

2024年6月28日

# シニアの健康研究会

# 活動目的・成果目標

## 1. 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

# 2023年度振り返り

34健保、36名が参加、8回の研究会を開催

- ・ シニア層向けの保健事業や自健保での取り組み内容の事例報告と意見交換
- ・ 高齢者医療制度（納付金・支援金）の学び
- ・ シニア層向け健康情報誌「健康かわら版」の共同発行
- ・ 被扶養者の健診未受診者に対する『生活問診アンケート』の共同実施

# 2023年度振り返り

- 1月の研究会

当初、健保連の政策責任者を招き、高齢者制度に関する意見交換を予定していたが、子育て支援金等の動きもあることから、社会保障全体の動向をテーマとし、推進する会全体に参加対象を広げて「健保連本部特別講演会」を開催

# 2023年度振り返り

- 2024年度にむけて

保健事業に関する意見交換の中で、シニア層に対してもメタボ対策に偏重した今の健診・指導を改め、ロコモ予防や眼・口腔内の健康施策の実施を図っていく必要性を共有し、今後、「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」に取り組む方針を固めた

## 2024年度の活動

### 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

#### (1) 「健康かわら版」の作成

昨年度より継続 年2回の発行予定

#### (2) 診療情報を活用したかかりつけ医連携スキーム (New!)

～第4期特定健診受診率向上に向けた新たな取り組み～

#### (3) シニア層（シニア層手前）の口腔健康、フレイル・サルコペニア・認知症予防への情報提供、教育動画・講演会の提供 (New!)

健康なシニアライフのための、組合員向け教育ツールの提供（無料）

# 2024年度の活動

## (4) 情報交換・各種勉強会

- ①保健指導に関する事例紹介等／情報交換
- ②納付金／支援金に関する勉強会

※「生活問診アンケート」についてはシニア研共同としては実施しない

## 2024年度の活動

### 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（New!）

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）からの情報収集と働きかけを行う



# 2024年度の活動

## (1) 特定健診・事業主健診(安衛法)の見直しの動向

- ① 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
  - 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
- ⇒ **見直しが検討されている今が働きかけのチャンス！**

# 2024年度の活動

## 1) 健康診断

- 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

# 2024年度の活動

## 2) 保健指導

- 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。

## 2024年度の活動

- 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。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。

# 2024年度の活動

## (2) 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く情報収集を行い、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

# 2024年度の活動

## 1) 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40-50歳台に対し、ロコモ予防に対する認識を高める
- ・ 「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

②関係機関・団体との連携づくり

- ・ ロコモチャレンジ！推進協議会（日本整形外科学会）
- ・ 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

## 2024年度の活動

### 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「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

# 2024年度の活動

## 2) 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（日本眼科医会等）

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）



**ご清聴ありがとうございました！**