



令和5年度
健康経営
事例集



目次

はじめに 支部長からのメッセージ 3

取り組み事例紹介

主な取り組みの種類

株式会社オーテック工業	4	健康 セミナー	職場 環境
湖東物流株式会社	5	保健 指導	運動
湖南運輸株式会社	6	保健 指導	職場 環境
SANYOホールディングス株式会社 / 三陽建設株式会社	7	メンタル ヘルス	職場 環境
公益財団法人滋賀県健康づくり財団	8	保健 指導	健康 セミナー
田中シビルテック株式会社	9	メンタル ヘルス	運動
東洋化学株式会社	10	健診	運動
長浜商工会議所	11	健康経営 普及	運動
秀熊電建工業株式会社	12	保健 指導	治療 両立
レーク商事株式会社	13	健診	受診 勧奨

アンケート

「健康経営の取り組みに関するアンケート」結果 14

健康コラム

簡単レシピとちょいトレ♪ 18

お知らせ

健康アクション宣言から始める健康経営 19

健康アクション宣言エントリー後は何をしたらいいの？宣言後、まずは取り組む3項目！ 20

おしえて！保健指導 21

さらなるステップアップへ健康経営優良法人認定を目指しましょう！ 22

協会けんぽ滋賀支部がサポート！健康経営サポート事業 23

はじめに

支部長からのメッセージ

日頃より、協会けんぽ滋賀支部の事業運営にご理解とご協力を賜り、心より御礼申し上げます。わたくしども協会けんぽ滋賀支部では、健康経営[®]に取り組む企業の皆様をサポートする取り組みとして「健康アクション宣言」事業を行っております。

健康経営とは、従業員の健康を経営上の財産と捉え、積極的に従業員の健康づくりをサポートすることで、優秀な人材を確保し、企業の成長を目指す経営スタイルです。昨今の経済状況の悪化や感染症の流行を背景に、企業の生産性の向上において従業員の健康管理がより重要視されるようになり、健康経営に取り組む企業が増えてきています。健康経営のファーストステップである「健康アクション宣言」へのエントリーについても、今年度1,000社を超えました。

人材採用の場面でも「従業員の健康や働き方に配慮している企業」への求職者の関心は高まっており、企業として健康経営に積極的に取り組んでいることを社内外に公表していくため、経済産業省・日本健康会議の「健康経営優良法人認定」を目指す企業も年々増加しています。

「健康経営事例集」は「健康アクション宣言」にエントリーいただいた企業の皆様よりご回答いただきましたアンケート等をもとに、職場の健康づくりの取り組みについてご紹介するものです。

今回、経済産業省・日本健康会議の「健康経営優良法人認定 2023」を取得した企業のうち、特に優れた10社について、取材協力のもと、より具体的な健康づくりの取り組み等をご紹介します。

これから健康経営に取り組む企業、さらなるステップアップに向け、健康経営優良法人認定を目指している企業および具体的な取り組みのアイデアをお探しの企業等、全ての加入企業の皆様に、この冊子をお役立ていただければ幸いです。

最後に、当冊子の作成にあたり、ご協力いただきました企業の皆様に厚く御礼申し上げます。

※ 「健康経営[®]」はNPO法人健康経営研究会の登録商標です。

全国健康保険協会滋賀支部
支部長 岸田 寛司



「オーテック工業の健康経営実践9プラン」で病欠者激減！ 社員の健康維持と業績の向上

● 取り組みのきっかけは？

顧問先の労務管理事務所の会長からの強い勧めがきっかけです。従来から社員の健康を意識した様々な取り組みを実施していましたが、あらためて健康経営という考え方と結びつけることに気付かせてもらうことができました。

● 取り組みの内容を教えてください

具体的な活動として、以下の「オーテック工業の健康経営実践9プラン」を実施しています。

- ①健康手当（健康を維持するための手当）、研心手当（ラジオ体操に真剣に取り組むための手当）の一律付与
- ②健康グループ組織（現状3グループ）の活動資金の提供（年間上限108万円）
- ③健康セミナーの開催（年間10回）
- ④昼食会の開催（コミュニケーション活性化・月1回）
- ⑤ラジオ体操（毎日）、ハツラツ朝礼（輪番制で2分間スピーチ・毎日）
- ⑥全員での清掃活動（毎日10分程度）
- ⑦健康診断（毎年1月の受診）
- ⑧月末金曜日の休日指定（休み方改革・毎月）
- ⑨一斉有給休暇（年間8日）

● 取り組みの効果は？

「オーテック工業の健康経営実践9プラン」を実践することによって、社員への健康意識の浸透や病欠者の激減等の効果がありました。

月末金曜日を休日とする取り組みを新たに始めた際は、月末の追い込みの時期と重なり、当初は反対の意見もありました。しかし、社長がまず本気の姿勢を見せ続けることで、その取り組みは長く続き、やがて文化になると考えています。現在の健康経営実践9プランは着実に社員に浸透しています。

また、ラジオ体操やハツラツ朝礼、毎朝の清掃活動を継続することによって、無断欠勤者は皆無となり、病欠者の激減につながりました。

● 健診・特定保健指導とともに 100%の実施を継続できている理由は？

人財採用が非常に困難である現在の状況で、経営基盤として最も重要である人財は、個々の能力を最大限に発揮していただくことが重要であり、会社経営の生命線であると実感しています。社員に全力で活躍していただくためには、心身ともに健康であることが最も大切であると考えているため、必ず全員に受けてもらうよう配慮しています。

● 今後の目標は？

「オーテック工業の健康経営実践9プラン」を継続することです。そして、時代の流れに合致した取り組みとなるよう補正し、変化に対応しながら当社の健康経営実践のオリジナリティを確立していきたいと考えています。

継続することが最も重要なので、何か特殊事情が起こった時も、やめるのではなく新たな方法を模索して継続していきたいと考えています。



健康セミナーの受講



健康グループ組織によるウォーキング活動の様子

取り組み内容

- ・健康経営実践9プランで社員のモチベーションアップ
- ・社長が本気の姿勢を見せることで取り組みを長く継続し会社の文化に
- ・健康経営は社員が能動的に取り組むことが重要

株式会社 オーテック工業

製造業（省力機械 / 環境
装置の設計・試作・製造）
〒528-0052
甲賀市水口町宇川 1426-3
設立 1989年3月6日
代表取締役社長 奥村 裕二 氏
従業員数 15名
<https://ohtec.net>



2023 取得



健康経営実践は、能動的でなければ絵に描いた餅だと思います。事業所の規模等によって健康経営へのアプローチが異なるため、小企業や零細企業ならではの実践方法を今後も模索していきたいと考えています。



代表取締役社長
奥村 裕二 氏

社員の高齢化に伴う健康維持課題の重要性を認識 健康に働けるためのサポート体制を充実

● 取り組みのきっかけは？

社員の平均年齢が50代となり、さらなる労働力の確保が求められています。また、社員の高齢化が進む中、毎年受診している定期健康診断の要再検査・要精密検査者が増加傾向にあることから、今後安定した会社経営を続けていく上でも社員の健康維持が重要な課題であると認識したからです。

● 取り組みの内容を教えてください

運動不足の解消のために、毎朝全員でラジオ体操を行っており、こちらは健康経営の開始前より習慣化しています。また、多目的ホールに社員が利用できる運動器具（ランニングマシンやバランスボール等）を設置し、運動の場として提供しています。

定期健診について、現在の受診率は100%であり、併せて健康診断時のオプション検査やインフルエンザ予防接種の費用助成を行うことで、社員の健康面をフォローしています。更に、ここ3年は年に1回協会けんぽの健康教室も利用しており徐々に定着している状況です。

また、会長自身も健康管理に大変熱心で、近江八幡市ゲートボール連盟で長年活動しています。その活動は地域におけるスポーツの振興に顕著な成果をあげたとして2023年10月に文部科学省の「生涯スポーツ功労者」を受賞しました。

● 取り組みの効果は？

毎朝全員で行うラジオ体操や、多目的ホールでの運動器具の利用は、運動不足の解消になると同時に、社員の交流の機会になっており、コミュニケーションの活性化につながっています。また、リフレッシュできることで仕事にも良い影響が出ています。

その他、健康診断のオプション検査の費用助成を始めたことにより、再検査の受診率が上がりました。その結果、病気の早期発見につながった事例もあり健康経営の効果を実感しています。

取り組み内容

- 運動不足の解消とコミュニケーション活性化のため運動器具を設置
- シフト等に配慮し保健指導は勤務時間内に実施
- 健診時のオプション検査やインフルエンザ予防接種の費用助成

● 特定保健指導を受けやすくする工夫は？

健康でないと命に係わる業務でもあるため、必ず勤務時間内に保健指導を受けられるよう会社としてシフト等を配慮し、社員にも理解してもらっています。また、指導の実施の際は、プライバシーが確保される場所を準備するよう気をつけています。

● 今後の目標は？

当社では社員33名のうち12名が喫煙しており、現在の喫煙率は36%という状況です。長年ドライバーとして勤務している社員は喫煙が習慣化しており、喫煙率を下げることは難しい課題ですが、社員の健康リスクを回避するため、今後少しずつでも喫煙率を下げられるよう、まずは分煙から取り組みを始めたいと考えています。



ラジオ体操の様子



ランニングマシン等運動器具

湖東物流株式会社

倉庫業・一般貨物自動車運送業
〒529-1441
東近江市五個荘川並町 1100
設立 1977年12月13日
代表取締役会長 小林 正義 氏
取締役社長 藤田 正樹 氏
従業員数 33名
<https://www.kotologi.co.jp>



社員が健康であってこそ、健全な会社経営の一歩だと思います。健康第一で皆さん頑張りましょう。



代表取締役会長
小林 正義 氏



取締役社長
藤田 正樹 氏



2022・2023 取得

毎日の血圧測定・ラジオ体操で社員の健康意識が向上！ 経営層が発起人として健康づくりを推進

● 取り組みのきっかけは？

近年、業界全体で健康起因事故が増えており、当社でも他人事ではないと考え、経営層が発起人となり社員の健康対策に取り組むようになったことがきっかけです。現在では4年連続で健康経営優良法人の認定を受けています。

● 取り組みの内容を教えてください

毎日の取り組みとして、ドライバーは出勤時の点呼に合わせて血圧測定を必須とし、血圧が高すぎたり、体調が悪い場合は乗務を控えて休んでもらい、受診を促すようにしています。その他、毎日のラジオ体操や、試験的にスポーツジムの費用補助も開始し、業務上、座りっぱなしになることが多いドライバーの運動不足解消に努めています。

また、健康情報を掲載した「健康だより」を毎月発行し、社内メールで周知したり、掲示板に多くの健康に関する案内を掲示して社員の健康意識向上にも努めています。要再検査となった方へは、検査費用の補助や個別面談によるヒアリングも行っています。

● 取り組みの効果は？

血圧測定を毎日継続して行うことで、社員同士で血圧の話題になることもあるようで、自身の数値の変化を意識して野菜ジュースを飲むようになった者が出てくるなど、食事面で行動に移す社員も増えてきました。社内の雰囲気にも少しずつ変化があり、社員との会話の中で優良法人の認定を受けていることが話題に上がるなど、健康意識の向上を感じています。

また、過去に歩数を競うウォーキングイベントを開催し、期間中は社員の意識も高まり一定の効果が見られましたが、継続につなげることが難しく、今後の課題と考えています。

取り組み内容

- 毎日の血圧測定の実施
- ラジオ体操の実施
- スポーツジムの費用補助を試験導入
- 「健康だより」の発行
- 特定保健指導の実施100%
- 要治療者の再検査費用の補助、個別面談の実施

● 特定保健指導を受けやすくする工夫は？

所属長と連携し、業務都合がつけやすい日時を設定して、勤務時間内に全員が受けられるようにしています。急な日程変更があった場合も、協会けんぽが対応してくれるので助かっています。

● 今後の目標は？

取り組みのきっかけにもなっている業界全体で増加傾向にある健康起因事故を発生させないことです。

また、生活習慣病予備群となった社員の運動・食事習慣を改善し、病気の未然予防に努めていきたいと考えています。健康づくりは、なかなか効果が見えにくく、手探りではありますが、今後も取り組みを継続していきたいと考えています。



衛生掲示板



血圧計

湖南運輸株式会社

一般貨物自動車運送業
倉庫管理・流通加工請負

〒520-3022
栗東市上鈎 48

設立 1960年4月25日

代表取締役 中西 栄太郎 氏

従業員数 108名

<https://shiga-konan.co.jp>



2020・2021・2022・2023 取得



健康経営は一朝一夕で効果が出るものではありませんが、社員が元気に働けることが一番ですので、根気強く継続していくことが大事であると考えています。



代表取締役
中西 栄太郎 氏

様々なコミュニケーションの場の提供による 社員みんながイキイキと健康的に働ける職場環境づくり

● 取り組みのきっかけは？

当社方針の「社員一人ひとりが心豊かな生活をおくる」に向け、様々な年齢層の社員が心身ともにイキイキと就業できるよう職場環境を整備することが、健康経営の取り組みにつながると考えたことがきっかけです。若手の採用にも力を入れている中で、学生の皆さんにも社員を大切にする取り組みを知ってもらえるのではないかと考えました。

● 取り組みの内容を教えてください

身体面の取り組みとして、社長もメンバーとして構成される「安全衛生委員会」が中心となり、就業時間内での健康診断の実施、インフルエンザ予防接種、歯科検診等を行っています。社員が受診しやすいよう、所属部署から、直接本人への声掛けも行っています。就業前には毎日管理職を含む社員全員で、ラジオ体操・ストレッチをモニターに投影し、実施しています。

また月に一度、社員が顔を合わせる朝礼の場で、各種委員会の発表の場を設けており、安全衛生委員会から、健診や感染症対策についての周知も行っています。また、朝礼では「ありがとうを伝える『感謝の手裏剣』」で仲間の隠れたいい行動を紹介して仲間を知るコミュニケーションを行っています。さらに、野球やフットサルなど会社内のクラブ活動や、地域のマラソン大会への参加などスポーツ活動も盛んで、運動に参加しやすい風土があります。

メンタルヘルスの取り組みとしては、全部署の若年層を対象としたマインドヘルス研修を行っています。普段なかなか関わることのできない若手同士の交流によるコミュニケーションの活性化を期待しています。外部のカウンセリング面談も同時に実施しています。

併せて月一度、全社員が上司等との1on1面談を実施し、業務、メンタルの状態を確認し早期の対策に繋げています。さらに社内環境の整備として、社内でクラシックBGMを流したり、会議室を改装したSANCAFEと呼ばれるカフェスペースの設置等、リラックスできる空間作りにも取り組んでいます。

● 取り組みの効果は？

予防接種や歯科検診については、就業時間内の実施により、プライベートで時間が取れない等々の人も受けられるようになりました。ラジオ体操・ストレッチについては、習慣化することで、社員全体の仕事のパフォーマンスの向上や運動不足の解消に繋がっています。

また、マインドヘルス研修や1on1面談の実施により、メンタル面での不調の予防、早期発見ができる体制が整いました。カフェスペースは多くの社員が利用しており、交流の場としても活用できています。

● 特定保健指導を受けやすくする工夫は？

安全衛生委員会と部門との連携で対象者が受けやすい環境を作っています。声かけを定期的に行い、就業時間内に受けることが出来るようにしています。

● 今後の目標は？

現在は治療との両立が必要な対象者はいませんが、社員の不調を事前に把握できる仕組み及び両立が必要となった場合の社員の働き方の仕組みを構築していきたいと考えております。

健康と安全を維持することは、会社にとっても、社員にとっても必要になります。まだ食事面などの社員の健康課題に入り込めていないところがあると考えているため、更にサポートができる仕組みを取り入れ、満足度の高い環境を提供できるように取り組んでまいります。



カフェスペース

クラブ活動のフットサル

取り組み内容

- ・就業時間内での健診・保健指導の実施
- ・就業時間内でのインフルエンザ予防接種、歯科検診の実施
- ・ラジオ体操・ストレッチの実施
- ・社内クラブ活動、地域のスポーツ活動への参加
- ・若手社員へのマインドヘルス研修・1on1面談
- ・社内カフェスペース「SANCAFE」の設置、クラシックBGMの導入

SANYOホールディングス株式会社 三陽建設株式会社

総合建設業他

〒520-3426

甲賀市甲賀町田堵野 890 番地の 1

設立 1954年4月

SANYOホールディングス株式会社代表取締役 大石 彰 氏

三陽建設株式会社代表取締役 阪本 仁彦 氏

従業員数 73名

<https://sanyogr.co.jp>

<https://sanyoukensetsu.co.jp>



2020・2021・2022・2023 取得



健康経営の取り組みは続けることで効果も現れ、社員の行動意識も変化していくと感じています。



SANYOホールディングス株式会社
代表取締役
大石 彰 氏



三陽建設株式会社
代表取締役
阪本 仁彦 氏

職員の健康リテラシーの向上と対象者への声掛けの徹底により 1年でメタボ該当者・予備群が40%減少

● 取り組みのきっかけは？

健康経営の内容が当財団の経営理念と一致したからです。最初は取り組みが職員の負担にならないか不安もありましたが、いざ始めてみると、意外とできていたことも多く、無理なく続けられています。また、協会けんぽの健康経営サポート事業である事業所カルテから健康課題を抽出したり、健康教室を利用することで、新たな費用をかけることなく取り組みを進められています。

● 取り組みの内容を教えてください

当財団の衛生管理者でもある保健師が企画して、月に1回「健康づくりに役立つ情報」をイントラネットで配信しています。例えば、ストレスチェックを実施した後、返ってきた個人結果表の見方について紹介し、心の健康づくりを考えるなど、タイムリーな話題の提供に努めています。

健康に関する職員研修も年に複数回開催しています。協会けんぽのサポート事業である「健康教室」も積極的に活用しています。健康づくりの取り組みや職員研修のテーマは、職員に事前にアンケートを取り、職員の声を直接反映した内容を衛生委員会で検討し、企画を決めています。これまで、コンビニでの健康的な食事の選び方や成分表示の見方をテーマにした健康指導、ハーバルチェアヨガを用いた健康教室など、職員が興味のあるテーマ設定をすることで、3分の2程度の職員が参加してくれています。

職員健診後に保健指導を就業時間内に受けられるようにし、実施対象者には保健師による声掛けを徹底したところ、指導完了までモチベーションを保てるようになってきました。また、財団内に保健指導専用の部屋を設置し、周りに気兼ねなく利用できる環境を整備しました。さらに、協会けんぽによるオンラインの特定保健指導も利用し、多くの職員が気兼ねなく保健指導を受けてもらえるように配慮しています。

● 取り組みの効果は？

健康リテラシーの向上により、運動習慣ができたなどの声があがっています。また、健康的な食事の摂り方が身に付き、継続して実践している職員もいます。

保健指導を受けることで、自身の健康課題に対する具体的な取り組みが明確になり、健康増進に繋がっています。これらの取り組みの継続により、2021年10名いたメタボ基準該当者・予備群が、2022年には6名まで減少しました。

● 今後の目標は？

当面の目標はメタボ基準該当者・予備群を1名でも多く減らすことです。

今後も職員の健康が法人の財産と捉え、健康経営に積極的に取り組み、職員の健康増進と生産性の向上の両立を実現し、働きがいのある職場づくりを推進してまいります。



チェアヨガの風景



社内で配信しているコラム

取り組み内容

- ・従業員50名未満での産業医、衛生管理者、衛生委員会の設置
- ・社内イントラネットを活用した定期的な健康情報の配信
- ・健康教室を活用した健康に関する職員研修の実施
- ・就業時間内の特定保健指導の実施
- ・治療と仕事の両立支援コーディネーターの設置

公益財団法人滋賀県健康づくり財団

医療関連・保健衛生
健康診断実施団体
〒520-0834
大津市御殿浜6-28
設立 1980年4月1日
理事長 山元 雅司 氏
従業員数 36名
<https://www.kenkou-shiga.or.jp>



2023 取得



健康経営の取り組みは職場の健康づくりに向き合える良い機会だと捉えており、引き続き取り組んでいきたいと考えています。



理事長
山元 雅司 氏

社員の健康をメンタル面でも手厚くサポート 休職者を減らすことに成功！

● 取り組みのきっかけは？

平成30年に将来有望な社員をくも膜下出血で亡くしました。社員の健康づくりにもっと早く取り組んでいればと後悔していた時、健康経営優良法人認定制度のことを知り、すぐに健康づくりに取り組むことを決めました。

● 取り組みの内容を教えてください

過去にメンタル不調が原因で長期休暇となった社員もおり、現在ではストレス関連疾患の予防・早期発見のため、ストレスチェックを全社員に実施し、少しでも所見のある社員に対しては、外部のカウンセラーによる面談を行っています。特に社内の人間関係などで悩みを抱えている社員には配置換えの検討や総務部がハラスメント等の相談窓口を設け、気軽に相談を受けられるようにし、ストレス軽減に努めています。

その他、グループ会社全体で利用できるゴルフスタジオの設置、ラジオ体操など身体的な健康づくりにも取り組んでいます。感染症対策も、コロナ禍当時よりも緩和されておりますが、消毒液やマスクなどでの対策は現在でも行っております。

2024年4月に創業100周年を迎えます。地域の皆様に元気を還元したいという思いから、地域参加型の健康フェスタも開催しています。

● 取り組みの効果は？

メンタル不調で休みがちだった社員が出勤できるようになるなど、休職者の減少につながっています。実際にカウンセラーと面談をした社員からは、話を聞いてもらうことでストレスが緩和されたとの声もありました。また面談を通じ社員の悩みに気づくことができ、早い段階で、配置転換や勤務時間調整などの対策を取ることができました。

福利厚生の一環として社員の健康を意識した取り組みも充実させたことにより、少しずつですが、採用者数も増えてきており、採用面での効果も出始めています。



ラジオ体操の様子

● 特定保健指導を受けやすくする工夫は

現場に出ている社員の場合、なかなか難しい面もありますが、事務所へ寄るタイミングと合わせて日時を設定することもできますので、調整の上、対象者に案内しています。

● 今後の目標は？

喫煙者の割合が40%と高く、今後は禁煙対策にも力を入れていきたいと考えています。喫煙をしない社員に対しては、時間面・金銭面等での支援を検討しているところです。その他、福利厚生の一環として、ウォーターサーバー等、社員が無料で利用できる飲み物の中に健康茶を導入することも検討しています。



ゴルフや食事の様子



健康フェスタ

取り組み内容

- ・ カウンセラーによる面談、相談窓口の設置
- ・ 運動不足解消のためのゴルフスタジオの設置
- ・ ラジオ体操の実施
- ・ 消毒液等による感染症対策
- ・ 地域参加型の健康フェスタの開催
- ・ チェックシートによる健診受診者の管理

田中シビルテック株式会社

総合建設業

〒529-0425

長浜市木之本町木之本 1768

創業 1924年 4月 1日

設立 1961年 11月 2日

代表取締役社長 田中 和孝 氏

従業員数 56名

<https://www.tanaka-ct.co.jp>



2023 取得



「社員の健康あつての会社」をスローガンに健康づくりに取り組んでいます。経営者が率先して健康づくりに関与し、社員と一緒に取り組んでいくことが企業の発展につながると考えます。



代表取締役社長
田中 和孝 氏

社員が長く働ける環境を作るためまずは経営陣から！ 歩数アプリや人間ドック費用補助など健康づくりを推進

● 取り組みのきっかけは？

「人々の健康と快適な暮らしに貢献できる製品づくり」を経営理念に掲げるメーカーとして、社員に健康で長く働ける職場を提供するのが経営者の責務と考えています。以前から推進している施策を見つめ直し目的を明確化したこと、また新たな健康づくりの取り組みを始めるなかで、健康経営の取り組みにつなげられると気づいたことがきっかけです。

● 取り組みの内容を教えてください

健康づくりに関する取り組みを続々と始めていくところ。まず、社員の健康におけるセルフケアの重要性を感じており、歩数計等の健康アプリを導入しています。社内参加者全員の歩数ランキングが共有される仕組みになっており、中には健康への意識が高まり、1日に14,000歩も歩いている者も！またアプリの登録や利用でポイントが付与されるシステムを利用して、ウォーキング活動への誘導等、社員の運動の習慣化にも取り組んでいます。

次に、令和5年4月からは、中高年層へ健康管理の意識を醸成する意図で、40歳以上の方を対象に2年に1回、人間ドックへの費用補助を始めました。健診の受診率は100%となっています。

さらに、健診結果が再検査となった方への対策として、総務部が中心となり、受診勧奨のアナウンスを行い、受診結果を提出してもらうことで、再検査の受診率も上がってきています。

労働環境の整備においては、工場のオペレーターが多い当社では、年に1回、社員全員を対象に「エルゴアンケート」を行っております。肘・腰・背中・頭など身体の痛みの症状についてのアンケートとなっており、安全衛生施策上、以前から取り組んでいますが、健康経営の観点からもアンケート結果を活用した労働環境の整備に取り組んでいます。

● 取り組みの効果は？

経営陣から全社員へのメッセージとして、歩数アプリなどの福利厚生、人間ドックへの費用補助を周知したこともあり、社員の健康意識は年々向上していると思います。特に費用補助については反響が大きく、初年度であるにもかかわらず10名が人間ドックを受診しました。社員の定着率も上がってきていることから、健康的に働ける労働環境はとても大切だと感じています。

● 今後の目標は？

課題としては、新しく始めた取り組みの継続や、健康づくりへのモチベーションの維持になるかと思っています。禁煙についても今後取り組みたい事の1つとして考えております。また、健康を保つには精神面の健康も大切であるため、社員とのコミュニケーションを大切にしていきたいです。心と身体の健康を維持できるように取り組んでいきたいと思っています。



社員食堂に設置したマッサージチェア



社内健康促進の掲示

取り組み内容

- ・歩数アプリの導入
- ・人間ドックへの費用補助
- ・再検査者から総務部への受診結果の報告
- ・労働環境に関するアンケート
- ・社員食堂への健康情報に関するポスター掲示
- ・マッサージ機の設置



当社イメージキャラクター
かばたん

東洋化学株式会社

医療機器、医薬部外品等の
製造販売メーカー

〒529-1606

蒲生郡日野町寺尻 1008

設立 1974年6月24日

代表取締役 岡 幸一 氏

従業員数 90名

<https://www.toyokagaku.com>



2020・2022・2023 取得



皆様が社員の心身の健康のために取り組んでおられることが、健康経営にそのまま展開できると思います。まずは自社の現状を振り返り、難しく考えすぎずできることから始めていきましょう。



取締役
岡 哲平 氏

当所の元気印は会員企業の元気 企業とともに健康経営で長く働ける社会を目指す

● 取り組みのきっかけは？

企業を支援し、元気になってもらうことが商工会議所の役割です。そのためには、社員が元気であることが前提であり、社員への健康投資は健康経営につながります。会員企業と地域の発展のため、当所も健康経営に取り組むことにしました。

● 取り組みの内容を教えてください

当所内での取り組みとして、保険会社の協力のもと、職員の健康習慣アンケートを実施し、毎年、健康課題の把握と解決に向けた目標設定を行っています。今年度は職員の運動量増加を目標に、運動アプリの活用推進を検討しています。また、ノートパソコンを使用しており、今年度パソコンスタンドを希望者へ購入し姿勢改善につながりました。

企業に向けた取り組みでは、感染症予防対策として、コロナの流行が始まった当初、ワクチンの職域接種を実施し、延べ 8,000 人の方に受けていただきました。

また、健診機関と協力し毎月集団健診を実施し、会員を含む地域の企業に向け、積極的に案内を行っています。

その他、会員向けの健康経営フォーラムを開催し、健康経営について知っていただく機会を提供したり、会報誌で情報提供するなど、健康経営の普及促進に努めています。

● 取り組みの効果は？

当所の職員については、ウォーキングを始めた者や、禁煙に取り組んでいる者もおり、健康意識の向上につながっています。働き方改革を進め残業時間の削減につながっており、プライベートも大事にさせていただいております。

会員企業においては、中小零細企業も多く、社員の健康づくりにまで、なかなか取り組めないというのが現状かと思いますが、人手不足という課題を抱えている企業も多く、以前よりも健康というテーマについて、関心を持っている経営者が増えてきている感覚です。比較的規模の大きな企業では、健康経営優良法人の認定を受けるところも増えてきており、徐々にではありますが、確実に地域として意識は高まっていると感じます。

● 今後の目標は？

地域企業を元気にするためにも、引き続き、当所の職員が元気で働き続けられるよう、健康経営に取り組んでいきたいと考えています。また、地域企業へ健康経営を推進するため、ホームページやメールマガジン、また、最近当所の専用アプリもリリースしましたので、積極的な広報活動に努めていきたいと考えています。

NEW! INFORMATION **お待たせしました!**

アプリケーション 長浜商工会議所 News リリース!

スマホやタブレットでご利用いただける、長浜商工会議所の専用アプリケーション「長浜商工会議所 News」をリリースいたしました！
発信した情報を「いち早く」「多くの方に」見ていただくことを目的に作成したアプリです。

補助金やセミナー・イベント情報等々、情報に更新があるとアプリに通知が届きます☆(要設定なので、ぜひプッシュ通知はONにしてください！)
健康診断や検定試験などのご案内もございますので、代表や担当の方だけでなく、社員皆さままでご利用いただけたらと思います(^^)

■Android タブレットをご利用の方 ■Iphone・ipadをご利用の方
Google Play からダウンロード AppStore からダウンロード



「長浜商工会議所 News」とご検索ください(^^)/
左の通知がでたら『許可』をクリック▶

長浜商工会議所会報 花だより

2022 年度より健康診断が充実!

- ★健康診断が毎月開催されます
当所と実施機関 3 社が共催で行います
- ★充実した内容!
胃の検診があるプランや
オプション検査を追加できます
- ★待ち時間が少なく、
スムーズな受診が可能!

健康診断は大事?
日本の人口は 2050 年ごろには 1 億人を切り、2100 年ごろには、現在の半分の約 4959 万人となると推測されています。この水準はなんと約 100 年前の明治時代の人口とほぼ同じ。また、高齢化率は約 41% と推測されており、健康への投資を促進し、就労世代の活力向上や健康寿命の延伸等を実現することが重要なのです。そして、全従業員が健康診断を受けることは健康経営に繋がります。

そもそも、健康経営とは?
従業員等の健康管理を経営的な視点で考え、戦略的に実践することです。企業理念に基づき、従業員等への健康投資を行うことは、従業員の活力向上や生産性の向上等の組織の活性化をもたらす、結果的に業績向上や株価向上につながると期待されます。なかなか、難しいと思う方もいらっしゃるかもしれません。まずはじめの一歩として、経営者層を含めた全従業員が健康診断を受けましょう!
長浜商工会議所では毎月健康診断を下記の実施機関にて行っていたいでいます。

取り組み内容

- ・健康習慣アンケートの実施
- ・企業向け集団健診の企画、案内
- ・健康経営の推進のための健康経営フォーラムの開催
- ・会報誌、専用アプリ等による広報活動

長浜商工会議所

経済団体
〒526-0037
長浜市高田町 12-34
設立 1931 年 3 月 23 日
会 頭 大塚 敬一郎 氏
従業員数 11 名
<https://nagahama.or.jp>



健康経営と企業の発展は結び付かないかもしれませんが、社員の活力向上は生産性向上につながります。難しく考えずに、まずは全社員の健康診断受診から始めましょう。



会頭
大塚 敬一郎 氏



2021・2022・2023 取得

GLTD への加入で安心をプラス 従業員が気持ちよく働ける環境作り

● 取り組みのきっかけは？

働き方改革を推進するため、有給休暇を取りやすくする仕組みづくりや、コロナ禍の間中は自粛していましたが、バーベキューやボーリング等社員同士のコミュニケーションの場を設けるなど、以前より社員が心身ともに元気に働ける職場作りには気を配っていました。保険会社より健康経営についての情報提供をいただき、社員の健康づくりに取り組む意義、経営に及ぼす効果を認識しました。これまでの取り組みをさらに向上させようと考えたのがきっかけです。

● 取り組みの内容を教えてください

社員の病気治療と仕事の両立を支援する目的でGLTD（団体長期障害所得補償保険）に加入しました。安心して治療に専念してもらい早期に職場復帰ができるよう、金銭面のフォローをしています。

その他、婦人科がん検診の費用補助や、保険会社が提供している歩数計のアプリを社内を導入するなどの取り組みも行っています。

また、日頃から朝礼の際に社員の体調を確認するなどコミュニケーションを深める環境作りを意識しています。

● 取り組みの効果は？

現時点で社員から特段大きな反応はありませんが、新たに取り入れた様々な取り組みについて説明会を開いているため、安心につながっているのではないかと考えています。GLTDについては、幸いまだこの補償を受けた社員はおりませんが、モチベーションアップに繋がっていると感じています。

また、これらの取り組みは安心して働ける職場作りということで、採用活動の場面でもアピールしています。



バーベキューの様子

● 特定保健指導を受けやすくする工夫は？

病気になってから治療するというより、病気になる前に予防することが社員にとって重要であると考えています。また、それほど時間がかかるものではないので、対象者に対して就業時間内に実施するよう案内し、社内の会議室や社長室などプライバシーに配慮した、社員が相談しやすい面談場所を提供しています。

職場かつ就業時間内の保健指導の実施は、時間管理がしやすく、仕事のフォローもやりやすいと感じています。

● 今後の目標は？

健康経営優良法人認定は今年で3回目の申請になりますが、毎年少しずつ改善できるよう専門家のアドバイスを仰ぎながらPDCAサイクルを回しています。

また、コロナ禍の間中、人との関わりを避ける状況が続いたことにより、心の病気にも目を向け、心の負担になるような仕事では無いか、そうであれば他にやり方はないのか、しっかり考えケアしたいと考えています。

今後は、運動イベント等の実施も検討し、身体の健康も含めて気持ちよく働ける職場づくりを目指します。

取り組み内容

- ・ GLTD（団体長期障害所得補償保険）への加入で社員の安心をプラス
- ・ 保健指導は社内就業時間内に実施することで仕事のフォロー体制を整理
- ・ 重い病気になる前に予防することが社員にとっても会社にとっても重要

秀熊電建工業株式会社

建築板金資材卸売業・電気工事業

〒528-0007

甲賀市水口町新城 153-3

設立 1960年4月16日

代表取締役 秀熊 順治 氏

従業員数 20名

<http://www.hidekuma.jp>



2022・2023 取得



健康経営に取り組むことで、社員がより健康になり、業績がアップする好循環が生まれます。わずかな投資が何倍にもなって返ってきます。ぜひ一緒に取り組みましょう。



代表取締役
秀熊 順治 氏

健康診断・人間ドック受診率100%のその先へ 「社長からの受診勧奨通知」による再検査受診率向上への取り組み

● 取り組みのきっかけは？

当社は、保険代理店として「お客様の『安心・安全』をサポートする」ことを経営理念に掲げています。そのためには、まず我々自身及びその家族が健康でなくてはならないとの思いからスタートしました。

● 取り組みの内容を教えてください

病気の「早期発見・早期治療」の重要性を意識し、健康診断・人間ドックの受診率100%はもちろんの事、「要再検査・要精密検査」該当者の再検査受診率向上に取り組んでいます。現在、「要再検査・要精密検査」該当者の受診率は約半数とまだまだ受けてもらえていない現状があります。

そこで、該当者に社長名の入った受診勧奨通知を送付し、総務グループでフォローしています。再検査には費用がかかり躊躇するケースも見られたので、今年度から再検査費用の補助を開始しました。また、社員の家族への取り組みとして、配偶者の健診の費用助成も行っています。

感染症予防対策としては、社内でのインフルエンザ予防接種の実施、費用補助の他、パーティションやオゾン脱臭機（空気清浄機）も設置しています。

● 取り組みの効果は？

健康診断、人間ドックの予約全てを総務グループで行うことにより受診率100%を維持できています。「要再検査・要精密検査」該当者についても、社長からの勧奨通知を送付することで、一定の効果が出ていると感じています。再検査費用の補助については、今年度からの取り組みとなりますが、多くの社員から反響があり、受診率の100%維持も期待できます。



パーティションや空気清浄機により整備された社内の様子

● 特定保健指導を受けやすくする工夫は？

本人の希望の日に受けられるように、案内が届いたら当日中に知らせてみます。すぐに本人に伝えることによって日程も調整しやすくなり、現在対象者の8割が保健指導を受けています。

● 今後の目標は？

まずは、要再検査・要精密検査の受診率100%を目指したいと考えています。

今後はメンタルヘルスの取り組みを強化し、心身ともに健康な社員集団の会社にしていきたいと考えています。



社長からの受診勧奨通知

取り組み内容

- ・再検査該当者に社長名での受診勧奨通知を実施
- ・再検査費用の補助
- ・家族（配偶者）の健診費用補助
- ・インフルエンザ予防接種費用の補助
- ・空気清浄機の設置による感染症予防対策の実施



当社は社員の健康が第一と考えております。背伸びすることなく、できることから地道に取り組んでおります。



取締役社長
西川 勝之 氏

健康経営の取り組みに関するアンケート結果

調査対象

令和5年5月に健康アクション宣言事業所に健康宣言への取り組みについてアンケートを実施しました。

ご回答いただきました事業所の皆様、ありがとうございました。結果を取りまとめましたので、事業所の健康づくりにお役立てください。

健康アクション宣言事業所

963社

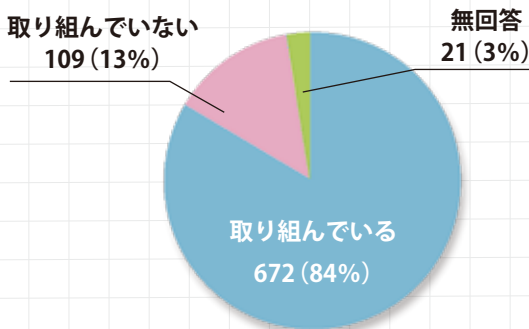
回答事業所

802社



1 貴事業所での取組状況とその内容 (取り組んでいない場合理由) を教えてください。

1-A 特定保健指導の対象となった従業員への実施機会の提供



【取り組み内容】 (抜粋・一部文言を修正)

- ・勤務時間内で保健指導の実施ができるように日程調整を行っている。
- ・該当の従業員にできるだけ保健指導を受けられるように伝えている。
- ・保健指導実施場所の提供

A POINT

8割以上の事業所が保健指導に取り組んでいるとご回答いただきました。勤務時間内に保健指導実施ができる環境整備、業務量調整を行っているという声が多くみられました。

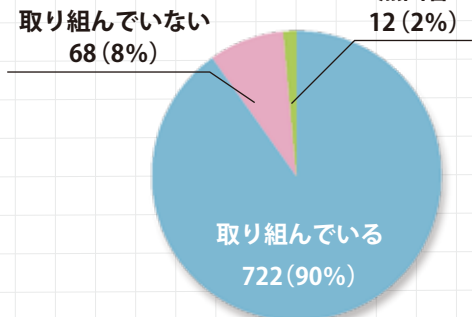
1-B 健診結果が要再検査や要治療となった従業員に対する医療機関への受診勧奨

【取り組み内容】 (抜粋・一部文言を修正)

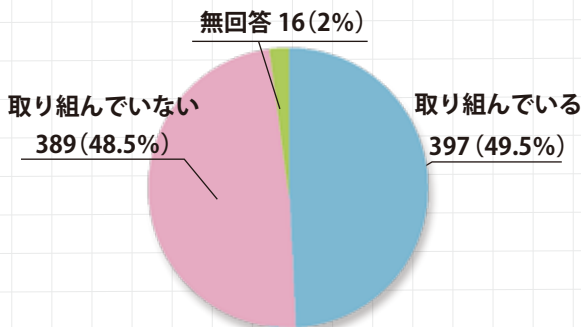
- ・上司からの勧奨。
- ・産業医面談等を実施し、紹介状を作成。
- ・再検査費用の補助。
- ・受診後の結果や受診経過を会社へ報告するようにしている。

【取り組んでいない理由】 (抜粋・一部文言を修正)

- ・自ら受診している。
- ・伝達方法、アフターフォローの仕方が分からない。
- ・プライベートなことと言いつらい。



1-C 従業員のご家族(被扶養者)への健診受診勧奨



【取り組み内容】 (抜粋・一部文言を修正)

- ・健診費用を会社負担している。
- ・対象者のいる従業員への声掛け。
- ・社内報などに掲載し、情報提供を行っている。
- ・受診案内が届く時期に合わせて啓発を実施している。

【取り組んでいない理由】 (抜粋・一部文言を修正)

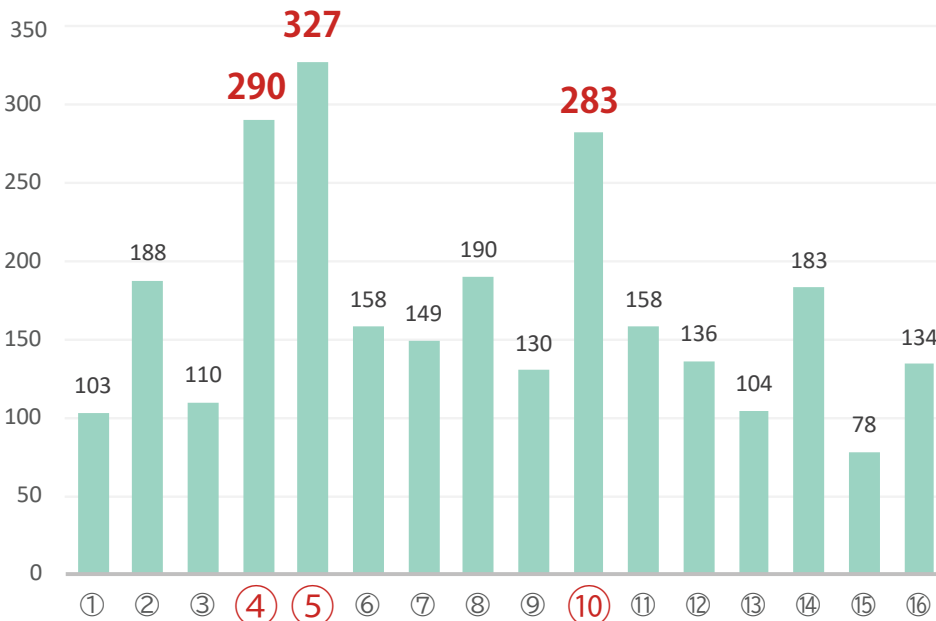
- ・個人、従業員に任せている。
- ・会社で取り組む認識がなかった。
- ・手が回らない、多忙。

B-C POINT

従業員本人への医療機関への受診勧奨については9割の事業所が取り組んでいるとご回答いただきました。再検査にかかる費用補助や、結果の報告を求めるなど独自の取り組みを実施している事業所が目立ちました。一方で従業員のご家族への健診受診勧奨は5割に留まる結果となりました。取り組んでいない理由としては、本人に任せているという声が多くみられました。

職場の健康づくりにおいて、これから特に力を入れて取り組みたい項目について16項目の中から1つ以上選んでください。

項目一覧



- ①健康課題に基づいた具体的目標の設定
- ②ストレスチェックの実施
- ③管理職または従業員に対する教育機会の設定
- ④適切な働き方の実現
- ⑤コミュニケーションの促進
- ⑥病気の治療と仕事の両立支援
- ⑦食生活の改善
- ⑧運動機会の増進
- ⑨女性の健康保持・増進に向けた取り組み
- ⑩従業員の感染症予防
- ⑪長時間労働者への対応
- ⑫メンタルヘルス不調者への対応
- ⑬従業員の喫煙率低下に向けた取り組み
- ⑭受動喫煙対策（禁煙又は分煙）
- ⑮健康経営の評価・改善に関する取り組み
- ⑯従業員の家族への健診受診勧奨

職場の健康づくりの取り組みについて POINT

最も多く選択されたのが、⑤コミュニケーションの促進、次に④適切な働き方の実現、⑩従業員の感染症予防となりました。④⑤については大きく制度を変えなくとも、互いに声をかけやすい職場環境を整備したり、従業員への声掛け、目配りにより実現できる取り組みであったため、実践しやすいものでした。各項目ごとの取り組み事例をご紹介しますので、できることから健康づくりに取り組んでいきましょう！

具体的な取り組み例（一部抜粋）



食事編

- ・ヘルシー弁当の斡旋
- ・健康メニュー昼食の設定
- ・朝ごはんを食べない方への食事提供
- ・健康補助食品を含む自動販売機の設置
- ・食品カロリーの表示
- ・自社農園で栽培した旬の野菜とレシピの配布
- ・従業員が自由に食べることができるサラダ、フルーツの設置

運動編

- ・階段利用を促進するポスターをエレベーターの横に貼る
- ・トレーニングジムとの契約（福利厚生）・簡単にできるストレッチなどの情報提供
- ・歩数計の配布
- ・運動機会の増進

- ・ラジオ体操・アプリの活用・腰痛予防体操・ストレッチ・ヨガ
- ・ボーリング大会・ゴルフ大会・講師の方に来社いただき講義・演習…etc



職場環境編

- ・ 休憩時間の確保 ・ 就業規則改定による休暇制度の拡大
- ・ 有給休暇の取得促進、取得の目標設定 ・ ノー残業 DAY の実施
- ・ 残業時間を見える化し、残業時間の把握や自己管理ができるようにした
- ・ シフト体系の見直し ・ 空気清浄機の設置
- ・ 長時間労働者に対する個別面接、フォローの実施
- ・ コミュニケーションの促進（同好会の設立、積極的な声かけ、親睦会の実施等）
- ・ 定期的な面談回数を増やす
- ・ 夏季の飲料水、塩飴や空調服の配布



健診編

- ・ 業務時間内に健診を受けられるよう日程調整 ・ 産業医による健診後の措置 ・ 健診の年 2 回実施
- ・ 女性特有の病気について、早期発見に向けた健診項目の追加
- ・ 付加検査の費用負担、人間ドックの費用負担
- ・ 保健師、管理栄養士、運動指導士との面談

禁煙編

- ・ 分煙の実施（屋外喫煙所を設ける等）
- ・ 禁煙ダービーを実施
- ・ 勤務時間内の禁煙・禁煙することを誓約してもらう
- ・ 禁煙外来の案内

メンタルヘルス編

- ・ メンタルヘルス研修の実施
- ・ 高ストレス者は産業医との面談を実施している
- ・ 職員の心身の体調の変化に気を配りながら休養や専門機関への受診を勧奨している
- ・ 悩み相談窓口の設置

感染症対策編

- ・ 感染症対策（手洗い・消毒・うがい・検温・体調報告 / 日）
- ・ 予防接種の費用負担
- ・ 抗原検査キットの提供

その他

- ・ 協会けんぽから健康測定機器を借りて、従業員の健康意識の向上に努めた
- ・ 産業医による職場巡視及び安全衛生委員会への出席→産業医コメントの情報共有
- ・ 従業員全員、会社負担で民間の医療保険に加入
- ・ 血圧計の設置
- ・ 睡眠トラッキングで睡眠を分析し、睡眠中の様子を把握
- ・ 睡眠時無呼吸症候群の検査をし、対象者には治療を勧める
- ・ 従業員の健康意識調査のデータ経年チェック
- ・ フレイルチェック・転倒等リスク評価セルフチェック表を活用し、高齢労働者の安全と健康確保のため身体機能測定を行う
- ・ 週に 2 回整体の先生に来ていただき、ストレッチや針治療をしてもらっている
- ・ 月のテーマに沿った健康情報の提供



健診・保健指導へのご意見

- ・一般健診の補助対象年齢の拡大・胃カメラでの検診の補助（付加健診なども充実させてほしい）
- ・健診にかかる費用をもう少し安くしてほしい
- ・20代～30代向けのサポートがほしい ・保健指導が必要な場合、土日祝での対応を希望
- ・保健指導については業務時間中に対応できない者が多い（ライン作業等）ため、個人対応にしてほしい
- ・保健指導で本人に何度もまめに連絡して意識付けしてほしい
- ・保健指導について、対面やリモートでの実施以外に、e-ラーニングのような自由にアクセスでき、いつでも取り組めるようなデジタル化を進めてほしい



メンタルヘルス対策へのご意見

- ・事前の予防対策などを知りたい
- ・メンタルヘルス不調者となってしまった従業員に対する対応の仕方を知りたい

健康教室・健康機器の貸出へのご意見

- ・健康教室の回数を増やしてほしい
- ・健康教室の人数制限を設けずに開催してほしい
- ・健康機器の貸出と同様に運動機器の貸出もしてほしい
- ・脳に関する健康測定機器のようなものがあればよい

健康情報の提供へのご意見

健康づくりに関するもの

- ・職場環境改善のアドバイス
- ・取り組み事例を紹介してほしい
- ・健康づくりに関する冊子を適宜配布してほしい
- ・従業員ができる簡単な健康づくりサポートの回覧などニュースレターみたいなものが欲しい
- ・健康イベント（ウォーキングなど）に参加したいが、少し遠いので他の場所でも開催してほしい

Web 広報に関するもの

- ・健康づくりの広報について web 配信してほしい
- ・健康づくりに関する社員への教育を実施する為の動画（いつでも見ることができる）を作成して公開してほしい
- ・ホームページに健康情報を UP してほしい
- ・30分程度の健康づくりに関する動画を公開してほしい

健康経営優良法人認定に関するもの

- ・健康経営応援マガジン等をデータで提供してほしい（従業員に情報提供しやすい）
- ・健康経営優良法人の認定を受けている会社と、申請中の会社を分けて案内してほしい



総括

健診については、令和 5 年度より生活習慣病予防健診の自己負担額が引き下げとなった他、令和 6 年度より付加健診の対象年齢が拡大となる予定であり、より内容の充実した健診を受けていただけるようになっていきます。

健康情報については、次年度以降、「健康保険委員 NEWS」内に職場の健康づくりコーナーを導入する予定としており、健康づくりをより身近に感じていただけるよう取り組んでまいります。また、健康アクション宣言事業所については、健康教室への参加可能な回数の増加、健康情報冊子の送付など、健康経営優良法人認定を見据えたサポートを続けてまいります。その他、いただいたご意見につきましても、可能な限り事業に反映してまいります。

取り組み事例の中でも、病気の治療と仕事の両立支援や従業員のメンタルヘルスについて、事例紹介を希望されるご意見が多くみられました。

上記については、厚生労働省が所管する産業保健総合支援センター（さんぽセンター）や地域産業保健センター（ちさんぽ）を活用し、健康づくりを進めていただけます。詳しくは 23 ページにてご案内いたします。



管理栄養士監修レシピ

ザクロ酢ミルク



レシピ

● 材料

ザクロ酢・牛乳・氷 _____ 各適量

● 作り方

コップに氷を入れてザクロ酢と牛乳を1:3の割合で入れる

効果・効能

ダイエットや抗酸化作用、疲労回復、腸内環境の改善といった効果が期待できます。ザクロに含まれている『エラグ酸』の働きにより、肝臓でコレステロールから胆汁酸への分解・異化を促したり、中性脂肪の産生を抑制することで、血液中のLDLコレステロール量や中性脂肪量を低下させます。

健康づくりのための「運動・ストレッチ」

続ける事で効果が現れてきます。毎日少しずつ取り組みましょう。

1. 有酸素運動

長時間継続して行う運動

- ・ウォーキング
 - ・ジョギング
 - ・自転車
- etc

最低10分は
頑張りましょう！



効果・効能

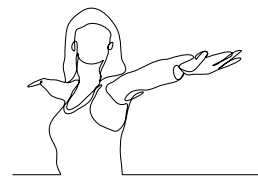
身体の脂肪を減らし血糖値、血圧を下げる

2. ストレッチ

弱い力で筋肉を伸ばす運動

- ・スタティックストレッチ
 - ・バリスティックストレッチ
 - ・ダイナミックストレッチ
- etc

20秒から30秒
はそのまま持続！



効果・効能

身体のメンテナンス
筋肉を整え、不快な症状の軽減、リフレッシュ、
肩凝り、膝痛、腰痛にも効果的

職場でできる簡単!!

ちょいトレ のご紹介

ふくらはぎストレッチ

1. 両足を前後に開く
2. 後ろ足のかかとをしっかりと地面につける
3. 息を吐きだしながら体重を前足にかけ、重心を前に移動させる



効果・効能

デスクワークや立ち仕事によるふくらはぎのむくみや筋肉の凝りの軽減、疲労感の減少といった効果が期待できます。

健康アクション宣言から始める 健康経営

協会けんぽ滋賀支部では、健康経営に取り組む事業所が従業員の健康づくりに取り組みやすいよう「健康アクション宣言」事業を実施しています。

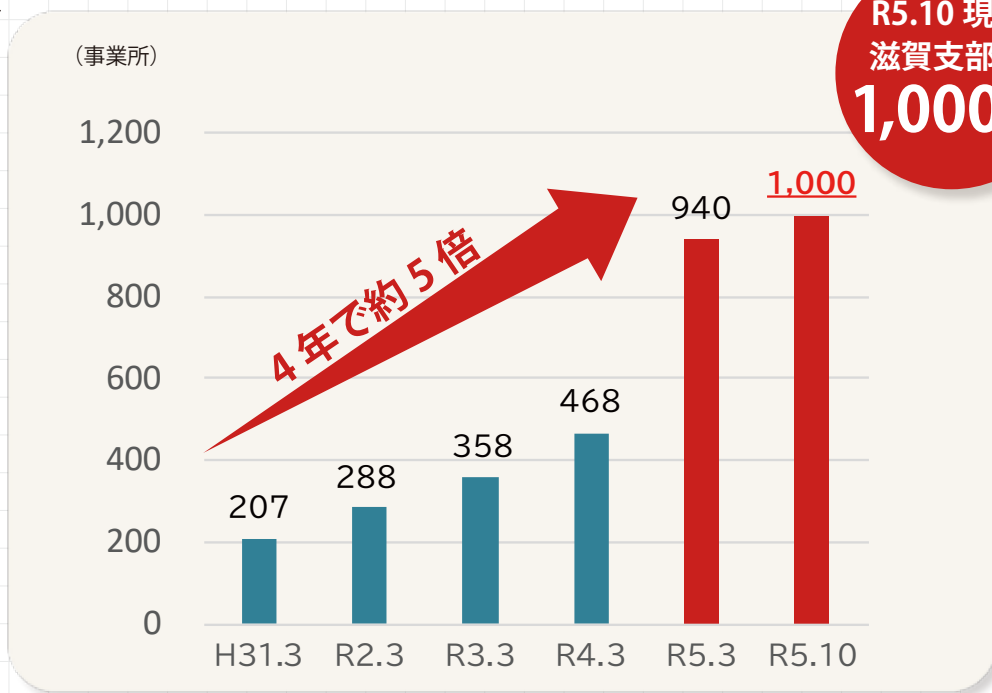
健康経営とは、従業員の健康を経営上の財産と捉え、積極的に従業員の健康づくりをサポートすることで企業の成長を目指す経営スタイルのことです。



滋賀支部健康宣言部長
石田三成

© さかなこうじ / 新潮社

エントリー数



R5.10 現在
滋賀支部は
1,000社

健康アクション宣言の目的

- ・従業員の健康づくりに取り組むことを、社内外に宣言しアピールする。
- ・健康づくりに関する自社の現状・課題を把握し、目標を設定して取り組むための「きっかけ」とする。

健康アクション宣言のエントリーは簡単です！

健康アクション宣言の詳細はこちらから



ステップ①

滋賀支部ホームページからエントリーシートをダウンロード



ステップ②

裏面のチェックシートを参考に、エントリーシートの取組項目をチェックのうえ、情報を記入



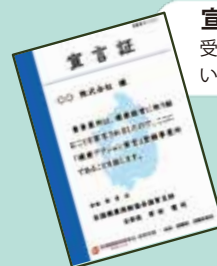
ステップ③

協会けんぽ滋賀支部へFAX または郵送で提出



エントリー完了！

宣言証 (A4 サイズ)
受付などに飾っていただいている事業所もご紹介します！



協会けんぽから「宣言証」「宣言ボード」が届きます。
社内外へのPRにご利用ください。

宣言ボード (A3 サイズ)
ポスターのようにお使いいただけます。



健康アクション宣言エントリー後は何をしたらいいの？

宣言後、まずは取り組む3項目!!

事業所が従業員に対し、まず取り組むべき内容をまとめました

全員が健診を受診
目標 **100%**

協会けんぽでは、加入者の皆様の生活習慣病の早期発見のため年度内に1回、生活習慣病予防健診費用の一部を補助しています。

お得情報

令和6年4月より一般健診とセットで受けられる付加健診の対象年齢が拡大されます。

生活習慣病予防健診

一般健診

【対象年齢】

35歳～74歳の被保険者（ご本人）

【自己負担額】

最高 **5,282円**

肺がん・胃がん・大腸がんの3つのがん検診を含む充実した内容です。

セットで受けられる

【対象年齢】

令和5年度まで40歳、50歳

【自己負担額】

最高 **2,689円**

【検査項目】

- ・尿沈渣顕微鏡検査
- ・血液学的検査
- ・生化学的検査
- ・眼底検査
- ・肺機能検査
- ・腹部超音波検査

付加健診

令和6年度より

45歳、55歳、60歳、65歳、70歳も対象になります。

※付加健診単独での受診はできません。ご注意ください。

健診の結果・・・生活習慣病のリスクがある従業員には

特定保健指導実施
目標 **50%以上**

健診結果により脳卒中や心臓病等の生活習慣病を発症するリスクが高いと判断された従業員（対象者）に、保健師や管理栄養士等による特定保健指導（生活習慣改善プランの策定）を実施しています。



支部全体の特定保健指導初回面談実施率 **20.4%** <全国 38位>
アクション宣言事業所の初回面談実施率 **26.6%**

目標の50%には届いておらず、実はあんまり出来ていないんです・・・

従業員に保健指導を受けてもらわないと・・・とは思いつつも実際に何をしているのかわからない・・・



労務担当者

担当者様のそんなギモンを解決します!

21ページより保健指導の具体的な流れをご説明します

健診結果に**要再検査・要治療**と記載されており、まだ医療機関にかかっていない従業員には

健診後の受診勧奨

すみやかに医療機関を受診するよう声かけをお願いします。具体的な取り組みについては、アンケート結果14ページを参考にしてください。

未治療者に対する受診勧奨ポスターをダウンロードできます！
社内に掲示いただき、受診の呼びかけをしやすい環境づくりにお役立てください。

ポスターのダウンロードはこちらから



滋賀支部ホームページ



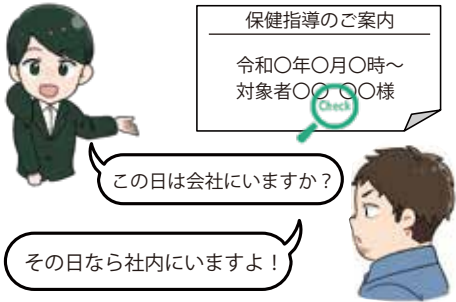
おしえて！保健指導

協会けんぽの
補助により
利用料無料！

対象者がいる事業所へご案内をお送りします

※協会けんぽの外部委託機関がご案内する場合があります、その場合は流れが異なる箇所があります。

1 ご案内が到着したら対象の従業員へ指導を受けるよう声かけをお願いします。指導の日程が決まったら協会けんぽへご連絡ください。



2 当日、健診結果をもとに面談を実施します。

【対面式】面談場所の確保をお願いします

もしくは
【ZOOMによるリモート面談】



当日の面談では、保健師や管理栄養士がプロだからこそできる、減量に向けた**“生活習慣改善プラン”**を設定します。

●所要時間20～30分

面談では、食生活や運動習慣、通院状況などを中心に、詳しく生活習慣をお聞きします。体重や腹囲を減らすために、その方の生活習慣にあったオリジナルプランを設定します。

小さなことから変えていく無理なく続けられるプランをご提案します。

プランはプロが作るオーダーメイド！これが無料でできちゃうなんてすごい！



プランの例

夕食後、お菓子を一袋食べてしまう

- ➡ まずは半袋にしてみよう
- ➡ 次はヘルシーなお菓子に種類を変えてみよう



プランを進めるうえで役立つ資料やグッズをお渡しします

3 面談後も、途中で諦めてしまわないように、保健師や管理栄養士がサポートします。お電話やお手紙で進捗状況について、支援コースによって、月1回を目安に確認していきます。

4 初回面談から3～6か月後目標達成度をチェックして終了！

保健指導 Q&A

Q. 各営業所や支店に行ってもらうことは可能ですか？

A. 可能です。
各対象の従業員の都合に合わせて受けていただくことができます。

Q. 平日は時間がとれません。土日祝日は受けられませんか？

A. 土日祝日も受けていただけます。
詳細は協会けんぽへお問い合わせください。

Q. 対象の従業員が「受ける」と言ってくれません。

A. まずはこのページを使って、お勧めしてみてください。
「指導」というと構えてしまいがちですが、実際には「健康の相談＝コミュニケーションをとりつつ、生活習慣改善プランを設定し、健康のプロが伴走する」というものです。健康に関するちょっとした質問にもお答えしています。イメージしやすくするため、ぜひこのページを使って、担当者様より具体的な内容をお伝えいただければと思います。

さらなるステップアップへ

健康経営優良法人認定を目指しましょう！

健康経営優良法人認定制度とは？

地域の健康課題に即した取組や日本健康会議が進める健康増進の取組をもとに、特に優良な健康経営を実践している大企業や中小企業等の法人を顕彰する制度です。経済産業省が制度設計を行い、日本健康会議が認定しています。

健康経営に取り組む優良な法人を「見える化」することで、「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標としています。

経営的にも様々なメリットがあります



インセンティブの例

金融市場では…優遇金利での融資
労働市場では…求人広告への掲載
公共調達では…入札評価
等

ロゴマークの使用許可



認定されると経済産業省のホームページに社名が掲載されます！

経済産業省ホームページでは、制度の内容やインセンティブについての詳細が掲載されています。

人材採用においても、「従業員の健康管理を行っている企業」として求職者にアピールできます。

名刺やホームページにロゴを掲載することで、企業のイメージUPにつながります。

滋賀県内企業の健康経営優良法人2023の認定状況

大規模法人部門 **22** 法人（2022年より4法人増加！）

中小規模法人部門 **185** 法人（2022年より39法人増加！）

うち協会けんぽ
加入は**168** 法人

✓ check!!

健康経営優良法人認定にはまず「健康アクション宣言」エントリーが必須です！

協会けんぽ滋賀支部に加入の事業所が、健康経営優良法人認定の申請をするには、協会けんぽ滋賀支部の「健康アクション宣言」へのエントリーが必須となっています。エントリー時にチェックしていただく「健康度チェックシート」は、健康経営優良法人認定制度の評価項目に沿った内容となっています。

▼ 認定までの流れ

1

取り組み内容を健康宣言のエントリーシートに記入し、滋賀支部へFAX

エントリーは
随時受付中！

2

認定基準に沿って健康づくりの実践

滋賀支部がサポートします！

3

経済産業省ホームページなどで翌年の申請方法などが公表

例年 7月下旬頃

4

「健康経営優良法人」認定事務局に申請

例年の申請期間
8月末～10月中旬

5

審査

6

「健康経営優良法人」認定企業の発表

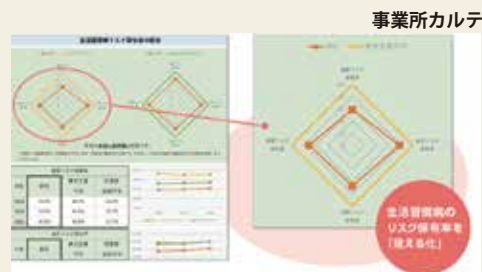
例年
翌年3月中旬頃

協会けんぽ滋賀支部がサポート！ 健康経営サポート事業

アクション宣言にエントリーいただいた事業所を対象に、職場の健康づくりに役立つ協会けんぽオリジナルのサポートメニューをご用意しています。

- 事業所の健康状態を確認できる「**事業所カルテ**」※や「**健康づくりに役立つ情報誌**」を定期的にお届けします。
- 健康づくりに積極的に取り組んでおられる事業所の**取組事例をまとめた冊子**をご提供しています。
- 健康経営優良法人認定制度の認定要件や手続き方法、健康増進の取り組みなどをご案内する「**健康経営セミナー**」を開催しています。
- 事業所内での健康づくりに役立つ**健康教室**や、**健康測定機器の貸出を無料**で行っています。宣言事業所には優先的にご案内をお送りしています。

※事業所規模等に応じて、事業所別ではなく業態別カルテを提供することがあります。



健康経営セミナー

～ 健康経営をサポートする関連機関・事業のご紹介～

滋賀産業保健総合支援センター（さんぽセンター）

厚生労働省が所管する「独立行政法人労働者安全機構」の運営する公的な機関です。

従業員のメンタルヘルス対策、治療と仕事の両立支援、50人未満の事業所のストレスチェック制度の相談窓口（地域産業保健センター（ちさんぽ））など、事業所の産業保健に関する研修や相談を無料で実施しています。

〒520-0047

大津市浜大津 1-2-22 大津商中三楽ビル 8階

TEL.077-510-0770

[滋賀産業保健総合支援センターのホームページはこちらから](https://www.shigas.johas.go.jp)



<https://www.shigas.johas.go.jp>

スマート・ライフ・プロジェクト

厚生労働省が行っている、国民の皆様の健康づくりをサポートするプロジェクトです。食事、運動、健診（検診）、禁煙の4つの柱で構成されています。

サイト内では、健康情報や、事業所などに掲示できる啓発ツールや広報物が紹介されています。

<https://www.smartlife.mhlw.go.jp>



滋賀県健康寿命推進課ポータルサイト内 みんなでつろう！健康しが

滋賀県と参画団体が行っている、県民の健康づくりを応援する取り組みです。健康マメ知識や県内の健康イベント、セミナーが紹介されています。滋賀県内の事業所やNPO法人、大学、地域団体などが参画団体として、互いに連携して取り組みを実施しています。協会けんぽ滋賀支部も健康しがの参画団体です。

<https://www.kenkou-shiga.jp>



全国健康保険協会 滋賀支部



〒520-8513
大津市梅林 1-3-10
滋賀ビル 3 階

TEL 077-522-1099

受付時間 平日 8:30-17:15