

／ 企画総務グループ ／

～健康経営への第一歩～ 徳島支部健康事業所宣言について



「～健康経営への第一歩～ 徳島支部健康事業所宣言
について」ご説明させていただきます。

健康経営とは？

従業員の健康を経営上の財産と捉え、積極的に従業員の健康づくりをサポートすることで、企業の成長を目指す経営スタイルのことです。
積極的に健康経営を実践している企業を認定する制度「健康経営優良法人」の認定企業数は年々増えており、離職率の低下や就活の決め手に繋がることから、「健康経営」に対する注目度が非常に高まっています。



耳にしたことがある、もしくはロゴマークを見たことがある方も多いのではないのでしょうか？

企業が抱える 健康課題とリスク



健康経営の実践で解決！



こうした「企業が抱える健康課題とリスク」を解決するためにも、「健康経営の実践」は非常に効果的です。

健康事業所宣言とは？

「わたしの会社は社員の健康のために
〇〇に取り組めます！」と
企業（経営者）が**社内外に宣言し、**
協会けんぽのサポート等を利用しながら
会社全体の健康づくりに取り組むことです。



企業が社内外に宣言し、協会けんぽのサポート等を利用しながら会社全体の健康づくりに取り組むことです。

健康事業所宣言エントリー事業所数



888社
エントリー中！
※令和6年10月末時点



令和6年10月末時点ではなんと「888社」となりました。

「健康事業所宣言」のエントリー方法

手続き方法はとても簡単！

「健康事業所宣言エントリーシート」を

ご記入のうえ、**協会けんぽ徳島支部**へ

FAXするだけで完了です。

▲ 協会けんぽ徳島支部行き 【FAX】088-602-0717 ▲

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	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

選択項目 1～23の項目から**1つ以上選択**し、チェック ☒ してください

A 身体活動・運動	B 食生活・栄養
1. 全員でラジオ体操やストレッチをする ☐	8. 食事の摂り方を従業員へ周知する ☐
2. 階段を使うよう呼びかける ☐	9. アルコールが与える体への影響を従業員へ周知する ☐
3. アプリ等を活用した、ウォーキングの推奨 ☐	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 ☐
4. 徒歩や自転車通勤を奨励する仕組みをつくる ☐	11. その他 ☐
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 ☐	

C こころの健康・体調	D たばこ
12. メンタルヘルスに関する情報提供を実施する ☐	18. たばこの害を従業員へ周知する ☐
13. 時間外勤務の抑制へ取り組む ☐	19. 就業時間内の禁煙、喫煙時間を設ける ☐
14. 休暇取得割合を高めるための計画・管理の徹底 ☐	20. 研修や禁煙月間の設定をする ☐
15. コミュニケーションが取りやすい社内環境の整備 ☐	21. 建物内禁煙または建物内完全分煙を実施する ☐
16. ストレスチェックを実施する ☐	22. 屋外喫煙場所は、建物入口から10m以上離す ☐
17. その他 ☐	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。※裏面に取り組み例がごさいます。

()

宣言日：令和 年 月 日



「健康事業所宣言エントリーシート」に必要事項を記入のうえ、協会けんぽ徳島支部へFAXするだけで完了です。

「健康事業所宣言」のエントリー方法

●健康事業所宣言エントリーシート (徳島支部 HPよりダウンロードいただけます)

必須項目

「被保険者(35歳以上)の
健診受診率80%以上とする」、
「被保険者の特定保健指導実施率を
対象者に対して30%以上」

▲ 協会けんぽ徳島支部行き 【FAX】088-602-0717 ▲

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	選択項目
☒ 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)	1～23の項目から1つ以上選択し、チェック ☒ してください
☒ 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	

A 身体活動・運動	B 食生活・栄養
1. 全員でラジオ体操やストレッチをする ☐	8. 食事の摂り方を従業員へ周知する ☐
2. 階段を使うよう呼びかける ☐	9. アルコールが与える体への影響を従業員へ周知する ☐
3. アプリ等を活用した、ウォーキングの推奨 ☐	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 ☐
4. 徒歩や自転車通勤を奨励する仕組みをつくる ☐	11. その他 ☐
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 ☐	

C ここからの健康・体調	D たばこ
12. メンタルヘルスに関する情報提供を実施する ☐	18. たばこの害を従業員へ周知する ☐
13. 時間外勤務の抑制へ取り組む ☐	19. 就業時間内の禁煙、喫煙時間を設ける ☐
14. 休暇取得割合を確保するための計画・管理の徹底 ☐	20. 研修や禁煙月間の設定をする ☐
15. コミュニケーションが取りやすい社内環境の整備 ☐	21. 建物内禁煙または建物内完全分煙を実施する ☐
16. ストレスチェックを実施する ☐	22. 屋外喫煙場所は、建物入口から10m以上離す ☐
17. その他 ☐	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。※裏面に取り組み例がごさいます。

()

宣言日: 令和 年 月 日



まず、全事業所様へ必須で取り組んでいただく「必須項目」として、

「健康事業所宣言」のエントリー方法

●健康事業所宣言エントリーシート (徳島支部 HPよりダウンロードいただけます)



(徳島支部HP)

健康づくりに向けて
取り組む項目を選択！

▲ 協会けんぽ徳島支部行き 【FAX】088-602-0717 ▲

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	選択項目
☒ 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）	1～23の項目から1つ以上選択し、チェック ☒ してください
☒ 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	

A 身体活動・運動	B 食生活・栄養
1. 全員でラジオ体操やストレッチをする ☐	8. 食事の摂り方を従業員へ周知する ☐
2. 階段を使うよう呼びかける ☐	9. アルコールが与える体への影響を従業員へ周知する ☐
3. アプリ等を活用した、ウォーキングの推奨 ☐	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 ☐
4. 徒歩や自転車通勤を奨励する仕組みをつくる ☐	11. その他 ☐
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 ☐	

C こころの健康・体調	D たばこ
12. メンタルヘルスに関する情報提供を実施する ☐	18. たばこの害を従業員へ周知する ☐
13. 時間外勤務の抑制へ取り組む ☐	19. 就業時間内の禁煙、喫煙時間を設ける ☐
14. 休暇取得割合を高めるための計画・管理の徹底 ☐	20. 研修や禁煙月間の設定をする ☐
15. コミュニケーションが取りやすい社内環境の整備 ☐	21. 建物内禁煙または建物内完全分煙を実施する ☐
16. ストレスチェックを実施する ☐	22. 屋外喫煙場所は、建物入口から10m以上離す ☐
17. その他 ☐	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。※裏面に取り組み例がごさいます。

()

宣言日：令和 年 月 日



それに加えて、事業所様の健康課題に合わせて取り組み内容を1つ以上選んでいただく「選択項目」がございます。

「健康事業所宣言」のエントリー方法

事業所の
受付や
HP等に！

●健康事業所宣言認定証

(手続き完了後、事業所様へお送りいたします。)



(徳島支部HP)

選択された取り組み
内容を反映します。
社内外へのPRに
ご活用ください！

全国健康保険協会 徳島支部

健康事業所宣言認定証

御社が下記の項目について、健康づくりのために取り組む
ことを宣言されたことについて認定いたします。

- ☐ 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。
- ☐ アルコールが与える体への影響を従業員へ周知する。
- ☐ コミュニケーションがとりやすい社内環境の整備。
- ☐ 食事の摂り方を従業員へ周知する。
- ☐ 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。

令和 年 月 日

全国健康保険協会徳島支部

支部長 ○○ ○



全国健康保険協会 徳島支部
協会けんぽ



「健康づくりに取り組んでいる会社」であると、
社内外へのPRに繋がります。

健康事業所宣言後のサポート内容(一部)



令和6年度 協会けんぽ 徳島支部「健康宣言事業所」様対象

オンライン健康づくり講座のご案内

肩こり・腰痛予防や食生活改善、メンタルヘルス対策などの職場の健康課題の解消や従業員様の健康づくりに是非ご利用ください。

先着30名様 無料

項目	番号	テーマ	講座の概要
身体活動・運動	1	動作のクセを見直す腰痛対策	立つ・しゃがむ(歩く等の動作)をする方法を学びます。腰痛の発生する仕組みも理解し、腰痛対策のためのエクササイズを体験します。
	2	ストレスや作業姿勢による肩こりの対策	職場のパフォーマンス低下を防ぐ肩こりの正体とは？肩と首の筋肉をゆるめ、緊張をゆるめる運動エクササイズを行います。
	3	運動経験ゼロでも座ってできる運動不足対策	有酸素運動・筋力トレーニング・ストレッチ体操を組み合わせたプログラムを提供します。自身の体力に合わせたカスタマイズ方法も伝えます。
	4	元気に働くためのゆっくストレッチ	心理的なストレスと筋肉が緊張するストレス反応を知り、固くなった筋肉をゆるめるテクニックを体験します。
食事・栄養	5	ゼロカロリー・低カロリー食材で体重管理・健康管理	ゼロカロリーや低カロリー食材の活用方法、食事のボリュームを減らすためのカロリーを落とす方法を、クイズ形式を盛り込んで学びましょう。
	6	コンビニや外食の上手な活用方法	お惣菜の食品成分表示の読み方や食材の選び方を通じて栄養バランスを整える方法を楽しく学びます。
	7	温んで食べて脂肪燃焼サポート	カロリーと体脂肪の燃焼など脂肪燃焼のメカニズムを知り、脂肪を減らすために必要な栄養素を学びます。栄養補助食品の活用方法もご紹介いたします。
メンタル	8	睡眠を導いて明日をもっと元気に！	睡眠のメカニズムを知り、睡眠の質を高めるポイントを学びます。自分自身の睡眠改善ポイントを知り、自分自身に合った睡眠改善方法を学びます。
	9	コミュニケーションで組織を活性化！心理的安全性を考える	組織の心理的安全性の定義や取り入れることで得られるメリットを学びます。また、組織で使えるコミュニケーション具体例をご紹介します。
その他	10	タバコはなくても大丈夫	タバコの害、健康のデメリット、リスクをご紹介します。また、禁煙方法や禁煙治療をご紹介します。職場全体で禁煙を推進する風土を醸成します。
	11	健診結果の見直しで持続可能な健康づくり	健診結果はあなたの大切な健康情報です。生活習慣病のリスクを減らすための目標設定や行動計画で、今からできる健康づくりをスタートしましょう。
	12	年齢に負けない「脳力」と「体力」をつくる！	認知機能対策について学び、若い時期からの対策を身に付けましょう。脳活動につながる運動(デュアルタスクトレーニング)や脳トレを体験します。

健康事業所宣言



続いて、徳島支部の健康事業所宣言エントリー後のサポート内容です。

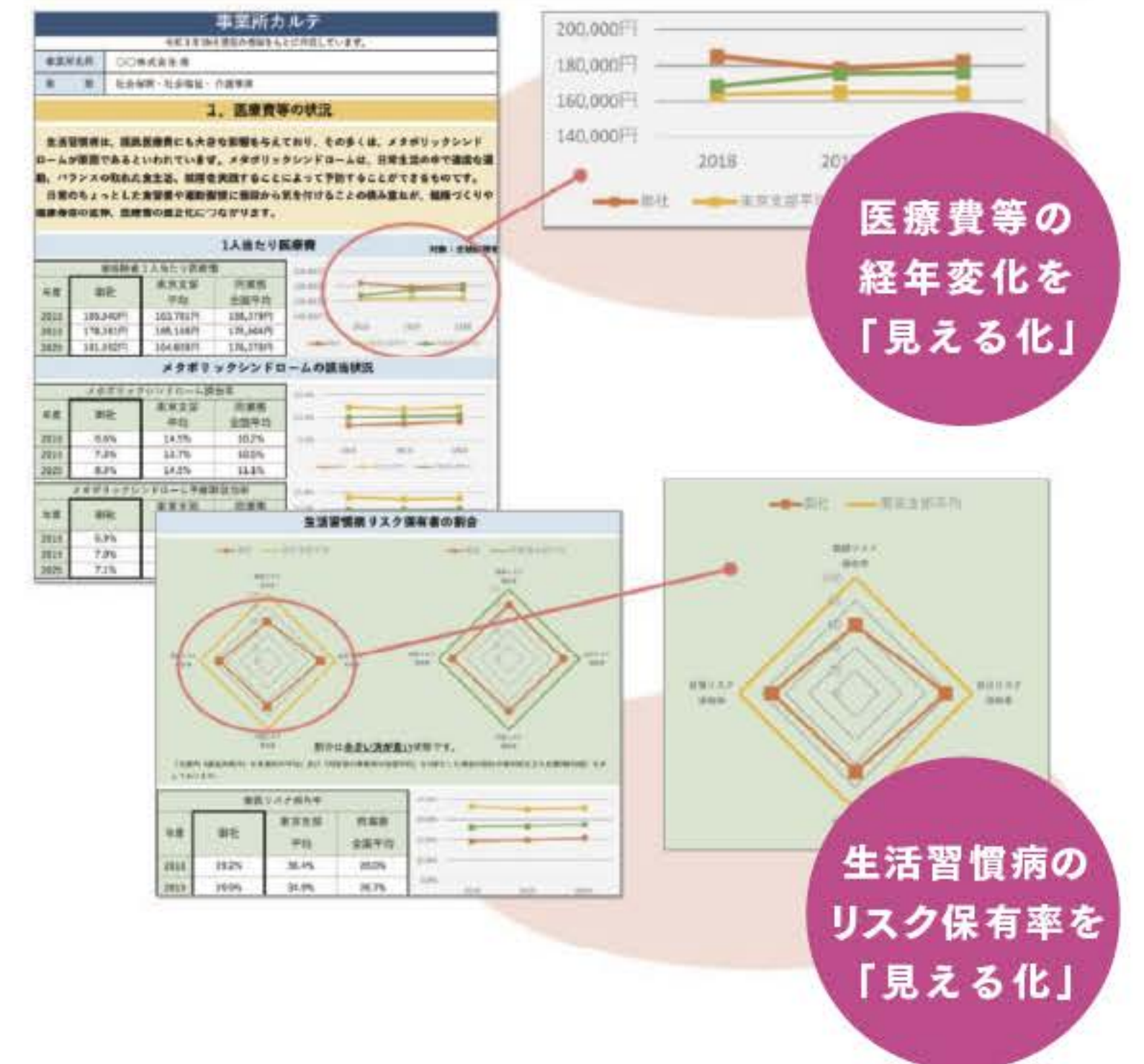
健康事業所宣言後のサポート内容(一部)

①「事業所(健康度)カルテ」

事業所ごとの健康課題が見える化！

健診結果および従業員の食生活や生活習慣等について、数値やグラフ、レーダーチャート等で見える化した小冊子を提供いたします。

※事業所の規模等に応じて、業態別の「健康度カルテ」を提供いたします。



①「事業所(健康度)カルテ」 健診結果や問診票等より、事業所ごとの健康課題が見える化したものです。

健康事業所宣言後のサポート内容（一部）

②「オンライン健康づくり講座」

健康づくりの専門家による無料講座

運動・食事・メンタルヘルスなど、12種類の中から好きな講座を1つ受けられます。
職場の健康づくりのお取組みにぜひご活用ください！

※先着30社様無料で枠数残りわずか！



②「オンライン健康づくり講座」 健康づくりの専門家による、Zoomを用いたオンラインでの健康講座です。

令和6年度 協会けんぽ 徳島支部「健康宣言事業所」様対象

オンライン健康づくり講座のご案内

肩こり・腰痛予防や食生活改善、メンタルヘルス対策などの職場の健康課題の解消や従業員様の健康づくりに是非ご利用ください。



先着30社様 無料

項目	番号	テーマ	講座の概要
身体活動・運動	1	動作のクセを見直す腰痛対策	立つ・しゃがむ・歩く等の動作を楽にする方法を学びます。腰痛の発生する仕組みを理解し、腰痛対策するためのエクササイズを体験します。
	2	ストレスや作業姿勢による肩こりの対策	職場のパフォーマンス低下を招く肩こりの正体とは？肩と首の筋肉をゆるめ、緊張をゆるめる姿勢ポジションを作りましょう。
	3	運動経験ゼロでも座ってできる運動不足対策	有酸素運動・筋力トレーニング・ストレッチ体操を組み合わせたプログラムを体験します。自分の体力に合わせたカスタマイズ方法も伝授します。
	4	元気に働くためのゆっくりストレッチ	心理的なストレスと筋肉が緊張するストレス反応を知り、硬くなった筋肉をゆるめるテクニックを体験します。
食事・栄養	5	ゼロカロリー食材で体重管理・健康管理	ゼロカロリーや低カロリー食材の活用方法、食事のボリュームを減らすのにカロリーを落とす方法を、クイズ形式を取り入れながら学びましょう。
	6	コンビニや外食の上手な活用方法	お惣菜の食品成分表示の確認方法や食材サイズを通じて栄養バランスを改善する方法を楽しく学びます。
	7	選んで食べて脂肪燃焼サポート	カロリーと体脂肪の関わりと脂肪燃焼のメカニズムを知り、脂肪を減らすために必要な栄養素を考えます。栄養補助食品の活用のコツもご紹介いたします。
メンタル	8	睡眠を見直して明日をもっと元気に！	睡眠のメカニズムを知り、睡眠の質を高めるポイントを学びます。自分自身の「睡眠タイプ」を知り、自分に合った対処法について考えます。
	9	コミュニケーションで組織を活性！心理的安全性を考える	話題の心理的安全性の定義や取り入れることで得られるメリットを学びます。また、組織で使えるコミュニケーション具体例をご紹介します。
その他	10	タバコはなくても大丈夫	タバコの害、喫煙のデメリット、リスクを紹介します。また、禁煙方法や禁煙治療をご紹介します。職場全体で禁煙を応援する風土を醸成します。
	11	健診結果の見直しで持続可能な健康づくり	健診結果はあなたの大切な健康情報です。生活習慣病のリスクを減らすための目標設定や行動変容で、今からできる健康づくりをスタートしましょう。
	12	年齢に負けない「脳力」と「体力」をつくる！	認知機能対策について学び、早い時期からの対策を身に付けましょう。脳活性化につながる運動(デュアルタスクトレーニング)や筋トレを体験します。

健康事業所宣言後のサポート内容(一部)

③健康事業所宣言ロゴマーク

名刺・HP等に使えるロゴマーク

「と」「く」「し」「ま」の文字の組み合わせで「健」を形成したタイポグラフィ。

名刺やHP等にお使いいただくことで健康事業所宣言の社内外へのPRに！



③「健康事業所宣言ロゴマーク」
名刺やホームページ等にお使いいただけるロゴマークです。

健康事業所宣言を活用し、さらなるステップへ

そのほか様々なサポート内容を活用いただくことで、健康経営優良法人の認定へ近づくことができます。特に、中小規模法人部門の認定要件には、保険者（協会けんぽ等）への健康事業所宣言が必須項目となっておりますので、認定を目指される事業所様はエントリーをお願いいたします。なお、健康経営優良法人認定制度の詳細は、「**Action!健康経営ポータルサイト**」よりご確認ください。



Action!
健康経営ポータルサイト
(日本経済新聞社)



「健康経営」および「健康経営優良法人認定制度」について、詳しくは「Action!健康経営ポータルサイト」をご確認ください。

／ 企画総務グループ ／

マイナ保険証について



続きまして、「マイナ保険証について」
ご説明させていただきます。

マイナ保険証での受診が始まっています！

2024年12月2日に、現行の健康保険証は新たに発行されなくなり、
「マイナ保険証」を基本とする仕組みに移行します。

※発行済みの保険証は最大1年間使用可能です。

「マイナ保険証」とは…

保険証として利用登録をしたマイナンバーカードのこと。
今よりも便利な保険証としてご利用いただけます。



「マイナ保険証」とは、保険証として利用登録をした
マイナンバーカードのことです。

マイナ保険証で受診するメリット

● よりよい医療が受けられる！（いずれも本人が同意した場合のみ）

- ・初めての医療機関でも、特定健診や診療の情報を医師等と共有でき、適切な医療が受けられます。
- ・お薬の情報も共有できるため、他院との重複処方等のリスクを避けられます。
- ・旅行時や災害時に受診する際も、お薬の情報等が連携されます。

● 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を入手でき、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」が不要になります。
- ・就職や転職後の保険証の切り替え・更新が不要になります。（新しい保険者による登録手続きが必要です。）
- ・「高齢受給者証」の持参も必要なくなります。（本人が同意した場合のみ）



従来のように、紙の限度額適用認定証を申請し到着をお待ちいただく必要がなくなります。

マイナンバーカードの保険証利用登録方法

マイナンバーカードを保険証として利用できるようにするには、ご自身で「**保険証利用の登録**」を行う必要があります。保険証利用の登録には以下の申し込み方法があります。詳しくは、右の二次元コードからご確認ください。



マイナンバーカードの
健康保険証利用
(デジタル庁 HP)



医療機関窓口の カードリーダーで

医療機関・薬局の顔認証
付きカードリーダーから
申し込みます。



マイナポータルで

マイナンバーカード読
取対応のスマホ等でマ
イナポータルアプリを
インストールのうえ、申
し込みます。



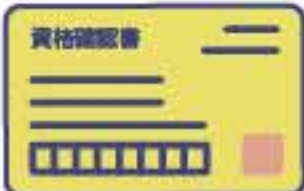
セブン銀行ATMで

ATM画面の「各種お手
続き」のうち、「マイナ
ンバーカードの健康保
険証の申し込み」より申
し込みます。



マイナンバーカードは持っているけどまだ保険証利用の登録をされていない方は、利用登録をお願いいたします。

2024年12月2日以降の医療機関等受診方法

受診方法		年	2024年					2025年												2026年							
		月	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8
保険証								制度改正日 (12月2日)												経過措置期間終了(12月1日) ※経過措置期間終了後使用不可							
マイナ保険証																											
医療機関等で オンライン 資格確認が 利用できない 場合		マイナポータル +マイナ保険証  資格情報のお知らせ +マイナ保険証 																									
								※制度改正後使用可能																			
資格確認書								※制度改正後使用可能																			
※マイナ保険証を お持ちでない方に発行																											



2024年12月2日以降の医療機関等の受診方法です。
御覧のように、マイナ保険証での受診が基本となります。

事業所ご担当者様へのお願い

資格取得届・被扶養者異動届を提出する際は
マイナンバーを記載して、
就職後5日以内に
日本年金機構にご提出ください。



就職後5日以内に日本年金機構にご提出いただくように
お願いいたします。

事業所ご担当者様へのお願い

従業員の皆様へ、
医療機関や薬局での受診の際には、
ぜひマイナ保険証で受診いただくよう、
積極的なお声がけをお願いいたします。



ぜひマイナ保険証で受診いただくよう、
積極的なお声がけをお願いいたします。

【参考】お問い合わせ先・リンク集

マイナンバー制度やマイナンバーカードに関する一般的なお問い合わせ

国 マイナンバー総合ダイヤル☎

0120-95-0178(9:30～20:00)

※土日祝は9:30～17:30(12/29～1/3を除く)

マイナ保険証・オンライン資格確認・資格情報のお知らせ・資格確認書等に関するお問い合わせ

協会けんぽ マイナンバー専用ダイヤル☎

0570-015-369(8:30～17:15)

※土日祝及び12/28～1/3を除く

今から使おう！マイナ保険証(協会けんぽ)



使ってみよう！マイナ保険証解説動画
(協会けんぽ・健康保険組合連合会)



こちらは、お問い合わせ先とリンク集です。

【参考】お問い合わせ先・リンク集

マイナンバーカードを申請する
(地域公共団体情報システム機構HP)



持ち歩いても大丈夫! マイナ保険証の安全性
(デジタル庁HP)



マイナ保険証対応の医療機関・薬局等について
(厚生労働省HP)



マイナンバーカードの健康保険証利用のメリット
(厚生労働省HP)



その他、協会けんぽや厚生労働省等の
各種リンク先をまとめておりますので、ご参考ください。