

令和 5 年 6 月 28 日	資料 1
第 1 回東京都保険者協議会保健活動部会	

令和 4 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 4 年 6 月 30 日（木））

【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））

【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））

【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、内容を協議した。

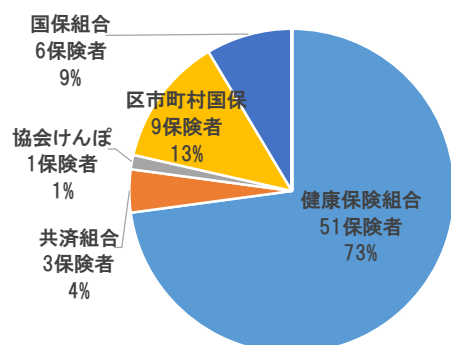
2 研修会の開催について

○令和4年度 特定保健指導等プログラム研修会【初級編】

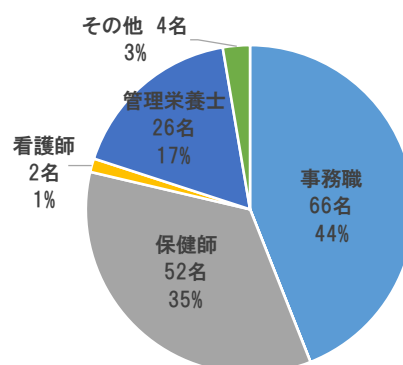
動画配信期間	令和4年5月16日（月）9時00分から令和4年6月10日（金）23時59分まで	
講義 I	テーマ	特定健診・特定保健指導制度について
	講師名	東京大学未来ビジョン研究センター データヘルス研究ユニット 客員研究員 柿沼 美智留 氏
	動画再生回数	【前編】360回／【後編】285回
講義 II	テーマ	喫煙・禁煙に関する基礎的事項について
	講師名	公益社団法人地域医療振興協会 地域医療研究所 ヘルスプロモーション研究センター センター長 中村 正和 氏
	動画再生回数	【前編】265回／【後編】216回
講義 III	テーマ	特定保健指導における歯科口腔保健の活かし方 ー全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

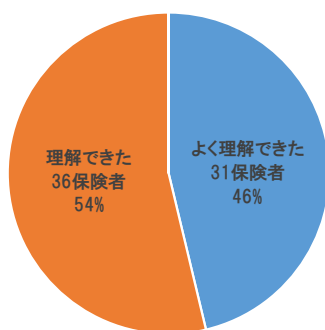


II 職種別

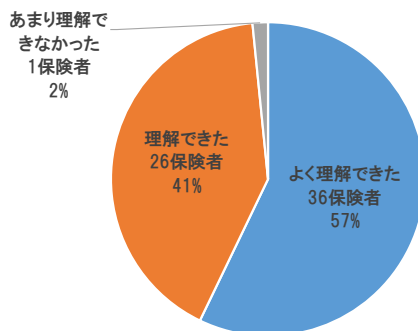


Ⅲ 内容理解度

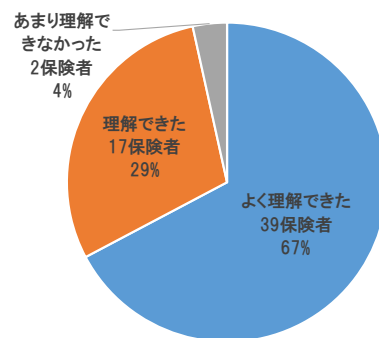
講義Ⅰ



講義Ⅱ



講義Ⅲ

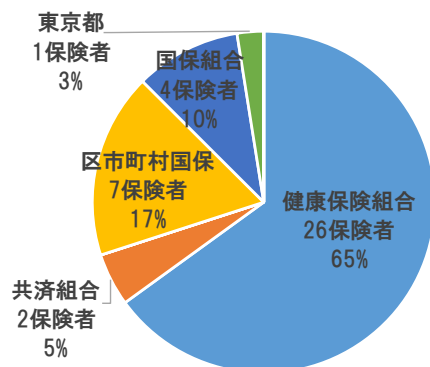


○令和４年度 特定保健指導等プログラム研修会【専門職編】

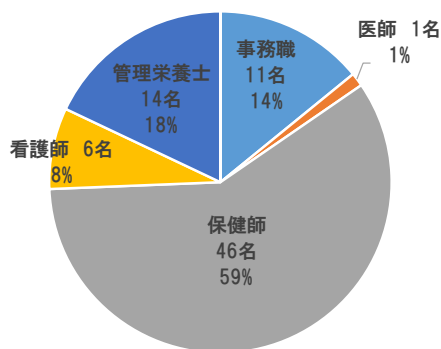
動画配信期間	令和４年８月２２日（月）１０時００分から令和４年９月１４日（水）２３時５９分まで
テーマ	アドラー流“勇気づけ”保健指導&ICTを使った面談のコツ 【前編】アドラー心理学の基礎とアドラー流“勇気づけ”保健指導 【後編】“勇気づけ”保健指導の技法&ICTを使った面談のコツ
講師名	ヒューマンハピネス株式会社 代表取締役 上谷 実礼 氏（医学博士、アドラー心理学講師、産業医）
動画再生回数	【前編】３３１回／【後編】２７５回
【質疑応答について】 １０月下旬に質疑応答一覧を研修会専用サイトに公開する予定であったが、受講者からの質問はなかった。	

《アンケート集計結果》 ※回答数 40 保険者

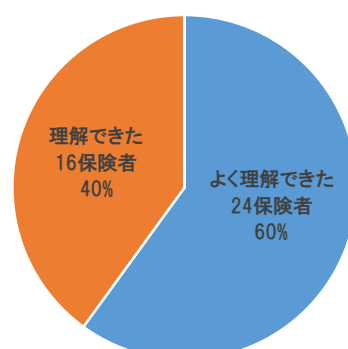
Ⅰ 保険者種別



Ⅱ 職種別



Ⅲ 内容理解度

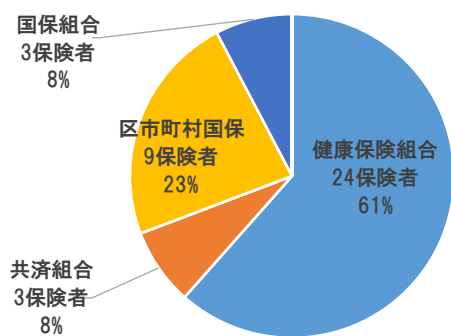


○令和４年度 特定保健指導等プログラム研修会【中・上級編】

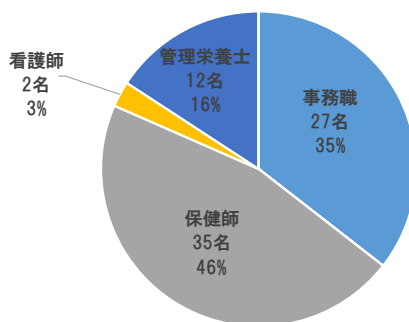
動画配信期間	令和４年１０月２５日（火）１０時００分から令和４年１１月１８日（金）２３時５９分まで
テーマ	時間栄養学を活かした食生活で健康増進を目指そう！
講師名	東京都立大学 大学教育センター プレミアム・カレッジ 特任教授 篠田 粧子 氏
動画再生回数	【前編】３３２回／【後編】２５９回
<p>【質疑応答について】</p> <p>１月上旬から期間限定で質疑応答一覧を研修会専用サイトにて公開した。</p>	

≪アンケート集計結果≫ ※回答数 39 保険者

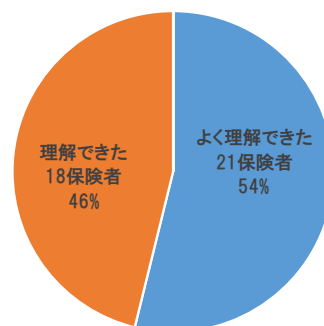
I 保険者種別



II 職種別



III 内容理解度

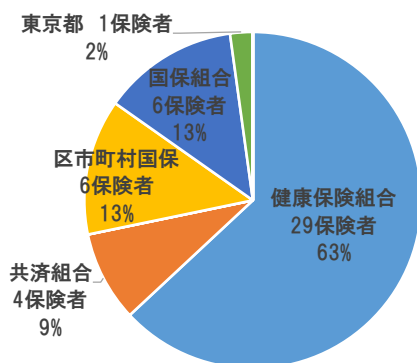


○令和４年度 保健事業に関する研修会

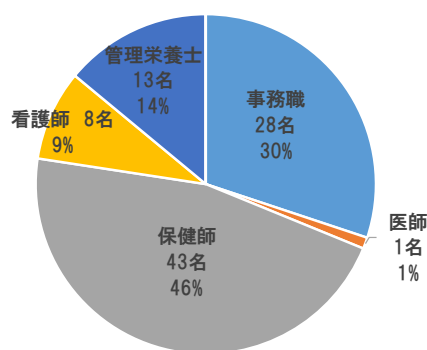
動画配信期間	令和４年８月２２日（月）１０時００分から令和４年９月１４日（水）２３時５９分まで
テーマ	コロナ禍における楽しくてためになる生活習慣病予防の課題と実践
講師名	独立行政法人国立病院機構 京都医療センター臨床研究センター 予防医学研究室 室長 坂根 直樹 氏
動画再生回数	【前編】２８７回／【後編】２４９回
<p>【質疑応答について】</p> <p>１０月下旬に質疑応答一覧を研修会専用サイトに公開する予定であったが、受講者からの質問はなかった。</p>	

《アンケート集計結果》 ※回答数 ４６ 保険者

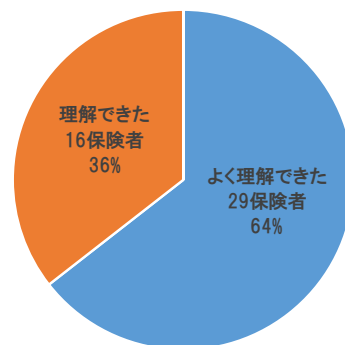
I 保険者種別



II 職種別



III 内容理解度



3 「東京都保険者協議会における協働の取組」について

促進月間を活用した広報活動の実施

保険者が協働で被保険者等に対する集中した啓発を行うため、以下の促進月間を設定している。

また、促進月間に関するポスター等の普及啓発資材を本協議会ホームページに掲載している。

促進月間名	時期
禁煙週間	5月31日（火）～6月6日（月）
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

（参考：<https://www.tokyo-hokensyakyougikai.jp/contents/report/promotion.html>）

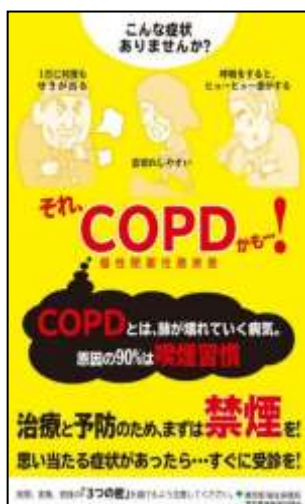
《禁煙週間（5月）》

リーフレット

チラシ



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

食事療法

糖尿病の食事療法は、正しい食事療法により血糖値をコントロールし、糖尿病の重症化を防ぐことです。糖尿病の食事療法は、糖尿病の重症化を防ぐことです。

運動療法

運動療法は、糖尿病の重症化を防ぐことです。運動療法は、糖尿病の重症化を防ぐことです。

薬物療法

薬物療法は、糖尿病の重症化を防ぐことです。薬物療法は、糖尿病の重症化を防ぐことです。

糖尿病の発見

糖尿病の発見は、糖尿病の重症化を防ぐことです。糖尿病の発見は、糖尿病の重症化を防ぐことです。

糖尿病の発見

糖尿病の発見は、糖尿病の重症化を防ぐことです。糖尿病の発見は、糖尿病の重症化を防ぐことです。

糖尿病の発見

糖尿病の発見は、糖尿病の重症化を防ぐことです。糖尿病の発見は、糖尿病の重症化を防ぐことです。

血糖値をコントロールしましょう！

糖尿病の重症化を防ぐためには、血糖値をコントロールすることが大切です。糖尿病の重症化を防ぐためには、血糖値をコントロールすることが大切です。

血糖値をコントロールしましょう！

血糖値をコントロールしましょう！糖尿病の重症化を防ぐためには、血糖値をコントロールすることが大切です。

血管が狭くなると、どうなる？

血管が狭くなると、糖尿病の重症化を防ぐことが難しくなります。血管が狭くなると、糖尿病の重症化を防ぐことが難しくなります。

血管が狭くなると、どうなる？

血管が狭くなると、糖尿病の重症化を防ぐことが難しくなります。血管が狭くなると、糖尿病の重症化を防ぐことが難しくなります。

リーフレット

糖尿病予防 一般の重症化を防ぐ

糖尿病の予防は、糖尿病の重症化を防ぐことです。糖尿病の予防は、糖尿病の重症化を防ぐことです。

糖尿病の予防

糖尿病の予防は、糖尿病の重症化を防ぐことです。糖尿病の予防は、糖尿病の重症化を防ぐことです。

糖尿病の発見

糖尿病の発見は、糖尿病の重症化を防ぐことです。糖尿病の発見は、糖尿病の重症化を防ぐことです。

糖尿病の発見

糖尿病の発見は、糖尿病の重症化を防ぐことです。糖尿病の発見は、糖尿病の重症化を防ぐことです。

血糖値をコントロールしましょう！

糖尿病の重症化を防ぐためには、血糖値をコントロールすることが大切です。糖尿病の重症化を防ぐためには、血糖値をコントロールすることが大切です。

血糖値をコントロールしましょう！

血糖値をコントロールしましょう！糖尿病の重症化を防ぐためには、血糖値をコントロールすることが大切です。

血管が狭くなると、どうなる？

血管が狭くなると、糖尿病の重症化を防ぐことが難しくなります。血管が狭くなると、糖尿病の重症化を防ぐことが難しくなります。

血管が狭くなると、どうなる？

血管が狭くなると、糖尿病の重症化を防ぐことが難しくなります。血管が狭くなると、糖尿病の重症化を防ぐことが難しくなります。

パンフレット

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 _____ %
5.6以上は要注意!
糖尿病 1~2か月以内の医師受診を要します。
✓ 空腹時血糖をチェック
わたしの空腹時血糖値は _____ mg/dL
100mg/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!
糖尿病に合併した人はより注意が必要!

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!
*薬を処方された方は必ず医師に相談!

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! 肥満は糖尿病のリスクを高めます。

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OK!

結果をしっかりと把握しましょう。

治療中でも健診は受けていいの?

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、血糖値等の値も確認しましょう。

妊娠中に血糖値が高いとダメなの?

妊娠中に糖尿病になるリスクがあるため、定期的な検診が必要です。お産さんの健康を考えると、妊娠中に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!

忍び寄る とうきょう 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

気づかないうちに 糖尿病に?

20歳以上の国民の約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!

- ✓ 朝食は食べない
- ✓ 夕食は遅い
- ✓ 揚げ物大好き
- ✓ ビールは毎日2本!
- ✓ 忙しくて運動する機会が少ない
- ✓ 睡眠不足が続いている

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...

糖尿病は「隠れ病」です。気づかずに放置すると、合併症の原因になります。

糖尿病のリスクを減らすために、生活習慣を見直しましょう。

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!

朝食・昼食・夕食を規則正しく食べよう

✓ デレワークの日も欠かさない

朝食は一日の活動のエネルギー源です。朝食を摂らないと、血糖値のコントロールが難しくなります。

異国・さん味汁で野菜をとって、汁は少なめ・量減はめめにして減塩しよう

食事の量を減らすことで、血糖値のコントロールが容易になります。

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もう

ゆっくりと食べることで、血糖値のコントロールが容易になります。

食べる前にもう一度、血糖値を測ろう

血糖値のコントロールが容易になります。

30分に1回は椅子から立ち上がって動こう

運動不足は血糖値のコントロールを難しくします。

毎日の歩数を記録「あと10分(1,000歩)歩く」を目標にしよう

運動不足は血糖値のコントロールを難しくします。

毎日体重計に乗ろう!

体重の増加は血糖値のコントロールを難しくします。

食後は腹トレを!

食後は血糖値のコントロールを難しくします。

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!

運動不足は血糖値のコントロールを難しくします。

ぐっすり寝て朝はすっきり起きよう

睡眠不足は血糖値のコントロールを難しくします。

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

ストレスは血糖値のコントロールを難しくします。

禁煙にチャレンジ

喫煙は血糖値のコントロールを難しくします。

お酒を飲むときは、飲みすぎを控えよう

アルコールは血糖値のコントロールを難しくします。

定期的に歯科検診を受けよう

歯の健康は血糖値のコントロールを難しくします。

リーフレット

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!

健康診断の結果を把握して、健康づくりに役立てよう!

どうして職場で? 糖尿病予防!

あなたの会社の従業員約10人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

糖尿病のリスクを減らすために、生活習慣を見直しましょう。

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? あるいは?

糖尿病は「隠れ病」です。気づかずに放置すると、合併症の原因になります。

糖尿病のリスクを減らすために、生活習慣を見直しましょう。

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!

健康診断の結果を把握して、健康づくりに役立てよう!

企業で具体的に取るべき糖尿病予防

企業で具体的に取るべき糖尿病予防

企業で具体的に取るべき糖尿病予防

困ったとき、もっと知りたいとき

困ったとき、もっと知りたいとき

困ったとき、もっと知りたいとき

パンフレット

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

多くの市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。(※平成26年度調べ)

ジェネリック医薬品のポイント

- 安心**
国産薬と海外薬に比べて
偽造薬品の発生リスクが低く
品質・安全性・安定性が確
保されています。価格も
リーズナブルです。
- 飲みやすく
なった薬も**
小粒化、味の調整など
がされており、飲みやす
くなっています。
- 低価格**
国産薬と海外薬に比べ、
薬価が1/3以下になる
薬品も少なくありません。
一部は1/10以下になる
薬品も出ています。
- 次の世代の
負担軽減**
国産薬と海外薬に比べ、
薬価が1/3以下になる
薬品も少なくありません。
一部は1/10以下になる
薬品も出ています。

医師または薬剤師に相談してみましょう

持っていくと役立つ持ち物

- ・ジェネリック医薬品解説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処方箋通知

東京都保険者協議会

東京都保険者協議会

[illegible][illegible]

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



東京都
東京市保健局協賛会

**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、おくすりを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見つかるかもしれません**>>>

●ジェネリック医薬品は、小型化、形状等の変更、味の改良など製薬工夫などを行っているものもあります。

<p>小型化</p> 	<p>口の中に入れて すぐに唾液で溶ける</p> 	<p>飲みやすい コーティング</p> 	<p>子供がいやがらずに 飲んでくれたら</p> 
---	--	---	--

<<< **保険料を少しでも安くするに役立ちます**<<<

●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ので、少しでも医療費を抑えることが、将来、子供の世代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に便利です。

●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かと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

【東京都健康医療政策
安心利用促進事業ページ】

東京都保健局協賛会



【後発医薬品(ジェネリック医薬品)
の使用状況について(厚生労働省)】

後発医薬品(ジェネリック医薬品)の使用状況について(厚生労働省)



【編集・発行】 令和3年3月発行 | 印刷部(15頁)

R70

後発医薬品希望シール

リタイア可能性
後発医薬品希望シール

12

[illegible]

13