

横浜市健康経営 ハンドブック

これから健康経営をはじめたい、経営者・人事労務担当の方へ

横浜市健康福祉局健康推進課
横浜市経済局中小企業振興課

1. 健康経営のすすめ

2. 横浜健康経営認証とは

3. 横浜市版 健康経営のステップ

ステップ① 経営者の理解と関与

ステップ② 体制づくり、健康課題の把握、健康課題への取組

ステップ③ 健康経営の取組評価と継続

4. 健康経営に役立つツール

1. 健康経営のすすめ

2. 横浜健康経営認証とは

3. 横浜市版 健康経営のステップ

ステップ① 経営者の理解と関与

ステップ② 体制づくり、健康課題の把握、健康課題への取組

ステップ③ 健康経営の取組評価と継続

4. 健康経営に役立つツール

健康経営のすすめ

○健康経営とは、従業員の健康保持・増進の取組が、将来的に収益性等を高める投資であるとの考えのもと、健康増進を経営的視点から考え、戦略的に実践することです。

○企業が従業員の健康保持・増進に取り組むことは、従業員の活力、生産性の向上などの効果をもたらし、業績向上や組織の経営力の向上につながることが期待されます。

※「健康経営」は、特定非営利活動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と・・・

健康への投資

従業員の体調改善
→集中力UP!

組織力の向上

企業のイメージUP &
求職者へのPR
→人材確保・業績向上!

従業員の健康増進

従業員のモチベーション
UP & 欠勤率低下
→勤務体制の安定化!

労働生産性の向上



1. 健康経営のすすめ

2. 横浜健康経営認証とは

3. 横浜市版 健康経営のステップ

ステップ① 経営者の理解と関与

ステップ② 体制づくり、健康課題の把握、健康課題への取組

ステップ③ 健康経営の取組評価と継続

4. 健康経営に役立つツール

横浜健康経営認証とは

横浜市では従業員の健康づくりに取り組む企業を応援するため、「健康経営」に積極的に取り組む事業所を、平成28年度から独自に認証しています。

認証期間：応募翌年度の4月1日から2年間

応募対象となる事業所

(1) 市内事業所

(市内に本社・本店、支社、支店、営業所を有する事業所。NPO法人や公益法人等を含む。)

(2) 法人市民税及び事業所税等を滞納していないこと

(3) 過去5年間に、重大悪質な事案で労働安全衛生法などの従業員の健康管理に関連する法令等に違反し、処分等を受けていないこと

(4) 暴力団等の反社会的勢力に所属せず、これらのものとの関係を有していないこと

(5) 代表者の他に従業員が1名以上いること

横浜健康経営認証＜認証区分＞

クラスA

健康経営の概念を理解し、経営者自らが健康経営宣言や発信を行っている

クラスAA

クラスAの内容に加え、健康経営の推進体制の整備、従業員の健康課題の把握、具体的な取組を実施している

クラスAAA

クラスA・AAの内容に加え、健康経営の取組結果を評価し、次の取組につなげている（PDCAサイクルを回している）

→健康経営を始めたばかりの事業所も、これまで取組を進めてきた事業所もどのクラスからでもお申込みいただけます。



横浜健康経営認証<認証のメリット>

- ・ **認証マークの付与・認証状の発行（全ての認証事業所）**

認証区分に応じた認証マーク（右図参照）を名刺等で使用できます。



- ・ **横浜市ホームページ等でPR(全ての認証事業所)**

より良い人材の確保や事業所のイメージアップにつながるよう、本市ホームページに事業所名を掲載するほか、記者発表で認証事業所名を紹介します。

- ・ **健康経営の取組支援（クラス別の対象メニュー）**

保健師・栄養士・歯科衛生士等による相談や、健康機器(体組成計等)の貸出が利用できます。

- ・ **融資制度の優遇（クラスAA、クラスAAA）**

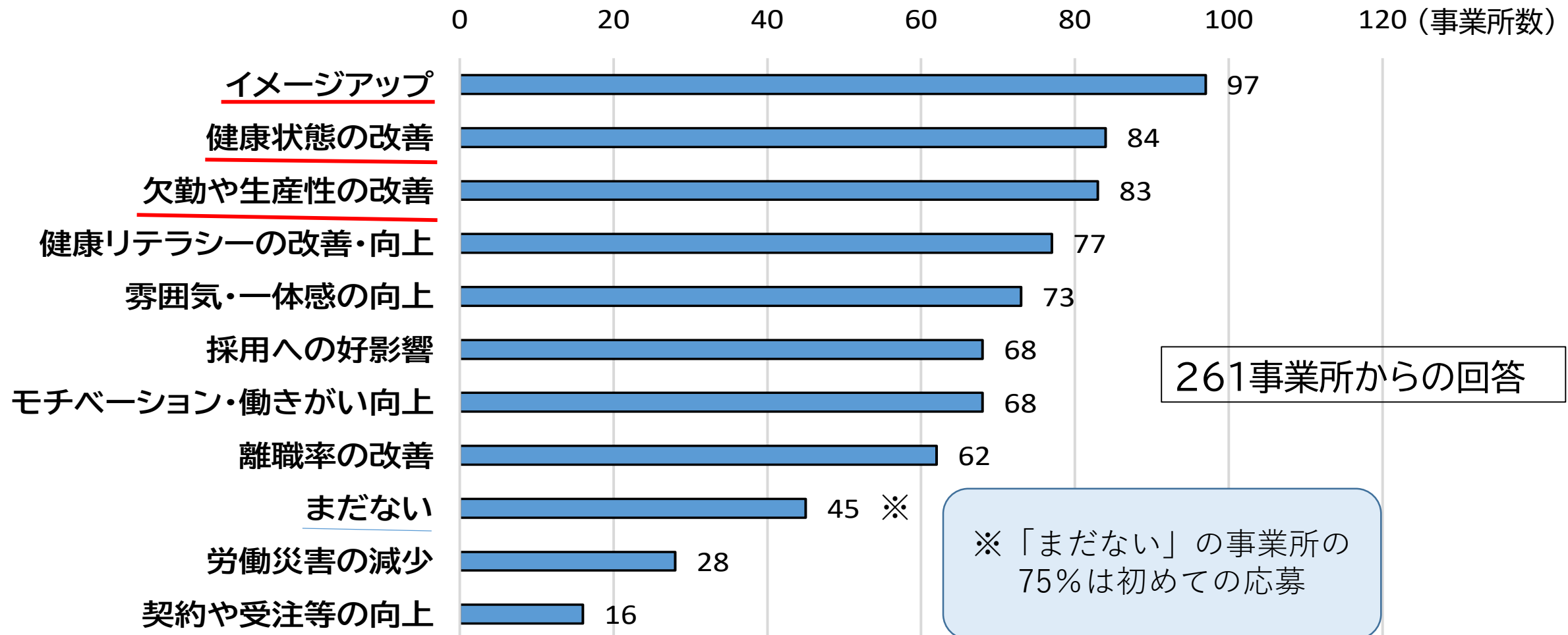
横浜市中心小企業融資制度において、金利優遇や保証料助成があります。

- ・ **一部の横浜市公共調達で優遇（クラスAA、クラスAAA）**

委託のプロポーザルで一部優遇されることがあります。

認証事業所が感じている取組の効果 (R4 申請事業所の状況)

令和4年度申請事業所のうち、何らかの効果を感じている事業所は82.8%



1. 健康経営のすすめ

2. 横浜健康経営認証とは

3. 横浜市版 健康経営のステップ

ステップ① 経営者の理解と関与

ステップ② 体制づくり、健康課題の把握、健康課題への取組

ステップ③ 健康経営の取組評価と継続

4. 健康経営に役立つツール

横浜市版 健康経営のステップ

横浜市では、健康経営の進め方として以下の**3つのステップ**を提案しています。

ステップ①

経営者が健康経営の概念を知り、従業員の健康づくりに取り組む健康経営宣言を行います。



ステップ②

健康経営を行う体制づくりと、従業員の健康課題を把握し、それに対して計画や目標を立てたうえで取組を行います。



ステップ③

ステップ2の取組に対する評価を行い、更に継続した取組につなげるPDCAサイクルを実践します。

横浜市版 健康経営のステップ

ステップ1
経営者の理解と関与

- ◆健康経営宣言の明文化
- ◆意思の具現化



ステップ2
健康経営の推進

- ◆体制づくり
- ◆健康課題の把握と取組



ステップ3
健康経営の取組評価と継続

- ◆取組の評価
- ◆次の方針の策定 (PDCAサイクルの実践)



「横浜市健康経営認証」の概ね
クラスAに該当します



「横浜市健康経営認証」の概ね
クラスAAに該当します



「横浜市健康経営認証」の概ね
クラスAAAに該当します

1. 健康経営のすすめ

2. 横浜健康経営認証とは

3. 横浜市版 健康経営のステップ

ステップ① 経営者の理解と関与

ステップ② 体制づくり、健康課題の把握、健康課題への取組

ステップ③ 健康経営の取組評価と継続

4. 健康経営に役立つツール

経営者の「健康経営」の表明

経営者本人が「健康経営に取り組んでいく」旨を明文化して社内外に表明したり、毎年の経営方針に明記するなど、健康経営について継続的に言及します。



協会けんぽ神奈川支部が
設けている
「かながわ健康企業宣言」※
に参加しています。



横浜市ホームページにあるフォーマットを参考に
「健康経営宣言」を作成し、
会社のホームページに掲載して
社内外に周知しました。

健康経営宣言の明文化って
どのようにしたらよいんだろう？



1. 健康経営のすすめ

2. 横浜健康経営認証とは

3. 横浜市版 健康経営のステップ

ステップ① 経営者の理解と関与

ステップ② 体制づくり、健康課題の把握、健康課題への取組

ステップ③ 健康経営の取組評価と継続

4. 健康経営に役立つツール

体制づくり

従業員の健康の保持・増進を行う**担当部署**や**担当者**を決めて、**組織的**に取り組みます。また労務部門、産業保健スタッフ、健康保険組合等とも連携し、**既存の仕組みを活用**することも大切です。

誰が担当？

担当者を決め、**労働安全衛生委員会**（50人未満の事業所では類似の会議体）で従業員の健康について取り上げましょう。



従来からある労働安全衛生委員会の中で、健康経営担当を決めて、取組を進めています。

少人数の会社なので、まずは「**よこはま企業健康推進員※**」に登録し、そこから健康の情報を社員に広める仕組みにしました。



※「よこはま企業健康推進員」については、「健康経営に役立つツール」（36ページ）をご覧ください

従業員の定期健康診断や特定健診の受診率を確認しましょう。
また、健診結果が要指導、要医療の人には受診勧奨を行きましょう。

従業員の個々人の健康診断の結果を分析することから、
事業所の健康課題が見えてきます。

誰が分析？



健康管理部門の産業保健師や
看護師が中心となって、
健診結果の分析を行っています。

保健分野の専門職がないので、
衛生管理者※が中心となって
分析しました。



※衛生管理者および(安全)衛生推進者

労働安全衛生法に定められる、従業場の労働衛生の管理を担当する者(資格)です。
常時50人以上の事業場では衛生管理者を、常時10人以上50人未満の非工業的業種の
事業場では(安全)衛生推進者の選任が義務付けられています。

定期健康診断の結果を扱える人は？

取り扱える方

健診結果は集計したいけど、
自分は資格を持っていないし…
見ちゃダメなんだよね？



◇経営者、産業医、産業保健師や看護師、衛生管理者、労務部門担当者など労働者の健康管理に関する従事する者です。

◇上記の者でなくても、従業員の健康にかかわる仕事をしている人は、定期健康診断の結果を取り扱うことができますが、個人情報の取り扱いには十分に注意しましょう。

診断名や検査データ等の扱いに際しては医学的知識に基づく加工・判断を要することがあり、産業医や産業保健師などの産業保健業務従事者が行うことが望ましいとされています。
産業保健業務従事者以外の者が扱う場合には利用目的の達成に必要な範囲内に限定されるように、必要に応じて産業保健従事者が健康情報を適切に加工するなどの措置を事前に講じます。



従業員の健康診断結果の**分析**をサポートするには…



協会けんぽ

かながわ健康企業宣言

『健康企業診断カルテ』で
企業の健康度が把握できます。

例) 健診受診率
保健指導実施状況

産業保健総合支援センター

健診課題の分析 健診の事後措置

定期健診結果を踏まえた健康課題
の分析をお手伝いします。
健康情報の扱い方も説明します。

自社で健康診断の**有所見率**を出すこともできます。

手順1

健康診断結果の一覧表を作ります。

手順2

健診結果の一覧表から、検査項目ごとの有所見率（健診結果が異常値の者の割合）を計算します。

手順3

有所見率が「健康課題と判断する目安」よりも大きく上回っている項目が、事業所の健康課題と判断できます。

手順1

健康診断結果の一覧表を作ります。

| 氏名 | 年齢 | 検査項目 | | | | | | |
|--------|----|------|--------|--------------------|--------------------|------|-----|--|
| | | BMI | 血圧 | LDL コレステ ロール | HDL コレステ ロール | 中性脂肪 | 血糖値 | |
| 〇〇〇 〇〇 | 40 | 24.0 | 140/95 | 108 | 92 | 159 | 102 | |
| 〇〇 〇〇〇 | 32 | 22.1 | 122/85 | 99 | 78 | 98 | 98 | |
| 〇〇 〇〇 | 58 | 28.7 | 100/80 | 138 | 40 | 208 | 150 | |
| 〇〇 〇〇 | 46 | 19.7 | 111/92 | 89 | 56 | 76 | 90 | |



定期健康診断の実施医療機関により検査項目や検査結果の記載・表示の仕方は多少異なる場合があります。但し、検査は労働安全衛生法に定める検査項目を網羅している必要があります。また、一定要件を満たす場合の一部検査の省略は、健診を行う医師や産業医の判断による必要があります。

手順2

健診結果の一覧表から、検査項目ごとの有所見率（健診結果が異常値の者の割合）を計算します。

$$\text{有所見率(\%)} = \text{健診結果が異常値の者の数(人)} \div \text{総従業員数(人)} \times 100$$

| 検査項目 | 生活習慣の見直しが必要な値※1 | 病院への受診を検討する値※1 | 健康課題 |
|--------------------|--------------------------------|-----------------------|---------|
| BMI | 25以上 | | 肥満 |
| 血圧 (mmHg) | 収縮期 130以上140未満 拡張期 85以上90未満 | 収縮期 140以上 拡張期 90以上 | 血圧の有所見 |
| 尿糖 | (±) | (+) 以上 | 血糖の有所見 |
| 血糖(空腹時) (mg/dl) | 100以上126未満 | 126以上 | |
| HbA1c (%) ※2 | 5.6以上6.5未満 | 6.5以上 | |
| 中性脂肪 (mg/dl) | 150以上300未満 | 300以上 | 脂質の有所見 |
| HDLコレステロール (mg/dl) | 35以上40未満 | 35未満 | |
| LDLコレステロール (mg/dl) | 120以上140未満 | 140以上 | |
| GPT/GOT | 31以上61未満/31以上61未満 | 61以上/61以上 | 肝機能の有所見 |
| γ-GTP | 51以上/101未満 | 101以上 | |
| 問診 喫煙歴 | 現在タバコを習慣的に吸っている | | |
| 問診 睡眠・休養について | 睡眠での休養がとれていない | | |

◎50人以上の事業所については、労働基準監督署に提出する「定期健康診断結果報告書」から血圧、血中脂質、血糖などの有所見率を計算することもできます。



※1 横浜市健康診査参考判断基準 ※2 ヘモグロビンエーワンシー（血糖コントロールの指標として用いられています）

手順3

有所見率が「健康課題と判断する目安」よりも大きく上回っている項目が、事業所の健康課題と判断できます。

例：血糖の有所見率が20%の会社は、下表の「血糖の有所見者が多い」の目安を大きく上回るため、健康課題のひとつと判断できます。

| | | 事業所の健康課題 | | | | | | | | | |
|-----|-----------------------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|---------------------|-----------------|---------------------|---------------------|------------------|---------------------|
| | | 血圧の有所見者が多い | 血糖の有所見者が多い | 脂質の有所見者が多い | 肥満者 (BMI25以上)が多い | 喫煙率が高い | 運動習慣がない従業員が多い | 睡眠で休養がとれていない従業員が多い | 朝食欠食率が高い | 健診受診率が低い | 定期的に歯科健診を受診している割合 |
| 参考値 | 本制度において健康課題と判定する目安（事業所内で該当する者の割合） | 17.8%以上 | 12.5%以上 | 33.0%以上 | 27.1%以上 | 20.1%以上 | 77.2%以上 | 28.4%以上 | 23.0%以上 | 81.5%以下 | 48.2%以下 |
| | 出典 | R3定期健康診断実施結果（全国） | R3定期健康診断実施結果（全国） | R3定期健康診断実施結果（全国） | R1国民健康・栄養調査（全国） | R2健康に関する市民意識調査（横浜市） | R1国民健康・栄養調査（全国） | R2健康に関する市民意識調査（横浜市） | R2健康に関する市民意識調査（横浜市） | H24労働者健康状況調査（全国） | R2健康に関する市民意識調査（横浜市） |



◎定期健康診断の結果の分析は、外部委託（健康管理サービスを提供している民間事業者等）もできます。但し、個人名や診断名などを加工するなど個人情報保護に留意すること、また仮に個人情報を含んだままのデータを外部事業者へ渡す際には、本人の同意が必要となります。

健康課題が見つかったら、**生活習慣病のリスク**について理解し、対策を立てましょう。

従業員の健康が関係する事業所の課題

人手不足

集中力低下

労働生産性の低下

メンタルヘルス不調

医療費負担増加

欠勤



組織の活性化
生産性の向上

企業価値
向上

従業員の健康増進
活力向上

従業員への
健康投資

従業員の健康保持・増進に取り組むことは従業員の健康増進や活力の向上、組織の活性化をもたらし、結果的に組織としての価値向上へつながることが期待されます。

健康課題

肥満者（BMI25以上）の割合が40%である。

肥満は体に脂肪が多くたまった状態です。
特に内臓に脂肪がつくことで、
体に害を与える物質が作られ、糖尿病や高血圧などの
さまざまな病気につながります。



取組例

- 菓子類や甘い飲み物、アルコールに注意するよう促す
 - ・社内の冷蔵庫や電子レンジの周辺にカロリーガイドを置いて意識づけを促す
 - ・社内の自動販売機を、糖分の少ない飲料やトクホ飲料などに替える
- 歩いたり体を動かしたりする機会を意識的につくる
 - ・毎日朝礼時に事業所全体でラジオ体操をする
 - ・よこはまウォーキングポイントに事業所で参加する



健康課題

血圧の有所見者の割合が30%である。

高血圧は、心臓から送り出される血液が血管の壁に与える圧力が高い状態です。この状態が続くと血管が詰まったり破れたりするリスクが高まり、心筋梗塞や脳梗塞を引き起こす恐れがあります。



取組例

○塩分を控えめにするよう促す

- ・仕出し弁当を減塩メニューのあるお店に頼む
- ・食堂に穴あきのレンゲを用意し、麺類の汁を飲まない工夫をする

○血圧を定期的に測定する機会を設け、食事や運動を意識するよう促す

- ・社内に血圧計を設置し、会議など人が集まる機会に血圧測定をする
- ・血圧計の近くに、野菜が多い、塩分控えめといったヘルシーなメニューを卓上ポスターなどで紹介する



健康課題

血糖の有所見者の割合が25%である。

血糖（血液中の糖分）を調節する働きが悪くなると、血糖が高い状態が続く糖尿病へと進行します。そのまま放置すると、失明、腎臓が悪くなることによる人工透析の導入、足の壊疽などの合併症を引き起こします。



取組例

○主食・主菜・副菜をバランスよく食べられるように促す

- ・会社近辺のヘルシーメニューランチを提供するお店の情報を提供する
- ・コンビニ食の組み合わせ方を紹介する

○菓子類や甘い飲み物、アルコールに注意するよう促す

- ・社内の冷蔵庫や電子レンジの周辺にカロリーガイドを置いて意識づけを促す
- ・社内の自動販売機を、糖分の少ない飲料やトクホ飲料などに替える



健康課題

脂質の有所見者の割合が40%である。

LDL（悪玉）コレステロールや中性脂肪が増えすぎると脂質異常症へと進行します。病気が悪化するとこれらのコレステロールが血管の壁にたまり、血管を詰まらせて脳卒中や心臓病を引き起こす恐れがあります。



取組例

○脂の多い料理を減らすように促す

- ・揚げ物よりも蒸し料理や焼き料理を選ぶように啓発する
- ・会社近辺の魚料理や野菜が多いランチを提供するお店の情報を提供をする

○軽めの運動を定期的の実施するよう促す

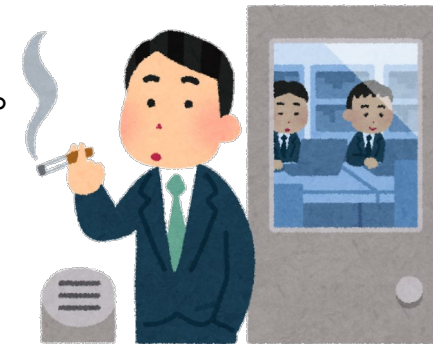
- ・よこはまウォーキングポイントに事業所で参加する
- ・階段の利用を勧める
- ・通勤や出張時の徒歩や自転車の利用を奨励する



健康課題

喫煙している従業員の割合が30%である。

たばこのニコチンや一酸化炭素は動脈硬化を進め、脳卒中や心臓病、がんやCOPD(閉塞性肺塞栓症)などさまざまな病気の原因となります。また、周辺の人にも同様のリスクを与えます。



取組例

○禁煙のメリットを知らせる

- ・ 禁煙に関するセミナーを実施する
- ・ 禁煙相談や禁煙外来について情報提供する

○禁煙の機会を設ける

- ・ 勤務時間中は禁煙とすることを就業規則に規定した
- ・ 全社禁煙イベント「みんなで禁煙チャレンジ」を実施

禁煙希望者 募集

2ヶ月間の「オンライン禁煙プログラム」で卒煙チャレンジ!!

| | | | |
|------|--------------|----------|---|
| 募集人数 | 先着10名 | 申込のコーチング | |
| 申込期限 | 2020年3月31日まで | 申込費用 | 57,000円+ |
| 参加費用 | 喫煙者に対する負担 0円 | | https://goo.gl/forms/wKf8Rv0U2bw0hWB3 |

※本プログラムはオンライン診療機能と連携し、医師の指導のもと実施されます。

「オンライン禁煙プログラム」のメリット

直接医療機関へ通院することなく、PCやスマホ・タブレットのビデオ通話機能を利用して医師のオンライン診療を受けることが可能です。* Web3X9cマイクが必要

| | | |
|---------|-------|----------|
| 外来の待ち時間 | 通院の手間 | 薬を受け取る手間 |
| 解消 | 解消 | 解消 |



就業規則

— 就業時間中は禁煙とする。

喫煙者1名につきサポーター2~5名のチームで3か月間禁煙にチャレンジする

健康課題

朝食を食べていない従業員の割合が25%である。

朝食を欠食することで、太りやすい、集中力が続かないといった影響があることが指摘されています。また、昼食・夕食を欠食した場合よりも栄養バランスが偏りやすく、肥満や脳出血などの生活習慣病のリスクを高める可能性があります。



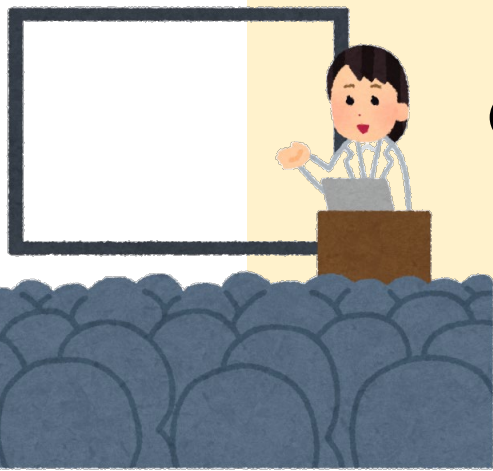
取組例

○朝食の大切さを知る・知らせる

- ・朝食の必要性や栄養バランスについて、栄養士の専門職派遣を活用して、従業員向けの講座を開催する

○朝食を食べるきっかけをつくる

- ・出勤してからさっと食べられるよう、事業所内に朝食代わりとなる軽食を設置する



健康課題

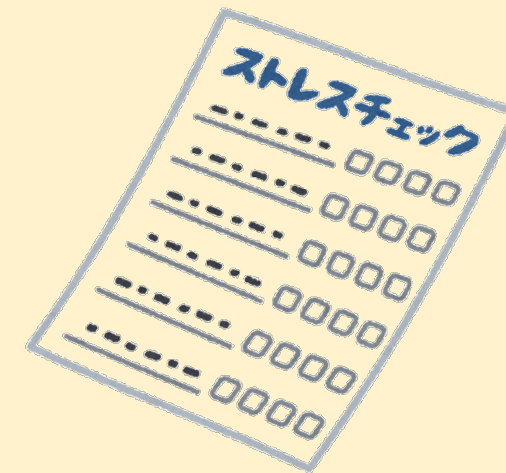
睡眠で十分な休養がとれていない従業員の割合が25%である。

こころも体も元気に活動するために、睡眠は大切です。
睡眠不足は高血圧や糖尿病の悪化、うつ病発症リスクなどを高めます。



取組例

- こころ・体の状態を把握する
 - ・ストレスチェックの集団分析等を活用する
- 適度な休憩や休暇をとりやすい環境づくり
 - ・休憩スペースや休憩時間を設ける
 - ・休暇の取得など、従業員に休養をとるように促す
- 専門家のアドバイスを参考に
 - ・メンタルヘルスセミナー（管理者向け／従業員向け）を開催する



| 取組 | 具体例 |
|--|--|
| 健康に配慮した食事を摂取できるよう、食事の提供や金銭的補助をしている | ○バランスの良いメニューの仕出し弁当を従業員に提供している。 |
| 健康に配慮した食事を摂取できるよう、社員食堂などで提供する食事のカロリーや塩分などを表示している | ○社内の電子レンジや冷蔵庫周辺にカロリーガイドを置いて意識づけしている。 |
| 健康に配慮した食事を摂取できるよう、バランスのよい食事のとり方、減塩の仕方等、実践に役立つ栄養の情報を表示・提供している | ○栄養士の専門職派遣を活用し、従業員向けに高血圧を防ぐ食生活の講座を実施している。 |
| 自動販売機で販売する飲料等を健康に配慮したものにしている | ○社内の自動販売機を、糖分の少ない飲料や特定保健用食品の飲料に替えている。 |
| 従業員の朝食欠食率の改善に向けて、朝食をとるよう促している | ○朝食欠食を防ぐため、朝食をとるよう啓発ポスターを掲示している。 ○朝食を職場に準備している。 |
| その他() | ○食堂担当者に野菜の量や減塩メニューの導入について相談している。 |

| 取組 | 具体例 |
|--|---|
| 福利厚生として独自にスポーツクラブと提携している(ハマふれんど等の福利厚生制度の利用は含まない) | ○スポーツクラブの利用補助を行っている。 |
| 運動に関するイベント、教室などを開催している | ○専門職派遣を活用し、腰痛防止の運動について従業員向けの講習を行っている。 ○健康機器貸出を利用し、体力測定会を行っている。 |
| よこはまウォーキングポイントに事業所として登録・参加している | ○栄事業所内でチームを組み、歩数を競い合っている。 ウォーキング中の風景を写真に撮り、フォトコンテストを行っている。 |
| 職場内での体操や片足立ち、ストレッチなどを励行している or 職場において集団で運動を行う時間を設けている (例:ラジオ体操、ストレッチ、ヨガ等) | ○始業前に全員でラジオ体操を行っている。 ○動きやすい服装、運動靴での出勤を励行している。 |
| 運動の機会を作るため、サークル活動への補助・勧奨を実施している | ○社内サークル同士の運動大会を実施、その開催費用を補助している。 |
| その他() | ○社内移動において階段利用を勧めている |

1. 健康経営のすすめ

2. 横浜健康経営認証とは

3. 横浜市版 健康経営のステップ

ステップ① 経営者の理解と関与

ステップ② 体制づくり、健康課題の把握、健康課題への取組


ステップ③ 健康経営の取組評価と継続

4. 健康経営に役立つツール

PDCAサイクルの実践


健康経営の取組を行ったら、年度末など**定期的**に必ず**振り返り**を行います。

例えば、目標値が達成できたかどうか、取組が計画どおりに実行できたかどうか、従業員の参加状況はどうだったかなど、**社内会議**や**安全衛生委員会**などの場で議論しましょう。この振り返りを基に次年度以降の改善計画を立て、さらに効果的な健康経営を目指します。



脂質の有所見者が多いので運動イベントを定期的で開催しましたが、今年度は改善は見られませんでした。会議で対策を検討し、来年度は生活習慣病予防のための講座も実施することにしました。

ポイント



従業員の健康増進の取組は、短期間では結果が改善しないことも多いため、**粘り強く継続**することが大切です！

できそうなことから長期的、短期的に**無理のない計画を立てる**ことが、取組を長続きさせるコツです。また、健康管理の担当者を中心にプロジェクトなどを組み、職場でのコミュニケーションの場などで**取組内容を議論**することも有効です。

目次

1. 健康経営のすすめ

2. 横浜健康経営認証とは

3. 横浜市版 健康経営のステップ

ステップ① 経営者の理解と関与

ステップ② 体制づくり、健康課題の把握、健康課題への取組

ステップ③ 健康経営の取組評価と継続

4. 健康経営に役立つツール、関係機関

■よこはまウォーキングポイント

横浜市からプレゼントされる歩数計または歩数計アプリをダウンロードしたスマホを持って歩くと、歩数に応じてポイントがたまり、抽選で景品が当たります。また、事業所単位で登録すると、事業所内外での歩数ランキングを見ることがもできます。

<https://enjoy-walking.city.yokohama.lg.jp/walkingpoint/>

■よこはま企業健康マガジン

横浜市が定期的に配信する、働く世代の健康づくりのためのメールマガジンです。

https://www.city.yokohama.lg.jp/kurashi/kenko-iryo/kenkozukuri/kakushu/life_style/ykigyoudenkou.html

■よこはま企業健康推進員

自らの健康づくりと、職場内での健康づくりを推進する人です。登録には、「よこはま企業健康マガジン」の登録と、横浜市が主催・共催する健康経営や健康づくりに関する講座の受講が必要です。

https://www.city.yokohama.lg.jp/kurashi/kenko-iryo/kenkozukuri/kakushu/life_style/suishinin.html

■健康企業宣言

全国健康保険協会神奈川支部や健康保険組合連合会神奈川連合会では、「健康企業宣言」の参加企業を募集しています。

▶全国健康保険協会神奈川支部

<https://www.kyoukaikenpo.or.jp/shibu/kanagawa/cat070/sengen/20161019001/>

▶健康保険組合連合会神奈川連合会

<https://kenpo-kanagawa.or.jp/general/health-declaration.html>

■健康経営優良法人認定制度

地域の健康課題に即した取組や日本健康会議がすすめる健康増進の取組をもとに、特に優良な健康経営を実践している大企業や中小企業等の法人を顕彰する、経済産業省の制度です。

https://www.meti.go.jp/policy/mono_info_service/healthcare/kenkoukeiei_yuryouhouzin.html

■神奈川県CHO構想推進事業所登録事業

CHO(chief health officer：健康管理最高責任者)を設置し、従業員やその家族の健康づくりに取り組む(取り組もうとする)企業や団体の事業所を神奈川県が支援する制度です。

<https://www.pref.kanagawa.jp/docs/mv4/cnt/f532717/index.html>

■厚生労働省 安全衛生優良企業公表制度

過去3年間にわたり労働安全衛生関連の重大な法違反がないなどの基本事項に加え、労働者の健康保持増進対策、メンタルヘルス対策など幅広い分野で労働者の安全や健康を確保するための対策に積極的に取り組み、高い安全衛生水準を維持・改善している企業を厚生労働省が認定する制度です。

https://anzeninfo.mhlw.go.jp/shindan/shindan_index.html

■ストレスチェック制度サポートダイヤル TEL：0570-031050(ナビダイヤル)

<https://www.johas.go.jp/sangyouhoken/helpline/tabid/1008/default.aspx>

■こころの耳

働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト

<https://kokoro.mhlw.go.jp/>

■健康経営支援拠点

横浜市は市内事業所を対象に健康経営の普及啓発を行うため、企業集積地に「健康経営支援拠点」を設置しています。健康に関するセミナーや専門スタッフによる相談会、健康機器による体験会などを定期的に開催します。

【新横浜ウエルネスセンター】

運営事業者：バイオコミュニケーションズ株式会社

所在地：横浜市港北区新横浜2-15-10YSビル5F

<https://www.shinyoko-wellness.com/>

 新横浜ウエルネスセンター



【LINKAI横浜金沢ウエルネスセンター】

運営事業者：公益財団法人神奈川県予防医学協会

所在地：横浜市金沢区鳥浜町13-7集団検診センター

<https://www.yobouigaku-kanagawa.or.jp/linkai/>



【横浜駅ウエルネスセンター】

運営事業者：株式会社ウエルアップ

所在地：横浜市西区北幸2-1-22相鉄ムービル6F

<https://wellup.jp/ywc/>



■ 神奈川産業保健総合支援センター

事業場で産業保健活動に携わる産業医、産業看護師、衛生管理者をはじめ、事業主、人事労務担当者などの方々に対して、産業保健研修や専門的な相談などの支援を行っています。

<https://www.kanagawas.johas.go.jp/>

■ 地域産業保健センター

労働者50人未満の産業医選任義務のない小規模事業場の事業者やそこで働く人を対象として、労働安全衛生法で定められた保健指導などの産業保健サービスを提供しています。

※要事前申込、利用回数制限あり

- ◎労働者の健康管理（メンタルヘルス含む）に係る相談
- ◎健康診断の結果について医師からの意見聴取
- ◎長時間労働者及びストレスチェックに係る高ストレス者に対する面接指導
- ◎個別訪問による産業保健指導の実施

横浜南地域産業保健センター

<磯子区・金沢区・港南区・
南区・中区>

TEL:045-788-8970

横浜西地域産業保健センター

<旭区・泉区・栄区・瀬谷区・
戸塚区・保土ヶ谷区>

TEL:045-861-5600

横浜北地域産業保健センター

<神奈川区・西区・港北区・
緑区・都筑区・青葉区>

TEL:045-313-9187

鶴見地域産業保健センター

<鶴見区>

TEL:045-521-2738

■横浜市健康福祉局健康推進課

TEL 045-671-2454 FAX 045-663-4469

■経済局中小企業振興課

TEL 045-671-4236 FAX 045-664-4867