

事業所が中心となった健康づくりが必要な理由

食べ過ぎや運動不足などの偏った生活習慣がメタボリックシンドローム（メタボ）を起こします。
事業所が自らの健康課題を見つけ、そこにフィットした取り組みを行うことが必要です。

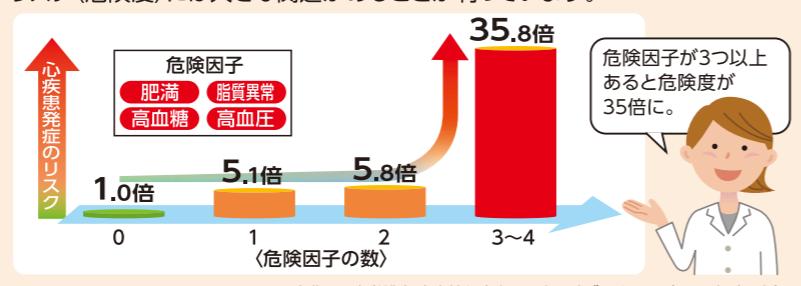
■メタボ該当者の割合(男性・年代別)

2019年度東京土建国保加入者のメタボの割合です。年齢が高くなるほどメタボの割合が増加していることがわかります。



■危険因子の数と心臓病のリスク

40歳以上の日本人男性を対象とした追跡調査では、メタボと脳卒中や心疾患のリスク（危険度）には大きな関連があることが判っています。



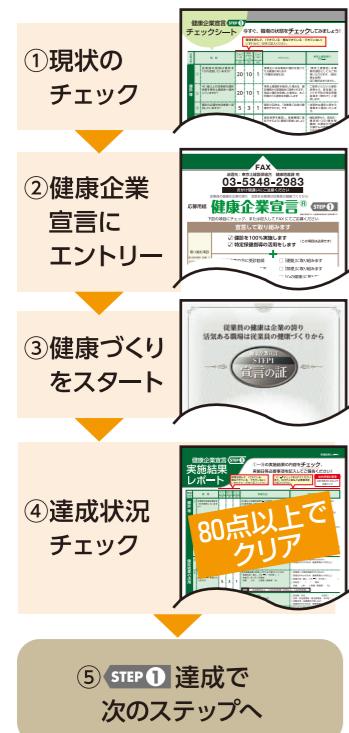
■生活習慣病の重症化による医療費リスク

従業員の突然の発病、入院、休業は本人の生活の質を損なうだけでなく、企業経営の上からも大きなリスクになります。

	一人当たり 年間医療費	病気になると… (可能性を含む)
脳血管疾患 (くも膜下出血、脳梗塞、脳内出血)	135万円	死亡、片麻痺、言語障害、記憶障害
腎不全(糖尿病合併症)	91万円	人工透析による定期的通院 (週3回4時間程度)
虚血性心疾患 (狭心症、心筋梗塞)	17万円	死亡、胸の痛み、息切れ、大きな手術
糖尿病	10万円	人工透析、失明、神経障害、壞死による下肢切断

出典：2019年度 東京土建国保調べ

健康企業宣言 STEP 1、エントリーから認定までの流れ



事業主体

- 健康経営の出発点は「現状のチェック」です
- このパンフレットのチェックシートを使って採点してみましょう
- 現状を踏まえ、優先して取り組む健康テーマを決めましょう
- テーマが決まったら、応募用紙をファックスでお送りください
- 「宣言の証」を事業所内に提示して、健康づくりの新たな一歩をスタートしましょう
- 事業主様のリーダーシップが成功のカギです
- 「健康企業宣言 STEP 1 実施結果レポート」で、達成状況をチェックしましょう
- 80点以上になるまで、チャレンジを続けましょう
- クリアしたら、実施結果レポートを東京土建国保組合に郵送しましょう
- 健康企業宣言 STEP 2 にチャレンジしましょう
- 日本健康会議「健康経営優良法人認定制度**」を目指してチャレンジしましょう

東京土建国保

- エントリー完了後、国保組合から「宣言の証」をお送りします
- 健康テーマにあわせて国保組合がサポートいたします
- 「健康企業宣言 STEP 1 実施結果レポート」80点以上で、「銀の認定証」をお届けします
- STEP 2 のパンフレットは、東京土建国保組合からご提供いたします

※https://www.meti.go.jp/policy/mono_info_service/healthcare/kenkoukeiei_yuryouhouzin.html

お問い合わせ先

東京土建国民健康保険組合

〒169-0074 東京都新宿区北新宿1-8-16

電話：03-5348-2982

東京土建国保

検索

2022年4月

従業員の健康は企業の誇り
活気ある職場は従業員の健康づくりから

健康企業宣言®

STEP 1

健康企業宣言®は、全国健康保険協会の登録商標です。

東京土建国保は、事業主の皆様に「健康経営®」に取り組んでいただくために、様々なお手伝いをしています。健康企業宣言はそのひとつです。

健康企業宣言
とは？

事業主様が「健康に取り組む宣言」を行って応募をいただくことで、取り組む健康テーマに応じた様々なサポートをご提供します。

事業主様のリーダーシップのもとに、従業員の皆様とともに健康づくりにお取り組みいただき、チェック項目を80点以上でクリアすると「健康優良企業」の認定証を贈呈いたします。



健康経営®とは？

事業主が従業員の健康づくりを積極的にサポートし、従業員が健康で元気に働く職場を作る経営スタイルです。

経営面でのメリット

- 生産性の向上
モチベーションと業務効率の向上
- 負担の軽減
疾病手当の支払い減少や国民健康保険料負担の抑制
- イメージアップ
対内的・対外的イメージの向上
- リスクマネジメント
事故・不祥事の予防
労災事故の防止

企業価値の向上

健康経営®は、NPO法人健康経営研究会の登録商標です。

東京土建国民健康保険組合

まずはチェックしてみましょう

健康企業宣言 STEP①

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〉
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)	アドバイス	東京土建国保のサポート
健診等	① 従業員の皆様は健診を100%受診していますか？	20	10	1	事業主には従業員に健診を受けさせる義務があります（労働安全衛生法）	・「東京土建健診」は事業所健診としてもご利用いただけます。（組合員は全員） ・自己負担はありません。
	② 40歳以上の従業員の健診結果を東京土建国保へ提供していますか？	20	10	1	東京土建健診を受診した場合は、健診機関から国保組合に提供されます。独自に健診を実施した場合は、本人同意のうえ提供をお願いします	・ご提供いただいた健診結果から、該当者にはメタボ予防の特定保健指導を「無料で」ご提供します。
	③ 健診の必要性を従業員へ周知していますか？	5	3	1	健診の目的は、「従業員ご自身の健康を守るため」です	・効果的な健診に関する情報をご提供いたします。
健診結果の活用	④ 健診結果が「要医療」など再度検査が必要な人に受診を勧めていますか？	5	3	1	健診結果を確認し、医療機関に受診できるように職場で配慮しましょう	・健診結果から、高血圧・糖尿病・CKD（慢性腎臓病）の重症化予防と大腸がんの早期発見のための受診を勧めています。
	⑤ 健診の結果、特定保健指導の対象となった人は、特定保健指導を受けていますか？	5	3	1	メタボ予防のため、ぜひ対象者の特定保健指導の実施にご協力ください	・保健師・管理栄養士などが生活習慣改善を3～6ヶ月間「無料で」サポートします。
健康づくりのための職場環境	⑥ 職場の健康づくりの担当者を決めていますか？	5	-	1	保健衛生の最新情報の収集や外部との連絡窓口として、取り組みを促進できます	・健康に関する情報や、関連する法改正等の情報をメール配信します。
	⑦ 従業員が健康づくりを話し合える場はありますか？	5	-	1	ミーティング等で“私の健康法”や健診で病気を早期発見した方の体験談などを話し合い、共有します	・事業所などを会場に保健師などの専門職による健康教室を「無料で」開催できます。 ・産業保健総合支援センターによる教育研修制度をご紹介します。
	⑧ 健康測定機器等を設置していますか？	5	-	1	・体温計や血圧計、体重計等を設置し、異常の早期発見につなげましょう ・けんチャレ記録票を活用しましょう	・健康教室を実施した事業所に体温計、血圧計、体重計のいずれかひとつを提供します。
	⑨ 職場の健康課題を考えたり問題の整理を行っていますか？	3	2	1	このチェックシートや健診結果から課題を見つけ解決策を検討します	・産業保健総合支援センター等による支援をご紹介します。
	⑩ 健康づくりの目標・計画・進捗管理を行っていますか？	3	2	1	健康課題を整理した後は、目標立て、できることから解決していくましょう	・目標設定や解決方法について、相談に応じます。

取組分野	質問	できている (点)	概ねできている (点)	できていない (点)	アドバイス	東京土建国保のサポート
職場の「食」	⑪ 従業員の日頃の飲み物に気をつけていますか？	3	2	1	カロリー表示に気を付け、自動販売機はミネラルウォーターやお茶を中心にしてしまよう	・飲み物のカロリーに関する情報をご提供します。
	⑫ 従業員の日頃の食生活に乱れがないような取り組みを行っていますか？	3	2	1	従業員のご家族にも食生活や飲酒の正しい知識を持っていただきましょう	・食生活に関する情報をご提供します。
職場の「運動」	⑬ 業務中などに体操やストレッチを取り入れていますか？	3	2	1	体操は脳の血流を改善し作業効率を高め、事故を防ぎます	・ストレッチの方法等についての情報をご提供します。
	⑭ 階段の活用など歩数を増やす工夫をしていますか？	3	2	1	特にデスクワークが中心の職場では効果的です	・日常生活における運動量を増やす情報をご提供します。
職場の「禁煙」	⑮ 従業員にたばこの害について周知活動をしていますか？	3	2	1	正しい知識を持つことで、禁煙につなぐことができます	・卒煙に関する情報をご提供します。
	⑯ 受動喫煙防止策を講じていますか？	3	2	1	受動喫煙防止は法律で定められています（健康増進法、労働安全衛生法）	・受動喫煙に関する情報をご提供します。
「心の健康」	⑰ 従業員の心の健康に関する取り組みを行っていますか？	3	2	1	まずは笑顔の挨拶から。お互いに声を掛け合い、相手の話を聞きます	・メンタルヘルスに関する情報をご提供します。 ・産業保健総合支援センター等の支援をご紹介します。
	⑱ 気になることを相談できる職場の雰囲気を作っていますか？	3	2	1	上司と部下、同僚がお互いの話をできる環境を作り、研修等を行いましょう	・産業保健総合支援センター等の支援をご紹介します。

合計点数	点／100点	達成基準：80点以上
------	--------	------------

合計点数を書いてみましょう。

チェックシートの結果をもとに、取り組む分野を決めましょう。

まずはチェックしてみましょう