

あなたの会社も 「健康宣言」

遅れをとるな

県内では
4人に1人が
実践中!!

人材不足
生活環境の悪化
体調不良



協会けんぽ青森支部は「健康経営[®]」に
取り組む事業所様を応援します



全国健康保険協会 青森支部
協会けんぽ

協会けんぽ青森支部が 貴社の「健康経営[®]」を

Q | 「健康経営[®]」とは？

A 従業員の健康管理を経営的視点から捉え、戦略的に実践する考え方で、NPO法人健康経営研究会の登録商標です。

Q | なぜ「健康経営[®]」が必要とされるのでしょうか？

A 少子高齢化による労働人口の減少、メンタルヘルス不調者の増加等により、企業にとって労働力の維持・確保はますます重要となっているためです。

健康経営実践までの3ステップ

ステップ 2

貴社が行うこと **5合目**



健康度診断をもとに、
事業主さまや総務担当者さまと一緒に
健康宣言の内容を考えましょう！



健康宣言登録シートを作成し、
協会けんぽへ提出！

ステップ 1

貴社が行うこと **登山開始**

健康宣言はやりたくなった時が
“ベストタイミング”です。
自社の健康上の弱点を知るためにまずは、
「健康度診断(事業所もしくは業態別)」をGet!



▲
健康度診断依頼書は
こちら



協会けんぽ青森支部のホーム
ページより「健康度診断依頼
書」をダウンロードいただき、
FAXまたは、郵送でご提出くだ
さい。



サポートします!



Q 「健康経営®」のメリットとは?

- A**
- 社員の活力向上 ● コミュニケーションの活性化 ● 社内の雰囲気改善
 - 生産性の向上 ● モチベーションの向上 ● 欠勤率の低下 ● 業務効率の向上
 - イメージアップ ● 企業イメージの向上 ● 社員採用時のアピール
 - 負担軽減 ● 休業による労働損失の抑制 ● 長期的には健康保険料負担の抑制

健康経営
スタート!

ステップ

3

貴社が行うこと **山頂到達!**

健康宣言の内容を実践

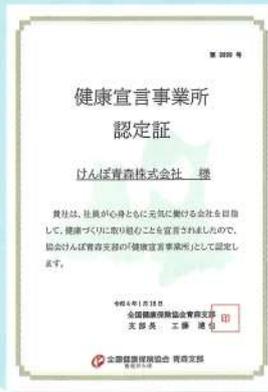


これで貴社も
健康経営実践企業に!



協会けんぽが行うこと

宣言登録完了!
健康宣言事業所認定証を送付



本人(被保険者)の健診受診率が50%未満の場合、定期健康診断結果の写しの提供等を個別に依頼させていただきます。

協会けんぽが行うこと

貴社の健康度が
丸わりの
健康度診断を送付



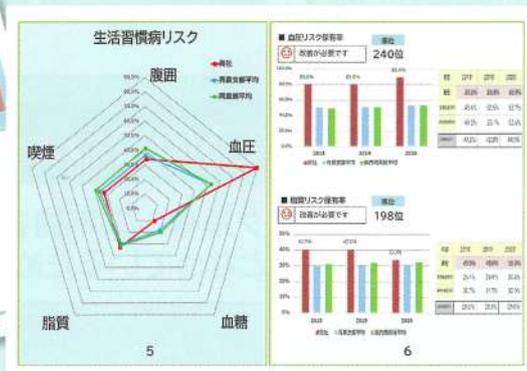
※画像はイメージです。

“健康度診断”が 届いたら



Check!

1 自社(同業態)の弱点を把握する



自社(同業態)の
弱点やその他、
改善が必要な項
目をチェック!

画像はイメージです。

Check!

2 取り組み目標を設定して実践する

必須目標

① 健康診断の実施

健診受診率について、**被保険者(本人)は100%、被扶養者(家族)は50%**を目指します。

◀協会けんぽから費用の補助が出る“おトク”な「生活習慣病予防健診」をぜひご利用ください。

② 特定保健指導の利用

特定保健指導の対象となった者の実施率について、**サポート初回は100%、サポート完了は50%**を目指します。

◀健診当日の特定保健指導を利用するよう声掛けをお願いします。
◀特定保健指導の日程調整にご協力をお願いします。webでも実施可能です。

③ 再検査・治療の推奨

健診の結果等で、再検査や治療の必要があった場合、医療機関を受診するように推奨します。

特に注意が必要な方

- 血圧：160/100mmHg以上
- 空腹時血糖：126mg/dl以上 (HbA1cは6.5%以上)

独自目標 (わが社の健康プラン)

- ・独自目標は自由に設定いただいて構いません(複数可)が、自社(同業態)の弱点克服を目指した目標を最低1つ以上設定してください。
- ・目標設定の参考として5ページ、6ページに協会けんぽがおススメする取り組み例を掲載していますので、ぜひご覧ください。



わが社の健康

血圧・代謝(血糖)・脂質の生活習慣病リスクは、食事・運動・睡眠のおススメの取り組みをご紹介しますので、自社の弱点に

食事習慣

●甘味飲料を減らす取り組み

- ▶自販機の商品に糖分・カロリーをポップで表示する
- ▶自販機の甘味飲料を減らしお茶や無糖を増やす
- ▶マイボトルでお茶や水を推奨する

●昼食の工夫

- ▶ヘルシー弁当や社食の健康メニューを導入する

●休憩室の掲示物等で健康教養を高める取り組み

- ▶ジュースや缶コーヒーの糖分・カロリーを掲示し伝える(角砂糖〇個分、ごはん〇杯分など)
- ▶カップ麺の塩分・カロリーや菓子パンのカロリーを掲示し伝える

●お金がかかる取り組み

- マイボトルプレゼントでお茶や水の推奨
- ヘルシー弁当を提供し食育
- ヘルシー弁当注文者に一部費用補助

飲酒習慣

●休憩室の掲示物等で健康教養

- ▶上手なお酒の飲み方をポスター(適正飲酒量・多飲酒の影響)

●適正飲酒*を心掛ける取り組み

- ▶日々の飲酒量を記録する
- ▶休肝日の設定を推奨する

※適正飲酒量…1日の平均純アルコール1本(500ml)あたりです。ただし、女性や高齢者の方は、これより

●お金がかかる取り組み

●アルコール

運動習慣

●勤務時間中の運動量を増やす取り組み

- ▶時間を決めて体操(ラジオ体操・4分タバタ体操)を行う
- ▶積極的な階段利用(階段に消費カロリーを表示)を推奨する

●休憩時間の運動量を増やす取り組み

- ▶昼食後に散歩・ウォーキングを行う

●通勤で運動量を増やす策

- ▶自転車通勤や徒歩通勤を推奨する
- ▶バス通勤ならバス停ひとつ分歩くことを推奨する

●お金がかかる取り組み

- 運動量アップの通勤方法切替に手当を支給
- 活動量計・歩数計を貸与し歩数を競う
- 歩数をアプリ等で管理
- 運動器具の購入やジム利用の費用補助

睡眠習慣

●睡眠の質向上の取り組み

- ▶就寝前の飲酒、カフェイン摂取を控える
- ▶休日と平日の睡眠時間(起床時間)を記録し推奨する
- ▶寝床で長時間過ごさず、眠くた

●リフレッシュの取り組み

- ▶昼休みのお昼寝タイムを設ける
- ▶ノー残業デーを設定する
- ▶休暇取得を推奨する

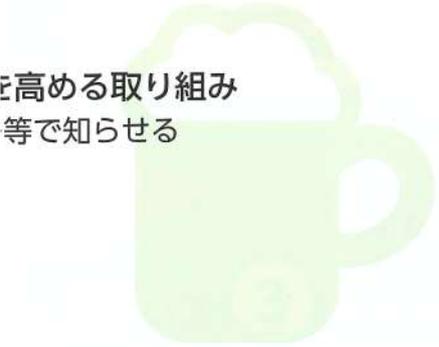
●お金がかかる取り組み

●睡眠

ラン 取り組み例



喫煙などの生活習慣の見直しにより改善します。
合わせて、できることから取り組んでみましょう！



高める取り組み
等で知らせる

アルコール量で約20g程度、ビールであれば
本酒であれば1合(180ml)がこれに
少量の飲酒で顔面紅潮や吐き気等を
少なくなります。

ルールチェッカーの導入

喫煙習慣

- 受動喫煙対策
 - ▶ 敷地内禁煙や施設内禁煙の実施・表示を行う
 - ▶ 社用車を禁煙とする
 - ▶ 空気クリーン施設の申請(青森県)を行う
 - ▶ 喫煙スペースの掃除は喫煙者で行う(未成年者・非喫煙者の入室禁止)
 - ▶ 社内でのルールを決める(勤務時間中の喫煙制限等)
 - 休憩室の掲示物等で健康教養を高める取り組み
 - ▶ タバコの害や禁煙の効果伝える
 - ▶ 禁煙外来に関する情報提供(実施機関一覧・料金・治療方法・期間等)を行う
 - 禁煙チャレンジを応援
 - ▶ 禁煙外来受診のための休暇取得を推進する
- 👛 **お金がかかる取り組み**
 - 禁煙外来費用補助
 - 禁煙達成者への手当を導入

を避けることを推奨する
(早退、就寝時間)を合わせることを推
奨して、早くから寝床に入ることを推奨する



無呼吸症候群等の検査費用補助

すべての項目に共通して効果的な取り組み

- 一人ひとりが週次または月次で行動目標を立てて実践
 - ▶ 食事・運動・飲酒・睡眠・喫煙の習慣の中でできそうなことを行動目標として設定する
 - ▶ 一定期間後に取り組み状況を自己評価する

例	行動目標	自己評価
	1週間、昼食にカップ麺も菓子パンも食べません。	できた 100点

- 会社全体で週次または月次で同じ行動目標を立てて実践
 - ▶ 食事・運動・飲酒・睡眠・喫煙の習慣の中で共通の行動目標を設定し、全員またはグループで実践する
 - ▶ 一定期間後に取り組み状況を自己評価する

例	行動目標	自己評価
	1週間、エレベータは使わない。階段を利用する。	できた 100点

協会けんぽ青森支部 FAX 017-721-2668

※郵送でご提出いただくことも可能です。

Check!

☆提出前にチェック

健康度診断は確認しましたか?

※健康度診断がお手元がない場合は協会けんぽ青森支部までご連絡願います。

健康宣言登録シート

当社は、社員が心身ともに元気に働ける会社を目指して、
以下の**1~4**に取り組みます。

1. 健康診断の実施

健診受診率について、被保険者(本人)は100%、被扶養者(家族)は50%を目指します。

2. 特定保健指導の利用

特定保健指導の対象となった者の実施率について、サポート初回は100%、サポート完了は50%を目指します。

3. 再検査・治療の推奨

健診の結果等で、再検査や治療の必要があった場合、医療機関を受診するように推奨します。

4. わが社の健康プラン

わが社の健康プランは以下のとおりです。
(※パンフレットのP5~P6の取り組み例を参考に必ず1つ以上のプランをご記入願います。)

- 【例】・甘味飲料の摂取を減らすため、マイボトルでのお茶や水を推奨します。
・通勤時および勤務時間中の積極的な階段利用を推奨します。



20 年 月 日

ご不明な点は
協会けんぽ青森支部に
お問い合わせください!

電話番号: 017-721-2713

(協会けんぽ青森支部企画総務グループ)

- 事業所住所
- 事業所名
- 事業主氏名
- 電話番号

健康宣言登録された場合は、事業所名を協会けんぽ青森支部ホームページ上で公表いたします。

協会けんぽ青森支部との窓口になっていただく「健康保険委員(健康保険サポーター)」へのご登録が条件となります。

健康保険委員 (ご担当者様)	保険証の記号・番号	記号 _____ 番号 _____ ※記号と番号は保険証で確認することができます。	
	所属・役職名	総務部 総務課 課長など	
	担当者名	協会 太郎	
	電話番号	※事業所様の電話番号を記入願います	
	Eメールアドレス	※ご担当者様のアドレスを記入願います	

↑ご記入いただくと青森支部からのメールマガジンをお送りいたします。ご記入の際は登録フォームのメールマガジン注意事項(利用規約)をご覧ください。

健康宣言後にはこんなことが



健康宣言の特典

1 「健康宣言事業所 認定証」の贈呈

協会けんぽ青森支部から「健康宣言事業所 認定証」を贈呈いたします。ぜひ、社内にご掲示ください。



2 オプション健診等の割引

青森県内の一部の健診機関で、従業員の方が「生活習慣病予防健診」を受診する際にオプション健診等をお得に利用することができます。

3 健康づくり情報の提供

四半期に一度、健康情報誌やさまざまな健康づくり情報をご提供いたします。

4 協会けんぽの広報媒体でご紹介

協会けんぽのホームページや広報誌等で、健康宣言された事業所名や優秀な取り組みをご紹介します。

5 金融機関からの金利優遇

青森県内に本店を有している金融機関から、金利優遇を受けることができます。

年に一度の取り組みチェック

協会けんぽより年に一度、健康宣言の「取り組みチェックシート」が届きます。

自社の取り組み内容を振り返り、出来ていない項目があった場合は、見直しを行いましょう。

画像はイメージです。

更なるレベルアップへ

協会けんぽの健康宣言を行った後は、更なるレベルアップを目指して、青森県の「青森県健康経営認定制度」や経済産業省の「健康経営優良法人認定制度」を目指してみましょう！詳しくは、それぞれのホームページをご覧ください。

青森県健康経営認定制度については
こちら(青森県ホームページ) ▶▶▶▶



健康経営優良法人認定制度については
こちら(経産省ホームページ) ▶▶▶▶

