

「いわて健康経営宣言」ご登録用紙

当社は、下記の趣旨を踏まえ、いわて健康経営宣言を行います。
また、用紙下欄に記入の担当者が健康保険委員になる場合には、その者を同委員として推薦します。

当社は、従業員が元気に働ける会社を目指して、健康づくりメニュー **1** ～ **4** に取り組みます。

- 1 健康診断の受診率** **85%** 以上を目指します
85%以上を希望される場合 → %以上
- 2 健康サポート(特定保健指導)の実施率** **30%** 以上を目指します
30%以上を希望される場合 → %以上
- 3 検査・治療の推奨**
- 4 スモールチェンジ活動の推奨**

貴事業所におけるスモールチェンジ活動を設定し、記入してください。
記入の際は8Pを参考にしてください。※記入もれにご注意ください。

我が社の取り組み:

令和 年 月 日

事業所記号 (保険証の氏名欄の上に記載の7桁か8桁の数字) 事業所名

事業所住所

事業主氏名 電話番号 — —

健康経営宣言ご登録用紙を提出された場合は、事業所名を協会けんぽ岩手支部ホームページ等で公表いたします。

協会けんぽ岩手支部との窓口になっていただける方(健康保険事務担当者様または事業主様等)をご記入願います。
(※窓口になっていただいた方は、健康保険委員として登録させていただきます。)

ご担当者様	保険証記号・番号 (お名前の上に記載の数字)	記号 番号			
	所属・役職名				
	担当者名	生年月日	昭和 平成	年	月 日
	メールアドレス (メールマガジンを配信いたしますので、ぜひご記入ください。)	@			
	管轄の年金事務所および (一財)岩手県社会保険協会 への情報提供	☐ 同意する ・ ☐ 同意しない 同意いただいた場合は、健康保険委員氏名、事業所名、事業所所在地、連絡先の情報(健康保険委員の委嘱 が終了した際にはその情報)を提供させていただきます。			
	ミニのぼりの提供について (数量に限りがあり、無くなり次第終了します。)	☐ 希望する			

▶本事業の協力・連携先である生命保険会社からの紹介の場合、☒をつけてください。

☐ アクサ生命保険(株) ☐ 第一生命保険(株) ☐ 明治安田生命保険(相)

健康づくりメニューの取り組みなどについて連絡させていただくことがございますので予めご了承願います。

お申し込みは、郵送またはFAX(019-604-9117)で受付しております。

※FAX番号はくれぐれもお間違えの無いよう、ご注意ください。

従業員の
健康のために

今こそ
「いわて健康経営宣言」!

御社の健康経営®度チェック

- ☐ いきいきと長く働いてくれる人材を確保したい
- ☐ 従業員の健康状態を改善し、生産性を高めたい
- ☐ 従業員同士のコミュニケーションの質を向上させたい
- ☐ 自社のイメージアップを図りたい

1つでもチェックがあれば、
御社も健康経営®を宣言するチャンスです!

■「健康経営®」とは

従業員の健康を経営資源と捉え、職場の健康づくりに取り組むことです。
従業員の病気リスクの予防、生産性の向上、企業のイメージアップが期待できます。

※「健康経営®」はNPO法人健康経営研究会の登録商標です。

1 従業員の健康づくりに関する重要性について

職場は健康づくりのフィールド

健康の保持・増進には、自分自身が食生活に気を配ったり、定期的に運動したり、時にはリフレッシュし心を休めることが必要です。働く人にとって、労働時間は一日の中で大きなウエイトを占めており、まさに職場は健康づくりに取り組む絶好のフィールドと言えます。そのため、事業所が従業員の健康づくりを積極的にサポートすることで、健康増進に関する効果がより期待できるようになります。

全国の労働人口の約7割は中小企業に従事しているため、中小企業による従業員の健康づくりの取り組みは、個々の企業の生産性向上にとどまらず、日本経済全体にまで波及するほどの影響力があります。

従業員が病気を防ぎ、健康に働き続けるために、事業主様や人事総務担当の皆様が、一日も早く従業員の健康づくりの重要性を改めて認識し、そして、新たな一歩を踏み出していいただければと思います。

2 生活習慣病の実態

働き盛りの従業員を襲う重大疾病

心疾患や脳血管疾患など、生活習慣に起因する疾病は、主に事業所を支えている働き盛りの従業員が発症しています。療養などによって人員が欠けると、中小企業は大きなダメージを負いますが、従業員が倒れて初めて、そのことに気づくことが多いものです。

➡そこで「健康経営」の考え方が必要とされています。(詳細は次ページで)

生活習慣病の重症化による医療費と入院日数

重大疾病を発症した場合は入院や長期治療が必要なため、本人だけでなく、事業所にも大きな影響があります。

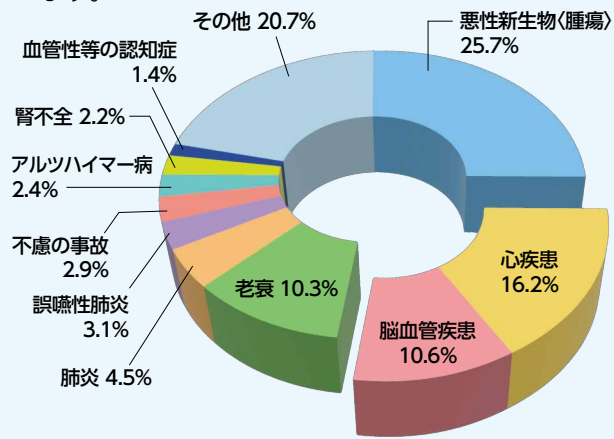
	一人当たりの 年間医療費※	入院日数※	罹患後の負担
心筋梗塞	195万円	17.9日	再発の不安
脳梗塞	112万円	35.5日	片麻痺・言語障害・記憶障害といった後遺症
脳出血	177万円	46.2日	片麻痺・言語障害・記憶障害といった後遺症
糖尿病合併症 (腎不全の場合)	540万円	156日 (通院日数)	透析による定期通院 (週3回程度)

※糖尿病合併症以外は全日本病院協会2009年1～3月診療アウトカム評価分析結果より引用
糖尿病合併症は腎不全による人工透析の場合を想定し月額45万円として年間医療費を試算
通院日数については週3回の通院×52週として通院日数を試算

出典:平成24年東京都保険者協議会医療費分析部会「医療費の分析とその活用」

岩手県民の死因

生活習慣に起因する心血管系疾患が約3割も占めています。

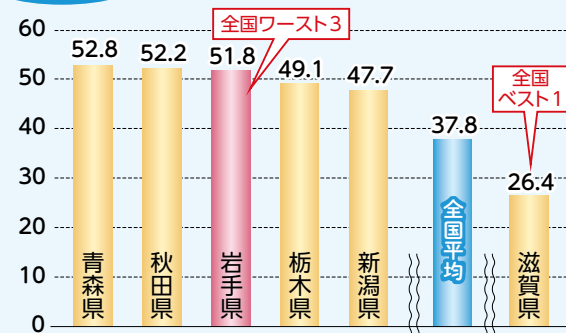


出典:令和3年厚生労働省「人口動態統計月報年計」

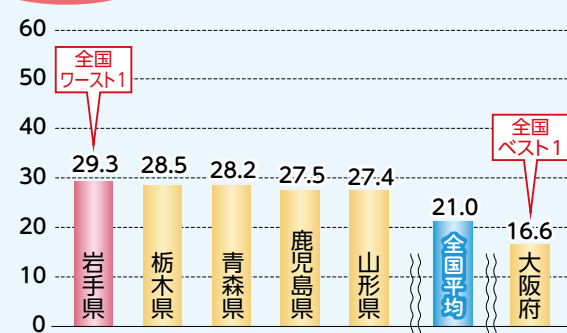
岩手県は脳卒中死亡率 全国上位!

平成27年脳血管疾患の年齢調整死亡率(人口10万対) 出典:厚生労働省「人口動態統計」

男性



女性



3 健康経営のすすめ

従業員の健康は重要な経営資源

従業員同士がコミュニケーションを密に図り、健康に配慮する文化を事業所に創造していくことによって、組織の健康と生産性を維持していく「健康経営」が、注目を集めています。

『健康経営』って何!?

従業員の健康を重要な経営資源と捉え、健康増進に積極的に取り組む企業経営のスタイルのことです。



背景

少子高齢化による労働人口の減少

メンタルヘルス不調者の増加

生活習慣病の増加等による医療費の増大

外部環境の変化に伴う経営合理化

中小企業にとって労働力の維持・確保はますます重要となる

健康経営

健康づくりが疎かになると、生産活動の低下や事故・不祥事の発生など、経営に重大な影響を及ぼすリスクが高まります。

社長・人事総務担当者が従業員の健康づくりを積極的にサポート

健康状況(リスク)の把握

健康づくりの推進

従業員が心身ともに元気に働ける企業に

生活習慣病の予防・改善

メンタルヘルス不調の予防・改善

事業所にはこんなメリットが

生産性向上

- モチベーションの向上
- 業務効率の向上
- コミュニケーションの向上
- 欠勤率の低下

負担軽減

- 疾病予防による疾病手当等の支払い減少
- 長期的には健康保険料負担の抑制

イメージアップ

- 企業ブランド価値の向上
- 対内的・対外的イメージの向上

リスクマネジメント

- 事故・不祥事の予防
- 労災発生の予防

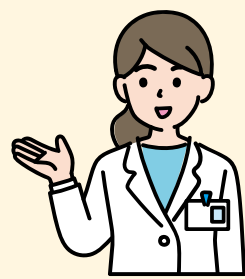
従業員の健康づくりへの投資は、業績にも良い影響をもたらします!

出典:東京商工会議所「健康経営のすすめ」

2 健康サポートの利用

健康サポートとは？

保健師等の専門職が生活習慣を見直すためのアドバイスを行います。



被保険者(ご本人)の方

費用は**無料**です

被扶養者(ご家族)の方

費用の一部を補助します

健康サポートの対象者は、40歳以上で以下のリスクに該当する方です

内臓脂肪型肥満
A

腹囲 男性85cm以上
女性90cm以上



内臓脂肪型肥満
B

Aには該当しないが
BMI (注) が25以上

(注) 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)



追加リスク

- 1 血 糖：空腹時血糖100mg/dl以上 または HbA1c(NGSP値)5.6%以上
- 2 脂 質：中性脂肪150mg/dl以上 または HDLコレステロール40mg/dl未満
- 3 血 圧：収縮期血圧130mmHg以上 または 拡張期血圧85mmHg以上
- 4 喫煙歴：1～3のリスクが1つでもある場合にリスクとして追加

※血糖・脂質・血圧の服薬治療をされている方は対象外となります。

■健診当日に健康サポートを利用できます(対応している健診機関のみ)

健康サポートの対象となった方には健診機関からお声がけいたします。

ポイント 1

忙しい方に便利!

健診当日に受けることができるので、後日改めて時間をとる必要がありません。

ポイント 2

手間が省ける!

日程調整や、場所の確保をする必要がないため、会社の総務ご担当者様の手間が省けます。

▶健診当日に健康サポートを受けられる健診機関は右の二次元コードからご確認ください。(被保険者の方)



健診の後日に健康サポートを受ける場合の実施方法

1

ICTによるオンライン面談

- タブレット等により、事業所様に保健師などが直接訪問せずにオンラインで面談ができ、非常に便利です。

2

保健師などの保健指導者が直接事業所を訪問

- 協会けんぽ岩手支部や、委託専門業者の保健師や管理栄養士がお勤め先を訪問いたします。場所を提供いただき、ご本人様と直接面談をします。

▶被扶養者(ご家族)の方の特定保健指導については右の二次元コードからご確認ください。



3 検査・治療の推奨

健診後に送られてくる「健診結果通知票」に**要精密検査**や**要治療**という結果があった場合は、本人に検査・治療をお勧めください。

■健診結果が届いたら

◎健診結果を確認するよう、お伝えください。

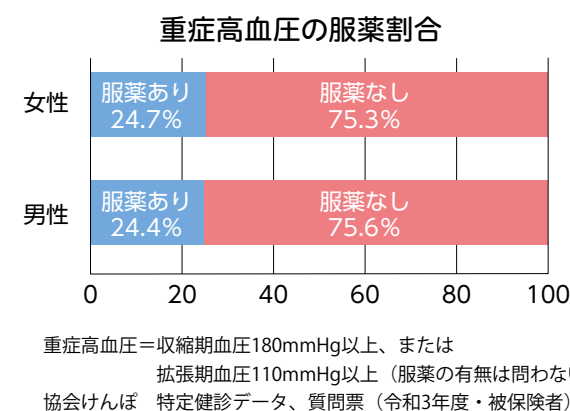
◎再検査通知を受けたら、すぐに病院に行くように勧奨してください。

◎従業員が医療機関を受診できるようにご配慮ください。

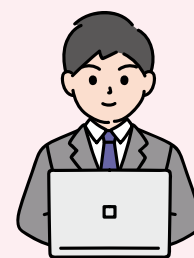
健診結果通知票

- ※指導区分
1. この検査の範囲では異常ありません。
 2. わずかに基準範囲をはずれていますが、日常生活に差し支えありません。
 3. 日常生活に注意を要し、経過の観察を必要とします。
 4. 治療を必要とします。
 5. 精密検査を必要とします。
 6. 治療中
- } ぜひ、受診をお勧めください。

ご存知でしたか? 健診結果をしっかりと意識することが大切です。



左のグラフは、重症高血圧と診断された方のうち、お薬を飲んでいる方と飲んでいない方の比較です。男女とも4人に3人が薬を飲んでいない状態です。せっかく健康診断で早期発見されても自覚症状がないために放置する人がたくさんいます。しかし、高血圧を放置すると、血管が硬くなる動脈硬化になったり、のちに虚血性心疾患(狭心症や心筋梗塞)や脳卒中などの発作を起こすおそれがあります。



「治療と仕事の両立支援ナビ」(厚生労働省ホームページ)

治療しながら働く人を応援する情報ポータルサイトです。事業者の方、支援を受ける方、医療機関・支援機関の方にとって役立つ、治療と仕事の両立支援に関する総合的な情報を発信しています。



4 スモールチェンジ活動の推奨



スモールチェンジとは、「食事では真っ先に野菜から食べる」「お茶碗のサイズを一回り小さくする」「朝5分だけストレッチを行う」というように、敷居の高くない健康行動を始める続ける増やすことです。

社内にポスターを掲示し、我が社に合った取組みを下記取組例を参考にお決めいただき、従業員の皆さまへスモールチェンジ活動をお勧めください

スモールチェンジ活動の取組み例

■高血圧対策

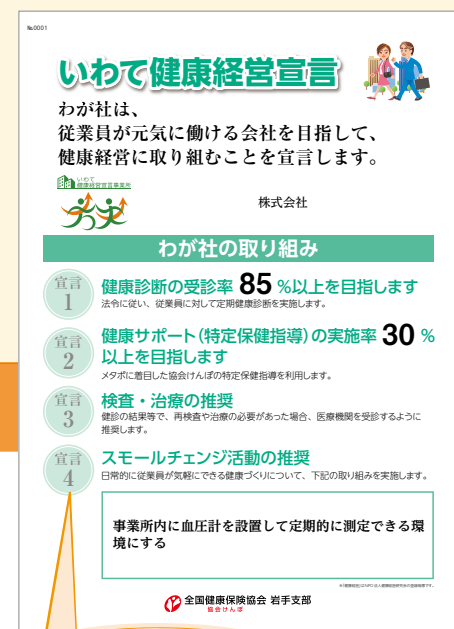
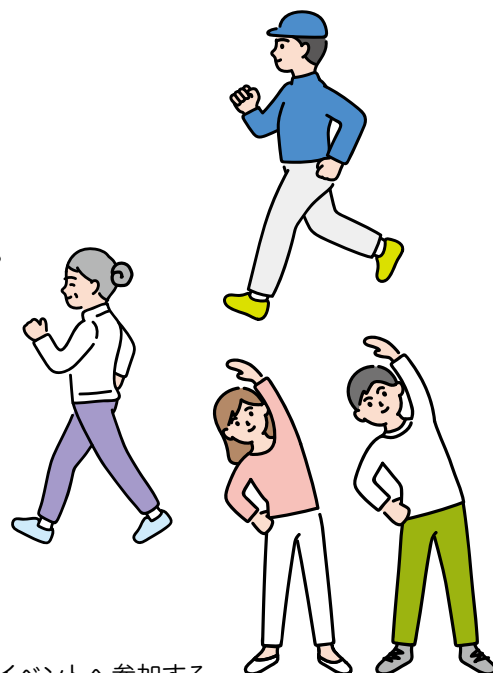
- 治療が必要な従業員が受診できる環境を整える。
- 事業所内に血圧計・体重計を設置し定期的に測定できる環境にする。
- 事業所内で定期的な休甘日(間食・甘味飲料)を設定する。
- 事業所で休肝日を週1日つくるキャンペーンを行う。
- 事業所で適度な飲酒量(日本酒1合・ビール500ml・ワイン2杯:女性は半分まで)を守るためのキャンペーンを行う。
- 事業所内で「食塩摂取量(男性8g、女性7g、治療中6g未満)」や「果物を朝に片手1杯と野菜を1日両手1杯摂取」などのキャンペーンを行う。
- 事業所で「ラーメンやそばなどの汁を半分残す」や「味噌汁は1日1杯にする」などのキャンペーンを行う。
- 食生活の改善を推進するためのポスターを掲示する。
- 健康診断の受診を推進するためのポスターを掲示する。

■禁煙対策

- 屋外に喫煙場所を設置する。
- 勤務時間中は禁煙とする。
- 事業所で禁煙日を設定する(毎月22日「スワンスワン」)。
- 社内イベント・飲酒の席では、禁煙にする。
- 禁煙を推進するためのポスターを掲示する。

■運動の推進

- 事業所内で休憩時間にストレッチを実施する。
- 昼休みを利用したウォーキングを推奨する。
- 事業所内でウォーキング強化週間・月間を設定する。
- 階ごとの消費カロリーを表示して階段利用を推進する。
- 始業前などにラジオ体操を実施する。
- 事業所独自に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。
- 事業所内にウォーキングコースや筋力運動を促す場所を設定する。
- 事業所内外で運動記録の作成や運動仲間を作る企画をし、実践に応じた報酬(表彰・賞品など)を出す。
- 事業所が定期的(年に1回、月に1回等)に運動デーを設定し、運動の習慣づけを行う。
- 運動を推進するためのポスターを掲示する。



スモールチェンジ活動の取組みをお決めください。

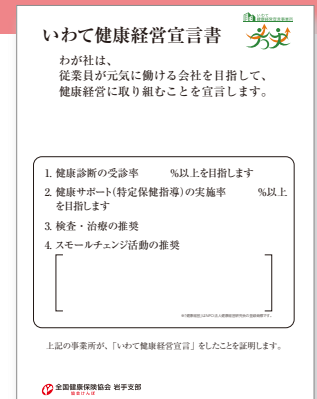
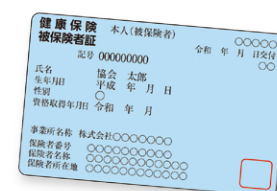
宣言ポスター(イメージ)

1 温泉・入浴施設やスポーツクラブ、健診機関の利用料割引等

提携する温泉・入浴施設やスポーツクラブ、健診機関等での利用料の割引を受けられます。

特典の受け方

特典を受ける際には対象施設にて、お持ちの保険証と併せて「いわて健康経営宣言書」の写し、または「いわて健康経営宣言ロゴマーク」の印刷された名刺等をご提示ください。



特典サービスの最新の情報はホームページをご覧ください。

協会けんぽ岩手 特典サービス

検索



2 提携金融機関での金利優遇等

北日本銀行

- 事業主様向け
 - きたぎん「いわて健康経営宣言」事業所応援ローン
 - ご融資金額:最大3,000万円
- 従業員様向け
 - 「安さん」「安さんワイド」「新家族愛」
 - 優遇内容:取引手数料(税抜)から5%割引

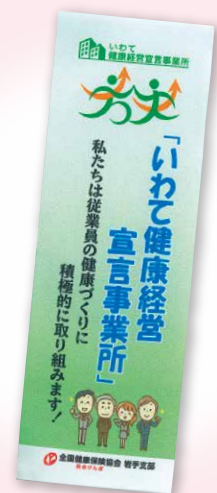
岩手銀行

- 事業主様向け
 - 「いわぎん健康経営サポートローン」
 - ご融資金額:3億円以内
- 従業員様向け
 - クレジットカード「I be One」新規ご入会時、「DCハッピープレゼントポイント」を200ポイント(1,000円相当)プレゼント

※金利優遇等の詳細は、各金融機関にご確認ください。
※金利優遇等を受けるにあたって、提携先金融機関にて所定の審査がございます。

3 「いわて健康経営宣言ミニのぼり」(数量限定)の提供

- 宣言事業所様が、従業員の健康づくりに積極的に取り組んでいることをアピールできる、ロゴマーク入り「ミニのぼり」を提供いたします。(数量限定、希望者のみ)
- 受付カウンターや接客スペースのテーブルに置くなどし、ご活用いただけます。



イメージ

特典サービスの内容

4 「いわて健康経営宣言ロゴマーク」およびポスターの提供

- 宣言事業所様が、「いわて健康経営宣言」登録事業所であることを対外的にアピールすることができるようにロゴマーク(データを格納したCD)を提供しております。名刺や自社ホームページなどに利用が可能です。(ロゴマークの提供は希望する場合のみです。)
- また、同様に、ロゴマークを前面に押し出したポスターも提供いたします。(宣言登録したタイミングにより、提供時期は異なります。)

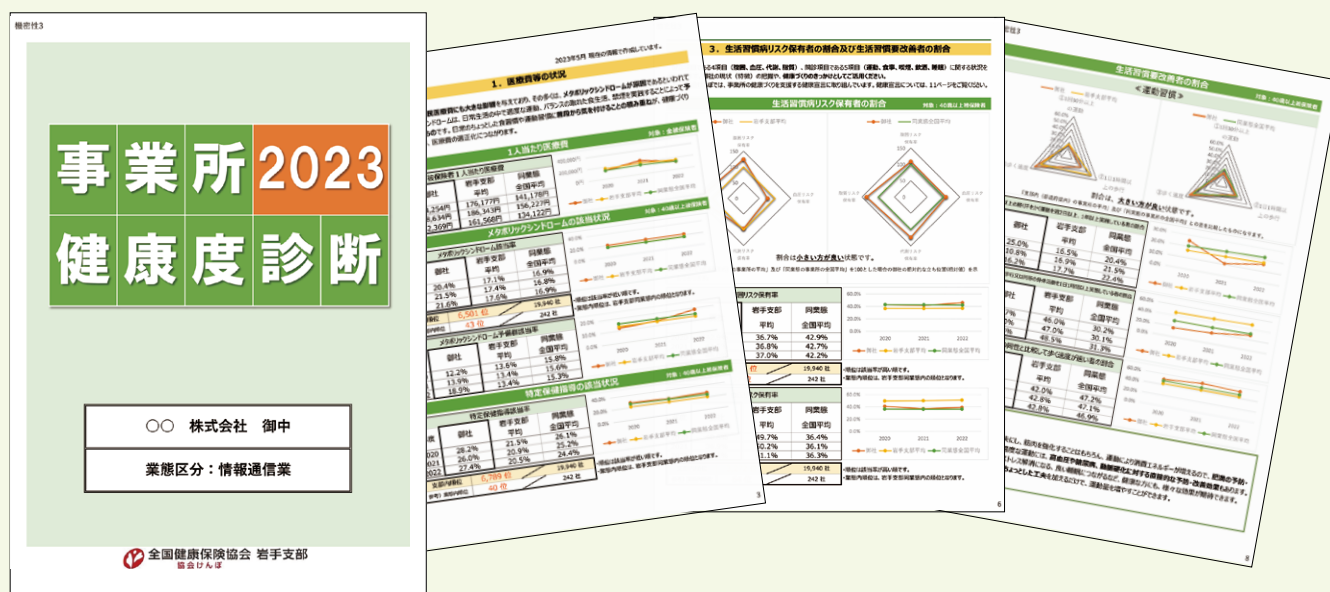


ロゴマークポスターのイメージ

支援の内容

1 「事業所健康度診断」のご提供

宣言事業所様にお勤めの従業員の方の健診結果をもとに、健康リスクや生活習慣等をまとめた資料を年に一度ご提供いたします。ぜひ従業員の方の健康づくり等にご活用ください!(被保険者10名以上の事業所様へのご提供となります) ※デザインは、変更になる場合がございます。



支援の内容

2 職場のヘルスアップサポート

職場の健康づくりに取り組みたいと考えている事業所様を応援するメニューを取り揃えております。「健康づくりに取り組みたいけど何から始めればいいのかわからない…」そんな時には本事業をご活用ください。

サポート内容

- ▶ **健康ツール(DVD)の貸出し(無料)**
(※DVDは数種、ご準備しております。詳細は協会けんぽ岩手支部ホームページ(HP)をご覧ください。)
- ▶ **健康講座(無料)**
 - 当支部が委託した機関による、健康講座をお受けいただけます。
 - 健康講座は10名以上からご利用可能となっており、先着30組様となっております。
(※健康講座は数種、ご準備しております。詳細は協会けんぽ岩手支部HPをご覧ください。)

▶ その他、申し込み方法、実施期間等、詳細は協会けんぽ岩手支部HPをご覧ください。



3 その他の支援

- 取組内容が優良な事業所様について、広報誌やメディア等による「**自社の取組内容のPR**」
- 宣言事業所名の**協会けんぽ岩手支部ホームページ上での公開**
- 宣言直後と宣言1年後等に提出いただいたチェックシートの結果のフィードバック
- 求人票に「いわて健康経営宣言」に登録している旨を記載し、従業員の健康づくりに積極的に取り組んでいる事業所であることのPR

メルマガが好評配信中!

健康保険の情報などをタイムリーに配信!

パソコン・スマホ

二次元コードを読み取って、必要情報を入力



または

FAX

下記申込欄にメールアドレス等を記入して、FAXで送信

利用規約はこちら



FAX 019-604-9117 ※登録は岩手支部で行います

メールアドレス	性別	年齢層
@	男 / 女	10代 ・ 20代 ・ 30代 ・ 40代 ・ 50代 ・ 60代 ・ 70代