

健保加入者の健康保持・増進に向けた 取り組みについて

2024年1月26日

三菱UFJ信託銀行健康保険組合

常務理事 東川泰之

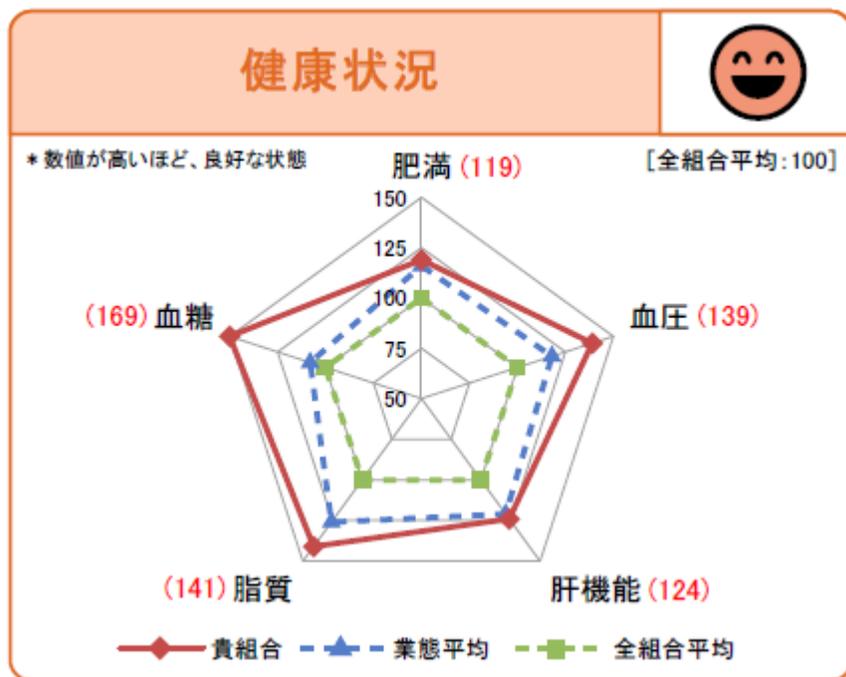
三菱UFJ信託銀行健康保険組合の概要

項目		内容	(2023年4月1日現在)
母体事業主		三菱UFJ信託銀行株式会社	
加入者数	被保険者数	12,166名 うち男性 6,840名 女性 5,326名	
	被扶養者数	8,803名 (扶養率 0.72)	
平均年齢	被保険者	42.6歳 うち男性 44.7歳 女性 39.8歳	
保険料率		健康保険料率	7.50%
		介護保険料率	1.72%
事業所数		19社	

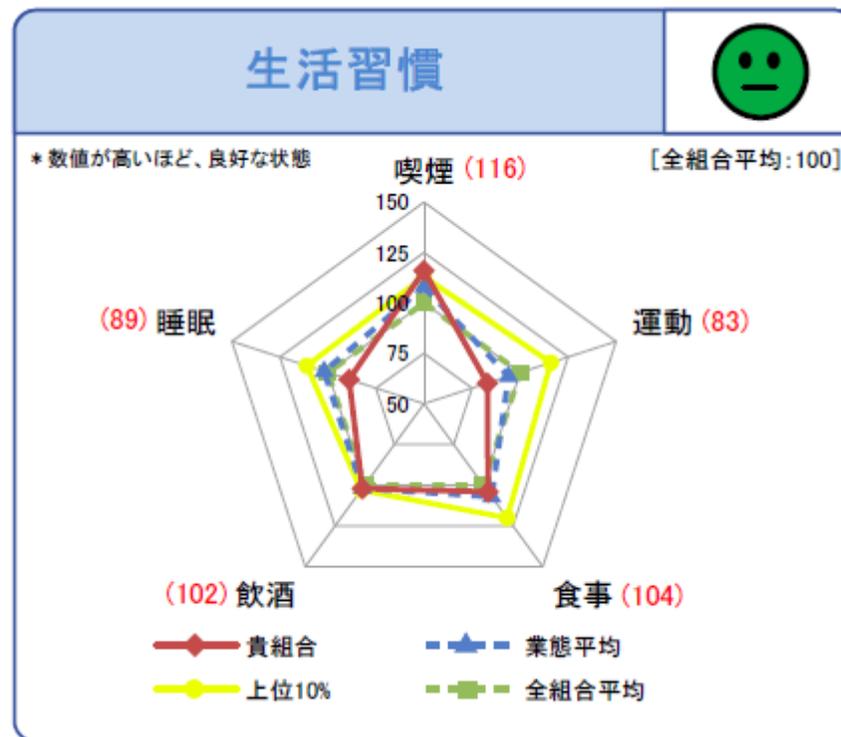
健保加入者の健康状況・課題認識

- ・ 健保加入者の健康状況は、肥満・血圧・肝機能・脂質・血糖いずれにおいてもリスク保有者割合は業態平均・全組合平均を下回り、おおむね良好。
- ・ 一方、生活習慣に関しては、喫煙率は低いものの、飲酒・食事習慣は平均並み、運動・睡眠習慣は改善が必要。

生活習慣病リスク保有者の割合



適正な生活習慣を有する者の割合



(出所) 健康スコアリングレポート (2021年度実績分)

健保加入者全体に向けた生活習慣改善施策「健康チャレンジ」

- ・健保加入者全体の生活習慣改善を目的に、2009年より、運動・食事・睡眠等、生活習慣の改善を目指すコースを複数設定し、毎年10～12月に開催。
- ・目標達成者にポイント付与するインセンティブを導入するほか、開催時に各部店長から所属員あて参加勧奨を実施。今年度参加者は1691名。

【運動習慣部門】

No.	コース名	取組内容	達成条件
1	ウォーキング	1日8,000歩以上歩きましょう	30日以上達成
2	階段を使おう	エレベーターやエスカレーターを使わず階段を使いましょう	30日以上達成
3	ストレッチ&腰痛予防	ストレッチや腰痛体操または、ラジオ体操をしましょう	30日以上達成

【睡眠習慣部門】

No.	コース名	取組内容	達成条件
1	ブルーライトを避けよう	寝る前の1時間はスマホやPCを見ないようにしてブルーライトを避けましょう	30日以上達成
2	入浴で心と体を整えよう	入浴は寝る1～2時間前までに、ぬるめ(40度程度)の湯船につかりましょう	30日以上達成
3	十分な休養がとれる睡眠時間を確保しよう	翌日眠気がなく、快適に過ごせるだけの睡眠をとりましょう	30日以上達成

【食事習慣部門】

No.	コース名	取組内容	達成条件
1	規則正しい食事をしよう	朝食を食べましょう。夕食は就寝の2時間以上前に摂りましょう	30日以上達成
2	よく噛もう	1口30回以上噛んで食べましょう	30日以上達成
3	野菜を先に食べよう	野菜から食べましょう、1日350gの野菜を摂りましょう	30日以上達成

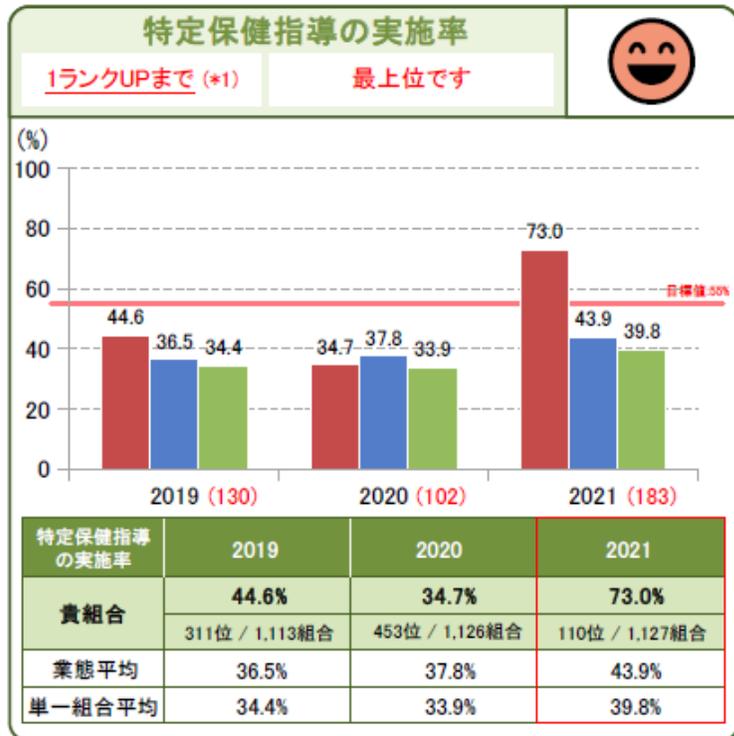
【日常習慣改善部門】

No.	コース名	取組内容	達成条件
1	インフルエンザ・新型コロナ・風邪予防	うがいをして、こまめに手を洗いましょう	30日以上達成
2	歯磨き	1日3回、うち1回は5分以上歯磨きしましょう	30日以上達成
3	加糖・微糖飲料を控えよう	加糖・微糖飲料を控えましょう	30日以上達成
4	体重を測ろう	1日1回、体重計に乗って体重を記録しましょう	30日以上達成

特定保健指導

- ・ 特定保健指導実施率は2020年度まではおおむね単一健保平均並みの水準。まずは実施率向上を図るべく、健保組合から対象者あて個別に実施を勧奨。反応不芳者には、事業主（社員相談室）から指導。実施率は大幅に改善。
- ・ 一方、リピート率は6~7割と高止まりする状況。対象者の主体的参加を企図し、2023年4月から、タイプの異なる委託先を追加し、選択できる方式を導入。

特定保健指導実施率の推移



(出所) 健康スコアリングレポート (2021年度実績分)

【従来】 「やる」 or 「やらない」
⇒ やらされ感
⇒ 効果が出ず、マンネリ化

【委託先追加後】 「どこでやるか」
大手業者
or
スポーツジム系
or
大学ベンチャー系
or
定期健診先（当日初回面談）

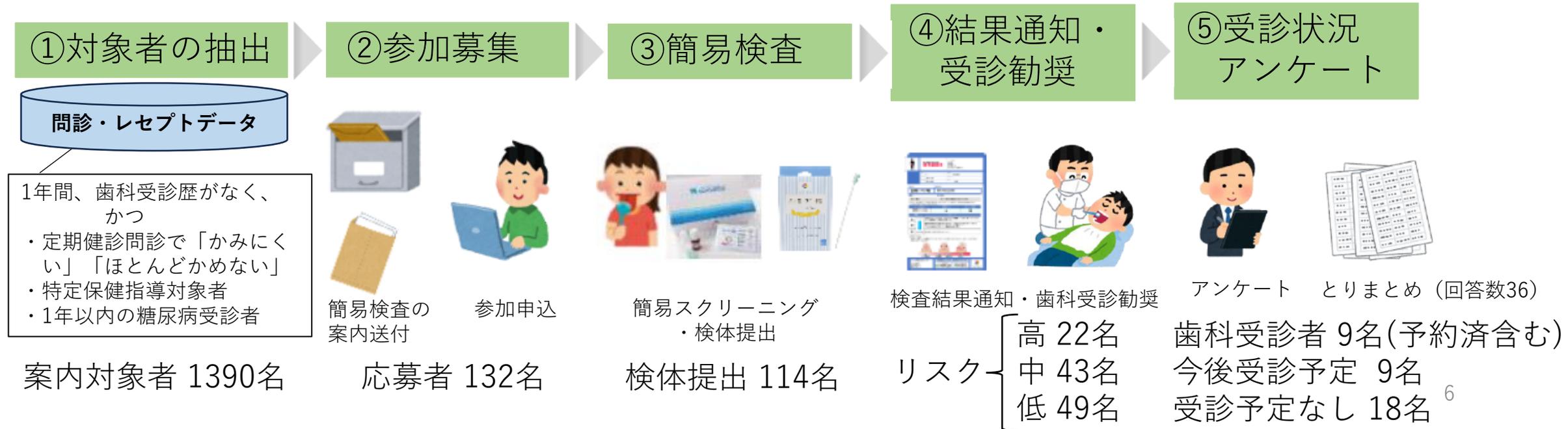
歯科健診を切り口とした重症化予防

【課題認識】

- ・健康で質の高い生活を営む上で、口腔の健康保持・増進は重要。
- ・一方、定期的な歯科健診の習慣は未定着で、2022年度の歯科受診率は52%程度と低水準であり、放置すると、歯周病や糖尿病の発症リスク増大のおそれあり。

【対応策・対応結果】

- ・定期健診問診結果とレセプト情報から抽出した対象者あて、自宅でできる簡易な検査プログラムへの参加を募集。検査結果通知と合わせ、歯科受診を勧奨。



生活習慣病服薬治療者を対象にした重症化予防

【課題認識】

- ・ 高血圧・糖尿病・脂質異常症で服薬治療中ながら、数値が改善しない状況が続く場合、改善意欲の減退等から治療を中断し、重症化が進展するおそれあり。

【対応策・対応結果】

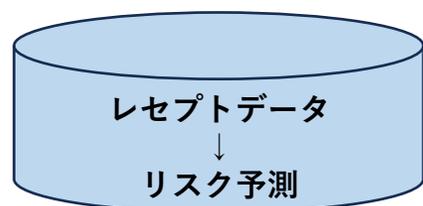
- ・ 5年分のレセプトを基に重症化予測モデルで対象者を抽出し、プログラムへの参加を募集。ウェアラブルデバイスや減塩センサを活用し、生活習慣改善を指導。

①対象者の抽出

②参加募集

③保健事業実施

④効果判定



生活習慣病治療者のうち、事業委託先の予測モデルにより、重症化高リスク者を抽出

案内対象者364名



プログラムの案内送付



参加申込

応募者52名→参加者19名
(当初定員10名)



①記録

②分析

2weeks
× 12回

④実践

③アドバイス



日々の食事や計測した活動量を元に改善プランをアドバイス

プログラム完遂者19名
(完遂率100%)

	開始時	終了時
歩数(歩/日)	11,183	10,980
体重(kg)	74.9	72.6
血圧(mmHg)	129.1 84.2	127.5 81.2
LDL(mg/dl)	129.8	113.7
HDL(mg/dl)	53.5	61.9
HbA1c(%)	6.2 (※7.7)	6.1 (※7.1)

※開始時のHbA1cが7.0%以上の者

ご清聴ありがとうございました。

三菱UFJ信託銀行健康保険組合

世界が進むチカラになる。

