

平成27年度兵庫県保険者協議会
特定健診・特定保健指導に関する事例発表会

兵庫県の健康づくりの取り組み



兵庫県マスコット はばた

平成28年1月27日

兵庫県健康福祉部健康局健康増進課
主幹(健康づくり推進担当)

稲岡 由美子

1 兵庫県健康づくり対策の概要

- ◆ 兵庫県民健康憲章
- ◆ 健康ひょうご21大作戦
- ◆ 健康づくり推進条例・実施計画



兵庫県健康づくり対策の変遷

兵庫県	国
<p>昭和57年 「健康元年」</p> <ul style="list-style-type: none">○健康づくりの3本柱(意識づくり、人づくり、場づくり)○「県立健康センター」の設置 (健康増進事業推進の拠点施設) <p>昭和60年9月1日 「兵庫県民健康憲章」</p> <ul style="list-style-type: none">○9月を健康づくり強調月間として位置づけ	<p>昭和53年～</p> <p>第1次国民健康づくり対策</p> <ul style="list-style-type: none">○健康づくりの3要素 (栄養、運動、休養)
<p>平成5年 ひょうご健康づくり推進計画</p> <p>平成12年3月 ひょうご健康づくり県民行動指標</p> <ul style="list-style-type: none">○7分野21指標 具体的な健康行動を提示	<p>昭和63年～</p> <p>第2次国民健康づくり対策 (アクティブ80ヘルスプラン)</p> <ul style="list-style-type: none">○運動習慣の普及に重点

兵庫県	国
<p>平成13年 兵庫県健康増進計画 健康ひょうご21大作戦の展開 ○「県民運動」と「行政」の両輪で展開</p> <p>平成15年 ひょうご“食の健康”運動 ○ごはん、大豆、減塩を三本柱</p> <p>平成23年 健康づくり推進条例 平成24年 健康づくり推進プラン 受動喫煙の防止等に関する条例</p>	<p>平成12年～ 第3次国民健康づくり対策 （健康日本21）</p> <p>平成15年 健康増進法の施行</p> <p>平成20年 高齢者医療確保法</p>
<p>平成25年 兵庫県健康づくり推進実施計画 ひょうご健康づくり県民行動指標改定 （4分野8項目24指標に再構成） ○健康寿命の1年延伸 ○働き盛り世代の健康づくりの取組を強化 「健康づくりチャレンジ企業」登録制度開始 ○健康ひょうご21大作戦に企業を加えた新体制</p> <p>平成27年 健康ひょうご21県民運動ポータルサイト ○ひょうご健康づくりチェックツール ○健康体操の紹介 など</p>	<p>平成25年～ 第4次国民健康づくり対策 （健康日本21（第2次））</p>

兵庫県民健康憲章

(昭和60年9月1日制定)

健康はひとりひとりが自分に応じて伸ばすもの
それは、生きがいを生み出す〈いずみ〉、
明るい暮らしと、社会を築く〈いしずえ〉。
私たちは、恵まれた自然、豊かな文化、活力ある兵庫に生き、
心とからだの健康づくりを目ざし、〈きょう〉そして〈あす〉へのために、
この憲章を定める。

- 1 健康は、自分が進んで守り、高めるという自覚を持とう。
- 2 自分の健康を正しく知り、次に続く世代のためにもよい生活習慣を身につけよう。
- 3 個人から家庭、学校、職場、地域社会へ健康づくりの輪を広げよう。
- 4 互いに協力し、快適で住みよい環境をつくり出そう。
- 5 心身ともに健やかに、生まれ、育ち、暮らし、美しく老いることができる〈健康福祉社会〉を実現しよう。

健康ひょうご21大作戦 推進体制

健康ひょうご21県民運動

【全県】

県民運動推進会議
□事務局:健康財団
□参画数:約120団体

【圏域】

県民運動地域会議
□事務局:健康財団支部
□参画数:約950団体

県民運動推進員
(約2千人)

連携協働

平成27年3月31日現在

行政による施策展開

【県】

健康ひょうご21推進本部

地域推進本部(各県民局)

【市町】

市町保健センター等

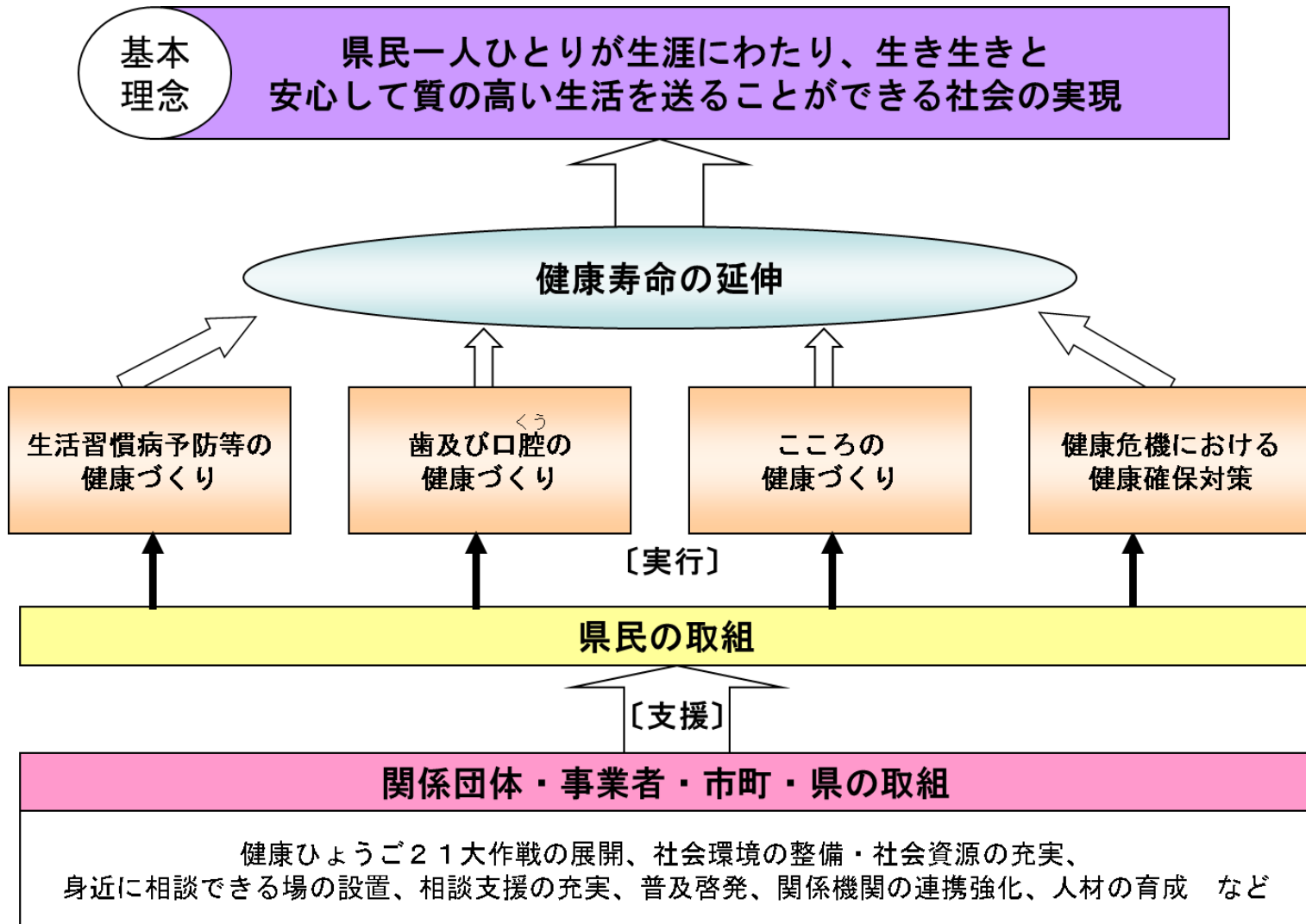
連携

企業

連携

- 従業員・家族を対象とした健康づくりの取組
- 健康ひょうご21県民運動との連携

プラン・実施計画に基づく健康づくりの推進イメージ



2 県民の健康を取り巻く 現状と課題

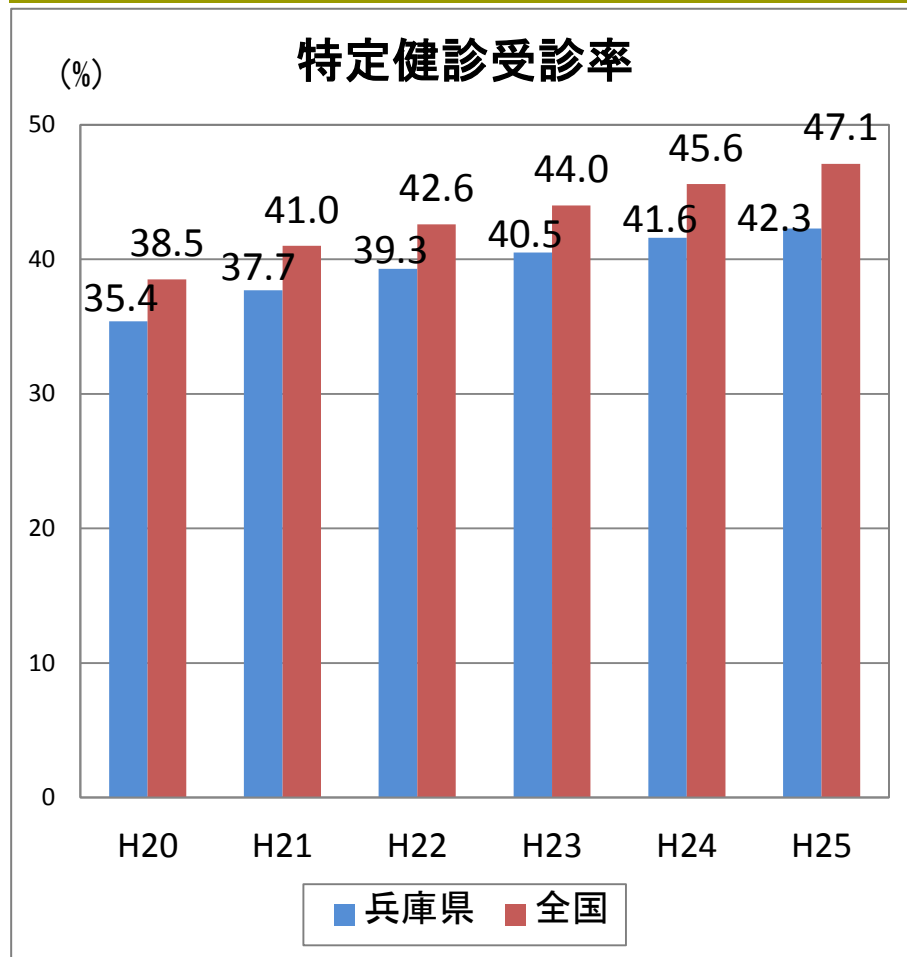
- ◆ 兵庫県健康づくり推進実施計画
- ◆ 特定健診・保健指導実態調査
- ◆ 県民意識調査



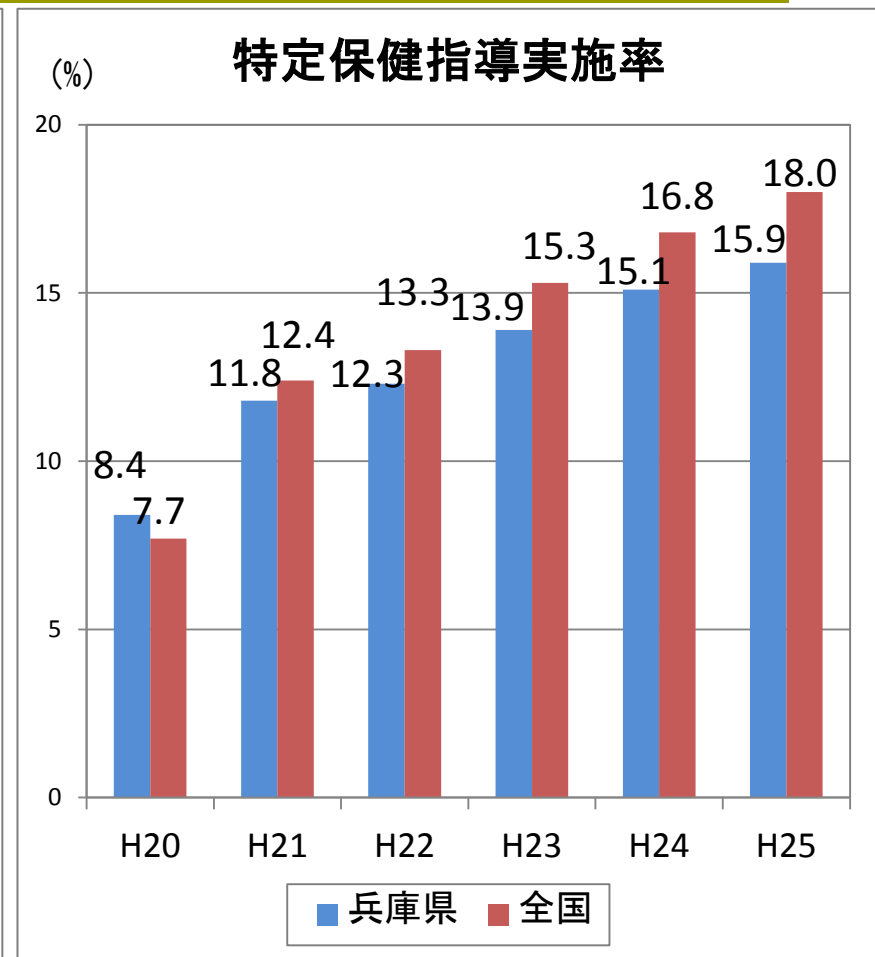
健康づくり推進実施計画の進捗状況

項目	策定時	現状	目標値 (H29年度)
健康寿命の延伸	男性78.47年 女性83.19年	—	1年延伸
特定健診・特定保健指導 実施率向上(全県平均)	健診:44.2% 保健指導:16.4%	健診:46.9% 保健指導:16.7%	70% 45%
メタリックシンドロームの予備群・ 該当者割合減少(市町国保)	予備群:10.3% 該当者:15.8%	予備群:10.0% 該当者:15.8%	9% 12%
75歳未満のがんの年齢調整 死亡率の減少(10万人当たり)	86.5	82.0(H25)	67.9
運動を継続している人の割合の 増加	週1回以上:59.4%	48.7%(H26) 64.1%(H27)	75%以上
健康診断(労安法)の有所見率 の減少	52.1	52.9(H26)	減少傾向へ

特定健診・保健指導実施率の推移 (国公表値)

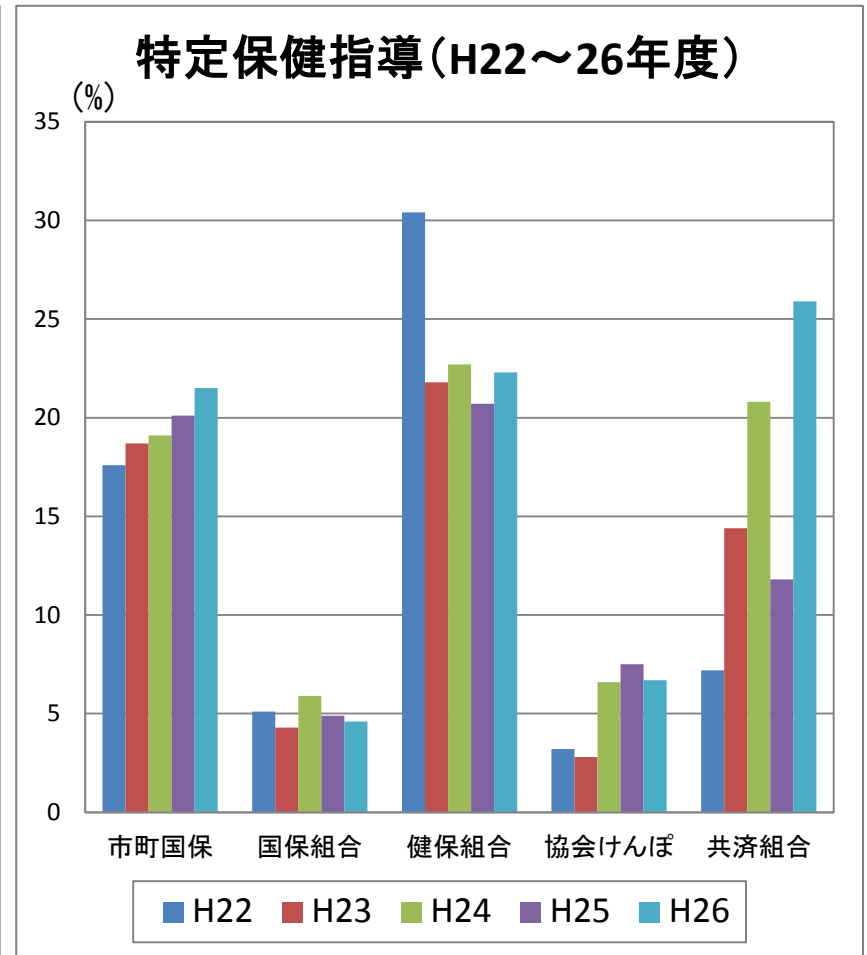
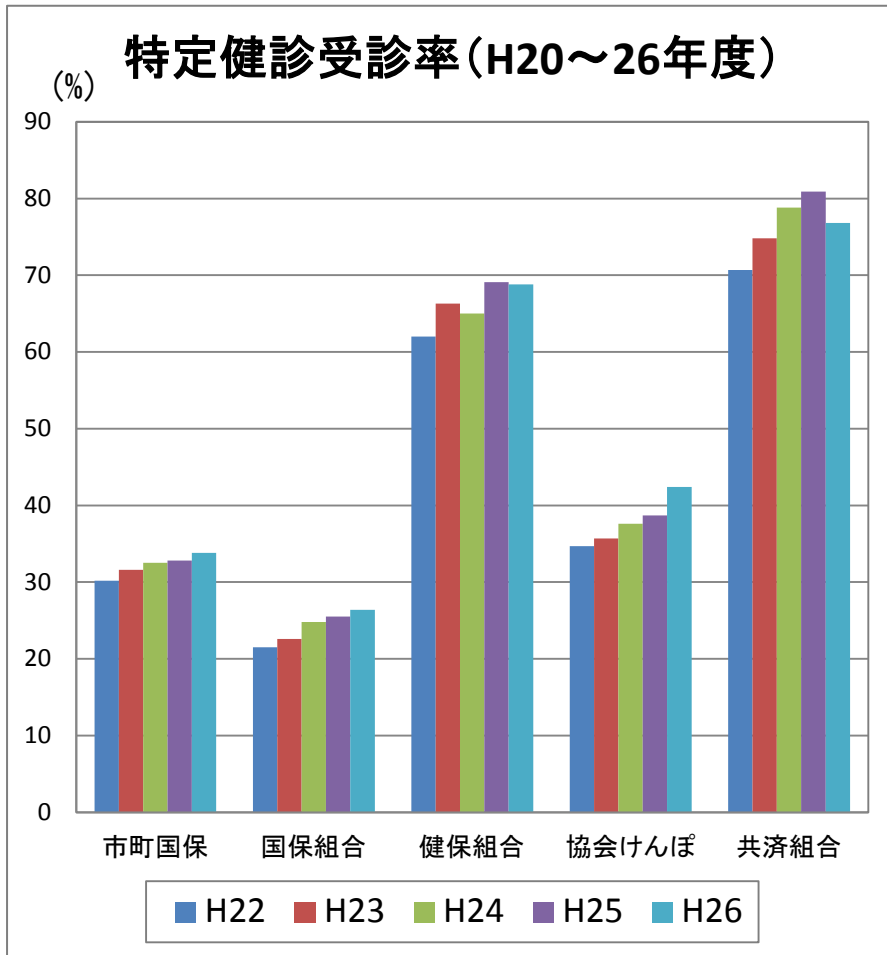


年度	H20	H21	H22	H23	H24	H25
順位	29位	30位	29位	32位	34位	35位



年度	H20	H21	H22	H23	H24	H25
順位	27位	32位	35位	36位	39位	38位

保険者別の特定健診・保健指導実施率 (実態調査からの推計値)



特定健診は年々、増加傾向

保健指導は市町国保以外では隔年で増減する傾向

特定健診・保健指導の実施状況

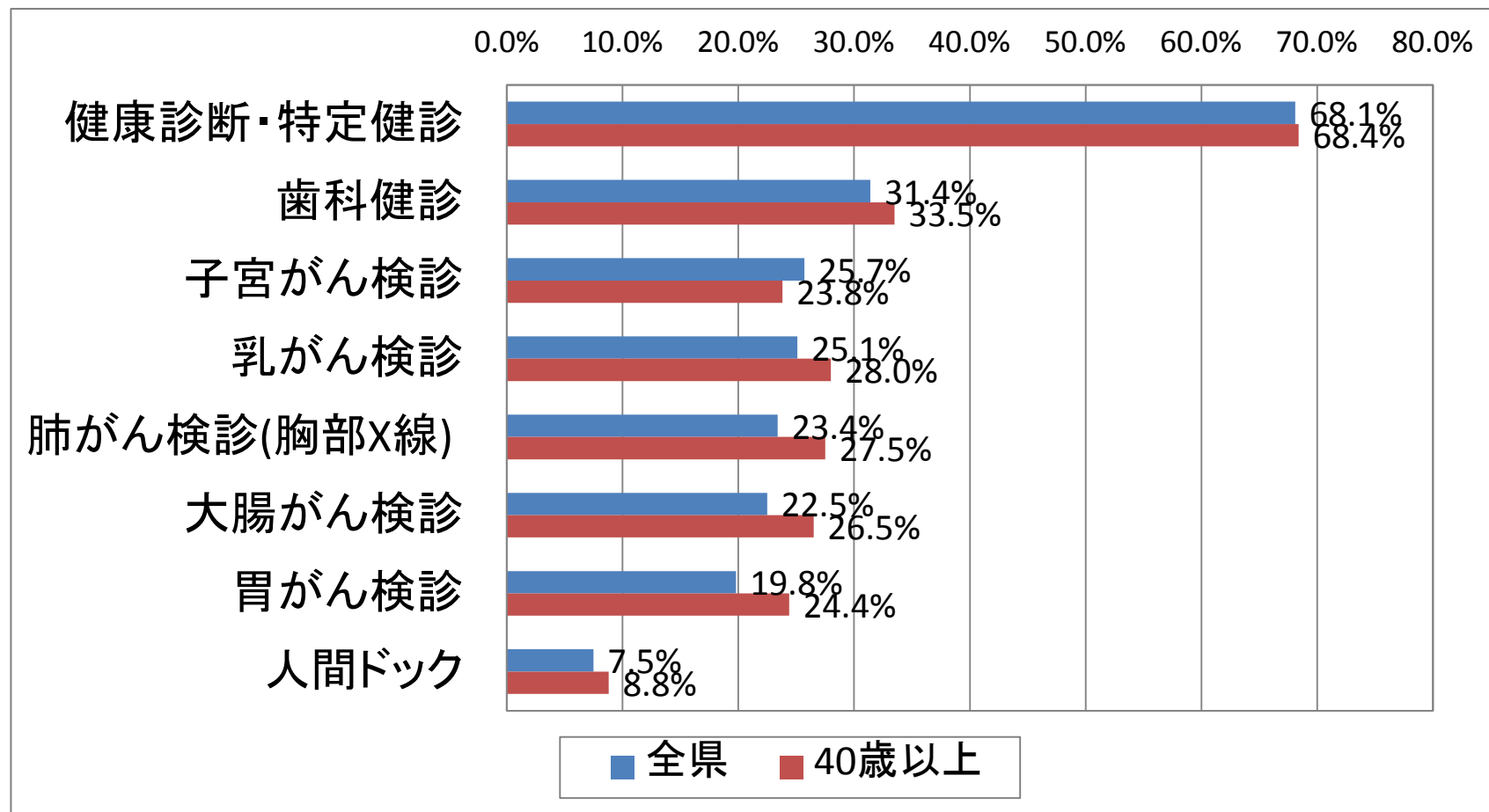
		特定健診		特定保健指導	
		H26	H29目標	H26	H29目標
市町国保		33.1	60	20.6	60
国保組合		23.4	70	4.9	30
健保組合	被保険者	87.0	単一90	23.1	単一60
	被扶養者	33.5	総合85	10.9	総合30
協会けんぽ	被保険者	51.8	65	7.0	30
	被扶養者	17.4		1.7	
共済組合	被保険者	84.4	90	26.7	40
	被扶養者	41.0		14.2	
全県		47.4	70	17.9	45

特に、中小企業の従業員と被扶養者の実施率が低調

(資料) 保険者協議会： 「平成26年度特定健診・保健指導に係る実態調査」による推計値

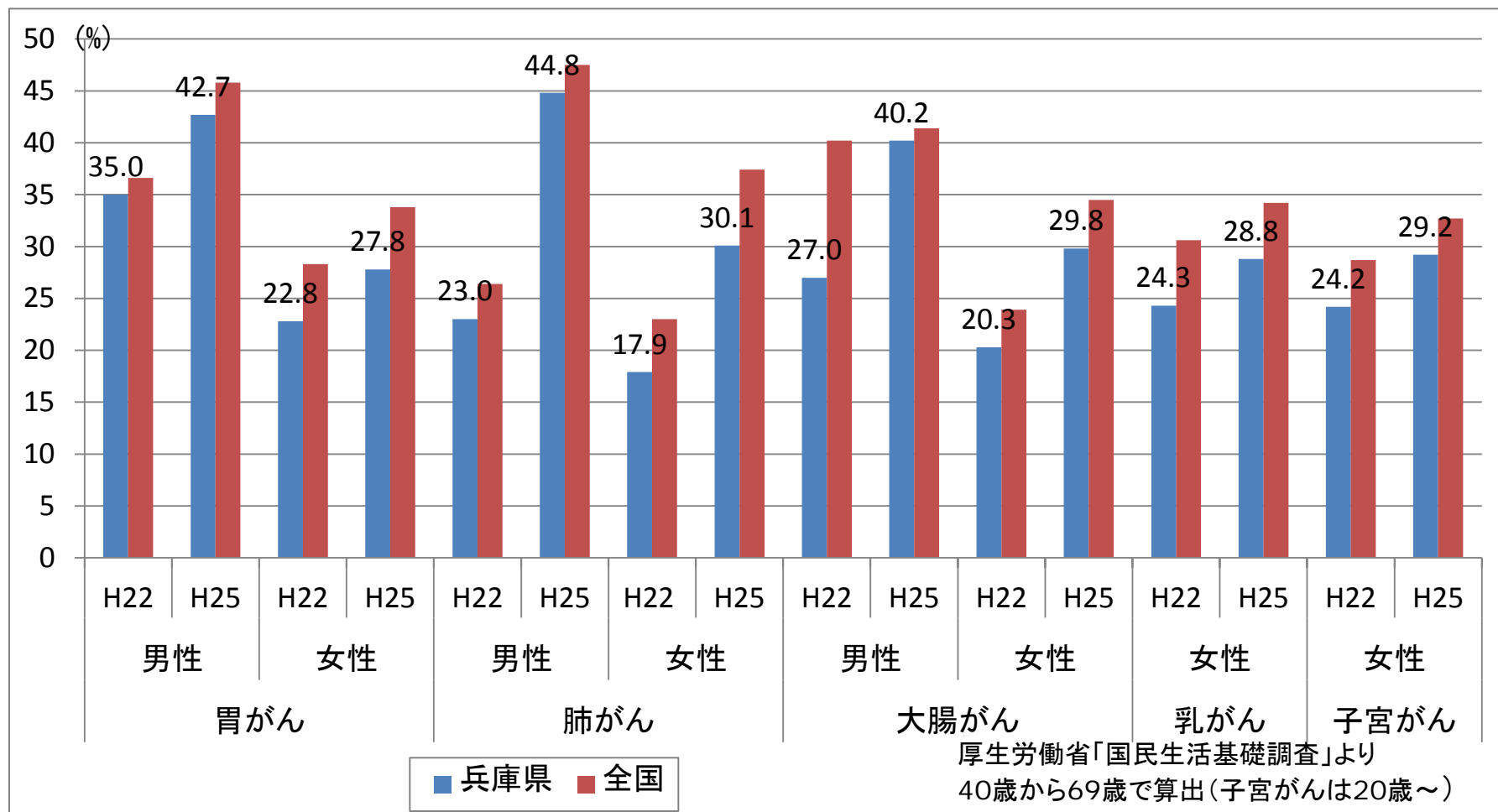
健(検)診の受診状況

一方で、1年毎の健診は受診している傾向にある



職域を含むがん検診受診率(男女別)

受診率はいずれも全国を下回っている



職域における歯科健診の実施状況

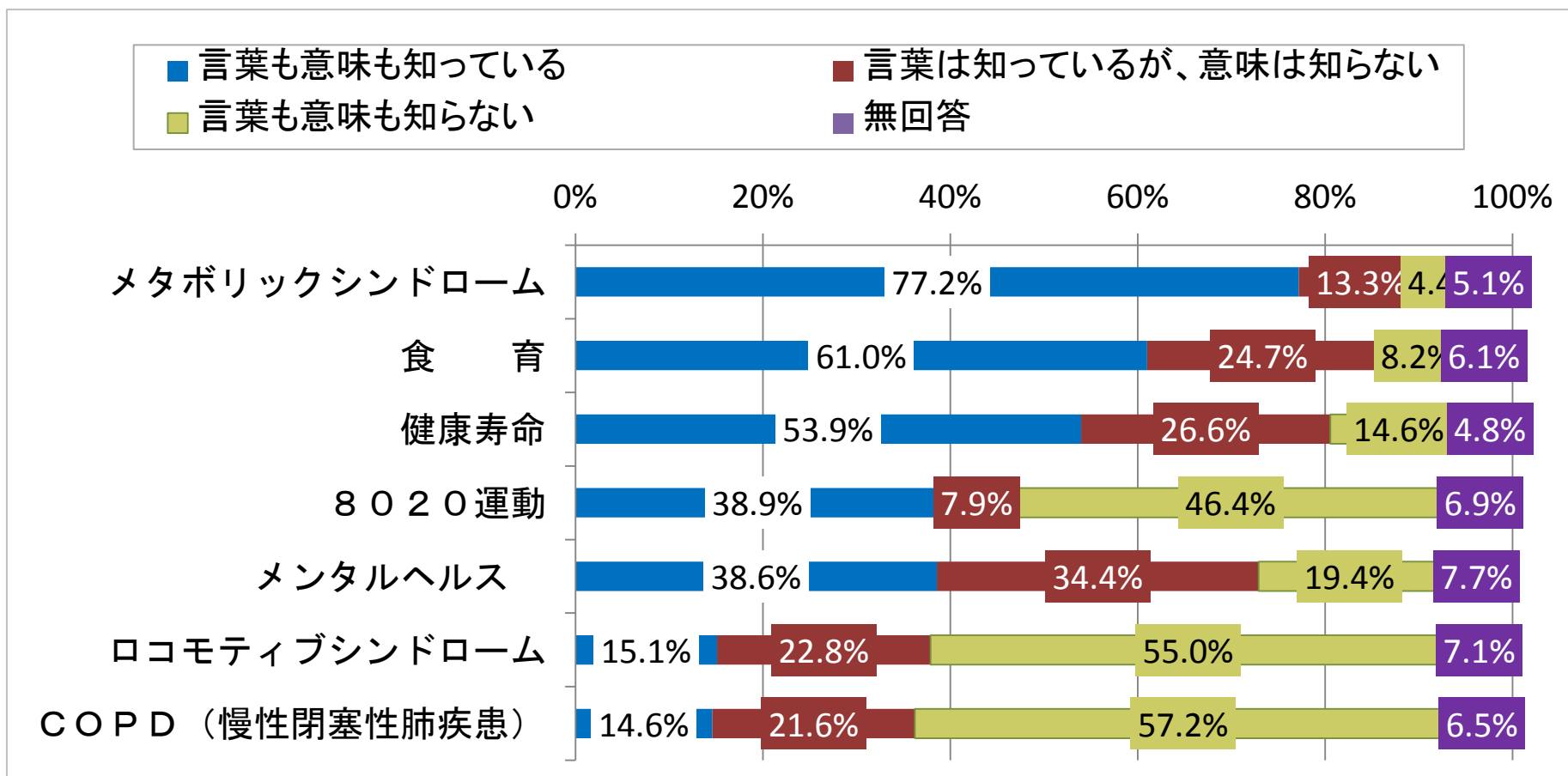
区分	対象	実施あり	実施なし
国保組合 (N=7)	組合員・家族	0	7
被用者保険 (N=54)	被保険者	21 (38.9%)	33 (61.1%)
	任意継続者	7 (13.0%)	47 (87.0%)
	被扶養者	7 (13.0%)	47 (87.0%)

(取組例)

- ・郵送による歯周病検査を実施
- ・会社事業所を単位とし、希望者に実施(3年で一巡)
- ・被保険者に対しては、事業主と保険者の共催で実施
- ・受診票により、個別契約している歯科医院で受診

健康づくりに関する用語の認知度

健康日本21(第2次)の目標値になった「ロコモ」と「COPD」の認知度は4割にも達していない。



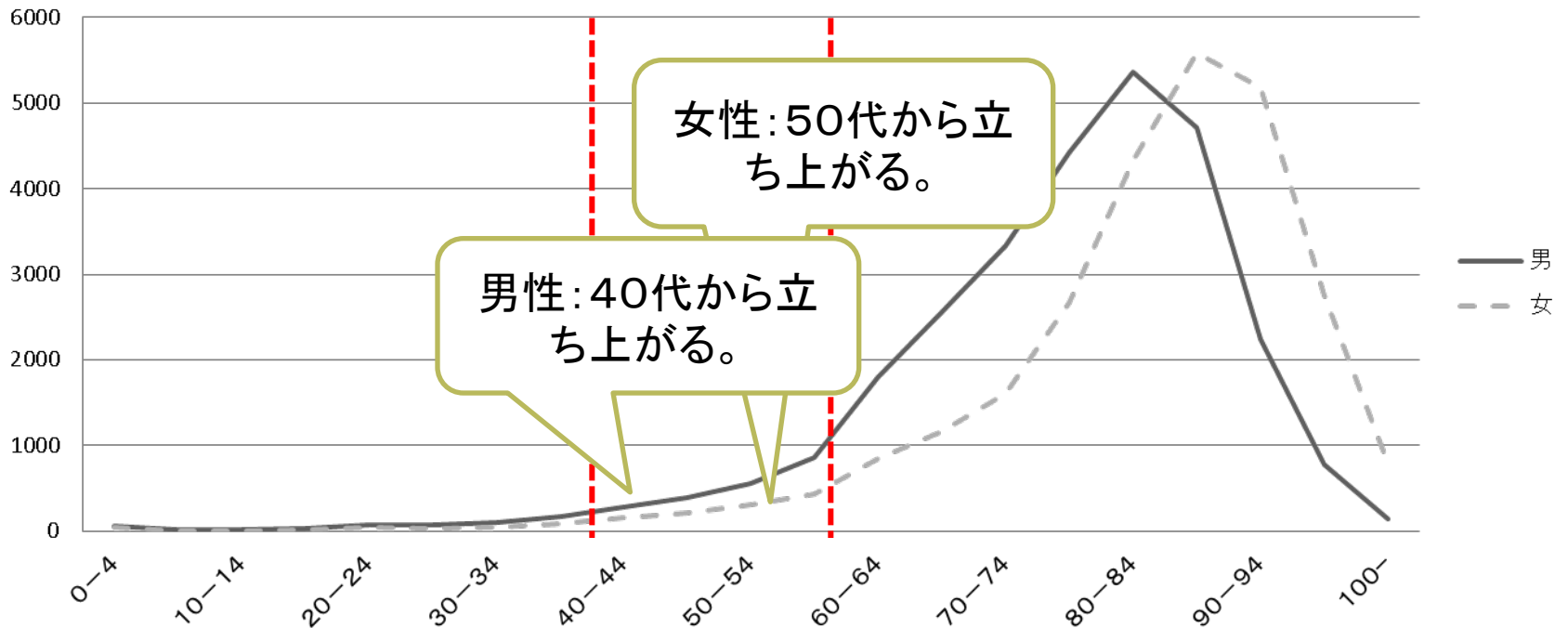
3 平成27年度 健康づくり事業の主な取り組み

- ◆ 健康づくりチャレンジ企業
- ◆ 情報提供による健康づくり支援
- ◆ 身体活動・運動促進の場づくり支援



働き盛り世代の健康づくりに着目

兵庫県の子年齢階級別死亡数（2013）



（資料）人口動態統計（H25）

早期死亡を減らし、できるだけ健康に働ける期間を延伸する必要がある

「健康づくりチャレンジ企業」とは？

働き盛り世代の健康づくりを支援するため、
従業員及び家族の健康づくりに取り組む企業を
「健康づくりチャレンジ企業」として登録

(H27. 12月末現在 609社)

＜登録要件＞

事業所単位で受付！

県内に事業所がある企業・団体

団体、福祉施設、病院、地方公共団体も対象

メール、FAX、郵送、ホームページから
申込書に必要事項、健康づくりの取組状況を記載のうえ健康増進課に送付

無料！

「健康づくりチャレンジ企業」登録状況

圏域名	登録数
神戸	185
阪神南	64
阪神北	29
東播磨	106
北播磨	60
中播磨	46
西播磨	31
但馬	53
丹波	18
淡路	17
計	609

従業員数	登録数	割合
9人未満	86	14.1%
10~29人	140	23.0%
30~49人	75	12.3%
50~99人	116	19.0%
100~299人	132	21.7%
300人~499人	33	5.4%
500人以上	27	4.4%
計	609	100%

チャレンジ企業への支援内容

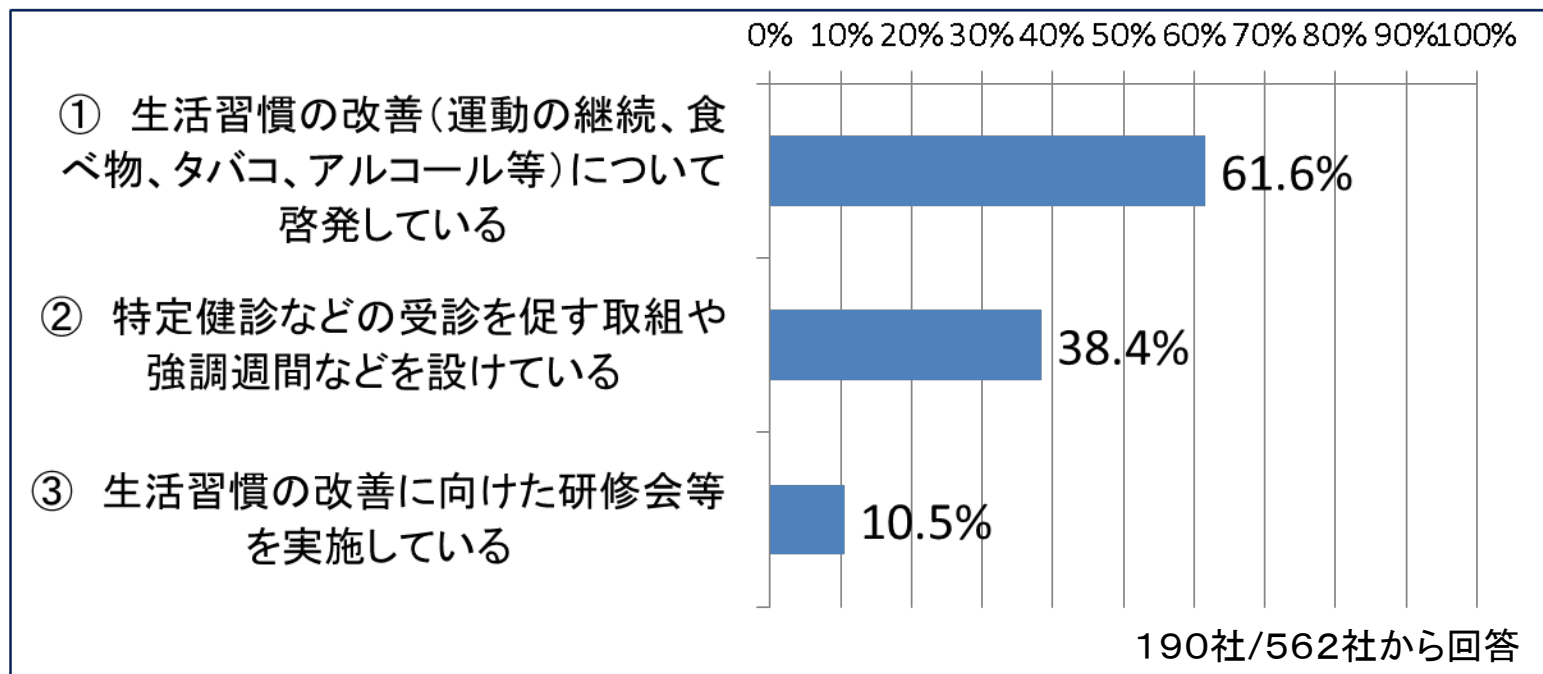
従業員・職員とその家族等の健康づくりに取り組む費用を補助

- ✓ 健康教室の開催支援（費用補助） 【上限10万円】
- ✓ 運動習慣の定着支援（施設・機器整備補助） 【上限250万円】
- ✓ 女性のがん検診の受診促進（費用補助）
【上限一人あたり2,000円】 ※中小企業対象
- ✓ 企業のメンタルヘルス対策の支援
 - ・メンタルヘルス研修及び管理職等の個別相談 【無料】 ※中小企業対象

その他にも…

- ◆健康スポーツ医や歯科医師等、専門スタッフの派遣を受けられます。
- ◆最新の健康づくりに関する情報や研修会などをご案内します。
- ◆企業のホームページや広告などに登録している旨を表示できます。

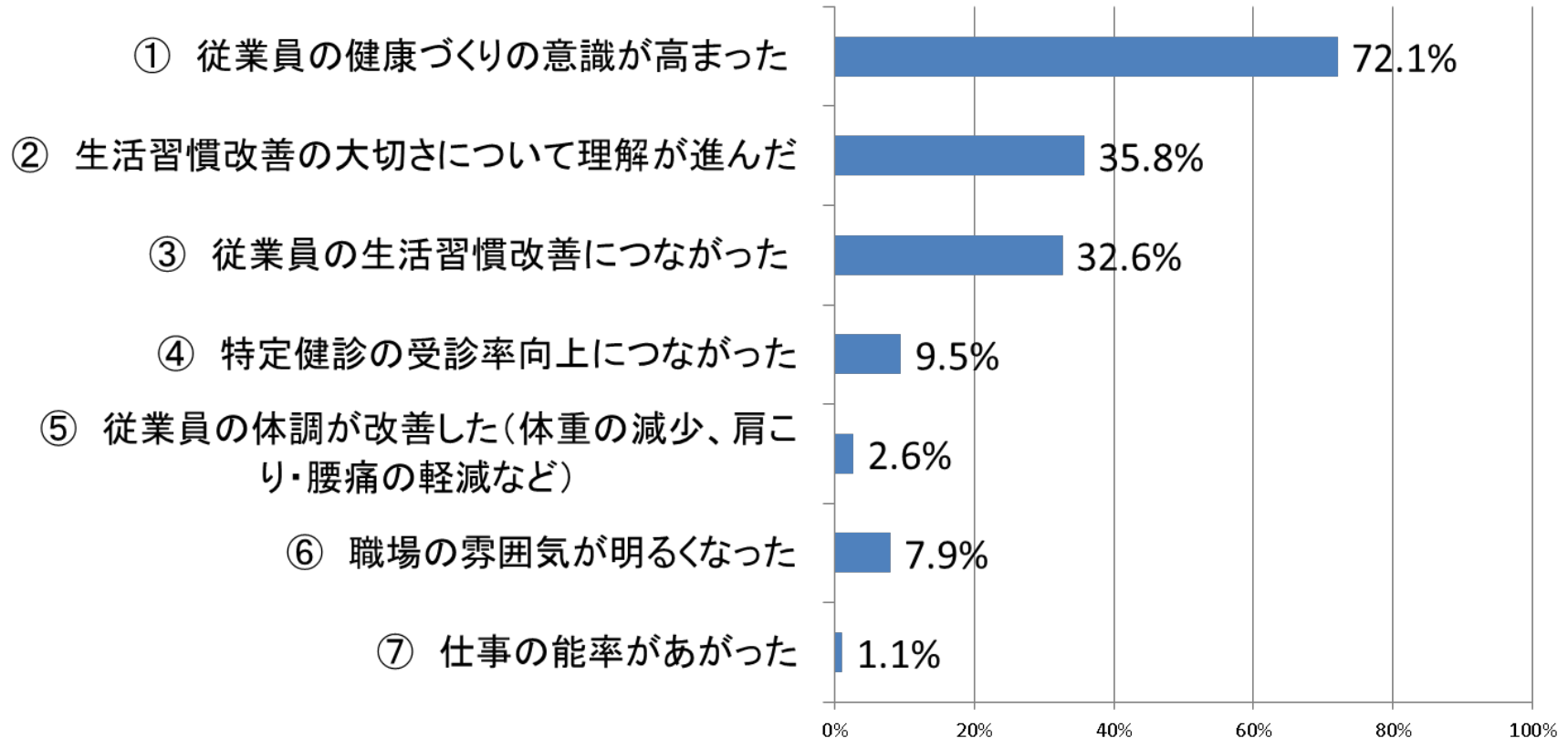
登録後、新たに取り組んだこと



【その他の取組例】

- 健診項目の充実(40歳以降の健診項目にエコー検査の追加)
- 従業員へ活動量計を配布し、歩数や活動量を意識付け
- 禁煙や体重等、自己目標を決め、達成者に報償する制度を創設
- 喫煙場所を特定し、分煙を徹底
- 3カ月間のウォーキングキャンペーン、社内対抗ウォーキングコンテスト 等

健康づくりに取り組んだ結果



【具体例】

- 休憩室の喫煙室が廃止になった
- メンタルヘルスに関する相談が増加
- 健康診断の再検査の受診率が向上
- 地域の人も参加され、地域貢献

補助金(健康教室の開催支援)の活用事例①

- 健康診断の結果が芳しくなかった方を対象に、就業後に、受診結果を踏まえた生活習慣の改善の講義や簡単にできる体操指導を実施。
- 従業員（35歳及び45歳）の生活習慣病の予防対策として、フィットネスクラブでの体力測定、運動指導、健康教室等を実施。



補助金(健康教室の開催支援)の活用事例②

- 外部講師や産業保健スタッフにより、ストレス対処法の習得やメンタルフィットネスの実践指導を実施
- 会社近くにある歯科医院がかかりつけ医のような存在であることから、従業員の状況を踏まえた歯周病予防等の注意喚起も含め、歯の健康に関する講演会を実施



補助金(運動施設・機器整備)の活用事例③

- 会社の空きスペースを改装し、筋トレマシンやバランスボールを設置。従業員の運動習慣の定着を目指し、休憩時間や仕事帰りに有効活用。



事業所の感想

- 職場の満足度が向上している
- 自己管理、運動習慣を身につける動機付けにつながった
- 社内のコミュニケーションの場になっている

利用者の感想

- 体重が減少した
- 食事にも気をつけるようになった
- 体脂肪が把握でき、データを元に体型管理ができる
- 気軽に運動できるので、運動習慣が身についた

情報提供による健康づくり支援

健康ひょうご21県民運動ポータルサイト

◆ 健康ひょうご21県民運動の活動紹介

県内各地で展開している活動やイベント情報の紹介

◆ ひょうご健康づくり県民行動指標の紹介

健康チェックや食事、運動など24指標の解説

◆ ひょうご健康づくりチェックツール

健康増進プログラムがスマホ等で利用可能

◆ 県内ご当地健康体操の紹介

市町42体操、団体16体操



<http://www.kenko-hyogo21.jp/>

健康ひょうご21県民運動ポータルサイト

健康ひょうご21県民運動ポータルサイト

利用規約 文字の大きさ 小 中 大

健康に役立つ情報

健康ひょうご21県民運動

推進会議・地域会議

新着情報

サイト内検索

新企画スタート
ドクター家森の
「健康長寿食」

ひょうご健康づくり
チェックツール
自分の体の状態を知り
健康を保とう

健康体操
兵庫県下で
推進されている
体操の紹介



健康に役立つ情報



ひょうご健康づくり県民行動指標

生活習慣病予防等の健康づくり

健康チェック

- 毎日セルフチェック 活かそう健診機会とアドバイス
- 太りすぎ・やせすぎに要注意 適正体重を維持しよう

からだの健康

- 毎日歩こう 背筋を伸ばして
今のあなたに もう1,000歩
- 毎日10分ストレッチ
からだにうるおい ところにゆとりを
- 通勤・通学・家事などで
ちょっとした工夫の運動を
- 週に2回は 楽しく運動・スポーツを

たばこ対策

- みんなの健康 いたわる心で
たばこゼロ
- 吸わないことがカッコいい
大切にしよう 自分のからだ



兵庫県マスコット ははたん

食の健康

- 朝・昼・夕 毎日きちんと3度の食事
- 食育で見直そう 主食・主菜・副菜の
そろった日本型食生活へ
- いろんな野菜をたっぷり食べよう
1日5皿を目標に
- 塩分半減 素材の味を楽しもう
- 上手に使おう 食の健康協力店

アルコール対策

- 体質やお酒の害を知っておく
危険な飲酒をさけるため
- アルコール 飲めない人にはすすめない
飲める人も飲みすぎない

ひょうご健康づくり県民行動指標

歯及び口腔の健康づくり

- 受けようよ 年に一度は
歯の健康チェックと大掃除
- 口から始まる健康づくり
噛めば噛むほど元気なからだ
- 食後や寝る前の歯みがきに
歯間清掃も習慣に

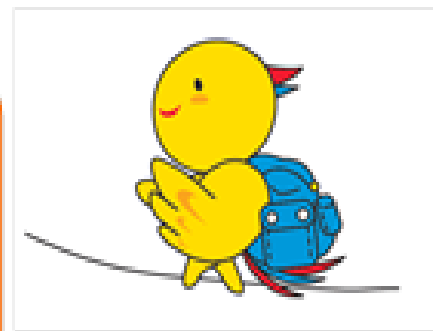
こころの健康づくり

- 睡眠で保とう こころの健康
- ストレスチェックで
こころの不調に早めの気づき
- 悩みや不安があるときは
まずは誰かに相談を



健康危機における健康確保対策

- 災害への心構え 食の備えは3日分 防災袋も準備して
- 正しい手洗い・上手な保存・加熱調理で食中毒予防
- 感染症予防 手洗い・うがい・咳エチケット 予防接種も忘れずに



ひょうご健康づくりチェックツール

**「健康増進プログラム」(普及啓発版)が
パソコン、スマホやタブレット端末で利用可能に！**

○基本情報(生年月日、性別、身長、体重、体脂肪率など)

○36の質問項目

食べる量と運動量のバランスを考えていますか？
有酸素運動をどのぐらい行っていますか？ など



<https://www.kenko-hyogo21.jp/pg/>

生活習慣の改善ポイントやアドバイスを表示

総合評価、身体組成判定、生活習慣判定、
身体活動プラン、食生活プラン、日常生活プラン など

ひょうご健康づくりチェックツール (質問の一例)

← 戻る

ひょうご健康づくりチェックツール
HYOGO GUIKU HEALTH CHECK

ヘルプ

あなたの食事は、主食、主菜、副菜がそろっていますか？

毎食そろっている

1日に2食はそろっている

1日に1食はそろっている

そろっていることはほとんどない

野菜、芋類、きのこ、こんにゃく等
を使った煮物、サラダ類

副菜



主食

米、パン、麺類



主菜

魚、肉、卵、
豆腐等の大豆製品

ひょうご健康づくりチェックツール (判定結果)

ひょうご健康づくりチェックツール
HYOGO QUICK HEALTH CHECK

総合評価



見直しさん

あなたの生活習慣バランスは、食生活、生活は良好ですが、身体活動は見直しが必要です。

あなた自身の健康維持のため、これから半年に一度は健康診断を受けて、健康状態の把握に努めましょう。また、体重は、健康状態を示してくれるバロメーターです。身近な健康情報として、定期的に体重を測定する習慣を身につけましょう。

★身体活動、食生活、生活の改善ポイントをまとめています。参考にして健康生活に取り組みましょう。

[① 基本情報](#)

[② 運動に関する危険因子](#)

[③ 身体組成判定](#)

[④ 生活習慣判定](#)

[⑤ 身体活動プラン](#)

[⑥ 食生活プラン](#)

[⑦ 日常生活プラン](#)

[⑧ メニューへ戻る](#)

健康体操の取組促進

平成26年度

「運動習慣の定着」と「ロコモ予防」の取組を推進するため、市町や団体で取り組んでいる「健康体操」を公募し、公表可能な58体操について情報発信

[募集期間]

- 市町：H26年5～6月
- 関係団体等：H26年9～10月

「ひょうご健康体操」の紹介

ポータルサイトで、各種体操の特徴や実践状況など、写真や動画により紹介

健康体操

兵庫県内の市町や団体等が独自に作成した体操や各地域の特性を活かした方法で推進されているご当地体操等を「ひょうご健康体操」としてご紹介します！



地図をクリック

地図をクリックすると各エリアの体操の紹介ページへのリンクが表示されます。

健康体操

兵庫県内の市町や団体等が独自に作成した体操や各地域の特性を活かした方法で推進されているご当地体操等を「ひょうご健康体操」としてご紹介します！



但馬

豊岡市

- ①元気もん体操
- ②おさんぼぶらん
- ③歩キングダンス

朝来市

- ①あさGO!!体操
- ②朝来いきいき体操

養父市

- ①やぶからぼうたいそう
- ②養父市会議前体操

香美町

- ①いきいき体操
- ②元気体操サークル

新温泉町

- ①浜大根の花リズム体操
- ②元気まめまめ体操

身体活動・運動促進の場づくり支援 (ウォーキングを活用した健康づくり・地域づくり事業)

手軽で身近な運動であるウォーキングを通じて、運動習慣の定着と地域の魅力を高める活動を促進するため、『ノルディックウォーキング』を中心とした実践講習を民間会社に委託して実施 (H26~27年度事業)

【標準的な講座の概要(全3回・各2時間)】

第1回 健康セミナー

「ノルディック（ポール）ウォーキング」について、その効果や実例紹介、活用法を講義形式で、分かりやすく説明します。地域の問題と共に「健康づくり」の方法を提案します。

第2回 実技(基礎編)

靴の履き方から、丁寧な準備体操、そして平らな場所を実際に歩きながら、ノルディックウォーキングの基本動作を学びます。まずは楽しさを実感していただきます。

第3回 実技(応用編)

上り下りのポールの上手な活用法や転倒防止の安全な歩き方。短時間で運動効果を上げる方法やポールを使ったエクササイズなど、目的に合った運動方法を学びます。

NORDIC WALKING CLUB



[お問い合わせ](#) [コンタクトはこちらへ](#)

[ホーム](#)

[ノルディックウォーキングとは](#)

[私たちが目指すこと](#)

[会社概要](#)

[お問い合わせ](#)

[ブログ](#)

[イベント](#)



委託先: SMCC株式会社

<http://www.smccwalking.com/>

健康寿命の延伸を目指して、これからも働き盛り
世代の健康づくりに取り組んでいきましょう!!

ご静聴ありがとうございました



http://web.pref.hyogo.lg.jp/kf17/challenge_kigyo.html