

始めてみませんか？

# ふくしま健康経営



これを読めば  
健康経営の  
始め方が  
分かる!!

福島県は働く世代の健康づくりを支援し  
健康経営の取組を応援しています！

# 「健康経営®」を目指してみませんか？



## こんな思いをお持ちの事業所の方に

- ✓ 従業員の業務効率を向上させ、労働生産性を高めたい
- ✓ 経営力・企業イメージをアップさせたい
- ✓ 「働きやすさ」を感じる従業員を増やし、人材の定着率を上げたい
- ✓ 医療費負担（健康保険料や疾病手当）を軽減していきたい

健康課題

メタボ体型の人が多

健康課題

喫煙者が多

「健康経営」の取組は、従業員の健康のためにも事業所にとっても、様々なメリットがあります！さっそく始めてみませんか？



「健康経営®」は、NPO法人健康経営研究会の登録商標です。

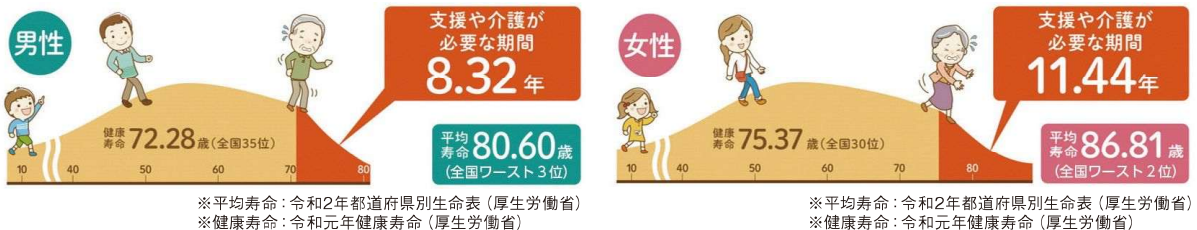
## DATA

### 第三次健康ふくしま21計画

重点スローガン

みんなでチャレンジ!  
減塩・禁煙・脱肥満

平均寿命と健康寿命 平均寿命は全国ワーストクラス、健康寿命は全国下位の水準



主な健康指標 生活習慣に関する健康指標は全国ワーストクラスが多い状況

#### 肥満者の割合

男性 全国ワースト6位  
女性 全国ワースト4位

男性 39.8% 女性 26.9%  
(2020年特定健診情報)

#### 食塩摂取量

男女ともに  
全国ワースト2位

男性 11.9g 女性 9.9g  
(2016年国民健康・栄養調査)

#### 喫煙率

男性 全国ワースト1位  
女性 全国ワースト2位

男性 33.2% 女性 10.5%  
(2022年国民生活基礎調査)

# 健康経営のメリット

従業員の健康づくりに取り組むことによって、企業の経営面にも大きな成果が期待されます。



## 生産性向上

- モチベーションの向上
- 欠勤率の低下
- 業務効率の向上



## 負担軽減

- 疾病予防による疾病手当の支払い減少
- 健康保険料負担の長期的な抑制

## イメージアップ

- 企業ブランド価値の向上
- 社内的・対外的イメージの向上

## リスクマネジメント

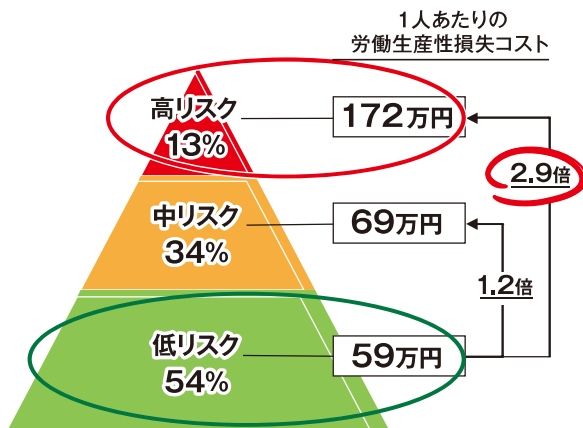
- 事故・不祥事の予防
- 労災発生の予防



## DATA

### 働き盛り世代の健康は労働生産性にも影響

健康 vs 体調不良 の労働生産性損失の差額は  
1人・年間で **100万円!**  
100人の職場では億単位の損失になります。

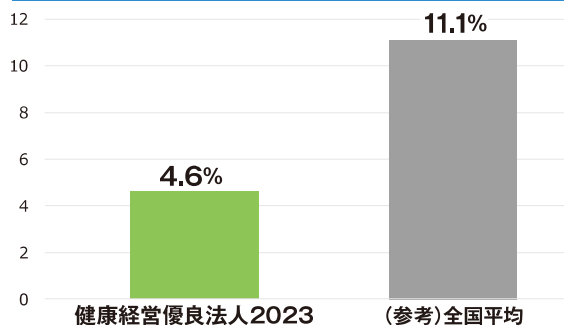


出典: (資料) 東京大学未来ビジョン研究センター  
古井祐司、村松賢治、井出博生  
日本労働研究雑誌 2018 に基づき作成

### 健康経営と離職率

- 健康経営度調査を分析すると、**健康経営度の高い企業の方が離職率は低い**傾向。
- 2021年における全国の **一般労働者の離職率と比較しても低い**傾向。

### 健康経営銘柄、健康経営優良法人における離職率



※離職率の全国平均は「厚生労働省 2021年(令和3年)雇用動向調査」に基づく。  
(ただし健康経営度調査の回答範囲と異なる可能性がある)  
※離職率=正社員における離職者数/正社員数を各社ごと算出し、それぞれの企業群で平均値を算出  
※なお、離職率に関する設問は健康経営度調査の評価には含まれていない。

出典: 経済産業省 令和6年3月「健康経営の推進について」

「健康経営」  
実践のための  
4ステップ

# 「健康経営」取組のプロセス



STEP  
1

## 「健康事業所宣言」をしましょう※

健康経営に積極的に取り組むために  
「健康事業所宣言」をして、  
健康づくりをスタートしましょう。

※ご加入の保険者で実施しています。  
申請先  
例：協会けんぽ等



STEP  
2

## 職場の健康づくり プランを作成

健康診断の結果をもとに、従業員の健康状態と課題を把握し対策を検討しましょう。



健康づくりメニューの取組後、その効果を確認し、随時プランやメニューを見直していきましょう。  
PDCAサイクル(計画・実施・評価・見直しの一連の過程)を回すことで、より効果的な取組を継続的に実践していくことができます。

STEP  
3

## 健康づくりメニューに取り組みましょう

例



高血圧対策(食生活・アルコール)



禁煙対策



運動の推進



メンタルヘルス対策

STEP  
4

## ふくしま健康経営優良事業所認定・表彰制度

従業員に対し、積極的な健康増進の取組を行っている中小事業所を優良事業所として認定するとともに、特に優秀な事業所を表彰しています。

認定を受けることで、ロゴマークを用いたPRや県の工事等の入札への加点などのインセンティブがあります。



詳しくはホームページで [ふくしま健康経営優良事業所の認定・表彰](#) [検索](#)



# 「ふくしま健康経営の取組事例集」で 事業所の実際の取組を見てみましょう

県の「健康経営支援プログラム」を活用し、PDCAサイクルを実践した健康づくりに取り組んでいる事業所の事例をまとめた「ふくしま健康経営の取組事例集」を県ホームページで公開しています。

こちらからチェック!



## 健康情報の周知

ヘルスリテラシー向上のため、健康に関する資料を給与明細と一緒に配布したり、会議資料として配布しました。



## 環境整備

無理なく健康づくりを続けることができるよう、社内の自動販売機の内容を健康に配慮したもの(栄養補助食品や野菜ジュース)に置き換えました。



## 禁煙に関する出前講座の実施

喫煙・受動喫煙の影響等への理解や禁煙を促すため、全社員を対象に保健福祉事務所の出前講座を実施しました。他にも、喫煙室や休憩室に禁煙ポスターを掲示して啓発しています。



# 福島県は健康経営の取組を応援しています

## 福島県健康づくり推進課 YouTubeチャンネル

- 働き盛り世代の健康づくり動画  
(県民健康リテラシー推進事業)



福島県立医科大学健康増進センターと連携し、働き盛り世代を中心とした県民の健康リテラシー向上に向けて、健康づくりに活用できる動画コンテンツを制作しています。事業所の健康課題や取り組みたいテーマに応じて、研修会などにおいて自由にご活用ください。

- ふくしま健康経営優良事業所の取組紹介動画



表彰を受けた「ふくしま健康経営優良事業所」の取組紹介動画を配信しています。



福島県健康づくり推進課  
@fukushima\_health\_promotion



福島県健康づくり推進課YouTube

検索

## 健康ふくしまポータルサイト



健康づくりに役立つ情報や取組などをまとめた福島県の公式サイトです。県民の健康課題や健康づくりのポイントなどについて知り、楽しみながら健康づくりを実践していきましょう。



健康ふくしまポータルサイト

検索

## ふくしま健民アプリ

健康維持につながる生活習慣の定着化を図ることを目的とした、いつでもどこでも楽しく気軽に参加でき、継続して利用できるアプリケーションです。毎日の歩数や自分の健康に関する取組を記録してポイント換算でき、ポイントが貯まると、ふくしま健民カードが取得できます。ふくしま健民カードは、福島県内の協力店で提示すると特典を受けられるお得なカードです。みんなで健康になって、「ふくしま健民カード」を獲得しましょう。



ふくしま健民アプリ

検索

福島県と関係機関が、健康経営へ一歩踏み出す事業所様をフォローします。  
お気軽にご相談ください。



### お問い合わせ先一覧

#### 保険者が実施する健康事業所宣言について

全国健康保険協会福島支部  
(協会けんぽ) TEL 024-523-3915

全国土木建築国民健康保険組合  
仙台健康支援室 TEL 022-222-2247

#### 働き方改革の推進などを通じた労働環境の整備などに関する情報について

厚生労働省 福島労働局  
労働基準部 健康安全課 TEL 024-536-4603

#### 働く人の「こころ」と「からだ」の健康づくりについて

福島産業保健総合支援センター TEL 024-526-0526

#### 健診全般・健康相談・健康セミナー等について

公益財団法人  
福島県労働保健センター TEL 024-554-1133

#### 健康づくり講演会・研修会の開催等について

公益財団法人  
福島県保健衛生協会 TEL 024-546-3533



福島県保健福祉部健康づくり推進課  
〒960-8670 福島県福島市杉妻町2-16(西庁舎7階)  
TEL 024-521-7236 FAX 024-521-2191