



特定保健指導 事例集

～ 実践者の声から学ぶ!実施率向上の秘訣 ～

事業所版



- 03 特定保健指導は
健康になる生活習慣を
プロと一緒に作るプログラムです

特定保健指導を
活用している事業所に

インタビュー

- 04 「仕事の一環」として受けてもらえる環境を構築
健診・保健指導を勤務スケジュール
に組み込んで実施

●株式会社 東部建設（青森県東北町）



- 06 「特定保健指導を受ける」をデフォルトに
シフト調整&気軽に
受けられる工夫

●日本空調システム 株式会社（愛知県名古屋市）



- 08 対象者に特定保健指導を意識させない
健診機関との連携で
実施率向上

●株式会社 ワン・ダイニング（大阪府大阪市）



- 10 特定保健指導は会社のためでもある
大切さを伝えるため
一人ひとりに電話で案内

●医療法人社団 長寿会（広島県広島市）



- 12 特定保健指導を勤務シフトに組み込む
労災二次健診と
同日に実施

●株式会社 あんしん（沖縄県浦添市）



掲載されている各事業所様の声は、2024年度に行ったインタビューをまとめたものです。
ご協力いただいた事業所様ありがとうございました。

特定保健指導は 健康になる生活習慣を プロと一緒に作るプログラムです



特定保健指導は、健診結果で生活習慣病のリスクがある方に、保健師や管理栄養士などのプロが面談し、
個人に合わせた生活習慣改善を図るプログラムです。

特定保健指導の対象者

健診を受けた40歳以上の方のうち…

腹囲 男性 85cm以上 女性 90cm以上

または BMI 25以上 の方で

さらに以下の追加リスクが1つでもあれば
特定保健指導対象者に該当

血圧 血糖 脂質 + 喫煙

※喫煙については、血圧、血糖、脂質のリスクが一つ以上の場合にのみ追加。

特定保健指導の流れ

01 ご案内

協会けんぽから事業所
へ対象者一人ひとりの
案内が送付されます。
この案内が届いたら、対
象者の方に渡し指導を受
けるように勧めましょう。



02 初回面談

ライフスタイルや体の状
態に合わせて、生活習慣
改善に向けた取組を提
案。目標や行動計画を保
健師・管理栄養士ととも
に考えます。



03 取組

初回面談で設定した目
標や行動計画を実践。保
健師または管理栄養士
がサポートします。



04 評価

目標を達成できたかを確
認するとともに、引き続
きの健康づくりについて
アドバイス。



特定保健指導のメリット



従業員の生活習慣病を
未然に防ぐ効果あり！



無料で専門家の
アドバイスが受けられる！

特定保健指導を活用している事業所にお話をうかがいました →

「特定保健指導を受ける」をデフォルトに シフト調整&気軽に受けられる工夫



愛知県名古屋市

業態：その他の対事業所サービス業

日本空調システム株式会社

お話を伺った方

総務部 部長 高村 晃延 さん(左)
総務1課 総務 都築 愛里 さん(中)
総務1課 総務 太田 雪乃 さん(右)

point

01 特定保健指導の予定をあらかじめ組み込む

2023年度に希望制から「対象者全員、特定保健指導を受ける」方針に転換。シフト勤務者が大半で、特定保健指導を受けられる時間はバラバラなため、**総務部の担当者が実施日時を割り当て、それに合わせて各現場でシフトを組んだ後、現場責任者が確認をしています。**

- 1つの現場に特定保健指導の対象者が複数いる場合は、日時が被らないように配慮。
- 会議などの予定が入っている時間帯は除外。
- 自社オフィスで実施の場合、遠方の現場の方は早い時間に設定。
- 2か月以上前に、本人・現場担当者に通知

指導時間	7月					
	2時(火)第一会議室		2時(火)第二会議室		10時(水)第一会議室	
氏名	事業所	氏名	事業所	氏名	事業所	
1 9:00 ~ 9:30						
2 9:30 ~ 10:00	岡田 隆司	●●建設プラザ	宮本 美穂	○●建設グループ	高木 大樹	●●建設プラザ
3 10:00 ~ 10:30	伊藤 高樹	●●建設プラザ	山崎 健一	山崎 健一	鈴木 大樹	●●建設プラザ
4 10:30 ~ 10:45	休 日					
5 10:45 ~ 11:15	高木 美穂	●●センター	高木 美穂	山崎 健一	高木 美穂	●●センター
6 11:15 ~ 11:45	大野 健一	山崎 健一	高木 美穂	第一建設	高木 大樹	○●建設グループ
7 11:45 ~ 12:00	休 日					
8 12:00 ~ 12:30	中島 隆司	●●建設プラザ	高木 大樹	●●建設グループ	高木 大樹	●●建設プラザ
9 12:30 ~ 14:00	高木 大樹	●●建設プラザ	山崎 健一	●●建設グループ	山崎 健一	●●建設プラザ
10 14:00 ~ 14:30	高木 大樹	●●建設プラザ	山崎 健一	●●建設グループ	山崎 健一	●●建設プラザ
11 14:30 ~ 14:45	休 日					
12 14:45 ~ 15:15						

※上記の氏名・事業所名は架空のものです。

発案は「女性活躍ミーティング」!

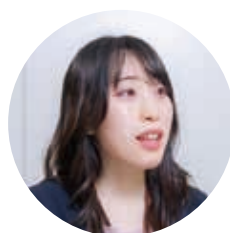
圧倒的に男性が多い会社だからこそ、「女性が働きやすい＝社員みんなが働きやすくなる」という考えのもと、女性社員のみで構成された委員会。「あらかじめ特定保健指導の予定を組んでしまう」というアイデアも、この女性活躍ミーティングで生まれたものです。



社員がより働きやすくなるよう、2か月に1回程度、健康経営などについて話し合っています。

不満の声にはこう対応しました

- 協会けんぽに協力を依頼し、担当者を含む女性活躍ミーティングのメンバーで、特定保健指導を疑似体験。実際に受けてよかったことを特定保健指導の対象者に説明するようにしました。
- 何かをさせられるのではなく、「体重減らないんだけど…」といった気軽な相談でもよいことを社員に伝えています。



「絶対受けなきゃいけない」という強制は逆効果。できる限り心理的ハードルを下げ、納得して受けってもらうのがポイントです!

特定保健指導推進の
きっかけ・背景



「社員の健康をよりよくしたい」というのがきっかけです。シフト勤務の社員が多く、夜間勤務も影響しているのか、健康診断の結果がよくない方も多かったので…。設備管理は身体が資本の仕事ですし、生産性の向上や勤務ローテーション維持のためにも、健康が重要なんです。それに、健康であればプライベートの充実にもつながり、会社・社員双方にとってよい形になると考えています。

point

02 現場での実施&オンライン面談も導入

特定保健指導は、基本的に自社オフィスで実施していますが、勤務地が社員ごとに異なるため、自社オフィスで受けることが難しい時もあります。その場合は、**保健師・管理栄養士に対象者が勤務する現場に行っていただくほか、対象者の希望に応じてオンラインによって実施**しています。

対象者の希望に応じて実施場所・方法を選べる!



現場で実施する場合は、プライバシーを守るよう、個室で行っていただくようにと必ずお伝えしています。



オンラインだと気軽に受けやすいという声も。オンライン面談の需要が高まっていると感じます。

point

03 働き方の特徴を事前に保健師と共有

シフト勤務の者は日によって食事時間や睡眠時間が異なるため、生活習慣の改善が難しいケースがあります。そのため、**事前に保健師・管理栄養士に当社の働き方の特徴を共有し、一人ひとりの生活スタイルにあったアドバイスをしていただく**ようにしています。

例

夜間勤務の場合

「夜遅い時間に食事をとらない」は無理…

「夜間に食事をするのなら、どういう食事がよいのか」をアドバイスしてもらう

全社員対象の健康イベントも!

協力会社も集まる大きな会議などの際に、誰でも参加できる健康イベントを行っています。

- ベジチェック(推定野菜摂取量を測定) 年2回ほど実施。前回との比較で、食生活を見直すきっかけに
- 血圧測定 ● 運動セミナー など

💡 ラフに受けられる健康イベントを定期的に行うことで、特定保健指導に対する抵抗感が低くなる効果も期待!

事業所担当者からひとこと

✓ 特定保健指導を受けた社員から「間食の回数を減らした」「通勤で1駅歩くようにした」などの声があり、少しずつ健康意識が高まっているようです。また、健康づくりの取組は採用活動でもプラスに働いていると感じています。

✓ 女性活躍ミーティングメンバーで特定保健指導の疑似体験を依頼したように、自分たちだけでやるのではなく、協会けんぽに協力をお願いすることも大切だと思います。

日本空調システム株式会社

愛知県名古屋市東区白壁1丁目9番地
https://www.nikkusystem.co.jp

設立:1975年10月

従業員数:318名(2024年10月1日時点)

事業内容:空調設備、電気設備、給排水衛生設備、防災設備の設計・施工・保守・管理・整備/建物の警備・清掃・害虫駆除/空気環境測定及び貯水槽等の清掃 など



対象者に特定保健指導を意識させない 健診機関との連携で実施率向上



大阪府大阪市

業態：飲食店

株式会社 ワン・ダイニング

お話を伺った方

代表取締役社長 高橋 淳 さん（左）
健康管理室 保健師 宮下 結依 さん（右）

point

01 特定保健指導は2回目の健診受診時に

当社は、焼肉店を中心に全国132店舗（2024年11月現在）を運営しています。店舗の営業時間が22時を過ぎるため、年に2回健診を受ける特定業務従事者該当者が多くいます。**春と秋に健診を受けていただいております。春の健診の結果、特定保健指導に該当した方は、秋の健診時に特定保健指導を受けてもらっています。**特定保健指導のためだけに時間をとってもらうよりも、実施率が上がるため、契約健診機関に協力してもらいこのスケジュールにしました。健診実施日に加えて、特定保健指導を同時に実施してほしいことを事前に健診機関に連絡して、本人は特別意識しなくても、自然な流れの中で特定保健指導まで行う仕組みを作っています。

健診～特定保健指導までの流れ

春の健診

- 健診結果から特定保健指導対象者が階層化される
- ワン・ダイニング健康管理室と健診機関で特定保健指導対象者を共有
- ワン・ダイニング健診担当者から秋の健診日時を健診機関へ送付。特定保健指導対象者は秋の健診と特定保健指導がセットに

秋の健診

+ 特定保健指導

point

02 健診機関との連携ができるから実施率が高い

特定の**健診機関と契約したことが、健診・保健指導の実施率向上におけるポイント**だと思います。

以前は、健診を個人ごとに近くの病院で受けてもらっていたため、結果を出さない方や検査項目を満たさない方がいる状況でした。

そんなとき、たまたま全国の店舗の従業員の健診をカバーできて、集団健診も実施できる健診機関を見つけ、相談の上、契約することになりました。現在は、健診の7割を集団健診で実施しています。

日頃から健診機関と電話やメールで相談させていただき、定期的に打ち合わせも行っています。その中で、困ったことや要望などを相談し、ご提案をいただいています。2回目の健診受診時に特定保健指導を実施するという仕組みも、健診機関との連携の中でできたものです。

一社では解決が難しい課題でも、経験豊富な健診機関に相談すれば解決できることもあります。健診機関といつでも相談できるような関係をつくるのが大切だと思います。



特定保健指導推進の
きっかけ・背景



健康経営の一環でもありますが、社員あるいは関わる人たちの健康を会社が考えるということが、業績の健康化にもつながると考えました。その中で、健診受診率100%への取組や協会けんぽとコラボした特定保健指導の推進、ワークライフバランスのための残業時間削減への取組などを行っていました。お客様と働く人の満足度向上にもつながっていると考えています。

point

03 働きがい、働きやすさが「人財」戦略のひとつに

少子高齢化の影響もあり、飲食業界は人手不足です。そんな中、当社では、インナー採用を推進しています。インナー採用とは、社員はアルバイトから採用し、アルバイト採用はアルバイトの紹介によって採用するというものです。インナー採用を推進するためには、社員やアルバイトが働きがいがあり、働きやすい職場だと感じていなければいけません。

そのためのひとつの手段として、**会社として従業員の健康にアプローチするようになりました。**今では、従業員の健康を考えると、健診や特定保健指導に対する取組が働きやすさにつながり、会社業績の向上にもつながっていると実感しています。

働きがい、働きやすさは、今の採用だけでなく、未来の仲間にもつながるものです。働き方や価値観が多様化していく中で、未来の仲間から選ばれる企業になることを目指しています。



point

04 健康経営の取組も推進

当社の健康経営は、「お客様」「従業員」「会社業績」を健康にしていこうと目指しています。

その中で、従業員の健康のために、健診・特定保健指導に対する取組のほか、残業時間削減、禁煙・受動喫煙対策、外部機関と協力した健康的なまかない制度の開発、従業員間のコミュニケーション増加への取組を行っています。

本社では健康経営の意識が根付いているため、対象者に対して連絡をするとほとんどの方が特定保健指導を受けてくださいます。



▲全店店休にして運動会を実施

〳 事業所担当者からひとこと 〳〳

✓従業員が意識しなくても特定保健指導を受けることができる仕組みによって、実施率が上がりました。健診機関との連携がポイントです。

✓会社として、従業員の健康に取り組むんだという意思を示すことで、従業員にも健康意識が芽生えました。当社では、従業員の携帯電話に送るツールで、社長のメッセージを伝えています。

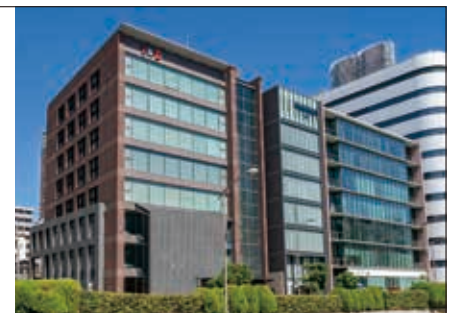
株式会社 ワン・ダイニング

大阪市西区新町1-27-9
<http://www.1dining.co.jp/>

設立：1965年6月

従業員数：10,353名・うち社員511名（2025年1月1日現在）

事業内容：焼肉ブランド「ワンカルビ」「ワンカルビPREMIUM」「あぶりや」「焼肉タイム」「ひとりカルビ1965」「ABURIYA arata」、しゃぶしゃぶブランド「きんのぶた」「きんのぶたPREMIUM」、コリアンダイニング「kin no buta」の運営



特定保健指導は会社のためでもある 大切さを伝えるため一人ひとりに電話で案内



広島県広島市

業態：医療業・保健衛生

医療法人社団 長寿会

お話を伺った方

理事長 畑野 栄治 さん (右)
看護部 師長 壬生 真奈美 さん (中)
法人本部事務部 課長 山下 修子 さん (左)

point

01 特定保健指導のスケジュールは勤務表をもとに設定

まず、健診をグループ内の施設で受けてもらいます。グループ内の拠点が点在しているため、クリニック2か所と老人保健施設1か所の計3か所のいずれかの場所で受けてもらっています。

特定保健指導は、協会けんぽの保健師・管理栄養士に、各拠点に来所してもらっています。日程調整においては、協会けんぽから送付される対象者一覧をもとに、勤務表をみながら時間を調整して、案内をしています。

シフト制なので、**仕事中の方、夜勤明けで仕事終わりの方、夜勤入りで仕事前の方など、受けやすい時間を割り振っています。**

point

02 一人ひとりに電話で連絡

特定保健指導に該当した方への特定保健指導実施日の連絡は、電話でしています。連絡をすると「受けないといけいないの？」と聞かれることが多いですが、「自分のためになって生活習慣を見直すいいタイミングである」・「無料で訪問による生活習慣のサポートを受けることができる」といったメリットを伝えるようにしています。

案内は**文書やメールで送付することもできますが、見て見ぬふりをされないように、電話で案内するようにしています。**電話をする者の勤続年数が長く、お互いに顔がわかる関係であることが功を奏しているのかもしれない。

前年度の特定保健指導を受けた方で、今年度対象外となった方に聞いたところ、指導のときに決めた食生活の改善プランを1年続けたら、10kg痩せたというお話でした。



病気になったら病院ですが、病気になる前に健康について無料で指導してくれるんだから、やらなきゃ損。受けてよかった！という体験談を、電話でご案内するときに伝えることもあります。

特定保健指導推進の
きっかけ・背景



看護、介護は身体が資本の職業ですから、毎年の健診は当之无愧に受けてもらい、数値がよくなければ、早めの対策として特定保健指導を受けてもらう、という意識があります。さらに受診が必要なら、グループ内のクリニックを利用できるようにしています。働いてくれる「人」が大切ですから、そのためにやれることをするという思いから特定保健指導を推進しています。

point

03 健康で長く働いてもらいたい

特定保健指導は本人のためだけではなく、会社のためでもあります。業界全体の問題ですが、看護、介護とも人手不足であり、定年を超えて働いてもらっている方も多いです。**本人が健康でなければ、看護、介護は成り立たないため、仕事の一環として、健診や特定保健指導をはじめ、健康経営の取組も進めていきたいと考えています。**

50歳代、60歳代で脳卒中の確率が高くなるという話も聞きます。予防のためにできることはしてもらって、特定保健指導の実施率も高いまま維持したいと考えています。また、協会けんぽから送られる事業所カルテを見ると、健診受診率も特定保健指導実施率も業種平均より高いので、そういうところが職員の定着率の高さにつながっているのかもしれない。

他の業界に比べると、要介護者を見ている分、職員の生活習慣病予防や介護予防への意識は高いと思います。

特定保健指導を一回受けると、来年は対象にならないようにしようと思う方が多いようです。



point

04 運動を全職員に推奨

車通勤の方が多く、運動機会が少ないため、全職員に向けたスポーツ活動の推進に力を入れています。施設の運動器具を職員に開放したり、各施設に掲示する勤務表に**健康の大切さを説いたコラムを掲載**したりすることで、健康意識を高める取組を進めています。

長寿会のスポーツ活動

- 山登り
- ソフトバレー
- ソフトボール
- バスケットボール
- バドミントン
- 卓球 など



▲職員も使える運動器具

事業所担当者からひとこと

✓普段から理事長が職員に声をかけるなど、職員同士が話しやすく風通しの良い職場環境や人間関係がよい結果につながっていると思います。

✓特定保健指導を受けた方は、朝のパンをごはんに変えたとか、帰りにコンビニで買うお菓子をやめたとか、ちょっとしたことで効果が出ているようです。そういった事例も対象者が特定保健指導を受ける理由になっています。

医療法人社団 長寿会

広島県広島市安芸区中野5丁目13-30
<https://hatano-group.jp/>

設立：1992年9月

従業員数：378名（2024年9月30日時点）

事業内容：診療所、老人保健施設、グループホーム、居宅介護支援事業所、通所介護、訪問看護、訪問介護、訪問リハビリ、看護小規模多機能型居宅介護、地域包括支援センター、サービス付き高齢者向け住宅



特定保健指導を勤務シフトに組み込む 労災二次健診と同日に実施



沖縄県浦添市

業態：道路貨物運送業

株式会社 あんしん

お話を伺った方

取締役執行役員 管理部 部長 真栄城 嘉剛 さん(中)
管理部 総務課 課長 福里 勇一郎 さん(左)
管理部 総務課 緒方 彩乃 さん(右)

point

01 20年以上にわたる健診機関のサポート

20年以上前から特定の健診機関と契約し、従業員の健診や特定保健指導を実施しています。長く健診機関とお付き合いすることで、当社で働く従業員の勤務形態やドライバー特有の労働環境などへの理解が深まり、それが特定保健指導などのサポートにも生かされています。

健診については、毎年6月頃に県内の東西2か所に健診会場を設置し、実施しています。また、運送業は健診の受診に対する取り決めが特に厳しく、当社では管理システムを導入することで、従業員全員が必ず健診を受診する体制を整えています。

トラック運送事業者は、健康起因事故が起きないよう、国土交通省などから安全衛生体制の整備が求められます。それらを確実に実施するためには、健診機関との連携・相談が不可欠です。



point

02 特定保健指導は労災二次健診と同日に

健診の結果、労災保険二次健康診断に該当した方については、健診に合わせて特定保健指導も受けてもらいます。

1日で済むため、仕事への影響もそれほど多くありません。また、受診日時は受診者の上長に確認のうえ、なるべく勤務日に来ていただけるように調整しています。

特定保健指導の対象となった方への連絡は、管理監督義務を負う上長を通じて行っています。受けることの重要性を伝えたり、生活習慣改善を促したり、健康管理についてコミュニケーションをとる機会にもなっています。



2021年頃から、従業員の健康管理を一元管理できるシステムを導入しました。営業所や物流センターなど、様々な場所で働く従業員の健康診断やストレスチェックなどのデータを一括で管理できるため、管理や分析がとて簡単になりました。

特定保健指導推進の
きっかけ・背景



職業運転者が健康上の理由による意識消失で起こした事故をきっかけに、運送事業者における運転者の健康管理がより強く求められるようになりました。運送事業者にとっては、従業員の健康をサポートする特定保健指導の推進も必然の流れであり、当社においても従業員に健康で長く働いてもらいたいという考えから、特定保健指導を受けやすい体制の構築を進めました。

point

03 従業員を加害者にしないために

運送業は、貨物自動車運送事業法などにおいてドライバーの健康状態の把握が義務付けられています。ドライバーが事故を起こせば、会社に損失が生じ、何よりも長年当社に貢献してきたドライバーが加害者になってしまいます。

事業所のリーダーを集めた毎月の研修会や、安全衛生委員会などで話し合うほか、「健康・衛生・安全」の頭文字をとったKEAだよりを作成し、事業所に掲示するなど、健康コラムや安全衛生委員会の活動報告などを紹介しています。



KEAだよりは手づくりです。毎月の作成は大変ですが、連載をすることで従業員への意識付けを図っています。



▲KEAだより

point

04 ドライバー寿命を延ばすことが人材確保につながる

運送業は人手不足が大きな問題です。今働いている人に長く活躍してもらい、健康寿命ならぬドライバー寿命を延ばすことが、人手不足への対策になると考えています。

また、会社として健康経営を推進し、従業員の健康増進に会社が取り組んでいるというメッセージを出すことも大切です。当社では、社長がメッセージを発信することで、従業員全体に健康意識が浸透したと思います。

健康経営における主な取組

- 血圧計を全営業所に設置
- 55歳・60歳の脳ドック無料化
- 禁煙チャレンジ
- 健康情報の発信
- ハラスメント窓口の設置
- GLTD保険(団体長期障害所得補償保険)の全額会社負担での加入

事業所担当者からひとこと

✓ドライバーの健康増進に普段から取り組むことが会社求められる時代です。自社では対応が難しくても、健診機関などの相談できる相手をつくるのが重要です。

✓人手不足かつ多忙な状況において、特定保健指導の時間を確保することは困難と感じるかもしれませんが、万が一を回避するために、仕事の一環として考えてみてはいかがでしょうか。

株式会社 あんしん

沖縄県浦添市勢理客四丁目15番15号
https://anshin.symba.jp/

事業開始：1965年

従業員数：575名(2024年10月時点)

事業内容：ロジスティクス・プランニング、物流コンサルティング、物流包括受注(ソリューション事業)、商物流プロバイダー

