

# 健康経営推進の手引き

2020年版

## 目次

健康経営について	2
I 健康宣言	2
II 組織体制の整備	3
III 健康課題の把握	4
IV 計画策定・健康づくりの推進	6
1. 健診受診勧奨	6
2. 要再検査者等への受診勧奨	7
3. 健診時間の出勤認定または特別休暇認定	7
4. オプション検査の個人負担部分の補助	7
5. 家族の健診受診勧奨	8
6. 特定保健指導への協力	8
7. ストレスチェック実施と結果の活用	8
8. 心の健康づくり計画の策定	9
9. 産業医等専門職の活用	9
10. 教育機会	9
(1) 健康セミナー等	9
(2) 健康情報の提供	9
11. 適切な働き方	10
12. 長時間労働への対応	10
13. コミュニケーション	10
14. 食事	11
15. 運動	11
16. 禁煙対策	12
17. 感染症予防	13
18. コラボヘルスの活用	13
19. 担当者等のスキルアップ	13
V 取組の評価・見直し	13
VI 健康経営の発信	14
VII 事業資金（「健やか」保証制度の活用）	14
別紙1～17	

## 健康経営について

従業員の健康状態が悪く、休みや遅刻・早退が多くなると、生産性が低下します。また、突然の入院や退職といったことになると、さらに仕事への影響は大きくなるだけでなく、仕事中に重篤な病気を発症すると労働災害や大きな事故の原因にもなります。

従業員の健康状態は、長時間労働、ハラスメント、運動不足、不規則な食生活など、職場環境によるストレスや不適切な生活スタイルが要因となっている場合があります。

健康経営とは、従業員等を「資産」と考え、従業員等の健康維持・増進に要する費用を「投資」ととらえ、従業員等への健康投資により従業員の活力や生産性を向上させ、結果的に業績向上や企業価値を向上させるという考え方です。

この取り組みは、企業イメージの向上にもつながり求人に影響することから、ほとんどの大手企業が取り組んでいます。近年中小企業においても人材確保の観点から取り組む企業が急増しています。

健康経営の基本的な進め方は、「1 健康宣言」、「2 組織体制」、「3 健康課題の把握」、「4 計画策定・健康づくりの推進」、「5 取り組みの評価・見直し」の順番で進めていきます。

以下、具体的な取組事例を紹介いたします。

### I 健康宣言

「健康宣言」は、健康経営を行うことを事業主が内外に宣言することです。

協会けんぽ埼玉支部と健康保険組合連合会埼玉連合会所属の健康保険組合（以下「保険者」といいます。）では、「健康宣言」を行っていただく企業を募集しています。

この「健康宣言」には、取り組みの難易度により、STEP1 と STEP2 があります。（別紙1）

「健康宣言」応募用紙（別紙2）は、協会けんぽ埼玉支部の場合、ホームページ（以下、「HP」と表示します。）の「健康づくり」から取得できます。健康保険組合にご加入の場合は、ご加入の健康保険組合にお問い合わせください。

「健康宣言」を行われるにあたっては、同様に HP 等から「職場チェックシート」（別紙3）を取得していただき、現在の企業の健康経営度を確認していただき、課題となる項目から優先的に取り組む項目を検討していただきます。

取り組む項目が決まりましたら、応募用紙の項目欄にチェックのうえ、加入されている保険者に FAX で送付していただくことで「健康宣言」となります。

保険者では、「健康宣言」をしていただいた事業所に「健康宣言証」を送付させていただきます、HP 等で「健康宣言事業所」として公表させていただきます。

健康経営は、従業員の参加意識が重要です。社内メール等で従業員の方に健康宣言をされたことをお知らせいただくとともに、保険者が交付した「健康宣言証」を事業所内の目に触れやすい場所に掲示して従業員の方の参加意識を高めるとともに、来訪者にも健康経営に取り組んでいることを知っていただきましょう。

また、自社の HP 等を活用して対外的にも PR していただき、企業イメージの向上にご活用いただくことをお勧めいたします。

※求人に効果があることが報告されています。

このことは、従業員の参加意識の高揚にもつながると考えられます。

健康経営を推進するうえで最も重要なことは、トップのリーダーシップです。経営トップが率先して健康増進に努めなければ、従業員の参加も望めません。健康増進の第一歩は健康診断により自分の健康状態を知ることですので、経営トップは、必ず健康診断を受けましょう。その際には保険者ごとに「人間ドック」や「生活習慣病予防健診」等の健康診断の補助を実施していますので、これらのご利用をお勧めいたします。

## II 組織体制の整備

実施主体を明確にすることが重要です。企業の規模にもよりますが、事業主や総務担当役員または総務担当部課をトップに組織体制を整備しましょう。

健康経営がうまく進んでいる企業は、ほとんどの場合、事業主の方や役員の方がトップとなって取り組まれています。

また、具体的に取り組むを進めるために担当者も明確に決めましょう。

担当者は、従業員の健康管理を担当されている方が考えられますが、担当者任せにならないように管理者が常に取り組みにかかわりましょう。

特に中小企業においては、担当者の役割が重要になります。これは、事業主や役員が生活習慣病で、先頭に立って従業員に健康をアピールできないと思われる方が多いからです。担当者の熱意で関心が薄い従業員の行動変容につながる可能性が大きいと考えられます。

※従業員の健康について熱心な担当者が中心になって取り組まれている企業で、事業主の方から「私の考え方が変わりました。」と行動変容を報告された企業もありました。

事業場が複数ある場合は、事業場ごとに責任者を決めましょう。

また、取り組みを浸透させるためには、月に1回程度は各事業場の責任者が集まり、取組状況や情報の伝達ができるような場を設けることをお勧めします。

社会保険労務士や中小企業診断士と委託契約をされている場合は、健康経営に必要な情報に精通されていますので、積極的に相談しましょう。

50人未満の事業場については、産業保健総合支援センター及び地域産業保健センターが実施する産業医や専門家によるサービスを活用することも考えましょう。(別紙7)

#### 《協会けんぽの事例》

協会けんぽでは、企業と協会けんぽのパイプ役となっただく「健康保険委員」を委嘱する「健康保険委員制度」があり、健康保険委員の方には定期的に健康経営に役立つ情報を提供いたします。

### Ⅲ 健康課題の把握

労働安全衛生法においては、毎年1回(特定業務の場合は6ヶ月に1回)定期健康診断を実施することになっていきますので、受診率100%になるように取り組みましょう。

この場合も、保険者ごとに実施する「人間ドック」や「生活習慣病予防健診」等の健康診断のご利用をお勧めいたします。

#### 《協会けんぽの事例》

協会けんぽでは、35歳から74歳までの従業員の方向けに定期健康診断とがん検診の検査項目を含んだ生活習慣病予防健診(別紙4)一部負担7,169円で実施していますので、定期健康診断の代わりに受診されることをお勧めします。

健康診断実施後は、結果に基づき従業員の健康状態を把握しましょう。

40歳以上75歳未満の方については、生活習慣病に係る項目について保険者が健康状態を確認いたしますので、定期健康診断結果のご提供をお願いいたします。

#### 《協会けんぽの事例》

事業主様の同意をいただければ、健診を受けられた医療機関等から直接協会けんぽへ定期健康診断結果をいただくことができ、事業所様にはお手数をおかけいたしませんので、「事業者健診(定期健診)結果の提供に関する同意書」(別紙5)のご提出をお願いしています。

また、事業所様から直接定期健康診断の結果をいただくこともできます。直接ご提供いただく方法は次の2つです。

- ・40歳以上75歳未満の方の健診結果をコピーしてご提供いただく方法
- ・40歳以上75歳未満の方の健診結果を「事業者健診結果チェックツール」を活用し、データ化してご提供いただく方法

「事業者健診結果チェックツール」は、協会けんぽのHPからどなたでも自由に、無償でご利用いただけます。

協会けんぽが実施する「生活習慣病予防健診」をご利用いただいている方

の健康診断結果のご提供は不要です。

また、従業員の心の健康状態を把握するためにストレスチェックを実施しましょう。

なお、労働者数 50 人未満の事業場については、当面の間は努力義務とされていますが、メンタル不調の予防は少人数の企業にとって非常に重要ですので何らかの対策を検討しましょう。

労働者数 50 人未満の事業場については、独立行政法人労働者健康安全機構（別紙 7）が実施する「ストレスチェック助成金」を活用しましょう。

そのほか、厚生労働省のホームページにある「こころの耳」では、簡易型のストレスチェックができますので、セルフチェックとしてご活用いただくことをお勧めいたします。

※セルフチェックの結果について本人の同意を得て収集し、メンタルヘルス不調の予防に活用されている事例がありました。

この場合も本人の同意がない場合の事業主への結果提供の禁止等、ストレスチェックの実施と同様に取扱いには配慮が必要です。

従業員の健康状態は職場環境と密接な関係がありますので、残業時間、有給休暇の取得状況、食事の時間などの職場環境を把握しましょう。

残業時間が多い部門や特定の従業員に集中している場合は、責任者や従業員本人と面談するなどによりその原因を把握しましょう。

有給休暇の取得割合が低い場合も同様に原因を把握しましょう。

健康診断の結果から血圧、血糖、脂質異常が多くみられる場合は、食事時間や飲食物の内容を把握しましょう。

#### ＜協会けんぽ等の事例＞

従業員が 50 人以上いらっしゃる場合は、協会けんぽ埼玉支部から「健康経営サポートカルテ」（別紙 8）を提供いたしますので、職場全体の健康課題を把握し、健康づくり計画を検討する際に参考にしてください。

※「健康経営サポートカルテ」とは、協会けんぽが所有する健康診断結果のデータや医療費の情報を活用し、企業ごとの従業員の健康状態の傾向を分析したものです。職場環境の見直しなどの検討に活用できます。

(例) 夜勤や外食の機会が多いお仕事で肥満の方が多き場合は、食事のとり方に関する取組みを行う等

また、協会けんぽでは、ご希望により「職場環境のチェック」と従業員を対象とした「健康に関するアンケート」を実施させていただきます。

「職場環境のチェック」は、当方で用意しますチェックシートに担当者の方が回答していただきます。

「健康に関するアンケート」は、当方で用意しますアンケート用紙を全従業

員に配付し、ご回答いただきます。必要なアンケート用紙の準備やアンケート結果の集計はすべて協会けんぽ埼玉支部が行います。

アンケートの内容は、健康に関する関心度や日頃の取組状況及び事業所内でのコミュニケーションについてとしています。

協会けんぽ埼玉支部ではこの二つのアンケートの集計結果と健康経営サポートカルテの内容等により、より具体的な職場における健康づくりの提案をさせていただきます。

#### IV 計画策定・健康づくりの推進

健康宣言の際に決めていただきました優先的に取り組む事項について、課題解決の方法を検討し、計画を立案しましょう。

取組期間は、保険者が実施する「健康経営優良企業認定」の初回評価期間に合わせて1年にさせていただくと、保険者との連携により事務の簡素化につながると考えます。

計画策定に当たっては、関係者や従業員が認識を共有できるよう、計画書等を作成し、評価を容易にするために、可能な限り数値目標を設定することをお勧めします。

目標値としては、再検査等受診勧奨実施率、再検査等受診率、保健指導実施率、メタボリスクの改善率、時間外労働時間数、有給休暇取得日数、病気による欠勤日数や休職日数等が考えられます。

なお、たとえば、メタボリスクの改善など、改善には複数年を要するものもあることから、不適切な目標にならないように注意が必要です。

計画は、健康診断の実施や職場環境の整備など企業自体が取り組むことと、健康づくりなど従業員の方の参加のもとに取り組むものが考えられます。

事例としましては、以下のようなものが考えられますので、これらを参考に具体的な計画を策定しましょう。

##### 1. 健診受診勧奨

従業員の方の健康状態の把握には、まず定期健康診断の受診率100%を目指し取り組みましょう。

健康診断を受けない従業員に対しては、粘り強く受診勧奨をしましょう。

なかなか受診していただけない従業員も、何回も促されることでいずれ受診につながるということが報告されています。

事業者の義務になっているので、健診を受けていない人がいると法令違反になることを説明するなどし、協力を促すのも効果的と思われます。

口頭や文書で受診勧奨を行い、その経過は、健康経営の評価の精度を高めるために記録しておきましょう。

## 2. 要再検査者等への受診勧奨

健康診断は、その結果に基づき改善を行うことを目的としていますので、健診の結果、再検査や治療の必要がある方には粘り強く受診勧奨をしましょう。

再検査の費用を企業負担にすることで受診率が向上することも考えられますので、理解が得られない場合などは検討をお勧めいたします。

特に異常の所見があった従業員の健康診断結果は、産業医に確認し、意見をいただき、必要がある場合は、就業場所の変更、作業の転換、労働時間の短縮等の措置を講じましょう。

産業医との契約をされていない場合（労働者数 50 人未満の事業場の場合）は、地域産業保健センターのサービス「健診結果についての医師からの意見聴取」（別紙 7）を活用されることをお勧めします。このサービスは無料でご利用いただけます。

## 3. 健診時間の出勤認定または特別休暇認定

健診を受けやすくするために、健診に必要な時間は出勤認定または特別休暇とし、就業規則等に明確に表記することを検討しましょう。

## 4. オプション検査の個人負担部分の補助

がん検診、肝炎ウイルス検査などオプション検査の個人負担部分の補助を検討しましょう。

また、地方自治体が地域住民を対象に主に「胃がん」、「肺がん」、「大腸がん」、「乳がん」、「子宮頸がん」、「肝炎ウイルス検査」を実施しており、費用は無料か一部負担で受けられます。

地方自治体により、日程や費用等の内容が異なりますので情報収集し、従業員に情報提供しましょう。

なお、健診結果は、基本的には受診された従業員の方に送付されますので、事前に従業員の方の同意を得て、健診実施機関から事業主にも健診結果を送付してもらえるようにしておきましょう。

### 《協会けんぽの事例》

協会けんぽが実施する生活習慣病予防健診では、胃がん、肺がん、大腸がんについて一般健診として実施するほか、乳がん、子宮頸がん、肝炎ウイルス検査についてもオプションで実施していますので、従業員の方（被保険者：加入者）は、積極的なご活用をお勧めいたします。

なお、生活習慣病予防健診をご利用されない方や家族の方は、自治体のがん検診等を利用しましょう。



## 5. 家族の健診受診勧奨

家族の健康は、従業員の労働力にも影響しますので、家族も健康診断を受けていただくよう、保険者が実施する特定健康診査（別紙 6）の情報を提供しましょう。

家族の方へは、従業員を通じ給与明細等を渡される時等に合わせて、チラシ等により情報提供しましょう。

チラシの内容等については、保険者が提供いたします。

※協会けんぽでは、現在のところ家族の方向けのがん検診は行っていないので、地方自治体の実施するがん検診を利用されるよう案内しましょう。

## 6. 特定保健指導への協力

特定健康診査の結果から生活習慣の改善が必要となる方は、保険者の保健師または管理栄養士が生活習慣改善に向けたアドバイスを 4 か月～6 か月間無料で行います。

生活習慣病の予防は、労災防止にもつながりますので、保険者から特定保健指導の案内があった場合は、積極的に面談を受けるよう従業員に周知をお願いいたします。

また、事業所としては、プライバシーが確保できる面談場所の確保と勤務時間中に 30 分ほどの時間のご提供をお願いいたします。

## 7. ストレスチェック実施と結果の活用

労働者数が 50 人以上の事業場については、労働安全衛生法により事業者が義務付けられていますので、産業医等に相談して計画的に実施しましょう。

労働者数が 50 人未満の場合、ストレスチェックの実施は努力義務ですが、メンタル不調の予防は、企業の生産性向上にとっても重要ですので、実施の検討をお勧めいたします。

厚生労働省のホームページにある「こころの耳」では、簡易型のストレスチェックができますので、セルフチェックとしてご活用いただくことをお勧めいたします。

独立行政法人労働者健康安全機構では、労働者数 50 人未満の事業場が医師と契約してストレスチェックを実施した場合、ストレスチェックの集団分析、その結果を活用した「職場環境改善計画」作成について、それぞれ補助金が受けられますので、活用を検討してみましょう。

また、ストレスチェック実施者は、個人情報保護に十分配慮するとともに、高ストレス者に対して医師の面接を受けるよう勧めましょう。

労働者数が 50 人未満の事業場においては、地域産業保健センターが行う「長

時間労働者及び高ストレス者に対する面接指導」(別紙 7) を利用し、産業医の面接指導が受けられるようにしましょう。

## 8. 心の健康づくり計画の策定

メンタル不調の予防には、管理者や従業員のメンタルヘルスに対する知識が必要となりますので、効果的な予防を図るために、具体的な計画を策定することをお勧めいたします。

計画においては、メンタルヘルスに関する情報提供や研修の実施を明記し、従業員の知識の向上を図り、「セルフケア」、「ラインケア」の強化を図りましょう。

メンタル不調者が出た場合に的確に対応できるよう、メンタルヘルス相談窓口を設置のうえ従業員に周知し、産業医等の専門家へつなげるよう支援体制を構築しましょう。

計画の策定には、産業保健総合支援センターが実施する「職場メンタルヘルス対策導入等のアドバイス」(労働者数 300 人未満の事業所を対象) をご利用いただくことをお勧めいたします。

独立行政法人労働者健康安全機構では、労働者を雇用する事業主の方が、産業保健総合支援センターのメンタルヘルス対策促進員の助言・支援に基づき「心の健康づくり計画」を作成し、計画を踏まえメンタルヘルス対策を実施した場合に、助成を受けられる制度がありますので、活用を検討してみましょう。

## 9. 産業医等専門職の活用

健康診断の結果に基づき従業員の管理を行うために、産業医等の外部資源を活用しましょう。

この場合、独立行政法人労働者健康安全機構から「小規模事業場産業医活動助成金」を受けることができますので、積極的に活用しましょう。

## 10. 教育機会

### (1) 健康セミナー等

健康セミナーについては、協会けんぽ埼玉支部の場合、協会けんぽの保健師等の専門職を講師として無料で派遣しますので、生活習慣病に関する内容について管理職への研修会の開催、従業員への研修会の開催にご活用ください。

メンタルヘルスについては、産業保健総合支援センターが講師派遣をいたしますので、当該センターへご相談ください。

なお、産業保健総合支援センターが行うメンタルヘルスセミナーの管理

者向けラインケア研修及び若年労働者向けセルフケア研修は、各事業場 1 回については無料です。その他は、講師料等が必要となります。

## (2) 健康情報の提供

保険者では、生活習慣病予防に関する情報をチラシや HP への掲載等により提供いたしますので、従業員の方々に周知し、疾病について知識を持っていただきましょう。

## 11. 適切な働き方

有給休暇取得促進や定時退社日の設定については、業務の進め方等に大きく影響しますので、事業主や幹部の方が中心になり計画的に進めましょう。

定時退社日は、部門ごとに設定するなど業務内容に即した設定が効果的と思われれます。

有給休暇取得促進については、半日単位や時間単位での有給休暇取得制度や病気休暇、看護休暇、介護休暇などを導入し、効果的に有給休暇が取得できるよう整備を検討しましょう。

また、大型連休や繁忙期を考慮し、連続休暇の奨励や年次有給休暇の計画的付与制度の導入も検討しましょう。

## 12. 長時間労働への対応

労働時間は、正しい賃金の支払いなど、法令遵守にとっても重要ですので、総務担当部門と本人により正しく管理し、サービス残業や無届の休日出勤などの有無を確認し、実際の労働時間の把握をしましょう。

長時間労働が発生した場合のために、医師への面談、就業場所の変更、作業の転換、労働時間の短縮等の措置を規定しておきましょう。

また、長時間労働が発生しないよう、経営トップからの呼びかけ、注意喚起や助言を行うほか、所定外労働の事前届出制度を導入し、時間外労働の目的や必要な時間を明確化し、不必要な時間外労働の発生を防止しましょう。

長時間労働が発生している場合、長時間労働者やその上司等からヒアリングし、その要因を把握し、職場環境に問題がある場合は、人員の見直し、仕事の内容・分担の見直し等、改善策を検討しましょう。

また、長時間労働者に対しては、医師の面接指導等を行い、健康障害の発生防止、早期発見及び早期対応を行いましょう。

この場合、医師の意見に基づき必要に応じ、時間外労働の禁止、就業場所の変更など具体的な就業上の措置を行い、健康障害予防につなげましょう。

過重労働による健康障害が発生した場合は、再発防止策及び職場復帰支援の検討が必要です。

### 13. コミュニケーション

職場内のコミュニケーションは、メンタルヘルスにも大きく影響しますので、定期的な個人面談の実施、外部の人材や相談窓口（産業医、社会保険労務士、行政の相談窓口等）の紹介等を行うほか、あいさつや声掛けの実施、社員旅行、食事会、運動会などの全員参加を基本としたイベントの開催を検討しましょう。

毎朝朝礼を行い、従業員の健康状況を直接または目視で確認し、不調と思われる従業員には個別に声掛けを行い、体調を確認するといった細やかな取組みを行っている事例があります。

### 14. 食事

食事は、健康にもっとも影響しますので、企業としてできることはなるべく実施に向け検討しましょう。

従業員がどのような食事をとっているのかを把握しましょう。

また、深夜労働がある場合や外食が多いなどの場合は、働き方に応じた食事のとり方について情報提供しましょう。

仕出し弁当や食堂を利用できる場合は、メニューの改善やカロリー表示を検討しましょう。

健康に配慮したサラダや惣菜等の食事の提供をしている企業もありますので、検討しましょう。

自動販売機を設置している場合は、糖質を多く含んだ商品などを特定保健用食品（トクホ）に変更するなど商品の見直しを検討しましょう。

ウォーターサーバーの設置などを検討しましょう。

口腔ケアは、生活習慣病にも大きく関係しますので、セミナーなどによる情報提供を検討しましょう。

また、日本歯科医師会が行う「健康歯援プログラム」により、簡単な口腔内の健康状況が確認できますので、活用しましょう。

#### 《協会けんぽの事例》

健康レシピ（別紙9）の配付などにより栄養バランスを考えたメニューや健康な食事のとり方などの情報提供を行いましょ。

健康レシピは、協会けんぽ埼玉支部のHPからダウンロードできます。

### 15. 運動

生活習慣病予防には運動も重要ですので、ラジオ体操やストレッチ等の時間を設定し、実施しましょう。

通勤時などを利用することにより、日常の行動の中で運動ができますので、階段利用や速歩など簡単にできる運動の情報提供を行いましょ。

職場内にトレーニングジムを設置している事例や徒歩通勤や自転車通勤を奨励している事例もあります。

埼玉県が作成した「ときめきながら体操」には、日常生活の動きの中で身体活動量をアップする運動の事例が紹介されており、家庭や職場または通勤時に手軽に取り組めますので、従業員に情報提供しましょう。「健康プログラム埼玉県」で検索できます。

ウォーキングは、健康づくりに手軽に取り組めますので、職場ぐるみで「埼玉県コバトン健康マイレージ」（別紙 10）、「さいたま市健康マイレージ」等に参加し、歩数を測定するなどにより従業員のモチベーションを向上させましょう。

スポーツジムの費用補助や運動イベント（野球大会、卓球大会、ゴルフ大会、ハイキングなど）の開催を検討しましょう。

クラブ活動や同好会活動等を推奨しましょう。

地方自治体等が行う運動イベント（マラソン大会、ウォーキング大会等への参加を推奨しましょう。

#### 《協会けんぽの事例》

協会けんぽ埼玉支部と連携して実施する「スモールチェンジ活動」（別紙 11）をおすすめしています。

この活動は、従業員が自ら小さな目標を立て一定期間（6 か月程度）実行し、振り返りを行い新たな目標を立て実行する活動で、健康づくりに対する本人の行動変容が期待できます。

目標設定や振り返りのアンケートに必要な用紙類の作成、回収後の集計分析は、すべて協会けんぽ埼玉支部で行います。

協会けんぽ埼玉支部が実施する「メンバーシップ特典サービス」（別紙 12）の利用をおすすめしています。これは、健康保険証を提示することにより、参加企業のちょっとしたサービスを受けることができるものです。

## 16. 禁煙対策

喫煙者の人数を把握しましょう。

完全分煙または屋内禁煙、敷地内禁煙に取り組みましょう。

なお、施設を整備する場合は、労働安全衛生法における補助金の活用も検討しましょう。

また、禁煙対策を行った場合は、県の禁煙施設の認証の取得を検討しましょう。

禁煙対策のポスターを掲示しましょう。

### 《協会けんぽの事例》

喫煙者に対しては、禁煙に向け禁煙外来や協会けんぽ埼玉支部が実施する禁煙チャレンジ制度の情報提供（別紙13）をしましょう。

## 17. 感染症予防

手洗いの励行を呼び掛けるとともにアルコール消毒液等を設置しましょう。また、新型コロナウイルスやインフルエンザ等の感染症は、飛沫感染防止が効果的ですので、マスクの着用を徹底しましょう。

インフルエンザには、予防接種の励行、予防接種時間の出勤認定、予防接種費用の補助を検討しましょう。

## 18. コラボヘルスの活用

保険者では、企業と連携し健康経営をサポートする「コラボヘルス」を実施しています。

企業の負担とならないで質の高い健康経営が実施できるようサポートを行いますので、ぜひご活用ください。

### 《協会けんぽの事例》

協会けんぽ埼玉支部では、職場環境に関するアンケート、従業員の健康意識に関するアンケート等の実施やスモールチェンジ活動の実施に関するアドバイスや事務的な作業のサポートを行います。（別紙14）

## 19. 担当者等のスキルアップ

効果的な健康経営を行うには、担当者がある程度の専門的知識を持つことが有効です。協会けんぽ埼玉支部では、年間を通じ関係機関と連携しながら健康経営セミナー、肝炎セミナー、糖尿病セミナー、ジェネリックセミナー等の各種セミナーを実施していますので、事業主や健康経営を担当される方の知識の取得に積極的に活用しましょう。

また、健康経営アドバイザー、健康長寿サポーター、肝炎コーディネーター、健康マスター等の資格の取得などは、資格取得が比較的容易で、健康経営を推進するうえでたいへん参考になりますので、事業主や担当者等のスキルアップのために積極的に取得しましょう。

## V 取組の評価・見直し

計画した取組みを1年間実行し、従業員の健康づくりの参加・実施状況を把握しましょう。

効果検証にあたっては、協会けんぽ埼玉支部が提供する「取組結果確認シ-

ト」(別紙 15) を使用し、取組を評価しましょう。

具体的には、設定した目標値や前年度の実績と取組結果を比較し、評価しましょう。

評価の結果、改善が進まなかったものについては、その原因を検証のうえ、改善策を検討し、計画の見直しを行きましょう。

#### 〈協会けんぽの事例〉

協会けんぽ埼玉支部と連携することにより、従業員の健康状態の改善状況は、健康診断結果を用いた「健康経営サポートカルテ」等により評価できます。また生活習慣の改善や参加者の満足度および仕事に対するモチベーションなどは、協会けんぽ埼玉支部が行う「健康に関するアンケート」や「スモールチェンジ活動」における振り返りのアンケート結果により反応や効果を評価できます。

## VI 健康経営の発信

健康経営を実践に、従業員の健康保持・増進に積極的に取り組む企業を見える化し、企業の社会的評価を高めるなど企業のメリットの向上を図ることを目的に、健康経営認証制度(別紙 16)があります。

企業イメージのアップや従業員のモチベーションのアップを図るためにも、取組みの結果に基づき、経済産業省の「健康経営優良法人認定制度」に申請を行い、認定を受け企業イメージの向上を図りましょう。

なお、「埼玉県健康経営認定制度」及び「さいたま市健康経営企業認定制度」については、申込み等について保険者をご案内いたします。

## VII 事業資金(「健やか」保証制度の活用)

「健やか」(別紙 17) は、健康経営に取り組む企業を金融面で優遇するための埼玉県信用保証協会の制度です。

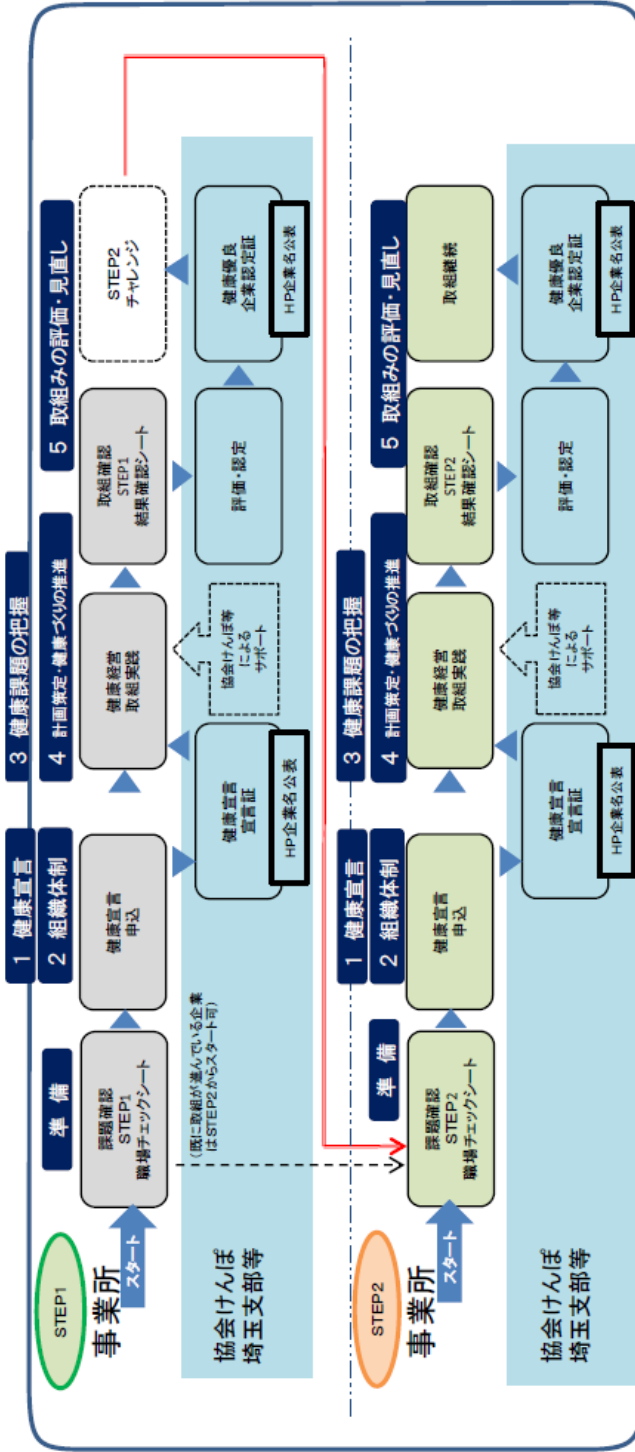
埼玉県信用保証協会と契約している協会けんぽ埼玉支部及び健康保険組合から「従業員の健康増進に積極的に取り組む企業」として認定された中小企業者に限り、割安な保証料(基準となる保証料率と比べて最大 10%割引)でご利用いただけます。

この制度の認定基準は、①保険者から「従業員等の健康増進に積極的に取り組む企業」の認定を受けていること、②日本健康会議から「健康経営優良法人」の認定を受けていること、③埼玉県から「埼玉県健康経営実践事業所」の認定を受けていることのいずれかに該当することで、企業の依頼に基づき当該保険者が認定いたします。

# 協会けんぽ埼玉支部における健康宣言の全体像

「健康経営」に取り組むには、実施体制やノウハウなどが必要となりますので、協会けんぽ埼玉支部および埼玉県内の健康保険組合は、企業が気軽に「健康経営」を開始できる「健康宣言」の仕組みをつくりました。  
 これにより、職場の健康課題の把握や取組結果の評価が簡単にできますので、気軽に「健康経営」の取組みをスタートできます。取組内容の難易度により「STEP1」と「STEP2」があります。一定の取組みができている場合は、「STEP2」から開始できます。

## 健康宣言 取組みの流れ





応募  
用紙

# 健康宣言

STEP  
1

～ひとりひとりを大切に～

## 宣言して取り組みます！

100%健診を受診します。(必須項目です)

40歳以上で、協会けんぽの生活習慣予防健診以外を実施している場合は、健診データを提供します。

法令を順守します。(必須項目です)

社員の健康管理に関連する法令について重大な違反はしません。

下記項目のうち3つ以上チェックして下さい

- 従業員の健康課題の把握と必要な対策の検討を行います。
- 健康経営®の実践に向けた環境整備を行います。
- 協会けんぽの特定保健指導に協力します。
- 食生活の改善に取り組みます。
- 運動機会の増進に取り組みます。
- 受動喫煙対策に取り組みます。
- 感染症予防に取り組みます。
- 長時間労働対策に取り組みます。
- メンタルヘルス対策に取り組みます。

協会けんぽが取り組みの  
サポートを行います。

※健康経営®はNPO法人健康経営研究会の登録取得です。

事業所名称					
事業主氏名					
健康保険の記号					
健康保険委員氏名					
電話番号					
メールアドレス					
健康宣言応募のきっかけ (該当するものに印をしてください)	<input type="checkbox"/> 協会けんぽのホームページ <input type="checkbox"/> 協会けんぽの広報 <input type="checkbox"/> 健康経営優良法人等の国や自治体の行う認定取得 <input type="checkbox"/> 他の企業や知人からの紹介 差支えなければ企業名をご記入ください ( ) <input type="checkbox"/> その他 ( )				
下記の内容をご確認いただき <b>同意いただけない場合のみ</b> 、 <input checked="" type="checkbox"/> をしてください。					
協会けんぽ埼玉支部のホームページで健康宣言された事業所(名称、所在地)を紹介することに同意しません					<input type="checkbox"/>
自治体(県、市町村)による健康経営企業の認定(表彰)のために、健康宣言された事業所の情報(事業所名称、所在地、電話番号、担当者氏名、宣言内容、宣言及び認定の期間、健康経営の取組内容)を提供することに同意しません					<input type="checkbox"/>

上の項目にチェック、または記入してFAXにて協会けんぽ埼玉支部までご応募ください。

▶▶▶ FAX: 048 (658) 6062

2020.4

# 別紙3

STEP ①

## 職場チェックシート

今すぐ職場の状態をチェックしてみましょう！

質問を読んで、(できていない・概ねできていない・できていない)のいずれかに○印をご記入ください。

取組分野	質問	回答			チェック内容
		できていない (点)	概ねできていない (点)	できていない (点)	
<b>1. 経営理念(経営者の自覚)と法令順守</b>					
必須項目	①健康宣言の社内外への発信、経営者自身の健診受診、健康管理に関連する法令の順守	10			<input type="checkbox"/> 健康宣言の掲示等による社内周知。 <input type="checkbox"/> 専業主婦等の健診受診。 <input type="checkbox"/> 従業員の健康管理に関する法律について重大な違反をしていない。 <input type="checkbox"/> 従業員50名以上の事業場のある事業所) 全ての従業員50名以上の事業場でストレスチェックをしている。
<b>2. 従業員の健康課題の把握と必要な対策の検討</b>					
必須項目	②従業員全員が健診を受診しており、健診結果が保険者に提供されている。	20			<input type="checkbox"/> 40歳以上は生活習慣病予防健診の受診または健診結果データの提供。 <input type="checkbox"/> 40歳未満は人数の申告。(生活習慣病予防健診または事業場健診) 受診状況 〃人中 〃人受診
選択項目 (②③④のうち一つ以上)	③健診受診勧奨の取組みを行っている。	10	-	0	[基準: □1個以上10点、□0個0点] <input type="checkbox"/> 健診未受診者を出さないよう取り組んでいる。
	④ストレスチェックを実施している。	10	-	0	<input type="checkbox"/> ストレスチェックを実施し、従業員のストレスの状況を個別に把握している。あるいはセルフチェックを実施している。
<b>3. 健康経営の実践に向けた環境整備</b> <small>その他取組みは質問に関してチェック内容にない取組みを行っている場合、○を付けてください。</small>					
選択項目 (⑤⑥⑦のうち一つ以上)	⑤適切な働き方実現に向けた取組みを行っている。	10	5	0	[基準: □2個以上10点、□1個以上5点、□0個0点] <input type="checkbox"/> 有給休暇取得の促進。 <input type="checkbox"/> 定時退社日の設定あるいは残業時間削減のための取組実施。 <input type="checkbox"/> その他取組み( )
	⑥コミュニケーションの促進に向けた取組みを行っている。	5	-	0	[基準: □1個5点、□0個0点] <input type="checkbox"/> 従業員に気軽に声掛けや挨拶を実施。 <input type="checkbox"/> その他取組み( )
	⑦健康づくりの担当者を設置している。	5	-	0	[基準: □1個5点、□0個0点] <input type="checkbox"/> 担当者を設置している。 担当者氏名( )
<b>4. 従業員の心と体の健康づくり</b>					
選択項目 (⑧⑨⑩のうち一つ以上)	⑧特定保健指導を実施している。 <small>※特定保健指導対象者がいない場合は10点</small>	10	5	0	[基準: 実施率70%以上10点、69~30%5点、29%以下0点] <input type="checkbox"/> 対象者数と実施者数(実施率)。 対象者 〃人中 〃人実施 <input type="checkbox"/> 特定保健指導を受ける時間の確保。
	⑨食生活の改善、運動機会の増進、受動喫煙対策の取組みを行っている。	10	5	0	[基準: □3個以上10点、□2個5点、□1個以下0点] <input type="checkbox"/> 健康的なメニューの紹介等、食生活改善に関する情報提供。 <input type="checkbox"/> 運動施設の利用や歩数増加の勧奨等運動増進の対策実施。 <input type="checkbox"/> 休憩やストレッチ等の時間設定。 <input type="checkbox"/> 屋内禁煙または禁煙施設の利用。 <input type="checkbox"/> その他取組み( )
	⑩従業員の感染症予防、長時間労働者への対応、不慣れ者への対応に関する取組みを行っている。	10	5	0	[基準: □3個以上10点、□2個5点、□1個以下0点] <input type="checkbox"/> 手洗いやマスクの着用。 <input type="checkbox"/> 感染症の予防接種の勧奨。 <input type="checkbox"/> 労働時間の管理による把握と本人による把握。 <input type="checkbox"/> メンタルヘルス相談窓口の設置。 <input type="checkbox"/> その他取組み( )

合計点を書いてみましょう。

合計点数 点 / 100点

どんな検査が受けられる?(健診内容について)

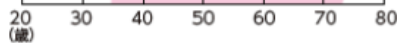
■一般健診 **単独での受診可能**

- 診察等 ●問診 ●身体計測
- 血圧測定 ●尿検査
- 便潜血反応検査
- 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
- 眼底検査 (医師の判断により実施)

受診対象

**35～75歳\***

昭和20年4月2日～  
昭和61年4月1日生まれ



※今年度で75歳を迎える方は、誕生日の前日までに受診を終わらせていただく必要があります。

**自己負担額 最高 7,169円**(眼底検査を受診した場合、最高79円追加)

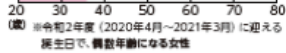
■子宮頸がん検診 **単独での受診可能**

- 問診
  - 細胞診
- ※自己採取による検査は実施していません。

受診対象

**20～38歳(調査年齢の女性)\*\***

昭和57年4月2日～  
平成13年4月1日生まれ



※令和2年度(2020年4月～2021年3月)に迎える誕生日で、調査年齢になる女性

**自己負担額 最高 1,039円**

■一般健診に追加できる健診 **単独での受診不可**

■付加健診

- 尿沈渣顕微鏡検査 ●眼底検査
- 血液学的検査(血小板数、末梢血液像)
- 生化学的検査(総蛋白、アルブミン、総ビリルビン、アミラーゼ、LDH)
- 肺機能検査 ●腹部超音波検査

受診対象

**40歳 50歳**

昭和55年4月2日～昭和56年4月1日生まれ  
昭和45年4月2日～昭和46年4月1日生まれ

**自己負担額 最高 4,802円**

■肝炎ウイルス検査

- HCV抗体検査 ●HBs抗原検査

受診対象

**一般健診を受診される方**

※過去にC型肝炎ウイルス検査を受診された方は受診できません。

**自己負担額 最高 624円**

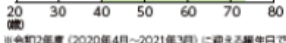
■乳がん検診

- 問診 ●乳房エックス線検査
- 視診・触診(医師の判断により実施)

受診対象

**40～74歳(調査年齢の女性\*)**

昭和21年4月2日～  
昭和56年4月1日生まれ



※令和2年度(2020年4月～2021年3月)に迎える誕生日で、調査年齢になる女性

**自己負担額 50歳以上……最高 1,086円  
40歳～48歳…最高 1,686円**

■子宮頸がん検診

- 問診 ●細胞診

※自己採取による検査は実施していません。

受診対象

**36～74歳(調査年齢の女性)\*\***

昭和21年4月2日～昭和60年4月1日生まれ



※令和2年度(2020年4月～2021年3月)に迎える誕生日で、調査年齢になる女性。36歳・38歳の方は子宮頸がん検診の優先受診も可能です。

**自己負担額 最高 1,039円**

**年度内お一人様1回に限り、健診費用の一部を補助します!**

## 別紙5

事業者健診(定期健診)結果の提供に関する

# 同意書

当社は全国健康保険協会埼玉支部(以下「埼玉支部」という)に対し、下記①～③について同意します。

- ①当社が労働安全衛生法第66条の規定に基づき実施した事業者健診(定期健診)のうち、40歳から74歳までの協会けんぽ加入者である従業員(以下「対象者」という)の特定健診結果データ(以下「結果データ」という)を、高齢者の医療の確保に関する法律第27条第2項・第3項の規定に基づき埼玉支部に提供すること
- ②同意書に記載された健診機関が対象者の結果データを作成するにあたり必要となる情報(被保険者証の記号番号、氏名、性別及び生年月日)を埼玉支部が当該健診機関に提供すること
- ③埼玉支部が当該健診機関から結果データを受領すること  
なお、当社から特段の申し出がない場合は、本同意書は次年度以降も効力を有することとします。

令和 年 月 日



事業所所在地  
事業所名称  
事業主氏名

(印)

保険証記号(7桁または8桁の数字)	
問い合わせ先	事業所電話番号(      -      -      )担当者名(      )
受診予定または受診済の 健診機関 ※複数ある場合は、すべてご記入下さい。	名 称: _____
	所 在 地: _____
	電 話 番 号: _____
健診実施予定日	定期健診を実施する予定の月に○をつけてください(複数選択可) 1月・2月・3月・4月・5月・6月・7月・8月・9月・10月・11月・12月・未定

～協会けんぽの生活習慣病予防健診を受診されている事業所様は、この同意書は不要です～

### Q 健診結果を提供することは、個人情報の観点から問題はないの？

問題ありません。「高齢者の医療の確保に関する法律」(昭和57年法律第80号)に規定されており、提供を求められた場合は提供しなければならないとなっています。そのため、ご提供を理由に事業主様が個人情報保護法上の責任を問われることはありません。

### Q 提供対象者は？

40歳～74歳の協会けんぽにご加入している被保険者(ご本人)様です。  
※協会けんぽの生活習慣病予防健診を受診されている方、および受診予定の方は提供不要です。

### Q 提供項目は？

《基本データ》保険証記号番号、氏名(カナ)、生年月日、性別、健診機関名、健診受診日  
《健診項目》身長、体重、BMI、腹囲、血圧、中性脂肪、HDLコレステロール、LDLコレステロール(又はNon-HDLコレステロール)、空腹時血糖(又はHbA1c又は随時血糖)、肝機能、尿糖、尿たんぱく、メタボリックシンドローム判定、医師の診断、医師名  
《問診(受診票)》服薬歴、喫煙歴、既往歴、自覚症状・他覚的症候の有無

### Q 提供の流れについて

下記の図のとおりです。事業主様に行っていただく手続きは①のみです。  
※健診機関でデータ作成が困難な場合は、事業主様から健診結果(写)をご提供いただく場合もございます。



## 特定健康診査(特定健診)へのご案内

### 特定健診の対象は?

40歳～74歳の被扶養者(ご家族)です。

\*受診時に被扶養者である必要があります。

#### ●今年度を受診できる方

昭和55年4月1日～ 昭和56年3月31日 生まれ	昭和21年4月1日～ 昭和55年3月31日 生まれ	昭和20年4月1日～ 昭和21年3月31日 生まれ
○今年度40歳になる方	○40歳～74歳	○74歳
		×75歳～

今年度から特定健診の対象となります。40歳の誕生日を迎える前でも受診できます。

特定健診の対象です。毎年受診してください。

75歳の誕生日の前日までに、受診を終えていただく必要があります。

### どんな検査が受けられる?(健診内容について)

#### ●基本的な健診

すべての方に受けていただく検査項目です。

診察等	問診	身体計測	血圧測定	血中脂質検査*	肝機能検査*	血糖検査*	尿検査
-----	----	------	------	---------	--------	-------	-----

\*=採血による検査です。

#### ●詳細な健診 (医師の判断で、一部の方のみ実施)

健診結果などに基づいて、医師の判断により実施される検査項目です。

心電図検査	眼底検査	貧血検査*	血清クレアチニン検査* (eGFRによる腎機能の評価含む)
-------	------	-------	----------------------------------

\*=採血による検査です。

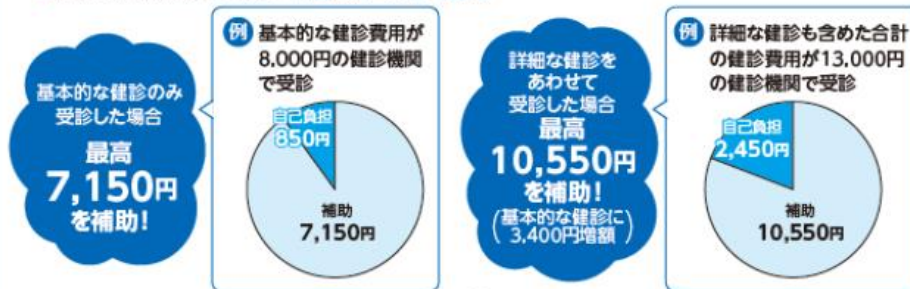
### がん検診も 受診したい

がん検診は、健康増進法等に基づいて市区町村が実施することとなっています。詳細については、お住まいの市区町村のホームページや広報物などでご確認ください。

### 健診費用はどれくらいかかる?

当日、窓口でお支払いいただく金額は、受診する健診機関により異なります。なお、年度内お一人様1回に限り、協会けんぽからの補助を受けられます。

#### ●協会けんぽが補助する金額 (年度内、お一人様1回限り)



【機密性2】

## 安全衛生やメンタルヘルス対策のサポート

【お問合せ先】

独立行政法人労働者健康安全機構  
埼玉産業保健総合支援センター  
TEL:048-829-2661

### 職場環境等の整備のサポート

職場環境は従業員の安全と健康の確保に大きく影響します。独立行政法人労働者健康安全機構では、「ストレスチェック助成金」をはじめとする各種助成金事業を実施しています。また、埼玉産業保健総合支援センター・地域産業保健センターとの連携により、安全・健康な職場づくりやメンタルヘルス対策等の支援いたします。

### 埼玉産業保健総合支援センター

各都道府県に設置されている産業保健総合支援センターでは、事業場で産業保健活動に携わる産業医、産業看護職、衛生管理者をはじめ、事業主、人事労務担当者などの方々に対して、産業保健研修や専門的な相談への対応などの支援を行っています。

産業保健関係者に対する専門的研修等

治療と仕事の両立支援

産業保健関係者からの専門的相談対応

産業保健に関する情報提供・広報啓発

個別訪問によるメンタルヘルス対策の普及促進

事業主・労働者に対する啓発セミナー

### 地域産業保健センター

産業保健総合支援センターの地域窓口として、概ね労働基準監督署管轄区域ごとに地域産業保健センターを設置しています。地域産業保健センターでは、労働者数50人未満の産業医の選任義務のない小規模事業場の事業者やそこで働く人を対象として、労働安全衛生法で定められた保健指導などの産業保健サービスを提供しています。

労働者の健康管理（メンタルヘルスを含む）に係る相談

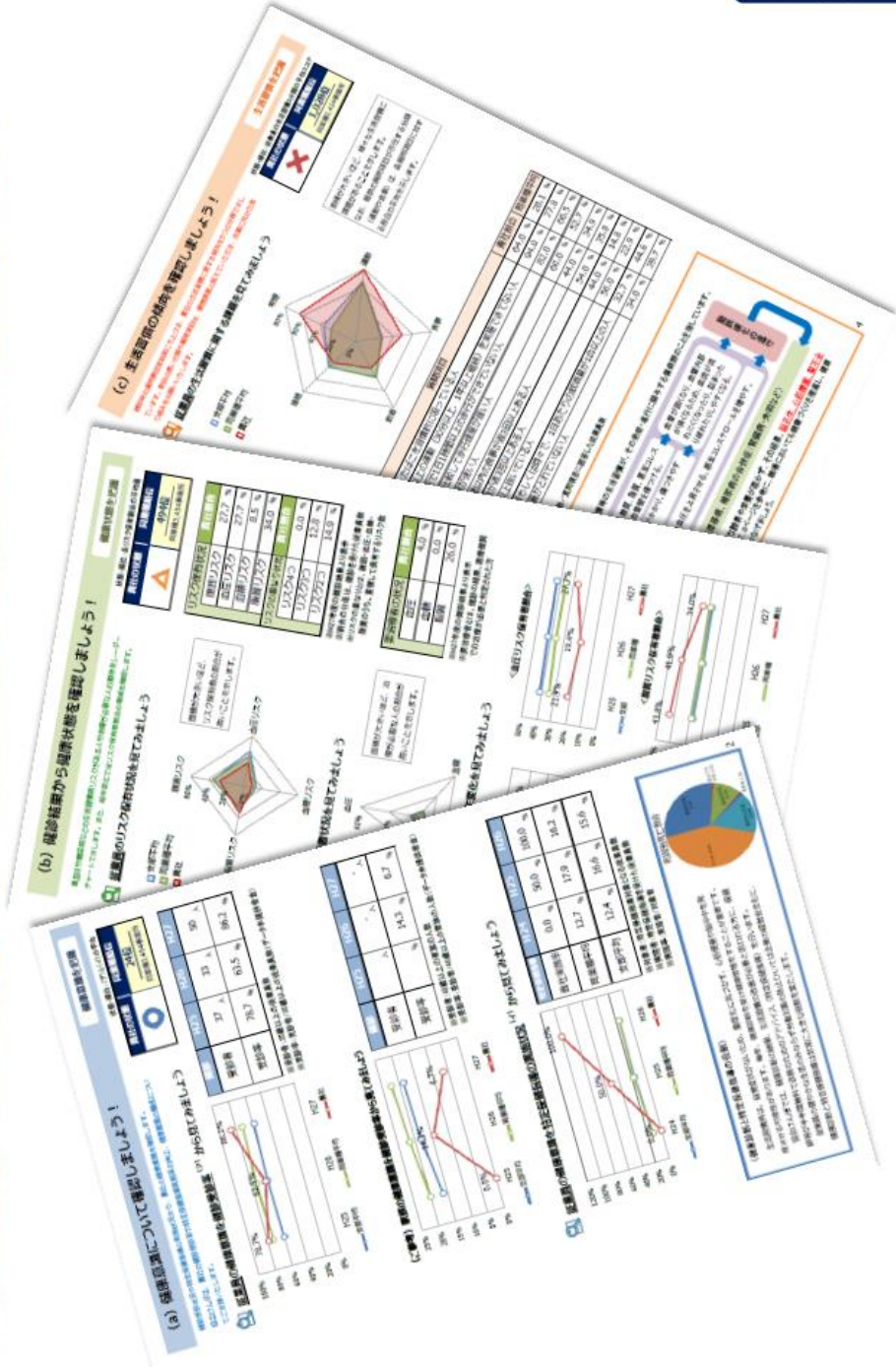
長時間労働者及び高ストレス者に対する面接指導

健康診断の結果についての医師からの意見聴取

個別訪問による産業保健指導の実施

### 健康経営サポートカルテについて

健康経営サポートカルテとは、健康診断結果やレセプトなどの医療情報を集計分析し、企業単位で編集した資料です。従業員全体の健康状態が把握できますので、企業の健康課題の把握や健康経営の取り組みの評価に活用できます。



健康レシピについて

健康レシピは、女子栄養大学に協力を得て作成した生活習慣病予防のためのレシピです。

疾病ごとに編集していますので、食生活を改善し生活習慣病を予防する際の参考としていただけます。

協会けんぽ埼玉支部のホームページでも確認できます。

**KENKO RECIPE**  
脂質異常症

**鶏肉いり豆腐とねばねば野菜の丼献立**

**MENU**  
鶏肉いり豆腐とねばねば野菜の丼献立  
いちご、キウイフルーツ  
ヨーグルト、濃かいワンド茶

**POINT**  
食物繊維が豊富で栄養バランスもバッチリ。フライパン一つでさっと作れる手軽なレシピです。

**KENKO RECIPE** \* 脂質異常症

**鶏肉いり豆腐とねばねば野菜の丼**

1人分 424 kcal \* 食物繊維量 2.2g

**材料** (2人分)  
鶏ひき肉・もめん豆腐 各140g  
卵 2個  
ねぎ 1本 (100g)  
ホビーマンまたはホバブリカ 60g  
ごま油 小さじ2  
白だし(市販品) 大さじ1½  
酒 大さじ2  
てんさい糖 小さじ1  
昆布 8cm (120g)  
オクラ(洗ってへたを除く) 4本

濃かい味噌入りごはん 300g  
卵黄のり 適量  
めんつゆ\* ごま油(2:1)  
① ひと掴みで計小さじ2程度  
\* 市販品、3分加熱

**作り方**  
① ねぎとホビーマンはあらかじめじん切りにする。昆布は1cm厚さのいちょう切りに。オクラは5mm厚さの小口切りにする。  
② フライパンにごま油を熱し、ねぎをさっといためてから豆腐とひき肉を加えていためる。火が通ったら、ホビーマン、酒、砂糖、白だしを加え、水分がなくなってきたら照をどいて加え、卵に火が通るまでいためる。  
③ 丼にごはんを盛り、②ものをのせる。のりを散らし、昆布とオクラをのせる。③を混ぜてかけ、混ぜながら食べる。  
\*納豆をのせてもおいしい。

1食分  
774 kcal  
食物繊維量  
2.3g

献立

全国健康保険協会  
埼玉支部

女子栄養大学



## ■ 埼玉県コバトン健康マイレージとは？

「埼玉県コバトン健康マイレージ」は、県民の皆様が歩数計を使ってウォーキングを楽しく続けていただき、健康づくりを進めていただくためのサービスです。

なお、協会けんぽの加入者の皆様は、「埼玉県コバトン健康マイレージアプリ」により、スマートフォンを歩数計として活用します。

歩数計に応じたポイントが獲得でき、ポイントに応じて抽選により賞品が当たります。


また、ホームページで、歩数グラフや個人の歩数ランキングが見られるので、

参加者の歩数対抗戦など、イベントやコミュニケーション施策としてご利用いただけます。

## アプリインストール

1. androidの場合は『google Play ストア』、iOSの場合は『App Store』で【埼玉県コバトン健康マイレージ】と検索
2. アプリをインストール
3. アプリを開く
4. 『端末上の写真、メディア、ファイルへのアクセス』を許可する
5. 『この端末の位置情報へのアクセス』を許可する
6. 利用規約を最後まで読み、『同意する』を選択
7. ログインIDとパスワードを入力して、『ログイン』を選択する

## WEB申込み

1. サイトのトップ画面から新規登録をクリック
  2. 参加についてのご注意をお読みいただき、重要（1）～（3）全てにチェックを入れ『同意して次に進む』をクリック  
※保険証コピーの送付や送料の負担はございませんが、登録を進めるため『確認しました』にチェックしてください
  3. 埼玉県コバトン健康マイレージ利用規約を最後まで読んで『同意して次に進む』をクリック
  4. WMわたしムーブ利用規約を最後まで読んで『同意して次に進む』をクリック  
※利用規約は最後まで読まないと『同意して次に進む』をクリックできません
  5. 受信可能なメールアドレスを入力して『認証コードを送信する』をクリック  
※「@mail.kobaton-mileage.jp」からのドメインを受信できるように設定をお願いします。
-  仮メールを受信して開いてください
6. メール本文中の「認証コード」を入力
  7. 所属団体の選択では『健康保険コードをお持ちの方』をクリック  
※『埼玉県に在住・在勤の方』『事業所コードをお持ちの方』ではありません！
  8. 健康保険コード（このページの右上参照）を入力して『次に進む』をクリック
  9. お名前等ユーザー情報を入力して『次に進む』をクリック
  10. 保険証の情報を入力して『次に進む』をクリック
  11. 歩数測定方法は『埼玉県コバトン健康マイレージアプリ』を選択、『寄付する』又は『寄付しない』どちらかを選択、メールマガジン配信希望を選択して【次に進む】をクリック  
※「寄付する」を選択すると、年に4回ある抽選で当選された場合に、賞品を受け取る代わりに、埼玉県を通じてボランティア団体へ寄付することができます。（設定は登録後にユーザー情報から変更することも可能です。）
  12. 内容を確認して【この内容で送信する】をクリック  
※画面上にログインID・パスワードが表示されます。メールが2通（ログインIDとパスワード別々）届きます。
  13. ログインIDとパスワードを入力して、『ログイン』を選択する

## 健康保険コード

0HGP6LvY

（画面）

所属団体の選択

埼玉県に  
在住・在勤の方

事業所コードを  
をお持ちの方

健康保険コード  
をお持ちの方

<ここをクリック>

「コバトン健康マイレージ」WEBサイト  
<https://kobaton-mileage.jp/>



## 職場における健康づくり(スモールチェンジ活動)

### スモールチェンジ活動とは

健康経営に取り組む際に、企業がどれだけ従業員の健康づくりの環境を整えたとしても、各従業員が能動的に健康づくりに取り組まないと継続していきません。そのため、協会けんぽ埼玉支部では、健康経営のサポートとして「スモールチェンジ活動」を推奨しています。「スモールチェンジ活動」は、早稲田大学応用健康科学研究室が推進する活動で、一大決心が必要な大きなことを行うのではなく、取り組みやすいスモールな健康行動を「始める・続ける・増やす」ことにより、結果的に生活習慣病の予防や健康増進等のラージチェンジにつなげる取り組みです。



## メンバーシップ特典サービス

協会けんぽの保険証を提示することにより、参加企業から健康の保持増進に関するさまざまな特典サービスの提供が受けられます。**是非ご利用ください。**

### 【現在受けられるサービス概要】

- ・スイミングスクールやスポーツクラブの優待
- ・温泉施設等の利用の優待
- ・パブリックゴルフ場利用時のドリンクサービス

### 【参加企業について】

毎年度、サービスの参加希望を公募しております。

公募期間のお知らせはホームページ及び広報誌などで行っております。



ご注意事項

- サービス内容は予告なく変更することがあります。あらかじめご了承ください。
- 退職などで保険証の資格を喪失した後はご利用いただけません。資格を喪失した後の保険証は速やかに返却をお願いします。
- サービス提供の参加企業の募集についてなど、詳しくは協会けんぽ埼玉支部のホームページをご覧ください。

### 協会けんぽ メンバーシップ 特典サービス

協会けんぽの加入者の方であればどなたでも保険証を提示するだけで、特典サービスを受けることができます！

#### スポーツクラブ・ スイミングスクール

スイミングSS	スイミングSS-SC	スイミングスクール・ スポーツクラブの 入会金が無料
スイミングSS-SC	スイミングSS	
スイミングSS-SC	スイミングSS-SC	
スイミングSS	スイミングSS	
スイミングSS	スイミングSS	
スイミングSS	スイミングSS-SC	

#### 大宮スイミングスクール本校 大宮スイミングスクール西校 大宮スイミングスクール南校

スイミングスクールの  
入会金が無料

#### カワラスポーツクラブ

フィットネス・  
スイミングスクールの  
入会金が無料

#### スポーツフィールド羽生 スポーツフィールド行田

入会金が無料。更に、  
スイミングスクール  
に入会のお子様には  
泳帽・帽子・スクール  
バッグをプレゼント



保険証を  
提示するだけで  
ご利用できます

#### メガロス浦和 メガロス草加

- ① 事務手数料4,000円 (税別) 無料
- ② キャンペーン終了後任意継続料1年
- ③ 再会費2か月分無料
- ④ キャンペーン終了後任意継続料6か月
- ⑤ フィットネス会費のみ、スクールが無料

#### ワールドウィングさいたま

入会時に図書カード  
500円分を差込

#### スポーツフレンド寄居 スポーツフレンド秩父 スポーツフレンド本庄

いつでもフィットネスクラブ・  
スイミングクラブ・  
スポーツ学童保育コースの  
入会金が無料

#### アレーズフィットネス南浦和

- ① 入会金5,500円及び  
事務手数料3,300円無料
- ② 初回体験無料

#### ルネサンス浦和 ルネサンス蕨24 ルネサンス北朝霞24 ルネサンス北戸田24 ルネサンス春日部

埼玉支部ご加入の方限定！  
スポーツクラブルネサンス  
及びルネサンス保険協会の  
法人会員価格での利用  
※ 全国各店舗

#### 日帰り温泉・宿泊

##### おがわ温泉 花和楽の湯

- ① 入浴料+温泉浴利用 (1,380円) を  
980円にて提供 (土日祝は1,080円)
- ② 入浴料+温泉浴利用+健康ドリンク (1,860円程度) を  
1,100円にて提供 (土日祝は1,200円)

##### 長寿 花のおもてなし 長生園

- ① 日帰り温泉の方には入浴料金が無料
- ② 宿泊の方には夕食時のドリンクを1杯サービス

##### 和岡温泉旅館

- ① 日帰り入浴の方には入浴料金1,000円を  
800円(タオル付き)にて提供
- ② 宿泊の方にはチェックインドリンク、夕食時の  
ドリンク1杯サービスと枝父菓子組「菓詰」の  
お土産をプレゼント

#### サイクリング

##### ABCキュービック

- ① 「影の国 自転車道」入場料5,000円を無料
- ② レンタルバイク料が1割引き

#### ゴルフ場

##### 大麻生ゴルフ場 妻沼ゴルフ場 西見ゴルフ場 上里ゴルフ場

ゴルフ場の  
利用日に  
フロントにて  
スポーツドリンクを  
サービス

## 禁煙チャレンジ制度(協会けんぽ埼玉支部独自の取組)

禁煙チャレンジ制度は、禁煙を考えた方の禁煙成功率を高めるために、サポーター(応援者)と一緒に禁煙に取り組んでいただく制度です。

### 禁煙チャレンジ制度の流れ

申込み・サポーターの登録

- ・サポーター(応援者)を登録して一緒に禁煙に取り組むことで、禁煙にぐいけそうになるのを防ぎます。
- ・サポーターの役割は、禁煙している人を励ますことや、喫煙の誘惑をしないようにすることです。
- ・サポーターの方には、サポーターカードを交付します。



《表面》



《裏面》

禁煙期間(3ヶ月)

### 埼玉支部からの情報提供

- ・協会けんぽ埼玉支部から禁煙に関するリーフレットを送付するなどの情報提供を行います。



登録証



サポーターカード

### 禁煙成功者に認定証

- ・3か月以上の禁煙に成功した方には協会けんぽ埼玉支部から認定証を交付します。
- ・サポーターの方には、感謝状を交付します。



認定証



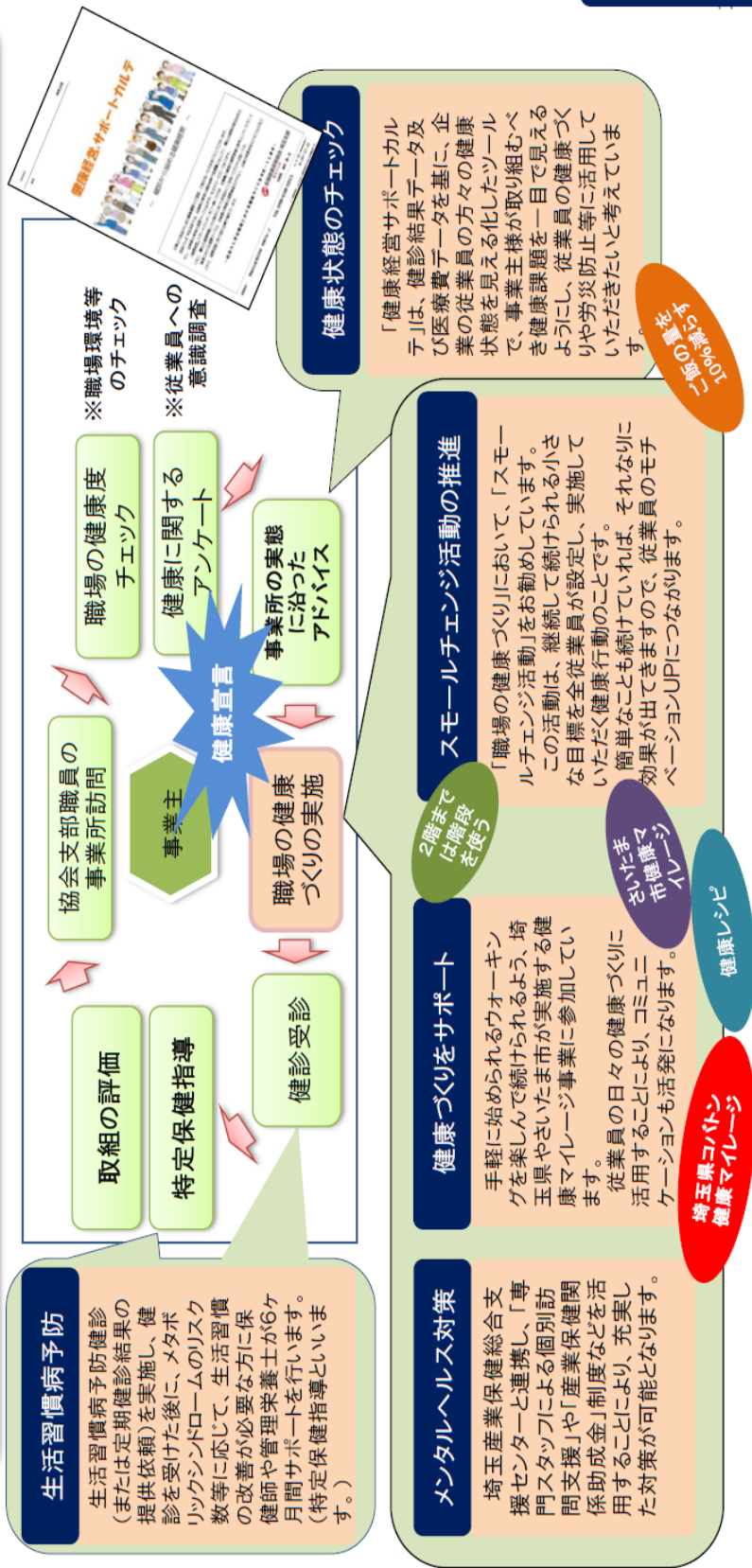
感謝状

【機密性2】

# 埼玉支部が実施するサポートの全体像(コラボヘルス)

## コラボヘルス

協会けんぽ埼玉支部では、事業者と連携した職場における健康づくり(コラボヘルス)を実施しています。事業者は協会けんぽ等が実施する保健事業や健康経営に向けたサポートを有効に活用することにより、容易に「健康経営」に取り組むことが可能となります。  
平成30年6月末時点で、健康宣言企業のうち17社がコラボヘルスを行っています。





# 別紙15

## STEP 1 健康宣言実施結果確認シート (表面) 様式4

実施結果をチェックしてご報告ください！  
⑤・⑥・⑨・⑩の「その他取組」は別紙の「その他取組事例」を参考に  
ご記入ください。

質問を読んで、(できている・できていない・できていない)の  
いずれかに○印をご記入ください。

取組分野	質問	できている (高)	できていない (高)	できていない (低)	取組項目
1. 経営理念(経営者の自覚)と法令順守					
必須項目	①健康宣言の社内外への発信、経営者自身の健診受診、健康管理に関連する法令の順守	10			<input type="checkbox"/> 健康宣言の掲示等による社内周知。 <input type="checkbox"/> 事業主自身の健診受診。 <input type="checkbox"/> 従業員の健康管理に関する法令について重大な違反をしていない。 <input type="checkbox"/> (従業員50名以上の事業場のある事業所) 全ての従業員50名以上の事業場でストレスチェックをしている。
2. 従業員の健康課題の把握と必要な対策の検討					
必須項目	②従業員全員が健診を受診しており、健診結果が保険者に提供されている。	20			<b>【基準：受診率30%以上 20点、80%未満 0点】</b> <input type="checkbox"/> 40歳以上は生活習慣病予防健診の受診または健診結果データの提供。 <input type="checkbox"/> 40歳未満は人数の申告。(生活習慣病予防健診または事業者健診) 受診状況 ____人中 ____人受診
選択項目 (③④のうち一つ以上)	③健診受診勧奨の取り組みを行っている。	10	-	0	<b>【基準：□1個以上10点、□0個0点】</b> <input type="checkbox"/> 健診未受診者を出さないよう取り組んでいる。
	④ストレスチェックを実施している。	10	-	0	<b>【基準：□1個10点、□0個0点】</b> <input type="checkbox"/> ストレスチェックを実施し、従業員のストレスの状況を個別に把握している。あるいはセルフチェックを実施している。
3. 健康経営の実践に向けた環境整備					
選択項目 (⑤⑥のうち一つ以上)	⑤適切な働き方実現に向けた取り組みを行っている。	10	5	0	<b>【基準：□2個以上10点、□1個以上5点、□0個0点】</b> <input type="checkbox"/> 有給休暇取得の促進。 <input type="checkbox"/> 定時退社日の設定あるいは残業時間削減のための取組実施。 <input type="checkbox"/> ★その他取組み( )
	⑥コミュニケーションの促進に向けた取り組みを行っている。	5	-	0	<b>【基準：□1個5点、□0個0点】</b> <input type="checkbox"/> 従業員に気軽に声掛けや挨拶を実施。 <input type="checkbox"/> ★その他取組み( )
	⑦健康づくりの担当者を設置している。	5	-	0	<b>【基準：□1個5点、□0個0点】</b> <input type="checkbox"/> 担当者を設置している。 担当者氏名( )
4. 従業員の心と体の健康づくり					
選択項目 (⑧⑨⑩のうち一つ以上)	⑧特定保健指導を実施している。 <small>※特定保健指導専任者がいない場合は10点</small>	10	5	0	<b>【基準：実施率70%以上 10点、69~30% 5点、29%以下 0点】</b> <input type="checkbox"/> 対象者数と実施者数(実施率)。 対象者 ____人中 ____人実施 <input type="checkbox"/> 特定保健指導を受ける時間の確保。
	⑨食生活の改善、運動機会の増進、受動喫煙対策の取り組みを行っている。	10	5	0	<b>【基準：□3個以上10点、□2個5点、□1個以下0点】</b> <input type="checkbox"/> ★健康的なメニューの紹介等、食生活改善に関する情報提供。 <input type="checkbox"/> ★運動施設の紹介や歩数増加の勧奨等運動増進の対策実施。 <input type="checkbox"/> 体操やストレッチ等の時間設定。 <input type="checkbox"/> ★屋内禁煙または喫煙施設の認証 <input type="checkbox"/> ★その他取組み( )
	⑩従業員の感染症予防、長時間労働者への対応、不調者への対応に関する取り組みを行っている。	10	5	0	<b>【基準：□3個以上10点、□2個5点、□1個以下0点】</b> <input type="checkbox"/> 手洗い等の励行。 <input type="checkbox"/> ★感染症の予防接種の勧奨。 <input type="checkbox"/> 労働時間の管理者による把握と本人による把握。 <input type="checkbox"/> メンタルヘルズ相談窓口の設置。 <input type="checkbox"/> ★その他取組み( )
5. その他の取り組み(任意項目 +α加点)					
	⑪上記の項目以外の取組みがあれば記入してください。	10	5	0	<input type="checkbox"/> ★上記の項目以外の取組み 裏面の「◆その他の取組み」にご記入ください。

【お願い】★の確認項目について

- 実施したことが確認できる資料等を添付してください。
- 「その他取組み」にチェックされた場合は、「その他の取組例」を参考に「健康宣言実践結果確認シート添付資料」に取組内容等をご記入いただき、ご提出ください。

合計点数 点

## 健康経営に係る顕彰制度について

企業のイメージアップを積極的に図りましょう。

健康経営に取り組み企業を見える化し、企業の社会的評価を高めるなど企業のメリットの向上を図ることを目的に、以下の健康経営優良企業認定制度があります。

### 埼玉県内の認定制度

- 埼玉県健康経営認定制度（埼玉県の認定制度）  
埼玉県に活動拠点がある企業・団体で、埼玉県の認定基準を満たしている場合（協会けんぽ埼玉支部の健康経営に係る認定を受けた等）随時認定されます。  
**県内に活動拠点があれば、本社所在地に関わらず支店、営業所単位でも認定されるところが特徴です。**
- 健康企業優良認定（協会けんぽ埼玉支部及び健康保険組合の認定制度）  
埼玉県内の協会けんぽ埼玉支部加入企業及び埼玉県健康保険組合加入企業で、STEP1とSTEP2の健康宣言企業に対し、1年間の取組み結果を評価し、一定以上の基準を満たしている場合に認定を行います。
- さいたま市健康経営企業認定制度（さいたま市の認定制度）  
協会けんぽ埼玉支部及び埼玉県内の健康保険組合の健康企業優良認定を受けた場合に随時認定されます。

埼玉県  
協会・健保組  
合  
さいたま  
市

認定対象企業の範囲の比較

### 経済産業省の認定制度

- 健康経営銘柄  
東京証券取引所の上場企業で健康経営に取り組み、経済産業省の認定基準を満たした企業のうち業種別に1企業が認定されます。（2企業の場合もあります。）
- 健康経営優良法人認定制度  
大規模法人部門と中小規模法人部門があり、それぞれ経済産業省の認定基準を満たしている場合に認定されます。  
中小規模法人部門は、**医療保険者が実施する「健康宣言」を行っていることが申請の条件**になります。

別紙16



## 金融面での優遇制度「健やか」

埼玉支部では、埼玉県信用保証協会と連携して「従業員等の皆様  
の健康増進に積極的に取り組む企業」を応援する保証制度「健やか」  
を取扱っています。

この制度は、事業資金の融資の際に、埼玉県信用保証協会の信  
用保証をご利用の場合、埼玉支部の発行する認定書に基づいて保  
証手数料が優遇になるものです。

### [要件]

- ① 全国健康保険協会等から「従業員等の健康増進に積極的に  
取り組む企業」の認定を受けている中小企業者。
- ② 日本健康会議から「健康経営優良法人」の認定を受けている  
中小企業者。
- ③ 埼玉県から「埼玉県健康経営実践事業所」の認定を受けてい  
る中小企業者。

※②・③に該当される場合は、協会けんぽへの手続きはございませんので、取扱  
金融機関に直接ご相談ください。

※①の協会けんぽが行う「従業員等の健康増進に積極的に取り組む企業」の認定  
についての詳細は協会けんぽ埼玉支部のホームページあるいはお電話でお問  
い合わせください。

### [保証料の優遇]

最大10%の手数料の割り引きがあります。

**融資のご相談の際、金融機関窓口でご利用をお伝えください。**

(注意)

制度の利用にあたっては、本認定とは別に金融機関及び埼玉県信用保証協  
会による所定の審査があります。また、制度の主旨から、埼玉県信用保証協  
会では被保険者が5人以上の企業の申し込みに限ります。

**認定書＝融資OKではないことにご留意ください。**

申請書は  
HPで➡

埼玉県信用保証協会 埼玉支部 保証グループ TEL: 048-658-5915