

お問い合わせ番号：

宣言：

データ抽出日時点で「ひろしま企業健康宣言」にまだエントリーされていないので、ぜひ、エントリーをお願いします。

令和5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  
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

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年度版

# ヘルスケア通信簿®



～ 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～  
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、従業員の皆様の健康に関する傾向や分析結果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活用していただくための支援ツールです。提供いたしました通信簿データ等は、貴社内限りのご利用としていただきますようお願い申し上げます。

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。

## 貴社の医療費

### ● 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)

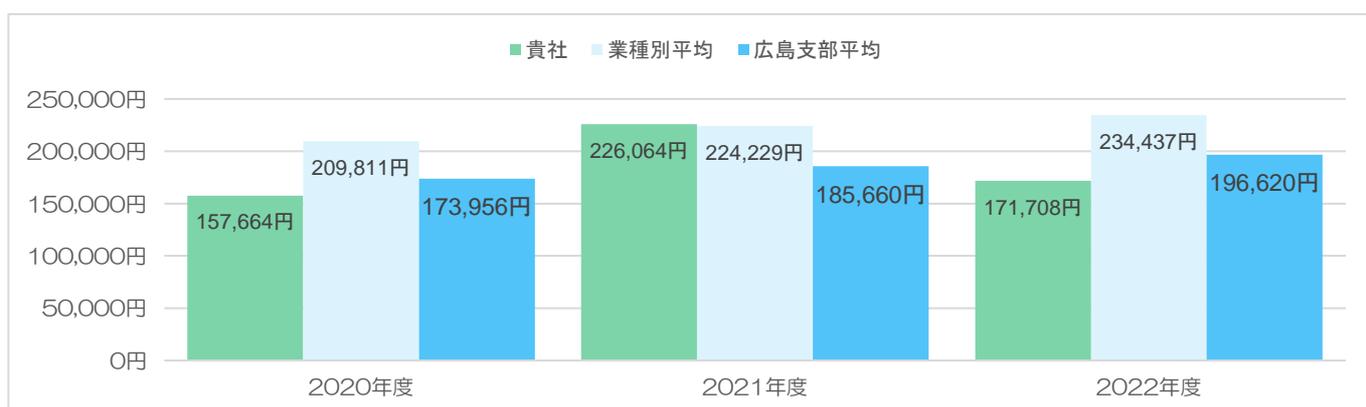
※加入者数および被保険者数は、年度末時点の人数です。  
 ※被保険者50名未満の事業所様で、1人あたり医療費が24万円以上の場合、  
 個人情報保護の観点から表示していません。

2020年度 219 名 2021年度 220 名 2022年度 237 名

業種

		医療費			単位：円
			入院	入院外	歯科
貴社	2020年度	157,664	27,003	109,365	21,296
	2021年度	226,064	85,200	116,436	24,428
	2022年度	171,708	52,654	97,721	21,333
業種別平均(2022年度)		234,437	69,156	142,134	23,147
広島支部平均(2022年度)		196,620	50,593	124,559	21,468

貴社の2022年度総医療費： 42,312,200 円 (入院 12,974,950 円/入院外 24,080,320 円)  
 /歯科 5,256,930 円)



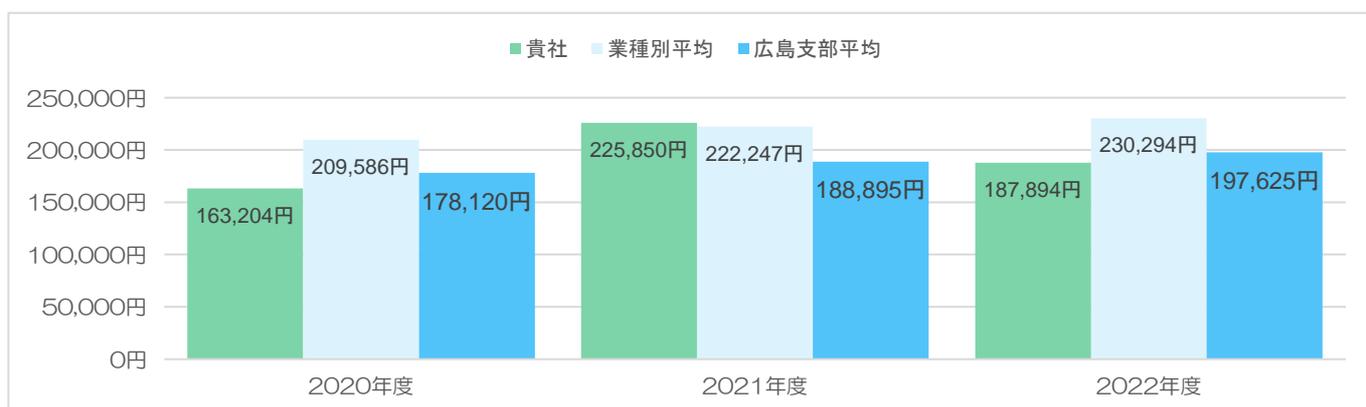
### ● 従業員(被保険者) 1人あたりの年間平均医療費の比較(0~74歳)

2020年度 162 名 2021年度 160 名 2022年度 175 名

業種

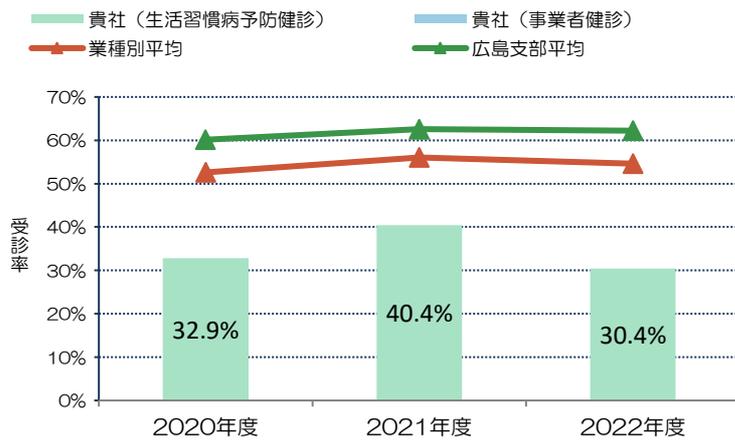
		医療費			単位：円
			入院	入院外	歯科
貴社	2020年度	163,204	32,100	109,171	21,933
	2021年度	225,850	84,187	117,053	24,609
	2022年度	187,894	67,127	99,813	20,954
業種別平均(2022年度)		230,294	67,650	139,083	23,560
広島支部平均(2022年度)		197,625	50,339	124,364	22,922

貴社の2022年度総医療費： 33,899,860 円 (入院 12,111,130 円/入院外 18,008,210 円)  
 /歯科 3,780,520 円)



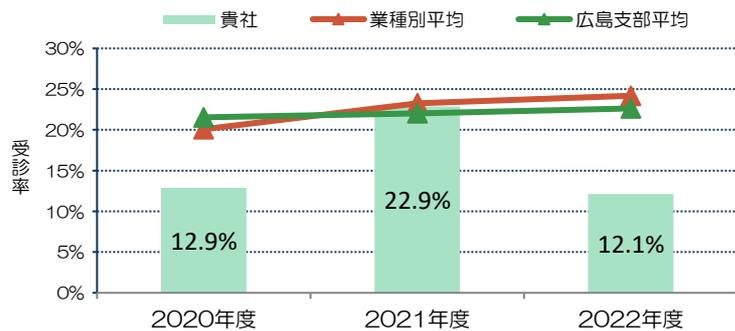
## 貴社の健診受診率について

### ● 貴社の従業員（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）



業種		2020年度	2021年度	2022年度
生活習慣病予防健診受診率	貴社	45	57	45
	（生活習慣病予防健診）	割合	32.9%	40.4%
貴社（事業者健診）	人数	0	0	0
	割合	0.0%	0.0%	0.0%
業種別平均	-	52.6%	56.0%	54.6%
広島支部平均	-	60.1%	62.6%	62.2%

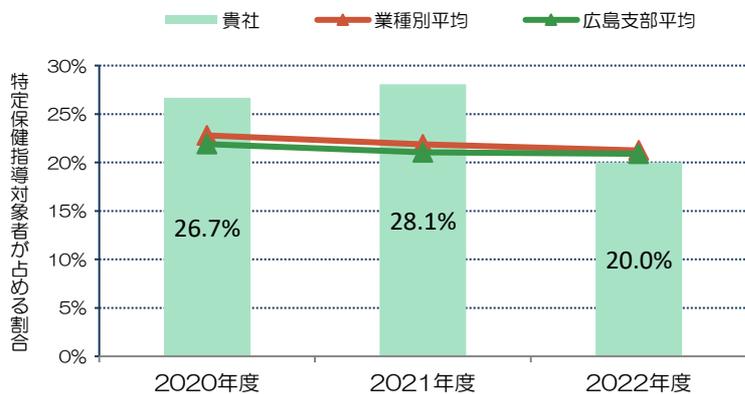
### ● 貴社の従業員の家族（被扶養者）の特定健診受診率（40歳以上）



特定健診受診率		2020年度	2021年度	2022年度
貴社（特定健診）	人数	4	8	4
	割合	12.9%	22.9%	12.1%
業種別平均	-	20.1%	23.3%	24.2%
広島支部平均	-	21.5%	22.0%	22.6%

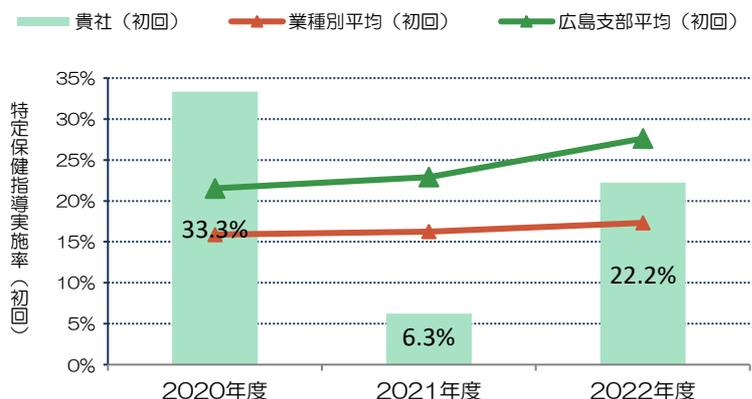
## 貴社の特定保健指導実施率について

### ● 貴社の従業員（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
貴社	人数	12	16	9
	割合	26.7%	28.1%	20.0%
業種別平均	-	22.8%	21.9%	21.2%
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
貴社（初回）	人数	4	1	2
	割合	33.3%	6.3%	22.2%
業種別平均（初回）	-	15.9%	16.3%	17.3%
広島支部平均（初回）	-	21.5%	22.9%	27.6%
貴社（評価）	人数	3	0	-
	割合	25.0%	0.0%	-
業種別平均（評価）	-	12.3%	12.4%	-
広島支部平均（評価）	-	17.2%	17.8%	-

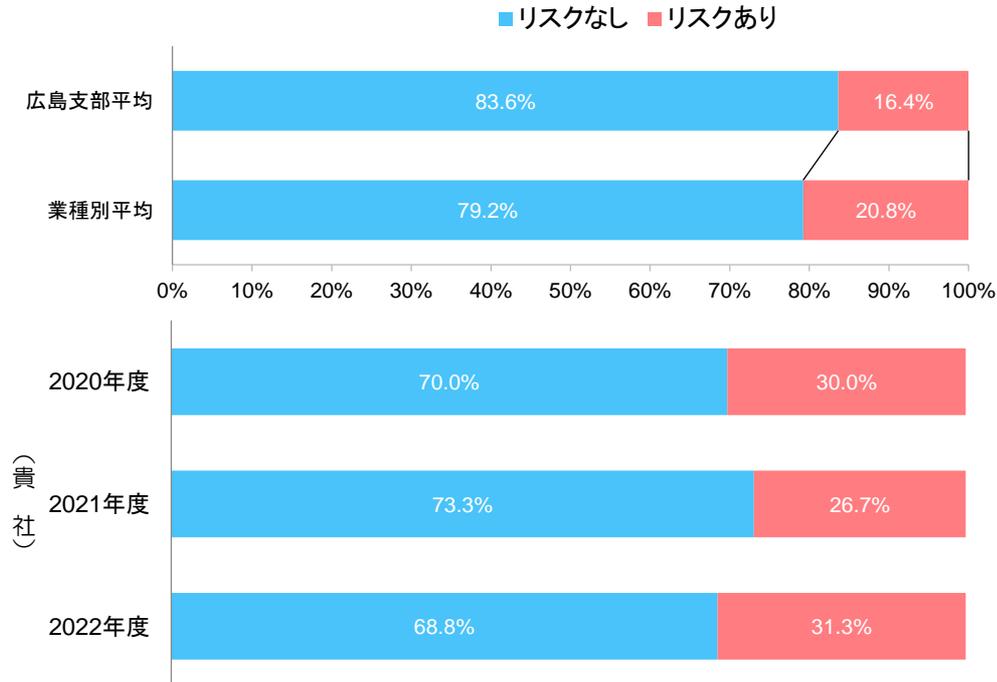
#### 特定保健指導とは？

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 (貴社の従業員)

※協会けんぽの生活習慣病予防健診受診者および事業者健診データ（ご提供分）を数値化したものです。  
※35歳以上の健診受診者数が10名未満の場合、個人情報保護の観点からリスクを表示しておりません。  
業種別平均・広島支部平均（2022年度）を参考にしてください。



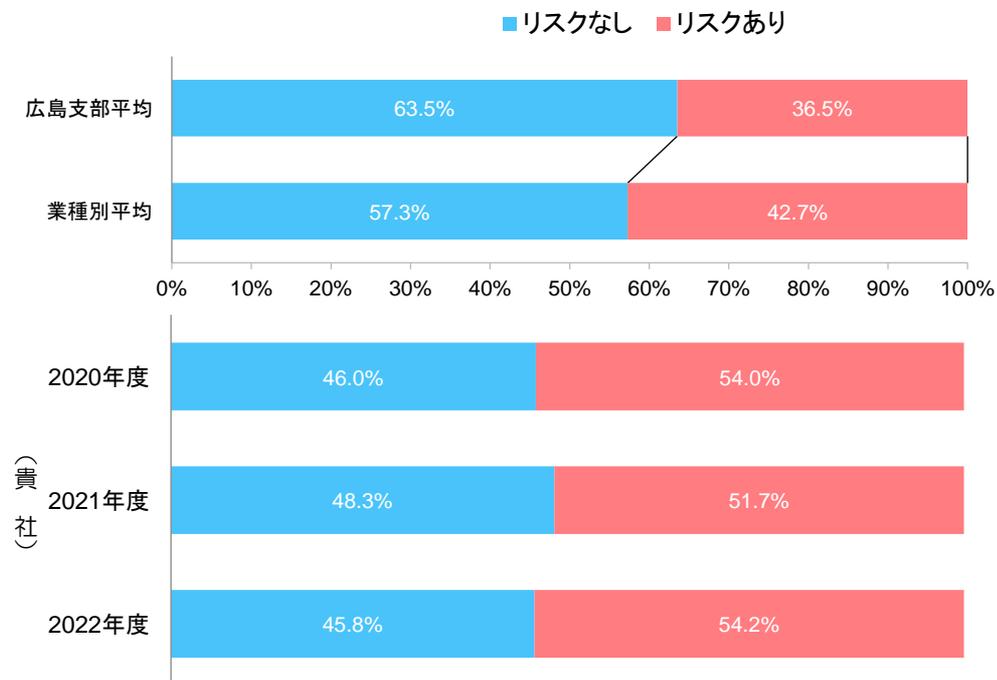
《リスクの判定基準》  
腹囲リスクに該当し、  
血圧・血糖・脂質リスク  
のうち、  
2項目以上に該当の方



## 腹囲リスクをお持ちの方

### ●腹囲 (貴社の従業員)

※協会けんぽの生活習慣病予防健診受診者および事業者健診データ（ご提供分）を数値化したものです。  
※35歳以上の健診受診者数が10名未満の場合、個人情報保護の観点からリスクを表示しておりません。  
業種別平均・広島支部平均（2022年度）を参考にしてください。



《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 (貴社の従業員)

※協会けんぽの生活習慣病予防健診受診者および事業者健診データ（ご提供分）を数値化したものです。  
※35歳以上の健診受診者数が10名未満の場合、個人情報保護の観点からリスクを表示していません。  
業種別平均・広島支部平均（2022年度）を参考にしてください。

■ リスクなし ■ リスクあり



#### 《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？

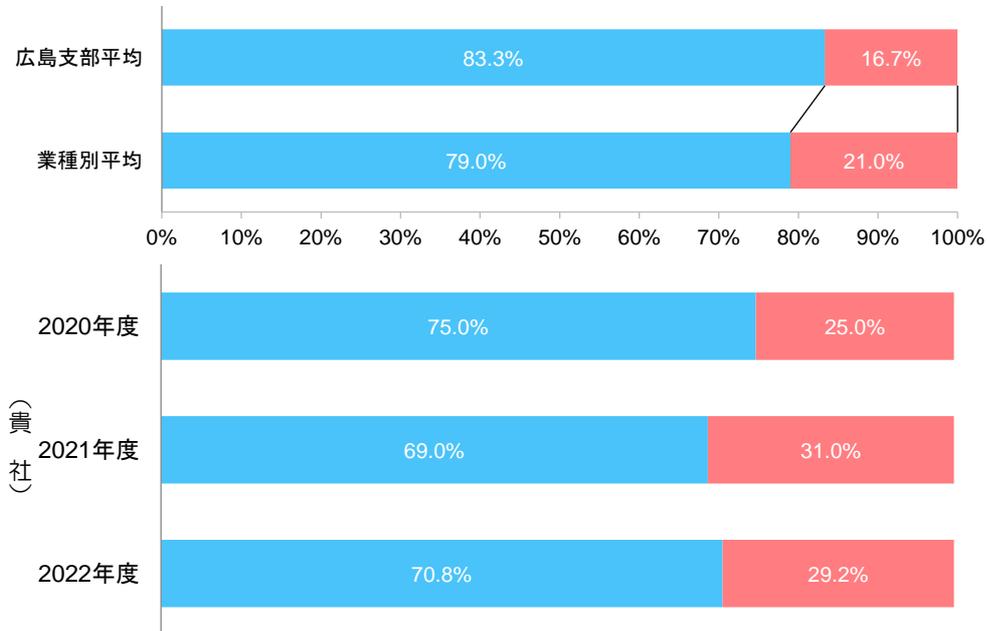
心臓から送り出された血液が全身へ流れる時、血管の内側にかかる圧力のことをいいます。心臓が送り出す血液の量（心拍出血）と、末梢血管を血液が流れる時に受ける抵抗力（末梢血管抵抗）などで決まります。肥満や塩分の摂りすぎ、アルコールの飲み過ぎ、喫煙などで高くなり、この状態が続くと動脈硬化を進めます。

## 糖尿病のリスクをお持ちの方

### ● 血糖 (貴社の従業員)

※協会けんぽの生活習慣病予防健診受診者および事業者健診データ（ご提供分）を数値化したものです。  
※35歳以上の健診受診者数が10名未満の場合、個人情報保護の観点からリスクを表示していません。  
業種別平均・広島支部平均（2022年度）を参考にしてください。

■ リスクなし ■ リスクあり



#### 《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

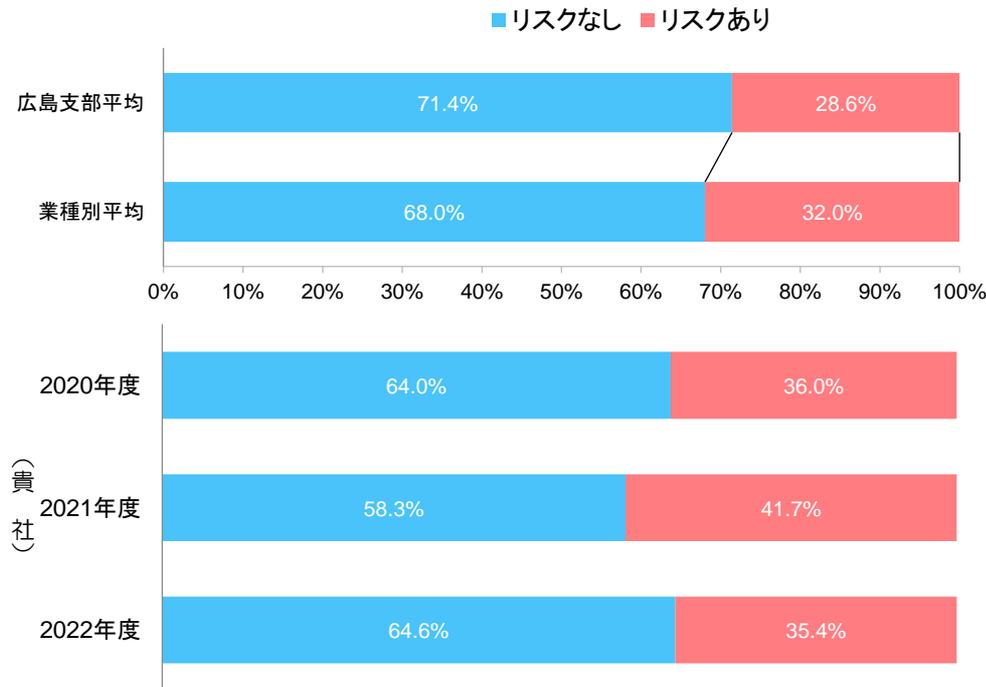
#### 血糖とは？

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 (貴社の従業員)

※協会けんぽの生活習慣病予防健診受診者および事業者健診データ（ご提供分）を数値化したものです。  
※35歳以上の健診受診者数が10名未満の場合、個人情報保護の観点からリスクを表示していません。  
業種別平均・広島支部平均（2022年度）を参考にしてください。



#### 《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

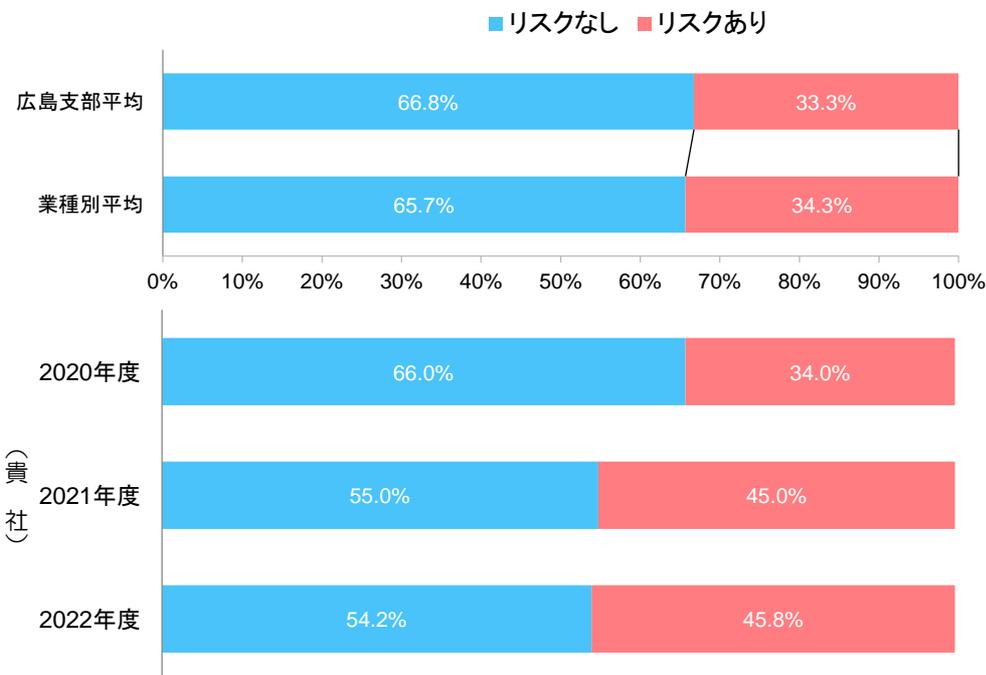
#### 中性脂肪とは？

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 (貴社の従業員)

※協会けんぽの生活習慣病予防健診受診者および事業者健診データ（ご提供分）を数値化したものです。  
※35歳以上の健診受診者数が10名未満の場合、リスクを表示していません。  
業種別平均・広島支部平均（2022年度）を参考にしてください。



#### 《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

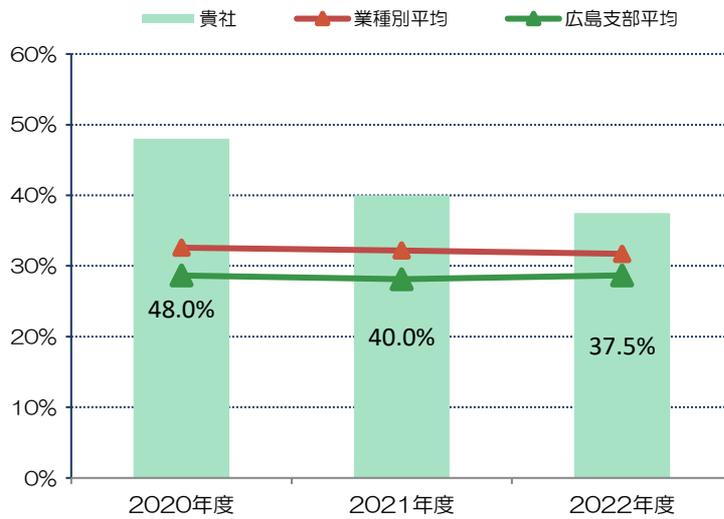
#### γ-GTPとは？

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  
(貴社の従業員)

※35歳以上の健診受診者数が10名未満の場合、表示しておりません。  
業種別平均・広島支部平均を参考にしてください。



※低い方がよい状態

喫煙率	2020年度	2021年度	2022年度
貴社	48.0%	40.0%	37.5%
業種別平均	32.6%	32.2%	31.7%
広島支部平均	28.7%	28.1%	28.7%

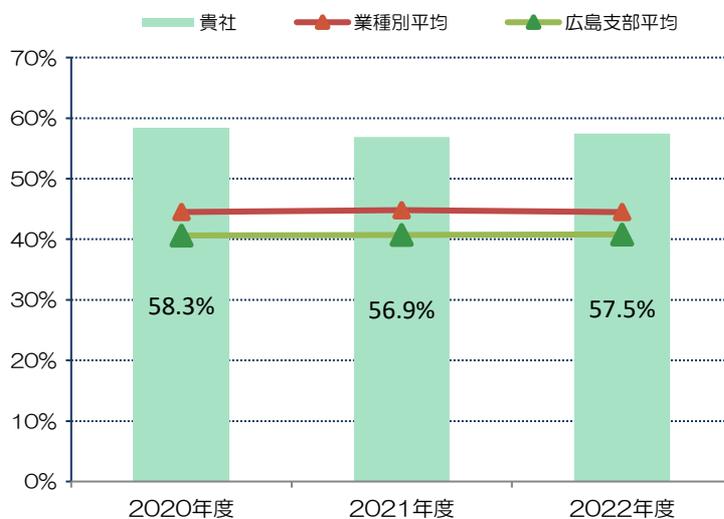
## 《喫煙について》

- 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

※35歳以上の健診受診者数が10名未満の場合、表示しておりません。  
業種別平均・広島支部平均を参考にしてください。



※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
貴社	58.3%	56.9%	57.5%
業種別平均	44.5%	44.8%	44.5%
広島支部平均	40.6%	40.7%	40.8%

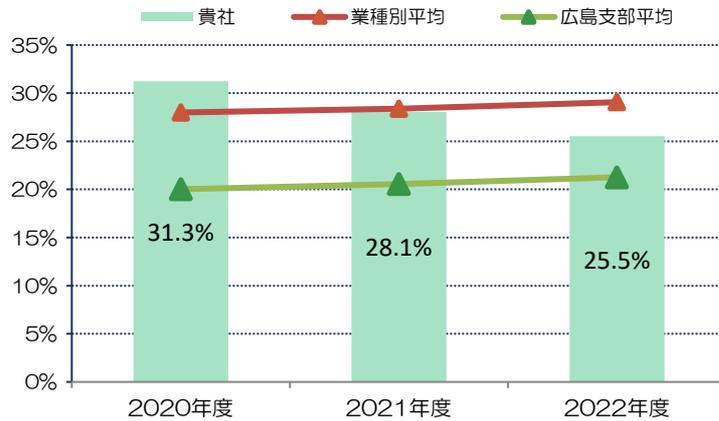
## 《体重変化について》

- 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

※35歳以上の健診受診者数が10名未満の場合、表示しておりません。  
業種別平均・広島支部平均を参考にしてください。

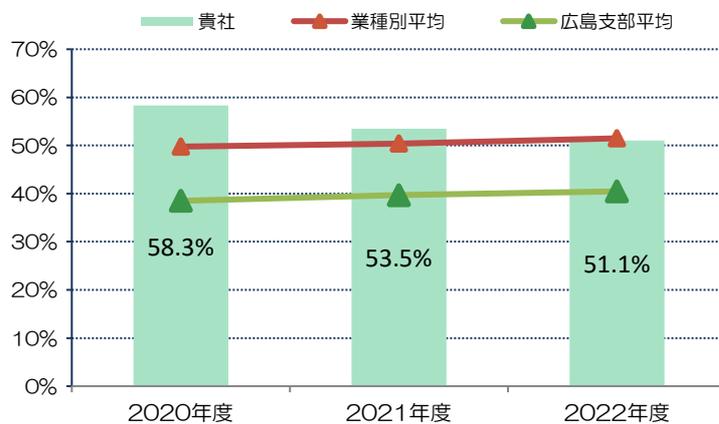


※高い方がよい状態

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
貴社	31.3%	28.1%	25.5%
業種別平均	28.0%	28.4%	29.1%
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

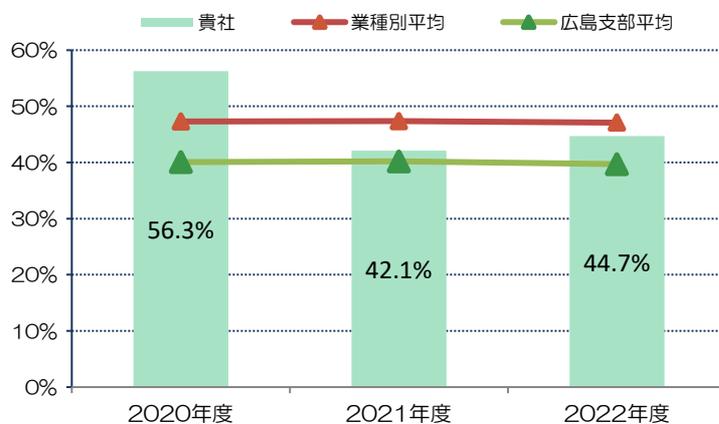


※高い方がよい状態

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
貴社	58.3%	53.5%	51.1%
業種別平均	49.8%	50.4%	51.5%
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
貴社	56.3%	42.1%	44.7%
業種別平均	47.3%	47.4%	47.1%
広島支部平均	40.1%	40.2%	39.7%

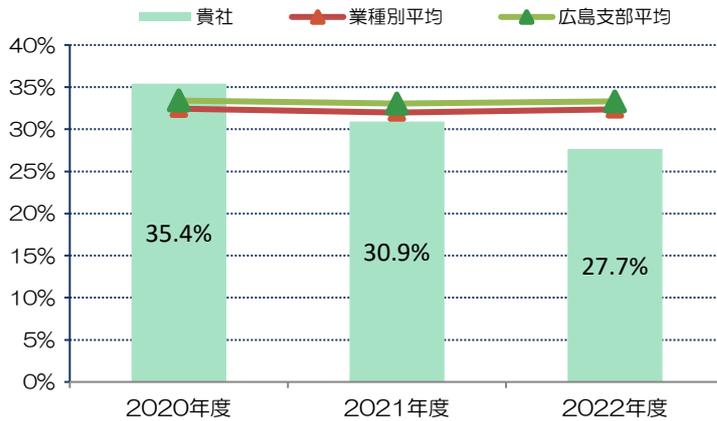
### 《運動習慣のポイント》

- 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

※35歳以上の健診受診者数が10名未満の場合、表示しておりません。  
業種別平均・広島支部平均を参考にしてください。

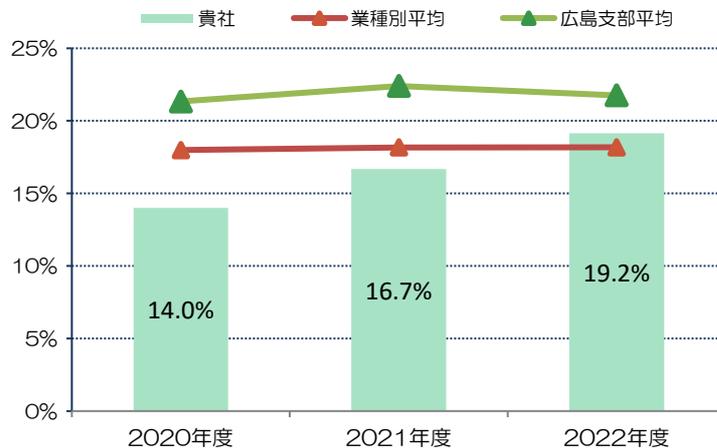


※低い方がよい状態

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
貴社	35.4%	30.9%	27.7%
業種別平均	32.4%	32.0%	32.4%
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

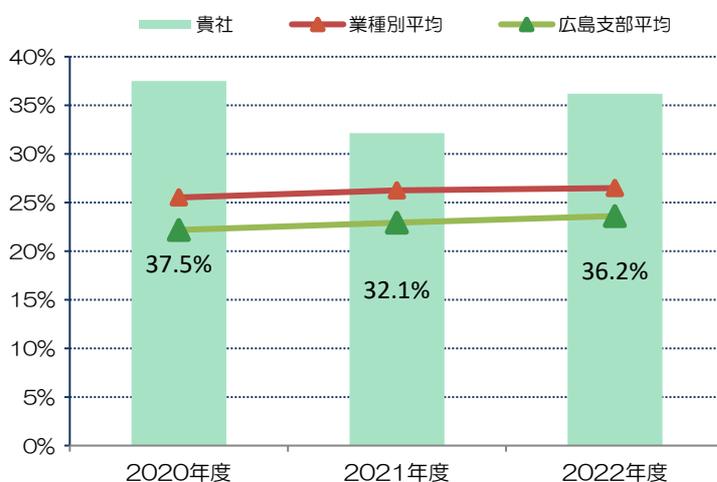


※低い方がよい状態

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
貴社	14.0%	16.7%	19.2%
業種別平均	18.0%	18.2%	18.2%
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
貴社	37.5%	32.1%	36.2%
業種別平均	25.5%	26.3%	26.5%
広島支部平均	22.2%	22.9%	23.6%

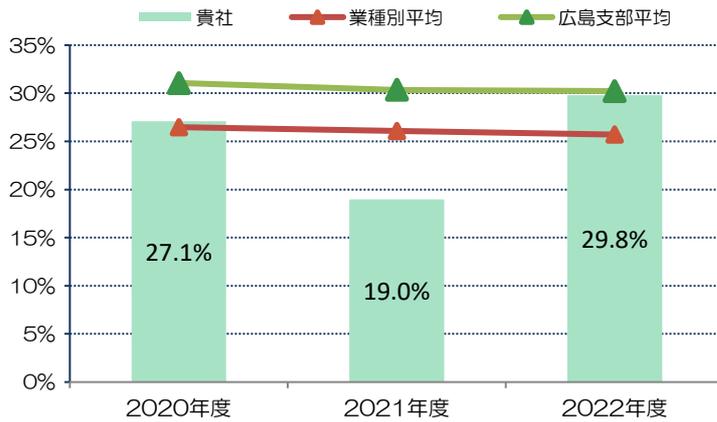
#### 《食事習慣のポイント》

- 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

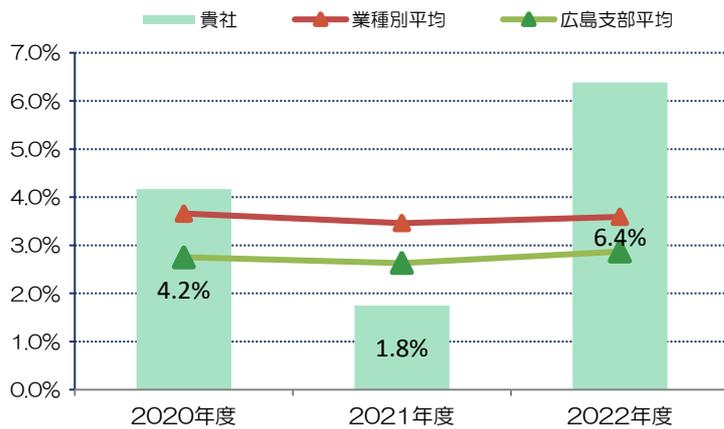
※35歳以上の健診受診者数が10名未満の場合、表示しておりません。  
業種別平均・広島支部平均を参考にしてください。



※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
貴社	27.1%	19.0%	29.8%
業種別平均	26.5%	26.1%	25.7%
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
貴社	4.2%	1.8%	6.4%
業種別平均	3.7%	3.5%	3.6%
広島支部平均	2.8%	2.6%	2.9%

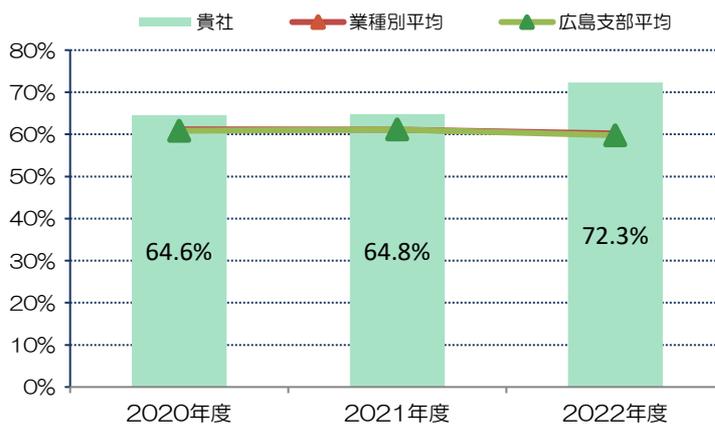
#### 《飲酒習慣のポイント》

- 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

※35歳以上の健診受診者数が10名未満の場合、表示しておりません。  
業種別平均・広島支部平均を参考にしてください。



※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
貴社	64.6%	64.8%	72.3%
業種別平均	61.2%	61.1%	60.2%
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



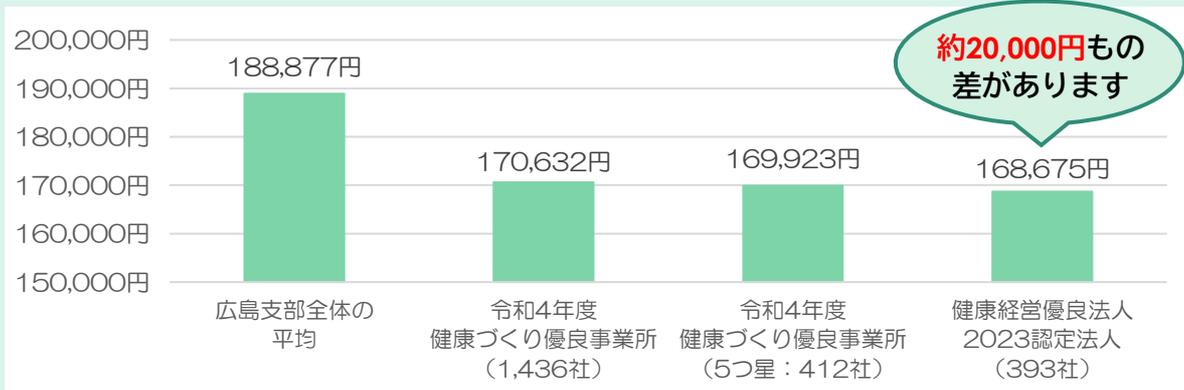
【広島支部加入事業所における比較】

- 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

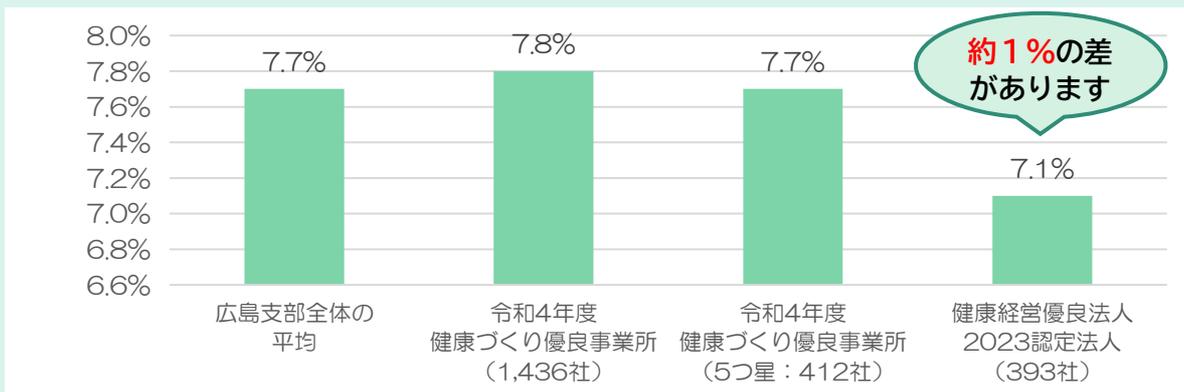
《被保険者 一人当たり年間医療費》



### ■ 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

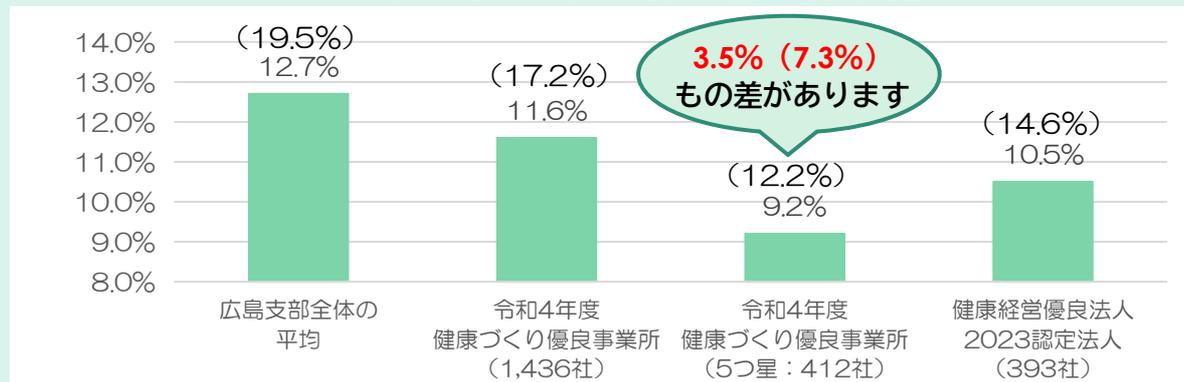
《メンタル系疾患での医療機関受診者の割合 (被保険者)》



### ■ 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)



## 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・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れば幸いです。

令和5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、事業所ごとの健康課題を把握していただき、健康経営を推進していただいています。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