

# 健康経営推進の手引き

2023 年度版



## 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	5
1. 健診受診勧奨	6
2. 要再検査者等への受診勧奨	6
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	7
6. 特定保健指導への協力	7
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	8
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	9
12. 長時間労働への対応	9
13. コミュニケーション	10
14. 食事	10
15. 運動	11
16. 喫煙対策	12
17. 感染症予防	12
18. 担当者等のスキルアップ	12
V 取組の評価・見直し	13
VI 健康経営の発信	13
VII 事業資金（「健やか」保証制度の活用）	13
別紙1～16・参考	

## 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、従業員等の健康保持・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 取組みの評価・見直し」の順番で進めています。

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社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の取組度合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、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。

※企業様より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、具体的に取組み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てい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ていただく「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）を最高5,282円のご負担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、生活習慣病に関す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。

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》

従業員数 30 人以上で健診結果を協会けんぽ埼玉支部が把握している場合は、「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、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い場合は、食事のとり方に  
関する取組みを行う等

## 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「健康優良企業認定」の初回評価期間に合わせて 1 年にしていただくと、保険者との連携により事務の簡素化につながるを考えます。

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、メタボリックの改善率、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、メタボリックの改善など、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その必要性を説明し、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。

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）を活用できます。このサービスは無料でご利用いただけます。利用回数には制限があります（継続的なご利用を支援するものではありません）。

### 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)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とき等に合わせて、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ませんので、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3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、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、事業所で実施する場合は、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に義務付けされていますので、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。

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。

また、ストレスチェック実施者は、個人情報の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高ストレス者と判定された労働者が地域産業保健センターの医師との面接指導を希望する場合、無料で産業医の面接指導が受けられます（別紙7）。ただし、利用回数には制限がありますのでご注意ください。

## 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了し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「メンタルヘルス対策支援サービス（無料）」（主に中小規模事業場を対象）をご利用いただくことをお勧めいたします（別紙7）。

## 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。

## 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無料で行うメンタルヘルスセミナー（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、各事業場それぞれ 1 回までの実施となります（別紙 7）。

### (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、大型連休や繁閑期を考慮し、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、不必要的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、労働者が休業した場合は、再発防止策及び職場復帰支援の検討が必要です。

労働者 50 人未満の事業場においては、労働者から面接指導の申し出があり、かつ疲労の蓄積が認められる場合、地域産業保健センターの医師による面接指導を無料で受けることができます。ただし、利用回数には制限がありますので、ご注意ください（別紙7）。

### 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「生活歯援プログラム」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う。

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う。

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。

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「スマートチェンジ活動」（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。

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、参加企業からサービスを受けることができるものです。

## 16. 喫煙対策

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、喫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。

喫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。

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. 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、肝炎地域コーディネーター、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「実施結果確認シート」(別紙14)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、計画の見直しを行いましょう。

### 《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。

## VI 健康経営の発信

健康経営の実践において、従業員の健康保持・増進に積極的に取り組む企業を見る化し、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15)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がご案内いたします。

## VII 事業資金(「健やか」保証制度の活用)

「健やか」(別紙16)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組む企業」として認定された中小企業者は、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。

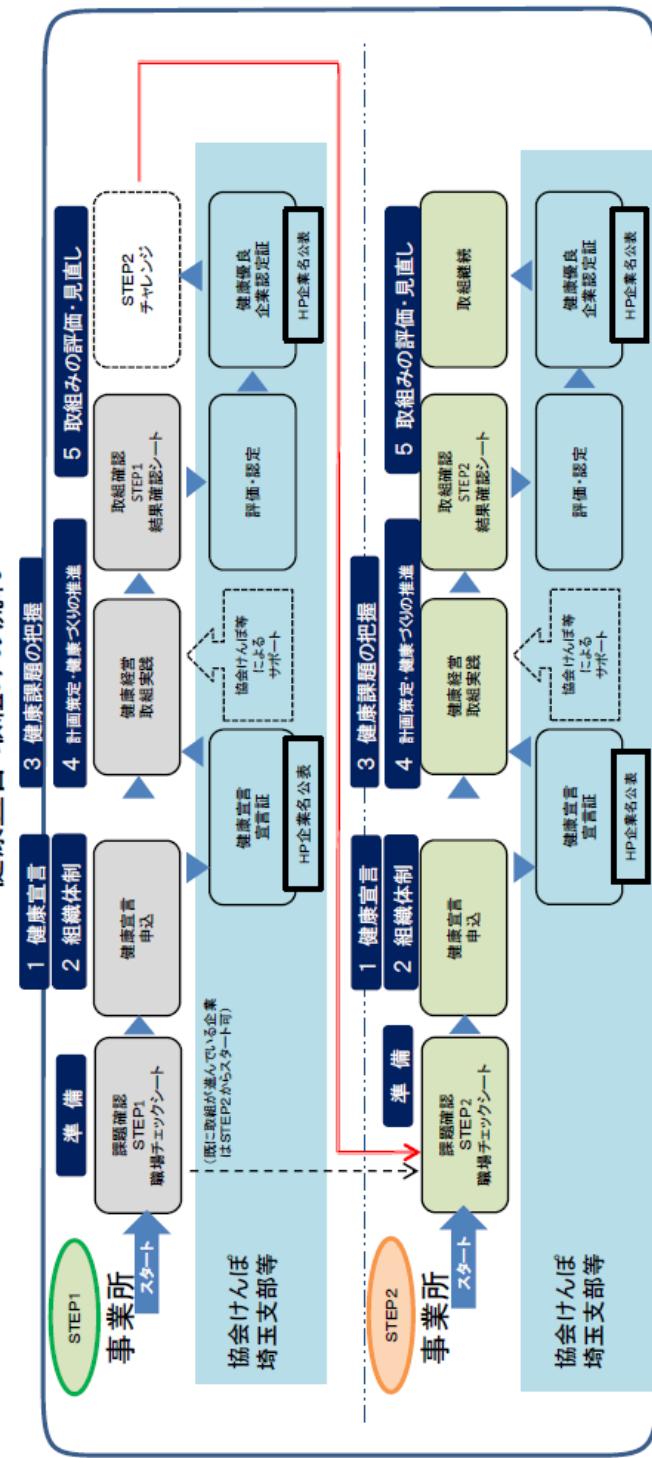
この制度の認定基準は、①保険者から「従業員等の健康増進に積極的に取り組む企業」の認定を受けていること、②日本健康会議から「健康経営優良法人」の認定を受けていること、③埼玉県から「埼玉県健康経営実践事業所」の認定を受けていることのいずれかに該当することで、企業の依頼に基づき当該保険者が認定いたします。

## 別紙1

### 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。取組内容の難易度により「STEP1」と「STEP2」があります。

#### 健康宣言 取組みの流れ



## 別紙2

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商標です。

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	<p>※健康保険委員(健康保険の事務担当者)のご登録をお願いいたします。ご登録いただけない場合は健康保険委員としてご登録させていただきます。(登録料・年会費無料) ※健康保険委員には、健康保険についての最新情報等をメールや「健康保険委員だより」等でご案内します。</p>					
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)	<p><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 ( ) )</p>					
下記の内容をご確認いただき同意いただけない場合のみ、□をしてください。						
<input type="checkbox"/> 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						

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あてご応募ください。

►►►FAX:048(658)6062

2020.4

### 別紙3

#### STEP1

#### 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、〈できている・概ねできている・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 (点)	概ねできている (点)	できっていない (点)	チェック内容
1. 経営理念(経営者の自覚)と法令順守					
必須項目					
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"/> 善意主義の健診受診。 <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) すべての従業員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					
選択項目 (2つの中から一つ以上)	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者健診) <input type="checkbox"/> 受診状況 _____人中 _____人受診
	③健診受診勧奨の取組みを行っている。	10	-	0	<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。
3. 健康経営の実践に向けた環境整備					
選択項目 (3つの中から一つ以上)	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	<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	<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	<input type="checkbox"/> 担当者を配置している。 担当者氏名( )
4. 従業員の心と体の健康づくり					
選択項目 (3つの中から一つ以上)	⑧特定保健指導を実施している。 ※特定保健指導対象者がいない場合は10点	10	5	0	<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	<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奨励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"/> 屋内禁煙または屋外の禁煙施設の整備 <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組みを行っている。	10	5	0	<input type="checkbox"/> 手洗い等の実行。 <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"/> パ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

2020/4

## 別紙4

## 生活習慣病予防健診へのご案内

### | 健診内容 ① 年度内にお一人様につき1回、健診費用の一部を補助します

健診の種類	検査の内容	対象者	自己負担額	充実の内容でこのご負担!
一般健診	・問診・診察等・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・胃部レントゲン検査 ・胸部レントゲン検査 ・眼底検査※医師が必要と判断した場合のみ	35歳~74歳の方 (75歳の誕生日の前日まで)	最高5,282円 最高79円	自己負担額 最高5,282円
子宮頸がん検診(単独受診)	・問診・細胞診 ※自己採取による検査は実施していません。	20歳~38歳の偶数年齢の女性の方	最高970円	協会補助額 最高13,583円 + 一般健診 総額最高 18,865円

\*一般健診項目は、どの検査項目も生活習慣病の予防に必要であるため、すべて受診していただくようになっています。

体調不良等の理由で受けられない検査がある場合は、健診機関(医師)へご相談ください。

### + 一般健診に追加できる健診 ② 単独受診はできません

健診の種類	検査の内容	対象者	自己負担額
付加健診	・尿沈渣顕微鏡検査・血液学的検査 ・生化学的検査・眼底検査 ・肺機能検査・腹部超音波検査	一般健診を受診する ①40歳の方 ②50歳の方	最高2,689円
乳がん検診	・問診・乳房エックス線検査 ・視診・触診 ※視診・触診は医師の判断により実施	一般健診を受診する 40歳~74歳の偶数年齢の女性の方	50歳以上 最高 1,013円 40歳~48歳 最高 1,574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。	一般健診を受診する 36歳~74歳の偶数年齢の女性の方 ※36歳、38歳の女性は子宮頸がん検診の単独受診も可	最高970円
肝炎ウイルス検査	・HCV抗体検査・HBs抗原検査	一般健診を受診する方のうち、過去にC型肝炎ウイルス検査を受けたことがない方	最高582円

\*受診時に協会けんぽの被保険者であることが必要です。退職等により被保険者資格を喪失した後に協会けんぽの健診を受診された場合は、後日、協会けんぽが補助を行った健診費用をお返しいただくことになります。

\*検査の具体的な方法及び内容、検査の実施にあたっての注意事項等については、直接健診機関にお尋ねください。

\*検査の内容やがん検査のメリット・デメリットについては、協会けんぽホームページ

(どんな検査があるの? <https://www.kyoukaikenpo.or.jp/g4/cat410/sb4020/>)をご確認ください。

\*検査結果は受診者自身の今後の健診・治療及び保健指導による保健指導・健康相談並びに個人が選別されない方法での統計・調査研究にのみ利用します。

協会けんぽ どんな検査があるの



## 健診受診の流れ

### ! 事業主の皆さま

ホームページに健診対象者へお知らせいただくためのチラシを掲載しておりますので、ご活用ください。

協会けんぽ 健診パンフレット

(<https://www.kyoukaikenpo.or.jp/g4/cat430/>)



### 1 案内が届いたら、従業員の皆さんに健診を受診するよう周知する

### 2 受診を希望する健診機関に予約する

協会けんぽへの申込み手続きは不要です。

全国約3,500機関の健診機関で受診することができます。

健診機関は協会けんぽのホームページから検索することもできます。

協会けんぽ 健診機関

(<https://www.kyoukaikenpo.or.jp/g4/cat415/2001-138/>)



### 3 健診を受診する

受診当日は保険証及び検査容器などを忘れないよう、お持ちください。

健診当日に特定保健指導の案内があった際は、

積極的に利用いただくよう従業員の方にお声がけをお願いします。

### 4 生活習慣の改善が必要な方は…

- ⇨ ● 特定保健指導を利用する
- ⇨ ● 医療機関を受診する



## 事業者健診（定期健診）結果の提供に関する 同意書

労働安全衛生法(昭和47年法律第57号)第66条の規定に基づき実施した健康診断のうち、40歳以上75歳未満及び受診日において全国健康保険協会の被保険者資格を有する者の特定健康診査項目の結果について、高齢者の医療の確保に関する法律(昭和57年法律第80号)第27条第3項及び第4項の規定に基づき、下記のとおり同意します。

1. 全国健康保険協会埼玉支部(以下「埼玉支部」という。)が健診実施機関より事業者健診データの提供を受け、埼玉支部が指定する形式でのデータ作成を委託すること。
2. 事業者健診データの取得に際し、埼玉支部は、必要に応じ健診受診者の健康保険被保険者証の記号・番号等に関する情報を健診実施機関に対して提供できるものとし、埼玉支部が取得する事業者健診データについては、受診者自身の今後の健診・治療及び保健師等による保健指導(特定健康診査を含む)・健康相談を受ける時並びに特定の個人が識別されることがない方法で統計・調査研究を実施する場合に限り使用できること。
3. 特段の申し出がない場合については、次年度以降も引き続き本同意書は効力を有すること。  
(ただし次年度以降に健診実施機関に変更があった場合は除く。)

令和 年 月 日

事業所所在地

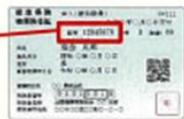
事業所名称

事業主氏名

印

(1) 責事業所の情報をご記入ください。

保険証記号 (7桁または8桁の数字)	
お問い合わせ先	電話番号 ( - - - ) 担当者氏名 ( 様 )



(2) 「事業者健診」を受診予定または受診済の健診機関の情報をご記入ください。 受診時期・受診者数は、おおよそで結構です。

健診機関①	名称	(受診時期: 通年 * 月) (40~74歳の受診者数: 計 名)
	所在地	
健診機関②	名称	(受診時期: 通年 * 月) (40~74歳の受診者数: 計 名)
	所在地	
健診機関③	名称	(受診時期: 通年 * 月) (40~74歳の受診者数: 計 名)
	所在地	

※健診実施機関と契約書により健診結果を保険者へ提供する旨の契約を締結している場合は、当該健診実施機関分の同意書の提出は不要です。

送付先 全国健康保険協会(協会けんぽ) 埼玉支部 保健グループ  
〒330-8686 さいたま市大宮区錦町682-2 大宮情報文化センター(JACK大宮) 16階

## 別紙6

## 特定健康診査(特定健診)へのご案内

### 特定健診とは?

日本人の死亡原因の約6割を占める生活習慣病の予防のために、**被扶養者(ご家族)**に受けていただく**健診**です。年度内にお一人様につき1回、健診費用の一部を補助します。

#### 健診の対象 40~74歳の被扶養者(ご家族)です。

※受診時に協会けんぽの被扶養者であることが必要です。

※受診する年度に40歳になる方は、40歳の誕生日を迎える前でも受診できます。

※受診する年度に75歳になる方は、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。

#### 健診の内容 様々な項目で健康状態をチェック!

##### | 特定健診で調べること(基本的な健診)

※=採血による検査です。

健診の種類	項目	検査の内容	対象者	補助額
基本的な健診	●問診	・現在の健康状態や生活習慣(飲酒、喫煙などの習慣など)を伺い、検査の参考にします	40~74歳 (75歳の誕生日の前日まで)の方	最高 <b>7,150円</b>
	●診察等	・視診、触診、聴打診などを行います		
	●身体計測	・身長・体重・腹囲を測ります		
	●血圧測定	・血圧を測り、循環器系の状態を調べます		
	●血中脂質検査 <sup>※</sup>	・中性脂肪や善玉・悪玉コレステロールを測定し、動脈硬化や脂質異常等を調べます		
	●肝機能検査 <sup>※</sup>	・肝細胞の酵素を測定し、肝機能等の状態を調べます		
	●血糖検査 <sup>※</sup>	・空腹時血糖またはHbA1c、随時血糖を測定し、糖尿病等を調べます (随時血糖を測定する場合は、食事開始後3.5時間以上経過していること)		
	●尿検査	・腎臓、尿路の状態や糖尿病等を調べます		
+ 詳細な健診	●心電図検査 ●眼底検査 ●貧血検査 <sup>※</sup> ●血清クレアチニン検査 <sup>※</sup> (eGFRによる腎機能の評価含む)	健診結果等に基づいて医師の判断により実施		最高 <b>3,400円</b>

#### 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しています。

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。

#### 健診の費用 費用の多くを補助しています。

基本的な健診のみ受診した場合

上限  
**7,150円**  
を補助!

自己負担  
**850円**

補助  
**7,150円**

例 基本的な健診費用が8,000円の場合

詳細な健診をあわせて受診した場合

上限  
**10,550円**  
を補助!  
( 基本的な健診に3,400円増額 )

自己負担  
**2,450円**

補助  
**10,550円**

例 詳細な健診も含めた合計の健診費用が13,000円の場合

※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。

※就職等により被扶養者資格を喪失した後に協会けんぽの健診を受診された場合は、後日、協会けんぽが補助を行った健診費用をお返しいただくことになります。

# 安全衛生やメンタルヘルス対策のサポート

## 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。  
埼玉産業保健センター・地域産業保健センターとの連携により、安全・健全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。

## 【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

## 埼玉産業保健総合支援センター(埼玉さんぽ)

「さんぽセンター」では、産業保健活動に携わる産業医、保健師・看護師、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、産業保健に関する研修や、専門的な相談への対応などの支援を行っています。

**専門的相談対応**  
産業保健に関する様々な問題についてご相談に応じ、解決方法を助言します。

**メンタルヘルス**  
メンタルヘルス対策促進員が事業場に赴き、職場のメンタルヘルス対策推進のための支援を行います。

**治療と仕事の両立支援**  
両立支援促進員が治療と仕事の両立をお手伝いします。

**情報提供**  
ホームページ、メールマガジン、SNS、情報誌を通じて、産業保健情報をお知らせします。

**地域窓口の設置**  
労働者50名未満の小規模事業場に産業保健サービスを無料で提供しています。

## 地域産業保健センター(地さんぽ)

「地さんぽ」では、労働者50人未満の、小規模事業場の事業主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。

**健診の結果について医師からの意見聴取**

**長時間労働者や高ストレス者に対する面接指導**

**産業医・保健師による職場巡回**

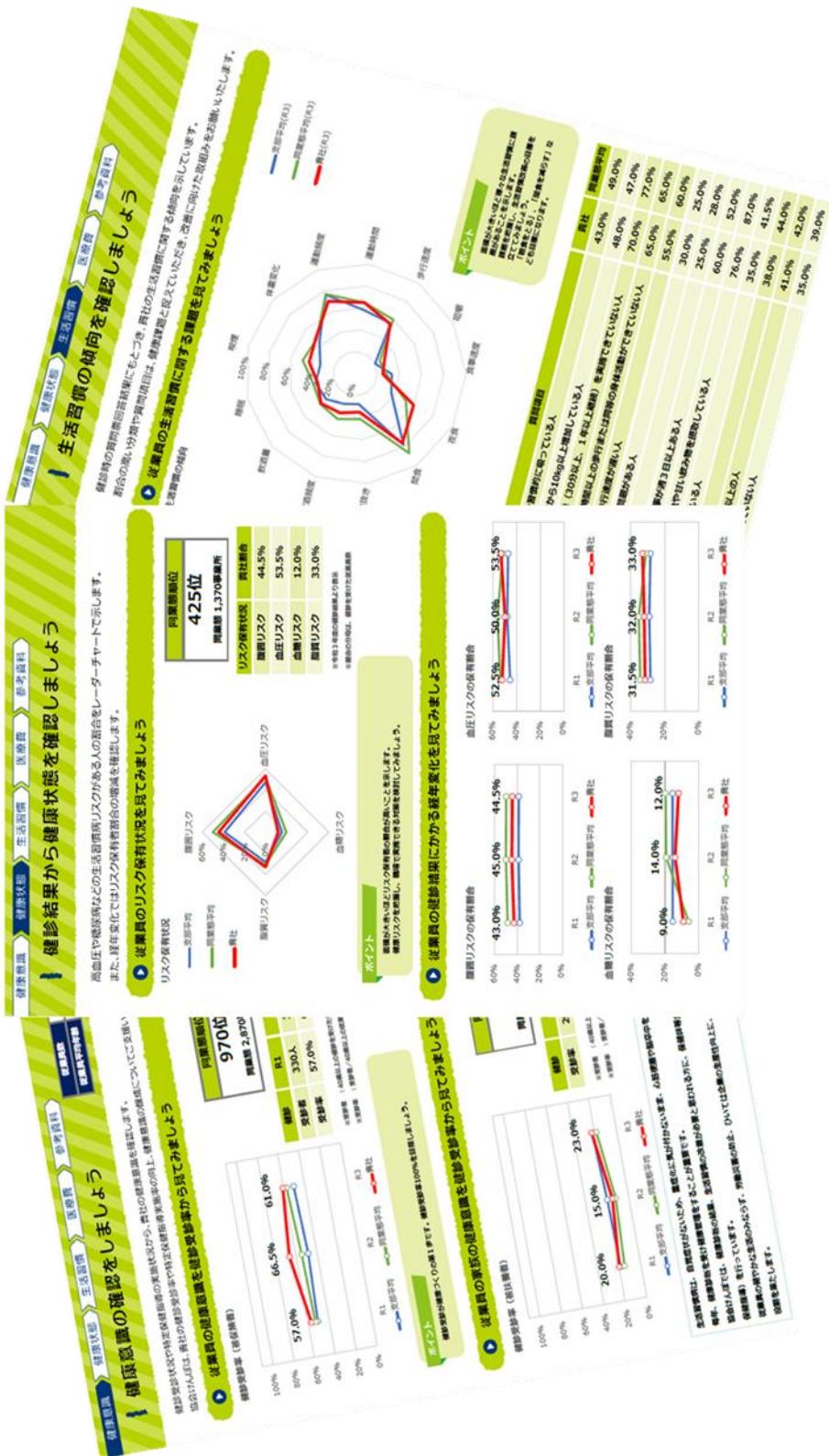
**保健師による健診電話**  
例) 感染症対策・熱中症対策 etc.

地さんぽへのご相談は

- 地産保の利用には事前の申し込みが必要です。
- 総括産業医(企業の事業場の産業保健活動につき産業医がいる小規模事業場は支援対象外となります)の指揮が行われます。
- 利用回数には制限があります。

## ■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、企業の健康課題の取り組みの評価に活用できます。



## ■健康レシピについて

別紙9

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。



## ■埼玉県コバトン健康マイレージとは？

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

## 別紙10

**参加手順**

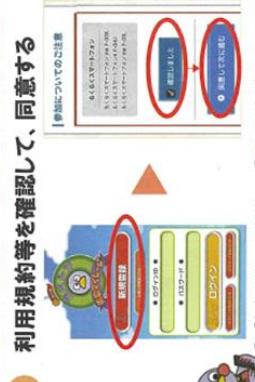
- 「コバトン健康マイレージアプリ」をダウンロード！**

iPhone(アイフォン) Android(アンドロイド)  
ご利用の方 App Store Google Play

QRコードからアプリをダウンロード！


- 利用規約等を確認して、同意する**

①「新規登録」を押す  
②2つの確認用にチェックを入れて「同意して次に進む」を押す


- 認証コードを入力する**

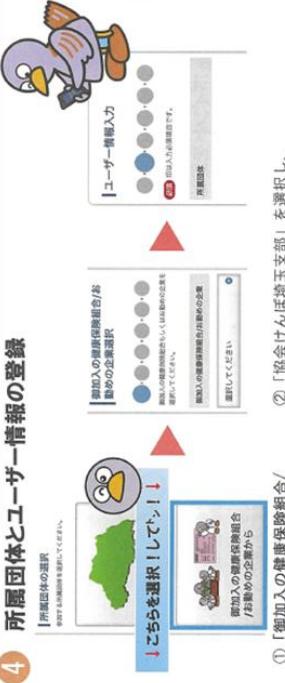
①スマートフォンで受取可能なメールアドレスを入力して「認証コードを送信する」を押す


- 認証完了！**

②登録したメールアドレスに「認証コード」が記載されたメールが届く



**4 所属団体とユーザー情報の登録**



①所属団体の選択  
②「協会けんぽ埼玉支部」を選択し、「名前・生年などを入力して次に進む」を押す

**5 保険証情報入力と寄付・メールマガジン配信を選択する**



①お持ちの保険証に記載されている内容を入力して「次に進む」を押す

①保険証の「記号」を入力  
②保険証の「器号」を入力  
③保険者番号は「01110014」を入力

※保険証情報は、健康保険事業に開設する事務の運営等を目的として利用させていただきます。

**6 ログインID・パスワード発行、利用開始！**



②賞品の「寄付設定」と「メールマガジン設定」を選択して「次に進む」を押す

③ログインID・パスワードを押す

④QRコードを撮影して「認証する」を押す  
⑤QRコードを押す



「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(スマートチエンジ活動)

### スマートチエンジ活動とは

健康経営に取組む際に、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く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「スマートチエンジ活動」を推奨しています。「スマートチエンジ活動」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、取り組みやすいスマートな健康行動を「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ェンジにつなげる取り組みです。

目標は、毎日の生活の中で継続してできる小さなことを設定していただき、全従業員から提出していただきます。  
(例)駅ではエスカレーターではなく階段を利用する。

10分の散歩を15分にする。

毎日体重計に乗る。

缶コーヒーを無糖のものや緑茶に変える。

毎日のお菓子の量を2/3にする。

### 目標設定

### 目標再検討

6か月間取り組みます。

### 行動実践

### 振り返り

6カ月程度経過後、目標を達成できたか、  
目標には適切だったかを振り返ります。

## 別紙12

# メンバーシップ特典サービス

協会けんぼ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。



**協会けんぼメンバーシップ特典サービス**

協会けんぼ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！  
※一部、個室のサービスもあります。

**スポーツクラブ・スイミングスクール**

スwin北本SS	スwin新座SS
スwin鶴ヶ島SS・SC	スwin羽鳥SS
スwin越谷SS・SC	スwin熊谷SS・SC
スwinふじみ野SS	スwin高崎SS
スwinみよしSS	スwin吉井SS
スwin南越谷	スwinあざみSS・SC

**日帰り温泉・宿泊**

おがわ温泉 花和楽の湯
長瀬花のおもてなし 長生館
和銅鉱泉 ゆの宿 和どう
ニューサンピアおこせ

**ゴルフ場**

大麻生ゴルフ場 吉見ゴルフ場 上里ゴルフ場
-----------------------------

**サービス内容の詳細はこちら▼**

**保険証を提示するだけでご利用できます**

**サービス内容の詳細はこちら▼**

**サービス内容の詳細はこちら▼**

**サービス内容の詳細はこちら▼**

**サービス内容の詳細はこちら▼**

## 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、サポートー（応援者）と一緒に禁煙に取り組むことで、禁煙にくじけそうになるのを防ぎます。

### 申込み・サポートーの登録

禁煙期間(3ヶ月)

- ・サポートー（応援者）を登録して一緒に禁煙に取り組むことで、禁煙にくじけそうになるのを防ぎます。
- ・サポートーの役割は、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。
- ・サポートーの方には、サポートーカードを交付します。

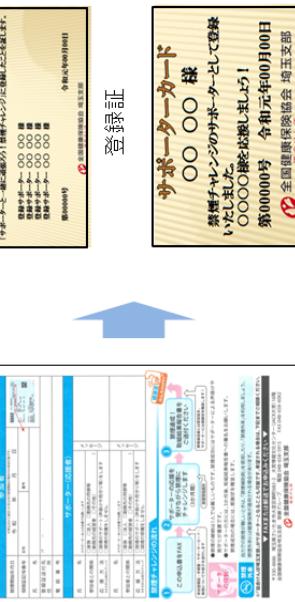
### 禁煙成功者情報提供

- ・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。

- ・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。
- ・サポートーの方には、感謝状を交付します。

禁煙達成

別紙13



感謝状

認定証

サポートーカード

禁煙チャレンジカード

表面

裏面

## 別紙14

STEP①

### 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・やねできている・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 (点)	やねできている (点)	でない (点)	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)すべての従業員50名以上の事業場でストレスチェックをしている。		
			実施している項目に☒を付けてください。		

#### 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80%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		
			<b>【基準：①1個以上10点、②0個0点】</b> 10 - 0 <input type="checkbox"/> 健診未受診者を出さないよう取り組んでいる。		
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	<b>【基準：①1個10点、②0個0点】</b> 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>【基準：①1個5点、②0個0点】</b> 5 - 0 <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(		

#### 3. 健康経営の実践に向けた環境整備

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り組みを行っている。  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。  ⑦健康づくりの担当者を設置している。	10 5 0	<b>【基準：①2個以上10点、②1個以上5点、③0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(		
			<b>【基準：①1個5点、②0個0点】</b> 5 - 0 <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(		
			<b>【基準：①1個5点、②0個0点】</b> 5 - 0 <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。  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：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。		
			<b>【基準：①3個以上10点、②2個5点、③1個以下0点】</b> 10 - 0 <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"/> ★屋内禁煙または県の禁煙施設の認証 <input type="checkbox"/> ★その他取組み(		
			<b>【基準：①3個以上10点、②2個5点、③1個以下0点】</b> 10 - 0 <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"/> メンタルヘルス相談窓口の設置。 <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	□★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

2020/4

# 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  
積極的に図いましょう。

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連合会加入企業で、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隨時認定されます。



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。

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組む企業」を応援する保証制度「健やか」を取り扱っています。

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組む企業」の認定を受けている中小企業者。
  - ②日本健常会議から「健常経営優良法人」の認定を受けている中小企業者。
  - ③埼玉県から「埼玉県健常経営実践事業所」の認定を受けている中小企業者。

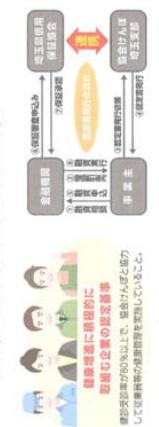
※②・③に該当される場合は、協会けんぼへの手続きはございませんので、取扱金融機関に直接ご相談ください。  
※①の協会けんぼが行う「従業員等の健康増進に積極的に取り組む企業」の認定についての詳細は協会けんぼ埼玉支部のホームページあるいはお電話でお問い合わせください。

「保証料の優遇」

**最大10%の手数料の割り引きがあります。**

意林

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。



認証申請用紙はホームページから5 http://www.kyotokaikeipon.jp/saitama/  
全国認證会 埼玉支部 係課グループ TEL: 048-658-5915  


## 参考

### 「オール埼玉」で健康経営の取組みをサポートしています

協会けんぽ埼玉支部では、行政、医療関係団体、経済団体、大学等の関係機関と連携協定を結び「オール埼玉」で健康経営の取組みをサポートいたします。

このほか、埼玉県等と共同で健康経営埼玉推進協議会を設立しており、行政、医療保険者と民間企業（協力事業者）が参加し、健康経営を実践している企業をサポートします。



#### 健康経営埼玉推進協議会

埼玉県

さいたま市

埼玉労働局

全国健康保険協会  
埼玉支部

健康保険組合連合会  
埼玉連合会

上記の5団体に加えて、健康経営を実践している生命保険会社や金融機関等16団体に、協力事業者として健康経営の普及促進にご協力いただいている。



#### 全国健康保険協会(協会けんぽ)埼玉支部のサポート

種別	サポート	内容
健康診断 (加入者本人)	生活習慣病予防健診の実施	35歳以上の加入者本人に、メタボリックシンドローム等の健診とがん検診をセットで実施し、リスク保有者を把握します。※定期健康診断としてもご利用いただけます。
健康診断 (扶養家族)	特定健康診査の実施	40歳以上の扶養家族にメタボリックシンドロームに特化した健診を実施し、リスク保有者を把握します。
健康管理 (加入者本人)	事業者健診データによるリスクの把握	40歳以上の加入者本人の定期健康診断の結果の提供を事業者から受け、リスク保有者を把握します。※生活習慣病予防健診を受診された方を除きます。
健康診断後のフォローアップ	特定保健指導(40歳以上)	生活習慣病のリスク保有者に保健師、管理栄養士が生活習慣改善に向けて約3ヶ月間サポートします。
健康相談	一般的な健康相談	各種イベント会場や希望された企業において、保健師等による健康相談を実施します。
健康に関する情報提供	健康セミナーの開催	希望された企業において、保健師・管理栄養士が健康セミナーを実施します。(健康セミナーメニュー:食生活、運動、喫煙のリスク、アルコール対策、睡眠、検査値の見方等)
健康課題の把握	健康経営サポートカルテの提供	従業員30名以上の企業へ健康診断結果、医療情報に基づくその企業の健康状態を情報提供します。
治療が必要な方や重症化予防の対策	糖尿病性腎症の重症化予防	糖尿病が疑われる加入者へ医療機関への受診案内を実施するほか、治療中の加入者で生活習慣改善が必要な方に主治医と連携し保健師等がサポートします。
禁煙対策	禁煙チャレンジ制度	禁煙を希望する加入者にサポーターの応援を得ながら3ヶ月の禁煙にチャレンジしていただき、達成者に認定証をお渡しします。



#### 関係機関と連携した「オール埼玉」でのサポート

種別	サポート	内容	連携先
運動による健康づくり	継続的なウォーキングによる健康づくりのサポート	歩数計測、ポイントによる景品抽選など、楽しみながら健康づくりを行うために、埼玉県コバトン健康マイレージ、さいたま市健康マイレージへの参加をお勧めします。	埼玉県 さいたま市
食事による健康づくり	食事による疾病予防対策のサポート	疾病ごとにその予防のための健康的な料理のレシピを紹介します。	女子栄養大学
メンタルヘルス対策	職場のメンタルヘルス対策のサポート	産業保健総合支援センターのサービスを活用し、心の健康づくり計画、研修、ストレスチェック制度導入等について専門家によるアドバイスをします。	埼玉産業保健総合支援センター
産業医の活用	有所見者に対する産業医からのアドバイス	健診結果に異常の所見がある労働者に対して、産業医より就業に関する意見を聞くことができます。(対象:従業員数50人未満の事業場)	地域産業保健センター
健康に関する情報提供	健康に関する情報の習得	健康経営、受動喫煙対策、肝炎、ジェネリック等に関するセミナーの開催により、専門的な情報を提供します。	埼玉県 さいたま市 関係機関
ヘルスリテラシーの向上	従業員や担当者の健康に関する知識の習得	健康長寿サポーター養成講座の開催により、従業員や担当者に健康づくりに活用できる知識を提供します。	埼玉県
金融面の優遇	金融面でのサポート	従業員等の健康増進に積極的に取り組む企業の信用保証料を優遇する「健やか」保証制度をご利用いただけます。	埼玉県信用保証協会