

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

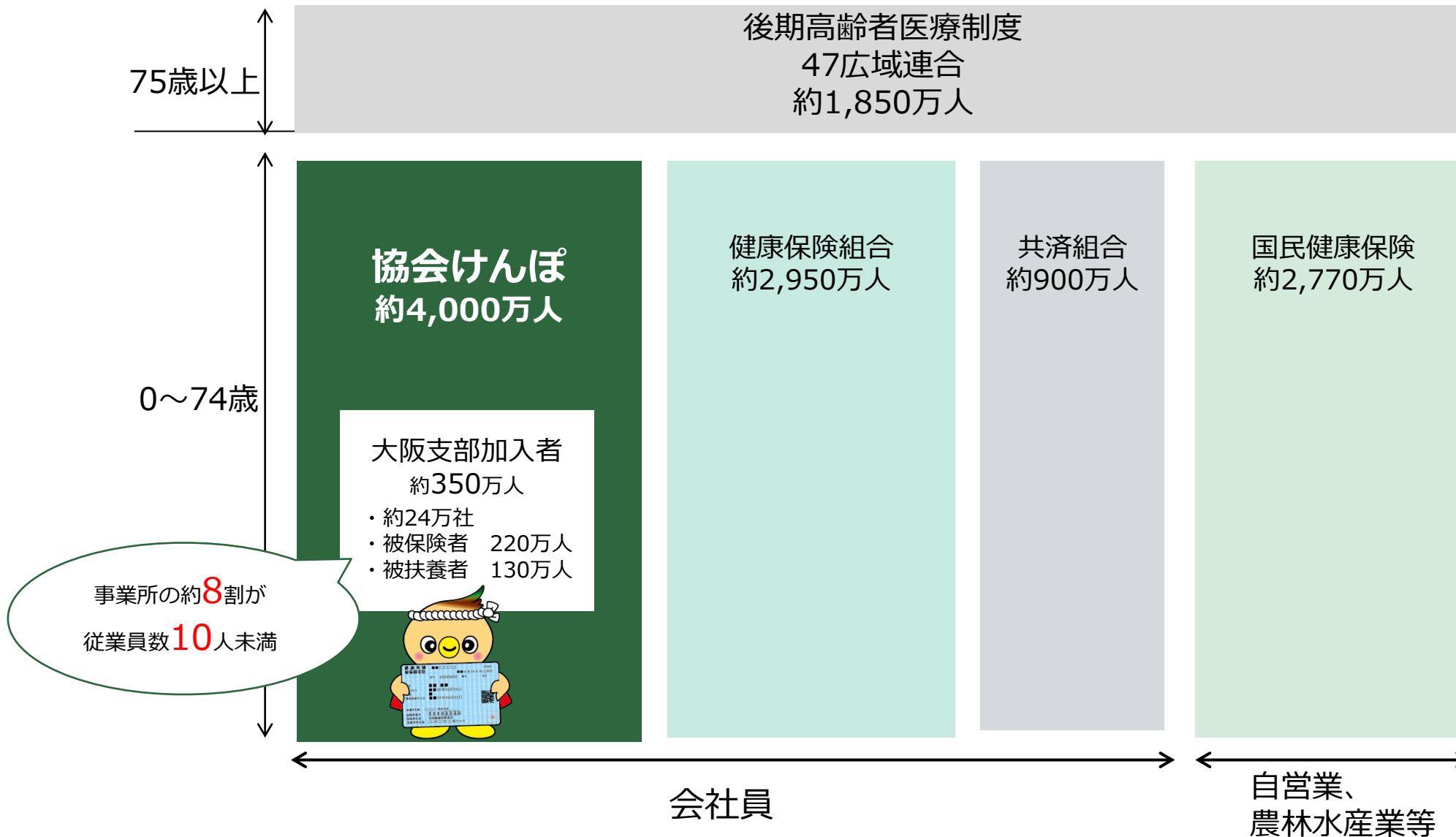


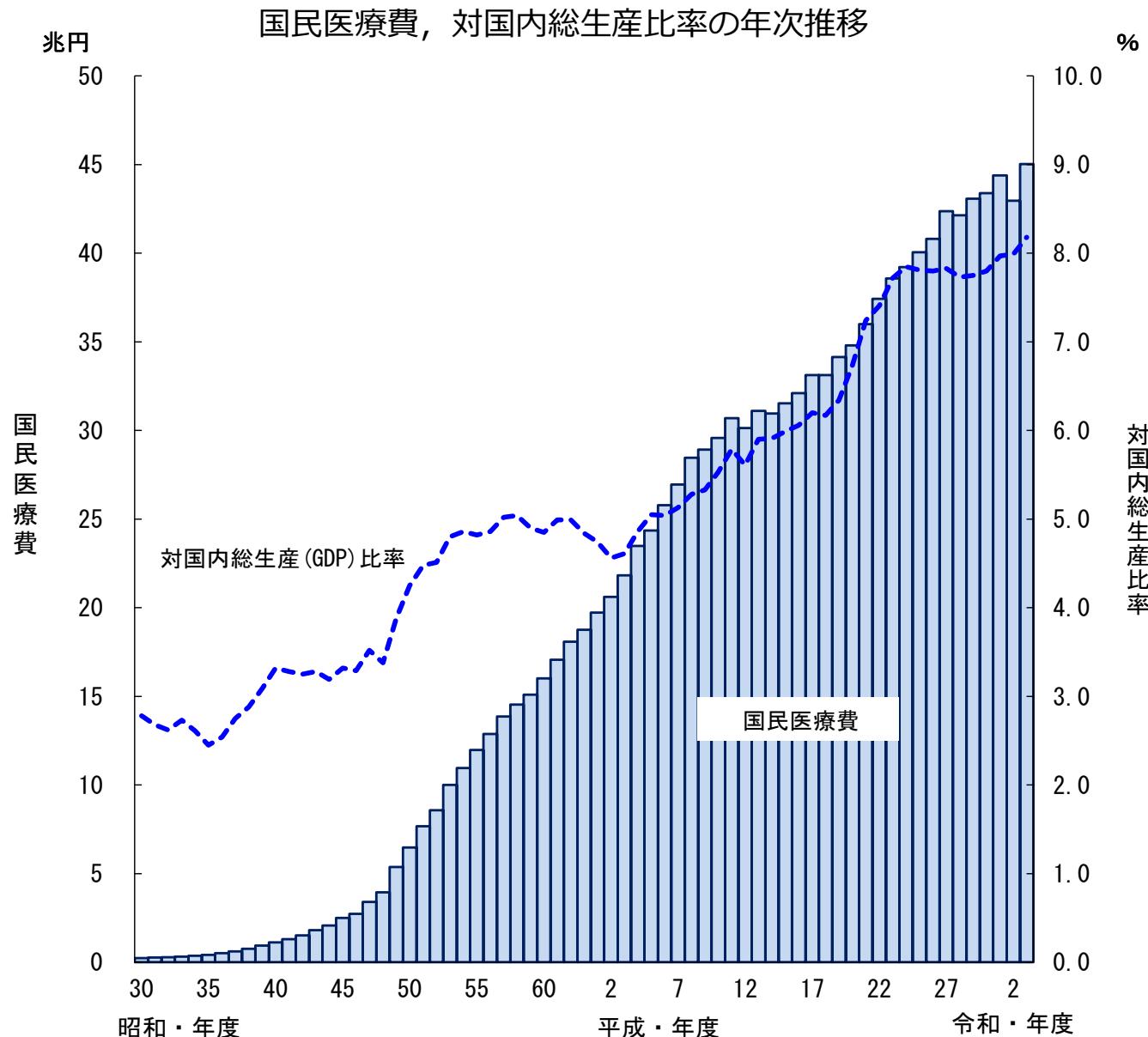
広報部鳥 けんぽん
©協会けんぽ大阪支部

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。





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
✓					
美白の健康課題への取り組み(注釈) もづき体操を導入する/新規社員が導入する/社員の運動不足を改善するなど					

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 番号

毎月の健康情報を届けるためのメールアドレス メールアドレス

「健康宣言」等の各種送付先住所 地 -

電話番号 ☎ - () -

健康宣言を始めた会員会社・団体(あれば) 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□

※エントリーシートをお控えとして、FAX後もお手元に保管ください。
※健康宣言は一度いただけでは翌年度以降の更新手続きはございません。(注:実質)

メールマガジン登録申込

QRコード

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ながら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！

期間	企業数
n1	1,000
n2	2,000
n3	3,000
n4	4,000
n5	5,000
n6	6,000

●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、「どういう会社にしたいか」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

「健康宣言エントリーシート」「健康宣言の証」

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。

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"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
独自の健康課題への取り組み(任意) おうじょ体操を導入する／朝ごはんが遅れるよう商品の販売時間を見直す／など					

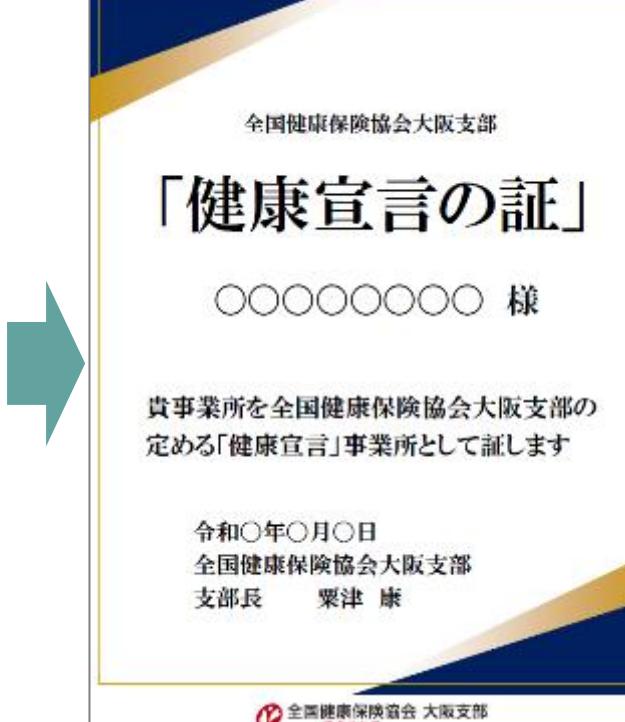
健康保険の事業所の記号	記号
事業所名称	
健康づくり担当者 (健康保険委員) の氏名と健康保険の番号	氏名番号
毎月の健康情報をお届け するためのメールアドレス	メールアドレス
「健康宣言の証」等の各種 送付先住所	〒 -
電話番号	□ - () -
健診宣言を始めた保険会社・ 団体等(あれば)	
<input type="checkbox"/> 協会けんぽ大阪支部のホームページに掲載を希望しない場合はチェック <small>※エントリーシートはお控えとして、FAX後もお手元に保管ください。 ※健康宣言は一度いただければ翌年度以降の更新手続きはございません。(自動更新)</small>	

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れば翌年度以降の更新手続きはございません。(自動更新)

QRコード

【健康宣言エントリーシート】



【健康宣言の証】



ダウンロードはこちら▲

【健康宣言エントリーシート】

受付で



ホームページで



掲示板で

「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る
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
✓	✓	✓	✓	✓	✓

独自の健康課題への取り組み(任願)
→ リラジオ体操を導入する／癒ごはんが頬れるよう食品の自動販売機を設置するなど

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 _____ 番号 _____
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 _____
「健康宣言の紙」等の各種 送付先住所	〒 _____
電話番号	（ ） -
健康宣言を始めた保険会社・ 団体等（あれば）	

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。(自動更新)

メールマガジン
お申込み

協会けんぽ
大阪支部
健康宣言
このロゴマーク
が目印です
Health
Club
OSAKA

QRコード

「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)

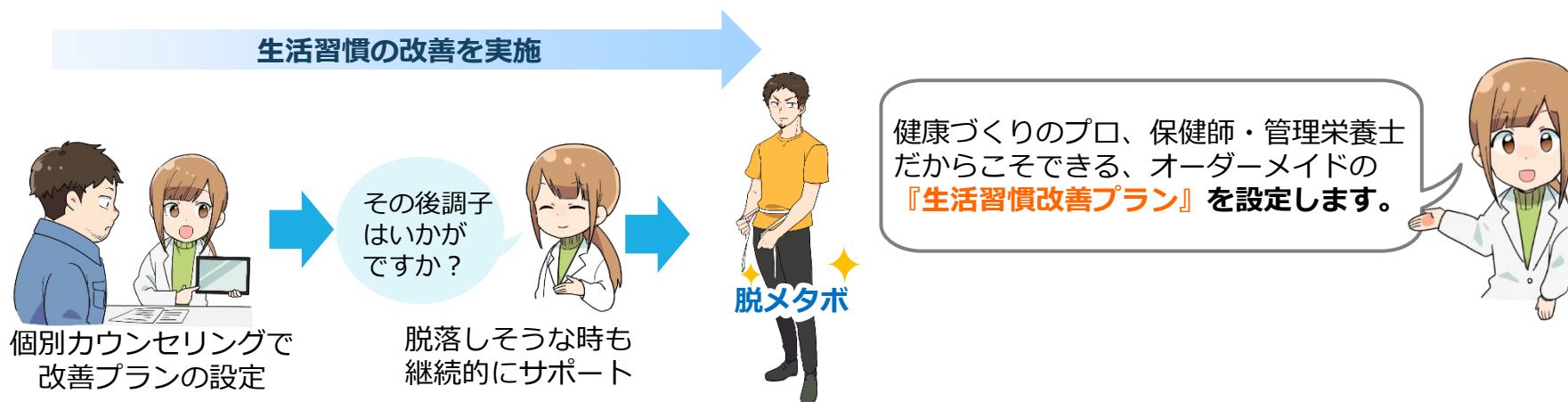
健診の受けっぱなしはもったいない！健診を受けたあの行動こそが大切です。

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。



西日本支店

年 月 日

所属・部署: _____

氏名 _____ 様

事業所名

上長名

健診結果で「要精密」・「要治療」の判定があつた方へ

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である判定がありました。
 つきましては、早急に医師の診察を受け、_____月_____日までに、
 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	耳・喉
肝機能	尿検査	胃部
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、ご自身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】

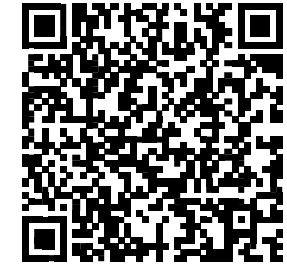
氏 名 _____

受 診 日 _____

受 診 症 態 態

受 診 結 果 (該当の番号に○をし、必要な箇所に記入をしてください。)

1. 异常なし
2. 経過観察 ①次回健診まで様子をみてよい
②()か月後に再検査予定
3. 更に精密検査が必要
4. 治療が必要 または 治療を開始した
5. その他 []



[ダウロード](#)はこちら▲

「健康保険委員」を活用できます

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！

【健康保険委員への登録はお済みですか？】

約22,000人が登録中！
※R7.5.1現在

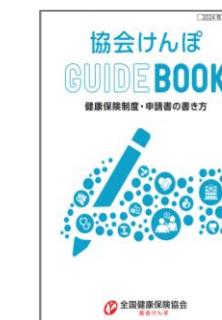
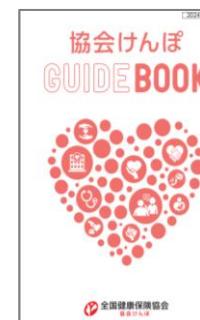
▶ 健康保険委員とは

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で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！

**協会けんぽ大阪支部
事業所カルテ
2024年度版**

#N/A
#N/A

sample

～会社の健康な社会貢献の実績から！健康づくりと一緒に取り組みましょう～

石垣より無色けんぽの事業運営にご理解いただきありがとうございます。
この度、貴社の運動習慣や医療費のデータと共に、「事業所カルテ」を作成しましたのでご参考ください。

内閣府を始め、健康づくりを推進していかなければいけないです。

※「事業所カルテ」は、貴社において実施された健診結果をもとに算出された健康指標を基に、その他の業種との比較や大阪支部全体の健診結果との比較によって、貴社の健康実績をよりよくお分かりいただけます。

全国健康保険協会 大阪支部
<http://www.yokohakenpo.or.jp/>



事業所カルテ
会社の健康な社会貢献の実績をもとに作成しています。

事業所名
事業所名: 事業所名

業種
業種: 商店・販賣業

1. 医療費等の状況

生産性負担は、同業医療費にも大きな影響を及ぼしており、その多くは、メタボリックシンドロームが原因であるといわれています。メタボリックシンドロームは、日常生活の中で適度な運動、バランスの取れた食生活、禁煙を実践することによって予防することができます。日常の運動習慣や食習慣に着目から更に行動することの機会となり、健康づくりや健康寿命の延長、医療費の適正化につながります。

1人当たり医療費

会社: 全館保険者

年次	会社	大阪支那	平均	全国平均
2021	12	10.5%	10.5%	10.5%
2022	11	10.5%	10.5%	10.5%
2023	12.0%	10.5%	10.5%	10.5%

メタボリックシンドローム予防行動指標

年次	会社	大阪支那	平均	全国平均
2021	11.2%	11.4%	11.5%	11.5%
2022	9.8%	14.3%	14.5%	14.5%
2023	15.8%	11.2%	11.5%	11.5%

特定保健指導の該当状況

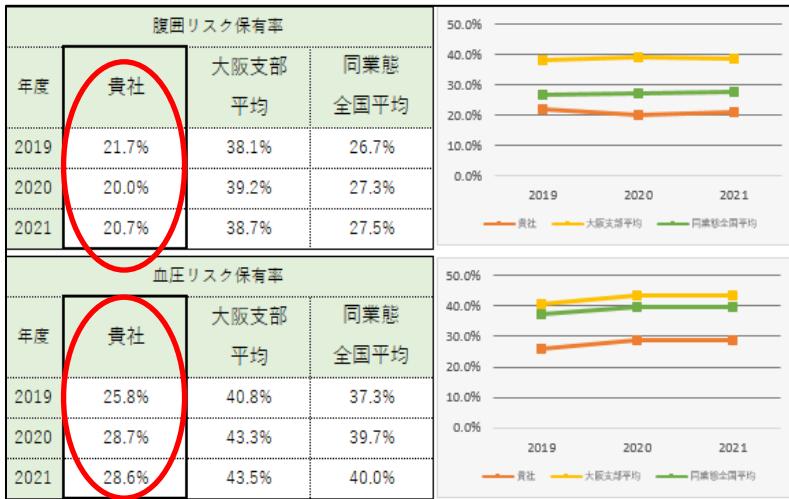
会社: 全館保険者

年次	会社	大阪支那	平均	全国平均
2021	22.6%	21.7%	21.8%	21.8%
2022	22.6%	21.2%	20.7%	20.7%
2023	20.4%	20.8%	20.7%	20.7%

【 事業所（業態別）カルテ 】



事業所（業態別）カルテの内容について（一部抜粋）



◎ 腹団リスク保有率 :

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 😊

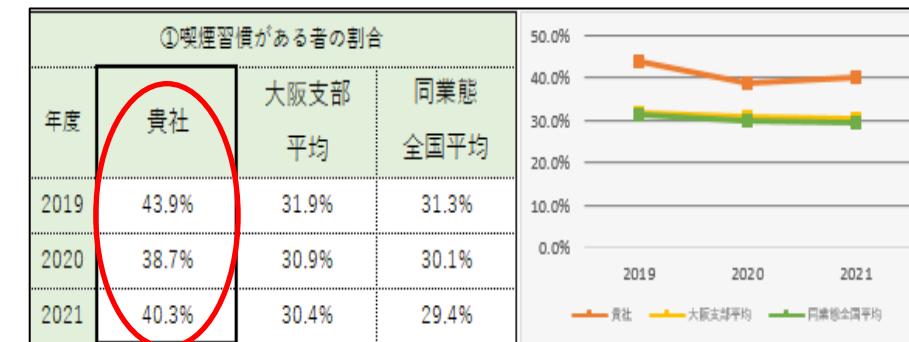
腹団や血圧に関するリスクは低い
ことがわかります。



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

▶申込から受講までの流れ

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！！

STEP1 申込
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

STEP2 打合せ
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。

STEP3 開催
オンラインの場合、メールでZOOM招待状と教材が届きます。

STEP4 フォロー
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。

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

COSPA WELLNESS

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 ✨

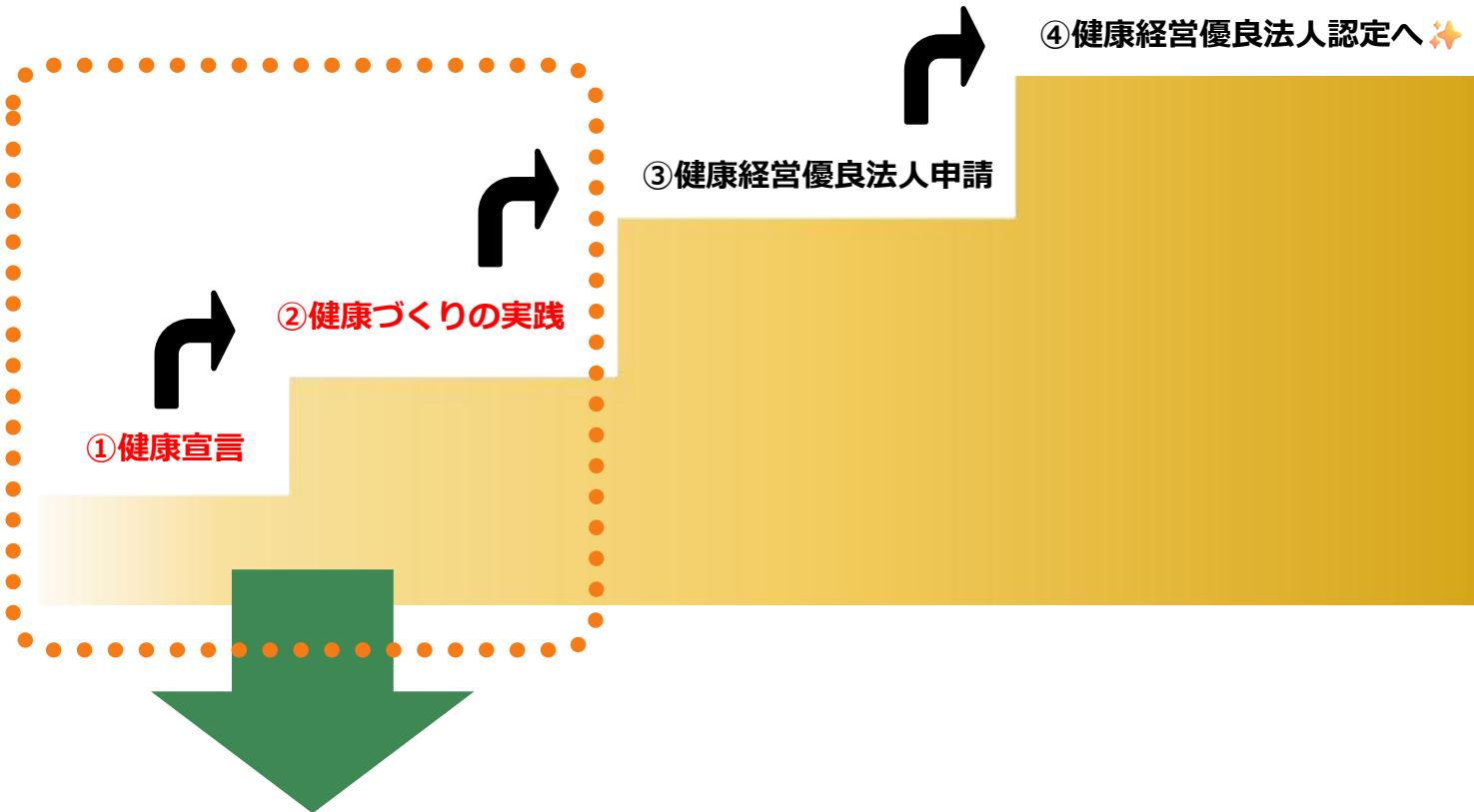
項目	NO	講座名	おすすめポイント	集合型オンライン 講座開催日 (14:00開始)
運動・身体活動	1	座りっぱなしを減らす運動不足対策	椅子に座ってできる運動の体験を通じて、やる気を高めて運動習慣を開始する動機づけにつなげます	1/22(木)
	2	肩こらせ動作から見直す肩こり対策	デスクワーカーや立ち仕事等の座位や立位の動作を見直し、身体的、心理的負担の軽減につなげましょう	7/17(木)
	3	腰の痛みを予防する身体操作のコツ	背骨の特性を知ることで、日常の姿勢から改善しケガのリスク軽減につなげることができます	10/21(火)
食事・栄養	4	コンビニや外食の上手な活用術	お惣菜の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で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	-
	9	心の健康を自分でキープ！コミュニケーション術	「聞く」「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、健康新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

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

