

# 中小企業が健康経営に取り組むには

☆まずは「**わかやま健康づくりチャレンジ運動**」に登録を！

☆次に発信すること！

健康経営の実践事業所であることをアピールする！

＊認定取得に関わらず、代表メッセージに盛り込む、  
理念に追加する、採用ページ等で発信する(募集効果)



☆小回りを利かして、費用をかけずにまずはやってみる！

＊社員数が少ないほど、様々な企画を素早く  
実施することが出来ます。

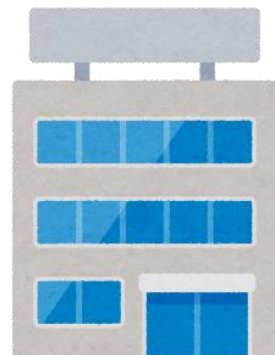
☆大きなコストをかけない！

＊アイデアを絞り、工夫することで出来ます



☆継続は力です

＊生活習慣(健康)の改善には時間がかかります



☆ **職場における健康教室**

☆ **フードモデルの貸し出し**

(食品に入っている塩分量や、飲料に入っている糖質量が一目で分かります)

☆ **血管年齢測定器の貸し出し**

☆ **血圧計＋体重体組成計の貸し出し**

☆ **出前講座(ストレッチ、ウォーキング)など**

☆ **体組成計の出張測定**

## 『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』

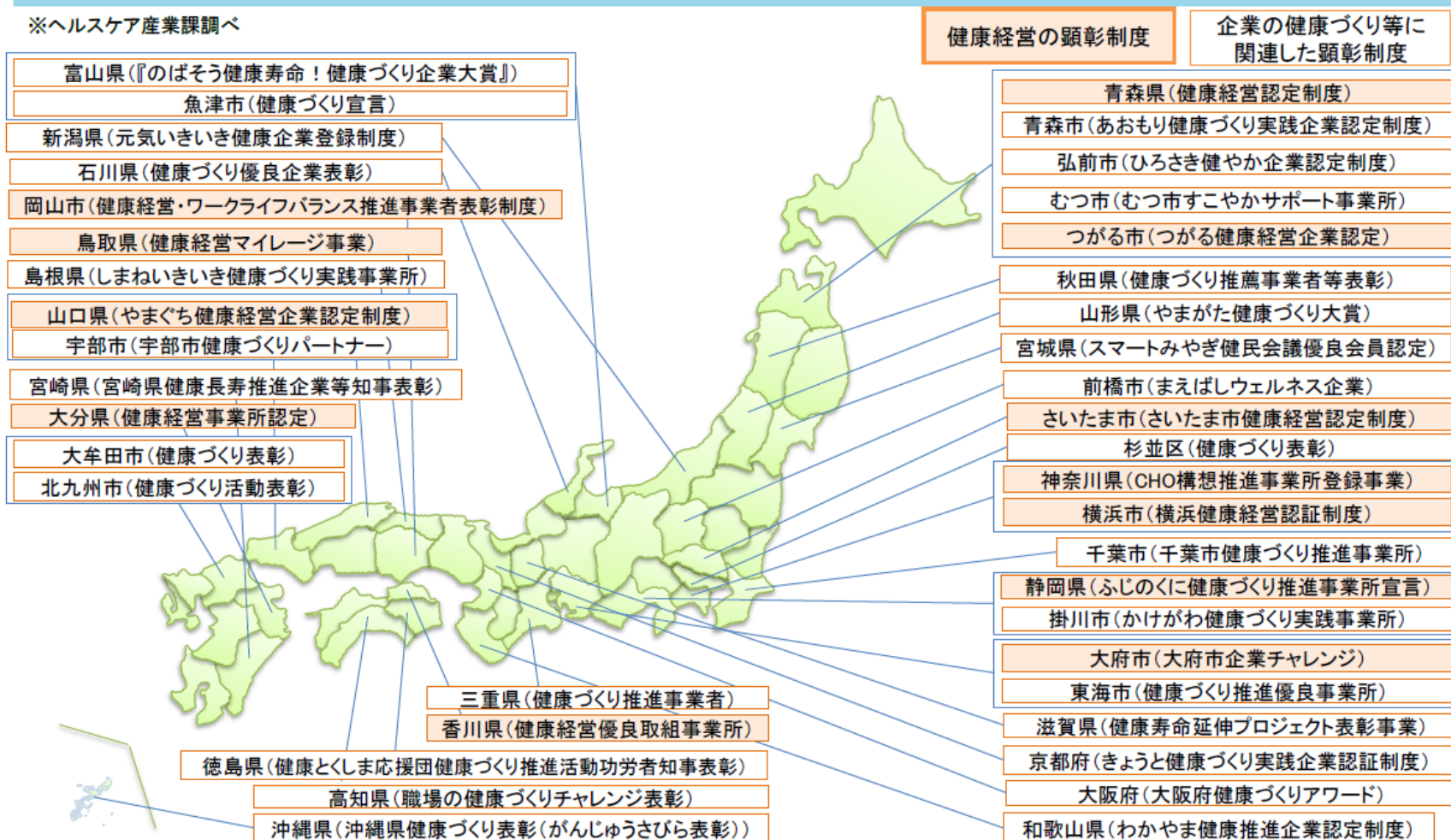
③認定企業の実例

④認定のメリット、インセンティブなど

## 自治体による健康経営等の顕彰制度

- 各地域の自治体等において、健康経営や健康づくりに取り組む企業等の認定・表彰制度等が実施されており、健康経営に取り組む企業等の「見える化」が進んでいる。

※ヘルスケア産業課調べ

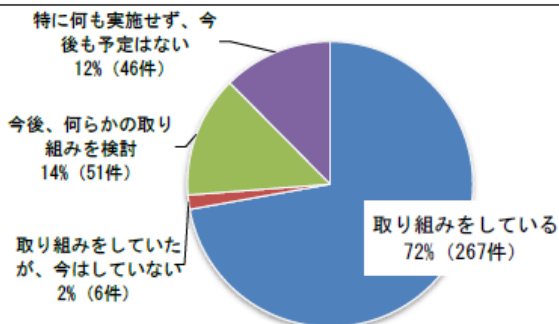


## 中小企業における健康経営の推進（日本商工会議所の取り組み）

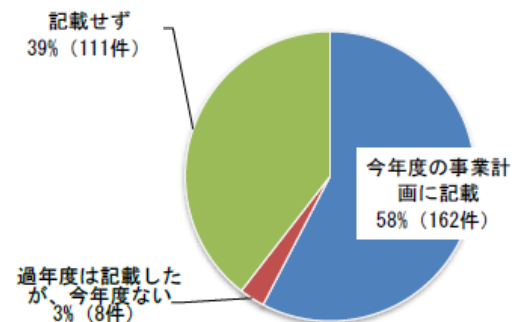
- ・全国の商工会議所を挙げて健康経営の普及・推進に取り組んでおり、様々な取り組みが広がっている。
- ・中小企業の健康経営の認知度は、徐々に高まりつつあり、今後も更なる普及活動を行っていく。

### 商工会議所の取り組み状況

#### 各地商工会議所における健康経営の取り組み状況



#### 健康経営に関する取組みを事業計画へ記載したか



H30年3月「商工会議所の健康経営に関する調査」

### 主な取り組み内容

#### ■健康づくりに向け、協会けんぽや医師会との連携協定

22商工会議所連合会、3商工会議所が締結  
(平成30年2月末日現在)

##### 【商工会議所】

さいたま商工会議所、松本商工会議所、  
浜松商工会議所

##### 【商工会議所連合会】

北海道、青森、岩手、福島、栃木、群馬、千葉、東京、  
新潟、富山、石川、滋賀、鳥取、島根、岡山、広島、  
徳島、香川、愛媛、高知、熊本、宮崎

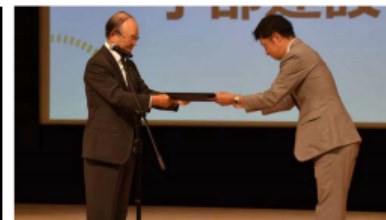


東京都商工会議所連合会、協会けんぽ、健康保険組合連合会等、13団体による協定を締結

#### ■日本健康会議が6商工会議所を「健康経営優良法人2018」として認定

##### 認定を受けた商工会議所

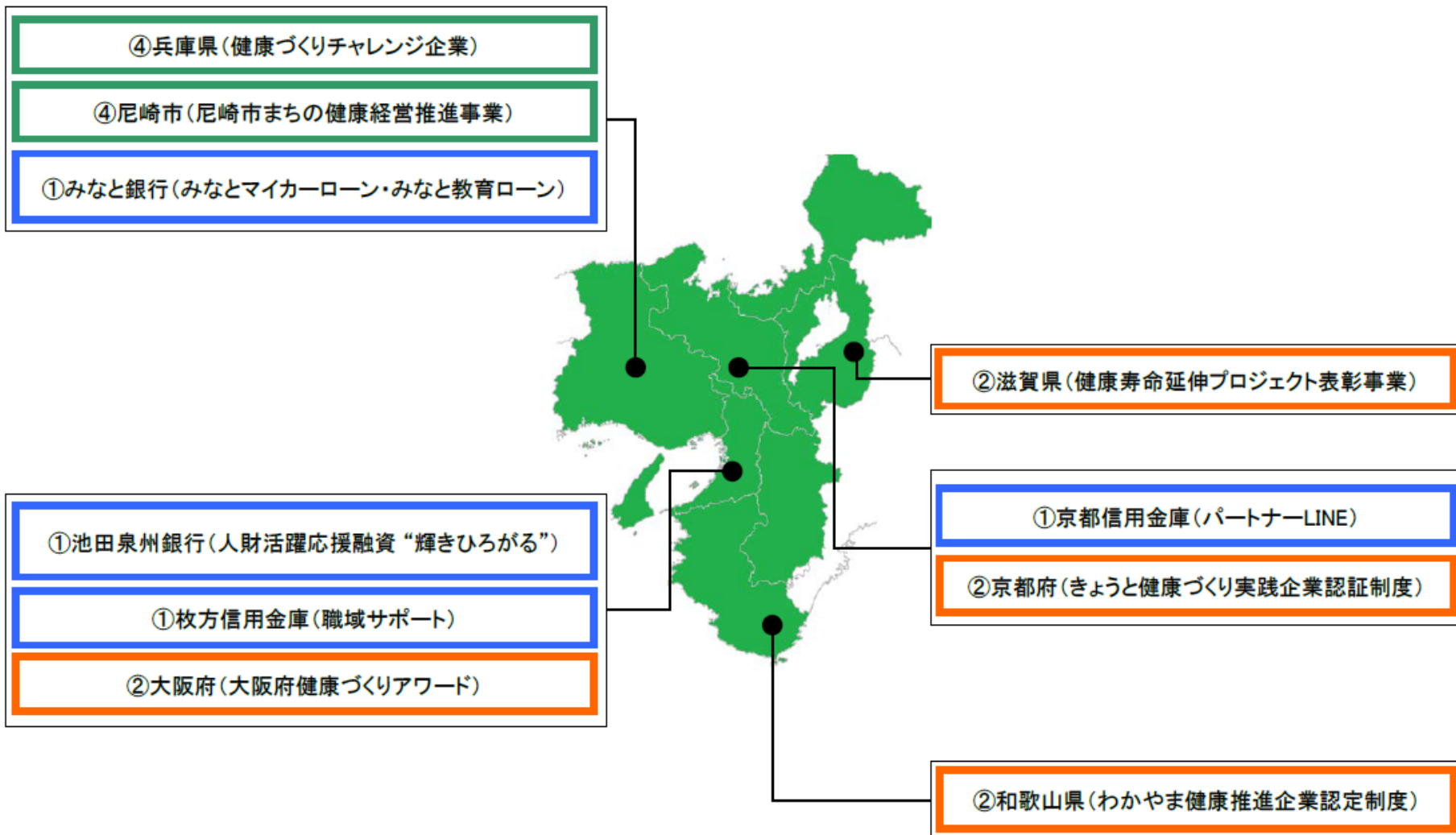
秋田	大曲商工会議所
〃	横手商工会議所
静岡	静岡商工会議所
〃	三島商工会議所(2017年認定も取得)
愛知	蒲郡商工会議所(2017年認定も取得)
和歌山	和歌山商工会議所



日本健康会議の共同代表として健康経営優良法人2017の認定証を授与する日商・三村会頭(写真:日本健康会議2017より)



# インセンティブなど



English | 简体字 | 繁体字 | 한국어 | Francais

和歌山県 Wakayama Prefecture

文字サイズ 標準 拡大 色合い 標準 黒 青

Google 検索

和歌山城 和歌山県PRキャラクター「きいちゃん」

ホーム > 組織から探す > 健康推進課 > わかやま健康推進事業所

音声読み上げ

## わかやま健康推進事業所

### わかやま健康推進事業所について

県では、全国健康保険協会和歌山支部（以下「協会けんぽ和歌山支部」という。）が取り組んできた「健康づくりチャレンジ運動」の取組メニューを見直し、県と協会けんぽ和歌山支部が新たに「わかやま健康づくりチャレンジ運動」として共同実施し、参加事業所を募集しています。

- 令和2年度チャレンジ運動リーフレット（協会けんぽ加入事業所）
- 令和2年度チャレンジ運動リーフレット（協会けんぽ加入事業所以外）

※チャレンジ運動は随時協会けんぽ和歌山支部で受付しています。

また、この「わかやま健康づくりチャレンジ運動」を活用して、従業員の生活習慣病の予防や健康寿命の延伸のために積極的に健康づくりに取り組む事業所に対し、県が認定証を発行する、県独自の「わかやま健康推進事業所」の認定制度があります。

※令和元年度の取組に対する「わかやま健康推進事業所」認定申請は令和2年4月1日から8月末まで受付しています。

- ・「わかやま健康づくりチャレンジ運動」についてはこちら（協会けんぽ和歌山支部のページが開きます。）
- ・以前の制度「わかやま健康推進企業認定制度」についてはこちら（平成31年3月31日終了）

医師募集

看護職の再就業支援!

AED 県内AED設置施設情報募集中

福祉保健政策局

福祉保健総務課

子ども未来課

長寿社会課（介護サービス指導室）

- 1) 「わかやま健康づくりチャレンジ運動」への参加登録
- 2) 「わかやま健康づくりチャレンジ運動」取り組みメニューの  
必須項目にチャレンジ！（実践）
- 3) 認定
  - ・「わかやま健康推進事業所」の認定証を県から贈呈
  - ・「健康わかやま県民運動ロゴマーク」が使用可能になります
  - ・ロゴマークを事業所のホームページや名刺等に  
掲載することで、企業イメージがアップ（営業効果アップ）
  - ・県のホームページで、認定事業所を公表します



(別表1)わかやま健康づくりチャレンジ運動取組メニュー 令和2年4月～ 【協会けんぽ加入事業所用】 ポイント

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	5
	2	協会けんぽの「生活習慣病予防健診」を実施する、もしくは従業員にがん検診の受診を促す取組又は制度がある（「健康診断結果データ」の提供に関する同意書を医療保険者に提出している場合も点数加算）	15
	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でも受入体制があれば点数加算）	15
	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（対象者がいない場合でも取組や制度があれば点数加算）	10
	5	健診結果に対して、希望者へ産業医等の健康相談を実施している（希望者がいない場合でも実施が可能であれば点数加算）	5
運動	6	始業前などにラジオ体操や自社独自の体操を実施する	5
	7	就業時間や休憩時間にストレッチングを実施する	5
	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
	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
	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
食・禁煙等	11	カロリーや塩分等を考慮した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見直しの啓発を行う	10
	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
	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
	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
	15	事業所内で受動喫煙防止対策を行う	20

# 取組メニュー

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
	17	ストレスチェックを実施する。 ※認定については、従業員50人以上の事業所のみ必須	10
	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時間を越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
	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
	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
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
	22	健康増進・過重労働防止に向けた具体的目標(計画)を設定する	10
	23	事業所内に従業員が測定できる血圧計などの健康測定器を設置する (協会けんぽサポートの健康測定器を利用した場合も点数加算)	10
	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 (協会けんぽサポートの健康講座や出前講座を利用した場合も点数加算)	10
	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ヶ月に1回)に行う	10
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 ※女性従業員がいない場合は対象外	10
	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
	28	病気の治療と仕事の両立の促進に向けた取組を行う	10
	29	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	10
	30	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	10

★**健康経営**という大きな環境の変化がおきております。  
それは**日本全体の構造(課題)**から来ております。  
コロナウイルスという未曾有の感染症が発生し、  
公衆衛生、産業保健(社員の健康推進)は、かつてない  
注目ごととなりました。

企業の**永続的な発展**には、「**健康な人財の確保**」が  
重要であり、また健康で長く活躍する為の取り組みが  
不可欠となりました。

まずは「**わかやま健康づくりチャレンジ運動**」に登録して  
経営者、管理部門(人事総務)から発信していきましょう。





拡大により、身体や健康に関する関心が一気に高まっています。健康経営コンサルティングを手掛ける我々にとっても、当社の役割がますます重くなっていることを日々感じているところです。

そんな私が心掛けているのが、お金と手間をかけない健康法です。まずは通勤の電車を一駅前で降りて歩くということ。そして会社ではエレベーターを



illustration by 広川ひろし

使わず、階段を歩くようにしています。2つ目が食事。夜は炭水化物を抜くようにして、朝食がある時は別として、平日自宅にいる時はお酒も控えるようにしています。そして3つ目が入浴。シャワーではなく、毎日きちんと湯船につかることで免疫力を高めています。

30代までは不摂生だったので、40代になってこうした習慣を取り入れた結果、20年間3桁だったγ-GTP（肝機能）が2桁になりましたし、尿酸値やコレステロール値も正常値に改善しました。

普段の生活習慣で健康が戻る（手に入る）、これこそが本来の予防なのです。

## health 私の健康法

政府はこれまでの健康管理（重症化予防）から、社会保障費を抑制するため、「予防医療（未病・予防）」を推進するようになりました。特に現在は新型コロナウイルスの感染



石山 知良  
Takayama Torayoshi  
Primary Assist 社長

**ご清聴ありがとうございました。**

プライマリー・アシスト株式会社