

加入事業所のみなさまへ

「健康経営」
はじめてみませんか？

高知家！

健康企業宣言



「健康経営」はじめてみませんか？

従業員の健康管理を経営的な視点で考え、中長期的なビジョンに基づいた先行投資に取り組んでみましょう。

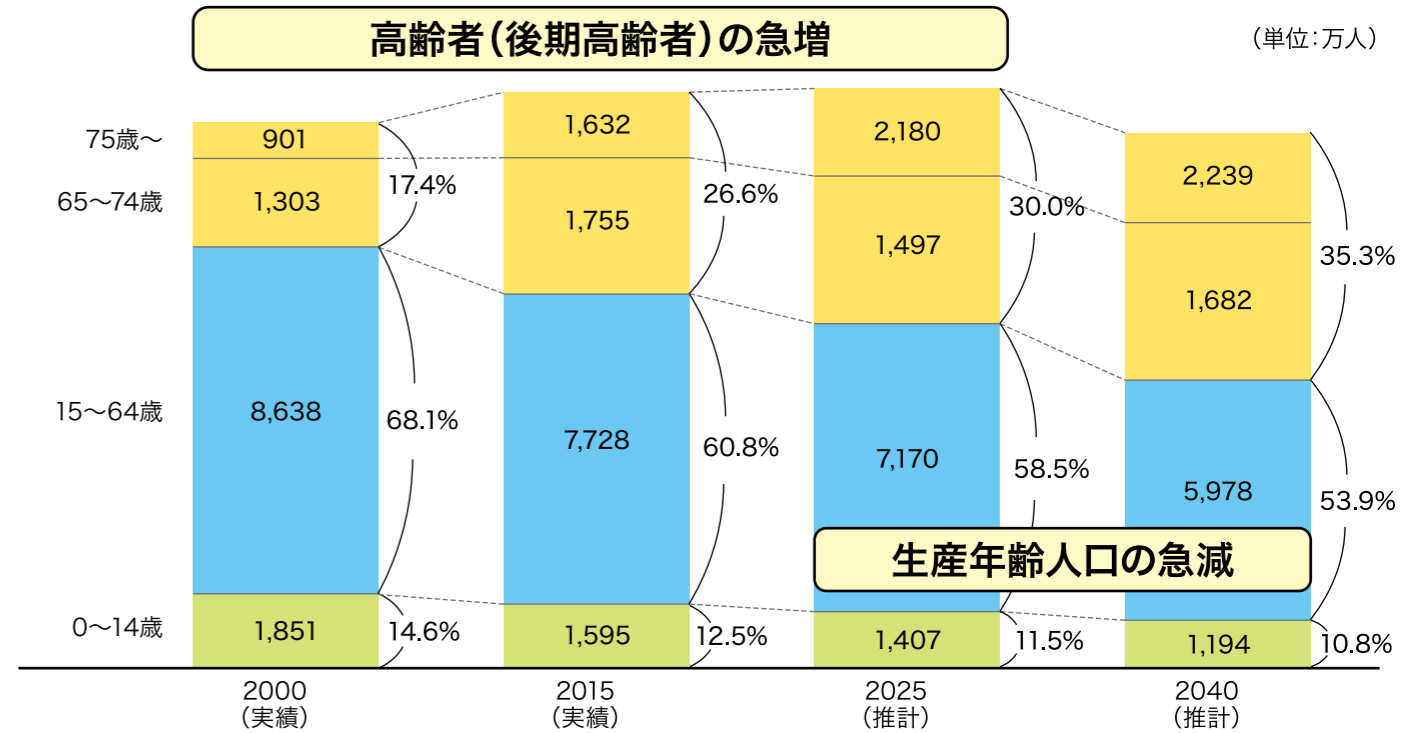


※「健康経営」は、NPO法人健康経営研究会の登録商標です。

従業員の高齢化や人材確保などの課題が身近に

日本の人口動態は、現役世代(生産年齢人口)の減少が続く中、いわゆる団塊の世代が2022年から75歳となり、2025年に向かい「後期高齢者の急増」と「現役世代の急減」に局面が変化します。その後も2040年頃まで、65歳以上の人口増加が続く見込みです。

【人口構造の変化】

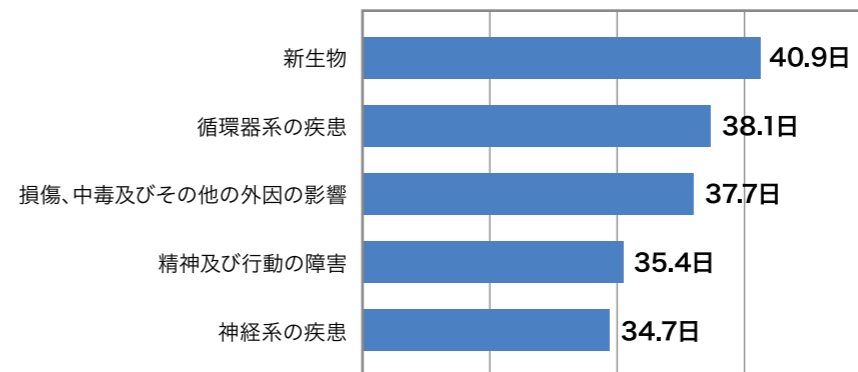


出典:総務省「国勢調査」「人口推計」、国立社会保障・人口問題研究所「日本の将来推計人口 平成29年推計」

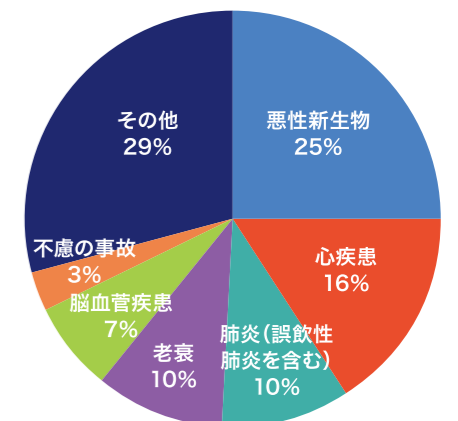
持続可能な企業づくり

従業員一人ひとりの負担が増加すると仕事へのモチベーションや集中力が低下し、生産性が下がります。また、長時間勤務や職場環境によるメンタル不調、食事や睡眠などの生活習慣の乱れは、業務効率低下や企業内のコミュニケーション不足を招くだけでなく、労働災害の発生や職場からの長期離脱、離職などにつながる可能性もあります。経営者が従業員とともに、持続可能な企業づくりのため、健康経営を積極的に実践しましょう。

傷病別傷病手当金1件あたりの支給日数(高知)



高知県の主な死因



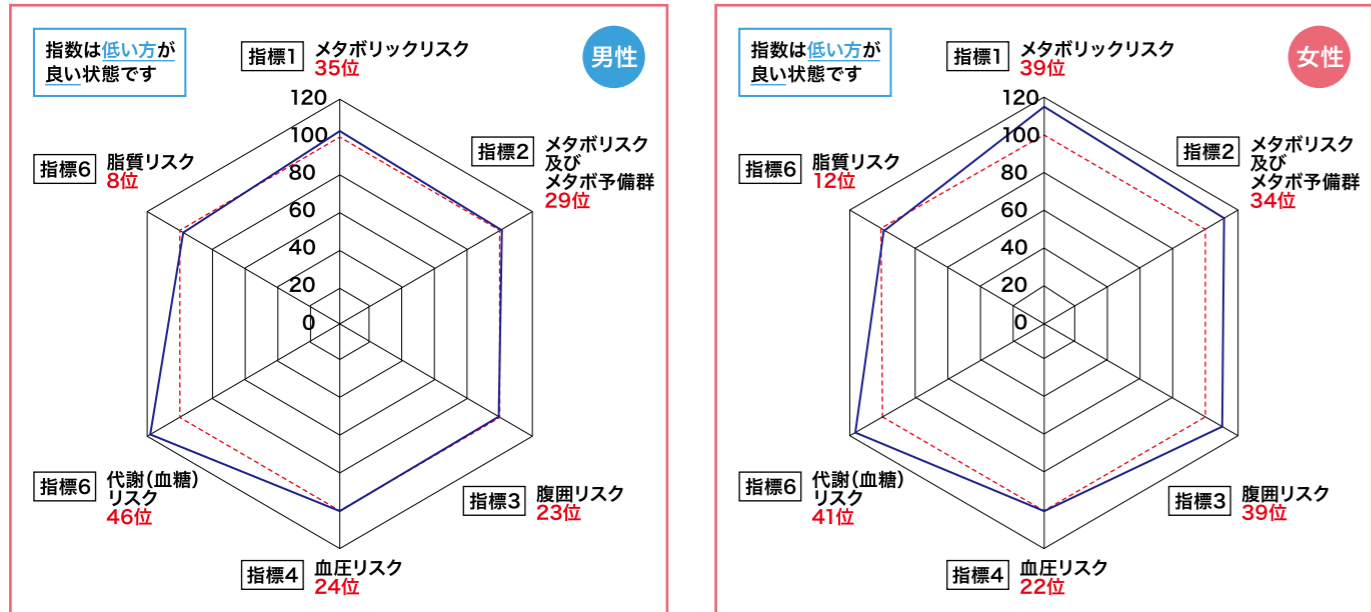
出典:令和3年度 現金給付受給者状況調査報告(全国健康保険協会本部)

出典:令和3年人口動態統計月報年計(概数)の概況を集計(厚生労働省)

高知支部の現状と課題について

現状 男性、女性ともに代謝(血糖)リスクが高いです。

生活習慣病リスク保有者割合(2021年度)



【生活習慣病リスクの判定基準】

※2021年度版のスコアリングレポートでは一部の基準を変更しました

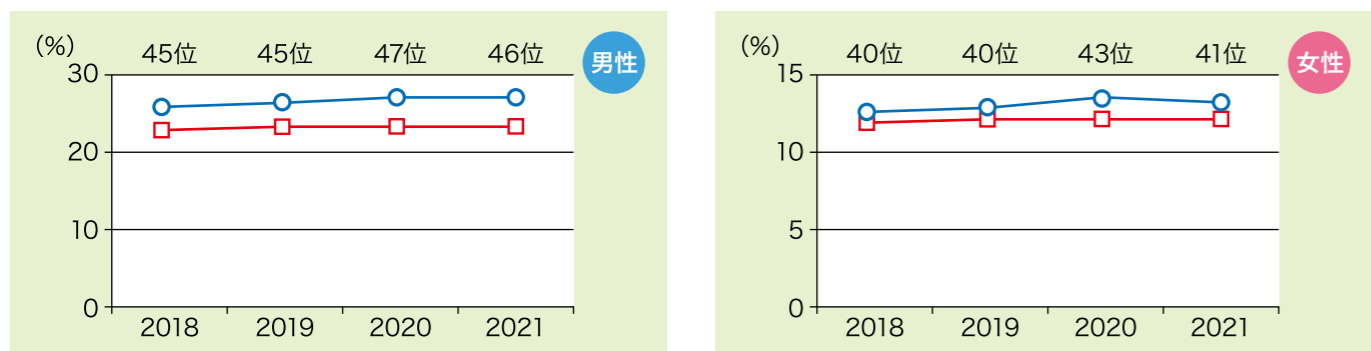
- メタボリックリスク：腹囲リスク該当かつ血圧、代謝、脂質のうち2つ以上のリスクに該当する者
- メタボリック予備群：腹囲リスク該当かつ血圧、代謝、脂質のうち1つのリスクに該当する者
- 腹 囲 リ ス ク：男性85cm以上、女性90cm以上
- 血 圧 リ ス ク：収縮期130mmHg以上 又は拡張期85mmHg以上 又は服薬
- 代謝(血糖)リスク*：空腹時血糖110mg/dl以上 又はHbA1c6.0%以上 又は服薬
- 脂 質 リ ス ク*：中性脂肪150mg/dl以上 又はHDLコレステロール40mg/dl未満 又は服薬

課題

高知支部加入者の健診結果において、特に注目すべきは「血糖」です。基準値*を超えている方の割合が、全国40位台で推移しています。

※空腹時血糖110mg/dl以上 または HbA1c6.0%以上 または 服薬 の方

血糖値が基準値を超えている加入者の割合と年度別順位



※ 協会けんぽ2021年度健診結果より

放っておくと危険です!

高血糖の状態が長期間にわたって続くと、細い血管から障害が起こり始め、気がつかないうちに進行します。



高血糖状態が続くと...

血液中に、余分な糖がたくさん流れます
↓
動脈硬化が進みます
↓
細い血管を傷めます

糖尿病の合併症

- 細い血管の障害**
- 神経障害
 - 網膜症 → 進行すると、失明
 - 腎臓病 → 進行すると、人工透析
- 太い血管の障害**
- 壊疽(えそ) → 進行すると、足の切断
 - 脳梗塞
 - 狭心症・心筋梗塞

Check 高血糖予防の方法

1. 適度な運動を毎日続けましょう

今より10分~15分多く、体を動かすことから始めましょう。

2. 食事に気をつけましょう

塩分控えめ、野菜多めの食事をゆっくりよくかんで食べましょう。

3. 禁煙しましょう

たばこを吸うと糖尿病にかかりやすく、合併症のリスクが高まります。

★特に「要精密検査」「要治療」を放置しないように、ぜひ事業所の方からも医療機関への受診をおすすめください。

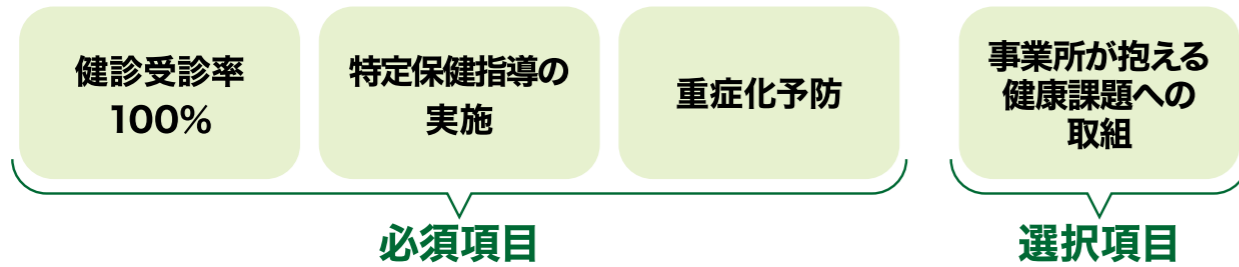
★県も働きかけを始めています。高知家健康チャレンジも参考に!



高知家健康チャレンジ 検索

「健康企業宣言」について

健康企業宣言では、以下の必須項目および選択項目を目標として「職場内の健康づくり」に取り組むことを宣言していただきます。



「健康企業宣言」の流れ

1 職場内の健康づくりに取り組む体制を整える

- 健康づくり担当者を1名以上選定する。
- 健診結果などをもとに、自社の健康課題を把握する。
- 必須項目および選択項目を目標として設定する。

2 「高知家」健康企業宣言書の提出

- 必須項目および選択項目を確認し、必要事項を記入したうえで、協会けんぽへ提出する。
- ※健康保険委員会のご登録がない場合、「健康企業宣言」のエントリーと併せて登録が必須となりますので、必ずご記入をお願いいたします。

3 協会けんぽ高知支部が「健康企業宣言」を確認

- 宣言の証として宣言証を交付
- 協会けんぽ高知支部ホームページで事業所名を公表いたします。

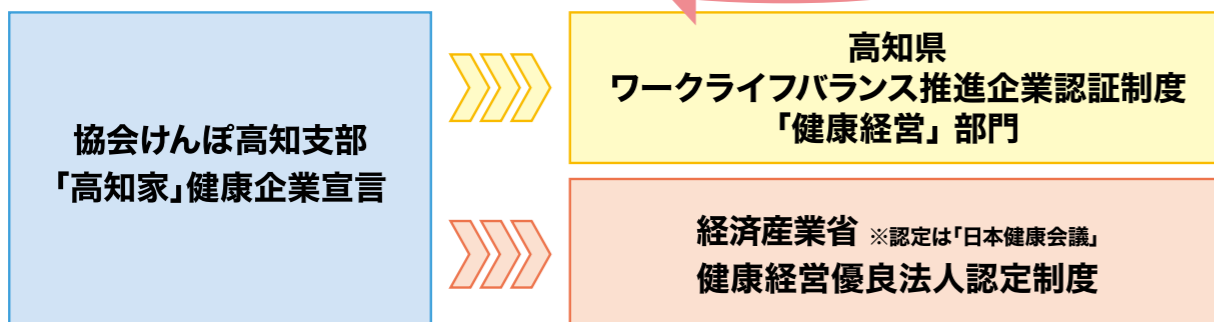
4 職場の健康づくりをスタート

- 宣言証の掲示など、健康企業宣言したことを社内外に周知

5 実施結果の検証

- 自社の「職場内の健康づくり」における取り組みを振り返り、今後の目標設定・取り組み内容の検討

さらにステップアップ



職場内の健康づくりに取り組む体制を整えましょう

健康づくり担当者や共通項目について確認していきましょう! /

健康づくり担当者を1名以上選定する

健康づくり担当者(健康保険委員)とは、事業所と協会けんぽを結ぶパイプ役として、従業員の方への周知広報や手続き等に関する相談対応のほか、健診をはじめとした健康保険事業の推進などにご協力いただく方です。事業所で**1名様以上**、被保険者のご登録をお願いしています。会費等は一切かかりません。
※ 日本年金機構の「年金委員」とは異なります。

登録した場合の特典

- 研修会にご参加いただけます(任意)。
- 高知家健康パスポート グリーン1ポイントの二次元バーコードをお送りします。
- 協会けんぽ GUIDE BOOK を贈呈します。
- 制度改正や健康づくりに関する情報誌を、年4回程度お届けします。



⚠ まだ健康づくり担当者の登録を行っていない場合は、宣言時に登録する方の氏名をご記入ください。

健診受診率100%

年に一度は、健診を受けましょう!



生活習慣病予防健診(被保険者向け) ※40歳以上の被扶養者は、特定健康診査が受けられます。

生活習慣病予防健診とは、生活習慣病の発症や重症化の予防を目的に血液検査や尿検査、がん検診等、被保険者(ご本人)が受けることができる健診です。年度内にお一人様につき1回、健診費用の一部を補助します。

● 検査項目が豊富!

常時使用される全従業員を対象とした「事業者健診(定期健診)」の検査項目に加え、胃がんや大腸がんなどの検査項目が含まれています。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る事業所様も多くいらっしゃいます。

● 安心の健診費用!

協会けんぽからの一部補助を使って健診を受けることができます。また、年齢に応じて付加健診や婦人科検診などの補助を受けることもできます。詳しくは、協会けんぽのホームページをご参照ください。

健診の種類	検査の内容	対象者
一般健診	診察等、問診、身体計測、血圧測定、血液学的検査、生化学的検査、尿検査、心電図検査、胸部レントゲン検査、胃部レントゲン検査、便潜血反応検査 眼底検査(※医師が必要と判断した場合のみ)	35歳~74歳 (75歳の誕生日の前日まで)の方

⚠ 生活習慣病予防健診をご利用されていない場合は、40歳以上の方の健診結果提供について、別途ご案内をいたします。

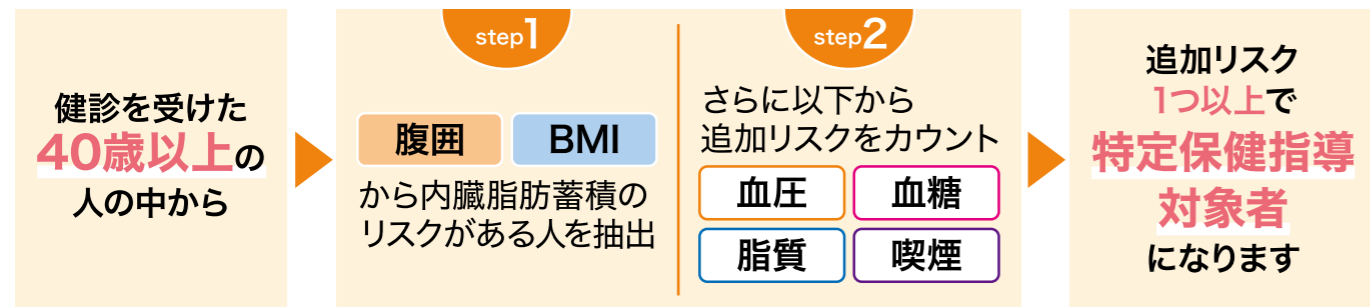
特定保健指導(健康サポート)の実施

特定保健指導(健康サポート)とは



健診の結果、「メタボリックシンドローム」のリスクのある方を対象に健康づくりの専門家である保健師等が行う健康サポートです。メタボリックシンドロームとはお腹周りに内臓脂肪がたまることで、糖尿病・高血圧・脂質異常などが起こり、生活習慣病になりやすくなっている状態のことです。改善しないまま放置していると心疾患等のリスクが高まります。生活習慣病は、自覚症状が少ないため食事や運動などの生活習慣を改めて予防することが大切です。

こんな人が対象です!



健康サポートで生活習慣をスモールチェンジ!



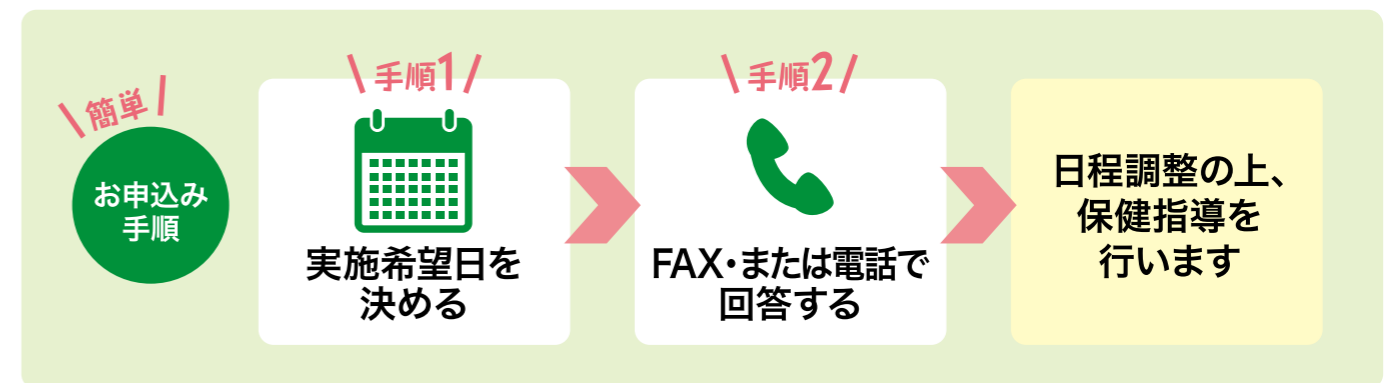
保健師・管理栄養士が訪問しますので健康サポートをご利用ください。

時間・場所など
ご都合に合わせて
実施します。

加入者(ご本人)は
無料
で受けられます

Zoomでも実施できます。
※ただし、通信費は
自己負担です。

協会けんぽでは、メタボリックシンドロームの改善を目的とした健康サポートを積極的に推進しています。日時はできるだけご都合に合わせて調整いたします。保健指導の実施のために対象の方の日程調整等のご協力をお願いいたします。



重症化予防(早期受診の勧奨)

健診結果で、医療機関に受診が必要な方には、受診をお勧めください。早期に受診すれば、軽症ですみ、経済的な負担だけでなく、労働力の損失も防げます。治療の途中で中断することがないように定期的な通院にもご協力をお願いします。



👉 選択項目の目標設定

事業所が抱える健康課題から、継続的に実践が可能かつ現実的な取組項目を、以下の健康づくりカテゴリから1つ以上を選択し、取り組んでいただきます。

🏃 身体活動・運動

- ①職場でラジオ体操やストレッチを実施する。
- ②1日8,000歩以上歩くことや、積極的な階段利用を推奨する。
- ③徒歩通勤や自転車通勤を推奨する。
- ④職場で「高知家健康パスポート」のウォーキングイベントに参加する。
- ⑤社内レクリエーションを企画し、運動機会を設ける。
- ⑥職場内に運動器具やジムを設置する。
- ⑦運動用品の購入費用や、スポーツジムの利用料金を補助する。
- ⑧協会けんぽ高知支部の「オフィスdeエクササイズ」を実施する。

🍴 食生活・栄養

- ①仕出し弁当や社員食堂のメニューを、ヘルシーなものにする。
- ②自動販売機の飲料に、特定保健用食品を導入する。
- ③食事のとり方や栄養バランスなどをパンフレットやポスター等で社員に周知する。

🤝 心の健康づくり・休養

- ①メンタルヘルスについて、相談窓口を設置する。
- ②時間外労働時間の削減に向け、具体的な数値目標を設定し取り組みを行う。
- ③年次有給休暇の取得促進に向け、具体的な数値目標を設定し取り組みを行う。
- ④ノー残業デーを設定し、実践する。

🍷 たばこ・アルコール

- ①勤務時間中の喫煙制限等、職場内ルールを決める。
- ②禁煙外来の受診勧奨や治療費の補助を行う。
- ③禁煙達成者や非喫煙者に対し、インセンティブを付与する。
- ④たばこの害や禁煙の効果について周知する。
- ⑤適正な飲酒量や休肝日の設定等、上手なお酒の飲み方について周知する。

「高知家」健康企業宣言書

【宣言日】 令和 年 月 日

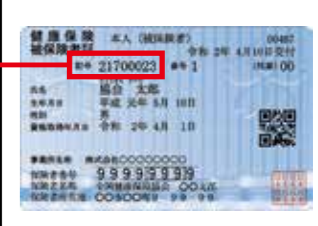
わが社は従業員が心身とも健康で働き続けることができる事業所を目指し、健康経営に取り組むことを宣言します。

○必須項目

以下の項目を確認して☑を入れてください。	
<input type="checkbox"/> 健診受診率100%	年に1回従業員に健診を受けさせます。 ※協会けんぽの生活習慣病予防健診または事業者健診を受診する。事業者健診を受診した場合は40才以上の健診結果を協会けんぽに提供します。
<input type="checkbox"/> 特定保健指導の実施	従業員の特定保健指導(初回面談)の実施率を50%以上とします。
<input type="checkbox"/> 重症化予防	健診結果において再検査などの必要がある従業員に対し、医療機関への受診を勧奨します。

○選択項目

以下の項目のうち1つ以上選んで☑のうえ、パンフレット10ページ「選択項目の目標設定」の中から、具体的に取組む内容の番号を記入してください。			
<input type="checkbox"/> 身体活動・運動		<input type="checkbox"/> 心の健康づくり・休養	
<input type="checkbox"/> 食生活・栄養		<input type="checkbox"/> たばこ・アルコール	

保険証記号		
事業所名		
所在地・電話番号	〒 ☎	
健康づくりのご担当者 (健康保険委員)	※すでに登録済の場合は、右の「登録済」に☑を入れてください。	登録済 <input type="checkbox"/>

※健康保険委員とは、事業所と協会けんぽを結ぶパイプ役として、従業員の方への周知広報や手続き等に関する相談対応のほか、健診をはじめとした健康保険事業の推進などにご協力いただく方です。事業所で1名以上、被保険者のご登録をお願いしています。会費はかかりません。なお、日本年金機構の「年金委員」とは異なります。

