



健康づくり宣言
協会けんぽ 福井支部

「健康づくり宣言」 参加事業所募集！

丶＼ 従業員の健康のために始めませんか？ ／／

企業が経営の優先課題として従業員の健康づくりに積極的に取り組むことにより、従業員の健康増進はもとより、企業の生産性向上やイメージアップにつなげていく「健康経営」が注目されています。

少子高齢化が進み人材確保が課題となる中、従業員の健康への配慮に重きが置かれるようになってきています。

協会けんぽ福井支部では、事業主が健康経営に取り組むことを内外に宣言し、会社ぐるみで健康経営をスタートする「健康づくり宣言」を実施しています。

協会けんぽと一緒に健康経営を始めましょう。

※「健康経営」は特定非営利活動法人 健康経営研究会の登録商標です。



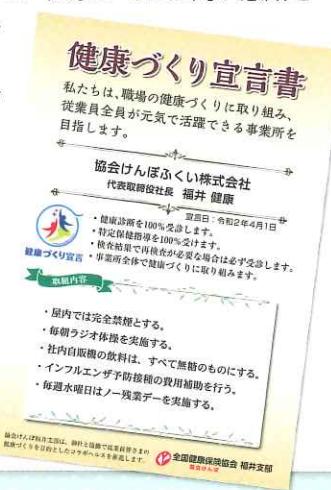
「健康づくり宣言書」の贈呈

「健康づくり宣言ロゴマーク」の提供

「協会けんぽホームページ」掲載

宣言書を事業所に掲示。ロゴマークを御社のホームページや名刺等に表示して、健康づくりに高い意識を持つ事業所としてイメージアップ。

協会けんぽホームページに事業所名等を掲載。



健康づくり宣言
協会けんぽ 福井支部

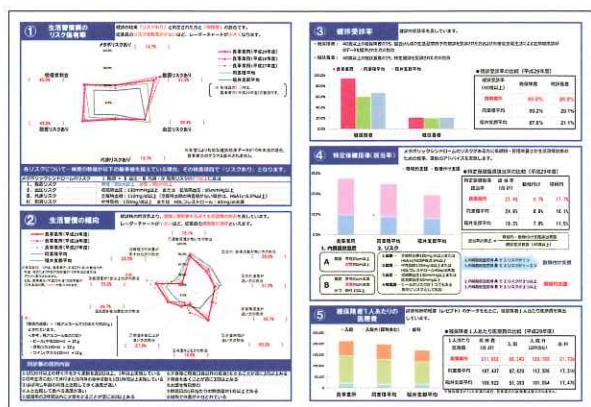
事業所の健康度がわかる

「事業所健康度診断カルテ」贈呈



健診結果と医療費データから事業所の健康度が一目で分かります。健康課題が明確になり、健康づくりの目標設定に活用できます。

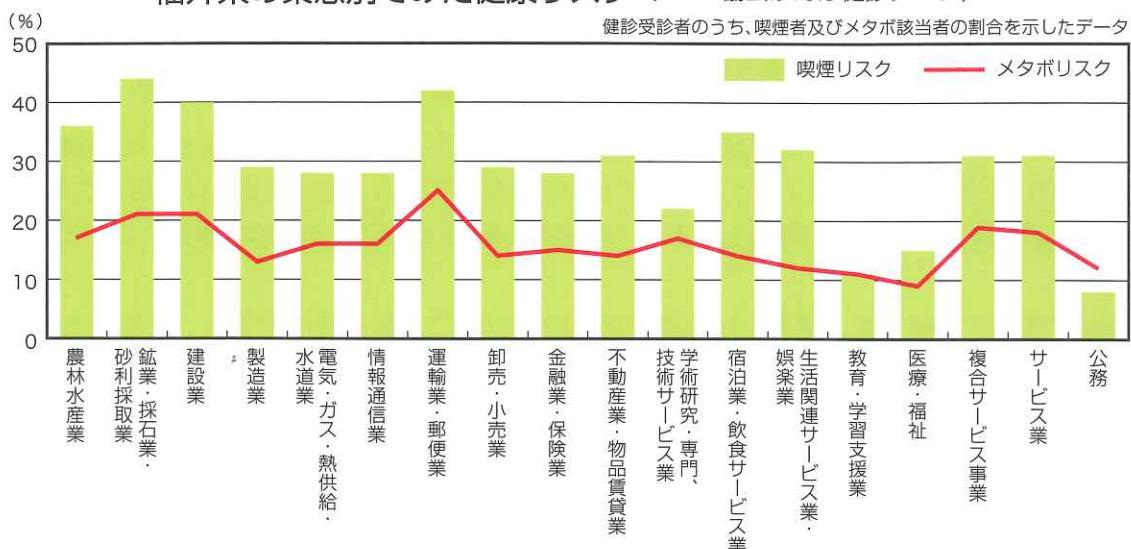
※プライバシー保護のため、健診受診者数10人以上の事業所に限ります。



1 健康経営のすすめ

福井県の健康度の特徴

福井県の業態別でみた健康リスク (H30 協会けんぽ健診データ)



従業員が病気になった場合、休業期間は長期にわたります！

- 精神及び行動の障害（うつ病など） 212日
 - 循環器系の疾患（脳梗塞・高血圧・心筋梗塞など） 189日
 - 新生物（がんなど） 180日
 - 内分泌、栄養及び代謝疾患（糖尿病など） 139日
- (H30 協会けんぽ現金給付受給者状況調査報告)



従業員の健康づくりが疎かになると… 経営悪化の恐れあり

生産性の低下

事故・不祥事の発生

事業所のイメージダウン

事業主は従業員の健康づくりに取り組むことが求められます！

健康経営を実践することで… 業績向上

生産性の向上

- 欠勤率・離職率の低下
- 業務効率・業績の向上
- モチベーションの向上
- 職場のコミュニケーションアップ



負担軽減

- 疾病予防による休業手当の支払い減少
- 長期的には健康増進による医療費削減に伴う健康保険料負担の抑制



事業所のイメージアップ

- 企業価値の向上
- 企業イメージの向上
- 労使の信頼関係が向上
- 新規採用促進



リスクマネジメント

- 労災発生の防止
- 事故・不祥事の予防
- 病気による欠員リスクの回避



健康経営は難しいものではありません。

まずはラジオ体操や階段利用等、簡単にできることから始めればよいのです。

従業員の健康のため「健康づくり宣言」に参加して健康経営を始めましょう！



2 健康づくり宣言で健康経営をスタート

健康づくり宣言では以下の項目に取り組むことを宣言いただきます

① 健康診断受診 100% → P7 協会けんぽの活用 ①

事業主を含む全従業員に対して「定期健康診断」を実施します。

② 特定保健指導利用 100% → P7 協会けんぽの活用 ②

健診の結果、メタボリックシンドロームのリスクがある方は、「特定保健指導」を利用します。

③ 再検査・要治療者への受診勧奨 → P7 協会けんぽの活用 ③

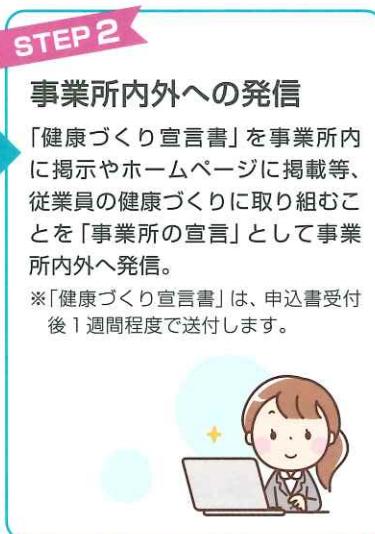
健診の結果、検査や治療の必要がある場合は、医療機関の受診を勧めます。

④ 事業所内での健康づくりの推進 → P4～6 健康度チェックシート

事業所の実態に応じた様々な健康づくりを行います。



健康づくり宣言のステップ



健康づくり宣言の取り組みをステップアップして「ふくい健康づくり実践事業所」と「健康経営優良法人」の認定により、優良な「健康経営」実践事業所としてアピールしましょう！

「ふくい健康づくり実践事業所」認定制度

福井県が協会けんぽ福井支部と連携して行う認定制度。認定事業所のうち、最も取り組みが優良な事業所には知事賞を交付。

- ふくい健康づくり実践事業所認定数
53事業所
(うち1事業所は知事賞を受賞)



詳細は [ふくい健康づくり実践事業所](#) 検索

「健康経営優良法人」認定制度

経済産業省協力のもと日本健康会議が行う認定制度。

大規模法人部門



健康経営優良法人
Health and productivity
ホワイト500

中小規模法人部門



健康経営優良法人
Health and productivity
ホワイト500



健康経営優良法人
Health and productivity

- 健康経営優良法人認定2020認定数(協会けんぽ福井支部)
1事業所 1事業所 25事業所

詳細は [健康経営優良法人](#) 検索

「ふくい健康づくり実践事業所」と「健康経営優良法人」の認定には、健康づくり宣言への参加が必要です。

③ 健康度チェックシート【取組事例集】

まずは御社の健康づくりの取組状況をチェックしてみましょう。

必須の取組

「健康づくり宣言」の必須項目です。すべて取り組みましょう！



1

事業主を含む従業員の定期健康診断100%受診

「労働安全衛生法」で事業主には実施義務が、従業員には受診義務が定められています。健康診断の受診は健康課題を把握する第一歩です。従業員全員が受診するためにも、まずは事業主自身が率先して健診を受診しましょう。(P7協会けんぽの活用①参照)

取組事例

- 業務時間内に受診できるよう、仕事との日程を調整して受診日を決めている
- 上司と部下が相談の上、各自の日程を決定して受診
- 未受診者に対して、早期に受診するよう受診勧奨を実施



2

特定保健指導の実施(協会けんぽ又は医療機関等による特定保健指導の実施機会の提供)

生活習慣病の発症・重症化の予防のため、特定保健指導を積極的に受けましょう。また、対象者が特定保健指導を受けやすい環境を整えましょう。(P7協会けんぽの活用②参照)

取組事例

- 特定保健指導対象者へ指導を受けるよう積極的に勧めている
- 勤務シフトの時間調整をし、業務時間内に受診できるよう配慮
- 特定保健指導の実施場所(会議室等)の提供



3

健診後の受診勧奨

健診の結果、「再検査」「要治療」と判定された従業員に対して、医療機関への受診を促す取組を行いましょう。(P7協会けんぽの活用③参照) また、がん検診等の任意検診の受診を勧めましょう。



取組事例

- 健診の結果、再検査や治療が必要と判定された従業員への受診勧奨
- 受診に要する時間の出勤認定や特別休暇認定を行う
- 休日等に健診・再検査等を受診した際、出勤認定または有給の特別休暇を付与する
- がん検診や任意検診(歯科健診等)の費用補助を行う



4

健康づくり担当者の設置

従業員の健康保持・増進に関する取組を実践する健康づくり担当者(協会けんぽの健康保険委員)を設置し、事業所全体に取り組みを展開させましょう。(P8上段参照)

健康課題の把握

取組番号5～8は、健康経営優良法人認定基準の必須項目です。



5

保険者(協会けんぽ)の求めに応じた定期健康診断結果データの提供

定期健康診断(事業者健診)を受診されている場合は、40歳以上74歳までの被保険者の健診結果データを協会けんぽにご提供ください。データを提供いただくと「特定保健指導」を利用できます。

※事業主が協会けんぽに定期健康診断結果を提供することは「高齢者の医療の確保に関する法律」に規定されており、事業主の責任を問われることはありません。

※協会けんぽの「生活習慣病予防健診」を受けている方の健診データは、健診機関より自動的に協会けんぽへ提供されています。

詳細は [協会けんぽ福井 健診データ](#)



取組番号

6

ストレスチェックの実施

「労働安全衛生法」で労働者が50人以上の事業場では、ストレスチェックの実施義務が定められています。また、労働者50人未満の事業場においてのストレスチェックは「努力義務」となっていますが、従業員のストレス状況を把握するためにも、ストレスチェックを実施しましょう。

取組事例

- 労働安全衛生法に定められたストレスチェック制度に準じてストレスチェックを実施している

※ストレスチェックには医師等実施者の関与、高ストレス者からの申し出による医師の面接指導が必要です。



取組番号

7

受動喫煙対策に向けた取組

たばこは病気のリスクを高めます。受動喫煙防止に向けて職場環境を整備しましょう。

取組事例

- 敷地内禁煙、屋内完全禁煙とする
- 喫煙場所を限定し、分煙を行う



取組番号

8

健康増進・過重労働防止に向けた具体的な目標設定

自社の健康課題や労働環境を把握し、その改善に向けた計画を立てましょう。

取組事例

- 目標達成に向けて担当部署を決めて取り組んでいる

例) 今年度の年次有給休假日数を年間で平均3日増やす(担当:総務部)



健康経営の土台作り 取組番号9～12のうち1項目以上を目標に取り組みましょう！



取組番号

9

健康をテーマとした研修または情報提供

従業員自身が健康管理の必要性を認識し、必要な知識を身に付けるための機会を提供しましょう。

取組事例

- 協会けんぽが実施する研修会を全社員が受講(P8【特典2】参照)
- 講習会の内容を社員に伝達する
- 協会けんぽのメールマガジン回覧による健康課題の周知(月1回)



取組番号

10

適切な働き方実現に向けた取組

従業員が充実した仕事とプライベートの時間を送るための環境づくり、「ワークライフバランス」を維持・改善するための取り組みを行いましょう。

取組事例

- 定時消灯日・退出日(ノー残業デー等)を設定
- 業務繁閑に応じた休業日を設定
- 年次有給休暇の取得を促進する取り組み(バースデー休暇など)



取組番号

11

職場・従業員間のコミュニケーション促進に向けた取組

- 社内イベントによる日々のコミュニケーション増加
- コミュニケーション促進を目的とした会社による費用負担の忘年会
- 執務室内におけるフリーアドレス(固定席の廃止)を導入
- 家族同伴の社内運動会の実施



取組番号

12

病気の治療と仕事の両立に向けた取組

病気の治療と仕事の両立を必要とする従業員に対して、受入態勢を整えるなど支援できる仕組みを作りましょう。

取組事例

- 傷病をかかえる従業員、配慮や支援を行う管理職および周囲の同僚の相談窓口として職場に「健康づくり支援スタッフ」等の相談者を設置
- 入院治療や通院のために、年次有給休暇とは別に傷病休暇・病気休暇を取得できる制度を導入(有給・無給に関わらず)

心と身体の健康づくり 取組番号13～18のうち3項目以上を目標に取り組みましょう！

取組番号
13

食生活の改善に向けた取組

生活習慣病の原因の1つに、乱れた食生活が挙げられます。事業所として従業員の食生活改善を促す取組を行い、健康増進を図りましょう。

取組事例

- 健康に配慮した仕出し弁当の利用促進や社員食堂における健康メニューの提供
- 自動販売機の食品を特定保健用食品(トクホ)や無糖・低カロリーのものへ変更
- 朝食を摂らない従業員への朝食の提供

取組番号
14

職場における運動機会の提供

従業員が日頃から体を動かせる取組や、運動する機会を提供し運動不足を解消！

取組事例

- 日々のラジオ体操の実施
- ストレッチの実施やクラブ活動の促進
- 徒歩通勤や自転車通勤の推奨
- 昼休みを利用したウォーキングの推奨



取組番号
15

働く女性の健康保持・増進に向けた取組

- 協会けんぽが実施する女性の健康課題(乳がん)研修会を受講(P8【特典2】参照)
- 乳がん・子宮頸がん検診など婦人科検診を受けやすい環境の整備
- 従業員や保健師等による女性の健康専門の相談窓口の設置



取組番号
16

感染症予防に向けた取組

感染症予防や感染者対策に関する環境を整えることで、欠勤、病休等を防ぎましょう。

取組事例

- 風疹やインフルエンザ等の予防接種の費用負担(一部負担でも可)
- 感染者の出勤停止や特別休暇認定制度の整備
- アルコール消毒液の設置やマスクの配布



取組番号
17

長時間労働者への対応に関する取組

長時間の残業が続くと疲労が蓄積し、脳・心疾患を発症するリスクが高まります。

長時間労働の防止策や、長時間労働が発生した場合の対応策を事前に策定しましょう。

取組事例

- 超過勤務時間が一定時間を超える従業員に対し、本人申出の有無にかかわらず産業医による面接指導を実施

取組番号
18

メンタルヘルス対策

「こころの健康づくり」は大切なテーマとなっています。

メンタルヘルス不調の予防や、万が一メンタルヘルス不調者が発生した場合の支援体制をあらかじめ整備しましょう。

取組事例

- 定期的な医療関係者(第三者)による面談を実施
- 職場復帰時は医師の意見をもとに、状況に合わせた支援を実施
- 職場復帰にあたっては、短時間勤務、業務制限等の配慮を行う
- 事業所内または事業所外(外部)に相談窓口を設置のうえ、利用を促している



チェックができたら、宣言内容を健康づくり宣言申込書に記入して提出。
まずは「出来ること」からチャレンジしてみましょう！

4 協会けんぽの活用

健康づくりを推進するため、協会けんぽの事業をぜひご活用ください！

協会けんぽの活用 ① 健康診断受診100%

定期健康診断には協会けんぽの「生活習慣病予防健診」をご利用ください！

定期健康診断には、検査項目が多く、がん検診もセットになっている「生活習慣病予防健診」をお勧めします。当該年度において35歳から74歳までの被保険者が対象となります。

■協会けんぽ「生活習慣病予防健診」のメリット

定期健康診断として利用可

定期健康診断の検査項目をすべてカバーしています。定期健康診断（事業者健診）の代わりとして利用できます。

健診費用の補助

協会けんぽから健診費用の約6割が補助されます。一般健診の場合、自己負担は最高で7,169円です。

充実した検査内容

国が定めるがん検診のうち肺がん・胃がん・大腸がんの検診が含まれています。また、乳がん・子宮頸がんの検診も受診できます。

健診後のフォローが充実

生活習慣病の発症リスクが高い方に、保健師・管理栄養士が生活習慣改善支援を行います。（特定保健指導）

協会けんぽの活用 ② 特定保健指導利用100%

協会けんぽの「特定保健指導」をご利用ください！ 無料

協会けんぽでは、健康診断を受診された結果、生活習慣病の発症リスクが高い方を対象に、保健師・管理栄養士が無料で生活習慣改善のサポート（特定保健指導）を行っています。お一人おひとりの生活スタイルを伺いながら目標を立て、その方に寄り添った支援を実施します。

健診結果によるメタボ判定

腹 囲

男性85cm以上
女性90cm以上

リスク項目

+ 高血糖・脂質異常・
高血圧・喫煙歴
などから判定

判定レベルに応じた支援

保健師・管理栄養士が無料でサポート

動機づけ支援

生活習慣改善の
きっかけ作り

積極的支援

生活習慣改善を
継続的にサポート

協会けんぽの活用 ③ 再検査・要治療者への受診勧奨

未治療者に対する受診勧奨通知を送付しています

協会けんぽでは、生活習慣病の重症化を防ぐため、生活習慣病予防健診における血圧・血糖検査の結果、要治療等と判定されながら医療機関を受診していない方に対して受診勧奨を実施しています。

※以下の基準のうち、いずれか一つでも該当する方が対象

収縮期血圧	拡張期血圧	空腹時血糖	HbA1c
160mmHg以上	100mmHg以上	126mg/dl以上	6.5%以上

健康保険委員

健康保険委員とは（登録料・年会費などは一切かかりません。すべて「無料」です。）

健康保険委員とは、協会けんぽとの窓口になっていたいただく方です。従業員とその家族の方へ健康保険事業の広報や健康づくりの推進等の協力ををお願いしています。

協会けんぽ福井支部の適用事業所に勤務の方（被保険者）が登録できます。

特典
1

広報誌「けんぽ Plus+」

年4回発行 カラー8ページに役立つ情報が満載！

事業所の健康づくりに関することだけでなく、健康保険制度などお役立ち情報も掲載しています。



特典
2

事業所で実施する研修会

事業所に講師を派遣して病気の予防や健康づくりに関する研修会を実施します。

研修会メニュー ●メンタルヘルス ●禁煙 ●乳がん ●運動 ●健診結果の見方 等

特典
3

各会場で実施する研修会

健康保険制度から健康づくりまで、役立つ幅広い研修会を開催します。

- 健康保険事務に役立つ内容を学ぶ「社会保険事務説明会」
- 専門家の講演で学ぶ「講演会」
- 異業種交流ができる「実践力アップ研修会」



インセンティブ制度

健康保険料率はみんなで取り組めば下がります。

加入者・事業主の皆さん一人ひとりの健康への取り組みを健康保険料率に反映させる「インセンティブ制度」を平成30年度から導入しました。

インセンティブ制度の財源となる保険料率を設定し、各支部を以下5つの取組項目で評価したうえで、47支部中上位23支部の保険料率を引き下げます。当該年度の5つの取組項目は、翌々年度の保険料率に反映されます。



5つの取組項目



特定健診等の受診率

年に1回健診を受けましょう
本人（被保険者）なら生活習慣病予防健診
家族（被扶養者）なら特定健診

※定期健康診断（事業者健診）を実施されている事業者は、協会けんぽ加入の方（40歳以上）の健診結果を協会けんぽにご提出ください。



特定保健指導対象者の減少率

特定保健指導を受けた方は生活習慣を見直しましょう



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

受診案内が届いたら、すぐに医療機関に受診しましょう



特定保健指導の実施率

メタボリックシンドロームまたはその予備群と診断された方は、「特定保健指導」を受けましょう



後発医薬品の使用割合

「薬をジェネリックにしてください」と伝えましょう

全国健康保険協会
協会けんぽ
福井支部

健康づくりは
幸せづくり

メールが登録から健康づくりを始めよう♪
毎月10日と25日配信中！

登録はこちらから⇒



「@kyoukaikenpo.or.jp」からのメールを受信できるよう設定をお願いします。