

健康宣言による 健康リスク等の改善効果分析

須藤 朋希¹⁾、井出 博生²⁾、山口 真寛¹⁾

- 1) 全国健康保険協会 京都支部 企画総務グループ
- 2) 東京大学 未来ビジョン研究センター

【背景・目的】

- ✓ 協会けんぽ京都支部(以下、「京都支部」)は2016年度より健康宣言事業を開始し、2023年度末時点で1,116社が健康宣言を実施している。
- ✓ 健康宣言事業では、必須項目に①健診受診率100%、②特定保健指導実施率前年度以上、③健診結果に基づく再検査等の受診勧奨と、任意項目2つ以上を設定頂いている。また、京都支部の独自サポートとして、健康講座、健康測定器貸し出し等の健康づくりサポートを行っている。
- ✓ 健康経営優良法人2024では341社が認定される等、健康経営に取り組む事業所は増加しているが、宣言事業所従業員の健康度の改善に繋がっているかまでは把握できていない。
- ✓ 当分析では、健康宣言による従業員の健康リスク等の改善効果を把握するための分析を行う。

【方法】

- ✓ 2016～2022年度、40歳以上の男性の健診・保健指導・問診データを使用し、2016～2017年度中に宣言した宣言事業所（2016年度は235社、2022年度は245社）の被保険者（2016年度は8,999人、2022年度は10,153人）、2023年12月時点で健康宣言していない未宣言事業所（2016年度は13,585社、2022年度は17,131社）の被保険者（2016年度は94,504人、2022年度は111,279人）を対象とした。
- ✓ メタボリックシンドローム（MetS）、血圧、代謝、脂質、腹囲の各リスク割合、特定保健指導該当率、特定保健指導初回実施割合、標準的な質問票項目のうち喫煙、運動習慣、食習慣、飲酒、睡眠習慣から10項目を分析した。
- ✓ 2016年度の京都支部被保険者の年齢構成を基準に宣言事業所、未宣言事業所別に年齢調整後の割合、標準誤差を算出した。また、宣言事業所、未宣言事業所それぞれで2016年度と2022年度の割合を χ^2 検定により比較した。検定における有意水準は5%とした。

【方法】

分析対象者数

| | 2016年度 | | | | 2022年度 | | | |
|------------------------|---------|--------|------|-------|---------|---------|------|-------|
| | 事業所数(※) | 被保険者数 | 平均年齢 | 標準偏差 | 事業所数(※) | 被保険者数 | 平均年齢 | 標準偏差 |
| 宣言事業所 (2016、2017年度) | 235 | 8,999 | 51.9 | 8.311 | 245 | 10,153 | 52.8 | 8.186 |
| 未宣言事業所 (2023年度末) | 13,585 | 94,504 | 52.6 | 8.970 | 17,131 | 111,279 | 53.7 | 8.903 |

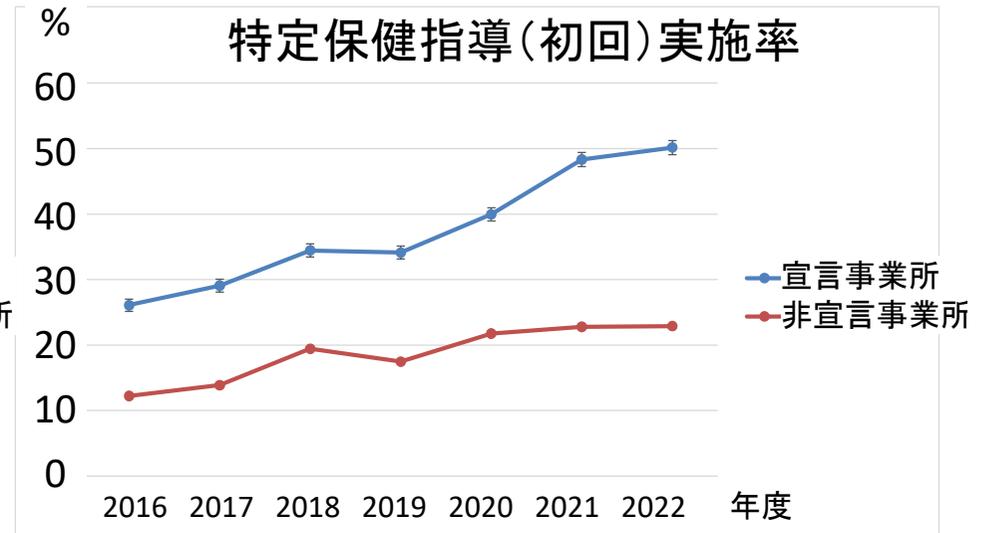
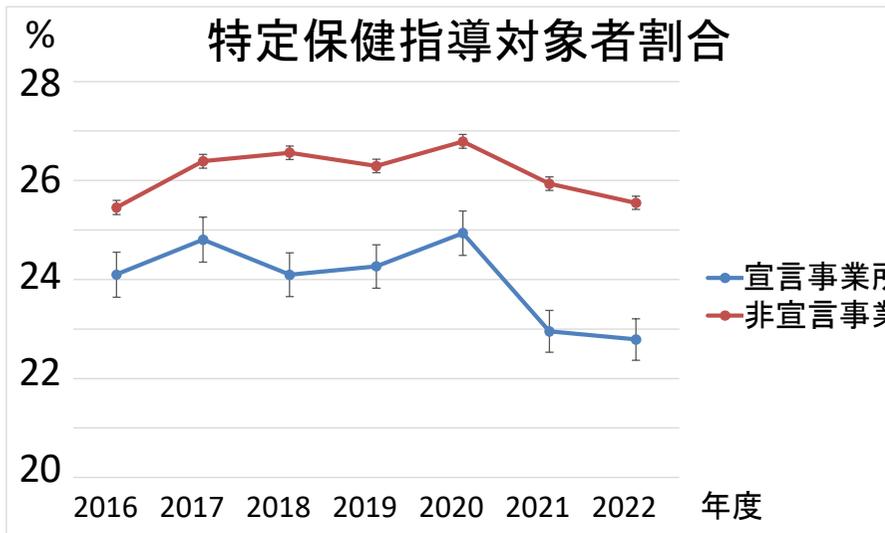
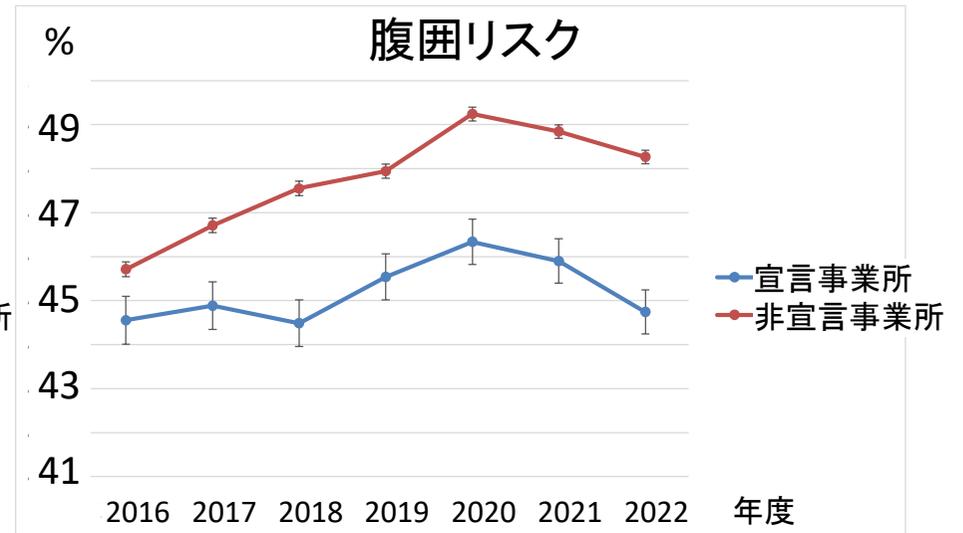
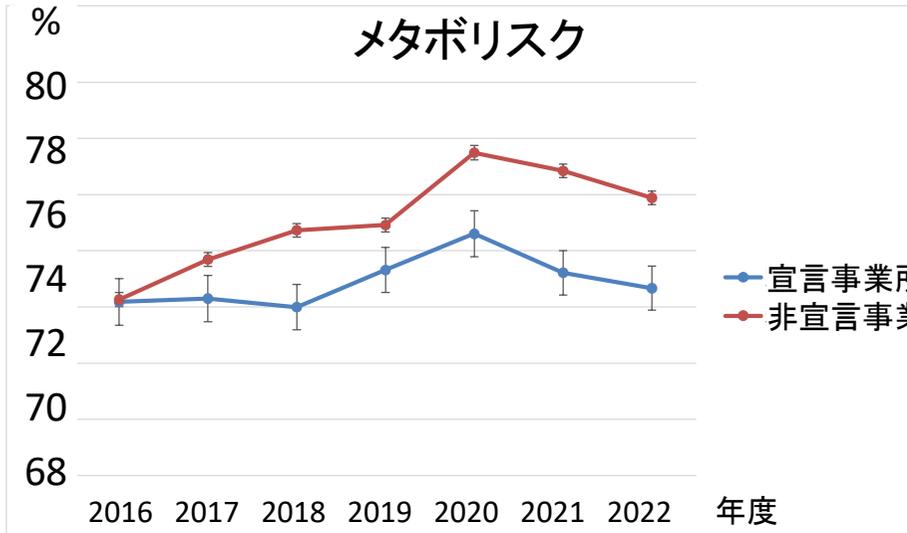
※男性40歳以上被保険者で当該年度に健診受診者が1名以上存在する事業所

【方法】

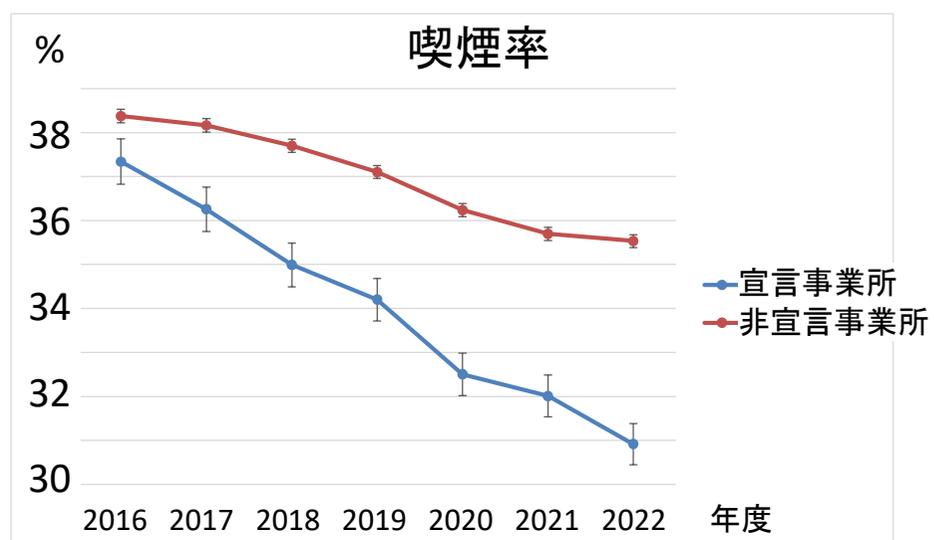
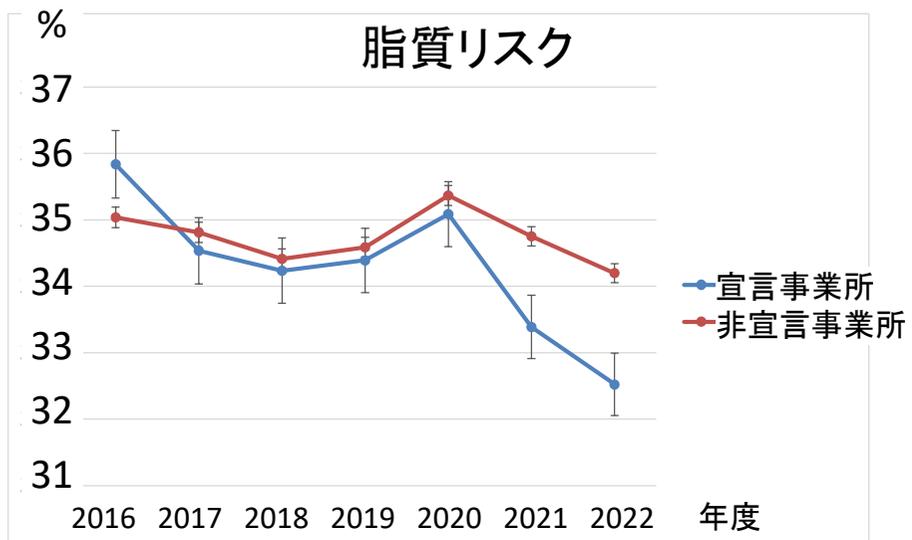
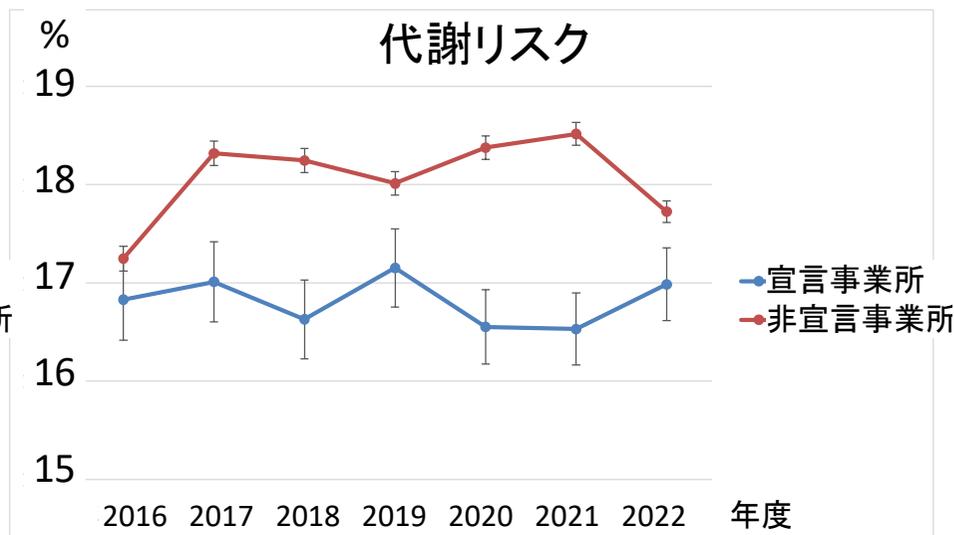
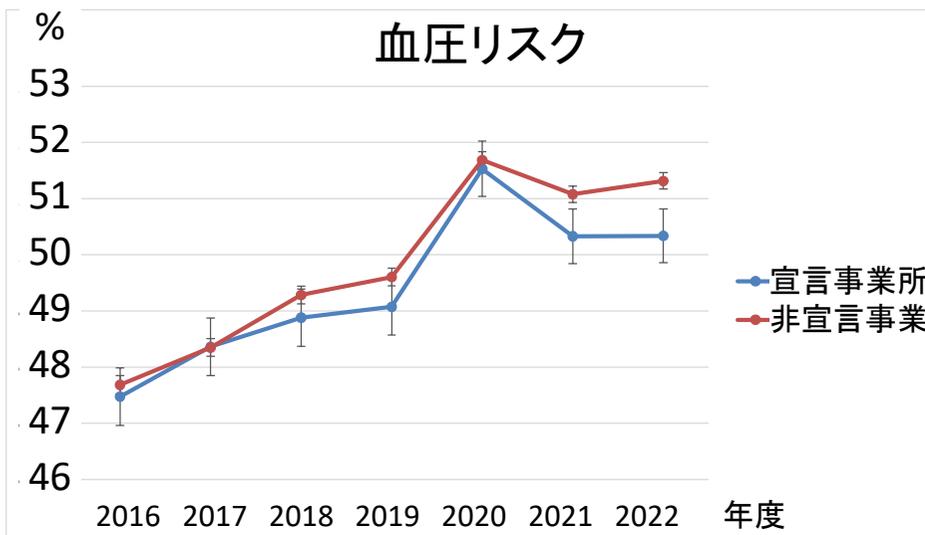
分析項目一覧

| | | |
|------|----------------|--|
| 健診 | メタボリスク | 日本内科学会等の 8学会による合同基準 |
| | 腹囲リスク | |
| | 血圧リスク | |
| | 代謝リスク | |
| | 脂質リスク | |
| 保健指導 | 特定保健指導該当率 | |
| | 特定保健指導（初回）実施率 | |
| 問診 | 喫煙 | 喫煙している |
| | 体重 | 20歳の時からの10kg以上増加している |
| | 運動 | 1回30分以上の軽く汗をかく運動を週2日以上、 1年以上実施していない |
| | | 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ない |
| | | ほぼ同じ年齢の同性と比較して歩く速度が遅くない |
| | 食事 | 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 |
| | | 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 |
| | | 朝食を抜くことが週に3回以上ある |
| | 酒 | お酒を毎日飲む |
| | | 飲酒日の1日当たりの飲酒量が2合以上 |
| 睡眠 | 睡眠で休養が十分とれていない | |

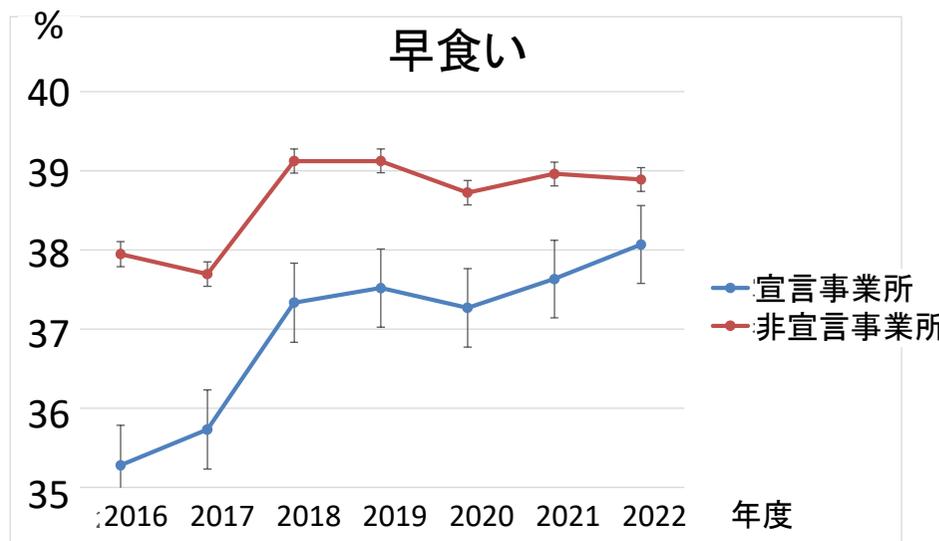
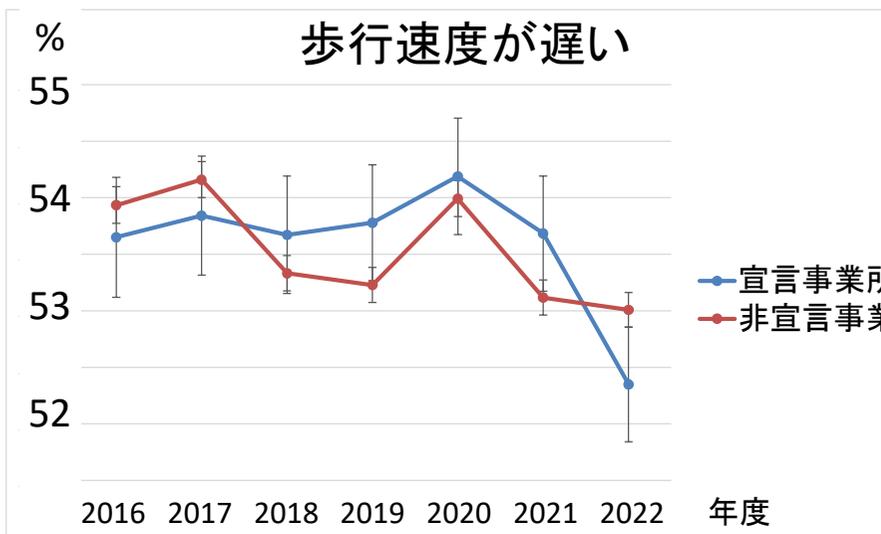
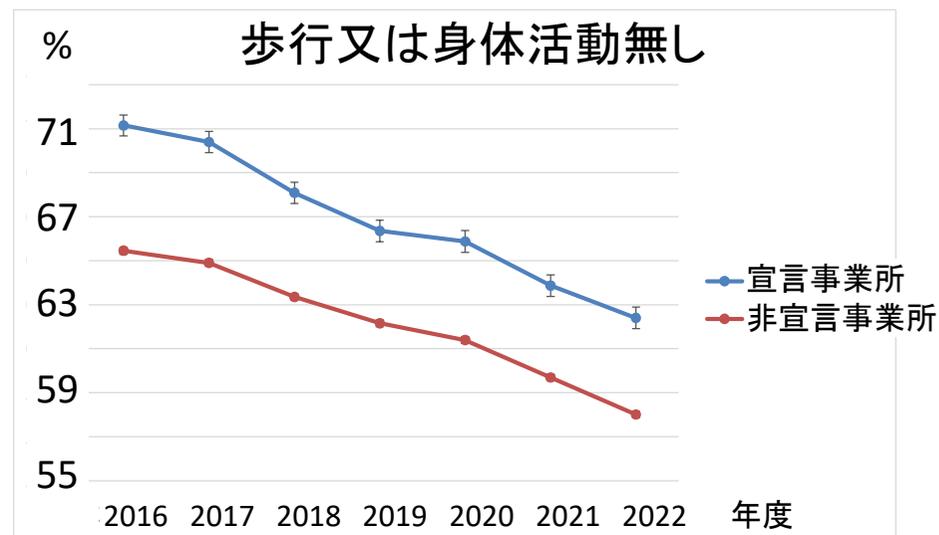
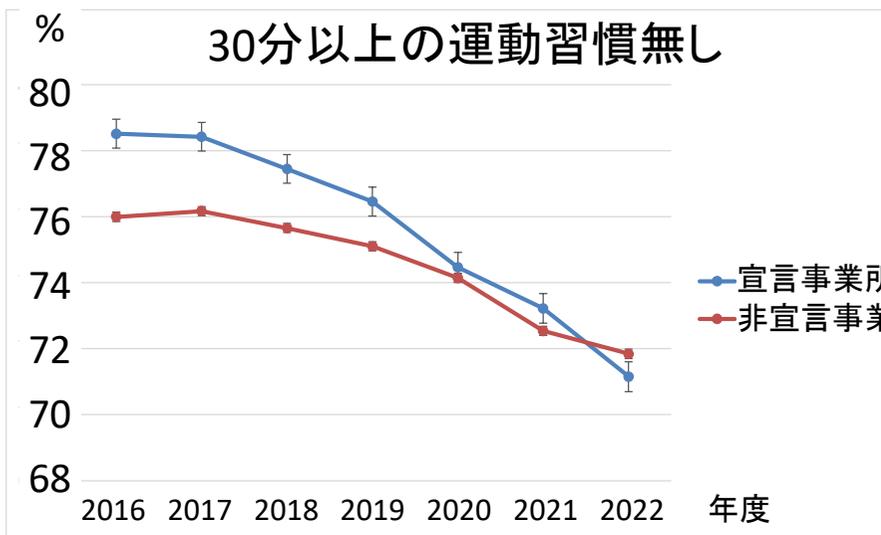
【結果】 各項目の年齢調整割合の推移



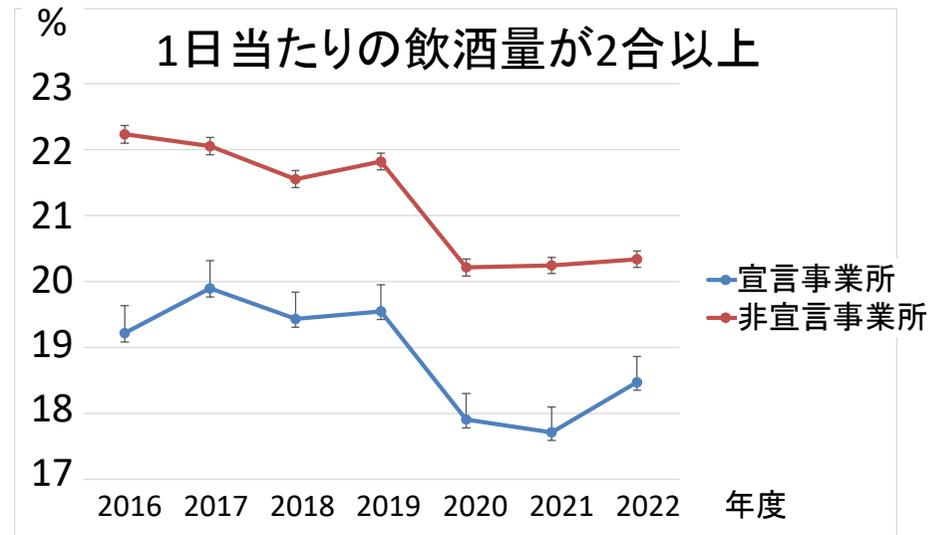
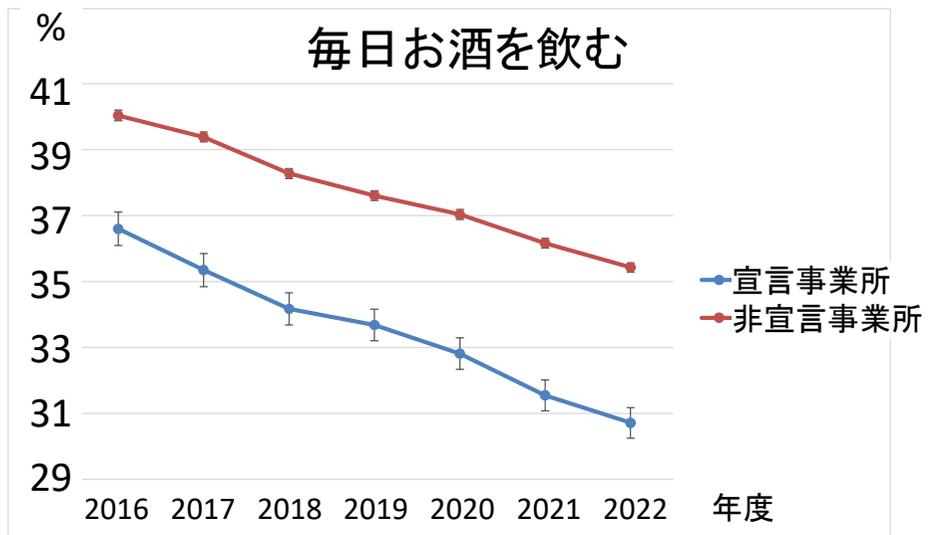
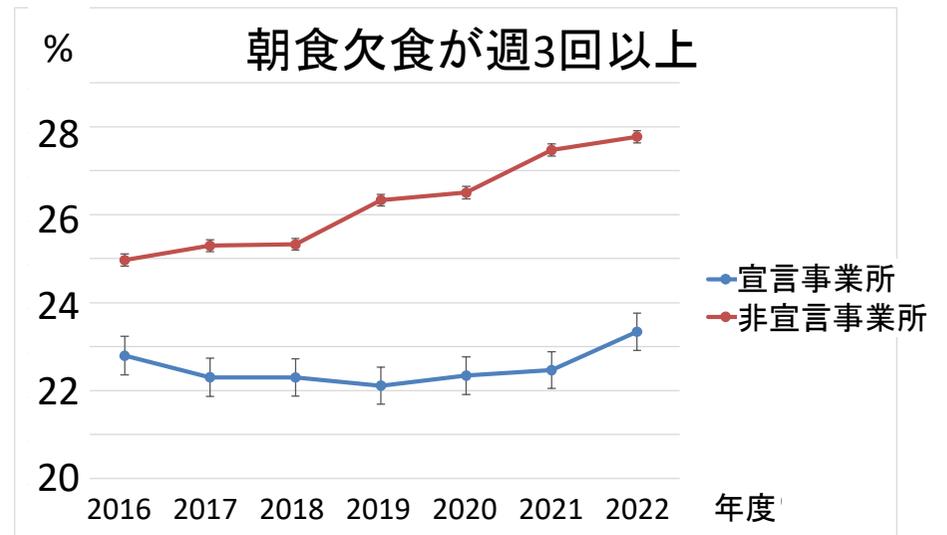
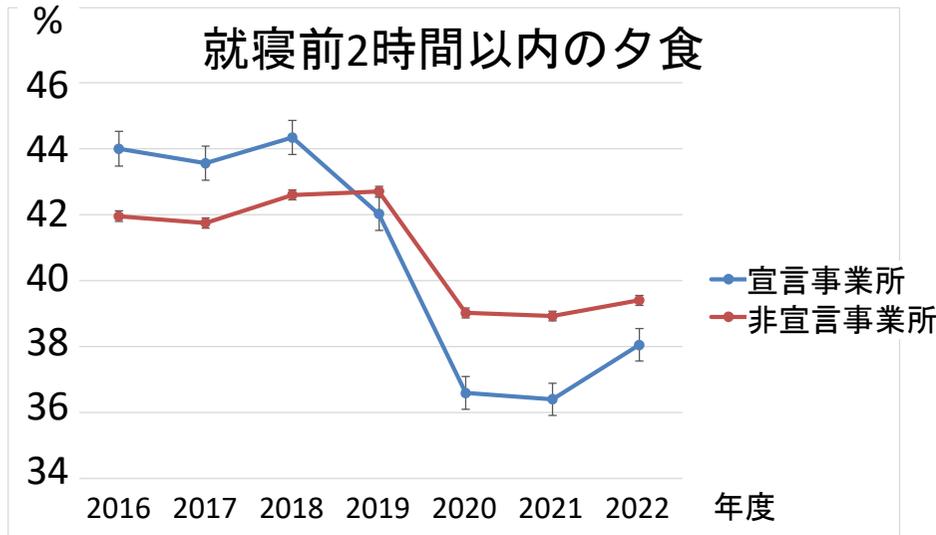
【結果】 各項目の年齢調整割合の推移



【結果】 各項目の年齢調整割合の推移



【結果】 各項目の年齢調整割合の推移



【結果】 2016・2022年度の該当割合に関する χ^2 検定①

| | 年度 | 宣言事業所 | | | 未宣言事業所 | | |
|-------------------|------|---------------|---------------|-------|----------------|----------------|-------|
| | | 該当あり n(%) | 該当なし n(%) | p値 | 該当あり n(%) | 該当なし n(%) | p値 |
| ※ メタボリスク | 2016 | 1,676 (18.6%) | 7,323 (81.4%) | 0.119 | 18,245 (19.3%) | 76,259 (80.7%) | 0.000 |
| | 2022 | 1,981 (19.5%) | 8,172 (80.5%) | | 24,379 (21.9%) | 86,898 (78.1%) | |
| ※ 特定保健指導該当率 | 2016 | 2,180 (24.2%) | 6,816 (75.8%) | 0.011 | 23,756 (25.1%) | 70,709 (74.9%) | 0.664 |
| | 2022 | 2,302 (22.7%) | 7,850 (77.3%) | | 27,887 (25.1%) | 83,373 (74.9%) | |
| 特定保健指導 (初回)実施率 | 2016 | 593 (27.2%) | 1,587 (72.8%) | 0.000 | 2,890 (12.2%) | 20,866 (87.8%) | 0.000 |
| | 2022 | 1,162 (50.5%) | 1,140 (49.5%) | | 6,330 (22.7%) | 21,557 (77.3%) | |
| ※ 腹囲リスク | 2016 | 3,759 (44.2%) | 4,750 (55.8%) | 0.147 | 39,710 (45.8%) | 47,074 (54.2%) | 0.000 |
| | 2022 | 4,593 (45.2%) | 5,560 (54.8%) | | 54,302 (48.8%) | 56,975 (51.2%) | |
| 血圧リスク | 2016 | 3,885 (45.7%) | 4,624 (54.3%) | 0.000 | 41,031 (47.3%) | 45,756 (52.7%) | 0.000 |
| | 2022 | 5,151 (50.7%) | 5,002 (49.3%) | | 59,115 (53.1%) | 52,161 (46.9%) | |
| 代謝リスク | 2016 | 1,339 (15.7%) | 7,166 (84.3%) | 0.020 | 14,768 (17.0%) | 71,964 (83.0%) | 0.000 |
| | 2022 | 1,701 (17.0%) | 8,294 (83.0%) | | 20,803 (19.0%) | 88,845 (81.0%) | |
| ※ 脂質リスク | 2016 | 2,962 (34.8%) | 5,544 (65.2%) | 0.004 | 30,106 (34.7%) | 56,651 (65.3%) | 0.691 |
| | 2022 | 3,333 (32.8%) | 6,820 (67.2%) | | 38,704 (34.8%) | 72,555 (65.2%) | |
| 喫煙あり | 2016 | 3,370 (37.4%) | 5,629 (62.6%) | 0.000 | 36,325 (38.4%) | 58,179 (61.6%) | 0.000 |
| | 2022 | 3,180 (31.3%) | 6,973 (68.7%) | | 38,938 (35.0%) | 72,339 (65.0%) | |
| 体重変化あり | 2016 | 3,860 (44.3%) | 4,855 (55.7%) | 0.000 | 39,857 (44.3%) | 50,119 (55.7%) | 0.000 |
| | 2022 | 4,680 (47.3%) | 5,204 (52.7%) | | 52,204 (49.1%) | 54,110 (50.9%) | |

「※」は宣言事業所と未宣言事業所で結果に違いがあった項目

【結果】 2016・2022年度の該当割合に関する χ^2 検定②

| | 年度 | 宣言事業所 | | | 未宣言事業所 | | |
|--------------------------|------|---------------|---------------|-------|----------------|----------------|-------|
| | | 該当あり n(%) | 該当なし n(%) | p値 | 該当あり n(%) | 該当なし n(%) | p値 |
| 1日30分以上の 運動習慣無し | 2016 | 6,857 (78.8%) | 1,848 (21.2%) | 0.000 | 68,237 (75.8%) | 21,762 (24.2%) | 0.000 |
| | 2022 | 7,111 (71.2%) | 2,876 (28.8%) | | 77,734 (71.7%) | 30,719 (28.3%) | |
| 歩行又は同等の身体 活動を実施していない | 2016 | 6,196 (71.0%) | 2,525 (29.0%) | 0.000 | 59,032 (65.6%) | 30,936 (34.4%) | 0.000 |
| | 2022 | 6,266 (62.7%) | 3,721 (37.3%) | | 63,236 (58.3%) | 45,193 (41.7%) | |
| 歩く速度が遅くない | 2016 | 4,664 (53.5%) | 4,056 (46.5%) | 0.022 | 48,135 (53.5%) | 41,841 (46.5%) | 0.000 |
| | 2022 | 5,174 (51.8%) | 4,812 (48.2%) | | 56,730 (52.3%) | 51,683 (47.7%) | |
| 人と比較して食べる 速度が速い | 2016 | 3,109 (35.6%) | 5,612 (64.4%) | 0.000 | 33,965 (37.7%) | 56,020 (62.3%) | 0.000 |
| | 2022 | 3,818 (38.3%) | 6,156 (61.7%) | | 41,751 (38.5%) | 66,664 (61.5%) | |
| 就寝前の2時間 以内の夕食 | 2016 | 3,880 (44.5%) | 4,841 (55.5%) | 0.000 | 37,786 (42.0%) | 52,226 (58.0%) | 0.000 |
| | 2022 | 3,832 (38.4%) | 6,135 (61.6%) | | 42,305 (39.1%) | 65,997 (60.9%) | |
| ※ 朝食を抜くことが 週に3回以上ある | 2016 | 2,000 (22.9%) | 6,721 (77.1%) | 0.700 | 22,396 (24.9%) | 67,629 (75.1%) | 0.000 |
| | 2022 | 2,312 (23.2%) | 7,666 (76.8%) | | 29,327 (27.1%) | 79,028 (72.9%) | |
| 毎日お酒を飲む | 2016 | 3,169 (36.3%) | 5,559 (63.7%) | 0.000 | 35,988 (40.0%) | 54,066 (60.0%) | 0.000 |
| | 2022 | 3,104 (31.1%) | 6,883 (68.9%) | | 39,225 (36.2%) | 69,279 (63.8%) | |
| ※ 飲酒日の1日当たりの 飲酒量が2合以上 | 2016 | 1,538 (19.5%) | 6,356 (80.5%) | 0.214 | 17,152 (22.2%) | 60,178 (77.8%) | 0.000 |
| | 2022 | 1,688 (18.7%) | 7,324 (81.3%) | | 18,917 (20.5%) | 73,551 (79.5%) | |
| 睡眠で休養が 十分とれていない | 2016 | 3,812 (43.8%) | 4,887 (56.2%) | 0.000 | 38,403 (42.7%) | 51,430 (57.3%) | 0.000 |
| | 2022 | 3,658 (37.1%) | 6,209 (62.9%) | | 38,752 (36.6%) | 67,007 (63.4%) | |

「※」は宣言事業所と未宣言事業所で結果に違いがあった項目

【結果】 2016・2022年度の該当割合に関する χ^2 検定

宣言事業所と未宣言事業所で結果に違いがあった項目

| 項目 | 宣言事業所 | 未宣言事業所 |
|-----------------------|---------------|---------------|
| メタボリスク | 変化なし | 有意に 増加 |
| 特定保健指導 該当率 | 有意に 減少 | 変化なし |
| 腹囲リスク | 変化なし | 有意に 増加 |
| 脂質リスク | 有意に 減少 | 変化なし |
| 朝食を抜くことが 週3回以上ある | 変化なし | 有意に 増加 |
| 飲酒日の1日当たり 飲酒量が2合以上 | 変化なし | 有意に 減少 |

【考察①】

- ✓ 2016～2022年度の年齢調整割合の経年データでは、未宣言事業所に比べて宣言事業所で改善又は維持している指標があり、健康宣言の効果が表れうる指標があることが示唆された。
- ✓ 2016年度と2022年度のカイ二乗検定結果では、MetSリスク割合が宣言事業所で有意な差がなかったことに対して、未宣言事業所では有意に増加したことから、健康宣言の実施が従業員のMetSリスク割合の抑制、維持に効果がありうることが示唆された。
- ✓ MetSリスク割合以外にも、特定保健指導該当率、腹囲リスク、脂質リスク、朝食欠食、飲酒量の項目で、健康宣言の実施が従業員の健康度等の改善に効果がありうることが示唆された。

【考察②】

- ✓ 京都支部の健康宣言では①健診、②特定保健指導、③再検査受診勧奨の3項目を必須目標としており、特に宣言事業所は特定保健指導初回実施率が上昇していることが、その他の健診・問診結果に好影響を与えたと推測される。
- ✓ 健康宣言の実施により効果が表れうる指標がある一方、効果が表れにくい指標があることも明らかとなった。
- ✓ 京都支部では今回の分析結果を「京都働き世代の健康データブック」に取りまとめ、広く情報発信を行い、さらなる健康宣言事業の拡大を図っていきたい。

【京都働き世代の健康データブック】

【表紙】

全32ページの冊子(A4)

【一部抜粋】



データから見える **これが健康経営[®]がもたらす効果**

2016～2017年度に健康宣言した事業所(宣言事業所)と、2023年度末時点で未宣言の事業所(未宣言事業所)の従業員を対象に、2016～2023年度までの8年間のデータを収集。健康に関するあらゆるデータ分析を行い経年比較しました。

「健康経営[®]」とは…従業員の健康を重要な経営資源と捉え、積極的に従業員の健康づくりに取り組むことで会社の生産性向上を目指す経営手法のことです。
※「健康経営[®]」は、NPO法人健康経営研究会の登録商標です。

グラフの見方

誤差線「標準誤差」

宣言事業所 未宣言事業所

※データはすべて男性

特定保健指導(初回)実施割合の推移

宣言事業所は、2016～2017年度の調査直前後に実施率が大きく上昇

GOOD!

| 年 | 宣言事業所 (%) | 未宣言事業所 (%) |
|------|-----------|------------|
| 2016 | 25 | 15 |
| 2017 | 35 | 18 |
| 2018 | 38 | 19 |
| 2019 | 40 | 20 |
| 2020 | 42 | 21 |
| 2021 | 45 | 22 |
| 2022 | 48 | 23 |
| 2023 | 50 | 24 |

メタボリック割合の推移

未宣言はメタボリックの上昇が大きい

BAD!

| 年 | 宣言事業所 (%) | 未宣言事業所 (%) |
|------|-----------|------------|
| 2016 | 19 | 19 |
| 2017 | 19 | 19 |
| 2018 | 19 | 20 |
| 2019 | 19 | 20 |
| 2020 | 19 | 21 |
| 2021 | 19 | 21 |
| 2022 | 19 | 22 |
| 2023 | 19 | 23 |

効果

健康宣言が社内の健康づくりに対する意識向上、体制強化に繋がり、特定保健指導実施率も向上します。

健康結果の振り返り
生活習慣病リスクの説明
生活習慣改善目標立案等

効果

特定保健指導の実施率が高まったことにより健康問題を従業員自身が正しく把握できるため、生活習慣改善とメタボ予防への意識を高めます。

Before After

特定保健指導実施率が高まったことにより、メタボリックの改善が効果的！

生活習慣改善がメタボリックの改善に効果的！

05 Kyoto Working Generation Health Data Book

【HP】 <https://www.kyoukaikenpo.or.jp/shibu/kyoto/cat070/datebook/>

