

きょう 京から取り組む

健康

事業所

宣言

京都支部で
1,200社
突破!

健康経営を
始める企業が
増えています

私たちが健康経営を
応援しています

京都府商工会議所連合会

京都府商工会連合会

京都府中小企業団体中央会

京都府

京都労働局

京都産業保健総合支援センター

「健康事業所宣言」をして従業員一人ひとりが心身ともに元気で働ける会社を目指しましょう

「健康経営®」とは

従業員の健康を重要な経営資源と捉え、積極的に従業員の健康づくりに取り組むことで会社の生産性向上を目指す経営手法のことです。 ※「健康経営®」は、NPO法人健康経営研究会の登録商標です

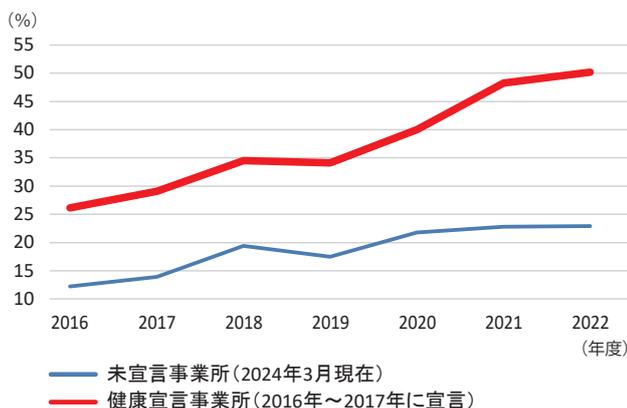
健康経営実践事業所の健康リスク低減効果等

宣言有無の比較を2016年度～2022年度の各年で推移比較

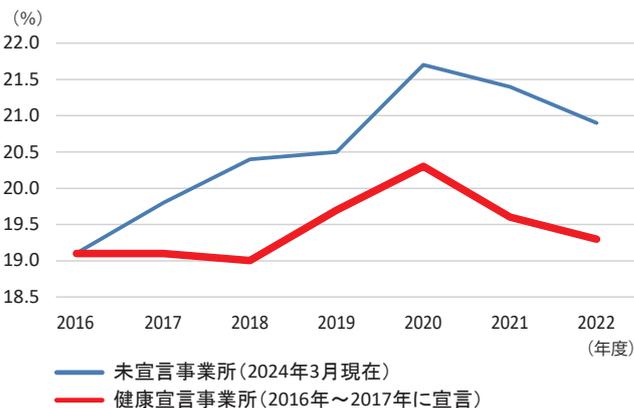
特定保健指導も積極的に活用いただき、
従業員の健康づくりに取り組んでいます。

健康経営に長く取り組んでいる事業所では、
健康度の維持・増進に効果が出ています。

特定保健指導実施率(初回)の推移 <男性>



メタボ該当割合の推移 <男性>



全国健康保険協会 京都支部

協会けんぽ

健康事業所宣言取り組み項目一覧表

必須項目

1
法令に従い、健診を
100%受診します

2
特定保健指導実施率
(初回)を前年度以上とします
※特定保健指導の対象者がおられる場合に
限ります。

3 健診結果が再検査・
要治療者だった従業員に
は医療機関の受診を促し、
重症化予防に努めます

オリジナル 項目

下記の項目の中から、貴社で取り組む内容を

2項目以上選び、

にチェックをし、「健康事業所宣言エントリーシート」
に取り組み項目の番号を記入してください。

宣言カテゴリ	取り組み項目
職場環境の 整備	<input type="checkbox"/> ① 体重計や血圧計を設置し、定期的に体重や血圧の測定を行う <input type="checkbox"/> ② 協会けんぽの健康測定機器のレンタルを利用する <input type="checkbox"/> ③ 協会けんぽ等が実施する健康経営セミナーに参加し社内に周知する <input type="checkbox"/> ④ 40歳以上の従業員の健診結果を協会けんぽに提供する（生活習慣病予防健診を受診している場合を除く） <input type="checkbox"/> ⑤ 特定保健指導の実施を促すための指導時間の就業時間認定や場所の提供等を行う <input type="checkbox"/> ⑥ 協会けんぽのメールマガジンを登録し、健康啓発や情報共有を行う <input type="checkbox"/> ⑦ 自治体が実施する健康づくり事業等に参加する（健康ポイント事業等） <input type="checkbox"/> ⑧ 平均超過勤務時間を前年度以下にする
食習慣・飲酒 習慣の改善	<input type="checkbox"/> ⑨ 自動販売機の商品に特定保健用食品(トクホ)の飲料等を導入する <input type="checkbox"/> ⑩ 食堂や仕出し弁当にヘルシーメニューを取り入れる <input type="checkbox"/> ⑪ 食事(栄養)をテーマにした協会けんぽの健康講座を受講する <input type="checkbox"/> ⑫ 間食を控える(食べない日を設定する) <input type="checkbox"/> ⑬ 社内全体で休肝日を設定する(従業員に休肝日を設定してもらう)
運動の推進	<input type="checkbox"/> ⑭ 朝礼時や昼休憩後にラジオ体操やストレッチの時間を設ける <input type="checkbox"/> ⑮ ウォーキングイベントなどに参加する <input type="checkbox"/> ⑯ 階段利用強化週間・月間等を設定する <input type="checkbox"/> ⑰ 従業員が歩数計を常に携帯する <input type="checkbox"/> ⑱ 運動をテーマにした協会けんぽの健康講座を受講する <input type="checkbox"/> ⑲ 徒歩や自転車通勤を推奨する <input type="checkbox"/> ⑳ 社内のクラブ・サークル活動を促進する
喫煙対策	<input type="checkbox"/> ㉑ 喫煙場所を限定し、分煙を行う <input type="checkbox"/> ㉒ 社内で禁煙日(禁煙時間)を設定する <input type="checkbox"/> ㉓ 就業時間内は禁煙にする <input type="checkbox"/> ㉔ 敷地内を禁煙とする <input type="checkbox"/> ㉕ 喫煙者に禁煙外来への相談等を勧める <input type="checkbox"/> ㉖ 禁煙成功者や非喫煙者にインセンティブ(ウォーカー・図書券など)を付与する <input type="checkbox"/> ㉗ 社内の喫煙率を前年度以下にする
メンタル ヘルス対策	<input type="checkbox"/> ㉘ ストレスチェックを実施する <input type="checkbox"/> ㉙ あいさつ運動を行う <input type="checkbox"/> ㉚ 定期的のノー残業デーを設定し定時退社を徹底する <input type="checkbox"/> ㉛ メンタルヘルスをテーマにした協会けんぽの健康講座を受講する <input type="checkbox"/> ㉜ 従業員が参加できるレクリエーションを企画する <input type="checkbox"/> ㉝ 計画的な有給休暇の取得を行う
家族の健診	<input type="checkbox"/> ㉞ パンフレット等の回覧や朝礼等の機会を通して、家族の健診受診を呼びかける <input type="checkbox"/> ㉟ 家族の健診受診ポスターを事業所内に掲示する
感染症予防	<input type="checkbox"/> ㊱ インフルエンザ等の予防接種の費用を(一部)負担する <input type="checkbox"/> ㊲ 感染症予防等の対策講座を受講する <input type="checkbox"/> ㊳ アルコール除菌液の設置や、マスクを配布する <input type="checkbox"/> ㊴ テレワークや時差出勤を導入する
その他(自由記載)	<input type="checkbox"/> ㊵ ()

エントリーシートの記入例

健康事業所宣言エントリーシート

当社は、従業員一人ひとりが心身ともに元気で働ける会社を目指し、従業員の健康づくりを積極的に取り組みます。

例

令和 年 月 日 事業所所在地 〒 -

事業所の情報を記入してください

事業主氏名

- 法令に従い、健診を100%受診します(必須項目)
- 特定保健指導実施率(初回)を前年度以上とします(必須項目)
※特定保健指導の対象者がおられる場合に限りです。
- 健診結果が再検査・要治療者だった従業員には医療機関の受診を促し、重症化予防に努めます(必須項目)

- 1 オリジナル項目の「取り組み項目」の中から貴社の取り組み内容を番号でご記入ください。
- 2 1の取り組み内容の中から貴社が特に注力する取り組み内容をお選びください。
※お選びいただいた項目を宣言証に記載してお送りします。

健康事業所宣言取り組み項目一覧 オリジナル項目

宣言カテゴリ	1 貴社の取り組み項目番号 <small>「その他」を選択された場合は、取り組みメニューを記入ください。</small>	2 貴社が特に注力する 取り組み項目番号(2~4項目選択)
職場環境の整備	①、③、⑥	宣言証に記載したい項目を ①の中から全体で2~4項目
食習慣・飲酒習慣の改善		
運動の推進	⑭、⑯	
喫煙対策		
メンタルヘルス対策	⑳	
家族の健診		
感染症予防		
その他	④⑩ 個人単位の「健康宣言」を実施	

協会けんぽ京都支部との窓口になっていただけのご担当者(事業主、労務管理ご担当者)をご記入ください。なお、ご担当者様が健康保険委員でなかった場合には健康保険委員に登録します。

ご担当者 (被保険者の方を登録)	保険証の記号番号 (左づめ)	記号	番号
	ご担当者名	(ふりがな) 健康づくりのご担当者様の情報を 記入してください	
	電話番号	※協会けんぽ京都支部の被保険者であることが条件です	
	メールアドレス	@	

協会けんぽ京都支部のホームページ等で事業所名の掲載を希望しない場合は チェックしてください。



【メルマガ利用規約】

かんたん 3 ステップ



「健康事業所宣言 エントリーシート」の提出

健康づくりの目標・取り組み内容を記入し、協会けんぽ京都支部にFAXまたは郵送でご提出ください。協会けんぽ京都支部から宣言証を交付します。

※ご提出いただいてから2～4週間程度で発送いたします。

宣言証の掲示

宣言証を社内の目立つところやホームページに掲示して、従業員の健康づくりに取り組むことを宣言します。また、従業員や社外の皆さまにご紹介をお願いします。

健康づくりメニューへの取り組み

健康事業所宣言取り組み項目一覧の必須項目・オリジナル項目にもとづいて実践しましょう！

健康事業所宣言をステップアップ！

Action 評価に基づき、次のPDCAに繋がる取り組み改善

【協会けんぽサービスツール】

- 健康事業所宣言取組事例集
- 健康経営セミナー



Plan まずは自社の健康課題を把握して、無理のない目標を設定

【協会けんぽサービスツール】

- 健康事業所宣言エントリーシート
- 事業所健康度カルテ
- 取り組みチェックシート



PDCAを回した健康経営の実践

外部機関による認証制度の活用例

- 健康経営優良法人 (経済産業省等)
- きょうと健康づくり実践企業 (京都府)



協会けんぽ以外にも、外部機関のサポート・サービスを活用。

- 健診実施機関
- 労働局
- 産業保健総合支援センター
- 京都府
- 自治体
- など

Check 取り組みの効果を経年で比較する等により評価

【協会けんぽサービスツール】

- 生活習慣病予防健診
- 事業所健康度カルテ
- 取り組みチェックシート (振り返り)



Do 事業所が主体となった健康づくりの取り組みの実施

【協会けんぽサービスツール】

- 出張健康講座
- 健康測定機器レンタル ※機器は毎年変更となる場合があります
- 特定保健指導
- メールマガジン配信 (健康情報)



- 出張健康講座 …生活習慣・運動・メンタルヘルス等、専門職が実施する健康講座により、事業所全体+従業員様のヘルスリテラシー向上で健康度アップを目指します。
- 健康測定機器レンタル …健康度測定により、自身の身体の現在値 (いま) を知り、今後の健康づくりへの意識アップに繋がります。

誰もが働きやすい職場づくりで、人材の確保・定着を実現！

多様な働き方推進事業費補助金のご案内



誰もが働きやすい職場づくりコース

- ・時間単位の年次有給休暇制度の導入
- ・その他仕事と生活の両立支援のための就業規則等社内制度の整備
- ・労働生産性の向上による長時間労働の削減につながる機器、ソフトウェアの導入
- ・託児スペースの整備
- ・多様な働き方の理解促進に向けた研修・セミナーの実施

最大 **100** 万円



病児保育コース

- ・病児対応の子連れ出勤スペースの設置
- ・ベビーシッターの派遣
- ・子の看護休暇制度の改正

最大 **100** 万円



育児休業取得促進コース

- ・育児休業取得促進のための就業規則・賃金規程の改正
- ・育児休業取得促進のための研修・セミナーの実施 (例えば、男性の育児休業取得率を引き上げるために、取得可能な期間や給付金について説明を行う研修)

最大 **50** 万円



テレワークコース

- ・テレワークの実施・推進のための情報通信機器の導入
- ・テレワークに関する就業規則、社内規則の整備
- ・テレワークに関する研修等の実施

最大 **50** 万円



申請期間 令和6年4月19日(金)～令和6年11月29日(金)

新たに実施する取組を発信し、人材確保につながるための求人広告の出稿、企業説明会への出展も支援します!※
※テレワークコースは除く

補助対象期間

交付決定日～令和7年2月28日(金) ※期限までに、経費の支払いも含め事業を完了することが必要です。

【誰もが働きやすい職場づくりコース、病児保育コース、育児休業取得促進コース】

京都府 商工労働観光部 労働政策室 ☎075-682-8925

〒601-8047 京都市南区東九条下殿田町70 京都テルサ東館2F 受付時間:平日9時～17時

お問い合わせ先

【テレワークコース】

京都企業人材確保センター ☎075-746-5252

〒601-8047 京都市南区東九条下殿田町70 京都テルサ東館2F 受付時間:平日9時～17時



きょうと健康づくり実践企業のご案内

認証企業 随時受付中

—令和6年度表彰対象締切—
令和6年12月20日(金)必着

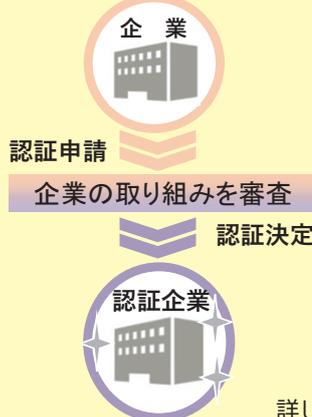
京都府では、がん検診受診率向上や健康づくり活動に取り組む企業を「きょうと健康づくり実践企業」として認証しています。
大切な従業員の健康を守り、働く世代の健康づくりを推進しましょう。

認証企業のメリット！

- ・従業員の健康づくりに積極的に取り組む健康経営企業として、企業ホームページ、製品、名刺、広告等、広くアピールできます。(認証賞、ステッカー、ロゴデータが送られます)
- ・認証企業を京都府ホームページ等で、広く府民にPRします。

※申請様式をそろえて、持参・郵送・メールにて、京都府健康対策課または京都府保健所に提出。

— 認証までの流れ —



企業の取り組み

- ・がん検診・特定健診受診促進へ向けた取り組み
- ・健康づくりの取り組み
- ・受動喫煙防止対策

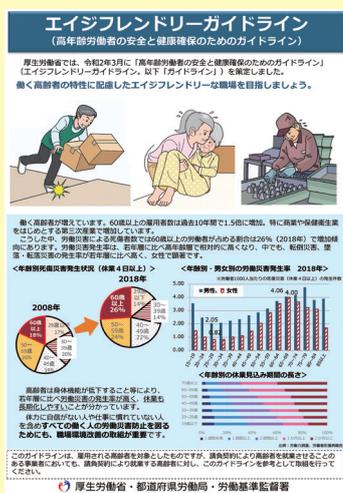
【対象】常勤従業員が計5名以上の事業所

【認証期間】1年間

詳しくは [きょうと健康づくり実践企業](#) [検索](#)

高齢労働者の安全衛生対策（エイジフレンドリーガイドライン）

高齢労働者の就労が一層進むと見込まれる中、高齢労働者が安心して安全に働ける職場環境の実現に向け、**エイジフレンドリーガイドライン**が策定されていますので、ご活用願います。
https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/koyou_roudou/roudoukijun/anken/newpage_00007.html 参照



エイジフレンドリーガイドライン
 (高齢労働者の安全と健康確保のためのガイドライン)

厚生労働省では、令和2年3月に「高齢労働者の安全と健康確保のためのガイドライン」(エイジフレンドリーガイドライン、以下「ガイドライン」)を策定しました。働く高齢者の特性に配慮したエイジフレンドリーな職場を目指しましょう。

働く高齢者が増えています。60歳以上の雇用員数は過去10年間で1.5倍に増加。特に健康や保健衛生面では、この年齢層に占める女性労働者が急増しています。労働環境による死者割合は65歳以上の労働者が占める割合は26%（2018年）で増加傾向にあります。労働災害発生率は、若年層に比べ高齢層で相対的に高くなり、中でも、転倒・滑落、搬送・搬送後の発生率が高齢層で比較的高く、注意が必要です。

<年齢別労働災害発生状況（休業4日以上）>
 2018年
 65歳以上 26.0%
 60歳以上 18.0%
 55歳以上 12.0%
 50歳以上 8.0%
 45歳以上 5.0%
 40歳以上 3.0%
 35歳以上 2.0%
 30歳以上 1.5%
 25歳以上 1.0%
 20歳以上 0.8%

高齢者は身体機能が低下することにより、若年層に比べ労働災害の発生率が高く、休業も長期化しやすいことが分かってきました。特に、身体に負担のない作業を「選んでいる」といふにもかかわらず多くの人の労働災害発生を招くために、職場環境改善の必要性がますます高まっています。

このガイドラインは、雇用される高齢者を対象としたものですが、適用原則により労働者を対象とすることの是非を判断し、適用が適切かどうかを判断する必要があります。

厚生労働省・都道府県労働局・労働基準監督署

【主な内容】

◎ **事業者**に求められる事項

- 1 安全衛生管理体制の確立
- 2 職場環境の改善
 …身体機能の低下を補う設備・装置の導入など
 …敏捷性や持久性、筋力の低下等の高齢労働者の特性を考慮した作業内容等の見直しなど
- 3 高齢労働者の健康や体力の状況の把握
- 4 高齢労働者の健康や体力の状況に応じた対応
 …基礎疾患の罹患状況を踏まえ、労働時間の短縮や深夜業の回数の減少、作業の転換等の措置を講じるなど
- 5 安全衛生教育

◎ **労働者**に求められる事項

…自らの身体機能や健康状況を客観的に把握し、健康や体力の維持管理に努めるなど

令和6年度
エイジフレンドリー
補助金のご案内



申請受付期間は
10月31日まで



高齢労働者の
安全衛生対策

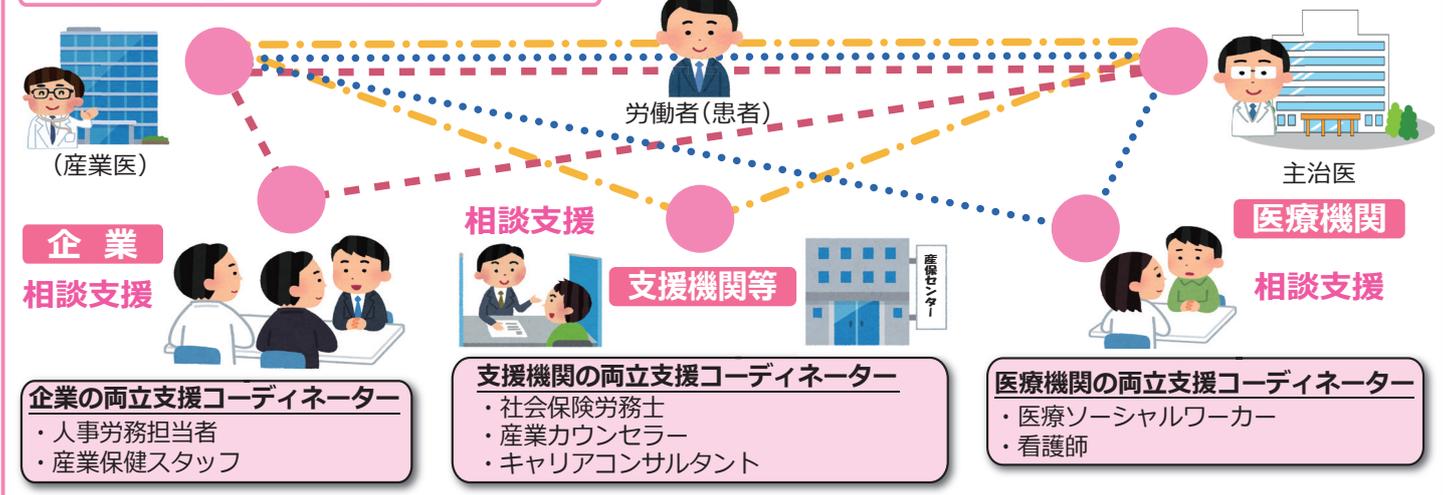
団体経由産業保健活動推進助成金のご案内

(独)労働者健康安全機構が、産業保健活動総合支援事業費補助金の一部で行う助成金の制度です。

- 助成対象** 商工会等の事業主団体等や労災保険の特別加入団体（労働保険事務組合等）
- 助成対象事業** 傘下の中小企業等や個人事業主に対して行う、産業保健サービスの提供事業（医師、保健師、看護師、社会保険労務士、両立支援コーディネーター等による支援等）
- 助成額** 年度・申請時期で異なります。



両立支援の進め方…相談支援体制(例)



(※掲載内容は令和6年7月時点の情報を基に作成しています)

さんぽセンターってどんなところ？

- いろいろな方に、多様な目的でご利用いただいています。
- 様々なサービスを提供しています。お気軽にご相談ください。

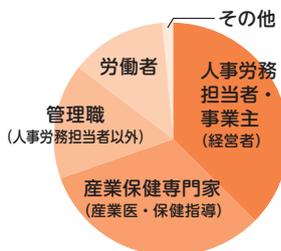
提供するサービスはすべて
無料です。

働く人々の健康管理のための
公的な機関
です。

どんな目的で？

- 職場のメンタルヘルス対策
- 労働衛生管理体制の整備
- 治療と仕事の両立支援の取り組み
- 社員の健康保持増進
- ストレスチェック後の職場環境改善
- 労働衛生教育の取り組み
- 長時間労働による健康障害防止
- etc.

利用者の職種は？



47 か所
全ての都道府県

産業保健総合支援センター (さんぽセンター)

産業保健スタッフ向けサービス

さんぽセンターでは、産業保健活動に携わる産業医、保健師、衛生管理者をはじめ、事業主、人事労務担当者などの方々に対して、産業保健に関する研修や、専門的な相談への対応などの支援を行なっています。

ご利用・ご相談は
すべて無料!

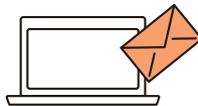
専門的相談対応



個別訪問支援によるメンタルヘルス対策



働く人の健康管理に関する情報提供



専門的研修等



治療と仕事の両立支援



事業主・労働者に対するセミナー



治療と
仕事の
両立支援



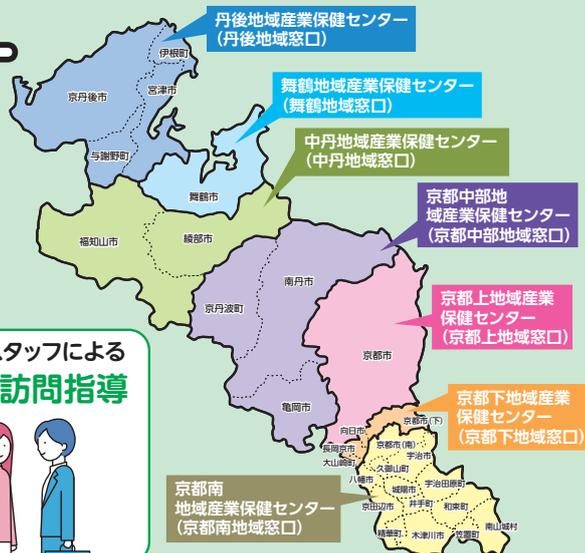
50人未満の事業場の健康管理を無料でサポート!

全国
350 か所
概ね労基署ごと

地域産業保健センター (地さんぽ)

小規模事業場向けサービス

地さんぽでは、労働者数50人未満の、小規模事業場の事業主やそこで働く人を対象として、労働安全衛生法で定められた保健指導などの産業保健サービスを提供しています。



健康診断の結果について医師からの意見聴取



長時間労働者や高ストレス者に対する面接指導



労働者の「こころ」と「からだ」の健康管理に関わる相談



専門スタッフによる個別訪問指導



健康事業所宣言の特典・サービスのご案内

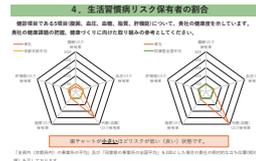
1 宣言証を
交付いたします



2 協会けんぽ京都支部のホームページで
社名を公表いたします ※公表しないことも可能です。
従業員の健康づくりに取り組む企業としてイメージの向上に！



3 事業所健康度カルテまたは
取り組みチェックシート
をお届けします



健康づくりの課題発見や経年での評価に役立ちます
(年1回、毎年9月頃にお送りします)
※事業所健康度カルテは35歳以上の健診受診者10名以上の事業所様に提供可能です。



4 健康講座を **無料** で受講していただけます



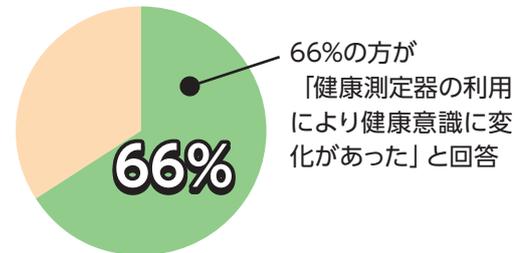
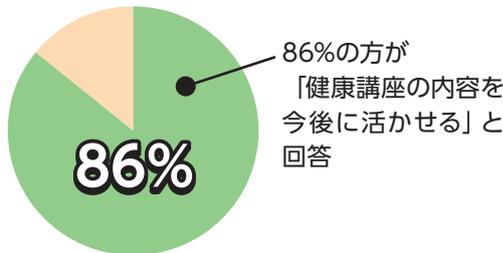
5 健康測定機器を
無料 でレンタルいたします ※先着順となります。
※レンタル期間は1週間以内です。



6 京都信用金庫の金利優遇サービスをご利用いただけます
京都信用金庫において、健康宣言事業所を対象とした事業所様向け・従業員様向けの
金利優遇サービスを受けていただけます。
※商品及び利用条件等の詳細は京都信用金庫までお問合せください。 ※特典の内容は変更となる可能性があります。



健康講座・健康測定器機器レンタルが、従業員の健康意識向上に繋がっています。



ご提出・お問い合わせ先

〒600-8522 京都市下京区四条通麩屋町西入立売東町28-2 大和証券京都ビル2階

全国健康保険協会（協会けんぽ）京都支部 企画総務グループ

TEL 075-256-8636 FAX 075-256-8670

受付時間 / 8:30 ~ 17:15 (土日・祝日・年末年始を除く)