



最終年度となる 2017 年度の IBM 健保組合の第 1 期データヘルス計画では、過去 2 年間の実績等を踏まえて実施した各種事業および健康課題への対策、取り組み状況、その効果等についてご報告します。



健康白書に見る IBM 健保組合の“健康度”

— 「2017 年健康白書」より

定期健康診断の結果を基に IBM 健保組合被保険者の基礎データについて、毎年「健康白書」としてまとめています。現状と経年変化を確認することで効果的な保健事業プログラムの構築につなげるとともに、みなさまの生活習慣の気づきと予防行動に役立てていただきたいと思います。

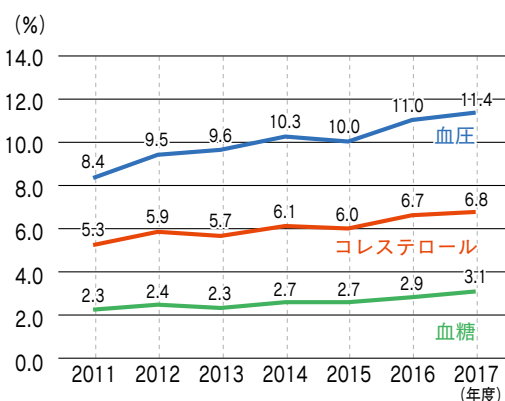
Report 1

平均年齢は横ばいながら、服薬中の方は増加

IBM 健保組合の被保険者（本人）の基本データでは、女性よりも男性が多く、加齢とともに男性の比率は高くなっているほか、平均年齢は 10 年前と比較し約 4 歳上昇し高齢化が進んでいましたが、2015 年度からは男女ともほぼ横ばいで推移しています。

また、健康診断の結果では、体重、血圧、脂質代謝（LDL コレステロール）、糖代謝（HbA1c）など、生活習慣病発症リスクに影響のある検査データについては、いずれも 30 歳代から上昇し、加齢とともにさらに高くなる傾向にあります。また、平均年齢は横ばいにもかかわらず、右のグラフのように血圧、コレステロール、血糖値を下げる薬を使用している方は、直近 5 年間ではむしろ高くなってきています。

●生活習慣病改善のために薬を使用している方の割合

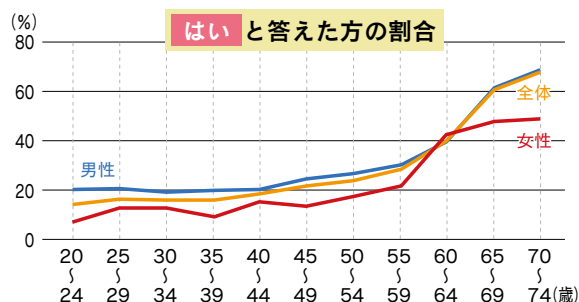


Report 2

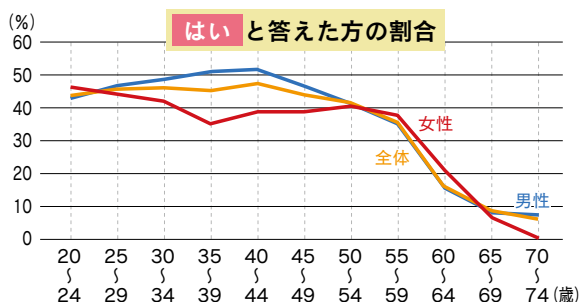
20 ～ 40 歳代で目立つ不健康な生活習慣

問診によるデータでは、20 ～ 40 歳代で運動習慣のある方は 20% 程度と低く、また、就寝前 2 時間以内に夕食をとる方も半数近いなど、特に若年から中年層にかけて、不健康な生活習慣が目立っています。

● 1 回 30 分以上の軽く汗をかく運動を週 2 回以上、1 年以上実施していますか？



● 就寝前の 2 時間以内に夕食をとることが週に 3 回以上ありますか？



生活習慣病の発症リスクを減らすためには、20 歳代、30 歳代からの生活習慣の改善がとても重要です。食べ過ぎや運動不足、睡眠不足などの不摂生な生活などは、歳を重ねるたびに大きく影響してきます。また、生活習慣病の多くは自覚症状もなく進行するため、不調に気づいた時には重大な結果を招くこともあります。

禁煙・節酒・バランスのよい食事・適度な運動など、ちょっとした工夫で生活習慣は改善することができます。IBM 健保組合では、厚生労働省の指針に基づき 40 歳以上を対象に特定保健指導を実施していますが、40 歳未満の方についても同じ保健指導を実施していますので、該当された方は積極的に受けるようにしましょう。（→本誌 7 頁もご覧ください）

★すこやかサポート Plus では、これまでの「健康白書」「疾病白書」をはじめデータヘルスの各種資料をご覧いただけます。こちららぜひ、ご確認ください。