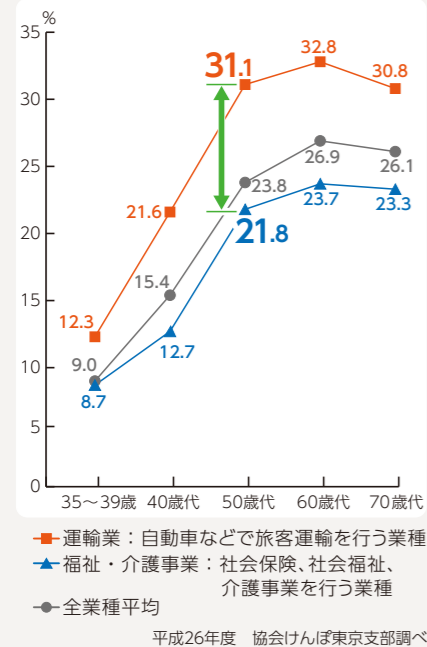


## 事業所が中心となった健康づくりが必要な理由

食べ過ぎや運動不足などの偏った生活習慣がメタボリックシンドローム（メタボ）を起こします。事業所が自らの健康課題を見つけ、そこにフィットした取組みを行うことが必要です。

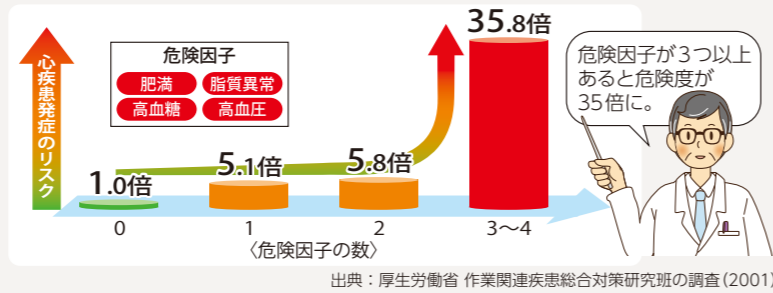
### ■メタボ該当者の割合(男性・年代別)

年齢が高くなるほどメタボの方の割合が増加しますが、業種による違いもみられます。50歳代では約10ポイントの差があります。



### ■危険因子の数と心臓病のリスク

40歳以上の日本人男性を対象とした追跡調査では、メタボと脳卒中や心疾患のリスク（危険度）には大きな関連があることが判っています。



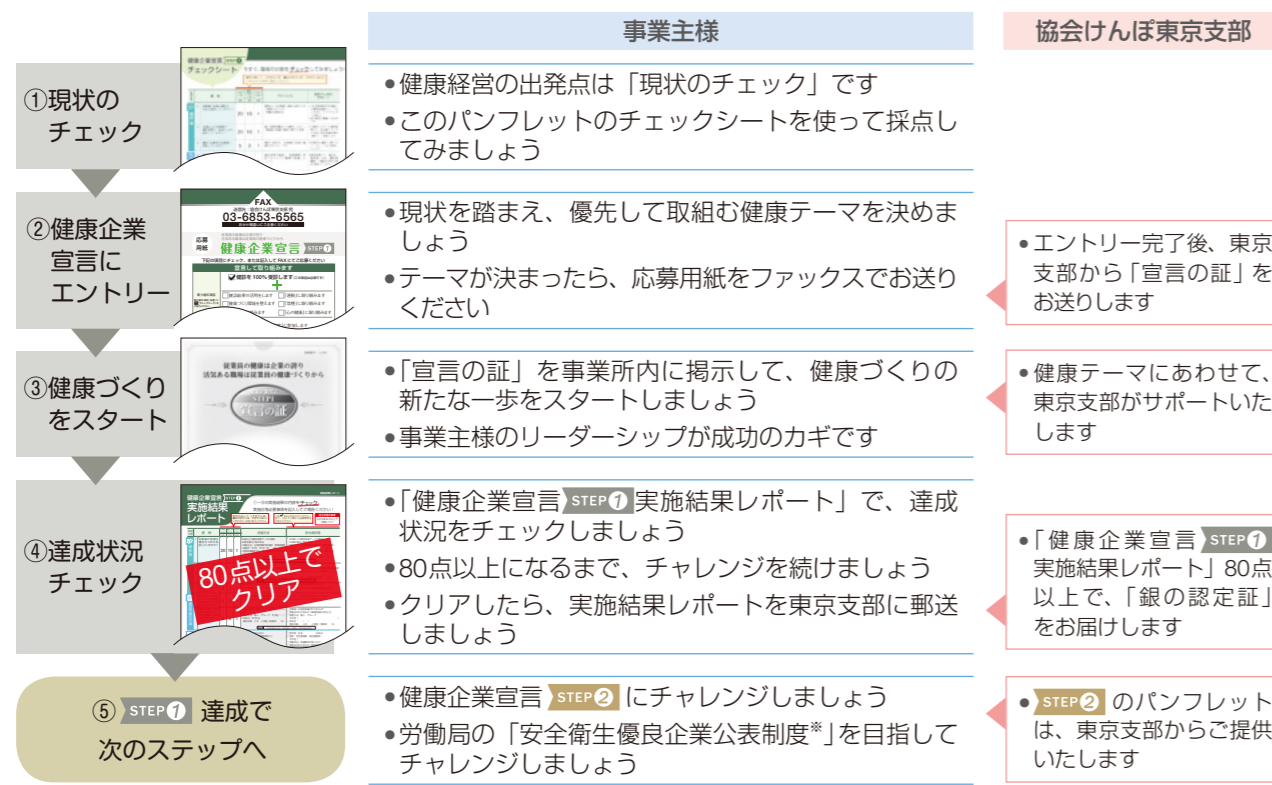
### ■生活習慣病の重症化による医療費と入院日数

脳卒中や心疾患による従業員の突然の発病、入院、休業は本人の生活の質を損なうだけでなく、企業経営の上からも大きなリスクになります。

| 病名             | 一人あたり年間医療費(万円) | 平均入院日数     | 罹患後の負担(可能性含む)       |
|----------------|----------------|------------|---------------------|
| 心筋梗塞           | 195万円          | 17.9日      | 再発                  |
| 脳梗塞            | 112万円          | 35.5日      | 片麻痺、言語障害、記憶障害などの後遺症 |
| 脳出血            | 178万円          | 46.2日      |                     |
| 糖尿病合併症(腎不全の場合) | 540万円          | 156日(外来通院) | 透析による定期的通院(週3回程度)   |

出典：医療費の分析とその活用(東京都保険者協議会 医療費分析部会 平成24年3月)

## 健康企業宣言 STEP 1、エントリーから認定までの流れ



# 健康企業宣言<sup>®</sup>

STEP 1

健康企業宣言<sup>®</sup>は、全国健康保険協会の登録商標です。

## 健康企業宣言とは？

協会けんぽ東京支部は、事業主の皆様へ「健康経営<sup>®</sup>」に取り組んでいただくために、様々なお手伝いをしています。健康企業宣言はそのひとつです。

事業主様が「健康に取り組む宣言」を行いご応募をいただくことで、取り組む健康テーマに応じた様々なサポートをご提供します。

事業主様のリーダーシップのもとに、従業員の皆様とともに健康づくりにお取り組みいただき、チェック項目を80点以上でクリアすると「健康優良企業」の認定証を贈呈いたします。

専門職による生活習慣改善の支援や、リーフレットなどの教材提供など



## 健康経営<sup>®</sup>とは？

事業主が従業員の健康づくりを積極的にサポートし、従業員が健康で元気に働く職場を作る経営スタイルです。

### 経営面でのメリット

|  |   |  |   |
|--|---|--|---|
| <p><b>生産性の向上</b><br/>モチベーションと業務効率の向上</p> | <p><b>負担の軽減</b><br/>疾病手当の支払い減少や健康保険料負担の抑制</p> | <p><b>イメージアップ</b><br/>対内的・対外的イメージの向上</p> | <p><b>リスクマネジメント</b><br/>事故・不祥事の予防 労災事故の防止</p> |
|--|---|--|---|

## 企業価値の向上

健康経営<sup>®</sup>はNPO法人健康経営研究会の登録商標です。

健康企業宣言の取組みは「健康経営アドバイザー制度（東京商工会議所）」と連携しています。

# 健康企業宣言 STEP 1 チェックシート

今すぐ、職場の状態を **チェック** してみましょう!

質問を読んで、〈できている・概ねできている・できていない〉  
いずれかに○印をご記入ください。

| 取組分野          | 質問                                     | できている | 概ねできている | できていない | アドバイス  | 協会けんぽのサポート   |
|---------------|--|-------|---------|--------|--|--|
|               |  | (点)   | (点)     | (点)    |  |  |
| 健診等           | ① 従業員の皆様は健診を100%受診していますか？              | 20    | 10      | 1      | 事業主には従業員に健診を受けさせる義務があります。(労働安全衛生法)                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>「生活習慣病予防健診」は事業者健診としてもご利用いただけます(35歳以上)。</li> <li>自己負担は最高7,038円です。</li> </ul> |
|               | ② 40歳以上の従業員の健診結果を、協会けんぽへ提供していますか？      | 20    | 10      | 1      | 個人情報保護法には違反しません。(高齢者の医療の確保に関する法律)                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>ご提供いただいた健診結果から、該当者にはメタボ予防の特定保健指導を「無料で」ご提供します。</li> </ul>                    |
|               | ③ 健診の必要性を従業員へ周知していますか？                 | 5     | 3       | 1      | 健診の目的は、「従業員ご自身の健康を守るため」です。                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>効果的な健診に関するリーフレットをご提供いたします。</li> </ul>                                       |
| 健診結果の活用       | ④ 健診結果が「要医療」など再度検査が必要な人に受診を勧めていますか？    | 5     | 3       | 1      | 健診結果を確認し、医療機関に受診できるように職場で配慮しましょう。                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>健診結果から、高血圧・糖尿病・CKD(慢性腎臓病)の重症化予防の受診を勧めています。</li> </ul>                       |
|               | ⑤ 健診の結果、特定保健指導となった該当者は、特定保健指導を受けていますか？ | 5     | 3       | 1      | メタボ予防のため、ぜひ該当者の特定保健指導の実施にご協力ください。                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>保健師・管理栄養士が生活習慣改善を半年間「無料で」サポートします。</li> </ul>                                |
| 健康づくりのための職場環境 | ⑥ 職場の健康づくりの担当者を決めていますか？                | 5     | -       | 1      | 保健衛生の最新情報の収集や外部との連絡窓口として、取組みを促進できます。               | <ul style="list-style-type: none"> <li>「健康保険委員」になって頂くと健康保険の最新情報が送られ研修会等に参加できます。</li> </ul>                         |
|               | ⑦ 従業員が健康づくりを話し合える場はありますか？              | 5     | -       | 1      | ミーティング等で「私の健康法」や、健診で病気を早期発見した方の体験談などを話し合い、共有しましょう。 | <ul style="list-style-type: none"> <li>リーフレット等をご提供します。</li> <li>ご自身の健診結果を確認できるICTツールをご提供します。</li> </ul>            |
|               | ⑧ 健康測定機器等を設置していますか？                    | 5     | -       | 1      | 体温計や血圧計、体重計等を設置し、異常の早期発見につなげましょう。                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>測定値の記録票をご提供しています。</li> </ul>  |
|               | ⑨ 職場の健康課題を考えたり問題の整理を行っていますか？           | 3     | 2       | 1      | このチェックシートや健診結果から課題を見つけ解決策を検討しましょう。                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>問題点の整理をお手伝いします。</li> <li>産業保健総合支援センター等による支援をご紹介します。</li> </ul>              |
|               | ⑩ 健康づくりの目標・計画を立て、実践していますか？             | 3     | 2       | 1      | 健康課題を整理した後は、目標を立て、できる事から解決していきましょう。                | <ul style="list-style-type: none"> <li>他社の好事例をご紹介します。</li> </ul>   |

| 取組分野    | 質問                            | できている | 概ねできている | できていない | アドバイス                                    | 協会けんぽのサポート  |
|---------|-------------------------------|-------|---------|--------|--|---|
|         |                               | (点)   | (点)     | (点)    |  |   |
| 職場の「食」  | ⑪ 従業員の工作中的飲み物に気をつけていますか？      | 3     | 2       | 1      | カロリー表示に気をつけ、自動販売機はミネラルウォーターやお茶を中心にしましょう。 | <ul style="list-style-type: none"> <li>飲み物のカロリーに関する資料をご提供します。</li> </ul>                        |
|         | ⑫ 日頃の食生活に乱れがないか声かけをしていますか？    | 3     | 2       | 1      | 従業員のご家族にも食生活や飲酒の正しい知識を持っていただきましょう。       | <ul style="list-style-type: none"> <li>食事のリーフレットをご提供します。</li> <li>保健師等がご相談に応じます。</li> </ul>     |
| 職場の「運動」 | ⑬ 始業前などに体操やストレッチを取り入れていますか？   | 3     | 2       | 1      | 体操は脳の血流を改善し作業効率を高め、事故を防ぎます。              | <ul style="list-style-type: none"> <li>ストレッチの方法等についての情報をご提供します。</li> </ul>                      |
|         | ⑭ 階段の活用など歩数を増やす工夫をしていますか？     | 3     | 2       | 1      | 特にデスクワークが中心の職場では効果的です。                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>日常生活における運動量を増やす情報をご提供します。</li> </ul>                     |
| 職場の「禁煙」 | ⑮ 従業員にたばこの害について周知活動をしていますか？   | 3     | 2       | 1      | エビデンスに基づく知識を持つことで、禁煙につなぐことができます。         | <ul style="list-style-type: none"> <li>禁煙の講習会などをご案内しています。</li> <li>保健師等がご相談に応じます。</li> </ul>    |
|         | ⑯ 受動喫煙防止策を講じていますか？            | 3     | 2       | 1      | 受動喫煙防止は法律で定められています。(健康増進法、労働安全衛生法)       | <ul style="list-style-type: none"> <li>禁煙関係の法律情報をご提供します。</li> <li>禁煙セミナー等の情報をご提供します。</li> </ul> |
| 心の健康    | ⑰ 管理職などが、毎日、従業員に声かけを行っていますか？  | 3     | 2       | 1      | まずは笑顔の挨拶から。お互いに声をかけ合い、相手の話を聞きましょう。       | <ul style="list-style-type: none"> <li>メンタルヘルスに関するリーフレット等をご提供します。</li> </ul>                    |
|         | ⑱ 気になることを相談できる職場の雰囲気を作っていますか？ | 3     | 2       | 1      | 上司と部下、同僚がお互い話をできる環境をつくり、研修等を行います。        | <ul style="list-style-type: none"> <li>産業保健総合支援センター等の支援をご紹介します。</li> </ul>                      |

|      |          |                |
|------|----------|----------------|
| 合計点数 | 点 / 100点 | 達成基準：合計点数80点以上 |
|------|----------|----------------|

合計点数を書いてみましょう。  
チェックシートの結果をもとに、取組む分野を決めましょう。