

にいがた 健康経営宣言

健康経営[®]を始めましょう!



「健康経営」とは?

「健康経営」とは、従業員の健康を重要な経営資源と捉え、健康増進に積極的に取り組む企業の経営スタイルのことを指します。

少子高齢化が進み、従業員の安定的な確保が課題となっている中、従業員が健康で長く働き続けることができる職場環境を作ることが、従業員の生産性向上につながり、社内外からの評価も得られることから、企業の発展が期待されます。

※「健康経営[®]」は、NPO法人健康経営研究会の登録商標です。



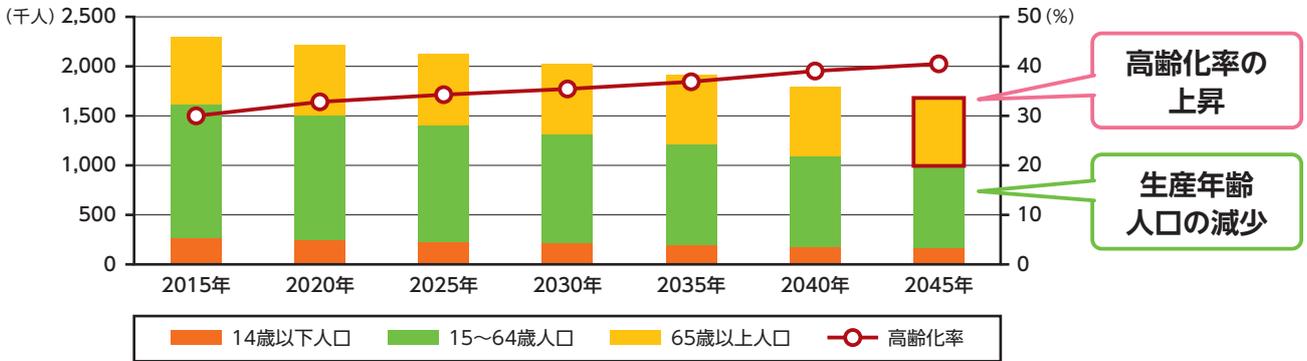
全国健康保険協会 新潟支部
協会けんぽ

いま、健康経営が注目されています！

少子高齢化による労働人口の減少により、特に中小企業においては、労働力の維持・確保が難しくなっています。今ある労働力を維持し、元気で長く働きつづけてもらうためにも、従業員様の健康管理は重要な課題となっています。

人口減少社会の到来

(資料:総務省「国勢調査」、国立社会保障・人口問題研究所「日本の将来推計人口(平成30年推計)」より新潟県の人口推移)



健康経営のすすめ

背景

急激な少子高齢化による労働力人口の減少

生活習慣病を患う従業員の増加

メンタルヘルス不調者の増加

中小企業にとって労働力の維持・確保はますます重要となります！

POINT

健康づくりに
取組んでいないと...

生産活動の低下
事故・不祥事の発生

経営に重大な影響を
及ぼす恐れがある

健康経営をスタート!

事業主様・人事総務担当者様が、「にいがた健康経営宣言」で従業員様の健康づくりをはじめ

健康状況(リスク)の把握

健康づくりの推進

従業員様が、心身ともに元気に働ける企業に

生活習慣病の予防・改善

メンタルヘルス不調の予防

健康経営の導入により期待される効果

モチベーションの向上
欠勤率・離職率の低下
職場の活性化

企業価値の向上
社内外からのイメージアップ

事故・労災発生の予防

生産性向上

イメージアップ

リスクマネジメント

事業所様の健康づくりを 協会けんぽ新潟支部が サポートします!

「にいがた健康経営宣言」で健康経営をスタート!

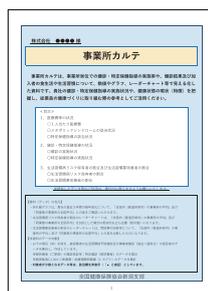
<にいがた健康経営宣言とは>

協会けんぽに加入している事業所の事業主様が、全従業員の健康づくりに取り組むことを意思表示し、掲げた宣言項目の達成に向けた健康づくりを事業所単位で実践するものです。

「にいがた健康経営宣言」にご登録いただくと

メリット 1 健康づくりに関する情報を提供します

- 職場の健康づくりに役立つサポートキット(事業所カルテや健康づくりメニュー)を無料でお送りします!
- 他社の健康づくりを参考にいただけるよう、好事例集等を作成し配付します。



メリット 2 「健康づくり講座」を無料で受けられます



事業所が抱える従業員様の健康課題への対策の一つとして、各課題に対応した各種講座を無料で受けられます。新潟県の「健康立県にいがた」の5つのテーマ「食生活」「運動」「デンタルケア」「たばこ」「早期発見・早期受診」を踏まえた、お役立ていただけるラインナップを取り揃えております!!

○ 食生活講座

減塩や野菜の摂取不足はどうしたら?

減塩や野菜摂取量を増やす、適切な食生活についてお教えします!



○ 運動実技講座

運動不足や腰痛予防、心身のリフレッシュには?

健康課題に合わせた運動セミナーを種類豊富に取り揃えております!



○ デンタルケア講座

歯や口の健康が、全身の健康につながるっていつまで??

定期的な歯科健診の必要性、歯・口腔の健康づくりについてお教えします!



○ 禁煙おすすめ講座

喫煙率が高い場合には?

禁煙の専門家が、正しいタバコに関する知識をお教えします!



○ 生活習慣病の発症・重症化予防講座

生活習慣病とは?

今は大丈夫でも、放置するとどのようになるかを学ぶことができます!



○ メンタルヘルス講座

職場のメンタルヘルスケア対策が知りたい場合は?

心の健康の維持やストレスへの適切な対処法を学ぶことができます!

健康経営に積極的に取り組む事業所であることを協会けんぽが広報いたします

協会けんぽが、協会けんぽ新潟支部ホームページへの掲載や、広報誌等を通して事業所様の健康づくりへの取り組み等を広報します!!

また、健康づくりに積極的な事業所であることを従業員や取引先、求職者等にアピールできます。

健康経営優良法人へ申請する事ができます

健康経営優良法人認定制度とは、日本健康会議において、特に優良な健康経営を実践している企業を顕彰する制度です。優良な健康経営に取り組む法人を「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的としています。

健康経営優良法人(中小規模法人部門)への申請は「にいがた健康経営宣言」への登録が必須となっています!

※申請の時期や制度の詳細については経済産業省のホームページをご確認ください。

中小規模法人部門の場合

ブライ
500

健康経営
優良法人

にいがた健康
経営宣言事業所

中小企業

2021年より「ブライ500」が
新設されました

2021年より、中小規模法人部門に新たな冠「ブライ500」が新設されました。

中小規模法人部門の中から、「健康経営優良法人部門でも優れた企業」かつ「地域において、健康経営の発信を行っている企業」として、特に優良な取り組みを行っている上位500法人について、新たな名称を付加して顕彰するものです。

認定企業はロゴマークを使用することができます。



求人票に健康宣言事業所であることを表示することができます

ハローワークに提出する事業所登録シートに健康宣言事業所であることを記載することで、求職者に対して魅力ある職場としてのイメージを持ってもらうことができ、雇用の確保・定着につながります。



「にいがた健康経営宣言」の流れを確認

「にいがた健康経営宣言」に登録することにより、企業の健康課題の解決に向けた取組みに対してサポートが受けられるとともに、自社の健康課題に対する“振り返り”ができます。



では「にいがた健康経営宣言」に登録するにはどうしたらいいの？
そして登録した後は、何をすればいいの？

〈宣言の流れ〉

事業所様

協会けんぽ新潟支部

STEP1

現状のチェック

「健康経営」の出発点は現状のチェックです。
「事業所カルテ」で現状の確認を行きましょう！
→詳細は5ページ

協会けんぽより、事業所様の健康課題の把握にお役立ていただける「事業所カルテ」を提供します。

STEP2

健康づくりへの取組み内容を決めよう

現状を踏まえ、健康づくりへの取組み内容を決めましょう。
→詳細は6ページ～10ページ

STEP3

「にいがた健康経営宣言」にエントリーしよう

「エントリーシート」を協会けんぽ新潟支部までFAXでお送りください。
→「エントリーシート」については裏表紙

登録完了後、協会けんぽより「宣言書」「サポートキット」を送付します。

STEP4

健康づくりをスタート

「にいがた健康企業宣言」登録証を事業所内に掲示して、健康づくりをスタートしましょう！
→「にいがた健康経営宣言」のご登録特典等については2.3ページ

協会けんぽが事業所様の健康づくりをサポートします！
「健康づくり講座」等の特典を、ぜひ活用ください。

STEP5

達成状況のチェック

前述の「STEP2」で定めた目標の達成状況のチェックをしましょう。
→詳細は11ページ

「事業所カルテ」を年1回、協会けんぽより送付します。
各数値の推移等を確認し、必ず“振り返り”を行きましょう！

必要に応じて、目標数値の変更や、新たな取組み内容を設定して、
更なるステップアップを目指しましょう！

にいがた健康経営宣言を行っている事業所一覧はこちら→



STEP1 「事業所カルテ」を活用して自社の現状を知ろう!

協会けんぽ新潟支部では、事業所様の健康課題の把握にお役立ていただける「事業所カルテ」を提供しております。

「事業所カルテ」で、事業所様の医療費や健康リスク等をご確認いただき、従業員様の心身の健康を守るために、今、何をすべきなのか、考えてみましょう!

事業所の「従業員1人あたりの平均医療費」や「生活習慣病のリスク保有率」等が全国・新潟県・同業種平均と比較できるようになっています!

事業所カルテ

2023年3月現在の情報をもとに作成しています。

事業所名称: 株式会社 ●●●●● 球
業 態: ●●●●●

1. 医療費等の状況

生活習慣病は、国民医療費にも大きな影響を与えており、その多くは、メタボリックシンドロームが原因であるといわれています。メタボリックシンドロームは、日常生活の中で過度な運動、バランスの取れた食生活、禁煙等を実践することによって予防することができます。日常の運動習慣や食習慣に普段から気を付けることの積み重ねが、健康づくりや健康寿命の延伸、医療費の適正化につながります。

※対象者が少数となるデータ等は、該当欄を「-」と表記しています。

1人当たり医療費 対象: 全被保険者

年度	貴社	新潟支部平均	同業態全国平均
2019	150,000円	160,396円	158,934円
2020	165,000円	159,962円	157,373円
2021	165,123円	168,986円	169,271円

メタボリックシンドロームの該当状況

年度	貴社	新潟支部平均	同業態全国平均
2019	18.0%	13.9%	15.4%
2020	20.0%	14.5%	16.5%
2021	24.0%	14.5%	16.3%

メタボリックシンドローム予備群該当状況

年度	貴社	新潟支部平均	同業態全国平均
2019	14.0%	11.6%	14.5%
2020	16.0%	11.9%	15.0%
2021	19.0%	11.9%	14.7%

特定保健指導の該当状況

年度	貴社	新潟支部平均	同業態全国平均
2019	20.0%	17.5%	22.1%
2020	22.0%	18.0%	23.2%
2021	25.0%	17.5%	22.0%

3. 生活習慣病リスク保有者の割合及び

健診項目である5項目（腹囲、血圧、代謝、脂質、肝機能）事、喫煙、飲酒、睡眠）に関する状況を示しています。貴社りのきっかけとしてご活用ください。
また、協会けんぽでは、事業所の健康づくりを支援する健康宣言については、11ページをご覧ください。

生活習慣病リスク保有者の割合

割合は小さい方が良い状態です。
[支部内（都道府県内）の事業所の平均]及び[同業態の事業所の全国平均]を100とした場合の貴社の相対的な立ち位置(相対値)を示しております。

腹囲リスク保有率

年度	貴社	新潟支部平均	同業態全国平均
2019	35.0%	32.0%	38.3%
2020	38.0%	32.6%	39.6%
2021	39.0%	32.7%	39.0%

血圧リスク保有率

年度	貴社	新潟支部平均	同業態全国平均
2019	43.0%	40.3%	44.2%
2020	44.0%	42.4%	46.8%
2021	48.0%	42.9%	46.9%

「事業所カルテ」の見方の具体例（生活習慣病リスク）

血圧リスク保有率

年度	貴社	新潟支部平均	同業態全国平均
2019	43.0%	40.3%	44.2%
2020	44.0%	42.4%	46.8%
2021	48.0%	42.9%	46.9%

社内の2人に1人は血圧リスク保有者で、支部平均よりも、同業種平均よりも高い。対策を考えなければ...



代謝（血糖）リスク保有率

年度	貴社	新潟支部平均	同業態全国平均
2019	15.0%	14.4%	14.4%
2020	16.0%	14.6%	14.7%
2021	17.0%	14.8%	15.0%

年々、代謝（血糖）リスクが上がってきていて心配。会社の自動販売機から甘いものを除こうかしら？



STEP2

現状を把握できたら、次は目標を設定しましょう!

「事業所カルテ」を活用して、事業所の目標を設定しましょう!
事業所の健康課題に合わせて目標設定をすることが大切です。

「にいがた健康経営宣言」の内容

「にいがた健康経営宣言」は、はじめに、事業主様より健康宣言をおこなっていただき、健康づくり担当者を設置していただきます。そのほかに、以下の4つの目標を設定し、事業所として取り組むことを宣言していただくこととなります。

- 【宣言項目1】 事業主の健康宣言
- 【宣言項目2】 健康づくり担当者(健康保険委員)の設置
- 【宣言項目3】 健康診断実施率100%
- 【宣言項目4】 特定保健指導実施率35%以上
- 【宣言項目5】 職場の受動喫煙対策
- 【宣言項目6】 健康づくりの実践

従業員の健康増進のため、健康経営に取り組みます!

必須項目	
①	事業主の健康宣言
②	健康づくり担当者(健康保険委員)の設置
③	健康診断実施率100%
④	特定保健指導実施率35%以上
⑤	職場の受動喫煙対策
+	
⑥	健康づくりの実践 ※1項目以上 チェック(✓)してください
<input type="checkbox"/>	身体活動・運動
<input type="checkbox"/>	食生活・栄養
<input type="checkbox"/>	こころの健康づくり・休養
<input type="checkbox"/>	たばこ
<input type="checkbox"/>	アルコール
<input type="checkbox"/>	歯・口腔内の健康づくり

宣言項目3

宣言項目4

宣言項目5

宣言項目6



次ページから、各項目ごとの目標の設定の仕方について詳しくご説明します!
事業所の健康課題に合わせてより具体的な目標設定を行いましょう。

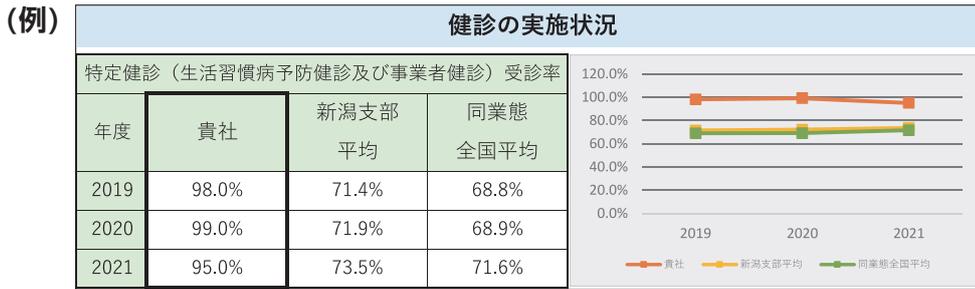
宣言項目3

③	健康診断実施率100%	従業員様の健康診断を 100% 実施します。
---	--------------------	-------------------------------

従業員に毎年健診を受けさせることは、事業主の義務です!(労働安全衛生法第66条)

貴社の現状を把握しつつ、100%実施を目標に取り組みましょう!

CHECK! 事業所カルテの**2ページ目**をチェック!



※カルテには40歳以上の
方の健診受診率が
反映されます。



95%前後で推移しています!
→100%まであと一歩!

宣言項目4

④	特定保健指導実施率35%以上	特定保健指導の実施率(初回面談実施率)を 35%以上 とします。
---	-----------------------	---

健診を受けて終わるのはもったいない!

健診受診の結果、メタボリックシンドロームの該当となった方々に対して協会けんぽが実施している「特定保健指導」を利用して、生活習慣の改善を促しましょう。

CHECK! 事業所カルテの**2ページ目**をチェック!

実施率35%以上を目指して
数値目標を設定しましょう!

例えば



特定保健指導の
実施率が25%に
とどまっているな。



現在、特定保健指導を受けたのは5人、該当者が20人いるので**25%**

特定保健指導を受ける人を2人増やすことを目標にして、**35%**に設定します!

宣言項目5

⑤ 職場の受動喫煙対策

健康増進法の改正により、令和2年4月1日から、お店や事業所など2人以上の人が利用する施設は、原則屋内禁煙となりました。しかし、業種や職場の環境などによって対策をとることが難しい場合もあります。まずは、できるところから始めてみましょう。

敷地内禁煙

屋外喫煙所の設置
(屋内全面禁煙)

喫煙室の設置
(空間分煙)

例えば

これを機会に、喫煙者と非喫煙者の話し合いの場を設けて、受動喫煙対策について考えてみよう。



宣言項目6

⑥ 健康づくりの実践

貴社独自の目標を定めよう!

貴社の健康課題を「事業所カルテ」から読み取り、改善のための取り組みをスタートさせましょう。まずは、できるところから。そして徐々にできることを増やしていきましょう!!

⑥ 健康づくりの実践 ※1項目以上 チェック(✓)してください

身体活動・運動

食生活・栄養

こころの健康づくり・休養

たばこ

アルコール

歯・口腔内の健康づくり

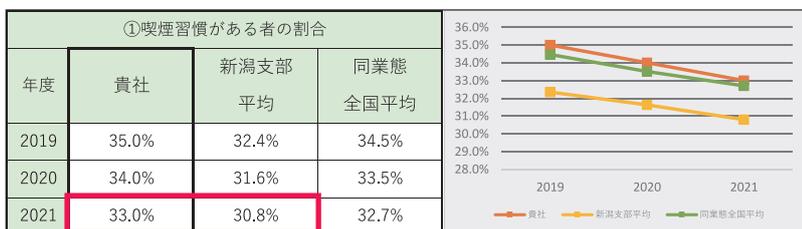


事業所カルテの6ページから9ページをチェック!

自社の改善すべき項目を見つけ、目標を作成してみましょう!
具体的数値目標を定められれば、ぜひ設定してみましょう。

例えば

社内喫煙率が
33%と全国、支部
平均より少し高いな。
まずは、支部平均の
31%を目標に
してみよう!





項目ごとのワン

宣言項目4 特定保健指導の実施について



うちの従業員は、外に出てしまうから、なかなか集めるのが難しいんだけど…

大丈夫です!

【健診受診当日に、その場で特定保健指導が受けられます】

特定保健指導には、後日、勤務先で面談を受ける方法のほか、健診を受けた当日にその場(健診機関)で面談を受ける方法があります。(※) 日程調整の手間も省け、従業員の負担も軽減できます!

【協会けんぽがご案内する特定保健指導は時間外も対応可能です】

平日の17時~20時、土日の対応も可能です。
お仕事の都合に合わせて調整いたしますので、お気軽にお問い合わせください。



(※ 一部の健診機関で実施しています。)

宣言項目5 職場の受動喫煙対策について



喫煙者から、昔はどこでも自由に喫煙できたのにとわれ、どうしたらよいものか…

健康増進法の改正によりマナーからルールになりました!

担当部署だけでなく、会社全体を巻き込んだ、受動喫煙防止の雰囲気づくりが重要です。

喫煙に関して一律に白か黒とするのではなく、喫煙者・非喫煙者でお互いに着地点を探しながら、共に過ごしやすいように話し合いを進めましょう。

また、まずはできるところから取り組み、段階的に進めてみましょう。



ポイントアドバイス！

宣言項目6 健康づくりの推進について

事業所が抱える従業員の健康課題への対策として、様々な取組が行われています。

最初は小さな取組みでも、継続して健康づくりを行うことで従業員の意識にも変化が見られ、いずれ大きな成果をもたらすことが期待できます。

まずは「**出来ること**」から**チャレンジ**してみましょう！

運動の取組み事例

● 取組みのきっかけ

事務職に運動不足の傾向が見られたことや、作業員が安全に作業を行えるようにラジオ体操を始めました。

● 取組みの内容

始業時に従業員全員でラジオ体操を行っています。また、二人組でストレッチを行うことにより、より一層効果の高い体操も行っています。運動は継続して実施する事が大切であるため、体操は毎朝実施しています。



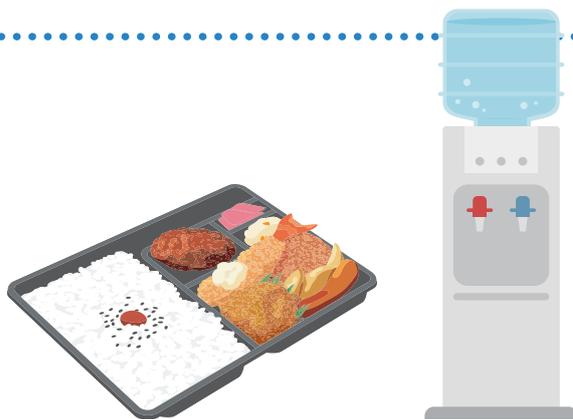
食生活への対策事例

● 取組みのきっかけ

血糖値や脂質の高い従業員に対する健康管理が課題となっていたことや、栄養バランスが偏った社員が見受けられたため。

● 取組みの内容

カロリーの高い飲み物を控えるため、社内にウォーターサーバーを設置しました。また、仕出し弁当の利用を促進し、カロリーや栄養情報を掲示して「見える化」しました。



STEP5

宣言後は、取組みの評価をしましょう!

宣言後は、取組み内容の評価をして、目標を見直すことが大切です。
目標の見直しには、「PDCAサイクル」を活用してみましょう。

「PDCA(ピーディーシーエー)サイクル」とは?

P(Plan=計画)、**D**(Do=実行)、**C**(Check=評価)、**A**(Action=改善)
の頭文字をとったものです。

このような4段階のサイクルを繰り返し、取組み内容を改善していくことが大切です。

例) 運動習慣の定着、歩数増加の推進 具体的な取組み事例:1日8,000歩で運動不足を解消!

①1回30分以上の軽く汗をかく運動を週2日以上、1年以上実施している者の割合

年度	貴社	新潟支部 平均	同業態 全国平均
2019	15.3%	15.4%	18.2%
2020	14.4%	16.0%	19.4%



「事業所カルテ」より、「1回30分以上の軽く汗をかく運動を週2日以上、1年以上実施している(=運動習慣がある)」人が約15%と同業態と比較しても低いことがわかりました。

○運動習慣がある人を、来年度末までに30%に引き上げることを目標とします。

Plan

- 「1日8,000歩で運動不足を解消」キャンペーンを計画。
- 歩数計を購入し、毎月平均歩数を部署ごとに算出して公表する。
- 上位3位の部署は年度末に表彰を行う。

Do

- 部署ごとに取組みをスタート。
- ポスターとチラシを作成して社内に掲示した。



Action

- 下位の部署の底上げを図るため、上位の部署より聞き取りを行った。上位の部署は階段を使用している人が多いことが分かったので、階段の使用を推奨することにした。
- 年度末に社長より表彰した。

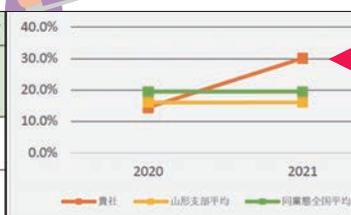
Check

- 開始から月末時点での歩数を社内で公表。前月から1人あたり歩数が1日3,000歩以上増加していたので、効果を実感することができた。
- 部署によって歩数にバラツキがあることに気づいた。



①1回30分以上の軽く汗をかく運動を週2日以上、1年以上実施している者の割合

年度	貴社	新潟支部 平均	同業態 全国平均
2020	14.4%	16.0%	19.4%
2021	30.1%	16.0%	19.4%



目標達成!

次は50%を目指して、「毎日+10分歩きましょう」キャンペーンを実施します!



にいがた健康経営宣言 記入例

必要項目を記入・チェックのうえ、にいがた健康経営宣言へエントリーください。

「にいがた健康経営宣言」エントリーシート

従業員の健康増進のため、健康経営に取り組みます！

必須項目			
①	事業主の健康宣言		
②	健康づくり担当者(健康保険委員)の設置		
③	健康診断実施率100%		
④	特定保健指導実施率35%以上		
⑤	職場の受動喫煙対策		
+			
⑥	健康づくりの実践 ※1項目以上 チェック(✓)してください		
<input type="checkbox"/>	身体活動・運動	<input type="checkbox"/>	食生活・栄養
<input type="checkbox"/>	こころの健康づくり・休養	<input type="checkbox"/>	たばこ
<input type="checkbox"/>	アルコール	<input type="checkbox"/>	歯・口腔内の健康づくり

取り組む項目にチェックを記入します。

保険証のこの部分に記載の記号のご記入をお願いいたします。

保険証の記号 7桁または8桁の数字	<input type="text"/>
事業所所在地	〒 <input type="text"/>
事業所名称	<input type="text"/>
代表者名	<input type="text"/> 電話 <input type="text"/>
協会けんぽHP掲載	エントリー事業所様を新潟支部HP内に掲載します。 掲載不可の場合はチェックを入れてください。 <input type="checkbox"/> 掲載不可



ご担当者様を健康保険委員として登録させていただきます。

健康づくり担当者 (健康保険委員)	姓: _____ 名: _____ (部署名: _____)
メールアドレス	_____@_____
	月1回メールマガジンにて健康保険のお役立ち情報などを配信します。 PC・スマートフォンのメールアドレスの届出をお願いいたします。 ※利用規約について、必ず右のQRコード、または「協会けんぽ 新潟 メールマガ」にて ご確認の上、e-mailアドレスの記入をお願いします。



提出先 協会けんぽ新潟支部 FAX:025-242-0280

「にいがた健康経営宣言」を紹介された保険会社があれば記入してください。 _____ R6.1

「にいがた健康経営宣言」エントリーシート

従業員の健康増進のため、健康経営に取り組みます！

必須項目			
①	事業主の健康宣言		
②	健康づくり担当者(健康保険委員)の設置		
③	健康診断実施率100%		
④	特定保健指導実施率35%以上		
⑤	職場の受動喫煙対策		
+			
⑥	健康づくりの実践 ※1項目以上 チェック(✓)してください		
<input type="checkbox"/>	身体活動・運動	<input type="checkbox"/>	食生活・栄養
<input type="checkbox"/>	こころの健康づくり・休養	<input type="checkbox"/>	たばこ
<input type="checkbox"/>	アルコール	<input type="checkbox"/>	歯・口腔内の健康づくり



保険証の記号 7桁または8桁の数字	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
事業所所在地	〒 _____ - _____							
事業所名称	<input type="text"/>							
代表者名	<input type="text"/>			電話	<input type="text"/>			
協会けんぽHP掲載	エントリー事業所様を新潟支部HP内に掲載します。 掲載不可の場合はチェックを入れてください。							<input type="checkbox"/> 掲載不可

健康づくり担当者 (健康保険委員)	姓： _____ 名： _____ (部署名： _____)
メールアドレス	_____ @ _____
	<p>月1回メールマガジンにて健康保険のお役立ち情報などを配信します。 PC・スマートフォンのメールアドレスの届出をお願いいたします。 ※利用規約について、必ず右のQRコード、または「協会けんぽ 新潟 メールマガ」にて ご確認の上、e-mailアドレスの記入をお願いします。</p> 

提出先

協会けんぽ新潟支部

FAX:025-242-0280

「にいがた健康経営宣言」を紹介された保険会社があれば記入してください。 _____

R6.1