

## 健康事業所宣言のエントリー及び注意点等

### ●群馬支部活動方針

- ・この宣言は、群馬支部健康づくりの一環として、事業所様と連携した取り組みの一つです。
- ・この取り組みは、日本健康会議の活動方針、「健康なまち・職場づくり宣言2020」の中で、協会けんぽも連携して進めます。

### ●健康事業所宣言の基本条件

- ・健康保険委員委嘱事業所であること。宣言と同時に委員登録することも可能です。
- ※登録に関する詳しいことは、協会けんぽ群馬支部へご連絡ください。

### ●健康づくり取り組み状況の更新及び報告

- ・健康事業所宣言された後、登録事業所へ、年1回、健康づくり活動の状況の確認リストを送付いたしますので、報告していただき、その中で更新確認も行います。
- ※他の企業にも参考になる取り組み事例については、協会けんぽ群馬支部のホームページ等より広報させていただきます。なお、掲載についての詳細は直接協会けんぽ群馬支部よりご連絡いたします。

### ●健康事業所宣言の見直し

- ・健康づくりメニュー（オリジナルプラン）の見直しなどは随時ご相談に応じます。なお、健康事業所宣言の条件に合わなくなった場合は、取り消される場合もございます。

### ●登録費用等

- ・エントリーシートの登録等について費用は一切かかりません。

### ●その他

- ・役員等（従業員含む）が、暴力団による不当な行為の防止等に関する法律または暴力団員と社会的に非難されるべき関係を有している場合はエントリー出来ませんのでご承知ください。

問い合わせ先・送付先  
〒371-8516 前橋市本町2-2-12 前橋本町スクエアビル4F  
全国健康保険協会群馬支部 企画総務グループ  
電話 027-219-2100 音声案内⑤  
FAX番号 027-219-2106

## 生き活き健康事業所宣言 エントリーシートについて

当社は社員の健康増進を図り元気に働ける事業所をめざすため「生き活き健康事業所宣言」を行い4項目について取り組みます。（裏面参照）

### ●健康事業所宣言の流れ等

- ① 「生き活き健康事業所宣言エントリーシート」の提出
  - ② 協会けんぽより「宣言書」等の進呈
  - ③ 社員等への健康宣言の取り組み周知
  - ④ エントリーシートのチェック項目の取り組み
  - ⑤ 定期的（年1回）に協会けんぽより取り組み状況確認のチェックリスト等送付及び事業所カルテ等情報提供
  - ⑥ 事業所の取り組み状況に合わせて支部よりサポート
  - ⑦ 優良事業所について健康経営優良法人認定への推薦及び群馬支部にて表彰
- 注）事業所の皆様には「健康ベースプラン」及び「事業所オリジナルプラン」について取り組んでいただきます。
- ・エントリーシートの記入方法や取り組み等のご不明な点は、協会けんぽ群馬支部にご連絡ください。

### 裏面エントリーシートの記入例

「選択した取組」に○又は  
レ点を表示してください。  
(複数選択可)

記入項目以外で独自の取  
組みがある場合空白欄にご記  
入ください。

健康ベースプラン		生き活き健康事業所		
次の4項目について取り組みます。				
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。 また、扶養家族の特定健診の推奨をします。			
2.	社員・家族の生活習慣改善を支援【保健指導対象者に該当した場合】 *協会けんぽのメカホに属していた特定保健指導を利用します。			
3.	社員・家族の二次検査・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、医療機関にて受診するように推奨します。			
4.	事業所健康増進対策として下の表の「事業所オリジナルプラン」から1プラン以上選んで取り組みます。 (表裏に記入例有) ※項目2・8・2・9を選んだ場合は、その他のプランも併せて選んでください。			
事業所オリジナルプラン		効果		
項目	選択した取組(チェック)	高血圧対策	メンタルヘルス対策	健康づくり全般
1	ヘルシーな仕出し弁当に切り替える	●	●	●
2	社内で使用するようやうやうスリムなデスク用品に替える	●	●	●
3	社内で使用するようやうやうスリムなデスク用品に替える	●	●	●
4	社内で定期的な休日（朝食・日替飲料）を設定する	●	●	●
5	「職場健康度」を測定し、改善する。高血圧/治療中の方は6g未満、JP「野菜の1日当たりの摂取量」を把握する。	●	●	●
6				
7	始業前などにラジオ体操を実施する	●	●	●
8	昼休みを利用したウォーキング習慣をつくる	●	●	●
9	社内で階段利用強化運動・月間などを設定する	●	●	●
10	運動イベントを実施する	●	●	●

連携協力先機関：群馬県・群馬県医師会・群馬県歯科医師会・群馬県薬剤師会・群馬県スポーツ協会・群馬県商工会議所連合会・群馬県商工会連合会  
群馬県中小企業団体中央会・群馬県経営者協会・群馬県法人会連合会・群馬県社会保険労務士会・群馬県社会保険協会  
群馬労働局・群馬労働基準協会連合会（令和元年8月31日現在）  
普及推進協力先：アクサ生命保険株式会社群馬支社・損害保険ジャパン日本興亜株式会社群馬支店・東京海上日動火災保険株式会社群馬支店  
住友生命保険相互会社群馬支社・三井住友海上火災保険株式会社群馬支店（令和元年8月31日現在）

# 生き生き健康事業所宣言エントリーシート

令和 年 月 日

## 健康ベースプラン

次の4項目について取り組みます。

### 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。
- また、扶養家族の特定健診の推奨をします。

### 2. 社員・家族の生活習慣改善を支援（保健指導対象者に該当した場合）

- ・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. 社員・家族の二次検査・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、医療機関にて受診するように推奨します。

### 4. 事業所健康増進対策として下の表の「事業所オリジナルプラン」から1プラン以上選んで取り組みます。（表面に記入例有）

※項番28・29を選んだ場合は、その他のプランも併せて選んでください。

事業所住所 事業所名称 事業主名 電話番号 (       -       -       )	事業所記号 (保険証の記号)	当社は、「生き生き健康事業所宣言」を行い、社員の健康づくりに取り組みます。 なお、「ご担当者」様が健康保険委員に委嘱されることに同意します。
ご担当者氏名	(所属職名)	
健康管理責任者氏名	(所属職名)	
協会けんぽ群馬支部ホームページや新聞等での事業所名掲載を希望しない ※事業所名と所在地を掲載します。掲載を希望しない場合に限りチェックをお願いします。		
(前橋市内の事業所様のみ)「まえばしウエルネス企業」との相互認定を希望しない ※「まえばしウエルネス企業」は、前橋市が生き生き健康事業所宣言と同様の趣旨で取り組む事業です。双方から認定を受けることで、より手厚いサポートを受けることができます。チェックがない場合は、エントリーシートの内容を前橋市に情報提供いたします。相互認定を希望しない場合に限りチェックをお願いします。		

記入押印のうえ郵送またはFAXにてご報告ください FAX番号 027-219-2106

(全国健康保険協会群馬支部企画総務グループ宛)



## 事業所オリジナルプラン

	項番	選択した取組 (チェック)	目標	効能				項番	選択した取組 (チェック)	目標	効能		
				高血圧対策	メンタルヘルス対策	健康づくり全般					高血圧対策	メンタルヘルス対策	健康づくり全般
食事	1		ヘルシーな仕出し弁当等に切り替える	●		●	嗜好品	17		社用車を禁煙にする	●	●	●
	2		社内で使用するしょうゆやソースなどを減塩商品に替える	●		●		18		社内で禁煙日をつくる	●	●	●
	3		社内で使用するしょうゆ差しを量調整可能タイプに替える	●		●		19		就業時間内は全面禁煙にする	●	●	●
	4		社内で定期的な休日 (間食・甘味飲料) を設定する	●		●		20		喫煙室をつくり、空間分煙をおこなう	●	●	●
	5		「食塩摂取量 (男性8g、女性7g、高血圧治療中の方は6g未満) 」や「野菜の1日当たりの摂取量」を周知する	●		●		21		敷地内禁煙をおこなう	●	●	●
	6							22		喫煙者には禁煙サポートの保険薬局や禁煙外来への相談を勧める	●		●
運動	7		始業前などにラジオ体操を実施する	●	●	●	23		社内で適度な飲酒量 (純アルコール20g (日本酒1合、ビール500ml、女性は半分まで) ) を周知する	●	●	●	
	8		昼休みを利用したウォーキング習慣をつくる	●	●	●	24		社内で休肝日をつくる	●		●	
	9		社内で階段利用強化週間・月間などを設定する	●		●	25						
	10		運動イベントを企画したり、県内外の運動イベントへ参加する	●		●	その他	26		協会けんぽメールマガジンに登録し、社内で情報を周知する	●	●	●
11					27			社内に体重計・血圧計・体組成計などを設置する	●		●		
12		社内で毎朝相互にあいさつ運動を実施する	●	●	●	28			社内で食後の歯磨きを推奨する			●	
休養	13		メンタルヘルスのためのセミナーを開催する	●	●	●	29		メンタルヘルス等の相談窓口や担当者を設置する		●	●	
	14		ノー残業デーを定期的に設定し実施する	●	●	●	※事業所オリジナルプランの取組む項目を「選択した取組 (チェック) 」欄に○又は●点を表記してください。 記入目標以外に取組がある場合は空いている所にご記入してください。(複数表記可) ※すべての項目が群馬支部のデータヘルス計画の血圧を下げることを目的としておりますので高血圧対策を必須としております。						
	15		皆が参加できるレクリエーションを企画する	●	●	●							
	16												