

元気な職場づくりには「健康経営」がオススメ

事業所健康度カルテから 見つけよう健康課題！

自社の
健康課題が
ひと目で
わかる！

健康課題別
おすすめ
プランを
ご提案！



協会けんぽ京都支部
公式キャラクター
ふうらくん



■ はじめに

「健康経営」をさらに進めるためには、自社の健康課題を把握し、できることから取り組むことが大切です。このリーフレットでは、「事業所健康度カルテ」の結果をもとに、健康課題に応じたおすすめのパランをご提案します。



■ まずは、健康課題を確認しましょう

毎年9月に、医療費データや健診データに基づいた「事業所健康度カルテ」をお送りしています。この「事業所健康度カルテ」や事業所様で把握されている健診結果を参考に、自社の健康課題を確認しましょう。

※事業所ごとの「事業所健康度カルテ」につきましては、個人情報保護の観点から、個人が特定される恐れを防ぐために、健診受診者数が10名以上の事業所様にお送りしています。

《自社の健康課題に合わせて、対策ページを確認しましょう》

データの特徴	ページ	対策
腹囲リスク保有率が高い場合や、体重が増えてきた人が多い場合	3 ページ	腹囲対策へ
血圧リスク保有率が高い場合、血圧が高い人・高血圧治療中の人が増えている場合	4 ページ	高血圧対策へ
代謝（血糖）リスク保有率が高い場合や、血糖値が高い人・糖尿病治療中の人が増えている場合	5 ページ	高血糖対策へ
脂質リスク保有率が高い場合や、脂質が高い人・脂質異常症治療中の人が増えている場合	6 ページ	脂質対策へ
喫煙習慣がある者の割合が高い（大きい）場合や、喫煙者を減らしたい場合	7 ページ	喫煙対策へ

※「健康経営」はNPO法人健康経営研究会の登録商標です。



腹囲対策



「内臓脂肪が溜まりすぎる」と起こる病気

- 高血圧・糖尿病・脂質異常症
- メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）
- メタボリックシンドロームの怖いところは、それぞれの項目の異常が軽度であっても、重なることで動脈硬化が急速に進み、心臓病などの生命を脅かす病気にかかるリスクが高まることです。

「内臓脂肪」を溜め過ぎないためには

- お腹周りが大きくなると、「内臓脂肪」が溜まってきています！

食べ過ぎを防ぐ

内臓脂肪が溜まるのは、食事で摂取するエネルギーが、消費するエネルギーより多い状態が原因のひとつです。

活動量の増加

消費エネルギーを増やすためには、ウォーキングやジョギングなどの有酸素運動がおすすめです。

おすすめの事業所プラン

- | | |
|-----------------------------|---|
| ☐ 食事 | 自動販売機でお水、お茶、無糖コーヒーの値段を下げる。 |
| ☐ 食事 | 会社で頼む仕出し弁当を、雑穀米や野菜多めの薄味の業者を選ぶ。 |
| ☐ 運動 | エレベーターより階段の利用を促す掲示をする。
(1階分登った場合の消費カロリーも表示) |
| ☐ 運動 | 徒歩通勤、自転車通勤を奨励する。(歩数計の購入や、助成金・手当の支給など) |
| ☐ 運動 | 歩数計を配付し、ウォーキングを促す。歩数を確認できるアプリの情報提供。ウォーキングイベントの実施。 |
| ☐ 運動 | 事業所で体重計（できれば体組成計）を購入し、休憩室等に設置。 |
| ☐ 運動 | ドロイン（お腹を凹ませたり膨らませたりする動きで、インナーマッスルを鍛える体幹トレーニング）を習慣づける。 |
| ☐ 環境 | 社内のスポーツ同好会へ助成金を支給する。 |



高血圧対策



「血圧」が高いまま放置すると起こる病気

- 脳卒中（脳出血・脳梗塞・くも膜下出血など）
- 心臓病（狭心症・心筋梗塞・心不全など）
- 腎臓病（腎硬化症、腎不全など）

「高血圧」を予防するには

塩分を控える

循環血液量の増加で血圧が上がります。高血圧の人は1日の塩分を6g、男性は7.5g、女性は6.5gに抑えましょう。

肥満の予防

肥満になると、酸素消費量の増加に伴う、心拍出量、循環血液量の増加で血圧が上がります。

ストレスの解消

仕事や心配事によるストレスや過労、そして睡眠不足は、血圧を上げる大きな要因です。

禁 煙

末梢血管の収縮で血圧が上がります。また、タバコは虚血性心疾患（狭心症や心筋梗塞）の危険因子になります。

おすすめの事業所プラン

- ☐ **食事** 食堂やお弁当を減塩に考慮してくれる業者に変更する。
- ☐ **食事** 食堂等に置いてある醤油を減塩醤油に変更する。
- ☐ **食事** 追加の醤油やソースをかけすぎないようにテーブルに置かない。又は量が調整できるタイプやスプレータイプの容器に変更する。
- ☐ **食事** 自動販売機に野菜ジュースやトマトジュース等をいれてもらう。
- ☐ **環境** 高血圧予防や減塩に関する情報発信を行う。（リーフレットの回覧やポスター掲示、卓上ポップ設置、講座開催など）
- ☐ **環境** 事業所で血圧計（腕に巻くタイプ）を購入し、休憩室等に設置する。
- ☐ **環境** 特に冬場は、職場の室温を適温になるように調整する。（寒暖差が血圧を上下させやすいため）
- ☐ **環境** 健診の結果、血圧の高い従業員に医療機関への受診を促す。（受診時間を勤務扱いにする）



高血糖対策



「血糖」が高いまま放置すると起こる病気

糖尿病の 三大合併症

- 末梢神経障害（壊疽から足の切断が必要に）
- 網膜症（失明）
- 糖尿病性腎症（人工透析や腎移植が必要に）

「高血糖」を予防するには

3食規則正しく

食後に上がった血糖値を次の食事までに下げるには、1日に必要な量を3回に分けて規則正しく食べることが重要です。

食べ過ぎを防ぐ

一度にたくさん食べたり、早食いをすると、糖が一度に吸収され、一気に血糖値が上がってしまいます。

血糖の消費

血糖値を下げるために有効な運動は、ウォーキングやジョギング、サイクリングなどの「有酸素運動」です。

おすすめの事業所プラン

☐ 食事

自動販売機の飲料をカロリーオフの商品に変更する。

- ジュース → お茶やミネラルウォーター
- 加糖のコーヒーや紅茶 → 微糖や無糖へ

☐ 食事

食堂やお弁当に低カロリーのヘルシーメニューを増やす。

☐ 食事

休憩室・給湯室に砂糖、ミルク類やお菓子、菓子パンを置かない。
あるいはカロリーオフの商品に変更する。

☐ 食事

仕出し弁当でご飯の量を選べる業者に変更する。

☐ 運動

昼食後のウォーキング（アフターランチウォーキング）

☐ 環境

糖尿病予防に関する情報発信を行う。（リーフレットの回覧やポスター掲示、卓上ポップ設置、講座開催など）

☐ 環境

残業で帰宅時間が遅くなる場合に、夕方5～7時頃に軽食が取れるよう調整し、自宅に帰ってからの夕食の食べ過ぎを防ぐ。

☐ 環境

健診の結果、血糖値の高い従業員に医療機関への受診を促す。
（受診時間は勤務扱いにする）



脂質対策



「脂質異常」を放置すると起こる病気

- 肥満症やメタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）
- 動脈硬化が原因による脳梗塞や心筋梗塞

「脂質異常状態」を予防するには

食べ過ぎや 飲み過ぎを防ぐ

食べ過ぎ・飲み過ぎ＝エネルギーをとりすぎると、肝臓でのコレステロールの合成（中性脂肪）が増えます。

食物繊維を食べる

食物繊維は腸管からのコレステロールの吸収を抑え、体外への排泄を促します。

適度な運動

適度な運動により、善玉であるHDLコレステロールが上がり、余分なコレステロールを回収してくれます。

おすすめの事業所プラン

- ☐ **食事** 食堂で1食あたりの野菜量を増やし、麦飯や雑穀米を採用する。
- ☐ **食事** 会社で頼む仕出し弁当を油の多い味の濃い弁当ではなく、野菜多めの薄味の業者を選ぶ。
- ☐ **食事** 食堂のお茶碗を一回り小さいものに替える。
- ☐ **食事** 残業時等、提供するものは、菓子パンよりおにぎりにする。
- ☐ **運動** 朝礼時や15時などにラジオ体操や簡単なストレッチを取り入れる。
- ☐ **運動** 運動イベント（携帯電話の歩数計機能を活用した歩数競争など）や実技のある健康講座を企画、開催する。
- ☐ **環境** 野菜のメリット、コレステロールの多い食品、適量の飲酒量について情報発信を行う。（リーフレットの回覧やポスター掲示、卓上ポップ設置、講座開催など）
- ☐ **環境** 健診の結果、脂質〔中性脂肪、LDL（悪玉）コレステロール〕の高い従業員に医療機関への受診を促す。（受診時間は勤務扱いにする）



喫煙対策



タバコの害で病気のリスクが高くなります

喫煙期間が長い・喫煙本数が多いほど病気のリスクが高くなります。

- がんだけでなく、高血圧・糖尿病なども発症しやすくなります。
- 動脈硬化も進行させてしまうので「心筋梗塞」や「脳卒中」など、生命を脅かす病気を起こしやすくなります。

職場や飲食店では「屋内禁煙」に

受動喫煙を防止するための法律が施行されています。

- タバコは吸っている人だけでなく、周りの人の健康にも悪影響を及ぼします。「受動喫煙対策」を強化するため、改正健康増進法が成立し、2019年7月より病院や学校などでは「敷地内禁煙」になりました。
- 2020年4月1日からは、職場や飲食店などでは原則、「屋内禁煙」になりました。

タバコの害が減るはず…と

- 加熱式タバコや電子タバコに替える人もいますが、両方とも有害物質が入っており、受動喫煙も生じます。
- 加熱式タバコや電子タバコの使用は、健康に悪影響がもたらされる可能性があるため、禁煙をおすすめします。

おすすめの事業所プラン

- ☐ 事業主から率先して禁煙をスタートする。
- ☐ 禁煙日や禁煙時間（就業時間内禁煙）を設定する。
- ☐ 禁煙や受動喫煙の害について情報発信を行う。（リーフレットの回覧やポスター掲示、卓上ポップ設置、講座開催など）
- ☐ 禁煙達成者への報奨金制度を設定する。
- ☐ 禁煙外来受診の補助金を出す。
- ☐ 禁煙外来に通院する際の受診時間は勤務扱いとする。
- ☐ 敷地内の完全禁煙（喫煙場所を置かないことで、もらいタバコも防ぐ）。

皆様の取組で 保険料が節約できる!

インセンティブ
制度のしくみ

「インセンティブ制度」とは?

協会けんぽ47都道府県支部のうち、**5つの評価指標**の評価結果が**上位15位以内**の支部に
報奨金（インセンティブ）が与えられ、健康保険料率の引下げにつながる制度です!

令和6年度 京都支部インセンティブ制度の実績

京都支部
全体順位

令和5年度

19位

令和6年度

31位/47支部

令和6年度の実績は、
令和8年度の保険料率に
反映されます。

1

特定健診等の実施率

令和5年度

8位

令和6年度

22位



皆様にお願ひしたいこと

- 協会けんぽの補助を活用した健康診断を
毎年受診しましょう。

2

特定保健指導の実施率

令和5年度

38位

令和6年度

33位



皆様にお願ひしたいこと

- 生活習慣の改善が必要な方は、協会けんぽの
特定保健指導を受けましょう

3

特定保健指導対象者の減少率

令和5年度

5位

令和6年度

12位



皆様にお願ひしたいこと

- 日頃から健康的な生活習慣を心がけましょう。
●会社全体で健康づくりを推進しましょう。

4

要治療者の医療機関受診率

令和5年度

36位

令和6年度

41位



皆様にお願ひしたいこと

- 「要精密検査」「要治療」の判定を受けた方は、
速やかに医療機関を受診しましょう。

5

ジェネリック医薬品使用割合

令和5年度

35位

令和6年度

36位



皆様にお願ひしたいこと

- お薬を受け取る際に、積極的にジェネリック
医薬品を使用しましょう。

お問い合わせ先

〒600-8522 京都市下京区四条通麩屋町西入立売東町28-2 大和証券京都ビル2階

全国健康保険協会（協会けんぽ）京都支部 企画総務グループ

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

受付時間 / 8:30 ~ 17:15 (土日・祝日・年末年始を除く)