



健康スコアリングレポート

日通健保に加入されている皆さまの「健康の通信簿」ともいえる「健康スコアリングレポート」が届きました。ちょっとショッキングな成績です。現実をしっかりと踏まえて、予防・健康づくりに取り組んでいきましょう。

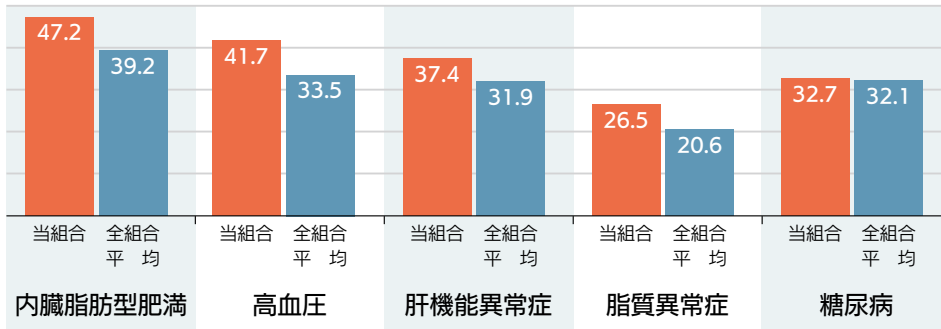
*厚生労働省、経済産業省、日本健康会議が協働して作成し、全健保組合に通知されています。
* 2017～2019年度のデータに基づいて作成されています。

健康状況



全組合平均と比較して、日通健保の健康状況は「不良」でした。

リスク保有者 当組合と全組合平均の比較 (単位：%)



リスク	良好 (😊)	中央値と同程度 (😐)	不良 (😞)
肥満リスク	😊	😐	😞
血圧リスク	😊	😐	😞
肝機能リスク	😊	😐	😞
脂質リスク	😊	😐	😞
血糖リスク	😊	😐	😞

※ 2019年度に特定健診を受診した者のみのデータを集計。

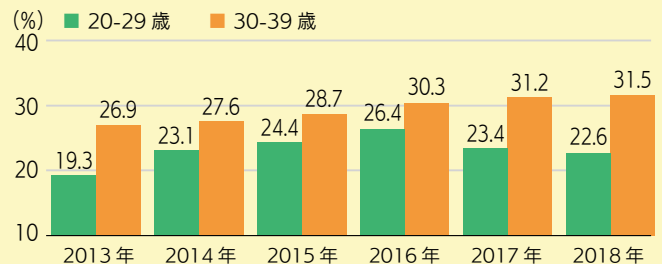
参考

若年層から健康づくりへの取組みが大事!

近年、30歳代の肥満者の割合は増加の一途をたどっています。なるべく早い段階から健康づくりに取り組むことが重要です。

出典：国民健康・栄養調査(平成24-令和元年)より3年間の移動平均にて作成

40歳未満男性における肥満者の割合 (BMI ≥ 25) の推移

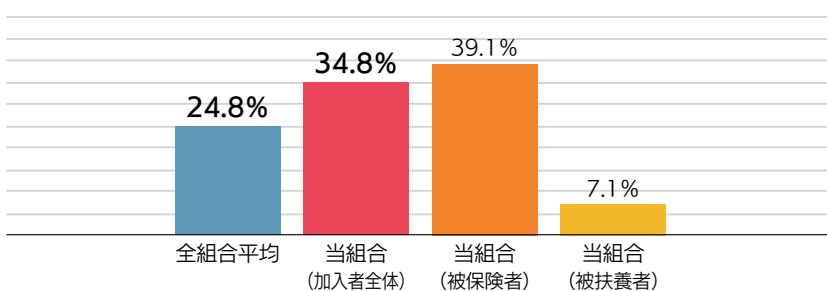


喫煙習慣



日通健保の喫煙習慣は「不良」でした。全組合平均に比べ、10ポイント高い結果となりました。

喫煙率の比較 (2019年)



参考

禁煙によって体重が少し増加しても循環器疾患発症リスクは減少!

禁煙は、循環器疾患に対する重要な予防策です。禁煙によって体重が5kg以内増加した場合でも、喫煙者と比べて、循環器疾患の発症リスクが低いことがわかりました。また、早い段階から禁煙するほうがリスクが低いこともわかっています。

喫煙習慣のある人は、できるだけ早く禁煙に取り組むことが重要です。

(2019年)	加入者全体	被保険者	被扶養者	男性	女性	40代	50代	60代~
現在、たばこを習慣的に吸っている者の割合	当組合 34.8%	39.1%	7.1%	42.5%	11.4%	37.0%	34.3%	29.8%
	業態平均 32.2%	36.2%	8.9%	39.6%	14.9%	34.5%	32.3%	26.6%
	全組合平均 24.8%	28.6%	6.4%	33.7%	11.5%	26.7%	24.6%	20.2%

※現在、たばこを習慣的に吸っている者とは、合計100本以上または6ヵ月以上吸っていて、最近1ヵ月間も吸っている者のことをいう。

他の組合と比べて、肥満、たばこなどのリスク保有者が多くなっています。日通健保では「ウォークラリーをはじめとした肥満解消策」「禁煙・卒煙への取組み」に力を入れていきます。皆さまも生活習慣の改善に取り組みましょう。