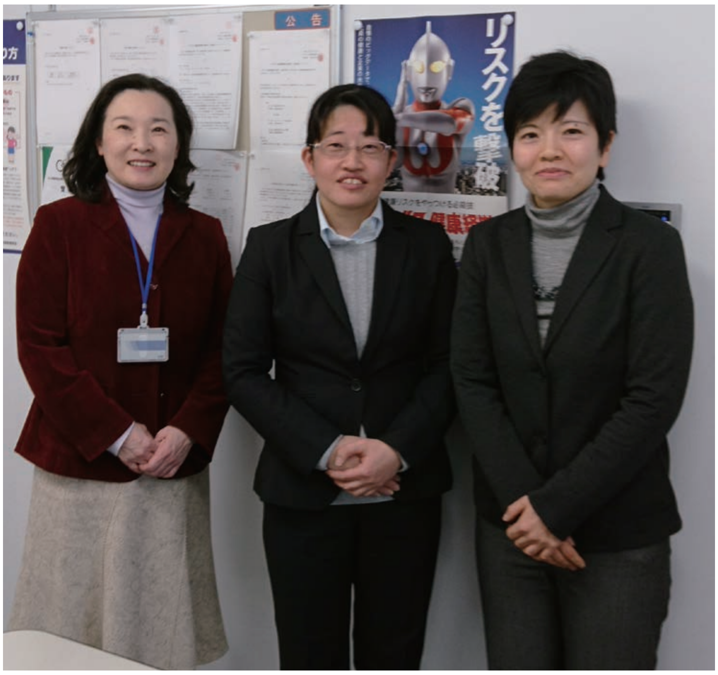
健康増進活動のご報告

santeNo.161でご紹介しました大阪中央工場と
小野工場での健康増進活動の報告をいたします。



（左）健康保険組合事務長:石井さん （中央）小野ダスキン:西垣さん （右）大阪中央工場:岡島さん

●大阪中央工場健康増進活動

【活動期間】
5月16日～11月30日

【参加人数】
働きさん120人・働きさん以外９人

【活動内容】
働きさん各自が健康保持増進のため、目標を立てる。目標管理は毎月実施し、前半と後半で振り返りをしました。
前半はお疲れ賞（126人）、後半は参加賞（128人）と達成賞（120人）を進呈しました。
体組成計と血圧計を購入し、食堂に健康管理コーナーを設けました。また、健康に関する雑誌などを設置しました。

【岡島さん（健康管理委員）の感想】
「健康管理委員として、“自身の健康に関心を持ち、健康意識の向上をめざす”を掲げて活動してきましたが、積極的に参加してくれた人が意外と多くいたのはうれしかった。今後、継続的に行っていくことで、健康意識が向上していき、意識の差が健康格差につながると思います。すぐに健康診断結果には結びつかないかもしれませんが、健康管理に関心を持ついい機会になったと思います。
引き続き、事業所として取り組んで健康に関する意識を高めていきたいです」

●㈱小野ダスキン健康増進活動

【活動期間】
7月14日～10月13日（トータル）

【参加人数】
働きさん135人・働きさん以外４人

【活動内容】
血圧計を購入し、多くの人が利用する礼堂に設置しました。
健康補助食品等（サプリメント２種類）を購入し、配布しました。

【西垣さん（健康管理委員）の感想】
「被保険者だけでなく、働きさん全員で活動できたこと、健康に少しでも関心を持っていただけたことはよかったですが、すぐに効果が現れるものではなかったので、目に見て取れるような活動のほうが取り組みやすかったのではないかと思います」

岡島さん、西垣さん、ありがとうございました。これからも健康経営® をめざして、がんばってください!

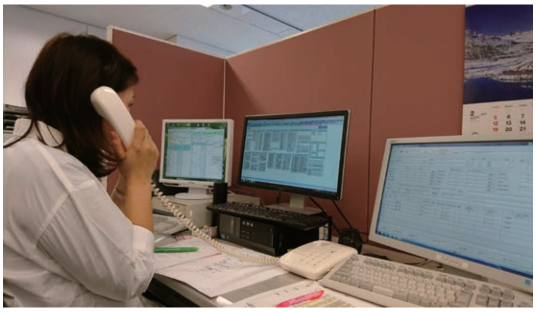
生活習慣病重症化リスク状況

■定期健康診断実施後、重症化リスク対象者別に電話勧奨（ダスキン健康保険組合の顧問保健師・顧問看護師）※

重症化リスク健診項目		受診勧奨 緊急対応者（ブラックゾーン）	受診勧奨 優先対応者（レッドゾーン）	受診勧奨者（イエローゾーン）	保健指導
血　圧	収縮期（mmHg）	≧180	180>~≧160	160>~≧140	140>~≧130
	拡張期（mmHg）	≧110	110>~≧100	100>~≧90	90>~≧85
糖代謝	空腹時血糖（mg／dl）	≧160	160>~≧130	130>~≧126	126>~≧100
	HbA1c（%）	≧8.0	8.0>~≧7.0	7.0>~≧6.5	6.5>~≧5.6
脂質代謝	中性脂肪（mg／dl）	≧1000		1000>~≧300	300>~≧150
	HDLコレステロール（mg／dl）			<35	35<~≦40
	LDLコレステロール（mg／dl）	≧180		180>~≧140	140>~≧120
腎機能	eGFR（ml／min.／1.73㎡）	<45	45≦~<60		60≦~<90
	尿蛋白	3+	2+		1+／±

重症化による主な合併症	
血　圧	●脳梗塞 ●脳出血 ●心筋梗塞
糖代謝	●網膜症 ●腎症 ●神経障害
脂質代謝	●脳梗塞 ●狭心症
腎機能	●慢性腎不全

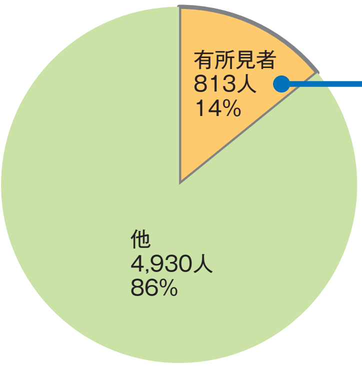
※定期健康診断実施後、重症化リスク健診項目をもとに、未受診者への受診勧奨を実施します。
●対象者は、『受診勧奨緊急対応者（ブラックゾーン）』『受診勧奨優先対応者（レッドゾーン）』
●慢性腎臓病と心血管疾患の方を対象に、重症化予防プログラムへの参加勧奨を実施します。

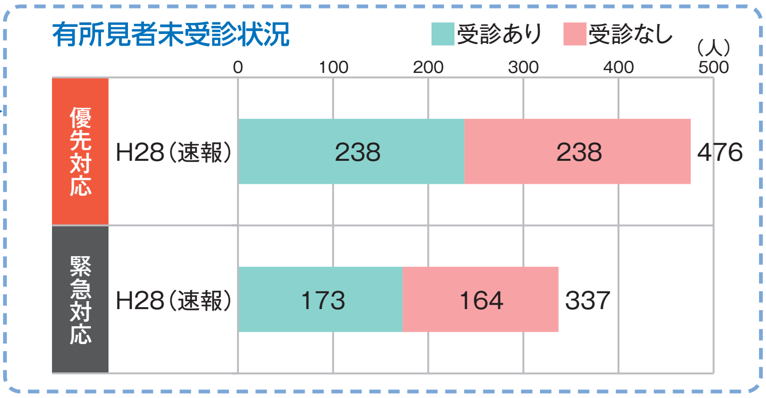


看護師 今東さんによる受診勧奨
（左）健康管理システム　（中央）疾病分析　（右）医療機関による受診履歴確認

平成28年度健診受診者における有所見者状況（平成28年度（速報）　本人・家族合計）

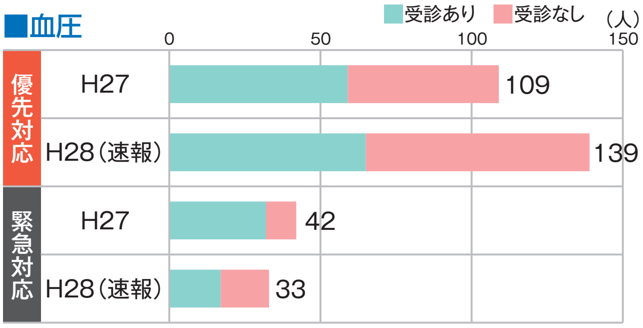
■有所見率（H28（速報））

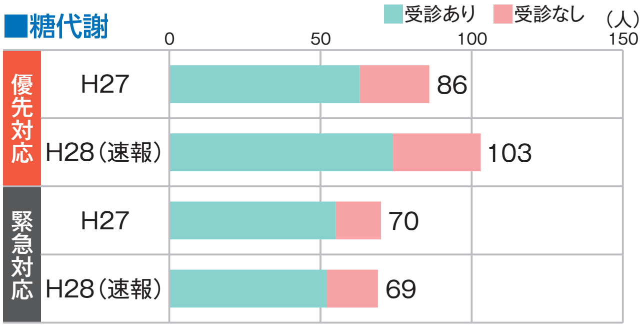


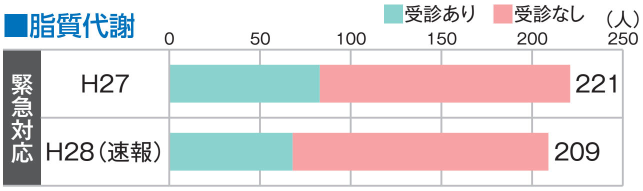


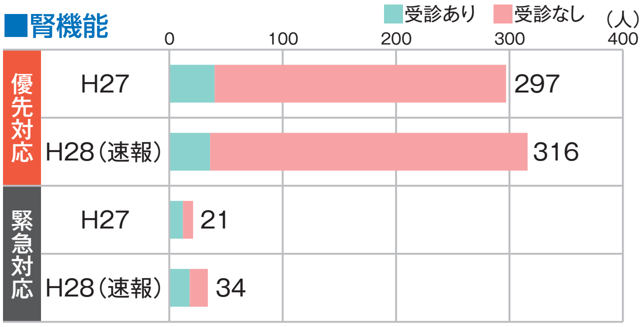
平成28年度の健診受診者のうち14%が有所見者（優先対応、緊急対応）でした。
有所見者のうち、優先対応、緊急対応とも約半数の方が未治療の方でした。
平成28年度は検査値の悪い方に健診受診後に医療機関への受診を促すよう連絡しています。
ダスキン健康保険組合からの連絡を受けた方は、かかりつけの医師に相談しましょう。

生活習慣病リスク　緊急対応（ブラック）、優先対応（レッド）別未受診状況
（平成27年度、平成28年度（速報）　本人・家族合計）







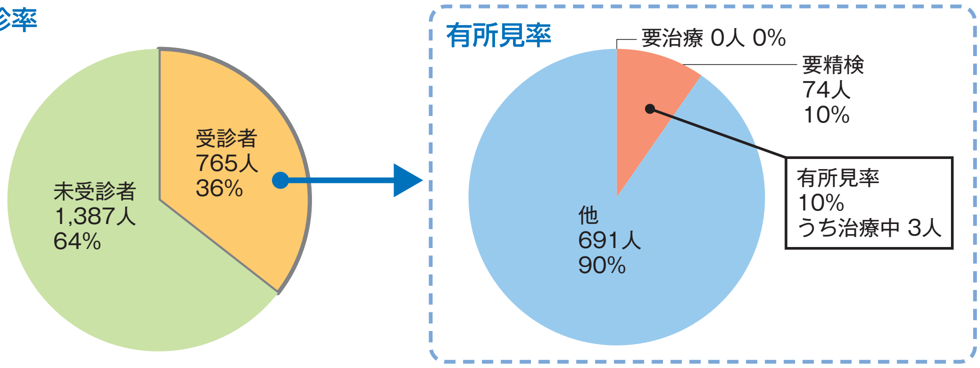


血圧、糖代謝とも優先的に治療が必要な方は平成28年度で増加しています。どちらも未治療の方が多くいます。緊急な対応が必要な方は、血圧、脂質では減少していますが、未治療の方がたくさんいます。平成28年度は検査値の悪い方に健診受診後に医療機関への受診を促すよう連絡しています。ダスキン健康保険組合からの連絡を受けた方は、かかりつけの医師に相談しましょう。

乳がん・子宮がんの有所見状況（平成28年度（速報）　本人・家族合計）

■乳房検診受診率

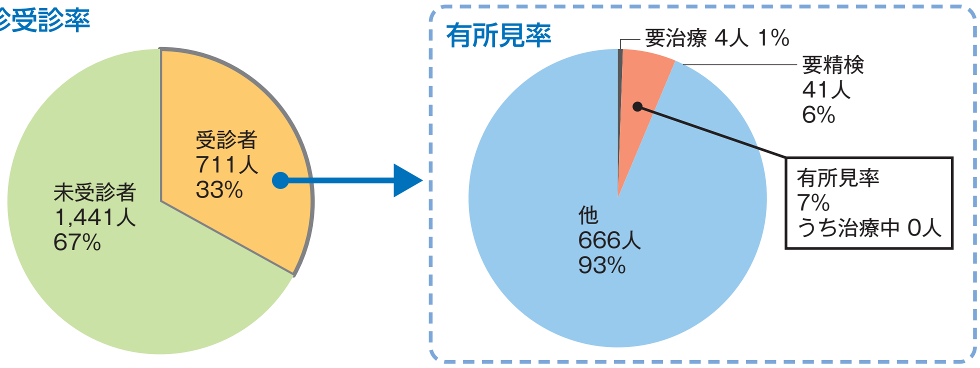
n=2,152



乳がん検診の受診率は36%と約3人に1人受診しています。
検診受診者のうち有所見率が10%と、10人に1人は精密検査や治療が必要な方でした。未受診だった7割の方にも一定のリスクがあると考えられます。なお、有所見者のうち未受診者については受診勧奨を行っています。まずは婦人科検診をうけましょう。

■子宮がん検診受診率

n=2,152



子宮がん検診の受診率は33%受診し、乳がん検診よりわずかに低い受診率でした。検診受診者のうち7%と、15人に1人は精密検査や治療が必要な方でした。未受診だった7割の方にも一定のリスクがあると考えられます。なお、有所見者のうち未受診者については受診勧奨を行っています。ご自身の体を知るためにも、婦人科検診を受診しましょう。

がん検診について

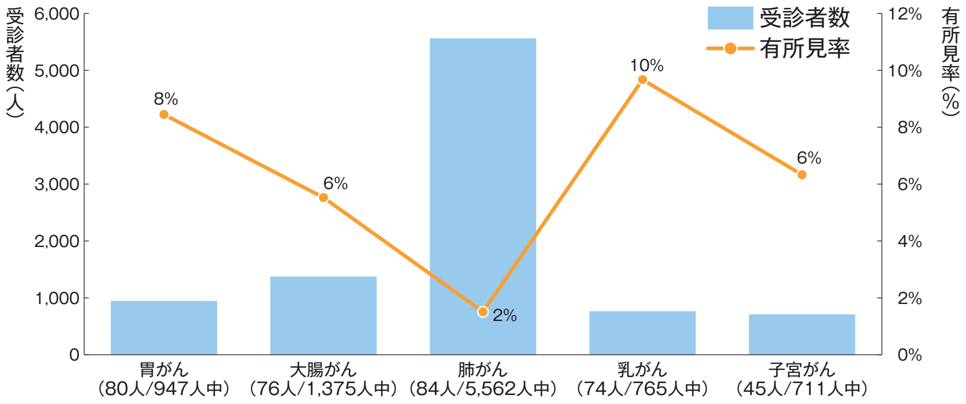
				39歳以下	41歳以上	新40歳	39歳以下『配偶者』	40歳以上『配偶者・家族』
				定期健康診断（事業所と健保の共同事業）			ファミリー健診	
対象者				被保険者（本人）			配偶者・家族（任意継続者）	
健診種別				定期健康診断		節目健診（兼:定期健康診断）	ファミリー健診	
健診会場				巡回健診／施設健診※2		施設健診※3	巡回健診／施設健診※4	
実施期間				4月～8月			4月～12月	
がん検診項目※7	胸	胸部X線撮影（直接）		●	●	●	●	●
		喀痰細胞診※5		／	／	●	／	／
	胃	X線撮影（直接/間接）	X線か内視鏡いずれかを選択	／	／	●	／	／
		内視鏡（胃カメラ）		／	／	●	／	／
	大腸※6	便潜血反応2回法		／	／	●	●	●
	婦人科※6 乳房	マンモグラフィー		／	／	●	／	●
		乳腺エコー		／	／		●	／
	婦人科※6 子宮	子宮細胞診（医師直接採取）		／	／	●	●	●

法定内項目　法定外項目※1

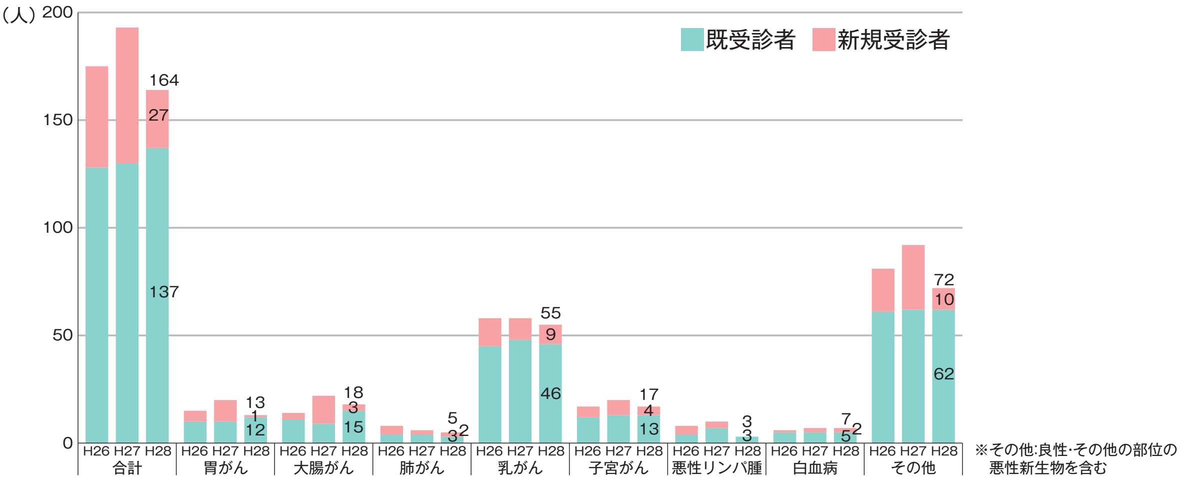
がん検診（労働安全衛生法:法定外健診項目）						
対象者			被保険者（本人）			
年　齢			39歳以下		40歳以上	
健診種別			婦人科	大腸	婦人科	大腸
健診会場			施設健診	郵送検診	施設健診	郵送検診
実施期間			10月～2月			
検診項目	大　腸	便潜血反応2回法		●		●
	婦人科 乳房	マンモグラフィー			●	
		乳腺エコー	●			
	婦人科 子宮	子宮細胞診（医師直接採取）	●		●	

※1　労働安全衛生法に基づく、法定外項目の健診を希望されない場合は、健診時に申し出てください。事業所独自で、上記以外の法定外項目（ピロリ菌・腹部エコー・眼底検査など）が付加されている場合があります。
※2　施設健診を受診した場合は、検査機器の関係上、事業所独自の法定外項目は含まれません。
※3　巡回健診を受診した場合は、検査機器の関係上、『41歳以上』の健診項目となります（節目健診は受診できません）。
※4　加入者（配偶者・家族）居住地近隣の健診会場（巡回健診／施設健診）を選択できます。
※5　青字の項目は、平成28年度からの新検査項目です。
※6　『節目健診』・『ファミリー健診』で、大腸および婦人科のがん検診を受診できなかった場合は、被保険者対象のがん検診（10月～2月）を受診できます。
※7　節目健診でのがん検査項目は、有効性評価に基づくがん検診のガイドラインに沿っています。
●胃（内視鏡またはX線）、肺（喀痰細胞診）、大腸（便潜血）、子宮（子宮細胞診）、乳（マンモグラフィー）
●有効性評価が低い検査項目（腫瘍マーカー）は検査項目として推奨していません。

定期健康診断・ファミリー健診でのがん検診受診者数と有所見者率（本人・家族合計）



新生物治療者数（平成26年度～平成28年度（速報））（本人・家族合計）



※その他:良性・その他の部位の悪性新生物を含む

平成28年度のがん検診の有所見率をみると、乳がん、胃がん、子宮がんの順で高く、乳がんは10%、胃がんは8%と、10人に1人は有所見者（要治療、要精密検査）となっています。
がんの治療者をみると、毎年一定数の方が新規に治療をしています。検診での早期発見が治療につながります。がん検診を受診しましょう。