

令和4年度

ダスキン健康保険組合 事業所別 健康白書

ダスキン健康保険組合では、被保険者（働きさん本人）の健康維持・増進への取り組みとして、事業所の働きさんの健康推移と、各種取り組みの成果を数値的に分析し、目標値の進捗状況やデータヘルス計画に基づく結果の確認として、令和4年度の『健康白書』を作成いたしました。その結果を基に今後取り組むべき課題についての報告と共有を図ります。

被保険者数

5,983人（令和4年度）※1 6,953人（2023年3月末）

※1 令和4年度（2022年4月1日～2023年3月31日）を通じて在籍した被保険者数。健康白書では、この人数を対象として集計しています。

赤字：前年より悪化したこと
青字：前年より改善したこと

■ダスキン健康保険組合（被保険者：働きさん本人）の状況

各社の状況▶▶▶ 各社とも1人当たり医療費は平均年齢の上昇に伴い増加傾向

株ダスキンは
がん検診受診率向上の施策を！

1人当たり医療費は健保平均より低いが、前年度より増加。
喫煙率も平均より低いですが、生活習慣病リスク有所見率、重症化・合併症発症率は前年より増加しています。
巡回健診では婦人科がん・大腸がんの検査がないため、がん検診（婦人科がん・大腸がん）の受診率が低い。

株ダスキンヘルスケアは
平均年齢が高い。規則正しい
生活習慣を心がけて！

1人当たり医療費は前年度より悪化し、高い状態が続いています。65歳以上の加入率が高く、65歳以上の1人当たり医療費も前年度より増加しています。生活習慣病リスク有所見率、生活習慣病発症率、重症化・合併症発症率は前年度より減少していますが、喫煙率が増加しています。

サーヴ関係会社は
生活習慣病関連の重症化
予防対策が必要

サーヴ会社は平均して1人当たり医療費が増加しており、65歳以上の加入率も増え、生活習慣病関連の重症化・合併症発症率が増加しています。
生活習慣改善プログラムやkencomを活用した生活習慣病や重症化予防への積極的な取り組みが必要です。

プロダクト関係会社は
継続した取り組みを！

プロダクト会社は平均して1人当たり医療費や生活習慣病リスク有所見率は前年度からの改善がみられます。一方で生活習慣病発症率、重症化・合併症発症率は増加しています。
生活習慣改善プログラムやkencomを活用した生活習慣病や、重症化予防への積極的な取り組みが必要です。

フード関係会社は
生活習慣の改善が課題

フードグループの医療費は「生活習慣の改善で改善が見込める疾病」が53.0%、「早期発見・早期治療が見込める疾病」が19.6%と、事業グループの中では最も高い状況です。生活習慣の改善、早期発見・早期治療を実現出来れば、重症化防止になり、結果としてご本人の精神的・身体的負担の軽減にもなり、ひいては医療費適正化にもつながります。

当組合全体の状況▶▶▶ 生活習慣病発症率、重症化・合併症発症率が増加

医療費は増加

医療費は増加傾向が続き過去最高となり、1人当たり医療費も上昇しています。65歳以上の医療費、1人当たり医療費も増加しています。

生活習慣病発症率は増加

5人に1人がメタボ該当・予備群。生活習慣病（糖尿病、高血圧症、脂質異常症）での医療機関受診者は1,800人を超え、重症化して心筋梗塞、脳梗塞など重篤な状態にある方はのべ140人と前年より増加しました。

特定保健指導申込率は改善していますが…

健保全体としての特定保健指導申込率は増加していますが、特定保健指導の参加率が0%であった事業所が7事業所ありました。

がん検診は受診後が大事

がん検診（婦人科・大腸）の受診率は改善していますが、肺がんの有所見率が前年より増加しています。新たにがんが見つかり医療機関で治療をされている方は前年度より減少しています。有所見者の医療機関未受診が問題となっています。

喫煙率・肥満率ともに減少

喫煙率は男女とも減少傾向が続いていますが、ここ数年ほぼ横ばいです。女性の喫煙率は全国平均より高く、引き続き禁煙への取り組みが必要です。肥満率は男女とも前年度よりわずかに改善しています。

健康増進活動へ積極的に参加を！

kencomの登録率100%の事業所がある一方、登録率が50%に満たない事業所も多い状況です。「みんなで歩活」についても参加・未参加の方が2極化しています。

これらを受けて、すべての事業所（27事業所）は、健康経営優良法人2024の認定を目指します。

ダスキン健保全体で取り組むこと

- 健康診断有所見者（要精密・要治療）への受診勧奨
- 生活習慣改善・重症化予防プログラムの対象者への参加勧奨
- 治療中断者への受診勧奨
- 部位検診（婦人科・大腸のがん検診）未受診者への受診勧奨

事業所で取り組むこと

事業主から働きさん本人に、健康維持（健康的な生活習慣）のメッセージ発信
（食事、飲酒、喫煙、睡眠、肥満、運動習慣など）

■令和4年度 ダスキン健康保険組合健康白書 事業所別課題・施策一覧

項目		医療費		生活習慣病 重症化予防		生活 習慣病	生活習慣改善 プログラム			喫煙	健診 受診	がん検診		肥満・健康増進活動			
課題	課題 個数 ※4	1人 当たり 医療費 が高い	65歳 以上の 1人 当たり 医療費 が高い	生活 習慣病 発症率 が高い	生活 習慣病 関連の 重症化・ 合併症 発症率 が高い	生活習慣病 リスク 有所見率 が高い※1	特定 保健 指導の 申込率 が低い	服薬者 保健 指導の 申込率 が低い	Under40 の 申込率 が低い	喫煙率 が高い	健診 受診率 が低い	がん検診 の受診率 が低い	がん 検診の 有所見率 が高い	肥満率 が高い	kencom 登録率 が低い	適切な 食事習慣 を有する 方の割合 が低い※2	適切な 運動習慣 を有する方 の割合が 低い※3
判断基準		ワースト 5	65歳 以上の 10人 以上かつ 任意継続の 値より 高い	どちらかが ワースト5		ワースト5	申込率 0%	他の課題が 2つ以下 かつ どちらかの 申込率0%		健保 平均より +5% 高い	ワースト 3	婦人科 または 大腸がん 検診 受診率 ワースト3	検診 受診者 10人 以上 かつ ワースト 1	ワースト 5	ワースト 3	ワースト 3	ワースト 3
ダスキン	2		●	●													
ダスキンヘルスケア	2		●												●		
サーヴ北海道	3			●						●				●			
サーヴ東北	4	●				●				●	●						
サーヴ北関東	2	●						●									
ダスキン伊那	6			●		●	●			●	●						●
シャトル東京	3									●			(肺がん)			●	
サーヴ東海北陸	1									●							
サーヴ近畿	3	●				●								●			
サーヴ中国四国	3	●				●								●			
サーヴ九州	1									●							
ダスキン沖縄	3												(子宮がん)	●		●	
和倉ダスキン	3			●			●	●									
小野ダスキン	1							●									
プロダクト北海道	4			●			●			●		●					
プロダクト東北	3							●		●			(胃がん)				
プロダクト東関東	1						●					●					
プロダクト西関東	4					●				●					●		
プロダクト東海	3	●		●								●					
プロダクト中四国	2						●	●									
プロダクト九州	3							●		●							●
エパーフレッシュ函館	3			●				●									●
エムディフード	3						●				●					●	
かつアンドかつ	5			●			●			●				●	●		
ダスキン共益	3							●				●	(大腸がん)				

青文字の事業所は「健康経営優良法人2023」(17法人)

令和4年度(2022年4月1日～2023年3月31日)を通じて在籍した被保険者を対象として集計

※1 生活習慣病リスク 血圧、糖代謝、脂質代謝、肝機能(令和2年度より)、腎機能のいずれかが緊急対応、優先対応の該当者

※2 適切な食事習慣を有する方は、食事習慣に関する質問項目のうち3つ以上が適切であるものをいう

食事習慣に関する質問:朝食抜き過ぎ3回未満、早食いをしない、寝る前2時間以内の食事3回未満、間食はほとんど食べない

※3 適切な運動習慣を有する方は、運動習慣に関する質問項目のうち2つ以上が適切であるものをいう

運動習慣に関する質問:ほぼ同じ年齢の同性と比較して歩くのが速い方、歩行又は同等の身体活動を1日1時間以上実施している方、

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方 ※4 課題個数赤文字は課題4つ以上

注記:適用事業所のうち人員5名以下の事業所(ダスキン健康保険組合、ダスキン愛の輪基金)を除く25社を対象としています。グループ名は令和5年4月1日時点の組織で表示。組織規程に基づく名称とは異なります。

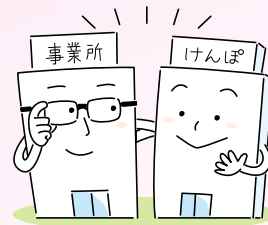
■健康課題 事業所経年推移

事業所名	健康課題の個数				
	平成30年度 (2018年度)	令和元年度 (2019年度)	令和2年度 (2020年度)	令和3年度 (2021年度)	令和4年度 (2022年度)
ダスキン	1	4	1	1	2
ダスキンヘルスケア	2	4	3	4	2
サーヴ北海道	3	5	5	5	3
サーヴ東北	3	2	4	3	4
サーヴ北関東	2	1	0	0	2
ダスキン伊那	3	2	5	3	6
シャトル東京	4	4	4	3	3
サーヴ東海北陸	3	3	1	2	1
サーヴ近畿	4	2	4	3	3
サーヴ中国四国	1	2	2	3	3
サーヴ九州	4	2	2	2	1
ダスキン沖縄		3	3	2	3
和倉ダスキン	0	4	4	2	3
小野ダスキン	3	2	2	1	1
プロダクト北海道	5	4	1	4	4
プロダクト東北	3	3	2	3	3
プロダクト東関東	3	3	0	1	1
プロダクト西関東	4	5	2	4	4
プロダクト東海	5	5	0	1	3
プロダクト中四国	4	4	2	2	2
プロダクト九州	5	4	2	3	3
エパーフレッシュ函館	4	6	4	3	3
エムディフード	5	6	3	4	3
かつアンドかつ	5	5	5	6	5
ダスキン共益	1	3	1	1	3

各事業所の健康経営課題の個数の経年推移を調べてみたところ、改善のみられる事業所もありますが、かつアンドかつでは、直近5年連続で健康課題の個数が5つ以上となっています。健康に関する意識づけとともに、早急な対策が必要です。

なお、以下の7事業所については、直近5年で健康課題の個数が3つ以下となっています。

- ・サーヴ北関東
- ・サーヴ東海北陸
- ・ダスキン沖縄
- ・小野ダスキン
- ・プロダクト東北
- ・プロダクト東関東
- ・ダスキン共益



働きさん(被保険者) 令和4年度健康通信簿 (事業所別・グループ別)

□: ダスキン健保平均より悪い状態 (ダスキングループ別においては「ダスキン」の数値と比較して悪い状態)

赤字: 前年より悪い状態

青文字の事業所は「健康経営優良法人 2023」(17 法人) です。

金額は小さい方が健康な状態です。

割合は生活習慣改善プログラム申込状況、kencom登録率は高い方が、それ以外は低い方が健康な状態です。

グループ名 事業所名称	被 保険者 数 ^{*1} (人)	平均 年齢 (歳)	1人 当たり 医療費 (円)	65歳 以上 加入率	65歳 以上の 1人当たり 医療費 (円)	生活 習慣病 発症率 ^{*2}	生活 習慣病 関連 重症化 ・ 合併症 発症率 ^{*2}	生活習慣病 リスク 有所見率 ^{*3}	肥満率	喫煙率	生活習慣改善プログラム申込状況			kencom 登録率 ^{*5}
											特定保健 指導の 申込率 ^{*4}	服薬者 保健 指導の 申込率	Under40 の申込率	
全国平均			147,636						40.8%	男性 32.8% 女性 11.2%				
ダスキン健保平均	5,983	49.3	222,908	4.2%	530,125	30.4%	7.1%	19.5%	31.5%	24.6%	38.0%	33.9%	31.3%	43.4%
ダスキン	2,533	48.6	190,842	1.5%	298,928	30.1%	7.9%	20.6%	34.0%	22.1%	53.4%	45.2%	51.2%	51.8%
訪販グループ・法人・国際部	1,568	48.2	159,717	2.2%	285,323	28.4%	6.5%	19.5%	33.2%	21.8%	51.3%	46.4%	47.4%	50.8%
本 部	538	49.5	166,451	0.0%	—	29.4%	6.7%	20.1%	35.3%	17.7%	58.3%	53.8%	83.3%	67.0%
地 域	386	50.1	173,628	0.3%	67,980	35.8%	8.8%	20.7%	42.6%	26.4%	60.9%	60.0%	53.8%	69.6%
直 営	644	45.9	145,753	5.3%	291,715	23.1%	5.0%	18.4%	25.9%	22.6%	31.3%	16.7%	31.3%	25.8%
生産本部	283	49.2	197,383	0.0%	—	35.0%	11.3%	25.1%	32.7%	22.3%	32.4%	25.0%	57.1%	31.6%
本 部	95	47.1	160,393	0.0%	—	35.8%	8.4%	29.8%	33.7%	19.4%	57.1%	28.6%	83.3%	60.6%
地 域	14	48.3	115,500	0.0%	—	35.7%	14.3%	21.4%	57.1%	21.4%	100.0%	33.3%	50.0%	57.1%
工 場	174	50.4	224,166	0.0%	—	34.5%	12.6%	22.8%	30.3%	24.0%	10.5%	22.7%	33.3%	13.8%
フードグループ	266	47.3	230,585	0.0%	—	27.4%	10.2%	24.2%	45.9%	27.9%	65.4%	50.0%	50.0%	59.4%
本 部	146	49.1	289,156	0.0%	—	28.1%	12.3%	26.0%	49.7%	28.1%	73.3%	47.1%	66.7%	63.0%
地 域	60	52.0	186,288	0.0%	—	38.3%	11.7%	36.7%	60.0%	40.0%	60.0%	66.7%	50.0%	76.7%
直 営	60	37.9	132,360	0.0%	—	15.0%	3.3%	6.8%	22.0%	15.3%	0.0%	0.0%	0.0%	33.3%
本社など	384	51.0	249,728	0.3%	387,500	35.7%	9.6%	19.8%	31.7%	18.7%	64.8%	53.1%	71.4%	66.1%
ダスキンヘルスケア	1,161	53.0	249,590	11.0%	497,661	31.9%	7.8%	18.8%	26.7%	24.0%	25.6%	14.1%	31.8%	14.5%
ダスキンサウズ北海道	108	49.3	173,438	1.9%	369,755	45.4%	4.6%	17.8%	44.9%	41.1%	50.0%	71.4%	71.4%	99.1%
サウズ東北	105	47.7	366,132	1.9%	147,055	19.0%	5.7%	24.0%	32.4%	38.0%	15.8%	40.0%	0.0%	54.9%
サウズ北関東	144	47.3	558,702	2.8%	406,115	32.6%	4.9%	22.4%	31.5%	28.0%	28.6%	20.0%	0.0%	62.9%
ダスキン伊那	23	49.6	125,127	8.7%	91,515	39.1%	13.0%	38.1%	33.3%	33.3%	0.0%	0.0%	0.0%	95.7%
シャトル東京	89	44.4	192,234	1.1%	4,639,420	16.9%	5.6%	17.4%	23.3%	34.9%	10.0%	33.3%	0.0%	73.9%
サウズ東海北陸	267	46.0	184,151	2.6%	1,150,229	20.2%	3.0%	16.6%	29.1%	30.2%	19.4%	12.5%	8.3%	35.3%
サウズ近畿	90	46.6	477,475	3.3%	1,066,900	30.0%	5.6%	22.7%	36.4%	26.1%	27.3%	20.0%	12.5%	81.8%
サウズ中国四国	139	49.2	289,344	2.9%	215,458	29.5%	5.0%	23.7%	41.5%	25.9%	14.8%	23.1%	0.0%	35.5%
サウズ九州	223	48.2	223,276	1.3%	2,335,097	30.9%	6.3%	17.1%	29.3%	31.1%	37.5%	35.3%	20.0%	61.5%
ダスキン沖縄	39	45.2	127,791	0.0%	—	15.4%	2.6%	12.8%	48.7%	23.1%	71.4%	66.7%	0.0%	100.0%
和倉ダスキン	77	51.5	140,032	0.0%	—	39.0%	3.9%	22.1%	26.9%	9.1%	0.0%	12.5%	0.0%	34.2%
小野ダスキン	121	45.7	140,853	0.0%	—	30.6%	5.8%	9.2%	24.2%	8.5%	28.6%	27.8%	0.0%	42.5%
プロダクト北海道	39	51.8	236,712	0.0%	—	35.9%	7.7%	18.4%	23.7%	34.2%	0.0%	0.0%	0.0%	25.6%
プロダクト東北	47	46.8	123,412	0.0%	—	25.5%	2.1%	13.3%	32.6%	33.3%	40.0%	20.0%	0.0%	29.8%
プロダクト東関東	94	47.1	126,801	0.0%	—	26.6%	4.3%	15.2%	31.1%	26.1%	0.0%	28.6%	20.0%	33.0%
プロダクト西関東	83	46.7	144,196	0.0%	—	28.9%	6.0%	22.9%	23.0%	33.7%	33.3%	0.0%	0.0%	14.6%
プロダクト東海	65	50.5	252,384	1.5%	123,340	30.8%	9.2%	10.9%	28.1%	20.6%	66.7%	71.4%	0.0%	73.4%
プロダクト中四国	75	48.8	116,465	0.0%	—	25.3%	6.7%	20.0%	24.0%	18.7%	0.0%	0.0%	0.0%	34.2%
プロダクト九州	66	47.4	149,755	0.0%	—	21.2%	1.5%	10.6%	21.4%	39.4%	25.0%	0.0%	0.0%	21.5%
エバーフレッシュ函館	63	51.1	236,971	14.3%	307,881	44.4%	20.6%	17.7%	35.5%	27.4%	33.3%	0.0%	0.0%	27.0%
エムディフード	106	43.1	202,271	2.8%	137,423	23.6%	2.8%	21.2%	30.0%	25.3%	0.0%	0.0%	16.7%	21.2%
かつアンドかつ	51	45.7	122,332	0.0%	—	25.5%	7.8%	10.0%	38.0%	48.0%	0.0%	0.0%	14.3%	0.0%
ダスキン共益	29	48.2	146,091	0.0%	—	27.6%	0.0%	13.8%	16.7%	13.8%	—	0.0%	0.0%	86.2%

注記: 適用事業所のうち人員5名以下の事業所 (ダスキン健康保険組合、ダスキン愛の輪) を除く25社を対象としています。
グループ名は2023年4月1日時点の組織で表示。組織規程に基づく名称とは異なります。

※1: 各年度 (4/1～3/31) を通じて在籍した被保険者数 この人数を対象として集計しています。

※2: 生活習慣病発症率は糖尿病、高血圧症、脂質異常症等の医療機関受診者
生活習慣病関連重症化・合併症発症率は脳疾患、心臓疾患等の重症疾患受診者

※3: 生活習慣病リスク 血圧、糖代謝、脂質代謝、肝機能 (令和2年度より)、
腎機能のいずれかが緊急対応、優先対応の該当者

※4: 2023年5月31日時点の申込率

※5: 2023年5月25日時点の登録率。前年度健康白書掲載値と比較

特定保健指導申込率0%の事業所の対象者数は次のとおり。
カッコ内は人数。ダスキン伊那(2)、和倉ダスキン(6)、ダ
スキンプロダクト北海道(6)、ダスキンプロダクト東関東
(14)、ダスキンプロダクト中四国(7)、エムディフード(8)、
かつアンドかつ(3)

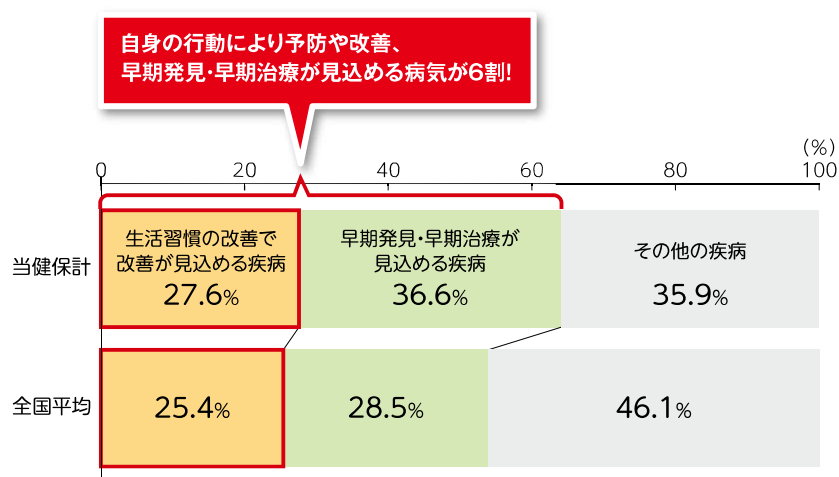
全国平均出典 (いずれも健康保険組合連合会):

1人当たり医療費: 「令和2年度 健保組合医療費の動向に関する調査 (基礎数値編)」

肥満率: 「令和2年度 健診検査値からみた加入者 (40～74歳) の健康状態に関する調査」

喫煙率: 「令和2年度 特定健診の「問診回答」に関する調査」

■令和4年度 疾病別医療費構成比

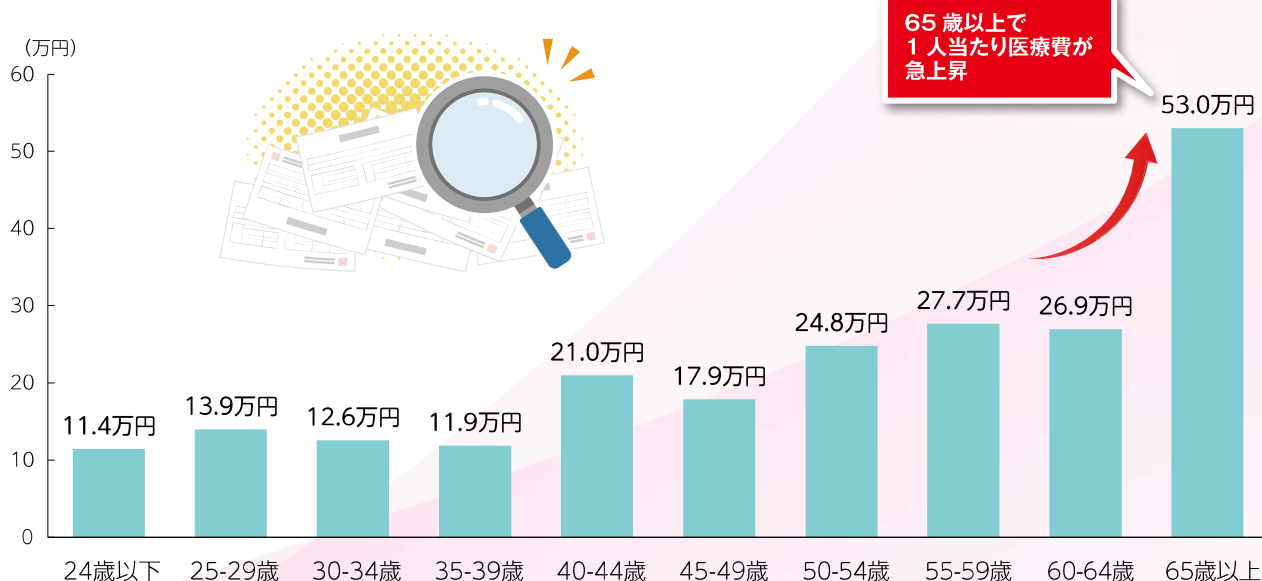


疾病別では糖尿病や高血圧などの「生活習慣の改善で予防が見込める疾患」が27.6%、がんなどの「早期発見・早期治療が見込める疾患」が36.6%と医療費全体の6割以上を占め、全国平均と比べ高い割合です。自身の心掛けにより、予防や改善、早期発見・早期治療ができる病気があります。早期発見・早期治療は、心身の負担が少なく済み、ひいては医療費の軽減にもつながります。

生活習慣の改善で改善が見込める疾病	・内分泌・代謝系疾患 ・循環器系疾患 ・尿路性器系疾患
早期発見・早期治療が見込める疾病	・新生物 ・眼の疾患 ・耳の疾患 ・呼吸器系疾患
その他の疾病 (保健事業以外での対策が必要な疾病疾患)	・感染症・寄生虫症等 ・血液・免疫疾患 ・精神系疾患 ・神経系疾患 ・消化器系疾患 ・皮膚の疾患 ・筋骨格系疾患 ・妊娠・分娩産じょく ・周産期に発生の病態 ・奇形・染色体異常等 ・症状・異常所見等 ・損傷・中毒等

■令和4年度 ダスキン健康保険組合年代別1人当たり医療費

65歳以上で1人当たり医療費は他の年齢に比べて急上昇しています。65歳以上の7割が生活習慣病を発症しているため、65歳になる前からの対策が必要です。



※ 医療費は健保負担額、個人負担額の合計かつ医科、歯科、調剤の合計を掲載しています
 ※ 在籍者1人当たり医療費は、医療費÷通年在籍者数で算出しています

生活習慣病リスク状況

不健康な生活習慣

内臓脂肪が蓄積し始める

重症疾患発症リスクの悪化による入通院

心筋梗塞・脳卒中、糖尿病の合併症（人工透析など）発症

生活機能の低下、要介護、死亡者発生

※ダスキン健保全体の令和4年度在籍者（n=5,983人、男性:3,061人、女性:2,922人）を対象として集計しています。
※（ ）内は前年度値。赤字は前年度より悪い状態です。

肥 満	血 糖	血 圧	脂 質
男性 42.5%(43.0%) 女性 20.1%(20.5%)	男性 45.7%(43.9%) 女性 39.2%(35.5%)	男性 35.2%(24.7%) 女性 23.5%(23.4%)	男性 56.9%(58.8%) 女性 46.3%(47.4%)

リスク保有割合は血糖、血圧で前年より増加

メタボ該当・予備群該当
19.9%(19.7%)
1,192人(1,189人)
男性 960人(963人)
女性 232人(226人)

生活習慣病発症者重症疾患発症者とも増加傾向！

生活習慣病発症	糖尿病	高血圧症	脂質異常症
30.4%(30.2%) 1,820人(1,819人)	631人(623人) 男性 411人(402人) 女性 220人(221人)	1,239人(1,209人) 男性 693人(656人) 女性 546人(553人)	1,089人(1,080人) 男性 596人(597人) 女性 493人(483人)

重症疾患発症者 7.1%(6.7%) 425人(403人)

心筋梗塞	脳梗塞	脳出血	くも膜下出血	慢性腎不全人工透析
14人(13人)	52人(41人)	7人(11人)	7人(6人)	60人(58人)

心筋梗塞などの生活習慣病関連疾患死亡者

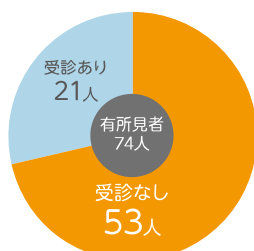
2人(0人)

がんリスクに関する状況（被保険者）

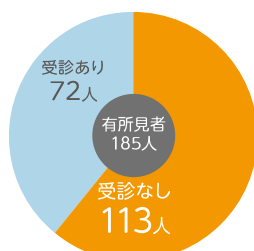
令和4年度の、健診に伴うがん検診有所見者について、その後の医療機関受診状況を確認しました。

n = 各検診の受診者数
■ 受診あり ■ 受診なし

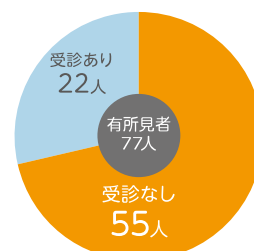
胃がん(n=1,360)



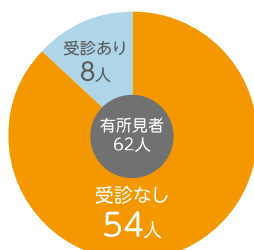
大腸がん(n=3,480)



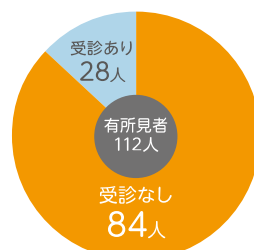
肺がん(n=5,850)



子宮がん(n=1,556)



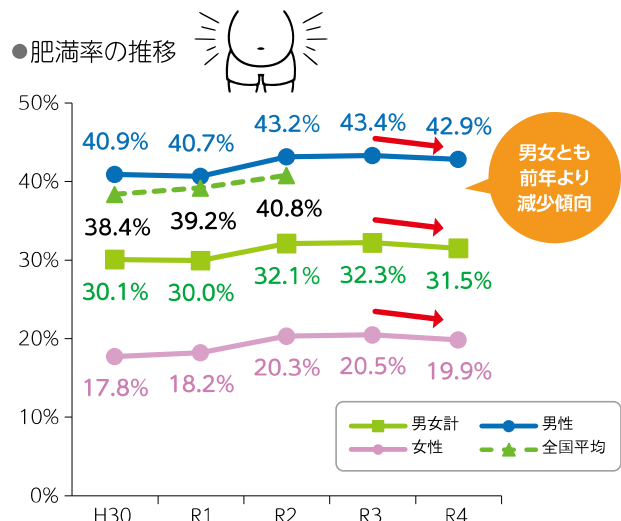
乳がん(n=1,724)



すべてのがん検診有所見者について、半数以上の方が医療機関を未受診になっています。特に、子宮がん・乳がんについて未受診の方が多く見受けられます。精密検査まで受けて初めてがん検診の意味があります。

要精密検査とは、「がんである可能性があるので、精密検査で確かめる必要がある」ということです。必ずしもがんであるということではありませんが、精密検査を受けずにそのまま放置することは非常に危険です。早期発見・早期治療なら治りやすいがんがあります。自身のためにもご家族のためにも半日だけ時間を作って医療機関を受診ください。

■肥満率と喫煙率に関する状況（被保険者）

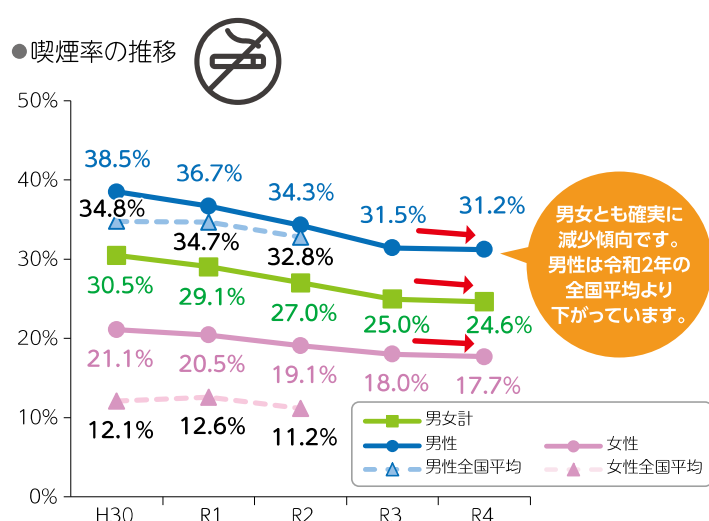


※肥満率＝腹囲基準該当者（男性85cm以上、女性90cm以上）

またはBMI25以上該当者÷腹囲またはBMI受診者

※全国平均出典：「健診検査値からみた加入者（40～74歳）の健康状態に関する調査分析」

（平成30年、令和元年、令和2年 健康保険組合連合会）



※全国平均出典：「健診検査値からみた加入者（40～74歳）の健康状態に関する調査分析」

（平成30年、令和元年、令和2年 健康保険組合連合会）

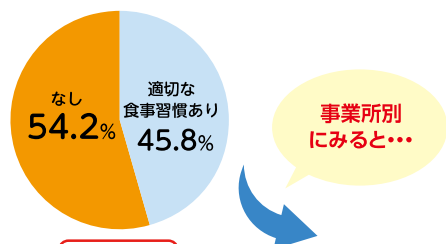
■食事習慣の状況（被保険者）

●適切な食事習慣あり^{※1}の割合（n=5,866人）

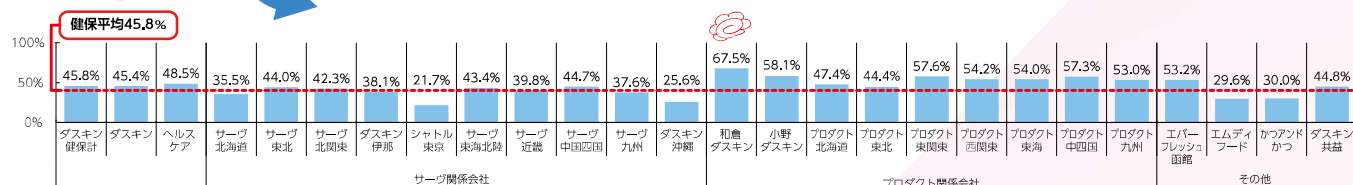
※1 適切な食事習慣ありとは、食事習慣に関する質問項目のうち3つ以上が適切である方
食事習慣に関する質問：朝食抜き3回未満、

早食いをしない、

寝る前2時間以内の食事3回未満、間食はほとんど食べない



食事をするタイミングやゆっくり食事をするなど具体的な取り組みが必要です。生活習慣改善プログラムの対象になった方は、食事習慣改善を目的としたコースを選択してください。



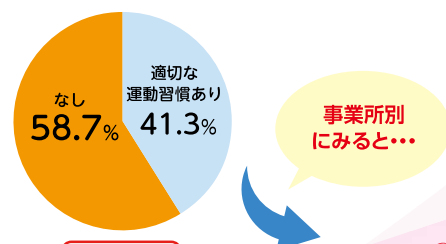
■運動習慣の状況（被保険者）

●適切な運動習慣あり^{※2}の割合（n=5,879人）

※2 適切な運動習慣ありとは、運動習慣に関する質問項目のうち2つ以上が適切である方
運動習慣に関する質問：ほぼ同じ年齢の同性と比較して歩くのが速い、

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、

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



普段の生活で少し早く歩いてみるなど日々の生活からの具体的な取り組みが必要です。
kencomの「みんなで歩活」など健保主催のイベントへ積極的に参加して運動習慣を身につけましょう。

