

2022 年度健康経営 重点推進計画・結果報告

- ・**被扶養者の健診受診率の向上**……社長からの受診依頼（市内近郊の健診受診施設の案内資料とともお知らせを配布）

40歳以上の家族(特定健診対象者)				組合全体(家族)	
特定健診	受診者数	受診率	B	特定健診	点数
	3	60.0%		46.0%	
	対象者数		0.4600		
	5	0.6000			

2021 年度

40歳以上の家族(特定健診対象者)				組合全体(家族)	
特定健診	受診者数	受診率	B	特定健診	点数
	2	50.0%		42.8%	
	対象者数		0.4280		
	4	0.5000			

2020 年度

→30 歳以上の被扶養者は現状維持だったが、特定健診対象者は改善がみられた。社長からの個別の案内配布が好評だった

- ・**任意がん検診の受診率向上**……会社で全額費用負担し、健診受診日を出勤認定とした。案内配布。

→健診費用の会社負担、出勤認定を明文化したことにより、気兼ねなく受診することができたと好評だった。



- ・**健康意識の向上**……『PepUp（個人専用健康増進支援 Web サービス）』の登録普及のため、パスワードの再発送や、登録の方法について案内、周知する。

↓

2020 年度の登録率 7.5%（4 名） → 2021 年度の登録率 10.2%（6 名）

登録の仕方がわかりにくい、面倒との声が多かったため、

全体で登録案内を検討



- ・**喫煙率の低下**……従業員向けの『煙草の健康被害について』のセミナーを実施、健保組合が提供する禁煙サポートを案内周知し、利用を促す。

↓

セミナー実施予定日していたが、コロナの感染拡大防止のため見合わせた。本年度未実施。健保提供の禁煙サポートについて案内を配布した。

- ・**生活習慣病の予防**……食生活の改善のひとつとして、休憩室内の自販機の飲み物を体によいものに切替をした

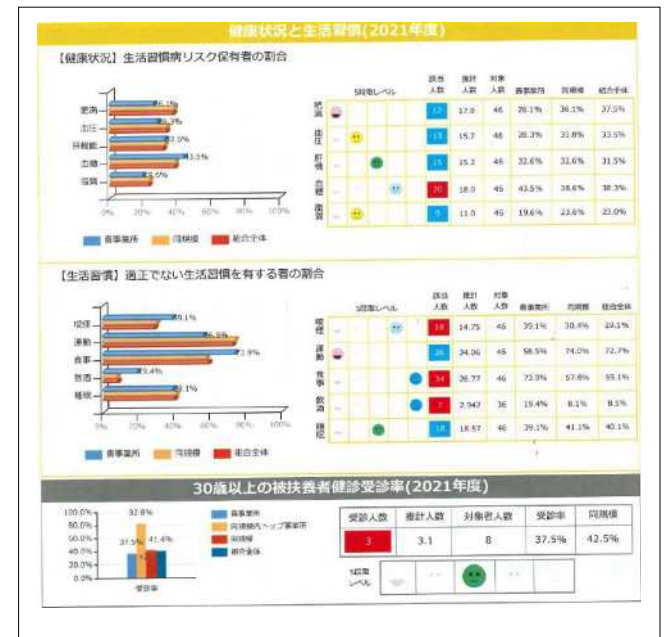
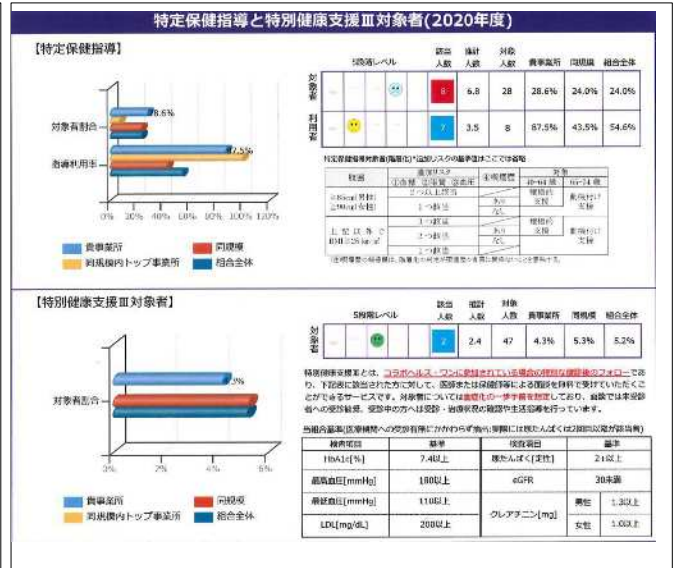
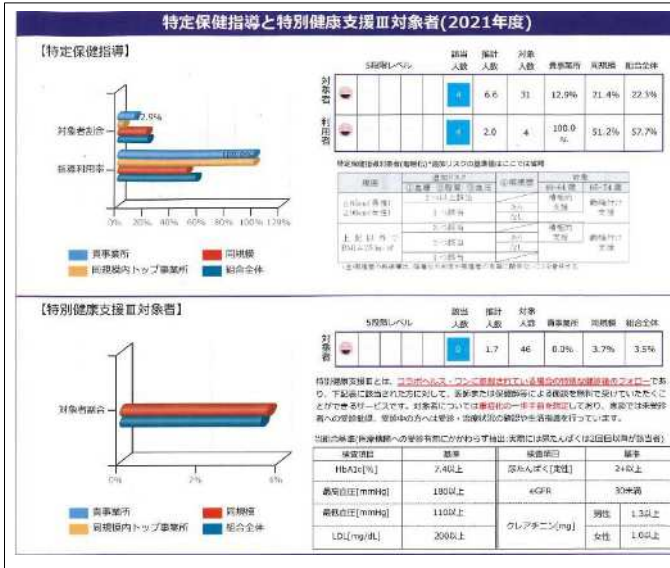
トクホの購入金額を一部会社が負担し、お茶等と同じ金額で購入できるようにする。

↓

現在検証中

従業員の生活習慣等、健康状態の改善度合い（前年度比較）

- ① 特定保健指導の実施率……対象者が8人→4人へ減少、うち利用者4名 <実施率100%となった>
- ② 有所見者への保健指導実施率……対象者2名→0名、 <対象者なし>
- ③ 運動習慣を持つ従業員比率……運動習慣がない者62.5%→56.5% <運動習慣ある人が増えた>
- ④ 睡眠が十分な従業員比率……睡眠不足35.4%→39.1% <睡眠が十分な割合が減った>
- ⑤ 喫煙率……45.8%（22人）→39.1%（18人） <人数とともに減少した>



<生活習慣病リスク保有者の定義>

- 肥満(内臓脂肪型)のリスク(男性):BMI25以上、またはBMI85cm(男性)・90cm(女性)以上
- 高血圧(随意的)のリスク(男性):収縮圧130mmHg以上、または拡張圧85mmHg以上
- 肝機能(肝臓機能)のリスク(男性):AST13以上、またはALT13以上、またはγ-GT5以上
- 血糖(糖化ヘモグロビン)のリスク(男性):HbA1c5.6%以上
- 脂質(総コレステロール)のリスク(男性):中性脂肪150mg/dL以上、またはHDLコレステロール40mg/dL未満

<適正でない生活習慣を有する者の定義> 年内「適正な生活習慣の割合」に達しない者

～適正な生活習慣の基準～

- 喫煙:禁煙「現在、たばこを喫煙していない」「1日1本」と回答した者
- 運動:運動習慣に関する3つの質問項目(1)のうち2つ以上が「満足」
- 食事:食生活改善に関する2つの質問項目(2)のうち3つ以上が「満足」
- 飲酒:「多量飲酒」(以下に準ずる)と回答しない者
 - ①飲酒頻度が「毎日」で1日あたりの飲酒量が2杯以上の者
 - ②飲酒頻度が「時々」で1日あたりの飲酒量が1杯以上の者
- 睡眠:睡眠「睡眠で休むことが十分にできている」「5日」と回答した者
 - ①「運動習慣に関する質問項目の『満足』の割合が10%以上」
 - ②「日常生活に関する質問項目の『満足』の割合が10%以上」
 - ③「睡眠に関する質問項目の『満足』の割合が10%以上」
 - ④「喫煙に関する質問項目の『満足』の割合が10%以上」
 - ⑤「飲酒に関する質問項目の『満足』の割合が10%以上」

従業員の社内の『健康づくり環境』に関する認識

あなたの会社の経営者は社員の健康づくりに関して熱心だと思いますか？

はい
48%

勤務先では、健康づくりを目的として情報提供、健康グッズと交換できるポイント制度はありますか？

ある
32%

勤務先の取組みを活用して健康になれると思いますか？

思う
40%

従業員の健康状態、生活習慣について

現在の健康状態はいかがですか？

よい
86%

ここ数日、病気やけがなどで体の具合の悪いところ(自覚症状)がありますか？

ある
16%

朝食を抜くことが週3回以上ありますか？

ある
24%

勤務中にストレッチや深呼吸をして意識的にリラックスしていますか？

してる
45%

お互いの表情まで意識して挨拶したり、仕事中のストレスをためないように工夫していますか？

してる
54%

仕事満足度を支える職場環境と従業員心理

		はい	いいえ
満足度	仕事に満足していますか？	59%	40%
創造性	仕事でいろいろ工夫したり、アイデアを出している	45%	53%
姿勢	仕事に主体的に取り組んでいる	54%	46%
一体感	私たちの職場では、お互いに理解し認め合っている	45%	53%
	私たちの職場では、仕事に関連した情報の共有ができています	40%	59%
環境	私たちの職場では、自由に発言できる心理的な安心感がある	59%	40%

健康習慣アンケートより抜粋