

健康づくりや医療費節約など暮らしに役立つ情報誌

# ひろしま企業健康宣言通信

令和3年 冬号



# しい・ろ・か

IROHA & KAEDE



# ヘルスケア通信簿を発送します

## ■ヘルスケア通信簿とは？

従業員の皆様の医療費、健診結果に基づき、健康に関するデータを「見える化」したもので、広島支部全体や同業種の平均値との比較を行っています。事業所で従業員の皆様の健康づくりに向けた活動を行うための重要なツールです。

自社の健康課題や取組状況を従業員の皆様と

共有いただき、貴事業所で健康づくりの取組みが進むことで、従業員の皆様の健康増進につながり、将来的な医療費の抑制や企業の生産性向上に寄与することが期待されます。健康経営のさらなる推進のために「ヘルスケア通信簿」を是非ご活用ください。

※健康経営<sup>®</sup>はNPO法人健康経営研究会の登録商標です。

## ■送付時期

令和元年度以前3年間に受診された医療費や健診結果の集計値を掲載した「ヘルスケア通信簿」を被保険者10名以上(令和2年3月時点)の事業所を対象に令和3年2月にお送りする予定です。※個人情報保護の観点から、被保険者10名未満の事業所には提供ができません。

## ■ヘルスケア通信簿の活用方法

ヘルスケア通信簿から「健康課題」を把握していただき、社内で情報を共有しててください。

- 社内で回覧やメールなど、ヘルスケア通信簿を従業員に情報提供。
- (安全)衛生委員会、幹部(経営者)会議などで健康課題を議題として活用。
- 血圧・血糖・脂質等リスクをお持ちの方に、特定保健指導や医療機関への受診を促す。



## ヘルスケア通信簿の概要

### 医療費

従業員、ご家族を含めた加入者の1ヵ月あたりの平均医療費について、広島支部または同業種内での順位や経年での変化を示しています。

### 特定健診 特定保健指導

健診受診・特定保健指導の実施が、健康づくりのファーストステップになります。健診は、日頃の生活習慣を見直す機会になりますので、お一人でも多くの方に健診受診をお願いします。

### 健康状態

健康状態が悪化すると、将来の生活習慣病や重症疾患の発病につながる恐れがあります。「特定保健指導対象」「要治療と要精密検査」の方に対しては、生活習慣の改善、医療機関への受診を促す必要があります。

### 生活習慣

健康状態は、日々の生活習慣が要因となっている可能性があります。1日の多くの時間を過ごす職場の環境や企業の慣行が、従業員の生活習慣にも大きく影響すると考えられます。

### サポート

事業所での健康づくりは、職場をあげて継続的に実施していくことが重要です。協会けんぽ広島支部も健康づくりを応援・サポートします。

## 広島支部加入者の「健康状態」の傾向は？

協会けんぽでは、保有する健診や医療費データをもとに、支部ごとの健診・問診結果等の経年変化や比較をグラフ等で見える化した「スコアリングレポート」を作成しています。

レポートから見る協会けんぽ広島支部加入者の40歳から74歳の「健康状態」をピックアップしてお知らせします。

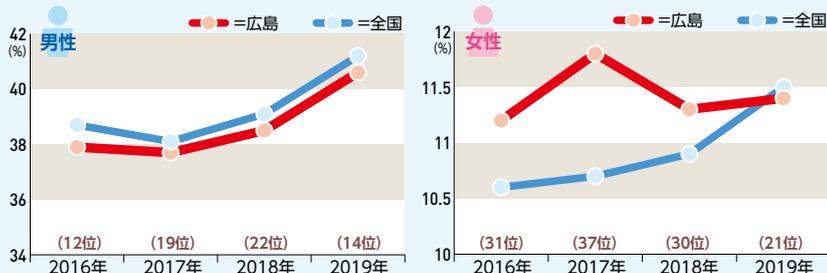
生活習慣改善には「特定保健指導」をご活用ください！

協会けんぽでは健診を受けた結果、メタボリックシンドロームのリスクがある方を対象に保健師・管理栄養士が事業所様へお伺いし、生活習慣病予防のためのサポート（特定保健指導）を行っています。

### 男性の5人に2人がメタボリックシンドロームに該当

男性は40.6%（全国平均41.2%）、女性は11.4%（全国平均11.5%） ※2019年度(令和元年度)

男性は約4割（5人に2人）の方がメタボリックシンドローム（予備群を含む）に該当。

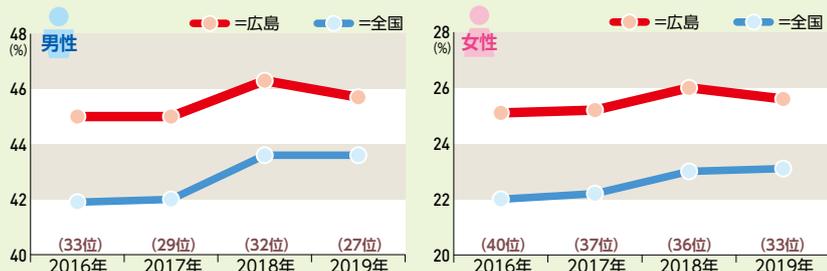


**メタボリックリスク保有者と予備群の判定基準**  
腹囲リスク該当かつ血圧、代謝、脂質のうち1つのリスクに該当する方

### 代謝（血糖）リスク保有者の割合が高い

男性は45.7%（全国平均43.6%）、女性は25.6%（全国平均23.1%） ※2019年度(令和元年度)

男性・女性ともに代謝（血糖）リスク、つまりは「糖尿病」のリスクの割合が全国平均より高い。



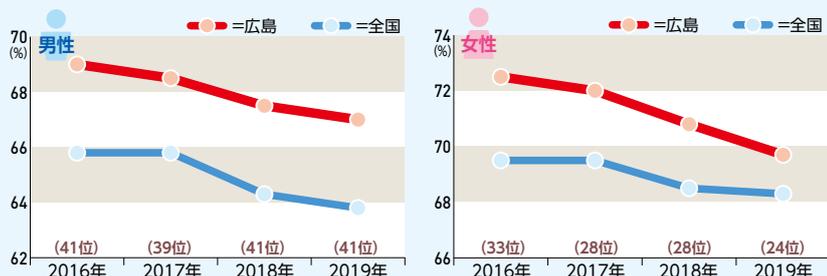
**代謝（血糖）リスクの判定値**  
空腹時血糖 100mg/dl 以上

血糖は、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、全身の血管が傷つき、さまざまな合併症につながります。

### 運動習慣の改善が必要な方の割合が高い

男性は67.0%（全国平均63.8%）、女性は69.7%（全国平均68.3%） ※2019年度(令和元年度)

男性・女性ともに約7割の方が運動習慣の改善が必要で、全国平均より高い。



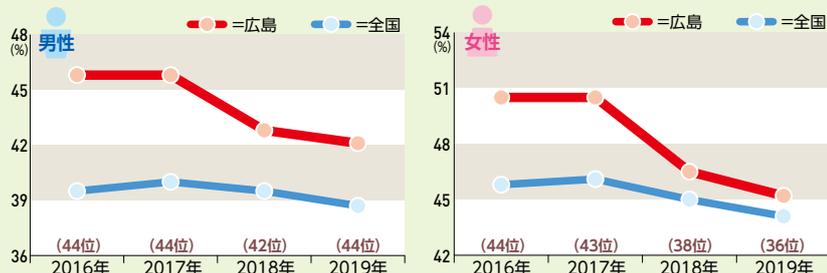
**判定基準**

「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」と「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」と「ほぼ同じ年齢の同性と比較して歩く速度が速い」それぞれに「いいえ」と回答した方の割合の平均

### 睡眠で休養が取れていない方の割合が高い

男性は42.1%（全国平均38.7%）、女性は45.2%（全国平均44.1%） ※2019年度(令和元年度)

男性・女性ともに4割強の方が睡眠で休養が取れていない方で、全国平均より高い。



**判定基準**

「睡眠で休養が十分とれている」に「いいえ」と回答した方の割合