

健康宣言の推進により期待される効果について

健康づくりの必要性

健康経営と中小企業

日本健康会議と健康宣言

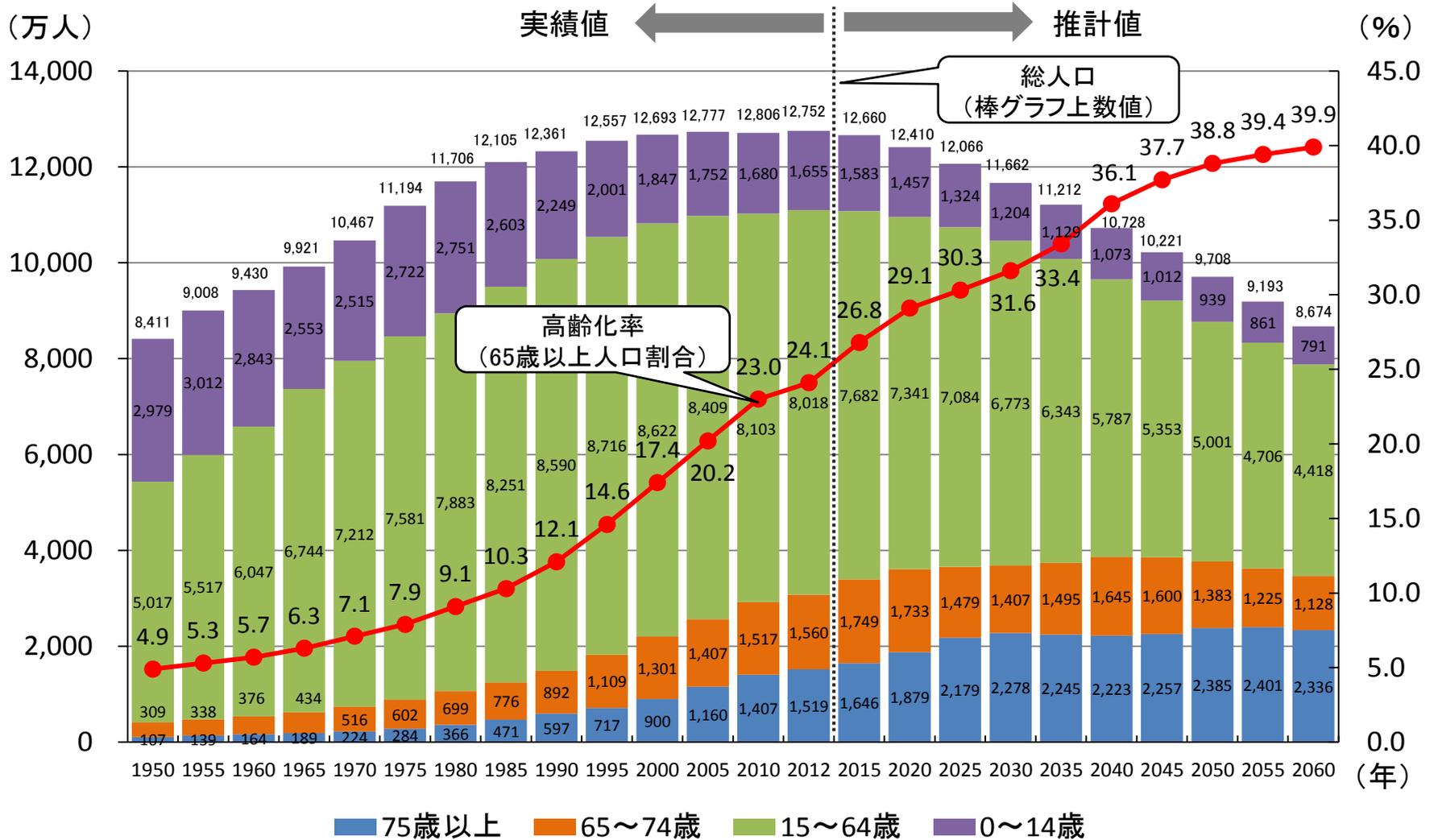
健康経営アドバイザーとインセンティブ

スモールチェンジの効用

東北大学大学院医学系研究科公衆衛生学

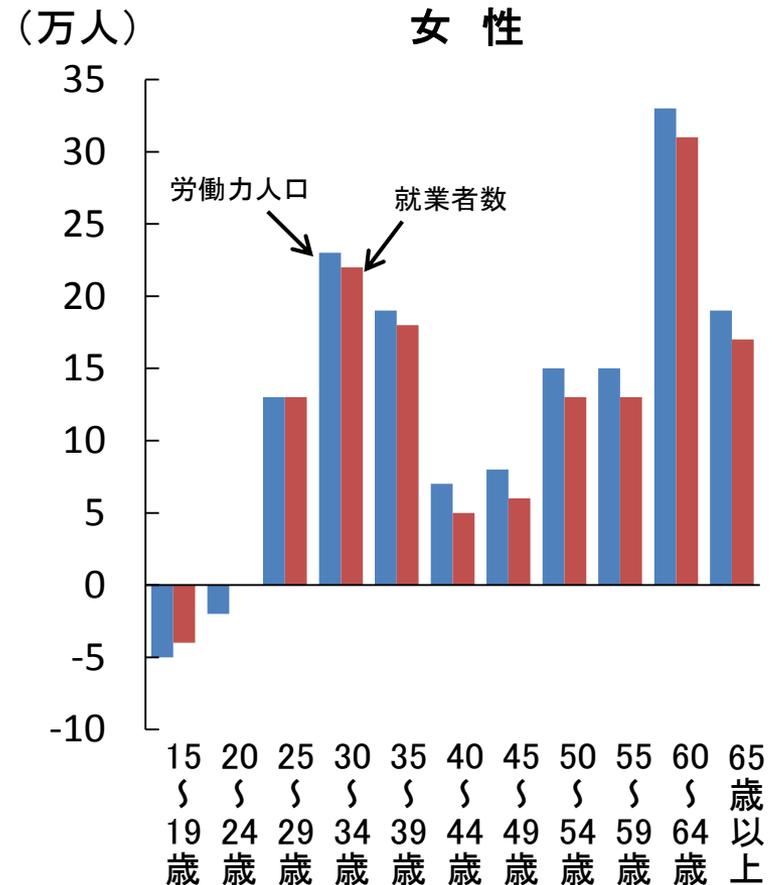
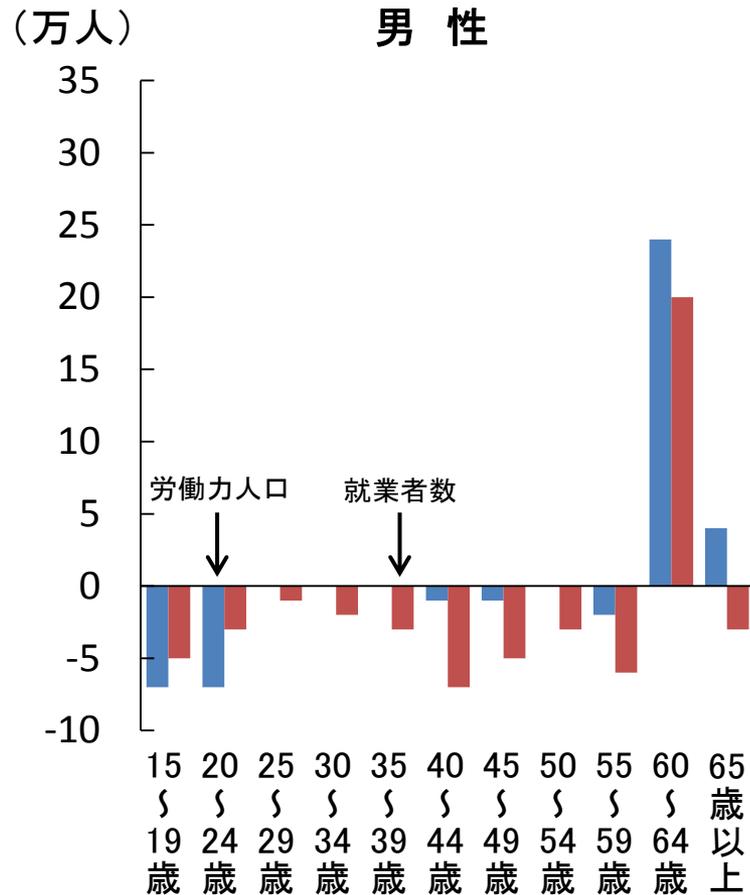
教授 辻 一郎

高齢化の推移と将来推計



資料：2010年までは総務省「国勢調査」、2012年は総務省「人口推計」（平成24年10月1日現在）、2015年以降は国立社会保障・人口問題研究所「日本の将来推計人口（平成24年1月推計）」の出生中位・死亡中位仮定による推計結果
 （注）1950年～2010年の総数は年齢不詳を含む。高齢化率の算出には分母から年齢不詳を除いている。

2005年から2010年にかけて労働力人口・就業者数の推移



資料出所 総務省統計局「国税調査」より厚生労働省労働政策担当参事官室にて推計

(注) 労働力状態不詳のものがあるため、15歳以上人口は労働力人口と非労働力人口の和としている。

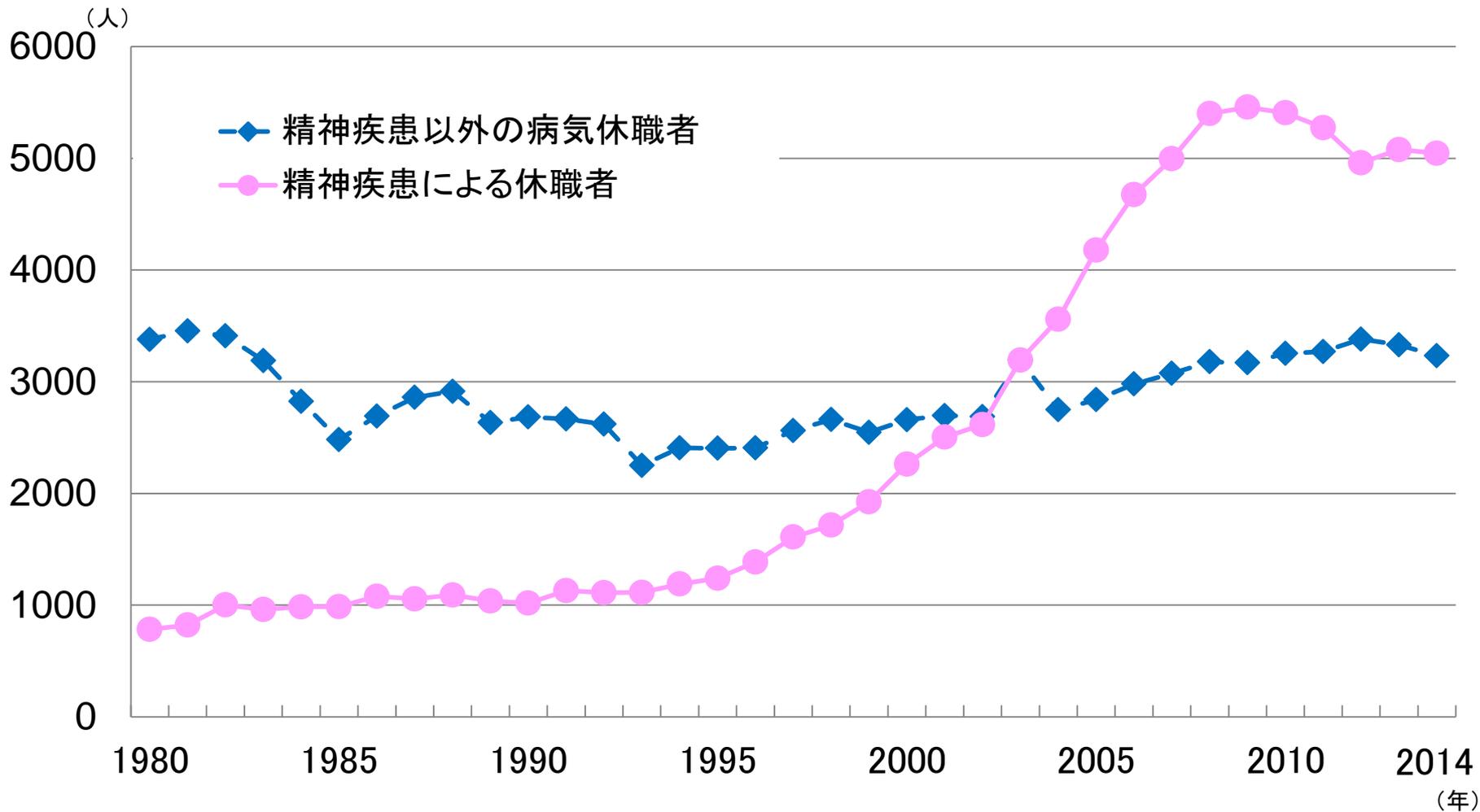
(平成25年版 労働経済の分析)

労働力人口の高齢化

60歳以上の割合： 17.9% → 19.4% → 22.2%
(2010年) (2020年) (2030年)

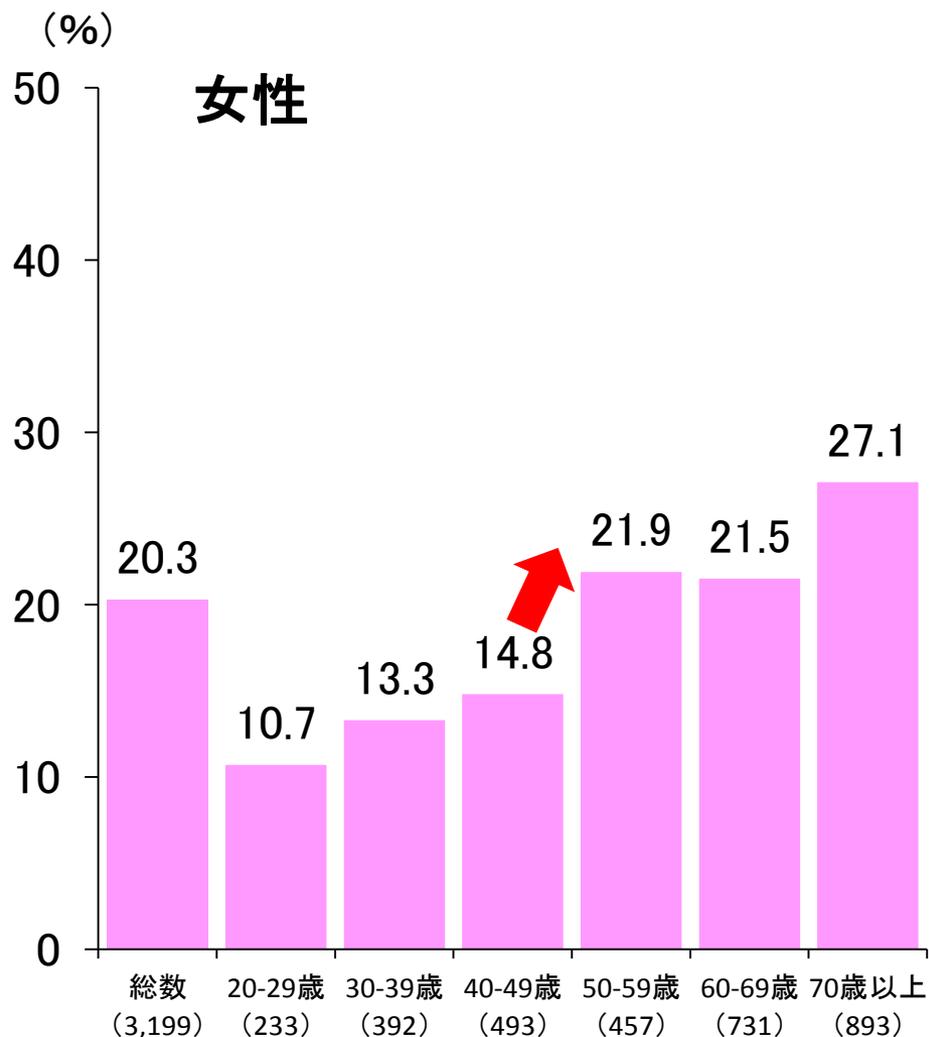
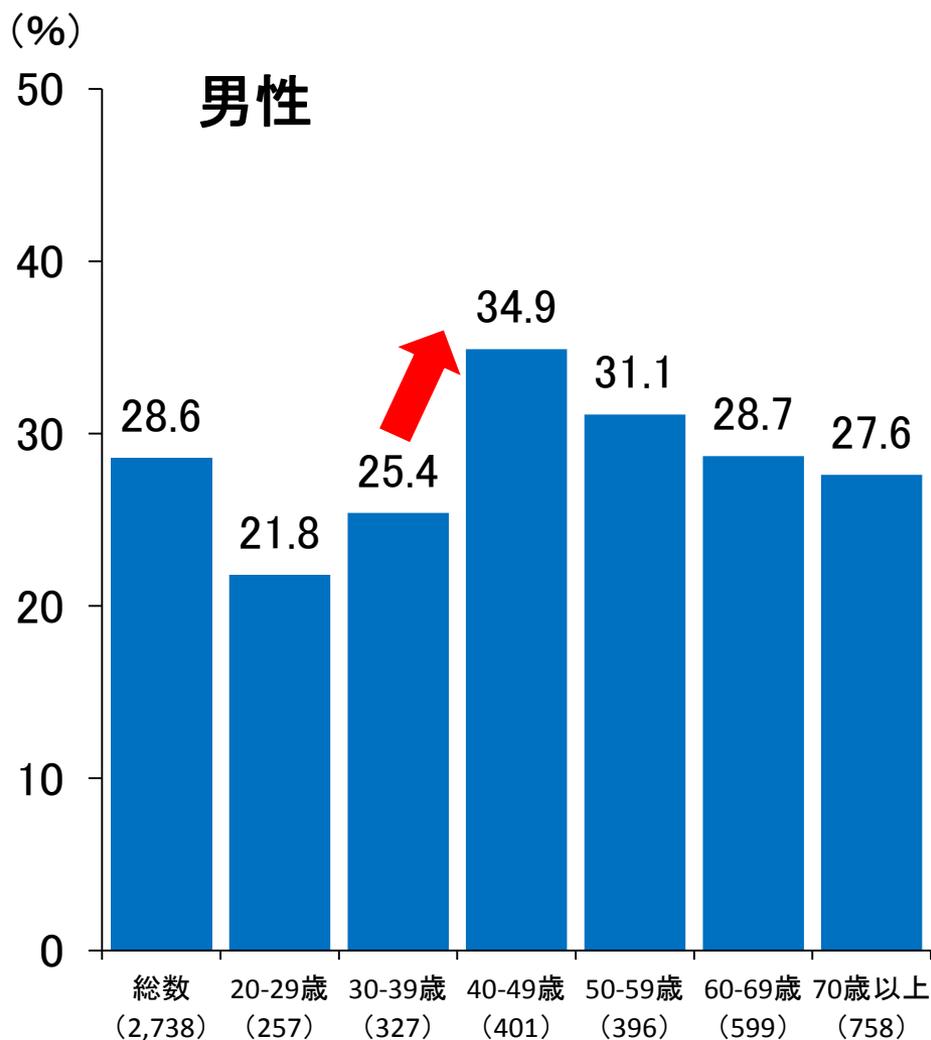
生活習慣病等を有する者の増加→医療費の増加・生産性の低下
職場の健康管理は、これまで以上に経営課題となる

精神疾患及び精神疾患以外の病気休職者数の推移 (公立学校)



(文部科学省「平成22年度教育職員に係る懲戒処分等の状況について」)

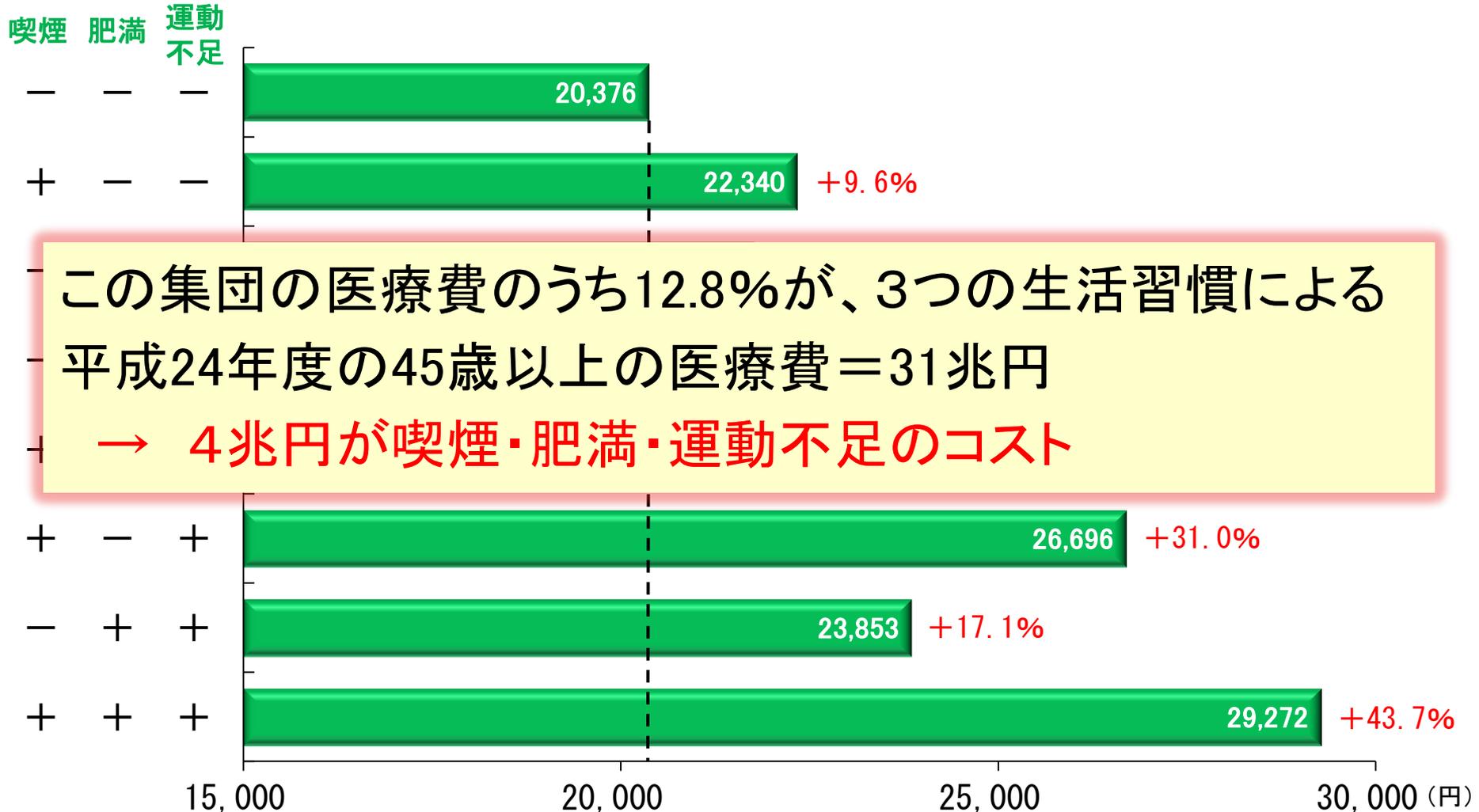
肥満者の割合（20歳以上、性・年齢階級別）



※妊婦除外

(厚生労働省「国民健康・栄養調査」)

喫煙・肥満・運動不足と1月あたり医療費 (大崎国保コホート研究, 1995年～2003年)



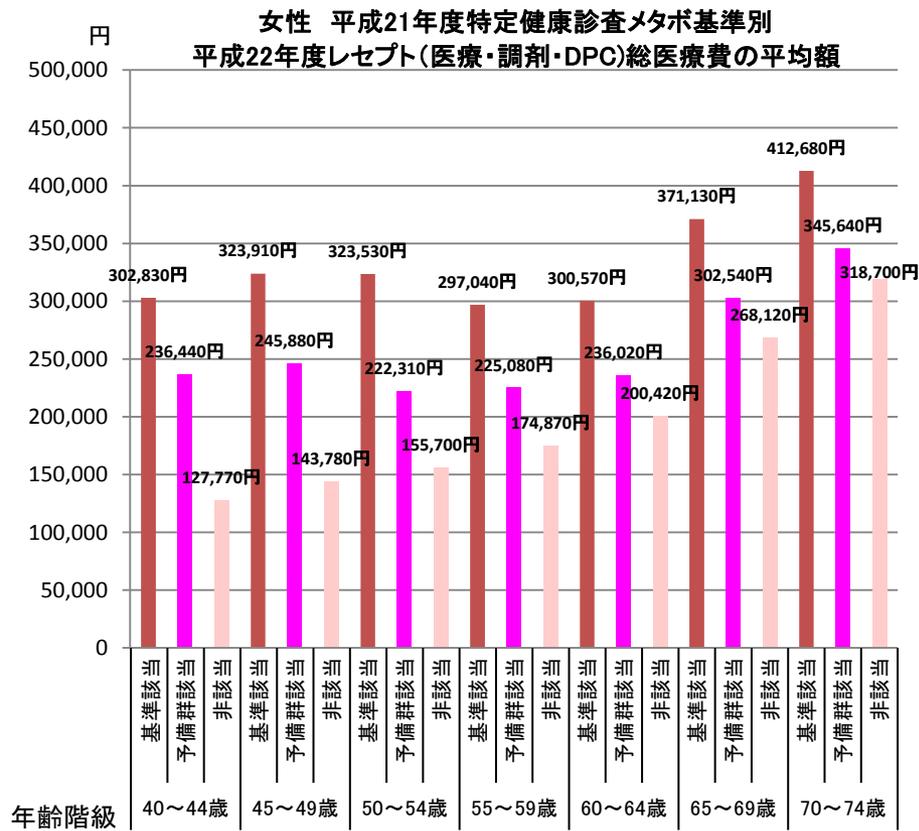
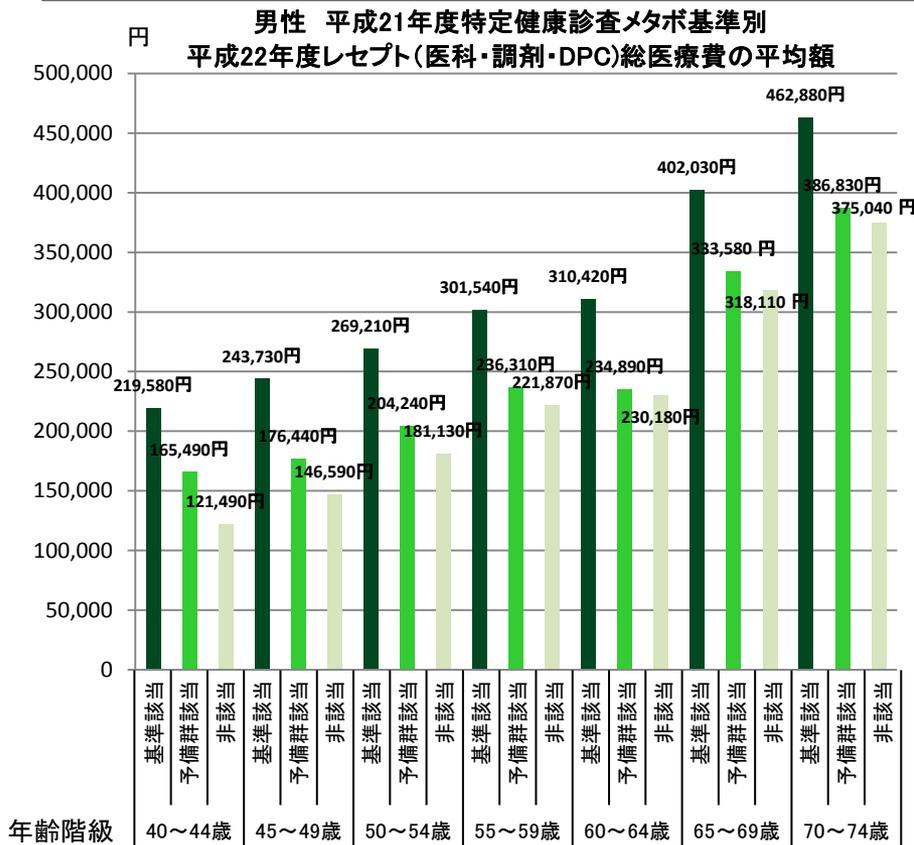
この集団の医療費のうち12.8%が、3つの生活習慣による
平成24年度の45歳以上の医療費＝31兆円

→ 4兆円が喫煙・肥満・運動不足のコスト

肥満: BMI 25以上 運動不足: 歩行1日1時間未満

メタボリックシンドローム該当者・予備群と年間平均医療費の関係

○ 平成21年度の特定健診結果でメタボリックシンドロームの該当者及び予備群となった者の平成22年度のレセプトにおける年間平均総医療点数を基に比較すると、メタボリックシンドロームの該当者は非該当の者よりも、平均して年間9万円程度医療費が高い傾向にある。



(注1) 平成21年度の特定健診情報と平成22年4月～平成23年3月診療分のレセプト(医科・DPC・調剤)と突き合わせができた約269万人のデータ。

(注2) 年間合計点数を単純に平均しているため、メタボリックシンドロームに関連する医療費のみを分析したものではない。

(注3) 団体の母数が少ない場合は、著しく高い医療費があると、平均値が高くなる可能性がある。(女性の40～54歳は、そもそもメタボリックシンドロームの該当者及び予備群の数が少ないため、一部の医療費が高い者によって「基準該当」「予備群該当」の平均点数が高くなっている可能性がある。

生活習慣病対策の効果と費用対効果

喫煙・肥満・運動不足で医療費4割増

メタボ該当者の医療費は年間9万円増

肥満・メタボ対策のインパクト

- 肥満者割合の増加傾向に歯止め
- 糖尿病患者数の減少

健康経営とは

・業績向上
・株価向上

組織の活性化
・生産性の向上

従業員の健康増進
・従業員の活力の向上
・医療費(会社負担分)の削減

社会課題の解決

・国民のQOL(生活の質)の向上
・国民医療費の適正化

人的資本に対する投資
(従業員への健康投資)

企業理念(長期的なビジョンに基づいた経営)

職場も健康づくりを支える場

運動 通勤時の歩行、勤務中の体操・運動
スポーツ大会（人間関係の活性化）

栄養 社員食堂 → メタボ対策・健康教育

休養 適当な労働時間、休暇の取得
ワークライフバランス

禁煙 禁煙・分煙空間の拡充
禁煙サポート・インセンティブ

労働者の健康 → 生産性の向上 → 経営の改善

企業による「健康投資」の具体的な効果

- 企業において「健康投資」が積極的に行われるためには、その主体となる企業（経営者）及び従業員双方が、明確な価値を認識することが重要。
- 特に、「健康投資」への取り組みが自律的に動き始めるためには、投資の効果をより明確に実感させるための仕組みを整備することが必要。

健康投資の効果

経営者にとっての価値

→ 企業活動へのプラス効果

<具体的な意義(例)>

- ・生産性の向上
(職員及び組織全体が活性化する)
- ・コスト削減
(医療費の適正化→保険料の抑制)
- ・会社のブランドイメージの向上
(資金調達、人材確保に有利)

従業員にとっての価値

→ 職場環境改善の実感

<具体的な意義(例)>

- ・健康診断が受診し易い
- ・食事や運動に配慮したプログラムが提供される
- ・適切な労働時間が実現される
- ・柔軟な働き方ができる
(心身不調の際の対応が早い)

中小企業における健康経営の実態に関する調査

実施者: 経済産業省 商務情報政策局 ヘルスケア産業課

時期: 平成27年8月1日～平成28年2月下旬

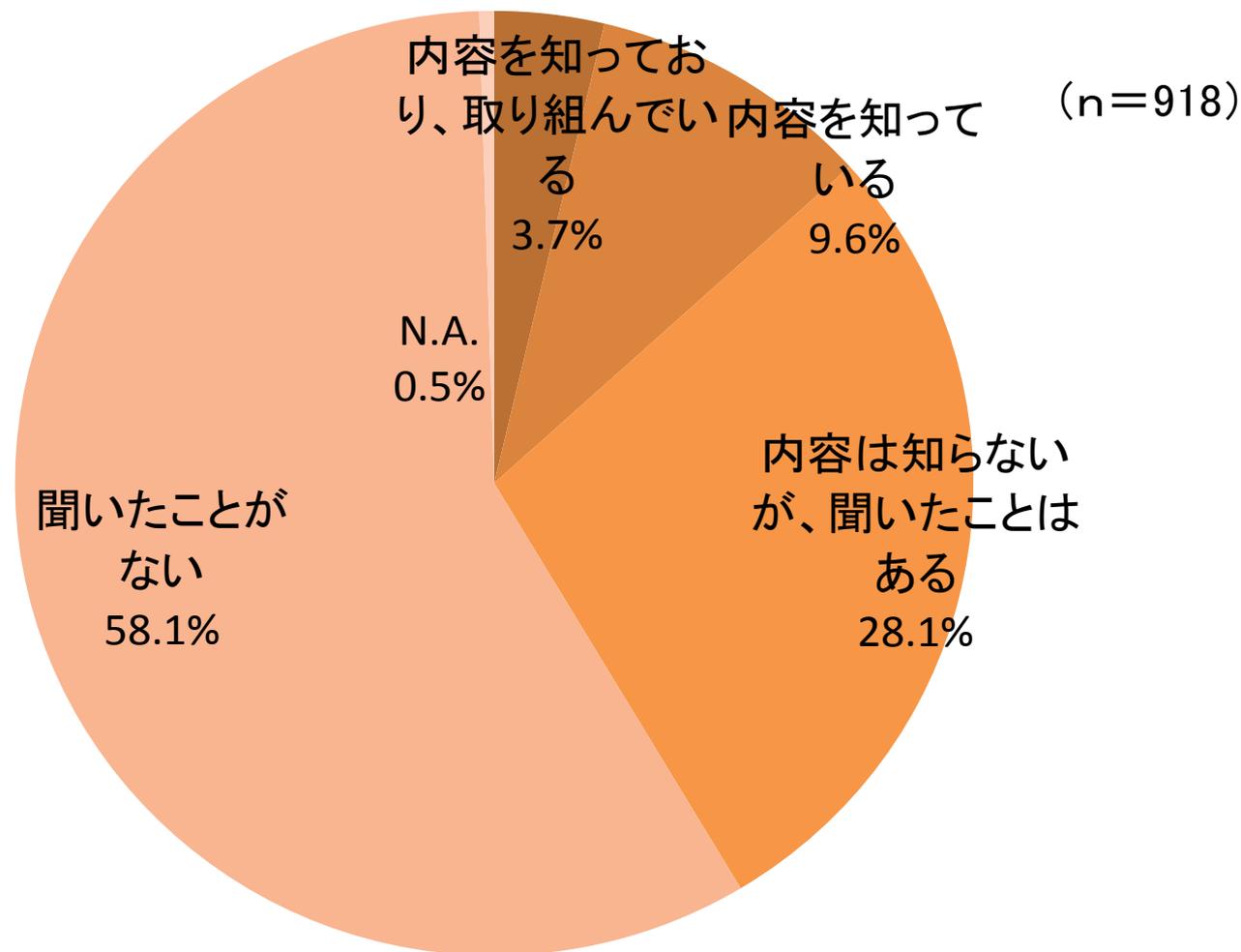
対象: 全国約10都道府県の中小企業1万社

方法: 経営支援者・金融機関職員等による訪問・面談

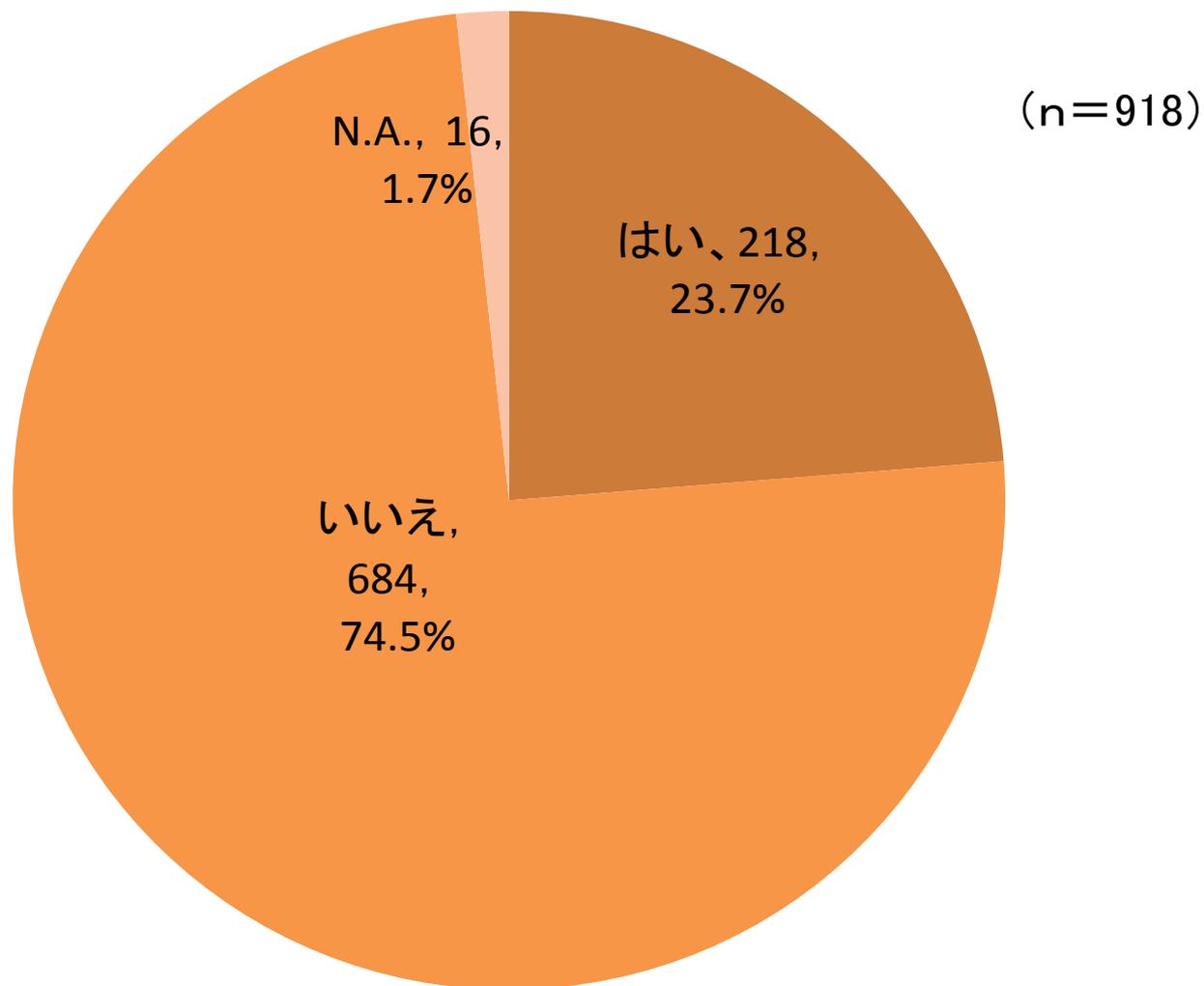
調査内容: 健康経営の認知度、社員の健康づくり、
健康経営の取り組み

中間報告(平成27年10月28日): 918社の回答

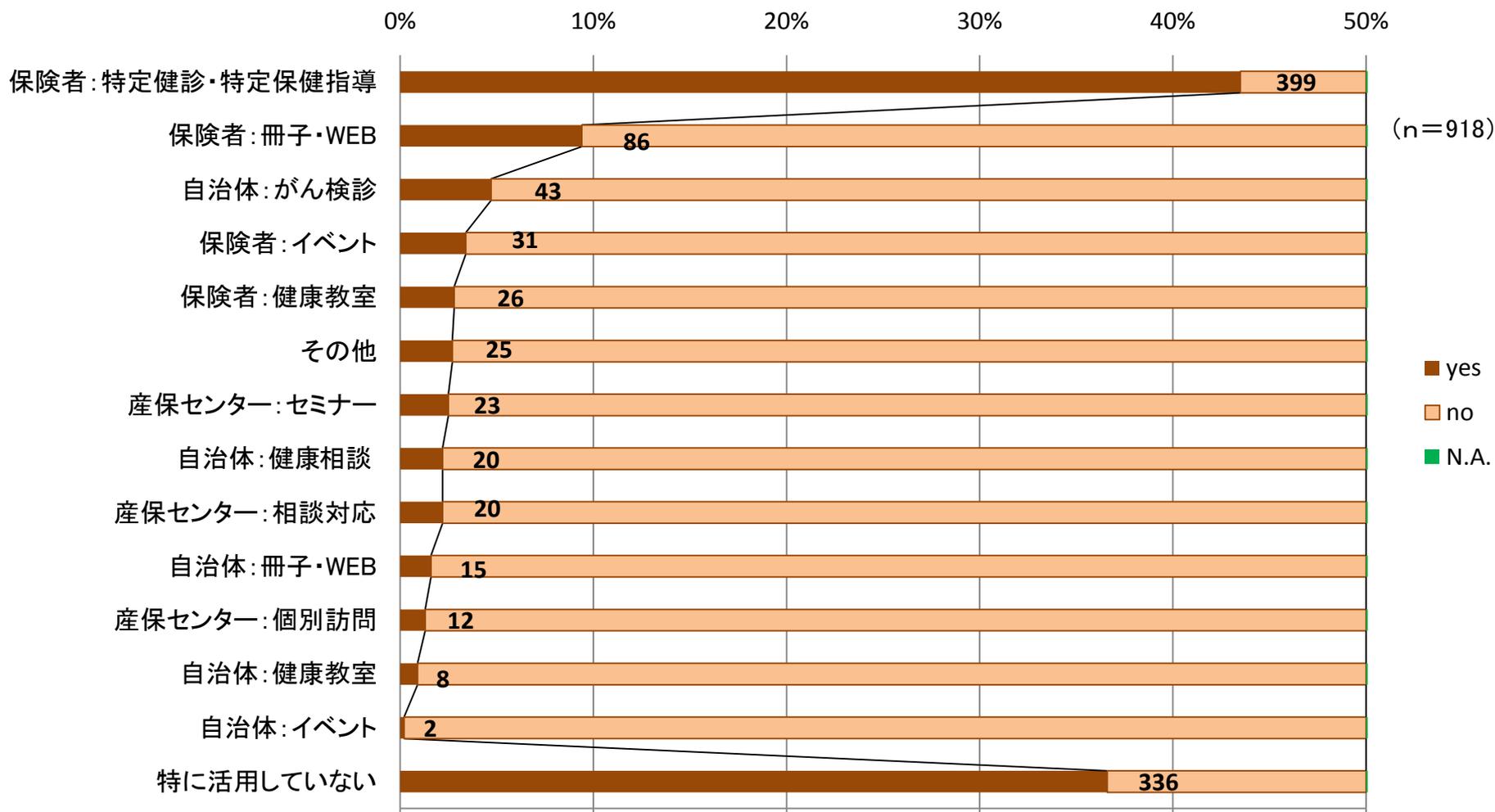
Q1. 健康経営という言葉をご存知ですか？



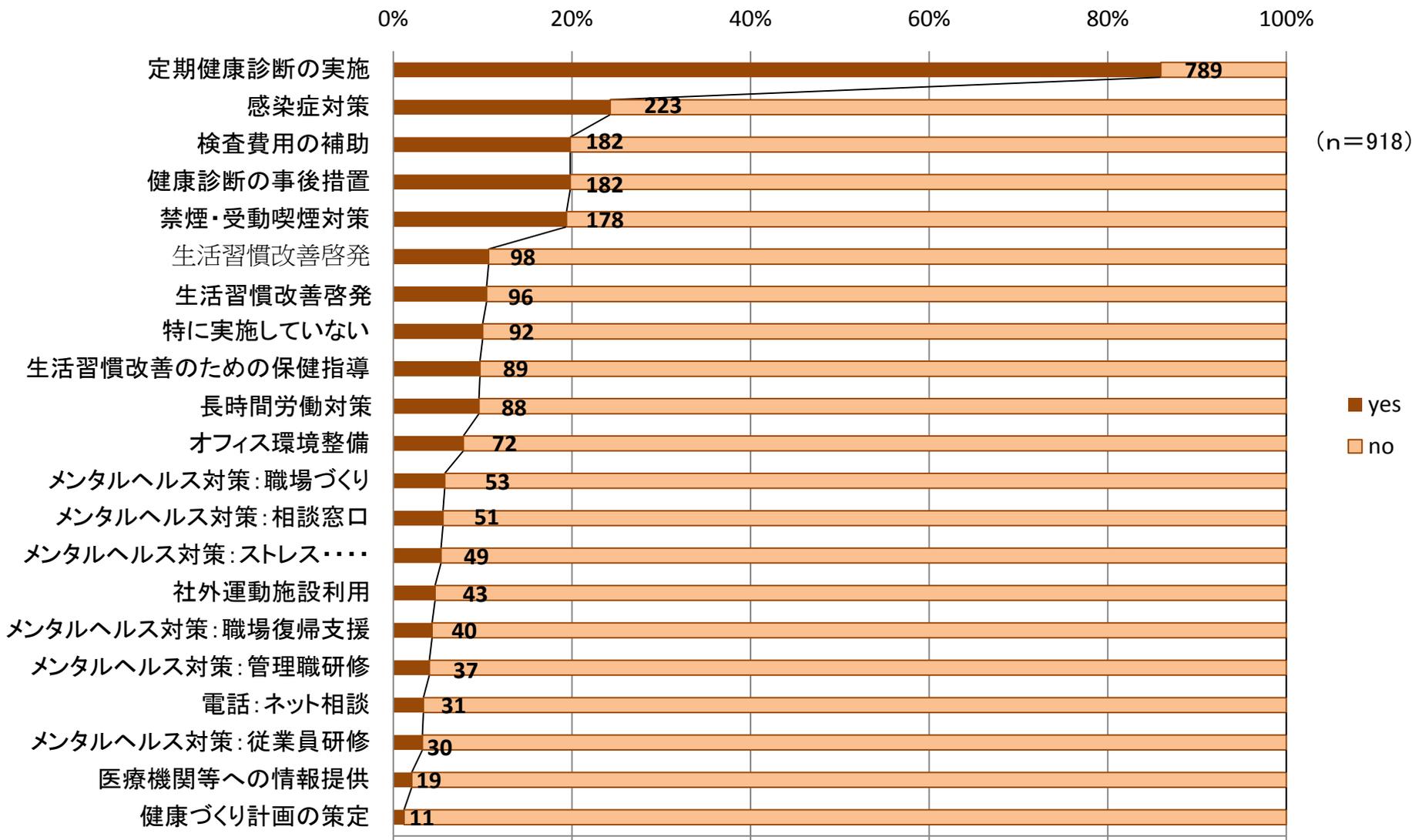
Q3. 経営理念・方針に、社員の健康づくりに関わる内容が含まれていますか？



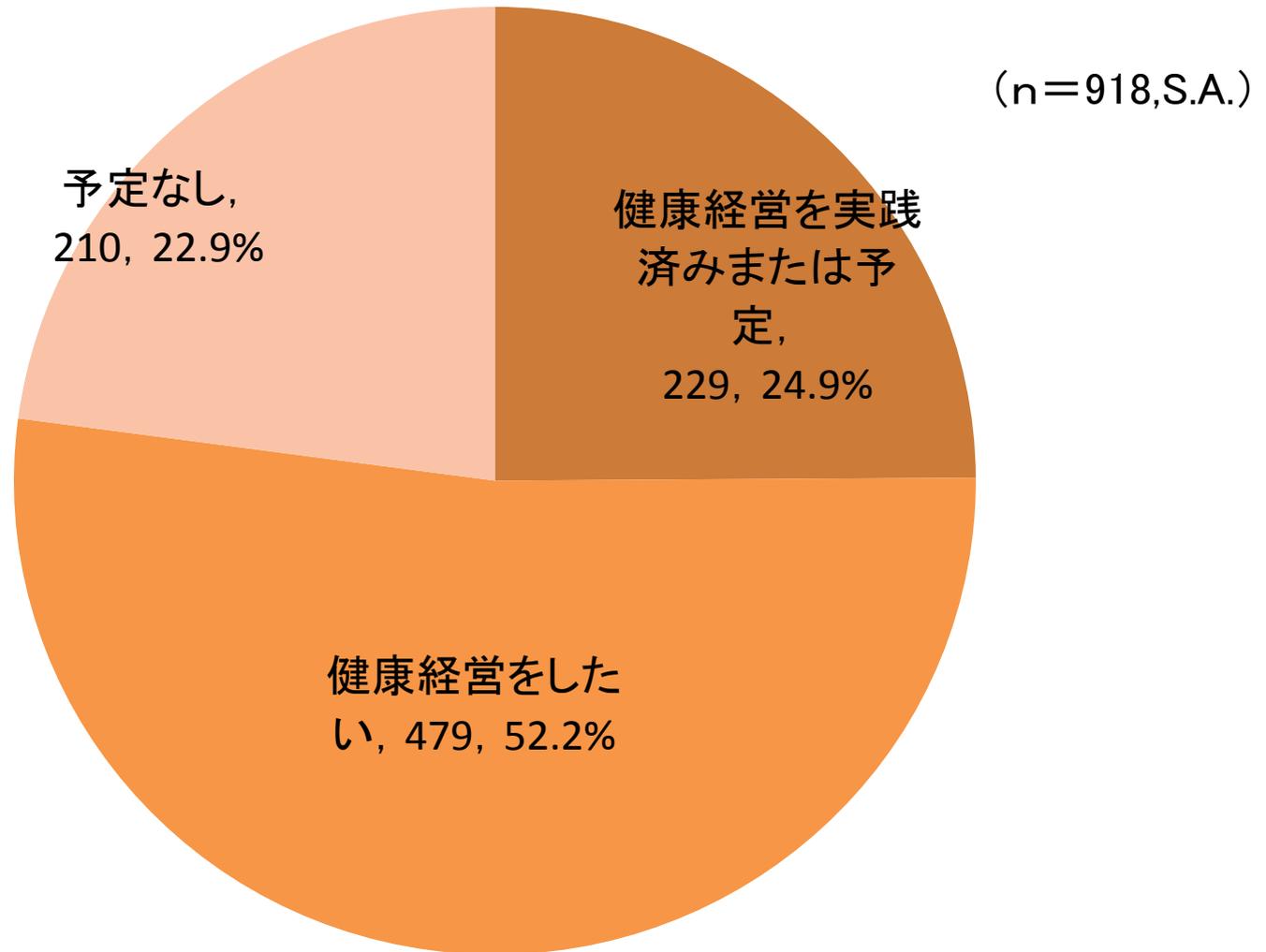
Q6. 社員の健康づくりの取組について、協会けんぽ等保険者や自治体のサービスを活用していますか？



Q7. 社員の健康づくりに関して以下のような取組を行っていますか？



Q9. 健康経営の実施状況



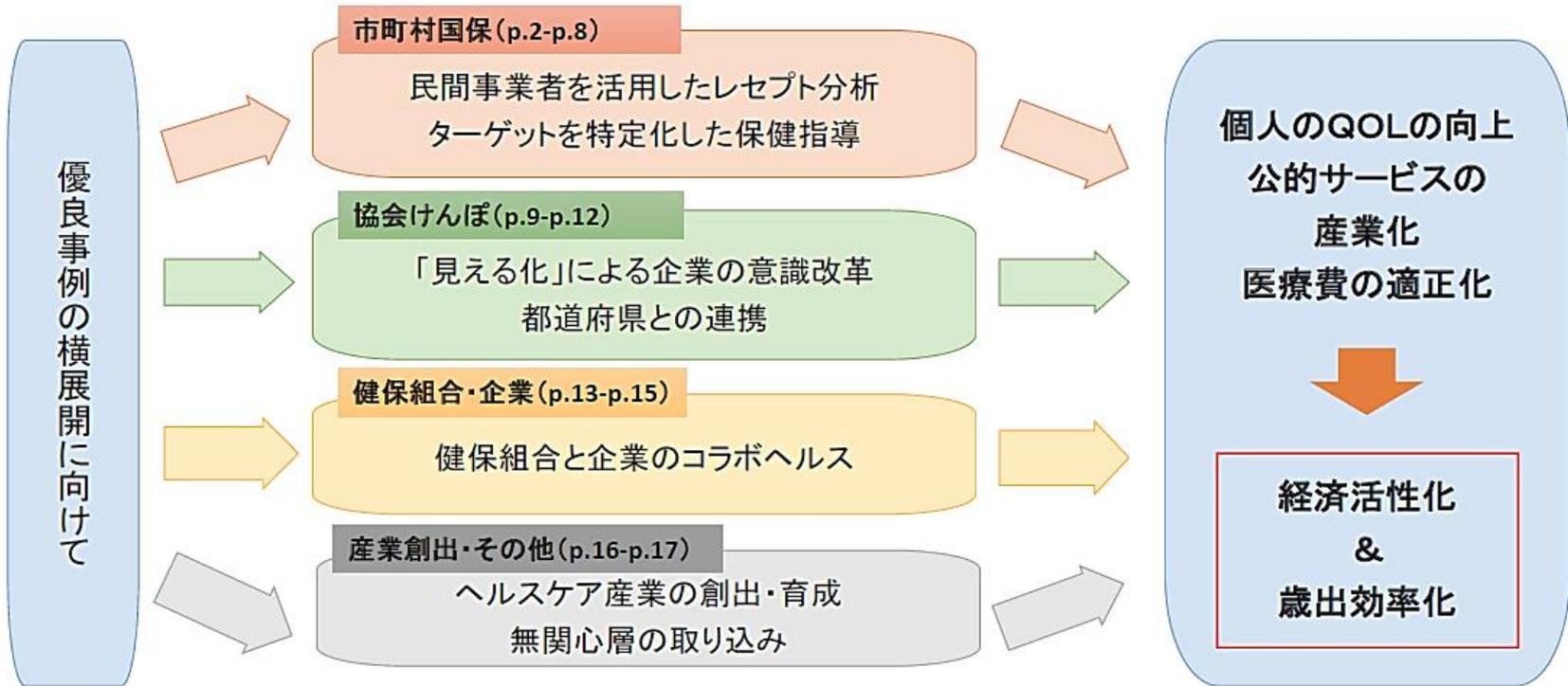
健康増進・予防サービス・プラットフォーム

- 経済財政運営と改革の基本方針2015に盛り込まれた「公的サービスの産業化」、「インセンティブ改革」、「公共サービスのイノベーション」といった、歳出改革を推進する観点から、健康増進・予防サービスに関して国・地方を通じた歳出効率化に資する優良事例の創出・全国展開を図る
- 内閣府に設置
- 優良事例の創出、優良事例についてのヒアリング、全国展開の方策

平成27年11月30日に中間報告

基本的な考え方

- 健康増進・予防サービスについて、国民が受けるサービスの水準を維持・向上しつつ、歳出効率化と経済活性化の両方を実現する。
- このため、自治体や企業、保険者が先進的に取り組んでいる優良事例について、企業や個人等が自ら取組に参加するよう意識改革を促しつつ、横展開を広く進めていく。その際、かかりつけ医等の医療関係者との連携を密にする。



2. 優良事例の具体例 (協会けんぽ(広島支部、大分支部))

乗り越えるべき課題

- 協会けんぽでは、保険者と企業の関係が対一でなく距離があるため、企業の取組を促すことが重要。
- しかしながら、加入企業の7割以上が従業員10人未満の規模の小さな企業。経営者からみると、健康増進にコストや労力をかける余裕がないという声も。

協会けんぽ生活習慣病予防健診受診率(2010年度実績)
全事業所平均:42.2%、5~9人事業所:33.3%、2人以下事業所:20.7%



解決策

【協会けんぽ広島支部】

- 健診受診率や一人当たり医療費等について、加入企業(被保険者30人以上)の中での順位、同業者の中での順位を「見える化」し、事業主に結果を通知する「ヘルスケア通信簿®」を始め、経営者の意識に働きかけ。

【協会けんぽ大分支部】

- 保険者と事業主の連携による健康増進事業(「一社一健康宣言」)を始め、予防や保健指導サービスの提供、セミナーや交流会などを行い、経営者の意識に働きかけ。

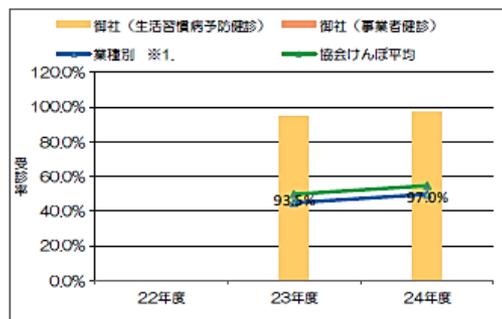
2-1. 協会けんぽ広島支部の取組 （「ヘルスケア通信簿」）

- 「ヘルスケア通信簿」では、①加入企業における順位だけでなく同業者の中での順位、②従業員だけでなく家族（被扶養者）の受診率等の順位を通知し、企業の意識を高める工夫をしている。

【ヘルスケア通信簿（サンプル）】

御社の健診受診率は何位？

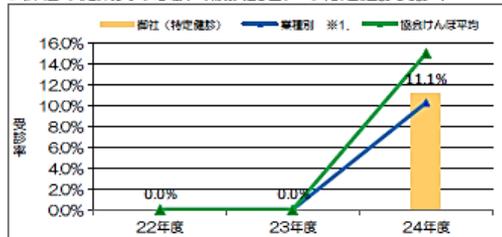
●御社の従業員（被保険者）の生活習慣病予防健診と事業者健診データ（ご提供分） 受診率



23位 / 636位
206事業所
（道路貨物運送業）
3,157事業所
（従業員30人以上）

御社の生活習慣病予防健診受診率	22年度	23年度	24年度
御社（生活習慣病予防健診）	-	93.5%	97.0%
御社（事業者健診）	-	-	-
業種別 ※1	-	44.6%	49.6%
協会けんぽ平均	-	49.8%	54.3%

●御社の従業員の家族（被扶養者）の特定健診受診率



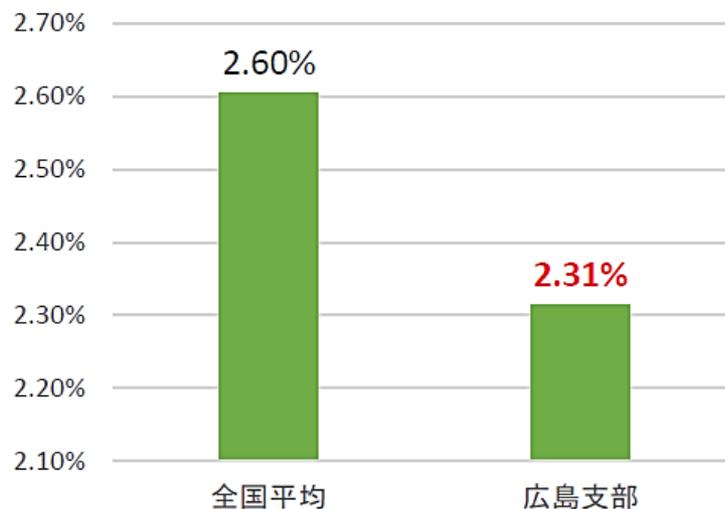
1,742位 / 3,157事業所
（従業員30人以上）

御社の特定健診受診率	22年度	23年度	24年度
御社（特定健診）	-	-	11.1%
業種別 ※1	-	-	10.3%
協会けんぽ平均	-	-	15.0%

（備考）第2回健康増進・予防サービス・プラットフォーム 協会けんぽ広島支部提出資料より抜粋。

【加入者1人当たり医療給付費の伸び率】

（事業実施前（2010年度から2012年度平均）～2015年度：年率換算）（※）



広島支部の医療給付費の伸びは、全国平均を下回る

（備考）全国健康保険協会資料より作成。

※加入者1人当たり医療給付費は、患者負担分及び公費負担分を控除した

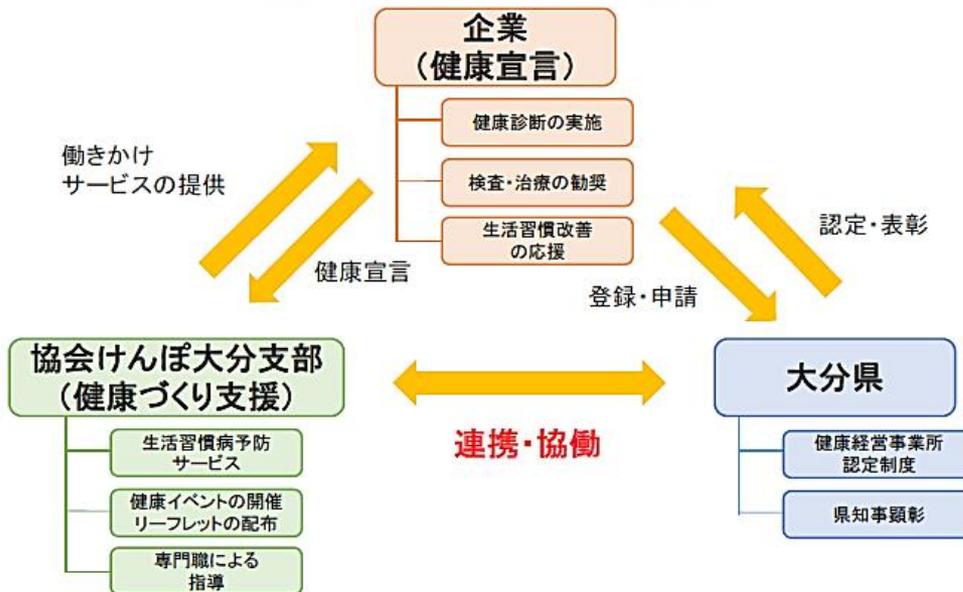
全国健康保険協会による各年度見込み値。2014年度から「ヘルスケア通信簿」事業を開始。

2-2. 協会けんぽ大分支部の取組 （「一社一健康宣言」）

- 「一社一健康宣言」は、①企業が健康重視の職場づくり等について宣言し、②宣言した企業は協会けんぽから従業員の健康行動にポイントを付与するWEBサービスへの参加や、他の企業における健康づくりの好事例の紹介を受けられる仕組み。
- 県が創設した健康経営事業所認定制度、知事顕彰制度と連携。

〔健康宣言事業所数：初年度（2013年度）282社 ⇒ 現在（2015年9月末）387社〕

【協会けんぽ大分支部の取組概要】



（備考）広報誌「厚生労働」（2014年4月号）より作成。

【加入者1人当たり医療給付費の伸び率】

（事業実施前（2010年度から2012年度平均）～2015年度：年率換算）※



大分支部の医療給付費の伸びは、全国平均を下回る

（備考）全国健康保険協会資料より作成。※加入者1人当たり医療給付費は、患者負担分及び公費負担分を控除した全国健康保険協会による各年度見込み値。

（「健康増進・予防サービス・プラットフォーム中間報告」（平成27年12月7日）より

2-3.全国の協会けんぽ支部へ横展開するために

① 「ヘルスケア通信簿」等のツールを広く全国各支部に普及し、特に経営トップへの働きかけを行うことなどにより、企業の意識を高める。

- 協会けんぽにおいて、2015年度以降順次、「ヘルスケア通信簿」や「一社一健康宣言」等の取組について、全国の支部に展開。

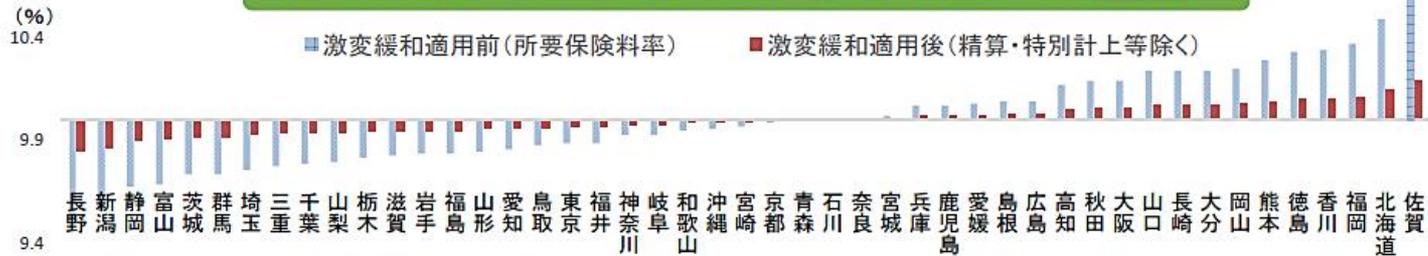
② 「保険者協議会」等を活用し、都道府県や地元医療関係者等との連携をさらに進める。

- 厚生労働省において、2016年度から、47都道府県の保険者協議会すべてが地域と職域が連携した予防に関する活動を実施するための方策を検討。（再掲）

③ 保険料率の地域差を「見える化」し、地域差の要因を明確化する。

- 協会けんぽにおいて、2016年度以降、支部の保険料率について、地域差の要因をホームページで公表するとともに、医療費の差や予防・健康づくり等の支部の取組状況を反映し、地域差を見える化。

協会けんぽ保険料率の地域差(平成27年度全国平均保険料率 10.00%)



(備考) 全国健康保険協会資料より作成。両保険料率ともに年齢・所得調整後の料率。

日本健康会議

- ◆ 経済界・医療関係団体・自治体のリーダーが手を携え、健康寿命の延伸とともに医療費の適正化を図ることを目的として、自治体や企業、保険者における先進的な予防・健康づくりの取組を全国に広げるため、民間主導の活動体である「日本健康会議」を2015年7月10日に発足。
- ◆ 自治体や企業・保険者における先進的な取組を横展開するため、2020年までの数値目標（KPI）を入れた「健康なまち・職場づくり宣言2020」を採択。
- ◆ この目標を着実に達成するため、
 - ①取組ごとにワーキンググループを設置し、厚労省・経産省も協力して具体的な推進方策を検討し、ボトルネックの解消や好事例の拡大を行う。
 - ②「日本健康会議 ポータルサイト」を開設し、例えば、地域別や業界別などの形で取組状況を「見える化」し、競争を促す。

日時：2015年7月10日（金）11:45－12:35

会場：ベルサール東京日本橋

人数：報道メディア、保険者、関係者など、計1,000名程度

- | | | | |
|----------------------------|-------------------|--------|-------|
| 1. 趣旨説明 | 日本商工会議所 | （会頭 | 三村 明夫 |
| 2. キーノートスピーチ | 東北大学大学院
医学系研究科 | （教授 | 辻 一郎 |
| 3. メンバー紹介 | | | |
| 4. 「健康なまち・職場
づくり宣言2020」 | 健康保険組合
連合会 | （会長 | 大塚 陸毅 |
| 5. 今後の活動について | 日本医師会 | （会長 | 横倉 義武 |
| 6. 来賓挨拶 | 厚生労働省 | （大臣 | 塩崎 恭久 |
| （総理挨拶） | | （官房副長官 | 加藤 勝信 |
| 7. フォトセッション | | | |



日本健康会議の様子

（参考）第二部 先進事例の取組紹介（13:00－15:00）

- ・津下一代（あいち健康の森健康科学総合センター長）・西川太一郎（東京都荒川区長）・向井一誠（協会けんぽ広島支部長）
- ・谷村遵子（三菱電機健康保険組合）・南場智子（株式会社ディー・エヌ・エー 取締役会長）

「健康なまち・職場づくり宣言2020」宣言内容

宣言 1

予防・健康づくりについて、一般住民を対象としたインセンティブを推進する自治体を800市町村以上とする。

宣言 2

かかりつけ医等と連携して生活習慣病の重症化予防に取り組む自治体を800市町村、広域連合を24団体以上とする。その際、糖尿病対策推進協議会等の活用を図る。

宣言 3

予防・健康づくりに向けて47都道府県の保険者協議会すべてが、地域と職域が連携した予防に関する活動を実施する。

宣言 4

健保組合等保険者と連携して健康経営に取り組む企業を500社以上とする。

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

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)等の活用を図る。

宣言 7

予防・健康づくりの企画・実施を提供する事業者の質・量の向上のため、認証・評価の仕組みの構築も視野に、保険者からの推薦等一定の基準を満たすヘルスケア事業者を100社以上とする。

宣言 8

品質確保・安定供給を国に求めつつ、すべての保険者が後発医療品の利用勧奨など、使用割合を高める取り組みを行う。

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5の目的】

- 健康経営の概要・意義を国内企業に広く周知するとともに、**健康経営に取り組む企業の裾野を拡大**することを目的とする。
- そのため、ファーストステップとして、まず**取り組まなければならない最低限の項目を明示**するとともに、それらの項目を実行していく**意思表示を行った企業を公表**することで、健康経営実施に向けた機運を高めていく。
- その際、従業員の健康増進を効率的に、また安全・安心に進めるためにも、企業と**保険者の連携（コラボヘルス）は重要**であり、必要性を訴求する。

【関連する取組との連携】

- 協会けんぽの一部都道府県支部等において先行的に実施されている**健康宣言活動**の取組状況を踏まえながら全国の宣言活動のレベル感を一定程度揃えつつ、自治体、商工関係機関等地域の関係者が連携して進めていくことが必要。
- 経済産業省と厚生労働省が推進する「**健康経営優良法人認定制度**」と**連携**することで、宣言のみならず、その後の企業の実施状況をフォローアップしていくことにより、実行率を高めていくことが必要。

全国の健康宣言事業

※ 全国健康保険協会のHPなどにより東京支会編成が調査・作成（平成28年3月14日時点）



健康宣言に期待される効果

- 経営者の意識改革：健康経営の理念を明示
- 従業員の意識改革：自ら積極的に関与
- コラボヘルス：事業主と健保
- 協会けんぽ・自治体の支援
- インセンティブ、会社のイメージ・アップ
- 従業員の健康増進：生産性向上・医療費減少

健康宣言→健康づくりの実施→認定・認証

協会けんぽ東京支部と健康企業宣言

Step 1 健診受診等、健診結果の活用

健康づくりのための職場環境

職場の色・運動・禁煙、心の健康

→ 健康優良企業 **銀**の認定証

Step 2 健診・重度化予防、健康管理・安全衛生活動

メンタルヘルス対策、過重労働防止

健康経営に関する取り組み

→ 健康優良企業 **金**の認定証

健康経営優良企業認定制度の創設

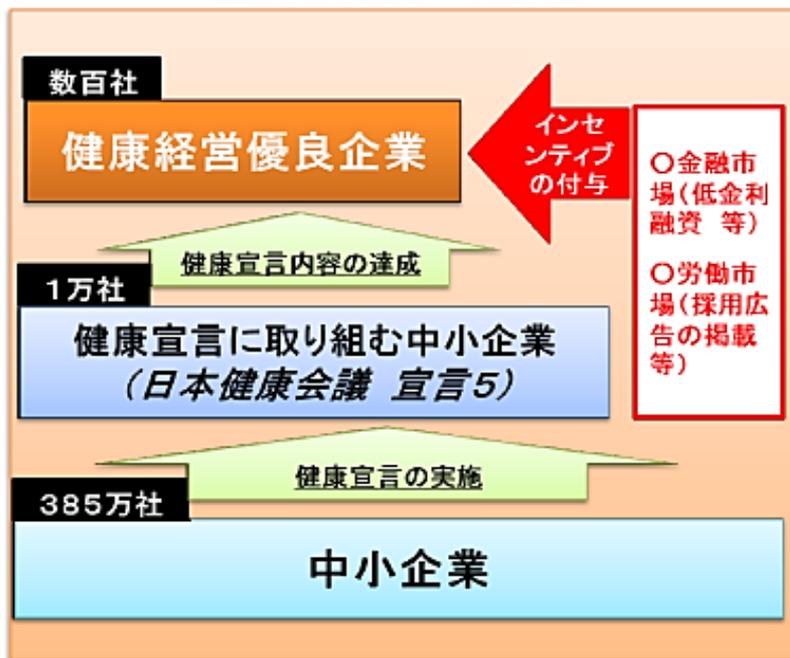
○地域の健康課題に即した取組や日本健康会議の進める健康増進の取組をベースに、**特に優良な健康経営を**実践している中小企業に対し認定を行い、認定を受けた企業には、**金融市場や労働市場でのインセンティブの措置を検討。**

○具体的な認定制度としては、**健康経営宣言(※)**を行った企業の中から、その達成度を登録したのち、**宣言内容の実施状況を確認し、達成されている企業を優良企業として認定**することとして検討。

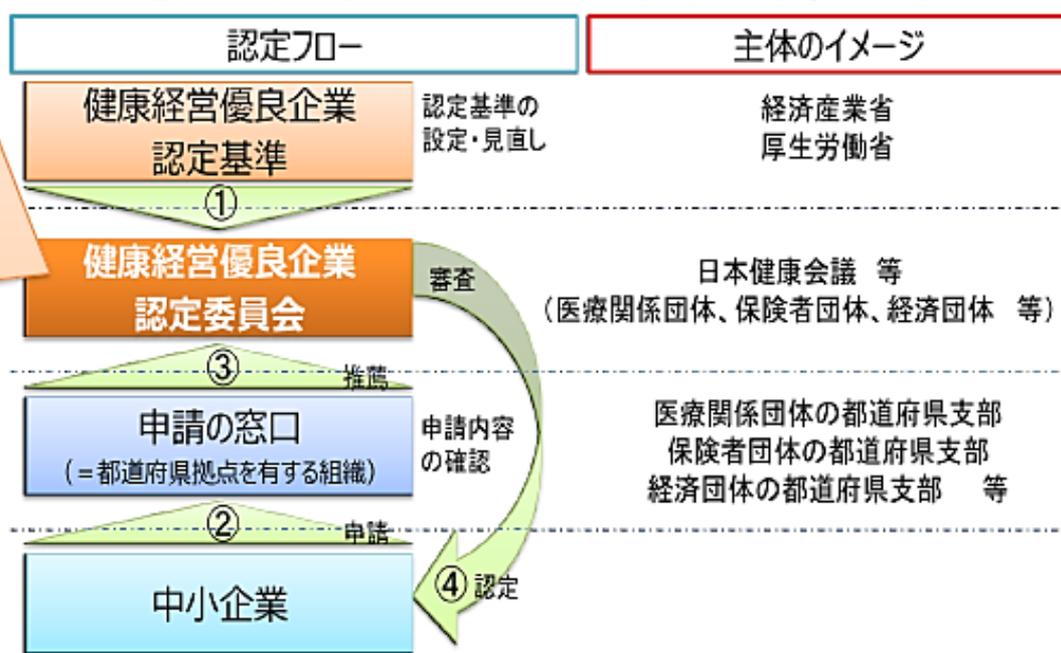
○認定体制としては、**医療関係団体、保険者団体、経済団体等と協力し**、都道府県単位などで先行的に運用している認定制度等との親和性も加味した運用体制を構築する。

※健康経営宣言とは：従業員の健康増進に取り組むことを理念として掲げつつ、今後企業が取り組む健康経営への取組を宣言するもの。

【認定制度の概要】



【認定体制のイメージ ※詳細は調整中】

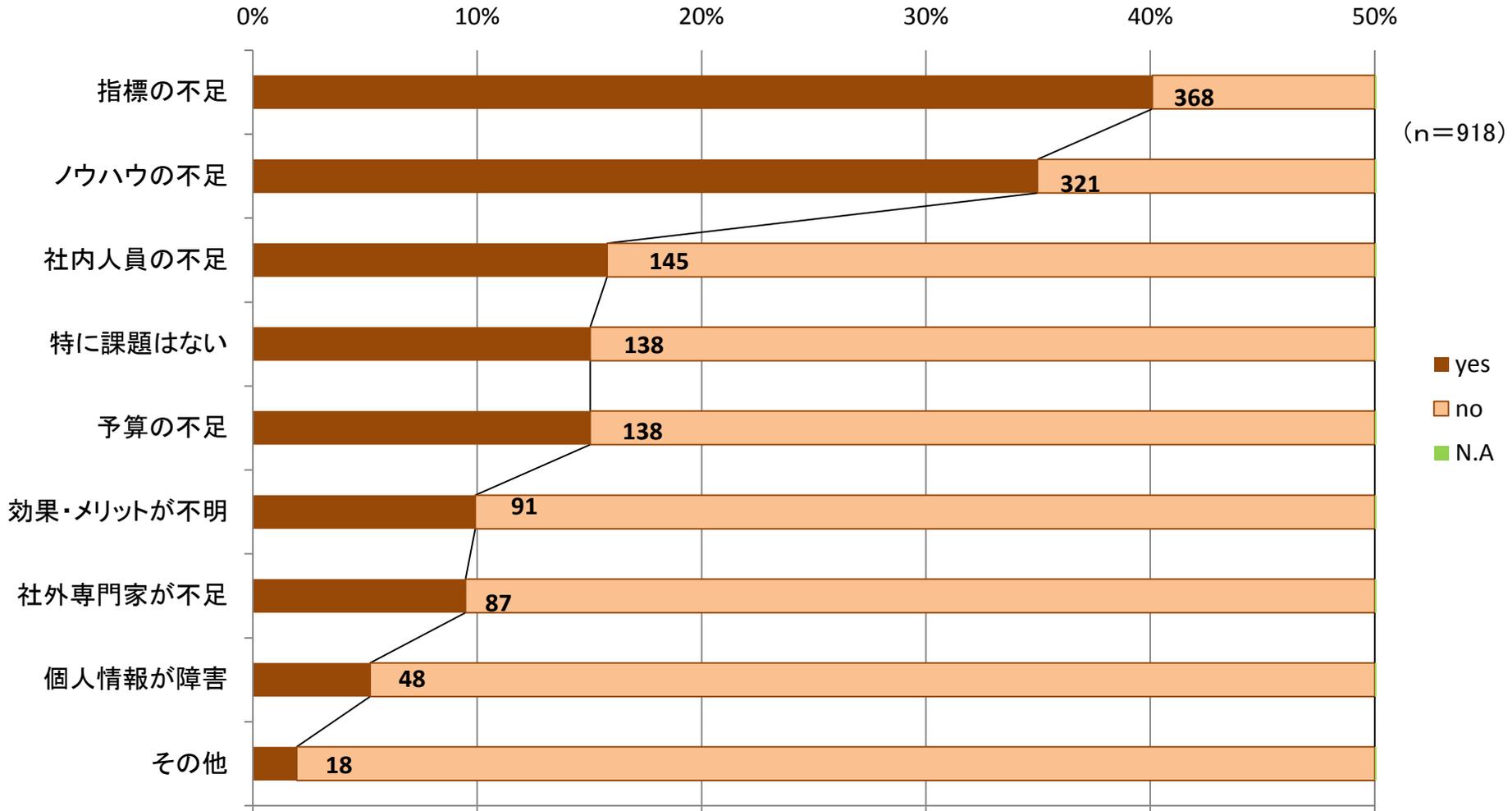


中小企業の一万社の登録基準について

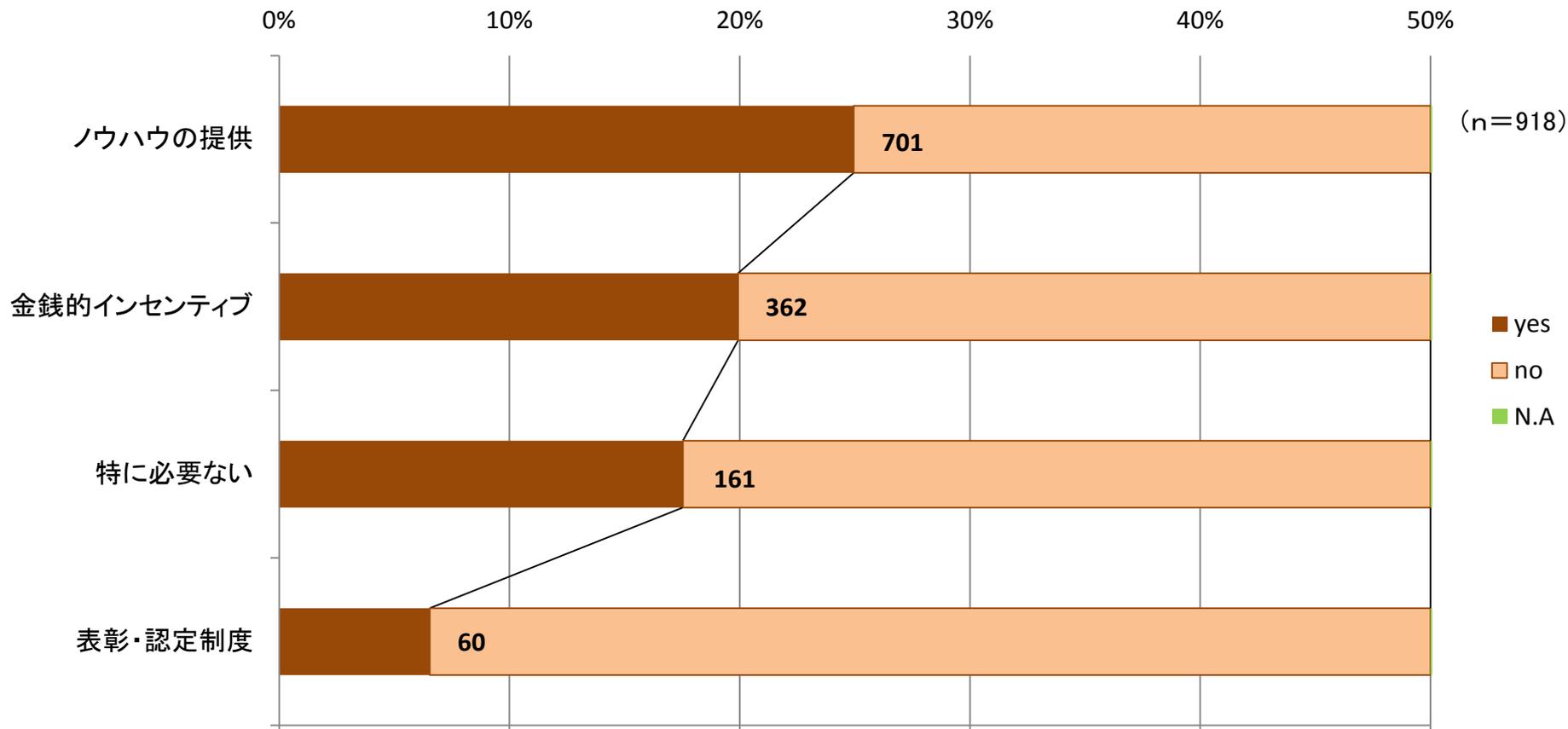
- **「健康宣言」の具体的宣言内容は、経産省と厚労省の定める「健康経営優良法人認定制度」の評価項目を用い、大項目それぞれの内容を宣言(③制度・施策実行は、評価項目から少なくとも一つ)しているものを登録(カウントの対象)とする。**これにより、「『健康宣言』の延長線上に『優良法人』の認定がある」という一連の流れをわかりやすくし、取組促進を図る。

大項目	中項目	小項目	評価項目	判定基準	(参考)健康経営銘柄
①経営理念(経営者の自覚)			健康宣言の社内外への発信(経営者自身の健診受診)	有/無	○
②組織体制			健康づくり担当者の設置(健康経営アドバイザー等の活用)	有/無	○
③制度・施策実行	従業員の健康課題の把握と必要な対策の検討	健康課題の把握	①定期健診受診率	100%	○
			②受診勧奨の取り組み (例:健診時間の出勤認定又は特別休暇認定)	有/無	○
			③ストレスチェックの実施	有/無	○
		対策の検討	④健康増進・過重労働防止に向けた具体的目標(計画)	有/無	○
	健康経営の実践に向けた基礎的な土台づくりとワークエンゲイジメント	ヘルスリテラシーの向上	⑤管理職及び一般社員それぞれに対する教育機会の設定	有/無	○
		ワークライフバランス (過重労働の防止)	⑥適切な働き方実現に向けた取り組み (例:時消灯・退社日の設定、有休取得目標の設定)	有/無	○
		職場の活性化 (メンタルヘルス不調の防止)	⑦コミュニケーションの促進に向けた取り組み (例:挨拶運動、社員旅行、社員運動会)	有/無	○
	従業員の心と身体の健康づくりに向けた具体的対策	保健指導	⑧保健指導の実施及び特定保険指導実施機会の提供	有/無	○
		健康増進・生活習慣病予防対策	⑨食生活の改善に向けた取り組み (例:自販機メニューの検討、朝食摂取を促す貼り紙)	有/無	○
			⑩運動機会の増進に向けた取り組み (例:階段利用の推奨、朝ストレッチの導入)	有/無	○
			⑪受動喫煙対策(禁煙又は完全分煙)	全事業所	○
		感染症予防対策	⑫従業員の感染症予防に向けた取組を実施してる (例:予防接種の出勤認定、感染者の出勤停止等拡大防止)	有/無	○
		過重労働対策	⑬長時間労働者への対応に関する取り組み (例:休暇取得・出社制限等の勧奨)	有/無	○
メンタルヘルス対策	⑭不調者への対応に関する取り組み (例:対応方針・職場復帰支援ルールの策定)	有/無	○		
④評価・改善	保険者との連携	(求めに応じて)40歳以上の従業員の健診のデータの提供	有/無	○	
⑤法令遵守・リスクマネジメント			労基署からの書類送検の事実がないこと(自主申告)	1年間	○

Q11. 健康経営を実践する上での課題



Q13. 健康経営を実践する上で希望するサポート



「健康経営アドバイザー制度」の検討状況

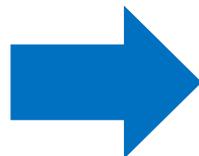
- 中小企業に健康経営を普及する上では、「**ノウハウの提供**」が重要な課題。
- 本年度においては、東京商工会議所と連携して、「**中小企業健康投資・健康経営推進委員会（委員長：古井助教）**」を設置し、**健康経営アドバイザーの認定基準と研修プログラムの検討**を行っている。
- 来年度以降は、試行的に東京都内で運用し、全国展開を目指す。

【想定される運用イメージ図】

健康経営講座（初級）

必要な能力：健康経営について基本的な知識を有得る者
活用イメージ：自社の健康経営の推進役
活用者のイメージ：経営者、企業内担当者 等

実務研修
能力確認



健康経営アドバイザー（初級）

必要な能力：健康経営について基本的な知識を有するとともに、事業者の状況に合わせ、経営的観点から対策を助言できる者
活用イメージ：中小企業に対して健康経営の実施を支援
活用者のイメージ：診断士、社労士、保健師 等

健康経営アドバイザー創設

- 中小企業に健康経営を普及する上では、「**ノウハウの提供**」が重要な課題。
- 本年度においては、東京商工会議所と連携して、「**中小企業健康投資・健康経営推進委員会**(委員長:古井助教)」を設置し、**健康経営アドバイザーの認定基準と研修プログラムの検討**を行っている。
- 来年度以降は、試行的に東京都内で運用し、**全国展開**を目指す。

【アドバイザー制度の概要】



【今後のスケジュール】

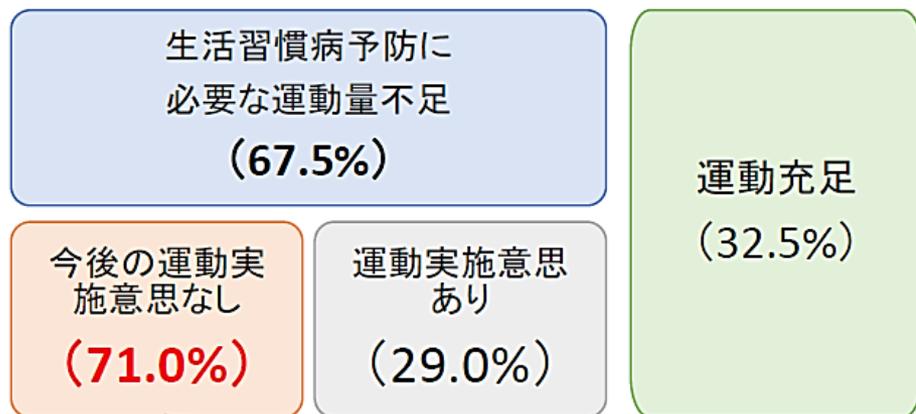
- | | | |
|-----------|--|---|
| 7月17日【済】 | 第1回委員会 | ※アドバイザー制度及び認定スキームの概要を検討 |
| 10月27日【済】 | 第2回委員会 | ※研修テキストの骨子を策定 |
| 2月2日 | 第3回委員会 | ※研修プログラムを策定 |
| 2月中 | 研修プログラムのプレ運用&健康経営アドバイザーのプレ認定
※当該結果を元にプログラムをブラッシュアップ | |
| 4月～ | ①健康経営講座の一般募集開始(都内)
③アドバイザー実務研修の実施&登録 | ②全国展開に向け、各地域における運用体制の構築
④健康経営アドバイザーの上位資格の創設を検討 |

5. その他の論点 (無関心層の取り込み)

- 「健康ポイント」の導入拡大を図るなど、無関心層にも健康づくりのインセンティブを与える。例えば、魅力的なポイント制度の在り方、重症化に伴うQOL低下についての認識共有など、無関心層の取り込みに向けた検討を進める(厚生労働省において2015年度中に個人へのインセンティブに係るガイドラインを策定)。

運動不足者の7割が今後も運動実施の意思なく、健康情報の収集・試行なし。
(2010年度筑波大学久野研究室)

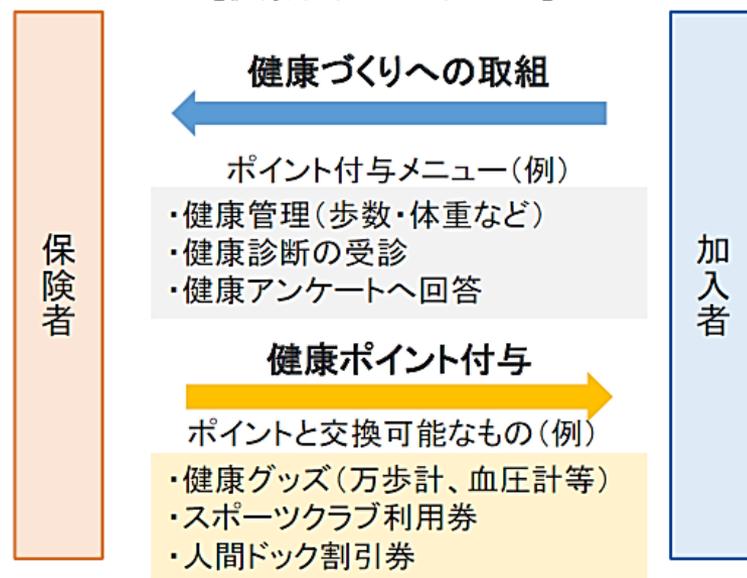
【運動不足者と無関心層】



健康的な生活を送るための情報収集・試行を
「していない」無関心層

(備考)第1回健康増進・予防サービス・プラットフォーム スマート・ウェルネス・コミュニティ協議会提出資料より作成。

【健康ポイントのイメージ】



(備考)厚生労働省資料より作成。

金融機関 事業資金融資の金利優遇

- 青森銀行(青森県) 「ながいきエール」
- 北日本銀行(岩手県) きたぎん「いわて健康経営宣言」事業所応援ローン
- 東邦銀行(福島県) スーパーローン「健康経営応援プラン」
- 福島銀行(福島県) 社員の健康づくり宣言事業所応援融資
- 常陽銀行(茨城県) 常陽健康経営サポートローン
- 筑波銀行(茨城県) あゆみ「復興支援ローン」

※健康経営に関する情報提供、啓発活動など各種支援活動の実施

- 足利銀行(栃木県) 健康経営応援ローン
- 十六銀行(岐阜県) エブリサポート21『健康経営プラン』
- 広島銀行(広島県) <ひろぎん>健康経営評価融資制度
- 伊予銀行(愛媛県) いよぎんビジネスサポートローンH「ヘルスマネジメント」
- 肥後銀行(熊本県) ひぎん健康企業おうえん融資制度

住宅ローン・個人ローンなどの金利優遇

- 青森銀行(青森県)
- 北日本銀行(岩手県)
- 大東銀行(福島県)
- 二本松信用金庫(福島県)
- 福島銀行(福島県)
- 東邦銀行(福島県)
- 十六銀行(岐阜県)

保証制度の利用

- 埼玉県信用保証協会(埼玉県)「健やか」割安な保証料率での保証の提供
※35の提携金融機関

ポイント制度

- 全国健康保険協会鳥取支部(鳥取県)ポイントを集めると抽選で健康グッズが当たる
- 青森銀行(青森県)クレジットカード一体型IC キャッシュカード『aomo』へのポイント付与

費用補助・補助金など

- 弘前市 「ひろさき健やか企業」奨励金交付
- 兵庫県 会社で健康教室などを実施する際の費用補助
- 沖縄県 働き盛りの健康づくり支援事業

健康づくりの展開:3つのヒント

できることから始める:プラス・テン

日常生活に歩行・運動をビルト・イン

個々人の健康づくりを支える環境整備

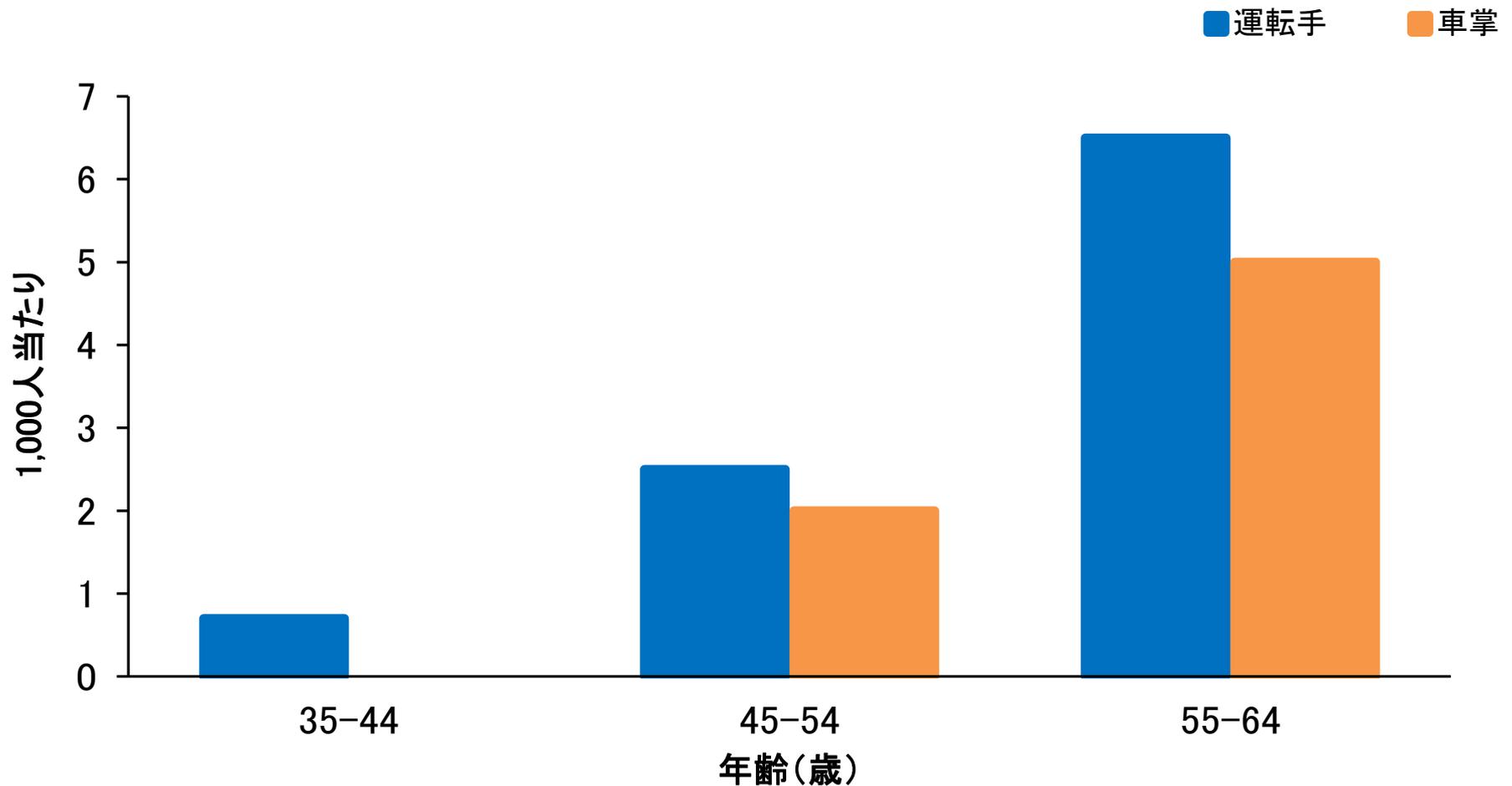
スモールチェンジの効用

チリも積もれば山となる

ロンドンバスの運転手と車掌

大阪ガス職員の通勤時の歩行

ロンドンバスの運転手と車掌の 心臓病発生率の比較



(出典: Morris JN, et al. Lancet 1953;262(6976): 1111-20)

通勤時の歩行時間と高血圧発症

大阪ガス職員6,017名(35~60歳)

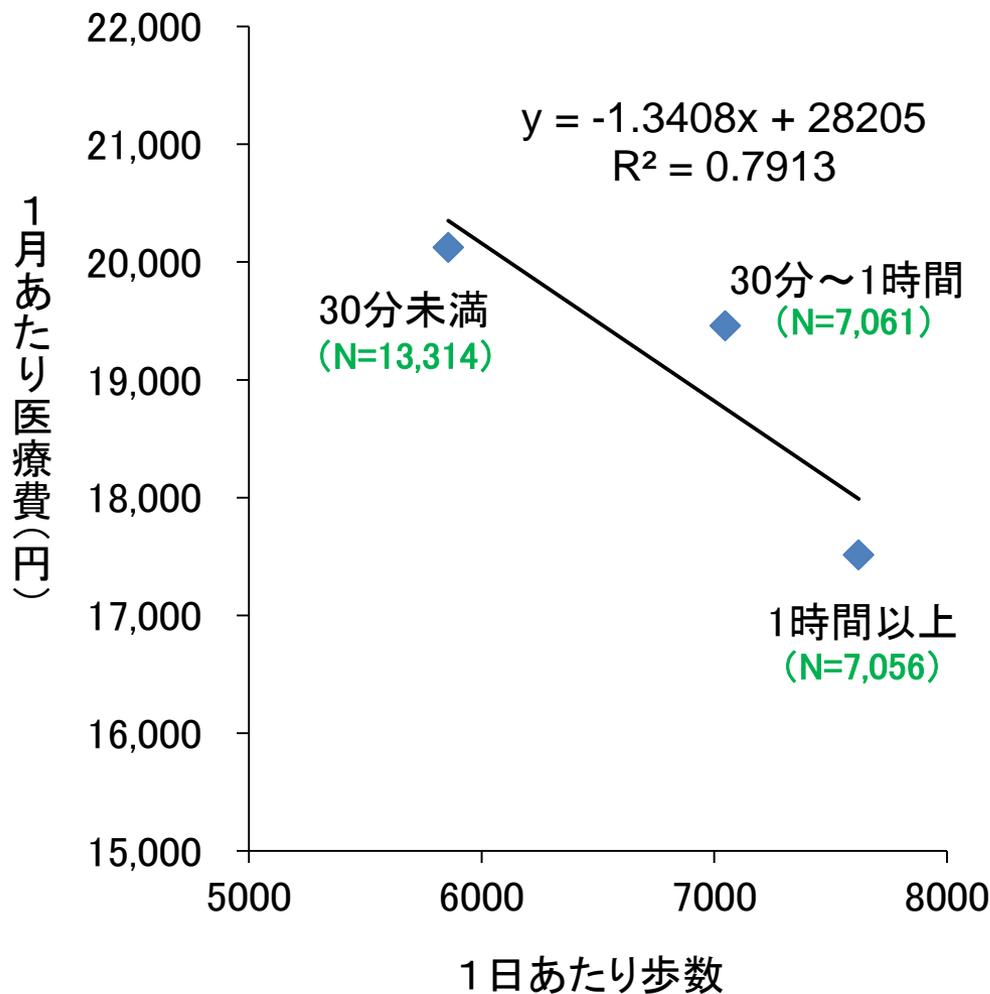
正常血圧、耐糖能正常、高血圧・糖尿病の既往なし

職員健診で調査:通勤時の歩行時間(片道)

追跡調査:約10年間、高血圧の新規発症

歩行時間	高血圧の新規発症リスク
0-10分	1.00(基準)
11-20分	0.91(0.77-1.08)
21分以上	0.70(0.59-0.95)

プラステンの医療費適正化効果



1日の歩行時間が10分増えれば
1月あたり医療費は1,341円減る



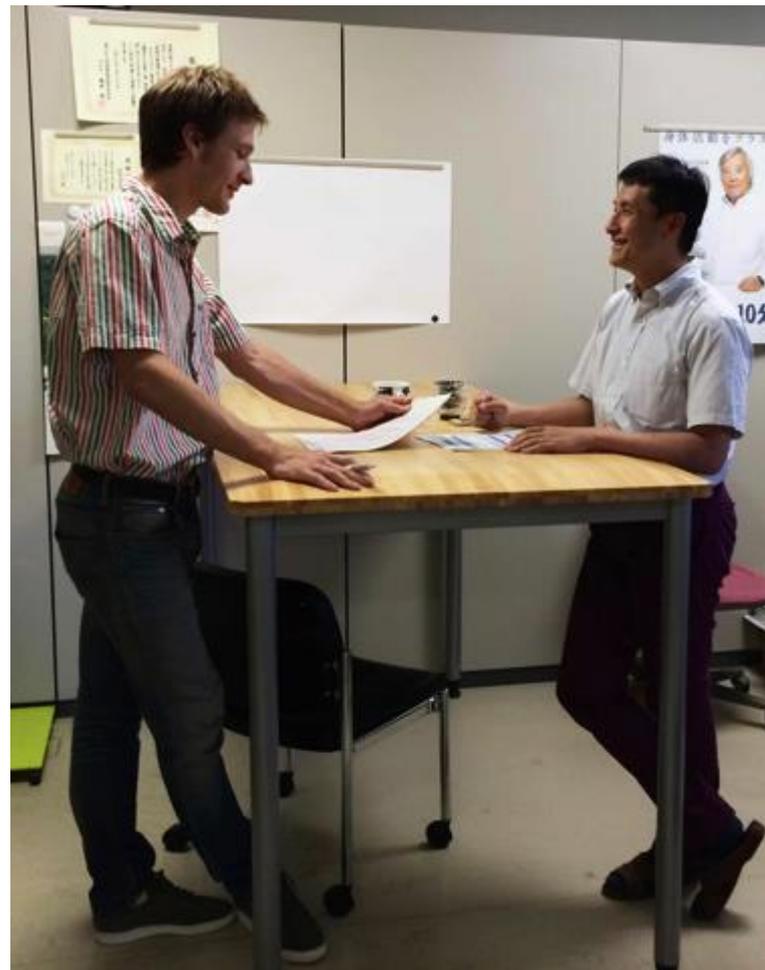
本研究の対象集団では
総医療費が7%減



45歳以上の国民医療費
31兆円のうち**2.2兆円の減少**

(大崎国保コホート研究)

職場への立ち机の設置の効果



立ち机の設置で身体活動や体重
に変化は出るのでしょうか？

ワークスタイルを変える

健康

スタンディングワークを
1日2時間、取り入れる。

立つことによる
活動量の増加

オフィス内での
移動が増える？

健康意識が
高まる

一日の歩数が
約1000歩 増える。

運動したり
歩く機会が増える

歩くことによる
活動量の増加

日常生活でも健康活動を
心がけるようになる。

ウェストが
0.9cm 引き締まる。

運動効果

身体活動量が
1日0.7Ex 増える。

ワークスタイル＋ ライフスタイル

ライフスタイルも変わる

具体的な生活習慣の行動目標・行動計画

★サラリーマンの人へのアドバイス



- 【電車通勤】1つ前の駅で降りてウォーキング！
駅構内は階段を！
一番遠い車両を利用して！
- 【車通勤】帰宅前、車に乗る前の10分間のウォーキングを！
運転中おもしろい歌ってストレスも解消！
- 【勤務中】コピーは自分でとりにいこう。
トイレは一つ下の階へ！
ランチはちょっと足を伸ばしてみては！
- 【自宅で】休日は奥さんと一緒にスポーツジムへ！

★専業主婦へのアドバイス



★重労働者へのアドバイス



- ・疲労回復のために、お風呂でストレッチ&マッサージ！
- ・疲労回復のための食事を心がけましょう！

- ・買い物は週1なら週3にして新鮮なものを！
- ・お買い物に行ったら陳列棚の間をウォーキング
- ・掃除も意識を持って！
- ・週1で決めた1箇所の大掃除大作戦
- ・子供の送り迎えに+10分の散歩を
- ・テレビで一息、ストレッチ
- ・茶飲み友達と、たまには公園でランチなど

健康宣言に期待される効果

- 健康な人と職場の実現、健康なまちの増加
- 健康寿命の延伸：健康長寿社会の実現
- 医療費の適正化、持続可能な社会保障体制
- 社会経済活動の活発化

人口減少高齢化を迎えた日本社会が活力を取り戻す

