今日から

できる 協会けんぽの活用術

協会けんぽの取り組みを活用して、従業員の健康づくりを進めましょう！

健康診断 補助あり

働く世代を生活習慣病から守るためにも、年に1度の健診を必ず受診しましょう。

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。

- ポイント1 協会けんぽが健診費用を補助します
- ポイント2 検査項目が充実しています
- ポイント3 健診後のフォローが充実しています

事業所カルテ 無料

健診データと医療データを分析して事業所の健康度を見える化した事業所カルテをご提供します。

「事業所カルテ」では、三重県内の事業所や業種と比較することができ、自社の健康度の強み・弱みが一目瞭然！健康づくりの目標設定や取り組みの評価にご活用ください。

※被保険者数が一定規模未満の場合には健康度カルテ(業態別)になります。

特定保健指導（健康サポート） 無料

「特定保健指導（健康サポート）とは、健診結果から生活習慣病のリスクがある方に保健師や管理栄養士が生活習慣改善をお手伝いする予防のためのサポートです。放置すると大きな病気につながります。

働く世代は特に仕事が優先になり、自分の健康が後回しになりがちです。元気で生き生き働いてもらうためには会社からの後押しが必要です！

特定保健指導は初回面談からスタート！ 2つの方法があります

健診当日、健診機関で受ける

後日、時間を取る必要ナシ!

- **特定保健指導を実施している健診機関**で利用可
- 健診予約の際に「特定保健指導に該当した場合は健診当日に受ける」とお申し出ください

↓

健診終了後　該当者にお声がけします

健診+約20分間のご配慮をお願いします

↓

保健師または管理栄養士が初回面談を行います

後日、事業所で受ける

協会けんぽから該当者のいる事業所へご案内

↓

事業所で日程・場所を調整していただきます

日程調整のご協力をお願いします!!

↓

保健師または管理栄養士が事業所を訪問もしくはWEBで初回面談を行います

※特定保健指導を健診当日に実施している健診機関で利用可

特定保健指導(健康サポート)を実施している健診機関は協会けんぽ三重支部ホームページでご確認ください。

コストをかけずに できることから始めましょう！

〈お問い合わせ先〉

全国健康保険協会 三重支部
協会けんぽ
http://www.kyoukaikenpo.or.jp/

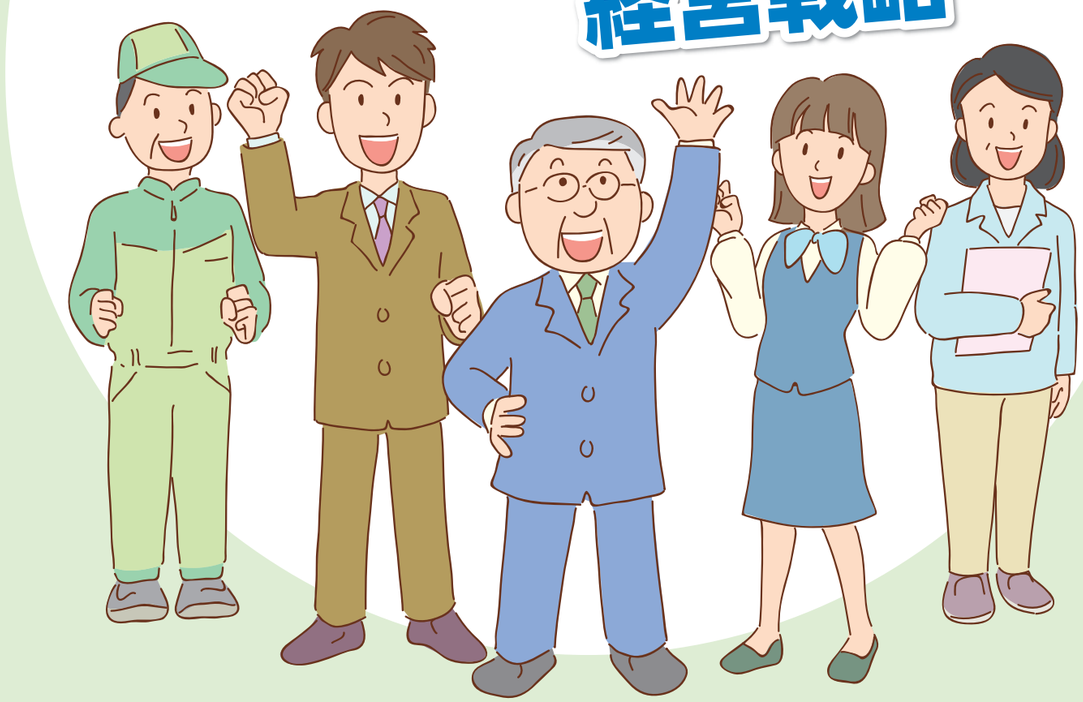
協会けんぽ三重　検索

〒514-1195
三重県津市栄町4-643 津栄町三交ビル
電話 059-225-3317
Fax 059-225-3366

健康事業所宣言2025

健康経営 × 働き方改革

会社が変わる経営戦略



私たちも応援しています

- 三重県
- 三重県商工会議所連合会
- 三重県商工会連合会
- 三重県中小企業団体中央会
- 健康保険組合連合会三重連合会

※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 三重支部
協会けんぽ

健康経営 が中小企業の経営戦略のスタンダードに

あなたの会社、
こんな悩みありませんか?

- 人手不足で、良い人材が確保できない
- 従業員の平均年齢が上がってきている
- 従業員が病欠したとき、業務が回らなくなった

これらの悩みに
「健康経営」と「働き方改革」でアプローチ!

「健康経営」とは?

従業員の健康を重要な経営指標と捉え、健康増進に積極的に取り組む企業スタイル。
従業員と一緒に健康の維持や増進に取り組むことで社内のコミュニケーション向上による活性化やイメージアップ、業績を向上させていく取り組みです。

「働き方改革」とは?

これまでの仕事の進め方や働き方を見直し、生産性向上を図りながら「働きやすい職場環境の実現」を目指すため、業務の効率化等による所定外労働時間の削減、休暇取得の促進などに取り組むことです。
働き方の見直しは、ワーク・ライフ・バランス（仕事と生活の調和）の実現にもつながります。

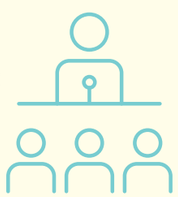
中小企業だからこその強みがあります

- ☑ 意識の共有がしやすい

- ☑ 迅速な取り組みが可能

- ☑ 成功のカギは経営者の強いメッセージ

経営者の思いを従業員に伝え、経営者が先頭に立って取り組むことで、従業員がより健康を意識し、多くの従業員の健康づくりの取り組みにつながります。



働き方改革 としての「健康経営」

少子高齢化で労働人口が減少していく中、中小企業はあらゆる職種で人材不足の状況です。
また、中小企業白書などからも最近の学生は、賃金や知名度よりも、職場環境を重視して就職先を選ぶ傾向がうかがえます。
職場環境を重視するのは、在職中の従業員も同様で、まさに健康経営は働き方改革の具体的な手段といえます。

「健康経営」の取り組みは、好循環をつくります

業績の向上

- 収益性向上・拡大
- 企業競争力の向上
- 事故・不祥事の減少

企業価値の向上

- 社会的信用の向上
- 従業員の創造性の向上
- 企業イメージ・ブランド向上

組織の活性化

- コミュニケーション活性化
- モチベーション向上
- 業務の効率性向上

従業員の自発性が出て、お互いに相談し、仕事を進めることができるようになってきました。

人材の確保・定着

- 求人の応募者増加
- 離職率低下
- 定着率向上

採用活動で問い合わせが増えて、直接的な効果を実感しています。

「健康経営」を通じて経営課題の解決を!

健康事業所宣言は かんたん3ステップです

4~6ページをチェック!

ステップ1
協会けんぽ三重支部から届く事業所カルテ(健康度カルテ(業態別))から自社の健康課題と「健康宣言チェックシート」の取組内容を確認し、エントリーシートに記入のうえ、ご提出ください。

ステップ2
協会けんぽ三重支部から健康宣言書をお送りします。
社内の目立つところに掲示して、従業員の健康づくりに取り組むことを宣言。
経営者が社内外に宣言することで、健康づくりの機運が高まります。

ステップ3
健診受診率100%に取り組むなど、できることから始めましょう。
健康づくりの取り組みは相互に関連するので、他の取り組みへの波及効果も期待できます。

※健康事業所宣言は、協会けんぽ三重支部の加入事業所が対象となります。

取り組みをステップアップさせて

健康経営優良法人認定にチャレンジ

健康事業所宣言を行った法人から、特に優良な健康経営を実践している中小企業等を、経済産業省が制度設計した基準に基づき、日本健康会議が認定します。(原則1年に1回)

健康で企業イメージを高めるチャンスです

健康経営優良法人の認定を受けると…

- 健康経営に取り組む優良な法人として積極的に公表
- 求職者、取引先、金融機関などからの社会的評価
- 企業イメージ向上 業績アップ など

詳しくは経済産業省ホームページをご覧ください。 経済産業省　健康経営優良法人 検索

チェックしてわかる

健康宣言チェックシート

現在実施している取組、これから実施する取組をチェックしましょう

重点必須項目(健康づくりの基盤)　必ず取り組みましょう

□ 取組番号1
従業員(被保険者)が健診を100%受診する
具体的な取組
- 会社の業務命令として日程(業務時間中)を決定し、受診する
- 上司と部下が相談の上、各自の日程を決定し、受診する

□ 取組番号2
協会けんぽの特定保健指導を受ける機会を提供し、実施率を50%以上にする
具体的な取組
- 特定保健指導を受けるための勤務シフトの時間調整
- 特定保健指導を受けるための場所(会議室等)の提供
- 健診日の当日に特定保健指導を受けられるよう出勤時間等の配慮

※実施率50%以上の事業所は前年度以上の実施率を目指してください。

健康課題の把握と対策の検討　取組番号3~4の目標は1つ以上

□ 取組番号3
医療機関への受診勧奨や、がん検診等の受診勧奨を行う
具体的な取組
- 健診の結果、精密検査や治療が必要と判定された従業員への受診勧奨
- がん検診等、任意健診の費用補助

□ 取組番号4
労働者50人未満の事業場においても、ストレスチェックを実施する
具体的な取組
- 厚生労働省推奨の職業性ストレス簡易調査票(57項目)を用いて、全従業員を対象にストレスチェックを実施している

労働者50人以上の事業所は必須
労働者50人以上の事業場においては、ストレスチェックを実施する
- 「労働安全衛生法」で労働者が50人以上の事業場では、ストレスチェックの実施義務が定められています。(第66条の10)

健康経営実践の土台づくり　取組番号5~8の目標は1つ以上

□ 取組番号5
管理職または一般従業員に健康教育の機会を提供する
具体的な取組
- 従業員向け禁煙セミナー
- 外部講師による食生活改善講座
- 回覧による健康課題の周知(感染症予防等)

□ 取組番号6
適切な働き方の実現に向けた取り組みを行う
具体的な取組
- 定時消灯日・退出日(ノー残業デー等)の設定
- 超過勤務時間の削減を管理職の評価項目に設定
- 年次有給休暇の目標設定

□ 取組番号7
職場・従業員間のコミュニケーション促進に向けた取り組みを行う
具体的な取組
- 上司と部下が気軽に話し合える定期面談やミーティングの実施
- お互いにありがとうを伝える「サンクスカード」の実施
- 社内イベントとして地域清掃やボランティア、地域の祭りへの参加

□ 取組番号8
病気の治療と仕事の両立を支援する取り組みを行う
具体的な取組
- 傷病をかかえる従業員向けの社内相談窓口の設置
- 対象者の支援のために関係者が会議を行い、作業内容等の見直しを実施
- 入院治療や通院のために、年次休暇とは別に休暇を取得できる制度を整える

健康づくりに関する具体的対策　取組番号9～16の目標は4つ以上

取組番号9　食生活の改善に向けた取り組みを行う

具体的な取組
- 健康に配慮した仕出し弁当の利用促進
- 社員食堂における栄養素やカロリー情報の表示、健康メニューの提供
- 自動販売機の飲料の内容を無糖・低カロリーのものに変更
- 適切な飲酒量を社内報等で表示、休肝日の設定を呼びかけ

取組番号10　職場における運動機会を提供する

具体的な取組
- 歩数計の配付やアプリを使った運動奨励活動の実施
- スポーツイベントに参加
- 日々のラジオ体操の実施
- ストレッチの実施やクラブ活動の促進

取組番号11　働く女性の健康保持・増進に向けた取り組みを行う

具体的な取組
- 婦人科健診・検診を受けやすい環境の整備
- 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
- 妊娠中の従業員に対する業務上の配慮（健診・休憩時間の確保等）

取組番号12　長時間労働者への対応に関する取り組みを行う

具体的な取組
- 命令時間以降残っていた従業員には、管理職が必ず早期帰宅の呼びかけを実施する
- 超過勤務が一定時間を超えた従業員に上司による本人面談
- 退勤から出勤まで最低8時間の勤務時間のインターバルを取る

取組番号13　メンタルヘルス不調の予防、不調者への対応に関する取り組みを行う

具体的な取組
- メンタルヘルスに関する社内や社外（外部）の相談窓口の設置
- メンタルヘルス不調者の復帰に向けた「短時間勤務」「試し出勤」「リハビリ勤務」等の制度整備
- 治療に配慮した「時間単位年次休暇」「時差出勤」「在宅勤務」などの制度整備

取組番号14　感染症予防に向けた取り組みを行う

具体的な取組
- 風しんやインフルエンザ等の予防接種の費用負担
- 予防接種の実施場所の提供
- アルコール消毒液の設置やマスクの配付
- 感染症を発症した者への特別休暇制度による感染拡大予防

取組番号15　喫煙率低下に向けた取り組みを行う

具体的な取組
- たばこの健康影響についての教育・研修の実施
- 禁煙外来治療費の補助
- 禁煙・禁煙継続を促す「禁煙月間」「禁煙デー」等の社内イベントを実施

取組番号16　自治体の健康ポイントなどのインセンティブを提供する

具体的な取組
- 自治体の健康ポイント制度（三重とこわか健康マイレージ等）を活用した健康づくりの機会を提供
- 自治体のウォーキングイベントや健康づくり講座への参加

経営理念・組織体制等の必須項目　取組番号17～23は全部取り組みましょう

取組番号17　経営者（事業主）自身が健診を受診する

- 「労働安全衛生法」で事業主には実施義務が、労働者には受診義務が定められています。（第66条）
健診受診率を向上させるためにも、まずは経営者（事業主）自身が率先して健診を受診しましょう。

取組番号18　健康づくりの担当者を設置する

- 組織全体に取り組みを展開するために、各事業所に健康づくり担当者を置きましょう。

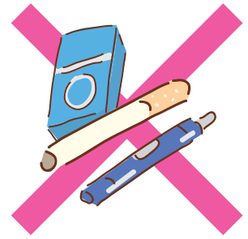
取組番号19　労働安全衛生法に基づく定期健康診断を実施した場合、40歳以上の健診データ提供の同意書を提出する

- 健康・医療情報の分析を通じた効果的・効率的な保健事業を推進できるようにするため、健診データの提供を行いましょう。（生活習慣病予防健診を受けた場合には、データ提供は不要です）

※事業主が保険者に健診結果を提供することは「高齢者の医療の確保に関する法律」に規定されており、事業主が責任を問われることはありません。

取組番号20　従業員の家族（40歳以上の被扶養者）に健診受診を呼びかけ、受診率を50%以上にする。

具体的な取組
- 従業員を通じて受診を呼びかける
- 受診方法や受診可能医療機関の案内



取組番号21　受動喫煙対策に向けた取り組みを行う

具体的な取組
- すべての事業場において、敷地内禁煙、屋内完全禁煙
- 喫煙室内以外の禁煙を実施

取組番号22　健康経営の具体的な推進計画を策定する

具体的な取組
- 自社の従業員の健康課題を把握
- その課題に対して具体的な計画や数値目標を設定
- 計画を実行するにあたり実施主体・責任担当者を設置
- 目標の期限や達成スケジュールを設定

取組番号23　健康経営の取り組みに対する評価・改善を行う

具体的な取組
- 健康経営の取り組みの実施結果を確認し、過去の取り組み結果や他企業の事例と比較する
- 評価をもとに、社内での取り組みの見直しや、次の取り組みを検討する
- 他社の成功事例等を収集する

継続して実践する項目　1つ以上

- 運動習慣
- 食生活の改善
- 禁煙
- 心の健康づくり
- 飲酒量の改善

チェックできたら、エントリーシートを記入して宣言!

取り組み項目の達成を目指してがんばりましょう!