

－ ひらかた健康優良企業 －

従業員の健康は会社の チカラ



枚方市

従業員の健康は、会社の

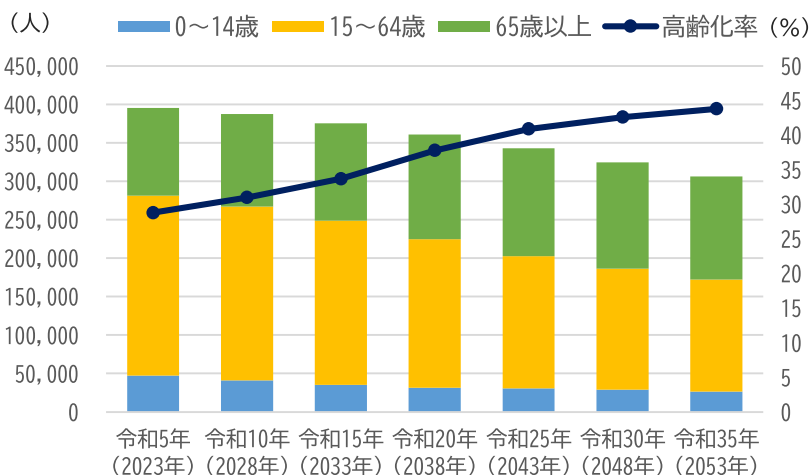
従業員の「健康」が生産性・会社の価値を上げる時代。

Keywords

『従業員がいきいきと働ける会社は生産性が高い』『高齢になっても働ける』『就活生の希

枚方市の現状

枚方市の将来人口推計



出展：枚方市人口推計調査報告書

課題

人口の減少

令和31年までに
約87,000人(約20%)が減少

+

高齢者(65歳以上)の割合が増加

令和31年には、
42.8%(今の1.5倍)に増加

+

働く世代(15～64歳の生産年齢人口)の割合が減少

令和31年には、
47.3%(今の0.8倍)に減少

取り組み

取り組み

始めましょう、健康経営®

STEP 1 「宣言する」

◆「健康経営宣言」をしましょう

ご加入の健康保険組合等(保険証に記載の保険者)が実施している「健康宣言事業」に参加し、健康経営を実施することを社内外に宣言しましょう

企業

労働安全衛生法の遵守

- ・健診の実施
- ・健診後の適切な措置(病院受診、勤務時間の措置など)
- ・健康保険料の負担など



コラボヘルス

健康保険組合等

組合員の健康づくり

- ・特定健診受診率の向上
- ・特定保健指導の実施
- ・医療費の負担
- ・企業の健康づくり支援など

ご加入の健康保険組合と協働・連携することはお互いにとってメリットです

全国健康保険協会(協会けんぽ)大阪支部の「健康宣言」に関するホームページはこちら



STEP 2 「取り組む」

◆担当者を決める

人事・労務管理担当の方、衛生管理者、安全衛生推進者、産業保健スタッフ等がオススメ

様々なサポートを活用しま

健康づくりの取り組み特集！

お金をかけずにできることも

チカラだ！タカラだ！

望就職先「従業員の健康や働き方に配慮がある企業」』『健康経営に取り組む企業は離職率が低い』

「従業員の健康づくり」の取組みで変わる未来の姿

んだ場合

◎従業員がいきいきと働ける

- ・病休者の減少/活力の向上
- ・高齢従業員の疾病や転倒・骨折リスクの低下

◎働く世代からの人気↑↑

- ・就職希望者の増加
- ・離職者の減少

生産性向上
企業価値向上

金融機関や
ビジネスパートナー等
からの信頼もアップ



まなかった場合

▲従業員がいきいきと働けない

- ・体調不良やメンタル不調による
病休者・離職者の増加

▲働く世代からの人気↓↓

- ・離職者の増加
- ・就職希望者の減少

生産性低下
事業継続困難



健康経営とは、従業員の健康保持・増進の取組みが、将来的に収益性等を高める投資であるとの考えの下、健康管理を経営的な視点から考え、戦略的に実践することを言います。

※「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。

む」

STEP 3 「高みを目指す」

◆取り組む

健康課題に合わせて
簡単なことから取り組みましょう！

しょう！

詳細は
P 3～5

詳細は
P 6～9

◆「健康経営優良法人」を取得する

経済産業省の認定制度「健康経営優良法人」に認定されると、名刺やホームページ、ハローワークの求人情報に健康経営優良法人ロゴマークを使用できるようになる他、他企業からの信用が得られるなど、企業イメージの向上に効果的です

経済産業省
ホームページはこちら



健康経営優良法人申請のサポート

枚方市および事業協定先の明治安田生命保険相互会社
大阪東支社が健康経営優良法人申請の書類の書き方など
をサポートしています

※枚方市のサポートは市内企業(事業所含む)に限ります

たくさんあります♪

枚方市のサポート

枚方市が貴社の健康づくりを直接サポート
「ひらかた健康優良企業」

すべて
無料



▲HPはこちらから

登録のメリット

- ・市のHPに健康づくりに取組む企業として社名を掲載できる
- ・登録企業の健康づくりの取組みを市民や他企業へアピールできる(HP等)
- ・運動教室や企業対抗運動会に無料で参加できる
- ・企業向けのイベントで他企業と交流できる
- ・枚方市の協力団体(企業等)のサービスを利用できる
- ・様々な従業員サポートと担当者サポートがある



▲登録申込みはこちらから

【登録までの流れ】

- ①登録申し込み ②枚方市担当者から連絡 ③ヒアリング
➡登録・サポート開始

【問合せ先】

枚方市健康福祉部 健康づくり課
TEL：072-841-1458 / FAX：072-841-3039

従業員サポート

【健康講座】豊富な講座内容に専門職が対応！

講座の例		内容	担当
運動	腰痛予防	腰痛予防、肩こり予防について、職場でできる簡単なストレッチや筋トレ等を実技を交えて学びます。	理学療法士 または 作業療法士等
	体力測定	握力、長座体前屈、片足立ち、立ち上がりテスト等、簡単な体力測定を実施し、現在の体力を認識します。	
栄養	バランス食	肥満や生活習慣病などの予防のためにバランスの良い食事について学びます。	管理栄養士等
	外食やコンビニ食の選び方	外食やコンビニ食の特徴を知り、選び方の具体例を交えながら、バランスよく食べるコツを学びます。	
歯科	歯周病予防	歯を失う原因である「むし歯」と「歯周病」について、正しい知識とケア方法について学びます。	歯科医師 または 歯科衛生士等
生活習慣	健康診査の結果の見方	健康診査の結果の見方や、生活習慣病予防のポイントを学びます。	保健師等
	メンタルヘルス	自身や組織のメンタルヘルスのポイント、ストレスとの向き合い方や、職員との関わり方について等、会社の実情に合わせて実施します。	精神保健福祉士 等
	お酒との付き合い方	お酒と上手く付き合うために、お酒が体に及ぼす影響、適正飲酒、アルコール依存症について学びます。	保健師または 精神保健福祉士等
	認知症予防	認知症の正しい知識、支援の方法、自身の認知症予防について等、ご要望に合わせて実施します。	保健師または 作業療法士等
他	ご要望に応じた講座	要相談	内容に応じた職種



健康講座申込みの流れ

1 講座を選択

2 申込書を
枚方市へ提出

3 枚方市担当者と
日程や内容の調整

【資料の提供】 チラシやリーフレット・ポスターまで幅広く提供！

資料の例

運動	『健康ウォーキングマップ』
	『120日チャレンジ』
たばこ	『禁煙マニュアル』
栄養	『朝ごはんを食べよう！』
	『食と生活習慣病予防』
睡眠	『知っているようで知らない睡眠のこと』（厚生労働省）
メンタル	『職場のメンタルヘルス&コミュニケーション術』 ※健康づくり担当者向け
けんしん	『行こう！がん検診チラシ』 ※枚方市民を対象としたがん検診案内チラシ
定期発行チラシ	『従業員は会社のチカラ』 枚方市が健康づくりに関する様々なテーマで発行しているチラシ
ポスターセット	『スマートライフプロジェクト（A1サイズポスター7枚セット）』（厚生労働省） ※内容は、飲酒・睡眠・ロコモ・禁煙・栄養・けんしん・女性の健康



ひらかた健康優良企業の方は登録企業専用ホームページから
取り扱い資料の一覧をご確認可能◎ データのダウンロードも可能◎
（ID・パスワードが不明な場合はお問い合わせください）

【物品の貸出】 オフィスや食堂に置いて手軽に啓発！

貸出物品例

たばこ	『タール瓶(レプリカ)』 ※1日20本たばこを吸う人の肺に1年間で蓄積されるタールの量を可視化したもの		
	『健康な肺と喫煙者の肺、機能比較モデル(日本スリービー・サイエンティフィック株式会社)』 ※喫煙による肺機能への影響を可視化したもの		
栄養	フードモデル	『塩に気を付けよう インスタントヌードル』 ※インスタントヌードルに含まれる食塩の量を可視化したもの	
		『砂糖に気を付けよう 缶コーヒー』 ※缶コーヒーに含まれる砂糖の量を可視化したもの	

【その他】 健康に関するモバイルサイトや動画を紹介

モバイルサイト

枚方市を中心としたウォーキングコースを紹介している「健康ウォーキングマップ」を閲覧・ダウンロードできます。いろいろなコースを楽しく歩いて健康づくりをしましょう。



動画

枚方市公式YouTubeにて、たばこ・メンタルヘルス・運動などの動画を掲載
※枚方市ホームページ「健康づくりに取り組みましょう♪」にて啓発動画一覧を掲載中



枚方市のサポート

担当者サポート

【健康づくりに関する情報提供】

- ・大阪府や厚生労働省からの健康づくりに関する情報や各種セミナー・研修・イベント等の情報を担当者へメールや郵送等で提供します



【取組内容の相談】

- ・従業員の健康づくりに関する担当者のお悩みを面談やお電話でサポートします

ex) 健康講座の実施、
健康優良法人申請の記入方法等



【他企業の取組紹介】

- ・業種に合わせて他企業の取組を紹介します
「こんな取組がしたい」「何から始めたらいいのかわからない」等あればお気軽にご相談ください



【他企業との交流】

- ・さまざまな企業向けイベントで他企業と交流できます
※イベントは担当者へメールでお知らせします



枚方市独自のポイント制度でサポート「ひらかたポイント」



◀市民・在勤・在学者を対象
市内協力店での利用や
京阪バスポイント等への
交換等が可能です

- ・ウォーキングや禁煙支援、
がん検診の受診などでポイントが貯まります
従業員の健康づくりの後押しに！
- ・ウォーキングポイントの上乗せや自転車
通勤者へのポイント付与など、貴社独自のポイント
運用も可能です ※ポイント発行原資の企業負担が必要



認知症になっても住みよいまちづくりに 取組む企業としてアピール



◀登録後、全国共通の
「認知症バリアフリー宣言ロゴマーク」
が付与され、参加企業・団体である
ことの表示を行うことができます

「認知症バリアフリー宣言」

- ・認知症の人やご家族に安心して
店舗やサービスを利用して頂くための社会活動です
- ・申請には「人材育成」「地域連携」「社内制度」「環境整備」の
4項目の宣言基準（※）が求められます

※一定の基準はなく、それぞれの業種や目的・目標によって取組を柔軟に
設定することが可能です



【問合せ先】枚方市健康福祉部 健康福祉政策課 TEL：072-841-1369 / FAX：072-841-2470

枚方市SDGs推進登録制度でアピール「すまいるプロジェクト」



◀貴社のSDGsの達成に向けた
取組みをアピールできます

- ・事業内容やSDGs達成に向けた取組を市ホームページに掲載
- ・宣言後は、市オリジナルロゴマークが使用できます



【問合せ先】枚方市総合政策部 政策推進課 TEL：072-841-1149 / FAX：072-841-3039

健康づくりの取組み特集！

市の制度に加えて、他企業の取組事例やアイデア・枚方市と連携している企業のサポート等もご紹介します。
特集をもとに、一つでも取組を始めてみませんか？

健康診断・健康診断後のフォロー

【他社の取組事例やアイデア】

- ・社内イントラネットや掲示板、ポスター等で健康診断について周知
- ・未受診者や有所見者に対して、個別にメールや文章等で通知／声かけ
- ・会社が健康診断や再検査の予約を実施
- ・健康診断日・再検査日を休暇扱い

【その他の活用例】

＜地域産業保健センターのサポート（50人未満の事業所が対象）＞

- ・健康診断の結果に基づく
医師からの助言
- ・健康相談・保健指導 など

枚方市の管轄：北大阪地域産業保健センター
TEL:072-846-2343 / FAX:072-846-5414

＜ご加入の健康保険組合等のサポート※＞

- ・健康診断の費用負担
- ・貴社全体の健康診断結果のまとめや
健康課題の抽出
- ・健康講座の実施
- ・健康相談・保健指導
- ・健康アプリの導入 など
- ・特定保健指導

※サポート内容は、ご加入の健康保険組合等によって異なります。
詳細は、ご加入の健康保険組合等にご確認ください。



▲ 全国健康保険
協会 大阪支部
のHPIはこちら

がん検診

【他社の取組事例やアイデア】

- ・健康診断と同時にがん検診を実施
- ・がん検診にかかる費用の補助
- ・検診受診日を休暇扱い

【市の制度の活用例】

- ・市が実施するがん検診を案内

お得に受けつく？がん検診

得 早期発見で治る！

得 早期発見で体もお財布も楽！



◀ 枚方市民対象の
がん検診はこちら！



5市のがん検診をまとめたチラシの提供も可能です

※ご希望の場合は担当者または、
ひらかた健康優良企業の登録企業専用HPよりダウンロードをお願いします。

運動



【他社の取組事例やアイデア】

- ・ラジオ体操を実施
- ・階段の使用を促す
- ・階段に消費カロリー数を掲示
- ・1時間に1回程度、「立つ」ことを促す
- ・部活動の活動費やスポーツイベント参加費の費用補助



- ・スタンディング会議ができる環境整備
- ・イスの代わりにバランスボールを導入
- ・昼休みの運動奨励
- ・ウォーキングイベント等への参加を促す
- ・休憩室にストレッチポールを設置
- ・ミーティング1時間ごとに1回健康サイコロを振る

【市の制度の活用例】

- ・運動に関するリーフレットの掲示や配布
- ・腰痛予防などの健康講座
- ・各種測定（下肢筋力・握力・長座体前屈）
- ・ひらかた健康優良企業対象の運動教室や企業対抗運動会に参加
- ・ウォーキングイベントに参加
- ・ひらポウォーキングアプリを周知
- ・徒歩・自転車通勤者へひらポ制度を活用してひらポ付与

枚方市健康づくり課でも振っています！
（サイコロの目にはスクワットやストレッチをチョイスしました）



【その他の活用例】

<住友生命保険相互会社>

- ・InBody測定（体成分分析装置で、体脂肪量や筋肉量等を測定できます）
- ・大阪版Vitalityアプリの活用



Vitality

▲「大阪版 Vitality」
の申込みはこちらから

- ・12週間無料トライアル
- ・歩いたらポイントがたまって週1でルーレットをまわせる
- ・絶対何か当たる（コーヒー、お茶、野菜ジュース等） など



喫煙対策



【他社の取組事例やアイデア】

- ・たばこ・禁煙に関するセミナーの実施
- ・敷地内禁煙、就業時間内禁煙を実施
- ・毎月指定日に工場内の喫煙所を閉鎖
- ・禁煙補助薬や禁煙外来受診への費用補助
- ・喫煙所にたばこの害や禁煙についてのポスターを掲示
- ・禁煙できた人への報奨金
- ・吸わない人へのインセンティブ



【市の制度の活用例】

- ・肺モデルやタール瓶を従業員の見る場所に展示
- ・リーフレット、禁煙カレンダーの掲示や配布
- ・たばこの害に関する健康講座や肺年齢測定会
- ・枚方市禁煙支援事業を周知する
（保険適用の禁煙治療に要した医療費の自己負担額を最大2万円まで補助※枚方市民限定）



枚方市 禁煙支援事業

で検索

栄養

【他社の取組事例やアイデア】

- ・ 事務所や食堂で高血圧と食塩摂取量の関係についてポスター等で啓発
- ・ 栄養バランスを考えたお昼ご飯の提供
- ・ 従業員食堂のお皿を一回り小さくする
- ・ 従業員食堂のメニューに栄養成分表示を行う
- ・ 従業員食堂でヘルシーメニューを提供する
- ・ 枚方市主催の食育イベントを周知、参加する



【市の制度の活用例】

- ・ 栄養に関するリーフレットの掲示や配布
- ・ バランスの良い食事などに関する健康講座
- ・ インスタント麺などの食塩量を可視化できる媒体を展示する

【その他の活用例】

<明治安田生命保険相互会社>

- ・ 野菜摂取量測定会（体の中の推定野菜摂取量を測定できます）



睡眠・メンタルヘルス

【他社の取組事例やアイデア】

- ・ 睡眠時間確保を目的とした勤務間インターバル制度の導入
- ・ 相談窓口の設置・周知
- ・ セルフケア研修、ラインケア研修等の各種研修の実施
- ・ ストレスチェックの実施
- ・ コミュニケーションの促進（Thanksカード、茶話会、社員旅行等）
- ・ ノー残業デーの導入
- ・ 復職サポート体制の整備

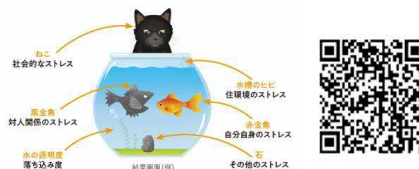


相手を褒めたり感謝を伝えるカード

枚方市「こころの体温計」

【市の制度の活用例】

- ・ 睡眠、メンタルヘルスに関するリーフレットの掲示や配布
- ・ 枚方市「こころの体温計」（無料のセルフチェックツール）



▲自分のストレス度や
落ち込み度などを定期的にチェック

【その他の活用例】

<厚生労働省>

- ・ 「こころの耳」（働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト）

<地域産業保健センター>

- ・ メンタルヘルス不調の労働者に対する相談・指導
- ・ 長時間労働者に対する面接指導



▲ストレスセルフチェックやSNS
相談・セルフケアのe-ラーニングなど

女性の健康づくり

【他社の取組事例やアイデア】

- ・婦人科がん検診の実施／費用補助
- ・検診日を休暇扱い
- ・生理休暇制度の設置

- ・女性の健康に関する相談窓口の設置
- ・女性の健康課題に関する理解促進のための研修・セミナーの実施

【その他の活用例】

<エクスコムグローバル株式会社>

- ・女性特有の悩みや妊活・不妊治療の匿名相談窓口（電話・メール）
- ・卵巣予備能検査
- ・女性特有の健康課題に関する研修用動画の提供

など



女性の健康づくりをすすめて、女性の活躍を推進！

歯と口

【他社の取組事例やアイデア】

- ・健康診断に合わせて歯科健診を実施
- ・歯科健診の費用補助
- ・食後の歯磨きを促す
- ・マウスウォッシュの配布

【市の制度の活用例】

- ・歯と口の健康に関するリーフレットの掲示や配布
- ・歯と口の健康に関する健康講座



「健康経営優良法人」取得にむけたサポート

【その他の活用例】

<枚方市スポーツ協会>

健康経営エキスパートアドバイザーが相談にのります ※取組支援は有料



<明治安田生命保険相互会社>

取組支援～健康経営優良法人の申請の補助まで支援します（無料）



- ・各種測定（野菜摂取量、血管年齢、動脈硬化、骨密度など）
- ・各種セミナー、研修動画の提供（認知症予防、女性の健康づくりなど）
- ・健康経営優良法人の申請手続きの補助



<大阪府>

健康経営の取組紹介やアスマイルで取組を支援します

今こそ！健康経営

- ・動画で学ぶ健康経営
- ・府内企業の取組事例紹介



＜おおさか健活マイレージ「アスマイル」＞

府民、府内在勤者対象
日々の健康活動を記録し、健康管理ができる他、電子マネーやコーヒー等が当たる抽選に参加可能
※府内在勤者の利用は企業コードの発行が必要

ひらかた健康優良企業 登録申込み

こちらの申込書はコピーして郵送・FAX送信にお使いいただけます。



申込日： 年 月 日

右の2次元コードよりインターネットからでも申込みいただけます ▶

1. 「ひらかた健康優良企業」への登録には、下記の条件をすべて満たすことが必要です。各項目にチェックを入れてください。該当しない項目がある場合は、登録できません。

- ☐ 従業員の健康づくりに取り組みます
- ☐ 市内に事業所が所在します
- ☐ 営利目的の登録ではありません
- ☐ 顧客への情報提供のための登録ではありません
- ☐ 労働関係法令をはじめとする関係法令等に違反する行為を行っていません
- ☐ 暴力団や反社会的勢力との関係がありません

2. 加入する健康保険組合（健康保険証に記載の保険者名称）を教えてください。

3. （中小企業のみ）「健康宣言」について、該当するものにチェックを入れてください。

- ☐ 本社が健康保険組合に「健康宣言」済
- ☐ 「健康宣言」未実施 または「健康宣言」に関して説明をききたい

4. 市ホームページに、従業員の健康づくりに取り組んでいる企業一覧を掲載しています。貴社名の掲載および貴社ホームページのリンクの貼り付けを希望しますか。

- ☐ 社名およびホームページのリンクの貼り付けを希望する
- ☐ 社名の掲載のみ希望する
- ☐ 希望しない

5. 担当者および連絡先（登録にあたり、市担当者から連絡します）

企業名 （ 本社 ・ 本社以外 ）

業種 （ ）

所在地〒573-
枚方市

電話番号 — —

メールアドレス @

担当者名

左記の情報が全て記載されてい
る担当者の名刺添付でも可

枚方市は、全国健康保険協会（協会けんぽ）大阪支部、明治安田生命保険相互会社と、3者連携事業に基づき、公民連携で市内企業の健康経営®を支援しています。より充実した支援を実施するために3者で情報共有を行いますが、貴社への支援以外の目的には利用しません。ご不明点があればお問い合わせください。

従業員の健康づくりに「ひらかたポイント制度」の活用を希望する場合はチェックをいれてください。

- ☐ 活用を希望する（担当課へ情報提供します）
- ☐ 活用方法や詳細をききたい



【発行（令和7年(2025年)3月）】

枚方市 健康福祉部 健康づくり課

所在地：枚方市大垣内町2丁目1番20号

電話：072-841-1458 / FAX：072-841-3039

E-mail：kenkokaigo@city.hirakata.osaka.jp