

# 令和4年度健康経営の取組課題及び メンタルヘルス対策に関する 事業所実態調査 (抜粋)



ひろしま企業健康宣言  
健康づくり優良事業所

※「健康経営」はNPO法人健康経営研究会の登録商標です。

## ■ 時代背景と社会的意義

日本では、少子高齢化による人口減少及び従業員の高齢化が問題視されています。

人口減少は当然ながら「労働人口の不足」を招き、ひいては従業員一人当たりの業務負担が増加することで「長時間労働」など、企業の労働環境の悪化につながっています。さらに高齢者の増加は、医療費の増加に伴う「社会保険料の負担増加」にもつながり、企業の経営にも大きな影響を与えています。

これらの問題を解決に導くためには、従業員一人ひとりが健やかで最高のパフォーマンスを発揮できる状態であることが重要です。こうした考えから「健康経営」がスタートしました。

### 「健康経営」とは、従業員等の健康管理を経営的な視点で考え、戦略的に実践すること

企業理念に基づき、「健康経営」による従業員等への健康投資を行うことは、従業員の健康度向上や生産性の向上等の組織の活性化をもたらし、結果的に業績向上や企業のステータス向上、人材の確保につながることを期待されます。

一方で、長時間労働の是正、柔軟な働き方がしやすい環境整備など「働き方改革」においては、この課題の解決のため、働く方の置かれた個々の事情に応じ、多様な働き方を選択できる社会を実現し、働く方一人ひとりがより良い将来の展望を持てるようにすることを目指しています。

## 3段階の階層化

レセプトデータが保有する病名、健診データが保有する問診票（生活習慣の状況）等を多角的に分析し、労働生産性の低下に影響の大きい生活習慣の傾向、メンタル系疾患の状況を被保険者の人数ベースで、業種別・事業所別等のカテゴリー別でその傾向を把握し、健康経営の普及・メンタルヘルス対策に対するターゲット層及び事業展開を検討する。

階層	名称	データ	データの条件（定義）
ステージⅠ	メンタル不調予備群 [問診票]	健診問診票 データ	生活習慣病予防健診（ <b>対象者：被保険者35歳以上</b> ）を受診し、問診票にて「睡眠で休養が取れていない」と回答された方かつ、以下のいずれか※の回答をされた方の <b>人数</b> ※「歩行または身体活動」「歩行速度」「体重変化」「食べ方（就寝前）」「食習慣（朝食抜き）」の状況（ <b>ステージⅡ及びステージⅢに該当する方は除く</b> ）
	関連があるかどうか	<b>課題① 睡眠＋生活習慣の状況</b>	
ステージⅡ	メンタル系疾患 [医療機関受診]	レセプト データ	レセプトデータのICD-10コード「F0x～F9x」（精神および行動の障害）に該当する方の <b>人数</b> （ <b>ただし、ステージⅢに該当する方を除く</b> ）
		<b>課題② メンタル系疾患の発症</b>	
ステージⅢ	メンタル系疾患 [傷病手当金受給者]	傷病手当金 支給決定データ	メンタル系疾患の傷病で、傷病手当金を受給されている方の <b>人数</b>

※年度末時点で在籍している被保険者数  
（年度途中の資格喪失者は除いている）  
※任意継続被保険者は除いている

### 【参考】ステージⅠ：メンタル不調予備群のデータ定義について

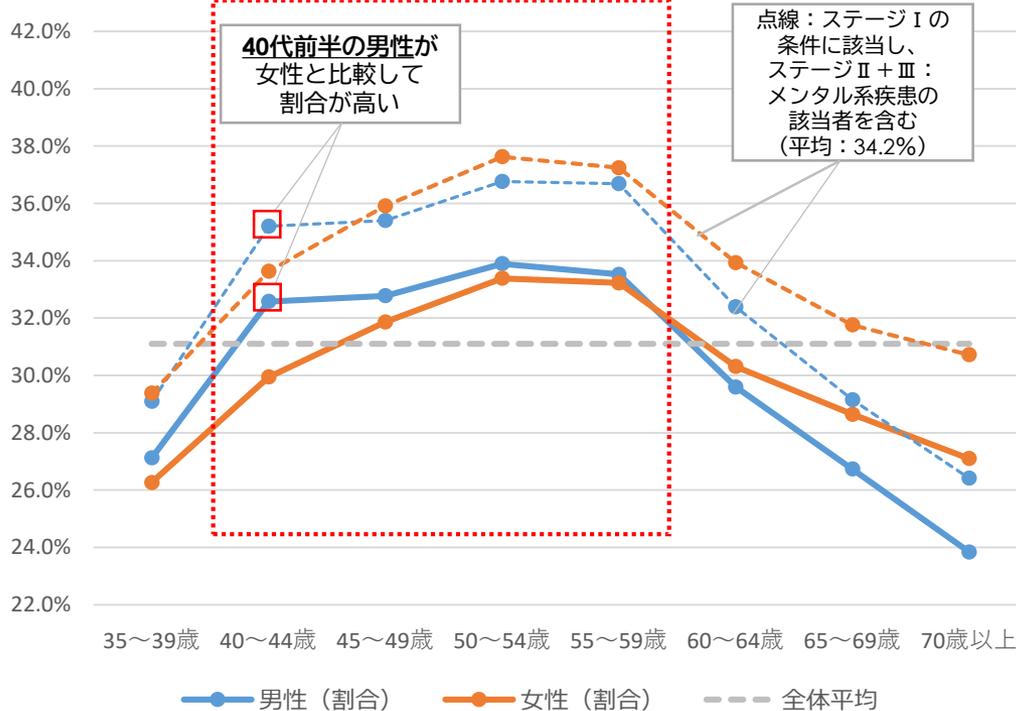
本業務はニッセイ情報テクノロジー株式会社、株式会社こどもみらい・東京医科大学精神医学分野 睡眠健康研究ユニット・産業精神医学支援プロジェクト 志村 哲祥 兼任准教授と協働実施。

株式会社こどもみらい・東京医科大学睡眠健康研究ユニットにて実施した「プレゼンティズムと健康診断の関係」の研究成果をもとに、労働生産性の低下に影響の大きい生活習慣について、一般的に言われる「睡眠休養の有無」のほか、**有意な項目**である「歩行または身体活動」「歩行速度」「体重変化」「食べ方（就寝前）」「食習慣（朝食抜き）」の状況から、ステージⅠ「メンタル不調予備群」心身の不調者として該当者を定義しました。

※令和3年度データ

項目	睡眠を含む生活習慣の状況（ステージⅠ）	メンタル系疾患の状況（ステージⅡ＋Ⅲ）	ページ
階層 (名称)	ステージⅠ：メンタル不調予備群 [問診票]	ステージⅡ＋Ⅲ：メンタル系疾患 [医療機関受診] [傷病手当金受給者]	
対象	生活習慣病予防健診受診者（35歳以上被保険者）	被保険者	
条件	健診時の問診票にて、 「睡眠で休養が取れていない」と回答された方かつ、 「歩行または身体活動」「歩行速度」「体重変化」 「食べ方（就寝前）」「食習慣（朝食抜き）」の 回答をされている方 （ステージⅡ・Ⅲの該当者は除く）	レセプトデータのICD-10コード「F0x～F9x」 （精神および行動の障害）に該当する方 及びメンタル系疾患の傷病で、 傷病手当金を受給されている方	P.14～15
結果	<b>生活習慣病予防健診受診者のうち、 31.1%</b> （約3人に1人）	<b>被保険者のうち、7.7%</b> がメンタル系疾患 （約13人に1人）	
性別	割合はほぼ同じ、該当者数は男性が多い	女性の割合が高い	P.17～18 P.22～23
年齢	男性・女性ともに40歳～59歳が多く、 60歳以降は年齢階層が上がるにつれて、割合が減少 ※特に40歳～44歳の男性の割合が女性と比較して高い	男性・女性ともに年齢階層が上がるに伴い、 該当者割合が徐々に増加	
業種	「道路貨物運送業」「機械器具製造業」の 割合が高く、該当者が多い （男性が多い傾向） ※同業種は広島支部における構成割合が 全国と比較してさらに高い	「社会福祉・介護事業」「医療業・保健衛生」の 割合が高く、該当者が多い （女性が多い傾向、特に資格喪失者で顕著） ※医療業・保健衛生は広島支部における構成割合が 全国と比較してさらに高い	P.19～21 P.24～26
<p>「運送業」「医療業界」においては、働き方改革による<b>2024年問題</b>が取り上げられている業界</p>			

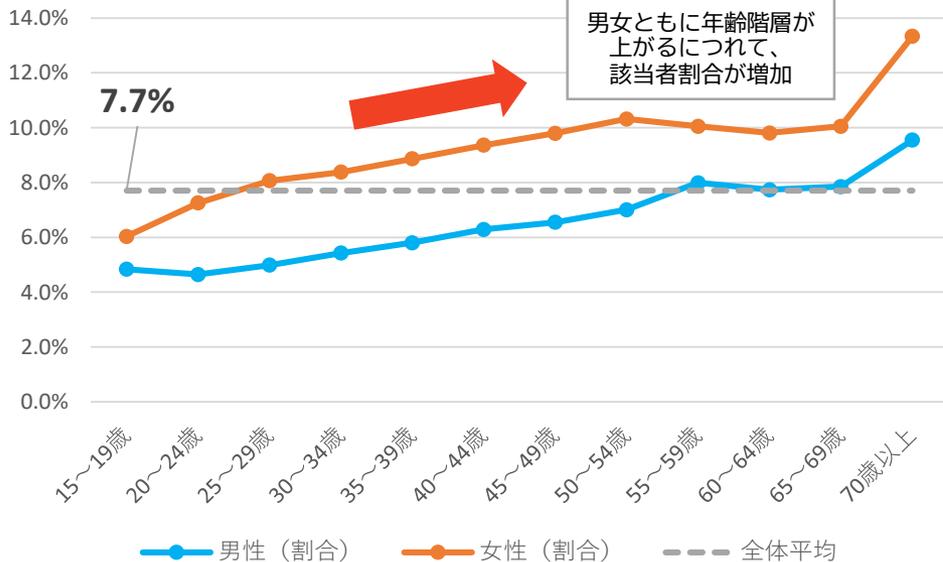
階層	結果（令和3年度）	有識者による考察
ステージⅠメンタル不調予備群【問診票】	<ul style="list-style-type: none"> <li>●生活習慣病予防健診受診者（266,949人）のうち、ステージⅠ：メンタル不調予備群（83,007人）は31.1%である。（生活習慣病予防健診受診者の約3人に1人）</li> <li>●性別・年齢階層別にみると、<b>男性は40～59歳、女性は45～59歳</b>が全体平均より高い</li> <li>●ステージⅠの条件に該当し、ステージⅡ＋Ⅲ：メンタル系疾患の該当者（8,264人）は3.1%である（※ステージⅠに含めていない）</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●40歳以降、20代、30代に比べ、ライフスタイルが大きく変化し、ストレスの要因となっているケースが多いことが考えられる。</li> <li>●男性では、「社会的に責任のある立場になった」、「家庭内では経済的な負担が大きくなった」、「1人で抱え込み、誰にも相談できずにストレス解消できない」、「加齢に伴う体力の低下」等があがる。</li> <li>●女性では、「更年期の症状が始まる」、「仕事と家庭の両立」、「両親の介護、将来に対する不安」等があがる。</li> </ul> <p>→結果、原因不明の体調不良（睡眠不足、食事摂取過多等）が続き、メンタル系疾患を患うケースが考えられる。</p>



生活習慣病予防健診受診者	ステージⅠ	割合	ステージⅠの条件でステージⅡ＋Ⅲ該当者含む	割合
266,949	83,007	31.1%	91,271	34.2%

	男性			女性		
	生活習慣病予防健診受診者	ステージⅠ該当者	割合	生活習慣病予防健診受診者	ステージⅠ該当者	割合
35～39歳	20,812	5,644	27.1%	11,760	3,088	26.3%
40～44歳	25,781	8,399	32.6%	15,229	4,560	29.9%
45～49歳	32,085	10,517	32.8%	20,461	6,519	31.9%
50～54歳	27,968	9,480	33.9%	19,429	6,486	33.4%
55～59歳	21,097	7,073	33.5%	15,052	5,001	33.2%
60～64歳	19,781	5,854	29.6%	11,841	3,589	30.3%
65～69歳	12,058	3,223	26.7%	5,290	1,515	28.6%
70歳以上	5,873	1,400	23.8%	2,432	659	27.1%
合計	165,455	51,590	31.2%	101,494	31,417	31.0%

階層	結果（令和3年度）	有識者による考察
ステージⅡ： メンタル系疾患 〔医療機関受診〕	<ul style="list-style-type: none"> <li>●令和3年度 被保険者（650,727人）のうち、ステージⅡ：メンタル系疾患〔医療機関受診〕（48,866人）の割合は、<b>支部全体で7.5%</b>である。</li> <li>※資格喪失者を含めていない</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●一般的に、女性は妊娠、出産、更年期など特定の生理的、生物学的な健康問題を抱えることが多く、これらの問題に対処するため、<u>男性と比べて健康に対する意識が高く、早期に医療機関受診をする傾向がある</u>と考えられる。</li> <li>●メンタル不調で休職する方の特徴として、<u>人一倍責任感が強く、自責の念が強い傾向がある</u>。20代、30代となり、責任ある仕事を任され、常に仕事と離れない生活を続け、休職に至るケースが考えられる。</li> <li>●女性は男性と比べて心療内科への受診に対し、<u>抵抗感が低い</u>ため、メンタルヘルス疾患の受診及び休職者が多いと考えられる。</li> <li>●参考として、ある健保組合（大企業）のレセプトデータを分析を実施した結果、メンタル系疾患で医療機関受診者の割合は、<b>約3～4%</b>であった。</li> </ul>
ステージⅢ： メンタル系疾患 〔傷病手当金受給者〕	<ul style="list-style-type: none"> <li>●ステージⅢ：メンタル系疾患〔傷病手当金受給者〕（1,621人）の割合は、<b>支部全体で0.2%</b>である。</li> <li>※資格喪失者を含めていない（詳細は49頁参照）</li> </ul>	
傾向	<ul style="list-style-type: none"> <li>●ステージⅡ + Ⅲで<b>支部全体の7.7%</b>（被保険者の約13人に1人がメンタル系疾患で医療機関に受診）</li> <li>●女性の割合が男性と比較して高い。男女ともに年齢階層が上がるにつれて、該当者の割合が増加している。</li> </ul>	

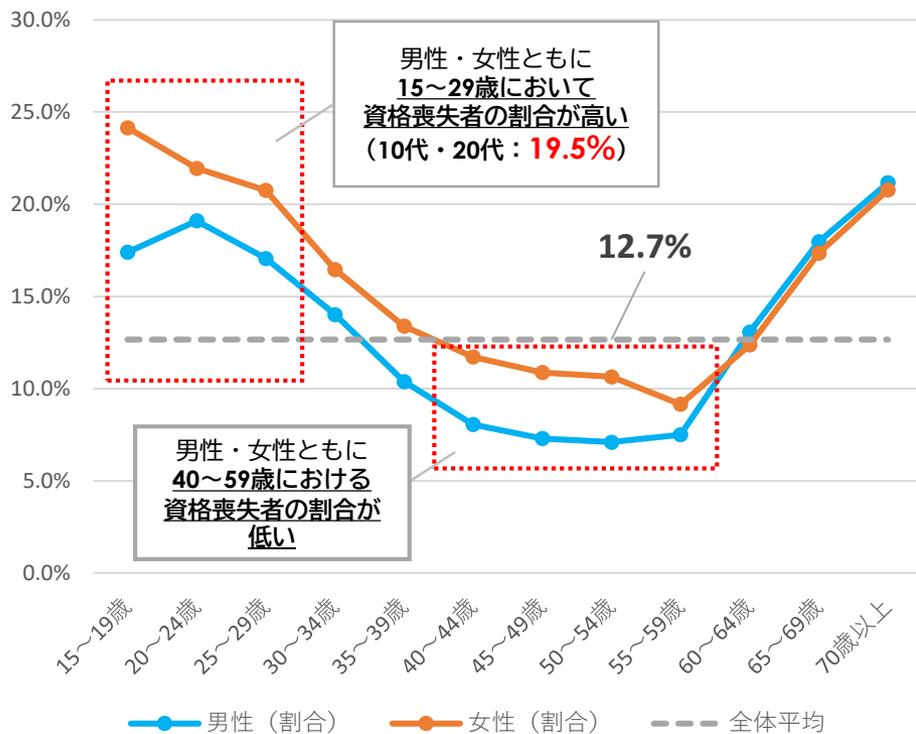


全体		
被保険者	ステージⅡ+Ⅲ	割合
650,727	50,487	7.7%

	男性		割合	女性		割合
	被保険者	ステージⅡ+Ⅲ		被保険者	ステージⅡ+Ⅲ	
15～19歳	1,633	79	4.8%	829	50	6.0%
20～24歳	17,780	826	4.6%	17,097	1,240	7.3%
25～29歳	30,985	1,544	5.0%	26,154	2,110	8.1%
30～34歳	33,986	1,843	5.4%	24,075	2,017	8.4%
35～39歳	39,097	2,269	5.8%	25,143	2,229	8.9%
40～44歳	44,626	2,807	6.3%	29,640	2,775	9.4%
45～49歳	55,088	3,606	6.5%	38,629	3,784	9.8%
50～54歳	48,452	3,395	7.0%	36,040	3,718	10.3%
55～59歳	37,210	2,974	8.0%	28,338	2,848	10.1%
60～64歳	36,470	2,820	7.7%	22,295	2,186	9.8%
65～69歳	23,997	1,884	7.9%	11,213	1,127	10.1%
70歳以上	15,064	1,438	9.5%	6,886	918	13.3%
合計	384,388	25,485	6.6%	266,339	25,002	9.4%

項目	睡眠を含む生活習慣の状況（ステージⅠ）	メンタル系疾患の状況（ステージⅡ＋Ⅲ）	ページ
資格喪失	—	資格喪失者のうち、 <b>13.5%</b> がメンタル系疾患 資格喪失者の割合は15歳～29歳が高い一方で資格喪失者のうち、メンタル系疾患の方は <b>40歳～54歳の割合が高い</b>	P.43~44
傷病手当金受給者	—	傷病手当金受給者のうちメンタル系疾患は現存者は14.1%、資格喪失者は <b>39.2%</b> が受給性別・年齢階層別にみると、 <b>20歳～29歳の女性</b> の割合が高い	P.50~51
事業所規模	事業所規模が小規模事業所ほど割合が低い	被保険者1～4人の事業所において、メンタル系疾患の割合が高い	P.53~55
地域	広島市、呉市所在の事業所では割合が高く、広島県東部所在の事業所では割合が低い傾向（特に福山市所在の事業所が非常に少ない）	広島市所在の事業所では割合が高く、広島県東部所在の事業所では割合が低い傾向	P.57~60
健康経営	健康経営を実践している事業所との有意差はない	健康経営優良法人認定法人においてはメンタル系疾患が少なく有意差がある	P.66~67
相関関係	令和2年度健診の間診票において睡眠で休養が取れていない方が、翌年度におけるメンタル系発症はオッズ比で正の相関（ <b>1.25倍</b> ）で関連がある。 性別・年齢階層別にみると、45歳～49歳の男性が <b>1.54倍</b> 、35歳～39歳の女性が <b>1.42倍</b> と高い。 また、令和2年度にコロナウィルス感染症で医療機関で受診された方が、翌年度におけるメンタル系発症はオッズ比で男性は <b>1.50倍</b> 、女性は <b>1.64倍</b> と高い。		P.31~38

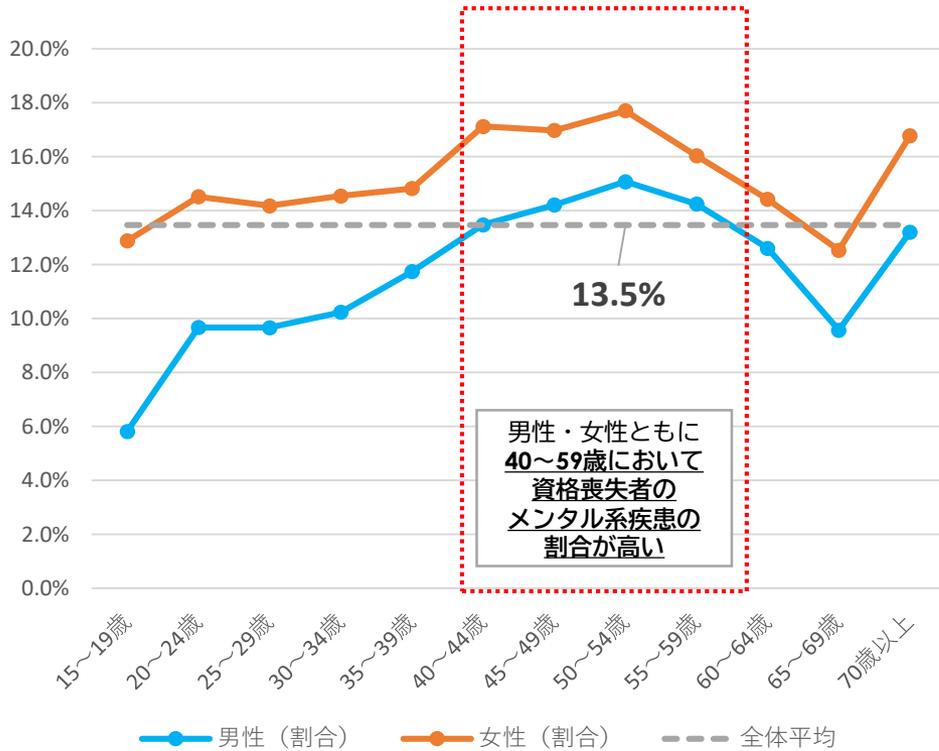
項目	結果（令和3年度）
資格喪失者の 人数と割合 (全喪事業所による資格喪失は除く)	<ul style="list-style-type: none"> <li>令和3年度中に資格喪失者の割合（全喪事業所による資格喪失は除く）は、<b>男性・女性ともに15～29歳（19.5%）</b>において高く、65歳以降に再度高くなる（なお、協会けんぽへの加入は75歳前日まで）。                      ※資格喪失者の割合（%）＝<math>\frac{\text{資格喪失者}}{\text{被保険者数〔年度末時点〕} + \text{資格喪失者}}</math>と定義する。                      （一般的な離職率の定義と相違するので注意）</li> <li>資格喪失者における資格喪失までの被保険者期間（平均）                      15～19歳：183日、20～24歳：552日（1年と187日）、25～29歳：904日（2年と174日）</li> </ul>



被保険者 (年度末時点)	資格喪失者 (全喪事業所 除く)	資格喪失者 の割合
650,727	94,401	12.7%

	男性			女性		
	被保険者	資格喪失者 (全喪事業所 除く)	資格喪失者 の割合	被保険者	資格喪失者 (全喪事業所 除く)	資格喪失者 の割合
15～19歳	1,633	344	17.4%	829	264	24.2%
20～24歳	17,780	4,199	19.1%	17,097	4,809	22.0%
25～29歳	30,985	6,376	17.1%	26,154	6,848	20.8%
30～34歳	33,986	5,540	14.0%	24,075	4,744	16.5%
35～39歳	39,097	4,533	10.4%	25,143	3,887	13.4%
40～44歳	44,626	3,911	8.1%	29,640	3,936	11.7%
45～49歳	55,088	4,335	7.3%	38,629	4,713	10.9%
50～54歳	48,452	3,702	7.1%	36,040	4,293	10.6%
55～59歳	37,210	3,019	7.5%	28,338	2,857	9.2%
60～64歳	36,470	5,483	13.1%	22,295	3,148	12.4%
65～69歳	23,997	5,256	18.0%	11,213	2,354	17.4%
70歳以上	15,064	4,044	21.2%	6,886	1,806	20.8%
合計	384,388	50,742	11.7%	266,339	43,659	14.1%

項目	結果（令和3年度）
<b>資格喪失者</b> （全喪事業所による資格喪失は除く）の <b>ステージⅡ＋Ⅲメンタル系疾患</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●令和3年度中に資格喪失した者（全喪事業所による資格喪失は除く）のうち、ステージⅡ：メンタル系疾患〔医療機関受診〕とステージⅢ：メンタル系疾患〔傷病手当金受給者〕を合わせた状況をみると、その割合は、<b>支部全体で13.5%</b>である。</li> <li>●現存者と同様、女性の割合が男性と比較して高い。男性・女性ともに<b>40～59歳の割合</b>が高く、<b>メンタル系疾患の発症</b>により、退職しているケースが伺える。</li> </ul>



資格喪失者（全喪事業所除く）	資格喪失者のうちステージⅡ＋Ⅲの条件に該当する者	資格喪失者あたりの該当割合
94,401	12,713	13.5%

	男性			女性		
	資格喪失者（全喪事業所除く）	資格喪失者のうちステージⅡ＋Ⅲの条件に該当する者	資格喪失者あたりの該当割合	資格喪失者（全喪事業所除く）	資格喪失者のうちステージⅡ＋Ⅲの条件に該当する者	資格喪失者あたりの該当割合
15～19歳	344	20	5.8%	264	34	12.9%
20～24歳	4,199	406	9.7%	4,809	698	14.5%
25～29歳	6,376	616	9.7%	6,848	971	14.2%
30～34歳	5,540	567	10.2%	4,744	690	14.5%
35～39歳	4,533	532	11.7%	3,887	576	14.8%
40～44歳	3,911	527	13.5%	3,936	674	17.1%
45～49歳	4,335	616	14.2%	4,713	800	17.0%
50～54歳	3,702	558	15.1%	4,293	760	17.7%
55～59歳	3,019	430	14.2%	2,857	458	16.0%
60～64歳	5,483	691	12.6%	3,148	454	14.4%
65～69歳	5,256	503	9.6%	2,354	295	12.5%
70歳以上	4,044	534	13.2%	1,806	303	16.8%
合計	50,742	6,000	11.8%	43,659	6,713	15.4%

## 健康経営の取組効果

項目	内容	具体的な数値	ページ
分析データ	<ul style="list-style-type: none"> <li>●健康経営優良法人2023認定法人において、<u>メンタル系疾患の割合が低い</u></li> </ul>	メンタル系疾患の割合 <ul style="list-style-type: none"> <li>●広島支部の平均：7.7%</li> <li>●令和4年度健康づくり優良事業所：7.8%</li> <li>●健康経営優良法人2023認定法人：<b>7.1%</b></li> </ul>	P.66~67
分析データ	<ul style="list-style-type: none"> <li>●健康経営を実践している事業所において、<u>資格喪失者の割合が低い</u>（資格喪失者が少ない）</li> </ul> ※資格喪失者の割合（%）＝資格喪失者÷（被保険者数【年度末時点】＋資格喪失者）	資格喪失者の割合（カッコ内は10代・20代の資格喪失者の割合） <ul style="list-style-type: none"> <li>●広島支部の平均：12.7%（19.5%）</li> <li>●令和4年度健康づくり優良事業所：<b>11.6%</b>（17.2%）</li> <li>●健康経営優良法人2023認定法人：<b>10.5%</b>（14.6%）</li> <li>●令和4年度健康づくり優良事業所(5つ星)：<b>9.2%</b>（12.2%）</li> </ul>	P.66~67
アンケート	<ul style="list-style-type: none"> <li>●健康経営の取組みに対する「<u>経営者層の関わり・支援の有無</u>」の回答結果が退職者の割合と有意に関連している。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●経営者層が健康経営に「積極的に関与している」と回答した事業所と比較して、「ある程度は関与している」「あまり関与していない」と回答した事業所では<u>退職リスクが約2倍</u>。</li> <li>●「健康経営に取り組んでいない」と回答した事業所では<u>退職リスクが約2.8倍</u>となった。</li> </ul>	P.79
アンケート	<ul style="list-style-type: none"> <li>●健康経営優良法人を「<u>既に取得している／準備を進めている事業所</u>」では良好な判定結果が多い。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●アンケートの「健康課題の把握と対策」「健康経営の取組み状況」の点数について、健康経営優良法人を「<u>既に取得している／準備を進めている事業所</u>」は良好な事業所が多い。</li> </ul>	P.81~82
アンケート	<ul style="list-style-type: none"> <li>●「<u>健康経営優良法人に関心があるが取組みは行っていない事業所</u>」は、「初めて知った／取得するつもりはない事業所」と比較すると、取組状況に良好な判定結果が多い。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●アンケートの「健康課題の把握と対策」「健康経営の取組み状況」の点数について「<u>健康経営優良法人に関心があるが取組みは行っていない事業所</u>」は良好な事業所が多い。</li> </ul>	P.81~82

## 健康経営の取組みによる効果

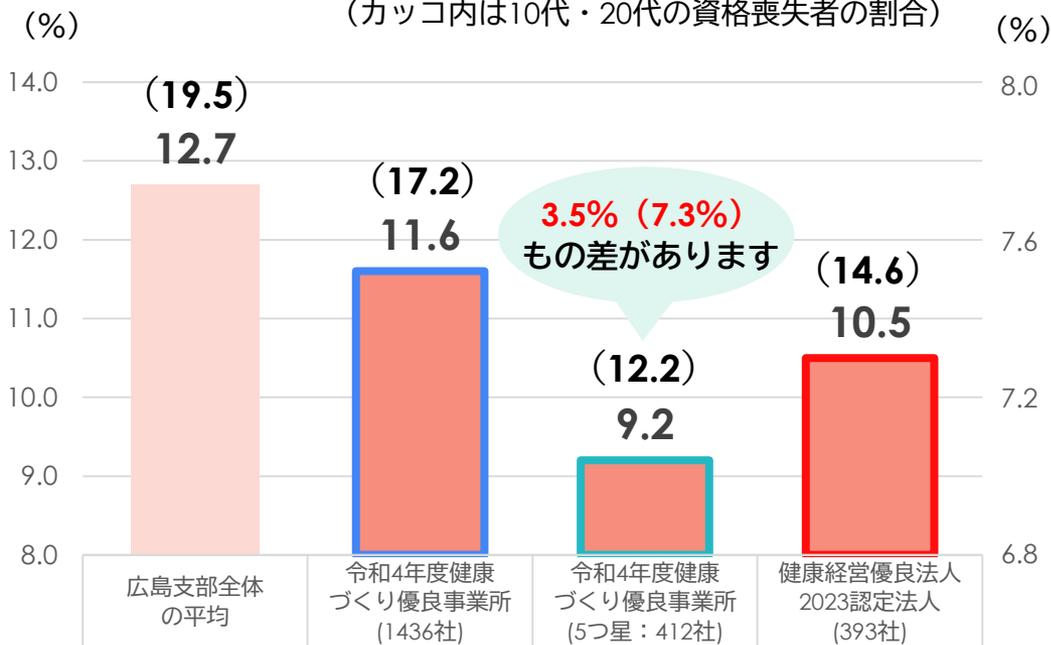
健康保険の資格喪失者（退職者等）の割合、被保険者のメンタル系疾患による医療機関受診者の割合について、「健康経営」に積極的に取り組む事業所が低い傾向がある（令和3年度）。

### 【広島支部加入事業所における比較】

- 広島支部全体の平均
- 令和4年度健康づくり優良事業所（1,436社）
- 令和4年度健康づくり優良事業所（5つ星：412社）
- 健康経営優良法人2023認定法人（393社）

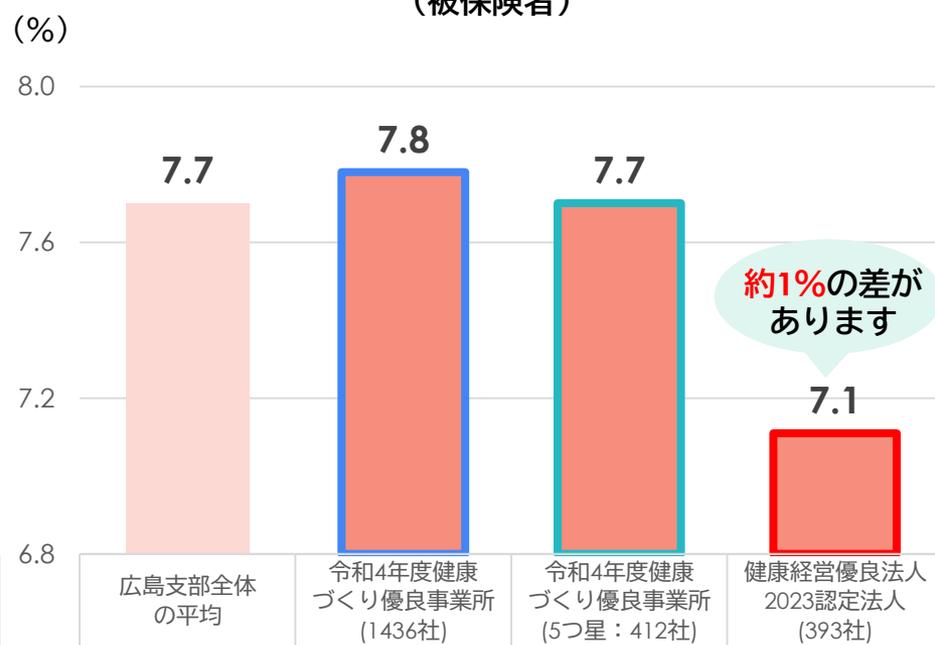
#### 資格喪失者の割合

（カッコ内は10代・20代の資格喪失者の割合）



#### メンタル系疾患での医療機関受診者の割合

（被保険者）



## ●広島支部の課題

- ①睡眠で休養が取れていない者の割合（問診票）が全国平均を大きく上回る（広島県西部が高い傾向）。
- ②疾病別に入院外医療費をみると精神及び行動の障害が全国平均を上回る。

目的・手法	対象	施策	期待される効果
<ul style="list-style-type: none"> <li>●個人へのアプローチ</li> <li>・睡眠を含む生活習慣の改善</li> <li>・メンタル系疾患の発生予防</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●メンタル系疾患新規発症のオッズ比が高い睡眠不足を含めた食事の不規則さ・運動習慣から対象者を選定（メンタル系疾患は除く）</li> </ul> <p>※オッズ比でメンタル系疾患の発症について45歳～49歳の男性が1.54倍、35歳～39歳の女性が1.42倍と高い。睡眠不足に加えて「就寝前に夕食をとることが多い」、「身体活動を1日1時間以上実施していない」と回答した方が発症リスクが高い。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●睡眠不足を含む生活習慣の要改善者（運動・就寝前食事等）への個別通知と、睡眠の改善に向けた付加価値サービス提供</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●健診の問診票における睡眠で休養が取れていない方の改善</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>●事業所へのアプローチ</li> <li>・睡眠を含む生活習慣の改善</li> <li>・メンタル系疾患の発生予防</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●特にメンタル系疾患の割合が多い事業所（メンタル系疾患該当者が10%以上の事業所）</li> </ul> <p>※事業所規模が50人以上の事業所（2,059社）について、被保険者のうちステージⅡ＋Ⅲ：メンタル系疾患の割合の分布をみると、該当者10.0%以上の事業所が497社で全体の約2割に相当（ステージⅡ＋Ⅲ該当者割合の平均は7.7%）</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●メンタルヘルス対策セミナーの開催、森林セラピー（関係機関との協力連携）</li> <li>●広島産業保健総合支援センターとの連名のメンタルヘルス対策に向けたご案内送付</li> <li>●健康づくり講座の受講：メンタルヘルス・女性の健康課題</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●メンタル系疾患による早期の医療機関受診、メンタル不調の発生予防</li> </ul>