

鳥取銀行健康保険組合

鳥取銀行健康保険組合（以下鳥銀健保）とは、鳥取銀行と関連会社の職員・その家族を対象とした保険者です。鳥銀健保の被保険者は血圧と血糖が高い傾向があり、近年は運動習慣の定着に力を入れて健康増進・疾病予防に取り組んでいます。

また、今年の3月には母体の鳥取銀行が「健康経営優良法人2022」に認定され、健康増進に向けた相互連携を行っています。

鳥銀健保の状況(令和3年度)

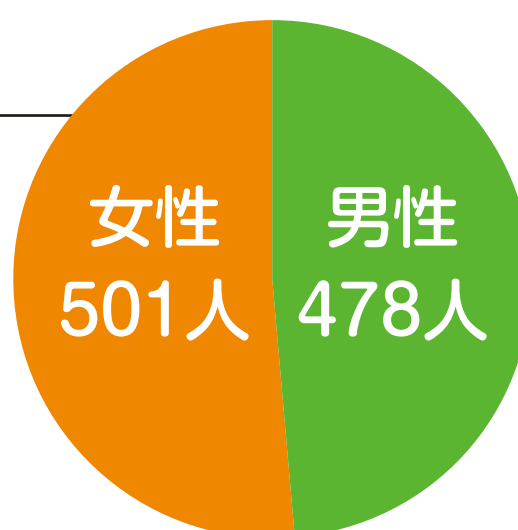
●被保険者数979人

男性：478人 女性：501人

●健診・保健指導（被保険者）

特定健康診査受診率：98.7%

特定保健指導実施率：63.2%



生活習慣病対策

●人間ドック制度

人間ドックを受診しやすいように年齢に応じて自己負担金額が軽くなる制度があります。

●保健師による個別保健指導

保健師が健診結果を確認し、必要に応じてメールや対面で保健指導を行います。

●健診結果ランキングの作成

40歳以上の被保険者を対象に年に1回ランキングを作成し、個別に通知しています。

●健康イベントの実施

毎年マイヘルスアップキャンペーンを行っています。
写真はマイヘルスアップキャンペーンに使用する冊子です。

医療費適正化への取り組み

●健診の推進

健診受診率は100%を目指して呼びかけや情報提供を行っています。

●二次健診の呼びかけ

健診結果から二次健診が必要な方へ、保健師から個別メッセージを送ります。

●ジェネリック医薬品の推進

ジェネリックを選んだ場合の差額費用を個別に通知する情報提供を行っています。

マイヘルスアップキャンペーン

毎年10～12月に被保険者を対象にマイヘルスアップキャンペーンを行っています。
2019年に開始したイベントで年々参加者が増えてきています。昨年の参加率は11.8%とまだまだ低いですが、参加率UPに向けてPR活動やイベントの工夫を行っています。

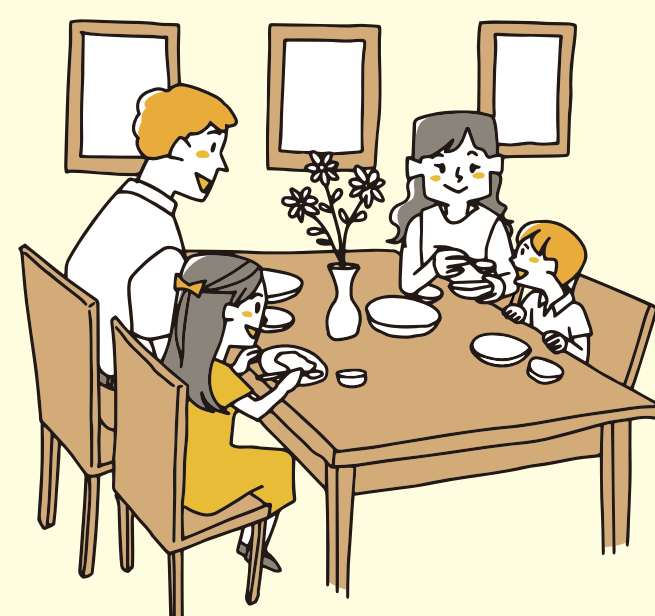
マイヘルスアップ キャンペーン とは？

食生活編、運動編、日常生活編の15のコースのうち、自分で取り組むコースを2つ決めます。60日間のチャレンジ期間の48日以上（80%以上）達成できた方に鳥銀健保から達成賞をプレゼントしています。

今できていない項目から目標を選んだり、健診結果やお悩み別にコースを選んだりすることで自主的に生活習慣の改善に取り組めると参加者からは好評です。



選べる目標の一部をご紹介します！



コース名	チャレンジ目標
LOVEベジタブルコース	・野菜の小鉢をもう一皿食べる ・食事は野菜から手をつける
寝る前は食べないコース	・就寝2時間前は食べない ・夕食でエネルギー摂取を控えめにする
階段を使おうコース	・1～3階程度は階段を利用して昇り降りする
筋トレで筋力UPコース	・1日10分以上の筋トレを週に3回行う
飲むなら適量コース	・適量を守ってお酒を楽しむ ・今日はお酒を飲まない
おはよう＆ありがとうコース	・職場や家庭で「おはよう」など挨拶をする ・「ありがとう」と1日1回は言う