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、健康経営を進めましょう！

お得 健康診断

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。

協会けんぽの健診は

- ポイント1 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

無料 事業所カルテ

健診データと医療データを分析して会社の健康度を見える化した事業所健康度診断書（事業所カルテ）をご提供します。

「事業所健康度診断書」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ご提供できないことがあります。

無料 特定保健指導

生活習慣病になるリスクが高いと判定された方へ、保健師・管理栄養士による健康相談（特定保健指導）を無料で実施しています。

一人ひとりの生活スタイルをお伺いしながら目標をたて、その方に寄り添ったサポートをしていきます。

健康管理のプロである保健師が…
日ごろ気になっているカラダやこころのこと、病気のことなど様々な疑問にお答えしながら、生活習慣病を予防するためのポイントをお伝えします。

食のプロである管理栄養士が…
食生活の面から生活習慣病予防をサポートします。食事を美味しくバランスアップするための工夫をわかりやすくお伝えします。

健診を受診した当日に健康相談を受けることができる健診機関もありますので、ぜひご利用ください。

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

https://www.kyoukaikenpo.or.jp/　協会けんぽ三重　検索

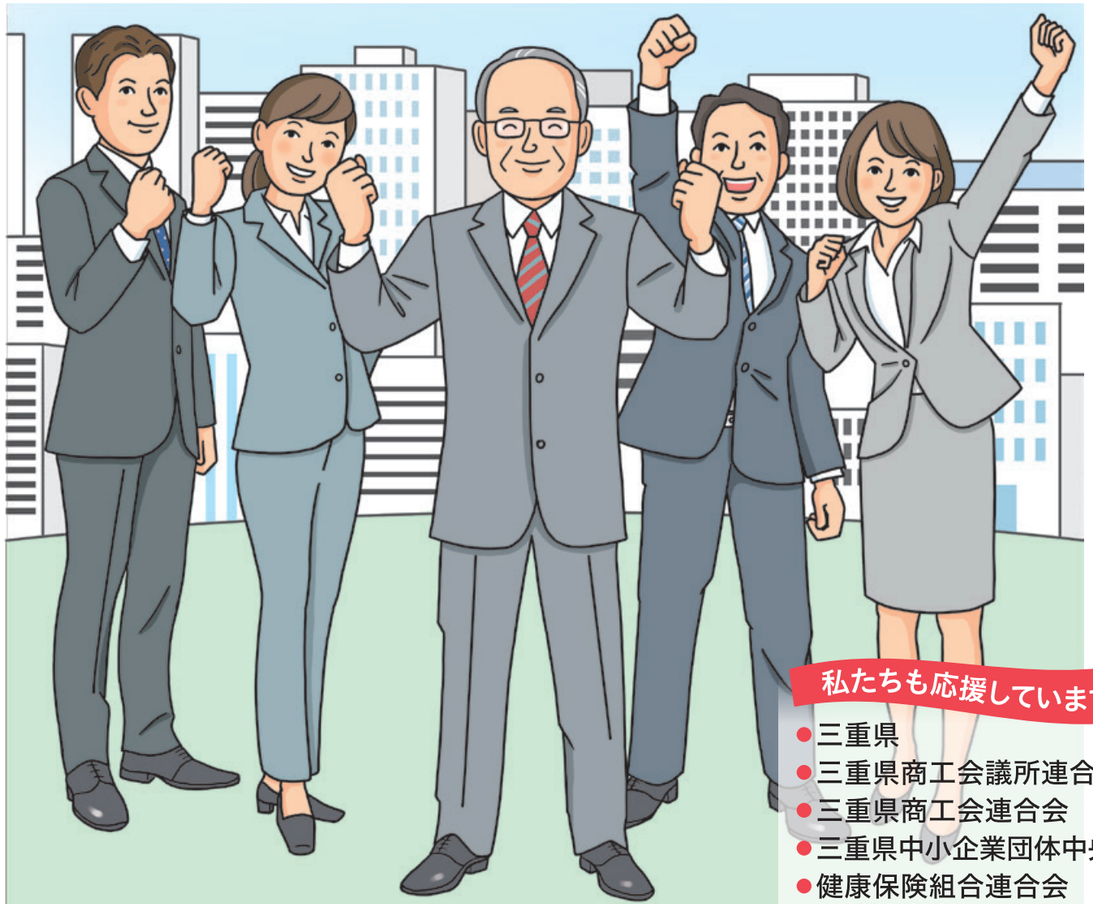
〒514-1195　三重県津市栄町4-255
津栄町三交ビル

電話 059-225-3317
Fax 059-225-3366

健康事業所宣言2020

健康経営® × 働き方改革

会社が変わる　経営戦略



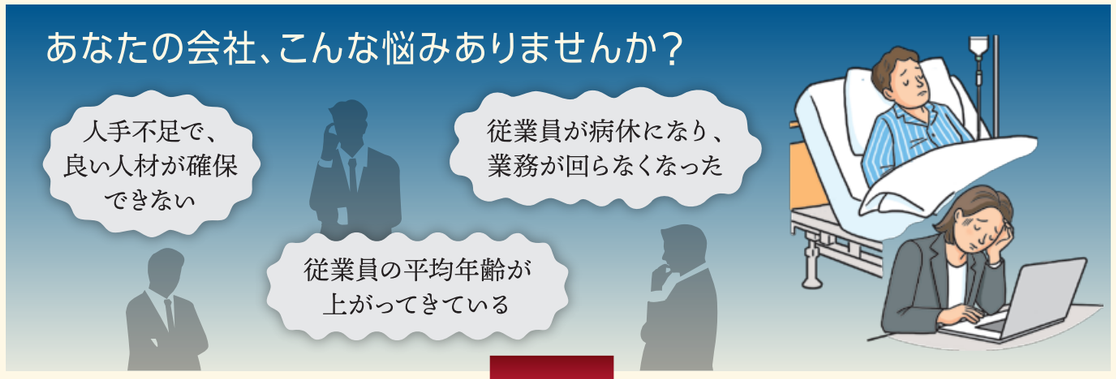
私たちも応援しています

- 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、特定非営利活動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

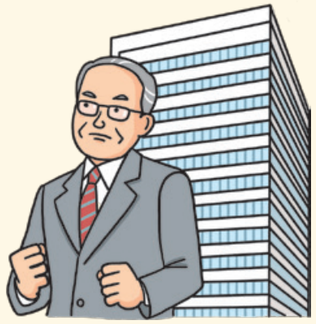


これらの悩みに

「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なか、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

ステップ①

「健康度チェックシート」で会社で取り組んでいる内容を確認し、
協会けんぽ三重支部にエントリーシートをご提出ください。

4～6ページをチェック

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、健康づくりの気運が高まります。

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に加入する事業所が対象となります。

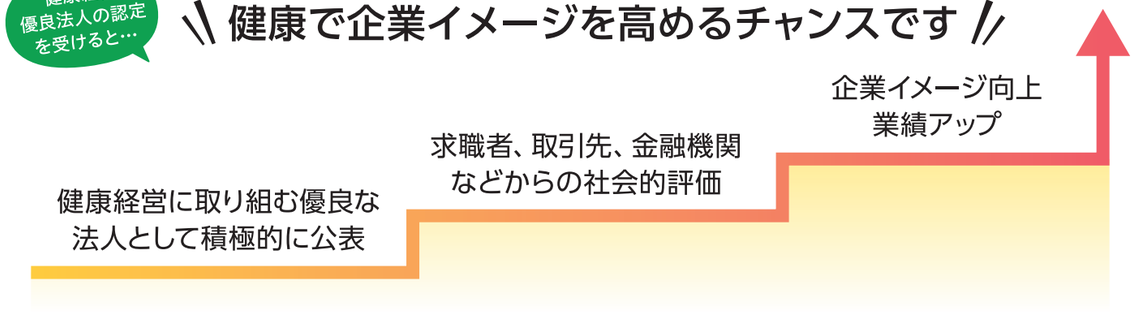
取り組みをステップアップさせて
健康経営優良法人認定にチャレンジ

「健康経営優良法人認定制度」
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)

健康経営優良法人
Health and productivity

健康経営優良法人の認定を受けると…

＼＼ 健康で企業イメージを高めるチャンスです ／／



詳しくは経済産業省ホームページをご覧ください 健康経営優良法人 検索

チェックしてわかる

健康度チェックシート

まずは健康づくりの取組状況をチェックしましょう

健康課題の把握と対策　取組番号1～4の目標は2つ以上

☐ 取組番号 1 **従業員が定期健康診断を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 **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
- 定期健康診断の結果、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 3 **労働者が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

☐ 取組番号 4 **健康増進・過重労働防止等に向けて、具体的な目標を設定する**

具体的な取組
- 自社の健康課題を把握し、その改善に向けた目標を社内で話し合って決めている
- 目標の達成に向けて担当部署を決めて取り組んでいる

健康経営の土台づくり　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
- 保険者が派遣する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
- 年次有給休暇取得に関する目標設定

☐ 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
- 家族同伴の社内運動会
- 社内イベントによる日々のコミュニケーション増加

☐ 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ている

健康経営の実践　取組番号9〜16の目標は3つ以上

☐ 取組番号 9　協会けんぽの特定保健指導を受ける機会を提供する

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認定（時間の配慮）

☐ 取組番号 10　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
- 朝食をとらない従業員へ栄養バランスを考慮した朝食の提供

☐ 取組番号 11　職場における運動機会を提供する

具体的な取組
- 徒歩や自転車での通勤環境の整備　● 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
- アプリ・歩数計等の機器、運動施設利用料の費用負担

☐ 取組番号 12　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 13　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布

☐ 取組番号 14　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
- 超過勤務が一定時間を超えた従業員に対する上司による面談を実施
- 退勤から出勤まで最低8時間の勤務間のインターバルを取得

☐ 取組番号 15　メンタルヘルス不調者への対応に関する取り組みを行う

具体的な取組
- 対象者の復帰時は医師の意見を聞いて、適宜状況に合わせた支援（短時間勤務、業務制限等）
- 社内や社外（外部）の相談窓口の利用を促進

☐ 取組番号 16　従業員の健康ポイントなどのインセンティブを付与している

具体的な取組
- 三重とこわか健康マイレージ事業を活用した健康知識の向上や運動機会の提供
- 会社独自に従業員の健康づくりの取り組みを評価するポイント制度を導入

必須の取り組み　取組番号17〜21は全部取り組みましょう

☐ 取組番号 17　定期健康診断を実施するとともに、経営者（事業主）自身が受診する

「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、各事業場に健康づくり担当者を置きましょう。

☐ 取組番号 19　（該当する場合のみ）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）

☐ 取組番号 20　協会けんぽの生活習慣病予防健診を受ける または、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、協会けんぽに健診データを提供しましょう。

※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 21　受動喫煙対策に向けた取り組みを行う

- 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

チェックできたら、エントリーシートを記入して宣言！
簡単にできることから取り組みを増やしていきましょう