

健康経営®のはじめの一步！  
健康宣言  
始めましょう！

協会けんぽ愛知支部のご案内

電話番号・FAX番号

電話番号 **052-856-1490** (代表)  
自動音声案内にてご案内しております。

FAX番号 **052-856-1491**  
業務時間 午前8時30分から午後5時15分まで  
【土日祝日・年末年始（12月29日から1月3日）を除く】

所在地

〒450-6363【個別郵便番号】  
名古屋市中村区名駅1-1-1 JPタワー名古屋23階

※郵便番号「〒450-6363」は協会けんぽ愛知支部の個別番号のため、郵便番号と宛名のみで郵便物が届くようになっております。宛先住所の記入は省略できます。

健康経営®のはじめの一步！

健康宣言  
始めましょう！



健康宣言  
とは…

健康経営に取り組むことを社内外に発信（宣言）し、協会けんぽと連携して社員とご家族の健康の保持・増進のために計画的に取り組むことです。協会けんぽの「健康宣言」を通して会社も社員も元気にしましょう！

「健康経営®」はNPO法人健康経営研究会の登録商標です。

 全国健康保険協会 愛知支部  
協会けんぽ

# 目次

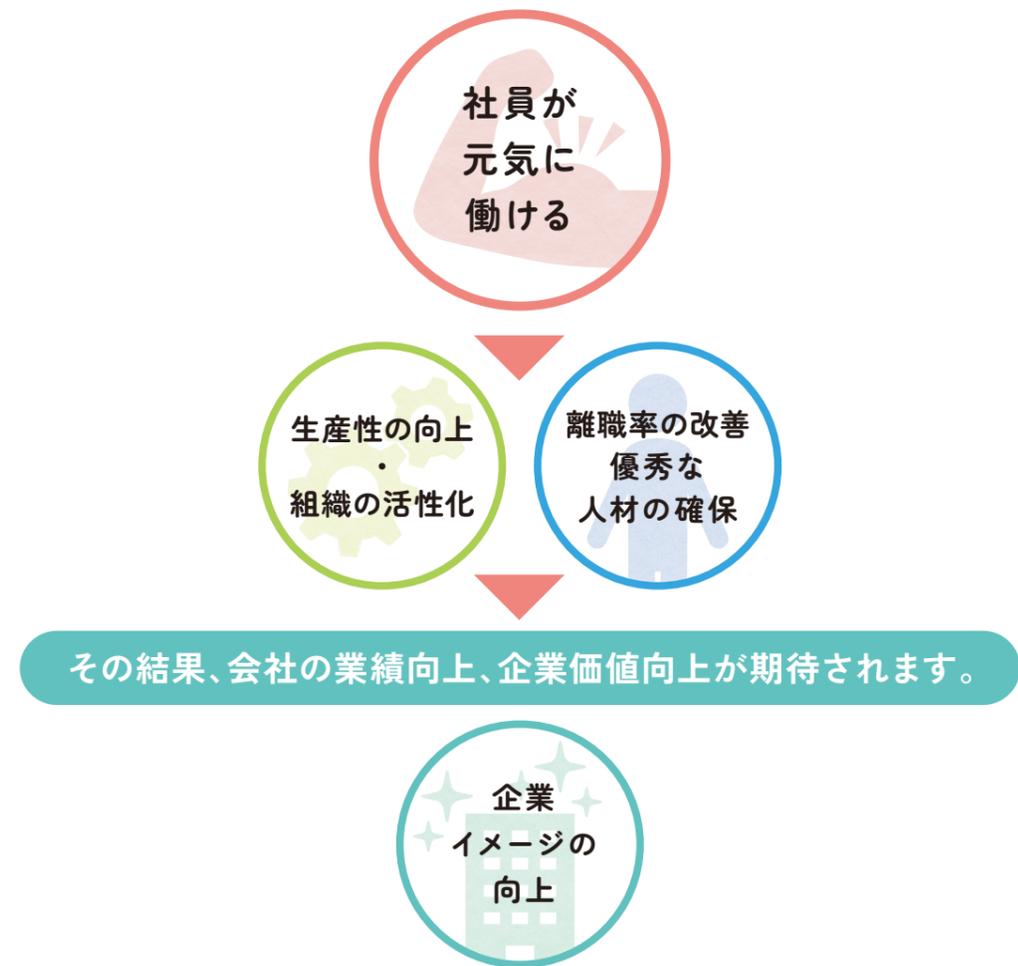
- なぜ健康宣言をするの? ..... ②
- 健康宣言チャレンジ事業所になったら ..... ③
- 協会けんぽ愛知支部のサポート ..... ④
- 連携団体のサポート ..... ⑤
- 連携協定一覧 ..... ⑥
- 健康宣言のお申込みの流れ ..... ⑦
- 必須項目 ..... ⑧
- 選択項目 ..... ⑨ ⑩

健康宣言  
始めます!



# なぜ健康宣言をするの?

近年、労働者の高齢化や生活・就業スタイルの変化等に伴い、会社における健康管理体制が会社経営に大きく関係しています。  
会社が社員の健康づくりを積極的に取り組むこと（健康経営）により、社員の健康増進を図ることができます。社員が元気に働けることで、生産性の向上や組織の活性化をもたらし、人材の定着率の向上、優秀な人材の獲得につながります。



その結果、会社の業績向上、企業価値向上が期待されます。

企業  
イメージの  
向上

社内外に発信（宣言）することは、会社一丸となって健康経営に取り組む一歩となります。

協会けんぽ愛知支部ではコラボヘルス※の取り組みの1つとして、「健康宣言」をした事業所様の健康づくりを支援しています。

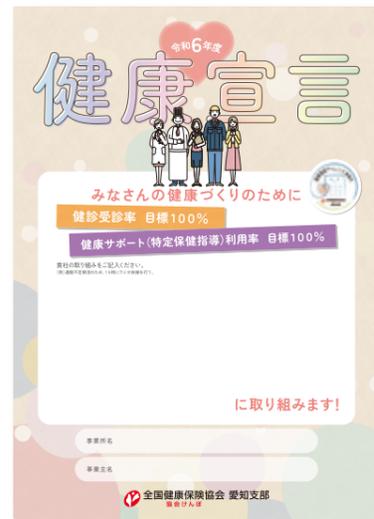
※「コラボヘルス」とは保険者と事業所様が協働し、従業員様の健康の維持・増進を最大限に推進するものです。

協会けんぽ愛知支部の健康宣言をして、『健康宣言チャレンジ事業所』になりましょう!

# 健康宣言チャレンジ事業所になったら

## 認定証・ポスターを掲示しよう！

健康宣言チャレンジ事業所には認定証とポスターが送付されます。認定証と目標を記入したポスターを社員の目につくところに掲示しましょう。



## サポートBOOKを活用して取り組み内容を決めよう！

サポートBOOK※は「健康宣言」後の取り組み方法を掲載しています。サポートBOOKを活用して自社の状況と照らし合わせながら、目標を設定しましょう！

※サポートBOOKは、認定証等と併せて送付されます。

## 取組結果報告書を提出しよう！

「健康宣言」は年度ごと※(4月～翌年3月)に取り組みます。年度末に取り組んだ内容を報告いただく「取組結果報告書」を協会けんぽからお送りしますので、1年の振り返りとご回答をお願いします。

※「健康宣言書」は都度、受け付けております。

## 健康宣言優良事業所を目指そう！

協会けんぽ愛知支部では、健康宣言をしている事業所様の中から、特に社員の健康づくりに積極的に取り組んでいる事業所様を「健康宣言優良事業所」として表彰しています。取組結果報告書の回答内容や必須項目(P8)、選択項目(P9・10)の取り組みから選定しておりますので、表彰を目指して取り組んでみましょう！

# 協会けんぽ愛知支部のサポート

## 「協会けんぽあいちコラボヘルス」サイト

自社の健康づくりに取り組むご担当者様を応援・サポートするため、お役立ち情報をまとめたWEBサイトを作成しています。



詳しくはこちら▶ [協会けんぽ あいち コラボヘルス](#) 🔍 検索

## メールマガジン

専門家による健康コラムや漫画で分かるお役立ち健康情報などを毎月配信しています。

※健康宣言書を協会けんぽにご提出いただく際、メールアドレスをご記入いただくと協会けんぽで配信登録を行います。



メルマガにご登録のうえ、ぜひご覧ください！

[協会けんぽ愛知支部 メルマガ](#) 🔍 検索

## 健康づくり講座

事業所様の健康づくりを支援させていただくために、テーマ別の集団講座を実施しています。無料で提供しておりますので従業員様の健康管理等にぜひご活用ください。

テーマA 健康診断結果の見方

テーマB 健康づくり

テーマC 病気の気になる方へ

テーマD たばこについて

テーマE こころの健康について

※申し込み条件等がございます。詳しくはこちら▼

[協会けんぽ 愛知 健康づくり講座](#) 🔍 検索

## けんぽ委員登録による特典

けんぽ委員(健康保険委員)とは、協会けんぽからのお知らせを社員の皆様へ提供いただくなど、会社と協会けんぽを結ぶパイプ役となる担当者のことをいいます。健康宣言にお申し込みいただくと、健康づくりご担当者様のけんぽ委員への登録は原則必須となります。



ご登録いただくと  
スポーツクラブの  
優待あり！

詳しくはこちら▶ [協会けんぽ 愛知支部 スポーツクラブ](#) 🔍 検索

## ポスターやロゴマークの提供

禁煙・食生活に関する啓発ポスターや健康宣言を行ったことをPRできるロゴマークデータをご提供しています。詳細は、健康宣言にお申し込みいただいた後に協会けんぽよりお送りするサポートBOOKをご覧ください。



禁煙編



ロゴマーク



食生活編

# 連携団体のサポート

## 愛知県

### あいち健康経営ネット

健康経営について、様々な情報を発信しているWEBサイトです。愛知県で健康経営に取り組む事業所様の取り組み事例が、事業所規模(人数)、業種、取り組み内容で検索・閲覧できます。



詳しくはこちら ▶

### あいち健康プラス(健康づくり支援アプリ)

体重、血圧、歩数の記録や健康目標の設定など、健康管理や生活習慣の改善を支援するアプリです。事務所単位で登録できます。運動機会の促進等にご活用ください。



詳しくはこちら ▶

## 市町村(Wチャレンジ自治体)

### 保健師等の専門家の健康講座や健康イベント、セミナーを実施 無料

#### Wチャレンジとは……

協会けんぽ愛知支部と自治体(27市町村)が健康宣言、健康経営の推進を双方で行うことにより、職場での健康意識を高め、継続的な健康づくりを目的としています。Wチャレンジ自治体では健康経営に役立つ健康づくりメニューをご用意しています。自治体ごとにメニューが異なりますので、事業所様の所在地が右の自治体にある場合は、各自治体のサポートをご確認いただき、ぜひご活用ください。

※事業所所在地がWチャレンジ自治体にある事業所様の「健康宣言書」及び「健康宣言取組結果報告書」は内容を各Wチャレンジ自治体と協会けんぽで共有しています。

#### Wチャレンジ自治体(令和6年4月現在)

愛西市、あま市、安城市、犬山市、大治町、大府市、岡崎市、春日井市、蟹江町、蒲郡市、刈谷市、幸田町、小牧市、田原市、知立市、津島市、東海市、飛島村、豊明市、豊川市、豊田市、豊橋市、名古屋市、西尾市、東浦町、みよし市、弥富市(五十音順)(27市町村)

詳しくはこちら ▼



## 働く人の「こころ」と「からだ」の健康づくりに悩んだら

### こころの耳

職場のメンタルヘルス対策専門の情報サイト

無料

一般社団法人日本産業カウンセラー協会が開設するサイトです。厚生労働省からの委託を受けて運営しています。

詳しくはこちら ▼

### 愛知産業保健総合支援センター

働く人の「こころ」と「からだ」の健康づくりをサポートする公的な機関

無料

詳しくはこちら ▼

## 職場の健康づくりを応援

### あいち健康プラザ

健康経営に取り組む事業所を支援

- 健康づくり教室
  - ・健康づくり教室(1日型、宿泊型、通所型)を用意しています。
- 健康講座+体力測定
  - ・職場に出張し、健康講話や体力測定、運動実技などを行います。
- 健康づくりリーダーの派遣
  - ・職場に健康づくりリーダーを派遣し、運動の機会を提供します。

詳しくはこちら ▼

# 連携協定一覧

協会けんぽ愛知支部では、生命保険会社、損害保険会社、銀行等の民間企業と連携し、健康経営に取り組む事業所様を支えています。

名古屋製鐵所協会の	愛知県歯科医師会	愛知県薬剤師会	名古屋大学大学院医学系研究科
中部運輸局	愛知県商工会連合会	健康保険組合連合会 愛知連合会	愛知県社会保険労務士会
愛知県中小企業診断士協会	あいち健康の森 健康科学総合センター	愛知県トラック事業健康保険組合	愛知県経営者協会
愛知県商工会議所連合会	愛知銀行	中京銀行	名古屋銀行
愛知県信用保証協会	愛知運輸支局	愛知県バス協会	愛知県タクシー協会
名古屋タクシー協会	愛知県トラック協会	住友生命保険相互会社 中部本部	東京海上日動火災保険株式会社
アクサ生命保険株式会社	愛知県中小企業団体中央会	損害保険ジャパン 日本興亜株式会社中部本部	損保ジャパン日本興亜 ひまわり生命保険株式会社 中部統括部
第一生命保険株式会社中部総局	三井住友海上火災保険株式会社 中部本部	AIG損害保険株式会社 東海・北陸地域事業本部	豊橋商工会議所
愛知県中小企業共済協同組合	大同生命保険株式会社	大塚製薬株式会社	明治安田生命保険相互会社
大樹生命保険株式会社	大府商工会議所	株式会社スギ薬局	三井住友海上 あいおい生命株式会社 愛知営業部
名古屋市信用保証協会	株式会社かんぽ生命保険 東海エリア本部	愛知大学キャリア支援センター	愛知産業保健総合支援センター

(協定締結順・令和6年2月現在)

## サポートメニューもご用意していますので、ぜひご活用ください。

- 健康経営支援ツール・プログラム
- 健康経営および優良法人セミナー
- 健康経営優良法人認定のコンサルティング
- 企業向け支援ツール(健康経営診断、ストレスチェック等)
- 社員向け支援ツール(メンタル・健康・介護相談ダイヤル等)

詳しくはこちら ▶

## 健康経営優良法人認定制度もございます

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法人を顕彰する制度です。協会けんぽ愛知支部の「健康宣言」は、経済産業省の健康経営優良法人認定制度の評価項目に沿った内容になっています。ステップアップして、健康経営優良法人認定を目指しましょう。

※日本健康会議とは日本に住む一人ひとりの健康寿命延伸と適正な医療について、民間組織が連携し行政の全面的な支援のもと実効的な活動を行う活動隊です。



認定要件、各評価項目など、経済産業省のホームページをチェック!

詳しくはこちら ▶

# 健康宣言のお申込みの流れ

## step.1 健康づくり担当者を決めよう

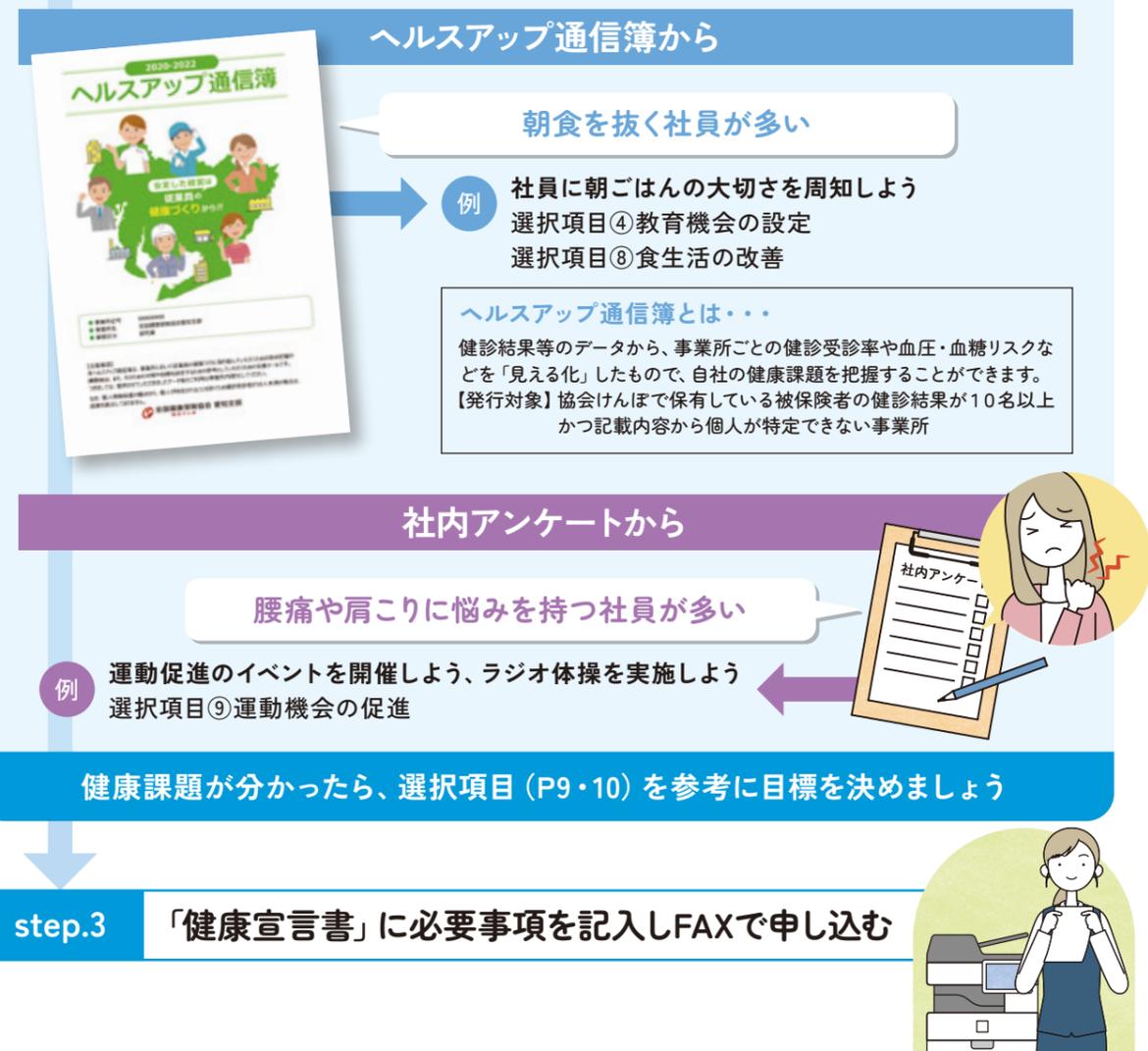
健康づくり担当者は社員への健診受診勧奨や健康サポート（特定保健指導）を活用するために社内の環境整備をしましょう。

## step.2 必須項目と併せて選択項目（1つ以上）を決定しよう

無理せず取り組める、自社の健康課題に沿った項目を決めましょう。

※協会けんぽ愛知支部の健康宣言には必須項目（P8）と選択項目（P9・10）があります。

健康課題とは協会けんぽのヘルスアップ通信簿や社内アンケートの結果から分かる自社特有の課題のことで、ヘルスアップ通信簿を活用して自社の健康課題が何か考えてみましょう。



# 必須項目

協会けんぽ愛知支部の健康宣言では2つの必須項目があります。まずはこの2つを実施できる環境を作りましょう。

## 必須項目① 社員の健診実施 受診率目標100%

生活習慣病は、早期には自覚症状がなく、症状が現れたときにはすでに進行しているというケースが少なくありません。そのため、健診を受け、その結果から必要に応じて自身の生活習慣を見直し・改善に取り組むことが必要です。また、病気の早期発見・早期治療につなげることもできます。そして事業所様が社員の健診受診を徹底していただくことで、自社の健康課題を把握し、必要な対策を講じることにつながります。



事業者は、労働者に対し健康診断を実施しなければならず、労働者は事業者が行う健康診断を受けなければならないと労働安全衛生法で定められています。

## 協会けんぽの生活習慣病予防健診を活用しよう

35歳以上の被保険者の健診は協会けんぽの生活習慣病予防健診がおすすめです。健診費用の約7割を協会けんぽが補助します。

詳しくはこちら▼

協会けんぽ愛知支部 健診事業について 🔍 検索

健診を受けた後の行動こそが大切です！ 健診はあくまでも生活習慣改善の必要性や病気を発見するための手段です。

## 健診

### 生活習慣の改善が必要

健康サポート（特定保健指導）を利用しましょう！  
健康サポートを利用して、生活習慣の改善に取り組んでください。

### 医療機関への受診が必要

医療機関に早期受診を！  
治療が必要と判定された場合は、早期に医療機関を受診してください。

毎年の健診は必ず受けましょう。そして健診結果に応じて、健康サポートの利用、医療機関への早期受診といった行動に移しましょう。

## 必須項目② 健康サポート（特定保健指導）の利用 利用率目標100%

協会けんぽでは健診の結果、生活習慣病の発症リスクが高く生活習慣病の予防効果が大きく期待できる方を対象に健康サポート（特定保健指導）を行っています。健康サポートでは、自らの健診結果を理解して体の変化に気づき、生活習慣を振り返り、生活習慣を改善するための行動目標を設定・実践するなど、自らの健康に関するセルフケア（自己管理）ができるように、保健師または管理栄養士が寄り添ってサポートいたします。

宣言事業所様  
にお願い  
したいこと

- 協会けんぽ（もしくは委託機関）から健康サポートの案内が届いたら対象者へ通知・勧奨
  - 日時を調整する、面談場所を確保するなどの環境整備（ICTもOK!）
- または

健康サポートを健診当日に受けられる健診機関で生活習慣病予防健診を受診できます。

協会けんぽ愛知 生活習慣病予防健診実施機関一覧 🔍 検索  
→保健指導「◎」となっている健診機関が当日実施可能です。

事務のご担当者様の負担が軽減されるのでおすすめです！

# 選択項目

健康課題に沿った項目を1つ以上選びましょう。

## 社員の健康課題の把握と必要な対策の検討

	取り組み事例	
<b>1</b> 健診等の 受診勧奨・環境整備	<b>社員への呼びかけ</b> <ul style="list-style-type: none"><li>●社員へ健診、健診後の受診(要治療・再検査等)、健康サポートの重要性を周知している</li><li>●対象者には受診等をするまで、口頭・メール・文書で呼びかけを行っている</li></ul>	<b>環境整備</b> <ul style="list-style-type: none"><li>●社員が健診を受診しやすいよう日程調整やバス検診にする等の環境整備を行っている</li><li>●がん検診等の任意検診の受診を促すため、オプションとして付加できるよう健診機関と調整している</li></ul>
<b>2</b> ご家族の健診を 後押し	<ul style="list-style-type: none"><li>●ご家族の健診受診有無を確認している</li><li>●会社でご家族の健診を予約している</li><li>●ご家族の健診の費用補助を行っている</li></ul>	
<b>3</b> ストレスチェックの 実施	<ul style="list-style-type: none"><li>●ストレスチェックを実施している</li><li>●ストレスチェックの結果から、社員の職業性ストレスを客観的に把握し、組織または部署別等のストレス傾向の状況把握を行い、職場環境の改善などの対応をとっている</li></ul> <p><b>ストレスチェック制度とは</b> 労働安全衛生法で定められたもので、労働者自身のストレスへの気づきを促すとともに、職場環境の改善を進めることによって、労働者のメンタルヘルス不調の防止を目的としています。 労働者が50人以上いる事業場では実施義務がありますが、50人未満では努力義務とされています。</p> <p>詳しくはこちら▶ <a href="#">厚生労働省 ストレスチェック等の職場におけるメンタルヘルス対策・過重労働対策等</a> 🔍 検索</p>	

## 健康経営の実践に向けた土台づくり

	取り組み事例
<b>4</b> 管理職及び 一般社員それぞれに 対する教育機会の設定	<ul style="list-style-type: none"><li>●1年度に少なくとも1回、管理職や一般社員に対し、健康をテーマとした研修会を実施している、または外部機関主催の研修会に参加させている</li><li>●協会けんぽやWチャレンジ自治体等での健康づくり講座を利用している</li><li>●社員へ協会けんぽのメルマガの登録を推奨している、または、メルマガの内容を周知している</li><li>●社内報や社内イントラを利用して社員へ健康発信している</li></ul>
<b>5</b> 適切な働き方の実現	<ul style="list-style-type: none"><li>●定時退社日の徹底(朝礼で周知・館内放送で呼びかけ・役員や管理職が声かけ・一斉消灯など)</li><li>●有給休暇取得促進</li><li>●年次有給休暇取得目標を設定し、社内公開している</li><li>●時間単位での年次有給休暇の取得をできるようにしている</li></ul>

<b>6</b> コミュニケーションの 促進	<ul style="list-style-type: none"><li>●社員のコミュニケーション促進を目的としたイベント(社員旅行、運動会等)を年1回以上、実施している</li><li>●就業時間中のコミュニケーション時間の確保やあいさつをするなどの社内での取り組み企画を実施している</li><li>●談話スペースを設置するなどのコミュニケーション促進となる職場環境を整備している</li></ul>
<b>7</b> 病気の治療と 仕事の両立支援	<ul style="list-style-type: none"><li>●病気の治療と仕事の両立支援に関する相談体制(社内相談窓口の設置等)を整備している</li><li>●対象者ができるときの対応手順を決めている</li><li>●年次有給休暇とは別に傷病(病気)休暇制度を設けている</li><li>●治療に配慮した勤務制度を整備している</li></ul>

## 社員の心と身体の健康づくりに関する具体的対策

	取り組み事例
<b>8</b> 食生活の改善	<ul style="list-style-type: none"><li>●社員食堂や社内の自販機にカロリー表示をしている</li><li>●健康に配慮した仕出し弁当の利用を促進している</li><li>●健康に配慮した食事・飲料を現物支給している</li><li>●腹八分目運動など定期的、継続的な食生活改善に向けた取り組みを実施している</li></ul>
<b>9</b> 運動機会の促進	<ul style="list-style-type: none"><li>●毎日ラジオ体操やストレッチなどを実施している</li><li>●歩数計を貸与して積極的なウォーキングを推奨するなど、運動奨励活動を行っている</li><li>●社内に運動機器を設置し利用を促している</li></ul>
<b>10</b> 女性の健康保持・ 増進に向けた取り組み	<ul style="list-style-type: none"><li>●婦人科検診を受けやすい環境の整備(費用補助・就業時間認定等)をしている</li><li>●生理休暇等を取得しやすい体制を整備している</li><li>●女性の健康課題等に関する理解促進のための研修を実施している</li></ul>
<b>11</b> 社員の 感染症予防	<ul style="list-style-type: none"><li>●インフルエンザ、麻しん・風しん等の予防接種の実施場所の提供、費用補助を行っている</li><li>●予防接種を受ける際の就業時間認定や特別休暇付与等を行っている</li><li>●各事業場において感染症予防のための環境の整備を行っている</li></ul>
<b>12</b> 長時間労働者 への対応	<ul style="list-style-type: none"><li>●該当者へ保健師や人事労務担当者による面談や指導を実施している</li><li>●長時間労働が発生した部署の管理職に対し、事業主等による面談等を行っている</li><li>●本人の業務負担の見直し、勤務時間の制限を行っている</li></ul>
<b>13</b> メンタルヘルス 不調者への対応・予防	<ul style="list-style-type: none"><li>●メンタルヘルスに関する相談窓口を設置している</li><li>●メンタルヘルスクアの研修を実施している</li><li>●社員に対する定期的な面談や声かけを行っている</li></ul>
<b>14</b> 受動喫煙対策 (禁煙または分煙)	<ul style="list-style-type: none"><li>●敷地内禁煙</li><li>●屋内禁煙</li><li>●建物内完全分煙</li></ul>

**15** その他の取り組み(①～⑭以外の取り組み内容)