

令和8年度

# わかやま健康づくりチャレンジ運動 サポートブック

和歌山県と協会けんぽ和歌山支部は  
職場の健康づくりを応援します！



従業員の健康づくりで会社も元気に！今こそ始める「健康経営®」！	P.1
「わかやま健康づくりチャレンジ運動」の流れ	P.2
「わかやま健康づくりチャレンジ運動」取組メニュー	P.3～4
健康づくりを応援します！協会けんぽサポート	P.5～8
わかやま健康推進事業所（和歌山県）	P.9
健康経営優良法人認定制度（経済産業省）	P.10
わかやま健康づくりチャレンジ運動 サポート申込書	P.11



# 従業員の健康づくりで会社も元気に! 今こそ始める「健康経営®」!

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『健康経営®』が注目されています。  
※「健康経営®」は、NPO法人健康経営研究会の登録商標です。

## 従業員の健康づくりがなぜ必要なのか?

### 現代企業の課題

少子高齢化による  
労働人口の減少

メンタルヘルス  
不調者の増加

生活習慣病の増加等による  
労働力の低下



今後、事業所にとって労働力の維持・確保がさらに重要に!

### 生産性の向上

- モチベーションの向上
- 欠勤率の改善
- 業務効率の向上



### リクルート効果

- 求職者や就活生の好感度アップ
- 離職率の減少
- 採用コスト削減



### リスクマネジメント

- 事故・不祥事の予防
- 労災発生の予防



### イメージアップ

- 企業価値・ブランド力の向上
- 社内的・  
対外的イメージの向上
- ステークホルダー  
からの評価



### 健康経営の メリット

協会けんぽと和歌山県が共同で「健康経営®」の取り組みをサポートし、  
事業所も従業員も元気になることを目指す、  
それが「わかやま健康づくりチャレンジ運動」です。



「わかやま健康づくりチャレンジ運動」  
についてのお問い合わせ先

和歌山市六番丁5 和歌山六番丁801ビル3階  
全国健康保険協会和歌山支部 企画総務グループ  
TEL : 073-421-3100(代表) (平日 8 : 30~17 : 15)



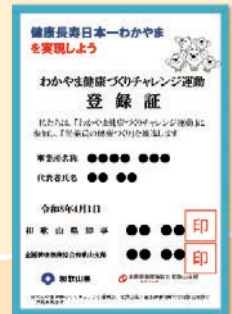
# 「わかやま健康づくり チャレンジ運動」の流れ



## 1

### 登録証の掲示

- 和歌山県知事と協会けんぽ和歌山支部長の連名による「登録証」が届きます。登録証を事業所に掲示することで、従業員や来訪者に「健康づくり実践企業」であることをアピールできます！



登録証▲

## 2

### 事業所カルテで健康課題を確認

- 登録時と毎年6月頃に協会けんぽが送付する「事業所カルテ」※で自社の健康課題を確認しましょう！  
※協会けんぽにある被保険者の健診結果データが5名未満の場合等は、貴社が所属する業態のカルテの発行となります。



事業所カルテ▲



#### 「事業所カルテ」の使い方について

「事業所カルテ」では、貴社の医療費等の状況や生活習慣病のリスク等、事業所の健康課題が一目で分かります。年に一度、衛生委員会や各種会議などで「事業所カルテ」を活用して、従業員の健康について話し合ってみてはいかがでしょうか。

## 3

### 健康づくりの取り組み

- 「わかやま健康づくりチャレンジ運動」取組メニュー（P.3～4）を参考に、できることから取り組みましょう。
- 健康づくりを進めるにあたり、健康測定機器の貸出等、協会けんぽの無料サポートをご活用ください。（P.5～6）
- 健康経営セミナーの開催や健康情報誌（春・夏・秋・冬）も随時提供しています！是非、ご活用ください。



四季のけんこう▲

## 4

### 1年間の取り組みを振り返りましょう

- 年に一度、取組状況を振り返る「わかやま健康づくりチャレンジ運動取組レポート」をご提出いただけます。
- ご提出いただいた取組レポートをもとに、取組度合を指標化した「取組結果通知書」をお送りします。今後の取り組みの参考としてください。

※取り組みができていないことに対し、指導・指摘することはありません。



取組結果通知書▲



# 「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 <b>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）</b> ▶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
1つ選び実践 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	
1つ選び実践 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 <b>事業所内で受動喫煙防止対策を行う</b> ▶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
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	<b>ストレスチェックを実施する</b> ※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人以上いる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いきましょう	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
21	<b>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</b> ▶健康管理や健康意識を高めるためには、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
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 ▶健診の再検査や病気の治療の際には休暇を付与するなど、従業員が通院しやすい環境を整備しましょう	10
29	<b>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</b> ▶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

1つ選び実践

メンタルヘルス

健康促進環境

その他



※「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、  
 ② ①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。



# 健康づくりを応援します! 協会けんぽサポート①



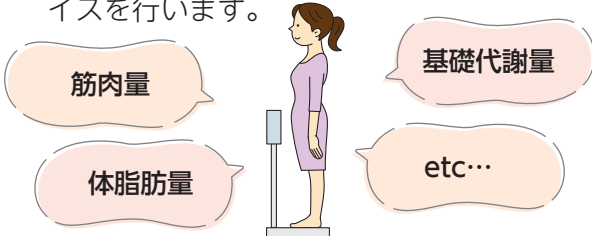
わかやま健康づくりチャレンジ運動参加事業所のみが、**無料**で受けられるサポートです!  
協会けんぽ和歌山支部のホームページより申込書をダウンロードしていただき、お申し込みください。

取組メニューの実施要件を満たす項目の番号を表示しています

**従業員の運動不足が気になる事業所様は、ぜひご利用ください!**

## 1 InBody (体組成計) による出張測定会

- 測定器に乗るだけで、普段計測できない「カラダのこと」がわかります。
- 専門家が測定結果を見ながら個別にアドバイスをいたします。



## 2 出前講座 ストレッチ体操講座 ウォーキング講座

取組メニュー 24

オンラインも可能

- 運動のプロが従業員の皆様に、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。
- 服を着替えず事務所内でも行える内容です。

### 内容

ストレッチ体操やウォーキング等の運動実技や健康づくりの講話 (約30分)



## 3 各種サポート機器の貸出

- 職場に設置できるよう、健康測定機器やフードモデルの貸出を行っています。

### ● 血管年齢測定器 (貸出期間: 1週間)

性別・年齢・身長・体重を入力してセンサーに指をかざすだけ!  
20秒程度で手軽に血管年齢が測定できます!



取組メニュー 23

### ● 血圧計+体重体組成計 (貸出期間: 2週間)

体脂肪率や骨格筋率などの体組成を正確に測定できます!



取組メニュー 23

- 料理モデル (塩分啓発)
- 飲料モデル (糖質啓発) (貸出期間: 1週間)

取組メニュー 11

身近な食べ物の塩分量や飲み物の糖分量を「見える化」! 一目で実感できます!



### ● ベジチェック (貸出期間: 1週間)

手のひらをセンサーに約30秒押し当てるだけ!  
手軽に推定野菜摂取量が測定できます!



取組メニュー 23

上記 3 の申込みは、最終ページ(P.11)の申込書を和歌山支部へご提出ください。



# 健康づくりを応援します! 協会けんぽサポート②

取組メニュー 20

## 4 職場のメンタルヘルス対策・治療と仕事の両立支援

(和歌山産業保健総合支援センターによる講師派遣)

### 職場でのメンタルヘルス対策

- 取り組み方がわからない、何をしたらよいかわからない
- 担当者の研修を行いたい但し講師がいない
- 若年労働者向けに研修を行いたい
- ストレスチェック対策の体制づくりをしたいが進め方がわからない

### 仕事と治療の両立支援

- 治療中の従業員の対応についてアドバイスがほしい
- 担当者・従業員向けのセミナーを行いたい
- 事業場へ訪問し、担当者へ制度の説明やアドバイスがほしい



職場でのメンタルヘルス対策について、和歌山産業保健総合支援センターに講師派遣を依頼することができます。上記の研修内容等、各種支援の内容は相談の上、希望に応じて実施いたします。ご希望の方は、申込書（別紙：「健康サポートのご案内」）を和歌山産業保健総合支援センターにご提出ください。

### 申し込み先



独立行政法人 労働者健康安全機構 和歌山産業保健総合支援センター

〒640-8137 和歌山市吹上二丁目1-22 和歌山県日赤会館7階

TEL 073-421-8990

● 受付時間  
AM 8:30~PM 5:15

● 休日  
土・日・祝日・年末年始

取組メニュー 25

## 5 協会けんぽ 和歌山支部のLINE公式アカウント

毎月、協会けんぽ和歌山支部より、季節の健康情報などをお届けしています。従業員に健康をテーマとした情報提供を行う際にもご活用いただけます。



★毎月第2・第4水曜日に配信!★

### 過去の配信履歴

- 8月 → お酒と健康
- 例 10月 → ジョギング・ウォーキングの習慣
- 12月 → 休暇あけの心の管理 等



# 健康づくりを応援します! 協会けんぽサポート③

## 生活習慣病予防健診

※年度内にお一人様につき1回、生活習慣病予防健診または人間ドック健診のいずれかの健診費用の補助をご利用いただけます。

令和8年4月から、「人間ドック健診」のほか、生活習慣病予防健診では、「**節目健診**」、「**一般健診(若年)**」、「**骨粗鬆症検診**」が追加されました。

協会補助額(1人当たり)  
最高 **14,135円**  
(一般健診の場合)

### 生活習慣病予防健診の内容 **!** 年度内にお一人様につき1回、健診費用の一部を補助します

健診の種類	検査の内容	対象者	自己負担額
一般健診	血液検査や尿検査などの一般的な検査に胃、大腸、肺のがん検診を加えた健診です。 <small>※35歳～39歳の方は、胃・大腸のがん検診を省略できます。</small>	35歳～74歳の方 (75歳の誕生日の前日まで毎年受診可)	最高5,500円
	医師が必要と判断した場合に限り、眼底検査を併せて受診可能です。		最高80円
	問診の結果、50歳以上で喫煙指数(1日本数×年数)が600以上の方のうち希望者は、喀痰検査を併せて受診可能です。		最高590円
子宮頸がん検診 (単独受診)	子宮の入り口(子宮頸部)の細胞を調べ、がんやその前段階の異常の早期発見を目的とした検診です。	20歳～38歳の 偶数年齢の女性の方	最高990円
<b>NEW</b> 一般健診 (若年)	一般健診の項目から胃・大腸の検査を省略した、若年者用の健診です。	20歳、25歳、30歳の方	最高2,500円
<b>NEW</b> 節目健診	一般健診の検査項目に尿の詳しい検査や腹部超音波、眼底検査などを加えた、5年に1度受診できる、より詳細な健診です。	40歳、45歳、50歳、55歳、 60歳、65歳、70歳の方	最高8,280円

### プラス 一般健診・節目健診に追加できる健診 **!** 単独受診はできません

健診の種類	検査の内容	対象者	自己負担額
<b>NEW</b> 骨粗鬆症検診	問診や骨の中にあるカルシウムやマグネシウム等の成分量を測定することで、骨粗鬆症の予防と早期発見を目的とした検診です。	一般健診・節目健診を受診する 40歳～74歳の 偶数年齢の女性の方	最高1,390円
子宮頸がん検診	子宮の入り口(子宮頸部)の細胞を調べ、がんやその前段階の異常の早期発見を目的とした検診です。	一般健診・節目健診を受診する 36歳～74歳の偶数年齢の女性の方 <small>※36歳、38歳の女性は子宮頸がん検診の単独受診も可 ※20歳、30歳の女性は一般健診(若年)に追加受診も可</small>	最高990円
乳がん検診	乳房のエックス線撮影(マンモグラフィ)で、しこりなどの異常の早期発見を目的とした検診です。	一般健診・節目健診を受診する 40歳～74歳の 偶数年齢の女性の方	50歳以上 最高980円 40歳～48歳 最高1,700円
肝炎ウイルス 検査	血液検査でB型肝炎とC型肝炎の感染の有無を調べる検査です。	一般健診・節目健診を受診する方のうち、過去にC型肝炎ウイルス検査を受けたことがない方	最高540円

### **NEW** 人間ドック健診

検査の内容	対象者
一般健診の検査項目に血液の詳しい検査や眼圧検査、医師による健診結果の説明などを加えた、より詳しく体の状態を調べることができる、総合的な健診です。	35歳～74歳の方 (75歳の誕生日の前日まで毎年受診可)

令和8年度から補助を実施  
協会補助額(1人当たり)  
最高 **25,000円**



協会けんぽ  
ホームページ

- 定期的に健診を受けることが生活習慣病の予防やがんの早期発見・早期治療につながります。従業員の皆様に健診の受診に関する積極的なお声がけをお願いします。従業員の皆さまの健康づくりに、非常に役立つ健診となっていますので、ぜひご利用ください。
- ホームページでは、健診に関するリーフレットやポスターのデータを掲載していますので、社内の回覧や掲示、配布などにご活用ください。



# 健康づくりを応援します! 協会けんぽサポート④

無料!

## 特定保健指導

健診の結果、メタボリックシンドロームのリスクがある方が対象

■保健師・管理栄養士が生活習慣の改善をサポートします。

### STEP 1

#### 目標と行動計画の設定

■ライフスタイルなどに合わせて、生活習慣を見直す



### STEP 2

#### 実践 (3~6か月)

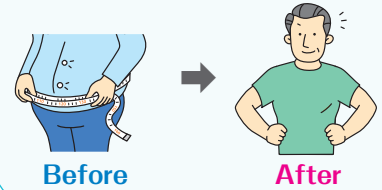
■食事や運動の取り組みを電話やメールでサポート



### STEP 3

#### 達成度チェック

■目標の達成状況を確認し、今後のポイントをアドバイス



## 未治療者への受診案内

健診を受診した年度末年齢が75歳未満の方で、血圧・血糖・脂質・胸部X検査において以下に該当する未受診の方にハガキをお送りしています。

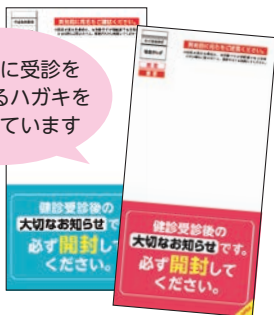
血 圧		脂 質
収縮期血圧	拡張期血圧	LDLコレステロール
160mmHg以上	100mmHg以上	180mg/dL以上
血 糖		胸部X線
空腹時血糖	HbA1c	「要治療」または「要精密検査」と判定された方
126mg/dL以上	6.5%以上	

詳しくはこちら▼



協会けんぽ  
ホームページ

ご本人様に受診をよびかけるハガキをお送りしています

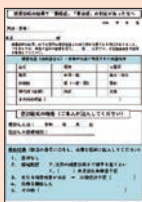


## 従業員の皆様に医療機関を受診するよう お声掛けをお願いします

高血圧や糖尿病などの生活習慣病は、自覚症状が出ないことも多く、気づかいうちに進行し、深刻な合併症を引き起こしてしまう恐れがあります。

医療機関への受診が必要と判定された場合は、必ず受診するよう事業主様から従業員様にお声掛けいただくとともに、従業員様が受診できますよう、勤務時間等のご配慮をお願いします。

「どのようにして従業員に医療機関への受診を勧めたらよいかわからない」「口頭では伝えづらい」などと感じている事業主様・ご担当者様へ!



和歌山支部のホームページでは、「受診勧奨チラシ」と「報告用フォーマット」のデータを掲載しています。対象の従業員様に配布してご活用ください。

和歌山支部のホームページからダウンロードできます▶



和歌山支部  
ホームページ



# わかやま健康推進事業所(和歌山県)

和歌山県は、職場の健康づくりの取り組みが特に優れている事業所を

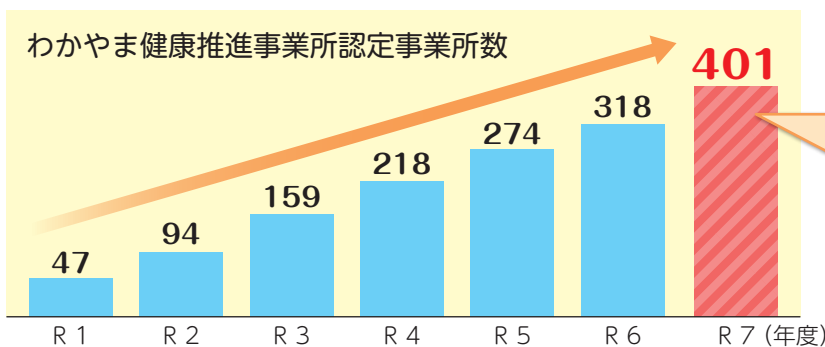
**「わかやま健康推進事業所」**として認定しています。認定を受けると

事業所ホームページや名刺等にロゴマーク(右記)を使用でき、幅広く社外にアピールできます。



以下の条件を満たした事業所様が認定を受けることができます

認定対象	「わかやま健康づくりチャレンジ運動」の登録事業所であること(国・地方公共団体を除く)
認定基準	<p>次の項目すべてに該当すること</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>「わかやま健康づくりチャレンジ運動」取組メニューの認定必須項目(P.3～4の赤字項目)を全て実践していること</li> <li>「わかやま健康づくりチャレンジ運動」取組メニューの中で、実践している取り組みの合計ポイント数が110ポイント以上であること</li> <li>過去2年間に法令に違反し処分等を受けたことがないこと</li> </ol>



わかやま健康推進事業所の認定を受ける事業所は年々増加しています!

令和7年度は

**401事業所**

になりました。



## わかやま健康推進事業所認定までのステップ

(申請受付期間: 例年4月から8月末まで)

電子申請が可能です

### STEP1

協会けんぽ和歌山支部へ  
取組レポートを提出  
(例年3～4月頃)



### STEP2

「わかやま健康推進  
事業所認定申請書」等を提出



### STEP3

認定されると和歌山県より  
「わかやま健康推進事業所認定証」  
をお送りします

## 認定のメリット

- 和歌山県建設工事の入札において**加点**を受けることができます。
- 和歌山県**中小企業融資制度の対象**に追加されています(令和7年度から)。

※詳細は下記の専用サイトでご確認ください。

詳細はこちら



## 「わかやま健康推進事業所」事業 お問い合わせ先

和歌山県 健康推進課 電話: 073-441-2656

申込用紙や登録についての詳細は、  
専用サイトをご覧ください。

わかやま健康推進事業所

検索



和歌山県PRキャラクター  
きいちゃん



# 健康経営優良法人(経済産業省)

「健康経営優良法人認定制度」は、特に優良な健康経営を実施している大企業や中小企業等の法人を、日本健康会議が認定する顕彰制度です。認定を受けると、「健康経営優良法人」ロゴマークを使用できるようになり、社内外に従業員の健康づくりを積極的に行っている「健康経営実践事業所」であるとアピールすることができます。



## 健康経営優良法人2025

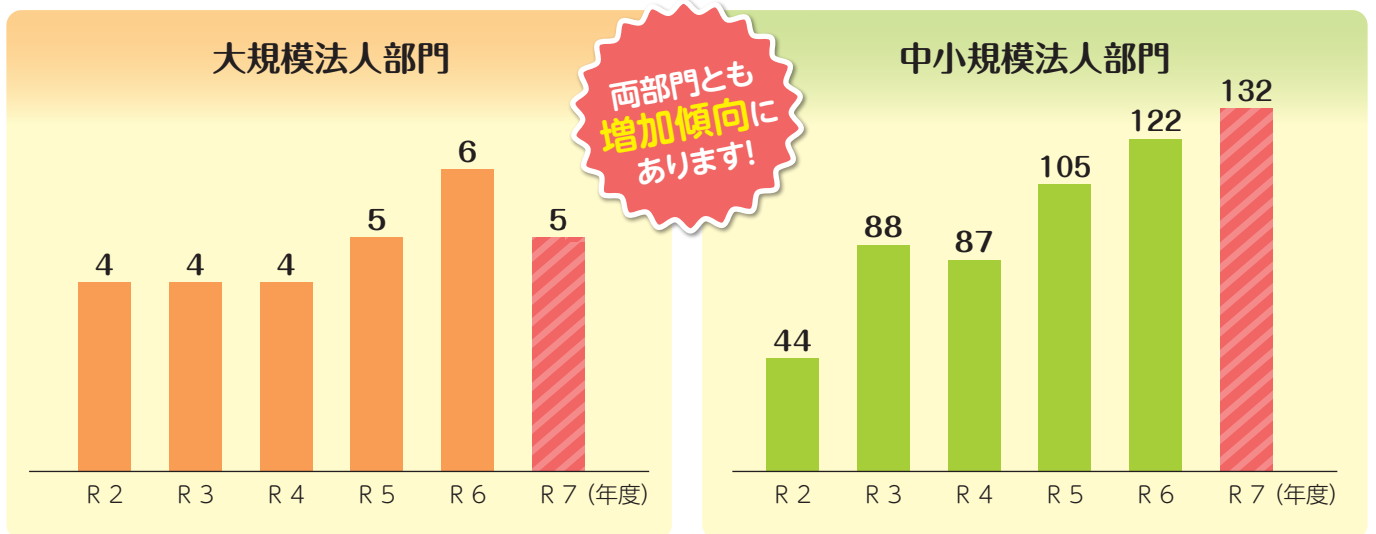
認定状況

全国で大規模法人部門3,380法人、中小規模法人部門19,832法人が認定されています。

うち、**和歌山県の事業所から137法人が認定**を受けました。

(大規模法人部門5法人、中小規模法人部門(ネクストブライト1000)2法人、中小規模法人部門130法人)

### 健康経営優良法人の認定状況推移 (和歌山県)



### 健康経営優良法人認定までのステップ (中小規模法人部門の場合)

#### STEP1

健康宣言事業  
(わかやま健康づくりチャレンジ  
運動)への参加

#### STEP2

健康づくりを実践し、  
評価項目に取り組む

#### STEP3

健康経営優良法人認定事務局  
に申請する  
(例年8月中旬～10月中旬)



認定制度の詳細および最新情報については、  
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。

「ACTION! 健康経営」  
ポータルサイト



# わかやま健康づくりチャレンジ運動 サポート申込書兼誓約書

全国健康保険協会和歌山支部 行

令和 年 月 日

事業所記号 (7桁～8桁)	
事業所名	
事業所所在地	〒 -
担当者氏名	
連絡先電話番号	

貸出を希望するサポートにをしてください。(複数可)

- 血管年齢測定器 〈1週間〉
- 血圧計 + 体重体組成計 〈2週間〉
- フードモデル (料理・塩分啓発) 〈1週間〉
- フードモデル (飲料・糖質啓発) 〈1週間〉
- ベジチェック 〈1週間〉

私は以下の事項を遵守し、サポートの貸出に申し込みます。

事業主氏名 \_\_\_\_\_

1. 貸与期間中は自己の責任において管理すること
2. 使用に際してマニュアルに反する行為は一切行わないこと
3. 貸出期間終了日までに確実に返却すること
4. 第三者への貸与は行わず、社内の従業員のみを使用すること
5. 破損や故障が起こった場合は速やかに貴支部へ報告すること
6. 故意や過失により破損・故障が生じた場合は、当方の責任において修理・実費弁償すること

## 申込方法

**郵送**または **FAX(073-421-3116)**にて協会けんぽ和歌山支部まで

※貸出日は協会けんぽ和歌山支部で決定します。申込後、日程等についてご連絡させていただきます。