

健康
経営

健康経営の取組を専門家が**無料**でしっかりサポート！

「専門家派遣制度」のご案内

社員がイキイキ働く、
コミュニケーション豊かな
職場になった

人材の確保や定着に
つながった

業務見直しの
きっかけにもなり、
社員のワーク・ライフ
バランスが改善した

健康優良企業
「銀の認定」がとれて企業の
イメージがアップした



利用した企業の紹介はこちら

専門家※派遣の流れ

申込

下記QRから東京商工会議所ホームページにアクセス。
ホームページの案内に沿って申込書を事務局に提出

事前準備

事務局が初回支援の日程調整等を行います

支援1回目

企業の要望や健康課題について、専門家が訪問等により、ヒアリングします

支援2回目

専門家が提案した支援計画をもとに、
今後の具体的な取組予定を決定します

支援3回目以降
※原則5回まで

企業の取組状況を確認しながら、
必要なタイミングで、具体的な支援を行います



QRが読み取れない場合は
「健康経営 専門家派遣制度」で検索
健康経営 専門家派遣制度 検索

留意事項

- ・本派遣事業は、東京商工会議所が東京都より受託している「東京都職域健康促進サポート事業」です。
- ・本事業の支援対象は中小企業基本法に定義される東京都内の中小企業です。
- ・年度内に原則5回までの派遣となります。
- ・オンライン支援にも対応しています。

※派遣される専門家は中小企業への支援実績豊富な健康経営エキスパートアドバイザー（中小企業診断士、社会保険労務士、保健師等）です。企業の課題や健康経営の取組状況に合った専門家を派遣します。

職域健康促進サポート事業（専門家派遣制度）
感染症対応力向上プロジェクトに関する

お問い合わせ・申し込み先

事務局 東京商工会議所ビジネス交流部

電話 03-3283-7670 営業時間 9:30～17:00
(土日祝日 休)

メール shokuiki@tokyo-cci.or.jp

はじめよう 健康経営®

人材不足や従業員の高齢化を背景に、「健康経営」への関心が中小企業にも広がっています。
職場での健康づくりを推進し、いきいきとした会社づくりに取り組んでみませんか。



「専門家による支援を受けたい」
と思ったらこちら

「やってみよう」
と思ったらこちら



挑みつづける、変わらぬ意志で。
〈受託〉  東京商工会議所

※この事業は、東京都が東京商工会議所に委託して実施する「東京都職域健康促進サポート事業」です。
※健康経営に関する普及啓発を実施した企業の名称及び所在地の情報等を、東京都及び東京商工会議所に
情報提供する場合がありますが、許可なく公表することはありません。



従業員等の健康管理を経営的視点で考え、戦略的に実践する経営手法です。

※「健康経営®」は、NPO法人健康経営研究会の登録商標です。

企業が健康経営に取り組むことで以下のメリットがあることが知られています。

1 企業ブランドイメージの向上

「従業員を大切にできる会社」として社内外にPRでき、企業価値向上や人材の確保・定着につながります。



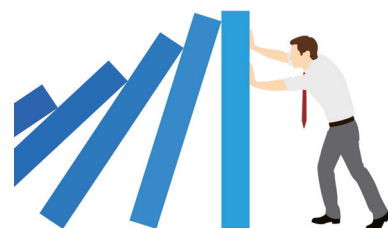
2 生産性の向上

心身の充実により従業員のパフォーマンスが改善し、生産性の向上、企業の活力向上につながります。



3 リスクマネジメント

事故や不祥事、労働災害の予防、法令順守などにつながります。



健康診断・がん検診

まずは従業員の健康状態を把握することが「はじめの一步」です。生活習慣病予防やがんの早期発見につなげるためにも、定期的に健康診断・がん検診を実施し、従業員には必ず受診してもらいましょう。

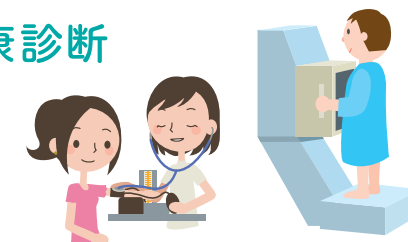
1 健康かどうかをチェックするための一般健康診断

労働安全衛生法に基づき事業者が実施する法定健診

対象

全年齢

- ・雇用時の健康診断
- ・定期健康診断 など



2 生活習慣病を原因とする死亡を防ぐための特定健康診査（特定健診）

高齢者医療確保法に基づき医療保険者が実施する法定健診

対象

40歳から74歳

- ・メタボリックシンドロームに着目した健康診査
- ・労働安全衛生法に基づく定期健康診断と置き換えることが可能

特定保健指導とは？

特定健診の結果から、生活習慣病の発症リスクが高く、生活習慣の改善による生活習慣病の予防効果が多く期待できる方に対して、専門スタッフ（保健師、管理栄養士など）が生活習慣を見直すサポートをします。



「健診・保健指導」（協会けんぽ）
※協会けんぽ以外の方は、ご加入の保険者へご確認ください。

3 がん検診

大切な従業員やその家族の命を守るため、早期発見・早期治療に向けて、がん検診を実施しましょう。

国は、「職域におけるがん検診に関するマニュアル（平成30年3月）」において、死亡率減少効果が科学的に認められているとして、以下の5つのがん検診の実施を推奨しています。

胃がん	問診、胃部エックス線検査または胃内視鏡検査	50歳以上、2年に1回 ※
肺がん	質問（問診）、胸部エックス線検査（必要者のみ喀痰細胞診）	40歳以上、1年に1回
大腸がん	問診、便潜血検査	40歳以上、1年に1回
子宮頸がん	問診、視診、細胞診、内診	20歳以上の女性、2年に1回
乳がん	質問（問診）、乳房エックス線検査（マンモグラフィ）	40歳以上の女性、2年に1回

※ 当分の間、胃部エックス線検査については40歳以上の方に年1回実施しても差し支えないとされています。

がん検診の実施が難しい場合は、区市町村が実施するがん検診の受診を従業員に勧めてください。

どうきょう健康
ステーション
「受けよう！がん検診」



「職域におけるがん検診
に関するマニュアル」
（厚生労働省）



従業員の健康のためにできることから始めよう！

健康診断・がん検診

食生活の改善

適度な運動

メンタルヘルス対策

健康に配慮した飲酒

禁煙・受動喫煙対策

感染症・肝炎対策

現在、がんは、日本人のおよそ2人に1人になるといわれており、働き盛り世代の死因の第1位となっています。ほとんどの場合、早期のうちには自覚症状はありません。早期発見・早期治療により、その後の生存率は高くなります。

40歳～64歳の死因割合（東京都）

5年相対生存率（全がん）

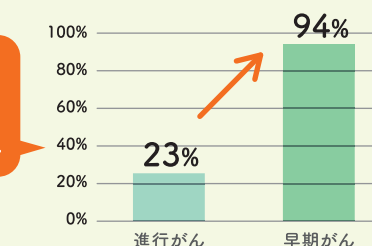
働き盛り世代の
死因1位はがん

不慮の事故
（交通事故等）
肝疾患
脳血管疾患
自殺
その他

悪性新生物
（がん）
37.2%

早期発見・
早期治療で
生存率は約9割に

心疾患
（高血圧性を除く）
出典：厚生労働省「人口動態統計」（令和4年）



出典：公益財団法人がん研究振興財団「がんの統計2022」

働く人の生活習慣病 予防のためにできること

一人では続けにくいことも職場全体で取り組むことで継続・習慣化 します。また、身体だけでなく、こころの健康を保つことも大切です。

日常生活の中で「今、できること」から取り組める健康づくりについて紹介するWEBページ「気軽に実践!健康づくり応援ガイド」はこちら



① 栄養・食生活

バランスの良い食事が、健康を維持する基本です。

食事の内容に偏りがあると、せっかく摂取した栄養素が十分に働くことができなかったり、余分な栄養素が蓄積されて肥満となり、やがては生活習慣病を招くことにもなります。健診結果が「血圧が高め」、「コレステロール値が高め」、「BMI25以上」等の場合は、食生活の改善が大切です。

バランスの良い食事とは

主食・主菜・副菜を揃えると1日に必要な量の栄養素(たんぱく質・ミネラル・ビタミン等)が摂取しやすくなります。



職場で
できること

健康・栄養・
飲料に関する
ポスター掲示



仕出し弁当に
減塩メニューや
野菜たっぷりメニューを追加



とうきょう健康ステーション
「もう一皿野菜をプラスしよう!」
※ダウンロードして使用できる
チラシやポスターがあります。

ほかにも…朝食をとることの大切さや、間食・夜食に適した食事の紹介、栄養に関するセミナーの実施など

② 運動

身体を動かすことは、健康づくりに欠かせません。

今より10分多く、身体を動かすことが健康への第一歩です。
まずは、意識的に歩いてみるなど、できることから始めてみませんか。

区市町村等が作成した
ウォーキングコースを紹介するポータルサイト
「TOKYO WALKING MAP」はこちら!
楽しくウォーキングしませんか?



職場で
できること

スニーカー通勤や
階段の利用を推奨



立ったまま会議
会議中にみんなでストレッチ



座りすぎ防止の注意喚起



朝礼時等にラジオ体操

ほかにも…座位ストレッチの実施、健康器具の設置、地域の健康づくりイベントへの参加など

フレイル予防

フレイルとは、加齢とともに心身の活力(筋力や認知機能など)が低下して要介護状態に近づくことです。現役世代のうちにフレイル予防について知り、予防することが重要です。

予防方法の詳細はこちら→



東京都介護予防・
フレイル予防ポータル

年を重ねるにつれ、健康づくりの方法も変えていく必要があります!

	中年期	高齢期
栄養	食事のとり過ぎに注意し、野菜はしっかり摂取しましょう	食事の不足に注意し、たんぱく質(肉・魚・卵等)はしっかりとりましょう
体力	心肺機能を高めるための有酸素運動を中心に組み込みましょう	足腰を弱くしないための筋トレやウォーキングに組み込みましょう
社会参加	働き過ぎの防止や、ストレスの解消をしましょう	趣味のグループに参加する等、積極的な社会参加をしましょう

③ こころの健康(メンタルヘルスケア)

従業員の皆さんは、健やかにいきいきと働いていますか。

職業生活において、強い不安やストレス等を感じる労働者は、5割を超えていると言われています。健やかに自分らしく生きるためには、心身ともに健康であることが大切です。

とうきょう健康
ステーション
「こころの健康」



ストレスとの上手な
付き合い方
guidebook



職場で
できること

気にかけて
声をかける

最近どう?



相談先を一覧にしたものを配布
相談先リーフレット等を設置



セルフケア等の
メンタルヘルス研修会を開催



時間外労働の削減
休暇取得の促進



ほかにも…ストレスチェック、産業保健職との定期面接の実施など

休職している従業員の円滑な職場復帰のためには、職場のサポートが大切です。

昨今、テレワークやフレックスタイム制度をはじめとする新たな働き方の普及に伴い、メンタルヘルスの不調を抱え、休職に至る事例が増えていることが指摘されています。休職している従業員の円滑な職場復帰に向け、以下の支援もご活用ください。



東京都立中部総合精神保健福祉センター

精神科デイケア<復職コース(作業訓練)>

対象

休職中の
従業員

休職中の都内在住または在勤の方を対象に復職準備性を高めるための「復職リハビリテーション」を実施しています。必要に応じて中立な立場から復職に向けた環境作りをサポートします。詳細はHPをご覧ください。【お問い合わせ:03-3302-7711】

復職・精神障害者雇用コンサルティング事業

対象

職場の
人事担当者等

職場(※)の人事担当者や産業保健スタッフを対象に、労働衛生コンサルタント・産業医資格を持つ精神科医、職場復帰訓練や精神障害者就労支援に精通した専門職が、職場復帰支援と精神障害者雇用に関する相談に応じています。相談は無料、予約制です。※東京都内の企業であれば、職場の規模や業種は問いません。【予約電話番号:03-3302-7591】

東京障害者職業センター(リワークセンター東京及び多摩支所)

対象

休職中の従業員・
職場の人事担当者等

うつ病等の疾患により休職している方、休職している従業員の職場復帰を進めようとしている企業の方に、医師の助言を得ながら、円滑な職場復帰のための支援を行っています。詳細はHPをご覧ください。



中部総合精神保健福祉センター
「精神科デイケア
<復職コース(作業訓練)>」



東京障害者職業センター
「リワーク支援」

働く人の生活習慣病予防のためにできること

4 飲酒

健康に配慮した飲酒を心がけることが大切です。

がん、高血圧、脳出血等の発症リスクは、飲酒量が増えれば増えるほど上昇し、飲酒量が少ないほど良いことがわかっています。

飲酒による身体への影響は、年齢、性別、体質等の違いにより個人差があり、その時の体調等によっても影響が変わりうることを理解した上で、健康に配慮した飲酒を心がけましょう。

「生活習慣病のリスクを高める飲酒量(※)」の目安

お酒の種類 (アルコール度数)	ビール(5%) 中瓶1本500ml	チューハイ(7%) 1杯350ml	ワイン(12%) 1杯120ml	清酒(15%) 1合180ml	焼酎(25%) 1合180ml	ウイスキー・ブランデー(43%) ダブル60ml
	男性 女性	男性 女性	男性 女性	男性 女性	男性 女性	男性 女性
1日あたりの アルコール摂取 上限の目安	 中瓶2本 中瓶1本	 2本 1本	 グラス3杯 グラス1.5杯	 2合 1合	 1合 半合	 2杯 1杯

※1日当たりの純アルコール摂取量に換算して20歳以上の男性で40g以上、20歳以上の女性で20g以上としています。

職場で
できること



飲酒による健康影響等
について啓発



飲酒を強要しない



とうきょう健康ステーション
「飲酒」



女性のためのお酒、
ほほどガイドブック

5 喫煙

従業員を守る視点が必要です。

国内の喫煙による推計死亡者数は年間約13万人にものぼり、がんや循環器疾患、COPD(慢性閉塞性肺疾患)など様々な生活習慣病のリスクを高めます。職場で従業員の禁煙を応援しませんか。

職場で
できること



経営陣が
禁煙して
ムーブメント
を作る



職場の
目標値を示す
(喫煙率0%など)



「禁煙デー」を
設ける

禁煙をススメ
ましょう

喫煙と新型コロナウイルス感染症

WHO(世界保健機関)の報告書では、喫煙者は非喫煙者と比較して、新型コロナウイルスへの感染で重症化する可能性が高いと警告しています。

とうきょう健康ステーション
「喫煙・受動喫煙による健康影響」

職場での受動喫煙対策はできていますか？

受動喫煙の影響による国内の日本の年間死亡者数は約1万5千人と推計されており、受動喫煙によって、虚血性心疾患や肺がん等のリスクが高まることが分かっています。事務所など、2人以上の者が利用する職場は、原則屋内禁煙(加熱式たばこを含む。)です。従業員を受動喫煙から守るため、職場の受動喫煙対策を進めましょう。

職場で
すべきこと



屋内は原則禁煙

基準を満たした喫煙室以外は喫煙不可(加熱式たばこを含む)



標識の掲示

屋内に喫煙室を設置の場合、標識を掲示(飲食店は屋内全面禁煙でも禁煙標識を掲示)



屋外でも周囲への配慮

屋外に喫煙場所を設ける場合、周囲を人が通りにくいなど場所に配慮(病院など第一種施設は原則敷地内禁煙)



とうきょう健康ステーション
「受動喫煙対策—東京都—」



職場における受動喫煙
防止対策について
(厚生労働省)

※20歳未満の者は従業員を含め、喫煙室に立ち入らせてはなりません。

・厚生労働省作成の「職場における受動喫煙防止のためのガイドライン」にも、事業者が実施すべき事項が記載されています。



感染症対策は
万全ですか？

感染症対応力向上プロジェクト

感染症は新型コロナウイルス感染症だけではなく、インフルエンザや風しん等が職場にまん延し、多くの欠勤者が発生して業務が回らなくなることは、企業にとって脅威の一つです。しかし、感染症は平常時から対策をとることでその脅威を緩和することができます。当プロジェクトがその対策をお手伝いします！

申込企業1,029社 達成企業398社 ※令和6年3月末現在

コース	実施内容
プレコース 環境整備コース 感染症対策に関する環境整備	感染症対策の現状を確認し、対策を充実・推進させる 申込不要で自由にダウンロードできる「感染症対策のチェックシート」を用いて、自社の対策状況を確認し、見出された課題の改善につなげていただきます。★今年度から「インバウンド・アウトバウンド対策における感染症対策」を追加しました！
コースⅠ 知識習得コース 感染症理解のための従業者研修	感染症の知識を深める 「感染症基礎知識ドリル」を無料でご提供。eラーニングでの実施も可能です。従業員に感染症の予防と蔓延防止の正しい知識を身に付けてもらいましょう。★麻しんの設問を追加しました！
コースⅡ BCP 作成コース 感染症BCP(業務継続計画)の作成	万が一の事態に備える 教材の空欄を埋めることで、感染症予防から業務継続計画まで体系的に対策を講じることができます。また、感染症BCP策定オリエンテーション等で作成をサポートします。★万が一感染症が発生しても事業を継続させるための計画書を作成しませんか？
コースⅢ 風しん予防コース 風しん予防対策の推進	流行に備え、妊婦と子供を守る 従業員の抗体(免疫)保有状況を確認し、抗体を保有しない従業員には予防接種を促して、健康的な職場環境を目指しましょう。★厚生労働省から、令和6年度末までに男性の抗体保有率を90%に引き上げる目標が掲げられています。



感染症対応力向上
プロジェクト
お申込み・事業説明動画

コースⅠを利用した企業の声

感染症が発生した際、どのような行動を取るべきか事前に社員が理解していたため、社内の混乱をきたさずにテレワークや時差勤務の拡充に踏み切ることができた。



コースⅡを利用した企業の声

新型コロナウイルス発生後、感染症BCPに基づき、すぐに発熱者の出社禁止などの措置を開始。その後の流行状況に合わせて、在宅勤務を全社員に導入し、コールセンターを留守番電話対応とするなど、感染予防と業務継続の両立を図ることができた。



感染症対応力 向上プロジェクトの メリット

- 各コースに取り組むだけで、企業に必要な感染症対策を実施できます。
- 申込企業、基準達成企業は、企業名が企業ホームページのリンクとともに、東京都ホームページに掲載されます。
- 「感染症予防対策」は、健康経営優良法人認定制度の評価項目の1つです。

なぜ、風しん予防対策が必要なのか？

平成30年7月から令和元年までにかけて風しん患者が増加した際に、企業等での集団発生事例が確認されました。風しんは感染力が強く、妊婦が風しんに感染すると、高い確率で赤ちゃんに先天性の心疾患、難聴、白内障等の障がいを引き起こす可能性があります。(妊娠1か月で50%以上)従業員は抗体(免疫)保有状況を確認し、風しん抗体保有率9割を目指しましょう。

※令和7年3月31日までの間に限り、昭和37年4月2日から昭和54年4月1日までの間に生まれた男性(対象世代の男性)には、お住いの自治体から、原則無料で風しんの抗体検査と予防接種を受けられるクーポン券が送られています。



HPV「キャッチアップ接種」 について

- 平成9年度～平成19年度生まれの女性は、HPVワクチン接種が無料で受けられます(令和6年度末まで)。
- 詳しくはお住まいの区市町村にお問い合わせください。



風しん抗体検査及び
予防接種について



HPVワクチンの接種を逃した方へ



肝炎ウイルス検査を取り入れましょう

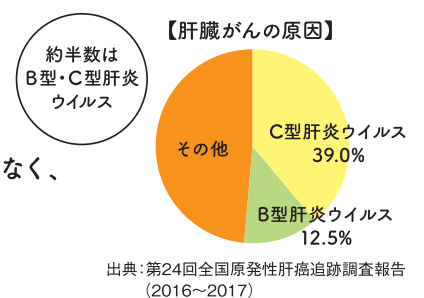
B型・C型肝炎ウイルスは、感染した状態を放置すると、肝臓がんまでに進行する場合がありますが、自覚症状がほとんどなく、肝炎ウイルス検査を受けない限り感染の有無がわかりません。

職場で
できること

- 職場の健康診断などへの肝炎ウイルス検査の追加
- 従業員へ区市町村が実施する肝炎ウイルス検査の受検勧奨(区市町村で無料で実施しています)

肝臓についてのお悩みは
肝疾患相談センターへ！

虎の門病院 tel.03-3560-7672
武蔵野赤十字病院 tel.0422-32-3135



とうきょう健康ステーション
「肝炎ウイルス検診を受けましょう」