「健康経営」の進め方

まずは**経営者**が会社の理念に基づき
「どういう会社にしたいか」を考え
「社内の健康づくりの方針」を決める!

1.「健康宣言」する

1、中面の表を参考に健康度合いを確認し、取り組む目標を決める

2、目標を記載した**エントリーシートを協会けんぽ大阪支部にFAXする**

3、協会けんぽ大阪支部から送られてくる**「健康宣言の証」を社内外に向けて掲示する**

「健康宣言 エントリーシート」

「健康宣言の証」

職場の受付やホームページなどに掲載して、「社員の健康づくりに取り組んでいる企業です!」とPR!

2.「健康宣言」の項目に取り組む

健康宣言した後に、まず取り組む目標

1、健診受診率100%を目指す!
2、特定保健指導実施率35%以上を目指す!
3、要治療者に病院への受診勧奨をする!
4、健康づくり担当者(健康保険委員)を設置する!
5、自社の健康課題を選んで取り組む!

3.「健康宣言」の項目ができたかどうか、振り返る

協会けんぽ大阪支部から送付されるチェックシートや事業所カルテを利用して、取り組みを振り返る!

課題を解決するヒント

35歳以上の健診100%「生活習慣病予防健診」

協会けんぽの「生活習慣病予防健診」は定期健診としても使える健診です。協会けんぽの指定健診機関であれば、全国どこでも利用できるので、府外に支店があっても大丈夫!

例えば従業員がそれぞれ健診に行っているケースであれば、協会けんぽの健診機関の一覧表を渡していただき「この中に載っている健診機関で、協会けんぽの健診を予約してください」とお声かけいただくのもひとつです。

40歳以上の特定保健指導実施率35%以上事業所訪問、オンライン、健診機関でも特定保健指導が受けられます!

健診は受けた後が大切です。
腹囲、血圧、血糖、血中脂質等から生活習慣病の罹患リスクが高い場合には、対象の方の生活習慣に応じて食事管理、体重コントロールのオーダーメイドサポートが受けられます。

対象者がいる場合は、会社あてに案内が届きます。対応またはオンラインで受けられます。一部の健診機関では健診を受けた場所で保健指導を受けられることも。自分に合った方法で利用できます。

おすすめ!

運動・食事・メンタルヘルスほか「健康講座」

好きな健康テーマの講座を1つ、健康づくりの専門家が会社に直接お伺いして実施します。(費用無料)
オンラインでの受講も可能です。

「健康づくりはしたいけど、人手もお金も足りない!」といったお悩みにぴったりのサポートです。社内研修などに、ぜひご利用ください。

健康づくりの振り返り「事業所カルテ」

「事業所カルテ」とは、生活習慣病のリスクを保有している人の割合や生活習慣の改善が必要な人の割合が、グラフや表で示されたものです。
職場の健康課題を見つける参考としていただけます。

健康宣言事業所専用サイト「おおさかヘルスアップ」

健康づくりに取り組む他社事例や毎月更新される専門家監修の健康づくりに役立つ情報、協会けんぽ大阪支部への健康づくりサポート依頼など健康宣言事業所様限定のコンテンツが満載のウェブサイトです。日々の健康経営の取り組みにぜひご活用ください。

そのほか、協会けんぽ大阪支部から健康に関するチェックシートやアンケートを書面等でお送りします。
各種サポートツールは順次追加予定です。
※年度によって一部事業変更となる場合がございますので、あしからずご了承ください。

＼はじめよう「健康経営®」の第一歩!／

Health Up OSAKA

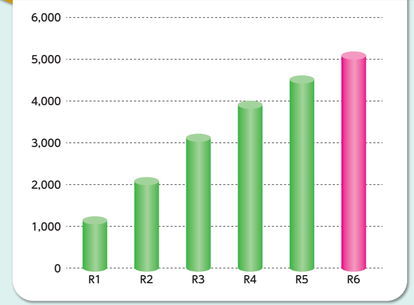
大阪支部「健康宣言」

企業をあげて健康づくりに取り組みましょう!
社員は会社の財産です

健康宣言とは?

「私の会社は社員の健康のために○○に取り組みます!」と、企業(経営者)が社内外に宣言し、協会けんぽのサポート等を利用しながら会社全体の健康づくりに取り組むことです。

「健康宣言」している企業が増えています!



- 大阪府商工会議所連合会
- 大阪府商工会連合会
- 大阪府中小企業団体中央会

各経済団体とも共同で推進しています!

※「健康経営®」は、NPO法人健康経営研究会の登録商標です。

「健康経営」で会社を元気にしませんか?

今日からできる!「健康経営」

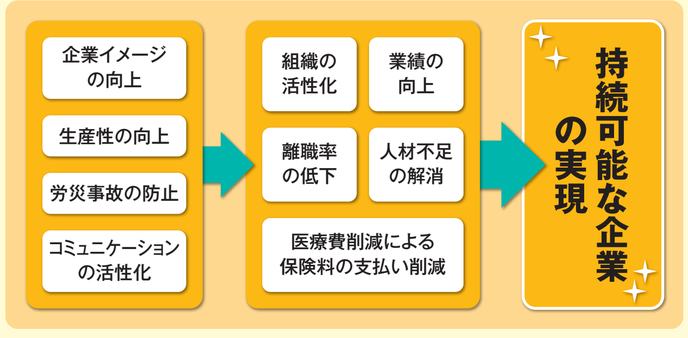
全国健康保険協会 大阪支部
協会けんぽ

「健康経営」のメリット

健康経営とは？

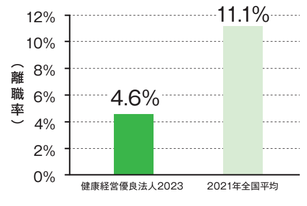
「健康経営」とは、**従業員などの健康管理を経営的な視点で考え、戦略的に実践すること**をいいます。

少子高齢化による平均年齢の上昇・生産年齢人口の減少が進む社会において、経営者自身が従業員の健康に配慮することで、経営面で大きなメリットが生まれ、持続可能な企業の実現につながることが期待されます。



健康経営でベテラン社員が元気に長く働ける!

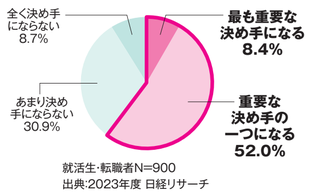
健康経営をしている企業は離職率が低い



出典：経済産業省委託調査「健康経営銘柄、健康経営優良法人における離職率」

健康経営をしている企業は就活生・転職者に選ばれる!?

6割以上の人材が「健康経営をしている」ことを就職の決め手に



就活生・転職者N=900
出典:2023年度 日経リサーチ
調査結果「就活生・転職者に関する調査」

職場の健康チェックリスト

選択項目	はい	いいえ	取り組み内容
運動	✓	✓	ストレッチの時間やウォーキングイベント等、職場での運動機会を設けている。
	✓	✓	エレベーターではなく階段を利用する等、勤務中、通勤中に運動を取り入れることを推奨している。
食事	✓	✓	社内の目につく所に栄養素やカロリー表を掲示する等、食生活に関する情報を社員に提供している。
	✓	✓	ヘルシー社食や弁当、会社の自動販売機に無糖やノンカロリー飲料を配置する等、カロリーを社員が選べる環境を提供している。
睡眠・メンタルヘルス	✓	✓	ストレスチェックを実施し、社員のメンタル不調の有無を把握している。
	✓	✓	社員に心の問題が起きた時に相談できる相談者を、社内または社外に配置している。
飲酒・喫煙	✓	✓	ポスターの掲示や社内回覧等、アルコールが体に与える影響に関する情報を社員に提供している。
	✓	✓	会社の敷地内や社屋内での禁煙、分煙を徹底している。
社内環境	✓	✓	社内に健康づくりの担当チームや担当者を設置している。
	✓	✓	社内研修等で、健康づくりに関する知識を社員が得る機会を設けている。
	✓	✓	会社の親睦会やレクリエーション等を取り入れ、社員同士がコミュニケーションを取れる機会を設けている。
	✓	✓	ノー残業デーを設定し声掛け等を行い、名実ともに残業しない日を設けている。

まずは「いいえ」にチェックがついた項目から取り組んでみませんか?

職場の健康づくり 取り組み例

職場の健康づくりは小さな取り組みの積み重ねです。
朝礼の最後に30秒だけストレッチをする、健康情報を掲示板やイントラネットで共有するなど、身近なところから始めてみましょう!

運動　階段の利用促進

会社の階段に「1段上がれば0.1キロカロリー!」「あと一歩!」などのメッセージを貼る

食事　糖質やカロリー意識の向上

会社の自動販売機のラインナップにトクホ飲料や野菜ジュース、ノンカロリー飲料を加える

メンタルヘルス　簡易ストレスチェックの導入

無料で公開されている簡易ストレスチェックシートやツールを社員みんなで実施する

喫煙　喫煙対策

禁煙外来で禁煙の証明書を交付された社員に対する社長表彰の社内制度を作る