



高知家健康宣言 /

職場の  
健康づくり  
好事例集  
2020

～健康経営は未来への投資～



全国健康保険協会 高知支部  
協会けんぽ

# 目次

1. 健康経営を始めよう……………P2
2. 健康経営の始め方……………P3
3. 健康経営に関連する組織……………P4
4. 職場の健康度チェックシート……………P5
5. 【業種別】優良法人の好事例紹介……………P7
  - 建設業…P9～P11    ●紙・パルプ業…P12    ●保険業…P13～P14
  - 食品業…P15        ●卸売・小売業…P16    ●情報・通信業…P17～P18
  - サービス業…P19    ●機械業…P20～P21    ●電気機器業…P22
  - 製造業…P23        ●鉄鋼業…P24
6. 35歳からは、生活習慣病予防健診を受けましょう…P25
7. 受けていますか?特定保健指導……………P26
8. 高血糖を放置しないで!!……………P27
9. 職場でできる健康づくりのヒント……………P28
10. 今日から薬は「ジェネリック」……………P29
11. 『高知家』健康企業宣言書(申込用紙)……………P30

# 1

## 健康経営を始めよう

### 健康経営は未来への投資

健康経営とは、従業員の健康管理を経営的な視点で考え、戦略的に実践することです。

企業が、従業員の健康保持・増進に取り組むことは、組織の活性化や生産性の向上をもたらします。

そして、健康経営にかかる支出は、コストではなく未来への「投資」であり、将来の収益性などの向上につながることを期待されます。



### 健康経営のメリット



#### ◎リスク管理

労災の防止、過労による事故、傷病等のリスク抑制

#### ◎生産性向上

欠勤・退職率の低下、モチベーション向上、生産効率向上

#### ◎イメージアップ

外部機関や求職者へのイメージアップ、企業ステータスの向上

#### ◎福利厚生 の 充実

従業員のQOL向上、労働環境の向上、定着率の向上

### 社会的課題を解決する効果も

健康経営を行うことは、疾病を未然に防ぐ「予防医療」の役割を果たすことにもつながります。企業によい影響をもたらすと同時に、将来の医療費を削減するために有効な取り組みです。

## 2 健康経営の始め方

### 1 職場の健康課題を確認しましょう

まず「職場の健康度チェックシート」(P5、P6参照)で職場の状態をチェックしてみましょう。

### 2 健康宣言の申し込みをしましょう

現状をチェックし、取り組む項目が決まったら、「高知家」健康企業宣言書(P30参照)に必要事項を記入し、協会けんぽ高知支部までFAXしてください。

**共通指標** …宣言していただく事業所様に共通して取り組んでいただく項目です。

**選択指標** …職場の健康課題などに応じて、重点的に取り組む項目を選択してください。

※選択指標は必ず1つ以上選択してください。

### 3 宣言書をお送りします

宣言事業所様の健診受診状況などを協会けんぽ高知支部で確認した後、宣言内容の確認と簡単な案内のため、事業所様へご連絡をいたします。

その後、「高知家」健康企業宣言書をお送りします。

宣言書を職場に掲示するなど、職場全体で健康づくりに取り組む雰囲気を作りましょう。

## さらなるステップアップを目指しましょう!

宣言内容の達成状況によって、高知県のワークライフバランス認証制度(健康経営部門)や経済産業省の「健康経営優良法人」認定制度など、社会的な評価を形に残せる認証、認定が受けられる可能性があります。

- 「高知家」健康企業宣言の項目は、高知県のワークライフバランス認証制度(健康経営部門)、経済産業省の「健康経営優良法人」認定制度の項目とほとんど同じ内容になっています(P5、P6 職場の健康度チェックシート参照)。

# 3

## 健康経営に関連する組織

健康経営に関連する公的組織は大きく3つあります。

### ステップ1

- 健康経営に関心があるが、何からどう始めればよいか分からない…。
- まずは健康経営に挑戦する意思があることを、協会けんぽを利用して、社内外へアピールしましょう!

### 協会けんぽ

## 「高知家」健康企業宣言

●きっかけづくり

右の指標について取り組むことを協会けんぽ高知支部へ宣言することです。宣言内容の未実行に対して、罰則や取消などペナルティーは特にありませんが、社内外へ宣言をした事実によって、自発的な強制効果が期待でき、組織全体で取り組むきっかけづくりになっています。

#### 共通指標

- 健診受診率100%を目指します
- 健診受診後の保健指導を受けます
- 職場の健康づくりの担当者を設置します
- 40歳以上の従業員の健診結果を協会けんぽへ提供します

#### 選択指標

- 「高血圧」対策に取り組みます
- 「たばこ」対策に取り組みます
- 「メンタルヘルス」対策に取り組みます
- 「食生活」の改善に取り組みます
- 「運動」に取り組みます
- 「感染症予防」に取り組みます
- 健康に関する「知識向上」に取り組みます
- 「過重労働防止」に取り組みます
- その他( )

申請期間 随時

認証期間 受付日付で宣言書を作成し、後日協会けんぽより交付

有効期間 なし (将来的に見直しがある場合はその時期まで)

### ステップ2

宣言した取り組みが問題なく実施できそうなら、認証・認定制度の取得を目指しましょう!

### 高知県

## ワークライフバランス推進企業認証制度

●広報効果 ●融資優遇制度 ●入札加点対象

誰もが働きやすく、従業員の方々が働き続けられる職場環境づくりを目指し、「次世代育成支援」「介護支援」「年次有給休暇の取得促進」「女性の活躍推進」「健康経営」に積極的に取り組んでいる企業を県が認証する制度。

申請期間 随時  
ワークライフバランス推進アドバイザー(労務士)の申請書および添付書類のチェック(約10日間)終了後、県が毎月月末締めで受付

認証期間 県の受付月の翌々月1日(原則)

有効期間 認証日から起算して3年

### 経済産業省

## 健康経営優良法人認定制度

●全国制度 ●社会的評価 ●株主へのアピール材料

地域の健康問題に即した取り組みや日本健康会議が進める健康増進の取り組みをもとに、特に優良な健康経営を実践している大企業や中小企業等の法人を顕彰する制度。法人規模で「大規模法人部門」と「中小規模法人部門」に分かれる。

申請期間 8月末～11月末(中小規模法人部門)

認証期間 2月～3月頃

有効期間 約1年(認定日から翌年3月31日まで)

認定は「日本健康会議」で行っています

# 4 職場の健康度チェックシート

## あなたの職場の健康度をチェックしてみましょう <参考シート>

※チェックシートの結果をもとに、重点的に取り組む分野を決めましょう。

「経産省 健康経営優良法人2021(中小規模法人部門)」と「高知県ワークライフバランス推進企業認定制度」の認定要件を【参考として】掲載しています。

各項目一つ以上  がつけられているか確認してみましょう。

取組分野	項目	高知県		チェック内容
		経済産業省	高知県	
経営理念	● 健康宣言を社内外へ発信していますか？	必須	必須	<input type="checkbox"/> 健康宣言証を事業所に貼り出したり、ホームページで公表するなど、健康経営への取組を社内外へ発信しています。
	● 経営者も健診を受診していますか？	必須		<input type="checkbox"/> 経営者自身も健診を受診しています。
組織体制	● 職場の健康づくりの担当を決めていますか？	必須	必須	<input type="checkbox"/> 健診の実施や特定保健指導の連絡窓口など、従業員の健康管理の担当者を決めています。
	● 40歳以上の従業員の健診結果を、協会けんぽへ提供していますか？	必須	必須	<input type="checkbox"/> 協会けんぽに対し、(求めに応じて)40歳以上の従業員の健診データを提供しています。
従業員の健康課題の把握・対策の検討	① 従業員の皆様の健康保持・増進に関する具体的な数値目標を設定していますか？	必須		<input type="checkbox"/> 安全衛生計画や健康増進計画を策定し、実施担当や数値目標を決めています。 例)今年度の定期健診の結果が「要精密検査」と判定された者に個別に受診勧奨を行い、受診率100%にします。 例)今年度の有休取得日数を前年より年間平均5日増やします。
	① 従業員の皆様は健診を100%受けていますか？		①	<input type="checkbox"/> 従業員の定期健診受診率は(実質)100%です。
	② 従業員の皆様が健診を受診しやすい環境整備に努めていますか？		③	<input type="checkbox"/> 健診時間を出勤または特別休暇と認定しています。 <input type="checkbox"/> がん検診等、任意検診の費用補助を行っています。 <input type="checkbox"/> 定期健診の結果、精密検査や治療が必要と判定された従業員に対し、受診勧奨を行っています。
	③ 全従業員を対象にストレスチェックを実施していますか？		④	<input type="checkbox"/> 全従業員を対象にストレスチェックを実施しています。 ※従業員の受検率は問いません。 ※従業員が50人以上の場合、労働安全衛生法で実施が義務付けられています。
健康経営の実践に向けた土台づくり	④ 管理職や従業員に対し、健康保持・健康増進に関する知識を向上させるための機会を設けていますか？(ヘルスリテラシーの向上)		④	<input type="checkbox"/> 年1回は管理職や従業員向けに健康をテーマとした研修を実施しています。 <input type="checkbox"/> 年1回は健康づくりに関する外部機関主催の研修会に参加させています。 <input type="checkbox"/> 協会けんぽが実施する出張教室を利用しています。「運動教室」「血圧教室」「健康教室」
	⑤ 従業員の適切な働き方のため、何か取組を行っていますか？(ワークライフバランスの推進)		⑤	<input type="checkbox"/> 仕事と家庭生活の両立に向け、時間外勤務縮減や有給休暇取得促進を行っています(部下の取得状況を上司査定項目へ追加)。 <input type="checkbox"/> 定時消灯日や定時退勤日を設定しています
	⑥ 職場内のコミュニケーションを促進する取組を行っていますか？(職場の活性化)		⑥	<input type="checkbox"/> 社員旅行や社内運動会の開催など、従業員同士の親睦を深めるイベントを実施(費用は会社負担)。
	⑦ 病気の治療と仕事の両立の促進に向けた取組を行っていますか？		⑦	<input type="checkbox"/> 従業員の病気の治療と、仕事の両立のため、通院などに関する休暇制度を設けています。

# 4

# 職場の健康度チェックシート

※こちらのチェックシートは認定要件を簡単にイメージしやすいよう編集した参考資料です。  
 実際の認定基準とは異なる部分がございます。実際の認定基準等は、経済産業省や高知県のホームページなどでご確認ください。

取組分野	項目	経済産業省		チェック内容
		高知県	高知県	
従業員の心と身体の健康づくりに向けた対策	⑧ 健診の結果、特定保健指導の対象となった方は、保健指導を受けていますか？	⑧ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ 必須	⑨ ⑬ ⑭ 必須	<input type="checkbox"/> 特定保健指導を受ける時間を出勤または特別休暇と認定し、保険者による特定保健指導を受けやすい環境づくりを行っています。
				<input type="checkbox"/> 産業医、保健師等による保健指導を実施しています。
	⑨ 従業員の食生活改善に向けた取組を行っていますか？			<input type="checkbox"/> 健康に配慮した仕出し弁当の利用促進を行っています。
				<input type="checkbox"/> 自販機の飲料物について、低糖・低カロリーのものを中心に揃えています。
	⑩ 従業員の運動機会を増やす取組を行っていますか？			<input type="checkbox"/> 通勤時の歩行推奨や階段の利用推奨など、日常生活の中で歩数を増やす取組を行っています。
				<input type="checkbox"/> 始業時のラジオ体操やストレッチを実施しています。
	⑪ 女性の健康保持・増進に向けた取組を行っていますか？			<input type="checkbox"/> 従業員や保健師等による女性の健康専門の相談窓口の設置等女性特有の健康課題に対応可能な体制を構築しています。
				<input type="checkbox"/> 女性専用の休憩室の設置、女性の健康課題等に関する理解促進のための研修・セミナーを実施しています。
		<input type="checkbox"/> 婦人科検診を受けやすい環境が整備されています。		
	⑫ 従業員の感染症予防に向けた取組を行っていますか？		<input type="checkbox"/> 予防接種に要する時間の出勤認定を行っています。	
		<input type="checkbox"/> 予防接種の費用補助を行っています。		
		<input type="checkbox"/> アルコール消毒液の設置等、感染予防に向けた取組を行っています。		
	⑬ 長時間労働者への対応に関する取組を行っていますか？ (過重労働防止)		<input type="checkbox"/> 月の超過勤務時間が80時間を超える労働者に対して、本人の申出の有無にかかわらず産業医の面接指導を受けさせています。	
		<input type="checkbox"/> 長時間労働者への業務負荷を見直す仕組みがあります。		
	⑭ メンタルヘルス不調の予防、不調者への対応について、何か取組を行っていますか？		<input type="checkbox"/> メンタルヘルスの相談に関し、外部の相談窓口と契約したり、利用促進を行っています。	
		<input type="checkbox"/> 対象者の復帰時には、短時間勤務、業務制限等、配慮を行っています。		
	● 従業員の受動喫煙防止のため、分煙環境を整備していますか？	必須	必須	<input type="checkbox"/> 敷地内禁煙、屋内禁煙としています(屋内全面禁煙)。
				<input type="checkbox"/> 喫煙室や喫煙コーナー等を設け、建物内の完全分煙を実施しています(空間分煙)。
	● 健康パスポートの取得促進の取組を行っていますか？		必須	<input type="checkbox"/> 高知家健康パスポート事業を従業員へ周知しています。
				<input type="checkbox"/> 社内の健康づくりや運動等の機会を通じ、取得を促進するなど取組を行っています。
法令遵守	● 法令遵守・リスクマネジメント・保険者と連携	必須	必須	<input type="checkbox"/> 職員の定期健診を実施しています。
				<input type="checkbox"/> 協会けんぽが実施する特定健診を受診しています。
				<input type="checkbox"/> 協会けんぽが実施する特定保健指導を受けています。
				<input type="checkbox"/> 50人以上の事業場におけるストレスチェックを実施しています。
				<input type="checkbox"/> 従業員の健康管理に関連する法令を遵守しています。

# 5

## 【業種別】優良法人の好事例紹介

### ■ 建設業 P9～P11

株式会社生田組	P9
豚座建設株式会社	P9
サイバラ建設株式会社	P10
株式会社東和設備	P10
不二電気工芸株式会社	P11

### ■ 紙・パルプ業 P12

ニッポン高度紙工業株式会社	P12
---------------	-----

### ■ 保険業 P13～P14

株式会社アコール	P13
有限会社ウィズ	P13
有限会社トラスト・ワン	P14
株式会社都築保険事務所	P14

### ■ 食品業 P15

株式会社あさの	P15
澁谷食品株式会社	P15

### ■ 卸売・小売業 P16

株式会社サンプラザ	P16
高知トヨペット株式会社	P16

### ■ 情報・通信業 P17～P18

株式会社高知電子計算センター	P17
電子工業株式会社	P17
株式会社高知システムズ	P18

# 5

## 【業種別】優良法人の好事例紹介

### ■ サービス業 P19

株式会社第一コンサルタンツ P19

---

株式会社未来図 P19

### ■ 鉄鋼業 P24

有限会社大協工産 P24

### ■ 機械業 P20～P21

株式会社垣内 P20

---

株式会社栄光工業 P20

---

四国スッピル工業有限会社 P21

### ■ 電気機器業 P22

タイム技研高知株式会社 P22

### ■ 製造業 P23

高知機型工業株式会社 P23

# 建設業

## 株式会社生田組

所在地 四万十町 従業員数 43人

取組のポイント

### 感染症予防対策と健康食品を意識

- マスクの配布・アルコール消毒液の設置。
- 自動販売機に低糖・低カロリーの飲料、特保食品を多く設置。

取組後の効果

- 健診で「要治療」「要精密検査」と判定された社員が減少。
- 欠勤率が低下。
- 感染症発生を抑制。



### 従業員の声

- 過去、社内でインフルエンザが蔓延したことがあったが、ウイルス予防対策をして以降、インフルエンザが発生していない。
- 最近の低糖・低カロリー商品は種類も多くおいしいので家庭でも取り入れてみるとの声があった。

## 豚座建設株式会社

所在地 四万十市 従業員数 55人

取組のポイント

### 週初めと週末の健康管理・安全管理の注意喚起

- 健康づくり担当者から週初めと週末に健康管理と安全管理についてメールを送信し注意喚起、健康意識の向上を図った。
- 感染症への対策として、従業員一人につきマスク35枚を配布。さらに社屋や各出入口、トイレ、現場事務所等にアルコール消毒を常備し、消毒・手洗いを励行。

取組後の効果

- 定期健診後の特定保健指導を受けるようになった。
- こまめに手を消毒したり、社内に「3密を避けよう」の手作りポスターを貼り、感染防止に努めた。



### 従業員の声

- 積極的に特定保健指導を受けるようになり、重篤な患者が出なくなった。
- 従業員同士のコミュニケーションが増え、職場が明るく健康的な雰囲気になった。

# 建設業

## サイバラ建設株式会社

所在地 四万十市 従業員数 22人



取組のポイント

### 運動器具を社内に設置、ラジオ体操で健康づくり

- インフルエンザの予防接種の費用補助。
- アルコール消毒液の設置。
- 血圧計、体重計、運動器具を社内に設置し、始業前にはラジオ体操を行い健康づくり。

取組後の効果

- 令和元年度、インフルエンザにかかった従業員がいなかった。

### 従業員の声

- 継続的に血圧、体重を測ることにより、健康管理に関心を持つようになった。
- 始業前のラジオ体操で軽く体を動かすことにより、気持ちが切り替わり、業務の効率が上がった。

## 株式会社東和設備

所在地 高知市 従業員数 11人



取組のポイント

### 運動習慣の定着と予防接種の費用補助

- 就業開始時、従業員一同でラジオ体操、スクワット運動を行い運動習慣の定着に向けた取り組みを行っている。
- インフルエンザ予防接種費用を一部会社負担とし、感染症予防に努めた。

取組後の効果

- 運動機会の提供を始めて3年目に突入しているが、一緒に行うことで継続でき、運動習慣が定着している。
- 2019年度のインフルエンザ予防接種率は高率で82%、罹患者は0人と感染症予防ができた。

### 従業員の声

- 体調不良の改善や、運動不足解消になっている。
- インフルエンザ予防接種に対して、会社からの補助金の支給があり就業時間内に受けられるので、積極的に受けようと思った。

# 建設業

## 不二電気工芸株式会社

所在地 高知市 従業員数 48人



取組のポイント

### 社内イベントで 従業員同士の交流を意識

- 社内イベント(お花見や忘年会)を行い、円滑なコミュニケーションを図っている。
- 各入口にアルコール消毒液を設置する、マスクの備蓄、日々の検温といった感染症予防対策を行っている。

### 従業員の声

- 仕事では関わる機会の少ない従業員との親睦を深めることができ、リフレッシュできた。
- 感染症予防に真剣に取り組むようになった。

取組後の効果

- 部署間のコミュニケーションを活発にとることができた。
- 感染症(インフルエンザ、新型コロナ等)に罹患する従業員が出なかった。

## 座ったままできる! オフィス de エクササイズ 「ドローイン」

ドローインは、お腹周りをスッキリさせる体幹トレーニング。シンプルな動きで運動が苦手な方でも気軽に始められるうえ、お腹の内側にある筋肉を鍛えるのに効果的です。

### POINT

- 1.背筋をしっかり伸ばした状態で、おへそを中心に大きくお腹を引っ込めます。
- 2.お腹をギュッと引っ込めた状態で、息を止めないように10秒~15秒間維持します。

慣れたら30秒間  
維持します。  
1日5回位  
やってみましょう。



# 紙・パルプ業

## ニッポン高度紙工業株式会社

所在地 高知市 従業員数 420人



取組のポイント

### 自主的な健康づくりと「メンタルヘルス推進部会」

- 健診結果の傾向を踏まえて、全従業員に対し保健師や栄養士による「食生活改善研修」を実施したり、健康運動指導士によるロコモティブシンドローム(※1)防止の研修を行っている。
- 各職場や労働組合の代表で構成された「メンタルヘルス推進部会」を設置し、毎月巡回して風通しの良い職場づくりに取り組んでいる。

※1 ロコモティブシンドローム=運動器症候群

取組後の効果

- 健康診断の有所見率が大幅に改善している訳ではないが、約60名が研修を機に運動や食事の改善を新たに始めたと答えるなど、少しずつ効果は出てくると考えている。
- メンタルヘルス推進委員がセルフケア研修の講師をすることで、メンタルヘルスが身近なものであることの理解につながっている。

### 従業員の声

- 多くの従業員からガン予防の研修を受けてみたいとの要望があり、研修などを通じて健康意識が高まっている。
- メンタルヘルス推進委員が職場を巡回することで「何かあれば相談できる」という安心感につながっている。



# 保険業

## 株式会社アコール

所在地 高知市 従業員数 5人

取組のポイント

### 従業員の食事管理を意識、 感染症予防対策の徹底

- 社員一人ひとりの食事を管理し、健康増進につなげている。
- 感染症予防対策を厳密に徹底して行っている。

取組後の効果

- 飲酒率が下がった。
- 感染症予防対策を徹底したことで、体調不良を起こす社員が減り、欠勤率が0%となった。



### 従業員の声

- 健康を意識し始めたことで、飲酒を控えるようになった。
- 食事管理の影響から、栄養面について興味湧いてきたので、同僚と栄養についての話をよくしている。

## 有限会社ウィズ

所在地 高知市 従業員数 7人

取組のポイント

### ラジオ体操で 仕事の効率アップ

- ラジオ体操を毎日行っている。
- 社内の窓に空気環境を整えるものを塗布している。

取組後の効果

- 肩こりや目の疲れ、腰痛が改善し、身体が目覚めることで仕事の効率も上がった。
- 体の不調が改善され、仕事に集中できるようになった。



### 従業員の声

- 従業員同士で、身体の調子について会話するようになった。
- 従業員を思う気持ちが伝わってきたので、士気が上がった。

# 保険業

## 有限会社 トラスト・ワン

所在地 高知市 従業員数 11人



取組のポイント

### 社内活性化のため、 ボウリング大会を実施

- 週2回のラジオ体操やボウリング大会を実施している。
- 感染症予防対策として、予防接種の補助や社内のアルコール消毒を1日3回行っている。また、従業員や来客者にマスクを配布している。

取組後の効果

- 運動不足の解消になり、従業員同士のコミュニケーションも図ることができた。
- インフルエンザ罹患者がいなかった。また、アルコール消毒やマスクの配布はコロナ対策にもなり、社外へのアピールになった。

### 従業員の声

- 普段の仕事では見られない従業員同士の一面を見ることができ、社内が活性化した。
- お客様訪問時に消毒用ウェットティッシュとマスクを配ったところ、好評をいただいた。

## 株式会社 都築保険事務所

所在地 高知市 従業員数 5人



取組のポイント

### 予防接種の費用補助、 定期健診への配慮

- 感染症予防対策として、アルコール消毒液を設置するほか、予防接種の費用補助を行っている。
- 従業員の定期健診を奨励し、スケジュール調整をして業務に影響が出ないよう工夫している。

取組後の効果

- 感染症予防対策が社内の美化につながった。
- 従業員同士の声掛けが活発に行われるようになり、コミュニケーションが増えた。

### 従業員の声

- 体調管理や健康に気を遣うようになった。
- 生活習慣を見直すようになった。

# 食品業

## 株式会社あさの

所在地 香美市 従業員数 239人



取組のポイント

### 所定休日を増やしつつ、 残業時間の短縮に成功

- 増員や製造ライン改善による効率化の後、人員配置を見直し、所定休日を増加させた。
- 地元のお祭り(香美市の刃物祭り、四万十町の家地川さくらまつり)にオリジナル生姜メニューで出店。

取組後の効果

- 売上増にも関わらず、土曜日の休みや残業時間の短縮につながった。
- 日頃コミュニケーションを取ることが少ない部署の人たちとも親密に話すことができるようになり、社内の活性化につながった。

### 従業員の声

- 休みが増えて体が休められるし、趣味や勉強など時間を有意義に使うことができる。
- 地域の方と直接触れ合う機会ができ、率直な意見が聞けて嬉しい。

## 澁谷食品株式会社

所在地 高岡郡日高村 従業員数 405人



取組のポイント

### 特定保健指導で 健診結果の改善に成功

- 特定保健指導を積極的に推奨している。
- インフルエンザワクチンの全額補助。

取組後の効果

- 保健指導を受けたことにより生活習慣の改善につながっている。
- インフルエンザによる欠勤が減少した。

### 従業員の声

- 保健指導を受けたことで、健診結果が改善した。
- 感染症予防に対する意識向上につながっている。

# 卸売・小売業

## 株式会社 サンプラザ

所在地 土佐市 従業員数 915人



### 取組のポイント

### 感染症予防対策と 保健指導の活用

- 感染症予防対策(アルコール消毒液の設置、マスクの配布等)を行っている。
- 協会けんぽの生活習慣病予防健診や特定保健指導を、積極的に推奨している。

### 取組後の効果

- 顧客や取引先からの反応が変わり、企業イメージ・社会的評価の向上を実感できた。
- 健康診断受診率が96.8%から97.7%に向上した。

### 従業員の声

- 食事についての意識が高まり、低糖質・低カロリーを意識しはじめた。
- 特保マークのついた食品を選ぶようになった。

## 高知トヨペット 株式会社

所在地 高知市 従業員数 122人



### 取組のポイント

### 社員旅行、スポーツ大会で 社内を活性化

- 協会けんぽの生活習慣病予防健診や特定保健指導を、積極的に推奨している。
- 社員旅行や社内スポーツ大会を実施し、社内コミュニケーションをはかっている。

### 取組後の効果

- 健診を毎年受けなければいけないという意識が高まった。
- 要精密検査と判定された社員へ、再受診の声掛けを実施。
- 仕事では関わる機会の少ない従業員同士のコミュニケーションが取れた。

### 従業員の声

- 仕事以外での共通の趣味やスポーツを知り、社内の活性化につながった。
- 保健指導を受けたものは、次回の指導までに改善しよう意識したり、健康保持への意識が高まった。
- 健診で指摘されないようにしよう意識した。

# 情報・通信業

## 株式会社 高知電子計算センター

所在地 高知市 従業員数 201人



取組のポイント

### メンタルヘルスを意識して 心の健康維持

- 生活習慣病などを発症するリスクが高い従業員に対し、重症化予防や特定保健指導を積極的に勧奨している。
- メンタルヘルス不調者に対し、ストレス関連疾患の早期発見に取り組んでいる。

取組後の効果

- 当社独自の取り組みである「健康チャレンジ活動」を展開し、個人の目標達成に向けたチャレンジを行うことで健康管理への意識向上につながった。
- 高ストレス者へカウンセリング等のフォローを行いメンタルケアに当たることで、心の健康維持が実感できた。

### 従業員の声

- 協会けんぽの特定保健指導により、健診結果が改善した。
- 仕事で関わる機会の少ない社員と会話することにより、社内が活性化した。

## 電子工業株式会社

所在地 高知市 従業員数 9人



取組のポイント

### スマホアプリで散歩を推奨し、 メタボ減に成功

- 会社内の全面禁煙化。
- スマホアプリ使用による散歩推進。

取組後の効果

- 社員9名中8名が喫煙者だったが、取り組みを行ったことにより、喫煙者が5名まで減った。
- 散歩推進により、健診の際メタボと診断される社員が減った。

### 従業員の声

- 会社から推進されたことが、散歩習慣のきっかけになった。

# 情報・通信業

## 株式会社 高知システムズ

所在地 高知市 従業員数 94人



### 取組のポイント

#### 特保飲料の代金を補助、 一律100円で購入可能に

- 生活習慣病予防健診および受診後の保健指導を毎年実施している。
- 社内設置型ショップ(オフィスマルシェ)に特保飲料を複数取り入れ、その価格を補助している(一律100円で購入可能)。

### 従業員の声

- 特保飲料を飲み続けている従業員から「悪玉コレステロールの数値が下がった」との声があった。

### 取組後の効果

- 健診とその結果を受けての保健指導を継続して実施してきたことにより、従業員の間でセルフケアの意識が高まった。

## 座ったままできる! オフィス de エクササイズ 「肩こり解消体操」

無理は禁物!  
気持ちよく伸びる  
ところまでで  
大丈夫!

パソコンや事務作業など、前かがみで同じ姿勢を続ける動作は、肩こりの原因に...。  
気がついた時や、仕事の合間にできる簡単な体操です。

### POINT

#### 1. 肩回し

両手を肩に置き、左右交互に肘で円を描くように前回しを10回、後ろ回しを10回。  
肩甲骨全体をほぐすように行いましょう。

#### 2. 肩甲骨のストレッチ

両手を後ろに組み胸を張ります。そのままの状態でも肩甲骨を引き寄せ、できるだけ両手を肩の高さまで上げていきましょう。ゆっくりと上げ下ろしを4~8回行います。



# サービス業

## 株式会社 第一コンサルタンツ

所在地 高知市 従業員数 136人



### 取組のポイント

### 感染症予防対策と 社内クラブ活動を通しての交流

- 産業医によるインフルエンザの集団予防接種を社内で実施。食堂や玄関、トイレなどに消毒液を設置し、マスクを配布。さらにコロナ対策として空間除菌装置も設置した。
- 野球、サッカー等の社内クラブ活動への金銭援助や地域清掃、ボランティア等へ参加。昨年のおさこい祭りには単独チームを立ち上げ参加した。

### 取組後の効果

- 今シーズン、インフルエンザ感染拡大はなかった。「社内にウイルスを持ち込まない!クラスターを発生させない!」という姿勢が従業員に伝わり、個々の健康に対する意識向上につながった。
- 仕事以外の付き合いが、職場での人間関係構築につながり、なんでも気軽に相談できる関係となった。日頃のストレスケアにもつながっている。

### 従業員の声

- 勤務中に職場内で予防接種が受けられ、費用は会社が全額負担してくれるので非常にありがたい。会社で感染症予防対策をしっかりしてくれているので、家族の健康も守られ安心できる。
- ストレスを発散できる場があることがとてもうれしい。体を動かすことは健康な体を作るために必要不可欠だと思う。また職場では見ることのなかった先輩の新しい一面に癒やされた。

## 株式会社未来図

所在地 高知市 従業員数 20人



### 取組のポイント

### 年2回のイベントで 社内活性、仕事の効率UP

- スポーツ大会、お花見、BBQ大会など、社内イベントを年2回開催している。
- 感染症予防対策として、予防接種の費用補助、アルコール消毒の設置などを行っている。

### 取組後の効果

- 職員間のコミュニケーションが増えて、仕事の効率が上がった。
- 顧客や取引先からの反応が変わり、企業イメージの向上を実感できた。

### 従業員の声

- 仕事では関わる機会のない従業員と話すようになり、社内が活性化した。
- 体調がよくなり「龍馬マラソン」を完走することができた。

# 機械業

## 株式会社垣内

所在地 南国市 従業員数 110人



### 取組のポイント

### 感染症予防対策と クラブ活動へのバックアップ

- インフルエンザ予防接種を会社で予約・費用負担をし、勤務時間内に予防接種を受けた。
- 社内に登山・サイクリング・サッカー・ソフトボール・釣りの5つのクラブ活動があり、予算面も含め会社がバックアップしている。

### 取組後の効果

- 例年に比べて、インフルエンザで休業する社員が減った。
- 新入社員採用時に、応募者が社内のクラブ活動にも関心を示してくれた。

### 従業員の声

- 自費で予防接種していたので、会社負担で受けられるとうれしい。また、時間が作れず病院に行けないこともあるので、勤務時間内に接種できるのは非常に助かる。
- クラブ活動は、別部署で働く社員との交流の場になっている。

## 株式会社栄光工業

所在地 南国市 従業員数 211人



### 取組のポイント

### 朝礼前のラジオ体操で 健康維持

- 創業当時から健康保持増進のために、朝礼前のラジオ体操を行っている。
- 感染症対策として、感染症情報を発信するほか、マスクやアルコール消毒液の設置を行っている。

### 取組後の効果

- 県から表彰を受け、メディアで紹介されるなど企業イメージの向上に貢献している。
- 社内でインフルエンザの連鎖的な感染や発生が減った。

### 従業員の声

- 新型コロナウイルスの影響で朝礼は休止したが、従業員からの要望でラジオ体操は継続している。
- 感染症に関する基本的な対策、知識が浸透できた。

# 機械業

## 四国スッピル工業 有限会社

所在地 南国市 従業員数 23人



取組のポイント

### ラジオ体操、健康器具で 体の不調を解消

- 感染症予防対策として、アルコール消毒を設置した。また、従業員に対してマスクの配布も行っている。
- 歯科検診にも力を入れている。
- 毎朝のラジオ体操や、社内に設置しているぶら下がりの健康器具、ウォーキングマシンなどで体を動かしている。

取組後の効果

- 取引先等からの反応もあり、企業のイメージアップ・社会的評価アップを実感できた。
- 腰痛や肩こりなど体の不調を訴える従業員が減少した。

### 従業員の声

- コロナウイルスの影響で、マスクが高騰し入手が難しい時期に会社からマスクを箱で支給したところ、社員に大変喜ばれた。

## 座ったままできる! オフィス de エクササイズ 「耳引っ張り」

デスクワークをしていると眼が疲れてショボショボしてしまうことはないですか?  
そんな時は「耳引っ張り」を試してみてください。  
眼の神経が刺激され、すっきりします。また、  
ストレスの緩和効果も期待できます。

### POINT

両耳を横方向へ5秒引っ張ります。  
強く引っ張りすぎないように注意しましょう。



無理は禁物!  
気持ちよく伸びる  
ところまでで  
大丈夫!

# 電気機器業

## タイム技研高知 株式会社

所在地 宿毛市 従業員数 140人



取組のポイント

### 社内アスレチックルームを利用して健康づくり

- 協会けんぽの生活習慣病予防健診や特定保健指導を、積極的に推奨している。
- 社内にあスレチックルームがあり、運動器具やマッサージチェアを設置している。

取組後の効果

- 腰痛や肩こりを訴える従業員が減少し、作業効率が上がった。
- 会社見学の学生や取引先からの印象が変わるなど、企業イメージ・社会的評価の向上を実感できた。

### 従業員の声

- 協会けんぽの特定保健指導により、健診結果が改善した。
- 腰痛や肩こりが解消し、以前と比べて仕事に集中できるようになった。

お得な

## メールマガジンを配信中!



協会けんぽ高知支部では、毎月20日にメールマガジンを配信しています。

健康保険に関する制度改正などをいち早くお知らせするほか、知っておくと役に立つ医療情報、健康情報などをお届け!

登録は  
二次元コードから▶



# 製造業

## 高知機型工業株式会社

所在地 香南市 従業員数 35人



### 取組のポイント

### 禁煙成功者へ報奨金、喫煙者の大幅減に成功

- 屋内禁煙を行い、禁煙が成功したものには表彰(社長から報奨金あり)している。
- 電解水素水を導入し、屋内2か所にウォーターサーバーを設置した。

### 取組後の効果

- 禁煙に取り組み始めて7名が禁煙を達成、現在2名がチャレンジ中で、喫煙者が残り2名のみとなった。
- 自動販売機の飲料水から、電解水素水に替える人が増え、肥満解消や血圧の低下など、体に良い効果が出てきた。

### 従業員の声

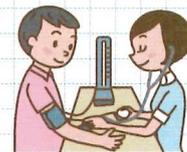
- 受動喫煙についての理解が深まり、自分の健康だけでなく家族や周囲の仲間の健康にも配慮するようになった。
- 体にいい水をたくさん摂ることにより、健康への意識が高まった。

高知の

## 血圧について

男性の51.4%、女性の33.4%が血圧高め  
(上の血圧130以上または下の血圧85以上、または服薬)

2018年度 支部別スコアリングレポートより(協会けんぽ高知支部スコアリングレポートで検索)



## 職場でできる健康づくりのヒント

### 健診結果から

- 要治療、要精密検査の方には、受診を勧める声掛けを(治療継続も確認)
- 職場に血圧計設置、家庭血圧測定のすすめ(健康パスポートアプリで血圧管理)
- 肥満の人は減量を(肥満の人は高血圧発症率が2~3倍!)

### 食べる・飲む

- お弁当や食堂のメニューに塩分量など栄養成分表示をつける
- 減塩の工夫を書いたチラシを食堂に貼る・ラーメンのレンゲを穴あきのものにする
- 減塩しょうゆ、1滴醤油さし、スプレー醤油などを利用する
- 飲み会では、アルコールとアルコールの間に水やウーロン茶をはさむ  
(日本酒1合(ビール500ml)を超えて飲酒すると血圧上昇)

### 動く

- 残業を減らし運動時間を確保(ウォーキングは血圧を下げる!)

### タバコ

- 社内禁煙をすすめる(喫煙で心筋梗塞の発症リスク約3倍)  
※タバコ対策は次ページ参照

# 鉄鋼業

## 有限会社大協工産

所在地 南国市 従業員数 21人



取組のポイント

### 消毒液の設置と 全従業員へのマスクの配布

- 感染症予防対策として、工場出入口と事務所出入口にアルコール消毒液を設置した。
- 全従業員に使い捨てマスクの配布を行った。

### 従業員の声

- 新型コロナウイルスの影響から、マスクが手に入らない時期に会社からマスクの配布があつて非常に助かった。

取組後の効果

- 現時点で、感染症にかかった者や休職者は出ていない。

## 高知のタバコについて

男性の43.2%、女性の17.3%がタバコを吸っている

2018年度 支部別スコアリングレポートより  
(協会けんぽ高知支部スコアリングレポートで検索)



### 職場でできる健康づくりのヒント

- 禁煙外来の利用を勧める(励ます、自己負担額を補助、成功者を表彰、金一封など)
- 建物内禁煙(受動喫煙防止)
- 喫煙所を1か所にして遠くに設置する
- 屋根がないなど居心地の悪い喫煙所にする
- 社有車はタバコ禁止
- 就業時間中の禁煙(お昼休みはOK)
- 禁煙支援をテーマにしたセミナー実施
- 職場の飲み会はタバコ禁止

2020年4月改正健康増進法が施行され、原則、屋内禁煙となりました。  
全国の受動喫煙対策事例  
(<https://jyudokitsuen.mhlw.go.jp/>)  
も参考にどうぞ

# 35歳からは、 生活習慣病予防健診を受けましょう!

令和2年度の生活習慣病予防健診のご案内を3月末に事業所様へお送りしています(緑の角2封筒)。健診のお申し込みがまだの事業者様はぜひ、封書の中身をご確認ください。

※ 今年度から、**協会けんぽへの申込書提出は必要ありません**。健診の予約などは、直接、健診実施機関をお願いいたします。なお、健診実施機関は、お送りするパンフレットや協会けんぽ高知支部のホームページをご参照ください。



おすすめポイント

## ● 検査項目が豊富!

常時使用される従業員の皆様を対象とした「事業者健診(定期健診)」に加え、胃がんや大腸がんなどの検査項目が含まれています。多くの事業所様では、35歳未満は事業者健診、35歳以上は生活習慣病予防健診と分けて受診しています。

## ● 安心の健診費用!

約18,900円の健診を、協会けんぽからの補助を差し引いて約7,200円の自己負担で受けることができます。

対象者	ご本人		ご家族
	生活習慣病予防健診	事業者健診(定期健診)	特定健診
	35歳~74歳の被保険者	常時使用される従業員全員	40歳~74歳の被扶養者
検査項目	特定健診	診察、問診、身長・体重、腹囲、血圧、血液検査(血中脂質検査、肝機能検査、血糖検査)、尿検査	
	生活習慣病予防健診	視力、聴力、心電図、胸部レントゲン検査、血色素量、赤血球数	
	総コレステロール、アルカリフォスファターゼ、ヘマトクリット値、白血球数、クレアチニン、尿酸、便潜血反応検査、胃部レントゲン検査		
健康保険からの補助	<b>自己負担は、7,169円</b> (健診費用は18,865円ですが、差額の11,696円を協会けんぽが補助します。)詳しくは、お送りしているパンフレットやホームページをご参照ください。	協会けんぽからの補助は、ありません。直接、希望する実施医療機関へご相談ください。	検査項目は、各実施医療機関とも同じですが、医療機関によって自己負担金額が異なります。予約の際に、ご確認ください。
申込方法	希望する健診実施機関へご予約ください。検査項目の追加や検査内容に関すること、日程変更等も、健診実施機関へ直接お問い合わせください。 <b>協会けんぽへの連絡や申込書の提出は不要です。</b>	事業者健診(定期健診)を実施している医療機関等へ、直接ご相談ください。	特定健診を実施している医療機関等へ直接ご予約のうえ、受診予約日に受診券と保険証をご持参ください。今年度の受診券は、令和2年1月時点のデータをもとに被扶養者様宛(被保険者のご住所)で4月初旬にお送りしています。
その他	<b>事業者健診より検査項目が多く、費用の補助もあり、お得です。</b> 35歳未満は事業者健診、35歳以上は生活習慣病予防健診と分けている事業所様も多いです。	事業者健診(定期健診)に関する場合は、労働局または所轄の労働基準監督署へお問い合わせください。	受診券に関する場合は、当支部へお問い合わせください。ご家族様の健診についても従業員様を通じて、受診勧奨のお声がけをお願いします。

※生活習慣病予防健診(一般健診)は、一定の検査項目がセットになった健診です。「受けたくない」等ご本人の希望のみで検査項目を省くことはできませんので、ご注意ください。

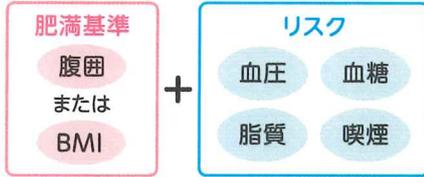
※令和2年度以降の健診は、協会けんぽへの「申込書」の提出や「電話連絡」、インターネットを利用した「情報提供サービス」での申し込みも一切不要です。

# 受けていますか？ 特定保健指導



特定保健指導は、健診の結果からメタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)の「予備群・該当」と判定された方を対象に行う保健指導です。

## 特定保健指導の対象は？



●肥満基準とリスクの数により支援タイプが決まります。

## どんなことをするの？



初回は面談を実施します。  
健診結果を確認しながら、日ごろの生活を保健師・管理栄養士と一緒に振り返ってみましょう。  
支援タイプに応じて、3か月以上継続して取り組む生活改善を電話や文書でサポートします。

健診時にお声かけがあったときや協会けんぽからご案内が届いた際は、職場の健康づくりの機会として、ご利用いただきますようお願いいたします。

## 受けるためには？

### ①健診機関で健診と一緒に受ける

健診と保健指導はワンセット！  
健診前に従業員のみなさまへ「声をかけられたら受けてきよ！」と声かけをお願いします。



### ②協会けんぽの訪問・来所

協会けんぽ高知支部では、健診後2~4か月を目安に対象者がいらっしゃる事業所へご案内をお送りしています。また、特定保健指導対象でない方にも健康相談のご案内をお送りする場合があります。  
ご案内できていない事業所もございますので、ご希望がありましたら協会けんぽまでご連絡ください。

せっかく受けた健診を今日からの健康づくりに役立てましょう！

特定保健指導の実施は、協会けんぽ高知支部で募集している「高知家」健康企業宣言の取り組み共通指標の1つです。  
内臓脂肪症候群の予防・改善で健康企業を目指しましょう！

## インセンティブ制度

令和元年度 ※速報値

総合46位

### インセンティブ制度とは

加入者や事業主の皆様の取り組みが、協会けんぽ各支部の保険料率に反映されるという制度で、平成30年度より導入されています。詳細は協会けんぽHPをご覧ください。

皆さまの取り組みが、保険料率に反映します。

5つの評価指標	皆さまにお願いしたいこと		高知支部順位
①特定健診	加入者	協会けんぽの健診を毎年必ず受診してください。 お勤めの方：生活習慣病予防健診　ご家族の方：特定健診	14位
	事業主	協会けんぽの健診以外(事業者健診)を実施の事業所は健診結果データを協会けんぽへ提出してください。(40歳以上の協会けんぽ加入者分)	
②特定保健指導の実施率	加入者	健診結果で「生活改善が必要」と判定された場合には、特定保健指導を受けてください。	20位
	事業主	特定保健指導は主に保健師等が事業所を訪問、実施します。事業所で特定保健指導を受けられるよう環境整備にご協力ください。	
③特定保健指導対象者の減少率	該当者	日頃の生活習慣改善が病気の予防につながります。無料で受けられる特定保健指導を利用し、保健師等のサポートを受けながら、次回の健康診断の数値改善を目指しましょう。	47位
④医療機関への受診勧奨を受けた要治療者の医療機関受診率	加入者	健診の結果、「血圧、血糖値が要治療(再検査含む)」の場合は、必ず医療機関を受診してください。	38位
	事業主	従業員の健診結果を把握し、「要治療者」に対して受診を促してください。	
⑤ジェネリック医薬品の使用割合	加入者	医療機関でお薬が処方される場合、医師や薬剤師に「ジェネリック医薬品」の希望を伝え、積極的に選択してください。	43位

# 高血糖を放置しないで!!

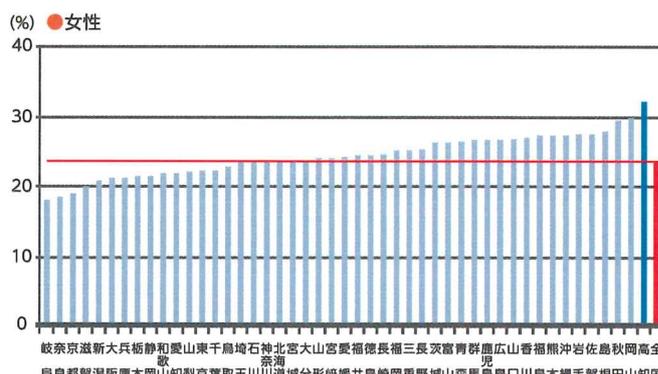
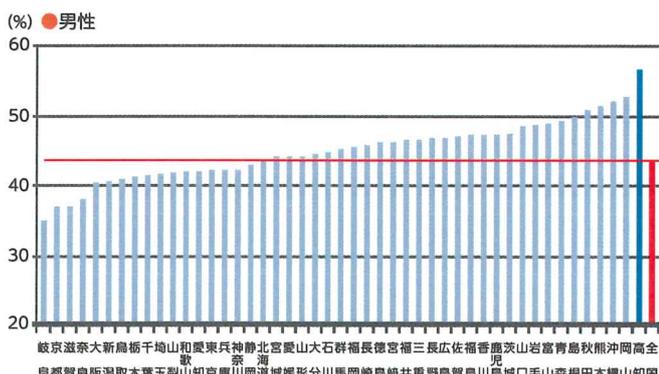
# 4年連続 1位 全国ワースト

## ! 高知支部は血糖値が高めの人が多い!! !

男性の56.5%、女性の31.4%が血糖値が高め(空腹時100mg/dl以上)

2018年度 支部別スコアリングレポートより(協会けんぽ高知支部スコアリングレポートで検索)

### 代謝(血糖)リスク保有者の割合



※協会けんぽ2018年度健診結果

## 危険な糖尿病の合併症…

血糖値が高い状態が続くと全身の血管が傷つき、  
放置していると「糖尿病性網膜症」「糖尿病性神経障害」「糖尿病性腎症」などの合併症を発症します。



## さらに重症化すると…

「脳卒中」や「心筋梗塞」など命にかかわる深刻な合併症を引き起こします。



糖尿病は初期にはほとんど症状がないため、  
体の異常に気づいた時には重症化していることが多いのです。  
健診で「血糖値が高い」と言われたら、医療機関で定期的にチェックすることが大切です。

# 職場でできる健康づくりのヒント



## 健診結果から

- 要治療、要精密検査の方には、受診を勧める声掛けを（治療継続も確認）。



## 食べる・飲む

- 朝食を食べない人は5倍太りやすい。朝食をちゃんと食べるよう勧める。
- 社員食堂の定食をうどんや丼物より安くする。
- メニューにカロリーや塩分量を表示する。
- 社員食堂に食べる順番（野菜→タンパク質→主食）を表示する。
- ラーメンとライス、うどんといなりずしなど主食の重なるメニューを選ばず、野菜メニューを1品プラス。
- 残業や夜勤時に支給するパンは、菓子パンよりサンドイッチなど具のあるものに、おにぎりは具たくさんものにする。
- 自販機の飲み物を無糖のものにする。甘い飲み物には砂糖の量を表示する。
- 職場から支給する飲み物は、無糖のものにする。



## 動く

- 昼食後、誘い合って10分歩く。
- 「エコと健康づくりをかねて階段を利用しよう」などエレベーターに貼り紙をする。
- 自転車、徒歩通勤者に手当を支給する。



## その他

- 禁煙を勧める。
- 歯科検診を勧める。

糖尿病の予防は特別なことではありません。

偏った食生活、運動不足、喫煙、過剰なストレスなど、

日ごろの生活習慣を見直して、

できることから少しずつ変えてみましょう。



# きょうから薬は「ジェネリック」



ジェネリックま



ジェネリック医薬品って結局なに??

ジェネリック医薬品は、先発医薬品と同じ有効成分を使用した  
①品質、②効き目、③安全性が同等の医薬品のことです。



じゃあどうして安い?? 理由がわからないから不安…

## 低価格の理由

ジェネリック医薬品は、先に開発された先発医薬品の特許期間満了後に  
同一の有効成分で作られた薬です。ゼロから開発するよりも費用が抑えられるため、  
価格を抑えて効き目に差がない医薬品を作ることができます。

### POINT

必ず先発医薬品と  
同じでなければいけないところ …… **有効成分の種類と量**

違っていてもよいところ …………… 形や大きさ、色、味、添加剤など

有効成分が同じだから 効能に違いがでないんだね!



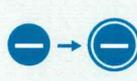
ジェネリック医薬品も先発医薬品と同じく、国の厳しい基準に合格している医薬品です。  
それだけでなく、みんなが飲みやすいお薬になるよう工夫して、  
改良されているものもたくさんあります。



小型化  
成分は同じで。



ザラつき感を抑える  
粒子を小さく



苦みをコーティング  
マスキング技術で飲みやすく。



水無しでも飲める  
OD錠(口腔内崩壊錠)に

ジェネリック医薬品について よくわかったよ! ありがと~!  
今日から使ってみるよ!





FAX 088-820-6023

【宛先】全国健康保険協会高知支部長

# 『高知家』健康企業宣言書

わが社は従業員が心身ともに健康で働き続けることができる事業所を目指し、健康経営に取り組むことを宣言します。

取組内容

共通指標	<input checked="" type="checkbox"/> 健診受診100%を目指します。 <input checked="" type="checkbox"/> 健診受診後の保健指導を受けます。 <input checked="" type="checkbox"/> 職場の健康づくりの担当者を設置します。 <input checked="" type="checkbox"/> 40歳以上の従業員の健診結果を、協会けんぽに提供します。
------	--

+

選択指標	<input type="checkbox"/> 「高血圧」対策に取り組みます。 <input type="checkbox"/> 「禁煙」対策に取り組みます。 <input type="checkbox"/> 「メンタルヘルス」対策に取り組みます。 <input type="checkbox"/> 「食生活」の改善に取り組みます。 <input type="checkbox"/> 「運動」に取り組みます。 <input type="checkbox"/> 「感染症予防」に取り組みます。 <input type="checkbox"/> 健康に関する「知識向上」に取り組みます。 <input type="checkbox"/> 「過重労働防止」に取り組みます。 <input type="checkbox"/> その他 [ ]
------	---

●重点的に取り組んでいる、または取り組みたい項目に☑を入れてください。(1つは必須。複数選択可)

年 月 日

健康保険証記号			(印)
事業所名称			
所在地			
代表者役職名		代表者氏名	
ご連絡先電話番号		ご担当者氏名	
高知支部ホームページでの紹介を 希望する <input type="checkbox"/> 希望しない <input type="checkbox"/> ホームページで、「高知家」健康企業宣言をされた事業所を紹介します。どちらかに☑をお願いします。			

●『高知家』健康企業宣言や健康経営に関し、ご不明な点がございましたら、下記までお問い合わせください。



全国健康保険協会 高知支部  
協会けんぽ

全国健康保険協会高知支部 企画総務グループ  
電話 088-820-6012(直通) 齋藤 史郎



全国健康保険協会 高知支部

協会けんぽ