

今日から始める 健康事業所宣言

健康経営[®]で
経営力アップ

協会けんぽ福島支部は社員の健康づくりを応援します

明るい職場で
元気に働きたい



「健康経営[®]」は、NPO法人健康経営研究会の登録商標です

健康事業所宣言の特典

特典1

協会けんぽ福島支部作成
「健康事業所宣言」の宣言書
を贈呈します!

特典2

企業の健康度がわかる
「事業所健康度レポート」等
を贈呈します!

特典3
※

提携金融機関において借入の際、
「金利優遇」が受けられます!

特典4

個人の健康管理のための
「インターネットサービス」
を提供予定です!

他にも特典が!

- ・積極的な健康づくりに対して、「優良事業所表彰」を予定しています!
- ・健康づくりの参考情報や好事例などを紹介する「広報紙」をお届けします!

※提携金融機関において、事業所が事業資金を借入する際、又は社員が個人ローンを借入する際、通常金利からの「金利優遇」が受けられます。



全国健康保険協会 福島支部

協会けんぽ

<http://www.kyoukaikenpo.or.jp/>

福島県
Fukushima Prefecture



「健康事業所宣言」への支援事業は協会けんぽ福島支部と福島県の共催事業です。

後援：福島県商工会議所連合会、福島県商工会連合会、福島県中小企業団体中央会、福島労働局、連合福島（順不同）

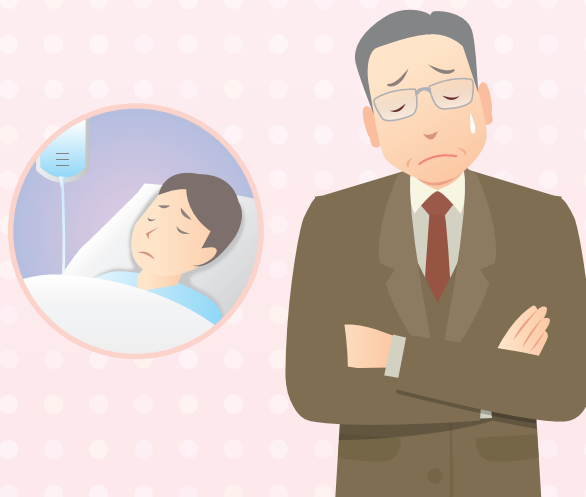
はじめに

① なぜ、社員の健康づくりが重要なのか

職場は健康づくりのフィールド

健康を保持または増進するためには、自分自身が食生活に気を配ったり、定期的に運動したり、時にはリフレッシュし、心を休めることが必要です。働く人にとって、労働時間は一日の中で大きなウェイトを占めており、まさに職場は健康づくりに取り組むための絶好のフィールドと言えます。そのため、企業が社員の健康づくりを積極的にサポートすることで、健康増進に関する効果がより期待できるようになります。全国の労働人口の約7割は中小企業に従事しているため、中小企業による社員の健康づくりの取組みは、個々の企業の生産向上にとどまらず、日本経済全体にまで波及するほどの影響力があります。社員が病気を

防ぎ、健康に働き続けるために、事業主様や人事総務担当の皆さまが、一日も早く社員の健康づくりの重要性を改めて認識し、そして、新たな一歩を踏み出していただければと思います。



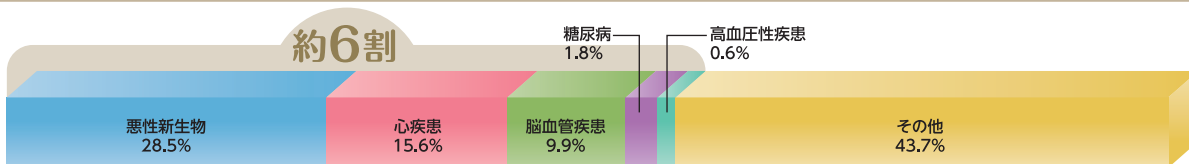
② 生活習慣病の実態

働き盛りの社員を襲う重大疾病

心疾患や脳血管疾患など、生活習慣に起因する疾病は、主に企業を支えている働き盛りの社員が発症しています。療養などによって人員が欠けると、中小企業は大きなダメージを負いますが、社員が倒れて初めて、そのことに気付くことが多いものです。

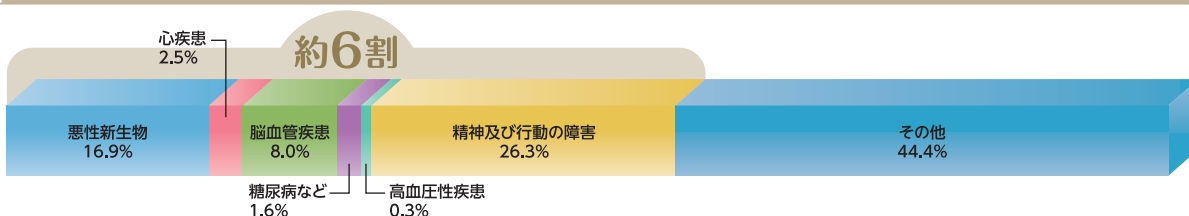
日本人の死因

日本人の死亡原因の約6割が、生活習慣病によるもの
出典:平成23年人口動態統計(厚生労働省)をもとに作成



傷病手当金の疾病別構成割合

傷病手当金を受けた方の約6割が、生活習慣病、精神及び行動の障害によるもの
出典:平成23年度現金給付受給者状況調査(協会けんぽ)をもとに作成



福島県民・協会けんぽ福島支部加入者の健康度(全国の順位)

項目	男性	女性
血圧のリスク保有率※1 (協会けんぽ福島支部加入者)	ワースト1位	ワースト1位
急性心筋梗塞による死亡率※2 (福島県民)	ワースト1位	ワースト1位
脳梗塞による死亡率※2 (福島県民)	ワースト5位	ワースト1位
糖尿病による死亡率※3 (福島県民男女計) 糖尿病が強く疑われる人、可能性を否定できない人を合わせると国民の27.1%を占める	ワースト3位	
喫煙者の割合※4 (福島県民男性)	ワースト1位	-

出典: ※1 平成24年度一般健診・付加健診データ(協会けんぽ)
※2 平成22年都道府県別にみた主な死因別男女別年齢調整死亡率(厚生労働省)
※3 平成25年人口動態統計(厚生労働省)
※4 平成24年度国民健康・栄養報告(厚生労働省)

生活習慣病の重症化による医療費と入院日数

生活習慣病が重症化する長期入院や長期治療が必要となり、本人だけではなく、企業にも大きな影響が生じる

	一人当たり年間医療費※1	入院日数※2	罹患後の負担
心筋梗塞	195万円	17.9日	再発の不安
脳梗塞	112万円	35.5日	片麻痺・言語障害・記憶障害といった後遺症
脳出血	177万円	46.2日	片麻痺・言語障害・記憶障害といった後遺症
糖尿病合併症(腎不全の場合)	540万円	156日(通院日数)	透析による定期通院(週3回程度)

出典: 平成24年度東京都保険者協議会医療費分析部会「医療費の分析とその活用」より引用(糖尿病合併症以外は全日本病院協会2009年1~3月診療アウトカム評価分析結果より資料引用)
※1 糖尿病合併症は腎不全による人工透析の場合を想定し、月額を45万円として年間医療費を試算
※2 通院日数については週3回の通院×52週として通院日数を試算



③ 健康経営のすすめ

社員の健康は重要な経営資源

社員同士がコミュニケーションを密に図り、健康に配慮する文化を企業に創造していくことによって、組織の健康と生産性を維持していく「健康経営」が注目を集めています。



「健康経営」とは

社員の健康を重要な経営資源と捉え、健康増進を積極的に取り組む企業経営のスタイルのことです。



健康経営のイメージ図

「健康経営」
...って何?

背景

少子高齢化による労働力人口の減少

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医療費の増大

外部環境の変化に伴う経営合理化

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

経営に重要な影響を及ぼす恐れがある

事故・不祥事の発生

健康経営

事業主・人事総務担当者が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・改善

企業にはこんなにメリットが

生産性向上

- ◎モチベーションの向上
- ◎欠勤率の低下
- ◎業務効率の向上

負担軽減

- ◎疾病予防による疾病手当の支払い減少
- ◎長期的には健康保険料負担の抑制

イメージアップ

- ◎企業ブランド価値の向上
- ◎社内的・対外的イメージの向上

リスクマネジメント

- ◎事故・不祥事の予防
- ◎労災発生の予防

社員の健康づくりへの投資は、業績にも良い影響をもたらします!

健康経営へのキックオフ

大切な社員が健康であり続けるために健康事業所宣言をし、健康づくりメニューに取り組みましょう

事業主が宣言します!



社員の皆様の健康のために健康づくりメニューを実施します!

健康づくりメニュー

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!

協会けんぽから補助が出る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

→メタボに着目した協会けんぽの「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!

たとえば…

- 事業者健診の結果に基づく事後措置を行う
- 医療機関を受診できる勤務体制等の配慮をする
- 人事部門が期限を決めて受診勧奨する…など

4. 我が社の健康プラン

→「高血圧対策」、「禁煙対策」、「運動の推進」、「メンタルヘルス対策」から我が社にあったプランを実施します!

(詳細は5~6ページをご覧ください)

ありがとうございます!!

私たちの健康を考えてくださっているんですね!

健康のために、早速特定保健指導を受けてみます!



健康事業所宣言のステップ

STEP

1

エントリーシートの提出

巻末のエントリーシートを作成し、
協会けんぽ福島支部にご提出ください。
郵送またはFAXで受付しております。

協会けんぽ福島支部から
「健康事業所宣言」宣言書を贈呈します
ご宣言いただいたから2週間程度で発送いたします



※イメージ

STEP

2

社員への発表

「宣言書」を掲示していただき、
朝礼や社内掲示板等を通じて
「会社の宣言」として、社員のみなさま
へご紹介をお願いします。



STEP

3

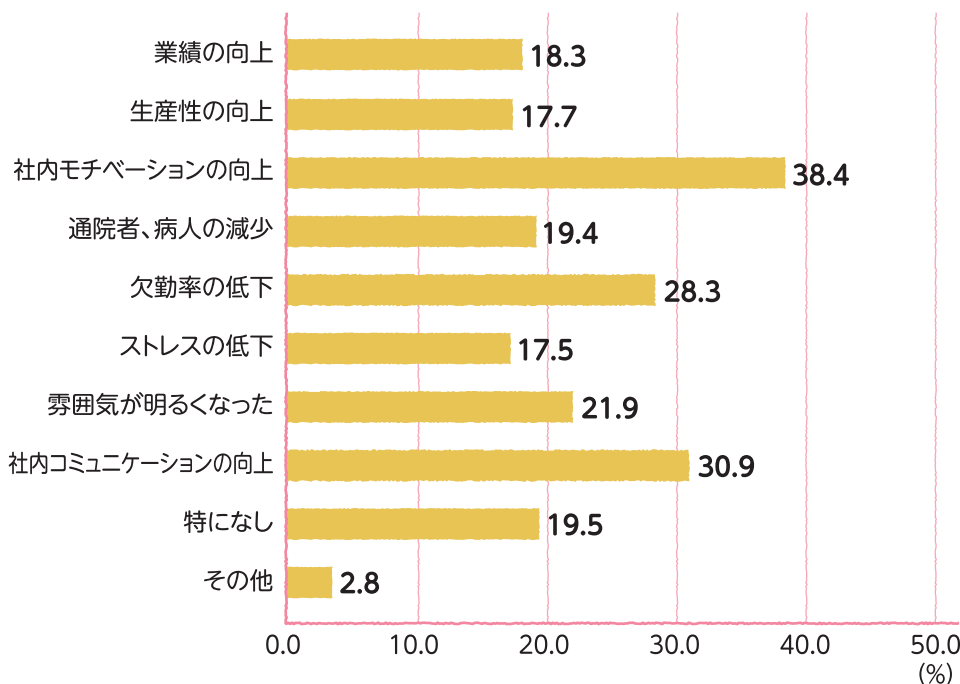
健康づくりメニューへの取組み

健康事業所宣言の項目事項への
取組みをお願いいたします。

詳細は、宣言書に同封する「健康事業所宣言スタートブック」
をご参照ください

事業主による健康宣言は事業所の健康づくりに大変有効です

〈社員の健康増進が企業に与える効果〉



社員の健康増進に
取り組んだ企業のうち、
約8割が何らかの効果
があったと回答!

2005年に東京商工会議所国民
健康づくり委員会が、健康づくりに
取り組んでいる企業を対象に
行ったアンケートの結果より

我が社の健康プランの実施について

御社にあった「我が社の健康プラン」については、4つのプランからご選択ください。
具体的な取組みは、協会けんぽ福島支部から改めて提案させていただきます。

我が社の
健康プラン
を選択

高血圧対策

禁煙対策

運動の推進

メンタルヘルス対策

エントリー
シートに
記入

そもそも、どういう健康問題があるんだろう？

福島は血圧リスクワースト1位!?

協会けんぽ福島支部加入者の血圧リスク保有者は、男女ともに全国ワースト1位です。全国平均と比べると男性は1.14倍、女性は1.23倍高くなっています。 ※男女別年齢調整

高血圧を放置すると…

高血圧には自覚症状がほとんどないため、サイレントキラー(静かな殺し屋)とも言われます。高血圧の状態が長く続くと、動脈硬化を進行させ、狭心症や心筋梗塞などの「心疾患」、脳出血や脳こうそくなどの「脳血管疾患」などの大病につながります。

福島は喫煙率1位!?

協会けんぽ福島支部のデータでは、喫煙率は男女ともに全国平均を上回っています。 ※男女別年齢調整
「平成24年 国民健康・栄養調査」では、20歳以上の男性が習慣的に喫煙している割合で福島県が1位になりました。

喫煙しないのに健康被害?

まわりのたばこの煙を吸い込んでしまうことを「受動喫煙」といい、受動喫煙による健康被害は喫煙者のものを上回り、タバコが原因となるタバコ病等、がんをはじめとして多くの命にかかわる病気があります。

肥満はなぜこわい?

長時間勤務、交代勤務や夜勤などの不規則勤務は食生活や生活習慣の乱れ、運動不足を招くため、肥満になりやすいです。特に内臓に脂肪がつく「内臓脂肪型肥満」から発症する「メタボリックシンドローム」になると動脈硬化が進みやすく、心疾患や脳血管疾患のリスクを高めます。

こころの病気は身近な問題

社内外の対人関係、仕事量や責任感、ストレスや疲労感、不安感の一因となります。
こころの病気で病院に通院や入院をしている人たちは、日本人のおよそ40人に1人の割合です。
生涯を通じて5人に1人がこころの病気にかかるともいわれています。こころの病気は特別な人がかかるものではなく、誰でもかかる可能性のある病気です。



この他にも様々な健康問題があります。

保健師が 具体的な取組みを ご相談いたします



協会けんぽ
保健師



健康事業所宣言の宣言書と合わせて、健康事業所宣言スタートブックを送付いたします。
スタートブックには、プランを始めるための具体的な取組みをご紹介します。

スタートブックがお手元に届いて約2週間後に、協会けんぽの保健師より、ご担当者様に連絡いたします。

会社でこんな取組みはいかがでしょうか？

高血圧対策

高血圧は、加齢や遺伝的要因が関係するとともに、生活習慣が深く関わっていることがわかっています。高血圧の危険因子の多くは、生活習慣を改善することで減らすことができます。

取組みの一例

- ・血圧計設置・測定
- ・血圧セミナーの開催 など

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。禁煙を実行すれば、病気のリスクは確実に減っていきます。

取組みの一例

- ・事業所内の分煙の実施
- ・禁煙日の設定 など

運動の推進

毎日まとまった時間をつくって運動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。

取組みの一例

- ・始業前などのラジオ体操
- ・昼休みを利用してウォーキング習慣 など

メンタルヘルス対策

ストレスからくる不調を防ぐには、ストレスに対する抵抗力をもつことが重要です。また、自分なりのストレス解消法を持っていることが大切です。

取組みの一例

- ・あいさつ運動に取り組む
- ・メンタルヘルス対策セミナーの開催 など

詳細な取組みは、改めてご提案いたします

健康事業所宣言や、このパンフレットの内容についてご相談がございましたら、協会けんぽ福島支部までお問い合わせ願います。

〒960-8546 福島市栄町6-6 NBFユニックスビル8階
協会けんぽ福島支部 企画総務グループ ☎024(523)3916

協会けんぽ 福島 [検索](#)

エントリーシート

当社は、下記の趣旨を踏まえ、健康事業所宣言を行います。

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 我が社の健康プラン

平成 年 月 日

事業所住所 _____

事業所名 _____

事業主氏名 _____ (印)

電話番号 _____

我が社の健康プラン(ご希望のプランに○をつけてください)

高血圧対策 ・ 禁煙対策 ・ 運動の推進 ・ メンタルヘルス対策

エントリーシートを提出された場合は、事業所名を協会けんぽ福島支部ホームページ上で公表いたします。

協会けんぽ福島支部との窓口になっていただける方(事業主様または労務管理者様)をご登録願います。

下記の者は協会けんぽ福島支部との窓口となり、健康保険委員として、協会けんぽ福島支部からの情報を受け取り他の社員に情報提供いたします。

	事業所記号・番号 (保険証のお名前の上)	記号	番号
ご担当者様	所属・役職名		
	担当者名		
	電話番号	-	-

健康づくりメニューの取り組みなどについて連絡させていただくことがございますので予めご了承願います。

お申し込みは、**郵送または FAX (024-523-3841) で受付**しております。
恐れ入りますが、このページをコピーしてご使用願います。