

がばい健康企業宣言



サポートブック

～健康づくりを企業風土として根付かせるため、健康経営を実践しましょう～

協会けんぽ佐賀支部では、健康経営の実践をサポートするため、
「がばい健康企業宣言」事業を実施しています。

健康経営の実践にあたり、「何から始めたらいいのかわからない」
「どのような取組内容が効果的なのか」といった疑問にお答えするべく、
健康経営を実践するためのサポートブックを作成いたしました。
今後の健康経営の実践に向けて、本サポートブックをご活用ください。

※「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 佐賀支部
協会けんぽ

2022年10月更新

がばい健康企業宣言の流れについて

※令和4年10月より、一部変更しています。

STEP1 エントリー

- 協会けんぽ佐賀支部に「**エントリーシート**」を提出する。
※エントリーシートの提出は1事業所1度のみで、更新は不要です。

STEP2 取組内容の検討

- 健康課題に応じた取組内容を検討し、「**個別目標シート**」を提出する。
★当支部の保健師等が貴社に訪問し、取組内容を共に検討します。

ワンポイント アドバイス



- がばい健康企業宣言にエントリーいただく事業所様は、以下の3項目を目標として健康宣言をしていただきます。
 1. 法令に従い、従業員の健診受診率を100%にする。
 2. 特定保健指導の実施率を50%以上にする。
 3. 協会けんぽと連携し、健康課題の改善に取り組む。
- 個別目標については、貴社の抱える健康課題を踏まえ、「**運動**」「**食生活**」「**メンタルヘルス**」「**喫煙**」「**がん予防**」の分野から選択いただき、継続的に実践が可能な**具体的施策**を設定していただきます。

STEP1
エントリーシート

STEP2
個別目標シート

STEP3
宣言証



STEP5
優良認定ロゴマーク

がばい健康企業宣言の流れについて

※令和4年10月より、一部変更しています。

STEP3 健康経営の実践

- 当支部提供の「**宣言証**」を社内に掲示
- がばい健康企業宣言を始めたことを社内外へ発信
- STEP2で検討した取組内容等を実施する。

STEP4 見直し・評価

- 従業員の健康づくりの参加・実施状況を把握する。
- 生活習慣・健康状況の改善、仕事のモチベーションアップなど健康づくりによる反応・効果を確認し、次の一手(改善策)を検討する。
- 1年間の振り返りとして「実施結果レポート」を提出する。
- STEP2で設定した個別目標は、PDCAサイクルでの取り組みを推進するため、必要に応じて見直しを行っていただきます。

STEP5 優良認定

- 優れた取り組みを行っている企業を佐賀支部が認定
- ※「実施結果レポート」「誓約書」を提出いただき、要綱に基づいて認定を行います。なお、**9月末までに個別目標シートをご提出いただいた事業所**が、翌年2月下旬～4月頃に実施する優良認定の選定対象となります。

ワンポイント アドバイス



必須 項目

- サポートブック①～④が優良認定を受けるうえでの必須項目となりますので、必ず取り組みましょう。

選択 項目

- サポートブック⑤～⑭は選択項目です。優良認定を受けるうえでは、10項目以上の取り組みが必要ですが、より良い健康経営を目指すためにも、より多くの項目に取り組みましょう。

全従業員(事業主を含む)が定期健康診断を受診しましょう

必須
項目

職場にとって従業員の健康は財産です。従業員の健康課題を把握し、必要な対策を講じるための前提として、全従業員(事業主を含む)の定期健康診断の受診を徹底しましょう。

取組事例

- 事業主は従業員の行動規範となるように、率先して健康診断を受診する。
- 定期健康診断に要する時間の出勤認定や特別休暇認定をする。
- 未受診者に対して、早期に受診するよう適切に勧奨する。
- 健診受診のための交通費を補助する。

ワンポイント アドバイス



- 従業員が確実に健診をできるように、管理者による声かけや業務の調整などを積極的に行ってください。
- 35歳以上の従業員は、充実した健診項目で協会けんぽから補助が受けられる「生活習慣病予防健診」を利用される事をお勧めします。(27ページをご覧ください。)
- 従業員の安全と健康を守るために、1年に1回定期健康診断を実施する事は事業主の義務です(労働安全衛生法)。また、健診の結果は就業上の措置に関する大切な健康情報でもありますので、持病等で通院している場合でも、健診は必ず受ける必要があります。

40歳以上の従業員の健診結果を協会けんぽに提供しましょう

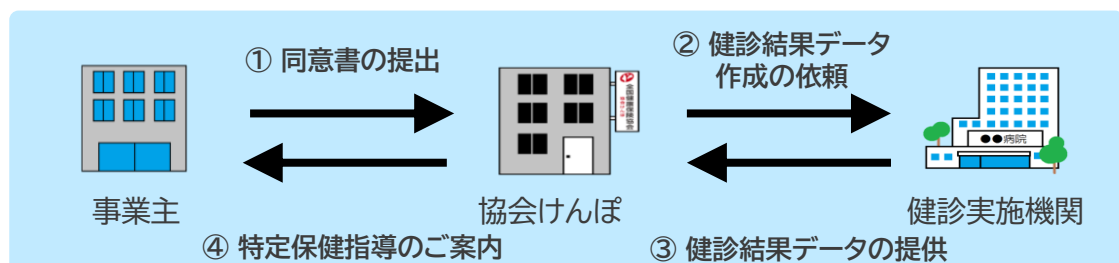
必須
項目

労働安全衛生法による定期健康診断(事業者健診)を受診している場合は、健診結果を提供することで、特定保健指導の実施(サポートブックの③)や事業所の健康度の把握が可能です。以下の提供方法1.2.どちらかの事務作業が必要となります。

しかし、生活習慣病予防健診(サポートブックの⑤)を受診している場合は、自動的にデータが提供されるため、健診結果の提供にかかる手続きは必要がなく、より効果的・効率的な保健事業が実施できます。

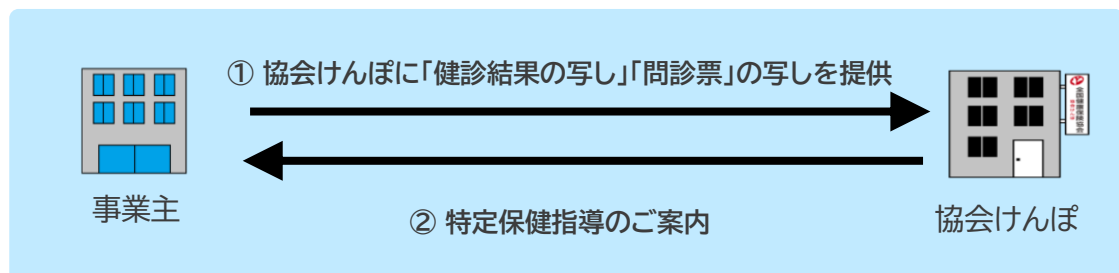
Q. 提供方法は？

1. 事業者健診結果を実施された健診機関から協会けんぽにご提供いただく方法



※健診実施機関でデータの作成ができない場合は、事業所へ紙媒体等での提供を依頼する場合があります。

2. 事業主が健診結果通知の写しを協会けんぽにご提供いただく方法



Q. 従業員の個人情報を提供しても問題ないの？

事業所が健診結果を提供することについては、「高齢者の医療の確保に関する法律(第27条)」により義務付けられています。

健診結果の提供については、「個人情報の保護に関する法律(第23条)」により、労働者本人の同意は不要であるため、事業主が責任を問われることはありません。

健診結果により特定保健指導の対象者になった従業員 (40歳以上)に特定保健指導の利用を促しましょう

**必須
項目**

従業員の生活習慣病の重症化を予防するため、保険者等による特定保健指導の実施のための時間的、空間的配慮等の取り組みを行いましょう。

取 組 事 例

- 協会けんぽの特定保健指導の実施を支援する(実施場所の提供等)。
- 特定保健指導の実施時間の出勤認定や特別休暇認定をする。
- 従業員の特定保健指導受診のための勤務シフトの時間を調整する。
- 健診当日に特定保健指導を受ける事を、事前に従業員に周知する(実施の有無は健診機関にご確認ください)。

ワンポイント アドバイス



- 健診は受けた後が大切です。各個人が自分の健康状態について正確な知識を持ち、専門職による指導を受けながら、受診や生活習慣改善など、健康管理を継続していく必要があります。
- メタボリックシンドローム予防を目的とした「特定保健指導」は、国の制度として導入されました。健診での異常値を放置せず、重症化を予防する事で、大切な健康を守り、将来的には医療費軽減に繋がる事を、一人ひとりが理解する必要があります。
- 業務中の保健指導では、職場を離れる場合もあることから、上司や同僚の理解も必要です。事業所全体で、大切な仲間の健康改善をサポートする体制づくりをぜひ行なってください。
- 生活習慣病予防健診(サポートブックの⑤)を受診することで、協会けんぽからの特定指導の案内がよりスムーズに受けられます。
- プライバシーに配慮した実施場所の提供が難しい場合は、協会けんぽの事務所で受けることも可能です。

受動喫煙防止に向けた対策に取り組みましょう

必須
項目

受動喫煙防止に向けて、すべての事業場において、敷地内禁煙、屋内完全禁煙又は喫煙室内以外禁煙等、適切な環境を整備することは法律的にも必須事項です。

取組事例

- 就業規則として、就業時間は喫煙禁止とする。
- 屋内、敷地内禁煙の徹底（衛生委員による巡視や調査）。
- 社用車で禁煙の徹底。

ワンポイント アドバイス



- 喫煙者だけの問題ではなく、受動喫煙による健康被害についても、喫煙者に正しい知識を持ってもらうことが大切です。
- タバコに関する正しい知識の周知、禁煙への理解を深めるために、集団学習会など協会けんぽによるサポートもご活用ください。
- 健康増進法が改正され、令和2年4月から**原則屋内禁煙が義務化**されています。職場での受動喫煙防止対策を行う場合は、費用の一部を支援する「受動喫煙防止対策助成金」があります。（助成金については労働局にお問い合わせください。）

【参考法令】労働安全衛生法（昭和47年法律第57号）

第68条の2 事業者は、労働者の受動喫煙（室内又はこれに準ずる環境において、他人のたばこの煙を吸わされることをいう。）を防止するため、当該事業者及び事業場の実情に応じ適切な措置を講ずるよう努めるものとする。

がん検診が充実した「生活習慣病予防健診」を受診しましょう

選択
項目

生活習慣病予防健診は、がんや糖尿病など、主に生活習慣によって引き起こされるさまざまな病気の予防のための検査を行います。検査項目は特定健診や企業の定期健康診断（事業者健診）の検査項目を含んだ総合的な内容となっています。（詳しくは27ページをご覧ください。）

取組事例

- 事業所の担当者が従業員の分を取りまとめて申し込みを行う。
- 受診する時期を固定する。
- 健診未受診者に対して事業主自ら声掛けを行う。



ワンポイント アドバイス

- 生活習慣病予防健診は、健診費用の約6割を協会けんぽが補助しており、非常にお得な健診です。
- 定期健康診断の検査項目も含み、がん検診も一緒に受診が可能です。
- 胃がん検診でバリウムを飲む胃透視検査が困難な場合は、胃カメラに変更できる健診機関もあります。
- 生活習慣病予防健診受診後に特定保健指導（サポートブックの③）のご案内が届いた場合は、積極的に利用するように従業員に促しましょう。

生活習慣病予防健診受診の流れ

①

ご希望の健診機関へ予約
※健診機関は協会けんぽホームページでご確認いただけます。

②

健診機関から送付された案内に沿って受診

③

健診機関から健診結果通知票が送付される。

令和2年度から協会けんぽへの手続きは一切不要に！

従業員の家族(被扶養者)に対しても特定健診の受診勧奨を行しましょう

選択
項目

従業員の家族に対して、特定健診を受診するように働きかけましょう。特定健診とは、40歳から74歳までの被扶養者を対象とした、メタボリックシンドロームのリスクに着目した健診です。

従業員を支えるご家族の健康管理は事業所にとっても大切です。(詳しくは29ページをご覧ください。)

取組事例

- 事業主自らが朝礼時に従業員に対して特定健診の受診について周知をする。
- 特定健診の受診勧奨に関するお手紙を給与明細や、社内報と併せて配布する。

ワンポイント アドバイス



特定健診受診券	注意事項
年月日交付	
特定健診受診券	

▲4月にお送りしている受診券

- 受診する際は、「受診券」が必要です。4月に被保険者のご自宅宛てにお送りした「受診券」がお手元がない場合、協会けんぽ佐賀支部にお問い合わせください。(協会けんぽ佐賀支部 保健グループ:0952-27-0615)
- 令和4年度は、自己負担額が0円または1,210円と非常にお得な健診です。
 - ※ 佐賀県外で受診する場合、金額が異なる場合があります。
 - ※ 来年度以降、料金に変更となる可能性があります。
- がん検診については、特定健診とは別に、各市町村で実施しています。詳しくは住所地の市町村へお問い合わせください。

健診結果により再検査・治療が必要な従業員へ医療機関への受診を勧奨しましょう

選択
項目

事業主及び担当者が、従業員の労働環境や健康課題を把握した上で、各従業員（及びその家族）が健康状態を把握・改善するために、事業主の法的義務である「定期健康診断の実施」に加えて、定期健康診断後の再検査・治療や、がん検診等の任意健診を受診しやすい環境を整えましょう。

取組事例

- 定期健康診断後の再検査・治療が受けやすいように、再検査・治療に要する時間の出勤認定や、特別休暇認定をする。
- 休日等に再検査・治療を受けた際の出勤認定又は有給の特別休暇の付与をする。
- 定期健康診断の結果、精密検査や治療が必要と判定された従業員の受診を勧奨する。
- 労働局の二次健康診断等給付を利用する。
- 精密検査などの受診報告書の提出を義務づける。

ワンポイント アドバイス



- 健診は身体の状態をチェックする事で、病気の早期発見と早期治療につなげる大切な目的があります。また、有所見者の健診結果については、就業制限の有無にも関わります。安全配慮義務という観点から、再検査や治療を必ず受けさせるという強い意志が事業主には求められます。
- 再検査を先送りしている理由に「忙しいから」「何も症状が無いから」というものが多くみられます。「健康は失って初めてその大切さを知る」とも言われます。今優先すべき事は何かという意識を事業所全体で持つ事で、受診のタイミングを逸しないようにしましょう。
- 健診結果と事後措置に関しては、プライバシーへの配慮が必要です。従業員が安心して受診行動が取れるように、事業所内の管理体制を日頃から周知しておくことも大切です。

協会けんぽから健康保険委員の委嘱を受けましょう

選択
項目

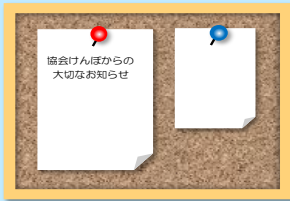
協会けんぽでは、事業所と一体となった事業運営を行うため、当支部との窓口となっていていただく方を健康保険委員（健康サポーター）として委嘱しています。

健康保険委員の制度、手続き等に関するパンフレットや広報を事業所内で周知していただいたり、事業所内のご意見・ご要望等を協会けんぽにご提言いただくなど、日々のお仕事に支障のない範囲でご協力いただいております。

健康保険委員の活動内容

①健康保険制度・健康情報の周知

協会けんぽからのお知らせの周知や、広報紙・健康情報冊子等の回覧・掲示。



② 健康保険についての相談対応

従業員の皆様からの各種申請に関する相談役。



③ 職場の健康づくりの推進

職場の皆様の健康づくり、健康診断受診の案内などの呼びかけ

健康保険委員への特典

● 健康保険の事務手続きに役立つ情報が手に入ります！

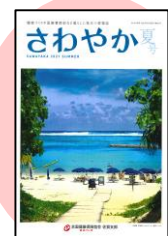
健康保険制度や各種申請書の記入のポイントについて解説した「協会けんぽ GUIDE BOOK」を年に1回配布いたします。



(協会けんぽ GUIDE BOOK)

● 職場の健康管理・維持増進に！

職場の健康づくり等に役立つ健康情報冊子を、年に4回、季節ごとに**健康保険委員限定**で配付いたします。



(健康情報冊子)

選擇項目

Q. 事業場とは？

また、場所的に分散しているものであっても出張所、支所等で、規模が著しく小さく、組織関連、事務能力等を勘案して一の事業場という程度の独立性がないものについては、直近上位の機構と一括して一の事業場として取り扱う。

FAX 0952-27-0617

(協会けんぽ佐賀支部行)

◆お申込みの際は、お手数ですが本申込書をコピーしてお使いください。

職場に健康づくりの担当者を設置しましょう

選択
項目

職場に従業員の健康の保持・増進に関する取り組みを実践する担当者を配置しましょう。

担当者は、事業主、産業医、保険者等との適切な報告、連絡及び相談を行い、組織全体でスムーズに取り組みを展開できるように、必要な組織体制を構築しましょう。



ワンポイント アドバイス

- 衛生管理者、安全衛生管理者、協会けんぽの健康保険委員も健康づくりの担当者に適しています。健康保健委員の選任とご登録により、協会けんぽから健康づくりに活用できる健康情報冊子などが送付されます。ぜひご登録をお願いいたします。
- 職場の健康づくり推進では、健康づくりの担当者一人で抱えるのは負担でもあります。各職場の取り組みを進めるには、職場を元気にしてくれる人、みんなに伝えてくれる人など、キーパーソンの存在も大切です。話し合える場や人を味方にして、肩の力を抜いていきましょう。

従業員等に対して健康に関する情報を提供しましょう

選択
項目

事業所は従業員に対し、健康管理の大切さや、健康の保持・増進に必要な情報・知識を得るための機会を提供しましょう。

取組事例

- 研修等による場合
 - ・従業員向けセミナーの開催。
 - ・管理職向けの講習の実施。
 - ・協会けんぽが実施する生活習慣改善等の学習会の開催。
- 定期情報提供による場合
 - ・朝礼において衛生管理者等の担当者から健康づくりに関する話題の提供。
 - ・協会けんぽから提供される健康情報冊子(健康保険委員限定)の回覧。

ワンポイント アドバイス



- 事業所の健康に関する情報や課題を確認するために、協会けんぽが提供する「事業所カルテ」を活用しましょう。事業所カルテでは、健康・医療データを経年的に比較し、事業所の健康状態が確認できます。
※事業所カルテの提供は加入者数等の条件を満たす事業所に限ります。
- 事業所の健康課題に関する事をはじめ、健康関連の情報提供には様々な方法があります。パンフレットなどの資材や協会けんぽが提供するサービスなど、事業所にあった方法を検討してみましょう。
- 協会けんぽメルマガ(サポートブックの⑬)でもお役立ち情報を発信していますので、ご利用ください。

従業員に協会けんぽメルマガの登録勧奨を行いましょう

選択
項目

協会けんぽ佐賀支部のメルマガを登録することで、従業員皆様の健康づくりや、健康保険制度等に関する情報等のヘルスリテラシー向上に役立つ情報を得ることができます。

取組事例

- 社内報や、朝礼などの場で協会けんぽメルマガの登録勧奨を行い、従業員の健康づくりに役立てる。
- 新入社員へ協会けんぽメルマガの登録勧奨を行い、新入社員の社会保険制度の知識習得に役立てる。

ワンポイント アドバイス



- 知ってトクする医療保険制度の情報や、季節の健康情報などを配信しています。
- 保健師・管理栄養士による健康づくりサポート情報は健康づくり担当者のみではなく、従業員の皆様におすすめです。
- 毎月25日頃、無料で配信しています。(通信料金は除きます。)

メルマガの登録方法

- ① パソコンからの登録
→「協会けんぽ佐賀メルマガ」で検索



協会けんぽ佐賀メルマガ

検索

- ② スマートフォンからの登録
→ 二次元コードを読み取り登録



従業員同士のコミュニケーション向上に寄与する取り組みを行いましょう

選択
項目

役職や担当を超えた従業員同士の連携の強化やメンタルヘルス不調の防止等のため、組織内のコミュニケーション向上に寄与する取り組みを行いましょう。

取組事例

- 心身の健康増進を目的とした社員旅行の実施。
- 家族同伴のレクリエーションの実施。
- 社内歩数競争による日々のコミュニケーション増加。
- クラブ活動の推進。
- 歓送迎会や、忘年会、誕生日会などの社内イベントを企画する。

ワンポイント アドバイス



- コミュニケーション向上と言っても、大々的に行ったり、難しく考える必要はありません。些細なことでも一歩ずつ、日々の成功体験を積み重ねることが、コミュニケーションの活性化に繋がります。まずは挨拶から始めましょう！
- コミュニケーションは人間関係の要です。職場での人間関係が希薄になると、モチベーションも下がり業務にも支障をきたし、業務上のインシデントや顧客からのクレームなど、重要な情報共有も十分にできなくなります。円滑なコミュニケーションは、仕事をする上でのインフラとして位置づけすることも必要です。

仕事と家庭生活の両立に向けた環境作りのための取り組みを行いましょう

選択
項目

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作りは、モチベーションの向上にもつながります。ワークライフバランスを維持・改善させる取り組みを促し、組織が活性化する取り組みを行いましょう。

取組事例

- 定時消灯日やノー残業デーの設定。
- 業務繁忙に対応した休業日の設定。
- 超過勤務時間の削減を管理職の評価項目に設定。
- 年次有給休暇取得の目標設定(計画的な年次有給休暇取得の推進)。
- 夏期休暇やリフレッシュ休暇制度の導入。
- 男女ともに育休を取りやすい環境を整備する。
- 子の看護休暇や、介護休暇を有給にするなど、取得しやすい環境を整備する。



ワンポイント アドバイス

- 「休暇を取る」という事を従業員がためらわない、そんな企業風土の醸成が、ワークライフバランス実現のカギです。
- リフレッシュ休暇は、誕生日や記念日、子供の行事、また勤続年数により付与するなど、ライフイベントを充実させることで、仕事へのパフォーマンスを向上させてくれます。元気な職場作りの一環として検討してみてください。

従業員の病気の治療と仕事の両立支援に向けた取り組みを行いましょう

選択
項目

病気の治療を要する従業員の治療と仕事の両立支援に向けて、組織の意識改革や受け入れ体制の整備等必要な措置を講じましょう。

取組事例

- 職場に「健康づくり支援スタッフ」等の相談者を設置し、傷病をかかえる従業員に対し、配慮や支援を行う管理職及び同僚の相談窓口として機能させる。
- 対象者支援のために関係者(本人、上司、人事、健康管理スタッフ)が会議を行い、勤務時間、作業内容、通勤方法等の就業上必要な対応を策定する。
- 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整える。

ワンポイント アドバイス



- 両立支援の進め方①労働者が事業者への申し出を行う②事業者が産業医等の意見を聴取③事業者が就業上の措置等を決定・実施する。
- 病気や障害を抱える労働者の中には、仕事上の理由で適切な治療を受けられない場合や、病気に対する労働者自身の不十分な理解や、職場の理解や支援体制の不足により、離職に至る場合もあり、対策に向けた取り組みは社会全体でも求められています。
- 労働者が治療しながら就業の継続が可能であると判断した場合には、産業保健スタッフ等と連携の上、具体的な就業上の措置や配慮の内容、フォローアップの方法などをまとめたプランを作成し、人事担当や産業保健スタッフ、上司や同僚など関係者で共有しながら支援を進めることが望ましいです。
- 治療と仕事の両立支援の取り組みに関しては、佐賀産業保健総合支援センターに専門の相談員が配置されていますので、センターの支援を活用することもお勧めします。
(お問い合わせ先は26ページに記載)

従業員の健康保持・増進、過重労働防止に関する計画を策定しましょう

選択
項目

組織の健康課題や労働環境の改善に向けた計画・具体的な数値目標を策定し、その達成・進捗状況の把握、評価等を行いましょう(PDCAサイクル)。

取組事例

- 下記のような実施主体を明確にした安全衛生計画、健康増進計画等の策定
 - ・「対象者への個別勧奨により今年度の精密検査の受診率を100%にする。担当:人事部」
 - ・「禁煙プログラムへの参加者数を昨年比で10%増加させる。担当:総務部」
 - ・「今年度の所属部署の従業員の年次有給休暇取得日数を年間平均3日増やす。担当:各部署責任者」



ワンポイント アドバイス

- 事業所の健康づくりの計画策定は、「健康経営」の実践の第一歩です。みんなで意見を出し合って「我が社ならではの健康経営」を実践しましょう。
- 職場の健康づくりは、中長期的視点に立って、継続的かつ計画的に実践される必要があります。
- 事業所として計画を策定することは、健康づくりの基盤として大切です。
- 計画を策定し実践するにあたっては、まず事業主による健康の保持増進に取り組む旨の表明、具体的な目標の設定、評価と見直し、体制づくりなどを盛り込むことが必要です。事業所全体で取り組むためにも、管理者だけでなく、従業員の意見も取り入れながら策定することをお勧めします。

従業員の食生活の改善に向けた取り組みを行いましょう

選択
項目

健康の保持・増進や、生活習慣病等による欠勤、病休等を防ぐため、従業員の食生活改善を促す取り組みを行いましょう。

取組事例

- 自動販売機の飲料の内容を低糖・カロリーの無いものに変更。
- 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設置。
- 朝食をとらない従業員への朝食の提供。
- 食事調査(アンケート)をする。
- 朝食や野菜を摂ろう週間(月間)を作り推奨する。
- おやつ置き場を撤去する。
- 事務所内に体重計の設置。
- 休肝日を推奨する。

ワンポイント
アドバイス

- 従業員の皆さんが、食生活改善に取り組めるように、協会けんぽでは保健指導や栄養に関する学習会などのサポートをしています。
- 健康保険委員に配布をしている季節の健康情報冊子もご活用ください。(健康保険委員の委嘱を受けていない事業所は、11ページの申込書により、協会けんぽにお申し込みください。)

従業員の運動機会の増進に向けた取り組みを行いましょう

選択
項目

健康の保持・増進や、生活習慣病等による欠勤、病休等を防ぐため、従業員の運動を促す取り組みを行いましょう。仕事前の運動は、仕事中のケガの防止や生産性の向上につながります。また、事務作業は、同一姿勢やパソコン画面を見続けることもあり、肩や腕、眼などに不調をきたし易くなります(VDT症候群)。作業の合間にストレッチを導入することは、このような症状の予防にも有効です。

取組事例

- 徒歩や自転車での通勤環境の整備。
- 日々のラジオ体操の実施を事業所全体で取り組む。
- 心身のリフレッシュを促すための、ストレッチの実施やクラブ活動の促進。
- 更衣室やシャワーを完備し、社内での運動に積極的に取り組める環境の整備。
- 階段の利用を従業員に推奨する。
- 事業所内に体重計の設置。
- 就業時間内に、ラジオ体操・ストレッチなどをする時間を作る。
- 使用しなくなったダイエット・運動機器等を持ち寄り、職場内で場所を提供し皆で使用する。
- 佐賀県公式ウォーキングアプリ「SAGATOCO」に登録し、事業所内で歩数を競い合う。
- スポーツ施設の利用割引を行う。

ワンポイント アドバイス



- 職場対抗で歩数を競うなどゲーム的な要素を取り入れる工夫をしてみたいかがでしょう。ゲームやチーム対抗制など、個人より集団での取り組みは、楽しく頑張れるという点で、取り組みの継続に繋がるポイントです。

従業員の感染症予防に向けた取り組みをしましょう

選択
項目

感染症による従業員の欠勤や病休等を予防するため、事業主及び担当者は、従業員の感染症予防や感染者対策に関する環境を整えましょう。

取組事例

- 予防接種時間の出勤認定や予防接種実施場所の提供。
- 風疹やインフルエンザ等の予防接種の費用負担。
- 感染者の出勤停止や特別休暇認定制度の設置。
- アルコール消毒液の設置やマスクの配布。
- うがい手洗いに関するポスターを貼る。
- 職場全体で掃除や換気の時間を設ける。
- 毎朝、体温測定を行う。
- 3つの密(密閉、密集、密接)を避ける。

ワンポイント
アドバイス

- 体調が悪い時は、無理して出勤しない事が大切です。普段からの体調管理に気をつけるとともに、体調が悪い時は早めに報告し、無理な出勤をしないように声掛けをしましょう。

長時間労働者への対応に関する取り組みを行いましょう

選択
項目

事業主及び担当者は、従業員の超過勤務状況を把握し、長時間労働者に対する具体的な対策を事前に定めましょう。また、そもそもの長時間労働の原因を職場みんなで把握し、自分の問題として改善策をみんなで考えましょう。

取組事例

- 超過勤務時間が月45時間を超える労働者に対して、本人の申出の有無にかかわらず産業医の面接指導を実施する。
- 長時間労働者に対して出勤日・勤務時間の制限や、一定期間の超過勤務の制限期間を設ける。
- 勤務終了後に一定時間以上の休息時間を設ける「勤務間インターバル制度」を導入する。



ワンポイント
アドバイス

- 過重労働による健康障害防止への対策は、事業所の実情に応じた適切な対策が必要です。まず、長時間労働の現状をしっかりと把握する事が大切です。衛生委員会などで長時間労働に繋がる要因やその改善策をみんなで話し合いましょう。
- 労働者50人未満の小規模事業場の場合は、佐賀産業保健総合支援センターや各地域の地域産業保健センターによる産業保健サービスを積極的に利用する事をお勧めします。（お問い合わせ先は26ページに記載）
- 過重労働対策は事業所全体で取り組むべきものです。各職場で、労働内容や量など業務そのものについて見直す事も対策として必要です。

メンタルヘルス相談窓口を設置し、従業員に周知するとともに体制を整えましょう

選択
項目

事業主及び担当者は、従業員のメンタルヘルス不調予備群又は不調者に対するサポート体制や復帰対策を事前に策定し、その周知を図りましょう。メンタルヘルス不調予備群に対する相談窓口の設置や、不調者が出た場合の支援体制の整備等の対策も行いましょう。

取組事例

- 相談窓口を設置した事を周知する(社内報やポスターなど)。
- 対象者が出た場合は、定期的な医療関係者(産業医など医療関係者)と面談を実施する時間を確保する。
- 対象者の復帰時に当たっては、短時間勤務、業務制限等を配慮する。
- メンタルヘルスやハラスメント研修を定期的実施する。

ワンポイント アドバイス



- 相談内容によっては、事業場外の相談窓口の利用が良い場合もあります。相談者が求める情報を提供出来ると良いでしょう。
- 職場のメンタルヘルス対策については、厚生労働省の委託事業として一般社団法人日本産業カウンセラー協会が開設している「働くひとのメンタルヘルス・ポータルサイト『こころの耳』」のご利用をお勧めします。
- メンタルヘルス不調は、精神面だけではなく、体の不調として現れる場合も多くみられます。体調不良者への声かけなど、早めの対処ができるようにすることも大切です。

ストレスチェック制度を実施しましょう

選択
項目

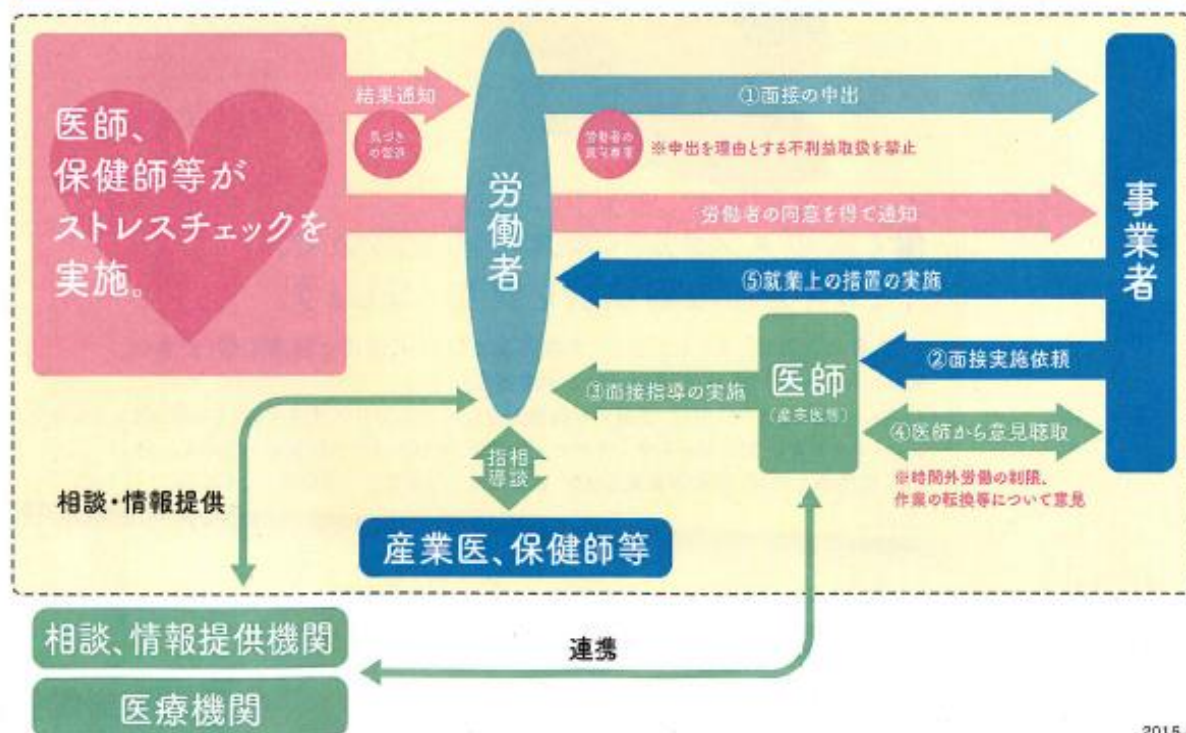
従業員の職業性ストレスを客観的に把握し、組織又は部署・部門別のストレス傾向等の状況把握を行いましょう。

取組事例

- ストレスチェック制度に関するパンフレットを、各職場に配布し周知する。
- ストレスチェックの事後措置として、面談や情報提供を確実に実施する。
- ストレスチェックの集団分析結果を、職場環境改善に活用する。

※ストレスチェックとは、ストレスに関する質問票(選択回答)に従業員が記入し、それを集計・分析することで、各自のストレスがどのような状態にあるのかを調べる検査のことです。労働安全衛生法の改正により、2015年12月から、従業員が50人以上いる事業所では、毎年1回実施することが義務付けられています。従業員が50人未満の事業所については、当面の間努力義務ですが、助成金を活用し、取り組むことも可能です。支援や助成金のお問い合わせは、佐賀産業保健総合支援センターまでお願いします。

ストレスチェック制度の流れ



2015.4

引用：厚生労働省作成「ストレスチェック制度のリーフレット」

喫煙者減少に向けた取り組みを行いましょう

※令和3年10月より追加しています。

選択
項目

喫煙者減少に向けた取り組みは、企業の生産性の維持や向上のためにも重要です。従業員が喫煙の健康被害で病欠することや、入院して長期間休むことは、企業にとっても大きな損失となります。

取組事例

- タバコの自販機を置かない、または撤去する。
- 禁煙のメリットを提示する。
- 事業主自ら禁煙する。
- 禁煙外来や、禁煙のためのニコチンパッチやニコチンガムに対して社内補助金を出す。
- 非喫煙者に健康促進手当を支給する。
- 禁煙成功者に表彰を行う。

たばこの 三大有害物質



● ニコチン

体内に吸収されると血管を収縮させて血液の流れを悪くします。それが繰り返されるうちに動脈硬化や高血圧となり、心臓や血管に負担がかかることで脳卒中や心血管関連の病気になることもあります。

● タール

いわゆる「たばこのヤニ」のことです。タールが付着した体や服、室内などからたばこ臭が発生しますし、喫煙によって歯が黄色になるのもタールが原因です。発がん性物質や発がんを促進する物質が数十種類以上含まれています。

● 一酸化炭素

一酸化炭素は酸素と結合する力が強く、赤血球のヘモグロビンが運ぶはずの酸素を奪ってしまうため、体に取り込む酸素が低下してしまいます。また、動脈硬化を促進させます。

佐賀産業保健総合支援センターのご紹介

－提供するサービスはすべて**無料**です－

佐賀産業保健総合支援センターでは、事業場で産業保健活動に携わる産業医、産業看護職、衛生管理職をはじめ、事業主、人事労務担当者などの方々に対して、専門的研修や相談への対応など各種支援を行っています。

- 産業保健関係者に対する専門的研修等
- 産業保健関係者からの専門的相談対応
- メンタルヘルス対策の普及促進のための個別訪問支援
- 治療と仕事の両立支援
- 産業保健に関する情報提供・広報啓発
- 事業主・労働者に対する啓発セミナー

また、センターの地域窓口として、佐賀・唐津・武雄・伊万里に地域産業保健センターを設置しています。ここでは、労働者50人未満の産業医の選任義務のない中小規模事業場の事業者やそこで働く人を対象として、労働安全衛生法で定められた保健指導などのサービスを提供しています。

- 労働者の健康管理(メンタルヘルスを含む)に係る相談
- 健康診断の結果についての医師からの意見聴取
- 長時間労働者及びストレスチェックに係る高ストレス者に対する面接指導
- 個別訪問による産業保健指導の実施

佐賀産業保健総合支援センター			佐賀市駅南本町6-4 佐賀中央第一生命ビル4階 TEL：0952-41-1888
地域 窓 口	地域産業 保健センター※	佐賀	佐賀市水ヶ江1-12-11（佐賀市医師会内） TEL：080-5952-8508、080-5952-8509
		唐津東松浦	唐津市千代田町2566-11（唐津東松浦医師会内） TEL：080-5952-8510
		杵藤	武雄市武雄町昭和300（武雄杵島地区医師会内） TEL：080-5952-8511
		伊万里・有田	伊万里市立花町字通谷1542-15（伊万里・有田地区医師会内） TEL：080-5952-8512

※地域産業保健センターに連絡がつかない場合は、佐賀産業保健総合支援センター（0952-41-1888）にご連絡ください。

健診受診の手引き

健診の対象者

健診の種類	生活習慣病予防健診 (一般健診)	定期健診	人間ドック
対象者	協会けんぽの被保険者 (ご本人)	事業所の従業員	制限なし
対象年齢	35歳から74歳	年齢不問	年齢不問

主な健診の種類

▲ ▲ ▲ 健診費用

人間ドック

利用する健診実施機関によって内容・料金が異なる。
日帰りや宿泊型のドックがある。

生活習慣病予防健診〔35歳以上の被保険者〕

がん検診を含め受診可能。年齢によっては人間ドック並みの付加健診も補助。
定期健診の内容を含むため、定期健診に置き換え可能

定期健診(事業者健診)〔全従業員〕

労働安全衛生法で定められた健診で、企業に実施が義務付けられており、費用は全額事業主負担

特定健診【40歳以上の被扶養者(ご家族)】

メタボに着目した健診

健診項目の豊富さ▶▶▶

健診費用

健診の種類	生活習慣病予防健診	定期健診	人間ドック
総額	18,865円	約5,000円～約10,000円	検査内容・健診機関による
協会けんぽの補助	11,696円	なし	なし ※健診機関によっては生活習慣病予防健診と併用可
実際の負担額	7,169円	総額と同じ	総額と同じ

協会けんぽの補助は令和4年度の金額。費用負担は最高の場合を記載しています。
また、生活習慣病予防健診に追加して受診した場合等、金額が異なる場合があります。
詳しくは協会けんぽ佐賀支部のホームページをご確認ください。



生活習慣病予防健診について

生活習慣病予防健診の
3つのメリット！



その①

協会けんぽが健診費用の**約6割**を補助します！

その②

定期健康診断の項目を満たしているだけでなく、国が推奨する5種類のがん検査(大腸・胃・肺・乳・子宮頸がん)も同時に受診可能！

その③

健診後に生活習慣改善のための健康サポート(特定保健指導)を**無料**で受けることができます！

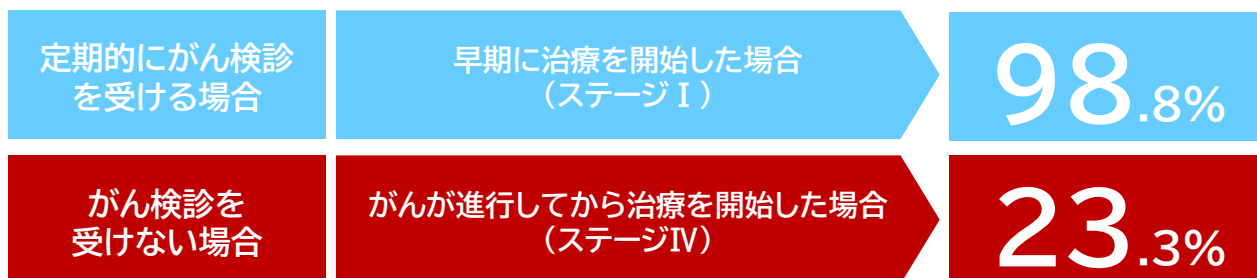
さらに対象の方には
オプションも！



オプションの種類	対象となる方
付加健診	一般健診を受診する 40歳・50歳 の方
乳がん検診	一般健診を受診する 40歳～74歳 の 偶数年齢 の女性の方
子宮頸がん検診	一般健診を受診する 36歳～74歳 の 偶数年齢 の女性の方 ※36歳、38歳の方は、子宮頸がん検診の単独健診も可能。
肝炎ウイルス検査	一般健診と同時受診 ※過去にC型肝炎ウイルス検査を受けた事がある方は受診できません。

早く見つければ、治る確率は非常に高くなります。

例えば大腸がんでは、自覚症状のない早期にがん検診によりがんが見つかった場合の生存率は約99%です。「自覚症状が出れば病院に行こう」「私は大丈夫」などの思い込みが、早期発見の機会を遠ざけてしまいます。



※全国がん(成人病)センター協議会HPより部位別臨床病期別5年相対生存率(2011-2013年診断症例)

特定健診について

特定健診とは？

協会けんぽの被扶養者(ご家族)のうち、40歳～74歳の方を対象として行う健康診断です。メタボリックシンドロームを早期に発見し、生活習慣病を予防することを目的としています。

健診費用(自己負担額)について

令和4年度の自己負担額は、佐賀県内で受診した場合、無料または1,210円です。自己負担額が実施機関ごとに異なりますが、健診内容に差はありません。
※佐賀県外で受診する場合、金額が異なる場合があります。

受診までの流れ

STEP1 受診券の受け取り

受診券は黄色の封筒で郵送します。▶▶▶

- 特定健康診査受診券を被保険者のご自宅に直接お送りします。(4月上旬)



STEP2 健診機関に予約

- 受診希望の健診機関に直接ご予約ください。
- 受診できる健診機関は協会けんぽホームページをご覧ください。

特定健康診査受診券▶▶▶

特定健康診査受診券	注 意 事 項
年 月 日交付	
特定健康診査受診券	

STEP3 健診の受診

- 受診券を発行した年度の年度末までに受診してください。
- 当日は、「特定健康診査受診券」「保険証」「受診費用(自己負担分)」が必要です。忘れずに持参してください。

がん検診も
受診しましょう！



がん検診は、健康増進法等に基づいて市町村が実施します。がん検診の日程等は、お住いの市町村の広報誌やホームページなどでご確認ください。佐賀県内の一部市町では、集団健診とがん検診を同時に受診できます。

健診ごとの検査項目の比較

項目			生活習慣病予防健診	労働安全衛生法に基づく定期健診	特定健診
診察	問診(既往歴、副薬歴、自覚症状、他覚症状、喫煙歴等)		○	○	○
	計測	身長	○	△	○
		体重	○	○	○
		標準体重・BMI	○		○
		腹囲	○	△	○
理学的所見(身体診察)		○	○	○	
血圧			○	○	○
脂質	総コレステロール定量		○		
	中性脂肪		○	▲	○
	HDL-コレステロール		○	▲	○
	LDL-コレステロール		○	▲	○
	non-HDLコレステロール		◇	◇	◇
肝機能	GOT(AST)		○	▲	○
	GPT(ALT)		○	▲	○
	γ-GTP(γ-GT)		○	▲	○
	ALP		○		
代謝系	空腹時血糖		○	▲	○
	ヘモグロビンA1c		●	■	●
	随時血糖		●	▲	●
	尿糖	半定量	○	○	○
	尿酸		○		
血液一般	ヘマトクリット値		○		■
	血色素判定		○	▲	■
	赤血球数		○	▲	■
	白血球数		○		
尿・腎機能	尿蛋白	半定量	○	○	○
	尿潜血		○		
	血清クレアチニン+eGFR		○	▲	■
生理学検査	心電図検査		○	▲	■
	眼底検査		■		■
	胸部レントゲン検査		○	△	
	喀痰細胞診		△	△	
	胃部レントゲン検査		○		
	胃内内視鏡検査		☆		
	視力		○	○	
	聴力			○	
その他保険 者が任意に 行う検査	HBs抗原		□		
	HCV抗体		□		
	便潜血反応		○		
	子宮頸がん(スメア方式)		☆		
	乳がん		☆		

○…必須項目

●…空腹時血糖の検査が実施できない場合ヘモグロビンA1cもしくは随時血糖で代用可能

□…以前検査を受けた事がない者

■…医師の判断により実施する項目

☆…希望により実施する項目

△…医師の判断により省略可能(省略条件は検査項目により異なる)

▲…医師の判断により省略可能(35歳及び40歳以上の者については必須項目)

◇…条件付きで実施する項目(中性脂肪が400mg/d以上や食後血糖の場合、LDLコレステロールの代わりに実施可能)

本サポートブックに関するお問い合わせ

担当部署	全国健康保険協会 佐賀支部 企画総務グループ
電話番号	0952-27-0612（企画総務グループ直通）
所在地	〒840-8560 佐賀市駅南本町6-4 佐賀中央第一生命ビル
ホームページ	https://www.kyoukaikenpo.or.jp/shibu/saga/



全国健康保険協会 佐賀支部

協会けんぽ