

令和元年度

わかやま健康づくりチャレンジ運動取組レポート

集計結果

(令和2年6月19日集計分)



全国健康保険協会 和歌山支部
協会けんぽ

和歌山市六番丁5 和歌山第一生命ビル3階
企画総務グループ : TEL 073 - 421 - 3101

令和元年度

わかやま健康づくりチャレンジ運動取組レポート実施内容

実施月：令和2年3月

対 象：わかやま健康づくりチャレンジ運動登録事業所

送付件数：461事業所 回答件数： 388事業所 回答率： 84.2%

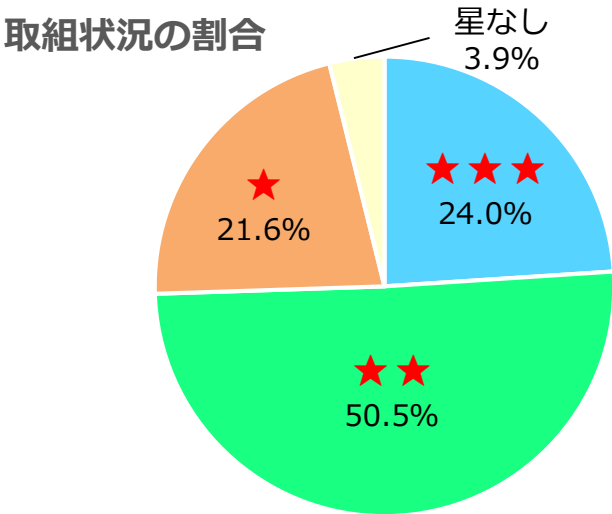
実施方法：取組レポートを送付し、返信用封筒にて回収

1. 規模別回答事業所数、取得ポイント

従業員数	回答事業所数	取得ポイント平均	最高ポイント
10人未満	74	135.1	260
10人以上50人未満	142	133.1	250
50人以上100人未満	70	144.1	250
100人以上500人未満	86	161.9	260
500人以上1,000人未満	8	176.9	270
1,000人以上	5	157.0	255
未回答	3	145.0	180
全回答事業所	388	143.1	270

2. 取得ポイント別事業所数

取組状況	事業所数
★★★★ (180ポイント以上)	93
★★★ (110ポイント以上)	196
★★ (60ポイント以上)	84
星なし (59ポイント以下)	15
合計	388



➤ 約75%の事業所様が、「わかやま健康推進事業所」の認定要件の1つである「★★」(110ポイント) 以上を獲得しています。

3. 健康づくりメニュー別平均ポイント

	健診等	運動	食・禁煙	メンタル	健康促進環境	その他	計
平均点	37.5	14.3	23.5	30.0	15.8	22.1	143.1
満点	50	50	50	50	50	50	300

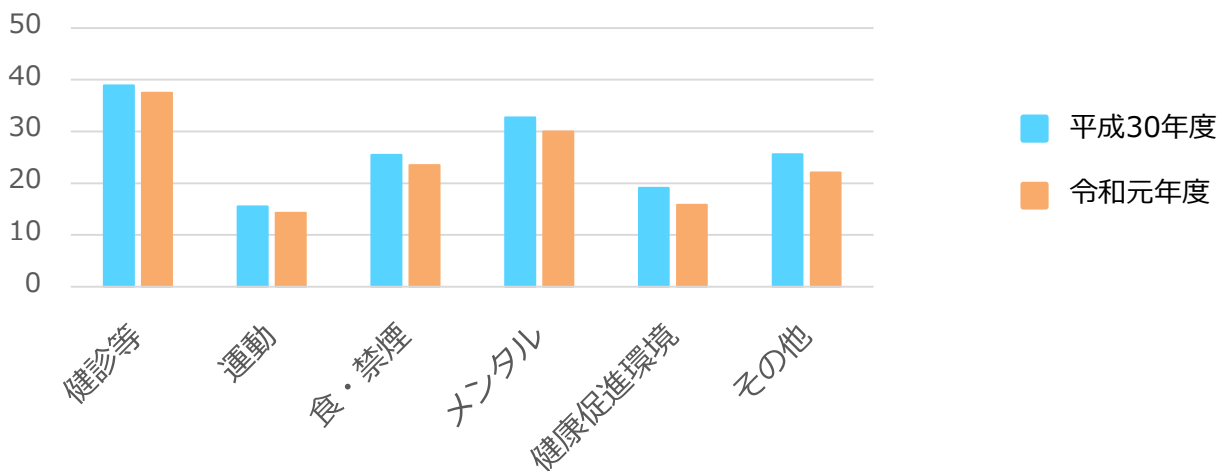
➤「運動」の項目が、最もポイントが低くなっています。

4. 昨年度との取組状況の比較について①

平成30年度（回答事業所数：191事業所）と令和元年度（同：388事業所）の取組結果の比較です。

	健診等	運動	食・禁煙	メンタル	健康促進環境	その他	計
平成30年度 ポイント	38.9	15.5	25.5	32.7	19.1	25.6	157.3
令和元年度 ポイント	37.5	14.3	23.5	30.0	15.8	22.1	143.1

取組状況の比較



➤令和元年度は、すべての項目で平成30年度のポイントを下回っています。

(参考) 「わかやま健康づくりチャレンジ運動」の登録事業所数

平成30年度末

259 事業所



令和元年度末

459 事業所

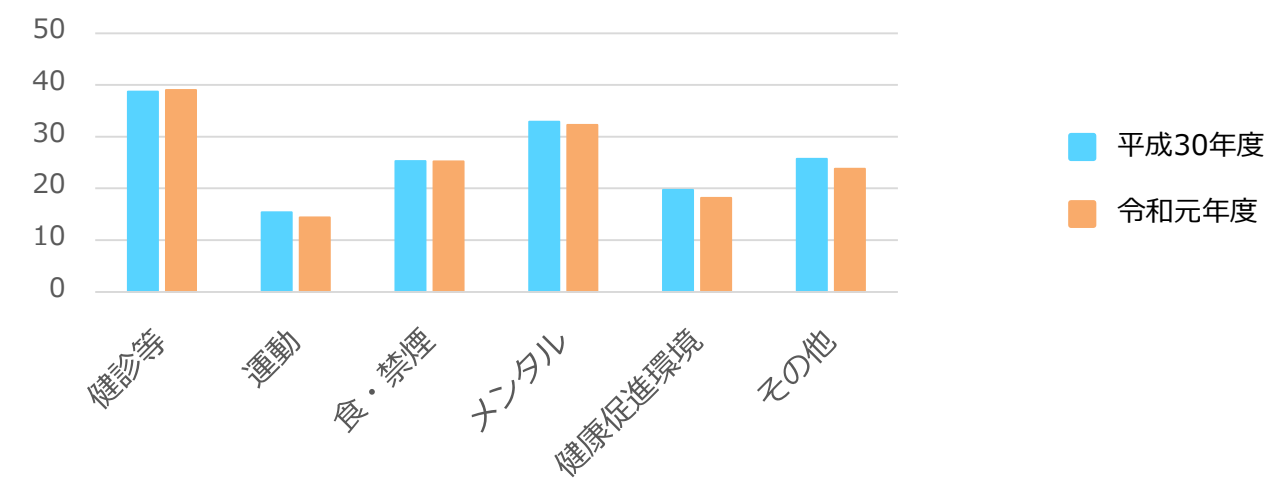
4. 昨年度との取組状況の比較について②

平成30年度と令和元年度の2年間、ともに取組レポートをご提出いただいている177事業所様の取組状況の比較です。

※令和元年度以降に登録された等、平成30年度のレポートをご提出されていない事業所様は含まれません。

	健診等	運動	食・禁煙	メンタル	健康促進環境	その他	計
平成30年度ポイント	38.7	15.4	25.3	32.9	19.7	25.7	157.7
令和元年度ポイント	39.0	14.4	25.2	32.3	18.2	23.8	152.8

取組状況の比較



➤平成30年度から継続して取り組みを行っている事業所様については、健診項目以外ポイントが少し低下しています。継続的な取り組みをしていきましょう。

5. 取組レポートの質問内容について

※ は実施割合80%以上の項目

※ は実施割合20%以下の項目

令和元年度の取組状況について、実施しているものに○をしてください。

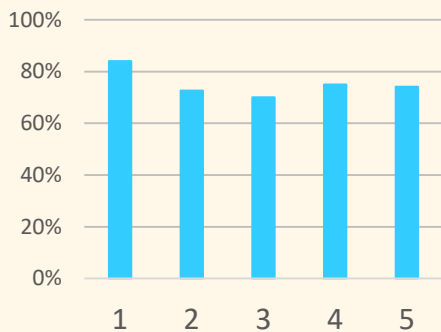
			ポイント	実施割合(%)
健診等	1	経営者自身が健診を受診し、かつ従業員に対して実施する「定期健康診断」の受診率が実質100%である	10	84.0
	2	40歳以上の従業員の「健康診断データ」を医療保険者に提供する、もしくは提供に関する同意書を医療保険者に提出する（生活習慣病予防健診を利用している場合も○）	5	72.7
	3	医療保険者が実施する「特定保健指導」の受入を応諾する（対象者がいない場合も受入体制があれば○）	15	70.1
	4	健診の結果、要精密検査や要治療と判定された従業員に対し、医療機関への受診を促す取組又は制度がある（対象者がいなくても取組や制度があれば○）	10	75.0
	5	従業員にがん検診の受診を促す取組又は制度がある、もしくは協会けんぽの「生活習慣病予防健診」を実施する	10	74.2
運動	6	始業前などにラジオ体操（自社独自の体操）を実施する	5	35.8
	7	就業時間や休憩時間にストレッチングを実施する	5	17.8
	8	運動イベントの実施や社外の運動イベントへの参加を行う	10	27.8
	9	職場で、ノーマイカー通勤（徒歩・自転車・公共交通機関を利用した通勤）やクラブ活動の促進など従業員へ運動を促す取組を行う	10	15.7
	10	和歌山県が実施する「健康づくり運動ポイント事業」に参加する	20	36.9
食・禁煙等	11	カロリーや塩分等を考慮したメニュー内容の食事を社員食堂や弁当等で提供する、もしくは協会けんぽサポートのフードモデルを活用し従業員に食生活の啓発を行う	10	20.9
	12	自社の自動販売機に特保飲料やノンカロリー飲料を入れる	5	33.0
	13	口腔ケア（歯科検診、歯ブラシ支給など）への取組を行う	5	9.0
	14	禁煙キャンペーンや禁煙手当の支給など喫煙者を減らす取組を行う	10	24.5
	15	事業所内で受動喫煙防止対策を行う	20	84.0
メンタル	16	ノー残業デーを定期的に設定する等、超過勤務削減のための取組を行う（もしくは全従業員の月平均超過勤務時間が10時間未満である）	10	50.3
	17	ストレスチェックを実施する ※認定については、従業員が50人以上の事業所のみ必須	10	45.1
	18	過重労働防止対策を行う、もしくは超過勤務時間が月45時間・年360時間を超える従業員がいない（※時間外労働の上限規制の対象外となる業種は除く）	10	63.4
	19	年次休暇の取得促進に向けた環境・雰囲気づくりを行う	10	85.1
	20	従業員同士のコミュニケーション向上に寄与するイベント等の取組を行う	10	55.9
健康促進環境	21	従業員の健康管理（健康づくり）を担当する者を定め、従業員の健康づくりをサポートする	10	58.0
	22	事業所内に従業員が測定できる血圧計等の健康測定器を設置する、もしくは協会けんぽサポートのInbody（体組成計）や血管年齢測定器を利用する	10	47.4
	23	職場の健康課題や労働環境の改善に向けた計画を策定し、具体的な数値目標を定めている	10	8.2
	24	従業員に健康（運動・栄養・禁煙・メンタルヘルス等）をテーマとしたセミナーを開催するなど健康教育を行う	10	19.1
	25	従業員に健康をテーマとした情報提供（回覧・メール・朝礼等）を定期的（少なくとも1か月に1回）に行う	10	26.0

			ポイント	実施割合(%)
その他	26	女性特有の健康課題に対する知識を得るための取組、もしくは生理休暇の取得環境の整備や妊娠中の従業員に対する業務上の配慮等を行う	10	43.0
	27	感染症予防対策（消毒液・マスク支給・インフルエンザ予防接種の費用補助等）を行う	10	84.8
	28	経営者が健康宣言を行い、「わかやま健康づくりチャレンジ運動登録証」を社内外に対し発信（掲示）している	5	57.5
	29	従業員の健康管理に関連する法令について重大な違反をしていない	5	93.6
	30	その他健康づくりに関する自社での取組内容（取組内容に応じてポイント加算）	最高 20	—

※赤字の項目は、「わかやま健康推進事業所」の認定必須項目です。
※各項目の実施割合は、小数点第二位を四捨五入して算定しています。

6. 各項目ごとの達成状況について

健診等

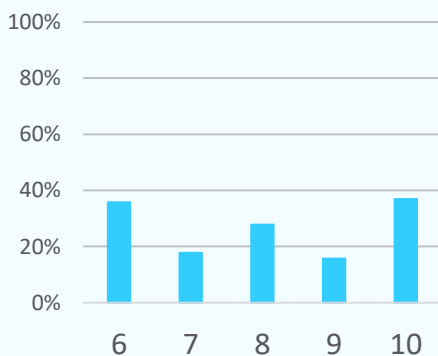


すべての項目で、7割以上の事業所様が取り組みをされています。特に、定期健康診断の受診率100%は、8割以上の事業所様で達成されています。

- 項目3「特定保健指導の受け入れ」に関する項目がやや低くなっています。
メタボリックシンドロームのリスクがある方へ、協会けんぽの保健師・管理栄養士が事業所にお伺いして保健指導を実施しています。対象の方がいらっしゃる場合は、プライバシーが確保できる場所（会議室等）の確保と時間の調整にご協力ください。

※項目2（40歳以上の従業員の「健康診断データ」を医療保険者に提供する、もしくは提供に関する同意書を医療保険者に提出する）について、協会けんぽの「生活習慣病予防健診」をご利用いただくことで、健診機関より直接データが提供されます。

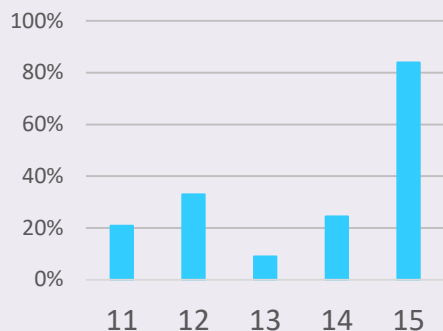
運動



運動に関する取り組みは全体的に低くなっています。
業務前や休憩時間に、意識して体操やストレッチをとり入れるようお声かけください。

- 項目10「和歌山県の実施する『健康づくり運動ポイント』事業への参加」は、「わかやま健康推進事業所」の認定を受けるためにも必須です。
毎日のウォーキングに楽しく取り組めるよう工夫されています。すでに運動量が多い方も、運動不足が気になっている方も、皆さままでぜひご登録ください。

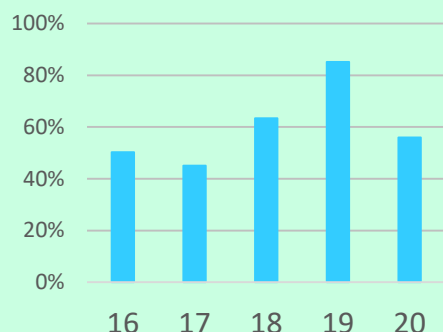
食・禁煙等



受動喫煙の防止対策は、8割以上の事業所様が取り組んでいます。

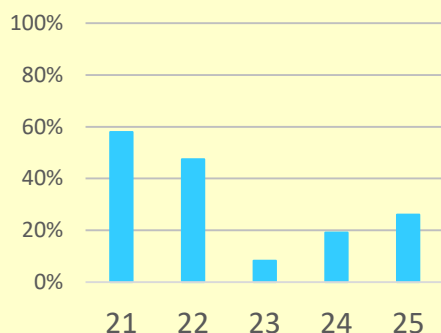
➤ チャレンジ運動登録事業所様へのサポートとして、「フードモデル」の貸出を行っています。項目11「食生活改善の啓発」にぜひお役立てください。

メンタル



年次有給休暇の取得促進をはじめ、半数以上の事業所様が超過勤務の削減や過重労働の防止に取り組まれています。

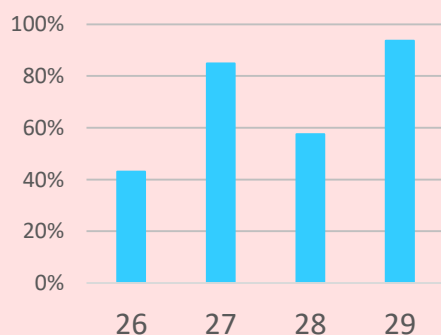
健康促進環境



23の項目（具体的な数値目標の設定）は、「健康経営優良法人2021」の認定必須項目です。健康づくりの取り組みを進めていくためにも、数値目標の設定をお願いします。

➤ 「月の残業時間を平均10時間減らす」「前年比の年間有給平均取得日数5日増加」「健康増進プログラム参加率を20%向上」等具体的な数値目標を策定してください。

その他



28の項目（登録証の掲示）をして、健康づくりに取り組んでいる事業所であることをアピールしていきましょう。

7. 健康づくりに関しての独自の取り組み

独自の健康づくりに関する取り組みについて、自由に記載いただいた中から、一部を取組事例として紹介します。

《従業員の意識づくり》（経営理念・組織体制・健診）

- ・健康に関する個人目標の設定と進捗管理、運動の提案や体調等の管理。
- ・3か月間「健康チャレンジ」として目標を定めて日々チェック。（朝食は必ず食べる、体重測定等）
- ・通院や検査、治療のために利用できる制度として病気休暇（有給）の時間単位での取得制度策定。
- ・有給休暇取得促進。
- ・女性のがん検診費用の補助、日曜日のがん検診の実施。
- ・産業医による健康相談の実施。
- ・要精密検査での医療機関受診費用の負担。
- ・インフルエンザ予防接種費用の負担。
- ・腰痛検査の実施。

《健康づくりの時間・空間》（コミュニケーション・食事・運動）

- ・ソフトボールやバレーボール、バドミントン等のサークル活動の発足、活動資金の援助等。
- ・ボウリング大会の開催。
- ・昼休憩を利用したウォーキングの推奨。
- ・健康ポイントの付与。
- ・スマホアプリ（ウォーキング歩数の計測）を取り入れ、チーム対抗で競い合う。
- ・0円ジム（階段の利用促進）。
- ・デスクワークの合間に軽いストレッチの実施。
- ・健康バランスを考えたメニューを全員一緒に食事している。

《職場環境づくり》

- ・空調服の支給、水分・塩分補給食品の常備、毎日の体調チェック。
- ・吸汗速乾性のある制服（ポロシャツ）の支給、水やあめを設置し自由に摂取できるようにしている。
- ・各部署にA E D・救急箱の設置。
- ・出退勤時の手指アルコール消毒の徹底、マスクの支給、手洗いの徹底。
- ・空気清浄機の設置、定期的な換気。
- ・喫煙場所や時間の制限、敷地内全面禁煙。
- ・節煙や禁煙の推進。
- ・スポーツジムやアスレチックジムの利用促進（法人会員や福利厚生等）。
- ・マッサージチェアの設置。