

～協会けんぽ京都支部加入事業所の事業主の皆様へ～

きょう
京から取り組む

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS



健康事業所宣言

参加事業所募集!

京都支部で
1,700社
突破!

健康経営を
始める企業が
増えています



協会けんぽ京都支部
公式キャラクター
ふうらくん

.....わたしたちも、健康経営を応援しています.....

京都府商工会議所連合会

京都府商工会連合会

京都府中小企業団体中央会

京都府

京都労働局

京都産業保健総合支援センター

作成月：令和8年8月



全国健康保険協会京都支部

あなたの会社はこんな悩みはありませんか？



従業員が疲れて
いて活気がない

従業員の平均年齢が
上がってきている

人手不足で良い
人材が確保できない

従業員が病欠したとき、
業務が回らなくなった



健康経営で従業員の健康と 会社の活力を高めましょう！

健康事業所宣言のエントリー方法は、3ページへ

従業員への
健康投資こそが
会社成長のカギ
です！

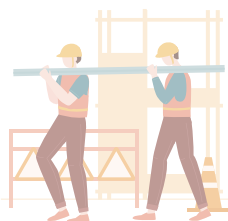
※「健康経営」はNPO法人健康経営研究会の登録商標です。

健康経営で得られる4つの効果

健康経営®で好循環を作ります!!

リスクマネジメント

- 休業による労働損失の軽減
- 業務中の疾病・事故防止



生産性の向上

- モチベーションの向上
- 作業効率の向上



従業員の活力向上

- コミュニケーションの活性化
- 社内の雰囲気改善



企業価値の向上

- 企業イメージの向上
- 社会的信用の向上
- 従業員採用時のアピール



など

健康経営®
実施企業

まずは、簡単に取り組めることから実施しましょう

従業員の健康づくりに向けて、実施可能な項目から取り組んでいきましょう。

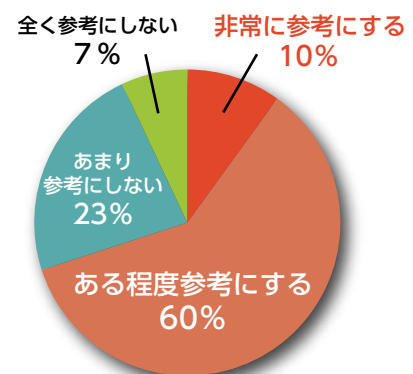
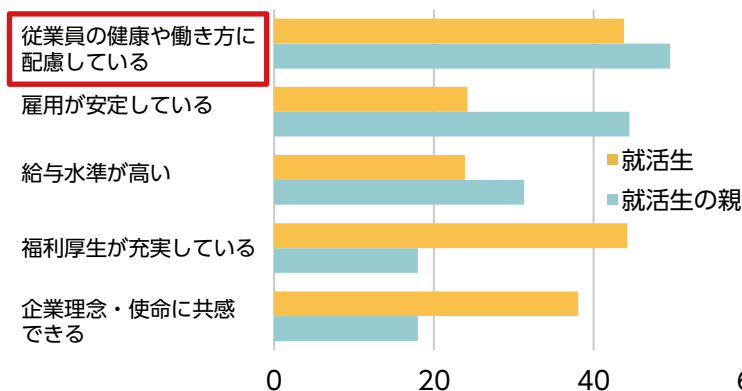


人材の確保・定着に向けて

就職先を選ぶ際には、給与や福利厚生に加え、「**従業員の健康や働き方への配慮**」も重視されています。また、就職活動では、親の意見を参考にする人も多く、企業が従業員の健康づくりに取り組んでいることは、求職者本人だけでなく、その家族への安心感にもつながります。

- ・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）

- ・就活生が就職にあたり
親の意見を参考にするか



出典：経済産業省ヘルスケア産業課「健康経営の推進」について

健康経営の取組が健康度向上と医療費の節減につながります

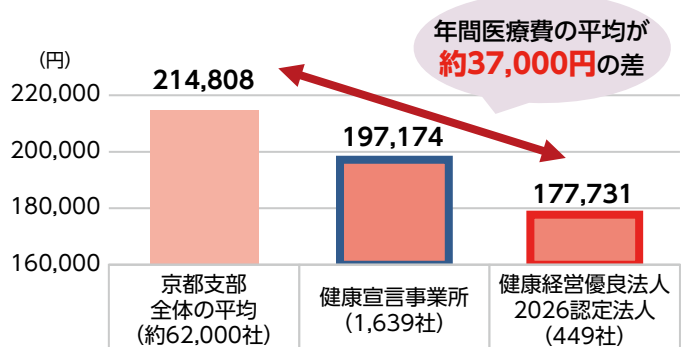
令和7年度における従業員（被保険者）の1年間の一人当たり医療費（10割分で算出）を比較すると右表のとおりです。

「**健康経営**」に積極的に取り組む事業所の年間医療費が少なくなっていることが分かります。

【比較対象】

- 京都支部全体の平均（約62,000社）
- 健康宣言事業所（1,639社）
- 健康経営優良法人2026認定法人のうち、協会けんぽ京都支部加入事業所（449社）

《被保険者 一人当たり年間医療費》



※令和7年度協会けんぽ京都支部医療費データ（令和8年6月時点）

エントリー方法について

「健康経営」は事業主みずからが
「従業員の健康づくりに取り組むこと」を
社内外に宣言することからスタートします

まずは、京から取り組む健康事業所宣言にエントリー！

同封のエントリーシートをFAX(郵送)で提出するだけ

《エントリーシート》

《宣言証》

宣言証を応接室や会社のホームページに掲示・掲載することでPRができます

《健康宣言ロゴマーク》

取組項目を2項目以上選びます

- 4ページの取組項目一覧表から「**2項目以上**」を選んでください。
- 選んだ取組番号を「エントリーシート」にご記入ください。

取組項目一覧表 ▶ 4ページ

宣言後にご利用いただける内容

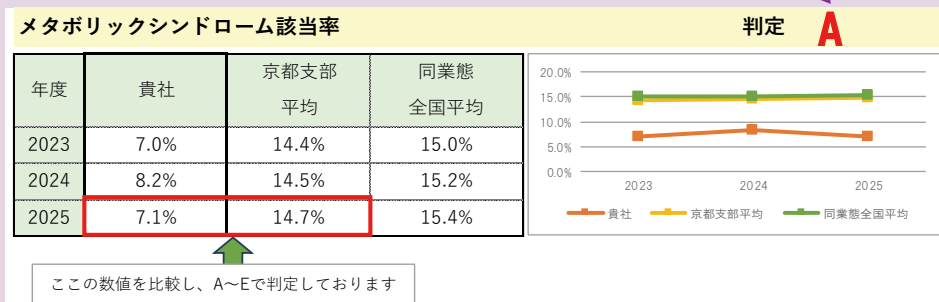
- 宣言された事業所名を当支部のホームページなどで公表します！
- 「**健康宣言ロゴマーク**」の利用やそのほか特典・サービスがございます。

特典・サービス ▶ 5ページ

「事業所健康度カルテ」で健康度をチェック

「事業所健康度カルテ」は、事業所単位での過去3年間における健診・特定保健指導の実施率や、健診結果および食生活や生活習慣について、数値やグラフ等で見える化した支援ツールです。

A～Eの5段階判定で、優先的に取り組む健康課題が一目でわかります。



京都支部平均・同業態平均と比較し、自社の健康課題を客観的に把握できます。

※個人情報保護の観点から、協会けんぽが保有する被保険者の健診結果が10名以上の事業所様にお送りしています。

取組項目一覧表からお選びください



必須項目

1

法令に従い、健診を
100%受診します

2

特定保健指導実施率

(初回)を前年度以上とします
※特定保健指導の対象者がおられる場合
に限ります。

3

健診結果が再検査・
要治療者だった従業員に
は医療機関の受診を促し、
重症化予防に努めます

オリジナル 項目

以下の①～④⑤の
取組項目から

2項目以上選び、

「エントリーシート」に取組項目の
番号を記入してください。

宣言カテゴリ

取組項目

職場環境の 整備

- ① 体重計や血圧計を設置し、定期的に体重や血圧の測定を行う
- ② 協会けんぽの健康測定機器のレンタルを利用する
- ③ 協会けんぽ等が実施する健康経営セミナーに参加し社内に周知する
- ④ 40歳以上の従業員の健診結果を協会けんぽに提供する(生活習慣病予防健診を受診している場合を除く)
- ⑤ 特定保健指導の実施を促すための指導時間の就業時間認定や場所の提供等を行う
- ⑥ 協会けんぽのメールマガジンを登録し、健康啓発や情報共有を行う
- ⑦ 自治体が実施する健康づくり事業等に参加する(健康ポイント事業等)
- ⑧ 平均超過勤務時間を前年度以下にする



食習慣・飲酒 習慣の改善

- ⑨ 自動販売機の商品に特定保健用食品(トクホ)の飲料等を導入する
- ⑩ 食堂や仕出し弁当にヘルシーメニューを取り入れる
- ⑪ 食事(栄養)をテーマにした協会けんぽの健康講座を受講する
- ⑫ 間食を控える(食べない日を設定する)
- ⑬ 社内全体で休肝日を設定する(従業員に休肝日を設定してもらう)



運動の推進

- ⑭ 朝礼時や昼休憩後にラジオ体操やストレッチの時間を設ける
- ⑮ ウォーキングイベントなどに参加する
- ⑯ 階段利用強化週間・月間等を設定する
- ⑰ 従業員が歩数計を常に携帯する
- ⑱ 運動をテーマにした協会けんぽの健康講座を受講する
- ⑲ 徒歩や自転車通勤を推奨する
- ⑳ 社内のクラブ・サークル活動を促進する



喫煙対策

- ㉑ 喫煙場所を限定し、分煙を行う
- ㉒ 社内で禁煙日(禁煙時間)を設定する
- ㉓ 就業時間内は禁煙にする
- ㉔ 敷地内を禁煙とする
- ㉕ 喫煙者に禁煙外来への相談等を勧める
- ㉖ 禁煙成功者や非喫煙者にインセンティブ(クオカード・図書券など)を付与する
- ㉗ 社内の喫煙率を前年度以下にする



メンタル ヘルス対策

- ㉘ ストレスチェックを実施する
- ㉙ あいさつ運動を行う
- ㉚ 定期的のノー残業デーを設定し定時退社を徹底する
- ㉛ メンタルヘルスをテーマにした協会けんぽの健康講座を受講する
- ㉜ 従業員が参加できるレクリエーションを企画する
- ㉝ 計画的な有給休暇の取得を行う



家族の健診

- ㉞ パンフレット等の回覧や朝礼等の機会を通して、家族の健診受診を呼びかける
- ㉟ 家族の健診受診ポスターを事業所内に掲示する

感染症予防

- ㊱ インフルエンザ等の予防接種の費用を(一部)負担する
- ㊲ 感染症予防等の対策講座を受講する
- ㊳ アルコール除菌液の設置や、マスクを配布する
- ㊴ テレワークや時差出勤を導入する



その他(自由記載)

④⑤ (

)

健康事業所宣言の特典・サービスのご案内



健康講座

無料



理学療法士等が、皆さまの健康維持・増進をサポートします。

- 訪問、オンライン両方可能
- 動画配信もあり
- 禁煙、運動、食事、メンタル等の健康をテーマにした講座が充実

健康測定器のレンタル

無料



血管推定年齢測定
アルテットLDN



老化物質（最終糖化産物）測定
AGEsセンサ



ストレス測定マインドビューアー



体成分測定InBody270

簡単に測定ができ、ご自身の健康状態を測るきっかけになります。

レンタル期間は1週間！
従業員が集まって
みんなで楽しく測定できます。

※機器は変更になることがあります。



季節の健康情報誌の提供

1月・4月・7月・10月に季節の健康情報誌をお送りします。
職場の健康づくりに役立つ情報誌です。

健康経営取組事例集

健康経営を積極的に実践されている事業所様の事例を取り上げています。
ぜひ、取り組みの参考にしてください。

詳細については
こちら



京都信用金庫の金利優遇サービス

京都信用金庫において、健康宣言事業所を対象とした事業所様向け・従業員様向けの金利優遇サービスを受けていただけます。

※商品及び利用条件等の詳細は、京都信用金庫までお問合せください。

※特典の内容は変更となる可能性があります。

PICK UP!

健康経営サポートページ

「健康経営」に関する専用のサポートページを開設しました。動画を交えて分かりやすく解説していますので、お役立てください。

《掲載内容》

- 健康経営のメリット
- 京から取り組む健康事業所宣言について
- 健康経営実践事業所との座談会
(建設業界・運輸業界)
- 健康増進のプロが伝える健康のススメ など





健康づくり取組事例検索サイト「はなひらく健康ナビ」

- 積極的に健康経営・健康づくりに取り組んでおられる事業所の事例を共有・検索できる支援サイトをオープンしました。
- 健康経営実践のヒントになりますので、ぜひ、ご覧ください。

自社の取組事例を掲載できます！

- 貴社の健康づくりの取組を、サイトで紹介・PRしませんか。小さな取組でも、他の事業所にとってヒントになります。
- 取組事例の掲載にご協力ください。

健康づくり取組事例
検索サイトはこちら



さらなる ステップアップ

健康経営優良法人認定制度（経済産業省）

- 「健康経営優良法人」は、経済産業省と日本健康会議が、優れた健康経営を実践する法人を顕彰する制度です。
- 従業員の健康づくりに取り組む企業の証として、全国的に社会的な信頼や企業価値の向上につながります。
- 「京から取り組む健康事業所宣言」のステップアップとして、認定をめざしてみませんか。

健康経営優良法人のロゴマーク



健康経営優良法人
KENKO Investment for Health
中小規模法人部門

【中小規模法人部門】



健康経営優良法人
KENKO Investment for Health
大規模法人部門

【大規模法人部門】

申請には「京から取り組む健康事業所宣言」の
エントリーが必須です

健康経営優良法人ガイドブックによる申請サポート

- 協会けんぽ京都支部で作成した「健康経営優良法人ガイドブック（中小規模法人部門）」の冊子をお送りし、申請のサポートをします。
※健康経営優良法人の申請受付は例年8月下旬頃に開始されます。
ガイドブックは9月頃に提供する予定です。



健康経営がもたらす効果について

2016～2017年度に健康宣言した事業所(宣言事業所)と、
2023年度末時点で未宣言の事業所(未宣言事業所)の従業員を
対象に、2016～2023年度までの8年間のデータを収集。
健康に関するあらゆるデータ分析を行い経年比較しました。

グラフの見方

誤差線

「標準誤差」

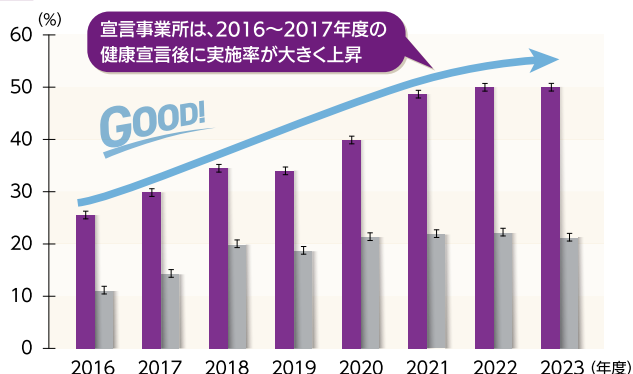
宣言事業所

未宣言事業所

※データはすべて男性



特定保健指導(初回)実施割合の推移

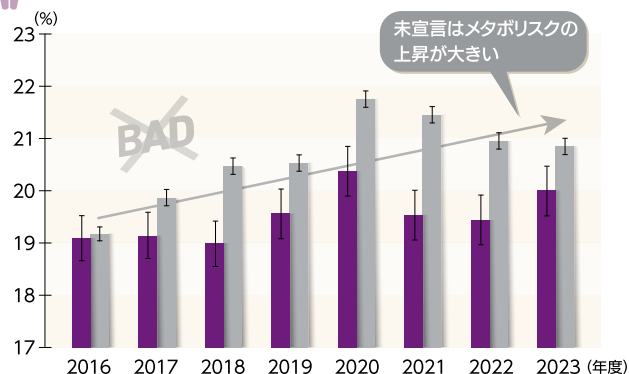


効果

健康宣言が社内の健康づくりに対する
意識向上、体制強化に繋がり、
特定保健指導実施率も向上します。



メタボリスク割合の推移



効果

特定保健指導の実施率が高まったことにより
健康問題を従業員自身が正しく把握できるため、
生活習慣改善とメタボ予防への意識を高めます。

詳細はこちら

京都 働き世代の健康データブックについて



協会けんぽ京都支部では、京都府の働き世代の皆様が生涯にわたり元気に活動するためには、まず「健康の現在値(いま)をみる」ことから始めることが大切と考えています。データから見える健康経営の効果を掲載した「**京都働き世代の健康データブック**」を作成していますので、健康づくりの参考としてください。

データブック
はこちら



ご提出・お問い合わせ先

〒600-8522 京都市下京区四条通麩屋町西入立売東町28-2 大和証券京都ビル2階

全国健康保険協会(協会けんぽ) 京都支部 企画総務グループ

TEL 075-256-8630 FAX 075-256-8670

受付時間 / 8:30 ~ 17:15 (土日・祝日・年末年始を除く)