

健康長寿日本一わかやま



実現しよう！！

協会けんぽ加入  
事業所用

わかやま

## 健康づくりチャレンジ運動

参加事業所 募集!!

和歌山県と協会けんぽ和歌山支部は、職場の健康づくりを広げるために、「わかやま健康づくりチャレンジ運動」に参加する事業所を募集しています。

<https://www.kyoukaikenpo.or.jp/shibu/wakayama/cat070/challengetop/charennge301/>

「わかやま健康づくりチャレンジ運動」で検索！

## 「わかやま健康づくりチャレンジ運動」の流れ

「わかやま健康づくりチャレンジ運動」は、次の3つのステップで進みます。

### ステップ①



### 「健康宣言」をする

- 郵送またはFAXで協会けんぽ和歌山支部へ申込書をご提出ください。
- 和歌山県知事と協会けんぽ和歌山支部長連名による「登録証」をお送りしますので、事業所内で掲示してください。従業員や来訪者へ「健康づくり実践企業」であるとアピールできます。

### ステップ②



取組結果通知書イメージ

### 健康づくり を実践する

- 取組メニューのうち、できることから取組みを始めましょう。
- 年に1回、「わかやま健康づくりチャレンジ運動」取組レポートをご提出いただきます。提出後、貴社の取組度合を指標化した「取組結果通知書」をお送りしますので、今後の取り組みの参考としていただけます。

### ステップ③



### 国や県からの認定を受ける

- 一定の条件を満たした事業所は、国の「健康経営優良法人認定制度」に申請が可能です。（詳しくは経済産業省のホームページをご覧ください。）
- 取組が優れている事業所様は、和歌山県から「わかやま健康推進事業所」に認定されます。

## わかやま健康づくりチャレンジ運動申込書

(全国健康保険協会和歌山支部加入事業所用)

お申し込みは、郵送またはFAX(073-421-3116)にて全国健康保険協会和歌山支部に申込書を提出してください。申込後、登録証をお送りいたします。

和歌山県知事様  
全国健康保険協会和歌山支部長様

わが社は、「わかやま健康づくりチャレンジ運動」に申込み、従業員の健康づくりにチャレンジします。

年 月 日

事業所名 \_\_\_\_\_  
所在地 \_\_\_\_\_  
事業主名 \_\_\_\_\_  
電話番号 \_\_\_\_\_

### ◆健康づくり担当者

担当者氏名	
所属部署	
役職名	
メールアドレス	@

### ◆同意の確認

①事業所名の紹介	「わかやま健康づくりチャレンジ運動」登録事業所名を、和歌山県や協会けんぽ和歌山支部ホームページ等の広報媒体で紹介いたします。同意されない場合は、チェックしてください。	<input type="checkbox"/> 同意しない
②健康保険委員の登録	上記のご担当者様について、協会けんぽ和歌山支部の健康保険委員として登録し、各種情報提供等(無料)をさせていただきます。同意されない場合は、チェックしてください。 ※健康保険委員の登録は被保険者(ご本人)のみです。	<input type="checkbox"/> 同意しない
③メルマガ配信	メールアドレスをご記入の方には、協会けんぽ和歌山支部のメールマガジン(無料)を配信させていただきます。希望されない場合は、チェックしてください。	<input type="checkbox"/> 希望しない

※チェックのない場合は、同意をいただいたものとして対応させていただきます。  
※提出された情報は和歌山県と全国健康保険協会和歌山支部が共有し、「わかやま健康づくりチャレンジ運動」の運営のためだけに使用します。

### ◆「わかやま健康づくりチャレンジ運動」についてのお問い合わせ先

〒640-8516 和歌山市六曹丁5 和歌山第一生命ビル3階  
全国健康保険協会和歌山支部 企画総務グループ ☎073-421-3101

(H.P)

## 『健康経営の実践と活かし方』

①健康経営が生み出すメリット

②健康経営優良法人認定制度について  
・『わかやま健康づくりチャレンジ運動』

③認定企業の実例

④認定のメリット、インセンティブなど

バルブ・紙  
3891

**NKK**  
NIPPON KODOSHI CORPORATION

2 度 目

## ニッポン高度紙工業株式会社

健診を健康づくりの基本に位置付け、生活習慣病予防健診も35歳から実施  
協会けんぽとも協力しながら着実に前進し続ける健康経営

ニッポン高度紙工業株式会社は、「従業員と家族の安全・健康が事業継続につながる」という考えのもと、健康経営を推進しています。専門部署の管理部安全管理課を中心に各事業所の衛生管理者やメンタルヘルス推進委員、人事労務担当者、産業医、保健師等と連携した体制を構築。協会けんぽ高知支部とも連携し、健康講座の講師を依頼しているほか、学習内容をどう実践につなげるかといったことを定期的に協議しています。

同社では健診に力を入れており、定期健診の受診率は100%を継続、35歳以上の従業員全員が生活習慣病予防健診を受診、5歳ごとの節目年齢には人間ドックを実施しています。こうした取り組みの結果、**体重・喫煙・運動習慣・睡眠に関するすべての指標が2016年度→19年度で改善しました。**メンタルヘルスについても、全職場の「こころの安全パトロール」を月1回以上実施することで、従業員から職場の課題を吸い上げ、労働環境の改善につなげています。



社内メンタルヘルス推進委員が講師となり、セルフケア研修を実施

### 二次健診の受診勧奨を強化中！

生活習慣病予防のため、二次健診の受診率向上を重視している。対象者には書面、直接勧奨、eラーニング、広報誌での呼びかけなど、さまざまな方法で勧奨・啓発し、受診率は2018年度の46%から64%に大きく向上。2023年度までに受診率100%達成を目指している。

健康経営銘柄(48社)の取組み事例 ↓

<https://www.meti.go.jp/press/2020/03/20210304004/20210304004-3.pdf>

# 費用をかけずに 健康経営を

# 2019年4月法改正

## 2019年4月1日施行

- ①年次有給休暇の時季指定義務      ＊年5日以上取得義務
- ②労働時間把握の実効性確保      ＊客観的な方法で把握
- ③フレックスタイム制の拡充
- ④勤務間インターバルの努力義務      ＊11時間以上の確保
- ⑤高度プロフェッショナル制度新設
- ⑥時間外労働の上限規制      ＊複数月平均80時間以内  
（大企業19年4月、中小は20年4月）
- ⑦月60時間超の時間外労働の割増賃金率引き上げ  
（大企業運用済み、中小は23年4月）

## 年次有給休暇の取得促進を兼ねて 有給休暇を利用して、『健康』『病気予防』のためのグッズや 体験等の費用を会社が補助してくれる制度

どんなモノに使った？と  
コミュニケーションを取って  
盛り上がることもあります。

みなさん個性豊かな  
使い方をしています！



### 健康休暇 7、8月 取得例

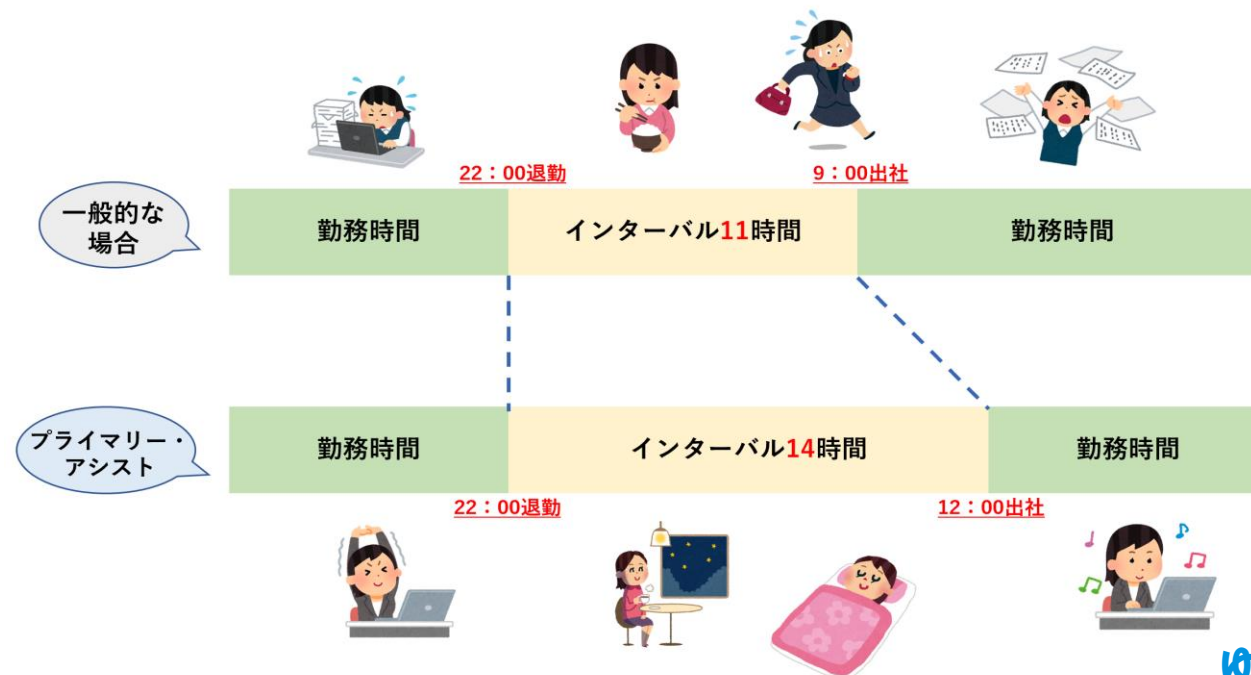
The infographic is divided into three circular categories:

- Office** (blue circle): Includes a pair of glasses, a chair, a monitor, a printer, and a PC mouse. Text: マルカッション, モニター台, PCマウス.
- Exercise** (pink circle): Includes a pair of sneakers, a yoga mat, a water bottle, and a person performing a sit-up. Text: スニーカー, (2つ)ローラー, ヨガマット, バランスボール, インナーソール, ダイエットスリッパ.
- Other** (green circle): Includes a fan, a water bottle, a smartphone, and a laptop. Text: スーパーフード, アイロー, ハンディファン, ウォーターボトル.



# 勤務間インターバル制度

中小企業は少数で事業を行っているケースが多く、繁忙期などの時間外労働は避けられません。  
そんな時に身体を休ませる制度が勤務間インターバル制度です。



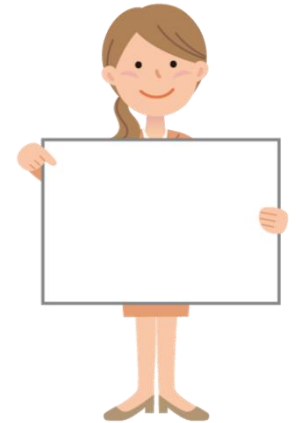
ゆっくり休んで  
次の日また頑張れます！

例)約95%の企業が、インターバル11時間で設定しており、  
9時間、10時間で設定する会社もあります。出来る所からが大切です。

# 「健康」の個人目標を設定してみる

## 「私の健康宣言」

従業員個々が健康目標を作成しました



### <内容>

各自の健康に係る目標を作成して発信。  
進捗報告会など大変盛り上がりました。

例) 血圧を下げる、BMI、体重減、睡眠確保、  
野菜を外食時に取り入れる、等々

### <効果>

- ・個人の健康管理意識の醸成
- ・社内コミュニケーションの活性化
- ・健康管理を楽しく実践(見える化)



★社員数が多い場合は、事業所(小組織)単位でもOKです

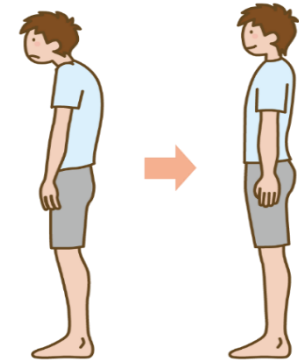
# 健康に興味をもって頂く工夫

## 健康イベント

### ★身体ゆがみ測定、体力測定

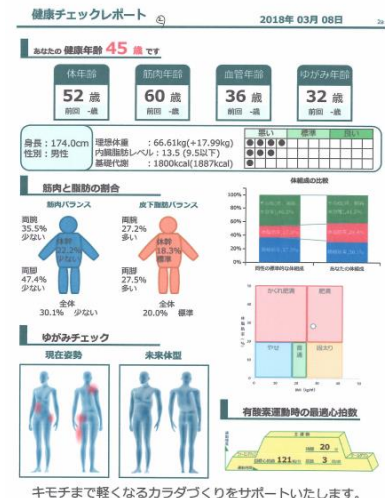
#### <内容>

従業員の身体ゆがみを測定し、体型に合わせたストレッチ等、効果的なトレーニングを指導



#### <効果>

- 健康無関心層の意識付け
- 健康に関わる気付き
- 楽しく健康知識を得られる
- 若い方が**健康を意識**するキッカケに



\*プライマリー・アシストにてサービス提供可能

# 健康セミナー＋懇親会

## 食育セミナーを受講し、その後BBQを実施



Primary Assist 健康セミナー2020 チョレンジシート

氏名 \_\_\_\_\_

〒 \_\_\_\_\_

体内年齢 実際の年齢から何歳? 7月測定時

1月測定時

+

MYオリジナルチャレンジ 7月測定時

1月測定時

ひとこと感想・アピール

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Primary Assist

チャレンジシートは、健康セミナーを受講された方へお渡ししております。お申し込みの際は、お申し込みの旨をお知らせください。

- ・食育セミナー  
⇒直後に、懇親会(食べ方について話題)
- ・健診結果の改善を競う、健康オリンピック

# 加湿器購入補助制度

**冬期に、加湿器の購入費用の補助を実施  
補助費用内で自分の好きな加湿器を購入させました。**

室内の乾燥により感染症のリスクが高まります。

オフィス内には多くの加湿器を完備していますが、

在宅勤務者にも徹底して対策を

してもらおうべく、行いました。

