

# 協会けんぽからの

## 支援について



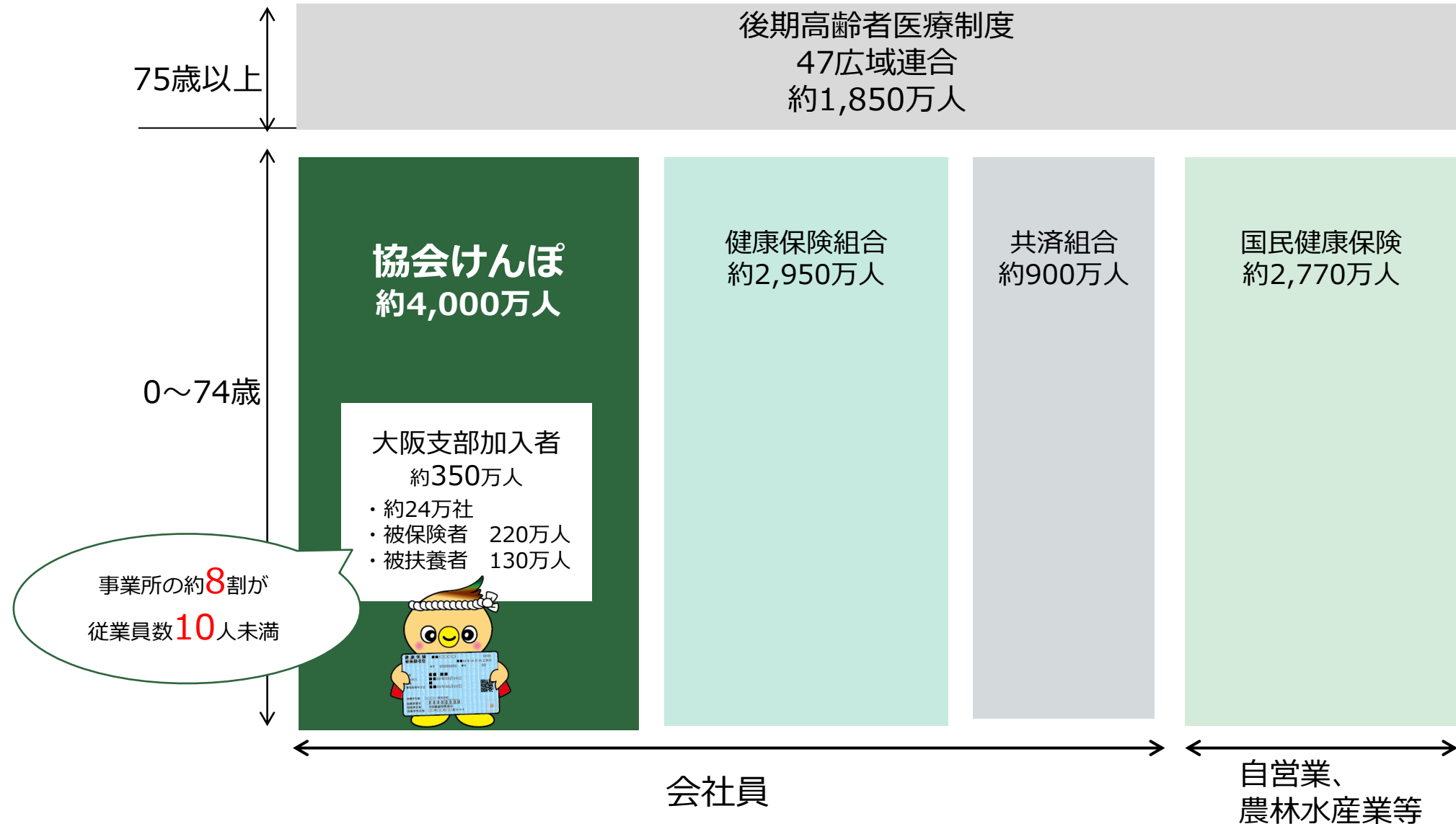
全国健康保険協会 大阪支部  
協会けんぽ

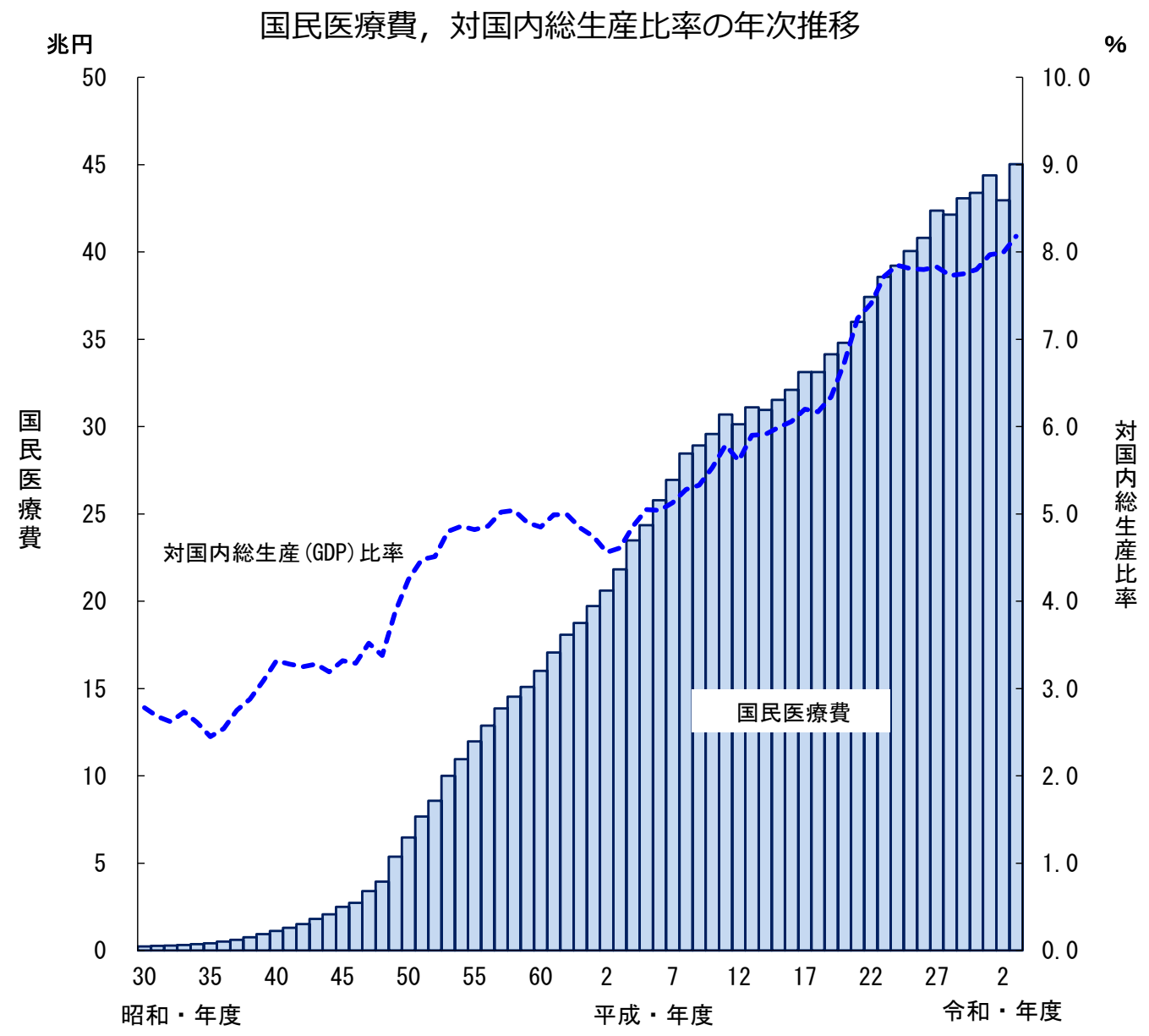


広報部鳥 けんぽん  
©協会けんぽ大阪支部

## 協会けんぽについて

## 「協会けんぽ」は健康保険事業を運営する組織のひとつです。





出典：令和3(2021)年度 国民医療費の概況（厚生労働省）（<https://www.mhlw.go.jp/toukei/saikin/hw/k-iryohi/21/index.html>）

**みなさんに健康経営®に取り組んでもらうことは、  
保険者（協会けんぽ）の視点でも大変有効です。**

**将来の医療費上昇を  
少しでも抑えたい  
(過度な保険料上昇の抑制)**

**加入者の健康増進を  
図ることが  
保険者(協会けんぽ)の使命**



**これらの達成のため、協会けんぽは保険者として健康経営を  
推進し、加入事業所様に各種サポートを行っています。**

# 協会けんぽ大阪支部「健康宣言」



# 健康経営®を始める第一歩として、まずは「健康宣言」！

これからは「社員の健康を大切にする会社」が評価される時代。

まずは「健康宣言」を実施いただき、社内外に「社員の健康を大切にする会社」であることをしっかり示し、社員への健康づくりの取り組みを行っていくことが重要です。

**大阪支部「健康宣言」エントリーシート**

**FAX 06-7711-3560**

※令和7年1月14日よりFAX番号を変更しました。旧番号(06-7711-4610)は使用できませんのでご注意ください。

**「わたしの会社は社員等の健康づくりのため、以下の項目の実現に取り組むことを宣言します！」**

事業主氏名

実現を目指して取り組む項目

1. 社員の健診受診率100%
2. 特定保健指導の実施率35%以上
3. 要治療判定者への受診勧奨
4. 健康づくりの担当者(実施担当者(健康保険委員))設置
5. これから取り組みたい自社の健康課題の項目(1つ以上選択)

運動	食事	メンタルヘルス	飲酒・喫煙	社内体制
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

独自の健康課題への取り組み(任意)  
※フジオ登録を記入する/※ご記入が困難なよう食品の名称を記載する など

健康保険の事業所の記号	記号
事業所名称	
健康づくり担当者の氏名と健康保険の番号	氏名 <input type="text"/> 番号 <input type="text"/>
毎月の健康情報をお届けするためのメールアドレス	メールアドレス <input type="text"/>
「健康宣言の証」等の各種送付先住所	〒 <input type="text"/> - <input type="text"/> - <input type="text"/>
電話番号	☎ <input type="text"/> - ( <input type="text"/> ) - <input type="text"/>
健康宣言を始めた保険会社・団体等(あれば)	<input type="text"/>

協会けんぽ大阪支部のホームページに掲載希望しない場合はチェック ☐

※エントリーシートはお控えとして、FAX後もお手元に保管ください。  
※健康宣言は一度にだけではない継続的な取り組みです。ご活用ください。(記載要)

メールマガジン 利用規約

はじめよう「健康経営®」の第一歩！

**大阪支部「健康宣言」**

企業をあげて健康づくりに取り組みましょう！  
社員は会社の財産です

健康宣言とは？

「私の会社は社員の健康のために〇〇に取り組みます!」と、企業(経営者)が社内外に宣言し、協会けんぽのサポート等を利用して会社全体の健康づくりに取り組むことです。

「健康宣言」している企業が増えています!

●大阪府商工会議所連合会  
●大阪府商工会連合会  
●大阪府中小企業団体中央会

各経済団体とも  
共同で推進しています!

「健康経営」で会社を元気にしませんか?

今日からできる! 「健康経営」

全国健康保険協会 大阪支部  
協会けんぽ

**「健康経営」の進め方**

まずは経営者が会社の理念に基づき「どういふ会社にしたいか」を考え「社内の健康づくりの方針」を決める!

**1. 「健康宣言」する**

1. 中面の表を参考に健康度合いを確認し、取り組む目標を決める  
2. 目標を記載したエントリーシートを協会けんぽ大阪支部にFAXする  
3. 協会けんぽ大阪支部から送られてくる「健康宣言の証」を社内外に向けて掲示する

**2. 「健康宣言」の項目に取り組む**

1. 健診受診率100%を目指す!  
2. 特定保健指導実施率35%以上を目指す!  
3. 要治療者に病院への受診勧奨をする!  
4. 健康づくり担当者(健康保険委員)を設置する!  
5. 自社の健康課題を選んで取り組む!

**3. 「健康宣言」の項目ができたかどうか、振り返る**

協会けんぽ大阪支部から送付されるチェックシートや事業所カルテを利用して、取り組みを振り返る!

## 健康宣言の方法は簡単！

左の「エントリーシート」をFAXするだけで完了です。  
エントリー完了後、「健康宣言の証」を交付いたします。  
会社の受付やホームページ、掲示板などに掲載することで、  
簡単に社内外へ“健康づくりに取り組んでいる会社である”とPRできます。



ダウンロードはこちら▲  
【健康宣言エントリーシート】

大阪支部「健康宣言」エントリーシート

**FAX 06-7711-3560**

※令和7年1月14日よりFAX番号を変更しました。旧番号(06-7711-4610)は使用できませんのでご注意ください。

「わたしの会社は社員等の健康づくりのため、以下の項目の実現に取り組むことを宣言します！」

事業主氏名

実現を目指して取り組む項目

1. 社員の健診受診率100%
2. 特定保健指導の実施率35%以上
3. 要治療判定者への受診勧奨
4. 健康づくりの担当者(業務担当者(健康保険委員))設置
5. これから取り組みたい自社の健康課題の項目(1つ以上選択)

運動	食事	睡眠	メンタルヘルス	飲酒・喫煙	社内体制
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

独自の健康課題への取り組み(任意)  
※フジオを記入する/記入は記入されるよう健康保険委員を記載する など

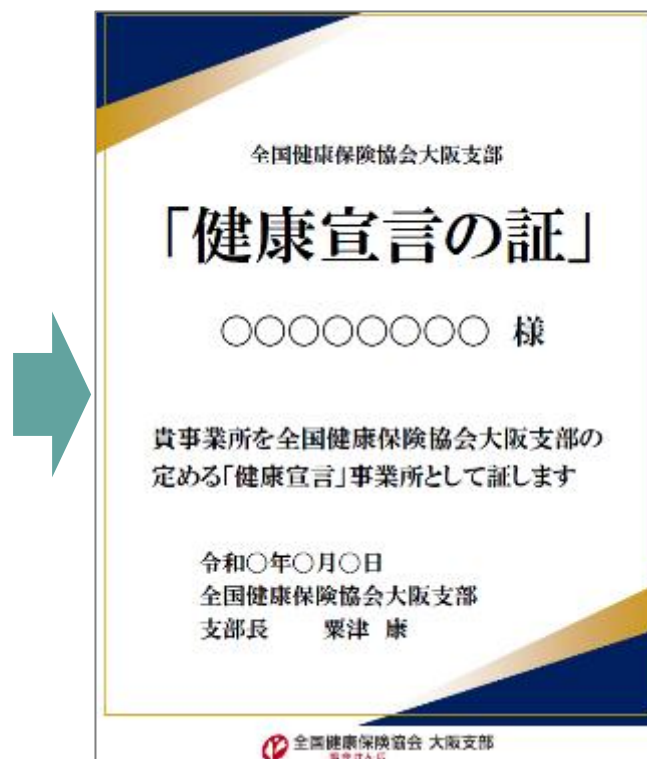
健康保険の事業所の記号	記号
事業所名称	
健康づくり担当者(健康保険委員)の氏名と健康保険の番号	氏名 <input type="text"/> 番号 <input type="text"/>
毎月の健康情報をお届けするためのメールアドレス	メールアドレス <input type="text"/>
「健康宣言の証」等の各種送付先住所	〒 <input type="text"/> - <input type="text"/> - <input type="text"/>
電話番号	☎ <input type="text"/> - ( <input type="text"/> ) - <input type="text"/>
健康宣言を助けた保険会社・団体等(あれば)	<input type="text"/>

協会けんぽ大阪支部のホームページに掲載を希望しない場合はチェック ☐

※エントリーシートはお控えとして、FAX後もお手元に保管ください。  
※健康宣言は一度いだけば翌年度以降の更新手続きはございません。(記載要)

メールマガジン 利用規約

【健康宣言エントリーシート】



【健康宣言の証】



「健康宣言」を社内外に  
発信しましょう！



次の5つ取り組むことを宣言し、  
まずこの5つの達成を目指しましょう！

1. 社員の健診受診率**100%**
2. 特定保健指導の実施率**35%以上**
3. 要治療判定者への受診勧奨
4. 健康づくり担当者の設置  
↳実務担当者（健康保険委員）
5. これから取り組みたい  
自社の健康課題の項目



今はこれらの項目ができて  
いなくても大丈夫です  
実現を目指して一緒に  
取り組んでいきましょう！

**大阪支部「健康宣言」エントリーシート**

**FAX 06-7711-3560**

※令和7年1月14日よりFAX番号を変更しました。旧番号(06-7711-4610)は使用できませんのでご注意ください。

**「わたしの会社は社員等の健康づくりのため、  
以下の項目の実現に取り組むことを宣言します！」**

事業主氏名

実現を目指して取り組む項目

1. 社員の健診受診率**100%**
2. 特定保健指導の実施率**35%以上**
3. 要治療判定者への受診勧奨
4. 健康づくりの担当者(実務担当者(健康保険委員))設置
5. これから取り組みたい自社の健康課題の項目(1つ以上選択☑)

運動	食事	睡眠 メンタルヘルス	飲酒・喫煙	社内体制
<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>

独自の健康課題への取り組み(任意)  
※フジオ登録を導入する/働きがいが落ちるよう食品の自給率充てを促進する など

健康保険の事業所の記号	記号
事業所名称	
健康づくり担当者 (健康保険委員) の氏名と健康保険の番号	氏名 <input type="text"/> 番号 <input type="text"/>
毎月の健康情報をお届け するためのメールアドレス	メールアドレス <input type="text"/>
「健康宣言の証」等の各種 送付先住所	〒 <input type="text"/>
電話番号	☎ <input type="text"/>
健康宣言を助めた保険会社・ 団体等(あれば)	<input type="text"/>

協会けんぽ大阪支部のホームページに掲載を希望しない場合はチェック☐

※エントリーシートはお控えとして、FAX後もお手元に保管ください。  
※健康宣言は一度いただけば翌年度以降の更新手続きはございません。(但し変更時)

協会けんぽ  
大阪支部  
健康宣言は  
このロゴが  
目印です  
OSAKA

メールマガジン  
利用規約

# 「健康宣言」実践のためのサポート



【宣言項目】1. 社員の健診受診率100%に向けたサポート

【宣言項目】2. 特定保健指導の実施率35%以上に向けたサポート

【宣言項目】3. 要治療者への受診勧奨サポート

【宣言項目】4. 健康づくり担当者の設置（健康保険委員）

【宣言項目】5. これから取り組みたい自社の健康課題サポート

「生活習慣病予防健診」が利用できます。

なんと健診費用の**約72%**を協会けんぽが補助！

= 約19,000円相当の健診が、  
(最高) **5,282円**で受診できます！

## POINT

- ・ 対象者：35歳～74歳の被保険者（ご本人）
- ・ 定期健診として利用可能！
- ・ 定期健診で定められている項目に加え、  
「5大がん」検診も！  
※肺がん・大腸がん・胃がん・乳がん・子宮頸がん
- ・ 協会けんぽが契約している健診機関であれば、  
府外の健診機関でもOK！

補助金の申込書も不要です！

生活習慣病予防健診が受けられる健診機関に  
直接ご予約いただくだけでOKです



オススメ！



①協会けんぽの  
生活習慣病予防健診

②事業者健診  
(定期健診)

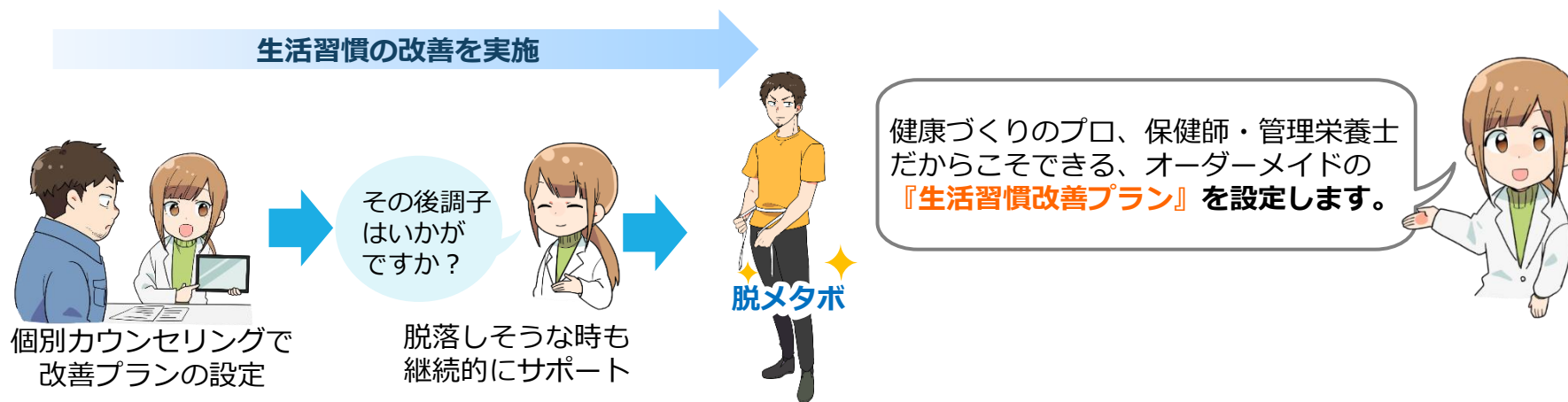
健診の受けっぱなしはもったいない！健診を受けたあとの行動こそが大切です。

健診結果で生活習慣病の発症リスクがある方に、  
協会けんぽが**無料**で「特定保健指導」を実施します！



POINT

- ・対象者：健診結果で「メタボリックシンドローム」のリスクがある40歳～74歳の方が対象
- ・健康づくりの専門家である保健師または管理栄養士が貴社に訪問のうえ、対象者とカウンセリングを行い、**オーダーメイドの生活改善を提案&サポート**します。
- ・オンラインでの遠隔実施や、土日祝の実施も可能です！





## 案内用素材を活用できます

要再検査、精密検査が必要な社員へ医療機関への受診を促すための素材をご用意しております。  
協会けんぽ大阪支部ホームページより印刷いただけますので、社員の方へのお声かけの際にぜひご活用ください。



ダウンロードはこちら▲



健康診断結果報告書

所属・部署: \_\_\_\_\_ 年 月 日

氏名: \_\_\_\_\_ 種: \_\_\_\_\_

事業所名: \_\_\_\_\_

上長名: \_\_\_\_\_

**健診結果で「要精密」、「要治療」の判定があった方へ**

健康診断の結果、以下の項目に精密検査または治療が必要と判定がありました。  
つきましては、早急に医師の診察を受け、\_\_\_\_月\_\_\_\_日までに、下記担当者までに、  
結果を報告してください。

精密検査(再検査含む)・治療が必要と判断された検査項目		
血圧	尿酸	心電図
脂質	血液一般	胃・腸
肝機能	尿検査	腎部
糖代謝(血糖)	胸部レントゲン検査	便潜血
その他の項目( )		

・受診結果の報告は、ご自分で記入してください。  
・医師の診断書等の添付は不要です。

担当者: \_\_\_\_\_

**【受診結果の報告】**

氏名: \_\_\_\_\_

受診日: \_\_\_\_\_

受診医療機関: \_\_\_\_\_

受診結果(該当の番号に○をし、必要な箇所を記入してください。)

- 異常なし
- 経過観察 ①次回健診まで様子を見てよい  
②( )か月後に再検査予定
- 更に精密検査が必要
- 治療が必要 または 治療を開始した
- その他 ( )

## 「健康保険委員」を活用できます

約22,000人が登録中！  
※R7.5.1現在

健康づくり担当者様をその事業所の被保険者様にすると「健康保険委員」に登録できます。

「健康保険委員」だけの特典を活用して職場の健康づくりを促進していただけます！

健康保険事務ご担当者様へ

### 健康保険委員への登録はお済みですか？

健康保険制度や協会けんぽの事業について、社内での周知にご協力いただける健康保険事務のご担当者様を健康保険委員として1社に1人以上、ご登録をお願いしております。  
※特別な知識や経験は必要ありません。

大阪府内  
約19,000人が登録中

すべて無料

こんなメリットが！

#### 事務手続きや健康づくりの役立つ知識を得ることができます

- 1 特典**  
「協会けんぽGUIDE BOOK」をお届けします  
健康保険制度の内容及び給付金の手続き方法等の確認に便利です！
- 2 特典**  
委員専用広報誌「健康保険委員だより」をお届けします  
制度改正・健康づくり等に関する最新情報を年4回お届けします！
- 3 特典**  
協会けんぽの各種申請書を簡単にFAXで取り寄せできます  
わざわざ電話をする手間が省けます！
- 4 特典**  
委員向け研修会に参加できます  
研修会（例）  
●協会けんぽ申請書様式の変更について  
●不備な戻りが多い申請書と健康保険制度の改正について  
●職場におけるメンタルヘルスの基礎 等

よくあるご質問

Q.登録料や年会費等が発生しますか？  
A.費用負担はございません。

Q.登録の要件はありますか？  
A.大阪支部加入の被保険者さまであればどなたでもご登録いただけます。

Q.研修会等の行事への参加は必須ですか？  
A.強制的な行事はなく、任意となっております。

表彰制度について

令和5年度は、約600名が表彰されました！

健康保険事業の推進にご尽力いただいている健康保険委員の方々に、表彰を行っています。

令和5年度は、支部長表彰531名、理事長表彰64名、厚生労働大臣表彰6名の計601名が全国で表彰されました。

【健康保険委員への登録はお済みですか？】

### ▶ 健康保険委員とは

協会けんぽの健康保険事業について、事業主及び加入者の協力による事業の推進を図るため、広報や保健事業の推進・モニター等にご協力いただいております。

**※費用負担や強制的な定例会等は一切ございませんので、日常業務に支障のない範囲でご活動ください。**

### ▶ ご登録後の特典

- ・協会けんぽGUIDEBOOKのお届け
- ・広報誌「健康保険委員だより」のお届け（年4回）
- ・健康保険委員研修会の開催（年2回・オンライン開催）
- ・協会けんぽの各種申請書のFAX取り寄せサービス 等



【協会けんぽGUIDEBOOK】

赤：健康保険制度概要 青：申請書の書き方

【健康保険委員だより】  
春号

## 会社の健康課題の把握に、事業所（業態別）カルテが利用できます

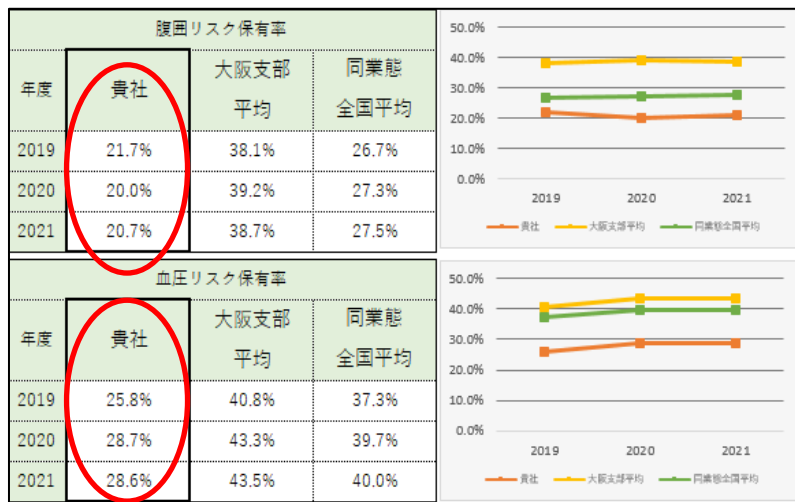
貴社における健診の実施率、生活習慣病に関する状況等を同業種や大阪支部全体と比較したデータで表示し、事業所様の健康課題を明確にしたものです。

※原則作成は被保険者50人以上の事業所で35歳10人以上の健診データを受付している必要があります。

▶ データを活用し、課題に応じた具体的な取り組みが行えます！



## 事業所（業態別）カルテの内容について（一部抜粋）

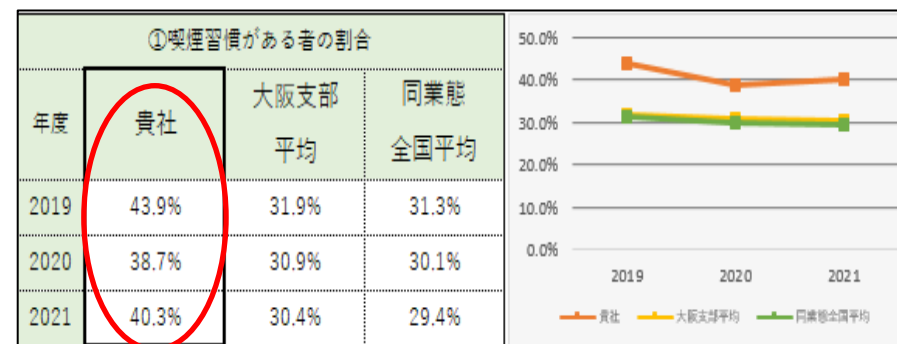


- ◎腹囲リスク保有率：  
大阪支部平均や同業態平均より低い傾向 😊
- ◎血圧リスク保有率：  
大阪支部平均や同業種平均より低い傾向 😊

腹囲や血圧に関するリスクは低い  
ことがわかります。



橙色：貴社  
黄色：大阪支部平均  
緑色：同業態全国平均



- ▲喫煙習慣：  
大阪支部平均や同業態平均より高い傾向 😬

喫煙率の高さが会社の健康課題だとわかります。

（健康課題に応じた取り組みの例）

- ・ たばこの健康被害の研修導入
- ・ 禁煙達成者に対する表彰やインセンティブ導入





## 健康経営応援マガジン「Shutto!」 が利用できます



## 健康をテーマとした 情報提供に！

専門家監修の健康情報が会社に  
定期的に届きます。

全従業員に雑誌を回覧する、  
休憩室に設置する等  
ヘルスリテラシーの向上などに  
ぜひご活用ください。

## 「健康講座」が利用できます ※先着順

令和7年度 全国健康保険協会 大阪支部

### 健康講座のご案内

**無料**

★受講特典付き★

サクッと10分程度で見られるビデオオンデマンドサービス付き！  
「運動」「睡眠」などの動画を健康講座の受講後3ヶ月間無料で  
ご視聴いただけます。

対 象	全国健康保険協会 大阪支部 健康宣言事業所 限定
期 間	令和7年5月～令和8年3月
回 数	1事業所1回のみ 60分（5名程度から受講可能）
形 式	事業所訪問 または Zoomを用いたオンライン
日 時	平 日 9:00～19:00開始 土曜日 9:00～17:00開始 ※その他の日時での開催についてはご相談ください

STEP1 申込 STEP2 打合せ STEP3 開催 STEP4 フォロー

▶申込から受講までの流れ

この申込用紙に必要事項を記入して、FAXまたはメールで申込み

事業所のご担当者様宛に担当よりご連絡させていただきます。

オンラインの場合、メールでZOOM招待状と教材が届きます。

表面に記載の★受講特典★ビデオオンデマンドサービスを提供します。

**POINT**

今年度は「集合型オンライン講座」も開催します！  
健康講座は1回のみ、集合型オンライン講座は何回でも受講できます！  
プラス受講で、ヘルスリテラシー向上につなげましょう！！

お申込み等詳細は裏面へ

協会けんぽ大阪支部「令和7年度健康講座」委託会社 〒541-0051 大阪市中央区備後町3-6-14  
TEL 06-6262-6926(平日9時～17時30分)  
FAX 06-6262-6949

株式会社 COSPA ウェルネス

ご希望のテーマの講師を、  
貴社に**無料**で派遣します。

（訪問とオンラインが選べます）

社内研修に利用したり、  
支店とオンラインで繋いで  
利用した企業も！

### 🌟 令和6年度健康講座 人気ランキング 🌟

- 1位：姿勢バランスを整える肩こり腰痛対策
- 2位：自分の機嫌は自分でとる！見つけようストレス解消法
- 3位：コンビニや外食の上手な活用法

🌟 令和7年度 健康講座ラインナップ 🌟

項目	NO	講座名	おすすめポイント	集合型オンライン 講座開催日 (14:00開始)
運動・身体活動	1	座りっぱなしを減らす運動不足対策	椅子に座ってできる運動の体験を通じて、やる気を高めて運動習慣を開始する動機づけにつなげます	1/22(木)
	2	肩こらせ動作から見直す肩こり対策	デスクワーカーや立ち仕事等の座位や立位の動作を見直し、身体的、心理的負担の軽減につなげましょう	7/17(木)
	3	腰の痛みを予防する身体操作のコツ	背骨の特性を知ること、日常の姿勢から改善しケガのリスク軽減につなげるができます	10/21(火)
食事・栄養	4	コンビニや外食の上手な活用術	お惣菜の食品成分表示の確認方法や食材クイズを通じて栄養バランスを改善する方法を楽しく学習します	8/26(火)
	5	健康の司令塔「腸」のことをもっと知ろう	免疫や睡眠と関連性のある腸について正しい情報を知り、お勧め食材やチェック方法を学びましょう	11/28(金)
	6	はたらく人のタンパク質入門	たんぱく質とストレス・疲労の関係性、疲労回復が期待できる栄養素や食材を知ること、ココロとカラダの健康につながります	-
メンタルヘルス	7	自分の機嫌は自分でとる！見つけよう ストレス解消法	レジリエンスやコーピング・認知行動療法などの具体的対策を学びます。自分に合った解消法がきっと見つかります	12/8(月)
	8	心理的安全性を取り入れて組織を活性！	話題の心理的安全性の定義や取り入れることで得られるメリットを学びます。組織で使えるコミュニケーション具体例をご紹介します	-
	9	心の健康を自分でキープ！コミュニケーション術	「聴く」「話す」などコミュニケーションの基本を見直し、職場でもプライベートでも使えるコミュニケーション術を習得しましょう	6/11(水)
	10	心身の疲れをスッキリ！役立つ睡眠講座	睡眠のメカニズムを知り、睡眠の質を高めるポイントを学びます。「睡眠タイプ」を知り、自分に合った対処法について考えます	9/11(木)
その他	11	作業の合間に目・首・肩の疲れ対策	情報機器作業のリスク・予防について学び、正しい作業姿勢を知ることで業務パフォーマンスの向上につなげましょう	-
	12	事務所でできる簡単体力測定を体験！	自身の体力レベルを知り、「これならできる！」運動開始のきっかけと職場のパフォーマンス向上につなげます	-
	13	女性のカラダと仕事の向き合い方	誰もが悩んでいるPMSや更年期障害等について、悩みを放置せず今からできることを身につけます。簡単な運動体験あり	9/26(金)
	14	健診結果の見直しで持続可能な健康づくり	生活習慣病の怖さと将来に起こるデメリットを知り、効果的な体重コントロールを考え、健康目標をつくりましょう	2/18(水)



## 健康宣言事業所専用サイト「おおさかヘルスアップ」が利用できます

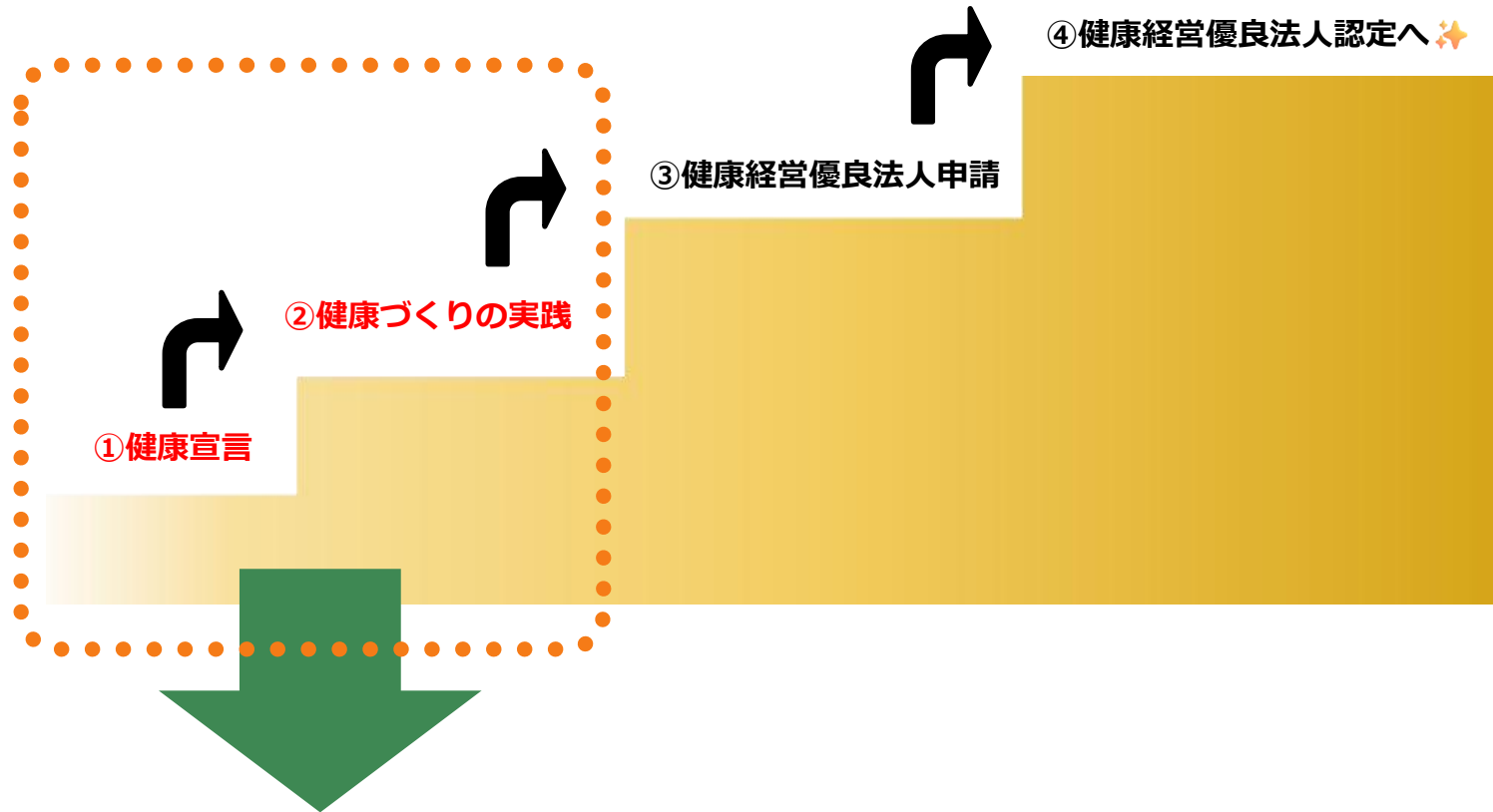
The screenshot shows the 'Osaka Health Up' website, a dedicated portal for health declaration business sites. The interface includes a top navigation bar with links for 'お知らせ' (Notice), 'お役立ち情報' (Useful Information), '事例紹介' (Case Studies), '更新をメールでお知らせ' (Notify updates via email), and '素材ダウンロード' (Download materials). A large hero banner features the text 'あげよう、健康モチベーション' (Let's raise our health motivation) over an image of people cheering. Below the banner, there are several callout boxes highlighting key features:

- お役立ち情報 (Useful Information):** A box titled 'お役立ち情報' showing a grid of articles and resources, including '健康経営' (Health Management) and '運動' (Exercise).
- 事例紹介 (Case Studies):** A box titled '健康宣言事業所様事例紹介' (Case Studies for Health Declaration Business Sites) with a button '事例紹介一覧へ' (View case studies list).
- 素材ダウンロード (Download Materials):** A box titled '素材ダウンロード' showing a list of downloadable materials, including '健康宣言事業所様専用サイト「おおさかヘルスアップ」' and '健康宣言事業所様向けチラシ'.

At the bottom of the page, there are three main sections: 'コラム' (Column), '食事' (Food), and '健康づくり' (Health Building). The '健康づくり' section is highlighted with a large blue box and the text '健康づくりの訪問サポート依頼' (Request for health building support). The '健康づくり' section also includes a button '健康づくりの訪問サポート依頼'.

おわりに

.....  
(健康宣言と健康経営優良法人認定制度)



健康宣言をすると協会けんぽ大阪支部から  
この部分のサポートが受けられます！  
健康宣言をして、健康経営を始めてみませんか？



協会けんぽのサポート内容でご不明な点がございましたら、  
下記までご連絡ください。

---

- 健康宣言に関すること  
企画総務グループ 06-7711-3400
  - 健康診断、特定保健指導に関すること  
保健グループ 06-7711-3402
- 



ご清聴  
ありがとうございました



全国健康保険協会 大阪支部  
協会けんぽ

