



横浜健康経営認証にエントリーして  
健康経営を進めましょう。  
まずは健康経営宣言からはじめましょう!

横浜健康経営認証とは

横浜市では健康経営に積極的に取り組む事業所を、取り組み内容に合わせ、3つの区分で認証しています。



〈横浜健康経営認証のメリット〉

- 横浜健康経営認証マークを使用できる
- 横浜市のホームページ等でPRされる
- 健康経営の取組のステップアップや継続を支援するため、保健師、栄養士による訪問、相談等が利用できる（一定の条件あり）
- 体組成計等の健康測定機器の貸出しを利用できる
- 横浜市中企業融資制度「SDGs よこはま資金」による金利優遇・保証料助成を受けられる（クラス AA・AAA が対象）
- 一部の横浜市公共調達において優遇される
- ICT を活用した禁煙チャレンジに対する補助を受けられる（予算上限に達し次第終了）



協会けんぽ 神奈川支部では「かながわ健康企業宣言」の  
エントリーを受け付けています!



従業員の健康管理や健康づくりを「投資」と捉え、従業員の健康増進に積極的に取り組む「健康経営」が注目されている中、協会けんぽ神奈川支部では、「かながわ健康企業宣言」事業をおこなっています。



★横浜市の「横浜健康経営認証制度」と協会けんぽ神奈川支部の「健康優良企業認定」は、基準が重なる部分もあります。両方にエントリーすることで、それぞれのメリットを享受できます。



横浜健康経営認証を取得することで、従業員や取引先に企業の姿勢を示すことができ、さらに取り組むべき課題が見えてきます。支援機関や制度を活用して、従業員が元気に働けて、経営の向上も叶える環境づくりに取り組みましょう!

港北区の  
企業の皆様へ

# 健康経営のススメ

職場の様子で気になることはありませんか?

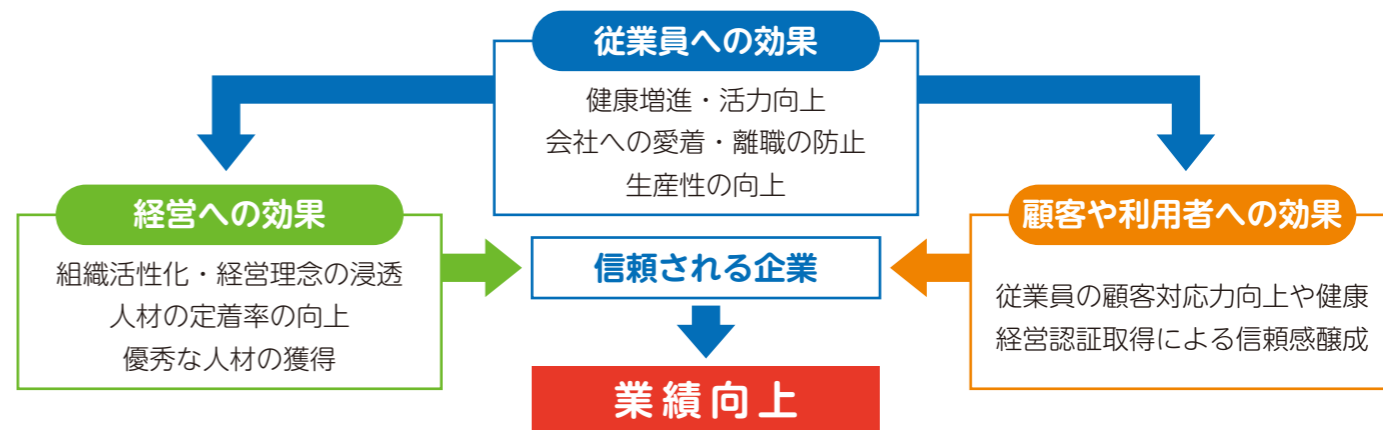
- コミュニケーションが不足している
- イライラしている人がいる
- 従業員の年齢層が高い
- 職場に活気がない
- 眠そうな人がいる
- 慢性的に人が足りない
- 体調を崩す人が多い
- 疲れている人が多い
- 退職者が多い
- お酒を飲む頻度が多い



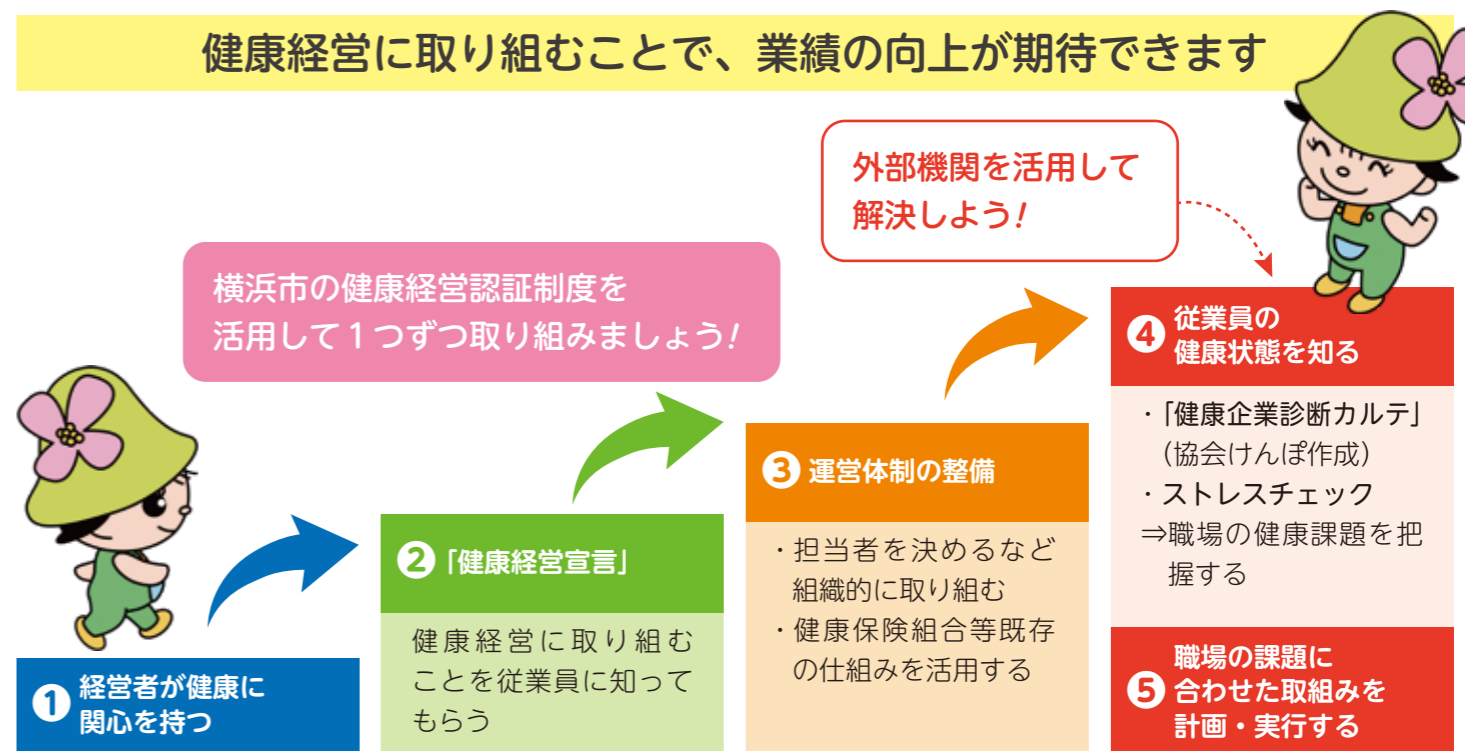
©横浜市港北区ミズキ

その悩み **健康経営** で解決 しませんか?

従業員を大事にする企業風土・健康に長く働ける職場環境づくり

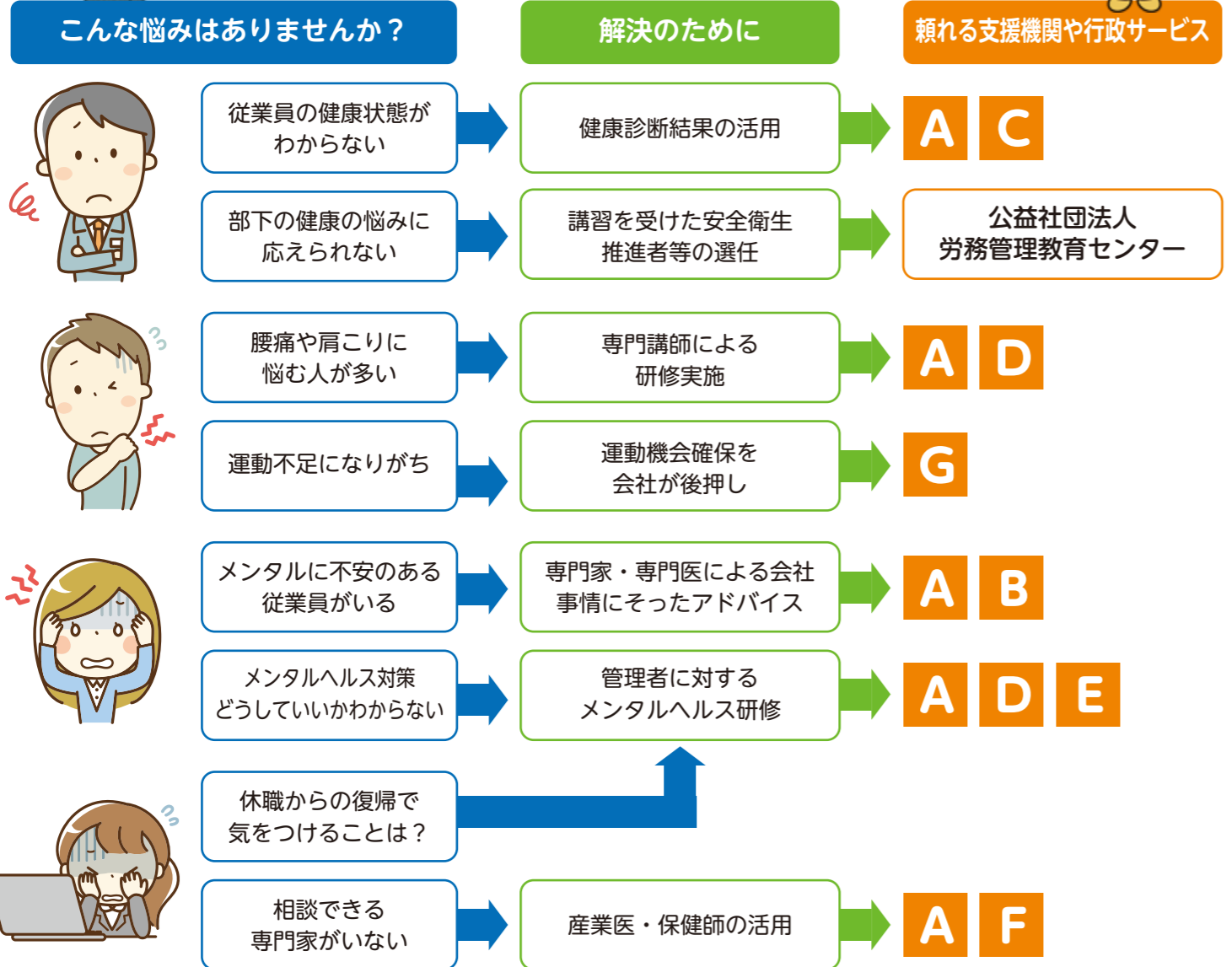


健康経営に取り組むことで、業績の向上が期待できます



従業員の健康は大事。  
でもウチは小さな企業だから...

大丈夫です。  
健康経営を応援している  
機関があります！



**健康リスクにより、従業員一人あたり年間76.7万円の生産性が失われています ※1**

※1：平成29年度「健康リスクと労働生産性損失の関係」に関する調査・分析（調査：横浜市、東京大学政策ビジョン研究センターデータヘルス研究ユニット）



※2：厚生労働科学研究 生活習慣病予防の労働生産性への影響を含めた経済影響分析に関する研究

**A 神奈川県産業保健総合支援センター**  
 [労働者数300人未満の企業対象] **すべて無料**  
**メンタルヘルス対策のスペシャリストが支援!**  
 専門家が「メンタルヘルス対策」、「職場復帰にかかる支援」等の導入や実施についてアドバイスします。  
 ●ゼロ災 無料出張サービス  
 腰痛・転倒災害の「0」を目指して企業に合わせたアドバイスや従業員教育を行います。  
 ●労働衛生工学専門員派遣サービス  
 職場環境や作業方法などの問題解決に向けて、労働衛生工学専門員が訪問し、改善に向けてアドバイスします。  
 [労働者数50人未満の小規模事業者の方へ]  
**地域産業保健センター** (港北区は「横浜北地産保」エリア)  
 健診結果を医師に相談、健康相談等を実施中  
 申込みはHPから     
 お問い合わせ ☎045-410-1160

**B 横浜労災病院 勤労者メンタルヘルスセンター**  
**無料/年中無休**  
 ●勤労者心のメール相談  
 仕事上のストレスによる、身体的・精神的問題などに関する相談を、受け付けています。企業の経営者や人事担当者からの従業員に関する相談も受け付けています。相談には、24時間以内に心療内科医が返信します。  
 メール：mental-tel@yokohamah.johas.go.jp  
 ●会費制プログラム  
 「健康相談(カウンセリング)」「心身健康セミナー」「リラクゼーション」などを行っています。

**D 新横浜ウエルネスセンター** **セミナー・イベント参加無料**  
 健康経営、従業員の健康管理・健康増進のためのセミナー・イベント・個別相談会・体験会を開催しています。過去に行ったセミナーやイベントは、ホームページでご覧になれます。

**C 全国健康保険協会 神奈川支部** **すべて無料**  
**協会けんぽ 神奈川支部から健康づくりに役立つ情報をご提供します!**  
**【ポイント1】健康企業診断カルテで自社の健康度をチェック!**  
 「健康企業診断カルテ」送付申込書をご提出いただくと、従業員の健康状態や医療費の状況がわかる「健康企業診断カルテ」を送付します。  
 ※健診受診者数が10人以下の事業所様は自社情報が掲載されませんが、神奈川支部平均や同業種全国平均は掲載されるため、ぜひご利用ください。  
**【ポイント2】無料で健康づくりに関する「健康講座」が受けられる!**  
 「かながわ健康企業宣言」にエントリーすると、健康づくりに関する「健康講座」を無料で受けることができます。  
 →「かながわ健康企業宣言」については、裏面のご案内を参照ください。  
 お問い合わせ ☎045-270-9976

**E 働く人のメンタルヘルスポータルサイト(厚生労働省) ころの耳**  
 働く人やそのご家族、職場のメンタルヘルス対策に取り組む事業者の方などに向けて、メンタルヘルスケアに関するさまざまな情報や相談窓口を提供しています。  
  
 横浜市在住・在勤のみなさまへ 歩数計やスマホで参加しましょう!

**F 横浜市医師会**  
 日本医師会認定産業医の認定を持っている医師を企業の希望により紹介しています。(なお、産業医を派遣する場合は、規程に従い料金が発生します。)  
 お問い合わせ 港北区医師会事務局 ☎045-433-2367  
 横浜市医師会 地域医療課 ☎045-201-7363

**G \よこはま/ウォーキングポイント**  
 ウォーキングを通して、楽しみながら健康づくりに取り組むことができます。個人だけでなく、事業所単位でのお申込みも可能です！健康経営の第一歩としてやってみませんか？詳しくは、市ホームページへ！

**今日からできる！職場で取り組む快眠習慣**

- ✓ 昼休みの15分仮眠  
 疲労回復・作業効率の改善に効果的です。デスクに座った状態でOK！仮眠前のカフェイン摂取・目覚めのストレッチを組み合わせるとGood！
- ✓ 休憩室の環境の見直し  
 落ち着いて休める環境が大切。室温や明るさ、騒音を見直しましょう。
- ✓ シフトの配慮(勤務間インターバル)  
 従業員が生活時間や睡眠時間を確保できるよう退勤から次の出勤までに11時間以上の時間を設けましょう。

**働くすべての人へ 知って得する快眠習慣**  
 「e-ラーニングで学ぶ 15分でわかる働く人の睡眠と健康」  
 従業員に共有しましょう!