

令和5年度版

事業所カルテ

事業所カルテは、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。

【本資料のデータ対象】

- ◎以下の項目（※）を除き、被保険者の生活習慣病予防健診及び事業者健診（協会へ提供分）の受診者のデータを集計し、作成しています。
 - ※被扶養者（ご家族）の健診受診率：特定健診（被扶養者）のデータを集計
 - ※被保険者1人当たり医療費：診療報酬明細書（レセプト）のデータを集計
- ◎対象者が少人数となるデータ等は、該当欄を非表示（「-」と表記）としています。



全国健康保険協会 和歌山支部
協会けんぽ

（業態） 総合工事業

令和6年7月 現在の情報をもとに作成しています。

被保険者数	23人	平均年齢	43.0歳
被扶養者数	22人	平均年齢	20.1歳

※「被保険者数」「被扶養者数」「平均年齢」は 令和5年度末の数値になります。

1～2ページ目の表の見方について

貴社の令和5年度の値です

貴社の令和4年度の値です

和歌山支部の事業所の平均です

貴社と同業態の事業所の全国平均です

各項目のおすすめのサポートや健康講座などを記載しています。背景が薄緑色のものから優先的に取り組みましょう

項 目	判定	貴社 今年度	貴社 前年度	和歌山	同業態	おすすめのサポートや健康講座など (よりおすすめ度が高いもの：背景が薄緑色)
腹囲リスク	C	45.9%	40.8%	38.2%	30.3%	・Inbody（体組成計）による出張測定会や出前講座 ・全身ストレッチで身も心もスッキリ（Inbody測定付健康講座）
			↓			

A～Eの5段階評価で判定しています

前年度との比較の結果です（※）
前年度より改善：↑、同じ：→、悪化：↓

判定が「D」や「E」の項目は健康リスクが高く
取組の優先度も高いため、背景が薄緑色になります

（※）表では小数点第二以下が表示されないため、見かけ上は同じ数値でも実際は前年度より高いまたは低い場合があります

貴社の医療費・健診等の状況のまとめ（詳細は3～4ページ目に記載）

※判定：和歌山支部平均と比較して「A」ととても良い、「B」良い、「C」普通、「D」やや悪い、「E」悪い

項 目	判定	貴社 今年度	貴社 前年度	和歌山	同業態	おすすめのサポートや健康講座など (よりおすすめ度が高いもの：背景が薄緑色)
1人当たり医療費	C	258,628円	222,792円 ↓	208,650円	233,287円	・特定保健指導で生活習慣の改善に取り組む ・取組メニューの「運動」「食・禁煙等」「健康促進環境」の項目について取り組む ・Inbody（体組成計）による出張測定会・出前講座 ・改めて気づく”健康第一”（Inbody測定付健康講座）
メタボ該当率	D	22.0%	17.0% ↓	17.1%	24.9%	
メタボ予備群該当率	E	25.0%	28.6% ↑	14.0%	16.7%	
特定保健指導該当率	E	46.0%	44.4% ↓	19.7%	24.8%	
被保険者健診受診率	A	80.3%	67.2% ↑	62.0%	60.5%	・協会けんぽの生活習慣病予防健診を利用する ・事業者健診（定期健診）結果データの提供に同意する
被扶養者健診受診率	C	20.0%	20.0% →	21.5%	24.3%	・従業員を通じて家族の健診の受診を勧める
特定保健指導実施率（初回）	A	75.0%	0.0% ↑	22.9%	25.6%	・特定保健指導の概要や期待される効果について周知する ・特定保健指導を受け、プログラムに最後まで取り組む ※特定保健指導の実施率については、今年度を前年度、前年度を前々年度に置き換えて、表示しています。
特定保健指導実施率（評価）	A	75.0%	0.0% ↑	17.0%	20.3%	

キャラクター紹介



健康城主 けんわか君

健康な町のシンボルである健康城の城主。自らも健康づくりに励み、住民の健康づくりを温かく見守り、応援している。健康保険の知識があり、住民が困っているときに手助けする。



ご典医 じい

医学的知見から、健康づくりのアドバイスをする。

ご意見番犬 シロ

けんわか君の大切な相棒。時に少し辛口な叱咤激励をする。

貴社の健康リスクの状況まとめ（詳細は6ページ目以降に記載）

※判定：和歌山支部平均と比較して「A」とても良い、「B」良い、「C」普通、「D」やや悪い、「E」悪い

項 目	判定	貴社 今年度	貴社 前年度	和歌山	同業態	おすすめのサポートや健康講座など (よりおすすめ度が高いもの：背景が薄緑色)
腹囲リスク	E	60.0%	45.5% ↓	38.1%	48.9%	・Inbody（体組成計）による出張測定会や出前講座 ・全身ストレッチで身も心もスッキリ（Inbody測定付健康講座）
血圧リスク	E	83.0%	90.0% ↑	50.0%	55.7%	・血圧計やフードモデルの設置（協会けんぽサポート） ・改めて気づく”健康第一”（Inbody測定付健康講座）
血糖リスク	E	30.0%	9.0% ↓	15.2%	22.0%	・血管年齢測定器やフードモデルの設置（協会けんぽサポート） ・改めて気づく”健康第一”（Inbody測定付健康講座）
脂質リスク	C	34.0%	18.0% ↓	29.5%	37.6%	・カロリーや野菜の摂取を考慮した食事や飲料の提供 ・改めて気づく”健康第一”（Inbody測定付健康講座）
肝機能リスク	E	50.0%	54.0% ↑	32.2%	43.0%	・脂肪肝を防ぐための食習慣や運動習慣の見直し、節酒 ・禁煙と節酒で健康づくり（健康講座）
定期的な 運動習慣	B	25.0%	27.0% ↓	22.7%	26.3%	・Inbody（体組成計）による出張測定会や出前講座 ・全身ストレッチで身も心もスッキリ（Inbody測定付健康講座）
食事習慣 （間食）	A	17.0%	15.0% ↓	22.8%	14.8%	・フードモデルの設置（協会けんぽサポート） ・改めて気づく”健康第一”（Inbody測定付健康講座）
喫煙率	C	33.0%	36.0% ↑	30.5%	41.0%	・受動喫煙防止対策や禁煙手当の支給などを行う ・禁煙とアンチエイジング（健康講座）
飲酒習慣 （頻度）	C	33.0%	29.0% ↓	28.5%	39.6%	・飲酒の適正量を心掛け、週2回の休肝日を推奨 ・禁煙と節酒で健康づくり（健康講座）
十分な睡眠	C	51.0%	36.0% ↑	62.3%	67.3%	・超過勤務削減の取り組み、年次休暇の取得促進 ・睡眠を見直しGoodSleeperに！（健康講座）

- ・対象者が少人数となるデータ等は、該当欄を非表示（「-」と表記）としています。
- ・各項目は被保険者についての数値です。（被扶養者健診受診率を除く）
- ・定期的な運動習慣は「1回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」を表しています。
- ・食事習慣（間食）は「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」を表しています。
- ・飲酒習慣（頻度）は「お酒を毎日飲む者の割合」を表しています。
- ・十分な睡眠は「睡眠で休養が十分取れている者の割合」を表しています。

判定基準について

直近年度の貴社の数値と和歌山支部平均を比較し、和歌山支部平均を100とした場合の結果を、以下のとおりA～Eの5段階で示しています。

【数値が大きいほうが良い場合】

A：125以上 B：100～125 C：75～100 D：50～75 E：50未満

【数値が小さいほうが良い場合】

A：75未満 B：75～100 C：100～125 D：125～150 E：150以上

1. 医療費等の状況

生活習慣病は、国民医療費にも大きな影響を与えており、その多くは、メタボリックシンドロームが原因であるといわれています。メタボリックシンドロームは、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予防できます。

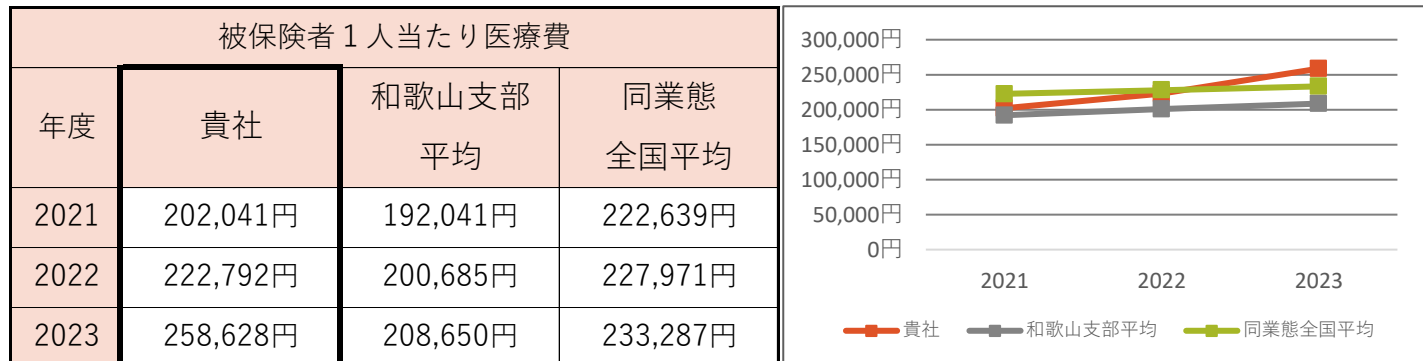
運動習慣や食習慣に普段から気を付けることが、健康づくりや健康寿命の延伸、医療費の適正化につながります。

健康の道は1日にして
成らず～！



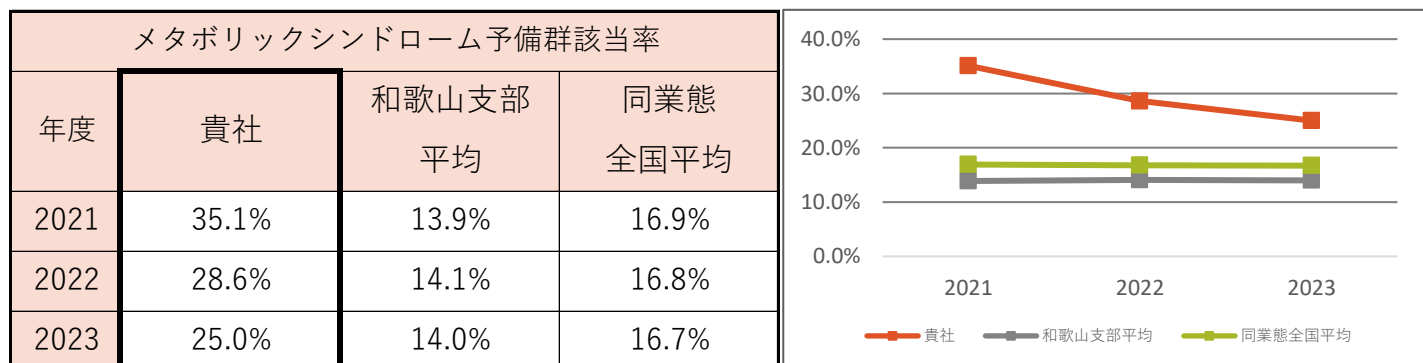
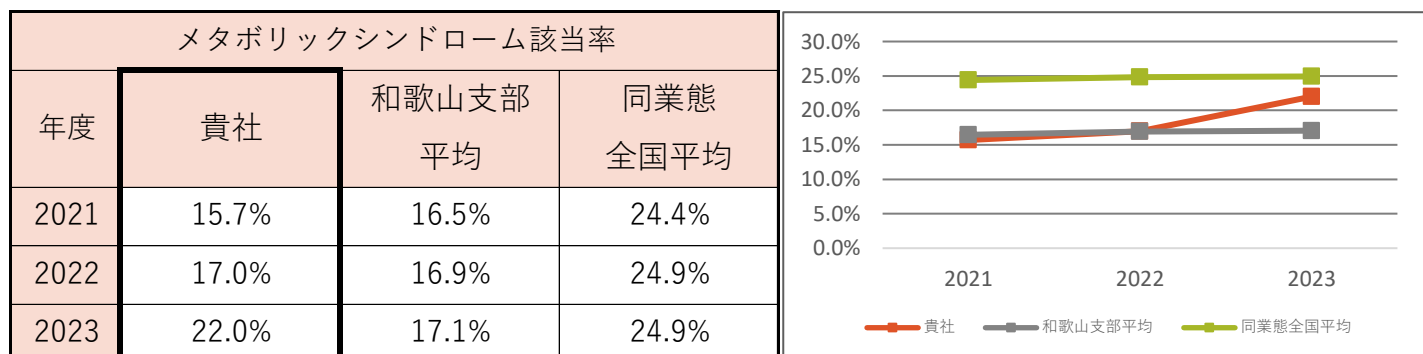
1人当たり医療費

対象：全被保険者



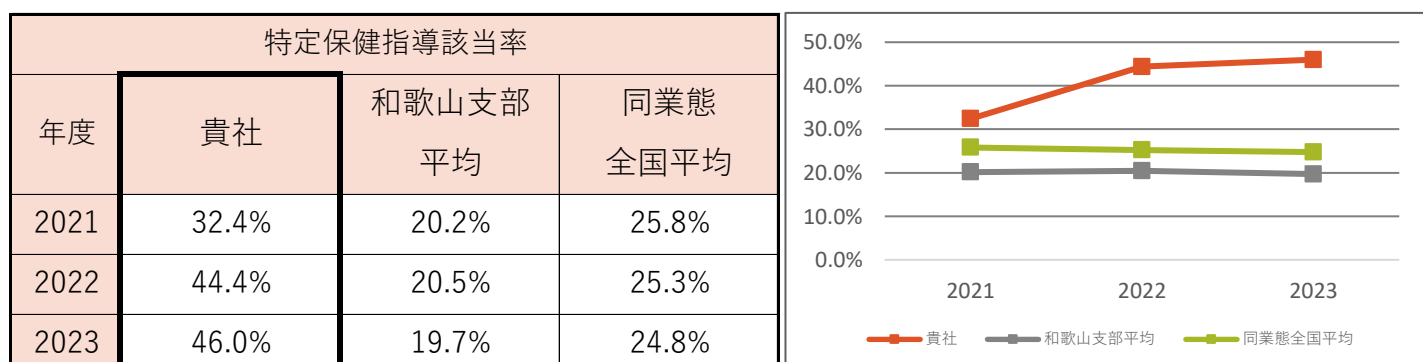
※医療費が高額で個人の特定につながる恐れがある場合、「-」表示としております。

メタボリックシンドロームの該当状況



※メタボリックシンドロームの該当基準については、11ページをご覧ください。

特定保健指導の該当状況



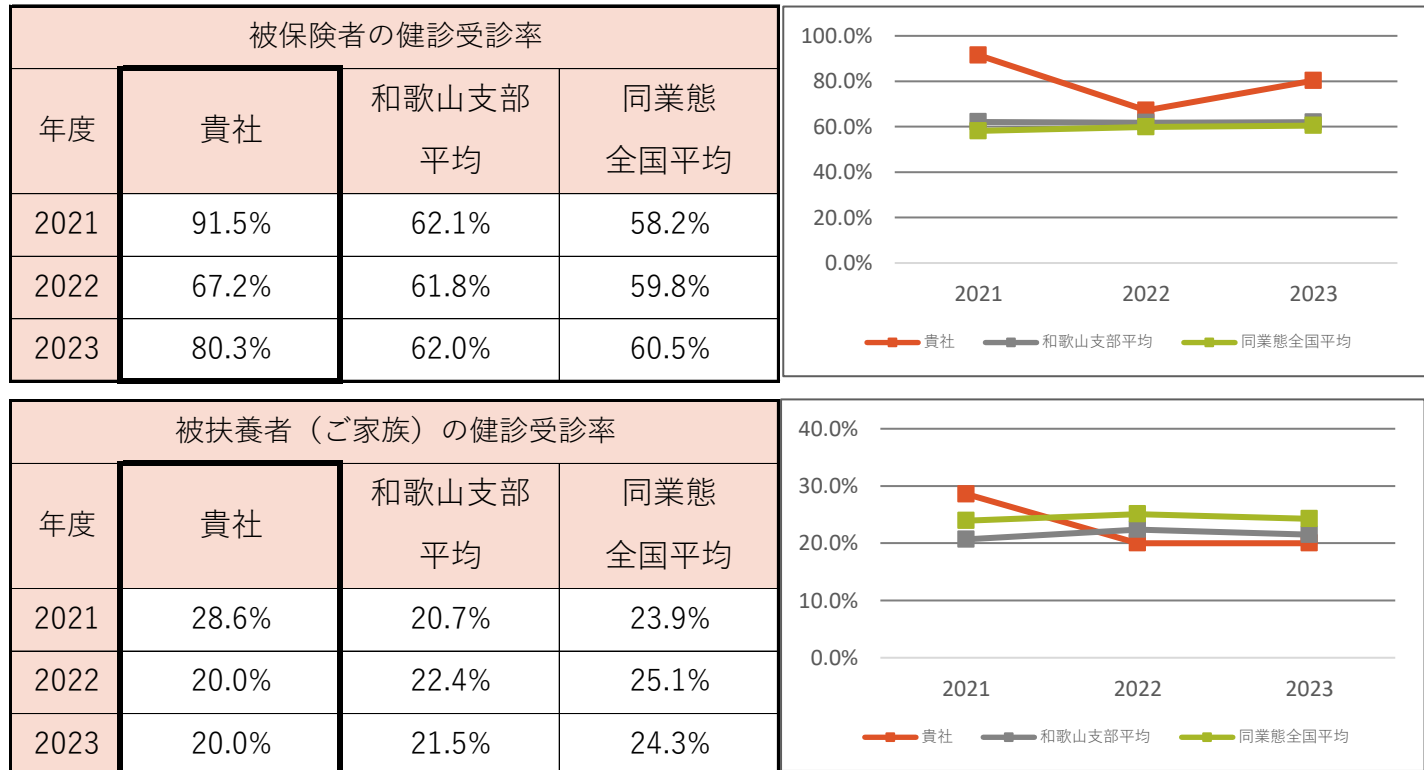
2. 健診・特定保健指導の状況

健診は自ら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）のために、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。

また、健診の結果から、生活習慣の改善が必要な方に対して、健康づくりの専門家である保健師・管理栄養士等が生活習慣を見直すサポート（特定保健指導）を行っています。



健診の実施状況

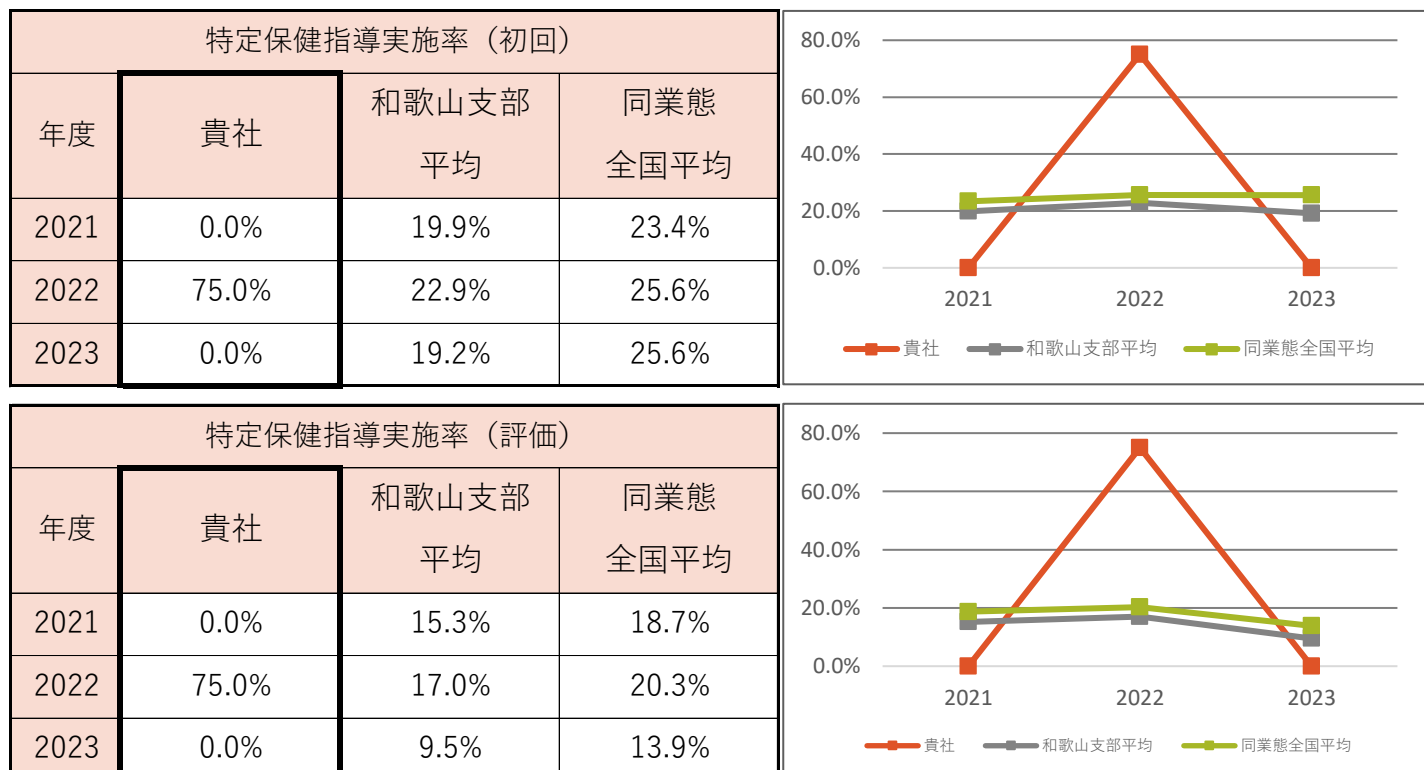


※被保険者や被扶養者の健診受診率は、40歳以上の方（特定健診の対象者）についてのものになります。

※被保険者の健診受診率は、以下の式で計算しています。

$(\text{生活習慣病予防健診を受診された方} + \text{事業者健診結果データの提供者}) \div \text{各年度末に資格を有していた40歳以上の被保険者}$

特定保健指導の実施状況



※特定保健指導実施率（初回）は、特定保健指導該当者のうち、1回目の面談を受けた方の割合を示しています。

※特定保健指導実施率（評価）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。

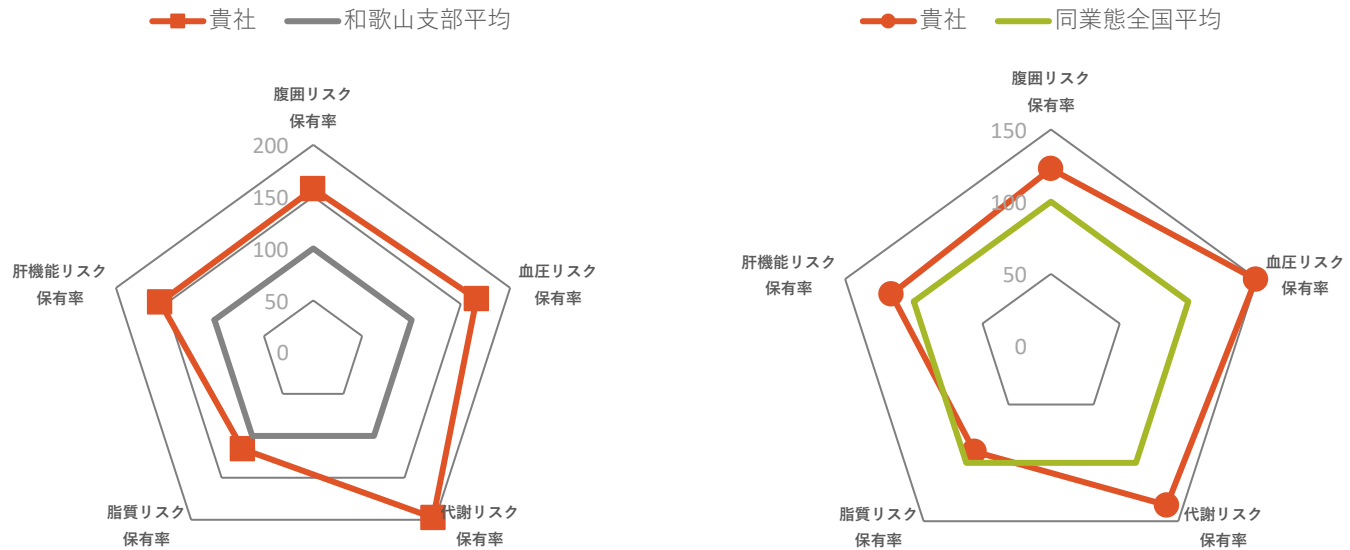
※特定保健指導実施率は年度をまたいで受けられた場合には数値が低く出ることがあります。

3. 生活習慣病リスク保有者の割合及び生活習慣要改善者の割合

健診項目である5項目（腹囲、血圧、代謝、脂質、肝機能）、問診項目である5項目（運動、食事、喫煙、飲酒、睡眠）に関する状況を示しています。貴社の現状（特徴）の把握や、健康づくりのきっかけとしてご活用ください。また、協会けんぽでは、「わかやま健康づくりチャレンジ運動」に取り組む事業所様を対象に、無料の健康サポートを実施しています。職場の健康づくりにお役立てください。



生活習慣病リスク保有者の割合



割合は小さい方が良い状態です。

「支部内（都道府県内）の事業所の平均」及び「同業態の事業所の全国平均」を100とした場合の御社の相対的な立ち位置(相対値)を示しております。

わかやま健康づくりチャレンジ運動の健康サポートを活用しよう！

自分の筋肉バランスや肥満度を知りたい！

ストレッチやウォーキングの正しい知識を身につけたい！

InBody測定・出前講座

無料健康サポートのご案内

健康サポート1 カラダを測って 簡単に、楽しく運動！ InBody測定・出前講座

専門知識を有した健康運動指導士などが皆さまの健康維持・増進をサポートします。

InBody(体組成計)による出前講座

体組成や体脂肪率を測定し、結果をもとに運動方法や食生活をアドバイスします。

ストレッチ・ウォーキング講座

ストレッチやウォーキングの正しい知識を身につけたい！

出前講座の申し込み

ご希望の事業所様はFAXにてお申込みください。InBody測定・出前講座 申込書

申込先: 和歌山支部 073-421-3116

メタボや睡眠、感染症、腰痛・肩こり、VDT関連疾病の予防など自社の課題に応じた健康知識を身につけたい！

職場における健康講座

健康サポート2 プロに学ぶ 職場における健康講座

保健師や管理栄養士等専門家が事業所へお伺いし、健康な毎日を送るための正しい知識を楽しくお伝えします。

健康講座一覧

- 改めて気づく「健康」** - 健康とは何か、健康診断の意義、メタボや生活習慣病の予防について学びましょう。
- 睡眠とストレス** - 睡眠不足による健康被害、ストレスの解消方法について学びましょう。
- 女性の健康講座** - 女性の健康に関する知識、更年期障害の予防について学びましょう。
- デスクワーク・テレワークに** - デスクワークやテレワークによる健康被害の予防、姿勢の改善について学びましょう。

申込先: 和歌山支部 073-421-3116

メンタルヘルスに関するセミナーを受講したい！

メンタルヘルス不調者へのサポートの仕方を教えてほしい！

メンタルヘルス対策支援

健康サポート3 カラダの健康は心の健康から メンタルヘルス対策支援

メンタルヘルス対策に関する事業所様へ、専門知識を有した保健師や管理栄養士などが皆さまの健康維持・増進をサポートします。

メンタルヘルス対策に関する事業所様へ

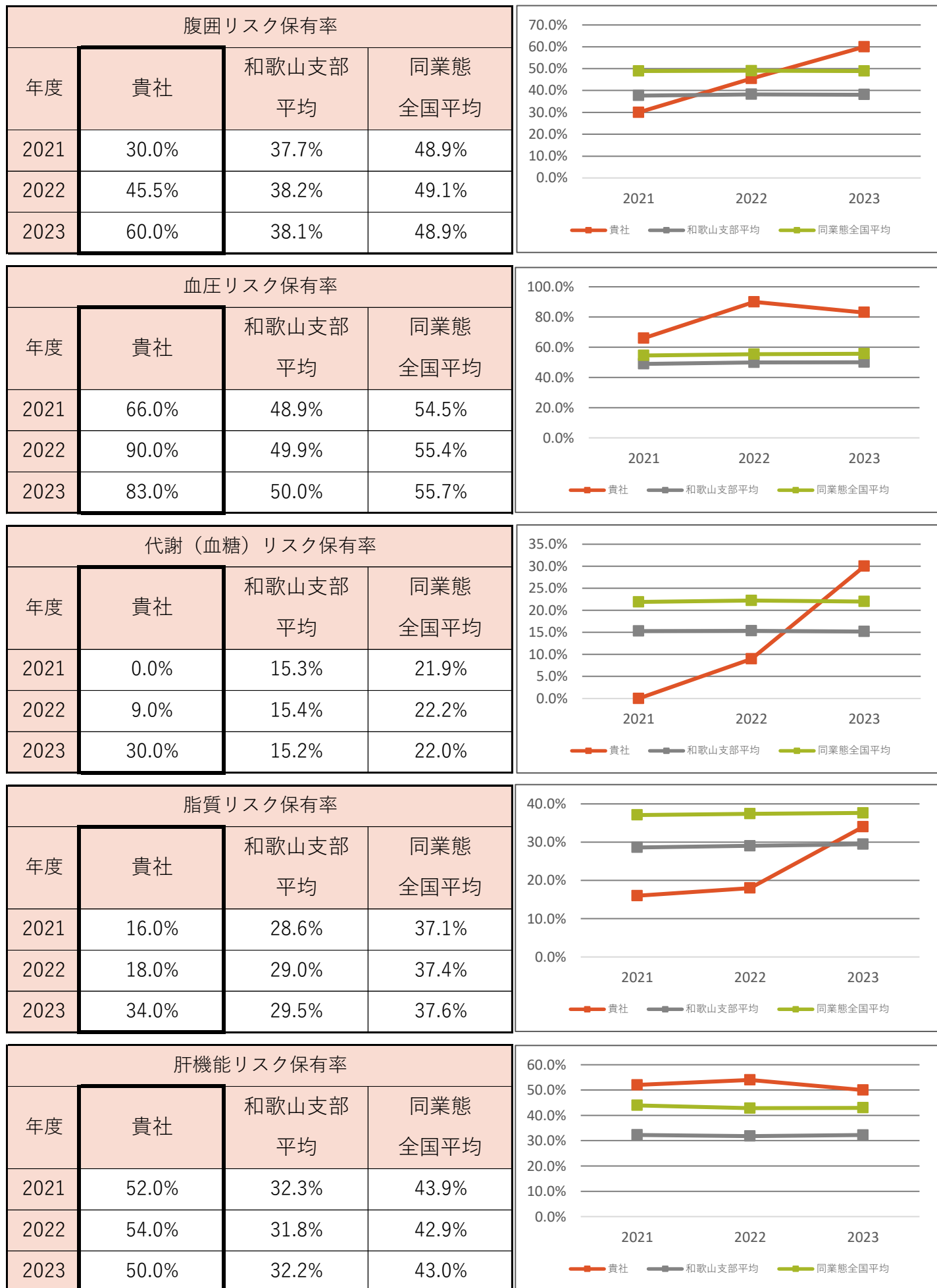
メンタルヘルス対策に関する知識、メンタルヘルス不調者へのサポートの仕方について学びましょう。

メンタルヘルス対策に関する事業所様へ

メンタルヘルス対策に関する知識、メンタルヘルス不調者へのサポートの仕方について学びましょう。

申込先: 和歌山支部 073-421-8990

生活習慣病リスク保有者の割合



【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以上又はGPT31U/L以上又はγ-GT51U/L以上に該当する者

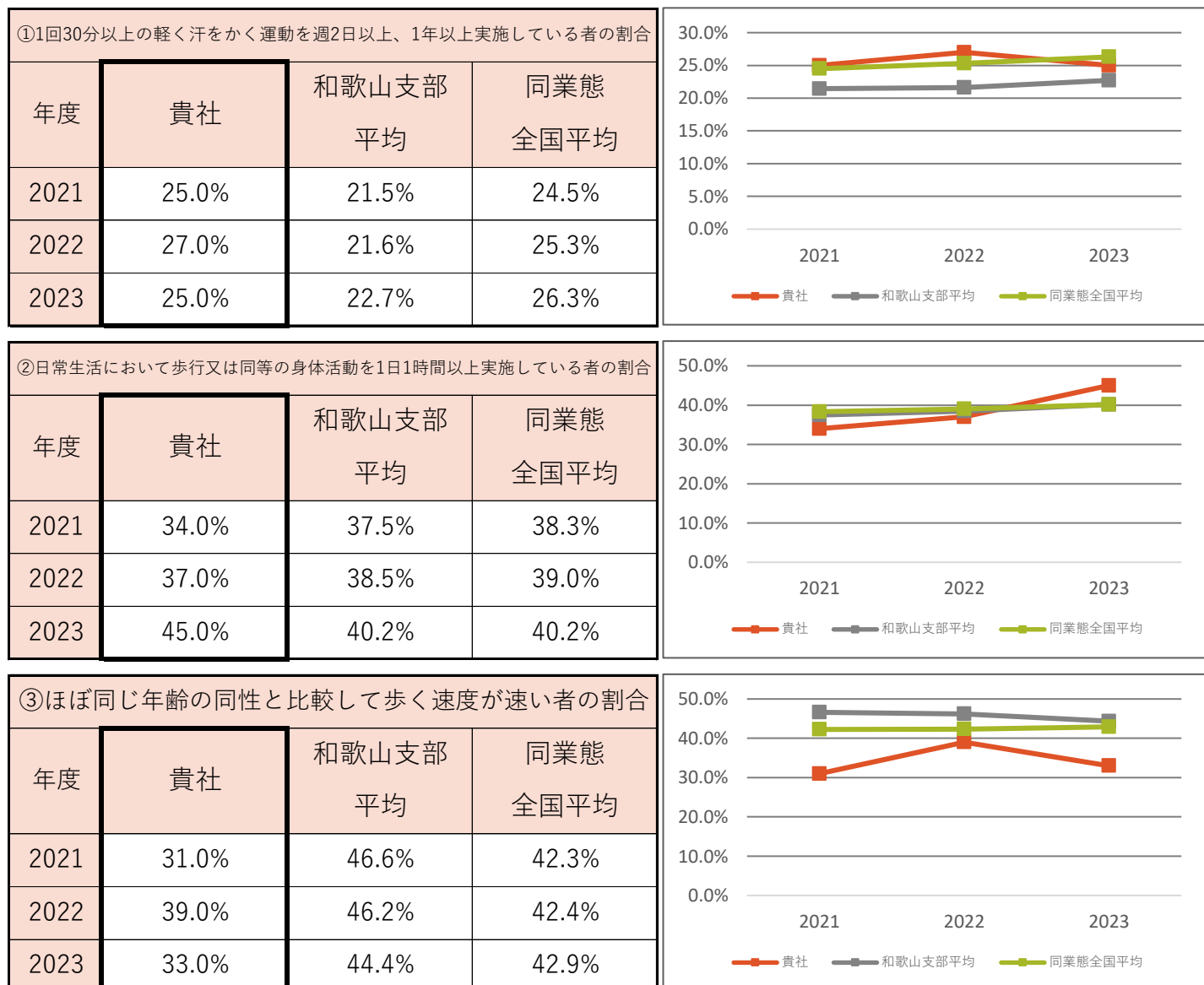
生活習慣要改善者の割合

≪運動習慣≫



割合は、**大きい方が良い**状態です。

レーダーチャートは、問診票の回答率について、「支部内（都道府県内）の事業所の平均」及び「同業態の事業所の全国平均」との差を比較したものです。



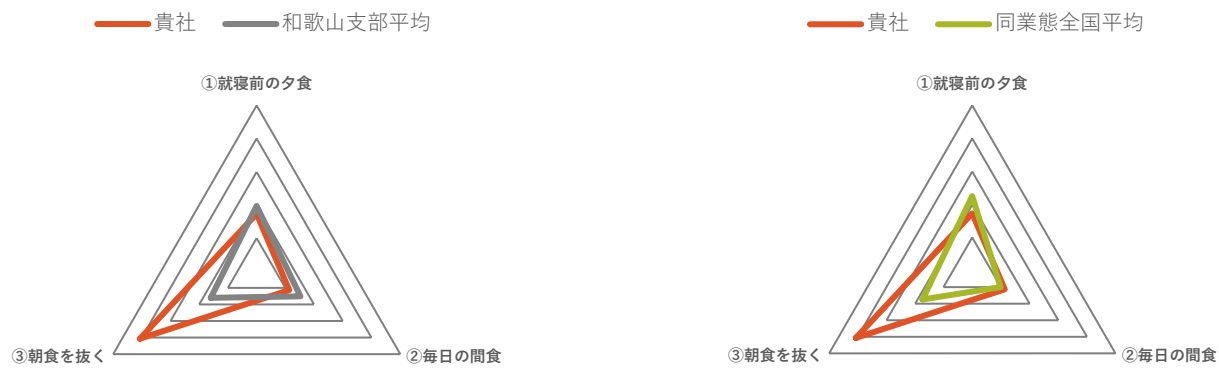
運動習慣がない者の割合は
男性よりも女性のほうが高いのだ！

日常生活で行う動作に、
一工夫（ワン工夫）して
運動量を増やすワン！



生活習慣要改善者の割合

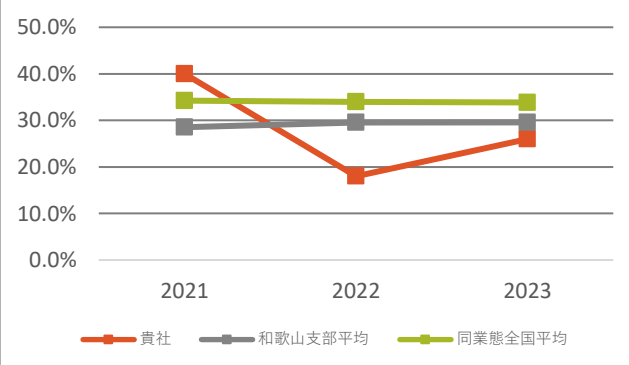
《食事習慣》



割合は、小さい方が良い状態です。

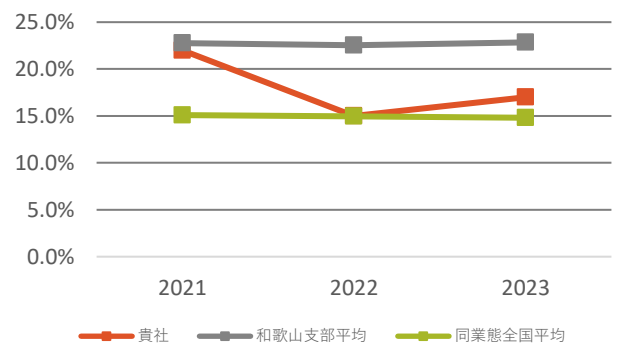
①就寝前の2時間以内に夕食をとることが週に3回以上ある者の割合

年度	貴社	和歌山支部 平均	同業態 全国平均
2021	40.0%	28.5%	34.2%
2022	18.0%	29.5%	34.0%
2023	26.0%	29.6%	33.9%



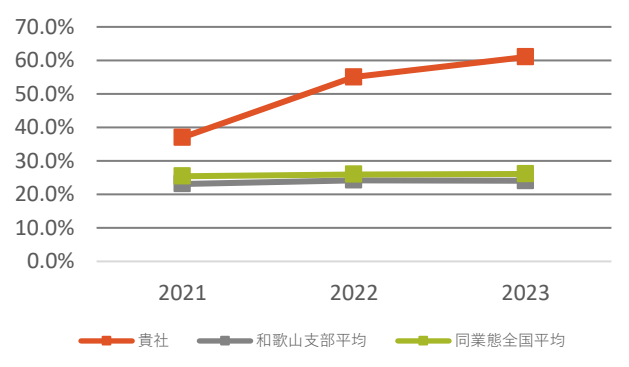
②朝昼夕の3食以外に間食や甘い飲み物を毎日摂取している者の割合

年度	貴社	和歌山支部 平均	同業態 全国平均
2021	22.0%	22.8%	15.1%
2022	15.0%	22.5%	15.0%
2023	17.0%	22.8%	14.8%

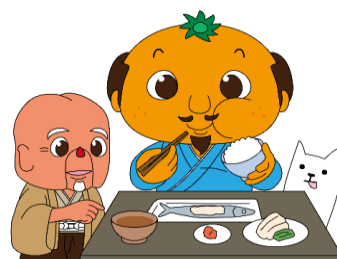


③朝食を抜くことが週に3回以上ある者の割合

年度	貴社	和歌山支部 平均	同業態 全国平均
2021	37.0%	23.1%	25.4%
2022	55.0%	24.2%	26.0%
2023	61.0%	24.0%	26.1%



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くなるのじゃ

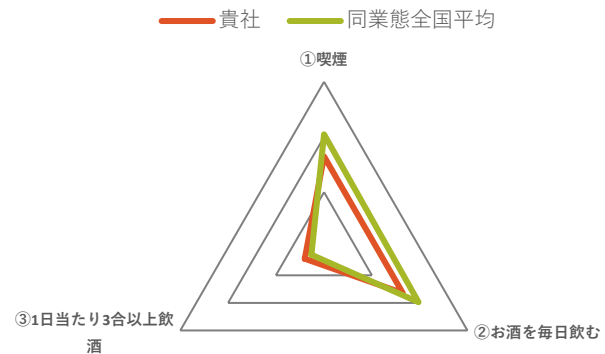
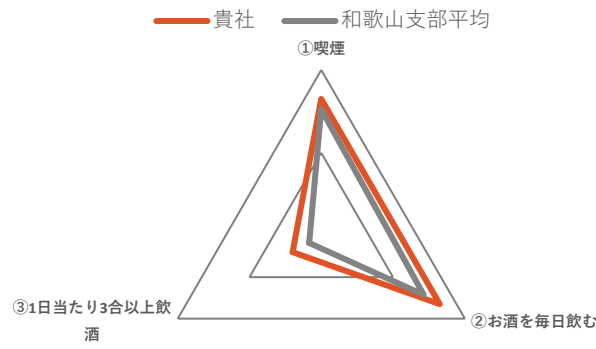


和歌山県民は野菜の摂取量が少なく、
肉やパン、塩分の摂取量が多い傾向が
あるぞ

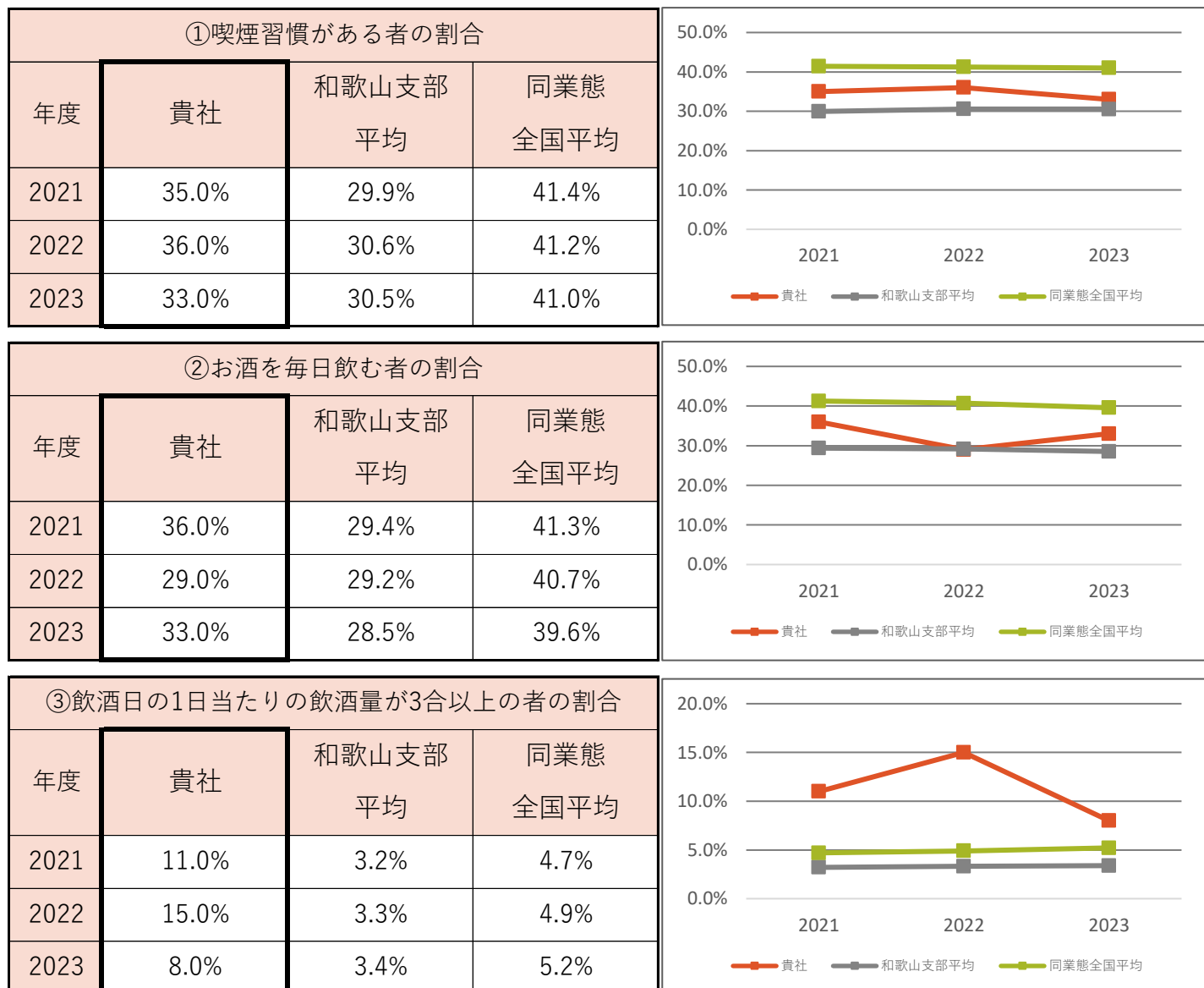
塩分や油の取りすぎに注意し、
バランスの取れた食事を
心がけるワン！

生活習慣要改善者の割合

《喫煙・飲酒習慣》



割合は、小さい方が良い状態です。



※質問票(飲酒量)で3合以上と回答した場合でも、質問票(飲酒)で「ほとんど飲まない」と回答した方は含まれません。

※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)



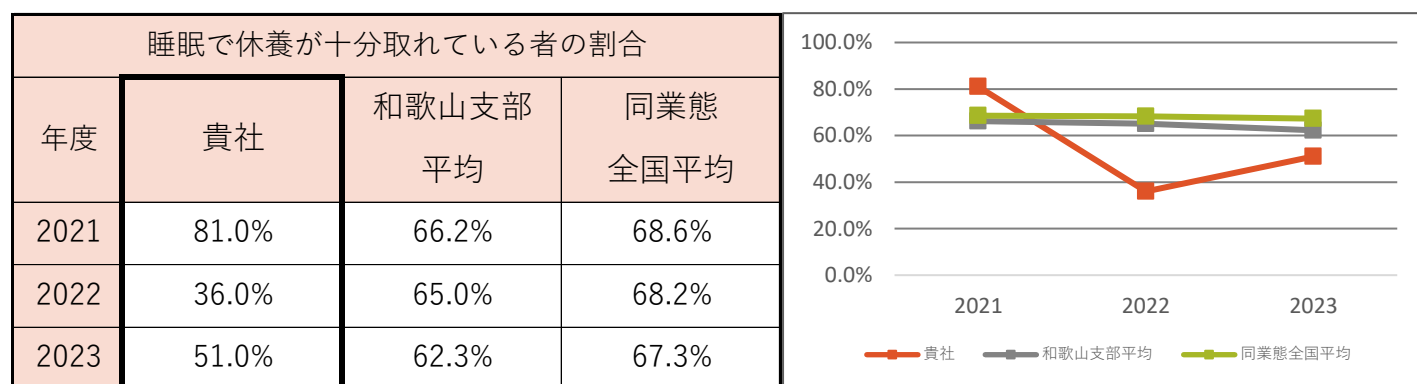
和歌山県民は、全国平均と比較して
男女とも飲酒量も飲酒頻度も高いぞ！
お酒好きの県民なのだ～



飲み会だと思って、ついつい飲みすぎて
しまうのはよくないワン！
自分のペースと「適量」を守ることが大切だワン！

生活習慣要改善者の割合

《睡眠習慣》



県や国の顕彰制度に申し込みして、さらなる社会的評価を得よう！



【メタボリックシンドロームと特定保健指導について】

- 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・脂質異常などが重複し、生活習慣病になりやすくなっている状態のことです。
- メタボリックシンドロームに該当するかどうかは、腹囲並びに血圧リスク、血糖リスク及び脂質リスクの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、且つ、リスクが2つ以上あれば「メタボリックシンドローム該当者」となり、1つであれば「メタボリックシンドローム予備群該当者」となります。
- 特定保健指導とは、メタボリックシンドロームのリスク数に応じて、生活習慣の改善が必要な方に行われる健康サポートのことです。
- 特定保健指導の判定基準は、腹囲並びに血圧リスク、血糖リスク及び脂質リスクの3つのリスクに加え、喫煙歴を追加リスクとして判定されます。なお、高血圧症、糖尿病または脂質異常症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。

＜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血圧 ②血糖 ③脂質	
≧85cm（男性）	2つ以上該当	メタボリックシンドローム基準該当者
≧90cm（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	④喫煙歴	対象	
	①血圧 ②血糖 ③脂質		40-64歳	65-74歳
≧85cm（男性） ≧90cm（女性）	2つ以上該当	あり なし	積極的 支援	動機付け 支援
	1つ該当			
上記以外でBMI≧25	3つ該当	あり なし	積極的 支援	動機付け 支援
	2つ該当			
	1つ該当			

＜メタボリックシンドローム及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	・ 腹囲が男性は85cm以上、女性は90cm以上	・ 腹囲が男性は85cm以上、女性は90cm以上 ・ 上記に該当しない場合、BMIが25以上
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	・ 収縮期130mmHg以上又は拡張期85mmHg以上であって、且つ服薬なしに該当する者
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	・ 空腹時血糖100mg/dL以上又はHbA1c5.6%以上であって、且つ服薬なしに該当する者
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	・ 中性脂肪150mg/dL以上又はHDLコレステロール40mg/dL未満であって、且つ服薬なしに該当する者