

健康経営で会社を元気に



健康企業宣言

「健康経営®」とは



健康経営とは、従業員の健康を経営上の財産と捉え、積極的に従業員の健康づくりをサポートすることで企業の成長を目指す経営スタイルのことです。

健康経営®はNPO法人健康経営研究会の登録商標です。



多くの事業所が
続々と始めています！

会社を元気にするメリット満載の
高知家健康企業宣言にエントリー
しましょう！

エントリー事業所の一覧



「高知家」健康企業宣言事業所数の推移



全国健康保険協会 高知支部
協会けんぽ

お問い合わせ

企画総務グループ TEL:088-820-6010 FAX:088-820-6023
音声案内の後「4」を選択

2025.6 版

健康経営に期待される4つの効果

元気な従業員が増える

従業員のモチベーションアップ
欠勤率の低下など生産性の向上
業績の向上



労働環境の改善

働きやすい職場
離職率の低下



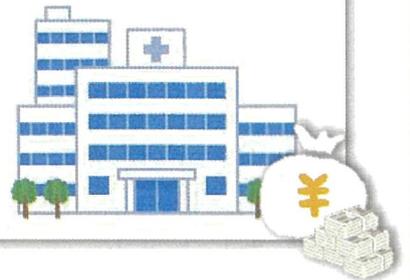
従業員の健康を大切に する会社

企業ブランド価値の向上
企業イメージの向上
労働市場で優位となる



社会全体が健康

医療費の軽減
保険料率の引き下げが
期待される



— 優良な健康経営事業所を日本健康会議が認証する制度 —

★★★「健康経営優良法人」★★★

「健康経営優良法人」に認定されると、ロゴマークの使用が可能となる他、自治体や金融機関においてさまざまなインセンティブが受けられます。
詳細は、健康経営優良法人認定事務局ポータルサイトをご確認ください。



優良企業であることを
アピールできる！

詳細については

健康経営優良法人

検索

「健康経営優良法人」は、日本健康会議による認定制度です。

「健康企業宣言」事業所を募集しています

健康企業宣言の流れ

STEP
1

職場内の健康づくりに取り組む体制を整える

- 健康づくりの担当者を1名以上選任
- 健診結果などをもとに、自社の健康課題を把握



STEP
2

健康課題から取り組み項目（4ページ参照）を選択し、別紙の「高知家」健康企業宣言書を記入して協会けんぽへFAXまたは郵送で提出



STEP
3

手元に「高知家」健康企業宣言証が届いたら、社内の目立つ場所に掲示して取り組みをスタート！
協会けんぽ高知支部ホームページで事業所名を公表いたします。



取り組みに対する協会けんぽバックアップ

事業所カルテの提供

県平均や同業態の平均と比較できる事業所カルテを年1回お送りします。改善の実感と健康課題の見直しにご活用ください。

健康づくりオンライン講座

運動や食生活、メンタルヘルス、喫煙などをテーマにオンライン講座を開設します。ご案内が届いたらぜひお申し込みください！

健康サポート

健診結果でメタボリスクありと診断された方を対象に、保健師による特定保健指導をご都合に合わせて無料で受けられます。Zoomでも実施できます。

お役立ち情報の送付

取り組みに沿ったパンフレット等
協会けんぽ GUIDE BOOK
季節の健康情報冊子

必須項目

Required items

■ 健診受診率100%

年1回従業員全員が「定期健康診断」を受診します。

※35歳以上の従業員に生活習慣病予防健診(定期健康診断+がん検診)を推奨します。

※事業者健診を受診した場合は40歳以上の健診結果を協会けんぽに提供します。

■ 特定保健指導の実施

健診結果で特定保健指導の対象となった従業員の初回面談実施率を50%以上とします。

■ 重症化予防

健診結果において再検査などの必要がある従業員に、医療機関への受診を勧奨します。

選択項目

Selected items

身体活動 ・ 運動

- ①職場でラジオ体操やストレッチを実施する
- ②1日8,000歩以上歩くことや、積極的な階段利用を推奨する
- ③徒歩通勤や自転車通勤を推奨する
- ④職場で「高知家健康パスポート」のウォーキングイベントに参加する
- ⑤社内レクリエーションを企画し、運動機会を設ける
- ⑥職場内に運動器具やジムを設置する
- ⑦運動用品の購入費用やスポーツジムの利用料金を補助する
- ⑧協会けんぽ高知支部の「オフィスdeエクササイズ」を実施する

食生活 ・ 栄養

- ⑨仕出し弁当や社員食堂のメニューを、ヘルシーなものにする
- ⑩自動販売機の飲料に、特定保健用食品を導入する
- ⑪食事のとり方や栄養バランスなどをパンフレットやポスター等で従業員に周知する

心の健康 ・ 休養

- ⑫メンタルヘルスについて、相談窓口を設置する
- ⑬時間外労働時間の削減に向け、具体的な数値目標を設定し取り組みを行う
- ⑭年次有給休暇の取得促進に向け、具体的な数値目標を設定し取り組みを行う
- ⑮ノー残業デーを設定し、実践する

たばこ ・ お酒

- ⑯勤務時間中の喫煙制限等、職場内ルールを決める
- ⑰禁煙外来の受診勧奨や治療費の補助を行う
- ⑱禁煙達成者や非喫煙者に対し、インセンティブを付与する
- ⑲たばこの害や禁煙の効果について周知する
- ⑳適正な飲酒量や休肝日の設定等、上手なお酒の飲み方について周知する

「高知家」健康企業宣言書

取り組み必須!

健診受診率100%	年1回従業員全員が「定期健康診断」を受診します。 ※35歳以上の従業員に生活習慣病予防健診(定期健康診断+がん検診)を推奨します。 ※事業者健診を受診した場合は40歳以上の健診結果を協会けんぽに提供します。
特定保健指導の実施	健診結果で対象者となった従業員の特定保健指導(初回面談)の実施率を50%以上とします。
重症化予防	健診結果において再検査などの必要がある従業員に、医療機関への受診を勧奨します。

これから取り組みたい項目をパンフレット
4ページ目の選択項目の中から1つ以上
選んで、番号をご記入ください

以下の太枠内をご記入ください

取り組み 選択項目	(記入例:①,③,⑨,⑮,⑲)		
健康保険記号		<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p style="text-align: center; margin: 0;">資格情報のお知らせ</p> <p style="margin: 0;">記号 12345678 番号1234 枝番00</p> <p style="margin: 0;">氏名 キョウカイ 知の 協会 太郎</p> <p style="margin: 0;">生年月日 平成 3年10月 1日</p> <p style="margin: 0;">資格取得年月日 令和 6年12月 2日</p> <p style="margin: 0;">保険者番号 01390012</p> <p style="margin: 0;">保険者名称 全国健康保険協会 高知支部</p> </div>	
事業所名			
所在地・電話番号	〒 TEL		
健康づくりのご担当者 (健康保険委員として登録させていただきます。)	※すでに「健康保険委員」ご登録済みの場合は、右の登録済欄に☑を入れてください。	登録済 <input type="checkbox"/>	メールマガジンのご登録をお願いします。 
宣言日	令和 年 月 日		

【健康保険委員】とは、事業所と協会けんぽを結ぶパイプ役として、従業員の方への周知広報や手続き等に関する相談対応のほか、健診をはじめとした健康保険事業の推進などにご協力いただく方です。
事業所に1名以上、被保険者のご登録をお願いしています。会費はかかりません。なお、日本年金機構の「年金委員」とは異なります。