

心身の健康が企業の未来を築く



経営者・従業員の皆さま

近年、人手不足や従業員の高齢化が深刻さを増す中で、「健康経営®」に注目が集まっています。「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戦略的に取り組む経営手法です。健康経営に取り組み、従業員に長く元気に働いてもらうことで、人手不足対策、生産性の向上、組織の活性化等が見込めます。

協会けんぽ京都支部では、健康経営に取り組む事業所をサポートする登録制度「京^{きょう}から取り組む健康事業所宣言」を実施しており、京都府内で約1,300社（令和6年12月時点）が登録しています。

このたび、ビッグデータ分析により健康経営に取り組むことが従業員の健康度改善に繋がることを見える化しました。さらに、従業員の健康度改善に効果が表れやすい取組も明らかになりました。

あわせて、健康宣言をきっかけに社内の健康づくりの体制を構築された事業所のインタビュー記事もご紹介いたします。

健康宣言をきっかけに従業員の健康づくり（健康経営）に取り組んでいただくために、ぜひこの冊子をご活用ください。

協会けんぽ京都支部



CONTENTS

目次

協会けんぽの概要	03
データから見える 健康経営®がもたらす効果	05
まずはココから! 効果テキメン! おすすめアクション4選	07
「健康経営®」取り組み事例「和多田印刷株式会社(京都市南区)」	09
きょう 京から取り組む 健康事業所宣言 取り組みの流れ	11
協会けんぽ京都支部の事業、サービスの紹介/健診費用等の補助	12
分析データ集(2023年度版)	13
業態の種類	14
業態別被保険者数の規模と平均年齢	15
業態別生活習慣病予防健診受診率	16
健康データの読み方	17
分析項目の種類、一覧	18
業態別メタボリスク割合	19
業態別血圧リスク割合	20
業態別血糖リスク割合	21
業態別脂質リスク割合	22
業態別喫煙割合	23
業態別体重変化割合	24
業態別運動習慣割合	25
業態別就寝前食事割合	26
業態別朝食欠食割合	27
業態別飲酒頻度割合	28
業態別飲酒量割合	29
業態別十分な睡眠割合	30

協会けんぽ(全国健康保険協会)は

全国4,000万人の 医療と健康を支えます

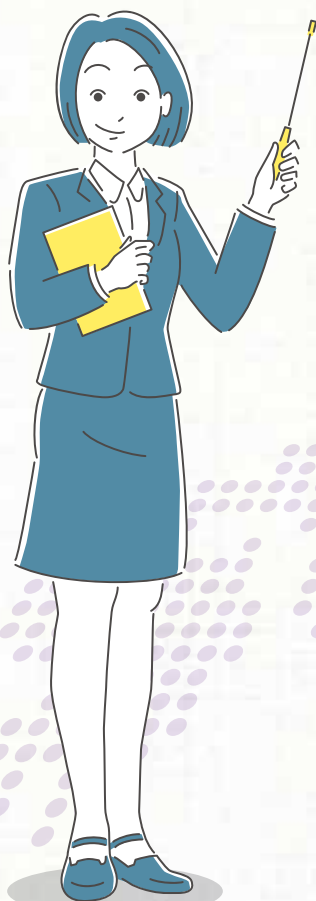


■ 協会けんぽの基本使命

全国健康保険協会は、保険者として健康保険事業及び船員保険事業を行い、加入者の皆様の健康増進を図るとともに、良質かつ効率的な医療が享受できるようにし、もって加入者及び事業主の皆様の利益の実現を図る。

■ 協会けんぽの運営体制

本部および47都道府県ごとに支部があり、支部単位で地域の実情に応じた取組を実施しています。



本部

運営委員会

事業主・被保険者・
学識経験者で構成

統括・支援

事業主・加入者の意見に基づく
自主自律の運営

都道府県支部
(全国47カ所)

評議会

地域の事業主・被保険者・
学識経験者で構成

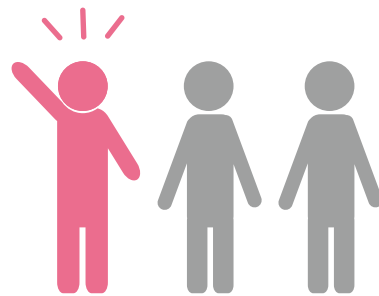
■ 協会けんぽの事業内容

支部単位で地域の実情を踏まえ、主な事業「保険給付」
「保健事業」を健全な財政運営で実施しています。

■ 協会けんぽの特徴

特徴
1

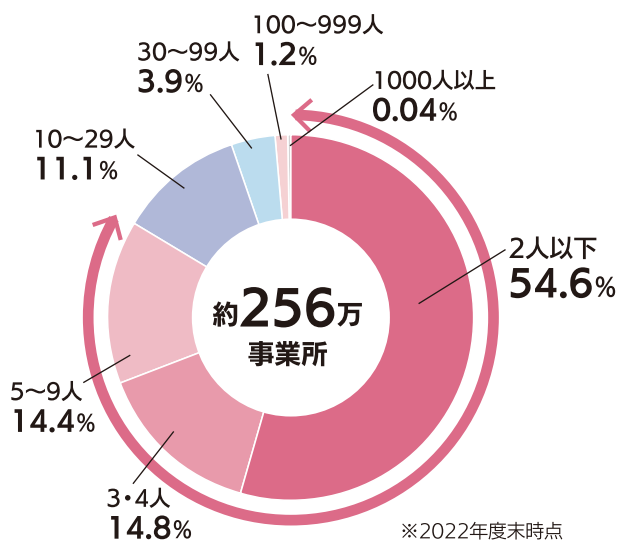
国民の約**3人**に**1人**の
約4,000万人が加入
する日本最大の医療保険者です。



国民の約3人に1人が加入

特徴
2

加入事業所の
約8割が**従業員9人以下**
の**中小企業**です。



■ 協会けんぽの事業

01》困ったときには申請を!

保険給付



- 病気、ケガに関わる各種給付金の支給
- 出産に関わる給付金の支給 など

02》あなたの健康づくりをサポートします!

保健事業



- 生活習慣病予防のための健診・保健指導
- 医療機関への受診が必要な方へのお知らせ
- 事業主の皆さまと連携した職場の健康づくり など

03》身につけよう!上手な医療のかかり方

健全な
財政運営



- ジェネリック医薬品の使用促進
- 上手な医療のかかり方の案内 など



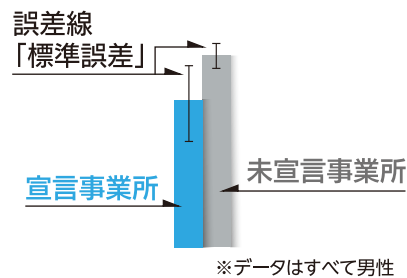
データから見える **健康経営[®]** がもたらす **効果**

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。

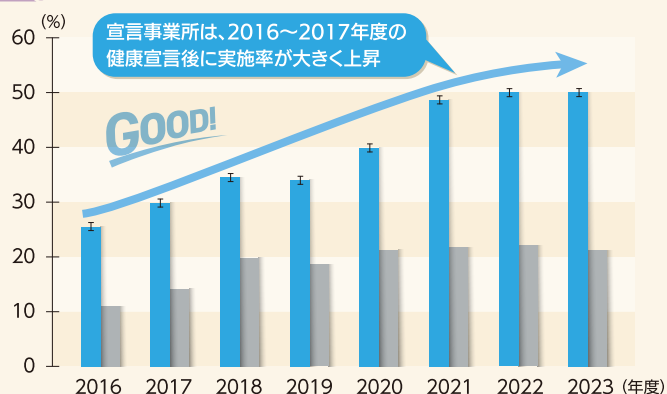
健康に関するあらゆるデータ分析を行い経年比較しました。

「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。

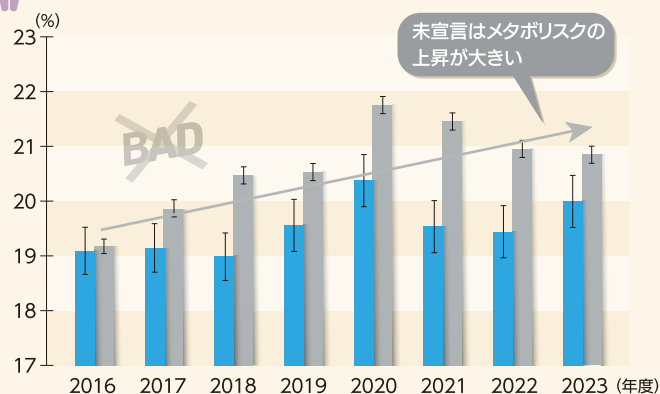
グラフの見方



特定保健指導(初回)実施割合の推移



メタボリスク割合の推移



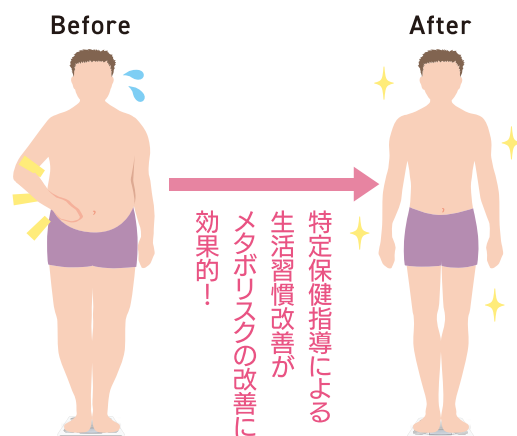
効果

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。



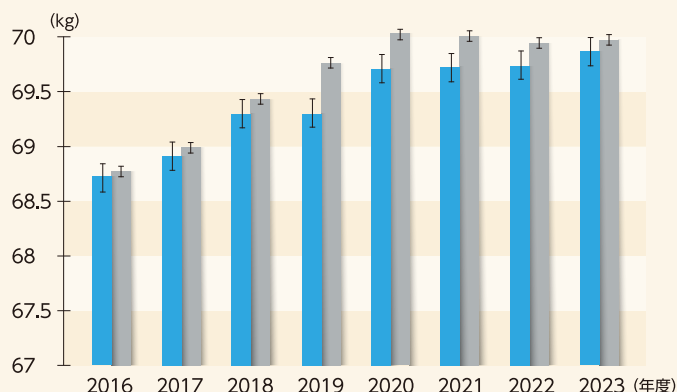
効果

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。



その他の結果と効果

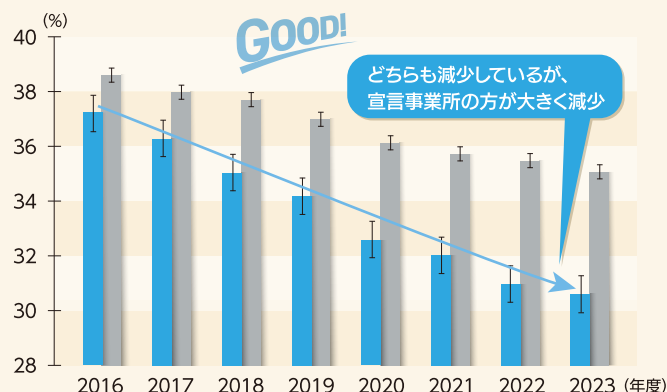
体重平均の推移



効果

生活習慣改善、食生活の改善などの
さまざまなアプローチで
適正体重の維持に効果が見込めます。

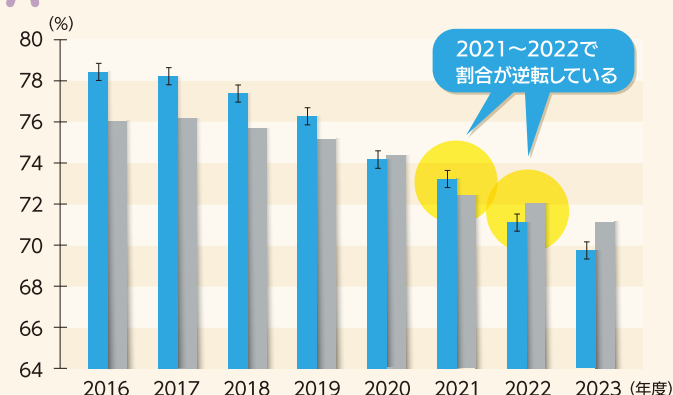
喫煙割合の推移



効果

健康を害する喫煙が減少すると、
従業員の**病気のリスク**が少なくなります。
また、喫煙による離席率が低くなるため
生産性のUPにもつながります。

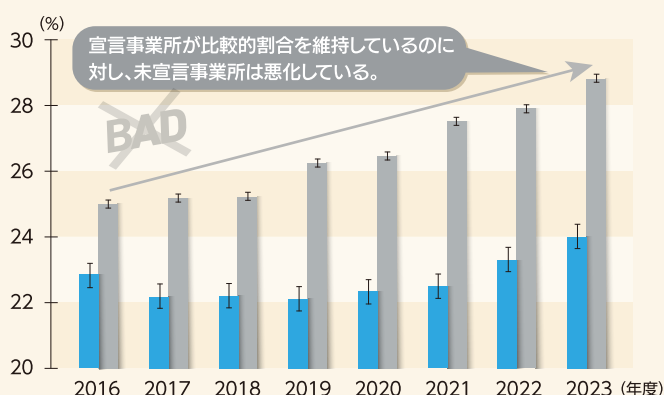
運動習慣無しの割合の推移



効果

ラジオ体操の導入や
運動に関する社内イベントの参加など、
軽い運動は脳にも酸素が十分に運ばれ
従業員のパフォーマンス向上へつながります。

朝食欠食割合の推移



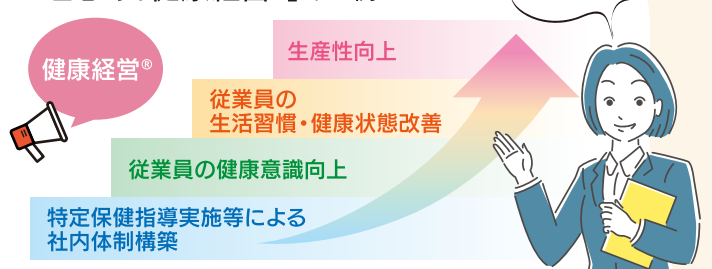
効果

残業を減らして睡眠時間を確保したり
社食などで朝食提供するなど、
朝食を食べる習慣をつけると
集中力向上、交通事故防止の効果を高めます。

上記のように、**特定保健指導の実施が、事業所の健康経営®**に取り組む体制構築に繋がります。

また、健康宣言することにより従業員への健康づくりが推進され、従業員の健康意識向上、体重減少、禁煙、運動や食習慣等の**生活習慣改善**に繋がっています。

●理想の「健康経営®」の一例





効果テキメン！ おすすめアクション4選

① 特定保健指導 健診結果をもとに生活習慣を見直すためのプログラム。

健診後のアクションこそが重要です！

特定保健指導に該当された方が、生活習慣を改善しないまま放置していると、命に関わる重大な病気になる恐れもあります。

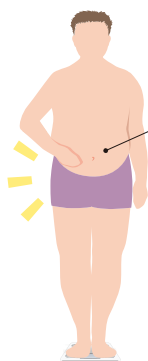
従業員の健康はもちろん、事業所の将来、従業員の家族の幸せを守るため、特定保健指導の案内が届いたら従業員の方にお渡しいただき、受けていただけるようお声がけをお願いいたします。



特定保健指導とは

健診を受けた結果、メタボリックシンドロームのリスクのある40～74歳までの方を対象に行う健康サポートです。健康に関するセルフケア（自己管理）ができるように、健康づくりの専門家である保健師または管理栄養士が寄り添ってサポートします。

特定保健指導の対象者



健診を受けた40歳以上の方のうち…

腹囲

男性 85cm以上

女性 90cm以上

または

BMI 25以上

の方を抽出

さらに、以下の追加リスクが1つでもある方

特定保健指導対象者に該当

血圧 血糖 脂質 + 喫煙

※喫煙については、血圧、血糖、脂質のリスクが1つ以上の場合にのみ追加

特定保健指導の受け方は4種類

A 健診機関で面談

健診の受診先やお近くの健診機関で面談

C 協会けんぽで面談

対象者様に協会けんぽ窓口へお越しいただき面談

B 事業所で面談

お勤め先へ訪問します！

事業所（職場）に保健師・管理栄養士が訪問して面談

D オンラインで面談

スマートフォン・パソコン・タブレットを使用して面談

事業所で面談していただくまでの流れ

1

特定保健指導を受けてください。



案内が届いたら、担当者から対象の方に渡し、指導を受けるよう勧める。

2

〇月〇日に特定保健指導をお願いします。



対象の方と日程調整し、担当者から協会けんぽに連絡。

3



事業所で準備した面談場所で対象の方が特定保健指導を受ける。

詳しくはこちら



② 喫煙率の改善

健康を害する喫煙が減少すると、従業員の病気のリスクが少なくなります。

取り組み始めは
ココから!

- 禁煙セミナーの実施
(健康講座の活用)

協会けんぽ
京都支部の
無料サービス
があります!
詳しくは
12ページへ



- 喫煙に関する就業ルールの整備
(喫煙可能な時間の制限等)



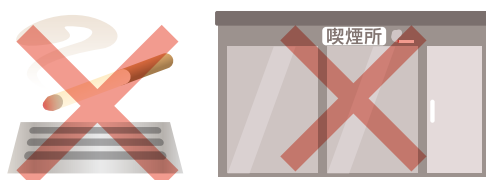
- 事業所として、月1回の禁煙デーイベント等



- 禁煙支援、禁煙外来治療費の補助
- 禁煙補助剤の無償支給や購入費支給



- 事業所内の喫煙所の廃止 (敷地内全面禁煙等)



③ 運動習慣の改善

軽い運動は脳にも酸素が十分に運ばれ
従業員のパフォーマンス向上へつながります。

取り組み始めは
ココから!

- 健康セミナーの実施
(健康講座や健康測定器)
レンタルの活用)

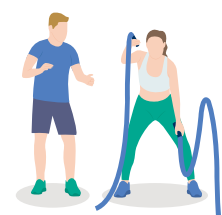
協会けんぽ京都支部の
無料サービスがあります!
詳しくは12ページへ



- ウォーキングアプリを活用した社内イベント実施
(チーム対抗など)



- スポーツクラブ等の利用料補助



④ 食習慣の改善

正しい食事習慣をつけると
集中力向上、交通事故防止の効果を高めます。

取り組み始めは
ココから!

- 健康セミナーの実施
(健康講座や健康測定器)
レンタルの活用)

協会けんぽ京都支部の
無料サービスがあります!
詳しくは12ページへ



- 自動販売機にて健康飲料や栄養補助食品の提供



- 健康、ヘルシー弁当の提供



次のページでは、健康宣言した事業所さまの取り組み事例をご紹介します――→

健康経営[®]が従業員の健康と家族の幸せを守る



和多田印刷株式会社

京都市南区東九条南河辺町5番地

2017年から健康経営[®]に取り組み、特定保健指導や食生活改善、メンタルヘルス対策等を推進したことで従業員の生活習慣改善に繋がった『和多田印刷株式会社(京都市南区)』様の取組事例を、データ分析結果とともにご紹介いたします。

協会けんぽからの「健康宣言」の案内がきっかけに

健康宣言は協会けんぽからの案内を見たのがきっかけで、社員の健康のために私たちの会社でも無理なく取り組めるのではないかと思います、2017年8月に「^{きょう}京から取り組む健康事業所宣言」にエントリーしました。

健康宣言にエントリーする前の健康づくりについては、年に1度の定期健診は義務的に実施している感覚で、健診後のフォローアップである特定保健指導も希望者のみに受けてもらうという考え方で、従業員の健康については個人任せになっていました。

健康宣言後の変化、特定保健指導の推進

健康宣言することで定期健診や特定保健指導の大切さを見つめ直すきっかけとなり、「従業員の健康のため」健康経営[®]に取り組むことを会社の取組目標の一つに定め、健康診断の案内文や健診後のフォローアップである特定保健指導の案内文に、健診や保健指導の意義を具体的に明記した上で、対象者に展開しました。特定保健指導対象者(メタボリックシンドローム該当者)については毎年30人前後いますが、これまでのように保健指導を「受ける、受けない」を個人任せにするのではなく、会社として従業員の健康のために全員に受けて欲しいという思いを伝えるようにしました。

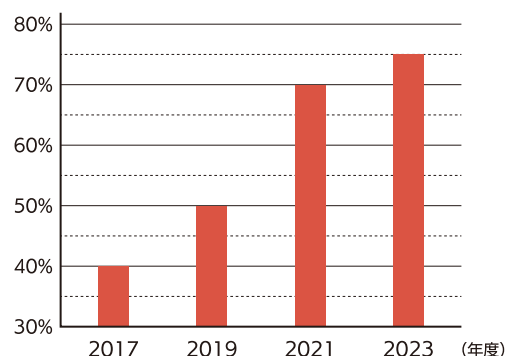
特定保健指導を受けやすくするための工夫

一つ目は、全員に受けていただくことを前提に、特定保健指導の面談日を担当者が予め設定しました。面談日を1か月程先の日程に設定し、できるだけ従業員が予定を調整しやすくなるように配慮したスケジュールリングを行いました。

二つ目は、従業員への案内文書に健康は「家族のため」でもあるというメッセージを記載しました。「従業員が元気で長く働き続けられることは、家族の幸せを守ることになる、健康が自分だけのものではない」ということを伝え、従業員の健康に対する向き合い方が変わってもらえるように働きかけました。

その結果、健康宣言後に特定保健指導実施率は上昇を続け、2023年度では70%を超えるほどになりました。

特定保健指導（初回）実施率



特定保健指導をきっかけに、新たな取組も

特定保健指導の推進は、保健指導を受ける従業員の健康だけでなく、社内の健康経営®の取組や併せて取り組んでいるSDGs活動をも推進させることに繋がり、会社全体で健康経営®に取り組む雰囲気が出てきたと感じます。

新たな取組として、社内の自動販売機と連動した健康アプリの導入や、近年増えてきているメンタルヘルス不調者対策として、パワハラ防止等の管理職向け研修を充実させる等、従業員が健康で長く元気に働けるように、様々な取組を始めました。

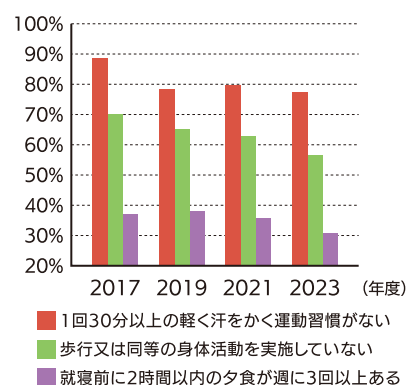
取組の成果が分析データにも表れる

協会けんぽの分析データでは、弊社従業員の運動習慣や食習慣に関する指標の改善傾向が見られました。

特定保健指導に注力したことで、様々な取組を始めることにも繋がり、社内全体の健康づくりに対する意識や考え方に良い影響をもたらすことができたと思っています。

引き続き健康経営を推進し、将来的には健康経営優良法人認定の取得を目指したいと思います。

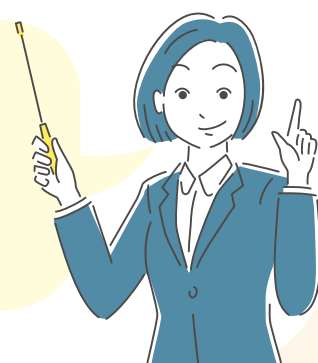
運動習慣、食習慣の推移
(低いほうが良い)



協会けんぽからのまとめ

summary

特定保健指導は事業所内で面談する場合、原則、勤務時間内に面談させていただくため、勤務時間の調整や面談場所の確保等、事業所の協力が欠かせません。和多田印刷株式会社様は健康宣言をきっかけに従業員の健康のために特定保健指導の実施体制を構築されました。実施率向上に繋がった好事例として、ぜひ参考にしてください。





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**

「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

STEP
01

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!



協会けんぽ京都支部の事業、サービスの紹介

健康講座

無料



保健師や健康運動指導士等が、皆さまの健康維持・増進をサポートします。

- 訪問、オンライン両方可能
- 動画配信もあり
- 禁煙、運動、食事、メンタル等の健康をテーマにした講座が充実

健康測定器のレンタル

無料



血管推定年齢測定
アルテットLDN



老化物質（最終糖化産物）測定
AGEsセンサ



ストレス測定マインドビューアー



体成分測定InBody270

簡単に測定ができ、ご自身の健康状態を測るきっかけになります。

レンタル期間は1週間！
従業員が集まって
みんなで楽しく測定できます。

※機器は変更になることがあります。



協会けんぽ 健診費用等の補助

令和5年
4月スタート

生活習慣病予防健診等の
自己負担額の軽減

一般健診

対象：35歳～74歳の被保険者（ご本人）

最高 7,169円 → 最高 5,282円

協会けんぽの生活習慣病予防健診は、
メタボリックシンドロームとともに
5大がんまでカバー！

血圧測定/血液検査/尿検査/心電図検査/胸部レントゲン検査
胃部レントゲン検査/便潜血反応検査/子宮頸がん検診/
乳がん検診 子宮頸がん検診、乳がん検診は、別途自己負担が必要です。

令和6年
4月スタート

付加健診の
対象年齢拡大

付加健診（腹部超音波検査、眼底検査等）

令和6年4月より、付加健診の対象年齢について、
40歳、50歳に加え、**45歳、55歳、60歳、65歳、70歳も対象**になりました。

最高 4,802円 → 最高 2,689円

子宮頸がん検診、乳がん検診、肝炎ウイルス検査の
自己負担額も軽減されました。

分析データ集

—— (2023年度版) ——

健康に関するビッグデータを用い分析を行い、健康づくりを
支援することを目的としたデータを掲載しております。
従業員皆様の健康意識向上にお役立てください。



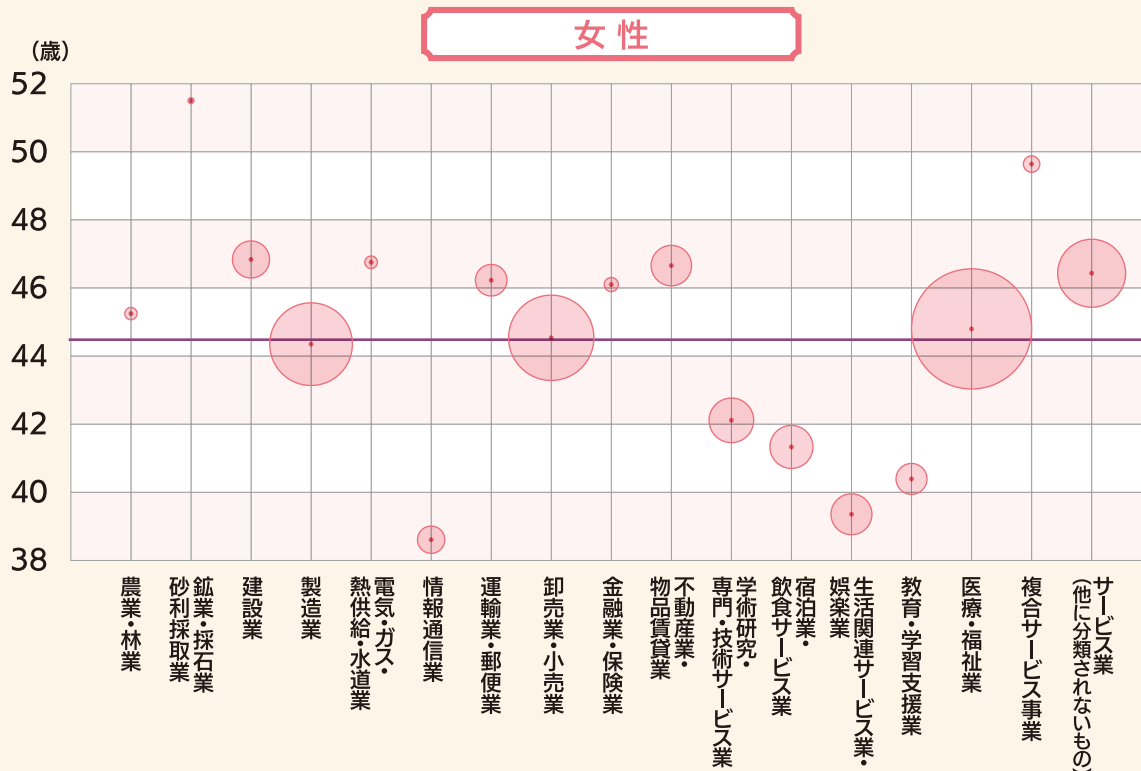
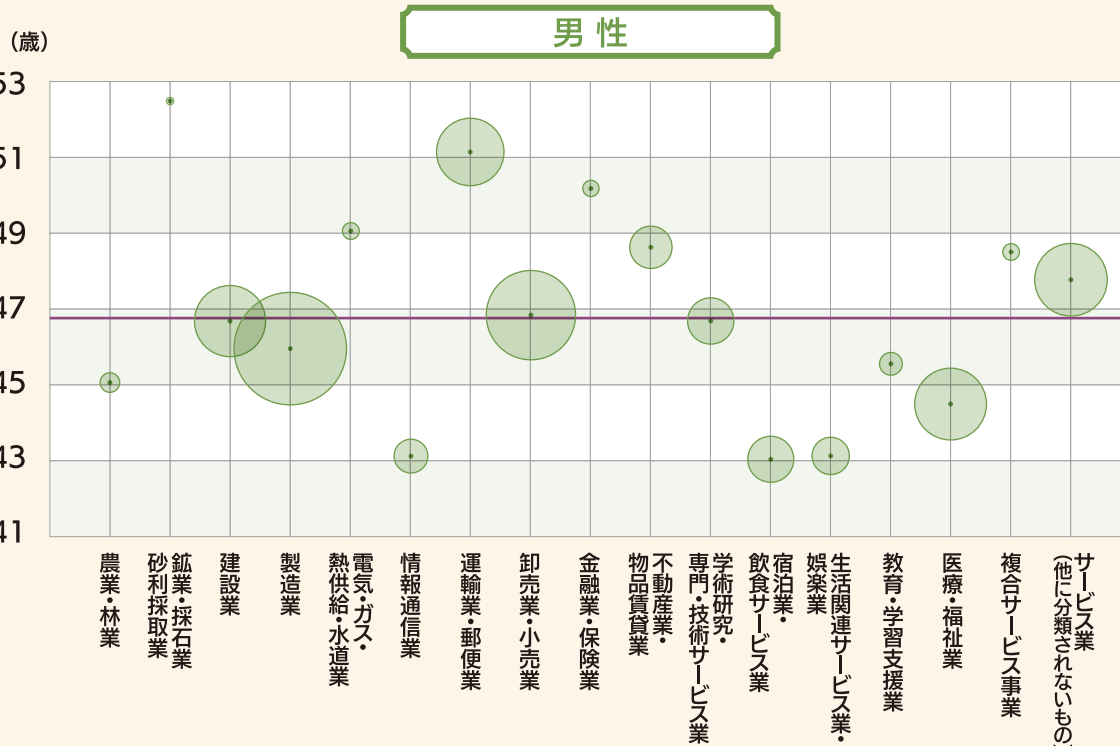
業態の種類

農業・林業	農林水産業	金融業・保険業	金融・保険業
鉱業・採石業・砂利採取業	鉱業・採石業・砂利採取業	不動産業・物品賃貸業	不動産業 物品賃貸業
建設業	総合工事業 職別工事業 設備工事業	学術研究・専門・技術サービス業	学術研究機関 専門・技術サービス業
製造業	食料品・たばこ製造業 繊維製品製造業 木製品・家具等製造業 紙製品製造業 印刷・同関連業 化学工業・同類似業 金属工業 機械器具製造業 その他の製造業	宿泊業・飲食サービス業	飲食店 宿泊業
電気・ガス・熱供給・水道業	電気・ガス・熱供給・水道業	生活関連サービス業・娯楽業	対個人サービス業 娯楽業
情報通信業	情報通信業	教育・学習支援業	教育・学習支援業
運輸業・郵便業	道路貨物運送業 その他の運輸業	医療・福祉業	医療業・保健衛生 社会保険・社会福祉・介護事業
卸売業・小売業	卸売業 飲食料品以外の小売業 飲食料品小売業 無店舗小売業	複合サービス事業	複合サービス業
		サービス業 (他に分類されないもの)	職業紹介・労働者派遣業 その他の対事業所サービス業 修理業 廃棄物処理業 政治・経済・文化団体 その他のサービス業



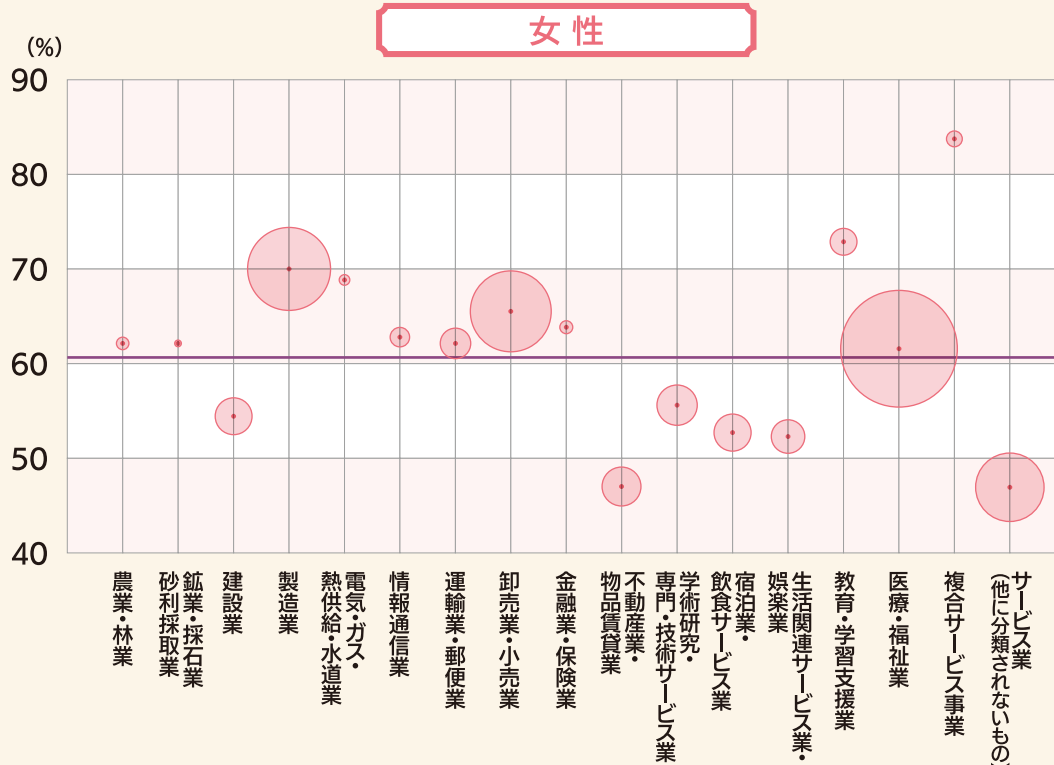
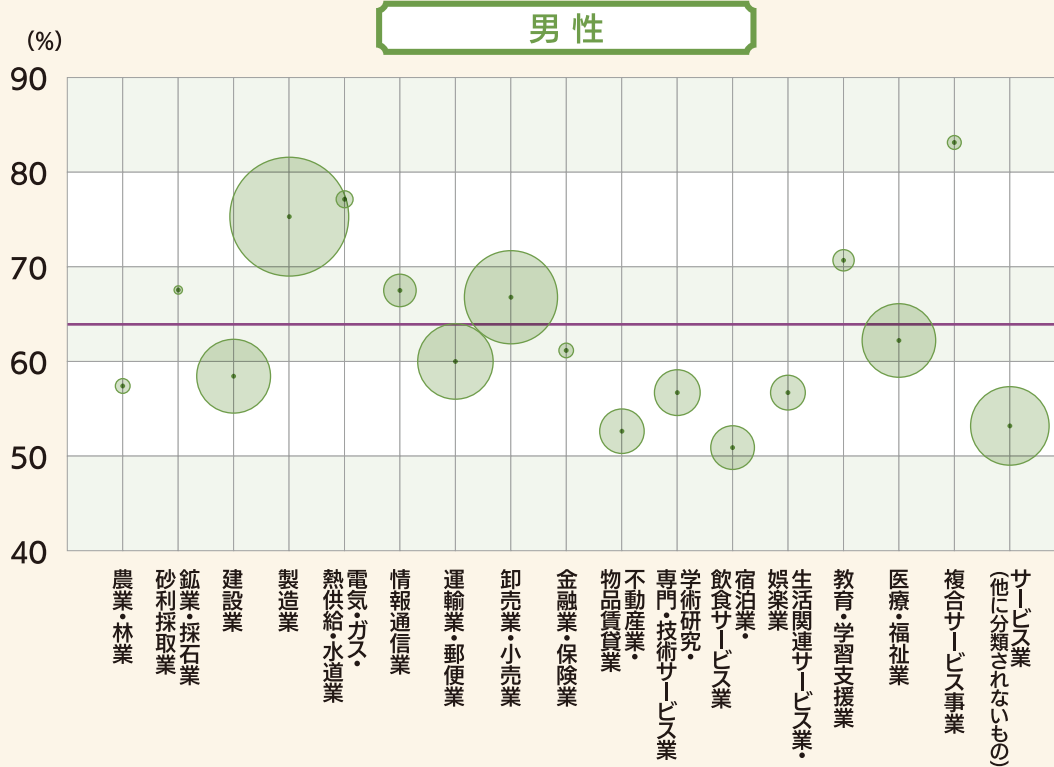
業態別被保険者数の規模と平均年齢

- 業態別の規模と平均年齢が把握できます。
- 円の大きさは業態別の被保険者数の規模を表しています。



業態別生活習慣病予防健診受診率

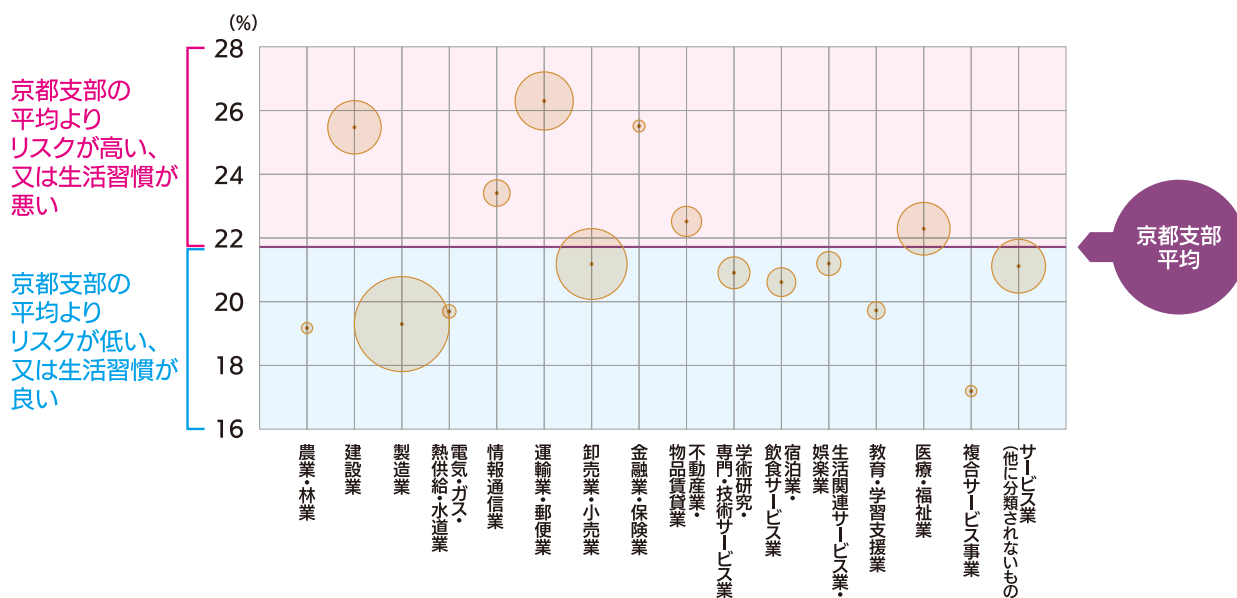
- 業態別の規模と生活習慣病予防健診の受診率が把握できます。
- 円の大きさは業態別の被保険者数の規模を表しています。





健康データの読み方

事例：メタボリスク 割合（年齢調整割合）



バブルチャートの見方

バブルチャートは、3つの変数を同時に表示するグラフです。縦軸と横軸で2つの変数を表し、バブルの大きさで3つ目の変数を示します。これにより、データ間の関係性やパターンを視覚的に理解しやすくします。このデータブックでは縦軸で各グラフの割合、横軸で業態、バブルの大きさで被保険者数の規模を表しています。

また、グラフに京都支部の平均の値を入れております。この平均よりも上にある業態は平均よりもリスクが高い、又は生活習慣が悪いことを示しており、下であればリスクが低い、又は生活習慣が良いことを示しております。

年齢調整割合とは

比較する業態の年齢構成が京都支部被保険者の年齢構成と同じだった場合の割合。業態によっては平均年齢に違いがあり、年齢調整をしなければ平均年齢の高い業態の割合が高くなることがあるため、業態の平均年齢の違いを調整しています。

分析項目の種類、一覧



● 健診結果から分析を行なっている項目

リスク名	内 容
メタボリスク	腹囲リスク(腹囲が男性で85cm以上、女性で90cm以上)に該当し、 血圧・代謝・脂質のうち2項目以上に該当
血 圧リスク	収縮期血圧130mmHg 以上、または拡張期血圧85mmHg 以上、 または高血圧に対する薬剤治療あり
血 糖リスク	空腹時血糖110mg/dl 以上、空腹時血糖の検査値がない場合は、 HbA1c6.0%以上、または糖尿病に対する薬剤治療あり
脂 質リスク	中性脂肪150mg/dl 以上、またはHDL コレステロール40mg/dl 未満、または脂質異常症に対する薬剤治療あり

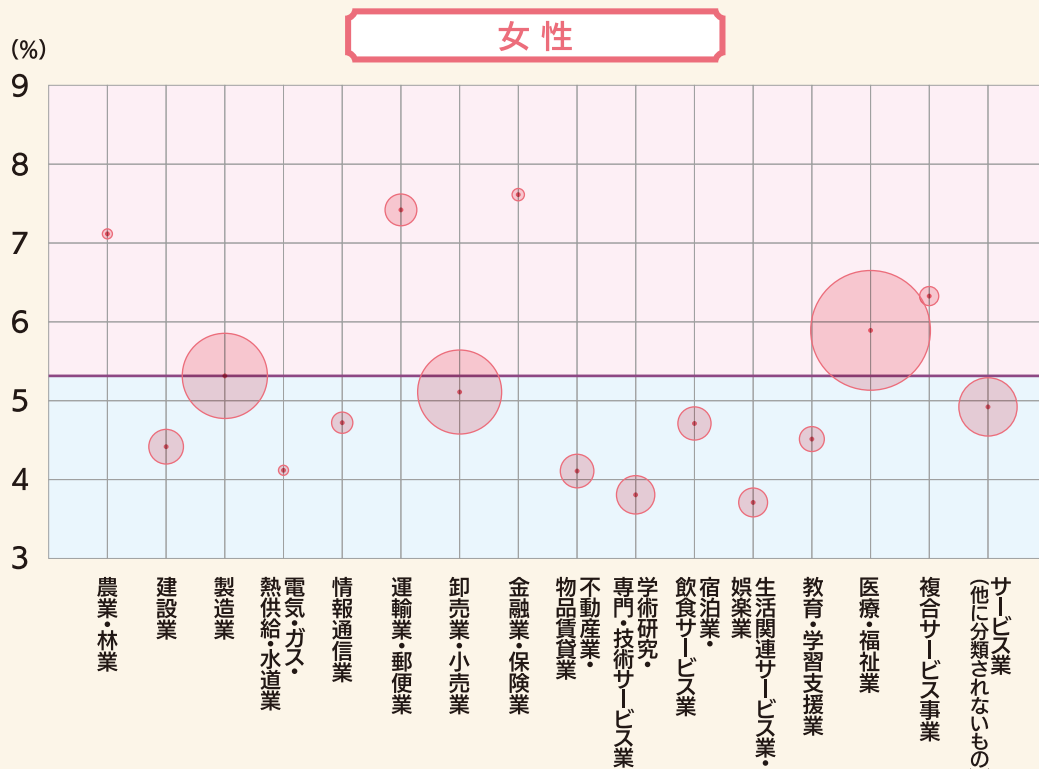
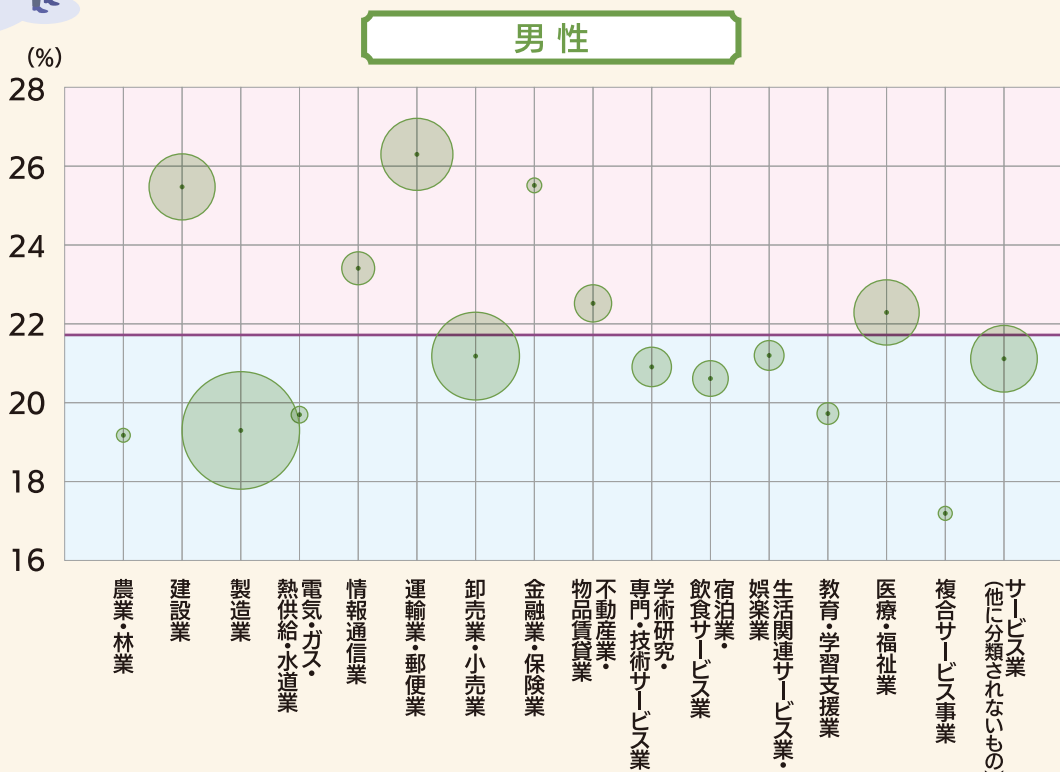
● 問診票から分析を行なっている項目

喫煙	たばこを習慣的に吸っている
体重変化	20歳の時の体重から10kg以上増加している
運動習慣	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
就寝前食事	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
朝食欠食	朝食を抜くことが週に3回以上ある
飲酒頻度	お酒を毎日飲む
飲酒量	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

※ 健診受診者数200人未満の業態は非表示



メタボリスク割合(年齢調整割合)



健康まめ知識

メタボリックシンドロームとは？

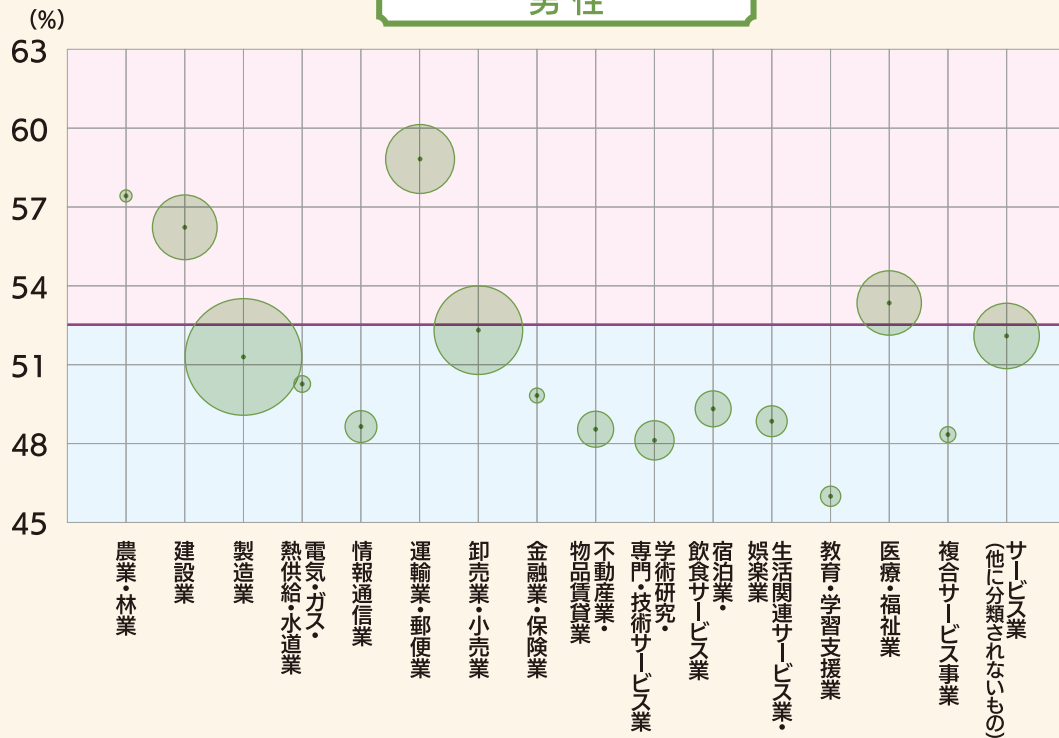
メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)とは、内臓脂肪の蓄積により、高血圧・高血糖・脂質異常症などが重複した状態のことです。自覚症状はほとんどないものの、放っておくと動脈硬化が急速に進行し、心臓病や脳卒中などを引き起こす危険性が高まりますが、健診結果に基づいて生活習慣を改善することにより、予防・改善することができます。健診後は、保健師等による特定保健指導を受けましょう。





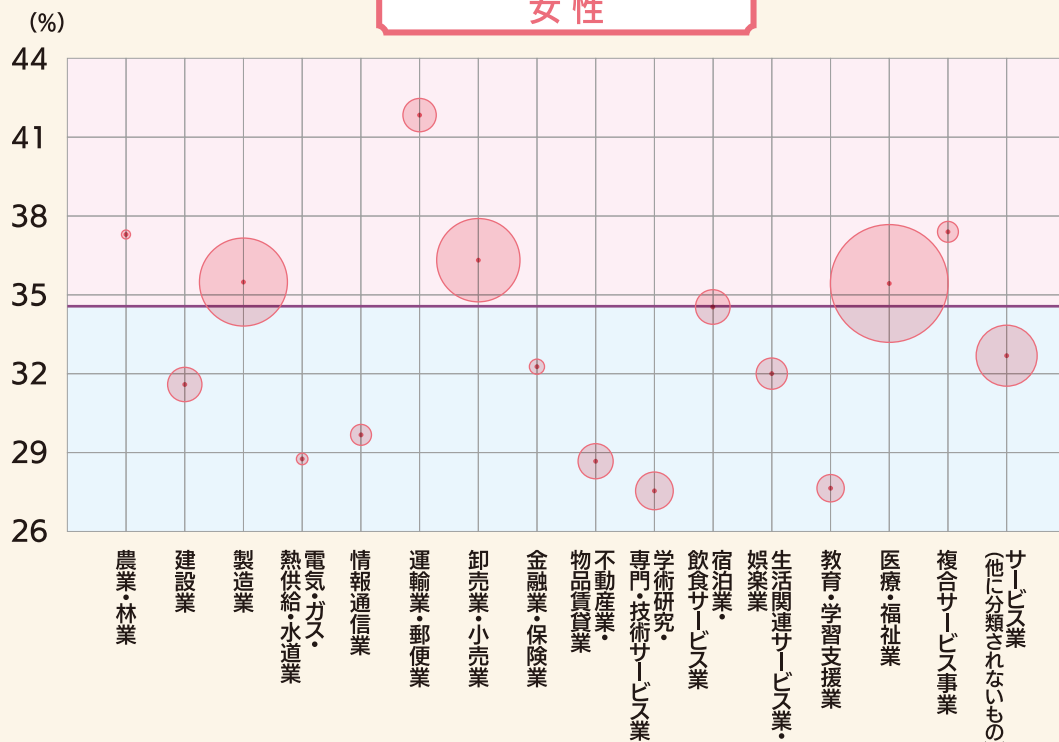
血圧リスク割合(年齢調整割合)

男性



京都支部
平均

女性



京都支部
平均

健康まめ知識

血圧が高めの人には塩分1日6g未満を目標に

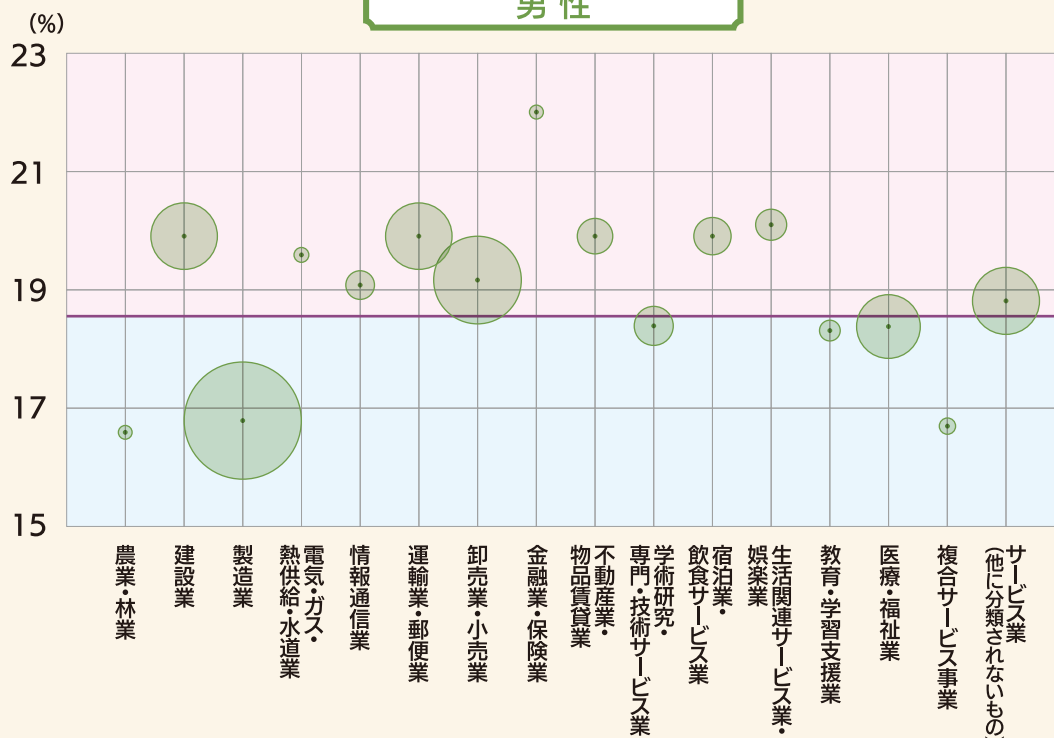
摂取する塩分を減らすことで、血圧が低下することがわかっています。まずは減塩にとりくむことが重要です。日本では塩分摂取量の平均は10.1g(令和元年国民健康・栄養調査)となっており、目標量を「1日男性7.5g未満、女性6.5g未満」(日本人の食事摂取基準2020年版)としています。ただし、血圧の検査で基準値を上回っている場合は、「1日6g未満」を目標に減塩しましょう。



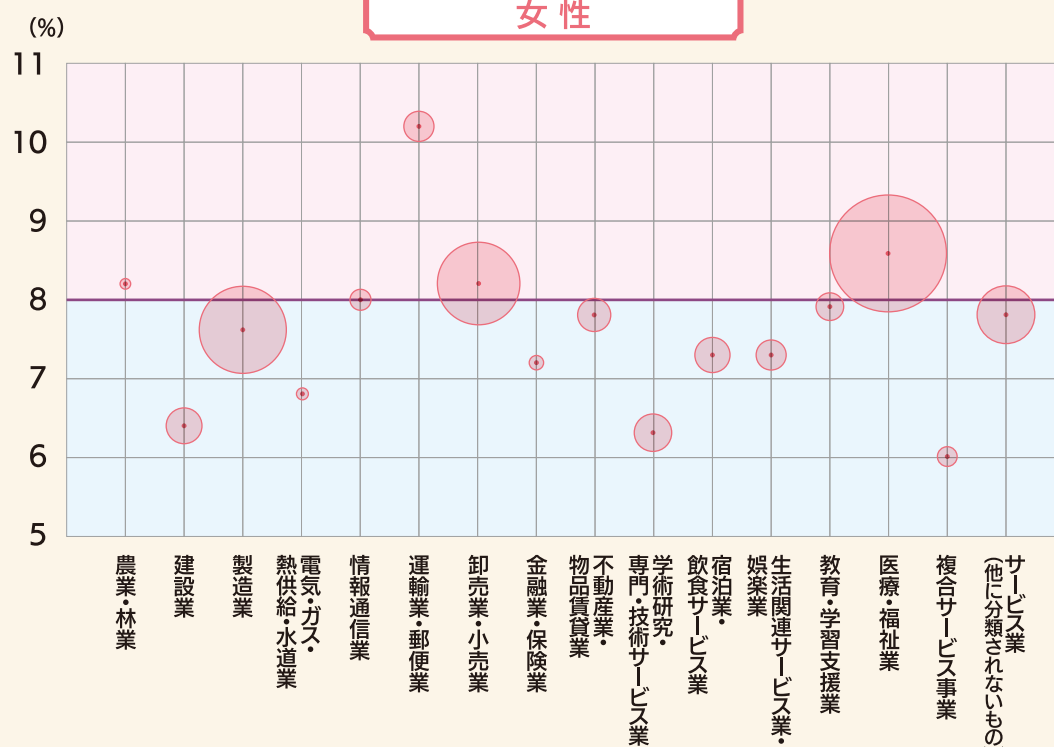


血糖リスク割合(年齢調整割合)

男性



女性



健康まめ知識

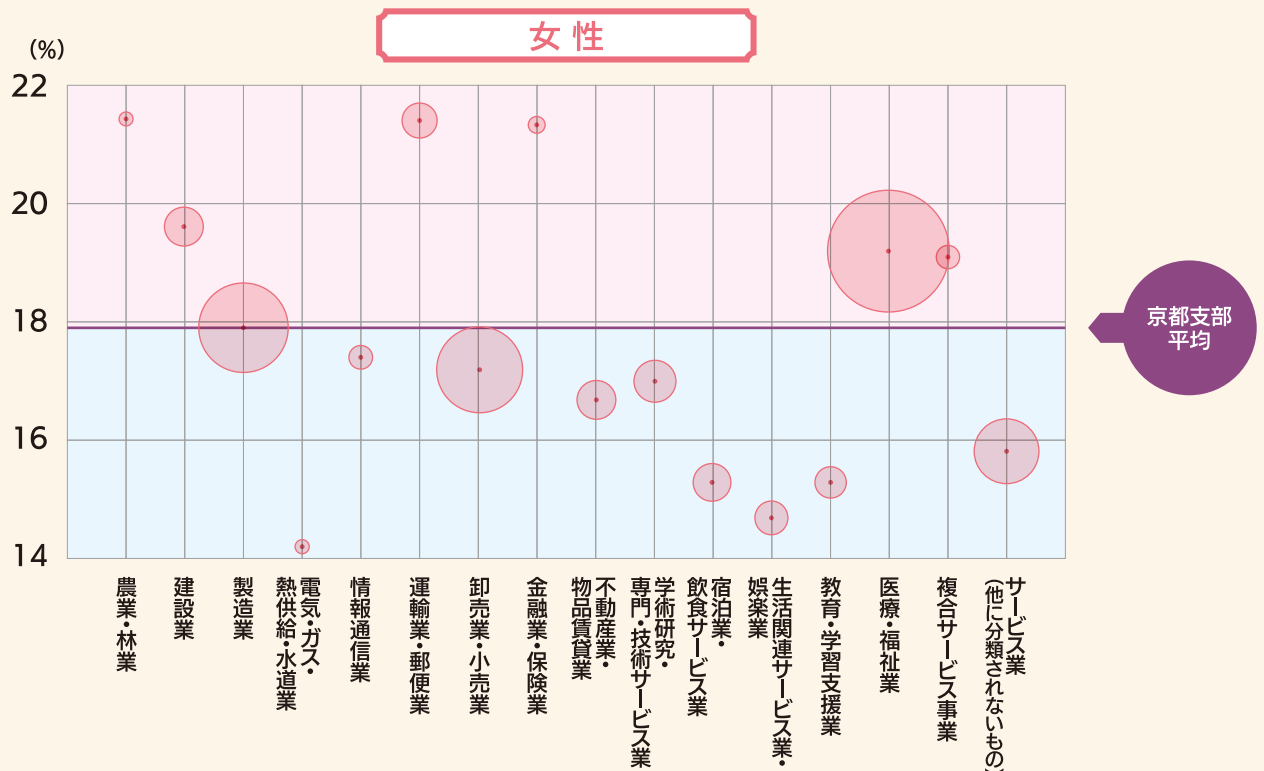
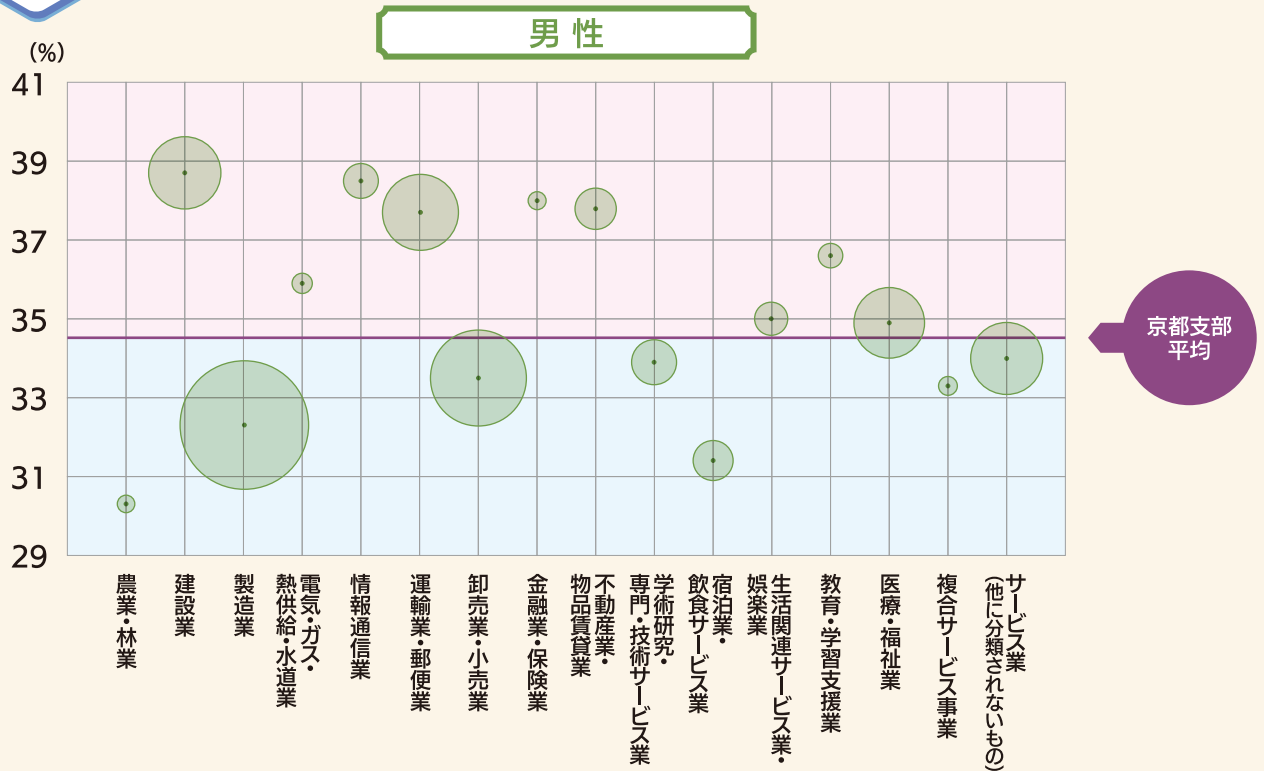
毎日「+70gの野菜」で目標達成

野菜に含まれる栄養素、成分には生活習慣病予防・改善の効果がありますので、野菜を多くとることが重要です。また、野菜を先に食べることで、糖分の吸収が遅くなり、血糖値が上昇しにくいこともわかっています。





脂質リスク割合(年齢調整割合)



健康まめ知識

脂質を上手にとるには

脂質はとりすぎないことが大切ですが、体により働きをする脂質もあります。

脂質を構成する脂肪酸には、大きく分けて飽和脂肪酸と不飽和脂肪酸の2種類があります。飽和脂肪酸は、血液中の中性脂肪やコレステロールを増やす脂質ですが、不飽和脂肪酸は、体によいとされる脂質で、血液中のコレステロールを下げる作用があります。

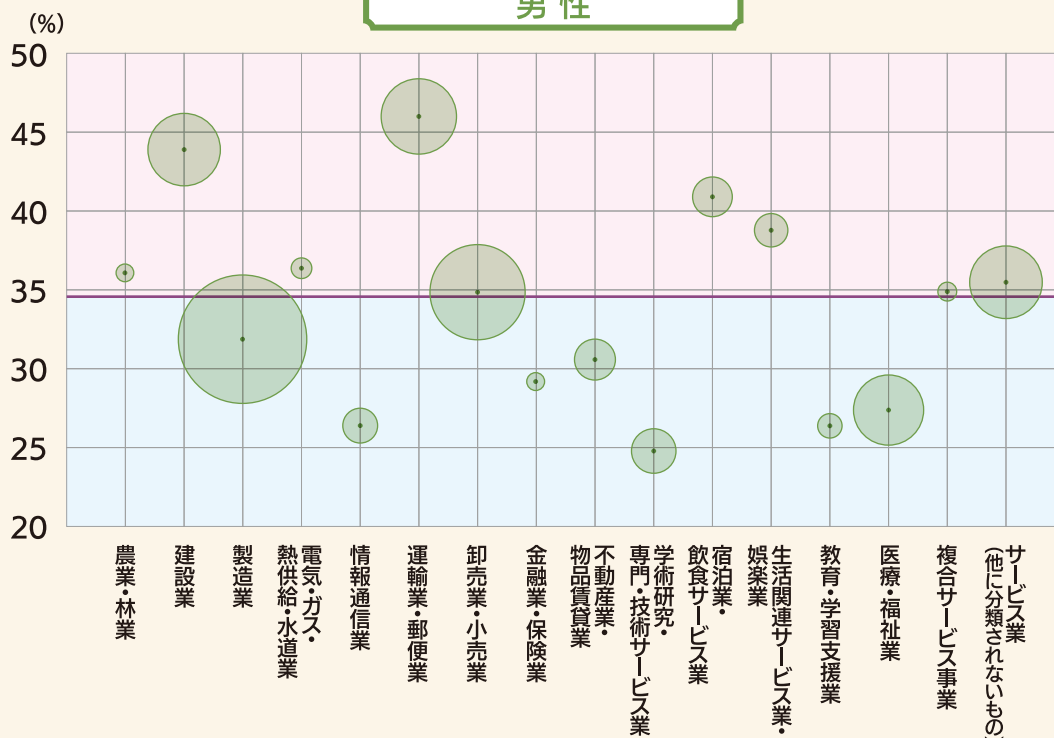


喫煙割合(年齢調整割合)

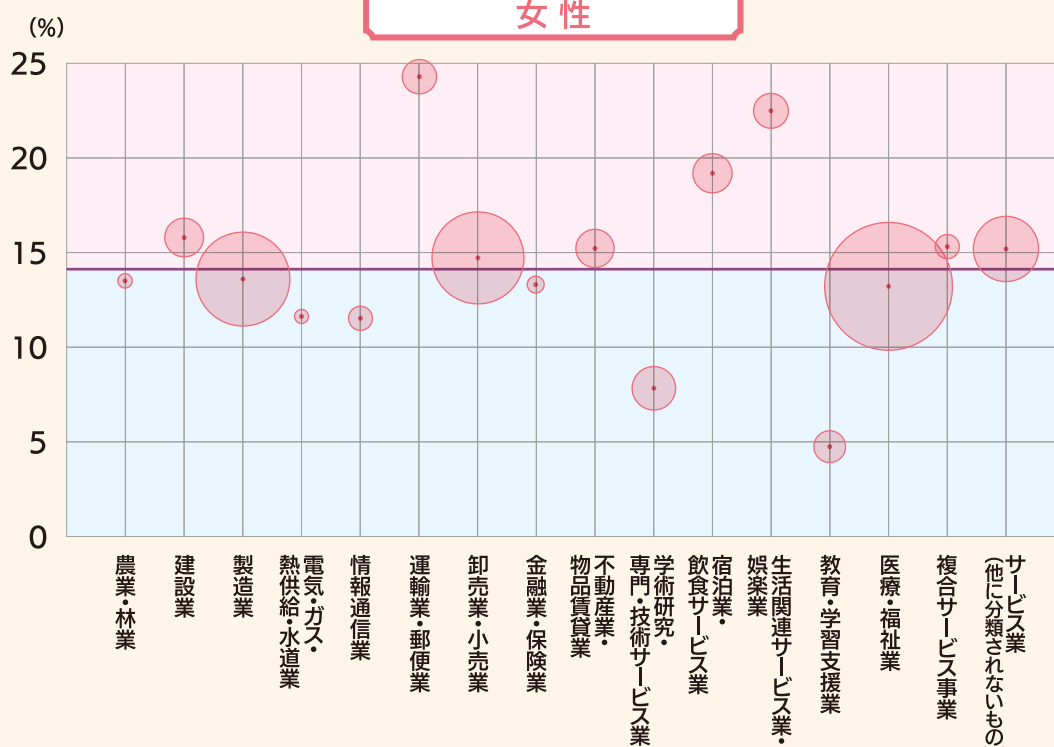
たばこを習慣的に吸っている方の割合



男性



女性



健康まめ知識

たばこをやめれば病気のリスクはどんどん減る

喫煙期間が長いほど、また喫煙本数が多いほど、たばこの害による病気のリスクは高くなることがわかっています。しかし、禁煙を実行すれば、病気のリスクは確実に減っていきます。禁煙して5年後には脳卒中のリスクが非喫煙者のレベルまで下がり、10年後には肺がん死亡リスクが半減します。さらに禁煙15年後には、虚血性心疾患のリスクが非喫煙者のレベルまで下がるといわれています。

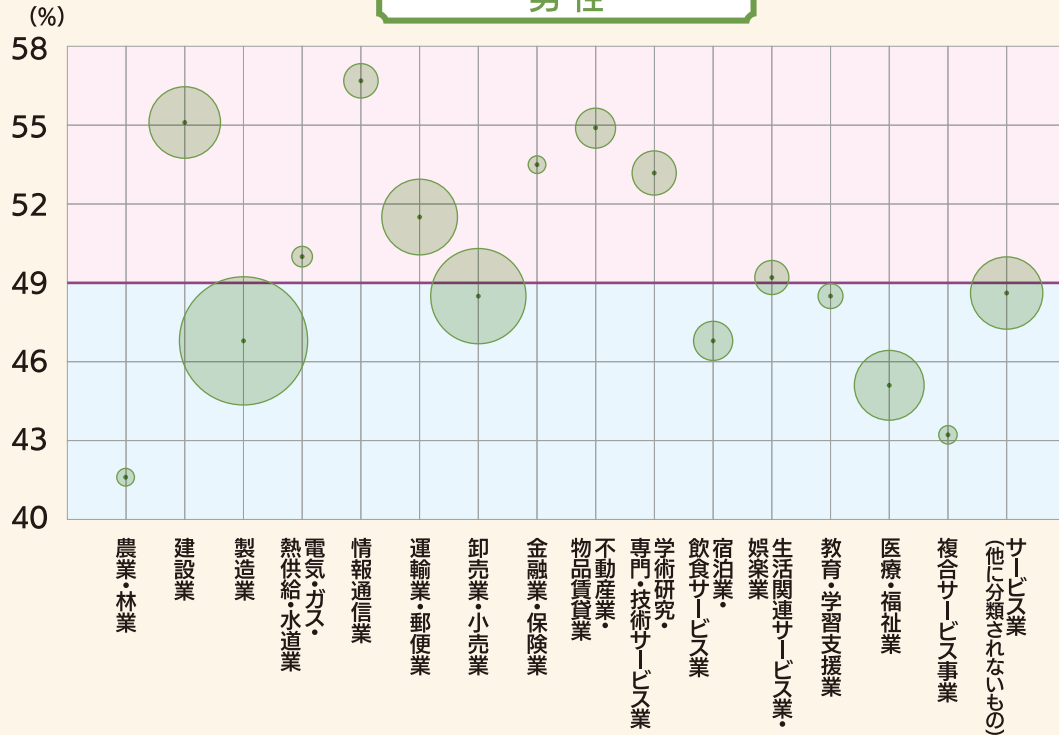




体重変化割合(年齢調整割合)

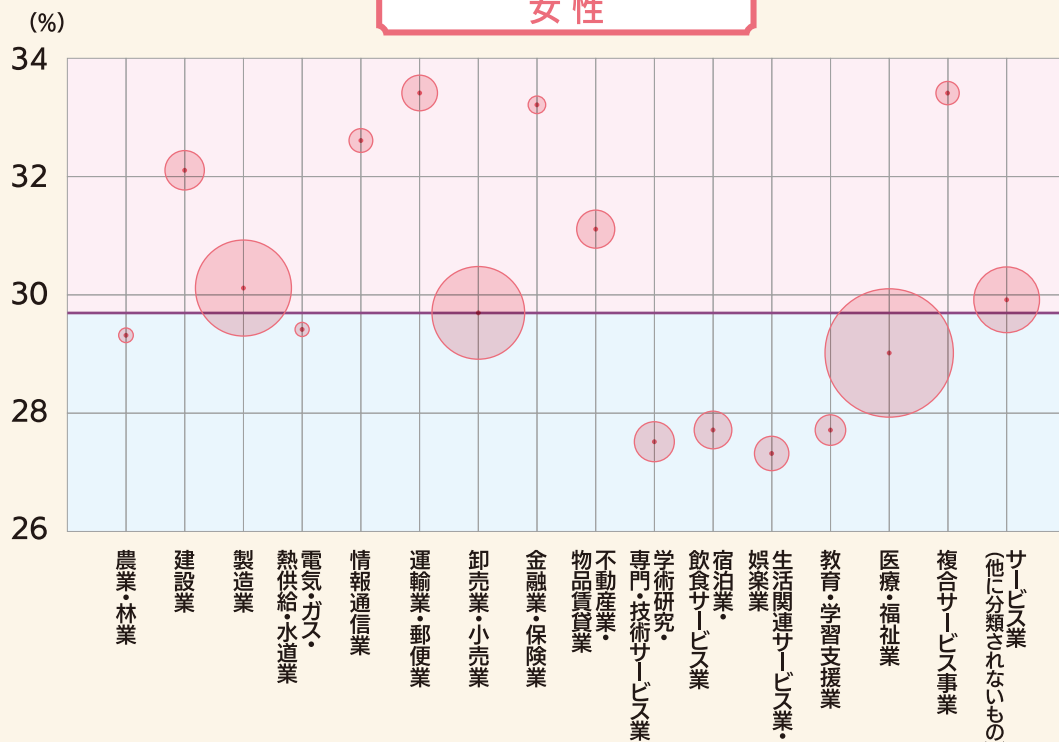
20歳の時の体重から10kg以上増加している方の割合

男性



京都支部
平均

女性



京都支部
平均

健康まめ知識

適度な運動がもたらす健康効果

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、余分な体脂肪が減り、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。まずはしっかり運動することが重要です。

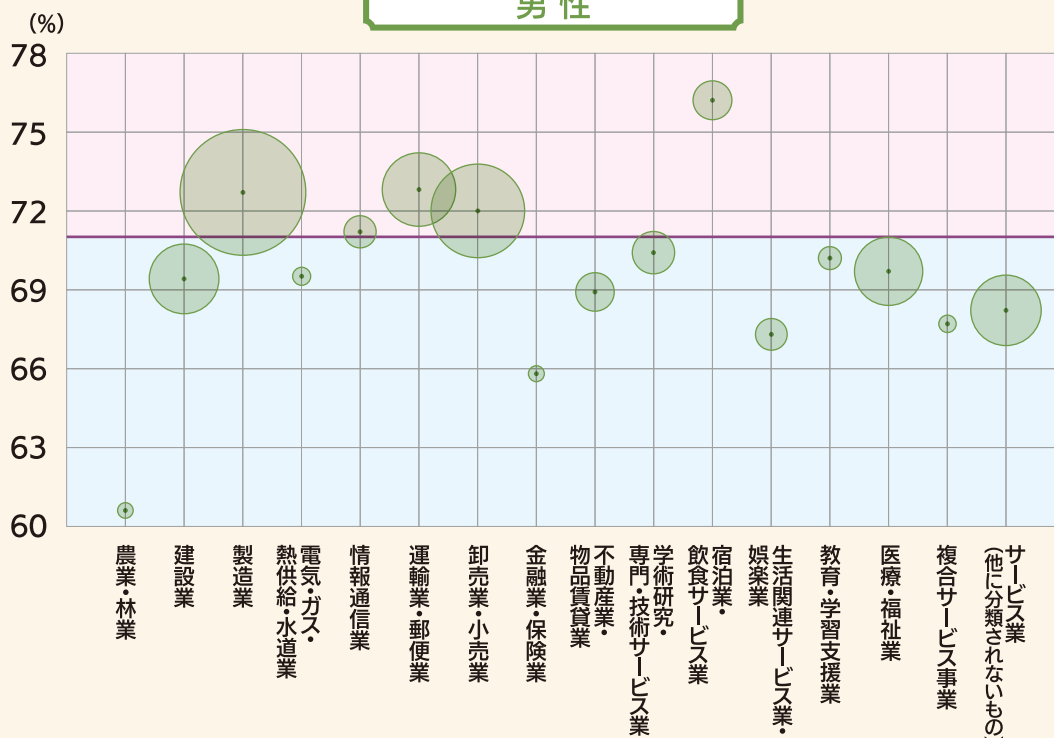




運動習慣割合(年齢調整割合)

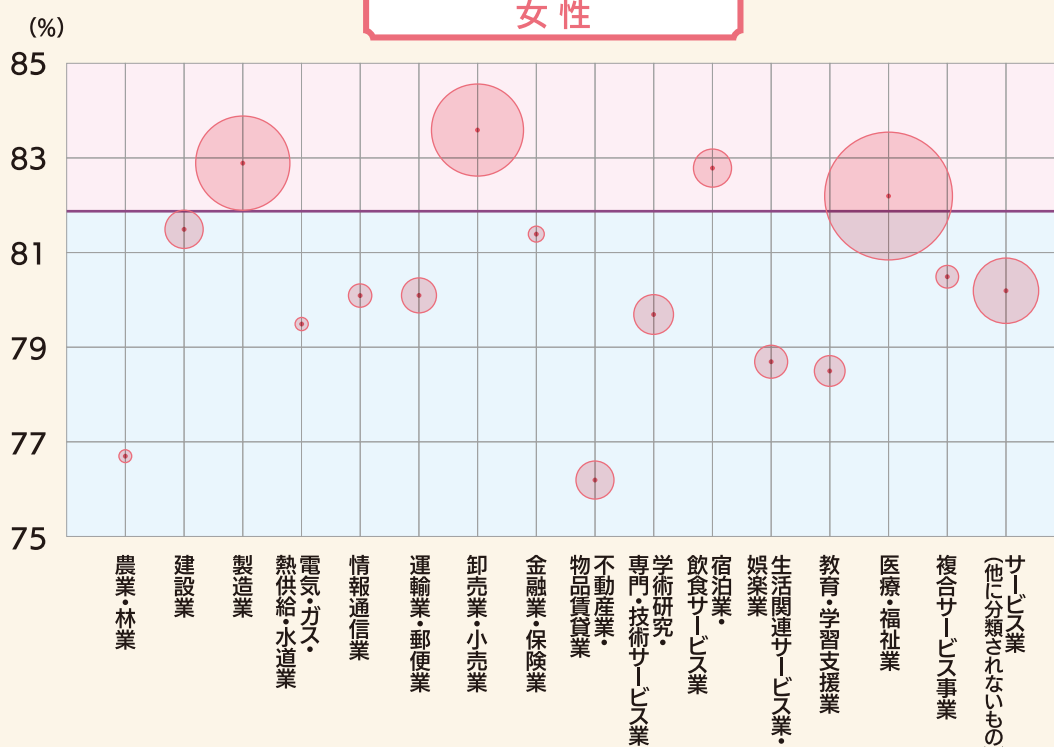
1回30分以上の軽く汗をかく運動を週2日以上、1年以上実施していない方の割合

男性



京都支部
平均

女性



京都支部
平均

健康まめ知識

まずは「+10分」体を動かすことを心がけよう!

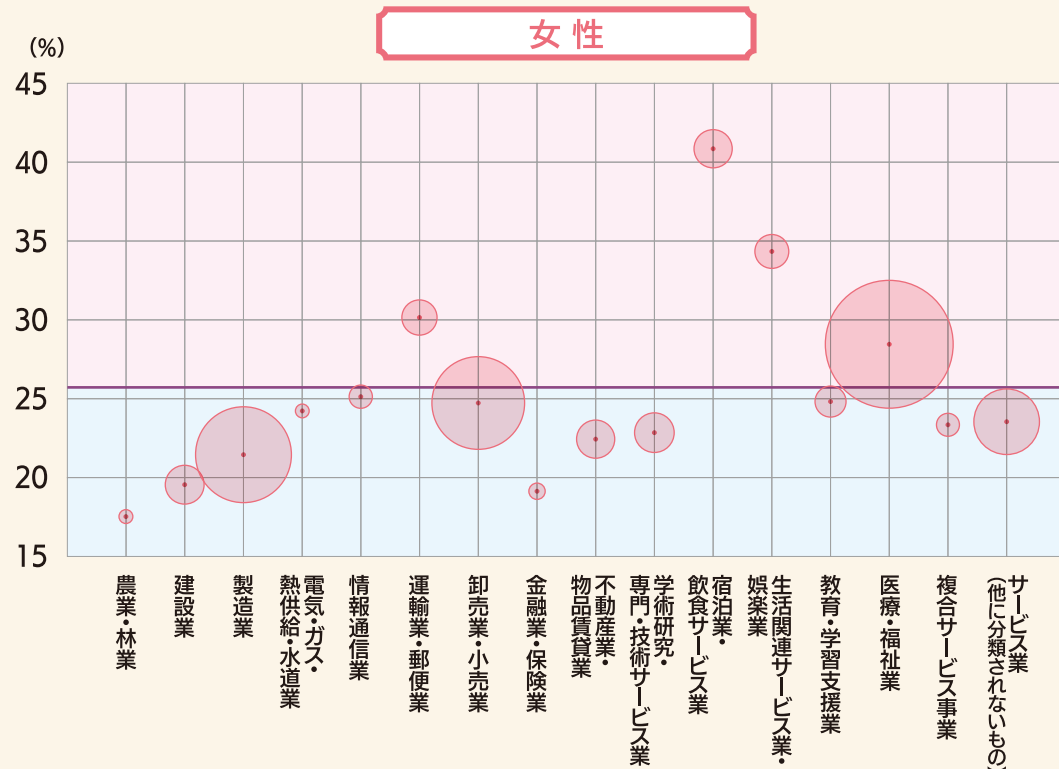
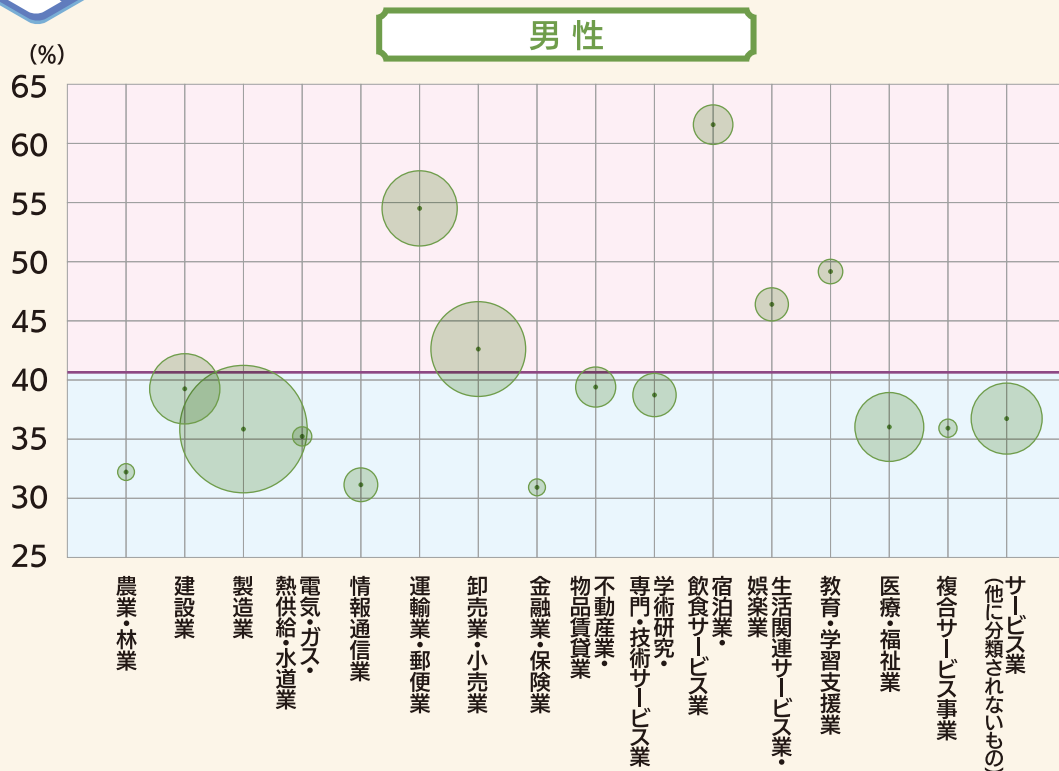
毎日まとまった時間をつくって運動することは難しいかもしれませんが、体を動かす機会は日常生活のあちこちにたくさんあります。運動不足を解消するために、まずは毎日、今より10分多く体を動かすことを心がけてみましょう。例えば、10分歩くと約1000歩になります。無理しない程度に毎日続けましょう。





就寝前食事割合(年齢調整割合)

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



健康まめ知識

夜遅く食事をとるときは

(農林水産省Webサイトより一部抜粋)

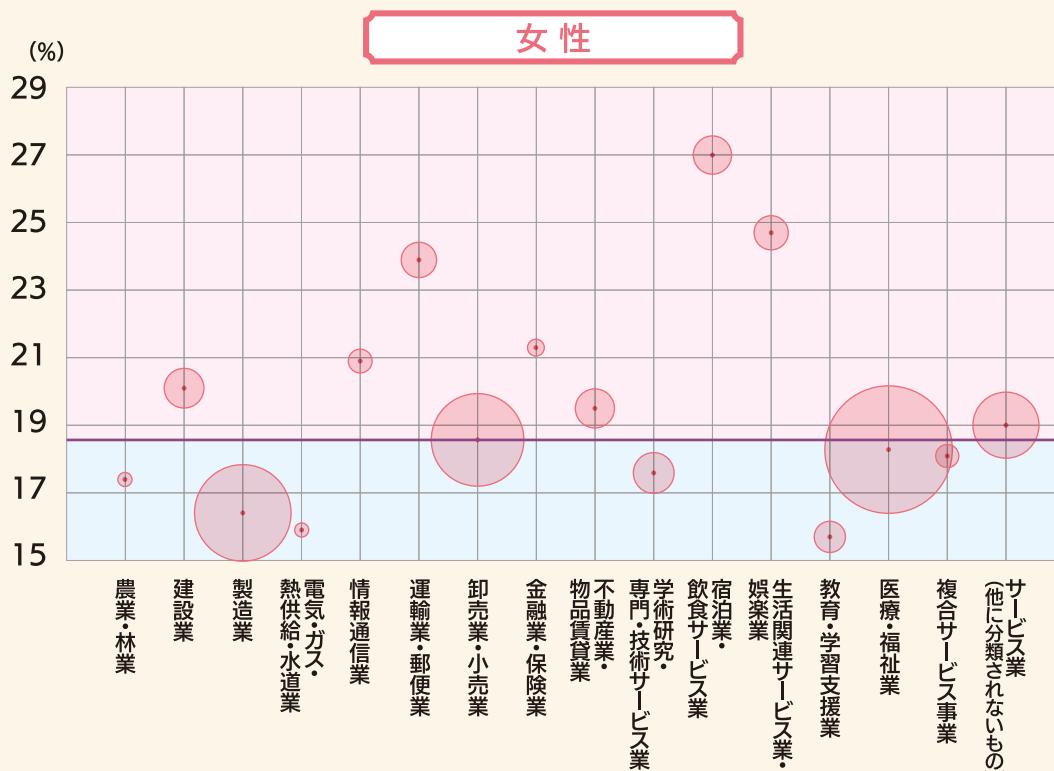
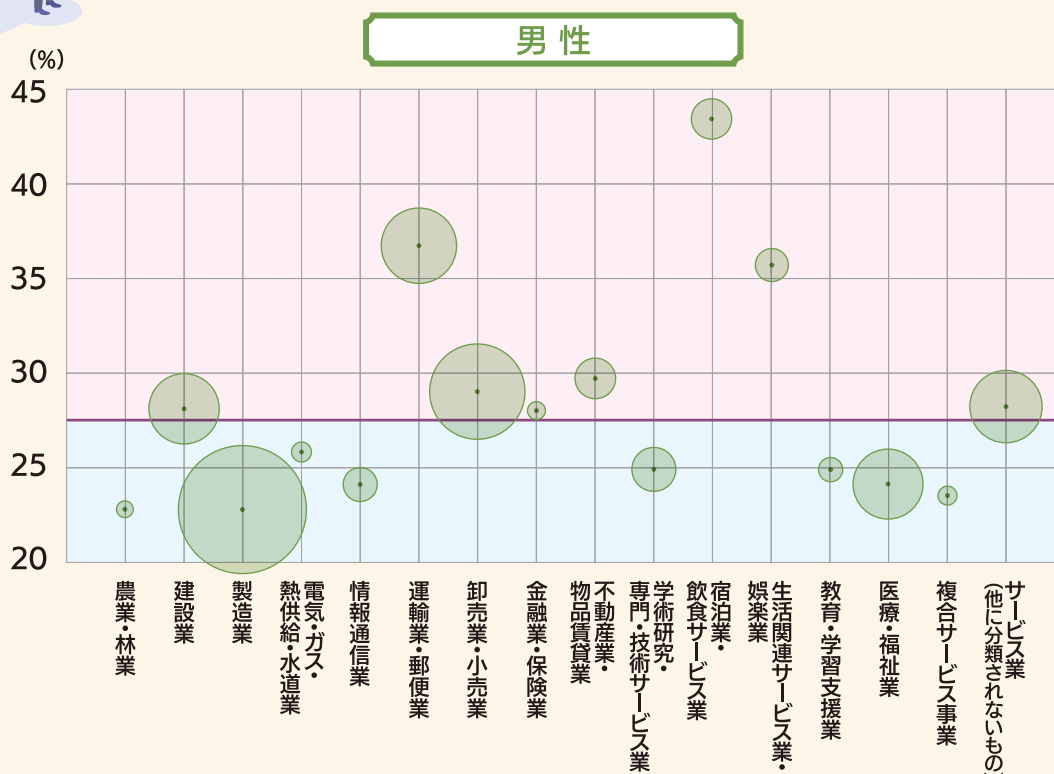
夕食の時間が遅くなってしまう場合は、できるだけ低脂肪で消化の良いものを食べるようにしましょう。特に、揚げ物などのこってり系や肉などの主菜は少なめに、野菜料理などの副菜を多めにとると、カロリーや脂肪のとり過ぎを防ぐことができます。また、よく噛んで食べることも大切です。消化をよくし、脳の満腹中枢も刺激されて食べ過ぎを防ぐことができます。





朝食欠食割合(年齢調整割合)

朝食を抜くことが週に3回以上ある方の割合



健康まめ知識

朝食抜きは、肥満になりやすい

朝食を抜くと、前日の夕食から次の昼食まで何の栄養もとらない状態が長時間続くため、午前中はエネルギー不足の状態になり血糖値は下がりがちになります。体は下がった血糖値を補おうとし、空腹感もあいまって昼食や夕食で必要以上の食事をしてしまうことにもつながります。すると、血糖値は一気に高くなり、インスリンが過剰に分泌され、糖を脂肪として取り込むことになり体脂肪が増加し、太りやすくなります。

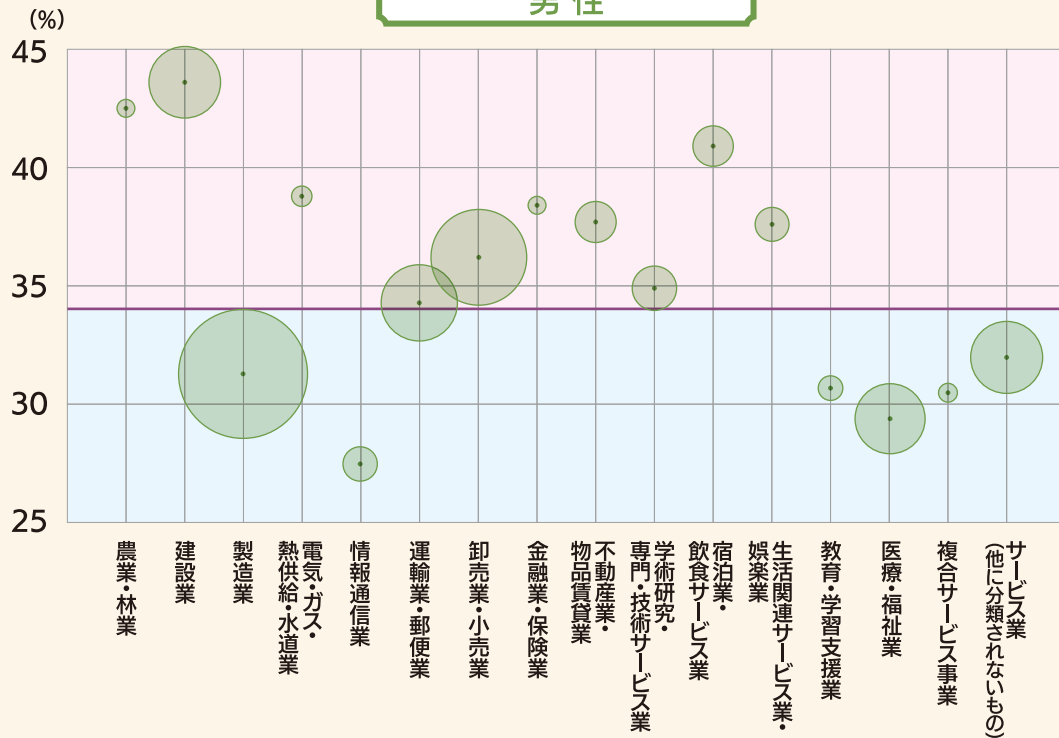




飲酒頻度割合(年齢調整割合)

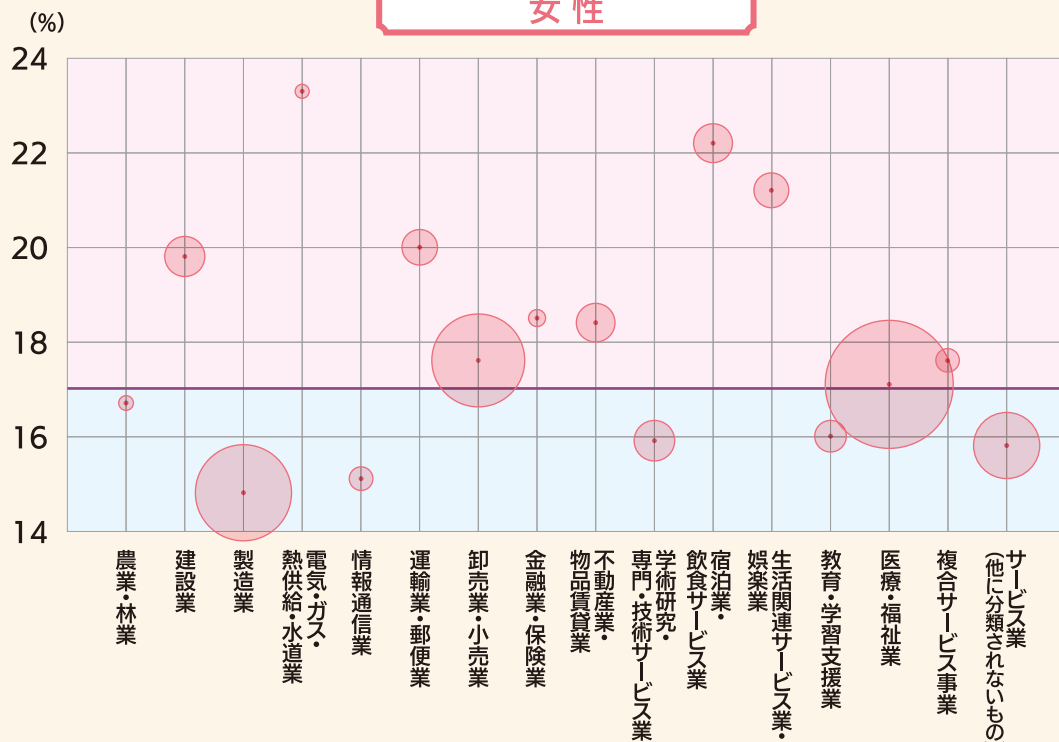
お酒を毎日飲む方の割合

男性



京都支部
平均

女性



京都支部
平均

健康まめ知識

かしこいお酒の飲み方とは?

お酒をたしなむときは自分のペースを守り、一気に飲みなど無茶な飲み方は避けて、そして何よりも「適量」を守ることが大切です。空腹の状態でお酒を飲むと酔いが早く回りやすく、胃の粘膜を荒らすなど過度の負担がかかります。おつまみを食べながら飲み、また、強いお酒は薄めて飲むようにしましょう。なお、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1日はお酒を飲まない「休肝日」をもうけて、肝臓を休ませることも大切です。

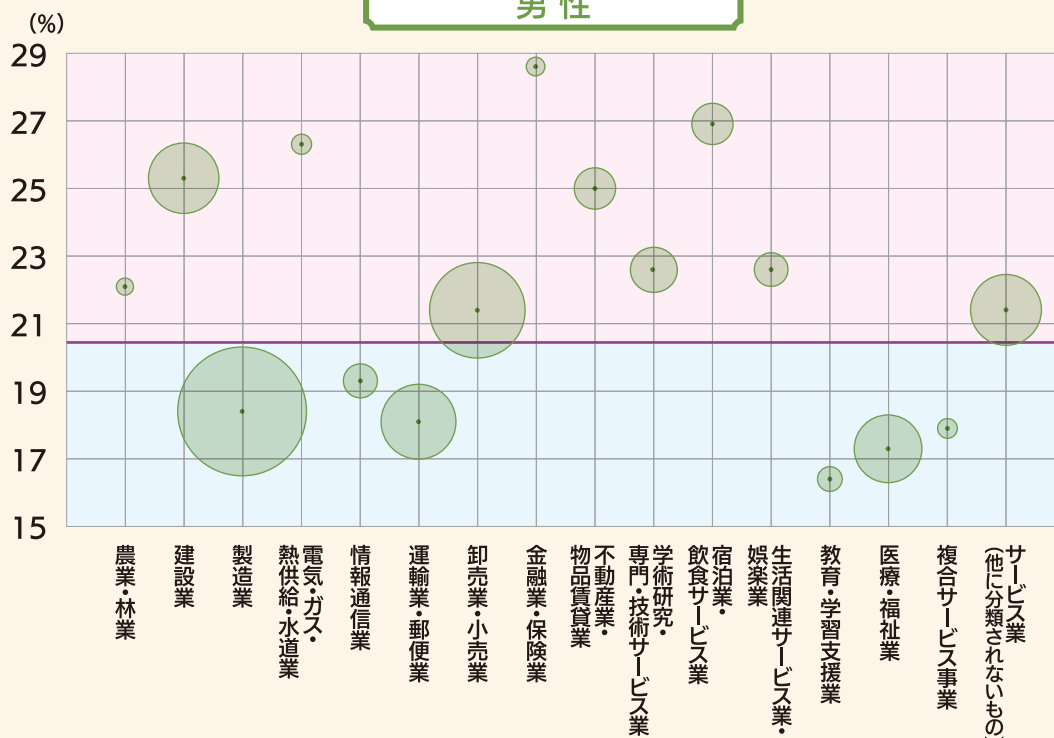




飲酒量割合(年齢調整割合)

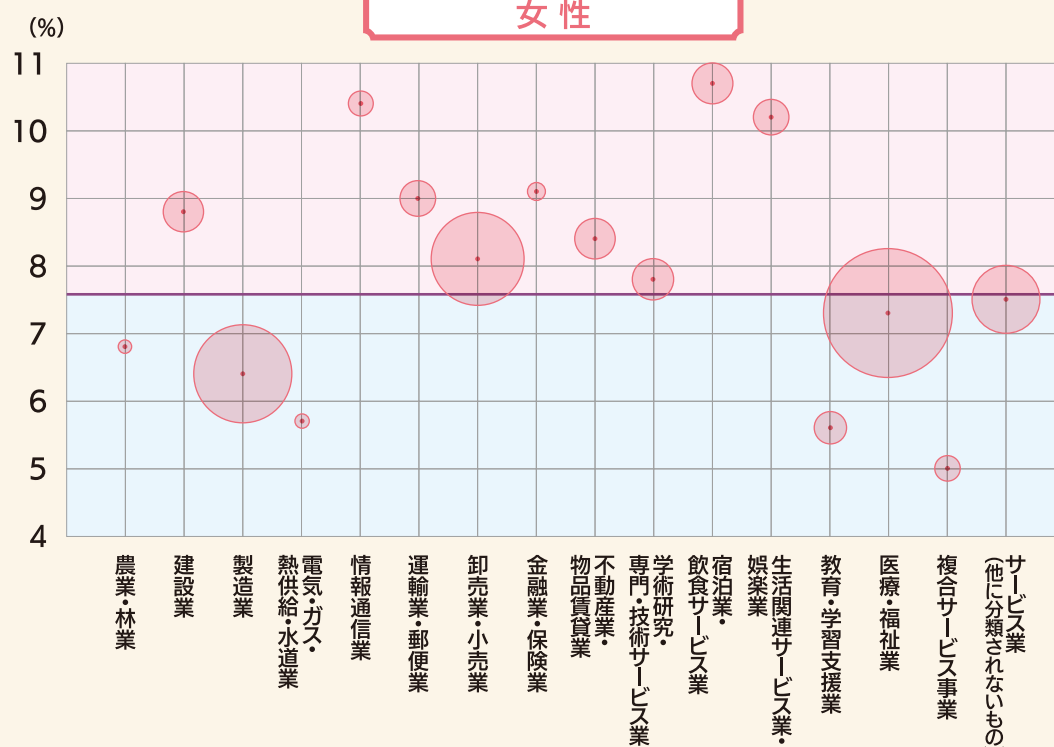
飲酒日の1日当たりの飲酒量が2合以上の方の割合

男性



京都支部
平均

女性



京都支部
平均

健康まめ知識

飲みすぎは「万病のもと」

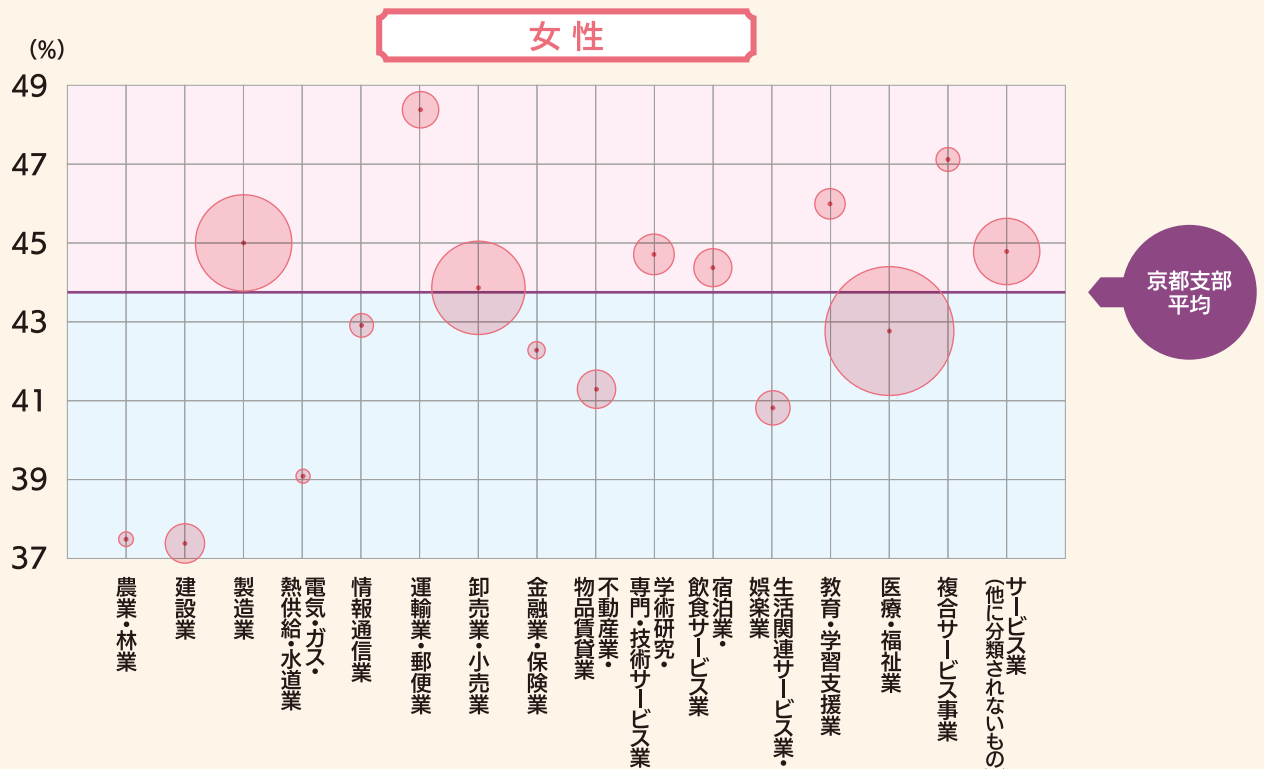
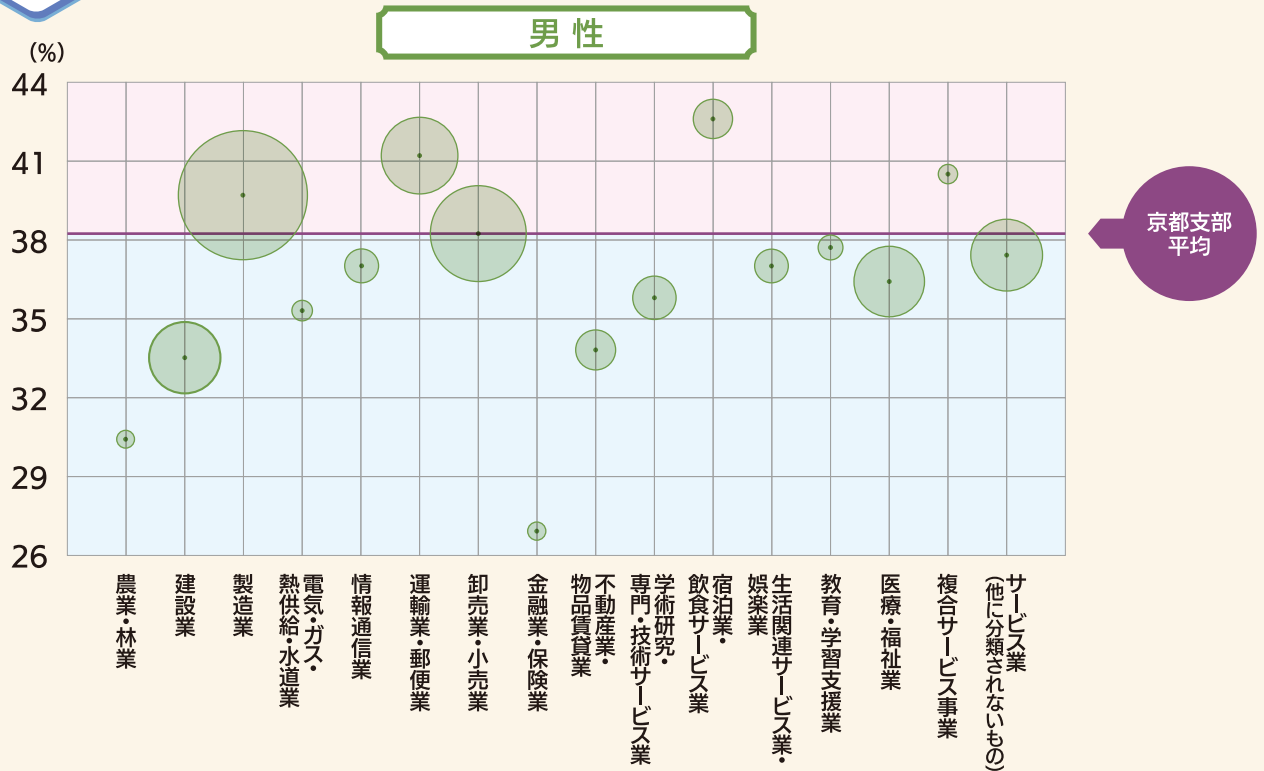
過度の飲酒はさまざまな生活習慣病の原因となります。その代表ともいえるのがアルコール性肝障害です。お酒からとったアルコールは肝臓で分解・代謝されます。過度の飲酒を長年続けていると、やがてアルコール性肝炎が起こり、さらに肝硬変や肝がんへと進行することがあります。





十分な睡眠割合(年齢調整割合)

睡眠で休養が十分とれていない方の割合



健康まめ知識

質の高い眠りは規則正しい生活から

体の中には生命活動を営むための「体内時計」があり、朝になって光を浴びるとリセットされて、1日24時間のリズムに合わせてくれるようになっています。この体内時計のリズムに合わせて規則正しい生活をしていれば、夜になると自然と睡眠の準備が整って質の高い眠りが得られます。また、夜型の生活が定着しているという人は、朝、目覚める時間を決めて、目覚めたら朝日の光を浴びるようにして、体内時計をリセットしましょう。





全国健康保険協会 京都支部

協会けんぽ

〒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 企画総務グループ

TEL:075-256-8630(音声案内②→④) **FAX:075-256-8670**

[受付時間] 8:30～17:15(土曜日・日曜日・祝日・12月29日～1月3日を除く)

作成日:2025年3月