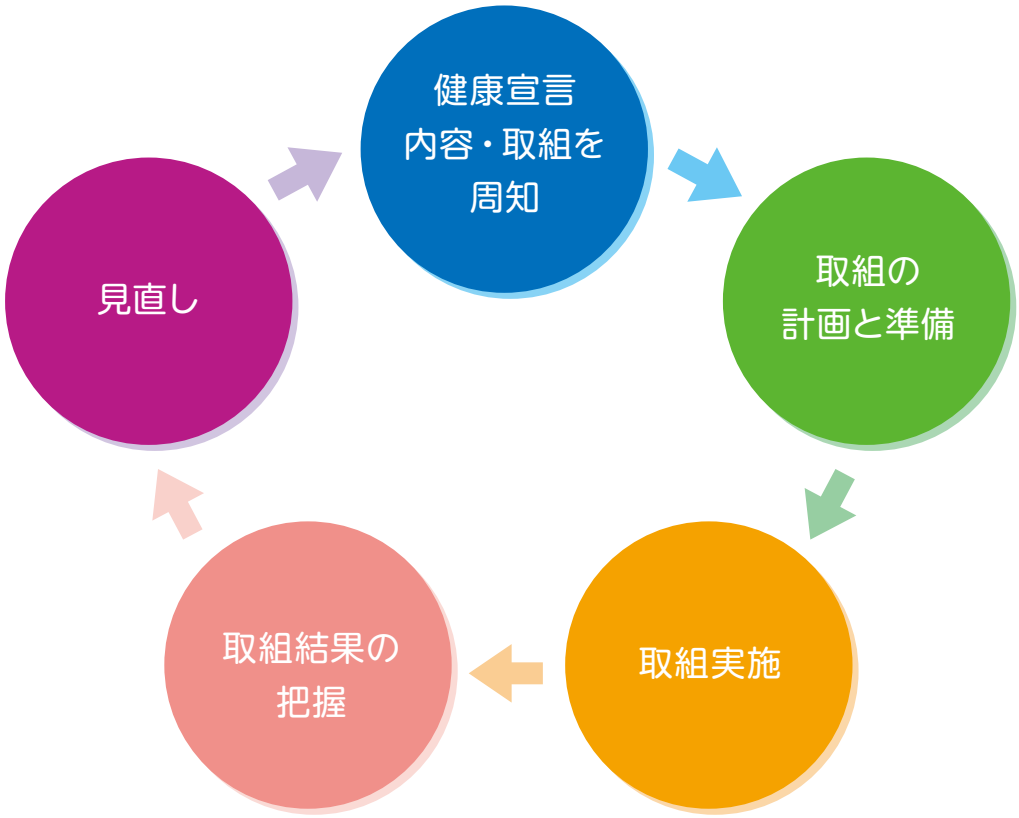
健康事業所宣言した後は

回そう！健康経営のPDCA



健康事業所宣言した後は、協会けんぽ三重支部から健康づくりに役立つ情報誌を年に4回、季節ごとにお送りしますので社内でご活用ください。年度末には最新の事業所カルテ等をお送りします。取り組んだ結果や社員の健診結果などを確認し、必要に応じて翌年度に取り組む項目や内容を見直すなど、健康づくりのPDCAを毎年回していきましょう。

※取組項目を変更する場合のみ、協会けんぽまで報告をお願いします。

タイムリーな健康情報を
定期的に入手できます！

協会けんぽのサポート

さらに充実、一歩先へ！

協会けんぽの健康づくり事業

サポート1 生活習慣病予防健診

35歳以上の被保険者様のために協会けんぽがご用意している健診です。

おすすめ理由① 定期健康診断より内容が充実

協会けんぽの生活習慣病予防健診は、

- 血圧測定
- 血液検査
- 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
- 尿検査

▶ メタボリックシンドローム とともに

5大がん 肺 胃 大腸 子宮 乳房 までカバー！

※子宮頸がん検診、乳がん検診は、別途自己負担が必要です。

※メタボリックシンドロームとは、お腹まわりに内臓脂肪がたまることで悪玉のホルモンが分泌され、高血圧・高血糖・脂質異常等が起こり、生活習慣病になりやすくなっている状態のことです。

おすすめ理由② 協会けんぽからの補助あり

生活習慣病予防健診等の 自己負担の軽減

令和５年４月スタート！

一般健診
対象：35歳～74歳の被保険者（ご本人）

軽減前 最高 7,169円 → 軽減後 最高 5,282円

令和５年度に補助額が拡大しました。19,000円相当の健診が自己負担5,282円程度で受けられます。

70%

受診者は毎年増加し、令和４年度では対象者の約70％にご利用いただいています。健診結果は健診機関から協会けんぽへ直接提供されるため、特定保健指導などの案内が速やかに届くというメリットも！ 三重県内では43機関で受診できます。

サポート2 健康サポート（特定保健指導）

40歳以上の加入者のために協会けんぽがご用意している健康サポートです。保健師や管理栄養士が健診結果を一緒に確認し、専門家の目からまずは健康状態をしっかりチェック。スモールチェンジでよいので生活習慣改善につながる取組を実践しましょう。

健康サポート（特定保健指導）の対象者について

健診を受けた40歳以上の方のうち

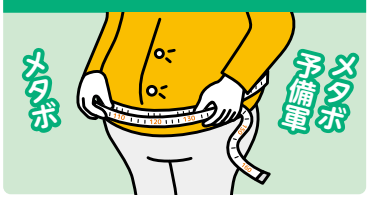
腹囲	男性 85cm以上 女性 90cm以上
or	
BMI	25以上

以下の追加リスクが1つ以上ある方

さらに ＋ 血圧 / 血糖 / 脂質 / 喫煙

喫煙については、血圧、血糖、脂質のリスクが1つ以上の場合のみ追加

▶ 特定保健指導対象者に該当 40歳～74歳までの方



健康サポート（特定保健指導）の内容について

特定保健指導では対象者の健康に向けて目標と行動計画をサポートします！
健康や生活習慣を見直す良い機会です。

STEP 1 目標と行動計画の設定
20~30分の初回面談

ライフスタイルや体の状態に合わせて、運動や食事、喫煙、飲酒等の生活習慣の改善に向けた取組を個別具体的に提案。健康に向けた目標と行動計画を一人一人に寄り添って一緒に考えます。

STEP 2 3~6ヵ月チャレンジ
行動計画の実践

STEP1で考えた具体的な行動計画を実践。保健師または管理栄養士が応援します。

STEP 3 目標達成度のチェック

減量等、目標を達成できたかの確認を行うとともに、引き続きの健康づくりについての取組をアドバイスします。

健康サポート（特定保健指導）の利用方法

健診機関で健診当日に受ける

健診当日に特定保健指導の初回面談が受けられる健診機関が増えています。ぜひご利用ください。

後日、事業所で受ける

健診後、事業所様宛に特定保健指導の案内が届きます。日程を調整のうえ、ご利用ください。

本人任せにしない

人は自分の大切な健康のことなのに、つい先延ばしにしたり、大したことはないだろうと軽視しがちです。働き盛りの従業員様であれば、仕事や家庭を優先し、その傾向は顕著にあらわれます。特定保健指導の対象者には事業主様、担当者様が積極的に関与して初回面談を受けさせてください。従業員の健康は会社が守る。それが健康経営です。

三重とこわか健康経営カンパニー

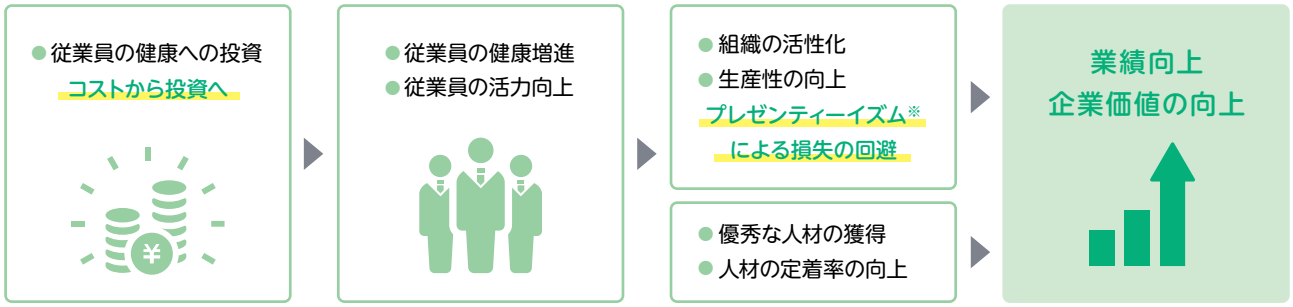
（ホワイトみえ）認定制度

目的

「三重とこわか健康経営カンパニー（ホワイトみえ）」認定制度は、多くの人が一日の大半を過ごす職場での健康づくりに取り組むため、企業における主体的な健康経営の取組を「見える化」して、さらなる取組を促進する仕組みです。

健康経営とは

健康経営とは、従業員の健康保持・増進の取組が、将来的に収益性等を高める投資であるとの考えのもと、健康管理を経営的視点から考え、戦略的に実践することです。

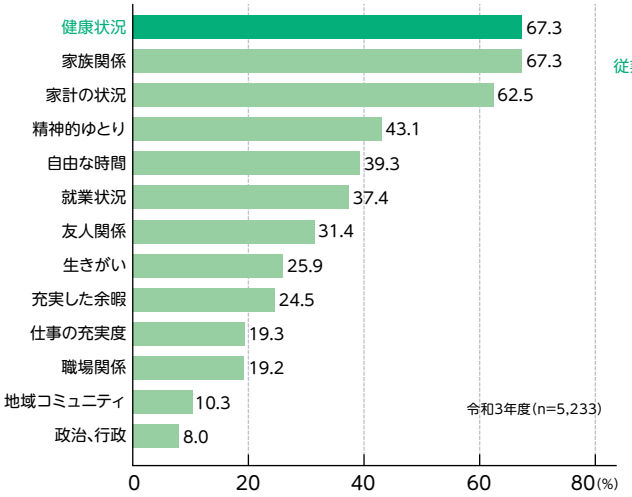


※プレゼンティーイズム：何らかの疾患や症状を抱えながら出勤し、業務遂行能力や生産性が低下している状態。

三重県が健康経営（健康づくり）に取り組む理由

幸福を判断する際に重視する項目

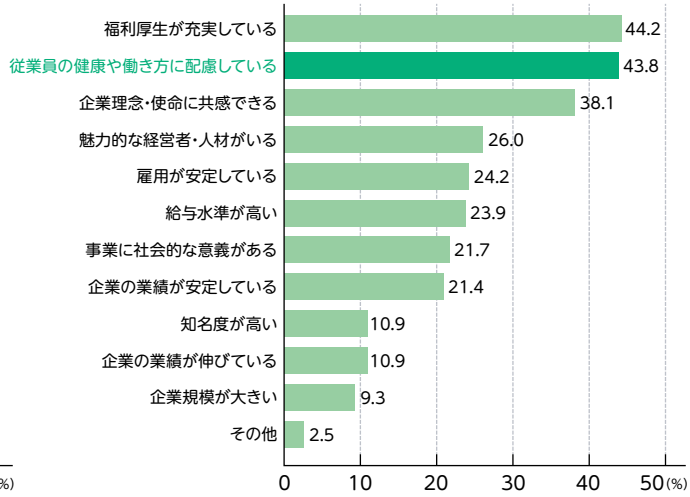
三重県「第11回みえ県民意識調査」（単位：%）



県民の皆さんは幸福を判断する際に
健康状況を最も重視している

大学生が就職で重視する条件

平成28年度経済産業省アンケート調査を加工して作成（単位：%）



就活生が企業を選ぶ際に重視するのは
企業が従業員の健康や働き方に配慮をしているかどうか

認定対象

三重県内に所在する事業所または店舗等

認定までの流れ

目標設定 3月末まで	取 組	実績報告 5月末まで	認 定
事業所等は 目標を記入した 申込書※1を提出※2	事業所等は 健康づくりに取り組む 評価項目、認定要件は 三重県ホームページ等をご覧ください。	前年度取組の 実績報告書を 提出※2※3	県は 認定要件の充足を 確認し認定を行う

※1. 協会けんぽ三重支部加入事業所は、健康事業所宣言の「エントリーシート」。これまでに本制度への申し込みをしたことがある事業所等は提出不要。
※2. 協会けんぽ三重支部加入事業所は協会けんぽ三重支部を通じて、それ以外は事業所等が所在する地域を管轄する県保健所・四日市市を通じて、県（健康推進課）に提出。
※3. 電子申請の場合、協会けんぽ三重支部や保健所等を経由せず、県（健康推進課）で直接受け付けます。

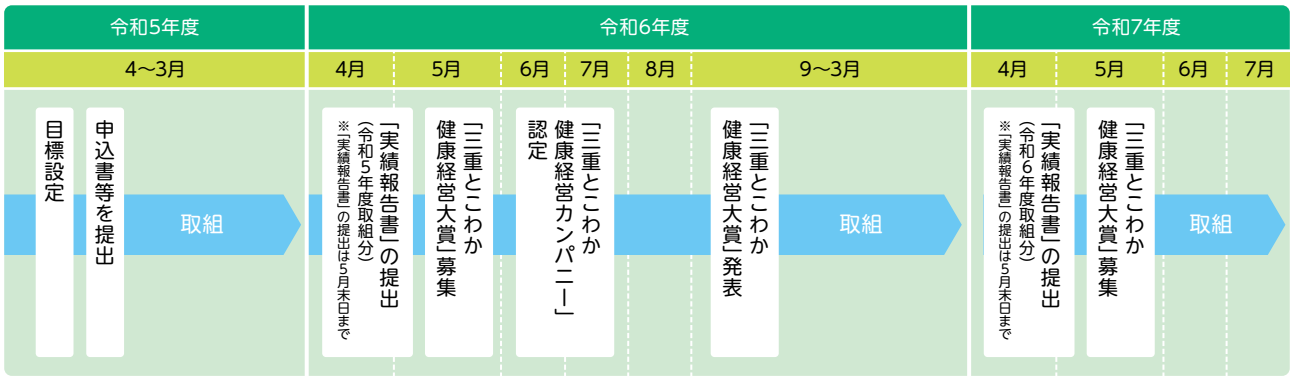
認定制度の特徴

- 「見える化」シートの作成により、目標と実績が明確になることで、PDCAサイクルが回り、健康経営の取組が促進します。
- 評価項目は、経済産業省・日本健康会議の健康経営優良法人認定制度（中小規模法人部門）に準拠しているので、健康経営優良法人へのステップアップに活用できます。
- 三重とこわか健康マイレージ事業「取組協力事業所」や、がん対策等、他の制度に対応しています。

認定のメリット

- 県ホームページにおいて認定企業名を公表します。
- 認定を受けた証として認定証を交付するとともに、名刺やホームページ等にご活用いただける認定マークを提供します。
- 特に優れていると認められる取組に対する表彰制度「三重とこわか健康経営大賞」へ応募できます。
- 「健康経営を加速させる健康づくりの取組」に要する経費の一部を助成する「三重とこわか健康経営促進補助金」を活用できます。

スケジュール



お問い合わせ 三重県医療保健部健康推進課
TEL 059-224-2294 FAX 059-224-2340 E-MAIL kenkot@pref.mie.lg.jp
https://www.pref.mie.lg.jp/KENKOT/HP/index.htm

様式ダウンロード▶
三重県 健康経営

協会けんぽ三重支部の協定先自治体

使おう！地元の健康サポート

菰野町

地元の健康サポート「菰野町」

菰野町では町民のみなさんが「住み慣れた町で最後まで自分らしい生活を送る」ことを目指し健康づくりを推進しています。今回は、重点事業である「がん検診の推進」について紹介します。がんは全死因の1位、部位別死亡率では大腸がんが、女性1位、男性2位と高くなっています。当町では特に男性の死亡比が、三重県平均より高い状況にあります。がん検診受診率については、県平均程度であり受診率向上の取組みの必要性を感じています。今年度より、行動科学やナッジ理論を活用した勧奨ハガキを作成し、大腸がん検診未受診者への通知を行っています。また、協会けんぽの特定健診と町がん検診の同時実施、検診期間の延長や土日の検診実施をすることで、受診しやすい体制を整えています。今後も、地域の団体や企業と連携を図り時代に即した健康づくり施策を推進したいと考えています。

お問い合わせ先　菰野町役場健康福祉課　TEL 059-391-1126

津市

お得に受けよう 津市がん検診！

「忙しいから」「時間がないから」とがん検診の受診が後回しになっていませんか？
受診券を使用すると自己負担金は、検診費用の4割程度で受けられます。
がんは、定期的な検診受診による早期発見がカギ！
津市で実施しているがん検診は、津市に住民票のある女性は20歳以上、男性は40歳以上が対象です。（自覚症状のある人は対象ではありません。）

津市の受診券入り封筒はピンク色

お問い合わせ先　津市 健康づくり課　TEL 059-229-3310

名張市

名張市では、地域やボランティア等に協力いただきながら健康づくりに取り組んでいます。地域で実施する教室では、体成分・骨密度・内臓脂肪を測定し、自身の体の状態を数値でとらえ、生活習慣病予防のために、食生活の改善や運動習慣の定着につなげています。また、企業と連携した健康づくりにも取り組んでおり、がん検診等の健康情報の提供や、従業員を対象にした生活習慣病予防等の健康講座の開催、生活習慣改善についての個別相談等も実施しています。働く世代を対象としたがん検診の受診促進や生活習慣病の発症予防のための取組について、いつでもご相談ください。

お問い合わせ先　名張市健康・子育て支援室　TEL 0595-63-6970

伊勢市

伊勢市健康マイレージ

楽しく続けて健康とお楽しみをゲット！

伊勢市
在住・通勤・通学
の方対象

1 健康づくりに取り組んでポイントを貯めよう！
『伊勢の元気人チャレンジ記録シート』にそって取り組み、ポイントを貯めよう。

2 50ポイント貯まったら申請し“三重とこわか健康応援カード”をもらおう！
シートに必要事項を記入し健康課へ提出（郵送可）。

3 マイレージ特典協力店でカードを提示し、特典を受けよう！
県内協力店で1年間特典を受けることができます。

詳しくはこちら▶
「伊勢の元気人チャレンジ記録シート」を
ダウンロードできます

伊勢市公式LINE
アカウントを友達登録
メニュー内「健康づくり」
→「健康マイレージ」

お問い合わせ先　伊勢市健康課　TEL 0596-27-2435

亀山市

アプリdeウェルネス推進事業

平成30年度から取り組んできた「かめやま健康マイレージ」を、スマホの健康活動支援アプリを活用する事業へとリニューアルし、より幅広い世代が手軽に参加できる環境を構築することで主体的な健康づくりを推進することを目的にアプリdeウェルネス推進事業を令和5年9月より開始しました。令和5年度は個人の健康活動を支援する取組みが中心ですが、令和6年度以降はこのアプリを活用し、中小企業及び小規模企業の事業者を支援することで健康経営の拡大を図り、「三重とこわか健康経営カンパニー（ホワイトみえ）」の認定を目指した制度を開始する予定です。

お問い合わせ先　亀山市健康福祉部健康政策課健康都市推進グループ　TEL 0595-98-5001

健康経営に関する協力団体

全国健康保険協会（協会けんぽ）三重支部は、事業所への「健康事業所宣言」事業の普及推進に関し、相互に協力及び連携することについて下記の事業者と覚書を締結しております。健康事業所宣言に関するご案内や健康づくりのサポートなどを通じ、事業所様、加入者様の健康増進に貢献していきます。

アクサ生命保険株式会社　四日市支社	明治安田生命保険相互会社　津支社
三井住友海上火災保険株式会社　三重支店	AIG損害保険株式会社　三重支店
住友生命保険相互会社　三重支社	大同生命保険株式会社
東京海上日動火災保険株式会社　三重支店	三井住友海上あいおい生命保険株式会社　三重生保支社
大塚製薬株式会社　名古屋支店	SOMPOひまわり生命保険株式会社　中部統括部三重支社

※事業者によりサポート内容は異なります。（令和5年9月30日現在）

三重産業保健総合支援センターの紹介

使おう！さんぽセンター

独立行政法人 労働者健康安全機構「三重産業保健総合支援センター」と「各 地域産業保健センター」ご利用のお知らせ

さんぽセンター（産業保健総合支援センター）ってどんなところ？

皆様は「産業保健総合支援センター」（通称「さんぽセンター」）をご存じでしょうか？ さんぽセンターは全国47か所にあり、三重さんぽセンターは、津市の三重県医師会館５階にございます。さんぽセンターは厚生労働省が所管する「独立行政法人 労働者健康安全機構」の運営する公的な機関です。労働保険料が財源であり、**産業保健に関する研修や相談等を無料で実施しています。**社員の健康管理に携わる方（事業主・人事労務担当・衛生管理者・産業医・看護職等）ならどなたでもご利用いただけます。また、地域窓口として、概ね労働基準監督署管轄区域毎に地域産業保健センター（通称「地さんぽ」）を設置しています。地さんぽでは労働者50人未満の産業医の選任義務のない小規模事業場を対象として労働安全衛生法で定められた保健指導等の産業保健サービスを提供しています。

さんぽセンターで使える、主なサービス内容は？（事業規模の制限なし）

健康経営を目指して快適職場づくりに取り組みたい

病気になっても、安心して働ける職場づくりの一環として、社内研修をしたいのですが…

セルフケア研修等の社内研修をしたいのですが…

がんなどの病気治療を続けながら働いている社員への配慮について、助言を得たいのですが…

メンタルヘルス対策
（訪問による研修・実地相談）

専門家が訪問し、自社内で研修を実施できるサービスのほか、心の健康づくり計画の作成等の実地相談も行えます。

ご用命が多い研修テーマ等

- 管理監督者教育・若年労働者教育の研修
- メンタル不調者への対応について
- 休職中の労働者の復職支援の流れ
- ストレスチェック導入の留意点　など

社員教育研修や、社内規定の整備の一環としてご利用いただいております。

治療と仕事の両立支援対策
（訪問による研修・実地相談・個別調整支援）

専門家が訪問し、自社内で研修を実施できるサービスのほか、労働者が治療を受けながら仕事を続けるための会社・主治医・労働者との個別調整も行えます。

ご用命が多い研修テーマ等

- がんなど病気治療を続けながら働いている人への具体的な配慮について
- 社内規定の活用や見直しサポート　など

現在、対象者がいない事業場からも、社内規定の整備の一環としてご利用いただいております。

専門的研修・相談

さんぽセンター内にて実施する研修・相談サービスです。研修カリキュラムは、ホームページでご確認ください。

産業保健に関する情報提供・広報啓発

メールマガジンを発行しています。ご登録いただくと、話題の産業保健情報をお届けできます。是非ご登録ください。

さんぽセンターのサービスを利用するには、どうしたらいいの？

三重さんぽセンターのホームページからお申込みいただけます。

（例）訪問による研修のお申し込みの場合

TOPページ ▶ メンタルヘルス対策申し込み or 治療と仕事の両立支援相談申し込み ▶ 支援申し込みフォーム ▶ 相談・支援申し込みフォーム

又は、こちらから

地さんぽで使える、主なサービス内容は？（50人未満の事業場限定）

健康診断結果に関する医師からの意見聴取

健康診断で異常があった労働者に関して、具体的な対応策（就業上の措置）について、事業主が産業医から意見を聴くことができます。（労働安全衛生法第66条の4）

長時間労働者や高ストレス者に対する面接指導

長時間労働者やストレスチェックに係る高ストレス者が直接面接を受け、産業医に必要な指導を受けること等ができます。（労働安全衛生法第66条の8、10等）

個別訪問による産業保健指導の実施

医師、保健師または労働衛生工学の専門家が事業場を訪問し、作業環境管理、作業管理、メンタルヘルス対策等の健康管理の状況を踏まえ、総合的な助言・指導を行います。

地さんぽのサービスを利用するには、どうしたらいいの？

ご利用には事前の申込みが必要です。申込書類はこちらから入手できます。
詳細は事業場所在地の各地さんぽコーディネーターへお問合せください。 ▶▶▶

センター名	対象地域	住 所	TEL ／ FAX	営業日
桑名	桑名市・いなべ市・桑名郡・員弁郡	桑名市東方尾弓田3038 桑名医師会健康福祉センター２階	TEL. 0594-25-3481 FAX. 同上	（火・水・木）
四日市	四日市市・三重郡	四日市市西新地14-20 四日市医師会館内	TEL. 080-9370-2042 FAX. 059-352-8050	（火・水・木）
鈴鹿・亀山	鈴鹿市・亀山市	鈴鹿市西条5-118-4 鈴鹿市医師会館内	TEL. 059-384-0230 FAX. 同上	（火・水・木）
津	津市	津市島崎町97-1 津地区医師会館内	TEL. 059-227-5252 FAX. 059-227-5263	（月・水・金）
松阪	松阪市・多気郡	松阪市白粉町363 松阪地区医師会館内	TEL. 0598-21-3308 FAX. 同上	（火・木・金）
伊勢	伊勢市・鳥羽市・志摩市・度会郡	伊勢市勢田町613-12 伊勢地区医師会館内	TEL. 0596-26-1020 FAX. 0596-23-6485	（火・木・金）
伊賀	伊賀市・名張市	伊賀市四十九町1929-42 伊賀医師会館内	TEL. 0595-24-3613 FAX. 0595-24-3409	（月・火・水）
東紀州	尾鷲市・熊野市・北牟婁郡・南牟婁郡	熊野市井戸町750-1 熊野市社会福祉センター内	TEL. 0597-89-6039 FAX. 同上	（火・水・金）

※ご利用できる時間は地域産業保健センターにより異なりますので、お問い合わせの上ご利用ください。

協会けんぽのインセンティブ制度

活用しよう！インセンティブ制度

インセンティブ制度って？

協会けんぽの加入者の皆さまの取組結果に応じて、
総合評価で47支部中の上位15支部に「報奨金」が付与され、
健康保険料率に反映される制度です。

健康保険料率は以下の
5つの指標の総合順位を上げることで引き下げ可能

1 特定健診等の実施率

- 協会けんぽの生活習慣病予防健診（被保険者の方）、特定健診（被扶養者の方）を受診する。
- 労働安全衛生法に基づく定期健診を実施されている事業主様は、協会けんぽ加入者の方（40歳以上）の健診結果を協会けんぽに提供する。

2 特定保健指導の実施率

- 健診結果で生活習慣改善が必要と判断された方※は、協会けんぽの特定保健指導を必ず受ける。

※ 腹囲：男性85cm以上、女性90cm以上
収縮期血圧：130mmHg以上
空腹時血糖：100mg/dl以上 など
詳細はホームページをご覧ください。

3 特定保健指導対象者の減少率

- 特定保健指導の対象とならないよう、健康的な食生活や適度な運動、禁煙などに取り組む。

4 要治療者の医療機関受診率

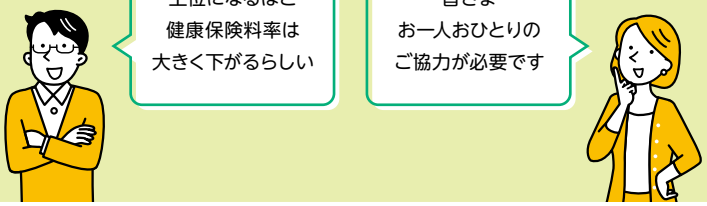
- 健診結果で「要治療」「要精密検査」となったら、必ず医療機関を受診する。

5 ジェネリック医薬品の使用割合

- 医療機関で薬の処方を受ける際には、医師・薬剤師に「ジェネリック医薬品」を希望する旨を伝える。

参考 令和４年度の三重支部の総合順位は **27位でした。**

5つの指標を実践すれば、健康度アップ！
さらに、健康保険料率の引き下げにもつながります。引き続き健康づくりの取組に皆さまのご協力をお願いいたします。



事例集協力事業所一覧

イケダアクト株式会社

所在地　鈴鹿市池田町櫛引1140
電話番号　059-383-2772
掲載ページ　P.03、P.07、P.14、P.22

株式会社クスノキケミコ

所在地　四日市市山之一色町800
電話番号　059-330-1049
掲載ページ　P.04、P.06

山忠食品工業株式会社

所在地　亀山市布気町1559番地9
電話番号　0595-82-1347
掲載ページ　P.08、P.19

四日市合成株式会社

所在地　四日市市宮東町2-1
電話番号　059-345-1161
掲載ページ　P.05、P.09、P.20

株式会社世古工務店

所在地　鈴鹿市磯山4-8-22
電話番号　059-387-6111
掲載ページ　P.10、P.21

有限会社エムアイトランスポートサービス

所在地　三重郡菰野町宿野94-6
電話番号　059-394-4140
掲載ページ　P.11、P.13

株式会社オクムラ

所在地　松阪市曲町638-1
電話番号　0598-23-4059
掲載ページ　P.12

平尾鋼管株式会社

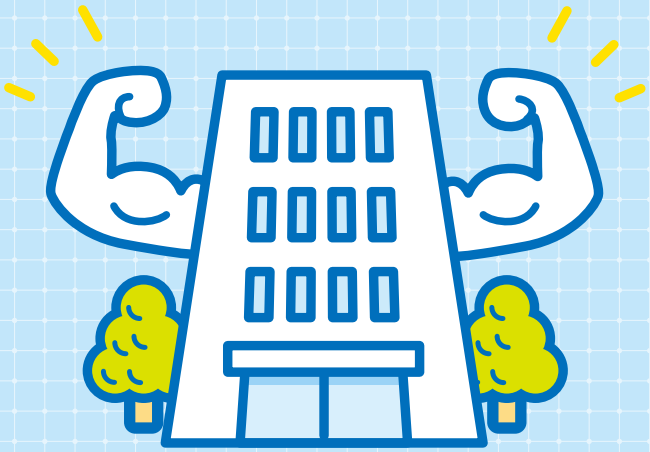
所在地　三重郡菰野町竹成3475-3
電話番号　059-396-0451
掲載ページ　P.15

株式会社院南組

所在地　三重郡菰野町潤田835-9
電話番号　059-394-2881
掲載ページ　P.16、P.17

有限会社保険プロデュース

所在地　四日市市羽津中1-5-22
電話番号　059-328-5858
掲載ページ　P.18



■ お問い合わせ先

全国健康保険協会（協会けんぽ）三重支部

〒514-1195　三重県津市栄町4-255 津栄町三交ビル

TEL | 059-225-3317 8:30~17:15(土日祝日年末年始を除く)

URL | https://www.kyoukaikenpo.or.jp

無料メールマガジンで健康情報配信中！

登録はこちら

メールマガジンに登録いただくと「季節の健康情報」や「知ってトクする医療保険情報」など、すぐに実践できる便利な健康情報を毎月定期的に無料でお届けします。メールマガジンは従業員の方へ健康情報をお届けできるツールです。