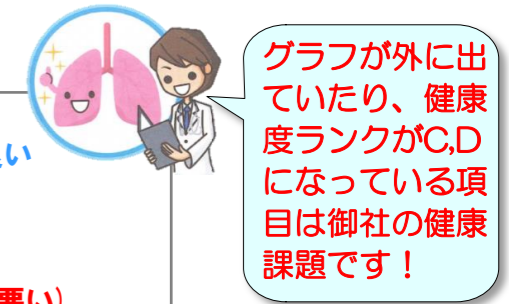


# 『サンプル』様の平成27年度健康度ランク

業種は生活関連サービス業、娯楽業で集計しています。



**グラフの色**

- 御社データ(平成27年度)
- 御社データ(平成26年度)
- 御社データ(平成25年度)
- 御社データ(平成24年度)
- 県(支部)平均(平成27年度)
- 同業種平均(平成27年度)

平成27年度の県(=鳥取支部)平均値。基準値のため常に100。

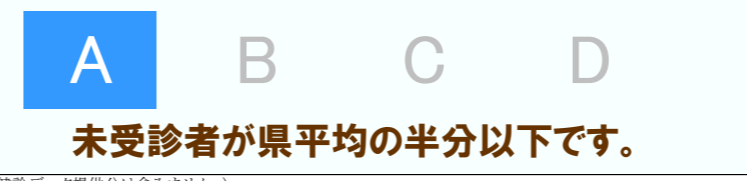
御社と同業種の平成27年度平均を県平均と比較した数値。

御社の平成24年度～27年度平均値を県平均と比較した数値。「データなし」は左下の説明参照。前年比で改善している場合:↑ 前年比で悪化している場合:↓

## 生活習慣病予防健診の未受診

協会けんぽの生活習慣病予防健診を受けていない度合いがわかります。

|      |      |
|------|------|
| 県平均  | 100  |
| 業種平均 | 123  |
| H27  | 0 ↑  |
| H26  | 36 ↓ |
| H25  | 0 ↑  |
| H24  | 11   |



## 健康度ランクの基準

- A:健康度が県平均の2倍以上良い
  - B:健康度が県平均より良い
  - C:健康度が県平均より悪い
  - D:健康度が県平均の半分以下(悪い)
- ※当該項目のデータがない場合は「データなしのため判定できません」と表示されます。

## 睡眠リスク

慢性的な不眠による疲労(ストレス)の蓄積がある人の度合いがわかります。

県の健康課題度 ★★★

|      |       |
|------|-------|
| 県平均  | 100   |
| 業種平均 | 95    |
| H27  | 124 ↑ |
| H26  | 148 ↑ |
| H25  | 171 ↓ |
| H24  | 167   |



## 入院・通院の頻度

入院・通院による医療機関への受診頻度を表しています。

県の健康課題度 ★★★

|      |      |
|------|------|
| 県平均  | 100  |
| 業種平均 | 89   |
| H27  | 75 ↓ |
| H26  | 73 ↑ |
| H25  | 78 ↓ |
| H24  | 77   |



## 飲酒リスク

飲酒の量と頻度が多い人の度合いがわかります。

県の健康課題度 ★★

|      |      |
|------|------|
| 県平均  | 100  |
| 業種平均 | 94   |
| H27  | 74 ↓ |
| H26  | 26 ↑ |
| H25  | 60 ↑ |
| H24  | 73   |

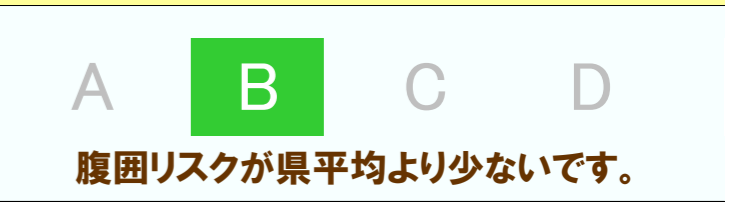


## 腹囲リスク

腹囲が基準値を超えて内臓脂肪が多くなり始めている人の度合いを表しています。

県の健康課題度 ★★★★★

|      |      |
|------|------|
| 県平均  | 100  |
| 業種平均 | 98   |
| H27  | 51 ↑ |
| H26  | 77 ↓ |
| H25  | 56 ↓ |
| H24  | 53   |

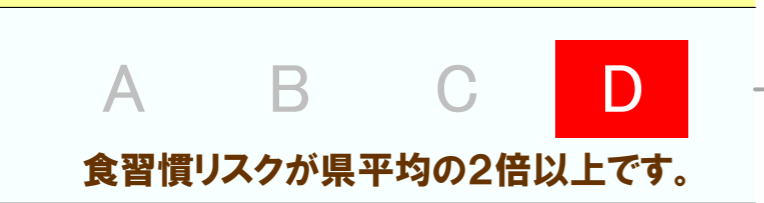


## 食習慣リスク

食習慣の乱れにより体脂肪をためやすい人の度合いを表しています。

県の健康課題度 ★★

|      |       |
|------|-------|
| 県平均  | 100   |
| 業種平均 | 151   |
| H27  | 205 ↓ |
| H26  | 153 ↑ |
| H25  | 182 ↑ |
| H24  | 234   |

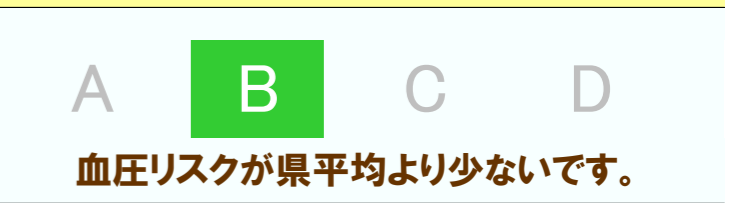


## 血圧リスク

血圧が異常値にある人、または高血圧の内服治療をしている人の度合いを表しています。

県の健康課題度 ★★★★★

|      |      |
|------|------|
| 県平均  | 100  |
| 業種平均 | 95   |
| H27  | 71 ↑ |
| H26  | 85 ↓ |
| H25  | 83 ↑ |
| H24  | 84   |



## 運動習慣リスク

慢性的な運動不足傾向にある人の度合いを表しています。

県の健康課題度 ★★★★★

|      |       |
|------|-------|
| 県平均  | 100   |
| 業種平均 | 98    |
| H27  | 95 ↑  |
| H26  | 106 ↓ |
| H25  | 95 ↑  |
| H24  | 101   |

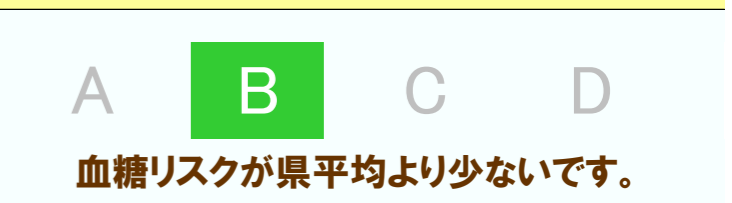


## 血糖リスク

血糖が異常値にある人、または糖尿病の内服治療をしている人の度合いを表しています。

県の健康課題度 ★★

|      |       |
|------|-------|
| 県平均  | 100   |
| 業種平均 | 99    |
| H27  | 96 ↓  |
| H26  | 93 ↑  |
| H25  | 136 ↓ |
| H24  | 95    |

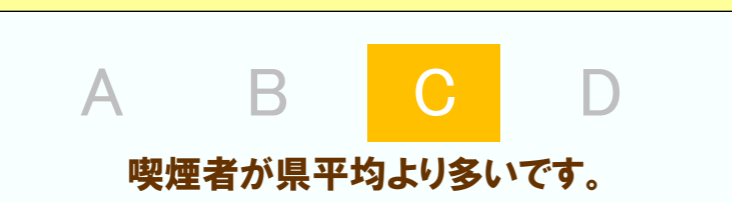


## 喫煙

喫煙者の度合いを表しています。

県の健康課題度 ★★★★★

|      |       |
|------|-------|
| 県平均  | 100   |
| 業種平均 | 120   |
| H27  | 175 ↓ |
| H26  | 171 ↑ |
| H25  | 173 ↓ |
| H24  | 157   |

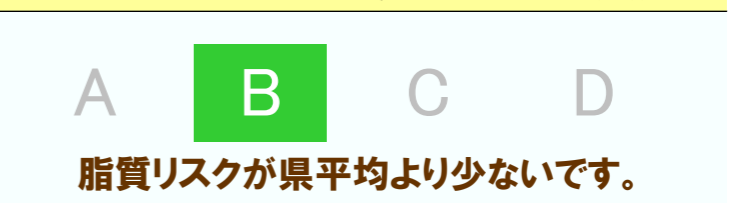


## 脂質リスク

脂質が異常値にある人、脂質異常症の内服治療をしている人の度合いを表しています。

県の健康課題度 ★★

|      |      |
|------|------|
| 県平均  | 100  |
| 業種平均 | 108  |
| H27  | 54 ↑ |
| H26  | 85 ↓ |
| H25  | 79 ↓ |
| H24  | 58   |

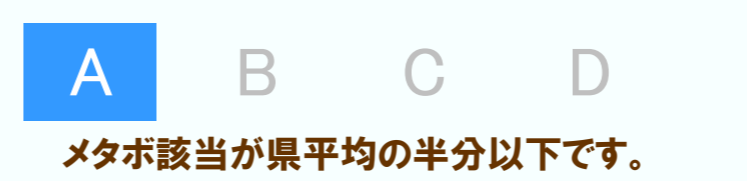


## メタボ該当

腹囲をはじめ、複数のリスクを抱えている人の度合いを表しています。

県の健康課題度 ★★★★★

|      |      |
|------|------|
| 県平均  | 100  |
| 業種平均 | 100  |
| H27  | 42 ↑ |
| H26  | 64 ↑ |
| H25  | 71 ↓ |
| H24  | 22   |



御社のデータが『データなし』となっているのは次の場合です。

- 平成27年4月2日以降に協会けんぽへ加入した場合。
- 生活習慣病予防健診を受診していない、または健診データを協会けんぽに提供していない場合。
- 運動習慣リスク、食習慣リスク、飲酒リスク、睡眠リスクは健診時の問診データを使用しているため、生活習慣病予防健診を受診していても問診に回答していなければ『データなし』となります。また健診データ提供分には問診データが含まれないため『データなし』となります。

健康度が悪い項目をチェックしたら、改善に向けたアドバイスを確認しましょう **裏面へGO!**

# 健康度 ランクアップ ワンポイントアドバイス

『できる健康メニュー』は“社員・職員の健康づくりスタンダードガイド”より、みんなやっつる度が高いメニューを抜粋しています。

御社へのおススメ度  
健康度ランクが悪い項目に★印

|              |  |    |
|--------------|--|----|
| 生活習慣病予防健診の受診 | 協会けんぽの“生活習慣病予防健診”は法律で義務付けられている検査項目とがん検診がセットになっています。健診費用は協会けんぽが6割負担するので費用面でもお得です。受診率が悪い場合は、ぜひ <b>生活習慣病予防健診を受診</b> してください。<br>できる健康メニュー 経営者自らが健康診断を受診し、健康管理に努める                            |    |
| 入院・通院の頻度     | 病院への受診頻度が高いほど労働生産性の低下を招きます。健診等で診断された異常を放置せず、 <b>早期受診による早期治療</b> に従業員へ推奨しましょう。また、多受診を抑えるには <b>かかりつけ医を持つこと</b> を推奨することも有効です。<br>できる健康メニュー 要再検査者などに対する受診促進と受診確認                             |    |
| 腹 囲          | 内臓脂肪が多くなると、糖尿病・高血圧・脂質異常症を引き起こし、命にかかわる大病を発症する危険性が高くなります。健康度が悪い場合は <b>減量</b> に従業員へ推奨しましょう。<br>できる健康メニュー 体組成計など自由に使える測定器を設置／階段使用を推奨／勤務前やお昼すぎの体操・ストレッチ                                       |    |
| 血 圧          | 血圧が高い状態が長く続くと動脈硬化が促進され、脳卒中や心筋梗塞などを引き起こします。健康度が悪い場合は、 <b>飲酒量見直し・食生活見直し(減塩)・運動促進・減量</b> に従業員へ推奨しましょう。<br>できる健康メニュー 仕出し弁当や食堂を塩分に配慮したメニューに変更   |    |
| 血 糖          | 血糖値がやや高め段階であれば生活習慣の改善で正常値に戻れることもあります。健康度が悪い場合は自覚症状がない <b>初期段階で医療機関を受診</b> するよう従業員へ推奨しましょう。<br>できる健康メニュー 歩数計を配布して食べた分動くことを習慣化   |    |
| 脂 質          | 脂質は脂肪肝や肥満の原因となり、動脈硬化が促進されることで脳梗塞や心筋梗塞などを引き起こします。健康度が悪い場合は、 <b>野菜などの食物繊維を多く食べ、動物性脂肪・甘いものは控える</b> よう従業員へ推奨しましょう。<br>できる健康メニュー 甘味飲料の制限など就業中の飲み物に配慮  |    |
| メタボ          | メタボの状態(複数のリスクが重なっている状態)では、心臓病を発症する危険性が何倍にも高まります。健康度が悪い場合は、まずは <b>体重の5%減量</b> に従業員へ推奨しましょう。また、協会けんぽから <b>保健指導の案内が届いた場合には必ず受けてください</b> 。<br>できる健康メニュー 協会けんぽから案内がある特定保健指導の実施                |    |
| 喫 煙          | タバコはメタボそのものを悪化させるほか、三大有害物質(タール・ニコチン・一酸化炭素)が含まれるため、がん・脳卒中・心臓病を引き起こします。健康度が悪い場合は、 <b>社内禁煙や喫煙室の設置</b> を推奨しましょう。また、禁煙が進まない従業員へは <b>禁煙外来</b> の利用を推奨しましょう。<br>できる健康メニュー 建物内完全分煙、建物内禁煙／社長自ら禁煙宣言 | ★  |
| 運動習慣         | 健康的な身体を維持するためにはエネルギーのINとOUTのバランスが重要です。健康度が悪い場合は、まずは <b>週1回15分程度の運動</b> や日常生活での活動量を増やす(階段利用・徒歩通勤など)取り組みに従業員に推奨しましょう。<br>できる健康メニュー マイカー通勤から自転車・徒歩通勤への変更を推奨                                 |    |
| 食習慣          | 食事を抜くと身体はエネルギーを節約しようと体脂肪をためやすい体質になったり、1回の食事が過剰になる傾向にあります。健康度が悪い場合は、 <b>1日3回の食事</b> に従業員に推奨しましょう。<br>できる健康メニュー お昼休憩の時間や場所を確保して食事をとりやすい環境をつくる  | ★★ |
| 飲 酒          | お酒の飲み過ぎは、がん・高血圧・糖尿病・脂質異常が発症する危険性を高めます。健康度が悪い場合は、 <b>飲酒の適正量</b> (日本酒1合・ビール500ml・焼酎100ml・ワイン180mlのいずれか1つ)や <b>週に1回の休肝日</b> に従業員に推奨しましょう。<br>できる健康メニュー 休肝日を奨励                               |    |
| 睡 眠          | 2週間以上続く不眠はうつ病のサインといわれるほど睡眠とメンタルヘルスは関係しています。健康度が悪い場合は、 <b>睡眠時間(日中眠くならない時間が目安)確保</b> に従業員に推奨しましょう。またメンタル不調者の異変に早期に気づけるような <b>職場環境</b> をつくりましょう。<br>できる健康メニュー 親睦会・レクリエーションの実施               | ★  |

従業員の健康づくりには、協会けんぽの保健師がご相談に応じます。  
まずはお気軽にお問合せください。

☎ **0857-25-0054**

協会けんぽ鳥取支部 保健グループ

## サンプル 様

健康度がわかる  
12項目

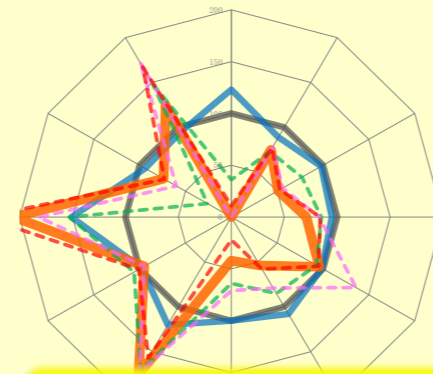
ABCD  
ランク付け

県・業種平均と  
比較

24~27年度  
データ掲載

# 企業健康度カルテ

平成29年度版



A B C D

御社にお勤めの方の“健診結果”と“医療機関への受診歴”を、県平均や同業種平均、過去の記録と比較することで御社の健康度がわかる『企業健康度カルテ』をお届けします。

健康度ランクが悪い項目をチェックして、御社の健康増進にお役立てください。

※掲載内容は貴事業所内のみでご活用いただきますようお願いいたします。

全国健康保険協会 鳥取支部  
協会けんぽ

【事業所記号】  
99999999

協会けんぽ 鳥取

検索

クリック

【作成月】平成29年6月