「情報提供」事例

〒000-0000
○○○○○○○○○○○○○　○-○
○○　○○様

健康診断結果票

ー生活習慣病改善コースー

健康診断の結果

ー生活習慣病改善コースー

健康診断実施日	○○○○年　○○月　○○日
医　師　名	○○○○

●総合判定

治療が必要です。

医療機関にて受診を行い、専門医や・主治医の指示に従って下さい。

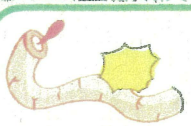
●形態計測

検査種目	検査数値	判　定
身　　長	166.3 cm	軽度肥満
体　　重	79.6 kg	
標準体重	60.8 kg	
ＢＭＩ	28.7 P	
体脂肪率	24.5 %	

●血圧計測

検査種目	検査数値	判　定
血圧1回目（高）	112 mmHg	正常
血圧1回目（低）	76 mmHg	

●血圧脈波



動脈壁の弾力性を評価する指標で血管年齢がわかります。

検査種目	検査数値	判　定
ＰＷＶ右	1127	正　常
ＰＷＶ左	1207	
ＡＢＩ右	1.06	
ＡＢＩ左	1.06	

●歯周疾患検診

歯周病は自覚がなくても発病している場合があるので早期発見・治療が可能になります。

所　　見	判　定
異常箇所は見あたりません	正　常

●尿検査

尿中のナトリウムやカリウムを調べ、主に高血圧に対する危険性がないかどうかを調べます。

検査種目	検査数値	基準値	基準値から見た今回の結果	判　定
クレアチニン	1.3	1～1.5	★	正　常
ナトリウム				
カ リ ウ ム				

●血液検査

主に解る疾病	検査種目	検査数値	基準値	基準値から見た今回の結果	判　定
脂肪肝 肝機能障害	ＧＯＴ	49	10～40	★	要治療
	ＧＰＴ	79	5～45	★	
	γ－ＧＴＰ	48	1～80	★	
高脂肪血症	総コレステロール	233	130～219	★	要観察
	中性脂肪	209	35～149	★	
	ＬＤＬコレステロール	147	65～139	★	
	ＨＤＬコレステロール	44	35～78	★	
糖尿病	血糖値	90	60～109	★	正　常
	ヘモグロビンＡ１ｃ	4.9	4.3～5.5	★	
痛風	尿　酸	7.5	0～7	★	要注意

生活習慣の結果

現在の生活状況からみた ○○さんの健康に対する将来的危険度

ここがポイント!

- **早食い・寝る前の食事** …… 肥満を促進させます。
- **飲酒頻度が多い** …… 肝臓機能をより低下させます。
- **運動量が少ない** …… 身体機能全体を衰えさせます。

運動について

現在、運動に関心がありますが運動はほとんど行っていないようですね。その原因はなぜでしょうか? まずは、日常生活で簡単に出来ることや興味のある事から初めてはいかがでしょうか?

食生活について

食生活についてあまり関心が無いようですが食事とは「生きる」為の重要な要素であると言うことを再認識してください。食生活の質は健康状態に大きく影響を与えます。現在の健康度は今までの食生活が大きく影響していることから、あなたが理想とする健康度のためにも食生活について意識を傾ける事をお勧めします。

喫煙について

実行に至らないまでも禁煙に興味がおありのようですね。一本吸う度に心臓はいたみ、内臓の機能は低下します。特に問題になるのは心臓病とガンによる死亡の増加です。関心がおありでしたらまず節煙など、簡単なことでも実行を「始める」事が大切です。また、タバコが嫌いな人がいる事も考え、他人の健康に対する配慮についても考えてみてください。

飲酒について

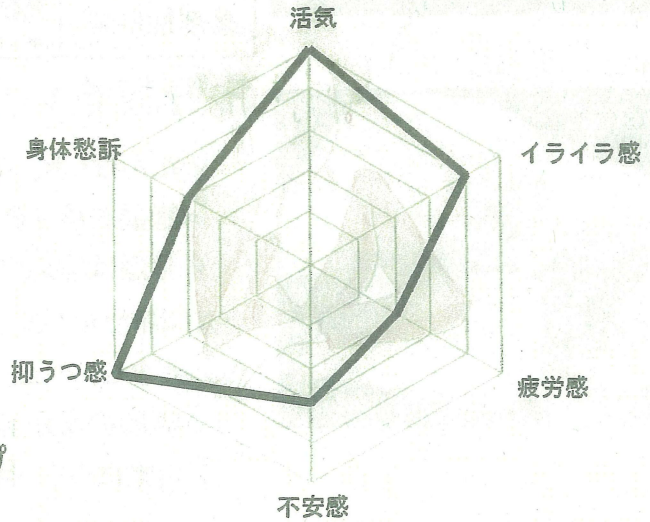
毎日お酒を飲まれているようですね。過度な飲酒を続けると、肝細胞の一部が破壊されてしまい目には見えないものの、肝臓が炎症を起こし食欲減退、吐き気、倦怠感、腹痛、発熱、黄だん等の症状が起こります。このような症状を防ぐには定期的に肝臓を休める必要があります。是非、あなたが実行できる「体に負担のない飲み方の為に何を行うべきか」を考えてみてください。

メンタルヘルスについて

仕事・遊び様々な「行動」をおこせば必ず疲労は蓄積します。体と心のチェックを日常で行って早めに疲労やその原因を見つけ疲労解消の為の行動を行うことです。色々な疲労解消方法を積極的に行うことで現状維持やより良い状態への変化に役立ちますよ。大切なのは疲労を蓄積して放置しないことです。　体の状態でふしぶしの痛み・頭痛等・腰痛・目の疲れ・胃腸不良の症状が時々あり、首や肩のコリの症状がよくあるようですね。これは慢性的なストレスなど何か精神的な問題があるか、医学的な問題があるかもしれません。問題が深刻になる前に専門医へ相談することをお勧めします。

●ストレスによって起こる心身の反応

ストレスによっておこる心身の反応が高い状態であるかを調べます。



あなたのストレスタイプは　　なんとなく不調タイプ

みなさまに知ってほしい

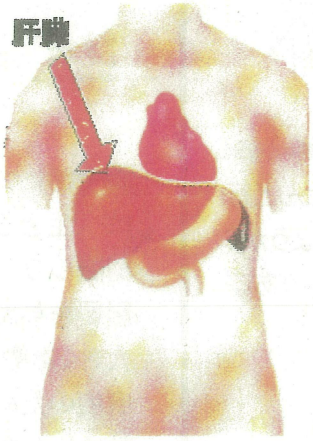
体の知識

今回の健康診断結果と生活習慣問診の結果より、改善や将来的リスクの回避のために肝臓の知識を学ぶことが大切です。自分の体ですが結構知らない事も多いものです。是非この機会に〇〇さんの生活習慣を思い浮かべながら体の事を知りましょう！

〇〇さんが注意が必要なものは肝臓です。

●肝臓とは？

肝臓は別名「沈黙の臓器」ともいわれています。心臓や胃腸のように少し調子が悪いと「苦しい・痛い」などと症状を 起こすものもありますが、肝臓はよほどのことがない限り悲鳴をあげたりはしません。そのため病気の発見が遅れることがあり、健康診断等の検査数値が大切になります。



●肝臓の役割

ブドウ糖や脂質の代謝と貯蔵を行う。

体に必要な蛋白質の合成と分解を行う。

アルコールや薬物など身体にとって有害な物質の解毒と排泄を行う。

●肝臓機能が低下すると現れる主な症状

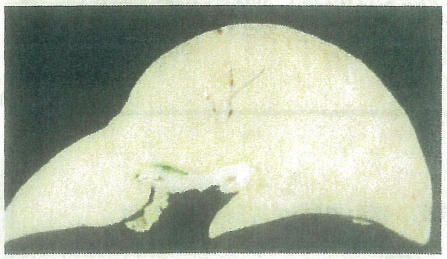
肝臓機能が低下すると栄養の分解・吸収機能が低下し、脂肪の蓄積を促進したり、解毒作用の低下により腎臓等の他の臓器機能を低下させ最悪は死に至ります。

- 肝臓機能が低下すると現れる主な症状

全身の倦怠感　発疹　黄疸　食欲不振　お酒に弱くなる

●肝臓機能が悪化すると

正常な肝臓）



肝硬変の肝臓）

	主な症状	主な原因
肝　炎	食欲不振・38度以上の発熱持続・黄疸・尿（黄色／茶褐色）	・2～6週間前に海外渡航 ・2～6週間前に貝類の生食 ・周辺に急性肝炎の発症
アルコール性肝障害	全身倦怠感・黄疸・手のひらや鼻が赤い	常習飲酒・発症前の大量飲酒 ・肝臓の炎症・肝臓組織の変性、壊死線維化による機能障害
脂肪肝	・症状の出ない例が多い ・症状の出る場合（食欲不振・吐き気・全身倦怠感・疲れ易い）	アルコール・肥満／過栄養性・低栄養性・糖尿病性・妊娠・薬剤性
薬剤性肝障	発熱・発疹・皮膚掻痒・黄疸 ＊以上の2項目に該当	1～4週間前に薬剤の服用開始

●肝臓をいたわる日常生活アドバイス

- たんぱく質、エネルギーを十分に摂る。
- 脂肪を摂りすぎない。
- お酒は控えめに。
- ミネラル（鉄、亜鉛、マグネシウム）を摂る。
- ビタミンA・B・C・E群を摂る。
- 常飲の薬がある場合は主治医等に相談する。
- 日常にウォーキングなどの運動をする。

あなたの夢や目標を達成する為に

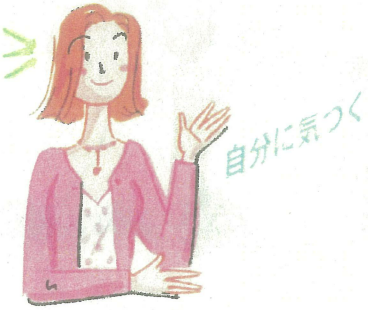
体は応えられていますか？

○○さんの夢や生き甲斐はなんですか？　今回の結果で夢を達成させたり生き甲斐を継続するために体の機能は十分ですか？セルフケアに大切なことは「必要性」を感じること。今回の検査結果を基に、今一度○○さんにとって『健康が必要な理由』と『健康を保持・増進するために出来ること』を考えてみましょう！

○○さんの健康づくりの目的を以下のワークシート形式で確認しましょう！
きっと○○さんが楽しみながら継続できるプランが見えてくるはずです。

○○さんの夢や目標・生き甲斐はなでしょうか？
記入してみましょう！

- 私の夢は、
- 私の生き甲斐は
- 私の目標は、



今回の結果を参考に、夢や生き甲斐・目標を達成または継続するために、体調や生活習慣で変えたいと思うことを幾つでもけっこうですからリストアップしてみてください。

私の変えたい部分は、

変えたい部分で一番実行できそうな物を１つ選んで、それを実行したときに○○さんに起こる良い影響と実行を妨げそうなことを考えてみてください。

私の一番変えたい部分は

良い影響	実行を妨げる事

変えたい部分の実現の可能性はどのくらいですか？
またいつ頃から始めることが出来ますか？

実現の可能性 ＿＿＿ %

実施の時期 ＿＿＿＿＿ 頃から

○○さん、次のページのヘルスプロモーション情報を参考に上記のプランを実現しましょう！

健康づくりのアドバイス

○○さんの健康づくりを無理なく実施するために、日常生活でのちょっとしたアドバイスをお送りします。楽しみながら少しずつ続けることが大切ですよ。

食について

●知性でなく感性で食べよう！
味覚と嗅覚は何が体にいいかを教えてくれる優秀なガイドです。それを信頼しましょう！感覚を磨き、感覚に注意を払って体の智恵に耳を傾けることです。嫌いなのに「体にいい！」からと考えて食べた、ではなく、体が喜ぶものを食べるべきと考えます。食べる事は、人生の偉大な快楽の一つであり、たとえ現在好んでいる食べ物をやめる気になったとしても、楽しみを犠牲にするような食生活をはじめるのなら、健康とはいえない。あなたはどう思いますか？今週手始めに、感性で食べましょう！

行動について

「快」に感じる歩き方をする必要があります。先ず、気持ちよく感じるウォーキングコースを選ぶことが大切。自然が多いコースがお勧めであるが、都会ではそうも言ってられませんよね。見て楽しい町並みも格好のコースになります。コースが悪くても、一緒に歩く相手があれば十分です。一緒に歩く相手もコースの一部であると考えてもいいかもしれません。そうすれば、同じ場所を歩いていても、相手を変えるだけで新鮮なウォーキングコースに変わります。

歩き同様に、「快」に感じる生き方も大切です。五感が喜ぶ生き方を捜し求めると、身近に結構沢山ある。工夫次第で安上がりなものが沢山あります。「快」の追求をし続けると楽しいし、体全体が喜ぶので、元気になります。

心のゆとりについて

●喜び：土いじりは体にいいです。自然とのつながりができる、体を良く動かす、次々と難問がつきつけられ、それを解決する喜びが味わえる、自分で無農薬の野菜が栽培できるなど。集合住宅に住んでいる人でも、ベランダや出窓でトマト・ハーブ・花などの栽培ができます。市民農園を借りれば、誰かと協力して汗を流すという貴重な機会が与えられます。また、机やオフィスにちょっとした植物を置いて毎日生長を見守ってみるのも良いですよ。

「なんとなく不調解消」にこんなプランいかがですか！

小旅行で「心地よい疲労感」を楽しもう！

お酒を楽しく飲む方法！

健康づくりスポットのご案内

おすすめウォーキングスポット

織田信長を偲ぶウォーキングの旅

JR岐阜駅　（バス約5分）
[1.岐阜市・円徳寺]　（バス約10分）
[2.岐阜市・常在寺]　（徒歩）
[3.岐阜市・正法寺]　（徒歩）
[4.岐阜市・信長居館跡]　（徒歩）
[5.岐阜市・金華山ロープウェー/岐阜城]（徒歩）
[6.岐阜市・岐阜公園]　（バス約5分）
[7.岐阜市・崇福寺]　（バス約20分）
JR岐阜駅

岐阜公園界隈には、織田信長の気配が今なお色濃く息づいています。歴史を感じながら岐阜の街を再発見してください。

○○地方の"旬"

体と心を癒してくれる温泉は寒い時期には欠かせませんね。ゆっくり温泉に浸かりたまには自分にご褒美をあげてはいかがですか？

○○温泉

（泉質）
アルカリ性単純温泉（高アルカリ性：PH9.98）
３１．９℃

（効能）
神経痛・筋肉痛・関節痛・五十肩・運動麻痺・打ち身・くじき・慢性消化器病・痔疾・冷え性・病後回復・疲労回復・健康増進

（場所）
〒000-0000　○○○○○○○○○○○○○
tel 0000-00-0000

プログラムご紹介

今月のお勧めプログラム

ハーブの効能についての講習会（ジャム）	11月20日
（詳細） 日時；平成16年11月20日（土）PM1：00～開催！ 講師；石井久恵香（能井ボブリの会講師） 受講料；2，000円材料費；2，000円 持ち物；筆記用具、エプロン	
お申し込み	

（定期プログラムのご利用について）
定期プログラムはご予約の上ご利用下さい。各プログラムとも定員に達した場合は受付を終了させて頂きます。

健康は人生のたからもの。
幸せな暮らしの原点です。
～自分の健康は、自分で管理して守る大切さ～

定期プログラム

	月	火	水	木	金	土	日
第1週							
第2週							
第3週							
第4週							

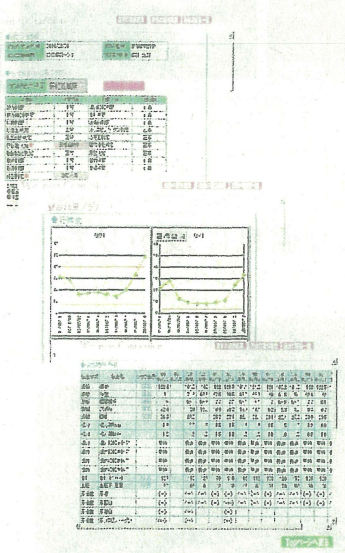
・・・食についてのプログラム
・・・メンタルヘルスについてのプログラム
・・・運動についてのプログラム
・・・ウォーキングプログラム

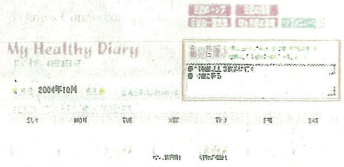
-WEBプログラムの使い方と進め方-

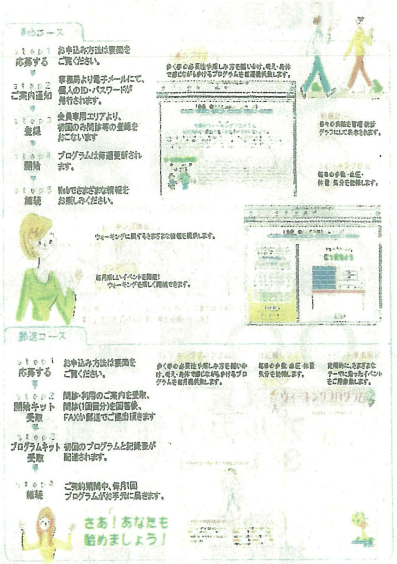
今回ご提供させていただくプログラムは全て、ＷＥＢで公開させていただきます。
以下のアドレスよりログインしていただき、日々、プログラム・その他の情報・身体の変化などをお楽しみください。

「自分らしく元気に生きる」ための情報が満載です。

Web健康診断結果情報 → **Web健康健康づくり日記** → **ウォーキングの支援情報**

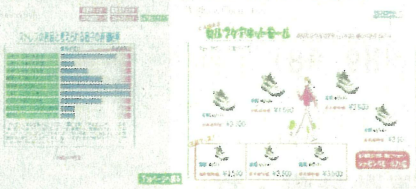






あなたに合った各種健康情報の提供

●メンタルヘルス情報　●お買い得ネットショップ　●情報交換掲示板



下記アドレスからユーザーＩＤとパスワードを入力しログインしてください。

ホームページアドレス

http://h-hsc.net/GIFU/

○○さんのログインコード

ユーザーＩＤ	見本
パスワード	

※ご利用は無料です
※パスワードは個々人の責任で管理し、他の人に知られないようにしてください。

ヤマハ（株）人事部健康安全推進室（健康管理センター）＜健診の流れの中に組み込まれた情報提供ー健康講話ー＞

＜背景＞

高齢化と健康保険組合の財政悪化の中で、医療費抑制対策として、予防に軸足を置いた健診体制に移行。健診情報の一元化とシステムの共同開発、「ヤマハグループ健康憲章」による目標値設置。建屋移転に際し健診方法を集中型の集団から均しの誕生月健診に変更するとともに保健指導の本格的導入となる。

＜目的＞

定期健康診断を効率的な健康管理につなげるために保健指導を取り入れ、「従業員とその家族が「健康」であることにより豊かな明るい生活を享受し、このことによって、会社は心身ともに健全な就業を確保するとともに、適正な医療費給付により安定した業務運営を可能にする」ことを目指す。（ヤマハグループ健康憲章）

＜対象＞

ヤマハ健康保険組合に所属する、ヤマハ㈱及びそのグループで、健康診断を当施設希望する事業所の従業員。（浜松地域以外は状況にあわせて推進中）

＜内容＞

① 健康講話：全員を対象とする情報提供の場を、結果が出るまでの待ち時間を活用して健診の流れの中に組み込み、終了時に階層化を発表する。

② 講話内容は、パワーポイントを主に多少の媒体使用あり（５０分/２題）

例：生活習慣病・食生活・心の健康・社員の生活習慣病の傾向・体力測定と運動・睡眠・糖尿病・血圧・高脂血症　等「死の四重奏」を中心に看護職・管理栄養士・スタッフが実施

③ 層化発表後、結果説明　午前中終了

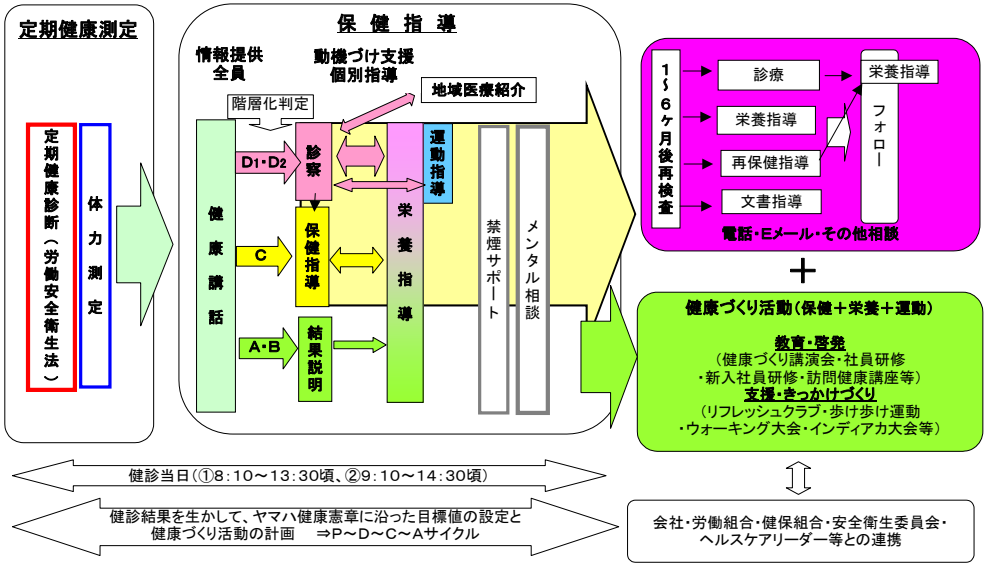
診察・保健指導は、昼食後の午後からとなる。

④ 保健指導は、５年分のデータと経年変化のグラフ使用

⑤ 個別栄養指導（３年分データ・カルテを基）

⑥ 再検結果に応じて、文書指導、再保健指導、栄養指導

⑦ 必要に応じ事後フォロー



＊問診・結果説明・保健指導等、個人指導は全て個室で実施し、個人情報は保護されている。

＜特徴＞

① 当日に結果を出し、階層化することが意識改革につながる。

② 全員が、講話を聞かなければならない健診の流れを設定した。

③ 受診者全員を対象とした情報提供が個別保健指導の底上効果となる。

④ 浜松地区のグループ社員も含めて受診者全員対象の健診・保健指導。

⑤ 医師・看護職・管理栄養士・トレーナーのスタッフが揃っている。

＊健康講話

健康づくり活動の業務を分担し、グループのリーダーを中心にテーマや内容（パワーポイント）を検討し、全体会議で了承を得ながらプレゼンテーション等を経て実施に移す。必要に応じアンケートや資料作成のための事前準備を実施。内容は「死の四重奏」及び健診結果等身近なものをテーマとして選定するとともに、健診データ等を示しながら関心を引くような工夫をする。

保健（看護職）＋栄養（管理栄養士）ｏｒ運動（スタッフ）の中で、２題セットで作成し変化を持たせる。

＜実施状況・評価＞

参加率はほぼ１００％。健診方法を変更して3年目の2005 年、アンケートで健康管理に関する意識・行動変容等の状況を確認。今後の活動に生かす。比較検討をしたものでは無いが、参考としてお示しします。

対象者：２００５年7～9月定期健診受診者　１５０５名（男女比７８：２２）

①健康に対する意識の向上：４０％

②気付いたことがあった：６８％

③②に対して改善しようと思った：７０％

④実行してみた：２０％、少し実行：４７％

⑤何を実行：栄養食生活３４％、運動３４％

年代によって差が出たことは、対象者に合った内容が求められる。

⑥どのくらい続けましたか：１年以上が１８％・・・予想以上の高値

⑦その後も続いていますか：若年層も予想以上に高値・・・早期介入の必要性

⑧実践効果あり：３５％

⑨何に効果が出ましたか：体重、血圧、脂質など

自分で測定できるものと、有所見率高値の項目

⑩ 後希望するテーマ：食生活に関するものが多い

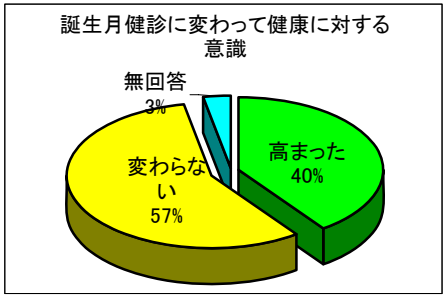
情報が溢れる中で、専門職による話を希望と思われる

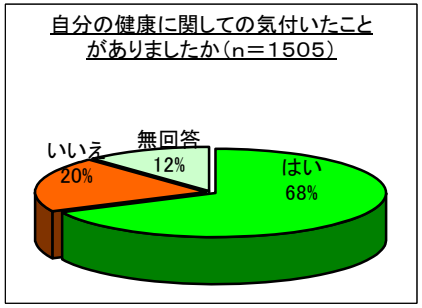
この結果を受け、２００６年健康づくり講演会のテーマは

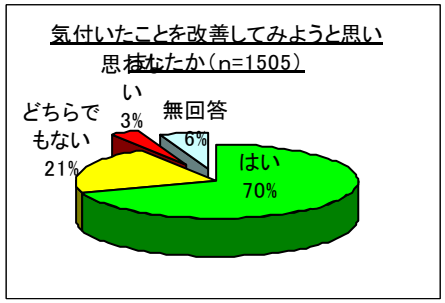
「食生活と生活習慣病～ダイエットで健康生活を～」

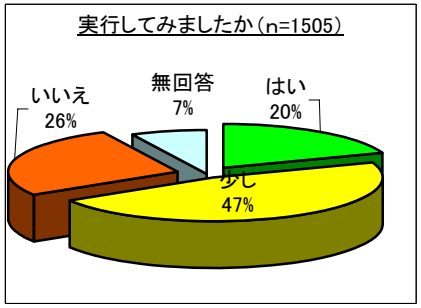
＊ この結果から、健康講話による情報提供は一定の効果が期待できる。

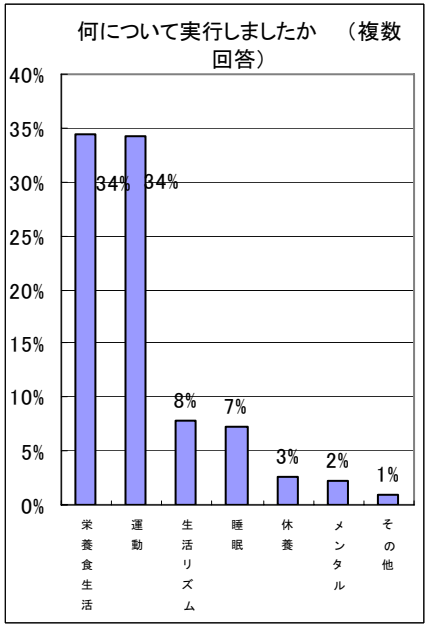
以下グラフ参照

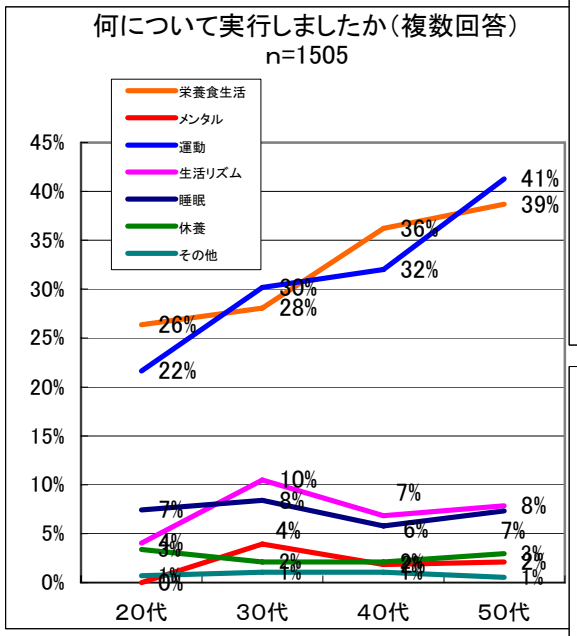


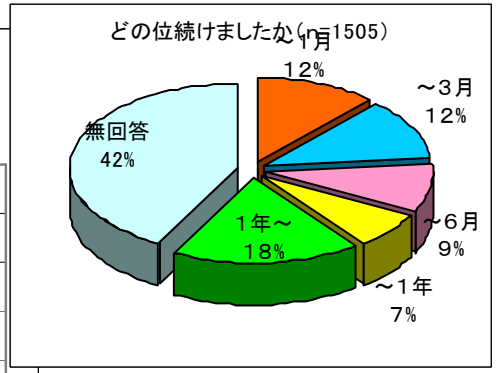


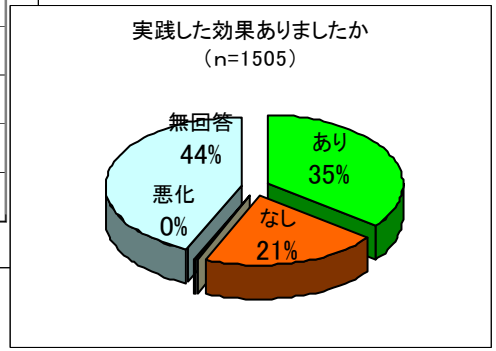


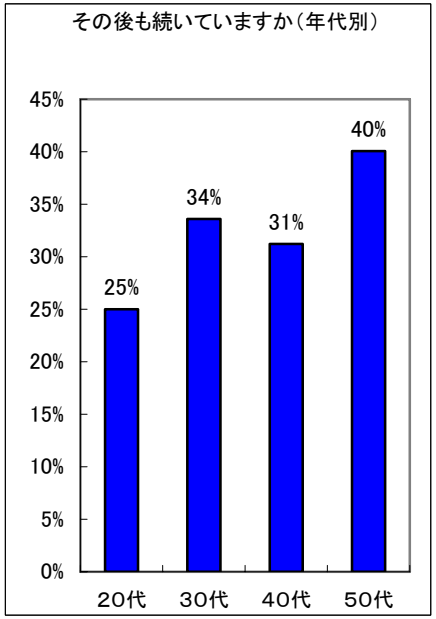


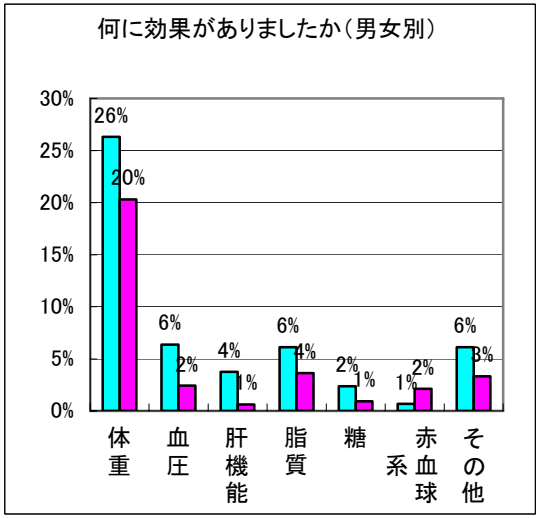












その後の保健指導者の声から判断して、健康講座ですでに気付きをもって指導に臨む者が増加傾向である。

この方法は、内容を対象者に合わせることで、情報提供から行動変容を促す確立が高いと思われる。

従って、対象者の状況把握と職域・専門職種が連携し、ＥＢＭに基づいた情報の提供が重要であると考えます。

誕生月健診　　健康講話

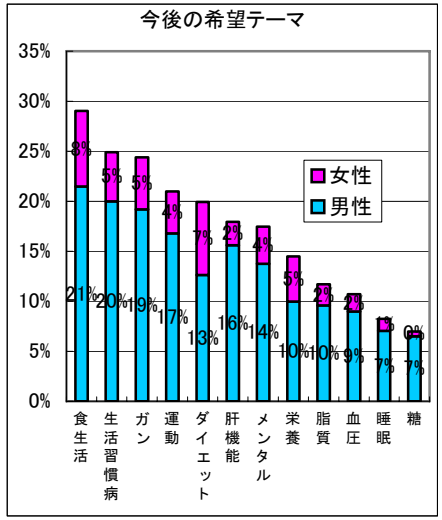
病気の予防と積極的な健康づくり

「睡眠」　～良い睡眠をとるには～

「糖尿病」　～知って早めに予防しよう～

当日の結果出し → 結果説明
→ 指導・診察

注意事項：トイレは静かに立ってご自由に行って下さい



北海道農業団体健康保険組合＜生活習慣の状況調査を活用した事業所及び個人へのアドバイスー健康チェックー＞

＜背景＞

生活様式や職場環境の変化により生活習慣が不良の傾向にある事を健康相談等から把握し、事業所単位及び個人双方で生活習慣改善に向けた取組みの必要性を感じたため、平成 14 年から一次予防活動の強化として、大阪大学森本教授の「８つの生活習慣とライフスタイル」の考え方を導入、具体的な調査として健康チェックを開始した。

＜目的＞

① 被保険者の生活習慣改善
② 個々の生活習慣の問題点を明確にし自発的に改善させる
③ 生活習慣改善のアドバイスを行うとともに、事業所に対しても職員の生活習慣改善の推進を依頼する
④「職場の健康つくりに向かっての目標シート」にて事業所目標を作成してもらう

＜対象＞

全被保険者

＜内容＞

巡回健康相談に応じて、それぞれの事業所に対し年に１回生活習慣の状況をお伺いする問診票を配布し回収。その内容と健康診断の結果を組み合わせ、個人には「健康チェック結果票」として、総合判定（シグナルで 3 段階評価）・体格（BMI）・食事（必要摂取カロリーの提示も含む）・運動・喫煙・ストレス（5 段階評価）・８つの生活習慣等についてそれぞれコメントを作成し親展文書にて送付。あわせて、健康相談希望者、ストレスが「適度にある」「かなりある」で自己改善目標に「ストレス」と回答した者、ストレスが「非常にある」となった者へは巡回健康相談時に面談を実施したり、文書にてフォローしている。

事業主には、８つの生活習慣や健康診断結果、職場環境等について事業所全体の集計を送付し、職場の健康管理に活用していただいている。また、巡回健康相談で訪問した際には内容について健康管理責任者へ再度説明している。事業所全体の集計結果を送付の際には、「職場の健康つくりに向かっての目標シート」を送付し、８つの生活習慣を中心に具体的に数値目標を提出していただいている。

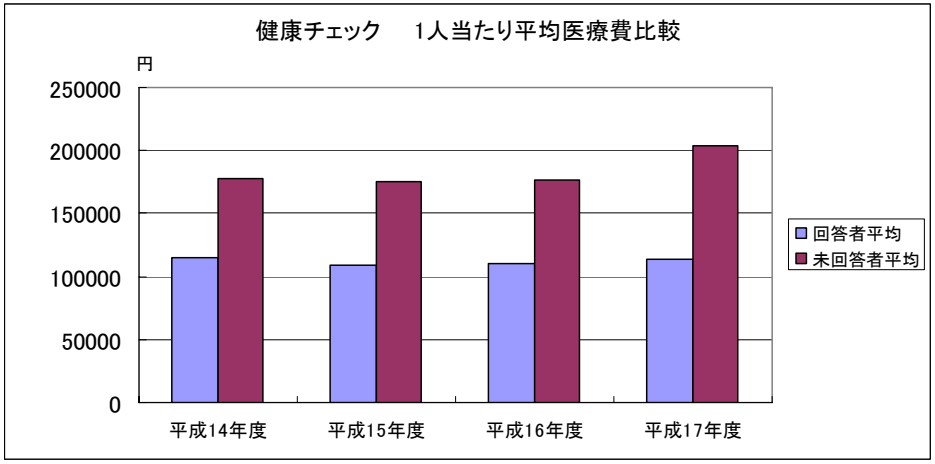
＜特徴＞

① 回収率の向上を目指し、問診票の配布・返送や結果票の配布については各事業所の健康管理担当者に依頼している。
② 個人には問診票の回答内容と健康診断の結果をあわせて結果票を作成しているため、生活状況や身体状況全般からアドバイスが可能である。
③ 個人宛結果票と事業所集計結果の２つを作成・送付することで、個人・事業所全体での生活習慣改善に向けた取り組みが期待できる。
④ 結果票はカラーで作成し、内容についてもイラストや表を用い、理解しやすいようにしている
⑤ 健康チェックの回答結果を元に巡回健康相談で面談をしたり、禁煙支援のプログラム（ダウンスモーキングプログラム）や食生活改善を目指すプログラム（らくちんバランスプログラム）、運動不足解消を目指すプログラム（行動宣言プログラム）の生活習慣改善プログラムへつなぐことで、より詳細に生活習慣改善への支援が可能である

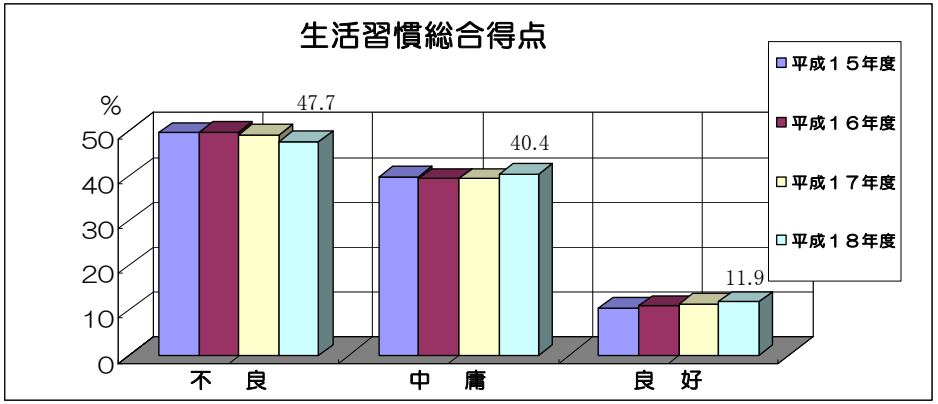
＜実施状況・評価＞

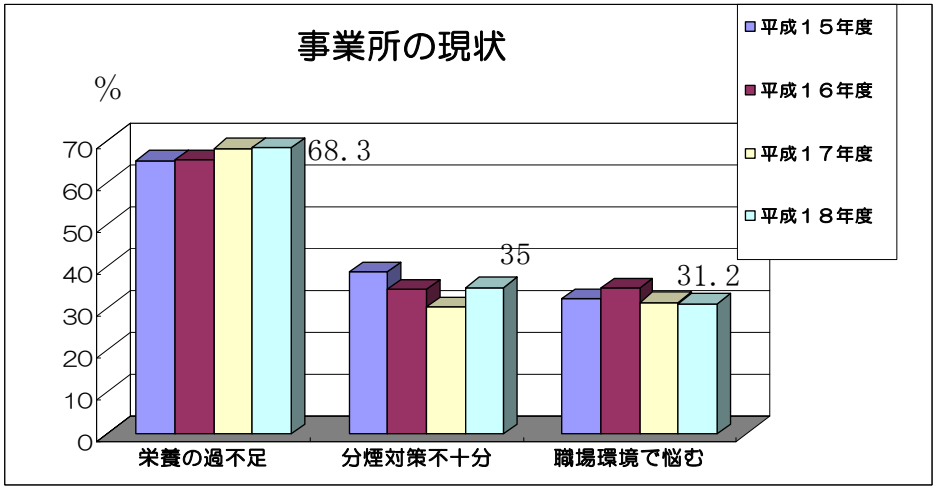
平成 18 年度の回収率は 94.8%、８つの生活習慣では該当項目数にあわせて不良（該当項目４つ以下：今すぐ改善が必要）、中庸（該当項目５～６つ：改善が必要）、良好（該当項目７～８つ：現状のまま）で年代別で集計しているが、いずれの年代でも昨年度と比較し不良群が減少しており、生活習慣改善への関心があることがうかがえる。また、事業所から健康チェックの回答を元にしたデータの集計依頼や職場研修会の依頼があり、事業所として職場環境の改善等に向けた取組みも増加している。

年度別の健康チェック回答者と未回答者の一人当たり平均医療費比較では、いづれの年度でも健康チェック回答者の医療費が低かった。これは、健康チェックを活用して自己管理している人と自己管理していない人との差があり、生活習慣改善への効果があらわれていると考えられる。



＜生活習慣状況(経年推移)＞


生活習慣総合得点
%
50
40
30
20
10
0
47.7
40.4
11.9
不　良
中　庸
良　好
平成１５年度
平成１６年度
平成１７年度
平成１８年度


事業所の現状
%
70
60
50
40
30
20
10
0
68.3
35
31.2
栄養の過不足
分煙対策不十分
職場環境で悩む
平成１５年度
平成１６年度
平成１７年度
平成１８年度

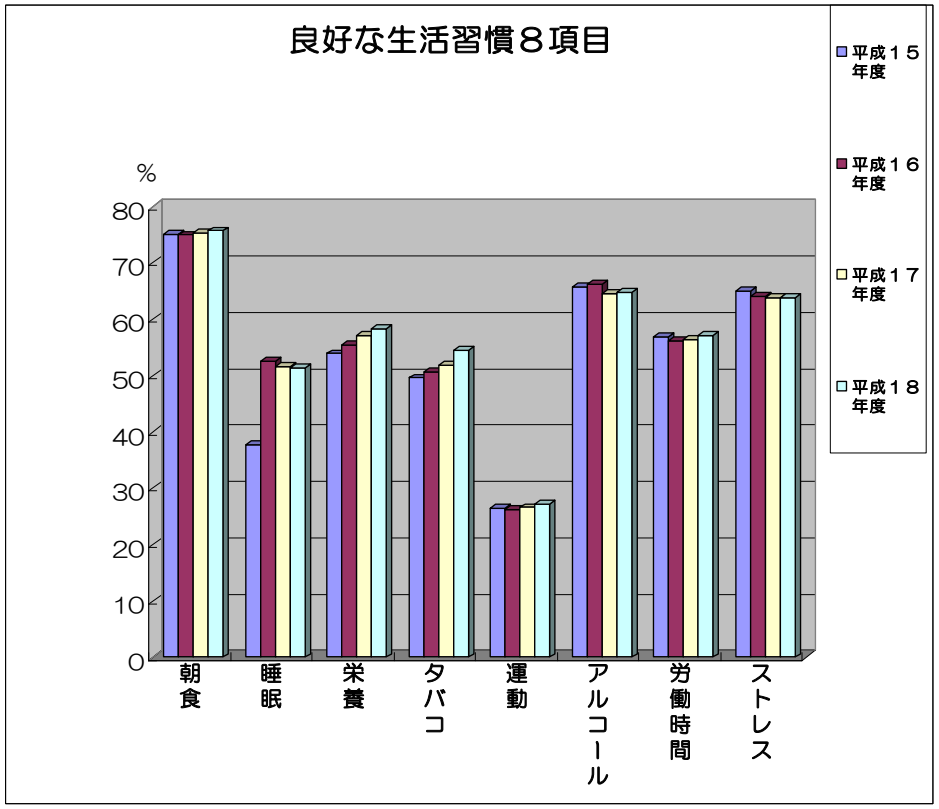
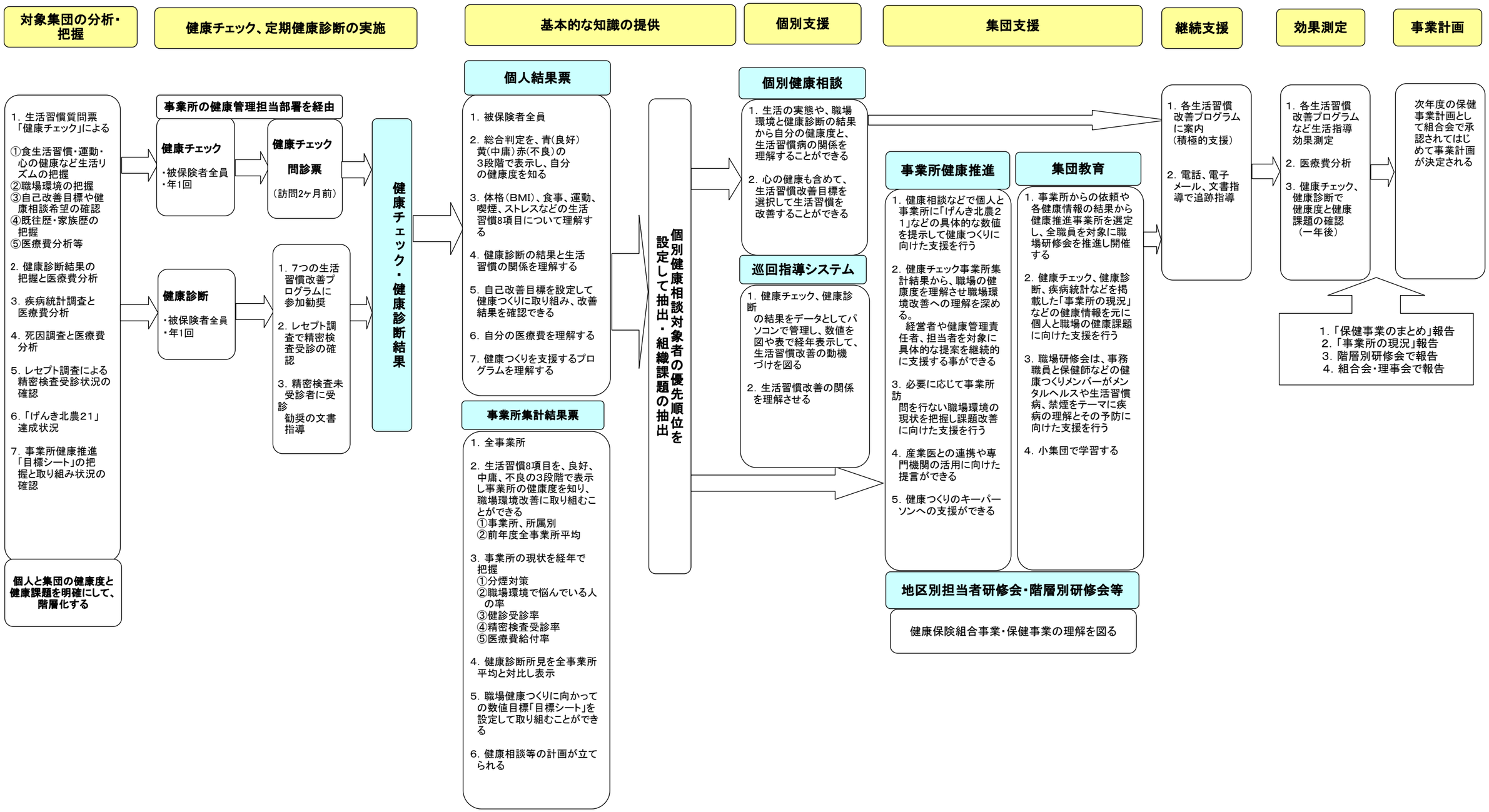
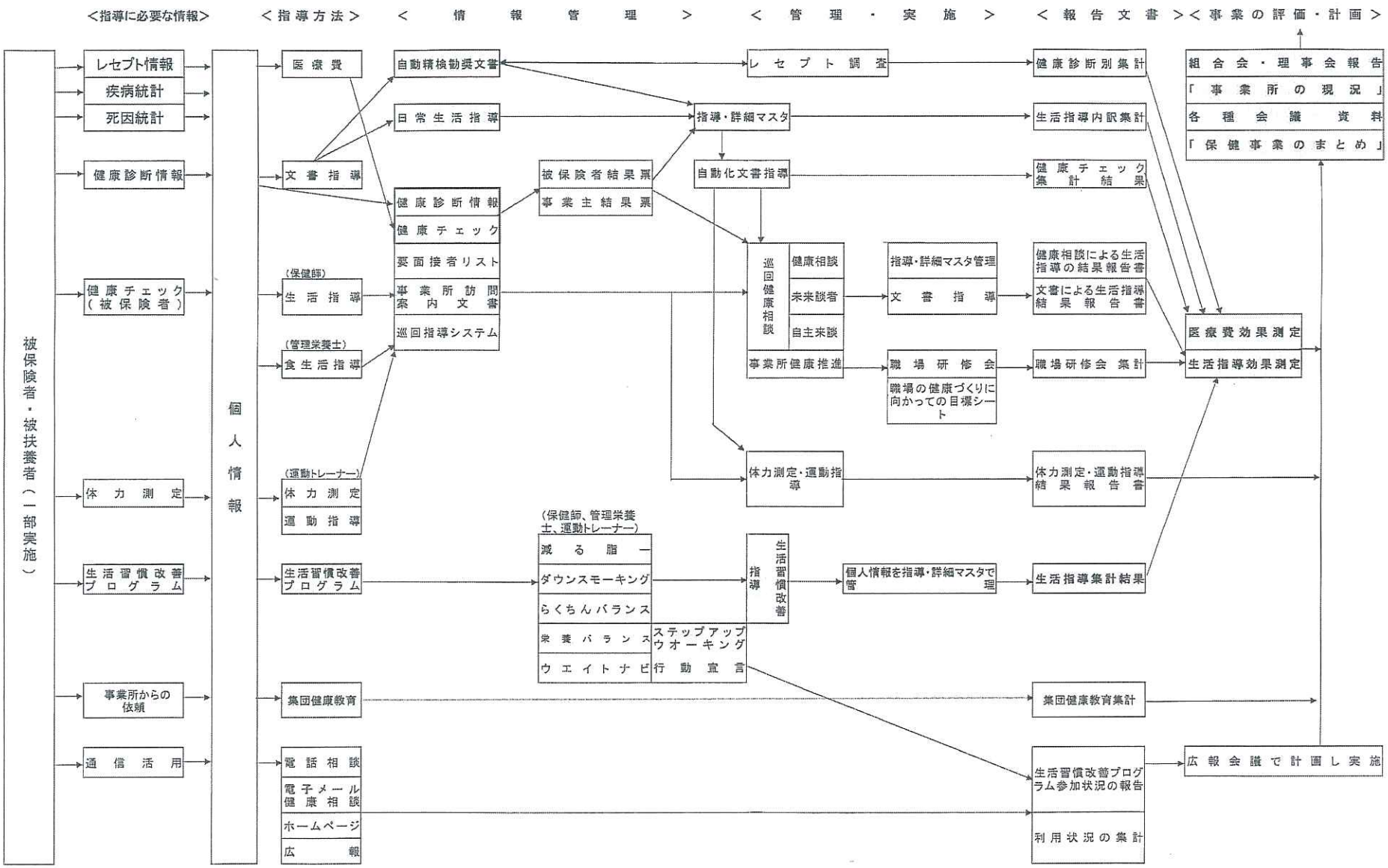

良好な生活習慣８項目
%
80
70
60
50
40
30
20
10
0
朝食
睡眠
栄養
タバコ
運動
アルコール
労働時間
ストレス
平成１５年度
平成１６年度
平成１７年度
平成１８年度

表　生活習慣質問票「健康チェック」 フローチャート



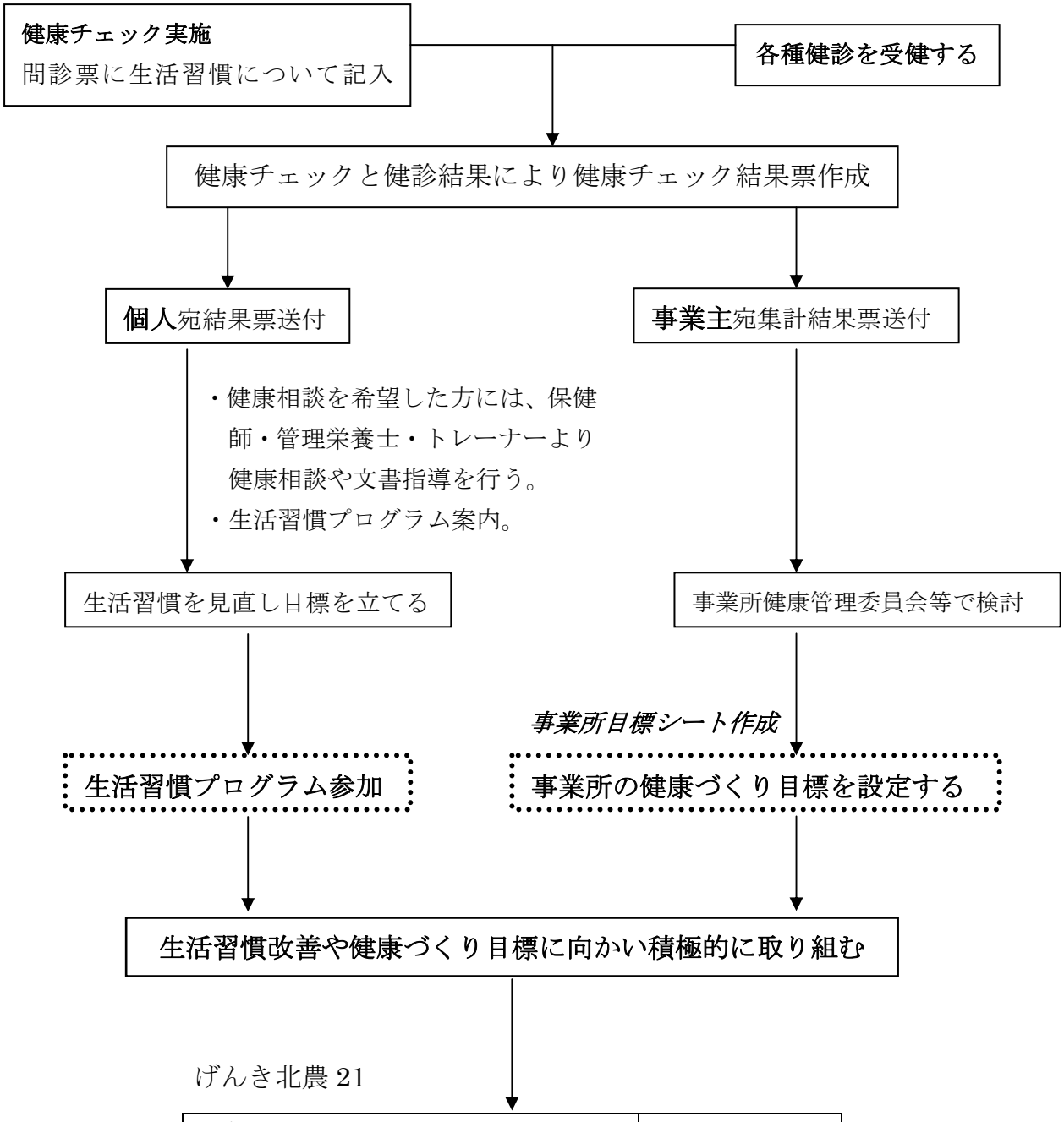
北海道農業団体健康保険組合　　健康推進部　　**保　健　事　業　シ　ス　テ　ム**

＜北海道農業団体健康保険組合　健康推進部　保健事業システム ＞



健康チェックの流れ

生活様式や職場環境の変化により生活習慣が不良の傾向にあるため、個々の生活習慣の問題点を早期に改善することを目的に、被保険者を対象に「健康チェック」を実施し、生活習慣上のアドバイスを行うとともに事業所に対しても職員の生活習慣改善の推進を依頼する。



げんき北農 21

北農健保の健康づくり目標	目標値
適正体重を維持している人の増加	80%以上
朝食を欠食する人の減少	35%以下
喫煙率の減少	50%以下

など 13 項目を設定

健康チェック（最近1か月の状況について、該当する番号に○をつけ、（　）内に数字・言葉を記入してください）

全てに回答された後、返信用封筒に窓枠からお名前が見えるようにして入れ、封をして健康管理担当者へお渡しください。

事業所名	
支所等	
記号番号	
氏名	
性別	
生年月日	
独・同居別	1.人暮らし　家族と同居
所属・職務	（　部）（　課）（　係）（　支所・支店）
職位	（　）

[生活状況チェック]

1.仕事の内容は（1つ選択）	1 事務　2 スタンド　3 運転　4 店舗　5 工場 6 鍼医師　7 柔整師　8 オペレーター　9 医師 10 看護職　11 9.10を除く医療従事者　12 その他
2.生活活動強度は（1日の生活で）（1つ選択）	1 比較的ゆっくりした1時間程度の歩行の他、大部分は車の運転や座位での事務をしている
	2 運動、仕事などで2時間程度の歩行や立ち作業で、大部分は座位での事務をしている
	3 1時間程度は比較的強い身体活動を行っており、大部分は立ち作業をしている
	4 1時間程度は農作物の運搬、繁忙期の農耕作業等、強い作業に従事している
3.身長・体重は（1つ選択）	身長（　）cm 体重（　）kg 1 ちょうどよい　2 太りたい　3 やせたい
4.あなたの病歴は（複数回答可）	1 高血圧　2 糖尿病　3 心臓病 4 肝臓疾患　5 高脂血症　6 腎臓疾患 7 胃腸病　8 痛風　9 その他 10 特になし
5.家族の病歴は（祖父母・親・兄弟姉妹）（複数回答可）	1 がん　2 高血圧　3 脳卒中 4 糖尿病　5 心臓疾患　6 肝臓疾患 7 その他　8 特になし
6.タバコは（1つ選択）	1 やめたい・減らしたい（　本）　2 吸わない 3 吸っていたがやめた　4 吸っている（　本）
7.職場の分煙対策は吸わない人のみお答えください	1 十分である　2 不十分である

[運動習慣チェック]

1.医師から運動制限を	1 受けている　2 受けていない
2.定期的に運動やスポーツを	1 行っている　2 行っていない
3.2で1「行っている」と答えた方のみお答えください	
(1)運動頻度は（1つ選択）	1 週4日以上　2 週2～3日　3 週1日
(2)1回当たりの運動時間は（1つ選択）	1 1時間以上　2 20分～1時間　3 20分未満
4.2で2「行っていない」と答えた方のみお答えください	
(1)運動をしていない理由（1つ選択）	1 運動は必要ないと思っている 2 時間がない 3 面倒である 4 季節限定の運動をしている
(2)現在運動不足を	1 感じていない　2 感じている
5.現在1日何歩位歩いていますか	1（　歩） 2 わからない

[心の健康チェック]

設問1～32のすべての□の中に○か×をつけてください

1	□	仕事にやりがいを感じる	18	□	ストレスの解消はできている
2	□	仕事の内容や分量はきついと思う	19	□	1日7～8時間は眠っている
3	□	労働時間は1日9時間以内に留めている	20	□	寝つきが悪かったり、眠りが浅かったりする
4	□	人と話すのがわずらわしくなった			
5	□	記憶力が落ちたと感じる	21	□	なかなか疲れがとれない
6	□	なにに対しても意欲がわかなくなった	22	□	息苦しかったり、動悸しやすい
7	□	くよくよしたり、取り越し苦労をする	23	□	食欲がない
8	□	職場の雰囲気は良い	24	□	下痢や便秘をしやすい
9	□	上司との関係は良い	25	□	胃が痛む
10	□	同僚との関係は良い	26	□	頭痛やめまいがする
11	□	さきいなことでイライラする	27	□	肩や首がこる
12	□	理由がないのに不安になる	28	□	視力の低下や目の疲れがある
13	□	タバコ、酒、間食が多くなった	29	□	のどが渇く
14	□	熟中できる趣味がない	30	□	咳やたんが出る
15	□	自覚的なストレスはそんなに多くない	31	□	腰痛がある
16	□	ストレスの原因は仕事である	32	□	健康問題や職場・職庶の問題について誰かに相談したいと思う
17	□	ストレスの原因は仕事以外である			

[食習慣チェック①]

1.食事時間は（1つ選択）	1 規則的　2 時々不規則　3 不規則
2.食事の速さは（1つ選択）	1 遅い　2 普通　3 早い
3.外食の回数は（1つ選択）	1 ほとんどない　2 1日1食 3 1日2食以上
4.味付けは（1つ選択）	1 薄い　2 普通　3 濃い
5.夕食後寝るまでに何か食べることは（1つ選択）	1 ほとんどない　2 週2～3回 3 ほとんど毎日
6.既製品、インスタント食品の利用頻度は（1つ選択）	1 ほとんどない　2 週2～3回 3 週4～5回　4 ほとんど毎日
7.栄養のバランスを考えて食べていますか	1 食べている　2 食べていない
8.食生活で気をつけていることはありますか（複数回答可）	1 量を減らしている 2 味付けを薄くしている 3 野菜を多くとっている 4 油ものを控えている 5 甘いものを控えている 6 アルコールを控えている 7 その他 8 特にない
9.医師から食事制限を受けていますか	1 はい　2 いいえ
10.(1)健康相談を	1 希望しない　2 希望する
(1)で2「希望する」と答えた方のみ(2)(3)にお答えください	
(2)相談したい職種（複数回答可）	1 保健師　2 栄養士　3 運動トレーナー
(3)相談したい内容は（複数回答可）	1 病気　2 ストレス　3 食事 4 運動　5 その他　6 特になし
11.自己改善目標・健康について気をつけたいと考えていることはありますか（複数回答可）	1 食生活　2 運動　3 タバコ 4 アルコール　5 ストレス 6 体重管理　7 検査数値改善 8 その他　9 特になし

[食習慣チェック②]

朝食について	
1.毎日朝食を	1 食べている（穀物・乳製品・ジュース・漬け物・飲み物）　2 食べることが多い
2.1で1「食べている」と答えた方のみお答えください（ご飯、パンは食べる回数が多い方で回答してください）	
・ご飯は（1つ選択）	1 1膳又は栄養機能補助食品　2 2膳以上
・パンは（1つ選択）	1 1枚　2 2枚以上
・パンにバターやマーガリンは（1つ選択）	1 つけない　2 さらっとつける 3 たくさんつける
・卵、魚、肉類、納豆等のおかずは（1つ選択）	1 食べない　2 1品　3 2品以上
・野菜料理は（1つ選択）	1 食べない　2 1品（野菜ジュース1本を含む）　3 2品以上
牛乳・乳製品は	
1.毎日牛乳は（1つ選択）	1 ほとんど飲まない　2 コップ1杯 3 コップ2杯以上
2.乳製品は（チーズ・ヨーグルト等）（1つ選択）	1 ほとんど食べない　2 週2～3回食べる 3 毎日食べる
果物は（例：りんごなど）（1つ選択）	1 ほとんど食べない　2 1日1個 3 1日2個以上
昼食は	
1.どのメニューが多いですか（1つ選択）	1 食べない　2 うどん・そば　3 おにぎり・パン・栄養機能補助食品 4 自宅で食事　5 弁当（手製） 6 ラーメン（インスタント含む）　7 弁当（既製） 8 定食　9 カレーライス　10 丼物
間食は	
1.回数は（1つ選択）	1 ほとんど食べない　2 週2～3回 3 ほとんど毎日
2.種類（1つ選択）	1 せんべい類　2 飴コーヒー・ジュース類 3 プリン・ゼリー・アイス類　4 スナック菓子 5 和菓子　6 洋菓子
コーヒー・紅茶は	
1.回数は（1つ選択）	1 ほとんど飲まない　2 1日3杯以内 3 1日4杯以上
2.入れるのは（1つ選択）	1 ブラックで　2 砂糖・ミルクのどちらか 3 砂糖・ミルクの両方
夕食は	
1.主食は（1つ選択）	1 食べない　2 パン1枚・ご飯1膳・麺類1杯 3 パン2～3枚・ご飯2膳・麺類2杯 4 パン4枚以上・ご飯3膳以上・麺類3杯以上
2.おかずは（1つ選択）	1 魚が多い　2 豆腐が多い　3 魚と肉が半々 4 肉が多い
3.油の多い料理は（フライ・油炒め等）（1つ選択）	1 少ない　2 普通（週2回）　3 多い
4.酢菜料理は（1つ選択）	1 食べない　2 1品　3 2品以上
5.味噌汁、スープ等は1日に（1つ選択）	1 飲まない　2 1杯　3 2杯 4 3杯以上
アルコールは（1つ選択） 〈酒量とは〉 ・日本酒1合以内 ・ビール500mℓ以内 ・ウイスキーダブル1杯以内 ・焼酎20度1合弱 ・ワイングラス2杯以内	1 飲まない、又はほとんど飲まない（月2～3回以内） 2 週1日以上飲まない日があり、1回量は適量 3 週1日以上飲まない日があるが、1回量は適量を超える 4 毎日飲むが、1回量は適量 5 毎日飲む、1回量は適量を超える

ご協力ありがとうございました。

北海道農業団体健康保険組合

○○農業協同組合
○○○○○　様 05730#
●●●●－●●●●

平成●年●月●日

北海道農業団体健康保険組合

健康チェック結果票

この程は、健康チェックにお答え下さいましてありがとうございました。生活習慣病予防の側面から健康管理についてアドバイスいたします

あなたの健康シグナルは

	食生活	運動習慣	ストレス状態	ライフスタイル
18年度	青	赤	青	黄
17年度	黄	赤	青	黄

体格チェック

今回の体重は　７２．０kgです、標準体重は　６２．８kgになり太りぎみのようです

体格指数 BMI	やせぎみ	適正	太りぎみ	25.2

食生活チェック

医師より食事制限を受けていますので、下記の調査結果については参考にして下さい
普段食生活で量と味つけに気をつけていますね。とても望ましいことなので続けてください

生活強度からあなたに必要な摂取エネルギーは１，９５０キロカロリーです
記載された摂取エネルギーは１，８７２キロカロリーで下図のようになりました

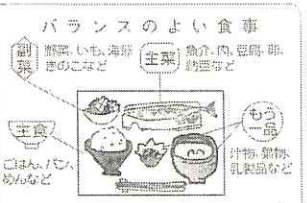
エネルギー全体量に占める○食事△間食□アルコールの割合　（上段：キロカロリー　下段：%）

食事1,312　アルコール　560

○○○○○○○○○○○○○○○□□□□□□

食品分類	50	100	150	200	%
主食穀類					
果物					
肉魚卵豆腐					
乳製品					
油脂類					
野菜					
調味料・嗜好品					
塩分	11 g				

バランスのよい食事



平成●年●月の健康診断では高尿酸血症、肝機能障害を指摘されていますので、医師の指示を守り食生活を改善してください

特に主食穀類、果物、野菜類、調味料・嗜好品に過不足がみられますので、これらを十分注意して悪化の防止に努めてください

□

□　ゆっくりよく噛んで食べましょう

タバコチェック

喫煙習慣がない事は、健康のためには素晴らしいことです

運動チェック

あなたは現在特に運動習慣がないようですが、ご自身では運動不足を感じているようですね
元々体を動かすことが苦手なのでしょうか？健康診断の結果では総コレステロール値が高くなっています。これを減らすにはウォーキングやジョギングなどの有酸素運動が効果的です。毎日少しずつ行ってみましょう。運動には、ＨＤＬ（善玉）コレステロールを増やす効果がありますよ

こころの健康チェック

ストレスが少しあるようです。スポーツや趣味で気分転換をはかりましょう。また、良好な睡眠は心身のバランスを取り戻します。寝つきが悪い時は、ぬるめのお風呂に入ったり、静かな音楽を聴く様にしてみましょう

良好群

ライフスタイル

生活習慣病とは、日常生活での過ごし方（ライフスタイル）から発生するとされる病気で主に肥満・高血圧・糖尿病・高脂血症・脂肪肝・高尿酸血症などがあります。
生活習慣病に係わる８つの習慣を点数化し４点までを不良、５～６点は中庸、７～８点は良好とみなします。

前回の結果と比較してごらんください。○は良い生活習慣です。

	17年度								18年度							
ライフスタイル判定	中庸								中庸							
生活習慣項目	朝食	睡眠	栄養	禁煙	運動	飲酒	労働	ストレス	朝食	睡眠	栄養	禁煙	運動	飲酒	労働	ストレス
	○	○	○	○			○	○	○	○	○	○			○	○
健康診断所見 この結果票の作成日より過去１年間の健診結果を18年度に、さらにそれ以前１年間の健診結果を17年度に記載しています。また、精密検査を受けている場合でも結果に関わらず表示しています。	高尿酸血症								肝機能障害 高尿酸血症 尿潜血 ＴＳＨ高値							
医療費給付率	１．５　％															

保健師から

あなたが答えられた内容から、以上のようになりました

あなたの自己改善目標は、食生活に関することと、体重管理ですね。ぜひ取り組んでいきましょう
これからも生活習慣８項目を守り、健康診断で確認してください
健康チェックを毎年うけて、日常生活を振り返る機会にしましょう

プログラムの申し込みや質問、相談などがありましたら、いつでもお気軽にフリーダイヤル０１２０－●●●－●●●（平日９時～１２時、１３時～１７時まで）及び電子メール（アドレス[redacted]）でお待ちしております

この結果票は、健診結果票等とともに大切に保管しておいて下さい。

健康チェック結果票 解説

健康シグナルとは…

健康を示す指標を３段階で表しています。青は良好（現状のまま）黄は中間（改善が必要）赤は不良（今すぐ改善が必要）です。

体格チェックとは…

BMIは、Body Mass Index（体格指数）のことで、肥満度のチェックに使われます。

BMI＝体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)

肥満度	やせ気味	適正	太り気味
BMI	～18.4	18.5～24.9	25～

BMIが22のとき、最も病気の合併症が少ないという統計が出ています。

食生活チェックでは…

「必要な摂取エネルギー」は、適正体重を維持していくために必要な一日の食事量をカロリーで示したものです。これは年齢・性別・労働作業の程度（例えば立ち作業を何時間するかなど）によって変わります。これに対して、「あなたが記録した摂取エネルギー」は、健康チェックの回答から実際に摂取していると思われる一日の食事量を示したものです。これには間食やアルコールも含まれます。「エネルギー全体量に占める食事・間食・アルコールの割合」で、間食やアルコールの割合が大きくなっていないか確認しましょう。

食品分類別に%で示された表は、必要量（100%）からみた過不足を表しています。すべての食品分類が100%に近付くことがバランスの良い食事となります。

※　運動習慣の項目は、摂取エネルギーに反映されていません。

こころの健康チェックでは…

こころの健康チェックは、該当する項目に○か×を付けていただくことになっていますが、付けていない項目がある場合は、判定が正しく表示されないことがあります。

ライフスタイルと生活習慣病…

生活習慣病は、自覚症状がないうちに進行し治療には長い年月がかかります。生活習慣病と関わり深いライフスタイル（日常生活の過ごし方）のうち取り組みやすいものから改善を目指しましょう。

生活習慣病を予防する８つのライフスタイル

①朝食を食べる	⑤運動やスポーツは定期的に行う
②睡眠時間は７～８時間	⑥飲酒はしない、又は適量で毎日は飲まない
③栄養のバランスを考えて食べる	⑦労働時間は９時間以内
④タバコは吸わない	⑧ストレスはあまり多くない

医療費給付率とは…　　年間支払い医療給付費÷年間納入健康保険料

北農健保組合の目標値（げんき北農21）

主な指標	区分	2005年現状	2010年目標値
適正体重を維持している人の増加	被保険者	70.9%	80%以上
	被扶養者	81.0%	84%以上
朝食を欠食する人の減少	20歳代	34.6%	35%以下
	30歳代	29.7%	25%以下
食生活に問題があると思う人の減少	被保険者	42.8%	40%以下
日常生活における歩数の増加	男性平均	6,043歩	8,000歩以上
	女性平均	6,978歩	7,500歩以上
運動習慣者の増加	被保険者	26.6%	30%以上
高齢者（65歳以上）の日常生活における歩数の増加	男女平均	6,541歩	7,500歩以上
ストレスを感じた人の減少	被保険者	36.1%	49%以下
睡眠による休養を十分にとれていない人の減少	被保険者	48.3%	30%以下
喫煙率の減少	被保険者	48.1%	50%以下
適正飲酒者の増加	被保険者	64.7%	75%以上
糖尿病有所見者の減少	被保険者	15.2%	15%以下
高脂血症有所見者の減少	被保険者	30.1%	25%以下
高血圧有所見者の減少	被保険者	14.5%	14.5%以下
	被扶養者	11.9%	12.3%以下

パンフレットのご案内

北農健保組合では、健康に関わるパンフレットを多数用意しています。ぜひご利用ください。

・ダイエット・心の健康・タバコをやめよう・ＶＤＴ作業と健康　その他、色々な症状や病気に関するもの

生活習慣改善プログラムのご案内

皆さんの健康を応援するため、プログラムを用意しています。参加費は無料です。ふるってご参加ください。

らくちんバランスプログラム

朝食を食べていない29歳以下の方へ、今よりもバランスの良い食事を摂れるよう応援します

ダウンスモーキングプログラム

タバコをやめたい、減らしたいと考えている人をサポートします

減る脂ー(ヘルシー)プログラム

LDL(悪玉)コレステロール140mg／dl以上の方が、食事・運動習慣を見直し改善を目指すプログラム

栄養バランスプログラム

体重を減らしたい人や血糖値が高めの方へ、食事バランス診断やアドバイスを行います

ウェイトナビプログラム

29歳以下で、１年間で２kg以上体重が増加した方が、できることから取り組み、目標体重を目指すプログラムです

ステップアップ・ウォーキングプログラム

歩数計を身につけ、日常生活の中で歩数の増加を目指そうというプログラムです

行動宣言プログラム

運動不足を感じていながら運動する時間のない30才以上の方のためのプログラムです。日常生活の中で、運動量を増やしてみませんか？

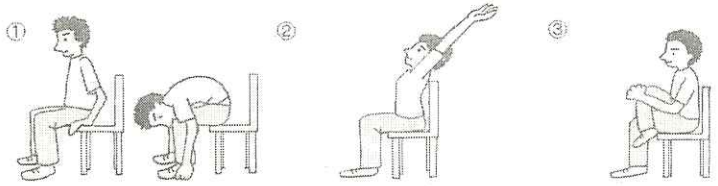
ご家族の方も参加できます

各種プログラムのお問い合わせ・お申し込みは

〒060－0004　札幌市中央区北４条西７丁目１－４
北海道農業団体健康保険組合　健康推進部　保健指導課
フリーダイヤル [redacted]
電子メール [redacted]
北農健保組合ホームページ [redacted]

腰痛改善ストレッチ

仕事の合間にひと休み



①　イスに浅く腰掛けて股を開き、背筋を伸ばし、息を深く吸い込む。息を吐きながらゆっくりと、頭が両足の間に入るぐらいに上半身を曲げ、３つ数えてゆっくりと戻す。

②　イスに深く腰掛け、背筋・両腕・肘を充分に伸ばす。息を吸いながら上半身ゆっくり後ろに反らせていく。３つ数えたら、息を吐きながら元の姿勢に戻す。

③　イスに深く腰掛け、左ひざを両手で抱え、胸につけるくらいに引き上げる。３つ数えたら、ひざを下ろし、右足も同様に。

平成[redacted]年 [redacted]月 [redacted]日

北海道[redacted]

北海道農業団体健康保険組合

健康チェック結果のお知らせ

この度　平成[redacted]年 [redacted]月 に実施した標記についてお知らせいたします。

1. 調査の回収率は 91.0 %でした。（前年度平均 93.8 %）

2. 良好な生活習慣ができている方の人数と割合

単位（人・%）

生活習慣項目	該当者数 29歳以下	30歳代	40歳代	50歳以上	合計	割合（%）	前年度 貴事業所(%)	前年度 平均(%)
毎日朝食を食べる	16	37	42	62	157	86.7	83.1	74.8
睡眠は7時間とる	13	21	23	42	99	54.7	53.2	52.4
栄養のバランスを考える	10	27	37	49	123	68.0	61.2	55.3
タバコは吸わない	10	23	26	36	95	52.5	50.7	50.6
運動している	7	16	13	17	53	29.3	33.8	26.5
アルコールは控えている	16	33	28	30	107	59.1	57.2	66.2
労働時間は9時間以内	16	28	25	42	111	61.3	61.7	55.9
ストレスは多くない	16	35	31	47	129	71.3	76.6	64.0

3. 生活習慣に関する総合得点

評価	点数	該当者数 29歳以下	30歳代	40歳代	50歳以上	計	合計	割合（%）	前年度 貴事業所(%)	前年度 平均(%)
不良	0	1	0	0	0	1	70	38.7	42.8	49.9
	1	0	2	0	1	3				
	2	1	7	2	5	15				
	3	5	3	5	6	19				
	4	2	9	9	12	32				
中庸	5	8	9	16	16	49	80	44.2	46.3	39.2
	6	3	8	5	15	31				
良好	7	3	6	4	10	23	31	17.1	10.9	10.9
	8	0	3	4	1	8				

（該当数とは、1名の調査票において、2．の8項目に該当した回答の数。）

4. 貴事業所の現状

□：今年度
○：前年度

		前年度平均（%）
栄養の過不足者	□ □ □ □ □ □ 57.5	68.7
	○ ○ ○ ○ ○ ○ ◐ 60.7	
分煙対策不十分	□ □ ▯ 22.1	34.6
	○ ○ ○ 26.4	
職場環境で悩んでいる人	□ □ □ ▯ 34.8	32.3
	○ ○ ○ ○ 35.3	
未健診率	□ □ □ □ □ □ □ □ □ 88.9	8.4
	○ ○ ○ 29.6	
健診所見率	□ □ ▯ 22.7	21.0
	○ ○ ◐ 22.8	
精密検査放置率（平成15年度）	34.6	
	○ ○ ○ ◐ 34.7	
医療費給付率	45.0	
	○ ○ ○ ○ ○ ○ 56.8	

0　20　40　60　80　100%

□＝10%
○＝10%

5. 健診所見

単位（件・%）

病類＼区分	事業所 件数	有病率	全事業所 件数	有病率	病類＼区分	事業所 件数	有病率	全事業所 件数	有病率
呼吸器疾患	6	2.9	1,161	3.8	高尿酸血症	24	11.7	3,065	10.0
循環器疾患（冠状動脈、脳梗塞、高血圧）	21	10.2	4,541	14.8	貧血	2	1.0	663	2.2
消化器疾患（胃・十二指腸潰瘍）	3	1.5	2,048	6.7	腎疾患・腎機能障害	19	9.3	2,056	6.7
腫瘍（ポリープ、癌、便潜血）	66	32.2	8,435	27.4	尿蛋白・尿潜血	24	11.7	4,789	15.6
肝疾患・肝機能障害	26	12.7	4,101	13.3	婦人科疾患	1	0.5	905	2.9
糖尿病	21	10.2	3,020	9.8	前立腺疾患	9	4.4	497	1.6
肥満	49	23.9	6,385	20.8	その他	108	52.7	14,787	48.1
高コレステロール血症・高中脂血症	58	28.3	9,849	32.0	合計	437	213.2	66,302	215.7

6. 健康づくりに向かっての提案

□＝10%

		今年度（%）	20	40	60	80	100%	貴事業所での目標値
増加目標	生活習慣8項目の改善							
	毎日朝食を食べる	86.7	□ □ □ □ □ □ □ □ □					
	睡眠は7時間とる	54.7	□ □ □ □ □ ▯					
	栄養のバランスを考えている	68.0	□ □ □ □ □ □ □					
	タバコは吸わない	52.5	□ □ □ □ □ ▯					
	運動はしている	29.3	□ □ □					
	アルコールは控えている	59.1	□ □ □ □ □ □					
	労働時間は9時間以内	61.3	□ □ □ □ □ □ ▯					
	ストレスは多くない	71.3	□ □ □ □ □ □ □ ▯					
減少目標	ライフスタイル不良者の減少	38.7	□ □ □ □					
	栄養バランス過不足者の減少	57.5	□ □ □ □ □ □					
	分煙対策不十分と感じている人の減少	22.1	□ □ ▯					
	職場環境で悩む人の減少	34.8	□ □ □ ▯					
	未健診率の減少	88.9	□ □ □ □ □ □ □ □ □					
	健診所見率の減少	22.7	□ □ ▯					
	精密検査放置者の減少							
	医療費給付率の減少							

職場での目標値を設定して取り組んでいきましょう

7. 健康相談を希望された人は 15 人でした

今年の訪問予定は、平成[redacted]年 [redacted]月上旬頃を考えております。
2週間くらい前になりましたら、ご案内の文書をお送りいたします。
何かありましたら、お気軽にフリーダイヤル[redacted]（平日9時～12時、13時～17時）
及び電子メール（アドレス[redacted]をご利用下さい。

？？？　生活習慣病とは　？？？

かつては成人病といわれていたがんや脳卒中、心臓病などは、長年の悪い生活習慣がその発症や進行に深く関わるため　"生活習慣病"　といわれます。良好な生活習慣ができていない方たち（特に3．生活習慣に関する総合得点が不良群の方々）は、生活習慣病の発生率が高いとされています。

そこで、自分の生活習慣の改善点を知って、修正に努めることである程度予防できます。生活習慣病を予防して健康な生活を送るために、生活習慣8項目全て満たすことを目指したいものです。

職員の健康管理
に役立てよう！

職場の健康つくりに向かっての目標シート

北海道農業団体健康保険組合　行
(FAX　　)

事業所記号
事業所名
担当者名

項目		H18年度健康チェック結果	H18年度健康チェック目標値☆２	目標達成の具体策
増加目標	毎日朝食を食べる人	70.9		
	睡眠を７～８時間とる人	28.9		
	栄養のバランスを考えて食事をとる人	61.2		
	タバコを吸わない・やめた人	68.4		
	定期的に運動をしている人	17.5		
	アルコールを控えている人(休肝日を設け、適量)	75.3		
	実労働時間が９時間以内の人	37.5		
	ストレスを感じていない人	39.0		
減少目標	ライフスタイルの悪い人　☆１	60.0		
	栄養バランスと摂取カロリー過不足の人	72.3		
	職場の分煙対策に不満を感じている人	17.7		
	職場環境(人間関係) で悩む人	45.7		
	健診を受けない人(未健診率)　(平成17年度)	4.6		
	精密検査の指示を放っておく人(放置率)	35.6		

☆１　生活習慣病を予防する８つのライフスタイルが５項目以上クリアできない人。

①朝食を食べる
②睡眠時間は7～8時間
③栄養バランスを考えて食べる
④タバコは吸わない
⑤運動・スポーツは定期的に行う
⑥飲酒をしない、又は適量で毎日飲まない
⑦労働時間は9時間以内
⑧ストレスはあまり多くない

☆２　**H18年健康チェック目標値はH19年度健康チェック結果までの1年間の目標値です。**

健保組合からのアドバイス等を希望される場合は、項目などの内容を記入願います。

#N/A
#N/A　—　#N/A
#N/A

#N/A　様

北海道農業団体健康保険組合

健康相談について

いかがお過ごしでしょうか。

去る平成18年7月に記入していただいた健康チェックで、保健師の健康相談を希望されておりましたが、今年度は貴事業所へはお伺いすることができません。宜しければ、相談内容を以下に記入しご返送ください。ご希望された方法でお返事いたします。

☆　☆

FAXやメールでお返事をいただいても、プライバシーは守られますのでご安心ください。

・あなたが相談内容として希望した内容は下記の○がついた項目でした。

	病気		ストレス		食事		運動
	その他		特になし		無記入		

① 相談したことは解決されましたか？

① 解決した　　② 解決していない→質問②をお答えください

② 相談したいことを詳しく教えてください。出来るだけ具体的にお書きください。

③ あなたにお返事をさしあげる方法は？a～cを○で囲み、住所などを記載してください。

a 親展文書	住所〔〒　　〕	
b 電話	電話番号〔　　〕時間帯〔　　〕＊平日の日中	
c メール	アドレス〔　　〕	

保健師や管理栄養士へのご相談がありましたら、いつでもお気軽にご連絡ください。

郵送先　〒060-0004 札幌市中央区北4条西7丁目1-4
北農健保組合 保健指導課
フリーダイヤル　0120-[redacted](月～金 9:00～12:00 13:00～17:00)
FAX　011-[redacted]
メール　[redacted]
(件名に保健師や管理栄養士と指示してください)

ご協力ありがとうございました

#N/A
#N/A　—　#N/A
#N/A

#N/A　様

北海道農業団体健康保険組合

こころの健康チェックについて

いかがお過ごしでしょうか。

去る平成19年7月に記入していただいた健康チェックでは、こころの健康チェックの結果が「ストレスは非常にある」となっていました。気になっておりますが、今年度は貴事業所へお伺いすることができません。

宜しければ、以下の質問項目にお答えのうえ、ご返送ください。ご希望された方法でお返事いたします。

☆　☆

なお、FAXやメールでご返送いただいても、プライバシーは守られますのでご安心ください。

1、「ストレスが非常にある」の結果についてどのように感じましたか？該当項目に○をつけるか、または自由にお書きください。

①自覚していた　②驚いた　③ショックだった
④その他（　　）

2、今のストレス状態は、健康チェックに記入した時と比較して変化はありますか？該当項目に○をつけ、その理由もお書きください。

①良くなっている　②悪くなっている　③変わらない　④わからない

理　由	

今現在一番辛いと感じているのはどのようなことかお書きください。

一番辛いこと	

3、知りたいことや、してほしいことはありますか？該当項目に○をつけるか、または自由にお書きください。

①ストレスの原因と対処法など基礎知識を得たい　②自分に合ったストレス解消法を知りたい
③体調不良などについて詳しく相談したい　④いつでも相談できる窓口がほしい
⑤病院について知りたい
⑥その他（　　）

4、あなたにお返事をさしあげる方法は？a～cを○で囲み、住所などを記載して下さい。

a 親展文書	住所〔〒　　〕	
b 電話	電話番号〔　　〕時間帯〔　　〕＊平日の日中	
c メール	アドレス〔　　〕	

保健師や管理栄養士へのご相談がありましたら、いつでもお気軽にご連絡ください。

郵送先　〒060-0004　札幌市中央区北4条西7丁目1-4　北農健保組合　保健指導課
フリーダイヤル　0120-[redacted](月～金　9:00～12:00　13:00～17:00)
FAX　011-[redacted]
メール　[redacted]　（件名に保健師や管理栄養士と指示してください）

ご協力ありがとうございました

#REF!
#REF! — #REF!
#REF!

#REF! 様

北海道農業団体健康保険組合

健康チェックの心の健康づくりと自己改善目標について

いかがお過ごしでしょうか。

去る平成19年7月に記入していただいた健康チェックでは、自己改善目標に「ストレス」と回答されておりました。現在の状況をお聞きしたく、気になっておりますが、今年度は貴事業所へお伺いすることができません。宜しければ、以下の質問項目にお答えのうえ、ご返送ください。ご希望された方法でお返事いたします。なお、FAXやメールでご返送いただいても、プライバシーは守られますのでご安心ください。

① 自己改善目標に「ストレス」をあげていましが、現在心配なことや気になっていることはありますか？
① ある　② 解決した　③ ない

② ①で「①ある」と答えた方にお尋ねします。現在ストレスの解消はできていますか？
① 解消できていない　② 自分なりに解消できている

③ ストレスについて誰かに相談したいと思いますか？
① 保健師に相談を希望する　② 家族や友人に相談する
③ 相談を希望しない

④ ③で「① 保健師に相談を希望する」を選択された方にお願いします。
相談したい内容をできるだけ具体的にお書きください。

⑤ 知りたいことや希望することがあればお答えください
① ストレスの基礎知識を知りたい　② 自分にあったストレス解消法を知りたい
③ 病気や症状などについて知りたい　④ 病院について知りたい
⑤ その他（　　）

⑥ あなたにお返事をさしあげる方法は？a～cを○で囲み、住所などを記載して下さい。

a 親展文書	住所〔〒　　〕	
b 電話	電話番号〔　　〕時間帯〔　　〕＊平日の日中	
c メール	アドレス〔　　〕	

保健師や管理栄養士へのご相談がありましたら、いつでもお気軽にご連絡ください。

郵送先　〒060-0004 札幌市中央区北4条西7丁目1-4
北農健保組合 保健指導課
フリーダイヤル　0120-[redacted](月～金 9:00～12:00 13:00～17:00)
FAX　011-[redacted]
メール　[redacted]件名に保健師や管理栄養士と指示してください)

ご協力ありがとうございました

事業所名　#N/A
記号番号　　#N/A　　—　　#N/A

#N/A 様

北海道農業団体健康保険組合
管理栄養士　（　　）

管理栄養士による健康相談を希望された方へアンケートのお願い

この度は、健康チェックにご協力いただきありがとうございます。

管理栄養士による健康相談を希望された方には、より具体的にご希望に添ったアドバイスをさせていただきたいと思っています。そのための資料として、下記の項目に〇印をつけてください（複数回答可）。食生活に関わる事は何でも気軽にご相談ください。

☆　　☆

よろしくお願いいたします。

＜食生活＞

	食生活の改善
	自分の食事量等を知りたい
	アルコールを減らしたい
	間食・飲み物を減らしたい
	特になし

＜体重管理＞

	減らしたい
	増やしたい
	特になし

＜症状＞

	ストレス
	むくみ
	疲れやすい
	便秘
	肩こり
	喫煙する
	下痢
	冷え性
	風邪をひきやすい
	肌荒れ
	疲れ目
	不眠
	特になし

＜検査数値＞

	血糖値
	貧血
	コレステロール
	肝臓機能
	骨粗しょう症
	中性脂肪
	尿酸
	特になし

＜その他＞（ご自由にお書き下さい）

＜連絡先＞

北農健保組合　健康推進部　保健指導課

ﾌﾘｰﾀﾞｲﾔﾙ:0120－[redacted]（平日9時～12時、13時～17時）
TEL:011－[redacted]
FAX:011－[redacted]
E-mail:n-[redacted]

＊FAXか郵送で返送をお願いいたします

平成18年度健康チェック結果　（平成18年10月23日現在）

調査事業所　482事業所
対象者　30,674人　　回答者数　29,076人（在籍者28,813名、任継移行者284名）　　回収率　94.8%

項目別

単位：人、%、点

生活習慣8項目 ＼ 年齢		29歳以下		30歳代		40歳代		50歳以上		合計		平成17年度合計	
ライフスタイル	毎日朝食を食べている人	5,195	65.3	4,857	70.3	5,090	79.5	6,861	87.8	22,003	75.7	21,994	75.3
	1日7～8時間眠っている人	3,629	45.6	3,227	46.7	3,253	50.8	4,822	61.7	14,931	51.3	15,061	51.6
	栄養バランスを考えて食べている人	3,606	45.3	3,902	56.5	4,053	63.3	5,400	69.1	16,961	58.3	16,681	57.1
	たばこを吸わない人	4,782	60.1	3,472	50.2	3,158	49.4	4,423	56.6	15,835	54.5	15,119	51.8
	定期的に運動をしている人	2,443	30.7	1,826	26.4	1,526	23.8	2,103	26.9	7,898	27.2	7,756	26.6
	飲酒量は適正で週1日は飲まない人	5,903	74.2	4,523	65.5	3,831	59.9	4,552	58.3	18,809	64.7	18,875	64.6
	実労働時間が9時間以内の人	4,294	54.0	3,449	49.9	3,523	55.1	5,329	68.2	16,595	57.1	16,503	56.5
	自覚的なストレスはそんなに多くない人	4,518	56.8	4,198	60.8	4,190	65.5	5,670	72.6	18,576	63.9	18,634	63.8
平均生活習慣点数		**4.3**		**4.3**		**4.5**		**5.0**		**4.5**		**4.5**	
平成17年度平均点数		4.3		4.2		4.4		5.0		4.5			

点数別

ライフスタイル判定	良好項目の数 ＼ 年齢	29歳以下		30歳代		40歳代		50歳以上		合計		平成17年度合計	
不良（生活習慣病が発生しやすい人）	0	99	**52.8**	75	**54.6**	52	**49.2**	33	**35.2**	258	**47.7**	313	**49.2**
	1	299		304		178		100		881		1,009	
	2	761		682		509		347		2,299		2,353	
	3	1,356		1,219		1,010		805		4,390		4,416	
	4	1,686		1,495		1,403		1,468		6,052		6,286	
中庸	5	1,711	37.3	1,406	36.1	1,485	40.6	1,944	47.2	6,546	**40.4**	6,437	**39.3**
	6	1,252		1,089		1,110		1,747		5,198		5,045	
良好	7	650	9.9	535	9.3	515	10.2	1,083	17.6	2,783	**11.9**	2,675	**11.5**
	8	140		105		137		287		669		667	
合計		7,954		6,910		6,399		7,814		29,076		29,201	
平成17年度不良率			54.7		55.7		50.8		36.5		49.2		