

第2期データヘルス計画関係

支部独自の保健事業(喫煙対策)の推進

- 喫煙率の減少に向けた取組 (ポピュレーションアプローチ関係)
- 喫煙率の減少に向けた取組 (ハイリスクアプローチ関係)

喫煙率の推移

年度	平成27年度	平成28年度	平成29年度	平成30年度	令和元年度	令和2年度
北海道	42.43%	41.87%	41.14%	40.27%	39.59%	37.00%
全国	34.41%	34.05%	33.57%	32.96%	31.97%	30.48%
全国との差	8.02%	7.82%	7.57%	7.31%	7.62%	6.52%

主な実施内容と結果

《喫煙率の減少に向けた取組 (ポピュレーションアプローチ関係)》

- ・ 支部保健師による出前健康づくり講座において、分煙・禁煙の重要性に関する周知を図った。
- ・ 事業所訪問時 (宣言事業所に対するフォローアップ) において、禁煙啓発にかかるポスター・パンフレット・DVD等の資材を提供した。
- ・ 被扶養者にかかる無料集団健診時 (年間161日) において、女性のための禁煙ガイドブック等の広報物の配布を行った。
- ・ 禁煙推進セミナーについて、禁煙補助剤 (チャンピックス) の出荷停止に伴い、禁煙外来を休止する医療機関が増加している背景等を踏まえ、共催先であるファイザー社と協議の結果、開催を見合わせた。

《喫煙率の減少に向けた取組 (ハイリスクアプローチ関係)》

- ・ 医師による簡易禁煙指導について、29,103件 (41健診機関の合計) 実施し、目標としていた25,000件以上の実施を達成した。
- ・ リスクスコアを活用した禁煙勧奨個別通知について、29,993人に対し送付を行い、能動的な禁煙を促進した。
- ・ 国立がん研究センターが実施する実証実験事業 (専門の研究チームが各事業所における喫煙対策について、オーダーメイド型のマニュアルを作成のうえ、事業主及び健康管理担当者との約6ヶ月間に渡る面談等を通じて、喫煙率低減を図る取組) について、事業所訪問時に直接参加を提案するなど、積極的に広報を行ったところ、7事業所の参加が決定した。
- ・ **ハイリスクアプローチ関係の要の事業である、「医師による簡易禁煙指導」、「禁煙勧奨個別通知」にかかる令和元～2年度の効果測定を行った結果、喫煙者の減少に大きく寄与しており、効果的な事業であることが確認**できた。詳細は次ページのとおり。

支部独自の保健事業(喫煙対策)の推進

1. リスクスコアを活用した喫煙者に対する個別通知

タバコの有害性や具体的な禁煙方法のほか、「自分ごと化」に繋げるため、リスクスコア（疾病発症確率）を活用し、禁煙した場合の脳卒中及び心筋梗塞の発症率がどの程度低下するかに関するオーダーメイド型の通知を送付し、自発的な禁煙等の行動変容を図る取組。

令和3年度実施通知（見本）

MEN

表面 「自力」よりも確実。あなたに合った
禁煙方法を選ぼう!

禁煙のメリット
こんなにあります!

喫煙のデメリット
ノドの不調だけじゃないんです…

あなたの血管年齢は…

あなたが脳卒中になるリスクは…(今年100%の発症確率)

非喫煙者の約 **倍** 禁煙すると約 **倍** 低下

あなたが心筋梗塞になるリスクは…(今年100%の発症確率)

非喫煙者の約 **倍** 禁煙すると約 **倍** 低下

急性心筋梗塞で入院すると
【1日】約19日間(入院費) 【1日】約178万円(入院費)※

中面

WOMEN

表面 「自力」よりも確実。あなたに合った
禁煙方法を選ぼう!

禁煙のメリット
こんなにあります!

喫煙のデメリット
お肌の不調だけじゃないんです…

あなたの血管年齢は…

あなたが脳卒中になるリスクは…(今年100%の発症確率)

非喫煙者の約 **倍** 禁煙すると約 **倍** 低下

あなたが心筋梗塞になるリスクは…(今年100%の発症確率)

非喫煙者の約 **倍** 禁煙すると約 **倍** 低下

急性心筋梗塞で入院すると
【1日】約19日間(入院費) 【1日】約178万円(入院費)※

中面

2. 医師による簡易禁煙指導

加入者に対し提供している生活習慣病予防健診の機会を活用し、“たばこを習慣的に吸っている”者に対し、医師からの問診時に併せて、禁煙外来の紹介を含む簡易な禁煙指導を行うことによって、喫煙者の能動的な禁煙活動を促す取組。

支部独自の保健事業(喫煙対策)の推進

■ 禁煙勧奨通知・簡易禁煙指導の対象外(非対象群)となっている方において、健診結果を追跡したところ、喫煙者→非喫煙者となった者の割合(いわゆる自然減)は2.1%であったため、上記2つの取組が加入者の行動変容を促す効果は高い。

<取組結果(効果測定結果)>

1. リスクスコアを活用した喫煙者に対する個別通知

取組年度	通知実施者	効果測定対象者	喫煙者→非喫煙者					
令和元年度	28,578人	21,244人	2,247人 (10.5%)	<table border="1"> <tr> <th>男</th> <th>女</th> </tr> <tr> <td>1,912人(10.4%)</td> <td>335人(11.6%)</td> </tr> </table>	男	女	1,912人(10.4%)	335人(11.6%)
男	女							
1,912人(10.4%)	335人(11.6%)							
令和2年度	29,999人	21,882人	2,328人 (10.6%)	<table border="1"> <tr> <th>男</th> <th>女</th> </tr> <tr> <td>1,953人(10.4%)</td> <td>375人(12.3%)</td> </tr> </table>	男	女	1,953人(10.4%)	375人(12.3%)
男	女							
1,953人(10.4%)	375人(12.3%)							
令和3年度	29,993人	令和4年10月より順次集計(令和5年8月頃確定予定)						

2. 医師による簡易禁煙指導

取組年度	指導実施者	効果測定対象者	喫煙者→非喫煙者					
令和元年度	15,050人	11,851人	809人 (6.8%)	<table border="1"> <tr> <th>男</th> <th>女</th> </tr> <tr> <td>594人(6.4%)</td> <td>215人(7.9%)</td> </tr> </table>	男	女	594人(6.4%)	215人(7.9%)
男	女							
594人(6.4%)	215人(7.9%)							
令和2年度	21,397人	17,784人	1,199人 (6.7%)	<table border="1"> <tr> <th>男</th> <th>女</th> </tr> <tr> <td>846人(6.0%)</td> <td>353人(9.8%)</td> </tr> </table>	男	女	846人(6.0%)	353人(9.8%)
男	女							
846人(6.0%)	353人(9.8%)							
令和3年度	29,103人	令和4年10月より順次集計(令和5年8月頃確定予定)						

コラボヘルスの推進

- 宣言項目や事業所カルテの見直し
- 宣言事業所数の拡大
- 宣言事業所等における健康づくりに関する取組の質の向上
- 行政等との連携の強化
- ヘルスリテラシーの向上
- メンタルヘルス対策の推進

主な実施内容と結果

	令和3年度	令和2年度
健康事業所宣言事業所数	2,465事業所	2,104事業所

《宣言項目や事業所カルテの見直し》

- 本部より示された宣言必須項目（健診受診率・特定保健指導実施率等）として盛り込む内容や、事業所カルテに示すべき項目等の標準化を図るため、令和4年3月に宣言パンフレットを大幅にリニューアルし、生活習慣病予防健診案内（92,082事業所）に同封のうえ、取組の周知・広報を行った。

《宣言事業所数の拡大》

- 健診データの提供がなく、かつ被保険者が概ね8人以上在籍する15,579事業所を対象に、連名（行政機関・経済団体等）による勧奨文書を9月に発送するとともに、当該15,579事業所のうち、被保険者が概ね12人以上在籍する約6,000事業所を対象として、勧奨文書の送付から一定期間経過後に、外部委託による電話勧奨を実施した。
- 11人以上の健診結果を保有する5,394事業所に対し、事業所カルテを活用した勧奨文書を10月に発送するとともに、文書の送付から一定期間経過後に外部委託による電話勧奨を実施した。

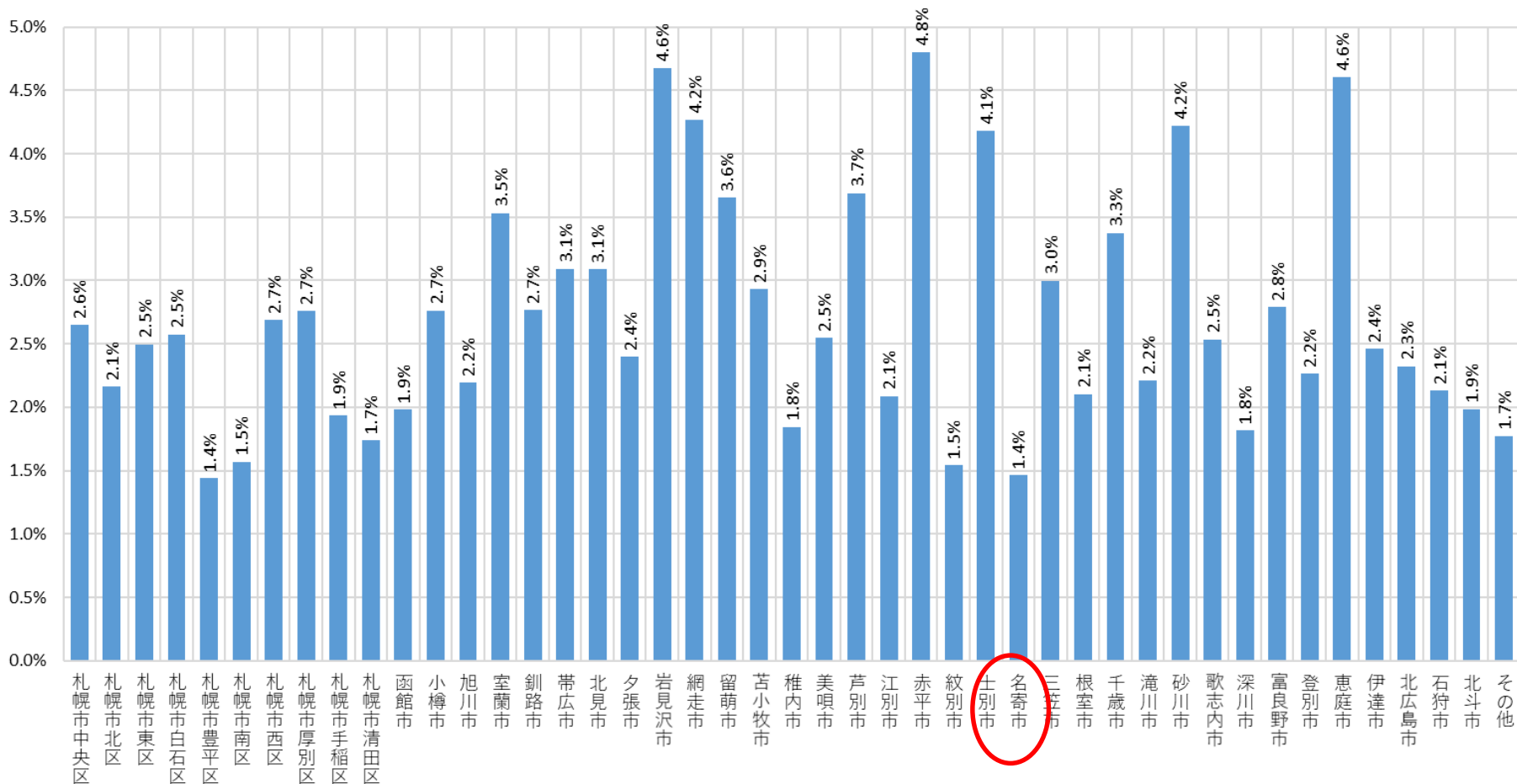
《宣言事業所等における健康づくりに関する取組の質の向上》

- 7月・10月に、事業所自らの健康づくりの推進を図ることを目的として、宣言事業所2,140社に対し、事業所カルテを送付し、自社の健康課題の情報提供を行ったほか、併せて健康経営優良法人2022の募集開始・認定取得にかかるセミナーの開催等の情報提供を行った。
- 新たな支部保健師等による総合的な事業所支援（事業所カルテ等を踏まえた課題の抽出から、課題解決までの一連のプロセスを支援）として、12月までに7事業所を訪問し、支部保健師による受診勧奨（面談・手紙）や、従業員の家族（被扶養者）の健診受診率向上を図る取り組み（事業所代表取締役・支部長の連名による文書勧奨）を行う等、フォローアップメニューの充実を図っている。

The collage features several key elements:

- 健康事業所宣言エントリーシート**: A form for businesses to declare their health management status, including fields for company name, address, and contact information.
- はじめてみませんか「健康経営」**: A 4-panel comic strip explaining the concept of health management and its benefits for businesses and employees.
- 生活習慣病予防健診の結果**: A pie chart showing the results of lifestyle disease prevention health checks. The chart indicates that 32.3% of respondents are in good health, 16.6% need improvement, 2.6% are at high risk, 5.6% are at very high risk, and 42.9% have not had a check-up.
- 健康事業所宣言**: A large poster with the title '健康事業所宣言' and the subtitle '健康経営とは'. It promotes the idea of health management as a business strategy and includes logos for the Japan Health Insurance Association and various regional organizations.

【市区町村別】協会けんぽ北海道支部の健康事業所宣言 宣言事業所内訳（2022年9月末時点）



コラボヘルスの推進

- 宣言項目や事業所カルテの見直し
- 宣言事業所数の拡大
- 宣言事業所等における健康づくりに関する取組の質の向上
- 行政等との連携の強化
- ヘルスリテラシーの向上
- メンタルヘルス対策の推進

主な実施内容と結果

《行政等との連携の強化》

- ・ 明治安田生命（6月、11月）・大塚製薬株式会社（11月）と健康経営の推進をテーマとしたオンラインセミナーを共催した。

《ヘルスリテラシーの向上》

- ・ 令和4年1月に健康教育（身体活動・運動や食生活・栄養）を通じたヘルスリテラシーの向上を図るため、糖尿病の未病状態にある被保険者（空腹時血糖値100~125mg/dlの間）であって、かつ特定保健指導や未治療者の受診勧奨の基準に該当しない被保険者約3,000件に対し、**個別通知**を送付するとともに、当該通知に併せて運動や食生活の改善ポイント等をまとめた冊子を同封することによって、対象者の行動変容を促した。

《メンタルヘルス対策の推進》

- ・ 10月に北海道医師会・北海道産業保健総合支援センターと連携し、札幌市・函館市の2会場でメンタルヘルスをテーマとした「健康づくり講演会」を開催した。
- ・ 開催にあたっては、集合参加とオンライン（YouTube）参加を組み合わせたハイブリット形式を採用することによって、参加者の最大化を図った。
【参加者合計】会場：43名 オンライン：218名（アーカイブ配信：556回）

（個別通知サンプル）

〒060-0803
住居：北海道札幌市中央区南一条西五丁目七番八号
住居：北海道札幌市中央区南一条西五丁目七番八号
住居：北海道札幌市中央区南一条西五丁目七番八号
実践八先生 歳大一二三四五 様
#0000091

いつも協会けんぽの事業にご理解・ご協力をいただきありがとうございます。
このお知らせは、2021年4月～6月の健診結果から、糖尿病の発症リスクがある方を対象
お届けしています。糖尿病は一度発症してしまうと、一生付き合っていく必要があり、
さまざまな病気を引き起こすリスクが高くなります。今なら生活習慣を改善して
発症を防ぐことができます。この機会に日頃の生活習慣の見直しをお願いします。

すでに糖尿病治療中の方にはお見舞いを申し上げますとともに、
通知が行き届いたになりましたことをお喜ばください。

全国健康保険協会 北海道
協会けんぽ
電話番号 011-726-XXXX

あなたの空腹時血糖値は **125mg/dl** でした。

この通知は、あなたが「糖尿病」の予備軍（糖尿病
予備群）であることに基づいています。予備軍は、
まだ糖尿病ではありませんが、糖尿病になるリスクが
高くなっています。今なら、一歩一歩、健康な生活を送ることで
リスクを減らすことができます。ぜひ、あなたの健康を大切に
してください。

Q. 血糖値とは何ですか？
A. 血糖値は血液中に含まれるブドウ糖（グルコース）の濃度のことで、
常に一定の範囲で保たれているのが健康な状態です。食事や生活
習慣によって、血糖値は変動しますが、健康な状態では、食事後
2時間以内で元のレベルに戻ります。

Q. 血糖値が上がってしまうのはなぜですか？
A. 糖尿病は「血糖調節」がうまくいかなくなり、血糖値が上昇する状態
です。食事や生活習慣、遺伝的要因などが関係しています。糖尿病
は、一度発症すると、一生付き合っていく必要があり、さまざまな
病気を引き起こすリスクが高くなります。

Q. 血糖値、いくつなら安心ですか？
A. 目標値は、空腹時血糖値で100mg/dl未満です。食事後2時間以内
は、自分のできる範囲まで下げることが大切です。

Q. 糖尿病の何が危険なのですか？
A. 糖尿病になると、腎臓や目の機能を正常に保てられなくなり、
神経障害や心臓病、足の壊疽（壊疽）などの合併症を引き起こす
可能性があります。また、糖尿病は、認知症のリスクを高める
ことも知られています。

Q. 血糖値、どうやって下げるの？
A. 食生活の見直しや運動で血糖値を下げることはできます。食事は
「糖質」は「たんぱく質」よりも、より多く食べるようにしましょう。
【食生活の改善ポイント】
① 食事は「糖質」よりも「たんぱく質」を多く食べるようにする。
② 食事は「糖質」よりも「たんぱく質」を多く食べるようにする。
③ 食事は「糖質」よりも「たんぱく質」を多く食べるようにする。

▶冊子の「ヘルス・グラフィックマガジン」高血糖号で、より詳しく詳しく対策を
ご紹介しています。ぜひご覧ください。

※本通知は、協会けんぽの事業所を通じてお届けしています。お問い合わせは、
協会けんぽのコールセンター（011-726-XXXX）までお願いします。

高血糖
2022 HGH