

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



全国健康保険協会 高知支部
協会けんぽ

「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。

「健康経営」とは？

健康経営とは、「従業員の健康を経営上の財産と捉え、積極的に従業員の健康づくりをサポートすることで、企業の成長を目指す経営スタイル」のことです。

健康経営に期待される4つの効果



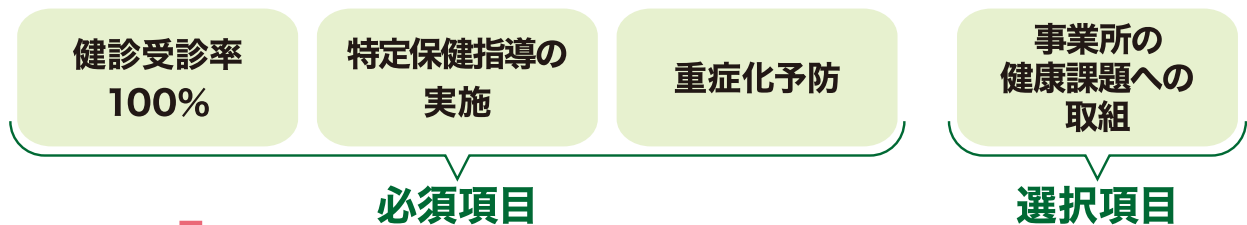
「健康企業宣言」について

健康企業宣言は、健康経営の考え方にに基づき、「職場内の健康づくり」に取り組むことを宣言します。

「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名以上選任
- ・健診結果などをもとに、自社の健康課題を把握
- ・必須項目および選択項目を目標設定



② 「高知家」健康企業宣言書の提出

- ・必要事項を記入して、協会けんぽ高知支部へ提出
- ※ 健康づくりのご担当者様は、健康保険委員として登録させていただきます。

③ 協会けんぽ高知支部が「健康企業宣言」を確認

- ・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させていただきます。

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

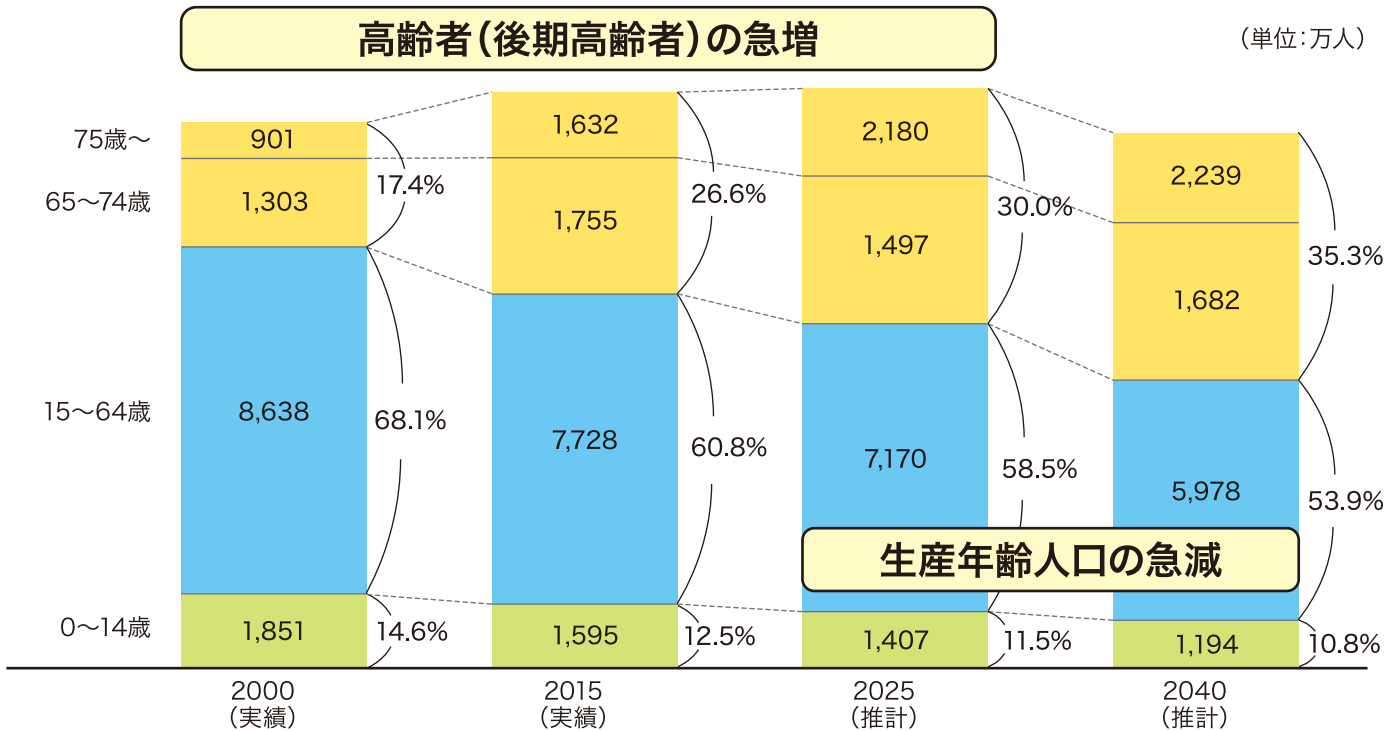
⑤ 健診結果や事業所カルテで取り組みの成果を確認

- ・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

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。

傷病手当金（高知支部）

現存者の支給件数割合が高い傷病

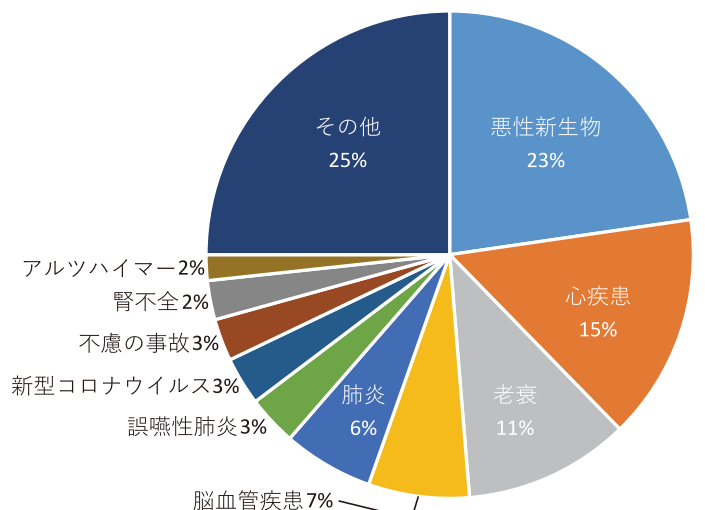
順位	傷病	件数割合
1	精神及び行動の障害	28.39
2	新生物	14.05
3	筋骨格系及び結合組織の疾患	11.95

資格喪失者（退職等）の支給件数割合が高い傷病

順位	傷病	件数割合
1	精神及び行動の障害	60.45
2	新生物	11.30
3	循環器系の疾患	10.73

出典: 令和5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)

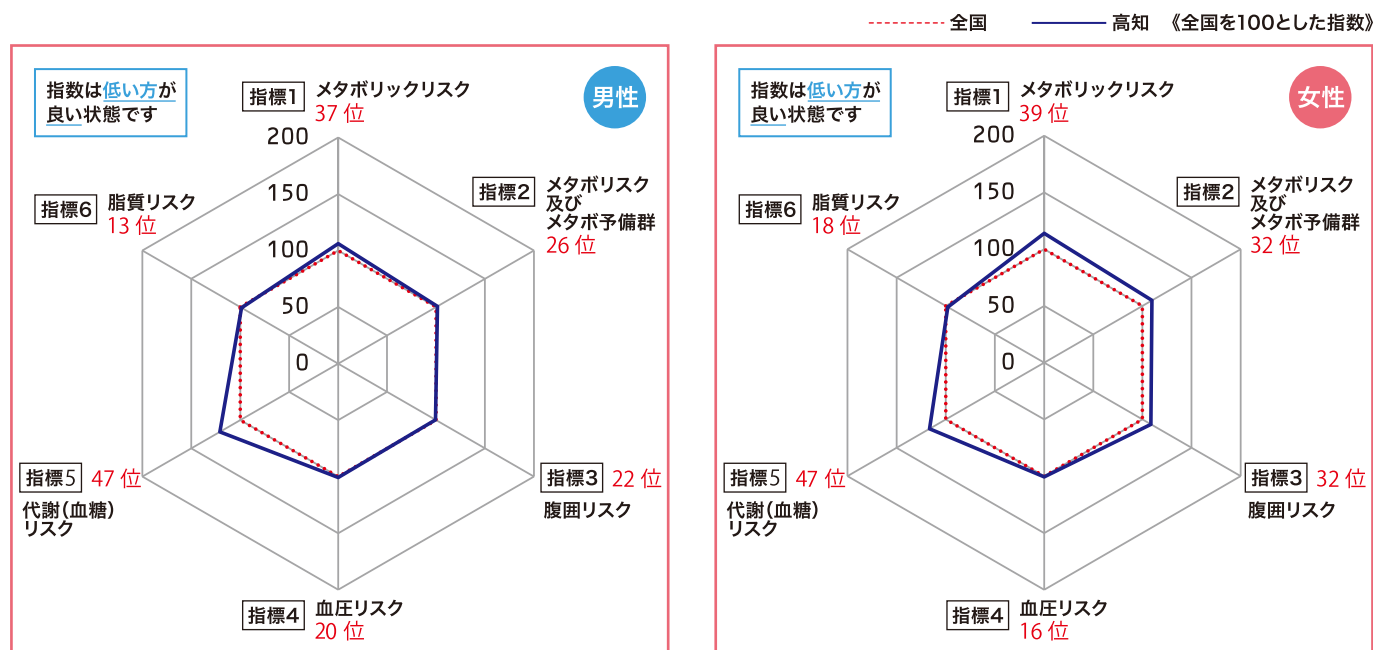
高知県の主な死因



出典: 令和5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

生活習慣病リスク保有者割合(2023年度)



【生活習慣病リスクの判定基準】

- 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 又は空腹時血糖未測定かつ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

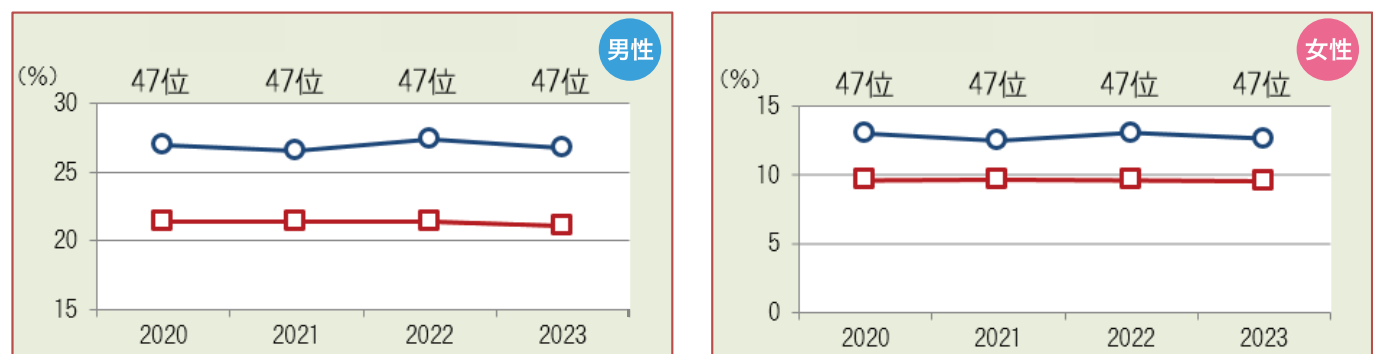


全国の中でも男女ともに「代謝(血糖)リスク」が突出

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2023年度健診結果より

＼ 放っておくと危険です！ /



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。

職場内の健康づくりに取り組む体制を整えましょう



健康づくり担当者を1名以上選任する

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ます。

※ 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

- 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。



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	35歳～74歳 (75歳の誕生日の前日まで)の方
	眼底検査(※医師が必要と判断した場合のみ)	



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、別途ご案内をします。

健康サポート(特定保健指導)の実施

健康サポート (特定保健指導)とは



「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生活改善をサポートします。

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、早いうちから食事や運動などの生活習慣を整えて、心疾患等の発症を予防することが大切です。

こんな方が**対象**です！

健診を受けた
40歳以上の方の中から

step 1

腹囲

BMI

から内臓脂肪蓄積の
リスクがある方を抽出

step 2

追加リスクをカウント

血圧

血糖

脂質

喫煙

追加リスク
1つ以上で

**特定保健指導の
対象**
となります

健康サポートで生活習慣をスモールチェンジ！



動機付け支援

生活習慣病の
発症リスクが中程度の方



積極的支援

生活習慣病の
発症リスクが高い方

STEP 1

初回面談
20～30分

初回面接

保健師や管理栄養士が訪問と面談
をします。
一緒に健診結果と生活を振り返って
みましょう。

食後のおやつを
少し控えて
みませんか？

おなかが空いている
わけではないから
試してみようかしら

STEP 2

3～6カ月
チャレンジ

保健師等が電話や文書
などで、目標を達成でき
るようにサポートします。

座ったままの時間を
少なくすることに
して



買い物は、歩いていくかい
お店の近くには駐車しない

STEP 3

GOAL!



サポートの最後に目標
の達成度を伺います。
達成できていなくても、
次の健診までの目標を
練り直し、アドバイス
します。

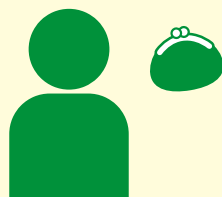


保健師・管理栄養士と一緒に健診結果の数値改善に向けて取り組んでみませんか？

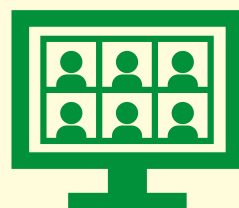
時間・場所など
ご都合に合わせて
受けられます



加入者(ご本人)は
無料
で受けられます



Zoomなどでも実施できます
※通信費は自己負担



日時はご都合に合わせて調整します。実施に向けて対象の方の日程調整等のご協力をお願いいたします。

簡単！

お申込み
手順

手順1！



実施希望日を
決める

手順2！



FAX・または電話で
回答する

日程調整の上で
健康サポート
スタート

重症化予防(早期受診の勧奨)

健診結果で、「要治療」「要検査」と判定された方には、医療機関への受診のお声かけをお願いします。

医療機関への早期受診につながれば、症状が重症化するリスクを抑えられ医療費の経済的な負担だけでなく、労働力の損失も防げます。





選択項目の目標設定

事業所の健康づくりにおいて、これから取り組みたい項目を以下の①～②⑩の中から1つ以上選んで、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

- ⑨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。
- ⑩自動販売機の飲料に、特定保健用食品を導入する。
- ⑪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従業員に周知する。



心の健康づくり・休養

- ⑫メンタルヘルスについて、相談窓口を設置する。
- ⑬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。
- ⑭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。
- ⑮ノー残業デーを設定し、実践する。



たばこ・アルコール

- ⑯勤務時間中の喫煙制限等、職場内ルールを決める。
- ⑰禁煙外来の受診勧奨や治療費の補助を行う。
- ⑱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。
- ⑲たばこの害や禁煙の効果について周知する。
- ⑳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

取り組み必須!

健診受診率100%	年1回従業員全員が「定期健康診断」を受診します。 ※35歳以上の従業員に生活習慣病予防健診(定期健康診断+がん検診)を推奨します。 ※事業者健診を受診した場合は40歳以上の健診結果を協会けんぽに提供します。
特定保健指導の実施	健診結果で特定保健指導の対象となった従業員の初回面談実施率を50%以上とします。
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、医療機関への受診を勧奨します。

これから取り組みたい項目を

左ページの①～⑳の項目の中から1つ以上

選んで、番号をご記入ください

以下の太枠内をご記入ください

取り組み選択項目	(記入例:①,③,⑨,⑮,⑲)	
健康保険記号		資格情報のお知らせ 記号 12345678 番号1234 枝番00 氏名 協会 太郎 生年月日 平成 3年10月 1日 資格取得年月日 令和 6年12月 2日 保険者番号 01390012 保険者名称 全国健康保険協会 高知支部
事業所名		
所在地・電話番号	〒 TEL	
健康づくりのご担当者 (健康保険委員として登録させていただきます。)	※すでに「健康保険委員」ご登録済みの場合は、右の登録済欄に☑を入れてください。	登録済 ☐
宣言日	令和 年 月 日	

【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。

事業所に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。

