

# 健康経営®サポートについて

※「健康経営®」はNPO法人健康経営研究会の登録商標です。

令和8年9月1日



全国健康保険協会 大阪支部



広報部鳥 けんぽん  
©協会けんぽ大阪支部

## ・・・ 目次 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・

### ● 協会けんぽについて

### ● 健康経営サポートについて

【健康経営の第一歩】協会けんぽ大阪支部「健康宣言」

【宣言項目】1. 社員の健診受診率100%に向けたサポート

【宣言項目】2. 保健指導の実施率35%以上に向けたサポート

【宣言項目】3. 要治療者への受診勧奨サポート

【宣言項目】4. 健康づくり担当者の設置（健康保険委員）

【宣言項目】5. これから取り組みたい自社の健康課題サポート

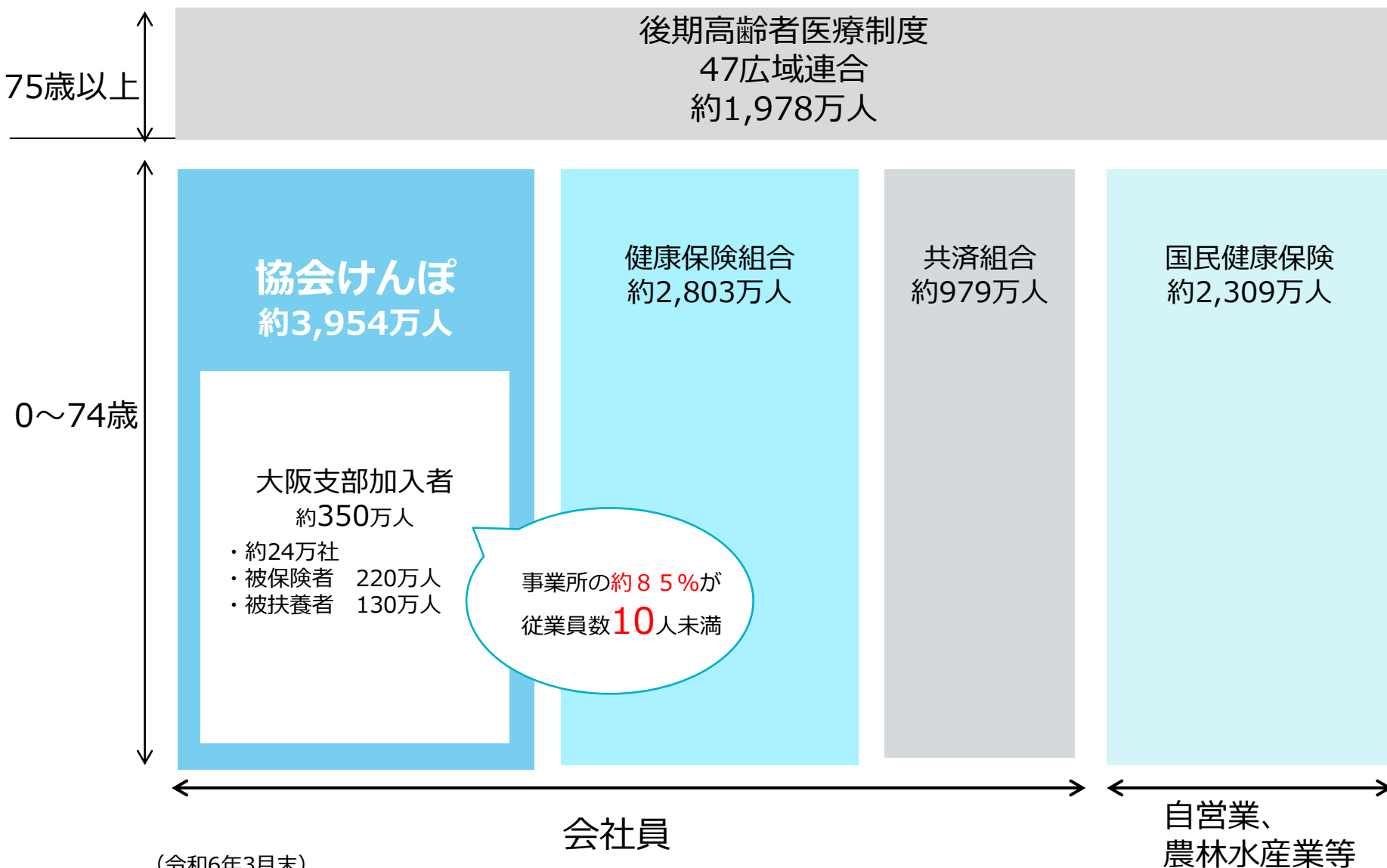
【健康経営優良法人】協会けんぽ大阪支部と大阪府の2026認定数



## 協会けんぽについて



## 「協会けんぽ」は健康保険事業を運営する組織のひとつです。



(令和6年3月末)  
※厚生労働省 「基礎資料～各保険者の比較～」より

みなさんに健康経営に取り組んでもらうことは、  
保険者（協会けんぽ）の視点でも大変有効です。

将来の医療費上昇を  
少しでも抑えたい  
(過度な保険料上昇の抑制)

加入者の健康増進を  
図ることが  
保険者(協会けんぽ)の使命



これらの達成のため、協会けんぽは保険者として**健康経営を推進し、加入事業所様に各種サポートを行っています。**

# 健康経営サポートについて



【健康経営の第一歩】協会けんぽ大阪支部「健康宣言」について

【宣言項目】1. 社員の健診受診率100%に向けたサポート

【宣言項目】2. 特定保健指導の実施率35%以上に向けたサポート

【宣言項目】3. 要治療者への受診勧奨サポート

【宣言項目】4. 健康づくり担当者の設置（健康保険委員）

【宣言項目】5. これから取り組みたい自社の健康課題サポート

【健康経営優良法人】協会けんぽ大阪支部と大阪府の2026認定数

## 健康経営優良法人中小規模法人部門の申請

### ■申請の前に

中小規模法人部門への申請には、**事前に「健康宣言事業」への参加が必要です。**  
申請前に加入している保険者に応じて、以下をご確認ください。

**【協会けんぽ・健康保険組合に加入している場合】**  
加入している保険者が実施している「健康宣言事業」へ参加してください。

**【国保組合・共済組合・その他の保険者に加入している場合】**  
加入している保険者が「健康宣言事業」を実施しているかをご確認ください。  
・実施している場合：該当する「健康宣言事業」へ参加してください。  
・実施していない場合：各自治体が実施する「健康宣言事業」への参加、または  
自社独自の健康宣言の実施をもって代替可能です。

# 健康経営®を始める第一歩として、まずは「健康宣言」！

これからは「社員の健康を大切にする会社」が評価される時代。

まずは「健康宣言」を実施いただき、社内外に「社員の健康を大切にする会社」であることをしっかり示し、社員への健康づくりの取組みを行っていくことが重要です。

## 大阪支部「健康宣言」エントリーシート

**FAX 06-6455-5891**

※令和8年2月16日よりFAX番号を変更しました。旧番号（06-7711-3560）は使用できませんのでご注意ください。

「わたしの会社は社員等の健康づくりのため、以下の項目の実現に取り組むことを宣言します！」

事業主氏名

- 実現を目指して取り組む項目
1. 社員の健診受診率100%
  2. 特定保健指導の実施率35%以上
  3. 要治療判定者への受診勧奨
  4. 健康づくりの担当者（実務担当者（健康保険委員））設置
  5. これから取り組みたい自社の健康課題の項目（1つ以上選択）

| 運動                       | 食事                       | 睡眠<br>メンタルヘルス            | 飲酒・喫煙                    | 社内体制                     |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

独自の健康課題への取組み（任意）  
※ラジオ体操を導入する／朝にはんがされるよう食品の自動販売機を設置する など

|                             |           |
|-----------------------------|-----------|
| 健康保険の事業所の記号                 | 記号        |
| 事業所名称                       |           |
| 健康づくり担当者（健康保険委員）の氏名と健康保険の番号 | 氏名 番号     |
| 毎月の健康情報をお届けするためのメールアドレス     | メールアドレス   |
| 「健康宣言の証」等の各種送付先住所           | 〒 -       |
| 電話番号                        | ☎ - ( ) - |
| 健康宣言を助めた保険会社・団体等（あれば）       |           |

協会けんぽ大阪支部のホームページに掲載を希望しない場合はチェック □  
※エントリーシートはお控えとして、FAX後もお手元に戻させていただきます。  
※健康宣言は一度いただければ翌年度以降の更新手続きはございません。（自動更新）

メールマガジン  
利用規約



はじめよう「健康経営®」の第一歩！



## 大阪支部 「健康宣言」

企業をあげて健康づくりに取り組みましょう！  
社員は会社の財産です

健康宣言とは？

「私の会社は社員の健康のために〇〇に取り組めます！」と、企業（経営者）が社内外に宣言し、協会けんぽのサポート等を利用しながら会社全体の健康づくりに取り組むことです。



各経済団体とも  
共同で推進しています！

- 大阪府商工会議所連合会
- 大阪府商工会連合会
- 大阪府中小企業団体中央会

※「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®」で会社を元気にしませんか？



協会けんぽ 全国健康保険協会 大阪支部

今日からできる  
「健康経営」

## 「健康経営」の進め方

まずは経営者が会社の理念に基づき  
「どういう会社になりたいか」を考え  
「社内の健康づくりの方針」を決める！



### 1. 「健康宣言」する



1. 中面の表を参考に健康度合いを確認し、取り組む目標を決める
2. 目標を記載したエントリーシートを協会けんぽ大阪支部にFAXする
3. 協会けんぽ大阪支部から送られてくる「健康宣言の証」を社内外に向けて掲示する



### 2. 「健康宣言」の項目に取り組む



- 健康宣言した後に、まず取り組む目標
1. 健診受診率100%を目指す！
  2. 特定保健指導実施率35%以上を目指す！
  3. 要治療者に病院への受診勧奨をする！
  4. 健康づくり担当者（健康保険委員）を設置する！
  5. 自社の健康課題を選んで取り組む！

### 3. 「健康宣言」の項目ができたかどうか、振り返る



協会けんぽ大阪支部から送られるチェックシートや事業所カルテを利用して、取組みを振り返る！

## 健康宣言をした後は、次の5つ に取り組んでみましょう

1. 社員の健診受診率**100%**
2. 特定保健指導の実施率**35%以上**
3. 要治療判定者への受診勧奨
4. 健康づくり担当者の設置  
└ 実務担当者（健康保険委員）
5. これから取り組みたい  
自社の健康課題の項目

今はこれらの項目ができて  
いなくても大丈夫です

実現を目指して一緒に  
取り組んでいきましょう！

### 大阪支部「健康宣言」エントリーシート

 **FAX 06-6455-5891**

※令和8年2月16日よりFAX番号を変更しました。旧番号（06-7711-3560）は使用できませんのでご注意ください。

『わたしの会社は社員等の健康づくりのため、  
以下の項目の実現に取り組むことを宣言します！』

事業主氏名

実現を目指して  
取り組む項目

1. 社員の健診受診率100%
2. 特定保健指導の実施率35%以上
3. 要治療判定者への受診勧奨
4. 健康づくりの担当者（実務担当者（健康保険委員））設置
5. これから取り組みたい自社の健康課題の項目（1つ以上選択）

| 運動                                                          | 食事                       | 睡眠<br>メンタルヘルス            | 飲酒・喫煙                    | 社内体制                     |
|-------------------------------------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| <input type="checkbox"/>                                    | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 独自の健康課題への取り組み（任意）<br>※ラジオ体操を導入する／朝ごはんが摂れるよう食品の自動販売機を設置する など |                          |                          |                          |                          |

|                                     |                             |
|-------------------------------------|-----------------------------|
| 健康保険の事業所の記号                         | 記号                          |
| 事業所名称                               |                             |
| 健康づくり担当者<br>（健康保険委員）<br>の氏名と健康保険の番号 | 氏名 _____ 番号 _____           |
| 毎月の健康情報をお届け<br>するためのメールアドレス         | メールアドレス _____ @ _____       |
| 「健康宣言の証」等の各種<br>送付先住所               | 〒 _____                     |
| 電話番号                                | ☎ _____ - ( _____ ) - _____ |
| 健康宣言を助めた保険会社・<br>団体等（あれば）           |                             |

協会けんぽ大阪支部のホームページに掲載を希望しない場合はチェック ☐

※エントリーシートはお控えとして、FAX後もお手元に保管ください。  
※健康宣言は一度いただけば翌年度以降の更新手続きはございません。（自動更新）

協会けんぽ  
大阪支部  
健康宣言は  
このロゴが  
目印です



メールマガジン  
利用規約

## 健康宣言の方法は簡単！

左の「エントリーシート」をFAXするだけで完了です。  
エントリー完了後、「健康宣言の証」を交付いたします。  
会社の受付やホームページ、掲示板などに掲載することで、  
簡単に社内外へ“健康づくりに取り組んでいる会社である”とPRできます。



ダウンロードはこちら▲  
【健康宣言エントリーシート】

**大阪支部「健康宣言」エントリーシート**

FAX 06-6455-5891

※令和8年2月16日よりFAX番号を変更しました。旧番号（06-7711-3560）は使用できませんのでご注意ください。

『わたしの会社は社員等の健康づくりのため、以下の項目の実現に取り組むことを宣言します！』

事業主氏名

実現を目指して取り組む項目

1. 社員の健診受診率100%
2. 特定保健指導の実施率35%以上
3. 要治療判定者への受診勧奨
4. 健康づくりの担当者(業務担当者(健康保険委員))設置
5. これから取り組みたい自社の健康課題の項目(1つ以上選択)

| 運動 | 食事 | 睡眠 | メンタルヘルス | 飲酒・喫煙 | 社内体制 |
|----|----|----|---------|-------|------|
|    |    |    |         |       |      |

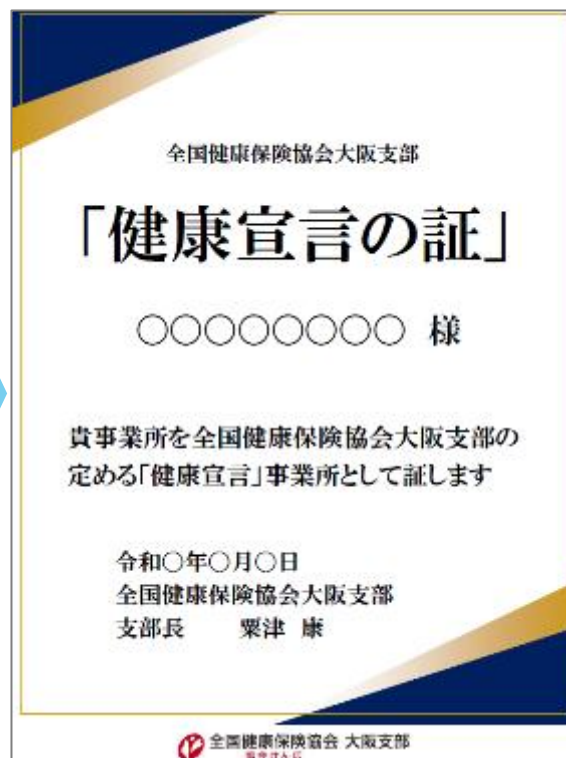
独自の健康課題への取組み(任意)  
※ラジオ体操を導入する／朝には人が集まれるような食品の自動販売機を設置する など

|                             |           |
|-----------------------------|-----------|
| 健康保険の事業所の記号                 | 記号        |
| 事業所名称                       |           |
| 健康づくり担当者(健康保険委員)の氏名と健康保険の番号 | 氏名 番号     |
| 毎月の健康情報をお届けするためのメールアドレス     | メールアドレス @ |
| 「健康宣言の証」等の各種送付先住所           | 〒 -       |
| 電話番号                        | ☎ - ( ) - |
| 健康宣言を助めた保険会社・団体等(あれば)       |           |

協会けんぽ大阪支部のホームページに掲載を希望しない場合はチェック □

※エントリーシートはお控えとして、FAX後もお手元保管ください。  
※健康宣言は一紙に限り、一度に複数回の更新手続きはできません。(自動更新)

メールマガジン 利用規約



「健康宣言」を社内外に  
発信しましょう！

【健康宣言エントリーシート】

【健康宣言の証】

「生活習慣病予防健診」が利用できます。

なんと健診費用の**約72%**を協会けんぽが補助！

= 約19,600円相当の健診が、  
(最高) **5,500円**で受診できます！

## POINT

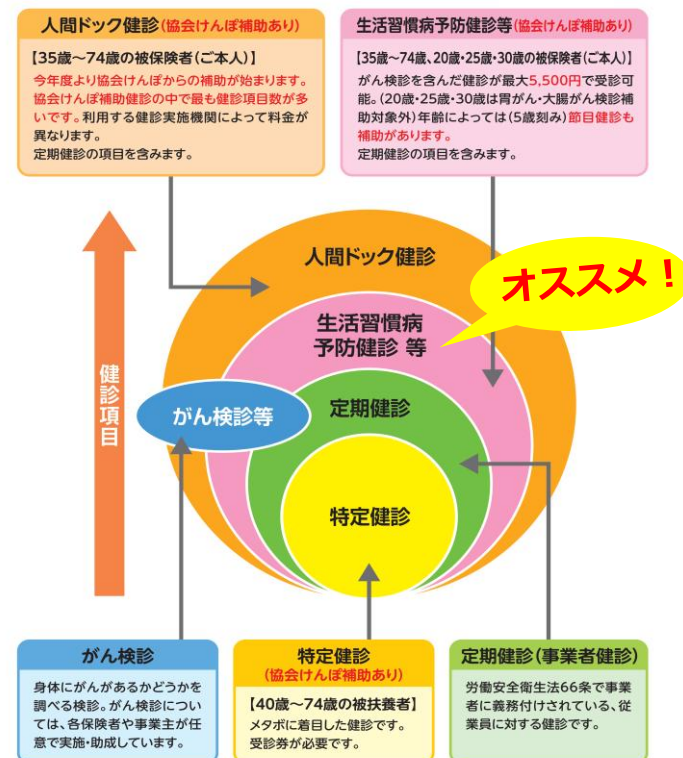
- ・ 対象者：35歳～74歳の被保険者（ご本人）
- ・ 定期健診として利用可能！
- ・ 定期健診で定められている項目に加え、  
「5大がん」検診も！  
※肺がん・大腸がん・胃がん・乳がん・子宮頸がん
- ・ 協会けんぽが契約している健診機関であれば、  
府外の健診機関でもOK！

補助金の申込書も不要です！

生活習慣病予防健診が受けられる健診機関に  
直接ご予約いただくだけでOKです



健診の種類は主に4種類あります。



## 令和8年度から健診の補助がさらに拡大

### ①人間ドック健診の補助

35歳以上の被保険者を対象に、協会けんぽから**定額補助（25,000円）**を行います。

協会けんぽ補助対象者の健診の中で検査項目最多！

### ②20歳、25歳、30歳の被保険者様にも健診の補助

従来 of 生活習慣病予防健診の補助を、20歳・25歳・30歳の被保険者の方にも拡大します。

### ③骨粗鬆症検診の補助

40歳以上の偶数年齢の女性について、骨粗鬆症検診の補助が受けられます。



健診の受けっぱなしはもったいない！ 健診を受けたあとの行動こそが大切です。

健診結果で生活習慣病の発症リスクがある方に、  
協会けんぽが**無料**で「特定保健指導」を実施します！



POINT

- ・ 対象者：健診結果で「メタボリックシンドローム」のリスクがある40歳～74歳の方が対象
- ・ 健康づくりの専門家である保健師または管理栄養士が貴社に訪問のうえ、対象者とカウンセリングを行い、**オーダーメイドの生活改善を提案&サポート**します。
- ・ オンラインでの遠隔実施や、土日祝の実施も可能です！

生活習慣の改善を実施



その後調子  
はいかが  
ですか？

脱落しそうな時も  
継続的にサポート



健康づくりのプロ、保健師・管理栄養士  
だからこそできる、オーダーメイドの  
『生活習慣改善プラン』を設定します。



## 案内用素材を活用できます

要再検査、精密検査が必要な社員へ医療機関への受診を促すための素材をご用意しております。  
協会けんぽ大阪支部ホームページより印刷いただけますので、社員の方へのお声かけの際に  
ぜひご活用ください。

### 活かそう健康診断

健康診断の結果が「要再検査・要精密検査」「要治療」と判定された方で、約6割以上の方は医療機関を受診しています。血圧・血糖値の数値が高いまま放置していると、糖尿病や脳梗塞などの病気を発症し、場合によっては、長期間、会社を休むことになりかねません。健康診断の結果は、早期発見・早期治療のチャンスです。必ず受診しましょう。



#### 健康診断の結果が届いたら

|             |              |                       |            |
|-------------|--------------|-----------------------|------------|
| <b>異常なし</b> | <b>要経過観察</b> | <b>要再検査<br/>要精密検査</b> | <b>要治療</b> |
|-------------|--------------|-----------------------|------------|

異常なし：毎年、健診で健康状態をチェック

要経過観察：生活習慣を改善し定期的に検査を

要再検査・要精密検査・要治療：このまま放置すると危険です必ず受診してください

健康診断は、受けただけでは意味がありません。  
健康診断の結果を生活習慣の改善、病気の予防や治療に活かしましょう。

※健康診断の結果の判定は健診機関によって異なる場合があります。

#### 数字で見る病気のリスク

早期発見・早期治療できていれば短い治療期間で済んだはずが、放置したために時間もお金も、からだへの負担も増えてしまうことも…。そうなる前に、健康診断の結果で「要再検査・要精密検査」「要治療」と判定されたときは、すみやかに医療機関へ受診しましょう。

**入院 35.5日** 脳梗塞を発症したときの平均入院日数。  
また、その総医療費は112万円。\*

**通院 156日** 人工透析の治療を開始したときの1年間の通院日数。  
また、その総医療費は年間540万円。\*

※資料：平成24年度日本医師会調査会調査分析部会「医療費の分析とその活用」

全国健康保険協会  
協会けんぽ  
大阪支部

#### 健康診断の結果で要再検査・要精密検査・要治療の判定があった方へ

|       |          |
|-------|----------|
| 所属・部署 | 令和 年 月 日 |
| 氏 名   | 様        |

健康診断の結果、要再検査・要精密検査または要治療の判定があり、検査が必要と認められましたので、健康診断の結果を持って早急に医療機関へ受診してください。

医療機関へ受診後は、《受診結果の報告》をご本人が記入していただき、 月 日までに担当者へご提出ください。

| 要再検査・要精密検査・要治療の判定があった検査項目 |      |         |
|---------------------------|------|---------|
| 血圧                        | 心電図  | 視力・聴力   |
| 脂質                        | 肝機能  | 糖代謝(血糖) |
| 血液一般                      | 尿検査  | 腎機能     |
| 胸部レントゲン検査                 | 胃部検査 | 便潜血反応検査 |
| その他の項目 ( )                |      |         |

担当者

<ご本人が記入してください>

#### 受診結果の報告

受診した日 令和 年 月 日

受診した医療機関

受診結果 (該当の番号に○印をつけ、必要な箇所を記入してください)

- 異常なし
- 経過観察 ア. 次回の健康診断まで様子をみてよい  
イ. ( ) か月後に再検査
- 更なる精密検査が必要
- 治療が必要 または 治療を開始した
- すでに治療(定期検査)を継続中
- その他 ( )



ダウンロードはこちら▲



## 「健康保険委員」を活用できます

約**22,600人**が登録中！  
※R8.4.1現在

健康づくり担当者様をその事業所の被保険者様にする「健康保険委員」に登録できます。

「健康保険委員」だけの特典を活用して職場の健康づくりを促進していただけます！

健康保険事務ご担当者様へ

### 健康保険委員への登録はお済みですか？

健康保険制度や協会けんぽ事業について、社内での周知にご協力いただける健康保険事務のご担当者様を健康保険委員として1社に1人以上、ご登録をお願いしております。  
※特別な知識や経験は必要ありません。

大阪府内  
約22,000人  
が登録中

すべて無料

こんなメリットが！

#### 事務手続きや健康づくりの役立つ知識を得ることができます

- 特典**  
「協会けんぽGUIDE BOOK」をお届けします  
健康保険制度の内容や給付金の手続き方法等の確認に便利です。
- 特典**  
「委員専用広報誌」をお届けします  
制度改正、健康づくり等に関する最新情報をお届けします！
- 特典**  
委員向け研修会に参加できます  
知識のレベルアップ！  
開催実績(例)  
●職場におけるメンタルヘルス基礎  
●傷病手当金の申請手続きについて 等

ご登録を迷われている方へ

- 強制的な行事や費用負担は**ございません**  
研修会の参加、アンケート等は任意となっております。
- 役職・在籍期間は**一切問いません**  
社会保険事務ご担当者様から代表者様まで幅広い方にご登録をいただいています。

【健康保険委員への登録はお済みですか？】

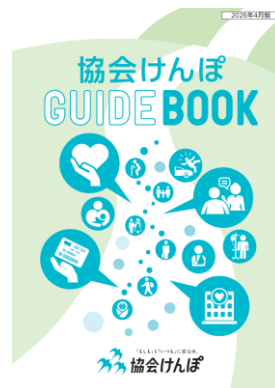
### ▶ 健康保険委員とは

協会けんぽの健康保険事業について、事業主及び加入者の協力による事業の推進を図るため、広報や保健事業の推進・モニター等にご協力いただいております。

**※費用負担や強制的な定例会等は一切ございませんので、日常業務に支障のない範囲でご活動ください。**

### ▶ ご登録後の特典

- ・協会けんぽGUIDEBOOKのお届け
- ・広報誌「健康保険委員だより」のお届け（年4回）
- ・健康保険委員研修会の開催（年2回・オンライン開催）



【協会けんぽGUIDEBOOK】



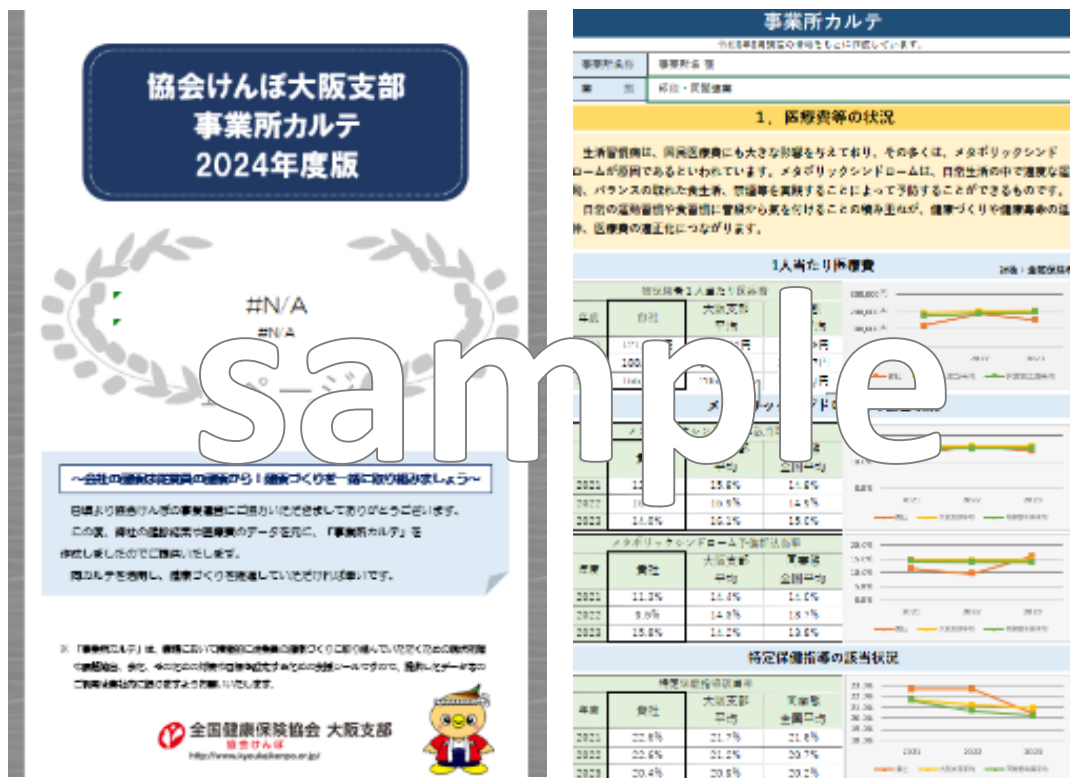
【健康保険委員だより】

## 会社の健康課題の把握に、事業所（業態別）カルテが利用できます

貴社における健診の実施率、生活習慣病に関する状況等を同業種や大阪支部全体で比較したデータで表示し、事業所様の健康課題を明確にしたものです。

※原則作成は被保険者50人以上の事業所で35歳10人以上の健診データを受付している必要があります。

▶ データを活用し、課題に応じた具体的な取組みが行えます！



## 「健康講座」が利用できます ※先着順

令和8年度 協会けんぽ 大阪支部

# 健康講座のご案内

健康運動指導士や管理栄養士など専門講師が担当！  
個別講座・集合オンライン講座 両方の参加OK！

**受講無料**  
予定回数に達し次第  
受付終了いたします

(参考)

■協会けんぽ大阪支部 健康宣言事業所 限定  
■令和8年5月～令和9年3月末まで

|      | A:個別講座                                                                                                                                                                                                                                                                       | B:集合オンライン講座                                                              |
|------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|
| 概要   | 事業所ごとに実施する講座                                                                                                                                                                                                                                                                 | 各講座決まった日程に実施し、複数の事業所で一緒に受講する講座                                           |
| 実施日時 | 平日 9:00～19:00開始<br>土曜日 9:00～17:00開始<br>※その他の日時についてはご相談ください                                                                                                                                                                                                                   | 各講座の日程で実施(裏面参照)<br>14:00～15:00                                           |
| 実施形式 | ①事業所訪問型<br>②Zoomオンライン型                                                                                                                                                                                                                                                       | Zoomオンライン型のみ                                                             |
| 受講回数 | 1事業所につき1講座1回のみ<br>(60分講座)<br>※5名程度から受講可能です                                                                                                                                                                                                                                   | 各事業所4回まで受講可<br>・運動・栄養・メンタルヘルス・その他の各項目<br>1つが原則<br>※参加アカウント数の上限により次第締切ります |
| 受講特典 | 個別講座・集合オンライン講座どちらにも受講特典は付きまます                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                          |
|      | <p>睡眠(60分)を含む6本の動画を<br/>ビデオオンデマンドで<br/>1ヶ月間無料で視聴いただけます。<br/>※事業所所属の全従業員様が利用可能です。<br/>※視聴の際は簡単な登録が必要となります。</p> <p>①「毎日爽快！自分のための睡眠講座」(60分)<br/>②「オールフレイル対策・口と歯のお話」(30分)<br/>③「じっくり取り組む血圧対策」(15分)<br/>④「お酒の上手な付き合い方」(15分)<br/>⑤「腰痛対策エクササイズ」(15分)<br/>⑥「ほっこりお腹解消トレーニング」(10分)</p> |                                                                          |

STEP1 申込 STEP2 打合せ STEP3 開催 STEP4 フォロー

申込から受講までの流れ

この申込用紙に必要事項を記入して、FAXまたはメールで申込み

事業所の担当者に連絡をいただき、打ち合わせを行います。

オンラインの場合、メールでZoom招待状と教材が届きます。

受講特典に記載のビデオオンデマンドサービスを提供します。

健康講座紹介動画で内容イメージできます！視聴はこちら

協会けんぽ 大阪支部

委託先：株式会社COSPACWエルネス  
〒541-0051 大阪市中央区備後町3-6-14  
TEL 06-6262-6926(平日9時～17時30分)  
FAX 06-6262-6949

お申込み等詳細は裏面へ

ご希望のテーマの講師を、  
貴社に**無料**で派遣します。  
(訪問とオンラインが選べます)

社内研修に利用したり、  
支店とオンラインで繋いで  
利用した企業も！

### 令和7年度健康講座 人気ランキング

- 1位：作業の合間に目・首・肩の疲れ対策
- 2位：心身の疲れをスッキリ！役立つ睡眠講座
- 3位：自分の機嫌は自分でとる！見つけよう  
ストレス解消法

# 【宣言項目】 5. これから取り組みたい自社の健康課題サポート

## 🌟 (参考) 令和8年度 健康講座ラインナップ 🌟

| 項目      | NO | 講座名                              | おすすめポイント                                                                     | 集合型オンライン講座開催日<br>(14:00開始) |
|---------|----|----------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|
| 運動・身体活動 | 1  | ゆるむ・整う・軽くなる・ストレッチでつくる心身リセット習慣    | ストレッチによるリラクゼーションを体感し、メンタル不調やストレス対策につなげることができます                               | 7/6(月)                     |
|         | 2  | まるでトレーニングジムみたいなタオル筋トレ            | 運動強度を自由自在に調整できる簡単筋トレ(タオル筋トレ)は、年齢や体力・目的に関係なく、職場全体におすすめです                      | 10/23(金)                   |
|         | 3  | 作業の合間に目・首・肩の疲れ対策                 | 情報機器作業のリスク・予防について学び、正しい作業を姿勢を知ることで業務パフォーマンスの向上につなげましょう                       | 11/10(火)                   |
|         | 4  | 職場でできる簡単体力測定<br>【訪問のみ】           | 自身の体力レベルを知り、運動をはじめるきっかけにつなげます。『これならできる!』と感じる運動の体験で、職場のパフォーマンス向上につなげます        | 集合型講座は<br>ございません           |
| 食事・栄養   | 5  | コンビニや外食でムリなく整えるコツ                | 働く人がムリなく食生活を整えるための講座です。クイズを交えながら実践しやすい知識を楽しく学びます                             | 12/17(木)                   |
|         | 6  | 腸内細菌×食習慣×運動習慣で整える腸内環境            | 腸から体調を整えたい方や、日常に無理なく腸活を取り入れたい方におすすめです。誰でもできる簡単な筋トレやストレッチも紹介します               | 1/20(水)                    |
|         | 7  | 食事から整える“疲れリセット習慣”<br>【運動体験あり】    | 生活リズムを整え、疲労回復と快眠をサポートする具体的なコツを紹介します。仕事のパフォーマンス向上や、疲れやすさを感じる方におすすめの内容です       | 9/4(金)                     |
|         | 8  | 健診データを活かした運動・食事の健康戦略<br>【運動体験あり】 | 健診データをどのように日常の健康づくりに結びつけるかをわかりやすく解説します。運動・食事それぞれの目標設定のコツや、取り組み継続のポイントをご紹介します | ①7/16(木)<br>②2/9(火)        |
| メンタルヘルス | 9  | 管理職必見! 部下の不調に早期対策(ラインケア)         | 職場でのメンタルヘルス不調のサインに早期に気づくポイントや相談対応のヒントなど実際に使える具体的な方法をご紹介します                   | 9/10(木)                    |
|         | 10 | ストレスに強い自分をつくる!<br>セルフケア実践講座      | レジリエンスや自律訓練法などストレスと上手に向き合うための具体的な対策を学びます。自分に合った解消法がきっと見つかります                 | 6/23(火)                    |
|         | 11 | チーム力を高める心理的安全性の作り方               | 心理的安全性の定義やメリットを知り、チームづくりの秘訣や具体的、心理的安全性を高めるリーダーシップの重要性を学びます                   | 10/5(月)                    |
|         | 12 | 毎日爽快! 自分のための睡眠講座                 | 睡眠のメカニズムや睡眠の質や量を高めるポイントを知って、自身の睡眠を振り返りましょう。自分に合った対処法を見つけ、さっそく試してみませんか        | 8/19(水)                    |
| その他     | 13 | たばこ健康をやさしく学ぶ講座                   | 我々が想像している以上に大きな範囲で生活・未来にまで影響を及ぼしています。たばこを吸う人も吸わない人もたばこの害について考えてみましょう         | 8/6(木)                     |
|         | 14 | 女性の健康課題とセルフケア対策<br>【運動体験あり】      | 誰もが悩んでいるPMSや更年期障害について学び、悩みを放置せず今からできることを身につけましょう。骨盤底筋運動や呼吸法を体験します            | 9/28(月)                    |
|         | 15 | 働く世代のための認知症予防対策!<br>【運動体験あり】     | 働く世代の今から知っておくべき認知機能や認知症などの情報を学びます。正しい情報を知ることによって『認知機能低下予防』を今日から始めましょう        | 7/29(水)                    |

## 健康経営応援マガジン「Shutto!」 が利用できます



## 健康をテーマとした 情報提供に！

専門家監修の健康情報が会社に  
定期的に届きます。

全従業員に雑誌を回覧する、  
休憩室に設置する等  
ヘルスリテラシーの向上などに  
ぜひご活用ください。

## 健康宣言事業所限定でスポーツクラブの優待特典が利用できます

協会けんぽ大阪支部 宣言事業所の被保険者・被扶養者の皆様へ  
スポーツクラブ ルネサンス 法人利用のご案内



**スタジオ**  
仕事帰りに、リフレッシュ!

**ジム**  
今日も自分、更新中!

**サウナ**  
頑張ったカラダに、こほう♪

**ワークスペース**  
忙しい方でも安心!

**お風呂**  
Oh!

**すべてのととのルネサンスへ!**

ライフスタイルに合わせた! **3つの法人プラン**からお選びいただけます!

|                                                                                             |                                                                                                                      |                                                                                  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|
| <p>まずは試しにジム・スタジオ・サウナを使いたい方は…</p> <p><b>法人ジム・サウナ おためし会員</b></p> <p><b>5,500</b> 円/月 (税込)</p> | <p>全サービスを使う存分使いたい方は…</p> <p><b>Monthly コーポレート会員</b></p> <p><b>10,450</b> 円/月 (税込)</p> <p>一般の全国会員の場合 22,000円 (税込)</p> | <p>自分のペースで都度通いたい方は…</p> <p><b>1Day コーポレート会員</b></p> <p><b>1,980</b> 円/回 (税込)</p> |
|---------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|

詳細はコチラ!

※上記の金額は「スポーツクラブルネサンス」でご利用いただける金額です。※レンタル用品のお取り扱いがない店舗や、キャッシュレス決済をしない店舗がございます。事前にご利用店舗のHPをご確認ください。※法人との契約により価格等が変更となる可能性があります。

【ご利用可能店舗・エリア】 ●営業時間中、随時ご利用いただけます。※24hジム導入店舗のジムエリアは、24時間にご利用いただけます(休憩時間・未成年者を除く) ●ジム・スタジオ・プログラム・ロッカールームと特等のお風呂・サウナ・温泉(温泉施設は店舗により異なります) ※プール利用もご希望の場合は、Monthlyコーポレート会員など、他のプランをご選択ください。

【ご利用開始条件】 ●最長4ヵ月、新規ご入会者限定の会員プランで、8ヵ月以上月額固定プランで在籍していただけた方に限ります。 ●過去6ヵ月以内に在籍していた方は対象外となります。 ●ご利用期間終了後はご入会料に換算された会員種別に変更となります。(後から種別変更も可能) 会員プランについては料金ページでご確認ください。

スポーツクラブルネサンスの法人契約サービスにより全国の直営・提携施設にて施設利用料の割引等が受けられます。

健康宣言事業所の被保険者・被扶養者の方への健康増進にお役立ていただけます。

お申し込みは、下記①と②をそろえて対象施設へご提示ください。  
①利用者の「マイナポータル」の資格情報画面 または「資格確認書」「資格情報のお知らせ」等の健康保険加入情報がわかるもの  
②「健康宣言の証※」のコピーもしくはスマートフォン等で撮影した鮮明な画面  
★健康宣言にエントリーされていない事業所は、健康宣言エントリー後に届く「健康宣言の証」が届いてからのご利用となります。



大阪支部-HP (スポーツクラブ案内ページ)

お申込み方法や詳細は左のコードからご確認ください!



利用可能施設は **全国132** 店舗+提携施設!

※提携施設の利用は法人により異なります。詳しくは各店舗のホームページをご確認ください。  
※契約により提携施設がない場合もございます。

見学・体験はお近くのルネサンスへ!

**あなたの通える施設をチェック**

北海道・東北エリア 12店舗  
関東エリア 70店舗  
近畿エリア 20店舗  
中部・北陸エリア 8店舗  
中国・四国エリア 8店舗  
九州・沖縄エリア 14店舗

## 健康宣言事業所専用サイト「おおさかヘルスアップ」が利用できます

あげよう、  
健康モチベーション

お役立ち情報

健康宣言事業所専用サイト「ACTION!」セミナー  
健康宣言の推進や課題解決の参考ににご利用ください。

健康宣言で企業の健康づくり  
ACTION! セミナーのご案内  
健康宣言推進のポイント  
健康宣言推進のヒント

健康宣言のご案内 (2024)

お役立ち情報

CASE STUDY

健康宣言  
事業所様  
事例紹介

事例紹介一覧へ >

事例紹介

FAX 送信票

訪問サポート依頼書

|                                                                                                                                                                                             |                                        |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|
| FAX                                                                                                                                                                                         | 06-6455-5891<br>全国健康保険協会大阪支部 企画総務グループ宛 |
| <br>ご希望の事業所様は下記をご記入のうえ、本紙をFAXでお送りください。後日担当者よりご連絡させていただきます。<br>なお、お申込み多数にてお受けできない場合もございますので、あらかじめご了承ください。 |                                        |
| 健康保険証の事業所の記号                                                                                                                                                                                |                                        |
| 事業所名称                                                                                                                                                                                       | 〒 -                                    |
| 事業所住所                                                                                                                                                                                       |                                        |
| 電話番号                                                                                                                                                                                        | 番 - -                                  |
| ご担当者様氏名                                                                                                                                                                                     |                                        |
| メールアドレス                                                                                                                                                                                     | @                                      |

健康づくりの訪問  
サポート依頼

## 健康経営優良法人2026 認定事業所数

| 優良法人区分        | 協会けんぽ<br>大阪支部       | 大阪府                 |
|---------------|---------------------|---------------------|
| ホワイト500       | 4 (－1)              | 42 (+1)             |
| 大規模優良法人       | 71 (+4)             | 348 (+39)           |
| <b>大規模小計</b>  | <b>75 (+3)</b>      | <b>390 (+40)</b>    |
| ブライト500       | 27 (+3)             | 37 (+1)             |
| ネクストブライト1000  | 70 (－3)             | 92 (－11)            |
| 中小規模優良法人      | 2,005 (+291)        | 2,530 (+350)        |
| <b>中小規模小計</b> | <b>2,102 (+291)</b> | <b>2,659 (+340)</b> |
| <b>総合計</b>    | <b>2,177 (+294)</b> | <b>3,049 (+380)</b> |

【ACTION健康経営ポータルサイト 健康経営優良法人2026法人一覧より集計】

※ ( ) 内の数値は前年増減数

健康経営のサポート内容のホームページへは、下記のワードから検索ください

◇健康経営・健康宣言エントリーシート

『協会けんぽ大阪支部 健康経営』

◇健診・保健指導

『協会けんぽ大阪支部 保健指導』

協会けんぽのサポート内容でご不明な点がございましたら、  
下記までご連絡ください。

- 健康宣言に関すること 企画総務グループ
- 健康診断、特定保健指導に関すること 保健グループ

協会けんぽ 大阪支部代表電話 : 06-7711-3570



ご清聴  
ありがとうございました



全国健康保険協会 大阪支部