

食生活改善

取組内容

1ヶ月間の「ベジチャレンジ」イベントで野菜摂取への関心が大幅にアップ

三重電子株式会社

●業種:電子デバイス製造業 ●従業員数:80人

社員ほぼ全員が参加。野菜摂取量を競う

手のひらをセンサーにあてるだけで野菜摂取量が測定できる機器を使ったイベント「野菜をとろう ベジチャレンジ」を1ヶ月間にわたって実施。80名の社員のほぼ全員参加し、数値の変化だけでなく野菜クイズや野菜レシピの投稿などもポイント化してランキングを競った。期間中何度も数値を測定する参加者も多く、野菜摂取への意識を高めることができた。



プラスアルファ +αの取組

地域が開催するスポーツイベントに積極的に参加。地域との交流を深めている。



取組の成果

取組終了後に実施したアンケートでは、野菜摂取を意識すると答えた人数が取組前と比べて倍増。イベントへの参加を通じて飛躍的に関心が向上した。

取組の担当者の声

ランキング形式で競い合うことで、面白さを感じながら野菜摂取への関心を高めてもらえればと考えました。ほとんどの参加者が1ヶ月後の野菜摂取量の数値が上昇しました。

管理部部長 早川潤一さん

運動機会増進

取組内容

本格的なトレーニング器具を備えたスポーツジムを開設。稼働率は80%以上

株式会社ミツイバウ・マテリアル

●業種:建築資材販売等 ●従業員数:66人

従業員は無料で利用可能

全社員に実施したアンケート結果で、最も要望の多かったのがスポーツジムを作りたいという声だった。倉庫を改装して本格的なトレーニング機器やシャワールームを備えた施設が完成。従業員はスマホを使って時間内に自由に出入りができる。気軽に利用できるとあって稼働率は80%以上。多くの従業員が利用し、その様子を自社専用SNSアプリに投稿してコミュニケーションを促進している。



プラスアルファ +αの取組

健康促進補助金制度を創設。従業員はフットサルやマラソン大会への参加など、好きな運動に使うことができる。



取組の成果

健康促進補助金を使ってフットサルチームを組んだりマラソン大会に参加するなど、従業員の間で運動を楽しむ意識が高まっている。

取組の担当者の声

運動の大切さを呼びかけるだけでなく、運動したいと思ってもらえる仕組みを作ったことで、ジムや補助金の利用率が向上しています。スポーツを通じて従業員同士の話題も広がりました。

総務経理課 工藤健太さん

運動機会増進

取組内容

歩数大会を実施。1ヶ月間の平均歩数を競い、優秀者を表彰。運動への意欲を高める

株式会社一号館

●業種:小売業 ●従業員数:1230人

「四日市をARUKUNピック」にもチームで参加

社内では参加者を募って「歩数大会」を実施。1ヶ月間の平均歩数を測って順位を決定し、優秀者には自社店舗で使用できる商品券をプレゼントする企画で、成績トップは1日平均22,585歩を記録した。また、四日市市が主催する「四日市をARUKUNピック」には5人1組で10チームが参加し、各チームの平均17,432歩を記録。どちらの参加者も仕事帰りや早朝のウォーキングなどに勤しんだ。



プラスアルファ +αの取組

店長会で講師を招いて「禁煙セミナー」を開催。受動喫煙への意識を高めている。



取組の成果

150名を超える従業員が参加。参加者同士や県内他企業のチームと競い合うことでモチベーションが高まり、意欲的にウォーキングに取り組めた。

取組の担当者の声

「四日市をARUKUNピック」参加者は普段あまり面識のない他チームの参加者とも交流が生まれ、コミュニケーションの活性化に繋がりました。今後も取組を継続していきたいと思えます。

労務部統括 小森崇誠さん

メンタルヘルス対策

取組内容

40歳以下や在籍年数の浅い社員を対象に「心の健康アンケート」を実施

三重リコピー株式会社

●業種:オフィス機器総合商社 ●従業員数:93人

心の幸福度(ウェルビーイング)を可視化

身体だけでなく社員の「心の健康」を守ることが大切という考えから、若手・年次の浅い社員にアンケートを年6回実施している。アンケートには社員一人ひとりの性格や心の幸福度(ウェルビーイング)を可視化するアルゴリズムが採用されており、心の健康を守るためのメンタルヘルスの取組に生かされている。



プラスアルファ +αの取組

営業職出身の社長自ら残業時間削減の意識徹底に取り組み、ノー残業デーの実施など働きやすい環境を整えている。



取組の成果

アンケート結果からは仕事への意欲の低下など、直接、表には現れにくい課題が見えてきて、社員一人ひとりへのきめ細かなフォローに結びつけている。

取組の担当者の声

比較的社歴の浅い社員がメンタルヘルスに問題を抱えて退職してしまうことのないように、心の健康に力を入れた取組を会社の重要課題として考えていると感じます。

管理部 健康づくり担当者 駒田聡子さん

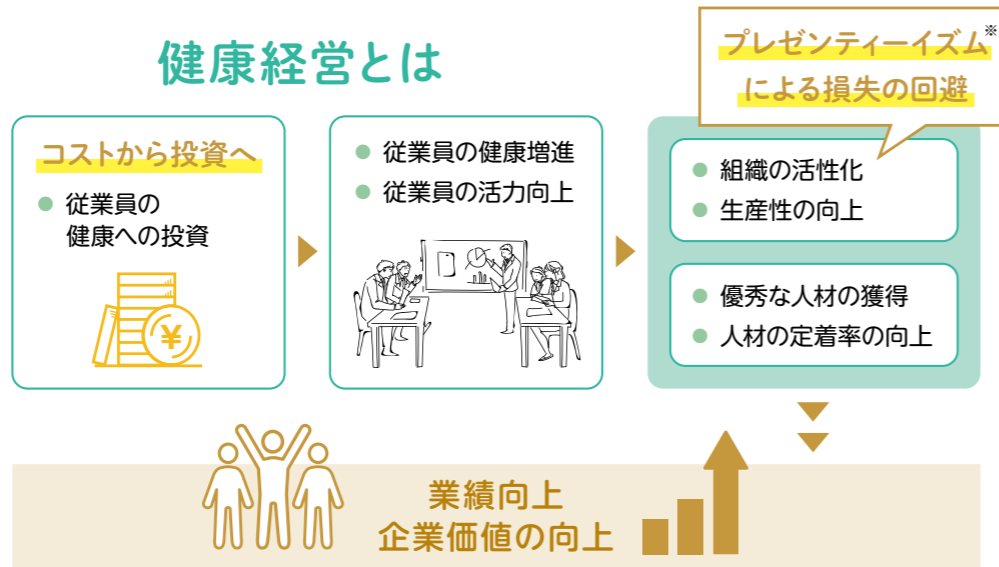
三重とこわか健康経営カンパニー（ホワイトみえ）認定制度

目的

「三重とこわか健康経営カンパニー（ホワイトみえ）」認定制度は、多くの人が一日の大半を過ごす職場での健康づくりに取り組むため、企業における主体的な健康経営の取組を「見える化」して、さらなる取組を促進する仕組みです。

健康経営とは

健康経営とは、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、健康管理を経営的視点から考え、戦略的に実践することです。



※プレゼンティーズム：何らかの疾患や症状を抱えながら出勤し、業務遂行能力や生産性が低下している状態。

認定対象

三重県内に所在する事業所または店舗等

認定までの流れ



※これまでに本制度への申し込みをしたことがある事業所等は提出不要。

認定制度の特徴

- 「見える化」シートを作成し、目標と実績が明確になることで、PDCAサイクルが回り、健康経営の取組が促進されます。
- 評価項目は、経済産業省・日本健康会議の健康経営優良法人認定制度（中小規模法人部門）に準拠しているため、健康経営優良法人へのステップアップに活用できます。
- 三重とこわか健康マイレージ事業「取組協力事業所」や、がん対策等、他の制度に対応しています。

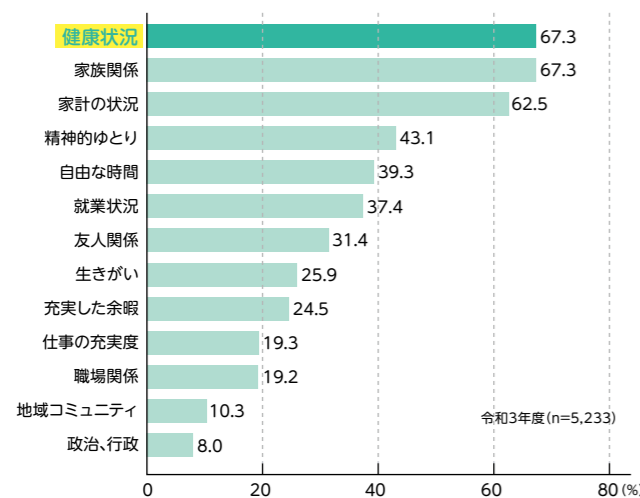
認定のメリット

- 県ホームページにおいて認定企業名を公表します。
- 認定を受けた証として認定証を交付するとともに、名刺やホームページ等にご活用いただける認定マークを提供します。
- 特に優れていると認められる取組に対する表彰制度「三重とこわか健康経営大賞」へ応募できます。
- 「健康経営を加速させる健康づくりの取組」に要する経費の一部を助成する「三重とこわか健康経営促進補助金」を活用できます。

三重県が健康経営（健康づくり）に取り組む理由

幸福を判断する際に重視する項目

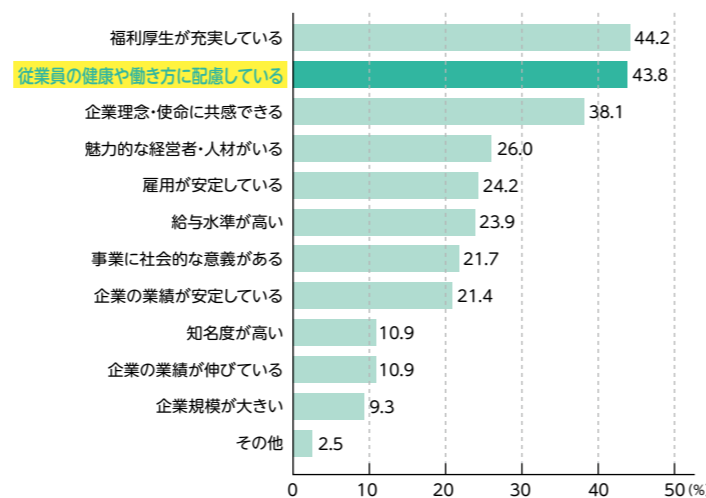
三重県「第11回みえ県民意識調査」（単位：％）



県民の皆さんは幸福を判断する際に **健康状況を最も重視**している

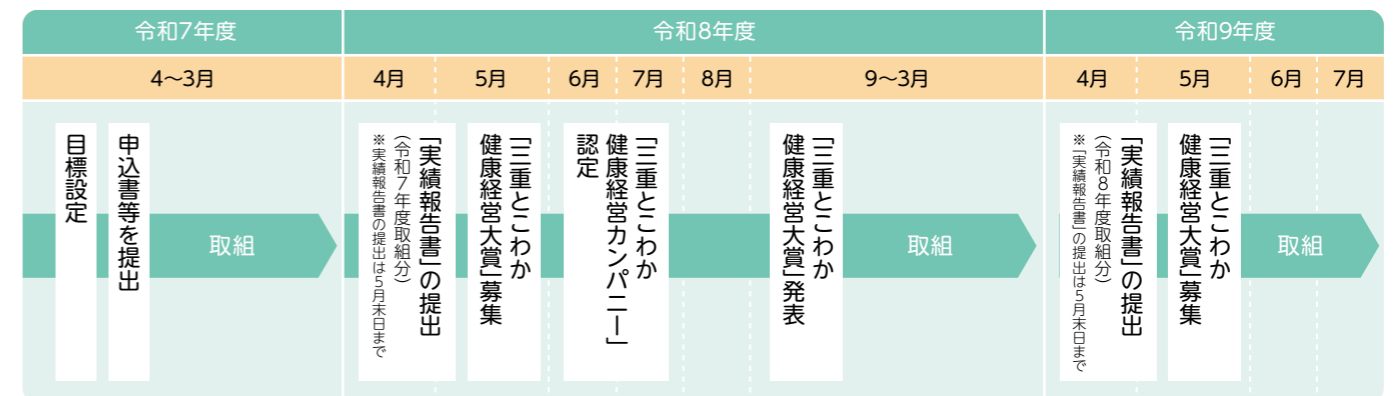
大学生が就職で重視する条件

平成28年度経済産業省アンケート調査を加工して作成（単位：％）



就活生が企業を選ぶ際に重視するのは **企業が従業員の健康や働き方に配慮**をしているかどうか

スケジュール



お問い合わせ 三重県医療保健部健康推進課

TEL 059-224-2294 FAX 059-224-2340

E-MAIL kenkot@pref.mie.lg.jp

https://www.pref.mie.lg.jp/KENKOT/HP/index.htm

様式ダウンロード▶

三重県 健康経営



菰野町 お得に受けられる「菰野町がん検診」

菰野町では、20歳以上の女性と30歳以上の男性を対象に、がん検診を実施しています。お忙しいみなさんのために、ネット申込も受け付けています。胃がん検診、乳がん検診、子宮がん検診は、ご都合の良い日に医療機関で受けられる個別検診もあり、2月末まで実施しています。

ネット申込はこちら



お問い合わせ先

菰野町役場健康福祉課 TEL 059-391-1126

菰野町観光協会
公式キャラクター「こもしか」



【がん検診3つのポイント!】

- ポイント1 費用の一部(胃・乳・子宮がん検診は7割以上)を町が助成! **お得に受けられます!**
- ポイント2 **だれでもなる可能性**があります。いまや2人に1人ががんになる時代。だれもがなりうるからこそ、定期的な検診がかかせません。
- ポイント3 「早く見つけて、早く治す」ことが大切。早期のうちに治療すれば**90%以上**が治ります※1。

※1 ここでいう「治る(=治癒)」とは、診断時からの5年相対生存率です。相対生存率は、がん以外の原因で亡くなる人の影響を除いた数値です。出典:全がん協加盟施設における5年生存率(2010~2012年診断例)

津市 自分と大切な人のために“がん検診”を受けよう

「受ける時間がない」「自分の健康に自信がある」からと、がん検診を受けないままになっていませんか。がんは、定期的な検診受診による早期発見がカギ! 津市が実施するがん検診は、津市に住民登録のある女性20歳以上、男性40歳以上が対象で、検診費用の3~4割程度の自己負担金で受けられます。受診券を使用して、がん検診をお得に受けましょう。(自覚症状のある人は早めの医療機関受診をおすすめします。)

お問い合わせ先

津市 健康づくり課 TEL 059-229-3310



津市がん検診受診券の封筒は**ピンク色**



受診券は
オンライン申請
できます

いなべ市 いなべげんき応援あぶり「いなべる」事業 ~楽しく歩いておトクに健康づくり~

「いなべる」は、歩数や血圧・体重を入力し記録するなどの健康活動でポイントを貯めることができるスマートフォン用アプリです。貯めたポイントをいなべ市在住の方限定で、年に1度いなべの特産品やWAONポイントなどのインセンティブへの応募・交換ができます!! ぜひ「いなべる」をダウンロードして、毎日の健康活動にご活用ください。

お問い合わせ先

いなべ市 健康推進課 TEL 0594-86-7824

いなべげんきで応援あぶり **いなべる**

今すぐダウンロード

げんき応援あぶりキャラクター ©いなべ市

伊勢市 伊勢市がん検診を受けましょう!

伊勢市では伊勢市民のみなさんを対象に、がん等の早期発見と健康の保持増進を目的として、がん検診・骨粗しょう症検診を実施しています。毎年個別医療機関において、7月~11月末まで、乳がん・子宮頸がん検診は1月末まで実施しています。お得に受診できる機会を見逃さず、定期的ながん検診を受けて、早期発見に努めましょう!

お問い合わせ先

伊勢市健康課 TEL 0596-27-2435

肺がん・乳がん・子宮頸がん検診は集団バスでも検診を実施しています。がん検診について詳しくは、広報いせ7月1日号またはホームページをご覧ください。



伊勢市ホームページ

生涯を健康で暮らせる
健康文化都市

伊勢市

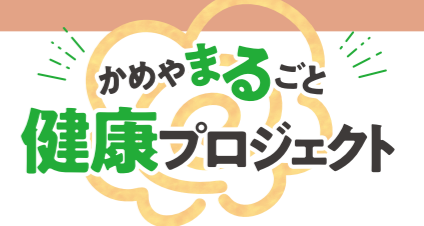


伊勢市集団バス検診

亀山市 かめやまると健康プロジェクト

亀山市では、健康都市の実現に向け、個人の健康活動から地域での健康活動へとつなげることを目的に、継続的に幅広い世代の皆さんに行っていただきやすい「ウォーキング」と、認知度が高く地域で取り組みやすい「ラジオ体操」を核とした運動・スポーツの習慣化を促進

するため、令和7年度から「かめやまると健康プロジェクト」に取り組んでいます。令和7年度は、夏期巡回ラジオ体操・みんなの体操会(7/23)、「緑の健都 かめやま」スタンプラリー(9/1~12/31)、「緑の健都 かめやま」de ウォーキング(11/29)を行



いました。令和8年度も引き続き、市民や企業の皆様が参加しやすいイベントを開催いたしますので、乞うご期待!

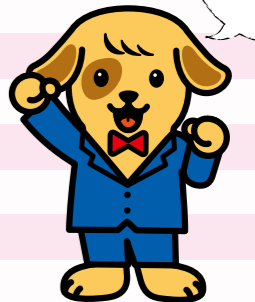
お問い合わせ先

亀山市健康福祉部健康政策課 健康都市推進グループ TEL 0595-98-5001

健康経営に関する協力団体

全国健康保険協会(協会けんぽ)三重支部は、事業所への「健康事業所宣言」事業の普及推進に関し、相互に協力及び連携することについて右記の事業者と覚書を締結しております。健康事業所宣言に関するご案内や健康づくりのサポートなどを通じ、事業所様、加入者様の健康増進に貢献していきます。

- アクサ生命保険株式会社 四日市支社
- 三井住友海上火災保険株式会社 三重支店
- 住友生命保険相互会社 三重支社
- 東京海上日動火災保険株式会社 三重支店
- 大塚製薬株式会社 名古屋支店
- 明治安田生命保険相互会社 津支社
- AIG損害保険株式会社 三重支店
- 大同生命保険株式会社
- 三井住友海上あいおい生命保険株式会社 三重生保支社
- SOMPOひまわり生命保険株式会社 中部統括部三重支社



多くの団体が皆様を応援!

※事業者によりサポート内容は異なります。(令和7年9月30日現在)

さんぽセンター(産業保健総合支援センター)ってどんなところ?

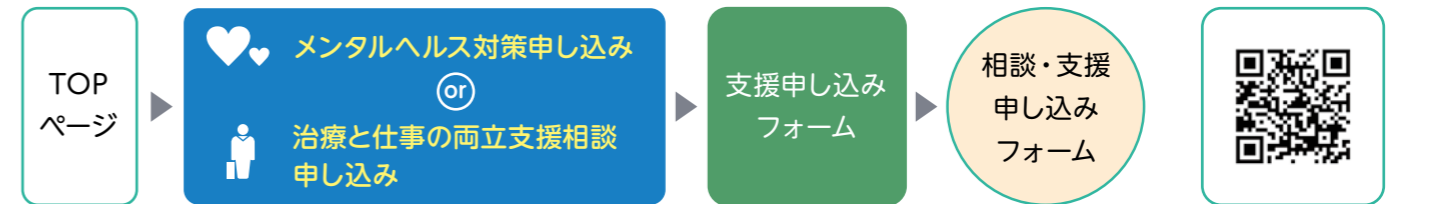
皆様は「産業保健総合支援センター」(通称「さんぽセンター」)をご存じでしょうか? さんぽセンターは全国47か所にあり、三重さんぽセンターは、津市の三重県医師会館5階にございます。さんぽセンターは厚生労働省が所管する「独立行政法人 労働者健康安全機構」の運営する公的な機関です。労働保険料が財源であり、**産業保健に関する研修や相談等を無料で実施しています。**社員の健康管理に携わる方(事業

主・人事労務担当・衛生管理者・産業医・看護職等)ならどなたでもご利用いただけます。また、地域窓口として、概ね労働基準監督署管轄区域毎に地域産業保健センター(通称「地さんぽ」)を設置しています。地さんぽでは労働者50人未満の産業医の選任義務のない小規模事業場を対象として労働安全衛生法で定められた保健指導等の産業保健サービスを提供しています。

さんぽセンターのサービスを利用するには、どうしたらいいの?

三重さんぽセンターのホームページからお申し込みいただけます。

(例)訪問による研修のお申し込みの場合



地さんぽで使える、主なサービス内容は? (50人未満の事業場限定)

健康診断結果に関する 医師からの意見聴取

健康診断で異常があった労働者に関して、具体的な対応策(就業上の措置)について、事業主が産業医から意見を聴くことができます。(労働安全衛生法第66条の4)

長時間労働者や高ストレス者に対する面接指導

長時間労働者やストレスチェックに係る高ストレス者が直接面接を受け、産業医に必要な指導を受けることができます。(労働安全衛生法第66条の8、10等)

個別訪問による 産業保健指導の実施

医師、保健師または労働衛生工学の専門家が事業場を訪問し、作業環境管理、作業管理、メンタルヘルス対策等の健康管理の状況を踏まえ、総合的な助言・指導を行います。

さんぽセンターで使える、主なサービス内容は? (事業規模の制限なし)

健康経営を目指して
快適職場づくりに
取り組みたい

病気になっても、
安心して働ける
職場づくりの一環として、
社内研修を
したいのですが…

セルフケア研修等の
社内研修を
したいのですが…

がんなどの
病気治療を続けながら
働いている社員への
配慮について、助言を
得たいのですが…

メンタルヘルス対策 (訪問による研修・実地相談)

専門家が訪問し、自社内で研修を実施できるサービスのほか、心の健康づくり計画の作成等の実地相談も行えます。

ご用命が多い研修テーマ等

- 管理監督者教育・若年労働者教育の研修
- メンタル不調者への対応について
- 休職中の労働者の復職支援の流れ
- ストレスチェック導入の留意点 など

社員教育研修や、社内規定の整備の一環としてご利用
いただいております。

専門的研修・相談

さんぽセンター内にて実施する研修・相談サービスです。
研修カリキュラムは、ホームページでご確認ください。

治療と仕事の両立支援対策 (訪問による研修・実地相談・個別調整支援)

専門家が訪問し、自社内で研修を実施できるサービスのほか、労働者が治療を受けながら仕事を続けるための会社・主治医・労働者との個別調整も行えます。

ご用命が多い研修テーマ等

- がんなど病気治療を続けながら働いている人への具体的な配慮について
- 社内規定の活用や見直しサポート など

現在、対象者がいない事業場からも、社内規定の整備の一環としてご利用いただいております。

産業保健に関する情報提供・広報啓発

メールマガジンを発行しています。ご登録いただくと、話題の産業保健情報をお届けできます。ぜひご登録ください。

地さんぽのサービスを利用するには、どうしたらいいの?

ご利用には事前の申し込みが必要です。申込書類は右記二次元コードより入手できます。
詳細は事業場所在地の各地さんぽコーディネーターへお問合せください。

申込書類はこちら▶



センター名	対象地域	住所	TEL / FAX	営業日
桑名	桑名市・いなべ市・桑名郡・員弁郡	桑名市東方尾弓田3038 桑名医師会健康福祉センター2階	TEL. 0594-25-3481 FAX. 同上	(火・水・木)
四日市	四日市市・三重郡	四日市市西新地14-20 四日市医師会館内	TEL. 080-9370-2042 FAX. 059-352-8050	(火・水・木)
鈴鹿・亀山	鈴鹿市・亀山市	鈴鹿市西条5-118-4 鈴鹿市医師会館内	TEL. 059-384-0230 FAX. 同上	(火・水・木)
津	津市	津市島崎町97-1 津地区医師会館内	TEL. 059-227-5252 FAX. 059-227-5263	(月・水・金)
松阪	松阪市・多気郡	松阪市白粉町363 松阪地区医師会館内	TEL. 0598-21-3308 FAX. 同上	(火・木・金)
伊勢	伊勢市・鳥羽市・志摩市・度会郡	伊勢市勢田町613-12 伊勢地区医師会館内	TEL. 0596-26-1020 FAX. 0596-23-6485	(火・木・金)
伊賀	伊賀市・名張市	伊賀市四十九町1929-42 伊賀医師会館内	TEL. 0595-24-3613 FAX. 0595-24-3409	(月・火・水)
東紀州	尾鷲市・熊野市・北牟婁郡・南牟婁郡	熊野市井戸町750-1 熊野市社会福祉センター内	TEL. 0597-89-6039 FAX. 同上	(火・水・金)

※ご利用できる時間は地域産業保健センターにより異なりますので、お問い合わせの上ご利用ください。

協会けんぽ 加入者のみなさまへ

健診の3つの「もったいない」をなくそう!

健診受けない

受けっぱなし健診

健康づくりを
継続しない

健診は「生活習慣病予防健診」がおすすめ!

お得ポイント①

健診費用の約7割を補助!

35歳以上の被保険者(ご本人)様を対象に19,000円相当の一般健診が、自己負担 最高5,500円で受診可能! ※20、25、30歳にも一部補助あり

お得ポイント②

がん検診がセット!

肺・胃・大腸がん検査を含み、さらに40歳以上の偶数年齢の女性は乳・子宮頸がん検診の追加受診が可能! (別途費用)

お得ポイント③

健康サポート(特定保健指導)が無料

保健師等が生活習慣改善のアドバイスを行います。健診機関や事業所などで受けられます。



お得ポイント④

節目健診が利用可能!

対象年齢 40歳、45歳、50歳、55歳、60歳、65歳、70歳
腹部超音波検査、眼底検査、肺機能検査など詳細な検査が含まれた節目健診が受診できます。

令和8年度から人間ドック健診が追加されました!(35歳以上の被保険者(ご本人)様)

一般健診の検査項目に血液の詳しい検査や眼圧検査、医師による健診結果の説明などを加えた、より詳しく体の状態を調べることができる、検査項目が1番多い健診です。

協会補助額(1人当たり)
最高25,000円

健康サポート(特定保健指導)を受けよう!

協会けんぽ三重支部では健診の結果、生活習慣病のリスクのある40歳以上の方を対象に、健康づくりの専門家(保健師等)が生活習慣の改善をお手伝いする健康サポート(特定保健指導)を無料で実施しています!

健康サポートを受けるには?

- 健診当日** 健診機関で健診後すぐ **おすすめ**
- 健診後日** 勤務先に指導者が訪問
- 健診後日** オンライン(Zoom)による遠隔面談

お問合せ

協会けんぽ三重支部
ホームページはこちら ➡



LINE公式アカウント

健康づくりに関する情報を月2回配信しています。

友だち追加はこちらから ➡



協会けんぽのインセンティブ制度

活用しよう! インセンティブ制度

「インセンティブ(報奨金)制度」付与の仕組み

- 1 制度の財源として、全支部の健康保険料率の中に0.01%(令和6年度実施結果の場合)が盛り込まれます。
- 2 5つの評価指標の実績により支部をランキング付けし、上位15支部の健康保険料率が得点に応じて引き下げられます。

5つの評価指標 総合の順位結果・皆様にできること

1

特定健診等の実施率

令和5年度 27位
令和6年度 21位



- ▶ 協会けんぽの健診を受ける
35歳以上の被保険者:生活習慣病予防健診
40歳以上の被扶養者:特定健診
- ▶ 健診結果データを提供する(40歳以上の被保険者)
協会けんぽの健診以外(事業者健診)を実施している場合は、健診結果データを協会けんぽに提供する。

2

特定保健指導(健康サポート)の実施率

令和5年度 23位
令和6年度 24位



- ▶ 健康サポート(特定保健指導)の対象となったら、必ず受ける
被保険者の方が対象の場合は、協会けんぽから事業所様へ「特定保健指導のご案内」をお送りします。対象者全員がお受けいただけるよう調整をお願いします。

3

特定保健指導(健康サポート)対象者の減少率

令和5年度 33位
令和6年度 19位



- ▶ 健康サポート(特定保健指導)の対象となったら生活習慣を見直し改善に取り組む
- ▶ 日頃から健康づくりを心がける

4

要治療者の医療機関受診率

令和5年度 12位
令和6年度 32位



- ▶ 健診結果で「要治療」「要精密検査」となったら、必ず医療機関を受診する

5

ジェネリック医薬品(後発医薬品)の使用割合

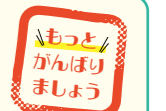
令和5年度 40位
令和6年度 42位



- ▶ 医療機関で薬の処方を受ける際には医師・薬剤師に「ジェネリック医薬品」を希望する旨を伝え、積極的に利用する

総合順位

令和5年度 30位
令和6年度 32位



令和6年度は、残念ながら32位(47支部中)となりました。順位を上げ、健康保険料率を引き下げられるためには、皆様のご協力が不可欠です。引き続き、健康づくりへの取組をお願いいたします。



協力事業所一覧

吉川建設株式会社



所在地 伊勢市一之木3丁目20-32
電話番号 0596-24-0101 掲載ページ P3、P7

株式会社ミツイバウ・マテリアル



所在地 松阪市高須町3460-125
電話番号 0598-51-3308 掲載ページ P8、P12

三重電子株式会社



所在地 多気郡明和町蓑村1168
電話番号 0596-52-5281 掲載ページ P9、P11

三重リコピー株式会社



所在地 津市あかつ台4丁目6-3
電話番号 059-273-5775 掲載ページ P4、P10、P12

モリマープレミックス株式会社



所在地 伊賀市下阿波2829番地
電話番号 0595-48-0316 掲載ページ P5

株式会社 一号館



所在地 四日市市日永東三丁目4番1号
電話番号 059-347-1100 掲載ページ P6、P11

あて先


FAX:059-225-3366

健康事業所宣言申込書

わが社は、従業員一人ひとりが心身ともに元気で働ける会社を目指し、下記の項目について積極的に取り組むことを宣言します。

必須項目

- 従業員(被保険者)の健診を100%実施することを目指します※1 ※2
- 協会けんぽの特定保健指導を受ける機会を提供し、実施率を50%以上にすることを目指します※3

※1 協会けんぽの生活習慣病予防健診以外で受診している場合は、健診データの提供が必要です。提供方法はこちら▶ 

※2 ご家族(40歳以上被扶養者)にも特定健診の受診をお勧めください。

※3 健診の結果「要治療」や「要精密検査」の結果があった従業員には、早期に医療機関の受診をお勧めください。

選択項目 1項目以上選択し、チェック☑してください。

- 運動機会の促進
- 心の健康づくり
- 食生活の改善
- 適正なアルコール摂取の呼びかけ
- 受動喫煙対策(禁煙または分煙)

年 月 日 事業所名

所在地 〒

電話番号

◇協会けんぽ三重支部のホームページに事業所名を掲載いたします。
希望しない場合のみチェックボックスに☑を記入してください。

掲載を希望しない

ご担当者

健康保険の記号

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

番号

--	--	--	--	--	--

資格情報のお知らせ等に記載されている記号・番号をご記入ください。(マイナポータルからもご確認いただけます。)

お名前

下の2次元コードの利用規約に同意のうえ、メールマガジンに申し込みます。



※ メールアドレスを記載いただくことで利用規約に同意したとみなします。

メールアドレス ▶

※ご担当者を健康保険委員に登録します。

お問い合わせ 全国健康保険協会三重支部 企画総務グループ TEL.059-225-3311