

協会けんぽ兵庫支部 事業所健康診断カルテ 2024年度版

SAMPLE 様

《業態区分》 医療業・保健衛生

SAMPLE

～会社の健康経営は従業員の健康から！健康経営と一緒に取り組みましょう～

日頃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。

この度、御社の健診結果や医療費のデータを元に、「事業所健康診断カルテ」を作成しましたのでご提供いたします。

同カルテを活用し、健康経営を推進していただければ幸いです。

※提供したデータ等のご利用は、貴社内に限りますようお願いいたします。

【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」との差を比較したものになります。

【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。
- ・このカルテは、作成日時時点で協会けんぽが把握しているデータに基づき作成しているため、把握・確認に時間を要するデータについては、今後数値が変動する可能性があります。



全国健康保険協会 兵庫支部
協会けんぽ

【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	
≧90cm（女性）	1つ該当	

<特定保健指導の判定基準>

腹囲	追加リスク			対象		
	①血圧	②血糖	③脂質	④喫煙歴		
	2つ以上該当			40-64歳	65-74歳	
≧85cm（男性）	1つ該当			あり	積極的支援	動機付け支援
≧90cm（女性）				なし		
上記以外でBMI≧25	3つ該当				積極的支援	動機付け支援
	2つ該当			あり		
				なし		
	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

事業所カルテ

事業所名称	S A M P L E 様	(事業所記号)
業 態	医療業・保健衛生	

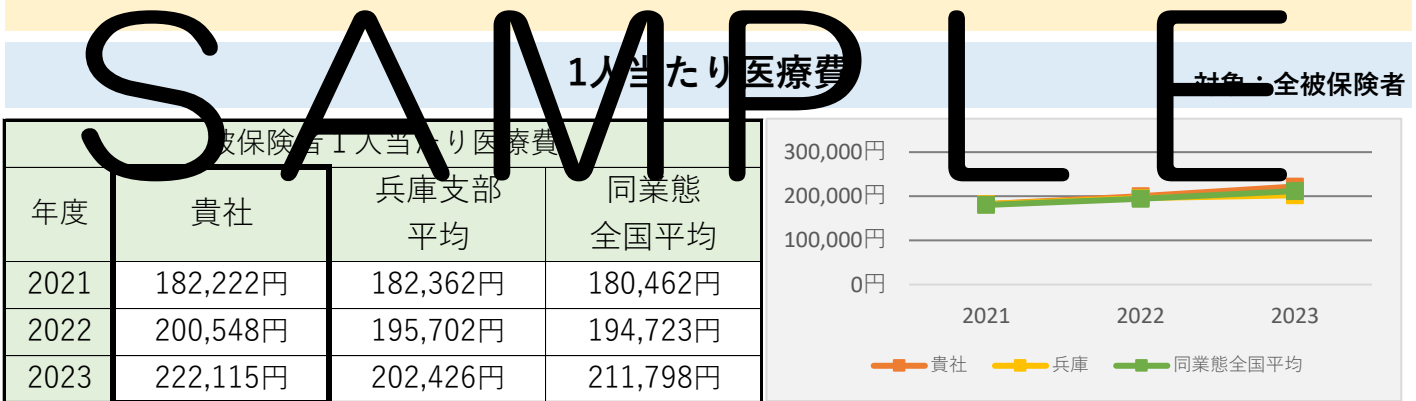
1. 基本情報

被保険者情報 (平均年齢：45.4歳 / 支部平均年齢：46.0歳)				被扶養者情報		
人数	35歳以上	生活習慣病 予防健診受診者	40歳以上 事業者受診者	人数	40歳以上	受診者
120	100	100	0	70	30	10

2. 医療費等の状況

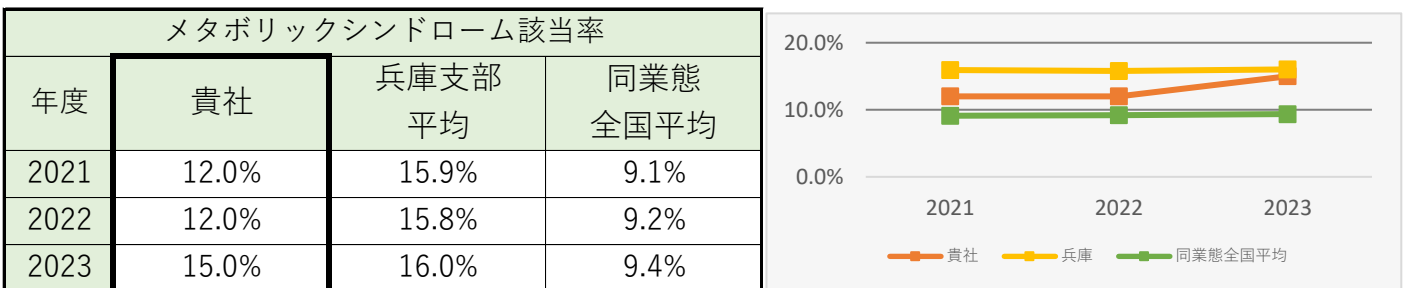
生活習慣病は、国民医療費にも大きな影響を与えており、その多くは、メタボリックシンドロームが原因であるといわれています。メタボリックシンドロームは、日常生活の中で適度な運動、バランスの取れた食生活、禁煙等を実践することによって予防することができるものです。

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。



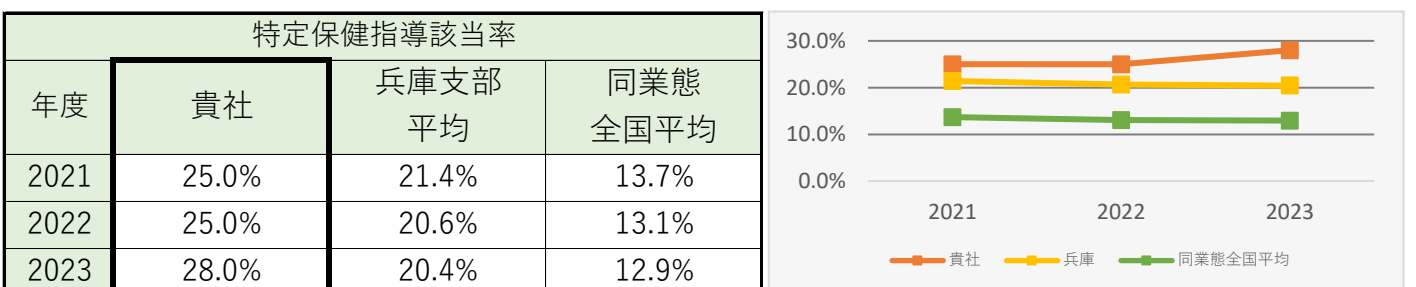
メタボリックシンドロームの該当状況

対象：35歳以上



特定保健指導の該当状況

対象：40歳以上



3. 健診・特定保健指導の状況

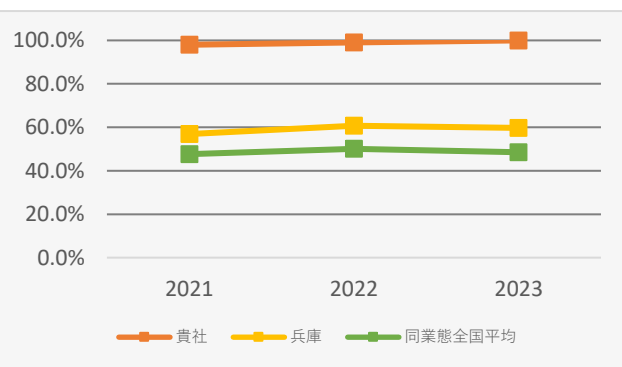
健診は自ら健康状態を理解して生活習慣を振り返る絶好の機会です。協会けんぽでは、生活習慣病の予防（早期発見）のために、メタボリックシンドロームに着目した健診を行っています。

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。

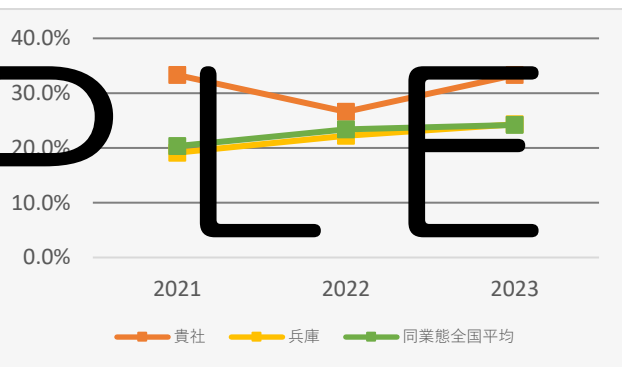
健診の実施状況

対象：40歳以上

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	兵庫支部 平均	同業態 全国平均
2021	98.0%	56.9%	47.7%
2022	99.0%	60.7%	50.1%
2023	100.0%	59.8%	48.6%



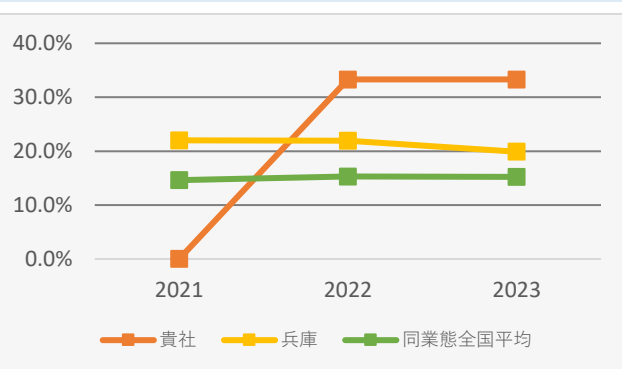
被扶養者（ご家族）の健診受診率			
年度	貴社	兵庫支部 平均	同業態 全国平均
2021	33.3%	19.1%	20.3%
2022	26.6%	22.2%	23.4%
2023	33.3%	24.3%	24.2%



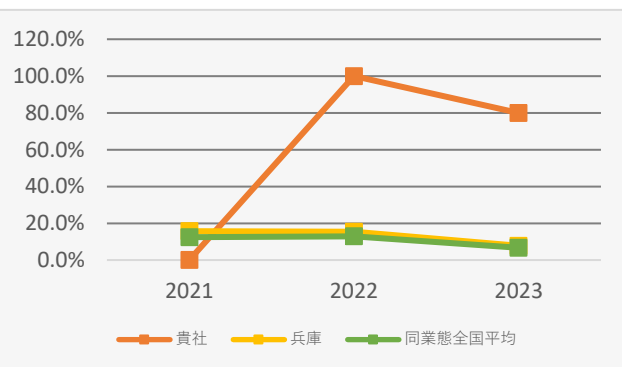
特定保健指導の実施状況

対象：40歳以上

特定保健指導実施率（初回）			
年度	貴社	兵庫支部 平均	同業態 全国平均
2021	0.0%	22.0%	14.6%
2022	33.3%	21.9%	15.3%
2023	33.3%	19.9%	15.2%



特定保健指導実施率（評価）			
年度	貴社	兵庫支部 平均	同業態 全国平均
2021	0.0%	15.7%	12.4%
2022	100.0%	15.3%	12.9%
2023	80.0%	7.8%	6.7%



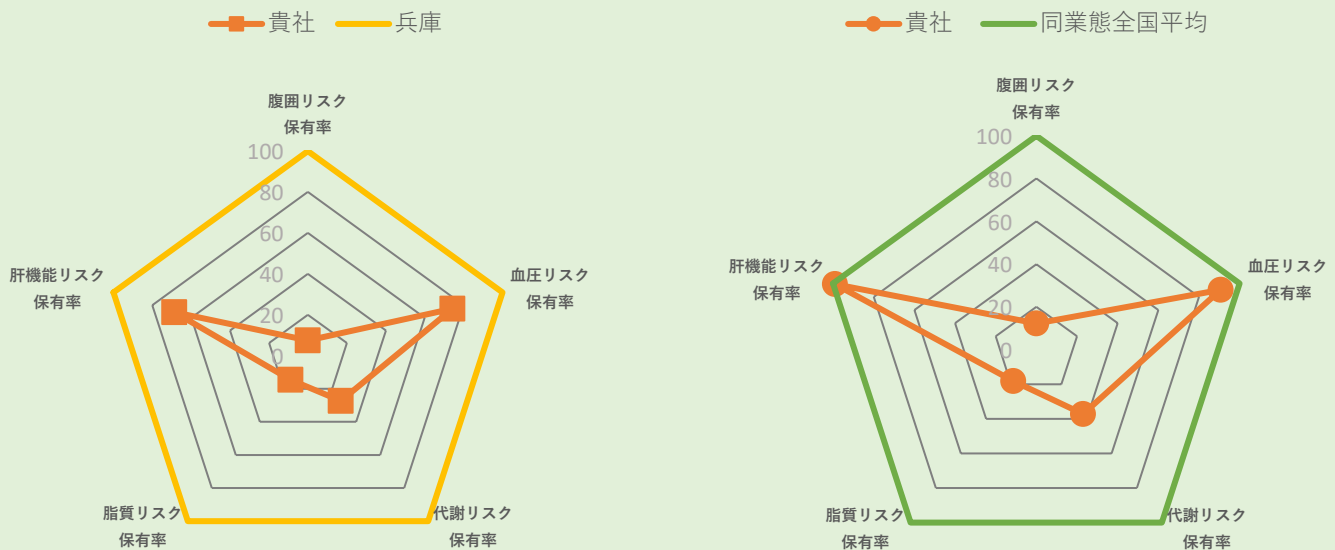
4. 生活習慣病リスク保有者の割合及び生活習慣要改善者の割合

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、10ページをご覧ください。

生活習慣病リスク保有者の割合

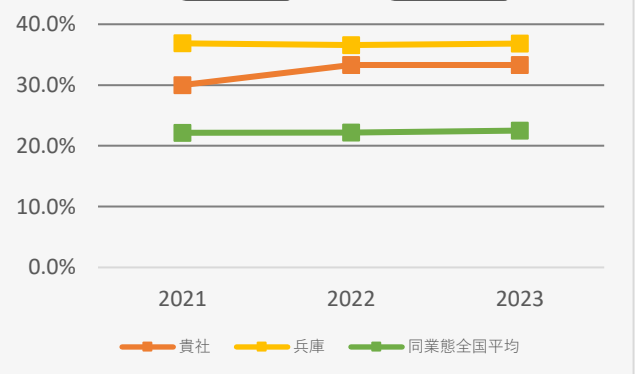
対象：35歳以上



貴社は小さい方がよい状態です。
「支部内（郡市府県内）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)を示してあります。

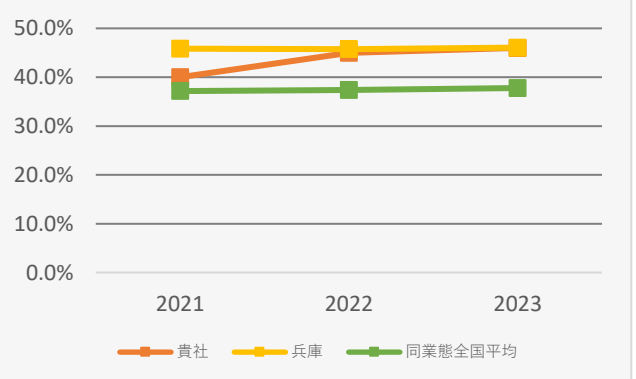
腹囲リスク保有率

年度	貴社	兵庫支部 平均	同業態 全国平均
2021	30.0%	36.9%	22.2%
2022	33.3%	36.6%	22.2%
2023	33.3%	36.8%	22.5%

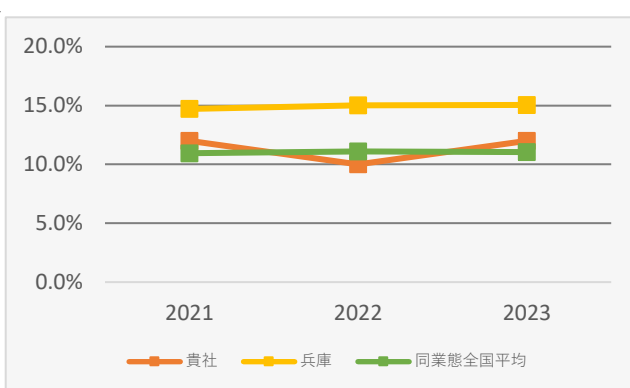


血圧リスク保有率

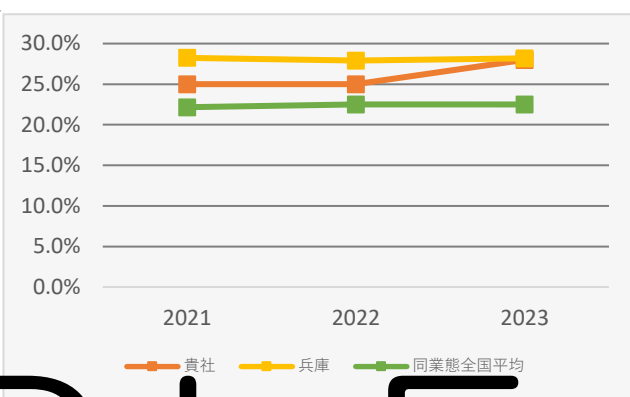
年度	貴社	兵庫支部 平均	同業態 全国平均
2021	40.0%	45.8%	37.2%
2022	45.0%	45.7%	37.4%
2023	46.0%	46.1%	37.8%



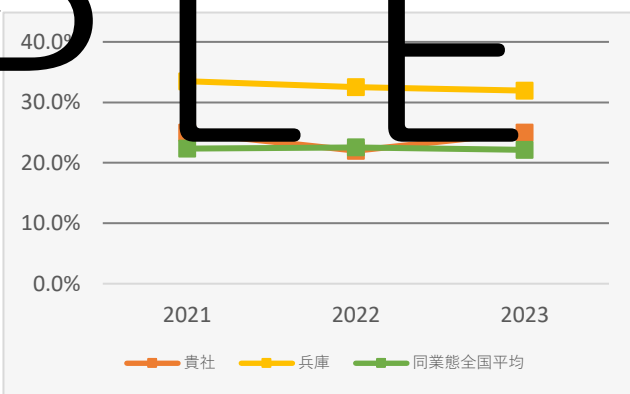
代謝（血糖）リスク保有率			
年度	貴社	兵庫支部 平均	同業態 全国平均
2021	12.0%	14.7%	11.0%
2022	10.0%	15.0%	11.1%
2023	12.0%	15.1%	11.0%



脂質リスク保有率			
年度	貴社	兵庫支部 平均	同業態 全国平均
2021	25.0%	28.2%	22.2%
2022	25.0%	27.9%	22.5%
2023	28.0%	28.2%	22.5%



肝機能リスク保有率			
年度	貴社	兵庫支部 平均	同業態 全国平均
2021	25.0%	33.5%	22.4%
2022	22.0%	32.5%	22.5%
2023	25.0%	31.9%	22.1%



【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

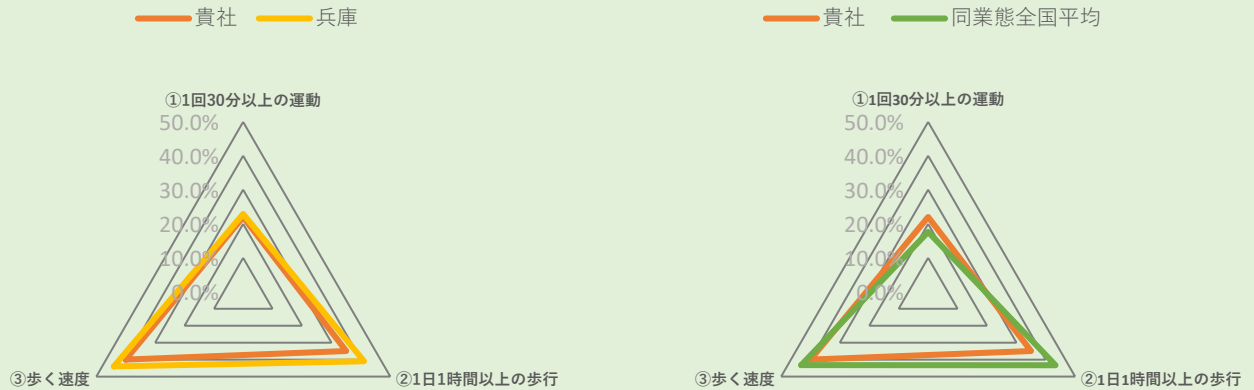
○脂質リスク

- ・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

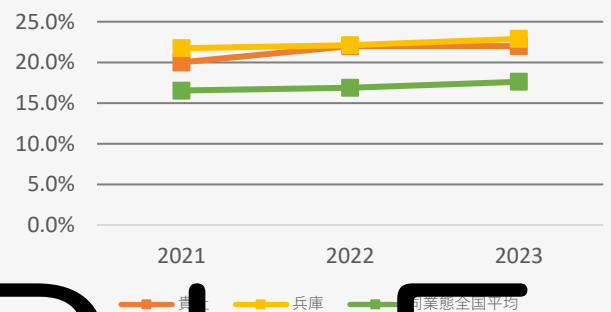
- ・GOT31U/L以上又はGPT31U/L以上又はγ-GT51U/L以上に該当する者

《運動習慣》

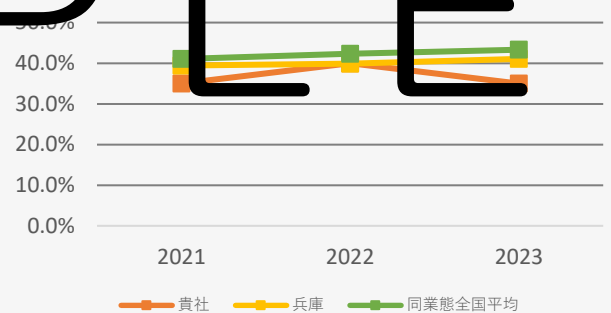


割合は、**大きい方が良い**状態です。

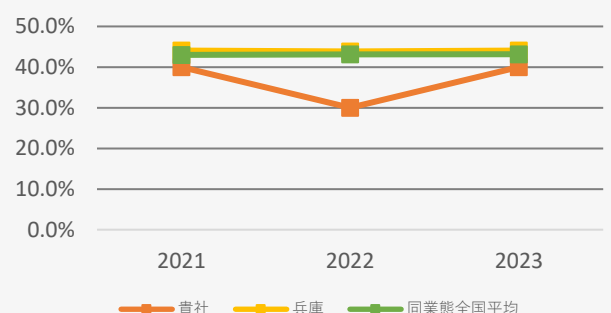
①1回30分以上の軽く汗をかく運動を週2日以上、1年以上実施している者の割合			
年度	貴社	兵庫県 平均	同業態 全国平均
2021	20.0%	21.7%	16.5%
2022	22.0%	22.1%	16.9%
2023	22.0%	22.9%	17.9%



②日常生活において歩行又は同等の身体活動が1日1時間以上実施している者の割合			
年度	貴社	兵庫県 平均	同業態 全国平均
2021	35.0%	39.4%	41.0%
2022	40.0%	39.9%	42.3%
2023	35.0%	41.1%	43.3%



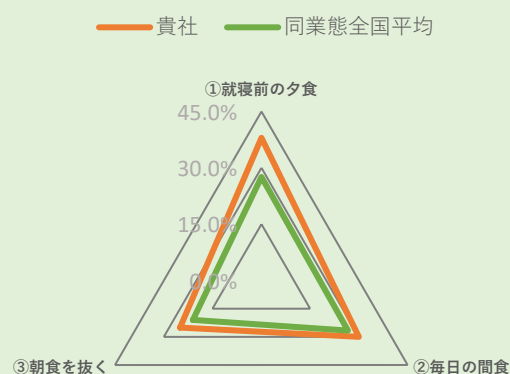
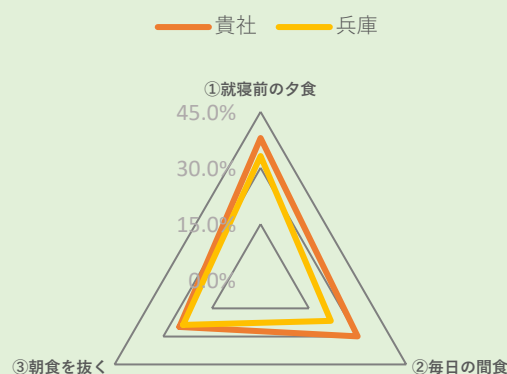
③ほぼ同じ年齢の同性と比較して歩く速度が速い者の割合			
年度	貴社	兵庫県 平均	同業態 全国平均
2021	40.0%	44.1%	43.0%
2022	30.0%	43.9%	43.1%
2023	40.0%	44.0%	43.2%



【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。

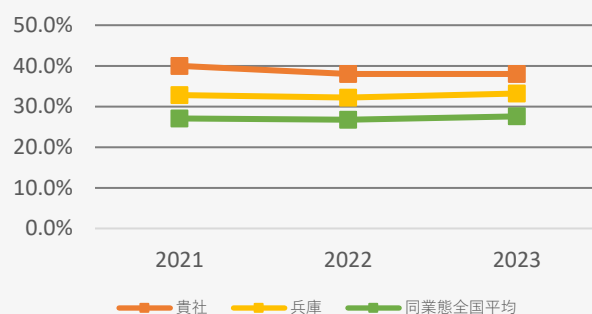
《食事習慣》



割合は、小さい方が良い状態です。

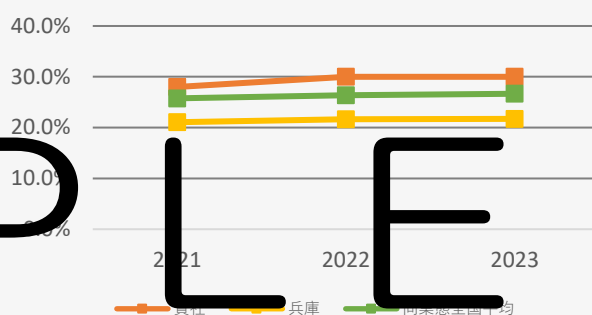
①就寝前の2時間以内に夕食をとることが週に3回以上ある者の割合

年度	貴社	兵庫支部 平均	同業態 全国平均
2021	40.0%	32.8%	27.1%
2022	38.0%	32.2%	26.8%
2023	38.0%	33.2%	27.6%



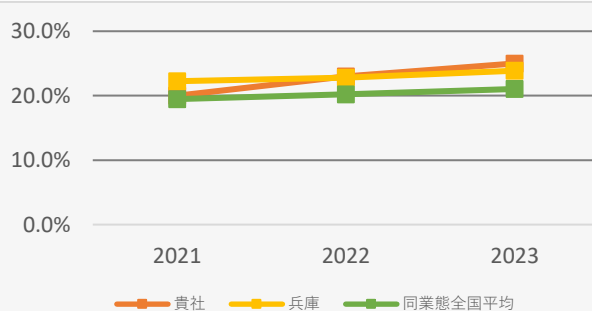
②朝昼夕の3食以外に間食や甘い飲み物を毎日摂取している者の割合

年度	貴社	兵庫支部 平均	同業態 全国平均
2021	28.0%	21.1%	25.8%
2022	30.0%	21.6%	26.3%
2023	30.0%	21.7%	26.7%



③朝食を抜くことが週に3回以上ある者の割合

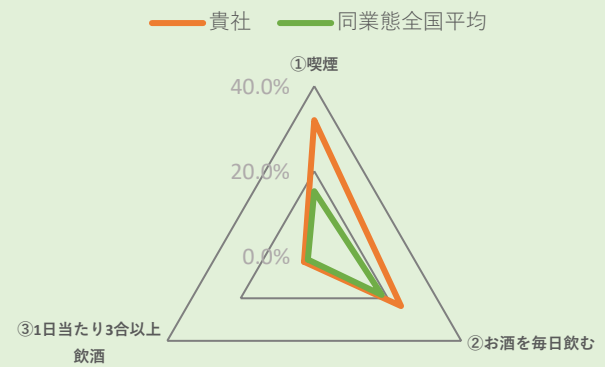
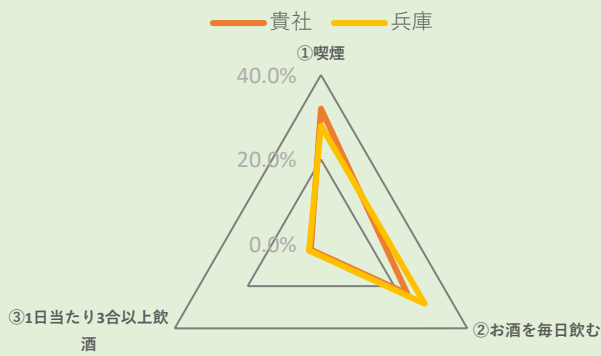
年度	貴社	兵庫支部 平均	同業態 全国平均
2021	20.0%	22.3%	19.5%
2022	23.0%	22.8%	20.2%
2023	25.0%	23.9%	21.0%



【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。

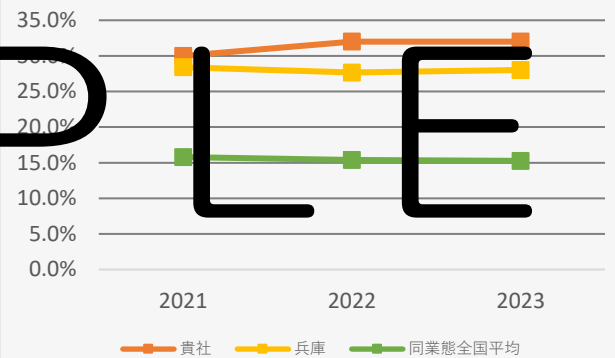
《喫煙・飲酒習慣》



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	兵庫支部 平均	同業態 全国平均
2021	30.0%	28.4%	15.8%
2022	32.0%	27.7%	15.4%
2023	32.0%	28.0%	15.3%



【特定保健指導と喫煙習慣について】

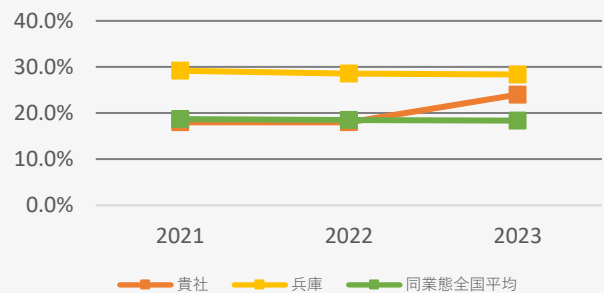
- 喫煙習慣の有無は、特定保健指導の対象者を判定する基準の一つです。
- 特定保健指導の判定基準は、腹囲並びに血圧リスク、血糖リスク及び脂質リスクの3つのリスクに加え、喫煙歴を追加リスクとして判定されます。（詳細は2ページをご覧ください。）

【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。

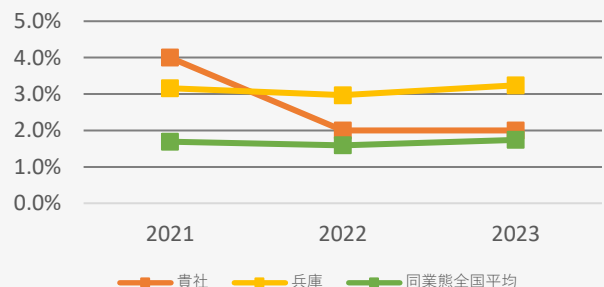
②お酒を毎日飲む者の割合

年度	貴社	兵庫支部 平均	同業態 全国平均
2021	18.0%	29.2%	18.7%
2022	18.0%	28.6%	18.5%
2023	24.0%	28.4%	18.4%



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	兵庫支部 平均	同業態 全国平均
2021	4.0%	3.2%	1.7%
2022	2.0%	3.0%	1.6%
2023	2.0%	3.2%	1.7%



※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)

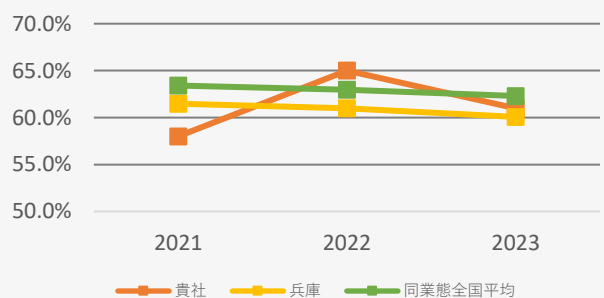
【飲酒習慣のポイント】

- 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、毎日飲むのはありません。週に2日はお酒を飲まない「休肝日」をとり、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	兵庫支部 平均	同業態 全国平均
2021	58.0%	61.5%	63.4%
2022	65.0%	61.0%	63.0%
2023	61.0%	60.1%	62.3%



【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、事業主様と協会けんぽが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。

健康宣言をしていただいた事業所（健康宣言事業所）様には、協会けんぽが健康づくりの支援（フォローアップ）を行っており、支援の一環として、事業所カルテを提供しています。

事業所カルテをご覧いただき、特徴の把握や健康づくりの取り組み方法等、ご不明な点がございましたら、是非、ご相談ください。協会けんぽ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

