**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、先発医薬品の特許が満了し、品質・有効性・安全性が同等であるものとして、薬が認められています。
- 低価格** 先発薬より価格が安く済むので、一般の方にも負担が軽減されています。
- 飲みやすく なった薬も** 副作用、後の治療などが軽減されているものもあります。
- 次の世代の負担軽減** 高齢者をケアする医療費の削減につながるため、少子高齢化が進む中で、いかにここに貢献する必要があります。

医師または薬剤師に相談してみましょう

持っていくと役立つ持ち物

- ジェネリック医薬品特許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通知書

東京都保険者協議会

《令和2年度ポスター追加》

安心して後発医薬品を使用できる環境整備を図ることを目的としたポスターを作成し、東京都内保険薬局へ各地区薬剤師会を通じて配布を行った。

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** 薬の品質は厳格なクオリティコントロールがとられており、品質・有効性・安全性、品質も安心と同等です。処方時で個人差が顕著になる薬品は、処方箋の記載が異なることで、医師が処方することなく、医師の処方を受けずとも服用することができます。

**未来** 医療費を抑制し、国民負担の軽減を図ることで、国民生活の安定と発展に貢献します。医療費の抑制は、次世代への負担軽減につながります。少子高齢化が進む中で、いかにここに貢献する必要があります。

ジェネリック医薬品を使用される場合は、医師・薬剤師にご相談ください。

東京都保険者協議会

被用者保険の加入者向けパンフレット

健康保険組合からのお知らせ

退職される40歳以上の方へ

これからは**国民健康保険の特定健診**を受けましょう!

まずは、**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**保険証を事業所に返却**し、すみやかに**14日以内**に国民健康保険へのご加入の手続きをお願いします。

手続きに必要なもの

- 健康保険資格喪失証明書
- 本人健康保険証

特定健診とは...

- 40歳～74歳の方を対象に、生活習慣病の予防を目的として1年に一度の健診です。
- 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
  - 医療費・保険料の抑制
- 生活習慣病が進行すると...
  - こうなる前に受診を!

詳しくは裏面をご覧ください。

〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇健康保険組合

《令和2年度掲載》

退職後に被用者保険から国民健康保険へ切り替えをされる40歳以上の方を対象としたパンフレットを作成し、東京都保険者協議会ホームページに公開した。

**特定健診** 40歳～74歳の方を対象に、生活習慣病の予防を目的として1年に一度の健診です。費用は自治体により異なりますが、少ない負担で受けることができます。適宜受診される方も対象になります。

**特定保健指導** 特定健診の結果、生活習慣病の発症リスクが高いと判断された方が対象となります。保健師や栄養士と一緒に生活習慣病を予防し、改善に取り組めます。

**がん検診** がんを早期発見し、適切な治療に結びつけます。費用は自治体により異なりますが、少ない負担で受けることができます。胃がん・大腸がん・肺がん・乳がん・子宮頸がん、など

**歯科健診(検診)** 口内の健康診断と口腔衛生指導を目的としています。歯科検診や口腔の健康診断を目的としています。

地域により様々な事業を行っています。ぜひ、あなたの地域情報をゲットしてみてください! 詳細は、お住いの区市町村ホームページをチェック!

東京都のホームページに区市町村のリンク量が掲載されています。お住いの地域情報の収集にお役立てください。

<https://www.metro.tokyo.lg.jp/link/link04.html>

東京都区市町村リンク 検索 プリント