

「健康経営®」で 「人」が集まる職場に!

「健康経営®」とは

従業員の心身の健康を増進させることで、企業の発展を目指す経営手法。人材不足による従業員の負担軽減はもちろんのこと、組織が活性化することにより、経営面においても効果が期待できます。

※「健康経営」はNPO法人健康経営研究会の登録商標です。



企業イメージUP



人材の採用力
・定着率の向上



生産性の向上



リスクマネジメント

私たちも「わが社の健康宣言」始めています

但馬地域

医療法人社団 そよかぜ

播磨地域

- 医療法人社団 奉志会
- ☆ 株式会社 Empathy
- 公益財団法人 加古川総合保健センター
- 株式会社 YANESEKO
- つくだ整形外科
- 一般社団法人 日本健康俱楽部兵庫支部
- 医療法人社団 皓葵会 尾崎病院
- 医療法人社団 一陽会
- 医療法人社団 薫楓会 緑駿病院
- ☆ 株式会社 フジケア
- 社会医療法人社団 正峰会
- ☆ 株式会社 エルザクライス
- 医療法人社団 三紀会
- 株式会社 Su.inc
- 医療法人財団 清良会
- ☆ にこやか 株式会社
- 野里門クリニック
- ☆ 株式会社 兵庫県臨床検査研究所
- ☆ 一般社団法人 姫路市医師会
- 姫路医療生活協同組合
- 医療法人 山伍会
- 株式会社 ロザリア
- 医療法人社団 仁恵会
- 医療法人社団 吉徳会

※協会けんぽのHPへ掲載を同意した事業所様のみ掲載しています。
(2025年3月末時点 順不同)

神戸・阪神地域

- 医療法人 愛和会
- ☆ 株式会社 ミハラ歯研
- 医療法人社団 王子会
- 合同会社 Ohana Success
- 医療法人 神戸健康共和会
- 株式会社 メディカルクロス
- 公益財団法人 兵庫県予防医学協会
- ☆ 医療法人明倫会 宮地病院
- 医療法人仁風会 小原病院
- 医療法人社団 河合医院
- 公益財団法人 兵庫県健康財団
- 医療法人社団 健心会神戸ほくと病院
- 株式会社 アドバルーン
- 甲南防疫 株式会社
- ☆ 株式会社 ピーネ
- 株式会社 YMS
- 公益財団法人 尼崎健康医療財団
- 医療法人中馬医療財団 中馬病院
- 医療法人 尚和会
- 医療法人 佑

☆マークは「健康経営優良法人2025認定事業所」です。

ここも注目！

経済産業省が普及を推進する「健康経営を実践している優良企業を顕彰する制度」。認定の証であるロゴマークを活用すると、「社員を大切にしている会社」としてアピールができる!

*詳しくは経済産業省の
ホームページをチェック

健康経営優良法人

検索



「わが社の健康宣言」とは？

健康経営に取り組む事業所様に自社の目標を社内外に宣言していただき、協会けんぽ兵庫支部が、その目標の決定から達成までをサポートするという事業です。

協会けんぽのサポート例

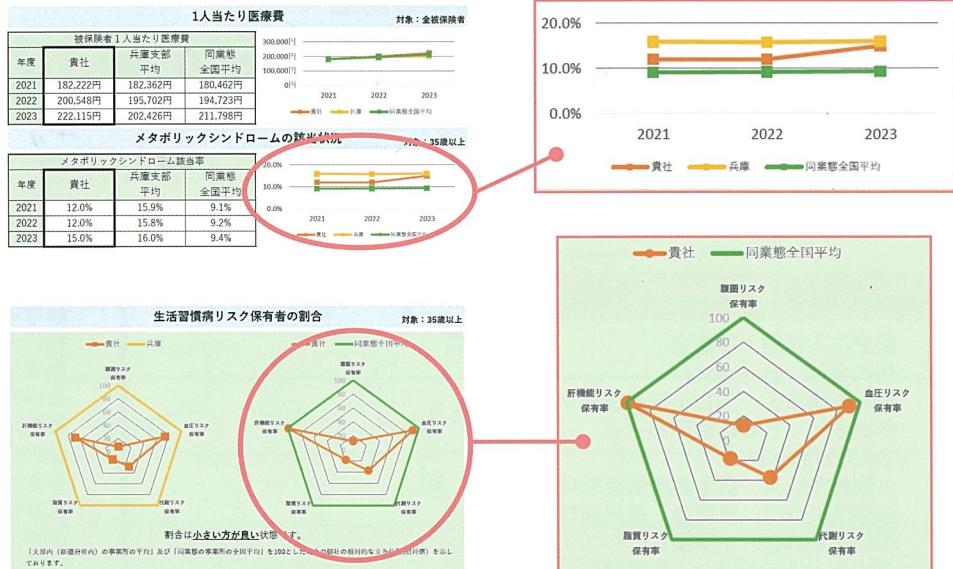
無料

事業所健康診断カルテ

健診結果等から作成する貴社オリジナルのカルテを提供！

兵庫支部平均・同業態平均と比較しているため、**自社の課題が一目でわかり、健康づくりの取り組み目標を設定しやすくなります。**

生活習慣病の
リスク保有率などを
「見える化」



* 健診受診率等の条件によりカルテを提供できない場合があります。

健康講座の実施

年に1回、健康講座の受講が可能！

運動や食事、メンタルヘルスなど様々なテーマから選択できるので、社内の研修としてもご利用できます。

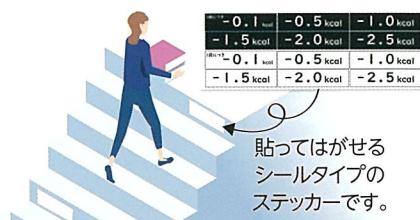
健康測定機器のレンタル



血管年齢測定器など

ご希望の健康測定機器1種類を5日間レンタルいたします。先着順のため、お早めにお申し込みください。

階段用消費カロリーステッカー

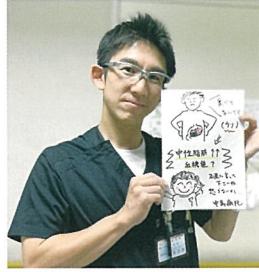


消費カロリーを示した階段用のステッカーです。職場の階段に貼っていただき、日ごろから意識して階段を利用することで、従業員の健康づくりにつながります。

医療法人中馬医療財団 中馬病院

健康宣言

- ・1日1回、2アップ3ダウン（階段を2階上がり、3階降りる）
- ・ウォーキングの推奨（1日、8000歩以上目標）
- ・ストレスチェックの受診率100%



健康経営を始めたきっかけ

2015年頃から地域企業の産業医として多くの企業と関わる中で、「健康経営」という言葉を耳にする機会が増えました。中馬病院の理念である「地域から必要とされる病院」であるためには、質の高い医療を提供することが最も重要な使命になります。そのためには、スタッフ自身がフィジカルとメンタルヘルスの両面で健康であることが不可欠です。またスタッフ自身が豊かな人生を実現するためにも、健康の維持が重要であると考え、その意識づけをはじめたことが、中馬病院の健康経営のスタートになります。

取り組み内容

●業務時間内での運動習慣の推進

- ・階段の使用など、業務時間内で実施できる運動を積極的に取りいれることを目標に掲げました。

●メンタルヘルスの重視

- ・スタッフのメンタルヘルスの安定が質の高い医療提供に繋がると考え、特に重要視しています。まずはストレスチェックを実施し高ストレス者を把握することから始めています。

●健康増進のための支援

- ・健康増進につなげる働きかけとして、休憩時間にリハビリ室を職員へ開放し、スタッフの監督・指導のもと物理療法（電気や熱を使用した機器によるリハビリ）機器を利用できる取り組みも始めました。また、福利厚生の一環として、バランスの取れた食事を安価（200円以下）でスタッフに提供し、健康的な食生活を支援しています。

取り組みの成果

●運動習慣の定着状況

- ・医療現場のスタッフは、業務中に積極的に階段を利用し、運動量を確保できていますが、事務職への浸透は今後の課題です。

●ストレスチェックと健診受診率の向上

- ・ストレスチェック、健診ともに毎年100%の実施率を維持しています。以前は、多忙で受診を忘れてしまう職員もいましたが、地道な声かけを続けたことで、意識の定着が図れました。また、高ストレス者については、産業医面談を実施する働きかけを進めています。

●健康意識の向上

- ・福利厚生の食事提供だけでなく、血圧計等の医療機器を活用し、毎日スタッフが自主的に健康管理を行う様子が見られています。

社内・院外の反応

- ・意識づけの効果が徐々に表れ始めていますが、今後はその活動成果を「見える化」し、さらなる活動の動機付けにつなげていきたいと考えています。また院長のユーモアあふれるアイデアや、スタッフからの提案も積極的に募ることにより、院内全体でより積極的に健康経営に取り組んでいきたいです。
- ・院外に関しても、「わが社の健康宣言」を院内、特に健診センター内に掲示しています。健診に来られた企業の方々にも、当院の健康経営の取り組みや「健康宣言」について知っていただけるよう発信を続けていきます。

これから健康経営を始める同業態の事業所様へメッセージ

当院では、健診事業を重要な事業として位置付けており、その方針がスタッフ自身の健康推進意識の向上に繋がっていると感じています。スタッフ全員の100%の健診受診率は、その証拠であり、各自が自分の健康状態や課題を正確に把握できている現状は、健康経営の基盤として非常に大きな強みであると考えています。

職員一同、院長をリーダーとして、健康経営ナンバー1を目指して、日々精進していく所存です。この取り組みが、患者さまや地域社会にとっても良い影響を与えると信じています。皆さんも、まずは健康診断の受診率を1%でも向上させるなどの小さな一歩から始め、共に健やかで活力ある職場環境を築いていきましょう。

事業所情報

- ・事業所名：医療法人中馬医療財団 中馬病院
- ・従業員数：102名
- ・設立：1951年
- ・所在地：兵庫県尼崎市開明町3丁目29番地
- ・事業内容：医療業（外来・入院・健診）
- ・優良法人認定：無



神戸健康共和会 東神戸病院

健康宣言

HPH活動の推進でコミュニティホスピタルの確立につなげる

健康経営を始めたきっかけ

病院を拠点としてこの地域の方々、そして働く私たちも健康になることを目指したいと考えており、2017年1月17日*HPHネットワークに加盟しました。(震災を風化させないようこの日に登録しました)

神戸健康共和会（東神戸病院）職員の健診結果を見てみると、脂質異常の職員が約3人に1人など、何かしらの異常が見られながら業務をしていることがわかりました。そして、協会けんぽ兵庫支部からの事業所健康診断カルテでも、運動習慣が無い、甘い飲料水を飲む、就寝前2時間以内に食事を摂る職員が多いとの結果でした。これら的内容を受けて、HPHの職員チーム（その他に、地域チーム、患者チームがあります）では、ポスター作成や階段ステッカー表示などの取り組みを実施しています。

*HPH：(Health Promoting Hospitals & Health Services) 健康増進活動拠点病院の略でヘルスプロモーションを実践するためにWHO（世界保健機関）が開始した国際的な病院のネットワーク



取り組み内容

- ・HPHニュースの発行
- ・神戸健康共和会オリジナル体操を作成し、職場の朝礼で実施しています。また患者さんにも実施してもらえるように病院の待ち合い室でもこの体操の映像を流しています。
- ・その他、運動の機会をつくるために、階段の利用を推奨しています。協会けんぽ兵庫支部の階段ステッカーや、職員から募った「階段もえもえ川柳」を貼り、階段を昇る励みにしています。また、職員がいつでも閲覧できるよう、運動に関するショート動画も作成しました。



取り組みの成果

- ・運動の取り組みについて、体操や階段は患者さんも利用できる内容になっています。患者さんと共に実践することで病院一体で健康づくりに取り組みたいと思っています。
- 現在は職員のみが閲覧できるショート動画も今後は患者さんにも視聴してもらえるようにしていく予定です。
- ・個人だけではなく、部署ごとの健康づくり活動も実施しています。例えば、介助が必要な患者さんが多い病棟では、職員の腰痛発生を防ぐことを目標にノーリフトの実践を掲げるなど、部署内で考えて取り組んでいます。
- ・こうした取り組みをより職員や地域の方々に知って欲しいと思い、これまでの実践についての報告会を行いました。

社内・社外の反応

- ・初めて開催した実践報告会の参加者は約30名でした。業務の都合で参加が難しかった職員もいましたので、展開方法も検討し、健康増進活動に関する職員への更なる浸透を図っていきたいと考えています。
- ・社外に関しては、月に1回1時間程度「コードグリーン」という取り組みも行っています。医師も含めた病院職員と地域の方と一緒に病院周辺のごみ拾いに回っているのですが、行動時に地域の方から声をかけて頂くなど、好評をいただいている。



これから健康経営を始める同業態の事業所様へメッセージ

- ・職員や地域の方々と共にまずは気軽に楽しみながら実践することが良いかと思います。

事業所情報

- ・事業所名：神戸健康共和会 東神戸病院
- ・従業員数：約300名
- ・設立：1954年
- ・所在地：神戸市東灘区住吉本町1丁目24-13
- ・事業内容：医療・介護事業
- ・優良法人認定：無



一般社団法人 姫路市医師会

健康宣言

- ・1日目標 8000 歩、目標は高く 10000 歩
- ・エレベーターを使わず階段利用
- ・食事はゆっくりよく噛んで食べる、ひと口 30 回。



健康経営を始めたきっかけ

姫路市医師会は平成 24 年度から 5 か年計画で「職員

健康増進アクションプラン」を策定し、安全衛生委員会が中心となって、職員の健康づくりに取り組んでいます。その取り組みを進める中で「わが社の健康宣言」を知り、登録しました。また、産業医から健康経営優良法人認定への後押しもあり、令和元年度から大規模法人認定を受けています。

健診結果で所見がない職員も将来生活習慣病を発症する可能性があることを自覚し、職員みんなが前向きに生活習慣の改善に取り組めるよう、試行錯誤しながら健康経営を進めています。

取り組み内容

現在の「職員健康増進アクションプラン（第3クール）」は「食事と運動」を重点課題として、肥満（BMI 数値 25 以上）の改善を目標設定して取り組んでいます。

運動については、歩数の目標や階段使用など、業務時間内でも実施できる取り組みを目標に掲げ、階段利用促進のため「消費カロリーステッカー」も採用しました。健康教育の一環で「ヘルスアップセミナー」を開催し、インストラクターによる運動実践では 100 名を超える参加がありました。

その他、年 3 回発行する社内報で、「職員の健康自慢」と題して、職員が取り組む健康づくりの紹介やサークル活動などの報告もを行い、職員のコミュニケーション促進にも繋がっています。

女性職員が全体の7割を占めているため、定期健康診断時には、乳がん検診の超音波検査や骨密度検査など、女性特有の疾患予防の内容を追加実施しています。また、メンタルヘルス対策としてセルフケアに関する「メンタルヘルスセミナー」も実施しています。

取り組みの成果

運動の「歩く」取り組みについては、医療従事者は業務中に自然と達成する人もいますが、デスクワークが多い事務職への働きかけが重要と考えています。

食事の取り組みについては、社員食堂で健康メニューを提供し、健康意識の向上を図っています。

その他、休憩室に健康飲料の自販機を設置したり、測定機器を使用した血管年齢測定イベントなども開催し、職員から好評を得ています。すべての職員が健康で、姫路市医師会で働けて良かったと思えるよう、今後も健康づくりをサポートしていくたいと考えています。

社内・社外の反応

・職員の健康診断実施後に、受診勧奨や健康経営推進に関するアンケートを実施しました。健康経営について理解している職員は全体の7割でしたが、健康宣言の取組内容を意識している職員は3割程度との結果となりました。これからは取組内容についても定期的に周知する予定です。

・顧客に対して健康経営優良法人認定や取り組みを P R するため、ホームページや名刺にロゴを掲載するなど、積極的に発信しています。

これから健康経営を始める同業態の事業所様へメッセージ

本会の運営理念にも掲げてある「地域の保健・医療・福祉の向上」の実現のためには、職員が健康でいきいきと就労できることが必要不可欠です。

また、生活習慣病を未然に防ぎ、健康寿命を延ばすことは、職員やその家族だけでなく、組織や企業活動も、未来にわたって支えていくことにつながる重要な要素と考えます。

取り組みを行っていない事業所の方は、職員の健康は公私の財産となると信じて、健康経営活動をスタートしてみてはいかがでしょうか。

事業所情報

- ・事業所名：一般社団法人 姫路市医師会
- ・従業員数：352 名
- ・設立：1947 年 11 月
- ・所在地：姫路市西今宿三丁目 7 番 21 号
- ・事業内容：人間ドック・精密検査・各種がん検診・学校検診・職域健診・環境測定・食品検査・水質検査・訪問看護ステーション・臨床検査・看護専門学校等
- ・優良法人認定：有（2020～2025 年）



健康宣言の流れ

①エントリー



②目標設定



③実践



- ・エントリーシートを郵送またはFAX！
- ・後日、協会けんぽ職員が連絡し、打ち合わせをします。
- ・事業所健康診断カルテを参考に目標を決定し宣言書を提出！
- ・兵庫支部から登録認定証を発行します。
- ・社内に掲示し、取組開始！

エントリーシート (FAX:078-252-8712)

事業所名				
所在地	〒 —			
担当者情報	フリガナ			
	氏名	所属		
	健康保険	記号 ()	番号 ()	
	T E L	— —	F A X	— —
	メールアドレス	@		

○健康づくりに関する現在の取り組み状況やお悩み等を教えてください。
例：社員全員に健診を受けさせている、敷地内分煙をしている、何をすればよいのかわからない等

下記項目にご協力をお願いいたします。

<input checked="" type="checkbox"/>	協会けんぽ兵庫支部の「健康保険委員」にご登録がない場合は、同エントリーにてご担当者様を健康保険委員に登録します。（健康保険委員：協会けんぽ兵庫支部との窓口になっていただくご担当者様）
<input checked="" type="checkbox"/>	同エントリーにて、ご担当者様のメールアドレスにてメールマガジンの利用規約に同意し申し込みます。 ※メールマガジンの利用規約は協会けんぽホームページに掲載しています。 (http://www.kyoukaikenpo.or.jp/shibu/hyogo/cat130/7035-44694)