

## 「事業所(業態別)健康診断シート※1」送付依頼書

事業所記号								
事業所名								
事業所所在地								
ご連絡先								
ご担当者名								

「一社一健康宣言」にエントリーするため、「事業所(業態別)健康診断シート」の送付を希望いたします。

令和 年 月 日
事業主氏名 _____

※1)「事業所(業態別)健康診断シート」について詳しくは裏面をご覧ください。

○お申し込み受付後一週間ほどでお送りいたします「事業所(業態別)健康診断シート」を参考に、**「一社一健康宣言エントリーシート」**をご記入のうえ、協会けんぽまでご提出をお願いいたします。



お問い合わせ・提出先:協会けんぽ大分支部 **FAX:097-573-5640**

**TEL:097-573-6641**

エントリーを考えたきっかけを教えてください。(該当するものを○で囲んでください。)

- ①紹介(東京海上日動火災保険・アクサ生命保険・大分銀行・大分県社会保険労務士会・大分商工会議所)
- ②大分県の(HP・広報誌) ③協会けんぽの広報(HP・広報誌・説明会)
- ④その他( ) 紹介を受けた方のお名前など、よろしければお知らせください。

# 「事業所(業態別)健康診断シート」の掲載内容(一部抜粋)

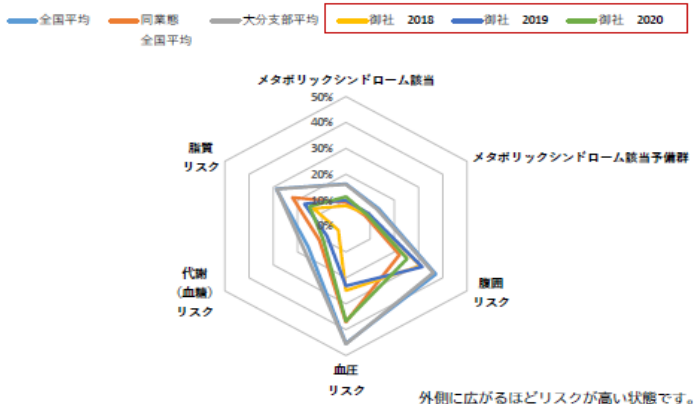
## 生活習慣病のリスク保有率(被保険者)の状況

### ■生活習慣病リスク保有の割合

※全国・同業態・大分支部は2020年度データ

	メタボリック シンドローム該当状況		腹囲 リスク	血圧 リスク	代謝 (血糖) リスク	脂質 リスク	特定保健指導の 該当率	
	該当	予備群						
全国平均	16.3%	13.5%	37.1%	45.3%	15.7%	28.8%	-	
同業態 全国平均	9.1%	8.0%	22.2%	37.1%	10.9%	22.1%	13.7%	
大分支部平均	16.1%	12.9%	36.1%	45.6%	17.4%	28.6%	20.2%	
御社	2018	7.8%	9.1%	30.7%	24.9%	3.1%	13.4%	12.5%
	2019	10.0%	9.4%	31.5%	23.1%	7.8%	17.1%	12.7%
	2020	11.3%	8.7%	25.3%	36.7%	9.5%	15.0%	17.2%

### 生活習慣病リスク保有率の比較



○生活習慣病の6つのリスクの保有率について直近3年分を掲載しています。

○全国平均・業態平均・大分支部平均との比較が出来るように掲載していますので、社内の**健康課題把握と目標設定**に活用いただけます。

### ■メタボリックシンドロームとは？

●内臓脂肪の蓄積により、**高血圧・脂質異常・高血糖**などを起こした状態で、放置すれば動脈硬化が進み**脳血管疾患・虚血性心疾患・糖尿病合併症**など**重篤な疾患**を引き起こす危険性(リスク)がとて高くなります。

●メタボリックシンドロームに該当するかどうかは、**腹囲リスク**に加え、**血圧・代謝(血糖)・脂質**の3つのリスクを基準として判定されます。腹囲が基準に該当し、リスクが2つ以上なら「該当者」、1つなら「予備群該当者」となります。

●内臓脂肪の蓄積の指標は腹囲です。男性85cm以上、女性90cm以上で、これにプラスして、**リスクの数が増えるほど、重篤な疾患を引き起こす確率が高くなります**。年齢とともに基礎代謝が下がり、内臓脂肪が蓄積しやすい状態になるため、**若いころからの予防が重要です**。特に若い世代に該当者が多い場合は、将来有望な労働力を失うことにもなりかねません。

### ■改善のポイント

●**内臓脂肪を減らす**ことで、**腹囲・血圧・代謝・脂質のすべてのリスクを改善**することができます。

●内臓脂肪は**生活習慣の偏り**等で蓄積されますが、蓄積された内臓脂肪は、生活習慣を改善することで減らすことができます。**食事・運動・嗜好品・休養**など、生活習慣を見直し、メタボから脱却しましょう。

#### <食生活>

- ・バランスのとれた食事をとる
- ・夕食を食べる時間を早めにする
- ・夕食では高脂肪、高エネルギーの食事をとらないようにする
- ・お酒は飲みすぎないようにする

#### <運動>

- ・歩数を増やす(ウォーキング)
- ・筋力アップする



特定保健指導の対象者は、**無料**で協会けんぽの特定保健指導が利用できます。詳細は、8ページ目をご覧ください。

○各リスクに対する説明と改善ポイントを掲載しています。改善ポイントを参考に、目標達成に向けた対策を立てることに活用いただけます。

