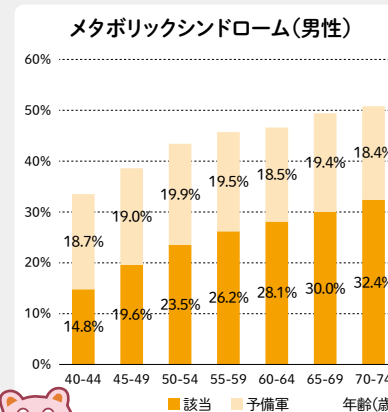


事業所が中心となった健康づくりが必要な理由

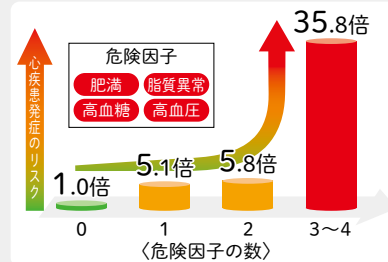
食べ過ぎや運動不足などの偏った生活習慣がメタボリックシンドローム（メタボ）を起こします。
事業所が自らの健康課題を見つけ、そこにフィットした取り組みを行うことが必要です。

●メタボ該当者の割合(男性・年代別)



●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。



出典：厚生労働省
虚血性心疾患の一次予防
ガイドライン(2012年改訂版)

危険因子が3つ以上あると
危険度が35倍に。

●生活習慣病の重症化による医療費と入院リスク

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。

	1人当たり年間医療費	病気になった後の負担等(可能性を含む)
糖尿病	40万円	●注射等による血糖値コントロール ●失明、末梢神経障害、人工透析
心筋梗塞	78万円	●再発
脳出血	105万円	●後遺症(片麻痺、言語障害、記憶障害)
腎不全(糖尿病合併症)	501万円	●人工透析を受けるための定期的通院(週3回4時間程度)

出典：令和元年度
全国建設工事業国民健康保険組合調べ

健康企業宣言 STEP1、エントリーから認定までの流れ

	事業主様	建設国保
1 現状のチェック	●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	
2 健康企業宣言にエントリー	●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	＜エントリー完了後、建設国保から「宣言の証」をお送りします
3 健康づくりをスタート	●「宣言の証」を事業所内に掲示して、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	＜健康テーマにあわせて、建設国保がサポートいたします
4 達成状況チェック	●「健康企業宣言 STEP1」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建設国保に郵送しましょう	＜「健康企業宣言 STEP1」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
5 STEP1達成で次のステップへ	●健康企業宣言 STEP2 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	＜STEP2 のパンフレットは、建設国保からご提供いたします

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

全国建設工事業国民健康保険組合(建設国保) ご加入の法人事業主の皆様

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

STEP1

健康企業宣言®

健康企業宣言®は、全国健康保険協会の登録商標です。

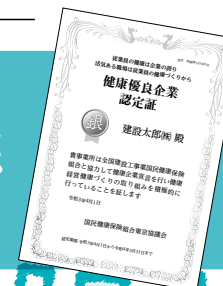
健康企業宣言®とは?

建設国保は、事業主の皆様へ「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。

事業主様が「健康に取り組む宣言」を行いご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。

専門職による生活習慣改善の支援や、リーフレットなどの教材提供など

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?

健康経営®はNPO法人健康経営研究会の登録商標です。

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。



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

全国建設工事業国民健康保険組合

お問い合わせ先

所属の支部へお問い合わせください。

全国建設工事業国民健康保険組合 ▶ プロフィール ▶ 支部一覧

建設国保

検索

令和4年4月

まずは
チェックして
みましょう!

健康企業宣言

STEP1

CHECKSHEET

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	概ねできている	できていない	アドバイス	建設国保のサポート
		(点)	(点)	(点)		
健康診断等	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）	●建設国保に加入する39歳以下の従業員の健診補助をしています。 ●年度内に40歳から74歳になる従業員には特定健診を無料で受診できる受診券を配布しています。
	② 40歳以上の従業員の健診結果を、建設国保へ提供していますか？	20	10	1	労働安全衛生法に基づく健診結果を提供してください。なお、個人情報保護法には違反しません。（高齢者の医療の確保に関する法律）	●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）の重症化予防の受診を勧めています。
	⑤ 健診の結果、特定保健指導となった該当者は、保健指導を受けていますか？	5	3	1	メタボ予防のため、ぜひ該当者の特定保健指導の実施にご協力ください。	●保健師等が生活習慣改善を半年間電話等により「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提供します。
	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、共有しましょう。	●リーフレット等をご提供します。
	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。	●測定値の記録票をご提供しています。
	⑨ 職場の健康課題を考えた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しょう。	●問題点の整理をお手伝いします。
	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、目標を立て、できることから解決していきましょう。	●目標設定や解決方法について相談に応じています。



取組分野	質 問	できている	概ねできている	できていない	アドバイス	建設国保のサポート
		(点)	(点)	(点)		
職場の「食」	⑪ 従業員の日頃の飲み物に気を付けていますか？	3	2	1	カロリー表示に気をつけ、自動販売機はミネラルウォーターやお茶を中心にしましょう。	●食生活に関する情報をご提供します。 ●保健師等がご相談に応じます。
	⑫ 従業員の日頃の食生活に乱れ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。	
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いたします。
	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方は効果的です。	●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	根拠に基づく知識を持つことで、禁煙につながることができます。	●禁煙や受動喫煙に関する情報をご提供します。 ●保健師等がご相談に応じます。
	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）	
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。お互いに声をかけ合い、相手の話を聞きましょう。	●メンタルヘルスに関する情報をご提供します。
	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、同僚がお互い話をできる環境をつくり、研修等を行いましょう。	

合計点数	点 / 100点	達成基準：合計点数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●



エントリーの流れは次のページで！