



あなたの企業も

「健康経営宣言」しませんか？



「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とは、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。

事業所の健康づくりを協会けんぽ新潟支部がサポートします！

新潟支部では**1,660社**を超える事業所が参加しています (令和6年4月末現在)

にいがた健康経営宣言の取り組み項目

- | | |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none">① 事業主の健康宣言② 健康づくり担当者の設置 (健康保険委員)③ 健康診断実施率100%受診④ 特定保健指導実施率35%以上 <p>※(③と④)が数値に達していない場合は、その数値を目標にして取り組みましょう</p> | <ul style="list-style-type: none">⑤ 職場の受動喫煙対策⑥ 健康づくりの実践 (下記より1項目以上) <ul style="list-style-type: none">☐ 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 |
|--|--|

「にいがた健康経営宣言」の進め方

- 1 「事業所カルテ送付依頼書」を協会けんぽへFAXまたは郵送してください。 **依頼書はコチラ→** 
- 2 協会けんぽから「事業所カルテ」と「エントリーシート」が郵送されます。※業態別カルテの場合もあります。
- 3 「事業所カルテ」で職場の状況をチェック！職場の健康リスクを確認し、従業員のために何をすべきか考えましょう。
- 4 「エントリーシート」を協会けんぽにFAXまたは郵送してください。
- 5 協会けんぽから「健康経営宣言書」等の健康経営実践のためのサポートキットが郵送されます。(お届けまで2週間ほどお待ちください)
- 6 **健康経営を実践！** 届いた「健康経営宣言書」に事業所の取り組みを記入し、事務室内に掲示。また、HPに掲載するなどして社内外にアピールしましょう！

健康経営の解説動画をYouTubeでご視聴いただけます！

教えて
健康経営
(約16分)



にいがた
健康経営宣言って
何するの？(約5分)



健康経営実践事業所を
見てみよう！(約6分)



「にいがた健康経営宣言事業所」の 取組事例をご紹介します

研冷工業 株式会社



「健康経営優良法人 2024」認定事業所 2年連続
令和5年度「がん対策推進優良企業」 4年連続

住所:新潟市中央区親松138-21 社員数:42名 事業内容:空調・衛生・電気設備・省エネ提案・メンテナンス



右:代表取締役社長 酒井巳喜雄 様

健康経営取組のきっかけ

従業員の複数名ががん等の病気になり患したことをきっかけに、従業員と家族が健康であることが「幸せ」の大前提であると考え健康経営の取組を開始した。

健康づくりの取組内容



行政が実施しているウォーキングイベントに積極的に参加し、それに加えて福利厚生を担当する委員会の発案でポイント制を設け表彰するなど参加者のやる気を起こさせるような取組を行っている。その結果、昼休みに周辺をウォーキングする従業員も出始め好循環となっている。

たばこ対策にも取り組み、共有で使用する共有車内は禁煙とし非喫煙者へ配慮している。喫煙は基本的にお昼、10時、15時の休憩時に限っており、喫煙後吐く息にたばこの成分が残るとの学会情報を参考に喫煙所に「200秒経ってから入室」するように注意喚起し、受動喫煙、副流煙の対策を徹底している。

健診受診後の対策や家族の健康にも力を入れていきます



社員全員が毎年、健康目標を設定しており、今年度は昨年度の取組結果を踏まえ数値を含めより高い目標を設定。朝礼時に取組状況や経過を発表する機会を設けることで、社員には取組を振り返るといった点で現状把握や周りとの協力など良い刺激となっている。

なかなか徹底できない二次健診に今年度は重点を置き取り組んでいる。会社独自のアプリを作成し見える化を行うことで、健診受診後の結果を把握し二次検査が必要な従業員には受診をするよう担当者、責任者、上長が声がけを徹底する。健康経営のきっかけである「従業員と家族が健康であることが幸せ」を目指し、家族のがん検診の受診を推奨し費用は会社負担としている。

編集後記

社長のトップダウンだけでなく、社内に複数存在する委員会が機能し、その委員会で意思決定された内容を社員全員が忠実に取り組むことが定着していました。そのような状況も良い効果を与えているのか、従業員の皆様の明るい笑顔や会話が印象的でした。会社全体が楽しみながら健康経営に取り組むことで良い雰囲気を醸し出していると感じました。

健康づくり講座一覧

講師

株式会社ルネサンス（☆☆除く）
☆☆：新潟県歯科保健協会歯科衛生士
★：協会けんぽ保健師、管理栄養士

食生活

食生活

- ① ～腸から始める～ 食事・運動習慣改善セミナー
- ② カラダかわるセミナー
- ③ 悪玉コレステロールを下げる「食生活」3つの方法 ★

運動

運動

- ④ 歩行動作の質を高める歩き方セミナー
- ⑤ 肩こり・腰痛予防ストレッチ
- ⑥ 運動不足解消アクティブトレーニング
- ⑦ からだチェック&エクササイズ（転倒予防）
- ⑧ 運を動かす ★

デンタル
ケア

デンタルケア

- ⑨ 歯の健康づくりに関する講話 ☆

たばこ

たばこ

- ⑩ 知っておきたい たばこと健康セミナー
- ⑪ レッツチャレンジ！禁煙
- ⑫ シン・タバコの話 ★

メンタルヘルス

- ⑬ メンタルタフネスセミナー
- ⑭ 心のリラクセーション～自律神経編～
- ⑮ ヨガでリラックス

その他

- ⑯ 眼精疲労すっきりセミナー
- ⑰ スリープタフネスセミナー
- ⑱ 心のリラクセーション（女性の健康編）

対象：「にいがた健康経営宣言」にエントリーしている事業所様

開催期間 令和6年6月～令和7年2月末

開催回数 株式会社ルネサンスによる講座 80回、デンタルケア講座 30回
（先着順 / 予定数に達し次第、受付終了）

開催場所 申し込みのあった事業所内

実施回数 原則1事業所1回

実施時間 45～60分

実施可能日時 平日・土日祝日 9:00～18:00 ☆★表示の講座は平日 9:00～17:00

申込期限 日程調整等実施までの準備のため、実施希望日の1ヵ月以前の申し込みをお願いします。
※「⑨歯の健康づくりに関する講話」は2ヵ月前までをお願いします。

申込先 全国健康保険協会新潟支部（TEL:025-242-0260 ガイダンス④ FAX:025-242-0280）

申込書は
こちらから



●お申込み～開催までの流れ●

① お申込み

上記の講座一覧から1講座を選択しお申し込みください。

② 開催日時調整

お申し込み後、講師もしくは協会けんぽからご連絡を行い日程を調整します。

③ 講座実施

ご用意いただくのは実施する場所のみ。オンライン開催の場合は通信機器の準備をお願いします。

マイナ保険証を一度使ってみませんか？

マイナンバーカードを健康保険証として利用できます

マイナンバーカードを健康保険証として利用登録することで、マイナンバーカードを使って医療機関を受診できます。

マイナンバーカードで受診するメリット

安心

より良い医療が 受けられる

- ・特定健診や診療の情報を医師と共有でき、重複検査のリスクが少なくなります。
- ・薬の情報も医師・薬剤師と共有でき重複投薬や禁忌薬剤投与のリスクが減少します。
- ・旅行先や災害時でも、薬の情報等が連携されます。

便利

各種手続きも 便利・簡単に！

- ・マイナポータルで医療費通知情報入手でき医療費控除の確定申告が簡単にできます。
- ・医療費が高額な場合に申請する「限度額適用認定証」が省略できます。
- ・高齢受給者証の持参も必要なくなります。

令和6年12月2日に健康保険証の発行が廃止されます

令和6年12月2日以降、新規に健康保険証は発行されません。発行済みの健康保険証については、従来どおり使用できます。なお、マイナンバーカードを健康保険証として利用登録していない方については、資格確認書を発行します。

資格情報のお知らせの配付にご協力ください

協会けんぽでは、安心してマイナ保険証をご利用いただくことや円滑な健康保険の手続きを可能とするため「**資格情報のお知らせ**」を事業所に送付させていただきます。あわせて加入者情報（マイナンバーの下4桁）をお知らせして、マイナンバーの紐づけに誤りがないか、ご確認をいただきます。被保険者様への配付について、ご理解ご協力のほどよろしくお願いいたします。

「資格情報のお知らせ」配付の流れ

STEP 1

個人ごとの封筒を梱包し、事業所に送付させていただきます。

【送付時期】
令和6年9月



- 予定サイズ（最大）
長さ36cm、幅25cm、深さ12cm
- 梱包されている通数
約150人分（最大）



ポイント

被保険者様や被扶養者様の人数が多いほど、箱の数量が増えます。

STEP 2

「配付のポイント」を参考に、被保険者様分と被扶養者様分を被保険者様に配付をお願いします。



事業所



被保険者A様



被扶養者A-1様



被扶養者A-2様

A様分、A-1様分、A-2様分



配付のポイント！

(記号) 12345678 (番号) 1234567
(被保険者氏名) 協会 太郎 様
(対象者氏名) 協会 花子 様



封筒の窓から、上記のように被保険者様の氏名と対象者氏名(被扶養者様の氏名)を確認することができます。

被保険者様に被扶養者様分を含め配付をお願いします。