

# 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

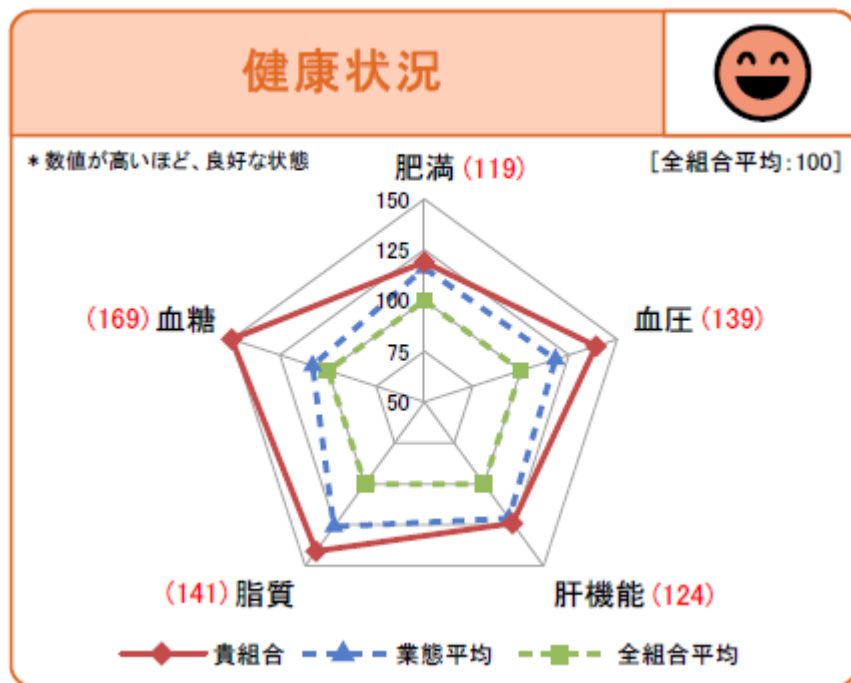
# 三菱UFJ信託銀行健康保険組合の概要

項目		内容 <span style="float: right;">(2023年4月1日現在)</span>
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

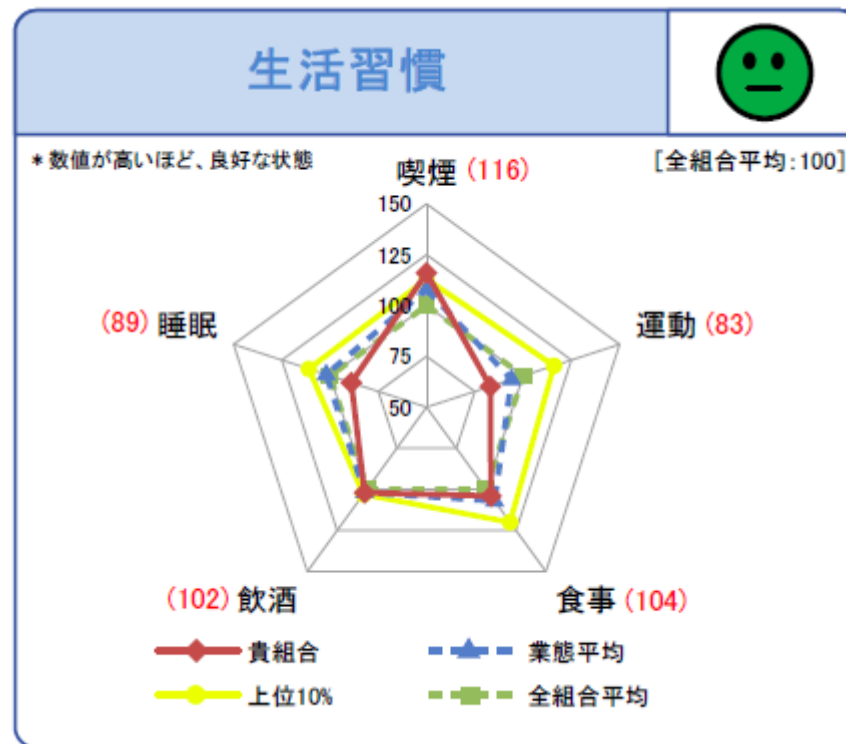
# 健保加入者の健康状況・課題認識

- ・ 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

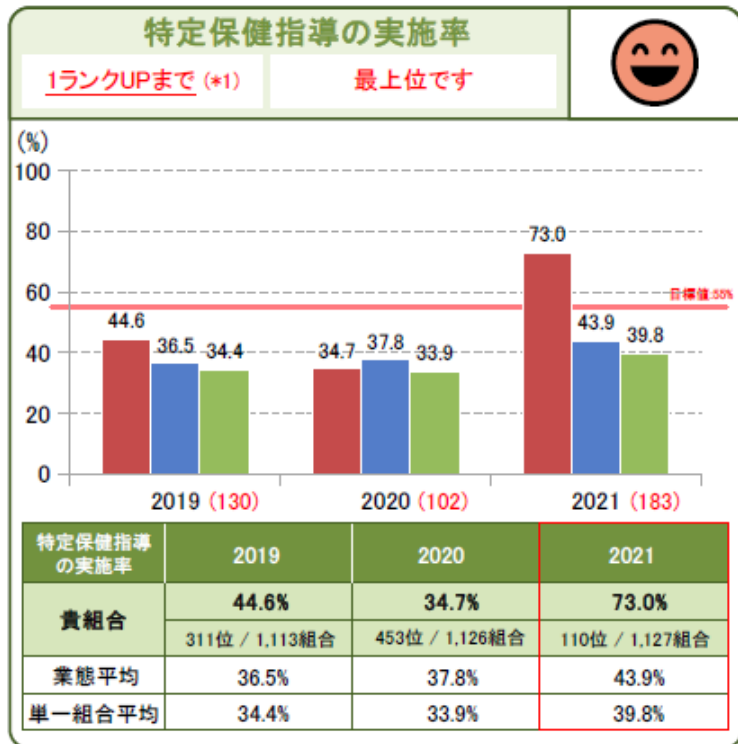
## 【日常習慣改善部門】

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）

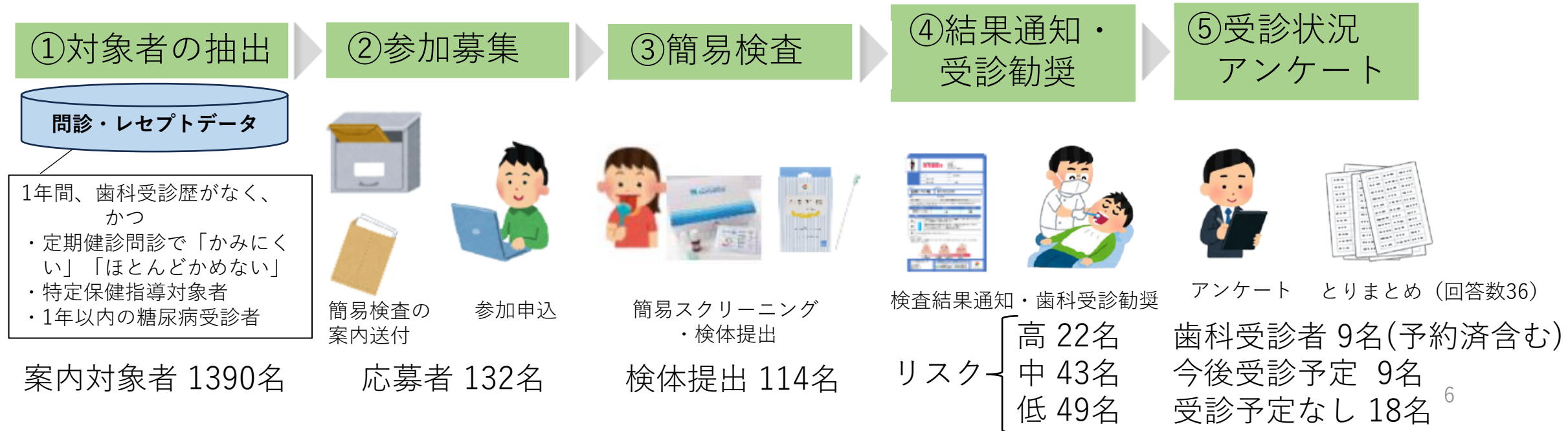
# 歯科健診を切り口とした重症化予防

## 【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】

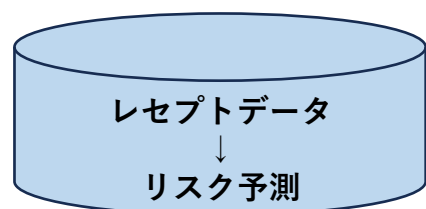
- ・ 5年分のレセプトを基に重症化予測モデルで対象者を抽出し、プログラムへの参加を募集。ウェアラブルデバイスや減塩センサを活用し、生活習慣改善を指導。

### 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。

