

令和8年度 健康経営セミナー

健康経営で和歌山を盛り上げる



令和8年9月18日
全国健康保険協会和歌山支部
企画総務部企画総務グループ



※「健康経営®」は、NP0法人健康経営研究会の登録商標です。

ポイント①

和歌山県は中小企業が多く、高齢化も進んでいます！

ポイント②

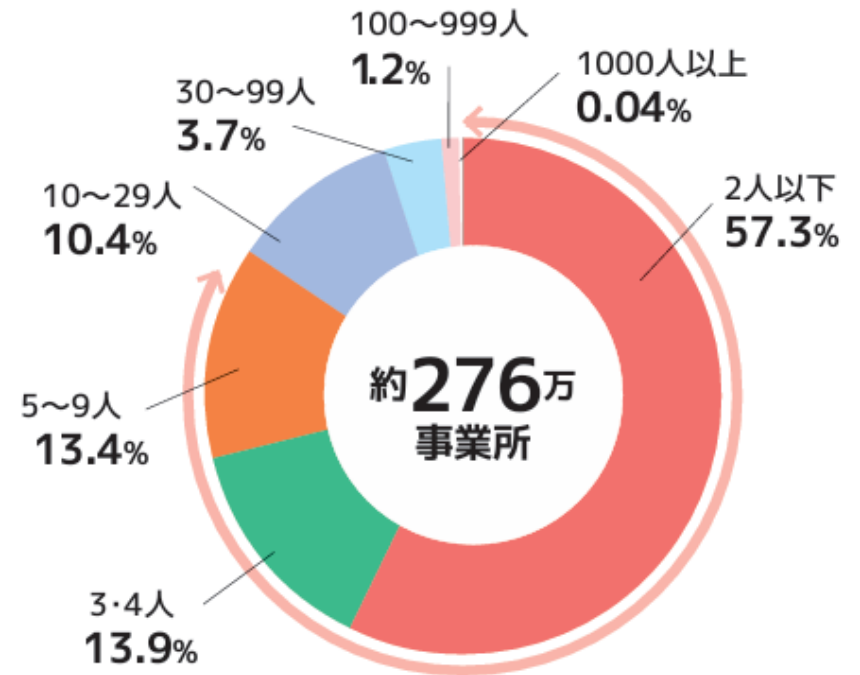
だから取り組む！ 「わかやま健康づくりチャレンジ運動」

ポイント③

「わかやま健康づくりチャレンジ運動」からステップアップ！

1. 協会けんぽについて

協会けんぽは、約4,000万人(国民の約3人に1人)が加入する医療保険です。
主に中小企業で働く方とそのご家族が加入しています。



加入事業所の
約8割は
従業員9人以下！

※従業員数等はいずれも令和7年3月末

ポイント①

和歌山県は中小企業が多く、高齢化も進んでいます！

ポイント②

だから取り組む！ 「わかやま健康づくりチャレンジ運動」

ポイント③

「わかやま健康づくりチャレンジ運動」からステップアップ！

2. 和歌山県の中小企業の多さは全国1位！

和歌山県内の企業に占める中小企業の割合は全国1位です。

当支部では、和歌山県の健康づくりを進めていくために、加入いただいている中小企業の皆さまへ、健康づくりを推進しています。

	企業の数	中小企業の数	割合
1位：和歌山	31,836	31,817	99.940%
2位：奈良	30,083	30,062	99.930%
3位：長崎	38,267	38,236	99.919%
4位：秋田	29,066	29,042	99.917%
5位：高知	22,422	22,403	99.915%
⋮			
全国	3,375,255	3,364,891	99.693%
46位：大阪	262,619	261,653	99.632%
47位：東京	423,595	419,013	98.918%

※中小企業庁ホームページ(白書・統計>中小企業の企業数・事業者数)より作成。2021年6月時点の値。企業の区分(中小企業)については、下記のとおり。

ア 製造業、建設業、運輸業その他の業種：資本金3億円以下又は従業者規模300人以下

※ゴム製品製造業は、資本金3億円以下または従業者規模900人以下

イ 卸売業：資本金1億円以下又は従業者規模100人以下

ウ サービス業：資本金5000万円以下又は従業者規模100人以下

※ソフトウェア業、情報処理サービス業は、資本金3億円以下又は従業者規模300人以下

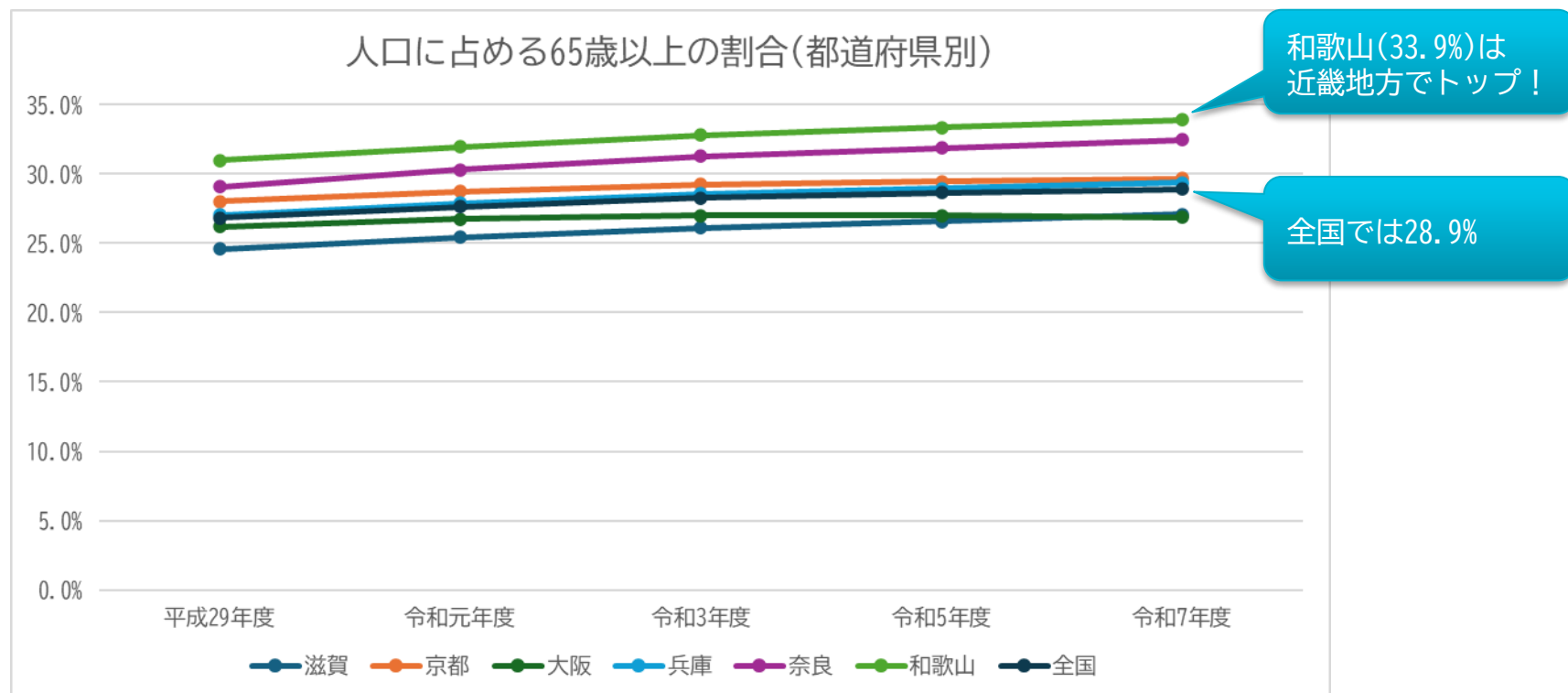
※旅館業は、資本金5000万円以下または従業者規模200人以下

エ 小売業：資本金5000万円以下又は従業者規模50人以下

3. 和歌山県の65歳以上の割合は近畿地方で1位！

和歌山県の人口に占める65歳以上の割合は近畿地方で1位です。

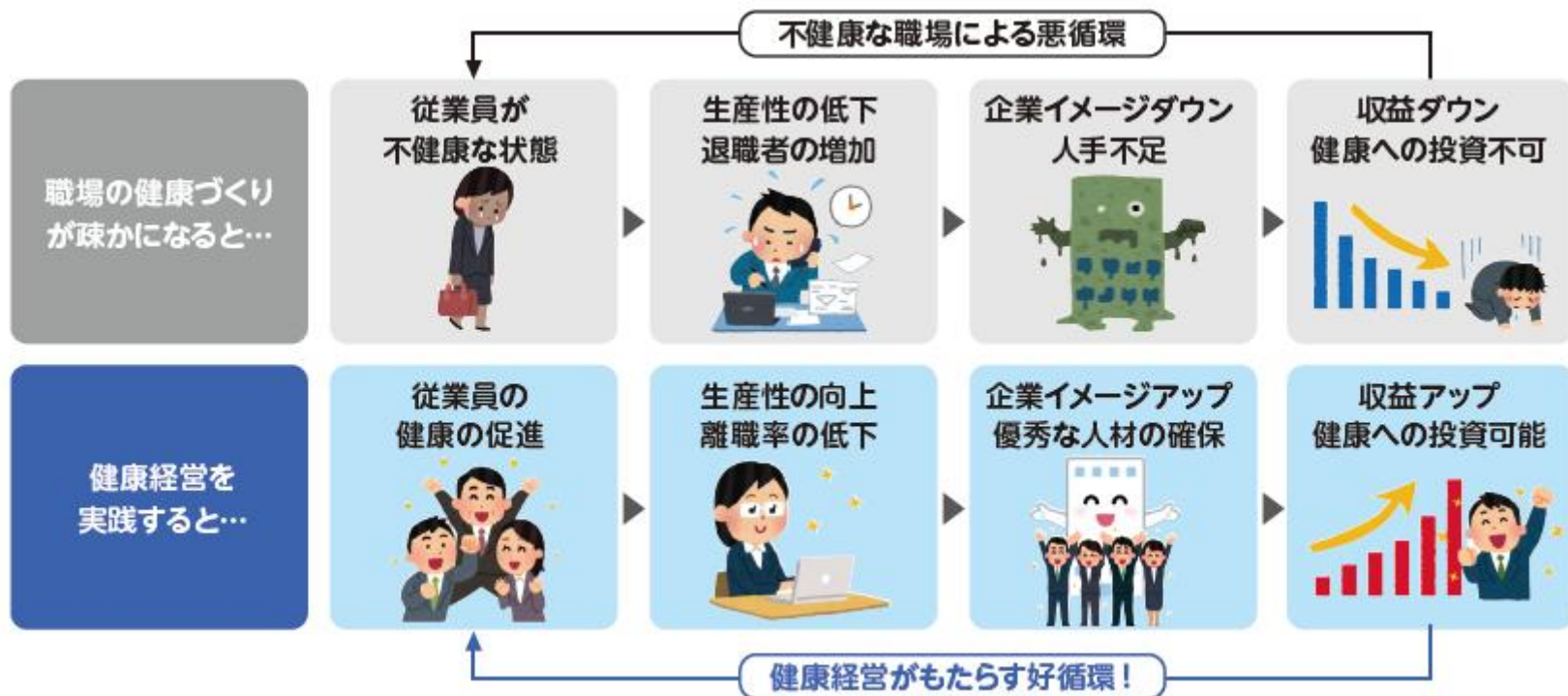
今後も従業員の方々が健康に働けるように、当支部では健康づくりを推進しています。



※和歌山県「和歌山県における高齢化の状況」より作成。

4. 中小企業こそ、職場の健康づくりが大切です！

従業員一人ひとりのパフォーマンスが会社の雰囲気や収益に直結するからこそ、特に中小企業には職場の健康づくりが大切です。



ポイント①

和歌山県は中小企業が多く、高齢化も進んでいます！

ポイント②

だから取り組む！ 「わかやま健康づくりチャレンジ運動」

ポイント③

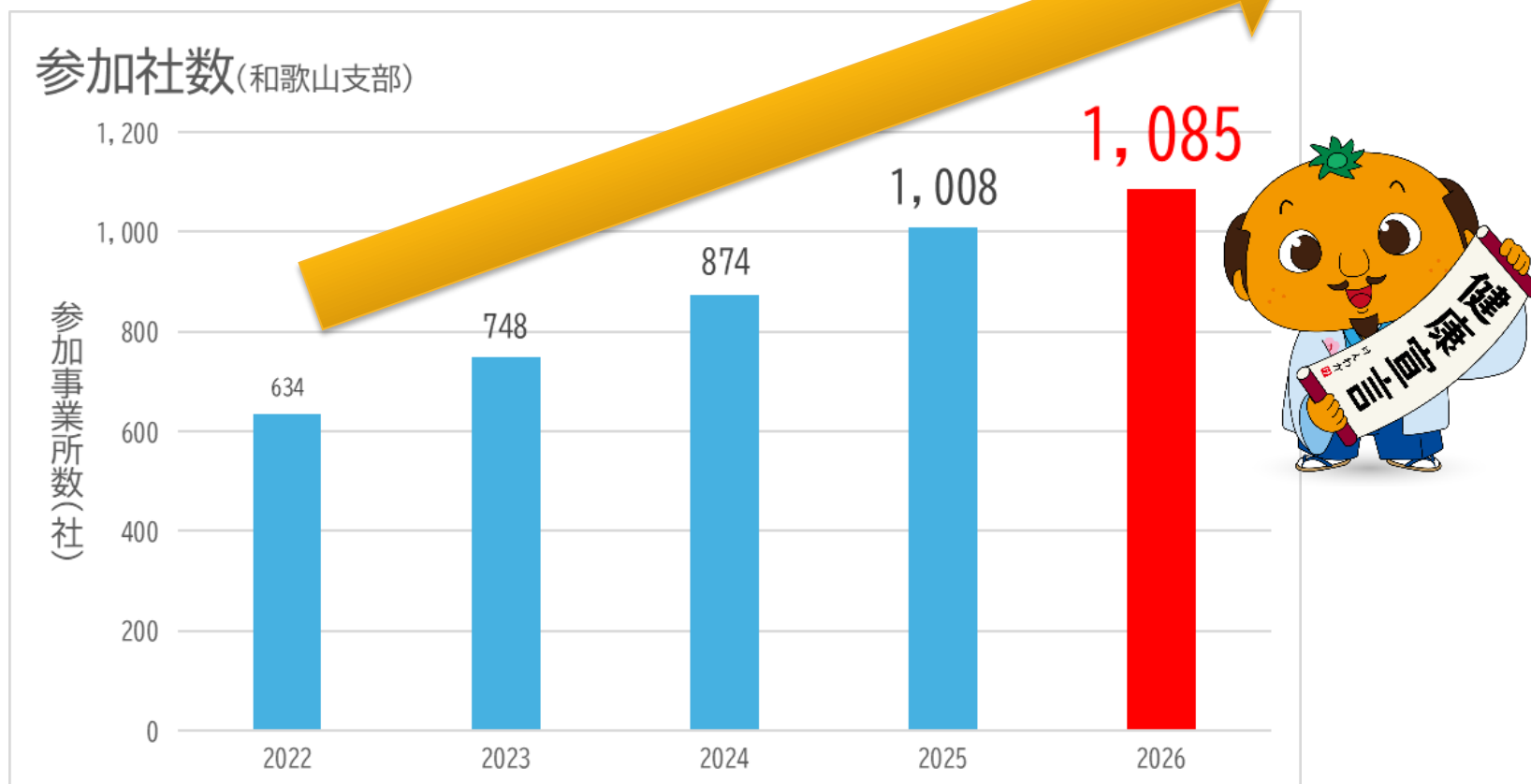
「わかやま健康づくりチャレンジ運動」からステップアップ！

5. 健康づくりに取り組む会社は増えています

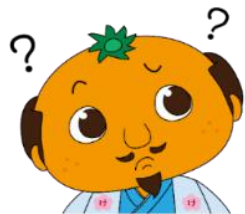
健康づくりを推進するため、和歌山支部と和歌山県は、職場の健康づくりを広げる

「わかやま健康づくりチャレンジ運動」を実施しています。

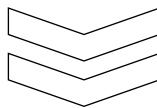
参加社数は、和歌山支部全体の会社数の伸びを上回って増えています！



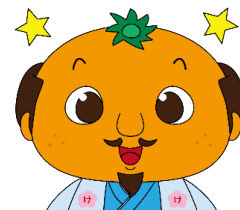
6. 健康づくりの第一歩は「わかやま健康づくりチャレンジ運動」から



従業員の健康づくりは、費用や時間を
かけないと始められないものだと考えていませんか？



すぐにできることから始める会社様が増えています！



和歌山県知事と
協会けんぽ和歌山支部長
との連名登録証

まずは「わかやま健康づくりチャレンジ運動」に参加！

- 参加したからといって特別な業務が増えるわけではありません。
禁煙対策やノー残業デーなど、無理のない範囲で取り組んでいただけます。
- 「登録証」を社内に掲示して、社内にアピールできます。
- 協会けんぽホームページで会社名を紹介し、社外にもアピールできます。

協会けんぽは、健康づくりに取り組む事業所を応援しています。

広げよう！
わかやま健康づくりチャレンジ運動

会社で健康づくりを行うと、従業員の生産性を高め、業績にも良い影響を与えると
いわれています。

みなさまの取組みをサポートしますので、健康づくりの第一歩を踏み出しましょう！



登録事業所数
1,123 事業所



健康長寿日本一わかやま（協会けんぽ）

きんちゃん（和歌山県）

協会けんぽホームページ

健康長寿日本一わかやま
を実現しよう

わかやま健康づくりチャレンジ運動
登録証

私たちは、「わかやま健康づくりチャレンジ運動」に
参加し、「従業員の健康づくり」を推進します

事業所名称 株式会社 ○○
代表者氏名 ●●●●●

令和5年4月1日

和歌山県知事 ●●●●● 印
全国健康保険協会和歌山支部 ●●●●● 印

和歌山県 全国健康保険協会 和歌山支部

わかやま健康づくりチャレンジ運動は、和歌山県と全国健康保険協会和歌山支部の
共同事業です。

7. 「わかやま健康づくりチャレンジ運動」への参加方法

参加するには、申込書をFAXするだけ！

申込書には、チャレンジする内容を以下に沿って選択・記入します。

まずはチャレンジ！

- 従業員の健診受診率について前年度以上
- 特定保健指導の実施率について前年度以上

職場で取り組む健康づくりメニューを選択

運動

食・禁煙等

メンタルヘルス

申し込んで
みよう！



8. 「取組メニュー」を用意しています

「何から取り組んだらよいのかわからない！」そんな時は、取組メニューの中から、自社の課題を見つけてみてください。



「わかやま健康づくりチャレンジ運動」 取組メニュー

必ず実施してください

①健診受診率および特定保健指導実施率は、前年度以上になるように取り組みましょう。

②「運動」「食・禁煙等」「メンタルヘルス」の各項目から、少なくとも1つ取り組みましょう。



	No	「わかやま健康づくりチャレンジ運動」取組メニュー	取組ポイント
健診等	1	経営者自身が健診を受診し、かつ従業員に対して実施する「定期健康診断」の受診率が実質100%である ▶労働安全衛生法に基づく「定期健康診断」の実施が義務付けられています	5
	2	協会けんぽの「生活習慣病予防健診」を実施する、もしくは従業員にがん検診の受診を促す取組又は制度がある（「定期健康診断結果データ」の提供に関する同意書を医療保険者に提出している場合も点数加算） ▶35歳以上の方は、がん検診がセットで費用補助のある「生活習慣病予防健診」をぜひご利用ください	15
	3	医療保険者が実施する「特定保健指導」（P.8）を受け入れる （対象者がいない場合でも受入体制があれば点数加算） ▶保健師・管理栄養士が事業所を訪問し、生活習慣改善サポートを無料で実施します	15
	4	健診の結果、要精密検査や要治療と判定された従業員に対し、医療機関への受診を促す取組または制度がある（対象者がいない場合でも取組や制度があれば点数加算） ▶重症化を防ぐためにも、医療機関の受診ができる環境の整備とご配慮をお願いします	10
	5	健診結果に対して、希望者へ産業医等の健康相談を実施している （希望者がいない場合でも実施が可能であれば点数加算）	5
運動	6	職場において集団で運動を行う時間を設けている（例：ラジオ体操、ストレッチ、ヨガ等）	10
	7	職場内に運動器具やジム、運動室等を設置している	10
	8	運動イベントの実施や参加、クラブ活動の促進など従業員へ運動を促す取組を行う	10
	9	徒歩通勤や自転車通勤を推奨している ▶毎日の生活に少し運動を取り入れてみるだけでも、健康への大きな一歩です	10
	10	歩数計やスマホのウォーキングアプリ等を活用する、もしくは階段使用を励行するなど、従業員へ歩くことへの意識づけを行っている	10
食・禁煙等	11	カロリーや塩分等を考慮した食事（社食や弁当）の提供や、フードモデル（P.5の協会けんぽサポート）の設置など、従業員に食生活見直しの啓発を行う	10
	12	自社の自動販売機に特保飲料やノンカロリー飲料を入れる	5
	13	口腔ケア（歯科検診・歯ブラシ支給・昼食後の歯磨きの奨励など）への取組を行う	5
	14	禁煙キャンペーンや禁煙手当の支給、勤務時間中の喫煙禁止など喫煙者を減らす取組を行う	10
	15	事業所内で受動喫煙防止対策を行う ▶受動喫煙防止は法律で定められています（健康増進法、労働安全衛生法）	20

	No	「わかやま健康づくりチャレンジ運動」取組メニュー	取組ポイント
メンタルヘルス	16	ノー残業デーや残業の事前申告制度を設定するなど、超過勤務削減のための取組を行う もしくは 全従業員の月平均超過勤務時間が10時間未満である	10
	17	ストレスチェックを実施する ※わかやま健康推進事業所の認定については、従業員が50人以上の事業場のみ必須 ▶労働安全衛生法では、「従業員が50人以上の事業場でのストレスチェック実施」が義務づけられていますが、令和7年5月14日に改正があり、3年以内に50人未満の事業場についても実施が義務付けられる予定です	10
	18	年次休暇の取得促進に向けた環境・雰囲気づくりを行う	10
	19	従業員同士のコミュニケーションを促進する取組を行う ▶ストレスから身体への不調がおきないように、働きやすい雰囲気を作ってください	10
	20	悩みを相談できる相談員（相談室）の設置や、メンタルヘルス不調者の復職支援等、職場のメンタルヘルス対策を行う （P.6の和歌山産業保健総合支援センターによる専門家派遣を利用した場合も点数加算）	10
健康促進環境	21	従業員の健康管理（健康づくり）を担当する者を定め、従業員の健康づくりをサポートする ▶健康管理や健康増進を高めるためには、担当者のサポートが欠かせません ▶協会けんぽから届く案内を活用し、健康づくりの取組を進めていきましょう	10
	22	健康増進に向けた具体的な目標（計画）を設定する	10
	23	事業所内に従業員が測定できる血圧計等の健康測定機器を設置する （P.5の協会けんぽサポートの健康測定機器を利用した場合も点数加算）	10
	24	従業員に健康をテーマとしたセミナーを開催するなど健康教育を行う （P.5の協会けんぽサポートの出前講座受講でも点数加算）	10
	25	従業員に健康をテーマとした情報提供を定期的（少なくとも1か月に1回）に行う ▶協会けんぽ和歌山支部のLINE公式アカウントや健康情報誌「四季の健康」などをご活用ください	10
その他	26	女性特有の健康課題に対する知識を得るための取組もしくは生理休暇の取得環境の整備や妊娠中の従業員に対する業務上の配慮等を行う ▶様々な健康課題に率先して取り組むことが、職場全体の健康意識醸成につながります	10
	27	感染症予防対策（換気設備の整備、就業時間中の予防接種、予防接種の費用補助等）を行う	10
	28	病気の治療と仕事の両立の促進に向けた取組を行う ▶健診の内検査や病気の治療の際には休暇を付与するなど、従業員が過労や不調を整備しましょう	10
	29	経営者が健康宣言を行い、「わかやま健康づくりチャレンジ運動登録証」を社内外に対し発信（掲示）している ▶登録証を玄関先や応接室に掲示したり、自社ホームページ等で発信してください	10
	30	従業員の健康管理に関連する労働基準法、労働安全衛生法等の法令について重大な違反をしていない ▶定期健診の実施や職場における熱中症対策の強化等、健康管理に関する法令です	10

これなら
できそうだ！



※「わかやま健康推進事業所（和歌山県）」（P.9）の認定には、
①赤字項目をすべて実施すること（合計65点（No.17が該当しない場合は55点）と、
②①を含めて合計110ポイント以上取り組んでいること が必要です。

※サポートブック（和歌山支部制作）より。サポートブックは、ご参加いただいた会社様へお配りしています。

9. 「取組結果通知書」や「事業所カルテ」で振り返り

自社の1年間の健康づくりを振り返っていただくために、自社の取組度を数値で示した「取組結果通知書」や、自社の健康度を見える化した「事業所カルテ」を作成し、健康づくりに役立てていただけます。

取組結果通知書

1.「わかやま健康づくりチャレンジ運動」取組結果

貴事業所の職場における健康づくり取組度は ★★ です。

※提出いただいた「わかやま健康づくりチャレンジ運動」取組レポートの回答に基づき作成しており、獲得ポイントは応じてる段階で評価を行っています。

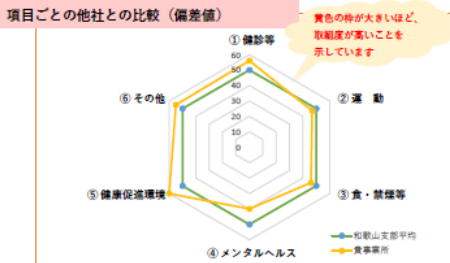
☆☆☆（星なし）：健康づくりを取り組む余裕がない等が理由で、一部の取組みにとどまっている事業所
☆☆☆（一つ星）：健康づくりの取組みを始め、一定の取組みが行われている事業所
☆☆☆（二つ星）：健康づくりが事業所内で定着し、様々な取組みが行われている事業所
☆☆☆（三つ星）：健康づくりの取組みが多岐にわたり、活発に取り組みが行われている事業所

●貴事業所の健康づくり項目別獲得ポイント●

項目合計	貴事業所 獲得ポイント※1	和歌山支部 平均ポイント※2	満点	偏差値
① 健診等	45	36.9	50	56.1
② 運動	10	14.1	50	47.0
③ 食・禁煙等	20	24.6	50	46.0
④ メンタルヘルス	15	27.7	50	39.9
⑤ 健康促進環境	30	16.4	50	60.0
⑥ その他	40	33.1	50	54.9
総合	160	152.7	300	51.2

※1 獲得ポイントは、支部平均を上回る項目は青字、下回る項目は赤字で表示しています。

※2 和歌山支部平均ポイント：取組レポート回答事業所（885社）の平均



事業所カルテ

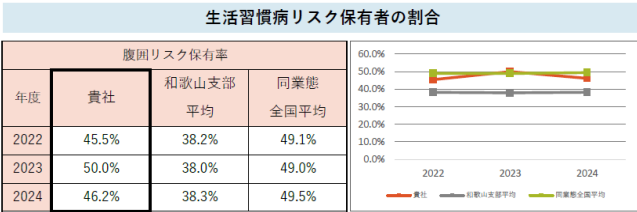
貴社の健康リスクの状況まとめ（詳細は6ページ目以降に記載）

※判定：和歌山支部平均と比較して「A」とても良い、「B」良い、「C」普通、「D」やや悪い、「E」悪い

項目	判定	貴社 今年度	貴社 前年度	和歌山 支部平均	同業態	おすすめのサポートなど （よりおすすすめ度が高いもの：背景が薄緑色）
腹囲リスク	C	46.2%	50.0%	38.3%	49.5%	・Inbody（体組成計）による出張測定会や出張講座
血圧リスク	E	84.6%	83.3%	50.4%	56.1%	・血圧計やフードモデルの設置（協会けんぽサポート）
血糖リスク	A	0.0%	25.0%	15.0%	22.0%	・血質年齢測定器やフードモデルの設置（協会けんぽサポート）
脂質リスク	A	7.7%	33.3%	29.5%	37.8%	・カロリーや野菜の摂取を考慮した食事や飲料の提供 ・ペジチェックの設置（協会けんぽサポート）
肝機能リスク	E	53.9%	50.0%			
定期的な 運動習慣	D	15.4%				

3. 生活習慣病リスク保有者の割合及び生活習慣要改善者の割合

健診項目である5項目（腹囲、血圧、代謝、脂質、肝機能）、問診項目である5項目（運動、食事、喫煙、飲酒、睡眠）に関する状況を示しています。貴社の現状（特徴）の把握や、健康づくりのきっかけとしてご活用ください。また、協会けんぽでは、「わかやま健康づくりチャレンジ運動」に取り組む事業所様を対象に、無料の健康サポートを実施しています。職場の健康づくりにお役立てください。



10. 無料の健康サポートを活用しよう！

無料の健康サポートを上手に利用して、職場の健康づくりに役立てることができます。

健康測定機器の貸出

血管年齢を
約20秒で測定！
血管年齢測定器



BMIや体年齢まで
測定できる！
血圧計＋体重体組成計



推定野菜摂取量を
約30秒で測定！
ベジチェック



メンタルヘルス対策支援 治療と仕事の両立支援

職場でのメンタルヘルス対策・治療と仕事の両立について、和歌山産業保健総合支援センターに、専門家の支援を依頼することができます！



フードモデルの貸出

塩分・糖分量を可視化！
意外に多く含まれているかも…

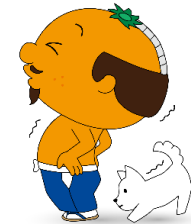


InBody出張測定

部位別の筋肉量や
基礎代謝量などの
体のバランスを
チェック！



ストレッチ体操・ ウォーキング講座



毎日の生活に簡単に
取り入れられる
運動法をご紹介します！

※当サポートは、「わかやま健康づくりチャレンジ運動」に参加する「協会けんぽ加入事業所」限定の特典です。
(メンタルヘルス対策支援・治療と仕事の両立支援を除く)

ポイント①

和歌山県は中小企業が多く、高齢化も進んでいます！

ポイント②

だから取り組む！ 「わかやま健康づくりチャレンジ運動」

ポイント③

「わかやま健康づくりチャレンジ運動」からステップアップ！

11. 「わかやま健康づくりチャレンジ運動」からステップアップ！

健康づくりの取り組みが社会的に評価される顕彰制度があります。

企業イメージ
アップ

- 健康づくりの実践
- 健康宣言
- 顕彰制度の認定取得

わかやま健康推進事業所
(和歌山県)



「わかやま健康づくりチャレンジ運動」の
実践により認定が受けられる

440事業所が認定！
(令和8年度 8月24日時点)

健康経営優良法人認定制度
(経済産業省・日本健康会議)



健康経営優良法人
Health and productivity

大規模法人部門

3,765法人



健康経営優良法人
Health and productivity

中小規模法人部門

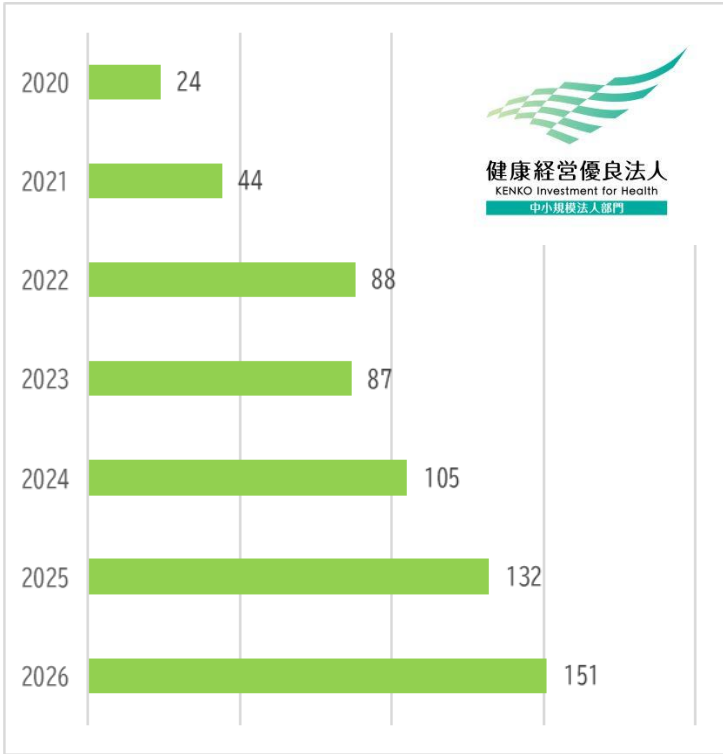
23,085法人(2026)

- ・全国規模の認定制度
- ・ロゴマークの使用が可能

12. 和歌山県でも、健康経営優良法人は広まっています！

健康経営優良法人は全国で広がりを見せており、和歌山県でも確実に広まっています。
認定を受けると、ロゴマークを使用可能になり、従業員の健康づくりを積極的に行っていることを社内外にアピールできます！

健康経営優良法人の認定数推移
(和歌山県)



13. 協会けんぽは「健康経営」を応援します！



協会けんぽでは、「健康経営優良法人」と認定された会社様の企業価値を向上させるため、各種広報で周知に努めています。

県民の友 掲載
(令和8年8月号)

健康経営優良法人をご存じですか？



企業のホームページや名刺・チラシ等で見かける
このロゴマークは **健康経営優良法人**、
『従業員の健康を大切にしている企業』の証です。

※「健康経営®」は、NPO法人健康経営研究会の登録商標です。※健康経営優良法人は国が認定しています。

健康経営優良法人認定制度の詳細や認定法人の一覧については **「ACTION! 健康経営」** をご確認ください

協会けんぽ 全国健康保険協会 和歌山支部
〒640-8516 和歌山市六番丁5 和歌山六番丁801ビル3階
TEL: 073-421-3100(代表) 平日8:30~17:15



リビングわかやま 掲載
(2026年8月29日号)



協会けんぽ インフォメーション Vol.51

ご存じですか？ 健康経営優良法人

皆さんは「健康経営優良法人認定マーク」(左記)をご存じですか？このマークは、社員の健康づくりや働きやすい職場環境づくりに積極的に取り組む企業を、国が「健康経営優良法人」として認定し、その証として付与されるものです。社員が心身ともに健康で生き生きと働けることは、企業の成長やより良いサービスの提供にもつながります。そのため、多くの企業が健康診断の受診促進やメンタルヘルス対策など社員の働きやすい職場環境づくりに取り組んでいます。

協会けんぽは「健康経営優良法人認定マーク」(左記)を「健康経営優良法人」に認定された企業の価値向上のために、制度の周知や広報活動に努めています。認定を受ける企業は、人材採用や企業PRの環境として、ホームページや名刺・チラシなどでマークを活用できます。

このマークを見かけたら、「社員の健康を大切にしている企業」の証として、健康経営に積極的に取り組む企業として注目してください。「健康経営優良法人認定制度」については、経済産業省のホームページで確認できます(左記2次元コード)。(全国健康保険協会和歌山支部企画総務グループ)

▲健康経営優良法人認定制度に関する詳細はこちら

認定を受けた企業様へ

自社の名刺やホームページなどで、ぜひロゴマークを積極的にご活用ください！

14. 最後に

協会けんぽは、健康宣言事業を始め、今後さらに加入者の皆さまとの接点を広げることを目的に、令和8年1月に新しいコミュニケーションロゴ・タグラインを発表しました。

「もしも」には、万が一のケガや病気の時のための「保険」、

「いつも」には、日ごろからの健康づくりを後押ししていく「保健」の考え方が込められています。



協会けんぽは今後も、
職場の健康づくりを推進します。

LPサイト公開中！▶



ご清聴ありがとうございました。

本日の内容について、より詳しく知りたい方は…

わかやま健康づくりチャレンジ運動

検索

友だち追加するだけで、健康情報を毎月ゲットできる！



協会けんぽ和歌山

LINE

検索

ID : @kenpo_wakayama
アカウント名 : 協会けんぽ和歌山