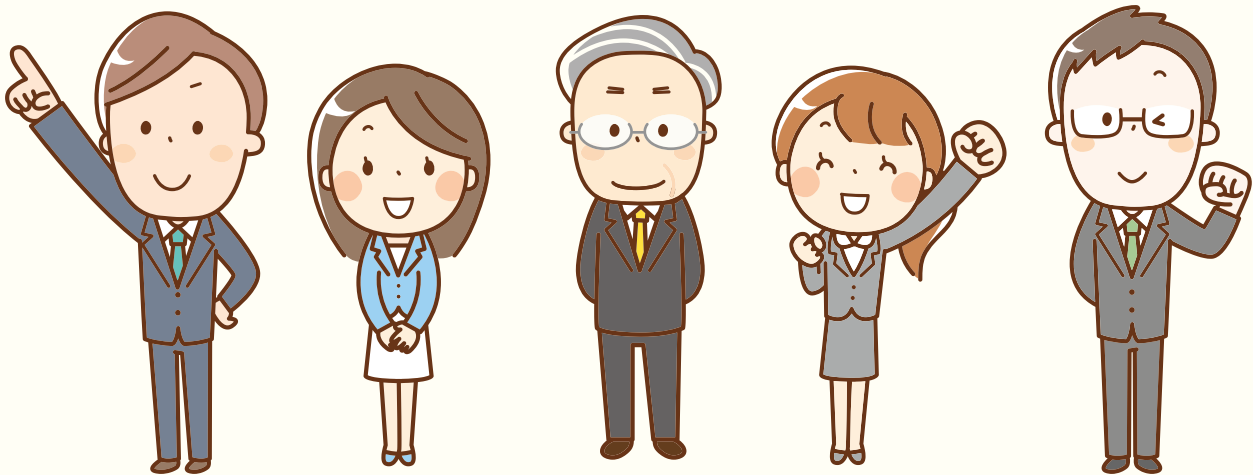


# やまがた健康企業宣言 を始めましょう!



▶ START ◀

やまがた健康企業宣言に登録している  
(令和4年3月までに登録)

はい

いいえ

3ページ ▶▶▶▶▶

「やまがた健康企業宣言を  
リニューアルしました」へ

4ページ ▶▶▶▶▶

「やまがた健康企業宣言で  
健康経営をスタート!」へ

## 「やまがた健康企業宣言」とは？

協会けんぽに加入している事業所の事業主さまが、全社員の健康づくりに取り組むことを意思表示し、掲げた宣言項目の達成に向けた健康づくりを事業所単位で実践するものです。



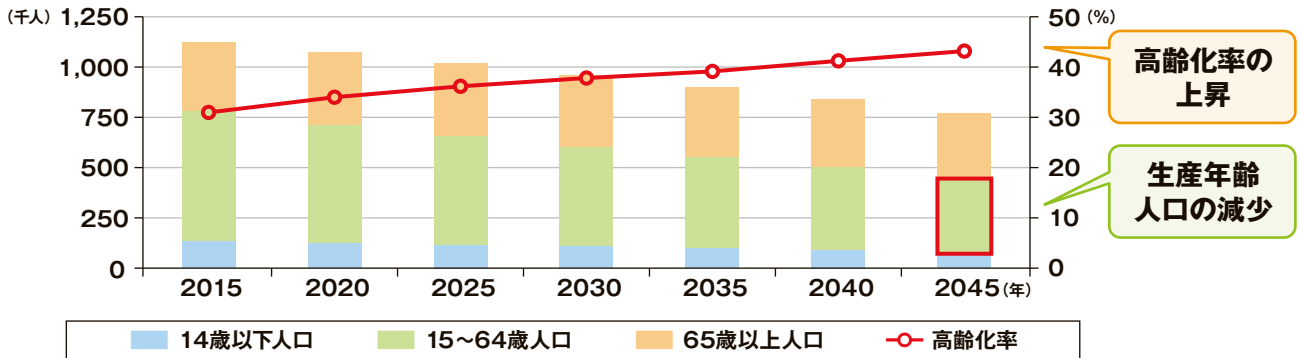
全国健康保険協会 山形支部  
協会けんぽ

[2023年4月]

# なぜ健康経営®が注目されているのでしょうか？

少子高齢化による労働人口の減少により、特に中小企業においては、労働力の維持・確保が難しくなっています。今ある労働力を維持し、元気で長く働きつづけてもらうためにも、従業員の健康管理は重要な課題となっています。

○人口減少社会の到来 (資料:総務省「国勢調査」、国立社会保障・人口問題研究所「日本の将来推計人口(平成30年推計)」より山形県の人口推移)



## 健康経営のすすめ

### 背景

少子高齢化による労働力人口の減少

生活習慣病を患う社員の増加

メンタルヘルス不調者の増加

中小企業にとって労働力の維持・確保はますます重要となります！

POINT!



健康づくりが疎かになると…

生産活動の低下

事故・不祥事の発生

経営に重大な影響を及ぼす恐れがある

### 健康経営をスタート!

事業主・人事総務担当者が「やまがた健康企業宣言」などで社員の健康づくりを積極的にサポート

健康状況 (リスク) の把握

健康づくりの推進

社員が心身ともに元気に働ける企業に

生活習慣病の予防・改善

メンタルヘルス不調の予防

### 健康経営の導入により期待される効果

モチベーションの向上  
欠勤率の低下  
業務効率の向上

生産性向上

企業価値の向上  
社内外からのイメージアップ

イメージアップ

事故・労災発生の予防

リスクマネジメント

## 「やまがた健康企業宣言」へ登録するためには？

やまがた健康企業宣言への登録にあたっては、健診の受診率が70%以上であることが前提となります。まずは貴社の健康診断の受診率をご確認ください。  
なお、健康診断の受診率は、以下の基準により算出します。

協会けんぽで  
実施している生活習慣病  
予防健診の受診率



事業所のデータ提供により  
協会けんぽで把握した  
事業者健診の受診率



これらの健診の受診率が **70%以上** であれば、やまがた健康企業宣言へご登録いただくことが可能です。

なお、健診受診率は、原則直近の受診率を確認することといたしますが、事業所さまの健診実施時期等を勘案し、前年度の受診率をもって判断することも可能とします。

### 健診の受診率が70%未満の場合は？



大変申し訳ございませんが、健診の受診率が70%未満の事業所さまからの「やまがた健康企業宣言」の受付は致しかねます。  
健診の受診率が70%を超えた時点で、再度「やまがた健康企業宣言」への登録をご検討ください。

※事業所さまで把握する健診受診率と相違がある場合は、協会けんぽで健診結果を把握できていない従業員等がいらっしゃいます。

事業者から保険者への健診結果の提供は法律に定められておりますので、ご提供いただいたうえで、やまがた健康企業宣言へのご登録をお願いいたします。



健診結果データの提供についてはこちら ▶▶▶



## 「やまがた健康企業宣言」をリニューアルしました

令和4年3月以前に「やまがた健康企業宣言」に登録されている事業所さまは、下記の変更点をご確認のうえ、新たに宣言登録が必要となります。

### 「やまがた健康企業宣言」の変更点を確認

変更点  
1

#### 登録要件が設定されました

やまがた健康企業宣言への登録にあたっては、**健診の受診率が70%以上**であることが前提となります。

健診の受診率が70%未満の事業所さまは、労働安全衛生法の定期健診（事業者健診）結果を協会けんぽにご提出ください。

変更点  
2

#### より具体的な目標を設定したうえで、宣言していただきます

事業所さまごとの現状を把握したあと、課題解決に向けたより具体的な目標を設定し、宣言をしていただきます。

### 「やまがた健康企業宣言」移行の流れ

事業所さま

協会けんぽ山形支部

#### STEP 1 >>> 現状のチェック

「健康経営」の出発点は現状のチェックです。「事業所カルテ」で現状の確認を行いましょ！  
→詳細は8ページ

事業所さまの健康課題の把握にお役立ていただける「事業所カルテ」を、協会けんぽより年に1回提供しております。

#### STEP 2 >>> 健康づくりへの取組み内容を決めよう

現状を踏まえ、事業所の課題を解決するための目標を設定します（数値目標を設定）。  
→詳細は9,10ページ

#### STEP 3 >>> 「やまがた健康企業宣言」に登録しよう

「宣言登録用紙」を協会けんぽ山形支部までFAXでお送りください。  
→「宣言登録用紙」は裏表紙

登録完了後、協会けんぽより「宣言証」を送付いたします。  
※登録番号は、前回登録時のものが引き継がれます。

※健診受診者（40歳以上）が10人未満の場合、個人の特定につながる恐れがありますので、事業所ごとのカルテではなく、業態全体の健康リスクを表した業態別カルテをお送りします。

※令和9年3月までにリニューアル後の「やまがた健康企業宣言」への切替が必要です。

リニューアル後も引き続き、事業所の目標達成に向け、健康づくりに取り組みましょう！

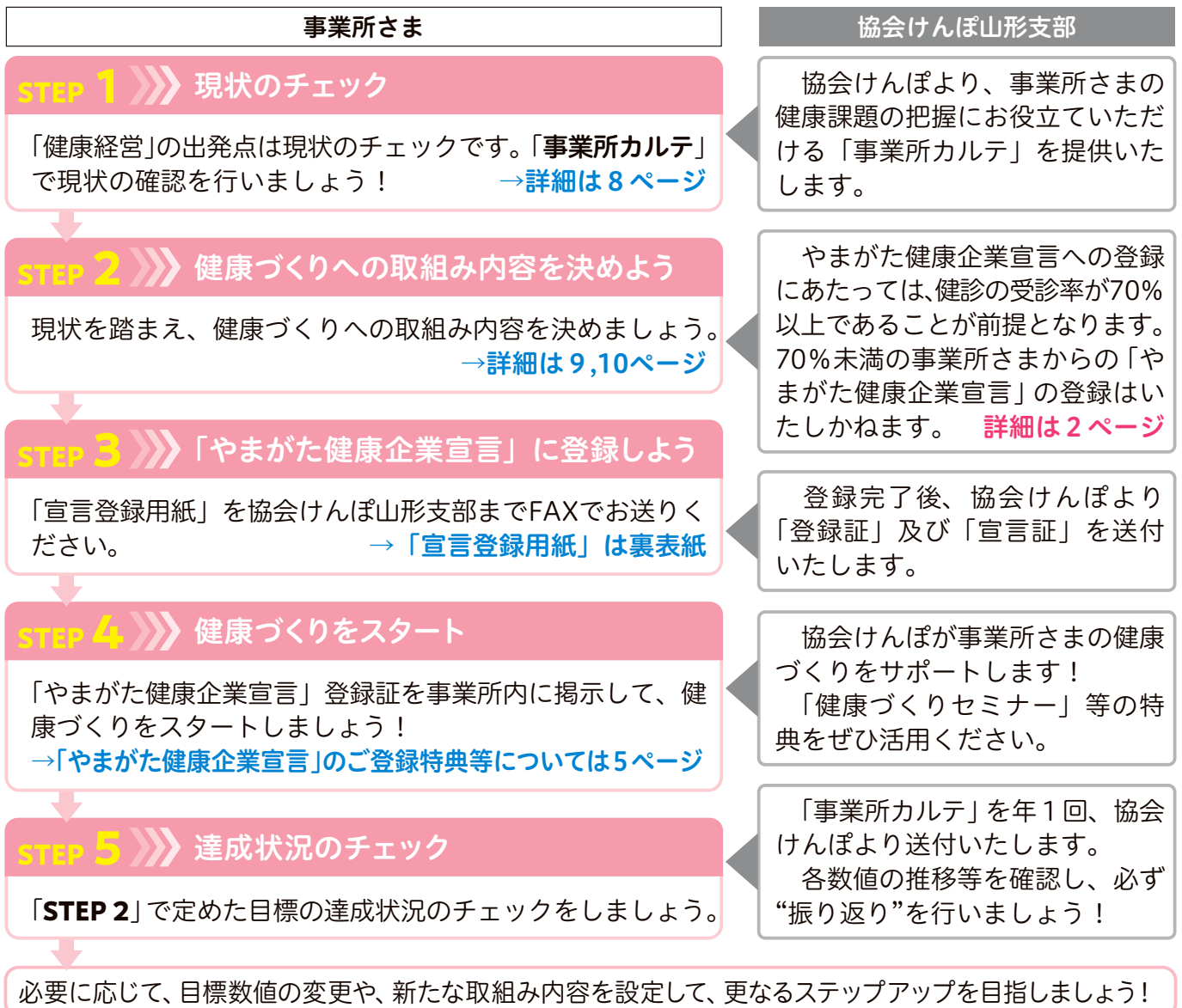
## 「やまがた健康企業宣言」で健康経営をスタート!

やまがた健康企業宣言に登録することにより、企業の健康課題の解決に向けた取組みに対してサポートが受けられるとともに、自社の健康課題に対する“振り返り”ができます。

では「やまがた健康企業宣言」に登録するにはどうしたらいいの？  
そして登録した後は、何をすればいいの？



### 「やまがた健康企業宣言」の流れを確認



健康宣言を行っている事業所一覧はこちら >>>



# 「やまがた健康企業宣言」にご登録いただくと

「やまがた健康企業宣言」に登録はしたものの、「健康経営って何から始めたらいいんだろう?」「健康課題解決に向けて何を行えばよいのかわからない…」といった事業所さまはいらっしゃいませんか?協会けんぽ山形支部では、宣言登録事業所さまに向けて、ヘルスリテラシー向上にお役立ていただける様々な特典をご用意しております。



## メリット 1 健康づくりに関する情報を提供いたします

- 健康啓発資材（健康啓発ポスター等）を無料でお送りします!
- 他社の健康づくりを参考にいただけるよう、好事例集等を作成し配付いたします。



## メリット 2 金融機関によるローンの金利優遇が受けられます

協会けんぽ山形支部では、山形県内企業における健康経営の取組み普及促進に向け、金融機関等と連携・協力して各種支援活動を実施するために覚書を締結しております。「やまがた健康企業宣言」事業所に所属する役職員の方は、金融機関における各種ローンの金利優遇等を受けることができます。詳しくはホームページをご覧ください。

## メリット 3 求人票に健康宣言事業所であることを表示することができます

当	社	は	社	員	の	健	康	管	理	に	配	慮	し	た
「	や	ま	が	た	健	康	企	業	宣	言	」	登	録	事
業	所	で	す	。	ま	た	、	独	自	の	教	育	研	修
プ	ロ	グ	ラ	ム	を	設	け	て	お	り	、	安	全	安
心	の	食	品	衛	生	と	接	客	が	高	い	評	価	を
い	た	だ	い	て	お	り	ま	す	。					

(事業所登録シート「会社の特徴」欄記載例)

ハローワークに提出する事業所登録シートの「会社の特徴」欄を活用し、求職者に対して健康づくりを実践している企業であることを表明することは、求職者に魅力ある職場としてのイメージを持ってもらうことができ、雇用の確保と定着につながります。

社員の健康管理に配慮しているのか〜。働きがいがありそう!



## メリット 4 「健康づくりDVD」を無料で貸出しいたします

事業所の健康づくりにお役立ていただけるDVDを各種ご用意しており、ご希望のDVDを最大1週間貸出可能です。ぜひ、従業員の皆さまへの研修等にご活用ください。

**無料で  
レンタルできます！**



**運動・食事・メンタルヘルス・  
タバコと内容が充実しています！**



**少人数での  
分割視聴ができます！**



## メリット 5 「健康づくりセミナー」を無料で受けられます

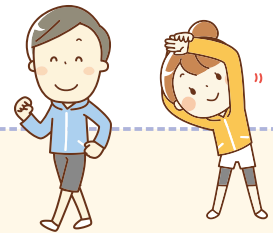
事業所が抱える社員の健康課題への対策の一つとして、各課題に対応した各種セミナーを無料で受けられます。貴社の「健康づくり」の推進に、お役立ていただけるようなラインナップを取り揃えております！

外部講師もしくは協会けんぽの保健師・管理栄養士が事業所さまへ訪問させていただき、1～2時間程度のセミナーを行います。プログラムの内容は、運動・食事・メンタルヘルス・タバコに関するもので、ご希望の講座を選んでいただくことが可能です。

### ① 運動セミナー

身体を動かすことで、心身のリラックスや運動不足解消！健康課題に合わせた運動セミナーを種類豊富に取り揃えております！

- 例) ○心身のリフレッシュのための簡単ストレッチ（リラックスヨガ）
- 肩こり、腰痛、膝痛予防のための体操
- ウォーキングセミナー



### ② 食事セミナー

栄養に関する専門家が、食事やアルコールにおける疑問にお答えし、課題克服のためのアドバイスを実施します！

- 例) ○減塩生活実践のススメ
- 高脂血症の方向けの食事（要望に応じてある程度メニューは変更対応可能です）



### ③ メンタルヘルスセミナー

心の健康維持やストレスへの適切な対処法を学ぶことができます！

- 例) ○セルフケアを中心に若者労働者向けのメンタルヘルス教育
- ラインケア等、ストレスチェックの活かし方



### ④ 禁煙セミナー

職場内の受動喫煙防止や、禁煙のコツについてお伝えします！

- 例) ○喫煙のリスクと禁煙のススメ



詳細はホームページをご覧ください。



## メリット 6

# 健康経営に積極的に取り組む事業所であることを協会けんぽが広報いたします

協会けんぽがホームページや、広報誌等を通して事業所さまの健康づくりへの取り組み等を広報いたします!!

また、健康づくりに積極的な事業所であることを従業員や取引先、求職者等にアピールできます。

「やまがた健康企業宣言」登録事業所認定ロゴマークを利用できます!



両手を挙げた人物をシンボル化し、「健康」をイメージしたロゴマークを作成しました。

手を取り合う人々が集まり、大輪の花を作り上げているように見せることで、**一人一人が自分に合った健康を実現できる組織 (= 企業)**をイメージしています。

事業所さまのHPや名刺などに、ロゴマークをご使用いただけます。

【名刺展開イメージ】

株式会社〇〇

けんぽ 太郎

〒990-0000  
山形県山形市〇〇〇〇  
TEL 023-〇〇〇〇



宣言登録をして、認定ロゴマークを企業のイメージアップに是非ご活用ください!

## メリット 7

# 健康経営優良法人へ申請する事ができます

健康経営優良法人認定制度とは、地域の健康課題に即した取り組みや日本健康会議が進める健康増進の取り組みをもとに、特に優良な健康経営を実践している企業を顕彰する制度です。**優良な健康経営に取り組む法人を「見える化」**することで、従業員や求職者、関係企業や金融機関などから「従業員の健康管理を経営的な視点で考え、戦略的に取り組んでいる法人」として**社会的に評価を受けることができる環境を整備**することを目標としています。

健康経営優良法人（中小規模法人部門）への申請は「やまがた健康企業宣言」への登録が必須となっています!

※申請の時期や制度の詳細については経済産業省のホームページをご確認ください。

### 中小規模法人部門の場合

ブライ  
500

健康経営  
優良法人

やまがた健康  
企業宣言事業所

中小企業

2021年より「ブライ500」が  
新設されました

2021年より、中小規模法人部門に新たな冠「ブライ500」が新設されました。  
中小規模法人部門の中から、「健康経営優良法人部門でも優れた企業」かつ「地域において、健康経営の発信を行っている企業」として、特に優良な取り組みを行っている上位500法人について、新たな名称を付加して顕彰するものです。

認定企業はロゴマークを使用することができます。



健康経営優良法人  
Health and productivity



健康経営優良法人  
Health and productivity  
ホワイト500



健康経営優良法人  
Health and productivity



健康経営優良法人  
Health and productivity  
ブライ500

# 3ページ, 4ページの STEP1・2・5をより詳しく説明します!

## STEP 1 現状のチェック

### 「事業所カルテ」を活用して自社の現状を知ろう!

協会けんぽ山形支部では、事業所さまの健康課題の把握にお役立ていただける「事業所カルテ」をご提供させていただいております。事業所さまの医療費や健康リスク等をご確認いただき、従業員の心身の健康を守るために今何をすべきなのか、考えてみましょう!

#### 事業所カルテ

前月までに当支部においてデータの登録が完了した情報をもとに作成しています。

事業所名称  
業 態

#### 1. 医療費等の状況

生活習慣病は、国民医療費にも大きな影響を与えており、その多くは、メタボリックシンドロームが原因であるといわれています。メタボリックシンドロームは、日常生活の中で適度な運動、バランスの取れた食生活、禁煙を実践することによって予防することができるものです。日常のちょっとした食習慣や運動習慣に普段から気を付けることの積み重ねが、健康づくりや健康寿命の延伸、医療費の適正化につながります。

#### 1人当たり医療費

対象：全被保険者

年度	貴社	山形支部平均	同業態全国平均
2019	100,000円	178,406円	158,547円
2020	150,000円	178,447円	156,348円
2021	100,000円	173,733円	151,468円

#### メタボリックシンドロームの該当状況

年度	貴社	山形支部平均	同業態全国平均
2019	10.8%	15.6%	12.8%
2020	10.6%	16.0%	13.6%
2021	12.0%	16.0%	13.6%

年度	貴社	山形支部平均	同業態全国平均
2019	8.2%	12.0%	12.4%
2020	8.5%	12.2%	12.8%
2021	7.7%	12.0%	12.7%

#### 3. 生活習慣病リスク

健康項目である4項目（腹囲、血圧、煙、飲酒、睡眠）に関する状況を示し、割合としてご活用ください。また、協会けんぽでは、事業所の健康については、9ページをご覧ください。

事業所の「社員1人あたりの平均医療費」や「生活習慣病のリスク保有率」等が全国・山形支部・同業種平均と比較できるようになっています!

#### 生活習慣病リスク

割合は小さい方がよい状態です。  
[支部内(都道府県内)の事業所の平均]及び[同業態の事業所の全国平均]を100とした場合の御社の相対的な立ち位置(相対値)を示しております。

#### 腹囲リスク保有率

年度	貴社	山形支部平均	同業態全国平均
2019	23.2%	33.3%	32.3%
2020	24.5%	33.7%	33.4%
2021	24.2%	33.3%	33.4%

#### 血圧リスク保有率

年度	貴社	山形支部平均	同業態全国平均
2019	47.0%	46.6%	45.1%
2020	49.0%	48.4%	47.5%
2021	48.0%	48.8%	47.3%

### 「事業所カルテ」の見方の具体例（生活習慣病リスク）

#### 血圧リスク保有率

年度	貴社	山形支部平均	同業態全国平均
2019	47.0%	46.6%	45.1%
2020	49.0%	48.4%	47.5%
2021	48.0%	48.8%	47.3%

社内の2人に1人は血圧リスク保有者で、支部平均よりも、同業種平均よりも高い。対策を考えなければ・・・



#### 代謝(血糖)リスク保有率

年度	貴社	山形支部平均	同業態全国平均
2019	20.3%	15.6%	14.1%
2020	19.5%	16.1%	14.5%
2021	18.4%	16.4%	14.6%



年々、代謝(血糖)リスクは下がってきてはいるものの、まだまだ支部平均より高いのね。自動販売機から甘いものを除こうかしら?

## STEP 2 >>> 健康づくりへの取組み内容を決めよう

# 現状を把握できたら、次は目標を設定しましょう！

「事業所カルテ」を活用して、事業所の目標を設定しましょう！事業所の健康課題に合わせて目標設定をすることが大切です。

### 「やまがた健康企業宣言」の内容

「やまがた健康企業宣言」は大きく分けて、以下の4つの目標を設定し、事業所として取り組むことを宣言していただくことになります。

**【宣言項目1】 健康診断の実施**

**【宣言項目2】 特定保健指導の実施**

**【宣言項目3】 検査・治療の促し**

**【宣言項目4】 健康づくりの推進**

各項目ごとの目標の設定の仕方について詳しくご説明します！事業所の健康課題に合わせてより具体的な目標設定を行いましょう。



1	健康診断の実施	35歳以上の健康診断を100%実施します。(もしくは)40歳以上の健康診断を100%実施します。
2	特定保健指導の実施 (数値目標を設定)	特定保健指導の実施率(初回面談実施率)を____%(以上)とします。
3	検査・治療の促し	以下の☑項目について取り組みます。 <input type="checkbox"/> 要治療・要精密検査者に対して医療機関へ受診するよう勧奨します <input type="checkbox"/> 医療機関へ受診した結果の報告を求めます <input type="checkbox"/> 医療機関への受診に要する時間の出勤認定や特別休暇を付与します <input type="checkbox"/> その他 3の☑項目において、実施方法や数値目標がある場合は内容を記載してください。
4	健康づくりの推進	以下の☑項目について取り組みます。 <input type="checkbox"/> 身体活動・運動 <input type="checkbox"/> 食生活・栄養 <input type="checkbox"/> こころの健康づくり・休養 <input type="checkbox"/> たばこ <input type="checkbox"/> アルコール <input type="checkbox"/> その他 4の☑項目の具体的な内容を記載してください。 (数値目標を設定している場合はその数値も記載してください)

## STEP 5 >>> 達成状況のチェック

# 宣言後は、取組みの評価をしましょう！

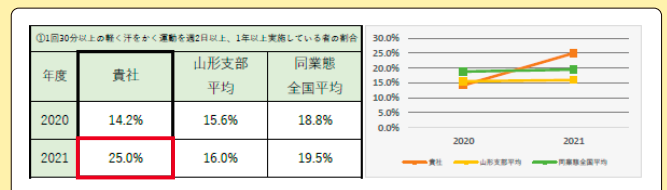
宣言後は、取組み内容の評価をして、目標を見直すことが大切です。目標の見直しには、「PDCAサイクル」を活用してみましょう。

### 「PDCA(ピーディーシーエー)サイクル」とは？

P(Plan=計画)、D(Do=実行)、C(Check=評価)、A(Action=改善)の頭文字をとったものです。このような4段階のサイクルを繰り返し、取組み内容を改善していくことが大切です。

(例) 取組み名：1日8,000歩で運動不足を解消！

目 標：運動習慣がある人を、来年度末までに25%に引き上げます。



「事業所カルテ」より、「1回30分以上の軽く汗をかく運動を週2日以上、1年以上実施している(=運動習慣がある)」人が約15%と同業態と比較しても低いことがわかりました。

目標達成！

次は30%を目指して、「毎日+10分歩きましょう」キャンペーンを実施します！

## 宣言項目 1

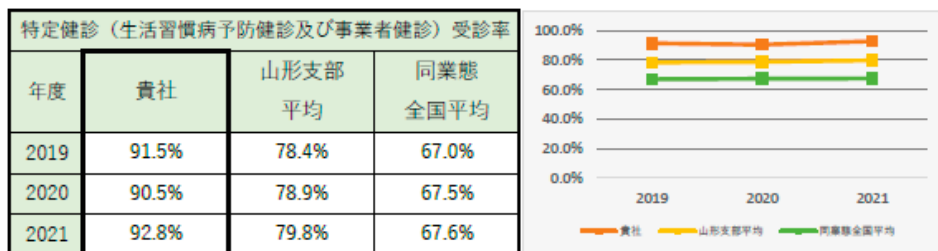
1	<b>健康診断の実施</b>	35歳以上の健康診断を <b>100%</b> 実施します。 (もしくは) 40歳以上の健康診断を100%実施します。
---	----------------	--

**従業員に毎年健診を受けさせることは、事業主の義務です!** (労働安全衛生法第66条)  
貴社の現状を把握しつつ、100%実施を目標に取り組みましょう!



「事業所カルテ」の  
**2ページ目**をチェック!

(例)



90%前後で推移しています!  
→**100%まであと一歩!**



## 宣言項目 2

2	<b>特定保健指導の実施 (数値目標を設定)</b>	特定保健指導の実施率(初回面談実施率)を <span style="background-color: yellow; border: 1px solid black; padding: 2px 10px;">  </span> % (以上)とします。
---	--------------------------------	---

**健診を受けて終わるのはもったいない!**

健診受診の結果、メタボリックシンドロームの該当となった方々に対して協会けんぽが実施している「特定保健指導」を利用して、生活習慣の改善を促しましょう。



「事業所カルテ」の  
**2ページ目**をチェック!

(例)



**直近の実施率よりも  
高い数値目標を設定しましょう!**

例えば…

特定保健指導の  
実施率が40%に  
とどまっているな。



現在、特定保健指導を受けたのは8人、該当者が20人いるので**40%**

特定保健指導を受ける人を2人増やすことを目標にして、**50%以上**に設定します!

## 宣言項目 3

### 3 検査・治療の促し

健診結果が「要治療・要精密検査」であるにもかかわらず、結果をそのままにして重症化させてしまうことは、従業員自身の健康のためにはもちろんのこと、事業所の生産性を考える上でも大変大きな損失となります。

従業員にとって身近な事業所さまより受診勧奨をいただくことが大切です。

以下の☑項目について取り組みます。

<input checked="" type="checkbox"/>	要治療・要精密検査者に対して医療機関へ受診するよう勧奨します
<input checked="" type="checkbox"/>	医療機関へ受診した結果の報告を求めます
<input type="checkbox"/>	医療機関への受診に要する時間の出勤認定や特別休暇を付与します
<input type="checkbox"/>	その他

3の☑項目において、実施方法や数値目標がある場合は内容を記載してください。

(例)

- ・要治療・要精密検査者の医療機関への受診について、メールや文書で勧奨しています。
- ・受診後の結果報告を義務化し、要治療・要精密検査者の医療機関への受診を100%実施します。

受診勧奨の目標を決めてチェックを入れましょう！  
また、できるだけ具体的な数値目標を定めましょう！



山形支部のホームページに医療機関への受診にかかる勧奨文書様式を掲載しております。ぜひご活用ください！

## 宣言項目 4

### 4 健康づくりの推進

#### 貴社独自の目標を定めよう！

貴社の健康課題を「事業所カルテ」から読み取り、改善のための取組みをスタートさせましょう。まずは、できるところから。そして徐々にできることを増やしていきましょう！！

以下の☑項目について取り組みます。

<input type="checkbox"/>	身体活動・運動
<input type="checkbox"/>	食生活・栄養
<input type="checkbox"/>	こころの健康づくり・休養
<input checked="" type="checkbox"/>	たばこ
<input type="checkbox"/>	アルコール
<input type="checkbox"/>	その他

4の☑項目の具体的な内容を記載してください。※必ずご記入ください。

(数値目標を設定している場合はその数値も記載してください)

- (例)禁煙外来通院費用を補助し、事業所内の喫煙率を令和6年3月までに30.0%未満にします。



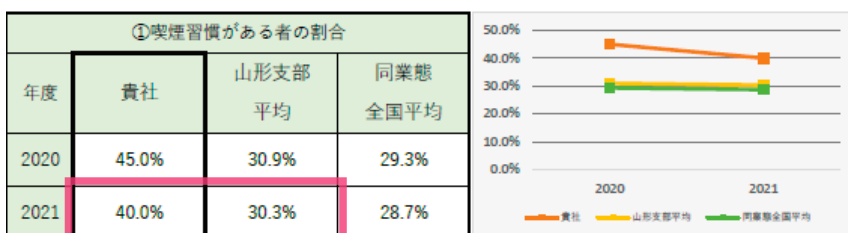
「事業所カルテ」  
6～9ページを  
チェック！

自社の改善すべき項目を見つけ、目標を作成してみましょう！

具体的な数値目標を定められれば、ぜひ設定してみましょう。

例えば…

社内喫煙率が40%と高いな。まずは、支部平均の30%を目標にしてみよう！



# 項目ごとのワンポイントアドバイス!

## 宣言項目2 特定保健指導の実施について

うちの従業員は、  
外に出てしまうから、なかなか集めるのが難しいんだけど...



### 大丈夫です!

#### 健診当日に、その場で特定保健指導が受けられます!

特定保健指導には、後日勤務先で面談を受ける方法のほか、健診受診当日にその場(健診機関)で面談を受ける方法があります。日程調整の手間も省け、従業員の負担も軽減できます!(※ 一部の健診機関で実施)

#### 時間・場所などご都合に合わせて実施します!

お仕事の都合に合わせて実施いたしますので、お気軽にお問合せください。



#### ICT(遠隔)面談もできます!

ICT端末(タブレット等)を利用した遠隔面談でも実施しております。特定保健指導を実施する環境を整えるのが難しい事業所さまにおかれましては、ぜひ、ICT面談のご利用をご検討ください。

## 宣言項目3 検査・治療の促しについて

健診結果が要精密検査・要治療となった従業員に、  
病院に行くよう言っても、なかなか行ってもらえなくて...



### ちょっとした工夫で、 再検査・治療を受けてもらえるかもしれません!

#### ☑ 受診日を指定しましょう

「いつでもいいから再検査に行ってきた」と言われても、人間はなかなか行動に移せません。「この日に行ってください」と日にちを指定することで、受診率アップが期待できます!

#### ☑ 受診の報告を求めましょう

受診の報告を必ずしてもらうことで、本人にとっても受診しなければならないという意識が芽生え、また、未受診者の管理もしやすくなります!

報告用紙のひな型(※)は、協会けんぽ山形支部HPにあります。

※勸奨文書様式・  
報告用ひな型は  
こちらから



## 宣言項目4 健康づくりの推進について

事業所が抱える社員の健康課題への対策として、様々な取組みが行われています。最初は小さな取組みでも、継続して健康づくりを行うことで社員の意識にも変化が見られ、いずれ大きな成果をもたらすことが期待できます。

まずは「**出来ること**」から **チャレンジ** してみましょう！

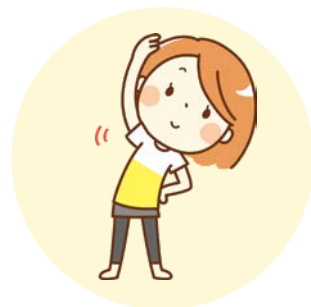
### 運動の取組み事例

#### ● 取組みのきっかけ

事務職に運動不足の傾向が見られたことや、作業員が安全に作業を行えるようにラジオ体操を始めました。

#### ● 取組みの内容

始業時に社員全員でラジオ体操を行っております。また、二人組でストレッチを行うことにより、より一層効果の高い体操も行っています。運動は継続して実施する事が大切であるため、体操は毎朝実施しています。



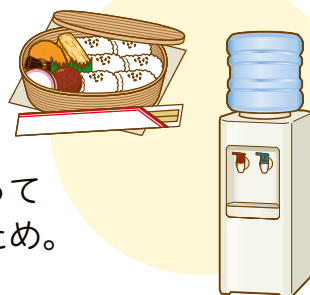
### 食生活への対策事例

#### ● 取組みのきっかけ

血糖値や脂質の高い社員に対する健康管理が課題となっていたことや、栄養バランスが偏った社員が見受けられたため。

#### ● 取組みの内容

カロリーの高い飲み物を控えるため、社内にウォーターサーバーを設置しました。また、仕出し弁当の利用を促進し、カロリーや栄養情報を掲示して「見える化」しました。



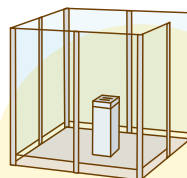
### 禁煙(分煙)の取組み事例

#### ● 取組みのきっかけ

分煙にしっかり取組み、タバコを吸わない人を煙の害から守ることが重要と考えたからです。

#### ● 取組みの内容

建物内を禁煙にして、喫煙所を屋外に設けました。また、喫煙時間と回数を制限(10時・12時・15時の3回に設定)することにより、仕事の効率化に努めています。今後は、「禁煙デー」を設ける事にもチャレンジしてみようと思います。



# やまがた健康企業宣言\_記入例

必要項目を記入・チェックのうえ、やまがた健康企業宣言へご登録ください。

## 「やまがた健康企業宣言」ご登録用紙

FAX番号：023-629-7217

### 当社は「やまがた健康企業宣言」を行い、下記の内容に取り組めます

※やまがた健康企業宣言は、健康診断の実施率が70%以上の事業所様のご登録を前提とさせていただきます。

1	健康診断の実施	35歳以上の健康診断を100%実施します。 (もしくは)40歳以上の健康診断を100%実施します。
2	特定保健指導の実施 (数値目標を設定)	特定保健指導の実施率(初回面談実施率)を <b>100</b> %(以上)とします。
3	検査・治療の促し	以下の☑項目について取り組みます。
<input checked="" type="checkbox"/>	要治療・要精密検査者に対して医療機関へ受診するよう勧奨します	
<input checked="" type="checkbox"/>	医療機関へ受診した結果の報告を求めます	
<input type="checkbox"/>	医療機関への受診に要する時間の出勤認定や特別休暇を付与します	
<input type="checkbox"/>	その他	

事業所カルテに記載の現在の数値より高い目標を書き込みます。

取り組む項目にチェックを入れ、取り組み内容を記入します。

3の☑項目において、実施方法や数値目標がある場合は内容を記載してください。

・受診後の結果報告を義務化し、要治療・要精密検査者の医療機関への受診を100%実施します。

4	健康づくりの推進	以下の☑項目について取り組みます。	
<input type="checkbox"/>	身体活動・運動	<input type="checkbox"/>	食生活・栄養
<input type="checkbox"/>	こころの健康づくり・休養	<input checked="" type="checkbox"/>	たばこ
<input type="checkbox"/>	アルコール	<input type="checkbox"/>	その他

取り組む項目にチェックを入れ、取り組み内容を記入します。

4の☑項目の具体的な内容を記載してください。※必ずご記入ください。

(数値目標を設定している場合はその数値も記載してください)

・禁煙外来通院費用を補助し、事業所内の喫煙率を令和6年3月までに31.0%未満にします。

令和 年 月 日

事業所所在地	〒 -	
事業所名		
事業主名	役職名	氏名
担当者氏名 (健康保険委員になる方)	※健康保険委員登録がなされていない場合には、登録をさせていただきます(登録料・年会費はかかりません)	
健康保険証の記号	健康保険証 本人(被保険者) 00111 被保険者証 平成26年6月25日交付 記号 21700023 番号 21	
電話番号	氏名 山形県 山形市 山形市 山形市 協会 太郎 生年月日 平成元年 5月 10日 性別 男 登録 令和 26年 6月 1日	
メルマガ配信用メールアドレス	利用規約に同意の上 申し込みます <input checked="" type="checkbox"/>	@

ご担当者さまを健康保険委員として登録させていただきます。

# 「やまがた健康企業宣言」ご登録用紙

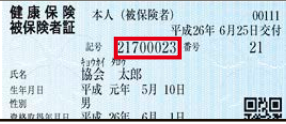
FAX番号：023-629-7217

**当社は「やまがた健康企業宣言」を行い、下記の内容に取り組みます。**

※やまがた健康企業宣言は、健康診断の実施率が70%以上の事業所様をご登録いただけます。

1	健康診断の実施	35歳以上の健康診断を100%実施します。 (もしくは)40歳以上の健康診断を100%実施します。	
2	特定保健指導の実施 (数値目標を設定)	特定保健指導の実施率(初回面談実施率)を <input type="text"/> %(以上)とします。	
3	検査・治療の促し	以下の <input checked="" type="checkbox"/> 項目について取り組みます。	
<input type="checkbox"/>	要治療・要精密検査者に対して医療機関へ受診するよう勧奨します		
<input type="checkbox"/>	医療機関へ受診した結果の報告を求めます		
<input type="checkbox"/>	医療機関への受診に要する時間の出勤認定や特別休暇を付与します		
<input type="checkbox"/>	その他		
3の <input checked="" type="checkbox"/> 項目において、実施方法や数値目標がある場合は内容を記載してください。			
4	健康づくりの推進	以下の <input checked="" type="checkbox"/> 項目について取り組みます。	
<input type="checkbox"/>	身体活動・運動	<input type="checkbox"/>	食生活・栄養
<input type="checkbox"/>	こころの健康づくり・休養	<input type="checkbox"/>	たばこ
<input type="checkbox"/>	アルコール	<input type="checkbox"/>	その他
4の <input checked="" type="checkbox"/> 項目の具体的な内容を記載してください。 (数値目標を設定している場合はその数値も記載してください) <b>※必ずご記入ください。</b>			

令和 年 月 日

事業所所在地	〒 -	
事業所名		
事業主名	役職名	氏名
担当者氏名 (健康保険委員になる方)	※健康保険委員登録がなされていない場合には、登録をさせていただきます(登録料・年会費はかかりません)	
健康保険証の記号		
電話番号		
メルマガ配信用メールアドレス	利用規約に同意の上 申し込みます <input checked="" type="checkbox"/>	@

※健康保険委員及びメルマガジン利用規約については、協会HPをご覧ください。

●協会けんぽ、山形県及びその他市町村のホームページ等へ社名の掲載を**希望しない**場合チェックをお願いします 掲載不可