

健康経営® マイレージ事業にご参加の皆様へ！

「健康経営®」は、NPO 法人健康経営研究会の登録商標です。

社員の健康づくり ステップアップガイド



目標を立てて、より効果的な健康経営を！



健康づくり文化創造
シンボルキャラクター
「げんきトリピー」

健康経営のメリット

- 生産性の向上
- 企業のイメージアップ
- リスクマネジメント
- 医療費等の負担軽減

鳥取県
健康政策課 0857-26-7202



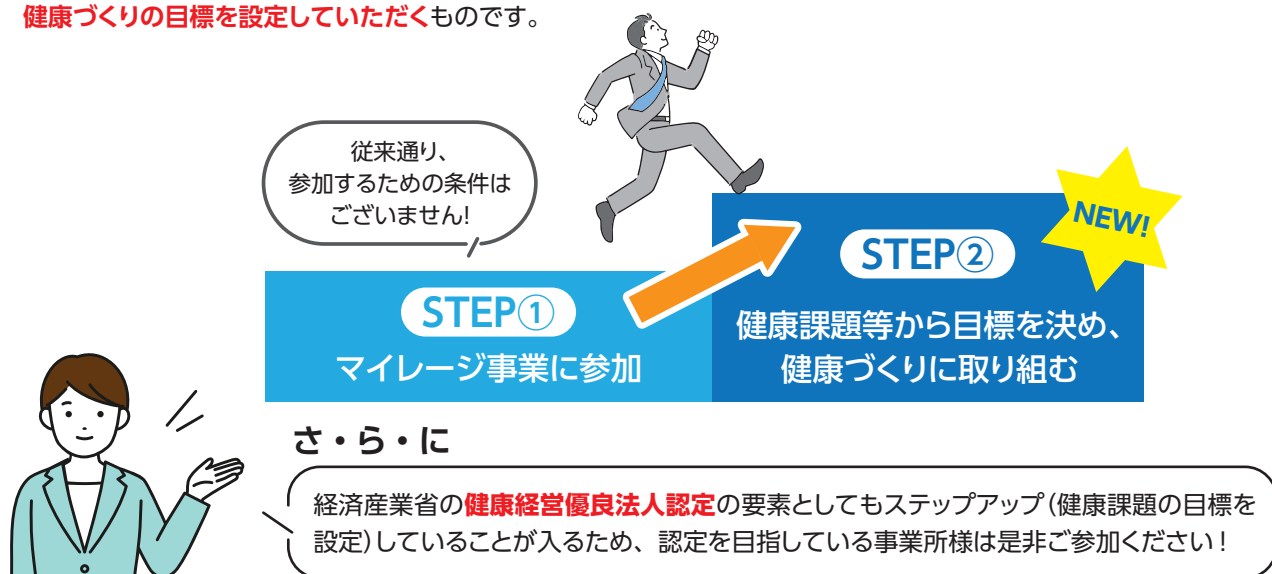
全国健康保険協会 鳥取支部
協会けんぽ

健康経営係 0857-25-0051



ステップアップ方式とは？

健康経営マイレージ事業にご参加の事業所様に、健康リスクや生活習慣の改善でも効果を上げるべく、事業所様ごとの**健康づくりの目標を設定していただく**ものです。



ステップアップ方式導入の背景

平成26年にスタートした健康経営マイレージ事業ですが、令和5年9月現在で参加事業所は2,300を超え、被保険者も約69,000人と全国トップクラスの参加率となっています。

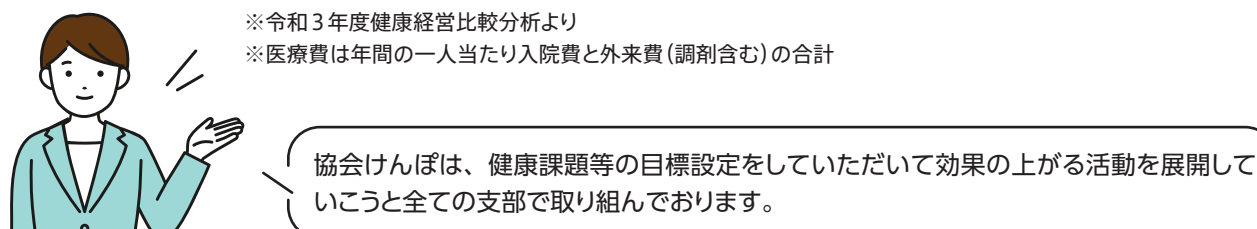
その効果としては、参加事業所のほうが健診受診率が**約20%以上高い**、年間一人当たり医療費が**約12,000円低い**、外来・入院頻度も低いといった形で表れています。しかし、**健康リスクや生活習慣の改善**では、まだ効果が表れていないのが課題です。

そこで、事業所様に健康づくりの目標を設定していただき、このような課題の解決に少しでもつながればという思いからステップアップ方式を導入いたしました。

	健診受診率	運動習慣	医療費	食習慣	喫煙率
評価のポイント	値が 高い方 がよい		値が 低い方 がよい		
参加事業所	72.8%	19.2%	156,047円	21.7%	27.3%
未参加事業所	48.3%	19.7%	167,783円	20.1%	26.5%

※令和3年度健康経営比較分析より

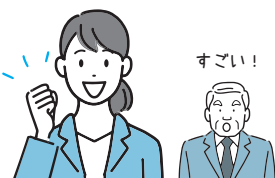
※医療費は年間の一人当たり入院費と外来費(調剤含む)の合計



目標の設定にはこちらの「**社員の健康づくりステップアップシート**」をお使いください！シート
の項目にチェックを入れるだけで、簡単に記入いただけます。



事業所の健康状態が一目でわかる「**企業健康度カルテ**」を参考に目標を設定しましょう！



目標が決まりましたら協会けんぽまでご報告をお願いします。



さあ、目標を掲げて健康経営の更なる高みを目指しましょう！



どうやって目標を設定するの？



簡単に目標を設定することができるよう、
社員の健康づくりステップアップシートをご用意しています。

社員の健康づくりステップアップシートとは？

健康づくりの目標設定をお手伝いするシートです。

目標は「必須項目」と「選択項目」があり、それぞれの目標達成を目指していただきます。
記入方法はチェックを入れるだけなのでとても簡単です！

社員の健康づくりステップアップシート

下記に必要事項をご記入いただき、コピーをFAXまたは郵送で協会けんぽ健康本部までご提出ください。

FAX 0587-25-0060 Y680-8560
〒680-8560 鳥取市今初丁1112番地
アクトビル9階 鳥取県社会福祉協議会 健康本部 宛

※必須項目は宣言している企業様所長に目標を記入していただく項目です。
※選択項目は5つのプランから自社の現状に合った目標を一つ以上選んで
目標にしてください。

目標

必須項目 ☐ 社員・職員の健診受診率100%を目指します。
☐ 特定保健指導の実施率50%以上を目指します。

選択項目の内、一つ以上を選んでチェック()してください。

選択項目

☐ 食事の見直しプラン
例：仕出し弁当の改善、休日の設定等。

☐ 運動習慣の定着プラン
例：運動開始の曜日、朝・晩にラジオ体操をやる等。

☐ たばこ対策プラン
例：禁煙指導、禁煙日の設定等。

☐ メンタルヘルス対策・ワークライフバランスプラン
例：ストレスチェックの実施、メンタルヘルス研修の実施等。

☐ オリジナルプラン
(上記4つのプラン以外を目標にする場合は下の()内に記入してください。
例：禁煙指導対策の「手洗い」工程を強化する。

事業所名称
事業所所在地
事業主名
電話番号

事業所記号
メールアドレス

メールアドレスをご記入いただけます。メールマガジンの配信を行います。協会けんぽホームページの掲載が原則的に可能です。ただし、
ウェブメールアドレスをご記入ください。また、届いていないメールアドレスは掲載できません。
※メールマガジンの配信は、健康づくり推進の目的で実施されます。なお、健康づくり推進の目的以外での利用はいたしません。

必須項目

「社員・職員の健診受診率100%」、
「特定保健指導の実施率50%以上」を
目指していただきます。

選択項目

「食事の見直しプラン」や「運動習慣の定着プラン」など5つのプランから事業所様の状況にあった目標を選んで目指していただきます。

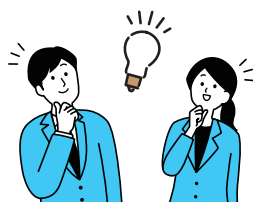
ワンポイントアドバイス



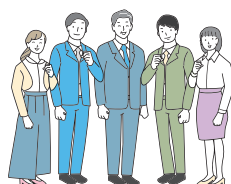
選択項目を選ぶ際には事業所様にお送りしています
「企業健康度カルテ」をご活用ください(例年7月ごろ)。
事業所様の健康状態や習慣が一目でわかり、
課題を見つけやすいです！



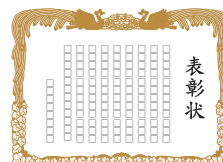
目標を設定するメリット



健康づくりの取り組みにどれから手をつけようか迷っている事業所様でも、
取り組む内容が明確になる。



事業所様ごとの健康課題等から目標を設定するので事業所全員で結束して取り組める。



健康づくり取組メニューに「ステップアップをしている」といった項目が追加されるため、表彰がグッと近づく！



社員の健康づくりステップアップシートの記入は裏面へ！

社員の健康づくりステップアップシート

下記に必要事項をご記入いただき、コピーをFAXまたは郵送で協会けんぽ鳥取支部までご提出ください。



—— FAX ——
0857-25-0060

〒680-8560
鳥取市今町2丁目112番地
アクティ日ノ丸総本社ビル5階
全国健康保険協会 鳥取支部 宛

- ・必須項目は宣言している**全事業所様**に目指していただきたい目標です。
- ・選択項目は5つのプランから自社の現状に合った目標を**一つ以上選んで**目指していただきたい目標です。

目 標

必須項目

- ☒ 社員・職員の健診受診率100%を目指します。
- ☒ 特定保健指導の実施率50%以上を目指します。

選択項目の内、**一つ以上**を選んでチェック(✓)してください。

選択項目

☐ 食事の見直しプラン

例：仕出し弁当の改善、休肝日の設定等。



☐ 運動習慣の定着プラン

例：階段使用の施行、朝礼後にラジオ体操をおこなう等。



☐ たばこ対策プラン

例：敷地内禁煙。禁煙日の設定等。



☐ メンタルヘルス対策・ワークライフバランスプラン

例：ストレスチェックの実施、メンタルヘルス研修の実施等。



☐ オリジナルプラン

(上記4つのプラン以外を目標にする場合は下の()内にご記入ください。)

例：感染症対策の「手洗い」「咳エチケット」を徹底します。



()

事業所名称			
事業所所在地			
事業主名		事業所記号 (数字7桁or8桁)	
電話番号		メールアドレス	

メールアドレスをご記入いただきますと、メールマガジンの配信をいたします。協会けんぽホームページ掲載の利用規約に同意いただいたうえでメールアドレスをご記入ください。また、提出していただいた内容は鳥取県に提供いたします。

※メールアドレスあてに鳥取県から健康づくりに関わる案内等が届きます。なお、健康づくりに関わる案内以外の目的では利用いたしません。



利用規約は
こちら