

令和8年度

健康 宣言

サポートBOOK



健康宣言

サポートBOOK

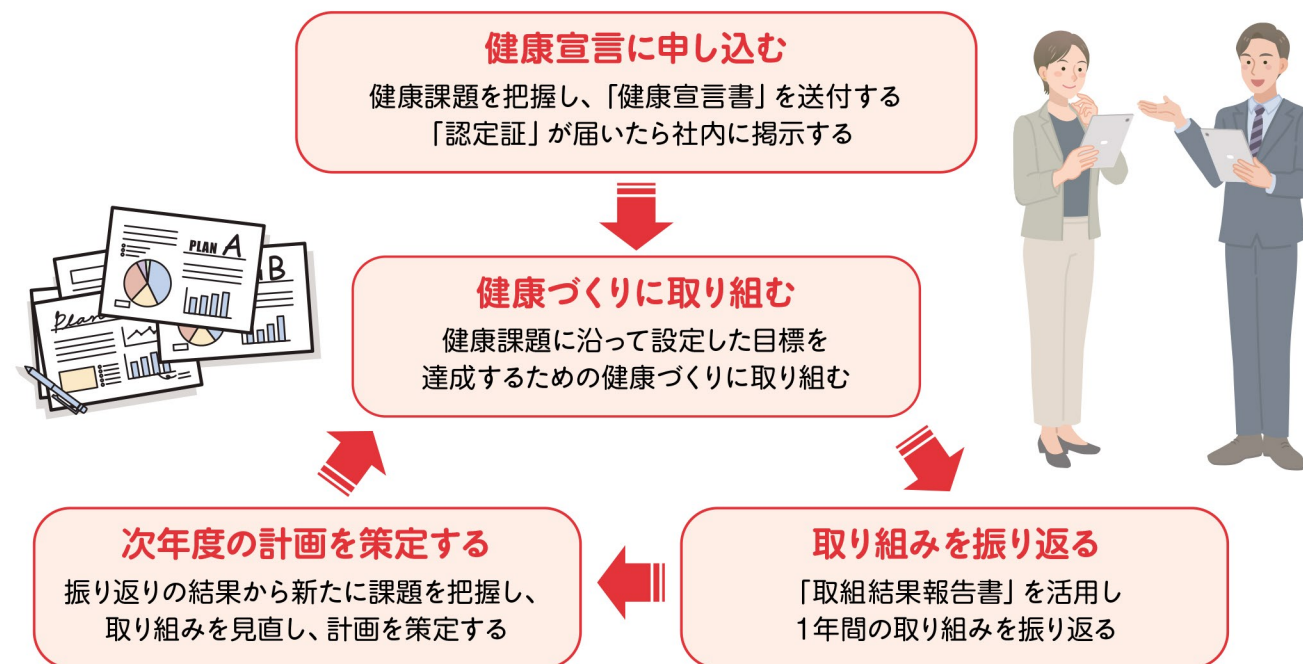
目次

- ◆ 健康づくりに取り組む流れ 2ページ
- ◆ 健康課題の把握 3ページ
- ◆ 目標の設定 ~必須項目①~ 4ページ
- ◆ 目標の設定 ~必須項目②~ 5・6ページ
- ◆ 目標の設定 ~選択項目~ 7ページ
- ◆ 取り組みの振り返り 8ページ
- ◆ 協会けんぽ愛知支部のサポートツール 9・10ページ
- ◆ 連携団体のサポート 11・12ページ
- ◆ 連携協定一覧 13ページ
- ◆ 健康づくり担当者向けTODOリスト 14ページ



健康づくりに取り組む流れ

健康づくりに取り組む流れ



スケジュール

	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
ヘルスアップ通信簿をお届け										最新（発行年度）のデータに更新したヘルスアップ通信簿をお届けします		
取組結果報告書提出期間	←→											
健康宣言優良事業所の表彰								★				
健康経営優良法人認定												発表



健康課題の把握

ヘルスアップ通信簿や社内アンケートから健康課題を把握しましょう！

ヘルスアップ通信簿は、健診結果などのデータから事業所ごとの**血圧・血糖リスクや生活習慣の傾向**などを「見える化」したものです。

協会けんぽ愛知支部加入事業所の平均、同業態の平均の過去3年間の経年変化を確認することができます。

健診結果の数値を比較し、自社の健康状態を把握しましょう。



ヘルスアップ通信簿発行対象

協会けんぽ愛知支部で保有している被保険者の健診結果が**10名以上かつ記載内容から個人が特定できない事業所**

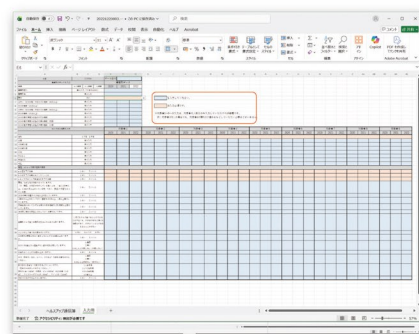
ヘルスアップ通信簿発行対象外の場合は…



健康づくり支援ツールをご活用ください！

協会けんぽ愛知支部ホームページに掲載している「**健康づくり支援ツール**」に健診結果を入力することで、生活習慣の傾向についても把握することができます。

協会けんぽ愛知支部 健康づくり支援ツール 🔍 検索



目標の設定 ~必須項目①~

社員全員が健診を受診できる環境を整えましょう！



職場の健康づくりの基本は**社員の健康状態を把握すること**（健診受診率100%）です。

協会けんぽの生活習慣病予防健診を受診しましょう！



健診は、協会けんぽから補助を受けられる**生活習慣病予防健診**がおすすめです。

- 血液検査
- 血圧測定
- 尿検査
- 心電図検査
- 胃部エックス線
- 胸部エックス線
- 便潜血反応検査

5大がんをカバー！

- 大腸
- 胃
- 肺
- 子宮
- 乳房

生活習慣病予防健診を受診しない場合

定期健診の結果データを提供しましょう

生活習慣病予防健診を利用していない場合は健診結果データをご提供ください。「**提供依頼書**」を提出していただくだけで、協会けんぽが健診機関と直接データ提供に関する手続きをします。なお、健診機関を変更しない限り、「提供依頼書」の再提出は不要です。

提供依頼書はこちらから



※健診実施機関から健診結果が提供されない場合、健診結果票の写し等の提出を依頼する場合があります。

健診を受けやすい環境を作りましょう

- ☑ 就業中に健診を受けられる時間を作る
- ☑ 未受診の従業員に対して声かけをする





目標の設定 ~必須項目②~

健康サポート（特定保健指導）の利用率100%を目標に取り組みましょう！

健康サポート（特定保健指導）とは

健診結果から生活習慣病の発症リスクが高く、生活習慣病の予防効果が大きく期待できる方で40歳から74歳までの方を対象に保健師・管理栄養士が面談を行います。生活習慣に合わせた無理のない目標と行動計画を考え、生活習慣病になる前の段階で健康を維持できるようにするものです。



健康サポートの実施方法

健診の当日に健康サポートを受けることが可能です！

生活習慣病予防健診実施機関一覧の「保健指導」の欄に「○」がある健診機関では、健診当日に健康サポートをご利用いただけます。

詳細はこちら



※当日に健康サポートを受けられない方へ
日程調整と利用方法を選択することで、後日健康サポートをご利用いただけます。



健康サポートを受けやすい環境を作りましょう

- ☑ 就業中に健康サポートを受けられる時間を作る
- ☑ 健康サポートを受けていない従業員に対して声かけをする



健診を受診した結果「要治療・再検査・要精密検査」が必要となった社員へ受診勧奨をしましょう！

健診結果（血圧、血糖、脂質、胸部エックス線）で「要治療」「要精密検査」と判定されながら医療機関を受診していない方に対して受診勧奨を行っています。生活習慣病の重症化および合併症を防ぐことでQOLの維持、向上が図れるよう従業員の方へのお声かけをお願いします。



▼ご案内文書（イメージ）

対象者には右記のような案内が送付されます。



あなたは今すぐ医療機関を受診を！

あなたの健診結果は

項目	結果	判定
血圧	150/95	要治療
血糖	150mg/dL	要精密検査
脂質	LDLコレステロール 180	要精密検査
胸部エックス線	異常なし	要精密検査

気づかぬうちに「生活習慣病」
高血圧、糖尿病や脂質異常症等の生活習慣病は、自覚症状がないまま徐々に進行するもの。健診で「要治療」「要精密検査」の結果が出たら、自分の身体の状態を見直す大きなチャンスです。早期に受診することで、重大な病気のリスクを下げられます。

高血圧、高血糖、脂質異常等を放置するとどうなる？

- 高血圧：正常血圧と比べて血圧が高くなるほど脳卒中（脳出血、脳塞栓）の発症リスクが高まります。収縮期血圧が160mmHg以上 5.2倍、拡張期血圧が100mmHg以上 8.4倍
- 高血糖：血糖値を放置すると、場合によっては、人工透析が必要になってしまいます。その約4割は糖尿病性腎症が原因です。
- 脂質異常：LDLコレステロール値が180mg/dL以上、100mg/dL未満の人と比べて約3-4倍、心臓病発症のリスクが高まります。
- 尿蛋白陽性：腎臓病の進行が速くなります。慢性腎臓病の人では、そうでない人と比べて透析治療が必要になるリスクが10倍以上高くなります。

医療機関に受診しやすい職場環境を作りましょう

- ☑ 就業時間中に医療機関に受診ができるよう配慮する
- ☑ 医療機関に受診したかを確認する





目標の設定 ~選択項目~



選択項目

自社の健康課題に沿った内容で具体的な目標を設定して**1つ以上選択**しましょう。

- ① 健診等の受診勧奨・環境整備
- ② ご家族の健診を後押し
- ③ ストレスチェックの実施
- ④ 管理職および一般社員それぞれに対する教育機会の設定
- ⑤ 適切な働き方の実現
- ⑥ コミュニケーションの促進
- ⑦ 病気の治療と仕事の両立支援
- ⑧ 食生活の改善
- ⑨ 運動機会の促進
- ⑩ 女性の健康保持・増進に向けた取り組み
- ⑪ 社員の感染症予防
- ⑫ 長時間労働者への対応
- ⑬ 心の健康保持・増進に関する取り組み
- ⑭ 受動喫煙対策（禁煙または分煙）
- ⑮ その他の取り組み

取り組み具体例

運動機会の促進

- ラジオ体操の実施
- 歩数計アプリの推奨
- 社内に運動機器を設置



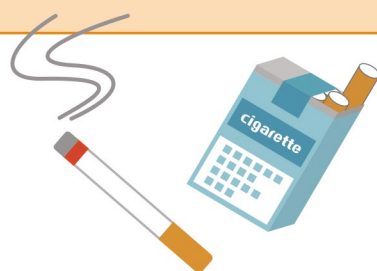
食生活の改善

- 朝食をとるよう声かけ
- 社員食堂でメニュー改善やカロリー表示
- 健康に配慮した仕出し弁当の利用促進



受動喫煙対策

- 敷地内禁煙
- 建物内完全分煙
- 禁煙のための健康講話



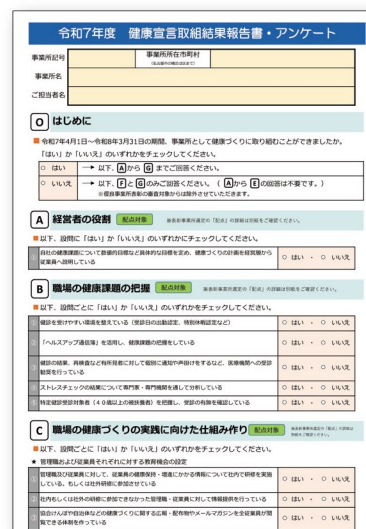
取り組みの振り返り



組織体制や職場の健康づくりの取り組み等を**取組結果報告書**で振り返りましょう。
振り返りと現状把握を組み合わせると健康づくりのサイクルを回しましょう。

重要ポイント

取組結果報告書は健康宣言優良事業所の選定資料としても活用させていただきます。
提出をお忘れにならないようお願いします。



(参考) 令和7年度 取組結果報告書

健康経営優良法人にステップアップ!

協会けんぽ愛知支部の「健康宣言」は経済産業省の健康経営優良法人認定制度の評価項目に沿った内容となっております。ステップアップして、**健康経営優良法人認定**を目指しましょう。

健康経営優良法人 認定までの3ステップ (中小企業法人の場合)

健康宣言に
参加

健康づくりに
取り組む

認定事務局へ
申請

健康経営®はNPO法人健康経営研究会の登録商標です。

健康経営優良法人の認定を受けると?
ロゴマークを活用し、「社員を大切にしている会社」としてアピールできる!

健康経営優良法人に認定された企業は、投資家、従業員または求職者、取引先企業、金融機関等のステークホルダーに対し、健康経営優良法人に認定されたことを自社の企業情報としてアピールするためにロゴマークを使用することができます。





健康宣言好事例集

健康宣言好事例集では、健康宣言を始めたきっかけや取り組んだテーマごとに幅広くご紹介しています！
取り組みのヒントとしてご活用ください！



健康づくり講座

協会けんぽ愛知支部では、健康宣言チャレンジ事業所向けに、健康づくり講座を開催しています。食事や運動、睡眠など、従業員の皆様の健康づくりに役立つ様々な講座をご用意しております。



協会けんぽ愛知支部 健康づくり講座



協会けんぽ愛知支部 健康づくり講座の ご案内

- ① 食事・栄養
- ② 運動の実践
- ③ 睡眠
- ④ その他

お申し込みはこちらから

上記はイメージ画像です

健康宣言ロゴマークの利用

健康宣言チャレンジ事業所のロゴマークをご用意しております。
ロゴマークを名刺やホームページなどに掲載し、ぜひご活用ください。

※ロゴデータの利用ご希望の方はホームページから申請書をご提出ください。



LINE公式アカウント

加入者の皆様が専門家による健康コラムやマンガでわかるお役立ち健康情報などを手軽にキャッチできるよう、毎月配信しています。



LINE ID
@kenpo_aichi



協会けんぽあいち コラボヘルスサイト

事業所と従業員の皆様の健康づくりをサポートするためのWEBサイトです。



職場の健康づくりを進めるためのサポートツールがたくさん！

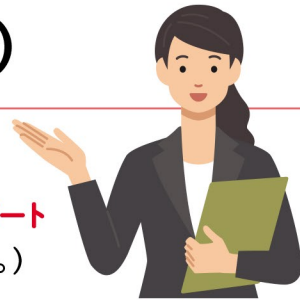


連携団体のサポート

市町村 (Wチャレンジ自治体)

Wチャレンジとは…

協会けんぽ愛知支部と自治体では、双方で職場の健康づくりを行うための**サポートメニュー**をご用意しています。(サポートメニューは自治体ごとに異なります。)ぜひご活用ください!



愛西市	あま市	安城市	犬山市	大治町	大府市	岡崎市
春日井市	蟹江町	蒲郡市	刈谷市	幸田町	小牧市	高浜市
田原市	知立市	津島市	東海市	飛島村	豊明市	豊川市
豊田市	豊橋市	名古屋市	西尾市	東浦町	碧南市	みよし市
弥富市						(五十音順)

※事業所所在地がWチャレンジ自治体にある事業所様の「健康宣言書」及び「健康宣言取組結果報告書」は内容を各Wチャレンジ自治体と協会けんぽで共有しています。



愛知県

あいち健康経営ネット

健康経営®について、様々な情報を発信しているWEBサイトです。愛知県で健康経営に取り組む事業所様が、事業所規模(人数)、業種、取り組み内容で検索・閲覧できます。

健康経営®はNPO法人健康経営研究会の登録商標です。



あいち健康プラス

体重、血圧、歩数の記録や健康目標の設定など、健康管理や生活習慣の改善を支援するアプリです。事業所単位で登録できます。運動機会の促進などにご活用ください。



産業保健総合支援センター (さんぽセンター)

産業保健総合支援センター・地域産業保健センターでは、働く人の「**こころ**」と「**からだ**」の健康に関する相談が**無料**でできます。職場のメンタルヘルス対策や安全衛生管理体制の整備など、専門スタッフによる事業所への支援が受けられます。



産業保健総合支援センター (さんぽセンター)

全国47か所 すべての都道府県 無料

さんぽセンターでは、事業所で産業保健活動に携わる産業医、産業看護職、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、産業保健研修や専門的な相談への対応などの支援を行っています。

ご利用ください (全国統一ナビダイヤル)

※事前の申し込みが必要です。



地域産業保健センター (地さんぽ)

全国350か所 おおむね労基署ごと 無料

地さんぽでは、産業医の選任義務のない労働者数50人未満の事業所の事業主や社員を対象として、労働安全衛生法で定められた事後措置(就業判定)・保健指導などの産業保健サービスを提供しています。

※事前の申し込みが必要です。また利用回数には制限があります。
※総括産業医(企業内の事業所の産業保健活動について総括的に指導を行う産業医)がいる小規模事業所は支援対象外となります。
※詳しくは、最寄りの地さんぽ・さんぽセンターへ



こころの耳 無料

こころの耳は、働く人と周りで支える方々をサポートする**職場のメンタルヘルス対策専門**の情報サイトです。厚生労働省委託事業として一般社団法人日本産業カウンセラー協会が開設しています。

「職場のメンタルヘルス対策取り組み事例」などを活用し、自社の取り組みにお役立てください。



あいち健康プラザ

あいち健康プラザでは、食事や運動、健康経営など、事業所の要望に応じた健康講座、健康づくり指導者等の育成および研修会、あいち健康プラザのスタッフが事業所へ訪問(WEB含む)する出張講座など、**健康づくりに取り組む事業所の支援**をしています。





連携協定一覧

健康づくりの推進に関する連携協定 (令和8年1月現在)

協会けんぽ愛知支部では、生命保険会社、損害保険会社、銀行などの民間企業と連携し、事業所様の健康づくりをサポートしています。



あいち健康の森 健康科学総合センター	愛知県中小企業 診断士協会	AIG損害保険株式会社 東海・北陸地域事業本部	東京海上日動火災保険 株式会社
あいち銀行	愛知県中小企業 共済協同組合	株式会社かんぽ生命保険 東海エリア本部	豊橋商工会議所
愛知大学 キャリア支援センター	愛知県中小企業団体 中央会	株式会社スギ薬局	名古屋市信用保証協会
愛知県経営者協会	愛知県トラック協会	健康保険組合連合会 愛知連合会	名古屋銀行
愛知産業保健 総合支援センター	愛知県トラック事業 健康保険組合	住友生命保険相互会社 中部本部	名古屋タクシー協会
愛知県歯科医師会	愛知県バス協会	損害保険ジャパン株式会社 中部本部	名古屋大学大学院 医学系研究科
愛知県 社会保険労務士会	愛知県薬剤師会	SOMPOひまわり生命保険 株式会社中部統括部	名古屋製鐵所協力会
愛知県 商工会議所連合会	愛知運輸支局	大樹生命保険株式会社	三井住友海上火災保険 株式会社 中部本部
愛知県商工会連合会	アクサ生命保険 株式会社	大同生命保険 株式会社	三井住友海上あいおい 生命保険株式会社 愛知営業部
愛知県信用保証協会	大塚製薬株式会社	第一生命保険株式会社 中部総局	明治安田生命保険 相互会社
愛知県タクシー協会	大府商工会議所	中部運輸局	

サポートメニューもご用意していますので、ぜひご利用ください。

- 健康経営支援ツール・プログラム
- 企業向け支援ツール (健康経営診断・ストレスチェックなど)
- 健康経営および優良法人セミナー
- 社員向け支援ツール (メンタル・健康・介護相談ダイヤルなど)
- 健康経営優良法人認定のコンサルティング



健康づくり担当者向けTODOリスト

職場の健康づくりにご活用ください。



①健康宣言の社内外の発信



(例: 認定証の掲示)

実施日

②健康づくりの目標設定



(例: 血糖リスク保持率を愛知支部
平均以下にする)

実施日

③健康宣言の具体的な取り組み計画



(例: 管理栄養士などの専門家による
健康講座を開催する。)

確認日

④取り組み状況の振り返り



(例: 健診受診率・健康サポート利用率の確認)

(例: 取組結果報告書を提出する)

確認日

全国健康保険協会 愛知支部のご案内

電話番号・FAX番号

電話番号 ▶ **052-856-1490** (代表)
自動音声案内にてご案内しております。

FAX番号 ▶ 5月14日(木)まで **052-856-1491**
5月15日(金)から **052-581-5008**

業務時間 ▶ 午前8時30分から午後5時15分まで
【土日祝日・年末年始(12月29日から1月3日)を除く】

所在地

〒450-6363【個別郵便番号】
名古屋市中村区名駅1-1-1 JPタワー名古屋23階

※郵便番号「〒450-6363」は協会けんぽ愛知支部の個別番号のため、郵便番号と宛名のみで郵便物が届くようになっております。宛先住所の記入は省略できます。