

CITY OF YOKOHAMA

今日からできる健康経営

横浜市健康福祉局健康推進課



横浜市

- 1 健康経営とは
- 2 健康経営の効果
- 3 横浜健康経営認証
- 4 取組例 入門編
- 5 取組例 応用編

1 健康経営とは

健康経営

従業員の健康保持・増進の取組が、
将来的に収益性等を高める投資であるとの考えのもと、
健康増進を経営的視点から考え、戦略的に実践すること

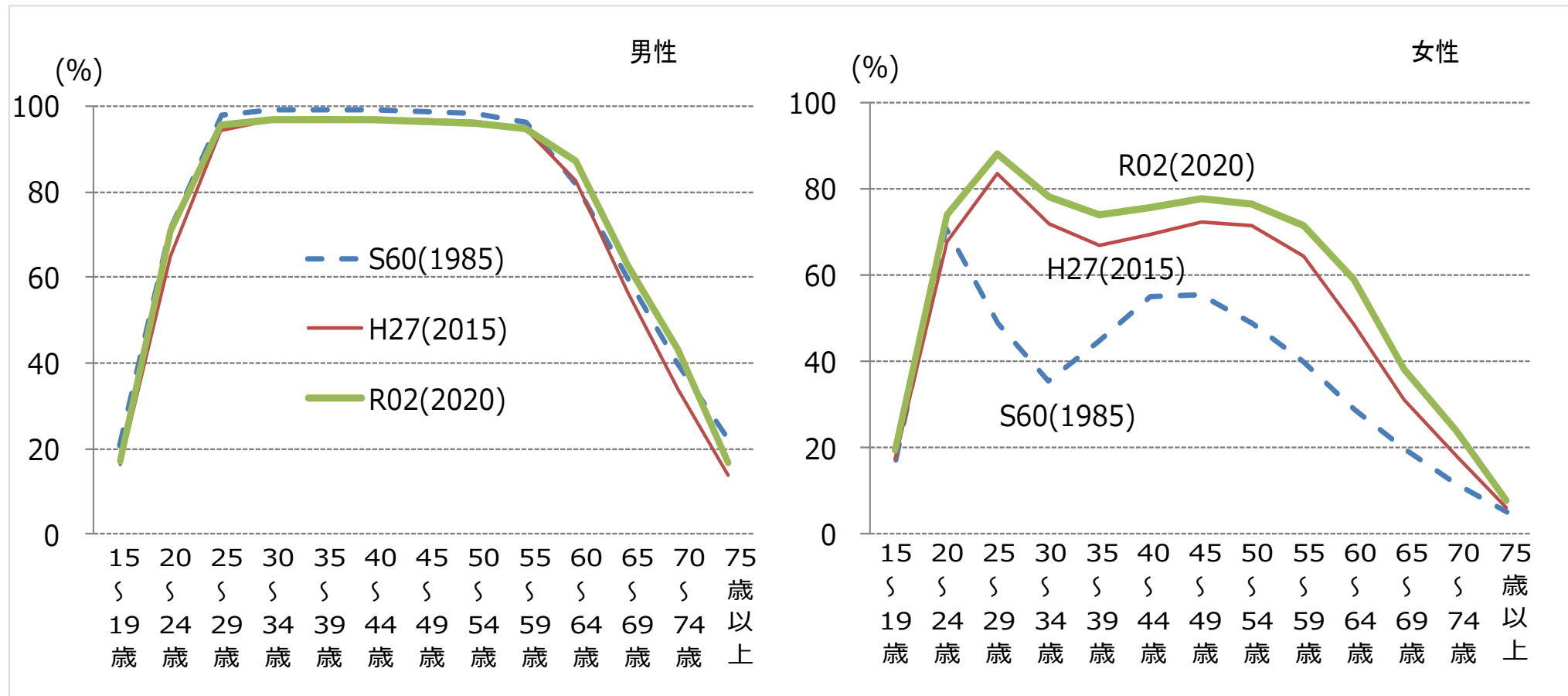


※「健康経営」は
特定非営利活動法人 健康経営研究会の登録商標です。

健康経営に取り組む背景

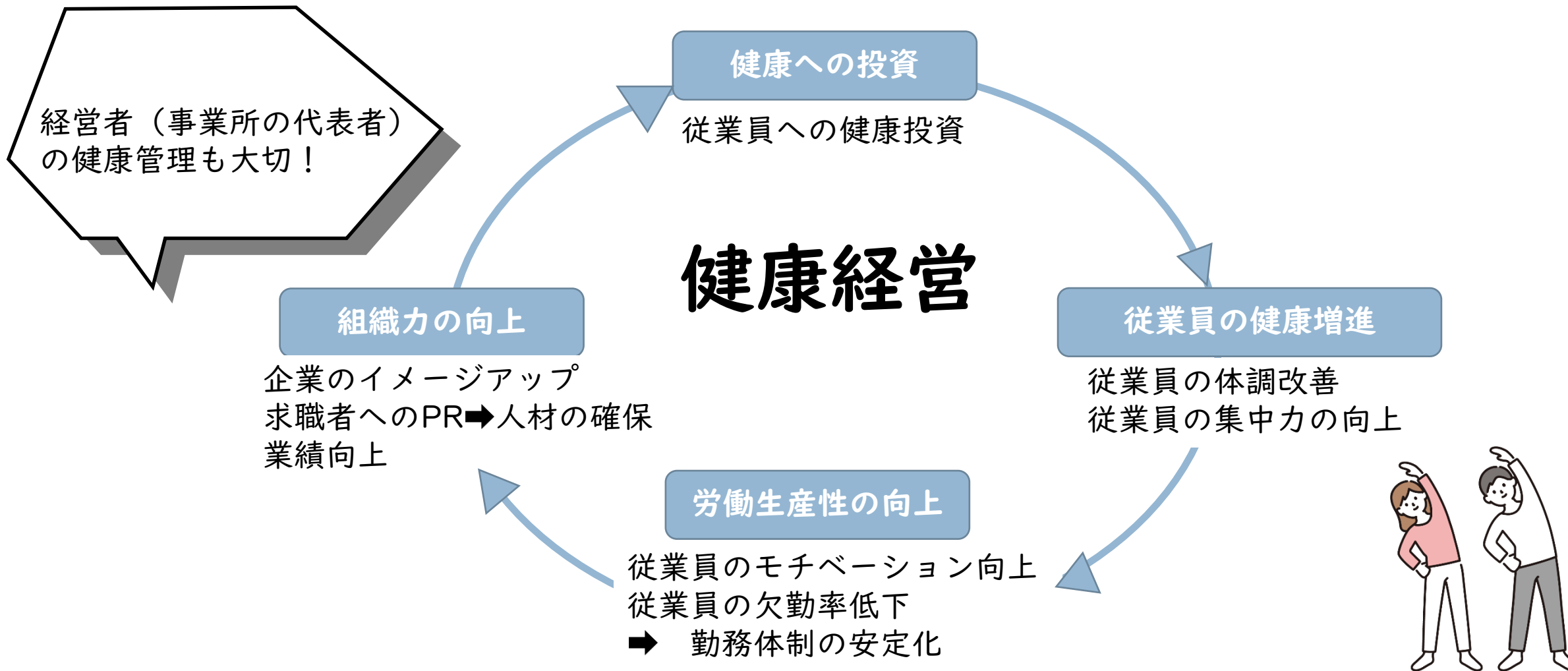
労働力率

25～59歳の女性の約8割、男性の9割以上は就労



2 健康経営の効果

健康経営の効果



アブセンティーズム (Absenteeism) コスト

「欠勤による損失」

- ・病気やケガ、メンタル不調などで仕事を休んでいる状態
→働けないので、その分の業務が止まる

【イメージ】

- ・風邪で仕事を休む
- ・メンタル不調で休職が必要になる

健康経営と労働生産性

プレゼンティーズム (Presenteeism) コスト

「出勤はしているが、能力が落ちていることによる損失」

- ・体調不良やストレスを抱えながら、休まず働いている状態
- 本来のパフォーマンスを出せず、生産性が下がる

【イメージ】

- ・睡眠不足で集中できない
- ・慢性的な肩こりや頭痛

健康経営と労働生産性

プレゼンティーズム (Presenteeism) コスト

出勤して仕事をしているが、能力を出すことが出来ていない



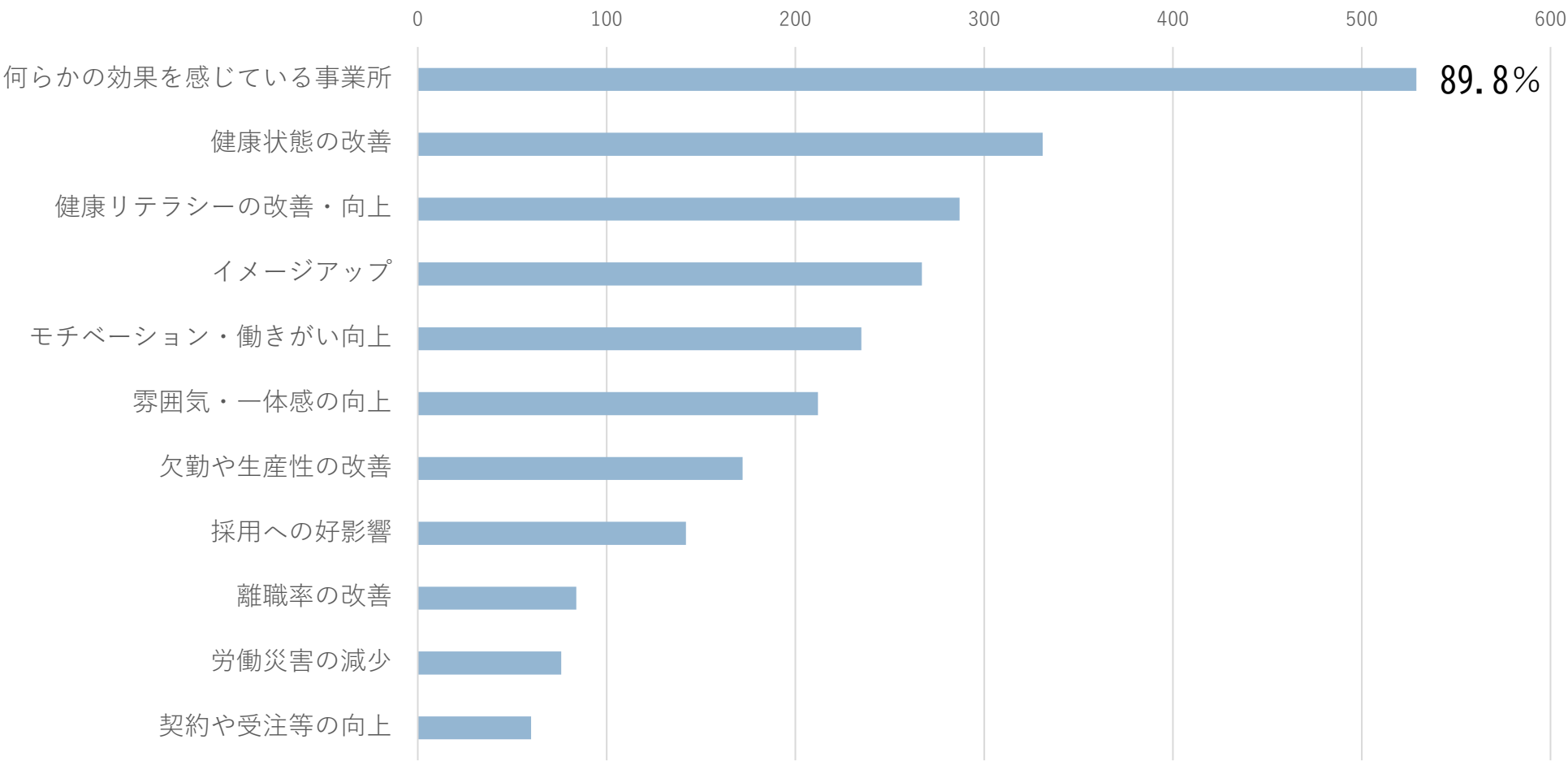
- ・本人も周囲も気づきにくい
- ・長期間じわじわ影響する



職場にとっては、アブセンティーズムコストよりも損失が大きいことが多い

認証事業所における取組の効果（R7 申請事業所の状況）

（事業所数）



589事業所からの回答

3 横浜健康経営認証

「横浜健康経営認証」制度とは

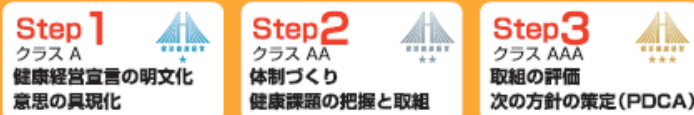
令和8年度

横浜健康経営認証とは

横浜市では従業員の健康づくりに取り組む市内事業所を応援するため、健康経営に積極的に取り組む事業所を、取組状況に合わせ、3つの区分で認証しています。

(認証期間 初めて認証を受ける場合 : 令和9年4月1日から令和11年3月31日まで
2回目以降に認証を受ける場合 : 令和9年4月1日から令和13年3月31日まで)

認証区分 (健康経営のステップ)



対象事業所

代表者の他に従業員が1名以上の市内事業所
(市内に本社・本店、支社、支店、営業所を有する事業所、NPO法人、公益法人等を含む)

応募方法

提出書類 ①応募用紙 (市ホームページよりダウンロード可能) ②応募用紙の内容を説明する資料
提出方法 横浜市電子申請・届出システムで①②を提出
システム提出が難しい場合は、横浜市電子申請・届出システムに必要情報を登録のうえ、
(Eメール) kf-ninsho@city.yokohama.lg.jp 又は、
(郵送) 〒231-0005 横浜市中区本町6丁目50番地の10
横浜市健康福祉局健康推進課 横浜健康経営認証担当まで

応募期間 令和8年6月23日(火)～9月30日(水)

応募から認証の流れ (スケジュール)



認証事業所の主なメリット (令和8年度時点)

- ◆横浜健康経営認証マークの使用
- ◆健康づくりを進めるための専門相談 (無料)
- ◆ICTを活用した禁煙チャレンジに対する補助
- ◆体組成計等の健康測定機器の利用 (無料)
- ◆横浜市中小企業融資制度での金利優遇、保証料助成

横浜グランドスラム企業表彰

毎年4月1日時点で、横浜市で実施している次の4つの認定・認証制度を全て取得している企業を表彰します。

- ・横浜市SDGs認証制度「Y-SDGs」(脱炭素・GREEN×EXPO推進局推進型社会推進課)
- ・横浜型地域貢献企業 (経済局中小企業振興課)
- ・よこはまグッドバランス企業 (市民局環境平和・ダイバーシティ推進課)
- ・横浜健康経営認証 (健康福祉局健康推進課、経済局中小企業振興課)

詳細はホームページをご覧ください。

横浜健康経営認証

検索



お問合せ 健康福祉局健康推進課 (電話: 045-671-2454) / 経済局中小企業振興課 (電話: 045-671-4236)

E-Mail: kf-ninsho@city.yokohama.lg.jp

FAX: 045-663-4469

※「健康経営」は特定非営利活動法人 健康経営研究会の登録商標です。

この情報はグリーン購入法適合の衛生可能な包装紙を使用しています。

横浜市では従業員の健康づくりに
取り組む市内事業所を応援するため、
「健康経営」に積極的に取り組む
事業所を認証しています。

- 横浜独自独自の認定制度
- 平成28年度よりスタート(今年度で11回目)
- 現時点の認証事業所数964事業所

令和8年度募集期間:6月23日から9月30日まで

応募対象の事業所

(1) 市内事業所

(市内に本社・本店、支社、支店、営業所を有する事業所。NPO法人や公益法人等を含む。)

(2) 法人市民税及び事業所税を滞納していないこと

(3) 過去5年間に、重大な事案で労働安全衛生法などの従業員の健康管理に関連する法令等に違反し、処分等を受けたことがないこと

(4) 暴力団等の反社会勢力に所属せず、関係を有していないこと

(5) 代表者の他に従業員が1名以上いること

横浜健康経営認証のメリット

無料 横浜健康経営認証マークをご使用いただけます

＜すべての認証区分が対象＞



＜クラスA＞



＜クラスAA＞



＜クラスAAA＞

認証区分に応じた横浜健康経営認証マークを
名刺やホームページ等でお使いいただけます。

横浜健康経営認証のメリット

無料 市のホームページでご紹介します<すべての認証区分が対象>

横浜市ホームページに
事業所情報を掲載します。

横浜健康経営認証2026認証事業所

横浜市では、従業員等の健康保持・増進の取組が、企業の収益性を高める投資であると考え、従業員の健康づくりを経営的な視点から戦略的に実践する「健康経営」を推進しており、健康経営に取り組む事業所を横浜健康経営認証事業所として認証しています。

認証期間

認証を受けるのが初めての事業所：令和8年4月1日～令和10年3月31日

認証を受けるのが2回目以降の事業所：令和8年4月1日～令和12年3月31日

クラスAAA 165事業所

クラスAAAの要件を満たし、さらに健康課題に即した取組の結果を評価し、次の取組につなげている事業所



クラスAAA認証事業所一覧

No.	事業所名	所在区	業種
1	株式会社アイネット	西区	情報通信業
2	株式会社アイネット・データサービス	戸塚区	情報通信業

横浜健康経営認証のメリット

取組に活用！

無料 健康測定機器をご利用いただけます

＜すべての認証区分が対象＞

体組成計



体重の内訳である
脂肪量や筋肉量、
水分量等が測定でき
ます。

長座位体前屈測定



腰痛や膝痛の原因と
なる体の柔軟性の
度合いを知ることが
できます。

足指力測定器



歩行などの日常生活
の動作に欠かせない
下腿（膝から下）の
筋力の強さを計ります。

手洗いチェッカー



普段の手洗いで、手の
隅々までしっかりと洗う
ことができているか
視覚的にみることがで
きます。

その他、血管年齢測定器や握力計などもあります。

横浜健康経営認証のメリット

取組に活用！

無料 健康づくりの講師を派遣します<メニューにより対象クラスや
利用可能回数が異なります>

職場でできるストレッチを練習



希望のテーマを
選択可能！
オンライン対応が
可能なものもあり

健康経営の推進に向けて、
保健師、栄養士、歯科衛生士などの講師を派遣します。
(食生活講座、歯科講座、運動講座、禁煙支援講座、感染症予防講座、女性の健康講座など)

横浜健康経営認証のメリット

○ICTを活用した禁煙チャレンジに対する補助金があります。

＜全クラスが対象（その他条件あり）＞

○市中小企業融資制度で金利優遇、保証料助成を受けられます。

＜クラスAA、クラスAAAが対象（その他条件あり）＞

○一部の横浜市公共調達において優遇されます。

＜クラスAA、クラスAAAが対象（その他条件あり）＞

クラスAについて

クラスA

経営者が健康経営の概念を理解し、健康経営宣言等を
明文化しており、かつ健康経営に対する意思が具現化されている

【評価項目】

- 1 健康経営宣言
- 2 経営トップの意思の具現化
 - <健康づくりやその他の取組>
 - <経営者自身の健康診断受診>



を実施している

さらに健康経営
を進める！

クラスAAについて

クラスAA

健康経営の推進体制の整備、従業員の健康課題の把握、健康行動の取組を実施している

【評価項目】

- 3 健康経営の推進体制を整備
- 4 健康課題を把握し、適切な取組を実施



PDCAも
ばっちり！

クラスAAAについて

クラスAAA

健康経営の取組結果を評価し、次の取組につなげている（PDCAサイクルを回している）

【評価項目】

5 取組結果を評価し、今後の方針を策定



協会けんぽの『健康優良企業認定』との連携について **【NEW】**

協会けんぽの『健康優良企業認定』の事業所のうち、
『横浜健康経営認証』の「認証クラスA」の条件を満たす場合は、
申請時の『横浜健康経営認証』の応募用紙の提出を省略できるようになりました。

（※詳細は協会けんぽから通知される健康優良企業認定の結果とともにお知らせする予定です）

健康優良企業認定

協会けんぽが実施している『かながわ健康企業宣言』に参加している事業所から
一年に一度提出される取組み報告を評価し、取組内容によって5段階（★1～
★5）で認定する制度

4 取組例 入門編

取組例 1 健康経営宣言をする

健康経営宣言

株式会社 横浜は、従業員の健康を重要な経営資源の一つと捉え、従業員とその家族の健康の保持増進活動に対する積極的な支援と組織的な健康づくりを推進し、「従業員が生き活きと仕事ができる」事業所を目指します。

健康経営を推進するため以下の項目に取り組みます。

1. 定期健康診断対象者の受診率を100%にします
2. 健康づくりに関する勉強会を開催します
3. 社内への健康情報の発信を積極的に実施します

令和5年4月1日

株式会社 横浜

代表取締役 横浜 花子

事業所として従業員の健康の保持・増進に取り組むこと、健康経営に取り組むことを記入しましょう。

事業所の健康課題に合わせ、従業員と相談して取組内容を決めましょう。

取組例 2 よこはま企業健康マガジンに登録する



「よこはま企業健康マガジン」は、平成27年3月から開始されたメールマガジンです。働き世代でも取り入れやすい健康情報を定期的に配信しています。このマガジンを通じて、職場での健康づくりが推進されることを目指しています。

登録はこちらから ↓

<https://ml.city.yokohama.lg.jp/sympa/info/y-kigyo-kenkou>



取組例3 健康情報を発信する

職場内で感じる健康課題に対して、正しい情報を発信する。
横浜市では誰でもご使用いただける、
啓発動画や媒体を公開しています。

食事・飲酒に関すること

栄養バランスに関する動画

・「あなたがいつも食べているのは「元気ごはん」ですか？」(30秒)

リーフレット

・「わたしをつくる元気ごはん」

栄養バランスが簡単に分かるリーフレットです。



飲酒に関する動画(西区作成動画を改変)

・「みんなはじめてる?お酒との付き合い方」(15秒)

・「みんなはじめてる?お酒との付き合い方4つのポイント」(15秒)

リーフレット

・「飲まなくてOK!飲むなら注意!」



運動に関すること

腰痛予防の動画

・「腰痛予防のために立ち上がることから始めよう」

(15秒・60秒)



禁煙・受動喫煙に関すること

動画

・「その煙、どこに流れていきますか?」(60秒)

受動喫煙防止に関する啓発動画です。



事業者向けチラシ

・「事業者の皆様へ」(健康増進法についての説明)



ポスター看板

・「吸わない人には、吸わせない配慮を」

・「この場所での喫煙はご遠慮ください」



取組例3 健康情報を発信する

こちらのHPで公開しています。

<https://www.city.yokohama.lg.jp/kenko-iryo-fukushi/kenko-iryo/kenkozukuri/>



取組例4 ラジオ体操やストレッチの日を作る

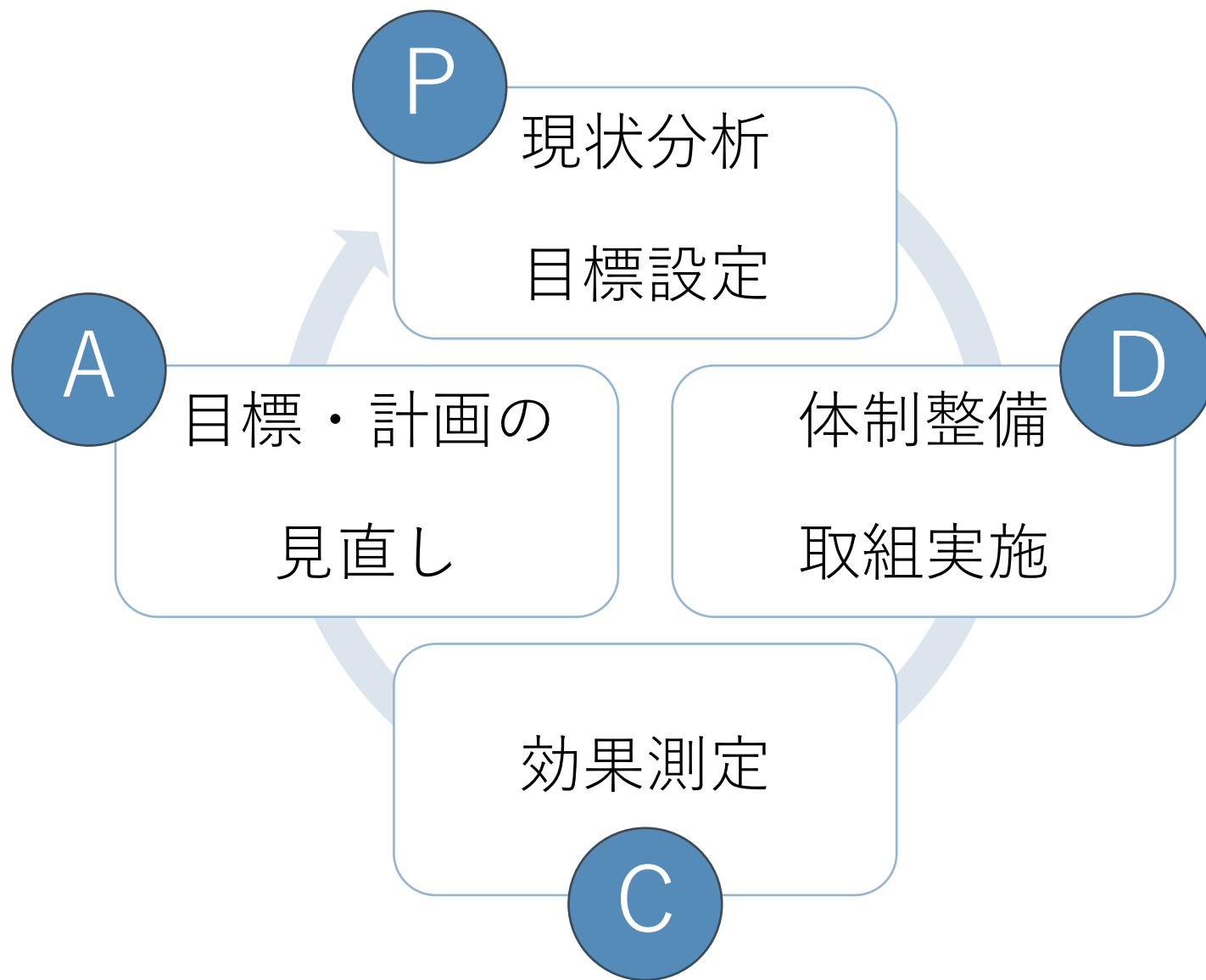
身体を動かすきっかけづくりに。

毎週〇曜日はストレッチの日!など決めて取り組まれている事業所もあります。



5 取組例 応用編

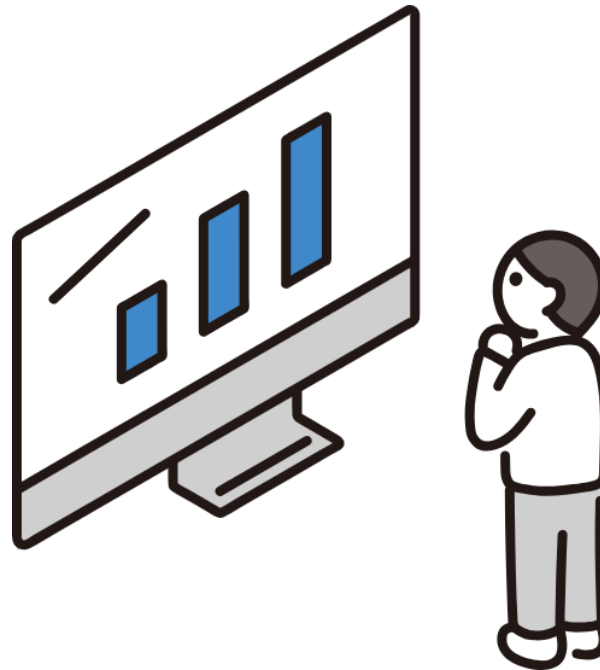
健康経営のPDCAサイクルを回す



P 現状分析・目標設定

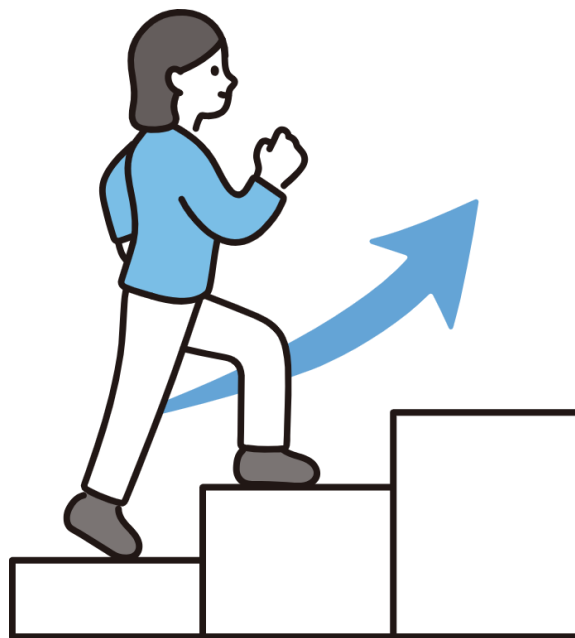
うちの職場は血糖値が高い人が多い気がする、
LDLコレステロールが高い気がする、、

そんな感覚を数字で見えるようにして、職場で共通認識を持ち、
目標達成のための取組について計画しましょう



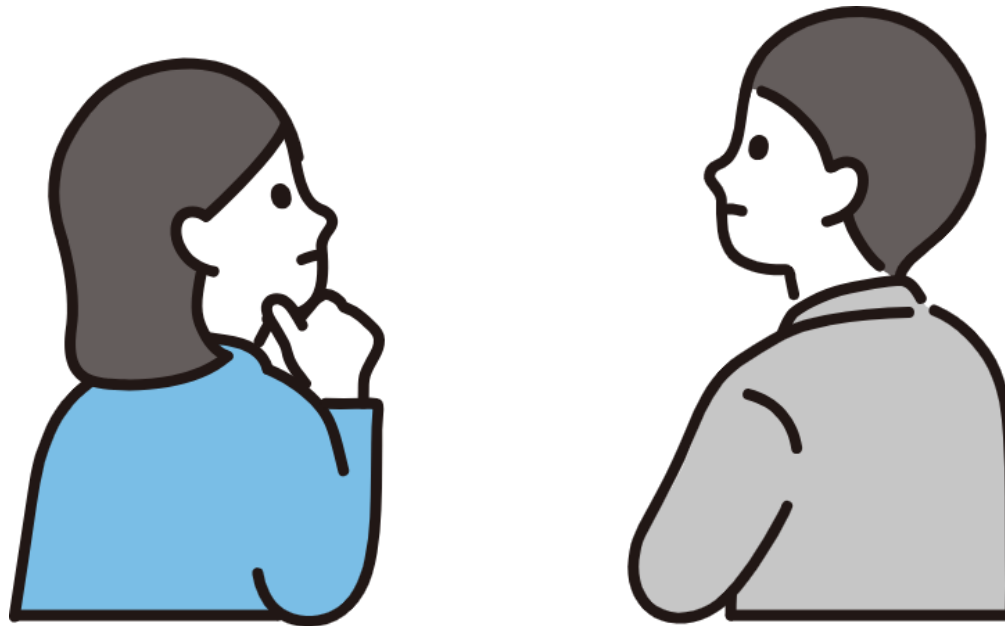
D 体制整備・取組実施

目標達成に必要な体制の整備、取組の実施、
社内へ健康経営の重要性について周知・浸透に取り組んでみましょう



C 効果測定

目標がどれくらい達成できたかだけでなく、従業員の反応や満足度についても含めて実施結果を振り返ってみましょう
問題点や課題についても話し合ひましょう



A 目標・計画の見直し

改善策の検討や、成功した部分の拡大等について検討します。
これを次のPDCAに反映させることで、継続的な改善サイクルを確立できます



小さく始めて、続けてみましょう

まずは小さくでもスタートしてみることをおすすめします。

小さなことでも効果が見えるよう工夫して、
経営層含め、健康経営を推進する職場を目指してみませんか

