

		2020年度	2021年度	2022年度	2023年度	目標値(2025)	
定期健康診断受診率	本人	100.0%	100.0%	100.0%	(※1)	100%	
	家族	43.6%	52.3%	59.0%	(※1)	58%以上	
二次検査受診率		100.0%	100.0%	96.0%	(※1)	100%	
特定保健指導実施率(退職者等を除く)		100.0%	100.0%	100.0%	(※1)	100%	
有所見者率	肥満(BMI25以上)	29.8%	28.9%	30.0%	(※1)	23%以下	
	血圧(最高血圧130以上または最低血圧85以上)	27.4%	24.5%	25.4%	(※1)	—	
	脂質異常(中性脂肪150以上,HDL-Cho40未満,LDL-Cho)	57.1%	57.0%	57.3%	(※1)	—	
	糖代謝(空腹時血糖100以上またはHbA1c5.6以上)	39.9%	42.4%	44.9%	(※1)	—	
ウォーキングイベント	参加率	—	92.5%	90.8%	(※1)	100%	
	満足度	—	96.0%	94.2%	(※1)	100%	
ヘルスマチャレンジ(※2)	運動	参加率	98.2%	99.0%	68.0%(※3)	(※1)	100%
		達成率	96.0%	96.4%	51.7%(※3)	(※1)	100%
	食事	参加率	99.0%	99.4%	68.0%(※3)	(※1)	100%
		達成率	97.5%	98.5%	50.9%(※3)	(※1)	100%
	歯のケア	参加率	96.5%	97.0%	61.8%(※3)	(※1)	100%
		達成率	93.6%	94.7%	45.3%(※3)	(※1)	100%
良い生活習慣 実践者率(※4)	タバコ(非喫煙率)	67.8%	68.8%	69.3%	71.7%	75%以上	
	運動	36.3%	36.0%	38.4%	40.9%	100%	
	食事	66.4%	42.3%	43.0%	45.6%	100%	
	飲酒	92.4%	90.3%	98.5%	89.4%	100%	
	睡眠	56.1%	54.4%	51.1%	54.2%	100%	
低リスク者率(※5)		35.8%	34.2%	32.6%	(※1)	44%以上(※6)	
ストレスチェック受検率		99.1%(798/805)	99.9%(832/833)	100%(825/825)	99.8%(821/822)	100%	
高ストレス者率		20.8%	24.5%	21.6%	15.6%	10%未満	
アブセンティーズム(1人あたり平均休職日数)		—(※8)	—(※8)	—(※8)	2.2日	1.5日以下	
プレゼンティーズム(WHO-HPQ※7)		—(※8)	—(※8)	—(※8)	38.9%	35%以下	
ワークエンゲイジメント(偏差値※7)		—(※8)	—(※8)	—(※8)	46.6	50以上	
インフルエンザワクチン接種率		82.2%	45.6%	45.2%	(※1)	80%以上	
女性の健康課題に関する教育受講率(対象：管理職)		—	—	99.3%	100.0%	100%	
平均勤続年数		15.5年	15.6年	16.0年	(※1)	—	
残業時間(年間平均)		29.5時間/月	26.3時間/月	21.4時間/月	(※1)	—	
年休取得日数(年間平均)		0.96日/月	1.1日/月	0.96日/月	(※1)	1日/月以上	
労働災害(度数率)		0	1.06	0	(※1)	0	

※1 実施前、実施中または集計中

※2 ヘルスマチャレンジについて

毎年9～11月の3ヶ月間の取り組み

各項目ごとの週目標は下記の通り

**運動** 5点以上(各運動毎に決まった点数を設定)

**食事** 自身の食事タイプをチェックし、タイプに合った目標を設定

**歯のケア** ①就寝前の丁寧な歯みがき(目安5分)...週に5日以上

②デンタルフロスまたは歯間ブラシを使用...週に1回以上

期間中9週以上の実施で達成

※3 2022年度より実施方法の変更

※4 良い生活習慣について

**タバコ** たばこを吸わない

**運動** 下記記のうち2つ以上該当

①1回30分以上の軽く汗をかく運動を週2回以上実施

②歩行または同程度の身体活動を1日1時間以上実施

③ほぼ同じ年齢の同性と比較して歩く速度が速い

**食事** 下記のうち3つ以上該当

①早食いをしない

②就寝前2時間以内の夕食が週3回未満

③3食以外に間食や甘い飲み物を摂取しない

④朝食を抜く頻度が週3回未満

**飲酒** 飲酒が毎日で1日2合未満、時々で1日3合未満、あるいは飲まない

**睡眠** 睡眠で休養が十分とれている

※5 低リスク者の定義

**39歳以下** 肥満,血圧,脂質異常,糖代謝が a (正常)判定

**40歳以上** 肥満,血圧,脂質異常,糖代謝が a (正常)判定または b (やや注意)判定

※6 健保全体で良い生活習慣を4つ以上行っている方の

低リスク者率(2019年度 健診結果)に基づき設定

※7 ストレスチェックと併せて測定

※8 2022年度までは測定方法の違いにより比較できず