サポートします！

Q 「健康経営®」のメリットとは？

A

- **社員の活力向上** ●コミュニケーションの活性化 ●社内の雰囲気改善
- **生産性の向上** ●モチベーションの向上 ●欠勤率の低下 ●業務効率の向上
- **イメージアップ** ●企業イメージの向上 ●社員採用時のアピール
- **負担軽減** ●休業による労働損失の抑制 ●長期的には健康保険料負担の抑制

「健康宣言」の流れについて

ステップ1

「健康宣言登録シート」の提出

「健康宣言登録シート」を記入し、協会けんぽ青森支部へ郵送またはＦＡＸでご提出ください。
協会けんぽ青森支部から「健康宣言書」を贈呈いたします。
※宣言いただいてから２週間程度で発送いたします。

ステップ2

社員への発表

「健康宣言書」を提示していただき、朝礼や社内掲示等を通じて「会社の宣言」として、社員の皆様にご紹介をお願いいたします。

ステップ3

健康づくりメニューへの取り組み

「健康宣言」の項目事項への取り組みをお願いいたします。

健康保険委員へのご登録をお願いします

「健康宣言」をお申込みいただく際には、あわせて健康保険委員のへのご登録をお願いしております。
「健康宣言登録シート」にご担当者の方の情報をご記入いただくことでご登録いただくことができます。
※すでにご登録されている場合、健康保険委員の方の情報をご記入願います。

＜健康保険委員とは？＞

健康保険委員とは、事業所様と協会けんぽを結ぶパイプ役です。協会けんぽの健康保険事業について、事業主・加入者の皆様のご協力による事業の推進を図るため、広報・相談・健康保険事業の推進・モニター等にご協力いただく被保険者を健康保険委員（健康保険サポーター）として、各都道府県支部長が委嘱しています。青森支部では事業主様・事務ご担当者様を中心に約2,600名の方にご登録いただいております。

登録料・年会費などは一切かかりません。すべて「無料」です。

＜健康保険委員の役割とは？＞

広　　報	協会けんぽからの健康保険事業に関する各種情報について、事業主及び加入者の皆様への周知広報のご協力
相　　談	健康保険に関する申請の手続き等について、加入者の皆様からの相談への対応
健康保険事業の推進	事業主や加入者の皆様へ健診の受診を勧めていただくこと、健康づくりや生活習慣病予防に関する啓発など、協会けんぽの各種事業への推進及びご協力
モニター	協会けんぽが実施する健康保険事業の運営やサービスなどに関する提言など

●研修等のご案内のため、社会保険委員会に対して、委員氏名、事業所記号・名称・所在地・電話番号、委員委嘱（解嘱）年月日の情報を提供しますことをご了承願います。
●健康保険委員に応募される方は、協会けんぽ青森支部の適用事業所に勤務する方で、全国健康保険協会管掌健康保険の被保険者であることが必要です。

全国健康保険協会 青森支部
協会けんぽ
〒030-8552
青森市長島2-25-3　ニッセイ青森センタービル8階
TEL 017-721-2713　FAX 017-721-2668

青森県内でも
続々宣言中！

健康経営®に向けてスタートするなら“今”

始めよう「健康宣言」

令和３年２月現在、協会けんぽ青森支部では **約1,400の事業所様から健康宣言をご登録いただいております。**

健康宣言のための手続きはたったの3ステップ！

ステップ1 「健康宣言登録シート」の提出
郵送またはFAX可能です

ステップ2 社員への発表
健康宣言書提示で簡単

ステップ3 健康づくりメニューへの取り組み
現在の取組継続も可

協会けんぽ青森支部は「健康経営®」に取り組む事業所様を応援します

「健康経営®」とは、従業員の健康管理を経営的視点から考え、戦略的に実践する考え方で、ＮＰＯ法人健康経営研究会の登録商標です。少子高齢化が進み従業員の安定的な確保が課題となる中、従業員が健康で長く働き続けることができる職場環境を作ることは、従業員の生産性向上につながり、企業の発展が期待されます。

全国健康保険協会 青森支部
協会けんぽ

後援　青森県、青森県商工会議所連合会、青森県中小企業団体中央会、青森県商工会連合会
一般社団法人青森県経営者協会、青森経済同友会

協会けんぽ青森支部が御社の「健康経営」を

Q 「健康経営®」とは？

A 社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企業経営スタイルのことです。

Q なぜ「健康経営®」が必要とされるのでしょうか？

A 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等により、企業にとって労働力の維持・確保はますます重要となっているためです。

「健康宣言」の内容について

健康でいきいきと働くことができる企業を目指して、事業主が従業員の健康づくりに取り組む意思表明をするものです。病気を未然に防ぐための取り組みや、病気の早期発見・早期治療に向けて、事業所単位で下記の①～④を実践するものです。

① 健康診断の実施

法令に従い、社員に対して「定期健康診断」を実施します！

協会けんぽから費用補助が出て検査項目充実の生活習慣病予防健診をぜひご利用ください。

② 社員の生活習慣改善を支援

協会けんぽの「特定保健指導」を利用します！

たとえば…

- ●健診当日の特定保健指導を積極的に利用するよう声掛けをする
- ●事業所訪問による保健指導の日程調整に応じ従業員の生活習慣改善を応援する

③ 検査・治療の推奨

健診の結果等で、再検査や治療の必要があった場合、医療機関を受診するように推奨します！
特に下記の数値に達しているかたには受診のお声掛けをお願いします。

- ●血圧：160/100㎜Hg以上
- ●空腹時血糖：126㎎/dl（またはHbA1c6.5%以上）

④ わが社の健康プラン

事業所で独自に取り組むプランを検討します。すでに取り組んでいることでもかまいません。無理せずにできることから始めましょう！健康プランの例は５～６ページを参考にしてください。

“健康宣言の特典”

特典1 「健康宣言書」の贈呈

協会けんぽ青森支部から「健康宣言書」を贈呈いたします。
※宣言いただいてから2週間程度で発送いたします。

特典2 「事業所健康度診断」の提供

事業所さまの健康度がわかるものです。
医療費・メタボリスク保有率等、事業所が健康になるために活用することができます。

特典3 健康診断の受診がお得

一部の健診実施機関で従業員の方が健診を受診する際にさまざまな特典を受けられます。

特典4 協会けんぽの広報媒体での紹介

協会けんぽのホームページや広報誌などで、健康宣言された企業の事業所名や優秀な取り組みの紹介をします。

特典5 「健康づくり奨励賞」へのご推薦

青森県で実施している表彰です。
優秀な取り組みをしている事業所さまのイメージアップにつながります。

特典6 金融機関からの金利優遇

青森県内に本店を有している一部の金融機関から金利優遇を受けることができます。

わが社の 健康プランの一例

※独自プランも可能です。

できることから始めましょう！

- 「わが社の健康プラン」はひとつでかまいません！
- 無理せず取り組みできることから始めてみましょう！
- すでに行っている取り組みがあれば、その取り組みを「継続していく」というプランでもOK！

メタボ対策

メタボリックシンドロームとは、内臓脂肪が増えて、生活習慣病や血管の病気になりやすくなっている状態をいいます。日々の生活習慣や食事、運動などに気を配り、重篤な病気へのリスクを減らすことが大切です。

メタボ対策の取り組み例

check!

- ☐ 治療・精密検査が必要な者へ受診のための休暇取得を勧めます。（特に高血圧・糖尿病等）
- ☐ 事業所内に血圧計を設置し、定期的に測定できる環境をつくります。
- ☐ 事業所内に体重計や体脂肪計を設置し、定期的に測定して、自己コントロールできるしくみをつくります。
- ☐ 事業所内で定期的な休甘日（間食・甘味飲料）や休肝日を設定します。
- ☐ 社員の家族に特定健診を受けるように呼びかけします。

禁煙対策

喫煙期間が長いほど、また喫煙本数が多いほど、たばこの害による病気のリスクは高くなります。禁煙を実践すれば、病気のリスクは減らすことが期待できます。また、受動喫煙の対策もあわせて行うことが大切です。

禁煙対策の取り組み例

check!

- ☐ 敷地内禁煙を実施します。
- ☐ 青森県実施の「空気クリーン施設認定制度」を目指します。
- ☐ 事業所として禁煙サポートします。（喫煙外来の情報提供や利用する際の補助など）
- ☐ 禁煙についてのポスターを掲示します。

事業者のみなさま！
令和2年4月から
原則屋内禁煙です！

運動の推進

まとまった時間をつくって運動をすることは難しいかもしれませんが、体を動かす機会は日常生活のあちこちにたくさんあります。少しずつでも意識的に体をうごかしていくことが大切です。

運動の推進の取り組み例

check!

- ☐ 始業前などにラジオ体操を実施します。
- ☐ 定期的に運動デーを設定し、運動の習慣づけを行います。
- ☐ 積極的な階段利用を呼びかけます。
- ☐ 事業所独自に運動イベントを企画したり、県内外のイベントに参加します。

メンタル対策

ストレスからくる体や心の不調をストレスに対する抵抗力を持つことが重要です。
また、自分なりのストレス解消法をもつことも大切です。

メンタル対策の取り組み例

check!

- ☐ 事業所内であいさつ運動を実施します。
- ☐ ノー残業デーを定期的に設定し、実施します。
- ☐ 事業所皆が参加できるレクリエーションを企画します。
- ☐ ストレスチェックを実施します。
- ☐ 事業所がセルフコントロール（ストレスチェック表による自己チェックの実施）できる従業員を増やします。

記入例

FAX送信

提出先

協会けんぽ青森支部　FAX 017-721-2668

※郵送でご提出いただくことも可能です。

健康宣言登録シート

当社は、社員が心身ともに元気に働ける会社を目指して、
健康づくりメニュー1～4に取り組みます。

1. 健康診断の実施	法令に従い、社員に対して「定期健康診断」を実施します
2. 社員の生活習慣改善を支援	協会けんぽのメタボに着目した「特定保健指導」を利用します
3. 検査・治療の推奨	健診の結果等で、再検査や治療の必要があった場合、医療機関を受診するように推奨します
4. わが社の健康プラン	わが社の健康プランは以下のとおりです（※1つ以上のプランをご記入願います。）

・ノー残業デーを定期的に設定し、実施します！
・事業所内に血圧計を設置し、定期的に測定します！　など

年　月　日

ご不明な点は
協会けんぽ青森支部に
お問い合わせください！
電話番号：017-721-2713
（協会けんぽ青森支部企画総務グループ）

●事業所住所
●事業所名
●事業主氏名
●電話番号

健康宣言登録シートを提出された場合は、事業所名を協会けんぽ青森支部ホームページ上で公表いたします。

協会けんぽ青森支部との窓口になっていただく「健康保険委員（健康保険サポーター）」へのご登録をお願いいたします。

健康保険委員（健康保険サポーター）の詳細については8ページをご確認ください。

ご担当者様	事業所記号・番号	記号　番号 ※記号と番号は保険証で確認することができます。
	所属・役職名	総務部　総務課　課長など
	担当者名	協会　太郎
	電話番号	※事業所様の電話番号を記入願います
	Eメールアドレス	※ご担当者様のアドレスを記入願います

↑ご記入いただくと青森支部からのメールマガジンをお送りいたします。ご記入の際は登録シート裏面のメールマガジンの利用規約をご覧願います。
なお、すでに登録済みの方はご記入不要です。