

## 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

- ・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者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

## 生き生き健康事業所宣言 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「生き生き事業所宣言」を行い4項目について取り組みます。

### ●健康事業所宣言の流れ等

- ①「生き生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
- ⑥アンケートの好事例事業所等の事業所について取り組み状況など訪問確認
- ⑦優良事業所について表彰

- 注)・皆様は「健康ベースプラン」及び「事業所オリジナルプラン」を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

「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  
 取り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		効果	
項目	選択した取組 (チェック)	高血圧対策	健康づくり 実績
1	社内食堂メニューにカロリー表示をする	●	●
2	社内で使用するしよめやヤスなどを減塩商品に替える	●	●
3	社内で使用するしよめやヤスを量調整可能なタイプに替える	●	●
4	社内で定期的な休日(朝食・甘味飲料)を規定する	●	●
5	「食塩摂取量(男性:男性7g、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」を追加する	●	●
6			
7	○ 始業前などにラジオ体操を実施する	●	●
8	○ 昼休みを明確したウォーキング習慣をつくる	●	●

# 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

次の4項目について取り組みます。

- 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。
- 社員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。
- 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。
- 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

平成 年 月 日

ご担当者氏名

(所属職名)

健康管理責任者氏名

(所属職名)

事業所記号(保険証の記号)(

)

エントリーシートを提出後、事業所名及び所在地を協会けんぽ群馬支部ホームページ掲載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				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		社内食堂メニューにカロリー表示をする	●		●	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	●	●	●	※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。						
	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												