

723-8601

三原市港町3丁目5番1号

対象地域	三原市
比較対象地域	福山市

三原市役所  
保健福祉課 御中



協会けんぽ広島支部は「健康づくりの好循環」の定着・拡大を目指しています！

令和5年度作成版

# ヘルスケア通信簿®

(地域集計版)



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「ヘルスケア通信簿®」は、過去3年間の健診結果や実際の医療費をもとに作成したものであり、健康に関する傾向や分析結果を把握していただき、健康づくりや保健事業に活用していただくための支援ツールです。なお、当該データは抽出日時点で、事業所所在地を元に市町別に医療費データ及び健診データを集計したものです。

令和5年11月9日  
(データ抽出日)

※ 令和5年11月現在の情報をもとに作成しています。



全国健康保険協会 広島支部  
協会けんぽ

支部長 松原 真見

※ヘルスケア通信簿を活用した弊支部の健康づくり事業が、第4回「健康寿命をのばそう! Award」厚生労働大臣 団体部門 優秀賞を受賞しました。

※ヘルスケア通信簿®は全国健康保険協会の登録商標です。 ※健康経営®はNPO法人健康経営研究会の登録商標です。

## 医療費

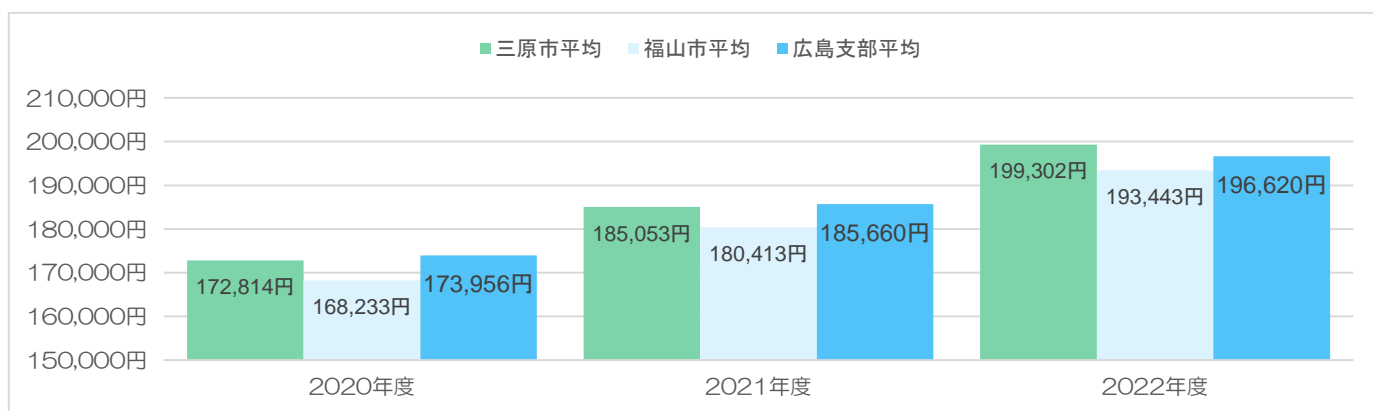
※加入者数および被保険者数は、年度末時点の人数です。

●加入者(従業員と家族) 1人あたりの年間平均医療費の比較(0~74歳)

2020年度 26,265 名 2021年度 26,009 名 2022年度 26,325 名

		医療費			単位：円
			入院	入院外	歯科
三原市平均	2020年度	172,814	53,402	101,122	18,290
	2021年度	185,053	56,349	110,307	18,396
	2022年度	199,302	51,427	129,302	18,573
福山市平均		193,443	50,817	121,780	20,846
広島支部平均		196,620	50,593	124,559	21,468

2022年度総医療費： 5,261,484,180 円 (入院 1,357,662,210 円/入院外 3,413,514,450 円)  
/歯科 490,307,520 円)

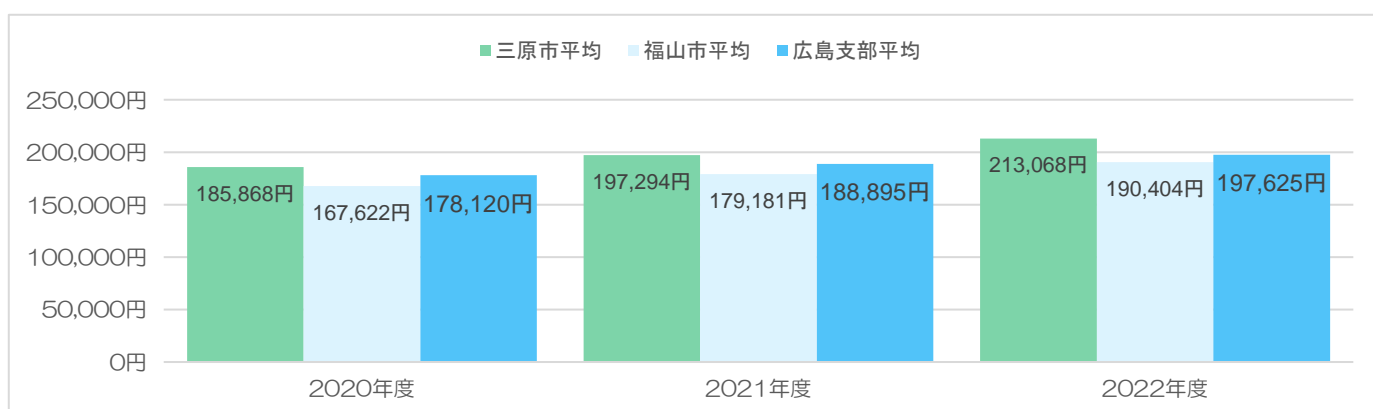


●従業員(被保険者) 1人あたりの年間平均医療費の比較(0~74歳)

2020年度 15,862 名 2021年度 15,726 名 2022年度 16,209 名

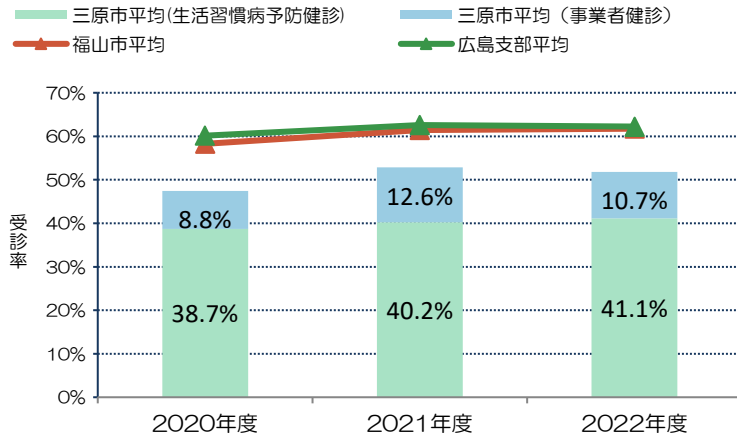
		医療費			単位：円
			入院	入院外	歯科
三原市平均	2020年度	185,868	58,659	107,698	19,511
	2021年度	197,294	59,667	117,962	19,665
	2022年度	213,068	55,114	138,048	19,905
福山市平均		190,404	49,942	118,377	22,085
広島支部平均		197,625	50,339	124,364	22,922

2022年度総医療費： 3,451,201,760 円 (入院 892,721,830 円/入院外 2,236,058,330 円)  
/歯科 322,421,600 円)



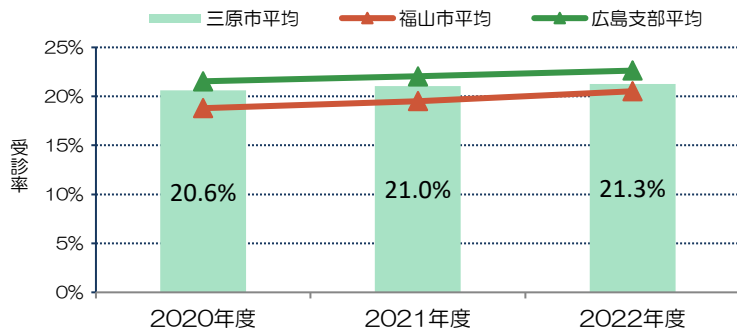
## 健診受診率について

### ●従業員(被保険者)の生活習慣病予防健診と事業者健診データ(ご提供分) 受診率(40歳以上)



生活習慣病 予防健診受診率		2020 年度	2021 年度	2022 年度
三原市平均	人数	4,014	4,232	4,480
(生活習慣病予防健診)	割合	38.7%	40.2%	41.1%
三原市平均	人数	910	1,329	1,164
(事業者健診)	割合	8.8%	12.6%	10.7%
福山市平均	-	58.3%	61.4%	61.7%
広島支部平均	-	60.1%	62.6%	62.2%

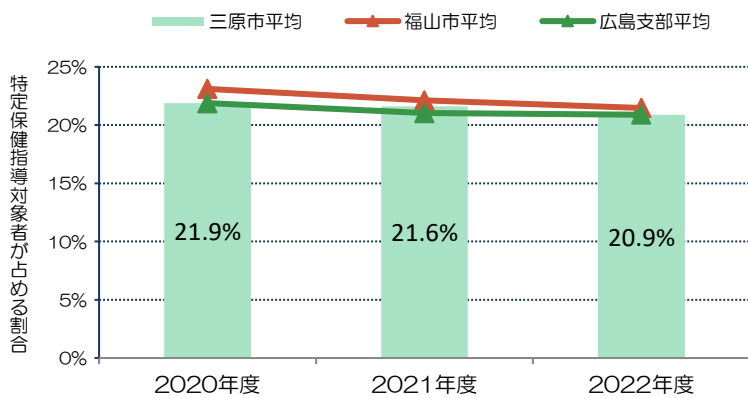
### ●従業員の家族(被扶養者)の特定健診受診率(40歳以上)



特定健診 受診率		2020 年度	2021 年度	2022 年度
三原市平均	人数	516	520	526
(特定健診)	割合	20.6%	21.0%	21.3%
福山市平均	-	18.8%	19.5%	20.5%
広島支部平均	-	21.5%	22.0%	22.6%

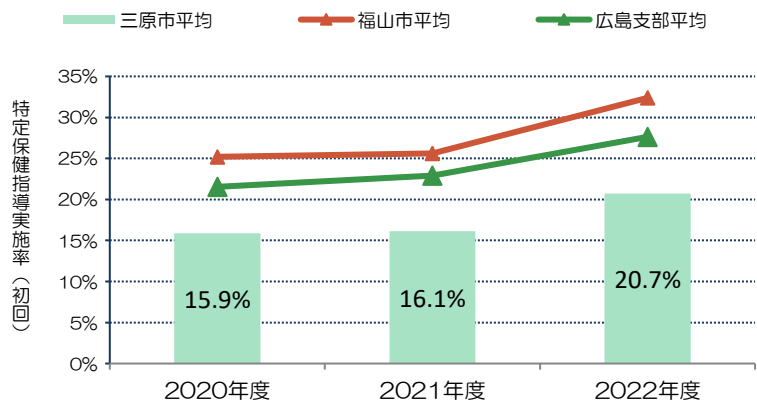
## 特定保健指導実施率について

### ●従業員(被保険者)の健診受診者のうち、特定保健指導対象者数とその割合



特定保健指導 対象者の割合		2020 年度	2021 年度	2022 年度
三原市平均	人数	1,072	1,166	1,148
	割合	21.9%	21.6%	20.9%
福山市平均	-	23.1%	22.1%	21.5%
広島支部平均	-	21.9%	21.0%	20.9%

### ●上記のうち、特定保健指導を受けた人数とその割合



特定保健指導 実施率		2020 年度	2021 年度	2022 年度
三原市平均	人数	170	188	238
(初回)	割合	15.9%	16.1%	20.7%
福山市平均(初回)	-	25.2%	25.6%	32.4%
広島支部平均(初回)	-	21.5%	22.9%	27.6%
三原市平均	人数	133	146	143
(評価)	割合	12.4%	12.5%	12.5%
福山市平均(評価)	-	21.9%	22.0%	21.3%
広島支部平均(評価)	-	17.2%	17.8%	15.7%

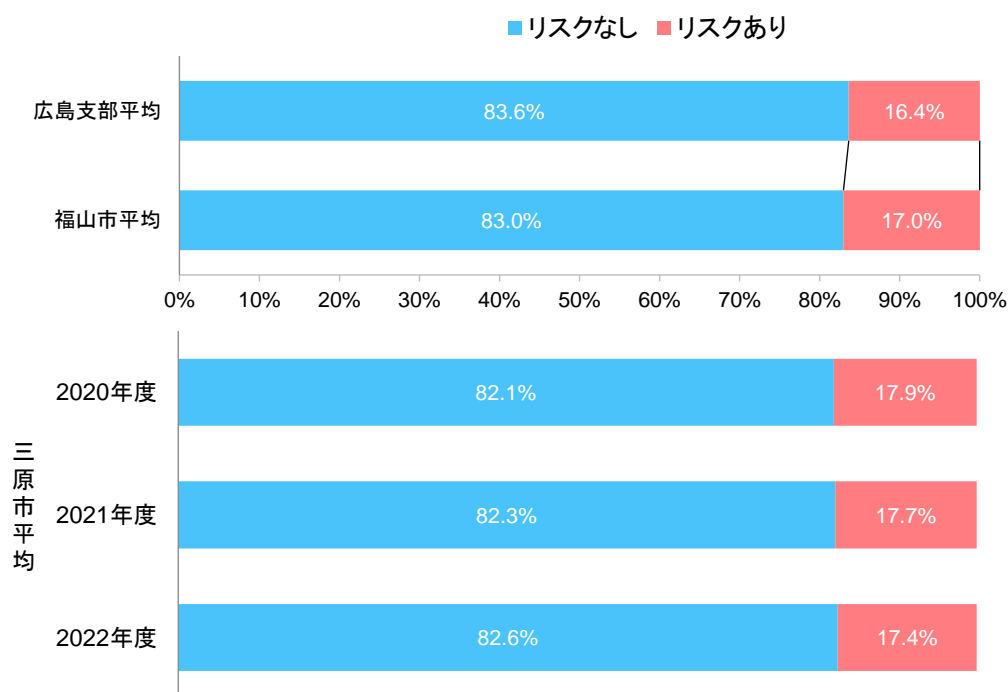
#### 特定保健指導とは？

健診結果に基づき、生活習慣病のリスクに応じた健康支援です。

## メタボリックシンドロームに該当の方

### ●メタボリックシンドローム (被保険者)

※協会けんぽの生活習慣病予防健診受診者（35歳以上）および事業者健診データ（40歳以上・提供分）を数値化したものです。

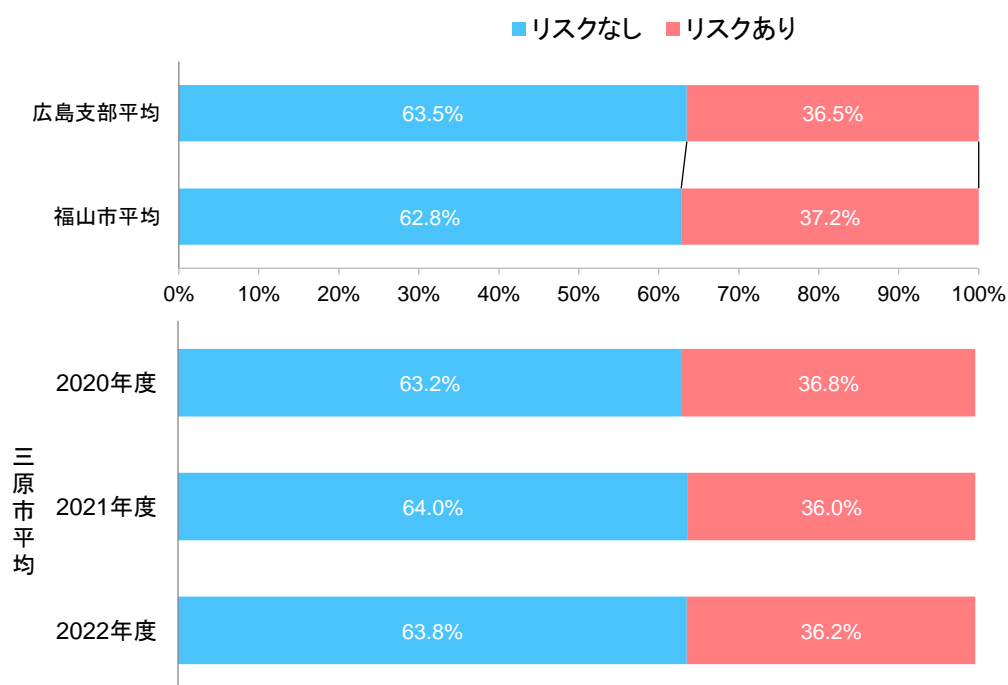


《リスクの判定基準》  
腹囲リスクに該当し、  
血圧・血糖・脂質リスク  
のうち、  
2項目以上に該当の方

## 腹囲リスクをお持ちの方

### ●腹囲 (被保険者)

※協会けんぽの生活習慣病予防健診受診者（35歳以上）および事業者健診データ（40歳以上・提供分）を数値化したものです。



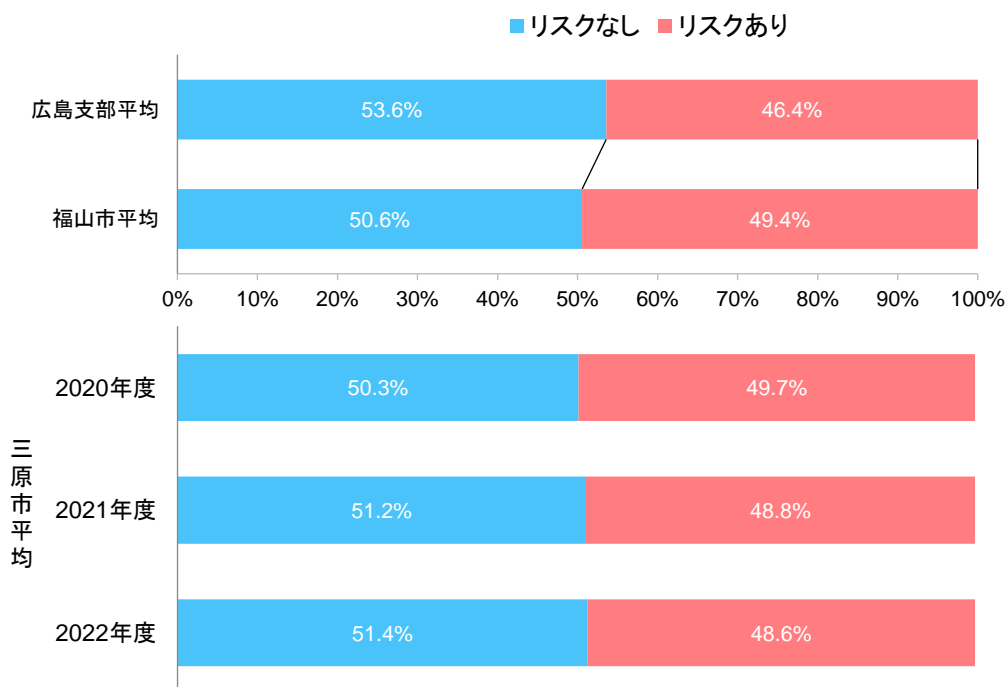
《リスクの判定基準》  
内臓脂肪面積：100cm<sup>2</sup>以上  
または  
腹囲：男性で85cm以上  
女性で90cm以上

**症状がなくとも油断は禁物です**  
内臓脂肪が蓄積すると、脂質異常・高血糖・高血圧などを引き起こします。  
これらのリスクが重なると、血管が傷つき動脈硬化が急速に進行するため、心筋梗塞や脳梗塞など命に関わる疾病の原因となります。

## 高血圧のリスクをお持ちの方

### ● 血圧 (被保険者)

※協会けんぽの生活習慣病予防健診受診者（35歳以上）および事業者健診データ（40歳以上・提供分）を数値化したものです。



#### 《リスクの判定基準》

収縮期: 130mmHg以上  
または拡張期: 85mmHg以上  
または服薬ありに該当する者

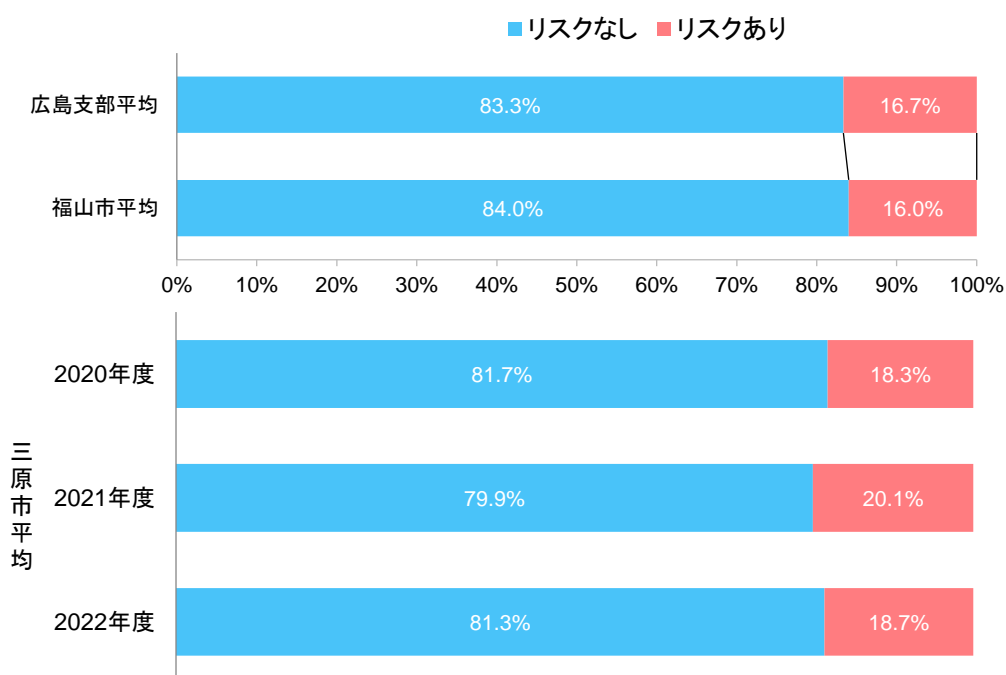
#### 血圧とは？

心臓から送り出された血液が全身へ流れる時、血管の内側にかかる圧力のことをいいます。心臓が送り出す血液の量(心拍出血)と、末梢血管を血液が流れる時に受ける抵抗力(末梢血管抵抗)などで決まります。肥満や塩分の摂りすぎ、アルコールの飲み過ぎ、喫煙などで高くなり、この状態が続くと動脈硬化を進めます。

## 糖尿病のリスクをお持ちの方

### ● 血糖 (被保険者)

※協会けんぽの生活習慣病予防健診受診者（35歳以上）および事業者健診データ（40歳以上・提供分）を数値化したものです。



#### 《リスクの判定基準》

空腹時血糖: 110mg/dl以上  
またはHbA1c: 6.0%以上  
または服薬ありに該当する者

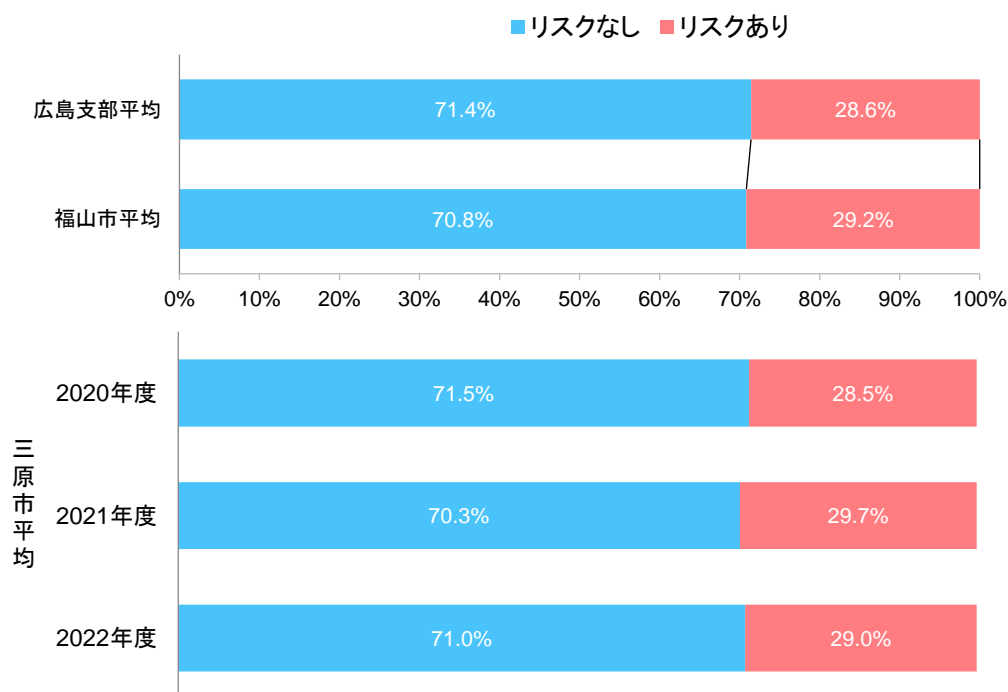
#### 血糖とは？

血糖は血液中のグルコース(ブドウ糖)のことです。食事を食べると血糖値は上がり、血糖値を下げるインスリン(膵臓から出るホルモン)によって正常に保たれています。肥満、食べ過ぎ・飲み過ぎ、運動不足などで、膵臓が疲労しインスリンの量が減ったり、十分な働きができなくなると、血糖値が高い状態が続きます。この状態が続くと全身の血管を傷つけます。

## 脂質異常症のリスクをお持ちの方

●脂質  
(被保険者)

※協会けんぽの生活習慣病予防健診受診者（35歳以上）および事業者健診データ（40歳以上・提供分）を数値化したものです。



## 《リスクの判定基準》

中性脂肪: 150mg/dl以上  
またはHDLコレステロール  
: 40mg/dl未満  
または服薬ありに該当する者

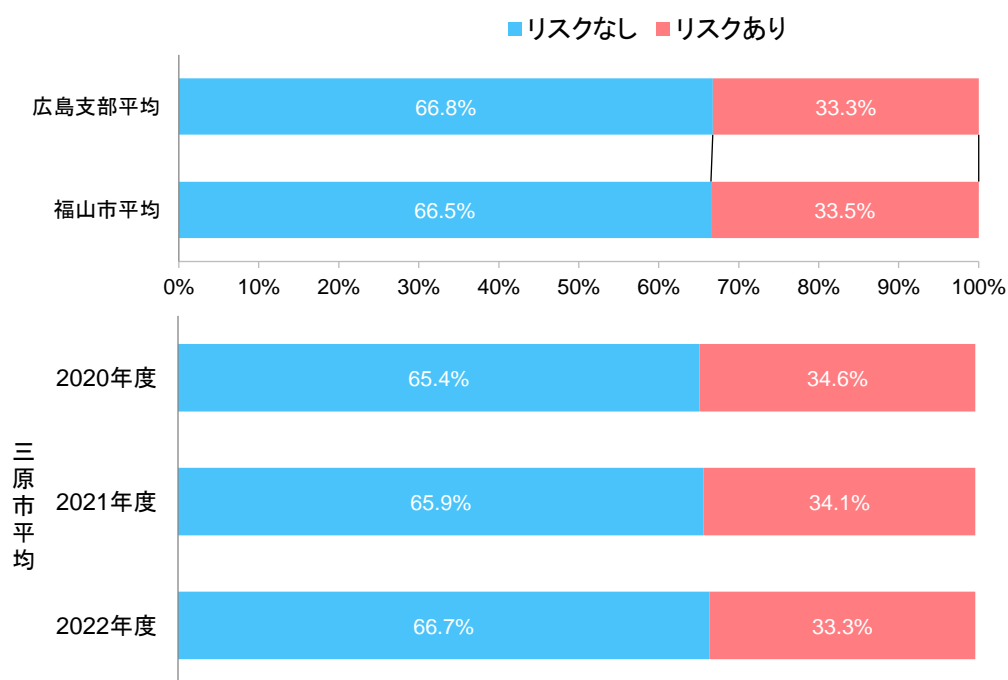
## 中性脂肪とは？

中性脂肪は食事で食べた脂肪や糖質を材料として肝臓で作られ、血液によって全身に運ばれて、人が活動するための重要なエネルギー源となります。増えすぎると肥満や脂肪肝の原因となり、生活習慣病や動脈硬化を引き起こします。

## 肝機能のリスクをお持ちの方

●肝機能  
(被保険者)

※協会けんぽの生活習慣病予防健診受診者（35歳以上）および事業者健診データ（40歳以上・提供分）を数値化したものです。



## 《リスクの判定基準》

AST: 31 IU/L以上  
またはALT: 31 IU/L以上  
またはγ-GTP: 51 IU/L以上

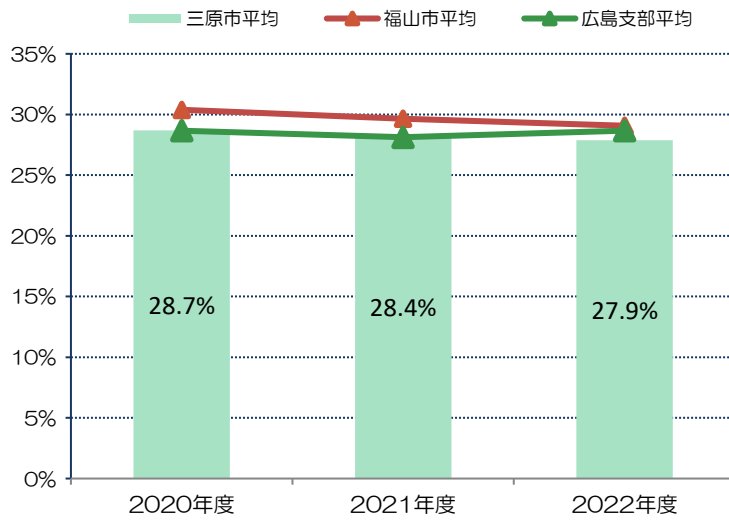
## γ-GTPとは？

γ-GTPは肝臓で作られる酵素で、たんぱく質を分解・合成する働きがあります。肝臓や胆管(胆汁の通り道)、胆汁(脂肪を消化する)に含まれます。アルコールを飲むと敏感に反応し、飲み過ぎると作られる量が増えて血液中の数値が上がります。アルコール以外では、肥満、肝臓・胆管などに異常がみられると数値が上がります。

## 喫煙率について

●喫煙率  
(被保険者)

※協会けんぽの生活習慣病予防健診受診者（35歳以上）および事業者健診データ（40歳以上・提供分）を数値化したものです。



※低い方がよい状態

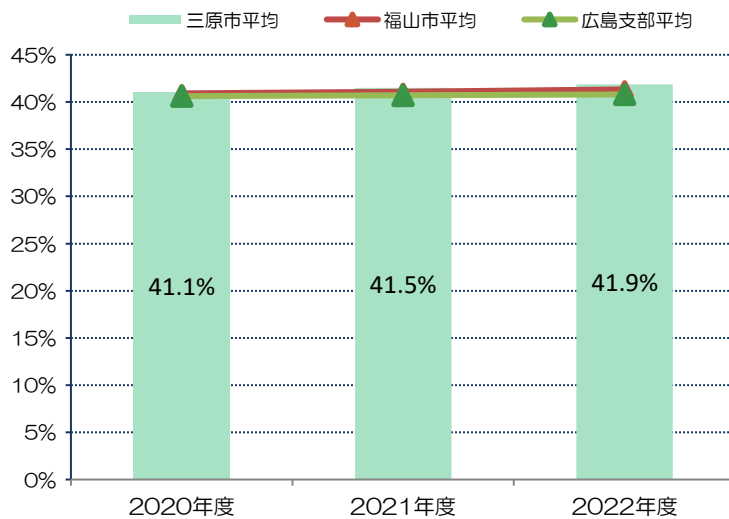
喫煙率	2020年度	2021年度	2022年度
三原市平均	28.7%	28.4%	27.9%
福山市平均	30.4%	29.6%	29.1%
広島支部平均	28.7%	28.1%	28.7%

## 《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っていき、たばこに「適量」は存在しません。

## 20歳の時からの体重の変化について

## ●20歳の時の体重から10kg以上増加していますか



※低い方がよい状態

20歳の時の体重から10kg以上、増加していますか	2020年度	2021年度	2022年度
三原市平均	41.1%	41.5%	41.9%
福山市平均	40.9%	41.1%	41.3%
広島支部平均	40.6%	40.7%	40.8%

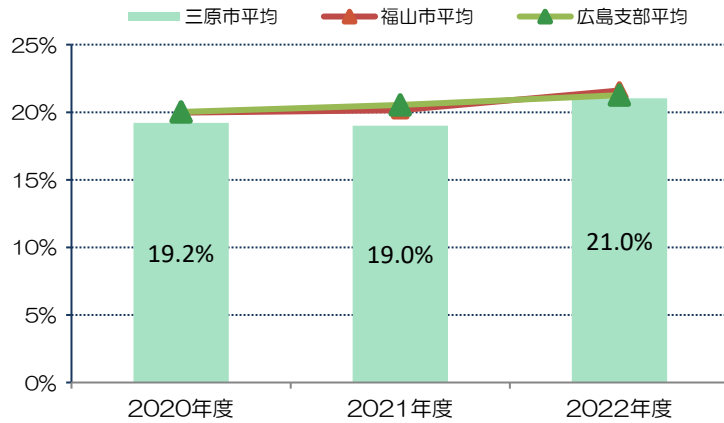
## 《体重変化について》

- 20歳前後のころと比べて、中年期に体重を5kg以上増加した方は、糖尿病、高血圧症、心血管疾患、がんの発症率が上昇するといわれています。

## 運動習慣について

### ● 1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方の割合

※協会けんぽの生活習慣病予防健診受診者（35歳以上）および事業者健診データ（40歳以上・提供分）を数値化したものです。

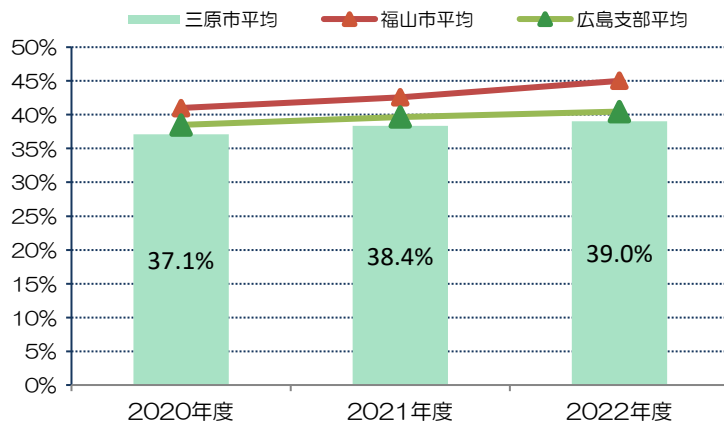


※高い方がよい状態

1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方の割合

	2020年度	2021年度	2022年度
三原市平均	19.2%	19.0%	21.0%
福山市平均	20.0%	20.2%	21.6%
広島支部平均	20.0%	20.6%	21.3%

### ● 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方の割合

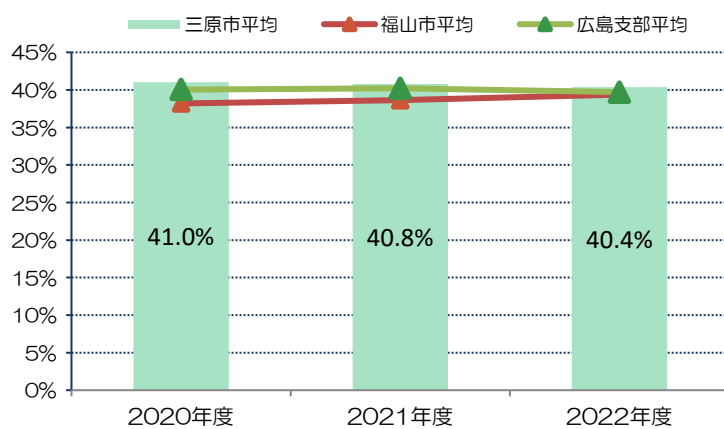


※高い方がよい状態

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方の割合

	2020年度	2021年度	2022年度
三原市平均	37.1%	38.4%	39.0%
福山市平均	41.0%	42.6%	45.0%
広島支部平均	38.5%	39.7%	40.5%

### ● ほぼ同じ年齢の同性と比較して歩く速度が速い方の割合



※高い方がよい状態

ほぼ同じ年齢の同性と比較して歩く速度が速い方の割合

	2020年度	2021年度	2022年度
三原市平均	41.0%	40.8%	40.4%
福山市平均	38.2%	38.6%	39.4%
広島支部平均	40.1%	40.2%	39.7%

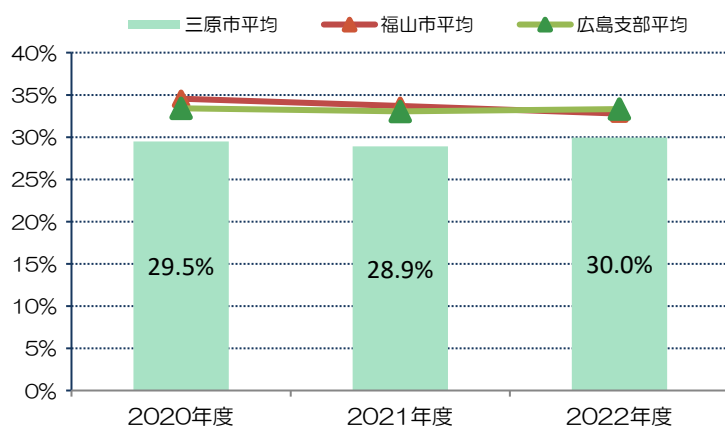
#### 《運動習慣のポイント》

- 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。



## 食事習慣について

### ●就寝前の2時間以内に夕食をとることが週に3回以上ある方の割合



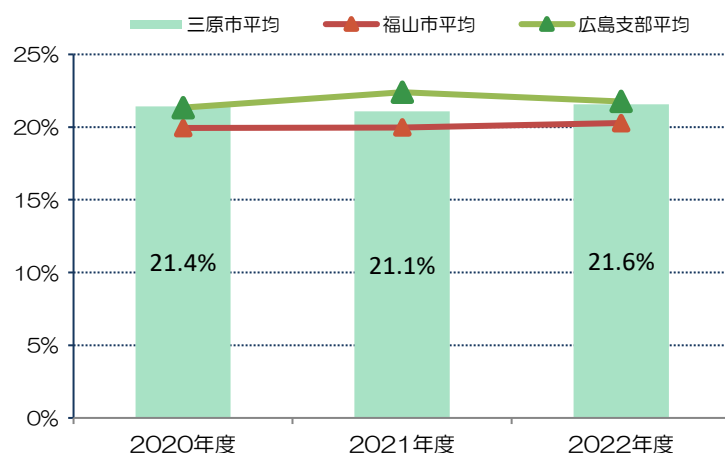
※協会けんぽの生活習慣病予防健診受診者（35歳以上）および事業者健診データ（40歳以上・提供分）を数値化したものです。

※低い方がよい状態

就寝前の2時間以内に夕食をとることが週に3回以上ある方の割合

	2020年度	2021年度	2022年度
三原市平均	29.5%	28.9%	30.0%
福山市平均	34.5%	33.7%	32.8%
広島支部平均	33.4%	33.1%	33.3%

### ●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方の割合

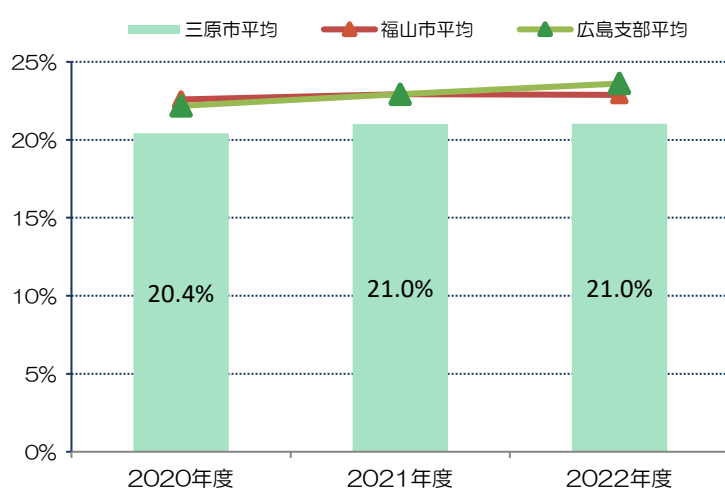


※低い方がよい状態

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方の割合

	2020年度	2021年度	2022年度
三原市平均	21.4%	21.1%	21.6%
福山市平均	19.9%	20.0%	20.3%
広島支部平均	21.3%	22.4%	21.8%

### ●朝食を抜くことが週に3回以上ある方の割合



※低い方がよい状態

朝食を抜くことが週に3回以上ある方の割合

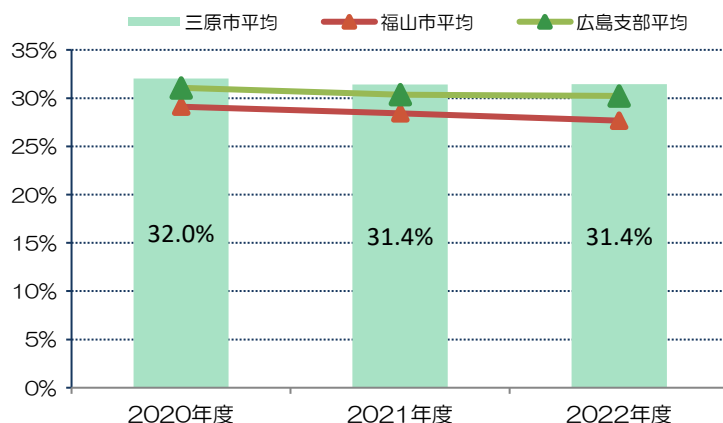
	2020年度	2021年度	2022年度
三原市平均	20.4%	21.0%	21.0%
福山市平均	22.6%	22.9%	22.9%
広島支部平均	22.2%	22.9%	23.6%

#### 《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。

## 飲酒について

### ●お酒を毎日飲む方の割合



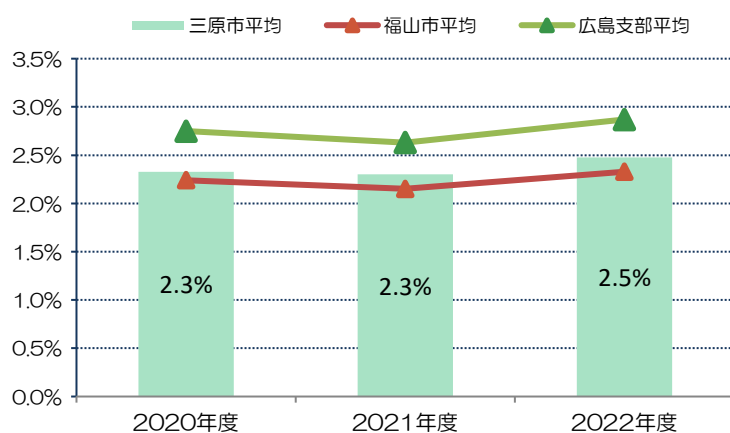
※協会けんぽの生活習慣病予防健診受診者（35歳以上）および事業者健診データ（40歳以上・提供分）を数値化したものです。

※低い方がよい状態

#### お酒を毎日飲む方の割合

	2020年度	2021年度	2022年度
三原市平均	32.0%	31.4%	31.4%
福山市平均	29.1%	28.4%	27.7%
広島支部平均	31.1%	30.4%	30.2%

### ●飲酒日の1日当たりの飲酒量が3合以上の方の割合



※低い方がよい状態

#### 飲酒日の1日当たりの飲酒量が3合以上の方の割合

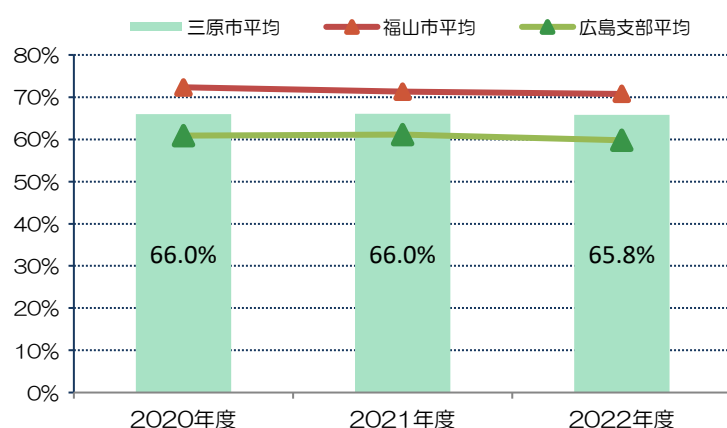
	2020年度	2021年度	2022年度
三原市平均	2.3%	2.3%	2.5%
福山市平均	2.2%	2.2%	2.3%
広島支部平均	2.8%	2.6%	2.9%

#### 《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。

## 睡眠について

### ●睡眠で休養が十分取れている方の割合



※高い方がよい状態

#### 睡眠で休養が十分取れている方の割合

	2020年度	2021年度	2022年度
三原市平均	66.0%	66.0%	65.8%
福山市平均	72.3%	71.3%	70.8%
広島支部平均	60.9%	61.1%	59.8%

#### 《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。

医療費

健康意識

健康状態

生活習慣

健康経営効果

## 健康経営の取組みが健康度向上と人材確保につながります

健康経営の取組みで  
医療費や退職者が  
少なくなっているんだね



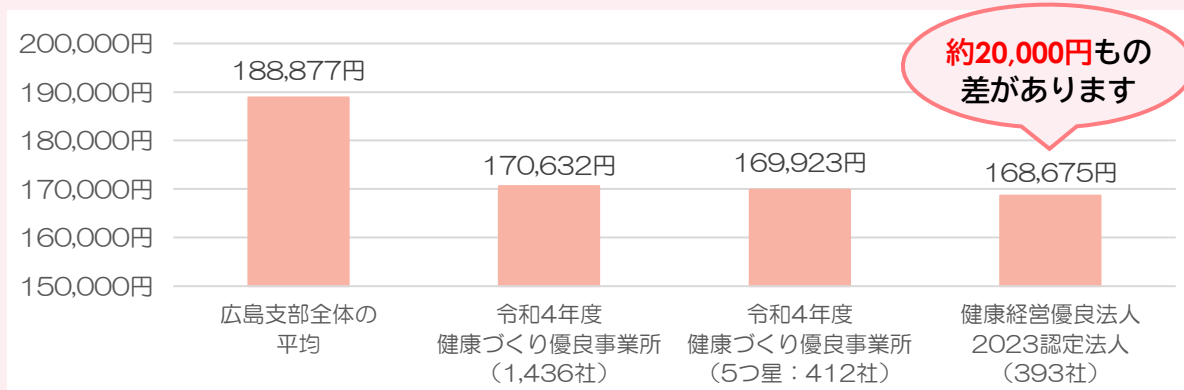
【広島支部加入事業所における比較】

- 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）

### 被保険者一人当たり年間医療費が低い

令和3年度データ

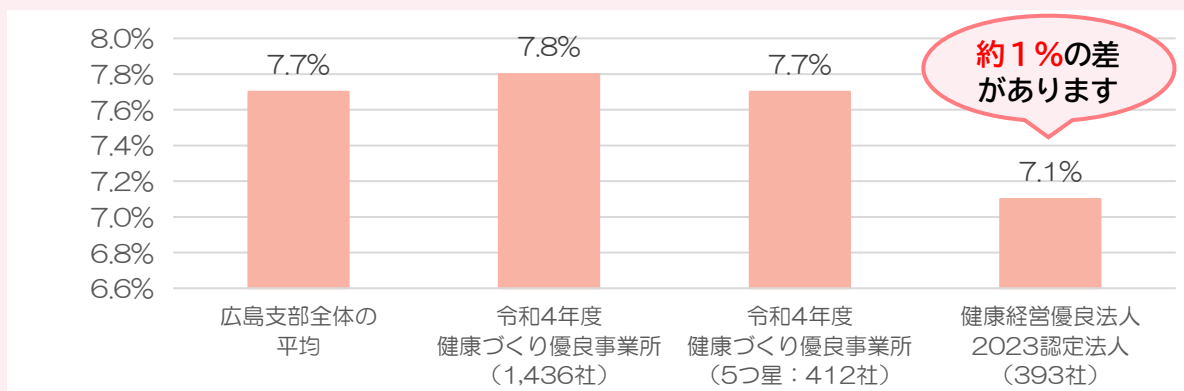
#### 《被保険者 一人当たり年間医療費》



### メンタル系疾患による医療機関受診者の割合が低い

令和3年度データ

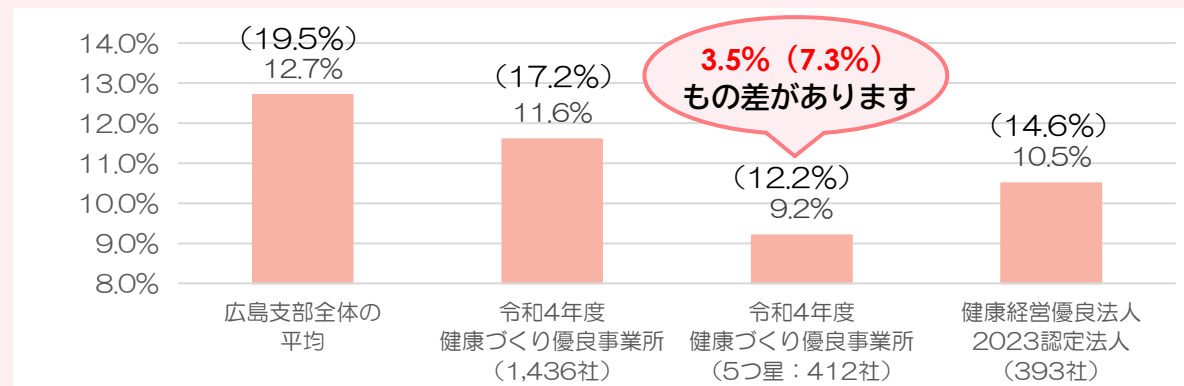
#### 《メンタル系疾患での医療機関受診者の割合 (被保険者)》



### 資格喪失者 (退職等) の割合が低い

令和3年度データ

#### 《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)



## 【ヘルスケア通信簿（地域集計版）の使用データについて】

○データ抽出日時時点で、事業所所在地を元に市町別に医療費データ（算定ベース）及び健診データを集計

## 【生活習慣病リスク及び生活習慣リスクの判定基準について】

協会けんぽの生活習慣病予防健診受診者（被保険者・35歳以上）および事業者健診データ（被保険者・40歳以上・提供分）を数値化したもの

- メタボリックリスク：腹囲リスク該当かつ血圧、代謝、脂質のうち2つ以上のリスクに該当する者
- メタボリック予備群：腹囲リスク該当かつ血圧、代謝、脂質のうち1つのリスクに該当する者
- 腹囲リスク：内臓脂肪面積100cm<sup>2</sup>以上または腹囲が男性で85cm以上、女性で90cm以上
- 血圧リスク：収縮期 130mmHg以上または拡張期 85mmHg以上または服薬ありに該当する者
- 血糖リスク：HbA1c 6.0%以上または空腹時血糖 110mg/dl以上または服薬ありに該当する者
- 脂質リスク：中性脂肪150mg/dl以上またはHDLコレステロール40mg/dl未満  
または服薬ありに該当する者
- 肝機能リスク：AST 31 IU/L以上またはALT 31 IU/L以上またはγ-GTP 51 IU/L以上
  
- 被保険者\_質問票喫煙\_回答1割合  
：「現在、たばこを習慣的に吸っている」に「はい」と回答した者の割合
- 被保険者\_質問票20歳からの体重変化\_回答1割合  
：「20歳の時の体重から10kg以上増加している」に「はい」と回答した者の割合
- 被保険者\_質問票30分以上の運動習慣\_回答1割合  
：「1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」に「はい」と回答した者の割合
- 被保険者\_質問票歩行または身体活動\_回答1割合  
：「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」に「はい」と回答した者の割合
- 被保険者\_質問票歩行速度\_回答1割合  
：「ほぼ同じ年齢の同性と比較して歩く速度が速い」に「はい」と回答した者の割合
- 被保険者\_質問票食べ方1（早食い等）\_回答1割合  
：「人と比較して食べる速度が速い」に「速い」と回答した者の割合
- 被保険者\_質問票食べ方1（早食い等）\_回答2割合  
：「人と比較して食べる速度が速い」に「ふつう」と回答した者の割合
- 被保険者\_質問票食べ方2（就寝前）\_回答1割合  
：「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」に「はい」と回答した者の割合
- 被保険者\_質問票食べ方3（間食）\_回答1割合  
：「朝昼夜の3食以外に間食や甘い飲み物を摂取していますか」に「毎日」と回答した者の割合
- 被保険者\_質問票食べ方3（間食）\_回答2割合  
：「朝昼夜の3食以外に間食や甘い飲み物を摂取していますか」に「時々」と回答した者の割合
- 被保険者\_質問票食習慣\_回答1割合  
：「朝食を抜くことが週に3回以上ある」に「はい」と回答した者の割合
- 被保険者\_質問票飲酒\_回答1割合  
：「お酒（日本酒、焼酎、ビール、洋酒など）を飲む頻度」に「毎日」と回答した者の割合
- 被保険者\_質問票飲酒\_回答2割合  
：「お酒（日本酒、焼酎、ビール、洋酒など）を飲む頻度」に「時々」と回答した者の割合
- 被保険者\_質問票飲酒量\_回答1割合  
：「飲酒日の1日当たりの飲酒量」に「1合未満」と回答した者の割合
- 被保険者\_質問票飲酒量\_回答2割合  
：「飲酒日の1日当たりの飲酒量」に「1～2合未満」と回答した者の割合
- 被保険者\_質問票飲酒量\_回答3割合  
：「飲酒日の1日当たりの飲酒量」に「2～3合未満」と回答した者の割合
- 被保険者\_質問票飲酒量\_回答4割合  
：「飲酒日の1日当たりの飲酒量」に「3合以上」と回答した者の割合
- 被保険者\_質問票睡眠\_回答1割合  
：「睡眠で休養が十分とれている」に「はい」と回答した者の割合

