



AIG健康保険組合

# データヘルス計画 始動!

健康経営インタビュー



# [AIG健康保険組合のデータ

## データヘルス計画とは

データヘルス計画は、みなさんの医療費データと健診データを分析したうえで課題を抽出、事業を企画し（Plan）、実施します（Do）。実施した事業については、そのままにせず検証を行い（Check）、次年度の事業の修正につなげ（Act）、年度ごとに実施および評価（PDCA）を行うこととされています。

第1期は平成29年度までの3年間です。そして、今後は特定健診・特定保健指導の実施計画と合わせて策定していくことになっています。

## ★医療費分析の概要

**32.55 億円 !!**

2013年単独の医療費総額です。  
外来・入院・調剤を含んでおり、  
毎年増加傾向にあります。

『データヘルス計画書』  
『各社ごとの医療費』  
『各社の特徴&課題』

詳しくは…続きは  
AIG健保HP  
News & Topicsを  
参照ください。

## 各社ごとの医療費の特徴

### AIU

- 入院が多い ●メタボ重症化 ●悪性新生物

### FFM

- 外来が多い ●調剤費が高い ●メタボ率が高い

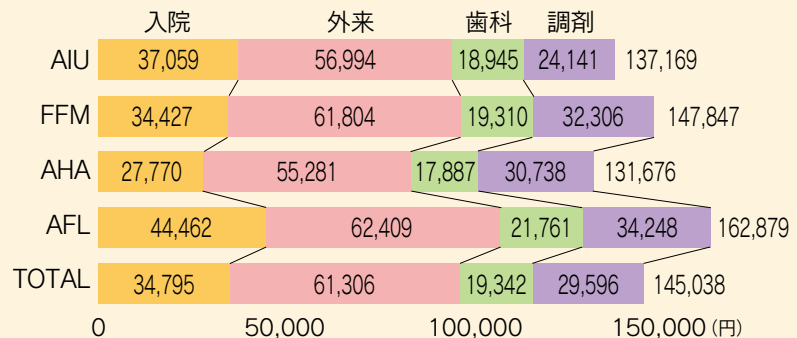
### AHA

- 調剤費が高い ●婦人科系が多い ●精神神経系疾患が多い

### AFL

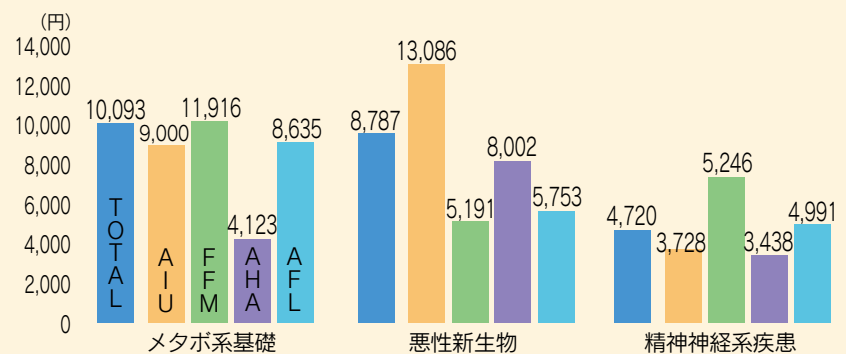
- 1人当たり医療費が最多 ●メタボ重症化 ●精神神経系疾患が多い

## ●各社別の被保険者1人当たり医療費



★主要4社+GKK、ABP、AJH、基金、健保、FFS、FMS、AFIの12事業所TOTALです。

## ●各社別の主要疾患別被保険者1人当たり医療費



## AIGグループの健康課題

- ①医療費は年率4%で減少しているが、加入者の入  
であり、継続在籍者の医療費は増加傾向にある
- ②メタボ系疾患、悪性新生物（がん）、メンタルヘル  
が多い
- ③配偶者の健診受診率が低い
- ④喫煙率が高い
- ⑤継続的な運動習慣がない

# ヘルス計画をお知らせします

## ★ AIG 健保組合の課題

分析の結果より、組合全体では **がん** **メタボ** **メンタル** の3大課題 であることが判りました。そしてこの課題解決には、事業主（会社）とのコラボも不可欠です！

これを受けて AIG 健保では、各社事業主とコラボして「健康経営委員会（仮称）」を発足します。これまで以上にみなさんのところとからだの健康にフォーカスしてまいります。

### これらを解決する基礎としてみなさんに実施いただきたいこと

#### がん対策 → 毎年必ず健診を受けましょう！

健保が提供する「人間ドック」には、事業主（会社）の定期健診が含まれています。これを受けることはみなさんの義務であり必須項目です。  
また、人間ドックには「胃、肺、大腸、子宮、乳、前立腺」の各がん検査が含まれています。早期発見&早期治療を実行しましょう。  
(若年者向けの子宮がん、乳がん検診補助も実施中です)

#### メタボ対策 → 保健指導対象となったら…


あなた自身の身体の状態をまずは知っていただき、生活習慣の改善が必要とされたときは積極的にプログラムへ参加してください！

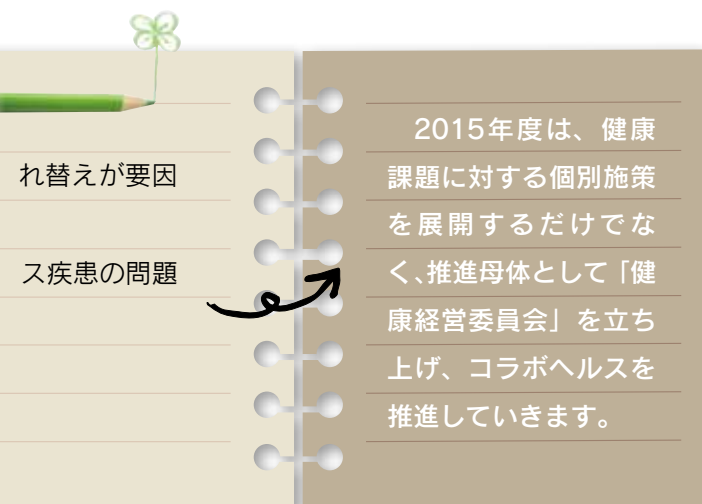
#### メンタル対策 → がんばりすぎは禁物です

日々忙しい毎日を送られていることと思います。仕事も大切ですが、あなたの身体はそれ以上に大切です。なんとなく不調だな…と感じたら、がまんせずに相談しましょう。

ストレスマネジメント  
(事業主サイト) T-PEC 0120-112-487

電話相談  
(健保サイト) T-PEC 0120-301-283

裏表紙へ続きます 



2015年度は、健康課題に対する個別施策を展開するだけでなく、推進母体として「健康経営委員会」を立ち上げ、コラボヘルスを推進していきます。

会社と協働する  
“コラボヘルス”  
が重要

# CEO (Chief Entertainment Officer) として、 どうやって楽しませるかを考えています

AIU 損害保険株式会社 小関 誠  
代表取締役社長 兼 CEO

**企業経営において、社員とその家族の健康が  
与える影響で関心の高いテーマをお聞かせください**

楽しく働ける環境をつくらなければいけないですね。会社は自分の人生の中で一番長い時間を使う場所なので、単に自己実現の場というのではなくて楽しくなければいけない。一人ひとりが楽しければ、結果はよいに決まっています。私の役職は CEO ですが、役割は CEO……チーフ・エンターテインメント・オフィサーとして、どうやって社員を楽しませるかをいつも考えています (笑)。

それは、IT の進化に反比例して人間は退化しているのではないかと思うことがあるからです。特にメールが仕事の中に入ってきてから、本来の人間の社会性が失われつつあるのではないかと……。人と交わる、言葉を交わす、ということからどんどん離れていくなかで、極端な話、人間は将来言葉を発しなくなるのではないのかと心配してしまいます。若い社員間の言葉における現実的な会話が、われわれの時代と比べて極端に減ってきているのではないかと思います。仕事においても、先輩がすぐ隣にいて何でも「なんですか」って簡単に聞ける環境でないかもしれないですね。ですから、経営会議の中でもメール禁止の日をつくらうと議論したこともあります。経営としてコミュニケーションを推進する必要があるかもしれませんね。無駄話をする時間をつくらうとかね (笑)。

**ご自身に取り組まれている健康増進はなんですか**

週末のジム通いを 15 年。体力増強というより自分への意識付けのため。実は 10 年ほど前、人間ドックで血糖値が高めといわれて食生活を 変えてやせました。どう変えたかという、値段が高くてよいものを食べることにしました。高ければ量は少ないですから (笑)。毎日の食事に気を使うことはとても大事で、自分が何を食べたかで明日の朝何グラム増えているかわかります。毎朝体重計に乗りますが、200 グラム単位でピタッと当た



ります。もし増えていたら次の 3 日で元に戻す。それをずっと意識しています。だから、毎日お酒を飲んでも (社会人になってから一度も休肝日なし) 体型は変わらずウエストも大学時代と同じです。

社員からもダイエットのコツをよく聞かれるのですが、「高くてよいものを食べなさい、よいものは高いからたくさん食べられない。量が少なくて済むよ」とアドバイスしています (笑)。

**社員へのメッセージを一言お願いします**

若い人は自分の健康に意識がない人が多いですよ。朝ごはんを食べるとスイッチが入る、挨拶で言葉を発すれば体調も整えられます。そして、リアリティのあるコミュニケーション。メンタルヘルス疾患が増えているようですが、お互いの権利意識の高まりからストレスも増加しているのではと思います。1 人ひとりが楽しく仕事ができ、楽しければストレスも少なくいろいろな面でよい効果がうまれます。

会社がそのための環境づくりをしなくてははいけませんね。

# 健康は幸福の重要な要素。幸福な人生を送るためには良き習慣付けが必要

富士火災海上株式会社 横山 隆美  
代表取締役社長 兼CEO

**企業経営において、社員とその家族の健康が与える影響で関心の高いテーマをお聞かせください**

まず、最初に AIG 健保組合との合併で、健診の内容がすごくよくなった、充実した人間ドックを受けられるようになったと社員が喜んでおりますので御礼申し上げます。

さて、私の関心は長時間労働と健康の問題です。当社の社員は人手をかけることを嫌わずがんばるタイプで、ちょっと体調が悪くても病院へ行かないような我慢強い人が多いので心配しています。ですから、病院へ行ったときには重症化しているというようなこともないとは言えません。

**ご自身に取り組まれている健康増進は为什么呢**

雨が降らない限りは毎週1回はテニスです。スクールでの練習は結構ハードなのです！ それと、毎日、腹筋・背筋・腕立て伏せとストレッチを寝る前に必ずやっています。だから体型は若い時から変わりません。20年前に買った礼服が今でも着られるほど(笑)。40年間、毎日体重計に乗っているから、ちょっと太ってもすぐにわかります。

食事は野菜が大好きで、肉はあまり食べません。どちらかと言えば、菜食主義と言ってしまってもよいでしょう(笑)。そして、1日3食しっかり食べる。夕飯はごはんなどの炭水化物を食べないようにしています。お酒を飲んでも締めラーメンなどは食べない。代謝が悪くなっていますから(笑)。

お酒は楽しいとたくさん飲んでしまいますね。当社の社員はたくさん飲みますよ〜。飲み会の回数も多いです(笑)。飲み過ぎはからだには良くないのですが、付き合いがよい人が多いのかもしれない。人によってはストレス解消にもなっていると思うから、お酒を飲むのが悪いとは言わないけれど、習慣にするのは問題ですよ。たまには休肝日もつくらないと。



**社員へのメッセージを一言お願いします**

健康は幸福の重要な要素。幸福な人生を送るためには健康が重要だと思っています。健康であれば働いているときはもちろん、リタイヤ後も楽しく過ごせます。仕事を辞めたからといって、すぐに健康を手に入れられるものではありませんから。普段から継続的に行っていないと健康ではられません。健康習慣は一日にして成らず。毎日少しずつやるのが大事です。でも、目標はゆるめにしておくこと。今日はお酒が残っているから止めておこうとかね(笑)。

それと、オン・オフのメリハリをつけるべきです。仕事だけの人生はつまらないですよ。オフの予定を先に決めておくなどすれば、その楽しみのためにがんばれますね。

もうひとつ、睡眠をしっかりとりましょう。私はどんなにプレッシャーがあっても眠れます。いや、眠れなかったことがない(笑)。出張で朝起きるとどこにいるのかわからないことも(笑)。寝ている間にストレスを発散し、からだも回復しているのですから、睡眠はとても大事ですよ！

# ストレスマネジメントは「気にしないこと」 右から左へと受け流して、頭の中に一切残さない

AIG 富士生命保険株式会社 友野 紀夫  
代表取締役社長 兼 CEO

**企業経営において、社員とその家族の健康が  
与える影響で関心の高いテーマをお聞かせください**

健保組合の分析結果を見ると、メンタルヘルス疾患が多いことがわかります。いま、会社は人を増やしているところですから、この現状に関心をもっています。元気に働けない、または長期に休んでしまうことがあれば会社にとって大きな損失となります。これは2013年のデータですから、この数年は大丈夫なのかと心配してしまいます。

また、メタボ系疾患の重症化も課題なのですね。私共の社員は良好だと思っていたのですが……。糖尿病などでの通院日数の増加などで生産性が低下することも考えられますから大きな問題です。

**ご自身に取り組まれている健康増進はなんでしょう**

毎日体重を計測している以外は、健康によいことは何もしていません（笑）。いや、本当に。スポーツも何もしていませんし、ちょっと歩くぐらいはした方がよいのでしょうかけれど……。最近ではちょっと太ってきたかなと気にしていますので、飲み会では食べ過ぎないようにしています。食事は野菜中心をこころがけ、あまり量は食べません。

そういえば、40代半ばに当時所属の健保組合から呼び出されたことがあるんですよ。健診結果も悪くないので、何でだろう？と思いつながら行ったのですが、理由は「健診結果がなぜオールAなのか、不思議だったから」でした（笑）。遺伝子的に強いんでしょうね～と言われておしまいましたが（笑）。

ストレスマネジメントは「気にしないこと」。嫌なことは右から左へと受け流して、頭の中に一切残さないことです。たまに、肝心なことも忘れてるなんて言われることもあります（笑）。



**社員へのメッセージを一言お願いします**

少し会社のアピールになりますが、今年の4月に成約100万件達成した記念にと、社員全員に手首につけてスマホと連携する「ウェアラブル活動量計」を配付しました。歩数計や活動量などが記録できるので、ぜひ健康チェックに活用してください。

我々は生保会社であり、主力商品は「がん保険」。販売する方ががんになっては話になりません。とくに喫煙者には気をつけてください、というより喫煙するなと言いたいですね。受動喫煙の問題もあるし、がんのリスクを減らす説得力のある営業のためには自身も健康でないといけません。

社員が病気になることは会社にとってたいへんな損失です。人材が不足していくわけですから。飲酒、喫煙、メタボなど生活習慣を改善することで病気を予防できるならそれにこしたことはないですからね。

これから健保組合とコラボで生活習慣改善の啓発に努めていきたいと思います。グループ社員自らの意識改革で、「6大がんによる死亡をゼロにする」という目標は素晴らしいですね！

# 長時間労働はよいことがひとつもない 自分の時間を大切にしたい

アメリカンホーム医療・損害保険株式会社 北村 浩嘉  
代表取締役社長 兼 CEO

**企業経営において、社員とその家族の健康が  
与える影響で関心の高いテーマをお聞かせください**

労働生産性の向上という観点から長時間労働を減らしたいですね。毎月チェックしていますが、残業時間が多い人が散見されます。仕事のアサインメントでやむを得ないこともあります。定常的に多い人はどんどん減らしたい。本人の意識の問題もあり、なんとなく会社になってしまうのは、NGなのでなんとかしたいと思います。社内にはESタスクチームがあり、毎週水曜日と毎月第2、第3金曜日は早く帰宅するようメールを送って促しています。私も残っている人がいないか見回りをしているんですよ。

健保組合の分析にもありますが、わが社は女性の比率が高いので、婦人科系の患者率と医療費が高いようですね。平均年齢はグループ全体で一番若いから（グループ平均42歳、AHA平均37歳）、スポーツをやって鍛えている社員が多いと思っていたのですが。健保組合とコラボして、「健診受診率100%」と「婦人科検診の受診促進」に向けて周知していきたいと思います。また、健康経営委員会の設立には人事部を中心として協力していきたいです。

**ご自身を取り組まれている健康増進は为什么呢**

夜8時以降は食べないようにしています。食べると調子が悪くなる（笑）。もちろん、会食時などは仕方ないのですが。

運動は富士火災の横山さんと同じで、週末はひたすらテニスをしています。どんなに忙しくても「この日はテニスをやる！」と先に日時を決めてしまいます。その後の予定は仕事を含み、そのテニスに合わせてスケジュールリングしています（笑）。スポーツも仕事のうち？ということで。ストレス解消にもなりますね。テニスもいきなりは動けないので、朝晩のストレッチは家で欠かさ



ずにやっています。会社でストレッチやると、ちょっと変な人になっちゃうから……（笑）。

**社員へのメッセージを一言お願いします**

健保組合では社員と家族向けの健康イベント「健康フェスタ」を開催するそうですね？ 私からも社員へ積極的にプログラムへ参加するよう働きかけたいと思います。

また、以前よりずっと言い続けているのですが、社員のみなさんには効率よく仕事をして、早く帰って自分の時間をつくって欲しいのです。早く帰ったら、気分も変わります。その時間で運動したり、学びごとの時間がとれる。仲間との食事や飲み会はコミュニケーションの時間にもなりますよね。でも、毎日飲み会ではいけませんよ（笑）。

アフターファイブが健康増進につながり、知識の向上にもなる。悪いことは何ひとつない。逆に長時間労働はよいことがひとつもないのですから。早く帰りたいと思うような趣味をもつのが一番かもしれません（笑）。

# 分析結果の課題と解決策！

AIG 健保に所属する社員とその家族のレセプトデータおよび健診データを分析したところ、以下の三大課題がわかりました。  
日々健康で過ごすために AIG 健保が用意しているプログラムがあります。

## 課題

## がん

### ● 解決策（プログラム）

社 員		家 族			
34 歳以下	35 歳以上	34 歳以下	35 歳以上 配偶者	35～39 歳 (配偶者を除く)	40 歳以上 (配偶者を除く)

### ★早期発見・早期受診。がん検診を必ず受けよう！

### がん検診

人間ドック・成人病健診には6大ガン健診が ふくまれています。		●		●		
若年者向け子宮がん検診と乳がん検診の 費用補助を実施しております。	●		●			

## 課題

## メタボ

### ● 解決策（プログラム）

社 員		家 族			
34 歳以下	35 歳以上	34 歳以下	35 歳以上 配偶者	35～39 歳 (配偶者を除く)	40 歳以上 (配偶者を除く)

### ★健診を必ず受けよう！

### 健診関係

人間ドック または成人病健診（胃、肺、大腸、子宮、乳、前立 腺の各がん検査含む）《社員については法定健診を含んでいます》		●		●		
法定健診（事業主健診・・・受診の義務があります）	●					
特定健診						●

### ★保健指導を受けよう！

### 指導関係

健診結果により、健保委託先の会社（全国訪問健 康指導協会 / セイコーエプソン / クックパッドラ ボ）があなたの健康をサポートします。		40 歳 以上				
前期高齢者向けプログラム / 健保委託先会社（全国訪問 健康指導協会）が健康サポートのお手伝いをいたします。				60 歳 以上		60 歳 以上

### ★体力増進に参加しよう！

### 体力増進

ライフスタイルアップキャンペーン（小学生以上）	●	●	●	●	●	●
-------------------------	---	---	---	---	---	---

## 課題

## メンタル

### ● 解決策（プログラム）

社 員		家 族			
34 歳以下	35 歳以上	34 歳以下	35 歳以上 配偶者	35～39 歳 (配偶者を除く)	40 歳以上 (配偶者を除く)

### ★気になるな…と思ったら、我慢せずに相談しよう！

### メンタルヘルス関係

T-pec の電話相談を利用できます。	●	●				
直接の面談も可能です。	●	●				

### 時にはリフレッシュ！

### リフレッシュ

直営保養所（伊東・蓼科）が安価で利用できます。	●	●	●	●	●	●
契約宿泊施設（ラフォーレ・星野リゾート・プリ ンスホテル）もお得なプランがございます。	●	●	●	●	●	●
（事業主はベネフィットワンを契約中です）	●	●	●	●	●	●

### 知識も身につけよう！

### セミナー関係

健康フェスタ	●	●	●	●	●	●
介護・健康セミナー	●	●	●	●	●	●
個人別健康冊子の配布	30 歳	●				