シニアの健康研究会

2023.6.22

1．研究会詳細

◆研究会名：「シニアの健康研究会」

◆2022年度

・健保数、人数

33健保（9特退）、35名

・内訳

常務理事(11名)、事務長等（12名）、医療職（4名）、保健事業担当等（8名）

・参加率（全8回：平均79%）

5/20（86%）、6/9（83%）、7/14（77%）、9/7（74%）、10/13（80%）

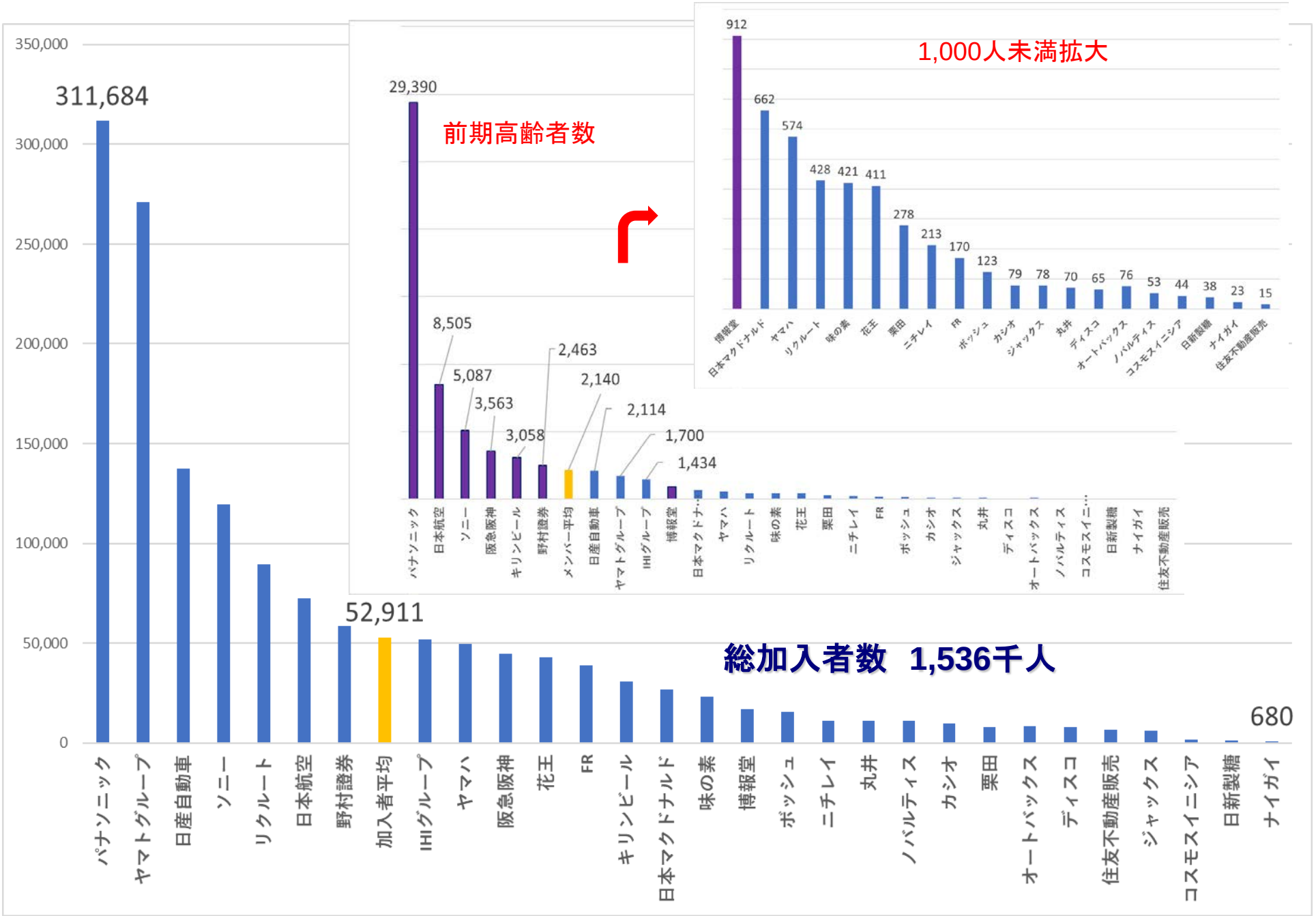
11/10（85%）、1/12（73%）、3/9（74%）　※ONL懇親会／8/26、1/19

◆2022年度(2022.09現在)

1.担当理事	リクルート	10	全日本空輸	19	ヤマトグループ	28	丸井
2.リーダー	ニチレイ	11	IHIグループ	20	野村證券	29	阪急阪神
3.運営委員	アクセンチュア	12	オートバックス	21	日産自動車	30	ソニー
4.運営委員	日本マクドナルド	13	ジャックス	22	コニカミノルタ	31	ヤマハ
5.運営委員	花王	14	東芝	23	ＴＯＴＯ	32	ファイザー
6.運営委員	パナソニック	15	日新製糖	24	コスモスイニシアグループ	33	ＭＳＤ
7.運営委員	ボッシュ	16	日本航空	25	花王	34	日本ヒューレッド・パッカード
8	ヤマハ	17	栗田	26	カシオ	35	住友不動産販売
9	博報堂	18	キリンビール	27	ジャパンディスプレイ	※	特退

◆参考：加入者数・前期高齢者数等

シニアの健康研究会



２．活動目的／成果目標

◆活動目的

世の中のシニアの健康を増進するため、先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。

◆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

◆2022年度（前年と同様に全てZoom会議で実施）

	第１回	第２回	第３回	第４回
	5月20日	6月9日	7月14日	9月7日
実施内容	◆参加メンバー自己紹介等 ①2022年度参加健保の現状について ②前年継続事業について／広報かわら版、未受診者生活問診アンケート ③グループワーク（５グループ）健保間情報交換（期待やテーマ案出し）	◆今回初めて参加のメンバー自己紹介 ①高齢者医療費分析データの提供依頼 ②「青山レポート」の再共有 ③グループ討議（４グループ）及び討議内容の共有	◆2021年度活動報告の再放送 ①健保連レセ分析システムのレクチャー及び自健保との比較方法について ②グループ討議（３グループ）及び討議内容の共有	◆「墨田区の健康づくりの取組～シニア層を踏まえた健康づくり～」 ①質疑応答と情報交換 ②全体討議

第５回	第６回	第７回	第８回
10月13日	11月10日	1月12日	3月9日
◆東京大学　井出先生のご講演「データヘルス・ポータルサイトから見た健保組合のデータヘルス計画」 ①質疑応答 ②全体討議	◆片切講師による納付金／支援金に関するレクチャー 	◆前回の「納付金／支援金に関するレクチャー」補足・質疑 ◆保険事業一覧の更新版に関するGW	◆保険事業一覧の更新版に関するGW ◆今年度の振返りと次年度継続事業と全体での情報交換

3．活動状況（健康かわら版）

シニアの健康研究会

2022.02 | 07 | 10 | 12 | 2023.03

メイン記事

Vol.35（5,900部）

「いまこそ見直したい薬の飲み方」

Vol.36（4,150部）

「『気分の落ち込み』に注意！」

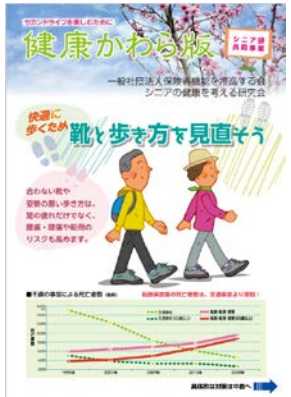
Vol.37（8,900部）

「元気に過ごすための『秋バテ』対策！」

Vol.38（17,000部）

「『座りっぱなし』は危険がいっぱい！」

Vol.39（8,400部）



「靴と歩き方を見直そう」

シニア研記事

「かかりつけ医」

「『睡眠力』を高めましょう！」

「『かかりつけ歯科医』をもっていつまでも健康な歯を！」

「下半身を鍛えるエクササイズ」

「ウォーキングで健康増進を目指そう」

3．活動状況（生活問診アンケート）

◆ Ｂグループ：～被扶養者健診未受診層へのアプローチ～

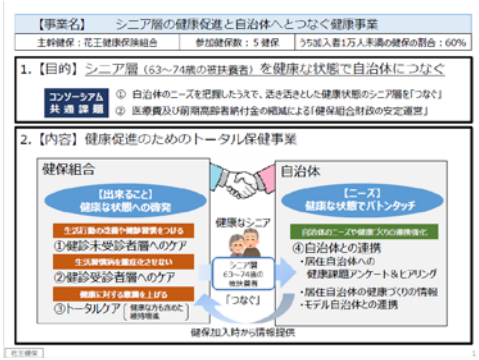
『生活問診アンケートの実施と結果のFB』を複数健保で実施する

※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より」

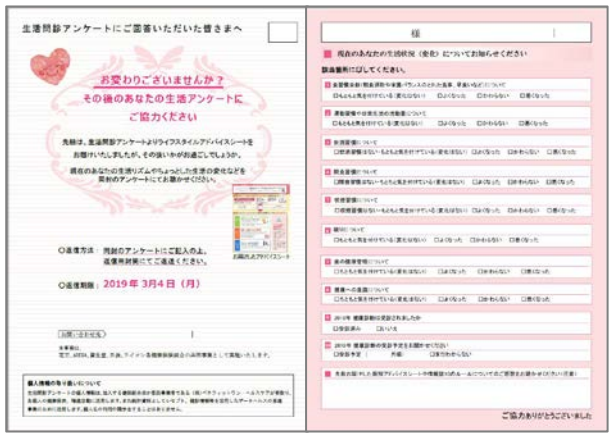
＜参加健保＞

・2021年度（3健保）
博報堂、ヤマハ、日新製糖

・2022年度（3健保）
ボッシュ、栗田、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」



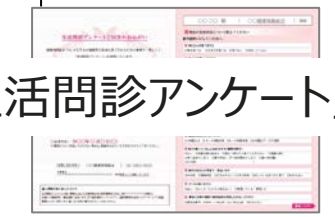
3．活動状況（生活問診アンケート）

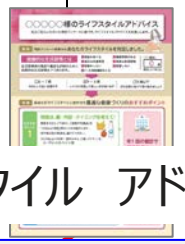
シニアの健康研究会

2022.01　05　07　09　10　11

◆2021年度実施

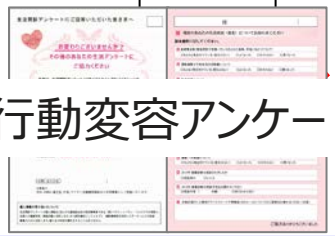
「生活問診アンケート」





「ライフスタイル　アドバイスシート」

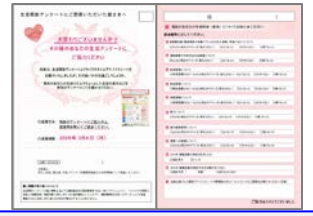
「行動変容アンケート」



・博報堂	1月21日（113／182）	5月27日（113）	9月28日（63/113）
・ヤマハ	1月21日（75／160）	5月27日（75）	9月28日（31/75）
・日新製糖	1月21日（３／10）	5月27日（3）	9月28日（０）

2022.07　10　11　2023.03　05　06

◆2022年度実施



・ボッシュ	7月15日（22／44）	10月14日（22）	3月16日（10/22）
・栗田	7月15日（33／89）	10月14日（33）	3月16日（17/33）
・ニチレイ	8月29日（23／39）	11月15日（23）	3月16日（13/23）

（回収数／送付数）

解析・評価結果の納品

参加６健保で総括

３．活動状況（生活問診アンケート）

◆2021年度実施組（一旦終了）

＜意見等＞

・人間ドック（申込12月、実施1～3月）は2022年度も実施済。独自の追い込みを実施し特退の被扶は76%受診。残15%は持病管理の中で検査している。受診率は既にMax、今後は被保の受診率を高める方へ軸足を移す。

・「生活問診アンケート」が半分返ってきたことは評価。「行動変容アンケート」は更に半分（今年の予定は未定と回答）。

・健診は1/3が毎年受診、1/3が２～3年に一回受診、1/3が未受診の岩盤層と認識している。後者2つが消極的回答。

・岩盤層の3割が健診受診へ繋がったのは大きな成果。

・通院している方へのアプローチ検討。

◆ 2022年度実施組（次年度も継続予定）

＜意見等＞

・元々受診していない人からの返信としては良かった。受診率を上げるには更なる工夫が必要。

・有名人を絡めたイベントはインパクトも高く、受診率も高い。

・運動不足、睡眠に関する行動変容ができていない。

・行動変容アンケートを含めインパクトのあるイベントではなかった。アンケート内容を再考すべきかも。

・法研「すこやかエイジ」とは対象者を変えて実施したが大差なくアンケート回収できた。

・今後は当初の目的である被扶養者の受診まで追っていく。

・被扶養者向けのツールとして位置づけ、シニア研でやらなくなれば法研を利用するだけ。

・行動変容アンケートの回答者は健康意識が高いと想定するも、回答内容を見ると変容する人間が少ない。

４．2022年度活動の自己評価と2023年度活動状況・目標

（１）2022年度（良かったこと、反省点など）
・メンバーの積極的な研究会参加
・社外講師による講演と共同事業の実施
・オンライン会議の不慣れさ
・リアルな交流が図れなかった

（２）2023年度活動状況・目標
・2回／8回　実施済（5/17：＃１、6/8：＃２）
＃１自己紹介等、＃２ボッシュ「前期高齢者向け宿泊型ヘルスツーリズム事業」の発表

１）継続事業
①「健康かわら版」の作成
②「生活問診アンケート」の実施（3健保）
③各種勉強会
・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

２）新規
①新メンバーからの要望を踏まえて検討中
②継続メンバーから有効事例の紹介