

## 「奈良産業保健総合支援センター」からのご案内

産業保健総合支援センター(以下「センター」という)は、独立行政法人労働者健康安全機構が事業の実施主体となり、事業場の産業保健活動を総合的に支援するため、労働局・労働基準監督署、県市区医師会等の関係機関等と連携・協力しながら産業保健事業を運営しています。

センターでは、産業保健スタッフ(産業医、衛生管理者、産業看護職、人事労務管理担当者等)や事業主等を対象に、専門的な相談への対応、研修会の開催、メンタルヘルス対策の普及促進のための個別訪問支援、管理監督者向けのメンタルヘルス教育の実施、治療と仕事の両立支援、産業保健に関する情報提供等を行っています。

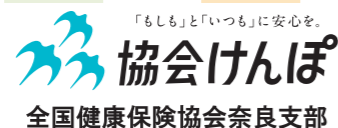
また、県内の地域ごとに設置されている地域窓口(地域産業保健センター)では、常時使用する労働者数が50人未満の事業場を対象に、労働者の健康管理(メンタルヘルスを含む)に係る相談、健康診断の結果についての医師からの意見聴取、長時間労働者・高ストレス労働者に対する面接指導、個別訪問支援等を行っています。

支援は全て無料です。

奈良産業保健総合支援センター (奈良さんぽ)		〒630-8115 奈良市大宮町1丁目1番32号 奈良交通第3ビル3F ☎0742-25-3100
地域 窓 口	北和地域産業保健センター	奈良市柏木町519-7 奈良市医師会内 ☎0742-33-5235
	葛城地域産業保健センター	香芝市逢坂1丁目374番地1 北葛城地区医師会内 ☎0745-71-7277
	桜井地域産業保健センター	桜井市粟殿1000-1 桜井市保健福祉センター陽だまり 桜井地区医師会内 ☎0744-43-8766
	南和地域産業保健センター	五條市野原西6-1-18 保健福祉センター カルム五條 五條市医師会内 ☎0747-25-3059 吉野郡吉野町上市133 吉野町中央公民館 吉野郡医師会内 ☎0746-34-2353

## 健康宣言事業所様の特典

- 協会けんぽ奈良支部独自の「個人用チャレンジキット」の提供  
 \ 従業員個人のスモールチェンジによる健康づくりや全社的な健康づくりの取り組み(宣言項目④)でお使いいただけます /
- 事業所内で掲示できる「健康づくり促進ポスター」の提供  
 \ 「食生活の改善」・「運動の推進」・「禁煙」など、全社的な健康づくりの取り組み(宣言項目④)にお使いいただけます /
- 「事業所カルテ」の提供  
 \ 健診データに基づき作成しており、自社の健康課題を把握することができます /  
 ※ 個人情報保護の観点から、個人が特定される恐れを防ぐために健診データが10名以上ある事業所様にものみお送りしています。
- 「健康講座」の利用  
 \ 保健師、管理栄養士、健康運動指導士等の専門家を事業所様に派遣し、健康づくりに関する講座を行います。 /
- その他各種情報提供  
 \ 健康経営取り組み事例集の送付、健康経営優良法人申請に係るセミナーの開催、協会けんぽ奈良支部職員によるサポートなど /



〒630-8535 奈良市大宮町7丁目1番33号 奈良センタービル4階  
 受付時間：午前8時30分から午後5時15分(土・日・祝日・年末年始を除く)  
 連絡先(おかけ間違いにご注意ください)  
**【電話番号】0742-30-3700 【FAX】0742-30-3670**

(2026.3)

# 健康経営のすすめ

※「健康経営®」はNPO法人健康経営研究会の登録商標です。



## 職場まるごと 健康宣言 のご案内

職場を  
明るく  
健康に!



全国健康保険協会奈良支部



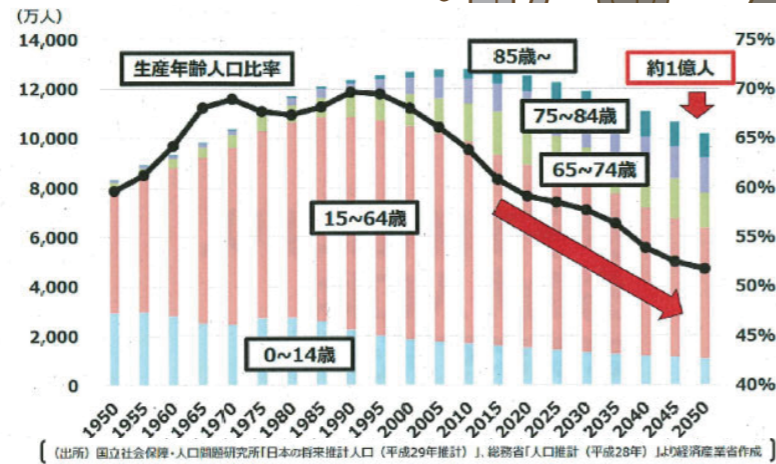
# あなたの会社、こんな悩みありませんか？

- 人手不足で良い人材が確保できない
- 従業員の平均年齢が上がってきている
- 従業員が病休になり、業務が回らなくなった



少子高齢化により、  
労働力人口はますます  
**減少**

生産年齢人口の減少や従業員の  
高齢化等による人手不足を背景と  
して、従業員の健康保持・増進は  
企業が主体的に取り組むべき課題  
となっています。



【出所】国立社会保障・人口問題研究所「日本の将来推計人口（平成29年推計）」、「総務省「人口推計」（平成28年）」、「厚労省「労働力人口推計（平成28年）」、「厚生労働省「労働力人口推計（平成28年）」

## これらの悩みは、「健康経営」で解決できます！

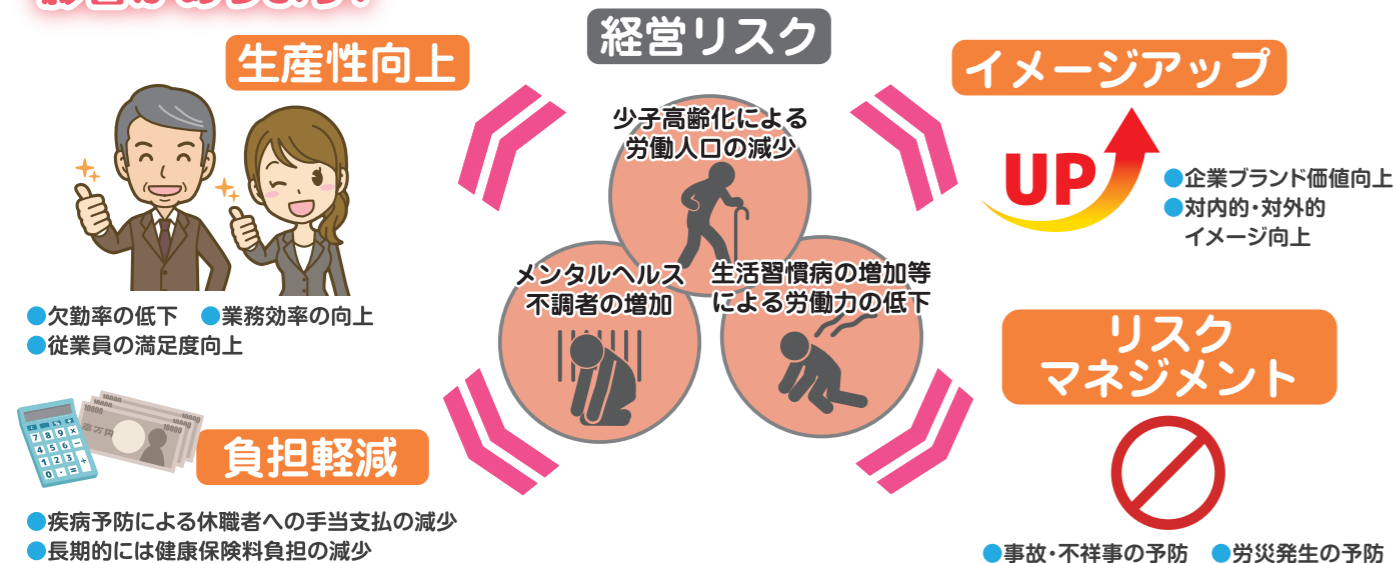
健康経営とは

従業員の健康保持・増進の取り組みが、将来的  
に収益性等を高める投資であるとの考えの  
下、健康管理を経営的視点から考え、戦略的に  
実践すること。



事業主様が従業員のメンタルヘルス対策や生活習慣病の予防改善など、健康づくりを積極的にサポートすることで、従業員の健康増進を図ることができます。その結果、生産性の向上（モチベーション・業務効率の向上）などの企業の利益につながります。従業員の健康を重要な経営資源と捉え、健康増進に積極的に取り組むことが今後ますます重要になると、経済界では考えられています。

## 健康経営で従業員の健康づくりへの投資をすることで様々な良い影響があります！



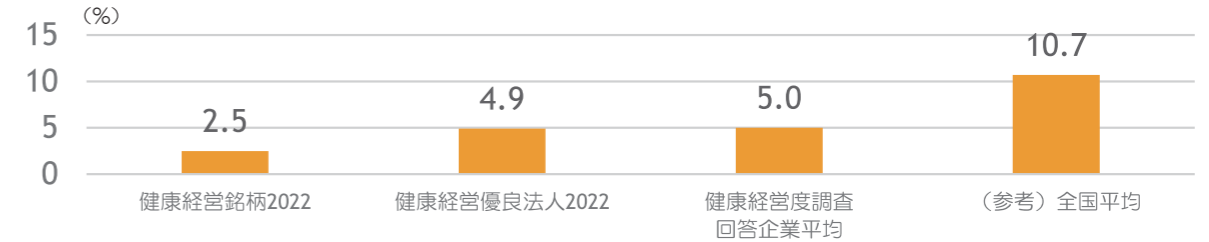
# 「健康経営」にはこんなメリットも！

こんなデータも①

## 健康経営をしている企業では離職率が低い

健康経営銘柄、健康経営優良法人※における離職率

※経済産業省・日本健康会議による健康経営に関する顕彰制度

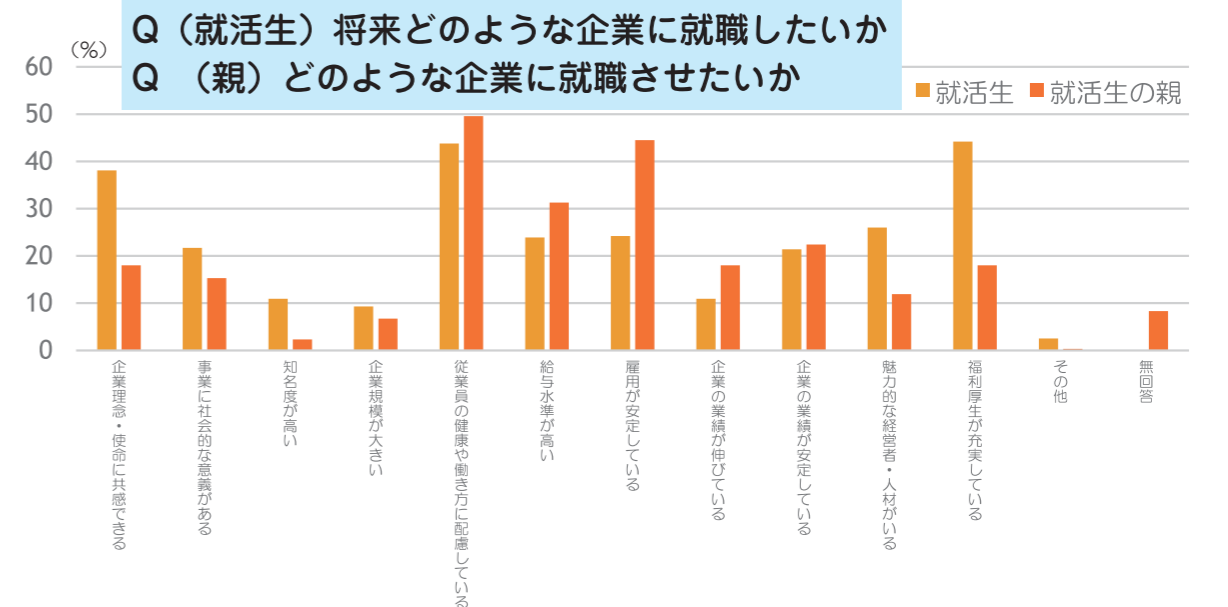


※離職率の全国平均は「厚生労働省 2020年雇用動向調査」に基づく。（ただし健康経営度調査の回答範囲と異なる可能性がある）  
※離職率＝正社員における離職者数／正社員数を各社ごとに算出し、それぞれの企業群で平均値を算出。  
※なお、離職率に関する設問は健康経営度調査の評価には含まれていない。  
出典：「健康経営の推進について」令和4年6月経済産業省ヘルスケア産業課 P38  
(URL: [https://www.meti.go.jp/policy/mono\\_info\\_service/healthcare/downloadfiles/kenkokeieiyurohoin2022\\_](https://www.meti.go.jp/policy/mono_info_service/healthcare/downloadfiles/kenkokeieiyurohoin2022_))

こんなデータも②

## 「従業員の健康や働き方への配慮」で特に高い回答率

就活生及び就職を控えた学生を持つ親に対して、就職先に望む勤務条件等についてアンケートを実施



出典：「健康経営の推進について」令和4年6月経済産業省ヘルスケア産業課 P52  
(URL: [https://www.meti.go.jp/policy/mono\\_info\\_service/healthcare/downloadfiles/kenkokeieiyurohoin2022\\_](https://www.meti.go.jp/policy/mono_info_service/healthcare/downloadfiles/kenkokeieiyurohoin2022_))

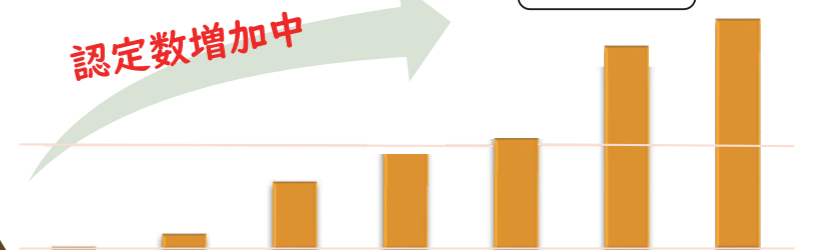
健康経営って  
いいことづくしなんだ！  
それに奈良県でも  
どんどん取り組む会社が  
増えているんだね！

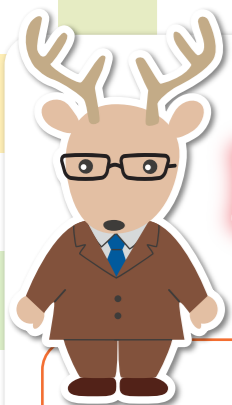


協会けんぽ奈良支部加入事業所の  
健康経営優良法人認定社数

認定社数は  
年々増加中！

認定数増加中





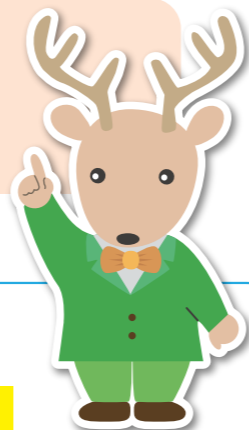
# 協会けんぽ奈良支部にご加入の事業所様は 職場まるごと健康宣言に エントリーしましょう!

## 職場まるごと健康宣言とは

協会けんぽ奈良支部と事業主様が連携し、加入者(従業員・ご家族)の疾病予防・健康づくりを効果的・効率的に行うことを目的とした健康経営サポート企画です。「健康経営に取り組む事業所」として当事業所にエントリーいただくことで、当支部が事業所様の健康経営の推進をサポートします。

## まずはエントリーシートの提出

- ✓ エントリーシートに必要事項を記入し、協会けんぽ奈良支部までFAXまたは郵送でご提出ください。
- ✓ エントリー後、**約2週間程度**で健康宣言書や手引きなどをお送りします。



## 流れ



### 健康宣言の社内外への発信

健康づくりに取り組むことを宣言し、社内外に発信・周知

- ✓ 健康経営を進めるためには、トップ(経営者)のリーダーシップが必要です。まずは、社内外に健康経営に取り組むことについて宣言します。
- ✓ 協会けんぽ奈良支部がお送りする「健康宣言書」を事業所入口などの社内外の方の目によく触れる場所に掲示してください。



### 健康宣言書の記載項目①～④の実践

職場環境の整備(労働環境の改善)

加入者がセルフケアを習慣化させるための働きかけ

- ✓ 職場の健康づくりを進めるために次の①～③の項目にまず取り組みます。  
宣言項目①:健康診断の実施【目標:受診率100%】  
宣言項目②:特定保健指導の実施【目標:前年度以上の実施率】  
宣言項目③:健診の結果、要治療・再検査となった従業員への受診勧奨
- ✓ 「職場の活性化」や「健康づくりに対する企業文化の醸成」のため、宣言項目④を設定します。  
宣言項目④:職場の活性化のため、健康づくりに関する全社的な取り組みの実施



### さらなる健康経営の推進

- ✓ STEP2により健康経営が社内に浸透してきた企業は、自社の健康課題等を把握し、健康経営をさらに進めます。(協会けんぽがサポートします)



### 健康経営優良法人認定の申請

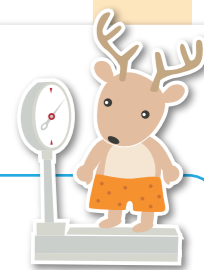
- ✓ 経済産業省の顕彰制度である「健康経営優良法人」の認定を目指しましょう!



#### 健康経営優良法人とは

経済産業省では、健康経営に係る各種顕彰制度として、平成26年度から「健康経営銘柄」の選定を行っており、平成28年度には「健康経営優良法人認定制度」を創設しました。優良な健康経営に取り組む法人を「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「従業員の健康管理を経営的な視点で考え、戦略的に取り組んでいる企業」として社会的に評価を受けることができる環境を整備しています。

## STEP2の宣言項目について



### 宣言項目① 健康診断の実施【目標:受診率100%】

車検で車のメンテナンスをするように、人も自分の体の状態がどのような状態か確認(メンテナンス)する上で、健診は欠かせません。協会けんぽでは「年一回の健診受診」を皆様に強くお願いしており、健診を受けていただくことで、従業員の健康状態の「把握・改善・管理」ができるようになります。

生活習慣病予防健診をご利用ください!

協会けんぽからの一人当たり1万円以上の補助があり、胃・肺・大腸の3大がん検診項目も含まれている「生活習慣病予防健診」をぜひご利用ください!毎年3月~4月にかけて事業所様へご案内を送付していますので、積極的にご利用ください!

### 宣言項目② 特定保健指導の実施【目標:前年度以上の実施率】

対象者が社内におられる場合、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。対象者様全員がお受けいただけるよう調整をお願いします。

特定保健指導とは

協会けんぽ(保険者)では、健診の結果、**生活習慣病の発症リスクが高いものの、発症予防効果が大きく期待できる方(40~74歳の被保険者)**に対して、保健師、管理栄養士による無料の特定保健指導(健康サポート)を行っています。



**無料!** 協会けんぽでは**4人に1人\***が特定保健指導を受けています!

\*特定保健指導対象者のうち、特定保健指導利用者の割合(令和4年度実績より)



- ✓ 職場、現場まで保健師、管理栄養士がご訪問!
- ✓ ご都合に合わせて日時の調整が可能!
- ✓ 1人当たりわずか30分で健康サポート!

### 宣言項目③ 健診の結果、要治療・再検査となった従業員への受診勧奨

生活習慣病は進行しても自覚症状は現れにくく、放置すると脳卒中や心筋梗塞などの命に係わる重大な症状となりかねません。健診の結果、要治療・再検査となった従業員の方がおられる場合は、自覚症状がなくとも、必ず医療機関を受診するようにご案内をお願いします!

### 宣言項目④ 職場の活性化のため、健康づくりに関する全社的な取り組みの実施

事業所様が主体となって従業員の健康づくりに取り組むことで、職場が活性化し、健康づくりに対する企業文化が醸成されていきます。食生活の見直しの推進や運動の推進、禁煙・分煙対策、適正なアルコール摂取の呼びかけ、心の健康づくりなど具体的な取り組みを決めて全社的に実践してみましょう!

#### 健康宣言事業所様に健康づくり促進ポスターを進呈しています!

健康づくりに関する全社的な取り組みを支援するために、「食生活の改善」・「運動の推進」・「禁煙」・「適切な飲酒量」・「メンタルヘルス」等に関するポスターを健康宣言事業所様に進呈しています。職場内に掲示し、職場みんなで健康づくりに取り組みましょう!



今、従業員は全員定期健康診断を受けているけど、これが健康経営の一環となっていたんだね!これなら全く初めての試みじゃないし、気負いせず取り組みそうだよ!

そうなんです!健康経営といっても、初めの一步は難しくありません!意識せずに取り組んでいるケースもあります。できることから一歩ずつ進めていき、どんどん深めていきましょう!



次のページで自社の取り組み状況をチェックしてみましょう!

# 取り組みチェックシート

現在の自社の取り組み状況をチェックしてみましょう!

※提出は不要です

⑥～⑪の未チェック項目は、具体的な取組項目として  
エントリーシートに記入できます!



区分	項番	チェック項目	チェック欄	具体的な取り組み事例
健診・健診結果の活用等	①	経営者自身の健診受診	<input type="checkbox"/>	経営者自身が年1回、健康診断を受診している
	②	定期健診受診率(実質)100%	<input type="checkbox"/>	未受診者へ個別にメールや文章、声掛け等を実施している
			<input type="checkbox"/>	受診しやすい環境を整備している 例)勤務時間中の健診バスの手配、従業員が健診日を自由に選べるよう健診機関と調整する
	③	(求めに応じて)40歳以上の従業員の健診データの提供	<input type="checkbox"/>	40歳以上の全従業員は協会けんぽの生活習慣病予防健診を受診している
			<input type="checkbox"/>	40歳以上の定期健診受診者にかかる同意書または健診結果の写しを協会けんぽへ提出している
④	受診勧奨の取り組み	<input type="checkbox"/>	定期健診の結果、要治療・再検査等が必要な従業員をリストアップのうえ受診を勧奨している	
		<input type="checkbox"/>	がん検診など任意検診を促す取り組みとして、文書等での受診勧奨や費用補助、特別休暇認定などを実施している	
⑤	保健指導の実施又は特定保健指導実施機会の提供に関する取り組み	<input type="checkbox"/>	特定保健指導の実施指導時間は勤務扱いとしている	
		<input type="checkbox"/>	特定保健指導を受けるための勤務シフトを調整している	
		<input type="checkbox"/>	特定保健指導の実施場所を提供する等の実施支援を行っている	
食生活	⑥	食生活の見直し	<input type="checkbox"/>	食堂やお弁当に低カロリーのヘルシーメニューを増やす
			<input type="checkbox"/>	食堂メニューに野菜中心の小皿料理を増やす
			<input type="checkbox"/>	高血圧予防や減塩に関する情報発信を行う
			<input type="checkbox"/>	自動販売機の飲料をカロリーオフの商品に変更する
			<input type="checkbox"/>	お昼の休憩時間を確保できるように調整し、欠食や早食いを防止する

区分	項番	チェック項目	チェック欄	具体的な取り組み事例
運動	⑦	運動の推進	<input type="checkbox"/>	階段の利用を促すルールをつくる(例えば2アップ3ダウン(上り2階、下り3階)は階段利用など)
			<input type="checkbox"/>	徒歩・自転車通勤の奨励(歩数計の購入や助成金の支給なども)
			<input type="checkbox"/>	事業所で体重計(できれば体組成計)を購入し、休憩室に設置し例えば最低月2回計測する
			<input type="checkbox"/>	朝礼時や15時などにラジオ体操や簡単なストレッチを取り入れる
禁煙	⑧	禁煙・分煙対策	<input type="checkbox"/>	まず事業主や管理職から禁煙スタート!
			<input type="checkbox"/>	禁煙日や禁煙時間(就業時間内は禁煙など)を設定する
			<input type="checkbox"/>	職場内の分煙を徹底する。喫煙場所を屋外の遠方に設置する
			<input type="checkbox"/>	喫煙や受動喫煙の害について情報発信を行う
飲酒	⑨	適正なアルコール摂取の呼びかけ	<input type="checkbox"/>	禁煙外来に通院する際の受診時間は勤務扱いとするなど禁煙勧奨を行う
			<input type="checkbox"/>	社内で休肝日を設ける
			<input type="checkbox"/>	飲み会での飲酒を全員で控え、野菜中心のメニューを注文する
			<input type="checkbox"/>	飲酒の適正量などに関する情報発信を行う
心の健康	⑩	心の健康づくり	<input type="checkbox"/>	飲酒による心身の健康への弊害に関する講座等を設ける
			<input type="checkbox"/>	健診結果から飲酒による悪影響が見られる従業員に受診を促す
			<input type="checkbox"/>	社内で意見交換会、一言スピーチ運動を実施する
			<input type="checkbox"/>	ノー残業デーを設定し実施する
その他	⑪	その他の取り組み	<input type="checkbox"/>	皆が参加できるレクリエーションを実施する
			<input type="checkbox"/>	年次有給休暇取得目標を設定し社内公開する
			<input type="checkbox"/>	メンタルヘルスに対する相談窓口を設置する
			<input type="checkbox"/>	年に1回は管理職や従業員に対して健康に関する研修会を実施する
その他	⑪	その他の取り組み	<input type="checkbox"/>	治療を要する従業員の相談窓口を設置し通院しやすい環境を整える
			<input type="checkbox"/>	予防接種時間の勤務認定、実施場所の提供、費用の補助等を実施する
			<input type="checkbox"/>	女性特有の健康課題に配慮した取り組みを実施する

チェックシートにより、自社のできていないことを把握し、重点的に取り組む項目を決めましょう。  
できるところから取り組んでいきましょう!

