

令和 4 年 12 月 16 日

第 2 回東京都保険者協議会
第 2 回特定健診・特定保健指導特別部会

資料 1

令和 4 年度
第 2 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 各種会議開催状況について	1
(2) 研修会の開催について	7
(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	11
(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	17
(5) 「東京都保険者協議会における協働の取組」について	20
(6) 保険者の取組事例の構造化について	27
《参考》 保険者協議会ホームページアクセス数	29

(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」 —特定健康診査・特定保健指導で目指す世界観—
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。

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。

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。

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。

●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									
1	千代田区	締結	令和	4	4	1	～	5	3	31	締結	令和	～						
	神田	締結	令和	4	4	1	～	5	3	31	締結	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	締結	令和	～						
3	港区	締結	令和	4	7	1	～	4	11	30	締結	令和	～						
4	新宿区	締結	令和	4	6	1	～	5	3	31	締結	令和	～						
5	文京区	締結	令和	4	6	15	～	5	3	31	締結	令和	～						
	小石川	締結	令和	4	6	15	～	5	3	31	締結	令和	～						
6	下谷	締結	令和	4	5	1	～	5	3	31	締結	令和	～						
	浅草	締結	令和	4	5	1	～	5	3	31	締結	令和	～						
7	墨田区	締結	令和	4	6	1	～	5	3	31	締結	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	締結	令和	～						
	荏原	締結	令和	4	4	1	～	5	3	31	締結	令和	～						
10	目黒区	締結	令和	4	6	1	～	4	11	30	締結	令和	～						
11	大森	締結	令和	4	6	1	～	5	3	31	締結	令和	～						
	田園調布	締結	令和	4	4	1	～	5	3	31	締結	令和	～						
	蒲田	締結	令和	4	4	1	～	5	3	31	締結	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	締結	令和	～						
14	中野区	締結	令和	4	4	1	～	5	3	31	締結	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	締結	令和	～						
17	北区	締結	令和	4	6	1	～	5	1	31	締結	令和	～						
18	荒川区	締結	令和	4	10	1	～	5	3	31	締結	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	締結	令和	～						
21	足立区	締結	令和	4	5	12	～	5	3	31	締結	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	締結	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					
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
SOMPO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	6	12	(日)・19日(日)	令和	4	7	24	(日)	令和	4	8	21	(日)	令和	4	9	11	(日)・25日(日)
		利島村	令和	5	2	18	～	5	2	20												
医療法人社団 こころとからだの元気プラザ	締結	三宅村	令和	4	8	27	(土)・28日(日)・30日(火)・31日(水)	令和	4	9	1	(木)※9月1日(木)は午前中のみ										
		小笠原村	令和	4	11	20	(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。

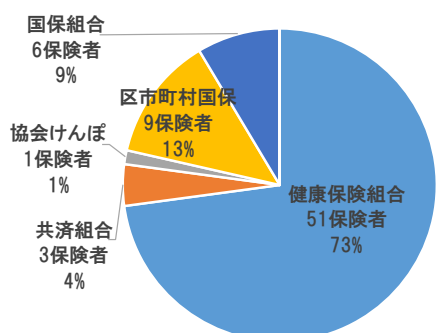
(2) 研修会の開催について

○令和4年度 特定保健指導等プログラム研修会【初級編】

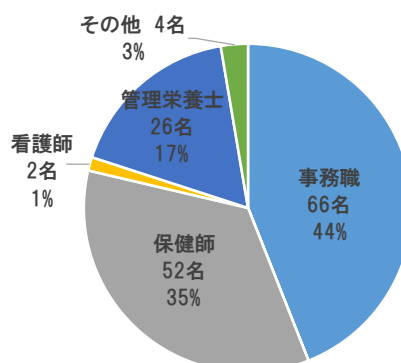
動画配信期間	令和4年5月16日（月）9時00分から令和4年6月10日（金）23時59分まで	
講義 I	テーマ	特定健診・特定保健指導制度について
	講師名	東京大学未来ビジョン研究センター データヘルス研究ユニット 客員研究員 柿沼 美智留 氏
	動画再生回数	【前編】360回／【後編】285回
講義 II	テーマ	喫煙・禁煙に関する基礎的事項について
	講師名	公益社団法人地域医療振興協会 地域医療研究所 ヘルスプロモーション研究センター センター長 中村 正和 氏
	動画再生回数	【前編】265回／【後編】216回
講義 III	テーマ	特定保健指導における歯科口腔保健の活かし方 ー全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
<p>【質疑応答について】</p> <p>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。</p>		

≪アンケート集計結果≫ ※回答数 70 保険者

I 保険者種別

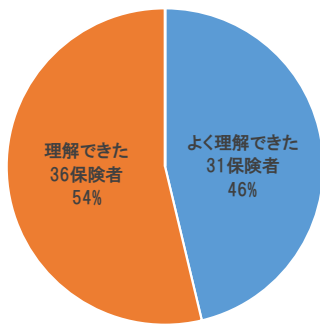


II 職種別

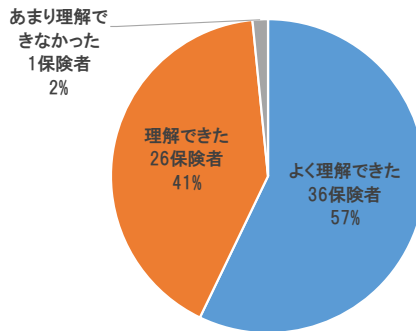


Ⅲ 内容理解度

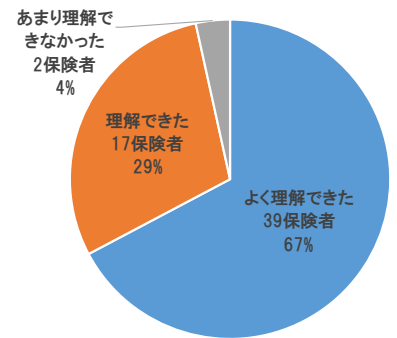
講義Ⅰ



講義Ⅱ



講義Ⅲ

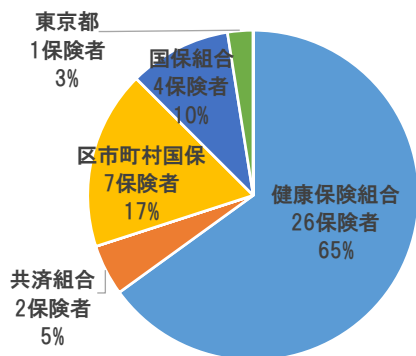


○令和4年度 特定保健指導等プログラム研修会【専門職編】

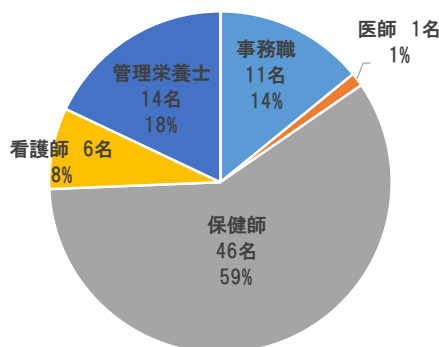
動画配信期間	令和4年8月22日（月）10時00分から令和4年9月14日（水）23時59分まで
テーマ	アドラー流“勇気づけ”保健指導&ICTを使った面談のコツ 【前編】アドラー心理学の基礎とアドラー流“勇気づけ”保健指導 【後編】“勇気づけ”保健指導の技法&ICTを使った面談のコツ
講師名	ヒューマンハピネス株式会社 代表取締役 上谷 実礼 氏（医学博士、アドラー心理学講師、産業医）
動画再生回数	【前編】331回／【後編】275回
【質疑応答について】 10月下旬に質疑応答一覧を研修会専用サイトに公開する予定であったが、受講者からの質問はなかった。	

《アンケート集計結果》 ※回答数 40 保険者

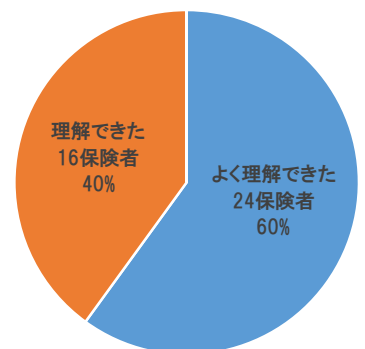
Ⅰ 保険者種別



Ⅱ 職種別



Ⅲ 内容理解度

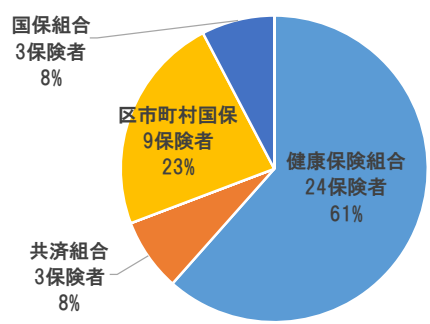


○令和4年度 特定保健指導等プログラム研修会【中・上級編】

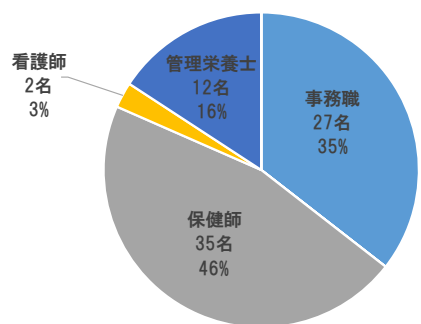
動画配信期間	令和4年10月25日（火）10時00分から令和4年11月18日（金）23時59分まで
テーマ	時間栄養学を活かした食生活で健康増進を目指そう！
講師名	東京都立大学 大学教育センター プレミアム・カレッジ 特任教授 篠田 粧子 氏
動画再生回数	【前編】332回／【後編】259回
【質疑応答について】 1月上旬に質疑応答一覧を研修会専用サイトにて公開する予定。	

《アンケート集計結果》 ※回答数 39 保険者

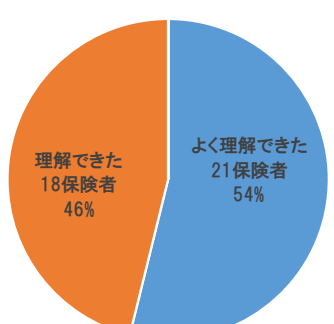
I 保険者種別



II 職種別



III 内容理解度

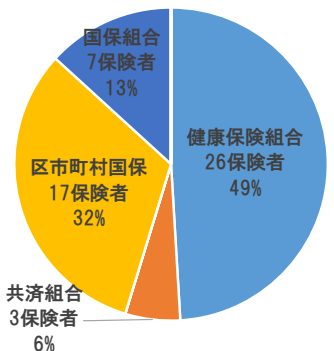


○令和4年度 データ分析に関する研修会

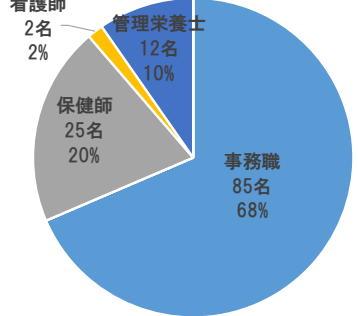
動画配信期間	令和4年10月25日（火）10時00分から令和4年11月18日（金）23時59分まで
テーマ	第3期データヘルス計画におけるデータ利活用
講師名	東京大学未来ビジョン研究センター データヘルス研究ユニット 特任教授 古井 祐司 氏
動画再生回数	【前編】342回／【後編】222回
【質疑応答について】 1月上旬頃に質疑応答一覧を研修会専用サイトにて公開する予定。	

《アンケート集計結果》 ※回答数 53 保険者

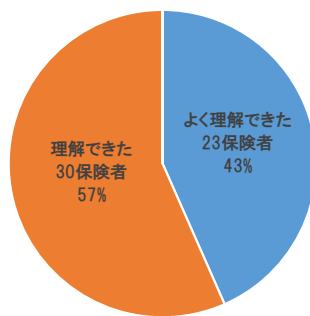
I 保険者種別



II 職種別



III 内容理解度

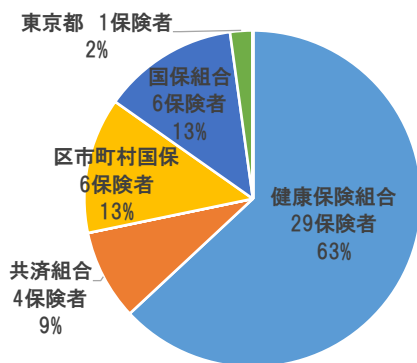


○令和4年度 保健事業に関する研修会

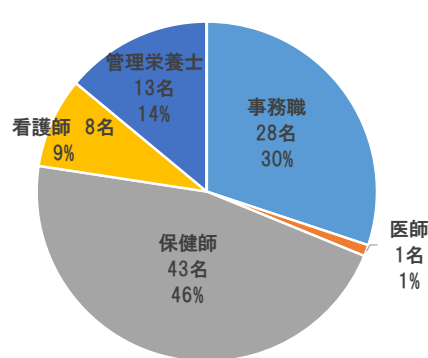
動画配信期間	令和4年8月22日（月）10時00分から令和4年9月14日（水）23時59分まで
テーマ	コロナ禍における楽しくてためになる生活習慣病予防の課題と実践
講師名	独立行政法人国立病院機構 京都医療センター臨床研究センター 予防医学研究室 室長 坂根 直樹 氏
動画再生回数	【前編】287回／【後編】249回
<p>【質疑応答について】</p> <p>10月下旬に質疑応答一覧を研修会専用サイトに公開する予定であったが、受講者からの質問はなかった。</p>	

《アンケート集計結果》 ※回答数 46 保険者

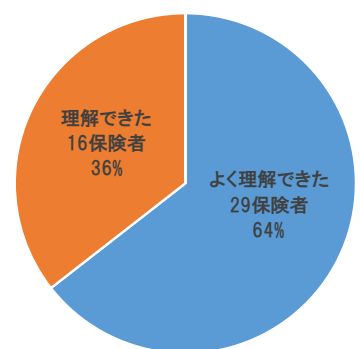
I 保険者種別



II 職種別



III 内容理解度



(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

令和4年7月12日（火）開催の第1回東京都保険者協議会において、特定健康診査・特定保健指導の円滑な実施に向けた要望について協議し、とりまとめた要望書を以下のとおり提出した。

【提出日】令和4年8月31日（水）

【提出先】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長 堤 雅宣 氏

なお、今年度の要望書については、新型コロナウイルス感染予防対策のため書面にて提出した。



東保協発第45号
令和4年8月31日

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
室長 堤 雅宣 様

東京都保険者協議会
会長 桃原 慎一郎



特定健康診査・特定保健指導の円滑な実施に向けた要望について

平素、本協議会の事業運営に関しまして、格別のご高配を賜り厚く御礼申し上げます。

さて、本協議会では、平成20年4月から保険者に義務付けられた特定健康診査・特定保健指導を円滑に実施するため、保険者や関係団体との調整を図るとともに、実施にあたっての課題について、制度開始当初より厚生労働省に対し要望を行ってまいりました。

保険者においては、特定健康診査・特定保健指導の実施率の向上に鋭意取り組んでおりますが、新たな打開策を必要としている現状です。

つきましては、特定健康診査・特定保健指導を着実に実施し、保険者全体でさらなる実施率の向上を達成するための課題を取りまとめた別紙要望事項について、積極的に検討し実現していただきますようお願いいたします。

【東京都保険者協議会事務局】

東京都国民健康保険団体連合会
企画事業部 保健事業課 保健事業推進係

担 当： 武部・古川・田中・青木

TEL： 03-6238-0151

FAX： 03-6238-0033

E-mail： hjsuishin@tokyo-kokuhoren.or.jp

特定健康診査・特定保健指導の円滑な実施に向けた要望について

要望趣旨

平成20年4月に特定健康診査・特定保健指導制度が始まり、まもなく15年が経過しようとしている。

保険者は、制度開始当初から特定健康診査・特定保健指導の実施率向上のために鋭意事業に取り組んでいるところであるが、依然として、実施率が伸び悩んでおり、新たな打開策を必要としている現状である。

については、特定健康診査等を着実に実施し、保険者全体でさらなる実施率の向上を図るため、第4期特定健康診査等実施計画に向けて次のとおり要望事項として取りまとめたので、積極的に検討し実現していただきたい。

1 特定健康診査受診率・特定保健指導実施率の向上に資する抜本的な対策について

特定健康診査の受診率・特定保健指導の実施率については、現在の仕組みのままでは、飛躍的な向上は期待できない。特に、被扶養者については保険者の努力の限界もあるため、特定健康診査・特定保健指導の受診の義務化など新たな視点からの対策を検討すること。

併せて、好事例について調査し、国として保険者への横展開に努めること。

2 特定健康診査・特定保健指導の施策の検証について

(1) 効果検証について

特定保健指導の現場では、指導の効果を疑問視する声もあることから、国は、これまで十数年にわたって取り組んだ本施策の効果検証（肥満や各健診項目数値の改善にどれほどの効果があったのか、医療費適正化にどの程度寄与したのか等）を行い、広く国民に開示すること。

(2) データ分析結果の活用について

これまで蓄積した特定健康診査・特定保健指導のデータ分析を踏まえ、年齢階層（40歳未満を含む）や性別に応じた健診項目の設定等、より納得性、実効性のある内容となるよう検討すること。

3 新型コロナウイルス感染症に伴う特定健康診査・特定保健指導の実施について

新型コロナウイルス感染症により、特定健康診査・特定保健指導の実施率に大きな影響が生じている。

「保険者による健診・保健指導等に関する検討会」において検討されている、実施率等に基づく保険者努力支援制度や後期高齢者支援金の加算・減算等の保険者インセンティブの取扱いについては、国が指標の見直しを検討しているが、これまでの取組を適切に評価し、保険者に不利益が生じないように検討すること。

4 特定保健指導の体制整備について

(1) 効果検証について

積極的支援対象者に対する柔軟な運用として特定保健指導のモデル実施が認められることとなったが、第4期において、当該弾力化策の効果について、実効性を高めるための検証を着実にを行い、モデル実施の好事例を保険者へ横展開すること。

また、第4期における指標及び評価については、アウトカム評価の本格導入の検討にあたり、適正かつ適切なものとなるよう精査のうえ、保険者が円滑に実施できるよう検討すること。

(2) 健康保険組合における国庫補助金を活用した特定保健指導のモデル実施について

比較的小規模な健康保険組合は、共同（都道府県連合会主催）で特定保健指導のモデル実施に取り組んでいるところであるが、前年度の特定健康診査結果は対象ではなく、当該年度の特定健康診査対象者のみが対象となるため、特定保健指導のモデル実施期間が短く対象者が限定されてしまうことから、十分な効果を得られないものとする。

このことから、本事業の対象は、前年度の特定健康診査結果も認めるよう検討すること。

(3) 特定保健指導実施機関の拡充について

第3期特定健康診査等実施計画においては、特定保健指導の実施率の向上や受診者の利便性の向上を図ることを目的に、特定保健指導の初回面接の分割実施が可能であるが、前提として特定保健指導を実施する医療機関が少ない状況である。

そのため、第4期の策定において、国が実施機関の拡充に向けての施策を講じること。

(4) 特定保健指導利用機会の拡充について

特定保健指導を利用する機会を確保することを目的として、特定健康診査当日は、特定保健指導の時間がとれない利用者等のために、特定健康診査から数日以内であれば初回面接の分割実施ができるよう検討すること。

(5) 情報通信技術を活用した初回面接（遠隔面接）の促進について

第3期特定健康診査等実施計画において、情報通信技術を活用した特定保健指導の初回面接（遠隔面接）の導入を促進している。情報通信技術を活用した遠隔面接は対面での面接と同等の質を確保でき、かつ、対象者の利便性が向上することから、特定保健指導の実施率向上につながると考えられる。

については、保険者及び実施機関が導入するにあたり必要な環境・体制整備等について支援するとともに、保険者がより遠隔面接を活用できるよう、国としても促進していくこと。

(6) 人材育成について

①初回面接・中間評価・実績評価を異なる実施機関で行う場合に配置する「特定保健指導調整責任者」は、保険者の実情に応じて必ずしも特定保健指導の専門職である必要はないとされている。

専門職でない者が当該責任者を務める場合は、十分な知識を持って実務を行えるよう、

国において人材育成等の支援を行い、また、当該責任者が行うべき事務の内容について具体的に示すこと。

②特定保健指導全般についても、専門職の指導能力が必要とされることから、スキル向上のための人材育成等について、国としてより一層の支援を行うこと。

5 事業者健診データについて

(1) データの取得について

保険者が事業者健診データを取得する場合、事業者から同意を得た上で保険者が実施機関と取得の契約締結をする方法と、実施機関と事業者健診実施の契約をしていない事業者については保険者が直接事業者にデータ取得を依頼する方法があるが、どちらも事業者の理解が得られない場合が非常に多く、データの取得に苦慮している。

令和2年12月23日付「定期健康診断等及び特定健康診査等の実施に関する協力依頼について」において、事業者健診実施に係る契約書に保険者へ健診結果を提出する旨を含んだ様式が示されたが、多くの中小企業では実施機関と事業者健診実施に係る契約を締結していない状況であり、国の通知に基づく提供方法だけでは、データ取得に向けた対策としては充分とはいえない。

このことから、事業者健診データについては、実施機関から支払基金等の一元管理が可能な組織にデータを直接送付し、その情報を保険者に提供するような仕組みを構築すること。

(2) 特定健康診査と事業者健診の必須項目の統一等について

医療保険者の立場としては、データの取得、整理について大変苦慮している。

血糖検査の実施方法については整理されたものの、未だ、既往歴（血圧血糖脂質の服薬及び喫煙）は事業者健診としては必須項目ではなく、労働安全衛生法に定める様式上でも不足しているため、追加確認作業が生じている。

また、保健指導においては、事業者健診データだけでなく人間ドックデータも活用する必要があるが、健診機関毎にフォーマットが区々であり、更には、治療中の者の検査結果収集に関する様式等も統一されていない。

以上のように、必須項目や様式の差異により、データの階層化ができず特定保健指導につなげられない場合がある。

については、次の項目について検討すること。

- ・特定健康診査と事業者健診の項目及び関連様式を統一すること。
- ・人間ドックデータにも対応可能なフォーマットに統一すること。
- ・治療中の者の特定健康診査の結果収集に関するルールを新設すること。

6 財政措置等について

(1) 事業実施に係る財政支援について

特定健康診査・特定保健指導の事業実施に係る費用については、国、都道府県及び区市町村が 1/3 ずつ負担することとされているが、実態は低額な補助単価により、本来国と都道府県が負担すべき金額が交付されず、国及び都道府県の負担は不十分なものとなっている。

今後さらに高齢化が進展し、医療費の増大が見込まれるなか、保健事業への取組の強化が求められており、データヘルス計画の根幹をなす特定健康診査・特定保健指導の果たす役割の重要性が増していることから、特定健康診査・特定保健指導事業を円滑かつ安定的に実施することが必要不可欠である。

については、次の項目について検討すること。

- ・補助基準単価及び補助基準内容を保険者の実態に合わせて見直すなど、特定健康診査・特定保健指導の確実な実施のための措置
- ・受診勧奨や普及啓発費用、特定健康診査のシステム関係費用等の事務経費等に対する財政支援
- ・40 代前半、退職国保加入時等を対象とした受診率向上のための受診者へのインセンティブ付与に対する財政支援

(2) 特定健康診査データの保険者間での移動に係る財政支援等について

令和 3 年 4 月 27 日の「経済・財政一体改革推進委員会の社会保障ワーキング・グループ」において、PHR 推進を通じた健診・検診情報の活用についての方針が示されたが、オンライン資格確認等システムにおける財政負担面など、課題は残されている。システム改修や運用費用等必要な経費については、保険者や実施機関等を含む関係組織と協議の上、十分な財政措置を講じるとともに迅速な情報提供に努めること。

(3) 保険者協議会等への財政・人的支援について

保険者が実施する保健事業について、取組事例を構造化し、健康課題の解決策や実施体制への工夫等に見える化していくことが重要であると考えている。

構造化の過程においては、効果的な保健事業を実施している保険者からの情報収集・連携や、情報の集計・整理等といった作業が必要となる。

については、情報収集や集計・整理等の作業に係る財政支援や人材育成などの人的支援を行うこと。

7 医療機関による特定健康診査未受診者への受診勧奨について

特定健康診査の受診率の向上のためには医療機関の協力が必要不可欠であることから、医療機関受診時に特定健康診査が未受診であることが判明した場合には、受診を促すよう国として関係団体に対し通知を発出すること。

8 特定健康診査・特定保健指導・未治療者への受診勧奨の一体的な取り組みについて

特定健康診査及び特定保健指導を行う実施機関が同一でない等の理由により、特定健康診査後の特定保健指導や医療機関への早期受診に結びついていない現状がある。

特定健康診査受診後の特定保健指導及び医療機関への早期受診における行動変容を踏まえ、特定健康診査当日にアプローチをすることが非常に有効であると考えられる。

このことから、特定健康診査・特定保健指導・未治療者への受診勧奨を同一機関が一体的に行うことについての制度化や、実施機関へのインセンティブの付与など、特定健康診査受診率・特定保健指導実施率を向上させるための取組を強化すること。

また、前年の特定健康診査の結果に基づき、今年度の特定健康診査の間診時に治療の有無を確認し、未治療者に対して医療機関への受診勧奨を行うことを可能とするため、実施機関がオンライン資格確認等システムなどを活用し、特定健康診査の経年データを確認できるような仕組みを構築すること。

9 広報について

国はマスメディア等を使って、被保険者及び被扶養者が特定健康診査・特定保健指導を受診するよう行動変容を促すための効果的な普及啓発に努めること。

特に、特定保健指導においては、事業主、被保険者及び被扶養者からの認知度が低く、「特定保健指導」という名称からも「何か指導をされるのではないか」という印象に捉えられ、勧奨を行っても実施に繋がらないことが多い。

については、名称変更の検討も含めた「特定保健指導」がポジティブに感じられるような、国民全体にアピールする広報等に努めること。

10 保健事業のPDCAに関する支援について

特定健康診査・特定保健指導の結果等をもとに行う保健事業のPDCAについて、より効果的に事業を推進していくためには、健診データやレセプトデータを紐づけた分析及び分析結果を活用した保健事業の実施等が重要であると考えられるが、分析・活用等を行うためのノウハウがないことや人材及び体制の確保等の課題に直面している。

このことから、保健事業のPDCAが円滑に推進できるよう、国として人材育成、ノウハウの提供や環境整備等の支援を行うこと。

11 集合契約のオンラインシステム化について

現在、国においてはICTの利活用やテレワークの導入等を奨励しており、デジタル化に向けた取組が推進されているところである。

特定健康診査・特定保健指導における集合契約の契約手続きについては、紙を用いた契約書の取り交わしが求められているが、契約書の作成・確認作業や押印等の処理に時間を要している。

については、押印廃止の取組を踏まえ、保険者や医師会・実施機関等の契約当事者や保険者取りまとめ団体等の関係者が利用する、契約に係る全ての行為がオンライン上で完結できるようなシステムを構築すること。

(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

令和4年10月4日（火）開催の「日本健康会議2022」において、第二期日本健康会議として新たに採択された「健康づくりに取り組む5つの実行宣言2025」の達成状況が公表された。

保険者協議会に係る取り組みについては「宣言2」（47都道府県全てにおいて、保険者協議会を通じて加入者及び医療者と一緒に予防・健康づくりの活動に取り組む）として示されている。

なお、宣言2の達成状況の公表にあたり厚生労働省から令和4年8月1日時点の達成状況の調査があり、事務局で回答（案）を作成し、保険者協議会各委員に意見を募り提出した。

宣言2 具体的な取組		調査回答
i)	特定健診・保健指導の実施率向上に向けて、実施率の高い保険者の取組例の共有や、保険者共同での広報活動を行っていること。	○
ii)	集合契約の連絡調整に加えて、被用者保険の被扶養者向け健診と自治体のがん検診等の同時実施や、保険者でのがん検診等の実施など、健診の魅力を高めるための保険者と医療関係者との連絡調整を広く行っていること。	○
iii)	被用者保険の特定健診と国保・市町村の住民健診の共同実施など、都道府県内の保険者共同での健診実施や、保険者間での健診実施の委託契約の締結に向けて、保険者協議会が連絡調整や支援をしていること。	○
iv)	加入者のレセプトデータや特定健診・事業主健診データ、利用者属性等を分析して、保険者による地域・職域の予防・健康づくりの取組に貢献すること。	○
v)	<u>都道府県医師会・歯科医師会・薬剤師会・看護協会等とともに加入者の健康に関連した社会的課題の把握に取り組んでいること。</u>	×
vi)	保険者が民間委託している保健事業について、成果指標の目標と実績を共有する場を設けていること。	○
vii)	<u>所在地以外に住む加入者や被扶養者等が保健事業に参加しやすい環境づくりを進めるため、特定健診・保健指導以外の保健事業を共同で実施する集合契約を保険者協議会が連絡調整や支援をしていること。</u>	×
viii)	<u>都道府県と連携して、地域版日本健康会議を開催すること。</u>	×

効果検証を行うこと。

別添 「健康づくりに取り組む5つの実行宣言2025」 達成状況調査回答様式

東京都保険者協議会 回答（2022年8月1日時点）

太枠欄のうち該当があるものについて、ご記入をお願いいたします。

別添	東京都保険者協議会 回答（2022年8月1日時点）			
	2021年度中に実施済み	2022年4月1日～8月1日に実施済み	2022年度中に実施予定	取組の詳細等についての質問・回答 ※各要件に該当する場合、8月1日時点で実施した又は実施予定の具体的な内容等をご記入ください。 ※ご負担のない範囲内で簡潔にご記入をお願いいたします。1つの欄に複数の回答を記入しても構いません。
大項目	※複数回答可			
小項目				
1. 特定健診・保健指導の実施率向上	○	○	○	<p>(1) ① (保健事業の推進に係るポスター及びびりーフレットを作成し、東京都保険者協議会ホームページに掲載。)</p> <p>(2) ① (保険者の取組事例の構造化)</p> <p>保険者が実施する保健事業について、取組事例を構造化し、健康課題の解決策や実施体制への工夫等をヒアリング等により見える化し、部会等で共有した上で公表する予定。</p> <p>(1) 全国健康保険協会東京支部と東京都内7区市とが「生活習慣病対策等における連携・協働に関する覚書」を締結し、地域の実情に応じた健康づくりなど保険者間での健康実施に向けて支援をしている。</p> <p>(2) 東京都保険者協議会ホームページに、東京都のポータルサイト『とくきょう健康ステーション』のリンクを貼り、東京都区市町村のがん検診情報等を容易に閲覧出来るように掲載。</p> <p>(平成20年度より公開している、特定健診集合契約Bの実施機関と併せて利用者が閲覧することにより、がん検診との同時実施を促進することを目的とする)</p> <p>全国健康保険協会東京支部と東京都内7区市とが「生活習慣病対策等における連携・協働に関する覚書」を締結し、地域の実情に応じた健康づくりなど保険者間での健康実施に向けて支援をしている。</p>
2. 予防・健康づくりの推進	○	○	○	<p>① 新型コロナウイルス感染症の影響による被保険者の健康状態の変化の傾向を特定健診データから把握、情報の共有。また、保険者協議会としての取組の検討を行う。</p> <p>② 検討中</p>
3. 地域版日本健康会議の開催	○	○	○	<p>① 具体的な取組内容をご記入ください。</p> <p>② 具体的な効果検証内容をご記入ください。</p> <p>① 具体的な取組内容をご記入下さい。</p> <p>② 具体的な効果検証内容をご記入ください。</p> <p>具体的な共有方法：内容等をご記入ください。</p> <p>具体的な取組内容をご記入ください。</p> <p>地域版日本健康会議の会議体等について、具体的な内容をご記入下さい。</p>



「健康づくりに取り組む5つの実行宣言2025」 2022年 達成状況の報告

2022年10月4日

01

宣言 2

47都道府県全てにおいて、保険者協議会を通じて、
加入者及び医療者と一緒に予防・健康づくりの活動に取り組む。

達成要件

次の①、②について、行われていること。

- ① 下記の具体的な取組1～6を、すべて実施すること。また、具体的な取組7及び8の中から、一つ以上実施すること。
- ② 4、5の取組に関する効果検証を行うこと。

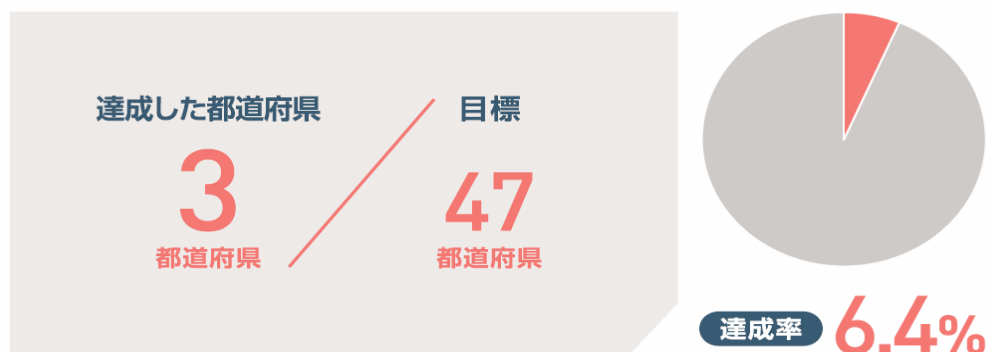
〈具体的な取組〉

1. 特定健診・保健指導の実施率向上に向けて、実施率の高い保険者の取組例の共有や、保険者共同での広報活動を行っていること。
2. 集合契約の連絡調整に加えて、被用者保険の被扶養者向け健診と自治体のがん検診等の同時実施や、保険者でのがん検診等の実施など、健診の魅力を高めるための保険者と医療関係者との連絡調整を広く行っていること。
3. 被用者保険の特定健診と国保・市町村の住民健診の共同実施など、都道府県内の保険者共同での健診実施や、保険者間での健診実施の委託契約の締結に向けて、保険者協議会が連絡調整や支援をしていること。
4. 加入者のレセプトデータや特定健診・事業主健診データ、利用者属性等を分析して、保険者による地域・職域の予防・健康づくりの取組に貢献すること。
5. 都道府県医師会・歯科医師会・薬剤師会・看護協会等とともに加入者の健康に関連した社会的課題の把握に取り組んでいること。
6. 保険者が民間委託している保健事業について、成果指標の目標と実績を共有する場を設けていること。
7. 所在地以外に住む加入者や被扶養者等が保健事業に参加しやすい環境づくりを進めるため、特定健診・保健指導以外の保健事業を共同で実施する集合契約を保険者協議会が連絡調整や支援をしていること。
8. 都道府県と連携して、地域版日本健康会議を開催すること。

宣言 2

47都道府県全てにおいて、保険者協議会を通じて、
加入者及び医療者と一緒に予防・健康づくりの活動に取り組む。

2022年の達成状況



COPD?
こんな「病状」はありませんか?
増え続ける COPD による死者

40歳以上の喫煙者が増えています

東京都福祉保健局
東京都医師会
東京都薬剤師会
東京都歯科医師会
東京都歯科歯科医師会
東京都歯科歯技師会
東京都歯科歯技師会
東京都歯科歯技師会

ポスター

こんな症状ありませんか?
呼吸をすると、ヒューヒュー音がする
息切れしやすい
それ、COPDかも!
慢性閉塞性肺疾患
COPDとは、肺が壊れていく病気。原因の90%は喫煙習慣
治療と予防のため、まずは禁煙を!
思い当たる症状があったら…すぐに受診を!

東京都福祉保健局
東京都医師会
東京都薬剤師会
東京都歯科医師会
東京都歯科歯科医師会
東京都歯科歯技師会
東京都歯科歯技師会

ステッカー

追加
長引くせきたん、息切れありませんか?
その症状… COPDかも?!
まずは禁煙!
卒煙・禁煙のススメ

01 1日に何回もせきが出る
02 呼吸をすると、ヒューヒュー音がする
03 息切れしやすい
04 たばこを長期間吸っている
05 40歳以上である
黄色や緑がかった痰が出る

COPDって、どんな病気?
禁煙のススメ

東京都福祉保健局
東京都医師会
東京都薬剤師会
東京都歯科医師会
東京都歯科歯科医師会
東京都歯科歯技師会
東京都歯科歯技師会

チラシ

せき・たん・息切れ…本当に風邪ですか?
COPD
慢性閉塞性肺疾患
ご存知ですか?

東京都福祉保健局
東京都医師会
東京都薬剤師会
東京都歯科医師会
東京都歯科歯科医師会
東京都歯科歯技師会
東京都歯科歯技師会

このような症状はありませんか?
COPD
慢性閉塞性肺疾患

東京都福祉保健局
東京都医師会
東京都薬剤師会
東京都歯科医師会
東京都歯科歯科医師会
東京都歯科歯技師会
東京都歯科歯技師会

COPDって、どんな病気?
医療機関を受診しましょう

東京都福祉保健局
東京都医師会
東京都薬剤師会
東京都歯科医師会
東京都歯科歯科医師会
東京都歯科歯技師会
東京都歯科歯技師会

COPDに関するQ&A
COPDの脅威

東京都福祉保健局
東京都医師会
東京都薬剤師会
東京都歯科医師会
東京都歯科歯科医師会
東京都歯科歯技師会
東京都歯科歯技師会

パンフレット

「ニコチン依存症は病気です」
たばこをやめるとする?
ニコチンパッチ・ニコチンガム
ニコチンパッチやガムは、どうすれば手に入るの?
医療機関で治療する方法
医療機関での治療は、向薬も選択が必要?禁煙治療の費用の目安は?

東京都福祉保健局
東京都医師会
東京都薬剤師会
東京都歯科医師会
東京都歯科歯科医師会
東京都歯科歯技師会
東京都歯科歯技師会

禁煙成功へのセルフメソッド
禁煙宣言をしよう!
禁煙宣言をしよう!
禁煙宣言をしよう!

東京都福祉保健局
東京都医師会
東京都薬剤師会
東京都歯科医師会
東京都歯科歯科医師会
東京都歯科歯技師会
東京都歯科歯技師会

禁煙宣言をしよう!
禁煙宣言をしよう!
禁煙宣言をしよう!

東京都福祉保健局
東京都医師会
東京都薬剤師会
東京都歯科医師会
東京都歯科歯科医師会
東京都歯科歯技師会
東京都歯科歯技師会

禁煙宣言をしよう!
禁煙宣言をしよう!
禁煙宣言をしよう!

東京都福祉保健局
東京都医師会
東京都薬剤師会
東京都歯科医師会
東京都歯科歯科医師会
東京都歯科歯技師会
東京都歯科歯技師会

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

食事療法

糖尿病の食事療法は、正しい食習慣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。特別な食事をする必要はありません。

適切な食事量は年齢、性別、体重、体を動かす程度などによって異なります。かかりつけの医師や栄養士から、主治医と個別に相談することが大切です。

1日の総エネルギー摂取量計算方法

年齢	性別	活動レベル	総エネルギー (kcal/日)
15歳未満	男女	15歳未満	1800
15歳以上	男性	軽度	2000
15歳以上	女性	軽度	1800
15歳以上	男性	中等	2500
15歳以上	女性	中等	2000
15歳以上	男性	重度	3000
15歳以上	女性	重度	2500

※軽度活動レベル：1日あたり15分程度の散歩
 中等活動レベル：1日あたり30分程度の散歩
 重度活動レベル：1日あたり60分程度の散歩

運動療法

運動により、血液中の糖分を筋肉がエネルギーとして消費し、血糖値を下げる働きがあります。運動不足は血糖値を上げる原因となります。適切な運動を取り入れてください。

重症化を防ぐ不適切な習慣など

- タバコ：ニコチンは血糖値を上昇させる働きがあります。禁煙を勧められます。
- アルコール：適量を超えると血糖値を上げることがあります。
- 薬の乱用：医師の指示通りに薬を服用してください。
- ストレス：ストレスは血糖値を上昇させる原因となります。

健診結果の見方

糖尿病のリスクを見つけるために

①BMI値：肥満の程度を調べる数値です。

BMI = 体重 (kg) ÷ 身長 (m) の2乗

低体重	18.5未満	25.0以上
正常	18.5以上	25.0未満

②空腹時血糖値：値が高いと糖尿病が疑われます。

110mg/dL以上（糖質負荷なし）
 126mg/dL以上（糖質負荷あり）

③HbA1c：過去1〜2か月間の平均血糖値が分かります。

正常	5.6%未満	6.5%以上
糖尿病	6.5%以上	10.0%未満

④尿糖：+（陽性）の場合、糖尿病が疑われます。

（-）：正常
 (+)：異常
 (++)：異常

特定保健指導

健診結果、日常生活や医療者により糖尿病のリスクが分かった場合、あなたの健康に合わせた特定保健指導の対象となることがあります。

さあ、あなたも健康へ！

2020年3月発行
 東京都福祉保健局 糖尿病予防推進課
 東京都保健医療企画センター 糖尿病予防推進課
 東京都保健医療企画センター 糖尿病予防推進課
 東京都保健医療企画センター 糖尿病予防推進課
 東京都保健医療企画センター 糖尿病予防推進課

血糖値をコントロールしましょう！

糖尿病の重症化予防

血糖値をコントロールすることは、糖尿病の重症化を予防するために非常に重要です。

血糖値が高くなると、血管が傷つき、心臓や腎臓、目や手足の神経などに悪影響を及ぼす可能性があります。

血糖値をコントロールするために、医師の指示通りに薬を服用し、適切な食事療法と運動療法を実践してください。

血糖値をコントロールすることで、糖尿病の重症化を予防し、健康な生活を送ることができます。

高血糖が続くと、どうなる？

高血糖が続くと、毛細血管を傷つけ、神経障害、網膜症、腎臓病などの様々な病気を発症する可能性があります。

高血糖が続くと、血管が硬化し、心臓や腎臓、目や手足の神経などに悪影響を及ぼす可能性があります。

高血糖が続くと、糖尿病の重症化を促進し、健康な生活を妨げる可能性があります。

高血糖が続くと、糖尿病の重症化を予防するために、血糖値をコントロールすることが大切です。

糖尿病網膜症の体験談

合併症に罹患したのは、

43歳の時に、転機後の健診で血糖値が高かったことが、糖尿病を発見しました。職場近くの診療所で内服治療していましたが、血糖値がコントロール出来ず、3〜4年仕事に支障が出てきました。その後、糖尿病専門医にかかり、インスリンが処方されたことがきっかけで、インスリン注射を始めました。血糖値も安定し、生活も元気にしています。

日常生活への影響は、

レーザー治療により失明は免れました。長く仕事を続け、レジャーも楽しむことができています。治療費は高額ですが、インスリン注射を自分なりに生活の中に組み込んで行っています。血糖値が高い人は医師の指導を受けて治療する必要があります。

糖尿病治療経験者からのメッセージ

定期的な眼科検診で糖尿病網膜症の進行を阻止できます。まずは定期検診を受けて、治療を早期に発見し、自覚症状がなくても血糖値をコントロールすることが大切です。血糖値を安定に保ち、糖尿病の重症化を防ぐことができます。

糖尿病腎症の体験談

合併症に罹患したのは、

32歳の時に、足の指の痛みがひどく、医師の勧めで血糖値を測定したところ、糖尿病であることが分かりました。当時、糖尿病への優待からそのことを家族に話さず、隠れて治療をしていました。治療を十分に受けず、徐々に腎機能が低下していき、53歳の時に人工透析を始めることになりました。

日常生活への影響は、

週3日4時間の人工透析をしています。透析する日には、精神的に落ち込むこともあります。現在は家族のサポートを受けながら、治療に専念することができています。

腎症治療経験者からのメッセージ

糖尿病は自覚症状がありませんが、私の場合も痛みなどありませんでした。しかし、症状がないからといって、放置してはいけません。定期的な検診で腎機能をチェックし、必要に応じて治療を受けることが大切です。

糖尿病神経障害・足病変の体験談

合併症に罹患したのは、

30歳の時に、外傷で足を怪我しました。その際に、糖尿病を発見しました。治療を受けているうちに、足指の痛みや痺れを感じるようになりました。医師の指導で血糖値をコントロールし、足の痛みも軽減されました。

日常生活への影響は、

足を怪我したことで、運動が難しくなりました。現在は、日常生活に必要な範囲での運動を心がけています。足の痛みや痺れは、血糖値をコントロールすることで軽減されています。

神経障害・足病変治療経験者からのメッセージ

糖尿病は早期に気づくために、初期症状を予防することが大切です。健診で糖尿病の疑いが出たら、すぐに医師の指導に従って治療を受けることが大切です。足の痛みや痺れは、血糖値をコントロールすることで軽減されています。

糖尿病からくる心疾患の体験談

合併症に罹患したのは、

16歳の時に、母を亡くしたことがきっかけで、心疾患を発症しました。心臓手術を受け、その後、糖尿病を発見しました。心疾患と糖尿病の両方を治療するために、医師の指導で血糖値をコントロールし、心疾患の再発を防ぐことができました。

日常生活への影響は、

心臓手術を受けた後、しばらくの間、日常生活に支障がありました。現在は、心疾患と糖尿病の両方を治療するために、医師の指導で血糖値をコントロールし、心疾患の再発を防ぐことができます。

心疾患治療経験者からのメッセージ

糖尿病は自覚症状がなくても、心疾患を発症する可能性があります。定期的な検診で血糖値を測定し、必要に応じて治療を受けることが大切です。心疾患と糖尿病の両方を治療するために、医師の指導で血糖値をコントロールし、心疾患の再発を防ぐことができます。

リーフレット

糖尿病予防～糖尿病の重症化予防対策～

糖尿病は、適切な予防対策により重症化を予防することができます。

糖尿病の予防対策には、適切な食事療法と運動療法が重要です。また、定期的な検診を受けることも大切です。

糖尿病の重症化を予防するために、血糖値をコントロールすることが大切です。医師の指導に従って治療を受け、健康な生活を過ごすことができます。

糖尿病が重症化すると

糖尿病が重症化すると、様々な合併症を発症する可能性があります。

糖尿病の重症化を予防するために、血糖値をコントロールすることが大切です。医師の指導に従って治療を受け、健康な生活を過ごすことができます。

糖尿病の重症化予防対策

糖尿病の重症化を予防するために、血糖値をコントロールすることが大切です。

糖尿病の重症化を予防するために、医師の指導に従って治療を受け、健康な生活を過ごすことができます。

糖尿病の重症化予防対策

糖尿病の重症化を予防するために、血糖値をコントロールすることが大切です。

糖尿病の重症化を予防するために、医師の指導に従って治療を受け、健康な生活を過ごすことができます。

糖尿病の重症化予防対策

糖尿病の重症化を予防するために、血糖値をコントロールすることが大切です。

糖尿病の重症化を予防するために、医師の指導に従って治療を受け、健康な生活を過ごすことができます。

糖尿病の重症化予防対策

糖尿病の重症化を予防するために、血糖値をコントロールすることが大切です。

糖尿病の重症化を予防するために、医師の指導に従って治療を受け、健康な生活を過ごすことができます。

糖尿病の重症化予防対策

糖尿病の重症化を予防するために、血糖値をコントロールすることが大切です。

糖尿病の重症化を予防するために、医師の指導に従って治療を受け、健康な生活を過ごすことができます。

糖尿病の重症化予防対策

糖尿病の重症化を予防するために、血糖値をコントロールすることが大切です。

糖尿病の重症化を予防するために、医師の指導に従って治療を受け、健康な生活を過ごすことができます。

パンフレット

まずは、健康診断を受けよう

健康診断結果は 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 %
わたしの HbA1c は % 以上は要注意!
過去1〜2ヶ月の平均血糖値を示します。

100mg/dL以上は要注意!
120mg/dL以上は要注意!

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!
高血圧の人の約2人に1人は高血圧! 気を付けて!

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!
LDL-コレステロールは高すぎない!

BMI (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)
2週間以上体重が5%以上増えている? 減量指導を受けてください。生活習慣を見直してください!

Q&A

健康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)又は自治体の区役所で受けましょう!

人間ドックでもいいの?
人間ドックでもOK!
結果もしっかり把握しましょう。

治療中は健康診断は受けていいの?
治療中も健康診断は年に1回受けることが重要です。受診指導で、治療効果を確認しましょう。

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受診が推奨されます。必ず専門医の指導を受けるためにも年に1回は血糖検査を受けましょう。

健康づくりに関する情報は「とうきょう健康ステーション」でチェック!

東京都福祉保健局 東京都保険者協会

あなたは何れにチャレンジする? /

Small Change!

食事 **運動** **睡眠等** の生活習慣を

食事

- 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
- 早食い・食べ過ぎを防ぐために、食事の途中でゆっくりと温かいお茶を飲む
- ホットミルクや無糖ヨーグルトで小腹を満たそう

運動

- 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!

睡眠等

- ぐっすり眠る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回深呼吸をしよう、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
- 定期的な歯科検診を受けよう

東京都福祉保健局 東京都保険者協会

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!

東京都健康増進センター、東京都健康・安全・防災センター、東京都健康・安全・防災センター、東京都健康・安全・防災センター

01 どうして職場で? 糖尿病予防!

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

実は身近な病気に関係する...糖尿病

糖尿病は脳卒中、うつ病、認知症のリスクが2倍

東京都福祉保健局 東京都保険者協会

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?

健康診断を受ける場所を整える 健康診断受診率を100%にする 健康診断を受ける必要は必ず受診指導を受ける

東京都福祉保健局 東京都保険者協会

03 健康診断の結果を把握して、健康づくりに役立てよう!

HbA1c 5.6 6.0 6.5

正常 要注意 要受診

東京都福祉保健局 東京都保険者協会

04 企業で具体的に取り組める糖尿病予防

健康診断 100% 受診率向上 受診指導 受診指導 受診指導

東京都福祉保健局 東京都保険者協会

05 困ったとき、もっと知りたいとき

健康診断の受診・受診後のフォロー

健康づくりのために

東京都福祉保健局 東京都保険者協会

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約**77%**です。(※2019年9月時点)

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、国が
認めたお薬です。

**飲みやすく
なった薬も** 小粒化、味の調整など
がなされているものも
あります。

**次世代の
負担軽減** 処方料を軽減する
制度により、患者様の負担が
軽減されています。

低価格 先発医薬品より処方料
が安く済むものも、
一般的に先発医薬品より
安く処方されています。

医師または薬剤師に相談してみましょう
持っているご役立つ持ち物
・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 国の厳しい審査をクリア
ジェネリック医薬品は、国の厳しい審査を
クリアし、品質・有効性・安全性が同等です。
医師が処方されたお薬と同じ品質・有効性・安全性
が認められて、安心して服用できます。医師の処方箋
と合わせて、適切な情報も提供されます。

未来 医療費を有効活用
個人負担の軽減だけでなく、日本全体の
医療費の削減が期待できます。その結果、
新技術や新薬の導入に活用できます。
医療保険制度を次の世代に引き継ぐ
少子高齢化対策の一環として、国や自治体の
医療政策を支援し、子どもや次の
世代に笑顔を残すことに貢献します。

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）】
- ジェネリック等々すり相談をしたい
【お電話でさすり相談電話番号】
03-3506-9457
月曜日から金曜日（日本時間）午後5時
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
【福祉保健局東京都こども医療ガイド】

**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
くすり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。

令和3年6月発行
＜編集・発行＞
東京都福祉保健局

東京都
東京都保険者協議会

リーフレット

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薬
品の特許期間終了後、品質・有効性・安全性が先発薬
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見つかるかもしれません＞

- ジェネリック医薬品は、小粒化、形状等の変更、味の改良など
工夫がなされているものもあります。
- 口の中に入れてすぐに薬液で溶ける 飲みやすく
コーティング 子供がいやがらずに
飲んでくれたわ

＜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回されています。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ため、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

- 【東京都後発医薬品
安心使用促進事業ページ】
- 【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 印刷所：JTB
東京都福祉保健局

リーフレット

《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

65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 **国民健康保険証** に追加し、
 申込み(4月1日)に国民健康保険へ
 の加入の手続きをお願いします。
 ※国民健康保険の加入は、国民健康保険の加入
 届出を提出し、2月1日締切までです。

手続に必要なもの

- 国民健康保険証(保険証)
- 本人印鑑(個人印)
- 国民健康保険加入届出書(申請書)

▶ **特定健診とは...**
 40歳~74歳の方を対象に、生活習慣病の予防や診断として一時的な検査です。

▶ **特定健診を受けるメリット**

- 生活習慣病の予防と健康増進
- 生活習慣病の予防と健康増進
- 国民健康保険の加入届出を提出し、2月1日締切までです。

▶ **公民館健康講座が実施されると...**

この機会に **登録を!**

健康保険組合のホームページで国民健康保険の加入届出書の提出方法が記載されています。
 詳しくは健康組合をご覧ください。

〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇健康保険組合

特定健診

40歳~74歳の方を対象に、生活習慣病の予防や診断として一時的な検査です。国民健康保険の加入届出書を提出し、2月1日締切までです。

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は、保健指導員から個別に生活習慣病の予防や健康増進の指導を受けられます。

がん検診

がんを早期発見し、適切な治療を受けられます。国民健康保険の加入届出書を提出し、2月1日締切までです。

歯科健診(検診)

口腔内の健康状態を確認し、生活習慣病の予防や健康増進の指導を受けられます。

地域により様々な事業を行っています。

ぜひ、あなたの生活圏でもぜひご活用ください!
 詳細は、お住まいの区役所にホームページをご覧ください!

東京部のホームページに各区町村のリンクが掲載されています。
 お住ま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>

健康組合で発行したパンフレット

パンフレット

(6) 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】

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

【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4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

保健事業カルテ様式

2021年度	
保健者名 ●●●	保健事業カルテ
事業名 ○○○○事業	
背景	
対応する問題課題	保健事業カルテの左側は、既に策定されている「データヘルス計画」から転記してください。
事業目標	

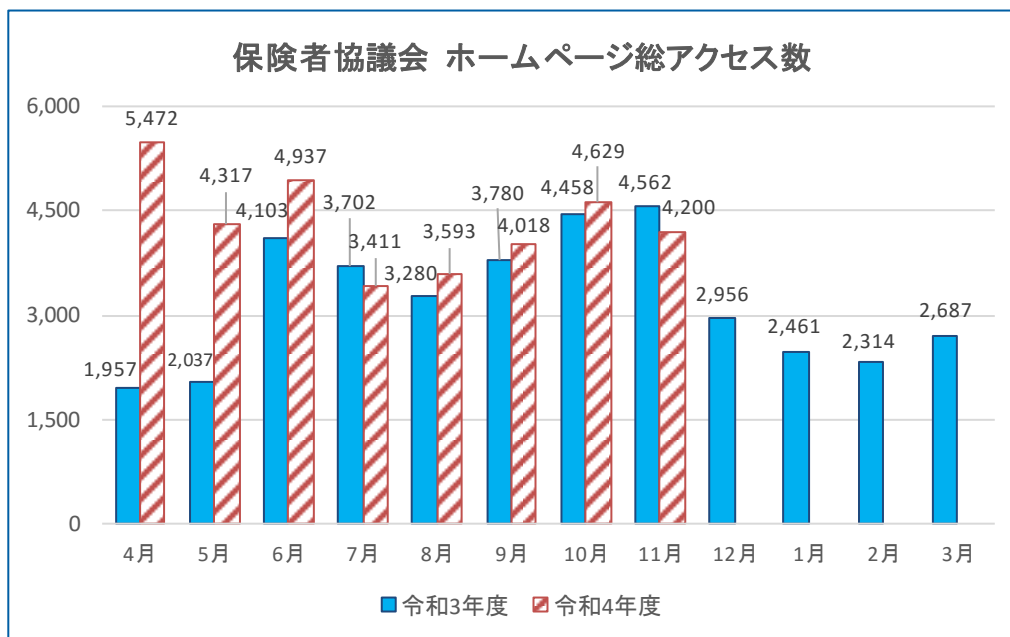
指標 No.	目標値										実績値				
	2018 (H30)	2019 (R1)	2020 (R2)	2021 (R3)	2022 (R4)	2023 (R5)	2018 (H30)	2019 (R1)	2020 (R2)	2021 (R3)	2022 (R4)	2023 (R5)			
1															
2															
3															

対応する指標 No.	分類	やり方の工夫	工夫をした理由	良かった点・喜ばれた点
A1	アクトアウトを上げる工夫	どの評価指標を改善するための工夫か、対応する指標Noを記入します。 工夫の分類を記号で選択します。 a.意識づけ b.行動変容支援 c.継続支援 d.プログラムの質の向上 e.その他		
A2	アクトアウトを上げる工夫	どの評価指標を改善するための工夫か、対応する指標Noを記入します。 工夫の分類を記号で選択します。 a.周知 b.動員 c.環境整備 d.参加支援 e.業務効率化 f.その他		

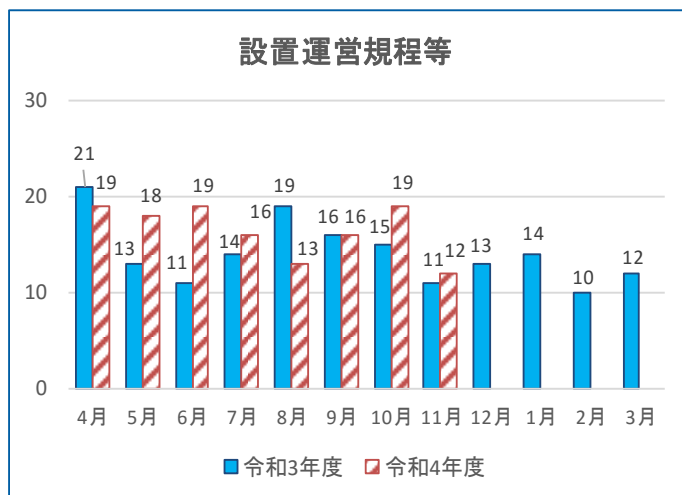
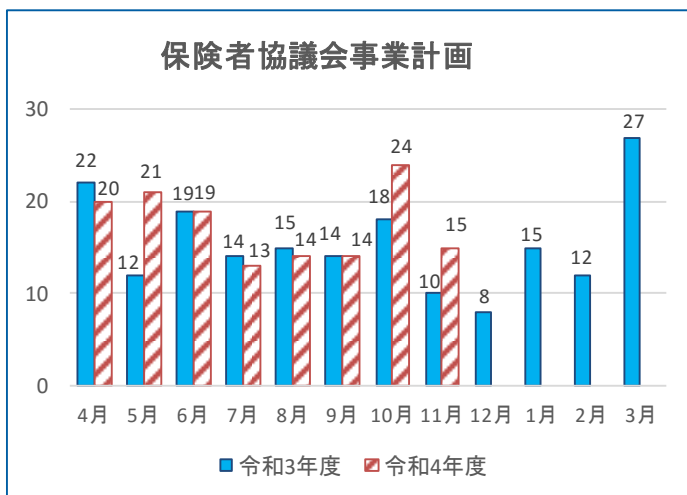
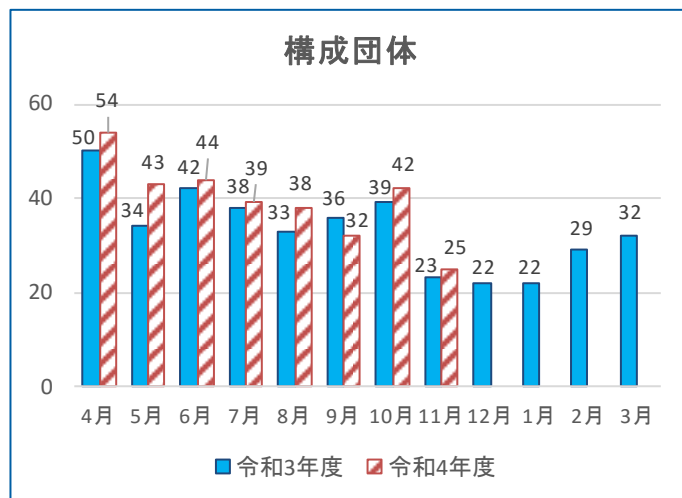
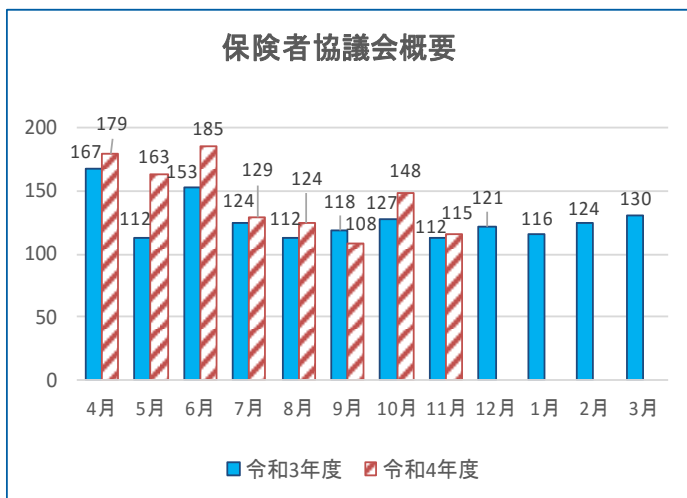
評価指標の設定、実績値についてのコメント	工夫についてのコメント
コメント欄はヒアリング後に支援者が記入します。	

《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。

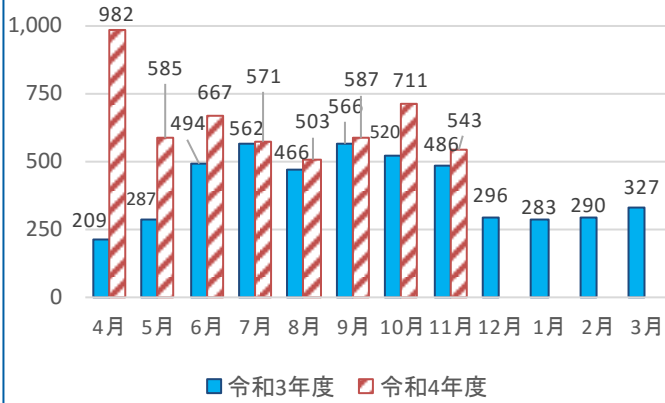


保険者協議会について

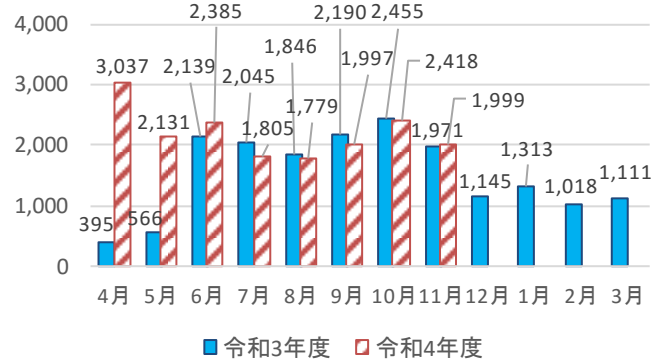


特定健診・特定保健指導集合契約（B）

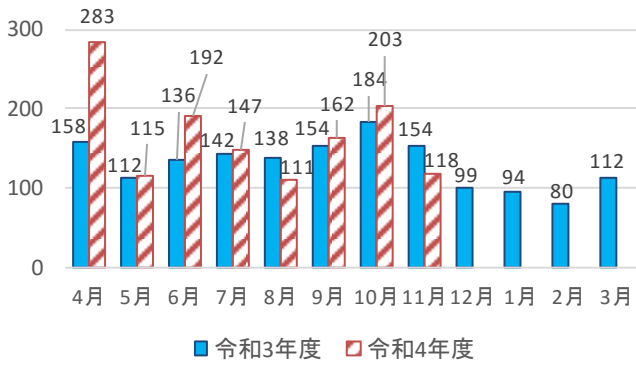
集合契約に関する各種届出様式



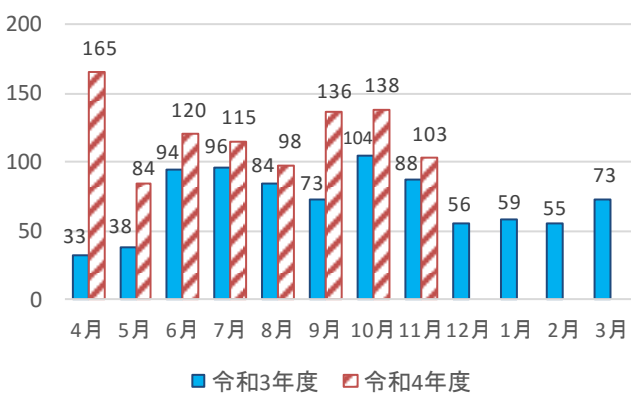
特定健診・特定保健指導集合契約 実施機関一覧



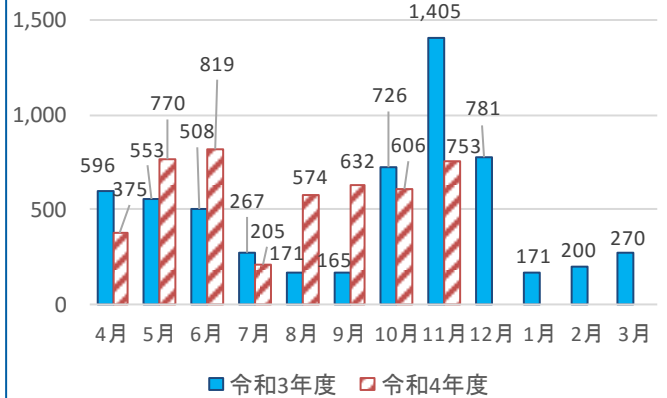
特定健診・特定保健指導集合契約 委託元保険者一覧



がん検診

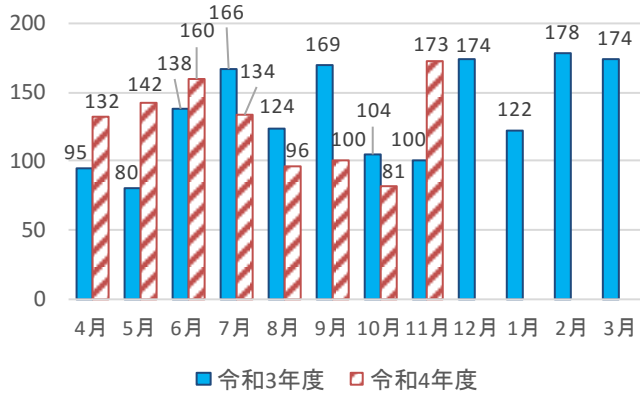


研修会

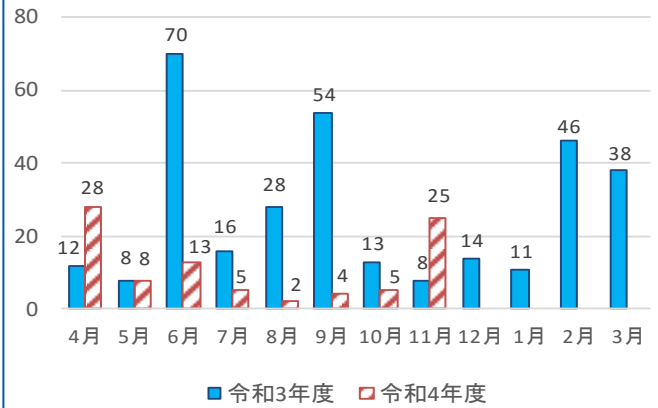


事業報告

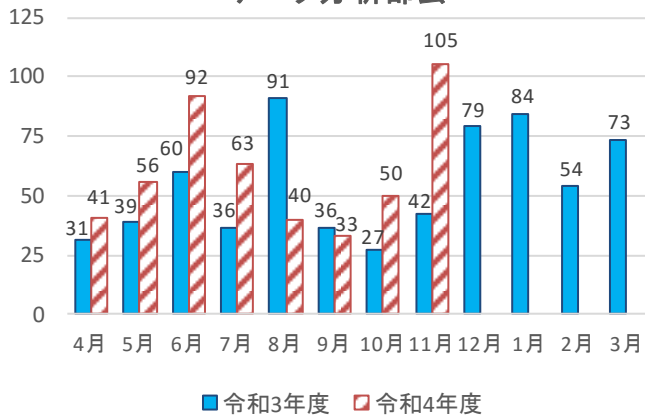
保険者協議会



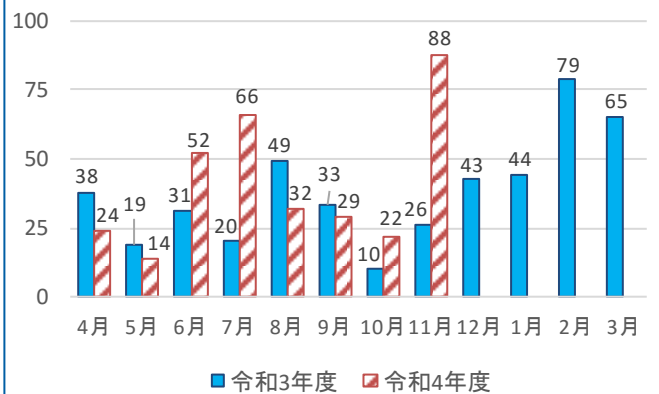
医療計画等検討部会



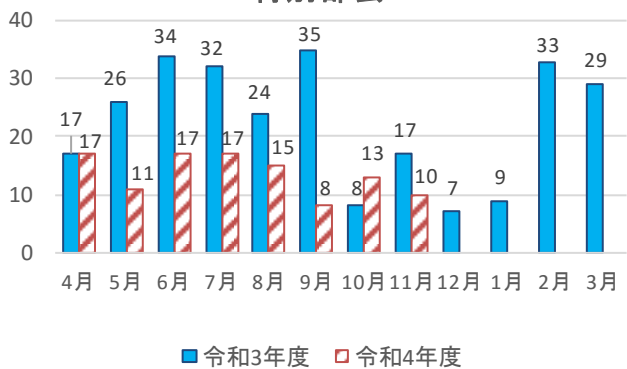
データ分析部会



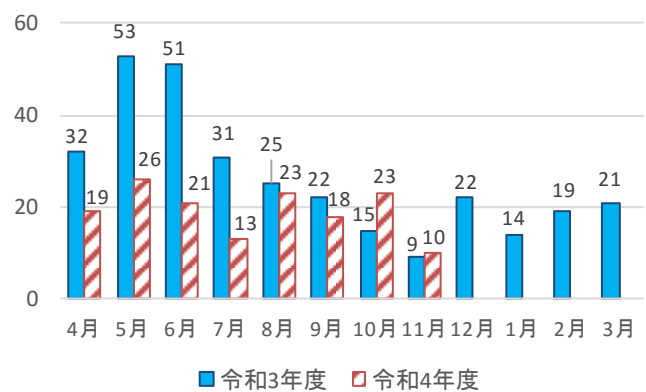
保健活動部会



特定健診・特定保健指導 特別部会

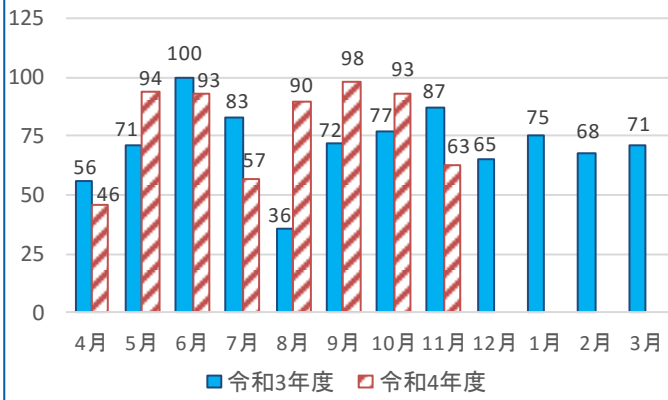


過去の取り組み(調査・分析関係)

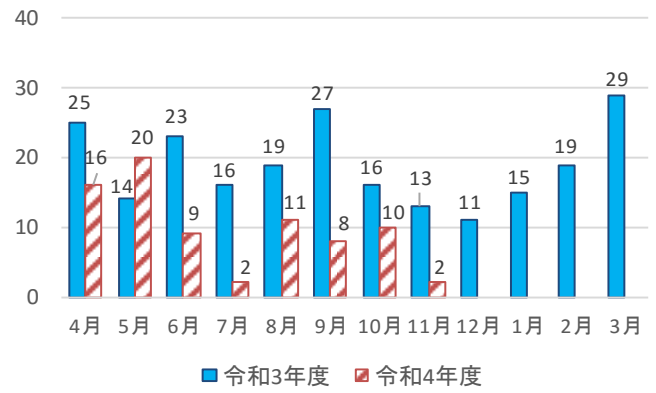


事業報告

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

