

始めよう!

「健康経営」®

※「健康経営®」はNPO法人健康経営研究会の登録商標です。



最近
お腹周りが
苦しいかも

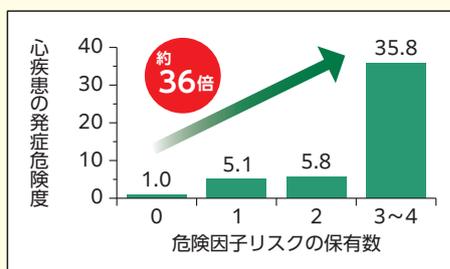
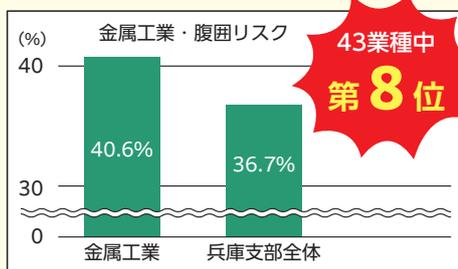
健太さん
この間の健診の結果です



え!
去年より体重が増えて
血液検査も悪くなってる!
仕事でずっと立ってるけど
あんまり動かないからな

そういえば最近

協会けんぽ兵庫支部から
こんな冊子が届いたんだけど



どうやら
うちのような
金属工業の人は
生活習慣病のリスクが
高い人が多いみたいなの

脂質
リスク保有率
第16位

代謝(血糖値)
リスク保有率
第18位

血圧
リスク保有率
第10位

※令和5年度協会けんぽ兵庫支部健診データより



『わが社の健康宣言』
っていつのがありますよ!!

社長!
協会けんぽ
兵庫支部に



そうか
他人事に思えないな
この機会にわが社で
健康づくりを考えてみようか

そういえば
この間同業の会社で
勤務中突然倒れた社員が
いたみたいですよ



なんだって!

社長!
この数値を
見てください!



そうなんです
でもどうすればいいのか
わからなくて

会社での健康づくりを
考えてらっしゃるんですね



数日後

こんにちは
協会けんぽ
兵庫支部です



よし! さっそく
協会けんぽ
兵庫支部に
連絡だ!

了解しました!

エントリーシートも
FAX送信!

「わが社の健康宣言事業」とは？

では、まずは貴社の健康状態を確認しましょう



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

■ 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・同業種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

年度内に1回、**無料**で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。



健康宣言の流れ

1 エントリー



エントリーシートを郵送またはFAX！

2 目標設定



事業所健康診断カルテを参考に目標決定し、健康宣言書を提出

3 実践



兵庫支部から登録認定証を発行社内に掲示し、取り組み開始！

まだエントリーしていない？なら、さっそくエントリーだ！



健康づくりを始めている同業の会社様の取り組みもご覧ください

株式会社 大和合金製作所

所在地：兵庫県尼崎市西長洲町一丁目2番1号

従業員数：29名 設立：1947年

健康経営優良法人認定：無

事業内容：アルミ鋳造製品の製造および加工

健康宣言

- 運動の推進啓蒙活動により、会社健診時での「メタボ判定者・予備群者ゼロ」を目指す



健康経営を始めたきっかけ

経営者仲間の勉強会で、健康経営に取り組んでいるという人がいました。最初は、良い事だと思ったものの、面倒くさそうだと思ってやめていました。あるとき、協会けんぽの「わが社の健康宣言」を見て、これは簡単そうだなと思ったのがきっかけです。できている項目にチェックし、目標も簡単に書けると思い、宣言書を提出しました。

取り組み内容

- 健康診断や特定保健指導は就業時間中に実施し、派遣社員も受診してもらっています。
- 有所見者に再受診を促すことを目的に、健診結果配付後の朝礼で各自の健康管理への意識向上と行動を促す話しをしています。
- 始業前に安全体操を行い、「今日も元気で頑張ろう！」と、全員で唱和しています。
- その他、健康宣言や啓蒙ポスターの貼りだし、階段にカロリーステッカーを表示しています。

取り組みの成果

- 健康診断の受診率や特定保健指導の実施率は100%。事業所健康診断カルテを見ても、メタボ該当率が2人、1人、0人と年々減ってきています。
- 従業員同士より外部の方の意見のほうが効果があるので、近くにある体育館で運動指導が可能か検討中です。

社内・社外の反応

- 協力会社がないと製品ができないので、健康について関心が薄い会社に対して「一緒に受けないか？」と声をかけ、今年は2社、一緒に健康診断を受けました。
- 社内でも自分の健康について話しがしやすい雰囲気できています。
- 喫煙所は屋外に設置していますが、タバコ休憩に行く従業員へ「1本だけにしようね」と伝えています。また、風向きによっては敷地外の歩道に匂いが流れることもあるので、歩いている人から苦情があったら、一切禁止にすることを、笑いながらも強気で言っています。



啓蒙ポスター



階段ステッカー

これから健康経営を始める企業へメッセージ

健康診断の結果を配る時に、「法律で決まっているから健康診断をするのではない、君たちの健康のために会社のお金で健康診断をしているのだ」と毎年伝えていきます。そのなかで、当社には85歳の現役営業マンがいます。会社を辞めた後も、健康で長生きしてほしい。そのために健康経営を行っています。「健康寿命100歳を目指す」それが人生の大きな幸福に繋がることになるのではと感じています。

日藤ポリゴン 株式会社

所在地：兵庫県多可郡多可町中区安楽田5番地
従業員数：28名 設立：1958年
健康経営優良法人認定：有
事業内容：工作機械の製造・販売、産業機械の製造

健康宣言

- ・健康に関する研修会を行う



健康経営を始めたきっかけ

協会けんぽ兵庫支部のわが社の健康宣言を見て、当社でも簡単にできそうと思い、気軽な気持ちで始めました。

取り組み内容

- ・過去にストレッチなどをテーマにした研修会を実施しました。
- ・その他、健診受診や特定保健指導の実施、「ひょうご産業SDGs推進宣言事業」にも登録しました。また、社内にある自動販売機の提供価格を下げ、従業員へ還元しています。
- ・2～3年前に「社員一丸となってモノづくりに励む」という企業理念に変更しました。例えば忙しいところには余裕がある人が応援にまわることができるなどの人員配置が円滑にできるように取り組んでいます。



自動販売機



認定書等

取り組みの成果

- ・毎年会社まで検診車に来てもらい1日で実施しています。当日不在の場合は、後日健診機関で受診してもらっています。特定保健指導も会社に来てもらい、就業時間内に行っています。
- ・残業を上司が管理することで、残業時間が減りました。従業員も直接社長と話ができるため、今後もコミュニケーションがとりやすい環境を心がけて、取り組める内容から取り組んでいこうと思っています。直近では、社内の暑さ・寒さの改善を図るために、空調機を追加導入しようと検討中です。
- ・ISOや健康経営を取得していることで、保険料が安くなりました。

社内・社外の反応

- ・名刺にロゴを載せているので、取得されている企業とは健康経営を話題に話しが膨らみます。また、求人に関しても、健康経営を理由に応募してくれた人もいます。求人票にも健康経営のことを記載できることは大きなプラスと感じています。

これから健康経営を始める企業へメッセージ



私自身も気軽な気持ちで健康経営を始め、わが社の健康宣言に登録してから約8年が経ちました。健康経営を始めたことで、当社では生命保険会社の保険料割引や求人などの結果も得られており、今後も続けていきたいと考えています。また、健康経営優良法人の申請も、開始当初と比べてエクセル化され、入力や確認がしやすくなりました。ぜひ貴社も健康経営を気軽に、簡単なことから始められてはいかがでしょうか。

伊藤鋼業 株式会社

所在地：兵庫県尼崎市東浜町1番6号

従業員数：76名 設立：1957年

健康経営優良法人認定：有

事業内容：金属原料の加工処理及び販売・産業廃棄物の収集運搬及び中間処分

健康宣言

- ・感染症予防の取り組み(アルコール消毒液の設置、インフルエンザ予防接種費用の補助)
- ・血圧計の設置による自己管理の推進

健康経営を始めたきっかけ

従業員の健康に対してはもちろん、求人活動でアピールができればと考えたのをきっかけに、社会保険労務士からの紹介で健康経営を始めました。最初は何が出来るのか分からなかったなので、事例集を参考にしました。

取り組み内容

- ・インフルエンザの予防接種の費用を全額補助しています。約70%の接種率です。
- ・当社は血圧リスクの高い従業員が多いため、会社に血圧計を設置しています。
- ・健診は、時間割を作成して管理しているため、受診率は100%です。特定保健指導も健診当日に実施しているので、初回面談実施率も100%です。
- ・有所見者に対しては、受診日と主治医に言われた内容を所定の用紙に記載して提出してもらう取り組みを2~3年前から実施しています。用紙を渡す時には「必ず行きなさい」と案内をしています。用紙の内容は、受診科目と指示内容は記載内容を丸をするといった簡単なものになっています。
- ・その他、毎年6月のストレスチェック、自動販売機に健康飲料の設置やカロリーの掲示、忘年会等のレクリエーション費用補助、熱中症対策で、空調服の配付やお茶・コーヒー・紅茶・DAKARAを自由に飲めるようにしました。今後は運動の費用補助等、選択肢を増やしていきたいです。



血圧計



自由に飲める給茶機



取り組みの成果

- ・血圧計を設置したことで、工場に出る前に従業員は測定していきます。毎日同じ時間に測れるので、メモしている人もいます。
- ・自主的に、朝8時前に音楽を流してラジオ体操をしている従業員がおり、健康意識の向上を感じています。
- ・カロリー表示をみているのか、自動販売機ではブラックコーヒーと麦茶が売り切れることが多いです。一方、熱中症対策で無料提供しているDAKARAもよくなるので、糖質を気にしながら提供していきたいです。

社内・社外の反応

- ・社長自身も社員ファーストの考えです。例えば、インフルエンザの予防接種も、「会社が補助を出している、周りにも迷惑掛かるから行きなさい」と自ら従業員に声掛けしていただいています。その他、毎年変わる社内スローガンについても、今年は『健康促進～心と身体と職場のゆとり～』となりました。
- ・社外としては、ハローワークの求人票で当社が目立つところに掲載されるようになっていました。また、名刺交換の際に優良法人認定制度のロゴが入っていると、話が広がります。

これから健康経営を始める企業へメッセージ



中小企業だと人は働くものと思われがちですが、物は買えるけど人は買えないので、人を大事にという方針で健康経営を進めています。

従業員全員が同じ方向を向くのは難しいですが、選べる選択肢が多いほうがいいと思っています。

まずはお気軽にエントリーを！！

ぜひ貴社も協会けんぽ兵庫支部と健康経営への第一歩を踏み出してみませんか？
エントリーをいただいた事業所様には、後日、訪問等に向けて協会けんぽ職員よりご連絡いたします。
実際に健康宣言をするかどうかは話を聞いてから決めてOK！ まずはお気軽にエントリーを！
以下の必要事項をご記入のうえ、FAXでお申込みください。

《お申込み先》

協会けんぽ兵庫支部企画グループ FAX：078-252-8712

| | | | | |
|--|---------|--------|----|---------|
| 事業所名 | | | | |
| 所在地 | 〒 - | | | |
| 担当者情報 | フリガナ | | 所属 | |
| | 氏名 | | | |
| | 健康保険証 | 記号 () | | 番号 () |
| | TEL | - | - | FAX - - |
| | メールアドレス | @ | | |
| <input type="checkbox"/> 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 | | | | |
| <input type="checkbox"/> 今回エントリーされたきっかけを教えてください。 | | | | |
| 協会けんぽからの案内文書（事例集 金属工業版） | | | | |

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。 (https://www.kyoukaikenpo.or.jp/shibu/hyogo/cat130/7035-44694) |