

		2021年度	2022年度	2023年度	2024年度	目標値(2025)
定期健康診断受診率	本人	100.0%	100.0%	100.0%	集計中	100%
	家族	52.3%	59.0%	63.1%	集計中	58%以上
二次検査受診率		100.0%	96.0%	100.0%	集計中	100%
特定保健指導実施率(退職者等を除く)		100.0%	100.0%	100.0%	集計中	100%
有所見者率	肥満(BMI25以上)	28.9%	30.0%	28.7%	集計中	23%以下
	血圧(最高血圧130以上または最低血圧85以上)	24.5%	25.4%	25.4%	集計中	—
	脂質異常(中性脂肪150以上,HDL-Cholesterol40未満,LDL-Cholesterol)	57.0%	57.3%	56.3%	集計中	—
	糖代謝(空腹時血糖100以上またはHbA1c5.6以上)	42.4%	44.9%	50.5%	集計中	—
ウォーキングイベント	参加率	92.5%	90.8%	95.6%	集計中	100%
	満足度	96.0%	94.2%	93.3%	集計中	100%
ヘルスマチャレンジ(※2)	運動	参加率	99.0%	68.0%(※3)	集計中	100%
		達成率	96.4%	51.7%(※3)	集計中	100%
	食事	参加率	99.4%	68.0%(※3)	集計中	100%
		達成率	98.5%	50.9%(※3)	集計中	100%
	歯のケア	参加率	97.0%	61.8%(※3)	集計中	100%
		達成率	94.7%	45.3%(※3)	集計中	100%
良い生活習慣 実践者率(※4)	タバコ(非喫煙率)	68.8%	69.3%	71.7%	71.7%	75%以上
	運動	36.0%	38.4%	40.9%	38.2%	100%
	食事	42.3%	43.0%	45.6%	45.0%	100%
	飲酒	90.3%	98.5%	89.4%	93.7%	100%
	睡眠	54.4%	51.1%	54.2%	54.9%	100%
低リスク者率(※5)		34.2%	32.6%	33.0%	集計中	44%以上(※6)
ストレスチェック受検率		99.9%(832/833)	100%(825/825)	99.8%(821/822)	100%(819/819)	100%
高ストレス者率		24.5%	21.6%	15.5%	12.4%	10%未満
アブゼンティーズム(1人あたり平均休職日数)		—	2.4日	1.3日	集計中	1.0日以下
プレゼンティーズム(WHO-HPQ※7)		—(※8)	—(※8)	38.9%	38.2%	35%以下
ワークエンゲイジメント(偏差値※7)		—(※8)	—(※8)	46.6	46.9	50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		15.6年	16.0年	16.2年	集計中	—
残業時間(年間平均)		26.3時間/月	21.4時間/月	24.7時間/月	集計中	
年休取得日数(年間平均)		1.1日/月	0.96日/月	1.15日/月	集計中	1日/月以上
労働災害(度数率)		1.06	0	1.55	集計中	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 ～ 1 1 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 年度より実施方法を変更

※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

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