



2015 年度からスタートした、IBM 健保組合のデータヘルス計画。
1 年目に実施した各健康課題への対策・事業などの
取り組みとその結果についてご報告します。



健康課題 心臓病ハイリスクの方への対応

2014 年疾病白書により心疾患や脳内出血の医療費が上昇傾向にあり、このような近年の傾向を考慮して、
2015 年 4 月から心疾患の重症化予防プログラムをスタートさせました。

「心疾患重症化予防事業」概要

- ① 40 歳から 65 歳でフラミンガムリスク（今後 10 年以内に心筋梗塞などの冠動脈疾患を起こす確率）が 13%以上の対象者を抽出。
- ② 久山町モデルで、心血管症（虚血性心疾患や脳卒中など）に関する同性・同年齢比較の発症率が 2（倍）以上の方を保健指導対象者として面談または電話面談を実施。
- ③ 保健指導の対象とならなかったフラミンガムリスク 13%以上の方には分析結果票を送付し、情報提供を行う。

フラミンガムリスクは欧米人中心のコホート研究（疫学調査）による分析です。それに対し久山町モデルは日本人のみを対象にしたコホート研究による分析です。（My Health 85号参照）

★実施状況 2016 年 3 月末現在

- 分析実施者 946 名（①現役社員 733 名、②任意継続・特例退職被保険者および被扶養者 213 名）中、面談対象者は 57 名（①同 47 名、②同 10 名）で、対象者率は 6%。
- 面談実施者は 49 名（①同 42 名、②同 7 名）で、86.0%の実施率。

同性・同年齢比較の発症率	2 以上	1.9	1.8	1.7	1.6
該当者数	57	21	20	41	47

（面談実施者 49 名中、面談前に 1 名、面談後に 1 名、
脳梗塞発症の報告を受けています！）

Report 1 面談実施率は 86.0%と非常に高い

分析結果の通知を受けたことで、対象となった方は危機感とともに保健指導を受ける意識が非常に高まったようです。

面談担当保健師より

- 面談時の「発症シミュレーション」の内容に耳を傾け、保健指導に対し素直に反応される方が大半でした。
- 具体的な数値を示すことでインパクトが高く、保健指導の内容をしっかりと聞こうという効果に結びつき、生活習慣を変える機会となっているようです。

Report 2 通院し、服薬していてもコントロール不良

面談の結果、多くの方が通院中であることがわかりました。

医療機関の受診状況

面談を実施した現役社員 42 名のうち、面談時には 21 名がすでに医療機関に受診済み。
受診動向により、現在は 27 名（内服治療 26 名、経過観察 1 名）が受診済み（3 月末現在）。

ただし、循環器や糖尿病の専門医にかかるケースは極めて少ないこと、服薬していてもコントロール不良の方が非常に多いこともわかりました。

Message 健診結果をきちんと把握し、早めに専門医へ

ご自身の数値はご存じですか？ 健診結果で C 判定（要再検査 3 ヶ月以内）、D 判定（要精密検査）、E 判定（要治療）でしたら、医療機関を受診してください。血圧や血液検査の脂質で該当する方は循環器、血液検査の HbA1c で該当する方は糖尿病の専門医にかかることをオススメします。

●心疾患予防のための生活習慣

- 禁煙第一です
禁煙の期間が長くなるほどリスクは低下。
- 食生活に気をつけましょう
バランスのよい食事で、脂肪を減らし、塩分の摂りすぎに注意。
アルコールは日本酒換算で 1 日 1 合までを目安に。
- 体重増加に気をつけましょう
BMI*25 以上の方は食事や運動等の生活習慣を見直し、減量を。
* BMI (体格指数) = 体重 (kg) ÷ (身長 (m) × 身長 (m))
- 運動しましょう
週に 3 日以上は、1 日最低 30 分の軽い運動や歩行を。
- ストレスから解放される時間をもちましょう
おしゃべりしたり、歌ったり…ご自身に合ったストレス発散法で。