



やまぐち健康経営認定企業
のロゴマークです

企業健康カルテ

2022(令和4年度)配布版

株式会社 ○○○○ 様

この「企業健康カルテ」は、健診・保健指導の実施率や、健診結果及び加入者の日常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により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）を把握いただき、従業員の皆様の健康づくりに取組む際の参考資料としてご活用ください。

健康経営®とは？ * 「健康経営®」はNPO法人健康経営研究会の登録商標です。

「健康経営®」とは従業員のみなさまの健康を重要な資源ととらえ、事業主様が中心となって従業員のみなさまの健康維持・増進に取り組む経営手法です。

健康経営を積極的に推進することにより、以下のメリットがあります。



協会けんぽの役割

全国健康保険協会（協会けんぽ）は、主に中小企業の役職員とそこご家族が加入する健康保険を運営する健康保険法に基づく公法人であり、日本最大の医療保険者です。全国（山口支部）で約240万事業所（約2.3万事業所）、約4,000万人（約42万人）が加入されています。

私ども協会けんぽは、基本使命として「**保健事業を通じて、加入者の皆様の健康増進を図るとともに、良質かつ効率的な医療が享受できるようにし、もって加入者および事業主の皆様の利益の実現を図ること**」を目指しています。

私ども協会けんぽが山口県と協同し保健事業として展開する「健康経営（やまぐち健康経営企業認定制度）」に多くの事業所様にお取り組みいただき、上記使命の達成を図っていきたく考えております。

健康経営実践の際のサポート（コラボヘルスの推進）

健康経営の実践にあたっては、私ども協会けんぽと事業所様が協力・連携のうえ推進することが効率的・効果的であると考えられます（これをコラボヘルスと言います）。

このコラボレーションの鍵となるのがデータ活用です。

私ども協会けんぽが提供する健康診断結果・保健指導の結果などのデータ（本資料「企業健康カルテ」）、事業所様が保有する有給休暇取得状況や職場環境などの人事労務等のデータの双方を分析いただくことにより、取り組むべき健康課題を見極めることができます。

また、健康課題の解決のためにお取り組みいただく「健康づくり」の計画・実施あたり、ご利用いただける各種支援事業を展開しております。

<参考：令和3年度実施事業>

- ・歯科健診の実施（無料）
- ・健康測定機器の貸し出し（無料）

本資料のデータ等の見方について

【資料（データ）の見方】

- ・グラフは、貴社の各項目の経年変化について、「支部内（都道府県内）の事業所の平均」および「同業態の事業所の全国平均」との差をご確認いただけます。
- ・生活習慣病リスク保有者の割合のレーダーチャートは、「支部内（都道府県内）の事業所の平均」を100とした場合の相対的な立ち位置（相対値）になります。
- ・生活習慣要改善者の割合の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」を100とした場合の相対的な立ち位置（相対値）になります。

【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。

※ご家族(被扶養者)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

なお、生活習慣病予防健診を受診されておらず、事業者健診結果を協会けんぽへご提供いただいていない方(40歳以上)の受診データは、本資料に含まれておりません（受診者数等へ反映されておりません）。健康課題の把握のためにも、事業者健診結果のご提供をお願いいたします。

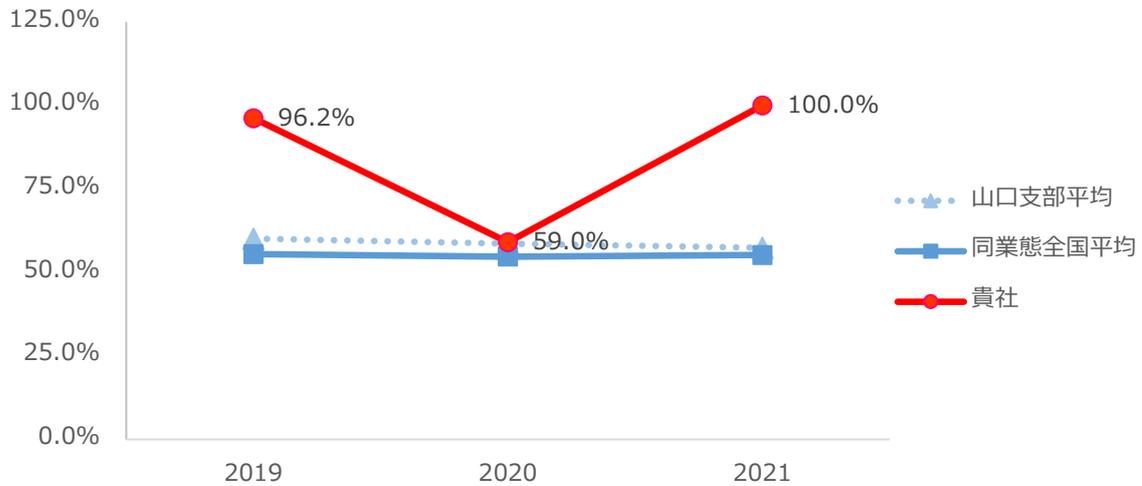
貴社の基本情報について

令和3年度末（令和4年3月末）時点で資格を有している方の人数を掲載しております。作成日における実際の人件数とは差異が生じている場合がございますので、あらかじめご了承ください。

事業所名	株式会社 ○○○○		
業態	総合工事業		
被保険者数	100 人	被保険者健診対象者数（35歳以上）	90 人
		被保険者健診対象者数（40歳以上）	80 人
		特定保健指導対象者数（令和2年度）	15 人
被扶養者数	110 人	被扶養者健診対象者数（40歳以上）	40 人

2019（令和元年度）から2021（令和3年度）の40歳以上の被保険者・被扶養者にかかる健診受診率を集計し、山口支部および同業態全国平均と比較したものです。健康状況の改善のためには、従業員の皆様・ご家族様に健診を受診いただき、リスクごとの健康状況を把握いただくことが「はじめの第一歩」です。まず、受診率100%を目指しましょう。

① 被保険者(生活習慣病予防健診及び事業者健診)の受診率

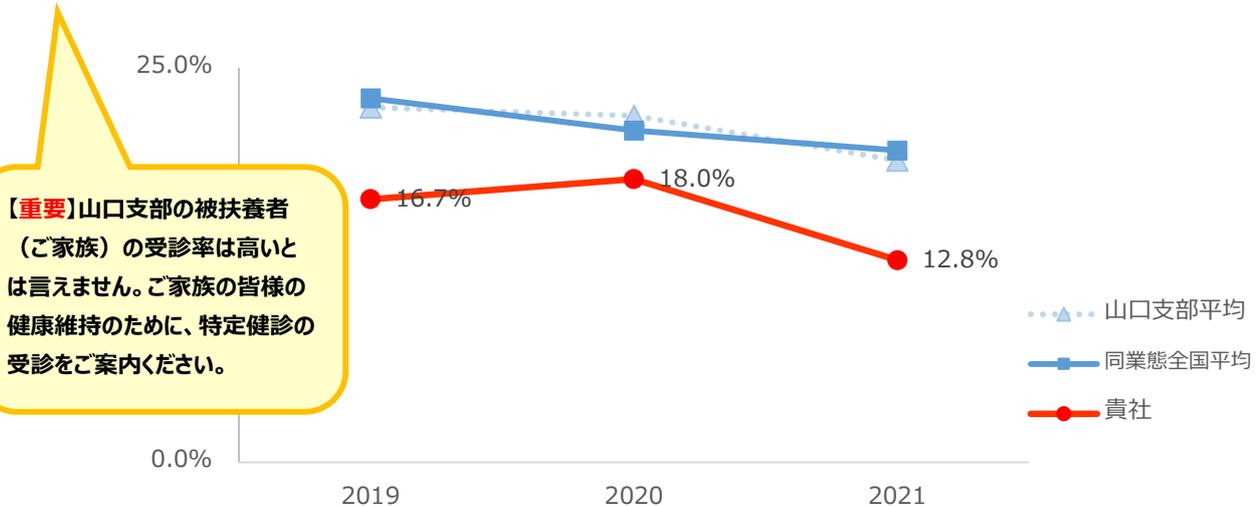


	2019	2020	2021
貴社	96.2%	59.0%	100.0%
山口支部	60.1%	58.7%	57.4%
同業態	55.5%	54.7%	55.3%

健診対象者数 (40歳以上)
82

令和4年5月12日 時点

② 被扶養者(ご家族)の健診受診率



【重要】山口支部の被扶養者（ご家族）の受診率は高いとは言えません。ご家族の皆様の健康維持のために、特定健診の受診をご案内ください。

	2019	2020	2021
貴社	16.7%	18.0%	12.8%
山口支部	22.5%	22.0%	19.1%
同業態	23.1%	21.0%	19.8%

健診対象者数 (40歳以上)
39

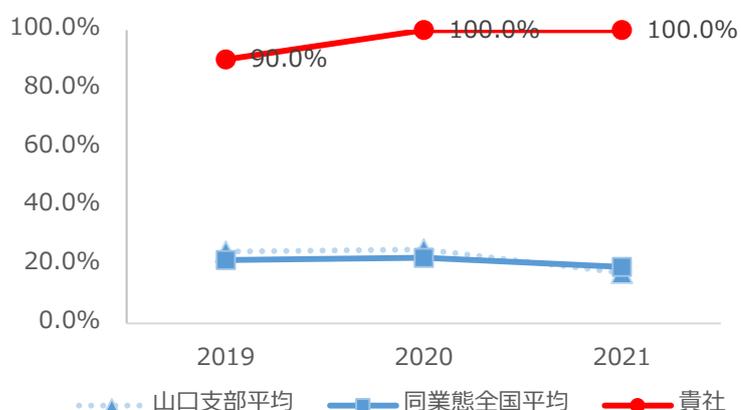
令和4年5月12日 時点

2019（令和元年度）から2020（令和3年度）の40歳以上の被保険者にかかる特定保健指導初回面談実施率を集計し、山口支部および同業態全国平均と比較したものです。

「特定保健指導」とは、健診受診の結果にもとづき、メタボリックシンドロームのリスクがある方への健康サポートです。保健師・管理栄養士が3～6か月にわたり面談・電話・メール等によりサポートを行います。

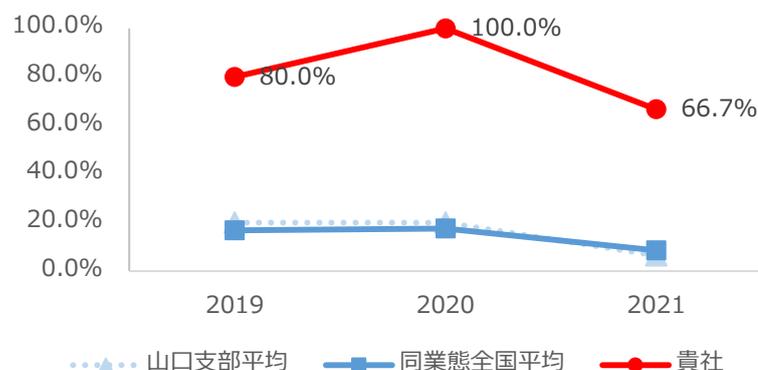
① 特定保健指導 初回面談実施率について (初回のサポート面談を受けられた方の割合)

	2019	2020	2021
貴社	90.0%	100.0%	100.0%
山口支部	24.5%	25.2%	17.3%
同業態	21.6%	22.4%	19.3%



② 特定保健指導 評価実施率について (中断せずにサポート完了された方の割合)

	2019	2020	2021
貴社	80.0%	100.0%	66.7%
山口支部	20.0%	20.0%	6.5%
同業態	16.8%	17.5%	8.5%



保健指導は健康経営の基本です！

健康経営の推進には、よりよい生活習慣を獲得する意欲・継続性を高めるための対策も必要です。特定保健指導はその対策の一環ですが、実施にあたっては、時間・場所の確保などにつき事業所様のご協力が不可欠です。特定保健指導のご案内がお手元に届いた場合は、対象となった従業員様が特定保健指導を受けられるよう、日程調整等にご協力を賜りますようお願い申し上げます。

2021（令和3年度）の生活習慣病予防健診等の受診結果を集計し、山口支部および同業態全国平均と比較したものです。下段レーダーチャートの赤色の線が貴社の各項目におけるリスク保有状況を示したものです。



指標の見方

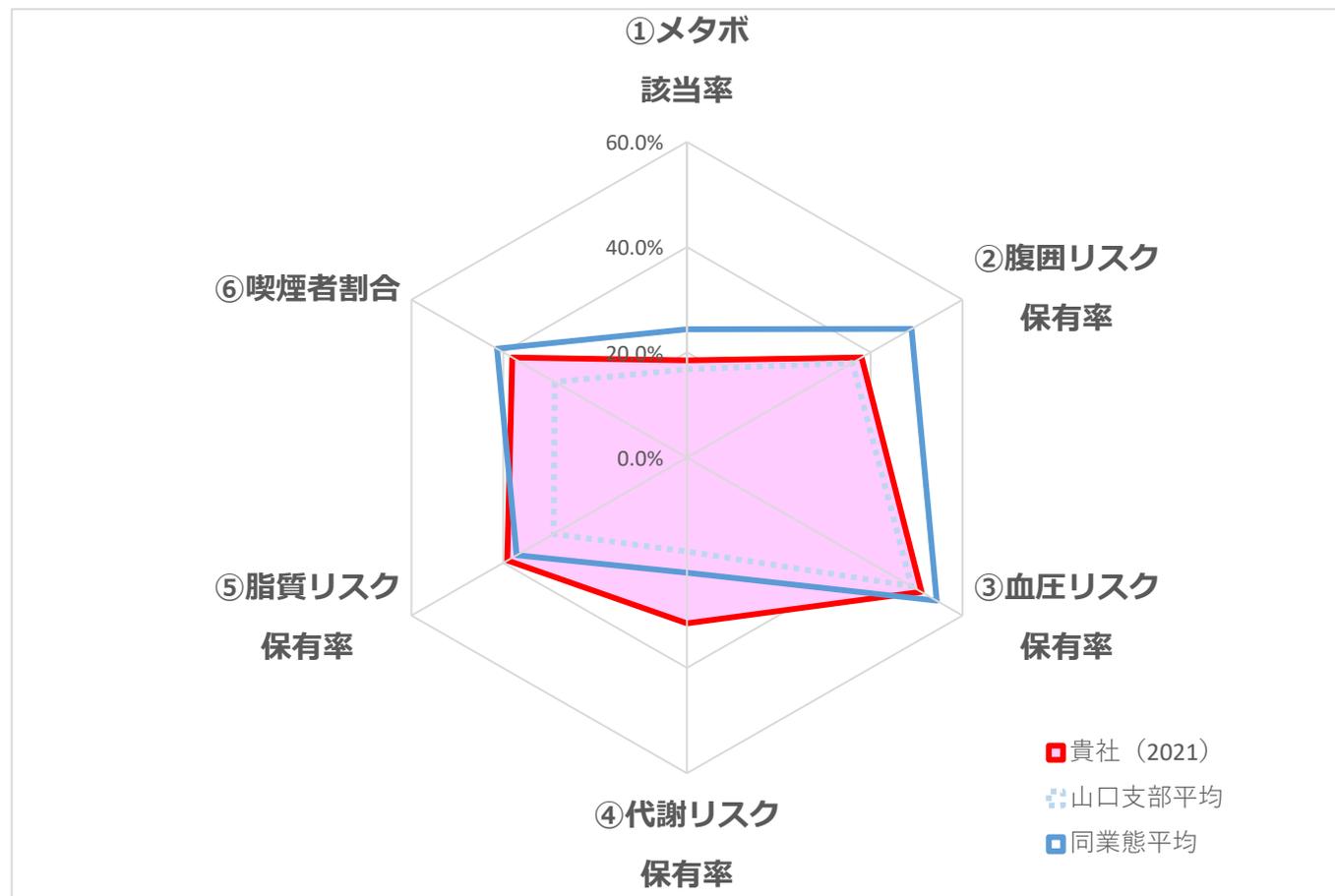
赤色の線の面積が小さいほど、**保有リスクが少なく良い状態**

2021年（令和3年度）の貴社の生活習慣病リスク保有状況です。

項目	貴社（2021）	山口支部平均	同業態平均	検査でわかること
①メタボ	18.5%	16.8%	24.4%	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。
②腹囲	38.0%	36.0%	48.9%	内臓脂肪の蓄積の程度がわかります。
③血圧	51.1%	48.9%	54.4%	循環器（心臓、血管）、腎臓などの異常を知る手掛かりになります。
④代謝（血糖）	31.5%	17.8%	21.9%	高値は糖尿病の疑いがあります。
⑤脂質	39.1%	29.0%	37.1%	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。
⑥喫煙	38.0%	28.8%	41.4%	喫煙は、「がん」をはじめ様々な疾患の要因となります。

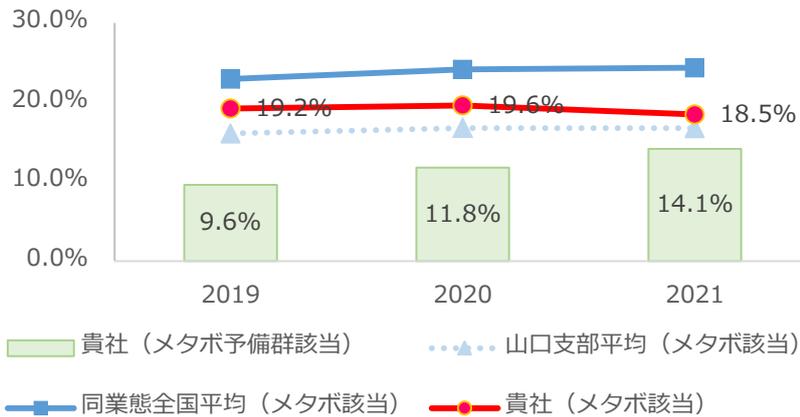
（参考）

健診の問診項目回答	貴社（2021）	山口支部平均	同業態平均
20歳の時から体重が10kg以上増加した	51.1%	40.0%	50.4%



貴社の生活習慣病リスクの各項目の経年変化・気を付けるポイント

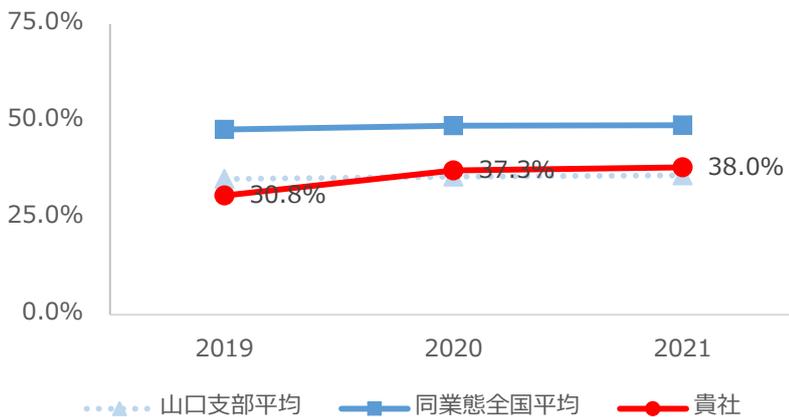
① メタボリックシンドローム該当率（参考：メタボリックシンドローム予備群該当率）



＜メタボ該当＞
 腹囲リスク有
 かつ、以下2項目以上リスク有
 ＜メタボ予備群該当＞
 腹囲リスク有
 かつ、以下1項目リスク有
 ・ 血圧リスク
 ・ 代謝（血糖）リスク
 ・ 脂質リスク

生活習慣病の多くはメタボリックシンドロームが原因と言われています。メタボリックシンドロームを放置すると、脳血管疾患や心疾患等の重症疾患の発症につながる危険性が高くなります。国の調査によると、60歳代までの介護が必要となった原因は循環器疾患（脳血管疾患・心疾患）の割合が最も大きく、予防のために運動習慣・食事習慣の改善などにお取り組みいただくことが大変重要です。

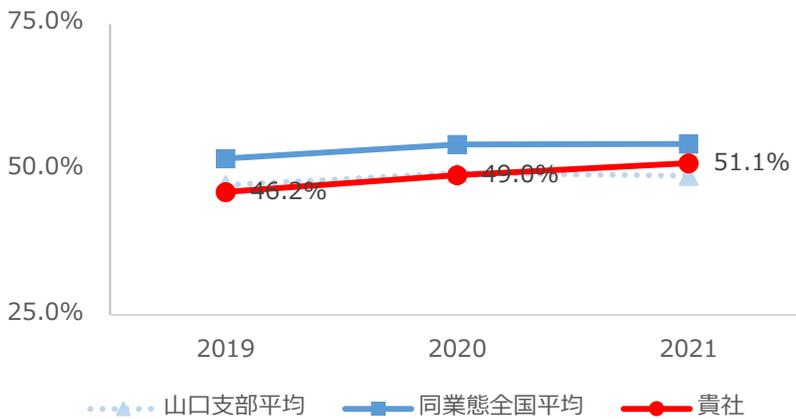
② 腹囲リスク保有率



・ 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、以下の通り。
 ＜腹囲＞
 男性85cm以上、女性90cm以上

腹囲の測定は、内臓脂肪の蓄積の程度がわかる指標として実施されています。内臓脂肪の蓄積、血圧、血糖、脂質のそれぞれの異常が軽度でも、リスクが重なると動脈硬化などが急速に進み、心疾患等の病気にかかるリスクが高くなります。腹囲（体重）が増えてきた場合は、内臓脂肪を減らすため減量を考えてみましょう。

③ 血圧リスク保有率

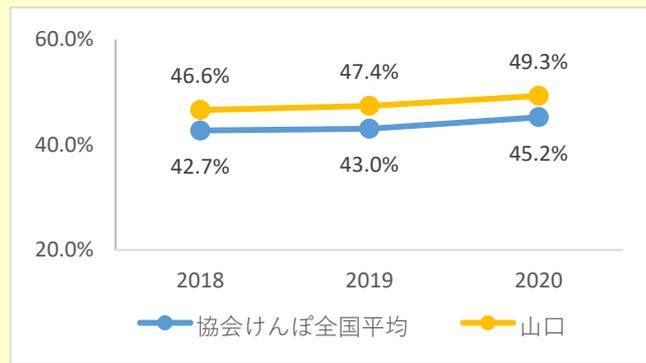


収縮期血圧130mmHg以上
または拡張期血圧85mmHg以上
または高血圧に対する
薬剤治療あり

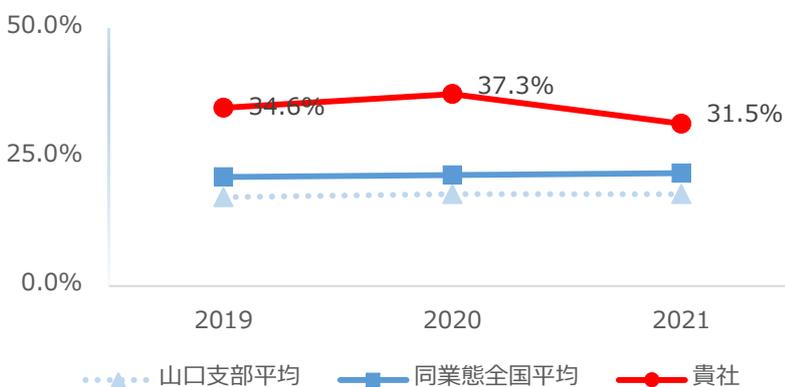
高血圧症は、塩分過多や肥満、過度の飲酒、運動不足などが原因で血管に血液の圧力が過度にかかっている状態で、喫煙と並んで日本人の生活習慣病死亡に最も大きく影響する要因です。放置すると血管が固くなって動脈硬化が進行し脳血管疾患が発症するリスクが高まります。

【山口支部の特徴】

右グラフは山口支部の血圧リスク保有者の割合を協会けんぽの全国平均と比較したものです。血圧リスク保有者の割合は全国平均と比較して高い状態にあります（高いほうがよくありません）。食塩の取りすぎや運動不足などの要因が組み合わさった結果と思われる。「血圧リスク保有率が高い」という結果が出た事業所様は、従業員の皆様の生活習慣の見直しに意識的に取り組みましょう。



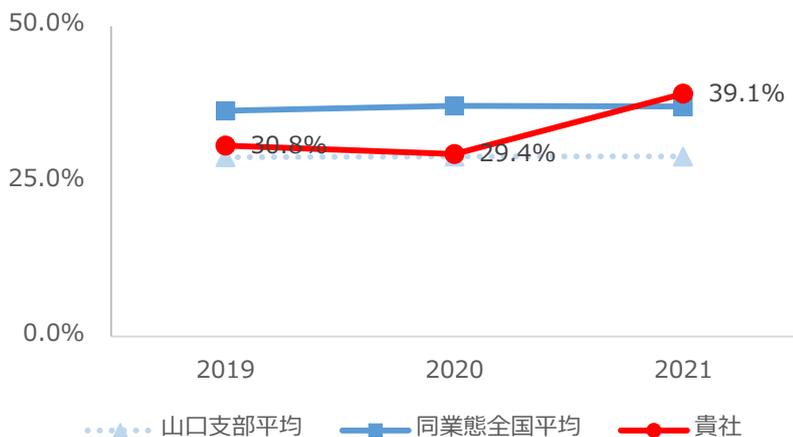
④ 代謝（血糖）リスク保有率



空腹時血糖110mg/dl以上
空腹時血糖の検査値がない
場合はHbA1c6.0%以上
または
糖尿病に対する薬剤治療あり

糖尿病は、膵臓から分泌されるインスリンの作用低下により高血糖の状態が続く病気です。食生活や体質など、様々な要因が組み合わさり発症します。気づかないうちに進行し、多くの合併症を発症したり、免疫の低下により感染症にかかりやすくなり重症化しやすくなります。

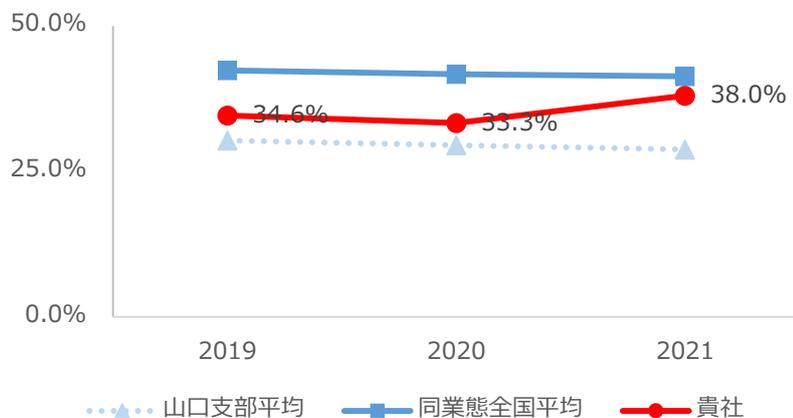
⑤ 脂質リスク保有率



中性脂肪150mg/dl以上、
または
HDLコレステロール40mg/dl未満
または
脂質異常症に対する薬剤治療
あり（LDLコレステロール高値
に対する薬剤治療ありも含む）

脂質異常はLDLコレステロールや中性脂肪が異常に多い、またはHDLコレステロールが異常に少ない状態のことです。この状態が続くと血管内に脂肪などがたまり、動脈硬化が進行します。この動脈硬化が原因で脳血管疾患や心疾患にかかるリスクが高くなります。

⑥ 喫煙者割合



「やめたいけれど、やめられない」。長く喫煙されてきた方ほど、そう簡単には禁煙できないと思います。しかし、喫煙には以下のようなデメリットが考えられます。

- ① 知らないうちにお客様に嫌がられる(タバコを吸わない人は臭いに敏感)
- ② 仕事をさぼっているように見られる
- ③ 病気で休みがちになる(免疫力の低下)
- ④ ストレスの増加(ニコチン切れによるストレス増)
- ⑤ 時間が奪われる

協会けんぽの特定保健指導とあわせて、禁煙補助剤や禁煙外来を利用することにより「楽

2021（令和3年度）の生活習慣病予防健診等の受診結果を集計し、貴社の従業員様の運動習慣の傾向について山口支部および同業態全国平均と比較したものです。



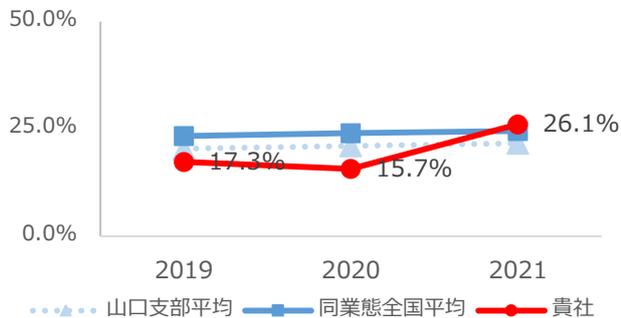
指標の見方

割合が**高い方が**良い

項目	貴社（2021）	山口支部平均	同業態平均
① 1回30分以上の運動を週2日以上、1年以上実施	26.1%	21.6%	24.5%
② 歩行又は同等の身体活動を1日1時間以上実施	22.8%	38.8%	38.3%
③ 歩行速度が速い	39.6%	41.2%	42.2%

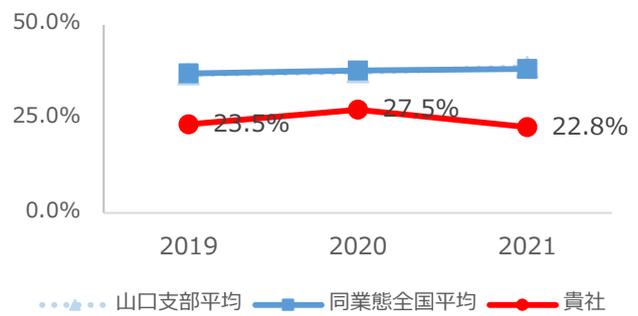
* 回答率が山口支部平均および同業態平均よりも低い場合は背景が赤くなっています。

① 30分以上の運動習慣



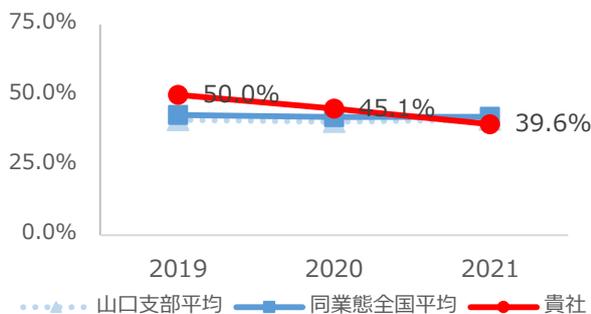
スポーツや体づくり等を目的とした運動習慣の有無を確認しましょう

② 1日1時間以上の歩行



家事、就労等の日常生活での歩行（身体活動）時間を把握、確認しましょう

③ 歩行速度が速い



歩行（身体活動）の強度を把握、確認しましょう

2021（令和3年度）の生活習慣病予防健診等の受診結果を集計し、貴社の従業員様の食習慣の傾向について山口支部および同業態全国平均と比較したものです。



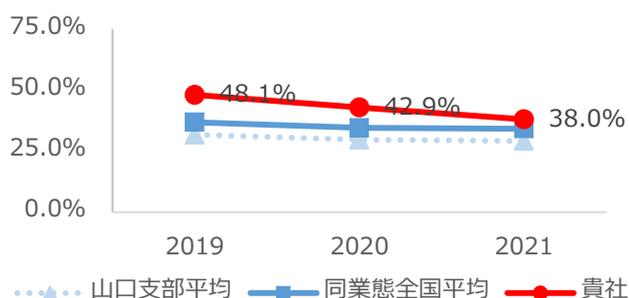
指標の見方

割合が**低い方が良い**

項目	貴社（2021）	山口支部平均	同業態平均
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	38.0%	29.2%	34.2%
② 3食以外に間食や甘い飲み物を毎日摂取している	11.0%	23.0%	15.0%
③ 朝食を抜くことが週に3回以上ある	23.9%	23.2%	25.4%

* 回答率が山口支部平均および同業態平均よりも高い場合は背景が赤くなっています。

① 就寝前の夕食



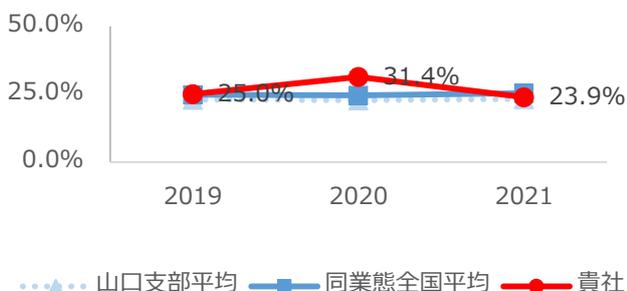
② 毎日の間食



就寝前のエネルギー、糖質等の摂取状況を確認しましょう（肥満傾向との相関）

間食の摂取状況を確認しましょう（肥満傾向との相関）

③ 朝食を抜く

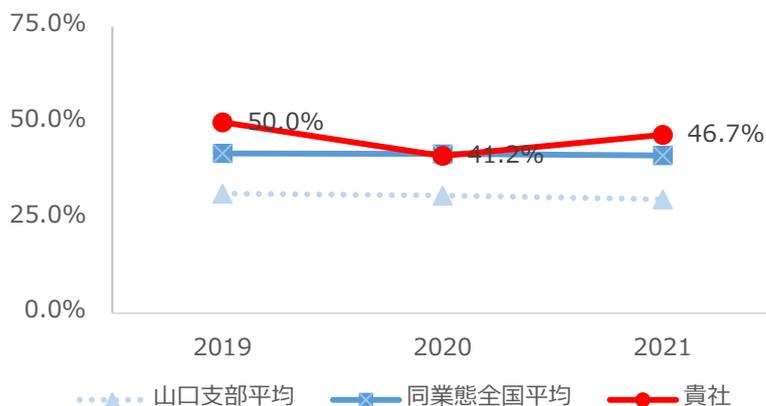


朝食の摂取状況を確認しましょう（欠食による生活習慣病リスク増）

2019（令和元年度）から2021（令和3年度）の生活習慣病予防健診等の受診結果を集計し、貴社の従業員様の飲酒習慣の傾向について山口支部および同業態全国平均と比較したものです。

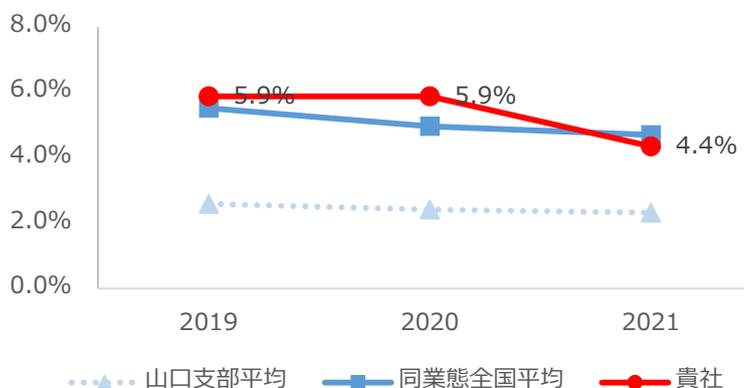
① 毎日飲酒すると回答いただいた方の割合

	2019	2020	2021
貴社	50.0%	41.2%	46.7%
山口支部	31.3%	30.8%	29.8%
同業態	41.8%	41.7%	41.3%



② 飲酒日の1日あたりの飲酒量が3合以上の方の割合

	2019	2020	2021
貴社	5.9%	5.9%	4.4%
山口支部	2.6%	2.4%	2.3%
同業態	5.5%	5.0%	4.7%



お酒をたしなむときは、自分のペースを守り、「適量」を守ることが大切です。

しかし、適量であっても毎日飲むのはよくありません。

週に2日はお酒を飲まない「休肝日」をつくり、肝臓を休ませるようにしましょう。

<適量のお酒ってどのくらい？>

厚生労働省が推進する「健康日本21」によると、「節度ある適度な飲酒量」は、1日平均純アルコールで20gとされています。純アルコール20gに相当する酒量は、以下の通りです。

- ・ビール（5%） ロング缶1本（500ml）
- ・日本酒1合
- ・ウイスキー ダブル1杯
- ・焼酎（25度） グラス1/2杯
- ・ワイン グラス2杯弱
- ・チューハイ（7%）缶1本（350ml）

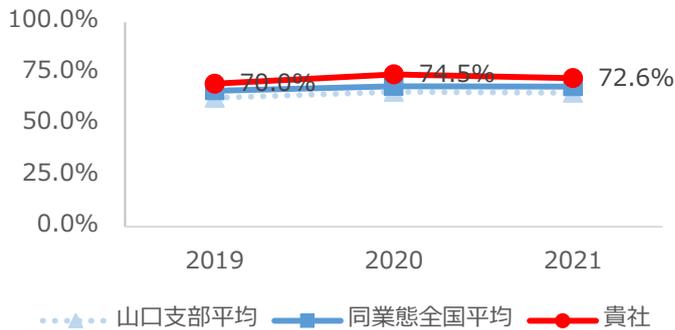
なお、年齢・性別・体重・アルコール分解能力の違いにより、適量にはかなり個人差があります。飲酒にあたり、どの程度のお酒で自分がどんな状態になるかを知っておくことが大切

7

従業員様の睡眠習慣の傾向について

2019（令和元年度）から2021（令和3年度）の生活習慣病予防健診等の受診結果を集計し、貴社の従業員様の睡眠習慣の傾向について山口支部および同業態全国平均と比較したものです。

【睡眠が十分とれていると回答いただいた方の割合】



	2021
貴社	72.6%
山口支部	65.5%
同業態	68.6%

健康を維持するためには、しっかりと睡眠をとることが重要です。

睡眠の質を上げるために、以下のポイントに気を付けましょう。

- ① 朝、日の光を浴びましょう（睡眠ホルモンの抑制により睡眠・覚醒リズムが整います）
- ② 適度な運動を行いましょう（適度な疲労感で睡眠の質を向上させます）
- ③ 3食しっかり食べましょう（朝食をとり心と体を目覚めさせ、生活リズムを整えましょう）
- ④ 寝る2～3時間前までに夕食を済ませましょう（胃腸を休ませましょう）
- ⑤ 寝る前のお茶やコーヒーたばこは控えましょう（カフェイン、ニコチンを控えましょう）
- ⑥ 寝酒は控えましょう（お酒は睡眠を浅くし、熟睡感が得られません）
- ⑦ 寝る前のスマホ等の使用は控えましょう（ブルーライトは脳の覚醒作用があります）

8

医療費について

2019（令和元年度）から2021（令和3年度）の被保険者一人あたりの医療費/年を算出し、山口支部および同業態全国平均と比較したものです。



	2021
貴社	¥125,570
山口支部	¥162,973
同業態	¥185,768

皆様にご負担いただいている健康保険料は、都道府県ごとに料率を算定しており、地域の医療費に応じて保険料率が決まる仕組みとなっております。なお、受診者等の特定を避けるため医療費の一部を非表示とする場合がございます。あらかじめご了承ください。

「健診の受診」や「保健指導を受ける」などの皆様の疾病予防や健康の維持・増進への取組が、**健康保険料率の改善につながります！**

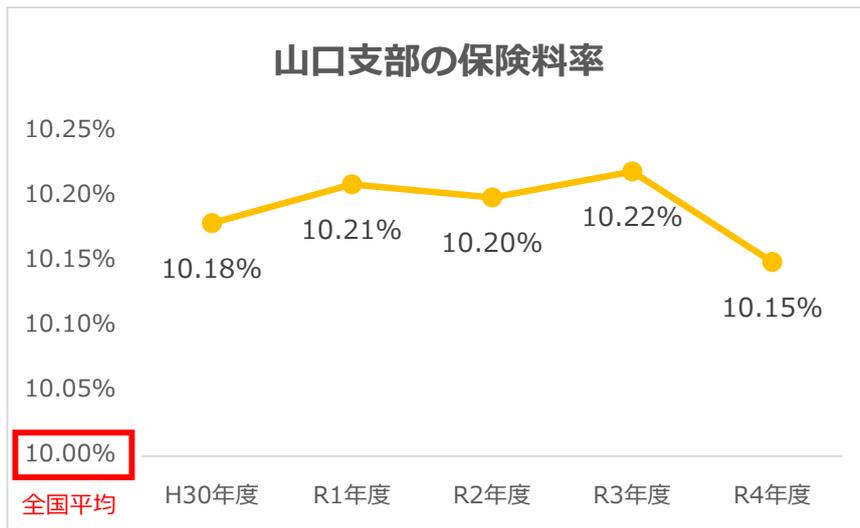


健康保険料率はどうやってきまるの？

健康保険料率は、都道府県ごとの医療費水準に基づいて算出されており、加入者の皆様の健康の維持・増進の取組（インセンティブ制度への取組）等により医療費が下がれば、保険料率の伸びを抑えられる仕組みとなっています。

山口支部の健康保険料率

山口支部の健康保険料率は、下の図からわかるように上がったたり下がったりを繰り返しており、全国平均の10.00%を上回る**高い状況が続いています。**



この状況を改善するために、具体的にどういったことに取り組みれば良いかを、次ページでご紹介します。



インセンティブ制度をご存じですか？

インセンティブ制度とは、各支部の加入者の皆様の5つの取組結果に基づき、全支部をランキング付けし、23位内にランクインした支部にインセンティブ（報奨金）が与えられ、健康保険料率が引き下げられる制度です。当該年度の取組は2年後の健康保険料率に反映されます。

（例：令和4年度の取組結果は、令和6年度の健康保険料率に反映される）

この制度は、加入者の皆様が自ら疾病予防や健康の維持・増進に取り組むことで、自身の健康度の向上を図ることを目的としています。

直近の山口支部の取組状況

皆様の取組の結果、
引き下げにつながりました！



令和2年度

実績

総合**16位** /47支部中

➤ インセンティブ獲得による令和4年度健康保険料率の引き下げ効果**0.01%**

対象ページで現状をチェック！

令和2年度の各取組の順位は以下のとおりとなります。

5つの取組		評価指標	順位	カルテ対象ページ
1	年に1度健診を受診する	特定健診の実施率	8位	P3
2	健診の結果、特定保健指導の対象となったら、特定保健指導を受ける	特定保健指導の実施率	23位	P4
3	特定保健指導の対象とならないよう、日頃から運動や食改善などを行う	特定保健指導対象者の減少率	17位	P9、10
4	健診の結果、「要治療」「要精密検査」と判定されたら、すぐに医療機関を受診する	医療機関受診率	40位	-
5	病院でお薬を受け取る場合は、ジェネリック医薬品を希望する	ジェネリック医薬品の使用割合	2位	-

上記1～4の項目を意識して「やまぐち健康経営企業認定制度」に取り組みましょう！業務効率の向上や欠勤率の低下、企業イメージのアップなどだけではなく、さらに、**健康保険料率の改善**にもつながります！！



全国健康保険協会 山口支部
協会けんぽ

〒754-8522 山口市小郡下郷312番地2 山本ビル第3
TEL 083-974-0530 (音声案内④)