

とちぎ健康経営宣言等について

令和7年度健康保険委員オンライン研修会
プログラム③



全国健康保険協会栃木支部

企画総務グループ

TEL:028-616-1691(音声案内4)

1. 健康経営®とは

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。

※健康経営®はNPO法人健康経営研修会の登録商標です。

なぜ健康経営が必要か？

最近では、従業員ができるだけ長く、健康で働ける職場環境を整備し、会社全体で従業員の健康維持に取り組む「健康経営」の重要性が大きくなっています。

「健康経営」とは、働く環境を変え、従業員の意欲を高めるための「働き方改革」とも言えます。

社会全体でみた要因

- 少子高齢化
- 生産年齢人口の減少
- 社会保障費の上昇



企業から見た要因

- 新たな人材確保が困難
- 従業員の高齢化
- 健康リスクの増大

病気による長期休業や退職によって、その従業員の持っていた経験や技術等が失われてしまうリスク

中小企業ほど、従業員が1人欠ける影響は大きい

2. 健康経営を取り巻く大きな変化

従来、従業員の健康維持にはコストがかかるため、「従業員の健康」と「経営」は馴染まないものと捉えられていましたが、この状況は大きく変わってきました。



- 「求人」において、ホワイト企業に新卒の学生が集まるようになってきた。
- 健康経営への取り組みが、「銀行取引等」の際にプラス要素として働くようになってきた。

3. 健康経営の効果

事業所

- 安定した労働力の確保
- 生産性の向上、業績向上、イメージUP

企業価値の向上



従業員 (加入者)

健康意識・健康度の向上

協会けんぽ

- 加入者の健康度の向上
- 将来的な医療費の伸びを抑える

医療費適正化



Win-Win-Win
の関係

県民の健康増進
健康指標の改善へ

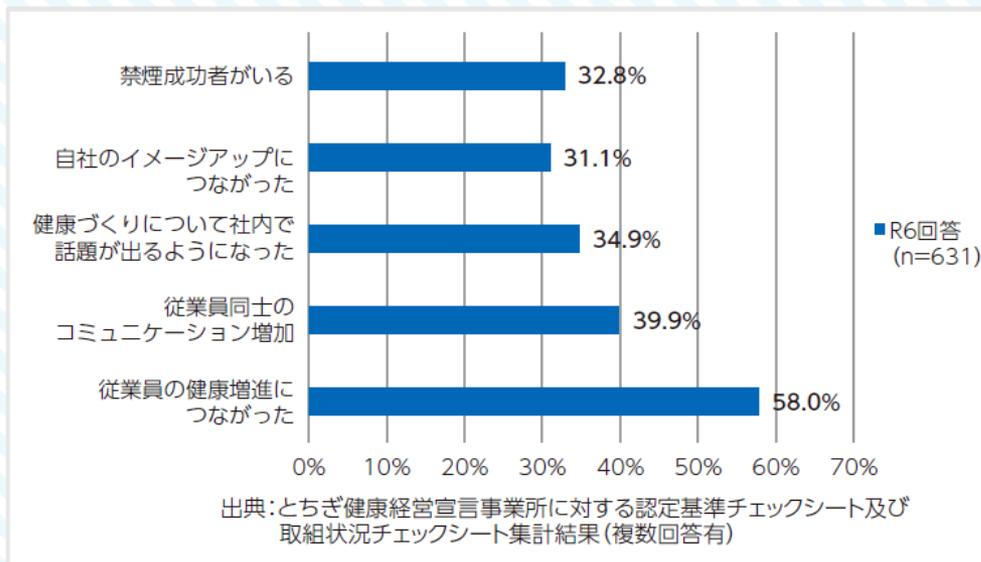
4. とちぎ健康経営宣言

とちぎ健康経営宣言とは、協会けんぽ栃木支部が実施している「健康経営」に取り組む事業所様へのサポート活動の一つです。

事業主の皆さまに「会社全体での健康づくり」に取り組むことを「健康経営宣言」として社内外に発信していただき、協会けんぽ栃木支部がその取組みをサポートいたします。

年々、とちぎ健康経営宣言事業所数は増加しており、令和7年12月末時点では、**2,002社**がとちぎ健康経営宣言事業所として登録されています。

●とちぎ健康経営宣言後の社内の変化



「従業員の健康増進につながった」等、**90%以上**の企業が社内の変化があったと回答しています!



4. とちぎ健康経営宣言

まずは、とちぎ健康経営宣言にご登録ください。



健康経営を実践するための 5つのステップ

ステップ 1 必須項目と一緒に取り組む選択項目を選ぶ

従業員の健診結果等で自社の健康課題を確認・把握し、「とちぎ健康経営宣言用紙」に記載の取組項目から、自社で取り組む内容を選びましょう。



自社の健康課題の解決につながり、無理せずに取り組めるものを選択しましょう。

とちぎ健康経営
宣言用紙



ステップ 2 「とちぎ健康経営宣言用紙」を協会けんぽ栃木支部へFAX(または郵送)する

【送付先】 協会けんぽ栃木支部 企画総務グループ FAX:028-616-1535
〒320-8514 宇都宮市泉町6-20 宇都宮DIビル7F

協会けんぽで
宣言用紙受付後

・とちぎ健康経営宣言証 ・健康経営取組事例集 ・健康情報冊子 等をお送りいたします。



ステップ 3 「とちぎ健康経営宣言」を社内外に発信する

協会けんぽ栃木支部よりお送りする「とちぎ健康経営宣言証」を社内外の目立つところに掲示してください。

ステップ 4 健康づくりの取組みをスタートする

とちぎ健康経営宣言の宣言項目等について、健康経営取組事例集等を参考に、事業主様を中心とした健康づくりに取り組みましょう。

ステップ 5 取組みを振り返る

協会けんぽ栃木支部から年に1度送付される「事業所健康度診断(事業所カルテ)」や、「チェックシート」等で取組状況や目標の達成度を振り返りましょう。

登録用紙はこちらから



協会けんぽ栃木HP/
健康づくり/

今こそ健康経営。始めましょ
う! 「とちぎ健康経営宣言」

4. とちぎ健康経営宣言

まずは、とちぎ健康経営宣言にご登録ください。

以下の項目について取り組みます	
取組項目 取り組む項目に ☑(チェック)を つけてください	健診受診・特定保健指導（すべて必須項目） <ul style="list-style-type: none">☑ 被保険者（35歳以上）の健診受診率を100%とします☑ 被保険者の特定保健指導（実績評価）を40%以上とします☑ 被扶養者（40歳以上）の健診受診率を30%以上かつ前年度以上とします
	職場の健康づくり①（下記項目のうち、最低1つはチェックしてください） <ul style="list-style-type: none">☐ 健診結果・事業所健康度診断（事業所カルテ）を活用します☐ 健康づくりのための環境を整えます☐ 「運動」について取り組みます☐ 「食事」について取り組みます☐ 「禁煙対策」について取り組みます☐ 「心の健康（メンタルヘルス）」について取り組みます
	職場の健康づくり②（下記項目のうち、最低1つはチェックしてください） <ul style="list-style-type: none">☐ 「長時間労働対策」に取り組みます☐ 「コミュニケーションの促進」に取り組みます☐ 「感染症予防」について取り組みます☐ 「病気の治療と仕事の両立支援」について取り組みます☐ 「女性の健康保持・増進」に向けて取り組みます

登録用紙はこちらから



協会けんぽ栃木HP/
健康づくり/

今こそ健康経営。始めましょ
う！「とちぎ健康経営宣言」

4. とちぎ健康経営宣言

とちぎ健康経営宣言をしていただくと、事業所のイメージアップ等のほか、協会けんぽ栃木支部から様々なフォローアップを受けることができます。

① 事業所健康度診断（事業所カルテ）または業態別健康度診断（業態別）カルテの提供

⇒3年分の健診結果データ等を基に、事業所または業態別の「健康度」等をまとめたものです。

健康経営を進めるうえで、取組成果のご確認や今後何に取り組んでいくかを検討する際の参考資料としてご活用いただけます。

② 健康経営取組事例集の提供

⇒健康経営に積極的に取り組んでいる事業所の取組事例を紹介する冊子を提供します。

様々な業態・規模の事業所の取組事例を掲載しているため、事業所にあった職場の健康づくりのお役立ていただけます。

③ 健康セミナーの提供

⇒オンライン、VODを活用した健康セミナーを無料で提供。

運動実技やパソコン対策、禁煙対策やメンタルヘルス等に関する内容となっており、従業員の皆様の健康増進にご活用できます。

また、栃木産業保健総合支援センター（さんぽセンター）が実施する、メンタルヘルス対策支援をご利用いただけます。

④ 季節の健康情報誌「四季のけんこう」の提供

⇒季節ごとの健康情報や健康レシピ等が掲載されている情報誌です。

事業所内における回覧や設置等におすすめです。

⑤ とちぎ健康経営事業所認定及び健康経営優良法人の認定要件

⇒いずれの認定も、とちぎ健康経営宣言が必須要件となっております。

4. とちぎ健康経営宣言

令和7年度は無料健康セミナーとして、オンライン型のセミナーを実施しました。

実施方法をリニューアルしました



参加無料

とちぎ健康経営宣言事業所限定 令和7年度 オンライン健康セミナーのご案内

協会けんぽ栃木支部では、とちぎ健康経営宣言事業所様の健康づくり支援のため運動促進やメンタルヘルス等をテーマとした健康講座をご用意しております。従業員様のヘルスリテラシー向上や健康づくりにご活用ください。
(委託事業者：野村不動産ライフ&スポーツ株式会社)

様々なテーマをご用意 社内研修等に活用可能 健康経営優良法人認定申請に活用可能

実施期間 令和7年7月25日(金)～令和8年3月16日(月)

申込期間 令和7年7月1日(火)～令和8年3月9日(月)

*先着順に受付いたします。各講座ごとに実施できる件数に限りがあるため、ご希望に添えない場合がございます。
*講座内容等の詳細は委託事業者(野村不動産ライフ&スポーツ株式会社) 03-6777-1234にお問い合わせください。

申込から講座実施までの流れ

STEP1 申込 STEP2 日程調整 STEP3 資料交付・実施 STEP4 実施後のサポート

セミナー詳細をご参照のうえ講座と実施方法をお選びください
*申込手順は2ページをご覧ください

【3営業日以内】委託事業者よりご担当者様へご連絡し日程確定します

【実施7日前(目安)】実施方法により事前に資料・URLを送付します

4種類のショートムービーとエクササイズリーフレットにて引続きお取り組みいただけます

セミナー一覧 3

各セミナーの詳細はこちら(動画サンプル等)

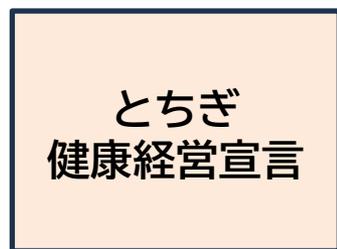
60分構成 30分構成

座学約30分 + 運動約30分 座学約30分 + 運動※紹介のみ

講座番号	講座名	おすすめの事業所様	オンラインスケジュール			
			60分セミナー		30分セミナー	
			実施日時	申込締切日	実施日時	申込締切日
運動実技						
1	隙間時間のプチエクササイズ	運動時間が確保できないが運動したい(運動強度★★★)	11/10(月)10:00-	11/3(月)	8/6(水)13:00~	7/30(水)
パソコン対策						
2	カラダのコリ・張り改善	体のだるさ、重さで困っている方が多い(運動強度★★★)	12/9(火)10:00-	12/2(火)	7/25(金)13:00-	7/18(金)
			3/3(火)11:00-	2/24(火)	10/9(木)13:00-	10/2(木)
禁煙						
3	禁煙の大切さに気づく	喫煙者が減らない、禁煙施策に悩んでいる(運動強度★★)	1/19(月)10:00-	1/12(月)	9/16(火)14:00-	9/9(火)
メンタルヘルス						
4	ストレスセルフケア	グループより個別の担当業務が多い(運動強度★★)	8/18(月)16:00-	8/11(月)	10/21(火)10:00-	10/14(火)
			12/4(木)13:00-	11/27(木)	2/24(火)10:00-	2/17(火)
5	睡眠満足度アップのコツ	仕事形態が不規則になりやすい(運動強度★)	7/29(火)10:00-	7/22(火)	9/12(金)16:00-	9/5(金)
			11/18(火)13:00-	11/11(火)	1/21(水)11:00-	1/14(水)
			3/11(水)16:00-	3/4(水)		
食生活改善						
6	栄養管理で不調改善	不規則な食生活を正常まで修正したい(運動強度★★)	8/8(金)11:00-	8/1(金)	11/26(水)11:00-	11/19(水)
			2/9(月)16:00-	2/2(月)		
7	栄養管理で超美容	より高度な栄養管理を覚えたい(運動強度★★)	9/4(木)11:00-	8/28(木)	12/15(月)16:00-	12/8(月)
8	腸活セルフケア	腸の働きを勉強して食生活を見直したい(運動強度★★)	10/6(月)16:00-	9/29(月)	1/23(金)10:00-	1/16(金)
					3/16(月)13:00-	3/9(月)
その他健康経営の推進						
9	女性の健康課題サポート	女性特有の健康課題をもっと理解したい(運動強度★★)	8/26(火)10:00-	8/19(火)	10/31(金)15:00-	10/24(金)
			2/18(水)10:00-	2/11(水)		
10	今からできる口コミ対策	運動量が少なく体力低下が気になる方が多い(運動強度★★)	10/15(水)10:00-	10/8(水)	12/17(水)10:00-	12/10(水)
					2/26(木)11:00-	2/19(木)
11	知って納得健診結果	健診結果に対して危機感の低い方が多い(運動強度★★)	9/19(金)15:00-	9/12(金)	11/6(木)16:00-	10/30(木)
					1/27(火)11:00-	1/20(火)
12	口まわりケアで疾病予防	職場で歯科診療にかかる方が多い(運動強度★★)	9/29(月)10:00-	9/22(月)	12/22(月)10:00-	12/15(月)

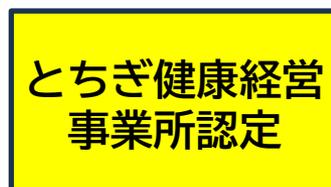
5. 各種認定制度とメリットについて

協会けんぽに申請

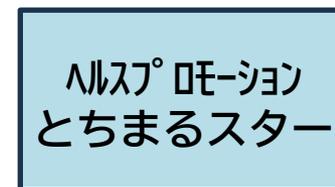


3年に1回申請
4~6月

県・協会けんぽ・健
保連に申請

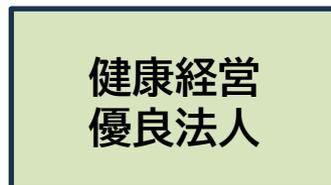


申請不要
該当する場合に
毎年自動認定



日本健康会議に申請

毎年申請
8~10月



申請時に希望



5. 各種認定制度とメリットについて

<とちぎ健康経営事業所認定制度>

とちぎ健康経営事業所とは、栃木県・健康保険組合栃木連合会・協会けんぽ栃木支部の三者において、働く世代の健康づくりを進めるため、従業員の健康づくりに積極的に取り組む事業所を認定する制度です。

この認定制度は令和2年度に創設されたものですが、協会けんぽの加入事業所においては、令和2年度から令和7年度までの5年間で累計1,189社が認定を受けています。



【制度の概要】

- 実施主体：栃木県・健康保険組合連合会栃木連合会・協会けんぽ栃木支部
- 対象事業所：栃木県内に事業の拠点を有し、別に定める認定基準を満たす事業所
- 申請受付期間：毎年4月初旬～6月初旬（予定）
- 認定時期：毎年7月下旬～8月上旬（予定）
- 認定有効期間：**認定日から3年間**
- 申請料：無料

5. 各種認定制度とメリットについて

<とちぎ健康経営事業所認定制度>

STEP 1
とちぎ健康経営宣言に登録
※既に登録済みの場合は改めて登録する必要はございません。

STEP 2
認定申請書・チェックシート等の作成

協会けんぽ栃木支部へ申請

認定基準に基づき審査・とちぎ健康経営事業所として認定

とちぎ健康経営事業所の認定を受けると・・・

- ロゴマークの使用
- **栃木県建設工事入札参加資格者における技術評価点数の加点**
- 足利銀行における「健康経営応援ローン」の利用
- 栃木県信用保証協会の保証料率の割引
- ハローワークの求人票等への記載
- とちまる就活アプリでの求職者へのPR
- 「健康長寿とちぎWEB」などでの紹介
- 県制度融資の適用
- 足利銀行「健康経営応援ローン」
- とちまるスターのステッカー交付などのインセンティブがございます！

5. 各種認定制度とメリットについて

<とちぎ健康経営事業所認定制度>

大項目	中項目	小項目	評価項目	認定要件		
				協会けんぽ 加入事業所	その他の医療保険者 加入事業所	
経営理念(経営者の自覚)			1 健康宣言の社内外への発信	必須		
			2 経営者自身の健診受診	必須		
組織体制			3 健康づくり担当者の設置	必須		
健康長寿とちぎづくり推進県民会議			4 健康長寿とちぎづくり推進県民会議への会員登録	必須		
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	健康課題に基づいた具体的な目標 の設定 健診・検診等の活用、推進	5 健康経営の具体的な推進計画	必須		
			6 定期健診受診率(実質100%)	左記6～8のうち 2項目以上		
			7 健診結果の把握及び再検査や要精検者への受診勧奨と受診結果把握の取組			
			8 50人未満の事業場におけるストレスチェックの実施			
	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 ワークライフバランスの推進 職場の活性化 病気の治療と仕事の両立支援	9 管理職又は従業員に対する教育機会の設定	左記9～12のうち 2項目以上		
			10 適切な働き方実現に向けた取組			
			11 コミュニケーションの促進に向けた取組			
			12 病気の治療と仕事の両立促進に向けた取組			
	従業員の心と身体の 健康づくりに向けた 具体的対策	具体的な健康保持・増進施策	13 保健指導の実施又は特定保健指導実施機会の提供に関する取組	左記13～22のうち 5項目以上		
			14 食生活の改善に向けた取組			
			15 運動機会の増進に向けた取組			
			16 女性の健康保持・増進に向けた取組			
			17 長時間労働者への対応に関する取組			
			18 メンタルヘルスに関する取組			
			19 健康に関する情報発信・健康づくりを行う体制づくりに関する取組			
			20 栃木県の健康課題に沿った取組			
			21 従業員の感染症予防に向けた取組			
			22 禁煙に向けた取組			
	受動喫煙防止の取組			23 敷地内全面禁煙または建物内全面禁煙に取り組んでいること	必須	
	評価・改善	保険者との連携	24 医療保険者の特定健康診査の利用及び40歳以上の従業員の健診データ提供	左記24～27の うち3項目以上		左記24～26の うち2項目以上
			25 医療保険者の特定保健指導の利用及び実施率の把握			
			26 被扶養者に対する特定健康診査の利用促進			
27 事業所健康度診断(事業所カルテ)等を活用した健康状況の把握						
健康課題と今後の取組			28 健康経営に関する効果	必須		
			29 健康経営に関する取組の評価・改善			
法令遵守・リスクマネジメント			従業員の健康管理に関連する法令違反等がないこと、50人以上の事業場においてストレスチェックを実施していること、等 ※誓約書参照	必須(誓約事項)		

5. 各種認定制度とメリットについて

<とちぎ健康経営事業所認定制度>

参考

健康長寿とちぎづくり推進県民会議とは



県では、「健康長寿とちぎづくり推進条例」を定め、県民一人ひとりが、どこに住んでいても心身ともに健やかに歳を重ねていくことのできる地域社会の現実に向け、「健康長寿とちぎづくり」に取り組んでいます。

「健康長寿とちぎづくり」を実現させるために、健康づくりに取り組む県民の皆様や、県、市町等で組織する「健康長寿とちぎづくり推進県民会議（以下「県民会議」といいます。）」を設置しています。

県民会議は、「健康長寿とちぎづくり県民運動」を推進しています。



5. 各種認定制度とメリットについて

<とちぎ健康経営事業所認定制度>

参考

県民会議会員になるには



以下の要件に**すべて当てはまる**団体・事業者等は、県民会議会員になることができます。

1. 県民の健康づくりの支援や従業員等の健康づくりの推進を行うこと
2. 健康増進法、労働安全衛生法、労働基準法、その他の法令について重大な違反をしていないこと
3. 反社会的な団体又はその構成員と密接な関係を有しないこと

県民会議会員登録を希望される方は、以下「規約」「登録要領」を読んだ上で、「お問い合わせ先」に、郵送またはFAX、メールで「会員登録申込書」をお送りください。

■お問い合わせ先

栃木県保健福祉部健康増進課健康長寿推進班

住所 〒320-8501 栃木県宇都宮市塙田1-1-20

TEL 028-623-3094 FAX 028-623-3920

E-mail kenko-choju@pref.tochigi.lg.jp

5. 各種認定制度とメリットについて

<ヘルスプロモーション（健康増進）とちまるスター交付事業>

働く世代における生活習慣病の発症予防・重症化予防を推進するため、とちぎ健康経営事業所のうち、次の基準を達成している事業所を対象に、毎年「ヘルスプロモーション（健康増進）とちまるスター」のステッカーを交付します。



【制度の概要】

- 基準：前年度の特定健診受診率が90%以上
前年度の特定保健指導実施率が60%以上
- 対象事業所：とちぎ健康経営事業所のうち、上記の基準を満たす事業所
- 申請：申請は不要、基準に該当する事業所に対して、県より「とちまるスター」ステッカーを交付
- 認定時期：毎年12月中旬ごろ
- メリット：ステッカー交付、健康長寿とちぎwebでの事業所名公表
建設工事入札参加資格加点は、とちぎ健康経営事業所認定に該当すると得られるもので、とちまるスターによって更なる加点はありません



5. 各種認定制度とメリットについて

<健康経営優良法人認定制度>

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。

健康経営に取り組む優良な法人を「見える化」することで、従業員や求職者、関係企業や金融機関などから「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標としています。

※日本健康会議は、行政（経済産業省・厚生労働省・自治体）と民間組織（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。



健康経営優良法人
Health and productivity



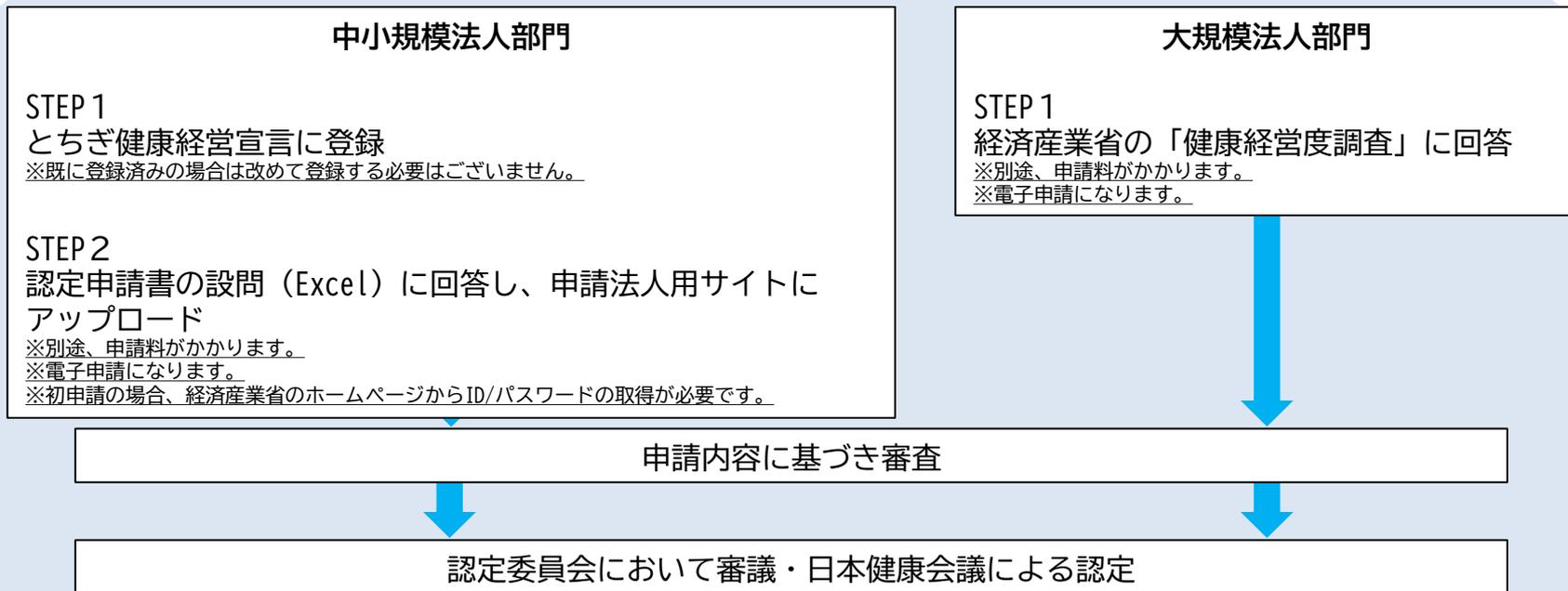
健康経営優良法人
Health and productivity

【制度の概要】

- 実施主体：経済産業省
- 対象事業所：加入している保険者が実施している健康宣言事業の参加事業所
- 申請受付期間：毎年8月下旬～10月中旬（予定）
- 認定時期：毎年3月上旬（予定）
- 認定有効期間：認定日から1年間
- 申請料：有料（大規模法人部門88,000円・中小規模法人部門16,500円）

5. 各種認定制度とメリットについて

<健康経営優良法人認定制度>



健康経営優良法人の認定を受けると・・・

- ロゴマークの使用
- 栃木県建設工事入札参加資格者における技術評価点数の加点
- 各種保険会社における保険料の割引
- ハローワークの求人票等への記載

などのインセンティブがございます！

問い合わせ先

ご不明点等ございましたら、以下までご連絡ください。

全国健康保険協会栃木支部 企画総務グループ

TEL：028-616-1691（音声案内4）