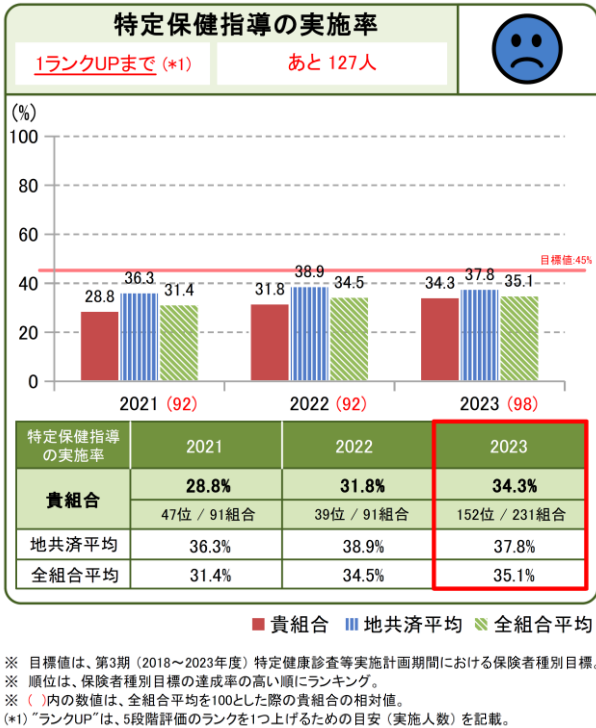


2024 年度版(2023 年度実績分) 健康スコアリングレポート(広報版)

今回の内容はレポートの一部です。その他の項目や詳細については、ホームページに掲載します。

特定健診の結果をもとに、全国の共済組合との比較や、過去からの改善状況を示したレポートが毎年通知されています。当共済組合が注目している部分についてお知らせします

○特定保健指導実施率



徐々に実施率は向上していますが、全国平均と比べるとまだまだ指導を受けている方は少ないようです。

ご自身の健康のために、アドバイス（指導）を受けて生活習慣病を予防しましょう。

特定保健指導はチャンス！？

特定保健指導とは、メタボリック症候群にならない、または、解消するための保健師等によるアドバイスです。

独学で行うよりも専門家の知識や助言があるため効果的・健康的に生活習慣を見直すことができます。

また、一人で行うよりもサポートする方がいることで気持ちを前向きに保つことができます。

それぞれの方に合わせた内容であるうえ、費用負担のないことを考えると、対象者になった方はチャンスかもしれません。

○生活習慣

		2023 全組合平均を100とした場合		2023 2020年度実績を100とした場合	
喫煙	貴組合	97	😞	105	😊
	地共済平均	101			
	上位10%	98			
運動	貴組合	87	😞	120	😊
	地共済平均	99			
	上位10%	114			
食事	貴組合	109	😊	106	😊
	地共済平均	100			
	上位10%	110			
飲酒	貴組合	99	😞	102	😊
	地共済平均	100			
	上位10%	102			
睡眠	貴組合	101	😐	99	😞
	地共済平均	101			
	上位10%	117			

1.喫煙

全国でも喫煙者が多い状況です。しかしながら、2020 年から比べると減少傾向にあるようです。

2.運動

全国の中では運動習慣が少ないようですが、年々運動する方が増えているようです。

3.食事

良好です。

4.飲酒

飲酒する方が全国平均よりも多いですが、2020 年から比較して改善しているようです。

5.睡眠

睡眠が不十分であると自覚している方が全国平均とほぼ変わりませんが、状況は少し悪化しているようです。