

平成24年度

特定保健指導利用率向上にむけての 事例集

東京都保険者協議会

特定健康診査・特定保健指導等評価検討委員会

はじめに

本年度は平成 20 年度から実施された特定健康診査・特定保健指導の第 1 期計画の最終年度となっております。平成 22 年度の結果によると全国の特定健診実施率は全体で 43.3% あり保険者種類別の実施率は組合健保、共済組合で高いものの国が示す目標値に達しておりません。また、保健指導の実施率においても全国平均は 13.7% となっており、国が目標とする 45% には半数も満たない状況となっております。

東京都保険者協議会特定健康診査・特定保健指導等評価検討委員会で、昨年度、東京都内の医療保険者は特定保健指導を委託で実施するところが多いため委託業者と委託保険者の双方の立場を踏まえ、「特定保健指導委託機関評価に向けて～評価チェックシートとその活用～」と題し保健指導委託の際に参考にさせていただきたく冊子を作成しました。

特定健康診査・特定保健指導の目的は、特定健康診査（以下「特定健診」という。）によって保健指導の対象を抽出し、保健指導によって生活習慣を改善していくものであり、本来の目標達成を考えると保健指導の実施率の向上に努めることが成功の鍵であるといえます。

昨年度、冊子作成の際に情報提供をいただいた保険者において、保健指導を委託業者に委託するのではなく、対象者が保健指導を受けたい結果の出し方、保健指導を進んで受けたいような工夫など利用率向上にむけて取り組んでいることが伺えました。

このことから、本年度、本委員会では医療保険者における保健指導利用率向上の取り組みについてヒアリングを行い、より具体的に効果的な取り組みについてそれぞれの特徴としてまとめ事例集として作成いたしました。

次年度以降の医療保険者による保健指導の実施に際し、本事例集が少しでもお役に立てれば幸いに存じます。

最後に、本事例集の作成にあたり、ヒアリングおよびデータ提供にご協力いただきました関係者の皆様に厚く御礼申し上げます。

平成 25 年 2 月

東京都保険者協議会

特定健康診査・特定保健指導等評価検討委員会

委員長 加 島 保 路

目 次

はじめに	1
I ヒアリング調査実施概要	4
II 特定保健指導等の実施状況	9
1 八王子市	10
(1) 八王子市の基本情報	10
(2) 特定健診・特定保健指導の概要について	10
(3) 特定健診・特定保健指導の効果的な取り組みの実施にむけて	11
(4) 八王子市の特定健診・特定保健指導の実施状況について	11
2 ヤマトグループ健康保険組合	18
(1) ヤマトグループ健康保険組合の基本情報	18
(2) 特定健診・特定保健指導の概要について	18
(3) 特定健診・特定保健指導の特徴	20
3 東京建設業国民健康保険組合	24
(1) 東京建設業国民健康保険組合の基本情報	24
(2) 特定健診・特定保健指導の概要について	24
(3) 特定保健指導の特徴	25
III 保健指導利用率向上のための方策	33
1 特定保健指導利用者への配慮	33
2 保健指導機関とのコミュニケーション	34
3 医療保険者としての体制整備	34
4 保健事業との連携強化とポピュレーションアプローチの推進	34
まとめ	35

I ヒアリング調査実施概要

1 調査目的

特定保健指導の利用率向上に資するため、効果的で多様な取り組みを行っている東京都内の医療保険者へヒアリング調査を実施し、その結果を事例集として作成する。

2 調査方法

東京都保険者協議会に属する医療保険者である市区町村、健康保険組合、国保組合から協力の得られた3か所の医療保険者に対して、特定保健指導の利用率向上に関わる取り組みなどをヒアリング調査した。

3 調査対象

- ・八王子市
- ・ヤマトグループ健康保険組合
- ・東京建設業国民健康保険組合

4 調査実施機関

平成24年6月～7月

5 調査内容

ヒアリング調査では、特定健診・特定保健指導の実施状況や課題等を把握するとともに、特定保健指導と関連するその他の保健事業についても必要に応じて調査した。

表1 ヒアリング対象の概要

	八王子市	ヤマトグループ 健康保険組合	東京建設業 国民健康保険組合
被保険者数	164,108 人	95,686 人 (被扶養者 126,011 人)	11,716 人 (家族 13,303 人)
平成 23 年度特定健診 対象者数 受診者数 受診率	109,057 人 50,009 人 45.9 %	70,977 人 56,574 人 79.7 %	13,769 人 5,126 人 37.2 %
平成 22 年度 特定保健指導 対象者数 〔動機付け支援〕 〔積極的支援〕 実施者数 〔動機付け支援〕 〔積極的支援〕 実施率 〔動機付け支援〕 〔積極的支援〕	5,632 人 〔4,095 人〕 〔1,537 人〕 1,231 人 〔1,070 人〕 〔161 人〕 21.9 % 〔26.1 %〕 〔10.5 %〕	7,920 人 〔2,980 人〕 〔4,940 人〕 3,570 人 〔1,657 人〕 〔1,913 人〕 45.1 % 〔55.6 %〕 〔38.7 %〕	993 人 〔477 人〕 〔516 人〕 197 人 〔136 人〕 〔61 人〕 19.8 % 〔28.5 %〕 〔11.8 %〕
特定保健指導の 実施方法	<ul style="list-style-type: none"> • 動機付け支援は直営にて個別のみ実施 • 積極的支援は指名競争入札により1社に委託 	<ul style="list-style-type: none"> • 被保険者には、2社に委託し、事業所での面談による初回面談を実施 • 被扶養者には、家庭訪問による初回面談を実施 	<ul style="list-style-type: none"> • 健診機関2か所、保健指導機関3か所に委託

表2 ヒアリングの概要（特徴・工夫など）

八王子市	
実施体制	<p>▶ 特定保健指導に専従の職員を配置 → p.13</p> <p>動機付け支援の実施や教材の開発、未受診者の勧奨など、特定保健指導に特化した取り組みが可能</p>
実施上の 特徴・工夫など	<p>▶ 特定保健指導委託先の現地視察で質の確保 → p.14</p> <p>委託先保健指導や電話勧奨の視察、個人情報保護に関する現地視察を行っている。</p> <p>▶ 個別性のある利用勧奨 → p.14</p> <p>健診結果のデータを重症度に応じて色分けして記載している。</p> <p>▶ パンフレットや帳票類の改良を重ねる → p.15</p> <p>パンフレットの多くは、職員が試行錯誤して作成している。 それらを対象者に合わせて選んで、使用している。</p> <p>▶ 修了証で動機付けアップ → p.15</p> <p>動機付け支援終了者に手づくりの修了証を渡している。</p>
その他	<p>▶ 人材育成も視野においた「八王子市保健指導マニュアル」 → p.17</p> <p>業務の中に事例検討会やカンファレンスを位置づけて、定期的に情報共有ができる場を設けている。</p> <p>▶ 衛生部門との連携 → p.17</p> <p>衛生部門で実施している保健事業の情報提供や健康づくり事業のお知らせ通知を同封し普及啓発。保健指導で困ったケースについては、衛生部門と連携して取り組むことができる体制となっている。</p>

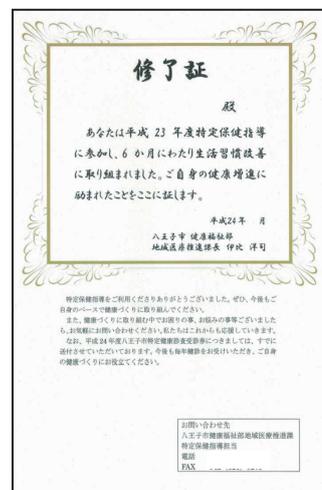


表2 ヒアリングの概要（特徴・工夫など）

ヤマトグループ健康保険組合	
実施体制	<p>▶事業所人事担当者、支社の理解が利用率向上につながる → p.21</p> <p>事業所の人事担当者が保健指導の現場を理解しやすいような工夫</p>
実施上の 特徴・工夫など	<p>▶保健指導実施機関はパートナーとして → p.21</p> <p>委託機関とは、月1回以上はミーティングを実施し、2社合わせての合同会議も行い、理念のすり合せも行う。</p> <p>▶主管支店の担当者、役職者の情報交換で実施率の向上 → p.21</p> <p>初回面談を実施する際の事前準備や当日の対応の工夫など情報交換し、事業の改善につなげる。</p>
その他	<p>▶ポピュレーションアプローチの推進 → p.22</p> <p>「健康宣言」で会社をあげて健康に取り組む。</p> <p>▶健康づくりは40歳では遅い → p.23</p> <p>早い時期から生活習慣病の意識づけにより生活習慣病への移行を食い止めることを目的として実施</p> <p>▶上長の理解が利用率向上につながる → p.23</p> <p>上長には保健指導も業務の一環であることを理解してもらうことで、本人の勤務の日程調整が取りやすく、結果として保健指導を受けやすい雰囲気となっている。</p>



表2 ヒアリングの概要（特徴・工夫など）

東京建設業国民健康保険組合	
実施体制	<p>▶保健師の採用で保険者機能の強化と保健事業の充実 → p.30</p> <p>健診受診の必要性や生活習慣病等の発症予防を目的とした保健指導から、さらに「事前」の取り組みに重点をおく。</p>
実施上の 特徴・工夫など	<p>▶対象者の実情に合わせた保健指導体制 → p.26</p> <p>対象者の都合に合わせて「会場型」と「訪問型」を実施</p> <p>▶健診から保健指導まで利用者を離さない工夫 → p.26</p> <p>健診日に、初回面談の実施または予約をすることで対象者を離さない。</p> <p>▶保健指導プログラムと成功例の紹介で利用勧奨 → p.28</p> <p>プログラムを受けた成果を数字で示して動機付けをする。</p> <p>▶未利用者への保健指導再通知で参加を促す → p.29</p> <p>2～3か月を目途に保健指導を利用していない人に対して、他の保健指導機関を利用できるように案内を出し、利用勧奨する。</p>
その他	<p>▶日頃から健康に関心を持ち生活してもらう → p.31</p> <p>学習会や集い、簡単な運動、ウォーキング、運動会、料理教室などの実施</p> <p>▶受診勧奨者へのフォロー体制 → p.32</p> <p>高血圧・脂質異常症・高血糖・腎機能異常など、将来に重篤な病気の発症リスクの高い被保険者に対する予防事業として、健診の結果から各基準等に基づき異常値（重症域）の者に対する医療機関への受診勧奨を実施。</p>



Ⅱ 特定保健指導等の実施状況

この章では、医療保険者ごとに特定保健指導利用率向上に関する取り組みについてヒアリングを実施した結果をまとめた。また、ヒアリング実施後に電話等で追加質問、確認など行った結果も加えている。

【調査内容】

1) 特定健診・特定保健指導の推移

2) 利用率向上のための取り組み

未利用者の勧奨方法、電話案内、欠席者等への電話や訪問でのフォロー実施など

3) 制度周知・利用対象者への周知方法

普及啓発のための広報及び対象者への利用案内について、希望がない方への勧奨方法など

4) 対象者の絞り込み

階層化した名簿の作成、対象者選定など

5) 実施方法の工夫

実施時期の設定、実施場所の工夫、初回面接までの期間の短縮方法、保健指導実施者の職種、人数、実施回数など、マニュアルや計画（事業・活動計画）、広報などお知らせやチラシなど

1 八王子市

(1) 八王子市の基本情報

八王子市は、東京都心から西へ約 40 キロメートル、新宿から電車で約 40 分の距離に位置している。面積は、約 186 平方キロメートル。地形はおおむね盆地状で、北・西・南は、海拔 200 メートルから 800 メートルほどの丘陵地域に囲まれ、東は関東平野に続いている。大正 6 年の市制施行から 95 年を経て現在は、人口 55 万人の多摩地区の中核都市であり、また 21 の大学を抱えた学園都市として発展を続けている。

平成 19 年 4 月 1 日から都内ではじめて保健所政令市に移行し、八王子市保健所が設置された。

① 面積	186.31 km ²
② 人口	555,517 人
③ ②のうち 65 歳以上人口（再掲）	121,462 人
④ ②のうち 40 歳から 74 歳人口（再掲）	252,391 人
⑤ 国保加入者数	164,108 人
⑥ ⑤のうち 40 歳から 74 歳人口（再掲）	109,157 人

①～⑤：平成 24 年 7 月 1 日現在 ⑥：平成 23 年 10 月 1 日現在

(2) 特定健診・特定保健指導の概要について

1) 特定健診受診率の推移

	平成 20 年度	平成 21 年度	平成 22 年度	平成 23 年度
対象者数（推計）	94,047 人	104,349 人	106,047 人	109,057 人
受診者数	47,254 人	47,507 人	49,238 人	50,009 人
受診率	50.3 %	45.5 %	46.4 %	45.9 %

2) 特定保健指導実施率の推移

※平成 21 年度特定保健指導等にかかる分析業務報告書より

	平成 20 年度	平成 21 年度	平成 22 年度
対象者数（推計）	6,444 人	5,610 人	5,632 人
実施者数	1,145 人	1,147 人	1,231 人
実施率	17.8 %	20.4 %	21.9 %

3) 特定保健指導利用者数の推移

① 動機付け支援

	平成 20 年度	平成 21 年度	平成 22 年度
対象者数	4,830 人	4,178 人	4,095 人
利用者数	961 人	1,000 人	1,070 人
利用率	19.9 %	23.9 %	26.1 %

② 積極的支援

	平成 20 年度	平成 21 年度	平成 22 年度
対象者数	1,614 人	1,432 人	1,537 人
利用者数	184 人	147 人	161 人
利用率	11.4 %	10.3 %	10.5 %

4) 特定健診の実施方法（平成 24 年度）

- 個別健診（八王子市医師会との契約）
- 自己負担はなし
- 集団健診は実施していない

5) 特定保健指導の実施方法（平成 24 年度）

- 動機付け支援は、直営にて個別のみ実施
- 積極的支援は、指名競争入札により 1 社に委託

（3）特定健診・特定保健指導の効果的な取り組みの実施にむけて

八王子市は、平成 20 年度に特定健診・特定保健指導の実施が義務づけられたときから、レセプトや特定健診・特定保健指導の結果を分析し、戦略的に取り組んでいる。効果的な実施にむけて、健康課題の把握、保健指導の効果の評価、特定健診・特定保健指導の効果向上につながる対策などについて積極的に検討を進め、課題を明確にして取り組んでいる。課題とその対策は以下のとおりとなっている。

1) 40 歳－ 50 歳代の特定健診の受診率が低い

- ① 18 歳から 39 歳の健診体制充実とそれによる健診受診文化の醸成
- ② 健診未受診者に対する未受診理由の調査の実施

2) 40 歳代の男性の継続受診率が低い

- ① 個別性のある情報提供による適切な受診への動機付け

3) 40 歳－ 50 歳代の保健指導利用率が低い

- ① 利便性を考慮して保健指導の実施場所を設定
- ② 医療機関における保健指導の勧奨を含めた結果説明

4) 非肥満のリスクの高い層が大きな割合を占めている

- ① 糖尿病を対象とした医療機関受診勧奨の継続
- ② 衛生部門などとの連携とフォロー体制の整備

（4）八王子市の特定健診・特定保健指導の実施状況について

1) 特定健診の特徴

●「検診ガイド」の工夫により、特定健診への関心を高める

市内で特定健診が受診可能な委託医療機関が一覧でわかる「検診ガイド」を作成している。平成 23 年度からは「特定健診・がん検診等実施医療機関一覧」として、がん検診が受診できる医療機関に特定健診の受診の可否を組み込み、並列に記載してわかりやすくした。八王子市医師会へ委託しているおよそ 190 か所の医療機関を掲載し、住民はこの中から受診医療機関を選択して、特定健診を直接受診できる体制になっている。「検診ガイド」の表面は次頁参照（図 1）。

平成24年度 八王子市 検診ガイド

八王子市 特定健診、後期高齢者健診等 実施医療機関一覧付

市国民健康保険加入等、対象の方のみ
受診券5月下旬送付

八王子市に住民登録があり、ご自身や配偶者の勤務先、人間ドックなどで受診の機会がない方は、各検診とも年度毎に1回受診できます
平成23年度市民税非課税世帯の方は申請により、無料で受診できます

医療機関に直接「予約する」がん検診

肺がん検診	＜対象＞ 40歳以上 昭和48年3月31日までに生まれた方 ＜内容＞ 問診、胸部X線検査 ※医師が必要と認めた方には、聴診も実施	受診費用 800円
大腸がん検診	＜対象＞ 40歳以上 昭和48年3月31日までに生まれた方 ＜内容＞ 問診、便潜血検査（便の中の血液の有無を調べる検査）	受診費用 700円
乳がん検診 1か2選択	1.マンモグラフィと触診による検査（2年に1回） ＜対象＞40歳以上の女性 昭和48年3月31日までに生まれた方 ＜内容＞問診、視診、触診、乳房X線（マンモグラフィ） ※科学的に、2年に1回、「マンモグラフィと視触診による検査」が効果とされています	受診費用 1,600円
	2.触診のみの検査 ＜対象＞30歳以上の女性 昭和58年3月31日までに生まれた方 ＜内容＞問診、視診、触診	受診費用 400円
子宮がん検診	＜対象＞20歳以上の女性 平成5年3月31日までに生まれた方 ＜内容＞問診、視診、頸（けい）部細胞診、内診 ※医師が必要と認めた方には、体腔鏡検診も実施 ※科学的に、2年に1回、「子宮頸がん検診」も、受診することが効果とされています	受診費用 700円

◇受診方法

- 1 医療機関に予約**
希望の検診を実施する医療機関（裏面）に直接予約
- 2 受診**
医療機関で、保険証を提示、受診費用を支払い受診
※無料通知書が届いた方
⇒医療機関に提示
- 3 結果**
肺がん・大腸がん・乳がん
医師が説明
子宮がん
郵送でお知らせ
医師が説明する場合があります

◇予約期間 平成24年5月21日(月) から平成25年1月30日(水)まで
◇受診期間 平成24年5月28日(月) から平成25年1月31日(木)まで
◇受診場所 裏面「平成24年度八王子市特定健診・がん検診等実施医療機関一覧表」をご覧ください

■受診費用が無料になる方

- 70歳以上の方（昭和18年3月31日までに生まれた方） → 申請は不要
- 生活保護を受けている方 → 申請は不要（最近、対象になつた方はお申し出を）
- 平成23年度市民税非課税世帯の方 → 市に申請（申請後対象の方に無料通知書を送ります）
（平成22年中の所得で同一世帯全員が非課税の方）
市のホームページから電子申請でも申請できます
※平成23年1月2日以降に入居した方は、前住所地の住民税非課税証明書が必要です

広報「はちおうじ」で募集する検診（健診）

胃がん検診	＜対象＞40歳以上 昭和48年3月31日までに生まれた方 ＜内容＞問診、胃部X線検査（バリウム使用） ①広報41号→5月分 ②広報51号→6月分 ③広報61号→7月分 ④広報71号→8月分 ⑤広報81号→9月分 ⑥広報91号→10月分 ⑦広報101号→11月分 ⑧広報111号→12月分 ⑨広報121号→1月分 ※寄数月実施分は、男性が先、偶数月実施分は女性が先に実施	受診費用 500円
歯周疾患検診	＜対象＞40歳・45歳・50歳・55歳・60歳・65歳・70歳の方、及び71歳以上で市の歯周疾患検診を一度も受診していない方 平成24年4月1日～平成25年3月31日に対象年齢になる方 ＜内容＞問診、歯周病の有無 ①広報51号→6月分 ②広報61号→7月分 ③広報91号→10月分 ④広報101号→11月分	受診費用 500円
結核健康診断	＜対象＞65歳以上で、他の検診で胸部X線検査を受けていない方 昭和23年3月31日までに生まれた方 ＜内容＞問診、胸部X線検査 ● 広報91号（10・11月 実施）	受診費用 無料

◇受診方法

- 1 申込**
広報「はちおうじ」の募集で、会場・期日を確認し、八王子または市のホームページから電子申請で申込（胃がん検診のみ定員まで先着順）
- 2 受診**
受診通知の指定会場、医療機関で受診費用を支払い受診
- 3 結果**
歯周疾患検診・結核健康診断
医療機関で医師が説明
胃がん検診
約1か月後、郵送でお知らせ

18歳～39歳の健康診査

＜対象＞18歳～39歳 昭和48年4月1日～平成7年3月31日に生まれた方で次のいずれかに該当する方
・八王子市国民健康保険加入者
・八王子市国民健康保険以外の健康保険の被扶養者
・生活保護受給者
ただし、勤労先・学校等で受診機会のある方を除く
＜内容＞問診、血圧測定、尿、血液など
＜申込方法＞ハガキまたは封書（1人1枚）に「18歳～39歳の健康診査」と題し、氏名（ふりがな）、性別、生年月日、電話番号を書いて、下記の問い合わせ先へ申込、または市のホームページから電子申請で申込

◆申込受付 5月1日から
◆受付場所は申込後約1か月
◆受付期間 5月31日（金）まで
◆受付場所 裏面のとおり

受診費用
2,000円

肝炎ウイルス検診

＜対象＞肝炎ウイルス検査を受けたことがない方で職場等で機会のない方
＜内容＞B・C型肝炎ウイルス検査
＜申込方法＞市役所・事務所・保健所で配布している申込書または市のホームページから電子申請を、ご利用ください

受診費用
無料

このガイドは検診の概要をお知らせするものです
特定健診・後期高齢者健診等は、それぞれのご案内や受診券をご覧ください
ご不明な点はお問い合わせください

■問い合わせ先

〒192-8501 八王子市元本郷町3-24-1 健康福祉部 地域医療推進課 TEL

図1 八王子市検診ガイド

● 特定健診受診時の工夫

健診の結果は医療機関で医師が結果を説明し、市で作成した情報提供パンフレットも一緒に渡してもらうよう依頼している。情報提供パンフレットは、平成20年度および平成21年度は、市においてオリジナルで作成していたが、平成22年度以降は、市販のパンフレットに八王子市の特定保健指導の利用についてなどを加え内容を工夫している。集団の胃がん検診以外は、個別にがん検診を受診できるよう、がん検診も含めた特定健診の体制の充実に努めている。

● 特定健診受診者やリピーターも増えるための工夫

健診への関心を高めるために、特定健診の普及啓発にむけたポスターを駅や医療機関に掲示することや新聞への折り込みチラシ、ホームページや広報誌掲載、全町内に回覧を依頼、さらに、町内会での集まりや、保健所が実施している食品衛生免許更新講習会や食品衛生実務講習会において健診の必要性について健康教育を実施するなど、多様な施策に取り組んできた。

また、健診の初回受診率を高めるため、新たに40歳を迎える方を対象としたお知らせ通知の差別化を図り、継続受診率を高めるため、個人の特定健診結果を受診券に載せるなどの個別性を重視した受診勧奨の通知をしている。

このような地域全体への多様な手段による普及啓発や、健診の受けやすさを重視した健診体制の充実が特定健診の受診率向上につながっている。

● 特定健診未受診者への受診勧奨

特定健診の受診券および受診通知は、平成20年度までは、誕生月ごとに年2回に分けて5月と9月に発送していたが、平成21年度から5月末に対象者全員へ一斉に発送している。特定健診の受診については、翌年1月末までとしている。

勧奨通知について、平成22年度は、40歳から59歳を対象に、平成20年度受診し平成21年度未受診者、若しくは平成20年度未受診で平成21年度受診者を抽出するなど未受診者対策を図っていた。平成23年度は8月および12月に未受診者へ勧奨通知を発送している。受診可能期間の終了間際に利用勧奨することで、受診率の向上につなげている。未受診者への通知の回数を増やすなど未受診者対策を重視し、取り組みの強化を図っている。なお、平成24年度からは、平成20年度から1度も受診していない方にアンケートを実施し、未受診の理由などを分析し、平成25年度以降の受診率向上に役立てる予定である。未受診者への通知文は右記参照（図2）。

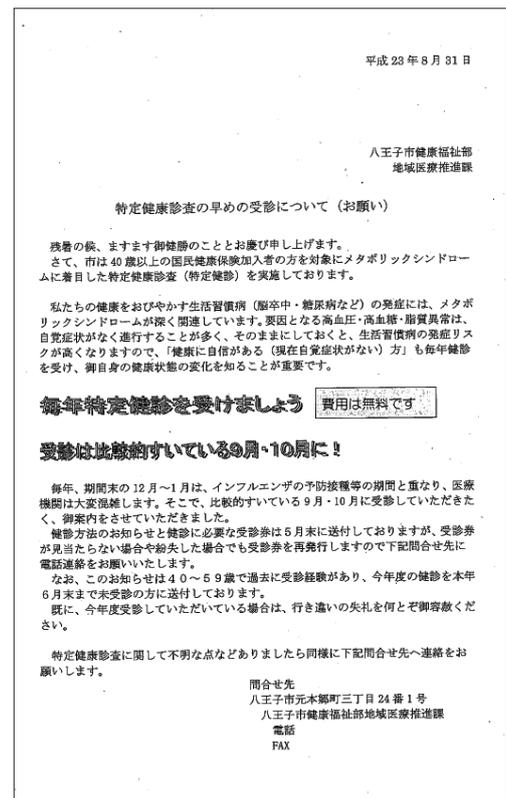


図2 未受診者への通知文

2) 特定保健指導の工夫

● 特定保健指導に専従の担当者を置く

特定保健指導は、職員の事務職1名と保健師3名および管理栄養士1名、非常勤の保健師2名および管理栄養士3名で担当している。職員は、動機付け支援をはじめ教材の開発、未受診の勧奨などを業務としている。また、特定保健指導に関する研修の受講を必須として質の確保を図っている。さらに、利用率を上げるために事務職員や非常勤職員も含め、一丸となって利用勧奨に取り組んでいる。

平成20年の特定健診・特定保健指導の開始にむけて、基本健康診査などの健診関係を担当していた地域医療推進課に保健師を配置し、特定保健指導業務を加えて専従とした。国民健康保険を担当している国民健康保険年金課や、保健事業を担当している保健福祉センターと情報交換など連携し、実施している。

特定保健指導が専従で実施できるため、そのみに特化した取り組みが可能であり、一連の流れの中で対象者に対して個別の状況に合ったアプローチができる良さがある。さらに、特定健診の受診率向上および特定保健指導に利用率向上にむけて、きめ細やかな取り組みが可能であることが専従の良さである。

● 動機付け支援は直営で毎日実施している

動機付け支援を直営にて毎日実施している。動機付け支援の所要時間は、一人当たり50分ほど要している。平日は、本庁舎内に設置した専用のブース3か所にて実施する他、市内の主要駅近辺の会場でも月数回実施している。土日は、八王子駅南口総合事務所の会場で、月1～2回実施している。

5月から開始している特定健診の結果を受けて、特定保健指導は9月から開始している。委託医療機関の健診データの整理に1か月、特定保健指導の利用券の発行に2か月を要しており、対象者には月ごとに区切って利用勧奨通知を発送している。

平成23年度まではグループ制での指導も実施していたが、平成24年度はグループ制より個別制を希望する方が多いため、個別支援のみとした。個別支援は、より個々に応じた内容により生活習慣改善の動機付けにつながりやすい。グループ制は、事前準備や実施内容の検討に手間がかかる上、参加人数が少ない。数値が極端に悪い人に対しても画一的で一般的な保健指導となることが多く、個別性に応じた動機付けにつながりにくく、グループ制のフォローとして個別への対応も必要となり、多くの時間を割かれてしまうというデメリットがある。

● 積極的支援は、委託業者との協働にて実施している

積極的支援は委託で実施しており、委託選定は競争入札により、単純に価格による委託先選定がなされている。対象者が満足できる保健指導の提供にむけた委託先の質の管理を図るため、積極的支援の電話勧奨場面および、個人情報保護に関する現地視察をしている。また、委託業者の窓口は担当者を決めており、連絡調整をスムーズにできるようにしている。さらに担当者の研修報告一覧の提出、中断者のフォローも依頼している。月1回は定例会による情報交換を開催しており、この場を利用してデータの授与を行い安全の確保を図っている。委託事業であっても、委託先の取り組み状況に関心を持ち、質の確保を図ることが利用率向上に寄与している。

● 個別性のある利用勧奨

動機付け支援の利用勧奨は個別性を重視している。利用券および利用勧奨のための「特定保健指導のお知らせ」を送付しており、動機付け支援と積極的支援のお知らせは、それぞれ40歳～50歳代と60歳代以上と2種類を作成している。通知には、すべての実施会場および日程表を記載しており、電話による申し込みの方法をとっている。利用勧奨通知には、その年の健診結果を重症度に応じて色分けし一目見て結果がわかるように、個別性に訴えた通知を作成し送付している。データ作成については、データ印字のための独自のシステムを組んでいる。

特定保健指導の希望がない場合において、利用券発送後おおよそ1週間後に利用勧奨通知を発送し、その後おおよそ2週間後に利用勧奨の電話を原則予約がない方全員へかけている。

電話による勧奨は、職員および非常勤職員により手分けをして、午前、午後、夜間の3回はかけており、さらに40歳代から50歳代の方には、頻度を多くしている。保健指導の利用者の中で、電話勧奨による利用者は55%を占めており、電話勧奨の効果は大きい。平成24年度は、土日の電話勧奨も実施している。

特定保健指導は、本人の希望により場所の選定が可能であるが、本庁舎以外の駅前の商業ビルでの保健指導の人气が高い。利用券の発送数が多い時期には、特に利用希望の多い会場での回数を適宜増やしたり、要望があれば本庁舎での17時以降の保健指導を実施している。このように、利用者の状況に応じて対応していることが利用率向上につながっている。特定保健指導のお知らせ通知および添付資料は次頁参照（図3、図4）。



図3 特定保健指導のお知らせ通知

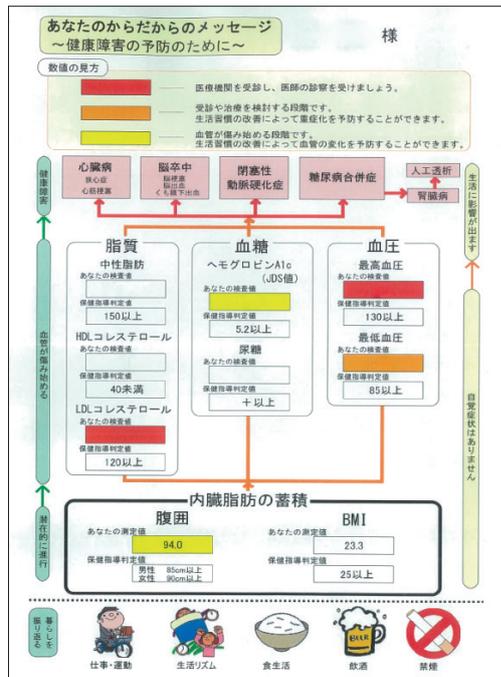


図4 通知添付資料

● 特定保健指導の媒体や帳票類の特徴

特定保健指導に使用するパンフレットや媒体類などは、初年度から試行錯誤し改良を積み重ねてきたが、5年目に入りさらに構成の見直しを図っている。パンフレットは、野菜料理の作り方、お菓子の目安量、間食のカロリー表、減塩のしおりとおつまみ選び、外食時のメニューの選び方、運動の効果など手づくりにて作成したものを、対象者に合わせて選定して使用している。動機付け支援の初回面接と6か月後評価以外においても、中間支援で電話連絡にて医療機関への受診勧奨をする場合もある。6か月評価については、保健師や管理栄養士から手書きで一言添えている。

特定保健指導の利用率の向上にむけて、普及啓発のお知らせ通知や帳票類の検討や工夫を重ね、課内において案を練り、納得したものを作成し使用している。

動機付け支援の使用媒体のわかりやすさや温かさを重視し内容の工夫を図り、手書きコメントを記載するなどひとりひとりへの丁寧な保健指導が利用率の向上につながっている。

● 修了証で動機付けアップ

動機付け支援の当日にむけて、個別性を重視した提出シート、問診票、目標立てシート、測定の見方など基本帳票類として準備している。保健指導当日は個別の目標設定の他に、6か月間の目標にむけた取り組み、6か月後のセルフチェック、体重および腹囲の測定表の記録についてなど、特定保健指導の今後のスケジュールおよび健診結果の意味を本人へ詳しく説明している。提出シートは、本人が過去に動機付け支援を受けていることで、過去の目標を振り返ることができる。個別に健診の数値が記入できる生活習慣関連図の資料は、特定保健指導への動機付けに有効である。また、動機付け支援を終了した方へ、手づくりの修了証を送付している。さらに、腹囲と体重の個別目標を達成した方へは、手づくりの目標達成認定証を送付している。このことは、本人の動機付けを高めると共に成功体験のメッセージであり、地域への普及啓発を目的としており、目標達成した方のみを送付していることを明記している。修了証および目標達成認定証は次頁参照（図5、図6）。

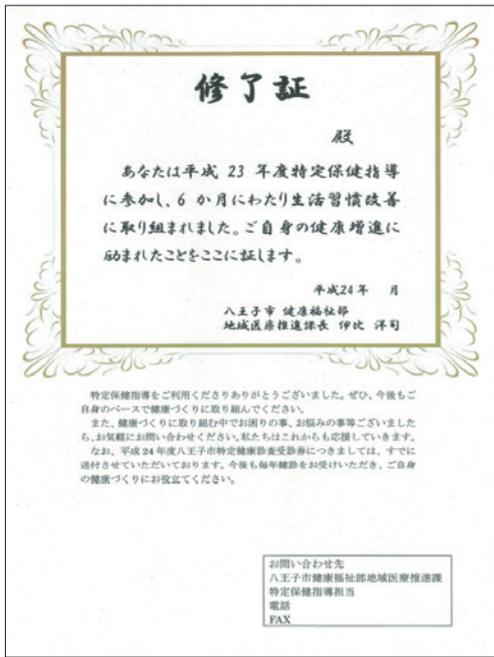


図5 修了証



図6 認定証

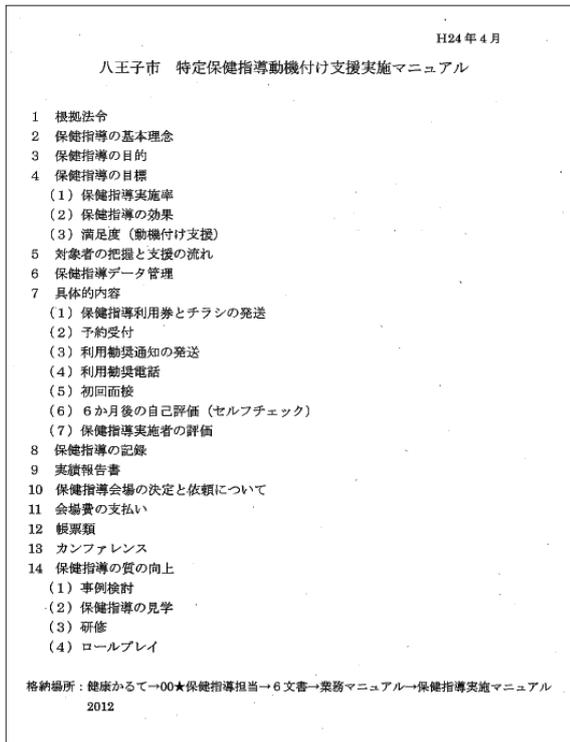


図7 八王子市特定保健指導
動機付け支援実施マニュアル

保健指導実施者 チェックリスト
◎よくできている ○ほほどできている △もう少し

項目	技術	項目	◎○△
事前準備	計画管理	スケジュール管理はできているか一困難な場合、相談できているか	
	準備	利用者の情報収集と対応の検討はできているか	
	準備	利用者に必要な書類類、資料・情報提供の準備はできているか	
導入	接遇	利用者にさわやかに挨拶・自己紹介、来所へのお礼ができているか	
	接遇	話しやすい雰囲気を作っているか(笑顔、言葉遣いなど)	
	測定技術	測定は正しい方法で実施できているか	
	説明能力	測定結果の説明が正しくできているか(面接の中でも可)	
面接	時間管理	当日の時間配分について利用者に伝えたか	
	説明能力	今回の保健指導の目的を明確に利用者に伝えているか	
	接遇	利用者と視線を合わせ、話をしているか	
	傾聴	利用者の話を耳を傾けているか。一方的に話していないか	
	思いの確認	利用者が健康結果をどのようにとらえているかを確認しているか	
	思いの確認	保健指導に来た思いや希望を確認しているか	
	アセスメント	検査値、過去歴だけでなく、利用者本人のアセスメントができたか	
	専門知識	健診の結果と利用者の生活習慣が結びつくような説明をしているか	
	専門知識	説明は科学的根拠に基づいているか	
	疾患知識	疾患・検査値の説明が正しく行えたか	
受診勧奨	栄養知識	栄養・食生活についての知識は十分か	
	運動知識	運動・生活活動についての知識は十分か	
	説明能力	一般の人にも分かることばを使用しているか	
	説明能力	教材類を効果的に使用しているか	
	受診勧奨	受診勧奨値や症状がある場合、適切な診療科へ受診勧奨をしているか	
	個別性配慮	利用者の年齢や生活背景を考慮した相談内容になっているか	
	個別性配慮	利用者の理解力に合わせて説明しているか	
	個別性配慮	利用者の行動ステージに合った相談内容になっているか	
	個別性配慮	本人の知りたいこと、聞きたいことに対応できたか	
	自己効力↑	相手の強みを引き出し、賞賛、承認ができたか	
支援能力	支援能力	目標設定に際して、相手の意思を尊重しているか	
	支援能力	利用者の行動ステージに合った行動目標になっているか	
	支援能力	具体的に達成可能な目標設定ができているか	
	支援能力	目標の阻害要因に対しての話し合いができたか	
安全配慮	支援能力	利用者の目標達成の自信は70%以上か	
	安全配慮	安全に關した配慮ができたか	
社会資源	社会資源	利用・活用できる社会資源の紹介ができたか	
	連携	必要に応じて他部署に相談、連絡、連携ができたか	
時間管理	時間管理	今後の予定(セルフチェック、受診券の送付)についての説明をしたか	
	時間管理	面接時間および時間配分は適切か	
顧客満足	顧客満足	利用者に思いや希望に応え、「来てよかった」と思ってもらえたか	
	終了	接遇	利用へのお礼とねぎらいを伝えているか
事後処理	記録	測定値が正確に記載されているか	
	記録	保健指導の内容が簡潔・明瞭に記載されているか	
	記録	誤字・脱字がないか	
	中間支援	必要な対象者に中間支援を行っているか	

図8 チェックリスト

● 人材育成も視野においた「八王子市保健指導マニュアル」の作成

地域医療推進課においては、職員や非常勤職員の人事異動の際、引き継ぎをスムーズに行うため、「八王子市特定保健指導動機付け支援マニュアル」を作成している。

業務として事例検討会やカンファレンスを行い、定期的に情報共有ができる場を設けている。さらに、お互いの保健指導の現場を見学し合うなど保健指導技術の向上に努めている。

新人の保健師には、10日～14日間の研修期間を設けており、以後継続研修やカンファレンスの開催、最後はロールプレイの実施により指導者の了解が得られた段階で、現場の動機付け支援に携わっている。時間をかけて保健師や管理栄養士の研修を実施し、レベルアップを図り、担当者による動機付け支援のばらつきをなくしている。また、特定保健指導のチェックリストに基づき指導者が評価を行い、振り返りにより保健指導技術の向上に努めている。

また、東京都や衛生部門で開催する研修会には積極的に参加するなど、保健指導のスキルアップにむけた取り組みを行っている。八王子市保健指導マニュアルおよびチェックリストは前頁参照（図7、図8）。

● 衛生部門とのコミュニケーション

八王子市の保健師は、介護保険、高齢者支援、精神保健、母子保健等に業務分担で配属されているが、情報の共有を目的として月1回定例会を開催している。

また、特定保健指導担当保健師と衛生部門担当保健師とは、情報交換により、お互いにコミュニケーションが行き届いている。特定保健指導対象者への6か月評価の送付の際に、衛生部門で実施している保健事業の情報提供や健康づくり事業のお知らせ通知を同封し普及啓発を図っている。また、保健指導で困ったケースについては、衛生部門と連携して取り組めることができる体制となっている。

健康づくりを担う保健師の分散配置が進む中で、定例会の開催や情報交換により他部門、特に衛生部門との情報の共有を図ることが、円滑な業務につながっている。

● 総合健診システムで経年データの管理

特定健診データは、総合健診システムへ取り込み、経年的変化がわかるように管理している。データの経年変化がわかる利用動奨通知が作成できる八王子市独自のシステムを開発し整備した。健診結果の経年的変化の重要性を認識し見やすくデータ管理ができるように、単年度のデータ管理ではなく10年間分の結果を整備した。健診を受診していれば平成14年度からの結果がデータ化されている。

さらに特定健診結果だけでなく、特定保健指導の結果もデータ管理しているため、健診結果を参考とした保健指導が可能であり、健診の受診動奨および特定保健指導の利用動奨に力を入れている。住民に自分の経年的変化が数字やグラフでわかる個人データを提示できることは、個別性を重視する観点で重要である。特定健診や特定保健指導の結果の経年的データを重視しデータ分析をすることで、受診者のライフサイクルを把握した視点での健康管理に携わることを可能にしている。

2 ヤマトグループ健康保険組合

(1) ヤマトグループ健康保険組合の基本情報

ヤマトグループ健康保険組合（以下、「ヤマト健保組合」という）は、宅配便事業を行うヤマト運輸株式会社を中心に、29の事業所が加入する単一健康保険組合である。被保険者数は9万5,000人以上であり、男性がおよそ8割を占める。

設立年月日	昭和33年9月1日
被保険者数	95,686人 男:79,849人 女:15,837人
被扶養者数	126,011人 (扶養率1.316%)
平均標準報酬月額	322,019円
一般保険料率 (平成24年4月1日～)	95.00/1000 被保険者:42.09/1000 事業主:52.91/1000

(平成24年2月現在)

(2) 特定健診・特定保健指導の概要について

1) 特定健診受診率の推移

ここ数年、被保険者数が毎年前年比3～4千人増だったが、現在は数百人程度の伸びである。結果、平均年齢が上昇傾向となっている。

		平成20年度	平成21年度	平成22年度	平成23年度
対象者数 (推計)	被保険者	39,782人	43,518人	45,912人	-
	被扶養者 (任継者含む)	17,564人	19,199人	21,301人	-
	合計	57,346人	62,717人	67,213人	70,977人
受診者数	被保険者	36,025人	42,104人	44,666人	-
	被扶養者 (任継者含む)	5,879人	4,306人	7,448人	-
	合計	41,904人	46,410人	52,114人	56,574人
受診率 (%)	被保険者	90.6%	96.8%	97.3%	-
	被扶養者 (任継者含む)	33.5%	22.4%	34.9%	-
	合計	73.1%	74.0%	77.5%	79.7%

2) 特定保健指導者数の推移

			平成 20 年度	平成 21 年度	平成 22 年度
動機付け支援	対象者数	被保険者	2,431 人	2,301 人	2,519 人
		被扶養者	0 人	301 人	461 人
		合 計	2,431 人	2,602 人	2,980 人
	実施者数	被保険者	286 人	1,286 人	1,633 人
		被扶養者	0 人	25 人	24 人
		合 計	286 人	1,311 人	1,657 人
	実 施 率	被保険者	11.8 %	55.9 %	64.8 %
		被扶養者	0 %	8.3 %	5.2 %
		合 計	11.8 %	50.4 %	55.6 %
積極的支援	対象者数	被保険者	5,102 人	4,602 人	4,662 人
		被扶養者	0 人	153 人	278 人
		合 計	5,102 人	4,755 人	4,940 人
	実施者数	被保険者	547 人	1,945 人	1,913 人
		被扶養者	0 人	1 人	0 人
		合 計	547 人	1,946 人	1,913 人
	実 施 率	被保険者	10.7 %	42.3 %	41.0 %
		被扶養者	0 %	0.7 %	0 %
		合 計	10.7 %	40.9 %	38.7 %
動機付け + 積極的	対象者数	7,533 人	7,357 人	7,920 人	
	実施者数	833 人	3,257 人	3,570 人	
	実 施 率	11.1 %	44.3 %	45.1 %	

3) 特定健診の実施方法

- 事業主が実施する定期健康診断に、健康保険組合が 35 歳以上に対して検査項目を追加して実施している。健診機関と事業主、健保の三者契約となっているため、特定健診項目の結果は非常にスムーズである。
- 定期健康診断は、ほぼ巡回健診形式となっており、被扶養者もその会場に来て特定健診を受診することができる。
- 特定健診部分については、全額健保負担で、自己負担はなし。

4) 特定保健指導の実施方法

- 被保険者への実施
特定保健指導の会社は現在 2 社と個別契約しており、事業所面談による初回面談を実施している。
- 被扶養者への特定保健指導
被扶養者への特定保健指導は、平成 21 年度から徐々に開始し、初回面談は家庭に訪問している。

(3) 特定健診・特定保健指導の特徴

1) 特定健診の特徴

● 被扶養者対策は受診方法を徐々にバージョンアップ

初年度（平成20年度）は、特定健診事業費を抑えるため、被扶養者も被保険者の巡回健診会場で受診をしてもらっていたが、巡回健診の健診項目は特定健診のみであり、会場としては病院のように整った環境ではなく、受診したかと思うとほんの数分で終わってしまうため、この健診内容だと次から来ないのではないかという懸念があった。そのため、2年目の平成21年度より、「ネットワーク健診」（健診予約受付代行サービス）を契約し、全国約1,000か所の医療機関での受診できる代行業者（図1）と契約をした。平成21年度は、血糖検査を空腹時血糖としていたが、食事をしてから受診する被扶養者が多く、データの欠損扱いとなってしまった。そのため平成22年度よりHbA1cを追加した。また、同時にできる血液検査（貧血・腎機能・膵機能）も加え、充実させた。

さらに、上述の方法では受診が困難な場合の「ホームドクターサービス*」（かかりつけ医健診）を開始した。この仕組みの詳細は下記のとおりである。

このように受診方法を多様にすることで（図2参照）被扶養者の利便性を図り、受診率向上をねらっている。

ホームドクターサービス*

かかりつけ医療機関がある人の状況を対象者から書面でもらい、それに対して委託業者が「患者さんの健診受診希望機関である旨」を伝え、交渉を行う。交渉が成立したら所定の結果票等々を送付し、健診後は業者へ返信をしてもらう。受診者本人は窓口負担なしで、業者のほうから医療機関に支払う形をとっている。契約はヤマト健保組合を業者間で行う。業者は請求と同時に結果と費用決済も全て代行して行う。

予約期間 平成24年11月30日(金)まで

特定健診の予約締切迫る!

「平成24年度特定健診」予約締切が近づいております。まだ受診されていない方は、お早めにご予約ください!

パソコン・携帯から予約をした方に抽選で

A賞 10名様に当たる! PlayStation3とFit in Sixのセット! (PlayStation3、Fit in Six)

B賞 20名様に当たる! パナソニック音速電動ヘアブラシ (Panasonic EW-DS13)

C賞 100名様に当たる! オムロン活動計 HJA-331 ポケットドッグ EW-0513

パソコンから予約 <https://>

携帯から予約 <https://>

お電話からもご予約いただけます。 (宛名下の区-3桁のお電話番号が必要です)

健診予約センター: 0120- 月～金 9:00～19:00 (土日祝は除く)

※本伏が行き違いの下記の方はご登録ください

- すでに健診を受診されている方
- すでに予約されている方
- ヤマト運輸(株)の巡回健診を受診予定の方
- 勤務先での健診結果をお送りいただいている方
- 妊産婦の書類を送りいただいている方
- 健康保険組合の資格を喪失されている方

下記の方は健保組合までご連絡ください

- 健診のご案内を紛失された方
- パート先で受けた健診結果を健保組合に送付されていない方
- ホームドクターサポートサービスをご希望の方
- 産前産後1年未満でまだ書類を送られていない方

ヤマトグループ健康保険組合 健康事業課 TEL:03-3543-4271 (平日8:30～17:30受付)

図1

40歳以上の被扶養者(家族)および任意継続被保険者のみなさまへ

特定健診は受けましたか?

受診方法は3つ

- 1) の予約受付は平成24年11月30日(金)まで→※裏面参照
- 2) ヤマト運輸巡回健診は地域で異なりますが、平成25年2月まで実施中
- 3) ホームドクターサポートサービスの予約受付は平成25年2月まで

あなたの血液は大丈夫ですか?

【無料】受け放題中! 22項目! 今年度中に必ず受けてください!

22項目! 何を調べているのか?

検査目的	検査項目	簡易ガイド
肝臓	GOT(※)	肝臓・心臓・骨格筋の病気のほかになります。
	GPT(※)	肝臓に最も多く含まれる酵素。肝臓異常の早期発見に役立ちます。
	γ-GTP(※)	飲酒による肝障害のチェックに役立ちます。
膵臓	ZTT	慢性感染症や糖尿病などの他に、膵臓でも上昇することがあります。
	中性脂肪(※)	高コレステロールなどを反映して高値になり、動脈硬化や糖尿病などの危険が高まります。
	HDLコレステロール(※)	コレステロールを除去して動脈硬化を防ぎます。
脂質	LDLコレステロール(※)	動脈硬化にしみこみ、動脈硬化を進めます。
	総コレステロール	多すぎると動脈硬化の原因になります。
	空腹時血糖(※)	血液中のブドウ糖を測定して、糖尿病をチェックします。
糖尿病	HbA1c	過去1～3か月の血糖の状態を推測することができます。
	血液	血液の病気の診断や、出血しやすい人の原因究明に役立ちます。
貧血	赤血球	貧血や多量出血の原因になります。
	血色素	貧血の程度を測ります。
	ヘマトクリット	低値では貧血、高値では多量出血、脱水症が疑われます。
腎臓	MCV	3つの検査結果から、貧血の分類に役立ちます。
	MCH	
	MCHC	
じん臓	尿素窒素	腎臓の排泄能力の低下で血中濃度が上昇します。
	クレアチニン	腎臓の働きと血中濃度を測定します。
すい臓	アミラーゼ	すい臓、膵臓に異常があるとき、尿中に漏れてきます。

※ホームドクターサポートサービスご利用の方は(※)のみとなります。

図2

2) 特定保健指導の特徴

● 保健指導実施機関はパートナーとして

委託先の選定に関しては、ヤマト運輸は、全国に支店があるためそれに対応できる業者を選定しており、現在、2社に委託している。両社のサービス内容は、本来別のものだが、ヤマト健保組合用に統一を図り、対象者はどちらで保健指導を受けても同一の内容となっており、質に関しても同一のものを保っている。

ヤマト健保組合では委託業者を「パートナー」として考えており、同じ歩みをしていくものとみてコミュニケーションを密にするため、月1回以上はミーティングを実施し、2社合わせでの合同会議も行い、理念のすり合わせも行っている。定例会以外にも、会議に企画から一緒に入ってもらするなど、事業の一部を依頼するだけにとどまらない。この姿勢がお互いの信頼関係を構築し、単に業者と委託主の関係では生まれえない、よりよい事業の遂行に向かっていくエネルギーとなっているのではないだろうか。

● 事業所人事担当者、支社の理解が利用率向上につながる

ヤマトグループは、毎年、全国にある主管支店と営業所（支店）を、いくつかのエリアにわけ委託先業者と一緒に事業所の担当者に対して「合同説明会」を開催している。ヤマト健保組合はスタッフも少なく、専門職もないため、事業所のそれぞれの人事の担当者が健保の担当者の役割も果たしてもらう必要がある。

説明会は一方的にヤマト健保組合から話しをするだけでなく、担当者が保健指導の現場を理解しやすいように、対象となる人がどういうプログラムを受けるのか実際に体験してもらった。初回面談、その後3か月間の保健指導者とのフォローも受けしてもらった。これらにより、電話による支援のタイミングや電話の内容を知ってもらい、社員が保健指導対象者となった時に、受けやすい環境整備を行っている。そしてこれを全国に展開している。

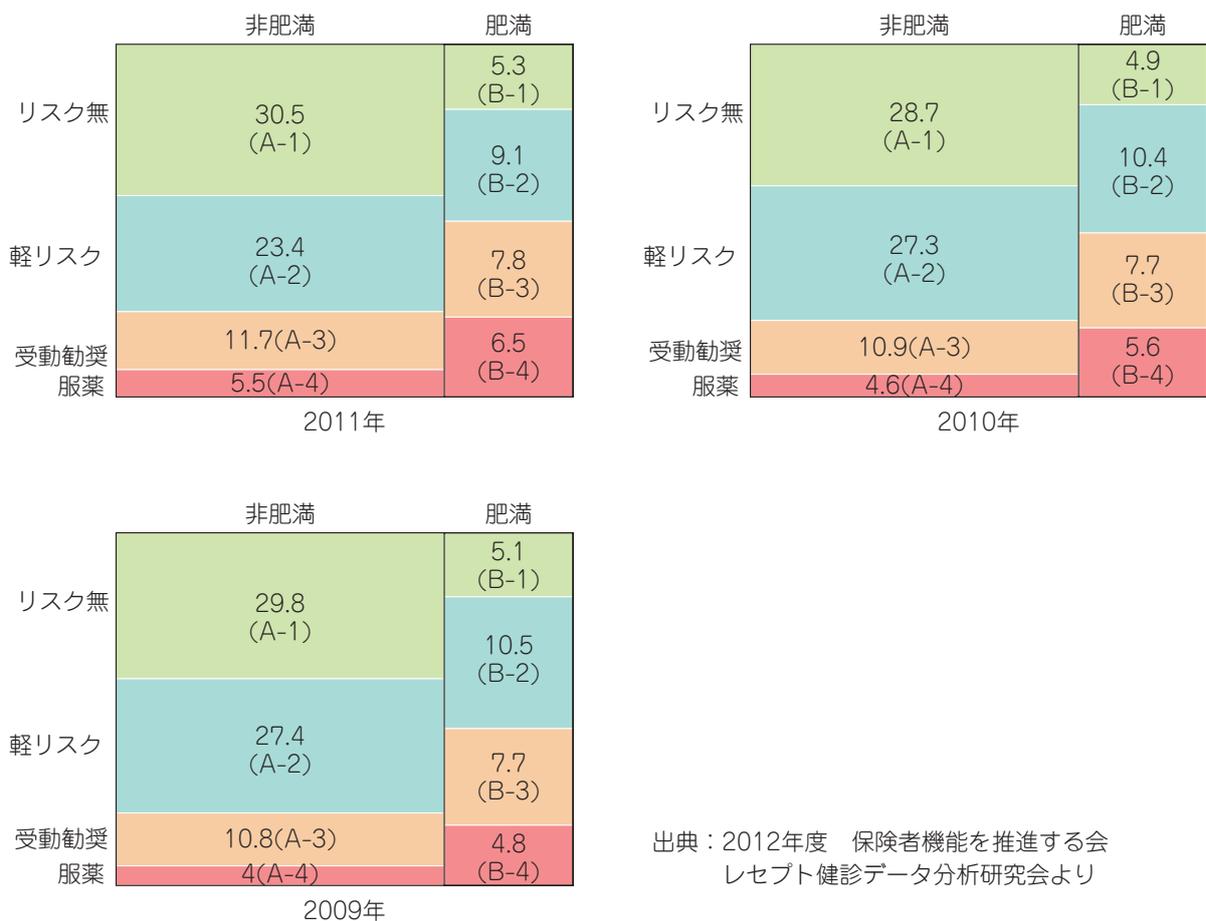
また、全国69か所の各主管支店に委託先業者の担当者が全主管支店を訪問している。訪問での保健指導を実施する前には、合同説明会の時に顔合わせをしており、すでに面識があるため保健指導への理解が得られ、スムーズな訪問指導へとつながっている。

さらに、面談日の前日に担当者が多くの対象者へ「明日面談だから必ず来てください」と連絡をし、利用を促している。こうした努力の結果、初回面談は高いところは100%、低いところでも60%、平均80%と非常に高い面談率となっている。担当者は社員の顔が浮かび、「この人はこういう風に言うとなると来るんだ」「この人は絶対来ないけれど、絶対来ない人を来させたい」など、それぞれの持ち味で話すことが、さらなる利用率向上につながっている。

● 主管支社間の情報交換

「反省会」として、初回面談の実施率の向上を図ることを目的に、支社にその管下店である数主管の担当者、役職者が集まり、会議を行っている。会議に際し、事前に各主管支店の担当者に初回面談を実施する際の事前準備や当日の対応など、どのような方法をとっていたかをヒアリングし資料にまとめ、それらの方法について話し合いを行った。資料の項目としては、「事前準備・案内」、「面接会場の設定」、「時間割作成・調整・変更」、「当日対応」、「参加者の傾向や複数年度実施の感想など」である。この反省会の準備には1か月を要するが、日頃よりヤマト健保組合と協力して本来の業務を抱えながら、手間のかかる保健指導の準備等をしている人事担当者の貴重な情報交換の場となっている。

また、健康分布図（次頁図3）などを利用し健康状態の「みえる化」をすることで、比較しやすい資料によって話題の提供がされやすい場づくりを工夫している。



出典：2012年度 保険者機能を推進する会
レセプト健診データ分析研究会より

図3 健康分布図

ヤマトグループ健康保険組合（40歳以上の被保険者が対象）

● ポピュレーションアプローチの推進

法制化された保健指導を積極的に実施しているが、健康分布図で言うとB-2、B-3の一部の者のみに事業を実施しているのが現実である。また、30～40代の男性社員が多く、喫煙率が高く、これが特定保健指導の積極的支援対象者の比率を上げている。

こうした背景から、全社員に向けて“健康宣言”といったメッセージを発信することが重要ではないかと組合会において発議し、およそ1年かけて、会社、健保、労働組合の三者共同で『ヤマトグループ健康宣言』を策定し、ヤマトホールディングス株式会社の社長が宣言をした。この『ヤマトグループ健康宣言』は、社員が携帯するグループ企業理念に取り入れられ、会社をあげて健康に取り組み、社員が元気で働く喜びに満ち溢れ、豊かな社会の実現に貢献できるようにといった思いが込められている。取り組みの柱は、「生活習慣病への取り組み」「メンタルヘルスへの取り組み」「禁煙への取り組み」の3つとなっている。

喫煙対策については、「禁煙キャンペーン」を平成22年度から実施。けんぽだよりに禁煙に成功した社員のインタビューを載せ（次頁図4）、禁煙への意識を上げるため禁煙の成功に至る話しや、禁煙後の体調の変化、周りの反応など禁煙に成功したことのメリットを載せ、これから取り組む社員のやる気が起きるよう工夫がなされていた。また、パッチを使った禁煙方法で、主人公「ヤマトタケル」が禁煙にチャレンジする小冊子（次頁図5）を作成した。この小冊子をけんぽだよりとともに自宅へ送付し、家族にも取り組みの内容が届くように心がけている。



図4 禁煙チャレンジャーインタビュー
(出典 けんぽだより 2012年4月号)



図5 小冊子

● 健康づくりは40歳では遅い

特定健診等の対象者は40歳代からとなっているが、被保険者については40歳未満(35～39歳)へも健診、保健指導を実施しており、早い時期から生活習慣病の意識づけにより生活習慣病への移行を食い止めることを狙いとして実施している。40歳未満への保健指導の実施内容はヤマトグループオリジナルのもので、初回実施のあと、3か月後に評価を実施している。

特定健診初回受診で積極的支援となっている人も多く、予防の観点から若い世代からの取り組みが非常に有用と考えられる。

● 上長の理解が利用率向上につながる

利用率の高いセンターでは、センターを束ねる上長が保健指導の案内文を本人に手渡している。上長には保健指導も業務の一環であることを理解してもらうことで、本人の勤務の日程調整が取りやすく結果として、保健指導を受けやすい雰囲気となっている。事業所の場合、往々にして勤務が優先され、「休みが取れないから健診が受けられない」、「(個人営業なので)健診の時間に店を閉めなければならない分、損になる」という声を聞くが、ヤマトグループのように社員が心身ともに健康であることが、元気で活力ある職場につながるという理念を持ち、そのためには日頃からの健康管理と健診が重要であるとすべての社員が理解できれば、おのずと健診受診率も上がり、保健指導も積極的に受ける会社としての土壌が醸成されるのではないかと考えられる。

3 東京建設業国民健康保険組合

(1) 東京建設業国民健康保険組合の基本情報

東京建設業国民健康保険組合（以下、「東建国保」という。）は、建設従事者を組織する建設労働組合が共同で設立し、1970年8月から事業を開始した。組合員は、東建国保の支所（都内にある7つ建設労働組合）に所属し、かつ、関東6県と山梨県、静岡県に居住する者、東京都内にある事業所で建設業に従事している者等である。加入者の95%程度が東京都内に居住している。法人事業所および従業員5人以上の個人事業所は新規に加入できないため、少人数で建設業に関わる人々のための組合といえる。

表1 概況

組合員数 (A)	11,716人
被保険者数 (B)	25,019人
うち家族 (B) - (A)	13,303人

(平成24年4月現在)

(2) 特定健診・特定保健指導の概要について

1) 特定健診・特定保健指導の概要

特定健診は健診機関に、特定保健指導は健診機関と保健指導機関に委託している。加入者の平均年齢は52歳であり、昨今の経済状況をうけ、建設業界の不況による廃業または転業が増加する傾向にあり、特定健診の対象者自体が年々減っている現状である。

平成23年度の特定保健指導は、健診機関2か所、保健指導機関3か所の計5か所に委託し、実施している。健診を年度内（3月末日）まで行っているため、一部の組合員の保健指導は開始時期が翌年度に繰り越す状態となっている。

2) 特定健診・特定保健指導の年次推移

表2 法定報告ベース

	平成20年度	平成21年度	平成22年度	平成23年度
特定健診対象者数	15,495人	15,112人	14,474人	13,769人
特定健診受診者数	4,801人	5,397人	5,337人	5,126人
特定健診受診率	31.0%	35.7%	36.9%	37.2%
特定保健指導対象者数	987人	1,086人	993人	937人
動機付け支援	497人	533人	477人	443人
積極的支援	490人	553人	516人	494人
初回支援終了者数	0人	121人 (0人)	128人 (0人)	193人 (0人)
動機付け支援	0人	85人 (0人)	95人 (0人)	120人 (5人)
積極的支援	0人	36人 (0人)	67人 (0人)	73人 (2人)
途中脱落者数	—	4人 (0人)	4人 (0人)	16人 (6人)
動機付け支援	—	0人 (0人)	0人 (0人)	1人 (0人)
積極的支援	—	4人 (0人)	6人 (0人)	15人 (6人)
支援終了者数	—	1人 (0人)	197人 (112人)	123人 (65人)
動機付け支援	—	0人 (0人)	136人 (81人)	81人 (38人)
積極的支援	—	1人 (0人)	61人 (31人)	42人 (27人)
特定保健指導終了率	—	0.1%	19.8%	

(注) 特定保健指導に関する各項目の()内は前年度からの繰越分

(3) 特定保健指導の特徴

1) 保健指導機関選定に関する工夫

● 保健指導機関の選定は実地視察から

保健指導機関の業者選定は、入札やプロポーザルではなく、インターネットなどで数社の情報を収集したうえで、個別にプログラムの内容を確認し、実際の保健指導場面に立ち会うなど協議のうえ決定している。

また、保健指導機関の知名度も重要であると考え、マスメディアによく登場する業者を選定したが、保健指導対象者にはあまり知られておらず、業者名で選定しても実際の保健指導率とは結びつかないという結果になった。

● 保健指導機関の支援内容と利用勧奨の工夫点を確認

保健指導機関には、プログラムの内容を確認する際に、利用者が支援期間中、保健指導機関との接点や関係性が途切れないよう、継続支援の方法についての選択肢（電話・インターネット・手紙など）や、利用者が楽しんで実践できる仕組み（ネットでのウォーキングラリーや献立紹介、季節に合う健康情報の発信など）について保健指導機関独自の工夫点などを確認している。

保健指導機関独自の工夫点は対象者への大きな利用勧奨いわゆる「集客」のひとつとして重要であると考えている。

● 対象者の実情に合わせた保健指導体制

保健指導は、健診機関では個別に実施し、保健指導機関では面接会場を設定する「会場型」と個々の自宅に訪問して保健指導を行う「訪問型」で実施している。平成 23 年度からは 65 歳以上の対象者に対して利便性を考慮し、「訪問型」専門の保健指導機関を採用した。訪問指導の導入は、利用者のニーズにマッチしていたためか、65 歳以上の保健指導実施率が上昇した。

東建国保の被保険者は、95% が東京都内に居住しているが、地域は分散しており、「会場型」保健指導では利用者にとって利便性に配慮した会場の設定と対象者の利用可能な実施日の設定が必要である。

会場への交通はアクセスがよいこと、公共施設（分かりやすく、場所を検索しやすいなど）の利用、実施は日曜日がメインであること、かつ対象者への利用勧奨連絡も対象者が在宅時間に連絡がとれるよう夜間連絡も対応可能であることを選定条件として挙げている。

● 特定保健指導機関の質の確保

各保健指導機関の初回面談を見学し、困難事例等の対処やフォロー体制などを担当者に確認している。また、各保健指導機関から保健指導実施評価表（各保健指導機関独自仕様）の提出を求め、さらに、東建国保独自で作成した保健指導利用率・脱落率・翌年の保健指導終了時や翌年の健診結果からの改善率などを算出し評価をしている。

2) 保健指導参加率向上のための工夫

● 健診から保健指導まで利用者を離さない工夫

T 病院の保健指導は、健診当日に画像診断等一部の検査を除き、結果が揃うので、医師からの検査結果説明のほか希望者は同日に保健師による保健指導（初回面接）を受けることができる。健診後、同日に初回面談を行うことで利用者の意識の高い状態で保健指導を行うことができる。

S 病院の保健指導は、東建国保保健師と協力体制を組み、集団健診当日に「腹囲・BMI・血圧・服薬・問診」から保健指導対象者となる者に対し、健診当日に保健指導の案内と予約を行っている。この際、東建国保保健師が保健指導日程を事前に東建国保の支所（都内にある 7 つの建設労働組合）担当者と調整し、会場を支所の会議室が活用できるよう調整している。そして健診から 2 週間後、血液データ等が揃い、S 病院が階層化を行い、健診結果返却とともに保健指導の案内を更に送付する。この保健指導対象者となった者については東建国保支所事業担当者からも電話や対面での利用の声掛けを行い、健診から 1 か月以内には保健指導が実施される。

保健指導機関・東建国保保健師・東建国保の支所の 3 者の協働は健診から対象となる利用者を離さない一連の過程として重要視している。この東建国保の支所からの利用勧奨協力は平成 22 年より実施しており、保健指導対象者となった組合員に対する利用勧奨の協力を担ってくれており、支所との連携の強化により今後の保健指導利用率向上をねらっている。

● 保健指導対象者のデータ分析で保健指導のリピーターを増やす

東建国保では、保健指導対象者の動向の分析を行い、健診と保健指導のリピート率などを割り出している。下表3～5は、平成21～23年度の保健指導対象者等の分析をしたものである。

表3 平成23年度 保健指導対象者リピート率

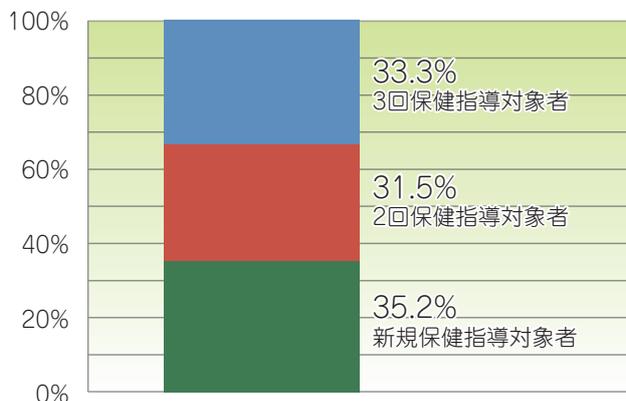


表4 特定保健指導実施リピート率

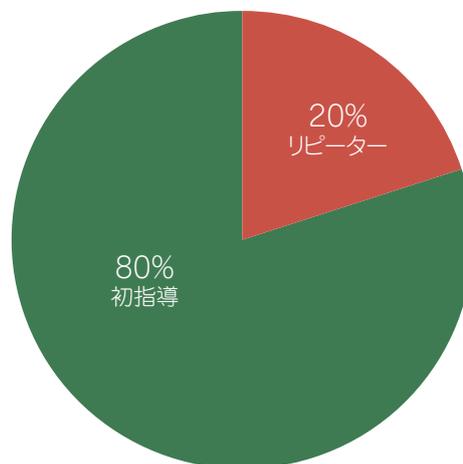


表5 新規保健指導対象者とリピーターの保健指導利用率

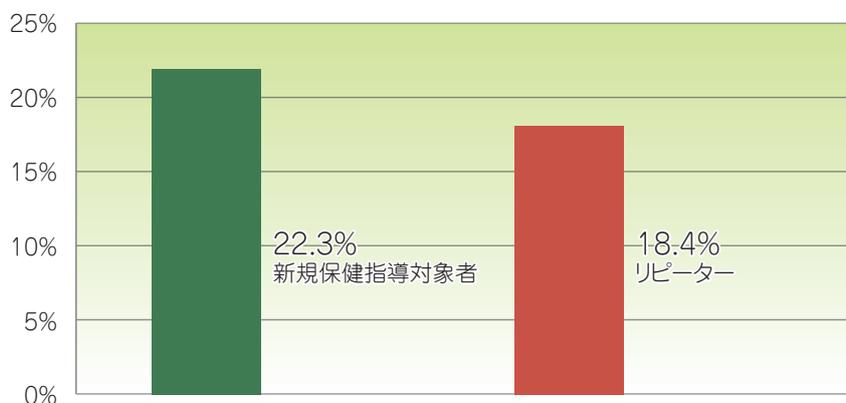


表3より、過去3年間の中で、2回・3回保健指導対象者となっている人の割合は64.8%と過半数以上であるが、実際に保健指導を受ける人は初めての人が多い。(表4参照)

また表5より、新規保健指導対象者とリピーター(2回以上保健指導対象者になっている人)の保健指導利用率を比べると後者の方が保健指導利用率が若干低く出ている。リピーターとなる対象者は保健指導案内通知を「またか」と思って受けないのではないかと、また一度の保健指導で終了としてしまうケースが多いのではないかと、つまり連続で保健指導を受ける必要性を感じていないのではないかと捉え、2年連続保健指導実施者には前年度の保健指導内容を各保健指導機関に提供し、効果的な2年目の保健指導につなげるほか、保健指導の案内を個別内容通知にするなどの工夫をしている。このリピーターの対策が今後の利用率向上につながるのではないかと考えている。

● 個別性のある保健指導案内

保健指導対象者には、健診結果の数値から、何の結果が悪いからこの通知が送られてきたのかがわかるよう該当項目に丸印を入れた通知案内文（図1・図2）とともに特定保健指導のメリットや利用者の成功例、健診結果から個別に注意したい疾患に関するパンフレット（次頁図3）を送付している。パンフレットについては委託保健指導機関が作成するものでは対象者のニーズに合わず、事務的に感じるため、読み手に分かりやすく、かつ保健指導を受けたいと思うパンフレットを東建国保独自で作成し、委託業者毎に使い分けている。また特定保健指導のことを親しみやすいネーミングで「健康チャレンジ」と称し、通知案内している。

利用者が受け身で特定保健指導を受けるのではなく、自ら健康づくりにチャレンジする未来形で健康づくりをサポートしていく姿勢を打ち出している。

図1 特定保健指導案内通知文

東京建設業国民健康保険組合

〒〇〇〇—〇〇
東京都〇〇区〇〇1-1
〇〇 〇〇 様

**健康診断や人間ドック健診を受診された方へ
大切なお知らせ（健康チャレンジの実施について）**
～あなたとあなたの大切な人のために、今できること～健康づくりをサポートします
(略)

あなたは現時点で生活習慣病の発症の危険性が高い方になりますが、このプログラム（健康チャレンジ）に参加されることにより、生活習慣病の発症を予防することができる高い可能性を持つ方、高い効果が期待できる方です。 (略)

図2 健診結果からのチェック



体からのサインを見逃さず、この機会に健康チャレンジを受けましょう！

あなたは現在、お腹周りの脂肪（内臓脂肪）が原因で様々な病気にかかりやすい状態です。今まで無意識に送ってきた生活習慣を振り返ると、生活習慣病を引きよせる落とし穴がたくさんあります。

健診結果は、長年の生活習慣によって気付かないうちに健康が脅かされた「体からのサイン」です。あなたの健診結果の中で、基準値を超えている項目に「○」を表示しています。生活習慣病は自覚症状がほとんどありませんが、症状が現れた時には病状が進行していることが多く、この「体からのサイン」を今しっかりと受け止めることが大切です。

健康相談員があなたと一緒に生活習慣を振り返ることで「病気の落とし穴」を見つけ、無理のない範囲でできる健康的な生活習慣をアドバイスし、あなたがこれからも健康で充実した人生を送るお手伝いをします。

この機会に是非、健康チャレンジにご参加ください！

【あなたの健診結果】 ※基準値を超えている健診項目に「○」を表示しています。

○	肥 満	基準値	腹囲：男性 85cm 未満 女性 90cm 未満	BMI：18.5 以上 25.0 未満 BMI = 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)
+				
○	血 圧	基準値	収縮期血圧 130mmHg 未満	拡張期血圧 85mmHg 未満
	血 糖	基準値	空腹時血糖 100mg/dl 未満	HbA1c 5.2% 未満
○	脂 質	基準値	中性脂肪 150mg/dl 未満	HDL コレステロール 40mg 以上
	喫 煙	基準値	喫煙歴がある	

↓

異常は軽度であっても、放置しておく大変なことに！！



心臓病



脳卒中



糖尿病



合併症



図3 健康チャレンジプログラムの紹介と成功例の紹介：東建国保保健師作成

「健康チャレンジ」で取り戻す カラダも心も若々しい本当の自分！

～あなたのやる気を全力でサポート！～

「健康チャレンジ」のプログラム紹介
*都合のよい日にお話を伺いに訪問します(健康相談員とお電話で日程を決めます。)

【初回面談】
あなたの心と健康相談員がお話しし、20分程度面談します。
家にきてくれるから楽だね！

6か月間サポート
お電話で生活習慣の状況をお伺いします。
少食のカロリーを減らす工夫
セルフモニタリングシートやリーフレットなど、納得しながら続けられる魅力的な教材

【健康チャレンジ終了】
お電話で生活習慣の状況をお伺いします。
結果は必ずついてきます！

「健康チャレンジ」の成果をご紹介します

その1 70%が 体重減量に成功

体重減量に成功した人の割合
健康診断を受けた時と健康チャレンジを終えた時の体重を比較すると、約70%の方が減量に成功。
健康チャレンジに参加することで何歳からでも減量に成功することができます。

その2 50%が 翌年まで体重をキープ

せっかく体重を落ととしても、一年後にリバウンドしていたら意味がない！「健康チャレンジ」は、あなたの生活に寄り添った無理のない健康プランと一緒に考えることを大切にしています。あなたはストレスなく健康的な生活習慣を身につけられるため、一度の健康チャレンジの効果が継続するのです。

〇〇の健康チャレンジには、あなたのために特別に用意したあなただけの「健康レシピ」があります。
健康チャレンジの成果をご紹介します。

その1 70%が 体重減量に成功

体重減量に成功した人の割合
健康診断を受けた時と健康チャレンジを終えた時の体重を比較すると、約70%の方が減量に成功。
健康チャレンジに参加することで何歳からでも減量に成功することができます。

その2 50%が 翌年まで体重をキープ

せっかく体重を落ととしても、一年後にリバウンドしていたら意味がない！「健康チャレンジ」は、あなたの生活に寄り添った無理のない健康レシピと一緒に考えることを大切にしています。あなたはストレスなく健康的な生活習慣を身につけられるため、一度の健康チャレンジの効果が継続するのです。

その3 93%が 食生活を変えられた

その4 83%に 運動習慣ができた

その5 82%が 健康チャレンジに満足

図4 保健指導未利用者への利用案内（再通知）で必要性をアピール

平成24年9月吉日

〒<自宅郵便番号>
<自宅住所>
<氏名> 様 東京建設業国民健康保険組合

「特定保健指導」の実施について

ご加入者のみなさまにおかれましては、益々ご清祥のこととお慶び申し上げます。
平成20年4月から、年々急増する糖尿病等生活習慣病の予防に向けて、40歳から74歳までの加入者の方々への「特定健診・特定保健指導」の実施が、医療保険者(国保、健保組合、共済組合など)に対し義務付けられました。
これを受けまして、先日みなさまが受診された特定健康診査の結果から条件に該当された方々に特定保健指導を実施する運びとなりましたので、ご案内をお送りいたします。

この特定保健指導とは、脳卒中・心筋梗塞・糖尿病などの予防を目的に、**昨今話題のメタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)に着目して、保健師・管理栄養士などの専門職が生活習慣の改善をお手伝いするプログラム**です。
このご案内を受け取られた方は「生活習慣病発症の危険性が高い」方になります。自覚症状がない方はあまり必要性を感じられないかもしれませんが、「生活習慣病を発症させないためのよい機会」とご理解いただき今回の特定保健指導をご利用ください。
なお、お申し込をされていない方には下記委託先より確認のお電話を差し上げることがございます。あらかじめご了承ください。
(同封パンフレットの説明をご覧ください、必要事項を「利用申込書」にご記入の上、返信用封筒にてご返送ください。切手は不要です。)

末筆ながら、皆様のご健康とご活躍をお祈り申し上げます。

無理なく、マイペースで、メタボを解消!

特定保健指導のご案内
メタボリックシンドロームを放置すると、糖尿病や心筋梗塞などの重大な病気にかかりリスクが高まってしまいます。かけがえのない健康を守るために、ぜひ今回の特定保健指導をお申し込みください。

健康チャレンジ をご利用ください

「健康チャレンジ」は、保健師・管理栄養士などの専門職と、生活習慣の分析を行い、メタボ解消を目指すプログラムです。

期間は**6か月間** 利用料**無料!**

メタボ解消は**体重・脂質(内臓脂肪)の減量がポイント!**

終了者の**約8割(77.5%、23,130人)**が**平均2.5kgの体重減量に成功!**

健康チャレンジ

①専門職との面談で生活習慣を分析。 ②6か月間のチャレンジへ、生活・専門職のサポートをご利用いただけます。 ③終了後に体重・脂質を測定します。

【主催】【主催】東京建設業国民健康保険組合
【委託先】

● 未利用者への保健指導再通知で参加を促す

また、2～3か月を目途に保健指導を利用していない人に対して、改めて別の保健指導機関で利用できる案内を出し(再通知)、保健指導の受ける機会を広げて利用勧奨を進めている。

特定保健指導利用再委託の目的としては全組合員に利便性のよい会場を設定するには限界があり、対象者が活用しやすい委託先として、再委託先を他の会場の設定や家庭訪問で指導ができる業者へと再委託している。

平成23年度の東建国保における特定保健指導再委託は6.7%と低い。この理由としては「健診から半年以上経過している」、「次回健診が近く、健診後に考える」という人が多いためと考えられている。

3) 保健事業

東建国保では、これまでの医療費適正化対策として医療費の削減などではなく、健診の受診や、生活習慣や食生活の改善による疾病等の発症予防を目的とする保健指導、後発医薬の使用促進など1次予防、2次予防の取り組みに重点をおき、被保険者により質の高い保健事業を提供することを目指している。これは「治療」から「予防」へ向けた保険者機能の発揮や強化が重要であると考えているからである。

● 保健師の採用で広報誌の視点変わる

東建国保では、平成21年度より週2回保健師を採用し、平成23年度からは常勤化している。

保健師の常勤化により、健診の受診の必要性や生活習慣病等の発症予防を目的とした保健指導から、さらに「事前」の取り組みに重点を置き、被保険者に対し、より質の高い保健事業を提供することができ、かつ保険者機能の発揮や強化が求められると考えている。

健康教育等の実施や職業病関連疾病対策、要医療者への受診勧奨、保健指導等被保険者へ年3回発行している健康だより「ようこそ東建ほけん室」(図5)には保健師としての視点が活かされている。具体的には、健診や保健指導を前面に提示するも生活習慣は改善するつもりはないという人の割合が多いため、毎回、特定健診および特定保健指導の紹介を掲載し、目につく回数を増やしている。また、体験談などをわかりやすく、堅苦しくなく、かつ、しっかりと訴えるべき情報は伝えたいというコンセプトで、東建国保の保健師をイラストに使用しソフトな印象になるよう細かい配慮をしている。健康だよりは自宅に郵送して、家族にも見てもらえるようにしている。

図5 東建国保組合保健師作成「ようこそ東建ほけん室」

あなたのイキイキライフをサポート
ようこそ 東建ほけん室 vol.4 2017.7
 東京建設業国民健康保険組合

身につけよう! 熱中症の応急手当 どの年代でも起こります!

今年の夏も要注意!

7月に入り夏本番です。この時期、気を付けた方がいい「熱中症」です。熱中症とは、湿度や気温の高い環境での作業や運動により、体の水分や塩分のバランスが崩れ、体温上昇・めまい・吐き気・ひどい時にはけいれんや意識障害など、さまざまな症状をおこす病気です。

まずは熱中症予防が第一。それでも熱中症になってしまった時、適切に対処すれば早期回復につながります。熱中症の応急手当を知って、楽しい夏を過ごしましょう。

左図を見てください。これは昨年6月から9月に熱中症と診断された組合員の年齢別割合です。東建国保の組合員は、屋外作業や高温多湿な屋内での作業が多いため、どの年代でも熱中症を発症する可能性があることがわかりました。対応の遅れが死を招くこともある熱中症。家族や仕事仲間を熱中症から守るため、応急手当の方法や救急車を呼ぶタイミングを知っておくことは大切です。

熱中症 予防ポイント

- 作業前、スポーツ飲料などで水分、塩分を補給しておく
- 外で作業するときは吸水性の良い、白っぽい服装で
- 二日酔いや寝不足のときは十分に注意が必要。体調管理をしっかりと

保健師

うれしい反響ぞくぞく
健康チャレンジ(特定保健指導)報告会

※健康チャレンジ(特定保健指導)とは、健診の結果、メタボリックシンドロームまたはその予備群と判定された方を対象として行う保健指導のことです。

昨年年度も150名を超える多くの組合員やご家族の皆さんが、生活習慣病予防を目的とした「健康チャレンジ」(特定保健指導)に参加されました。健康的な生活習慣を身につけた結果、多くの方が減量に成功しました。6ヶ月で6kgもの減量に成功した強者もいますが、減量成功者の平均は2.2kgの減量です。どのようにして減量に成功したのか、ご紹介します。

私の場合、食べ過ぎと飲み過ぎがよくなくなりました。大きな缶詰を小さく切って食べることを意識しました。日曜日を休日に決めました。不思議と決まってしまうと守れるもので、気づけば3kg減量しました。

Hさん 60代

ご自身のサイズを変えるのはとても良い方法で、これだけで1食約80kcal減らせました。たった80kcalと思われがちかもしれませんが、25分のウォーキングと同じカロリーです。野菜から食べると満腹感を味わいやすいため、脂質や糖質の吸収を遅らせることができます。いつも使うお皿のサイズを変えたり、食べ方を意識するといった無理なく続けられるチャレンジで、うれしい結果を出せて本当に良かったです。

保健師

牛乳を毎日2杯とアイスをよく食べていたけれど、それが無難とは思っていませんでした。牛乳を毎日1杯にし、最後のアイスも半分だけ、2ヶ月も経たずにつくづく減量しました。体が減ってくるのが楽しくなり、ラジオ体操や散歩を歩くする時間をやめました。ご自身の量は変えられなかったけれど、たったこれだけで4kg減量しました。

Kさん 40代

牛乳は現代人に不足しがちなカルシウムが多く含まれるため、積極的に摂取したい食品ですが、食事バランスから考えると、1日の適量は200mlとされており、やや多かったようです。牛乳に変わった牛乳はカロリーも高く、1杯約140kcal、それを減らした結果、減量につながったのです。減量の喜びがさらに健康的な運動習慣づくりにつながり、とても良いチャレンジでした。

次の脱メタボはあなたです。健康チャレンジを受けましょう!

東建国保 健康相談ホットライン
 24時間電話健康相談サービスをはじめました。健やかな健康を育む、介護に至るまで、医師や看護師などの専門スタッフが皆さんの相談にお答えします。いつでもお気軽に電話してください。

☎0120-
 (受付時間/24時間・年中無休) (※土日・祭日も)

※健康相談からのお知らせ
 東建国保国民健康保険組合 〒150-0002 港区西新橋1-10-12

健康相談会の開催
 体のことや健康のことでお悩みがありましたら、ご参加ください。
 TEL 健康相談 / 10:00~11:30, 14:00~16:00
 会場 保健師 教室
 ※健康相談は、お電話でも受け付けています。お気軽に。
 健康相談ホームページ
<http://www.tokaiokoho.jp/>

● 健康教室の開催で日頃から健康に関心を持ち生活してもらう

自発的に健康管理、健康づくりをする意識を育てるため、学習会（写真1）や集い、簡単な運動、ウォーキング、運動会、料理教室などの実施に要する費用について、費用補助を各支所に行っている。

このほか、平成23年度から各支所が実施する健康教室等のほか、外部機関から講師を招き、食事と運動に関する健康教室を開催した。平成24年度はさらに東建国保と外部機関とのコラボレーションし「健康と若さを取り戻す新習慣」として食生活改善を目的とする調理実習（写真2）の他、運動習慣の改善を目的としたウォーキングを併用して開催し、多くの家族の参加を得た。これらの取り組みによって、被保険者が日頃から医療や健康に関して関心を持ち生活することを目指している。この健康教室やセミナーの開催は健康の風土づくりを養い、特定保健指導の理解と協力体制を作る上でも重要視している。

写真1 学習会



写真2 調理実習



● 健康相談体制の構築

被保険者の個々の健康づくりを支援するために健康や病気、医療や子育て等に関する相談や情報の提供を24時間・年中無休で行う「健康相談ホットライン」を平成24年4月に開設した。これは医療機関の紹介をはじめとする問い合わせ、緊急時への対応も考慮し、委託で実施している。月20件ぐらいのペースで、相談内容は医療機関の紹介が最も多く、どの診療科にかかれればよいかなどの問い合わせが多いという。

図6 名刺サイズのマグネット版 健康相談ホットライン案内



Ⅲ 保健指導利用率向上のための方策

ヒアリング調査を行ったそれぞれの事例から、保健指導率向上に資する取り組みや理念をまとめる。ヒアリング調査を行った医療保険者は市区町村国保、国保組合、健康保険組合と対象も性格も異なるが、立場が違っていても共通する方策を明らかにしたい。

1 特定保健指導利用者への配慮

(1) 個別性のある利用勧奨

保健指導対象者に保健指導案内を通知の文書には、個人の健診結果を数値とともに色分けすることによって、何が悪いのかが一目でわかるような工夫や、健診結果がどのように生活習慣病につながるかのステップを図表で表現するなどの工夫がされている。これにより保健指導につながる動機付けを狙っている。視覚に訴えるような、見やすく、個別性のある利用勧奨通知の作成が重要である。

電話による利用勧奨はどの保険者でも利用率向上に効果を示している。電話勧奨のタイミングは、保健指導前日に利用確認し未利用率を低くするため、保健指導利用券発行後、2週間経っても利用のない人に受診を促すなど、それぞれの保険者によって異なる。健保では顔の見える関係というメリットを活かし、個人の性格にあった言い回し方での勧奨を行い、市区町村では対象者の生活リズムがわからないため、朝・昼・夜、土日休日と複数回のアプローチを行っている。その成果として、健保は平均80%の面談率となり、市区町村の保健指導利用者の55%は電話勧奨によるものである。手間はかかるが電話での地道な利用勧奨は、着実な利用率向上につながっている。

(2) 利便性への配慮

保健指導を実施する場所の工夫も重要である。今回の事例では、「会場型」と「訪問型」を対象に合わせて実施している。

会場型は、本人の希望により場所を選択できたり、開催日時も業務内容に配慮し、夜間や土日開催するなど、利用者の利便性に配慮された設定をしている。また利用者が多い会場での開催回数を増やすなどの柔軟な対応もされている。

訪問型は、65才以上の被保険者や被扶養者への対応として実施されている。特に65才以上の訪問型保健指導はニーズにマッチしていたためか、保健指導率が上昇している。対象者がどのようなニーズを持っているかを把握したうえでのプログラム設定が重要である。

(3) 対象者に合わせた保健指導教材の作成や選択

特定保健指導に使用するパンフレットや媒体等の教材は独自のものを作成するか、市販されているあるいは企業が作成したものであっても、それぞれの対象者に合った内容を追加するなどの工夫をしている。教材は対象者の指導内容にマッチするように様々な種類を用意し、対象者に合わせて選定し、使用している。担当者個人名で対象者宛にメッセージを書いたり、手書きでコメントを添えたりするなど、教材でもひとりひとりへの丁寧な対応が利用率向上につながっている。

2 保健指導機関とのコミュニケーション

(1) 現地視察を行ったうえでの委託業者選定

今回のヒアリングの事例では、すべての医療保険者がいずれかの保健指導で委託を実施していた。委託先の決定は競争入札や随意契約など、それぞれで異なっているが、委託業者の選定にあたっては、保健指導場面の視察、個人情報保護に関する現地視察などを行っている。プロポーザル方式をとっているところはなかったが、委託側としての条件を精査し、委託業者に伝えることを重要視している。

(2) コミュニケーションを密にすることで質の確保を

委託業者とは月1回以上の定例的な情報交換の場を設けてコミュニケーションを密にしている。委託事業であっても、業者に丸投げすることなく、理念のすり合わせや企画からの参加、取り組み状況の報告などを行い、信頼関係が構築することで質の確保が図られ、ひいては利用率向上に寄与している。

3 医療保険者としての体制整備

(1) 専従担当者の配置

特定保健指導の専従担当者をおくことで、保健指導に特化し、きめ細やかな取り組みが可能となる。また専門職（保健師）を配置することでハイリスクアプローチとポピュレーションアプローチの両側面の視点で事業を展開することができる。このことが保険者機能の強化にもつながっている。さらに異動に備えて、人材育成も視野においたマニュアルを作成することや業務の中に事例検討会やカンファレンスを実施しているなど、職員の質の確保も工夫している。

(2) あらゆる関係者との連携で保健指導率向上を図る

どの事例においても少ない人員で事業を展開している。その現状を乗り切るために、利用者の職場の上司を始めとし、人事担当者、市区町村での衛生部門など、さまざまな部署との連携を図っている。所掌が違うことで協力を得ることが難しい場合もあるが、事業目的や内容の理解、現業務との関係などを理解してもらうことで、さまざまな関係者との連携が図られている。

4 保健事業との連携強化とポピュレーションアプローチの推進

保健指導利用者がその後も継続して予防に取り組めるように、保健事業の情報提供や健康づくり事業を実施している。被保険者に日頃から健康について関心をもってもらい、特定健診や保健指導につながることも目的としている。市区町村では特定保健指導の困難事例は衛生部門と連携して取り組めるような体制を取っている。

また、健康保険組合では企業をあげての健康宣言という、健康づくりに取り組む風土づくりに力を入れている。特に30歳代の若い世代から健康づくりを意識してもらうことで、生活習慣病の予防を行う意識の醸成が重要であると考えられている。

まとめ

保健指導利用率向上のための取り組みは、各医療保険者においてさまざまな取り組みがされている。しかしながら、その取り組みが被保険者の生活や現状、ニーズを把握した上で設定されているだろうか。プログラムの企画を行う際には、

- ・対象者の選定はどうか
- ・プログラムはニーズを反映しているか
- ・周知方法はどうか
- ・実施時期、会場の設定はどうか
- ・人材は確保されているか
- ・予算は適切か
- ・目的、目標は具体的か

などの視点が重要である。他での事例を参考にしつつも、方法だけ真似るのでは思ったような効果は期待できない。医療保険者として、被保険者にマッチしたプログラムの設定が保健指導利用率向上につながると考える。

平成24年度
特定保健指導利用率向上にむけての事例集

平成25年2月発行
東京都保険者協議会
特定健康診査・特定保健指導等評価検討委員会

【事務局】

東京都国民健康保険団体連合会
企画事業部 事業課 保健事業係
〒102-0072
東京都千代田区飯田橋3-5-1 東京区政会館11階
電話：03-6238-0150 FAX：03-6238-0033

【印刷】

社会福祉法人 東京ココニー 東京都大田福祉工場

「本会事務局の許可なく、本書の一部または全部の無断転載を禁じます」

