



健康経営®

に取り組もう!

1つでもチェックがついたら
動き始めるタイミングです

- ☐ 体調不良による休職・離職を減らしたい
- ☐ 労災の発生を予防したい
- ☐ 労働生産性を向上させたい
- ☐ 自社のイメージアップを図りたい
- ☐ 採用力を強化したい



「健康経営®」とは、
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!



※健康経営®はNPO法人健康経営研究会の
登録商標です。



「もしも」と「いつも」に安心を。

協会けんぽ

全国健康保険協会 東京支部

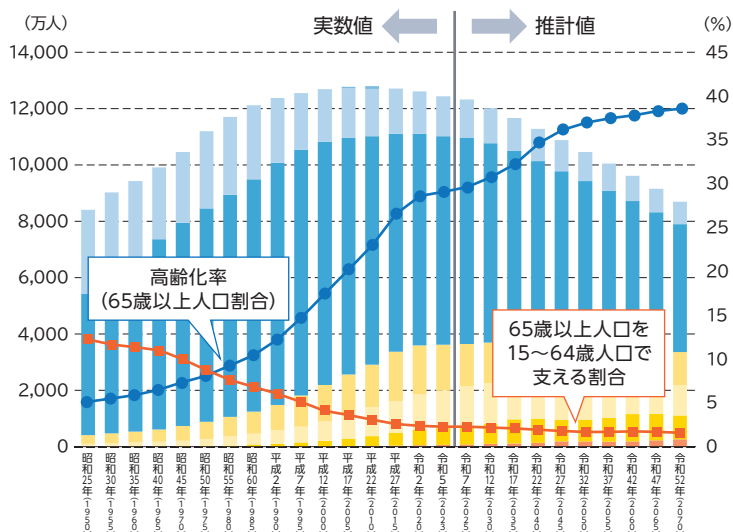


どうして「健康経営」に取り組むべきなの？

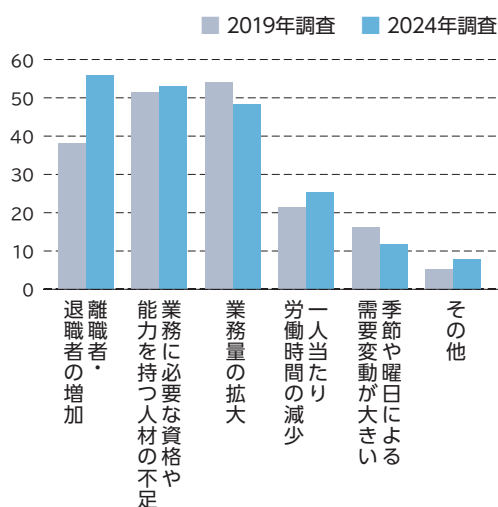
健康管理を経営的視点から考え、戦略的に実践する「健康経営」は、近年ますます注目を集めています。

その背景にあるのは、**社員の高齢化**や、**労働力の減少に伴う人材確保の必要性**などといった社会的な課題です。社員の高齢化によって、病気等による休職や離職が増加するリスクが高まっています。また、生産年齢人口が減少傾向にあることから、今後も人手不足が継続する可能性が高いと予想されます。

生産年齢人口の減少



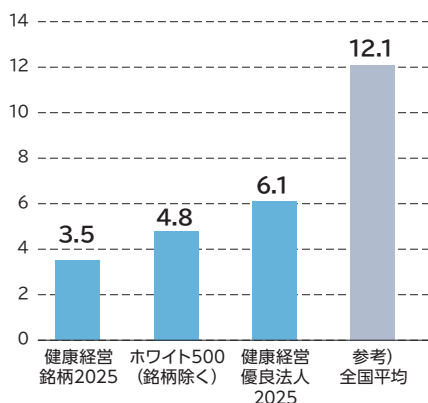
人手不足に陥っている要因



より多くの社員が健康で意欲的に働き続けられる環境づくりは、人的資本価値を高めるための基盤です。また、このような課題に対し、社員の健康を経営の一部として捉える健康経営への関心が高まっているのです。

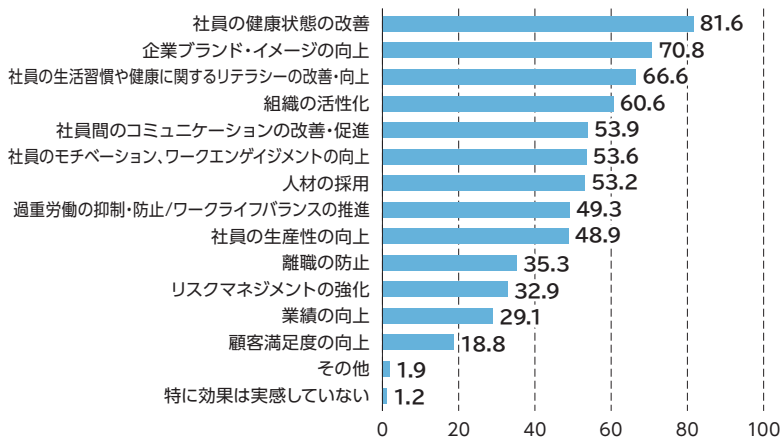
..... [実際にこのような結果も出ています！]

健康経営と離職率の関係



※離職率の全国平均は「厚生労働省 2023年（令和5年）雇用動向調査」一般労働者の離職率に基づく。（健康経営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。

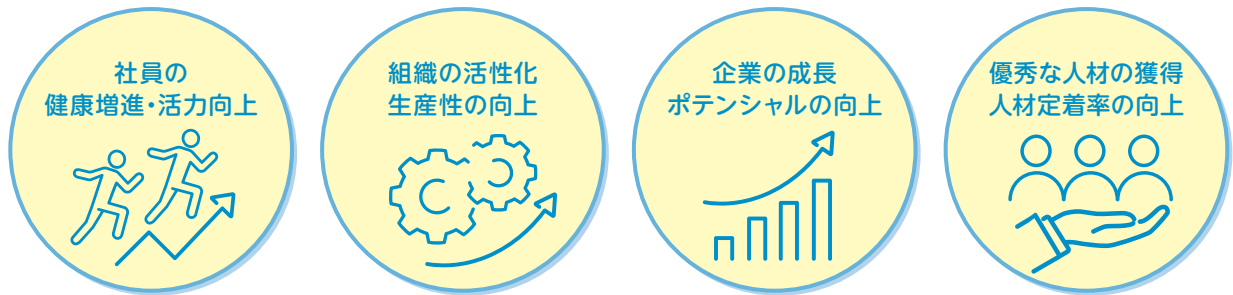
健康経営に取り組んだことの効果





「健康経営」に期待される効果

「健康経営」に取り組むメリットは様々ですが、主に以下のような効果があるとされています。



社員の健康増進によって、生産性の向上や活性化がもたらされます。その結果、離職率が改善され、長く働き続けてもらえるようになり、働きやすい職場として企業価値が向上するといったものです。

また、健康意識が高まることで労働災害発生の予防も期待できます。

SDGs※1の 目標達成にもつながります！

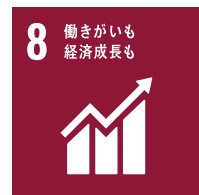
SDGsの17の目標のうち、「3. すべての人に健康と福祉を」「8. 働きがいも経済成長も」は「健康経営」の理念と直結しており、社員の健康増進に向けた取組を実践することでSDGsに貢献することができます。

※1 SDGsとは国連で採択された「持続可能な開発目標」です。

SUSTAINABLE
DEVELOPMENT
GOALS



詳しくは
こちら



協会けんぽ東京支部では、
コラボヘルス※2の取組の一つとして、
企業の「健康経営」を支援しています。
私たちと一緒に、「健康経営」をはじめませんか？

※2 コラボヘルスとは、保険者と企業が積極的に連携し、明確な役割分担と良好な職場環境のもと、加入者の予防・健康づくりを効率的・効果的に実行することです。

中小企業こそ「健康経営」に取り組もう！

働き盛りの世代が健康で力を発揮できることは、中小企業にとって何よりの強みです。健康リスクを見逃さず、労働力の損失を防ぐためにも、健康経営の一步を踏み出しましょう。小さな改善が大きな成果につながります。



さっそく「健康経営」をはじめよう！

健康経営に取り組む企業を「見える化」し、
社会的な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、
国や自治体などによる様々な認定制度が存在します。
そのひとつとして協会けんぽ東京支部では、
令和7年10月より「健康経営実践企業認定制度」の運用を開始しました！



健康経営実践企業認定制度

健康経営実践企業認定制度は、
企業が健康経営をはじめめる第一歩となるよう、
健康づくりの基礎から取り組むことができる
制度となっています。

東京支部がサポートするので、何からはじめ
たらいいかわからなくても大丈夫！
働きやすい職場環境の実現に向けて、健康
企業宣言®を行い、できることから一歩ずつ
健康づくりに取り組んでみませんか？

健康企業宣言®は、全国健康保険協会の登録商標です。

本制度のポイント

- 1 健康経営をこれからはじめるにあたり、
取り組みやすい項目で構成しています！
- 2 企業の状況に応じた取組を実践できるので、
無理なく継続できます！
- 3 「宣言の証」等により、健康に配慮する
企業であることを発信できます！

認定までの流れ



01 どのような取組を健康企業宣言で実践するか検討し、専用 WEB サイトからお申込みください。エントリー完了後、東京支部より「宣言の証」を交付します。なお、健康経営実践企業認定制度は**無料**でご参加いただけます。

02 「宣言の証」の交付とともに、健診結果や医療費情報等を同業態や東京支部の平均と比較した「事業所カルテ」または「業態別カルテ」をご案内します。過去3年間の数値を掲載しており、経年での変化が確認できますので、自社の立ち位置や健康状態の把握等にぜひご活用ください。

03 宣言したことを社内外に発信し、宣言内容に沿って健康づくりをはじめましょう。

04 1年に1回、東京支部から取組の振り返りに関する案内をお送りします。
達成状況をチェックしてください。

05 採点結果が**60点以上**となった企業には、東京支部から「認定証」を交付します。さらに健康経営を進めたい場合は健康優良企業認定制度「銀の認定」「金の認定」にもチャレンジしてみてください！

詳しくは
こちら





より健康経営に取り組みたい企業はこちらにもチャレンジ！

健康企業宣言東京推進協議会

健康優良企業認定制度「銀の認定」「金の認定」



健康優良企業認定制度は、社員の健康を配慮した経営及び健康づくりの取組を促進するとともに、健康企業宣言を行い取り組む東京都内の企業を支援し、健康優良企業「銀の認定」「金の認定」として認定する制度です。本制度は、東京都、保険者および関係団体と連携して取り組んでいます。



本制度では、まず健康企業宣言 STEP1 に取り組んでいただき、「銀の認定」を取得してから、STEP2、「金の認定」に取り組んでいただきます。

宣言を行う場合は、応募用紙を東京支部へご提出ください。エントリー完了後、「宣言の証」をお届けしますので、ぜひ社内に掲示して社員への発信にご活用ください。宣言日から6か月以上経過したら、達成状況をチェックします。採点結果が**80点以上**となったら、「銀の認定」の申請が可能です。

「銀の認定」を取得した企業様は、ぜひ STEP2 にもチャレンジしてみてください！

詳しくはこちら



経済産業省 健康経営優良法人



健康経営優良法人認定制度は、社員の健康づくりに積極的に取り組む優良な法人を、日本健康会議※3 が顕彰する制度です。

※3 日本健康会議とは、行政（経済産業省、厚生労働省、自治体）と民間組織（経済団体、医療保険者、医療団体等）が連携し、健康寿命延伸や適正な医療の実現を目的とした活動体です。

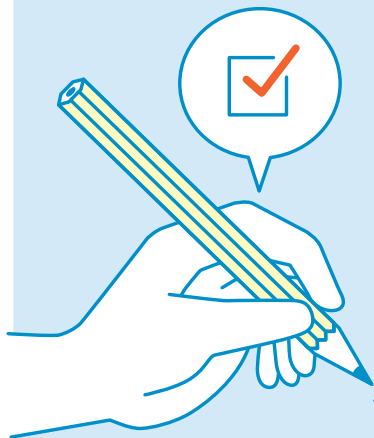
詳しくはこちら

経済産業省
健康経営優良法人
認定制度について



ACTION!
健康経営
申請受付について





健康経営実践企業認定

お申込み
フォームは
こちら



取組項目を確認しましょう

必須項目

健康経営の基盤となる項目です。まずはこの4つに取り組みましょう。

必須
項目

1

健康づくりを推進する体制を確立します

- ☐ 健康宣言の掲示等による社内外への発信
- ☐ 事業主自身の健診受診
- ☐ 社員の健康管理に関する法律についての重大な違反なし

必須
項目

2

健診受診100%実施します

- ☐ 受診率80%以上（定期健診または生活習慣病予防健診）



事業者は、労働安全衛生法第66条に基づき、社員に対して、年に一回健康診断を実施しなければなりません。

生活習慣病予防健診のご案内

協会けんぽが実施している生活習慣病予防健診は、労働安全衛生法に基づく定期健診に比べ、多くの検査ができるため、病気の早期発見・早期治療につなげやすくなります。



詳しくは
こちら

必須
項目

3

特定保健指導を活用します

- ☐ 特定保健指導の活用

※特定保健指導対象者がいない場合は、特定保健指導の案内があった際に適切に受けさせる体制を作る

特定保健指導のご案内

特定保健指導とは、メタボリックシンドロームのリスクのある40～74歳までの方を対象とした健康サポートです。生活習慣の改善に取り組むことで、内臓脂肪を減らし、将来の病気を未然に防ぐことを目的としています。



詳しくは
こちら

必須
項目

4

自社の健康課題の解決に向けた取組の検討、実行、振り返りを行います

- ☐ 取組の検討・実行・振り返りの実施

任意項目

健康経営を実践するために、できることを①と②から1つ以上選択してみましょう。

① 健康づくりのための職場環境整備

任意
項目 5

健康づくりの担当者を決めていますか

- ☐ 担当者の取り決め

任意
項目 6

健康づくりについて話し合える場や社員への教育機会を設定していますか

- ☐ 定期的に職場の健康づくりについて話し合いができる場を設定
☐ 研修会の開催

任意
項目 7

社員の健康課題の把握と情報提供を行っていますか

- ☐ 健診結果から再検査が必要と判断された該当者へ受診勧奨の取組実施

任意
項目 8

適切な働き方実現に向けた取組を行っていますか

- ☐ 有給休暇取得の促進
☐ 定時退社日の設定あるいは残業時間削減のための取組実施
☐ 労働時間の管理者による把握と本人による把握
☐ 転倒による労働災害の防止対策など、安全に働ける職場環境づくりの実施

② 社員の心と体の健康づくり

任意
項目 9

食生活の改善、運動機会の増進、受動喫煙防止対策や歯・口腔に関する取組を行っていますか

- ☐ 健康的な食生活や節度ある適度な飲酒に関する情報提供
☐ 体操・ストレッチの実施や歩数増加の勧奨等、運動機会の増進の対策実施
☐ たばこの害に関する情報提供や、受動喫煙防止対策の実施
☐ 歯科健診の受診勧奨、歯・口腔に関する情報提供

任意
項目 10

メンタルヘルス対策、良質な睡眠の推進や感染症予防に関する取組を行っていますか

- ☐ メンタルヘルスに関する情報提供や、相談窓口の設置
☐ 良質な睡眠の推進に向けた情報提供
☐ 手洗い・うがい等の励行や感染症の予防接種の勧奨

健康優良企業認定制度「銀の認定」「金の認定」の取組項目はこちら

職場の健康づくりに取り組む環境を整えるSTEP1では、必ず「100%健診実施」「健診結果活用」「特定保健指導活用」「健康づくり環境整備」「禁煙」の5つに取り組むことを宣言するほか、「食」「運動」「心の健康」「性差に応じた健康課題」「睡眠」「歯・口腔」「飲酒」の7項目から選択して取り組むことを宣言します。



銀の認定

もう一歩進んで、安全衛生にも取り組むSTEP2では、「健診・重症化予防」「健康管理・安全衛生活動」「メンタルヘルス対策」「過重労働防止」「感染症予防」「健康経営」の6項目に取り組むことを宣言します。



金の認定

Q1

宣言を行った後、
具体的にどのような取り組みをしたらよいですか？

A

まずは、事業所カルテ等をもとに自社の健康課題を分析して、目標を立てましょう。具体的な取組内容については、本リーフレットのP5・P6を参考にしてください。

※事業所カルテとは、健診結果から事業所ごとの健康課題を見える化したものです

事業所の健康課題を見える化！

生活習慣病
リスク保有率

一人当たり医療費



喫煙率

健診受診率

特定保健指導該当率

Q2

事業所カルテ以外に、健康づくりを進めるためのサポートはありますか？

A

健康経営に取り組む企業へのサポートとして、健康づくりに役立つ資料をまとめたサポートページの公開や、より健康経営を実践するためのセミナーの開催等、様々な取組を行っています。右記二次元コードからご確認くださいませので、ぜひご活用ください！

詳しくは
こちら



サポートページ

Q3

振り返りの時点で健康づくりの取組ができていなかった場合、
宣言は取り消されてしまいますか？

A

いいえ。健康づくりの取組がうまく進まなかったとしても、
辞退のお申し出がない限り **宣言が取り消されることはありません。**

Q4

健康経営優良法人の認定取得を目指しているのですが、
何が必要ですか？

A

健康経営優良法人（中小規模法人部門）の認定申請をする場合は、
健康優良企業「銀の認定」の取得が必要です。

健康経営実践企業認定制度のご参加だけではご申請いただけません。

申請の詳細については、本リーフレットのP4をご確認ください。