

# シニアの健康研究会

2024.3.21

## ◆発表内容

1. 研究会詳細
2. 活動目的／成果目標
3. 活動状況
4. 2024年度の計画

(1) 研究会名：「シニアの健康研究会」

(2) 2023年度 (2023.09末)

1) 健保数 (特退)、人数

34健保 (7)、37名

2) 内訳

常務理事(9名)、事務長等 (18名)、医療職 (4名)、保健事業担当等 (5名)

3) 開催日 (参加率)

5/17 (78%)、6/8 (81%)、7/13 (78%)、9/14 (89%)、10/12 (77%)

11/9 (77%)、1/9、3/14 (69%) ※意見交換会 9/14、3/14 リアル開催

1	担当理事	日本ヒューレット・パカード	10	花王	19	カシオ	28	ソニー
2	担当理事	三菱電機	11	全日本空輸	20	住友不動産販売	29	プレス工業
3	リーダー	ニチレイ	12	オートバックス	21	ジャックス	30	ノバルティス
4	運営	アクセンチュア	13	日本航空	22	ファイザー	31	リクルート
5	運営	ジャパンディスプレイ	14	コニカミノルタ	23	ヤマトグループ	32	ボッシュ
6	運営	コスモスイニシアグループ	15	MSD	24	阪急阪神	33	トランス・コスモス
7	運営	FWD生命保険	16	日産自動車	25	ヤマハ	34	栗田
8	運営	パナソニック	17	野村證券	26	C&Rグループ		
9	運営	日本マクドナルド	18	日新製糖	27	丸井		

### (1) 活動目的

世の中のシニアの健康を増進するため、まずは自健保のシニアに対して効果的な健康施策を立案・実施し、ヘルスリテラシーが高く、心身共に健康なシニアを地域保険へ送り出すことで高齢者の医療費を適正化し、併せて納付金等が健保財政に与える影響も最小限に抑えることを目指します。

### (2) 成果目標

- 1) シニアの健康に関する最新知見の獲得
- 2) 納付金、支援金制度の背景理解
- 3) 研究会参加の健保が共同で活用できるシニア向け健康事業（素材連携）の立案  
⇒健保が単独で実施する場合と比べた費用対効果の優位性を考慮

### 3.活動状況

	開催日	開催場所	概要
第1回	2023年5月17日（水） 15：00～ 17：20	オンライン会議 （Zoom）	1．研究会の目的、運用ルールの説明、運営委員追加役割分担、年間開催予定日 2．2023年度参加健保の現状について／予算概要表より：アクセンチュア／片切 3．自己紹介
第2回	2023年6月8日（木） 15：00～ 17：00	オンライン会議 （Zoom）	1．自己紹介 2．前期高齢者向け保健事業の事例報告（ボッシュ健保&生活習慣病予防センター） 3．シニア研メンバー事前アンケートの結果について健康かわら版の継続と参加健保の募集について／生活問診アンケート事業に関する最終報告
第3回	2023年7月13日（木） 15：00～ 17：00	オンライン会議 （Zoom）	1．保健事業紹介 ①「チーム65」自社健保内の前期高齢者に関する特性分析：MCD／安森 ② HbA1c高値者に対する歯周病対策（PISAドック）：アクセンチュア／片切 ③ レム睡眠と認知症：C & R／池田 ④ 歯科検診事業：J D I／川畑 ⑤ 健康年齢測定：後藤 2．今期テーマに関するグループ討議

### 3.活動状況

	開催日	開催場所	概要
第4回	2023年9月 14日(木) 15:00~ 17:00	ハイブリット 開催 ニチレイ東 銀座ビル 13F PR室	<ol style="list-style-type: none"><li>1. 健保連分析ツールを活用した前期高齢者医療費分析：J D I / 川畑</li><li>2. 特退健保の現況説明：三菱電機 / 若林</li><li>3. 身体年齢測定/健康塾等について詳細説明：後藤</li><li>4. グループワーク</li></ol>
第5回	2023年10月 12日(木) 15:00~ 17:00	ハイブリット 開催 ニチレイ東 銀座ビル 13F PR室	<ol style="list-style-type: none"><li>1. 高齢者拠出金のしくみ：三菱電機 / 若林</li><li>2. 高齢者拠出金・試算ツール入力項目の解説：MCD / 安森</li><li>3. グループ討議：シニア研が考える効果的な保健事業・特定保健指導とは / 健保連の新しい保健事業の方向性に関する提言を踏まえ、1/9開催予定講演会に備えて(方法) 4グループ(リアル3グループ、Zoom1グループ)に分かれて討議</li></ol>
第6回	2023年11月 9日(木) 15:00~ 17:00	ハイブリット 開催 三菱電機 健康保険 組合会議 室	<ol style="list-style-type: none"><li>1. 納付金・支援金レクチャー：アクセンチュア / 片切</li><li>2. グループ議論</li></ol>

### 3.活動状況

	開催日	開催場所	概要
第7回	2024年1月9日（火） 13：30～ 15：45	オンライン 配信 （Zoom）	◆シニアの健康研究会主催 健康保険組合連合会本部特別 講演会 司会：後藤 1. 講演 演題：「全世代型社会保障構築と健保連の取り組み」 講師：健康保険組合連合会 政策部 担当部長（医 療保険等担当） 春木 匠氏、医療保険グループ 前田 悠佑氏 2. 活動報告 ①シニアの健康研究会報告 「シニアの健康研究会が考える今後の保健事業の方向 性」 三菱電機／若林 ②健康保険組合連合会本部コメント 「保険者機能強化のための新たな事業検討の状況」 ゲスト 健康保険組合連合会 理事 秋山 実氏
第8回	2024年3月14日（木） 15：00～ 17：00	リアル開催 丸井健保 会館	1. 2月9日運営委員会報告、次年度テーマ案の説明 2. 今年度の振り返りと次年度テーマをあわせてグループディス カッション 3. グループ討議内容の発表を踏まえた次年度方針の確認

## (1)「健康かわら版」(シニア扶養者向けコンテンツの共同利用)

※日産健保の「健康かわら版」をシニア研向けに一部アレンジ

## &lt;参加健保&gt;

・2023年度(9健保)

アクセンチュア、ニチレイ、日産、日新製糖、ノバルティス、ヤマハ、ソニー、ジャパンディスプレイ、ヤマトグループ

## &lt;費用&gt;

## 1. 冊子の増刷(各健保合計数)

	条件	部数	単価	金額	金額(税込み)
A	A-1:空欄(判押し)	1,000部	73.8	73,800	81,180
	OR	3,000部	34.5	103,500	113,850
	A-2:共通の名入れ	5,000部	23.5	117,500	129,250
B	自健保の名入れ	100部	730	73,000	80,300
		300部	244	73,200	80,520
		500部	147	73,500	80,850

◎2023年度からの単価改定  
 3,000部 44.5円(+10円)  
 5,000部 29.5円(+6円)

## 2. 著作権と送料

・共有データ著作権料 : 1件 20,000円(税込み22,000円)

・送料 : 1件 150円(税込み165円) 冊子料金含まず、住所データ受渡から送付まで。封筒は各健保より支給すること。



2023.07

10

12

2024.02

Vol.40(3,610部)

Vol.41(3,420部)

Vol.42(8,020部)

Vol.43(3,550部)

メイン記事



「なんとかしたい『胃の不調』」

「放置しないで『むくみ』は体のSOS」

「デジタルデトックスで脳の疲れを解消しよう」

「雨の日のだるさや頭痛、その不調『気象病』かも？」

シニア研記事



「ポイントを守って食中毒予防！」

「食事で無理せず『減塩』を！」

「目と首の疲れをとるストレッチ」

「快眠習慣でこころもからだも健康に」

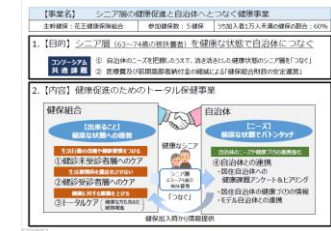
## (2) 「生活問診アンケート」(被扶養者健診未受診層へのアプローチ)

※花王健保他による「シニア層の健康促進と自治体へとつなぐ健康事業」の共同実施

### <参加健保>

・2023年度(4健保)

FWD生命、栗田、ボッシュ、ニチレイ



### 「生活問診アンケート」

### 「ライフスタイル アドバイスシート」

### 「行動変容アンケート」

- ・2023年度は4健保がほぼ同時進行。「行動変容アンケート」は3月に発送完了。
- ・回収ならびに最終的な事業総括は5月以降を予定。

### (1) 次年度の「研究」テーマについて

- ・シニア研ではこれまで、「シニア層向けの健康指導事例の共有」を図りながら、共同事業(健康かわら版、生活問診アンケート等)に取り組んできたが、次年度、新たな研究テーマを設定する。
- ・テーマは「**シニア層のQOL向上に着目した健診項目の追加**」に向けた政策研究。
- ・今年度、研究会で討論した内容をまとめて1月に発表した「**シニア研の考える今後の保健事業の方向性**」を具体化する。
- ・**筋力や視野などの健診項目の追加**が最終目標だが、外部（医療関係団体・アカデミア・自治体等）との意見交換、情報収集も行いながら、働きかけをしていく相手やその手段を模索する。
- ・また、その過程で自分たちで取り組めることを開拓し、各健保での実務ノウハウを高めていく活動にしたい。

### 1) シニア層向けの保健指導事例の共有と共同した取り組み (健康かわら版等を含む既存テーマ)

#### ①「健康かわら版」の作成

- ・参加健保より継続希望の声が多数

#### ②情報交換・各種勉強会

- ・保健指導に関する事例紹介等／情報交換
- ・片切講師の納付金／支援金に関するレクチャーと金額シミュレーション
- ・社外講師によるセミナー

※「生活問診アンケート」は最終まとめ（5月予定）を踏まえて検討

### 2) シニア層のQOL（生活の質）向上に着目した「健診項目の追加」にむけた 政策研究

⇒詳細は次ページ以降へ

### (1) あらたな研究テーマ

#### 「シニア層のQOL（生活の質）向上に着目した 『健診項目の追加』にむけた政策研究」



シニア層のQOLの維持をはかるため、特定健康診査にロコモ・フレイルリスクを評価する検査（握力・バランス等）、緑内障による失明リスクを低減する視野検査等を加えることをめざし、健保実践による有用性の検証、および各方面（保険者・自治体・医療関係・アカデミア等）との情報収集と働きかけを行う。

※「シニアの健康研究会の考える保健事業の今後の方向性(2024年1月9日)」の具体化



### （2）研究の趣旨

健康保険法150条により、保険者には「健康の保持増進のために必要な事業」を行う努力義務が定められてきた。2008年に「高齢者の医療の確保にかかわる法律」が施行され、「内臓脂肪の蓄積に起因する生活習慣病の予防」に特化した特定健康診査と特定保健指導が保険者の法的義務とされた。保健事業は従来から幅広い取り組みが行われてきたが、この法律の求めるところにより、**保険者の保健事業のリソースの多くをメタボ対策に傾注することとなった。**

一方、メタボ対策以外の課題についても、**働く女性の健康課題や、ロコモ対策、メンタルヘルス対策**などが注目されるようになり、2023年9月の「保健事業実施指針」の改定においても新たに7項目の保健事業が推奨された。しかし、これら取り組みは保険者や事業主の自主性にゆだねられており、健保財政の余力がなくなる中で広がりには限界もある。

そこで、**保険者の法的義務である「特定健康診査」の項目に、今後注力すべき分野での項目を追加できれば、施策の大きな推進力になると考え、シニア研としては、高齢期の健康リスクの低減に有効な項目をシニア層の特定健康診査項目に加える**ことを目標に据えた活動を行う。

### (3) 問題意識

～「シニア研の考える保健事業の今後の方向性」(2024/1)より抜粋～

**シニア層については、ロコモ・要介護リスク低減を視点を  
健診・保健指導項目を全面的に見直す必要がある。**



#### 1) 健康診断

シニア層（50歳以降）は、筋力（握力）、平衡性、視野検査、骨密度検査、認知症検査等を追加し、リスクに応じた指導を行う。

- ① **握力・平衡性(バランス感覚)等の測定し、ロコモリスクを見極め、リスクの高い人への指導。**  
つまずき・転倒がシニア層の労働災害の上位にあがってきており、高齢者雇用も増える中、労働安全衛生の視点でも体力対策をすべき。
- ② **視野検査**で緑内障による将来の失明リスクを低減。骨粗しょう症予防は高齢者の寝たきりリスクを大きく低減する。一定年齢以降は認知症への対応も検討したい。
- ③ 問診内容もシニアに合わせたものに変更する必要あり(ロコモ年齢※の追加など)。

※ロコモ年齢：日本整形外科学会提唱「移動の健康度チェック」参照

### 2）保健指導

60歳以降についてはシニア層に特化した指導内容に改める。

①シニア層は、一般的な将来リスクではなく、個々人に顕在化しつつあるリスクにどう向き合うかが指導の要。現在の特保対象外の人にも、ロコモや認知症リスクを正しく伝え、要介護リスクを減らすための認識づくりを行う。



②食事・運動指導は、「太るな」ではなく、「筋肉を落とさず、しっかり食事を摂る」事に指導の重心を移す。運動も代謝を高めるためだけでなく、体力維持・ロコモ対策を主眼に。

③ヘルスリテラシーとして、人はいかに老いるか、という知識付与を行い、「老いと向き合う」「病気と向き合う」ことに重点を移す。病気を抱えている人も、快適に過ごすための健康指導を実施。



④「年だからしょうがない」と言わせない保健指導。若い人と一律の基準値との比較だけではなく、同年齢層との比較も行うなどしてモチベーションを高める。



### （4）研究活動の範囲・イメージ

健保内の実践、研究を行いながら、一方で外部に幅広い情報収集を行い、関係機関との連携(仲間探し)で、新たな実践方法を模索し、活動の幅を広げていく。

#### 1) 筋骨格系／ロコモ・フレイル予防

##### ①高齢者のQOLにおけるロコモ対策の重要性の確認、リテラシー向上

現役で働くシニア層（40-50歳台）に対し、ロコモ予防に対する認識を高める。

（高齢者向けの情報発信は増えてきたが、現役世代へのリスク喚起は少ない）

「今から考えたい将来のロコモリスク」といった教育素材の作成、展開など

##### ②関係機関との関係作り

・日本整形外科学会（参考）ロコモティブシンドローム予防啓発公式サイト

<https://locomo-joa.jp/>

・内科的アプローチの検討

・自治体の実践、取り組み（栄養指導・運動指導）に学び、連携を検討

##### ③健康診断に握力測定を追加する有用性の研究

握力は多くの部位の筋力と相関関係が高く、全身の筋力の指標。久山町での追跡調査では、「握力の経年低下が大きいほど総死亡、循環器死亡、およびその他の死亡リスクが有意に上昇」。

## 4.2024年度の計画 (Appendix)

### ④「つまずき防止」など事業主の安全衛生施策との連携例

先進健保の事例研究(ニチレイ)、中災防など安全関係機関へのヒアリング

### ⑤シニア向けの「筋トレ」普及の取り組み

(参考) 東大阪市と近畿大学谷本准教授のコラボ

※シニア向け筋力トレーニング動画

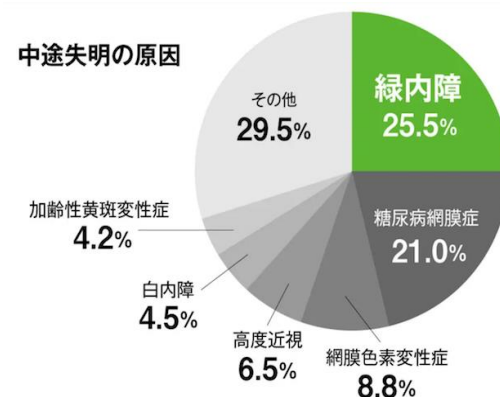
「筋肉は裏切らへん！元気に筋肉をきたえる体操(げんきん体操)」

<https://www.city.higashiosaka.lg.jp/0000028842.html>



## 2) 眼科／緑内障による失明リスクの低減

- ・中途失明の原因の一位は緑内障。
- ・日本では40歳以上では5% (20人に1人) の有病率。
- ・早期発見が治療には欠かせないが、一般の関心は低い。



①リテラシー向上策

②学会・医療団体との連携

③健保での健診での取り込みの可能性 (自動視野計で検査時間短縮)

## 3) その他

- ・歯科
- ・耳鼻科 (聴力)

### （5）特定健診・事業主検診（安衛法）の見直しの動向（参考）

#### 1）安衛法上の健診見直し

労働安全衛生法に基づく一般健康診断の検査項目等に関する検討会が検討を開始

#### 第1回検討会 開催要領より（2023.12.5）

政府の規制改革実施計画（2023年6月閣議決定）で、定期健康診断について、「医学的知見等に基づく検討の場を設け、検査項目（頻度）及び検査手法について検討を行い、2024年度に結論を得ること」とされた。また、「女性活躍・男女共同参画の重点方針2023」では、「事業主健診に係る問診に、月経困難症、更年期症状等の女性の健康に関連する項目を追加する」し、「女性が尊厳と誇りを持って生きられる社会を実現する」とされた。

本文 <https://www.mhlw.go.jp/content/11201250/001174621.pdf>

#### 2）第5期特定健診に睡眠に関する項目の追加を求める動き

日本睡眠学会は、特定健診・特定保健指導において、睡眠データの活用が盛り込まれる可能性があるとし、第5期の検討が開始される2027年までに国内におけるエビデンスを構築していきたいとしている。



**見直しが検討されている今が働きかけのチャンス！**

参考 「健康づくりのための睡眠ガイド2023」：2023年12月22日策定

<https://www.mhlw.go.jp/content/10904750/001181265.pdf>

ご清聴ありがとうございました。