

# 特定保健指導のススメ ～其の参～

太平洋セメント健康保険組合



## 特定保健指導は、受診しないとイケないのか？

「特定保健指導は、必ず受けないとイケないのでしょうか？」

これは、特定保健指導に関して、対象になった方からよせられるよくある質問の1つです。結論から言えば、対象者の方にとっては、受診する義務はありません。では、なぜ健保組合は、特定保健指導に力をいれ、受診を推奨しているのでしょうか？

もちろん、対象者の方が健康で仕事やプライベートに充実した毎日を過ごしていただきたいというのが第一の理由ではありますが、他にも大きな理由があります。

対象者にとっては、特定保健指導は、受診する義務はありませんが、健保組合には(40歳～74歳の加入者を対象に)保健指導を実施する義務があり、実施率を国に報告します。実施率が低い健保組合には、国への納付金が加算されます。



## 特定保健指導 実施率推移

項目	平成29年度	平成30年度	令和1年度	令和2年度	*令和3年度
積極的支援	3.10%	5.70%	16.36%	28.27%	15.69%
動機付け支援	1.34%	5.43%	15.60%	26.29%	15.89%

\*令和3年度はR4.10の中間集計値

上記の表は、ここ数年の太平洋セメント健保組合の特定保健指導の実施率です。平成29年～平成30年度は、受診率が1桁台だったので加算金として約300万円を国に納付いたしました。令和1年度～令和2年度は、基準である受診率の10%を超えていたので加算金は発生しませんでした。また、令和3年度は、10月時点で15%を超えていますので、納付金は増額されない見込みです。しかし、基準となる受診率や加算金は、年々、段階的に引き上げられる予定ですので、このまま受診率が低下すると、今年度以降の健保組合の財政を脅かすことになるかもしれません。



## 特定保健指導が健保財政を救う!?

特定保健指導の受診率が、国の定めた基準値を下回ると、納付金が増額し、上回ると納付金が減額されるというのが国の定めた制度ですが、一方、特定保健指導にかかる一般的な費用は、受診者1人につき **積極的支援 3万～4万円** **動機付け支援 1万～2万円** です。

太平洋セメント健保組合の特定保健指導の対象者は、約1,000人/年ですので、受診率が上がり、加算金がなくなったとしても、特定保健指導の費用が増えてしまうと、それこそ健保組合の財政は破綻をまねきかねないと思われるかもしれません。しかし、一時的な支出が増えても、特定保健指導を受けた方の生活習慣が改善されて、生活習慣病を防ぐことができれば、長期的な目で見ると、医療費が減少し支出は削減されます。健保組合の主たる財源は、加入者の皆様の保険料です。健保組合の財政が悪化しなければ、保険料を上げなくてもすむ可能性もでてきます。特定保健指導をただ受診するだけではなく、受診された方の生活習慣の改善次第なのです。特定保健指導の費用がムダな支出とならないように、特定保健指導の受診とメタボ脱却を健保組合としてはお願いしたい次第です。

今回の体験談は、健保財政の救世主の1人であるY・Iさんです。Y・Iさんは令和2年度に特定保健指導を受診されて、生活習慣の改善に取り組み、みごとに翌年度の健康診断では特定保健指導の対象外となりました。Y・Iさんに成功の秘訣を伺いましたので、参考になさってください。



## 私の特定保健指導体験談



Y・Iさん(男性/50代)

令和2年度受診

**(質問1) 生活改善に取り組もうと思ったきっかけ(理由)は何ですか?**

**Y・Iさん** もちろん、店舗型コースに参加するともらえる景品の青汁ですよ!(笑)青汁は嫌いではないので、もらえてラッキーでした。実際には、普段から健康のためにウォーキングや自宅での軽いエクササイズ、休肝日の設定などを実践しているの、自分への小さなご褒美だと思って参加しました(トクしちゃったなあ〜)...

**(質問2) 目標は具体的にどのようなものでしたか?**

**Y・Iさん** 野菜(サラダなど)を食べる際には、ドレッシングを使用しないことが目標でした。もともとドレッシングを使っていなかったの、自分にとって難易度は高くなかったです。しかし、ドレッシングを使うことが習慣になっている家族からは、「ドレッシングをかければもっとおいしいのに…」と言われることが多かったの「今、健康プログラムに取り組んでいるから、ドレッシングはダメ!」と大義名分を示すことができ、家族の気分を害することもなく、断ることができました。おかげで、今では、ドレッシングを使っていなくても何も言われなくなりました。

**(質問3) よかった点、悪かった(つらかった)点は?**

**Y・Iさん** 特に良かった点、悪かった点、さらにはつらかった点は全くなかったですよ。健康のためですから...

**(質問4) 成果をあげられた要因は何だと思えますか?**

**Y・Iさん** 目標があまり高くなかったことでしょうか(笑)。ドレッシングを使わないで食べる野菜は生野菜も温野菜もおいしいと思いますし、野菜そのものの味を知ることができるのも楽しかった(楽しい)ですよ...

**(質問5) 受診前と受診した後で変化はありましたか?現在の生活を教えてください。**

**Y・Iさん** 実は、受診前から体重は増えてしまいました(笑)。生活スタイルは変わっていないのですが、今は当時と比べると2キロくらい体重は減っています。青汁をいただいたことがきっかけで、以前よりも青汁を飲む頻度は高くなっています。

**(質問6) これから受診を考えている方や現在受診中の高へ向けてメッセージをお願いいたします。**

**Y・Iさん** 目標は「ほどほど」が良いのではないのでしょうか。また、せっかくの機会ですので、参加期間中くらいは、生活習慣の「修正」に取り組んでみたらいかがでしょうか。そのうち慣れちゃって、気が付いたら、新しい生活習慣を実践しているようになっていると思いますよ...

(完)

※健保組合では、これまでに特定保健指導を受診されて体験談を寄稿して下さる方を募集しております。ご協力いただける方は、是非、健保組合までご連絡ください。



(其の四に続く)