



健康経営[®] 取組事例 —2018—



※「健康経営」はNPO法人健康経営研究会の登録商標です。



全国健康保険協会 秋田支部
協会けんぽ

はじめに

少子高齢化に伴う労働者の減少・高齢化はこれから中小企業にとって重要な課題とされており、生産力の維持・向上のためには、社員の健康管理がますます重要になってきます。また、秋田県は、他県と比較して健康寿命が短く、生活習慣病のリスクが高い傾向にあります。本誌を参考にいただき、企業と社員が一体となって健康づくりに取り組み、明るく元気に働き続けられる職場づくりを目指しましょう。

目次

- 1 はじめに
- 2 秋田県の現状をご存じですか？
- 3 健康経営のすすめ
- 4 健康経営優良法人認定制度をご存じですか？



取組事例

- 5 ●健康診断の実施 ●再検査・治療の推奨
- 6 ●特定保健指導の実施
- 7 ●健康測定機器などの設置
- 8 ●食生活の改善
- 9～10 ●受動喫煙対策
- 11 ●運動機会の促進
- 12 ●感染症予防 ●ワークライフバランスの実現
- 13 ●コミュニケーションの促進
- 14 ●メンタルヘルス対策



.....

秋田県の現状をご存じですか？

秋田県の健康寿命

男性 71.21年

全国46位

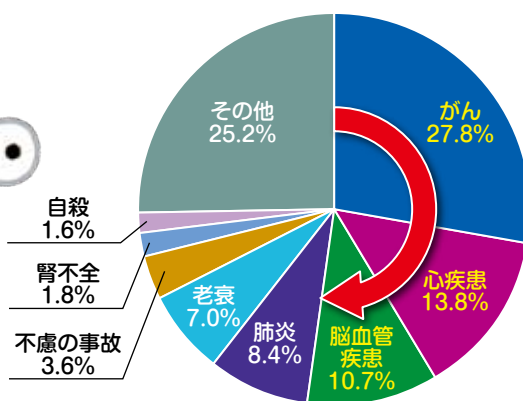
女性 74.53年

全国33位



秋田県民の死因別割合

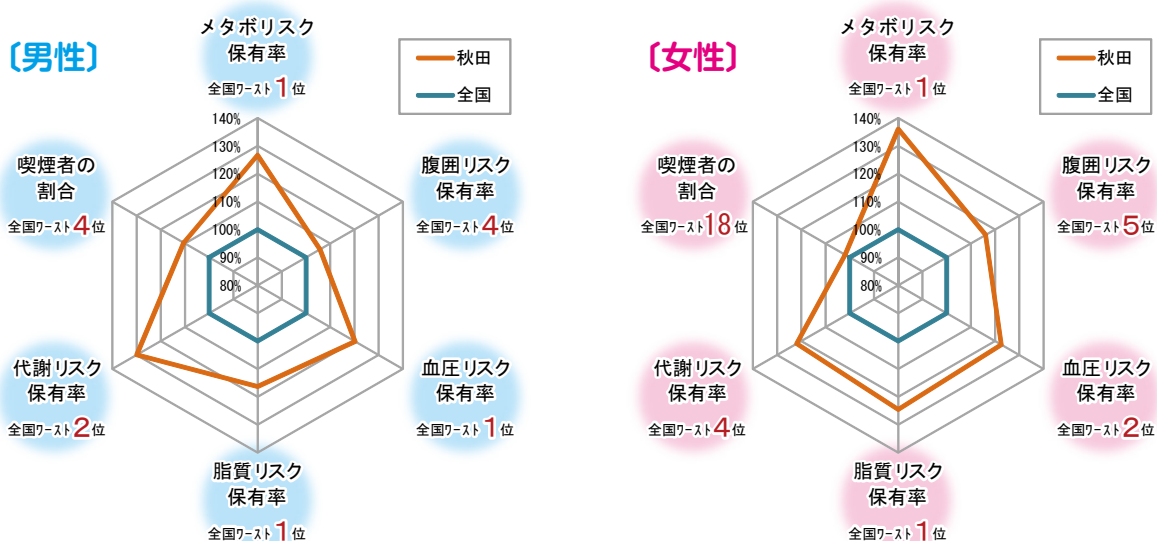
生活習慣病に
起因する割合が
高い！



生活習慣の影響が大きい「がん」「心疾患」「脳血管疾患」が本県の3大死因となっており、**全死因の52.3%**を占めます。

出典 平成28年度人口動態統計(厚生労働省)

協会けんぽ秋田支部加入者の健康状態



平成28年度生活習慣病予防健診受診者(35-74歳被保険者)のうち、各健康リスク保有者の割合レーダーチャート

健康経営のすすめ

課題 従業員の健康状態に問題があると…



- ・生産性の低下
- ・モチベーションの低下
- ・疾病による労働力喪失

業績悪化など
経営に重大な影響

解決 従業員の健康づくりを積極的にサポート

企業にはこんなメリットが

生産性の向上

- ・モチベーションの向上
- ・欠勤率の低下
- ・業務効率の向上

負担軽減

- ・休業による労働喪失の抑制
- ・長期的には健康保険料負担の抑制

プラス

イメージアップ

- ・企業ブランド価値の向上
- ・企業イメージの向上
- ・社員採用時のアピール

リスクマネジメント

- ・事故、不祥事の防止
- ・労災発生の予防

健康経営優良法人認定制度をご存じですか？



健康経営優良法人認定制度

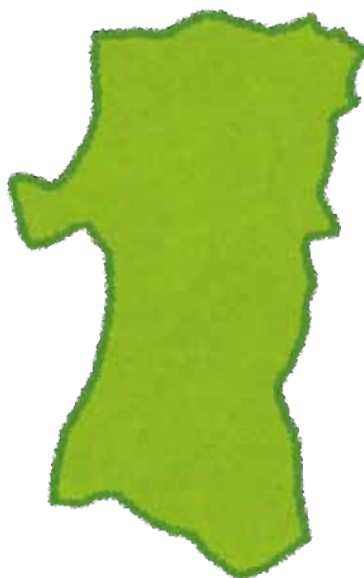
従業員の健康づくりに積極的に取り組む優良な法人を、経済産業省・**日本健康会議**※が顕彰する制度です。

従業員や求職者・関係団体・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」として社会的に評価を受けることができる環境を整備することを目的としています。2018年は協会けんぽ秋田支部加入の事業所から11社(中小企業部門)が認定されています。

※**日本健康会議**は、行政(経済産業省、厚生労働省、自治体)と民間企業(経済団体、医療保険者、医療団体等)が連携し、健康寿命延伸や適正な医療の実現を目的とした活動体です。

秋田支部の健康経営優良法人2018(中小企業法人部門)

- ・秋田海陸運送株式会社(秋田市)
- ・秋田活版印刷株式会社(秋田市)
- ・秋田協同印刷株式会社(秋田市)
- ・大曲商工会議所(大仙市)
- ・株式会社クツザワ(横手市)
- ・三和精鋼株式会社(にかほ市)
- ・株式会社嶋田建設(八峰町)
- ・東光コンピュータ・サービス株式会社(大館市)
- ・株式会社平鹿自動車学校(横手市)
- ・横手商工会議所(横手市)
- ・株式会社和賀組(湯沢市) ※50音順



「健康経営優良法人」の認定を受けるためには・・・

認定を受けるには、「●健康経営宣言」が必須です！協会けんぽ加入の事業所様は、協会けんぽに「●健康経営宣言」を行ったうえで、「●健康経営優良法人」の申込が必要になります。

「●健康経営宣言」の詳細や登録方法については、協会けんぽ秋田支部ホームページを、「●健康経営優良法人」の詳細につきましては、日本健康会議又は経済産業省ホームページをご覧ください。



取組事例

その1

【健康診断の実施】

●健診受診率 100%

健康経営優良法人2018認定の11事業所様すべてがやむを得ない場合などを除いて健診受診率100%を達成しています。

横手商工会議所(横手市)

健康づくり担当者が全職員の健診受診状況を把握して受診漏れがないよう管理することにより、毎年全員が健診を受診しています。

徹底
管理



保健師からの一言アドバイス

健康状態を知るために、まずは健診です！全員が年に1度は健診を受けられる環境づくりが大切です！



取組事例

その2

【再検査・治療の推奨】

●再検査対象者への受診勧奨

●再検査対象者・要治療者の受診確認

健康経営優良法人2018認定の11事業所様すべてが、健診の結果、再検査や治療が必要と診断された方に対して再検査・治療の推奨をおこなっています。

株式会社和賀組(湯沢市)

再検査対象者への受診勧奨を徹底しています。未受診者は総務担当者や社長が声掛けをおこない、早めに受診するよう促しています。また、就業規則により、「再検査対象者は受診義務がある」とし、さらに、有給休暇とは別に「特別休暇」を設け、受診しやすい環境を整備しています。

三和精鋼株式会社(にかほ市)

健診の結果、精密検査や治療が必要となった社員に、必ず医療機関を受診するように勧めています。「精密検査・治療奨励・確認書」を提出してもらうことで受診状況を確認し、再検査の受診率もほぼ100%です。



保健師からの一言アドバイス

健診を受けただけではもったいないです！健診の結果、再検査・治療が必要な方には、受診勧奨するなどのフォローが大切です！



取組事例

その3

【保健指導の実施】

●協会けんぽの保健指導を活用

健康経営優良法人2018認定の11事業所様すべてが、特定保健指導を積極的に活用しています。

株式会社クツザワ〔横手市〕

対象職員は、勤務時間内に保健指導を受けられるよう、健診実施担当者（総務人事担当）がスケジュールを組み、実施しています。



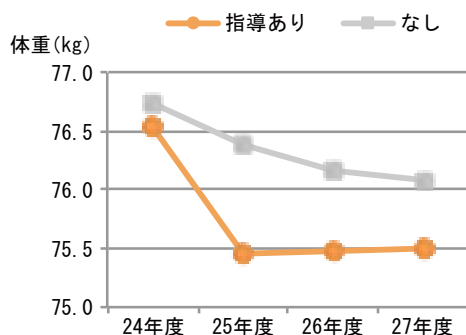
秋田協同印刷株式会社〔秋田市〕

特定保健指導の対象者は全員受けられるように日程調整をおこなっています。保健指導を受けたことで、食事の時間や野菜中心の献立に変更するなど生活習慣が改善し、体重が減少した方もおり、効果をあげています。



特定保健指導とは…

健診の結果から、メタボリックシンドロームのリスク数に応じて、生活習慣の改善が必要とされた方（40～74歳）に、一人では難しい生活習慣の改善を、保健師・管理栄養士が面接・電話などでサポートするものです。協会けんぽでは、保健師・管理栄養士が無料で事業所様に訪問しております（特定保健指導実施機関で受けることも可能です）。



平成24年度特定保健指導積極的支援対象者
体重(kg)の年齢調整平均等の推移(40～64歳男性:積極的支援)

こんな効果が！

特定保健指導の利用者は、未利用者に比べて翌年の体重が大きく減少し、3年後も未利用者より下回っている傾向にありました。



取組事例

その4

【健康測定機器や健康情報共有媒体の設置】

- 血圧計の設置
- 運動機器の設置
- 健康コーナーの設置

健康経営優良法人2018認定の11事業所様の多くが、社内に健康測定機器や健康情報共有媒体（健康コーナーや掲示板・回覧など）を設置しています。

大曲商工会議所（大仙市）

血圧計を建物1階のホールに設置し、いつでも誰でも測定できるようにしており、健康管理や健康意識を向上させる環境づくりに取り組んでいます。



これなら
血圧も測る習慣が
つくつん！



東光コンピュータ・サービス株式会社（大館市）

室内運動器を設置して就業時間内に利用できるようにしており、従業員の運動に対する意識づけにつながっています。



気持ちいい汗が
かけそうだつん！



株式会社クツザワ（横手市）

健康コーナーを設置しています。血圧計を置き、従業員が定期的に血圧測定し、健康状態を確認するのに役立っています。その他に、健康コーナーには高血圧や減塩に関するパンフレット等の健康情報を掲示しています。



保健師からの一言アドバイス

働く方は日中の大半を職場で過ごしています。空き時間などに健康意識を高められる場があると高い効果が期待できます！



取組事例

その5

【食生活の改善】

- 食生活改善のための情報を掲示
- 自動販売機の飲料種類の見直し

食生活の改善は、健康づくりの重要なキーポイントとなります。健康経営優良法人2018認定の11事業所様の多くが、食生活の改善に特化した取り組みをしています。

秋田活版印刷株式会社(秋田市)

従業員の健康意識向上のため、社員食堂に食生活改善に関するポスター(摂取カロリーを減らすための工夫等)を掲示しています。掲示物以外にも、カロリーやマッサージ等の健康に関する本を置いたコーナーを新設しました。昼食後の休憩時間に読んで、実践している従業員もいます。



これなら
気になったときに
すぐに調べられる
ワーン!

秋田海陸運送株式会社(秋田市)

自動販売機の飲料を特定保健用食品に変更しました。自動販売機と連携したスマホアプリを使用すると、特保飲料購入時やウォーキングの歩数により、特保飲料と交換できるポイントが貯まる仕組みを導入しているため、健康づくりのきっかけになっています。



こんなことも
できるんだワーンね!



保健師からの一言アドバイス

生活習慣改善の大きな柱が食生活の改善です! 食生活改善に特化した取り組みは、高い効果が期待できます! 例えば、毎日飲んでいる甘いコーヒーを無糖のコーヒーやお茶に変えるだけでも大きな差になります。できることをみつけてみましょう!



取組事例

その6

【受動喫煙対策】

- 受動喫煙防止宣言施設の登録
- 屋内完全禁煙の実施
- 社用車の全面禁煙
- 禁煙手当の導入

健康経営優良法人2018認定の11事業所様すべてが、建物内禁煙にするなどの受動喫煙対策を行っております。

秋田活版印刷株式会社(秋田市)

社屋内を全面禁煙にし、秋田県・市町村・協会けんぽが認定している受動喫煙防止宣言施設に秋田県第1号で登録しました。毎週水曜日は全社禁煙デーと設定し、社用車内においても終日禁煙にしています。喫煙スペースを屋外に移したことで、タバコを吸う本数が減ったり、禁煙を実行した人もいます。社長が従業員に禁煙を呼びかけ、受動喫煙の害を話し続けるなどの地道な働きかけが、喫煙者の減少につながっています。



株式会社和賀組(湯沢市)

建物内を全面禁煙にしています。喫煙は屋外の喫煙所のみにし、受動喫煙の防止を図っています。また、従業員の喫煙率が高かったため、平成30年4月から健康経営の目玉として「禁煙手当」を設けました。実際に、手当導入をきっかけに禁煙にチャレンジした方もでています。



大曲商工会議所(大仙市)

喫煙しない方がたばこの煙を吸わないよう喫煙室を設置して空間分煙を図っています。受動喫煙を防ぐという意識づけにもつながっています。



保健師からの一言アドバイス

ある事業所では、年々喫煙所を職場から遠ざけていった結果、喫煙者が半減したという事例もあります。少しずつ、できることから始めることも成功の秘訣のひとつであると思います。

敷地内禁煙や建物内禁煙に取り組む 施設・事業所

「受動喫煙防止宣言施設」を募集します！

施設・事業所の敷地内または建物内の「禁煙」に取り組む施設・事業所を「受動喫煙防止宣言施設」として登録します。宣言いただいた施設・事業所には、登録書を交付するほか、施設・事業所名を県のホームページ等で紹介します。（秋田県と協会けんぽ秋田支部は、共同で当該事業を実施しています。）

登録可能な施設・事業所

例えば、次のような施設です。

事業所（事務所）、飲食店、ホテル、旅館、体育館、屋外競技場、劇場、観覧場、遊技場、娯楽施設、集会場、展示場、美術館、博物館、百貨店、商店、金融機関、社会福祉施設（児童福祉施設を除く）など

※登録の対象とならない施設・事業所等（敷地内禁煙、建物内禁煙に率先して取り組むべき施設）

官公庁施設、学校、児童福祉施設、医療機関、公共交通機関



登録の要件(①または②のいずれか)

①敷地内禁煙施設

敷地内禁煙に取り組み、以下の3つの要件をすべて満たしていること

- ☐ 敷地内を終日禁煙にしていること
- ☐ 敷地内禁煙である旨を利用者にわかりやすく表示していること
- ☐ 敷地内に灰皿を設置していないこと

②建物内禁煙施設

建物内禁煙に取り組み、以下の3つの要件をすべて満たしていること

（※テナント入居の場合は、建物は「管理区分」となります。管理区分内が以下の3つの要件をすべて満たせば申請できます。）

- ☐ 建物内を終日禁煙にしていること
- ☐ 建物内禁煙である旨を利用者にわかりやすく表示していること
- ☐ 建物内及び出入口付近に灰皿を設置していないこと

問い合わせ先

●全国健康保険協会秋田支部（協会けんぽ秋田支部）
電話 018-883-1893

●秋田県健康福祉部健康づくり推進課
電話 018-860-1428
E-mail : kenkou@pref.akita.lg.jp



取組事例

その7

【運動機会の促進】

- ラジオ体操の実施
- フットサル、バレーボールで運動不足の解消

健康経営優良法人2018認定の11事業所様の多くが、運動機会の促進を実施しています。

秋田海陸運送株式会社(秋田市)

毎朝ラジオ体操を実施し、社員同士の健康状態の確認や事故発生防止につなげています。



皆ごすると
楽しいワーン！



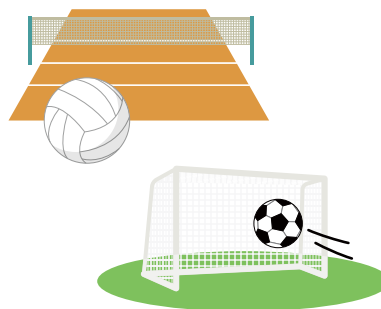
秋田活版印刷株式会社(秋田市)

従業員の運動不足の解消のため、毎日15時にラジオ体操を実施しています。社内放送でラジオ体操を流し、全従業員が一齐に各部署で取り組んでいます。眠気や疲れが出てくる時間帯でもあるので、体操をして体を動かすことでスッキリでき、仕事の効率化にもつながっています。



三和精鋼株式会社(にかほ市)

運動不足の解消と社員のコミュニケーション向上のため、2週間に1度フットサルの練習をおこなっています。3チームが組める程の従業員(15人くらい)が参加し、地元のサッカー大会にも出場しています。また、女性も運動の機会がほしいという要望があり、バレーボールの練習もおこなっています。その他にも、今年の10月には運動会を開催し、社員の家族を含めた約160人が参加しました。社内で積極的に運動していこうという雰囲気が広がっています。



保健師からの一言アドバイス



ラジオ体操やストレッチなどは、運動不足解消と同時にけが(労災事故)のリスクを減らす効果もあります。大した効果が得られないと考える方がいますが、きちんとした方法で毎日コツコツ継続すれば、高い効果が期待できます。「継続は力なり」ですので、空き時間などを利用して継続的に実施してみましょう！



取組事例

その8

【感染症予防】

- アルコール消毒液・マスクの設置
- インフルエンザ予防接種の費用補助

健康経営優良法人2018認定の11事業所様の多くが、感染症予防に積極的に取り組んでいます。

平鹿自動車学校(横手市)

インフルエンザやノロウイルス予防のため、アルコール消毒液やうがい器を設置し、手洗いうがいをしてから講習を受けるように呼びかけています。



株式会社嶋田建設(八峰町)

インフルエンザ予防接種の機会(日時・場所)を確保して、費用を会社が全額負担し、従業員みんなが予防接種できる環境を整えています。



取組事例

その9

【ワークライフバランスの実現】

- ノー残業デーの実施
- 計画有給休暇取得の促進
- 超過勤務の縮減

健康経営優良法人2018認定の11事業所様の多くが、ワークライフバランス(仕事と生活の両立)の実現に向けて積極的に取り組んでいます。

東光コンピュータ・サービス(大館市)

働き方改革委員会を設置し、労働時間を短縮することで、ワークライフバランスの改善に取り組んでいます。毎週水曜日をノー残業デーと設定して、定時退社を心がけています。

平鹿自動車学校(横手市)

有給休暇を積極的に取得してもらうため、幹部や総務担当者が声掛けをおこなっています。特に再検査の対象者には、有給休暇を計画的に利用して受診するように勧めています。

秋田協同印刷株式会社(秋田市)

超過勤務状況を総務で管理し、増加傾向にある場合には各部署と連携を図りながら調整をしています。





取組事例

その10

【コミュニケーションの促進】

- ありがとうカードの実施
- 駅伝大会への参加

健康経営優良法人2018認定の11事業所様の多くが、コミュニケーションの促進について積極的に取り組んでいます。

株式会社クツザワ〔横手市〕

従業員同士のコミュニケーションを活発にしていくことを目的に、ありがとうカードの運営を実施しています。日頃の感謝の気持ちを書いたカードを、社内の各所にBOXを設置し、投函されたカードは毎月の給与明細に入れて本人へ渡しています。カードをもらうと嬉しいので、次は自分も書こうという気持ちになり、コミュニケーションの促進につながっています。



秋田協同印刷株式会社〔秋田市〕

毎年、与次郎駅伝に参加しています。出場者以外の社員も応援に駆け付け、社員同士の結束が図られコミュニケーションの促進につながっています。さらに、毎年1回社員全員参加の観桜会を実施して懇親を深めています。



東光コンピュータ・サービス株式会社〔大館市〕

東光グループ全体として、社員の家族も参加できる運動会を毎年開催しており、運動不足解消はもちろん、普段会わない社員との交流もでき、とてもよいコミュニケーションの機会となっています。



株式会社嶋田建設〔八峰町〕

年に1度、地区の社会保険委員会主催のボーリング大会に参加者を募って参加し、社員はもちろん地域で親睦を深めています。



横手商工会議所〔横手市〕

毎年、秋田県商工会議所連合会主催のソフトボール大会に参加しています。商工会議所職員同士の親睦を図るとともに情報交換など連携強化にもつながっています。





取組事例

その11

【メンタルヘルス対策】

- ストレスチェックの実施
- 相談体制の整備

健康経営優良法人2018認定の11事業所様の多くが、メンタルヘルス対策に積極的に取り組んでいます。

秋田海陸運送株式会社(秋田市)

50人未満の事業場を含めて全従業員をストレスチェックの対象としています。職場が多数あることもあり、すべての従業員が実施する難しさはありますが、メンタルヘルス不調者を早期に気づけるように取り組んでいます。



株式会社和賀組(湯沢市)

メンタルヘルス対策として、相談体制を整備し、相談の流れを従業員へ周知しています。相談体制のフローを見て、相談を利用する従業員もあり、メンタルヘルス対策の充実はもちろん職場全体の安心感にもつながっています。



保健師からの一言アドバイス



メンタルヘルス対策の大きな柱は、こころや体の変調にいち早く気づくことです。そのため、ストレスチェックや相談しやすい体制の構築はとても有効です。また、気分が落ち込みがちだったり、体調が長くすぐれなかったりする方には、早めに専門機関に相談するように勧めることも大切です。

取材にご協力いただきありがとうございました！

11事業所の皆さまには、本事例集の作成にご協力をいただき、誠にありがとうございました。各社の取材を通して、社員の健康づくりに奮闘している姿を実際の現場でみることができ、職場の健康づくりの重要性を再認識することができました。特に、取材させていただいたお一人からいただいた「資金のある大企業に比べてインパクトのある取組はしていないが、とにかく全員参加でできることを地道に取り組んだ結果として【健康経営優良法人2018認定】に結びついた」とのお言葉は、すべての中小企業に通じるものがあるのではないかと感じました。

労働人口が年々減少していく中、社員の健康づくりの重要性は増していきます。秋田県内の企業が元気になるよう、協会けんぽも皆さまの健康づくりのサポートを行ってまいりますので、引き続きご協力をいただきますようよろしくお願いいたします。

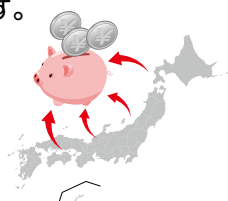
編集後記

平成30年度からインセンティブ制度を導入

皆さまの取組みで保険料率が変わります！

年々増加する医療費を適正化するため、加入者・事業主の皆さま一人ひとりに健康への取組みを行っていただくことを目的として、国が平成30年度から新たに「インセンティブ(報奨金)制度」を設けました。

協会けんぽでは、皆さまの健康づくり等への取組みに応じて、支部ごとにインセンティブ(報奨金)を提供し、都道府県別の健康保険料率に反映させますので、取組みが他の都道府県よりも優れていれば健康保険料率が引き下げられます。



全国の加入者・事業主のみなさまからいただく保険料率0.01%分*1を財源とします



各都道府県の努力に応じて上位過半数支部の2年後の保険料率へ割り振られます



*1 この0.01%は、段階的に導入します。平成30年度(平成32年度保険料率):0.004% ⇒平成31年度(平成33年度保険料率):0.007% ⇒平成32年度(平成34年度保険料率):0.01%

Q なにを取り組んだらいいの？

次の5項目への取組みについて、総合的に、都道府県の順位づけをおこないます。まずは秋田支部の現状を知って、健康づくり等に取り組んでくださいますようお願いいたします。

特定健診等の受診率

ご自身の健康状態を確認するため、年に1回健診を受けましょう

半分以上の方しか
受けていません

特定健診等受診率45.8%(平成28年度)

お勤めの方(被保険者)

生活習慣病予防健診 または 事業者健診※

ご家族の方(被扶養者)

特定健康診査

※事業者健診を実施している事業主の方は、健診結果データ提供の同意書を協会けんぽへご提出ください。

特定保健指導の実施率

健診の結果でメタボリスクのあった方は、特定保健指導を受けましょう

4人に1人の方しか
受けていません

特定保健指導実施率26.2%(平成28年度)

お勤めの方(被保険者)

協会けんぽの保健師・管理栄養士が事業所を訪問、または、契約実施機関で特定保健指導を受けることができます。

ご家族の方(被扶養者)

契約実施機関で特定保健指導を受けることができます。

特定保健指導対象者の減少率

生活習慣を見直して、メタボリスクから抜け出しましょう

健診を受けた5人に1人の方が
保健指導対象者です

特定保健指導対象者15,329名(平成28年度)

運動

歩数プラス2,000歩(または運動20分)

減塩

塩分マイナス2g

食事

野菜プラス70g(トマトでは中1/2個分)

タバコ

まずは、受動喫煙ゼロそして、禁煙へ

【参考】健康秋田いきいきアクションプラン(秋田県)

医療機関への受診勧奨を受けた要治療者の医療機関受診率

精密検査が必要な方は、医療機関を受診しましょう

10人に1人の方しか
受けていません

対象者の医療機関受診率11.1%(平成28年度)

たとえば

血圧・血糖値が共に
高い状態が続くと...

動脈硬化が進行し...

脳卒中、心筋梗塞や糖尿病
合併症を引き起こします

協会けんぽでは、血圧や血糖値が高い方へ医療機関への受診を促す通知をお送りしています。届いた方は早めに受診してください。

ジェネリック医薬品の使用割合

ジェネリック医薬品に切替えるよう、薬局や医療機関で相談しましょう

7割の方がすでに
使用しています

ジェネリック医薬品使用割合71.6%
(平成29年10月時点:数量ベース)

ジェネリック医薬品へ変更する意思表示をするため、健康保険証やお薬手帳に貼り付けて使用できる「ジェネリック医薬品希望シール」をお配りしています。シールをご希望の方は、協会けんぽへお知らせください。

