



から取り組む

# 健康事業所宣言

京都府商工会議所  
連合会

京都府商工会  
連合会

京都府中小企業  
団体中央会

私たちも  
応援  
しています

京都労働局

京都産業保健総合  
支援センター

「健康事業所宣言」をして  
従業員一人ひとりが  
心身ともに元気で働ける  
会社を目指しましょう



## 健康経営で好循環を作ります!!

### 生産性の向上

- ・モチベーションの向上
- ・欠勤率の低下
- ・業務効率の向上



### 従業員の活力向上

- ・コミュニケーションの活性化
- ・社内の雰囲気改善



### 企業価値の向上

- ・企業イメージの向上
- ・従業員採用時のアピール
- ・社会的信用の向上

### 負担軽減

- ・休業による労働損失の軽減
- ・長期的には健康保険料負担の軽減

「健康経営®」とは

従業員の健康を重要な経営資源と捉え、積極的に従業員の健康づくりに取り組むことで会社の生産性向上を目指す経営手法のことです。 ※「健康経営®」は、NPO法人健康経営研究会の登録商標です



全国健康保険協会 京都支部

協会けんぽ

# 健康事業所宣言取り組み項目一覧表

## 必須項目

1

法令に従い、健診を  
100%受診します

2

特定保健指導実施率  
(初回)を前年度以上とします

※特定保健指導の対象者がおられる場合に  
限ります。

3

健診結果が再検査・要治療者だった従業員には  
医療機関の受診を促し、  
重症化予防に努めます

## オリジナル 項目

下記の項目の中から、貴社で取り組む内容を

**2項目以上選び、**

にチェックし別紙の健康事業所宣言エントリーシート  
に取り組み項目の番号を記入してください。

宣言カテゴリ	取り組み項目
職場環境の整備	<input type="checkbox"/> ① 体重計や血圧計を設置し、定期的に体重や血圧の測定を行う <input type="checkbox"/> ② 協会けんぽの血圧計等健康測定機器のレンタルを利用する <input type="checkbox"/> ③ 協会けんぽ等が実施する健康経営セミナーに参加し社内に周知する <input type="checkbox"/> ④ 40歳以上の従業員の健診結果を協会けんぽに提供する(生活習慣病予防健診を受診している場合を除く) <input type="checkbox"/> ⑤ 特定保健指導の実施を促すための指導時間の就業時間認定や場所の提供等を行う <input type="checkbox"/> ⑥ 協会けんぽのメールマガジンを登録し、健康啓発や情報共有を行う <input type="checkbox"/> ⑦ 自治体が実施する健康づくり事業等に参加する(健康ポイント事業等) <input type="checkbox"/> ⑧ 平均超過勤務時間を前年度以下にする
食習慣・飲酒習慣の改善	<input type="checkbox"/> ⑨ 自動販売機の商品に特定保健用食品(トクホ)の飲料等を導入する <input type="checkbox"/> ⑩ 食堂や仕出し弁当にヘルシーメニューを取り入れる <input type="checkbox"/> ⑪ 食事(栄養)をテーマにした協会けんぽの健康講座を受講する <input type="checkbox"/> ⑫ 間食を控える(食べない日を設定する) <input type="checkbox"/> ⑬ 社内全体で休肝日を設定する(従業員に休肝日を設定してもらう)
運動の推進	<input type="checkbox"/> ⑭ 朝礼時や昼休憩後にラジオ体操やストレッチの時間を設ける <input type="checkbox"/> ⑮ ウォーキングイベントなどに参加する <input type="checkbox"/> ⑯ 階段利用強化週間・月間等を設定する <input type="checkbox"/> ⑰ 従業員が歩数計を常に携帯する <input type="checkbox"/> ⑱ 運動をテーマにした協会けんぽの健康講座を受講する <input type="checkbox"/> ⑲ 徒歩や自転車通勤を推奨する <input type="checkbox"/> ⑳ 社内のクラブ・サークル活動を促進する
喫煙対策	<input type="checkbox"/> ㉑ 喫煙場所を限定し、分煙を行う <input type="checkbox"/> ㉒ 社内で禁煙日(禁煙時間)を設定する <input type="checkbox"/> ㉓ 就業時間内は禁煙にする <input type="checkbox"/> ㉔ 敷地内を禁煙とする <input type="checkbox"/> ㉕ 喫煙者に禁煙外来への相談等を勧める <input type="checkbox"/> ㉖ 禁煙成功者や非喫煙者にインセンティブ(クオカード・図書券など)を付与する <input type="checkbox"/> ㉗ 社内の喫煙率を前年度以下にする
メンタルヘルス対策	<input type="checkbox"/> ㉘ ストレスチェックを実施する <input type="checkbox"/> ㉙ あいさつ運動を行う <input type="checkbox"/> ㉚ 定期のノー残業デーを設定し定時退社を徹底する <input type="checkbox"/> ㉛ メンタルヘルスをテーマにした協会けんぽの健康講座を受講する <input type="checkbox"/> ㉜ 従業員が参加できるレクリエーションを企画する <input type="checkbox"/> ㉝ 計画的な有給休暇の取得を行う
家族の健診	<input type="checkbox"/> ㉞ パンフレット等の回覧や朝礼等の機会を通して、家族の健診受診を呼びかける <input type="checkbox"/> ㉟ 家族の健診受診ポスターを事業所内に掲示する
感染症予防	<input type="checkbox"/> ㊱ インフルエンザ等の予防接種の費用を(一部)負担する <input type="checkbox"/> ㊲ 感染症予防等の対策講座を受講する <input type="checkbox"/> ㊳ アルコール除菌液の設置や、マスクを配布する <input type="checkbox"/> ㊴ テレワークや時差出勤を導入する
その他(自由記載)	<input type="checkbox"/> ㊵ ( )

# 健康事業所宣言の特典

## 1 宣言証を 交付いたします



## 2 協会けんぽ京都支部のホームページで 社名を公表いたします ※公表しないことも可能です。

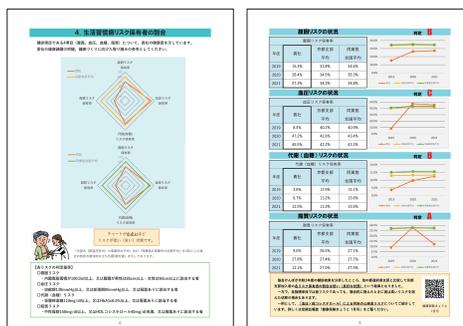
従業員の健康づくりに取り組む企業としてイメージの向上に！



## 3 事業所健康度カルテまたは 取り組みチェックシート をお届けします

健康づくりの課題発見や経年での評価に役立ちます  
(年1回、毎年9月頃にお送りします)

※事業所健康度カルテは35歳以上の健診受診者10名以上の  
事業所様に提供可能です。



## 4 健康講座を**無料**で受講していただけます

メンタルヘルスからエクササイズ等のテーマが選べる専門の講師による健康講座です！  
出張・ICT・動画視聴等、ご希望に沿った形式で受講できます。



## 5 健康測定機器を **無料**でレンタルいたします ※先着順となります。 ※レンタル期間は1週間以内です。

(令和4年度は糖化度測定+血圧測定)



## 6 京都信用金庫の金利優遇サービス

京都信用金庫において、健康宣言事業所を対象とした事業所様向け・従業員様向けの  
金利優遇サービスを受けていただけます。

※ご利用いただける方の地域に制限があります。商品及び利用条件等の詳細は京都信用金庫までお問合せください。  
※特典の内容は変更となる可能性があります。



## 協会けんぽの事業(費用補助)を活用して、健康経営を進めましょう

### 健診

35歳から74歳までの被保険者(ご本人)、40歳から74歳までの被扶養者(ご家族)が対象です。協会けんぽの健診は、健診費用の補助、健診後のフォローが充実している等、お得がいっぱいです！

### 特定保健指導 (被保険者は無料)

特定保健指導(健康サポート)とは、保健師・管理栄養士とともに健診結果を基に日ごろの生活習慣を振り返り、その改善のサポートを行うものです。実施方法は ① 健診当日の実施、② ICTでの遠隔実施、③ 事業所内での実施、④ 当支部への来訪による実施 があります。

# 健康事業所宣言 取り組みの流れ

かんたん

3

ステップ

STEP  
1

STEP  
2

STEP  
3

## 「健康事業所宣言 エントリーシート」 の提出

健康づくりの目標・取り組み内容を記入し、協会けんぽ京都支部にFAXまたは郵送でご提出ください。協会けんぽ京都支部から宣言証を交付します。

※ご提出いただいてから2～4週間程度で発送いたします。

## 宣言証の掲示

宣言証を社内の目立つところやホームページに掲示して、従業員の健康づくりに取り組むことを宣言します。また、従業員や社外の皆さまにご紹介をお願いします。

## 健康づくり メニューへの 取り組み

健康事業所宣言取り組み項目一覧の必須項目・オリジナル項目にもとづいて実践しましょう！

## 健康事業所宣言をステップアップ！

### Action ステップアップのための改善

評価に基づき、次のPDCAに繋がる取り組み改善

【協会けんぽサービスツール】

- ・健康経営事例集
- ・健康経営セミナー



### Plan 健康課題の把握、目標設定

まずは自社の健康課題を把握して、無理のない目標を設定

【協会けんぽサービスツール】

- ・事業所健康度カルテ
- ・取り組みチェックシート
- ・健康事業所宣言エントリーシート



### 外部機関による認証制度の活用例

- ・健康経営優良法人  
(経済産業省等)
- ・きょうと健康づくり実践企業  
(京都府)



## PDCAを回した 健康経営の実践

協会けんぽ以外にも、外部機関のサポート・サービスを活用。

- ・健診実施機関 ・労働局
- ・産業保健総合支援センター など

### Check 取り組みの評価

取り組みの効果を経年で比較する等して評価

【協会けんぽサービスツール】

- ・生活習慣病予防健診
- ・事業所健康度カルテ
- ・取り組みチェックシート (振り返り)



### Do プランに沿った取り組み

事業所が主体となった健康づくりの取り組みの実施

【協会けんぽサービスツール】

- ・健康講座 ・健康測定機器レンタル
- ・特定保健指導 ・メールマガジン配信 (健康情報)

## ご提出・お問い合わせ先

〒604-8508 京都市中京区烏丸通六角下ル七観音町634 カラスマプラザ21

全国健康保険協会 (協会けんぽ) 京都支部 企画総務グループ

TEL 075-256-8636

FAX 075-256-8670

受付時間 / 8:30 ~ 17:15 (土日・祝日・年末年始を除く)

# 京都労働局からのお知らせ

厚生労働省では、事業場の健康づくり支援事業の一環として、以下の助成金制度を用意しています。  
(このご案内は令和4年9月末時点の情報で作成しています)

## ◇ 受動喫煙防止対策助成金

### 概要

中小企業事業者が受動喫煙防止対策を実施するために必要な経費のうち、一定の基準を満たす喫煙専用室等の設置にかかる工費・設備費・備品費・機械装置費などの経費に対して助成を行う制度です。

### 助成対象等

中小企業基本法に定義される中小企業事業主、かつ労働者災害補償保険の適用事業主を対象に、一定の基準を満たす下記の設備を設置し、それ以外の屋内を全面禁煙とした場合に助成がされます。原則、設置工事の着工前に申請が必要です。

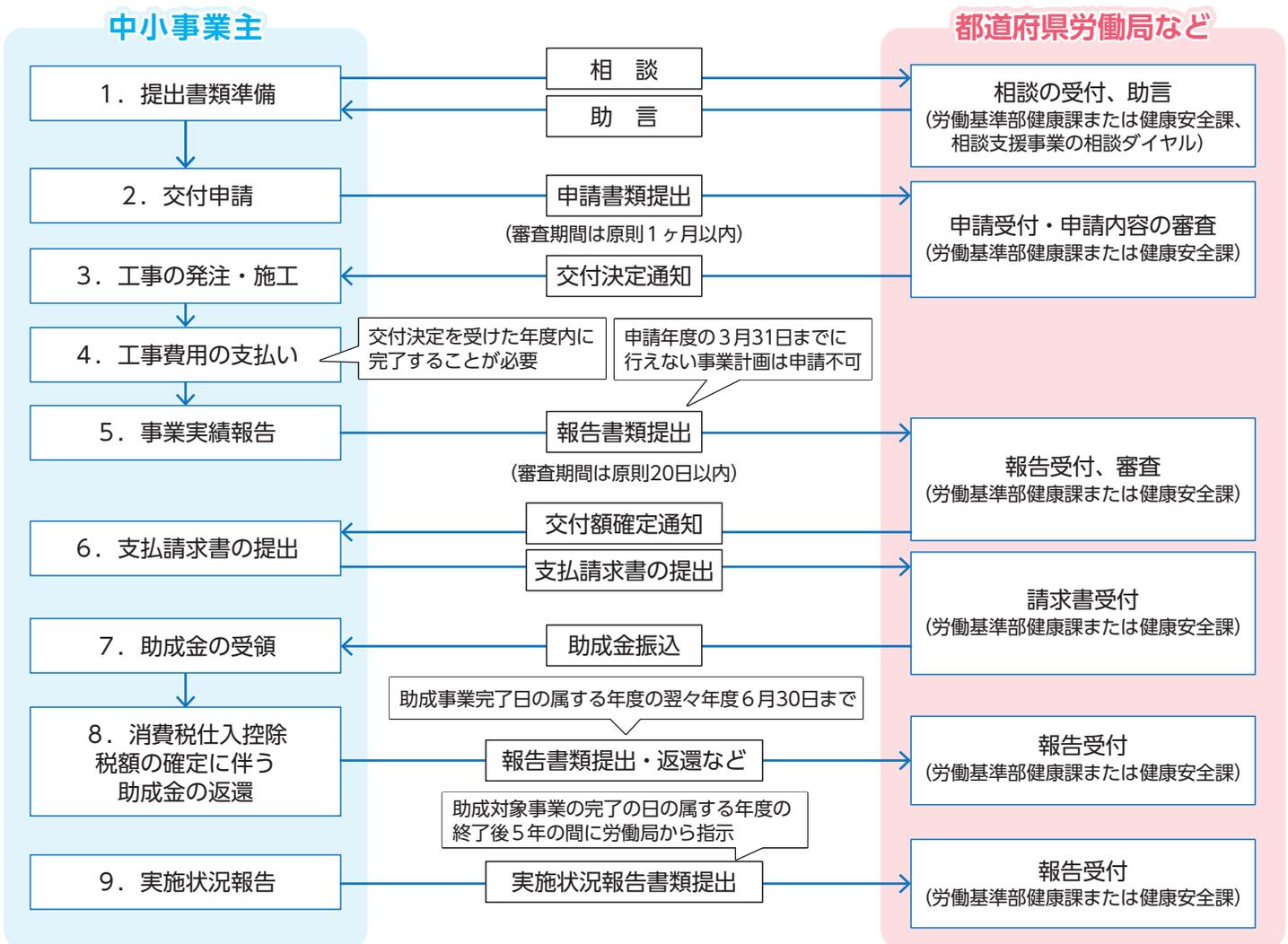
・ **既存特定飲食提供施設(原則、令和2年(2020年)4月1日時点で、現に存する飲食店)における喫煙専用室 または 指定たばこ専用喫煙室**

助成額の上限は100万円です。助成率は2/3、ただし主たる業種が飲食店以外の事業者の場合は1/2です。**今年度の申請の締切は、令和5年1月31日となります。**

助成金申請や相談は京都労働局健康安全課へお問い合わせください

受動喫煙防止対策についての相談ダイヤル(☎050-3537-0777：日本労働安全衛生コンサルタント)もご用意しています

## 申請等手続の流れ(フローチャート)



京都労働局 健康安全課 ☎ 075-241-3216

〒604-0846 京都市中京区両替町通御池上ル金吹町451

## 職場のメンタルヘルス対策をお手伝いします！

京都産業保健総合支援センターでは、事業場におけるメンタルヘルス対策の普及促進を図るため、メンタルヘルス対策に関する訪問支援を専門的に行う「メンタルヘルス対策促進員」を配置し、以下の個別訪問支援サービスを無料でご提供しています。また、精神科医・カウンセラー等への無料相談窓口を開設しています。ぜひご活用ください。

※ご利用には事前予約が必要です。

1. 「こころの健康づくり計画」の策定に関する支援
2. 「職場復帰支援プログラム」の作成に関する支援
3. 管理監督者教育への講師派遣
4. 若年労働者教育への講師派遣
5. ストレスチェック制度導入に関する支援や実施後の職場環境改善等に関する支援

詳しくは     
 「メンタルヘルス対策支援サービス」のバナーからご覧ください

労働者数50人未満の中小規模事業場では、産業医の選任義務がないため、事業者が独自に産業医を確保し、労働者に対する保健指導等の産業保健サービスを提供することが困難な状況にあります。このため、京都府内に7つの「地域産業保健センター」が設置されており、法律で定められた産業保健サービスを無料で提供しています。労働者の健康管理にお役立てください。

(例) 脳・心臓疾患のリスクが高い労働者に対する保健指導、健康診断の結果に基づく医師の意見聴取 等

お問い合わせ先：京都府内の地域産業保健センター

センター名	所在地・電話・FAX	管轄地域	担当者 (コーディネーター) 電話番号
京都上地域産業保健センター	京都市中京区西ノ京東柵尾町 6 (一社) 京都府医師会館 4 階 TEL 075-468-1144 FAX 075-468-1442	上京区、中京区、左京区、 北区、右京区、西京区	080-5952-8477
京都下地域産業保健センター		下京区、南区、東山区、山科区、 長岡京市、向日市、乙訓郡	080-6569-9331
京都南地域産業保健センター		伏見区、宇治市、城陽市、 八幡市、京田辺市、木津川市、 久世郡、綴喜郡、相楽郡	080-5952-8479
中丹地域産業保健センター	福知山市末広町 2-9 交友会館 3 階 (公社) 京都労働基準協会 福知山支部内 TEL・FAX 0773-24-1055	福知山市、綾部市	080-5952-8481
舞鶴地域産業保健センター	舞鶴市大字上安久小字安久谷原 381-2 (公社) 京都労働基準協会 舞鶴支部内 TEL・FAX 0773-77-5755	舞鶴市	080-5952-8480 080-5952-8483
丹後地域産業保健センター	京丹後市峰山町杉谷 868 峰山町織物センター内 (公社) 京都労働基準協会 丹後支部内 TEL・FAX 0772-62-2344	京丹後市、宮津市、与謝郡	080-5952-8485 080-6569-9330
京都中部地域産業保健センター	南丹市園部町新町 49-1 (公社) 京都労働基準協会 園部支部内 TEL・FAX 0771-86-8811	亀岡市、南丹市、船井郡	080-5952-8486 080-5952-8487

京都産業保健総合支援センター ☎ 075-212-2600

〒604-8186 京都市中京区車屋町通御池下ル梅屋町361-1  
アーバンネックス御池ビル東館5階