

健保だより 85

新電元工業健康保険組合
理事長 新関 清司

日頃より健保組合の取組みに対し、ご理解とご協力をいただき心より感謝申し上げます。

夏本番を前に、じっとりとした湿気とともに気温もぐんぐん上昇してきました。そんな折、厚生労働省が2024年度からの国民健康づくり計画「健康日本21（第3次）」で設定する数値目標をまとめたのをご存じでしょうか。32年度までに、高血圧予防で1日当たりの食塩摂取量を現状の10.1グラムから7グラムに減らすほか、心身の健康維持のため、睡眠時間を十分に確保できている人の割合を60%に上げる目標を定めております。毎日の歩数増など運動も促し、具体的な方策は今後正式決定する予定です。

計画は健康寿命の延伸や健康格差の縮小を目的に策定し、第3次では50項目ほどの目標を定めます。下記は「健康日本21（第3次）」の主な数値目標ですので、ご自身の現状を踏まえて参考にご覧下さい。

健康日本21（第3次）の主な数値目標

項目		現状	目標（2032年度）	
食塩摂取量（1日当たり）		10.1g	7g	
野菜摂取量（1日当たり）		281g	350g	
果物摂取量（1日当たり）		99g	200g	
睡眠を十分に確保できている人	20～59歳	53.2%	全世代	60%
	60歳以上	55.8%		
1日の平均歩数	20～64歳	男性	20～64歳 男女	8,000歩
		女性		
	65歳以上	男性	65歳以上 男女	6,000歩
		女性		
喫煙率		16.7%	12%	

*「現状」は厚生労働省調査による2019年度の実績

また、皆さんは「健康経営優良法人認定制度」をご存じでしょうか。これは、地域の健康課題に即した取組や日本健康会議が進める健康増進の取組をもとに、特に優良な健康経営を実践している企業等の法人を顕彰する制度です。「健康経営優良法人」に認定されると、従業員や求職者、関係企業や金融機関などから「従業員の健康管理を経営的な視点で考え、戦略的に取り組んでいる法人」として社会的な評価を受けられます。「健康経営優良法人」のロゴマークの使用が可能となるほかに、自治体や金融機関等においてさまざまなインセンティブがあるそうです。7回目となる2023年版で認定されたのは、大規模部門は2,676法人、中小規模部門は14,012法人です。一部紹介しますと、NTT、キャノン、富士通、東京エレクトロン、リコージャパン、太陽誘電、明電舎、オムロン、ローム、山洋電気、日産自動車、デンソー、トヨタ自動車、ヤマハ、日本郵政、住友商事、安藤・間、ANA、SOMPO等。

少子高齢化が急速に進展する日本、一人ひとりの健康寿命延伸と適正な医療対応が、ご自身が務める企業の健康経営に繋がります。コロナ感染拡大が落ち着いた今こそ、各々が自分の体に問い掛ける時間を設けてみてはいかがでしょうか。

以上