

ずっと健康に働いてもらいたい！

従業員の喫煙や高血圧が気になるな…

こんなお悩み
ありませんか？

体調不良で休む人を減らしたい！

離職につながらないかな…

若い人にも入社してほしい！

求人を出しても応募が少ないな…



『健康経営®』始めてみませんか？

～いつまでも元気で働いてもらえる職場を目指して～

『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」に取り組むことで、こんな声が聞かれています！

「従業員同士の会話が増え雰囲気がよかった」

「健診結果を意識する人が増えた」

「体調不良による休職や退職が減少した」

「従業員のモチベーションがアップし、生産性や利益率向上につながった」

「従業員の健康に配慮している会社としてイメージアップや人材確保につながった」



中央東地域の働き盛り世代の健康状態は…



健康診断の結果では

- 肥満者が増加
- 血糖や血圧の有所見者が増加



このままだと生活習慣病を発症する人が
ますます増えることが予想されます。

高知県は
壮年期男性の死亡率が全国と比べて高く、
その死因の約6割は生活習慣病
(がん、心疾患、脳血管疾患等)となっています。

令和5年度中央東福祉保健所保有データより



従業員の健康で
気になることはありますか

気になることはない
9.3%

気になることがある
90.7%

高血圧
喫煙
運動不足
など

約9割の事業所が従業員の健康について
気になっているものの、健康づくりに取り組ん
でいる事業所は約半数にとどまっています。

令和5年度事業所における健康づくりに関するアンケート調査結果より

健康づくりって何から始めればいいの？

～大切な従業員の健康を守るために～

□ステップ1

健康診断の結果や日頃の従業員の生活状況から健康状態を把握し、どのような取組が必要か検討していきましょう。

□ステップ2

「担当者がいない」「時間がない」「お金がかけられない」などと、健康づくりに前向きになれないこともあると思います。
まずは取り組みやすいこと、楽しそうなことから始めてみましょう。

お金を
かけずに！

- ・毎日決まった時間にラジオ体操を実施
- ・社内メールを用いた健康情報の発信
- ・健康づくりに関する講座の受講

少しの
工夫で！

- ・健康に配慮したメニューのお弁当を注文
- ・自動販売機の飲料を無糖やトクホに変更
- ・自転車通勤の推奨

みんなで
楽しく！

- ・高知家健康パスポートを取得し、ウォーキングイベントに参加
- ・社内のスポーツサークル活動(野球・ゴルフ・釣り・テニス・フットサル等)
- ・禁煙成功者の表彰

高知家健康パスポートについて
事業所での健康づくりに役立つ
「事業所版」がスタートしています！
ぜひご活用ください。

詳細はホームページで！▶
▼活用に関する相談はこちら



【高知家健康パスポート事務局】
TEL:088-885-0355(株式会社ほっとこうち内)
mail:Kenpass@hotkochi.co.jp

○協会けんぽで紹介している取組事例はこちら→

<https://www.kyoukaikenpo.or.jp/shibu/kochi/cat070/20190412kenkoukeieizireishoukai/>



○高知県ワークライフバランス推進企業認証制度はこちら→

<https://kochi-wlb.jp/>



お気軽にご相談ください！

高知県中央東福祉保健所 住所:香美市土佐山田町山田1128-1 TEL:0887-53-3172	健康経営をサポートするために健康づくり応援研修会の開催や事業所からの希望に応じて出前健康講座、健康グッズ(体重計・血圧計等)の貸出を行っています。
全国健康保険協会(協会けんぽ)高知支部 住所:高知市本町4-1-24高知電気ビル新館2階 TEL:088-820-6010	加入事業所を対象とした「高知家」健康企業宣言証の交付や特定保健指導(健康サポート)、オンライン健康づくり講座等を行っています。
高知地域産業保健センター (管轄地域:南国市、長岡郡、土佐郡) 住所:高知市丸ノ内1丁目7-45 総合あんしんセンター4階 TEL:088-821-8653	従業員50人未満の小規模事業所の事業者や働く人を対象に、労働安全衛生法で定められた健康診断実施後の措置や保健指導等の産業保健サービスを行っています。
安芸・香美地域産業保健センター (管轄地域:香美市、香南市) 住所:安芸市庄之芝町1-46 安芸郡医師会内 TEL:0887-37-9917	詳細は、こちらをご確認ください。 https://www.kochis.johas.go.jp/chisanpo/

