

「ひろしま企業健康宣言」に
エントリーをいただいた事業主様へ

ひろしま企業健康宣言 スタートブック



協会けんぽ広島支部
マスコットキャラクター
健康 いろは



協会けんぽ広島支部
マスコットキャラクター
健康 かえで

この度は、「ひろしま企業健康宣言」にエントリーをいただき、ありがとうございます。「従業員の健康を守り、働きやすい環境をつくる」という思いは、企業の成長はもちろん、社会全体にも大きな影響を与える素晴らしい取組です。

その第一歩を踏み出してくださったことに、改めて感謝いたします。協会けんぽも健康経営の取組を全力でサポートいたします。このスタートブックは、健康経営を始める「**今だからこそ**」お読みいただきたい内容を5段階に分けて掲載していますので、ぜひご参考にしてください。

全国健康保険協会 広島支部
支部長 松原 真児

※健康経営は
NPO法人健康経営研究会の
登録商標です。

SUSTAINABLE
DEVELOPMENT GOALS



STEP1

社内外への周知に「宣言証」を掲示する

同封している「宣言証」は社内外の目とまるところに、掲示しましょう!

自社のホームページに、健康経営や健康づくりに関するスローガンや取組事項も合わせて、掲載しましょう。

≪宣言証(見本)≫

ひろしま企業健康宣言証 見本

事業所名 株式会社 ●●●●

当事業所は、従業員が心身ともに健康で働き続けることができる会社を目指し、以下の①～⑥を宣言します。

- ① 経営者自身が率先し、健康づくりに取り組みます
- ② 健康づくり担当者を設置します
- ③ 従業員の健康課題を把握し、改善に努めます
- ④ 協会けんぽと連携し、健康づくりサイクルの定着を図ります
- ⑤ 労働基準法、労働安全衛生法などの法令を遵守します
- ⑥ 健康づくりに向けて次の取り組みを実施します
・食生活の改善 ・受動喫煙対策 ・感染症予防対策 ・メンタルヘルス対策

貴事業所は以上のとおり健康宣言をしたことを証します

第 ●● 号 令和 年 月 日
全国健康保険協会広島支部
支部長 松原 真児

全国健康保険協会 広島支部
健康ひろしま

掲示板



ホームページに



応接室



スローガン(例)

社員が「健康」で長期間勤務できる企業を目指します。

健康経営の取組(例)

- 社員の定期健康診断を100%実施します。
- 要精密検査、要治療の社員へ2次検診受診を勧奨します。
- 定時退勤日(毎週水曜日など)の設定します。
- 自転車・徒歩通勤の推進に取り組みます。
- 喫煙者ゼロを目指し、敷地内全面禁煙に取り組みます。

出来る取組から
やってみよう!



宣言証は無期限有効です。再度エントリーは不要です。

※宣言証の再交付の場合は、協会けんぽ広島支部までご連絡ください。

ヘルスケア通信簿を活用して課題を確認

- 過去3年分の健診結果と医療費データを事業所ごとに分析し、健康課題を「見える化」した「ヘルスケア通信簿」※を年に1回お送りします。
- 右の「ヘルスケア通信簿」を活用して、自社の健康課題を把握しましょう。

※個人情報保護の観点から被保険者数10名以上の事業所様が対象です。



Q

健康課題を何にするか悩む...

A

「ヘルスケア通信簿」は、自社の健康度だけではなく、同業種の平均も掲載しています。そのため、健康課題の設定に悩む場合は、同業種の平均と比較し、リスクの高い項目を健康課題と捉えるのも一つの方法です。

チェックシートで振り返る

- 次ページ(P3~4)に掲載している「チェックシート(自己採点用)」で、現在の自社での取組状況をチェックしていただき、自社の健康課題の把握にご活用ください。
- 取組の例を参考に、従業員の皆様とともに継続的に実施可能な健康づくりの取組について、検討してください。

健康づくりへの取組は、長く続くもの。
まずは、現状の把握と具体的な目標を設定してみよう!



ひろしま企業健康宣言 チェックシート(自己採点用)



現在の自社の取組状況をチェックしましょう! ※提出は不要です

質問を読んで、いずれかに○をご記入ください。

分野	質問	できている	概ねできている	できていない	取組の例
健診・保健指導・重症化予防	① <<年齢は問わない>> 従業員全員が健診をどのくらい受診していますか? (やむを得ない場合は除く)	10 受診率 80% 以上	6 受診率 50%~ 80%	0 受診率 50% 未満	・労働安全衛生法で必要とされている定期健診の受診
	② <<40歳以上の従業員>> 協会けんぽの生活習慣病予防健診をどのくらい受診されていますか? または、健診結果データを協会けんぽへ提供していますか?	10 受診率 80% 以上	6 受診率 50%~ 80%	0 受診率 50% 未満	・協会けんぽが実施する「生活習慣病予防健診」を利用 ・生活習慣病予防健診以外の健診(定期健診等)を受診している場合、「事業者健診結果データの提供依頼書」を協会けんぽへ提出
	③ 家族(被扶養者)の特定健診の受診勧奨をしていますか?	5	/	0	・従業員に対して家族の特定健診受診を促すチラシの配布、ポスターの掲示、メールでの周知
	④ 経営者自身が健診を受けていますか?	3	/	0	・経営者自身が健康診断を受け、積極的に健康づくりに取り組んでいる
	⑤ 協会けんぽが実施する「特定保健指導」をどのくらい実施されていますか?	10 実施率 35% 以上	6 実施率 15%~ 35%	0 実施率 15% 未満	・協会けんぽの特定保健指導を利用 ・健診同日に健診機関で特定保健指導を受診
	⑥ 健診結果に「要治療」「要精密検査」がある方に医療機関への受診を勧めていますか?	8	/	0	・精密検査や治療が必要な従業員にチラシ、メール、面談等による受診勧奨 ・精密検査の費用を事業所が補助 ・精密検査または再診に要する時間の出勤認定や特別休暇付与
健康づくりの環境	⑦ 健康づくりに関する企業方針について、従業員や社内外に周知していますか?	5	/	0	・ひろしま企業健康宣言証の社内掲示 ・ひろしま企業健康宣言にエントリーしていることや、健康づくりに関する方針等を自社のホームページ等で周知
	⑧ 従業員に対し、健康に関する研修、又は情報提供を行っていますか?	4	/	0	・管理職や衛生管理者が外部主催の健康をテーマとした研修(協会けんぽ広島支部の健康づくり講座の利用可)を受講し、内容を社内に伝達 ・従業員に対する個人宛通知、メール又は文書回覧等(掲示は除く)による健康をテーマとした情報提供の実施 ・協会けんぽ広島支部の「い・ろ・か(宣言通信)」、メールマガジンの回覧
	⑨ 健康経営の実践に向け、適切な働き方の実現に向けた取組を実施していますか?	4	/	0	・協会けんぽが送付するヘルスケア通信簿等を活用し、健康課題の改善に向けた取組を実施 ・(安全)衛生委員会等での健康課題の共有及びその対策を協議
	⑩ 職場のコミュニケーションの促進に向けた取組を行っていますか?	4	/	0	・コミュニケーションの促進を目的としたイベント等の実施 ・コミュニケーションの促進を目的とした会社の費用負担による懇親会等の実施 ・リモート等で工夫した社内コミュニケーションの活性化の実施

分野	質問	できている	概ねできている	できていない	取組の例
食	⑪ 従業員の飲み物や食生活に気を付けていますか？	5	/	0	<ul style="list-style-type: none"> 健康に配慮した仕出し弁当の利用促進 社員食堂における健康メニューの提供、栄養素やカロリー情報の表示 自動販売機の飲料を低糖・低カロリーのものに変更 飲酒に対する休肝日の推奨
運動	⑫ 従業員の運動機会の増進に向けた取組を継続的に行っていきますか？	5	/	0	<ul style="list-style-type: none"> 徒歩や自転車での通勤の推奨 職場内での日々のラジオ体操やストレッチの実施 職場における階段利用の呼びかけ フィットネス利用料の会社負担
禁煙	⑬ 受動喫煙防止策を講じていますか？ (テナントや入居先での対策を含む)	3	/	0	<ul style="list-style-type: none"> 敷地内禁煙の実施 建物内完全分煙化による非喫煙場所にたばこの煙や臭いが漏れない措置の実施
	⑭ 従業員の喫煙率を下げるための取組を行っていますか？	3	/	0	<ul style="list-style-type: none"> 従業員に対して、喫煙の害について周知 禁煙外来治療費の補助、達成者への手当や表彰
感染症予防	⑮ 従業員の感染症予防対策の取組を行っていますか？	3	/	0	<ul style="list-style-type: none"> 感染症者への有給の特別休暇付与 換気設備の整備や換気ルールの導入 ワクチン接種の社内実施や費用補助 感染症対策の業務継続計画(BCP)の策定
過重労働防止	⑯ 時間外勤務の縮減や有給休暇取得の促進に向けた取組を行っていますか？	3	/	0	<ul style="list-style-type: none"> 定時消灯日、定時退社日の設定 命令時間以降、残っている従業員に対する管理職からの早期帰宅の呼びかけ 超過勤務時間の削減を管理職の評価項目に設定 超過勤務時間削減のための業務見直し
	⑰ 管理職も含めた、従業員の超過勤務状況を把握し、長時間労働者への具体的な対策を講じていますか？	3	/	0	<ul style="list-style-type: none"> 過重労働防止に向けた具体的な対応策の策定及び実行 超過勤務時間が月80時間を超える労働者に対する産業医の面接指導の実施 退勤から出勤まで9～11時間の勤務間インターバル設定
メンタルヘルス	⑱ メンタルヘルス対策として、不調者へのサポート体制を整備していますか？	3	/	0	<ul style="list-style-type: none"> メンタルヘルス不調者に向けた対策の策定 対象者に対する定期的な医療関係者(産業医等)面談の実施 対象者の復帰時における短時間勤務、業務制限等の配慮
	⑲ ストレスチェックを実施し、自社の健康状態を把握していますか？	3	/	0	<ul style="list-style-type: none"> 厚生労働省推奨の「労働安全衛生法に基づくストレスチェック制度実施マニュアル」に沿ったストレスチェックの実施
法令遵守	⑳ 当該年度で労働基準監督署から指導または是正勧告を受けましたか？	3 受けていない	/	0 指導等を受けた	<ul style="list-style-type: none"> 当該年度に労働基準監督署から指導または是正勧告を受けていない
その他	㉑ 健康経営で特に力を入れ工夫された取組について、取組項目とその概要(自由記述)	3	/	0	

自己採点結果

点/100点

※5月頃にお送りするチェックシートは、内容を変更する場合がございます。

振り返りながら
チェックしよう



ポイント1 定期健康診断等受診率を100%に

健康宣言では、**従業員全員が健診を受診すること**が必須です。
従業員の健康課題を把握し、必要な対策を講じる前提として、全従業員が健診を受診しましょう。

健診内容が充実した「生活習慣病予防健診」がおすすめ!

おすすめ
ポイント1健診費用の
約7割を補助!

最高額18,865円の一般健診が、
自己負担額 **最高5,282円で**
受診できます!

※35歳以上75歳未満の
被保険者(ご本人)様が対象です

おすすめ
ポイント2

がん検診がセット!

肺・胃・大腸がん検査を含み、
さらに40歳以上の偶数年齢の女性は
乳・子宮頸がん検診の追加受診が可能!
(別途費用あり)

おすすめ
ポイント3協会けんぽへ健診前後の
お手続きは**不要!**

生活習慣病予防健診の申し込み手順

- STEP 01 全国約3,500の健診機関から、
予約する健診機関を選ぶ。
- STEP 02 電話やWEBで健診機関へ
予約申し込みする。
- STEP 03 健診を受診する。



生活習慣病予防健診の
委託機関はこちら



生活習慣病予防健診を利用しない場合は?

定期健康診断の結果のご提供をお願いしています。
定期健康診断の結果データの提供は、**法令上、事業主様には提供する義務**^{*1}があります。



Q

個人情報である健診結果を提供しても大丈夫?

A

「個人情報の保護に関する法律」において
制限されるものではありません。^{*2}
そのため、安心して、協会けんぽ広島支部に
健診結果のご提供をお願いいたします。

提供方法は
こちら



※1…「健康保険法」及び「高齢者の医療の確保に関する法律」に基づくもの

※2…平成30年2月5日付、厚生労働省局長通知「特定健康診査等の実施に関する協力依頼について」に明記

ポイント2 特定保健指導の実施率を35%以上に

「特定保健指導」とは、**40歳以上の方**で、メタボリックシンドロームのリスクのある方に、健康づくりの専門家である保健師や管理栄養士が、生活習慣改善をサポートするプログラムです。

健康宣言では、この「特定保健指導」の実施率を35%以上とすることが必須です。

対象者が受けやすい環境の整備をお願いいたします。

取組事例

ご担当者から対象者へ周知・勧奨

- 協会けんぽからお知らせが届いた際に、対象者の方へご案内する。
- 健診当日に保健指導を受けられる健診機関を従業員にすすめる。

受け入れ体制の整備・補償

- 勤務のシフト時間に組み込む。特定保健指導の実施場所の提供。
- 特定保健指導に要する時間の出勤認定や特別休暇認定をする。

特定保健指導を受ける方法

おすすめ /
健診当日

健診当日にセットで受ける

健診の時間内に利用できるのが**効果的**です!

※ただし、健診機関によっては、健診の当日に実施していない機関もあります。

健診機関へ健診を予約する際に、ご確認ください。



健診後日

事業所さまへ

協会けんぽから**対象者のお知らせ**が届きますので、対象者への案内・日程調整をお願いします。

①事業所で受ける

ご都合の良い時間に、保健師や管理栄養士が事業所へお伺いします。

※プライバシーが確保されるよう、面談場所の確保にご協力をお願いします。



お忙しい方向け

②PC・タブレット・スマートフォンを使用して受ける

ご都合の良い時間・場所で、特定保健指導を利用できます。

※初回の面談の所要時間は**30分程度**です。

ポイント3 健診の結果、「要治療」「要精密検査」となった方へ受診勧奨を

健診の結果、「**要治療**」「**要精密検査**」となった方は、必ず早期に医療機関へ受診していただくよう事業所ご担当者様から対象の方へご案内をお願いします。

健康宣言では、この「**要治療**」「**要精密検査**」となった方への受診を勧めることが必須となります。重症化予防のためにも、医療機関への早期受診がとても重要になります。

取組事例

ご担当者から対象者へ周知・勧奨

- 健診の結果、「**要治療**」「**要精密検査**」と判定された方に受診勧奨をする。
(文書、メール、声掛け)
- 精密検査や治療について、医療機関の受診状況の報告を義務付ける。

出勤体制の整備・補償など

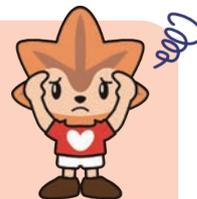
- 受診に要する時間の出勤認定や特別休暇認定をする。
- 組織をあげて、受診時間の確保のために業務のサポートを行う。

健診結果を確認のうえ、医療機関への受診勧奨を

医療機関の受診が必要な方でも、「忙しいから」「症状がないから」と、受診していないケースがあります。早期に受診することで、重篤な疾病の早期発見につながりますので、必ず受診するようお声がけください。

生活習慣病の重症化による医療費と入院リスク

生活習慣病が重症化すると長期入院や長期治療が必要となります。



傷病	1人当たり年間医療費	入院期間	病気になった後の負担
脳梗塞	112万円	35.5日	片麻痺・言語障害等の後遺症
脳出血	177万円	46.2日	片麻痺・言語障害等の後遺症
心筋梗塞	195万円	17.9日	再発の不安
腎不全	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年東京都保険者協議会医療費分析部会

ポイント1 好事例集を参考にする

- 健康経営に積極的に取り組まれている事業所の取組事例をまとめた「ひろしま企業健康宣言 好事例集」を作成しています。健康経営を推進する多くのヒントになります。
- 広島支部のホームページに過去分も含めて、掲載していますので、ぜひご覧ください。

詳しくはこちら



ポイント2 健康づくり講座を利用する

- 健康づくりの専門家による「健康づくり講座」を無料で開催しています。
- テーマは、メンタルヘルス、生活習慣病予防など各種講座を用意しています。

詳しくはこちら



実施方法

オンラインによる実施

申込方法

協会けんぽ広島支部ホームページをご覧ください。

利用者のお声

メンタルヘルス

- 知識をアップデートすることができました。バランスの取れた食事の重要性を感じました。講座の内容を管理職にも共有したいです。
- 今、職場でメンタル不調者の対応をしているので、講座の内容を少しでも伝えたい。また社内にも同様に情報共有をしていきたいです。

生活習慣病予防

- 気づきがある内容で、とても勉強になりました。定期的に受講していきたい。

女性の健康課題

- 自分は男性だが、楽しく受講できたし、勉強になりました。一緒に働く方々のことを理解した働き方を実現できたら、と感じました。

※申込時期によっては、定員に達している場合もあります。予めご了承ください。

ポイント3 健康保険委員に登録する

従業員の皆様と事業主と協会けんぽの橋渡しの役割を担っていただく広島支部加入の被保険者の方（主に、事業所において健康保険業務に携わっている方）を、「健康保険委員」として募集しています。（登録料・年会費等は、一切かかりません）

詳しくはこちら



メリット

- 1 各種申請書の書き方や健康保険制度についての冊子を無料で提供
- 2 「保険給付」や「健康づくり」等についての研修会（無料）に参加可能

ポイント1

ひろしま企業健康宣言 健康づくり優良事業所の認定
(協会けんぽ広島支部)

協会けんぽ広島支部では、「ひろしま企業健康宣言」にエントリーしている事業所を対象に、前年度の取組状況をもとに「ひろしま企業健康宣言 健康づくり優良事業所」を認定しています。本認定は、事業所の社会的評価の向上に寄与するとともに、広島県内における健康経営の更なる推進と普及を目的としています。

認定方法(認定基準)

毎年5月頃にお送りする「チェックシート」にて、前年度の取組実績が「60点以上」の事業所を認定しています。

認定証の表示(★の個数)	点数
★★★★★ ゴールド	90点以上
★★★★ シルバー	75点以上90点未満
★★★ ブロンズ	60点以上75点未満

メリット①

認定証と認定ロゴマークの提供

認定事業所には、「認定証」と「認定ロゴマーク」をお送りします。社内掲示や名刺・パンフレットへの掲載等でアピールしましょう!

《認定証(見本)》



《ロゴマーク(見本)》

ひろしま企業健康宣言
健康づくり優良事業所

(ゴールド)

ひろしま企業健康宣言
健康づくり優良事業所

(シルバー)

ひろしま企業健康宣言
健康づくり優良事業所

(ブロンズ)

メリット②

ヘルスケア企業保証制度を利用可能

- 金融機関より事業資金のご融資を受けられる際、広島県信用保証協会の信用保証料が**最大10%割引される**お得な制度です。
- 認定区分(ゴールド、シルバー、ブロンズ)は問いません。

詳しくはこちら

必要書類

認定証(写)

有効期限

認定日から翌年度末まで

- 「ひろしま企業健康宣言 健康づくり優良事業所」の認定以外にも制度利用のための要件が別途あります。詳細は、右記からご確認ください。



ポイント2 健康経営優良法人認定制度(経済産業省)

- 経済産業省と日本健康会議では、特に優良な健康経営を実践している法人を顕彰する制度「**健康経営優良法人認定制度**」を実施しています。
- 例年8月下旬から10月中旬に受付があり、3月に認定法人を発表しています。
- 認定件数は、年々増加しており、全国的にも健康経営が進んでいます。
- 健康経営優良法人の認定を受けるための必須要件は、「**ひろしま企業健康宣言**」の**エントリー**のため、この条件はすでに満たしています。その他の制度や申請などについては、「ACTION!健康経営」のホームページをご覧ください。

ACTION!健康経営は
こちらから



広島支部
加入事業所の
認定状況はこちら



メリット

健康経営優良法人のロゴマーク

- 健康経営優良法人認定取得で「ロゴマーク」が使用可能になります。従業員の健康づくりに積極的な「優良法人」であることを全国にアピールができます!

取引先や
求人

ポイント3 広島県健康経営優良企業表彰制度(広島県)

- 「**広島県健康経営優良企業表彰制度**」とは、広島県が、直近2年連続で日本健康会議が認定する「健康経営優良法人」の認定を受けている事業所の中から、健康経営の取組が特に優秀な企業を選定し、例年1月頃に県知事からの表彰を行っています。
- 過去の受賞事業所の一覧や取組事例については、広島県のホームページをご覧ください。

広島県のホーム
ページはこちら ▶



色んな顕彰制度があるんだね!
まずは、自社の健康課題に取り組んで、
将来的な目標の一つに設定しても良いかも!



協会けんぽ 加入者のみなさまへ

健診の3つの「もったいない」をなくそう!

健診受けない

受けっぱなし健診

健康づくりを
継続しない

健診は「生活習慣病予防健診」がおすすめ!

お得ポイント① 健診費用の約7割を補助!

35歳以上の被保険者(ご本人)様を対象に
18,000円相当の一般健診が、
自己負担 最高5,282円で受診可能!

お得ポイント② がん検診がセット!

肺・胃・大腸がん検査を含み、さらに40歳以上の
偶数年齢の女性は乳・子宮頸がん検診の追加
受診が可能!(別途費用)

お得ポイント③ 健康サポート(特定保健指導)が無料!

保健師等が生活習慣改善
のアドバイスを行います。
健診機関や事業所などで
受けられます。



お得ポイント④ 付加健診が利用可能!

対象年齢:40歳、45歳、50歳、55歳、60歳、65歳、70歳

腹部超音波検査、眼底検査、肺機能検査など詳細な
検査が含まれた付加健診が受診できます。
検査内容を増やすことで、人間ドック並みの検査
を受けることができます。

健康サポート(特定保健指導)を受けよう!

協会けんぽ広島支部では、健診の結果、メタボリックシンドロームのリスクのある40歳以上の方を対象に、健康づくりの専門家(保健師等)が生活習慣の改善をお手伝いする健康サポート(特定保健指導)を**無料**で実施しています!

健康サポートを受けるには?

- 健診当日、** おすすめ!
健診機関で健診後すぐ
- 健診後日、
勤務先に指導者が訪問
- 健診後日、オンライン
(Zoom)による遠隔面談

お問合せ

協会けんぽ 広島支部
ホームページはこちら



LINE公式アカウント

健康づくりに関する情報を月2回配信しています。

友だち追加はこちらから

