



首都圏デジタル産業健康保険組合

笑顔あふれる未来を創造します

人事総務担当者向け 健康経営の進め方

中小規模法人編

- 健康経営[®]とは
- 認定制度について
- 申請方法について

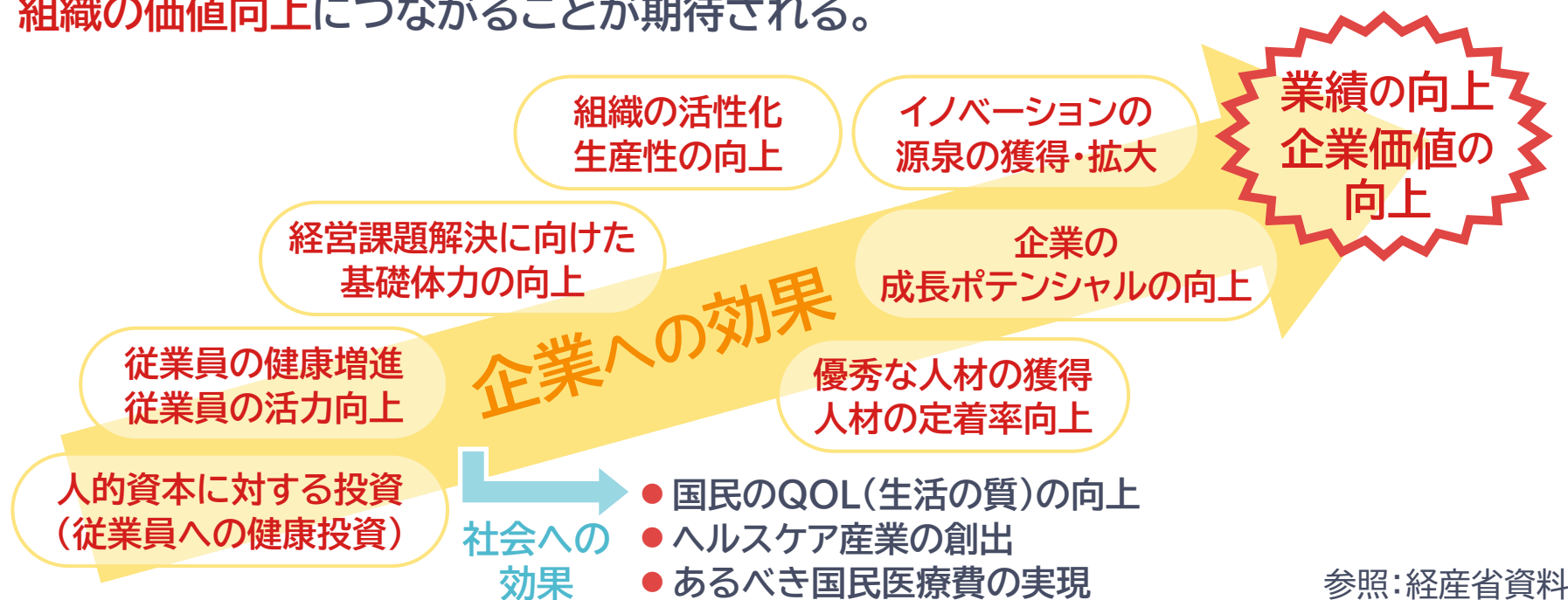
※「健康経営[®]」は、NPO法人健康経営研究会の登録商標です。

健康経営とは

健康経営とは

安全衛生から健康経営へ

健康経営とは、従業員の健康保持・増進の取り組みが将来的に収益性を高める投資であるという考えの下、**従業員の健康管理を経営的視点から考え、戦略的に実践すること**。企業が経営理念に基づき取り組むことは、**組織の活性化や業績向上や組織の価値向上**につながることを期待される。

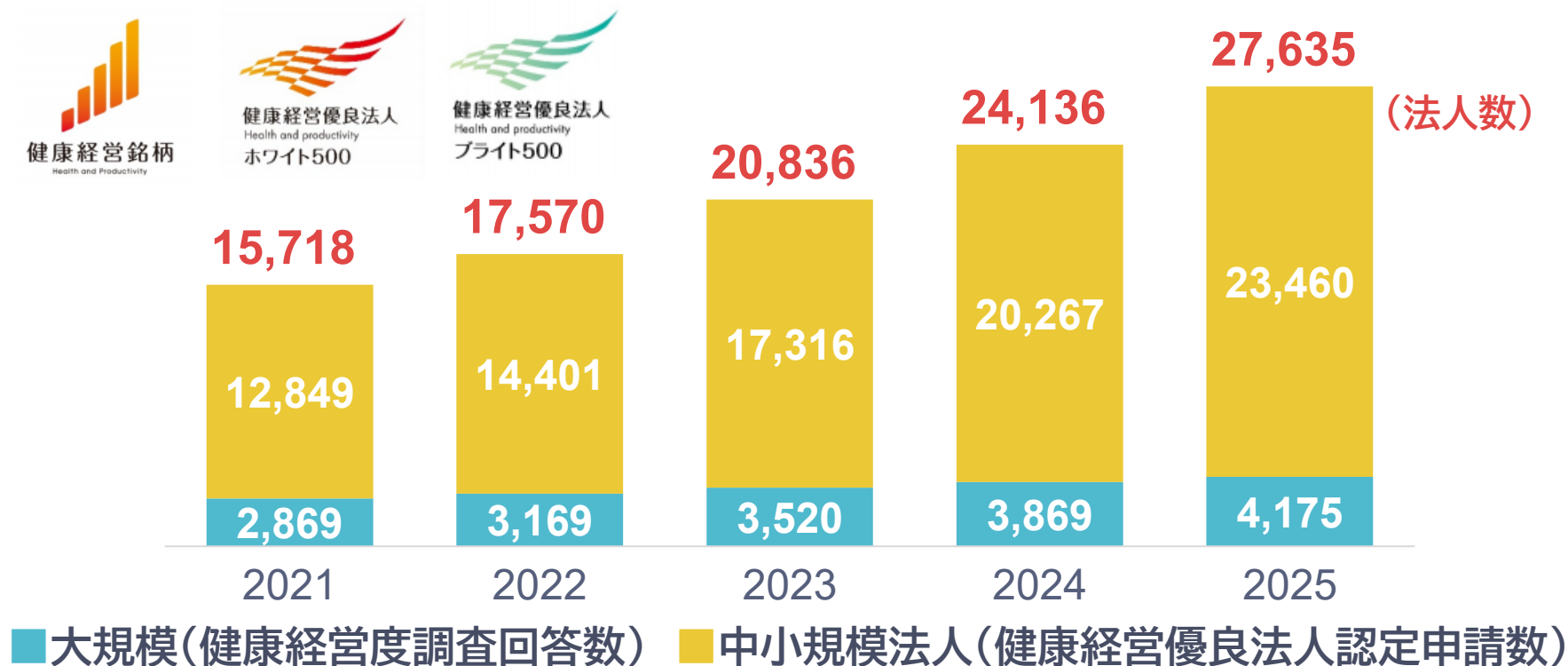


企業理念(長期的なビジョンに基づいた経営)

健康経営とは

取組企業の拡大

重要な経営戦略手法の一つとして、フジクラやSCSKが2011年度頃より先駆的に開始。2014年度より経産省・日本健康会議が主体となり、健康経営銘柄(上場企業のみ)、健康経営優良法人(大規模法人部門)の認定を開始。2016年度には中小規模法人部門も開始され、全国で取り組みが広がっている。



参照: 経産省資料

健康経営とWell-being

健康とは、病気ではないとか、弱っていないということではなく、

肉体的にも、精神的にも、そして社会的にも、
すべてが 満たされた状態(well-being)

にあること(日本WHO協会仮訳)



Good **Health** and **Well-Being**
「すべての人に**健康**と**福祉**を」
*SDGs「3」より

健康経営の目指す先は、企業と従業員のWell-beingの実現

健康経営の効果とメリット

欧米の実践事例においては、健康経営のメリットとして医療コストの削減が強調されることが多かった。複数の国内研究調査より、日本企業においては健康経営による効果は ①イメージアップ／リクルート効果、②モチベーション／生産性向上 に影響を与えることが明らかになっている。

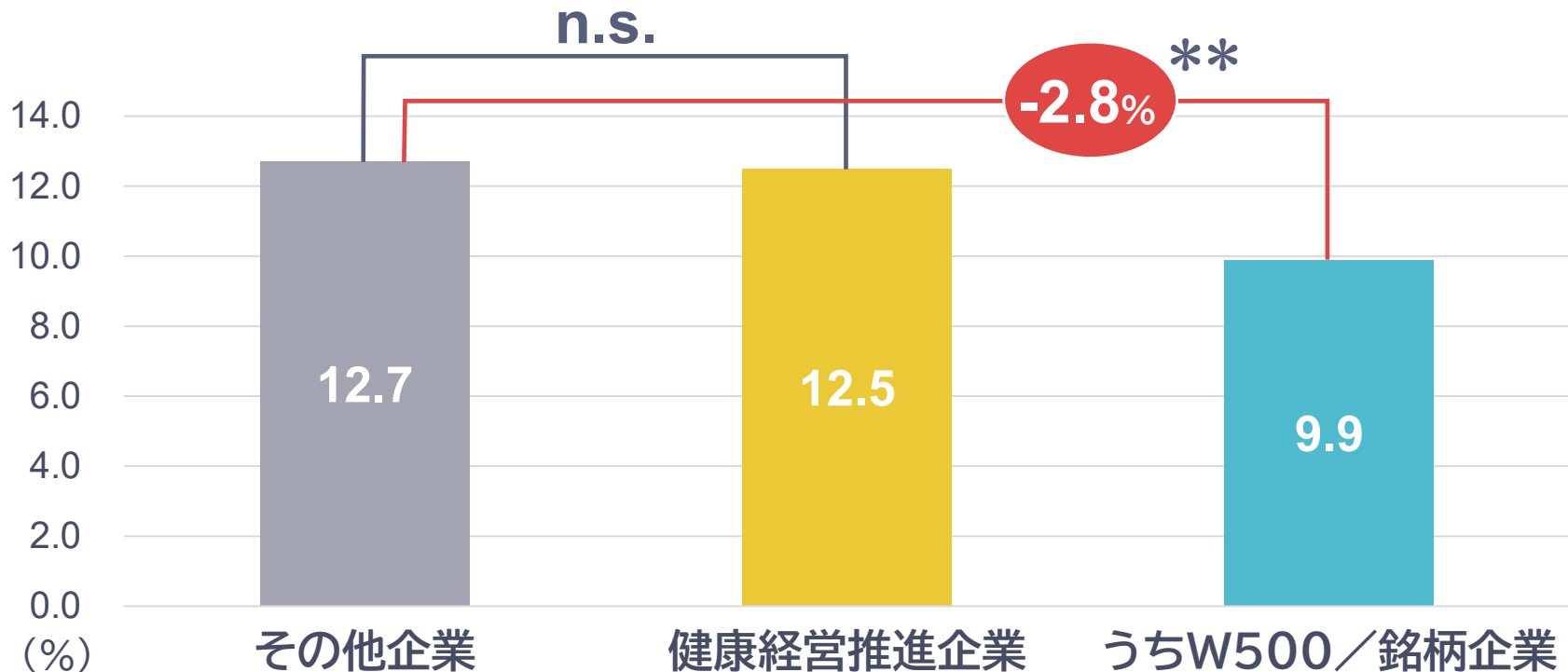
またインパクトが現れる定量指標も、短期的・中期的・長期的に異なることが分かっており、経営戦略として長期的に取り組むことで企業価値向上につながると考えられる。

期待される効果	短期的(1～3年)	中期的(3～5年)	長期的(5～10年)
イメージアップ／リクルート効果	●メディア掲載数 (広告換算費)	●株価への影響 ●内定辞退率	●ブランドロイヤリティー ●一人当たり採用コスト
モチベーション／生産性向上	●従業員満足 ●欠勤率	●エンゲージメント ●離職率	●イノベーション (新規事業開拓 等)
その他	●ヘルスリテラシー	●イベント参加率、 定着率	●会社への信頼度

参照:新井(2021)を基にMBK Wellness株式会社作成

メンタルヘルスへの影響～高ストレス者率～

健康経営推進企業の増加に伴い、健康経営に取り組み始めたばかりの段階では高ストレス者率へのインパクトは少ないものの、**健康経営の取り組みを継続的に推進している企業では、職場のメンタルヘルス状態がよい。**



※「W500」はホワイト500認定を示す

※企業単位での高ストレス者率を基に算出。

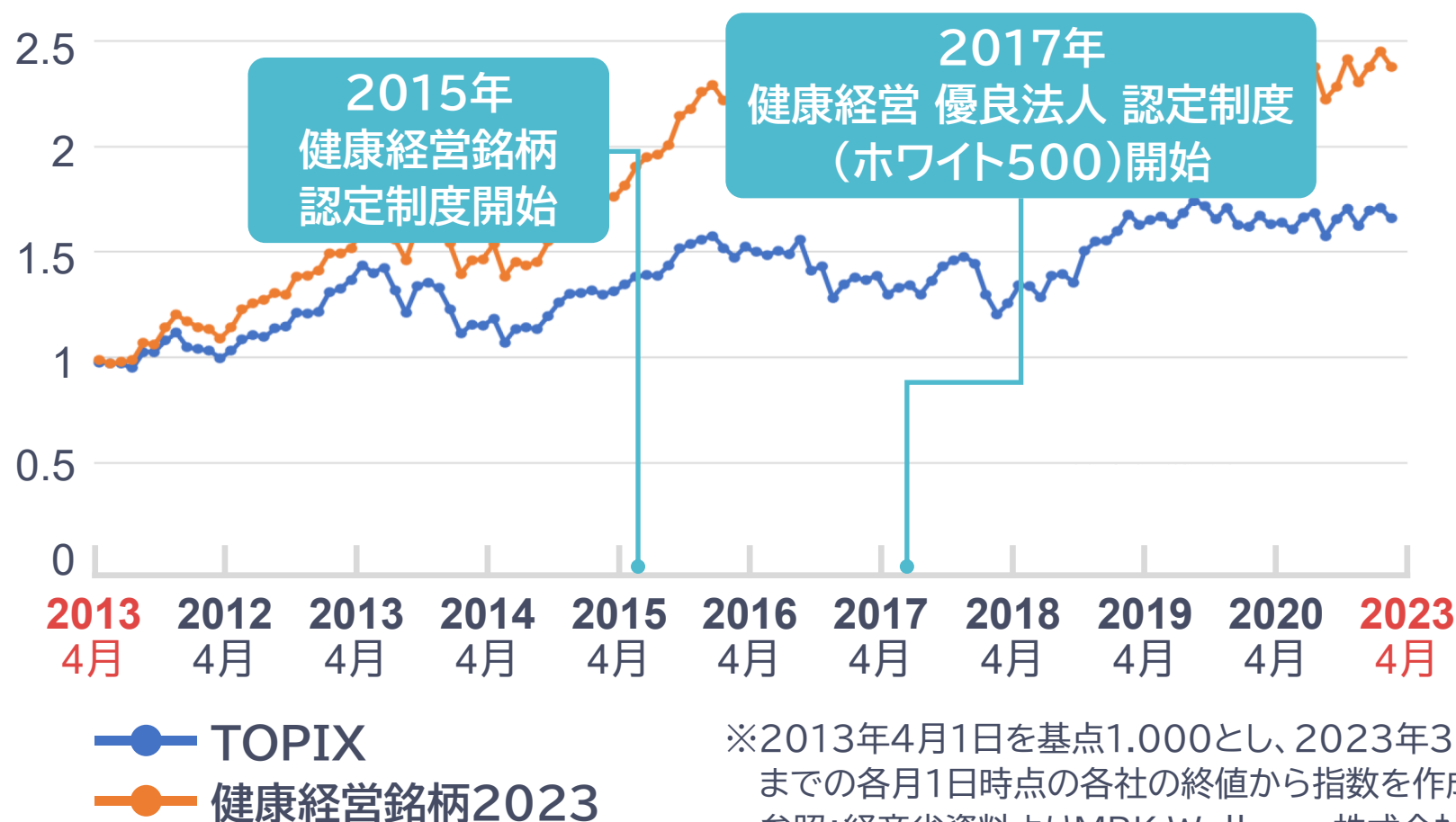
N=468(健康経営推進企業130、うちW500／銘柄企業17、その他企業338)

※**: $p < .05$ (5%水準で有意) ※n.s.(有意差なし)

中期的な効果～株価への影響～

健康経営銘柄2023に選定された企業の平均株価とTOPIXの推移を
2013年4月～2023年3月の10年間で比較。

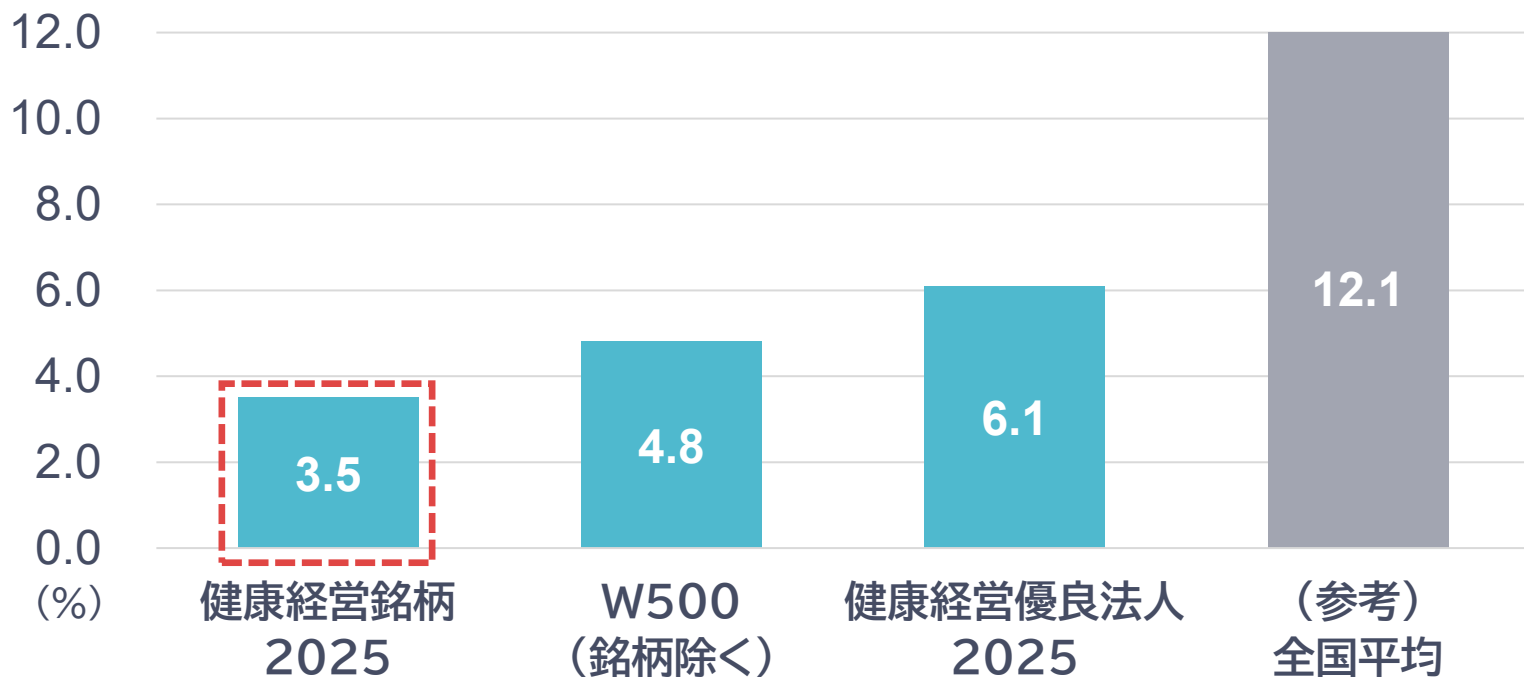
銘柄に選定された企業の株価はTOPIXを上回り推移している。



※2013年4月1日を基点1.000とし、2023年3月1日
までの各月1日時点の各社の終値から指数を作成
参照:経産省資料よりMBK Wellness株式会社作成

中期的な効果～離職率～

健康経営度調査票を分析すると、
健康経営度の高い企業の方が離職率が低い傾向。
全国の一般労働者の離職率と比較しても低い。



※離職率の全国平均は「厚生労働省 2023年(令和5年)雇用動向調査」に基づく。

(ただし健康経営度調査の回答範囲と異なる可能性がある)

※離職率＝正社員における離職者数/正社員数を各社ごと算出し、それぞれの企業群で平均値を算出。

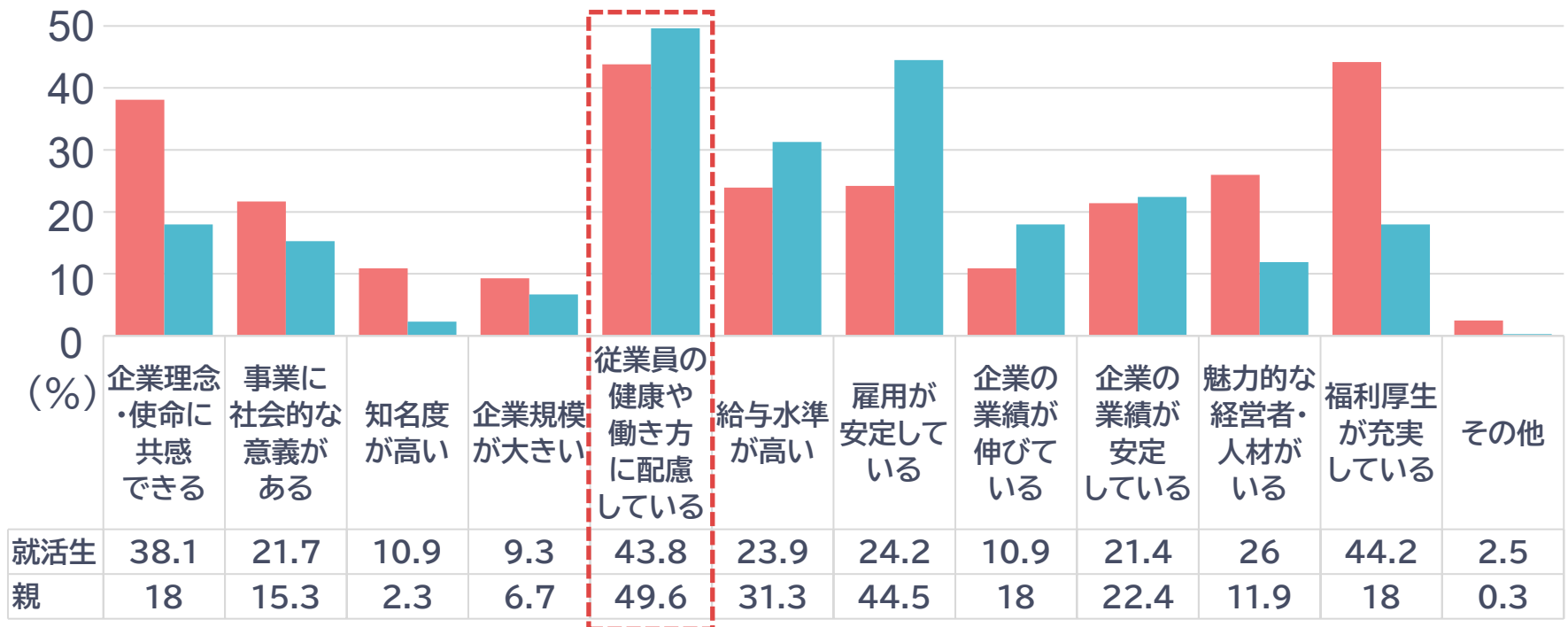
参照: 経産省資料

リクルート効果

従業員の健康に配慮する企業に就職したい・させたい就活生とその家族が増えている傾向から、健康経営に取り組む企業に注目が高まっている。

Q.就活生(■)………… 将来、どのような企業に就職したいか(3つまで)

Q.就活生の親(■)… どのような企業に就職させたいか(3つまで)



就活生のN数1,399、親のN数1,000における複数回答数を就活生、親それぞれで百分率にして比較。(無回答 就活生:0/親:8.3%)

参照:経産省資料

認定制度について

ステップ1 かながわ健康企業宣言

ステップ2 健康経営優良法人 中小規模法人部門

ステップ1 かながわ健康企業宣言

健康経営推進の第一歩は、
社内外に「健康企業宣言」を発信することです

従業員の健康管理や健康づくりを『投資』と捉え、
企業が従業員の健康増進に積極的に取り組むことが『健康経営』です。

首都圏デジタル産業健康保険組合は、健康保険組合連合会 神奈川連
合会の『かながわ健康企業宣言事業』に参加しています。
まずはこの健康企業宣言事業に参加しましょう！

『健康経営優良法人 中小規模法人部門』へ申請するためには、
この『かながわ健康企業宣言事業』参加が**必須**となっています。

かながわ健康企業宣言

対 象 神奈川県内の健康保険組合に加入する企業
(他県所在の適用事業所も神奈川の「健康企業宣言事業」に参加)

中小企業基本法上の「中小企業者」に該当する会社で、下記のいずれかを満たすこと。
※「健康経営優良法人」(中小規模法人部門)と同じ要件

業 種		従業員数 または 資本金の額・出資の総額
製造業その他	➡	300人以下 または 3億円以下
卸売業	➡	100人以下 または 1億円以下
小売業	➡	50人以下 または 5千万円以下
サービス業	➡	100人以下 または 5千万円以下

認定機関 健保連神奈川連合会 **認定料** なし

期 間 随時受付 認定期間は1年間 ※毎年更新が必要

手続き 宣言に基づき取り組みを実行のうえ、エントリーシートを健保に提出

- 直近1年の取り組みを報告用チェックシートに記載、提出
- 各シートは**組合HP**および健保連HPより入手が可能

かながわ健康企業宣言の流れ

① チェックシートで職場の現状を確認

「チェックシート」で職場の現状を確認する。

② エントリーシートの提出

「エントリーシート」の宣言内容を確認し、組合に提出。➡ 宣言証が送られる。

③ 健康づくりの取り組み

宣言内容をもとに、職場で実施できる取り組み内容を計画し、積極的に実施。

④ 取り組み内容の振り返り・報告

「報告用チェックシート」に直近1年間の取り組み内容を記入して、組合に提出。
➡ 「健康優良企業」に認定されると認定証が送られる。

「健康優良企業」の認定を受けると
「健康経営優良法人認定(中小規模法人部門)」申請が可能に

※「健康経営優良法人」(中小規模法人部門)認定に申請する場合は、
申請1か月前までに「エントリーシート」の提出および「健康優良企業」の認定が必須

健康経営に係る顕彰制度について

- 健康経営に係る各種顕彰制度を通じて、優良な健康経営に取り組む法人を「見える化」し、社会的な評価を受けることができる環境を整備。
- 2014年度から上場企業を対象に「健康経営銘柄」を選定。また、2016年度からは「健康経営優良法人認定制度」を推進。大規模法人部門の上位層には「ホワイト500」、中小規模法人部門の上位層には「ブライト500」の冠を付加している。

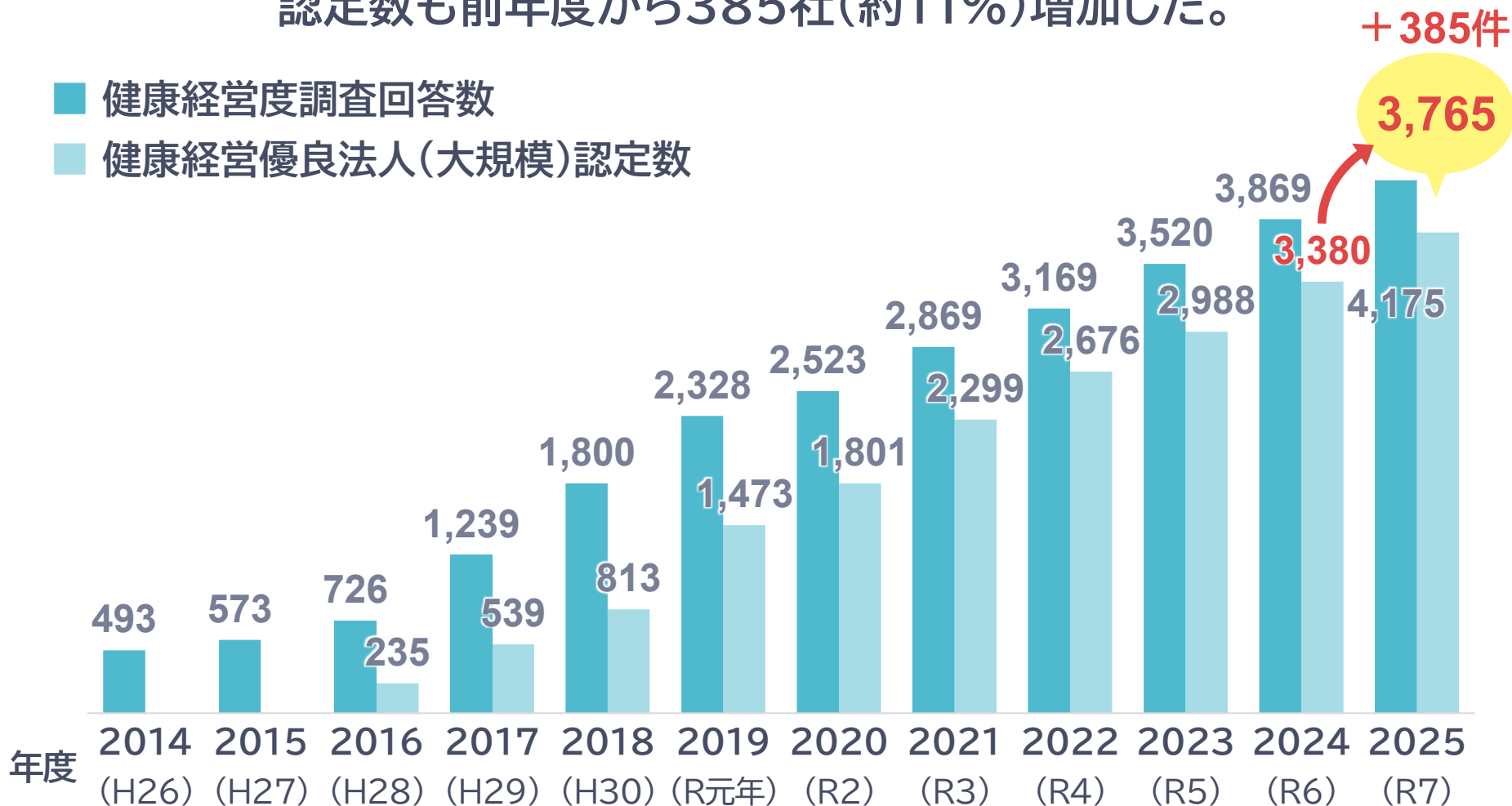


参照: 経産省資料

健康経営優良法人(大規模法人部門)の申請状況

2025年度は申請数が4,000社を超え、
認定数も前年度から385社(約11%)増加した。

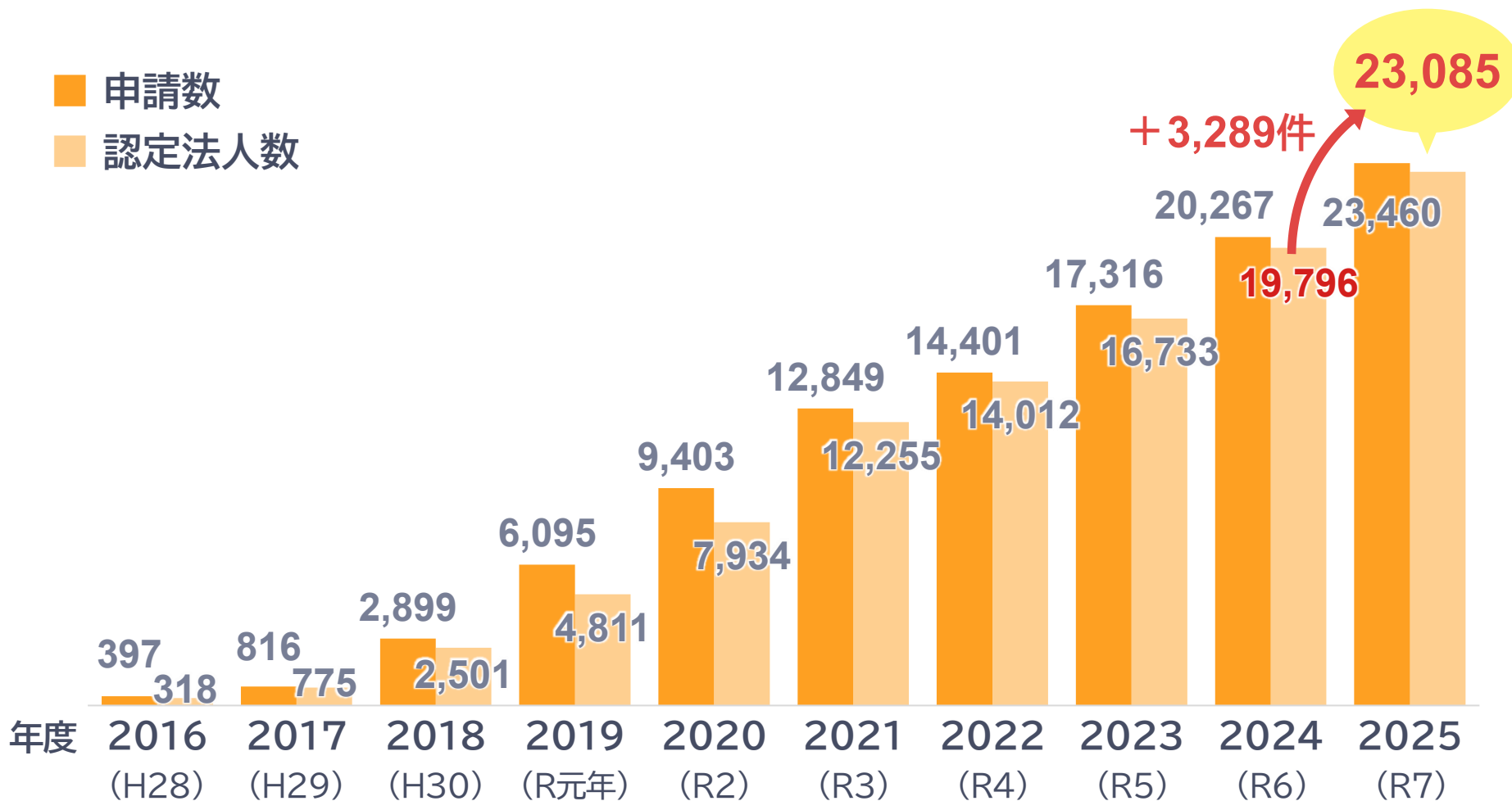
- 健康経営度調査回答数
- 健康経営優良法人(大規模)認定数



参照: 経産省第5回健康経営推進検討会資料

健康経営優良法人(中小規模法人部門)の申請状況

中小規模法人においても右肩上がりに増加し続けている。



参照: 経産省第5回健康経営推進検討会資料

参考：都道府県別認定数(中小規模法人部門)

都道府県別では、宮城県、岐阜県、佐賀県の順に前年度比増加率が高い。
神奈川県では、前年から約1.2倍の629社が認定されている。

都道府県名	2026	2025	前年度比
北海道	871	726	120%
青森県	282	235	120%
岩手県	170	158	108%
宮城県	679	529	128%
秋田県	165	161	102%
山形県	437	384	114%
福島県	317	296	107%
茨城県	439	375	117%
栃木県	268	224	120%
群馬県	405	354	114%
埼玉県	475	395	120%
千葉県	389	342	114%
東京都	1,738	1,413	123%
神奈川県	629	525	120%

新潟県	438	359	122%
富山県	225	187	120%
石川県	255	226	113%
福井県	235	203	116%
山梨県	146	126	116%
長野県	756	667	113%

岐阜県	577	460	125%
静岡県	815	703	116%
愛知県	2,385	2,141	111%
三重県	457	396	115%

滋賀県	312	263	119%
京都府	479	410	117%
大阪府	2,659	2,319	115%
兵庫県	977	826	118%
奈良県	236	213	111%
和歌山県	151	132	114%

鳥取県	121	107	113%
島根県	257	214	120%
岡山県	629	571	110%
広島県	671	564	119%
山口県	227	199	114%

徳島県	151	133	114%
香川県	209	190	110%
愛媛県	237	198	120%
高知県	142	122	116%

福岡県	587	484	121%
佐賀県	139	111	125%
長崎県	158	160	99%
熊本県	382	324	118%
大分県	141	117	121%
宮崎県	142	115	123%
鹿児島県	363	307	118%
沖縄県	162	132	123%

令和8年3月時点

青地は今年度Action！セミナー開催地、近隣地域からも来場があり
赤字は22～25年Action！開催地 ※東京はAWARDなど開催

健康経営優良法人(中小規模法人部門)の概要

対 象

業 種	従業員数 または 資本金の額・出資の総額
製造業その他	300人以下 または 3億円以下
卸売業	100人以下 または 1億円以下
小売業	50人以下 または 5千万円以下
サービス業	100人以下 または 5千万円以下

認定機関

日本健康会議・経済産業省

期 間

毎年8月下旬～10月下旬

● 正式内定は2月下旬 ● 毎年更新が必要

手続き

健保連の「健康優良企業」の認定を受けたうえで
認定申請書を作成、提出

● 申請書は事務局ポータルサイト『ACTION！健康経営』より入手可能
<https://kenko-keiei.jp/>

認定料

16,500円(税込)

認定要件

詳細は「ACTION!健康経営」ポータルサイト参照 (<https://kenko-keiei.jp/>)

大項目	中項目	小項目	評価項目	認定要件		
				小規模法人特例	中小規模法人部門	
1. 経営理念・方針			健康宣言の社内外への発信及び経営者自身の健診受診	必須		
2. 組織体制			健康づくり担当者の設置	必須		
			(求めに応じて)40歳以上の従業員の健診データの提供	必須		
3. 制度・施策実行	(1) 従業員の健康課題の把握と必要な対策の検討	健康課題に基づいた具体的な目標の設定	健康経営の具体的な推進計画	健康経営の具体的な推進計画～左記③のうち2項目以上	必須	
		健康課題の把握	①定期健診受診率(実質100%)		左記①～③のうち2項目以上	ブライト500・ネクストブライト1000は左記①～⑰のうち16項目以上
			②受診勧奨の取り組み			
			③50人未満の事業場におけるストレスチェックの実施			
	(2) 健康経営の実践に向けた土台づくり	ヘルスリテラシーの向上	④管理職または従業員に対する教育機会の設定	左記④～⑩のうち2項目以上	左記④～⑩のうち2項目以上	
		ワークライフバランスの推進	⑤適切な働き方実現に向けた取り組み			
			⑥仕事と育児または介護の両立支援の取り組み			
			職場の活性化			
		仕事と治療の両立支援	⑧がん等の私病に関する復職・両立支援の取り組み(⑬以外)			
		性差・年齢に配慮した職場づくり	⑨女性の健康保持・増進に向けた取り組み			
			⑩高齢従業員の健康や体力の状況に応じた取り組み			
			(3) 従業員の心と身体の健康づくりに関する具体的な対策			
	⑫食生活の改善に向けた取り組み					
	⑬運動機会の増進に向けた取り組み					
	⑭長時間労働者への対応に関する取り組み					
	⑮心の健康保持・増進に関する取り組み					
	感染症予防対策	⑯感染症予防に関する取り組み				
	喫煙対策	⑰喫煙率低下に向けた取り組み				
		受動喫煙対策に関する取り組み		必須		
4. 評価・改善			健康経営の取り組みに対する評価・改善	必須		
5. 法令遵守・リスクマネジメント（自主申告）※誓約書参照			定期健診を実施していること、50人以上の事業場においてストレスチェックを実施していること、労働基準法または労働安全衛生法に係る違反により送検されていないこと、等	必須		

スケジュール



認定申請書の申請・手順について

① 認定申請書をダウンロードし入手

- 過去に申請をしたことがある
受付開始時に登録メールアドレス宛にメールで案内が送付される
- 初めて申請する
新規ID発行サイトにアクセスし登録すると
専用サイトURL等が記載されたメールが送付される

② 組合 保健事業課へ電話またはメールで連絡

↓ 申し出確認後、組合より情報提供

申請書
記入

【例】・事業所別分析データ ・認定申請書回答参考データ
・健康経営フォーラム ・貸出動画等組合コンテンツ紹介

③ 専用サイトにアップロードし提出

提出した認定申請書(Excel形式)のコピーを組合へ提出

④ フィードバックシートの受領(事務局よりメールにて送付)

組合に提出・共有

参考 2025～2026組合スケジュール

2025年

中小規模法人

組 合

4月

- けんぽだより WEB発行
- 健康スコアリングレポート
事業所別レポートanchor配布

4月

5月

- KENPOS
- 「ウォーキング・チャレンジ」

5月

6月

- 規模別健康経営事業所担当者
意見交換会開催

6月

7月

- 健康経営推進検討会(旧・健康投資WG)
素案発出

- 健康セミナー動画貸出(5本)

7月

8月

- 健康経営フォーラム開催

8月

9月

- 調査票用データ提供

9月

健康経営優良法人認定申請書
(申請受付)

- 毎月 組合WEBセミナー内 (・運動)
ピックアップ動画公開 (・食事)
- 年 特定保健指導・生活習慣病
4回 重症化予防 受診勧奨通知発送

参考 2025～2026組合スケジュール

2025年

中小規模法人

組 合

10月

健康経営優良法人認定申請書
(申請受付)

- けんぽだより WEB発行
- 集団歯科健診
次年度実施事業所募集
- 女性のセミナー第1弾開催
(～12月まで 2本動画提供)

10月

11月

12月

審査期間

- KENPOS
「ウォーキング・チャレンジ」
- 花粉症スイッチOTC医薬品
特別販売
- ロコモ予防プログラム
- 女性のセミナー第2弾開催
(～3月まで 3本動画提供)

1月

2026年

1月

2月

内 定

- 2026年度
保健事業概要発表

3月

3月

- 評価結果送付
- フィードバックシート送付
※ブライト500申請法人のみ

- 毎月 組合WEBセミナー内 (・運動)
ピックアップ動画公開 (・食事)
- 年 4回 特定保健指導・生活習慣病
重症化予防 受診勧奨通知発送

首都圏デジタル産業健康保険組合 ホームページのご案内

首都圏デジタル産業健康保険組合
笑顔あふれる未来を創造します

当組合のご案内 所在地・連絡先 個人情報保護について リンク サイトマップ

健保のしくみ 健保の給付 各種健診 その他の保健事業 各種手続き 申請書一覧 よくある質問

お知らせ

医療機関・薬局に行かれる際には
マイナ保険証をご利用ください

マイナ保険証の利用登録をしていない方は資格確認書をご持参ください

年2回発行
(4月・10月)

健康マイポータル 健診申込 けんぽだよりWeb

手続き・申請から探す 給付から探す 用語から探す

保険証等 (記号番号) 確認について 資格確認書の 紛失・破損 家族の加入 退職 出産 産休 高額療養費 立替払い 健診

事業主・担当者向けポータル

健康なび 健康経営

マイナ保険証をご利用ください

直営保養所 伊豆さくら山荘

事業所メール登録

こどもの救急

スポーツクラブネサンス

● WELBOX KENPOS
● 医療費のお知らせ
● 被扶養者再認定(資格調査) 等

当組合健康経営
案内専用ページ

事業主・担当者向け ポータル 入口

入室には
パスワードが必要です

健康経営に関するお知らせ等
事業所様のみご案内する
資料・動画等 掲載
＊パスワード管理に
お気をつけください

- 毎月更新:
ピックアップ動画
- 各種健康情報サイト等
収録

<https://www.sdi-kenpo.or.jp/>

会員制総合福利厚生サービス『WELBOX』

会員価格での国内・海外の宿泊利用や、スポーツ・フィットネス、テーマパーク、映画館やカラオケ、グルメ等の割引利用のほか、学び・生涯学習、子育て、介護、健康相談・心の相談 等様々なカテゴリのメニューを利用できます。



健康経営施策に利用できる
コンテンツを多数掲載しております

【WELBOXのおすすめメニュー】

① 電話相談サービス

フリーダイヤルによる24時間相談無料
(健康・育児・メンタル・介護)

② 介護ナビ

介護に関する情報・動画が盛りたくさん

③ WELBOX無料eラーニング

約2000講座無料(受け放題)

④ 健康セミナー動画

健康に関する動画を15本無料掲載

健康管理サービス『KENPOS』

健康活動の記録、歩数管理、健康クイズなど様々な機能がございまして、ぜひご活用ください。

また、組合主催の健康イベント等をKENPOS内で実施を予定しております。決定次第お知らせいたしますので楽しみに！



毎日の記録

ミッションを達成してチケットをもらおう！

歩数

体重

行動

睡眠

WEB
GYM

朝食

昼食

夕食



歩数 ミッション

歩数を連携・入力するとチケット1枚GET！

今日の歩数 -- 歩

目標 8,000 歩

昨日の歩数 -- 歩

[昨日の歩数を入力する >](#)



体重 ミッション

今日の体重を入力し更新するとチケット1枚GET！

体重 -- kg

体脂肪率 -- %

腹囲 -- cm BMI --

[入力する >](#)

連絡先

首都圏デジタル産業健康保険組合 保健事業課

-
- 電話 045-534-7152
 - e-mail hokenjigyo@sdi-kenpo.or.jp
 - 受付 平日9:00~17:00
-