

J.フロント健康保険組合	被保険者/被扶養者	被保険者
	年齢区分	35歳以上
事業所	J.フロント健康保険組合全体	

2022年度
健康白書

《被保険者数》								
	合計		男性			女性		
	人数（人）	平均年齢	人数（人）	割合	平均年齢	人数（人）	割合	平均年齢
健保全体	5,694	50.7	2,329	40.9%	51.7	3,365	59.1%	49.7

※人数は当該年度の4/1時点を示しています

1
健診・保健指導をきちんと受けましょう

◇健診・保健指導の受診状況◇

高い受診率になっていますか？

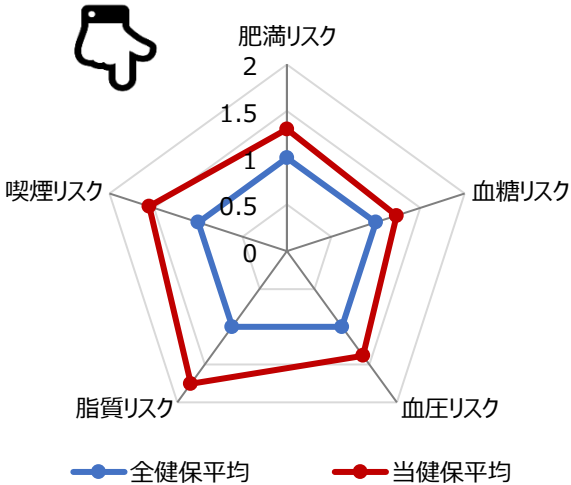


評価指標	当健保平均 (被保険者)	単一健保 目標値	全健保平均 (被保険者)
健診対象者数（人）	5,694	—	—
健診受診者数（人）	5,419	—	—
健診受診率（％）	95.2	90.0	92.6
保健指導対象者数（人）	756	—	—
保健指導実施率（％）	42.7	60.0	31.2
保健指導該当率（％）	14	—	20.5
積極的支援該当率（％）	6.5	—	—
動機付け支援該当率（％）	7.5	—	—

◇健康リスク該当率とバランス◇

(単位：％)		
評価指標	当健保平均 (被保険者)	全健保平均 (被保険者)
腹囲等リスク該当率	33.1	43.3
血糖リスク該当率	27.8	34.3
血圧リスク該当率	26.4	36.5
脂質リスク該当率	12.6	22.1
喫煙リスク該当率	17.2	26.7

健康リスクをチェックしましょう



※赤線が青線より大きいほど健康リスクが少ないです

※全健保平均は2021年度データに基づき算出しています。（データの時点が異なることに留意ください）
（出所：健康スコアリングレポート（厚生労働省・経済産業省・日本健康会議））
※健康スコアリングレポートに記載のない評価指標または評価基準が異なる評価指標については「—」を表示しています。

2

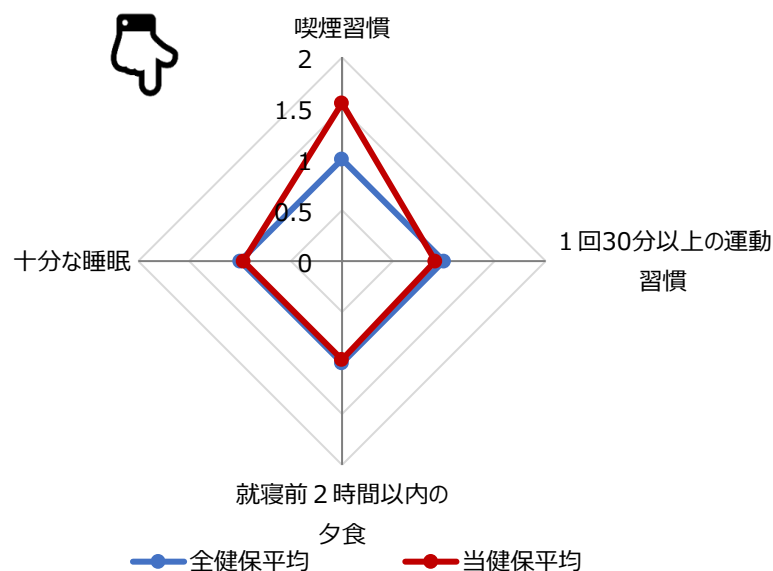
生活習慣の実態を把握しましょう

◇基本6項目の健康度バランス◇

(単位：%)

評価指標	当健保平均 (被保険者)	全健保平均 (被保険者)
喫煙習慣「あり」	17.2	26.7
1回30分以上の運動習慣「なし」	82.9	76.0
就寝前2時間以内の夕食を「とる」	35.6	34.4
飲酒頻度が「毎日」	24.7	—
飲酒日の飲酒量が「3合以上」	3.6	—
睡眠で休養がとれて「いない」	38.1	36.9

バランスの良い大きな四角形になっていますか？

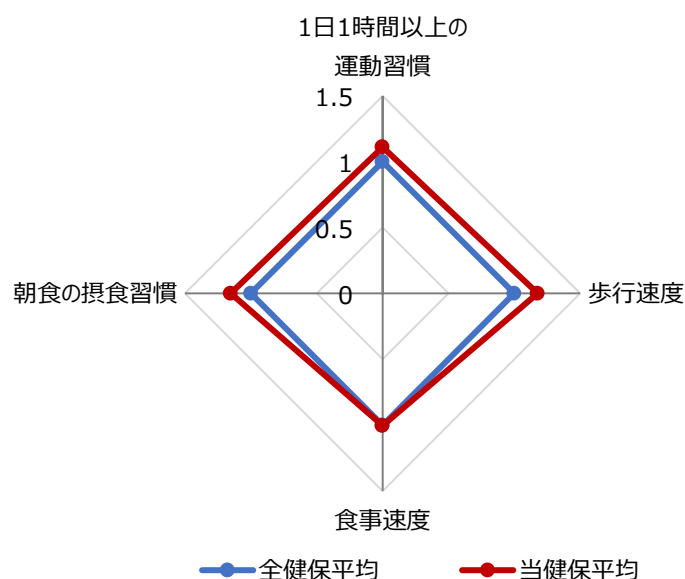


※青線より大きいほど良い生活習慣の傾向を表します

◇その他の生活習慣6項目の健康度バランス◇

(単位：%)

評価指標	当健保平均 (被保険者)	全健保平均 (被保険者)
20歳時から10kg以上増加した	37.9	—
1日1時間以上身体活動「なし」	56.0	62.2
歩行速度が「遅い」	45.0	53.0
食事速度が「速い」	34.4	34.5
朝食を週3回以上「抜く」	20.3	23.4
生活習慣の改善意欲「なし」	20.5	—



※青線より大きいほど良い生活習慣の傾向を表します

健康意識の低い人数 **1,112** 人でした (健診受診者 5,419 人中)

生活習慣の改善意識が特に必要な対象者と考えられます。

(健診の質問票で「喫煙習慣あり」「飲酒頻度毎日」「飲酒量3合以上」のいずれかに該当し、かつ「生活習慣の改善意欲なし」と回答した人の人数)

※全健保平均は2021年度データに基づき算出しています。(データの時点が異なることに留意ください)

(出所：健康スコアリングレポート(厚生労働省・経済産業省・日本健康会議))

※健康スコアリングレポートに記載のない評価指標または評価基準が異なる評価指標については「—」を表示しています。

3 生活習慣病に関する医療費を把握しましょう

◇生活習慣病に関する1人当たりの医療費等の状況◇

(単位：円)

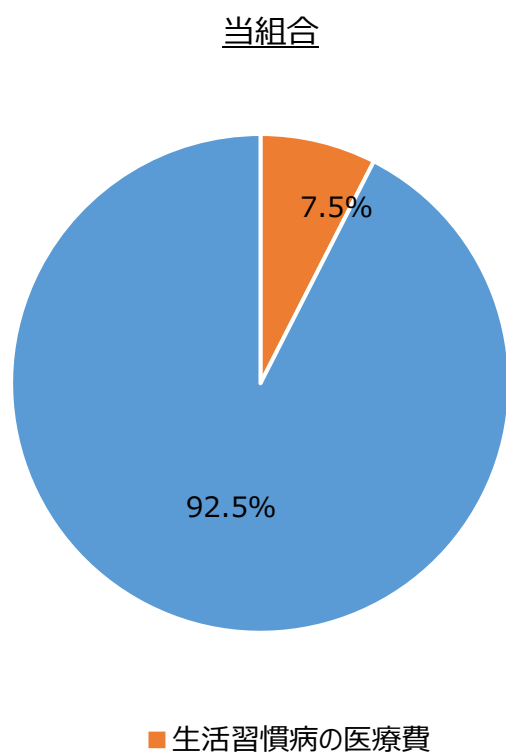
評価指標	当健保平均 (被保険者)
1人当たり医療費（全体）	209,184
1人当たり生活習慣病医療費	15,716
1人当たり生活習慣病医療費（血糖）	3,285
1人当たり生活習慣病医療費（血圧）	6,046
1人当たり生活習慣病医療費（脂質）	3,838
（ご参考） 受診勧奨者割合（％）	7.3

生活習慣病には、以下の疾病が含まれます。

- ①糖尿病、②脳血管障害、③虚血性心疾患、④動脈閉塞
⑤高血圧症、⑥高尿酸血症、⑦高脂血症
⑧肝機能障害、⑨高血圧性腎臓障害、⑩人工透析

◇医療費全体に占める生活習慣病医療費の割合◇

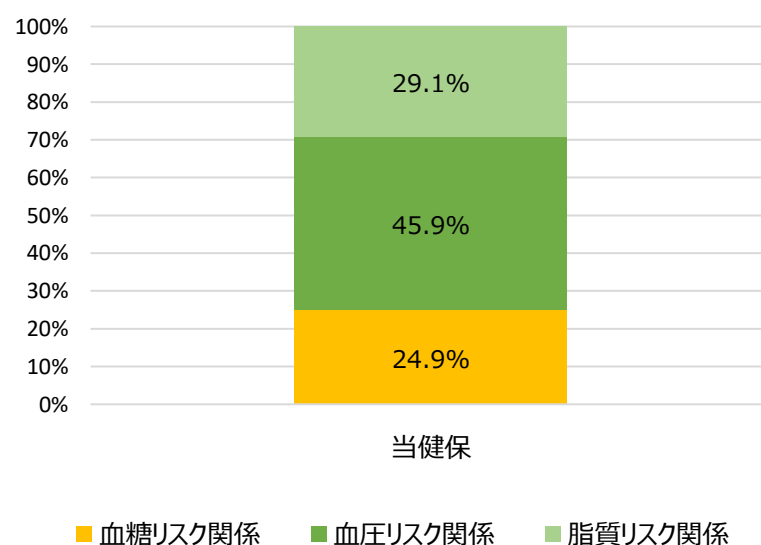
生活習慣病による医療費は全体のうちどの程度占めていますか？



生活習慣病のうち、①糖尿病（血糖リスク）、②高血圧症（血圧リスク）、③脂質異常症（脂質リスク）に着目して医療費を集計し、①～③の合計を100として、それらの割合を示したもの。



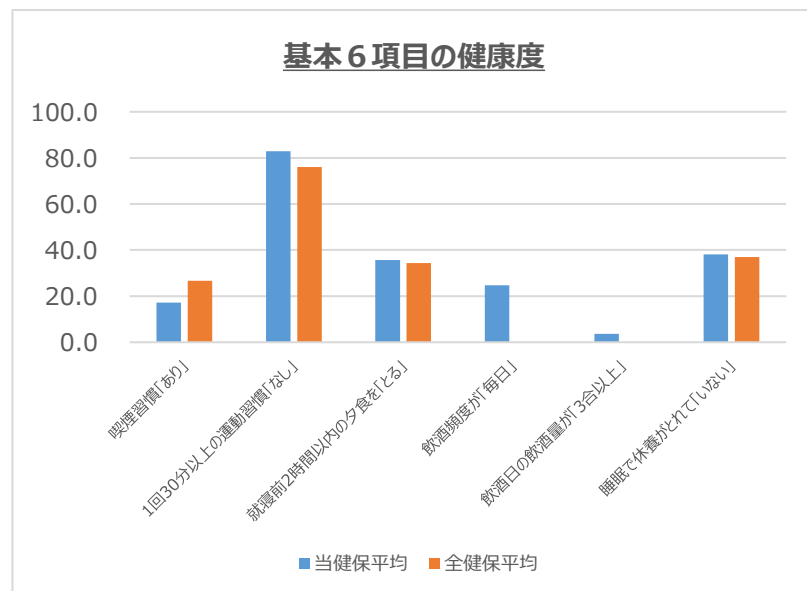
健康リスク別医療費の占める割合



◇基本6項目の健康度◇

(単位：%)

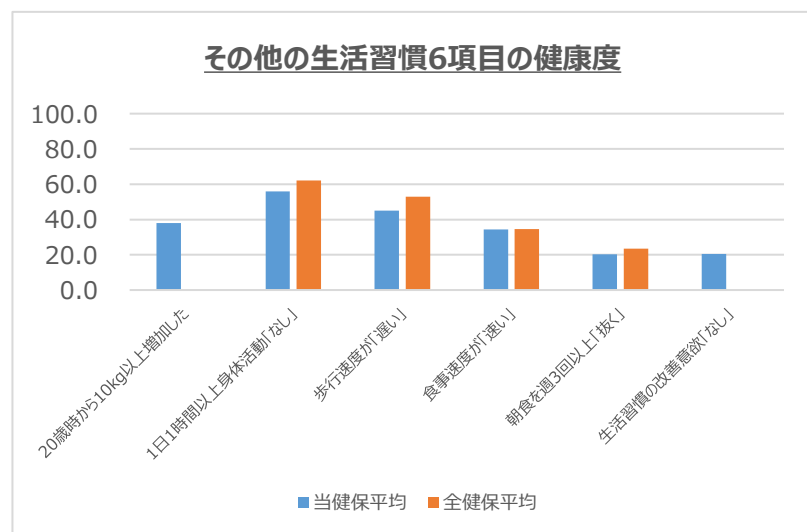
評価指標	当健保平均 (被保険者)	全健保平均 (被保険者)
喫煙習慣「あり」	17.2	26.7
1回30分以上の運動習慣「なし」	82.9	76.0
就寝前2時間以内の夕食を「とる」	35.6	34.4
飲酒頻度が「毎日」	24.7	—
飲酒日の飲酒量が「3合以上」	3.6	—
睡眠で休養がとれて「いない」	38.1	36.9



◇その他の生活習慣6項目の健康度◇

(単位：%)

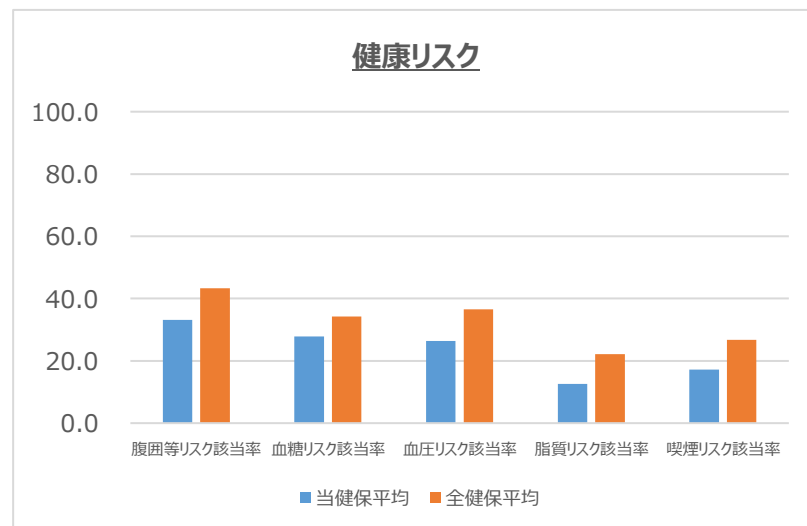
評価指標	当健保平均 (被保険者)	全健保平均 (被保険者)
20歳時から10kg以上増加した	37.9	—
1日1時間以上身体活動「なし」	56.0	62.2
歩行速度が「遅い」	45.0	53.0
食事速度が「速い」	34.4	34.5
朝食を週3回以上「抜く」	20.3	23.4
生活習慣の改善意欲「なし」	20.5	—



◇健康リスク◇

(単位：%)

評価指標	当健保平均 (被保険者)	全健保平均 (被保険者)
腹囲等リスク該当率	33.1	43.3
血糖リスク該当率	27.8	34.3
血圧リスク該当率	26.4	36.5
脂質リスク該当率	12.6	22.1
喫煙リスク該当率	17.2	26.7



※全健保平均は2021年度データに基づき算出しています。(データの時点が異なることに留意ください)

(出所：健康スコアリングレポート(厚生労働省・経済産業省・日本健康会議))

※健康スコアリングレポートに記載のない評価指標または評価基準が異なる評価指標については「—」を表示しています。

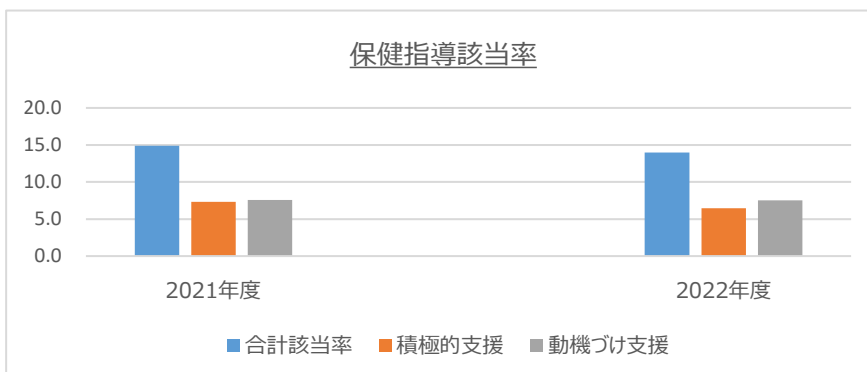
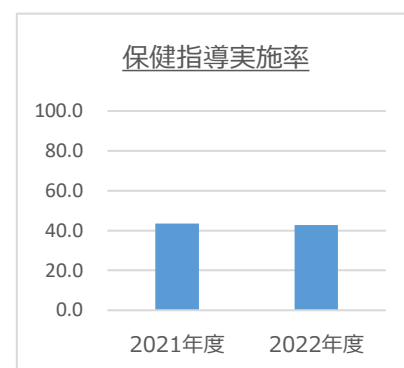
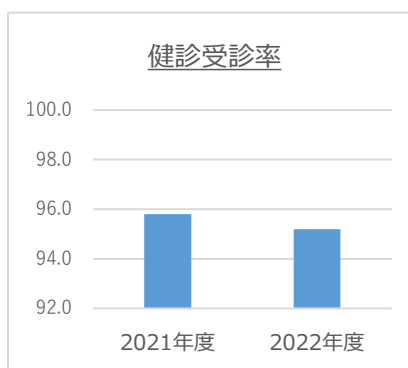
◇健診・保健指導◇

(単位：%)

評価指標	2021年度	2022年度
健診受診率	95.8	95.2

評価指標	2021年度	2022年度
保健指導実施率	43.6	42.7

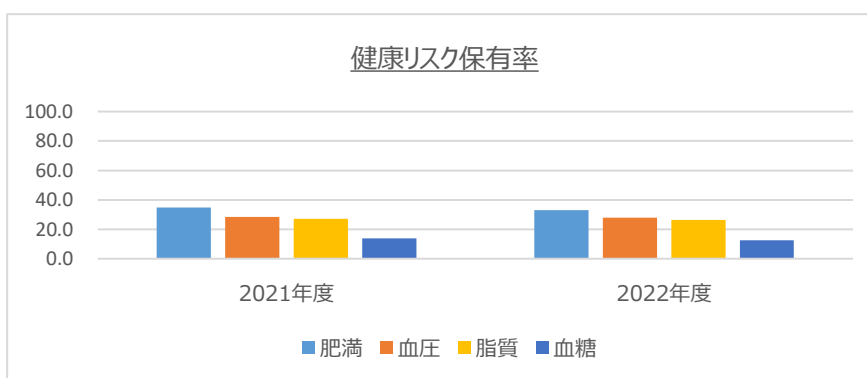
評価指標	2021年度	2022年度
保健指導該当率	14.9	14.0
積極的支援該当率	7.3	6.5
動機づけ支援該当率	7.6	7.5



◇健康リスク◇

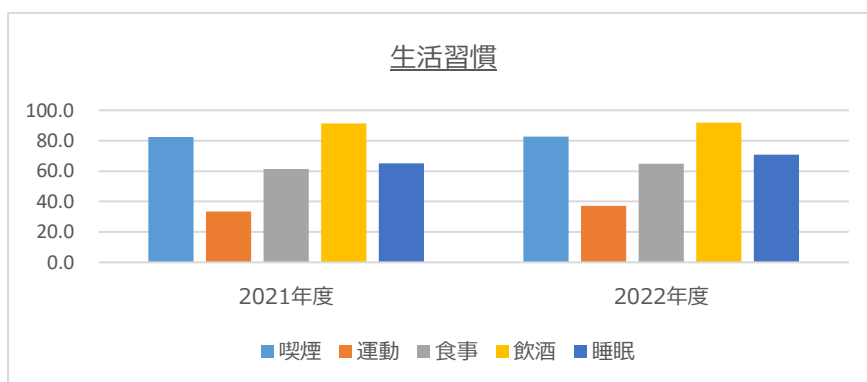
(単位：%)

評価指標	2021年度	2022年度
腹囲等リスク該当率	34.7	33.1
血糖リスク該当率	28.5	27.8
血圧リスク該当率	27.2	26.4
脂質リスク該当率	13.9	12.6



◇生活習慣◇

評価指標	2021年度	2022年度
喫煙（非喫煙者）	82.5	82.8
運動（適切な運動習慣）	33.4	37.2
食事（適切な食事習慣）	61.4	64.8
飲酒（適切な飲酒習慣）	91.4	91.9
睡眠（休養が十分）	65.0	70.9



評価指標	2021年度	2022年度
1回30分以上の運動を週2回以上	17.6	17.1
歩行等の身体活動を1日1時間以上	42.7	44.0
同年齢・同性と比較して速く歩く	54.2	55.0
早食いをしない	66.4	65.6
就寝前2時間の夕食が週3回未満	66.0	64.4
3食以外に間食を取らない	20.7	20.2
朝食を抜く頻度が週3回未満	80.7	79.7
飲酒頻度毎日でない	74.3	75.3
飲酒量が3合以上でない	96.4	96.4

