

働 き 方 改 革



健 康 経 営

®

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

働き方改革の
一歩目は
健康管理から。



※「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」とは？

従業員の健康が将来的に生産性向上や事業所の成長につながるという認識のもと、健康づくりの取り組みを投資として戦略的に実践する経営スタイルのことです。

健康経営により従業員が健康になることで、生産性や事業所内コミュニケーションの向上、イメージアップのほか、医療費や保険料の軽減につながります。健康経営は、事業主、従業員とその家族、財政の「三方良し」を実現する取り組みです。



労働力
損失で

事業所にこんなデメリットが！

生産性の低下

- モチベーションの低下
- 欠勤率の増加
- 業務効率の低下

リスクマネジメント

- 事故の発生
- 不祥事の発生
- 労災の発生

イメージダウン

- 企業ブランド価値の低下
- 対外的イメージの低下
- 社内的イメージの低下

「働き方改革」と「健康経営」は一体的に

働き方改革は、少子高齢化や育児・介護との両立、価値観の多様化といった課題を解決するために、働き方を見直して多様な働き方や生産性向上を目指すものです。

「働き方改革」を進めるためには、心身ともに健康な状態であることが重要です。大切な従業員が健康を維持して、充実した生活を送ることができれば、仕事の成果があがり、また、従業員が健康で長く働けることで、労働力の不足を防ぐことができます。



中小企業こそ 労働力の維持・確保のために、 健康経営の取り組みが ますます重要となります！

心疾患や脳血管疾患など、生活習慣に起因する疾病は、事業所を支えている働き盛り世代の従業員に多く発症しています。

健康経営の取り組みは、大手企業で拡大していますが、労働力損失の影響は少数精鋭の中小企業ほど深刻です。

従業員の不健康による悪影響



健康経営
で

デメリットがメリットに！



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

リスクマネジメント

- 事故の予防
- 不祥事の予防
- 労災発生の予防

イメージアップ

- 企業ブランド価値の向上
- 対外的イメージの向上
- 社内的イメージの向上

働き方を見直し、ワークライフバランスの実現を



誰もが健康で安心して働くことができるようになれば、個人の仕事に対する意識やモチベーションが高まり、メリハリをつけた働き方によって業務効率の向上が期待されます。その結果、良い人材の確保や定着が進むことで、事業所の成長、発展につなげることができます。

かんたん
3ステップ

健康事業所宣言で協会けんぽが健康経営をサポートします

ステップ 1

「健康度チェックシート」で事業所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。事業所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。

ステップ 3

協会けんぽの取り組みを活用して、できることから始めましょう。

\\ 取り組みをステップアップさせて「健康経営優良法人」を申請しましょう //



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



健康経営を実践している事業所の声

健康事業所宣言を行っている事業所の多くが、健康経営の取り組みの効果を実感されています。



コミュニケーションUP

何よりも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。

リスクマネジメントUP

毎朝、ラジオ体操すると「さあ、仕事がんばるぞ」という心構えができて、欠勤や事故も少なくなってきました。

業務の生産性UP

従業員の集中がアップし、業務プロセスの効率化につながりました。

企業イメージUP

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。

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1つ以上

取組番号

1

従業員が定期健康診断を100%受診する

実施例

- 事業所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

健診後の受診勧奨を行う

実施例

- 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

50人未満の事業所においても、ストレスチェックを実施する

実施例

- 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

実施例

- 自社の健康課題を把握し、その改善に向けた目標を事業所内で話し合っている
- 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5～7の目標は1つ以上

取組番号

5

管理者または一般従業員に健康教育の機会を提供する

実施例

- 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

実施例

- 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

実施例

- 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
- 家族同伴の事業所内運動会
- 事業所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

実施例

- 傷病をかかえる従業員及び配慮や支援を行う管理職及び周囲の同僚の相談窓口を設置している
- 入院治療や通院のために、年次休暇とは別に傷病休暇・病気休暇を取得できる制度を整えている（有給・無給に関わらず）



取組番号

9

**保健指導を実施する、
または保険者による特定保健指導の実施機会を提供する**

実施例

- 従業員の特定保健指導受診のための勤務シフトの時間調整
- 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

実施例

- 従業員の野菜摂取量の増加のため、健康に配慮した仕出し弁当の利用促進や社員食堂における健康メニューの提供
- 従業員の健康意識の向上のため、社員食堂における栄養素やカロリー情報の表示
- 従業員の健康意識の向上のため、自動販売機の飲料の内容を低糖・低カロリーのものに変更



取組番号

11

職場における運動機会を提供する

実施例

- 従業員の運動不足解消のための、徒歩や自転車での通勤環境の整備
- 従業員の運動不足解消のための、日々のラジオ体操の実施
- 心身のリフレッシュを促すための、ストレッチの実施やクラブ活動の促進



取組番号

12

感染症予防に向けた取り組みを行う

実施例

- 風しんやインフルエンザ等の予防接種の費用負担
- アルコール消毒液の設置やマスクの配布



取組番号

13

長時間労働者への対応に関する取り組みを行う

実施例

- 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
- 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

14

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

実施例

- 対象者の復帰時は医師の意見を聞いて、適宜状況に合わせて支援することとする
- 事業所内や事業所外（外部）の相談窓口の利用を促している



取組番号
15**働く女性の健康保持・増進に向けた取り組みを行う**

実施例

- 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

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**

実施例

- 自治体の健康ポイント制度を活用した健康知識の向上と運動機会の提供
- 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の導入

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、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**

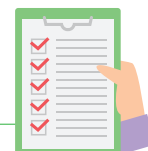
組織全体に取り組みを展開するために、各事業所に健康づくり担当者を置きましょう。

取組番号
19

(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**保険者の求めに応じて40歳以上の健診データを提供する**

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。

※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。

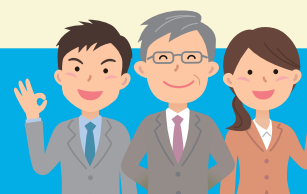
取組番号
21**受動喫煙対策に向けた取り組みを行う**

実施例

- 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！
できることから取り組みましょう



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！



健康診断

お得

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健康度診断(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。



特定保健指導

私たちがサポートします

無料

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。

お一人お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 管理栄養士は…

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。

協会けんぽと一緒に従業員の健康を守りましょう！

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4-255
津栄町三交ビル

電話 059-225-3317

Fax 059-225-3366