


職場の健康づくり講演会

業種から考える健康経営

平成27年10月20日(火曜日)

新宿区民ホール(牛込筆筒区民ホール)

主催:  東京都福祉保健局

プログラム

- 14:00 開会
挨拶 東京都福祉保健局保健政策部健康推進課長
山下 公平
- 14:05 基調講演
「健診結果でわかる働き方の課題
～一歩踏み出した会社から得られるヒント～」
古井 祐司 氏
国立大学法人東京大学政策ビジョン研究センター 特任助教
ヘルスケア・コミッティー株式会社
エグゼクティブ・フェロー 兼 予防医学研究センター統括
- 15:00 休憩
- 15:15 企業の事例紹介とパネルディスカッション
「従業員の健康づくりと経営への効果について」
コーディネーター 古井 祐司 氏
パネリスト 鈴木 美穂 氏
東京クリアランス工業株式会社 代表取締役
吉澤 幸子 氏
鳳自動車株式会社 常任顧問
嶋村 文男 氏
島村運輸倉庫株式会社 代表取締役社長
阿川 玉樹 氏
全国健康保険協会（協会けんぽ）東京支部
レセプト部長
- 17:00 閉会

2015.10.20 東京都 職場の健康づくり講演会「業種から考える健康経営」

「健診結果でわかる働き方の課題」 ～ 一歩踏み出した会社から得られるヒント～

厚生労働省 予防・健康づくりインセンティブ推進事業実施責任者
内閣府 経済財政諮問会議 経済・財政一体改革推進委員
経済産業省 次世代ヘルスケア産業協議会健康投資WG委員
*資料には上記関連資料を含みます。

古井祐司 医学博士 yfurai-tyk@umin.ac.jp
国立大学法人東京大学/ヘルスケア・コミッティー株式会社

*「健康経営」は、特定非営利活動法人健康経営研究会の登録商標です。

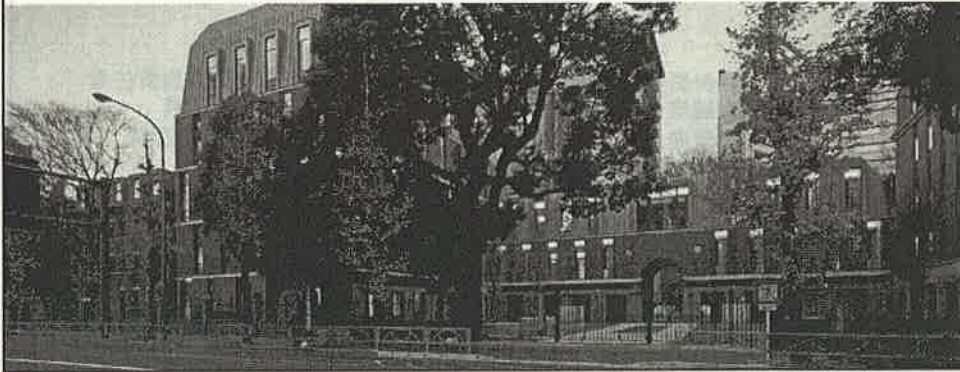
目次

- 1 これからの経営に不可欠となる取組み
- 超少子高齢社会・日本/企業の生産性 -
- 2 だから会社で取組む
- 働き方が大きく影響/健康は二の次 -
- 3 一歩を踏み出すとき
- 経営者なら出来る!!/先行企業が体現する -

おわりに 実行する企業が成長する

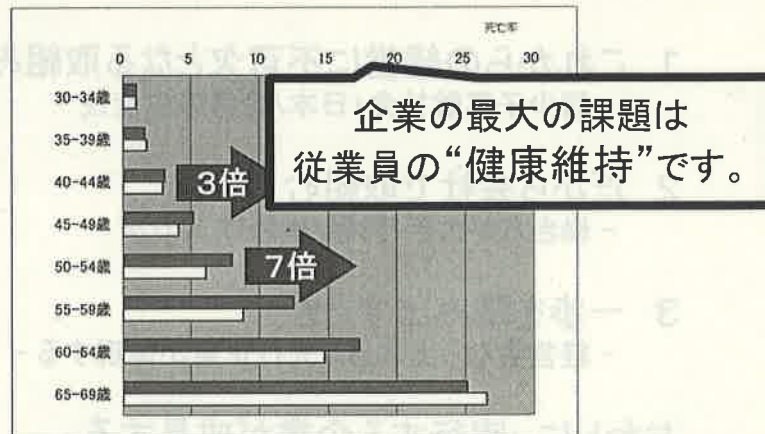
1 これからの経営に不可欠となる取組み

- 超少子高齢社会・日本/企業の生産性 -



超少子高齢社会・日本

少子高齢化は健康リスクが増える構造的な課題を内在

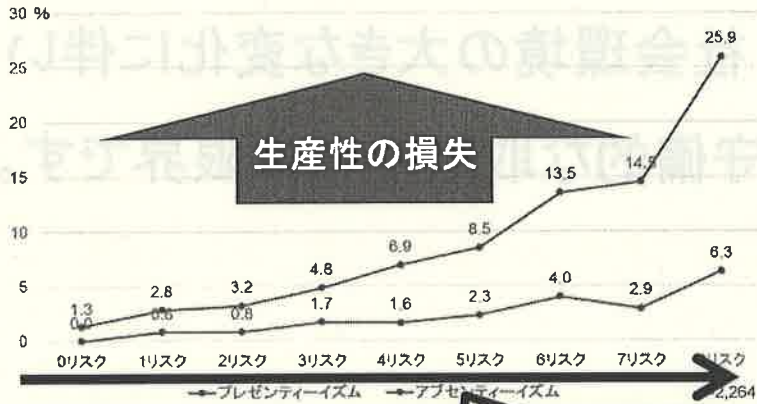


心疾患の死亡率

30代前半の死亡率を1としたときの性・年齢階級ごとの心疾患の死亡率を示しています。加齢とともに、死亡率が高くなっています。(厚生労働省人口動態統計に基づき作成)

健康リスクの上昇に伴う労働生産性の低下

少子高齢社会は生産性の低下という課題を内在します。



Boles, M., Pelletier, B., & Lynch, W. (2004). The relationship between health and work productivity. JOEM, 46(7), 737-745.

健康リスク数別労働生産性損失の割合

健康リスク

FAST TRACK ARTICLE

The Link Between Workforce Health and Safety and the Health of the Bottom Line

Tracking Market Performance of Companies That

職員の健康に投資する企業は
経営パフォーマンスが良い。
(職員のモチベーション)

会社の業績は
社員の健康状態で
9割決まる

古井祐司 エフエスエ

Objective: To test the hypothesis that comprehensive efforts to reduce a workforce's health and safety risks can be associated with a company's stock market performance. **Methods:** Stock market performance of Corporate Health Achievement Award winners was tracked under four different scenarios using simulation and past market performance. **Results:** A portfolio of companies recognized as award winning for their approach to the health and safety of their workforce outperformed the market. Evidence seems to support that building cultures of health and safety provides a competitive advantage in the marketplace. **This research** may have also identified an association between companies that focus on health and safety and companies that manage other aspects of their business equally well. **Conclusions:** Companies that build a culture of health by focusing on the well-being and safety of their workforce yield greater value for their investors.

Konicki, M.,
Loeppke, M.,
Preger, MA

Recently, as for every day employer lost costs. Health conditions impact on lost managers as largest effect.

These findings are a warning for conscious and well as provide (ie, surround the) ductive and the be reflected in

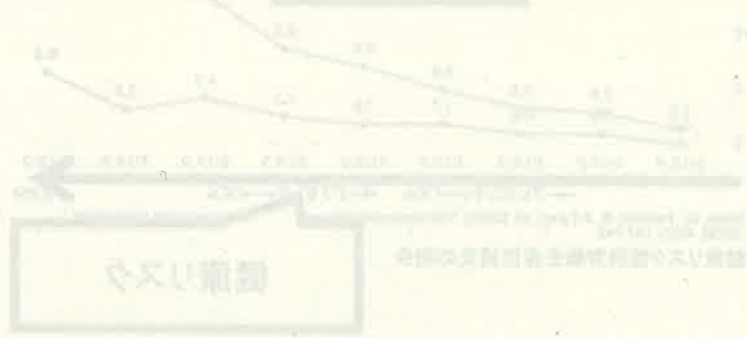
To more market performance

コスト0で
生産性向上を実現する
労務管理の新常識!
(健康経営)の基礎知識と実践方法をわかりやすく解説

メタボ、プチうつ、
肩こり、腰痛……
「社員の体調不良」が
業績低下の最大原因

A growing body of evidence supports the concept that focusing on the health and safety of a workforce is good business. Engaging in a comprehensive effort to promote wellness, reduce the health

社会環境の大きな変化に伴い
守備的な取組みでは限界です。



2 だから会社で取組む

- 働き方が大きく影響/健康は二の次 -



健康リスクの背景には...

北海道

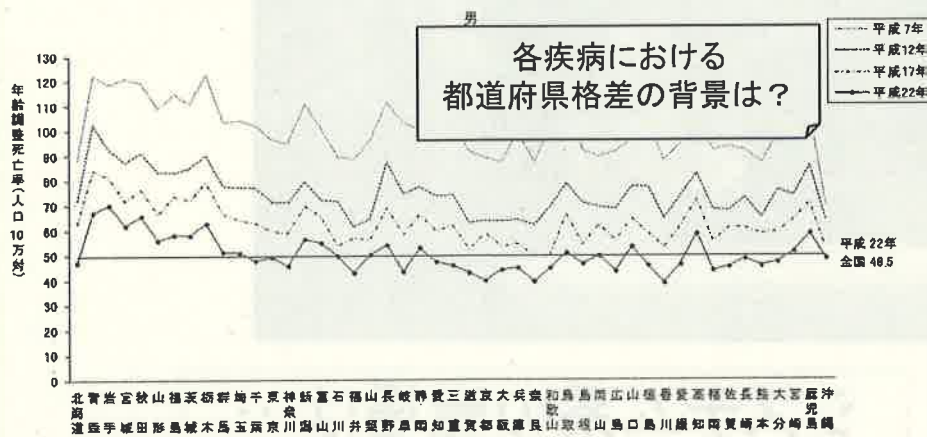
礼文島

平戸島

遺伝子が同じ(日本人)なのに、えらく病気が違うなあ...

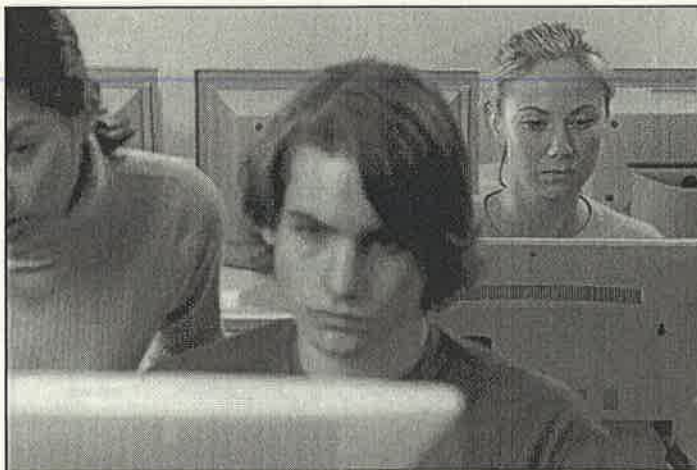
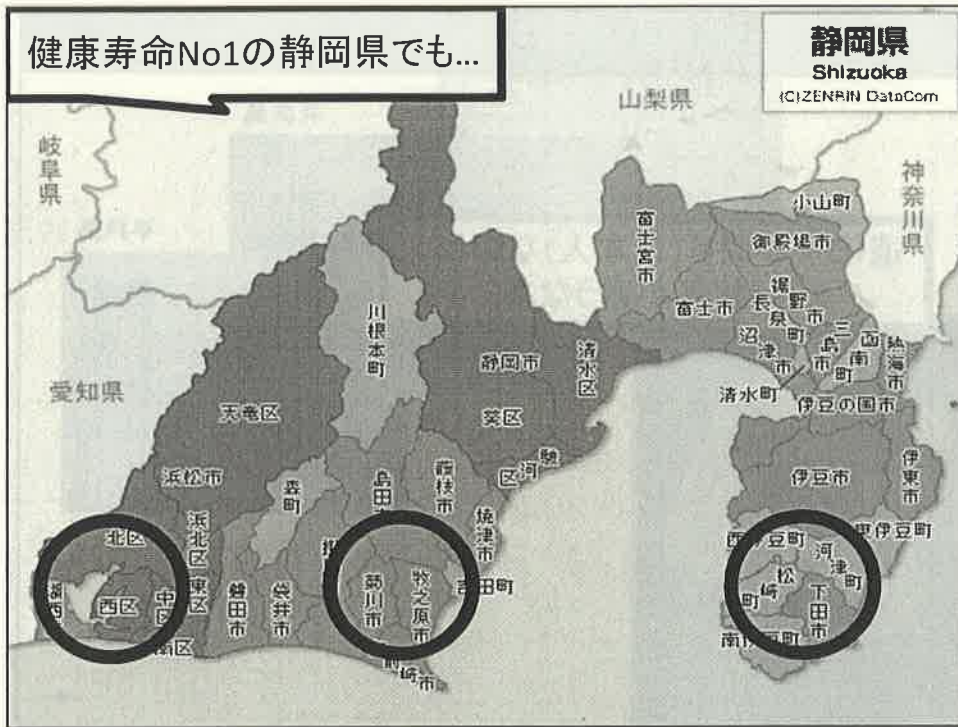
-9-

脳血管疾患の都道府県別年齢調整死亡率の年次比較



平成22年 都道府県別年齢調整死亡率の概況

健康寿命No1の静岡県でも...



システム系の職場は...



営業・販売系で
陥りやすい罠は...



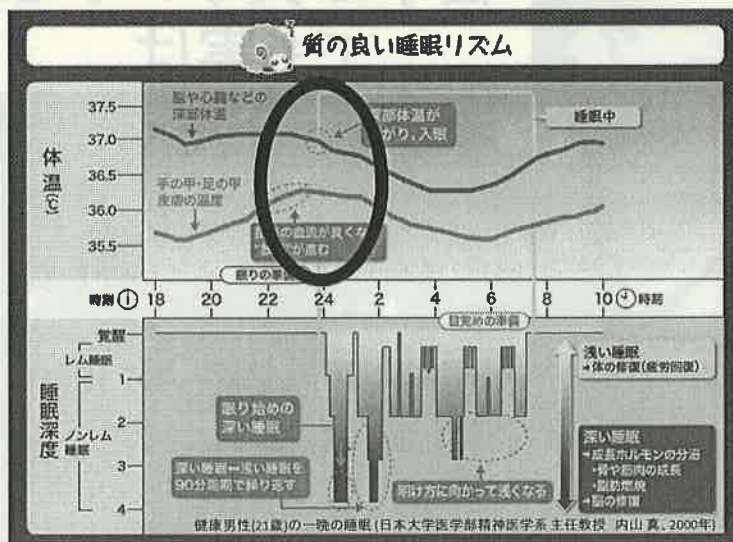
仕事は真摯にする。
でも実は...

交代制(夜勤)の職員は
高脂質で、脂肪肝になりがち。

その背景のひとつは...
飲んで眠りたい



質の良い睡眠へ、じんわり温めて“放熱”リラックス





リラックスを科学する！じんわり温めて“放熱”せよ

- ①ここちよい温度(約40℃)を敏感に感じる体の部位をじんわり温める
具体的には...
 - ぬるめ(38~40℃)のお風呂にゆっくりつかる
 - 目のまわりや首もとを、40℃くらいのお湯でしぼったタオルで温める
(蒸気のあたたかみで温めるとさらに効果的！)
- ②緊張を解きほぐして体をリラックスさせる「副交感神経」が優位になり、手足の血管が拡張する
- ③血流を介して、体全体の“放熱”が進む
- ④脳や心臓などの深部体温が下がる

早死にする

働き方が健康リスクに大きく影響。
職場の特徴を知れば変えられる！

長生きする 仕事

働き方をさえれば
寿命は10年延びる！

京都大学経済学研究所 研究センター 特任助教授
古井祐司

古井祐司
FURUI YUJI

働き盛り世代の構造に応じた取組

働き盛りはどのような人？

- 健康は“二の次”
- 生活習慣/人生観は多様

“攻め”の取組を実行するには...

健康は“二の次”。その結果 起こることは...

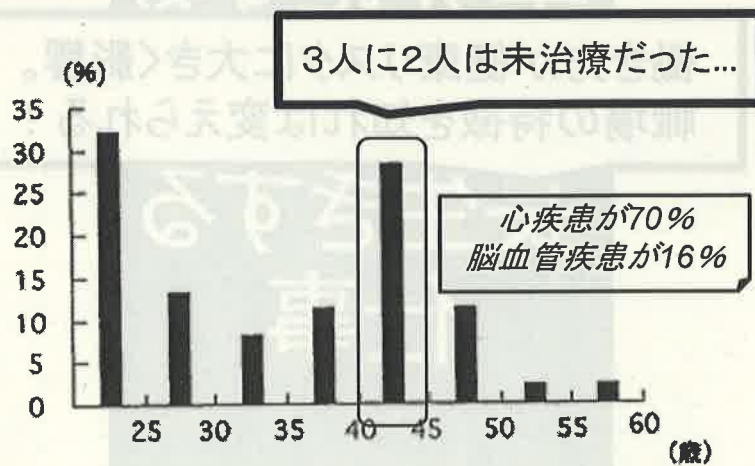


図2 年齢区別の総死亡に対する突然死の割合

日本災害医学会誌 JJTOM Vol.45, No.11 (1997)

自らの努力では難しい...
職場で取組むことがポイントです。

-21-

3 一歩を踏み出すとき

- 経営者なら出来る!!/先行企業が体現する -



(1) 自社でも出来そうだ、出来るかもしれない。

。まがイヒトホはまこは勝娘が謝辯



島村運輸倉庫株式会社

Shimamura

日々感謝
私たちは安全と環境を守ります。



他社事例も参考にしよう！



どうしたら
揚げ声で一番に揚げ球が
どうか、入って～

須賀川選手チーム
集中力満点でした！

玉入れも「健康経営」の起点に！

優勝は、須賀川選手の「お通大好き」チームで、2試合の合計が3分30秒でした。
2位と30秒以上の差、最下位が8分54秒なのでいかに早いかがわかります。
若狭部・鹿角チームは13位以下を独占してしまいましたが、副賞である消化薬料
慰労チームが4位と奮闘しました。

お疲れ様でした。皆さん、翌日は筋肉痛に悩まされちゃったのでしょうか？

- 25 -

ビルメンテナンス・トータルソリューションズ
東京クリアランス工業株式会社

万全ですか？
防犯、防災、事故対策！

- ・ ITRONICS製フルHDドライブレコーダー
- ・ フルHD CCTVシステム
- ・ 200万画素IPカメラ
- ・ 防火防災機器各種

皆様の安全に貢献できる
様々なアイテムをお届け致します。

昭和48年創業、吉祥寺を中心に、地域密着型のサポートで
24時間体制で安心をお届けし、地域NO1を目指します。

お問い合わせしてみよう！

- 26 -

(2) 自社を知る、業界がわかる。



自らの職場を知る

保険者との連携によって職場の特徴がわかります。



「一社一健康宣言」企業へのレポート(協会けんぽ・大分支部)

特定健診のデータに基づき、職場ごとにどのような健康リスクがあるのかをグラフ化してレポートする。

事例:働いていると“自然に”健康(美容室・アクア)
- 高血糖という職業病は職場環境で治す! -

ザ・ビューレック

THE BEAUTREC

What is Healthy Management?
『健康経営』とは何か
～美容業界との関連とメリット～

「同業界は似たような健康課題と背景を有する」
- カリスマ美容院・アクアが起点となって展開 -

(3) 仕事の動線に入れる。



若くて痩せているのに、
皆なんで糖尿病なの？

集団のリスク評価

“若年層が多いが
高血糖である職場”

空腹時血糖（全国20代*）
男性98mg/dl(89mg/dl)
女性94mg/dl(87mg/dl)

- ・欠食
- ・甘い飲料
- ・野菜不足



- ・平均年齢26歳の従業員
- ・血糖値は50代のレベル

組織の健康リスクレベルの低減

“全国20代の
平均レベルに低減！”

空腹時血糖
男性98⇒88mg/d
女性94⇒88mg/dl

「お客さんに朝食の重要さを
伝えるようになった」

*厚生労働省「国民健康・栄養調査」より

- 組織の取組
- ・食事タイムを設定
 - ・朝礼で健康講話
- 個々の行動変容
- ・飲料の置換え
 - ・弁当持参
- など

職場環境を整えて健康改善を図ったアクア
健診結果に基づき、集団のリスクが可視化された事
の行動変容と職場の環境整備を促し、高血糖の改

「先生、なぜ自動販売機をチェックするの？」



鈴廣の かまぼこづくり

かまぼこはお魚の身を水で碎し、塩を混ぜてすり、
形を作って蒸し上げます。
シンプルな食べものだからこそ、
素材のちから、職人の心や技、ひとつひとつが大切です。

江戸の頃より一筋、
伝統のかまぼこづくりはこれからもまっすぐ。



鳳自動車株式会社



明治交通(株)

求人情報
会社情報

明治自動車(株)

求人情報
会社情報

鳳自動車(株)

求人情報
会社情報


明治モーターガス(株)

会社情報

トップページへ

外部資源も活用しよう!



1 メタボ予防  今日から使える—メタボ脱出テクニク

対象者は必ず受けよう！ メタボ健診

メタボ該当者と予備群に保健指導



出典)協会けんぽ東京支部ホームページ

(4) 経営者が併走する。

「でも」従業員が販賣担当



① 経営者	経営者
② 従業員	従業員
③ 経営者	経営者
④ 従業員	従業員
⑤ 経営者	経営者
⑥ 従業員	従業員
⑦ 経営者	経営者
⑧ 従業員	従業員

現場でのコミュニケーション
を大切にされています...

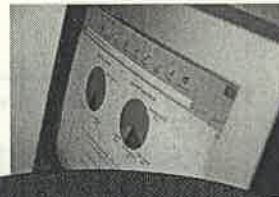
- ▶ 経営者が強い意志と持続性を発揮する
 - ・健康の大切さを常に話題にする
 - ・環境整備に積極的アドバイス
 - ・健診結果のフォローにこだわる
- ▶ コストはかけなくてもやれることはある
 - ・方法は色々あるので考える
 - ・折に触れ継続的に発信し続け啓蒙する

出典)東京商工会議所国民健康づくり委員会主催セミナー
「企業の生産性を高める健康経営とメンタルヘルス」
ヤスマ株式会社発表資料(2013.7)より

ヤスマの「健康経営」

“意識づけ”“環境整備”を柱とした取り組みを実施している。

客観的な事実と...



コミュニケーション
があれば



現場力が
一層生きます!

くじでニエにのり
...すまのアホちこり大さ

(5) 文化になります。

- ・ 文化の発展に資する
- ・ 文化の発展に資する
- ・ 文化の発展に資する
- ・ 文化の発展に資する
- ・ 文化の発展に資する
- ・ 文化の発展に資する

...

...

...

おわりに

- 実行する企業が成長する -

くじでニエに
...すまの





今日から取組む
「健康経営」



はじめの一步！
会社が変わります。

Take time to deliberate, but when the time
for action comes, stop thinking and go in.

予防医学の研究・事業拠点(産官学連携)



2002年以降 大学病院に予防センターを創設し、健康づくり委員会を株式会社化



2012年 健康経営の研究拠点を設置

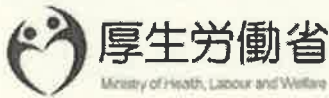
2015



医療保険制度改革骨子

5. 個人や保険者による予防・健康づくりの促進

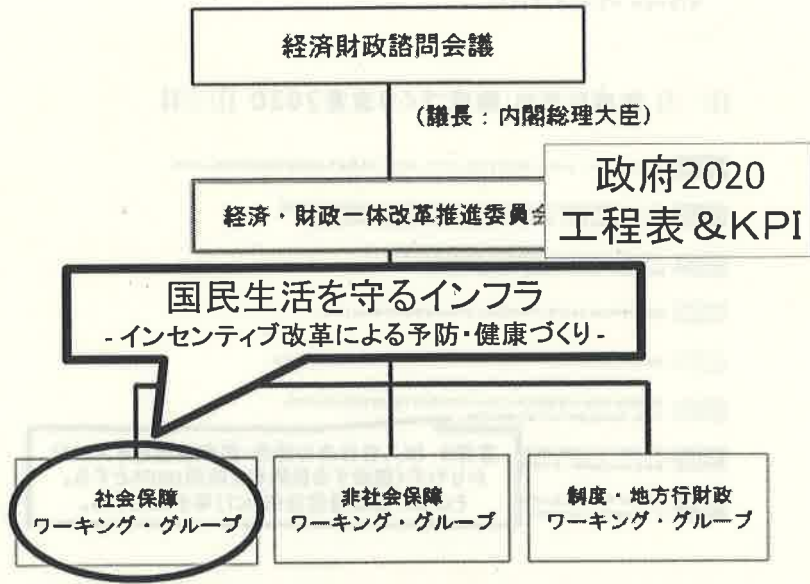
- 個人の予防・健康づくりのインセンティブを強化するため、加入者の予防・健康づくりに向けた取組に応じたヘルスケアポイントの付与や保険料への支援等について、国が策定するガイドラインに沿って保険者が保健事業の中で実施できることを明確化する。また、データヘルス(保険者がレセプト・健診等のデータ分析に基づき加入者の健康状態等に応じて行う保健事業)を推進する。
- 後期高齢者支援金の加算・減算制度について、予防・健康づくりに取り組む保険者に対するインセンティブをより重視するため、多くの保険者に広く薄く加算し、指標の達成状況に応じて段階的に減算する仕組みへと見直し、平成 30 年度から開始する。特定健診・保健指導実施率のみによる評価を見直し、後発医薬品の使用割合等を追加し、複数の指標により総合的に評価する仕組みとする。



新たな成長戦略下でのデータヘルスの推進

「予防・健康づくりインセンティブ推進事業」
(ヘルスケアポータルサイト開設を含む)

「経済財政運営と改革の基本方針 2015」
 ～経済再生なくして財政健全化なし～



健康なまち・職場づくり宣言2020

- 宣言1 予防・健康づくりについて、一層費用を削減しインセンティブを推進する自治体を400自治体以上とする。
- 宣言2 がん予防検診と連携して生活習慣病の発症防止に取り組む自治体を400自治体とし、広域連携を24道府県以上とする。その他、経済財政諮問会議の活用を図る。
- 宣言3
- 宣言4
- 宣言5 **協会けんぽ等保険者のサポートを得て健康宣言等に取り組む企業を1万社以上とする。**
- 宣言6 協会けんぽ等保険者のサポートを得て健康宣言に取り組む企業を1万社以上とする。
- 宣言7 加入者数が増減・減額が最も少ない自治体を20自治体とし、その数、付帯支援策100項目の活用を図る。
- 宣言8 予防・健康づくりの企画・実施を推進する事業者の数、基幹的企業、産地・産協の活用、労働者の健康意識の向上、健康増進の取組等一定の基準を満たす企業を100社以上とする。
- 宣言9 雇用調整・促進給付を更に拡充し、すべての雇用者が健康増進品の利用が可能な環境を整える取組を行う。



健康なまち・職場づくり宣言2020

- 宣言1 予防・健康づくりについて、一級市長を対象としたインセンティブを推進する自治体を600市町村以上にとする。
- 宣言2 かわりつ日 広帯と連携して生活習慣病の重症化予防に寄り添い再発率を80%以下、広域連携を4段階以上とする。その際、結果責任を担う自治体の活用を図る。
- 宣言3 予防・健康づくりに向け、47都道府県の稼働率を80%以上とする。稼働率と稼働が重なる自治体に対する取組を推進する。
- 宣言4 健康保険事業推進と連携して予防機能に取り組み自治体を600以上とする。
- 宣言5 自治体間の連携・情報共有のサポートを促す健康推進型に取組む自治体を400以上にとする。
- 宣言6 加入者自身の健康・医療情報を本人に分かりやすく提供する保険者を原則100%とする。その際、情報通信技術(ICT)等を活用する。
- 宣言7 予防・健康づくりの企画・実施を、保険者からの提案等一定の基準
- 宣言8 健康増進・健康増進を促すに資するすべての自治体が健康増進

宣言6 加入者自身の健康・医療情報を本人に分かりやすく提供する保険者を原則100%とする。その際、情報通信技術(ICT)等を活用する。

保険者はインフラ(ツール)を提供

第四 保健事業の実施計画(データヘルス計画)の策定、実施及び評価

二 実施計画に基づく事業の実施

「一次予防の取組としては、被保険者に自らの生活習慣等の問題点を発見させ、その改善を促す取組を行うこと。」としています。具体的には、「このような取組としては、情報通信技術(ICT)等を活用し、被保険者自身の健康・医療情報を本人に分かりやすく提供すること」や「加入者の健康増進に資する自発的な活動を推奨する仕組みを導入すること」が示されています。

出典)健康保険法に基づく保健事業の実施等に関する指針

保険者はツールを提供

健康保険 本人(被保険者) 00123
被保険者証 申込2010年10月14日交付
支店 1010203 番号 123456
氏名 山田 太郎
生年月日 昭和 40年 5月 28日 性別 男
登録住所 平塚 20 10月 10日
事業所所在地 株式会社
事業所名称 OO 株式会社
保険者番号 0101000
保険者名称 全国健康保険協会
保険者所在地 OO市OO区

だから“健康”保険証なんです!

【参考】職員の意識づけ支援(NHKクローズアップ現代,2014年1月)
http://www.nhk.or.jp/gendai/kiroku/detail02_3459_all.html

<https://www.qupio.jp/>

塩分をとりすぎると血圧が上がるのは、なぜ？





からだ塩分を薄めようとする結果、 血圧が上がる.....

①塩分をとりすぎると.....

血液中の塩分(ナトリウム)濃度が高まり、
からだ血液中の塩分を薄めよう(血液の浸透圧を一定に保とう)するため、
血液中に水分が取り込まれる。

血液の量が増えることで、血管の壁に圧力がかかるうえ、
心臓の負担も大きくなる。

塩分のとりすぎによって血圧の上昇が続けば、高血圧症になって.....

②我慢なくてもいい? 食事のバリエーションを工夫しよう!

●薄味が物足りない方は



単身赴任でも出来る、
5分間レシピ!

レモンの酸味だけでも美味しい!
「わかさぎのから揚げ」

辛みや酸味を利用しましょう。酢、レモンなどの柑橘類やヨーグルトの酸味、カレーやコンソウ、わさびなどの香辛料には、いずれも塩分が含まれていません。これらを上手に使って料理にメリハリをつけると、食べたときの満足度が違ってきます。

●野菜が苦手な方には



フライパン不要の魚料理!
「いわしのサルサソースがけ」

青魚を多く食べるようにしましょう。さらにご飯を玄米にしたり、パンをライ麦パンなどの精白していないものにする、カリウムもあわせて摂ることができます。
※腎臓や心臓の病気を有している方は、カリウム制限が必要な場合がありますので、まずは医師に相談してください。

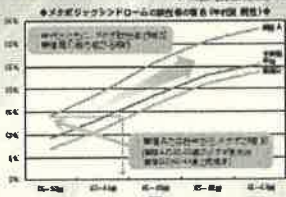
経営者と従業員の皆様へ

働き方とメタボの関係とは？



メタボ：メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)のこと。
血糖が正常範囲に保たれていない状態を指し、高血糖、高脂血症、高血圧、内臓脂肪の蓄積、コレステロール値の上昇、尿酸値の上昇が認められる状態を指す。
メタボリックシンドロームは、糖尿病、高脂血症、高血圧、尿酸値の上昇が認められる状態を指す。

1 業種によって、メタボ該当者の割合に差がみられます



業種によるこの差はなぜ…?
東京都福祉保健局

2 業種として、業種に特徴的な生活習慣が考えられます



働き方や生活習慣を変えるのは難しいと思いませんか？

3 小さな一歩の積み重ねで、健康状態は変えられます



自治体、保険者、商工団体との連携を進める。
なぜなら…

- 会社ができること、いろいろあります
- 経営者や役員が率先して、社員や家族の健康意識を高める
 - 健康診断の受診率を高める
 - 健康診断の結果を元に、健康づくりのワークライフバランスを推進する
 - 社員全員が健康意識を高める
- また、自治体や保険者、商工団体との連携を進めることで、健康意識を高めることができます。

ちょっと実行、ずっと健康。東京都福祉保健局

東京クリアランス工業株式会社

1

会社概要

- 所在地: 東京都武蔵野市
- 設立: 昭和48年4月
- 従業員数: 33名(男性27名/女性6名)
- 平均年齢: 60歳(平成26年12月現在)
- 事業内容: 総合ビル管理、マンション管理
空調・衛生・給排水、消防設備、
警備業・機械警備、建築関係

取組のきっかけ

2

4年前、夜勤明けの従業員が現場でケガ

- 勤務体制の見直し
 - 従業員との話し合いを実施
 - 夜間勤務の負担軽減を検討
- 特定健診結果の活用方法を検討

実施内容

3

▶ 勤務体制の見直し

- ✓ 夜間勤務の外部委託
- ✓ ワーク・ライフバランス(勤務時間)の徹底

▶ 従業員の健康管理の推進

- ✓ 地域産業保健センターの利用
→ 会社の状況を踏まえ、産業医の紹介を受ける



取組の効果①

4

<従業員の変化等>

- ✓ 勤務時間が一定になったことで、メリハリのある勤務に。
- ✓ 余裕のある丁寧な仕事が可能に。
- ✓ 従業員の意欲もアップ!

その結果

顧客からの信頼が増し、
新規の仕事の依頼が増加



取組の効果②

5

<会社の健康対策の推進>

✓会社に合った産業医の紹介

→健康診断やカウンセリングの道筋についてアドバイス

→従業員個人に対する、健診結果に基づく保健指導

→メンタルヘルスや歯科検診にも対応

その結果

✓健診を前向きに受診する従業員の増加

✓健診結果の有効活用と、専門家による指導が可能に。

ビジネスアソシエーツ株式会社
東京クリアランス工業株式会社



取組の効果③

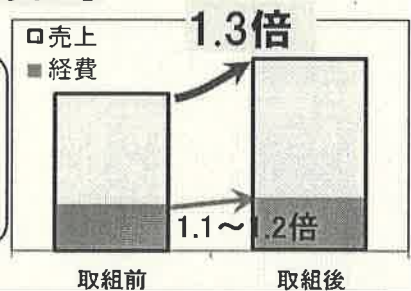
6

<会社の売上の変化>

✓取組前と比べ、約3割増加

[経費と売上の変化]

外部委託による
経費の負担を
上回る
売上の増加!



ビジネスアソシエーツ株式会社
東京クリアランス工業株式会社



社内コミュニケーション 7

お魚デー

◎社内福利厚生の一環として、月1回実施



ヒューマンリソース・システムソリューション
東京クリアランス工業株式会社



⑧果樹の栽培

<外資の土売の益金>
時数増と増、入出の節減

[外資の土売と買入]



あると生産増進
多量買の買入
あると
土売の買入



鳳自動車株式会社



会社概要

- 所在地: 東京都葛飾区
- 設立: 昭和35年10月
- 従業員数: 151名(男性146名/女性5名)
- 平均年齢: 60歳(平成27年8月現在)
- 事業内容: 一般乗用旅客自動車運送事業



1

タクシー乗務員の勤務



<勤務の一例>

月	火	水	木	金	土	日
出	明	出	明	出	明	休
出	明	出	明	出	明	休
休	出	明	出	明	出	明

20時間勤務を3日続けて、1日公休、
20時間勤務を3日続けて2日公休の連続

(健康上の課題)

- ✓ 拘束時間が長く、食事時間が定まらない。
- ✓ 職業病として、腰痛や脂質異常症などが多い。

2

取組のきっかけ



- ✓ 若い年代で、健診を軽視する傾向
- ✓ 入社後、体型がメタボ化する傾向
→健康づくりの重要性への意識づけ
 - 「健診結果どうですか？」など、さりげない声かけを開始

実施内容



- ✓ 「お変わりないですか？」、「精密検査は受けましたか？」などの声かけ
- ✓ 社員研修会で、従業員全体の健診結果や、精密検査からの回復状況について報告
- ✓ 協会けんぽ東京支部へ、特定保健指導だけでなく、全員への指導を希望し、生活習慣病に関する講話を社員研修会の際に実施

上記取組を
10年近く継続

取組の効果①



<社員の变化等>

- ✓健診を受診するのは当然という雰囲気
- ✓当日休や体調を崩す方が減少
- ✓社員同士で、健康に関する話題が出るように

- 健診(年2回)受診率100%を達成
- 保健指導受診率もほぼ100%

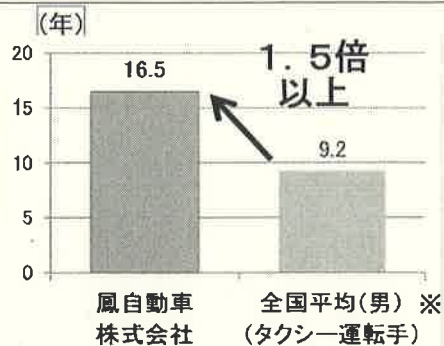
5

取組の効果②



<平均勤続年数の比較>

全国平均の
1.5倍以上!



※「平成26年賃金構造基本統計調査」より

6

社内コミュニケーション

①果校



<さりげない声かけによるコミュニケーション>

「社員は家族」

家族と思えば、通常言えないことも言えるように

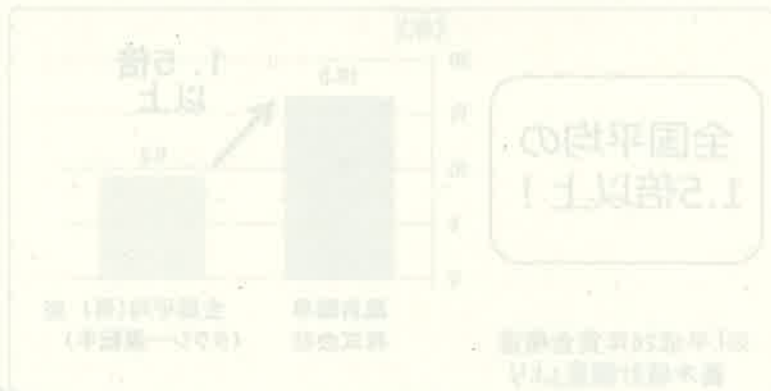
↓
継続する
ことで、

健康であることをともに喜ぶ土壌が出来てきた

✓健診の結果として、重病の方がいないことを伝えると、拍手が起こる。

⑤果校の健康

<郊外の産平熱健診>



島村運輸倉庫株式会社

会社概要

- 所在地:東京都江戸川区
- 設立:昭和49年4月
- 従業員数:38名(男性38名)
- 平均年齢:40.1歳(平成27年9月現在)
- 事業内容:
 - 一般貨物自動車運送事業
 - 貨物軽自動車運送事業
 - 貨物運送取扱事業



取組のきっかけ

昨年度の当講演会を聴講。自社でもできる！

- 入社すると従業員が太っていく印象があったが、特には何もできていなかった。
(→自らの経験からも、減量の効果を実感)

協会けんぽ東京支部の評議員に

- 医療保険者が実施するサービスを知るきっかけに。

実施内容

- 社員の健康づくりに着手
 - ✓ 体重計を購入、毎日、点呼時に計測し、記録
- 社内健康スポーツ大会の開催
 - ✓ 経営計画発表会で開催を決定
 - 協会けんぽ東京支部の保健師による講話と特定保健指導を同日に実施

取組の効果①

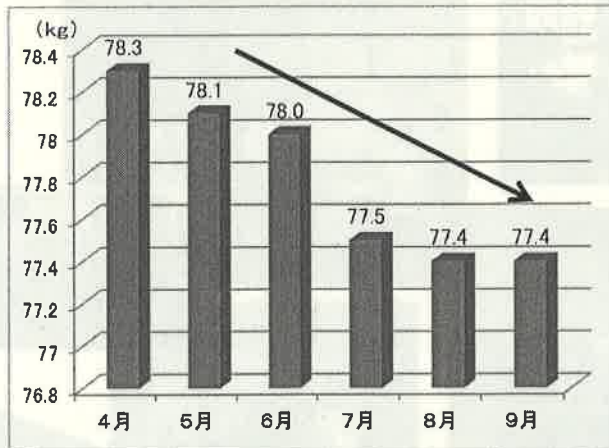
- <従業員の変容>
- ✓ 「歩くようにした」
 - ✓ 「荷物待ちの時間の間食をやめた」
 - ✓ 「缶コーヒーをブラックや微糖、お茶に変えた」
 - ✓ 「自転車通勤から徒歩に変えた」など

その結果

- ◎ 体の動きがよくなってよかったとの声も
- ◎ 今年度の健診結果が楽しみという社員が多い

取組の効果②

体重の平均値の変化(従業員38名)



◎66%(38名中25名)が体重減少(4月~9月)

5

取組の効果③

<社内健康スポーツ大会の効果>

- ✓ 年齢に関係なく参加でき、家族の参加もあった。
- ✓ 協会けんぽ東京支部の保健師から、全員への食事のアドバイスの話の機会にもなった。
- ✓ 該当者には、特定保健指導も実施

その結果

- ◎世代を問わず楽しめる
コミュニケーションの機会に
- ◎特定保健指導受講者は全員が減量



島村運輸倉庫株式会社

6

社内健康スポーツ大会の様子

<食事に関する講話>

<玉入れ、綱引きの様子>



②果敢の歴史

<果敢の会大偉一ホス創設内経>

- ・ホスホス創設の経緯、ホスホス創設の経緯
- ・ホスホス創設の経緯、ホスホス創設の経緯
- ・ホスホス創設の経緯、ホスホス創設の経緯
- ・ホスホス創設の経緯、ホスホス創設の経緯

果敢の会大偉一ホス創設の内経
 ホスホス創設の経緯、ホスホス創設の経緯
 ホスホス創設の経緯、ホスホス創設の経緯

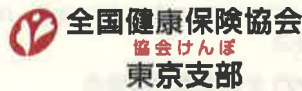


(令和4年度)健康増進計画の推進状況について

「健康企業宣言」

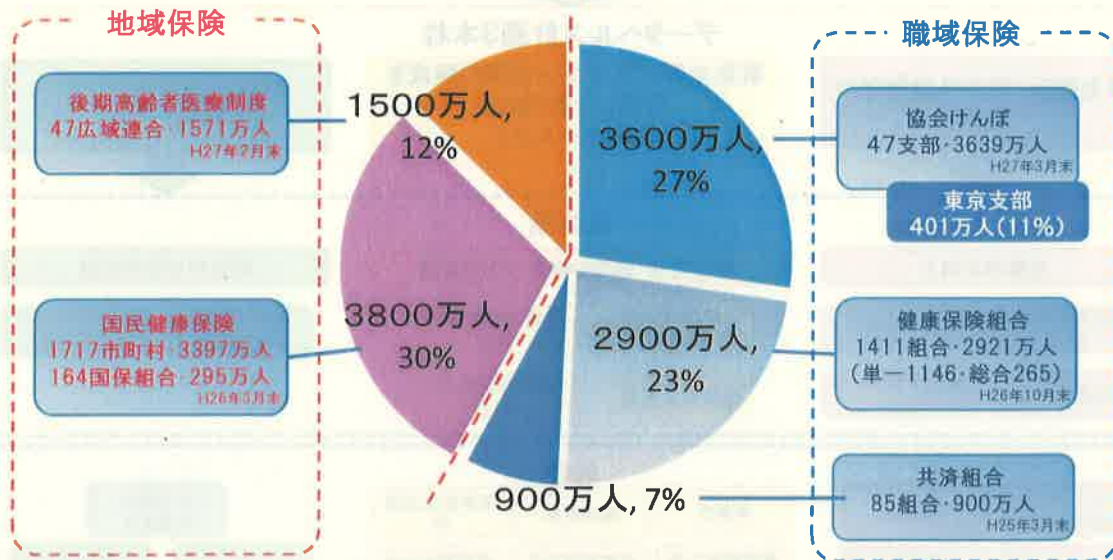
協会けんぽ東京支部 データヘルス計画(案)

2015.10.20 東京都健康推進プラン21職域部会 健康づくり講演会「業種から考える健康経営」



全国健康保険協会(協会けんぽ)とは

医療保険の加入者



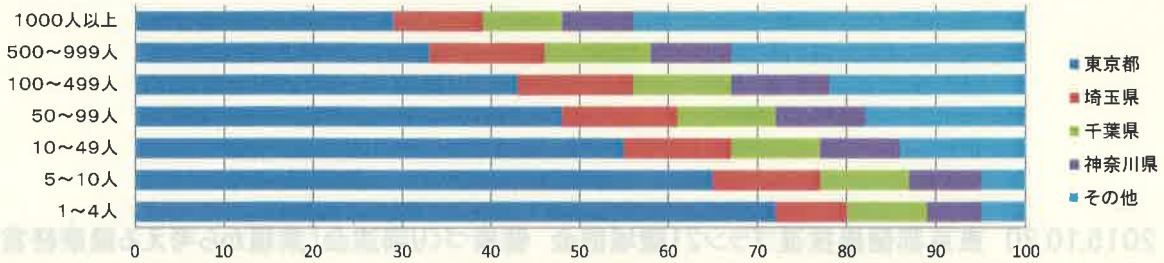
医療保険の加入者は、サラリーマン等の加入する職域保険が60%、自営業・退職者等が加入する地域保険が40%
職域保険の加入者のうち約半数が協会けんぽに加入し、全国の約11%の411万人が東京支部の加入者。
総合型健康保険組合の1/3が東京に集中して所在し、全国加入者の1/4が加入している。

協会けんぽ東京支部の特徴

被保険者(40歳以上)と被扶養者の居住地と受診状況(平成24年度)

居住地	被保険者								特定健康診査							
	生活習慣病予防検診		事業者健診		未受診	割合	合計	割合	受診者		未受診者		合計	割合		
受診者	受診率	受診者	受診率	受診者					受診率	未受診者	受診率	未受診者			受診率	
東京都	275,885	35.1%	31,067	4.0%	479,493	61.0%	786,445	50.4%	33,712	14.9%	192,183	85.1%	225,895	43.6%		
埼玉県	68,636	39.3%	4,795	2.7%	101,374	58.0%	174,805	11.2%	10,431	14.4%	61,797	85.6%	72,228	13.9%		
千葉県	55,102	40.6%	3,626	2.7%	76,959	56.7%	135,687	8.7%	8,544	15.2%	47,599	84.8%	56,143	10.8%		
神奈川県	62,537	38.9%	3,526	2.2%	94,873	59.0%	160,936	10.3%	8,319	13.8%	51,793	86.2%	60,112	11.6%		
その他	130,566	43.3%	1,495	0.5%	169,155	56.2%	301,216	19.3%	14,437	13.9%	89,794	86.1%	104,231	20.1%		
合計	592,726	38.0%	44,509	2.9%	921,854	59.1%	1,559,089	100.0%	75,443	14.5%	443,166	85.5%	518,609	100.0%		

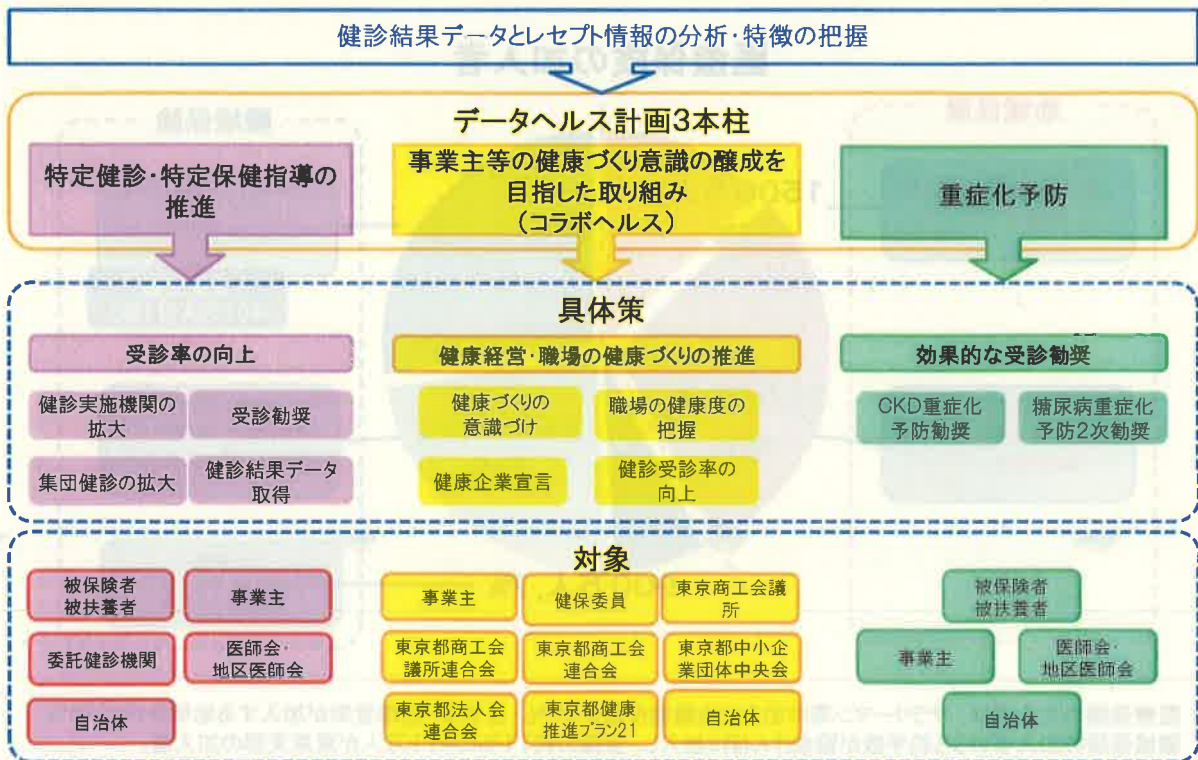
40歳以上の被保険者の事業所別、居住地構成比



特徴

被保険者のうち東京在住者は50%、埼玉・千葉・神奈川に30%、残り20%が全国に展開。
また、被保険者1~10名の小規模事業所のうち70%近くが東京都内に在住、中小~大企業になるほど東京都内に本社機能のみを有し、地方在住者が増える傾向がある。

データヘルス計画とは



東京支部加入者の傾向からみたコラボヘルスの目標

■東京支部加入者の生活習慣病治療者割合(H26.5診療分。被保険者のみ)



生活習慣病とは

>糖尿病、高血圧症、脂質異常症(高脂血症)、肥満、心疾患等不健全な生活習慣から引き起こされる病気。

生活習慣病の特徴

- >生活習慣病治療者割合は40歳代から急激に高まる。
- >初期には自覚症状がほとんどないため、気付いた頃には症状は進行。
- >重症化すると、高額な治療費や日常生活の質の低下などの事態を招く。
- >生活習慣を変えることで予防可能。重症化も防げる。

コラボヘルスの目標

事業主・従業員がともに健康に関心を持ち、職場の健康づくりに取り組めるよう協会けんぽがサポートします。

■東京支部加入者の生活習慣病による傷病手当金平均支給期間
(平均支給期間は、延べ支給期間を件数で除したものの、H26.10データ)

生活習慣病による傷病手当金の平均支給期間は、**4か月超に及ぶ。(=長期休業)**

傷病名	平均支給期間
脳血管疾患	215.60日
虚血性心疾患	146.26日
糖尿病	159.15日
高血圧性疾患	182.41日

高脂血症は心筋梗塞などの心疾患や脳血管疾患を引き起こす原因となるため、レセプトデータと傷病手当金の傷病名は一致しない。

病気がもたらす影響

企業	労働人口減少の中での更なる労働生産性の低下
従業員	治療費や長期間の治療による経済的・身体的負担

東京支部加入者の傾向からみたコラボヘルスの対象

協会けんぽ各支部における主なコラボヘルス

- ①基本的に50名以上の企業を対象に事業所健康度診断カルテを使用し、職場の健康課題を把握、健康宣言等を実施
- ②地方自治体と協働実施
- ③協賛団体からのインセンティブ(金融機関の金利優遇制度) など

東京支部の特徴

- ①全国の加入者4000万人のうち、約10%400万人が加入
- ②加入事業所のうち、加入者10名未満の事業所が全体の85%、50名未満では95%を占め、小規模事業者が多い。
- ③加入者数では、10人未満の事業所が全体の20%、50名未満では45%、50名以上の事業所が半数以上を占めるが、本社機能のみを有し、全国展開している事業所が多数ある。
- ④総合健康保険組合の1/3が東京にあり、全健康保険組合加入者の1/4が東京で加入、中小企業の加入が多い。
- ⑤東京都とは、東京都健康推進プラン21職域部会で連携。
- ⑥生活習慣病予防健診の受診率は、50人未満事業所の受診率が低く、10人未満事業所のうち2/3は未受診となっている。

コラボヘルスの対象

規模の大小にかかわらず、東京支部加事業所すべてを対象とする。
とくに産業医の選任義務のない従業員50名未満の中小企業、社員が健康を害した場合のリスクが高い小規模事業所への普及を積極的に図る。

実施に当たっては、中小企業を対象とした健康経営アドバイザー制度を実施している東京商工会議所と連携します。

また、労働局の安全衛生優良企業公表制度にチャレンジする基礎を作り、社会的な認知、企業イメージの向上を目指します。

コラボヘルスの具体的な取り組み「健康企業宣言」①

■健康企業宣言とは

事業主が「事業所全体で健康づくりに取り組む」ことを宣言すること。

社員の健康は企業の誇り

活気ある職場は社員の健康づくりから

健康企業宣言

健康企業
宣言

「事業主」が職場の健康課題を把握し、健康企業宣言を行うことで、事業主・従業員がともに健康に関心を持ち、職場の健康づくりに取り組めるよう協会けんぽがサポートします。

 全国健康保険協会
協会けんぽ
東京支部

7

コラボヘルスの具体的な取り組み「健康企業宣言」②

■健康企業宣言に取り組むメリット

○社員が健康でないと、企業も実力を発揮できません、社員の健康管理は、企業のリスク管理でもあります。

・企業で健康づくりをすることで、リスク低減が期待できます。

○『健康企業宣言』エントリー事業所には「宣言の証」を送付します。

また、ホームページで取り組みを公表、さらに、認定証を贈呈した事業所は健康づくりに取り組み認定を受けた企業としてホームページで紹介、企業のイメージアップを図ります。

・ステップ1では、職場の健康づくりに取り組む環境を整えます。


健康企業宣言取り組み内容をクリアすると、協会けんぽより「銀の認定証」を贈呈します。

・ステップ2では、職場の健康づくりをさらに進め、安全衛生にも取り組みます。

健康企業宣言取り組み内容をクリアすると、協会けんぽより「金の認定証」を贈呈します。

・東京商工会議所「健康経営アドバイザー制度」に連動します。

また、労働局「安全衛生優良企業公表制度」にチャレンジする基礎を作り、社会的な認知、企業イメージの向上を目指します。

 全国健康保険協会
協会けんぽ
東京支部

8

コラボヘルスの具体的な取り組み「健康企業宣言」③

事業主が「健康企業宣言」をすることで、従業員と一体となって健康づくりに取り組める
従業員の健康への投資は企業の利益の向上につながる

Step 1

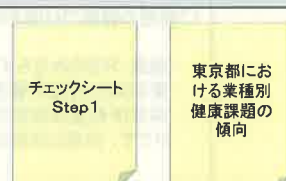
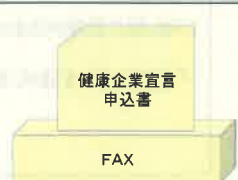

手順	企業が行うこと	協会けんぽのサポート
意識づくり	1 取り組み内容の決定	チェックシートで職場の健康課題を考えましょう！
	2 「健康企業宣言Step1」申し込み	宣言の証を贈ります
	3 社員への周知・共有	保健師や管理栄養士を講師に集団学習ができます。
健康づくり	4 取り組みの実践	健康に関する情報を提供します。
	5 振り返り	実践結果を評価するための補助ツールを配布します。
	6 改善	実践を認定する(銀)の認定証を進呈します！

Step 2

健康づくり	1 取り組み内容の決定	チェックシートで職場の健康づくりを推進しましょう！
	2 「健康企業宣言step2」申し込み	宣言の証を贈ります
	3 社員への周知・共有	保健師や管理栄養士を講師に集団学習ができます。
健康づくり	4 取り組みの実践	健康に関する情報を提供します。
	5 振り返り	実践結果を評価するための補助ツールを配布します。
	6 改善	実践を認定する(金)の認定証を進呈します！

コラボヘルスの具体的な取り組み「健康企業宣言」④


Step 1

1	<p>取り組み内容の決定</p> <p>○取り組み内容の検討にあたっては、御社の社員の健康状態に応じた対策をとるため、まず従業員の健康状態を把握することが重要です。</p> <ul style="list-style-type: none"> 業種別健康課題の傾向は、健診のデータを基に業種別の健康リスクを表したものです。 協会けんぽ東京支部の健診受診100%・保健指導を実施する取り組みからはじめましょう。 	<p>チェックシートや事業所カルテで一緒に考えましょう！</p> 
2	<p>申し込み</p> <p>○取り組む課題が決まったらFAXで申し込み。</p> <ul style="list-style-type: none"> 「宣言の証」を送ります、社内の周知等にご活用ください。 	<p>申し込みはFAXで！</p> 
3	<p>社員への周知・共有</p> <p>○取り組み内容が決定したら、トップメッセージとしてメールや朝礼やミーティングの機会を利用して全社員へ周知しましょう。</p> <ul style="list-style-type: none"> 協会けんぽの保健師や管理栄養士による集団学習もご活用ください！ 	<p>保健師や管理栄養士による集団学習ができます。</p> 

コラボヘルスの具体的な取り組み「健康企業宣言」⑤

4 **取り組みの実践**

○いざ実践！健康状態を把握するための健診は、受けたら受けっぱなしにせず、「健診結果判定プログラム」で改善アドバイスを参考にしたり、特定保健指導の対象となった方へは保健指導を積極的に活用するようお声がけください。



健康に関する情報を提供します。

○御社の取り組みに資するよう、協会けんぽでは次のツールや情報を順次提供していきます。

健康に関するICTツール

他社の取り組み事例

健康情報

外部機関の情報

5 **振り返り**

○次の取り組みに発展させるため、取り組みにあたって出来たこと、困難だったこと、変わったこと、変わらなかったこと等を協会けんぽのアンケートに回答する形式で振り返ってみましょう。

すぐに変化が見えなくても、じっくり取り組む姿勢が「見える変化」につながります！

実践結果を評価するための補助ツールを配布します。

○御社の実践結果を評価するための補助ツールとして、事業所カルテをお渡しします。

○協会けんぽのアンケートにもご協力ください。

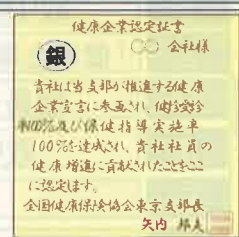
6 **改善**

○振り返った結果を基に、これまでの取り組みで改善した方がいいところ、そのまま継続して取り組むべきこと、新たにチャレンジする取り組みなどをとりいれ、次のサイクルへ進みましょう。

取り組みを継続していくことで得られるメリット

社員本人	企業	
生活習慣病の予防や改善	組織の活性化	健康保険料負担増大への抑止
健康への意識増大	生産性向上	イメージアップ

実践を認定する認定証書を進呈します！



コラボヘルスの具体的な取り組み「健康企業宣言」⑥

Step 2

1 **取り組み内容の決定**

○職場の健康づくりをさらに進める取り組みを検討しましょう。

- ・健康づくりのみならず、安全衛生にも積極的に取り組みましょう。
- ・東京商工会議所健康経営アドバイザー制度を活用しましょう。
- ・事業所健康度診断カルテは、健診のデータを基に健康リスクを表したものです、作成には御社の健診データを協会けんぽにご提供ください。

チェックシートや事業所カルテと一緒に考えましょう！

チェックシート Step2

事業所健康度診断カルテ

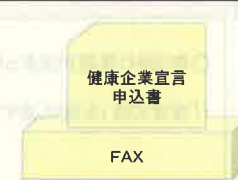
東京商工会議所健康経営アドバイザー制度

2 **申し込み**

○取り組む課題が決まったらFAXで申し込み。

・「宣言の証」を送ります、社内の周知等にご活用ください。

申し込みはFAXで！




3 **社員への周知・共有**

○取り組み内容が決定了ら、トップメッセージとしてメールや朝礼やミーティングの機会を利用して全社員へ周知、全員で取り組みましょう。

・協会けんぽの保健師や管理栄養士による集団学習もご活用ください！

保健師や管理栄養士による集団学習ができます。



コラボヘルスの具体的な取り組み「健康企業宣言」⑦

4	取り組みの実践	<p>健康に関する情報を提供します。</p> <p>○御社の取り組みに資するよう、協会けんぽでは次のツールや情報を順次提供していきます。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 5px; background-color: #fff; text-align: center;">健康に関する ICTツール</div> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 5px; background-color: #fff; text-align: center;">他社の 取り組み事例</div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 5px;"> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 5px; background-color: #fff; text-align: center;">健康情報</div> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 5px; background-color: #fff; text-align: center;">外部機関の情報</div> </div>
5	振り返り	<p>実践結果を評価するための補助ツールを配布します。</p> <p>○御社の実践結果を評価するための補助ツールとして、事業所カルテをお渡します。</p> <p>○協会けんぽのアンケートにもご協力ください。</p>
6	改善	<p>実践を認定する認定証書を進呈します！</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p style="text-align: center;">金 健康企業認定証書 ◎◎ 全社株</p> <p style="font-size: small;">貴社が、社内の健康増進及び安全衛生対策を積極的に取り組み、健康で安全な働きやすい職場づくりに積極的に取り組み、企業であること認定します。</p> <p style="text-align: right; font-size: x-small;">全国健康保険協会東京支部 矢内 邦夫</p> </div>

○いざ実践！健康状態を把握するための健診は、受けたら受けっぱなしにせず、「健診結果判定プログラム」で改善アドバイスを参考にしたり、特定保健指導の対象となった方へは保健指導を積極的に活用するようお声がけください。

○従業員の健康は健康な家族があってこそ、家族(被扶養者)も健診を受けましょう。

○次の取り組みに発展させるため、取り組みにあたって出来たこと、困難だったこと、変わったこと、変わらなかったこと等を協会けんぽのアンケートに回答する形式で振り返ってみましょう。

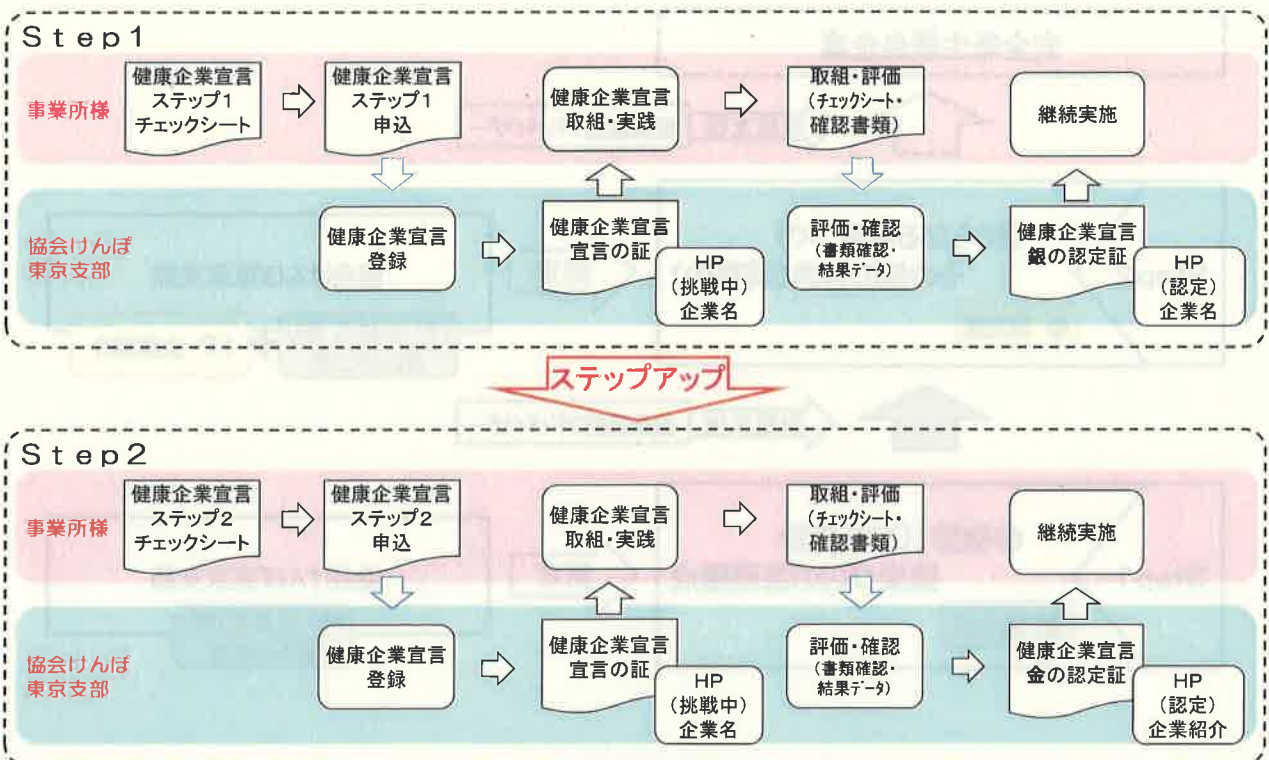
すぐに変化が見えなくても、じっくり取り組む姿勢が「見える変化」につながります！

○振り返った結果を基に、これまでの取り組みで改善した方がいいところ、そのまま継続して取り組むべきこと、新たにチャレンジする取り組みなどをとりいれ、継続して推進しましょう。

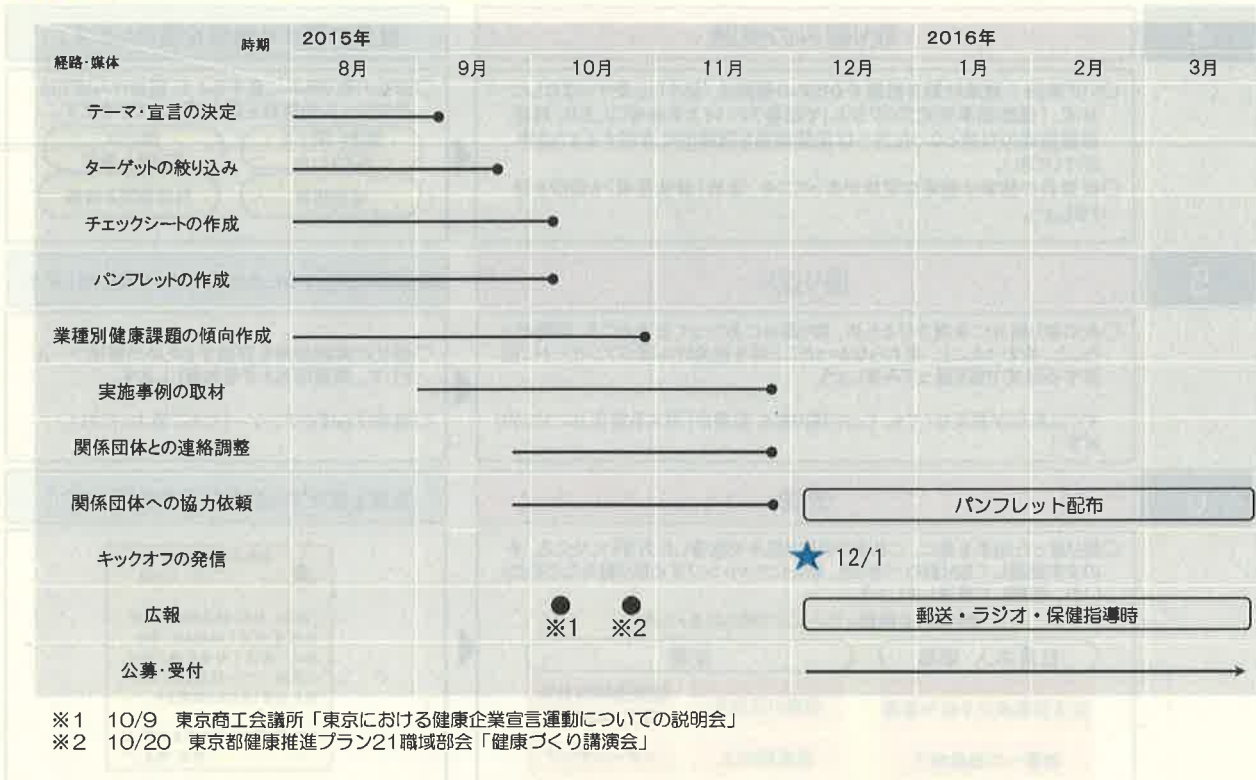
取り組みを継続していくことで得られるメリット

社員本人・家族	企業	
生活習慣病の予防や改善	組織の活性化	健康保険料負担増大への抑止
健康への意識増大	生産性向上	イメージアップ

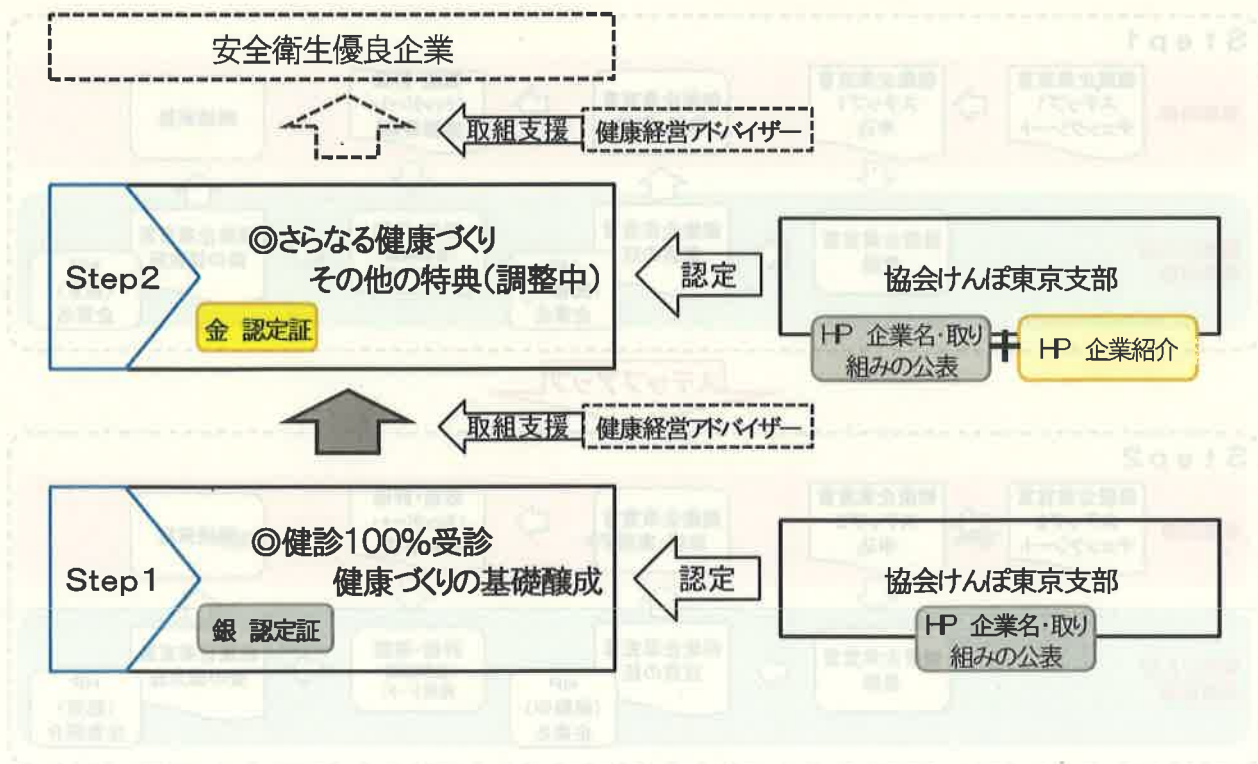
「健康企業宣言」の流れ



実施スケジュール



【参考】協会けんぽ東京支部における「健康企業宣言」認定スキーム(案)



【参考】安全衛生優良企業とは

安全衛生優良企業とは、労働者の安全や健康を確保するための対策に積極的に取り組み、高い水準を維持・改善しているとして、厚生労働省から認定を受けた企業を言います。

この認定を受けるためには、過去3年間労働安全衛生関連の重大な法違反がないなどの基本事項に加え、労働者の健康保持増進対策、メンタルヘルス対策、安全管理など、安全・健康で働きやすい職場づくりについて積極的な取り組みを行っていることが求められます。

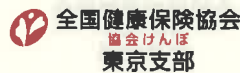
認定の有効期限は、3年間です。

また、安全衛生優良企業として認定された企業のみが使用できるシンボルマークが設けられています。

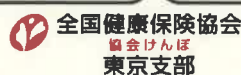
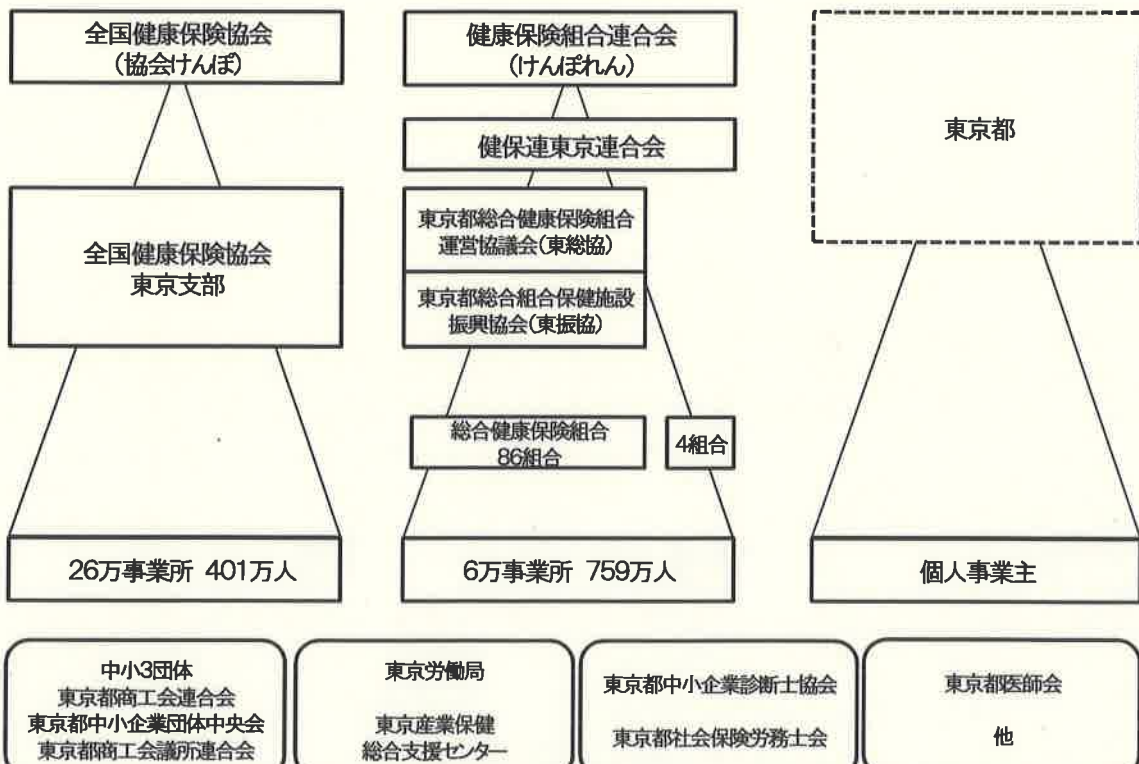
「安全衛生優良企業公表制度」は、働く方々の労働安全衛生に関して積極的な取組を行っている企業を、厚生労働省が認定・企業名を公表し、このことにより認定企業の社会的な認知を高め、より多くの企業に安全衛生の積極的な取組を促進するための制度です。認定された企業も求職者や取引先などへのアピールに活用することができ、求職者も安全・健康な職場で働くことを選択することができます。

本制度については、平成27年6月1日より、申請の受付を開始します。

厚生労働省労働基準局安全衛生部計画課「安全衛生優良企業公表制度認定基準解説書」より抜粋

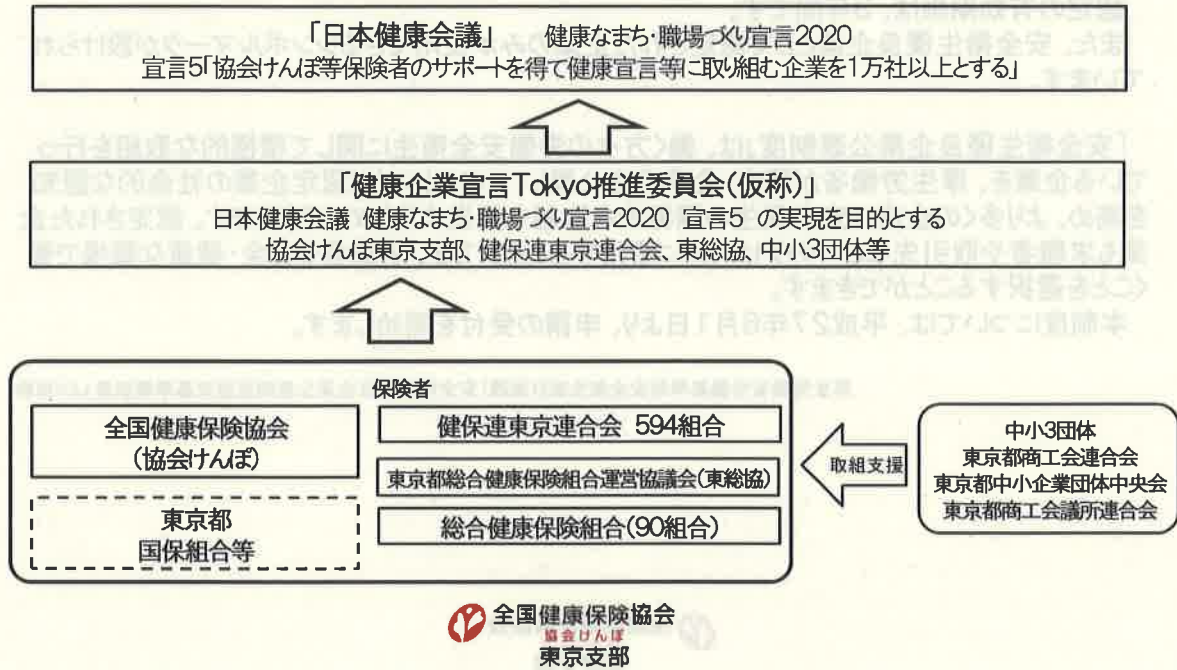


【参考】関係団体等との連携(案)



【参考】健康宣言Tokyo推進委員会(案)

健康企業宣言Tokyo推進委員会とは、日本健康会議の「健康なまち・職場の健康づくり宣言2020」における「協会けんぽ等の保険者のサポートを得て健康宣言等に取り組む企業を1万社以上とする」宣言の実現に向けて、全国健康保険協会東京支部、健康保険組合連合会東京連合会、東京都総合健康保険組合協議会、東京都商工会連合会、東京都中小企業団体連合会、東京都商工会議所連合会等が連携して推進する協議体



(案) 附帯の「おまけ」図表【参考】

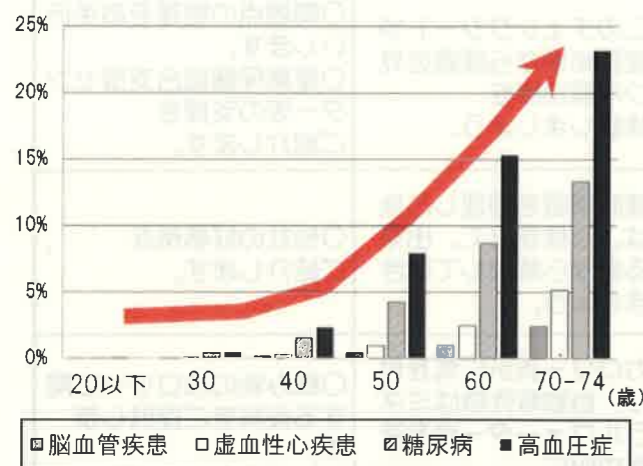


「企業で健康づくり」の理由

■40歳代から生活習慣病リスクが急に高まる

年代別 生活習慣病治療割合

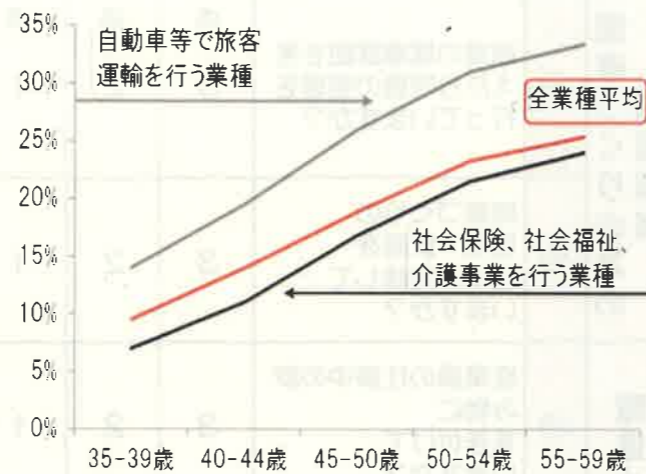
協会けんぽ東京支部データ



■業種によりメタボ該当者の割合が異なる

業種・年代別 メタボ該当者割合(男性)

協会けんぽ東京支部データ



企業活動は社員の健康が
あってこそ！！

「チェックシート」

見開き

- チェックシートに、現在の状況を記入しましょう。
- 項目の中から、御社で強化すべきものを優先に「取り組みメニュー」としましょう。

「応募」

- 応募用紙に必要事項を記入して、今すぐFAXでご応募を！
協会けんぽのサポートを活用しながら、一緒に健康づくりをしていきましょう。

「取り組む」

- 後日「宣言の証」をお送りします。社内に掲示して、社員へ周知しましょう。
- 事業主様の協力なリーダーシップのもと、実践スタート！

「振り返る」

- チェックシートで振り返り。Step 1が満点になるまで、再挑戦！
- Step 1が満点になったら、「銀の認定証」を贈呈します。
チェックシートもStep 2へステップアップ！

お問い合わせ先



全国健康保険協会 東京支部
協会けんぽ
http://www.kyoukaikenpo.or.jp/

〒164-8540 中野区中野4-10-2
中野セントラルパークサウス7階
TEL 〇〇〇〇〇〇〇〇

協会けんぽ東京支部ご加入の 事業主の皆様へ

社員の健康は企業の誇り

活気ある職場は社員の健康づくりから

健康企業宣言

健康企業
宣言

Step1

募 集 中

- 社員が健康でないと、企業も実力を発揮できません。
社員の健康管理は、企業のリスク管理でもあります。
企業で健康づくりをすることで、リスク低減が期待できます。
- このチェックシートの項目は、社員の健康の為に
事業主の皆様に取り組んで頂きたい項目です。
まずチェックしてみましょう。
- 最初は満点でなくても大丈夫です！
御社も『健康企業宣言』して満点を目指しましょう！
- 東京商工会議所「健康経営アドバイザー制度」に連動しています。
また、労働局「安全衛生優良企業公表制度」にチャレンジする基礎を
作り、社会的な認知、企業イメージの向上を目指しましょう！



全国健康保険協会 東京支部
協会けんぽ

健康企業宣言「アクション」のためのチェックシート Step 1

(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
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)	○「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)。○自己負担は最高7,038円です。
	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。(高齢者医療確保法)	○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。
	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為」です。	○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。
健診結果の活用	④ 健診結果が「要医療」や「要精密検査」の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。	○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。
	⑤ 該当者は、特定保健指導を受けていますか？	5	3	1	メタボ予防の為、ぜひ該当者の特定保健指導の実施にご協力ください。	○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。
健康づくりの職場環境の為の	⑥ 健康づくりを担当する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。	○「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。
	⑦ 従業員が健康づくりを話し合える場がありますか？	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しましょう。	○リーフレット等をご提供します。○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。
	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。	○血圧・体重測定の記録票をご提供しています。

御社の『健康企業宣言』で取り組むメニューの参考資料としてご利用ください

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
健康づくりの職場環境の為の	⑨ 職場の健康課題を考えた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。	○問題点の整理をお手伝いします。○産業保健総合支援センター等の支援をご紹介します。
	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、出来る事から解決していきましょう。	○他社の好事例をご紹介します。
職場の「食」	⑪ 従業員の工作中的飲み物に気を付けていますか？	3	2	1	カロリー表示に気を付け、自動販売機はミネラルウォーターやお茶を中心に。	○飲み物のカロリーに関する資料をご提供します。
	⑫ 家庭での食生活に乱れがないか声掛けをしていますか？	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頂きましょう。	○食事のリーフレットをご提供しています。○保健師等がご相談に応じます。
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。	○ストレッチの方法等についての情報をご提供します。
	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。	○日常生活における運動量を増やす情報をご提供します。
職場の「禁煙」	⑮ たばこの害について正しい知識を持っていますか？	3	2	1	エビデンスに基づく知識を持つことで、禁煙につながることができます。	○禁煙の講習会などをご案内しています。○保健師等がご相談に応じます。
	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)	○禁煙関係の法律情報をご提供します。○禁煙セミナー等の情報をご提供します。
「心の健康」	⑰ 毎日、従業員に声掛けを行っていますか？	3	2	1	まずは笑顔の挨拶から。お互いに声を掛け合い、相手の話を聞きましょう。	○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。
	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、同僚がお互い話のできる環境をつくり、研修等を行いましょう。	○産業保健総合支援センター等の支援をご紹介します。
合計点数		点 / 100点			達成基準：合計点数80点以上	

評価の基準と確認方法

総合評価の基準は合計点数の8割とします、
80点以上で目標をクリアしたと判定します。

健康企業宣言「アクション」のためのチェックシート Step1

(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	評価方法	確認方法
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)	○「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)。○自己負担は最高7,038円です。	40歳以上は健診結果データの提供 40歳未満は人数の申告 人中 人受診(%) (基準: 20点80%以上、10点79~50%、1点49%以下)	40歳以上は健診結果データの提供 40歳未満は人数の申告 人中 人受診(%) (基準: 20点80%以上、10点79~50%、1点49%以下)
	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。(高齢者医療確保法)	○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。	40歳以上の健診結果データの提供 人中 人受診(%) (基準: 20点80%以上、10点79~50%、1点49%以下)	40歳以上の健診結果データの提供 人中 人受診(%) (基準: 20点80%以上、10点79~50%、1点49%以下)
	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為」です。	○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。	健診を受診する必要性を周知、受診しやすいよう配慮しているか (周知実績の有無)	従業員への周知実績がわかるもの メール配信の場合は写し、会議資料の写しなど
健診結果の活用	④ 健診結果が「要医療」や「要精密検査」の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。	○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。	健診結果を確認し、医療機関に受診できるよう配慮しているか (受診勧奨の有無)	従業員への受診勧奨実績がわかるもの メール配信の場合は写し、会議資料の写しなど
	⑤ 該当者は、特定保健指導を受けていますか？	5	3	1	メタボ予防の為、ぜひ該当者の特定保健指導の実施にご協力ください。	○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。	保健指導等に参加しやすいよう協力しているか 人中 人受診(%) (基準: 5点50%以上、3点49~30%、1点29%以下)	保健指導等に参加しやすいよう協力しているか 人中 人受診(%) (基準: 5点50%以上、3点49~30%、1点29%以下)
健康づくりの職場環境	⑥ 健康づくりを担当する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。	○「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。	担当者を決めているか (安全管理者・衛生管理者など) (担当者の有無、活動状況)	担当者氏名 (安全管理者・衛生管理者など) 会議資料の写しなど
	⑦ 従業員が健康づくりを話し合える場がありますか？	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しましょう。	○リーフレット等をご提供します。 ○ご自身の健診結果を確認できるITツールをご提供します。	ミーティング等の実施実績 (ミーティング・安全衛生委員会など) (活動状況の確認)	従業員への周知実績がわかるもの メール配信の場合は写し、会議資料の写しなど
	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。	○血圧・体重測定の記録票をご提供しています。	設置機器名・台数 (機器の設置と記録票など利用状況確認)	設置機器名・台数 機器の設置と記録票など利用状況のわかるもの
健康づくりの職場環境	⑨ 職場の健康課題を考えた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。	○問題点の整理をお手伝いします。 ○産業保健総合支援センター等の支援をご紹介します。	企業のトップが従業員の健康づくりを重視する方針を明文化(宣言)していること (宣言文、周知方法の確認)	従業員への周知実績がわかるもの メール配信の場合は写し、会議資料の写しなど
	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、出来る事から解決していきましょう。	○他社の好事例をご紹介します。	目標・計画を策定し従業員と共有、実践しているか (計画書、実施実績の確認)	目標・計画など実績がわかるもの メール配信の場合は写し、会議資料の写しなど
職場の「食」	⑪ 従業員の仕事での飲み物に気を付けていますか？	3	2	1	カロリー表示に気を付け、自動販売機はミネラルウォーターやお茶を中心に。	○飲み物のカロリーに関する資料をご提供します。	目標・計画を策定し従業員と共有、実践しているか (計画書、実施実績の確認)	目標・計画など実績がわかるもの メール配信の場合は写し、会議資料の写しなど
	⑫ 家庭での食生活に乱れがないか声掛けをしていますか？	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頂きましょう。	○食事のリーフレットをご提供しています。 ○保健師等がご相談に応じます。	従業員と情報を共有、実践しているか (通知文・実施実績の確認)	情報共有・実績がわかるもの メール配信の場合は写し、会議資料の写しなど
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。	○ストレッチの方法等についての情報をご提供します。	従業員と情報を共有、実践しているか (通知文・実施実績の確認)	情報共有・実績がわかるもの メール配信の場合は写し、会議資料の写しなど
	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。	○日常生活における運動量を増やす情報をご提供します。	従業員と情報を共有、実践しているか (通知文・実施実績の確認)	情報共有・実績がわかるもの メール配信の場合は写し、会議資料の写しなど

▶裏面へ続きます

評価の基準と確認方法

健康企業宣言「アクション」のためのチェックシート Step1

総合評価の基準は合計点数の8割とします、80点以上で目標をクリアしたと判定します。

(できている・概ねできている・できていない) いずれかに〇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	評価方法	確認方法
職場の「禁煙」	⑭ たばこの害について正しい知識を持っていますか?	3	2	1	エビデンスに基づく知識を持つことで、禁煙につながることができます。	○禁煙の講習会などをご案内しています。 ○保健師等にご相談に応じます。	従業員と情報を共有、実践しているか (通知文・実施実績の確認)	情報共有・実績がわかるもの メール配信の場合は写し、会議資料の写しなど
	⑮ 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)	○禁煙関係の法律情報をご提供します。 ○禁煙セミナー等の情報をご提供します。	受動喫煙防止対策を実施しているか (全面禁煙・空間分煙の実施確認)	従業員への通知、実施がわかるもの メール配信の場合は写し、会議資料の写しなど
「心の健康」	⑯ 毎日、従業員に声掛けを行っていますか?	3	2	1	まずは笑顔の挨拶から。お互いに声を掛け合い、相手の話を聞きましょう。	○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。	従業員と情報を共有、実践しているか (周知方法・実績の確認)	情報共有・実績がわかるもの メール配信の場合は写し、会議資料の写しなど
	⑰ 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、同僚がお互い話ができる環境をつくり、研修等を行いましょ。	○産業保健総合支援センター等の支援をご紹介します。	メンタルヘルスの相談窓口を設け、周知し活用を促しているか 研修等を行っているか (周知方法・実績の確認)	情報共有・実績がわかるもの メール配信の場合は写し、会議資料の写しなど
合計点数		点 / 100点			達成基準: 合計点数80点以上			

(Faint watermark and background grid text are present on this page)

健康企業宣言 健康企業宣言 応募用紙

FAX送信先：協会けんぽ東京支部 宛

03-6853-6565

おかけ間違いに
ご注意ください

健康企業宣言します

Step1

取り組むこと

健診を100%受診します。



↑ 健診受診は必須項目です。

- 健診結果の活用をします。
- 健康づくり環境を整えます。
- 「食」に取り組みます。
- 「運動」に取り組みます。
- 「禁煙」に取り組みます。
- 「こころの健康」に取り組みます。



チェックマーク

御社で取り組む項目（任意）に✓をご記入ください。

ホームページで、健康企業宣言をしていただいた会社様として御社名をご紹介します。
掲載を希望されない場合のみ、チェックマークをお願いします

御社名			
保険証の 記号	↓ 7ケタまたは8ケタの数字をご記入ください		

ご担当者様 お名前	様	電話 番号
情報メールの配信 を希望しますか	要 不要	メールアドレス	



社員の健康は企業の誇り

活気ある職場は社員の健康づくりから

健康企業宣言

事業主が「健康企業宣言」をすることで、従業員と一体となって健康づくりに取り組める
従業員の健康への投資は企業の利益の向上につながる

■健康企業宣言に取り組むメリット

○社員が健康でないと、企業も実力を発揮できません、社員の健康管理は、企業のリスク管理でもあります。

・企業で健康づくりをすることで、リスク低減が期待できます。

○『健康企業宣言』エントリー事業所には「宣言の証」を送付します。

また、ホームページで取り組みを公表、さらに、認定証を贈呈した事業所は健康づくりに取り組み認定を受けた企業としてホームページで紹介します。

・ステップ1では、職場の健康づくりに取り組む環境を整えます。健康企業宣言取り組み内容をクリアすると、協会けんぽより「銀の認定証」を贈呈します。

・ステップ2では、職場の健康づくりをさらに進め、安全衛生にも取り組みます。

健康企業宣言取り組み内容をクリアすると、協会けんぽより「金の認定証」を贈呈します。

・東京商工会議所「健康経営アドバイザー制度」に連動します。

また、労働局「安全衛生優良企業公表制度」にチャレンジする基礎を作り、社会的な認知、企業イメージの向上を目指します。

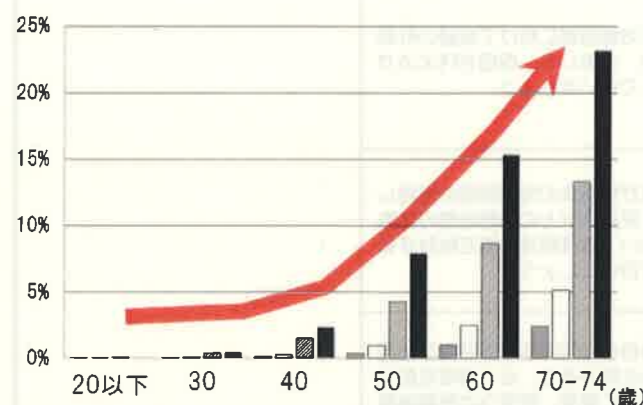
「企業で健康づくり」の理由

■40歳代から生活習慣病リスクが急に高まる

■業種によりメタボ該当者の割合が異なる

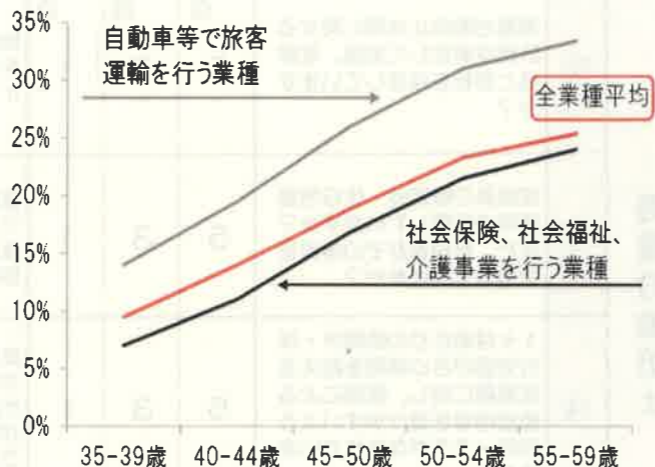
年代別 生活習慣病治療割合

協会けんぽ東京支部データ



業種・年代別 メタボ該当者割合(男性)

協会けんぽ東京支部データ



企業活動は社員の健康が
あってこそ！！

「チェックシート」

見開き

- チェックシートに、現在の状況を記入しましょう。
- 項目の中から、御社で強化すべきものを優先に「取り組みメニュー」としましょう。

「応募」

- 応募用紙に必要事項を記入して、今すぐFAXでご応募を！
健康づくりをさらに進め安全衛生優良企業の認定を目指しましょう。

「取り組む」

- 新たな課題に取り組ましましょう、認定証を社内に掲示して、社員へ周知しましょう。
- 事業主様の協力なリーダーシップのもと、全員で取り組ましましょう！

「振り返る」

- チェックシートで振り返り。Step 2の満点を目指して、何度でも挑戦しましょう！
- Step 2をクリアしたら、「金の認定証」を贈呈します。健康づくりを続けましょう！

お問い合わせ先



全国健康保険協会 東京支部
協会けんぽ
<http://www.kyoukaikenpo.or.jp/>

〒164-8540 中野区中野4-10-2
中野セントラルパークサウス7階
TEL 00-0000000

協会けんぽ東京支部ご加入の
事業主の皆様へ

社員の健康は企業の誇り

活気ある職場は社員の健康づくりから

健康企業宣言

健康企業
宣言

Step2
チャレンジ

募 集 中

- 『健康企業宣言』で職場の健康づくりの基礎ができました。
さらに、健康づくりを一步進めて、安全衛生にも取り組みましょう！
- 社員が健康でないと、企業も実力を発揮できません。
社員の健康管理・安全管理は、企業のリスク管理でもあります。
企業の健康づくりを進めることで、リスク低減が期待できます。
- このチェックシートの項目は、社員の健康・安全の為に
事業主の皆様に取り組んで頂きたい項目です。
まずチェックしてみましょう。
- 東京商工会議所「健康経営アドバイザー制度」に連動しています。
また、労働局「安全衛生優良企業公表制度」にチャレンジする基礎を作り、社会的な認知、企業イメージの向上を目指しましょう！



全国健康保険協会 東京支部
協会けんぽ

2015年11月

健康企業宣言「アクション」のためのチェックシート Step 2

(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
健診・重症化予防	① 対象者への受診の確認を行っていますか?	5	3	1	つい受診を忘れてしまう人がいます。従業員全員が受診できるよう声掛けをしていますか?	○「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)。○自己負担は最高7,038円です。
	② 健診結果を踏まえた健康教育や健康相談などの保健指導を実施していますか?	5	3	1	過去の結果との比較をするなど結果を正しく把握し、必要対応が取れるよう、健康教育を行いましょ。また、従業員が健康相談を受けられる相談窓口を設けましょ。	○健診結果の「見える化」のため、事業所健康診断カルテの提供を行っています。○ICTツールを提供しています。
	③ 家族(被扶養者)の特定健診の受診勧奨をしていますか?	10	5	1	従業員の健康は健康な家族があつてこそ	○協会けんぽに加入の40歳以上の被扶養者(ご家族)は特定健診を実施しています。○基本的な健診は協会けんぽから6,520円の補助があります。
	④ 治療中の従業員が、適正に治療が継続できるよう配慮していますか?	5	3	1	治療の継続は負担がかかるもの。自己判断で治療を中断し重症化してしまうケースや、受診せず悪化するケースがあります。	○糖尿病・慢性腎臓病(CKD)重症化予防のため、未受診者に対して受診勧奨を実施しています。○病院のかかり方や専門医に関する情報の提供ができます。
健康管理・安全衛生活動の取組	⑤ 企業のトップが従業員の健康や安全の確保を重視する方針を明文化していますか?	5	3	1	従業員の健康や安全の確保を重視する方針を企業のトップが関与して策定し、明文化して社内で情報共有しましょ	○チェックシートを活用して課題を見つけ解決策を検討しましょ。
	⑥ 従業員の健康の保持・増進、安全衛生活動に関する計画を策定して実施、従業員と情報を共有していますか?	5	3	1	医師などの専門職からの支援、外部サービス機関等を活用して、従業員の健康の保持増進、安全衛生活動に積極的に取り組むために、計画を策定し、教育プログラムを策定し実施しましょ。「健康企業宣言」に基づく実施事項を確実に実施して、取組をPDCAサイクルで行いましょ。また、従業員と情報を共有して、反映させるため積極的に支援しましょ。	○産業医の設置義務のない中小の事業所にも産業保健支援センター等の支援が受けられます。○産業保健支援センターをはじめ、外部サービス機関の情報提供ができます。○厚生労働省のあんぜんプロジェクトに参加するなど、取り組みを見えるかしましょ。○保健師・管理栄養士による集団学習を行っており、そのメニューに入れることができます。
	⑦ 疾病を有する従業員が、治療しながら仕事を続けられるよう、職場での支援体制が整っていますか?	5	3	1	疾病を有する従業員が治療しながら仕事を続けられるよう、体制を整えていますか? 時間単位の有給休暇制度や短時間勤務制度の導入などの仕組みづくりを進めましょ。	○産業保健支援センターをはじめ、外部サービス機関の情報提供ができます。
メンタルヘルス対策	⑧ メンタルヘルス対策に関する計画を策定して実施、従業員と情報を共有していますか?	5	3	1	医師などの専門職からの支援、外部サービス機関等を活用して、メンタルヘルス対策に関する計画を策定し実施して、取組をPDCAサイクルで行いましょ。産業医の設置義務のない中小の事業所にも産業保健支援センター等の支援が受けられます。	○産業保健支援センターをはじめ、外部サービス機関の情報提供ができます。
	⑨ ストレスチェックを実施、結果に基づく自社の傾向を把握や職場改善を行っていますか?	5	3	1	労働安全衛生法に基づくストレスチェックを行い、その結果に基づき職場の集団分析と職場改善を行いましょ。	○ストレスチェックの実施方法の情報提供。○産業保健支援センターなどの情報提供ができます。
	⑩ メンタルヘルスの相談窓口の設置や、情報提供、研修会を行っていますか?	5	3	1	相談できる社内社外の窓口を確保し従業員に周知、活用していますか? 管理者を含む従業員に、メンタルヘルスに関する情報提供、教育研修を行いましょ。	○産業保健センター等の情報提供をすることができます。
	⑪ メンタルヘルス不調者に関する対応方針、休職した従業員に対する職場復帰を支援するルールを策定していますか?	5	3	1	不調を訴える従業員に対して、専門医への連携を確保しましょ。メンタルヘルス不調により休職した従業員に対する職場復帰支援プログラムを策定しましょ。	○厚生労働省「心の問題により休業した労働者の職場復帰支援の手引き」が参考になります。

御社の『健康企業宣言』で取り組むメニューの参考資料としてご利用ください

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	相談窓口
過重労働防止	⑫ 過重労働防止対策に関する計画を策定して実施、従業員と情報を共有していますか?	5	3	1	時間外労働削減に向けて取組の計画を策定、実施して、取組をPDCAサイクルで行いましょ。	
	⑬ 従業員の時間外・休日労働時間の把握していますか? また、管理者がその情報を把握していますか?	5	3	1	管理者が従業員の労働時間の把握して、一定基準以上の勤務時間の従業員について業務軽減方策を検討する取組を行いましょ。	
	⑭ 1ヶ月あたりの時間外・休日労働が80時間を超える従業員に対し、医師による面接指導を受けやすいよう取組・工夫がなされていますか?	5	3	1	従業員自らが時間外労働時間を把握できる仕組みあり、80時間を超えた従業員に直接、医師への面接指導が案内できる取組や工夫をしましょ。	
	⑮ 年次有給休暇の取得促進を行っていますか?	5	3	1	年次有給休暇の取得促進のため、計画的付与制度などの具体的なルールを設けて、実施しましょ。	
	⑯ 安全活動のための計画を策定して実施、従業員と情報を共有していますか? ※4S(整理、整頓、清掃、清潔)活動を継続的に実施する方法・体制を含む	5	3	1	安全活動のための計画を策定し、実施するとともに、取組をPDCAサイクルで行いましょ。また、従業員と情報を共有して、広く意見を求め反映させましょ。	厚生労働省HP職場の安全サイト「安全衛生優良企業公表制度」 http://anzeninfo.mhiw.go.jp/shindan/shindan_index.html
(製造業等※) 安全でリスクの少ない職場環境の整備	⑰ ①～③の活動等を継続的に実施するための具体的な方法を定め、実施体制を整えており、実施していますか? ①ヒヤリ・ハット活動 ②危険予知(KY)活動 ③労働災害発生事例の分析・再発防止対策の検討	5	3	1	それぞれの活動を継続的に実施するための具体的な方法を定め、実施体制を整えており、確実に実施するために、ミーティング等で定期的にヒヤリ・ハット事例の報告を行ったり、定期的に危険予知活動を行うなどの取組を行いましょ。労働災害発生事例の分析と再発防止対策を実施しましょ。	
	⑱ リスクアセスメントのための計画を策定して実施し、結果を踏まえて必要な改善措置を実施していますか? また、従業員と情報を共有していますか?	5	3	1	リスクアセスメントの実施のための社内ルールを策定し、実施するとともに、その結果に基づき改善措置を実施しましょ。計画を従業員と共有し、取組をPDCAサイクルで行いましょ。	
	⑲ 労働災害、事故時の緊急時対応が手順化され、関係者への教育訓練をしていますか?	5	3	1	火災時や地震時の緊急連絡網や対応マニュアルを整備して、対応訓練が行われることがありますが、労働災害発生時の応急措置なども対応できるようにしましょ。	
合計点数		点 / 100点①～⑲ (製造業等) ※				
達成基準: 合計点数の8割以上		点 / 80点①～⑱ (製造業等以外) ※				

注) 製造業等とは「労働安全衛生法第2条第1号および同条第2号に掲げる業種(林業、鉱業、建設業、運送業及び清掃業、製造業(物の加工業を含む。)、電気業、ガス業、熱供給業、水道業、通信業、各種商品卸売業、家具・建具・じゅう器等卸売業、各種商品小売業、家具・建具・じゅう器小売業、燃料小売業、旅館業、ゴルフ場業、自動車整備業及び機械修理業)」を示します。

評価の基準と確認方法

健康企業宣言「アクション」のためのチェックシート Step 2

総合評価の基準は合計点数の8割とします。
製造業等は80点以上、製造業等以外は
64点以上で目標をクリアしたと判定します。

(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	評価方法	確認方法
健診・重症化予防	① 対象者への受診の確認を行っていますか？	5	3	1	つい受診を忘れてしまう人がいます。従業員全員が受診できるよう声掛けをしていますか？	○「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)。○自己負担は最高7,038円です。	健診結果データの提供 人中 人受診(%) (基準: 5点80%以上、3点50%以上、1点49%以下) 周知方法の確認	提供された健診結果データの確認 加入者 人中 人提供 従業員への周知実績がわかるもの メール配信の場合は写し、会議資料の写しなど
	② 健診結果を踏まえた健康教育や健康相談などの保健指導を実施していますか？	5	3	1	過去の結果との比較をするなど結果を正しく把握し、必要な対応が取れるよう、健康教育を行います。また、従業員が健康相談を受けられる相談窓口を設けましょう。	○健診結果の「見える化」のため、事業所健康度診断カルテの提供を行っています。○ICTツールを提供しています。	保健指導実績・健康相談実績の確認 (通知、実施結果の確認) (基準有所見率が前年より改善しているか)	保健指導実績・健康相談実績の確認 従業員への周知実績がわかるもの (メール配信の場合は写し)
	③ 家族(被扶養者)の特定健診の受診勧奨をしていますか？	10	5	1	従業員の健康は健康な家族があってこそ	○協会けんぽに加入の40歳以上の被扶養者(ご家族)は特定健診を実施しています。○基本的な健診は協会けんぽから6,520円の補助があります。	目標・周知方法を策定し従業員と情報共有しているか (人中 人受診(%) (基準: 10点30%以上、5点29~10%、1点9%以下))	健診結果データの確認 従業員への周知実績がわかるもの メール配信の場合は写し、会議資料の写しなど
	④ 治療中の従業員が、適正に治療が継続できるよう配慮していますか？	5	3	1	治療の継続は負担がかかるもの。自己判断で治療を中断し重症化してしまうケースや、受診せず悪化するケースがあります。	○糖尿病・慢性腎臓病(CKD)重症化予防のため、未受診者に対して受診勧奨を実施しています。○病院のかかり方や専門医に関する情報、提供ができます。	治療しながら仕事ができるよう配慮し、支援を行っているか (社内の仕組み、支援制度の確認)	従業員への周知実績がわかるもの メール配信の場合は写し、会議資料の写しなど
健康管理・安全衛生活動の取組	⑤ 企業のトップが従業員の健康や安全の確保を重視する方針を明文化していますか？	5	3	1	従業員の健康や安全の確保を重視する方針を企業のトップが関与して策定し、明文化して社内にて情報共有しましょう。	○チェックシートを活用して課題を見つけ解決策を検討しましょう。	従業員の健康や安全の確保を重視する方針の策定と明文化し、情報共有しているか (明文化された書面、情報共有の実施状況)	従業員の健康や安全の確保を重視する方針の策定と明文化し、情報共有しているか (明文化された書面、情報共有の実施状況)
	⑥ 従業員の健康の保持・増進、安全衛生活動に関する計画を策定して実施、従業員と情報を共有していますか？	5	3	1	医師などの専門職からの支援、外部サービス機関等を活用して、従業員の健康の保持増進、安全衛生活動に積極的に取り組むために、計画を策定し、教育のプログラムを策定し実施しましょう。「健康企業宣言」に基づく実施事項を確実に実施して、取組をPDCAサイクルで行いましょう。また、従業員と情報を共有して、反映させるため積極的に支援しましょう。	○産業医の設置義務のない中小の事業所にも産業保健支援センター等の支援が受けられます。○産業保健支援センターをはじめ、外部サービス機関の情報提供ができます。○厚生労働省のあんぜんプロジェクトに参加するなど、取り組みを見えるかしましょう。○保健師・管理栄養士による集団学習を行っており、そのメニューに入れることができます。	従業員の健康の保持増進、安全衛生活動の取組に関する計画・スケジュール等を策定し、実施しているか (計画書・進捗管理表など、計画の内容・実施状況の確認)	計画書・進捗管理表など計画の内容と実施状況のわかるもの 従業員への周知実績がわかるもの メール配信の場合は写し、会議資料の写しなど
	⑦ 疾病を有する従業員が、治療しながら仕事を続けられるよう、職場での支援体制が整っていますか？	5	3	1	疾病を有する従業員が治療しながら仕事を続けられるよう、体制を整えていますか？時間単位の有給休暇制度や短時間勤務制度の導入などの仕組みづくりを進めましょう。	○産業保健支援センターをはじめ、外部サービス機関の情報提供ができます。	疾病を有する従業員が利用できる仕組み、支援体制などを構築し、支援を行っているか	疾病を有する従業員が利用できる仕組み、支援制度など概要のわかるもの
	⑧ メンタルヘルス対策に関する計画を策定して実施、従業員と情報を共有していますか？	5	3	1	医師などの専門職からの支援、外部サービス機関等を活用して、メンタルヘルス対策に関する計画を策定し実施して、取組をPDCAサイクルで行いましょう。産業医の設置義務のない中小の事業所にも産業保健支援センター等の支援が受けられます。	○産業保健支援センターをはじめ、外部サービス機関の情報提供ができます。	メンタルヘルス対策に関する計画・スケジュール等を策定し、実施しているか (計画書・進捗管理表など、計画の内容・実施状況の確認)	計画書・進捗管理表など計画の内容と実施状況のわかるもの 従業員への周知実績がわかるもの メール配信の場合は写し、会議資料の写しなど
メンタルヘルス対策	⑨ ストレスチェックを実施、結果に基づく自社の傾向を把握や職場改善を行っていますか？	5	3	1	労働安全衛生法に基づくストレスチェックを行い、その結果に基づき職場の集団分析と職場改善を行いましょう。	○ストレスチェックの実施方法の情報提供 ○産業保健支援センターなどの情報提供ができます。	ストレスチェックを実施しているか、集団分析の実施、職場改善の検討を行っているか (衛生委員会等の組織的な対応のわかるもの)	衛生委員会等の組織的な対応のわかるもの、会議録など
	⑩ メンタルヘルスの相談窓口の設置や、情報提供、研修会を行っていますか？	5	3	1	相談できる社内社外の窓口を確保し従業員に周知、活用していますか？ 管理者を含む従業員に、メンタルヘルスに関する情報提供、教育研修を行います。	○産業保健センター等の情報提供をすることができます。	相談窓口を設け、周知し活用の促進を図っているか、従業員(管理者も含む)に対し、メンタルヘルスに関する情報提供・研修を行っているか	相談窓口の設置、メンタルヘルスに関する情報提供・研修の周知・実施状況のわかるもの
	⑪ メンタルヘルス不調者に関する対応方針、休職した従業員に対する職場復帰を支援するルールを策定していますか？	5	3	1	不調を訴える従業員に対して、専門医への連携を確保しましょう。 メンタルヘルス不調により休職した従業員に対する職場復帰支援プログラムを策定しましょう。	○厚生労働省「心の問題により休職した労働者の職場復帰支援の手引き」が参考になります。	メンタルヘルス不調者に関する対応方針、休職した従業員に対する職場復帰を支援するルールの策定を行っているか	明文化されたもの、または対応事例

▶裏面へ続きます

評価の基準と確認方法

健康企業宣言「アクション」のためのチェックシート part2

(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。

総合評価の基準は合計点数の8割とします。
製造業等は80点以上、製造業等以外は
64点以上で目標をクリアしたと判定します。

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	評価方法	確認方法
過重労働防止	⑫ 過重労働防止対策に関する計画を策定して実施、従業員と情報を共有していますか？	5	3	1	時間外労働削減に向けて取組の計画を策定、実施して、取組をPDCAサイクルで行いましょう。		過重労働防止対策に関する計画・スケジュール等を策定し、実施しているか (計画書・進捗管理表など、計画の内容・実施状況の確認)	計画書・進捗管理表など計画の内容と実施状況のわかるもの 従業員への周知実績がわかるもの メール配信の場合は写し、会議資料の写しなど
	⑬ 従業員の時間外・休日労働時間の把握していますか？ また、管理者がその情報を把握していますか？	5	3	1	管理者が従業員の労働時間の把握して、一定基準以上の勤務時間の従業員について業務軽減策を検討する取組を行いましょう。		時間外・休日労働時間の把握・管理の方法、長時間労働者がいる場合の管理者への通知ルール、労働時間の状況から改善が必要な場合とする社内基準などの確認	時間外・休日労働時間の把握・管理の方法、長時間労働者がいる場合の管理者への通知ルール、労働時間の状況から改善が必要な場合とする社内基準などの確認できるもの
	⑭ 1ヶ月あたりの時間外・休日労働が80時間を超える従業員に対し、医師による面接指導を受けやすいよう取組、工夫がなされていますか？	5	3	1	従業員自らが時間外労働時間を把握できる仕組みあり、80時間を超えた従業員に直接、医師への面接指導が案内できる取組や工夫をしましょう。		従業員自らが時間外労働時間を把握できる仕組みあり、80時間を超えたとして従業員に直接、医師への面接指導が案内されているか	従業員自らが時間外労働時間を把握できる仕組みあり、80時間を超えたとして従業員に直接、医師への面接指導が案内されているか
	⑮ 年次有給休暇の取得促進を行っていますか？	5	3	1	年次有給休暇の取得促進のため、計画的付与制度などの具体的なルールを設けて、実施しましょう。		年次有給休暇の取得促進のための具体的な計画を策定し、従業員と共有しているか (基準：5点年次有給取得率70%以上、3点69~50%、1点49%以下)	計画、従業員への周知実績がわかるもの、実施結果など
安全でリスクの少ない職場環境の整備 (製造業等※)	⑯ 安全活動のための計画を策定して実施、従業員と情報を共有していますか？ ※4S(整理、整頓、清掃、清潔)活動を継続的に実施する方法・体制を含む	5	3	1	安全活動のための計画を策定し、実施するとともに、取組をPDCAサイクルで行いましょう。 また、従業員と情報を共有して、広く意見を求め反映させましょう。	厚生労働省「職場の安全サイト」 「安全衛生優良企業公表制度」 http://www.mhlw.go.jp/shindan/shindan_index.html	安全活動のための計画・スケジュール等を策定し、実施しているか (計画書・進捗管理表など、計画の内容・実施状況の確認)	計画書・進捗管理表など計画の内容と実施状況のわかるもの 従業員への周知実績がわかるもの メール配信の場合は写し、会議資料の写しなど
	⑰ ①~③の活動を継続的に実施するための具体的な方法を定め、実施体制を整えておき、確実に実施するために、ミーティング等で定期的にヒヤリ・ハット事例の報告を行ったり、定期的に危険予知活動を行うなどの取組を行いますか？ ①ヒヤリ・ハット活動 ②危険予知(KY)活動 ③労働災害発生事例の分析・再発防止対策の検討	5	3	1	それぞれの活動を継続的に実施するための具体的な方法を定め、実施体制を整えておき、確実に実施するために、ミーティング等で定期的にヒヤリ・ハット事例の報告を行ったり、定期的に危険予知活動を行うなどの取組を行いましょう。 労働災害発生事例の分析と再発防止対策を実施しましょう。		安全活動のための計画を継続的に進めるための具体的な取組や実績が行われているか (計画書・進捗管理表など、計画の内容・実施状況の確認)	安全活動のための計画を継続的に進めるための具体的な取組や実績がわかるもの (計画書・進捗管理表など、計画の内容・実施状況の確認)
	⑱ リスクアセスメントのための計画を策定して実施し、結果を踏まえて必要な改善措置を実施していますか？ また、従業員と情報を共有していますか？	5	3	1	リスクアセスメントの実施のための社内ルールを策定し、実施するとともに、その結果に基づき改善措置を実施しましょう。 計画を従業員と共有し、取組をPDCAサイクルで行いましょう。		リスクアセスメントの実施のための社内ルールの策定・実施状況、改善措置を施しているか (社内ルール・活動記録など、実施状況の確認)	リスクアセスメントの実施のための社内ルールの策定・実施状況、改善措置を施しているか (社内ルール・活動記録など、実施状況の確認)
⑲ 労働災害、事故時の緊急時対応が手順化され、関係者への教育訓練をしていますか？	5	3	1	火災時や地震時の緊急連絡網や対応マニュアルを整備して、対応訓練が行われることがありますが、労働災害発生時の応急措置なども対応できるようにしましょう。		災害発生時、事故時の緊急対応の手順化され、境界訓練が実施されているか (対応マニュアル・教育訓練の実施状況の確認)	災害発生時、事故時の緊急対応の手順化され、境界訓練が実施されているか (対応マニュアル・教育訓練の実施状況の確認)	
合計点数		点 / 100点①~⑱ (製造業等) ※						
達成基準：合計点数の8割以上		点 / 80点①~⑱ (製造業等以外) ※						

注) 製造業等とは「労働安全衛生施行令第2条第1号および同条第2号に掲げる業種(林業、鉱業、建設業、運送業及び清掃業、製造業(物の加工業を含む。)、電気業、ガス業、熱供給業、水道業、通信業、各種商品卸売業、家具・建具・じゅうとう器卸売業、各種商品小売業、家具・建具・じゅうとう器小売業、燃料小売業、旅館業、ゴルフ場業、自動車整備業及び機械修理業)」を示します。

健康企業宣言 健康企業宣言 応募用紙

FAX送信先：協会けんぽ東京支部 宛

03-6853-6565

おかけ間違いに
ご注意ください

健康企業宣言 Step2

にチャレンジします

取り組むこと

- 健診・重症化予防に取り組みます。
 - 健康管理・安全衛生活動に取り組みます。
 - メンタルヘルス対策に取り組みます。
 - 過重労働防止に取り組みます。
 - 安全でリスクの少ない職場環境の整備に取り組みます。
-
- 東京商工会議所の「健康経営アドバイザー（仮）」にチャレンジします



チェックマーク

御社で取り組む項目（任意）に✓をご記入ください。

ホームページで、健康企業宣言をしていただいた会社様として御社名をご紹介します。
掲載を希望されない場合のみ、チェックマークをお願いします

御社名			
保険証の 記号	↓7ケタまたは8ケタの数字をご記入ください		

ご担当者様 お名前	様	電話 番号
情報メールの配信 を希望しますか	要	不要	メールアドレス



社員の健康は企業の誇り

活気ある職場は社員の健康づくりから

健康企業宣言

健康企業
宣言

事業主が「健康企業宣言」をすることで、従業員と一体となって健康づくりに取り組める
従業員の健康への投資は企業の利益の向上につながる

■健康企業宣言に取り組むメリット

○社員が健康でないと、企業も実力を発揮できません、社員の健康管理は、企業のリスク管理でもあります。

・企業で健康づくりをすることで、リスク低減が期待できます。

○『健康企業宣言』エントリー事業所には「宣言の証」を送付します。

また、ホームページで取り組みを公表、さらに、認定証を贈呈した事業所は健康づくりに取り組み認定を受けた企業としてホームページで紹介します。

・ステップ1では、職場の健康づくりに取り組む環境を整えます。健康企業宣言取り組み内容をクリアすると、協会けんぽより「銀の認定証」を贈呈します。

・ステップ2では、職場の健康づくりをさらに進め、安全衛生にも取り組みます。

健康企業宣言取り組み内容をクリアすると、協会けんぽより「金の認定証」を贈呈します。

・東京商工会議所「健康経営アドバイザー制度」に連動します。

また、労働局「安全衛生優良企業公表制度」にチャレンジする基礎を作り、社会的な認知、企業イメージの向上を目指します。

