

「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	健診結果で対象者となった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。
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。

以下の太枠内をご記入ください

これから取り組みたい項目をパンフレットの
選択項目ページの中から1つ以上選んで、
番号をご記入ください

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 キョウカイ タロウ 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 ☐	メールマガジン のご登録を お願いします。 
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。



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①～⑫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。