

「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	<input type="checkbox"/> 同意する		<input type="checkbox"/> 同意しない			
	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。)	<input type="checkbox"/> 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) 住友生命保険(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。 メールマガジンの利用規約はこちら
※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。

 全国健康保険協会 岩手支部
協会けんぽ



従業員の健康のために

今こそ


「いわて健康経営宣言」!

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、
健康経営を宣言するチャンスです!

「いわて健康経営宣言」ご登録用紙の
提出をお願いします。

 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

いわて健康経営宣言とは

いわて健康経営宣言とは、健康経営[®]に取り組む事業所であることを内外に宣言することです。宣言後は、下の健康づくりメニューに取り組んでいただきます。

(詳細はP5～P8)

健康づくりメニューへの取り組み

- 1 健康診断の受診率85%以上を目指します
- 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
- 3 検査・治療の推奨
- 4 スモールチェンジ活動の推奨



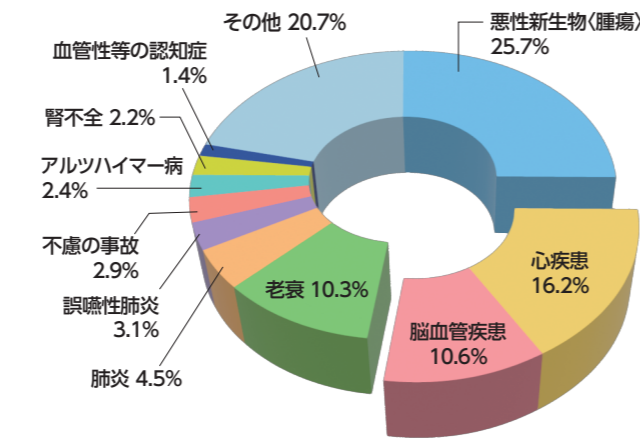
生活習慣病の重症化による医療費(10割)

傷病名	入院	外来
心筋梗塞	約114万円	約2万9千円
脳梗塞	約72万円	約2万千円
脳出血	約81万円	約2万3千円
糖尿病合併症(腎不全の場合)	約51万円	約29万円

【岩手支部加入者レセプト1件当たり(一か月当たり)の金額(令和3年度)】
 ※患者ご本人様が医療機関の窓口で支払う自己負担額は、負担割合によって異なります。

岩手県民の死因

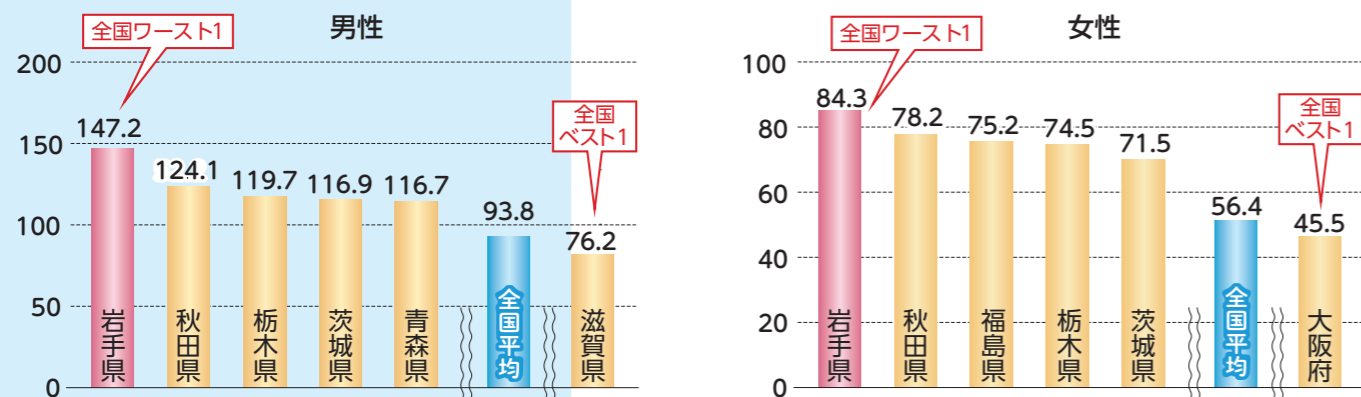
生活習慣に起因する心血管系疾患が約3割も占めています。



出典:令和3年厚生労働省「人口動態統計月報年計」

岩手県は脳血管疾患死亡率 男女ともにワースト1位

令和2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「人口動態統計特殊報告」



「健康経営[®]」は、NPO法人健康経営研究会の登録商標です。

健康経営によって得られる効果

従業員の健康増進!

会社が健康経営に取り組むことで、従業員の健康増進を図ることが期待できます。身体的にも精神的にも従業員がイキイキと元気に働ける職場環境を目指しましょう!



会社の業績向上!

会社が健康経営に取り組み、従業員の健康増進を図ることで、生産性の向上や組織の活性化をもたらします。



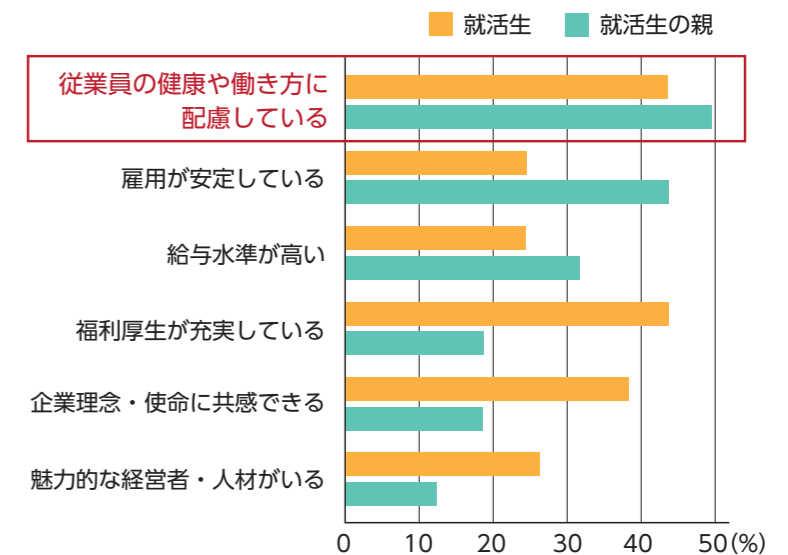
ご存じですか? アブゼンティーイズムとプレゼンティーイズム

- アブゼンティーイズムとは、「健康問題による仕事の欠勤(病欠)」を指す言葉です。
- プレゼンティーイズムとは、「欠勤には関わらず、勤怠管理上は表に出てこないが、健康問題が理由で生産性が低下している状態」を指す言葉です。
- ⇒健康経営に取り組むことにより、アブゼンティーイズムやプレゼンティーイズムを解消し、会社の生産性向上が期待できます!

会社のイメージアップ!

健康経営の取り組みをアピールすることで、より多くの入社志望者を集められ、人材確保が有利になります。右図の意識調査では、就活生・親ともに「従業員の健康や働き方に配慮している」が高い水準です。就活生等にとっては、健康経営に取り組んでいるかどうかを就職先の選定基準のひとつとなっています。

就活生: 将来どのような企業に就職したいか
 親: どのような企業に就職させたいか (3つまで回答)



出典:令和4年6月経済産業省ヘルスケア産業課「健康経営の推進について」

健康経営へのキックオフ

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!



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。

登録用紙はホームページからのダウンロードも可能です



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週間程度で発送します。

事業所様への各種支援や情報提供により、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。

STEP 2 従業員への発表

「宣言内容を掲載したポスター」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、従業員の皆様へ発表します。

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。

健康づくりメニュー

1 健康診断の受診率 85%以上を目指します

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 従業員の生活習慣改善のために、協会けんぽの健康サポート(特定保健指導)の実施率30%以上を目指します

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**貴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。

健康づくりメニューへの取り組み



1 健康診断の受診率 85%以上を目指す

法令に従い、事業主を含む従業員に対して「定期健康診断」を実施する。

[重要] 協会けんぽに対し「**従業員(被保険者)様の健康診断結果**」を毎年85%以上提出する。

- 全員**協会けんぽの「生活習慣病予防健診」を利用している場合
⇒健診実施機関から協会けんぽに健康診断結果が提出されますので、手続きは不要です。引き続き生活習慣病予防健診をご利用ください。
- 「生活習慣病予防健診」を利用していない方がいる場合
=労働安全衛生法による定期健診を受診している場合
⇒事業所様による健康診断結果提出の手続きが必要です。
提供手続き詳細は右の二次元コードよりご確認ください。



利用者増えています。やっぱりオトクでラクチン♪ 協会けんぽの生活習慣病予防健診!

1 検査項目が充実している!

がん検診(大腸・肺・胃)も含み検査項目は31項目!定期健診で必要な項目も網羅していますので、定期健診としてもご利用いただけます。

2 安く受けられる!

もっとたくさんの方にご利用いただけるよう、自己負担額を軽減しました!
令和5年度より一般健診自己負担額7,169円→5,282円に軽減(協会けんぽが約14,000円補助)

⇒令和6年度からは付加健診の対象年齢を拡大!
40歳、50歳に加え、45歳、55歳、60歳、65歳、70歳も対象。
令和5年度より自己負担額4,802円→2,689円に軽減。

3 健診実施機関が協会けんぽへ健康診断結果を提出!

協会けんぽとの委託契約に基づき、健診実施機関が協会けんぽへデータを提出するので、事業所様のお手を煩わさず、とってもラクチン。

- 受診できる健診機関がお近くにない場合などはバス(検診車)による健診が便利です!**
集合バス健診は上期と下期の2回、県内の市町村で実施する予定ですので、ぜひご利用ください!
集合バス健診のご案内は、上期は4月中旬、下期は9月に送付する予定です。
(※一部市町村を除く)



健康づくりメニューへの取り組み

2 健康サポート(特定保健指導)の実施率30%以上を目指す



[重要] □健康サポートの対象となった方は、協会けんぽの健康サポートを受ける。

健康サポートとは?

健診結果(メタボリックシンドロームのリスク数)から、生活習慣の改善が必要な方に対して、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。費用は無料です。対象者の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、一人ひとりに合った生活習慣の改善方法を助言いたします。専門的な知識を取り入れ、職場の健康づくりに活用することができます。

健康サポートの対象になるのはどんな人?

1. 内臓脂肪

- A 腹囲 男性 85cm以上 女性 90cm以上
- B 腹囲では該当しないが BMI 25以上

2. リスク数

- 1 血糖:空腹時血糖100mg/dl以上またはHbA1c5.6%(NGSP値)以上(やむを得ない場合は随時血糖100mg/dl以上)
- 2 脂質:空腹時中性脂肪150mg/dl以上(やむを得ない場合は随時中性脂肪175mg/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

該当するリスク数によって、動機付け支援か積極的支援に分れます。

内臓脂肪型肥満Aでリスクが1つ、内臓脂肪型肥満Bでリスクが1つ~2つ

動機付け支援の対象

内臓脂肪型肥満Aでリスクが2つ以上、内臓脂肪型肥満Bでリスクが3つ以上

積極的支援の対象

⇒健診当日にも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。

POINT 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。

POINT 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▶



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(外部委託事業者が実施します)

- 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。使用するタブレットもお貸しできます。

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。場所を提供いただき、ご本人様と直接面談する方法。

健康づくりメニューへの取り組み

3 検査・治療の推奨

□従業員の健康診断結果を把握する。

[重要]

□再検査などの必要がある従業員に対し医療機関の受診を促す。

◎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(見本)

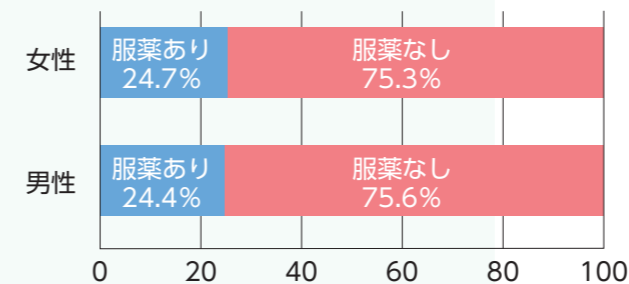


※指導区分

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意識することが大切です。

重症高血圧の服薬割合



重症高血圧=収縮期血圧 180mmHg 以上、または拡張期血圧 110mmHg 以上(服薬の有無は問わない)
協会けんぽ 特定健診データ、質問票(令和3年度・被保険者)

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。



健康づくりメニューへの取り組み

4 スモールチェンジ活動の推奨

【重要】

□事業所が抱える健康課題を考え、解決に向け持続可能な取り組みを行う。



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、貴社に合った取り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。



いわて健康経営宣言

わが社は、従業員が元気に働ける会社を目指して、健康経営に取り組むことを宣言します。

株式会社

わが社の取り組み

- 宣言1 健康診断の受診率 **85%**以上を目指します
法令に従い、従業員に対して定期健康診断を実施します。
- 宣言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
メタボリックシンドロームの特定保健指導を利用します。
- 宣言3 検査・治療の推奨
病気の兆候等、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。
- 宣言4 スモールチェンジ活動の推奨
日常的に従業員が気軽にできる健康づくりについて、下記の取り組みを実施します。

事業所内に血圧計を設置して定期的に測定できる環境にする

全国健康保険協会 岩手支部

スモールチェンジ活動の取組みをお決めください。

協会けんぽからの支援内容

1 「いわて健康経営宣言書」及び、「宣言内容を記載したポスター」の贈呈

- 宣言登録後、「いわて健康宣言書」及び、ポスターを贈呈いたします。宣言書は特典サービス(P11参照)をご利用する際に必要ですので大切に保管してください。ポスターは事業所内に掲示して従業員の皆様に周知してください。

2 「いわて健康経営宣言書ミニのぼり」(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。(数量限定のため、1本までとさせていただきます)。
- 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。



3 「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、提供時期が異なります)。

いわて健康経営宣言事業所



いわて健康経営宣言事業所

ロゴマーク



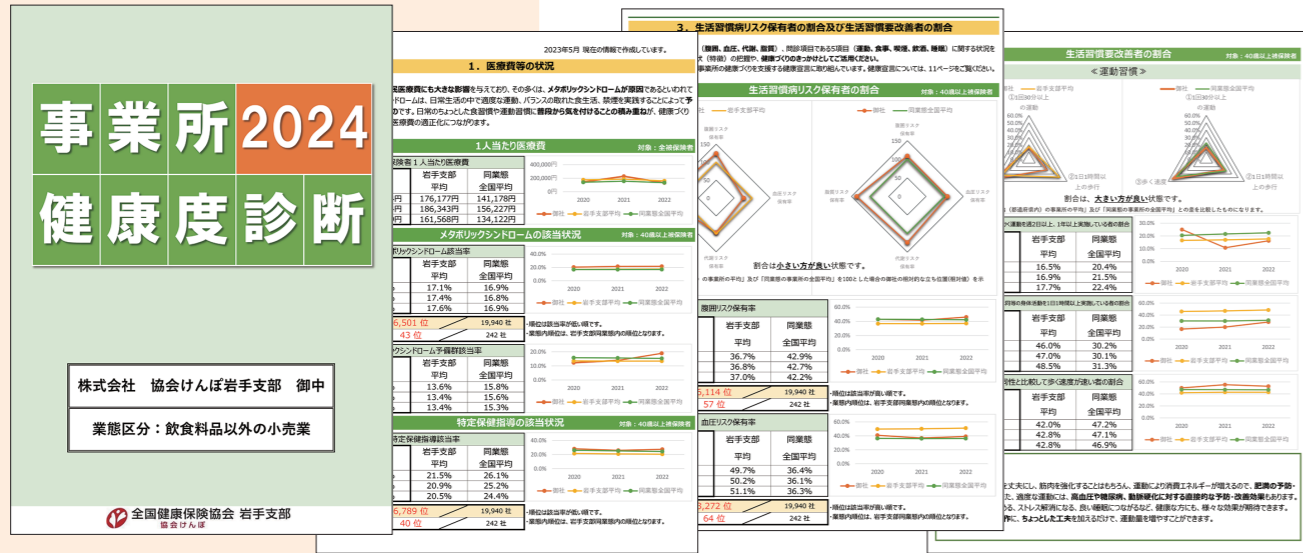
4 健康づくりに関する情報提供

- 健康づくりをテーマとしたリーフレット等を年2回、情報提供いたします。従業員の皆様に回覧するなど、健康経営の推進にお役立てください。

協会けんぽからの支援内容

5 「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!(ただし、提供条件があります。すべての宣言事業所様に提供しておりませんので、ご注意ください。)



6 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)
- 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、右の二次元コードからご確認ください。



7 「職場で取り組む禁煙チャレンジ」事業(令和6年度より)

当支部では、職場内での禁煙への取り組みを支援させていただきます。「みんなで禁煙に取り組みたいけれど、何から始めればいいのか」等、お悩みの事業所様へ保健師がお伺いして継続的にサポートさせていただきます。ぜひ、ご活用ください。申し込み方法等詳細は、右の二次元コードからご確認ください。



協会けんぽからの支援内容

8 求人票で「いわて健康経営宣言」に取り組んでいることをアピール

求人票に「いわて健康経営宣言」に登録している旨を記載できます。従業員の健康や働き方への配慮など、職場の健康づくりに積極的に取り組むことは、企業の大きな魅力となります。優秀な人材確保・人材不足解消につながるが見込まれます。

9 その他の支援

- 取り組み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「自社の取り組み内容の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

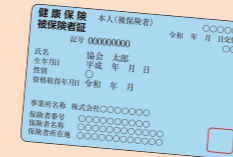
特典サービスの内容

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情報は右の二次元コードからご確認ください。

※令和6年12月2日以降の保険証廃止後のお取扱いにつきましては、ホームページに掲載する予定です。



いわて健康経営宣言書

わが社は、従業員が元気に働ける会社を目指して、健康経営に取り組むことを宣言します。

- 健康診断の受診率 %以上を目指します
- 健康サポート(特定保健指導)の実施率 %以上を目指します
- 検査・治療の推奨
- スモールチェンジ活動の推奨

上記の事業所が、「いわて健康経営宣言」をしたことを証明します。

全国健康保険協会 岩手支部

2 提携金融機関での金利優遇等

北日本銀行	岩手銀行
■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	■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 住宅ローン ASUMO Basicプラン(保証会社なし) 優遇内容:取扱手数料(税抜)から5%割引 <ご連絡事項> ※お客様からのお申出により取扱手数料を割引いたします。 ※詳しくは最寄りの本支店窓口または各ローンプラザまでお問合せください。	■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。