



社会環境の変化にともなう これから求められる保健事業

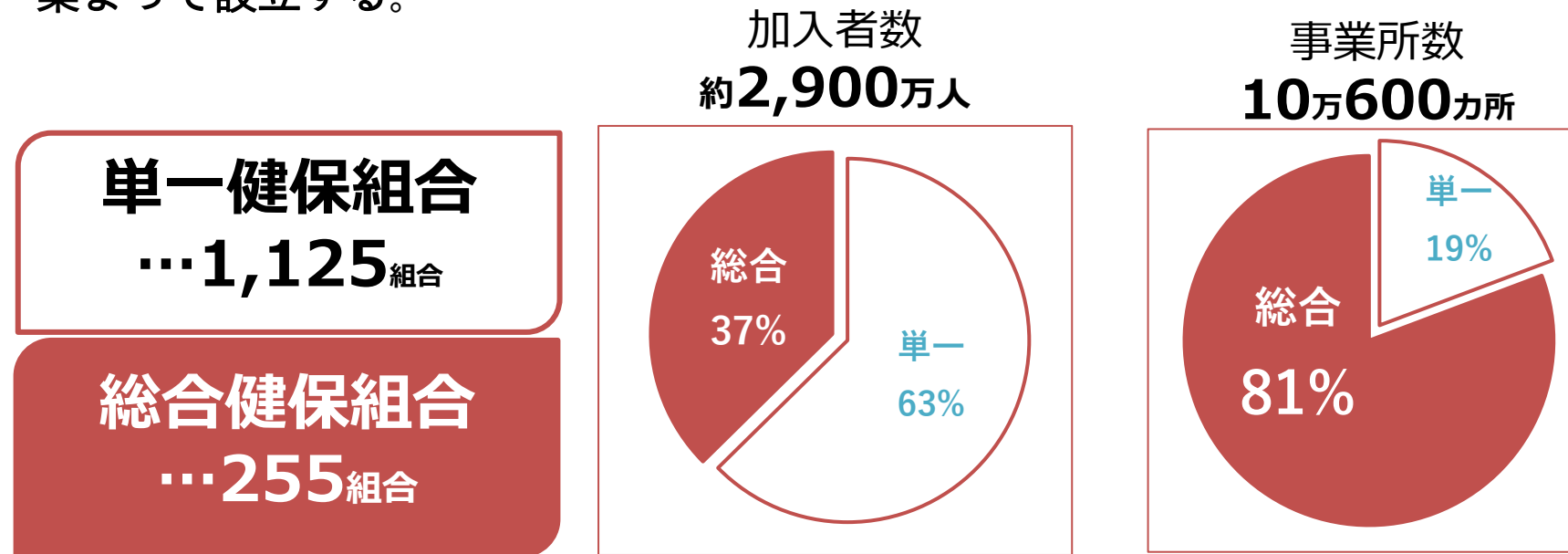
健康保険組合連合会と健康保険組合

健康保険組合連合会は、1943年に設立された公法人。

全国にある**1,380**の健康保険組合の連合組織として

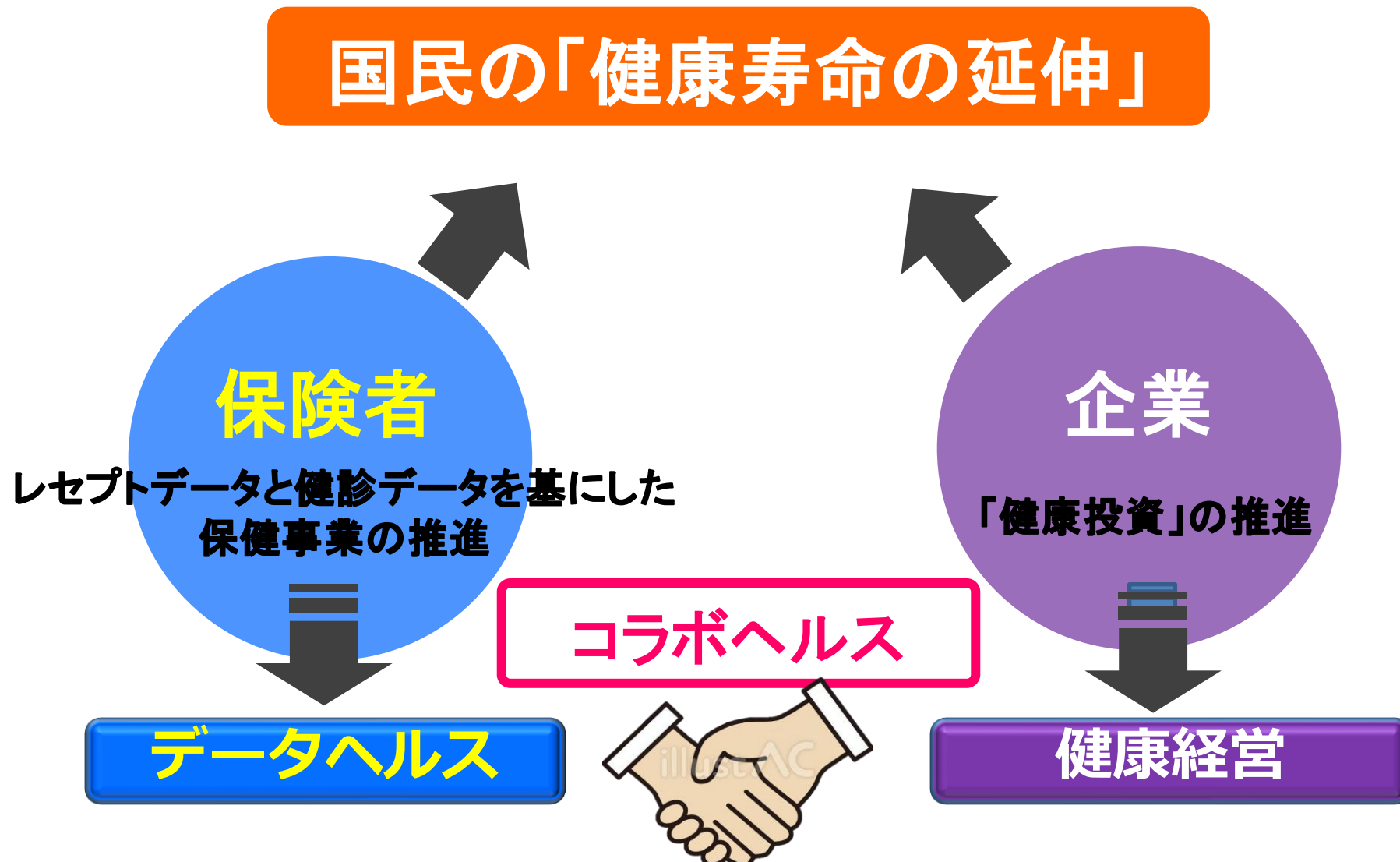
健保組合制度の充実と発展を目指して活動している。

健保組合は、“**企業ごと**”(単一健保)あるいは“**同業種の事業所**”(総合健保)が集まって設立する。



- 事業主等の意思により設立
 - 民主的運営による事業選択が可能
 - 少ないステークホルダー
- 事業主等との連携が強固
 - **加入者の特性やニーズに対応した事業選択**
 - 環境変化や財政状況に応じた機動的な事業展開

「健康寿命の延伸」に向けた取組



健保組合の保健事業（予防・健康づくり）

健保組合は健康保険法第150条に基づき、保健事業を加入者の実態や特性に応じて、事業主と連携しながら実施している

健康保険法150条

糖尿病等の予防による医療費を適正化するため、40歳以上の加入者に対し、特定健診・特定保健指導を行う

健康教育・健康相談及び健康診査並びに健康管理及び疾病の予防に係る
自助努力の支援に努める

保健事業

●法律で定められた事業（法定義務）

特定健診保健指導・・・**メタボ健診**

●加入者の健康管理等の自助努力の支援（努力義務）

人間ドック、がん検診、歯科健診、健康相談、
体力づくり、健康教育・セミナー、予防接種、
メンタルヘルス対策、保養所などの提供



「保健事業の実施等に関する指針」の一部改正

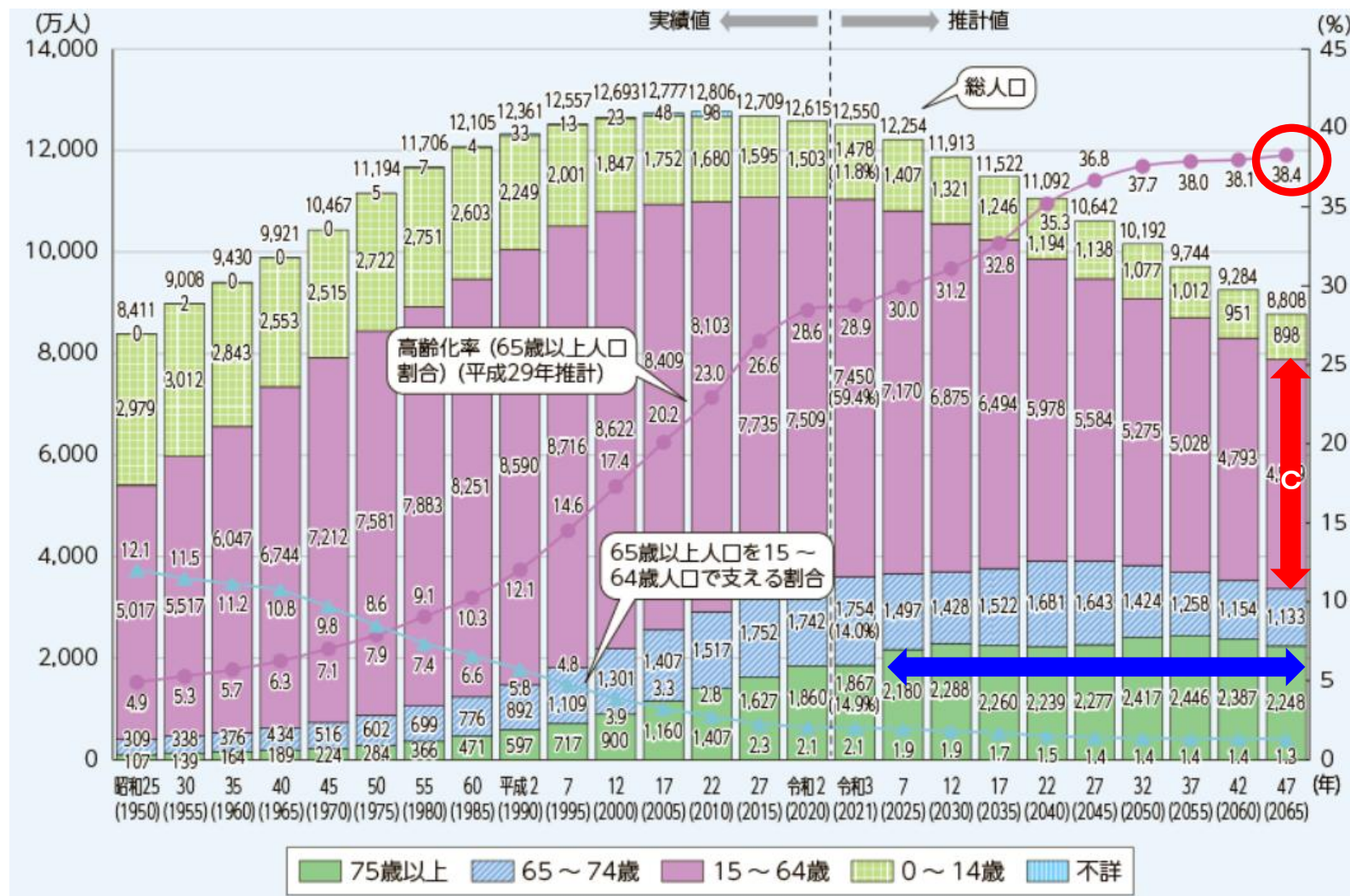
健康保険法に基づく保健事業の実施等に関する指針（令和5年厚生労働省告示第258号）が令和5年8月31日に改正され、**健保組合に求められる新たな保健事業が追加**された。

【主な改正内容】

- ① 社会情勢の変化等に対応した保健事業を明確化
40歳未満の若年層対策、女性特有の健康課題への支援、**□□モ対策**、セルフメディケーション事業、歯科疾患対策、メンタルヘルス対策等
- ② 複数健保組合によるデータヘルス計画の共同策定、実施及び評価を可能とする
- ③ 共通評価指標を明記し、健保組合間の客観的な実績比較等を可能にする
- ④ 委託事業者等を活用した共同事業、成果連動型間委託契約方式（P F S）のメリット等、活用手法を記載

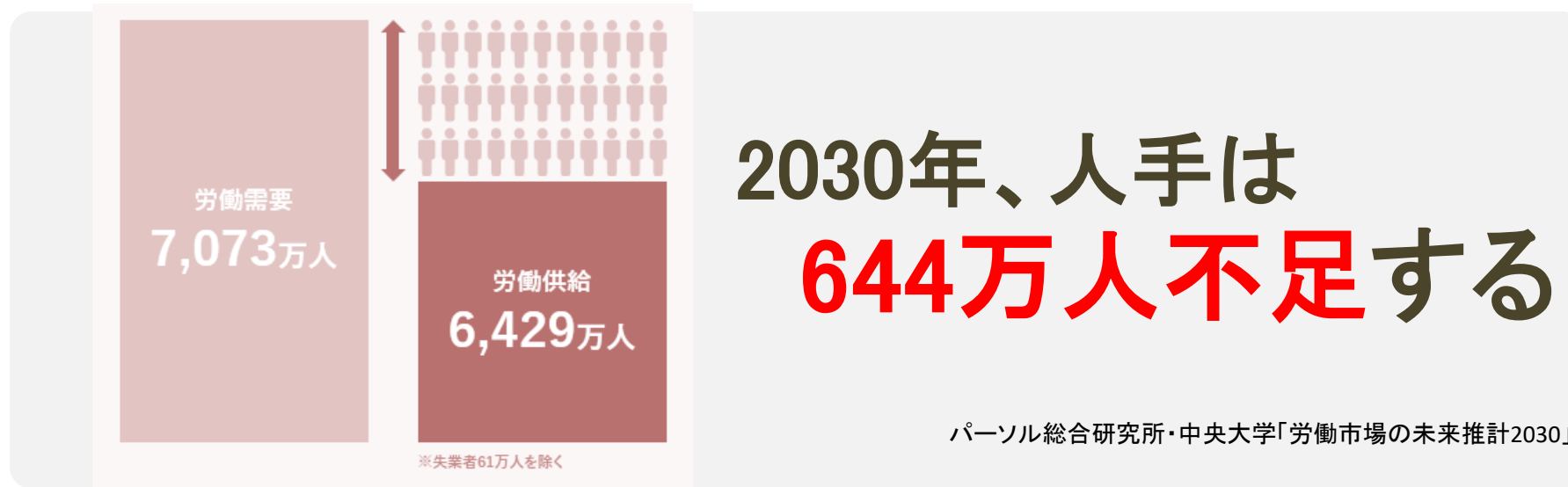
日本の人口推計と高齢化率の推移

(出典) 内閣府(2022)「令和4年版高齢社会白書」



○高年齢者人口 ⇒ 2025年以降の伸びは穏やか
○生産年齢人口 ⇒ 2025年以降の減少が加速

労働人口減少への対応



644万人の人手不足を埋める4つの方向性



1 働く女性を増やす

102万人



2 働くシニアを増やす

163万人



3 日本で働く
外国人を増やす

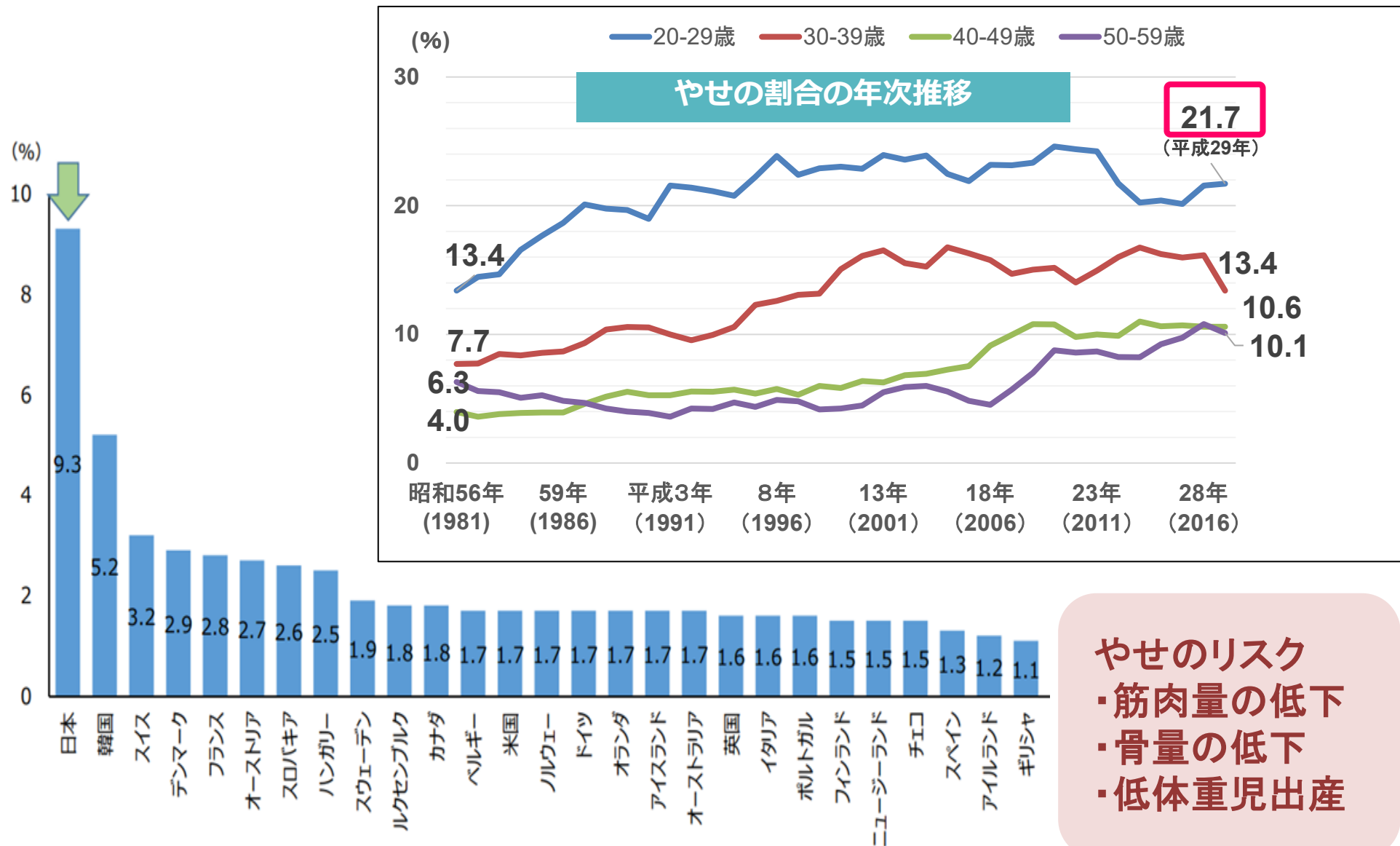
81万人



4 生産性を向上する

298万人

女性のやせの割合（国際比較と年代別割合）

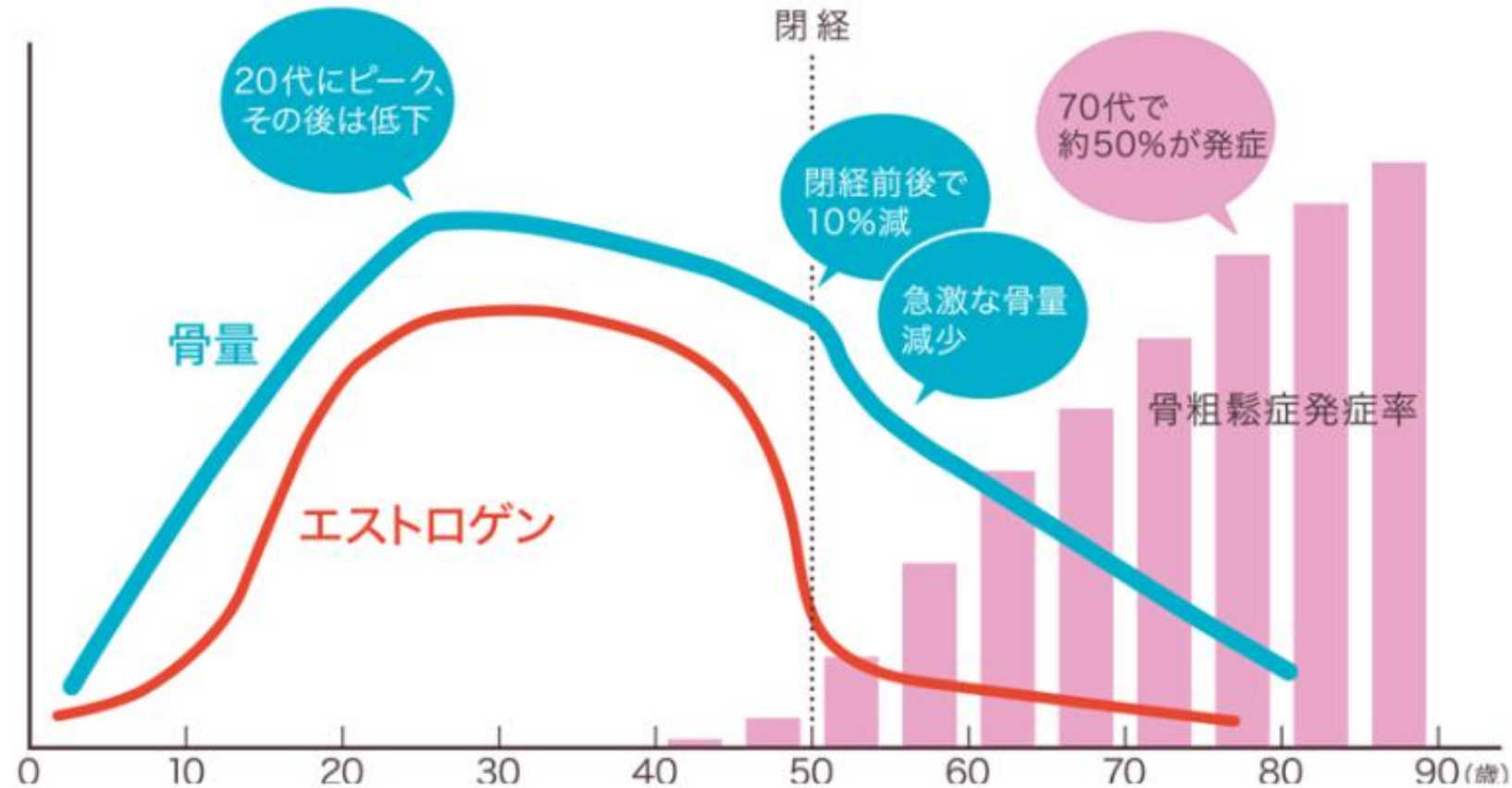


主な先進国として、経済協力開発機構（OECD）開発援助委員会（DAC）加盟国のみ図示

やせのリスク

- ・筋肉量の低下
- ・骨量の低下
- ・低体重児出産

女性の骨量の変化と骨粗鬆症発生率



(公益社団法人 女性の健康とメノポーズ協会HPより)

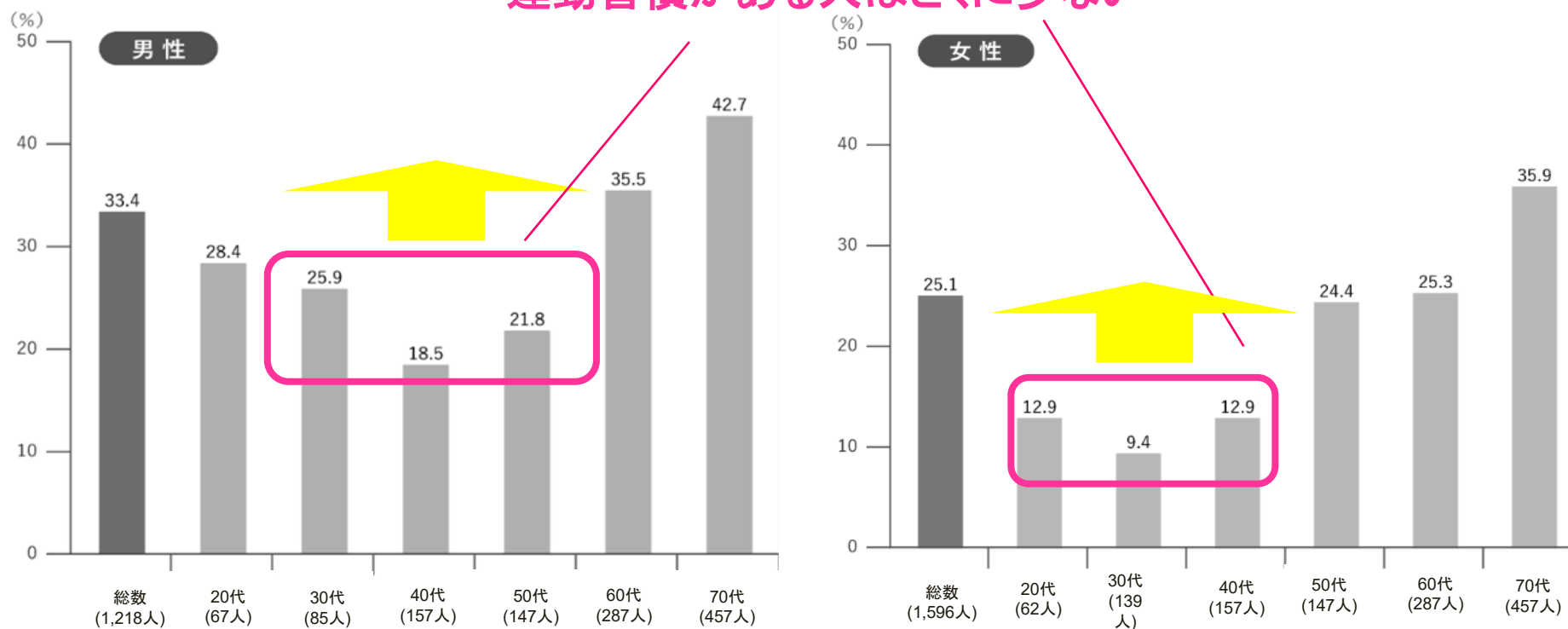
骨密度を低下させないためには

- 運動で骨に刺激を与える
- カフェインやアルコールは控える
- カルシウム、ビタミンD、Kなどを積極的に摂取する
- 日光を浴びる

運動習慣のある人の割合

働き盛り世代の運動習慣を引き上げ、メタボ対策・ロコモ対策へとつなげる

働き盛り世代の
運動習慣がある人はとくに少ない



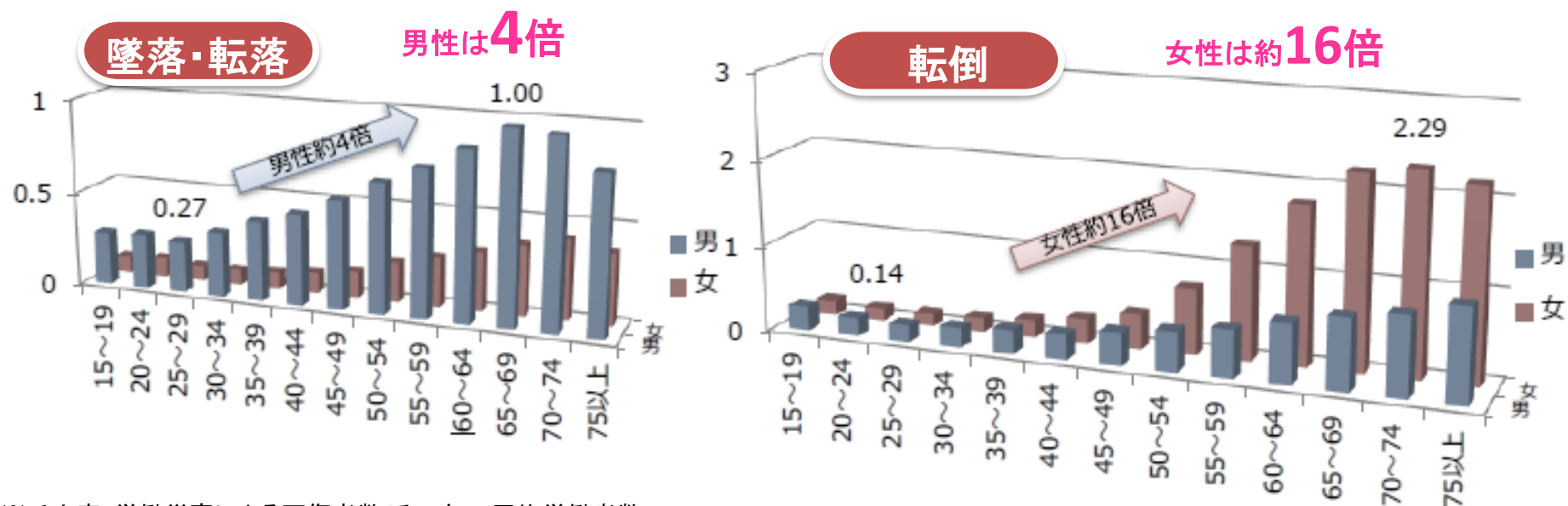
出所: 令和元年 国民健康・栄養調査(3) 栄養・食生活、身体活動・運動の状況 | スポーツ栄養Web
【一般社団法人日本スポーツ栄養協会(SNDJ) 公式情報サイト】(sndj-web.jp)

ロコモティブシンドローム対策の必要性

生涯を通じた健康課題 ▶ 運動機能の低下(労働災害の増加)

高齢就労者の転落・転倒が急増！

高年齢労働者の労働災害の特徴



※千人率=労働災害による死傷者数/その年の平均労働者数×1,000

※便宜上、15~19歳の死傷者数には14歳以下を含めた

出所:労働者死傷病報告(平成31年/令和元年)
:労働力調査(基本集計・年次・2019年)

健康経営度調査における評価



運動機能のチェック（体力測定、転倒等リスク評価セルフチェック、
ロコモのチェック等）ができる機会を定期的 to開催していることを評価

健康経営度調査に反映

（経済産業省 健康経営制度運営事業）



健康経営優良法人
Health and productivity



健康経営優良法人
Health and productivity
ホワイト500



健康経営優良法人
Health and productivity



健康経営優良法人
Health and productivity
ブライト500

健康経営度調査調査票（評価項目）

◎運動習慣の定着に向けた具体的な支援（研修・情報提供を除く）として、
どのような取り組みを行っていますか。（いくつでも）

選択肢1 運動機能のチェック（体力測定、転倒等リスク評価セルフチェック、
ロコモのチェック等）ができる機会を定期的 to開催している

◎高齢従業員特有の健康課題に特化した取り組みを行っていますか。
（いくつでも）

選択肢1 身体機能を補う設備の導入や職場環境（転倒防止、視覚・聴覚負担の軽減等）

選択肢9 加齢による運動機能のチェック（体力測定、転倒等リスク評価セルフチェック、
ロコモのチェック等）を定期的に行っている

コラボヘルスの
さらなる促進



健保組合

事業主

企業の創意工夫による取り組み

ラジオ体操



日常の中で自然に健康になれる都市づくりをめざし、
日常の導線（ランチ後）にラジオ体操を実施

スタンディングワーク



座位時間の短縮と業務効率化をめざし、
事業所内のデスクを刷新

0円ジム



職場環境整備として、階段を利用した「0円ジム」
（階段ウォーキング）を推奨

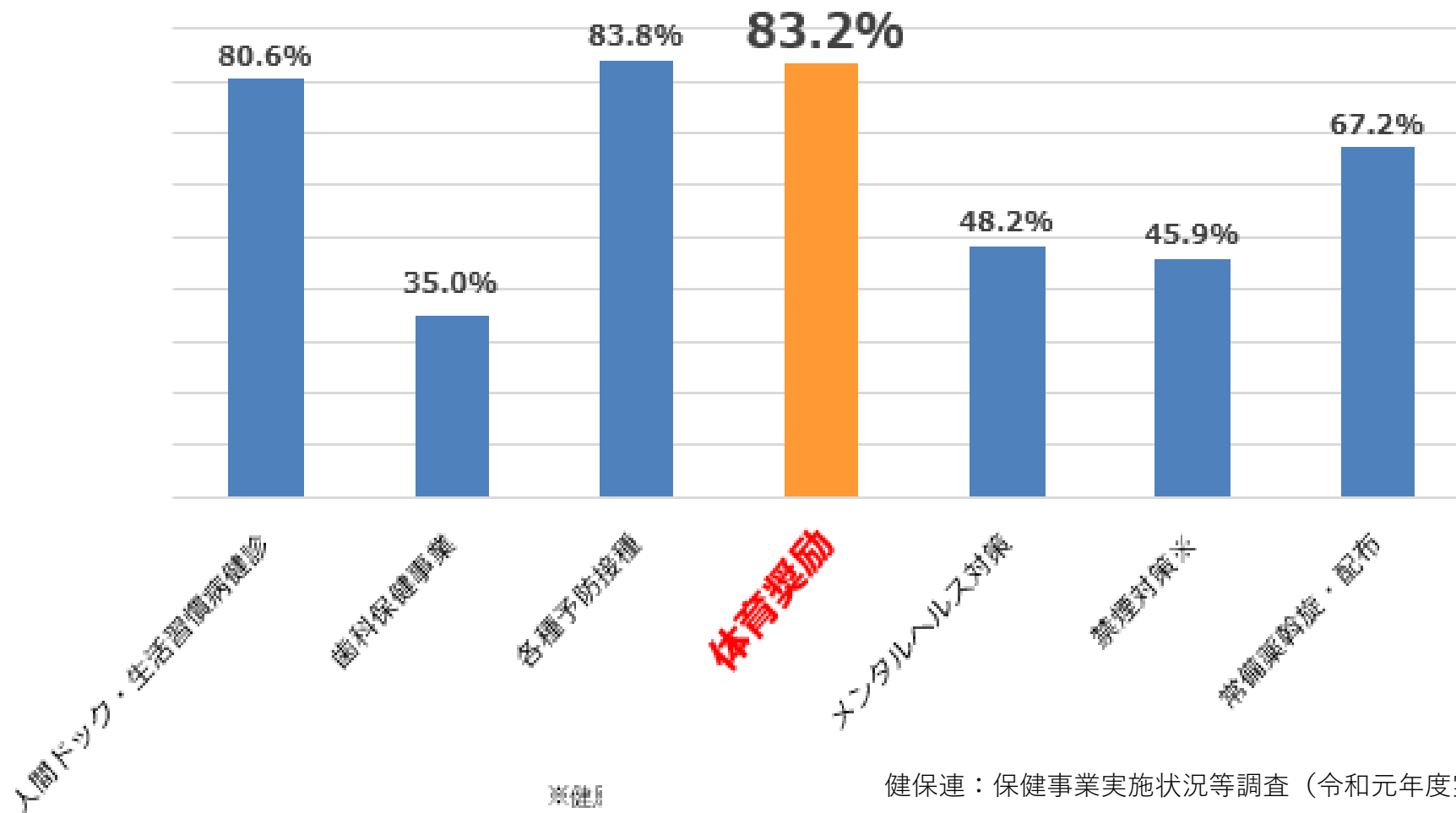
オフィスの椅子をバランスボールへ



経済産業省ヘルスケア産業課で率先して導入

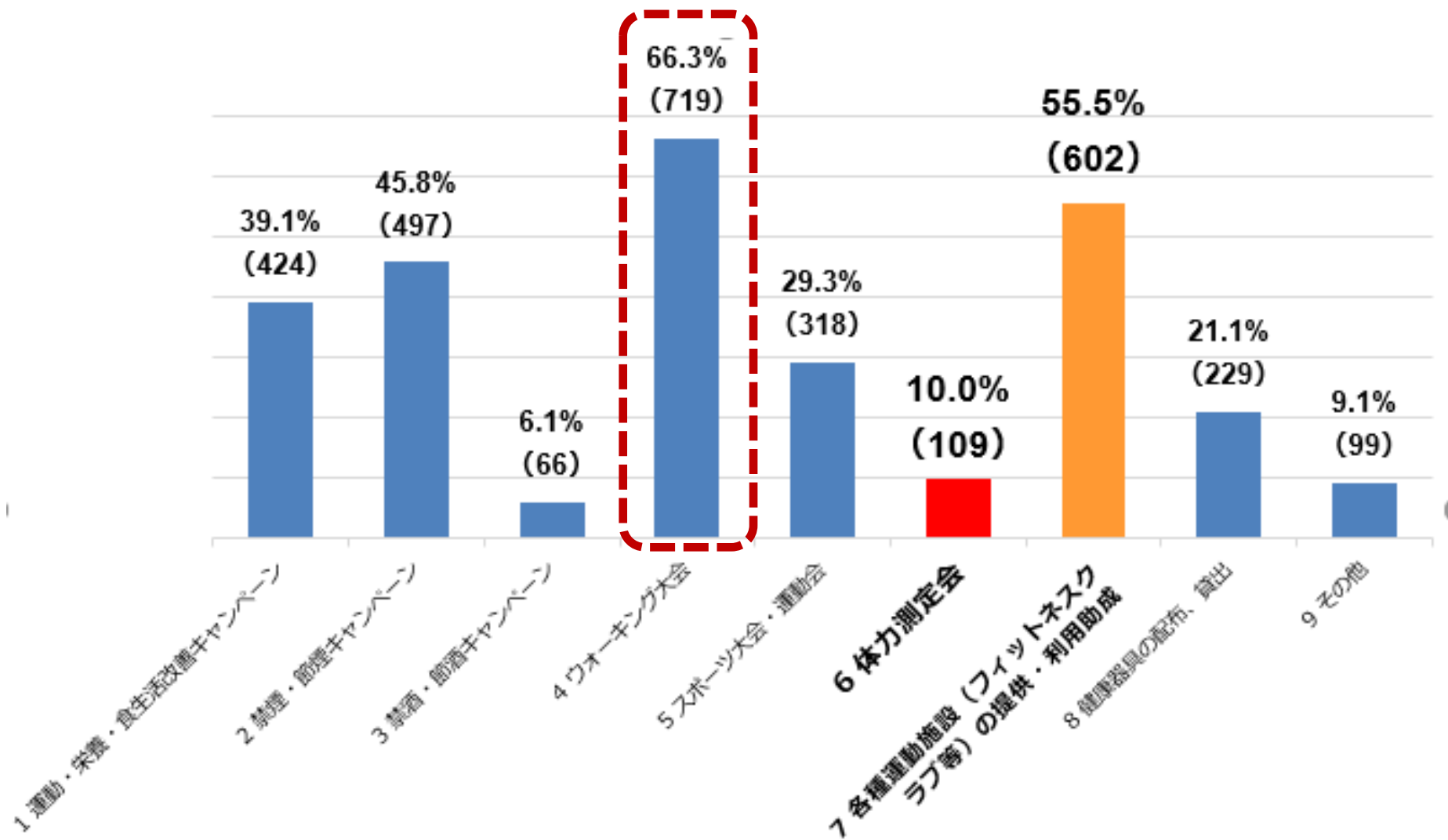
健保組合における主な保健事業の実施状況

■ 体育奨励事業の実施率（令和元年度） **83.2%**（1085／回答1304健保組合）



健保連：保健事業実施状況等調査（令和元年度実績）より

体育奨励事業の実施内容・実施率



健保連：保健事業実施状況等調査（令和元年度実績）より

全国カラダ年齢測定

国(文科省・スポーツ庁)が実施している
「新体力テスト」に準拠した体力測定

全国100社のFIA加盟
フィットネスクラブで提供可能



文部科学省

MINISTRY OF EDUCATION,
CULTURE, SPORTS,
SCIENCE AND TECHNOLOGY-JAPAN



Fitness
Industry
Association
of Japan

測る

知る

改善する

#	実施種目
1	急歩 (ステップ台運動)
2	立ち幅とび
3	握力
4	上体起こし
5	長座体前屈
6	反復横とび



あなたの体力年齢

25-29歳

実年齢 > 体力年齢

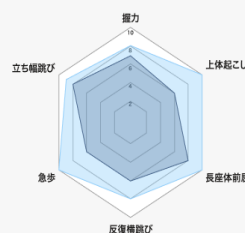
素晴らしいですね！この調子でトレーニングを続けていきましょう！



判定結果

2022年10月 月

平均記録 あなたの記録



月間ランキング集計

10月開催分

種目	あなたの順位	参加人数
握力	13位	150人
上体起こし	56位	150人
長座体前屈	26位	150人
反復横とび	102位	150人
急歩	80位	150人
立ち幅とび	80位	150人

参加者の体力データを可視化し
健康増進施策へ活用



ロコモ・メタボ改善への気づき
特定健診・特定保健指導への活用



全国カラダ年齢測定を実施するメリット



① 結果データフォーマットが統一されている

- 全国どの店舗で実施しても
- ・過去からの推移が確認できる
 - ・全国のデータと比較可能

データに基づいた
保健事業が実施できる！

② 既存のフィットネスクラブ との契約を活用できる



事業主・健保組合の法人会員契約

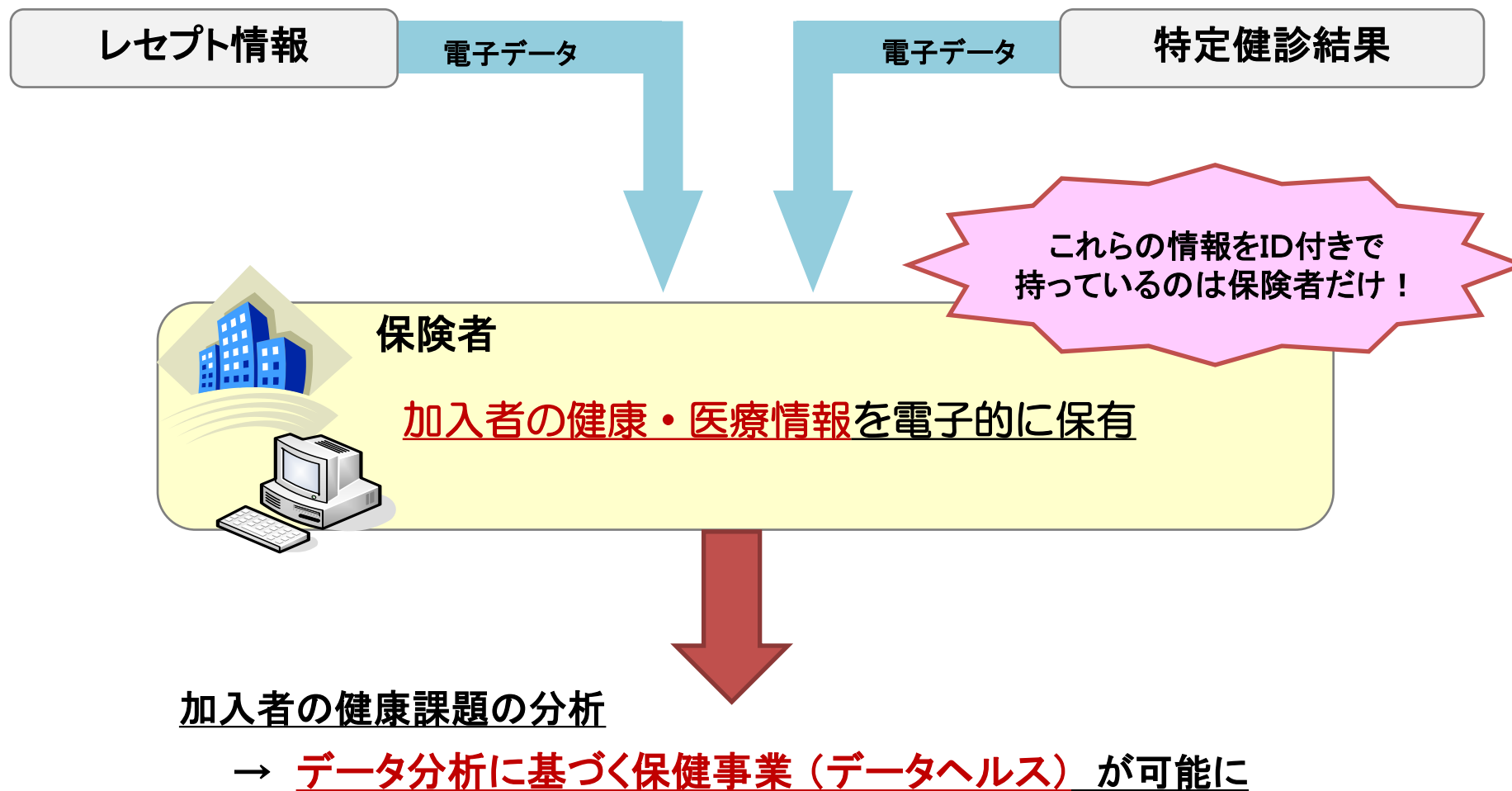
③ 健康経営・労働安全衛生など での活用も

- ・ロコモ対策のみならずメタボ予防にも有効
- ・各種イベントや健診会場でも実施可能

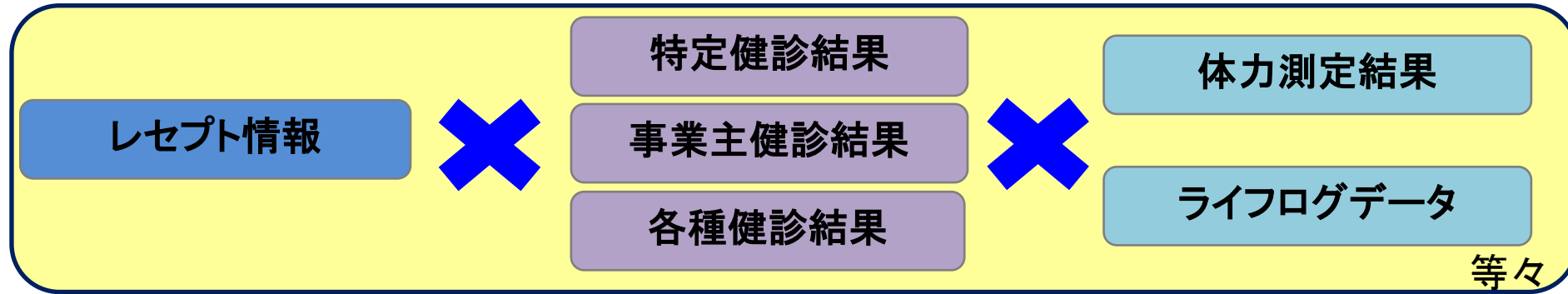
コラボヘルスの
ツールとして展開できる！



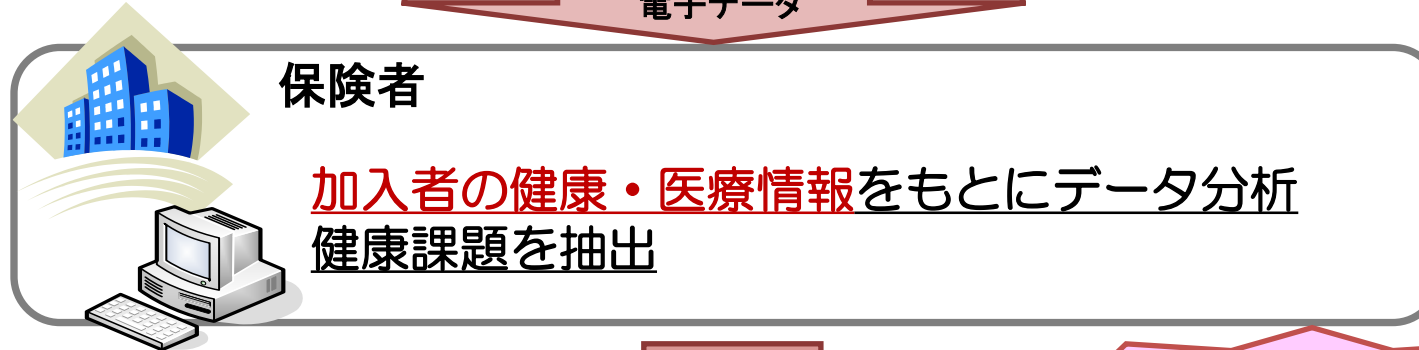
データヘルスの発想



これからのデータヘルス



電子データ

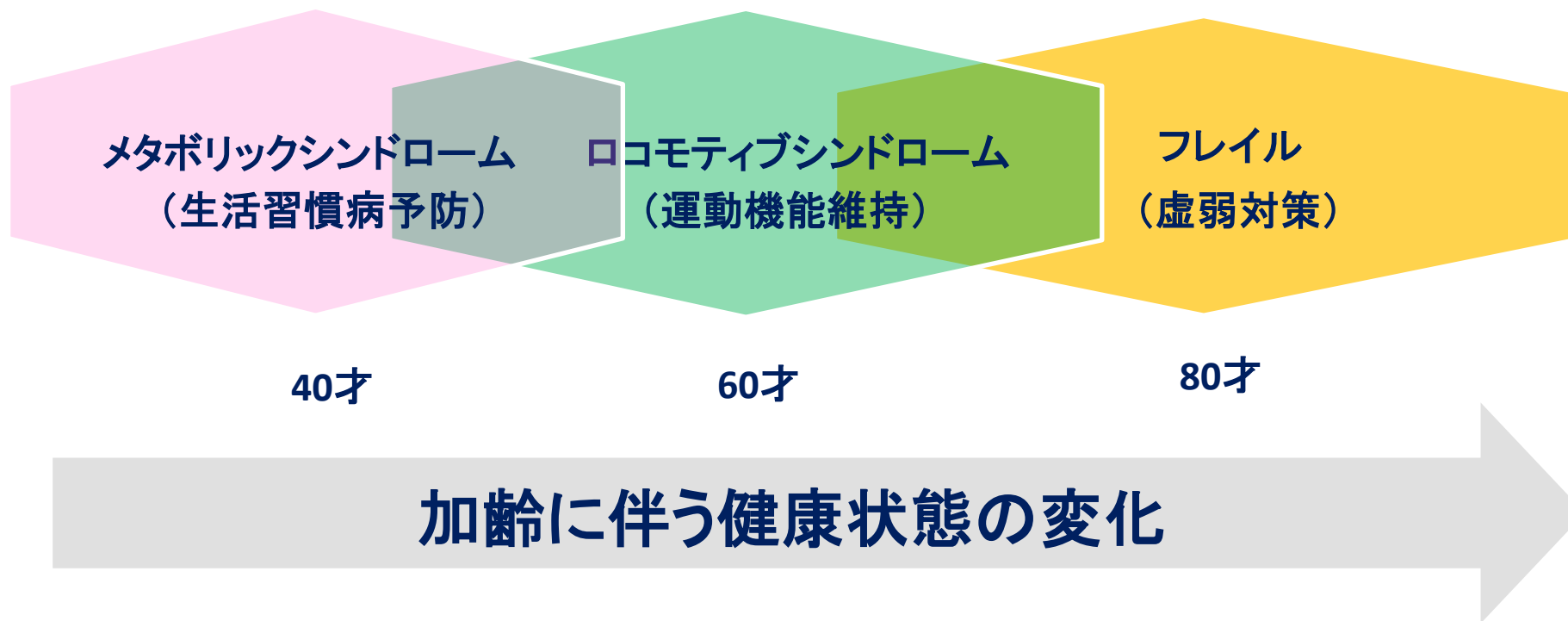


保険者・事業主の健康課題を正しく
把握する必要がある



データ分析に基づく保健事業（データヘルス）を行うには
○データフォーマットの統一
○判定区分の統一
が必須

メタボ対策偏重からの脱却



- 運動習慣の向上は生活習慣病予防(メタボ対策)のみならず労働安全衛生(ロコモ対策)や女性の健康課題(やせ、骨密度対策)にもつながる

食事中心の保健指導 → 運動習慣の向上をプラスした保健指導に