

チャレンジしたい企業お待ちしております

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

こんなお悩みありませんか?

ノウハウが不足している

どのような目標設定が良いのか

自社の課題が分からない

取組方法を具体的に教えてほしい

PDCAを回していきたい

認証制度にチャレンジしたい

専門家※派遣の流れ

申込

下記二次元コード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



▲健康経営専門家派遣制度



▲利用企業事例

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8年4月作成

はじめよう

健康経営®

企業ブランド
イメージ向上

人が集まり、長く働ける
職場創造に役立ちます

組織面の
メリット

人材面の
メリット

リスク
マネジメント

財政面の
メリット

※「健康経営®」は、NPO法人健康経営研究会の登録商標です。

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

〈協力企業〉(五十音順)

アクサ生命保険株式会社

株式会社東京きらぼしフィナンシャルグループ

三井住友海上火災保険株式会社

株式会社かんぽ生命保険

住友生命保険相互会社

明治安田生命保険相互会社

株式会社きらぼし銀行

日本生命保険相互会社

※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。
協力企業の健康経営アドバイザーが事業所を訪問してご説明させていただきます。

※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

従業員の健康を「投資」と捉え、企業が経営戦略の一環として、従業員の心身の健康維持・増進に戦略的に取り組む経営手法です。健康投資は、従業員の活力向上や生産性向上、組織活性化をもたらし、結果的に企業の業績向上や企業価値向上、優秀な人材の確保・定着につながると期待されます。

1 健康企業イメージ・ブランド面でのメリット

企業イメージ・ブランド価値の向上

従業員を大切にできる姿勢は、取引先や社会的な評価を高めます。

CSR・SDGsへの貢献

企業の社会的責任(CSR)や持続可能な開発目標(SDGs)への取り組みとして評価されます。

2 人材面のメリット

人材の確保と定着(離職率低下)

働きやすい環境は従業員の満足度を高め、優秀な人材の流出を防ぎます。

採用力強化

健康経営の取り組みは、求職者への強力なアピール材料となり、優秀な人材を惹きつけます。

3 組織面のメリット

コミュニケーションの活性化

心身が健康なことで、ポジティブな組織風土の醸成につながります。

生産性・パフォーマンス向上

健康な従業員は生き活きと働き、業務効率や創造性が高まります。

4 財政面のメリット

助成金・補助金の活用

ものづくり・商業・サービス生産性向上促進補助金などが利用できる場合があります。

公共調達での加点

健康経営優良法人認定などで、優遇措置を受けられる場合があります。

5 リスクマネジメント・安定性

休職・退職リスクの低減

健康状態の把握と改善により、病気による休職や退職のリスクを減らします。

事業継続性の確保

リスクが軽減されることで、事業の安定性と継続性が高まります。



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

こころの健康

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

従業員の健康を守る

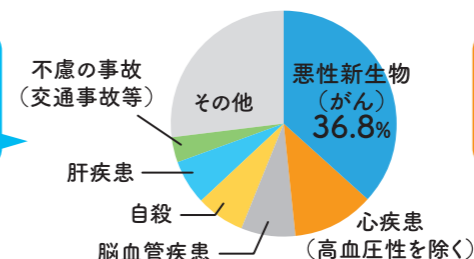
健康診断・がん検診

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。

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)

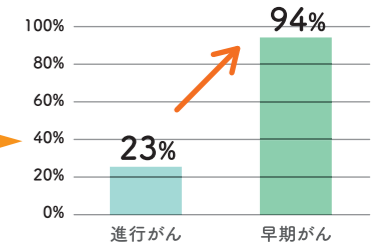
働き盛り世代の死因1位はがん



出典:厚生労働省「人口動態統計」(令和6年)

早期発見・早期治療で生存率は約9割に

5年相対生存率(全がん)



出典:公益財団法人がん研究振興財団「がんの統計2022」

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。

がんの種類	検診方法	検診頻度
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 ^{※1} 、2年に1回 ^{※2}
肺がん	質問(問診)、胸部エックス線検査	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

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

※2 胸部エックス線検査は、当分の間、1年に1回実施しても差し支えないとされています。

※この表は「がん予防重点健康教育及びがん検診実施のための指針」を参考に作成しています。

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」

日々の積み重ねが大切

生活習慣病を防ぐ6つのポイント

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。主食・主菜・副菜を揃えて、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)を摂取しやすいバランスの良い食事をとりましょう。



▲とうきょう健康ステーション「野菜を増やす工夫」

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



自動販売機のジュース類をお茶や低糖の飲料に変える



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。



▲「TOKYO WALKING MAP」を活用して楽しくウォーキングしましょう。

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

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

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。



▲ストレスとの上手な付き合い方 guide book



▲働く人のメンタルヘルス・ポータルサイトこころの耳

職場でできること



ストレスチェックの実施と専門家との連携による重症化予防

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。



▲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>」



▲東京障害者職業センター「リワーク支援」

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

うつ病等の精神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、主治医の助言を得ながら、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。

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。



▲女性のためのお酒、ほどほどガイドブック

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。



飲酒を強要しない

職場でできること



飲酒による健康影響等について啓発

5 喫煙・受動喫煙

従業員を守る視点が必要です。

喫煙による国内の推計死亡者数は年間約19万人にもぼり、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。



▲とうきょう健康ステーション「喫煙・受動喫煙」

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

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。

・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。



▲職場における受動喫煙防止対策について(厚生労働省)

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



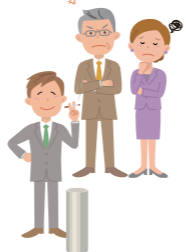
基準を満たした喫煙室以外は喫煙不可(加熱式たばこを含む)

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)

※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。

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人がり患っています。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。



▲ライフステージに応じた歯科口腔保健(いい歯東京)

職場で
できること



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

感染症から従業員を守るために ～感染症対応力向上プロジェクト～

職場健康経営も
健康経営の
取組みの
ひとつです

職場におけるインフルエンザや麻しん等の感染症の拡大・まん延から従業員を守る感染症対策への取組は、健康経営優良法人認定制度における評価項目のひとつです。

本プロジェクトでは、平時からのテレワーク推進や、有事に備えた感染症BCP(事業継続計画)作成に関する助言に加え、子供の予防接種のための有給看護休暇制度の導入などについて、中小企業診断士が相談に応じます。経営戦略の一環として職場の感染症対策に取り組む中小企業を、実践的にサポートします。

やる事が明確な3つのプログラム

感染症対策チェック

① 目的を決めて

職場の感染症対策状況を
確認したい

感染症対策のための
知識を得たい

パンデミックを見据えた
業務継続計画を作成したい

感染症対策支援コンテンツ

② フリーコンテンツをDLして

感染症チェックシート

感染症とその対策の基礎知識

感染症BCP作成ガイド

感染症BCPひな形

感染症知識定着コース
感染症BCP作成コース

③ 申込みコースで完成させる

感染症ドリル

第1問 感染のリスク

感染症BCP作成支援動画

- ・各フリーダウンロードコンテンツとコースを組み合わせることで、感染症に強い企業を目指せます。
- ・人事、労務、衛生管理担当者等向けに専門家による講演動画を順次配信します。従業員向け研修資料としてもご活用いただけます。
- ・感染症対策取組コンテンツ(感染症知識定着コース、感染症BCP作成コース)の各コースの申込企業と基準達成企業は、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(ご希望される企業のみ)。
- ・「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ひとつです。



▲職場で始める! 感染症対応力向上プロジェクト



肝炎ウイルス検査を取り入れましょう

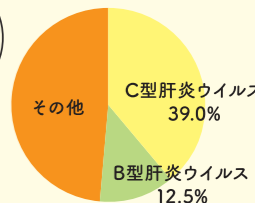
B型・C型肝炎ウイルスは、感染した状態を放置すると、肝臓がんまでに進行する場合がありますが、自覚症状がほとんどなく、肝炎ウイルス検査を受けない限り感染の有無がわかりません。

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)

約半数は
B型・C型肝炎
ウイルス

【肝臓がんの原因】



出典:第24回全国原発性肝臓がん追跡調査報告(2016~2017)

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「肝炎ウイルス検査を受けましょう」