

876-5432

お問い合わせ番号：88888888

京都市〇〇区〇〇通〇〇下ル〇〇町876

サンプルA 1株式会社

事業主様

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。



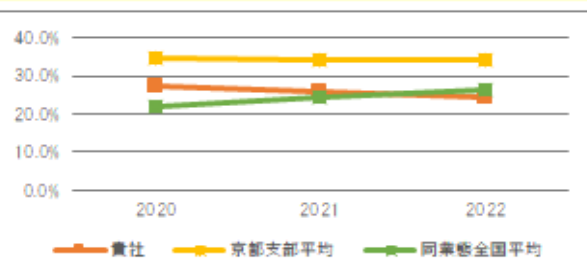
カルテの見方

リスク判定について(例)

腹囲リスク保有率

判定 **A**

年度	貴社	京都支部 平均	同業態 全国平均
2020	27.5%	34.5%	22.2%
2021	25.9%	34.3%	24.2%
2022	24.3%	34.2%	26.5%



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



事業所健康度カルテ

2023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 1 株式会社 様
業 態	医療業・保健衛生

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
2020	222,222円	174,075円	180,462円
2021	111,111円	190,629円	194,723円
2022	300,000円	197,432円	211,798円

年度	貴社	京都支部平均	同業態全国平均
2020	222,222	174,075	180,462
2021	111,111	190,629	194,723
2022	300,000	197,432	211,798

※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
2020	100.0%	62.9%	47.7%
2021	90.9%	65.4%	50.1%
2022	93.3%	65.3%	48.6%

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
2020	-	21.3%	20.3%
2021	25.0%	25.2%	23.4%
2022	32.6%	26.6%	24.2%

【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。健診結果を受けて、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。

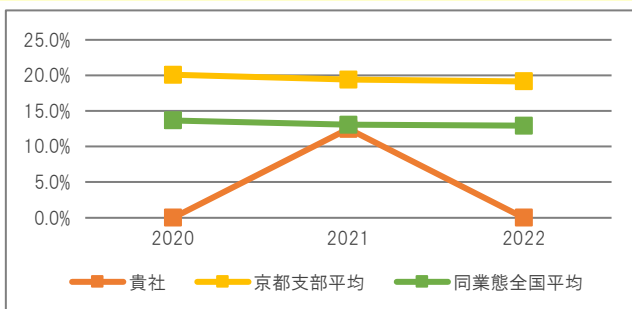
協会けんぽでは、生活習慣病の発症リスクが高いものの、生活習慣を見直すことで予防効果が多く期待できる方に対して、保健師・管理栄養士によるサポート(特定保健指導)を行っています。

特定保健指導の状況

特定保健指導の該当率

判定 **A**

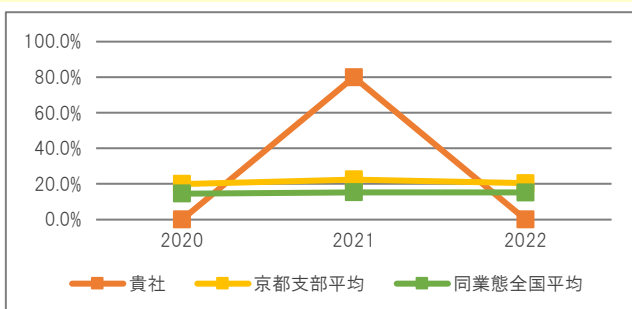
年度	貴社	京都支部 平均	同業態 全国平均
2020	0.0%	20.1%	13.7%
2021	12.5%	19.4%	13.1%
2022	0.0%	19.2%	12.9%



特定保健指導（初回）の実施率

判定※ **A**

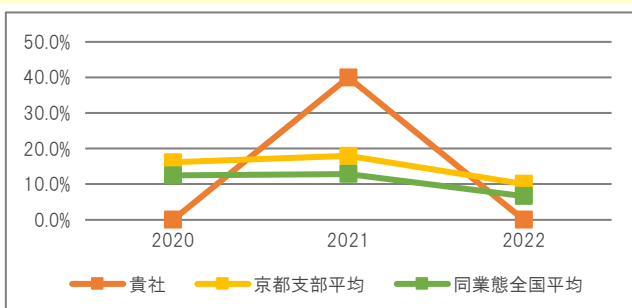
年度	貴社	京都支部 平均	同業態 全国平均
2020	データなし	20.0%	14.6%
2021	80.0%	22.5%	15.3%
2022	データなし	20.3%	15.2%



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
2020	データなし	16.2%	12.4%
2021	40.0%	17.9%	12.9%
2022	データなし	10.1%	6.7%



※特定保健指導（初回・評価）の実施率のみ、2021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。

2022年度に健診を受診され、2023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、2021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。

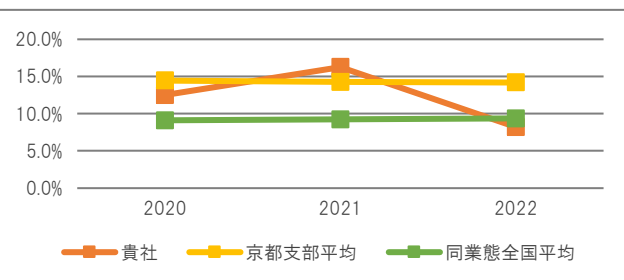
日常生活の中で適度な運動・バランスの取れた食生活・禁煙等を実践することによって、メタボリックシンドロームの予防につながります。

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 **A**

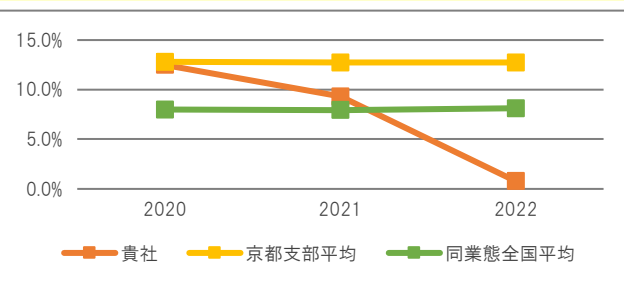
年度	貴社	京都支部 平均	同業態 全国平均
2020	12.5%	14.5%	9.1%
2021	16.3%	14.3%	9.2%
2022	8.2%	14.2%	9.4%



メタボリックシンドローム予備群該当率

判定 **A**

年度	貴社	京都支部 平均	同業態 全国平均
2020	12.5%	12.8%	8.0%
2021	9.3%	12.7%	7.9%
2022	0.8%	12.7%	8.1%



<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血糖 ②脂質 ③血圧		
85cm以上(男性)	2つ以上該当		メタボリックシンドローム該当者
90cm以上(女性)	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		④喫煙歴	対象	
	①血糖 ②脂質 ③血圧			40-64歳	65-74歳
85cm以上(男性) 90cm以上(女性)	2つ以上該当		あり なし	積極的 支援	動機付け 支援
	1つ該当			なし	支援
上記以外でBMI 25以上	3つ該当		あり なし	積極的 支援	動機付け 支援
	2つ該当			あり	
	1つ該当			なし	

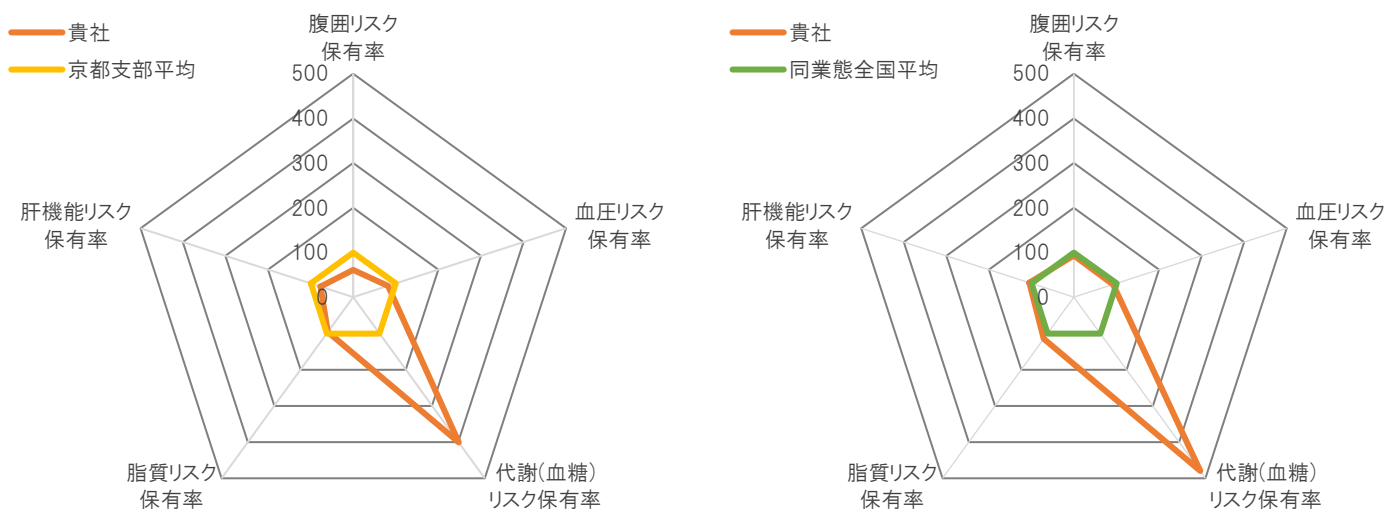
<メタボリックシンドロームおよび特定保健指導の判定における各リスクの基準>

	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
血糖	・ 空腹時血糖 110mg/dL以上又はHbA1c6.0%以上	・ 空腹時血糖 100mg/dL以上又はHbA1c 5.6%以上
リスク	又は服薬ありに該当する者	であって、且つ服薬なしに該当する者
脂質	・ 中性脂肪 150mg/dL以上又はHDLコレステロール	・ 中性脂肪 150mg/dL以上又はHDLコレステロール
リスク	40mg/dL未満または服薬ありに該当する者	40mg/dL未満であって、且つ服薬なしに該当する者
血圧	・ 収縮期 130mmHg以上又は拡張期 85mmHg以上	・ 収縮期 130mmHg以上又は拡張期 85mmHg以上
リスク	又は服薬ありに該当する者	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】

- 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、又はGPT31U/L以上、又はγ-GT51U/L以上の該当する者

【冠動脈疾患死亡リスク】

京都支部の加入者は、全国と比較して「心疾患」等の循環器系疾患による医療費が高いことが分かっています。そこで京都支部では、血圧・総コレステロール値と心疾患死亡リスクの関係を表す「相対危険度」の考え方にに基づき、高リスク者の割合を算出しました。

<血圧・総コレステロールと冠動脈疾患の「相対危険度」とは?> 動脈硬化性疾患予防ガイドライン2017年度版より引用

ステージ		総コレステロール			
		180mg/dL未満	180~199mg/dL	200~219mg/dL	220mg/dL以上
収縮期血圧	120mmHg未満	1.0	1.3	1.2	0.8
	120~139mmHg	1.5	1.7	1.8	2.0
	140~159mmHg	1.8	2.3	2.5	2.8
	160mmHg以上	2.0	2.6	3.1	4.4

「収縮期血圧 120mmHg未満」かつ「総コレステロール 180mg/dL未満」の方と比較した場合、4.4倍のリスクを保有しているということになります。

健診結果項目を単独で見るだけでなく、複合的に捉えて健康意識を高めることが重要です。

貴社の「冠動脈疾患死亡リスク」保有者の内訳(低・中・高)

	低リスク	中リスク	高リスク
京都支部平均	60.8%	32.3%	6.9%
貴社	60.0%	20.0%	20.0%

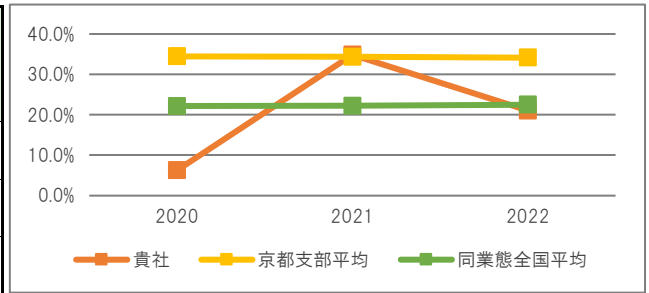
※有効な値が10名分以上揃っていない場合「データなし」と表示されます。

生活習慣病リスク保有者の状況

腹囲リスク保有率

判定 **A**

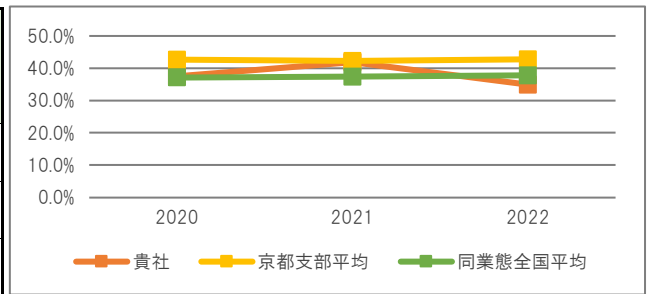
年度	貴社	京都支部 平均	同業態 全国平均
2020	6.3%	34.5%	22.2%
2021	34.9%	34.3%	22.2%
2022	21.0%	34.2%	22.5%



血圧リスク保有率

判定 **B**

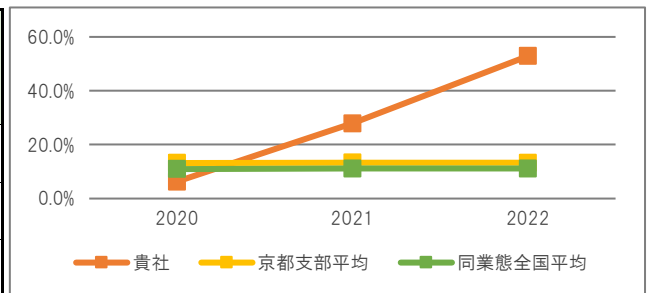
年度	貴社	京都支部 平均	同業態 全国平均
2020	37.5%	42.6%	37.2%
2021	41.9%	42.3%	37.4%
2022	34.9%	42.7%	37.8%



代謝（血糖）リスク保有率

判定 **E**

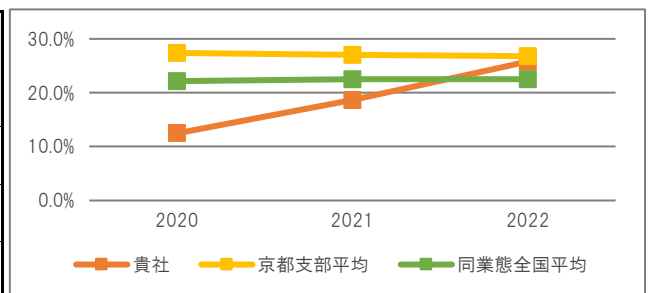
年度	貴社	京都支部 平均	同業態 全国平均
2020	6.3%	13.2%	11.0%
2021	27.9%	13.3%	11.1%
2022	52.9%	13.2%	11.0%



脂質リスク保有率

判定 **B**

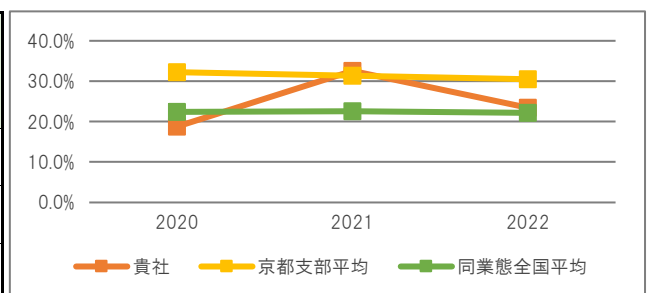
年度	貴社	京都支部 平均	同業態 全国平均
2020	12.5%	27.4%	22.2%
2021	18.6%	27.0%	22.5%
2022	25.8%	26.8%	22.5%



肝機能リスク保有率

判定 **B**

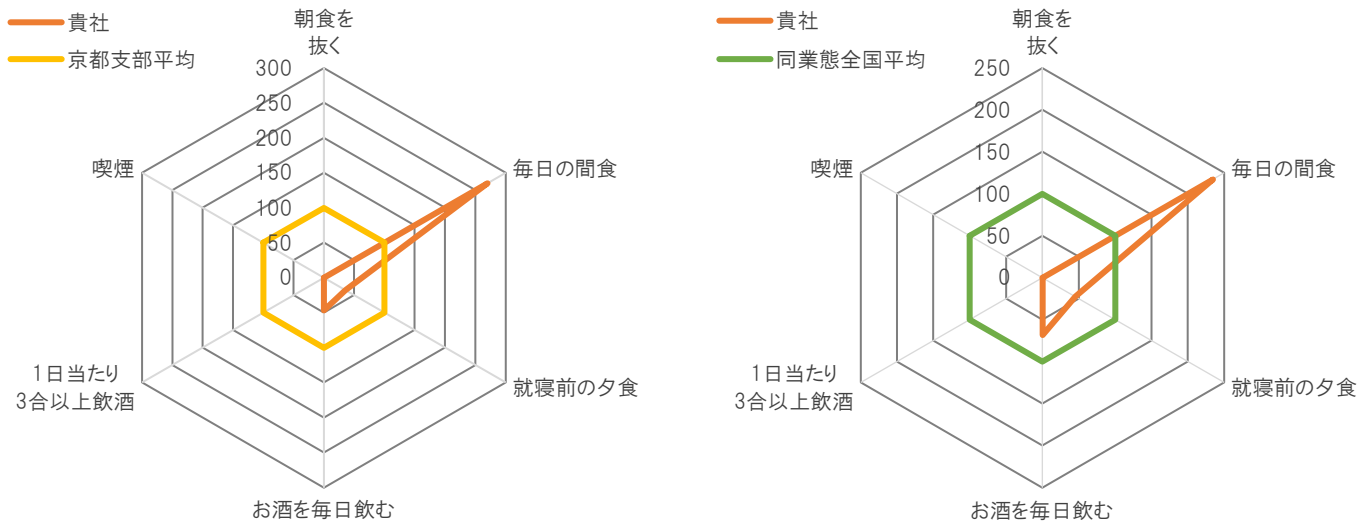
年度	貴社	京都支部 平均	同業態 全国平均
2020	18.8%	32.2%	22.4%
2021	32.6%	31.3%	22.5%
2022	23.4%	30.5%	22.1%



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、喫煙、運動、睡眠)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。



【喫煙のポイント】

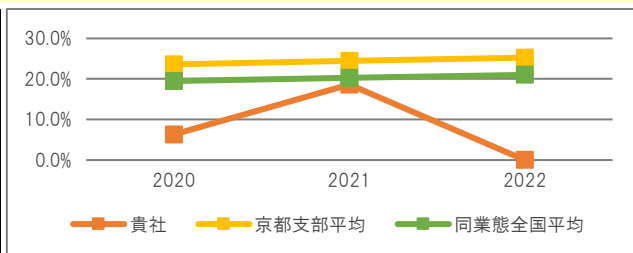
- 喫煙は、がんをはじめ、さまざまな疾患の原因になります。喫煙量が増えるほどリスクが上がっていき、たばこに「適量」は存在しません。

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 **A**

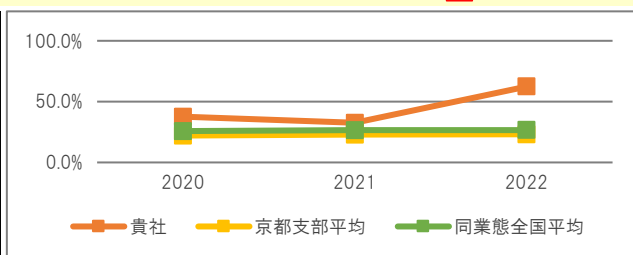
年度	貴社	京都支部 平均	同業態 全国平均
2020	6.3%	23.6%	19.5%
2021	18.6%	24.4%	20.2%
2022	0.0%	25.2%	21.0%



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 **E**

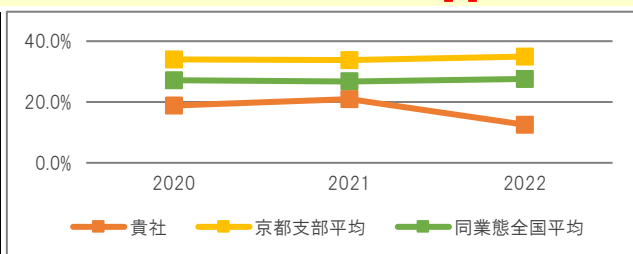
年度	貴社	京都支部 平均	同業態 全国平均
2020	37.5%	22.0%	25.8%
2021	32.6%	22.7%	26.3%
2022	62.5%	23.1%	26.7%



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 **A**

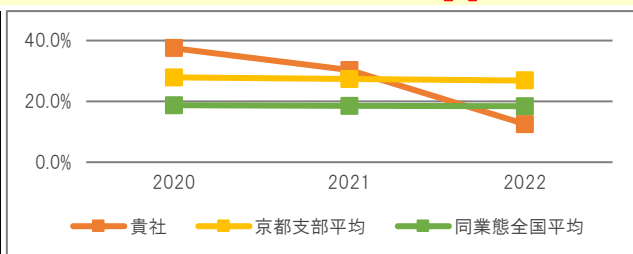
年度	貴社	京都支部 平均	同業態 全国平均
2020	18.8%	34.0%	27.1%
2021	20.9%	33.8%	26.8%
2022	12.5%	34.9%	27.6%



お酒を毎日飲む者の割合

判定 **A**

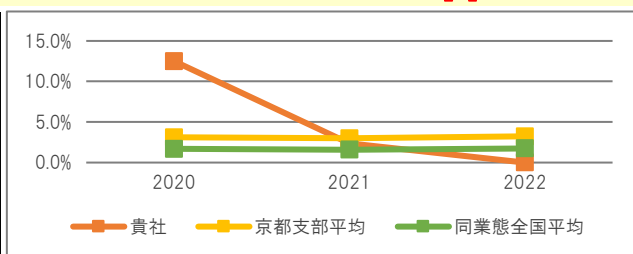
年度	貴社	京都支部 平均	同業態 全国平均
2020	37.5%	27.9%	18.7%
2021	30.2%	27.3%	18.5%
2022	12.5%	26.9%	18.4%



飲酒日の1日当たりの飲酒量が3合以上の者の割合

判定 **A**

年度	貴社	京都支部 平均	同業態 全国平均
2020	12.5%	3.1%	1.7%
2021	2.3%	3.0%	1.6%
2022	0.0%	3.2%	1.7%

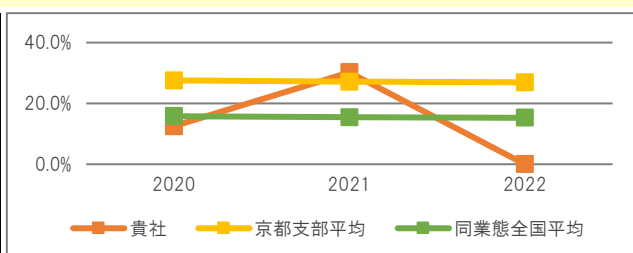


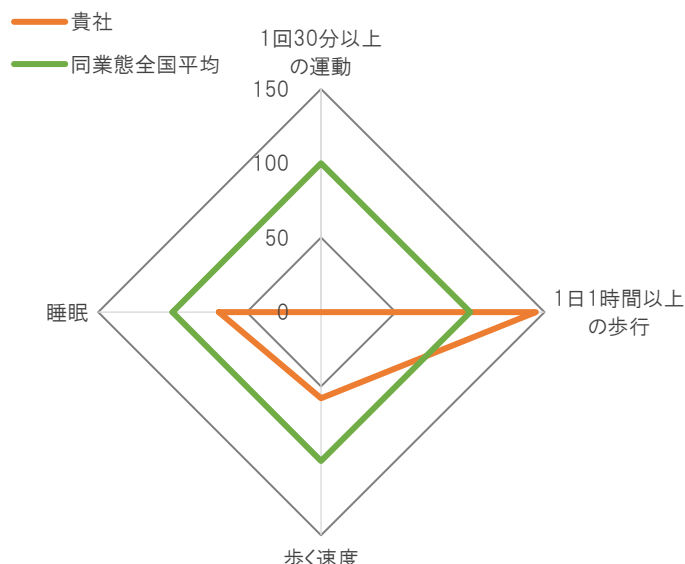
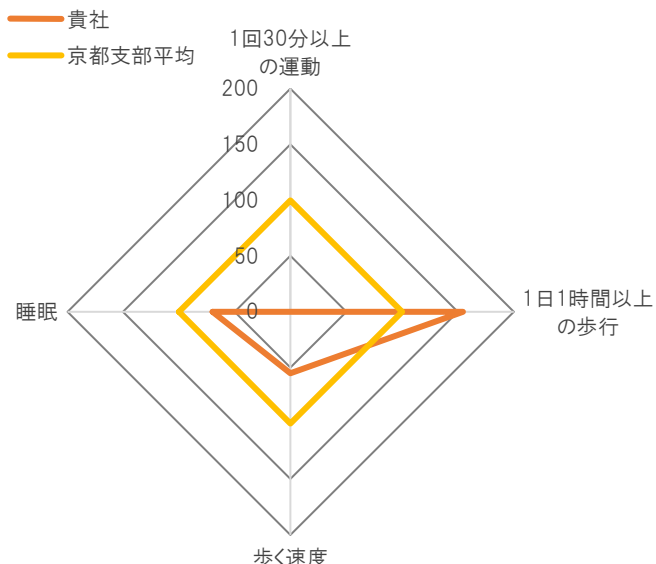
※日本酒 1 合の目安：ビール500ml、焼酎(25度)100ml、ウイスキーダブル 1 杯(60ml)、ワイン 2 杯(240ml)

喫煙習慣がある者の割合

判定 **データなし**

年度	貴社	京都支部 平均	同業態 全国平均
2020	12.5%	27.6%	15.8%
2021	30.2%	27.1%	15.4%
2022	データなし	26.9%	15.3%





※チャートが**大きい**ほどリスクが低い(良い)状態です。

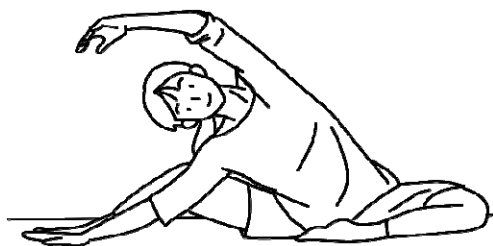
「支部内(京都府内)の事業所の平均」及び「同業態の事業所の全国平均」を100とした場合の貴社の相対的な立ち位置(相対値)を示しております。

【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。

ウォーキングアプリ等を活用して、楽しく運動習慣を定着させることもオススメです。

京都府では期間限定でアプリを使ったウォーキングイベント「ある古っ都」を開催しています(R5.9~R5.11)歩数やアンケート回答等により、カタログギフト等の嬉しいインセンティブも用意されていますので、ぜひ参加してみてください。



2023 ぎょうと探検ウォーキング
ある古っ都 参加費無料
京都府全域で開催!
気軽に歩いて景品をGET! 抽選に応募しよう!

京都をイイこと 歩けばいっぱい!

実施期間 2023.9.1(金)~11.30(木)

ご参加方法 アプリをダウンロードしてください!
ダウンロードはこちらから
aruku& (あるく)はLINE COMPASSが提供する無料のウォーキングアプリです。

景品内容 抽選カードでの応募か、毎月のランキングイベントの結果で
カタログギフトや電子マネーなどがもらえる!
ミズノのウォーキングシューズなどのプレゼントが当たるチャンスも!

さらに 事前事後アンケートのどちらかに回答いただくと抽選でコンビニコーヒー ホット(S)またはアイス(S)の無料引換券をGET
また、事前事後アンケートのどちらにもご回答の上、身長・体重も記入いただいた方に電子マネーが当たるチャンスも!

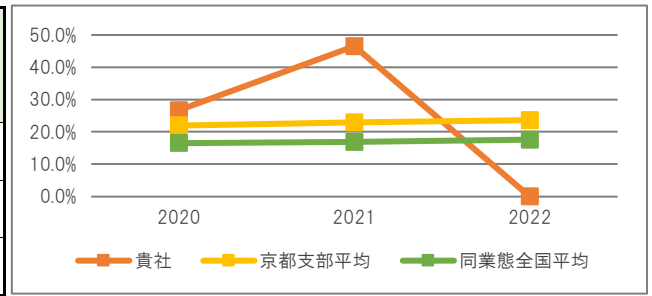
参加条件 京都府に在住・在勤・在学の方 (スマートフォンをお持ちの方)

登録方法等の詳細は京都府HPをご確認ください

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 **E**

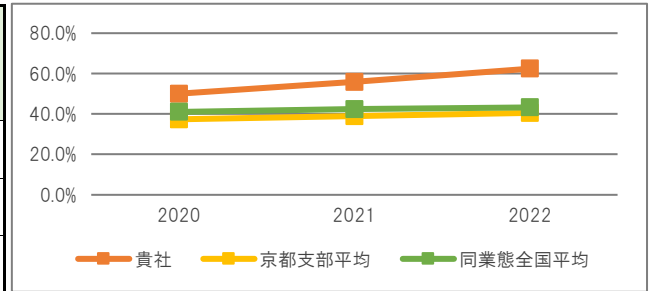
年度	貴社	京都支部 平均	同業態 全国平均
2020	26.7%	22.0%	16.5%
2021	46.5%	22.9%	16.9%
2022	0.0%	23.7%	17.6%



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 **A**

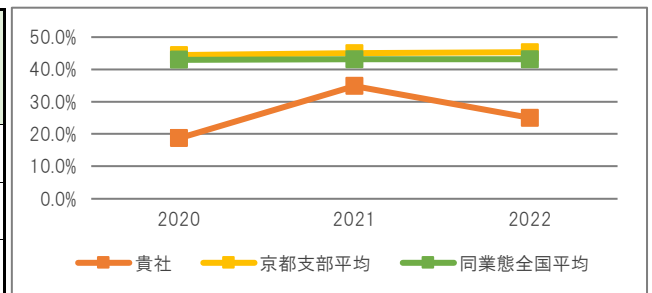
年度	貴社	京都支部 平均	同業態 全国平均
2020	50.0%	37.3%	41.0%
2021	55.8%	38.9%	42.3%
2022	62.5%	40.5%	43.3%



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 **D**

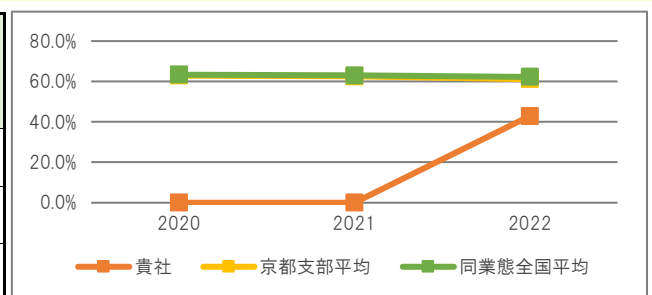
年度	貴社	京都支部 平均	同業態 全国平均
2020	18.8%	44.5%	43.0%
2021	34.9%	45.0%	43.1%
2022	25.0%	45.4%	43.2%



睡眠で休養が十分取れている者の割合

判定 **D**

年度	貴社	京都支部 平均	同業態 全国平均
2020	0.0%	62.9%	63.4%
2021	0.0%	62.5%	63.0%
2022	42.9%	61.2%	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。

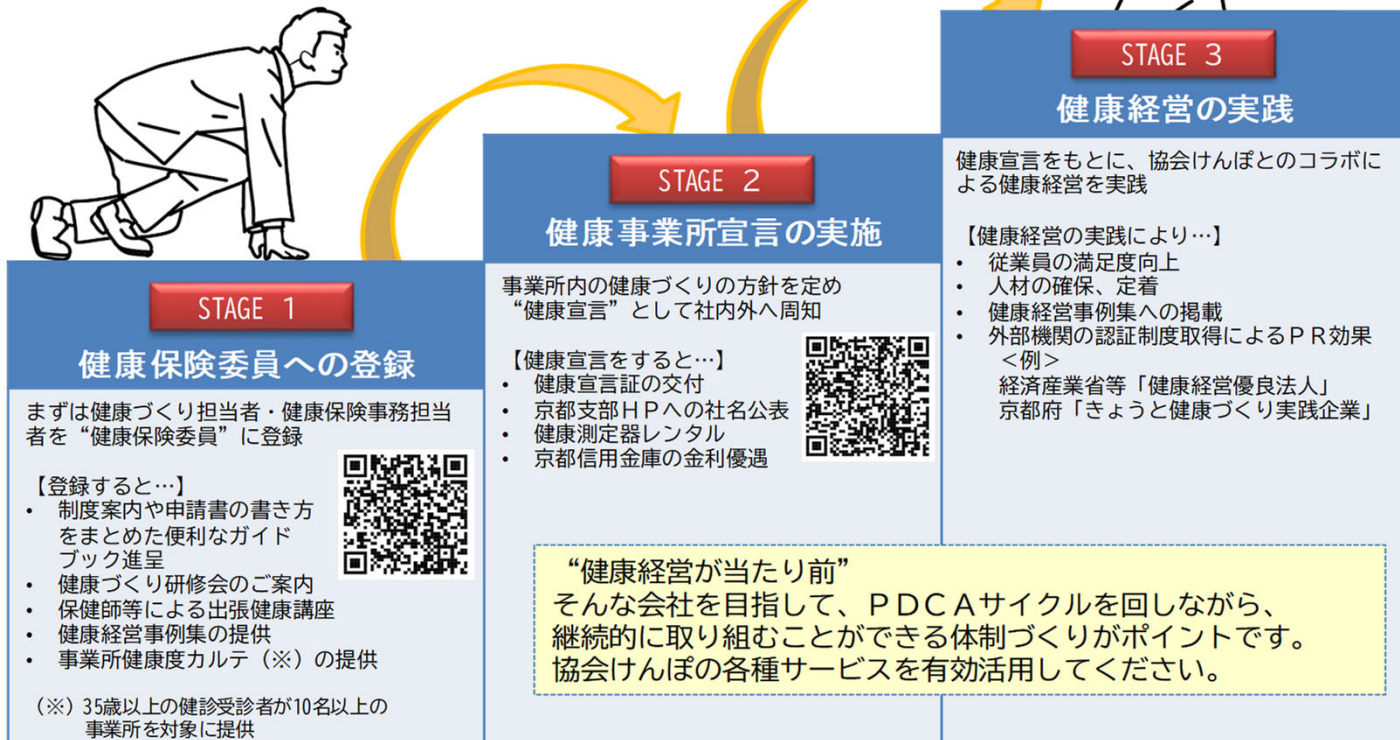


協会けんぽと一緒に健康度アップを目指す

「健康経営チャレンジプログラム」

「健康経営®」はNPO法人健康経営研究会の登録商標です

協会けんぽでは、事業所と協会けんぽとのコラボによる従業員様の健康づくりをサポートしています。自社の実情に応じて、協会けんぽと一緒に健康度アップに向けてステップアップをしていきましょう！



健康宣言の有無による2022年度医療費の比較をしたところ、「健康宣言“あり”」事業所の被保険者の方が、「健康宣言“なし”」事業所の被保険者より1人当たりの医療費が少ない結果となりました。

2022年度の1人当たり医療費

(単位：円)

	1人当たり医療費	《 医療費内訳 》		
		入院医療費	外来医療費	歯科医療費
健康宣言 “あり”	182,468	44,012	116,291	22,165
健康宣言 “なし”	198,020	51,508	123,204	23,308

※医療費水準が低く済んでいることが必ずしも良いとは言い切れません。

ご自身の体調や健診結果を受けて、早めに医療機関を受診することで、将来の健康増進や医療費節約に繋がります。日々の体調・健診結果の変化を意識して、健康管理に努めるとともに、適正な医療機関受診を心がけてください。

発行：全国健康保険協会（協会けんぽ）京都支部
企画総務グループ

〒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

TEL：075-256-8636

令和5年9月19日（火）より

協会けんぽ京都支部の事務室が移転しました