# 健康経営
# ガイドブック

## 持続する健康経営のすすめ方

全国健康保険協会 熊本支部
協会けんぽ

# CONTENTS　目次


1 健康経営とは ____ 2

2 カルテの活用 ____ 3

3 健康経営のPDCAサイクル ____ 4

4 目標を立てる ____ 5

5 健康づくりの具体例 ____ 6 - 9

6 振り返り・継続・改善 ____ 10

# 1 健康経営とは

「健康経営」は、NPO法人健康経営研究会の登録商標です。

## 従業員の健康づくりを経営的視点で考え戦略的に実践すること

労働契約法第5条において、使用者には労働者に対する「安全配慮義務」が課されています。この条文に規定されている「生命、身体等の安全」には、「心身の健康」も含まれています。

事業者が従業員の「健康づくり」に取り組むことは、**法令上義務**です。

事業者が「健康経営」を推進すると、様々なメリットを享受できるようになります。

| 生産性の向上 | イメージアップ | リスクマネジメント | 会社負担軽減 |
|---|---|---|---|
| 欠勤率や離職率の低下<br>業務効率の向上<br>ワークエンゲージメント※1の向上 | 企業ブランド価値の向上<br>人材確保の優位性 | 労災の発生防止<br>病気による欠員リスクの回避 | 休業補償の負担軽減<br>健康保険料の負担軽減※2 |

※1「ワークエンゲージメント」とは仕事に対して前向きで充実した心理状態のこと。
※2 健診受診率等が上がると健康保険料率が軽減されます（インセンティブ制度）。

## 協会けんぽのコレを活用！

◀事業所カルテ

◀業態別カルテ

従業員の健康づくり、事業所の健康経営には、協会けんぽの**「事業所カルテ」「業態別カルテ」**を活用しましょう。

**「事業所カルテ」・「業態別カルテ」とは**

健診の受診率、特定保健指導の実施率や健診結果及び生活習慣等を、数値やグラフ等で見える化したカルテのことです。

# 2 カルテの活用

## 「事業所カルテ」・「業態別カルテ」とは

**「事業所カルテ」**では、**対象事業所の健診結果等の直近3年間の経年変化**について、「支部内(県内)の事業所の平均」及び「同業態の事業所の全国平均」との差などをご確認いただけます。
**「業態別カルテ」**では、**対象事業所が属する業態の健診結果等の直近3年間の経年変化**について、「支部内(県内)の事業所の平均」及び「同業態の事業所の全国平均」との差などをご確認いただけます。

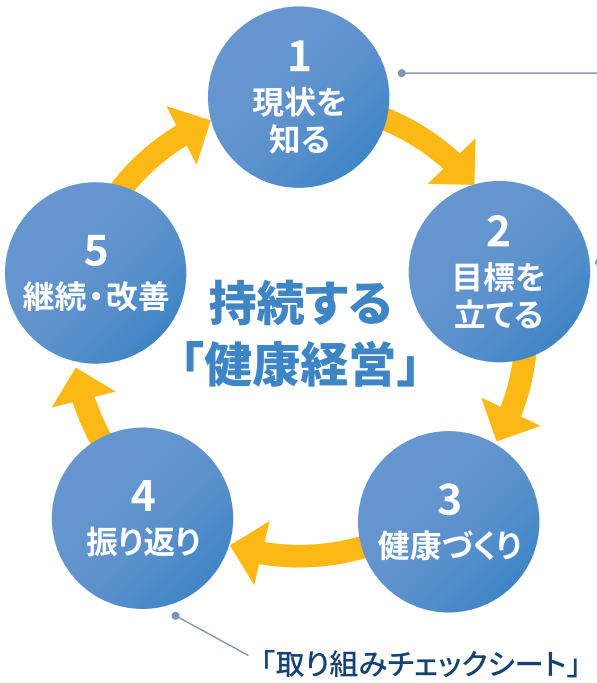
**被保険者数や健診受診者数等に応じて、提供するカルテが異なります。**

### 事業所カルテの発行基準

| | | |
|---|---|---|
| 被保険者 50人以上 | 40歳以上健診受診者 10人以上 | 事業所カルテを発行 |
| 被保険者 10人から49人 | 40歳以上健診受診者 10人以上　かつ 被保険者一人当たり医療費 年24万円以下 | 事業所カルテを発行 |

**上記に該当されない事業所には、「業態別カルテ」をご提供しています。**

### 「カルテ」を活用した「健康経営」




「事業所カルテ」または「業態別カルテ」

「ヘルスター健康宣言」

「取り組みチェックシート」

協会けんぽの保健事業について、協会けんぽ作成の動画で分かりやすくご説明しております。

動画はこちらから

# 3 健康経営のPDCAサイクル

## 1 現状を知る

**「事業所カルテ」・「業態別カルテ」で健康課題を確認**

※「取り組みチェックシート」での振り返りも併せて行うことで、より明確に健康課題を確認できます。

## 2 目標を立てる(5ページ参照)

**「ヘルスター健康宣言」で事業所の目標を明確化**

※すでに健康宣言をしている事業所は必要に応じて宣言項目の見直しを検討しましょう。

## 3 健康づくり(6～9ページ参照)

**協会けんぽのサービスと事業所の健康づくりで従業員の健康度アップへ**

## 4,5 振り返り・継続・改善(10ページ参照)

**「取り組みチェックシート」での振り返りと「事業所カルテ」・「業態別カルテ」での現状把握で、今後の健康づくりの継続・改善へ**

**年間スケジュール**

| | 4月 | 5月 | 6月 | 7月 | 8月 | 9月 | 10月 | 11月 | 12月 | 1月 | 2月 | 3月 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 「事業所カルテ」・「業態別カルテ」をお届け | | | | | | ★ | 最新（発行年度の前年度）のデータに更新したカルテをお届けします。 | | | | | |
| 「取り組みチェックシート」での振り返り | | | | | | ⇔ | ⇔ | | | | | |
| 「ヘルスター健康宣言」（新規または見直し） | | | | | | ⇔ | ⇔ | | | | | |
| 従業員の健康づくり | → | → | → | → | → | → | → | → | → | → | → | → |
| 健康経営優良法人認定 | | | | | 申請 | 申請 | 申請 | | | | | 発表 |

※スケジュールは、変更となる場合がございます。

# 4 目標を立てる

## ヘルスター健康宣言

ヘルスター健康宣言は、「事業所カルテ」または「業態別カルテ」により、健康課題を確認した上で、事業主が「わが社は健康経営にこう取り組む」と社内外へ宣言するものです。
事業主から従業員へトップダウンの力を働かせることで、効果的な従業員の健康づくりが期待できます。

### 初めて健康宣言をする事業所様へ

「事業所カルテ」または「業態別カルテ」で健康課題を確認し、「ヘルスター健康宣言シート」を協会けんぽ熊本支部に提出しましょう。

**「ヘルスター健康宣言証」が事業所に届きます**。社内外に向け健康宣言をアピールしましょう。

### すでに健康宣言をしている事業所様へ

「事業所カルテ」または「業態別カルテ」で健康課題を確認し、健康宣言項目を変更する場合、改めて「ヘルスター健康宣言シート」を協会けんぽ熊本支部に提出しましょう。

**新たな「ヘルスター健康宣言証」が事業所に届きます**。社内外に向け健康宣言をアピールしましょう。

### 健康宣言の重要性

健康宣言は、健康経営優良法人認定などの健康経営の認定制度で必須要件です。

「事業所カルテ」または「業態別カルテ」で健康課題を確認 → 「ヘルスター健康宣言」で目標を立てる

## 健康づくり担当者の設置

事業所として、従業員の健康づくりに取り組む際、旗振り役（健康づくり担当者）を決め、事業所内に健康づくりに関する組織体制を整備します。

### 健康づくり担当者設置の重要性

担当者の設置は、健康経営優良法人認定などの健康経営の認定制度で必須要件です。

ヘルスター健康宣言の際、**「健康づくりの担当者」を「健康保険委員」として登録させていただきます。**
「健康保険委員」とは、事業所と協会けんぽを結ぶパイプ役です。「健康保険委員」向けの広報誌をお届けしたり、協会けんぽの事業推進にご協力を頂いたりしております。

健康づくり担当者 ＝ 健康保険委員

# 5 健康づくりの具体例

## 健康宣言　必須項目

### 従業員の健診受診率

**受診率100%を目指しましょう。**

① 生活習慣病予防健診を受診する　対象：35歳から74歳の被保険者　詳しくはこちら▶

② 定期健診（事業者健診）結果を協会けんぽに提供する　対象：被保険者　詳しくはこちら▶

⇒「カルテに表示の受診率」に反映させるには、①か②のどちらかが必要です。

熊本県内の生活習慣病予防健診実施機関はこちら▶

### 特定保健指導実施率

**健診後の健康サポートです。**

〇特定保健指導を受ける
対象：メタボリックシンドロームのリスクのある40歳から74歳の方　詳しくはこちら▶

**特定保健指導の受け方**
①健診当日、健診機関からご案内　⇒健診機関で面談
②生活習慣病予防健診から約2か月目以降、協会けんぽから事業所を通じてご案内
⇒事業所で面談（対面またはオンライン）
※協会けんぽの委託事業者からご案内する場合があります。

事業主様には、対象者が「特定保健指導」を受けられるよう、時間と場所の確保にご協力をお願いいたします。

### ご家族（被扶養者）の健診受診率

従業員の健康を支えるのは、従業員のご家族です。ご家族の健康も会社の安定的な運営につながります。

**従業員のご家族に対しても特定健診をお奨めください**
40歳から74歳の被扶養者（ご家族）を対象に年度内、お一人様1回、協会けんぽが健診費用を補助しています。
**対象者のご自宅に「受診券」をお届けしています。**

詳しくはこちら▼

⇒「カルテに表示の受診率」に反映させるには、「受診券」を使用する必要があります。

POINT

**健診の意義とは ～健診は受診後が大切～**
健診は受けて終わりではありません。本人と事業者が健診結果を確認し、健康リスクに応じて、特定保健指導や医療機関の受診へつなげることが必要です。協会けんぽでは、健診の結果、医療機関への受診が必要と判定された方に医療機関への受診勧奨を行っています。

医療機関への受診勧奨についてはこちらから▶

# 5 健康づくりの具体例

## 健康宣言　選択項目

事業所としての取り組みの具体例

### 運動の習慣づけを推奨します

運動療法は、肥満症に関連する死亡/心血管疾患発症・重症化リスクを低下させます。
出典：肥満症診療ガイドライン2022（日本肥満学会）

#### 取り組み具体例

- ☐ 朝礼時にラジオ体操を実施
- ☐ ウォーキングアプリの推奨
- ☐ 階段使用を推奨
- ☐ スポーツレクリエーションの開催

### バランスの良い食習慣を推奨します

朝食欠食は、メタボリックシンドロームになる危険性を高め、さらには筋肉を委縮させ、ロコモやサルコペニアの危険性も増大させる研究報告があります。
出典：Kohei Kiriyama et al. Br J Nutr. 2022 Dec 28;128(12):2308-2319

#### 取り組み具体例

- ☐ 朝食をとるよう声掛け
- ☐ 健康に配慮した仕出し弁当の利用促進
- ☐ 1日にあと+100ｇの野菜摂取の推奨
- ☐ 社員食堂でメニュー改善やカロリー表示
- ☐ 自動販売機の飲料を低糖・低カロリーのものに変更

# 5 健康づくりの具体例

## 健康宣言　選択項目

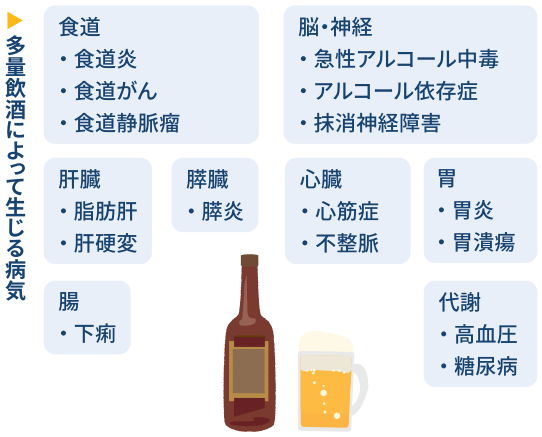
事業所としての取り組みの具体例

### 節度ある適度な飲酒を守ります

アルコールによって引き起こされる疾患は様々（右記参照）。

#### 取り組み具体例

- ☐ 休肝日の設定を推奨
- ☐ 運転前のアルコールチェック
- ☐ 適度な飲酒について声掛けや研修の開催




出典：一般社団法人 日本生活習慣病予防協会 HPより抜粋

### 禁煙や受動喫煙防止に取り組みます

受動喫煙の防止対策は健康増進法の改正によりマナーからルールへと変わりました。

#### 取り組み具体例

- ☐ 敷地内禁煙
- ☐ 社用車内禁煙
- ☐ 禁煙のための健康講話

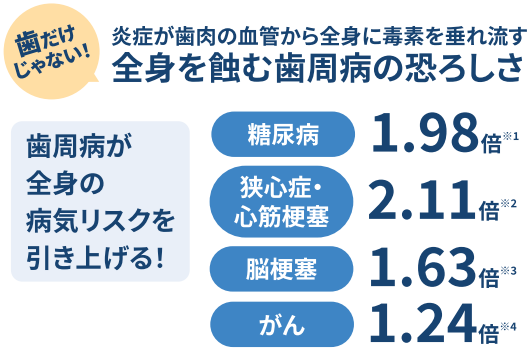
### 歯と口腔のケアを推奨します

お口の健康は、体全体の健康に大きな影響を与えることをご存じですか。

#### 取り組み具体例

- ☐ 定期的な歯科検診を呼びかける

重症化し業務に影響が出る前に受診しやすい職場環境を整備しましょう。




※1 出典：Soskolne WA. et al. Ann Periodontol 6, 2001 : 91-98
※2 出典：Satomi N. et al. Journal of Public Health, Volume 37,Issue 4, 1 December 2015:605-611,
※3 出典：Lafon A. et al. Eur J Neurol, 2014 ; 21(9):1155-61.
※4 出典：Dominique SM. et al. Journal of the National Cancer Institute, 2018:110(8):djx278

# 5 健康づくりの具体例

## 健康宣言　選択項目

事業所としての取り組みの具体例

### 過重労働防止に取り組みます

2021年に脳・心臓疾患の労災認定基準が改正され、労働時間と労働時間以外の負荷要因を総合評価して労災認定すること等が明確化されました。

出典：厚生労働省「脳・心臓疾患の労災認定基準の改正概要」

#### 取り組み具体例

- ☐ 労働時間を把握する体制を整備する
- ☐ NO残業デーを設定する
- ☐ 有給休暇の取得勧奨を行う
- ☐ 業務効率向上の目標を設定する

### メンタルヘルス対策を講じます

#### 企業に求められるメンタルヘルスケア

| 一次予防 | 二次予防 | 三次予防 |
|---|---|---|
| メンタルヘルス不調の未然防止 | メンタルヘルス不調の早期発見と適切なケア | 職場復帰支援 |

#### 取り組み具体例

- ☐ 心の健康づくり計画の策定
- ☐ ストレスチェックの実施と職場環境改善
- ☐ 管理監督者へのラインケア研修の実施
- ☐ 従業員へのセルフケア研修の実施
- ☐ 相談窓口の設置

**事業所のメンタルヘルス対策相談窓口**　独立行政法人 労働者健康安全機構 熊本産業保健総合支援センター

独立行政法人 労働者健康安全機構 熊本産業保健総合支援センターによるメンタルヘルス対策支援事業で提供するサービスは、すべて**無料**です。

詳しくはこちら▶

# 6 振り返り・継続・改善

## 「取り組みチェックシート」と「カルテ」で振り返りと現状把握

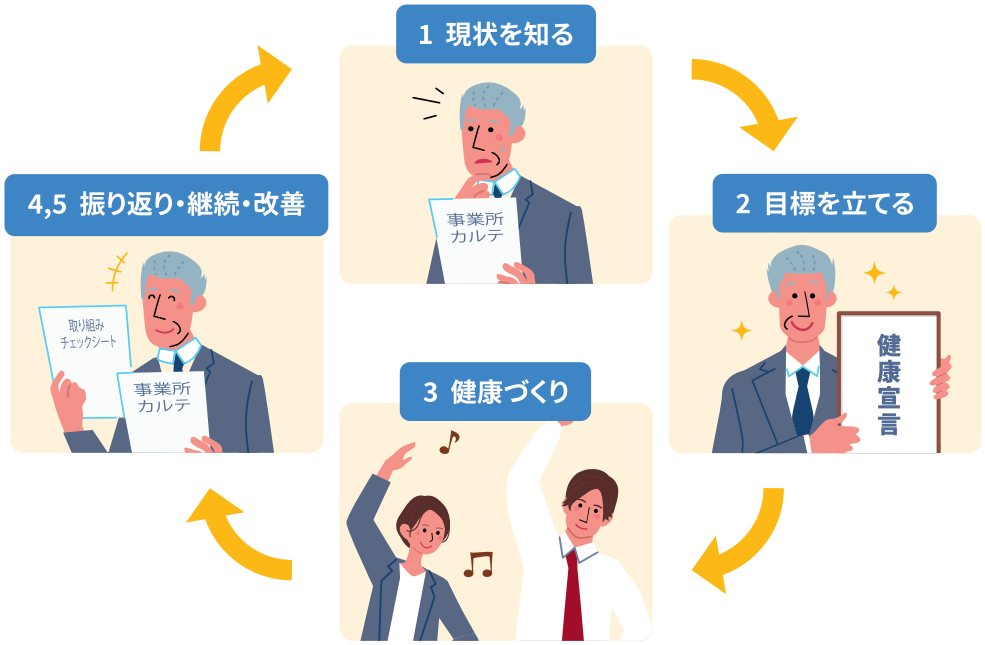
組織体制や健康経営の取り組み等を「取り組みチェックシート」で振り返ります。
振り返りと現状把握を組み合わせ、「健康経営」のPDCAサイクルを回しましょう。
「カルテ」と「取り組みチェックシート」は、毎年お届けします。（4ページ「年間スケジュール」参照）

▼取り組みチェックシート

▼事業所カルテ

▼業態別カルテ

※「カルテ」の発行基準は、3ページ「事業所カルテの発行基準」参照




## 顕彰制度紹介

### 健康経営優良法人認定制度（経済産業省創設）

特に優良な健康経営を実践している大企業や中小企業等の法人を「見える化」することで、従業員や求職者、関係企業や金融機関などから社会的な評価を受けることができる環境を整備することを目的に、日本健康会議が認定する顕彰制度です。

詳しくはこちら▶

## 取り組み目標管理表

| | 従業員の健診受診率 | | 特定保健指導実施率 | | ご家族（被扶養者）の健診受診率 | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | 目標値 | 実績値 | 目標値 | 実績値 | 目標値 | 実績値 |
| 年度 | | | | | | |
| 年度 | | | | | | |
| 年度 | | | | | | |
| 年度 | | | | | | |
| 年度 | | | | | | |

「従業員の健診受診率」、「特定保健指導実施率」、「ご家族（被扶養者）の健診実施率」について、事業所の目標値と実績値の経年変化を記入します。経年変化を確認し、目標設定に役立てましょう。

全国健康保険協会 熊本支部
協会けんぽ

〒860-8502　熊本市中央区辛島町5-1 日本生命熊本ビル10階
Tel 096-240-1030
音声案内4番 企画総務グループ（事業所カルテ・健康宣言）
音声案内2番 保健グループ（生活習慣病予防健診・特定保健指導）

（2025年9月発行）