

第2期健康管理事業推進委員会

第 1 回

2023年10月12日 学研本社ビル301会議室

学研健康保険組合

2020年1月6日

学研健康保険組合に於ける健康管理事業推進委員会の設置について

1. 背景

今年度の**関東甲信越厚生局保健課による監査により、保険局長通達による健康管理事業推進委員会の設置がされていない旨の指摘がされた**。こうした中で、学研グループとしても3年前から健康管理業務を推進できる体制が構築でき、産業医による産業保健の各種対応も充実できてきていることから、当該委員会を設置して健保組合として会社と協働した保健事業を充実させる必要がある。

2. 目的

健康経営・働き方改革を進める中で、従業員の健康増進を重視し、健康管理を経営課題として捉え、その実践を図ることで従業員の健康の維持・増進と会社の生産性向上を目指すため、会社と健保が協働して、健保が行なう保健事業を支える。

3. 内容

- (1) 保健事業の中長期にわたる企画立案、実施計画の策定**
- (2) 保健事業の実施結果の分析、評価**
- (3) 理事会への保健事業の企画提言**

※2019年度の保健事業：検診・疾病予防、禁煙サポート、健康・体力づくり、健康相談

4. メンバー

渡辺智康（委員長 健保常務理事）、川畑薫（健保理事 GHD人事戦略室）、藤島拓也（健保議員 G P S 人事担当取締役）、大里厚（産業医）

5. 開催時期

年2回（予算及び決算の理事会前）

健康管理事業推進委員会について

行政監査での指摘を踏まえ、健康管理事業推進委員会を設置する。

設置要件として産業医などの専門知識を有する者の参画があることから、当社産業医に参加をお願いしています

学研健康保険組合



学研健康保険組合



第2期委員会の進め方

第2期委員会の進め方（予定）

回	#	テーマ
第1回 2023.10	1	第1期の振り返りと健保の課題の共有
	2	個別コンサルティング報告
	3	健康レポート結果の共有
	4	学研健康増進計画2024／基本方針とスローガン
第2回 2024.3	1	2024年度重点事業を選出
	2	KGI（最終目標値）を定める
	3	保健事業の推進方法決定
	4	2024年度KPIの設定
2024.4	1	第3期データヘルス計画、第4期特定健康診査等実施計画に反映
	2	健保HPと加入事業所ページで公開

学研健康保険組合



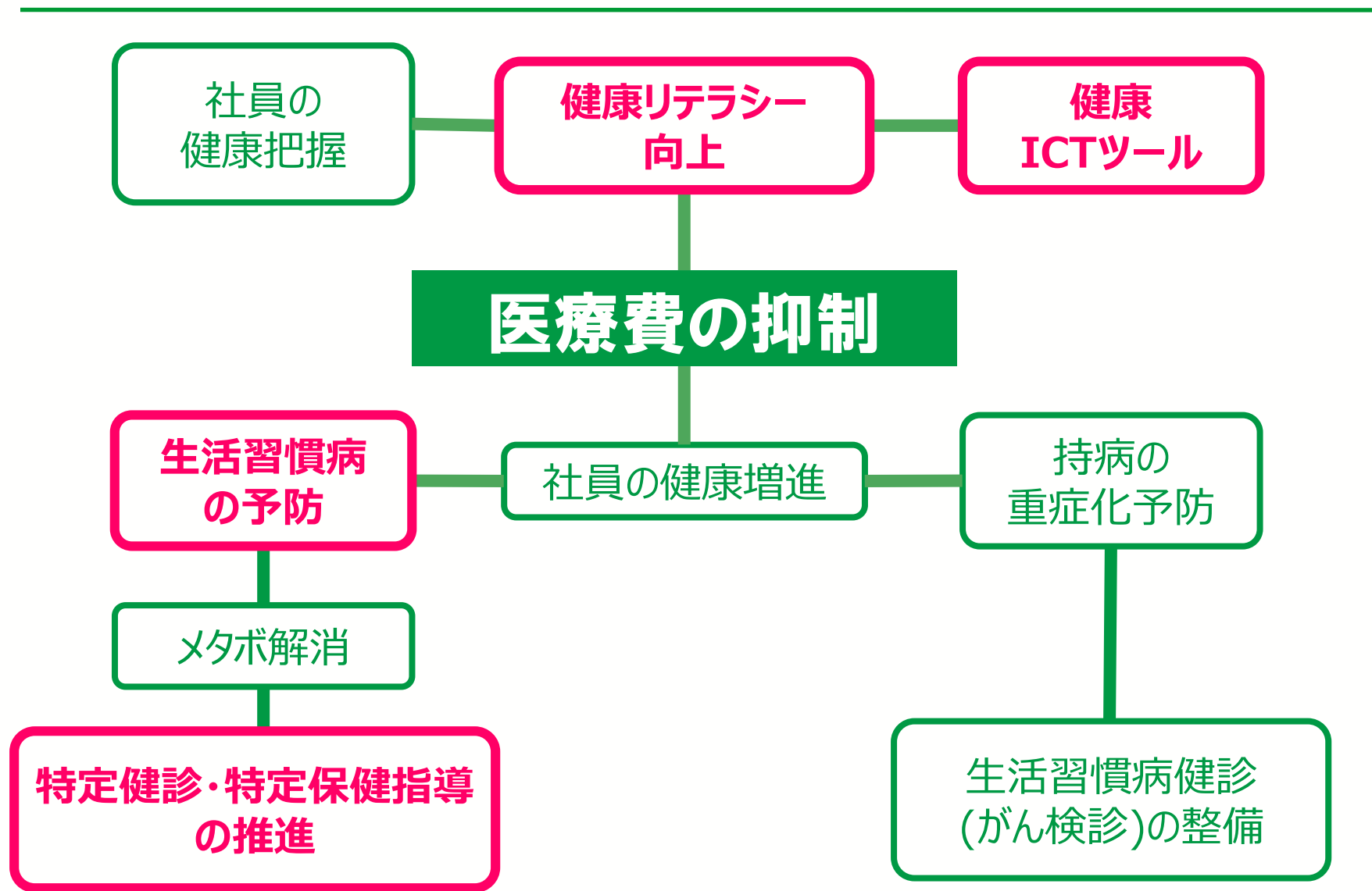
第1期の振り返りと
健保の課題の共有

「保健事業」の立案に先立って、学研健保の「健康課題」と「対策の方向性」を抽出

健康課題	対策の方向性
医療費の現状と年齢構成	- 総じて医療費対策が必要な状況であり、方向性として加齢の影響を念頭におくべきと思われる。 - 加入者の医療費の状況に対する理解と意識の向上による協力体制も必要である。
事業所の特性差異	- 大きな方向性にもとづく施策とは別に、より個別の分析をもとにした事業所ごとの対策も視野に入れておく。 - 各事業所ごと個別面談等を通じて対策の立案と実施を進める。
疾病の発生傾向	- 医療費総額で見ると、全健保と同様に生活習慣病が上位を占めているが、その割合はより高い。 - 一方、比較指数で見ると生活習慣病以外の疾病が上位に来るが、大半は一部の高額医療費患者の影響によるものが多い。 - 医療費対策の大きな方向性としては生活習慣病対策が有効と考えられ、特定保健指導などの施策を中心に進める。 - 保健指導等の生活習慣病対策の推進が有効と思われる。新生物については早期発見のために40代からの「がん検診」の受診機会整備も検討課題である。

(続き)

	健康課題	対策の方向性
特定健診、特定保健指導の実施状況	・55歳以上の重症化リスクが高まる年齢層で特定保健指導該当率が急増している。 ・特定健診・特定保健指導の実施率が不十分なことにより重症化予防などの対策の手立てが遅れるリスクがある ・特定保健指導は方針再検討のため実施保留が続いていた	・事業主とも連携した勧奨、呼びかけによって受診率および保健指導実施率を高める。 ・特定保健指導は方法の見直しや対象選定の工夫により実効性や持続率の向上を目指す。
有病者の重症化リスク	脳卒中/心疾患、糖尿病の重症化リスクがかなり高いにもかかわらず、治療を受けていない者が存在する	産業医等との連携も踏まえ対策を立案する
後発医薬品施策	後発医薬品の使用率は本人家族の別なくほぼ全健保水準並である	当面、現状の推進施策を維持



学研健康保険組合



組合運営サポート事業
個別コンサルティング報告

組合運営サポート事業について

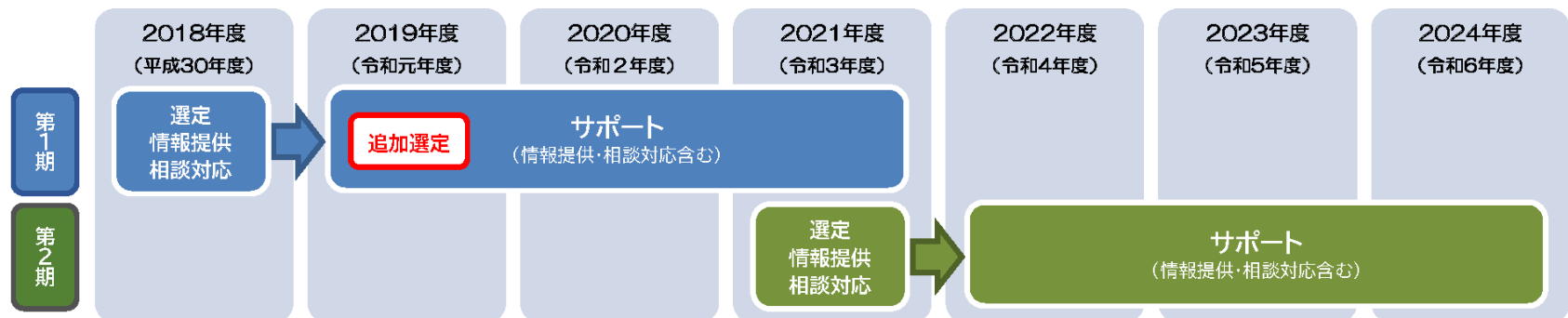
概要

高齢者医療費の負担構造改革がなかなか進まない中で、組合財政支援交付金の交付対象とならない組合であっても、将来展望が見通せず、解散に踏み切るような組合が増加することが懸念される。

厚労省は、大規模組合の解散報道等を受け、「財政が悪くなる前の段階で適切な財務指導等に基づく指導・相談体制の構築」等を検討することとして、「健保組合に係る保険者機能強化支援事業」として18.4億円を予算計上し、財政健全化に向けた取り組みを支援することとしている。

こうした状況等を踏まえ、健保連においても従来の交付金交付事業に加え、**財政が苦しい中で保険者機能を発揮できない等の組合に対して支援・サポートを行い、保険者機能・運営基盤の強化を図ることを目的とする事業として、『組合運営サポート事業』を実施することとした。**

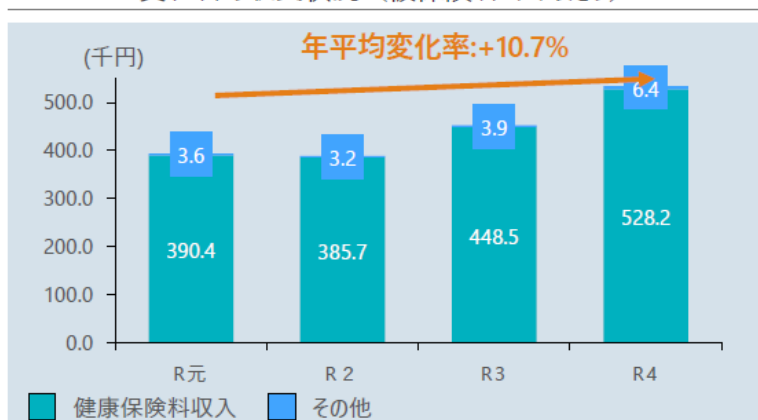
1. 目的 : 保険者機能・運営基盤の強化
2. 対象基準 : ① 保険料率:95%以上 ② 法定給付費等所要保険料率:90%超 ③ 保有資産:法定準備金水準の300%未満
3. 対象組合 : **第2期:98組合 ※令和2年度決算見込または令和元年度決算で要件に該当する組合**
4. 事業内容 : ① 情報提供・相談対応(財政指標をとりまとめた資料提供、個別の相談対応 等)
② サポート(事業運営や財政改善等に関する研修会の実施、保健事業関連の事業補助 等)
③ 財政支援(保健事業等の保険者機能強化に資する事業に要する費用補助)
5. 期間 : 1期4年



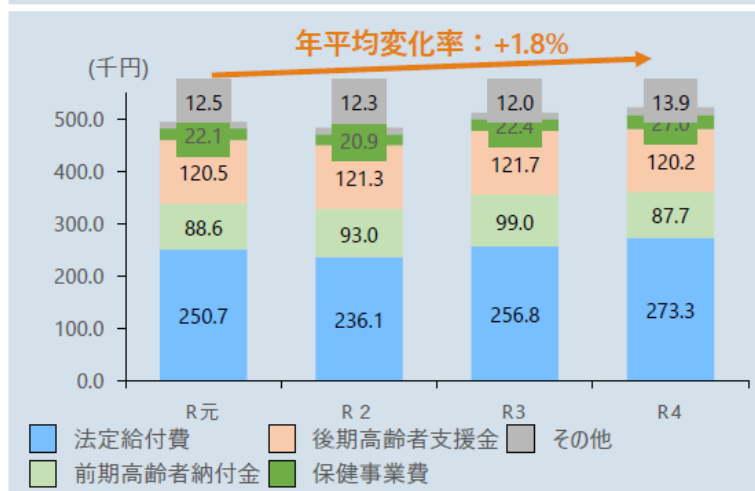
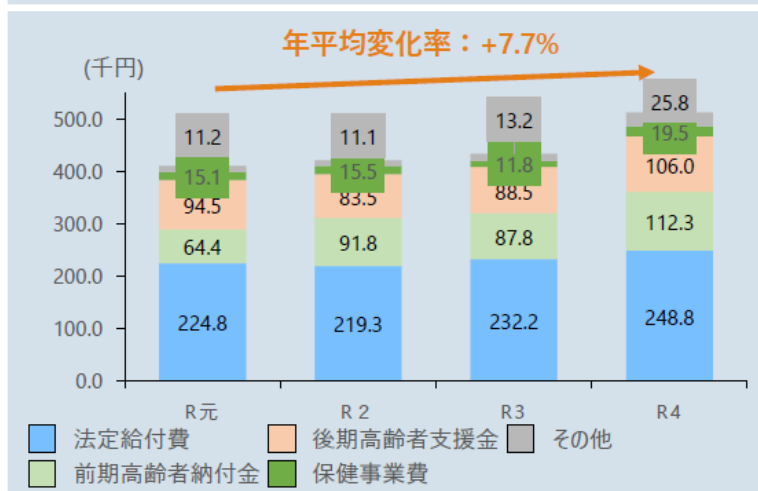
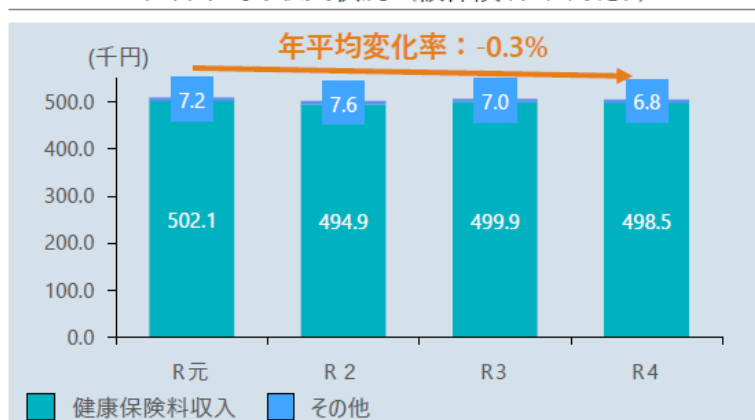
全国健康保険組合と貴組合の収支状況の比較

R4年度の経常収入、経常支出を見ると保険料収入は全組合平均よりも高くなっており、一方で法定給付費や納付金に関しては全組合平均よりも低くなっている

貴組合の収支状況（被保険者1人あたり）



全組合平均の収支状況（被保険者1人あたり）



健康課題と保健事業の課題

貴組合の健康課題と保健事業の課題

前回までの打ち合わせと貴組合からの提案資料を基に貴組合の健康課題とそれに紐づく保健事業の課題について整理したので確認いただきたい

赤字部分は貴組合実施予定
黄字部分は貴組合検討課題

健康課題	関連する保健事業	課題	対策案
全般	PA全般	① 健保HPが活用されていない ② 被保険者や事業所に周知が行き届いていない	① HPサイトのリニューアル ② マイページの設置 事業所への分析レポートのフィードバック
メタボ系疾患	特定健診・人間ドック・生活習慣病健診	① 被扶養者の健診受診率が低い ② 人間ドック利用者が固定化されている	① 被扶養者に直接健診の案内を送付 被扶養者の複数回の健診受診勧奨の実施 ② 日帰り人間ドックの外注化
	重症化予防・受診勧奨	① 重症化予防プログラムを実施していない ② 被扶養者と一部被保険者に実施できていない	① 健保連サポート事業の活用 ② (被扶養者への受診勧奨の実施)
	特定保健指導	① 特定保健指導ではリピーターが多くおり、脱落者も多い。さらに糖尿病、高血圧疾患の医療費も依然として高い	① 特定保健指導業者の見直し ② (被扶養者への特定保健指導の実施)
悪性新生物	婦人科検診	① 同時実施でない場合の女性検診の受診率が低くなっており、乳がんの医療費が増加している	① 同時実施の女性検診の拡充 同時実施でない場合の女性検診の受診勧奨の実施 健保連サポート事業の活用
歯科疾患		① 歯科に関する保健事業を実施できていない	① 歯科関連の保健事業の実施

学研健康保険組合



健康レポート結果の共有

2021年度 健康・分析レポート（日本生命）

生活習慣に関する状況		2019	2020	2021	ベンチマーク	評価
運動	1回30分以上の軽く汗をかく運動を週2日以上、1年以上実施	21.20%	21.00%	21.30%	24.60%	C
食事①	就寝前2時間以内に夕食をとることが週に3回未満	59.60%	63.10%	64.00%	67.00%	C
食事②	朝食を抜く頻度が週に3回未満	77.80%	77.40%	76.90%	77.30%	C
飲酒①	飲酒をほとんどしない	35.10%	36.90%	41.10%	41.20%	C
飲酒②	1日あたり飲酒量が2合未満	79.00%	81.50%	84.90%	83.80%	C
喫煙	現時点で喫煙習慣がない	82.00%	83.10%	83.40%	74.30%	B
睡眠	睡眠で十分な休養がとれている	58.10%	62.40%	63.30%	62.80%	C

飲酒、喫煙、睡眠については年々改善傾向にあり、ベンチマーク値よりも高い。
 運動習慣が根付いている傾向はみられるものの、ベンチマーク値より3%程度低い。
 就寝前の夕食や朝食を抜くなど、不規則な食事習慣の改善傾向がみられるが、ベンチマーク値より低い。

健診結果のリスク該当者の状況		2019	2020	2021	ベンチマーク	評価
血圧リスクが低い者の比率		64.60%	60.30%	59.40%	59.50%	C
脂質リスクが低い者の比率		35.80%	36.30%	34.30%	34.10%	C
血糖リスクが低い者の比率		69.40%	66.90%	67.10%	62.30%	C
内臓脂肪型肥満リスクが低い者の比率		79.70%	80.50%	81.20%	82.10%	C
肝機能異常リスクが低い者の比率		72.60%	74.10%	73.20%	77.00%	C

血糖リスクの低い者の比率は改善傾向。ベンチマーク値よりも5%高い。
 ベンチマークと同値ではあるものの、年々血圧リスクが増加傾向にある。

学研健康保険組合加入事業所一覧（令和4年度末被保険者数）

保険証番号	事業所名	R5.3.31		被保険者平均年齢	加入年月日
		被保険者	被扶養者		
1	学研ホールディングス	58	72	56	昭和36年7月1日
11	学研ステイフル	59	27	42	平成9年4月1日
70	学研ロジスティクス	91	42	46	平成15年10月1日
91	学研データサービス	6	0	43	平成18年11月27日
93	学研エリアマーケット	92	77	41	平成19年1月1日
95	学研メソッド	11	2	43	平成19年4月1日
99	学研エル・スタッフィング	131	51	36	平成20年2月1日
106	早稲田スクール	184	152	39	平成21年8月1日
109	創造学園	244	185	40	平成23年6月1日
110	学研スタディエ	151	109	41	平成24年9月1日
113	全教研	295	222	44	平成26年11月1日
114	イング	135	83	45	平成27年4月1日

保険証番号	事業所名	R5.3.31		被保険者平均年齢	加入年月日
		被保険者	被扶養者		
119	TOKYO GLOBAL GATEWAY	25	7	39	平成29年10月1日
121	地球の歩き方	43	17	43	令和3年1月1日
300	学研エデュケーショナル	493	118	46	平成21年10月1日
301	Gakken	738	392	44	令和4年10月1日
120	ワン・パブリッシング	70	53		令和5年3月脱退
306	学研プロダクツサポート	310	161	52	平成21年10月1日
309	学研塾ホールディングス	15	17	50	平成21年10月1日
311	学研メディカルサポート	25	15	35	平成22年4月1日
122	Gakken LEAP	25	22	35	平成23年7月19日
123	GAKKEN CC	2	2	46	令和4年3月1日
20	任意継続被保険者	66	39	57	

2021年度 健康・分析レポート（日本生命）

総合評価			特定健診・特定保健指導		健診結果のリスク該当者の状況		生活習慣の状況	
順位	事業所名	総合評価	評価点 (50点)	順位	評価点 (30点)	順位	評価点 (20点)	順位
上位	11 Gakken LEAP	83.1	42.9	1	24.7	1	15.5	1
	19 学研塾ホールディングス	70.9	37.5	2	21.2	6	12.3	14
	22 学研データサービス	67.6	32.1	6	24	2	11.5	16
下位	25 14 学研エデュケーショナル	39.3	17.9	23	11.6	23	9.8	22
	24 18 学研プロダクツサポート	42.7	19.6	21	10.6	25	12.5	12
	23 13 任意継続被保険者	43.1	7.1	25	20.5	8	15.5	1

- Gakken LEAPは**平均年齢が低い（35）**ことが各評価1位となる要因か。
- 学研エデュケーショナルは、健診における**血圧・脂質異常値リスクが高く**、かつ**食事、運動習慣も評価が低い**。また**保健指導の実施率が組合平均85.2%に対し42.5%と低い**。
- 学研プロダクツサポートについては、**高い平均年齢（52）**に加え、**血圧、脂質、血糖、肝機能の評価がD**であり、保健指導についても**実施率が44.4%**と低い数値となっている。

2021年度 健康・分析レポート（日本生命）

#	規模	事業所名	総合評価	特定健診・保健指導		健診結果のリスク該当者					生活習慣				
				特定健診	保健指導	血圧	脂質	血糖	肥満	肝機能	運動	食事	飲酒	喫煙	睡眠
1	3	学研ホールディングス	D	E	C	D	C	C	A	A	D	A	C	B	A
2	3	早稲田スクール	B	B	B	B	B	C	C	A	C	B	C	C	D
3	3	創造学園	B	B	B	B	C	B	D	B	C	C	C	E	B
4	3	学研ステイフル	B	A	B	C	B	C	B	C	A	B	S	B	B
5	3	学研スタディエ	C	C	C	D	C	B	D	C	C	D	C	B	A
6	4	全教研	D	C	C	B	D	D	D	B	D	D	D	D	B
7	3	イング	C	B	C	C	B	D	D	B	B	B	B	A	B
8	2	TOKYO GLOBAL GATEWAY	B	D	A	B	C	B	A	A	C	B	A	B	B
9	3	ワン・パブリッシング	B	B	B	B	B	B	C	C	B	B	B	B	B
10	3	地球の歩き方	B	C	A	C	C	B	C	D	D	C	D	B	B
11	1	Gakken LEAP	S	A	A	A	A	A	B	B	B	A	B	B	B
12	3	学研メディカル秀潤社	B	A	B	C	C	C	A	B	B	B	A	A	B
13	3	任意継続被保険者	D	E	D	B	B	C	A	A	A	A	B	B	B
14	4	学研エデュケーショナル	D	C	D	D	D	C	B	C	D	D	C	C	B
15	3	Gakken	C	C	C	C	C	D	C	D	D	B	D	B	C
16	4	学研プラス	C	B	C	D	D	D	B	D	B	E	C	C	B
17	3	学研出版サービス	C	B	D	B	C	C	C	C	S	C	B	B	A
18	3	学研プロダクツサポート	D	C	C	D	D	D	B	D	B	B	D	B	C
19	2	学研塾ホールディングス	A	B	A	B	B	B	A	D	B	C	B	D	B
20	3	学研メディカルサポート	B	B	A	B	B	A	C	A	S	C	C	A	C
21	3	学研ロジスティクス	C	C	A	C	C	D	C	B	D	C	A	C	C
22	1	学研データサービス	B	C	A	S	A	B	A	D	B	C	B	B	E
23	3	学研エリアマーケット	B	B	C	A	A	B	C	B	D	B	B	B	B
24	2	学研メソッド	C	C	D	C	A	B	D	D	D	A	A	A	D
25	3	学研エル・スタッフィング	B	B	B	A	B	A	B	A	B	C	C	C	D

2021年度実績分 健康スコアリングレポート（厚生労働省 保険局 保険課）

項目	評価		総評（※目標値：厚労省が定める単一健保の目標）
特定健診		実施率：85.4% 前年比：114%、 全組合平均：82.5%	- 被保険者の実施率は目標値※90%を超えた。 - 被扶養者については全組合平均より30%程低い。 60代女性についても実施率が50%を下回り、全組合平均より8%低い状況
特定保健指導		実施率：57% 前年比：271%、 単一健保平均：31.2%	- 実施率は目標値55%を超え、全組合平均より約25%高い状況。 - 全組合平均より高いものの女性の実施率は男性の実施率の6割程度である。
健康状況		肥満・血糖リスク：5 肝機能・脂質異常リスク：4 高血圧リスク：3 （点数高いほど高評価）	- 被保険者については、肥満・肝機能・脂質異常・糖尿病の保有リスクは全組合平均より低い 40代、50代、男性においては、高血圧リスクが特に高い状況。 - 男性60代以上の脂質異常リスクは高い傾向。
生活習慣		喫煙習慣リスク：5 運動・飲酒習慣リスク：4 睡眠週間リスク：3 食事習慣リスク：2 （点数高いほど高評価）	- 喫煙率については年々減少傾向。一部事業所で顕著な喫煙 40代・50代女性においては、軽く汗をかく程度の運動の定着度合いが比較的低い。 40代男性においては、就寝前の食事をとる割合が全組合平均より10%ほど高い。 - 被保険者、男性、50代においては、睡眠で十分に休養が取れていない状況

【参考資料】 2021年度 医療費の状況

2021年度中のココファン脱退による加入者半減（約5000名減）の影響により、各レポートの加入者一人当たりの医療費が約1.5倍値で算出されているため、年度末までココファンが加入していたと想定した場合の推定値も掲載する。

健康スコアリングレポート (厚労省)	2017年度	2018年度	2019年度	2020年度	2021年度 (下段：推定値)
1人あたり医療費	162,215円	160,476円	173,006円	163,344円	261,860円 (175,446)
性・年齢補正後標準医療費	154,821円	157,913円	165,338円	160,528円	164,662円

	男性	女性	20代	30代	40代	50代	60代
学研健康保険組合 (下段：推定値)	255,711円 (171,326)	266,966円 (178,867)	169,375円 (113,481)	169,049円 (113,263)	208,799円 (139,895)	358,982円 (240,518)	683,394円 (457,874)
全組合平均	159,880円	166,873円	91,685円	118,845円	148,808円	221,475円	333,034円

健康・分析レポート (日本生命)	全事業所（下段：推定値）			ベンチマーク		
	一人当たりの医療費	比率	伸び率	一人当たりの医療費	比率	伸び率
心疾患	6,896円 (4,620)	4.30%	21.90% (14.67)	4,222円	2.90%	2.00%
胃がん	495円 (332)	0.30%	5.90% (3.95)	739円	0.50%	-0.10%
結腸・直腸がん	2,486円 (1,666)	1.50%	70.50% (47.24)	1,314円	0.90%	1.60%
その他がん	5,138円 (3,442)	3.20%	18.40% (12.33)	6,242円	4.40%	7.50%
歯科	19,157円 (12,835)	11.90%	3.90% (2.61)	18,633円	13.00%	4.80%
調剤	31,557円 (21,143)	19.50%	1.00% (0.67)	29,143円	20.30%	2.00%

学研健康保険組合



学研健康増進計画2024

国の動き：健康日本21

- 厚生労働省は、2000年から「21世紀における国民健康づくり運動（健康日本21）」を掲げた。
- 令和5年5月31日に健康増進法を改正。令和6年度からの次なる国民健康づくり運動である健康日本21（第三次）を推進

概要：科学的根拠に基づいて、がん、心臓病、脳卒中、糖尿病等の生活習慣病の原因となる食生活や運動、休養などの改善に向けた目標等を掲示することにより、**健康寿命を延長し、生活の質を高めるための取組み**を総合的に推進させること。

健康日本21（第三次）4つの方針

1. 健康寿命の延伸・健康格差の縮小
2. 個人の行動と健康状態の改善
3. 社会環境の質の向上
4. ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり

健康日本21（第三次）目標設定項目 ～個人の行動と健康状態の改善～

個人の行動と健康状態の改善	生活習慣の改善	栄養・食生活	○	適正体重を維持している者の増加（肥満、若年女性のやせ、低栄養傾向の高齢者の減少）
				バランスの良い食事を摂っている者の増加
				野菜摂取量の増加
				果物摂取量の改善
				食塩摂取量の減少
		身体活動・運動	○	日常生活における歩数の増加
			○	運動習慣者の増加
		休養・睡眠	○	睡眠で休養がとれている者の増加
			○	睡眠時間が十分に確保できている者の増加
				週労働時間 60時間以上の雇用者の減少
		飲酒	○	生活習慣病（NCDs）のリスクを高める量を飲酒している者の減少
		喫煙	○	喫煙率の減少（喫煙をやめたい者がやめる）
				妊娠中の喫煙をなくす
		歯・口腔の健康	○	歯周病を有する者の減少
				よく噛んで食べることができる者の増加
			○	歯科検診の受診者の増加

健康日本21（第三次）目標設定項目

～個人の行動と健康状態の改善～

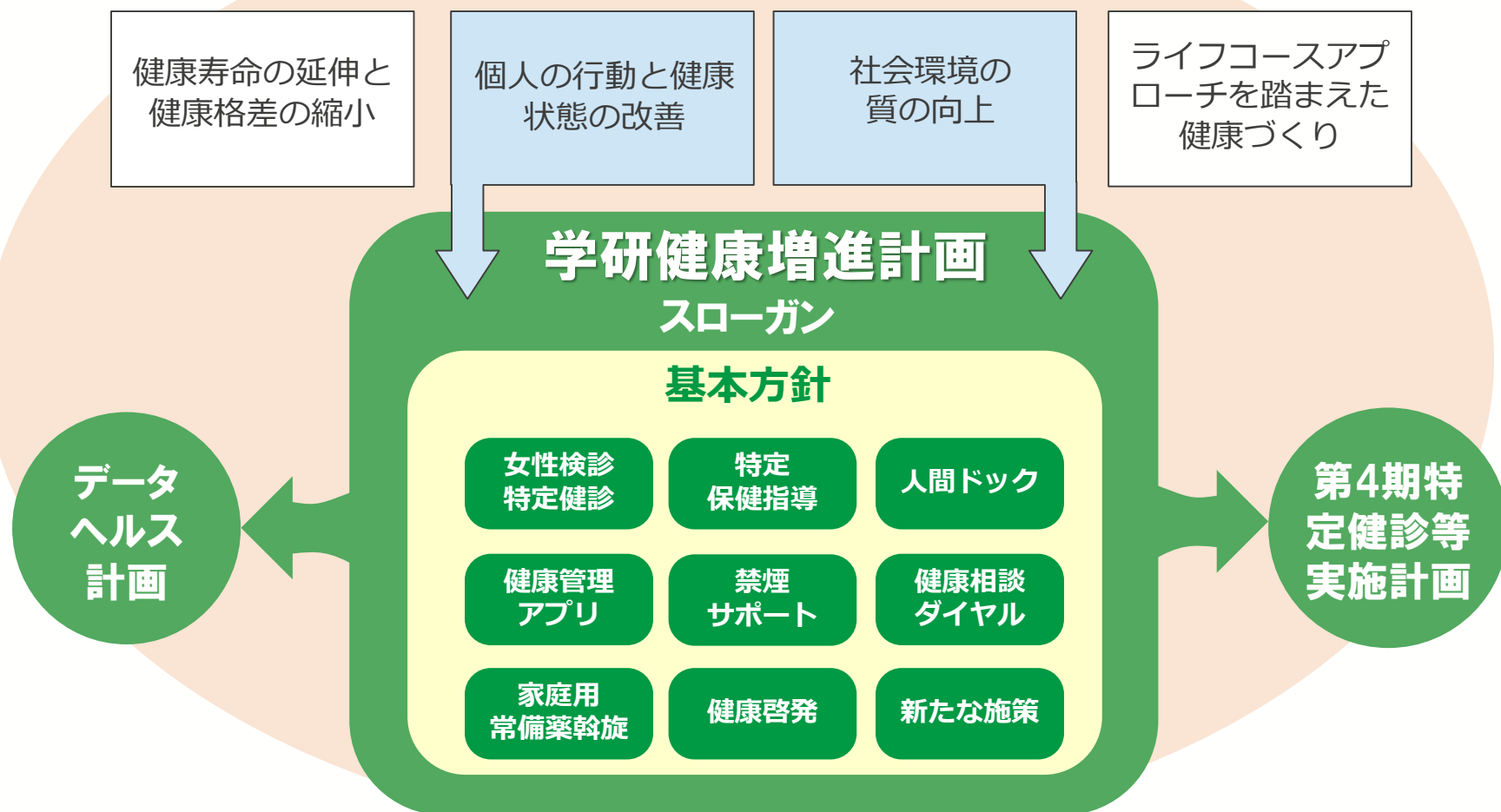
個人の行動と健康状態の改善	生活習慣病の発症予防・重症化予防	がん		がんの年齢調整罹患率の減少
				がんの年齢調整死亡率の減少
			○	がん検診の受診率の向上
		循環器病		脳血管疾患・心疾患の年齢調整死亡率の減少
				高血圧の改善
				脂質（LDLコレステロール）高値の者の減少
				メタボリックシンドロームの該当者及び予備群の減少
			○	特定健康診査の実施率の向上
			○	特定保健指導の実施率の向上
		糖尿病		糖尿病の合併症（糖尿病腎症）の減少
				治療継続者の増加
				血糖コントロール不良者の減少
				糖尿病有病者の増加の抑制
			○	メタボリックシンドロームの該当者及び予備群の減少（再掲）
			○	特定健康診査の実施率の向上（再掲）
			○	特定保健指導の実施率の向上（再掲）
		COPD		COPDの死亡率の減少
	生活機能の維持・向上			足腰に痛みのある高齢者の人数
				骨粗鬆症検診受診率の向上
				心理的苦痛を感じている者の減少

健康日本21（第三次）目標設定項目

～社会環境の質の向上の改善～

社会環境の質の向上の改善	社会とのつながり・こころの健康の維持及び向上		地域の人々とのつながりが強いと思う者の増加
			社会活動を行っている者の増加
			地域等で共食している者の増加
		○	メンタルヘルス対策に取り組む事業場の増加
			心のサポーター数の増加
	自然に健康になれる環境づくり		「健康的で持続可能な食環境づくりのための戦略的イニシアチブ」の推進
			「居心地が良く歩きたくなる」まちなかづくりに取り組む市町村数の増加
		○	望まない受動喫煙の機会を有する者の減少
	誰もがアクセスできる健康増進のための基盤の整備	○	スマート・ライフ・プロジェクト活動企業・団体の増加 4つのテーマ「適度な運動」「適切な食事」「禁煙」「健診・検診の受診」
		○	健康経営の推進
			利用者に応じた食事提供をしている特定給食施設の増加
			必要な産業保健サービスを提供している事業場の増加

健康日本21（第三次）



学研健康増進計画2024

目的	加入者の健康増進と健康課題に基づいた健康推進
基本方針	1. 健康教育と意識向上の推進 2. 健康診断と個別アセスメント 3. 健康的な生活習慣の推進 4. 定期的な運動促進活動
期間	2024年度からの3カ年計画
その他	各年度ごとに保健事業各施策のPDCAを実施

基本方針（案）と取り組み案

基本方針	目的	既存保健事業	取り組み案
健康教育と意識向上の推進	- 健康維持や疾病対策への知見を高める - 健康維持に対するインセンティブ	- 健保ホームページ - 被保険者用マイページ - 事業所向けページ - グッピーズ（健康ポイント）	★健康や疾病に関するセミナーの開催 - HP・事業所向けページ・キャンペーン等で啓発強化 - 健康ポイントの付与
健康診断と個別アセスメント	- 女性検診と被扶養者の特定健診の受診率向上 - 未病の把握と改善	- 女性検診・特定健診 - 日帰り人間ドック - 特定保健指導	- 保険者マイページからの呼びかけ - 健康ポイントの付与 - 保健指導対象者のレベル分け - 検診時の保健指導実施
健康的な生活習慣の推進	- 生活習慣に関する啓発強化 - 業務特性に応じた改善方法の提案 - 歯・口腔の健康管理	- グッピーズ（睡眠、食事、歩数） - 禁煙アプリ	- 保健指導時やセミナーによる啓発 - グッピーズの睡眠・食事管理機能利用促進 - 健康ポイントの付与 ★WEB歯科検診の実施 ★無料歯科検診の斡旋
定期的な運動促進活動	- 定期的な運動習慣の定着 - 在宅勤務時の運動不足回避	- グッピーズ（エクササイズ） - chocoZAP	★健康促進イベントの開催 - 健康ポイントの付与

スローガン（案）

1. **未病の予兆を見逃さず、健康を守り抜こう**
2. 健康は幸福の礎、一歩ずつ積み重ねよう
3. 自分を大切に、健康を最大限に活かそう
4. **健康な人生は予防からスタート**
5. 健康を学び、未来を築こう

学研健康保険組合