

健康経営を始めましょう！～実践のポイント～

中小企業の経営者、人事・労務担当の皆さま

「健康経営」を始めましょう！



あなたの会社、こんな悩みありませんか？

従業員が疲れていて
社内に活気がない

従業員の平均年齢が
上がってきているなか
若い世代が育っていない

一度に複数の従業員が
病欠してしまい、
業務が回らなくなった

経済産業省 健康経営啓発チラシより抜

昨今、経営戦略の一環として取り組む「健康経営」が注目されています。

「健康経営」とは、社員の健康を重要な経営資源と捉え、社員の健康の維持・増進と、企業の生産性向上を目指す経営手法のことです。

これまで社員の健康は、社員が自ら気を配るべきものとされてきました。しかし、生産年齢人口の減少など社会環境の変化が、企業に変化を迫りつつあります。健康経営の実践により企業が社員と連携を密にして健康づくりに取り組むことで、社内の活性化・社員のモチベーションアップなどによる生産性の向上が期待できるとともに、社内外にその取組を積極的に発信することで、企業のイメージアップ・リクルート効果が見込めます。

しかし、健康経営は「何から始めればよいかわからない」という企業がほとんどです。そこで、健康経営実践のポイントを5つご紹介します。

※「健康経営」は、NPO 法人 健康経営研究会の登録商標です。

健康経営実践に向けた5つのポイント

① 「健康宣言」を発信しましょう。

経営者が健康経営に取り組むメッセージとして、「健康宣言」を発信します。経営者を先頭に健康経営を推進することで、従業員の参画意識を高め、社員を大切にする会社であることをアピールする機会になります。協会けんぽ島根支部では「ヘルス・マネジメント認定制度」という健康宣言を支援する事業を実施しています。是非活用しましょう。

● エントリーするだけで サポートが充実

“健康宣言事業所の証”

- 内外へアピールすることができます。
- 協会けんぽホームページに社名を掲載してPRします。

各種“健康づくり出前講座”

- 無料で利用することができます。

疾病予防 食生活 心の健康
運動 禁煙 メンタルヘルス など

“金利優遇制度(事業所向け)”

- 利用可能な金融機関は山陰合同銀行です。

“ヘルス・マネジメントカルテ”

- 自社の健康リスクが一目わかります。



全国健康保険協会（協会けんぽ）島根支部のヘルス・マネジメント認定制度にエントリーするとサポートが充実！
（全国健康保険協会島根支部 ヘルス・マネジメント認定制度資料より抜粋）

② 事業場ごとに健康づくりの担当者を決めましょう。

担当者に研修実施や、知識・ノウハウを持つ外部人材を活用することも有効です。

③ 健康診断を受診しましょう。

自社の健康課題を把握するために、全社員が定期健診、40歳以上の社員はメタボ健診を受診することを目指しましょう。経営者や健康づくり担当者は、定期健診の重要性の発信や受診勧奨を実施して、受診率の向上を図りましょう。

④ できることから始めましょう。

健康経営をうまく推進している会社は、できることから始めています。例えば、意識的に階段を使う、食事は野菜から食べ、血糖値の急な上昇を防ぐといったことから始めれば良いのです。島根県の実施している「しまね★まめなカンパニー」は、できることから始め、徐々にレベルアップできる仕組みなので、是非活用しましょう。

Q しまね★まめなカンパニーはどんなことをするの？

A メニューの中から事業所が無理なく取組めることをすればOK!

取組メニュー（選択制）

- ★たばこ対策
- ★生活習慣の改善（食生活・運動・歯と口腔の健康・アルコール）
- ★心の健康づくり
- ★がん検診・各種健診の啓発
- ★従業員の治療と仕事の両立支援

取組数に合わせて★を差し上げます！
目指せ5つ星★！

原則、事業所名をホームページに掲載します
希望の事業所はホームページや広報誌などで取組を紹介いたします

しまね★まめなカンパニー
島根県ホームページ

しまね★まめなカンパニーに登録して、できることから始めよう！
(島根県 しまね★まめなカンパニー資料より抜粋)

⑤ 定期的に取り組を見直しましょう。

取り組みの定期的な見直しも必要です。うまくいっていることはレベルを上げ、取り組みを増やしたりしましょう。うまくいっていないことは、早期に見直しを図ることが必要です。こうしてPDCAサイクルを回すことで、取り組みの底上げや、継続的な取り組みが可能になります。そして、経済産業省が制度設計し、特に優良な健康経営を実践している法人を顕彰する「健康経営優良法人」認定を目指すことも可能になります。以上が5つのポイントです。

健康経営優良法人2020（中小規模法人部門）申請状況 

●健康経営優良法人2020（中小規模法人部門）は令和元年8月30日～令和元年10月31日で申請を受け付けた結果、**昨年の2倍を超える6095法人からの申請があった。**



健康経営優良法人にチャレンジする企業は年々増加しています！
(経済産業省 第22回健康投資WG資料より抜粋)

～アクサ生命からのメッセージ～

健康経営は決して敷居の高い取り組みではなく、今日からでも実践可能です。しかし、自社内での実践が難しい点もあるでしょう。その時は、外部人材をうまく活用しましょう。

アクサ生命は、平成29年12月に島根県と県民の健康づくり、健康経営推進に関する連携協定を締結し、県内企業の健康経営実践をサポートしています。同社社員は、「健康経営アドバイザー」を取得し、健康経営の専門知識や、健康経営の培ったノウハウにより、各企業の健康課題を抽出し、実践を支援するとともに、取り組みの進んでいる企業には、健康経営優良法人認定の取得をサポートするサービスを実施しています。こうしたものをうまく活用しながら、健康経営を実践することで、新たな人材マネジメントとして貴社の生産性向上に寄与することが期待できます。いまこそ、健康経営を始めましょう。