

従業員が心身ともに長く働くために！

健康経営宣言

「健康経営®」とは？

「健康経営」とは、社員の健康を重要な経営資源と捉え職場の健康づくりに積極的に取り組む経営スタイルのことです。

※「健康経営」はNPO法人健康経営研究会の登録商標です。

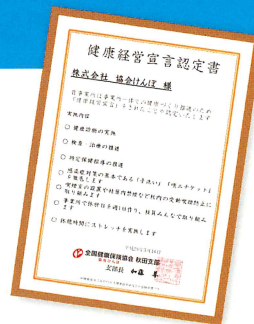
健康経営宣言のエントリーは 2ステップ

ステップ1 「健康経営宣言 エントリーシート」を提出

“エントリーシート”
と“わが社の健康
プラン”を記入いた
だき協会けんぽに
ご提出ください。

ステップ2 健康経営の取組 スタート！

後日、協会けんぽから届く
“健康経営宣言認定書”
を社内に掲示し、取組が
スタートします。事業所の
健康増進に向け、できる
ことから始めましょう。



エントリーしていただくことで、
様々なサポートが受けられます

※エントリーすることで費用や特別な作業が発生する
ことはありません。

秋田支部のサポート内容は
こちらからご覧いただけます▶



全国健康保険協会 秋田支部
協会けんぽ

後援：秋田県

なぜ“健康経営”を行う必要があるの？

背景

少子高齢化による労働力人口の減少、生活習慣病を患う従業員やメンタルヘルス不調者の増加により、事業所においては、労働力の維持・確保が大きな課題となっています。

そのため、従業員の健康を重要な経営資源と捉え健康で長期的に働き続けることができるような職場環境づくりが注目されています。

従業員の健康が
損なわれると...

生産活動の低下

事故・労働災害の発生

経営に重大な影響を
及ぼす恐れがある

健康経営の導入により期待される効果

事業所内の健康課題に取り組むことで、生活習慣病やメンタル不調の予防・改善が見込まれ、従業員が心身ともに元気に長期的に働ける職場環境の実現につながります。

生産性の向上

欠勤率の低下、
業務効率の向上
モチベーションの向上

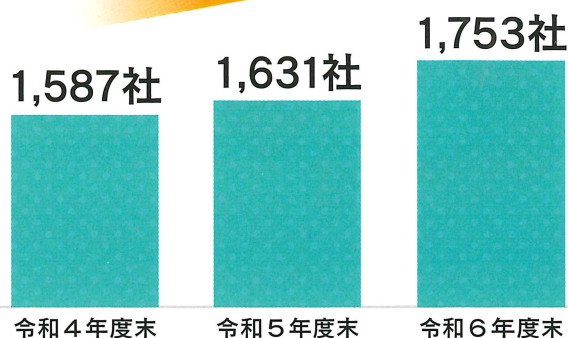
イメージアップ

社内外からの
イメージアップ

リスク マネジメント

事故・労災発生の予防

健康経営に取り組む事業所が増えています



健康づくりに取り組む一例

以下を参考にしながらエントリーシート裏面の「わが社の健康プラン」を設定してみましょう！

健康プラン

感染症	インフルエンザ等の予防接種費用を補助します
	予防接種時間を出勤認定します
	社内で感染者が発生した場合の対応手順を作成します
生活習慣病	メタボリックシンドロームに該当する者の割合〇%以下を目指します
	適切なアルコール摂取量について教材を設置します
	社内・建物内の自販機メニューを糖分の少ないものなどに見直します
	経営者が自ら率先して健康診断を受診し、健康管理に努めます
受動喫煙	社員の家族に特定健診を受けるよう呼びかけます
	たばこの害と禁煙のメリットについて、資料を掲示します
	勤務時間中は禁煙とします
	毎月〇日を社内における禁煙デーに設定します
	敷地内禁煙を実施します
運動	建物内禁煙を実施します
	社内レクリエーションを企画して、運動の機会を設けます
	1日〇分は社員が運動する時間を設けます
	歩行以外の運動実施率〇%以上を目指します
	社員へ運動用品を配布し運動機会を創出します
メンタルヘルス	マイカー通勤から自動車や徒歩通勤への変更を奨励します
	ストレスチェック後の面接指導などを実施します
	メンタル不調による休業者割合前年度比〇%減少を目指します
	一人当たり平均残業時間前年度比〇%減少を目指します
	平均有給休暇取得日数〇日以上を目指します
	管理職が積極的に有給休暇を取得し、休暇を取りやすい環境を作ります
	休職した社員の復職支援を実施します



ポイント



具体的な数値を目標に設定することで、目標の達成度合いが見える化され、取り組みやすくなります

一つ以上
チェック

わが社の健康プラン

記入例

感染症予防プラン

- ☐ 感染症対策の基本である「手洗い」「咳エチケット」を徹底します
- ☐ 事業所内に消毒液を設置し、手指消毒を徹底します
- ☐ (我が社の独自目標) 例：テレワークを推進します、

数値目標を設定される場合は、下線部に目標とする数値をご記入のうえ、☒してください

生活習慣病予防プラン

- ☒ 健診の結果、再検査となる者の割合 35 %以下を目指します
- ☐ 事業所内に体重計や血圧計を設置し、測定習慣を定着させます
- ☒ 事業所で休肝日を週1日作り、社員みんなで取り組みます
- ☐ 麺類の汁を半分残すことや味噌汁は1日1杯にして、減塩を心がけます
- ☐ (我が社の独自目標) 例：朝礼で健康づくりを呼びかけます、社内で月に1回勉強会を実施します

受動喫煙対策プラン

- ☒ 社員の喫煙率 12 %以下を目指します
- ☐ 喫煙室の設置や社屋内禁煙など社内の受動喫煙防止に取り組みます
- ☐ 社内の禁煙を実施する禁煙デーを設定します
- ☐ (我が社の独自目標) 例：禁煙外来の利用を支援します、経営者がまず禁煙します

運動の推進プラン

- ☐ 1日平均歩数 歩以上を目指します
- ☒ 休憩時間にストレッチを実施します
- ☐ 社内でラジオ体操に取り組みます
- ☐ (我が社の独自目標) 例：自転車・徒歩通勤を奨励します、階段利用を促進します

メンタルヘルス対策プラン

- ☐ 計画的な有給休暇取得を促し、取得率 %以上を目指します
- ☐ 社内コミュニケーションのため、あいさつ運動を実施します
- ☒ ノー残業デーを設定します
- ☐ (我が社の独自目標) 例：悩み相談室や相談員を設置します、ストレスチェックを実施します

☒ 平均有給休暇取得日数10日以上を目指します

※具体的な健康プランを選択する際は、できる限り具体的な目標にすると取り組みやすくなります。

この用紙の両面をご記入の上、FAXまたは郵送にて協会けんぽ秋田支部までご提出ください。後日、「健康経営宣言認定書」等一式を送付させていただきます。

FAX番号:018-883-1451

【全国健康保険協会秋田支部】〒010-8507 秋田市旭北錦町5-50 シティビル秋田2階 TEL 018-883-1800(音声案内) FAX 018-883-1451