

# にいがた 健康経営宣言

健康経営®を始めましょう！



## 「健康経営」とは？

「健康経営」とは、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企業の経営スタイルのことを指します。

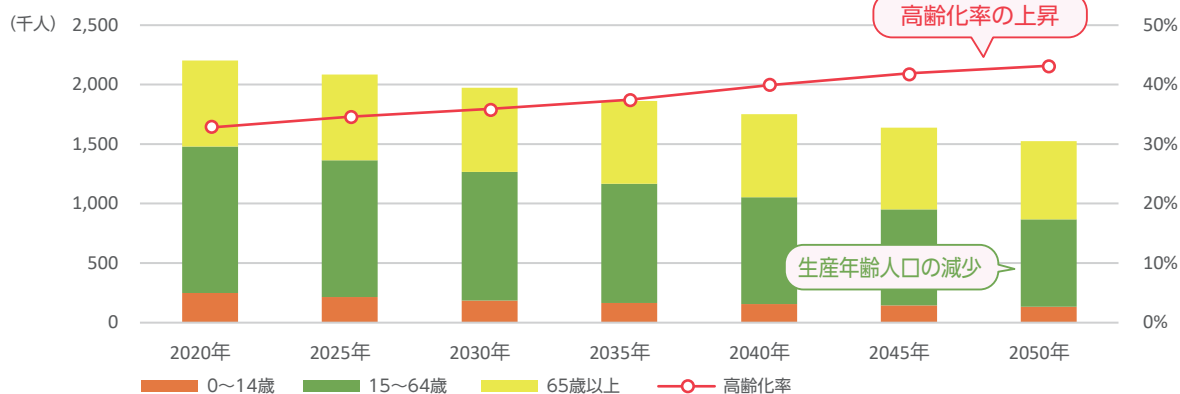
少子高齢化が進み、従業員の安定的な確保が課題となっている中、従業員が健康で長く働き続けることができる職場環境を作ること、従業員の生産性向上につながり、社内外からの評価も得られることから、企業の発展が期待されます。

※「健康経営®」は、NPO法人健康経営研究会の登録商標です。

## いま、健康経営が注目されています！

少子高齢化による労働人口の減少により、特に中小企業においては、労働力の維持・確保が難しくなっています。今ある労働力を維持し、元気で長く働きつづけてもらうためにも、従業員様の健康管理は重要な課題となっています。

### 人口減少社会の到来



(資料：総務省「国勢調査」、国立社会保障・人口問題研究所「日本の将来推計人口(令和5年推計)」より新潟県の人口推移)

## 健康経営のすすめ

### 背景

- 急激な少子高齢化による労働力人口の減少
- 生活習慣病(高血圧等)を患う従業員の増加
- メンタルヘルス不調者の増加

中小企業にとって  
労働力の維持・確保は  
ますます重要となります！



健康づくりに  
取り組んでいないと…

- 生産活動の低下
- 事故の発生



経営に重大な影響を  
及ぼす恐れがある

## 健康経営をスタート！

事業主様・人事総務担当者様が、「にいがた健康経営宣言」で従業員様の健康づくりを始める

従業員様が、心身ともに  
元気に働ける企業に

- 健康状況(リスク)の把握
- 生活習慣病(高血圧等)の予防・改善
- 健康づくりの推進
- メンタルヘルス不調の予防

### 健康経営の導入により期待される効果 /



- モチベーションの向上
- 欠勤率・離職率の低下
- 職場の活性化

生産性向上



- 企業価値の向上
- 社内外からのイメージアップ

イメージアップ



- 事故・労災発生の予防

リスクマネジメント

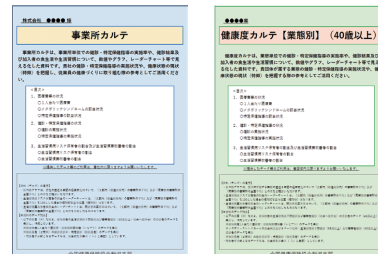
事業所様の健康づくりを 協会けんぽ新潟支部 がサポートします！

# 「にいがた健康経営宣言」にエントリーいただくと

## メリット1 健康づくりに関する情報を無料で提供します

事業所の健康課題の把握にお役立ていただける「事業所カルテ」を無料で提供します。

※生活習慣病予防健診の結果や提供いただいた健診結果をもとに事業所カルテを作成しておりますので、受診人数等によって、「健康度カルテ【業態別】」を送付する場合があります。



## メリット2 「健康づくり講座」を無料で受けられます



事業所が抱える従業員様の健康課題への対策のひとつとして、各課題に対応した講座を無料で受けられます。新潟県の「健康立県にいがた」の5つのテーマ「食生活」「運動」「デンタルケア」「たばこ」「早期発見・早期受診」に「メンタルヘルス」等を加えた、お役立ていただけるラインナップを取り揃えております。

減塩や野菜の摂取不足は  
どうしたら？

### ○食生活講座

減塩や野菜摂取量を増やす、適切な食生活についてご説明します！



運動不足や腰痛予防、心身の  
リフレッシュには？

### ○運動実技講座

健康課題に合わせた運動セミナーを種類豊富に取り揃えております！



歯や口の健康が、全身の健康  
につながるっていうけど？

### ○デンタルケア講座

定期的な歯科健診の必要性、歯・口腔の健康づくりについてご説明します！



喫煙率が高い場合には？

### ○禁煙おすすめ講座

禁煙の専門家が、正しいタバコに関する知識についてご説明します！



生活習慣病とは？

### ○生活習慣病の発症・重症化予防講座

今は大丈夫でも、放置するとどのようになるかを学ぶことができます！



職場のメンタルヘルスケア  
対策が知りたい場合は？

### ○メンタルヘルス講座

心の健康の維持やストレスへの適切な対処法を学ぶことができます！



併せて、健康づくりにお役立ていただけるポスターも数十種類ご用意しております。ポスターは協会けんぽホームページから無料でダウンロードいただけます！

ポスターのダウンロードはこちら▶

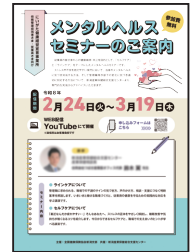


### メリット3

## ウォークラリーやセミナーなど健康づくりイベントに無料で参加できます

ご自身のスマートフォンを使用した、事業所対抗のウォークラリーに無料で参加いただけます。歩数等が上位の事業所には、協会けんぽ新潟支部の広報誌への掲載や表彰状を贈呈いたします。

また、メンタルヘルスセミナー等、健康づくりにお役立ていただけるセミナーにも無料で参加いただけます。



### メリット4

## 健康経営に積極的に取り組む事業所であることを協会けんぽが広報いたします

協会けんぽ新潟支部のホームページや広報誌等を通して、事業所様の健康づくりの取り組み等を広報します。また、健康づくりに積極的な事業所であることを従業員や取引先、求職者等にアピールできます。

### メリット5

## 健康経営優良法人へ申請する事ができます

健康経営優良法人認定制度とは、日本健康会議において、特に優良な健康経営を実践している企業を顕彰する制度です。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することを目的としています。

健康経営優良法人(中小規模法人部門)への申請は  
「[にいがた健康経営宣言](#)」へのエントリーが必須となっています！

ACTION！健康経営HPはこちら▶



※申請の時期や制度の詳細については健康経営優良法人認定事務局ポータルサイト「ACTION！健康経営」をご確認ください。

### メリット6

## 求人票に健康経営宣言事業所であることを表示することができます

ハローワークに提出する事業所登録シートに健康経営宣言事業所であることを記載することで、求職者に対して魅力ある事業所としてのイメージを持ってもらうことができ、雇用の確保・定着につながります。



## 「にいがた健康経営宣言」の流れ

「にいがた健康経営宣言」にエントリーいただくことで、企業の健康課題の解決に向けた取り組みに対してサポートが受けられるとともに、自社の健康課題に対する“振り返り”ができます。



では「にいがた健康経営宣言」にエントリーするにはどうしたらいいの？  
そしてエントリーした後は、何をすればいいの？

### ＜宣言の流れ＞

事業所様

協会けんぽ新潟支部

#### STEP1

##### 現状のチェック

「健康経営」の出発点は現状のチェックです。  
「事業所カルテ」で現状の確認を行いましょ！  
→詳細は5ページ

協会けんぽより、事業所様の健康課題の把握にお役立ていただける「事業所カルテ」を提供します。

#### STEP2

##### 健康づくりへの取り組み内容を決めよう

現状を踏まえ、健康づくりへの取り組み内容を決めましょ。

→詳細は6ページ～10ページ

#### STEP3

##### 「にいがた健康経営宣言」にエントリーしよう

「エントリーシート」をFAX（または郵送）でお送りください。  
1度エントリーすればOK。毎年エントリーする必要はありません。  
→「エントリーシート」については裏表紙

エントリー完了後、協会けんぽより「宣言書」「サポートキット」を送付します。

#### STEP4

##### 健康づくりをスタート

「にいがた健康経営宣言書」を事業所内に掲示して、健康づくりをスタートしましょ！  
→「にいがた健康経営宣言」のエントリー特典等については2.3ページ

協会けんぽが事業所様の健康づくりをサポートします！  
「健康づくり講座」等の特典を、ぜひご活用ください。

#### STEP5

##### 達成状況のチェック

前述の「STEP2」で定めた目標の達成状況をチェックしましょ。

→詳細は11ページ

「事業所カルテ」を年1回、協会けんぽより送付します。  
各数値の推移等を確認し、必ず“振り返り”を行いましょ！

必要に応じて、目標数値の変更や、新たな取り組み内容を設定して、  
更なるステップアップを目指しましょ！

お隣の事業所も  
エントリー  
してるかも！？



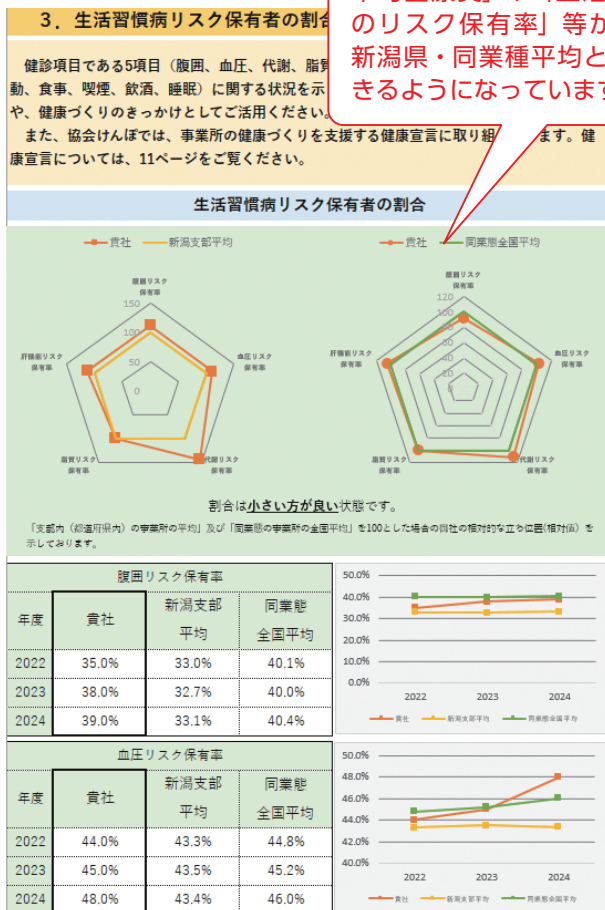
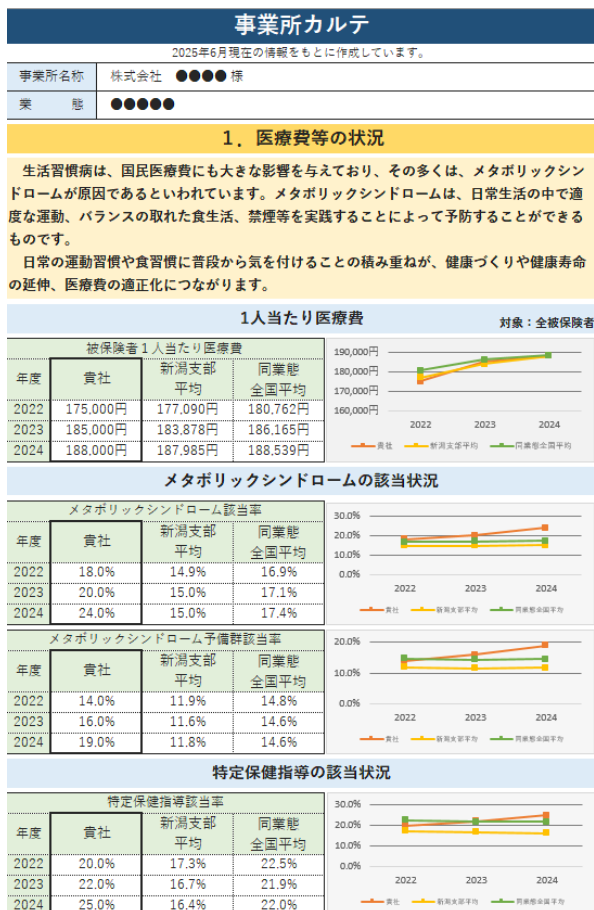
「にいがた健康経営宣言」を行っている事業所一覧はこちら▶

# STEP 1 「事業所カルテ」を活用して自社の現状を知ろう！

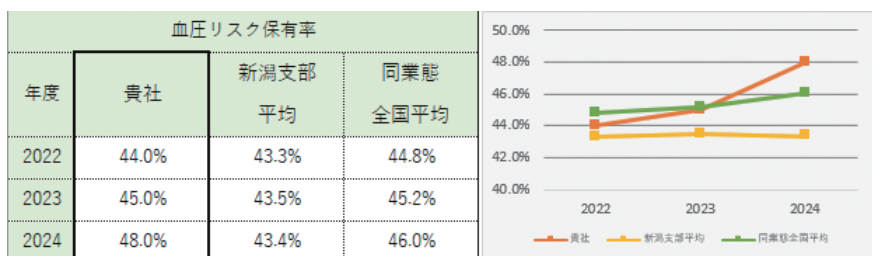
事業所様の健康課題の把握にお役立ていただける「事業所カルテ」を提供しております。

「事業所カルテ」で、事業所様の医療費や健康リスク等をご確認いただき、従業員様の心身の健康を守るために、取り組むべき健康課題は何か考えてみましょう！

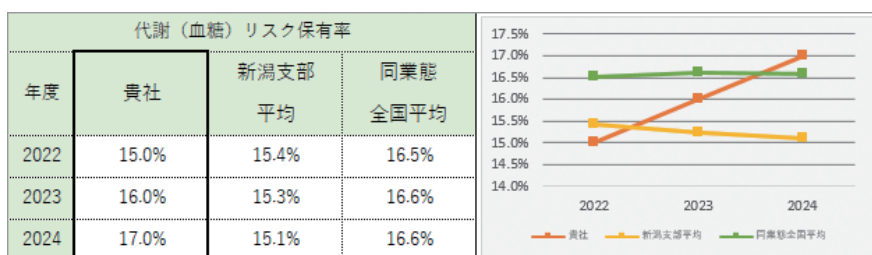
事業所の「従業員1人あたりの平均医療費」や「生活習慣病のリスク保有率」等が全国・新潟県・同業種平均と比較できるようになっています！



## 「事業所カルテ」の見方の具体例（生活習慣病リスク）



社内の2人に1人は血圧リスク保有者で、支部平均や同業種平均よりも高い。対策を考えなければ…



年々、代謝（血糖）リスクが上がってきていて心配。会社の自動販売機から甘いものを除くかしら？

## STEP2 現状を把握できたら、次は目標を設定しよう！

「事業所カルテ」を活用して、事業所の目標を設定しましょう！  
事業所の健康課題に合わせて目標設定をすることが大切です。

### 「にいがた健康経営宣言」の内容

「にいがた健康経営宣言」は、はじめに、健康づくり担当者（健康保険委員）を設置していただきます。そのほかに、以下の5つの目標を設定し、事業所として取り組むことを宣言していただくことになります。

- 【宣言項目1】 健康づくり担当者（健康保険委員）の設置
- 【宣言項目2】 健康診断実施率（目標100%）
- 【宣言項目3】 特定保健指導実施率（目標35%以上）
- 【宣言項目4】 職場の受動喫煙対策
- 【宣言項目5】 血圧測定習慣化
- 【宣言項目6】 健康づくりの実践

### 「にいがた健康経営宣言」エントリーシート

従業員の健康増進のため、健康経営に取り組みます！

必須項目	
①	健康づくり担当者(健康保険委員)の設置
②	健康診断実施率(目標100%) <span style="float: right;">宣言項目2</span>
③	特定保健指導実施率(目標35%以上) <span style="float: right;">宣言項目3</span>
④	職場の受動喫煙対策 <span style="float: right;">宣言項目4</span>
⑤	血圧測定習慣化 <span style="float: right;">宣言項目5</span>
+	
⑥	健康づくりの実践 ※1項目以上チェック(✓)してください
<input type="checkbox"/>	職場内に血圧計を設置し、毎日測定 (推奨)
<input type="checkbox"/>	身体活動・運動促進対策
<input type="checkbox"/>	食生活・栄養改善対策 <span style="float: right;">宣言項目6</span>
<input type="checkbox"/>	メンタルヘルス対策
<input type="checkbox"/>	喫煙対策
<input type="checkbox"/>	アルコール対策
<input type="checkbox"/>	デンタルケア対策



次ページから、各項目ごとの目標の設定の仕方について詳しくご説明します！  
事業所の健康課題に合わせてより具体的な目標設定を行いましょう。

## 宣言項目 2

### ② 健康診断実施率 (目標 100%)

従業員様の健康診断を **100%** 実施します (目標)。

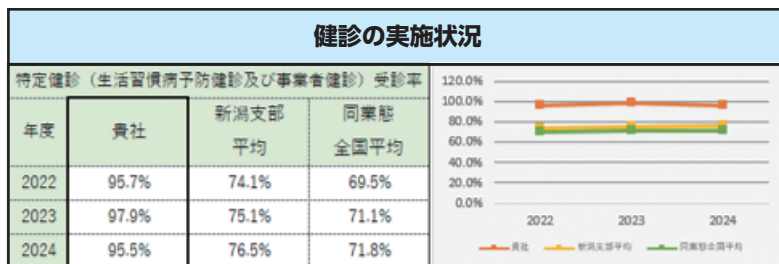
**従業員に毎年健診を受けさせることは、事業主の義務です!** (労働安全衛生法第 66 条)



事業所カルテの 2 ページ目をチェック!

※カルテには 40 歳以上の方の健診受診率が反映されます。

(例)



95% 前後で推移しています!

→100%まであと少し!



## 宣言項目 3

### ③ 特定保健指導実施率 (目標 35%以上)

特定保健指導の実施率 (初回面談実施率) を **35%以上** とします (目標)。

**健診を受けて終わるのはもったいない!**

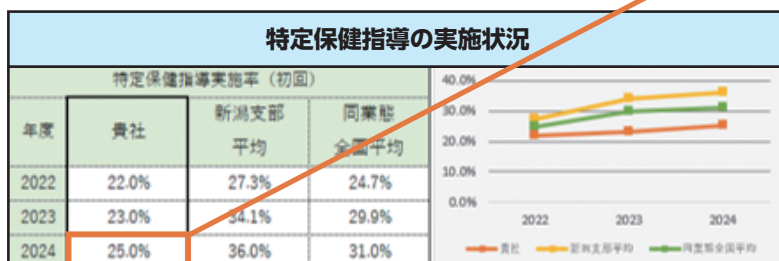
健診の結果、メタボリックシンドロームの該当となった方に対して、協会けんぽが実施している「特定保健指導」を利用して、生活習慣の改善を促しましょう。



事業所カルテの 2 ページ目をチェック!

実施率 35% 以上を目指して  
数値目標を設定しましょう!

(例)



例えば

特定保健指導の実施率が  
25%にとどまっているな。

現在、特定保健指導を受けたのは 5 人、該当者が 20 人 いるので **25%**

特定保健指導を受ける人を 2 人 増やすことを目標にして、**35%** に設定します!



## 宣言項目 4

## ④ 職場の受動喫煙対策

健康増進法の改正により、令和2年4月1日から、お店や事業所など2人以上の人が利用する施設は、原則屋内禁煙となりました。しかし、業種や職場の環境等によって対策をとることが難しい場合があります。まずは、できるところから始めてみましょう。

敷地内禁煙

屋外喫煙所の設置  
(屋内全面禁煙)

喫煙室の設置  
(空間分煙)

例えば

これを機会に、喫煙者と非喫煙者の話し合いの場を設けて、受動喫煙対策について考えてみよう。



## 宣言項目 5

## ⑤ 血圧測定習慣化

まずは血圧を測ることから始めましょう！

血圧測定習慣化で、血圧が正常かどうか気づくことができます。

血圧が高いと気づくことができれば、「塩分の量に気を付けよう」「お酒やたばこを控えよう」など、自分のできる対策もしやすくなります。

また、血圧記録表で日々の数値をメモすることで、血圧の変化を把握できます。

### STEPUP

職場内に血圧計を設置し、毎日測定することでより血圧対策に取り組むことができます。また、宣言項目⑥の健康づくりの実践も同時に達成できます！



血圧チェックで

健康経営!

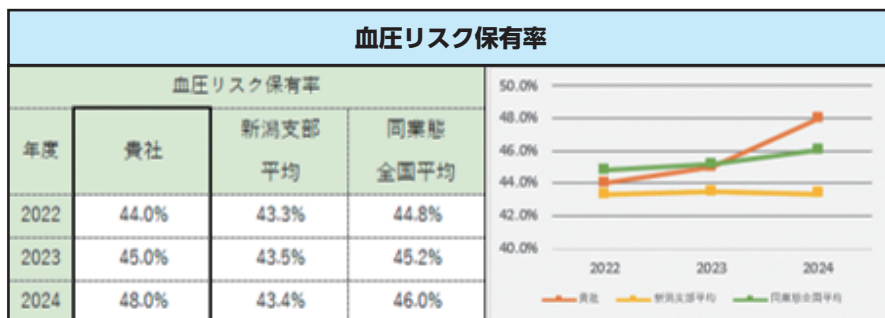
血圧記録表						社名					
年 月 血圧記録						社名					
日付	測定時刻	収縮圧 (mmHg)	拡張圧 (mmHg)	脈拍 / 分	メモ	日付	測定時刻	収縮圧 (mmHg)	拡張圧 (mmHg)	脈拍 / 分	メモ
1						17					
2						18					
3						19					
4						20					
5						21					
6						22					
7						23					
8						24					
9						25					
10						26					
11						27					
12						28					
13						29					
14						30					
15						31					
16											

めざせ!! 血圧130/80mmHg未満!

協会けんぽ 全国健康保険協会 新潟支部

事業所カルテの 6 ページ目をチェック!

(例)



毎日測ることが重要なよね!  
事業所や家庭での血圧測定習慣化を呼びかけよう。



## 項目ごとのワンポイントアドバイス！

### 宣言項目3 特定保健指導の実施について



うちの従業員は、外に出してしまうから、なかなか集めるのが難しいんだけど……

#### 大丈夫です！

#### 健診受診当日に、その場で特定保健指導が受けられます

特定保健指導には、後日、勤務先での面談または、リモートでの面談を受ける方法のほか、健診を受けた当日にその場（健診機関）で面談を受ける方法があります。\*

日程調整の手間も省け、従業員の負担も軽減できます！

（※一部の健診機関で実施しています。）

#### 協会けんぽがご案内する特定保健指導は時間外も対応可能です

平日の9時～20時、土日の対応も可能です。

お仕事の都合に合わせて調整いたしますので、お気軽にお問い合わせください。



### 宣言項目4 職場の受動喫煙対策について



喫煙者から、昔はどこでも自由に喫煙できたのと言われて、どうしたらよいものか……

#### 健康増進法の改正により マナーからルールになりました！

担当部署だけでなく、会社全体を巻き込んだ、受動喫煙防止の雰囲気づくりが重要です。

喫煙に関して一律に白か黒とするのではなく、喫煙者・非喫煙者でお互いに着地点を探しながら、共に過ごしやすいようになるように話し合いを進めましょう。

まずはできるところから取り組み、段階的に進めてみましょう。



## 項目ごとのワンポイントアドバイス！

### 宣言項目 6 健康づくりの推進について

事業所が抱える従業員の健康課題への対策として、様々な取り組みが行われています。

最初は小さな取り組みでも、継続して健康づくりを行うことで従業員の意識にも変化が見られ、いずれ大きな成果をもたらすことが期待できます。

まずは「**出来ること**」から**チャレンジ**してみましょう！

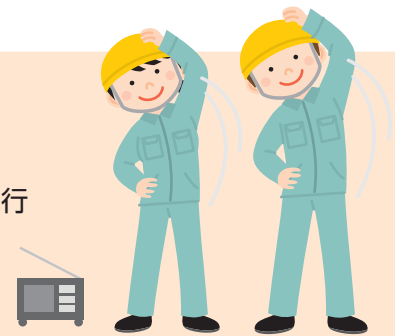
#### 運動の取り組み事例

##### 取り組みのきっかけ

事務職に運動不足の傾向が見られたことや、作業員が安全に作業を行えるようにラジオ体操を始めました。

##### 取り組みの内容

始業時に従業員全員でラジオ体操を行っています。また、二人組でストレッチを行うことにより、より一層効果の高い体操も行っています。運動は継続して実施する事が大切であるため、体操は毎朝実施しています。



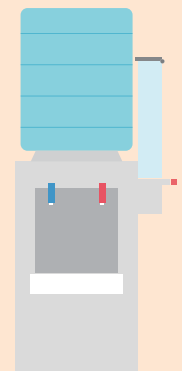
#### 食生活への対策事例

##### 取り組みのきっかけ

血糖値や脂質の高い従業員に対する健康管理が課題となっていたことや、栄養バランスが偏った従業員が見受けられたため。

##### 取り組みの内容

カロリーの高い飲み物を控えるため、社内にウォーターサーバーを設置しました。また、仕出し弁当の利用を促進し、カロリーや栄養情報を掲示して「見える化」しました。



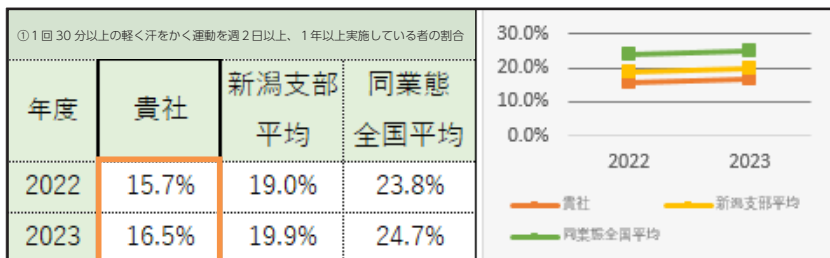
## STEP5 宣言後は、取り組みの評価をしましょう！

宣言後は、取り組み内容の評価をして、目標を見直すことが大切です。  
目標の見直しには、「PDCA サイクル」を活用してみましょう。

### 「PDCA（ピーディーシーエー）サイクル」とは？

P (Plan= 計画)、D (Do=実行)、C (Check=評価)、A (Action=改善) の頭文字をとったものです。  
このような4段階のサイクルを繰り返し、取り組み内容を改善していくことが大切です。

例) 運動習慣の定着、歩数増加の推進  
具体的な取り組み事例：1日8,000歩で運動不足を解消！



「事業所カルテ」より、「1回30分以上の軽く汗をかく運動を週2日以上、1年以上実施している（＝運動習慣がある）」人が約16%と同業態と比較しても低いことがわかりました。

運動習慣がある人を、来年度末までに**30%**に引き上げることを目標とします。

#### Plan

- ・「1日8,000歩で運動不足を解消」キャンペーンを計画。
- ・歩数計を購入し、毎月平均歩数を部署ごとに算出して公表する。
- ・上位3位の部署は年度末に表彰を行う。

#### Do

- ・部署ごとに取り組みをスタート。
- ・ポスターとチラシを作成して社内に掲示した。

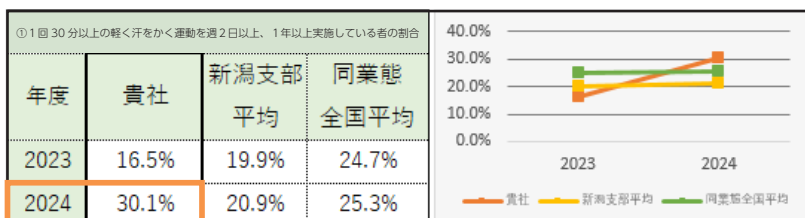


#### Action

- ・下位の部署の底上げを図るため、上位の部署より聞き取りを行った。上位の部署は階段を使用している人が多いことが分かったので、階段の使用を推奨することにした。
- ・年度末に社長より表彰した。

#### Check

- ・開始から月末時点での歩数を社内で公表。前月から1人あたり歩数が1日3,000歩以上増加していたので、効果を実感することができた。
- ・部署によって歩数にバラツキがあることに気づいた。



### 目標達成！

次は50%を目指して、「毎日+10分歩きましょう」キャンペーンを実施します！



## にいがた健康経営宣言 記入例

必要項目を記入・チェックのうえ、にいがた健康経営宣言へエントリーください。

### 「にいがた健康経営宣言」エントリーシート

従業員の健康増進のため、健康経営に取り組みます！

必須項目	
①	健康づくり担当者(健康保険委員)の設置
②	健康診断実施率(目標100%)
③	特定保健指導実施率(目標35%以上)
④	職場の受動喫煙対策
⑤	血圧測定習慣化
+	
⑥	健康づくりの実践 ※1項目以上チェック(✓)してください
<input type="checkbox"/>	職場内に血圧計を設置し、毎日測定 (推奨)
<input type="checkbox"/>	身体活動・運動促進対策
<input type="checkbox"/>	メンタルヘルス対策
<input type="checkbox"/>	アルコール対策
<input type="checkbox"/>	食生活・栄養改善
<input type="checkbox"/>	喫煙対策
<input type="checkbox"/>	デンタルケア対策

取り組む項目に  
チェック☑します。

資格情報のお知らせに  
記載の記号をご記入く  
ださい。  
マイナポータルからも  
確認できます。

資格情報のお知らせ。

記号 12345678 番号 1234567 枝番 01  
 外900  
 氏名 佐藤 太郎  
 生年月日 平成元年 10月 1日  
 資格取得年月日 令和 2年 1月 1日  
 保険者番号 12345678  
 保険者名称 全国健康保険協会〇〇支部。

健康保険の記号 7桁または8桁の数字	
事業所所在地 事業所名称 代表者名 電話番号	〒 -
協会けんぽHP掲載	エントリー事業所様を ご担当者様を健康保険 委員として登録させて いただきます。 場合はチェックを入れてください。 <input type="checkbox"/> 掲載不可

健康づくり担当者 (健康保険委員)	姓: _____ 名: _____ (部署名: _____)
メールアドレス	_____ 月1回メールマガジンにて健康保険のお役立ち情報などを配信します。PC・スマートフォンのメールアドレスの届出をお願いいたします。 ※利用規約について、必ず右の二次元コード、または「協会けんぽ 新潟 メルマガ」にてご確認の上、e-mailアドレスの記入をお願いします。




提出先:協会けんぽ新潟支部 FAX:025-243-3461

# 「にいがた健康経営宣言」エントリーシート

## 従業員の健康増進のため、健康経営に取り組みます！

必須項目	
①	健康づくり担当者(健康保険委員)の設置
②	健康診断実施率(目標100%)
③	特定保健指導実施率(目標35%以上)
④	職場の受動喫煙対策
⑤	血圧測定習慣化
+	
⑥	健康づくりの実践 ※1項目以上チェック(✓)してください
<input type="checkbox"/>	職場内に血圧計を設置し、毎日測定 <b>(推奨)</b>
<input type="checkbox"/>	身体活動・運動促進対策
<input type="checkbox"/>	食生活・栄養改善対策
<input type="checkbox"/>	メンタルヘルス対策
<input type="checkbox"/>	喫煙対策
<input type="checkbox"/>	アルコール対策
<input type="checkbox"/>	デンタルケア対策

健康保険の記号 7桁または8桁の数字		※7桁の場合、左詰でご記入下さい ※「01150010」ではございません
事業所所在地 事業所名称 代表者名 電話番号	〒 _____ - _____	
協会けんぽHP掲載	エントリー事業所様を新潟支部HP内に掲載します。掲載不可の場合はチェックを入れてください。 <input type="checkbox"/> 掲載不可	

健康づくり担当者 (健康保険委員)	姓: _____ 名: _____ (部署名: _____)
メールアドレス	_____ @ _____ <small>月1回メールマガジンにて健康保険のお役立ち情報などを配信します。PC・スマートフォンのメールアドレスの届出をお願いいたします。  <small>※利用規約について、必ず右の二次元コード、または「協会けんぽ 新潟 メールマガ」にてご確認の上、e-mailアドレスの記入をお願いします。</small> </small>

提出先: 協会けんぽ新潟支部 FAX: 025-243-3461