

令和6年度
ヘルスケア通信簿
サンプル版

ヘルスケア通信簿を
お届けします



協会けんぽ広島支部は「健康づくりサイクル」の定着・拡大を目指しています！

令和6年度版

ヘルスケア通信簿®



協会けんぽ広島支部
マスコットキャラクター
健康 いろは



協会けんぽ広島支部
マスコットキャラクター
健康 かえで

安定した経営は従業員の健康づくりから ～「健康経営®」を始めましょう～

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「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、貴社の健康課題を「見える化」することを目的として作成いたしました。
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や保健事業にお役立ていただけますと幸いです。



全国健康保険協会 広島支部
協会けんぽ

支部長

松原 真児

ヘルスケア通信簿は、事業所単位での健診・特定保健指導の実施率や、健診結果及び問診票からわかる加入者の生活習慣について、数値やグラフ、レーダーチャート等で見える化した資料です。貴社の健診・特定保健指導の実施状況や健康状態の現状（特徴）を把握し、従業員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。



《目次》

1	医療費等の状況	・1人当たり医療費 ・メタボリックシンドロームの該当状況 ・特定保健指導の該当状況
2	健診・特定保健指導の状況	・健診の実施状況 ・特定保健指導の実施状況
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	・生活習慣病リスク保有者の割合 ・生活習慣要改善者の割合

活用にあたっての



おねがい

- ・「ヘルスケア通信簿」は、事業所様に従業員の健康づくりに積極的に取り組んでいただくために、現状把握や課題抽出、対策や目標の設定に参考として活用していただく支援ツールです。
そのため、提供したデータ等は貴社内に限ってご利用いただきますようお願いいたします。
- ・対象者が少数の場合等は、個人が特定されたり、健診結果が第三者に知られてしまったりする可能性があります。
活用（公表）の際は、十分ご注意ください。

【資料（データ）の見方】

- ・折れ線グラフは、貴社の直近3年間の経年変化について、「支部内（都道府県内）の事業所の平均」及び「同業態の事業所の全国平均」との差をご確認いただけます。
- ・生活習慣病リスク保有者の割合のレーダーチャートは、「支部内（都道府県内）の事業所の平均」及び「同業態の事業所の全国平均」を100とした場合の相対的な立ち位置（相対値）になります。
- ・生活習慣要改善者の割合のレーダーチャートは、問診票の回答率について、「支部内（都道府県内）の事業所の平均」及び「同業態の事業所の全国平均」との差を比較したのになります。

【本資料のデータ対象】

- ・以下の項目（※）を除き、被保険者の生活習慣病予防健診及び事業者健診（協会へ提供分）の受診者のデータを集計し、作成しています。
※被扶養者（ご家族）の健診受診率：特定健診（被扶養者）のデータを集計
※被保険者1人当たり医療費：診療報酬明細書（レセプト）のデータを集計
- ・対象者が少数となるデータ等は、該当欄を非表示（「-」と表記）としています。

ヘルスケア通信簿

令和6年11月現在の情報をもとに作成しています。

事業所名称	(99999999)
業 態	

1. 医療費等の状況

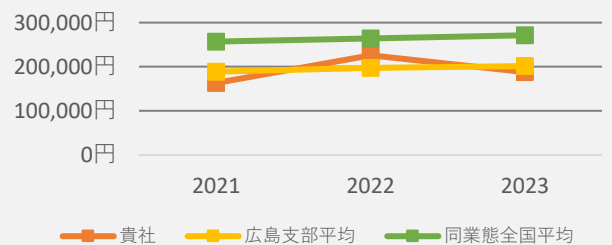
生活習慣病は、国民医療費にも大きな影響を与えており、その多くは、メタボリックシンドロームが原因であるといわれています。メタボリックシンドロームは、日常生活の中で適度な運動、バランスの取れた食生活、禁煙等を実践することによって予防することができるものです。

日常の運動習慣や食習慣に普段から気を付けることの積み重ねが、健康づくりや健康寿命の延伸、医療費の適正化につながります。

1人当たり医療費

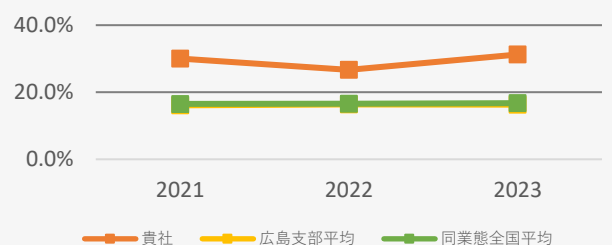
対象：全被保険者

被保険者1人当たり医療費			
年度	貴社	広島支部平均	同業態全国平均
2021	163,204円	188,895円	256,981円
2022	225,850円	197,632円	263,864円
2023	187,894円	201,507円	271,318円

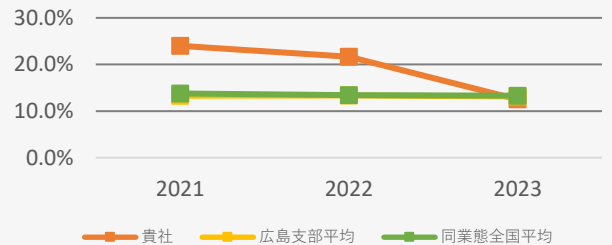


メタボリックシンドロームの該当状況

メタボリックシンドローム該当率			
年度	貴社	広島支部平均	同業態全国平均
2021	30.0%	16.1%	16.5%
2022	26.7%	16.4%	16.6%
2023	31.3%	16.3%	16.7%

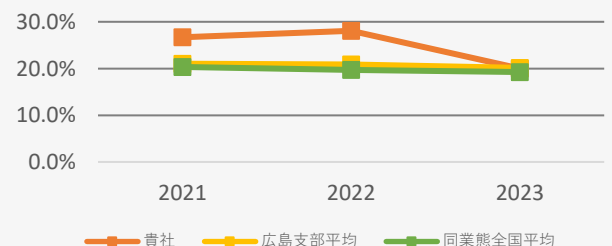


メタボリックシンドローム予備群該当率			
年度	貴社	広島支部平均	同業態全国平均
2021	24.0%	13.3%	13.8%
2022	21.7%	13.4%	13.4%
2023	12.5%	13.1%	13.3%



特定保健指導の該当状況

特定保健指導該当率			
年度	貴社	広島支部平均	同業態全国平均
2021	26.7%	21.0%	20.3%
2022	28.1%	20.9%	19.7%
2023	20.0%	20.1%	19.3%



2. 健診・特定保健指導の状況

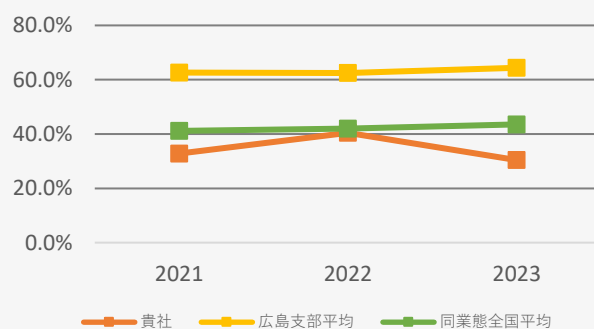
健診は自ら健康状態を理解して生活習慣を振り返る絶好の機会です。協会けんぽでは、生活習慣病の予防（早期発見）のために、メタボリックシンドロームに着目した健診を行っています。

また、健診の結果から、生活習慣の改善が必要な方に対して、健康づくりの専門家である保健師・管理栄養士等が生活習慣を見直すサポート（特定保健指導）を行っています。

健診の実施状況

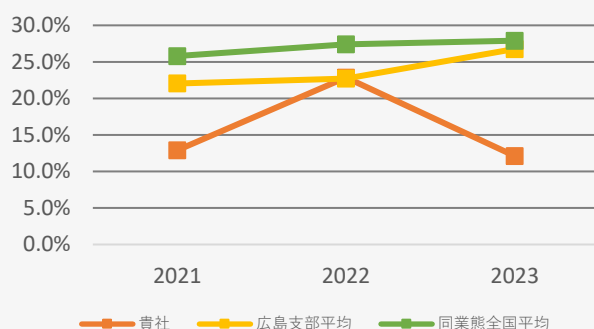
特定健診（生活習慣病予防健診及び事業者健診）受診率

年度	貴社	広島支部 平均	同業態 全国平均
2021	32.9%	62.6%	41.2%
2022	40.4%	62.5%	42.0%
2023	30.4%	64.4%	43.5%



被扶養者（ご家族）の健診受診率

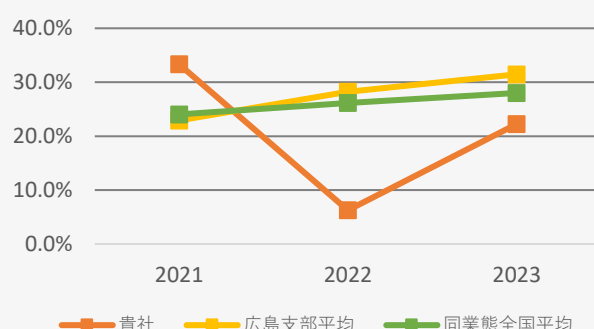
年度	貴社	広島支部 平均	同業態 全国平均
2021	12.9%	22.0%	25.8%
2022	22.9%	22.7%	27.4%
2023	12.1%	26.8%	27.9%



特定保健指導の実施状況

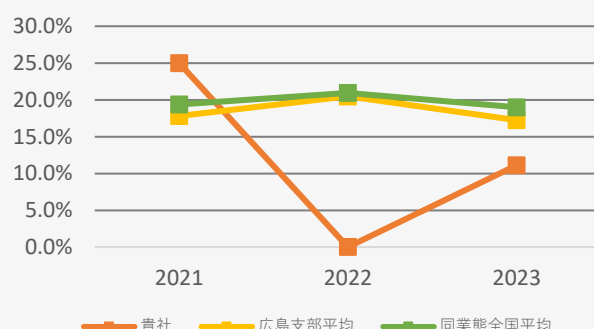
特定保健指導実施率（初回）

年度	貴社	広島支部 平均	同業態 全国平均
2021	33.3%	22.9%	24.0%
2022	6.3%	28.3%	26.1%
2023	22.2%	31.5%	28.0%



特定保健指導実施率（評価）

年度	貴社	広島支部 平均	同業態 全国平均
2021	25.0%	17.8%	19.4%
2022	0.0%	20.5%	20.9%
2023	11.1%	17.2%	19.0%



【メタボリックシンドロームと特定保健指導について】

- 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・脂質異常などが重複し、生活習慣病になりやすくなっている状態のことです。
- メタボリックシンドロームに該当するかどうかは、腹囲並びに血圧リスク、血糖リスク及び脂質リスクの3つのリスクを基準として判定されます。
腹囲が基準に該当し、且つ、リスクが2つ以上あれば「メタボリックシンドローム該当者」となり、1つであれば「メタボリックシンドローム予備群該当者」となります。
- 特定保健指導とは、メタボリックシンドロームのリスク数に応じて、生活習慣の改善が必要な方に行われる保健指導のことです。
- 特定保健指導の判定基準は、腹囲並びに血圧リスク、血糖リスク及び脂質リスクの3つのリスクに加え、喫煙歴を追加リスクとして判定されます。なお、高血圧症、糖尿病または脂質異常症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。

＜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（男性）	2つ以上該当	メタボリックシンドローム基準該当者
≧90cm（女性）	1つ該当	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（男性） ≧90cm（女性）	2つ以上該当	あり なし	積極的 支援	動機付け 支援
	1つ該当			
上記以外でBMI≧25	3つ該当	あり なし	積極的 支援	動機付け 支援
	2つ該当			
	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＞

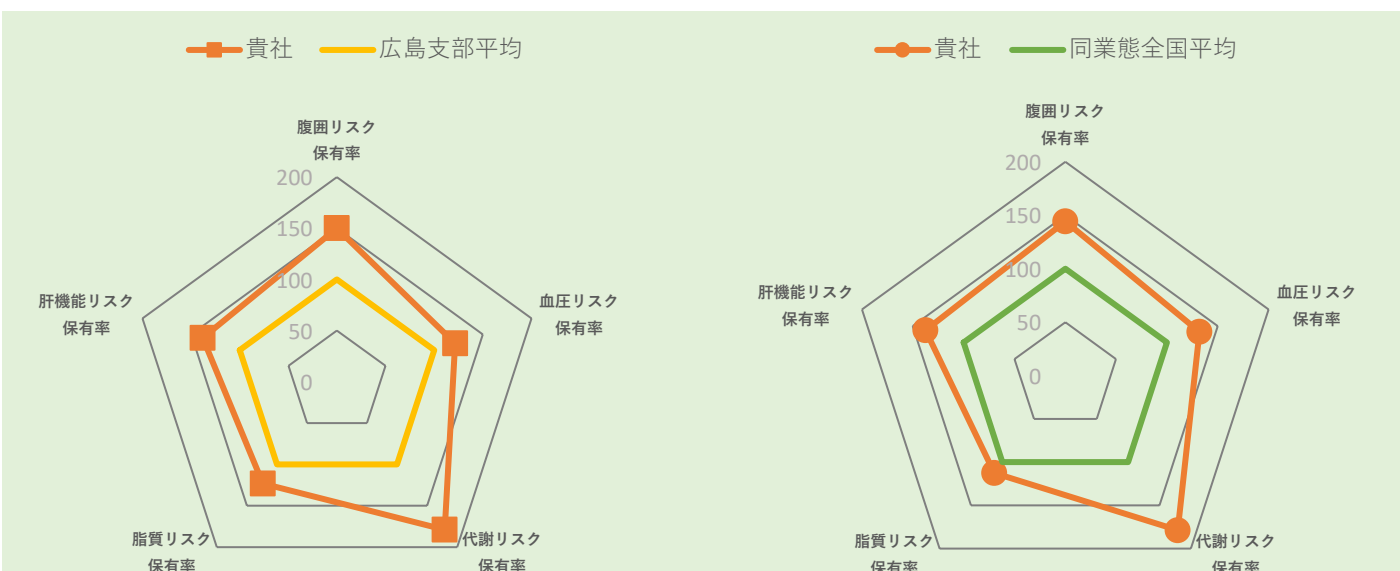
	メタボリックシンドローム	特定保健指導
腹囲	・ 腹囲が男性は85cm以上、女性は90cm以上	・ 腹囲が男性は85cm以上、女性は90cm以上 ・ 上記に該当しない場合、BMIが25以上
血圧 リスク	・ 収縮期130mmHg以上又は拡張期85mmHg以上又は服薬ありに該当する者	・ 収縮期130mmHg以上又は拡張期85mmHg以上であって、且つ服薬なしに該当する者
血糖 リスク	・ 空腹時血糖110mg/dL以上又はHbA1c6.0%以上又は服薬ありに該当する者	・ 空腹時血糖100mg/dL以上又はHbA1c5.6%以上であって、且つ服薬なしに該当する者
脂質 リスク	・ 中性脂肪150mg/dL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	・ 中性脂肪150mg/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

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。

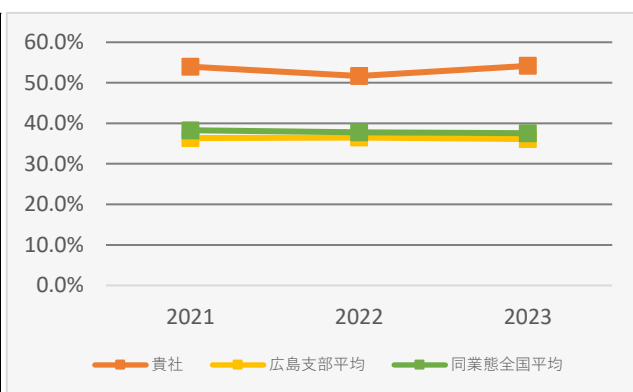
生活習慣病リスク保有者の割合



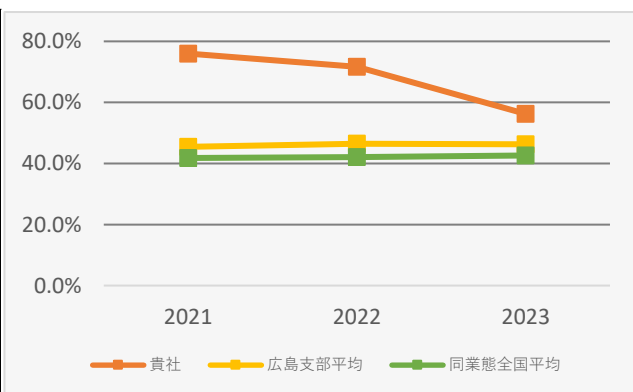
割合は小さい方が良い状態です。

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

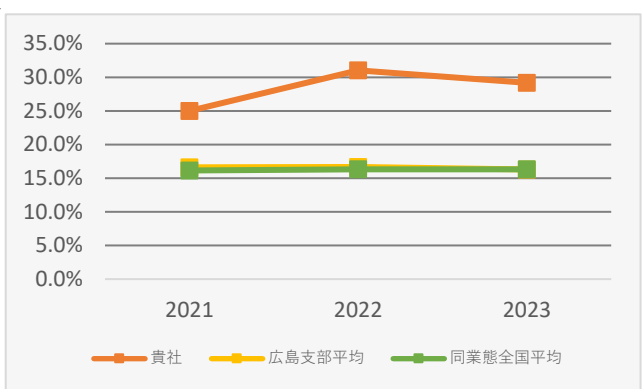
腹囲リスク保有率			
年度	貴社	広島支部平均	同業態全国平均
2021	54.0%	36.3%	38.3%
2022	51.7%	36.5%	37.8%
2023	54.2%	36.1%	37.6%



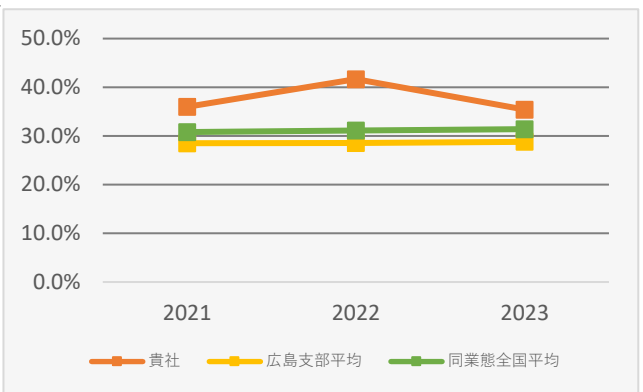
血圧リスク保有率			
年度	貴社	広島支部平均	同業態全国平均
2021	76.0%	45.5%	41.8%
2022	71.7%	46.5%	42.1%
2023	56.3%	46.3%	42.6%



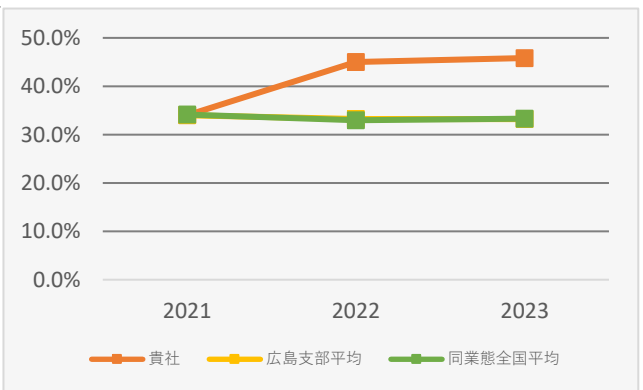
代謝（血糖）リスク保有率			
年度	貴社	広島支部 平均	同業態 全国平均
2021	25.0%	16.6%	16.2%
2022	31.0%	16.7%	16.3%
2023	29.2%	16.3%	16.3%



脂質リスク保有率			
年度	貴社	広島支部 平均	同業態 全国平均
2021	36.0%	28.5%	30.8%
2022	41.7%	28.6%	31.1%
2023	35.4%	28.8%	31.4%



肝機能リスク保有率			
年度	貴社	広島支部 平均	同業態 全国平均
2021	34.0%	34.0%	34.1%
2022	45.0%	33.2%	33.0%
2023	45.8%	33.2%	33.3%



【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

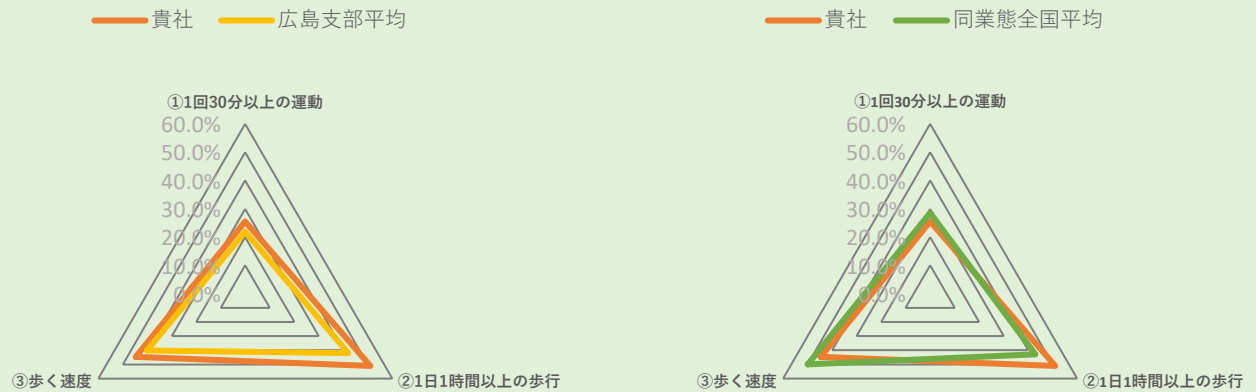
- ・ 中性脂肪150mg/dL以上又はHDLコレステロール40mg/dL未満又は服薬ありに該当する者

○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

生活習慣要改善者の割合

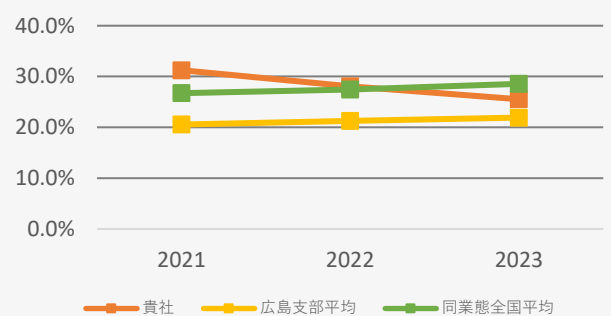
《運動習慣》



割合は、**大きい方が良い**状態です。

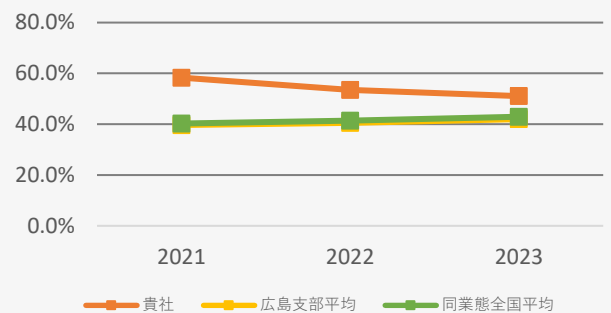
①1回30分以上の軽く汗をかく運動を週2日以上、1年以上実施している者の割合

年度	貴社	広島支部 平均	同業態 全国平均
2021	31.3%	20.6%	26.7%
2022	28.1%	21.3%	27.4%
2023	25.5%	21.9%	28.6%



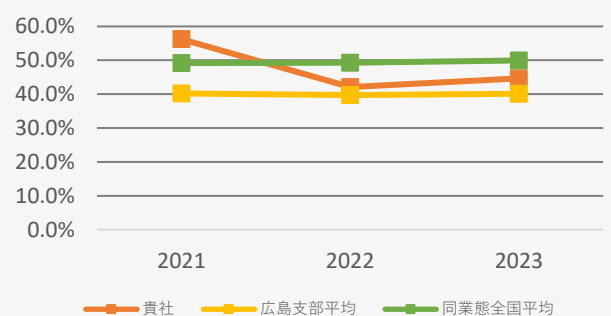
②日常生活において歩行又は同等の身体活動を1日1時間以上実施している者の割合

年度	貴社	広島支部 平均	同業態 全国平均
2021	58.3%	39.7%	40.3%
2022	53.5%	40.5%	41.4%
2023	51.1%	42.0%	42.9%



③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

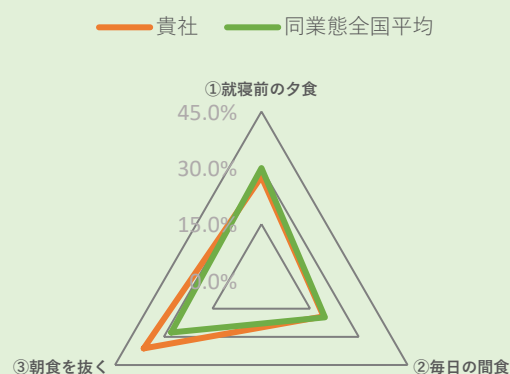
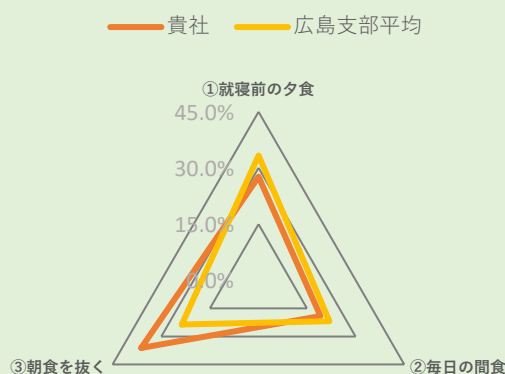
年度	貴社	広島支部 平均	同業態 全国平均
2021	56.3%	40.2%	49.2%
2022	42.1%	39.7%	49.3%
2023	44.7%	40.2%	50.0%



【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。

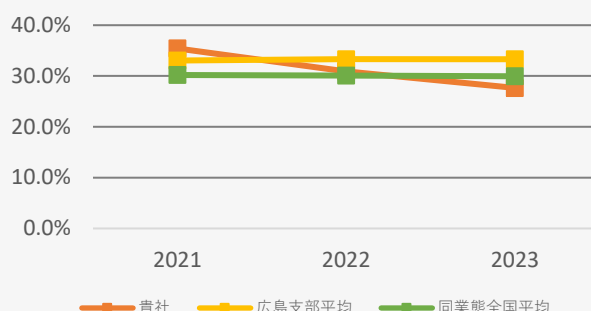
《食事習慣》



割合は、小さい方が良い状態です。

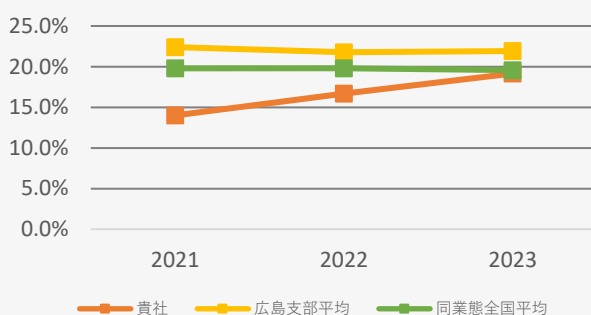
①就寝前の2時間以内に夕食をとることが週に3回以上ある者の割合

年度	貴社	広島支部 平均	同業態 全国平均
2021	35.4%	33.1%	30.2%
2022	30.9%	33.3%	30.1%
2023	27.7%	33.3%	30.0%



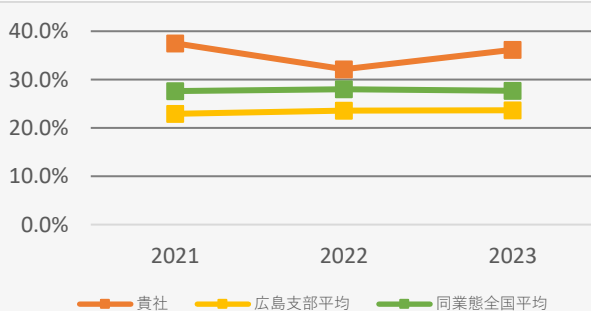
②朝昼夕の3食以外に間食や甘い飲み物を毎日摂取している者の割合

年度	貴社	広島支部 平均	同業態 全国平均
2021	14.0%	22.4%	19.8%
2022	16.7%	21.8%	19.8%
2023	19.2%	21.9%	19.6%



③朝食を抜くことが週に3回以上ある者の割合

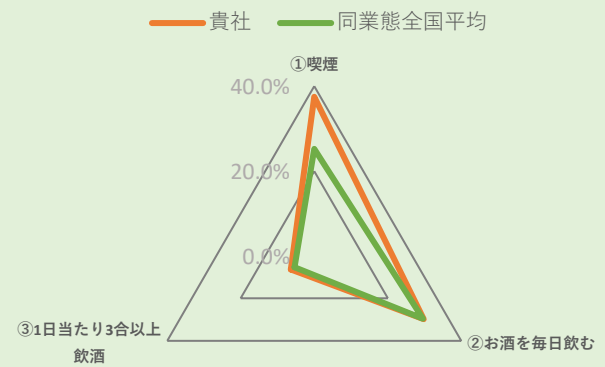
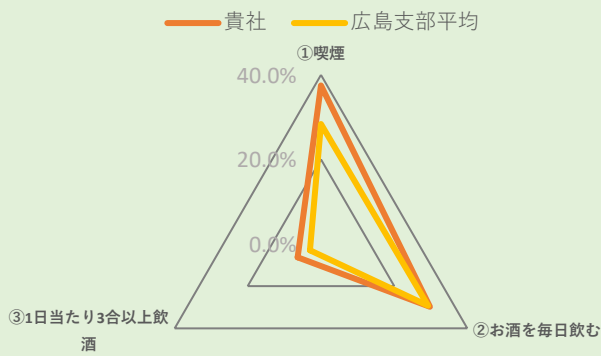
年度	貴社	広島支部 平均	同業態 全国平均
2021	37.5%	22.9%	27.6%
2022	32.1%	23.6%	28.0%
2023	36.2%	23.7%	27.7%



【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。

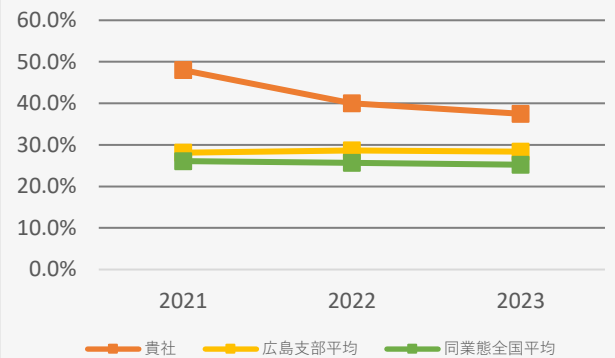
《喫煙・飲酒習慣》



割合は、小さい方が良い状態です。

①喫煙習慣がある者の割合

年度	貴社	広島支部 平均	同業態 全国平均
2021	48.0%	28.1%	26.1%
2022	40.0%	28.7%	25.7%
2023	37.5%	28.4%	25.2%



【特定保健指導と喫煙習慣について】

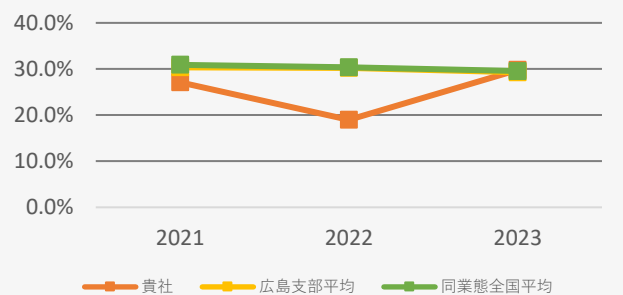
- 喫煙習慣の有無は、特定保健指導の対象者を判定する基準の一つです。
- 特定保健指導の判定基準は、腹囲並びに血圧リスク、血糖リスク及び脂質リスクの3つのリスクに加え、喫煙歴を追加リスクとして判定されます。（詳細は5ページをご覧ください。）

【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昇するため、たばこに「適量」は存在しません。

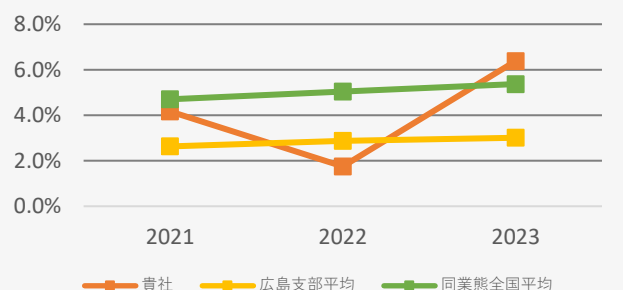
②お酒を毎日飲む者の割合

年度	貴社	広島支部 平均	同業態 全国平均
2021	27.1%	30.4%	30.9%
2022	19.0%	30.2%	30.4%
2023	29.8%	29.3%	29.6%



③飲酒日の1日当たりの飲酒量が3合以上の者の割合

年度	貴社	広島支部 平均	同業態 全国平均
2021	4.2%	2.6%	4.7%
2022	1.8%	2.9%	5.0%
2023	6.4%	3.0%	5.4%



※質問票(飲酒量)で3合以上と回答した場合でも、質問票(飲酒)で「ほとんど飲まない」と回答した方は含まれません。

※日本酒 1 合の目安：ビール500ml、焼酎(25度(100ml))、ウイスキーダブル 1 杯(60ml)、ワイン 2 杯(240ml)

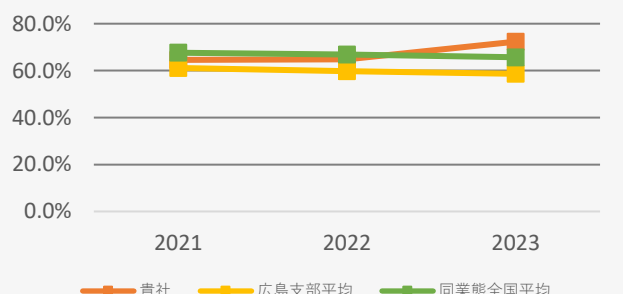
【飲酒習慣のポイント】

- 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。

＜睡眠習慣＞

睡眠で休養が十分取れている者の割合

年度	貴社	広島支部 平均	同業態 全国平均
2021	64.6%	61.1%	67.6%
2022	64.8%	59.8%	66.9%
2023	72.3%	58.7%	65.7%



【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。

【健康宣言事業について】

協会けんぽでは、事業主様と連携して健康づくりに取り組む「健康宣言事業」を行っています。協会けんぽ広島支部では、「ひろしま企業健康宣言」として実施しており、多くの事業所様が健康づくりを実践されています。

貴社の特徴を踏まえた健康づくりに向けて、ぜひヘルスケア通信簿をご活用ください。協会けんぽ広島支部と一緒に健康づくりに取り組みましょう。

経営者の皆様へ

「健康宣言」事業や「事業所健康度診断シート（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「事業所健康度診断シート（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6年3月



全国健康保険協会（協会けんぽ）では、全支部で「事業所健康度診断シート（事業所カルテ）」を発行しています。広島支部では「ヘルスケア通信簿」の名称で提供していますので、ご活用をお願いします。



ひろしま企業健康宣言
健康づくり優良事業所