



AIG健康保険組合

# データヘルス計画で ACTIVE CAREを推進!

健康経営特別座談会



# データヘルス計画第2期



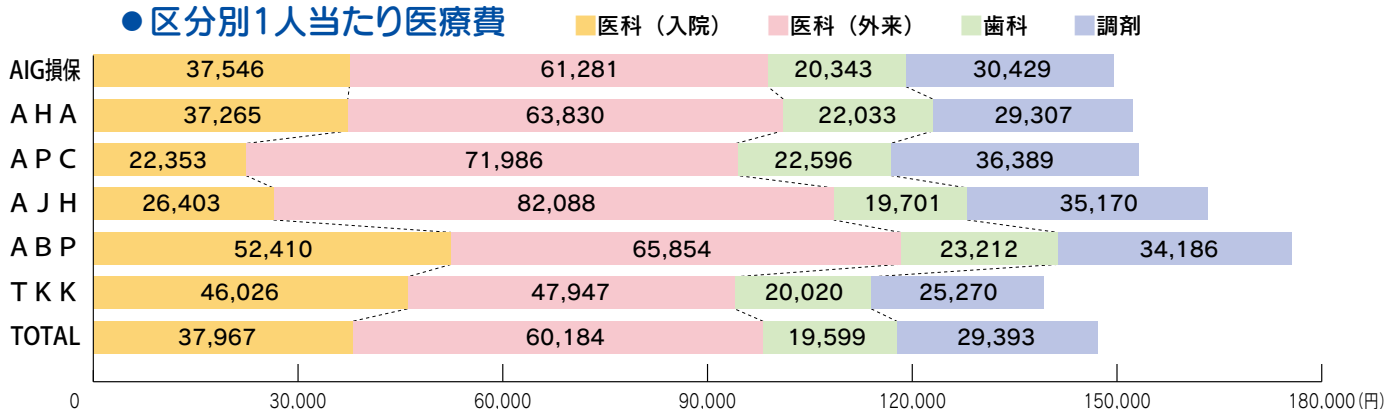
第1期に引き続き皆さんの医療費データ、健診データを分析して健康課題を抽出し、それに基づき事業を企画し (plan)、実施します (do)。また実施した保健事業は検証を行い (check)、次年度事業の修正につなげ (act)、年度ごとに実施・評価を行います (PDCA)。

AIG健保全体、あるいは会社ごとの健康状態もあわせてお知らせし、事業へつなげていきたいと思っております。

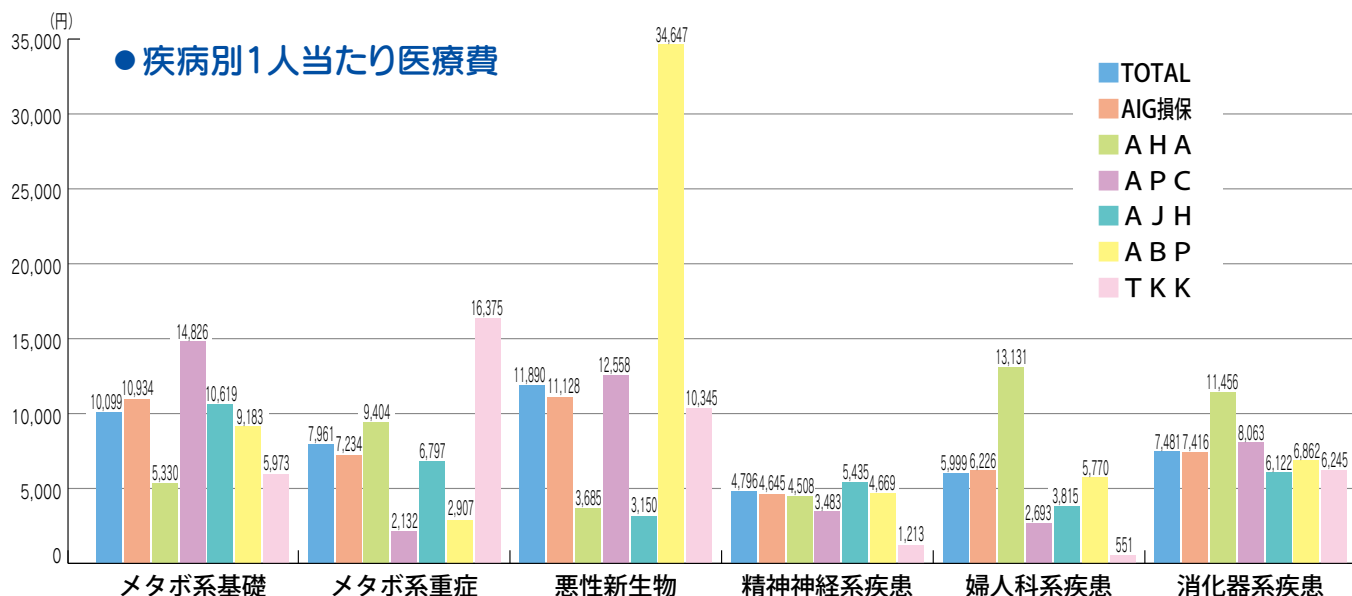


## 医療費分析の概要

### ● 区分別1人当たり医療費



### ● 疾病別1人当たり医療費



### 各社ごとの医療費等の特徴



|              |   |
|--------------|---|
| <b>AIG損保</b> | 会社単位では特徴がないが、セグメント別では営業本部が肥満率・喫煙率ともに悪く、損サ系は患者率の高い本部が多い。 |
| <b>A H A</b> | 婦人科系疾患、消化器系疾患が多い。また、メタボ系重症にかかる医療費も高い。                   |
| <b>A P C</b> | 肥満率・喫煙率が高い。メタボ基礎疾患、悪性新生物が高く「重症化リスク」が増加。                 |
| <b>A J H</b> | 1人当たりの医療費が高く、特に外来医療費が高い。                                |
| <b>A B P</b> | 1人当たりの医療費のうち入院が高く、また特に悪性新生物が高い。                         |
| <b>T K K</b> | 健診受診率が低い。一人当たりの医療費は低いがメタボ系重症者の医療費が高い。                   |

# がスタートいたしました



## AIG健保組合の課題



分析結果より、組合全体では **がん** **メタボ** **メンタル** の**3大課題**になります。  
そして、課題の解決にはみなさんの自覚、事業主とのコラボも不可欠です。

### がん対策

#### 健診は必ず受けましょう

分析を見ると、がん（悪性新生物）、特に子宮がん、乳がんの疾患が増えています。

こちらの検査は、恥ずかしかったり、少し痛かったりしますが、安心のために進んで受けていただくよう、お願いいたします。

「かかりつけ医」を持つことはよいことです。なんでも相談ができますし、リラックスして受診もできます。ただ、かかりつけ医の診察とは別に検査も受けていただきたいと思います。

セカンドオピニオンの健診をご利用いただくの

はいかがでしょうか。

健保が提供する「人間ドック」には、会社の法定健診（義務）が含まれています。

また、人間ドックには「胃、肺、大腸、子宮、乳房」の各種がん検査が基本に含まれます。

脳、肺CT、前立腺等の年齢資格による検査もあります。

早期発見・早期治療を実行しましょう。

(34歳以下、若年者向けの子宮がん検査、乳がん検査補助も行っていきます)

### メタボ

#### 保健指導は進んで受けましょう

40歳以上のいわゆる「メタボ」対象者には、『My Health Report（個人別の健康冊子）』配布時に保健指導プログラム参加のご案内を同封いたします。



なぜ参加が必要なのでしょう？ それは治療をせず、このまま放置しておく「糖尿病」「心疾患」「動脈硬化」等の重篤な病気を引き起こすリスクが高くなるためです。

まずはあなたの健康が一番です。対象となった際は、進んでプログラムに参加しましょう。

#### 保健指導とは？

人間ドックの健診結果データより、以下の表に当てはめてレベル付けし、その対象者を確定します。

| 腹 囲              | 追加リスク       | ④<br>喫煙歴 | 対 象    | 面接回数と<br>フォロー-期間 |
|------------------|-------------|----------|--------|------------------|
|                  | ①血糖 ②脂質 ③血圧 |          |        |                  |
| 85cm以上(男性)       | 2つ以上該当      |          | 積極的支援  | 1~2回<br>(6カ月)    |
| 90cm以上(女性)       | 1つ該当        | あり       | 動機付け支援 | 1回(6カ月)          |
|                  |             | なし       |        |                  |
| 上記以外で<br>BMI25以上 | 3つ該当        |          | 積極的支援  | 1~2回<br>(6カ月)    |
|                  | 2つ該当        | あり       | 動機付け支援 | 1回(6カ月)          |
|                  | 1つ該当        | なし       |        |                  |

\*BMIとは体重(体格)指数のことで、 $\text{体重(kg)} \div \text{身長(m)} \div \text{身長(m)}$ で算出される体重(体格)の指標です。

### メンタル

#### がんばりすぎはいけません

仕事も大事ですが、それ以上に大事なのはあなたの身体です。

「なんとなくやる気が出ない」「会社に行きたくない」等不調を感じたらがまんしないで相談しましょう。

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 0120-3012-83

裏表紙へ続きます☞



# 特別座談会

今回は、「健康経営」をテーマに、AIGグループ各社の執行役員にお集まりいただき、  
思いを語っていただきました。

**福富** お忙しいところお集まりいただきありがとうございます。今年健康経営優良法人(ホワイト500)にAIGが認定されました。

また、ノディンさんから発信された「AIGジャパン健康経営宣言」には、「社員、会社、健保、労組が一丸となり健康経営を推進しましょう」と書かれています。

現在、会社と健保の間では健診データやレセプトデータを匿名化して分析し、会社ごとの「健康スコア」を作成し、健康度を可視化しています。

健保から伺ったお話ですが、少子高齢化時代の今、疾病を予防して健康な体を作り、健康寿命を延ばすことが大切で、健保も保険証

を配ったり医療費を支払ったりしているだけではなく、予防施策の実施に取り組んでいるとのこと。

さて、今日は具体的にどんな施策を行えばさらに社員の皆さんが健康でいきいきと働けるのか。経営の立場より社員の皆さんへ、具体的なメッセージをお届けしたいと思います。

## 健康経営に対して 経営層として考えていること

それではまず片山さん、いかがでしょうか？

**片山** 経営層として考えるのは、社員の精神面・肉体面の充実です。それが最終的には会社の業績に反映すると思っています。経営層の

立場からすると、社員の幸せとともに会社の発展を考えていかなければならないわけで、この2つのサイクルをいかにうまく作り上げていくのが今の時代には重要だと思っています。

**福富** 片山さんはA&H担当ですが、お客様から「健康経営」について尋ねられることはありますか？

**片山** はい、この数年は「社員の健康に関する取り組みが企業の拡大・守りにつながる」というキーワードの中で、健康経営の導入・実践のコンサルティングを中心に説明しています。

**福富** 次に内田さん、お願いします。

**内田** 社員の平均年齢が少しずつ上がっておりますので、健康はこ

れまで以上に重要になってくると思っています。健康でないとも働かないし、お客様にも十分な対応ができないかもしれません。私はファイナンス担当ですが、調子がいいときとそうでないときのプロダクティブは非常に違いますので、改めて会社がこうした健康への取り組みを打ち出したのは非常に良いことだと思っています。

**福富** おっしゃるとおり、社員の平均年齢は毎年1歳ずつ上がっておりまして、現在AIG全体では、43.1歳になっております。これは日本社会全体でいえることだと思いますが、AIGも同じトレンドを持っていますので、やはり健康の重要性は増していると思います。では荒川さん、いかがですか。

**荒川** 考えてみると会社は人によって構成されているわけで、社員が元気で活気があってモチベーションが高くないと会社は活性化しません。

いかに社員にそうした状態で仕事をしてもらえるようにするか、会社が色々な施策を考え打ち出していく姿勢が重要だと思っています。

**福富** 会社は色々とは掛け声をかけて取り組みを行っていますが、社員の皆様の参画意識はどのように考えていますか？

**荒川** そこが問題で、大きな病気をされた方などはおのずとご自身の健康に気をつけていますが、健康な、もしくは若い人も含めて、いかに健康について考えてもらう機会を作っていくかが施策を打つ上で工夫しなければいけないと思っています。

**福富** 社員の皆さんの意識という意味では、健康診断、人間ドック受診率もだいぶ上がってきてはい



ふくとみ かずなり  
**福富 一成**

AIG損害保険株式会社  
執行役員人事部門担当

ますが100%には届かず、まだまだ健康に対する意識は十分じゃないのかなと思います。

**片山** 会社が社員の健康を改善していくことに向かって意識を持つのは社員に対する強いメッセージになると思います。我々の世代からすると、こんなに時代は変わったのかと感じますが…。

## 社員の健康課題について 感じること

**福富** 続いて個別のテーマに移ります。片山さん、いかがでしょうか。

**片山** 内田さんがおっしゃられたとおり、社員が自分の健康を考えることについては、年齢や健康状態によって、一律に意識しろといっても難しいと思います。ただ、私の経験ですが、昔部下で毎日昼食を菓子パンとパックのジュースで済ませている人がいて、注意しても直らず、案の定体調を崩して

退職してしまったことがありました。それからは、1日3食の栄養がいかに重要なのかを社員にも認識してもらうよう考えています。

我々の仕事柄、どうしても昼は外食になりがちなので、朝と夜の食事をどう栄養バランスをとってもらうかですね。

自分も気持ち的には若いつもりではありますが、客観的に健診結果などを見ると悪化しています。自分の健康を改めて意識するという意味では健康診断は非常に優れたものだと思います。

**福富** AIGは、メタボ、がん、喫煙率そして不適切な飲酒率も高いという結果が出ています。健保の調べによると、AIGグループの喫煙率は24.2%ですが、国民調査の喫煙率は20%を切っています。

**片山** 喫煙率や不適切な飲酒が営業部門の人に多いのは、中々自分ではコントロールしたくても難しい環境にあると思うので、そのあたりを会社としてどうサポートしていくのか考えていかなければならないと思います。

## 個人として活躍し続けるために 行っているご自身の健康活動 について

**福富** 次のテーマです。内田さん、お願いします。

**内田** 私は走るのを趣味にしており、10年前から走っているのですが、どんどんはまっていきました。習慣になったことで少くらい疲れていても走らないと気持ち悪くなるまでになりました。単純な有酸素運動は頭をリセットできます。冬の朝などは、30~40分走って朝日を浴びると「がんばろう」という気になれます。



うちだ えみこ  
内田 恵美子

アメリカンホーム医療・損害保険株式会社  
執行役員 兼 CFO

有酸素運動だけでは筋肉はつかないのでどうやって筋肉落とさないようにしようとか、フルマラソンを走りたいとか、100kmマラソンをこれくらいのタイムで走るためにどうしたら良いかという目標を立てて工夫をしていくのがいいと思います。

**福富** 今どれくらいの頻度で走っているのですか？

**内田** 月に20日くらい走っています。朝走って、週末走って…という具合です。

**福富** 走るようになって、体調面での変化などはありましたか？

**内田** 肩こりがなくなりました。血の巡りが良いということは実感します。体力は年々落ちてきていますが、それでも比較的動けているのを感じます。

**福富** 今の目標は何ですか？

**内田** 今年の秋の福岡マラソンで年代別入賞をすることが目標です。タイムにして3時間40分くら

いです。

**片山** AIGは意外とランナーの方が多いですね。

**内田** アメホランナーズ、AIGランナーズなど、社内でサークルも立ち上がっていて、そちらにも加入しています。

## 組織的な健康増進活動の 大切さ

**福富** 続いてのテーマです。荒川さんお願いします。

**荒川** 数年前の話ですが、健保組合が発行する「健康スコアランキング」で、AIGパートナーズがグループ内で最下位ということが判明しました。直近のデータ、事業所等で区切った31のグループ分けのデータでも18位でした。この結果は非常にショックでした。といいますのは、当社はストレスチェック結果では一番よく、労働時間については残業等も増えてきていますがそれなりにコントロールできています。健診受診率も100%で、それなのにこれはどういうことかと調べてみますと、一つは社員の平均年齢が一番高い。医療費が高めに出てしまう。これはある意味仕方ない部分もありますが、さらに調べてみると喫煙率、過度の飲酒、高い肥満率が足を引っ張っていました。喫煙率についてはグループの中でもダントツで、男女ともにトップです。これらの項目は自分たちの努力と工夫で改善できるのではないかということで、4月に社長名で独自の健康促進運動を始めました。またいくつかの項目で具体的な通知を出しました。

例えば、家を出てから家に帰るまで完全な禁煙を推奨したり、会

社の歓送迎会等で喫煙者の席は配置せず完全禁煙とする、また過度の飲酒を防止するために2次会などもお互いに誘わない、行かないということなどを提案しました。

受動喫煙を理由とする会食等の禁煙は、以前から会社決議として行っていましたが、改めて支店長会議でリマインドしました。

こうした取り組みを組織として上から出し、全社員が意識して取り組んでいくことが大事だと思いました。

また新宿のNSビルで開催された健康フェスタに社員の参加を要請すると、最初は「なんですか、それ？」、「出なきゃいけないんですか？」等の声も上がっていたのですが、実際に参加し体験すると自分ではわからない色々な数値が出てきていたり、いすから何秒で立ち上げられるとかフェスタで聞いた体のひずみについて職場で盛り上がっていました。こうしたこと



かたやま あつし  
片山 敦

AIG損害保険株式会社  
執行役員 兼 傷害・医療保険部長

を見ていると、会社として健康についてきっかけ作りをするのは、社員も考えることになって大切だと思いました。

**福富** 実際全店メモを配信したときの社員の反応はいかがでしたか。

**荒川** 受動喫煙については吸わない人からの強い要望もあり、皆さんに取り組んでいただいているように思います。やはり、リーダーである部門長や支店長がやらないと中々下からは言い出しづらいので、マネジャー職が守っていかないと浸透しないという点があります。

強制はできませんが、会社でこうしたことをやっていこうという姿勢を見せて取り組んでいくことが大事ですね。

**福富** カルチャーとして作っていくべきなのでしょうね。

**内田** アメリカンホームは比較的若いチームなので、運動習慣を身につけようというところから始めています。喫煙はまだ何か取り組んでいるということはないです。

**福富** 雰囲気作りが重要で、トップの姿勢が大事なのだと思います。

**荒川** ホワイト500もそうですが宣言するということ、会社、部門単位で進めていくということが大事だと思います。

**内田** 会社が健康について真剣に考えているという姿勢を見せることによって、社員も段々と真剣に取り組んでくれるのではないかと思います。

## 社員一人ひとりに実践して欲しいこと

**福富** では最後のテーマです。内田さんからお願いします。

**内田** ちょうど今私が読んでいる本が『100年時代の人生戦略』な

のですが、私たちが60歳では引退できませんし、もっと若い世代は70歳まで働かなければならない。ますます健康が大事になってくるということです。こうした状況で健康診断の結果を皆さんどれくらい真剣に見ているのか。自分で、どこが弱っているな、こういう傾向があるのかな、自分ごととして捉えて、できることをやっていただきたいと思います。例えば、健診結果を保管しておいて、毎年見比べれば自分の傾向等がわかります。私は5年くらい血圧が高かったのですが、色々和努力して今年はずり値になりました。

**福富** ありがとうございます。荒川さんいかがでしょうか。

**荒川** 先ほども言いましたように、皆さん自分の健康は中々考える機会がありません。ただし、健康は自分自身のためではありますが、同時に家族のためでもあり、会社のためでもあります。まずは自分の健康状態を知ってもらう、つまり会社が実施している人間ドックや健康診断を受診していただくことが重要だと思います。そして診断結果が出たらそれを真摯に受け止めて、どう改善していくか。改善方法なども専門家のアドバイスに基づき、目標を定めて取り組む、さらに、こうした情報を敢えて人と共有することで頑張れるかもしれません。

**福富** なるほど、わかりました。片山さん、お願いします。

**片山** 自分が病気になったら、誰が困るのか。自分や家族に大きな負担をかけるということ、また、自分の健康は自分で守るしかないとをきちんと認識して行動することが重要だと思います。もう一



あらかわ じゅんじ  
荒川 純司

AIGパートナーズ株式会社  
執行役員

つは、プロフェッショナルとして、高いパフォーマンスを出すためには自分がどうコンディションを保っていくべきなのかということを意識して欲しいと思います。

**福富** 実は私も健康を意識し出したのは、3年前の健康フェスタがきっかけでした。姿勢のゆがみを指摘されてジムや整体に通い、今ではかなり改善しました。

最後に、会社は引き続き、健康を意識するきっかけを提供したり、皆さんをサポートできる環境を用意していきたいと考えていますので、社員の皆さんには、自分の健康について、もっともっと興味を持っていただき、健康で生き活きとした人生を歩んでいただきたいです。

皆さん本日はありがとうございました。

# 分析結果の課題と解決策！



3年前の分析結果の三大課題も「メタボ」「がん」「メンタル」でした。

以下は、健保発信の参加プログラムの一例です。

この他にも、スポット的にご参加いただけるメニューやご覧いただける刊行物等がございますので、AIG健保HPにてご確認をお願いいたします。

皆様が健康で日々過ごせますよう、会社とコラボしバックアップさせていただきます。

| 課題               | 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<br>配偶者 | 35～39歳<br>(配偶者を除く) | 40歳以上<br>(配偶者を除く) |
| メ<br>タ<br>ボ      | <b>● 健診を必ず受けよう！</b><br>・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)<br>《社員については法定健診を含んでいます》<br>・法定健診（事業主健診…受診の義務があります）<br>・特定健診             | 健診関係      |       |       |              |                    |                   |
|                  |  |           | ○     |       | ○            |                    |                   |
|                  |  | ○         |       |       |              |                    |                   |
|                  |  |           |       |       |              |                    | ○                 |
|                  | <b>● 保健指導を受けよう！</b><br>健診結果により、健保委託先の会社（法研/セイコーエプソン/カルナヘルスサポート）があなたの健康をサポートします。<br>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。 | 指導関係      |       |       |              |                    |                   |
|                  |  |           | 40歳以上 |       |              |                    |                   |
|                  |  |           |       |       | 60歳以上        | 60歳以上              |                   |
| メ<br>タ<br>ボ      | <b>● 体力増進に参加しよう！</b><br>ライフスタイルアップキャンペーン（小学生以上）<br>健康フェスタ  | 体力増進      |       |       |              |                    |                   |
|                  |  | ○         | ○     | ○     | ○            | ○                  | ○                 |
|                  |  | ○         | ○     |       |              |                    |                   |
| が<br>ん           | <b>● 早期発見・早期受診。がん検診を必ず受けよう！</b><br>人間ドック・成人病健診には6大がん検診が含まれています。<br>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。                                    | がん検診      |       |       |              |                    |                   |
|                  |  |           | ○     |       | ○            |                    |                   |
|                  |  | ○         |       | ○     |              |                    |                   |
| メ<br>ン<br>タ<br>ル | <b>● 気になるな…と思ったら、我慢せずに相談しよう！</b><br>T-pecの電話相談を利用できます。<br>直接の面談も可能です。  | メンタルヘルス関係 |       |       |              |                    |                   |
|                  |  | ○         | ○     |       |              |                    |                   |
|                  |  | ○         | ○     |       |              |                    |                   |
| * 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   |           |       |       |              |                    |                   |
|                  | ・介護・健康セミナー   | ○         | ○     | ○     | ○            | ○                  | ○                 |
|                  | ・My Health Reportの配布（所定健診受診者）  | 30歳       | ○     |       |              |                    |                   |