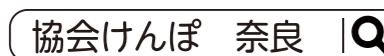




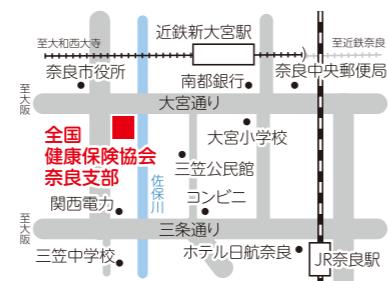
## 健康経営 取り組み事例集

令和3年2月作成

- 発行 全国健康保険協会(協会けんぽ) 奈良支部  
■住所 〒630-8535  
奈良市大宮町7-1-33 奈良センタービル4階  
■電話 0742-30-3700(代表)  
<https://www.kyoukaikenpo.or.jp/shibu/nara/>



※「健康経営®」は、NPO法人健康経営研究会の登録商標です。



近鉄奈良線「新大宮駅」より徒歩約10分



## はじめに

### 支部長からのメッセージ

全国健康保険協会 奈良支部  
支部長 河田 光央

平素より、当協会の健康保険事業にご理解とご協力賜り、厚く御礼申し上げます。

また、この度は当冊子をお手に取っていただき、誠にありがとうございました。

さて、欠勤や休職といった状態(アブセンティズム)、働き手が出勤していても気分が乗らない・ミスが多い(プレゼンティズム)といった業務効率の低下は働き手の健康状態が大きく影響していると言われていることをご存知でしょうか。こういった従業員の健康問題は、仕事の効率化を妨げるだけでなく、事業継続リスクの拡大や健康保険の保険料率の引き上げにもつながります。2020年代に入り、少子高齢化が進み、働く世代がさらに減少していく中で、一人ひとりが自身の能力を最大限に發揮できるよう、従業員の健康に配慮し、職場における健康管理を戦略的に推進する「健康経営」という考え方方が国や経済界をはじめとして全国に浸透してきています。

当支部といたしましても、加入者の皆様の健康を守るため、また医療費を抑え、健康保険料率の引き上げに歯止めをかけるためにも、できるだけ多くの事業所様に「健康経営」に取り組んでいただきたいと考えています。

そこで、当支部加入事業所様の中で経済産業省・日本健康会議により健康経営優良法人に認定された事業所様のご協力のもと、当冊子を作成いたしました。

すでに健康経営に取り組んでいらっしゃる事業所様、これから始めようとお考えの事業所様、初めて健康経営という言葉を耳にされた事業所様などすべての事業所様が健康経営について、考えることができる冊子になっています。ぜひ、当冊子に目を通していただき、健康経営の実践と継続により健康で明るい職場づくりにつなげていただければ幸いです。



## 目次

### contents

#### はじめに — 支部長からのメッセージ —

P4..... 「健康経営」にはこんなメリットが!  
会社の悩み、「健康経営」で解決できます!

P6..... はじめよう! 職場の健康づくり  
取り組みの流れ  
協会けんぽ奈良支部からの健康経営のサポートとは  
健康経営優良法人の認定について

P9..... 「健康経営優良法人2020」認定事業所様10社の実践レポート  
株式会社 アイワ  
有限会社 エスマ  
株式会社 岡本設備  
川端運輸 株式会社  
株式会社 サンロード  
株式会社 スマート・アイ  
株式会社 天理時報社  
株式会社 ナカガワ  
株式会社 奈良コーポ産業  
株式会社 リビングイワイ

P20..... 【特集】健康経営優良法人を取得するためにどんなことをしたらいいの?  
健康宣言の社内外への発信及び経営者自身の健診受診  
健康づくり担当者の設置  
(求めに応じて)40歳以上の従業員の健診データの提供  
健康課題に基づいた具体的目標の設定  
定期健診受診率(実質100%)  
受診勧奨の取り組み/50人未満の事業場におけるストレスチェックの実施  
管理職又は従業員に対する教育機会の設定  
適切な働き方実現に向けた取り組み/  
コミュニケーションの促進に向けた取り組み  
病気の治療と仕事の両立の促進に向けた取り組み  
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り組み  
食生活の改善に向けた取り組み/運動機会の増進に向けた取り組み  
女性の健康保持・増進に向けた取り組み/  
従業員の感染症予防に向けた取り組み  
長時間労働者への対応に関する取り組み/  
メンタルヘルス不調者への対応に関する取り組み  
受動喫煙対策に関する取り組み

P35..... 「定期健康診断受診率100%達成」における生活習慣病予防健診活用のススメ

# 「健康経営」にはこんなメリットが!

あなたの会社、こんな悩みはありませんか?



人手不足で、  
良い人材が  
確保できない

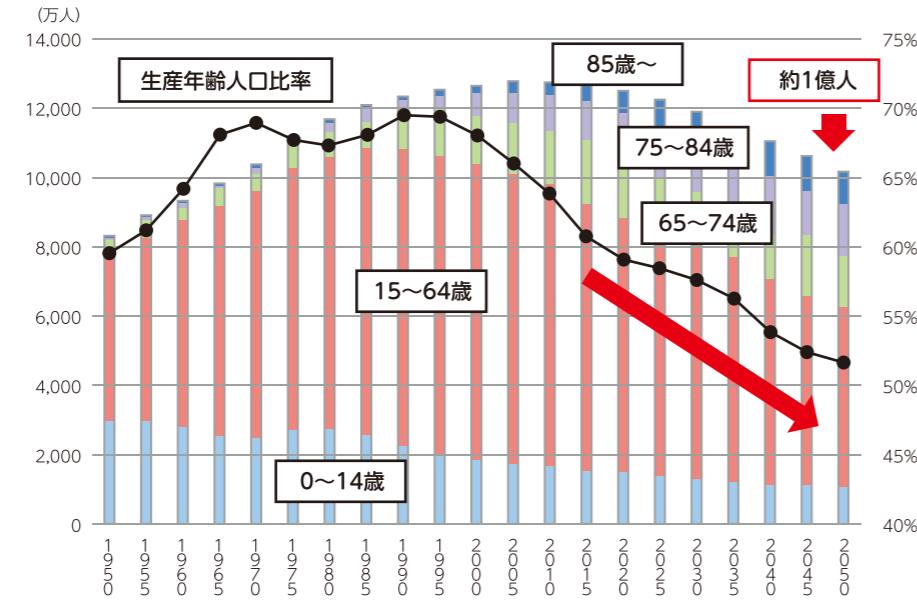
従業員の  
平均年齢が  
上がってきている

従業員が  
病休になり、  
業務が  
回らなくなつた

少子高齢化により、  
労働力人口は  
ますます減少

生産年齢人口の減少や従業員の高齢化等による人手不足を背景として、従業員の健康維持・増進は企業が主体的に取り組むべき課題となっています。

何か手を打たないと、  
人手不足は  
ますます深刻に…



## これらの悩みは「健康経営」で解決できます!

### 健康経営とは

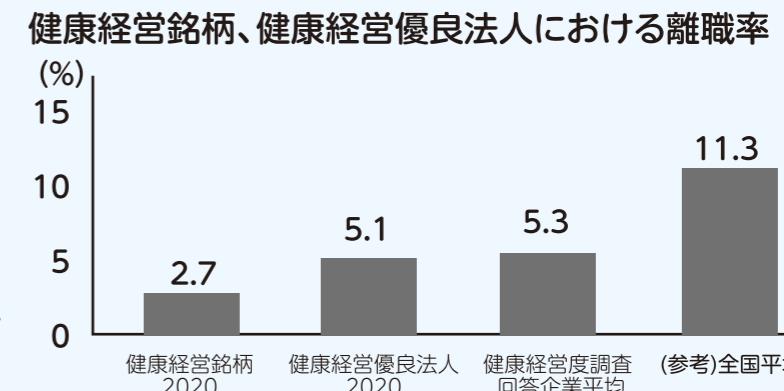
従業員の健康保持・増進の取り組みが、将来的に収益性等を高める投資であるとの考え方の下、健康管理を経営的視点から考え、戦略的に実践すること。

事業主様が従業員のメンタルヘルス対策や生活習慣病の予防改善など、健康づくりを積極的にサポートすることで、従業員の健康増進を図ることができます。その結果、生産性の向上(モチベーション・業務効率の向上)などの企業の利益につながります。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ことが今後ますます重要になると、経済界では考えられています。

## 自社の業績向上・従業員の活力向上のために、 健康経営への一歩を踏み出してみませんか?

健康経営について  
こんな  
データも!

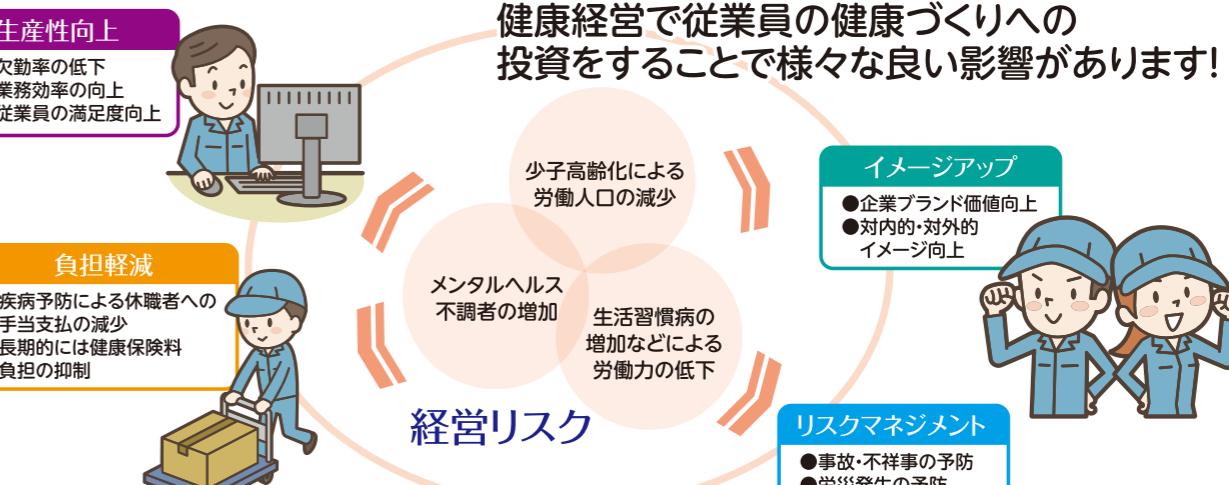
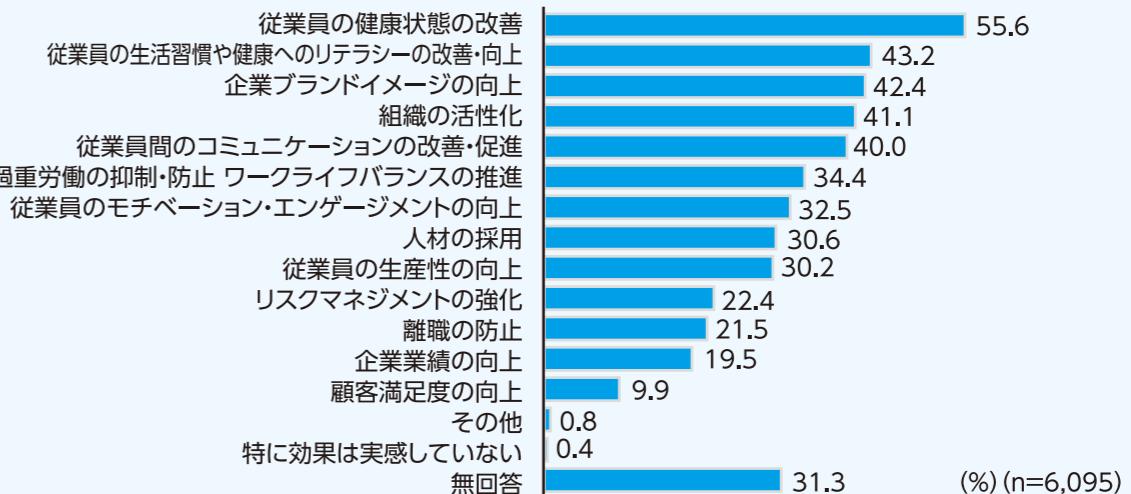
「健康経営」を  
している企業では  
離職率が低い



## 健康経営を推進する中小企業が実感している効果

Q.健康経営に取り組むことで  
どのような効果を  
実感していますか。

経済産業省が中小企業における健康経営の実態把握のため、健康経営優良法人2020(中小規模法人部門)の申請においてアンケートを実施(令和元年10月末時点)。



# はじめよう! 職場の健康づくり



健康経営は良いこと尽くしなんだね。  
従業員の健康を経営資源と考え、うちでも健康経営に取り組んでみようかな。でも、何から手をつけよう?

## 職場まるごと健康宣言とは

協会けんぽ奈良支部と事業主様が連携し、加入者(従業員・ご家族)の疾病予防・健康づくりを効果的・効率的に行うことを目的とした健康経営サポート企画です。「健康経営に取り組む事業所」として当事業にエントリーいただくことで、当支部が事業所様の健康経営の推進をサポートします。



奈良支部では「職場まるごと健康宣言」を通じて職場の健康づくり・健康経営をサポートしています。  
協会けんぽ奈良支部  
健康づくり推進イメージキャラクター  
ヘルシカくん

## STEP 0 エントリーシートの提出(健康宣言を行う)

- エントリーシートに必要事項を記入し、協会けんぽ奈良支部までご提出ください。
- エントリー後、1週間程度で健康宣言書や手引きなどをお送りします。



## STEP 1 健康宣言の社内外への発信

- 健康経営を進めるためには、トップ(経営者)のリーダーシップが必要です。  
まずは、社内外に健康経営に取り組むことについて宣言します。
- 協会けんぽ奈良支部がお送りする「健康宣言書」を事業所入り口などの社内外の方の目によく触れる場所に掲示してください。

協会けんぽ奈良支部の  
ホームページから  
ダウンロードできます!

## STEP 2 健康宣言書の記載項目①～④の実践

- ＼職場環境の整備(労働環境の改善)/
- ＼加入者がセルフケアを習慣化させるための働きかけ/
- 職場の健康づくりを進めるために次の①～③の項目にまず取り組みます。
  - 宣言項目①:定期健康診断受診率100%
  - 宣言項目②:特定保健指導の受け入れ
  - 宣言項目③:健診の結果、要治療・再検査となった社員への受診勧奨
- 「職場の活性化」や「健康づくりに対する文化醸成」のため、宣言項目④を設定します。
  - 宣言項目④:職場の活性化のため、健康づくりに関する全社的な取り組みの実施  
(例)ラジオ体操、社内ストレッチタイムの設定、エレベーターではなく階段を使用など

宣言項目の①②③は  
健康経営の基本である  
「従業員の健康状況の  
把握、改善、管理」  
のために必須のものです!  
健康経営の一歩として必ず  
取り組んでください。



## STEP 3 さらなる健康経営の推進

STEP2により健康経営が社内に浸透してきた企業は、自社の健康課題等を把握し、健康経営をさらに進めます。(協会けんぽがサポートします)

## STEP 4 健康経営優良法人の認定

経済産業省の顕彰制度である「健康経営優良法人」の認定を目指しましょう!  
(詳しくは8ページをご覧ください)

毎年PDCA(plan-do-check-act)を行い健康経営を年々深めていきましょう!

## 「職場まるごと健康宣言」による 協会けんぽ奈良支部からの 健康経営のサポートとは

協会けんぽ奈良支部から  
どんなサポートを受けられるの?



健康宣言書などの各種資料をお送りすることはもちろんですが、下記によるサポートも行っています。

### 健康経営のPDCAをサポート

毎年、健診データに基づき作成した「事業所カルテ」をお送りします。

「事業所カルテ」は事業所における健康リスクを「見える化」したもので、自社の健康課題を把握することができ、健康経営に係る各種取り組みの効果を測ることや事業の有効性を評価することができるようになります。健康経営のPDCAサイクルを回すために有効です!

※個人情報の観点から、個人が特定される恐れを防ぐために健診データが10名以上ある事業所様にのみ送付しております。

### 健康に関する知識獲得をサポート

保健師、管理栄養士、健康運動指導士等の専門家を事業所様へ派遣し、健康づくりに関する60分間の研修を行います。年度ごとに申し込み枠に制限がありますので、利用希望の場合はお早めにお申し込みください。⇒詳しくは27ページをご覧ください!

### 健康経営に関する知識獲得をサポート

健康宣言事業所様限定のセミナーの開催や職場の健康づくりに役立つ各種資料をお届けします!

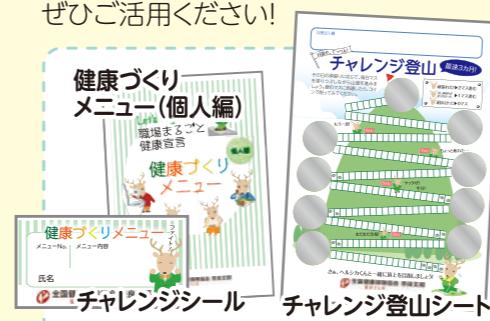
- 健康経営は社内で浸透はしてきたけれども、次にどのようにしていけばいいのか?
- 他社はどのくらい進んでいるのか? などのお悩み、疑問を解決できるようサポートします!

### 協会けんぽ職員による様々なサポート

自社の健康課題の特定や取り組み事項について、協会けんぽ職員による訪問サポートも実施しています。ご希望の事業所様は当支部までご連絡ください。

### 従業員個人のスマートチェンジによる健康づくりをサポート

個人ごとの生活習慣の改善に取り組んでいただくため「スマートチェンジ(今までの生活習慣を少し変えてみる)」をコンセプトに作成した個人用チャレンジキットを無料で提供いたします! 生活改善の内容について分かりやすくまとめてあり、お手軽に取り組むことができるものになっています! ぜひご活用ください!



「健康づくりメニュー(個人編)」の中からお好きなメニューを1つ以上選択していただき、選択したメニューを「チャレンジシール」に記入し、生活習慣の改善スタート!「チャレンジ登山シート」を使って頂上を目指しながら、日々取り組みましょう!

「従業員の健康づくりに取り組みたいけど何から始めたらいいのか分からない」「従業員の生活習慣を改善したい」との思いがある事業所様にオススメです!

## 【STEP4:健康経営優良法人の認定】について

「健康経営優良法人認定制度」とは、「経済産業省」による健康経営に関する顕彰制度で、認定は「日本健康会議」が行っています。

- ◆「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り組みや日本健康会議が進める健康増進の取り組みをもとに、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。
- ◆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標としています。
- ◆本認定制度は、規模の大きい企業や法人等を対象とした「大規模法人部門」と、中小規模の企業や法人等を対象とした「中小規模法人部門」の2部門に分け、それぞれの部門で「健康経営優良法人」を認定しています。

健康経営優良法人の認定フロー<健康経営優良法人2021の場合>

### ブライト500・中小規模法人部門

当協会の加入事業所様の場合、協会けんぽ支部が実施している健康宣言事業(奈良支部では、「職場まるごと健康宣言」※)に参加  
※中小規模法人部門の認定を受けるためには、「職場まるごと健康宣言」への参加が必須となります

自社の取り組み状況を確認し、認定基準に該当する具体的な取り組みを申請書に記載

日本健康会議認定事務局へ申請

### ホワイト500・大規模法人部門

健康経営度調査の実施  
経済産業省が実施する、従業員の健康管理に関する取り組みやその成果を把握するための、「従業員の健康に関する取り組みについての調査」(健康経営度調査)に回答

回答結果をもとに、健康経営優良法人(大規模法人部門)の要件に適合しているかの判定を受ける

保険者(協会けんぽ)と連名により日本健康会議認定事務局へ申請

### 認定審査

### 日本健康会議において認定

協会けんぽ奈良支部加入事業所の認定社数

	大規模法人部門	中小規模法人部門
2018認定	2社	4社
2019認定	4社	22社
2020認定	9社	44社

認定社数は年々増加中!  
認定取得により、  
名刺やホームページなどに  
認定企業としての  
ロゴマークを入れる  
ことができるよ。

健康経営  
優良法人に  
ついて  
詳しくはこち  
ら



何が取り組みやすい?

大変だったのでは?

取り組むメリットは?

本当に成果は  
あるものなの?

「健康経営優良法人2020」に  
認定された私たちが  
おこたえします!

## 「健康経営優良法人2020」認定事業所様 10社の実践レポート

### 住宅設備工事・機器販売

「職場まるごと健康宣言」個人目標の  
公開で健康意識が向上!

株式会社 アイワ P10

### 管工機材・住宅建設機器販売

健康的な総菜の宅配サービス導入で  
食生活改善&健康意識向上

有限会社 エスモ P11

### 設備工事・リフォーム

既存従業員の健康増進と  
若手後継者の確保に成功

株式会社 岡本設備 P12

### 貨物自動車運送事業、貨物運送取扱事業

まずは健康づくりの意識付けから。  
「働きやすい職場」づくりで人材確保

川端運輸 株式会社 P13

### 衛生対策商品の企画・開発・製造・販売

取り組みは従業員主体で。  
万歩計支給で昼休みにウォーキング習慣が!

株式会社 サンロード P14

### 保険代理店

社員の心身の「健康」は会社の生産性向上や  
イメージアップにつながる

株式会社 スマート・アイ P15

### デザイン・製版・印刷・製本

人材は会社にとって一番の資源。  
体だけでなく心の健康維持にも尽力

株式会社 天理時報社 P16

### 住宅設備機器・配管資材・建設資材・空調機器・浄化槽・機械工具・OA機器等の卸売業

気持ちよく働ける環境を作ることが  
社員の「健康」維持につながる

株式会社 ナカガワ P17

### ガス機器の修理・販売、リフォーム

「自分の子だったら」と考え方指導。  
子育てや女性の健康に配慮、心身の健康を!

株式会社 リビングイワイ P19