

2020 Autumn

しぶさわけんぽ

No. 219

p2~3 令和元年度 決算のお知らせ
p3 お知らせ
p14 令和元年度 保健事業

特集

健診・検診の不安にズーム
痛い検査は
受けたくない!



令和元年度保健事業

予算科目	事業名	事業の目的および概要	対象者					実施状況・時期		
			資格	対象事業所	性別	年齢	対象者	実施状況・時期	成功・推進要因	課題および阻害要因
特定健康診断事業	3 特定健康診断	被扶養者に対して事業主と協力の上で受診案内を検討	被保険者 被扶養者	全て	男女	40～74	全員	<ul style="list-style-type: none"> ●未受診の被扶養者に対するアンケートの実施により、被扶養者の状況を把握 ●健診未受診者への健診受診勧奨DM発送 ●自治体やパート先等で受診済みの方に対して健診結果の提出を依頼 	概ね計画通りに実施できた	自治体やパート先での健診結果の提出依頼はハードルが高い
特定保健指導事業	4 特定保健指導	モデル実施など、更なる実施率向上につながる事業を検討	被保険者 被扶養者	全て	男女	40～74	全員	<ul style="list-style-type: none"> ●委託業者による健診時初回面談を実施 ●特定保健指導対象者で未参加の方に対し、事業主と連携し参加勧奨を実施 	<ul style="list-style-type: none"> ●就業時間中に特定保健指導を受けられるよう事業主に配慮を要請 ●委託業者により、健診時に初回面談を実施 	被扶養者の対象者自体が少ない(母数が少ない)ため、実施者数が少なくても実施率が高く見えてしまう
保健指導宣伝	2.5 情報提供事業	継続実施	被保険者 被扶養者	全て	男女	18～74	全員	計画通りに実施できた	特になし	特になし
	2 情報提供事業(ポピュレーション)	継続実施	被保険者 被扶養者	全て	男女	18～74	全員	健診の結果についての啓発資料を健診結果と同時に発送	計画通りに実施できた	今後も内容の充実にも努める
	7 後発医薬品の使用促進(希望カード・シールの配布)	継続実施	被保険者 被扶養者	全て	男女	18～74	全員	後発医薬品変更シールの配布貼り付けは未実施 通年で実施	希望者全員にシールの配布を実施した	マンパワー不足によりシールの貼り付けができなかった
	7 後発医薬品の使用促進(差額通知の実施)	継続実施	被保険者 被扶養者	全て	男女	18～74	全員	1000円程度減額が見込まれる方に通知を実施した	計画通り実施できた	特になし
疾病予防	4 保健指導・健康相談	一部事業所において、週隔保健指導を実施する	被保険者 被扶養者	全て	男女	18～74	全員	出張保健指導を79名に対し実施	延17か所の事業所で実施(東京、横浜、埼玉、千葉、神戸等)	保健師1名で指導をしており、負担が大きい
	4 受診勧奨	継続実施	被保険者 被扶養者	全て	男女	40～74	全員	特定健診結果から、医療機関への受診が必要なる者を把握し、受診勧奨を実施	基準該当者ほぼ全ての勧奨及び医療機関受診確認ができた	医療機関受診率の向上に努める
	4 糖尿病性腎症等重症化予防	継続実施	被保険者 被扶養者	全て	男女	18～74	全員	委託により7名が重症化予防プログラムを受診	ほぼ計画通りに実施できた	委託業者の方針により、1度受診した方は再度受診は行わない
	3 健診結果の情報提供	継続実施	被保険者 被扶養者	全て	男女	18～74	全員	計画通り実施できた	全ての方に対しアプローチすることができた	なし
	3 がん検診の実施	継続実施	-	全て	男女	40～74	基準該当者	PSA検査、腫瘍マーカー、ABC検診を実施した	受診者全員に補助を実施	なし
	3.4 がん検診(受診の確認)	継続実施	被保険者 被扶養者	全て	男女	20～74	全員	<ul style="list-style-type: none"> ●検診結果を把握し、要再検査者をリストアップ ●要再検査者に対して受診状況の確認、受診勧奨を実施 	受診状況に応じ対象者全員に勧奨を実施	勧奨後の受診率向上について検討したい
	4 がん検診の受診勧奨(市町村実施分)	継続実施	被保険者 被扶養者	全て	男女	20～74	全員	健診の案内に市町村のがん検診を案内する手紙を同封している	健保では乳がんと子宮頸がんの検査を実施していないので、市町村の検診を勧めている	自己採取による子宮頸がん検診実施を検討する
	3 インフルエンザ補助金制度	継続実施	被保険者 被扶養者	全て	男女	18～74	全員	予防接種受診者に1シーズン1回1,500円を限度に補助(小学生以下は2回まで)	計画通り、申請のあった方全員に補助を実施	周知の仕方を随時検討
	5 こころの健康づくり	継続実施	被保険者 被扶養者	全て	男女	18～74	全員	保健師による相談体制が整っている	計画通りに実施できた	なし
	5 喫煙対策事業	禁煙外来の受診補助、禁煙成功者へのインセンティブ付与を検討	被保険者 被扶養者	全て	男女	20～74	全員	<ul style="list-style-type: none"> ●健診時に「喫煙あり」と判断できる方に対し声掛けを実施(短期間禁煙支援) ●生活面、健康面での喫煙デメリット、禁煙成功時の効果について、広報(2回/年)、ポスター、健保ホームページ等様々な媒体で周知 	<ul style="list-style-type: none"> ●健診時の短期間禁煙支援実施を対象者全てに実施できた ●喫煙のデメリットについて広報(2回/年)、ポスター、健保ホームページ等様々な媒体で周知を実施できた 	今後も継続していく
5 前期高齢者周辺訪問指導	前期高齢者周辺訪問指導等の実施	-	全て	男女	60～74	その他	<ul style="list-style-type: none"> ●施策対象を選定(検査結果や医療費、年齢等) ※被保険者→任意継続対象、退職時セミナー等 ※被扶養者→60～74歳全て対象 	対象者を把握することができた	対象者の選定は可能となったが実際の指導には至らなかった	
	3.4 生活習慣病予防	継続実施	被保険者 被扶養者	全て	男女	18～74	全員	39歳以下も含めた健診結果に基づき保健師より受診勧奨を実施	全ての対象者へ受診勧奨を実施	対象者8名が医療機関を受診しなかった
5 健康増進事業	継続実施	被保険者 被扶養者	全て	男女	18～74	全員	<ul style="list-style-type: none"> ●体育行事に参加した方に対する補助金申請制度 ※1人年一回、1回につき1,000円 	申請者に対し全員に補助を実施	利用者数が少なく、周知の方法を検討する	
その他	3 特定健診データの保険者間の連携	継続実施	-	全て	男女	40～74	基準該当者	データ連携の実績はないが、必要が生じた場合は厚労省資料の手順に沿って対応する	特になし	実際に実施をしないと分からない点が多々ある
予備措置なし	1 職場環境の整備(事業主・健保)	継続実施	被保険者 被扶養者	全て	男女	18～74	全員	衛生委員会で、第2期DH計画について共有した	事業所のトップ・責任者が参加し、健康に関する理解を深めた	具体的な行動には至っておらず今後検討とする

注1) 1. 職場環境の整備 2. 加入者への意識づけ 3. 健康診査 4. 保健指導・受診勧奨 5. 健康教育 6. 健康相談 7. 後発医薬品の使用促進 8. その他の事業

気力・体力を養う

筋力アップ! ヨガ

体が硬くても、運動が苦手でも
毎日続けると心身が変わります

体幹の強化と下半身の引き締めめに!

「うつむいた犬のポーズ」



1
ねこのポーズから始める（床に両手と両ひざをつける）。その後、ひざを閉じ、足先は肩幅に広げる。
※ねこのポーズの手と足の位置は終始、変えない。

2
1から、足裏を床にピッタリとつけて、腕を伸ばす。頭は腕の中に入れるようにして、体で三角形を作る（かかとを床から上げてOK）。そのまま20秒静止。その後、足を床から離し、ひざをつけて、ねこのポーズに戻る。続いてお尻をかかとの上に下ろして休む。

2ができたなら、今度は、足を閉じてそろえた状態で、足裏を床につけて行う。

応用編

犬も好むすっきりポーズ!?

以前、インドのガンジス川のほとりでこのポーズを行っていたら、野良犬が集まってきました（仲間と思われた!?!）。犬たちとこのポーズを楽しんだあと、恐る恐るその輪から去りましたが、貴重な体験でした。動物はどう動くか気持ちがよいかなど、自分の体のことをよく知っています。体の背面が伸び、心身をすっきりさせるポーズです。

監修/秀子セティ

「人生の最後の瞬間まで自力で生きる」をテーマに、夫のアニール氏とともに、インドのシンプルなヨガを教え続けている。著書に『朝イチのヨガ』（保健同人社）など。

イラスト：花島ゆき