

# MARUIKENPO SALAD

まるいけんぽ サラダ [www.maruikenpo.or.jp](http://www.maruikenpo.or.jp)

## 「健康スコアリングレポート」で 丸井グループの健康課題をCHECK



2022.2  
冬HBC  
特別号

### 健康スコアリングレポートとは…

丸井健保加入者の皆さまの健康状態や医療費、予防・健康づくりの取組状況を、全健保組合平均や業態と比較したデータを見える化した「**健康の通信簿**」です。

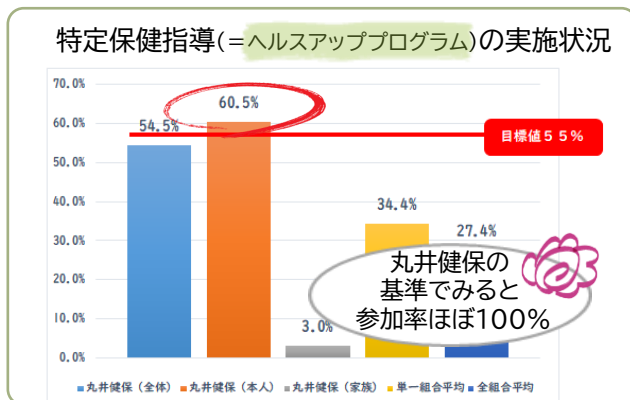
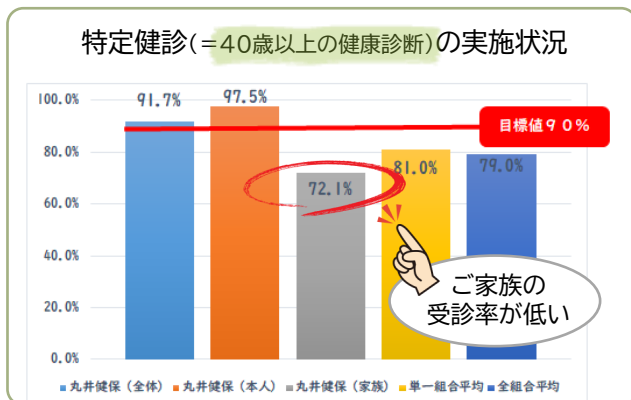
\* 厚生労働省・経済産業省・日本健康会議が連携して全国の健保組合に通知しています  
\* 丸井健保加入の40歳以上のご本人・ご家族の2019年度の情報に基づき算出されています

問題がないように見えても、健康リスクが潜んでいます。  
データから、丸井グループの健康状況と課題を見ていきましょう！



## 特定健診・特定保健指導 😊

実施状況は良好ですが、ご家族の受診率がもう一歩です。



日本人の死亡原因の約6割を占める生活習慣病。健診を受けないと生活習慣病のリスクを見つけれず、**予防・改善のチャンス**を逃してしまいます。

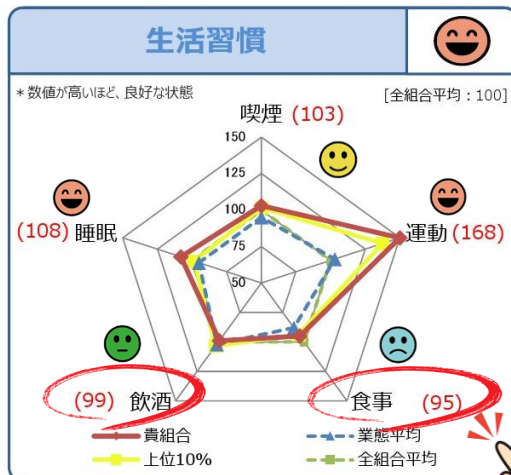
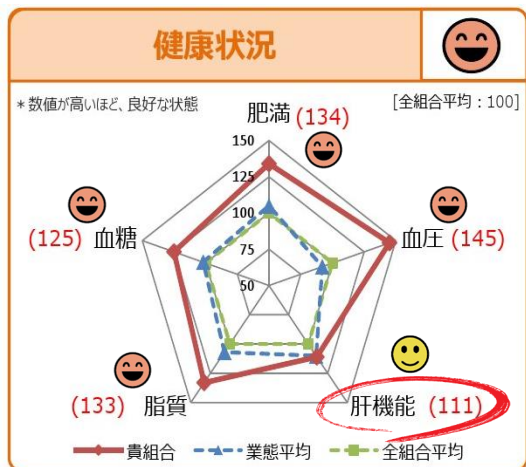
生活習慣病の悪化は、将来の医療費や、国に支払う高齢者の支援金が増加し、**保険料率の引き上げ**につながります。

☑️ ご家族(40歳以上)に健診受診を積極的にご案内ください。

☑️ 「ヘルスアッププログラム」では、丸井健保の専門スタッフが**個人に合わせた生活習慣の見直し**をサポートをします！

# 健康状況・生活習慣の状況 😊

全体的に良好ですが、平均に達していない項目があります。

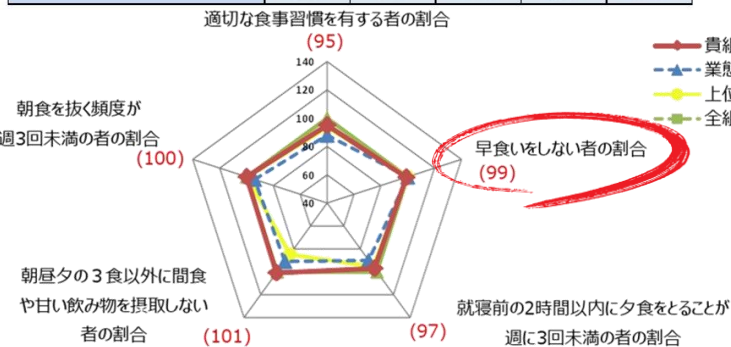


- すべての項目で全組合平均、業態平均より **良好**
- 肝機能項目は前回よりダウン **慢性肝炎、肝硬変、肝臓がんなどのリスクUP**

- 運動習慣は平均を大きく上回る **継続&ステップアップを!**
- 飲酒、食事は全組合平均を下回る **特に食事は「やや不良」**

*Pick up*

### 食事習慣リスク



ちょっとした食べ方の意識や工夫が、健康リスク改善につながります！  
知ったその日から取り組める食事習慣の改善方法を、丸井健保から発信していきます



チャートの数値は全組合平均の相対的な立ち位置を示すものです。平均値を上回っている = 生活習慣リスクがないというわけではありません。健康づくりは、**継続的に取り組むことが大切です。**

### 【参考】若年層からの健康づくりへの取組が大事！

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



～いつまでも「元気」よく！基盤の健康づくりを、普段から意識して取組みませんか？～

上記5つの「食事習慣リスク」、みなさんの食生活の行動はいかがでしょうか？改めて、ご自身の健診結果や日頃の生活習慣を振り返り、「具体的なアクション」につなげてみませんか。『健康』は生きていく上で大切な資本であり、「質の良い生活習慣」は『健康』への近道です！一人ひとり、そして一緒に働く職場の仲間や家族と、「楽しく」健康づくりに取組みましょう