

事業所健康度診断カルテ

➤ 事業所健康度診断カルテとは…

従業員の方一人ひとりの健診の結果を積み上げ、事業所全体の健診の結果としてまとめたものです。事業所全体の健康状態を把握し、健康づくりへの取り組みにご活用ください。

- ◎「事業所健康度診断カルテ」は各事業所において積極的に従業員の健康づくりに取り組んでいただくための現状把握や課題抽出、また、そのための対策や目標を設定するための参考としていただくための支援ツールであることから、提供したデータ等のご利用は貴社内限りとしていただきますようお願い致します。
- ◎協会けんぽで確認できた健診受診者(問診回答者)数が10人に満たない項目およびデータが確認できない項目は、「*」で表示しています。



「学問のすゝめ」の著者として有名な福沢諭吉ですが、ヨーロッパの近代保険制度を日本に紹介した人としても知られています。「協会けんぽ健康のススメ」では協会けんぽのインセンティブ制度と5つの評価項目について、福沢諭吉風のキャラクターがコミカルにおススメしていきます。

「意識は高く! 保険料は低く!」皆さまも健康への意識を高めていただき、インセンティブ制度で長野支部の保険料を低くするよう、ご協力をお願いします。インセンティブ制度の5つの評価項目に対する貴社の取り組み状況については、8ページから9ページにまとめているので、ぜひご確認ください。



全国健康保険協会 長野支部

協会けんぽ

<http://www.kyoukaikenpo.or.jp/>

➤ 貴社の基本データ

	加入者数	被 保 険 者 数			被保険者平均年齢
		合計	男性	女性	
H29年度	100	60	40	20	41.1
H30年度	100	60	40	20	41.9
R1年度	100	60	40	20	42.0
製造業	160,598	94,556	62,473	32,083	50.7
長野支部	654,983	400,452	232,033	168,419	51.0

※それぞれ各年度末時点での数値です。（■県内同業種、■長野支部については令和1年度末の数値です。）
 ※加入者数は被保険者数と被扶養者数の合計です。

➤ 健康診断の実施状況

■被保険者（本人）

協会けんぽの生活習慣病予防健診受診者（35歳～74歳）と労働安全衛生法に基づく定期健診受診者（40歳～74歳）の合計です。

	被保険者				
	健診対象者 (35～74歳)	受診者 (人)	受診率 (%)	平均年齢 (受診者)	メタボ率 (%)
H29年度	40	40	100.0%	50.4	13.8%
H30年度	41	41	100.0%	50.0	20.0%
R1年度	42	42	100.0%	49.9	14.6%
製造業	70,242	48,336	68.8%	52.5	24.9%
長野支部	309,532	191,654	61.9%	53.0	24.6%

R1年度 メタボ判定



0%～15%	
15%～25%	
25%超	

$$【メタボ率】 = \frac{\text{メタボ該当者} + \text{メタボ予備群}}{\text{受診者}}$$

- 健診対象者は各年度末時点での数値です。
- 受診者は生活習慣病予防健診を受けている方と定期健診のデータを提供いただいた方の集計です。
- 受診者は年度途中の資格喪失者を含みます。なお、定期健診データは40歳以上の方のものに限られます。

■被扶養者（家族）

被保険者と被扶養者の受診率には大きな差があります。被扶養者が病気になると被保険者の勤務にも影響します。被保険者の健診はもちろんですが、被扶養者の健診についても事業所から受診をお勧めください。

	被扶養者		
	貴社	製造業	長野支部
R1年度	40.0%	31.3%	31.1%

➤被保険者（加入者）1人当たり医療費（平成29・30・令和1年度）

■貴社の被保険者（加入者）1人当たり医療費

平成29年度から令和1年度の被保険者1人当たりの医療費の遷移です。個人の特定につながらないよう、被保険者が50人に満たない場合は、加入者1人当たり医療費の掲載となります。また、加入者が50人に満たない場合は、「*」で表示しています。

年度	貴社	製造業	長野支部
H29年度	130,000	140,990	157,283
H30年度	140,000	144,835	159,937
R1年度	150,000	150,230	165,707

➤ 健診結果から見たリスク保有者の割合（平成29・30・令和1年度）

■貴社のリスク保有者の割合

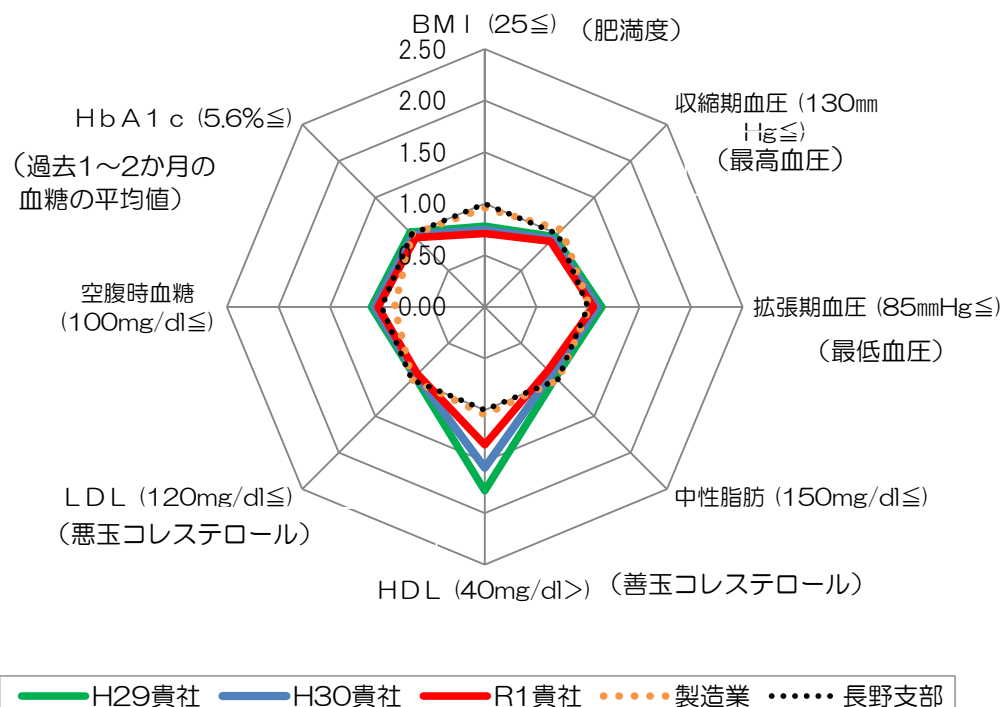
経年で比較することで、課題が明確になります。

R1年度の赤で強調している項目は長野支部平均よりリスク保有割合が高い項目です。

		BMI (25以上)	収縮期血圧 (130mmHg以上)	拡張期血圧 (85mmHg以上)	中性脂肪 (150mg/dl以上)	HDL (40mg/dl未満)	LDL (120mg/dl以上)	空腹時血糖 (100mg/dl以上)	HbA1c (5.6%以上)
貴社	H29年度	22.0%	32.0%	28.0%	19.0%	8.0%	52.0%	34.0%	27.0%
	H30年度	21.0%	31.0%	27.0%	18.0%	7.0%	51.0%	33.0%	26.0%
	R1年度	20.0%	30.0%	26.0%	17.0%	6.0%	50.0%	32.0%	25.0%
	製造業	27.0%	35.2%	25.1%	19.6%	4.7%	54.1%	27.0%	26.3%
	長野支部	28.1%	33.3%	24.7%	19.6%	4.5%	54.3%	30.9%	26.4%

リスク保有割合の変化（平成29・30・令和1年度）

- 各検査項目のR1年度長野支部のリスク保有割合を'1'としたときの比較です
- 外側にある項目ほどリスク保有者の割合が高いことを示しています



➤ 特定保健指導

■特定保健指導とは？

生活習慣を見直すためのプログラムです。適切な食事・運動などの生活習慣を見直すことにより内蔵脂肪を減らし、将来の病気を未然に防ぐことを目的としています。保健師・管理栄養士などの専門家からメタボリックシンドロームのリスクに応じた支援を受けられます。

■特定保健指導の対象者

40歳以上かつ、現在血圧・脂質・血糖の投薬による治療を受けていない方で、健診結果からメタボリックシンドロームのリスク数に応じて、動機付け支援対象者、積極的支援対象者に分けられます。

内臓脂肪のリスク

①腹囲男性85cm以上、女性90cm以上

または

②BMI25以上



追加リスク ③血圧 ④脂質 ⑤血糖

(③～⑤の値が基準値より高い場合)

⑥喫煙習慣

(③～⑤のリスクが1つでもある場合)

■貴社の健診受診者のうち特定保健指導対象者の割合（令和1年度被保険者）

健診受診者数	特定保健指導対象者数	割合	長野支部平均
42	4	9.5%	17.1%

■貴社の特定保健指導対象者数と利用者数（令和1年度被保険者）

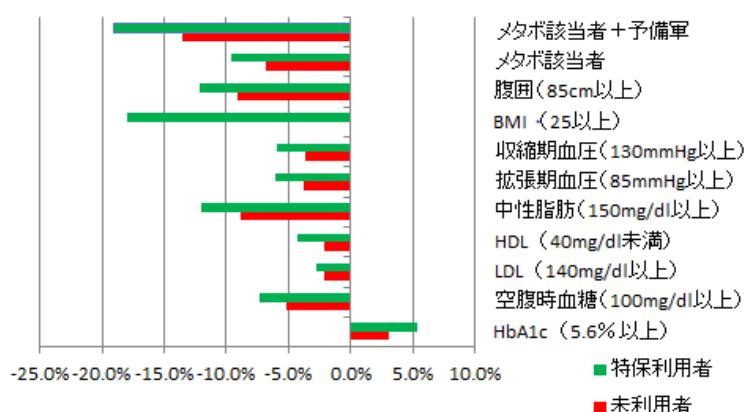
特定保健指導対象者数	特定保健指導利用者数※	利用率	長野支部平均利用率
4	4	100.0%	25.3%

※ 特定保健指導利用者数は令和1年度に初回面接を受けた方の数値です。

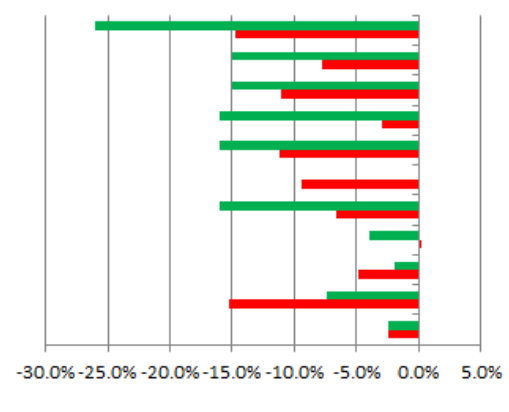
■特定保健指導の効果

下のグラフは特定保健指導利用者と未利用者の翌年度の改善状況を比較しています。特定保健指導利用者の方が未利用者よりほとんどの項目で改善されているのがわかります。

特定保健指導による改善状況（男性）



特定保健指導による改善状況（女性）



■特定保健指導の案内が届いたら

特定保健指導は、協会けんぽの保健師・管理栄養士が対象者のお勤め先に出向いて実施しますので、事業所様には「個別相談ができる場所のご用意」と「お仕事との日程調整」の2点をお願いいたします。もちろん**無料で実施**しますので、積極的なご活用をお願いします。

➤ 健診で「要治療(要再検査)」となった際の医療機関受診

■ 貴社の要治療者の健診後3か月以内の医療機関受診率（令和1年度・被保険者）

要治療者（要再検査者含）	医療機関受診者	受診率	長野支部平均
8	8	100.0%	69.1%

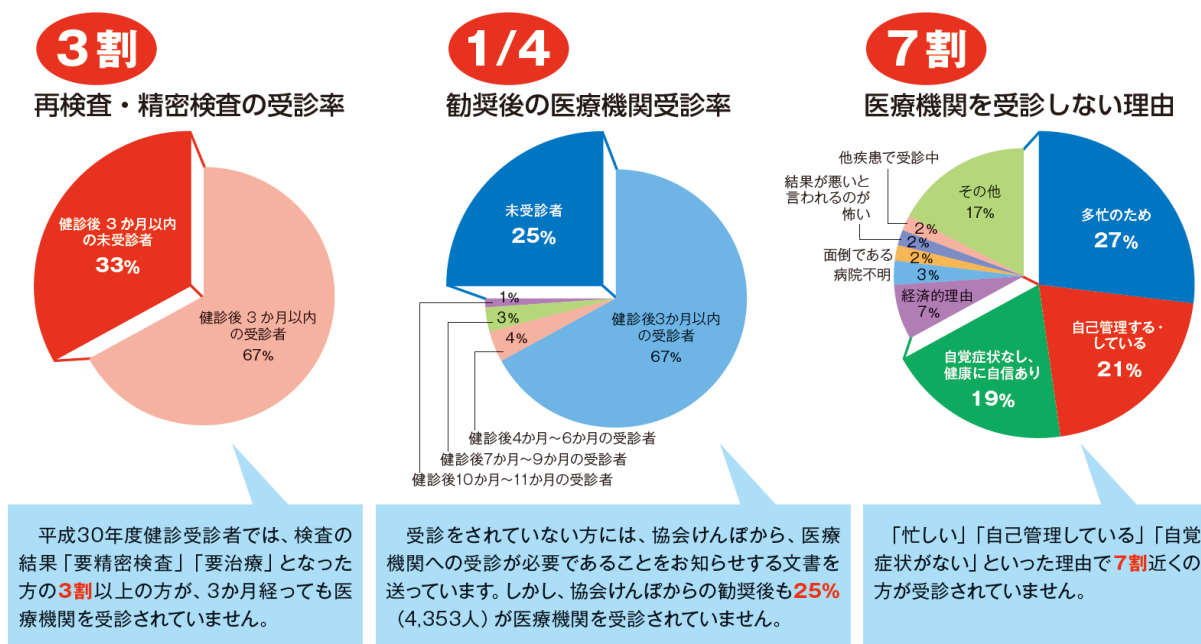
■ 協会けんぽからの受診勧奨文書

生活習慣病予防健診の結果、血圧又は血糖値で「要治療者(再検査含む)」※と判定された方が、**健診受診後3か月以内に医療機関を受診していない場合、健診受診の6か月後に協会けんぽから受診勧奨文書を送付しています。**

※「要治療者(再検査含む)」… 収縮期血圧160mmHg以上・拡張期血圧100mmHg以上
空腹時血糖126mg/dl以上・HbA1c 6.5%以上

■ 受診せずに放置していると…

「自覚症状がないから」「忙しいから」といって血圧や血糖値が高いまま放置しておくと、重大な疾病につながる恐れがあります。**一日も早く病院へかかるよう、事業所様からもはたらきかけていただきますようお願いします。**



従業員の皆様が健康でいきいきと働けることは、事業所にとって大切な財産です。

事業主様におかれましては、重大な疾病で業務に影響が出る前に、

- ◆ 受診しやすい職場環境の整備
- ◆ 「要精密検査」「要治療」者への受診の声掛け
- ◆ 必要な方が受診したかの確認

をお願いいたします。



➤ 健診時の問診結果から見た生活習慣（平成29・30・令和1年度）

■ 貴社の問診結果から見た生活習慣

生活習慣を比較して、取り組むべき内容を見直しましょう。

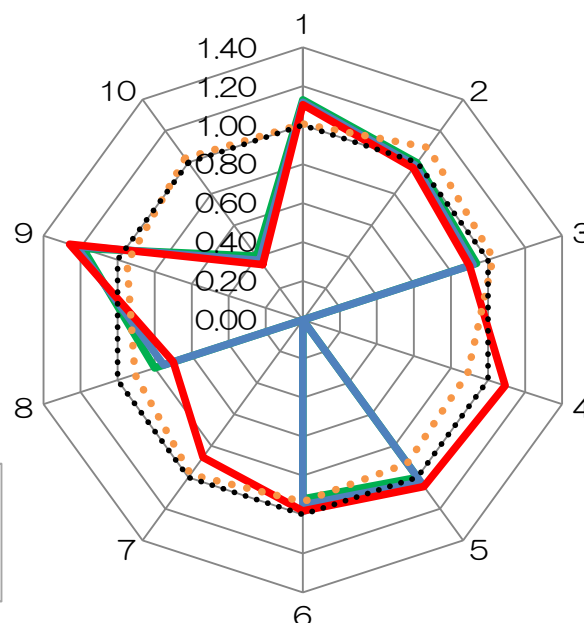
R1年度の赤で強調している項目は長野支部平均より悪い項目です。

質 問 項 目		貴社			製造業	長野支部
		H29年度	H30年度	R1年度		
1	1回30分以上の汗をかく運動を週2日以上、1年以上実施している	10.0%	11.0%	12.0%	19.8%	20.4%
2	日常生活において歩行または同等の身体活動を1日1時間以上実施している	38.0%	39.0%	40.0%	32.0%	37.9%
3	ほぼ同じ年齢の同性と比較して歩く速度が速い	50.0%	51.0%	52.0%	45.2%	46.7%
4	食事をかんで食べるときに何でもかんで食べることができる	—	77.0%	78.0%	82.1%	79.9%
5	人と比較して食べる速度が速い	35.0%	36.0%	37.0%	31.8%	34.9%
6	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	30.0%	31.0%	32.0%	30.5%	32.6%
7-1	夕食後に間食（3食以外の夜食）をとることが週に3回以上ある	18.0%	—	—	—	—
7-2	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	—	19.0%	18.0%	20.2%	20.6%
8	朝食を抜くことが週に3回以上ある	16.0%	15.0%	14.0%	18.1%	20.0%
9	お酒を毎日飲む	33.0%	34.0%	35.0%	26.4%	27.8%
10	睡眠で休養が取れている	85.0%	86.0%	87.0%	61.9%	62.9%

生活習慣の比較（H29・30・R1年度）

- 各質問項目のR1年度長野支部の回答割合を‘1’としたときの比較です。
- 外側にある項目ほど生活習慣改善の必要性が高いことを示しています。

— H29貴社 — H30貴社 — R1貴社
●●●● 製造業 長野支部



喫煙者と喫煙率

	喫煙者	喫煙率
H29年度	15	36.0%
H30年度	15	36.0%
R1年度	15	36.0%
製造業	15,410	31.7%
長野支部	56,855	29.3%

年代別に見る喫煙率（R1年度）

	35歳～39歳	40歳代	50歳代	60歳～
貴社	20.0%	40.0%	50.0%	30.0%
製造業	35.1%	35.4%	31.1%	23.7%
長野支部	34.9%	33.6%	28.2%	22.2%

➤ 長野支部全体としての健康課題（空腹時血糖）

長野支部では、全国平均に比べ、空腹時血糖が基準より高い人の割合が高いという健康課題を有しています。

そのため、2018年度に策定した協会けんぽ長野支部第2期データヘルス計画において、2023年度までに空腹時血糖が基準より高い人の割合を全国平均レベルまで低減させることを目標に掲げています。

■ 貴社の空腹時血糖リスク男女別保有割合

赤で強調している項目は全国平均よりリスクが高い項目です。

空腹時血糖（100mg/d以上）の人の割合【令和1年度】

	貴社	長野支部	全国
男性	63.0%	47.3%	43.6%
女性	22.0%	25.1%	23.1%

血糖値を下げるには、運動の継続、バランスの良い食事と正しい食習慣が効果的と言われています。

【運動の継続】

ブドウ糖は体を動かすためのエネルギーになりますので、運動をすることで血液中のブドウ糖が消費され、血糖値が下がります。激しい運動をしなくても、**ウォーキング等の有酸素運動を継続的に行うことが効果的**とされています。

【バランスの良い食事と正しい食習慣】

摂取するカロリーと糖質の量を控えれば、血糖値の上昇を抑えることができますので、高カロリーなものや糖質の高いものを控え、**バランスの良い食事を心がけていただくことが重要**です。

併せて、血糖値の上昇につながる習慣である「早食い」、「就寝前の食事」、「間食」、「朝食抜き」を控えることも重要です。

■ 貴社の空腹時血糖上昇につながる生活習慣状況（令和1年度問診結果より）

赤で強調している項目は全国平均より悪い項目です。

【運動の継続】

質問項目		貴社	長野支部	全国
1回30分以上の汗をかく運動を週2回以上、1年以上実施している（良い習慣）	男	15.0%	23.1%	24.5%
	女	17.0%	16.6%	16.2%
日常生活において歩行または同等の身体活動を1日1時間以上実施している（良い習慣）	男	35.0%	37.0%	38.8%
	女	37.0%	37.9%	36.3%



【バランスの良い食事と正しい食習慣】

質問項目		貴社	長野支部	全国
人と比較して食べる速度が速い（悪い習慣）	男	35.0%	37.7%	36.6%
	女	28.0%	30.1%	29.9%
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（悪い習慣）	男	32.0%	38.8%	40.8%
	女	24.0%	22.8%	25.9%
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（悪い習慣）	男	14.0%	14.6%	13.8%
	女	30.0%	31.7%	30.6%
朝食を抜くことが週に3回以上ある（悪い習慣）	男	12.0%	23.0%	26.8%
	女	11.0%	13.5%	18.2%



➤インセンティブ制度の評価項目への貴社の取り組み状況

協会けんぽのインセンティブの制度の概要

【インセンティブ制度】 **5**つの皆さまの取り組み次第で、保険料が安くなります！

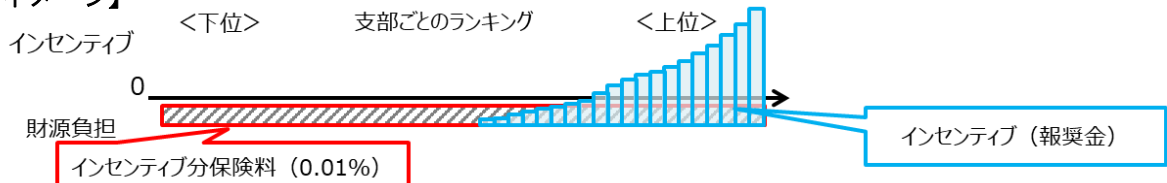
そもそも、
インセンティブ
制度とは？

- 対象** 協会けんぽの支部（都道府県）ごとの加入者および事業主の皆さま
- 内容** ①支部ごとの健康づくりに関する取り組みを評価
②評価の高い支部は**インセンティブ（報奨金）**で健康保険料率が下がる
- 期間** 2年後の保険料率に反映される※令和2年度の結果が令和4年度の保険料率に反映されます。



健康への
意識が高いと
オトクじゃな。

【制度のイメージ】



5つの評価項目と貴社の取り組み状況



【其の一】
協会けんぽの健診を
受けましょう！

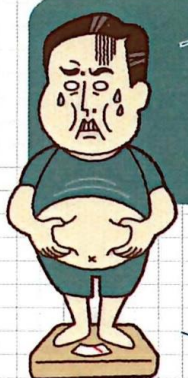
健診は、**生活習慣病の予防や
早期発見のため**には欠かせません。
年度内お一人様1回に限り、
協会けんぽが健診費用の一部を負担し、
被保険者の方は**生活習慣病予防健診**を、
被扶養者の方は**特定健診**を受けられます。

健康を守るには
毎年の健診がおススメ



◇貴社の健診対象者（40～74歳）数と健診受診者数（令和1年度・加入者）

令和1年度長野支部実績（参考）	受診率	健診対象者（40～74歳）	健診受診者
58.7%	90.0%	50	45



健康の悩みは尽きぬもの。
ならば、特定保健指導がおススメ

【其の二】
協会けんぽの**特定保健指導**
を利用しましょう！

※健診結果で生活改善が必要とされた方への保健指導

健診結果をもとに、**日頃の食生活や
運動・その他健康に関する幅広いサポート**を受けて、
皆さまがより**イキイキとした毎日を送られるように、**
保健師等が無料で特定保健指導を行っております。



◇貴社の特定保健指導対象者数と実施者数（令和1年度・加入者）

令和1年度長野支部実績（参考）	実施率	特定保健指導対象者数	特定保健指導実施者数
22.5%	100.0%	4	4



【其の三】

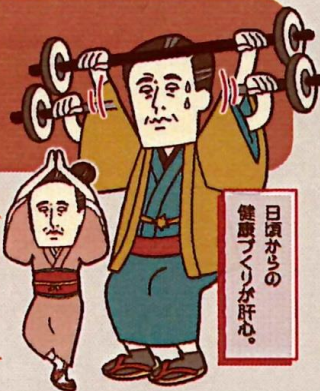
日々の取り組みでメタボを
予防しましょう！

メタボリックシンドロームは

心筋梗塞や脳卒中を起こす**リスクを高めます**。

運動をする、食生活を改善する、禁煙するなど
生活習慣の見直しや、**一年に一回、健診**を受けて
健康状態をチェックし予防することが大切です。

指導を受けたり
最後までススめ



日頃からの
健康づくりが肝心。

「令和1年度長野
支部実績」の33.1%
は**加入者**の特定保
健指導減少率、(参
考)は貴社**被保険者**
の特定保健指導減
少率となっており、対
象が異なります。

◇貴社の特定保健指導対象者の減少率（令和1年度・被保険者）

令和1年度長野支部実績（参考）	減少率	H30年度特定保健指導対象者 でR1年度健診受診者数(A)	(A)のうちR1年度健診結果で 支援レベルが下がった人の数
33.1%	50.0%	8	4



【其の四】

健診結果で要治療(要再検査)
の判定を受けたら、
医療機関を受診しましょう！

生活習慣病は**自覚症状のないまま**ひそかに
進行する場合が多く、そのため知らないうちに
動脈硬化が進行し、心筋梗塞や脳梗塞を
引き起こします。要治療(要再検査)の判定を受けた方は、
放置せずに必ず医療機関を受診しましょう。



健診結果で要治療と
なった方が、健診受診
後3か月以内に医療機
関を受診しなかった場
合に、6か月後に協会
けんぽから受診勧奨の
文書が送付されます。

この項目では、**受診
勧奨文書が送付された
方の医療機関の受診
率**を算出しています。

◇貴社の協会けんぽからの受診勧奨後の医療機関受診率（令和1年度・被保険者）

令和1年度長野支部実績（参考）	受診率	要治療者（要再検査者含）	医療機関受診者
9.9%	50.0%	2	1



【其の五】

後発医薬品を利用しましょう！

ジェネリック医薬品(後発医薬品)は、
先発医薬品と同じ成分で、同じ効能を
持ちながら、**安い価格**で手に入る医薬品です。
医療費削減にもつながるので、国民皆保険制度を
維持するためにも普及促進が重要です。

有効・安全・安い
三拍子揃った
ジェネリックがオススメ



「令和1年度長野支
部実績」の79.1%は
長野支部加入者の
**令和1年度の平均使
用数量割合**、(参考)
は貴社加入者の**令
和2年4月調剤分の
平均使用数量割合**と
なっており、対象期間
が異なります。

◇貴社の加入者のジェネリック医薬品使用数量割合（令和2年4月調剤分）

令和1年度長野支部実績（参考）	使用数量割合	医薬品処方数量	後発医薬品処方数量
79.1%	80.0%	3,500	2,800

※貴社の加入者に占めるジェネリック医薬品使用者の割合ではありません。



全国健康保険協会 長野支部
協会けんぽ

<http://www.kyoukaikenpo.or.jp/>