

■ 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、群馬支部データヘルス計画の一環として、事業所様と連携した健康づくりの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。

● 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ホームページ等に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（代表）
 FAX番号 027-219-2106

生き活き 健康事業所宣言 始めます！

協会けんぽ群馬支部の加入者の内、働き盛り世代の重症高血圧の方の割合が男性で全国4位・女性が7位の状況に加え、群馬県民の男性の腎臓病外来受診率が全国平均より高い状況です。

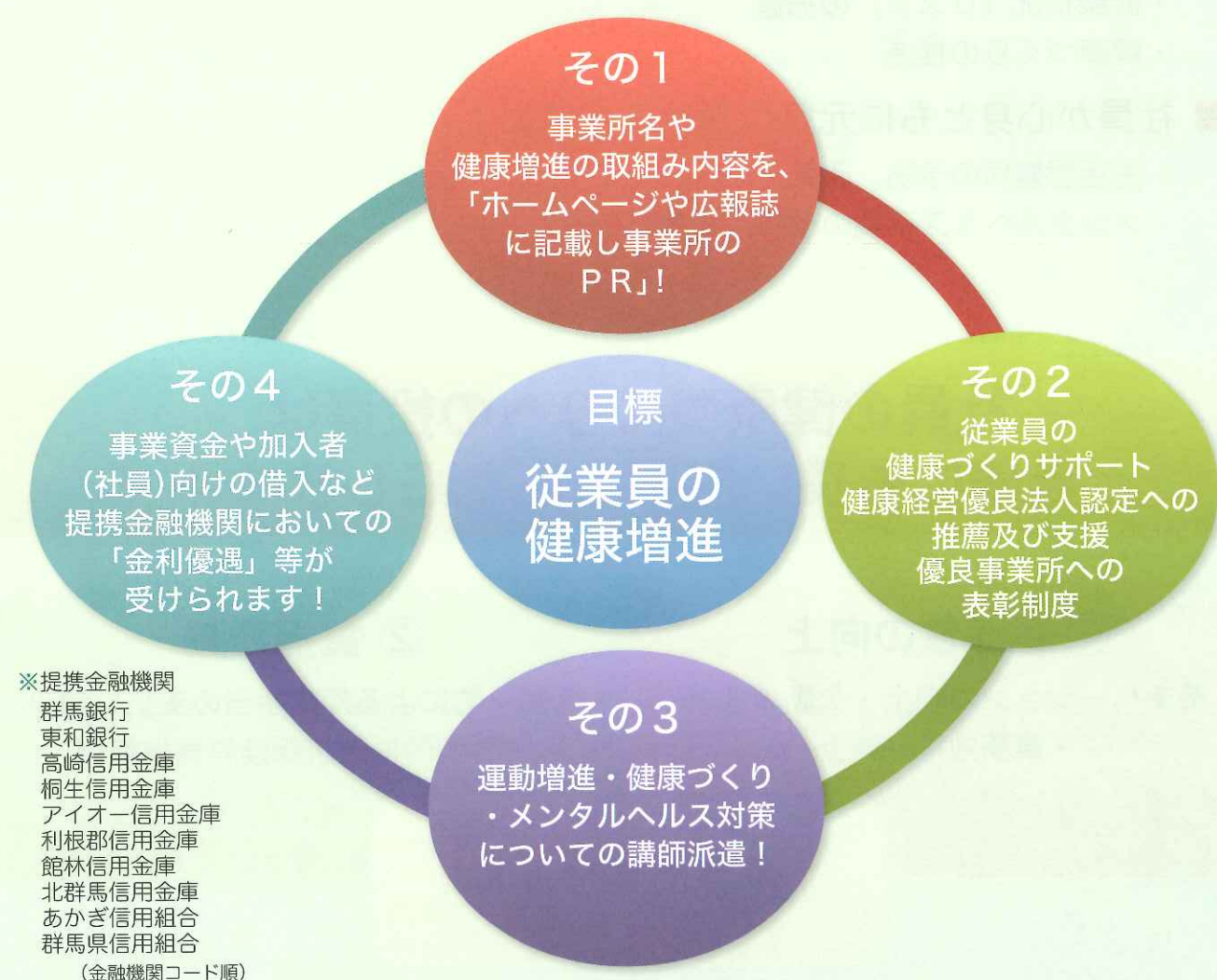
そのため、国が推奨する「健康経営」に事業所が取り組むことで、従業員の健康増進により、単に医療費の抑制だけでなく、企業の生産性の向上・職場環境の改善・イメージアップ等が見込まれます。

働き盛りの従業員が病に倒れた時は、社会保障負担の増加のみならず、企業に与えるダメージは、大きいものと考えられます。

そこで、各事業所が従業員の健康を資源と捉え、従業員の「健康状況の把握」・「健康づくりの推進」・「生活習慣病の予防・改善」・「メンタルヘルス不調の予防・改善」等について、「生き活き健康事業所宣言」をきっかけに、事業所ぐるみで健康増進に取り組んでみませんか！

※健康経営はNPO法人健康経営研究会の登録商標です。

宣言のメリット！



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（平成30年9月30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（平成30年9月30日現在）

健康経営とは？

近年、日本では従業員の健康を大切にすることで会社の収益性を高める「健康経営」が注目を集めています。「健康経営」はアメリカで注目を集めている経営戦略の一つであり、健康な社員は生産性も高く、業績に貢献できるため、企業が従業員の健康に積極的に配慮することで、持続的な収益が将来期待できます。

健康優良事業所の創出！

■ 事業主・人事総務担当者が社員の健康づくりをサポート！

- ・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

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！

① 生産性の向上

モチベーションの向上・欠勤の低下
・業務効率の向上

② 負担軽減

疾病予防による疾病手当の支払い減少
・長期的に健康保険料負担軽減

企業のメリット

③ イメージアップ

企業ブランド価値の向上
・社内的、対外的イメージ向上

④ リスクマネジメント

事故、不祥事の予防
・労災発生の予防

■ 健康事業所宣言をするには、次の取り組みをお願いします。

まず、事業主様が「生き生き健康事業所宣言」 をしていただきます！

※ 宣言をしていただいた場合、
「宣言書」と「日常ながら運動実践BOOK」を送付いたします。



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。35歳以上の社員には「生活習慣病予防健診」をご利用いただくか、定期健康診断結果の提供を行います。また、扶養家族の特定健診の受診を推奨します（40歳以上の受診対象者には、ご自宅に、特定健康診査受診券を送付しています）。

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予防・解消のための「特定保健指導」を利用します。社員のうち保健指導対象者の方に対して、健診後「保健指導のご案内」を送付いたしますので、ご協力をお願いします。また、扶養ご家族のうち保健指導対象者の方に対しては、ご自宅に、特定保健指導利用券をお送りします。

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 ～事業所オリジナルプラン～

・エントリーシートで報告する際は、事業所オリジナルプランの中からの1つ以上の取り組みを選んでいただくようお願いいたします。（事業所オリジナルプランは高血圧対策が必須です。）取り組み内容については、ご相談いただけます。

●高血圧対策 [高血圧は、加齢等が関係するとともに、生活習慣が深く関わってきます。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。]

（取組例） ・社内に血圧計を設置し定期的に測定する
・食事の減塩に対する周知をする など

●禁煙対策 [喫煙期間が長い・喫煙本数が多いほど、たばこの害による病気のリスクが高くなります。禁煙を実行すれば、病気のリスクが確実に減っていきます。]

（取組例） ・禁煙日（禁煙時間）を設定する
・禁煙や受動喫煙の害について情報発信を行う など

●運動の増進 [日々、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なかでたくさんあります。]

（取組例） ・ウォーキング習慣
・ラジオ体操やストレッチを行う など

●メンタルヘルス対策の実施 [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っていることが大切です。]

（取組例） ・あいさつ運動を行う
・メンタルヘルスに関する情報提供や研修を行う など

■ 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ホームページ等に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（代表）
 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、協会けんぽにご連絡（027-219-2100）ください。

裏面エントリーシートの記入例

生き活き健康事業所

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）
 - ※項目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。

事業所オリジナルプラン

項目	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
食事	1	ヘルシーな仕出し弁当等に切り替える	●		●
	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	●		●
	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	●		●
	4	社内で定期的な体甘日（間食・甘味飲料）を設定する	●		●
	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	●		●
運動	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週間・月間などを設定する	●		●
	10	避難イベントを企画したり、屋内外の運動イベントに参加する	●		●

「選択した取組」に○
又はし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
取り組みがある場合空白欄にご記入ください。

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・群馬県労働局
 群馬労働基準協会連合会（平成30年9月30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（平成30年9月30日現在）

生き生き健康事業所宣言エントリーシート

健康ベースプラン

平成 年 月 日

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、「生き活き健康事業所宣言」を行い、社員の健康づくりに取り組みます。 なお、「担当者」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)	
エントリーシートを提出後、事業所名・所在地を協会けんぽ群馬支部ホームページへの掲載及び新聞掲載等広報目的で、事業所名や活動状況の使用の同意について右のいずれかに○を付けてください。		同意する ・ 同意しない

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		
				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	●		●
	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	●		●
	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	●		●
	4		社内で定期的な休甘日（間食・甘味飲料）を設定する	●		●
	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（350g）」を周知する	●		●
	6					
運動	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週間・月間などを設定する	●		●
	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	●		●
	11					
休養	12		社内で相互にあいさつ運動を実施する	●	●	●
	13		メンタルヘルスのためのセミナーを開催する	●	●	●
	14		ノー残業デーを定期的に設定し実施する	●	●	●
	15		皆が参加できるレクリエーションを企画する	●	●	●
	16					

	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
嗜好品	17		社用車を禁煙にする	●	●	●
	18		社内で禁煙日をつくる	●	●	●
	19		就業時間内は全面禁煙にする	●	●	●
	20		喫煙室をつくり、空間分煙をおこなう	●	●	●
	21		敷地内禁煙をおこなう	●	●	●
	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	●		●
	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	●	●	●
	24		社内で休肝日をつくる	●		●
その他	25					
	26		協会けんぽメールマガジンに登録し、社内では情報を周知する	●	●	●
	27		社内に体重計・血圧計・体組成計などを設置する	●		●
	28		社内で食後の歯磨きを推奨する			●
	29		メンタルヘルス等の相談窓口や担当者を設置する		●	●

※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○又はレ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。