

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。

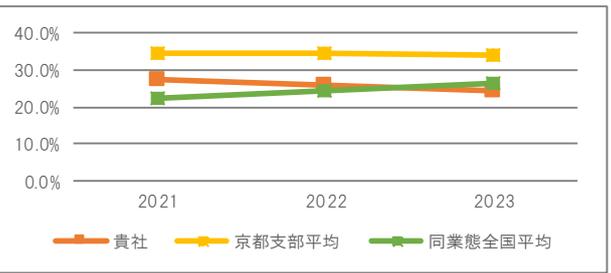
カルテの見方

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
2021	27.5%	34.5%	22.2%
2022	25.9%	34.3%	24.2%
2023	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れば幸いです。

令和6年3月

事業所健康度カルテ

2024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）

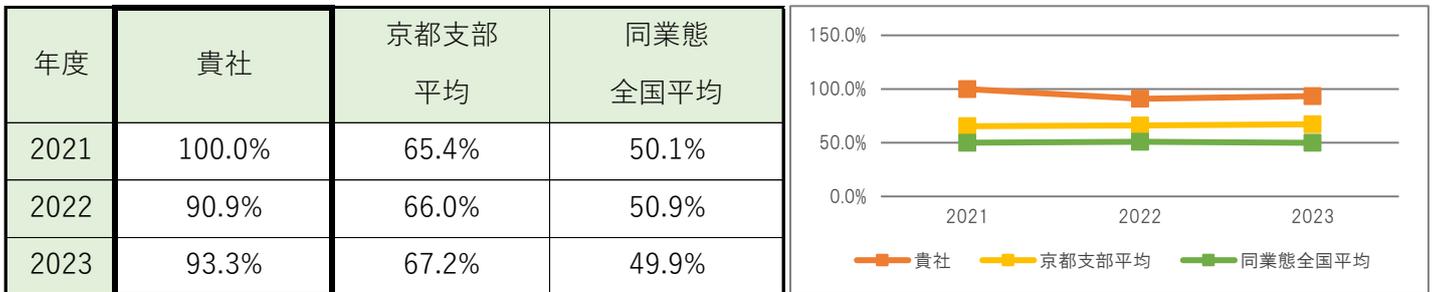


※医療費が高額で個人の特定につながる恐れがある場合、「-」表示としております。

健診実施状況

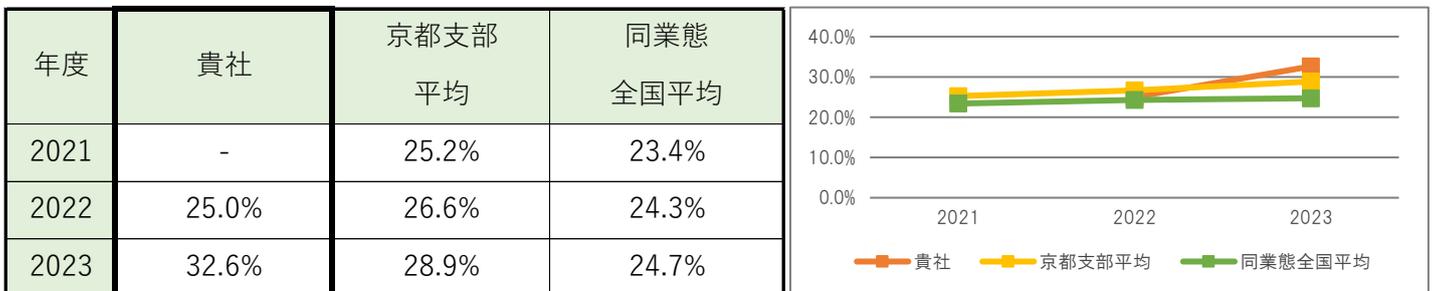
被保険者の健診実施率（対象：40歳以上の被保険者）

判定 **A**



被扶養者の健診実施率（対象：40歳以上の被扶養者）

判定 **B**



おトクな協会けんぽの健診メニューは12ページをご覧ください

【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。

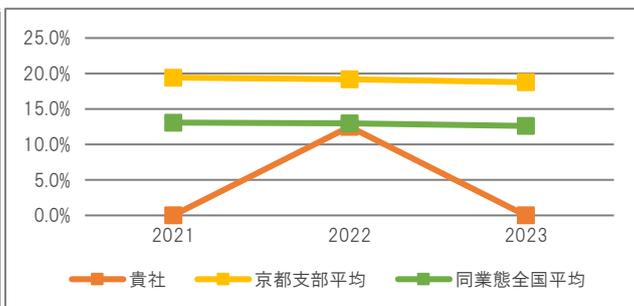
協会けんぽでは、生活習慣病の発症リスクが高いものの、生活習慣を見直すことで高い予防効果が期待できる方に対して、保健師・管理栄養士によるサポート(特定保健指導)を行っています。

特定保健指導の状況

特定保健指導の該当率

判定 **A**

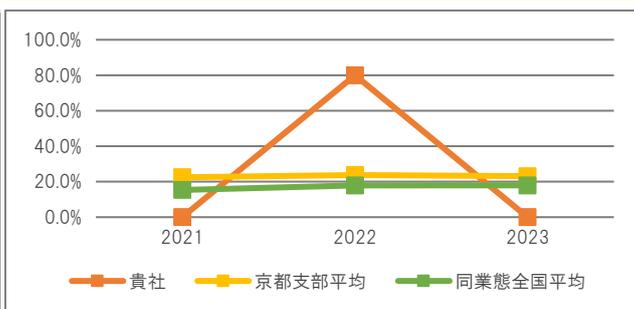
年度	貴社	京都支部 平均	同業態 全国平均
2021	0.0%	19.4%	13.1%
2022	12.5%	19.2%	13.0%
2023	0.0%	18.8%	12.6%



特定保健指導（初回）の実施率

判定※ **A**

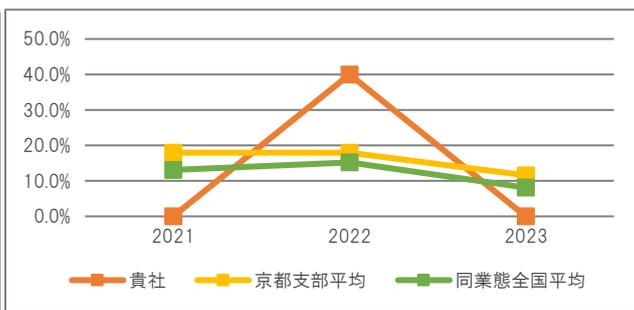
年度	貴社	京都支部 平均	同業態 全国平均
2021	データなし	22.5%	15.3%
2022	80.0%	23.7%	17.8%
2023	データなし	23.2%	17.9%



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
2021	データなし	18.0%	13.1%
2022	40.0%	17.9%	15.2%
2023	データなし	11.6%	8.1%



※特定保健指導（初回・評価）の実施率のみ、2022年度の数値で5段階評価（A～E）の判定を行っております。

健診を受けた「その後」について、13ページをご覧ください

【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。

2023年度に健診を受診され、2024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、2022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。

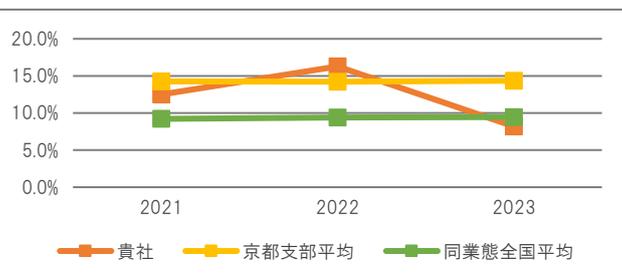
日常生活の中で適度な運動・バランスの取れた食生活・禁煙等を実践することによって、メタボリックシンドロームの予防につながります。

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**

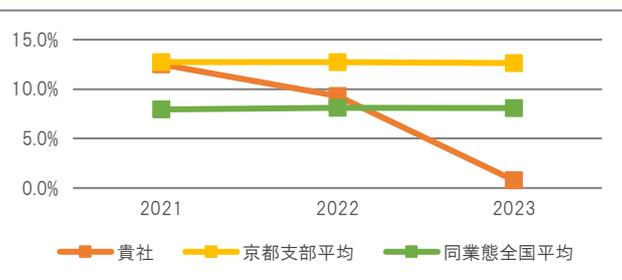
年度	貴社	京都支部 平均	同業態 全国平均
2021	12.5%	14.3%	9.2%
2022	16.3%	14.2%	9.4%
2023	8.2%	14.4%	9.5%



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
2021	12.5%	12.7%	7.9%
2022	9.3%	12.7%	8.1%
2023	0.8%	12.6%	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	
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 ①血糖 ②脂質 ③血圧		④喫煙歴	対象	
	40-64歳	65-74歳			
85cm以上(男性)	2つ以上該当	あり	積極的	動機付け	
90cm以上(女性)			支援		
上記以外でBMI 25以上	3つ該当	あり	積極的	動機付け	
	2つ該当		支援		
	1つ該当		支援		

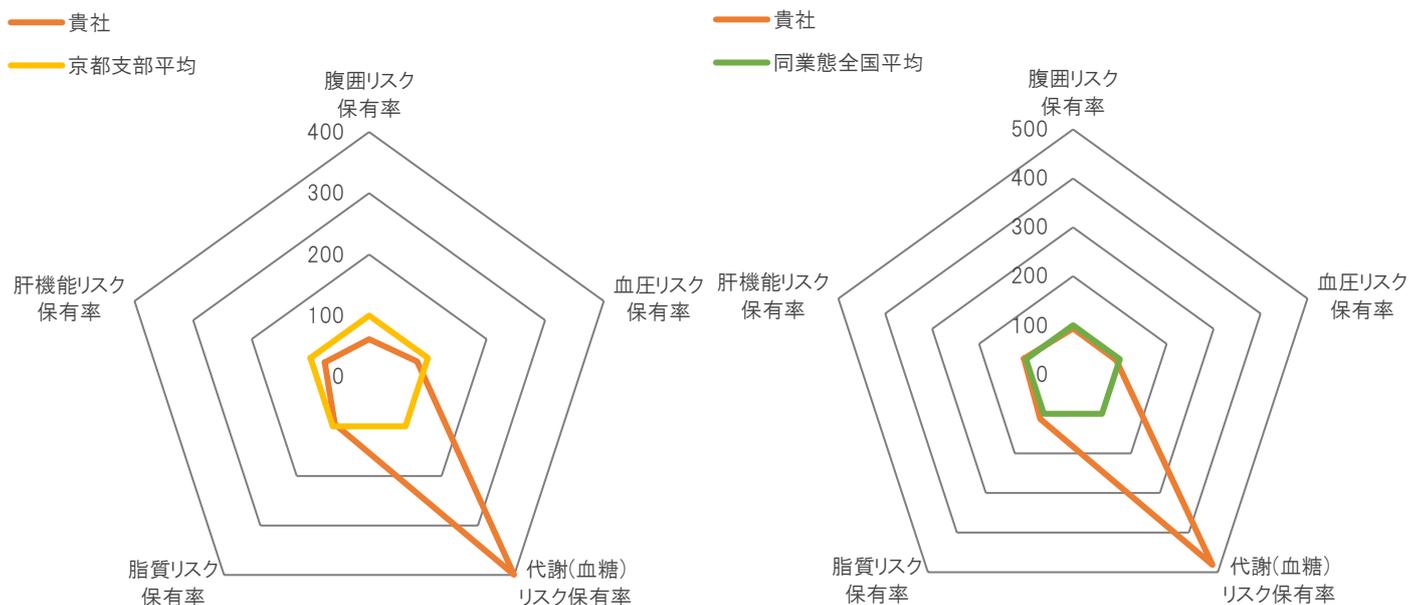
<メタボリックシンドロームおよび特定保健指導の判定における各リスクの基準>

	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未満又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

従業員様の健康度アップ・生活習慣改善には
1日のうちで多くの時間を過ごす会社での取り組み・環境も重要です。

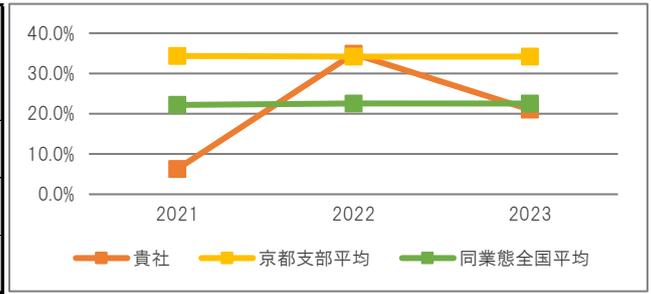
事業所様の取り組みを後押しする協会けんぽ京都支部の
各種サービスをご利用ください(詳しくは14ページをご覧ください)

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**

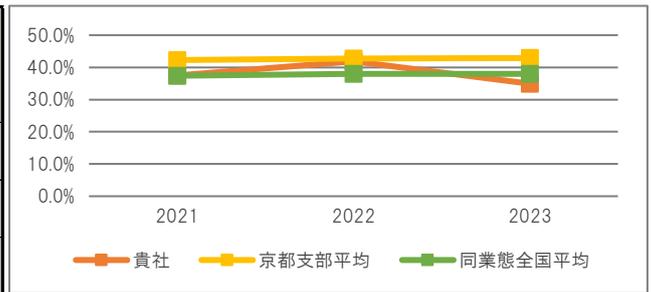
年度	貴社	京都支部 平均	同業態 全国平均
2021	6.3%	34.3%	22.2%
2022	34.9%	34.2%	22.6%
2023	21.0%	34.2%	22.5%



血圧リスク保有率

判定 **B**

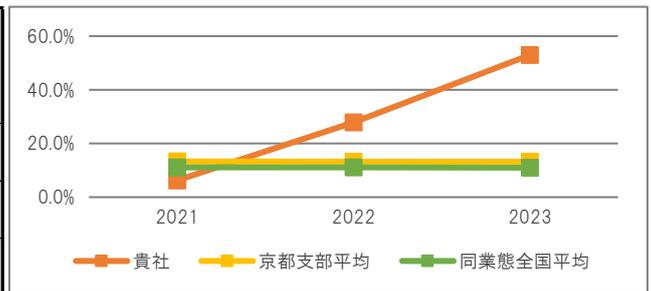
年度	貴社	京都支部 平均	同業態 全国平均
2021	37.5%	42.3%	37.4%
2022	41.9%	42.8%	38.0%
2023	34.9%	42.9%	38.0%



代謝（血糖）リスク保有率

判定 **E**

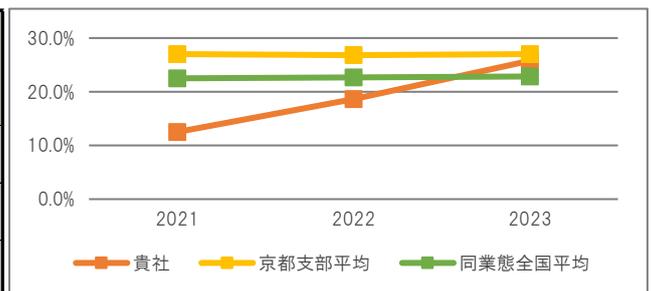
年度	貴社	京都支部 平均	同業態 全国平均
2021	6.3%	13.3%	11.1%
2022	27.9%	13.2%	11.1%
2023	52.9%	13.3%	11.0%



脂質リスク保有率

判定 **B**

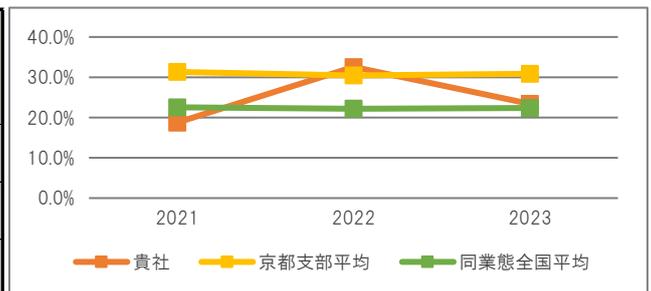
年度	貴社	京都支部 平均	同業態 全国平均
2021	12.5%	27.0%	22.5%
2022	18.6%	26.8%	22.7%
2023	25.8%	27.0%	22.8%



肝機能リスク保有率

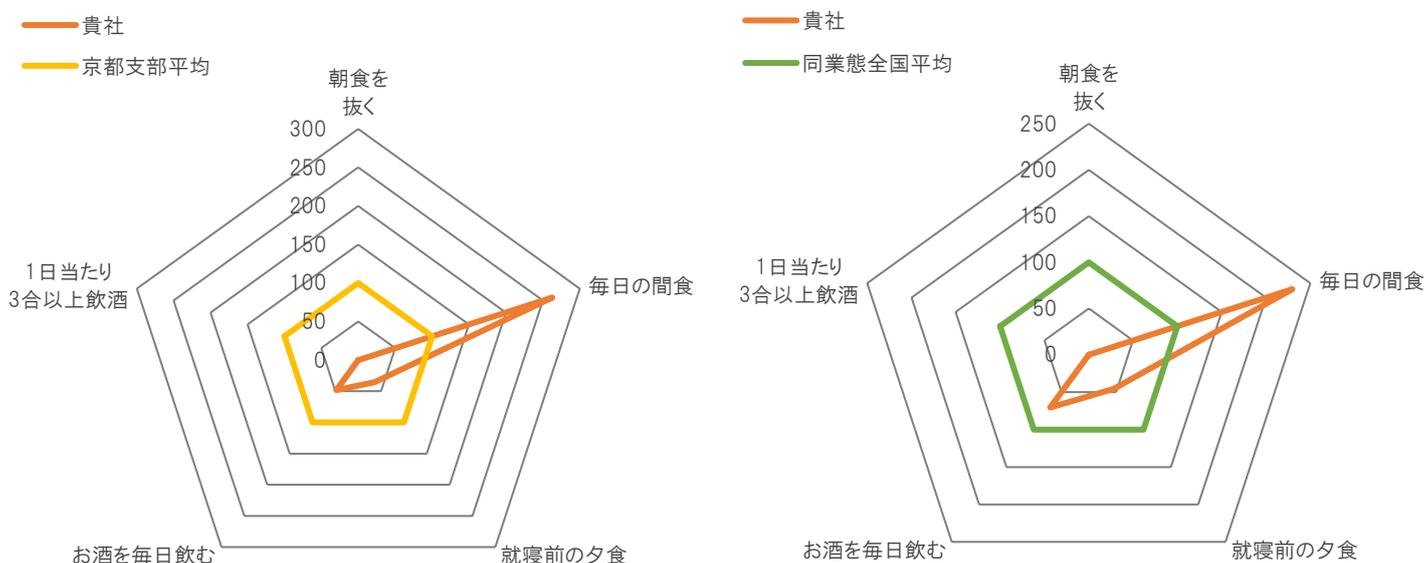
判定 **B**

年度	貴社	京都支部 平均	同業態 全国平均
2021	18.8%	31.3%	22.5%
2022	32.6%	30.5%	22.2%
2023	23.4%	30.9%	22.4%



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。

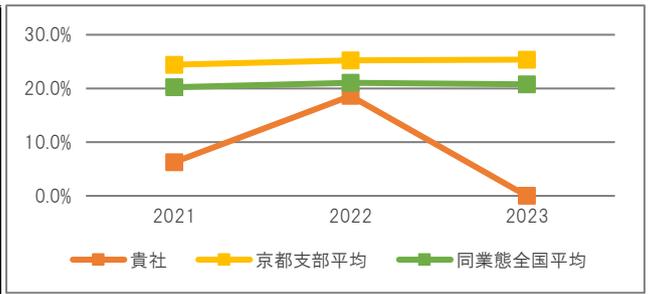


生活習慣要改善者の状況

朝食を抜くことが週に3回以上ある者の割合

判定 **A**

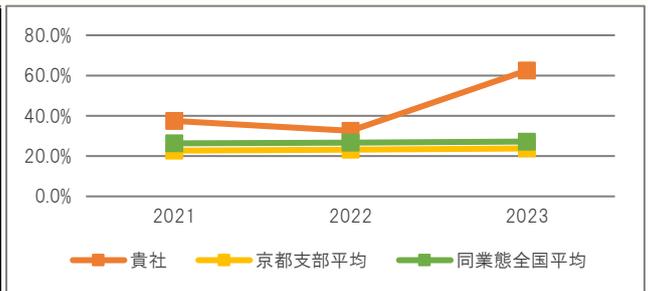
年度	貴社	京都支部 平均	同業態 全国平均
2021	6.3%	24.4%	20.2%
2022	18.6%	25.3%	21.1%
2023	0.0%	25.4%	20.8%



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**

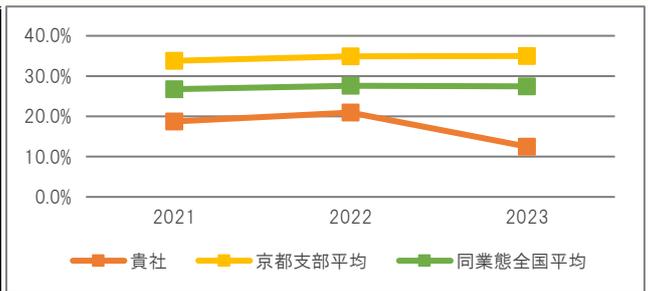
年度	貴社	京都支部 平均	同業態 全国平均
2021	37.5%	22.7%	26.3%
2022	32.6%	23.1%	26.7%
2023	62.5%	23.8%	27.2%



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**

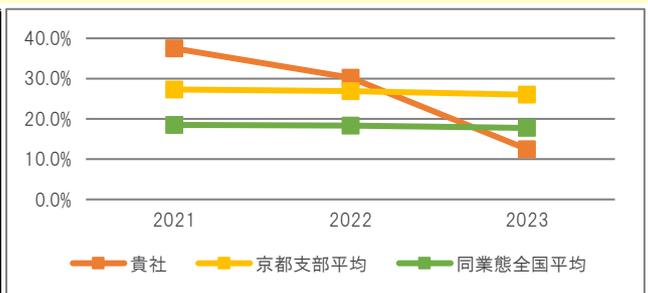
年度	貴社	京都支部 平均	同業態 全国平均
2021	18.8%	33.8%	26.8%
2022	20.9%	34.9%	27.6%
2023	12.5%	35.0%	27.5%



お酒を毎日飲む者の割合

判定 **A**

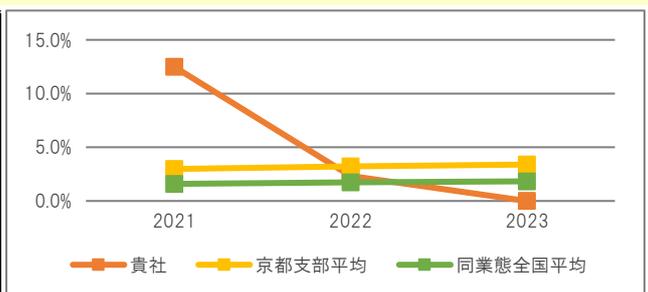
年度	貴社	京都支部 平均	同業態 全国平均
2021	37.5%	27.3%	18.5%
2022	30.2%	26.9%	18.4%
2023	12.5%	26.0%	17.8%



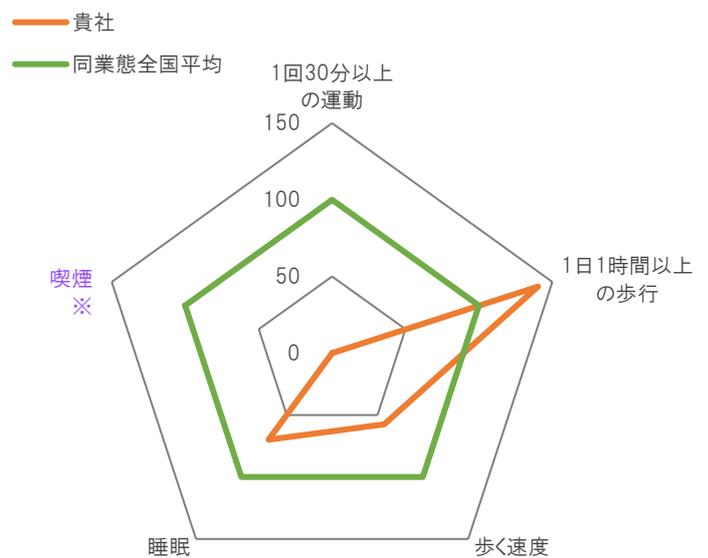
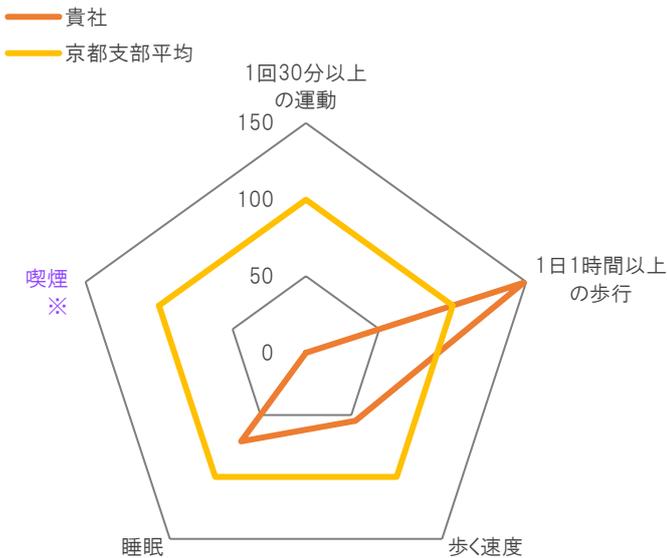
飲酒日の1日当たりの飲酒量が3合以上の者の割合

判定 **A**

年度	貴社	京都支部 平均	同業態 全国平均
2021	12.5%	3.0%	1.6%
2022	2.3%	3.2%	1.7%
2023	0.0%	3.4%	1.8%



※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」項目を除き、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（R6.9～R6.11）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。

2024
きょうと探検ウォーキング
ある古っ都
京都府全域で開催！
2024.9.1日～11.30日

京都を歩けば、イイこといっぱい！

歩いて健康！
歩いて
景品GET！

無料アプリで
かんたん
参加！

参加費 無料

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）

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

歩くだけで景品がもらえるチャンス！
抽選カードでの応募が、
毎月の目標歩数達成で
カタログギフトや電子マネーなどが当たる！

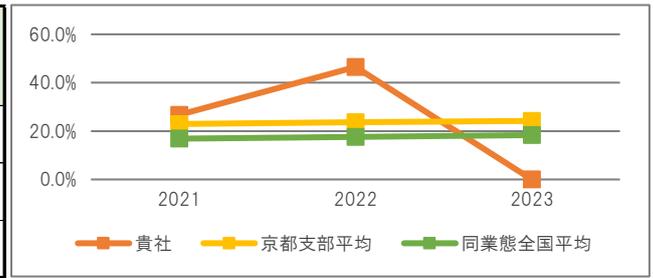
さらに コンビニコーヒーマット(S)またはアイス(S)の商品無料引換券が当たる！
また、事前アンケートのどちらかに回答いただくと、身長・体重も記入いただいた方に電子マネーが当たるチャンスも！

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
2021	26.7%	22.9%	16.9%
2022	46.5%	23.6%	17.6%
2023	0.0%	24.2%	18.3%

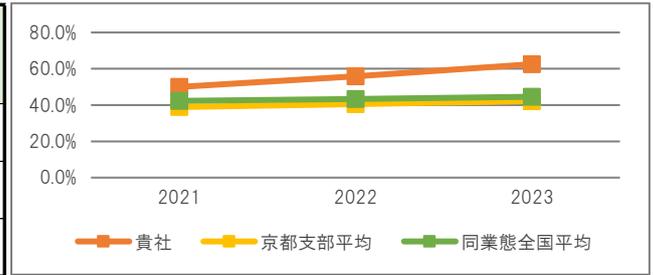


日常生活において歩行又は同等の身体活動を1日1時間以上

実施している者の割合

判定 **A**

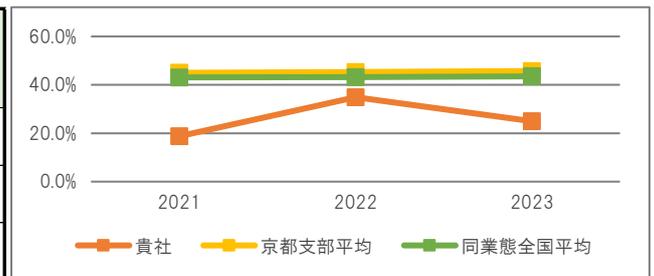
年度	貴社	京都支部 平均	同業態 全国平均
2021	50.0%	38.9%	42.3%
2022	55.8%	40.5%	43.3%
2023	62.5%	42.1%	44.6%



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**

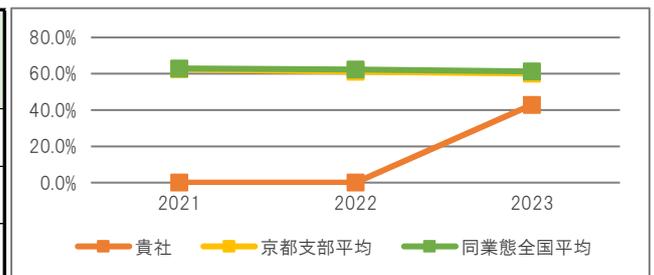
年度	貴社	京都支部 平均	同業態 全国平均
2021	18.8%	45.0%	43.1%
2022	34.9%	45.4%	43.2%
2023	25.0%	45.7%	43.5%



睡眠で休養が十分取れている者の割合

判定 **D**

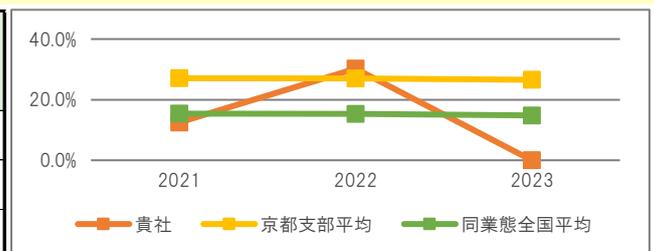
年度	貴社	京都支部 平均	同業態 全国平均
2021	0.0%	62.5%	63.0%
2022	0.0%	61.2%	62.3%
2023	42.9%	60.1%	61.3%



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
2021	12.5%	27.1%	15.4%
2022	30.2%	27.0%	15.3%
2023	データなし	26.6%	14.8%



【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。

被保険者向け

35歳～74歳の従業員（被保険者）の方は、健診には**検査項目が多く、おトクな「生活習慣病予防健診」**がオススメです。

協会けんぽの生活習慣病予防健診は、

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	▶ 5大がん 肺 胃 大腸 子宮 乳房 までカバー!	
便潜血反応検査	※子宮頸がん検診、乳がん検診は、別途自己負担が必要です。		

生活習慣病予防健診等の自己負担を軽減しています。

令和5年 4月～	一般健診	従前 7,169円	→	従後 5,282円	付加健診	従前 4,802円	→	従後 2,689円
-------------	------	-----------	---	-----------	------	-----------	---	-----------

対象:35歳～74歳の被保険者(ご本人)

付加健診の対象年齢について、今までの40歳、50歳に加え、45歳、55歳、60歳、65歳、70歳も対象になります。

※付加健診とは、節目の年齢において、肝臓、胆のう、膵臓といった腹部の臓器の様子を調べるための腹部超音波検査や、高血圧・動脈硬化などを見つける手がかりとなる眼底検査といった、より詳細な健診です。

申込は簡単！健診機関を選んで直接電話等で予約してください。
京都府内で生活習慣病予防健診がご利用いただける健診機関は約70機関あります。

健診機関はこちらから検索⇒



被扶養者向け

従業員の健康だけでなく、ご家族の健康も従業員の働き方や労働生産性に影響します。
事業主・事業所担当者の皆さまからもご家族の健診受診をご案内ください。

40歳～74歳のご家族（被扶養者）の方には、無料（※）で受診できる特定健診の「受診券」を毎年4月上旬にご自宅あてにお送りしています。（※）一部機関では有料となる健診機関もあります（都道府県により異なります）

協会けんぽ京都支部では、ご自宅近くの商業施設等で気軽に受診ができる健診会場をご用意しています。

また、特定健診の一般的な検査項目に加え、「受診券」を利用して7,150円の補助を受けてより詳しい健診を受けることができるメニューもご用意しています。

受診券を利用して無料で健診を受けたい！

特定健診	診察 身体計測 血圧測定 尿検査 血液検査 (問診等) (脂質・血糖・肝機能)
-------------	--

特定健診と同時により詳しい健診を受けたい！

→受診券のご利用で**7,150円の補助**が受けられます。

ミニドック健診	肺がん・胃がん・大腸がん検査などを追加
人間ドック (差額ドック)	ミニドック健診よりさらに精密な検査(人間ドック)が受けられます

*特定健診に女性特有の病気に関する検査を追加できる健診もあります。

婦人科がん検診 (オプション)	乳がん・子宮頸がん検査を特定健診にオプションとして有料で追加可能
---------------------------	----------------------------------

ご家族（被扶養者）用の特定健診実施機関や会場・メニュー等についてはこちらから検索⇒



年に1回の健診を受けて、「受けっぱなし」になっていませんか？
健診を受けた後の行動こそが大切です！

健診

生活習慣の改善が必要

特定保健指導を利用しましょう！

特定保健指導を利用して、
 生活習慣の改善に取り組んでください。

【特定保健指導のご案内方法】

- ・（健診当日）健診機関からのお声がけ
- ・後日、協会けんぽ（又は協会けんぽ委託の専門機関）からご案内

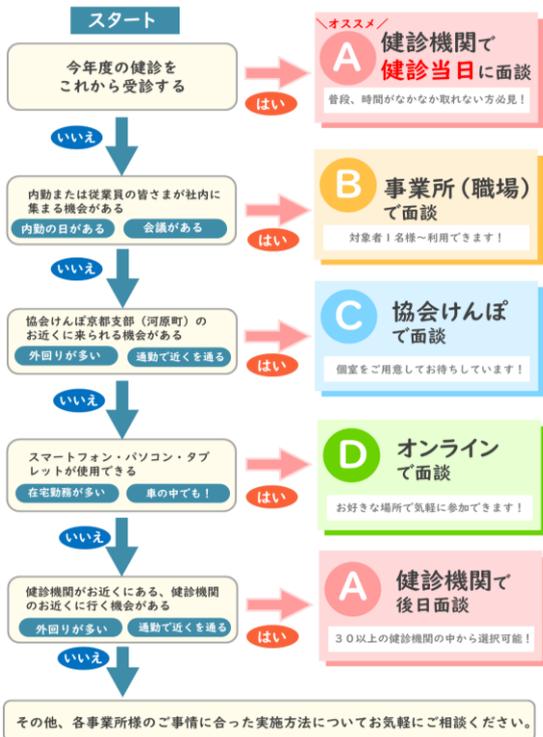
医療機関への受診が必要

医療機関に早期受診を！

治療が必要と判定された場合は、
 早期に医療機関を受診してください。

健診の結果、メタボリスクがある方（40歳～74歳）には生活習慣病予防のため、健康づくりの専門家である保健師・管理栄養士が寄り添い健康サポート（特定保健指導）を行っています。一人一人のライフスタイルに合わせた具体的な目標設定を行い、3～6か月間の生活習慣改善にチャレンジします。

特定保健指導の実施方法はいくつかあります。健診機関や働き方等に応じて、従業員の方が受けやすい方法をお選びいただけます。



上記のうち、事業所様で後日の日程調整が必要なく、また従業員の方の健康意識が高まっている健診当日に面談を受けていただける『**A**健診機関で健診当日に面談』が**オススメ**です。

当日に特定保健指導が実施できる健診機関はこちらから検索⇒



協会けんぽでは、健診の結果で血圧・血糖・脂質の数値が基準値を上回り、すぐにでも医療機関への受診が必要と判定された方で、受診が確認できていない方に対して、直接ご自宅あてに案内をお送りしています。

あなたは今すぐ医療機関を受診を！
健診結果を踏まえた次の行動が重要！

この通知は健診結果において、血圧値・空腹血糖値（またはHbA1c）、LDLコレステロール値が「注意値」「要治療値」と判断された方のうち、健診受診後および健診受診月をきんだ健診受診後3か月以内に医療機関の受診が確認できなかった方にお送りしています。なお、本状と行き違いで既に医療機関にご相談、受診されている場合は医師の判断の参考となりますので、本状と健診結果をお持ちください。

あなたの健診結果は		血圧	血糖	HbA1c値	脂質
収縮期血圧	拡張期血圧	空腹血糖値	mg/dL		LDLコレステロール値
mmHg	mmHg	mg/dL	%		mg/dL
110	70	100	5.6	6.5	120
120	80	126	6.5	7.5	150
130	90	160	7.5	8.5	180
140	100	200	8.5	9.5	210
160	110	250	9.5	10.5	240
180	120	300	10.5	11.5	270
200	130	350	11.5	12.5	300

自覚症状がないからといって放置すると、動脈硬化などが急速に進行し、心疾患等の発症リスクが高まります。

従業員の方に長く元気に働いてもらうためにも、家族を含めた健康が第一！
 重症化を防ぐためにも、メタボリスクがあると判定された方には特定保健指導を、再検査・要治療と判定された方には早期の医療機関受診について、事業所担当者様からお声がけをお願いします。

協会けんぽ京都支部の特設サイトにて、『健康増進のプロが伝える、健康のススメ』と題したコラムを掲載しています。

- ・ そもそも“健康”とは
- ・ 健診結果の見方
- ・ メタボを放置すると…

などを改めて考えていただける内容となっておりますので、ぜひ一度ご覧ください。



生活や運動習慣の改善を中心とした生活習慣病予防や、メンタルヘルス予防に対する事業所様での取り組みを後押しするサービスとして、『健康講座』『健康測定器レンタル』を無料で実施しています。

<健康講座> 【健康保険委員事業所限定】

社内で従業員様に健康づくりに関する研修会・セミナーを企画する際に、講師や内容でお悩みの担当者様もいらっしゃるのではないのでしょうか。

協会けんぽ京都支部では、専門知識を有した健康運動指導士・保健師等が事業所様を訪問して、従業員の皆さんに対して『健康講座』を行っています。

令和6年度は、運動推進・生活習慣病予防・メンタルヘルス等の12メニューの中からお選びいただけます。一部の講座では、体の水分量・ミネラル量・筋肉量等がわかる「体成分分析装置・InBody（インボディ）」による測定体験付きの講座もご用意しています。

また、いつでも視聴できる録画配信型の健康講座もご用意しています。詳しくは令和6年5月に健康保険委員様宛にお送りした「健康講座のご案内」をご覧ください。

※申込数が上限に達した場合は、年度内でも受付を締め切らせていただきます。
※本情報は令和6年度事業を基に作成しています。
年度によって実施内容が変更となる場合があります。

<健康測定器レンタル> 【健康宣言事業所限定】

ご自身の健康について考える機会は、「年に1回の健康診断のとき」や「自分や家族が病気にかかってしまったとき」だけという方も多いのではないのでしょうか。

協会けんぽ京都支部では、従業員様がご自身の体の状態を知ること、健康づくりを始めるきっかけづくりを提供することを目的とした『健康測定器レンタル』を行っています。

令和6年度は、血管推定年齢測定・老化物質測定・ストレス測定・体成分測定4種類から選び、1週間（月曜日～金曜日）にわたり事業所様でご利用いただけます。

食生活改善や運動習慣定着以外にも、測定会の開催や測定結果による生活習慣の変化を通じて、従業員同士のコミュニケーション向上の効果も期待できます。

※令和6年8月末現在、申込数が上限に達しているため受付を締め切っております。
※本情報は令和6年度事業を基に作成しています。
年度によって実施内容が変更となる場合があります。

「京都働き世代の健康データブック」のご案内

協会けんぽ京都支部では健診結果・問診結果等のビッグデータを活用した分析を行っています。分析結果から見えた様々な特徴・課題に対して、事業主様・加入者様が生活習慣等についての情報を活用した「ヘルスリテラシー」向上により、健康経営・健康づくりの一層の推進にお役立てください。

令和5年度は業態（働き方）の違いから見える健康課題に着目したデータブックを作成しました。皆さんの業態や類似した働き方の特徴に合わせた健康課題が見えてくるかもしれませんので、ぜひ一度ご覧ください。

【 まだ健康宣言エントリーがお済みでない事業所様へ 】

健康宣言パンフレットや取組事例集は以下のサイトからご覧いただけます。

健康宣言事業所では、それぞれの体制や健康課題に合わせた取り組みを実施しています。

まだ健康宣言をされていない事業所様は、健康宣言を実施する際に協会けんぽがあらかじめ用意した40メニューの中から選択できる「オリジナル項目」（パンフレット参照）や、健康経営を積極的に進めている事業所様の取り組み事例をまとめた「取組事例集」を参考に、この機会にまずは健康宣言から始めてみませんか？



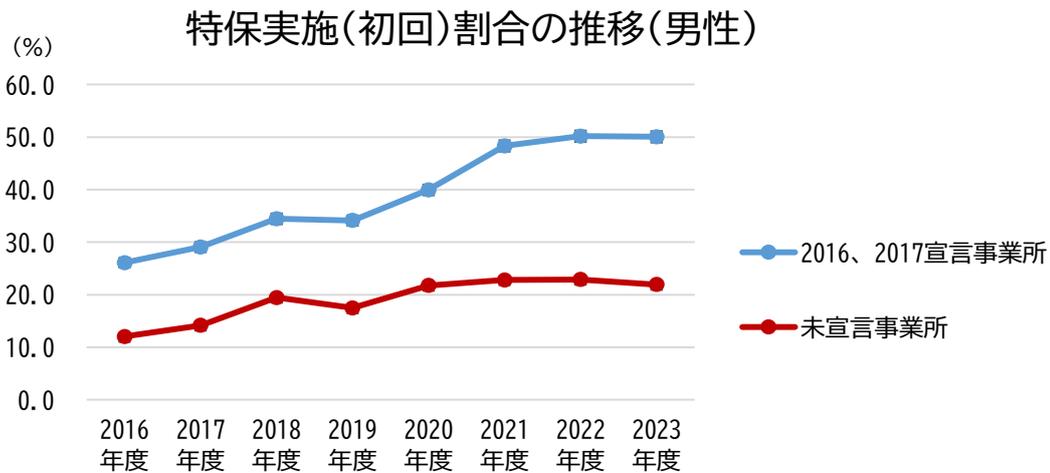
「京から取り組む健康事業所宣言」へのエントリーをお待ちしております。エントリー方法は裏面の「かんたん3ステップ」をご覧ください。

また、健康宣言事業所ではメタボリスクがある方に対する「特定保健指導」を積極的にご利用いただいております。健康宣言事業所全体での様々な取り組み効果もあり、実際に従業員様の健康度アップや生活習慣改善につながっていることがデータ分析の結果明らかになってきています。

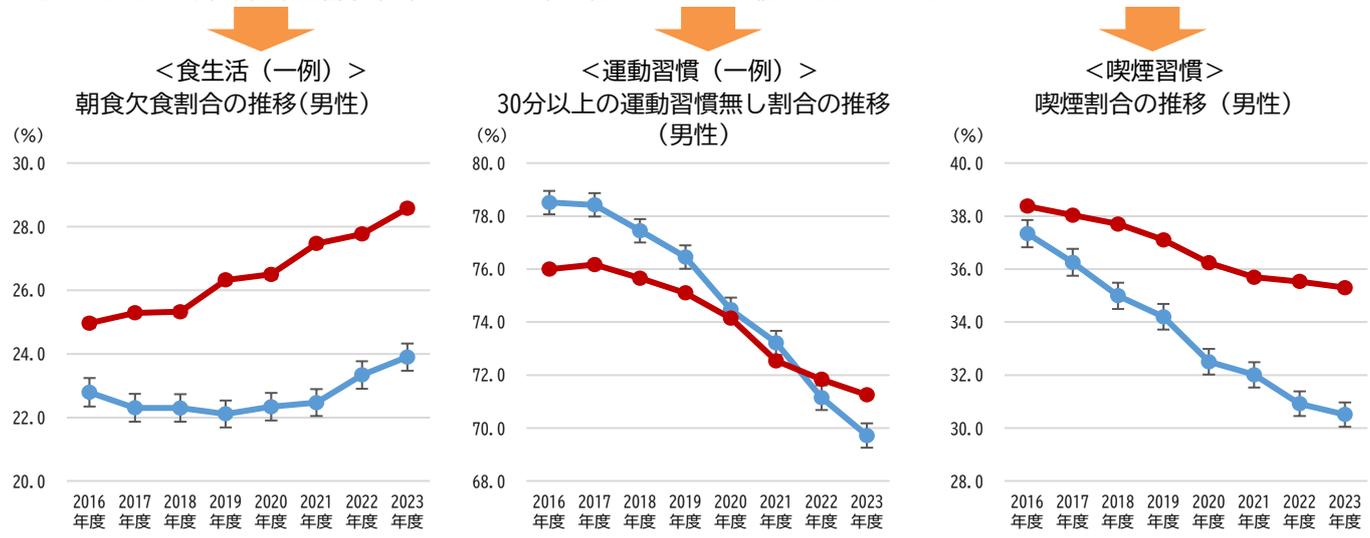
【 健康宣言事業所での特定保健指導および健康度改善データ推移 】

協会けんぽ京都支部にて、①2016～2017年度に健康宣言を実施している事業所と、②2024年3月時点でまだ健康宣言を実施していない事業所について、健診結果・問診結果・特定保健指導実施状況の比較を行い、健康経営実践の成果が見られる特徴がありましたのでご紹介します。

健康宣言事業所では、健診結果でメタボリスクがある方に対する特定保健指導について、健康宣言を実施していない事業所と比較して大幅な実施率向上が見られました。



特定保健指導では、保健師・管理栄養士とともに目標や行動計画を決めて、食生活・運動習慣・喫煙習慣等の改善を目指していきます。その成果は健康宣言事業所それぞれの取り組みもあり、数値にも表れています。





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

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

生産性の向上

- モチベーションの向上
- 業務効率の向上

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

「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

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です。	健診結果が再検査・要治療者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
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 2階
TEL: 075-256-8636