

令和7年〇月〇日

株式会社 〇〇出版 御中

# 「健康経営」の取組

データから見る健康課題

## 資料について

1. 加入者の割合から見る貴事業所の特徴
2. 健診・特定健診/特定保健指導の実施状況（本人）
3. 有所見率の比較
4. 有所見率の経年推移
5. 主な問診結果の比較
6. 生活習慣病1人当たり医療費の比較
7. 健康課題のまとめ
8. マイヘルスウェブについて
9. 健康相談サービスについて

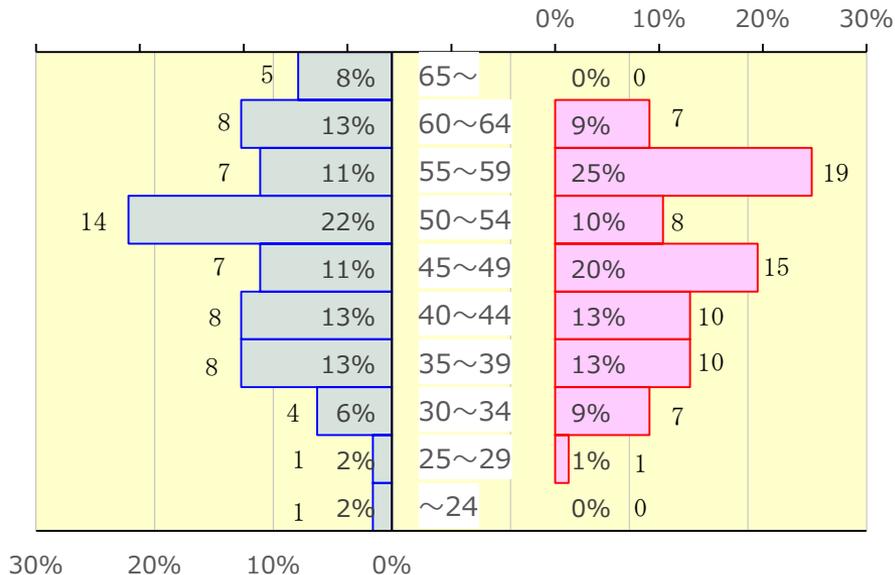
# 1.加入者の割合から見る貴事業所の特徴

令和6年〇月末現在

## 貴事業所

■男性 ■女性

男性63名 女性77名 計140名

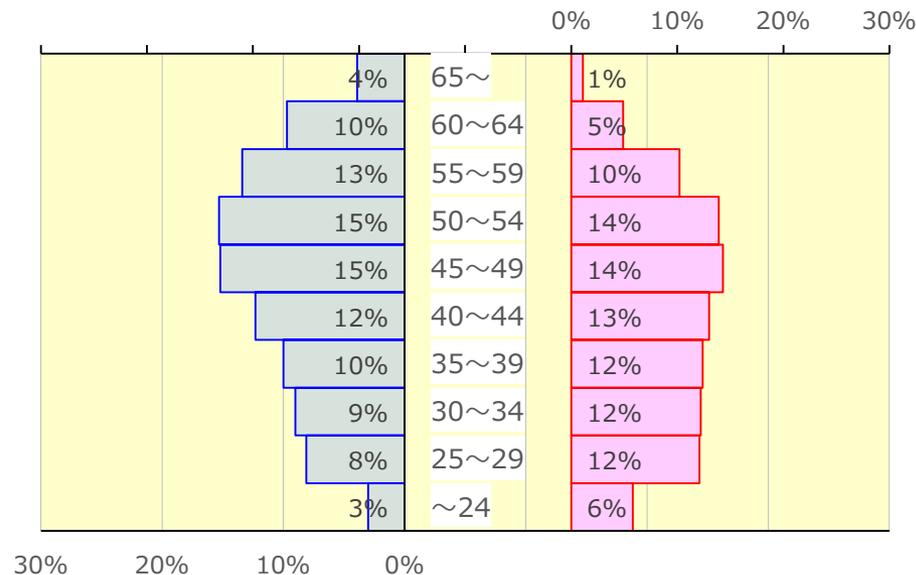


事業所訪問事業所（左図）と出版健保全体の年齢階層別内訳・平均年齢・男女別割合を比較し、特徴を確認する

## 出版健保

■男性 ■女性

男性35,856名 女性38,802名 計74,658名



平均年齢 男性49.02歳 女性47.53歳

加入割合 男性 45.0% 女性 55.0%

平均年齢 男性46.05歳 女性42.11歳

加入割合 男性 48.0% 女性 52.0%

出版健保（右図）と比較すると、平均年齢は男性・女性ともに高い。また、女性の加入割合が高い。平均年齢が高いと、有所見率、医療費ともに高い傾向となる。

## 2.健診・特定健診/特定保健指導の実施状況（本人）

健診と特定保健指導の実施状況を3か年で確認。出版健保全体とも比較できる。

令和6年〇月〇日時点

### 【R2年度】

	健診・特定健診		健診・特定健診受診率		保健指導・特定保健指導	
	在籍者	受診者	貴事業所	出版健保加入事業所	対象者	実施者
全体	144名	126名	87.5%	79.6%	12名	5名
40歳未満	38名	34名	89.5%	78.8%	-	-
40歳以上	106名	92名	86.8%	80.0%	12名	5名

### 【R3年度】

	健診・特定健診		健診・特定健診受診率		保健指導・特定保健指導	
	在籍者	受診者	貴事業所	出版健保加入事業所	対象者	実施者
全体	141名	125名	88.7%	87.5%	12名	7名
40歳未満	38名	34名	89.5%	87.1%	-	-
40歳以上	103名	91名	88.3%	87.6%	12名	7名

58%

### 【R4年度】

	健診・特定健診		健診・特定健診受診率		保健指導・特定保健指導	
	在籍者	受診者	貴事業所	出版健保加入事業所	対象者	実施者
全体	140名	128名	91.4%	86.1%	8名	2名
40歳未満	32名	26名	81.3%	84.1%	-	-
40歳以上	108名	102名	94.4%	87.2%	8名	2名

R4年度の健診受診率は出版健保平均と比べ高い。  
R4年度特定保健指導の実施者が少ない。

25%

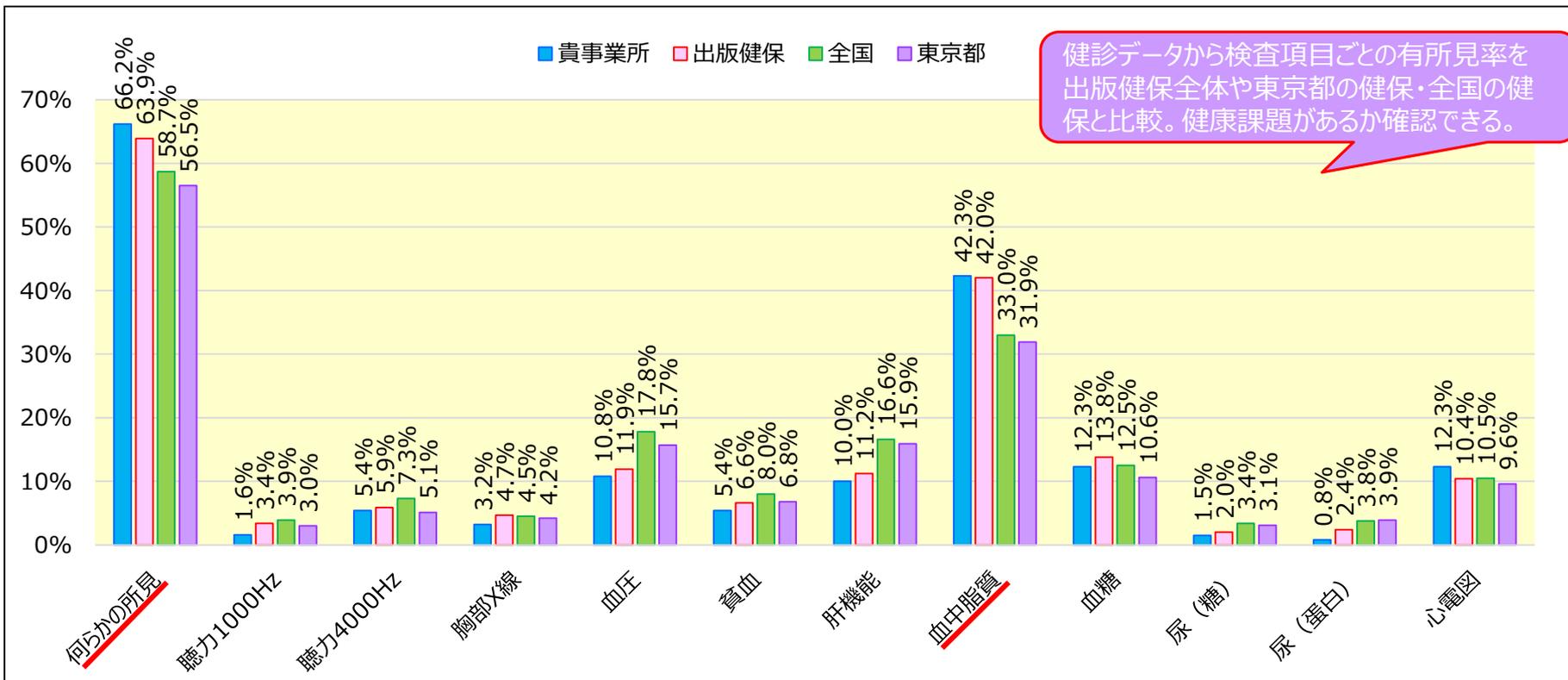
### 3. 有所見率の比較

有所見率とは・・・いずれかの検査項目で一つ以上基準値を超えている方の割合。

貴事業所は、従業員のみなさまが健診を受診した中で、有所見となった方の割合を各検査項目ごとに表示したものです。

また、検査項目ごとに出版健保加入事業所・全国事業所・東京都と比較したものです。

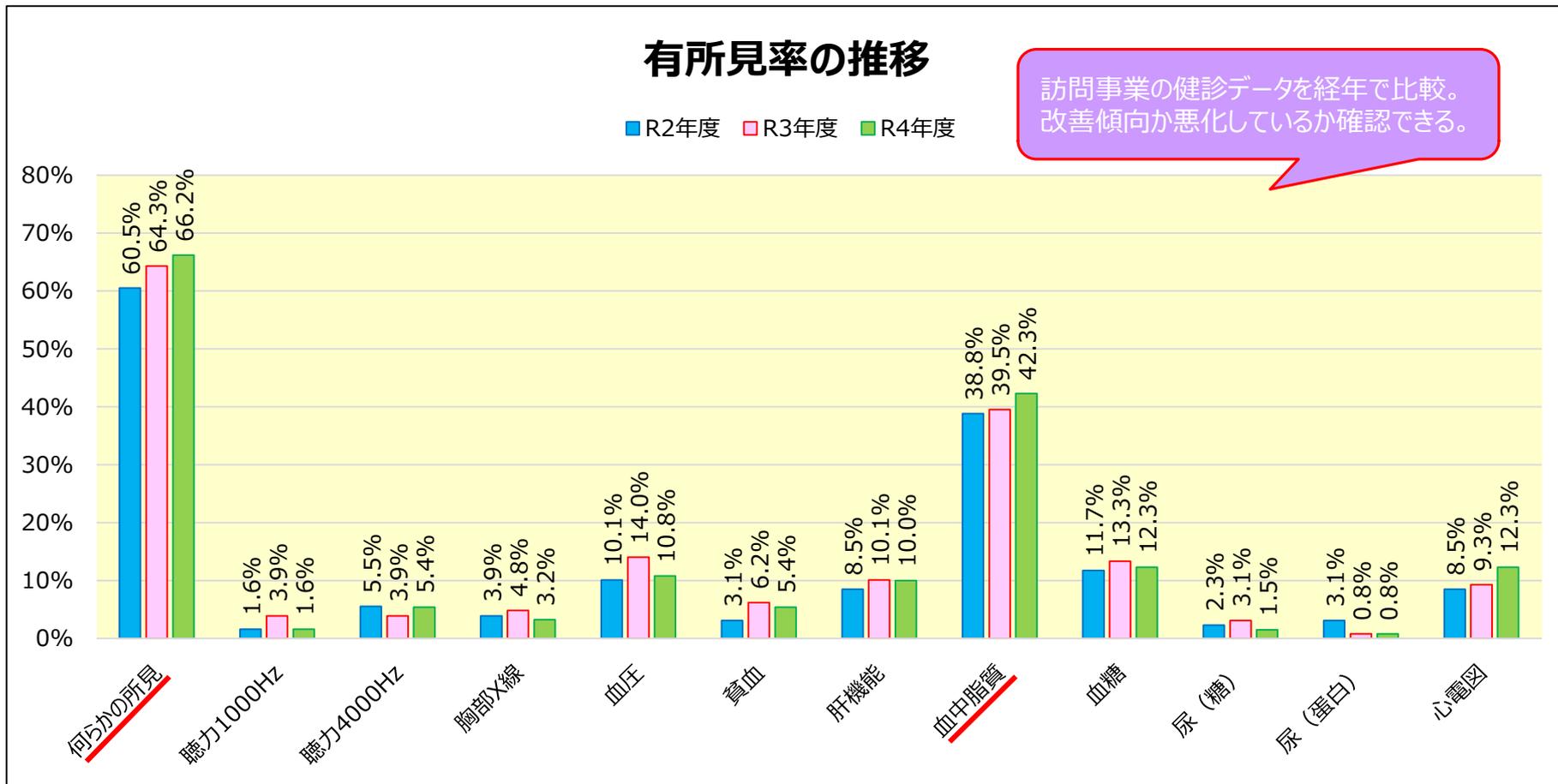
※貴事業所はR4年度・出版健保・全国・東京都はR3年度受診データ



健診データから検査項目ごとの有所見率を出版健保全体や東京都の健保・全国の健保と比較。健康課題があるか確認できる。

何らかの所見・血中脂質が高い。

## 4. 有所見率の経年推移



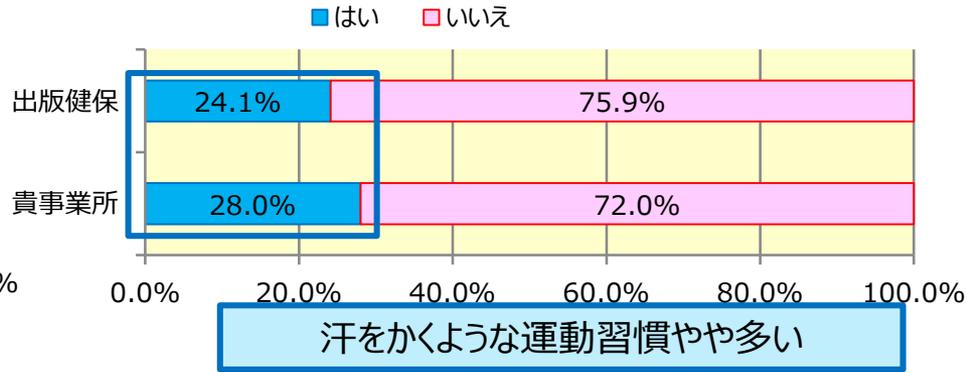
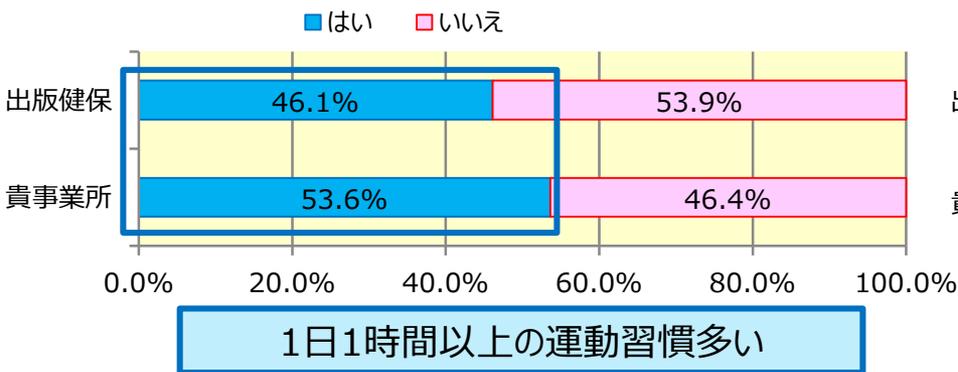
何らかの所見・血中脂質の有所見率が他の項目に比べて高く、経年で増加傾向にある。

# 5. 主な問診結果の比較

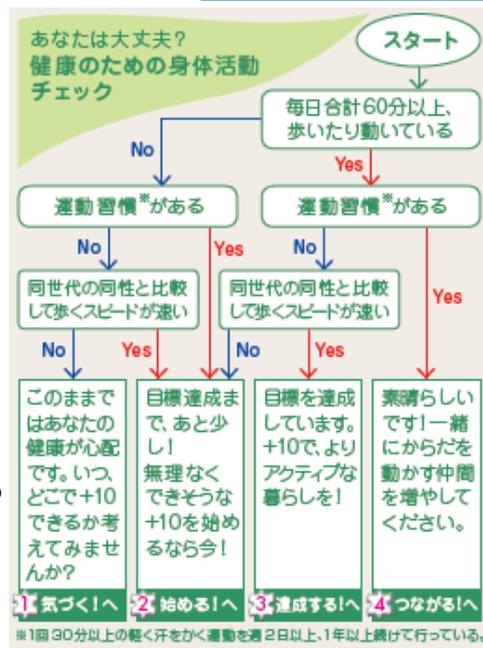
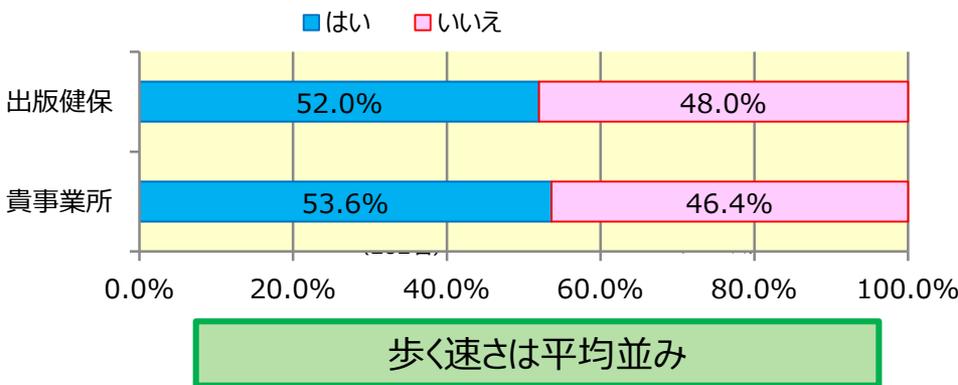
健診質問票データにより出版健保全体と比較。  
訪問事業所の生活習慣に特徴があるか確認。  
このページは運動習慣を比較。

① 日常生活において歩行または同等の身体活動を1日1時間以上実施している。

② 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。



③ ほぼ同じ年齢の同性と比較して歩く速度が速い。



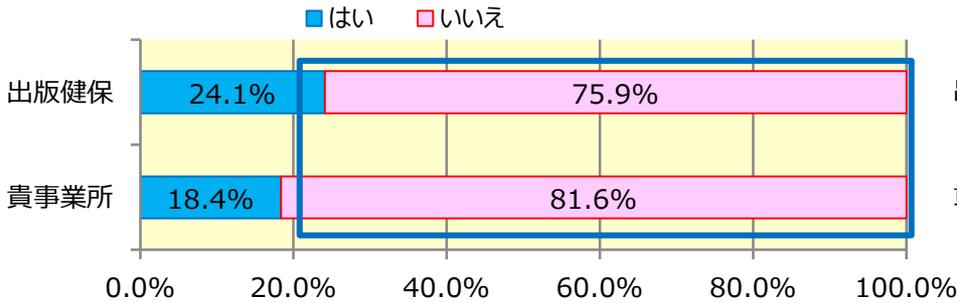
一人ひとりの身体活動状況や運動習慣に応じて「1.気づく」「2.始める」「3.達成する」「4.つながる」という取り組みの段階を示し、専門的知識を持たなくても内容を容易に理解できる工夫と、身体活動や運動を増やすための気付きと行動変容のための工夫がされています。

(厚労省)「健康づくりのための身体活動指針(アクティブガイド)」より

# 5. 主な問診結果の比較

このページは食習慣を比較。

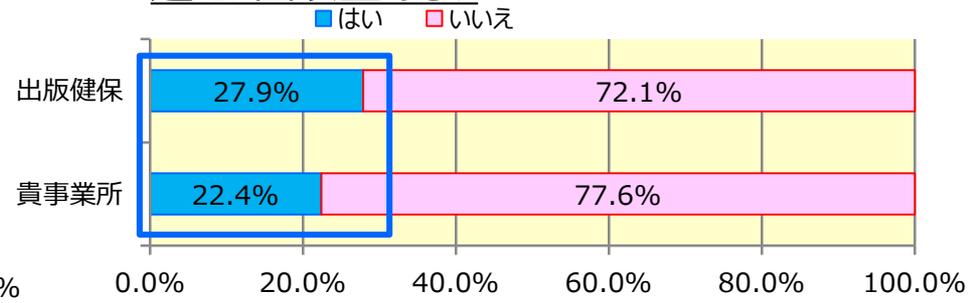
## ④ 朝食を抜くことが週に3回以上ある。



※欠食回数多い=糖尿病、高血圧、脳出血発症リスク増  
仕事や家庭のやむを得ない事情等を考慮したうえで、少しでも改善できるための工夫を共に考える支援を行う。

朝食を摂っている割合が多い

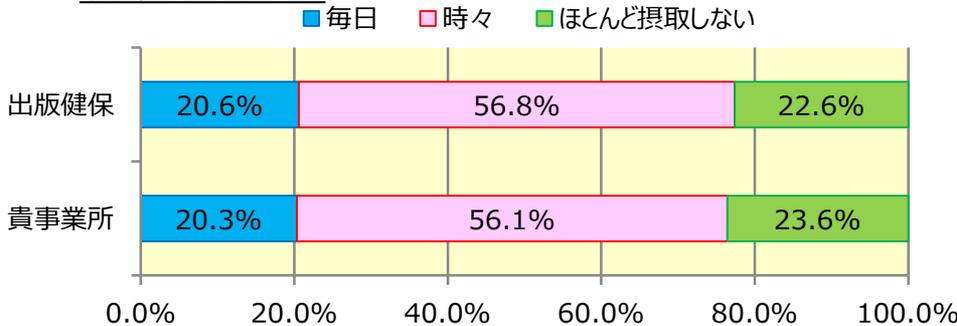
## ⑤ 就寝前の2時間以内に夕食をとることが週に3回以上ある。



※肥満、脂質異常リスク増  
対応は④と同じ。

就寝前2時間以内に夕食をとる割合が低い

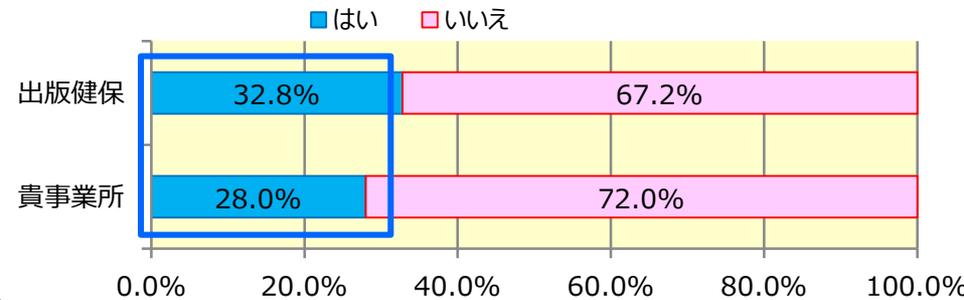
## ⑥ 朝昼夕の3食以外に間食や甘い飲み物を摂取している。



※肥満リスク増 (特に夕食後の間食)  
“毎日”または“時々”、かつ肥満傾向がある場合は、間食の時間、内容、回数等、少しでも改善できるような工夫を共に考える支援を行う。

間食の割合は出版健保平均とほぼ同じ

## ⑦ 20歳の時の体重から10kg以上増加している。



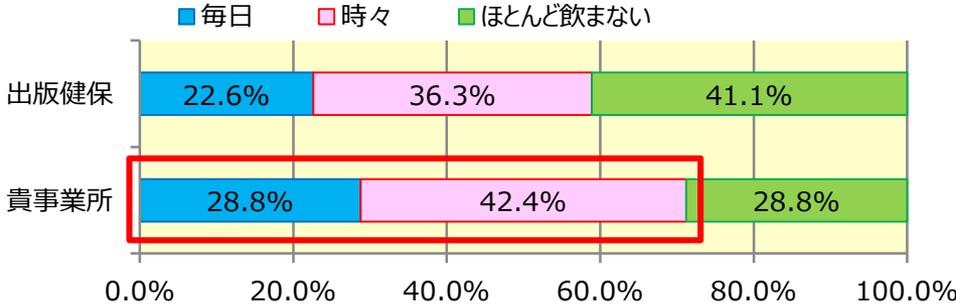
※体重増加量大=糖尿病、高血圧、循環器疾患、脂質異常症リスク増

体重の変化が大きい方は少ない

# 5. 主な問診結果の比較

このページは飲酒・喫煙・睡眠を比較。

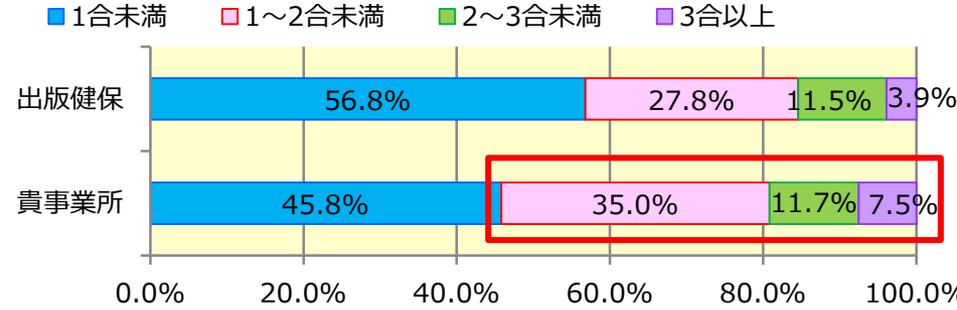
## ⑧ お酒（清酒、焼酎、ビール、洋酒など）を飲む頻度。



※⑧で“毎日”、かつ⑨で1合以上である場合、がん、高血圧、脳出血等リスク増の可能性が高い。⑧毎日36名→⑨1合以上30名  
飲酒量、または回数の改善をできるための工夫を共に考える支援を行う。

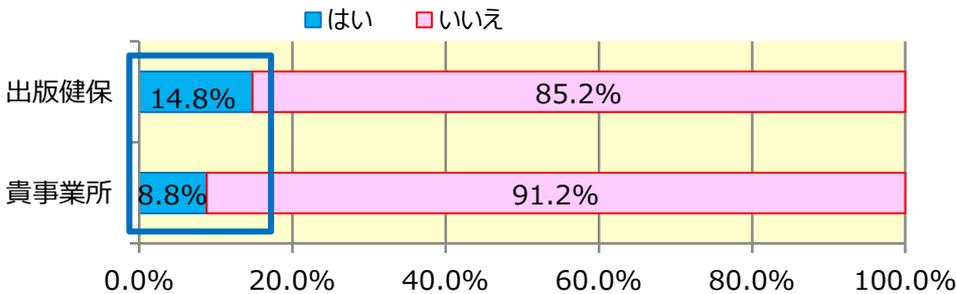
飲酒量の習慣がある方（毎日・時々）が多い

## ⑨ 飲酒日の1日当たりの飲酒量。



飲酒量が多い方の割合が高い

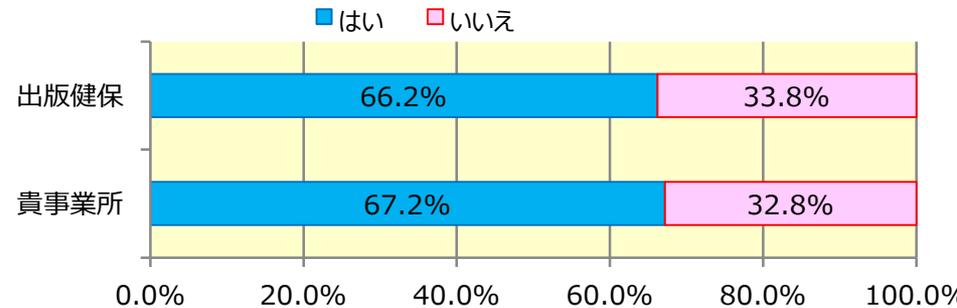
## ⑩ 現在、たばこを習慣的に吸っている。



※様々な健康問題リスク増  
国の目標値：12%  
本人の意向を踏まえ、情報提供、禁煙外来の支援等を行う。

喫煙者の割合は低い

## ⑪ 睡眠で休養が十分とれている。



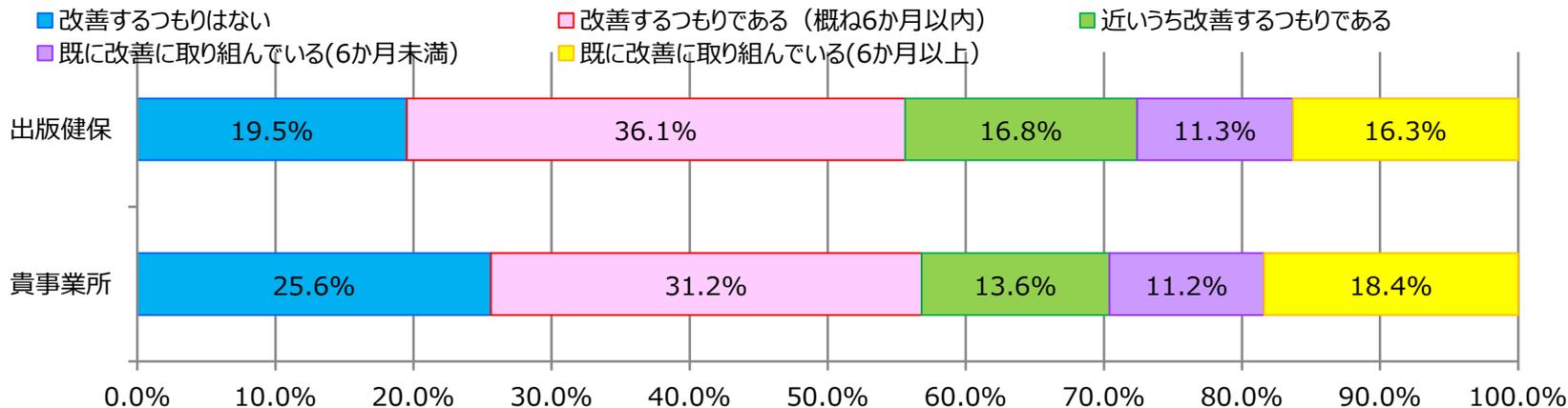
※5時間未満の睡眠で心と体の両方に影響があり、生活習慣病リスク増。睡眠の「時間」と「質」の側面がある。

睡眠は平均並み

# 5. 主な問診結果の比較

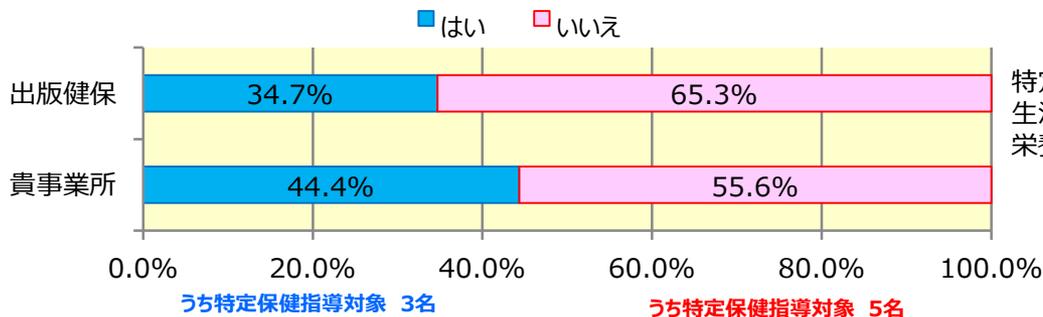
このページは生活習慣に関する意識を比較。

## ⑫ 運動や食生活等の生活習慣を改善してみようと思うか。



※“運動”、“食事”、“飲酒”、“禁煙”等、それぞれの行動ごとにどのステージにいるかを確認し、それに合った支援を行う。

## ⑬ 生活習慣の改善について保健指導を受ける機会があれば利用する。



特定保健指導に該当していても、特定の健診結果項目の数値や、生活習慣や食習慣について見直したい場合、出版健保の保健指導、栄養指導を受けることが可能です。

保健指導科 ☎03 (6745) 0296  
栄養指導科 ☎03 (6745) 0297

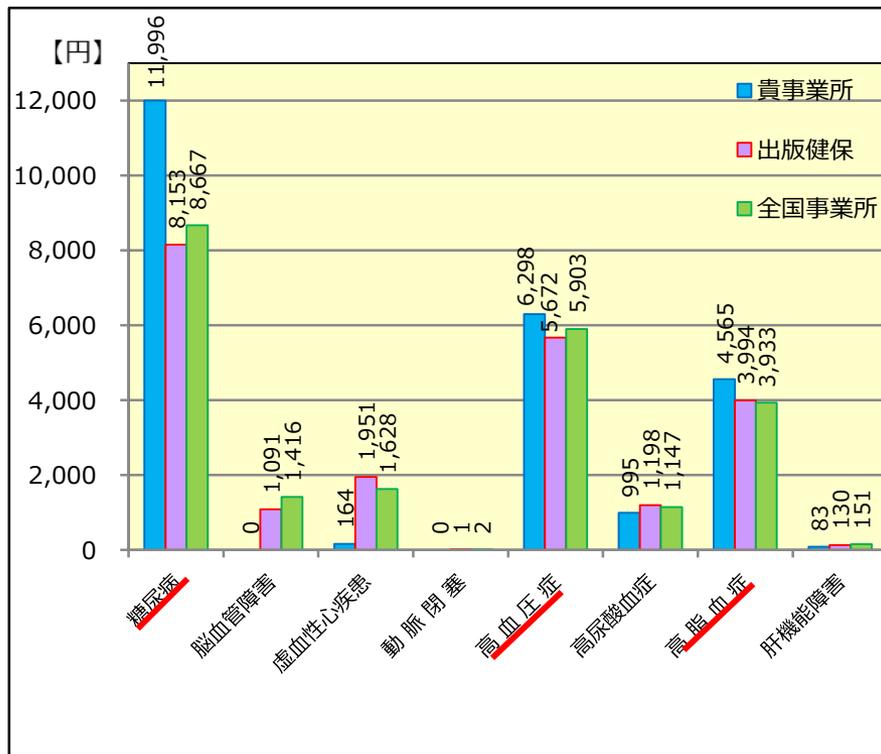
## 6. 生活習慣病1人あたり医療費の比較（本人）

### 貴事業所・出版健保・全国事業所との比較

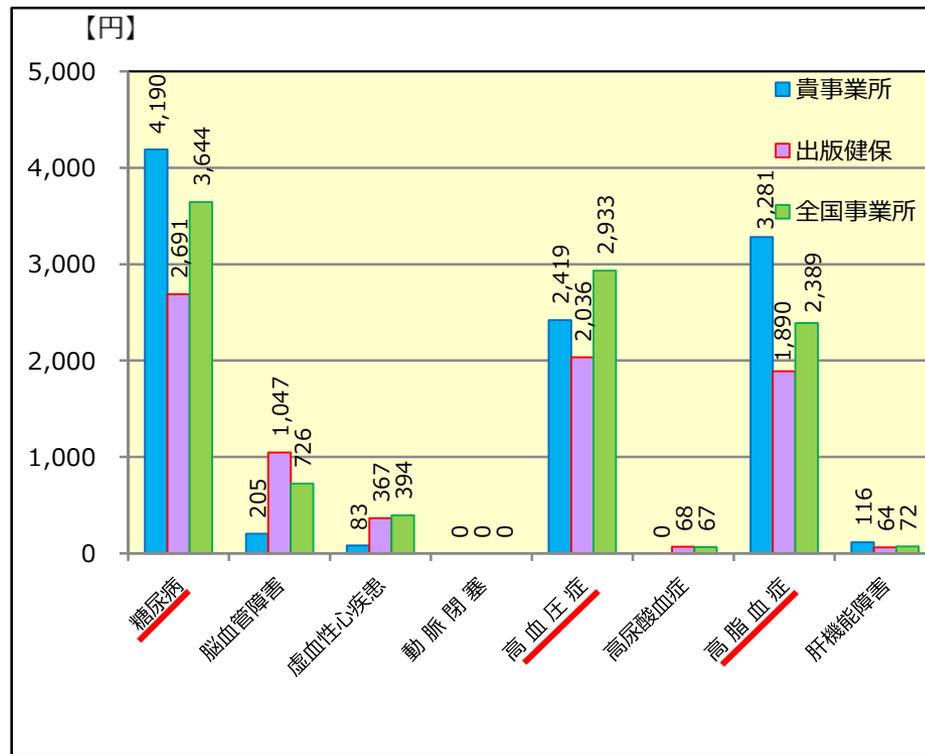
※貴事業所はR4年度・出版健保加入事業所・全国事業所はR3年度

医療費データから生活習慣病に関する疾病を出版健保全体や全国の健保と比較。疾病に特徴があるか確認できる。

【男性】



【女性】



貴事業所の医療費は、男性・女性ともに糖尿病・高血圧・高脂血症が高い。

## 7.健康課題のまとめ ※健診・保健指導はR4年度 医療費は令和3年度データ

健診および医療費データから見た健康課題をまとめた資料。

### ■ 健診・特定健診/特定保健指導の実施状況からみる特徴

- 健診受診率は高いが、特定保健指導の実施率（25%）がやや低い。

※特定保健指導の実施率は確定値ではない。

### ■ 有所見率から見る特徴

- 血中脂質で所見がある方の割合（42.3%）が高い。

### ■ 問診から見る特徴

- 運動習慣が多い方の割合が高い。
- 食習慣に乱れ（欠食・遅い時間の食事）がある方の割合が低い。
- 体重の変化がある方の割合が低い。
- 飲酒の習慣がある方が多く、飲酒量も多い方の割合が高い。
- 非喫煙者の割合が多い。

### ■ 医療費から見る特徴

- 高血圧症・糖尿病にかかる医療費が高い。（健診の所見率は低いが・・・）

## 8.マイヘルスウェブについて

健康支援サイトの紹介

**マイヘルスウェブ**とは・・・出版健保の健康管理支援サイト

個人向けの健康ポータルサイトであり

- ・健診結果、医療費などの閲覧、印刷
- ・歩数などのバイタル登録
- ・健康情報の閲覧、視聴
- ・組合事業への参加
- ・貯まったポイントでQUOカード(1万円分)や図書カード(2千円分)が当たる。

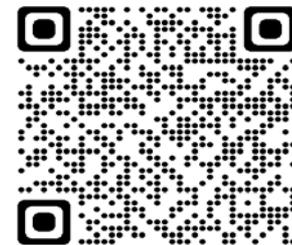


MY HEALTH WEB マイヘルスウェブ  
ご利用案内

個人専用ページで  
数分で登録完了!

スマホ  
対応

- 01 健診結果情報をいつでもどこでもチェック! (PC・スマホ・タブレット対応)
- 02 ジェネリック医薬品情報などを簡単チェック!
- 03 BMI・体重・血圧・歩数などあなたの数値を簡単記録管理!



<https://www.phia.or.jp/my-health-web/>

ご利用に応じてポイントを獲得!  
ポイントを貯めると抽選で豪華賞品が当たります。

年に一度、ポイント抽選会を実施します。  
(今年は7月下旬予定)  
※保有ポイントが2000P以上の方が対象です!

# 8.マイヘルスウェブについて

健康支援サイトを活用したイベント



あるふえす

スマホウォーキングを開催しました!

■エントリー期間 2023年5月18日(木)まで

■イベント開催期間 2023年5月19日(金)～2023年6月18日(日)

対象者 被保険者および35歳以上の被扶養者の方が参加できます。

参加賞 参加された方全員に「マイヘルスウェブ(以下「MHW」)各種イベントの参加」として「MHW」ポイント50ポイント進呈いたします。

達成賞 【個人】1日あたりの平均歩数が9,000歩を達成された中から抽選で1,000名に **QUOカードPay2,000円**分を進呈いたします。

【チーム】1日あたりの平均歩数の順位1位から10位のチームの参加者全員に **QUOカードPay1,000円**分を進呈いたします。

※スマートフォンアプリ「MHWアプリ」内の個別通知機能「MYメール」にて進呈します。

貴事業所の参加者数  
〇名でした。  
※マイヘルスウェブ登録者  
〇名



スマホやパソコンの画面で、歩数がバーチャル富士登山として楽しむことができます。チーム戦では、仲間がどの辺りまで歩いているか見ることができ、コミュニケーションツールとしても活用できます。

# 9.健康相談サービスについて

メンタルヘルスのほかにも様々な相談に対応できる窓口を設置しました。

## 「いつでも」「どこでも」気軽に使える相談窓口

メンタルヘルスカウンセリングに加え、令和5年度より新たに身体の不調や医療・介護・育児に関することなど幅広い内容が相談いただけるサービスです。

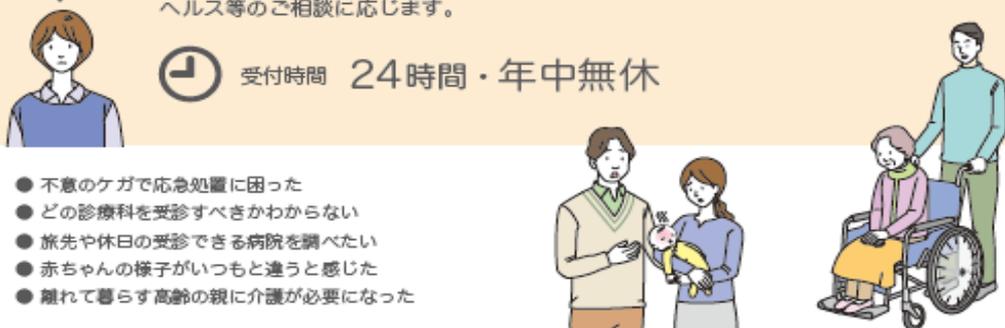
家族の健康が気になる

### 24時間健康相談サービス

医師・保健師・看護師等の有資格者が、24時間・年中無休で健康・医療・介護・育児・メンタルヘルス等のご相談に応じます。

受付時間 24時間・年中無休

- 不意のケガで応急処置に困った
- どの診療科を受診すべきかわからない
- 旅先や休日の受診できる病院を調べたい
- 赤ちゃんの様子がいつもと違うと感じた
- 離れて暮らす高齢の親に介護が必要になった



こころの不安を相談したい

### メンタルヘルス カウンセリングサービス

職場、家庭のストレスなどに関して臨床心理士などのこころの専門家がカウンセリングをご提供いたします。

■スポットカウンセリング（予約不要）

ご利用方法：電話・Web  
相談受付時間：電話 9:00～22:00・年中無休（1回あたり20分が目安）  
Web 24時間・年中無休（返信は数日を要します）

■継続カウンセリング（予約制）

ご利用方法：対面・電話・オンライン（1回あたり50分が目安・おひとり年度内5回まで）  
\*初回利用時に、ご利用方法をいずれか1つ選択していただきます  
利用途中での変更は原則不可

予約受付時間：電話 月曜～金曜 9:00～21:00・土曜 9:00～16:00（日曜・祝日・及び12/31～1/3を除く）  
\*電話による継続カウンセリングの予約は、こちらよりお申込ください  
Web 24時間・年中無休（受付後、日程調整の電話をいたします）

- イライラや不安がつのり、誰かに話を聞いてもらいたい
- 自分の考え方を変える等しっかりと問題に向き合いたい
- 苦しい気持ちを吐き出したい



## 出版健保 健康相談サービス

相談料無料 当組合の被保険者ご本人と被扶養者の方々がご利用いただけます

Web利用案内から

サービス内容や利用方法がWeb上でも簡単に確認できます。お電話やWeb相談フォームへスムーズにアクセス可能です。

直接お電話から

お電話でのサービスは、下記専用ダイヤルへ直接のお電話でもご利用可能です。

☆ブックマークをお勧めします☆



通話料無料

24時間健康相談サービス  
メンタルヘルス カウンセリングサービス  
0120-220-348

<https://consult.t-pec.co.jp/service/220348>

みなさまに配布しております出版健保機関誌「すこやか」又は「MY HEALTH WEB」に記載の専用無料ダイヤルよりお電話ください。お電話がつながりましたら、オペレーターが簡単にご相談内容などをお伺いし、適切な専門家におつなぎいたします。