

～協会けんぽ京都支部加入事業所の事業主の皆様へ～

健康づくりの第一歩にご活用ください！

京から取り組む健康事業所宣言 スタートブック

健康づくり
の進め方が
わかる

健康経営
取り組み
ポイントを
解説



協会けんぽ京都支部
公式キャラクター
ふうらくん



京から取り組む 健康事業所宣言
健康宣言ロゴマーク

《京から取り組む健康事業所宣言に係る年間スケジュール》

トピックス	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
健康情報誌の送付	春号			夏号			秋号			冬号		
健康測定器貸出サービスのご案内		案内 下旬										
健康講座のご案内		案内 下旬										
事業所健康度カルテの送付						上旬						
健康経営優良法人ガイドブックの送付						上旬						
健康経営優良法人受付期間（経済産業省）												認定 発表

※スケジュールは前後することがあります。

STEP1-1 健康宣言ロゴマークのダウンロード

- 健康事業所宣言にエントリーされた事業所様は、「健康宣言ロゴマーク」をご使用いただけます。

《使用例》

- 会社案内やパンフレットに使用
- 自社のホームページに掲載
- 名刺に印刷する など



《健康宣言ロゴマーク》

ダウンロード方法

- ① <https://kyoto01.kyoukaikenpo.or.jp/> へアクセス
または
「協会けんぽ京都支部 健康宣言ロゴマーク」で検索

- ② 右のダウンロードボタンから
ユーザー名、パスワードを入力

- ③ ロゴマークデータ
(JPG形式またはPNG形式) を
ダウンロードしてください。



💡 ふうらくんのワンポイント

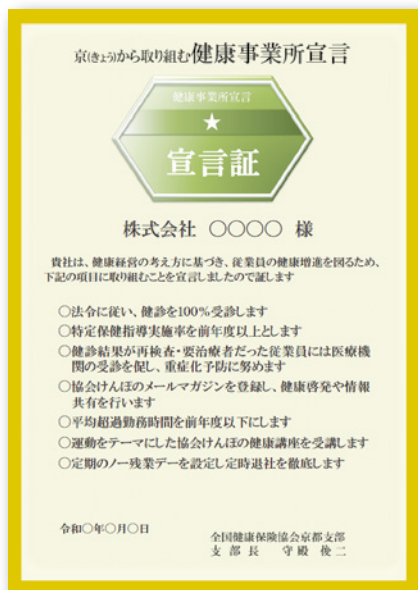


年間を通じて、健康情報誌・事業所健康度カルテ・健康測定器・健康講座などの案内を順次お送りします。健康宣言ロゴマークは「健康事業所宣言」の証です。HP・名刺・会社のリーフレット等に掲載して社内外へ発信しましょう。

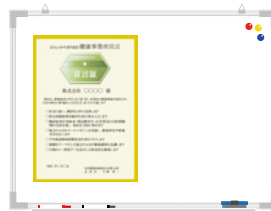
社内外への周知に「宣言証」を掲示

- お送りした「**宣言証**」は、社内外の目にとまるところに掲示しましょう。

《宣言証（見本）》



掲示板



ホームページ



応接室



応接室や受付に
掲示しても
いいね！



- **自社のホームページ**に、健康経営や健康づくりに関する「スローガン」や「取組事項」も併せて、掲載しましょう。

スローガン（例）

■ スローガンには、健康経営に取り組む事業所としての目標や方向性を掲載ください。

従業員が「健康」で長期間勤務できる企業を目指します。

健康経営の取組（例）

■ 健康経営の取組には、エントリーシートで選択した必須項目・オリジナル項目を参考にご掲載ください。

- 健診を100%受診します。
- 健診結果が再検査・要治療となった方へ医療機関の受診を勧奨します。
- 協会けんぽの健康測定機器のレンタルを利用します。
- 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ます。
- 定期的なノー残業デーを設定し定時退社を徹底します。

宣言証は無期限有効です。再度エントリーは不要です。

宣言証の再交付をご希望の場合は、協会けんぽ京都支部までご連絡ください。

ふうらくんのワンポイント



宣言証は「**掲示**」してこそ価値があります。目につく場所に飾るのが第一歩です。見える形で発信すると従業員の意識が変わり、取引先や求職者への信頼にもつながり、「**働きやすい会社**」として評価されやすくなります。

事業所健康度カルテを9月に送付します

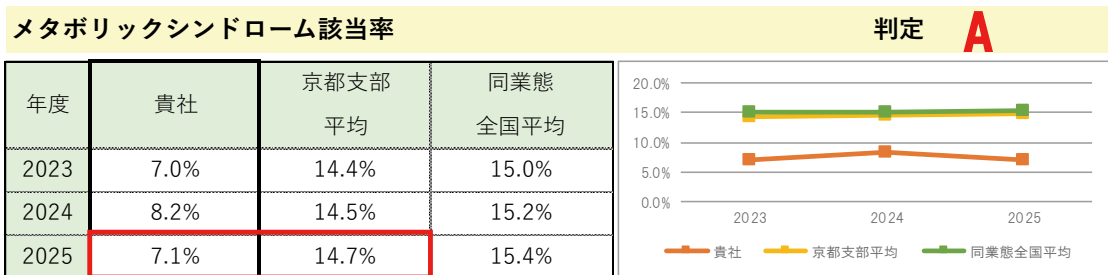
- 過去3年分の健診結果と医療費データを事業所ごとに分析し、健康課題を「見える化」した「**事業所健康度カルテ**」を年に1回お送りします。
- 自社の健康課題に合わせて、「**事業所健康度カルテから見つけよう健康課題！**」に掲載の「おすすめの事業所プラン」を参考に従業員の健康づくりを実施しましょう。

※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。



カルテのサンプル

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。



この数値を比較し、A～Eで判定しております

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。

健康課題から目標を立てましょう

- **事業所健康度カルテ**で把握した健康課題をもとに、いつまでに・何を・どのくらい改善するか、数値目標を設定しましょう。

目標設定の具体例

定期健診受診率 85% ▶ 100%

特定保健指導実施率 10% ▶ 35%

喫煙率 30% ▶ 20%以下

運動習慣者 25% ▶ 40%

💡 ふうらくんのワンポイント



自社の健康課題を数値で「見える化」すると、何から取り組めばよいかが一目で見えます。大切なのは「見える化→気づき→行動」の流れです。まずは、従業員の健康づくりに向けて身近な目標を1つ立ててみましょう。

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

健康講座の詳細・
申込はこちら



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、取組みの参考にしてください。



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・サービスに関するお問い合わせ》
京都信用金庫 BOC個人ローンセンター
TEL：0120-608-357

金利優遇対象商品
(従業員様向けサービス)

- カードローン
- 教育ローン
- 車（目的）ローン
- フリーローン
- リフォームローン

※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。

💡 ふうらくんのワンポイント



健康講座や測定器レンタル、情報誌など、職場の健康づくりに役立つサポートを無料でご利用いただけます。**健康講座**や**測定器**は、社内イベントとして実施するなど、従業員の皆さまが健康づくりに参加するきっかけとしてご活用ください。

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。

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。他の事業所にとってヒントになります。

サイトへの登録方法

- ログイン用IDや登録方法**については健康宣言事業所へ別途お送りします。
- IDでログインし、事例の登録・編集ができます。ご不明な点は協会けんぽ京都支部までご連絡ください。

健康づくり取組
事例検索サイトは
こちら



Case Study

取組事例を探す

キーワード検索

キーワード

Q 検索

絞り込み検索

+

取組内容で探す

-



社内での発信



社外での発信



健診・検診の充実



健診後のアフターフォロー（保健指導・医療機関受診勧奨）



職場環境の整備



食習慣・飲酒習慣の改善



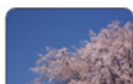
運動の推進



喫煙対策



メンタルヘルス対策



その他

「はなひらく健康ナビ」トップページ画面

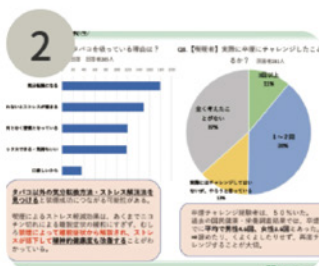
取組事例アクセスランキング

(令和8年6月時点)



「みんなで考えよう！行動しよう！健康ファミリー青谷学園」～少しの手間と工夫で楽しく健康に！～

社会福祉法人 青谷学園 様
(城陽市)



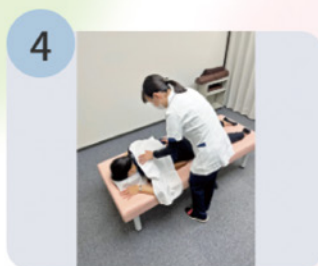
全職員アンケートで、それぞれの意識と課題を明確に。卒煙への努力をみんなで応援！

洛和会ヘルスケアシステム 様
(京都市山科区)



協会けんぽ京都支部 健康講座受講

綾部商工会議所 様
(綾部市)



運動の習慣づけを後押しする取組み

TOWA株式会社 様
(京都市南区)

ふうらくんのワンポイント



「何から始めればよいか分からない」という時は、他社の取組事例がヒントになります。「はなひらく健康ナビ」には、健康づくりに取り組む事業所様の事例を掲載できます。社外へのPRにもつながりますので、ぜひご活用ください。

- 健康づくりは、従業員の皆様の健診受診から始まります。
健康宣言では、**従業員全員の健診受診**が必須です。
- 健診結果から職場の健康課題を把握し、必要な取組につなげていきましょう。



協会けんぽ 健診費用等の補助

令和8年度から、生活習慣病予防健診等がさらに充実しました



令和8年4月から、「人間ドック健診」のほか、生活習慣病予防健診では、「一般健診」(若年)、「節目健診」、「骨粗鬆症検診」が追加されました。

一般健診	一般健診(若年)	節目健診	骨粗鬆症検診
対象 35歳～74歳の方	対象 20歳、25歳、30歳の方	対象 40歳、45歳、50歳、55歳、 60歳、65歳、70歳の方	対象 一般健診・節目健診を受診する40歳～74歳の偶数年齢の女性の方
自己負担額 最高5,500円	自己負担額 最高2,500円	自己負担額 最高8,280円	自己負担額 最高1,390円
内容 血液検査や尿検査などの一般的な検査に胃、大腸、肺のがん検診を加えた健診です。	内容 一般健診の項目から胃・大腸の検査を省略した、若年者用の健診です。	内容 一般健診の検査項目に尿の詳しい検査や腹部超音波、眼底検査などを加えた、5年に1度受診できる、より詳細な健診です。	内容 骨粗鬆症の予防と早期発見を目的とした健診です。

人間ドック健診

NEW

35歳以上の方は人間ドック健診に**最高25,000円**の補助！

対象 35歳～74歳の方

補助額 協会けんぽが**最高25,000円**補助します

内容 一般健診に血液検査項目や眼圧検査が追加され、医師による健診結果説明や対象者には特定保健指導も含まれる総合的な健診です。



ふうらくんのワンポイント



健康づくりは健診受診から始まります。従業員全員が受診できる体制を整えましょう。令和8年度から若年・節目・骨粗鬆症健診(検診)も追加され、受診しやすくなりました。健診は受けて終わりではなく、**結果を次の対策につなげる**ことが大切です。

- 健診の結果、メタボリックシンドロームに該当された方は、「**特定保健指導**」の対象となります。
- 対象の方へ京都支部からご案内しますので、受けやすい環境づくりにご協力をお願いします。



特定保健指導の受け方は4種類

A 健診機関で面談 ^{おすすめ}

健診の受診先やお近くの健診機関で面談

健診当日にセットで受ける健診の時間内に利用できるので効果的です！

※ただし、健診機関によっては、健診の当日に実施していない機関もあります

B 事業所で面談 **お勤め先へ訪問します！**

事業所（職場）に保健師・管理栄養士が訪問して面談

事業所で面談していただくまでの流れ



C 協会けんぽで面談

対象者様に協会けんぽ窓口へお越しいただき面談

D オンラインで面談

スマートフォン・パソコン・タブレットを使用して面談

特定保健指導の実施

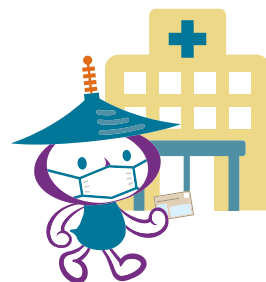
- 当日は、健康管理のプロ（保健師・管理栄養士）が担当しますので、おまかせください。なお、初回面談は**30分程度・費用は無料**です。
- 面談後も**3～6か月**ほど、電話やメールで生活習慣の改善を継続サポートします。

💡 ふうらくんのワンポイント



「特定保健指導」は事業所訪問やオンラインなど選べる方法が豊富なので、忙しい方でも受けやすいのが特長です。ご案内が届いたら、事業所ご担当者から対象の方に早めに一声かけて、日程調整や実施場所など、ご協力をお願いします。

- 病気の重症化を防ぐためにも、医療機関への早期受診は
とても重要です。
- 「**要治療・要精密検査**」となった方には、早めに
医療機関を受診するようご案内をお願いします。



当てはまったら要注意！セルフチェックと放置のリスク



あなたは大丈夫？
当てはまる場合は要注意

CHECK

高血圧

- ☐ 収縮期血圧
160mmHg以上または、
- ☐ 拡張期血圧
100mmHg以上

血管に強い圧力がかかります

高血糖

- ☐ 空腹時血糖値
126mg/dl以上または、
- ☐ HbA1c 6.5%以上

血液中の増えすぎた糖によって
全身の血管が傷つきます

脂質異常

- ☐ LDL(悪玉)コレステロール値
180mg/dl以上

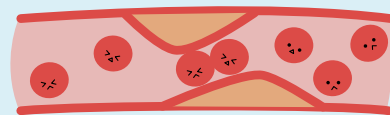
コレステロールが血管内に
こびりついて狭くなったり
厚く硬くなったりします

受診せず放置してしまい

糖尿病、動脈硬化が進行すると…



動脈硬化



血管の弾力がなくなって、硬く、もろくなります

休職など、今の生活が変わる可能性が…



- ☒ 脳梗塞・脳出血
- ☒ 心筋梗塞・狭心症
- ☒ 糖尿病合併症

今なら間に合います、今すぐ受診を。

事業所ご担当者からお声がけを

- 従業員の方で「要治療・要精密検査」と判定された方には、
事業所ご担当者から“お声がけ”をお願いします。
- 医療機関への受診勧奨用の**ご案内文書**等をご用意しています。
「口頭では伝えにくい」などという場合に便利です。

案内文書の
ダウンロード
はこちら



ふうらくんのワンポイント



健診で「**要治療・要精密検査**」となった方への声かけが、重症化を防ぐ大切な一歩です。
放置すると重症化リスクが大きく高まります。出勤扱いや特別休暇で受診しやすくし
て、**従業員とご家族の未来**を守りましょう。

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**」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。

申請とスケジュール

例年8月下旬
から受付開始

- 申請については、**ACTION!健康経営**のホームページをご覧ください。

<https://kenko-keiei.jp/>

ACTION健康経営
はこちら



ロゴマークの活用

- 認定されると部門別**ロゴマーク**が付与されます。名刺・求人票・自社HP等に掲載し、企業PR・採用活動に活用できます。

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。
- ガイドブックには、健康経営優良法人に認定された**京都支部加入事業所様**を掲載しています。
※ガイドブックは9月頃提供予定。

健康経営優良法人 中小規模法人部門の
認定法人数（京都府）



《認定スケジュール（例年）》

項目	内容
申請受付	例年8月下旬～10月中旬
認定発表	翌年3月頃（認定期間は1年間）

《健康経営優良法人ロゴマーク》



詳細については
こちら



💡 ふうらくんのワンポイント



「健康経営優良法人認定」は、会社の健康づくりを全国にPRできるチャンスです。
企業イメージの向上や採用面でのアピールにもつながります。健康事業所宣言をきっかけに、できることから始めてみましょう。

きょうと健康づくり実践企業認証制度のご案内

京都府では、健康づくり活動やがん検診受診率向上に取り組む企業を「**きょうと健康づくり実践企業**」として認証しています。
大切な従業員の健康を守り、働く世代の健康づくりを推進しましょう。

認証企業
随時受付中

ー 認証までの流れー



認証企業の取組

● 継続的な健康づくり

- (1) 従業員の運動に関する取組
- (2) 従業員の栄養・食生活に関する取組 **NEW!**
- (3) 従業員の休養・睡眠に関する取組 **NEW!**
- (4) 従業員の歯と口腔の健康に関する取組
- (5) 従業員の男女で異なる健康課題に関する取組 **NEW!**
- (6) その他従業員の健康づくりに関する取組

- 特定健診・がん検診の受診率向上へ向けた取組
- 地域健康活動・退職者も含めた健康づくり

★健康づくりの取組をさらに推進するため、
令和8年6月の要綱改正にあわせて取組を
6分野に整理し、認証制度に反映しました



認証企業のメリット

- 京都府から認証書、ステッカー、ロゴデータが贈られ、従業員の健康づくりに積極的に取り組む企業として、企業ホームページ、製品、名刺、広告等に使用し、取組を広くアピールできます。
- 京都府ホームページ等で、広く府民にPRします
- 京都府から健康に関する案内や啓発物などが提供されます。

(※掲載内容は令和8年6月時点の情報を基に作成しています)

京都府 健康福祉部 健康対策課 ☎075-414-4738
〒602-8570 京都府京都市上京区下立売通新町西入数ノ内町

高齢（労働）者の安全衛生対策（エイジフレンドリー指針）

高齢者の就労が一層進むと見込まれる中、高齢者が安心して安全に働ける職場環境の実現に向け、**エイジフレンドリー指針**が策定されていますので、ご活用願います。

事業者の皆さまへ エイジフレンドリーガイドラインに替わる新たな指針です

高齢者の労働災害防止のための指針（エイジフレンドリー指針）を策定しました

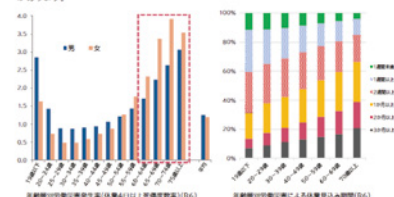
概要

労働安全衛生法及び作業環境測定法の一部を改正する法律（令和7年法律第33号）により、高齢労働者の特性に配慮した作業環境の改善、作業管理などの必要な措置を講ずることが事業者の努力義務となったことを受け、令和8年2月に「高齢者の労働災害防止のための指針」（エイジフレンドリー指針）を策定しました。

このリーフレットは、エイジフレンドリー指針の主なポイントや高齢者の労働災害防止対策をまとめたものです。貴さまの事業場での、高齢者の特性に配慮した作業環境の改善、作業の管理等に、ぜひご活用ください。

高齢者をめぐる労働災害の現状

高齢者は他の世代と比べて、労働災害の発生率が高く、災害が起きた際の休業期間が長い傾向があります。



社会の高齢化に伴い、高齢者の労働災害発生率は、今後さらに増加することが予想され、高齢労働者の特性に配慮した作業環境の改善、適切な作業の管理等の取り組みが重要です。

指針の主なポイントは次頁をご覧ください

【主な内容】

◎ 事業者に求められる事項

- 1 安全衛生管理体制の確立
- 2 職場環境の改善
…身体機能の低下を補う設備・装置の導入など
…敏捷性や持久性、筋力の低下等の高齢労働者の特性を考慮した作業内容等の見直しなど
- 3 高齢労働者の健康や体力の状況の把握
- 4 高齢労働者の健康や体力の状況に応じた対応
…基礎疾患の罹患状況を踏まえ、労働時間の短縮や深夜業の回数の減少、作業の転換等の措置を講じるなど
- 5 安全衛生教育

◎ 高齢（労働）者に求められる事項

- …自らの身体機能や健康状況を客観的に把握し、健康や体力の維持管理に努めるなど

ストレスチェックの実施が全ての事業場に拡大されます

【ストレスチェックとは】

職場におけるメンタルヘルス対策の取組です。労働者にストレスの状況についての検査を実施し、本人のストレスへの気付き・セルフケアを促すとともに、検査結果の集団ごとの集計・分析を通じて、職場のストレス要因の改善につなげることで、**メンタルヘルス不調の未然防止**を図る仕組みです。

【ストレスチェックに取り組む意義】

労働者のメンタルヘルス不調の未然防止が重要です。ひとたびメンタルヘルス不調にさせてしまうと、その病休期間は平均で約3か月、復職後に再び病休になる割合も約半数と、特に小規模事業場にとっては**大きな人材の損失**となるほか、経営上のリスクにつながってしまいます。

また、ストレスチェック制度をはじめとして、職場のメンタルヘルス対策に取り組むことで、**働きやすい職場**を通じて生産性の向上や人材の確保・定着、企業価値の向上といった持続的な経営につながります。

適用時期

令和10年4月1日より、労働者50人未満の事業場においてもストレスチェックの実施が義務となります。

お問合せ

ストレスチェック制度
サポートダイヤル
(平日10:00～17:00)

0570-031050

詳細についてはこちらをご参照ください

令和8年度
エイジフレンドリー
補助金のご案内



申請受付期間は10月31日まで

高齢労働者の
安全衛生
対策



小規模事業場
ストレスチェック
実施マニュアル



(※掲載内容は令和8年6月時点の情報を基に作成しています)

京都労働局 健康安全課 ☎075-241-3216

〒604-0846 京都市中京区両替町通御池上ル金吹町451番地

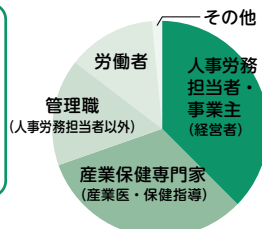
さんぽセンターってどんなところ？

- いろいろな方に、多様な目的でご利用いただいています。
- 様々なサービスを提供しています。お気軽にご相談ください。

どんな目的で？

- 職場のメンタルヘルス対策
- 労働衛生管理体制の整備
- 治療と仕事の両立支援の取り組み
- 社員の健康保持増進
- ストレスチェック後の職場環境改善
- 労働衛生教育の取り組み
- 長時間労働による健康障害防止
- etc.

利用者の職種は？



提供するサービスはすべて
無料です。

働く人々の健康管理のための
公的な機関
です。



47 所
全ての都道府県

産業保健総合支援センター (さんぽセンター) 産業保健スタッフ向けサービス

さんぽセンターでは、産業保健活動に携わる産業医、保健師、衛生管理者をはじめ、事業主、人事労務担当者などの方々に対して、産業保健に関する研修や、専門的な相談への対応などの支援を行なっています。

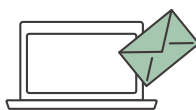
専門的相談対応



個別訪問支援による メンタルヘルス対策



働く人の健康管理に関する 情報提供



専門的研修等



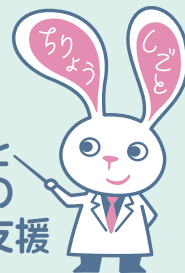
治療と仕事の 両立支援



事業主・労働者に対する セミナー



治療と
仕事の
両立支援



京都産業保健総合支援
センターはこちら



50人未満の事業場の健康管理を無料でサポート！

全国
350 所
概ね労基署ごと

地域産業保健センター (地さんぽ) 小規模事業場向けサービス

地さんぽでは、労働者数50人未満の、小規模事業場の事業主やそこで働く人を対象として、労働安全衛生法で定められた保健指導などの産業保健サービスを提供しています。

健康診断の結果について医師からの 意見聴取



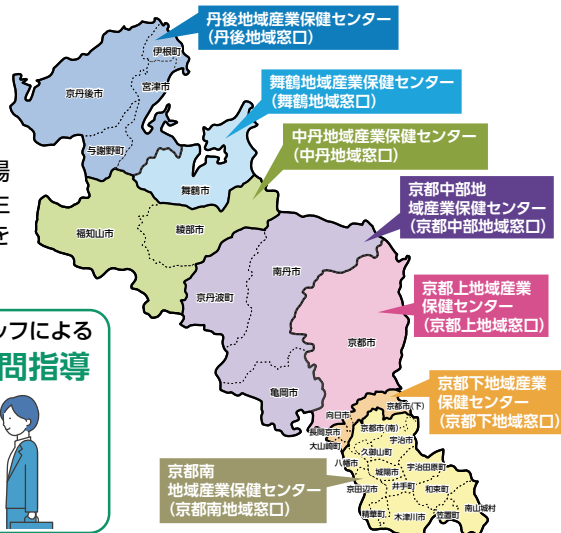
長時間労働者や 高ストレス者に対する 面接指導



労働者の「こころ」と 「からだ」の健康管理に関わる 相談



専門スタッフによる 個別訪問指導



(※掲載内容は令和8年6月時点の情報を基に作成しています)

京都産業保健総合支援センター ☎ 075-212-2600

〒604-8186 京都市中京区車屋町通御池下ル梅屋町361-1 アーバネックス御池ビル東館5階

ふうらくんとチェック！自己採点チェックシート



現在の自社の取組状況をチェックしましょう！

質問を読んで、「点数」に○をご記入ください。

分野	質問	できている	概ねできている	できていない	取組例
① 健診	1 従業員全員が年1回、健診を受診していますか。	10 100%	5 80%以上	0 80%未満	法令に従い、健診を100%受診します。 健診の未受診者には個別に受診を案内します。
	2 40歳以上の従業員について、生活習慣病予防健診の利用または健診結果データの提供をしていますか。	7 80%以上	4 50%～80%	0 50%未満	協会けんぽの補助を活用した生活習慣病予防健診・人間ドックを利用します。 生活習慣病予防健診以外の健診(定期健診等)を受診している場合は、40歳以上の従業員の健診結果を協会けんぽに提供します。
	3 健診結果や事業所健康度カルテを活用し、職場の健康課題を確認していますか。	3		0	事業所健康度カルテを確認し、健診結果から自社の健康課題を把握します。 経年比較や同業他社比較を確認します。
	4 家族の健診受診を従業員に呼びかけていますか。	3		0	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ます。 家族の健診受診ポスターを事業所内に掲示します。
② 特定保健指導	5 特定保健指導の対象者に、利用を案内していますか。	3		0	特定保健指導の対象となった従業員に利用案内します。 対象者へチラシ配布、メール、声かけを行います。
	6 特定保健指導を受けやすい体制を整えていますか。	3		0	特定保健指導の実施を促すため、指導時間の就業時間認定や場所の提供等を行います。
	7 特定保健指導の実施率を前年度以上にする取組をしていますか。	7 50%以上	4 25～50%	0 25%未満	特定保健指導実施率を前年度以上とします。 健診当日の利用やオンライン面談を活用します。
③ 重症化予防・受診勧奨	8 健診結果で「要治療」「再検査」となった従業員に、医療機関への受診を勧めていますか。	5		0	健診結果が再検査・要治療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。
	9 受診が必要な方に、早期受診しやすい職場環境を整えていますか。	3		0	医療機関への受診に必要な時間の配慮を行います。 管理職から早期受診を呼びかけます。
	10 受診勧奨後の状況確認を行っていますか。	3		0	受診勧奨後に再案内や声かけを行い、受診状況を確認します。 必要に応じて産業医や保健師と連携します。
④ 環境整備	11 協会けんぽの健康保険委員、または健康づくり担当者を決めていますか。	3		0	健康づくりの担当者を決め、健康づくりに関する情報を社内へ共有します。 協会けんぽの健康保険委員への登録も行います。
	12 健康事業所宣言にエントリーしていることを社内外へ周知していますか。	4		0	宣言証を社内の目立つところやホームページに掲示して、従業員の健康づくりに取り組むことを宣言します。

分野	質問	できている	概ねできている	できていない	取組例
④環境整備	13 健康づくりに関する情報を従業員へ提供していますか。	4		0	協会けんぽ京都支部のメールマガジンに登録し、健康啓発や情報共有を行います。季節の健康情報誌や LINE 配信を活用します。 自治体が実施する健康づくり事業等に参加します。
	14 協会けんぽ京都支部の健康測定器レンタルを活用していますか。	3		0	協会けんぽ京都支部の健康測定機器のレンタルを利用します。
	15 自社の取組事例を健康づくり取組事例検索サイトに掲載していますか。	4		0	自社の健康づくりの取組内容を協会けんぽ京都支部が運営する「はなひらく健康ナビ」へ掲載します。 掲載した事例は、社内周知や会社 PR に活用します。
⑤食習慣・飲酒習慣	16 従業員の食生活改善につながる取組を行っていますか。	4		0	自動販売機の商品に特定保健用食品等の飲料を導入します。間食を控えます(食べない日を設定します)。 食堂や仕出し弁当にヘルシーメニューを取り入れます。
	17 従業員の飲酒習慣の見直しにつながる取組を行っていますか。	4		0	食事をテーマにした協会けんぽ京都支部の健康講座を受講します。 社内全体で休肝日を設定します。
⑥運動の推進	18 日常的に運動する機会を増やす取組を行っていますか。	4		0	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ます。階段利用強化週間・月間等を設定します。 徒歩や自転車通勤を推奨します。
	19 職場全体で参加できる運動イベントや活動を行っていますか。	4		0	ウォーキングイベントなどに参加します。 社内のクラブ・サークル活動を促進します。 運動をテーマにした協会けんぽ京都支部の健康講座を受講します。
⑦喫煙対策	20 受動喫煙防止対策を行っていますか。	4		0	喫煙場所を限定し、分煙を行います。 就業時間内は禁煙にします。敷地内を禁煙とします。
	21 従業員の禁煙を支援する取組を行っていますか。	4		0	喫煙者に禁煙外来への相談等を勧めます。 禁煙成功者や非喫煙者にインセンティブを付与します。 社内の喫煙率を前年度以下にします。
⑧メンタルヘルス	22 メンタルヘルス対策や相談しやすい体制づくりを行っていますか。	3		0	ストレスチェックを実施します。 メンタルヘルスをテーマにした協会けんぽ京都支部の健康講座を受講します。
	23 職場のコミュニケーションを促進する取組を行っていますか。	3		0	あいさつ運動を行います。 従業員が参加できるレクリエーションを企画します。
	24 長時間労働の防止や休暇取得促進に取り組んでいますか。	3		0	定期的ノー残業デーを設定し、定時退社を徹底します。 計画的な有給休暇の取得を行います。 平均超過勤務時間を前年度以下にします。
⑨感染症	25 感染症予防に関する取組を行っていますか。	2		0	インフルエンザ等の予防接種の費用を一部負担します。 アルコール除菌液の設置や、マスクを配布します。 テレワークや時差出勤を導入します。

【自己採点結果】

点 / 100点

90～100点 すばらしい取組です	70～89点 しっかり取組中です	50～69点 これから伸ばせます	0～49点 まずは第一歩から
健康経営優良法人認定も視野に、取組をさらに広げましょう	できている取組を継続し、弱い分野を1つずつ強化しましょう	健康講座や測定器レンタルを活用し、始めやすい項目から取り組みましょう	健診受診・受診勧奨・宣言証の掲示から始めましょう

健康づくりの最新情報は「LINE公式アカウント」から

- 健康づくりに役立つ情報や各種お知らせを「LINE公式アカウント」で配信しています。
- 最新情報の確認や、社内周知の参考としてぜひご活用ください。季節の健康情報などをタイムリーにお届けします。

LINE配信テーマ



季節の健康レシピのご案内



健康づくりイベントのご案内



近場の健診機関のご案内



そのほか
各種イベントの案内



川柳コンテスト(令和7年12月実施)

今すぐ「友だち追加」で最新情報をチェック！

💡 ふうらくんのワンポイント



最新の健康情報は、LINEでタイムリーに配信しています。ぜひ友だち追加をお願いします。ご不明な点は、電話・FAXでもお気軽にお問い合わせください。ぜひ、健康な職場をつくっていきましょう。

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)