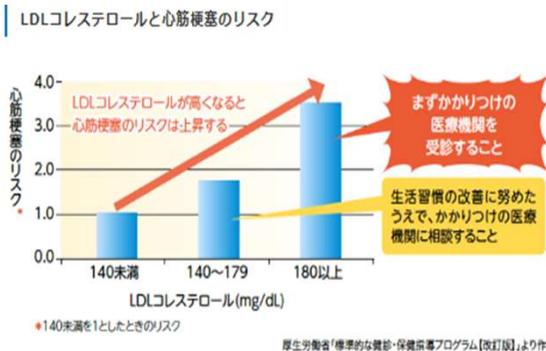


生活習慣病（高血圧症、脂質異常症、糖尿病等）とは、食習慣、運動習慣、喫煙、飲酒等の生活習慣が発症・進行に深く関与する疾患

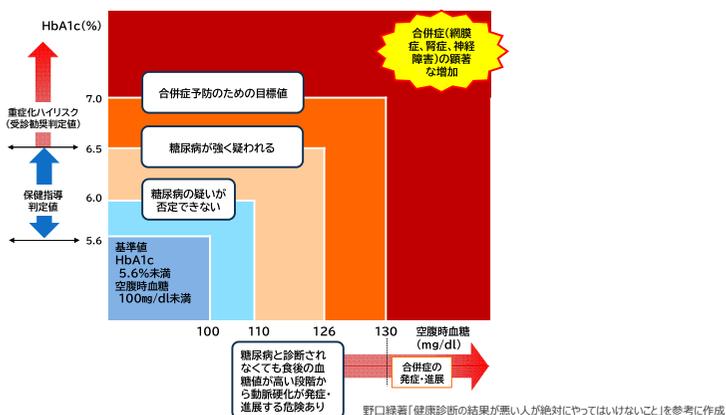
高血圧：血圧が高いと循環器系疾患の発症リスクが高まる



脂質異常症：LDLコレステロールが高いと動脈硬化の発症リスクが高まる



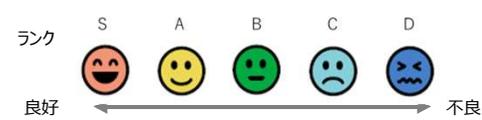
糖尿病：高血糖になると、網膜症・腎症・神経障害等の合併症発症リスクが高まる



1. ランク・スコア（点数）判定基準

	判定基準	ランク・スコア	配点
総合スコア			100点満点
健診・保健指導	特定健診受診率・特定保健指導実施率のスコア計	S : 25~30点 A : 19~24点 B : 13~18点 C : 7~12点 D : 0~6点	30点
特定健診受診率	組合目標達成率 = 特定健診受診率 / 組合目標 × 100により判定	100%以上 : 15点 95%以上 : 12点 90%以上 : 9点 85%以上 : 6点	15点
特定保健指導実施率	組合目標達成率 = 特定保健指導実施率 / 組合目標 × 100により判定 ただし、特定保健指導対象者なしの場合、15点とする	80%以上 : 3点 80%未満 : 0点	15点
健康リスク保有状況	健康リスク 5 項目について組合平均より良好な（低い）項目数 × 6 点 肥満リスク 血糖リスク 血圧リスク 脂質リスク 肝機能リスク	S : 5 項目 : 30点 A : 4 項目 : 24点 B : 2、3 項目 : 18点 C : 1 項目 : 12点 D : 0 項目 : 6点	30点
生活習慣の状況	適切な生活習慣保有者の割合 5 項目について組合平均より良好な（高い）項目数 × 6 点 喫煙習慣なし 適切な運動習慣 食事習慣 飲酒習慣 睡眠習慣	S : 5 項目 : 30点 A : 4 項目 : 24点 B : 2、3 項目 : 18点 C : 1 項目 : 12点 D : 0 項目 : 6点	30点
生活習慣病医療費	医療費に関する 5 項目について組合平均より良好な（低い）項目数 × 2 点 1人当たり医療費（全体） 1人当たり生活習慣病医療費 1人当たり生活習慣病医療費（血糖） 1人当たり生活習慣病医療費（血圧） 1人当たり生活習慣病医療費（脂質）	S : 5 項目 : 10点 A : 4 項目 : 8点 B : 2、3 項目 : 6点 C : 1 項目 : 4点 D : 0 項目 : 2点	10点

<ランク別顔マーク>



野口緑著「健康診断の結果が悪い人が絶対にやっではないこと」を参考に作成

2. 健康リスク保有者の判定基準

- ・健診結果による集計値
- ・分母：健診受診者数

	判定基準	参考 受診勧奨該当者基準
血圧リスク	収縮期130mmHg以上、または拡張期85mmHg以上	収縮期160mmHg以上、または拡張期100mmHg以上
血糖リスク	空腹時血糖値または随時血糖100mg/dl以上、またはHbA1c5.6%以上	空腹時血糖または随時血糖126mg/dl以上、またはHbA1c6.5%以上
脂質リスク	空腹時中性脂肪150mg/dl以上または随時中性脂肪175mg/dl以上またはHDLコレステロール40mg/dl未満	空腹時中性脂肪500mg/dl以上、または随時中性脂肪500mg/dl以上、またはLDLコレステロール180mg/dl以上
肥満リスク	BMI25以上、または腹囲85cm(男性)・90cm(女性)以上	
肝機能リスク	AST31U/L以上、またはALT31U/L以上、またはγ-GT51U/L以上	

参考 標準的な健診・保健指導プログラム（令和6年度版）「検査項目判定値」

- ・受診勧奨判定値：再検査や生活習慣改善指導等を含め医療機関での管理が必要な場合ある値

血圧

	正常群	保健指導判定値	受診勧奨判定値	参考 高血圧治療ガイドラインより		
				I度高血圧	II度高血圧	III度高血圧
① 収縮期 (mmHg)	130未満	130以上140未満	140以上	160以上	180以上	
② 拡張期 (mmHg)	85未満	85以上90未満	90以上	100以上	110以上	

脂質

	正常群	保健指導判定値(予備群)	受診勧奨判定値	参考 後期高齢者支援金加算・減算制度での受診勧奨対象者要件	
				I度高血圧	II度高血圧
① LDLコレステロール (mg/dl)	120未満	120以上140未満	140以上	180以上	
	Non-HDLコレステロール (mg/dl)	150未満	150以上170未満	170以上	
② 空腹時中性脂肪 (mg/dl)	150未満	150以上300未満	300以上	500以上	
	随時中性脂肪 (mg/dl)	175未満	175以上300未満	300以上	500以上
③ HDLコレステロール (mg/dl)	40以上	40未満	-		

血糖

	正常群	保健指導判定値(予備群)	受診勧奨判定値	参考 糖尿病治療ガイドより治療のための目標値	
				合併症予防のための目標	治療強化が困難な際の目標
① 空腹時血糖 または 随時血糖 (mg/dl)	100未満	100以上126未満	126以上		
② HbA1c(NGSP)(%)	5.6未満	5.6以上6.5未満	6.5以上	7未満	8未満

肝機能

	正常群	保健指導判定値(予備群)	受診勧奨判定値
① AST(GOT)(U/L)	31未満	31以上51未満	51以上
② ALT(GPT)(U/L)	31未満	31以上51未満	51以上
③ γ-GT(γ-GTP)(U/L)	51未満	51以上101未満	101以上

3. 適切な生活習慣の保有者の定義

- ・健診結果（問診）による集計値
- ・保有者割合の分母：問診回答者数、複数の設問を判定する場合は全問診の回答者数

	要件	詳細
喫煙習慣なし	現在、たばこを習慣的に吸っていない者	「現在、習慣的に喫煙していない者」とは「現在、たばこを習慣的に吸っていますか」という設問に「2：以前は吸っていたが、最近1ヶ月間は吸っていない」または「3：いいえ」と回答した者 ※「現在、習慣的に喫煙している者」とは「最近1か月間吸っている」かつ「生涯で6か月以上吸っている、または合計100本以上吸っている」者
運動習慣	適切な運動習慣を有する者	以下3項目のうち2つ以上該当する ・1回30分以上の軽く汗をかく運動を週2日以上、1年以上実施 ・歩行または同等の身体活動を1日1時間以上実施 ・ほぼ同じ年齢の同性と比較して歩く速度が速い
食事習慣	適切な食事習慣を有する者	以下4項目のうち3つ以上該当する ・早食いをしない（人と比べて食べる速度が普通または遅い） ・就寝前の2時間以内に夕食をとることが週3回未満 ・朝昼夕の3食以外に間食や甘い飲み物を摂取しない ・朝食を抜くことが週3回未満
飲酒習慣	適切な飲酒習慣を有する者 ＝生活習慣病のリスクを高める量を飲酒していない者	生活習慣病のリスクを高める量の飲酒とは（下表参照） ・飲酒頻度と1日当たり飲酒量の組み合わせにより判定<問診> ・アルコールをどのような頻度で飲みますか 1:毎日 2:週5日～6日 3:週3～4日 4:週1～2日 5:月1～3回 6:月1日未満 7:やめた 8:飲まない（飲めない） ※「やめた」とは、過去に月1回以上の習慣的な飲酒歴があった者のうち、最近1年以上アルコールを摂取していない者 ・上記設問で1～6と回答した場合 飲酒日の1日あたりの飲酒量はどのくらいですか（日本酒に換算） 1:1合 2:1～2合 未満 3:2～3合未満 4:3～5合未満 5:5合以上 ※日本酒1合(アルコール度数15度 180ml)の目安 ビール(5度 500ml) 缶チューハイ(5度 約500ml、7度約350ml) 焼酎(25度 約110ml) ワイン(14度 約180ml)
睡眠習慣	睡眠で休養が十分取れている者	「睡眠で休養が十分に取れていますか」という設問に「1:はい」と回答した者

飲酒に係るリスクの評価

(男性)	1合未満	1～2合未満	2～3合未満	3～5合未満	5合以上
毎日					生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者
週5～6日					
週3～4日					
週1～2日					
月1～3日					

(女性)	1合未満	1～2合未満	2～3合未満	3～5合未満	5合以上
毎日					生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者
週5～6日					
週3～4日					
週1～2日					
月1～3日					

(健康日本21（第二次）及びWHOのガイドラインで規定されている飲酒による生活習慣病等のリスク評価)