

提出先

協会けんぽ島根支部 FAX : 0852-59-5354

※郵送でご提出いただくことも可能です

事業所カルテは確認しましたか？

← ご提出前にチェック

※事業所カルテがお手元がない場合は協会けんぽ島根支部までご連絡ください



健康宣言エントリーシート

協会けんぽ島根支部キャラクター
くしまめちゃん>

当社は、従業員が、心身ともに健康で働ける会社を目指して
次の1~4に取り組みます

1. 健康診断の実施

被保険者(35歳以上)の健診受診率を100%とします。
被扶養者(40歳以上)の健診受診率を50%以上とします。

2. 再検査・治療の推奨

健診の結果で再検査や治療の必要がある従業員に対して
医療機関を受診するように勧奨します。

3. 特定保健指導の利用

特定保健指導の対象となった者の実施率について、
サポート初回は100%、サポート完了は80%を目指します。

4. わが社の健康プラン

(例え)
社員食堂の献立をカロリーオフメニューに切り替えるとともに、
自販機からカロリーの高い飲料水をなくします。

☆「わが社の健康プラン」の立て方は裏面を参考にしてください

※ 1つ以上チェックのうえ、

- 飲酒習慣の改善
- 食生活の改善
- 運動機会の増進
- 喫煙対策
- メンタルヘルス対策
- 過重労働対策



(わが社の健康プランの具体的な取り組み内容をご記入ください)

西暦 年 月 日

「健康宣言の証」に表示されます(微修正させていただく場合があります)。「~に努める」や「~できたらよい」といったあいまいな表現ではなく、「~します!」という『宣言』の記入をお願いします!

事業所所在地・名称	〒(-)
健康保険の記号 (7ケタまたは8ケタ)	
担当者(役職・氏名) 連絡先	☎ ()

※協会けんぽ島根支部のホームページに「健康宣言事業所」として事業所名称を掲載しますのでご了承ください。

202604hp

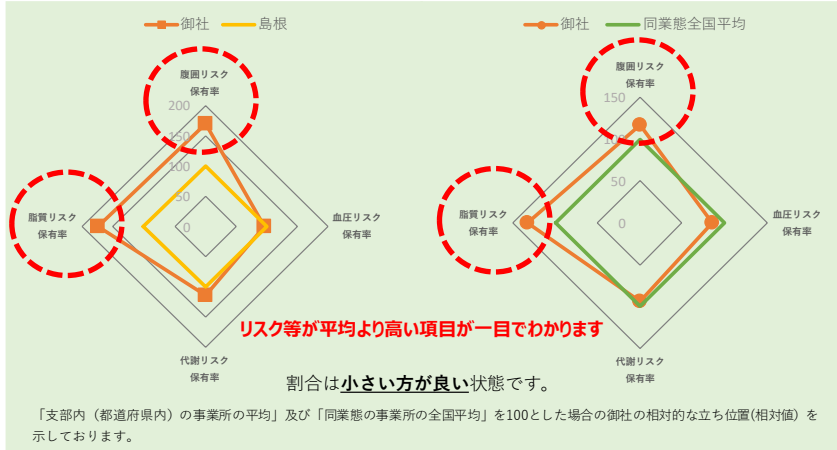
「わが社の健康プラン」の立て方

STEP 1

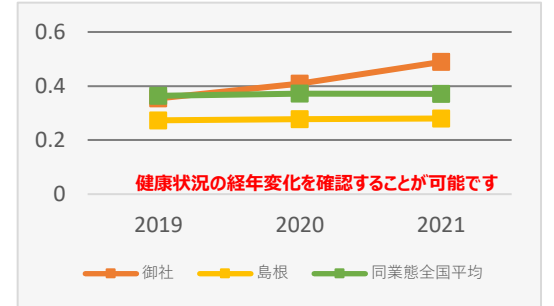
事業所カルテまたは業態別カルテを活用し、自社または同業態の健康課題を抽出する

<事業所カルテのサンプルより抜粋>

生活習慣病リスク保有者の割合



年度	御社	島根支部 平均	同業態 全国平均
2019	35.4%	27.3%	36.4%
2020	40.9%	27.8%	37.2%
2021	48.9%	28.0%	37.1%



腹囲・血圧・血糖・脂質の健診項目に加え、運動・食事・喫煙・飲酒・睡眠の生活習慣に関する問診項目も見える化しているので、健康課題の把握がスムーズに行えます。

STEP 2

健康課題を解決するための具体的な取り組みを「わが社の健康プラン」に設定する

<課題別健康プラン例>

A. 腹囲リスクが高い

- ・体重を毎日量り、増加を防ぐよう推奨する
- ・食品のカロリーを表示したチラシ等を掲示する
- ・食事の際に、野菜（サラダ等）の摂取を推奨する

B. 血圧リスクが高い

- ・血圧計を設置し、活用を促す
- ・仕出し弁当等を減塩に配慮したメニューに変更する
- ・カップ麺のスープを捨てるよう推奨（廃棄場所の設置）

C. 代謝（血糖）リスクが高い

- ・食後に体操等の運動を実施する
- ・自動販売機から甘い飲み物をなくす、または無糖の商品を安く販売する

D. 脂質リスクが高い

- ・コレステロールを上げる・下げる食品のチラシ等を掲示する
- ・仕出し弁当等を揚げ物を減らしたメニューに変更する
- ・ウォーキング等の有酸素運動を推奨する

E. 運動習慣要改善者が多い

- ・エレベーターの使用を控え、階段の利用を推奨する
- ・ウォーキングイベント等の周知を行い、社内で参加を募る
- ・近距離の移動・通勤は自転車または徒歩を推奨する

F. 食事習慣要改善者が多い

- ・空腹で眠れない場合は温かい飲み物（無糖）を摂る
- ・間食をお菓子類からナッツ類への変更を推奨する
- ・朝食を毎朝食べることを推奨する

G. 喫煙・飲酒習慣要改善者が多い

- ・禁煙ポスターを掲示し、たばこの健康影響を周知する
- ・社用車を禁煙にする
- ・毎週〇曜日を休肝日にすることを推奨する

H. 睡眠習慣要改善者が多い

- ・1日6時間以上睡眠をとるよう呼びかけを行う
- ・仮眠がとれる休憩スペースを確保し、利用を推奨する
- ・仕事の悩みなどを相談できる窓口を設置する



上記のサンプルでは「腹囲リスク」や「脂質リスク」が島根支部平均および同業態平均を大きく上回っているため、それらに対応するプラン例（AやD）を参考にプランを設定すると効果的です。ただ、こちらに掲載している「わが社の健康プランの立て方」はあくまで一例ですので、カルテからは見えない自社ならではの健康課題や健康プランなど、自由に設定いただいて結構です。従業員の皆さまがいつまでも健康で過ごせるよう、少しずつ健康課題を解消していきましょう。

お問い合わせ先 全国健康保険協会島根支部 ☎0852-59-5139（代表）

ホームページでもご案内しています。

協会けんぽ 島根

検索 🔍 クリック!

(2023.10作成)