

2011 Autumn

# しぶさわけんぽ

p 2～ 3 平成22年度の特定保健指導について

p14～15 平成22年度 決算をお知らせします

No. 183

かしこく医療を受けるコツ  
↳ 適正受診で医療費節約 ↳  
**健診結果を活用しよう**



# 平成22年度の

# 特定保健指導について

## ◆メタボ該当者に対する特定保健指導◆

メタボ該当者に対する特定保健指導は、平成20年度からスタートし、昨年度は5年計画の3年目に当たりました。厚生労働省の基準では40歳以上が対象となっていますが、当健保は若年層にメタボ該当者が多いため、40歳未満の方も指導の対象として実施しました。

## ◆メタボの基準について◆

- 腹囲：男性85cm以上、女性90cm以上に加え
- ①脂質：中性脂肪 $\geq 50$ mg/dL以上またはHDL（善玉）コレステロール $\leq 40$ mg/dL未満
- ②血圧：最高血圧 $\geq 130$ mmHg以上または最低血圧 $\geq 85$ mmHg以上
- ③血糖：空腹時血糖 $\geq 100$ mg/dL以上

①～③の基準に当てはまる項目が2つ以上あると、メタボリックシンドロームに該当することになります。



## メタボを放置するとどうなるか？

- 内臓脂肪の蓄積**  
 ●お腹まわりが大きくなりますが、自覚症状はありません。
- 悪玉物質の分泌**  
 ●自覚症状はありません。
- 血圧上昇**    **インスリンの働きを阻止**    **血栓 など**  
 ●自覚症状はありません。
- 動脈硬化の進行**  
 ●自覚症状はありません。
- 糖尿病など生活習慣病の発症**
- 心筋梗塞 狭心症 くも膜下出血 脳梗塞 など**  
 ●健診結果だけではわからず、病院などでの検査が必要です。
- 認知症 寝たきり になることも…**

## ◆平成22年度実施状況について◆

昨年6月に実施した健康診断のデータをもとに階層化を行い、特定保健指導の該当者44名を抽出しました(体重・腹囲が減少することで、脂質・血圧・血糖値も減少し、生活習慣病に罹患するリスクを減らせるという考え方もとびついでいます)。

指導は昨年12月よりスタートし、半年後の本年5月に終了しました(一部地域は本年2月スタート、8月終了予定)。44名中38名(一部終了していない地域を除く)の昨年6月の健診と本年6月の健診との比較は左記のとおりです。

	体重(kg)	BMI*	腹囲(cm)
平成22年6月健診 (38名平均値)	78.54 kg	26.69	91.94cm
平成23年6月健診 (38名平均値)	76.63 kg	26.08	90.04cm
<b>改善効果 (38名平均値)</b>	<b>▲1.91 kg</b>	<b>▲0.61</b>	<b>▲1.90cm</b>
最大減少者(1名)	▲10.1 kg	▲3.4	▲10.2cm
最大増加者(1名)	+5.0 kg	+1.8	+5.4cm

\*BMI = 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m) 25.0以上は肥満とされる。

## ◆特定保健指導の内容について(例)◆

- 検査データの説明、身体への影響、検査結果を改善するための生活習慣について、アドバイスを行いました。
- 長時間労働の方に、体調管理に必要となる休養についてのアドバイスをしました。また、状況に応じて上司への相談を勧めました。
- 仕事と家事を両立しながら体調管理をすることの重要性について、アドバイスをいたしました。
- 受診している方へ継続受診の必要性、主治医の指示を守った服薬、症状、検査データを改善するための生活習慣などについてのアドバイスをいたしました。

## ◆特定保健指導の目標の立て方について◆

初回面談で、対象者が保健師・管理栄養士と話し合い、半年後の体重削減目標を設定します(1kg $\sim$ 17000kcalとして、1日あたりのカロリー削減量を決定します)。例えば、半年後に3kgの体重削減目標を立てた場合は、7000 $\times$ 3 $\div$ 1800 $\approx$ 11.7kcal/日(日)となり、「1日11.7kcalの削減」が具体的な目標値となります。この目標を達成するため、食事指導(毎日の摂取カロリー削減と運動指導)主に歩いて運動量を増やすこと)を行います。

## ◆特定保健指導のレビュー◆

- 100%の方が、プログラムを最後までやり遂げました。
- 日常生活のなかで続けることができると、効果の出ることを保健師がアドバイスしました。「毎日飲んでいた缶コーヒーをブラック・微糖に替える」「会社で1日1往復階段を使用する」などのように簡単な内容でも、毎日の積み重ねが半年後の体重削減につながります。
- 中間面談では、対象者の設定した目標が無理なくできているかを確認して、場合によっては目標値の見直しや新たな提案を行いました。
- 事後のアンケートでは、生活習慣・運動習慣について「とても変わった・変わった」と答えた人数が、「普通・あまり変わらなかった・全く変わらなかった」と答えた人数を大幅に上回りました。

## ◆まとめ◆

特定保健指導は、高齢化に伴い増加している生活習慣病を未然に防ぐプログラムです。具体的には、「心筋梗塞」「狭心症」「くも膜下出血」「脳梗塞」といった生活習慣病の発症を防ぐことを目標としています。増加し続ける医療費の抑制にもつながりますので、今後とも皆様のご理解とご協力をお願いいたします。

平成22年度

# 決算をお知らせします

さる7月6日、東京都江東区永代の澁澤倉庫本社ビル会議室にて開催された第101回組合会において、平成22年度決算が承認され決定いたしました。

## 一般勘定

**22年度**  
 収入合計 → 564,931千円  
 支出合計 → 507,057千円  
 収支差引額 → 57,873千円  
 <経常収支 3,340千円>

次期繰越金 27,000千円 次年度へ繰越  
 調整保険料繰越金 33千円 //  
 別途積立金として 30,840千円 積立

当健康保険組合の経常収支は、昨年に引き続き黒字決算となりましたが、黒字幅は前年度より6,188千円減少しております。その主な原因は、保険料収入の伸び悩みや、皆さまが病気やけがをしたときの医療費として給付する保険給付費の増加などです。

また、20年度より導入された高齢者医療制度への支出は毎年高額となっておりますが、国がその算出方法を定めているため、健保独自の努力で減らすことはできず、高齢化による医療費の増加によって今後はさらに負担が重くなることが予測されています。

一方、私たち自身の保険給付費は、私たちの努力で減らすことが可能です。薬を安価なジェネリック医薬品に替える、不要不急の時間外受診をしない、定期健診をきちんと受けて健康を維持するなど、できることはいろいろとあります。

皆さまのご理解・ご協力をお願いいたします。

## 介護勘定

**22年度**  
 収入合計 → 45,706千円  
 支出合計 → 45,167千円  
 収支差引額 → 539千円  
 ▶▶▶ 準備金(介護)に積立

### 澁澤健康保険組合の議員の交替(平成23年7月1日付)

**旧** 小林 直樹(澁澤陸運) ▶▶▶ **新** 木村 忠(澁澤陸運)  
 岡田 悟(システム物流) ▶▶▶ 池内 健(システム物流)

## ●●●平成22年度 収入支出決算 概要 ●●●

### ■一般勘定

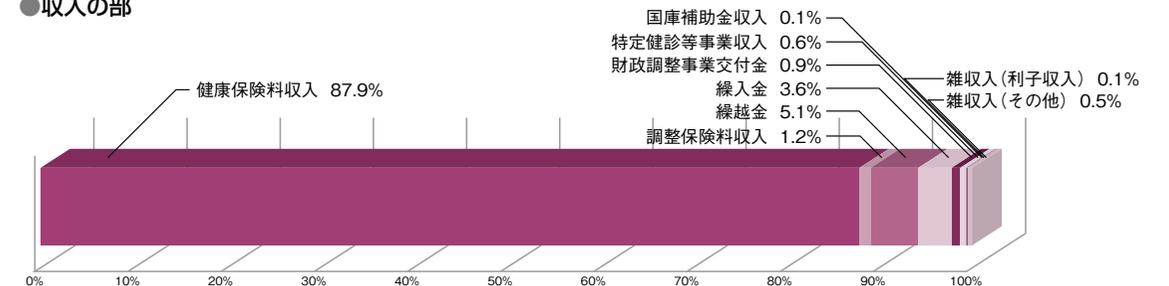
#### ●収入

科目	平成22年度 決算額(千円)	平成21年度 決算額(千円)	前年度比	内容
健康保険料収入	496,693	498,404	-1,711	法155条保険料
調整保険料収入	6,430	6,733	-303	法附則2条3項調整保険料
繰越金	29,000	0	29,000	前年度歳計剰余繰越金
繰入金	20,000	40,000	-20,000	別途積立金からの繰入金
財政調整事業交付金	5,240	7,655	-2,415	高額医療交付金
特定健診等事業収入	3,507	3,250	257	特定健診の事業主受託料
国庫補助金収入	750	584	166	出産一時金に要する国庫負担金
雑収入(利子収入)	358	806	-448	財産から生じる利子
雑収入(その他)	2,953	3,788	-835	定期健診の事業主受託料
収入合計	564,931	561,220	3,711	
決算残金	57,873	57,327	546	
経常収支	3,340	9,528	-6,188	

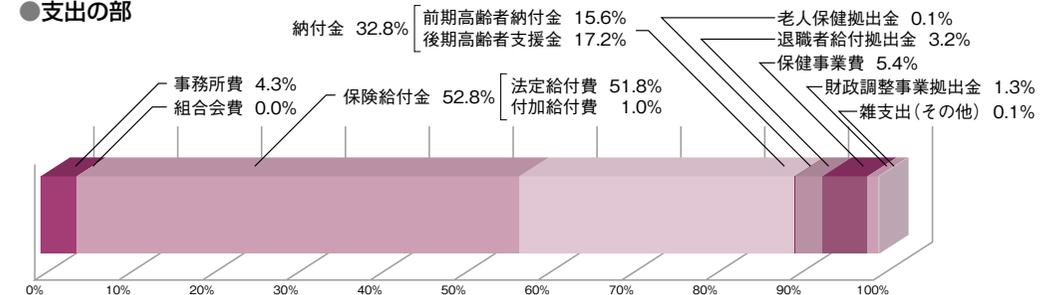
#### ●支出

科目	平成22年度 決算額(千円)	平成21年度 決算額(千円)	前年度比	内容 (平成22年度)
事務所費	21,907	21,213	694	事業運営事務費
組合会費	238	219	19	組合会運営費
保険給付費(法定)	262,898	258,250	4,648	保険料収入の52.95%
保険給付費(付加)	5,073	5,218	-145	保険料収入の1.02%
前期高齢者納付金	78,919	63,017	15,902	保険料収入の15.90%
後期高齢者支援金	87,399	90,730	-3,331	保険料収入の17.60%
病床転換支援金	0	74	-74	保険料収入の0%
老人保健拠出金	448	9,546	-9,098	保険料収入の0.09%
退職者給付拠出金	16,052	21,949	-5,897	保険料収入の3.23%
保健事業費	27,185	26,389	796	保険料収入の5.48%
財政調整事業拠出金	6,397	6,733	-336	法附則2条2項拠出金
雑支出(その他)	541	555	-14	健保連会費等
支出合計	507,057	503,893	3,164	

#### ●収入の部



#### ●支出の部



### ■介護勘定

科目	平成22年度 決算額(千円)	平成21年度 決算額(千円)	前年度比
収入	45,706	40,808	4,898
支出	45,167	39,555	5,612
決算残金	539	1,253	-714