

健康経営[®]で 人も企業もいきいきと！

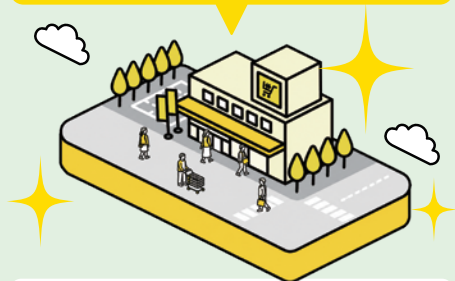


「健康経営」とは、
「**従業員の健康維持・増進こそが収益アップにつながる**」という考えのもと、
健康管理を経営的視点から考え、戦略的に実践することです！

※「健康経営[®]」はNPO法人健康経営研究会の登録商標です

メリット①

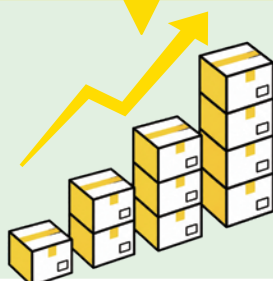
企業の イメージアップ



「従業員を大切にする企業」という
イメージは、顧客や取引先だけで
なく、従業員や家族からの**安心・
信頼**につながります。

メリット②

生産性の 向上



従業員が健康な状態で仕事に従事
してくれることで、**コストパフォー
マンス**が向上し、**業績**の向上につ
ながります。

メリット③

人材の採用力・ 定着率の向上



就活人気のキーワードは「**健康経営
実践企業**」！就活生の多くが従業員の
健康や働き方に配慮している
企業で働きたいと考えています。

協会けんぽ兵庫支部では、約**2100社**が健康経営を始めています！

次のページでその第一歩をご紹介します！

「わが社の健康宣言」をしましょう！

健康経営に取り組む事業所様に自社の目標を社内外に宣言していただき、
協会けんぽ兵庫支部が、その**目標から達成までをサポート**します。

「健康経営」を始めるまでの STEP

STEP 1

現状を知る

- エントリーシートを提出してください。
(FAXまたは郵送)
- 後日、協会けんぽ職員が連絡します。
- 協会けんぽ職員による説明や事業所健康診断カルテを参考に現状や課題を把握します。

STEP 2

目標を立てる

- 把握した課題をもとに目標を決定し、健康宣言書を提出してください。

STEP 3

実践する

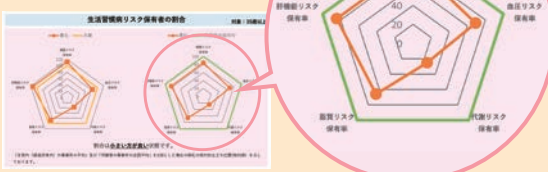
- 兵庫支部から登録認定証を発行します。
- 社内に掲示し、目標達成に向けた取組を開始！以下のサポートも活用しましょう！

／ 協会けんぽのサポート例 ／

事業所健康診断カルテ



健診結果等から作成する
**貴社オリジナルの
カルテを提供！**



兵庫支部平均・同業種平均と比較しているため、自社の課題が一目で
わかり、健康づくりの取り組み目標を設定しやすくなります。

健康講座

年に1回、無料で健康講座が
受講できます。

社内の研修としても利用できます。

運動や食事、メンタルヘルス、睡眠
など様々なテーマから選択可能

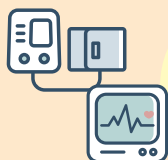


録画
可能

オンラインでも受講できます！

健康測定機器 レンタル

ご希望の健康測定機器1種類
を5日間レンタルします。



先着順の
ためお早め
にお申し込み
ください。

階段用消費カロリー ステッカー

消費カロリーを示した階段用の
ステッカーです。

職場の階段に貼っていただき、日ごろ
から意識して階段を利用することで、
従業員の健康づくりにつながります。



健康レシピ帳

健康を意識した
お手軽に作れる
レシピを紹介し
ています。

食生活が気になる
方や単身者の方にも
おすすめです。



株式会社 今井商店

健康経営を始めたきっかけ

取引先のホテルが健康経営を推進しているという話を聞いたことがきっかけです。同時期に保険会社からも健康経営について紹介されたことで、わが社でも実際に始めることとなりました。協会けんぽが実施する健康宣言もこの時期に行いました。

取り組みの内容

- 健診は会社側で受診スケジュールを組むことで、受診率100%を継続しています。二次検診は、2026年から専門業者と契約し、社内で医師による検診が受けられる体制を整えています。
- 運動の機会を確保するために、毎朝ラジオ体操のBGMを流したり、研修旅行でのウォーキング導入など、運動を無理なく日常に取り入れる工夫をしています。
- 感染症予防として、産業医の先生に来ていただき、希望者にインフルエンザの予防接種を行っています。
- 3月の社員総会において、健康経営の取り組み状況や結果報告を行っています。

取り組みの成果

従業員の健康に対する意識が高まっており、従業員の中にはマラソン大会に出場する者も出てきています。健康経営を経営の1つの柱として取り組んできましたが、従業員の健康づくりが福利厚生の面だけでなく、会社の業績向上にも連携していると感じます。一方で、取り組み内容の精度を上げることや健康への意識が低い従業員への働きかけなど、まだ課題は残されていますが、これからも健康経営を継続していきたいです。



▲わが社の健康宣言登録認定証や健康経営優良法人認定証など(会社の入口に掲示)

所在地: 神戸市中央区港島南町3-3-14 **従業員数:** 60名 **設立:** 1951年
事業内容: 酒類及び食料品の卸、小売 **優良法人認定:** 2020年～2026年

株式会社 うかいや

健康経営を始めたきっかけ

協会けんぽから提供される事業所健康診断カルテを見て、同業種と比較して生活習慣病のリスクや喫煙率が高いことが分かり、改善する必要性を感じたため、本格的に健康経営の取り組みを開始しました。

取り組みの内容

- 二次検診の受診勧奨は力を入れて取り組んでいます。以前は健診結果を本人に渡すだけでしたが、今はエリア毎に受診可能な健診機関を記載した手紙を添付し、直接電話をかけたり、産業医の先生が紹介状を作成するなど一人ひとりへの個別アプローチを実施しています。
- 健診受診率100%はもちろん、その後の特定保健指導も該当すれば受けるものとして従業員のシフトに配慮したスケジュール調整をしています。従業員も必要性を理解してくれており、高い実施率を維持することができています。今後は特定保健指導を最後まで実施しているかのフォローも必要だと感じています。

取り組みの成果

二次検診の勧奨を個別に粘り強く行うことで、受診率が大幅に向上しました。ある従業員は手紙を受け取ったことをきっかけに受診したところ、主要疾患の早期発見につながり「この手紙がなかったら受診していなかった」という言

葉がありました。個別の対応などは時間がかかり大変ですが、「従業員は家族」という思いのもと、手間を惜しまず継続して取り組んでいます。今後の目標として健康経営優良法人ブライツ500の認定取得を目指しています。ただし、認定そのものが目的ではなく認定に必要な要件を一つ一つクリアするプロセスを通じて、会社の健康経営のレベルをさらに向上させていきたいです。



▲店舗の様子

所在地: 揖保郡太子町東南417-1
従業員数: 720名
設立: 1966年
事業内容: 石油製品販売・コンビニエンス事業・書籍販売・レストラン事業・輸入中古車販売
優良法人認定: 2023年～2026年

株式会社 エヌエスケーカー

健康経営を始めたきっかけ

他社の経営者との情報交流を行う中で、健康経営優良法人の認定制度を知ったことがきっかけです。認定取得に向けた取り組みの中で、会社はまず従業員ありきであり、その従業員が心身ともに健康であること、またそれを会社として戦略的に取り組む必要があると感じました。

取り組みの内容

- 毎年作成する経営計画書に「健康経営に関する方針」を取り組みを始めた当初から記載し、従業員全員に共有しています。毎年9月に開催する政策勉強会でも社長から従業員へこの方針を伝えていきます。
- 歩数目標（月平均7,500歩）を設定しています。12か月間目標を達成した従業員には社長賞が授与されます。
- 月1回、従業員との面談を行っています。半年に1回「自己開示シート」を使用した1対1の飲み会で、普段聞けないような事も聞くようにしています。
- コミュニケーション支援として、飲み会や社内のクラブ活動に対して費用補助をしています。クラブ活動は社長も参加しており、クラブ内で大会を開催することもあります。
- 従業員同士でサクスカードの交換を行っています。以前は紙で行っていましたが、現在は職場が離れている人にも送れるように専用アプリを使用しています。年間で最も多くカードを送った従業員は表彰されます。

取り組みの成果

歩数については、2024年から2026年の平均歩数が約7,000歩と目標まであと少しですが、社長賞を受賞する従業員も何名か出てきています。サクスカードは、年間で2,000枚カードを送った従業員や、社長からもらったカードを携帯の待ち受け画面にしている従業員もおり、コミュニケーションツールの一つとして有効活用されています。

また、6年連続で健康経営優良法人の認定を取得しています。2025年には、上記のコミュニケーション支援の取り組みが評価され、「ひょうご仕事と生活の調和推進企業」として認定を受けました。



▲経営計画書



▲従業員が参加した会議後の様子

所在地：神戸市灘区深田町4丁目1-1 ウェルプ六甲道2番街5階 **従業員数：**62名 **設立：**1994年
事業内容：携帯電話ショップの運営、法人向け通信サポート、次亜塩素酸水の販売 **優良法人認定：**2021年～2026年

株式会社 ozawa

健康経営を始めたきっかけ

当初、高い離職率と人材採用が難しかったところに「健康経営の導入が採用強化につながる」との話を聞いたことがきっかけです。2019年頃からセミナーへの参加などを通じて情報収集を開始し、従業員の働きやすい環境づくりの重要性や採用強化を目的として積極的に取り組んでいます。

取り組みの内容

- 職場環境の質と従業員のエンゲージメント向上のため、月1回「ピカピカチェック」と名付けた全店舗の環境整備チェックをしています。
- 通信事業部では、毎年会社負担で日帰りの慰安旅行を実施し、店舗の異なる従業員のコミュニケーションの強化やリフレッシュを図っています。
- 残業時間の削減については特に力を入れて取り組んできました。取り組み前は残業時間が非常に多かったため、状況を改善するために残業時間を可視化し、誰の残業が多いかを明確にする取り組みを開始しました。

所在地：西脇市堀町400-5
従業員数：87名
設立：1950年
事業内容：携帯電話ショップ運営・酒販事業・保育園事業・エネルギー事業
優良法人認定：2021年～2026年

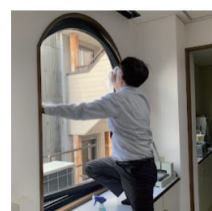
取り組みの成果

環境整備チェックは、接客業や保育事業を運営しているということもあり積極的に取り組んでくれており、職場の環境美化が促進されています。

残業時間の削減については、取り組みを開始した2019年頃と比較して現在は約3分の1まで減少しました。残業中は、忙しい従業員がいれば周りが手伝うよう声掛けするなど、具体的な指示を出すようにして「早く帰ろう」という職場全体の雰囲気醸成されたと思います。

働きやすい職場環境づくりのため、事業部によってはフレックスタイムや半日有給制度を導入したり、「子育て支援」のために従業員が無料で利用できる保育園を設立した結果、出産後も安心して職場復帰できる環境が整い、離職率低下につながりました。

一連の健康経営の取り組みは、合同企業説明会などで他社との差別化をアピールでき、新規応募が増加したと感じています。



▲環境整備の様子

▲慰安旅行の様子

株式会社 ターン

健康経営を始めたきっかけ

採用活動における競争力を高めることを目的に開始しました。健康経営優良法人認定も5年連続で取得し、対外的にもアピールできるよう取り組みを進めています。

取り組みの内容

- 本社や店舗毎にストレッチの冊子を提供し、その中から各個人で内容を決めてストレッチをしています。協会けんぽの健康測定機器レンタルも利用しています。
- これまで少し曖昧だった休憩時間を「しっかり取るべきもの」へ意識を変え、確実に確保しています。また、店舗の営業時間の短縮に取り組みました。
- 禁煙手当を導入し、禁煙を推進しています。導入後は喫煙率が大幅に低下し、各拠点でも喫煙者は少数となっています。
- 健診受診については、半強制的に受診するよう声掛けを行い、受診率100%となっています。特定保健指導もこれまでは遠隔地に勤務する従業員が受けるのをためらっていましたが、WEB面談で実施できることを案内することで、実施率が大幅に向上しました。

取り組みの成果

健康経営を進める中で、自社の課題が浮き彫りになり、取り組みを進めることで従業員の負担軽減が進み、残業時間の削減や休憩時間の質の向上、労働環境の改善につながりました。健康経営を単なる「身体的な健康」ではなく、従業員の働きやすさの向上や業務改善といった考え方を浸透させることで、組織をさらに活性化できていると感じています。人材の確保や離職率の低下など課題はありますが、最終的には「今働いてくれている従業員が働きやすいと実感し、喜んでくれること」を最も重要な目標に位置づけてこれからも健康経営の取り組みを継続していきたいです。



▲ストレッチの様子

所在地：姫路市花田町一本松172-3 **従業員数：**71名 **設立：**1974年
事業内容：トラック用品販売、製造、卸、コンビニエンス店舗運営 **優良法人認定：**2022年～2026年

ヒラキ 株式会社

健康経営を始めたきっかけ

わが社は、小売業という業態の特性上、従業員の不規則な食生活や運動不足、高齢化、特定保健指導の対象者の増加を課題として抱えており、加えてメンタルヘルス不調者の発生を未然に防ぎたいという思いもありました。そこで、従業員が生き生きと働ける環境を整備し、企業としての持続的な成長を実現するため、健康経営の推進を始めました。

取り組みの内容

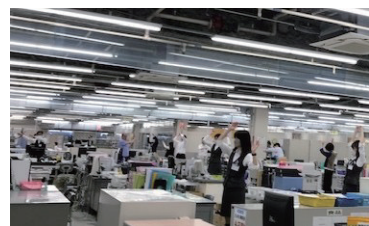
- 毎日ラジオ体操を実施し、従業員が手軽に体を動かす習慣づくりを推進しています。
- 健康診断後の二次検診受診を奨励し、未受診者には個別に声掛けを行っています。また、胃カメラ検査に対する補助金制度を導入し、従業員がより精密な検査を受けやすい環境を整えています。
- 社内報等を活用し、健康レシピの紹介、喫煙による健康被害防止や感染症予防の啓発などの健康情報を定期的に発信しています。
- 健康測定機器のレンタルを活用し、従業員が自身の体を知ること、実践的な健康法を学ぶ機会を提供しています。

取り組みの成果

毎日のラジオ体操や健康情報の定期的な発信により、従業員の間で健康に関する話題が増え、健康に対する意識が向上したと感じます。また、二次検診の受診奨励や胃カメラ検査の費用補助によって実際に行動を起こす従業員も出てきており、奨励を行った従業員の7割以上から受診の報告を受けています。健康測定機器のレンタルや健康講座には多くの従業員が関心を示し、積極的に参加してくれています。今後も従業員とご家族が健康で充実した生活を送れるよう、健康への取り組みを継続していきます。



▲健康講座の様子



▲ラジオ体操の様子

所在地：神戸市須磨区中島町3-2-6 **従業員数：**668名 **設立：**1978年
事業内容：自社企画開発による靴・履物を中心として、衣料、日用品雑貨の通信販売事業、店舗販売及び卸販売事業 **優良法人認定：**なし

エントリーシート (FAX:078-252-8712)

貴社も協会けんぽ兵庫支部と健康経営への第一歩を踏み出してみませんか？

実際に健康宣言をするかどうかは話を聞いてから決めてOK! まずはお気軽にエントリーを!

事業所名						
所在地	〒 ー					
担当者情報	フリガナ		所属			
	氏名					
	健康保険	記号（ ） 番号（ ）				
	T E L	ー ー		F A X	ー ー	
	メール アドレス	@				
○健康づくりに関する現在の取り組み状況やお悩み等を教えてください。 例：社員全員に健診を受けさせている、敷地内分煙をしている、何をすればよいのかわからない 等						

下記項目にご協力をお願いいたします。

☒	協会けんぽ兵庫支部の「健康保険委員」にご登録がない場合は、同エントリーにてご担当者様を健康保険委員に登録します。（健康保険委員：協会けんぽ兵庫支部との窓口になっていただくご担当者様）
☒	同エントリーにて、ご担当者様のメールアドレスにてメールマガジンの利用規約に同意し申し込みます。 ※メールマガジンの利用規約は協会けんぽホームページに掲載しています。



全国健康保険協会 兵庫支部

〒651-8512 神戸市中央区磯上通7-1-5 三宮プラザEAST

TEL 078-252-8701 (代表番号) FAX 078-252-8712