

# 企業の健康づくりについて (健康診断など)

## 【健康保険法第150条】

保険者は、高齢者の医療の確保に関する法律第20条の規定による特定健康診査及び同法第24条の規定による特定保健指導（以下この項及び第154条の2において「特定健康診査等」という。）を行うものとするほか、特定健康診査等以外の事業であって、健康教育、健康相談及び健康診査並びに健康管理及び疾病の予防に係る被保険者及びその被扶養者（以下この条において「被保険者等」という。）の自助努力についての支援その他の被保険者等の健康の保持増進のために必要な事業を行うように努めなければならない。

## 健康診査（健診）を行います

被保険者：委託健診実施機関で**生活習慣病予防健診**を実施  
（埼玉県内では127機関と契約）

※生活習慣病予防健診を利用されない場合は「高齢者の医療の確保に関する法律」に基づき、労働安全衛生法に基づく定期健診の結果を提供していただくこととなります。

被扶養者：他保険者と共同して地域医師会等と契約し**特定健診**を実施

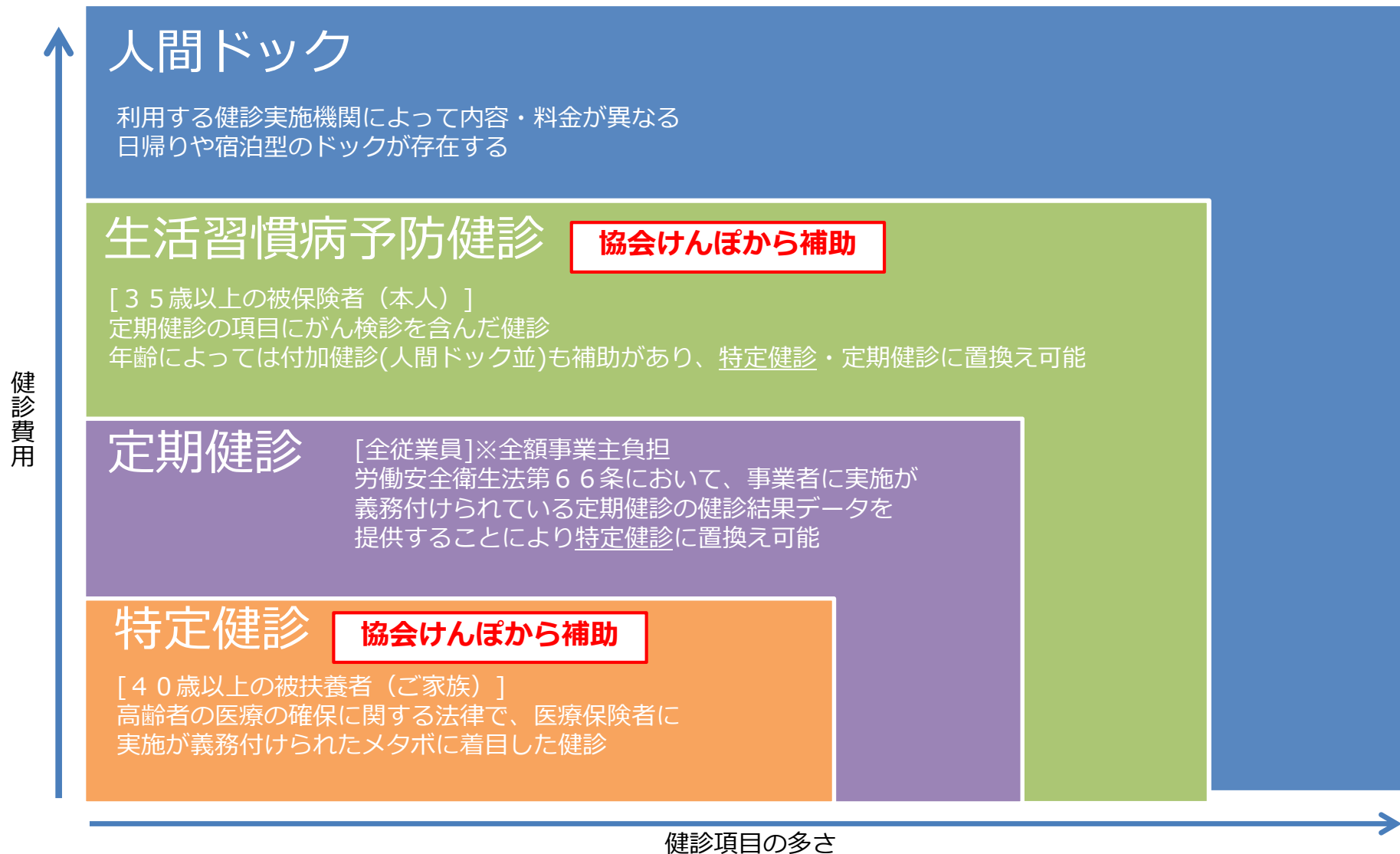
## 特定保健指導を行います

被保険者：協会けんぽ保健師等が実施  
（一部業務委託しており、約30機関と契約）

被扶養者：他保険者と共同して地域医師会等と契約し実施（利用券を発行）

## 健康づくり事業等を行います

- ・ **重症化予防**事業を実施
- ・ 健康づくりセミナー、健康相談等を実施
- ・ **健康経営**の推進（コラボヘルスの実施）



## ①被保険者



被保険者（本人）	
ご案内	前年度の3月 お勤め先（企業）へ対象となる方全員を案内 通年受診可能
対象	35歳以上
検査項目	診察等・血圧測定・尿検査・糞便検査 血液学的検査・生化学的検査 心電図検査 胸部レントゲン検査 胃部レントゲン検査
健診実施機関	埼玉県内 127機関 （他、全国各支部契約機関で受診可能）
自己負担額／総額	5,282円／18,865円
オプション健診（検査）	付加健診・乳がん検診・子宮頸がん検診・肝炎ウイルス検査

## ②被扶養者



被扶養者（家族）	
ご案内	4月 被保険者（本人）ご自宅へ案内 通年受診可能
対象	40歳以上
検査項目	診察等・血圧測定・尿検査・血液検査
健診実施機関	埼玉県内 約2,000機関 （他、全国各支部契約機関で受診可能）
自己負担額	0円～1,700円
オプション健診（検査）	なし（詳細な健診は医師の判断による）

## 生活習慣病予防健診とは？

生活習慣病の発症や重症化の予防を目的とした血液検査や尿検査、がん検診等、被保険者(ご本人)に受けていただく健診です。



生活習慣病  
予防健診で  
調べること

### ● 血圧測定

▶ 血圧を測り、循環器系の状態を調べます

### ● 尿検査

▶ 腎臓、尿路の状態や糖尿病等を調べます

### ● 便潜血反応検査

▶ 大腸からの出血を調べます

### ● 血液検査

▶ 動脈硬化、肝機能等の状態や糖尿病、痛風等を調べます

### ● 心電図検査

▶ 不整脈や狭心症等の心臓に関わる病気を調べます

### ● 胃部レントゲン検査

▶ 食道や胃、十二指腸の状態を調べます

### ● 胸部レントゲン検査

▶ 肺や気管支の状態を調べます

肺 胃 大腸 子宮 乳房

協会けんぽの生活習慣病予防健診は**5大がん**までカバー！

## 健診内容 ① 年度内にお一人様につき1回、健診費用の一部を補助します

健診の種類	検査の内容	対象者	自己負担額
一般健診	<ul style="list-style-type: none"> <li>問診・診察等・身体計測・血圧測定</li> <li>尿検査・便潜血反応検査・血液検査</li> <li>心電図検査・胃部レントゲン検査</li> <li>胸部レントゲン検査</li> </ul>	35歳～74歳の方 (75歳の誕生日の前日まで)	最高 <b>5,282円</b>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>眼底検査※医師が必要と判断した場合のみ</li> </ul>		最高 <b>79円</b>
子宮頸がん検診(単独受診)	<ul style="list-style-type: none"> <li>問診・細胞診</li> </ul> ※自己採取による検査は実施していません。	20歳～38歳の 偶数年齢の女性の方	最高 <b>970円</b>

充実の内容で  
このご負担!

自己負担額  
最高**5,282円**

+

協会補助額  
最高**13,583円**

||

一般健診  
総額最高 **18,865円**

※一般健診項目は、どの検査項目も生活習慣病の予防に必要であるため、すべて受診していただくようになっています。  
体調不良等の理由で受けられない検査がある場合は、健診機関(医師)へご相談ください。

## + 一般健診に追加できる健診 ① 単独受診はできません

健診の種類	検査の内容	対象者	自己負担額
付加健診	<ul style="list-style-type: none"> <li>尿沈渣顕微鏡検査・血液学的検査</li> <li>生化学的検査・眼底検査</li> <li>肺機能検査・腹部超音波検査</li> </ul>	一般健診を受診する ① 40歳の方 ② 50歳の方	最高 <b>2,689円</b>
乳がん検診	<ul style="list-style-type: none"> <li>問診・乳房エックス線検査</li> <li>視診・触診</li> </ul> ※視診、触診は医師の判断により実施	一般健診を受診する 40歳～74歳の偶数年齢の女性の方	50歳以上 最高 <b>1,013円</b>   40歳～48歳 最高 <b>1,574円</b>
子宮頸がん検診	<ul style="list-style-type: none"> <li>問診・細胞診</li> </ul> ※自己採取による検査は実施していません。	一般健診を受診する 36歳～74歳の偶数年齢の女性の方 ※36歳、38歳の女性は子宮頸がん検診の単独受診も可	最高 <b>970円</b>
肝炎ウイルス検査	<ul style="list-style-type: none"> <li>HCV抗体検査・HBs抗原検査</li> </ul>	一般健診を受診する方のうち、過去にC型肝炎ウイルス検査を受けたことがない方	最高 <b>582円</b>

お問い合わせ

## 健診受診の流れ

### ！ 事業主の皆さま

ホームページに健診対象者へお知らせいただくためのチラシを掲載しておりますので、ご活用ください。

1 案内が届いたら、従業員の皆さまに健診を受診するよう周知する

協会けんぽ 健診パンフレット 🔍

(<https://www.kyoukaikenpo.or.jp/g4/cat430/>)

2 受診を希望する健診機関に予約する

協会けんぽへの申込み手続きは不要です。  
全国約3,500機関の健診機関で受診することができます。  
健診機関は協会けんぽのホームページから検索することもできます。

協会けんぽ 健診機関 🔍

(<https://www.kyoukaikenpo.or.jp/g4/cat415/2001-138/>)

3 健診を受診する

受診当日は保険証及び検査容器などを忘れないよう、お持ちください。  
健診当日に特定保健指導の案内があった際は、積極的に利用いただくよう従業員の方にお声かけをお願いします。

4 生活習慣の改善が必要な方は…

- 特定保健指導を利用する
- 医療機関を受診する



協会けんぽは、健診を受診しやすい環境にするため、健診費用の自己負担額を引き下げました！  
定期健康診断の項目が含まれ、かつ3種のがん検診が含まれています。この機会にぜひ、生活習慣病予防健診を受診してください！

令和5年  
4月  
スタート！

## 生活習慣病予防健診等の自己負担の軽減

一般健診  
対象:35歳~74歳の被保険者(ご本人)

軽減前

最高

7,169円



軽減後

最高

5,282円

一般健診に併せて受診できる「付加健診」も自己負担を引き下げ！さらに、対象年齢が拡大！

付加健診

軽減前

最高

4,802円



軽減後

最高

2,689円

令和6年4月より、付加健診の対象年齢について、現行の40歳、50歳に加え、45歳、55歳、60歳、65歳、70歳も対象になります。

※付加健診とは、節目の年齢において、肝臓、胆のう、腎臓といった腹部の臓器の様子を調べるための腹部超音波検査や、高血圧・動脈硬化などを見つける手がかりとなる眼底検査といった、より詳細な健診です。



特定健診の対象となる40歳以上の被保険者の方で、生活習慣病予防健診をご利用されない場合は、重症化予防（治療勧奨）や特定保健指導につなげるため、定期健診結果データのご提供をお願いしております。

定期健康診断の結果データのご提供は法律（※）で事業主様に義務づけられておりますので、個人情報保護の問題もありません。  
※高齢者の医療の確保に関する法律第27条第2項及び第3項

**事業者健診（定期健康診断）の結果をご提供ください！**

メリット

- 重症化予防に資した生活習慣改善サポートをご案内します！
  - 血糖値や血圧等の検査結果に生活習慣病のリスクがあるにも関わらず、医療機関を受診していないと思われる方に医療機関への受診をお勧めしています。
- 健診結果に基づき、糖尿病、高血圧、高脂血症等のリスクが高い方へ、生活習慣改善のサポート（特定保健指導）を行っております。保健師や管理栄養士によるサポート（個別相談）で、歯型、通院型をご希望に応じてご案内いただけます。
- 健診結果等を活用し、事業所ごとに従業員様の健康状態を分析した「健康経営サポートカルテ」を無料でご提供いたします。「健康経営サポートカルテ」は、健康経営を始めるきっかけとして、事業の健康経営の推進にご活用いただけます。
  - ※「健康経営」はNPO法人健康経営研究会の登録商標です。
  - ※「健康経営サポートカルテ」のご提供は被保険者数30人以上の事業所等の条件があります。

ご提供方法

**協会けんぽへ同意書をご提出いただくだけ**

事業所様にて付いて、健診機関が協会けんぽへ定期健康診断結果を提出しますので、事業所様へデータ作成等のお手続きをおかけいたしません。

※健診機関が健診結果データを作成できない場合は、健診結果の写しまたは電子データのご送付を事業所様にお願ひすることがあります。

個人情報の観点から問題ない？

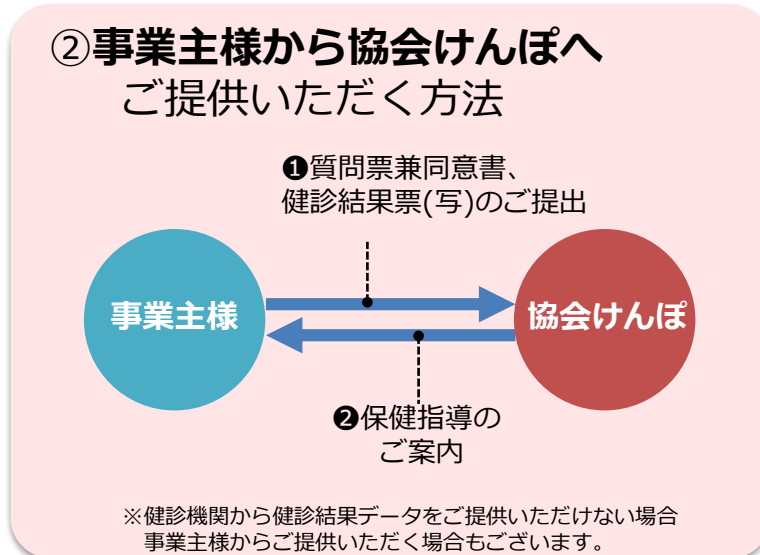
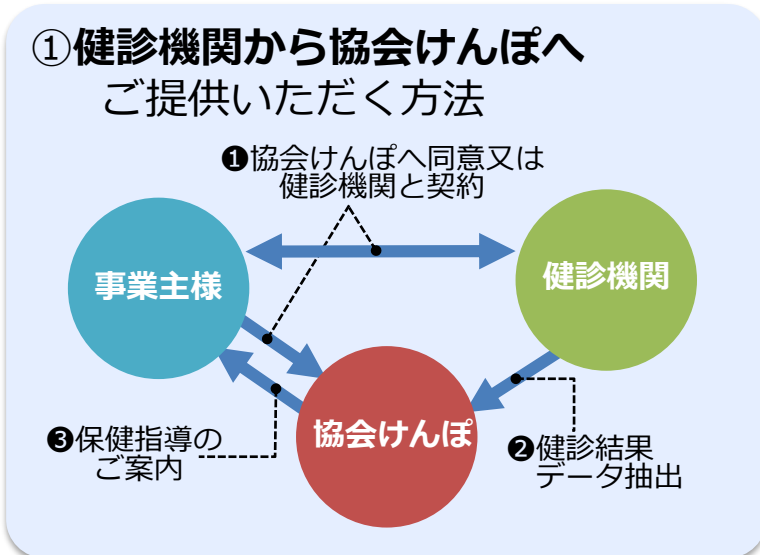
「高齢者の医療の確保に関する法律（昭和57年法律第90号）第27条」により、定期健康診断結果の提供を求められた場合、事業者は定期健康診断結果を提出することが義務付けられております。また、定期健康診断結果の提供は、「個人情報保護法」の「法令に基づく場合」に該当するため**同意を要しない**（従業員様）の同意は不要です。

送付先・お問い合わせ先  
全国健康保険協会（協会けんぽ）  
埼玉支部 健康グループ

〒300-8688  
全国健康保険協会（協会けんぽ）埼玉県支部（JAICA）10階  
TEL 048-608-5015（受付～午後5時）  
FAX 048-608-5016（受付～午後5時）  
Eメール [kyoukaikenpo@kyoukaikenpo.or.jp](mailto:kyoukaikenpo@kyoukaikenpo.or.jp)

全国健康保険協会 埼玉支部 協会の国 埼玉県 労働基準 埼玉労働局

ご提供の流れ



## 特定健診とは？

日本人の死亡原因の約6割を占める生活習慣病の予防を目的に、被扶養者(ご家族)に受けていただく健診です。年度内にお一人様につき1回、健診費用の一部を補助します。

## 健診の対象

# 40～74歳の被扶養者(ご家族)です。

※受診時に協会けんぽの被扶養者であることが必要です。

※受診する年度に40歳になる方は、40歳の誕生日を迎える前でも受診できます。

※受診する年度に75歳になる方は、75歳の誕生日の前日までに、受診を終えていただく必要があります。

## 健診の費用

基本的な  
健診のみ  
受診した場合

上限  
**7,150円**  
を補助！

自己負担  
**850円**



例 基本的な健診費用が  
8,000円の場合

詳細な健診を  
あわせて  
受診した場合

上限  
**10,550円**  
を補助！

( 基本的な健診に  
3,400円増額 )

自己負担  
**2,450円**



例 詳細な健診も含めた合計の  
健診費用が13,000円の場合

## 健診の内容

### 特定健診で調べること(基本的な健診)

※=採血による検査です。

健診の種類	項目	検査の内容	対象者	補助額
基本的な健診	● 問診	・現在の健康状態や生活習慣(飲酒、喫煙の習慣など)を伺い、検査の参考にします	40～74歳 (75歳の誕生日の前日まで)の方	最高 <b>7,150円</b>
	● 診察等	・視診、触診、聴打診などを行います		
	● 身体計測	・身長・体重・腹囲を測ります		
	● 血圧測定	・血圧を測り、循環器系の状態を調べます		
	● 血中脂質検査※	・中性脂肪や善玉・悪玉コレステロールを測定し、動脈硬化や脂質異常等を調べます		
	● 肝機能検査※	・肝細胞の酵素を測定し、肝機能等の状態を調べます		
	● 血糖検査※	・空腹時血糖またはHbA1c、随時血糖を測定し、糖尿病等を調べます (随時血糖を測定する場合は、食事開始後3.5時間以上経過していること)		
	● 尿検査	・腎臓、尿路の状態や糖尿病等を調べます		
+	詳細な健診	● 心電図検査 ● 眼底検査 ● 貧血検査※ ● 血清クレアチニン検査※(eGFRによる腎機能の評価含む)	健診結果等に基づいて医師の判断により実施	最高 <b>3,400円</b>

がん検診も受診したい ▶▶

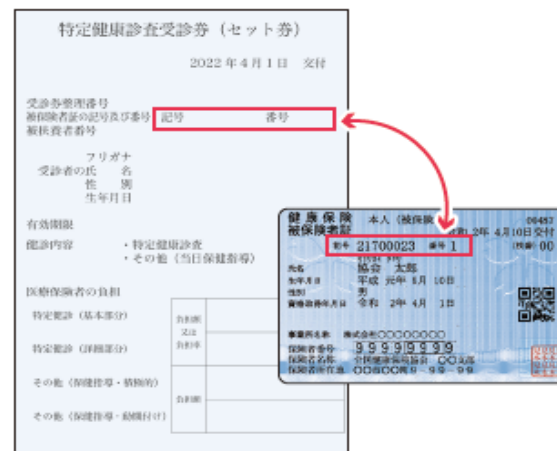
がん検診は、健康増進法等に基づいて市区町村が実施しています。  
詳細については、お住まいの市区町村のホームページや広報物などでご確認ください。

## 健診受診の流れ

### 1 受診券(セット券※)を受け取る

受診券(セット券)は、例年4月ごろ、被保険者の皆さまのご自宅等に送付されます。

※特定健診の結果、特定保健指導の対象者となった際、健診当日に特定保健指導を利用いただける券です。



### 2 受診券(セット券)と保険証の記号・番号を確認する

保険証の記号・番号と一致していない受診券(セット券)は利用できません。一致していない場合は、協会けんぽまでお問い合わせください。

### 3 健診機関に予約する

ショッピングセンター、公民館等で実施している集団健診は、予約方法が異なる場合があります。

受診できる健診機関は全国で約5万機関あります。協会けんぽのホームページからご確認ください。

### 4 健診を受診する

当日は、以下のものを忘れずにお持ちください。

受診券(セット券)

保険証

健診費用(自己負担分)

特定保健指導は、健診の結果、メタボリックシンドロームのリスクのある40歳～74歳までの方を対象に行う健康サポートです。健康に関するセルフケア（自己管理）ができるように、健康づくりの専門家である保健師または管理栄養士が寄り添ってサポートします。

## 特定保健指導の対象者について

健診を受けた**40歳以上**の方のうち

**腹囲** 男性 **85cm以上**  
女性 **90cm以上**

OR

**BMI** **25以上**

さらに  
+

血圧

血糖

脂質

喫煙

※喫煙については、血圧、血糖、脂質のリスクが1つ以上の場合にのみ追加

### 特定保健指導対象者

に該当 40歳～74歳までの方



## 特定保健指導の内容について

特定保健指導では対象者の健康に向けて目標と行動計画をサポートします！  
健康や生活習慣を見直す良い機会です。

STEP  
1

**目標と行動計画の設定**  
20～30分の初回面談

ライフスタイルや体の状態に合わせて、運動や食事、喫煙、飲酒等の生活習慣の改善に向けた取組を個別具体的に提案。健康に向けた目標と行動計画を一人一人に寄り添って一緒に考えます。

STEP  
2

**3～6か月チャレンジ**  
行動計画の実践

STEP1で考えた具体的な行動計画を実践。  
保健師または管理栄養士が応援します。

STEP  
3

**目標達成度の**  
チェック

減量等、目標を達成できたかの確認を行うとともに、引き続きの健康づくりについての取組をアドバイスします。



腹囲と追加リスク（健診結果に基づく下記①②③の数値）と喫煙により判定します。

①血 糖		②脂 質		③血 圧	
空腹時血糖が100mg/dl以上又はHbA1c（NGSP）5.6%以上		中性脂肪150mg/dl以上、又はHDLコレステロール40mg/dl未満		収縮期血圧130mmHg以上 拡張期血圧 85mmHg以上	
腹 囲	追加リスク①～③ ①血糖 ②脂質 ③血圧	喫煙歴	判定結果		
			40～64歳	65～74歳	
85cm以上（男子） 90cm以上（女性）	2つ以上該当	（問わず）	積極的支援	動機付け支援	
	1つ以上該当	あり	積極的支援		
	1つ以上該当	なし	動機付け支援		
上記以外で BMI 25以上	3つ該当	（問わず）	積極的支援		
	2つ該当	あり	積極的支援		
	2つ該当	なし	動機付け支援		
	1つ該当	（問わず）	動機付け支援		

## 被保険者（ご本人）様の保健指導

- 健診後、特定保健指導の対象となる方がいる場合、事業所に特定保健指導のご案内が届きます。
- 特定保健指導は、協会けんぽの保健師・管理栄養士または外部委託機関※が無料で実施します。  
（※健診当日に保健指導を行う健診機関や健診後日に保健指導を実施する保健指導専門事業者があります）

## 被扶養者（ご家族）様の保健指導

- 特定保健指導の対象となる方には、ご自宅等に特定保健指導利用券が届きます。利用券を持参し、特定保健指導実施機関でお受けください。
- 特定保健指導実施機関及び費用については、協会けんぽのホームページでご確認いただくか、埼玉支部までお問い合わせ下さい。

Q1 どうして特定保健指導を受けた方がいいの？



A1  
・生活習慣病はメタボリックシンドロームに深く関係があり、動脈硬化を進行させるといわれています。  
・生活習慣病のリスクが高い方に、リスクを減らすための特定保健指導を実施し、重症化しないようにサポートをしています。



Q2 特定保健指導ってどんなことをするの？

A2  
・現在の生活習慣をお聞きし、無理せず行える生活習慣改善のためのポイントをアドバイスします。  
・対象者のライフスタイルに合った生活習慣改善方法を保健師・管理栄養士と一緒に考え、健康づくりのサポートをします。



ご自身の健康のために、ぜひ特定保健指導をご利用ください！

協会けんぽでは、健診の結果、血圧値、血糖値、LDL(悪玉)コレステロール値が「要治療」「要精密検査」と判定された方で、医療機関への受診が確認できない方へ受診をお勧めするご案内をお送りしております。

※令和6年10月より、被扶養者（ご家族）にも医療機関への受診のご案内をお送りします。

## 医療機関への早期受診が必要な方

### 血圧

収縮期血圧値

**160mmHg以上**

拡張期血圧値

**100mmHg以上**

### 血糖

空腹時血糖値

**126mg/dL以上**

HbA1c

**6.5%以上**

New

### 脂質

LDLコレステロール値

**180mg/dL以上**

令和4年10月  
スタート!

LDLコレステロール値に着目した  
医療機関への受診案内

! LDLコレステロールってなに?!

悪玉コレステロールとも呼ばれ、増えすぎると動脈硬化を  
起こして心筋梗塞や脳梗塞を発症させる危険性があります。



## 高血圧・高血糖・脂質異常を放置すると?

### 高血圧

正常血圧と比べて血圧  
が高くなるほど脳卒中  
(脳出血、脳梗塞等)の  
発症リスクが高まります。

### 高血糖

高血糖の状態を放置すると、  
目が見えにくくなったり、  
人工透析が必要になる場合  
もあります。

### 脂質異常

LDLコレステロール値が  
基準値よりも高い人は  
心筋梗塞等になりやすい  
ことが分かっています。



従業員様の健診結果をご確認された際に、「要治療」「要精密検査」に該当された方につきましては、ご担当者様からも医療機関の受診をお勧めいただきますようご協力をお願いします。

※受診勧奨時にお渡しいただくフォーマットを埼玉支部ホームページに掲載しておりますので、ぜひご活用ください！

受診勧奨時にお渡しいただくフォーマット

**重要** 健診の結果、**要治療(再検査含む)**の判定を受けた方へ  
**すぐに医療機関を受診してください**

機密性2  
高血圧症や糖尿病等の生活習慣病の重症化・合併症の発症を防ぐため、医療機関を受診しましょう。

このまま放置してしまうと・・・

血管壁に過度の負担がかかり、**血管内部が狭くなったり、詰まりやすくなります。**

脳や心臓の重要組織に酸素や栄養が届かなくなったり、細い血管が深刻なダメージを受け**動脈硬化が進行し、眼底出血や腎機能の低下**を起こします。

脳卒中、心筋梗塞や糖尿病の合併症（神経障害・網膜症・腎症）などを発症しやすい状態になります。喫煙等のリスクが重なるるとリスクはさらに高くなります。

これらの症状は自覚症状がないまま進行していきます。  
医療機関を受診し、医師に相談しましょう。

全国健康保険協会 埼玉支部  
協会けんぽ

**重要** 健診の結果、「**要治療**」「**要精密検査**」の項目があった方へ

\_\_\_\_\_年 月 日  
\_\_\_\_\_様 ※ 回目のご案内です

健康診断の結果、下記の通り治療または精密検査が必要と判定されました。

[ 血圧 ・ 血糖 ・ 脂質 ] → 4:要治療 ・ 5:要精密検査

[ 血圧 ・ 血糖 ・ 脂質 ] → 4:要治療 ・ 5:要精密検査

[ 血圧 ・ 血糖 ・ 脂質 ] → 4:要治療 ・ 5:要精密検査

[その他( \_\_\_\_\_ )] → 4:要治療 ・ 5:要精密検査

つきましては、本日から**1ヶ月以内**に医療機関を受診し、この用紙を下記担当者までご提出ください。なお、医療機関を受診済みの場合はその結果を記載し、下記担当者までご提出ください。

その他、ご不明な点があればお問い合わせください。 担当: \_\_\_\_\_

以下ご本人様記入欄 (切り取り不要)

受診日 \_\_\_\_\_年 月 日

医師からの説明で、該当するものをお選びください。

1. 異常なし
2. 基準範囲を外れているが、このまま様子を見てよい
3. ( \_\_\_\_\_ ) カ月後に再検査を受けてください
4. 更なる精密検査が必要
5. 治療が必要
6. 以前から治療（定期検査）継続中

**①労働力の高齢化 ⇒ 健康状態の悪化 ⇒ 企業の生産性の低下**

生産年齢人口減少で労働力が高齢化する中、従業員の健康状態の悪化は企業の生産性を低下させます。

**②医療費の増加 ⇒ 保険料等の企業の負担の増加**

医療費の増加は、最終的には健康保険料や税金の増加を通じて、企業の負担につながります。



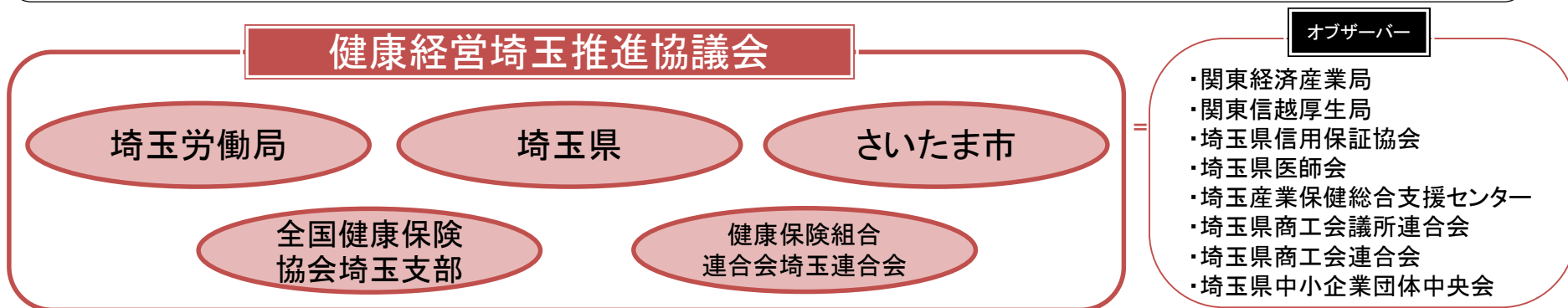
「健康管理」は個人だけの問題ではありません  
従業員の「健康管理」を企業が積極的にサポートすることにより……  
企業の業績向上や社会的信頼にも影響します！

従業員の健康度の低下や職場環境は、労働災害と深く関係しています。

長時間労働などの過重負荷により発症した脳・心臓疾患やセクハラ・パワハラなどの強い心理的負荷による精神障害は労働災害に該当する場合があります。

健康経営にはノウハウが必要です。また、普及促進や健康経営に取り組む企業へのアドバイス等のフォローアップにはマンパワーが必要です。

埼玉県内で一体となって推進を図るために、自治体と医療保険者による「健康経営埼玉推進協議会」を設立しました。さらに健康経営の広範囲への普及、健康経営に対してきめ細かいフォローアップを行うために、協力事業者も募り、「オール埼玉」で健康経営をサポートしています。



## 健康経営をサポートする協力事業者(16団体)

- アクサ生命保険株式会社、大塚製薬株式会社、埼玉県社会保険労務士会、埼玉縣信用金庫、  
 一般社団法人埼玉県中小企業診断協会、株式会社埼玉りそな銀行、住友生命保険相互会社、  
 損害保険ジャパン株式会社、SOMPOひまわり生命保険株式会社、第一生命保険株式会社、  
 東京海上日動火災保険株式会社、株式会社日本政策金融公庫、日本生命保険相互会社、  
 三井住友海上火災保険株式会社、株式会社武蔵野銀行、明治安田生命保険相互会社 (全16団体)

## 健康経営の普及・健康経営実践企業へのフォローアップ

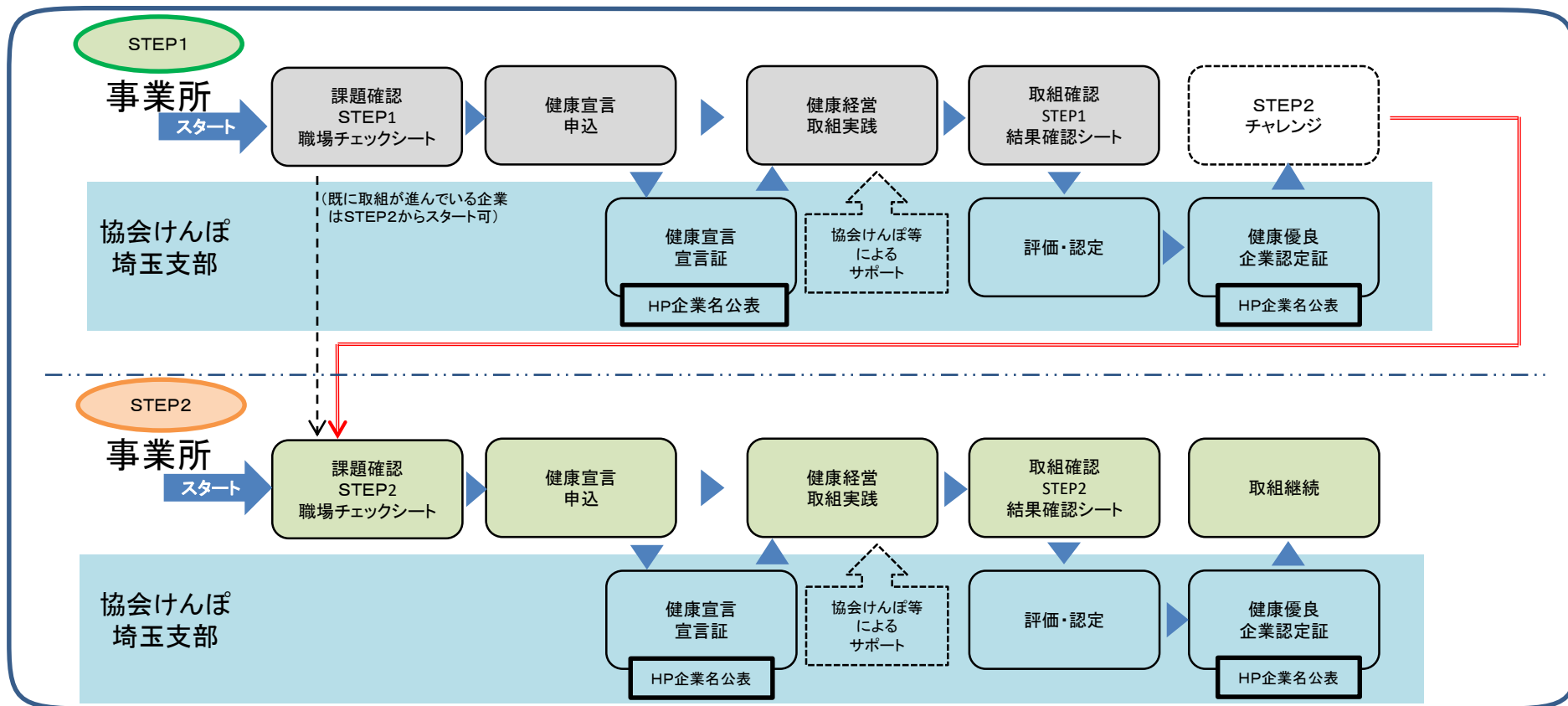
### 【健康経営埼玉推進協議会の歩み】

- (平成30年 9月) 埼玉県、さいたま市と協同で「健康経営埼玉推進協議会」を設立
- (平成30年10月) 協力事業者を公募
- (平成30年11月) 推進協議会と協力事業者が一堂に会し「キックオフミーティング兼勉強会」を開催
- (平成30年12月) 協力事業者を公募(2回目)
- (平成31年 3月) 健康保険組合連合会埼玉連合会が推進協議会へ新規参画
- (平成31年 3月) 第2回目ミーティング会議(勉強会)を開催  
オブザーバーとして「埼玉県信用保証協会」、「埼玉産業保健総合支援センター」が参加
- (令和元年 5月) 令和元年度 第1回 健康経営埼玉推進協議会を開催
- (令和元年 7月) 令和元年度 第2回 健康経営埼玉推進協議会を開催
- (令和元年12月) 令和元年度 第3回 健康経営埼玉推進協議会を開催
- (令和 3年 5月) 令和 3年度 第1回 健康経営埼玉推進協議会を開催  
オブザーバーとして「埼玉県商工会議所連合会」、「埼玉県商工会連合会」、「埼玉県中小企業団体中央会」が参加
- (令和4年 1月) 令和 3年度 第2回 健康経営埼玉推進協議会を開催
- (令和4年 4月) オブザーバーとして「埼玉労働局」が参加
- (令和4年 6月) 令和4年度 第1回 健康経営埼玉推進協議会を開催
- (令和4年 7月) 埼玉労働局が推進協議会へ新規参画
- (令和4年 8月) オブザーバーとして「埼玉県医師会」が参加
- (令和4年 9月) 令和4年度 第2回 健康経営埼玉推進協議会を開催
- (令和4年11月) 2022健康経営セミナーを開催
- (令和5年4月) 令和5年度 第1回 健康経営埼玉推進協議会を開催

協会けんぽ埼玉支部では、当支部に健康経営を取り組むことを宣言いただいた加入事業所様の健康づくりのサポートをしております。

取組内容の難易度により「STEP1」と「STEP2」があります。

## 健康宣言 取組みの流れ



## 「健康宣言応募用紙 (STEP1)」

**応募用紙** **健康宣言** **STEP 1**

～ひとりひとりを大切に～

**宣言して取り組みます！**

**100%健診を受診します。(必須項目です)**  
40歳以上で、協会けんぽの生活習慣病予防健診以外を実施している場合は、健診データを提供します。

**法令を順守します。(必須項目です)**  
従業員の健康管理に関連する法令について重大な違反はしません。  
下記項目のうち**3つ以上**チェックして下さい

- 従業員の健康課題の把握と必要な対策の検討を行います。
- 健康経営®の実践に向けた環境整備を行います。
- 協会けんぽの特定保健指導に協力します。
- 食生活の改善に取り組みます。
- 運動機会の増進に取り組みます。
- 受動喫煙対策に取り組みます。
- 感染症予防に取り組みます。
- 長時間労働対策に取り組みます。
- メンタルヘルス対策に取り組みます。

※健康経営認定はNPO法人健康経営研究会の登録業務です。

事業所名称		<p>健康保険証 本人 (雇用保険) 00111 健康保険番号 4012510240 事業所 01</p> <p>本人 田中 太郎 生年月日 平成 9年 9月 10日 健康保険種別 健康保険 健康保険資格取得年月日 平成 20年 4月 1日</p> <p>※健康保険証(健康保険の事務担当者)にご登録をいただけない場合は健康保険委員としてご登録させていただきます。(登録料・年会費無料) ※健康保険委員には、健康保険についての最新情報等をメールや「健康保険委員だより」等でご案内します。</p>
事業主氏名		
健康保険の記号		
健康保険委員氏名		
電話番号		
メールアドレス		
健康宣言応募のきっかけ (該当するものに☑をしてください)	<input type="checkbox"/> 協会けんぽのホームページ <input type="checkbox"/> 協会けんぽの広報 <input type="checkbox"/> 健康経営優良法人等の紹介や自治体の行う認定取得 <input type="checkbox"/> 他の企業や知人からの紹介 差し支えなければ企業名をご記入ください ( ) <input type="checkbox"/> その他 ( )	

下記の内容をご確認いただき**同意いただけない場合のみ、☑**をしてください。 ※ホームページ・メディアへの掲載を希望されない場合は掲載いたしません

協会けんぽ埼玉支部のホームページで健康宣言された事業所として、名称・所在地を紹介されることに同意しません

自治体 (県、市町村) による健康経営企業の認定 (表彰) のために、健康宣言された事業所として情報 (事業所名称、所在地、電話番号、担当者氏名、宣言内容、宣言及び認定の期間、健康経営の取組内容) が提供されることに同意しません

上の項目にチェック・記入してFAXにて協会けんぽ埼玉支部あてにご応募ください。

**▶▶▶FAX:048(658)6062**

2021.3

## 「職場チェックシート」

**STEP 1 職場チェックシート**

必ず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)のいずれかに☑印をご記入ください。

取組分野	質問	できている (5)	概ねできている (3)	できていない (0)	チェック内容
1. 経営理念 (経営者の自觉) と法令順守		実施している項目に☑を付けてください。			
必須項目	①健康宣言の社内内外への発信、経営者自身の健診受診、健康管理に関連する法令の順守	10			<input type="checkbox"/> 健康宣言の掲示等による社内周知。 <input type="checkbox"/> 事業主自身の健診受診。 <input type="checkbox"/> 従業員の健康管理に関する法律について重大な違反を していない。 <input type="checkbox"/> (従業員50名以上の事業場のある事業所) すべての従業員50名以上の事業場でストレスチェックをしている。
必須項目	②従業員の健康課題の把握と必要な対策の検討	20			<input type="checkbox"/> 40歳以上は生活習慣病予防健診の受診または健診結果データの提供。 <input type="checkbox"/> 40歳未満は人数の半割、(生活習慣病予防健診または事業者健診) 受診状況 _____ 人中 _____ 人受診
取組項目 (3項目のうち一つ以上)	③健診受診勧奨の取組みを行っている。	10	-	0	【基準: ☑1個以上10点、☑0個0点】 <input type="checkbox"/> 健診未受診者を出さないよう取り組んでいる。
	④ストレスチェックを実施している。	10	-	0	【基準: ☑1個10点、☑0個0点】 <input type="checkbox"/> ストレスチェックを実施し、従業員のストレスの状況を個別に把握している。あるいはセルフチェックを実施している。
3. 健康経営の実践に向けた環境整備	その他の取組は質問に関してチェック内容がない取組みを行っている場合、☑を付けてください。	【基準: ☑2個以上10点、1個以上5点、☑0個0点】			
取組項目 (3項目のうち一つ以上)	⑤適切な働き方実現に向けた取組みを行っている。	10	5	0	<input type="checkbox"/> 有給休暇取得の促進。 <input type="checkbox"/> 定時退社日の設定あるいは残業時間削減のための取組実施。 <input type="checkbox"/> その他の取組み ( )
	⑥コミュニケーションの促進に向けた取組みを行っている。	5	-	0	【基準: ☑1個5点、☑0個0点】 <input type="checkbox"/> 従業員に気軽に声掛けや挨拶を実施。 <input type="checkbox"/> その他の取組み ( )
	⑦健康づくりの担当者を設置している。	5	-	0	【基準: ☑1個5点、☑0個0点】 <input type="checkbox"/> 担当者を設置している。 担当者氏名 ( )
4. 従業員の心と体の健康づくり		【基準: 実施率70%以上10点、69~30%5点、29%以下0点】			
取組項目 (3項目のうち一つ以上)	⑧特定保健指導を実施している。 ※特定保健指導対象者がいない場合は10点	10	5	0	<input type="checkbox"/> 対象者と実施者数 (実施率) 対象者 _____ 人中 _____ 人実施 <input type="checkbox"/> 特定保健指導を受ける時間の確保。
	⑨食生活の改善、運動機会の増進、受動喫煙対策の取組みを行っている。	10	5	0	【基準: ☑3個以上10点、☑2個5点、☑1個以下0点】 <input type="checkbox"/> 健康的なメニューの紹介等、食生活改善に関する情報提供。 <input type="checkbox"/> 運動施設の紹介や歩数増加の勧奨等運動増進の対策実施。 <input type="checkbox"/> 休憩やストレッチ等の時間設定。 <input type="checkbox"/> 室内禁煙または禁煙施設の設置。 <input type="checkbox"/> その他の取組み ( )
	⑩従業員の感染症予防、長時間労働者への対応、不調者への対応に関する取組みを行っている。	10	5	0	【基準: ☑3個以上10点、☑2個5点、☑1個以下0点】 <input type="checkbox"/> 手洗い等の励行。 <input type="checkbox"/> 感染症の予防接種の勧奨。 <input type="checkbox"/> 労働時間の管理者による把握と本人による把握。 <input type="checkbox"/> メンタルヘルス相談窓口の設置。 <input type="checkbox"/> その他の取組み ( )

合計点を書いてみましょう。

**合計点数**    **点 / 100点**

2021/3

自社の課題を把握して、できることから無理せず始めてみましょう！！

## 協会けんぽ埼玉支部のサポート例

種別	サポート	内容
健康診断 (加入者本人)	生活習慣病予防健診の実施	35歳以上の加入者本人に、メタボリックシンドローム等の健診とがん検診をセットで実施し、リスク保有者を把握します。※定期健康診断としてもご利用いただけます。
健康診断 (扶養家族)	特定健康診査の実施	40歳以上の扶養家族にメタボリックシンドロームに特化した健診を実施し、リスク保有者を把握します。
健康管理 (加入者本人)	事業者健診データによるリスクの把握	40歳以上の加入者本人の定期健康診断の結果の提供を事業者から受け、リスク保有者を把握します。 ※生活習慣病予防健診を受診された方を除きます。
健康診断後の フォローアップ	特定保健指導(40歳以上)	生活習慣病のリスク保有者に保健師、管理栄養士が生活習慣改善に向けて約3ヶ月間サポートします。
健康相談	一般的な健康相談	各種イベント会場や希望された企業において、保健師等による健康相談を実施します。
健康に関する 情報提供	健康セミナーの開催	希望された企業において、保健師・管理栄養士が健康セミナーを実施します。 (健康セミナーメニュー:食生活、運動、喫煙のリスク、アルコール対策、睡眠、検査値の見方等)
健康課題の把握	健康経営サポートカルテの提供	従業員30名以上の企業へ健康診断結果、医療情報に基づくその企業の健康状態を情報提供します。
治療が必要な方や 重症化予防の対策	糖尿病性腎症の重症化予防	糖尿病が疑われる加入者へ医療機関への受診案内を実施するほか、治療中の加入者で生活習慣改善が必要な方に主治医と連携し保健師等がサポートします。
禁煙対策	禁煙チャレンジ制度	禁煙を希望する加入者にサポーターの応援を得ながら3ヶ月の禁煙にチャレンジしていただき、達成者に認定証をお渡しします。



関係機関と連携した「オール埼玉」でのサポート



## 関係機関と連携した「オール埼玉」でのサポート例

種別	サポート	内容	連携先
運動による健康づくり	継続的なウォーキングによる健康づくりのサポート	歩数計測、ポイントによる景品抽選など、楽しみながら健康づくりを行うために、埼玉県コバトン健康マイレージ、さいたま市健康マイレージへの参加をお勧めします。	埼玉県 さいたま市
食事による健康づくり	食事による疾病予防対策のサポート	疾病ごとにその予防のための健康的な料理のレシピを紹介し ます。	女子栄養大学
メンタルヘルス対策	職場のメンタルヘルス対策のサポート	産業保健総合支援センターのサービスを活用し、心の健康づくり計画、研修、ストレスチェック制度導入等について専門家によるアドバイスをします。	埼玉産業保健総合支援センター
産業医の活用	有所見者に対する産業医からのアドバイス	健診結果に異常の所見がある労働者に対して、産業医より就業に関する意見を聞くことができます。 (対象：従業員数50人未満の事業場)	地域産業保健センター
健康に関する情報提供	健康に関する情報の習得	健康経営、受動喫煙対策、肝炎、ジェネリック等に関するセミナーの開催により、専門的な情報を提供します。	埼玉県 さいたま市 関係機関
ヘルスリテラシーの向上	従業員や担当者の健康に関する知識の習得	健康長寿サポーター養成講座の開催により、従業員や担当者に健康づくりに活用できる知識を提供します。	埼玉県
金融面の優遇	金融面でのサポート	従業員等の健康増進に積極的に取り組む企業の信用保証料を優遇する「健やか」保証制度をご利用いただけます。	埼玉県信用保証協会

ご清聴ありがとうございました。  
皆様の生活習慣改善、健康づくりに  
役立てていただければ幸いです。

協会けんぽ埼玉支部  
保健グループ 電話048-658-5915