

極東開発健康保険組合における 特定健診・特定保健指導について

極東開発健康保険組合

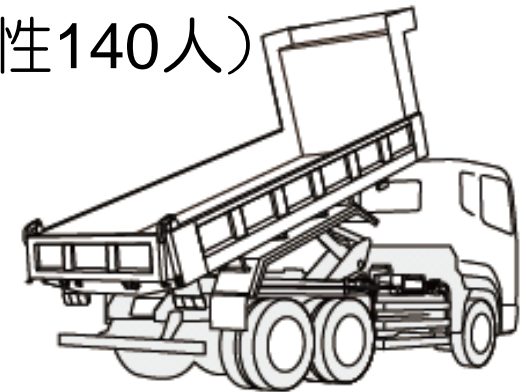
管理栄養士 葛西史子



極東開発健康保険組合の状況

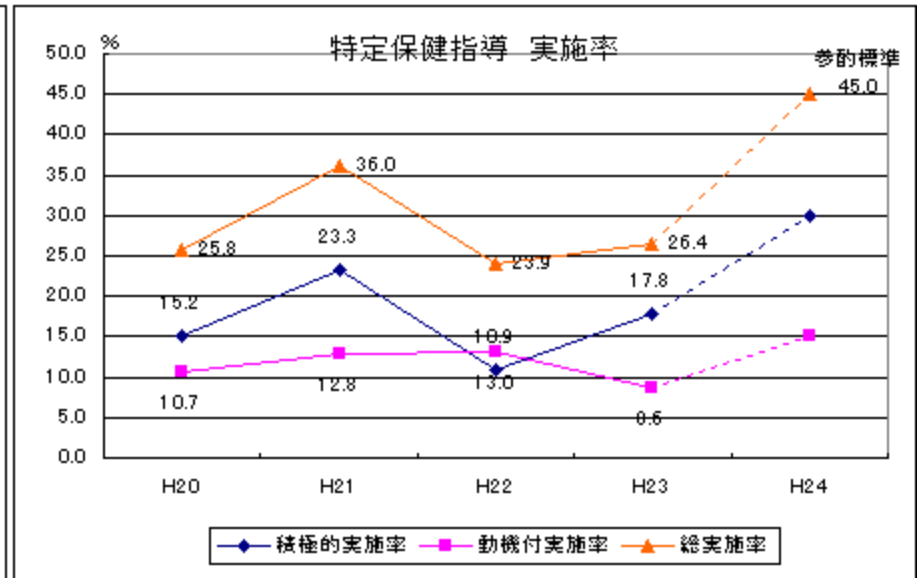
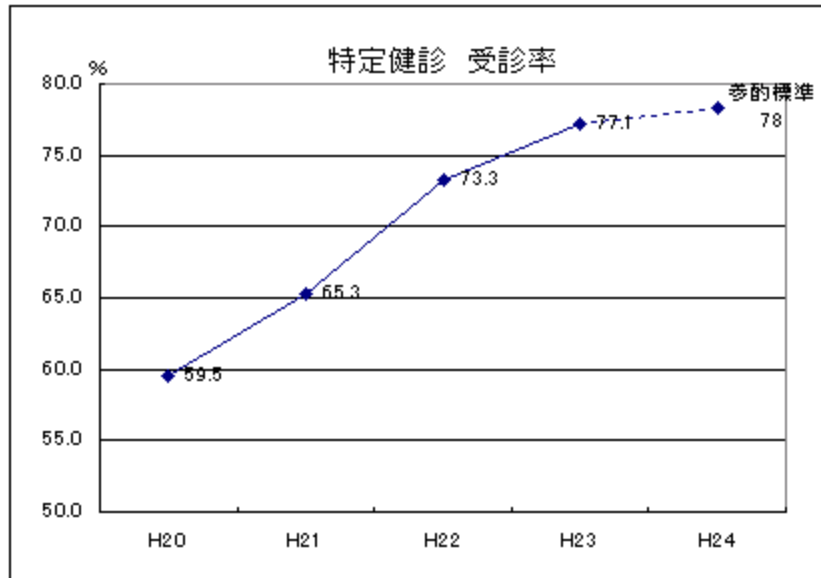
(平成24年10月末現在)

- ★事業主と特徴 極東開発工業株式会社及びその関連会社。
特装車、立駐、環境事業等の総合メーカーで、
全国に基幹工場、営業所、サービス部門がある。
- ★加入事業所数 8事業所
- ★被保険者数 1,310人 (男性1,170人 女性140人)
- ★被扶養者数 1,535人
- ★扶養率 1.17
- ★被保険者の平均年齢 42.74歳
- ★使用システム 健保連 特定健診・特定保健指導共同情報処理システム





特定健診・特定保健指導実績

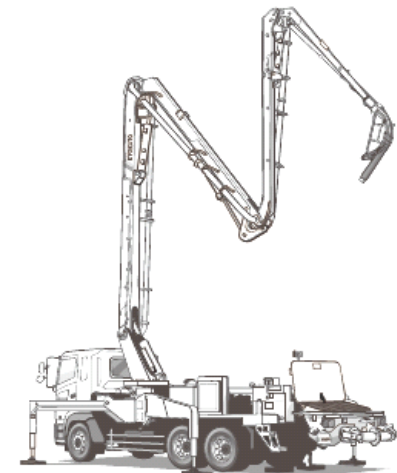


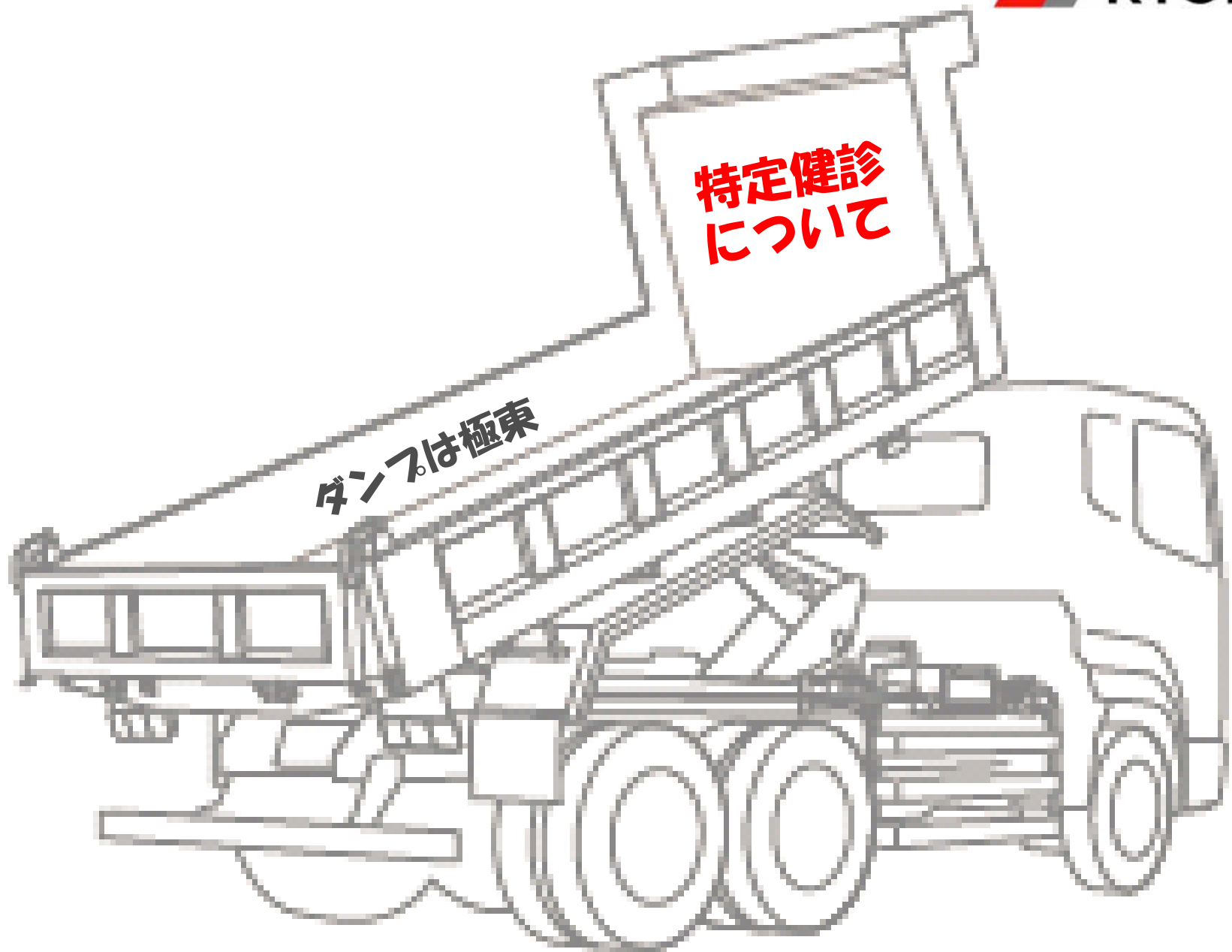
健診率のカギは被扶養者。

保健指導は、支援開始後脱落させない。

特定保健指導終了率

H20	H21	H22	H23
78.0%	91.2%	97.8%	100%





ダンプは極東

特定健診
について

被扶養者の健診率を上げる試み



受診券を自前で作成。



特定健診の受け方を記載。



受診していただく理由を記載。



がん検診、人間ドックの紹介。



今年は何色？用紙にひと工夫。



職場で受けた結果を提供し易く。

つばめシートで出し易く



特定健康診査ご記入シート
(ご家族さま用) 作成。

受診券と一緒に送付し、
券を使わない被扶養者が
健診結果を提出し易く
なれば・・・。

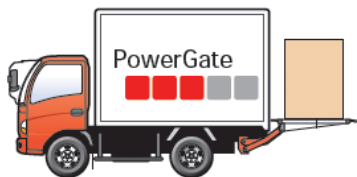
平成24年6月
特定健康診査ご記入シート(ご家族さま用)

■お仕事を介して診療を受けられる方、「ご診察」をご希望にならぬ方は「受診券」を
お持ちの方など受け付けた(健診結果)について、このシートにご記入ください。(健診結果をご報告して頂くため、
このシートを返すのがご都合な場合は、(健診結果)のコピーと質問票を返送いただくのも結構です。
なお、ご家族の方(受診者)は、(健診結果)をご報告ください。受診料はかかりません。
ご家族の方のHDLコレステロール値が40以上にならないと、ご家族の方の受診料が掛かります。
何より受診料の負担軽減のため、特定健康診査を毎年必ず受け付けていただきますようお願いいたします。
下記内容に、ご家族の方の受診料を返すのみで済みます。ご家族の方の受診料は、ご家族の方の負担となります。
頂いた情報の管理は他の重要事項同様、厳重に管理させていただきます。ご了承ください。なお、何卒お願い申し上げます。

※以下はご家族の方の受診料を返す場合です。なお、この用紙を返す場合は必ず「ご家族の方」の欄にご記入ください。

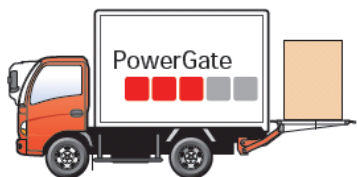
力子 氏名	生年月日		性別		健診を受けた日	
	年	月	男	女	年	月
<p>※平成24年6月31日までに受診料を返す場合は、記入欄の「ご家族の方」欄にご記入ください。</p>						
健診機関名	健診を受けた病院などの名称「」					
胆系・血糖	現在、血糖を下げる薬を使用していますか?	「はい」		「いいえ」		
	現在、インスリン注射又は血糖を下げる薬を使用していますか?	「はい」		「いいえ」		
	現在、コレステロールを下げる薬を使用していますか?	「はい」		「いいえ」		
その他	現在、薬的治療を受けていますか?	「はい」		「いいえ」		
身体計測	身長「」	cm				
	体重「」	kg				
	腰囲「」	cm		または「内臓脂肪厚」		
	BMI「」			cm ²		
既往歴	「特記事項あり」		「特記事項あり」		「」	
自覚症状	「特記事項あり」		「特記事項あり」		「」	
社覚症状	「特記事項あり」		「特記事項あり」		「」	
血圧	収縮期血圧(高いほう)「」	mmHg				
	拡張期血圧(低いほう)「」	mmHg				
	空腹血糖	「」		mg/dl		
脂質検査	HDLコレステロール「」	mg/dl				
	LDLコレステロール「」	mg/dl				
	肝臓検査	GOT(AST)「」		IU/l		
	GPT(ALT)「」		IU/l			

改善を継続



もっと見やすく

- ・ 受診券の使いかた
- ・ 健診結果の活用の仕方



被扶養者の未受診者への対応

- ・ 忘れない工夫：医療費通知と共に
- ・ 読みたくなるお手紙





特定保健指導の実施状況

ねらい：費用対効果⇒全委託から内製化へ。



現在は



健保連兵庫連合会の共同事業に参加。



極東自前での実施。

目指すところ



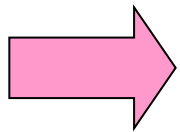
定年後も自分らしく生活できる。



健康寿命を延ばす。

大切な家族の気持ちで支援。

減量だけが目的ではなく、国保に移られた後も大病せず自分らしい人生を全うして頂きたい。



常にご本人の気付きをサポート。

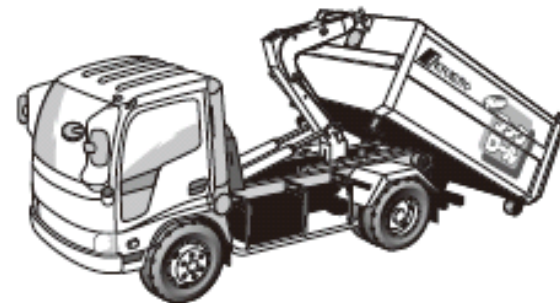
極東の支援内容①

計測：体重、腹囲、血圧、体脂肪、
内臓脂肪、骨格筋率等

目的：自分のカラダを客観的に知る。
正しい計測の仕方を知る。
カラダの変化を知る。
リバウンドを予防する。



オムロン社製 体重体組成計



極東の支援内容②

チェック表の活用：

食生活での自分の傾向を確認。
自分の健康度は何点だろう？

目的：今の自分の食生活を客観的に知る。
今の自分にあった食事の量を知る。
健康度を上げる食の工夫を知る。
メリットを感じてもらう。



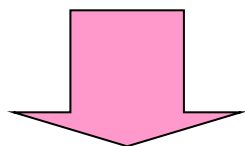


傾向を一緒に確認

影響が出ていると思われる項目は何だろう。

下記のなかで、思い当たることはありますか？ 当てはまる言葉すべてに ○ を付けてください。

1 間食について	常にカバンにアメが入っている、寝る前におやつを食べるのがお約束、洋菓子が好き、和菓子が好き
2 量について	ご飯は大盛り、おかわり必須だ、2人前はペロリ、満腹まで食べたい
3 リズムについて	朝は食べない、1食抜くことが多い、食べる時間がバラバラ、付き合いの夜の飲み会が多い
4 食べ方について	早食い、噛まない、1人で食べる、食事は楽しくない、歯が痛くて噛めない、外食が多い
5 内容について	好き嫌いが多く、野菜を食べない、おかずしか食べない、ご飯は食べない、揚げ物大好き
6 フードアディクション※	テレビでコマが良いと言われれば絶対コマを食べる、オリーブ油なら沢山食べても良い
7 活動量について	運動嫌い、常に車移動、歩く場面が無い、休日は1日寝てる、体調が悪い、運動制限を受けている
8 タバコについて	タバコが無いと仕事にならない、タバコで病気になってもかまわない、タバコを止めたいが止められない



行動目標が自然と書ければ成功

健康目標シート（わたしの目標）  特約健康保険

初回面談

年 月 日 曜日

1. ご自身の健康上の問題点に○をつけておきましょう。

- ① 血圧 ② 血糖値 ③ 脂質 ④ 肝機能
- ⑤ 尿たんぱく ⑥ 尿糖 ⑦ 血酸素量 ⑧ ヘマトクリット ⑨ 尿酸

2. あなたは現在何歳で健康診断が100点満点だとすると、○で健康診断は何点ですか？(記入)

100 | 90 | 80 | 70 | 60 | 50 | 40 | 30 | 20 | 10 | 0

3. 今の生活が続けば、10年後何歳で健康診断が100点だと感じますか？(記入)

100 | 90 | 80 | 70 | 60 | 50 | 40 | 30 | 20 | 10 | 0

約3ヵ月後、ご自分に何点をつけるのでしょうか。楽しみですね！

中間面談

年 月 日

4. あなたは現在何歳で健康診断が100点満点だとすると、○で健康診断は何点ですか？(記入)

100 | 90 | 80 | 70 | 60 | 50 | 40 | 30 | 20 | 10 | 0

5. 今の生活が続けば、10年後何歳で健康診断が100点だと感じますか？(記入)

100 | 90 | 80 | 70 | 60 | 50 | 40 | 30 | 20 | 10 | 0

あっそうか！

自分だったら何をするかな。
菓子パンはお菓子だって
言ってたよな。うーん？

グループ支援時に、
対象者のかたに考えて
もらい黒板に書き出す。

考え、気づき、自分の中に
落とし込む。
逆保健指導の体験。

長時間ストレスの多い仕事をしているのに加え、
家族が糖尿病、高血圧(家族歴がある)の条件が悪いBさん(48歳)の結果

生活習慣の改善に積極的に
取り組み始める。

年齢	46歳	47歳	48歳	合計減量分 等...
身長	96	90.5 (-5.5cm)	85 (-5.5cm)	-11cm
体重	79	77.5 (-1.5kg)	66.3 (-11.2kg)	-12.7kg
血圧最高血圧	※ 176	135	134	
最低血圧	※ 124	89	89	
尿酸	8.1	6.9	6.4	
血糖(HbA1c)	5.3	5.2	4.9	
治療	※ 薬開始 降圧剤2錠		降圧剤1錠 に減る	
生活の状況	食事 ・夕方菓子パンと缶 コーヒー。 身体活動 ・通勤は自転車。 ・職場ではエレベータを 使用。		食事 ・菓子パンと缶コー ヒーをやめた。 ・ごはんの量を減ら した。 ・食物繊維を意識して取 る。 身体活動 ・通勤は徒歩にした。 (徒歩70分) ・階段をよく使用。	

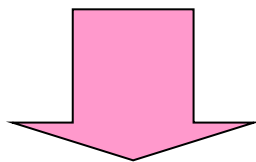
★ Bさんの話 ★
「健診後に保健指導を受けたが、自覚症状がなかったし、忙しかったから、
生活を変える気にはならなかった。友人が亡くなって、急に心配になり保健
指導で言われたことを思い出して、自分なりに生活習慣を変えてみた。
特に毎日つけた体重記録は楽しみになった。
実践してみて、保健師さんに言われたことが実際に落ちる。無理のない程度
でも続けた結果は、確実に結果につながる事がわかった。」

厚生労働省(学習教材)より



食事と運動

しっかり食べてしっかり燃やせる体を作る。
運動を難しく考えない。事故は防ぐ。



歩きましょう。目標は1万歩。(速歩で)
NEAT※の活用。

※ Non-Exercise Activity Thermogenesis 非運動性熱産生。

兵庫県主催平成23年度特定健診・保健指導に関する企画・運営・技術研修会
京都大学大学院人間・環境学研究科 教授 森谷敏夫先生の資料参照。



飲酒、タバコ



飲酒習慣スクリーニングテストを実施。
自分の適量飲酒って、どれくらい？
問題に自分で気付くきっかけ作り。



タバコの害について。リスクなど。
止める意思の確認、無理なら先ず減量？
まずは本人にどうしたいか考えてもらう。

→必要に応じて禁煙外来等の情報提供。

指導後の評価・フォロー



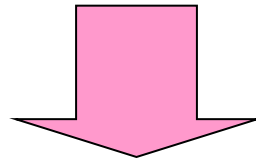
検査値や体調に変化はあったか？



その人にとって食べる量が適正であったか？



検査値や体調が良くなる行動目標であったか？



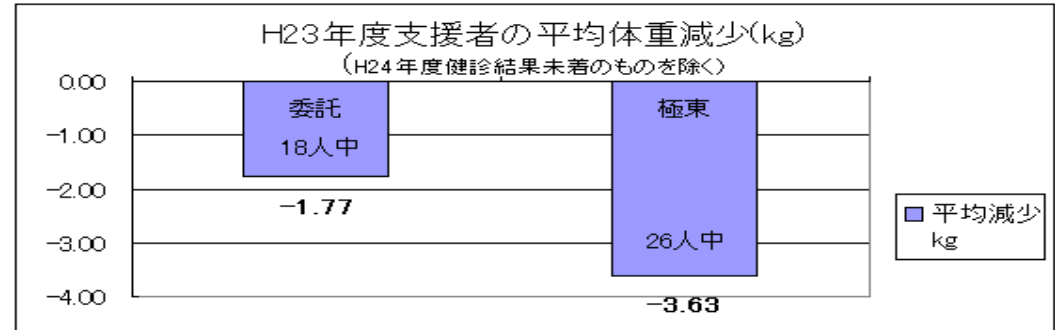
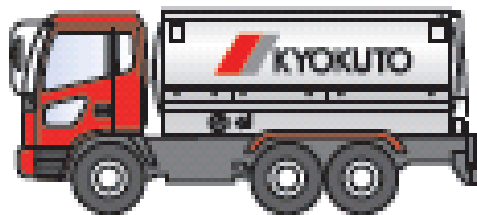
評価し、アフターフォローにつなげる。

見守りの継続。(リバウンド予防を期待)

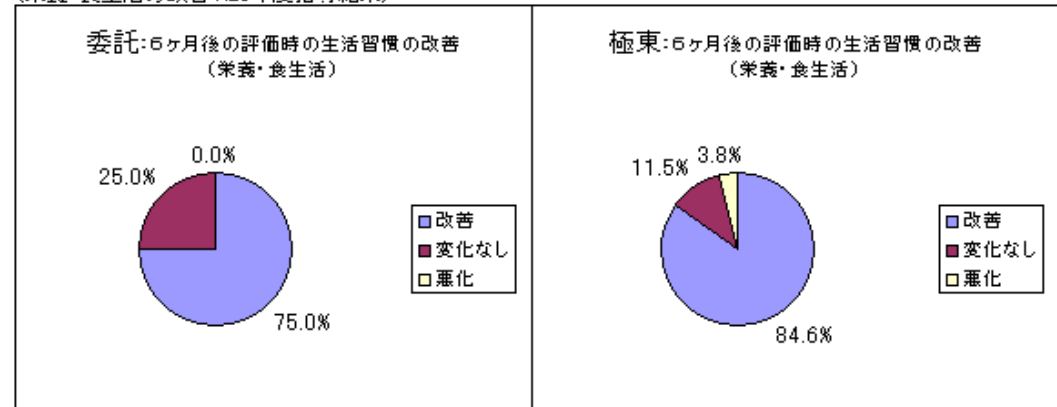
⇒ 自前で保健指導をするメリット。

支援した側の評価

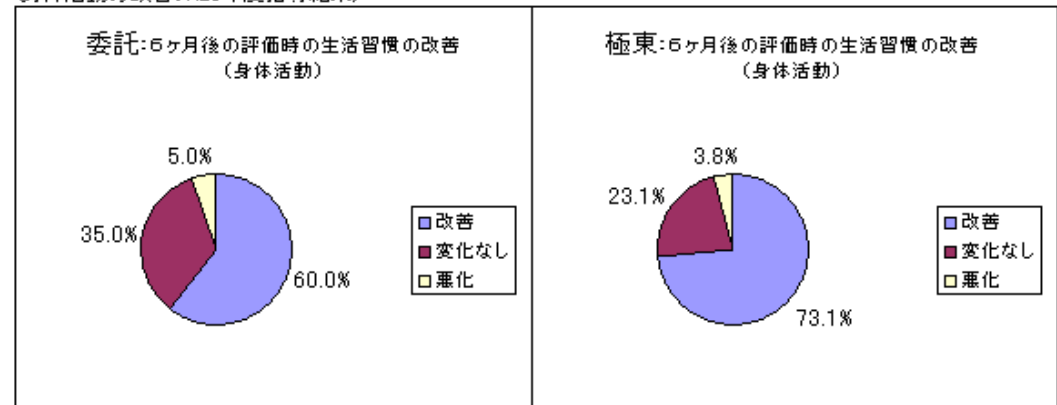
- ◆自分が支援して結果は出せたのか？
- ◆委託した場合と比較してどうだったか？
- ◆次へどう活かすか？



(栄養・食生活の改善:H23年度指導結果)



(身体活動の改善:H23年度指導結果)





今後について

第2期に向けての取り組み

第1期よりも高いハードルを乗り越えるためにも、最終年度を完走。

特定健康診査：未受診者への直接的アプローチ。

特定保健指導：1年を通じて計画的に指導を実施。
リバウンドの予防。

その他：40歳未満のハイリスク者、喫煙者への
アプローチ。(事業主との連携、協同)





ご清聴ありがとうございました

極東開発健康保険組合