

支部ツウシン トーキョー

Vol. 1
創刊号

令和7年12月発行

全国健康保険協会
東京支部

ご挨拶

支部ツウシントーキョー創刊にあたって

全国健康保険協会 東京支部長 柴田 潤一郎

季刊誌「支部ツウシントーキョー」の創刊にあたり、ご挨拶申し上げます。

全国健康保険協会にご加入の皆様には、日ごろから健康保険事業をご活用いただき、さらには多大なるご支援・ご協力を賜りまして厚く御礼申し上げます。

さて、協会は発足以来、地域ごとの運営の基本方針のもと事業を行ってまいりましたが、東京支部におきましては今まで以上に地域特性に応じた健康保険事業を行っていくため、令和7年4月より大幅に組織改編を行いました。

その一環として、従来、年1回の発行でありました本冊子「支部ツウシントーキョー」を年4回発行の季刊誌とすることといたしました。皆様方に、より有益な情報をご提供できるものと考えております。また、皆様から本冊子に関するご意見等をいただきながらより良い冊子にしていきたいと思います。

この創刊号では、健康保険事業の中でも、皆様の関心が高いと思われる健康づくり・維持・増進を目的とした保健事業の1つの柱であります「健康経営」をテーマとして取り上げております。これからの健康経営の取り組みに活用していただければ幸いです。

最後に、この冊子が皆様のお役に立つとともに、協会との有効なコミュニケーション手段となり、皆様が未永くご健勝でいられますことをご祈念申し上げます。創刊号のご挨拶とさせていただきます。



CONTENTS

P.1

ご挨拶
健康保険委員表彰

P.2

対談
～健康経営について～

P.4

始めよう！健康経営

P.6

協会けんぽの
各種申請手続きの
電子申請が始まります

P.8

マイナ保険証の登録は
お済みですか？

Congratulations

令和7年度 健康保険委員表彰

日ごろから健康保険事業の推進・発展のためにご尽力いただいている健康保険委員の方々の長年のご功績に対しまして、4名の方を表彰させていただきました。



浅沼 宏 様

公益財団法人
立川市地域文化振興財団



荒谷 裕子 様

ヘルスデザイン 株式会社



福田 良平 様

東京三八五流通 株式会社



三田 利幸 様

株式会社 ジャパン国試合格



“社員の健康なくして 企業の発展はあり得ない”

健康経営で社員の健康と企業の 発展を図ろう

健康経営とは、従業員の健康増進に注力することで企業の成長発展を目指すという概念です。健康経営の重要性や導入法などについて、東京大学の古井祐司特任教授と、協会けんぽ東京支部の柴田支部長が意見交換しました。

「企業経営に欠かせない 重要な経営戦略が健康経営」

柴田支部長（以下、柴田）：まずは、普及に努めていらっしゃるお立場から、健康経営についてご説明いただけますか。

古井特任教授（以下、古井）：健康経営は、企業の新しい経営戦略です。健康診断に代表される従来型の健康管理は、従業員のケガや病気によって企業活動が阻害されることを防止する、ある意味で“守り”の取り組みです。一方、健康経営は、従業員の健康を経営の基盤として位置づけ、社員の健康に投資することで企業と社員双方の成長を目指す“攻め”の意味合いが強い取り組みです。

柴田：従業員数が少ない中小企業は、個々の人材に支えられているケースが少なくありません。「自社の成長発展には従業員の健康づくりが不可欠」と考える経営者もいらっしゃるのです。これも、健康経営につながる話ですね。

古井：おっしゃるとおりです。健康経営は約20年前に生まれた概念です。多くの企業が従業員の健康づくりをコストととらえていることに問題を感じた産業医の先生が提唱されました。人手不足が顕在化しつつある昨今においては、従業員の健康はコストどころか企業における重要な経営と言えるでしょう。

「労働力不足を背景に 広がりを見せる健康経営」

柴田：協会けんぽとしても健康経営の重要性を認識し、平成22年からそのサポートを始めました。東京支部で健康経営に取り組むための「健康宣言」をした企業は、平成27年度で24社、翌年は127社、その後は毎年500社から600社ずつと、

増加傾向を実感しています。この要因はどこにあるとお考えでしょうか？

古井：労働人口の減少を発端に、主に二つの要因が生じたと見えています。一つ目は、企業の魅力向上の必要性が高まっていることです。売り手市場のなかで企業が働き手を確保するためには、従業員にとって魅力的な経営方針を打ち出す必要があります。この一環として、健康経営に乗り出す企業が増加しているのでしょう。二つ目は、従業員が高齢になっても勤続を求める企業が増加していることです。現実には、70代でも現役として活躍なさっている方が多くいらっしゃいます。従業員の平均年齢が上がれば疾病リスク対策の必要性が高まりますから、従業員の健康増進に投資する企業が増えるわけです。

柴田：まさに、先におっしゃられた「企業経営における重要な経営戦略」ですね。

「健康経営のメリットは 業績アップや離職率の低減」

柴田：考え方は理解しつつも、健康経営の具体的なメリットがないと実践に踏み切れないとおっしゃる経営者が少なくありません。特に、資金力やマンパワーの面で制約がある中小企業にとっては大きな関心事になっていると感じます。

古井：健康経営の効果検証を始めてから10年ほど経過したあたりで、従業員の健康と仕事のパフォーマンスに明確な相関があることや、離職率に直結することなどがデータで裏付けられました。また、最近の分析では、健康経営を実施している企業のほうがコロ

ナ禍後に業績回復や採用数増を実現した割合が高かったという実態が浮き彫りになってきました。従業員のやりがい、パフォーマンス向上にともなう業績アップや採用増は、企業にとってまさに具体的なメリットと言えるでしょう。

柴田：採用面でメリットを感じるという声も多くあります。健康宣言をした企業や健康経営優良法人として認定された企

SPECIAL TALK

【スペシャル対談】

柴田潤一郎
協会けんぽ東京支部支部長



古井祐司
東京大学未来ビジョン研究センター特任教授



業は自社のWEBサイトに掲載できるほか、経済産業省や協会けんぽのWEBサイトでも公開されます。就職先選びでは、こんな点も判断材料になっているようなのです。

古井：そのとおりです。本学の学生たちも、就職活動を通じて健康経営の情報に触れているようです。健康経営の実践は、学生にとって企業選びの前提条件になっている感がありますね。実践の中身に着目する意識の高い学生も少なくありません。

「支援サポートを活用しつつ 従業員に推進してもらう」

柴田：重要性や利点が分かったところで、実践・推進におけるポイントをご教示願います。

古井：ひと口に健康経営といっても、業種や規模、従業員の属性などによって適したアプローチが異なります。まずは、従業員の健康状況や生活習慣の特徴を把握することが大切です。そのうえで、自社に適した取り組みを導入していただき

たいですね。

柴田：協会けんぽは、データの活用で企業の健康課題を明らかにする「事業所カルテ」を提供しています。その他、事例集を発行していますが、その中で健康経営に取り組んでいる企業の事例を紹介しています。

古井：自社だけで健康経営を熟知し、具体策を考えるのは困難です。ぜひ協会けんぽのサービスをご活用いただきたいですね。また、東京都や東京商工会議所では、健康経営アドバイザーの派遣を実施しています。まずは、協会けんぽ、アドバイザーに相談してください。

柴田：健康経営の実践には経営トップの決断が必要不可欠ですが、その後の進め方はどうあるべきでしょうか。

古井：すべてがトップダウンだと、従業員には押し付けと受け止められてしまう恐れがあります。実務でリーダーシップを発揮している若手従業員などに推進役を任せていただきたいですね。「自社の課題は何か」「どのような取り組みが必要か」などは推進役を中心に従業員間で話し合ってもらい、ボトムアップの形で提案が上ってくるような体制が理想です。自分たちで考えた取り組みが目に見える成果につながれば張り合いを感じてもらえるでしょう。うまくいかなかった場合でも、自ら原因を探って次なる手を考え、リトライするというスタイルなら、やはり前向きに臨んでもらえると思います。なお、始めは、少数でいいので取り組みの意義を理解し、一步を踏み出してくれる従業員と一緒に進めることがポイントです。自発的に励んでいる社員がいれば、おのずと他の従業員に伝播していくからです。

「部分的取り組みも認定対象に 大切なのは踏み出すこと」

柴田：東京都では、10年前に健康経営の認定制度を設けて推進しています。実践レベルによって「金」「銀」のランクがありますが、健康宣言した企業約3,000社のうち、金銀の認定企業は3割強と少数です。認定に要する項目が多岐であることが、特に中小企業にとって高いハードルになっているのです。そこで令和7年10月から、小さなことでも健康経営につながる取り組みを始めた企業を対象に「実践企業認定制度」をスタートしました。パンフレット作成のほか、セミナー開催や成功事例集の発行なども実施し、健康経営の広がりを加速させたいと考えています。



古井 祐司（ふるい・ゆうじ）

東京大学大学院医学系研究科を修了。医学博士に。専門は予防医学や社会保障政策。30代で過疎地の出前医療に魅せられ、基礎医学から予防医学に転向。平成16年には予防医学を社会実装するヘルスケアベンチャーを創設する。平成27年からは経済財政諮問会議専門委員として、平成30年からは東京大学未来ビジョン研究センターの特任教授としても健康経営の普及に努める。

古井：とても有意義な取り組みだと思います。健康経営において何よりも大切なのは、一步を踏み出すことです。先ほど、成功のカギは従業員が自発的に推進に臨むことだと指摘しましたが、経営者の導入する決断についても同様です。義務感に駆られて始めるのではなく、自社にとって「やる必要がある取り組みだ」「ぜひやってみたい」と感じたときが、最適なタイミングです。一步を踏み出す際には、大げさにとらえたり難しく考えすぎないで、まずは協会けんぽに相談されることをお勧めします。

柴田：私どももまずは「できることから小さくスタートする」ことが非常に重要だと思っています。また、古井先生がご指摘されるように従業員自らが前向きに推進するような企業を増やしたいと思います。本日はありがとうございました。



始めよう！健康経営

協会けんぽ東京支部では企業全体での健康づくりをサポートし、健康経営の推進を図っています。本ページでは、健康企業宣言のひとつとして令和7年10月より運用を開始しました“実践企業認定”についてご紹介いたします！

Q1

“実践企業認定”とはどのような制度ですか？

A1

健康づくりに取り組むことは、従業員の皆様が元気に働ける職場環境づくりにつながります。そこで、企業様の健康づくりの第一歩となるよう新設したものが“実践企業認定”です。健康づくりの基本項目に加え、企業様の状況に応じた項目を選択できるため、無理なく継続を目指せます。

Q2

“実践企業認定”を取得するまでにどのようなステップが必要ですか？

A2

STEP 1
宣言

どのような健康づくりを実践するか検討し、応募用紙をFAXまたは郵送でご提出ください。エントリー完了後、東京支部より「宣言の証」を交付します。

STEP 2
取り組み内容の確認

「宣言の証」とともに、健診結果や医療費情報等を同業態や東京支部の平均と比較した「事業所カルテ」または「業態別カルテ」をお送りします。過去3年間の数値を掲載しており、経年での変化が確認できます。自社の立ち位置や健康状態を把握したうえで、宣言内容を再確認しましょう。

STEP 3
実践

事業所に宣言の証を掲示し、取り組みを社内外へ発信することが健康づくりの第一歩です。東京支部では様々なサポートを提供しておりますので、ご活用の上、健康づくりを進めていきましょう。

STEP 4
振り返り

1年に1回、取り組み状況の振り返りをしていただきます。東京支部より送付する実施結果確認シートを使用して、健康づくりの取り組み状況をチェックしましょう。

STEP 5
認定

振り返りの採点結果が**60点以上**となった企業様には、東京支部から「実践企業認定証」を交付します。



Q3

健康づくりの取り組みは具体的にどのような内容ですか？

A3

“実践企業認定”の取り組み項目は「必須項目」と「任意項目」に分かれており、「任意項目」は①と②から1つ以上選択し、できることから取り組みます。

必須項目

- 健康づくりを推進する体制を確立します
 - ▶健康宣言の掲示等による社内外への発信
 - ▶事業主自身の健診受診
 - ▶従業員の健康管理に関する法律についての重大な違反なし
- 健診受診率100%を目指します
- 特定保健指導を活用します
- 自社の健康課題解決に向けた取り組みの検討、実行、振り返りを行います

任意項目

- ①健康づくりのための職場環境整備を行います

 - ▶健康づくりの担当者を決めていますか
 - ▶健康づくりについて話し合える場や社員への教育機会を設定していますか
 - ▶社員の健康課題の把握と情報提供を行っていますか
 - ▶適切な働き方実現に向けた取り組みを行っていますか
- ②従業員の心と体の健康づくりに取り組みます

 - ▶食生活の改善、運動機会の増進、受動喫煙防止対策や歯・口腔に関する取り組みを行っていますか
 - ▶メンタルヘルス対策、良質な睡眠の推進や感染症予防に関する取り組みを行っていますか

自由記述もできるので、必須項目や任意項目にない独自の取り組みがあれば、ぜひご提示ください！

Q4

協会けんぽ東京支部からのサポートはありますか？

A4

“実践企業認定”に取り組む企業様へのサポートとして、事業所カルテ・業態別カルテの提供や健康づくりに役立つ資材をまとめたサポートサイト等、様々な取り組みを行っています。



詳しくは東京支部HPをご確認ください

実践企業認定制度について



企業様へのサポートについて



協会けんぽの各種申請手続きの 電子申請が始まります

令和8年1月13日スタート

今まで紙の申請書を提出いただいていたお手続きが、
オンラインで申請できるようになります。

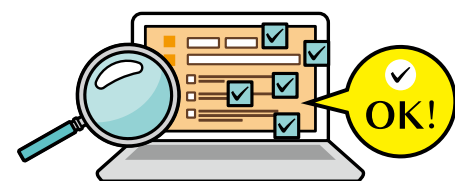
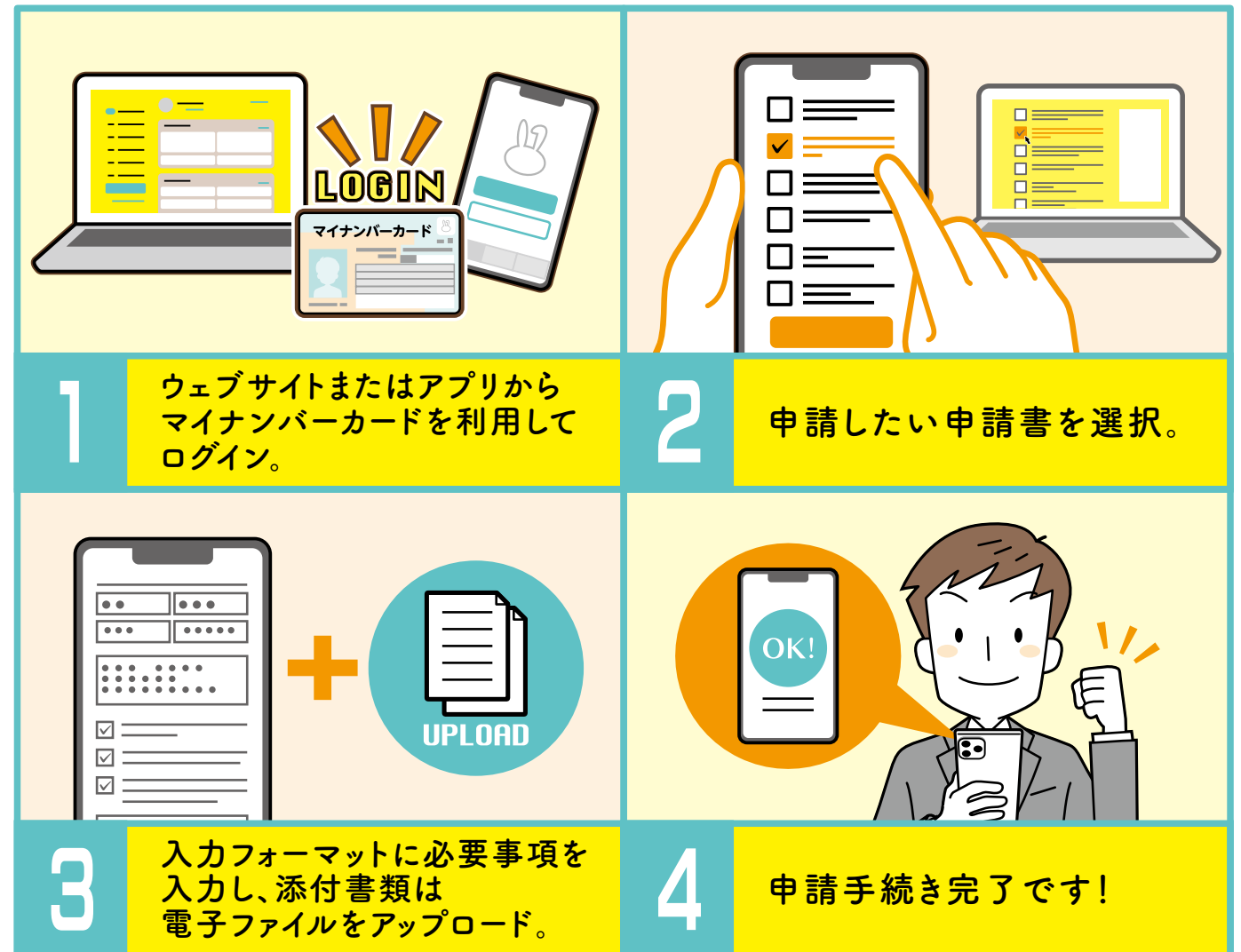
電子申請対象書類

- 傷病手当金支給申請書
- 出産手当金支給申請書
- 出産育児一時金支給申請書
- 高額療養費支給申請書
- 埋葬料(費)支給申請書
- 療養費支給申請書(立替払等)
- 療養費支給申請書(治療用装具)
- 任意継続資格取得申出書
- 特定健康診査受診券(セット券)申請書
- 特定保健指導利用券申請書

ほか



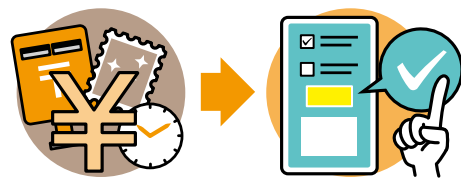
4ステップで簡単申請



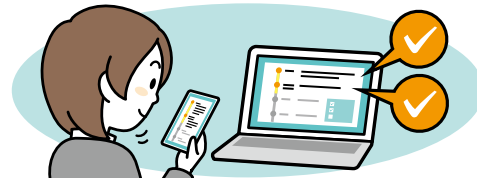
システムチェックにより、
記載漏れなどのミスが防げます。



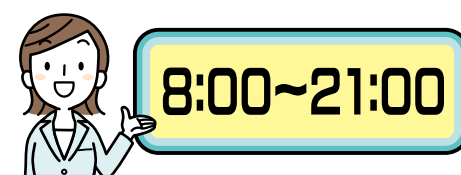
制度の詳細やよくある質問を画面上で確認しながら入力できるため、正確に申請ができます。



郵送などにかかっていた
手間・時間・費用が削減できます。



スマホやPCから
申請後の処理状況が確認できます。



ご利用可能時間は平日8時~21時です。

詳しくはHPをご確認ください

電子申請特設ページはこちら



友だち募集中!

協会けんぽ東京支部 LINE公式アカウント



@kenpo_tokyo

メニューから欲しい情報にすぐアクセス!

健康に役立つ情報が定期的に届く!

※ マイナ保険証の登録はお済みですか？

令和7年12月2日より健康保険証は利用できなくなり、マイナ保険証の利用が基本となりました。これまでと受診の仕方は変わりますが、3割（年齢等により1割または2割）の自己負担で医療機関等を受診できることに変わりありません。医療機関等を安心して受診するために、マイナンバーカードが健康保険証として利用登録されているか確認いただきますよう、従業員の皆さまへ周知をお願いします。

※マイナ保険証とは、健康保険証として利用登録をしたマイナンバーカードのことです。

マイナンバーカードが健康保険証として 利用登録されているか確認する方法

STEP 1

スマートフォンまたはパソコン等からマイナポータルにログインします。

STEP 2

ホーム画面の「証明書」▶「健康保険証」を選択します。

STEP 3

健康保険証情報のページが表示されます。

- 資格情報が表示される
▶登録は完了しています。
- 赤字で「未登録」と表示される
▶「マイナンバーカードを健康保険証等として利用する」にチェックを入れ、「登録」を押します。



(参考：厚生労働省 利用規約・リンク・著作権等) <https://www.mhlw.go.jp/chosakuken/index.html>

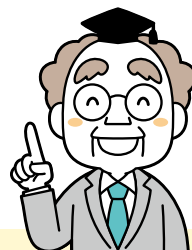
そのほか、

『医療機関等のカードリーダーから申し込む』

『セブン銀行ATMから申し込む』

方法もあります。

登録方法の詳細はこちら
(厚生労働省ホームページ)



全国健康保険協会 東京支部
協会けんぽ

<https://www.kyoukaikenpo.or.jp/>

〒164-8540 東京都中野区中野4-10-2 中野セントラルパークサウス7階 電話：03-6853-6111(代表)