

# 「会社と従業員の健康づくりサービス」

service 03 会社ぐるみの健康づくりをお手伝い  
「健康経営」と「健康宣言」

従業員の健診結果など、職場全体の健康課題を改善するため、会社ぐるみの健康づくりを支援します。

**健康経営** 従業員の健康に配慮することで経営面にも成果が出るよう、経営的視点からの健康管理をサポートします。

**健康宣言** 職場全体の健康課題を一緒に把握し、改善を目指して取り組むことを宣言・実践するためのサポートをします。

### 会社ぐるみの健康づくりのために 一協会けんぽによるサポート例一

職場全体で健康づくりを進めるために、従業員の状況に合わせたオーダーメイドの支援を心がけています。

**健康経営を始めるために**

- 職場全体の健康課題を抽出
- 「健康宣言」作成をサポート
- 取組みメニューを提案

**健康経営が実を結ぶために**

- 健康相談・保健指導
- 禁煙支援・減量支援
- 健康講話・セミナー など

**事例紹介** **健康づくりの推進で、笑顔あふれる職場づくり**

**【サポート内容】**

- 1 肩こりや腰痛がある従業員が多いという健康課題を把握しました。
- 2 健康宣言の内容と具体的な取組みメニュー、スケジュールを決めました。
- 3 宣言内容と具体的な取組みメニューを従業員に共有していただきました。

**健康宣言**

「歩数を普段よりも1,000歩増やす」

**取組みメニュー**

- 歩数計を装着して歩数をアップ
- 肩こり・腰痛改善体操を毎日実践

あわせて健康相談と体操指導をご提供しました。

健康宣言をして健康経営に取り組む会社が増えています。医療費の節減だけでなく、生産性の向上や会社のリスクマネジメントにもつながるサービスを、ぜひご活用ください。

### 皆様の健康サポートは 協会けんぽの保健師・管理栄養士にお任せください！

私たちが職場にお伺いします！

減量に成功した人の感想をご紹介します

4か月で達成！  
体重 4kg減  
腹囲 2cm減

保健師さんから健診結果の見方を説明してもらい、「このままだと脳梗塞になる可能性がある」と聞かされ、驚きました。将来、愛娘の結婚式と一緒にバージョンロードを歩けるだろうかと不安になりました。それからは、食事や運動についてアドバイスをもらい、少しずつ取り組みました。途中でくじけそうな時も保健師さんが電話でサポートしてくれて、とても助かりました。

保健師・管理栄養士は、国家資格を持つ専門家。アドバイスもスマイルも無料です！

## 健康経営きご存知ですか？

経営者の皆様へ

健康経営とは、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経営スタイルのことです。

**健康経営が進む社会的背景**

- 少子高齢化による労働人口の減少により、従業員の平均年齢が上がっています。
- 働き盛りの健康を脅かす生活習慣病。その発症リスクは年齢とともに高まります。
- 社会環境の変化により、ストレス要因とメンタルヘルス不調者が増えています。

**無関心による健康への弊害**

- 体調不良による勤労意欲の減退、生産性の低下
- 心身の病気による長期休暇
- 労働災害の発生 など

**人は城、従業員の健康は会社の財産です**

毎日の仕事に追われてしまい、健康管理がどうしても後回しになってしまう傾向はありませんか？ 貴社内で次のような課題に気づいたら、私たちのサービスをお気軽にご利用ください。

- 残業続きで、遅い時間の夕食も当たり前
- スポンのベルトの穴が去年より一つ外側になった従業員が増えた
- ストレスがたまり、解消方法もわからないまま毎日を送っている従業員が多く、職場の雰囲気も暗い
- 2次検査に該当している従業員が、なかなか検査に行かない

協会けんぽ鹿児島支部は、会社と連携したコラボヘルスを推進しています。サービスをご活用いただくとともに、お悩みやご要望なども、ぜひお聞かせください。

前回お会いしてサポートさせていた方が、生活習慣の改善に取り組まれ、健診結果が改善し、嬉しそうに報告して下さる笑顔に出会った時が、私たちの一番の喜びです。働きながらの健康管理はとても大変だと思いますが、少しでも皆様の健康づくりのお役に立ち、元気を運ぶことができればと願っています。

# 社員の元気は 会社の元気！

健康づくりは幸せづくり

協会けんぽ 会社と従業員の健康づくりサービスのご案内

健康経営 始めませんか！

特定保健指導などで病気の予防を支援します

## 会社と 協会けんぽの コラボヘルス

お手紙と保健指導で重症化を予防します

会社ぐるみの健康づくりをお手伝いします

従業員が健康で、会社が活気づき、生産性も高まるように。皆様の健康と幸せを願い、私たちは、会社と協力して効果的な健康づくりを進める「コラボヘルス」に取り組んでいます。

全国健康保険協会 鹿児島支部 協会けんぽ

### 気になる鹿児島県民の病気事情

#### 鹿児島県の脳卒中死亡率は 全国平均より高い！

血圧の高い人は、低い人に比べて脳卒中を起こす確率が最大8倍にもなります。糖尿病の人は、脳卒中による死亡率が正常な人に比べて2~3倍にもなります。糖尿病は、人工透析を受けなければならない原因の第1位です。脳卒中が特に心配される鹿児島県民の病気事情。脳卒中を予防するには、高血圧と糖尿病の予防、重症化を防ぐことがとても大切です。

令和3年脳血管疾患死亡率(人口10万人あたりの死亡数)

県別	死亡率
鹿児島県	111.5
全国平均	85.2
東京都	65.7

鹿児島県 111.5 全国平均の1.3倍！  
要介護や寝たきり原因の多くが、脳卒中

出典:調査年月令和3年(2021年)人口動態統計(確定版)

※協会けんぽでは、協会けんぽの保健師・管理栄養士が事業所において保健指導を行うにあたり、個人情報である「対象者のお名前、特定保健指導支援コース」について事業所にお知らせし、保健指導の動向や日程調整をさせていただくために、それらの情報を共同利用します。共同利用を希望されない場合は、協会けんぽ鹿児島支部までお申し出ください。詳細はホームページをご覧ください。

【発行】 全国健康保険協会 鹿児島支部 TEL 099-219-1735 (保健グループ) FAX 099-219-1743  
協会けんぽ URL <https://www.kyoukaikenpo.or.jp/shibu/kagoshima/>

# コラボヘルスを進める協会けんぽの

## service 01 健診結果を活用した特定保健指導「動機づけ支援」と「積極的支援」

メタボリックシンドローム脱出を目指す生活習慣改善の取り組みを、保健師・管理栄養士が支援します。

### 動機づけ支援

健康生活を始めのお手伝いをします

**初回** 健診結果と生活習慣を振り返り、ライフスタイルに合った具体策を一緒に考えます。

**3~6か月後** 3~6か月間の取り組み結果などを電話や面談でお伺いします。

**POINT** 医療費が増えると保険料率が上がります。健診・特定保健指導を受ける人が増えれば、保険料率の上昇を抑えることにつながります。

### 積極的支援

6か月間、継続的にサポートします

**初回** 健診結果と生活習慣を振り返り、ライフスタイルに合った具体策を一緒に考えます。

**3~6か月間** 複数回、電話やお手紙などで様子をお伺いし、具体策の見直しなどを支援します。

**3~6か月後** 3~6か月間の取り組み結果などを電話や面談でお伺いします。



### 特定保健指導の対象でない方には「個別相談」と「集団学習」

特定保健指導の対象ではない方の健康づくりも保健師・管理栄養士が支援します。

#### ● 個別相談 ●

健診結果をもとに、生活習慣の改善策と一緒に考え、アドバイスします。プライバシーを保てる場所で面談し、安心してご相談いただけるように配慮しています。

#### ● 集団学習 ●

講演会やグループワーク形式で、ご希望の健康テーマに沿ったお話をします。減量や禁煙を目的とした支援コースで、継続したサポートをご提供することもできます。

早い段階で生活習慣を見直し、深刻な病気への進行を予防する特定保健指導。大切な健康を守るため、個別相談や集団学習とあわせて、ぜひご利用ください。

## service 02 重症化のリスクがある方へ「受診を勧めるお手紙」と「保健指導」

一刻も早く受診していただけるよう、お手紙を送ります。保健指導もご提供し、重症化を防ぎます。

### 受診を勧めるお手紙

生活習慣病が進行していて、すぐに医療機関の受診が必要な方へ、受診をお勧めするお手紙を送ります。



### 保健指導

かかりつけ医と連携した保健指導をご提供し、糖尿病など病気の重症化を防ぐためにサポートします。

健診で要治療の判定を受けた方の3人に2人が、未受診のまま放置しています。病気を悪化させてしまわないように、ぜひご利用ください。

## 協会けんぽ 鹿児島支部が提案する 健康づくりメニューの活用事例

### バス運行会社さんの事例

#### こんなことが課題でした

- 現場もシフトもばらばら、従業員が同じ取り組みをすることは難しい。
- ドライバーさんや整備士さんは、健康の話を聞く機会がない。
- ドライバーさんや整備士さんの健診結果で、高血圧や高血糖が増えてきた。
- 従業員の高齢化とともに、長期入院を経験する従業員が増えた気がする。

そこで!

#### 考え方や方法をスモールチェンジ!

ドライバーさんなど、現場従業員にあわせたスケジュール等の調整を試みました

協会けんぽの保健師・管理栄養士さんに相談



### メニュー 1 健康講話 すべての従業員の参加が可能になる方法を考えました

#### 工夫 POINT

- 職員研修を5回に分けました。
- 職員研修では、自らの健診結果を手元に置き、自身の身体の状態をイメージしながら振り返るための健康講話の時間を加えました。

### メニュー 2 個別の保健指導 シフトと勤務場所にあわせた日時に設定しました

#### 工夫 POINT

- 一人一人が勤務場所で保健指導を受けられるように調整しました。
- 健診結果で「メタボや高血圧、糖尿病」のリスクが高い従業員から優先的に実施しました。

### 現場出張が多い土木建設業の会社さんの事例

#### こんなことが課題でした

- 現場で長期にわたり単身赴任をしている従業員の食生活が気になる。
- 若い年齢の従業員が多い。どのような食事をとっているのか心配。
- 納期にあわせたスケジュールで動くので、個別の保健指導は受けられない。

そこで!

#### 考え方や方法をスモールチェンジ!

会社の衛生委員会で検討を行い、まずは、従業員の食生活の傾向を把握することから始めました

### メニュー 1 食生活の傾向を把握するアンケートの検討

#### 工夫 POINT

単身赴任者や若い人の食生活の傾向を、具体的に把握できる内容にしました



### メニュー 2 健康講話

#### 工夫 POINT

食事アンケート結果を社内で共有し、個別保健指導の代わりに、自身の食事と健診結果の関係が理解できる健康講話にしました

## 社長、従業員が同じ健康づくりメニューに取り組む事例

#### こんなことが課題でした

- 運動不足の社員がほとんど。楽しく取り組めることはないか。
- メタボや、血圧や脂質、血糖値の高い社員が多い。
- 社員間のコミュニケーションの維持向上を図りたい。
- 健康に関する意識の薄い社員が多いような気がする。

そこで!

#### 考え方や方法をスモールチェンジ!

就業時間内にみんなで健康づくりの取り組みを実践することで、健康意識の啓発を試みました

### メニュー 1 歩数チェックと歩数アップ 歩数計を配布し、普段の歩数を知ることから始めました

#### 工夫 POINT

- 普段の歩数から1,000歩増えるようにチャレンジしています。
- 社内に掲示している歩数記録票に各自記録。グラフ化しました。
- 歩数の増え幅が大きかった人には、社長からのご褒美を検討中。

### メニュー 2 健康講話

#### 工夫 POINT

健康運動指導士によるウォーキングや簡単な体操など、実践を交えた運動指導の機会をつくりました

### メニュー 3 個別の保健指導

#### 工夫 POINT

健診受診後の個別の保健指導は、一人一人の改善方法や改善状況にあわせたアドバイスを受ける貴重な機会です

- その他、保健師や管理栄養士の健康講話と運動実践指導にあわせて、血圧測定や体重測定、ラジオ体操の習慣化に取り組んでいます。



個別の保健指導に加える取り組みは何かいいかな

## 健診機関の特定保健指導と協会けんぽの健康づくりメニューを組み合わせている事例

#### こんなことが課題でした

- 就業時間内に健康づくりに取り組む体制をとることはまだ難しい。
- 年1回の健康講話は実施しているけど、従業員の健診結果はよくならない。

そこで!

#### 考え方や方法をスモールチェンジ!

### メニュー 健診機関の個別保健指導 + 協会けんぽの健康講話

#### 工夫 POINT

健診当日に特定保健指導の実施が必要な従業員は、健診機関で保健指導を受けられるように調整しました

- 会社の健康度を上げるには、従業員一人一人の生活習慣の改善と、重症化しないための医療機関受診が不可欠なので、健診・保健指導・健康講話をセットにする試みです。

健診当日に保健指導を受けることができる機関は限られています。協会けんぽにお問い合わせください。ホームページでも確認できます。