

社会保険センター等を活用した健康づくり事業を実施している施設一覧

都道府県	施設名称	郵便番号	所在地	電話番号
北海道	ほっかいどう社会保険センター	001-0024	札幌市北区北24条西6-2-10	011-717-2351
	ほっかいどう社会保険センター旭川	070-0034	旭川市4条12	0166-24-5488
青森県	あおもり社会保険センター	030-0904	青森市茶屋町1-6	017-743-1733
岩手県	いわて社会保険センター	020-0025	盛岡市大沢河原2-6-26	019-625-8833
秋田県	あきた社会保険センター	010-0001	秋田市中通4-3-22	018-832-3001
山形県	やまがた社会保険センター	990-2413	山形市南原町1-6-1	023-622-1418
福島県	ふくしま社会保険センター	960-8064	福島市御倉町1-5	024-524-1431
茨城県	いばらき社会保険センター	310-0801	水戸市桜川1-8-16	029-231-6851
栃木県	とちぎ社会保険センター	320-0833	宇都宮市不動前1-3-17	028-633-2273
群馬県	ぐんま社会保険センター	371-0025	前橋市紅雲町1-7-14	027-221-5100
埼玉県	さいたま社会保険センター	336-0911	さいたま市三室1261-2	048-875-5211
千葉県	ちば社会保険センター	263-0031	千葉市稲毛区稲毛東4-12-2	043-248-4525
東京都	とうきょう社会保険センター八王子	192-0046	八王子市明神町4-30-2	0426-48-6411
神奈川県	かながわ社会保険センター	231-0023	横浜市中区山下町113-1	045-662-8361
新潟県	にいがた社会保険センター	951-8104	新潟市西大畑町5191-14	025-225-2515
富山県	とやま社会保険センター	939-8281	富山市今泉西部町1-6	076-491-5665
石川県	いしかわ社会保険センター	921-8144	金沢市額谷町木2-8	076-296-1212
福井県	ふくい社会保険センター	918-8206	福井市北四ツ居町601	0776-53-8001
長野県	ながの社会保険センター	380-0928	長野市若里6-3-6	026-227-6520
岐阜県	ぎふ社会保険センター	502-0904	岐阜市島栄町2-7	058-231-4951
静岡県	しずおか社会保険センター	420-0836	静岡市東町2	054-254-3388
	しずおか社会保険センター浜松	430-0923	浜松市北寺島町261-5	053-456-1223
愛知県	あいち社会保険センター	456-0032	名古屋市中区熱田区三本松町3-1	052-871-4341
三重県	みえ社会保険センター	514-0006	津市広明町70-3	059-227-4818
滋賀県	しが社会保険センター	520-0812	大津市木下町10-10	077-525-0339
大阪府	おおさか社会保険センター堺	591-8021	堺市新金岡町5-10-135	0722-57-3321
兵庫県	ひょうご社会保険センター	650-0004	神戸市中央区中山手通7-3-18	078-361-7227
奈良県	なら社会保険センター	631-0823	奈良市西大寺園見町1-7-22	0742-49-0123
和歌山県	わかやま社会保険センター	640-8317	和歌山市北出島1-5-48	073-425-5050
鳥取県	とっとり社会保険センター	680-0845	鳥取市富安2-102-2	0857-22-2151
島根県	しまね社会保険センター	690-0852	松江市千鳥町72	0852-23-4959
岡山県	おかやま社会保険センター	700-0032	岡山市昭和町12-15	086-252-1101
	おかやま社会保険センター津山	708-0004	津山市山北800	0868-22-1811
広島県	ひろしま社会保険センター	732-0816	広島市南区比治山本町11-25	082-253-4151
山口県	やまぐち社会保険センター	753-0065	山口市楠木町6-6	083-924-8312
徳島県	とくしま社会保険センター	770-0028	徳島市佐古八番町5-7	088-652-4646
香川県	かがわ社会保険センター	760-0017	高松市番町3-5-1	087-837-1500
愛媛県	えひめ社会保険センター	790-0866	松山市永木町2-1-48	089-941-3301
高知県	こうち社会保険センター	780-0915	高知市小津町3-19	088-822-5100
福岡県	ふくおか社会保険センター	810-0023	福岡市中央区警固2-3-20	092-751-4971
佐賀県	さが社会保険センター	840-0804	佐賀市神野東4-5-34	0952-31-9321
	さが社会保険センター唐津	847-0816	唐津市新興町2991-1	0955-74-8451
長崎県	ながさき社会保険センター	852-8031	長崎市三芳町1-2	095-846-7211
熊本県	くまもと社会保険センター	862-0939	熊本市長嶺南3-2178-327	096-383-3900
大分県	おおいだ社会保険センター	870-0844	大分市古国府953	097-543-7300
宮崎県	みやざき社会保険センター	880-0805	宮崎市橋通東5-7-10	0985-23-0200
鹿児島県	かごしま社会保険センター	892-0853	鹿児島市城山町1-6	099-222-7511
沖縄県	おきなわ社会保険センター	902-0072	那覇市字真地329-1	098-853-6083

社会保険センター等を活用した健康づくり事業を実施している施設一覧

都道府県	施設名称	郵便番号	所在地	電話番号
北海道	函館社会保険健康センター	042-0943	函館市乃木町8-15	0138-31-1464
	社会保険札幌健康づくりセンター	060-0001	札幌市中央区北一条西4	011-251-6877
青森県	弘前社会保険健康センター	036-8203	弘前市本町71-1	0172-33-5991
岩手県	一関社会保険健康センター	021-0893	一関市地主町8-1	0191-23-7123
宮城県	石巻社会保険健康センター	986-0824	石巻市立町1-7-3	0225-95-8640
	社会保険仙台健康づくりセンター	982-0012	仙台市太白区長町南1-3-5	022-304-5201
秋田県	大曲社会保険健康センター	014-0024	大曲市中通町10-6	0187-63-8600
山形県	酒田社会保険健康センター	998-0031	酒田市浜田1-7-20	0234-23-1630
福島県	郡山社会保険健康センター	963-8025	郡山市桑野2-13-7	024-925-1600
茨城県	土浦社会保険健康センター	300-0803	土浦市大字佐野子字天神165-44	0298-25-2600
栃木県	栃木社会保険健康センター	328-0017	栃木市錦町7-8	0282-25-2255
群馬県	桐生社会保険健康センター	376-0046	桐生市宮前町2-9-27	0277-44-8000
埼玉県	入間社会保険健康センター	358-0031	入間市大字新久字十文字原206-3	042-965-8881
東京都	中央社会保険健康センター	169-0072	新宿区大久保2-12-1	03-5285-8686
神奈川県	藤沢社会保険健康センター	251-0052	藤沢市藤沢1018	0466-50-4800
新潟県	上越社会保険健康センター	943-0833	上越市大町5-5-12	0255-23-3222
富山県	高岡社会保険健康センター	933-0056	高岡市中川1-1-10	0766-26-7000
石川県	金沢社会保険健康センター	920-0811	金沢市小坂町北168	076-253-2000
福井県	武生社会保険健康センター	915-0883	武生市新町5-4-4	0778-21-0001
山梨県	甲府社会保険健康センター	400-0863	甲府市南口町1-40	055-224-3350
長野県	伊那社会保険健康センター	396-0021	伊那市伊那5845-1	0265-74-5101
岐阜県	大垣社会保険健康センター	503-0015	大垣市林町7-618-1	0584-73-8500
静岡県	富士社会保険健康センター	416-0951	富士市米之宮町160	0545-62-5400
愛知県	安城社会保険健康センター	446-0051	安城市箕輪町正福田121	0566-74-6911
	社会保険名古屋健康づくりセンター	458-0847	名古屋市緑区浦里3-281	052-895-3211
三重県	四日市社会保険健康センター	510-0064	四日市市新正4-3-19	0593-54-3121
滋賀県	彦根社会保険健康センター	522-0056	彦根市開出今町1351-3	0749-27-2155
京都府	宇治社会保険健康センター	611-0021	宇治市宇治武番88-7	0774-20-1991
	社会保険京都健康づくりセンター	602-0932	京都市上京区新町通今出川下儿徳大寺殿町345	075-431-1123
大阪府	高槻社会保険健康センター	569-1143	高槻市幸町4-3	0726-92-9281
	社会保険東大阪健康づくりセンター	577-0809	東大阪市永和2-1-30	06-6727-9670
兵庫県	姫路社会保険健康センター	670-0947	姫路市北条1-250	0792-83-1700
	社会保険神戸健康づくりセンター	650-0004	神戸市中央区中山手通7-3-18	078-362-7878
奈良県	生駒社会保険健康センター	630-0213	生駒市東生駒1-556-8	0743-73-1234
和歌山県	田辺社会保険健康センター	646-0023	田辺市文里2-37-25	0739-81-1173
鳥取県	米子社会保険健康センター	683-0811	米子市錦町3-77	0859-35-5991
島根県	浜田社会保険健康センター	697-0022	浜田市浅井町64-14	0855-22-1035
岡山県	倉敷社会保険健康センター	710-0043	倉敷市羽島666-1	086-434-9111
広島県	呉社会保険健康センター	737-0029	呉市宝町1-2	0823-20-6311
山口県	下関社会保険健康センター	750-0051	下関市大坪本町44-20	0832-31-3903
徳島県	徳島社会保険健康センター	771-0137	徳島市川内町平石若宮92-4	088-665-7101
香川県	丸亀社会保険健康センター	763-0034	丸亀市大手町3-3-21	0877-24-7800
愛媛県	今治社会保険健康センター	794-0028	今治市北宝来町3-2-10	0898-33-1311
福岡県	北九州社会保険健康センター	806-0034	北九州市八幡西区岸の浦1-3-18	093-622-8060
長崎県	佐世保社会保険健康センター	857-0879	佐世保市島地町10-13	0956-23-2172
大分県	日田社会保険健康センター	877-0003	日田市上城内町1107-1	0973-22-8800
宮崎県	延岡社会保険健康センター	882-0867	延岡市構口町1-169-3	0982-34-0303
鹿児島県	鹿児島社会保険健康センター	891-0141	鹿児島市谷山中央2-675	099-260-8888
沖縄県	沖縄社会保険健康センター	904-2151	沖縄市松本1-8-1	098-934-6110

I. 財) 社会保険健康事業財団紹介

社会保険健康事業財団（以下、財団）は、健康保険法第 150 条に規程する「保健福祉施設事業」を柱として、事業を展開することとし、平成 2 年に社会保険庁の認可を受けて設立された。政府管掌健康保険（以下、政管健保）の被保険者等に対する健康管理事業の推進を目的としている。

1. 財団の主な事業内容

1) 生活習慣病予防健診に関する事業

- ①政管健保に加入している 40 歳以上の被保険者及び被扶養配偶者を対象とした生活習慣病予防健診の受診勧奨及び諸事務
- ②健診受診後の保健師による生活習慣改善の助言
- ③健診結果及び事後指導結果の電算による一元管理

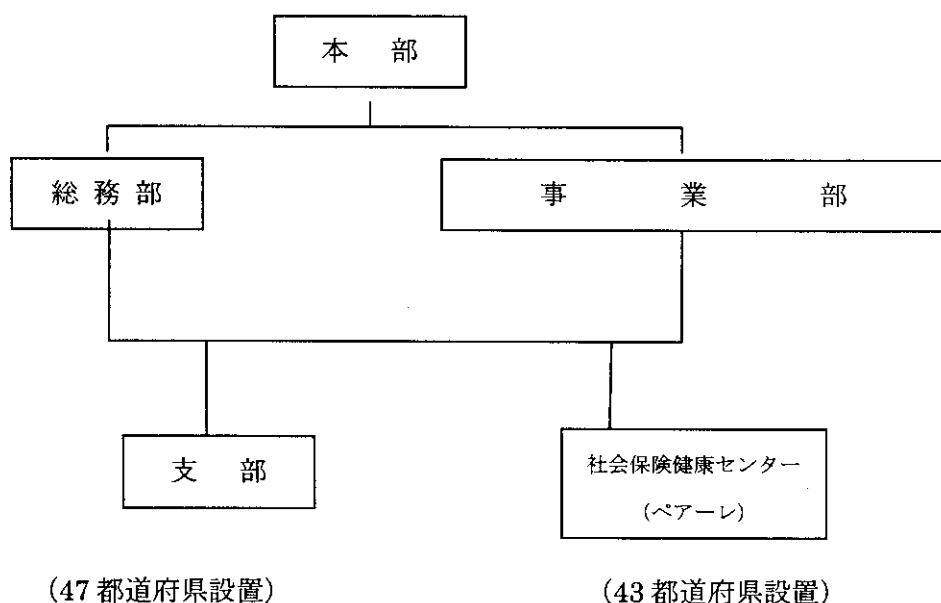
2) 健康増進施設等の運営に関する事業

心と身体健康管理を実施している社会保険健康センター（通称：ペアーレ）・社会保険健康づくりセンターの運営をしている。各センターでは、健康維持増進のための設備や器具を備え、保健師・運動指導員を配置し、各種文化講座も開催し、心身の健康づくりと生きがいをづくりを実施している。

3) 調査研究

健診結果データ・健診事後指導結果データ等を活用した調査研究を実施し、事業展開に有効活用している。

2. 組織図



II. 健診事後指導の概要

1. 目的

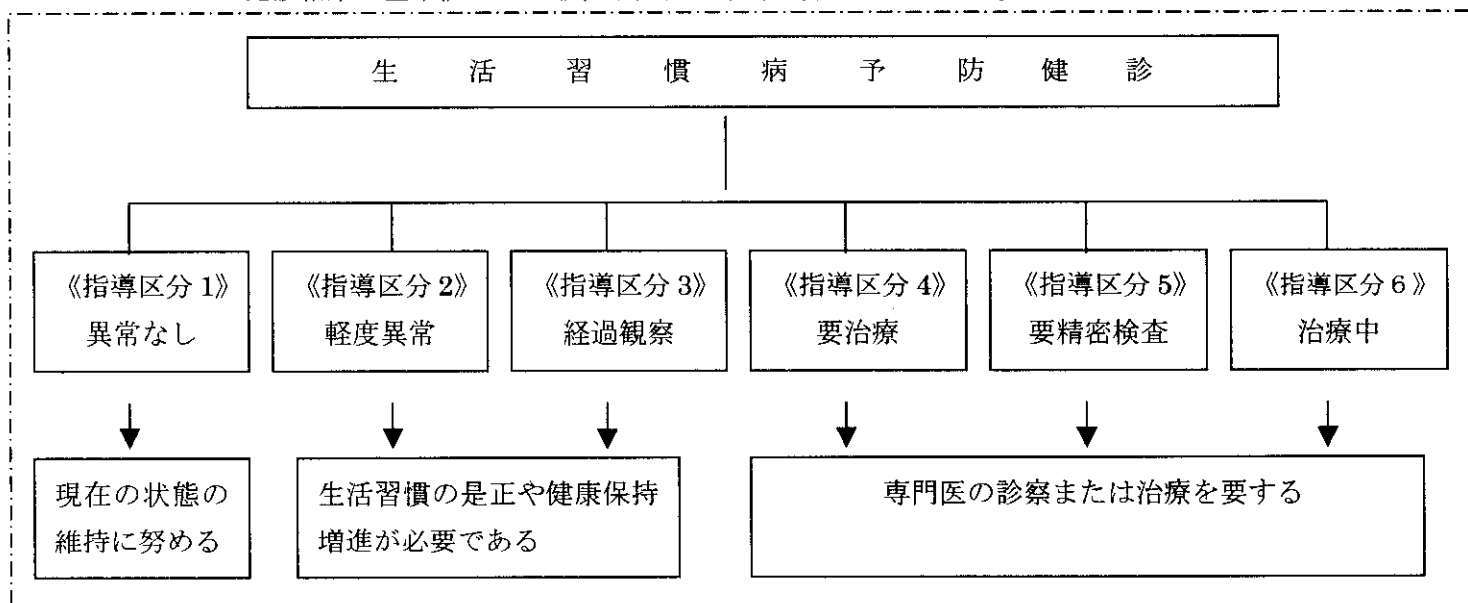
政府管掌健康保険の被保険者等に生活習慣改善の助言・支援をすることで、生活習慣病を予防し、さらに生活の資質（Quality of life）を高めることを目的とする

2. 対象者と健診結果指導区分

政府管掌健康保険に関わる生活習慣病予防健診の結果が原則として軽度異常・経過観察と判定された者を対象とする

1) 健診結果指導区分

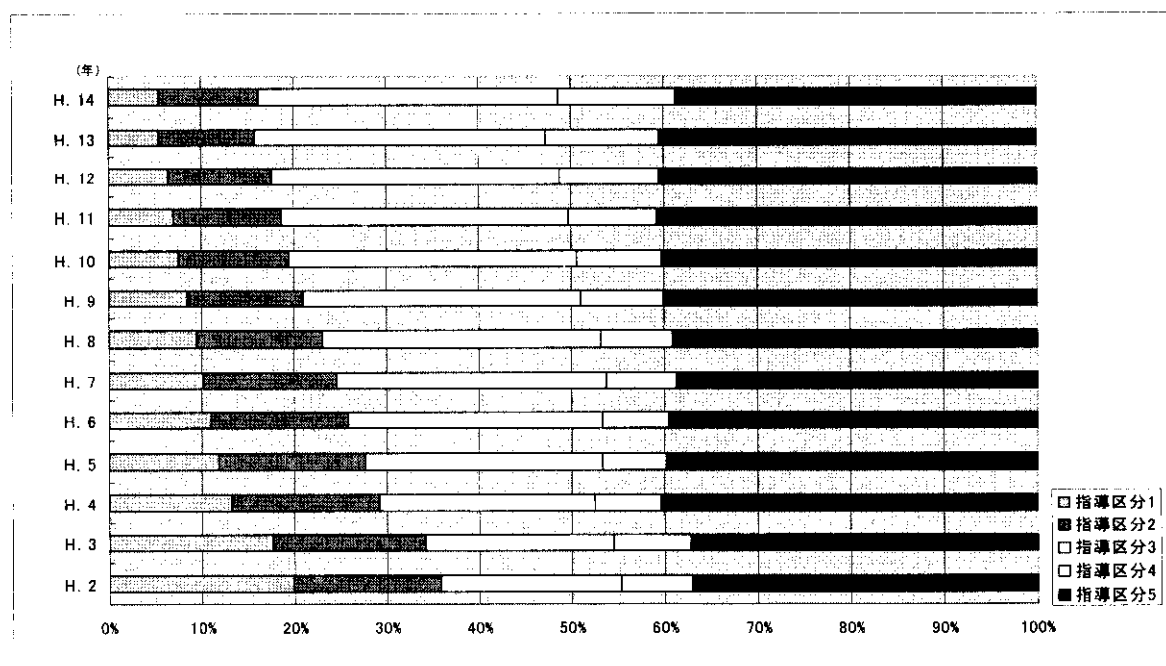
健診結果は基準値に基づき、下記表の指導区分に大別される。



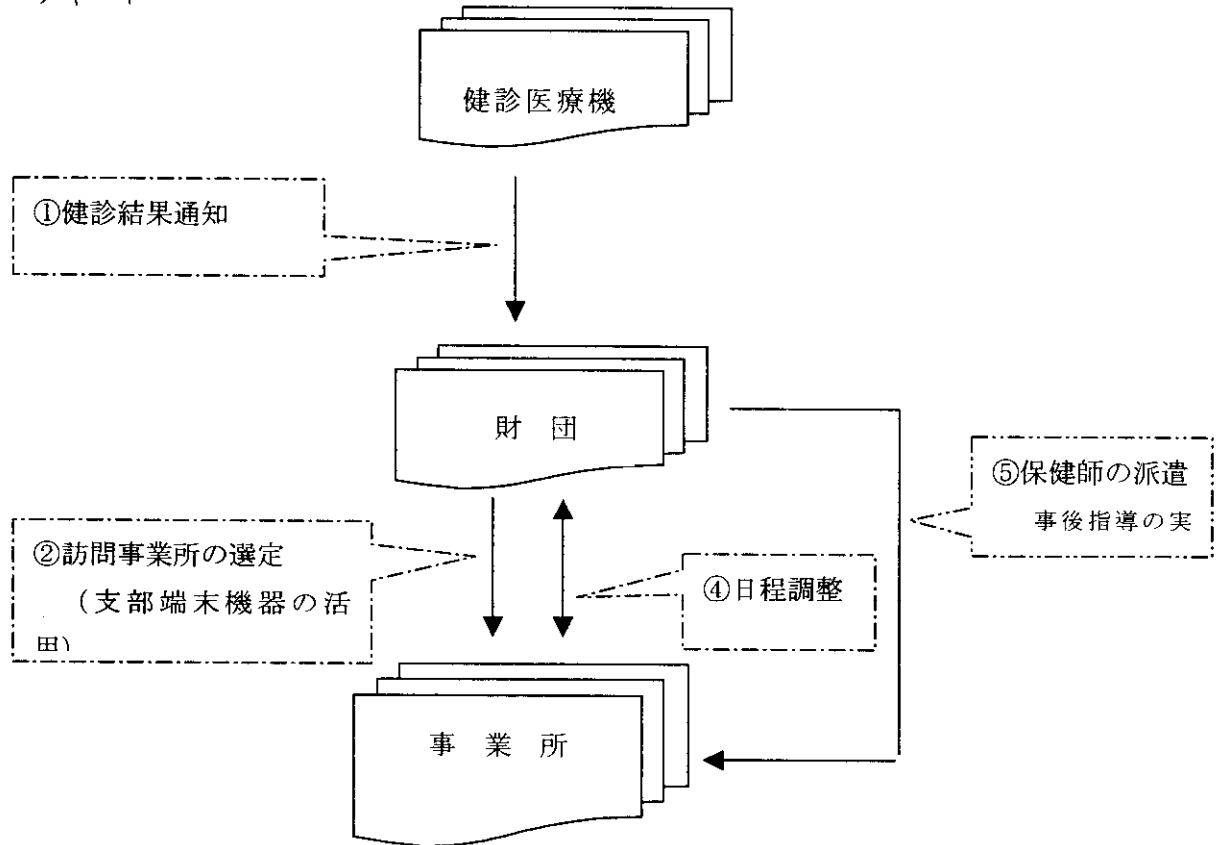
2) 指導区分の推移

【図1】平成2年度～14年度の指導区分の推移

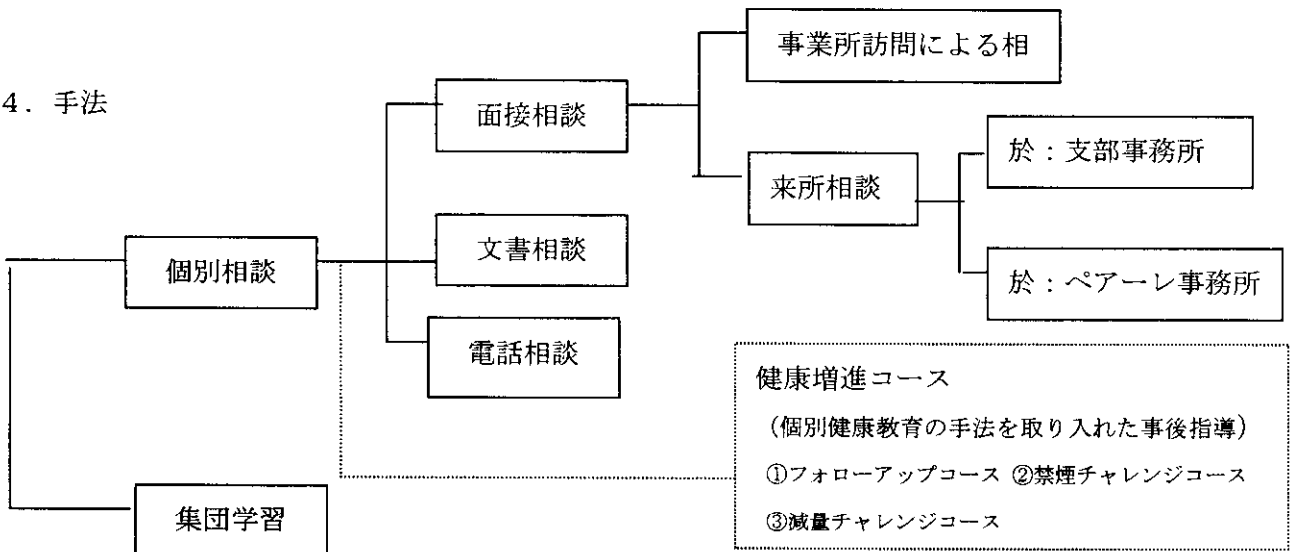
（政府管掌健康保険における生活習慣病予防健診結果より）



3. フローチャート



4. 手法

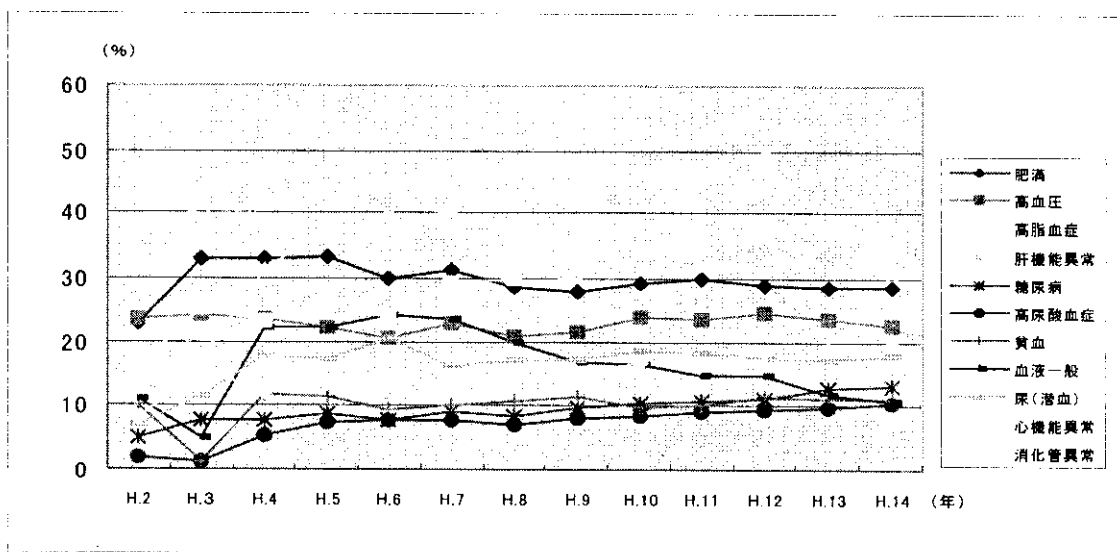


※健診事後指導は、ご本人にお会いし膝を交えて実施する面接相談が、個別に応じた情報収集等ができ、最も効果が得られる手法である。しかし、勤務形態や事業所・本人の事情により面接相談の日程調整がつかない等、面接相談が困難な場合、面接相談を補完する手法として、電話相談や文書相談を取り入れ対象者の拡大を図っている。また、共通した健康上の問題点や不安等があり、年齢や社会的階層、疾病の種類や程度等に大差なく共通の話題として取り上げやすい場合は集団学習を用いている。

5. 健診事後指導実施者の現状

1) 健診結果の現状

【図2】 健診事後指導における主な相談内容



2) 生活習慣の現状

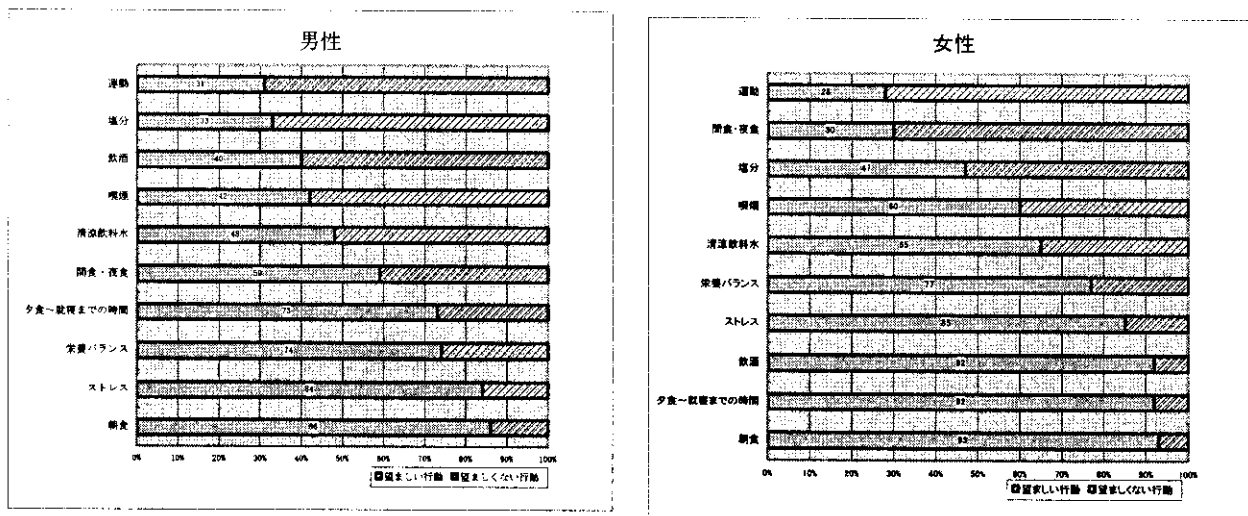
(1) 全体 (男女共通)

「良い生活習慣」ベスト3	「悪い生活習慣」ワースト3
1位: 朝食を取る (89%)	1位: 運動をしない (70%)
2位: 6時間以上の睡眠時間を取る (85%)	2位: 塩分を過剰に摂取する (62%)
3位: 栄養のバランスの取れた食事をする (75%)	3位: 間食・夜食を取る (51%)

(2) 男女別

男性「悪い生活習慣」ワースト3	女性「悪い生活習慣」ワースト3
1位: 運動をしない 69%	1位: 運動をしない 72%
2位: 塩分を控えない 67%	2位: 間食夜食を毎日取る 70%
3位: 毎日飲酒する習慣あり 60%	3位: 塩分を控えない 53%

【図3】 生活習慣の現状

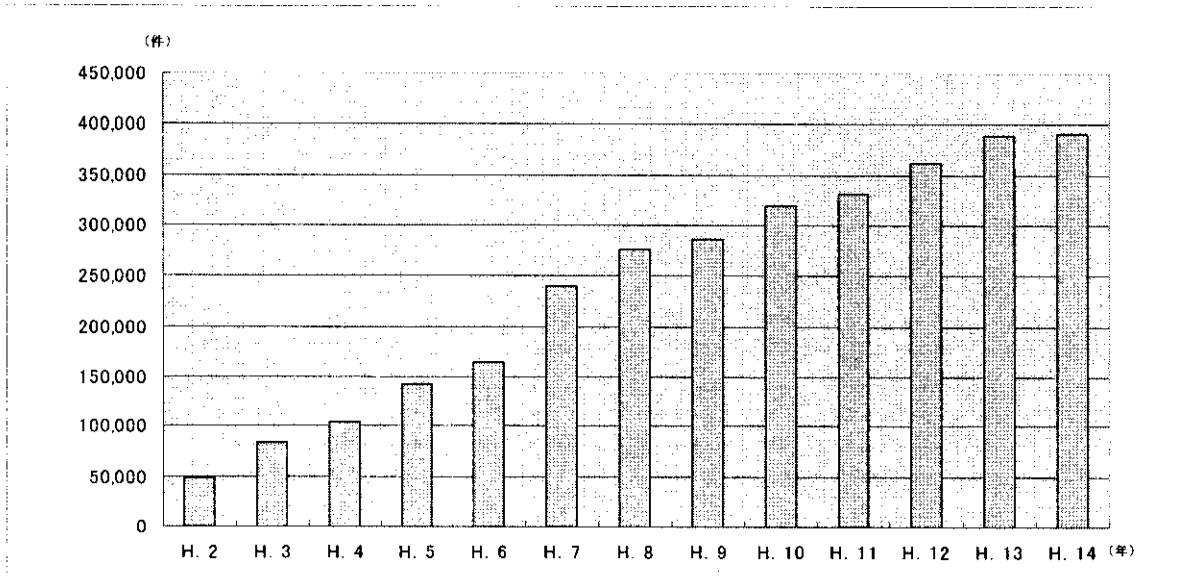


7. 評価

健診事後指導場面において、保健師は相談者に対し、各個人に応じた目標を設定し、評価を実施しているところである。また財団全体としては、健診事後指導結果等を活用し下記のような評価を行っている。

1) 実績

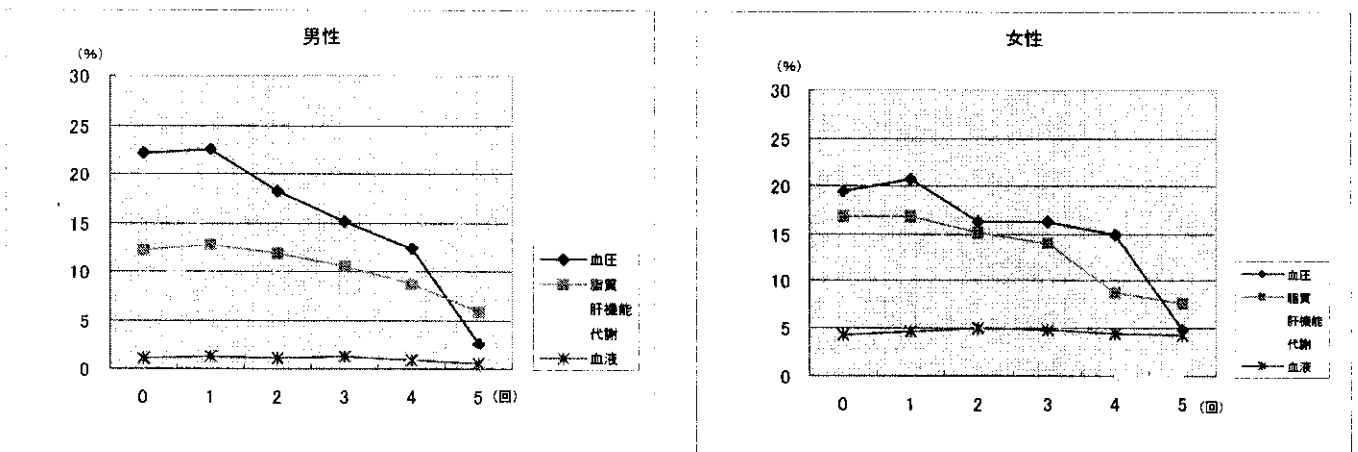
【図5】個別相談実施件数



2) 健診事後指導回数別の実施効果

平成6年度から平成10年度の5年間における健診事後指導実施回数(0~5回)別に平成11年度の生活習慣状況をみると、健診事後指導回数0回(健診事後指導未実施者)より健診事後指導回数5回の者の方が望ましい生活習慣があることが明確になった。それに伴い、健診結果においても、健診事後指導回数が増えるとともに、5年後の要医療者率(指導区分「4」「6」の該当者率)の減少が認められた。

【図6】健診事後指導回数と要治療・治療中への変動の関係*



*平成6年度指導区分「2」「3」であった者が、平成11年度指導区分「4」(要治療)または「6」(治療中)へ変動した割合を健診事後指導実施回数別に分析した

～ 参 考 ～

* 健康増進コース（個別健康教育の手法を取り入れた健診事後指導）シミュレーションの実施結果

① 生活習慣改善状況

◎ 改善した 86.4% △ 変化なし等 13.3 %

② 禁煙状況

禁煙成功率 50%

③ 検査数値の改善状況

検査項目	血糖値 (mg/dl)	総コレステロール (mg/dl)	中性脂肪 (mg/dl)	GOT (IU/dl)	GPT (IU/dl)	γ-GTP (IU/dl)	尿酸 (mg/dl)	血圧 収縮期 (mmHg)	血圧 拡張期 (mmHg)	肥満 (%)
数値変化 (平均)	17.3 ↓	10.8 ↓	4.7 ↑	6.8 ↓	10.7 ↓	39.3 ↓	1.5 ↓	3.0 ↓	1.6 ↑	4.9 ↓

〈網掛け項目は改善を示す〉

Ⅲ. 財) 社会保険健康事業財団における健康日本 21 運動に係る保健師活動の

取り組み

1. 目的

当財団は、社会保険庁の委託を受け、保健師活動の主軸として、政府管掌健康保険（以下「政管健保」という）における生活習慣病予防健診受診結果の指導区分が原則「2」「3」の者を対象とし、生活習慣改善の助言及び支援をする健診事後指導を実施しているところである。

当財団の大きな目的でもある健診事後指導を更に充実させるために“保健師活動による生活習慣改善の助言を多くの人に提供する方策（量の拡大）”及び“確実に相談者のニーズに応え、生活習慣改善が伴う健診事後指導を実施する方策（質の向上）”として、『健康日本 21』の基本方針を積極的に取り入れ、保健師活動を実施している。

2. 主な取り組み概要

『健康日本 21』の取り組みは、下記の 4 項目である。

- ① 目標を設定した保健師活動の実施
- ② 健康増進コース（個別健康教育の手法を取り入れた健診事後指導）の実施
- ③ 社会保険健康センターを活用した一次予防対策等の充実
- ④ 他機関との連携（検討中）

3. 具体的実施内容

1) 目標を設定した保健師活動の実施

健診事後指導対象者への助言内容に係る目標を設定して保健師活動を実施することにより、個人の健康づくり目標の参考としつつ、個人が自らの健康状態や健康観の見直しにも反映でき、健康づくりに資するものである。併せて、保健師活動において要求される知識及び技術が習得できるものである。

当財団における健康日本21検討会において、上記の目標設定の利点及び現状を踏まえ、実行の可能性や優先順位を鑑み“保健師活動の目標”を策定した。

※ “保健師活動の目標” 内容

【栄養・食生活】

大目標 適正な食生活をする人を増やす

小目標 1. 段階に応じた目標を設定する

○朝食を取る人を増やす

○1日3食(朝・昼・夕)の中で主食・主菜・副菜がそろった食事を取る回数を増やす

○1日3食(朝・昼・夕)それぞれにおいて、適量の主食・主菜・副菜がそろった食事を取る人を増やす

2. カルシウムの摂取不足気味の人を減らす

3. 食塩を控える人を増やす

4. 摂取エネルギー量を適正に保つ人を増やす

【運動】

大目標 適正な運動(週3回・1回20分以上)を行っている人を増やす

小目標 段階に応じた目標を設定する

○1回20分以上の運動を週1回行う人を増やす

○1回20分以上の運動を週3回以上行う人を増やす

【休養】

目標 ○覚醒時に疲労感がある人を減らす

○適正なストレス解消法をもっている人を増やす

【嗜好】

A. アルコール

大目標 適正な飲酒(1日のアルコール摂取量20g以下)をする人を増やす

小目標 ①休肝日を1週間に2日以上設ける人を増やす

②節度ある適正な飲酒を心がける人を増やす

B. タバコ

○禁煙する人を増やす

○分煙する事業所を増やす

2) 健康増進コース（個別健康教育の手法を取り入れた保健師活動）の実施

健康増進コースは、複数回のアプローチが必要な相談者に対して、『目標の設定（目標達成の優先順位も含む）』・『保健師活動の実施』・『評価』の一連の流れに根拠に基づいた保健医療の考え方（EBH…Evidence Based Health）を徹底することにより、相談者はより良い生活が習慣化でき、また更なる保健師活動の質的向上を図る手法である。このコースを実施することにより生活習慣や健診結果の改善が図れることをシミュレーションで検証のうえ実施している。（7ページ参照）

（1）健康増進コース名及び対象者

コース名	対象者
フォローアップコース	※最近2回の健診結果が下記①～③に適應する者（平均への回帰を回避するため） ※最近1回の健診結果が下記①～③に適應し、かつ相談者が実施を希望する者 【注】健診結果項目は、フォローアップ健診項目とする ①健診結果が指導区分「4」「5」に近い値の指導区分「3」の者 ②検査項目複数に指導区分「2」「3」がある者 ③健診結果指導区分「2」または「3」であり、不定愁訴が強い者
禁煙チャレンジコース	①禁煙の意志がある者 ②生活習慣病予防健診等から保健師が禁煙の必要があると判断した者
減量チャレンジコース	生活習慣病予防健診結果、現病歴、自覚症状等から保健師が減量の必要があると判断した者 ※インピーダンス法による体脂肪率は肥満の判定に使用しない ※甲状腺機能低下症等肥満の原因である疾患の治療が必要な二次性肥満・肥満症の場合は、治療状況等を確認のうえで対象者とする

（2）フローチャート概要

初回面談からの月数	コース名	フォローアップコース	禁煙チャレンジコース	減量チャレンジコース
		健診受診	健診受診*	健診受診*
1ヶ月目		第一回相談（面接）	第一回相談（面接） 第二回相談（電話または文書） 禁煙開始予定日の直前1～3日前 第三回相談（電話または文書） 禁煙開始後1週間以内	第一回相談（面接） 第二回相談（電話または文書） 減量開始予定日直前1～3日前
2ヶ月目		第二回相談（電話または文書）	第四回相談（電話）	第三回相談（電話）
3ヶ月目		フォローアップ健診受診		第四回相談（面接）
4ヶ月目			第五回相談（面接または文書）	第五回相談（電話または文書）
5ヶ月目		第三回相談（面接）		
6・7ヶ月目			第六回相談（電話または文書）	第六回相談（電話または文書）
8ヶ月目		第四回相談（電話または文書）		
10ヶ月目		次年度健診		次年度健診
12ヶ月目		第五回相談（面接）		第七回相談（面接）

*禁煙チャレンジコース、減量チャレンジコースは健診受診がない場合もある

（3）作成媒体

- ①問診票類 = 生活習慣アンケート・食事摂取状況調査票・ニコチン依存度チェック
- ②パンフレット類 = カルシウム摂取対策・間食減量対策等

IV. 社会保険健康センター（ペアーレ）における一次予防（健康づくり）事業の概要

センターにおける健康づくり事業の流れ

平成15年度より、保健師及び健康運動指導士が下記事業対象者を6ヶ月間フォローし、6ヶ月後に効果測定を実施する。

