



今日から始めてみませんか? 「健康経営」

従業員の健康を重要な経営資源ととらえ、健康増進に積極的に取り組む「健康経営」が注目されています。
※「健康経営」は、NPO法人健康経営研究会の登録商標です。

現代企業の課題

少子高齢化による
労働人口の減少

メンタルヘルス
不調者の増加

生活習慣病の増加等
による労働力の低下

健康経営で解決

生産性の向上

- モチベーションの向上
- 欠勤率の改善
- 業務効率の向上



リスクマネジメント

- 事故や不祥事の予防
- 労災発生の予防



イメージアップ

- 企業ブランド力の向上
- 対内的・対外的
イメージの向上



リクルート効果

- 求職者や就活生の
好感度アップ
- 離職率の減少
- 採用コストの削減



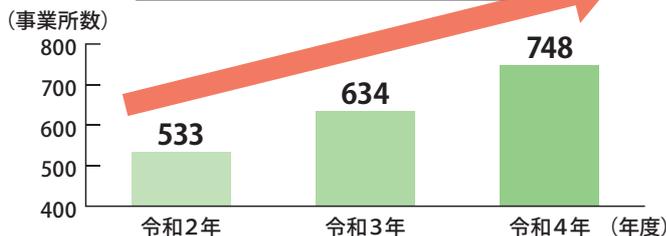
企業価値の向上につながります!

健康経営は「わかやま健康づくりチャレンジ運動」から

職場の健康づくりをサポートする健康宣言事業「わかやま健康づくりチャレンジ運動」。

登録事業所は年々増加しており、令和4年度末時点で
748事業所の登録がありました。

わかやま健康づくりチャレンジ運動
登録事業所数(和歌山支部加入)



「わかやま健康づくりチャレンジ運動」の流れ

① 健康宣言をする

- 申込書を協会けんぽ和歌山支部へ提出してください。

申込書はこちら!



- 登録証を交付しますので、事業所内で掲示してください。

② 健康づくりの実践

- ラジオ体操やノー残業デーの設定など、できることから始めましょう。
- 協会けんぽのサポートも利用できます。 **無料**

- ▶ フードモデルや血管年齢測定器等の貸出
- ▶ InBodyによる出張測定会
- ▶ 健康講座の講師派遣

- 例
 - ・改めて気づく“健康第一”～生活習慣病の予防と対策～
 - ・ストレス管理とアンガーマネジメント
 - ・禁煙と節酒で健康づくり 等



上手に医療にかかるためのポイント

病院に行く時間や曜日によって、負担する医療費が違うことを知っていますか。

ちょっとした意識の違いで医療費の無駄を減らすことができますので、今回はそのポイントを4つ紹介します。

1 「かかりつけ医」・「かかりつけ薬局」を持ちましょう

日常的な診療や健康管理を行ってくれる「かかりつけ医」、服薬状況の管理や薬の相談に応じてくれる「かかりつけ薬局」を活用しましょう。

かかりつけ医がいると、詳しい検査が必要な場合に紹介状を書いてくれるので、紹介状なしで大病院を受診した際の特別料金（医科初診で7,000円以上）がかからずに済みます。



2 受診は診療時間内に

休日や夜間は緊急性の高い患者に対応する時間帯です。

そのため、限られた検査や治療しか受けられない場合があります。右記の割増料金もかかるため大きな負担になります。

平日・昼間の
受診が
おすすめです



診療時間外の割増料金

時間帯	初診の場合	再診の場合
時間外 おおむね8時前・18時以降 土曜：8時前・正午以降	+850円	+650円
休日 日曜、祝日、年末年始の 休診日	+2,500円	+1,900円
深夜 22時～翌6時	+4,800円	+4,200円

3 「はしご受診」はやめましょう

同じ病気やけがで複数の医療機関を受診することを「はしご受診」といいます。

同じ症状で3回受診した場合、はしご受診だと初診を3回繰り返すことになるので、医療費は初診・再診料で約2倍、検査料等で約3倍になります。

はしご受診の医療費の例

	同じ医療機関を受診した場合	はしご受診した場合
1回目	初診料 2,880円 +検査料等	初診料 2,880円 +検査料等
2回目	再診料 730円	初診料 2,880円 +検査料等
3回目	再診料 730円	初診料 2,880円 +検査料等
合計	4,340円 +検査料等	8,640円 +検査料等×3

4 「ジェネリック医薬品」を使いましょう

「ジェネリック医薬品」は、安全性や効き目が先発医薬品と同等であると厚生労働省に認められている薬です。飲みやすく工夫されていたり、先発品より最大6割程度安くなっている薬もあります。



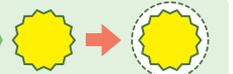
製剤の小型化



剤形の変更



苦みの
コーティング



※現在一部のジェネリック医薬品に供給不足や欠品が生じており、切り替えが難しい場合があります。くわしくは、医療機関や薬局に相談してください。

【お問合せ先】企画総務グループ (TEL 073-421-3101)

