

従業員の健康のために今こそ

「いわて健康経営宣言」!

健康経営度
チェック!

- ☐ いきいきと長く働いてくれる人材を確保したい
- ☐ 従業員同士のコミュニケーションの質を向上させたい
- ☐ 従業員の健康状態を改善し、生産性を高めたい
- ☐ 自社のイメージアップを図りたい

1つでもチェックがあれば、
健康経営®を宣言するチャンスです!
「いわて健康経営宣言」ご登録用紙の
提出をお願いします。



「もしも」と「いつも」に安心を。

協会けんぽ

全国健康保険協会 岩手支部

後援：岩手県、岩手県商工会議所連合会、岩手県商工会連合会、岩手県中小企業団体中央会

いわて健康経営宣言とは

いわて健康経営宣言とは、健康経営®に取り組む事業所であることを内外に宣言することです。

宣言後は、右の健康づくりメニューに取り組んでいただきます。

(詳細はP5～P8)



『健康経営』 って何？

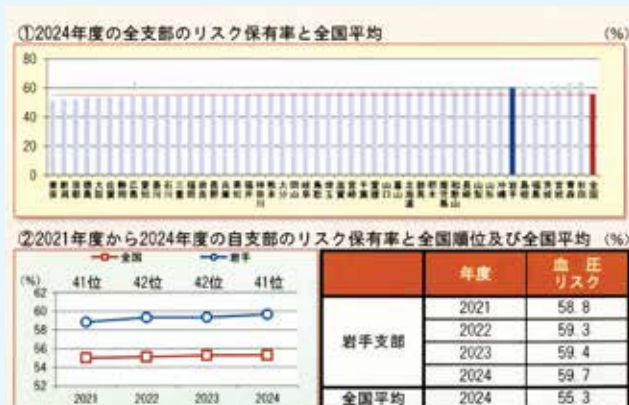
従業員の健康を重要な経営資源ととらえ、健康増進に積極的に取り組む企業経営のスタイルのことです。

健康づくりメニューへの取組

- 1 健康診断の受診率85%以上を目指します
- 2 健康サポート(特定保健指導)の実施率30%以上を目指します
- 3 検査・治療の推奨
- 4 スモールチェンジ活動の推奨

協会けんぽ岩手支部加入者は、血圧リスク保有者の割合が高い

血圧リスク保有者の割合(男性)



データソース:「特定健診、特定保健指導分析データ分析報告書」

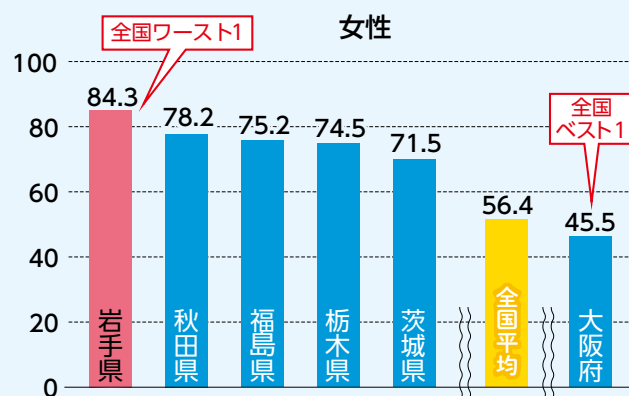
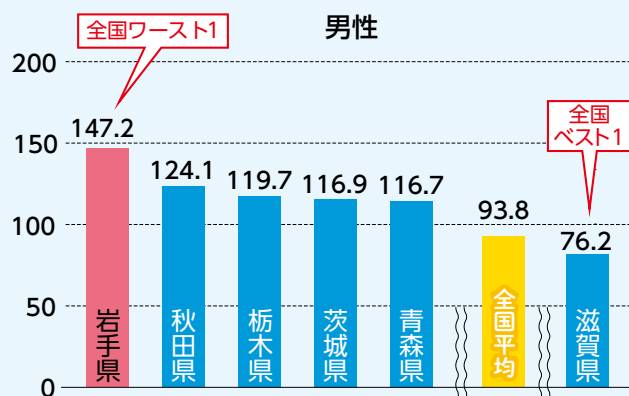
血圧リスク保有者の割合(女性)



岩手県は脳血管疾患死亡率 男女ともにワースト1位

令和2年脳血管疾患の年齢調整死亡率(人口10万対)

出典:厚生労働省「人口動態統計特殊報告」



「健康経営®」は、NPO法人健康経営研究会の登録商標です。

健康経営によって得られる効果

従業員の健康増進!

会社が健康経営に取り組むことで、従業員の健康増進を図ることが期待できます。

身体的にも精神的にも従業員がイキイキと元気に働ける職場環境を目指しましょう!



会社の業績向上!

会社が健康経営に取り組み、従業員の健康増進を図ることで、生産性の向上や組織の活性化をもたらします。



ご存じですか?

アブセンティーズムとプレゼンティーズム

- アブセンティーズムとは、「健康問題による仕事の欠勤(病欠)」を指す言葉です。
 - プレゼンティーズムとは、「欠勤にはいたっておらず、勤怠管理上は表に出てこないが、健康問題が理由で生産性が低下している状態」を指す言葉です。
- ⇒健康経営に取り組むことにより、アブセンティーズムやプレゼンティーズムを解消し、会社の生産性向上が期待できます!

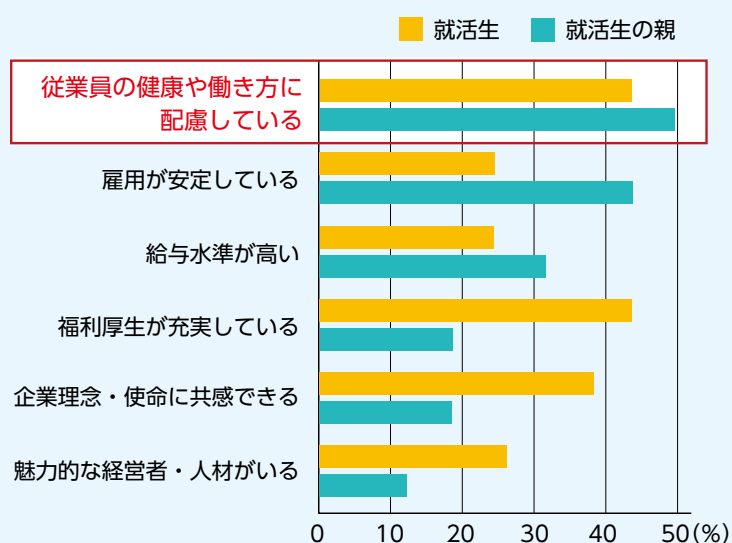
会社のイメージアップ!

健康経営の取組をアピールすることで、より多くの入社志望者を集められ、人材確保が有利になります。

右図の意識調査では、就活生・親ともに「従業員の健康や働き方に配慮している」が高い水準です。

就活生等にとっては、健康経営に取り組んでいるかどうかが就職先の選定基準のひとつとなっています。

就活生：将来どのような企業に就職したいか
親：どのような企業に就職させたいか（3つまで回答）



出典:令和4年6月経済産業省 ヘルスケア産業課「健康経営の推進について」

健康づくりメニューへの取組

1

健康診断の受診率85%以上を目指す

目標
85%
以上

□法令に従い、事業主を含む従業員に対して「定期健康診断」を実施する。

【重要】 □協会けんぽに対し「従業員(被保険者)様の健康診断結果」を毎年85%以上提出する。

- **全員**協会けんぽの「人間ドック健診・生活習慣病予防健診」を利用している場合
⇒健診実施機関から協会けんぽに健康診断結果が提出されますので、手続きは不要です。
引き続きご利用ください。
- 協会けんぽの「人間ドック健診・生活習慣病予防健診」を利用していない方がいる場合
＝労働安全衛生法による定期健診を受診している場合
⇒事業所様による健康診断結果提出の手続きが必要です。
詳細につきましては右の二次元コードよりご確認ください。



令和8年度より 協会けんぽの健診が手厚くなりました！

協会けんぽの健診がさらに手厚く、新しくなります！

1

人間ドック健診

35歳以上の被保険者(ご本人様)の人間ドック健診の補助が始まります。

1人当たりの補助額
最高 **25,000円**

2

若年層の一般健診

20歳、25歳、30歳の方も生活習慣病予防健診の補助の対象になります。

3

骨粗しょう症検診

40歳～74歳の偶数年齢の女性の方は、一般健診・節目健診に追加して受けられます。

リニューアル!

節目健診

一般健診に検査項目が追加となった健診です。(従来の「付加健診」から名称が変更となります。)
40歳、45歳、50歳、55歳、60歳、65歳、70歳の方が対象です。

この機会にご自身の健康を見直してみませんか。

詳細につきましては、協会けんぽホームページ生活習慣病予防健診のパンフレット等をご覧ください。



● **受診できる健診機関がお近くでない場合などはバス(検診車)による健診が便利です!**

集合バス健診は、県内の市町村で実施しますので、ぜひご利用ください!

集合バス健診のご案内は、上期は4月中旬、下期は9月に送付する予定です。(※一部市町村を除く)



健康づくりメニューへの取組

2

健康サポート(特定保健指導)の実施率30%以上を目指す

目標
30%
以上

【重要】 □健康サポートの対象となった方は、協会けんぽの健康サポートを受ける。

健康サポート
とは？

健診結果(生活習慣病の発症リスク数)から、生活習慣の改善が必要な方に対して、保健師等の専門職が生活習慣を見直すためのアドバイスをを行います。費用は無料です。

対象者の日頃の食生活や運動・その他健康に関する幅広いご相談に応じ、一人ひとりに合った生活習慣の改善方法を助言いたします。

専門的な知識を取り入れ、職場の健康づくりに活用することができます。

健康サポートの対象になるのはどんな人？

健康診断の結果から、健康サポートの対象となるのかが決まります。
ご自身の健康診断結果を見ながら、チェックしてみましょう。

STEP
1

腹囲	
男性 85cm 以上	女性 90cm 以上
☐	☐

BMI
25kg /m ² 以上
☐

※腹囲も BMI もどちらも基準値を超えた場合、腹囲の数値を優先して選択します。

STEP
2

a 血圧	b 脂質	c 血糖	d 喫煙
収縮期血圧 130mmHg 以上 または 拡張期血圧 85mmHg 以上	中性脂肪 または HDL コレステロール 空腹時中性脂肪 150mg/dl 以上 随時中性脂肪 175mg/dl 以上	空腹時血糖 100mg/dl 以上 または HbA1c 5.6% 以上	※ a ~ c の どれかにあてはまる場合 のみカウント
☐ 収縮期血圧 または拡張期血圧 / mmHg	☐ 中性脂肪 または HDL コレステロール mg/dl	☐ 空腹時血糖 または HbA1c mg/dl	☐ 最近 1 か月以内に 吸った

STEP
3

STEP1で腹囲に該当 かつ STEP2で2つ以上該当	STEP1でBMIに該当 かつ STEP2で3つ以上該当	STEP1で腹囲に該当 かつ STEP2で1つ該当	STEP1でBMIに該当 かつ STEP2で1つまたは2つ該当
-----------------------------------	------------------------------------	---------------------------------	---------------------------------------

積極的支援

動機付け支援

⇒健診当日にも健康サポートを利用できます(対応している健診機関のみ)

健康サポートの対象となった方には健診機関からお声がけいたします。

POINT 1 忙しい方に便利!

健診当日に受けることができるので、後日改めて時間をとる必要がありません。

POINT 2 事務負担が軽減!!

日程調整や、場所の確保をする必要がないため、会社の総務ご担当者様の負担が軽減されます。

健診当日に健康サポートを受けられる健診機関は右の二次元コードからご確認ください▶



健診の後日に健康サポートを受ける場合の実施方法

1) ICTによるオンライン面談(外部委託事業者が実施します)

- 現場や出張などで直接お会いすることが難しい場合は、タブレット等によりオンラインで面談ができ、非常に便利です。使用するタブレットもお貸しできます。

2) 保健師などの保健指導者が直接事業所を訪問

- 協会けんぽ岩手支部の保健師や管理栄養士がお勤め先を訪問。場所を提供いただき、ご本人様と直接面談する方法です。

健康づくりメニューへの取組

3 検査・治療の推奨

□従業員の健康診断結果を把握する。

【重要】

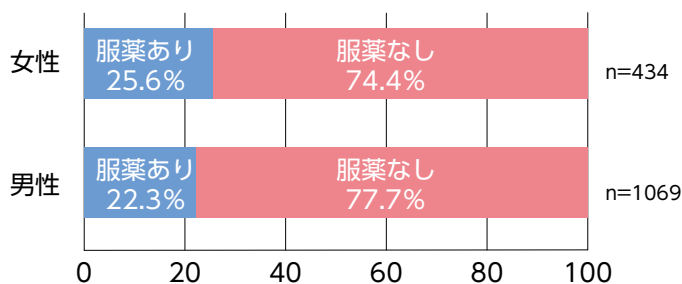
□再検査などの必要がある従業員に対し医療機関への受診を促す。

◎従業員が医療機関を受診できるようにご配慮ください。

- ※指導区分
1. この検査の範囲では異常ありません。
 2. わずかに基準範囲をはずれていますが、日常生活に差し支えありません。
 3. 日常生活に注意を要し、経過の観察を必要とします。
 4. 治療を必要とします。
 5. 精密検査を必要とします。
 6. 治療中
- ぜひ、受診をお勧めください。

ご存知でしたか？ 健診結果をしっかりと意識することが大切です

重症高血圧の服薬割合



重症高血圧＝収縮期血圧 180mmHg 以上、または
拡張期血圧 110mmHg 以上（服薬の有無は問わない）

出典：協会けんぽ 令和7年度健診受診者リスト

左のグラフは、重症高血圧と診断された方のうち、お薬を飲んでいる方と飲んでいない方の比較です。

男女とも4人に3人が薬を飲んでいない状態です。せっかく健康診断で早期発見されても自覚症状がないために放置してしまう人がたくさんいます。

しかし、高血圧を放置すると、血管が硬くなる動脈硬化になったり、のちに虚血性心疾患(狭心症や心筋梗塞)や脳卒中などの発作を起こすおそれがあります。

「治療と仕事の両立支援ナビ」(厚生労働省ホームページ)

治療しながら働く人を応援する情報ポータルサイトです。
事業者の方、支援を受ける方、医療機関・支援機関の方にとって役立つ、
治療と仕事の両立支援に関する総合的な情報を発信しています。



健康づくりメニューへの取組

4 スモールチェンジ活動の推奨

【重要】 □事業所が抱える健康課題を考え、
解決に向け持続可能な取組を行う。



スモールチェンジとは、「食事では先に野菜から食べる」「お茶碗のサイズを一回り小さくする」「朝5分だけストレッチを行う」というように、負担なく取り組める健康行動を始める・続ける・増やすことです。

社内にポスターを掲示し、貴社に合った取組を下記事例を参考にお決めいただき、従業員の皆さまへスモールチェンジ活動をお勧めください。

スモールチェンジ活動の事例

高血圧対策

- 治療が必要な従業員が受診できる環境を整える。
- 事業所内に血圧計・体重計を設置し定期的に測定できる環境にする。
- 事業所内で定期的な休甘日(間食・甘味飲料)を設定する。
- 事業所で休肝日を週1日つくるキャンペーンを行う。
- 事業所で適度な飲酒量(日本酒1合・ビール500ml・ワイン2杯:女性は半分まで)を守るためのキャンペーンを行う。
- 事業所内で「食塩摂取量(男性7.5g、女性6.5g、治療中6g未満)」や「果物を朝に片手1杯と野菜を1日両手1杯摂取」などのキャンペーンを行う。
- 事業所で「ラーメンやそばなどの汁を半分残す」や「味噌汁は1日1杯にする」などのキャンペーンを行う。
- 食生活の改善を推進するためのポスターを掲示する。
- 健康診断の受診を推進するためのポスターを掲示する。

禁煙対策

- 屋外に喫煙場所を設置する。
- 勤務時間中は禁煙とする。
- 事業所で禁煙日を設定する(毎月22日 [スワンスワン])。
- 社内イベント・飲酒の席では、禁煙にする。
- 禁煙を推進するためのポスターを掲示する。

運動の推進

- 事業所内で休憩時間にストレッチを実施する。
- 昼休みを利用したウォーキングを推奨する。
- 事業所内でウォーキング強化週間・月間を設定する。
- 階ごとの消費カロリーを表示して階段利用を推進する。
- 始業前などにラジオ体操を実施する。
- 事業所独自に運動イベントを企画したり、県内外の運動イベントへ参加する。
- 事業所内にウォーキングコースや筋力運動を促す場所を設定する。
- 事業所内外で運動記録の作成や運動仲間を作る企画をし、実践に応じた報酬(表彰・賞品など)を出す。
- 事業所が定期的(年に1回、月に1回等)に運動デーを設定し、運動の習慣づけを行う。
- 運動を推進するためのポスターを掲示する。



いわて健康経営宣言

わが社は、従業員が元気に働ける会社を目指して、健康経営に取り組むことを宣言します。



株式会社

わが社の取り組み

- 宣言1 健康診断の受診率 **85%以上**を目指します
法令に記し、従業員に対して定期健康診断を実施します。
- 宣言2 健康サポート(特定保健指導)の実施率 **30%以上**を目指します
メタボに該当した協会けんぽの特定保健指導を利用します。
- 宣言3 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。
- 宣言4 スモールチェンジ活動の推奨
日常的に従業員が気軽にできる健康づくりについて、下記の取り組みを実施します。

事業所内に血圧計を設置して定期的に測定できる環境にする

全国健康保険協会 岩手支部
健康づくり部

スモールチェンジ活動をお決めください。

協会けんぽからの支援内容

1 「いわて健康経営宣言書」及び「宣言内容を記載したポスター」の贈呈

- 宣言登録後、「いわて健康経営宣言書」及びポスターを贈呈いたします。
宣言書は特典サービス(P11参照)をご利用する際に必要ですので大切に保管してください。
ポスターは事業所内に掲示して従業員の皆様に周知してください。

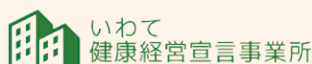
2 「いわて健康経営宣言ミニのぼり」(数量限定)の提供

- 宣言事業所様が、従業員の健康づくりに積極的に取り組んでいることをアピールできる、ロゴマーク入り「ミニのぼり」を提供いたします。
(数量限定のため、1本までとさせていただきます。)
- 受付カウンターや接客スペースのテーブルに置くなどし、ご活用いただけます。



3 「いわて健康経営宣言ロゴマーク」及びポスターの提供

- 宣言事業所様が、「いわて健康経営宣言」登録事業所であることを対外的にアピールすることができるようにロゴマークを提供しております。名刺や自社ホームページなどに利用が可能です。
※いわて健康経営宣言事業所専用サイトよりダウンロードが可能です。
- また、ロゴマークを前面に押し出したポスターも提供いたします。
(宣言登録したタイミングにより、提供時期が異なります。)



ロゴマーク



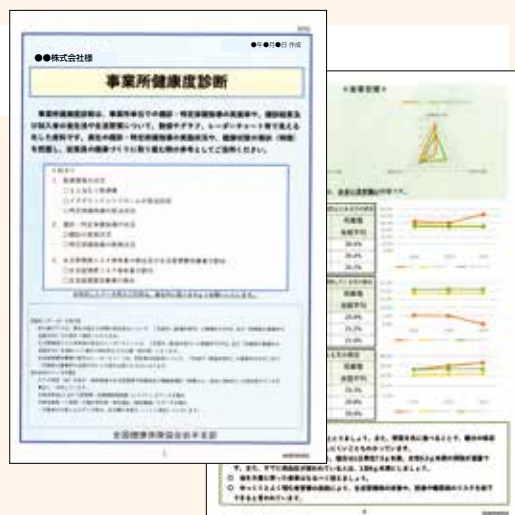
4 健康づくりに関する情報提供

- 健康づくりをテーマとしたリーフレット等を年2回、情報提供いたします。従業員の皆様に回覧するなど、健康経営の推進にお役立てください。

協会けんぽからの支援内容

5 「事業所健康度診断」のご提供

加入者(被保険者ご本人)様の健診結果をもとに、健康リスクや生活習慣等を見える化した資料を年に一度提供いたします。ぜひ健康づくり等にご活用ください！(ただし、提供条件があります。すべての宣言事業所様に提供しておりませんのでご留意願います。)



6 職場のヘルスアップサポート

職場の健康づくりに取り組みたいと考えている事業所様を応援するメニューを取り揃えております。「健康づくりに取り組みたいけど何から始めればいいかわからない・・・」そんな時には本事業をご活用ください。

●健康ツール(DVD)の貸出し(無料)

●健康講座(無料)

- 当支部が委託した機関による健康講座をご利用いただけます。※お申し込みは先着順です。上限に達し次第、受付を終了とさせていただきます。
- 健康講座は10名以上からご利用可能です。

【ご利用条件】

- ①いわて健康経営宣言に登録されている、もしくはこれから宣言する岩手支部加入の事業所
- ②協会けんぽの生活習慣病予防健診を受診している、もしくは定期健康診断の結果データを提供している事業所
- ③協会けんぽの特定保健指導を受け入れしている事業所

申込書は右の二次元コードからダウンロードいただけます。➡



7 職場で取り組む禁煙チャレンジ事業

職場内での禁煙への取り組みを支援いたします。

「みんなで禁煙に取り組みたいけれど、何から始めればいいのか」等、お悩みの事業所様へ保健師がお伺いして継続的にサポートさせていただきます。ぜひ、ご活用ください。

申込書は右の二次元コードからダウンロードいただけます。➡



協会けんぽからの支援内容

8 野菜摂取度測定器貸出事業(100事業所限定)

健康経営に取り組む事業所様を支援するため、野菜摂取度測定器の貸出を行います。

従業員様の食生活改善のきっかけに、ぜひご利用ください！

※お申込者数多数の場合は抽選とさせていただきます。あらかじめご了承ください。

お申し込み方法等、詳しくは右の二次元コードからご確認ください。



9 求人票で「いわて健康経営宣言」に取り組んでいることをアピール

求人票に「いわて健康経営宣言」に登録している旨を記載できます。従業員の健康や働き方への配慮など、職場の健康づくりに積極的に取り組むことは、企業の大きな魅力となります。優秀な人材の確保・人材不足解消につながるが見込まれます。

10 その他の支援

● 取組内容が優良な事業所様について、広報誌やメディア等による「**自社の取組内容のPR**」

● **協会けんぽ岩手支部ホームページ上での宣言事業所名の公開**

特典サービスの内容

1 温泉・入浴施設やスポーツクラブ、健診機関の利用料割引等

提携する温泉・入浴施設やスポーツクラブ、健診機関等での利用料の割引を受けられます。

特典を受ける際には、いわて健康経営宣言事業所専用サイトの証明画面等と併せて、「いわて健康経営宣言書の写し」または「いわて健康経営宣言ロゴマークが印刷された名刺」等を提携先施設にご提示ください。

特典サービスが受けられる提携先施設などの最新の情報は右の二次元コードからご確認ください。



2 提携金融機関での金利優遇等

北日本銀行

■事業主様向け

きたぎん「いわて健康経営宣言」事業所応援ローン
ご融資金額：最大3,000万円

■従業員様向け

住宅ローン ASUMO Basicプラン(保証会社なし)
優遇内容:取扱手数料(税抜)から5%割引

〈ご連絡事項〉

※お客様からのお申出により取扱手数料を割引いたします。
※詳しくは最寄りの本支店窓口または各ローンプラザまでお問合せください。

岩手銀行

■事業主様向け

「いわぎん健康経営サポートローン」
ご融資金額：3億円以内

■従業員様向け

クレジットカード「I be One」新規ご入会時、「DC
ハッピープレゼントポイント」を200ポイント
(1,000円相当)プレゼント

〈ご連絡事項〉

※金利優遇等の詳細は、各金融機関にご確認ください。
※金利優遇等を受けるにあたって、提携先金融機関にて所定の審査がございます。

いわて健康経営宣言書 

わが社は、
従業員が元気に働ける会社を目指して、
健康経営に取り組むことを宣言します。

1. 健康診断の受診率 %以上を目指します
2. 健康サポート(特定保健指導)の実施率 %以上
を目標とします
3. 検査・治療の推奨
4. スモールチェンジ活動の推奨

上記の事業所が、「いわて健康経営宣言」をしたことを証明します。

 全国健康保険協会 岩手支部
〒980-0855 岩手県盛岡市大町1-1-1

「いわて健康経営宣言」ご登録用紙

当社は、下記の趣旨を踏まえ、いわて健康経営宣言を行います。
また、用紙下欄に記入の担当者が健康保険委員になる場合には、その者を同委員として推薦します。

当社は、従業員が元気に働ける会社を目指して、健康づくりメニュー **1** ～ **4** に取り組みます。

1	健康診断の受診率	85%	以上を目指します	85%以上を希望される場合	→		% (以上)
2	健康サポート(特定保健指導)の実施率	30%	以上を目指します	30%以上を希望される場合	→		% (以上)
3	検査・治療の推奨						
4	スモールチェンジ活動の推奨	貴事業所におけるスモールチェンジ活動を設定し、記入してください。 例 1) 勤務時間中は禁煙とする 例 2) 週に1回休肝日を作る					

我が社の取り組み:

令和 年 月 日

事業所記号 (マイナポータル等に
記載の7桁か8桁の数字)

事業所名

事業所所在地

事業主氏名

電話番号

健康経営宣言ご登録用紙を提出された場合は、事業所名を協会けんぽ岩手支部ホームページ等で公表いたします。

協会けんぽ岩手支部との窓口になっていただける方(健康保険事務担当者様または事業主様等)をご記入願います。
(※窓口になっていただいた方は、健康保険委員として登録させていただきます。)

ご担当者様	健康保険の記号・番号	記号				番号				
	所属・役職名									
	担当者名					生年月日	昭和 平成	年	月	日
	メールアドレス (メールマガジンを配信いたしますので、ぜひご記入ください。)	@								
	管轄の年金事務所および (一財)岩手県社会保険協会 への情報提供	☐ 同意する ☐ 同意しない 同意いただいた場合は、健康保険委員氏名、事業所名、事業所所在地、連絡先の情報(健康保険委員の委嘱が終了した際にはその情報)を提供させていただきます。								
	ミニのぼりの提供について (数量に限りがあり、無くなり次第終了します。)	☐ 希望する								

▶本事業の協力・連携先である保険会社からの紹介の場合、☒をつけてください。

- | | | | |
|--|------------------------------------|--------------------------------------|------------------------------------|
| ☐ アクサ生命保険(株) | ☐ 第一生命保険(株) | ☐ 明治安田生命保険(相) | ☐ 住友生命保険(相) |
| ☐ 東京海上日動火災保険(株) | ☐ 日本生命保険(相) | | |

健康づくりメニューの取り組みなどについて連絡させていただくことがございますので予めご了承願います。

お申し込みは、郵送またはFAX(019-604-9117)で受付しております。

※FAX番号はくれぐれもお間違えの無いよう、ご注意ください。

メールマガジンの
利用規約はこちら



「もしも」と「いつも」に安心を。

協会けんぽ

全国健康保険協会 岩手支部