

「健康経営優良法人」認定へのはじめての一步

健康企業宣言[®]をしましょう!



健康経営に取り組むメリット

① 生産性の向上

従業員が元気に効率よく働くことで、スピーディ・確実・丁寧な仕事ができるようになり、売り上げにつながります

② 離職率の低下

働きやすい環境が整い、従業員のモチベーションがあがります

③ リクルート効果

従業員を大切にしているPRができ、良い人材の確保につながります

④ イメージアップ

お客様や取引先にも、好印象がもたれます

⑤ 融資や保険に有利

申請することで特典が得られる場合があります



健康企業宣言とは
事業所の健康課題を見直し
積極的に従業員の健康増進に
取り組む「健康経営」を行うことで
“元気な職場”にしていこうと
宣言することです!

「健康経営」を実践する会社が評価されています。

「健康経営優良法人認定制度」とは、日本健康会議が進める健康増進の取り組みをもとに、特に優良な健康経営を実践している大企業や中小企業などの法人を顕彰する制度です。認定を受けるとロゴマークを使用することができ、企業イメージの向上や求人に際して「健康優良企業」であることをアピールすることができ従業員の採用に役立ちます。

ロゴマーク



2025
健康経営優良法人
KENKO Investment for Health
大規模法人部門

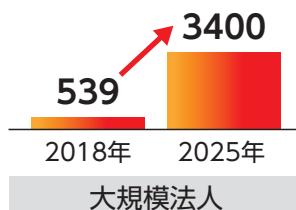


2025
健康経営優良法人
KENKO Investment for Health
中小規模法人部門

この制度を利用するには東食国保組合が実施する健康企業宣言事業に参加し認定を受ける必要があります

認定法人数

7年間で
約**26倍!**



東京食品販売国民健康保険組合



健康企業宣言で必要な取り組み

東食国保が
全力でサポート
します!

- ① 健診に関すること —— 健診受診率100%(必須)
- ② 健診結果の活用 —— 健診受診後に再検査等が必要な従業員への対応
特定保健指導の活用
- ③ 職場環境 —— 健康づくり担当者を決める
健康測定器の設置や健康づくりの目標設定など
- ④ 禁煙 —— タバコの害の周知・受動喫煙防止対策など
- ⑤ 食事・運動・心の健康 —— 食事への配慮・運動の取り入れ・相談できる雰囲気づくりなど
- ⑥ 性差に応じた健康 —— 性差に応じた健康課題等の共有
- ⑦ 睡眠・口腔・飲酒 —— 健康につながる生活習慣の情報提供と
実施できる時間の確保など

健康企業宣言 STEP1 申し込みから認定までの流れ

1 東食国保に申し込み

まずはお電話ください、丁寧にご案内いたします
ご不明な点など何でもご質問ください

2 現状の課題をチェック

裏面のチェックシートで
現状の課題をチェックしましょう

3 応募用紙をFAX

取り組む課題を決めたら応募用紙をFAXし、
健康づくりの取り組みを始めましょう
当組合の保健師や東京商工会議所からのサポートがあるため無理なく続けられます

4 取り組みの振り返りと達成状況のチェック

- 半年間課題に取り組んだら
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点以上になったら、実施結果レポートを
東食国保に郵送しましょう
80点以上で「銀の認定証」をお届けします

総合評価の基準

合計点数
80点以上で
目標クリア



5 STEP1達成で次のステップへ

- 「健康経営優良法人」に申請しましょう



2025
健康経営優良法人
KENKO Investment for Health
中小規模法人部門

▼ 導入の流れについてはお電話で分かりやすくご説明します、まずはお問い合わせください! ▼

お問い合わせ

東京食品販売国民健康保険組合 保健事業部

TEL:03-5828-7192 FAX:03-5828-7196 ホームページ <https://www.toshoku-kokuho.or.jp/>

健康企業宣言 STEP1

チェックシート

設問①・②・⑤は健康経営を始めるうえで
特に重要な設問です!

まず最初に取り組んでみましょう!

質問を読んで(よくできている・できている・概ねできている)
いずれかに○印をご記入ください。

必須分野

取組分野	必須・選択	質 問	よく でき て い る	でき て い る	概ね でき て い る	アドバイス	東食国保のサポート
			(点)	(点)	(点)		

健診等	必須	①	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。全員必ず健診を受けましょう。(労働安全衛生法)	●「東食国保健診」は事業所健診としてもご利用いただけます。(組合員は全員) ●契約医療機関で受診すると8000円の補助があります。
		②	40歳以上の 健診結果を、東食国保へ提供していますか?	20	10	1	個人情報保護法には違反しませんので、健診結果は提供しましょう。(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」ご案内します。
		③	健診の必要性を 周知していますか?	5	3	1	健診の目的は、「ご自身の健康を守ること」です。毎年健診の必要性を周知しましょう。	●効果的な健診に関する情報をご提供いたします。
	小 計							点

健診結果の活用	必須	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)の重症化予防とがんの早期発見のための受診を勧めています。
		⑤	健診の結果、特定保健指導の対象となった人は、特定保健指導を受けていますか?	5	3	1	メタボ予防のため、該当者の特定保健指導の実施にご協力ください。実際に特定保健指導を受けた従業員の体験談を紹介すると効果的です。	●管理栄養士が生活習慣改善を3ヵ月間「無料で」サポートします。
	小 計							点



令和7年4月から取組分野を追加しています。

必須分野 (P1.2) はすべての取り組みが必要です。

選択分野 (P3.4) は7つの取組分野から3つ以上選び、取り組みを進めてください。

取組分野	必須・選択	質 問	よく でき て い る	でき て い る	概ね でき て い る	アドバイス	東食国保のサポート
			(点)	(点)	(点)		
健康づくりのための職場環境	必須	⑥ 職場の健康づくりの担当者を決めていますか？	5	-	1	健康づくりの担当者とは、企業の健康経営推進を担当する方であり、自社での役職は問いません。	●公式LINEアカウント「東食国保de健康エール」にご登録いただくと、健康づくりに関する身近な情報等が届きます。
		⑦ 健康づくりを話し合える場はありますか？	5	-	1	ミーティングなどで“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。	●自社の健診結果等を見える化した「健康スコアリングレポート」をご提供します。 ●当組合保健師による健康教室や健康相談会などを「無料で」開催できます。
		⑧ 健康測定機器の設置、その他、健康づくりに配慮した職場環境整備を行っていますか？	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。	●実際に設置している事業所の好事例をご紹介します。
		⑨ 職場の健康課題を考えたり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等から自社の抱える健康課題を検討しましょう。	●当組合保健師の支援の他、商工会議所による専門家派遣制度等をご紹介します。
		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、できることから取り組みましょう。	●目標設定や解決方法について、相談に応じます。
	小 計						点
職場の「禁煙」	必須	⑪ たばこの害による健康への影響等について周知をしていますか？	3	2	1	たばこの害について、理解を深めてもらうために、情報提供しましょう。	●たばこの害や禁煙のメリット等のポスターをご提供します。
		⑫ 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ので、事業所として取り組みを進めましょう。(健康増進法、労働安全衛生法)	●受動喫煙に関する情報をご提供します。
	小 計						点

7種類の取組分野から**3分野以上選択**し、

チェックボックスに☑を入れて取り組みましょう。(採点は、得点の高い上位3分野で実施します)

選択分野

取組分野	必須・選択	質問	よく できている	できて いる	概ね できている	アドバイス	東食国保のサポート
			(点)	(点)	(点)		
職場の「食」	選択 ☐	13 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付け、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。	●飲み物のカロリーに関する情報や資料等をご提供します。
		14 日頃の食生活に乱れがないか取り組みを行っていますか？	3	2	1	食生活や飲酒の正しい知識を持っていただくために情報共有等を行いましょう。	●食事に関する情報や資料等をご提供します。
職場の「運動」	選択 ☐	15 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。全員で体操やストレッチに取り組む時間を作りましょう。	●ストレッチ等のリーフレットをご提供します。
		16 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職場では効果的です。「歩数を増やすこと」を意識してみましょう。	●日常生活における運動量を増やす情報や資料等をご提供します。
「心の健康」	選択 ☐	17 心の健康に関する取り組みをしていますか？	3	2	1	上司と部下、同僚がお互い話のできる環境をつくり、メンタルヘルスの理解を深めるための研修や情報共有等を行いましょう。	●メンタルヘルスに関する情報や資料等をご提供します。
		18 心の健康について相談できる環境を整えていますか？	3	2	1	誰かに相談することが「心の健康」につながります。相談しやすい環境を整備しましょう。	●当組合の保健師による相談会や産業保健総合支援センター等の支援をご紹介します。
性差に応じた健康課題	選択 ☐	19 性差に応じた健康課題に関する情報を周知していますか？	3	2	1	性差に応じた健康課題等を共有し、理解を深めるために情報共有等を行いましょう。	●性差に応じた健康課題に関する情報や資料等をご提供します。
		20 性差に応じた健康課題に対応するための取り組みを行っていますか？	3	2	1	体調が優れないときに休憩できるスペースの設置を検討しましょう。	●他の事業所の好事例をご紹介します。

健康企業宣言 STEP1

チェックシート

7種類の取組分野から**3分野以上選択**し、
チェックボックスに☑を入れて取り組みましょう。
(採点は、得点の高い上位3分野で実施します)

選択分野

取組分野	必須・選択	質 問	よく でき ている (点)	でき て いる (点)	概ね でき ている (点)	ア ド バ イ ス	東食国保のサポート
睡眠	選択 ☐	21 睡眠と健康の関係等を周知していますか？	3	2	1	睡眠があたえる健康への影響は様々にあります。睡眠について正しい知識を身につけてもらうために情報共有等を行いましょう。	●睡眠に関する情報や資料等をご提供します。
		22 適切な睡眠時間の確保や睡眠の質の向上のための取り組みを行っていますか？	3	2	1	質・量ともに十分な睡眠はパフォーマンス向上につながります。	●他の事業所の好事例をご紹介します。
歯・口腔	選択 ☐	23 歯・口腔の健康を保つための情報を周知していますか？	3	2	1	正しい歯磨きの仕方から見直してもらうために情報共有等を行いましょう。	●歯・口腔に関する情報や資料等をご提供します。
		24 歯科健診・歯科検診の受診を促進する取り組みを行っていますか？	3	2	1	定期的なメンテナンスは歯・口腔の健康に欠かせません。	●当組合が実施している「歯科健診」事業をご紹介します
飲酒	選択 ☐	25 飲酒による心身への影響等について周知していますか？	3	2	1	過度な飲酒は様々なリスクをもたらします。飲酒による心身への影響について情報共有等を行いましょう。	●飲酒に関する情報や資料等をご提供します。
		26 健康に配慮した飲酒ができるような取り組みを行っていますか？	3	2	1	まずは自分に合った飲酒量の把握からはじめましょう。	●他の事業所の好事例をご紹介します。

選択分野の小計

点

必須分野	点
選択分野	点
合 計	点