

ヘルスマネジメントカルテ（サンプル）

平成28年度第1回 健康づくり推進協議会

ヘルス・マネジメントカルテ

～事業所の健康づくりのために～

株式会社 ○○○○

サンプル

1. ヘルス・マネジメントカルテの活用 (P1)
2. ヘルス・マネジメント認定制度 (P1)
3. 御社のカルテ (P2～P5)
4. 健康課題への取組み (P6)



ヘルス・マネジメントカルテの活用

「ヘルス・マネジメントカルテ」は、協会けんぽが保有する健診結果データ等を集計したもので、御社の従業員の健康状態をチェックしていただくために、島根支部の全加入事業所平均との比較、または同一業種平均との比較を中心とした内容となっています。

御社の健康状態の強みや弱点をご確認いただき、今後の健康づくりの取り組みや健康事業所認定取得に向けて、ぜひご活用ください。

ヘルス・マネジメント認定制度

ヘルス・マネジメント認定制度は、各事業所において健康経営を具体的に推進していただくために、協会けんぽ島根支部が島根県と連携して実施する健康事業所認定制度です。

具体的には、以下のとおりです（詳細は、協会けんぽ島根支部のホームページに掲載しています）。

御社の健康づくりの推進にお役立ていただき、認定事業所を目指してください。

健康宣言から認定までのフロー

ステップ1(健康宣言にエントリー)

従業員の健康づくりへの支援等を継続的かつ積極的に取り組む旨の「健康宣言エントリーシート」を提出いただくと、「健康事業所宣言の証」が交付されます。



ステップ2(健康宣言チェックシートの活用)

「健康宣言チェックシート（兼認定申請書）」により、健康経営の取り組み状況を確認してみてください。認定基準のクリアが見込まれる場合には、同チェックシートを協会けんぽに提出してください。



ステップ3(認定審査)

協会けんぽが、認定申請書提出事業所に出向き、ヒアリングを行います。ヒアリング及び審査を経て認定となった場合に、認定事業所として「ヘルス・マネジメント認定証」が交付されます。

<認定事業所の特典>

1. 継続して認定基準をクリアしていると認められた事業所に対し、表彰状が贈呈されます。
2. 各種優遇制度が活用できます。（健康宣言時にも一部適用があります）

基本情報

(事業所記号)	(1000009)				
事業所名	株式会社 ○○○○		業態区分	サービス業	
年度末加入者数	1,715名	平均加入者数	1,735名	加入者平均年齢	49歳
被保険者数	1,302名	平均被保険者数	1,309名	被保険者平均年齢	51歳
健診対象者数	1,082名	健診受診者数	66名	健診受診率	6.1%

医療費の状況

●被保険者1人あたりの年間医療費の比較

14位

21社

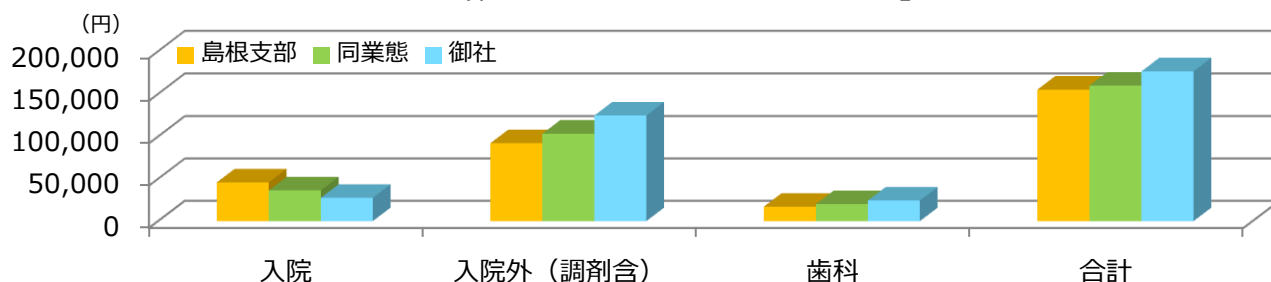
1,042位

1,447社

(健診受診者数10名以上)

項目	入院	入院外(調剤含)	歯科	合計
1人当たり医療費(島根支部)	45,820	92,147	17,104	155,071
1人当たり医療費(同業態)	36,239	103,368	20,142	159,749
御社の被保険者1人当たり医療費	27,561	124,640	24,264	176,465
御社の総医療費	36,086,560	163,195,090	31,769,520	231,051,170

診療種別「被保険者1人当たりの年間医療費」の比較



●加入者1人あたりの年間医療費の比較

17位

21社

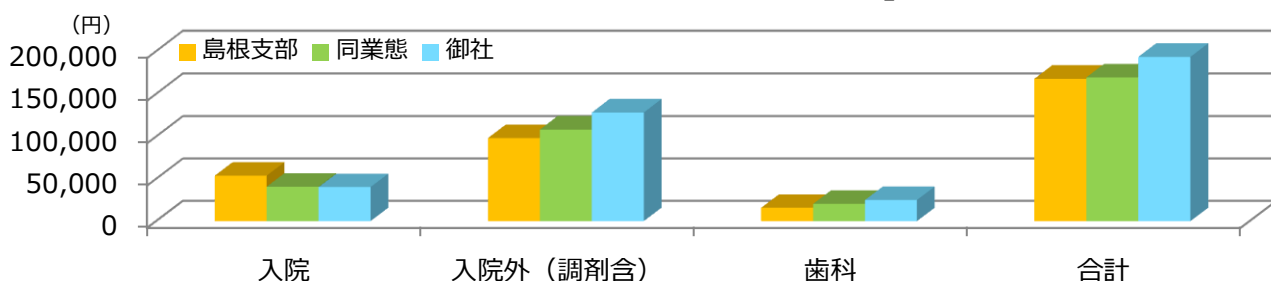
1,054位

1,447社

(健診受診者数10名以上)

項目	入院	入院外(調剤含)	歯科	合計
1人当たり医療費(島根支部)	53,721	98,231	15,743	167,694
1人当たり医療費(同業態)	40,765	108,197	20,374	169,336
御社の加入者1人当たり医療費	40,238	128,175	24,999	193,412
御社の総医療費	69,813,290	222,383,530	43,373,850	335,570,670

診療種別「加入者1人当たりの年間医療費」の比較

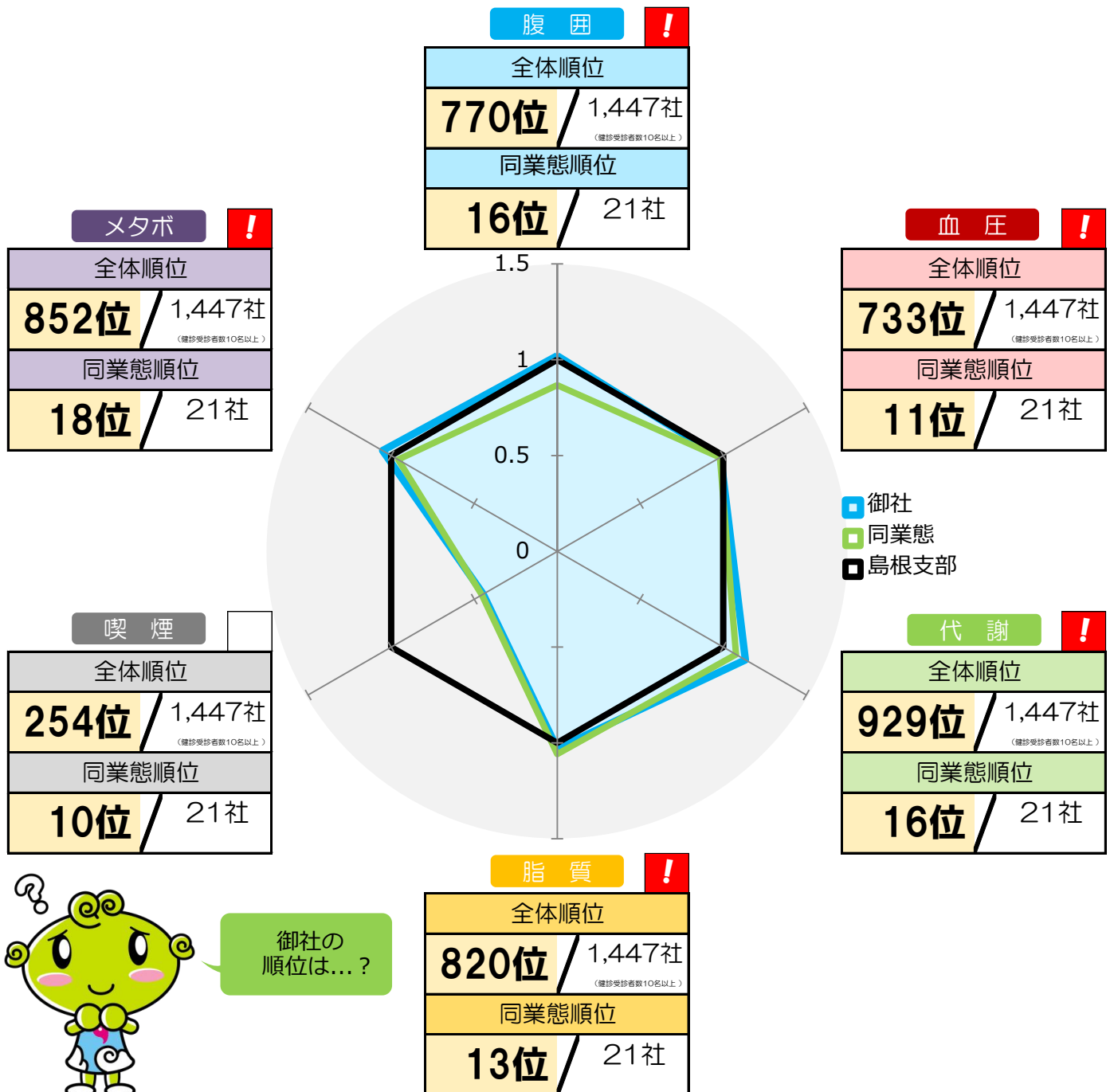


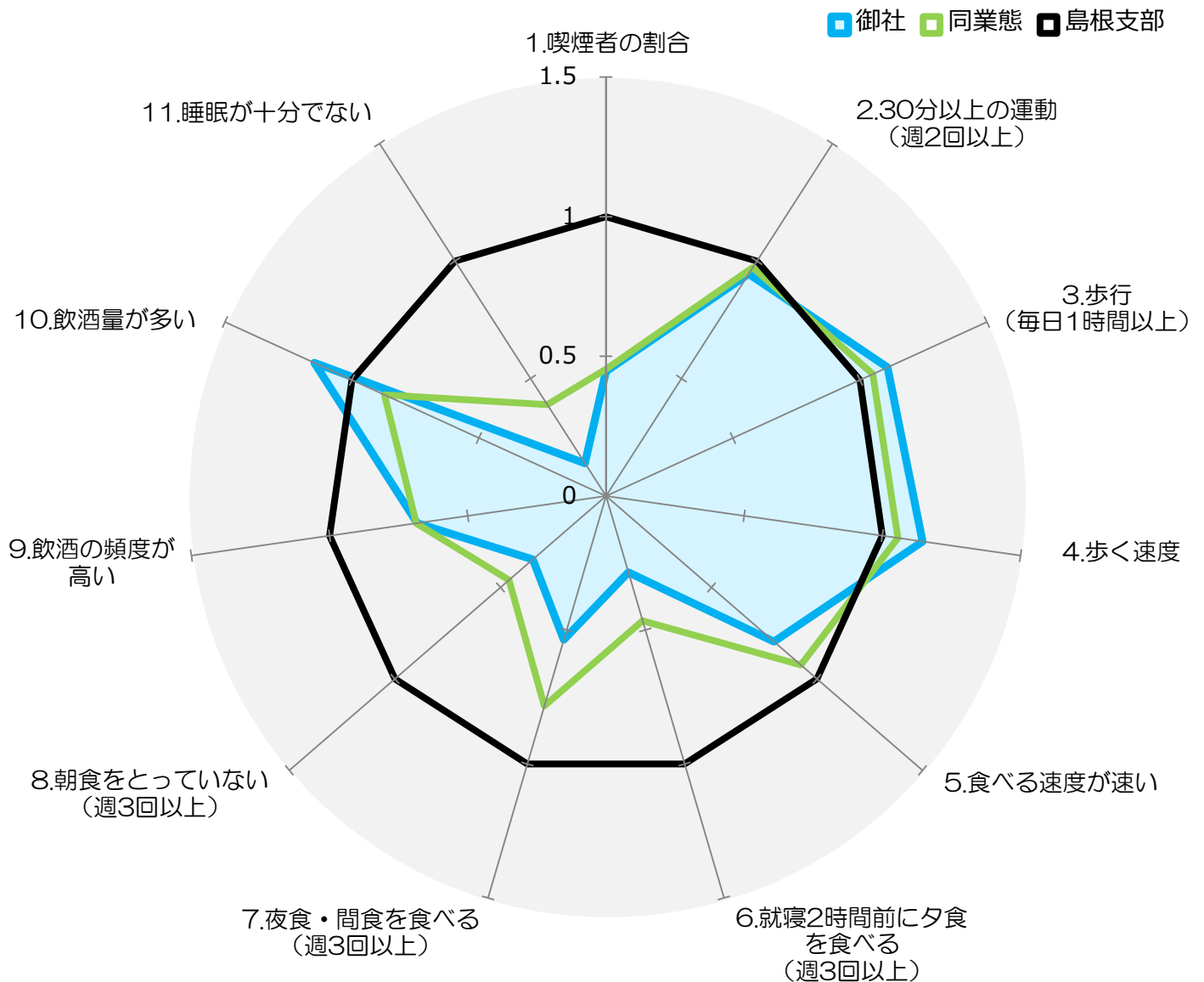
健康リスク保有率

項目	御社今年度 ()内は前年度数値	同業態	島根支部	検査でわかること
腹 囲	! 30.9% (30.3%)	26.3%	30.3%	内臓脂肪の蓄積の程度がわかります。
血 圧	! 40.9% (43.9%)	40.7%	41.5%	循環器（心臓、血管）などの異常を知る手掛かりになります。
代 謝	! 18.4% (18.9%)	17.5%	16.3%	高値は糖尿病の疑いがあります。
脂 質	! 26.8% (29.3%)	27.5%	26.0%	中性脂肪の増加は動脈硬化を進めることにつながります。
喫 煙	13.4% (13.0%)	13.6%	30.0%	喫煙は、動脈硬化の独立した危険因子となります。
メタボ*	! 13.5% (14.3%)	12.3%	12.8%	内臓脂肪型肥満に血圧、血糖、脂質リスクが重複した病態です。*「メタボリックシンドロームの略」

! ...リスク保有率が島根支部全体または同業態よりも高い場合に表示されます。

健康リスク保有率の比較表





●上記1～11の説明 (健診時の問診票の設問項目内容)

1. 現在、たばこを習慣的に吸っている。→「はい」の該当率
2. 1回30分以上の軽く汗をかく運動を2日以上、1年以上実施。→「いいえ」の該当率
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。→「いいえ」の該当率
4. ほぼ同じ年齢の同性と比較して歩く速度が速い。→「いいえ」の該当率
5. 人と比較して食べる速度が速い。→「はい」の該当率
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。→「はい」の該当率
7. 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。→「はい」の該当率
8. 朝食を抜くことが週に3回以上ある。→「はい」の該当率
9. お酒 (清酒、焼酎、ビール、洋酒など) を飲む頻度。→「毎日」の該当率
10. 飲酒日の1日当たりの飲酒量→「1合以上」の該当率
11. 睡眠で休養が十分とれている。→「いいえ」の該当率

<レーダーチャートについて>

島根支部全体の該当率で割った数値をレーダーチャートで表しています。島根支部全体の平均を「1」として、御社の値が、「1」よりも高い場合は、リスク (リスクにつながる生活習慣) が全体よりも高くなっています。御社の値が、「1」よりも低いほど健康的と言えます。

(注)生活習慣の比較表は、健診受診時の問診票に回答があった件数のみを集計しています。回答者全員が「非該当」または回答しなかった場合は「0」と表示されます。

特定保健指導の実施

特定保健指導とは、生活習慣病予防健診（特定健診、事業者健診）を受けた後に、メタボリックシンドロームのリスクに応じて、生活習慣の改善が必要な方に行われる保健指導のことで、協会けんぽでは、保健師、管理栄養士が皆様の職場にお伺いして、無料で実施しています。健診結果をもとに1人ひとりにあった目標を設定し、6か月間継続して生活習慣の改善に向けたサポートをしています。

従業員の皆様の健康は、職場の明るい雰囲気や快適な職場づくりはもとより、会社の生産性向上にも一役買っています。特定保健指導対象者の方には、利用案内文書を送付させていただきますので、積極的に活用していただきますようお願いします。

●御社の特定保健指導実施率

対象者数	実施者数	実施率
102名	1名	1.0%



従業員の皆様の健康づくりを協会けんぽがサポートします！
特定保健指導の積極的な活用をお願いします。

被扶養者（ご家族）の健診

協会けんぽでは、40歳～74歳の被扶養者（ご家族）の方を対象とした特定健診を実施しています。ご家族の方が健康であるからこそ、従業員の方は安心して働くことができ、ひいては仕事のモチベーションアップにもつながります。

特定健診を受診する際に必要な「受診券」は、毎年4月に従業員の方のご自宅に直接送付しておりますので、御社の被扶養者（ご家族）の方にも健診を受けていただくようお声かけをお願いいたします。

●御社の被扶養者（ご家族）の健診受診率

対象者数	実施者数	受診率
239名	94名	39.3%

健康課題への取組み

リスクを下げる生活習慣

*「食事」「運動」「禁煙」がポイントです。健康な生活を目指してチャレンジしましょう！

血 圧

- 塩分の取りすぎは、血圧を上昇させますので、取りすぎに気を付けましょう。
- 運動をすると血管が拡張され、血圧の上昇を抑えることができます。体力やライフスタイルに合わせて、生活に運動を取り入れましょう。

代 謝

- 肥満は糖尿病の重大な原因となります。体脂肪を減らすため、食事量を調整しましょう。
- 運動をすると血糖値が下がりやすくなり、血糖をコントロールするインスリンの働きもよくなります。階段の利用を増やすなど、できることから取り組みましょう。

脂 質

- 脂質の取りすぎは脂質異常症の原因となります。脂身の多い肉やバター、揚げ物等を極力控えるなど、脂肪分の摂取量を減らすよう心がけましょう。
- 食物繊維にはコレステロールの吸収を抑える働きがあります。食物繊維の多く含まれる緑黄色野菜（かぼちゃ、人参など）等を、意識的に摂取しましょう。

喫 煙

- 喫煙は動脈硬化を促進します。禁煙をするためには、薬局・薬店のニコチンパッチやニコチンガムを使ってやめる方法や医療機関で禁煙治療を受けるなど、自分にあった禁煙方法を取り入れましょう。

メタボ

- メタボは、上記のリスクが複合している状態で、動脈硬化を急速に進行させます。一つずつリスクを取り除いていきましょう。

腹 囲

- 腹囲リスクに該当する方は、内臓脂肪が蓄積している可能性があります。上記の取り組みを実践することによって、改善が期待できます。

協会けんぽのサポート

●特定保健指導

健診の結果をもとに生活習慣病を発症するリスクが高い方を対象として、生活習慣の改善をサポートします。協会けんぽの保健師、管理栄養士が皆様のライフスタイルに合わせ、一緒に生活習慣の改善策を立て、改善に向け取り組んでいきます。

●健康づくりに関するセミナー・イベントの実施

協会けんぽ島根支部では、「メンタルヘルス」や「たばこ対策」、「健康経営」など様々なセミナーやウォーキングイベントも開催しています。また、県内保健所と連携し、講師が直接事業所へお伺いする「メンタルヘルス出前講座」なども行っています。

●情報提供

従業員の健康状況がわかる「ヘルス・マネジメントカルテ」の提供のほか、広報誌やホームページ、メールマガジン等を通して、従業員の健康づくりに役立つ情報を定期的に発信してまいります。協会けんぽ島根支部が運営する健康増進支援サイト「へるし〜まね」では、健康レシピや禁煙に関する情報をわかりやすく掲載しています。

【本資料に使用している数値の解説】

年度末加入者数：平成26年度末日被保険者計と被扶養者計の合計

平均加入者数：年度初めから平成26年度末日時点までの加入者数の合計を12で割った値

加入者平均年齢：平成26年度末日時点における事業所の加入者1人当たりの平均年齢

被保険者数：平成26年度末日時点での値

平均被保険者数：年度初めから平成26年度末日時点までの加入者数の合計を12で割った値

被保険者平均年齢：平成26年度末日時点における事業所の被保険者1人当たりの平均年齢

健診対象者数：平成26年度末日時点における35～74歳の被保険者数

健診受診者数：平成26年度において生活習慣病予防健診を受診した被保険者数

健診受診率：健診受診者数÷健診対象者数

総医療費：平成26年度（平成26年4月～平成27年3月）診療分として請求のあった金額

1人当たり医療費：平成26年4月診療分～平成27年3月診療分として請求のあった金額÷年間平均加入者数（各月末加入者数の合計/12）※本資料の医療費データはいずれも「請求ベース」であるため、ホームページ等に掲載している「協会けんぽ月報」等の数値とは一致しないことに留意が必要です。

腹囲リスク：内臓脂肪面積が100cm²以上、内臓脂肪面積の検査値がない場合は、腹囲が男性85cm以上、女性で90cm以上

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

代謝リスク：空腹時血糖110mg/dl以上、空腹時血糖の検査値がない場合は、HbA1c 6.0%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-co40mg/dl未満、または脂質異常症に対する薬剤治療あり

喫煙リスク：標準的な質問票「現在、たばこを習慣的に吸っている」の項目に「はい」と回答

メタボリスク：腹囲リスクに該当し、かつ血圧、代謝、脂質リスクのうち2項目以上に該当

全体順位：健診受診者数が10人以上の事業所1,447社を対象とし、昇順（0%が1位）で算出

同業態順位：健診受診者数が10人以上の同業態事業所を対象とし、昇順（0%が1位）で算出

同業態、島根支部全体平均：事業所平均の同業態平均および全体平均。個人の値の平均ではなく事業所平均の平均

生活習慣：健診受診時に記入された問診票に回答があった件数を分母とし、回答内容を集計したもの

特定保健指導対象者数：生活習慣病予防健診（事業者健診データ提供分を含む）の結果に基づく階層化の結果、特定保健指導の積極的支援又は動機づけ支援に該当した者

特定保健指導実施者数：特定保健指導の初回面談の実施者を集計した者

特定健診対象者数：平成28年度特定健診受診対象（40歳～74歳）の被扶養者数（平成28年1月抽出）

特定健診受診者数：平成26年度特定健診受診者数

特定健診実施率：特定健診受診者数÷特定健診対象者数



協会けんぽ島根支部キャラクター
「しまめちゃん」

「ヘルス・マネジメントカルテ」に関するお問い合わせは
協会けんぽ島根支部 企画総務グループ まで
(TEL 0852-59-5140)

*方言の「まめ（元気）」をモチーフにしており、まめ（元気）になる情報をたくさん発信していきます。