

所属が主体的に取り組む健康増進活動の仕組み化とその効果			
ガイドラインステップ		キーワード (6 つ以内)	・産業保健 ・健康増進活動 ・健康づくり ・職場主体 ・THP ・参加率向上
1～4, 9, 16			
改善・取組 みの背景と 課題	弊社は製造業であり、2026 年 3 月末現在の従業員数は約 41,000 名である。今回取り組みを紹介する事業場は、従業員数約 2,400 名、約 60 所属(操業・保全・生産管理など)を有する製造事業場である。従業員の 9 割以上が男性であり、平均年齢は 40 歳である。2011 年から従業員の健康増進を目的に、健保の取り組みである健康力アップ活動(ウォーキングイベント等参加)を活用した所属ごとの活動を実施してきた。また 2016 年企業グループ健康宣言が制定され、心身ともに長く健康で働ける人を増やすという健康方針を掲げ、各事業場で健康増進活動を推進している。当事業場では、所属ごとに健康増進活動を実施してきたが、所属ごとでみると以下の課題があった。 ● 会社および事業場の健康方針・目標と所属の健康活動との連動が十分ではない。 ● 所属ごとの健康課題が明確でなく、所属メンバーが自所属の課題として認識しにくい。 ● 所属ごとに健康増進活動への取り組みに濃淡があり、何を実施すればよいかわからない。 ● 行動変容のきっかけとなる健康イベントなどの資源が有効活用されていない。 そこで本取組では、所属ごとの健康課題を明確化し、所属が主体的かつ継続的に健康づくりへ取り組める仕組みの構築と健康イベントなどの資源活用を目的として活動を再構築した。また、所属における健康増進活動の活性化と従業員の健康行動の促進を目指した。		
改善・取組 みの着眼点	2020 年 3 月の「事業場における労働者の健康保持増進のための指針(THP 指針)」改正では、健康障害リスクを有する労働者への個別支援に加え、事業場全体を対象としたポピュレーションアプローチによる健康づくりの重要性が示された。これを踏まえ本取り組みでは所属ごとで健康課題を産業保健職と共有し、所属が主体的に健康増進活動を推進する仕組みづくりに着眼した。具体的には以下の 4 点である。 1. 会社および事業場の健康宣言を軸とした活動を所属ごとの活動へ展開すること 2. 所属ごとの健康課題を見える化すること 3. 所属が取り組み内容を計画し、活動できる仕組みをつくること 4. 参加促進のためインセンティブと広報施策を組み合わせること		
改善・取組 みの概要	●<u>健康課題の抽出と共有</u>： 健診データ分析と所属長ヒアリングにより所属別健康課題を整理し、「喫煙」「肥満」「メンタルヘルス」を共通する重点課題として抽出し、設定した。 ●<u>所属ごとの健康増進活動計画</u>： 所属長を中心に各所属が年間活動計画を策定し、保健師支援のもと主体的に健康活動へ取り組む体制を構築した。 ●<u>ネーミングによる認知向上</u>： 健康増進活動を「健活スリーちば」と命名し、重点課題の明確化と認知向上を図った(図1参照)。 ●<u>健保アプリと健康増進イベントを活用した参加促進</u>： 健康保険組合が提供するアプリを活用し、ウォーキングイベント等への参加促進を図った。また、健康方針に沿った活動やイベント参加に対して年間活動ポイントを付与し、所属対抗形式による表彰を実施した(図 2,図 3 参照)。 ●<u>広報と好事例の横展開</u>： 安全衛生委員会において健康づくりの方針周知や社内広報を活用するとともに、所属で実施した好事例を毎年、活動報告書にまとめて共有した(図 4 参照)。		

写真・図表・
イラスト

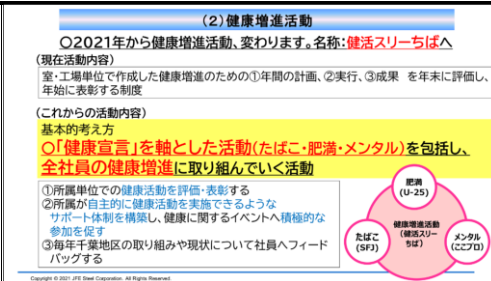


図 1 ネーミングと仕組み

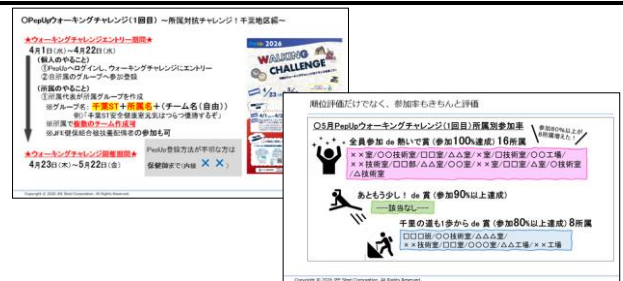


図 2 イベント広報・参加率向上

(2) 健活スリーちば

○健活スリーちば 2025年年間評価方法

年間表彰は、1～12月の「活動ポイント」+「基礎ポイント」の合計で行います

	内容	活動ポイント	対象	基礎ポイント
50代 (たばこ)	禁煙外来・おたけ健診参加 出席禁煙外来 10名-3名以上 禁煙外来の意見(年申請書)提出	(外出250円/人 おたけ1100円/人) ※1 200 P/人 200 P/10人	喫煙率25.0%以下の 場合のみ加算	0・(喫煙率) P
U-25	ヘルスチェック参加 ベジタリアン世界活動参加 ワークシェアリング参加	(参加10 P/1人) ※1 10 P (※1はヘルスチェックに 5.0以上 2.0以上 1.0以上 2.0P ※2※3※4※5※6※7※8※9※10※11※12※13※14※15※16※17※18※19※20※21※22※23※24※25※26※27※28※29※30※31※32※33※34※35※36※37※38※39※40※41※42※43※44※45※46※47※48※49※50※51※52※53※54※55※56※57※58※59※60※61※62※63※64※65※66※67※68※69※70※71※72※73※74※75※76※77※78※79※80※81※82※83※84※85※86※87※88※89※90※91※92※93※94※95※96※97※98※99※100※101※102※103※104※105※106※107※108※109※110※111※112※113※114※115※116※117※118※119※120※121※122※123※124※125※126※127※128※129※130※131※132※133※134※135※136※137※138※139※140※141※142※143※144※145※146※147※148※149※150※151※152※153※154※155※156※157※158※159※160※161※162※163※164※165※166※167※168※169※170※171※172※173※174※175※176※177※178※179※180※181※182※183※184※185※186※187※188※189※190※191※192※193※194※195※196※197※198※199※200※201※202※203※204※205※206※207※208※209※210※211※212※213※214※215※216※217※218※219※220※221※222※223※224※225※226※227※228※229※230※231※232※233※234※235※236※237※238※239※240※241※242※243※244※245※246※247※248※249※250※251※252※253※254※255※256※257※258※259※260※261※262※263※264※265※266※267※268※269※270※271※272※273※274※275※276※277※278※279※280※281※282※283※284※285※286※287※288※289※290※291※292※293※294※295※296※297※298※299※300※301※302※303※304※305※306※307※308※309※310※311※312※313※314※315※316※317※318※319※320※321※322※323※324※325※326※327※328※329※330※331※332※333※334※335※336※337※338※339※340※341※342※343※344※345※346※347※348※349※350※351※352※353※354※355※356※357※358※359※360※361※362※363※364※365※366※367※368※369※370※371※372※373※374※375※376※377※378※379※380※381※382※383※384※385※386※387※388※389※390※391※392※393※394※395※396※397※398※399※400※401※402※403※404※405※406※407※408※409※410※411※412※413※414※415※416※417※418※419※420※421※422※423※424※425※426※427※428※429※430※431※432※433※434※435※436※437※438※439※440※441※442※443※444※445※446※447※448※449※450※451※452※453※454※455※456※457※458※459※460※461※462※463※464※465※466※467※468※469※470※471※472※473※474※475※476※477※478※479※480※481※482※483※484※485※486※487※488※489※490※491※492※493※494※495※496※497※498※499※500※501※502※503※504※505※506※507※508※509※510※511※512※513※514※515※516※517※518※519※520※521※522※523※524※525※526※527※528※529※530※531※532※533※534※535※536※537※538※539※540※541※542※543※544※545※546※547※548※549※550※551※552※553※554※555※556※557※558※559※560※561※562※563※564※565※566※567※568※569※570※571※572※573※574※575※576※577※578※579※580※581※582※583※584※585※586※587※588※589※590※591※592※593※594※595※596※597※598※599※600※601※602※603※604※605※606※607※608※609※610※611※612※613※614※615※616※617※618※619※620※621※622※623※624※625※626※627※628※629※630※631※632※633※634※635※636※637※638※639※640※641※642※643※644※645※646※647※648※649※650※651※652※653※654※655※656※657※658※659※660※661※662※663※664※665※666※667※668※669※670※671※672※673※674※675※676※677※678※679※680※681※682※683※684※685※686※687※688※689※690※691※692※693※694※695※696※697※698※699※700※701※702※703※704※705※706※707※708※709※710※711※712※713※714※715※716※717※718※719※720※721※722※723※724※725※726※727※728※729※730※731※732※733※734※735※736※737※738※739※740※741※742※743※744※745※746※747※748※749※750※751※752※753※754※755※756※757※758※759※760※761※762※763※764※765※766※767※768※769※770※771※772※773※774※775※776※777※778※779※780※781※782※783※784※785※786※787※788※789※790※791※792※793※794※795※796※797※798※799※800※801※802※803※804※805※806※807※808※809※810※811※812※813※814※815※816※817※818※819※820※821※822※823※824※825※826※827※828※829※830※831※832※833※834※835※836※837※838※839※840※841※842※843※844※845※846※847※848※849※850※851※852※853※854※855※856※857※858※859※860※861※862※863※864※865※866※867※868※869※870※871※872※873※874※875※876※877※878※879※880※881※882※883※884※885※886※887※888※889※890※891※892※893※894※895※896※897※898※899※900※901※902※903※904※905※906※907※908※909※910※911※912※913※914※915※916※917※918※919※920※921※922※923※924※925※926※927※928※929※930※931※932※933※934※935※936※937※938※939※940※941※942※943※944※945※946※947※948※949※950※951※952※953※954※955※956※957※958※959※960※961※962※963※964※965※966※967※968※969※970※971※972※973※974※975※976※977※978※979※980※981※982※983※984※985※986※987※988※989※990※991※992※993※994※995※996※997※998※999※1000※1001※1002※1003※1004※1005※1006※1007※1008※1009※1010※1011※1012※1013※1014※1015※1016※1017※1018※1019※1020※1021※1022※1023※1024※1025※1026※1027※1028※1029※1030※1031※1032※1033※1034※1035※1036※1037※1038※1039※1040※1041※1042※1043※1044※1045※1046※1047※1048※1049※1050※1051※1052※1053※1054※1055※1056※1057※1058※1059※1060※1061※1062※1063※1064※1065※1066※1067※1068※1069※1070※1071※1072※1073※1074※1075※1076※1077※1078※1079※1080※1081※1082※1083※1084※1085※1086※1087※1088※1089※1090※1091※1092※1093※1094※1095※1096※1097※1098※1099※1100※1101※1102※1103※1104※1105※1106※1107※1108※1109※1110※1111※1112※1113※1114※1115※1116※1117※1118※1119※1120※1121※1122※1123※1124※1125※1126※1127※1128※1129※1130※1131※1132※1133※1134※1135※1136※1137※1138※1139※1140※1141※1142※1143※1144※1145※1146※1147※1148※1149※1150※1151※1152※1153※1154※1155※1156※1157※1158※1159※1160※1161※1162※1163※1164※1165※1166※1167※1168※1169※1170※1171※1172※1173※1174※1175※1176※1177※1178※1179※1180※1181※1182※1183※1184※1185※1186※1187※1188※1189※1190※1191※1192※1193※1194※1195※1196※1197※1198※1199※1200※1201※1202※1203※1204※1205※1206※1207※1208※1209※1210※1211※1212※1213※1214※1215※1216※1217※1218※1219※1220※1221※1222※1223※1224※1225※1226※1227※1228※1229※1230※1231※1232※1233※1234※1235※1236※1237※1238※1239※1240※1241※1242※1243※1244※1245※1246※1247※1248※1249※1250※1251※1252※1253※1254※1255※1256※1257※1258※1259※1260※1261※1262※1263※1264※1265※1266※1267※1268※1269※1270※1271※1272※1273※1274※1275※1276※1277※1278※1279※1280※1281※1282※1283※1284※1285※1286※1287※1288※1289※1290※1291※1292※1293※1294※1295※1296※1297※1298※1299※1300※1301※1302※1303※1304※1305※1306※1307※1308※1309※1310※1311※1312※1313※1314※1315※1316※1317※1318※1319※1320※1321※1322※1323※1324※1325※1326※1327※1328※1329※1330※1331※1332※1333※1334※1335※1336※1337※1338※1339※1340※1341※1342※1343※1344※1345※1346※1347※1348※1349※1350※1351※1352※1353※1354※1355※1356※1357※1358※1359※1360※1361※1362※1363※1364※1365※1366※1367※1368※1369※1370※1371※1372※1373※1374※1375※1376※1377※1378※1379※1380※1381※1382※1383※1384※1385※1386※1387※1388※1389※1390※1391※1392※1393※1394※1395※1396※1397※1398※1399※1400※1401※1402※1403※1404※1405※1406※1407※1408※1409※1410※1411※1412※1413※1414※1415※1416※1417※1418※1419※1420※1421※1422※1423※1424※1425※1426※1427※1428※1429※1430※1431※1432※1433※1434※1435※1436※1437※1438※1439※1440※1441※1442※1443※1444※1445※1446※1447※1448※1449※1450※1451※1452※1453※1454※1455※1456※1457※1458※1459※1460※1461※1462※1463※1464※1465※1466※1467※1468※1469※1470※1471※1472※1473※1474※1475※1476※1477※1478※1479※1480※1481※1482※1483※1484※1485※1486※1487※1488※1489※1490※1491※1492※1493※1494※1495※1496※1497※1498※1499※1500※1501※1502※1503※1504※1505※1506※1507※1508※1509※1510※1511※1512※1513※1514※1515※1516※1517※1518※1519※1520※1521※1522※1523※1524※1525※1526※1527※1528※1529※1530※1531※1532※1533※1534※1535※1536※1537※1538※1539※1540※1541※1542※1543※1544※1545※1546※1547※1548※1549※1550※1551※1552※1553※1554※1555※1556※1557※1558※1559※1560※1561※1562※1563※1564※1565※1566※1567※1568※1569※1570※1571※1572※1573※1574※1575※1576※1577※1578※1579※1580※1581※1582※1583※1584※1585※1586※1587※1588※1589※1590※1591※1592※1593※1594※1595※1596※1597※1598※1599※1600※1601※1602※1603※1604※1605※1606※1607※1608※1609※1610※1611※1612※1613※1614※1615※1616※1617※1618※1619※1620※1621※1622※1623※1624※1625※1626※1627※1628※1629※1630※1631※1632※1633※1634※1635※1636※1637※1638※1639※1640※1641※1642※1643※1644※1645※1646※1647※1648※1649※1650※1651※1652※1653※1654※1655※1656※1657※1658※1659※1660※1661※1662※1663※1664※1665※1666※1667※1668※1669※1670※1671※1672※1673※1674※1675※1676※1677※1678※1679※1680※1681※1682※1683※1684※1685※1686※1687※1688※1689※1690※1691※1692※1693※1694※1695※1696※1697※1698※1699※1700※1701※1702※1703※1704※1705※1706※1707※1708※1709※1710※1711※1712※1713※1714※1715※1716※1717※1718※1719※1720※1721※1722※1723※1724※1725※1726※1727※1728※1729※1730※1731※1732※1733※1734※1735※1736※1737※1738※1739※1740※1741※1742※1743※1744※1745※1746※1747※1748※1749※1750※1751※1752※1753※1754※1755※1756※1757※1758※1759※1760※1761※1762※1763※1764※1765※1766※1767※1768※1769※1770※1771※1772※1773※1774※1775※1776※1777※1778※1779※1780※1781※1782※1783※1784※1785※1786※1787※1788※1789※1790※1791※1792※1793※1794※1795※1796※1797※1798※1799※1800※1801※1802※1803※1804※1805※1806※1807※1808※1809※1810※1811※1812※1813※1814※1815※1816※1817※1818※1819※1820※1821※1822※1823※1824※1825※1826※1827※1828※1829※1830※1831※1832※1833※1834※1835※1836※1837※1838※1839※1840※1841※1842※1843※1844※1845※1846※1847※1848※1849※1850※1851※1852※1853※1854※1855※1856※1857※1858※1859※1860※1861※1862※1863※1864※1865※1866※1867※1868※1869※1870※1871※1872※1873※1874※1875※1876※1877※1878※1879※1880※1881※1882※1883※1884※1885※1886※1887※1888※1889※1890※1891※1892※1893※1894※1895※1896※1897※1898※1899※1900※1901※1902※1903※1904※1905※1906※1907※1908※1909※1910※1911※1912※1913※1914※1915※1916※1917※1918※1919※1920※1921※1922※1923※1924※1925※1926※1927※1928※1929※1930※1931※1932※1933※1934※1935※1936※1937※1938※1939※1940※1941※1942※1943※1944※1945※1946※1947※1948※1949※1950※1951※1952※1953※1954※1955※1956※1957※1958※1959※1960※1961※1962※1963※1964※1965※1966※1967※1968※1969※1970※1971※1972※1973※1974※1975※1976※1977※1978※1979※1980※1981※1982※1983※1984※1985※1986※1987※1988※1989※1990※1991※1992※1993※1994※1995※1996※1997※1998※1999※2000※2001※2002※2003※2004※2005※2006※2007※2008※2009※2010※2011※2012※2013※2014※2015※2016※2017※2018※2019※2020※2021※2022※2023※2024※2025※2026※2027※2028※2029※2030※2031※2032※2033※2034※2035※2036※2037※2038※2039※2040※2041※2042※2043※2044※2045※2046※2047※2048※2049※2050※2051※2052※2053※2054※2055※2056※2057※2058※2059※2060※2061※2062※2063※2064※2065※2066※2067※2068※2069※2070※2071※2072※2073※2074※2075※2076※2077※2078※2079※2080※2081※2082※2083※2084※2085※2086※2087※2088※2089※2090※2091※2092※2093※2094※2095※2096※2097※2098※2099※2100※2101※2102※2103※2104※2105※2106※2107※2108※2109※2110※2111※2112※2113※2114※2115※2116※2117※2118※2119※2120※2121※2122※2123※2124※2125※2126※2127※2128※2129※2130※2131※2132※2133※2134※2135※2136※2137※2138※2139※2140※2141※2142※2143※2144※2145※2146※2147※2148※2149※2150※2151※2152※2153※2154※2155※2156※2157※2158※2159※2160※2161※2162※2163※2164※2165※2166※2167※2168※2169※2170※2171※2172※2173※2174※2175※2176※2177※2178※2179※2180※2181※2182※2183※2184※2185※2186※2187※2188※2189※2190※2191※2192※2193※2194※2195※2196※2197※2198※2199※2200※2201※2202※2203※2204※2205※2206※2207※2208※2209※2210※2211※2212※2213※2214※2215※2216※2217※2218※2219※2220※2221※2222※2223※2224※2225※2226※2227※2228※2229※2230※2231※2232※2233※2234※2235※2236※2237※2238※2239※2240※2241※2242※2243※2244※2245※2246※2247※2248※2249※2250※2251※2252※2253※2254※2255※2256※2257※2258※2259※2260※2261※2262※2263※2264※2265※2266※2267※2268※2269※2270※2271※2272※2273※2274※2275※2276※2277※2278※2279※2280※2281※2282※2283※2284※2285※2286※2287※2288※2289※2290※2291※2292※2293※2294※2295※2296※2297※2298※2299※2300※2301※2302※2303※2304※2305※2306※2307※2308※2309※2310※2311※2312※2313※2314※2315※2316※2317※2318※2319※2320※2321※2322※2323※2324※2325※2326※2327※2328※2329※2330※2331※2332※2333※2334※2335※2336※2337※2338※2339※2340※2341※2342※2343※2344※2345※2346※2347※2348※2349※2350※2351※2352※2353※2354※2355※2356※2357※2358※2359※2360※2361※2362※2363※2364※2365※2366※2367※2368※2369※2370※2371※2372※2373※2374※2375※2376※2377※2378※2379※2380※2381※2382※2383※2384※2385※2386※2387※2388※2389※2390※2391※2392※2393※2394※2395※2396※2397※2398※2399※2400※2401※2402※2403※2404※2405※2406※2407※2408※2409※2410※2411※2412※2413※2414※2415※2416※2417※2418※2419※2420※2421※2422※2423※2424※2425※2426※2427※2428※2429※2430※2431※2432※2433※2434※2435※2436※2437※2438※2439※2440※2441※2442※2443※2444※2445※2446※2447※2448※2449※2450※2451※2452※2453※2454※2455※2456※2457※2458※2459※2460※2461※2462※2463※2464※2465※2466※2467※2468※2469※2470※2471※2472※2473※2474※2475※2476※2477※2478※2479※2480※2481※2482※2483※2484※2485※2486※2487※2488※2489※2490※2491※2492※2493※2494※2495※2496※2497※2498※2499※2500※2501※2502※2503※2504※2505※2506※2507※2508※2509※2510※2511※2512※2513※2514※2515※2516※2517※2518※2519※2520※2521※2522※2523※2524※2525※2526※2527※2528※2529※2530※2531※2532※2533※2534※2535※2536※2537※2538※2539※2540※2541※2542※2543※2544※2545※2546※2547※2548※2549※2550※2551※2552※2553※2554※2555※2556※2557※2558※2559※2560※2561※2562※2563※2564※2565※2566※2567※2568※2569※2570※2571※2572※2573※2574※2575※2576※2577※2578※2579※2580※2581※2582※2583※2584※2585※2586※2587※2588※2589※2590※2591※2592※2593※2594※2595※2596※2597※2598※2599※2600※2601※2602※2603※2604※2605※2606※2607※2608※2		

図 3 ポイント制度

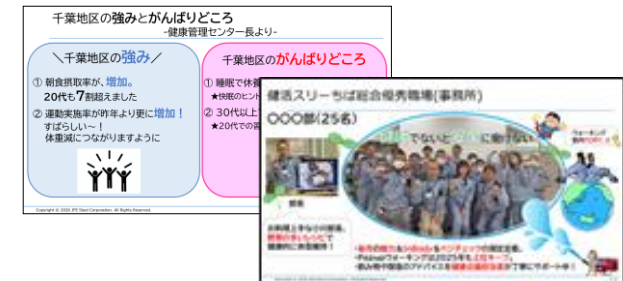


図 4 活動報告書と好事例

效 果

- 取り組みによるデータの変化。取り組み前後(前:2020 年→後:2024 年)で比較をした。
 - 健保アプリ登録率:36.8%→88.6%(参照:弊社全事業所 2024 年登録率平均 80.3%)
 - ウォーキングイベント参加率:27.1%→60.4%(参照:全社 2024 年参加率平均 38.6%)
 - 所属の自主的な健康増進活動: 1 所属(参加者 15 名)→19 所属(参加者 699 名)
- 認知度、現場の声
 - 2022 年度の所属長対象の調査では健康活動方針認知度は 9 割以上となった。
 - 取り組み後、「健康増進活動が体系的に推進され、所属の方針や取り組み内容が明確で理解しやすい。」「毎年の健診データから所属の改善点が見えてわかりやすい。」等の声が聞かれた。

この GPS の
経験から学
ぶことができ
るポイント

本取組は、「健康づくりの方針の周知」「健康課題の見える化」「所属長の計画立案及び運営支援」「活動結果フィードバック」というプロセスで構成されている。既存資源の有効活用と大規模な人的資源を必要とせず、イベントへの参加率向上や所属が主体的に取り組む健康増進活動の定着に課題を有する事業所において仕組み化できる方法であるとする。

ポイントは以下である。

- 健康づくりの方針を周知し、健康増進活動の目的や意義を示すことで、各所属における主体的な健康増進活動を推進し、事業場全体で健康増進活動に積極的に取り組む風土の醸成につながる。
- 所属ごとの健康課題を見える化することで、自分ごととして所属の主体的な健康増進活動につながる。
- 所属が健康増進活動計画を策定し、保健師が支援する仕組みにより継続的な活動を推進する。
- 健康増進活動のネーミング、ポイント制度、表彰を組み合わせることで健康イベントへの参加を促進でき、健康増進活動の活性化につながる。

參考資料

- 1)厚生労働省:職場における心とからだの健康づくりのための手引き(2021年3月)
2)厚生労働省:事業場における労働者の健康保持増進のための指針(2023年3月31日健康保持増進のための指針公示第11号)

COI 欄

利益相反なし

投稿者

森廣 麻紀

e-mail

2026 年 8 月 20 日