876-5432　　お問い合わせ番号：87654321

京都市〇〇区〇〇通〇〇下ル〇〇町876

サンプルA
　事業主様

2025年度発行

事業所健康度カルテ

事業所健康度カルテは、事業所単位での健診・保健指導の実施率や、健診結果及び加入者の日常の食生活や生活習慣について、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・保健指導の実施状況や、健康状態の現状(特徴)を把握し、従業員さま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。

※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。
※対象者が少数となるデータ等は、該当欄を「-」と表示しております。
※今後、毎年９月頃に事業所健康度カルテを提供する予定です。

協会けんぽ京都支部では、加入事業所様のより一層の健康づくり推進のため、「健康経営®」に取り組むことを宣言した事業所を認定し、サポートする「**京から取り組む健康事業所宣言**」を実施しています。

まだ、エントリーされていない事業所様はこの機会にぜひ、エントリーしてください。　※健康経営®は、NPO法人健康経営研究会の登録商標です。

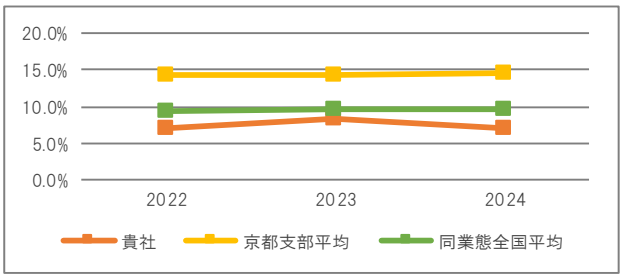
全国健康保険協会 京都支部
協会けんぽ

カルテの見方

リスク判定等について（例）

メタボリックシンドローム該当率　　判定　A

年度	貴社	京都支部平均	同業態全国平均
2022	7.0%	14.2%	9.4%
2023	8.2%	14.4%	9.5%
2024	7.1%	14.5%	9.7%



ここの数値を比較し、A～Eで判定しております

左上の図のように、各項目について、貴社の実績値、京都支部平均値、全国の同業態平均値を経年比較できるよう３年分のデータ・折れ線グラフで示しております。また、直近年度の貴社の数値と京都支部平均を比較し、京都支部平均を100とした場合の結果を以下の通り A～E の５段階で示しております。

＜数値が大きい方が良い場合＞

125 以上	→	A
100 ～ 125	→	B
75 ～ 100	→	C
50 ～ 75	→	D
50 未満	→	E

＜数値が小さい方が良い場合＞

75 未満	→	A
75 ～ 100	→	B
100 ～ 125	→	C
125 ～ 150	→	D
150 以上	→	E

日本健康会議・経済産業省・厚生労働省の連名により、事業所健康度カルテの活用促進が推奨されています。

経営者の皆様へ

「健康宣言」事業や「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７年３月

経済産業省　日本健康会議　厚生労働省

事業所健康度カルテ

2025年6月現在の情報をもとに作成しています。

事業所名称	サンプルA 様
業　　態	○○○○

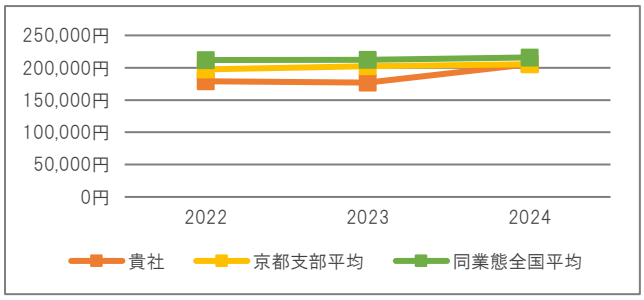
1．医療費・健診の状況

健診は自分の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、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。
日常の健康づくりによる疾病予防や、健診受診による病気の早期発見・早期治療が、健康寿命の延伸や医療費の節約に繋がります。

医療費の状況

1人当たり医療費（対象：全被保険者）

年度	貴社	京都支部 平均	同業態 全国平均
2022	179,040円	197,397円	211,875円
2023	176,947円	202,070円	212,027円
2024	205,511円	205,339円	215,881円

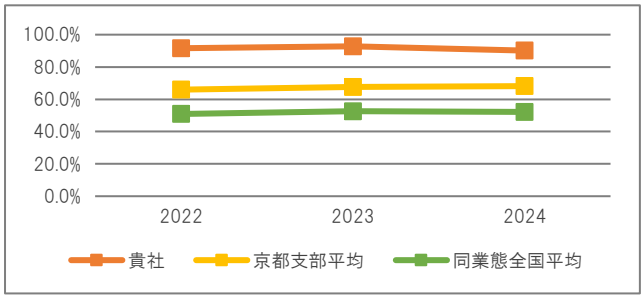


※医療費が高額で個人の特定につながる恐れがある場合、「 - 」表示としております。

健診実施状況

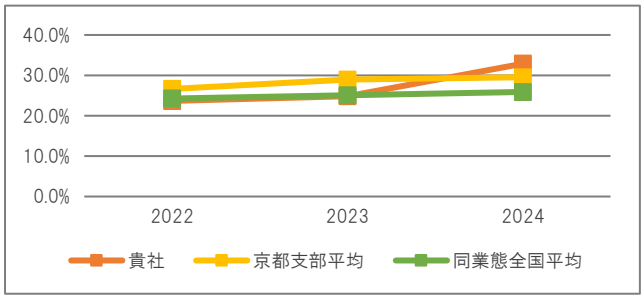
被保険者の健診実施率（対象：40歳以上の被保険者）　判定 A

年度	貴社	京都支部 平均	同業態 全国平均
2022	91.7%	66.0%	50.9%
2023	92.8%	67.7%	52.6%
2024	90.2%	68.2%	52.2%



被扶養者の健診実施率（対象：40歳以上の被扶養者）　判定 B

年度	貴社	京都支部 平均	同業態 全国平均
2022	23.7%	26.6%	24.3%
2023	24.8%	28.9%	25.1%
2024	32.9%	29.5%	25.9%



【事業所健康度カルテのデータ対象】
以下の項目を除き、被保険者の生活習慣病予防健診および定期健診（協会けんぽへ提供分）の受診者データを集計し、作成をしています。
・1人当たり医療費：診療報酬明細書（レセプト）データを集計
・被扶養者の健診実施状況：特定健診（被扶養者）データを集計

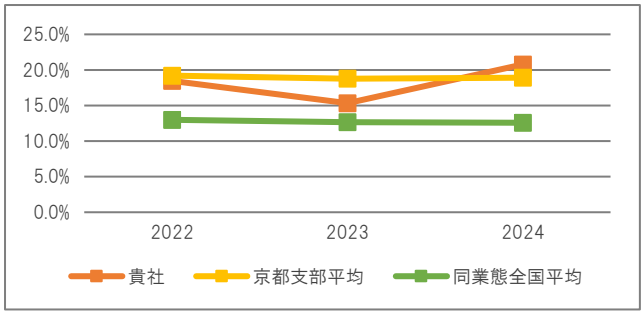
2．保健指導の状況

健診は受けて終わりではありません。健診結果と向き合い、その後の生活習慣の見直しや医療機関の受診につなげることが重要です。協会けんぽでは、生活習慣病の発症リスクが高いものの、生活習慣を見直すことで高い予防効果が期待できる方に対して、保健師・管理栄養士によるサポート(特定保健指導)を行っています。

特定保健指導の状況

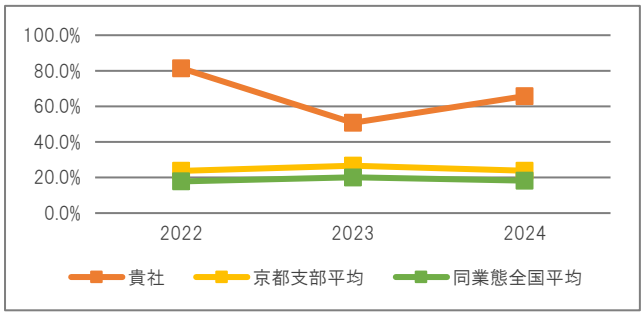
特定保健指導の該当率　　判定 C

年度	貴社	京都支部平均	同業態全国平均
2022	18.5%	19.2%	13.0%
2023	15.3%	18.8%	12.7%
2024	20.8%	18.9%	12.6%



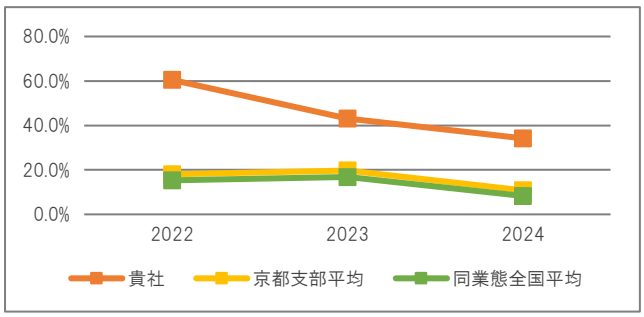
特定保健指導（初回）の実施率　　判定※ A

年度	貴社	京都支部平均	同業態全国平均
2022	81.5%	23.7%	17.8%
2023	50.8%	26.6%	20.1%
2024	65.8%	23.8%	18.2%



特定保健指導（評価）の実施率　　判定※ A

年度	貴社	京都支部平均	同業態全国平均
2022	60.5%	18.0%	15.3%
2023	43.1%	19.7%	16.8%
2024	34.2%	10.8%	8.3%



※特定保健指導（初回・評価）の実施率のみ、2023年度の数値で５段階評価（Ａ～Ｅ）の判定を行っております。

【特定保健指導の実施率について】

「特定保健指導（初回）の実施率」は、該当者のうちで1回目の面談を受けた方の割合を示しています。

「特定保健指導（評価）の実施率」は、サポートプログラムを最後まで実施した方の割合を示しています。

なお、特定保健指導実施率は、年度をまたいで受けられた場合には数値が低く出る場合があります。

2024年度に健診を受診され、2025年4月以降に特定保健指導を受けられた方は数値が反映されておりませんので、2023年度の数値をご参照ください。

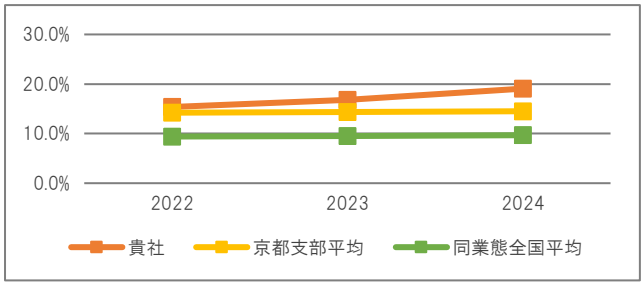
3．メタボリックシンドローム該当者の状況

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・脂質異常症などが重複した状態のことです。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、メタボリックシンドロームの予防につながります。

メタボリックシンドロームの状況

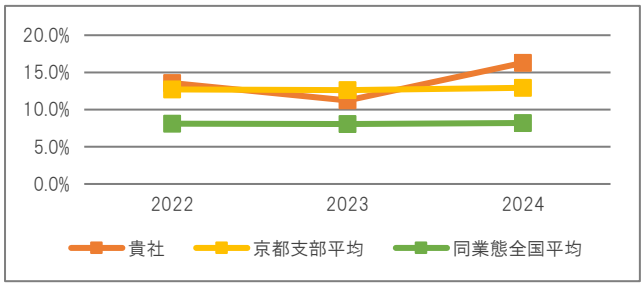
メタボリックシンドローム該当率　　判定 D

年度	貴社	京都支部 平均	同業態 全国平均
2022	15.4%	14.2%	9.4%
2023	16.8%	14.4%	9.5%
2024	19.1%	14.5%	9.7%



メタボリックシンドローム予備群該当率　　判定 D

年度	貴社	京都支部 平均	同業態 全国平均
2022	13.6%	12.7%	8.1%
2023	11.2%	12.6%	8.1%
2024	16.3%	12.9%	8.2%



＜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以上　（男性） 90cm以上　（女性）	2つ以上該当	メタボリックシンドローム基準該当者
	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 ①血圧　②血糖　③脂質	④喫煙歴	対象 40-64歳	対象 65-74歳
85cm以上　（男性） 90cm以上　（女性）	2つ以上該当		積極的 支援	動機付け 支援
	1つ該当	あり		
		なし		
上記以外でBMI25以上	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			

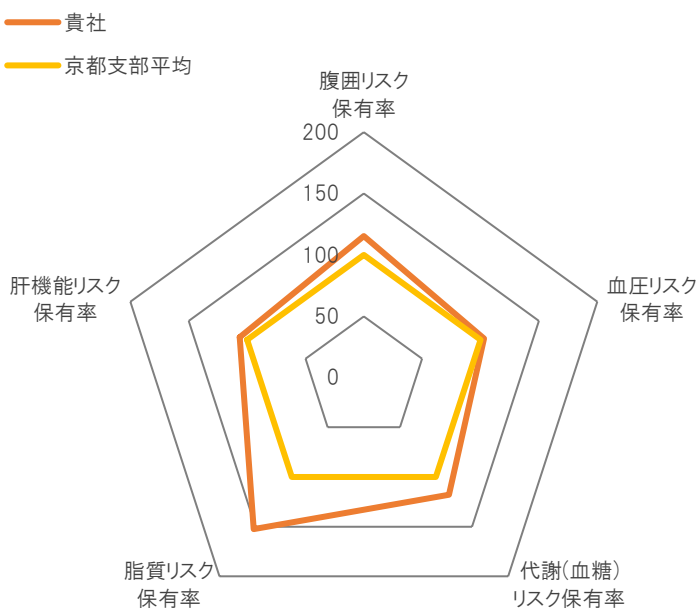
＜メタボリックシンドローム及び特定保健指導の判定における各リスクの基準＞

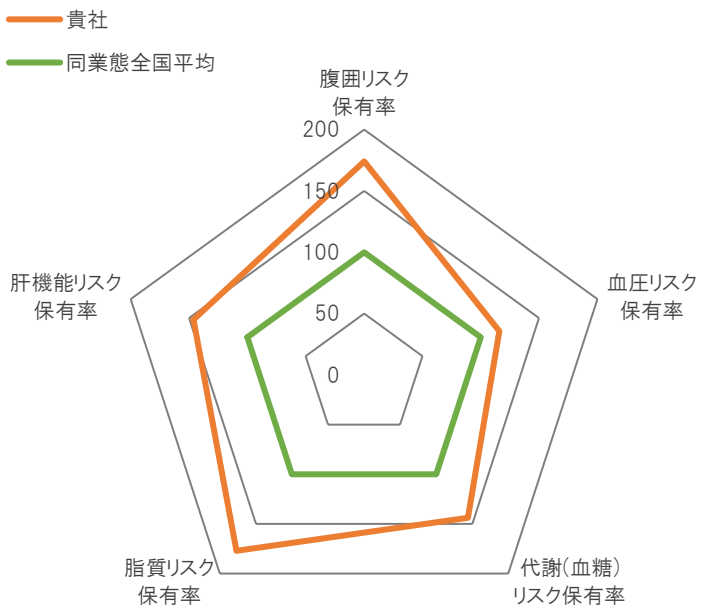
	メタボリックシンドローム	特定保健指導
腹囲	・腹囲が男性は85cm以上、女性は90cm以上	・腹囲が男性は85cm以上、女性は90cm以上 ・上記に該当しない場合、 BMIが25以上
血圧 リスク	・収縮期130mmHg以上又は拡張期85mmHg以上又は服薬ありに該当する者	・収縮期130mmHg以上又は拡張期85mmHg以上であって、且つ服薬なしに該当する者
血糖 リスク	・空腹時血糖110mg/dL以上又はHbA1c6.0%以上又は服薬ありに該当する者	・空腹時血糖100mg/dL以上又はHbA1c5.6%以上（やむを得ない場合は随時血糖100mg/dL以上）であって、且つ服薬なしに該当する者
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	・空腹時中性脂肪150mg/dL以上（やむを得ない場合は随時中性脂肪175mg/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

なお、高血圧症・脂質異常症・糖尿病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。

4．生活習慣病リスク保有者の割合

健診項目である5項目(腹囲、血圧、血糖、脂質、肝機能)について、貴社の健康度を示しています。
貴社の健康課題の把握、健康づくりに向けた取り組みの参考としてください。





※チャートが**小さい**ほどリスクが低い（良い）状態です。

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

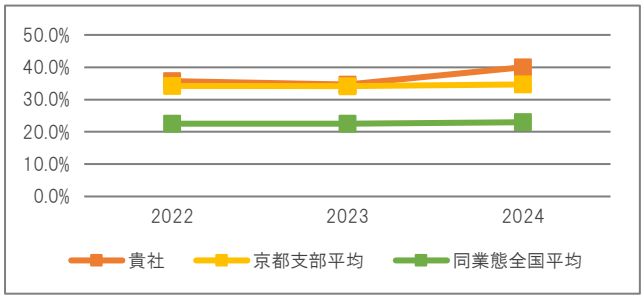
【各リスクの判定基準】

〇腹囲リスク：内臓脂肪面積が100.0㎠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
〇血圧リスク：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
〇代謝（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
〇脂質リスク：空腹時中性脂肪150mg/dL以上（やむを得ない場合は随時中性脂肪175mg/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
〇肝機能リスク：GOT31U/L以上、又はGPT31U/L以上、又はγ-GT51U/L以上の該当する者

生活習慣病リスク保有者の状況

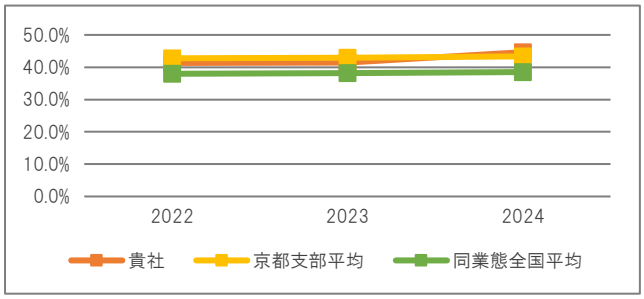
腹囲リスク保有率　　判定 C

年度	貴社	京都支部平均	同業態全国平均
2022	35.7%	34.2%	22.6%
2023	34.7%	34.2%	22.5%
2024	40.0%	34.7%	23.0%



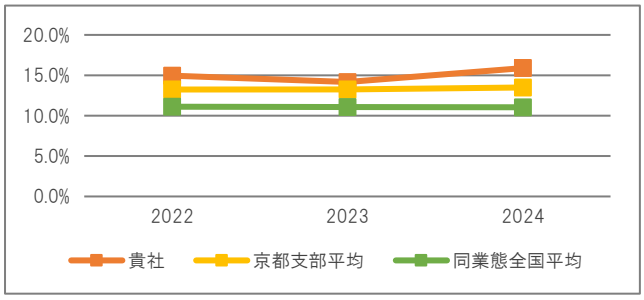
血圧リスク保有率　　判定 C

年度	貴社	京都支部平均	同業態全国平均
2022	41.3%	42.8%	38.0%
2023	41.5%	42.9%	38.2%
2024	44.7%	43.4%	38.5%



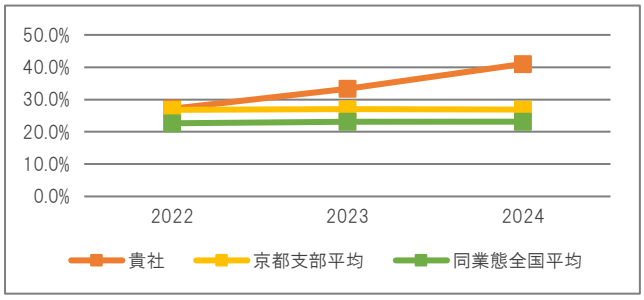
代謝（血糖）リスク保有率　　判定 C

年度	貴社	京都支部平均	同業態全国平均
2022	15.0%	13.2%	11.1%
2023	14.2%	13.3%	11.1%
2024	15.9%	13.5%	11.0%



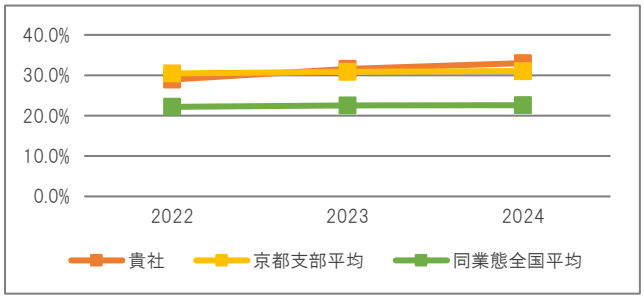
脂質リスク保有率　　判定 E

年度	貴社	京都支部平均	同業態全国平均
2022	27.2%	26.8%	22.7%
2023	33.3%	27.0%	23.1%
2024	41.0%	26.9%	23.2%



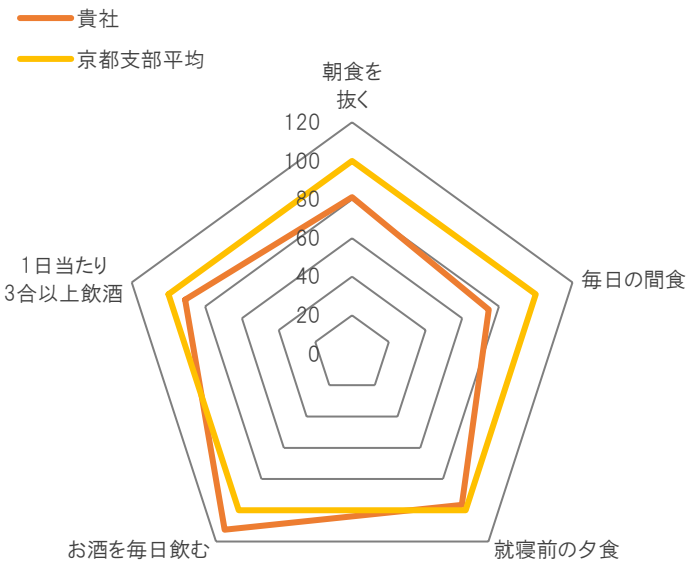
肝機能リスク保有率　　判定 C

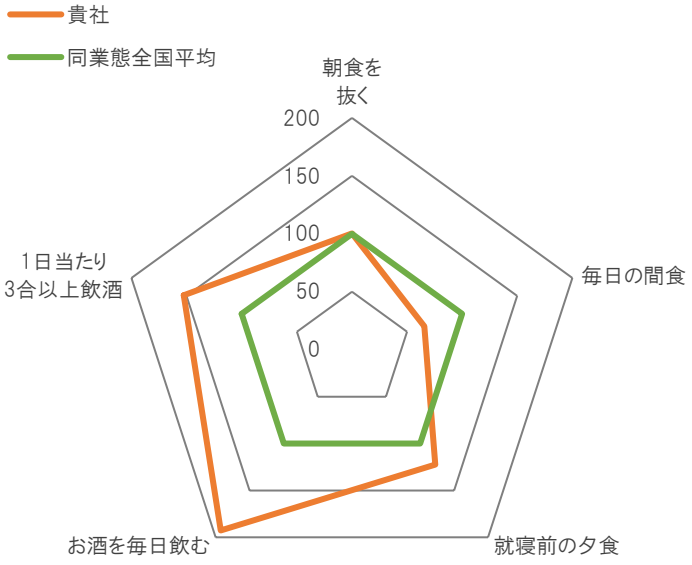
年度	貴社	京都支部平均	同業態全国平均
2022	28.9%	30.5%	22.2%
2023	31.5%	30.9%	22.5%
2024	33.0%	31.1%	22.6%



5．生活習慣要改善者の割合

問診項目である5項目(食事、飲酒、運動、睡眠、喫煙)について、貴社の生活習慣に関する特徴を示しています。経年変化や京都支部平均・同業態平均との比較により、従業員様の生活習慣の傾向を捉え、生活習慣改善に向けた積極的な働きかけをお願いします。





※チャートが**小さい**ほどリスクが低い（良い）状態です。

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

【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。**

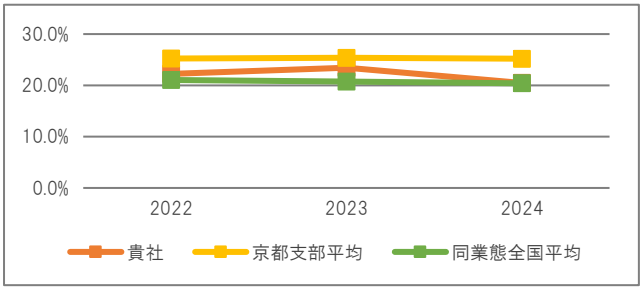
【飲酒習慣のポイント】

- **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。**

生活習慣要改善者の状況

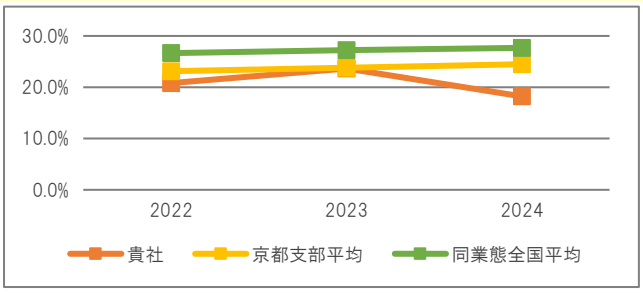
朝食を抜くことが週に3回以上ある者の割合　　判定 B

年度	貴社	京都支部平均	同業態全国平均
2022	22.2%	25.3%	21.1%
2023	23.4%	25.4%	20.8%
2024	20.5%	25.2%	20.4%



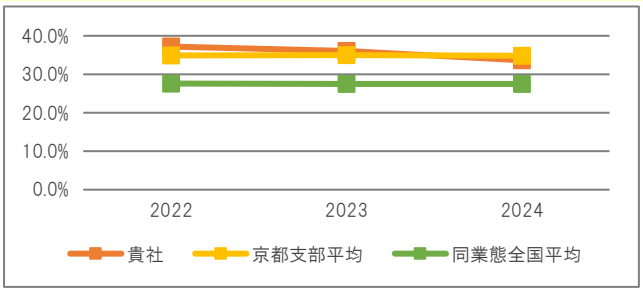
朝昼夕の3食以外に間食や甘い飲み物を毎日摂取している者の割合　　判定 A

年度	貴社	京都支部平均	同業態全国平均
2022	20.8%	23.1%	26.7%
2023	23.7%	23.8%	27.2%
2024	18.2%	24.5%	27.7%



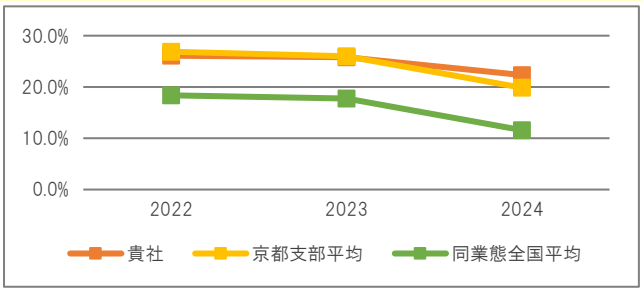
就寝前の2時間以内に夕食をとることが週に3回以上ある者の割合　　判定 B

年度	貴社	京都支部平均	同業態全国平均
2022	37.2%	34.9%	27.6%
2023	36.1%	35.0%	27.5%
2024	33.6%	34.8%	27.5%



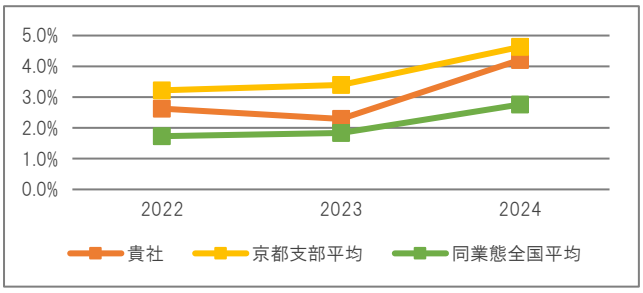
お酒を毎日飲む者の割合　※1　　判定 C

年度	貴社	京都支部平均	同業態全国平均
2022	26.1%	26.9%	18.4%
2023	25.8%	26.0%	17.8%
2024	22.3%	19.9%	11.6%



飲酒日の1日当たりの飲酒量が3合以上の者の割合　※2　　判定 B

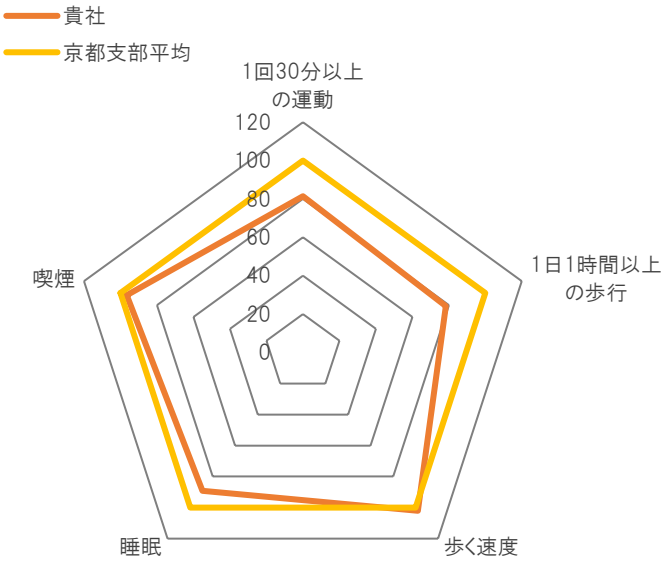
年度	貴社	京都支部平均	同業態全国平均
2022	2.6%	3.2%	1.7%
2023	2.3%	3.4%	1.8%
2024	4.2%	4.6%	2.8%

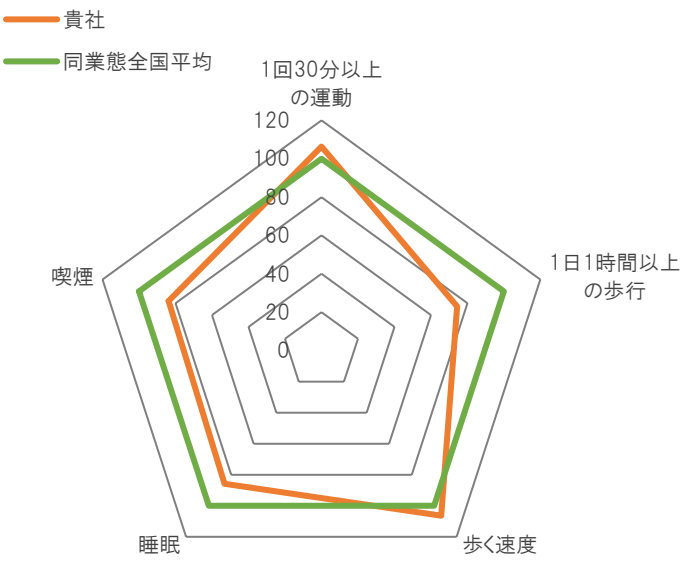


※1・※2　2024年度から問診票の「飲酒」に関する質問項目と回答について、変更されました。

※2　2024年度からの日本酒1合(アルコール度数15度・180ml)の目安：ビール（同5度・500ml）、焼酎(同25度・約110ml）、ワイン(同14度・約180ml)、ウイスキー（同43度・60ml）缶チューハイ（同5度・約500ml、同7度・約350ml）

生活習慣要改善者の状況





※チャートが**大きい**ほどリスクが低い（良い）状態です。

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

【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。**

【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。**

【喫煙のポイント】

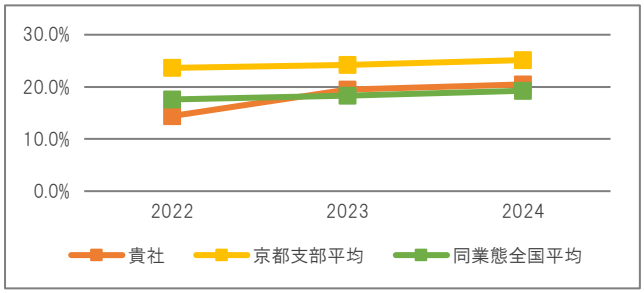
- **喫煙は、がんをはじめ、さまざまな疾患の原因になります。**
- **喫煙量が増えるほどリスクが上がるため、たばこに「適量」は存在しません。**

生活習慣要改善者の状況

1日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

判定 C

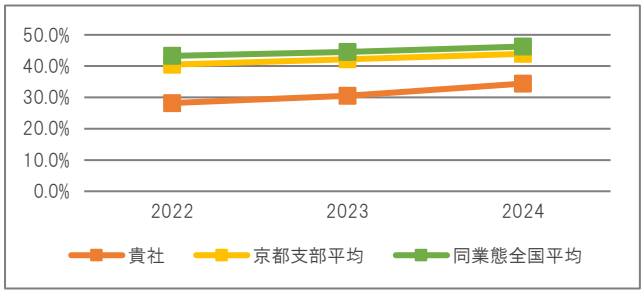
年度	貴社	京都支部平均	同業態全国平均
2022	14.4%	23.6%	17.6%
2023	19.5%	24.2%	18.3%
2024	20.5%	25.1%	19.3%



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者の割合

判定 C

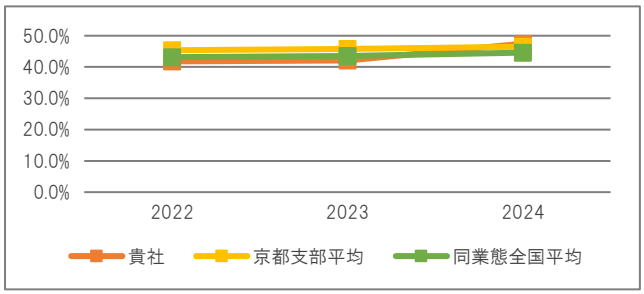
年度	貴社	京都支部平均	同業態全国平均
2022	28.2%	40.5%	43.3%
2023	30.5%	42.1%	44.5%
2024	34.4%	43.9%	46.3%



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

判定 B

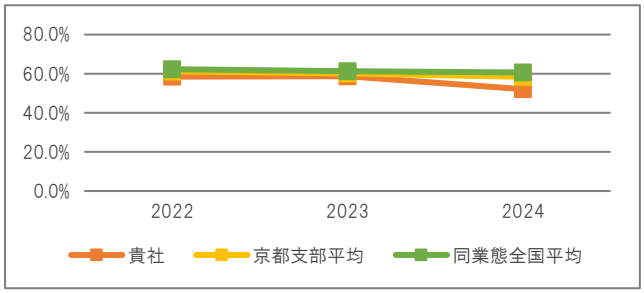
年度	貴社	京都支部平均	同業態全国平均
2022	41.8%	45.4%	43.2%
2023	42.1%	45.7%	43.5%
2024	47.4%	46.5%	44.6%



睡眠で休養が十分取れている者の割合

判定 C

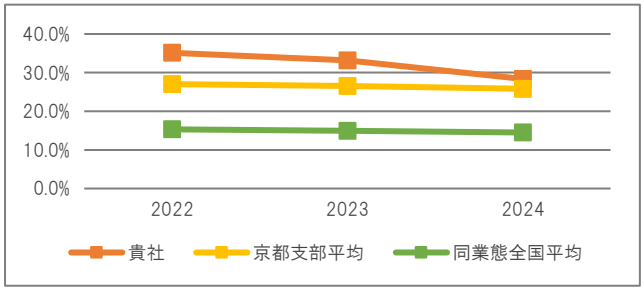
年度	貴社	京都支部平均	同業態全国平均
2022	58.6%	61.2%	62.3%
2023	58.7%	60.1%	61.3%
2024	52.1%	58.4%	60.6%



喫煙習慣がある者の割合

判定 C

年度	貴社	京都支部平均	同業態全国平均
2022	35.1%	27.0%	15.3%
2023	33.2%	26.6%	14.9%
2024	28.4%	25.8%	14.5%



京から取り組む 健康事業所宣言

✨健康経営®で好循環を作ります!!✨

リスクマネジメント
- 休業による労働損失の軽減
- 業務中の疾病・事故防止

生産性の向上
- モチベーションの向上
- 作業効率の向上

従業員の活力向上
- コミュニケーションの活性化
- 社内の雰囲気改善

企業価値の向上
- 企業イメージの向上
- 社会的信用の向上
- 従業員採用時のアピール

など

健康事業所宣言取り組みの流れ かんたん3ステップ

STEP 01 「健康事業所宣言エントリーシート」の提出

健康事業所宣言取り組み項目一覧表

必須項目	法令に従い、**健診**を100%受診します。	**特定保健指導実施率（初回）**を前年度以上とします。 ※特定保健指導の対象者がおられる場合に限ります。	健診結果が再検査・要治療だった従業員には**医療機関の受診**を促し、重症化予防に努めます。
オリジナル項目	貴社で取り組む内容を**2項目以上選び、**「健康事業所宣言エントリーシート」に取り組み項目の番号を記入してください。		

健康づくりの目標・取り組み内容を記入し、協会けんぽ京都支部にFAX または郵送でご提出ください。
協会けんぽ**京都支部から宣言証を交付します**。※ご提出いただいてから2～4週間程度で発送いたします。

STEP 02 宣言証の掲示

宣言証を社内の目立つところやホームページに掲示して、従業員の健康づくりに取り組むことを宣言します。また、従業員や社外の皆さまにご紹介をお願いします。

STEP 03 健康づくりメニューへの取り組み

健康事業所宣言取り組み項目一覧の必須項目・オリジナル項目にもとづいて実践しましょう!

全国健康保険協会（協会けんぽ）京都支部
〒600-8522
京都市下京区四条通麩屋町西入立売東町28-2大和証券京都ビル　2階
TEL：075-256-8630（音声案内②→④）FAX：075-256-8670