令和5年3月30日作成

事業所カルテ 2023

SAMPLE

社会福祉法人　〇〇

社会保険・社会福祉・介護事業

健診は毎年必ず受診！ 保健指導を積極的に活用しましょう！

全国健康保険協会 三重支部
協会けんぽ

はじめに

事業所カルテは、事業所単位での健診・保健指導の実施率や、健診結果及び加入者の日常の食生活や生活習慣について、数値やグラフ、レーダーチャート等で見える化した資料です。御社の健診・保健指導の実施状況や、健康状態の現状（特徴）を把握し、従業員の健康づくりに取り組む際の参考としてご活用ください。

目次

1. 医療費等の状況
- ○1人当たり医療費
- ○メタボリックシンドロームの該当状況
- ○特定保健指導の該当状況

2. 健診・特定保健指導の状況
- ○健診の実施状況
- ○特定保健指導の実施状況

3. 生活習慣病リスク保有者の割合及び生活習慣要改善者の割合
- ○生活習慣病リスク保有者の割合
- ○生活習慣要改善者の割合

SAMPLE

資料（データ）の見方

・折れ線グラフは、御社の直近3年間の経年変化について、「支部内（都道府県内）の事業所の平均」及び「同業態の事業所の全国平均」との差をご確認いただけます。
・生活習慣病リスク保有者の割合のレーダーチャートは、「支部内（都道府県内）の事業所の平均」及び「同業態の事業所の全国平均」を100とした場合の相対的な立ち位置（相対値）になります。
・生活習慣要改善者の割合のレーダーチャートは、問診票の回答率について、「支部内（都道府県内）の事業所の平均」及び「同業態の事業所の全国平均」との差を比較したものになります。

【本資料のデータ対象】
・以下の項目（※）を除き、被保険者の生活習慣病予防健診及び事業者健診（協会へ提供分）の受診者のデータを集計し、作成しています。
※被保険者1人当たり医療費：診療報酬明細書（レセプト）のデータを集計（3ページ）
※ご家族(被扶養者)の健診受診率：特定健診（被扶養者）のデータを集計（4ページ）
※割合の分母が10人未満となるデータは表示しておりません。

事業所カルテ

令和5年3月現在の情報をもとに作成しています。

事業所名称	社会福祉法人 〇〇 様
業　　態	社会保険･社会福祉･介護事業

1. 医療費等の状況

生活習慣病は、国民医療費にも大きな影響を与えており、その多くは、メタボリックシンドロームが原因であるといわれています。メタボリックシンドロームは、日常生活の中で適度な運動、バランスの取れた食生活、禁煙を実践することによって予防することができるものです。

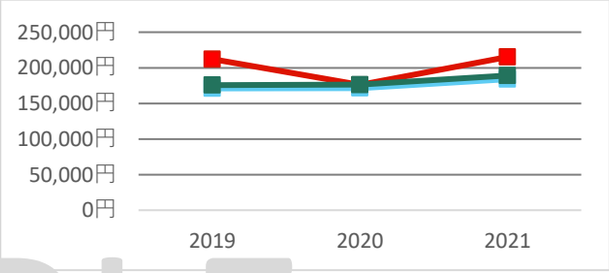
日常のちょっとした食習慣や運動習慣に普段から気を付けることの積み重ねが、健康づくりや健康寿命の延伸、医療費の適正化につながります。

■御社 ■三重支部平均 ■同業態全国平均

1人当たり医療費

対象：全被保険者

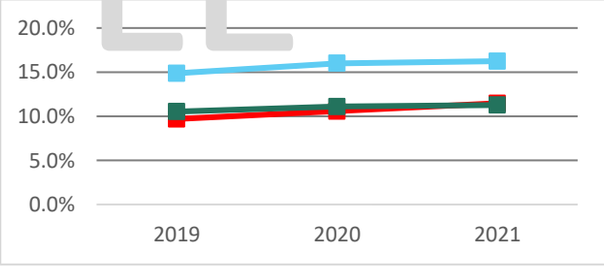
被保険者1人当たり医療費			
年度	御社	三重支部平均	同業態全国平均
2019	211,978円	171,020円	175,604円
2020	176,013円	171,521円	176,370円
2021	215,137円	183,978円	189,175円



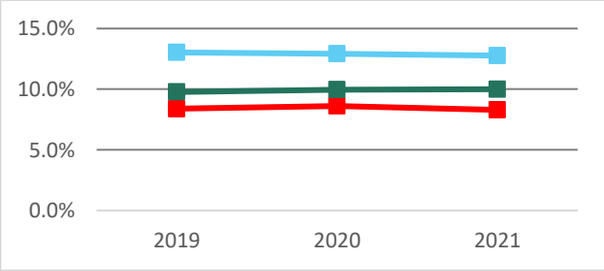
SAMPLE

メタボリックシンドロームの該当状況

メタボリックシンドローム該当率			
年度	御社	三重支部平均	同業態全国平均
2019	9.7%	14.9%	10.5%
2020	10.6%	16.0%	11.1%
2021	11.5%	16.2%	11.3%

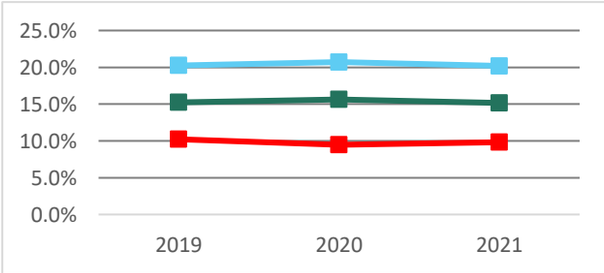


メタボリックシンドローム予備群該当率			
年度	御社	三重支部平均	同業態全国平均
2019	8.4%	13.0%	9.8%
2020	8.6%	12.9%	10.0%
2021	8.3%	12.8%	10.0%



特定保健指導の該当状況

特定保健指導該当率			
年度	御社	三重支部平均	同業態全国平均
2019	10.2%	20.2%	15.3%
2020	9.5%	20.7%	15.6%
2021	9.8%	20.2%	15.2%



2. 健診・特定保健指導の状況

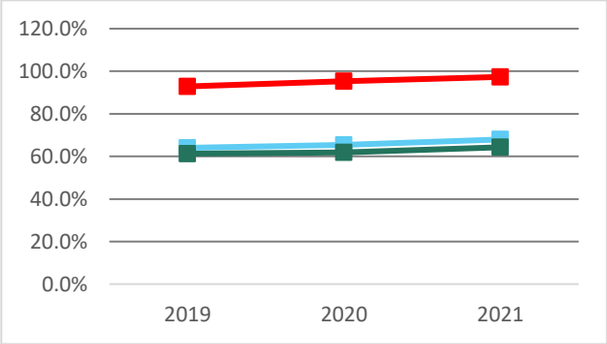
健診は自ら健康状態を理解して生活習慣を振り返る絶好の機会です。協会けんぽでは、生活習慣病の予防（早期発見）のために、メタボリックシンドロームに着目した健診を行っています。
また、健診の結果から、生活習慣病の発症リスクが高く、生活習慣の改善による予防効果が多く期待できる方に対して、保健師等が生活習慣を見直すサポート（特定保健指導）を行っています。

■御社 ■三重支部平均 ■同業態全国平均

健診の実施状況

特定健診（40歳以上生活習慣病予防健診及び事業者健診）受診率

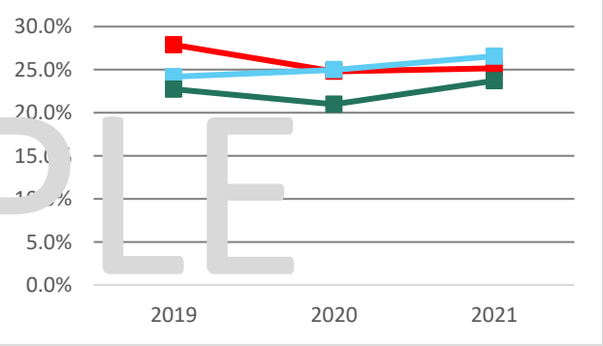
年度	御社	三重支部平均	同業態全国平均
2019	92.9%	64.0%	61.3%
2020	95.4%	65.3%	61.9%
2021	97.4%	68.0%	64.3%



ご家族（被扶養者）の健診受診率

年度	御社	三重支部平均	同業態全国平均
2019	27.9%	24.[illegible]%	2[illegible].7[illegible]
2020	24.8[illegible]	25.0[illegible]	[illegible]1.0[illegible]
2021	25.1%	26.6%	23.7%

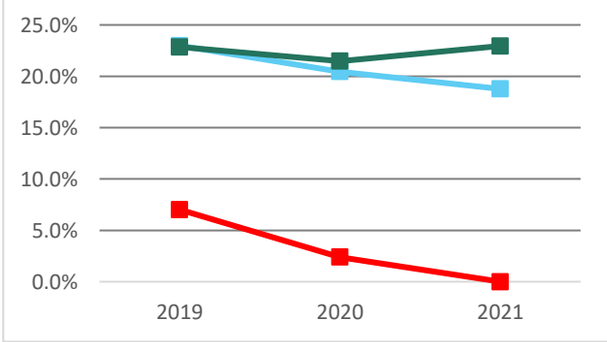
SAMPLE



特定保健指導の実施状況

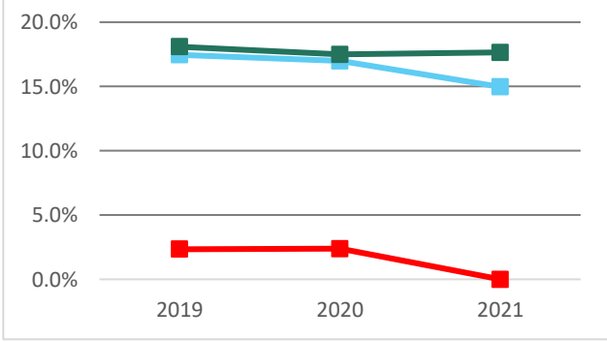
特定保健指導実施率（初回）

年度	御社	三重支部平均	同業態全国平均
2019	7.0%	23.0%	22.8%
2020	2.4%	20.5%	21.5%
2021	0.0%	18.8%	23.0%



特定保健指導実施率（評価）

年度	御社	三重支部平均	同業態全国平均
2019	2.3%	17.5%	18.1%
2020	2.4%	17.0%	17.5%
2021	0.0%	15.0%	17.7%



【メタボリックシンドロームと特定保健指導について】

◆ メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）とは、内臓脂肪の蓄積に加え、高血圧・高血糖・脂質異常症などが重複した状態のことです。

◆ メタボリックシンドロームに該当するかどうかは、腹囲並びに血圧リスク、血糖リスク及び脂質リスクの3つのリスクを基準として判定されます。
腹囲が基準に該当し、且つ、リスクが2つ以上あれば「メタボリックシンドローム該当者」となり、1つであれば「メタボリックシンドローム予備群該当者」となります。

◆ 特定保健指導とは、メタボリックシンドロームのリスク数に応じて、生活習慣の改善が必要な方に行われる保健指導のことです。

◆ 特定保健指導は、メタボリックシンドロームのリスクがある方に行われる保健指導であり、腹囲並びに血圧リスク、血糖リスク及び脂質リスクの3つのリスクに加え、喫煙歴を基準として判定されます。
なお、高血圧症、脂質異常症または糖尿病の治療で服薬中の方は、特定保健指導の対象外となります。

＜メタボリックシンドロームの判定基準＞

腹囲	追加リスク ①血糖　②脂質　③血圧	
≧85cm(男性) ≧90cm(女性)	2つ以上該当	メタボリックシンドローム基準該当者
	1つ該当	メタボリックシンドローム予備群該当者

＜特定保健指導の判定基準＞

腹囲	追加リスク ①血糖　②脂質　③血圧	④喫煙歴	対象 40-64歳	対象 65-74歳
≧85cm(男性) ≧90cm(女性)	2つ以上該当		積極的支援	動機付け支援
	1つ該当	あり		
		なし		
上記以外でBMI≧25	3つ該当		積極的支援	動機付け支援
	2つ該当	あり		
		なし		
	1つ該当			

SAMPLE

＜メタボリックシンドローム及び特定保健指導の判定における各リスクの基準＞

	メタボリックシンドローム	特定保健指導
腹囲	・腹囲が男性は85cm以上、女性は90cm以上	・腹囲が男性は85cm以上、女性は90cm以上 ・上記に該当しない場合、BMIが25以上
血糖リスク	・空腹時血糖110mg/dl以上又はHbA1c6.0%以上又は服薬ありに該当する者	・空腹時血糖100mg/dl以上又はHbA1c 5.6%以上であって、且つ服薬なしに該当する者
脂質リスク	・中性脂肪150mg/dl以上又はHDLコレステロール 40mg/dl未満又は服薬ありに該当する者	・中性脂肪 150mg/dl以上又はHDLコレステロール40mg/dl未満であって、且つ服薬なしに該当する者
血圧リスク	・収縮期130mmHg以上又は拡張期85mmHg以上又は服薬ありに該当する者	・収縮期130mmHg以上又は拡張期 85mmHg以上であって、且つ服薬なしに該当する者

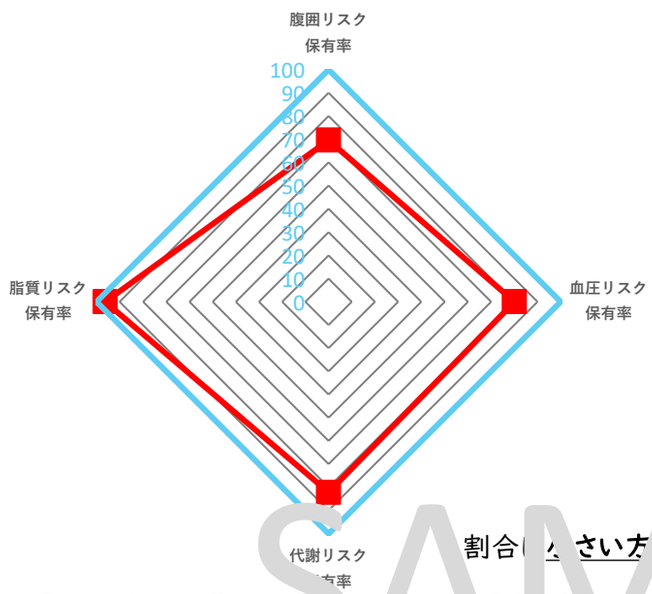
3. 生活習慣病リスク保有者の割合及び生活習慣要改善者の割合

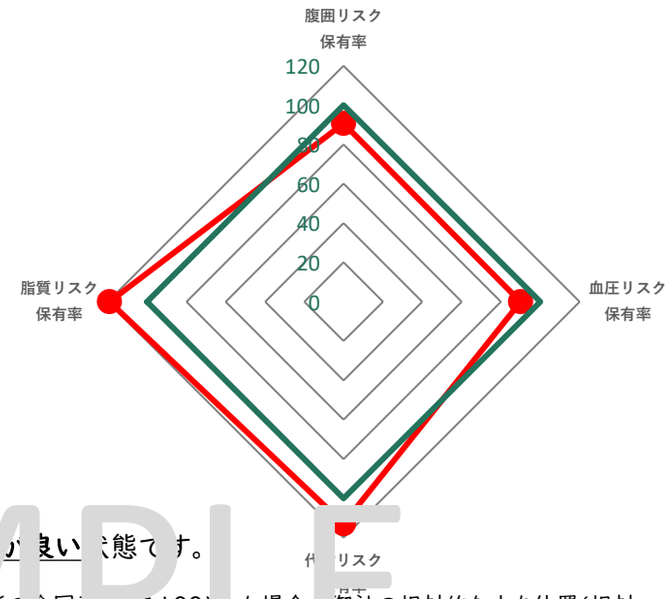
健診項目である4項目（腹囲、血圧、代謝、脂質）、問診項目である5項目（運動、食事、喫煙、飲酒、睡眠）に関する状況を示しています。御社の現状（特徴）の把握や、健康づくりのきっかけとしてご活用ください。

また、協会けんぽでは、事業所の健康づくりを支援する健康宣言に取り組んでいます。健康宣言については、11ページをご覧ください。

■御社 ■三重支部平均 ■同業態全国平均

生活習慣病リスク保有者の割合



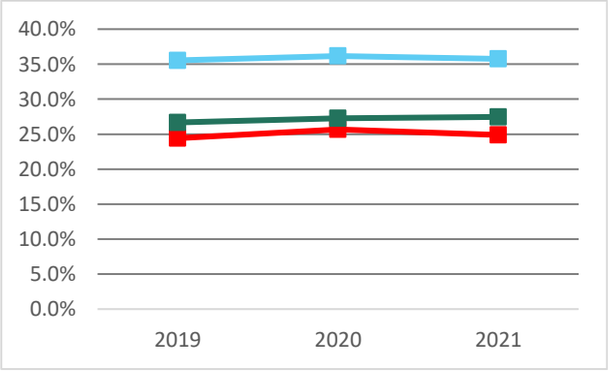


割合が小さい方が良い状態です。

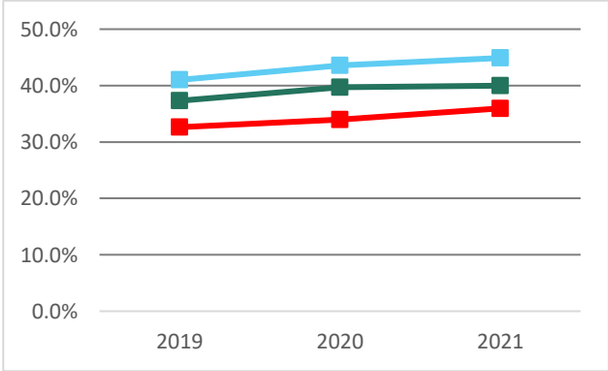
「支部内（都道府県内）の事業所の平均」及び「同業態の事業所の全国平均」を100とした場合の御社の相対的な立ち位置(相対値）を示しております。

SAMPLE

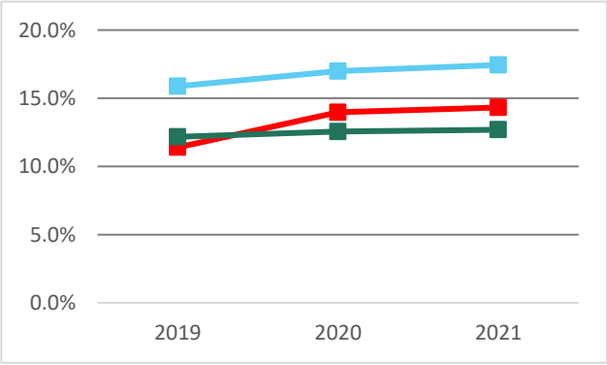
腹囲リスク保有率			
年度	御社	三重支部平均	同業態全国平均
2019	24.4%	35.5%	26.7%
2020	25.7%	36.2%	27.3%
2021	24.9%	35.8%	27.5%



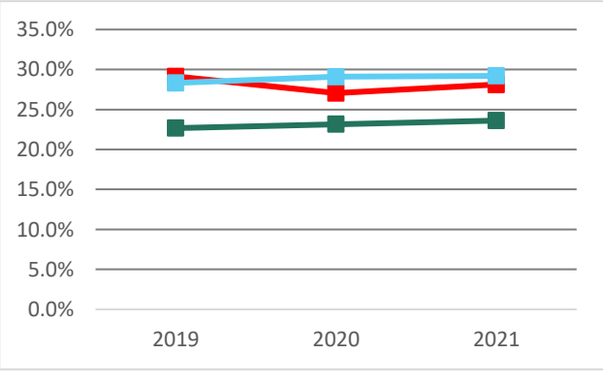
血圧リスク保有率			
年度	御社	三重支部平均	同業態全国平均
2019	32.6%	41.0%	37.3%
2020	34.0%	43.6%	39.7%
2021	36.0%	44.9%	40.0%



代謝（血糖）リスク保有率			
年度	御社	三重支部 平均	同業態 全国平均
2019	11.4%	15.9%	12.2%
2020	14.0%	17.0%	12.6%
2021	14.3%	17.4%	12.7%



脂質リスク保有率			
年度	御社	三重支部 平均	同業態 全国平均
2019	29.1%	28.3%	22.7%
2020	27.0%	29.1%	23.2%
2021	28.1%	29.2%	23.6%



各リスクの判定基準

◆腹囲リスク
・内臓脂肪面積が100.0㎠以上又は腹囲が、男性は85cm以上、女性は90cm以上に該当する者

◆血圧リスク
・収縮期130mmHg以上又は拡張期85mmHg以上又は服薬ありに該当する者

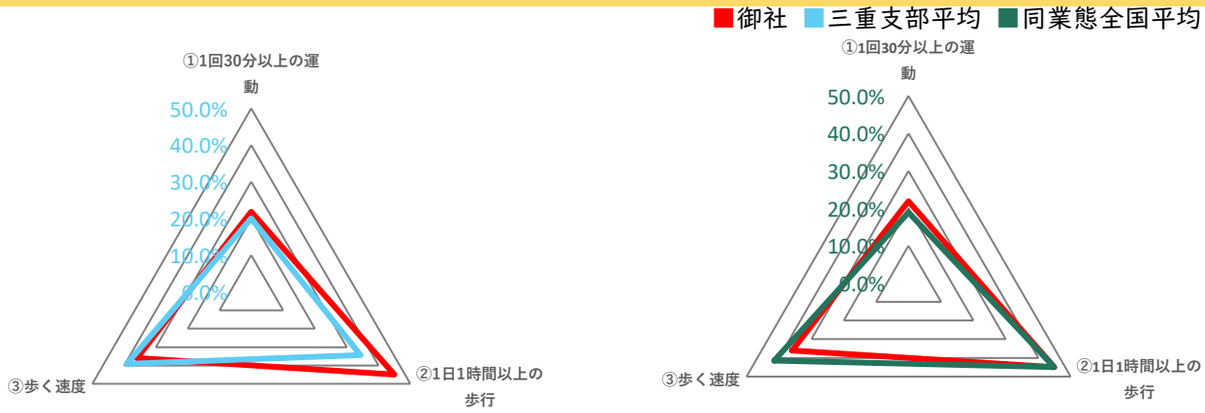
◆代謝（血糖）リスク
・空腹時血糖110mg/dl以上又はHbA1c6.0%以上又は服薬ありに該当する者

◆脂質リスク
・中性脂肪150mg/dl以上又はHDLコレステロール40mg/dl未満又は服薬ありに該当する者

SAMPLE

生活習慣要改善者の割合

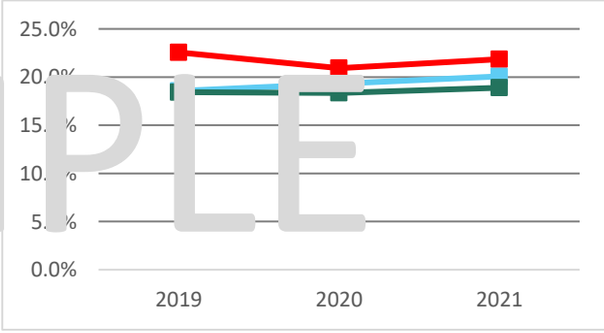
運動習慣



割合は、**大きい方が良い**状態です。

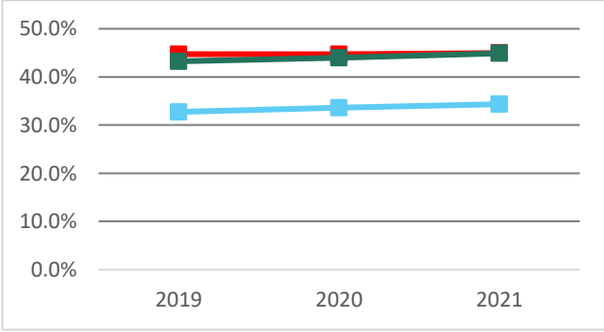
①1回30分以上の軽く汗をかく運動を週2日以上、1年以上実施している者の割合

年度	御社	三重支部平均	同業態全国平均
2019	22.6%	8.[illegible]%	18.[illegible]%
2020	20.9%	19.3%	18.4%
2021	21.9%	20.1%	18.9%



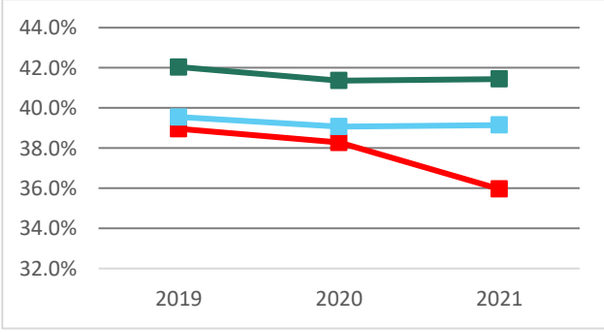
②日常生活において歩行又は同等の身体活動を1日1時間以上実施している者の割合

年度	御社	三重支部平均	同業態全国平均
2019	44.7%	32.7%	43.3%
2020	44.7%	33.6%	44.0%
2021	45.0%	34.3%	44.9%



③ほぼ同じ年齢の同性と比較して歩く速度が速い者の割合

年度	御社	三重支部平均	同業態全国平均
2019	39.0%	39.6%	42.0%
2020	38.3%	39.1%	41.4%
2021	36.0%	39.2%	41.4%



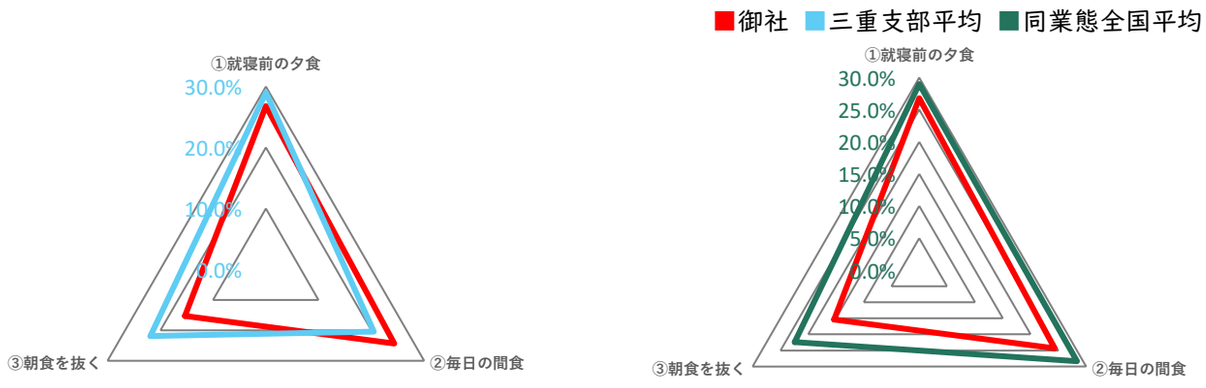
SAMPLE

運動習慣のポイント

◆ 適度な運動は、骨を丈夫にし、筋肉を強化することはもちろん、運動により消費エネルギーが増えるので、肥満の予防・改善につながります。また、適度な運動には、高血圧や糖尿病、動脈硬化に対する直接的な予防・改善効果もあります。他にも心肺機能を高める、ストレス解消になる、良い睡眠につながるなど、健康な方にも、様々な効果が期待できます。

◆ 日常生活で行う動作に、ちょっとした工夫を加えるだけで、運動量を増やすことができます。

食事習慣

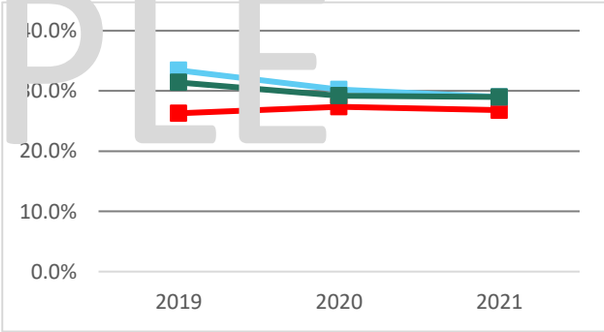


割合は、**小さい方が良い**状態です。

SAMPLE

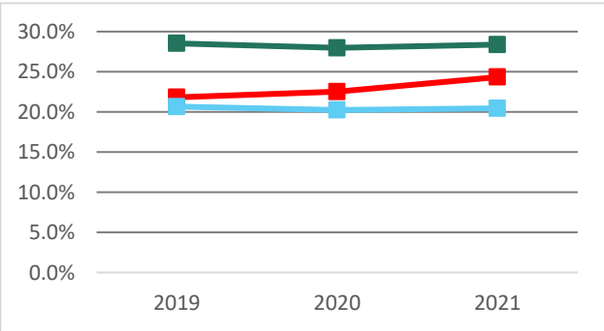
①就寝前の2時間以内に夕食をとることが週に3回以上ある者の割合

年度	御社	三重支部平均	同業態全国平均
2019	26.3%	33.4%	31.4%
2020	27.4%	30.3%	29.2%
2021	26.8%	29.0%	29.0%



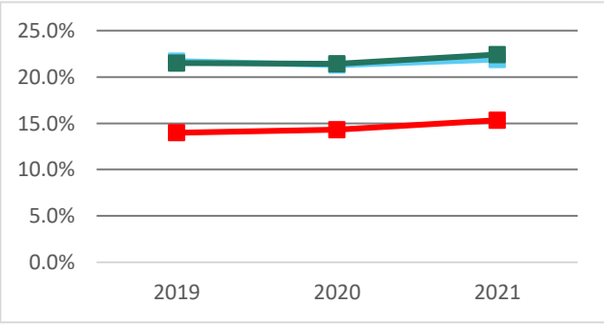
②朝昼夕の3食以外に間食や甘い飲み物を毎日摂取している者の割合

年度	御社	三重支部平均	同業態全国平均
2019	21.8%	20.7%	28.5%
2020	22.5%	20.2%	28.0%
2021	24.3%	20.5%	28.4%



③朝食を抜くことが週に3回以上ある者の割合

年度	御社	三重支部平均	同業態全国平均
2019	14.0%	21.7%	21.5%
2020	14.3%	21.3%	21.4%
2021	15.3%	21.9%	22.4%

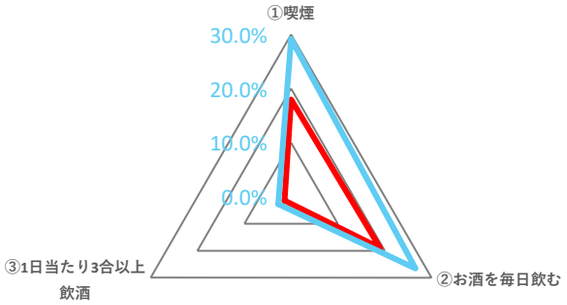


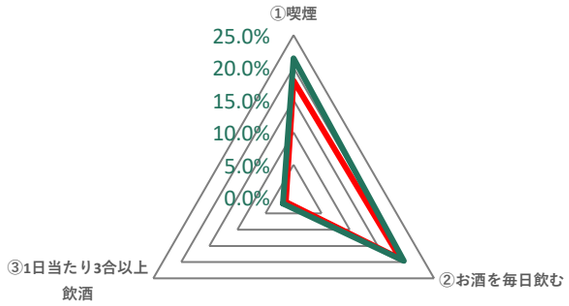
食事習慣のポイント

- ◆ 野菜はなるべく、1日に350g以上とりましょう。また、野菜を先に食べることで、糖質の吸収がゆるやかになり、血糖値が上昇しにくいこともわかっています。
- ◆ 塩分のとりすぎに注意しましょう。塩分は1日男性7.5g未満、女性6.5g未満の摂取が適量です。また、すでに高血圧が疑われている人は、1日6g未満にしましょう。
- ◆ 油を大量に使った食事はなるべく控えましょう。
- ◆ ゆっくりとよく噛む食習慣の実践により、生活習慣病の改善や、肥満や糖尿病のリスクを低下できると言われています。

喫煙・飲酒習慣

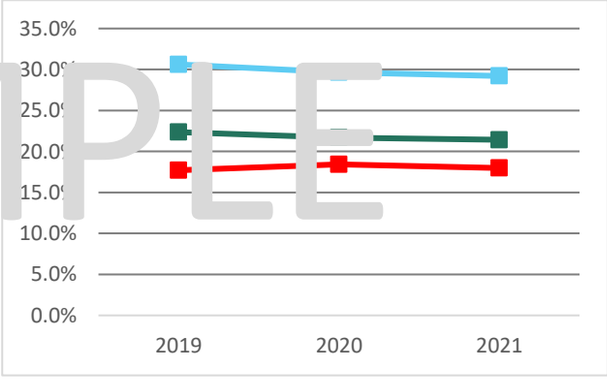
■御社 ■三重支部平均 ■同業態全国平均





割合は、**小さい方が良い**状態です。

①喫煙習慣がある者の割合			
年度	御社	三重支部平均	同業態全国平均
2019	17.7%	30.6%	22.4%
2020	18.4%	29.7%	21.7%
2021	18.0%	29.2%	21.4%

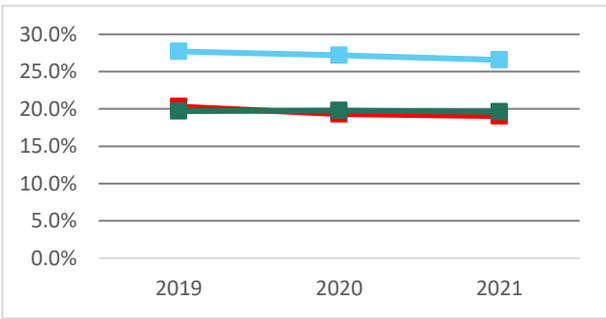


SAMPLE

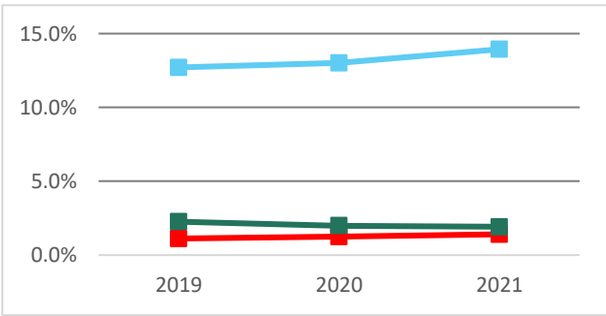
喫煙のポイント

- ◆ 喫煙は、がんをはじめ、脳卒中や糖尿病、歯周病など、多くの病気と関係しています。喫煙量が増えるほどリスクが上がっていき、たばこに「適量」は存在しません。
- ◆ 長年タバコを吸っていても、禁煙するのに遅すぎることはありません。禁煙すると24時間で心臓発作のリスクが低下します。禁煙後早ければ1カ月で免疫機能が回復して、かぜやインフルエンザなどの感染症にかかりにくくなるなど、禁煙を継続するにつれて様々な健康改善効果が期待できます。
- ◆ 禁煙を生涯成功させる人の多くは、何度かの失敗を繰り返しています。「とりあえずやってみる」という気持ちで気楽に実施しましょう。

②お酒を毎日飲む者の割合			
年度	御社	三重支部 平均	同業態 全国平均
2019	20.3%	27.7%	19.7%
2020	19.3%	27.2%	19.8%
2021	19.0%	26.6%	19.6%



③飲酒日の1日当たりの飲酒量が3合以上の者の割合			
年度	御社	三重支部 平均	同業態 全国平均
2019	1.1%	12.7%	2.3%
2020	1.3%	13.0%	2.0%
2021	1.4%	13.9%	1.9%



※質問票(飲酒量)で3合以上と回答した場合でも、質問票(飲酒)で「ほとんど飲まない」と回答した方は含まれません。
※日本酒1合の目安:ビール500ml、焼酎(25度(100ml))、ウイスキーダブル1杯(60ml)、ワイン2杯(240ml)

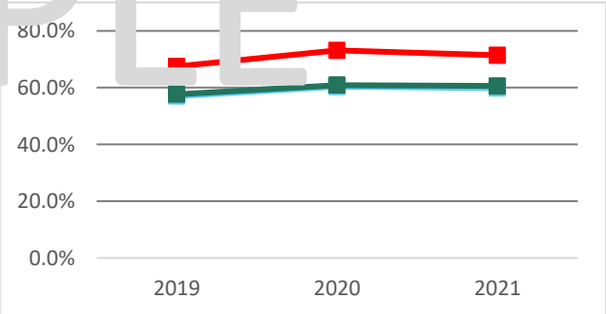
飲酒習慣のポイント

◆ 過度の飲酒はさまざまな生活習慣病の原因となります。お酒をたしなむときは、自分のペースを守り、「適量」を守ることが大切です。
◆ たとえ適量であっても、毎日飲むのはよくありません。週に2日はお酒を飲まない「休肝日」をつくり、肝臓を休ませることも大切です。

睡眠習慣

SAMPLE

睡眠で休養が十分[illegible]れている者の割合			
年度	御社	三重支部 平均	同業態 全国平均
2019	67.5%	57.0%	57.6%
2020	73.2%	60.4%	60.9%
2021	71.4%	59.8%	60.6%



睡眠習慣のポイント

◆ 健康を維持するためには、十分な睡眠を確保する必要があります。まずはしっかりと睡眠をとることが重要です。夜ふかしを控え、規則正しい睡眠をとりましょう。

健康宣言について

協会けんぽでは、事業主様と協会けんぽが連携して健康づくりに取組む「健康宣言事業」を行っています。健康宣言事業にエントリーをしていただいた事業所(健康宣言事業所)様には、今後も健康づくりの支援(フォローアップ)の一環として、毎年定期的に事業所カルテをご提供させていただきますので御社の健診・保健指導の実施状況や、健康状態の特徴を経年で把握し、従業員の健康づくりに取り組む際の参考としてご活用ください。

※送付時点で被保険者数が50名未満の事業所には業態について分析した健康度カルテ(業態別)をご提供します。

SAMPLE

「事業所カルテ」は、各事業所において積極的に従業員の健康づくりに取り組んでいただくための現状把握や課題抽出、また、そのための対策や目標を設定するための参考としていただくための支援ツールであることから、提供したデータ等のご利用は貴事業所内に限りますようお願い致します。

発行　全国健康保険協会　三重支部
住所　津市栄町4-255　津栄町三交ビル6階
TEL　059-225-3317
URL　https://www.kyoukaikenpo.or.jp/shibu/mie/