

総合事例集

健診・検診分野

健康寿命を
のばそう!

 アワード



厚生労働省
スマート・ライフ・プロジェクト

健康寿命を
のばそう!
AWARD

スマート・ライフ・プロジェクトとは？

「健康寿命をのばそう!」をスローガンに、国民全体が人生の最後まで元気に健康で楽しく毎日が送れることを目標とした国民運動です。プロジェクトに参画する企業・団体・自治体と協力・連携しながら、**運動**、**食生活**、**禁煙**、**健診・検診の受診**について具体的なアクションの呼びかけを行い、さらなる健康寿命の延伸を推進しています。

適度な運動

毎日プラス10分の身体活動

例えば、通勤時のはや歩き、庭いじりや掃除など、日常でのからだの動きを増やすだけで健康生活に変わります。

適切な食生活

食事をおいしく、バランスよく

主食・主菜・副菜は健康な食事の第一歩。からだに必要な栄養素をバランスよくとる秘訣です。

禁煙

たばこの煙をなくす

喫煙や受動喫煙により、肺がんや心臓病、脳卒中等にかかりやすくなります。
※他人のたばこの煙を吸わされること。

健診・検診の受診

定期的に自分を知る

今は健康に思われても、将来の病気につながるリスクを抱えていたり、早期には自覚症状が無いという病気は少なくありません。そういうリスクや病気を早期に発見し、対処していくためには、無症状のうちから定期的に自分のからだの状態を知っておくことが重要です。

「健診」は皆の毎日の健康を守る最大の武器！

特定健診などの「健診」は健康の保持増進のために、そのときの健康状態を調べて将来の病気につながる問題があった場合に改善することが主な目的です。毎年定期的に健診の受診を啓発しましょう。

定期健康診断、特定健診 など

「検診」は大事な人や未来を守る最大の武器！

がん検診などの「検診」は病気の早期発見・早期治療を可能にする上で大切です。従業員や職員、その家族の安心のため、また優秀な人材を失わないためにも、検診の受診を啓発しましょう。

各種がん検診 など

同じ「けんしん」という言葉でも、実は目的や内容が違っている人は少ないかもしれません。その違いを知ってもらうことも、興味を持ち、受診してもらうための一歩です。

『いきいき健康大使』のご紹介



プロスキーヤー・冒険家
三浦雄一郎さん



女子マラソン五輪メダリスト
有森裕子さん



シンガーソングライター
平原綾香さん

厚生労働省では「国民の『健康寿命』の延伸」をテーマとして生活習慣病の予防や健診・検診の定期的な受診の必要性などについて普及・啓発をしていただくため、プロスキーヤー・冒険家の三浦雄一郎さん、女子マラソン五輪メダリストの有森裕子さん、シンガーソングライターの平原綾香さんの3名を「いきいき健康大使」として任命いたしました。スマート・ライフ・プロジェクトでは、「いきいき健康大使」と共に、生活習慣病予防に向けたさまざまな取組を紹介していきます。

健康寿命をのばそう！アワード 総合事例集(健診・検診分野)について

本書は、平成24年度から厚生労働省が行っている「健康寿命をのばそう！アワード」において、
過去受賞者から「健診・検診」の優良事例をまとめた総合事例集です。
今後、新たに健康寿命を伸ばすための取組をしていきたい、現在の取組を見直したいとお考えの
企業、団体、自治体の皆様に向けてお送り致します。
従業員や職員、住民の皆様に対して、生活習慣病予防の啓発活動及び
健康寿命をのばす事例の参考となることを期待しています。

奥様が健診 = 家族が幸せ ～奥様にも健診プロジェクト～ 全国健康保険協会 愛知支部	4
目指せいきいき健康家族！ ～ライフスタイルに合わせた主婦健診のベストミックス～ ヤマトグループ・ヤマトグループ健康保険組合	5
特定健診・特定保健指導支援事業「特定健診受診者のフォローアップ等家庭訪問事業」 静岡県在宅保健師の会「つつじ会」	6
市町村連携およびショッピングモールを活用したオール福岡集団健診の実施 全国健康保険協会 福岡支部	6
総括 ー健診・検診分野ー 女子栄養大学 特任教授 津下 一代	7

プロジェクト 奥様が健診 = 家族が幸せ ~奥様にも健診プロジェクト~

受賞者 全国健康保険協会 愛知支部

所在地 〒450-6363 愛知県名古屋市中村区名駅 1-1-1 JP タワー名古屋 23 階

電話 052-856-1490

概要・特徴

奥様の背中を押すには？

全国健康保険協会(以下、協会けんぽ)は加入企業237万社、加入者4,000万人、愛知支部だけでも14万社、250万人と日本最大の医療保険者である。平成27年度の協会けんぽの家族(奥様)の健診受診率は21.4%、愛知支部では19.8%と、健康保険組合の47.3%の半分にも達しておらず、家族(奥様)に健診を受けていただくため受診勧奨の取組を行っていたが、企業とその従業員のさらに先にいる家族との結びつきは弱く、いくら勧奨を行っても訴求力不足で受診につながらないという問題を抱えていた。

また、企業にとっても、労働力不足が深刻化する中、従業員の看護・介護離職を防止するため、従業員だけでなくその家族の健康維持も重要となっていた。しかし、協会けんぽの加入企業のほとんどが中小・零細企業で、資金力・マンパワーが十分でなく、自社で取組を行うのは困難。こういった状況から、家族(奥様)には健診を受けるため「背中を押してくれる存在」がなく、これが未受診につながっているのではないかと考えた。

そこで、愛知支部と企業がタッグを組んで家族(奥様)へ受診勧奨を行うことにより、健診を受けていただくと考えたのが「奥様にも健診プロジェクト」である。

○「奥様にも健康でいてほしい…」そんな思いを届ける「奥様にも健診プロジェクト」の仕組み

- ①加入企業へ参加募集を行い、同意を得た企業の社長名で家族(奥様)宛てに「健診受診のお願い」の手紙を送付。
- ②同じタイミングで、企業は従業員(夫)に「家族(奥様)に健診を受けるよう」声掛けを依頼し、夫は家族(奥様)に健診受診を声掛け。
- ③家族(奥様)は「夫の社長からの手紙」と「夫からの声掛け」という「二つの声掛け」がきっかけとなり健診を受診(予約)する。

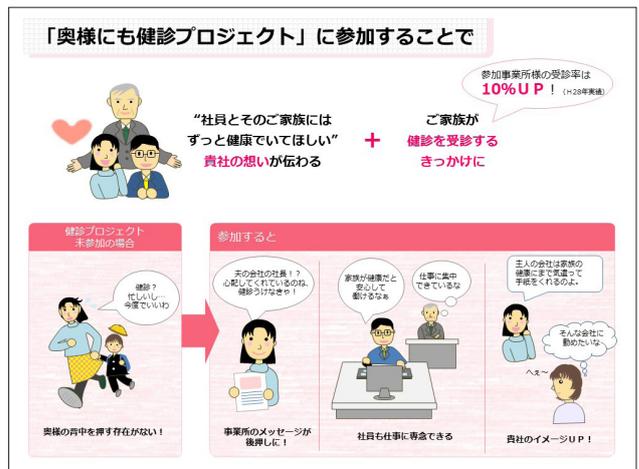
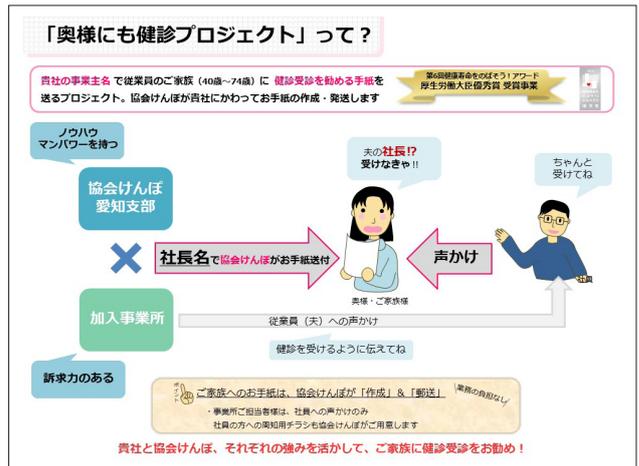
「夫の勤務先の社長」名で受診勧奨することにより、「夫の社長がわたしの健康まで気遣ってくれている」、「夫の社長からの要請は無視できない」といった日本人ならではの心理面への働きかけにより、健診受診につなげることが本事業のポイントである。

○受診率10%向上、企業イメージもUP!!

平成28年度におけるプロジェクトの参加企業465社、対象者6,019人の健診受診率は31.9%であった。愛知支部全体の受診率は21.8%であったため、10.1%の受診率アップの成果を得ることができた。家族の健診受診率は年々上昇傾向にはあるが、毎年1%前後しか上昇していなかったため、10.1%の受診率アップは大きな成果であった。また、参加企業からは、「このプロジェクトに参加した結果、従業員の家族も思いやる会社であることを伝えることができ、会社へのイメージがアップしたと実感している」との声をいただいた。この事業は、企業と従業員とその家族の結びつきを強め、職場定着率の向上にも貢献できると考えている。

○プロジェクト参加企業は3.6倍に増加!

「健康寿命をのばそう! アワード」の受賞後、平成29年度以降の参加企業の健診受診率は、愛知支部平均を上回る数字で順調に推移している。また、参加企業は受賞時の465社から令和元年度は約3.6倍の1,661社と大幅に増加している。今後もPDCAサイクルを回しながらブラッシュアップを進めていく予定である。また、令和元年度(平成31年度)に本事業は、「奥様にも健診プロジェクト」からさらに内容を発展させ、名称を「ご家族にも健診プロジェクト」に変更している。



▼(左)被扶養者向け案内状、(右)事業所向け案内チラシ



プロジェクト 目指せいきいき健康家族！～ライフスタイルに合わせた主婦健診のベストミックス～

受賞者 ヤマトグループ・ヤマトグループ健康保険組合

所在地 〒104-0061 東京都中央区銀座2-12-18

電話 03-3543-4271

概要・特徴

家族の「要」である主婦を健康に

ヤマトグループ健康保険組合ではヤマトグループ各社と連携し、ご家族(被扶養者)の健康診断受診率の向上に取り組んでいる。家族の「要」である主婦の健康意識を高め、家族全体が健康になることで、社員が安心して働ける環境づくりを推進している。社員(被保険者)の特定健診は、定期健康診断と同時に実施し、ほぼ受診率100%であるのに対し、被扶養者の受診率は低く、生活習慣病や各疾病の早期発見の観点から、受診率向上は当組合にとって喫緊の課題であった。当組合の健診対象者である被扶養者の大半は、日頃、家事や育児等にとっても忙しい主婦である。この健診の未受診者に対し、実情把握のためのアンケートを実施したところ、受診しない(できない)原因は「受診しやすい環境(機会)と、健診に対する正しい知識が十分でないこと」であるとの結論となり、従来の画一的な健診方法を見直し、今回の取組を企画実施した。

各個人に合ったコースを分かりやすく
受診方法や健診項目を分かりやすくし、案内書を工夫。

A～Dのいずれか1つの健診を選び、受診してください		受診方法
<p>A ワエルネス健診 (優待)</p> <p>なるべく多くの検査項目を受診したい</p> <p>全国約1,000ヶ所の提携医療機関での受診。検査項目が充実しています。</p> <p>血液検査 ○ 2Dエコー × 尿検査 × 尿糖検査 × 尿たんぱく質 × 尿たんぱく質/クレアチニン × 尿たんぱく質/クレアチニン × 尿たんぱく質/クレアチニン ×</p>	P.6	※このコースは、受診料がかかります。
<p>B ワエルネス健診 (優待)</p> <p>土日を受診したい。待ち時間は少なくしたい</p> <p>ホテルや市民会館等、自宅近くの会場での受診。全国で1,800箇所以上実施しており、待ち時間が比較的少ない受診出来ます。</p> <p>血液検査 ○ 2Dエコー × 尿検査 × 尿糖検査 × 尿たんぱく質 × 尿たんぱく質/クレアチニン × 尿たんぱく質/クレアチニン ×</p>	P.7	※このコースは、受診料がかかります。
<p>C 総合契約健診</p> <p>自宅近くの病院で受診したい</p> <p>全国約47,000ヶ所以上の提携医療機関での受診。ご自宅近く、かかりつけの病院で受診できます。</p> <p>血液検査 ○ 2Dエコー × 尿検査 × 尿糖検査 × 尿たんぱく質 × 尿たんぱく質/クレアチニン × 尿たんぱく質/クレアチニン ×</p>	P.8	※このコースは、受診料がかかります。
<p>D ヤマトグループ巡回健診</p> <p>社員と同じ会場で受診したい</p> <p>ヤマトグループ社員との定期健康診断会での受診。(東京圏での実施はありません)</p> <p>血液検査 ○ 2Dエコー × 尿検査 × 尿糖検査 × 尿たんぱく質 × 尿たんぱく質/クレアチニン × 尿たんぱく質/クレアチニン ×</p>	P.10	※このコースは、受診料がかかります。

▲見やすく分かりやすい「健診案内」

○ ライフスタイルに合わせた健診のベストミックス

健診のベストミックスとして、以下の4つの取組を実施した。

1. ライフスタイルとニーズに合わせた受診環境(機会)の整備(健診のベストミックス)
 - (1) 受診機会と選択肢の拡大
(被保険者の職場や巡回会場、健保連集合健診と連携し健診場所の拡大を図る)
 - (2) 会場・健診項目の選択が可能
(ライフスタイルとニーズに応じて選択できる4つのコースを提供)
 - (3) 付加価値向上と動機づけ
(各がん検診と組み合わせ、インセンティブ付与)

2. 受診機会の周知(受診勧奨)
 - (1) 特定層向けアプローチ
(次年度の受診動機づけのため39歳到達者へ受診案内、未受診者の被保険者(社員)へ受診依頼通知など)
 - (2) さまざまなアプローチ方法(機関紙、電話、DMなど)
 - (3) 未受診者へ電話受診勧奨

3. 5年以上健診を受けていない「無関心層」対策
 - (1) 被保険者(社員)・事業主(会社)・家族(お子様)から働きかけができる工夫

4. 健診結果の正しい理解・フォロー
 - (1) 受診者へ健診結果に応じたアドバイス冊子の配布(来年度への動機づけ)

○ 健診受診率が12.3ポイント向上、波及可能なモデルの確立へ
この取組を開始した平成25年度は40.7%であった被扶養者の健診受診率は、平成29年度は53.0%と、5年間で12.3ポイント向上させることができた。

さらに、5年以上健診を受けていない方が1,343人減少するなど、無関心層対策としても一定の効果を挙げることができた。また、この取組には特別な条件や仕組みづくりは不要であり、「被扶養者の健診受診率向上」が課題となっている他団体にも波及可能な取組である。広く社会にこのような健診モデルが波及されることで、社会全体の健診受診率の向上、健康寿命の延伸に寄与することができると考える。



被扶養者への被保険者(社員)経由の案内

▲受診者の立場に立った「受診勧奨案内」



39歳到達者への案内



小学生のお子様向け広報誌

第6回 厚生労働省健康局長 優良賞 団体部門

プロジェクト 特定健診・特定保健指導支援事業「特定健診受診者のフォローアップ等家庭訪問事業」

受賞者 静岡県在宅保健師の会「つつじ会」

所在地 〒420-0823 静岡県静岡市葵区春日2丁目1番27号

電話 054-253-5576

概要・特徴

在宅保健師の経験を活かした家庭訪問による重症化予防の取組

静岡県在宅保健師の会「つつじ会」では、対象者宅へ直接足を運び、住民の生活実態や思い、意識等を踏まえた訪問事業を大切にしており、寝たきり予防や生活習慣病予防など、時代背景に即した家庭訪問を平成6年から27年間で1万5,023名に行ってきた。

○医療機関未受診者への受診勧奨

平成27年度からは、国保保険者が実施した特定健康診査の結果、受診勧奨判定値を超えたにもかかわらず医療機関を受診していない者に対して「かかりつけ医」への受診勧奨や生活習慣の改善に向けた助言を行うことで、生活習慣病の発症及び重症化予防を目的とした家庭訪問を実施している。

○受診勧奨により、約半数が医療機関へ受診

平成27年度からの6年間で、882名に訪問を行い、対象者自身が健診結果を正しく理解し、自分に起こっている身体の変化に気づくことで、約半数の方に医療機関への受診を促すことができた。本事業を継続することで、生活習慣病の重症化を予防し、更なる健康寿命の延伸を目指していきたい。



第5回 厚生労働省健康局長 優良賞 団体部門

プロジェクト 市町村連携およびショッピングモールを活用したオール福岡集団健診の実施

受賞者 全国健康保険協会 福岡支部

所在地 〒812-8670 福岡市博多区上呉服町10-1

電話 092-284-5840

概要・特徴

市町村連携およびショッピングモールを活用したオール福岡集団健診の実施

○市町村と連携し被扶養者健診とがん検診を同時実施

平成22年より受診効率を高めるため、市町村と連携し被扶養者特定健診と市町村がん検診を同時実施する（現在はコラボ健診と呼ぶ。以下、コラボ健診）ことを目標として、各市町村との交渉を始め、徐々に実施市町村を増やしていき、令和元年度現在、県内60市町村すべてと連携中である。

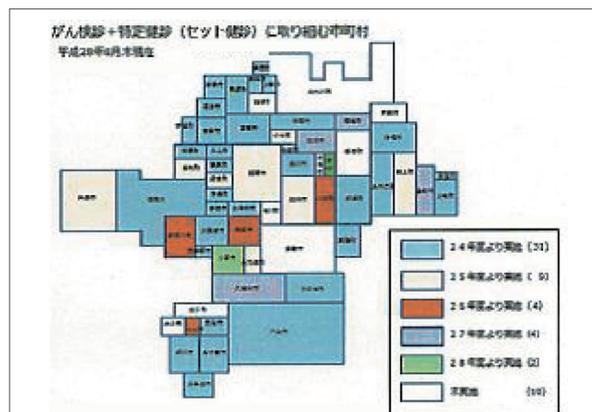
○平成27年度よりショッピングモール健診を開始

さらなる受診率向上、利便性のある健診の提供のため平成27年度よりショッピングモール健診を開始した。効率性を重視し、加入者の郵便番号データで階層化し、未受診者の密集地を特定したうえで、近隣のショッピングモールを会場として県内各地で特定健診を行った。

○特定健診の受診率向上とがんの早期発見に寄与

コラボ健診では「一度に特定健診とがん検診を受けられて良かった」等の声が多く、同時に実施することで加入者の要望に応え、受診率向上が見込めるだけでなく、がん検診を受けることでの早期発見にも寄与できた。両健診事業等により、被扶養者の令和元年度受診者数は46,868人(22.4%)に伸びた。

平成29年度に福岡県の全60市町村との連携を達成





女子栄養大学
特任教授

津下一代

健診・検診を起点とする

健康習慣・健康家族・健康長寿社会

年に一度、からだの声を聴く。健診は私たちの気づかない体の負担を教えてください。今のままでよさそうか、生活習慣を見直すべきか、それとも精密検査や治療が必要か。「健診」とは、検査するだけでなく判定や情報提供も含めている概念です。さらに、数値の羅列ではわかりにくい健診情報を紐解き、あなたの行動を後押しするのが保健指導。「つつじ会」は地域で活動する保健師が、生活の実情も踏まえ本音によりそう支援を長年続けていることが評価され、アワードを受賞されました。

がん検診も重要です。厚生労働省は、早期発見し適切な治療を行うことで死亡率が減少する科学的エビデンスのあるがんについて積極的な受診を進めています。胃、子宮、肺、乳腺、大腸のがん検診は一定の年齢になったら必ず受診、自分の身を守ることが大切です。

これだけ大切な健診・検診なのに、保険者の悩みは受診率の問題です。とくに被扶養者は加入者本人のように会社からの強制力が働きにくく、受診機会を設定しにくいこともあって、低迷が続いています。アワード優秀賞の2団体は、夫や社長からのメッセージ、わかりやすい受診方法や案内の工夫など、さまざまな手段を講じて成果を上げました。協会けんぽ、自治体、ショッピングセンターが協力して、健診を受けやすくする試みも大切です。「症状がないから受診しない」のではなく「症状がないからこそ健診受診が必要」ということを丁寧に伝えていきたいですね。

健診の後には、その結果について関心を持てるようフォローを行うことも大切です。昨年の結果と比べてみる、暮らし方の戦略を立ててみる、家族で作戦会議を開く、来年の健診を目標とする、など健診を最大限に活用したいものです。血圧が二人とも高めになってきたので塩分を控えようか、とか、腹囲が去年よりも大きくなってきた週に2回散歩を一緒にやろう！など。一般的な情報よりも、自分の・家族のデータを素材にした学習は、健康リテラシーを高めるのには最適でしょう。気づき・行動する人が増えることで、健康長寿社会への道が開けていきます。

津下一代

総合事例集

