

運輸業の事業主様・労務ご担当者様

(参考)

健康づくりに関するご提案

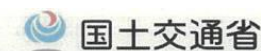
令和 7 年 2 月



1. 提案の目的は？

高血圧の重症化予防に取り組むことで、従業員のみなさまの健康の保持増進と、脳疾患や心疾患の発症による健康起因事故の発生を防止します。

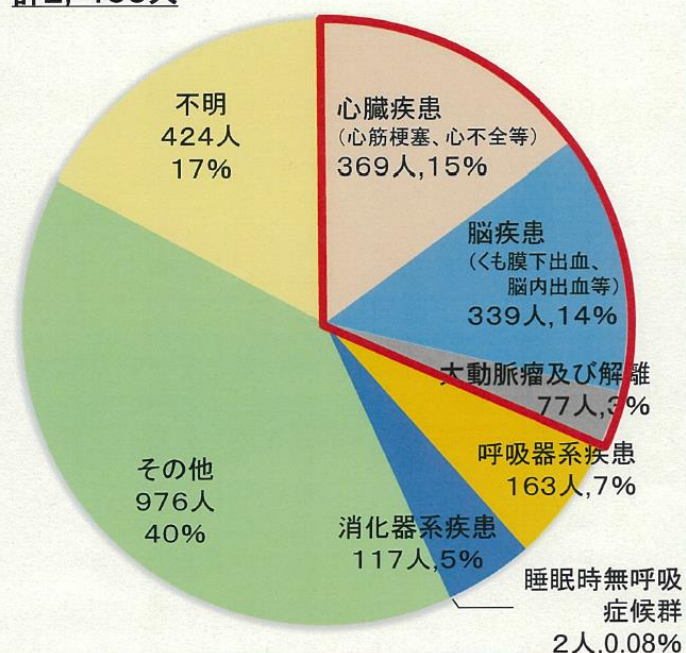
健康起因事故の疾病別の内訳(平成25年～令和3年)



○過去9年間で健康起因事故を起こした運転者2,465人のうち心臓疾患、脳疾患、大動脈瘤及び解離が32%を占める。
○うち、死亡した運転者426人の疾病別内訳は、心臓疾患が55%、脳疾患が12%、大動脈瘤及び解離が12%を占める。

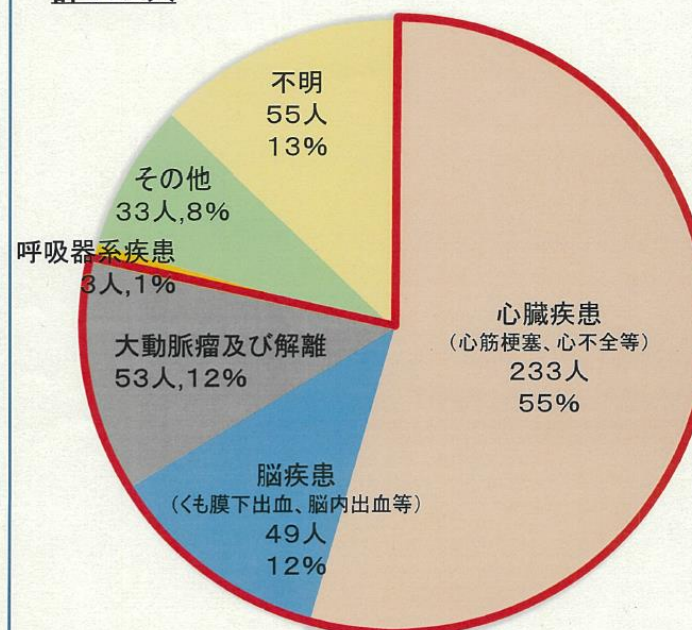
健康起因事故を起こした運転者の疾病別内訳 (平成25年～令和3年)

計2,465人



健康起因により死亡した運転者の疾病別内訳 (平成25年～令和3年)

計426人



2. 新潟県内の運輸業の皆様健康リスク

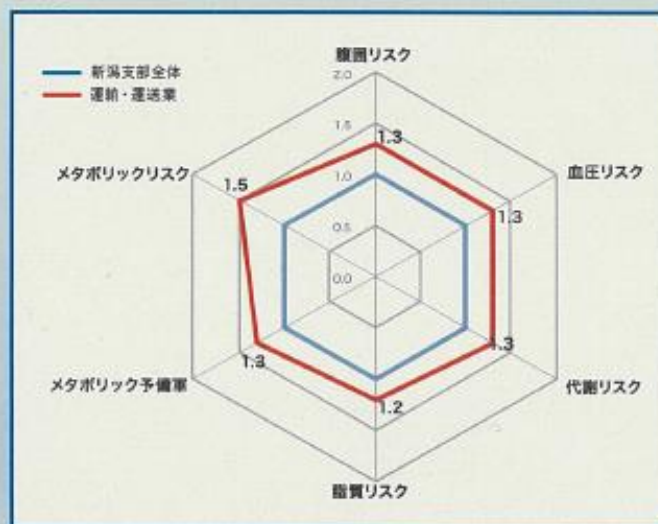
運輸業の皆様健康リスクは、新潟県内で協会けんぽに加入いただいている事業所の平均値を上回っています。

健康リスクを下げるためには、生活習慣の改善が必要ですが、習慣はそう簡単に改善できるものではありません。

【新潟県内の運輸・運送業の健康(健康起因事故)リスク】

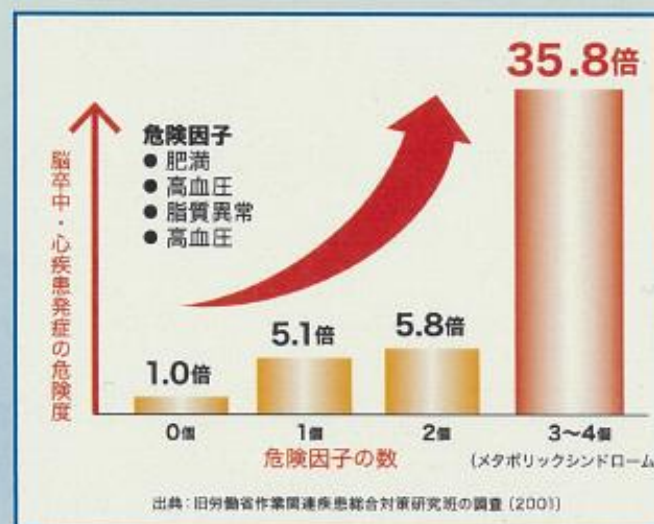
【2023年度健診結果の各リスク該当者割合】

～県全体を1.0とした場合の運輸・運送業の比較～
新潟県内の協会けんぽ被保険者の健診結果を分析した結果、**運輸・運送業の方の健診結果は、すべての健康リスクで平均を上回っています。**



【危険因子の数と脳卒中・心疾患の発症】

次のグラフはメタボリックシンドロームの個々の要素の重要度に関わらず、**要素の数が増えるほど、脳卒中や心疾患の危険が高まる**ことを示しています。



3. まずは「できること」からはじめてみませんか？

「できること」として、**まずはステップ1～3**を取り組んでみましょう！

ステップ1 ～ まずは「健康づくりに取り組むこと」を宣言しましょう！



ステップ2 ～ 「事業所カルテ」で事業所全体の健康課題を把握しましょう！



ステップ3 ～ 「毎日測る」ことを従業員の皆様に実践してもらいましょう！



ステップ4 ～ 「事業所全体での取り組み」を実践してみましょう！



ステップ5 ～ 「従業員の皆様」に取り組みを実践してもらいましょう！

【健康づくりに取り組む宣言（＝にいがた健康経営宣言）】

にいがた健康経営宣言

健康経営®を始めましょう!

「健康経営」とは？

「健康経営」とは、従業員の健康を重要な経営資源と捉え、健康増進に積極的に取り組む企業の経営スタイルのことを指します。

少子高齢化が進み、従業員の安定的な確保が課題となっている中、従業員が健康で長く働き続けることができる職場環境を作ること、従業員の生産性向上につながり、社内外からの評価も得られることから、企業の発展が期待されます。

※「健康経営®」は、NPO法人健康経営研究会の登録商標です。

全国健康保険協会 新潟支部
協会けんぽ

いま、健康経営が注目されています!

少子高齢化による労働人口の減少により、特に中小企業においては、労働力の維持・確保が難しくなっています。今ある労働力を維持し、元気で長く働きつづけてもらうためにも、従業員様の健康管理は重要な課題となっています。

人口減少社会の到来 (資料:総務省「国勢調査」、国立社会保障・人口問題研究所「日本の将来推計人口(平成30年推計)より新潟県の人口推移」)

健康経営のすすめ

背景

- 急激な少子高齢化による労働力人口の減少
- 生活習慣病を患う従業員の増加
- メンタルヘルス不調者の増加

中小企業にとって労働力の維持・確保はますます重要となります!

POINT

- 健康づくりに取り組んでいないと…
- 生産活動の低下
事故・不祥事の発生
- 経営に重大な影響を及ぼす恐れがある

健康経営をスタート!

事業主様・人事総務担当者様が、「にいがた健康経営宣言」で従業員様の健康づくりをはじめる

- 健康状況(リスク)の把握
- 健康づくりの推進

従業員様が、心身ともに元気に働ける企業に

- 生活習慣病の予防・改善
- メンタルヘルス不調の予防

健康経営の導入により期待される効果

- モチベーションの向上
欠勤率・離職率の低下
職場の活性化
- 企業価値の向上
社内外からのイメージアップ
- 事故・労災発生の予防

生産性向上 イメージアップ リスクマネジメント

事業所様の健康づくりを 協会けんぽ新潟支部が サポートします!

【「事業所カルテ」による健康課題の把握】

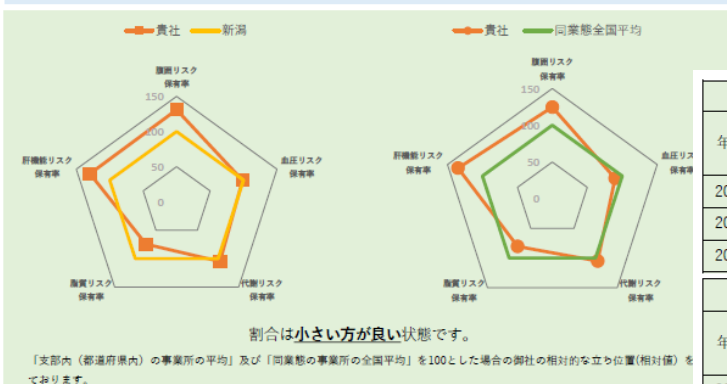
3. 生活習慣病リスク保有者の割合及び生活習慣要改善者の割合

健診項目である5項目（腹囲、血圧、代謝、脂質、肝機能）、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。貴社の現状（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。

sample
すべての数値はサンプルの数値です

生活習慣病リスク保有者の割合



腹囲リスク保有率			
年度	貴社	新潟支部 平均	同業態 全国平均
2021	30.8%	32.7%	36.7%
2022	30.8%	33.0%	34.8%
2023	42.9%	32.0%	34.4%

血圧リスク保有率			
年度	貴社	新潟支部 平均	同業態 全国平均
2021	61.5%	42.9%	47.6%
2022	53.9%	43.3%	47.5%
2023	42.9%	43.0%	47.8%

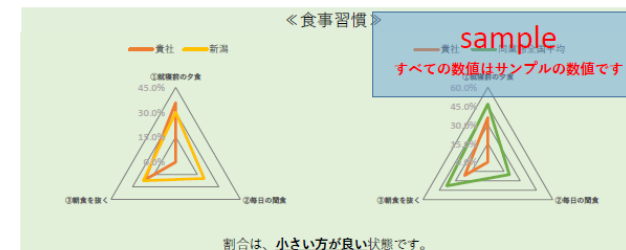
代謝（血糖）リスク保有率			
年度	貴社	新潟支部 平均	同業態 全国平均
2021	15.0%	14.8%	16.7%
2022	15.4%	15.4%	16.5%
2023	15.0%	15.0%	16.3%

脂質リスク保有率			
年度	貴社	新潟支部 平均	同業態 全国平均
2021	23.1%	28.2%	28.4%
2022	38.5%	28.4%	26.5%
2023	21.4%	28.0%	26.7%

肝機能リスク保有率			
年度	貴社	新潟支部 平均	同業態 全国平均
2021	46.2%	33.3%	34.8%
2022	46.2%	32.9%	31.7%
2023	42.9%	33.0%	33.0%

【各リスクの判定基準】

- 腹囲リスク
 - ・内臓脂肪面積が100.0cm²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
- 肝機能リスク
 - ・GOT31U/L以上又はGPT31U/L以上又はγ-GT51U/L以上に該当する者



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	貴社	新潟支部 平均	同業態 全国平均
2021	15.4%	28.7%	44.1%
2022	23.1%	29.6%	46.5%
2023	35.7%	30.0%	46.5%

②朝食の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	貴社	新潟支部 平均	同業態 全国平均
2021	15.4%	20.0%	18.8%
2022	20.0%	19.1%	19.5%
2023	22.0%	19.7%	19.8%

③朝食を抜くことが週に3回以上ある者の割合

年度	貴社	新潟支部 平均	同業態 全国平均
2021	15.4%	21.3%	38.9%
2022	15.4%	21.9%	38.6%
2023	12.0%	22.6%	38.0%

【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、糖分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。

【「毎日測ること」の実践】～社内の血圧計でアルコールチェックと合わせて実施～

血圧記録表

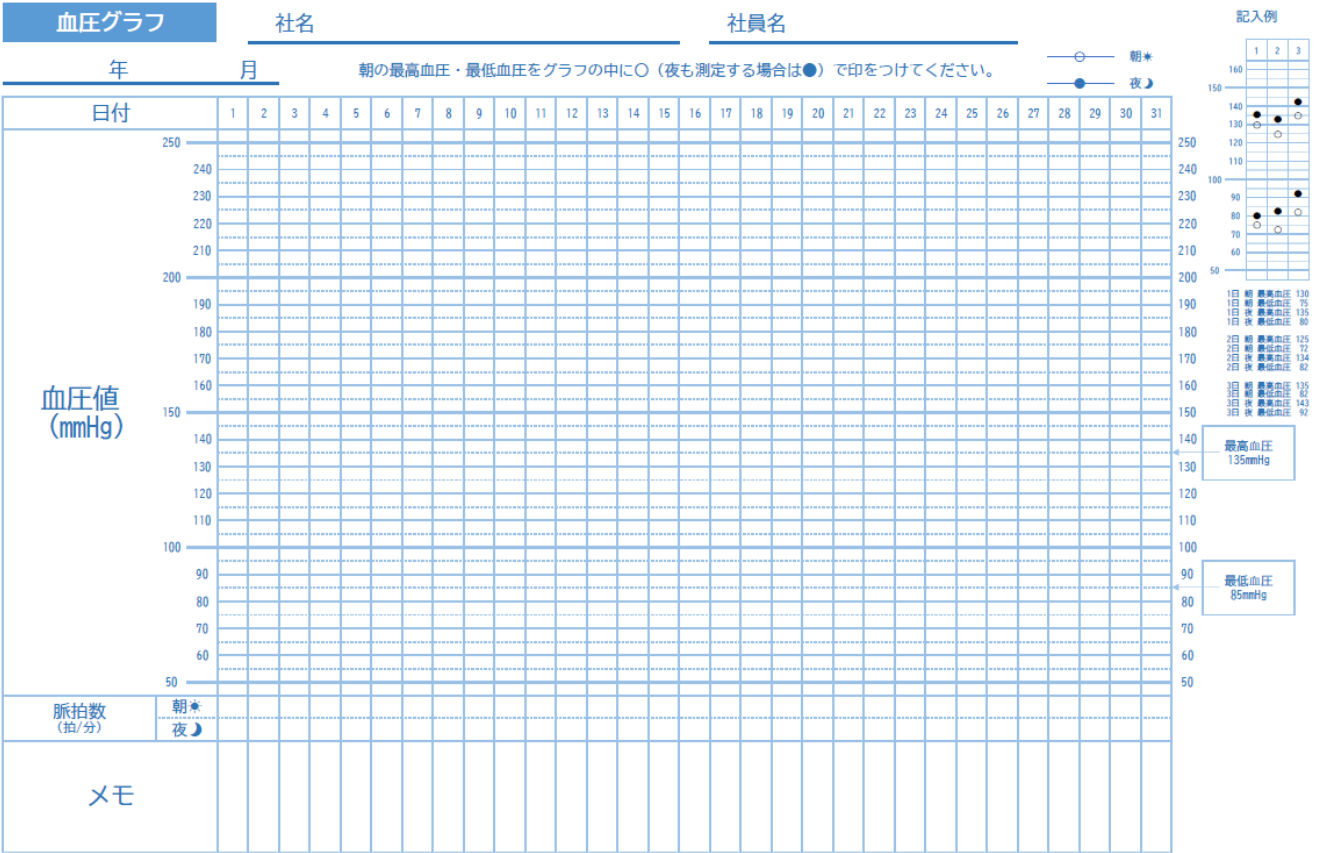
年 月 血圧記録

測定日	朝*				メモ
	測定時刻	服薬 (○×)	血圧値 (mmHg)	脈拍/分	
1	:		/		
2	:		/		
3	:		/		
4	:		/		
5	:		/		
6	:		/		
7	:		/		
8	:		/		
9	:		/		
10	:		/		
11	:		/		
12	:		/		
13	:		/		
14	:		/		
15	:		/		
16	:		/		

社名

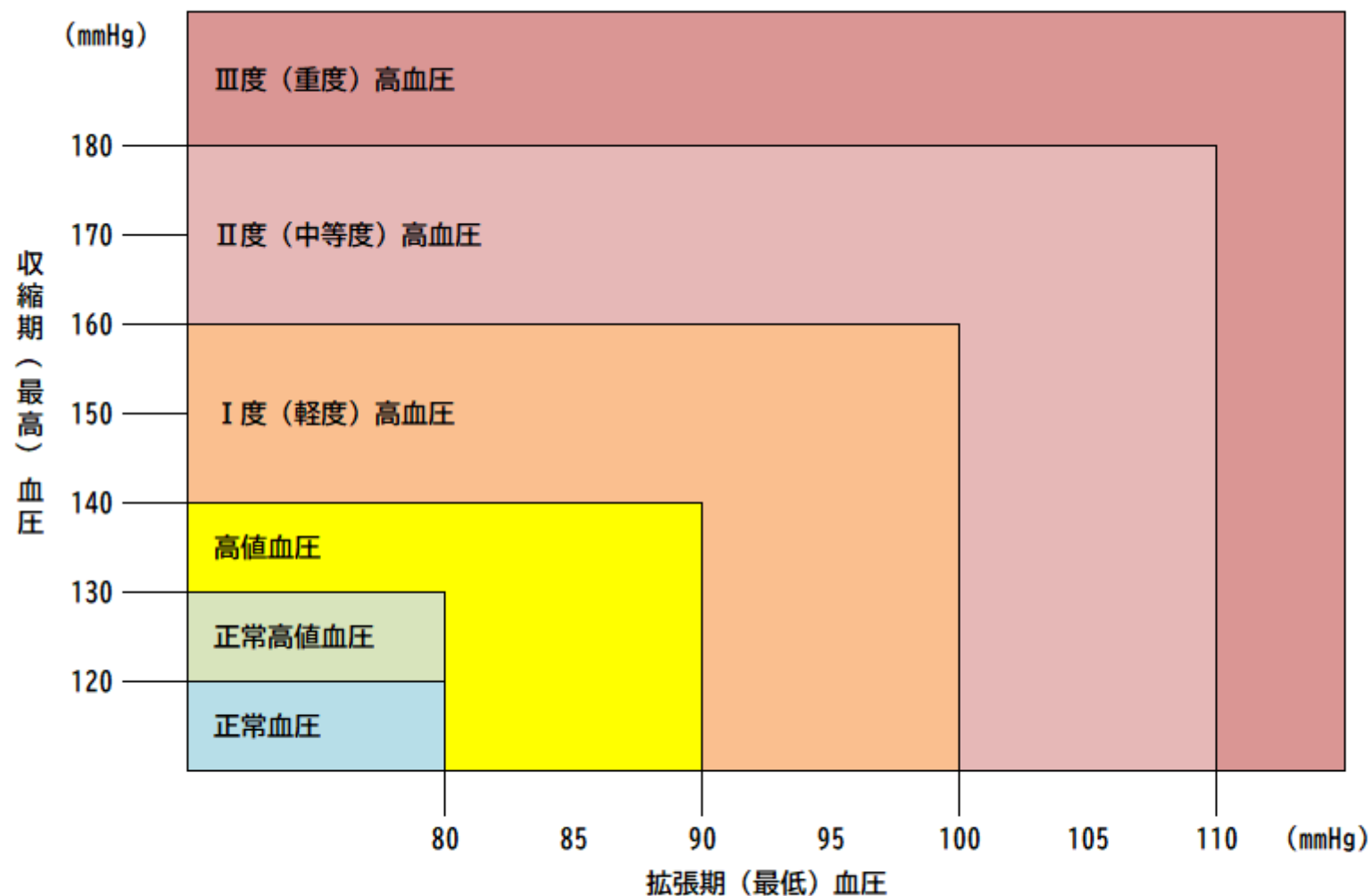
社員名

測定日	朝*				メモ
	測定時刻	服薬 (○×)	血圧値 (mmHg)	脈拍/分	
17	:		/		
18	:		/		
19	:		/		
20	:		/		
21					
22					
23					
24					
25					
26					
27					
28					
29					
30					
31					



【「毎日測ること」の実践】～血圧値早見表～

どこからが「高血圧」？



日本高血圧学会「高血圧治療ガイドライン2019」をもとに作成

【健康起回事故発生防止のための事業所内掲示用ポスター・事業所担当者向けリーフレット】～協会けんぽ新潟支部ホームページからダウンロードできます～

国民の生活基盤を担っていただいているドライバーのみなさんに健康にすごしていただきたい!!

「健康起回事故」

健康起回事故とは、運転手が脳梗塞・心臓疾患及び意識消失を発症し、負傷者（運転手を除く）が生じた重大事故などを指します。

健康診断を「受けるだけ」ではなく、「受けたあと」を大事にしましょう!

レベル1

- 不適切な食事・喫煙
- 過度の飲酒
- 過度のストレス

まだ間に合う

レベル2

- 高血圧
- 高血糖
- 高脂血症
- 肥満

メタボリックシンドローム

レベル3

- 肥満症
- 糖尿病
- 高血圧症
- 高脂血症

ヤバい...

レベル4

- 虚血性心疾患（心筋梗塞・狭心症等）
- 糖尿病の合併症（失明・人工透析等）
- 脳卒中（脳出血・脳梗塞等）

ツブしい!!

レベル5

- 半身の麻痺
- 日常生活における支障
- 認知症

生活機能の低下 要介護状態

レベル6

健康診断は「受けるだけ」ではなく、「受けたあと」が大事!

健康診断の結果が出たら、前回の数値と比べて変化していないか確認してもらいましょう。多くの病気は、定期的に健康診断を受けて早期に発見すれば、予防したり悪化を防ぐことができます。

健康で働けるのが当たり前... 健康で働けるのが当たり前... 健康で働けるのが当たり前...

日頃から、食生活・飲酒・喫煙・運動・休養などの生活習慣を健全に保ちましょう!

北陸信越運輸局
自動車技術安全部

全国健康保険協会 新潟支部
協会けんぽ
<http://www.kyoukaikenpo.or.jp/>

国民の生活基盤を担っていただいているドライバーのみなさんに健康にすごしていただきたい!!

健康起回事故の発生を防止しましょう!

健康起回事故とは、運転手が脳梗塞・心臓疾患及び意識消失を発症し、負傷者（運転手を除く）が生じた重大事故などを指します。

健康診断を「受けるだけ」ではなく、「受けたあと」を大事にしましょう!

レベル1

- 不適切な食事・喫煙
- 過度の飲酒
- 過度のストレス

まだ間に合う

レベル2

- 高血圧
- 高血糖
- 高脂血症
- 肥満

メタボリックシンドローム

レベル3

- 肥満症
- 糖尿病
- 高血圧症
- 高脂血症

ヤバい...

レベル4

- 虚血性心疾患（心筋梗塞・狭心症等）
- 糖尿病の合併症（失明・人工透析等）
- 脳卒中（脳出血・脳梗塞等）

ツブしい!!

レベル5

- 半身の麻痺
- 日常生活における支障
- 認知症

生活機能の低下 要介護状態

レベル6

健康診断は「受けるだけ」ではなく、「受けたあと」が大事!

健康診断の結果が出たら、前回の数値と比べて変化していないか確認してもらいましょう。多くの病気は、定期的に健康診断を受けて早期に発見すれば、予防したり悪化を防ぐことができます。

健康で働けるのが当たり前... 健康で働けるのが当たり前... 健康で働けるのが当たり前...

日頃から、食生活・飲酒・喫煙・運動・休養などの生活習慣を健全に保ちましょう!

北陸信越運輸局
自動車技術安全部

全国健康保険協会 新潟支部
協会けんぽ
<http://www.kyoukaikenpo.or.jp/>

【健康づくりポスター（6コース 44種類）】～協会けんぽ新潟支部ホームページからダウンロードできます～

6コースで健康づくりポスター一覧表

●「食生活」「運動」「デンタルケア」「たばこ」「早期発見・早期受診」「メンタルヘルス」の6つのテーマに沿ったポスターです。
●複数枚を組み合わせて掲示したり、食堂であれば食生活、洗面が近くであればデンタルヘルスなど、関連するところに掲示すると効果的です。

健康づくりのメリット

- 職場全体が健康を意
- 健康で元気な状態で効率的に働ける!

ポスターのお取り寄せ方法

お取り寄せ
健康づくりポスター申請書に必要事項をご記入の上、FAXでご依頼ください。

データ配布
協会けんぽ新潟支部のホームページからダウンロードの上、印刷してご利用ください。

健康立県にいがた
健康づくりを推進する。健康づくりを推進する。健康づくりを推進する。

6コース44種類

コース別ポスター一覧

- デンタルケアコース** (29, 30, 31, 32, 33, 34)
- たばこコース** (35, 36, 37, 38, 39, 40, 41, 42)
- 早期発見・早期受診コース** (43, 44)
- メンタルヘルスコース** (45, 46, 47, 48, 49, 50, 51, 52)
- 食生活コース** (53, 54, 55, 56, 57, 58, 59, 60)
- 運動コース** (61, 62, 63, 64, 65, 66, 67, 68)