

## 共同事業による

# 介護・健康教室開催の

## 取り組み

ロコモティブシンドローム、サルコペニアなど運動器障害にかかる言葉が最近よく用いられるようになってきたが、この状態が進めばいずれ介護が必要な状態に陥る。それを未然に防ぐため、健康保険組合は介護予防や対策などをテーマに教室の開催を行っている。その多くは自前だが、参加者の把握、会場の設営、講師の選定など手間と経費がかかるため、結果的に縮小・廃止せざるを得ない健保組合も少なくない。この課題を共同事業化し外部組織と連携することにより、効率性の向上と受講者の満足度を上げている組織がある。健保組合の自主運営による「ふれあい健康事業推進協議会」と教室開催業務を担う「公益財団法人総合健康推進財団」だ。協議会の役員を担当している健保組合と財団の関係者に、事業発足の経緯や運営の実態などの話を聞いた。(編集部)

### 介護保険制度の創設が 共同事業化のきっかけ

「ふれあい健康事業推進協議会(以下、「協議会」)は、介護保険制度が施行された翌年2001年10月に、健保組合経営研究会(健経研)の自主研修会でトッパングループ健保組合の呼びかけに、ジェイティ、ジェイティービー、日本アイ・ビー・エムの各健保組合が賛同して「共同利用型介護教室を推進する会」を発足させたのが嚆矢だ。翌02年4月に東京都設計事務所、日本ビクター(当時)、HOYAの各健保組合が加わり協議会としてスタート

し、「生活習慣病の予防および介護予防・支援等すこやか家族づくりの支援」を合言葉に活動、現在49健保組合が会員となっている。この間、健経研から独立し自主的な組織運営を行っている。

協議会の特徴は、①幹事・監査計8健保組合による合議制、②健保組合の自主運営による共同事業の実施組織——であることだ。具体的には、幹事組合を年5回開催、実施事業の計画策定や情報交換、会

員組合の意見や参加者アンケートなどに基づく教室の評価などを行い、常にレベルアップを図っている。また、総会を年2回開催し、毎年12月開催の予算総会では次年度の介護・健康教室などの1人当たり単価を決定するため、会員組合で予算が立てやすい。そのほか実務担当者会議も年1回1月に開催し、実務面における情報の連携・強化を図っている。このためまぬ努力により、この数年間の開催状況は、毎年11都道府県、12〜14地区で50回前後の教室を開催し、年間1500〜2000人ほどの参加者規模を誇っている。

### 共同化で手間や費用の 効率化にとどまらないメリット

協議会に参加するメリットについて、協議会の役員をしている健保組合の方に聞いてみた。

M B K 連合健保組合の多田羅慎常務理事は「当組合は約130事業所があり、全国各地に加入者が点在しているため、独自の教室開催が難しい。協議会に加入することで、各地で開催される介護・健康教室に参加でき、職員の手間も解消できた」

と話す。実際、健保組合からの参加者が少数でも参加が可能であり、全国にいる加入者に対して機会均等化が図れるメリットがある。フジクラ健保組合の花摘信孝事務長も「職員数の少ない単一健保組合にとっては手間がかからないなど重要している」と話す。伊藤忠連合健保組合の上野宣彦事務長は「協議会に加入することで教室開催の手間や経費が大幅にダウンした」と経費の削減を強調する。

またトッパングループ健保組合の木村勝典事務長は「プログラムやポスターなどをほかの健保組合と協議できる」という共同事業における情報の共有化をあげた。

加入者への働きかけについては、多くの健保組合が申込書付きリーフレットを作成・配布するほか、事業所へのポスターの配布や健保組合のホームページで周知しているところが多い。これに加えてジェイティ健保組合の福重道生常務理事は「翌月開催分については、前月に各事業主へメールで資料を送信するほか、開催地域に居住する被保険者あてにダイレクトメールを送付している」と丁寧な周知を行った結果、このダイレクトメールをきっかけに参加する人が増えたという。



昨年12月の協議会の予算総会。来年度の参加者の単価などが決定された(財団提供)

日本通運健保組合の名賀直行常務理事は「事業所に対しては衛生担当者会議や保健指導員研修会を通じて実施内容や開催スケジュールを紹介し、参加者を募っている」とし、事業主サイドとのコラボレーションが参加率を高めるポイントだと強調した。アサヒグループ健保組合の中林尚子常務理事も「介護は取り組みがさまざまななかで、たとえば共働き夫婦などを対象に周知や活用の情報に焦点を絞る



「気楽にエクササイズ・ダイエット」教室での美技の模様（財団提供）

保組合は13年度から前期高齢者を対象に通知を郵送し、任意による訪問健康相談事業を開始しており、同健保組合のシニアエキスパートの伊藤規雄氏は「前期高齢者納付金の削減の一助になればとの思いから始めた」という。ジェイティ健保組合も前期高齢者のレセプトから抽出した前期の対象者に委託先の保健師などが自宅訪問し、生活習慣の改善や病院の適正受診について指導を行っている。

### 長年の業務実績から 丁寧で質の高い事業を展開

これらの介護・健康教室の開催業務を担うのが協議会の創設時から提携している「公益財団法人総合健康推進財団（以下、「財団」）だ。財団は1985年2月に設立。健康科学、予防医療の研究、学会などへの振興助成を中心に、高齢社会における国民福祉への啓発、調査、研究による国民の健康と福祉の推進への寄与を目的とする。翌86年4月に保健福祉研究センターを全国3地区に設立、このうち関東支部が協議会の共同事業と連携している。

財団の佐藤和則関東支部長は「財団の保健福祉研修センター設立当初は、ヘル

ことで、事業主側のニーズを捉えやすいのではないかと事業主のニーズに応える重要性を指摘した。

### 豊富なプログラムと 新たに夜間教室の開催も

介護・健康教室の実際のプログラムをみてみよう。15年度開催分をみると、「寝たきりをつくらない」「在宅介護教室」「ここまで進んだ認知症の診断法と対処法」「転ばぬ先の介護準備学」「介護ストレスへの心構えと高齢者との絆を深める介護レク」など実践的な内容が多く、講義時間も5〜6時間と充実している。また、介護保険制度の上手な活用方法や介護施設見学といったコースもある。スケジュールの関係などで教室に参加できない人向けには「いざ」という時のために自宅で学ぶ介護の生活術」と称する自宅学習セットの送付も行っている。これは介護教室で使用しているオリジナルのテキストと専用教材に解説書を一緒にしたものだ。さらに相談・質問には電話やファクスで対応してくれる。

健康教室のプログラムでは、「血糖値測定型！健康予防プログラム」がある。こ

パーの研修が主だったが、国の寝たきりゼロ作戦の一環として健保組合や共済組合、企業が開催する介護・健康教室に参画するようになり、そうした実績を経て、協議会との連携が実現した」と話す。財団が行う主な業務のうち広報活動は、①月1回の協議会ホームページの更新、②教室実施時のフェイスブックページの更新、③年1度の新規加盟組合募集に向けた案内パンフレットの送付——などだが、協議会の幹事組合（総会、実務担当者会議を含む）の活動のサポートも行っている。財団は介護・健康教室の参加者のアンケート結果を集約し、全参加組合に毎回



財団の皆さん。左から谷岡保健師・介護支援専門員、佐藤支部長、伊藤研修事業課長

これは糖尿病の診断基準を学び、食事後や運動後の血糖値を実際に測定し、血糖変化を実感してもらい、効果的な取り組みを学ぶというもの。ストレス・睡眠コントロールやウイメンズヘルスセミナーなどのコースもあり多彩だ。16年度からは、昼間働いている被保険者が退社後に参加できる「今から備える介護準備学」「女医に聞く女性のライフサイクルとからだの変化」など新規に夜間コースを開始し、好評を得ている。

一方、今回の運動器障害であるサルコペニア、ロコモやフレイルへの対応をテーマにした教室の開催を検討している健保組合は少ない。実際、これらの用語の定義や診断基準はまだ、学会などでの合意が得られていないこともあるが、介護・健康教室は既にその予防的見地から行われているとの認識が根底にあるせいかもしれない。現時点ではサルコペニア、ロコモなどは健保組合の広報誌で加入者への情報提供や予防啓発にとどまっているのが実態である。なお、協議会では17年度ロコモ対策コースの開催を予定している。

共同事業としての介護・健康教室以外に健保組合独自で高齢者向けの事業を展開している健保組合もある。日本電気健康

送付するので、会員組合も加入者のニーズを把握しやすい。そうしたデータの積み重ねや意見をもとに幹事組合会で事業計画と予算が検討され、翌年度の教室のテーマや設営会場、経費、参加者1人当たり単価が決定されている。財団の伊藤義裕研修事業課長は「会場費や講師の費用は各会場とも統一している。講師は登録制で医師、保健師、ヘルパーなど専門家が約2000人登録されており、どこで開催しても同じクオリティを確保している」と質の高い事業を展開している背景を説明した。

最後に今後のテーマについて、トップパングループ健保組合の木村事務長から「介護で退職せざるを得ない状況が増えている。介護と仕事の両立の観点から介護教室のあり方を考えていきたい。この活動をもっと外部に知ってもらおう必要がある」と聞いて取材を終えた。

財団では、健保組合の皆様からの協議会や事業の問い合わせを受け付けています。連絡先は次のとおり。

ふれあい健康事業推進協議会委託団体 公益財団法人総合健康推進財団関東支部  
TEL: 03-5909-8561 e-mail: info@fureai-k.com