

## 協会けんぽの健康づくり事業について



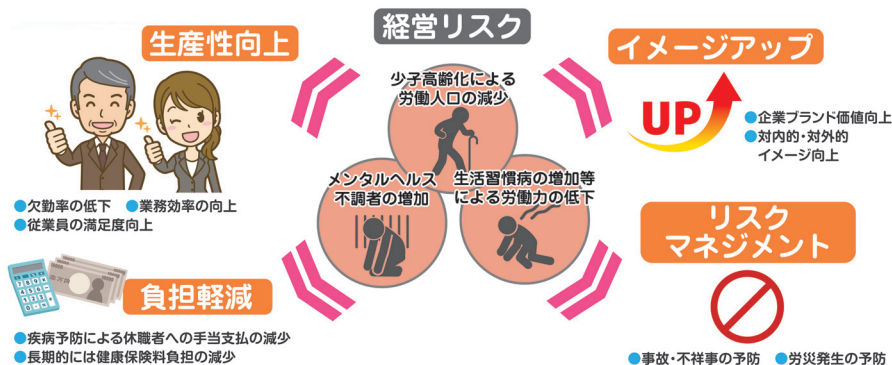
## 1 はじめに

現在、日本では、少子化によって生産年齢人口（15歳～64歳の人口）が急減しています。ピークの1995年には8716万人であった日本の生産年齢人口はその後減少に転じ、2020年には7509万人となり、今後も大きく減少する見通しです。一方で、人手不足の対策や定年退職の年齢引き上げ等を背景に高齢者の就業率は年々増加していますので、職場の平均年齢が益々上昇する傾向にあります。

職場の平均年齢の上昇は生活習慣病等の疾病リスク増加をもたらし、また体調不良による労働生産性の低下も懸念されます。このような時代において企業を持続的に発展させるには、従業員に心身ともに健康で長く働いてもらう取り組みや、高年齢層でも快適に働ける職場環境の整備が不可欠です。

そこで近年注目されているのが、「従業員の健康を重要な経営資源と捉え、健康づくりを戦略的に実践する『健康経営®』」です。健康経営に取り組むことにより、企業が抱える様々な経営課題に対し、①労働生産性の向上②企業ブランド価値向上などのイメージアップ③退職者への手当支払の減少等による負担軽減④事故・不祥事の予防等リスクマネジメントなどの効果が期待できます。

健康経営に取り組むにあたり健康診断（健診）や特定保健指導の実施は欠かせません。今回は、



協会けんぽ奈良支部が行っている健康づくり事業の1つ、「健診・特定保健指導」について紹介させていただきます。

## 2 生活習慣病予防健診

生活習慣病予防健診とは、生活習慣病の発症や重症化の予防を目的とした35歳から74歳の被保険者（ご本人）の方を対象とした健診です。

労働安全衛生法で定められた定期健康診断の検査項目に加えて、胃がん・大腸がんの検査を含んだ充実した内容となっています。

項目	検査の内容
血圧測定	血圧を測り、循環器系の状態を調べます
尿検査	腎臓、尿路の状態や糖尿病等を調べます
便潜血反応検査	大腸からの出血を調べます
血液検査	動脈硬化、肝機能等の状態や糖尿病、痛風等を調べます
心電図検査	不整脈や狭心症等の心臓に関わる病気を調べます
胸部レントゲン検査	肺や気管支の状態を調べます
胃部レントゲン検査	食道や胃、十二指腸の状態を調べます

一般健診の場合、通常約19,000円かかる内容が、年度内にお一人さまにつき1回限り、協会けんぽの補助を受けられ、自己負担額は最高5,282円と大変お得です。また、事業所さまにとっても、協会けんぽの補助を利用しない定期健康診断の費用よりも安くなることが多く、コストダウンのメリットがあります。さらに、令和6年4月より一般健診

に腹部超音波検査等の検査項目を追加した「付加健診」について、補助制度を利用できる対象年齢を40歳から70歳までの5歳刻みの方に拡大しました。対象年齢の方は約9,600円の付加健診を最高2,689円で一般

健診に追加でき、人間ドック並の検査を受けられます。今年度よりさらに充実した生活習慣病予防健診をぜひ定期健康診断の代わりとしてご利用ください。

#### 健診受診の流れ

- ①受診を希望する健診機関に予約する（協会けんぽへの申込み手続きは不要）。
- ②健診を受診する（持ち物は受診先の健診機関にご確認ください）。
- ③健診機関から届いた健診結果を確認する。健診結果に応じて、保健師・管理栄養士による無料の健康サポート（特定保健指導）を受ける。

### 3 特定健康診査（特定健診）

特定健診とは、糖尿病や脂質異常症などの生活習慣病の予防を目的とした40歳から74歳の被扶養者（ご家族）の方を対象とした健診です。

検査項目は血液と尿による検査・身体計測等があります。年度内にお一人さまにつき1回限り、協会けんぽの補助を受けられますので、奈良県内の健診機関であれば無料もしくは1,683円の自己負担額で、お得に受診できます（自己負担額は都道府県により異なります）。

従業員の皆さまが元気に働くことができるのも、ご家族の皆さまの支えがあってこそです。従業員の皆さまが安心して働き続けられるために、従業

項目	検査の内容
身体計測	身長・体重・腹囲を測ります
血圧測定	血圧を測り、循環器系の状態を調べます
血中脂質検査	中性脂肪や善玉・悪玉コレステロールを測定し、動脈硬化や脂質異常等を調べます
肝機能検査	肝細胞の酵素を測定し、肝機能等の状態を調べます
血糖検査	空腹時血糖またはHbA1c、随時血糖を測定し、糖尿病等を調べます（随時血糖を測定する場合は、食事開始後3.5時間以上経過していること）
尿検査	腎臓、尿路の状態や糖尿病等を調べます

員のご家族の皆さまにも健診を受診していただけるよう積極的な働きかけをお願いします。

#### 健診受診の流れ

- ①受診券（※セット券）を受け取る。  
※特定健康診査の結果、健康サポート（特定保健指導）の対象者となった際、健診当日に健康サポートも利用できる券です。
- ②健診機関に予約する（ショッピングセンター、公民館等で実施している集団健診は予約方法が異なる場合があります）。
- ③健診を受診する（持ち物：受診券（セット券）、保険証、健診費用）。
- ④健診機関から届いた健診結果を確認する。健診結果に応じて、保健師・管理栄養士による無料の健康サポートを受ける（当日に健康サポートを受けなかった対象者さまには、後日案内がご自宅に届きます）。

### 4 健康サポート（特定保健指導）

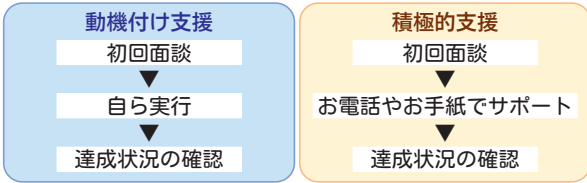
健康サポートとは、健診結果から、「メタボリックシンドローム」のリスクがある40歳から74歳までの方を対象に行う特定保健指導です。

健康サポートでは、自らの健診結果を理解して体の変化に気づき、生活習慣を振り返り、生活習慣を改善するための行動目標を設定・実践するなど、自らの健康に関するセルフケア（自己管理）ができるように、保健師や管理栄養士等が寄り添ってサポートします。

健康サポートには、メタボリックシンドロームのリスクに応じて、リスクが比較的低い方が対象となる「動機付け支援」と高い方が対象となる「積極的支援」の2種類があります。

従業員の皆さまが元気に働くためには、何より健康でなくてはなりません。職場の明るい雰囲気

## 健康サポートのイメージ図



や快適な職場づくり、さらには企業の生産性の向上に欠かせない要素の1つです。しかし、健診の結果、健康サポートの対象に該当された方が、生活習慣を改善しないまま放置していると、肥満、高血圧、高血糖、脂質異常それぞれが軽度でも、リスクが重なることにより、動脈硬化などが急速に進み、脳血管疾患や心疾患等の命にかかわる病気になる危険度が高くなります。

健康サポートを実施している健診機関の場合には、健診当日に該当された方へ案内がありますので、積極的に利用するよう従業員の方に声掛けをお願いします。健診当日に受けられなかった場合には、協会けんぽから健康サポートの案内を事業所さまにお送りしています。事業主の皆さまから該当された方に、健康サポートを受けていただくよう確実な周知とご配慮をお願いします。

### 実際に特定保健指導を受けた方のエピソード 【40代男性／積極的支援対象】

私は3交代勤務で、食事時間などは不規則になりがちでした。

健診で、肥満、高血糖、肝機能異常と判定されました。

自分自身でも生活習慣の改善が必要だと感じていたときに、事業所を通じて特定保健指導の案内があったため、指導を受けることにしました。

初めての面談のときには、甘味飲料を控えるなど取組を始めており、すでに体重が3kg減っていたため、その取組について、保健師さんが後押ししてくれました。また、保健師さんは私の生活習慣を確認し、新たな取組として、「野菜から食べ始めること」、

「主食を半分に減らすこと」を一緒に考え、実行してみることにしました。

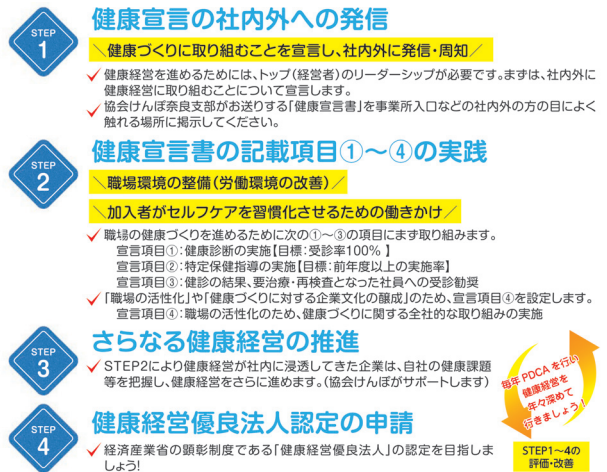
保健師さんから1ヵ月に1回は電話があり、取組を継続できるよう励ましてくれたおかげで、半年後には、体重が約8kg減り、翌年の健診結果では、血糖値、肝機能の値が正常となりました。

## 5

### 「職場まるごと健康宣言」で健康経営の第一歩を

「職場まるごと健康宣言」とは、協会けんぽ奈良支部と事業主の皆さまが連携し、従業員とご家族の皆さまの疾病予防・健康づくりを効果的・効率的に行うことを目的とした健康経営サポート企画です。「健康経営に取り組む事業所」として当事業にエントリーいただくことで、当支部が事業所さまの健康経営の推進をサポートします。

#### 「職場まるごと健康宣言」エントリー後の流れ



エントリーいただいた事業所さまには、特典として、「個人用チャレンジキット」・「健康づくり促進ポスター」・「事業所カルテ」の提供や健康講座を行っています。また、健康経営取り組み事例集の配付や、セミナーの開催等を定期的にも実施しています。これらの特典は全て無料となっています。



## 健康宣言事業所さまの特典

### ●協会けんぽ奈良支部独自の「個人用チャレンジキット」の提供

＼従業員個人のスモールチェンジによる健康づくりや全社的な健康づくりの取り組み(宣言項目④)でお使いいただけます／

### ●事業所内で掲示できる「健康づくり促進ポスター」の提供

＼「食生活の改善」・「運動の推進」・「禁煙」など、全社的な健康づくりの取り組み(宣言項目④)にお使いいただけます／

### ●「事業所カルテ」の提供

＼健診データに基づき作成しており、自社の健康課題を把握することができます／

※個人情報保護の観点から、個人が特定される恐れを防ぐために健診データが10名以上ある事業所さまにのみお送りしています。

### ●「健康講座」の利用

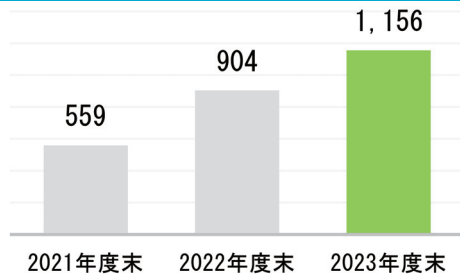
＼保健師、管理栄養士、健康運動指導士等の専門家を事業所さまに派遣し、健康づくりに関する講座を行います。／

### ●その他各種情報提供

＼健康経営取り組み事例集の送付、健康経営優良法人申請に係るセミナーの開催、協会けんぽ奈良支部職員によるサポートなど／

「職場まるごと健康宣言」にエントリーされている事業所さまは、前年度末から252社増加の1,156社(2023年度末時点)となり、奈良県内の職場の健康づくりに取り組む事業所さまは年々増加しています。

#### 「職場まるごと健康宣言」エントリー事業所数



健康経営の第一歩は、各事業所さまが加入されている協会けんぽ各支部や健康保険組合等が実施している健康経営サポート事業にご参加ください。協会けんぽ奈良支部加入の事業所さまは当支部が行っている「職場まるごと健康宣言」へのエントリーからはじめましょう。エントリーは随時受付中。ご参加お待ちしております。

## 6 最後に

日本は、国民皆保険制度のもと、誰もが安心して医療を受けられる医療制度を実現し、世界最高

レベルの平均寿命と保健医療水準を達成してきました。高齢化や医療の高度化が進む日本において、この優れた皆保険制度を将来世代も享受できるよう永続させていくには、医療費の増大を抑制していく必要があります。そしてそのためには、病気にならないための健康づくりや、病気の早期発見、早期治療を通じて健康寿命を延伸させていくことが重要で、お一人おひとりの当事者意識をもった取り組みと事業所さまのサポートが必要不可欠です。

協会けんぽ奈良支部では、従業員の皆さまの健康度向上のため、健康づくり事業を推進しており、事業所さまには健康経営の実践を推奨しています。事業所さまにもメリットの多い健康経営を通じて豊かな健康長寿社会を築いていきましょう。

\*「健康経営®」は、NPO法人健康経営研究会の登録商標です。

### 全国健康保険協会奈良支部

奈良市大宮町7丁目1番33号

連絡先：0742-30-3700(自動音声案内④)

担当：企画総務グループ



<https://www.kyoukaikenpo.or.jp/shibu/nara/>

