

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

令和7年4月作成

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



東京都

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。

健康経営とは

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。

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

歯・口の健康づくり

感染症・肝炎対策

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。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。

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
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
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

※ 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。

とうきょう健康ステーション
「受けようがん検診」

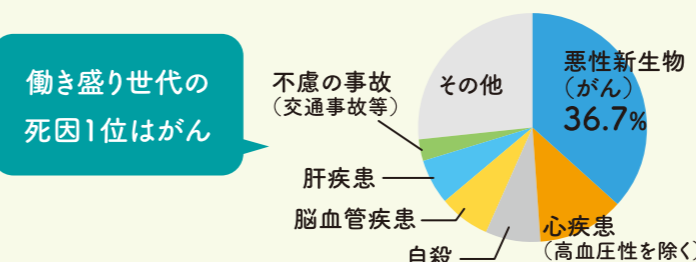


「職域におけるがん検診
に関するマニュアル」
(厚生労働省)



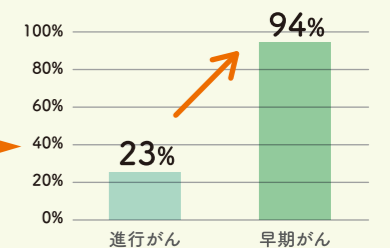
現在、がんは、日本人のおよそ2人に1人がなるといわれおり、働き盛り世代の死因の第1位となっています。ほとんどの場合、早期のうちには自覚症状はありません。早期発見・早期治療により、その後の生存率は高くなります。

40歳～64歳の死因割合(東京都)



働き盛り世代の死因1位はがん

5年相対生存率(全がん)



早期発見・早期治療で生存率は約9割に

出典:厚生労働省「人口動態統計」(令和5年)

出典:公益財団法人がん研究振興財団「がんの統計2022」

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。

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。

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

野菜の「ちから」
が期待できる量は



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



自動販売機のジュース類を
お茶や低糖の飲料に変える



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。

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。

職場で
できること

階段の利用を推奨



朝礼時等にラジオ体操



座りすぎ防止の注意喚起



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?

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取り組みましょう	足腰を弱くしないための筋トレやウォーキングに取り組みましょう
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

生活習慣病予防のためにできること

③ こころの健康

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、8割を超えと言われています。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。

職場で
できること



ストレスチェックの実施

時間外労働の削減
休暇取得の促進



メンタルヘルス研修会を開催

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。

テレワークやフレックスタイム制度の普及に伴い、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。必要に応じて中立的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。



ストレスの上手な
付き合い方
guidebook



働く人のメンタルヘルス・
ポータルサイトこころの耳



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」

④ 飲酒

健康に配慮した飲酒を心がけることが大切です。

飲酒による身体への影響は、年齢、性別等により個人差があ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

1日あたりの純アルコール量に換算して、男性で40g以上、女性で20g以上の飲酒は生活習慣病のリスクを高めるといわれています。



ビール
(5%)
中瓶1本
500mlで
約20g



チューハイ
(7%)
缶1本
350mlで
約20g

職場で
できること

飲酒を強要しない



飲酒による
健康影響等
について啓発



女性のためのお酒
ほどガイドブック

生活習慣病予防のためにできること

5 喫煙・受動喫煙

従業員を守る視点が必要です。

国内の喫煙による推計死者数は年間約19万人にもおぼり、がん、虚血性心疾患や脳卒中などの循環器病、COPD(慢性閉塞性肺疾患)を含む呼吸器疾患など様々な生活習慣病リスクを高めます。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



とうきょう健康ステーション
「喫煙・受動喫煙」

受動喫煙の影響による国内の年間死亡者数は約1万5千人と推計されています。受動喫煙のある人はない人に比べ、肺がんのリスクが約1.3倍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に、喫煙専用室等を設ける以外、屋内禁煙を徹底しましょう。

職場で
すべきこと

職場で行うべき受動喫煙対策は、健康増進法や東京都受動喫煙防止条例で定められています。以下はその一部です。

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、人通りが少ない場所にするなど周囲に配慮(病院など第一種施設は原則敷地内禁煙)



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。

6 歯・口腔

歯周病の予防や早期発見・早期治療を心がけましょう

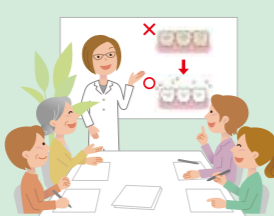
歯周病は、将来、歯を失うリスクが高い疾患です。都の調査では、20代、30代の約3人に1人が患っています。歯や口の健康づくりには、毎日のセルフケアに加え、定期的にかかりつけ歯科医を受診することが大切です。

職場で
できること



昼食後の歯みがきを
推奨

歯と口の健康の大切さを
啓発



定期的に歯科健診を
実施



iiha からだの健康、
お口から
(厚生労働省)



20代、30代から始める
歯と口の健康づくり

感染症対応力向上プロジェクト

感染症対策は
万全ですか？

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！

コンテンツ・コース	実施内容
感染症対策支援コンテンツ	感染症対策支援ツールを自由に活用し、社内における感染症対策の充実を図る ・申込不要で自由にダウンロードできる「感染症の対策とその基礎知識」や「感染症BCP作成ツール」を用いて、社内での資料共有の研修教材などに活用できます。 ・「感染症対策取組コンテンツ」のテキストとしても活用できます。
感染症対策取組コンテンツ	
知識定着コース	感染症の知識を深める ・従業員の皆様に更に課題等を取り組ませたい場合は、「感染症知識定着ドリル」を用いた研修も可能です。 ・従業員の方に感染症に対する基礎知識を身に付けてもらいましょう。
BCP作成コース	BCPを作成・完成させる ・「感染症対策支援コンテンツ」でダウンロードしたツールを使用して、「感染症対策BCP」を実際に作成してみませんか？説明動画や専門家の相談支援も用意しています。



令和7年秋頃に
本リーフレットの内容
に更新予定です。
最新情報はこちらから▲

感染症対応力
向上プロジェクトの
メリット

- ・各コンテンツ・コースを活用いただくことで、企業に必要な感染症対策を実施できます。
- ・感染症対策取組コンテンツの各コースの申込企業、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。

公費によるHPVワクチン接種について

- ・平成9年度～平成20年度生まれの女性で、令和7年3月末までに1回でもHPVワクチン接種を開始した方は、全3回の接種を無料で受けられます(令和7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。



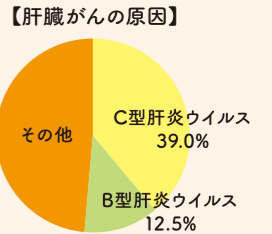
HPVワクチンの
ポータルサイト



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、肝臓がんにまで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。

約半数は
B型・C型肝炎
ウイルス



出典：第24回全国原発性肝癌追跡調査報告(2016～2017)

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)



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」

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