

ミライに繋がる

令和5年度

健康づくり好事例集



全国健康保険協会 徳島支部
協会けんぽ

目次

①	健康経営®が生み出す好循環	P1
②	協会けんぽと共に取り組む「健康事業所宣言」	P2
③	事例紹介 ※五十音順、敬称略	
	▶ 阿波製紙 株式会社	P3
	▶ 株式会社 NDK	P4
	▶ 株式会社 オカベ	P5
	▶ 株式会社 はなおか	P6
	▶ 株式会社 フジみらい	P7
	▶ 株式会社 マルハ物産	P8
	▶ 株式会社 未来	P9
	▶ 株式会社 ヤサカ	P10
	▶ 喜多機械産業 株式会社	P11
	▶ ニタコンサルタント 株式会社	P12
④	協会けんぽ徳島支部による健康サポート事業	P13
⑤	更に充実した健診で病気を予防	P14
⑥	健康づくりで保険料を抑制 インセンティブ制度	P15
⑦	健康経営優良法人2023 認定企業一覧	P16
⑧	健康事業所宣言エントリーシート	P17

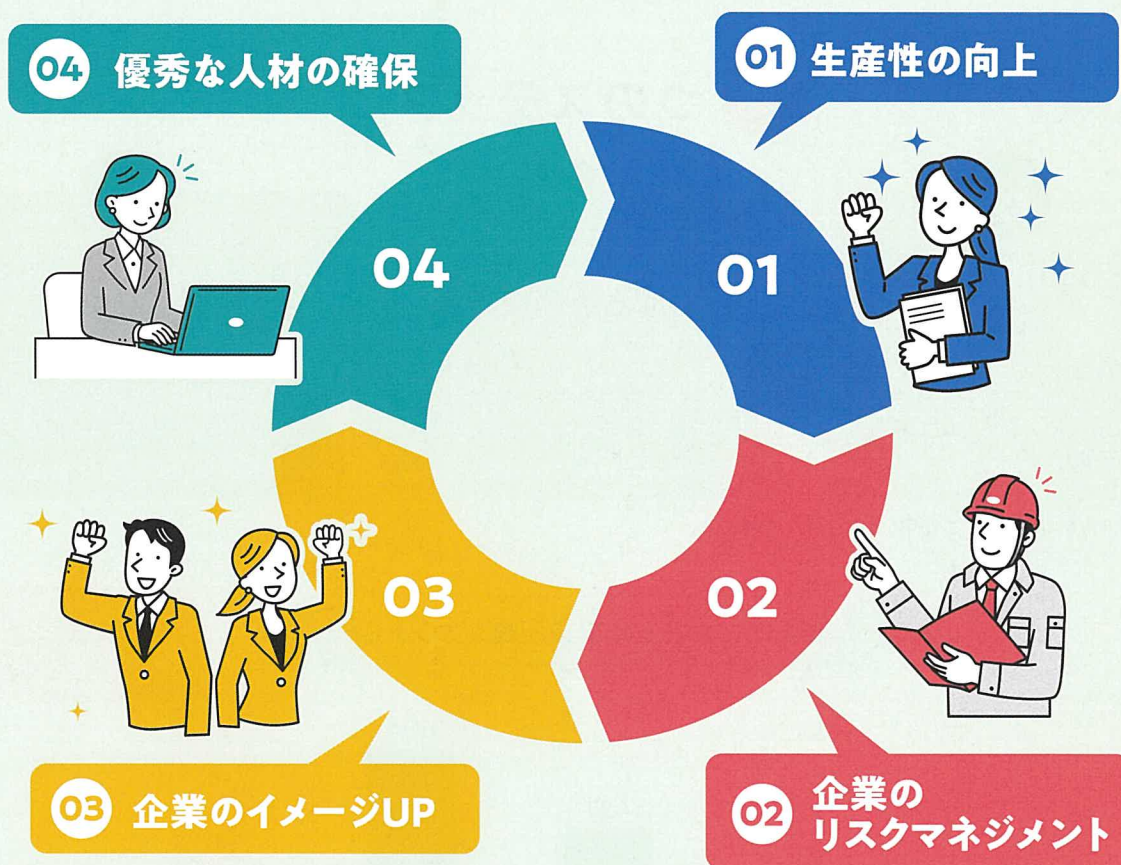


健康経営®が生み出す好循環

少子高齢化による労働人口減少、メンタル不調者・生活習慣病罹患者の増加による労働力低下…
いまや、人材・労働力の確保は、現代企業共通の課題と言えます。

そうした現状を背景に、従業員の健康管理を個人の問題ではなく、経営的視点で考え、戦略的に実践する経営スタイル、「健康経営®」が注目されています。

※「健康経営®」はNPO法人健康経営研究会の登録商標です



健康経営を実践することで、心身ともに元気な状態で働くことができ、さらに事故防止の効果もあります。また、企業の社会的なイメージを向上させることにも繋がり、リクルート面でもプラスの影響が期待できます。

本誌は、そうした健康経営に積極的に取り組まれている事業所様の中から、特に効果的な事例をご紹介します。

様々な業態の事例を掲載しておりますので、ぜひ貴社に合った取り組みを参考にいただき、健康経営にご活用ください。

協会けんぽと共に取り組む 「健康事業所宣言」

Q. 健康事業所宣言とは？

A. 「健康経営に関心があるけれど、何から始めればいいかわからない…」
「従業員の健康課題を解決するためのアドバイスが欲しい…」など、
健康経営に取り組む事業所様のお悩みを、協会けんぽ徳島支部が
一緒に考え、**解決をサポートする事業です。**

エントリーは簡単！ 3つのステップ

STEP
01

エントリーシートの 取得

協会けんぽ徳島支部
のホームページよりダウ
ンロード。またはご郵送
も可能です。

STEP
02

健康課題の把握

エントリーシートの取り
組み項目から、事業所と
して実践する項目をご選
択ください。

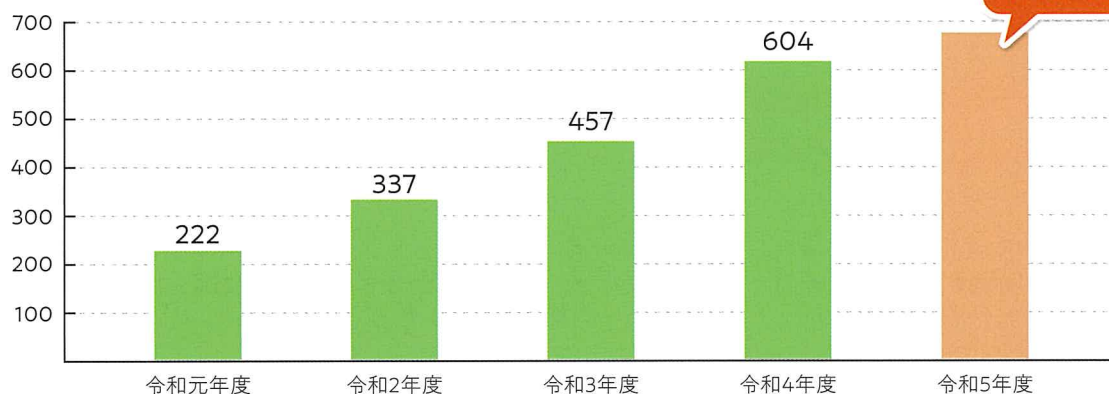
STEP
03

エントリーシートの 提出

協会けんぽへエント
リーシートを提出！一緒に
健康づくりに取り組みま
しょう。

※本誌P17をコピーしてご使用いただいても結構です。

年間100社以上の事業所様がエントリー！



**686社
エントリー中!**

※令和5年9月30日現在

次のページより、健康事業所宣言にエントリーしていただいている
事業所様の、効果的な取り組み事例をご紹介します！



阿波製紙 株式会社

業態区分

紙製品製造業

被保険者数

436名

所在地

徳島市南矢三町 3-10-18

取組のきっかけ・健康課題



メタボリックシンドローム(生活習慣病)該当者の割合が多いことが課題であり、特に脂質リスク保有者※の割合が徳島支部全体の平均と比較して高かった。また、ワークライフバランスの向上は会社全体としての課題であり、サポート施策の強化が必要であった。

※中性脂肪150mg/dL以上又はHDLコレステロール40mg/dL未満又は服薬ありに該当する方

取組の具体的な内容・ポイント



生活習慣病リスク保有者を低下させるため、特定保健指導該当者の内、動機付け支援の対象者に対してもメール・社内広報等を通じて受診勧奨を行った。また、社内独自に「イクボス宣言(経営者・管理職層が積極的に部下とコミュニケーションを図り、ワークライフバランスの向上を推進する宣言)」を掲げ、育児・介護等をはじめとした、休暇の取りやすい環境整備を進めた。

取り組み事例

☆イクボス宣言

私は、部下の育児・介護・ワークライフバランスを応援するため、以下の事項に積極的に取り組むことを宣言します。

1. 部下と積極的にコミュニケーションを取り、部下のことをよく理解します。
2. お互いさまの精神で助け合い、生き生きと仕事ができる職場環境を作ります。
3. 全員が仕事の効率化や生産性向上に取り組め、休暇が取得しやすい職場にします。
4. メリハリをついた仕事の進め方を習慣化し、残業を前提としない働き方に取組みます。

取組の結果・効果等

広報等を通じて特定保健指導の重要性を効果的に周知した結果、2022年度における初回実施率は、前年度と比較して60ポイント近く上昇した。また、情報通信アプリを用いた定期的な健康情報の発信、禁酒・食事制限アプリの提供などにより、社員のヘルスリテラシーの向上に繋がった。男性育休参画推進制度の導入、さらに「イクボス宣言」の浸透により、ワークライフバランスが向上し、男性の育児休暇取得率は約90%を達成した。

今後の課題・抱負

取組により、社員一人一人の健康意識が向上している中で、それを維持し、さらに増進させていくため、スポーツジムの補助金を負担する、社内自販機に健康飲料を追加するなどの現行のサポートを継続・拡大していく。具体的な数値目標として、特定保健指導の該当者率を、2025年度までに20%以下とすることを目指す。

協会からの一言コメント



健康課題の解決策として、協会の特定保健指導を上手にご活用いただいた好例かと思います。男性育休参画推進制度の導入や、「イクボス宣言」および研修等の取り組みにより男性の育児休暇取得率も非常に高く、ワークライフバランス向上の意識が社内へうまく浸透していると感じました。



株式会社 NDK

業態区分 電気機械器具製造業

被保険者数 104名

所在地 名西郡石井町高川原字高川原 1505

取組のきっかけ・健康課題

会社として、社員各個人の健康診断結果の確認により、数値的な健康状態は把握しているが、体力面のケア不足が課題であった。また、社員の年齢層が広く、年齢によって健康課題も異なるため、幅広く効果的な健康情報を発信する場の構築も必要であった。

取組の具体的な内容・ポイント

本社・営業所含め、全社的に体力測定ができるイベント(健康チャレンジデー)を開催した。ボール投げ、握力、片足立ち測定等、誰でも気軽に楽しく取り組める種目を取り入れ、また就業時間中に開催することで、可能な限り全社員が参加できる工夫を凝らした。また、健康情報の発信として、毎月の安全衛生委員会の内容をパワーポイントでまとめた健康管理資料と、議事録を社員に共有した。



取組の結果・効果等

健康チャレンジデーをきっかけに一人一人の運動意識が向上し、日常的に運動を継続する社員が増えた。また、チーム毎に結果を競い合う種目を設けるなどすることで、世代間をまたいだコミュニケーションの場になった。安全衛生委員会の議事録の発信は、PCやスマートフォン等で確認できるようデータで管理する他、PC等の操作に明るくない社員のために、ペーパーで出力したものを食堂の掲示板に掲示し、多くの社員が様々な手段で健康情報を取り入れられるようになり、社員のヘルスリテラシー向上に繋がった。

今後の課題・抱負

取り組みをきっかけに根付いた社員の運動習慣を、一過性のものではなく継続させていくことが新たな課題である。その後押しのため、社内で運動できるスペースや器具をさらに充実させる。また、新型コロナウイルスを含む感染症対策は継続した課題であり、社員の予防意識を低下させないため、安全衛生委員会を通して、健康づくりに役立つ情報の発信を継続していく。



協会からの一言コメント

運動促進イベントを、他事業所含め会社全体で行ったことや、議事録の発信方法を電子版・ペーパー掲示の二刀流にするなど、年齢問わず「社員全員」の健康意識を促進するための工夫が凝らされていると感じました。



株式会社 オカベ

業態区分

麺類製造業

被保険者数

105名

所在地

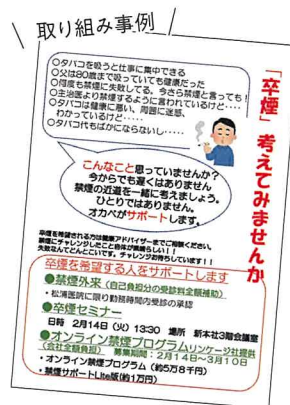
美馬郡つるぎ町半田東毛田 48

取組のきっかけ・健康課題

健康診断の受診率は100%近いが、受診後の対応が従業員任せになっていた。それに付随して禁煙に対する意識が低く、健康診断等で肺野に異常が見られる従業員が喫煙を続けている、などの問題も常態化していたため、受診後のサポート体制の強化が課題であった。

取組の具体的な内容・ポイント

保健師の資格を持った社員(健康アドバイザー)により、健康診断後に15分程度の面談を全社員に実施。その後も細かくケアを続け、健康意識・行動変容に繋がるサポートを意識。禁煙対策として、全従業員へ受動喫煙やたばこの害について衛生教育、屋内全面禁煙の施行、禁煙外来(勤務時間内の受診を承認)・委託会社によるオンライン禁煙プログラムの費用を会社が全額負担するなど、サポート体制を整えた。



取組の結果・効果等

健康アドバイザーによる定期的な健康ケアや、課題解決に向けた健康食品の提供の結果、従業員が前向きな健康意識を持つようになり、精密検査の受診率は80%に達した。また、外部委託機関主催の「卒煙セミナー」を4名の対象者が受講。内2名が卒煙を達成するなど、喫煙習慣のある従業員の意識が徐々に改善されつつある。

今後の課題・抱負

健康診断結果について、健康アドバイザーによる疾病予防の観点でのサポートを継続し、喫煙者に対しては、禁煙意識を醸成するべく、現行の施策を維持していく。また、プレゼンティズム(健康問題を抱えながら仕事をしている状態)の改善が今後の課題であり、社員へのアンケート等を通して、解消すべき健康問題を洗い出し、その解消を意識した施策の提供を図っていく。

協会からの一言コメント



専門的知識を持った「健康アドバイザー」による健康診断後のアフターケアが特徴ですが、知識の有無はもちろん、社員一人一人の健康課題を会社が「一緒に考える」姿勢こそが、課題改善に繋がった最大の要因であると感じました。



株式会社 はなおか

業態区分

総合工事業

被保険者数

75名

所在地

板野郡北島町鯛浜西ノ須 162-9

取組のきっかけ・健康課題

社員の「心」と「体」両方の健康維持が課題であり、現場中心の社員、事務所中心の社員など、仕事の内容・働き方により個々人の健康課題が異なる中、まずは年に一度の健康診断の受診率100%を目標とした。(前年度受診率97%)

取組の具体的な内容・ポイント

健診の受診率を向上させるため、検診車を会社へ招く巡回健診を導入し、「病院へ受診に行く煩わしさ」の解消による受診率向上を図った。また、受診を待つ間に社員同士でコミュニケーションを図る場にもなっている。さらに、社内チャットアプリを通じて、月に一度以上は健康づくりに繋がる情報を配信することで、社員のヘルスリテラシーの醸成を図った。



取組の結果・効果等

令和4年度の健診受診率は、育児休暇中の社員を除きほぼ100%を達成した。巡回健診時の待ち時間を、他社員とのコミュニケーションを取れる一種のイベントとして楽しむ社員も増えた。社員一人一人のヘルスリテラシーも向上し、特定保健指導・メタボリックシンドロームの該当者数も年々減少している。

今後の課題・抱負

引き続き社員の心と体の健康を維持していくことが課題であり、実施しているメンタルヘルス相談の内容の充実・クラブ活動の補助強化や、有給取得率の向上に向けた取り組みを充実させていく。さらに、社員の喫煙率を低下させることも課題の一つであり、喫煙対策アプリの周知を引き続き実施するなど、禁煙サポートにも力を入れて取り組んでいく。



協会からの
一言コメント

本来、億劫に感じることが多い健康診断を、巡回健診という工夫でその煩わしさを解消し、さらに待ち時間を楽しめる社員が増えたことは、「心」と「体」の健康維持を日頃より重視する同社ならではの結果であると感じました。



株式会社 フジみらい

業態区分 専門・技術サービス業
所在地 徳島市東沖洲 1-6-1

被保険者数 168名

取組のきっかけ・健康課題

社員に喫煙者、メタボリックシンドローム該当者が多く、さらに定期健康診断後の特定保健指導の実施率も低いことが課題であった。健康管理が個人任せになっていることが原因と考え、会社としてのサポート体制の再構築を図った。

取組の具体的な内容・ポイント

総務課で禁煙希望者に対して禁煙ワークシートを作成する、禁煙外来の詳細を紹介するなどし、禁煙成功者には祝いの金の贈呈を行うことで、取り組み意欲向上に努めた。また、運動不足解消の施策として、県が主催するウォーキングイベントに会社として年2回参加。さらに、健診・保健指導の改善として、胃カメラ・婦人科検診を全額会社負担とし、指導はWEB面談を推奨することで、実施率向上を図った。



取組の結果・効果等

令和4年度は4名が禁煙に成功し、今年度も8名の希望者が禁煙に取り組んでいる。検診の費用補助により、女性社員の乳がん・子宮頸がん検診の受診率が増加したほか、特定保健指導のWEB面談化により、実施率は前年度より13%の増加に繋がった。また、ウォーキングイベントへの参加がきっかけで、運動が習慣化した社員もあり、一人一人の健康意識も向上している。

今後の課題・抱負

社員が心身ともに健康であることが理想であり、会社としては既存の健康課題への対策を継続していく。加えて、社員同士が互いにコミュニケーションを取り合い、相互に影響を与えていく環境の構築が必要であり、全社的な健康づくりイベントを増加させるなど、個々人が楽しく前向きに健康増進に取り組めるきっかけを充実させる。



協会からの
一言コメント

4名が禁煙に成功した要因は、祝いの金の贈呈はもちろん、一番は総務課ご担当者様による、最初の一步を後押しする丁寧なフォローかと思います。個人の課題を、周囲がサポート(時に叱咤激励)する体制は、健康増進に限らず様々な業務に活かされると感じました。



株式会社 マルハ物産

業態区分

食料品製造業

被保険者数

56名

所在地

板野郡松茂町住吉字住吉開拓 4-3

取組のきっかけ・健康課題

社員への運動機会の提供に関して、時差出勤制度導入以前はラジオ体操等を行っていたが、始業時間の相違から近年実施できていなかったこともあり、運動による健康増進、および社員間のコミュニケーションを促進する全社的なイベント等の開催が課題であった。

取組の具体的な内容・ポイント

スポーツクラブの運営会社と協力し、全社を挙げてのスポーツ大会を開催。当日の司会進行・競技で使用する器具等の提供を一任することで、高くオリティかつ、全員が楽しめるイベントを意識した。また、社員間のコミュニケーション活性施策として「サンクスカード」制度(業務内外での同僚への感謝をカードに記入、社内に設置されたポストへ投函するもの)を導入した。



取組の結果・効果等

スポーツ大会には、56名中44名の従業員が参加し、部署・年齢をまたいだチーム編成にすることで、垣根を超えた交流の場となった。また、大会後にランニング等の運動を習慣化する社員が増えるなど、健康意識の改善が見られた。「サンクスカード」制度においては、提出されたカードの一部を社内で紹介することにより、社員が積極的に参加しやすい仕組みづくりを意識することで、制度自体を活気づけ、社員間のさらなるコミュニケーションの活性化にも繋がった。

今後の課題・抱負

取り組みによって改善された運動意識を維持・向上させることが課題であり、運動・コミュニケーション促進施策を継続する。また、昨年度より生命保険会社による健康増進サポートを導入しており、外部講師による定期的な健康セミナーの受講や、健康習慣アンケートの実施、アンケート結果のフィードバック等を受けることで、具体的な健康改善施策を提案し、社員一人一人のさらなる健康意識醸成を図っていく。



スポーツ大会の企画・運営の一部を外部の会社へ委託することで、本来事前の準備・当日の進行等に追われる「企画した社員」も含め、本当の意味で、参加した全社員が楽しんで健康促進に取り組めるイベントになっていると感じました。



株式会社 未来

業態区分 社会保険・社会福祉・介護事業

被保険者数 16名

所在地 阿波市吉野町柿原1-358-1

取組のきっかけ・健康課題

運動習慣や食事のバランスなど、従業員ひとりひとりの、健康意識レベルの向上が課題であった。仕事の性質上、社員が施設内を歩き回ることが多いため、日頃から歩行数は比較的多いが、直接的に健康増進に繋がる運動の促進・場の提供に取り組んだ。

取組の具体的な内容・ポイント

メンタルトレーニング、ウォーキング指導等の資格を持った従業員が、専門知識に基づいたアドバイスを、朝礼の時間を使って発信する場を設けた。また、私有のフットサルコート従業員に対し無料で開放することで、気軽に様々な運動ができる場を提供した。



取組の結果・効果等

健康情報の定期的な発信を継続した結果、従業員同士の日頃の会話の中でも健康に関する話題が増え、個々人の意識変化が見られた。また、食事のバランスによる美容への影響など、健康づくりをそれ以外へのモチベーションに繋げる社員が増えた。運動習慣に関しては、フットサルコートの無料開放をきっかけに個々に体操・ウォーキングを始める社員も増えるなど、自主的に改善を図る社員も増加した。

今後の課題・抱負

健康情報の発信の場として、定期的な研修やミーティングの開催など、全ての社員へ情報共有できる場を設けることが今後の課題である。そうした場を用いて、常駐している看護師からの専門的な助言を用いるなどし、健康増進の施策を強化していくとともに、一人一人が前向きな思考で仕事や健康づくりに取り組める職場環境づくりに努める。

協会からの一言コメント



私有のフットサルコートを無料開放されたことも非常に印象的ですが、メンタルトレーニングの観点から、従業員様が「前向きな気持ち」で健康課題と向き合う体制づくりを、常に事業所様として意識されていることが、最も特徴的なポイントであると感じました。



株式会社 ヤサカ

業態区分

その他の製造業

被保険者数

9名

所在地

海部郡牟岐町内妻古江 109-11

取組のきっかけ・健康課題



日々の健康管理が、従業員各個人任せになっており、事業所として詳細に把握する体制整備が充分ではなかった。従業員一人一人の体調を管理し、改善が必要であれば会社としてサポートする体制の整備が課題であった。

取組の具体的な内容・ポイント



日々従業員の健康状態を把握するため「従業員健康チェックシート」を独自に作成し、配布。当日の朝食摂取の有無やその内容、睡眠状態など19項目を毎日記入することで、日々の些細な変化を敏感に察知し、改善が必要であればすぐにサポートできる仕組みづくりを意識した。また、当人だけでなくそのご家族にも、直筆の手紙を通して健康改善の重要性を周知した。



取組の結果・効果等

チェックシートの記入により、自身の健康状態が毎日可視化されることで、社員一人一人の日々の健康意識が改善された。また、チェックシートの回答をもって、事業所から健康に関する適切アドバイスが可能となったことで、複数の社員の血圧やコレステロール値の低下に繋がった。また、ご家族が作る従業員の弁当に野菜類が増えるなど、当人以外の食生活に対する意識変容にも繋がった。

今後の課題・抱負

チェックシートを用いなくとも、社員一人一人が自主的に健康を考えられるような意識の醸成が課題である。課題解消に向け、福利厚生の充実(インフルエンザワクチン・コロナウイルスワクチンの接種費用や、健診の結果、悪玉コレステロール値や中性脂肪値の高い社員の、血液検査費の一部補助)を実施していく。



協会からの
一言コメント

健康状態の悪化は、目に見えない部分で進行するケースも少なくありません。健康チェックシートの記入を単発的にではなく、毎日促すことは、自分自身でも気づかない体の異変に、素早く気付く重要なきっかけになっていると感じました。



喜多機械産業 株式会社

業態区分 卸売業

被保険者数 247名

所在地 徳島市庄町 3-16

取組のきっかけ・健康課題

社員の健康こそ会社の健康と捉え、会社として様々な健康増進に関わる取り組みを行ってきた。社員個々が、体の状態を知ることから始まり、健康づくりや病気への予防意識を持つこと、また、禁煙への意識付けが課題であった。

取組の具体的な内容・ポイント

各部署に健康づくり担当者を配置し、社内チャット等を通じて健康情報を発信、ヘルスリテラシー向上を図った。また、社員への健康アンケートをもとに、パーソナルトレーナーによるオリジナル動画を作成、毎月2回配信した。さらに、社内完全禁煙を目指し、2021年から本格的に対策を開始。年度ごとに段階的に禁煙への対策を行い、禁煙外来治療費を補助するなど、無理のない卒煙を目指している。



取組の結果・効果等

健康セミナー開催、健康情報の配信等を継続した結果、一人一人のヘルスリテラシーが向上し、健診後の再検査受診者の増加、運動習慣定着者の増加等に繋がった。禁煙への対策においては、今年度より電子タバコを含めた勤務時間内禁煙を実施。四半期ごとに行う喫煙率調査の結果、2023年7月時点での喫煙率は23%と、昨年10月より6ポイント近く低下した。

今後の課題・抱負

現行の予防策・健康づくり支援策を継続するとともに、社員一人一人が自主的に健康づくりに取り組む土壌づくりの強化が課題である。業務と同様「やらされている」という意識を持たせない工夫が重要と考え、「できることから徐々に楽しく」取り組める施策を充実させていく。また、継続した課題である禁煙への取組としては、2025年4月までに全喫煙者の卒煙＝社内喫煙率0%を目指し、対策・支援を継続していく。



喫煙問題は多くの事業所様が抱える健康課題の一つではありますが、長期的に非常に細かく計画を策定され、かつ計画通り実践されている好例かと思います。ご本人様の努力はもちろん、「やらされている」意識を持たせない事業所様側の想いが根幹にあることが、最大の成功要因であると感じました。



ニタコンサルタント 株式会社

業態区分

専門・技術サービス業

被保険者数

138名

所在地

徳島市川内町鈴江西38-2

取組のきっかけ・健康課題

社員の肥満率(BMI25以上)が高いことが課題であった。中期的な目標計画を立て、2027年度にはBMI25以上の社員の占める割合を26%まで低下させることに加え、社員のヘルスリテラシー醸成のため、高血圧の社員の健康管理や、定期健康診断の受診率向上(目標:100%)を目指すこととした。

取組の具体的な内容・ポイント

健康経営推進委員会を設置し、中長期的な視点で健康づくり計画を策定。その一環のBMI指数低下策として、削減率の高い社員へ記念品等を贈呈することで、取り組み意欲向上を図った。さらに社内ポータルサイトで月1回以上の健康情報の発信や、現場作業員への血圧管理の徹底により、社員のヘルスリテラシー醸成を図った。



取組の結果・効果等

社内におけるBMI25以上の社員の割合が、昨年度と比較して2.5ポイント低下し、徐々に効果が現れつつある。また、現場作業員への血圧管理を徹底し、高血圧者には現場作業を中止させるなどすることで、現場社員の健康管理が習慣化された。ポータルサイトを利用した健康情報の発信により、社員一人一人の健康意識が向上したことも手伝って、2022年度の定期健康診断の受診率は97.7%となった。

今後の課題・抱負

引き続きBMI25以上の社員割合の低下が課題であり、社内への運動器具の設置等により運動機会を増進させると共に、血圧管理をはじめとした、現場作業員の健康管理の習慣化・維持を図っていく。また、社内ポータルサイトを活用した健康情報発信を月1回以上継続していく中で、より社員が興味をもち、主体的に健康づくりに取り組めるような内容・レイアウト等を意識していく。



協会からの
一言コメント

肥満率の低下という時間のかかる健康課題ではありますが、委員会の中で非常に具体的な中長期計画を立てられていました。また、健康情報発信の際の記事レイアウトに、前年度と比較して「見やすい」と感じる工夫が多数見られ、受け取られる社員様の立場に立った構成であると感じました。

協会けんぽ徳島支部による 健康サポート事業

ご紹介させていただいた中には、協会けんぽの健康サポート事業をご活用いただいている事業所様もいらっしゃいます。健康経営のサポートツールとして、ぜひ積極的にご利用ください。

「健康事業所宣言」エントリー事業所様限定



特典01

トクしま健康事業所サポート

健康増進関連事業を展開している企業様にご協力いただき、健康づくりに関する様々な特典サービスが受けられる制度です。

特典02

オンライン健康づくり講座

腰痛予防や食生活改善、メンタルヘルス対策など、職場の健康課題解消や従業員様の健康づくりにご活用いただきやすい講座を、無料で受講いただけます。

※令和5年度は30事業所様限定

特典03

健康情報誌

健康づくりに関する情報が満載の「健康情報誌」を、四半期に一度発送しております。社内掲示等により共有していただくほか、安全衛生委員会等での資料としてもご活用いただけます。



ご登録いただいた
すべての事業所様へ

メールマガジンによる健康情報の配信

協会けんぽ徳島支部のメールマガジン「知っとくマガジン」にご登録いただくと、月に1回お得な健康情報を配信いたします。一般的な健康情報だけでなく、保健師・管理栄養士によるコラムや、季節の健康食事レシピなど、社内で共有していただきやすい内容となっておりますので、ぜひ登録をご検討ください!



▲
ご登録はこちら

更に充実した健診で病気を予防

運動不足、食生活の乱れ、喫煙、過度な飲酒等の不適切な生活の積み重ねが原因で引き起こされる「生活習慣病」。その予防を目的とした「生活習慣病予防健診」の自己負担額が、令和5年度より更に軽減されました。

健康経営＝従業員の健康管理の第一歩として、ぜひ生活習慣病予防健診をご活用ください。

スタート
しました

生活習慣病予防健診等の自己負担の軽減

一般健診
対象:35歳～74歳の被保険者(ご本人)

軽減前

最高

7,169円

→

軽減後

最高

5,282円

協会けんぽの生活習慣病予防健診は、

血圧測定 血液検査 尿検査 心電図検査
胸部レントゲン検査 胃部レントゲン検査
便潜血反応検査

メタボリックシンドロームとともに

5大がん 肺 胃 大腸 子宮 乳房 までカバー!

※子宮頸がん検診、乳がん検診は、別途自己負担が必要です。

※メタボリックシンドロームとは、お腹まわりに内臓脂肪がたまることで悪玉のホルモンが分泌され、高血圧・高血糖・脂質異常等が起こり、生活習慣病になりやすくなっている状態のことです。

付加健診

軽減前

最高

4,802円

軽減後

最高

2,689円

令和6年4月より、付加健診の対象年齢について、
現行の40歳、50歳に加え、
45歳、55歳、60歳、65歳、70歳も対象になります。
来年度から対象年齢も充実 ※付加健診

※付加健診とは、節目の年齢において、肝臓、胆のう、腎臓といった腹部の臓器の様子を調べるための腹部超音波検査や、高血圧・動脈硬化などを見つける手がかりとなる眼底検査といった、より詳細な健診です。

子宮頸がん検診、乳がん検診、肝炎ウイルス検査の自己負担も同様に軽減します。

健診を受けた後の行動こそが大切です!

健診

異常なし

引き続きの
健康づくり、
毎年の健診を!



生活習慣の改善が必要

特定保健指導を利用しましょう!

特定保健指導って?

健診の結果、メタボリックシンドロームのリスクのある40歳～74歳までの方を対象に行う健康サポートです。健康に関するセルフケア(自己管理)ができるように、健康づくりの専門家である保健師または管理栄養士が寄り添ってサポートします。

医療機関への受診が必要

医療機関に早期受診を!

未治療者への受診勧奨

協会けんぽでは、健診の結果、血圧値、血糖値、LDL(悪玉)コレステロール値が「要治療」「要精密検査」と判定された方で、医療機関への受診が確認できない方へ受診をお勧めするご案内をお送りしています。

※令和6年10月より、被扶養者(ご家族)にも医療機関への受診の案内をお送りします。

健康づくりで保険料を抑制 インセンティブ制度

健診を受診することは、皆様の心身の健康だけでなく、健康保険料率(以下、保険料率)の低下=金銭面の健康にも繋がる可能性があります。そのための仕組みが、「インセンティブ制度」です。

Q. インセンティブ制度って？

- A.
- ① 5つの評価指標に基づき、47都道府県支部を順位付けします。
 - ② 上位15支部には、順位に応じてインセンティブ(報奨金)が付与され、翌々年度の保険料率が引き下げられます。
(例)令和3年度の取り組み実績⇒令和5年度の保険料率に反映
 - ③ 制度の財源とするために、全支部の保険料率に0.01%を上乗せします。

インセンティブ付与のための5つの評価指標と 令和3年度の徳島支部の実績(順位)



健康経営優良法人2023

認定企業一覧

健康経営優良法人認定制度とは、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、経済産業省による制度です。

「健康経営優良法人2023」においては、協会けんぽ徳島支部加入の事業所から、「大規模法人部門」、「中小規模法人(ブライト500)」、「中小規模法人部門」を合わせて106社が認定されました。

健康経営優良法人(中小規模法人部門)の認定要件として「健康事業所宣言」へのエントリーが必須です。ぜひエントリーの上、さらなるステップアップとして健康経営優良法人の認定を目指しましょう。

大規模法人部門

阿波製紙株式会社	社会福祉法人健祥会
社会福祉法人緑風会	社会福祉法人青嵐会
社会福祉法人育英福祉会	ノヴィルホールディングス株式会社
日本フネ株式会社	

中小規模法人部門(ブライト500)

喜多機械産業株式会社
株式会社フジタ建設コンサルタント

中小規模法人部門

アービック有限会社	株式会社エムアイシー	四国部品株式会社	富田製薬株式会社	有限会社松本会計センター
アイフォレストコンサルティング株式会社	社会福祉法人大原福祉会	篠原石油株式会社	仲野産業株式会社	株式会社マルハ物産
アイル保険サービス株式会社	岡田企画株式会社OKスポーツクラブ	住宅設備アシスト株式会社	にしき運送株式会社	三笠電機株式会社
東海運株式会社	株式会社岡部機械工業	税理士法人すばる会計	ニタコンサルタント株式会社	株式会社三木組
阿南緑化有限会社	株式会社桶幸ウチダ造花	有限会社すみれ	有限会社日栄工業	三木資源株式会社
株式会社阿北自動車教習所	株式会社オプトピア	船場化成株式会社	日新酒類株式会社	有限会社みどり清掃
株式会社アルス製作所	株式会社カスコ	相互産業株式会社	株式会社パッケージ松浦	港産業株式会社
阿波スピンドル株式会社	株式会社河野メリクロン	大垂ツール工学株式会社	株式会社はなおか	南建設株式会社
あわふじ株式会社	岸田工業株式会社	太陽エフ・ディ株式会社	有限会社浜中建設	株式会社未来
株式会社ANSIN	株式会社グローバル・アシスト	株式会社ツーピースコーポレーション	有限会社ハマヤ保険事務所	株式会社矢田製作所
株式会社いさわ	さくら社会保険労務士法人	株式会社TIS&トータルプランニング	株式会社ヒラノファステック	株式会社山全
石原水道工業株式会社	さくら税理士法人	Dライフサポート株式会社	株式会社ファイン	山田電建株式会社
株式会社井上組	株式会社さくらビジネスサービス	株式会社テクノスモトキ	株式会社ファルコン	社会福祉法人揺籃福祉会
株式会社ウェル	サブロン建材工業株式会社	東邦アート株式会社	株式会社福井組	株式会社ヨコタコーポレーション
株式会社エーテック	三晃産業株式会社	東邦フィルム株式会社	藤西阿観光株式会社	株式会社ヨコタホーム
株式会社エコー建設コンサルタント	株式会社サン保険コンサルタント	東洋警備保障株式会社	藤田商事株式会社	株式会社リブレイス
株式会社エコリース	三和空調株式会社	株式会社徳島エムテック	富士ファニシア株式会社	株式会社ワイ・ビー・ケイ工業
株式会社エスディーセンター	三和プラントエンジニアリング株式会社	一般社団法人徳島県医師会	株式会社補償実務	五十音順 敬称略
株式会社NDK	株式会社CF	徳島県教育印刷株式会社	株式会社ボン・アーム	
株式会社エフ設計コンサルタント	株式会社シケン	徳島商工会議所	株式会社松家製作所	

健康事業所宣言エントリーシート

下記の項目について取り組むことを宣言します

必須項目



被保険者(35歳以上)の健診受診率を**80%以上**とする

(40歳以上で協会けんぽの生活習慣病予防健診以外を受診している場合は、健診データを提供する)



被保険者の特定保健指導実施率を対象者に対し、**30%以上**とする

1~23の項目から**1つ以上選択し、チェック** ☒ してください

選択項目

A 身体活動・運動

1. 全員でラジオ体操やストレッチをする ☐
2. 階段を使うよう呼びかける ☐
3. アプリ等を活用した、ウォーキングの推奨 ☐
4. 徒歩や自転車通勤を奨励する仕組みをつくる ☐
5. 職場に運動するスペースや器具を設置する ☐
6. 社内スポーツ大会等の運動イベントを開催する ☐
7. その他 ☐

B 食生活・栄養

8. 食事の摂り方を従業員へ周知する ☐
9. アルコールが与える体への影響を従業員へ周知する ☐
10. 自動販売機の飲料を、無糖・低糖・低カロリーのものに変更する ☐
11. その他 ☐

C こころの健康・休養

12. メンタルヘルスに関する情報提供を実施する ☐
13. 時間外勤務の抑制へ取り組む ☐
14. 休暇取得割合を増やすための計画・管理の徹底 ☐
15. コミュニケーションが取りやすい社内環境の整備 ☐
16. ストレスチェックを実施する ☐
17. その他 ☐

D たばこ

18. たばこの害を従業員へ周知する ☐
19. 就業時間内の禁煙、喫煙時間を設ける ☐
20. 研修や禁煙月間の設定をする ☐
21. 建物内禁煙または建物内完全分煙を実施する ☐
22. 屋外喫煙場所は、建物入口から10m以上離す ☐
23. その他 ☐

その他(番号:7,11,17,23)にチェックされた場合、具体的な取り組み内容をご記入ください。

()

宣言日:令和 年 月 日

事業所所在地:

事業所名称:

事業主氏名:

連絡先電話番号:

ご担当者(健康保険委員)様氏名:

※健康保険委員未登録の場合は同時にご登録いたします

保険証の記号・番号:

記号

番号

メールマガジン登録用メールアドレス:

@

エントリーきっかけ:

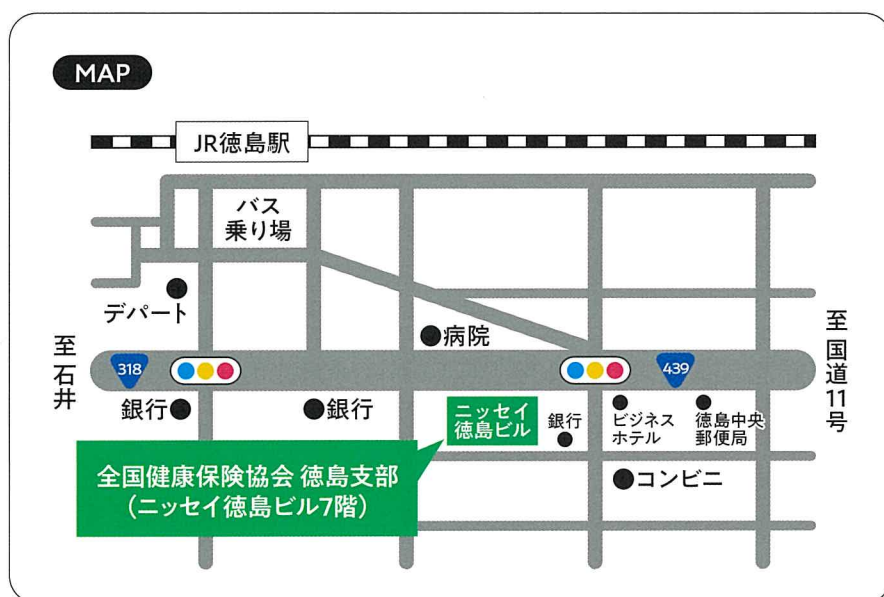
(当てはまる物に○をしてください)

①保健師等協会職員 ②保険会社等 ③セミナー ④知人等紹介 ⑤この文書 ⑥その他()

事業所名、所在地等の情報について協会けんぽ徳島支部ホームページへの掲載を希望しない場合は、右の☐にチェックしてください。



＼ 協会けんぽ 徳島支部のご案内 ／



所在地 〒770-0841
徳島県徳島市八百屋町2丁目11 ニッセイ徳島ビル 7F

TEL 088-602-0250 (代表) **FAX** 088-602-0717

受付時間:午前8時30分より午後5時15分まで(土日祝日・年末年始を除く)

