

## 「健康宣言」取り組みの流れ

### Step1

取り組み内容を決め、健康宣言書を協会けんぽへFAX



### Step2

協会けんぽより、健康宣言の証を交付



### Step3

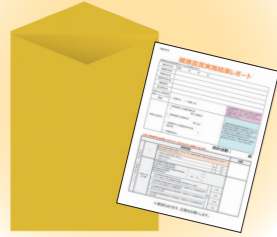
健康宣言の証を掲示し、取り組みスタート(6ヶ月以上)



## 「健康宣言優良事業所認定」

### Step1

6ヶ月以上の取組経過後、協会けんぽより健康宣言実施結果レポートの提出依頼送付(10月~12月頃)



### Step2

取り組み内容の振り返りを行い、実施結果レポートの提出



### Step3

実施結果レポートの結果、基準を満たした場合、健康宣言優良事業所の認定証を交付(2月~3月頃)



## 国の「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」

優良な健康経営をしている会社を国が認証する制度です。

健康経営優良法人の認定には、協会けんぽの「健康宣言」への参加が必須です!

### 「健康経営優良法人」の認定を受けると?

健康経営優良法人認定のロゴマークをPRに活用できる!

「健康経営優良法人」は日本健康会議による認定制度です。認定要件は、経済産業省のホームページをご覧ください。

求人



健康経営優良法人  
Health and productivity

取引先



健康経営優良法人  
Health and productivity

### ご提出・問い合わせ先

〒880-8546 宮崎市橘通東1-7-4 第一宮銀ビル5F

全国健康保険協会(協会けんぽ)宮崎支部 企画総務グループ

TEL:0985-35-5364(音声案内「4番」) FAX:0985-35-5393

受付時間/8:30~17:15(土日・祝日・年末年始を除く)

## 健康経営®に取り組む事業所が増えていきます!

### 事業主の皆様

# 「健康宣言」

しませんか?

※健康経営®とは、社員の健康を重要な経営資源と捉え、積極的に社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。「健康経営®」は、NPO法人健康経営研究会の登録商標です。

## 「健康宣言」から始める「健康経営」

### ■選ばれるのは「社員を大切にできる会社」

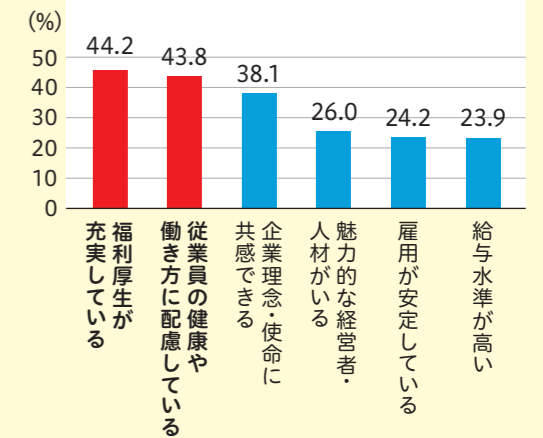
ご存じですか。就活生が就職先にもとめているもの、それは「給料」より「健康や働き方」です。社員の健康を考え取り組むことは、今いる社員を守るだけでなく、新たな人材獲得にもつながります。

### ■「健康宣言」なら、簡単に始められる

&社内外にPRしやすい!

まずは社員の健康づくりの基本である必須項目をしっかりと実施。次に、選択項目から1つ以上選ぶだけ! 具体例から貴社にあった取り組みを選び、簡単にスタートできます。

Q.将来、どんな企業に就職したいか  
(就活生が3つまで選択)



出典:経済産業省「健康投資WG説明資料」より上位6項目を抜粋

## 協会けんぽは、健康宣言事業所へサポートを行います!

健康課題の把握、宣言項目の選定に活用できます



健康度  
レポートの  
提供

健康宣言  
の証

自社の健康づくりをPRできます



社内で、健康情報の周知に活用できます



健康情報誌  
の提供

健康器具  
の貸し出し

社内での健康意識の高まりやコミュニケーションのきっかけに活用できます



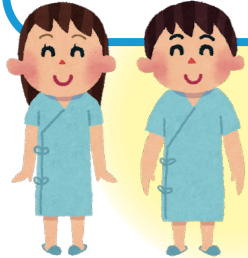
全国健康保険協会 宮崎支部  
協会けんぽ

# 健康宣言、何から始めたらいい？

# Q&A

## はじめに、必須項目を確認しましょう！

必須項目①  
健診100%受診とは？



健診には2つ方法があります。  
①生活習慣病予防健診を受診する。(35歳以上)  
②40歳以上の定期健康診断(事業者健診)結果を提供する。



この取り組みにより、「高齢者の医療の確保に関する法律」(昭和57年法律第80号)に定めている「特定健診」を100%受診することになります。

「早期発見」「早期治療」のための「健診」です。  
健診は、受けたあとのフォローが大切です。

- ①特定保健指導を受けましょう。  
メタボリックシンドローム予防のための生活習慣改善のサポートを行います。  
本人の意識と行動力はもちろん、事業主様、ご担当者様のご理解が大きなサポートとなります。
- ②「要治療」「要精密検査」の判定の方に医療機関の受診を呼びかけましょう。  
従業員の突然の不調、病気の重症化、長期化を防ぎ、会社の大切な人材を守ることに繋がります。

必須項目②  
健診結果を活用した、  
必要な対策とは？



## 次に、選択項目①～⑤のうち、具体例を参考に、 1つ以上取り組み内容を決めましょう！

選択項目①  
食生活の改善は  
どんなことに  
取り組めばいいの？



食生活の取り組み具体例(参考)

- 朝食をとるよう声かけや、朝食の提供
- 健康に配慮した仕出し弁当の利用促進
- ベジファースト(野菜を先に食べる)に取り組む
- 自動販売機の飲料を低糖・低カロリーのものに変更
- 昼食時に野菜摂取を推奨
- 社員食堂でカロリー表示や健康メニューの提供
- 休憩時間の甘いおやつや甘い飲み物を控える

選択項目②  
運動習慣の増進は  
どんなことに取り組めばいいの？



運動習慣の取り組み具体例(参考)

- 朝礼時にラジオ体操
- 階段使用を推進
- デスクワークのスタッフは30分毎に席を立ち、歩く
- 徒歩圏内は歩いて移動
- ウォーキングアプリの推奨
- 週1回スポーツタイム実施
- スポーツレクリエーションの実施

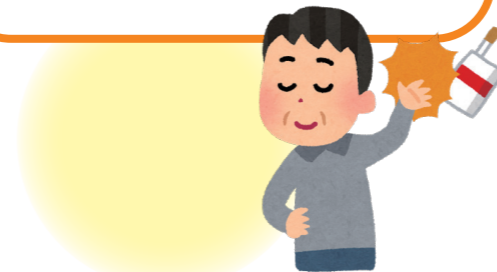
こころの健康の取り組み具体例(参考)

- ストレスチェックの実施と実施後の面談
- 相談窓口の設置
- セルフチェックの推進
- 産業カウンセラー相談日の設定
- 感謝のことばを言う

選択項目③  
こころの健康はどんなことに  
取り組めばいいの？



選択項目④  
禁煙や受動喫煙対策は  
どんなことに取り組めばいいの？



禁煙や受動喫煙対策の取り組み具体例(参考)

- 敷地内禁煙宣言
- 敷地内、社用車内の禁煙
- 分煙、喫煙室を設ける
- 喫煙の時間設定
- 健康手当の支給
- 禁煙のための健康講話

適正な飲酒習慣の取り組み具体例(参考)

- 休肝日の設定
- 運転前のアルコールチェック
- 適正な飲酒についての声かけや講話

選択項目⑤  
適正な飲酒習慣は  
どんなことに  
取り組めばいいの？



## 取り組み内容が決まったら、健康宣言書を提出しましょう！

### 健康経営を継続するためのポイント！

- スモールチェンジ**、できることから始めましょう
- 事業主の方針を周知**し、定期的に取り組みを確認しましょう
- 個人任せ、担当者任せにせず、組織として取り組み**ましょう
- 健康経営のサポート**を利用しましょう

