

# 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

はい

いいえ

「やまがた健康企業宣言書」  
の宣言日が令和4年3月31日  
以前である

「やまがた健康企業宣言」に  
登録して健康経営のサービスを  
利用しましょう!

はい

いいえ

新モデルへの切替が  
必要です。

**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

必要なお手続きは  
お済みです。  
引き続き、健康  
づくりに取り組み  
ましょう!

**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

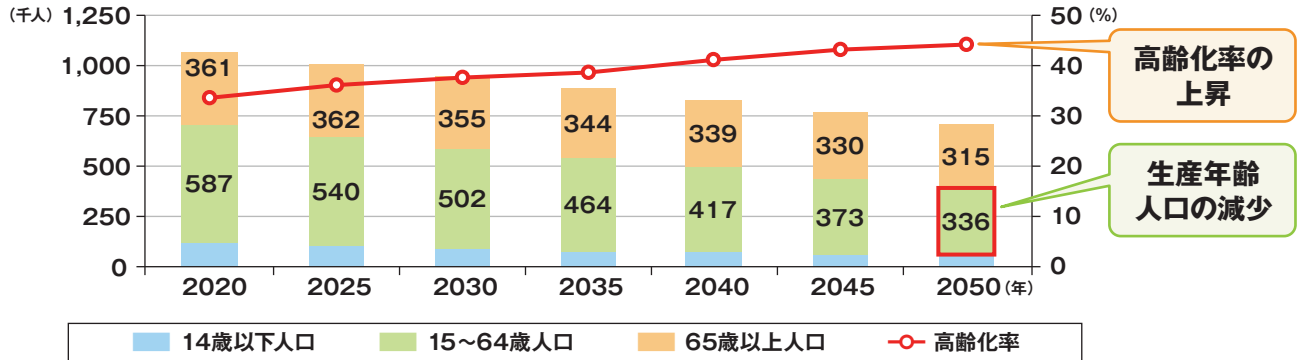
[2024年7月]

## ますます重要度が増す健康経営®

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（令和5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

健診・特定保健指導実施率向上によるインセンティブ（7ページ）

保険料の負担抑制

## 「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。

事業者の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。



事業者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。

※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」への切替が行われなかった場合は登録が取り消されます。

### 「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

##### 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う！  
→詳細は8ページ

##### 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

#### 協会けんぽ山形支部

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。

登録完了後、協会けんぽより「宣言書」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。

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

#### 【宣言の流れ】

##### 事業所さま

#### 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

#### 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、健康づくりへの取組み内容を決めましょ。  
→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

#### STEP 4 健康づくりをスタート

「やまがた健康企業宣言」登録証を事業所内に掲示して、健康づくりをスタートましょ！  
→「やまがた健康企業宣言」のご登録特典等については5ページ

#### STEP 5 達成状況のチェック

「STEP 2」で定めた目標の達成状況のチェックをましょ。

必要に応じて、目標数値の変更や、新たな取組み内容を設定して、更なるステップアップを目指ましょ！

##### 協会けんぽ山形支部

協会けんぽより、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」を提供いたします。

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。70%未満の事業所さまからの「やまがた健康企業宣言」の登録は致しかねます。  
詳細は2ページ

登録完了後、協会けんぽより「登録証」及び「宣言書」を送付いたします。

協会けんぽが事業所さまの健康づくりをサポートましょ！  
「健康づくりセミナー」等の特典をぜひ活用ください。

「事業所カルテ」を年1回、協会けんぽより送付いたします。  
各数値の推移等を確認し、必ず“振り返り”を行いましょ！



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」のご登録でおトクがいっぱい

## メリット 1

### 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 2

### 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、特に**優良な健康経営を実践している法人を「見える化」**し、求職者や関係企業などから**社会的に評価を得られる環境を整備**することを目的として、経済産業省が創設した制度です。

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

##### ブライツ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

##### ブライツ500・ホワイト500

ブライツ500とは、健康経営優良法人（中小規模法人部門）のうち、特に優良な取り組みを行っている上位500法人を認定するものです。

大規模法人部門では、上位500法人がホワイト500として認定されます。

山形県では、健康経営優良法人に300社以上の法人が認定されています！



## メリット3

### 「健康づくりセミナー」を無料で受けられます

事業所が抱える健康課題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。「健康づくり」の推進にお役立ていただけるラインナップを、講師が訪問して実施する「訪問型」と、インターネット上で好きな時間にご覧いただける「ビデオオンデマンド型」をご用意しております。

#### 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 たばこセミナー

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4

### 「健康づくりDVD」を無料で貸出いたします

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

### 健康保険料の負担抑制につながります

協会けんぽでは、都道府県支部ごとに健康保険料率が異なっております。皆さまの健康づくりの取り組みの達成度合に応じて、上位の支部にインセンティブ(報奨金)を与える「インセンティブ制度」を導入しておりますので、健康経営の推進が山形支部の健康保険料率の抑制につながります。

令和4年度総合 全国2位

令和6年度の保険料負担を13億円抑制できました

特定健診の  
実施状況  
全国2位

特定保健指導  
の実施状況  
全国23位

特定保健指導  
対象者の減少  
全国19位

要治療者の  
医療機関受診  
全国1位

ジェネリック  
医薬品  
全国1位

## メリット6

### 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、好事例を紹介いたします。



## メリット7

### 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、山形県内における健康経営の取り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8

### 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で高い評価を |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 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事業所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。

従業員の健康管理に  
配慮しているのか～。  
働きがいがありそう！



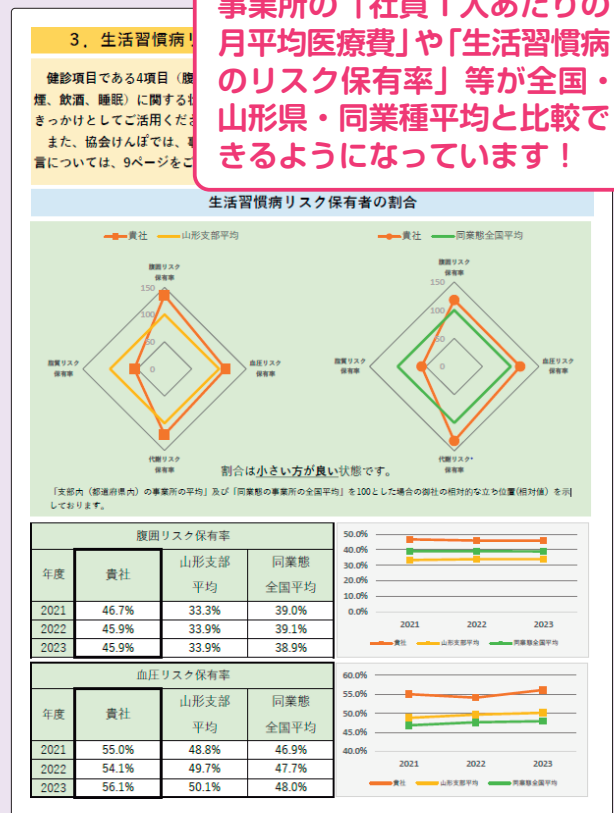
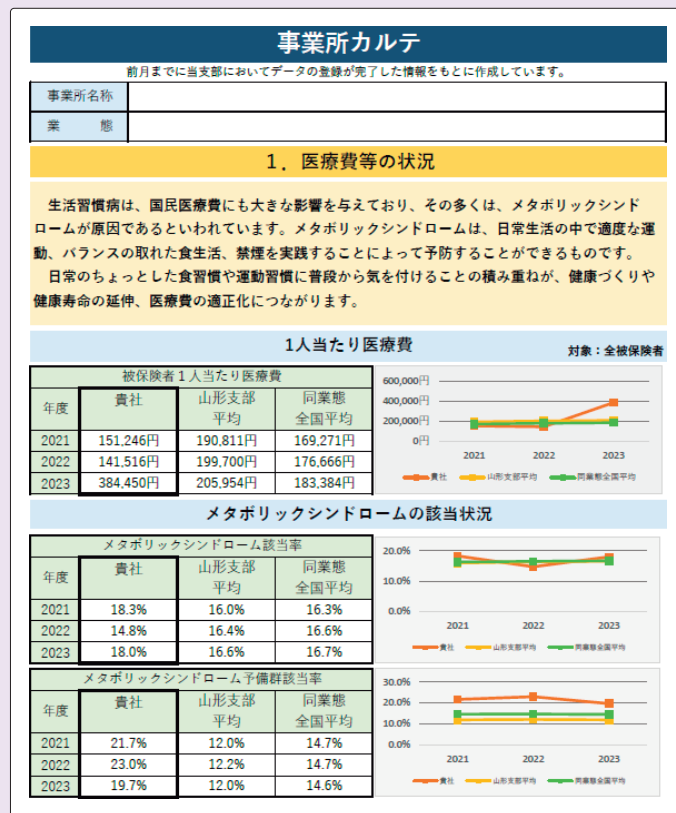
# 4ページ【宣言の流れ】の STEP1・2・5をより詳しく説明します！

## STEP 1 現状のチェック

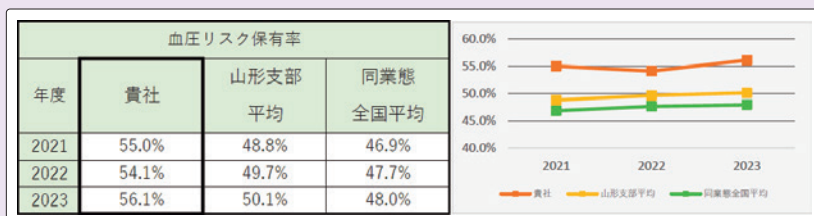
### 「事業所カルテ」を活用して自社の現状を知ろう！

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！

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



### 「事業所カルテ」の見方の具体例（生活習慣病リスク）



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...



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



## STEP 2 健康づくりへの取り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10ページ以降で詳しくご説明します！事業所さま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。<br>(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<br>(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。<br><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<br><input type="checkbox"/> 医療機関へ受診した結果の報告を求めます<br><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<br><input type="checkbox"/> その他<br>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。<br><input type="checkbox"/> 身体活動・運動<br><input type="checkbox"/> 食生活・栄養<br><input type="checkbox"/> こころの健康づくり・休養<br><input type="checkbox"/> たばこ<br><input type="checkbox"/> アルコール<br><input type="checkbox"/> その他<br>4の☑項目の具体的な内容を記載してください。<br>(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、取り組みの評価をしましょう！

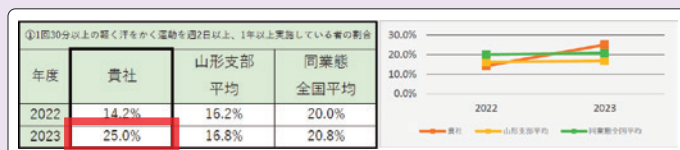
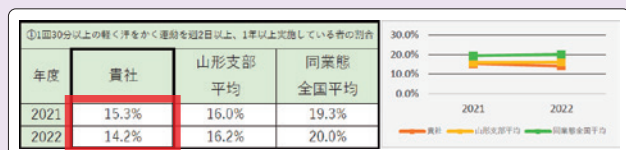
宣言後は、取り組み内容の評価をして、目標を見直すことが大切です。目標の見直しには、「PDCAサイクル」を活用してみましょう。

## 「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、取り組み内容を改善していくことが大切です。

例) 取り組み名：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！

# 宣言項目ごとの目標の設定の仕方について、 より詳しく説明します！

## 宣言項目

1

### 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。

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！

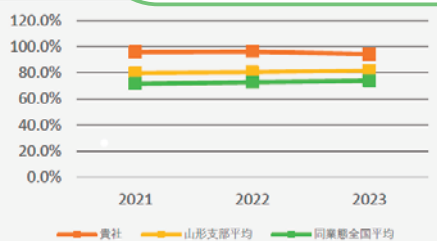


「事業所カルテ」の  
2ページ目 をチェック！

90%前後で推移しています！  
→100%まであと一歩！

(例)

| 年度   | 貴社    | 山形支部<br>平均 | 同業態<br>全国平均 |
|------|-------|------------|-------------|
| 2021 | 96.1% | 80.0%      | 71.6%       |
| 2022 | 96.3% | 80.6%      | 72.8%       |
| 2023 | 94.3% | 81.7%      | 74.0%       |



## 宣言項目

2

### 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。

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。

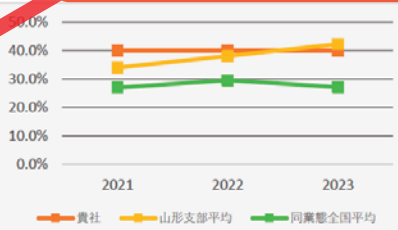


「事業所カルテ」の  
2ページ目 をチェック！

直近の実施率よりも  
高い数値目標を設定しましょう！

(例)

| 年度   | 貴社    | 山形支部<br>平均 | 同業態<br>全国平均 |
|------|-------|------------|-------------|
| 2021 | 40.0% | 34.1%      | 26.9%       |
| 2022 | 40.0% | 38.1%      | 29.6%       |
| 2023 | 40.0% | 42.3%      | 27.1%       |



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7年3月までに30.0%未満にします。



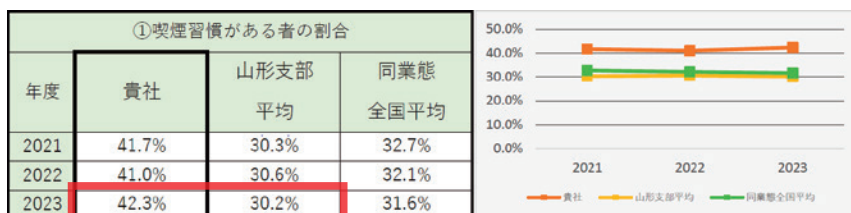
「事業所カルテ」  
6～9ページを  
チェック！

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 にございます。

※勧奨文書様式・  
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！

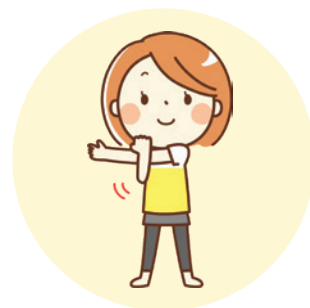
### 運動の取組み事例

#### ● 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。



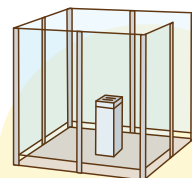
### 禁煙(分煙)の取組み事例

#### ● 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んでいます。

※やまがた健康企業宣言は、健康診断の受診率が70%以上の事業所さまが対象です。

|                                                                    |                                |                                                                   |        |                              |
|--------------------------------------------------------------------|--------------------------------|-------------------------------------------------------------------|--------|------------------------------|
| 1                                                                  | 健康診断の実施                        | 35歳以上の健康診断を100%実施します。<br>(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<br>(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 | 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。<br><br>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。 |        |                              |
| <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。                              |                                |                                                                   |        |                              |
| ・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 | 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。 |
| <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。<br>(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7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                                                                                                                                                                           |                                     |
| 担当者氏名<br>(健康保険委員になる方) |                                                                                                                                                                               |                                     |
| 健康保険の事業所記号            | ※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)<br>健康保険 本人(被保険者) 0011<br>被保険者証 記号 21700023 平成26年6月25日交付 21<br>氏名 協会 太郎<br>生年月日 平成 元年 5月 10日<br>性別 男<br>登録有効期限 平成 26年 6月 1日 |                                     |
| 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<br>申し込めます                                                                                                                                                           | <input checked="" type="checkbox"/> |

# 「やまがた健康企業宣言」 ご登録用紙

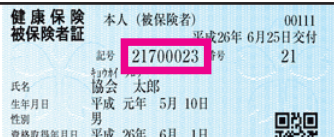
FAX番号：023-629-7217

**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、健康診断の受診率が70%以上の事業所さまが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。<br>(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<br>(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。<br>(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) |                                |                                                       |        |
| <div style="text-align: right; color: #e91e63; font-weight: bold;">※必ずご記入ください。</div>        |                                |                                                       |        |
|                                                                                             |                                |                                                       |        |

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<br>(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<br>させていただきます(登録料・年会費はかかりません)                                |  |
| 健康保険の事業所記号            |                                                             |  |  |
| 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 <input checked="" type="checkbox"/> 申し込みます      @ |                                                                                       |  |

※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