



「いわて健康経営宣言」 のご案内

(令和4年度版)

～協会けんぽ岩手支部は健康経営に取り組む事業所を応援します～

特典サービス・支援内容

NEW!

その
1

スポーツクラブインストラクターによる
出前運動講座の受講(先着30組)

無料

→P13

その
2

スポーツクラブや温泉・入浴施設、健診施設の
利用料の割引等

→P15

その
3

提携金融機関において、借入等の際の「金利優遇等」

→P18

その
4

「健康経営宣言ミニのぼり」(数量限定)の提供

→P18

その
5

◎「いわて健康経営宣言」ロゴマークの提供(※ご希望の場合)
◎「いわて健康経営宣言」ロゴマークポスターの提供

→P18

その
6

その他の支援

→P19～20

- ◎事業所様の健康度がわかる「事業所健康度診断(事業所カルテ)」の提供
- ◎取組み内容が優良な事業所様は、広報誌、メディア等を用いた「自社の取組み内容をPR」
- ◎宣言登録した事業所様名称の協会けんぽHP上での公開
- ◎宣言直後と宣言1年後等に提出するチェックシートの結果をフィードバックなど

宣言により期待される効果

効果
1

働き盛り従業員の生活習慣病の重症化による高額な医療費の
支出や長期入院のリスクを軽減

効果
2

生産性の向上、負担軽減、事業所のイメージアップ



全国健康保険協会 岩手支部

協会けんぽ

後援：岩手県、岩手県商工会議所連合会、岩手県商工会連合会、岩手県中小企業団体中央会

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

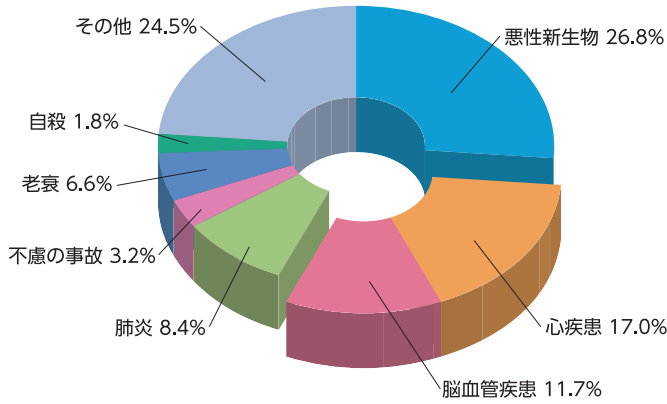
重大疾病を発症した場合は入院や長期治療が必要なため、本人だけでなく、事業所にも大きな影響があります。

	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」

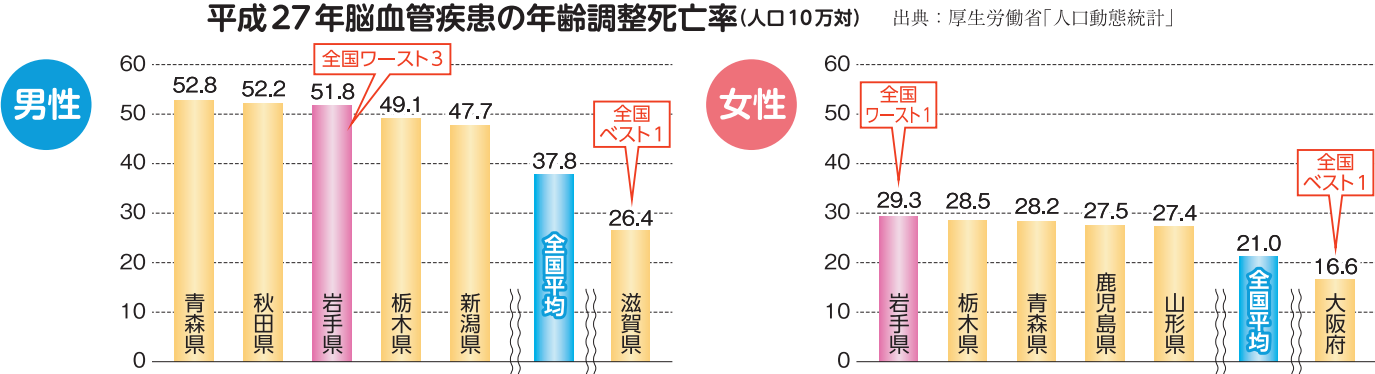
岩手県民の死因

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：平成27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！



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。

健康経営

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
欠勤率の低下
業務効率の向上
コミュニケーションの向上

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」

事業主が宣言します！

従業員の皆さまの健康のために『健康づくりメニュー』を実施します！

大切な従業員が健康であり続けるために
『いわて健康経営宣言』をし、
『健康づくりメニュー』に取り組みましょう！



健康づくりメニュー

1 健康診断の実施

法令に従い、従業員に対して「**定期健康診断**」を実施します！

協会けんぽから費用補助があり、検査項目が充実している生活習慣病予防健診をぜひご利用ください。

2 健康サポートの利用

メタボに着目した協会けんぽの「**健康サポート(特定保健指導)**」を利用し、従業員の生活習慣改善を支援します！

3 検査・治療の推奨

健診の結果等で、再検査や治療の必要があった場合、**医療機関を受診するように推奨**します！

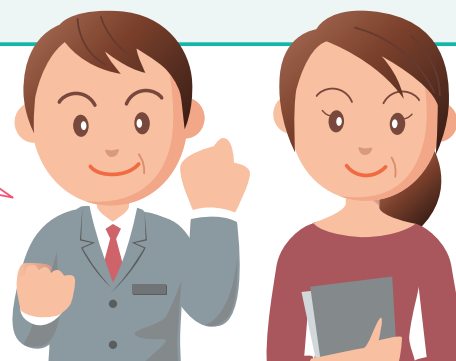
たとえば…
◎事業者健診の結果に基づく事後措置を行う
◎医療機関を受診できる勤務体制等の配慮をする
◎人事部門が期限を決めて受診勧奨する
…など

4 スモールチェンジ活動の推奨

日常で気軽にできる**我が社に合った取り組み**を決めて、実施します！

できることから健康づくりを始めましょう。
継続が大切です。

健康のために、早速健康サポートを受けてみます！

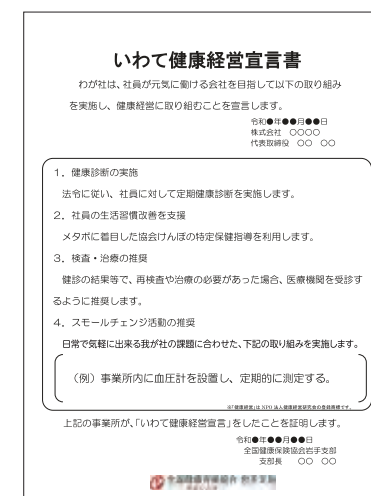


私たちの健康を考えてくださっているんですね！

STEP 1 「いわて健康経営宣言」ご登録用紙の提出

巻末の『いわて健康経営宣言ご登録用紙』を作成し、協会けんぽ岩手支部にご提出ください。郵送またはFAXで受付しております。

協会けんぽ岩手支部から『いわて健康経営宣言書』を贈呈します。
※ご宣言いただいてから2週間程度で発送いたします。



※イメージ

STEP 2 従業員への発表

『宣言書』を掲示していただき、朝礼や社内掲示板等を通じて「会社の宣言」として、従業員の皆さまへ発表します。

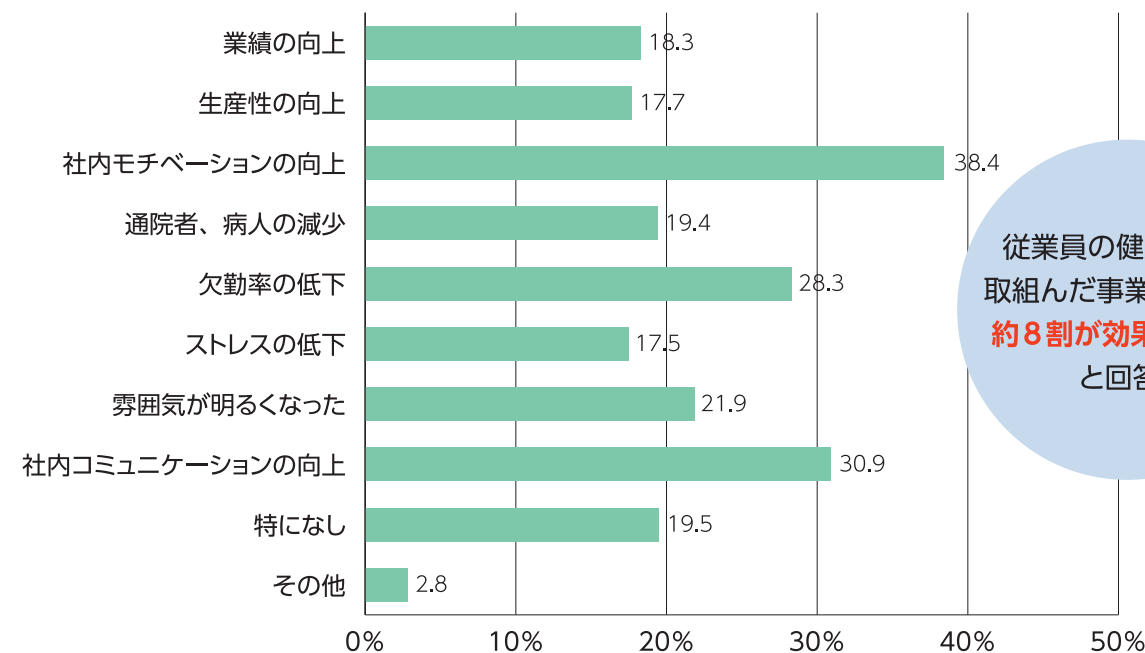
STEP 3 健康づくりメニューへの取り組み

いわて健康経営宣言の項目事項への取り組みをスタートします。

事業所様へのご訪問等により、従業員の方の健康管理にお役立ていただけるサービスをご提供いたします。

事業主によるいわて健康経営宣言と実践は事業所様の健康づくりに大変有効です

従業員の健康増進が事業所に与える効果



従業員の健康増進に取り組んだ事業所のうち、**約8割が効果があった**と回答！

東京商工会議所国民健康づくり委員会が、健康づくりに取り組んでいる事業所を対象に行ったアンケートの結果より

1 健康診断の実施

協会けんぽの健診をご活用ください!

協会けんぽでは、加入者の皆さまの健康増進と健康管理意識を高めていただくために、生活習慣病予防健診と特定健康診査を実施しています。

年に一度の健診をぜひ受診していただき、健康で安心して生活できる環境をつくりましょう。

生活習慣病予防健診 被保険者(ご本人)様

健診の種類

一般健診(右ページ参照)、付加健診、乳がん検診、子宮頸がん検診、肝炎ウイルス検査(付加健診から肝炎ウイルス検査については受診対象の制限有)。20歳から38歳までの偶数年齢の女性の方は、子宮頸がん検診の単独受診も可能です。

対 象 者

一般健診は**35歳から74歳までの被保険者(ご本人)様**、当該年度中に対象年齢を迎える方が対象です。年度内に75歳を迎える方は、誕生日の前日まで受診できます。

費 用

健診には費用の補助があります!

【一般健診の場合】

本人窓口負担額は**最高で7,169円**※です。その他の費用につきましては、3月下旬に事業所様にお送りしているご案内でご確認ください。

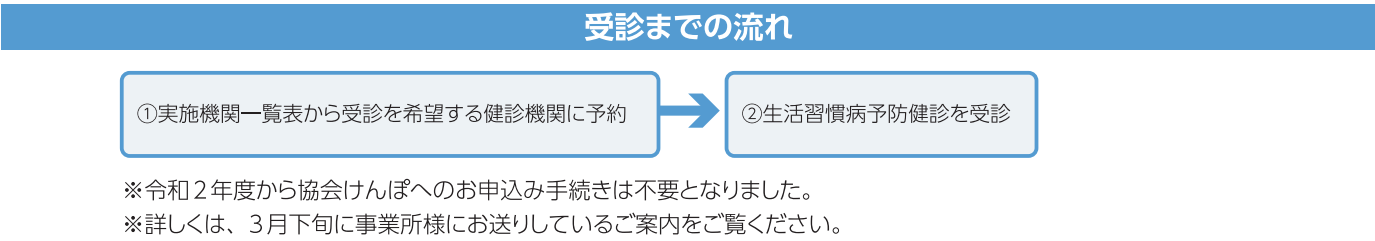
※年度により変更となる場合があります。

【(例)一般健診の費用18,865円の場合】

← 健診費用の総額 18,865円 →

協会けんぽからの補助金額 11,696円

本人負担額 7,169円



特定健康診査 被扶養者(ご家族)様

健診の種類

■**基本的な健診**
○問診○身体計測○腹囲測定○血圧測定○尿検査○血液検査

■**詳細な健診**(医師の判断により実施されます)
○貧血検査○眼底検査○心電図検査○血清クレアチニン検査

※がん検診については、市町村での実施となります。

対 象 者

40歳から74歳までの被扶養者(ご家族)様、当該年度中に対象年齢を迎える方が対象です。年度内に75歳を迎える方は、誕生日の前日まで受診できます。

費 用

健診には費用の補助があります!

健診費用の総額および本人負担額は健診機関によって異なりますので、詳細につきましては健診機関にご確認ください。

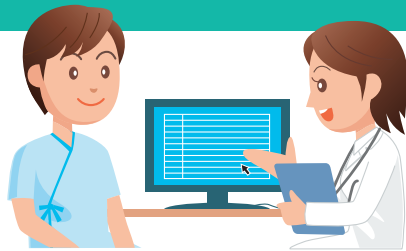
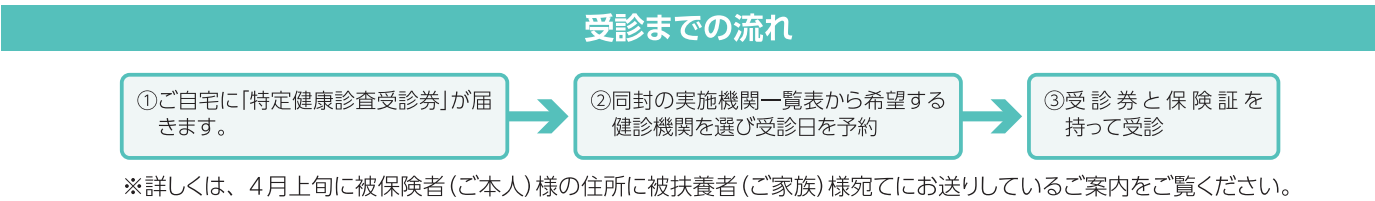
※本人負担額は、年度により変更となる場合があります。

【(例)基本的な健診の費用8,000円の場合】

← 健診費用の総額 8,000円 →

補助金額 7,150円

本人負担額 850円



生活習慣病予防健診と事業者健診(定期健診)の比較 ～協会けんぽの健診はお得!～

これまでなんとなく前年度と同じ事業者健診(労働安全衛生法に基づく定期健診)を実施してきたという事業所様も多いのではないのでしょうか。協会けんぽがおすすめする生活習慣病予防健診について、事業者健診と比較しながら詳しく見ていきましょう。

制度内容等の比較

	生活習慣病予防健診 (一般健診)	事業者健診 (定期健診)
目 的	加入者の健康の保持増進や生活習慣病の発症や重症化予防を図るため	働く人が健全な職業生活を送るため、病気の早期発見・早期治療のため
対象者	35～74歳の被保険者	常時使用するすべての労働者
実施回数	年度ごとに1回補助	年1回以上 ※特定業務(坑内労働・深夜業等の有害業務)に常時従事する労働者に対しては6ヶ月に1回
実施主体	協会けんぽ	事業主
根拠となる法律	健康保険法 高齢者の医療の確保に関する法律	労働安全衛生法
自己負担額 (費用の目安)	最高7,169円(健診実施機関により異なります)	健診実施機関との契約で決定
費用の補助	最大11,696円	なし
最低健診項目数	約31項目	約22項目

検査項目の比較

○：必須項目

検査項目	生活習慣病予防健診 (一般健診)	事業者健診 (定期健診)
身体計測	身長	○
	体重	○
	BMI	○
	腹囲	○
	血圧	○
	視力	○
聴力	○	○
問 診	○	○
診 察	○	○
脂 質	総コレステロール	○
	中性脂肪	○
	HDLコレステロール	○
	LDLコレステロール	○
肝機能	GOT	○
	GPT	○
	γ-GTP	○
	ALP	○
代謝系	空腹時血糖	○
	尿酸	○
尿腎機能	尿蛋白	○
	潜血	○
血液一般	血清クレアチニン	○
	ヘマトクリット値	○
	血色素測定	○
	赤血球数	○
白血球数	○	○
心電図検査	○	○
胸部レントゲン検査	○	○
胃部レントゲン検査	○	○
便潜血検査	○	○

●1：20歳以上の者は医師の判断で省略可
●2：40歳未満(35歳除く)の者は医師の判断で省略可
※1：一定条件を満たせば省略可
※2：食後3.5時間以上10時間未満なら随時血糖でも可

POINT 1

健診費用の補助

生活習慣病予防健診は、約18,900円の健診ですが、協会けんぽから**約6割の補助**があるため、自己負担額**上限7,169円**で受診いただくことが可能です。

POINT 2

検査項目が充実

生活習慣病予防健診は、検査項目の中の必須項目が事業者健診より多く、**事業者健診の代わりとして受診いただくことが可能**です。

また、生活習慣病予防健診は、**「がん検診」(大腸がん、胃がん、肺がん等)もセット**されています。

POINT 3

健診後のフォローも充実

生活習慣病予防健診受診後、生活習慣病の発症リスクが高く、生活習慣の改善による効果が期待できる方に対して、食事や運動のアドバイスを行う**「健康サポート」**を無料で実施しています。

2 健康サポートの利用

協会けんぽの健康サポート(特定保健指導)をご利用ください!

協会けんぽでは、生活習慣病予防健診・特定健康診査を受診された結果、メタボリックシンドロームのリスクがあると分かった方に、結果に合わせた健康サポート(特定保健指導)を実施しています。

被保険者(ご本人)の方には

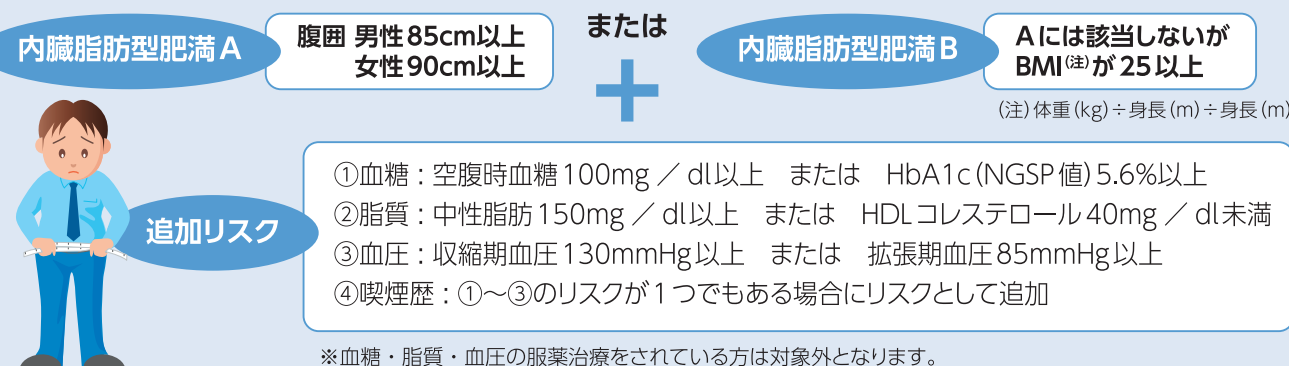
生活習慣病予防健診を受けられた皆様の健康維持・管理のために、保健師・管理栄養士が健康サポートを行っております。**費用は無料**です。

協会けんぽから健康サポートのご案内文書が届きましたら、ぜひお受けください。

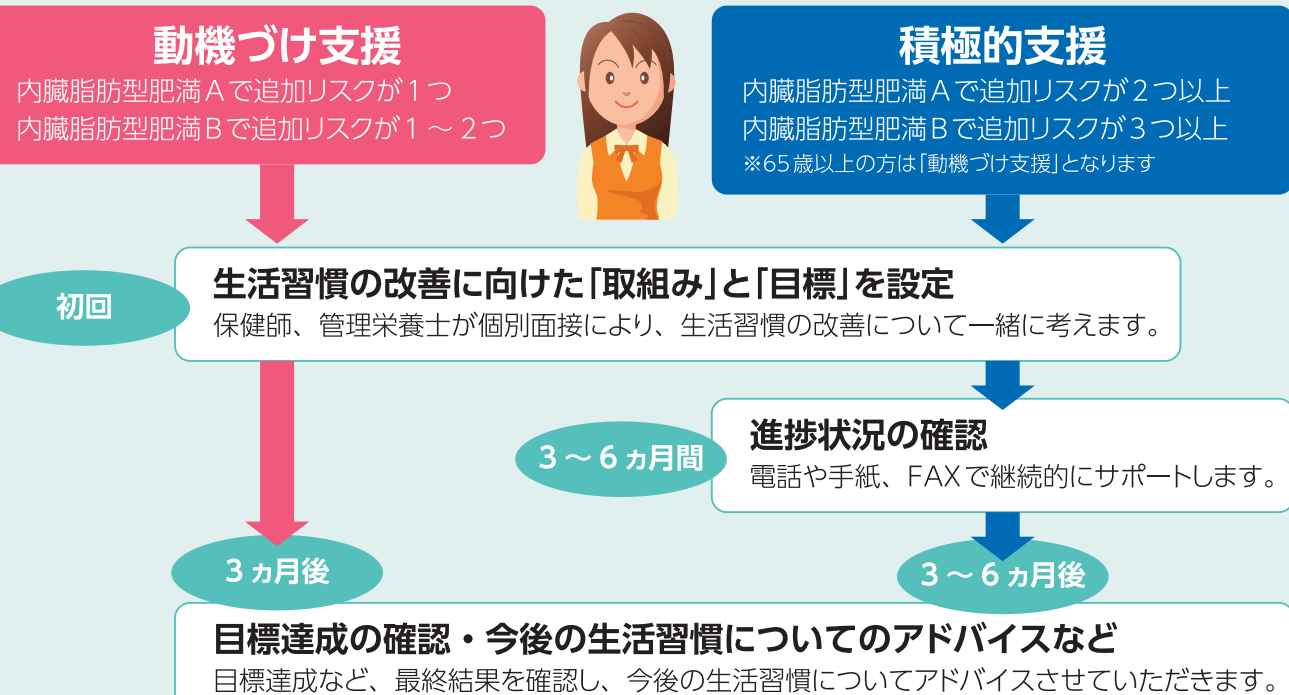
被扶養者(ご家族)の方には

特定健康診査の結果、健康サポートの対象となる方は、ご自宅等に、「特定保健指導利用券」を送付させていただきます。健診機関にて健康サポートを受ける際は、その**費用の一部を補助**しますので、実施機関窓口で自己負担額をお支払いください。

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



健診結果に応じて、2つのタイプの健康サポートをご案内しています



重要 健康サポート(特定保健指導)の重要性について

健康サポートは、健診結果をもとにご自分の健康状態を把握し、生活習慣改善のための行動目標を自ら設定、実施できるよう、保健師等による個々人の特性やリスクに配慮した支援を行います。

健康サポート対象者の方には、全国健康保険協会支部または当協会が業務を委託している保健指導機関より、事業所様またはご本人様へご案内し、保健師等が**無料**で実施。より生き生きとした毎を送られるようにサポートさせていただきます。

- ✓ 健診受診日当日の健康サポート初回面談が可能
- ✓ ICTによるオンライン面談も可能

(※健診当日に初回面談を受けられる健診機関は10Pをご覧ください。)

大変便利!

◎健康サポートの効果

厚生労働省の分析によると、健康サポートを受けた方は、受けない方に比べて体重で

男性 -1.98 kg 女性 -2.26 kg

高血圧症、脂質異常症、糖尿病での外来医療費で

男性 -34,000円 女性 -29,170円の効果があります!!

(※健康サポートを受けた後5年間、いずれも積極的支援の場合。)

◎メタボリックシンドロームの危険性

※メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)とは、内臓脂肪の蓄積により、高血圧・高血糖・脂質異常症(高中性脂肪)などが重複した状態のことです。自覚症状はほとんどないものの、放っておくと動脈硬化が進行し、**心臓病や脳卒中などを引き起こす危険性が高まります。**

◎一つ一つの症状が軽くても、危険因子を3つ以上合併した場合、虚血性心疾患(心筋梗塞・狭心症)の発症リスクは、35.8倍と急激に高くなります。



出典・松澤佑次ほか 厚生労働省作業関連疾患総合対策研究「宿主要因と動脈硬化性疾患に関する研究」

◎また、タバコを吸うと、メタボリックシンドロームが悪化し、糖尿病や虚血性心疾患、脳梗塞のリスクが高くなることも分かっています。

◎メタボリックシンドロームを改善するには…

▶『健康サポート(特定保健指導)』を受けることが重要です！

- 健診結果で受診が必要な項目があったけれど、忙しい、病気が見つかる怖い、自覚症状がないから大丈夫…などの理由で健診結果を放置していると動脈硬化が急速に進行し、心臓病や脳卒中などの危険性が高まりますが、生活習慣を改善することにより、メタボリックシンドロームを予防・改善することができます。ですから、健診後は保健師等による健康サポートが重要です。
- 保健師は、公衆衛生学をマスターして国家試験を取得した健康管理の専門家です。健診結果通知票の見方をはじめ、健診結果をもとに日頃の食生活や運動・その他健康に関する幅広いご相談に応じることができます。

★健診結果をそのまま放置していると…どんどん症状は悪化。病院への通院、さらには入院が必要。
⇒通院に半日・1日、入院となると、**週単位・月単位での休暇が必要⇒会社にとって大きな痛手に!!**

★健診結果で少しでも悪い項目があり、健康サポートを受けると…専門家による生活習慣(食生活・運動など)改善のアドバイスを受けることができる。時間にして**30分程度**。⇒生活習慣を改善すると、**症状が改善し健康になり、通院の必要性が無くなる。⇒会社にとっても良いこと。**

健康サポート初回面談の実施方法

- 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) 健診実施機関での当日面談
- 健診受診後、すぐその当日に初回面談が可能な健診機関がございます。(※実施可能な健診機関は下表をご覧ください。)勤務時間中に製造ラインを抜けられない方や、建設業など現場を離れられない方などにとって、健診後すぐに受けられ、便利です。
- 3) 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。場所を提供いただき、ご本人様と直接面談する方法。

◆初回面談が当日受けられる健診機関一覧(岩手県内の施設)

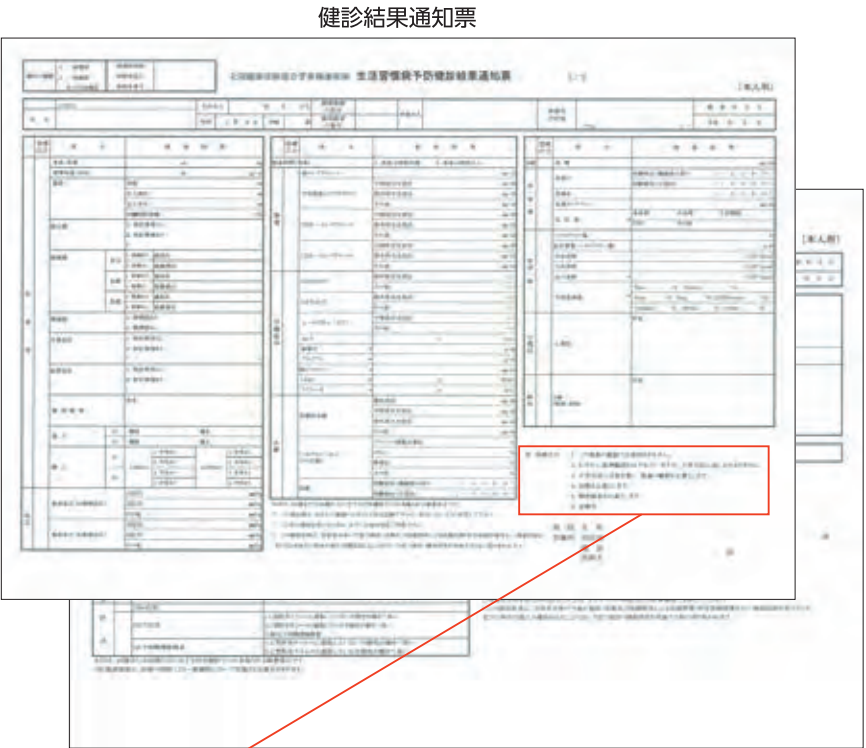
検診機関名	所在地	電話番号	検診機関名	所在地	電話番号
いわて健康管理センター	盛岡市西仙北1-17-18	019-618-0151	すこや館(R3.4開設)	紫波郡矢巾町医大通2-1-6	019-618-0151
岩手県予防医学協会	盛岡市北飯岡4-8-50	019-638-7185	岩手県予防医学協会県南センター	胆沢郡金ケ崎町西根前野209-1	0197-44-5711
遠山病院	盛岡市下ノ橋町6-14	019-651-2118	沼宮内地域医療センター	岩手県岩手郡五日市10-4-7	0195-62-2511
川久保病院	盛岡市津志田26-30-1	019-635-1489			

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、検査・治療をされますようお願いください。

健診結果が届いたら…

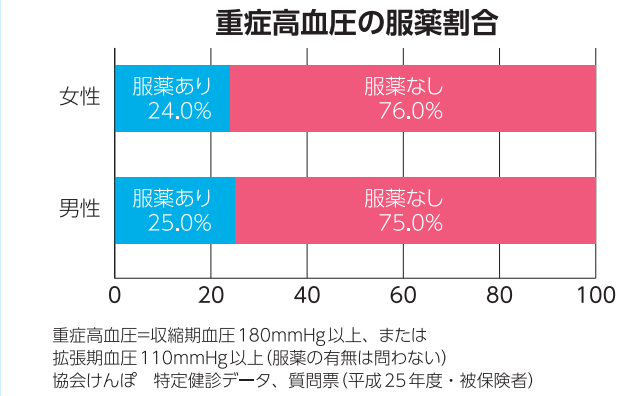
- ◎健診結果を確認するよう、お伝えください。
- ◎再検査通知を受けたら、**すぐに病院に行くように勧奨してください。**
- ◎従業員が医療機関を受診できるようにご配慮ください。



- ※ 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。

日本人には高血圧の人がとても多くて、全国で約796万人*が治療を受けています。だから、あまり危険な状態だという意識はないかもしれませんが、症状がほとんどないままに、長年かかってひそかに血管を蝕んでいくため「サイレント・キラー(静かな殺し屋)」とも呼ばれる、おそろしい病気です。ぜひ再検査や治療の勧奨を行いましょう！

*厚生労働省「平成20年 患者調査の概況」より

