

京都市〇〇区〇〇通〇〇下ル〇〇町876

サンプル 株式会社A

事業主様



2026年度発行

2023年度～2025年度
データを掲載

事業所健康度カルテ

健診
結果を
見える化



健康
課題を
チェック

協会けんぽ京都支部
公式キャラクター
ふうらくん

健康経営の第一歩は、従業員皆様の健康状態を知ることから

平素より、協会けんぽの事業運営にご協力いただきましてありがとうございます。

この「事業所健康度カルテ」は過去3年間の健診結果や実際の医療費をもとに、貴社の健康課題を「見える化」することを目的として作成しました。

従業員の皆様の健康に関する現状（特徴）を把握していただき、貴社内で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。



全国健康保険協会京都支部

データ抽出日：
令和8年7月21日

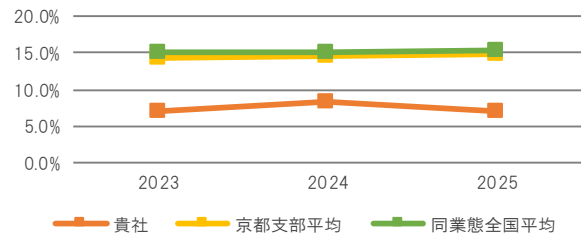
カルテの見方

リスク判定等について（例）

メタボリックシンドローム該当率

判定 **A**

年度	貴社	京都支部 平均	同業態 全国平均
2023	7.0%	14.4%	15.0%
2024	8.2%	14.5%	15.2%
2025	7.1%	14.7%	15.4%



ここの数値を比較し、A～Eで判定しております

※対象者が少数となるデータ等は、該当欄を「-」と表示しております。

左上の図のように、各項目について、貴社の実績値、京都支部平均値、全国の同業態平均値を経年比較できるよう3年分のデータ・折れ線グラフで示しております。また、直近年度の貴社の数値と京都支部平均を比較し、京都支部平均を100とした場合の結果を以下の通り **A～E** の5段階で示しております。

<数値が大きい方が良い場合>

125 以上	→	A
100 ～ 125	→	B
75 ～ 100	→	C
50 ～ 75	→	D
50 未満	→	E

<数値が小さい方が良い場合>

75 未満	→	A
75 ～ 100	→	B
100 ～ 125	→	C
125 ～ 150	→	D
150 以上	→	E

日本健康会議・経済産業省・厚生労働省の連名により、事業所健康度カルテの活用促進が推奨されています。

経営者の皆様へ

「健康宣言」事業や「事業所カルテ」を活用した 予防・健康づくりの推進について

従業員の健康増進は、企業の財産である従業員の活力向上や組織の活性化を通じて、企業経営の向上に寄与するものであり、企業と保険者が目指す方向性を共有し、一体となって従業員の健康増進を後押しすること（コラボヘルス）が必要です。

全国健康保険協会では、「健康宣言」に取り組む事業所などを対象に、従業員の健診結果等をもとにした「事業所カルテ」を発行しています。

事業所カルテは、健診結果や生活習慣について、県内平均や同業種平均との比較データにより、事業所や業態別の健康課題を「見える化」することを目的に、全国健康保険協会が創意工夫して独自に作成しているものです。

経営者の皆様におかれましては、既に予防・健康づくりに関する様々な取り組みを推進していただいているところと思いますが、事業所カルテを通じて、改めて貴社の従業員の健康状況等の傾向を把握していただくとともに、保険者と連携して従業員の予防・健康づくりに繋がる職場環境を整備するなど、これまで以上に健康経営の取り組みを推進していただけますと幸いです。

令和8年2月

事業所健康度カルテ

2026年6月現在の情報をもとに作成しています。

事業所名称	サンプル 株式会社A 様
業 態	〇〇〇〇

1. 医療費・健診の状況

健診は自分の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。

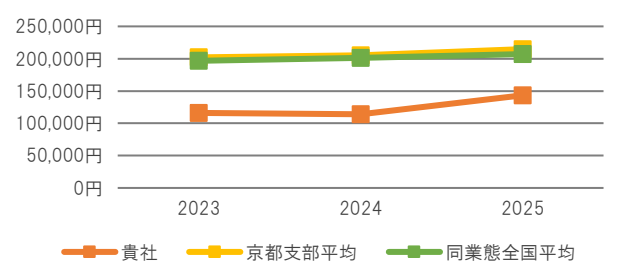
協会けんぽでは、生活習慣病の予防・早期発見のため、メタボリックシンドロームに着目した健診を行っています。

日常の健康づくりによる疾病予防や、健診受診による病気の早期発見・早期治療が、健康寿命の延伸や医療費の節約に繋がります。

医療費の状況

1人当たり医療費（対象：全被保険者）

年度	貴社	京都支部 平均	同業態 全国平均
2023	116,092円	202,070円	196,742円
2024	114,025円	205,340円	201,221円
2025	143,337円	214,802円	207,113円



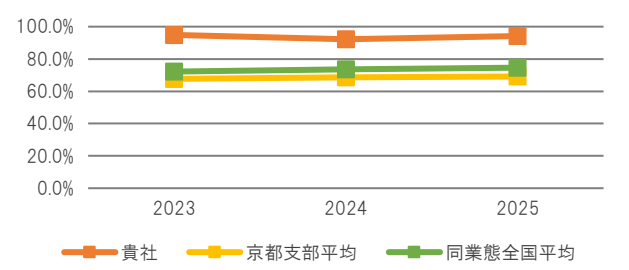
※医療費が高額で個人の特定につながる恐れがある場合、「-」表示としております。

健診実施状況

被保険者の健診実施率（対象：40歳以上の被保険者）

判定 **A**

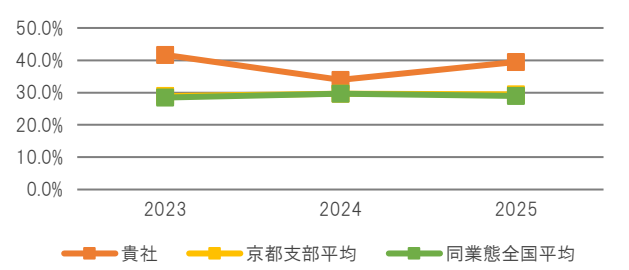
年度	貴社	京都支部 平均	同業態 全国平均
2023	94.9%	67.7%	72.2%
2024	92.2%	68.6%	73.6%
2025	94.1%	69.2%	74.6%



被扶養者の健診実施率（対象：40歳以上の被扶養者）

判定 **A**

年度	貴社	京都支部 平均	同業態 全国平均
2023	41.7%	28.9%	28.5%
2024	33.9%	29.7%	29.7%
2025	39.5%	29.5%	29.0%



【事業所健康度カルテのデータ対象】

以下の項目を除き、被保険者の生活習慣病予防健診および定期健診（協会けんぽへ提供分）の受診者データを集計し、作成をしています。

- ・1人当たり医療費：診療報酬明細書（レセプト）データを集計
- ・被扶養者の健診実施状況：特定健診（被扶養者）データを集計

2. 保健指導の状況

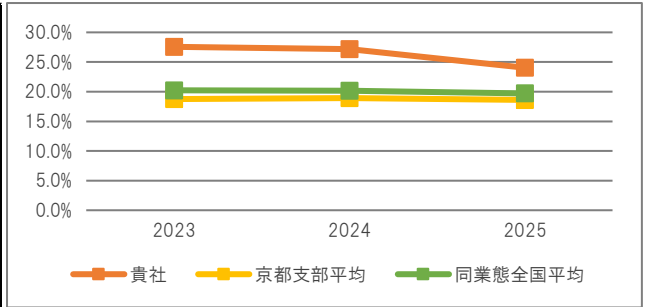
健診は受けて終わりではありません。健診結果と向き合い、その後の生活習慣の見直しや医療機関の受診につなげることが重要です。協会けんぽでは、生活習慣病の発症リスクが高いものの、生活習慣を見直すことで高い予防効果が期待できる方に対して、保健師・管理栄養士によるサポート(特定保健指導)を行っています。

特定保健指導の状況

特定保健指導の該当率

判定 **D**

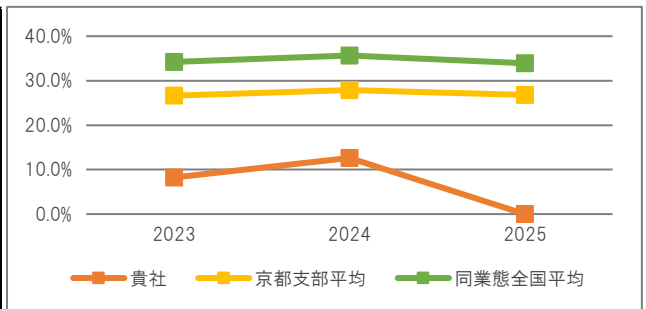
年度	貴社	京都支部 平均	同業態 全国平均
2023	27.6%	18.8%	20.2%
2024	27.2%	18.9%	20.1%
2025	24.0%	18.6%	19.7%



特定保健指導（初回）の実施率

判定※ **E**

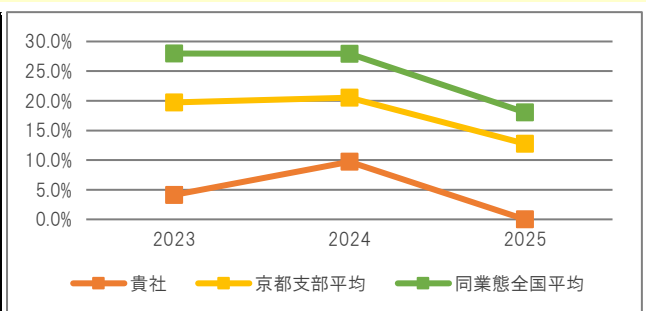
年度	貴社	京都支部 平均	同業態 全国平均
2023	8.3%	26.6%	34.2%
2024	12.6%	27.9%	35.7%
2025	0.0%	26.8%	33.9%



特定保健指導（評価）の実施率

判定※ **E**

年度	貴社	京都支部 平均	同業態 全国平均
2023	4.1%	19.8%	28.0%
2024	9.7%	20.5%	27.9%
2025	0.0%	12.8%	18.1%



※特定保健指導（初回・評価）の実施率のみ、2023年度の数値で5段階評価（A～E）の判定を行っております。

【特定保健指導の実施率について】

「特定保健指導（初回）の実施率」は、該当者のうちで1回目の面談を受けた方の割合を示しています。

「特定保健指導（評価）の実施率」は、サポートプログラムを最後まで実施した方の割合を示しています。

なお、特定保健指導実施率は、年度をまたいで受けられた場合には数値が低く出る場合があります。

2024年度に健診を受診され、2025年4月以降に特定保健指導を受けられた方は数値が反映されておりませんので、2023年度の数値をご参照ください。

3. メタボリックシンドローム該当者の状況

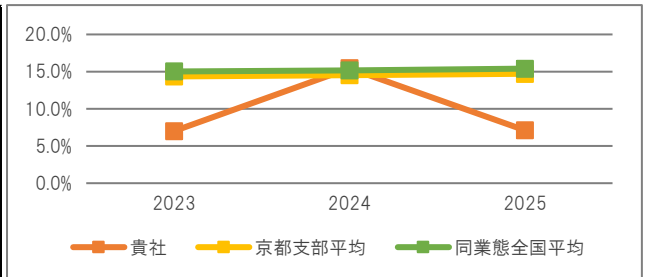
メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)とは、内臓脂肪の蓄積に加え、高血圧・高血糖・脂質異常症などが重複した状態のことです。日常生活の中で適度な運動・バランスの取れた食生活・禁煙等を実践することによって、メタボリックシンドロームの予防につながります。

メタボリックシンドロームの状況

メタボリックシンドローム該当率

判定 **A**

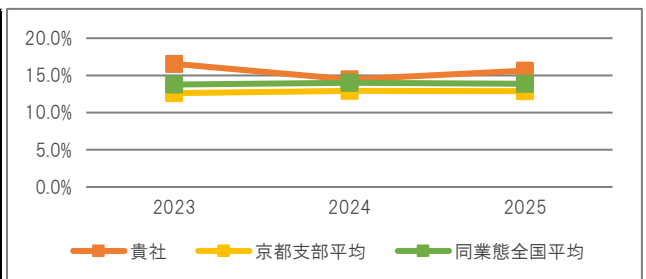
年度	貴社	京都支部 平均	同業態 全国平均
2023	7.0%	14.4%	15.0%
2024	15.5%	14.5%	15.2%
2025	7.1%	14.7%	15.4%



メタボリックシンドローム予備群該当率

判定 **C**

年度	貴社	京都支部 平均	同業態 全国平均
2023	16.6%	12.6%	13.8%
2024	14.5%	12.9%	14.0%
2025	15.7%	12.9%	13.9%



<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血圧	②血糖 ③脂質
85cm以上 (男性)	2つ以上該当	
90cm以上 (女性)	1つ該当	
	メタボリックシンドローム基準該当者	
	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	④喫煙歴	対象	
	①血圧 ②血糖 ③脂質		40-64歳	65-74歳
85cm以上 (男性)	2つ以上該当		積極的 支援	動機付け 支援
90cm以上 (女性)	1つ該当	あり なし		
上記以外でBMI25以上	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			

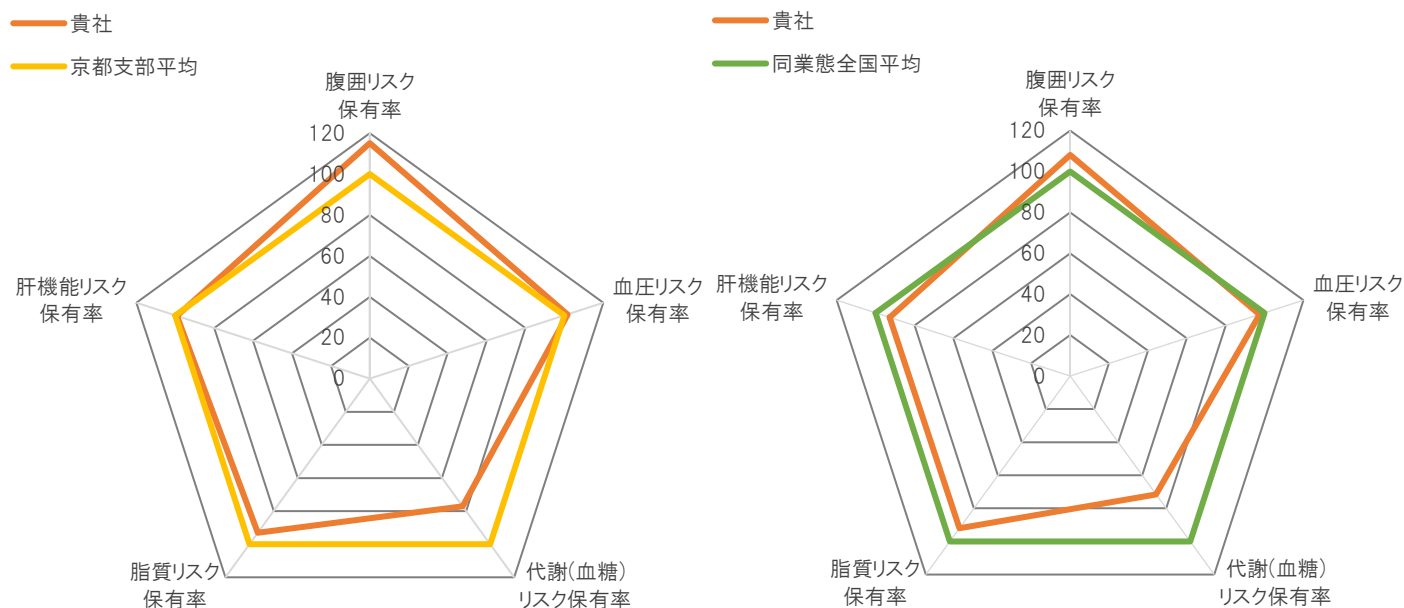
<メタボリックシンドローム及び特定保健指導の判定における各リスクの基準>

	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
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HbA1c5.6%以上(やむを得ない場合は随時血糖100mg/dL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	・ 空腹時中性脂肪150mg/dL以上(やむを得ない場合は随時中性脂肪175mg/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

なお、高血圧症・脂質異常症・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。

4. 生活習慣病リスク保有者の割合

健診項目である5項目(腹囲、血圧、血糖、脂質、肝機能)について、貴社の健康度を示しています。
貴社の健康課題の把握、健康づくりに向けた取り組みの参考としてください。



※チャートが小さいほどリスクが低い(良い)状態です。

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

【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：空腹時中性脂肪150mg/dL以上(やむを得ない場合は随時中性脂肪175mg/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以上の該当する者

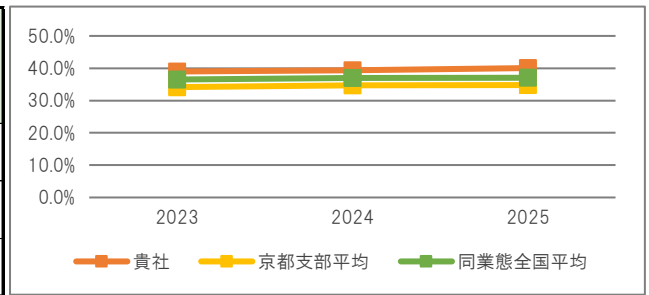


生活習慣病リスク保有者の状況

腹囲リスク保有率

判定 **C**

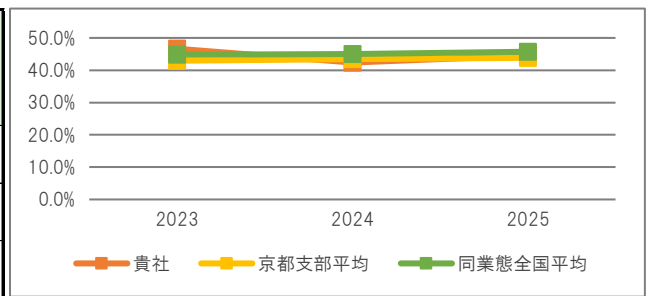
年度	貴社	京都支部 平均	同業態 全国平均
2023	39.0%	34.2%	36.5%
2024	39.4%	34.7%	37.0%
2025	40.1%	34.8%	37.1%



血圧リスク保有率

判定 **C**

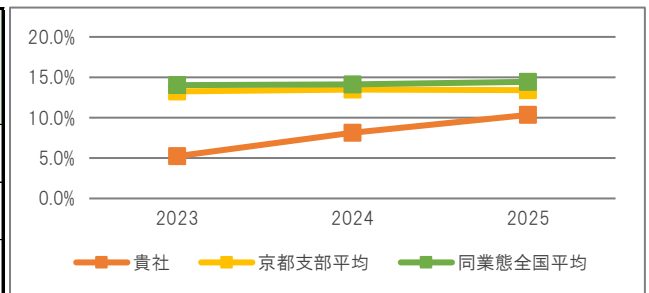
年度	貴社	京都支部 平均	同業態 全国平均
2023	46.7%	42.9%	44.8%
2024	42.4%	43.4%	45.0%
2025	44.6%	43.8%	45.7%



代謝（血糖）リスク保有率

判定 **B**

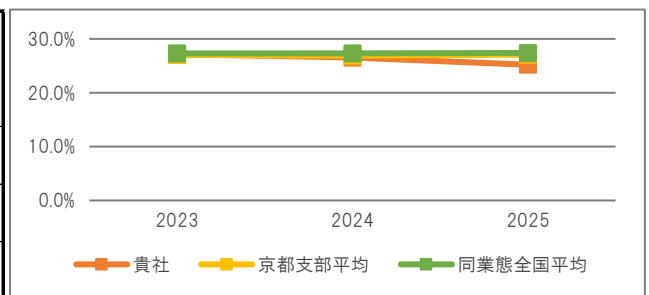
年度	貴社	京都支部 平均	同業態 全国平均
2023	5.2%	13.3%	14.0%
2024	8.1%	13.5%	14.1%
2025	10.3%	13.4%	14.4%



脂質リスク保有率

判定 **B**

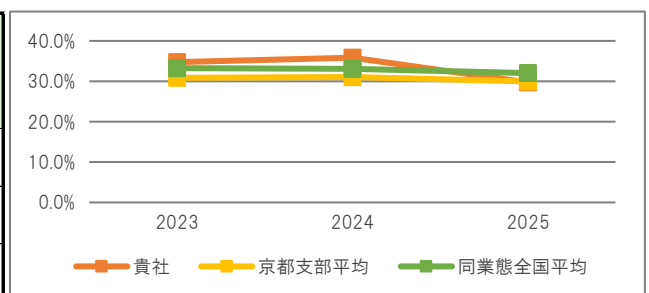
年度	貴社	京都支部 平均	同業態 全国平均
2023	27.2%	27.0%	27.3%
2024	26.5%	26.9%	27.3%
2025	25.2%	27.1%	27.4%



肝機能リスク保有率

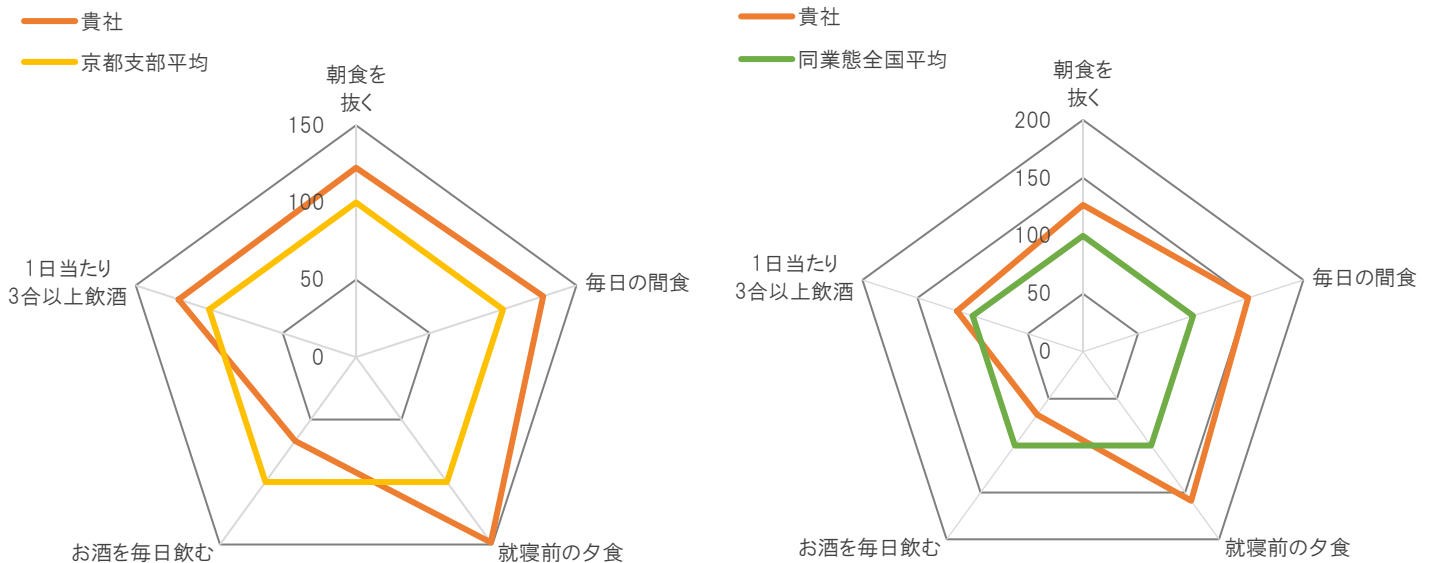
判定 **B**

年度	貴社	京都支部 平均	同業態 全国平均
2023	34.7%	30.9%	33.3%
2024	35.8%	31.1%	33.1%
2025	29.7%	30.0%	32.0%



5. 生活習慣要改善者の割合

問診項目である5項目(食事、飲酒、運動、睡眠、喫煙)について、貴社の生活習慣に関する特徴を示しています。経年変化や京都支部平均・同業態平均との比較により、従業員様の生活習慣の傾向を捉え、生活習慣改善に向けた積極的な働きかけをお願いします。



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

【食事習慣のポイント】

- 野菜はなるべく、1日に350 g 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7.5 g 未満、女性6.5 g 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6 g 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。



【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。

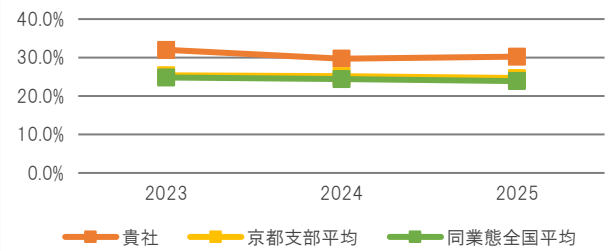


生活習慣要改善者の状況

朝食を抜くことが週に3回以上ある者の割合

判定 **C**

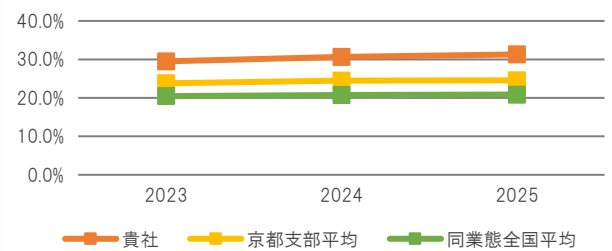
年度	貴社	京都支部 平均	同業態 全国平均
2023	32.0%	25.4%	24.8%
2024	29.7%	25.2%	24.4%
2025	30.2%	24.7%	23.9%



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

判定 **D**

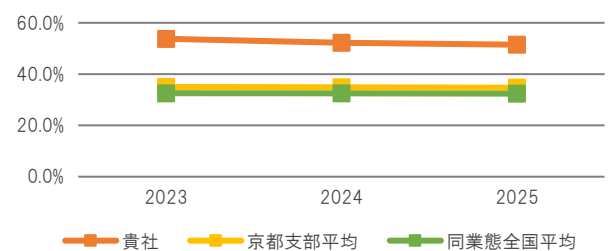
年度	貴社	京都支部 平均	同業態 全国平均
2023	29.5%	23.8%	20.5%
2024	30.7%	24.5%	20.7%
2025	31.3%	24.6%	20.9%



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

判定 **D**

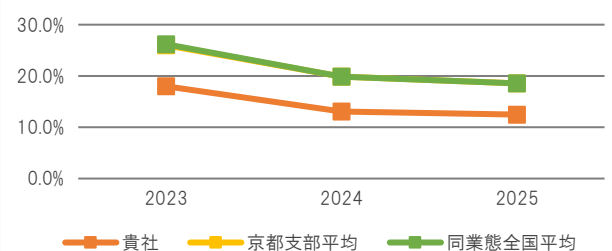
年度	貴社	京都支部 平均	同業態 全国平均
2023	53.8%	35.0%	32.6%
2024	52.3%	34.8%	32.5%
2025	51.5%	34.7%	32.4%



お酒を毎日飲む者の割合 ※1

判定 **A**

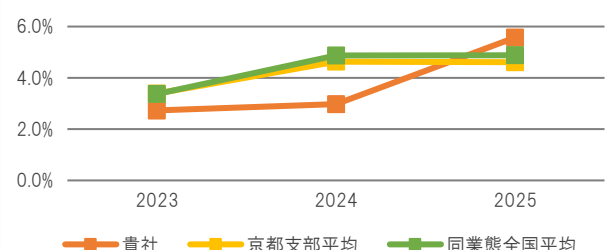
年度	貴社	京都支部 平均	同業態 全国平均
2023	18.0%	26.0%	26.2%
2024	13.1%	19.9%	19.9%
2025	12.5%	18.6%	18.6%



飲酒日の1日当たりの飲酒量が3合以上の者の割合 ※2

判定 **C**

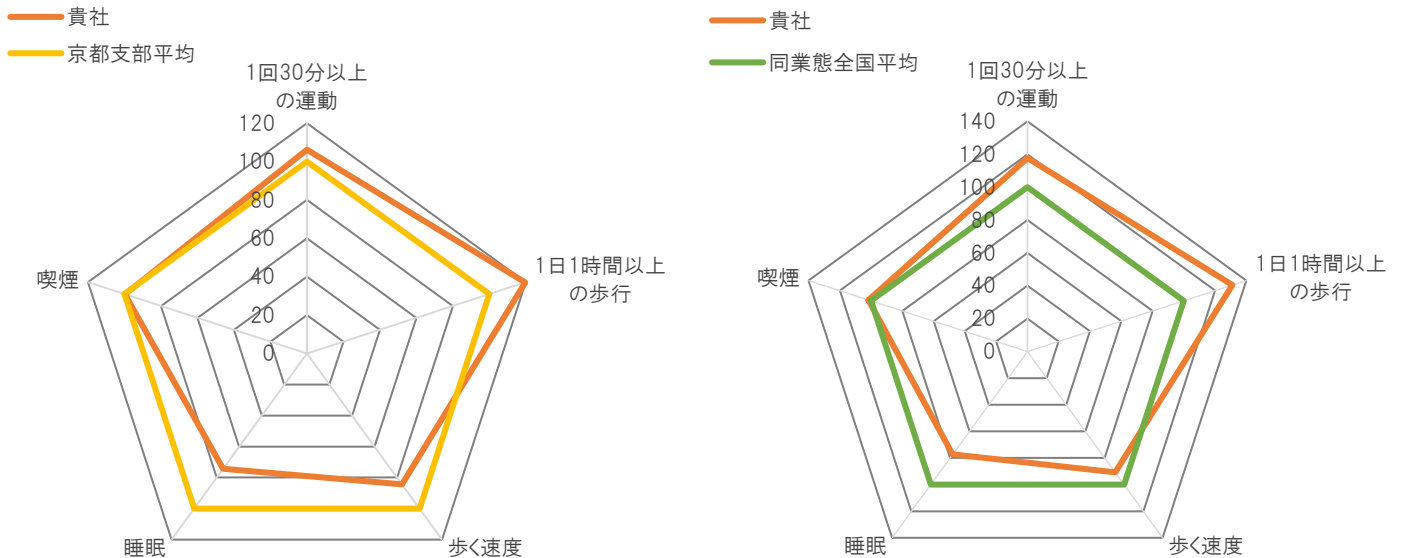
年度	貴社	京都支部 平均	同業態 全国平均
2023	2.7%	3.4%	3.4%
2024	3.0%	4.6%	4.9%
2025	5.6%	4.6%	4.9%



※1・※2 2024年度から問診票の「飲酒」に関する質問項目と回答について、変更されました。

※2 2024年度からの日本酒1合(アルコール度数15度・180ml)の目安：ビール (同5度・500ml)、焼酎(同25度・約110ml)、ワイン(同14度・約180ml)、ウイスキー (同43度・60ml) 缶チューハイ (同5度・約500ml、同7度・約350ml)

生活習慣要改善者の状況



※チャートが大きいほどリスクが低い（良い）状態です。

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

【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。

【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みましょう。

【喫煙のポイント】

- 喫煙は、がんをはじめ、さまざまな疾患の原因になります。
- 喫煙量が増えるほどリスクが上がるため、たばこに「適量」は存在しません。

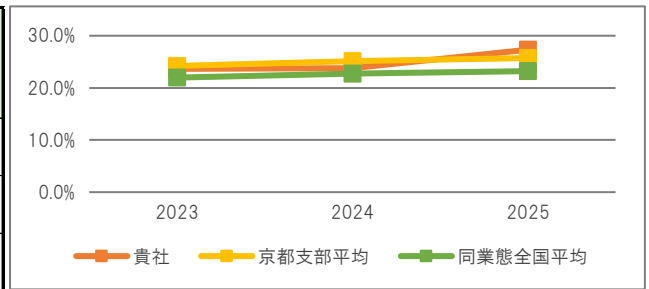


生活習慣要改善者の状況

1日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

判定 **B**

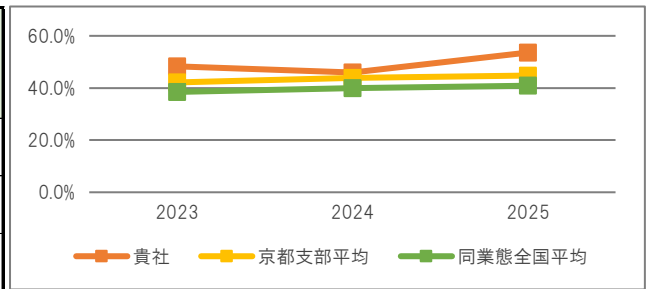
年度	貴社	京都支部 平均	同業態 全国平均
2023	23.6%	24.2%	22.0%
2024	23.8%	25.1%	22.7%
2025	27.3%	25.7%	23.2%



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

判定 **B**

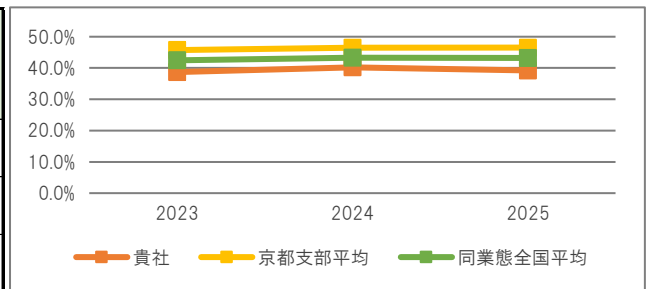
年度	貴社	京都支部 平均	同業態 全国平均
2023	48.3%	42.1%	38.5%
2024	45.9%	43.9%	39.9%
2025	53.6%	44.8%	40.9%



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

判定 **C**

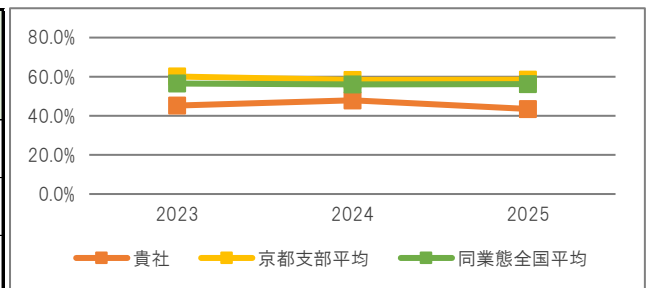
年度	貴社	京都支部 平均	同業態 全国平均
2023	38.7%	45.7%	42.5%
2024	40.2%	46.5%	43.3%
2025	39.3%	46.5%	43.2%



睡眠で休養が十分取れている者の割合

判定 **D**

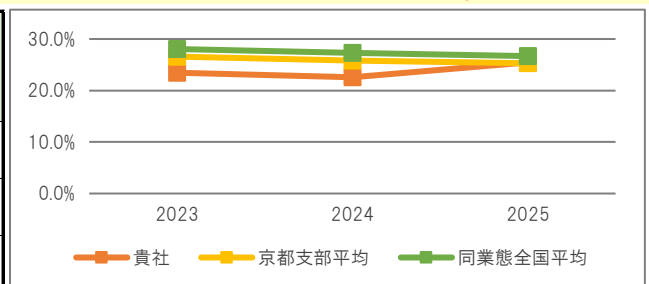
年度	貴社	京都支部 平均	同業態 全国平均
2023	45.2%	60.1%	56.5%
2024	47.9%	58.4%	56.1%
2025	43.5%	58.6%	56.3%



喫煙習慣がある者の割合

判定 **C**

年度	貴社	京都支部 平均	同業態 全国平均
2023	23.4%	26.6%	28.1%
2024	22.6%	25.8%	27.3%
2025	25.5%	25.3%	26.7%





健康経営®で好循環を作ります!!

リスクマネジメント

- 休業による労働損失の軽減
- 業務中の疾病・事故防止



生産性の向上

- モチベーションの向上
- 作業効率の向上



従業員の活力向上

- コミュニケーションの活性化
- 社内の雰囲気改善



企業価値の向上

- 企業イメージの向上
- 社会的信用の向上
- 従業員採用時のアピール



など

健康経営®
実施企業

健康事業所宣言取り組みの流れ **かんたん3ステップ**

「健康事業所宣言エントリーシート」の提出

健康事業所宣言取り組み項目一覧表

STEP
01

必須
項目

法令に従い、
健診を100%
受診します。

特定保健指導実施率(初回)
を前年度以上とします。
※特定保健指導の対象者がおられる
場合に限りします。

健診結果が再検査・要治療だった従
業員には**医療機関の受診**を促し、
重症化予防に努めます。

オリジナル
項目

貴社で取り組む内容を

2項目以上選び、「健康事業所宣言エントリーシート」
に取り組み項目の番号を記入してください。



健康づくりの目標・取り組み内容を記入し、協会けんぽ京都支部にFAX または郵送でご提出ください。
協会けんぽ**京都支部**から**宣言証**を交付します。※ご提出いただいてから2～4週間程度で発送いたします。

STEP
02

宣言証の掲示

宣言証を社内の目立つところやホームページに掲示して、従業員の健康づくりに
取り組むことを宣言します。また、従業員や社外の皆さまにご紹介をお願いします。



STEP
03

健康づくりメニューへの取り組み

健康事業所宣言取り組み項目一覧の**必須項目・オリジナル項目**にもとづいて実践しましょう!



全国健康保険協会 (協会けんぽ) 京都支部

TEL : 075-256-8630 FAX : 075-256-8670