

健康チェック結果のお知らせ

この度 平成●年●月に実施した課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

生活習慣項目	該当者数					割合(%)	前年度 貴事業所(1)	前年度 平均(1)
	29歳以下	30歳代	40歳代	50歳以上	合計			
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					合計	割合(%)	前年度 貴事業所(1)	前年度 平均(1)
		29歳以下	30歳代	40歳代	50歳以上	計				
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 60.7	68.7
分煙対策不十分	□□□□□□□□	○	22.1 26.4	34.6
職場環境で悩んでいる人	□□□□□□□□	○	34.8 35.3	32.3
未健診率	□□□□□□□□	○	88.9 29.6	8.4
健診所見率	□□□□□□□□	○	22.7 22.8	21.0
精密検査放置率 (平成15年度)	○	○	34.7	34.6
医療費給付率	○	○	56.8	45.0

□ = 10%
○ = 10%

5. 健診所見

病類	事業所		全事業所		病類	事業所		全事業所	
	件数	有病率	件数	有病率		件数	有病率	件数	有病率
呼吸器疾患	6	2.9	116.1	3.8	高尿酸血症	2.4	1.7	306.5	10.0
循環器疾患(冠動脈疾患、脳梗塞、高血圧)	21	10.2	454.1	14.8	貧血	2	1.0	166.3	2.2
消化器疾患(胃・十二指腸潰瘍)	3	1.5	204.8	6.7	腎疾患・腎機能障害	19	9.3	205.6	6.7
腫瘍(ホリフ、癌、脂質異常)	6.6	3.2	843.5	27.4	尿蛋白・尿潜血	2.4	1.7	478.9	15.6
肝疾患・肝機能障害	2.6	1.2	410.1	13.3	婦人科疾患	1	0.5	190.5	2.9
糖尿病	2.1	1.0	302.0	9.8	前立腺疾患	9	4.4	49.7	1.6
肥満	4.9	2.3	638.5	20.8	その他	10.8	5.2	1478.7	48.1
高コレステロール血症・高脂血症	5.8	2.8	984.9	32.0	合計	43.7	21.3	6630.2	215.7

6. 健康づくりに向かった提案

増加目標	今年度(%)	□ = 10%					貴事業所での 目標値
		20	40	60	80	100%	
生活習慣8項目の改善	86.7	□	□	□	□	□	□
毎日朝食を食べる	54.7	□	□	□	□	□	□
睡眠は7時間とる	68.0	□	□	□	□	□	□
栄養のバランスを考えている	52.5	□	□	□	□	□	□
タバコは吸わない	29.3	□	□	□	□	□	□
運動はしている	59.1	□	□	□	□	□	□
アルコールは控えている	61.3	□	□	□	□	□	□
労働時間は9時間以内	71.3	□	□	□	□	□	□
ストレスは多くない		□	□	□	□	□	□
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●年●月上旬頃を考慮しております。
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●●●●●●●●(平日9時~12時、13時~17時)
及び電子メール(アドレス●●●●●●●●●●●●●●)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項目全てを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 | ⑤運動・スポーツは定期的に行う |
| ②睡眠時間は7～8時間 | ⑥飲酒をしない、又は適量で毎日飲まない |
| ③栄養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 |

☆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しいたします。

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-~~1111~~-~~1111~~(月～金 9:00～12:00 13:00～17:00)

FAX

011-~~1111~~-~~1111~~

メール

~~hokkaido@hokkaido-kenkou.com~~

(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

