

# 健康企業宣言Step1 「銀の認定」 手引き



令和8年4月  
出版健康保険組合

## ■ 目次

---

1. 健康企業宣言について . . . . . 1
2. 宣言から認定まで . . . . . 2
3. 実施結果レポートの提出 . . . . . 3
4. 提出後認定まで . . . . . 4
5. 採点基準（必須項目） . . . . . 5～34
6. 健保連東京連合会ホームページ  
. . . . . 33～34

# ■ 1.健康企業宣言について

---

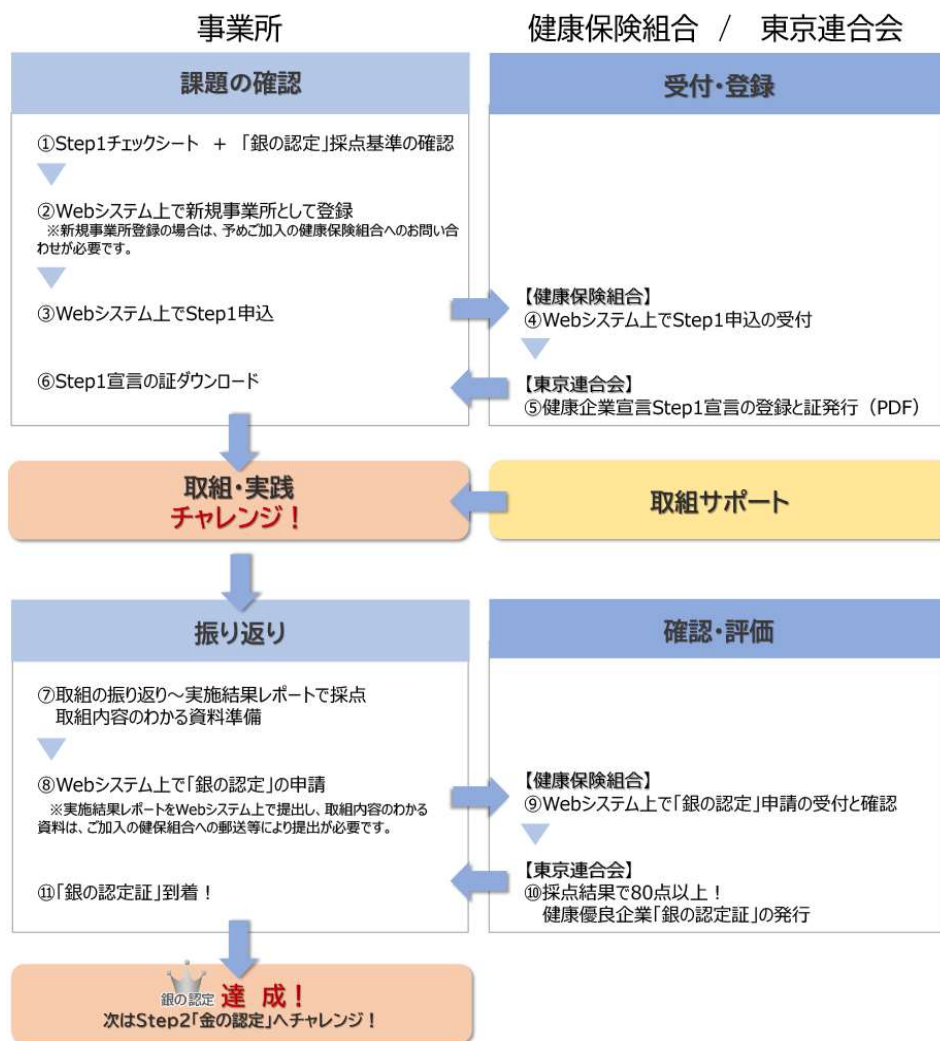
■ 「健康企業宣言」とは、健康優良企業を目指して、健康づくりに取り組むことを宣言し、一定の成果を上げた場合は、健康優良企業として認定される制度です。

- ・ Step1「銀の認定」は、健康経営を行うための「職場の健康づくり、環境整備」がテーマです。
- ・ Step1「銀の認定」は、健康経営のスタートラインです。
- ・ 継続的に実践してもらうことが重要です。

## ■ 「健康企業宣言」に取り組むメリット

- ・ 企業自らが健康企業宣言を行うことにより、従業員の健康への意識が変わる。
- ・ 従業員が健康になれば生産性の向上につながる。
- ・ 企業イメージの向上や人材の確保などで「健康優良企業」としてアピールすることができる。

## 2.宣言から認定まで



・「健康企業宣言」Step1宣言日から6ヶ月以上経過すると、取組結果を報告する「健康企業宣言実施結果レポート」でWebサイトから出版健康保険組合を經由して健康保険組合連合会東京連合会へ申請することができます。

・審査の結果、達成基準（合計点数80点以上）を満たした企業に、健康保険組合連合会東京連合会が発行する「健康優良企業 銀の認定証」が交付されます。

### ■宣言にあたっての注意事項

認定を受ける申請は、⑧実施結果レポートと添付資料（エビデンス）を提出する必要があります。実施日、対象者や取り組み内容が分かる添付資料をご準備ください。

# 3.実施結果レポートの提出



「実施結果レポート」は健保連東京連合会健康企業宣言システムにて提出。「添付書類」は出版健保へメールまたは郵送にて提出。

事業所名	
事業所所在地	
加入健康保険組合名	
事業種別	
従業員数	
被保険者数	
業種	

Step1宣言日【初期】	
Step2宣言日【初期】	
宣言認定日【初期】	
健康経営推進法人認定	年度
健康経営優良法人申請予定	種別

実施結果レポートは東京連合会システムからダウンロードできます。

申請種別	
レポート記入日	
採点点数	
備考	

- レポート作成・申請注意事項 (内容を確認してください。)
- Step1宣言更新は、宣言期満了日2ヵ月前から申請することができます。
  - 質問項目ごとに取組結果を振り返り、事業主記入欄を使用し採点してください。
  - この実施結果レポートとともに、健康企業宣言システムメニュー「健康企業宣言(更新・申請) Step1」からご申請ください。
  - Step1宣言【更新】は、原則、添付資料(エビデンス)の提出は不要です。
  - 申請内容(事業主記入欄チェック内容等)に相違等はありません。左記のとおり申請します。

事業所申請	100点
1次採点	100点
最終採点	100点
判定	認定
認定日(更新日)	

## ■実施結果レポート提出

提出期間

宣言から6か月経過後で80点の認定点数を超えている場合、及び宣言期間終了までに提出する。

1. 宣言企業は取組を振り返り、自己評価を行い、「実施結果レポート(事業主記入欄を入力したもの)」、を健康保険組合連合会東京連合会の健康企業宣言システム(以下、「システム」)にて提出する。また、取組内容がわかる②添付資料は、出版健保事業管理部あてにメールか郵便で提出する。
2. 当組合は上記「①実施結果レポート(事業主記入欄)」「②添付資料」の内容の確認を行い、「①実施結果レポート(一時採点者記入欄)」へ評価点数等を入力し、システムにて東京連合会へ提出する。

## 4. 提出後認定まで



### ■ 銀の認定

#### 毎月認定

（締切日は毎月下旬、翌々月の月上旬認定）

銀の認定を受けた事業所へは出版健保を通じて下記を送付します。

- ・ 健康優良企業認定証「銀の認定」
- ・ 採点結果

※認定期間は2年間となり、以降は2年ごとに更新が必要です。



ロゴマークは名刺に入れたり、HP等に掲載できます。

# 5.採点基準

## 各項目の合計が80点以上（基準点）で認定

健診	・従業員の皆様は健診を100%受診していますか 質問番号①②	45点	<b>必須項目</b> ①②が20点満点と配点が高いため、減点されると認定が厳しくなる。
健診結果の利用	・健診の結果、特定保健指導となった該当者は、特定保健指導を受けていますか 質問番号③④⑤	10点	
健康づくりのための職場環境	・健康づくりの目標・計画を立て、実践していますか 質問番号⑥⑦⑧⑨⑩	21点	
職場の「禁煙」	・受動喫煙防止策を講じていますか 質問番号⑪⑫	6点	<b>選択分野</b> 7分野中3分野を選択 ※4分野以上の取組みを行った場合でも高得点の3分野が採点対象となる。 ・すべての項目を直ちに実践できなくても、配点から認定80点に到達できる ・できる項目から取組みを実施し、できない項目は今後の課題としてもらう
職場の「食」	・従業員の仕事中の飲み物に気をつけていますか 質問番号⑬⑭	6点	
職場の「運動」	・階段の活用など歩数を増やす工夫をしていますか 質問番号⑮⑯	6点	
心の健康	・気になることを相談できる職場の雰囲気を作っていますか 質問番号⑰⑱	6点	
性差に応じた健康課題	・性差に応じた健康課題に対応するための取組みを行っていますか 質問番号⑲⑳	6点	
良質な睡眠	・適切な睡眠時間の確保や睡眠の質の向上のための取組みを行っていますか 質問番号㉑㉒	6点	
歯・口腔	・歯科健診・検診の受診を促進する取組みを行っていますか 質問番号㉓㉔	6点	
節度ある飲酒	・健康に配慮した飲酒ができるような取組みを行っていますか 質問番号㉕㉖	6点	
自由記載	・自社の健康課題を踏まえ+αの取組みを積極的に実施して、加点を狙いましょう 質問番号㉗	3点	

## 5.採点基準

### □銀の認定採点 共通事項

企業全体の取組みとなっているか	本社のみ、支店のみ、工場のみ等、一部の事業場ではなく企業全体の取組みとなっているか
継続的に取組まれているか	過去に行った単年の取組みとなっていないか、今後も継続的な取組みとなるか ※質問項目ごとに継続的な取組みの見方が異なる
取組期間は1ヶ月以上あるか	1ヶ月の継続期間該当例（※実施結果レポートの提出は宣言から6か月以上経過後となります） ●実施結果レポート提出2026/5 ・ポスター等掲示物： 掲示期間 2026/4掲示および周知 ・健診の必要性周知： 健診案内に記載 2026/4周知 ・セミナー・研修等： 開催2026/4開催
添付書類について	※各項目解説を参照

### □添付資料について

実施結果レポート（実施結果/添付資料）欄、及び「採点基準」をもとに、各質問項目ごとに用意してください。
添付資料は計画書、会議録、配布物、掲示物、メール文、写真等取組内容が分かる資料をご提出ください。 ⇒画像ファイル等を添付し説明文を付記するなどした資料等も有効です。
添付資料はA4サイズ（縦又は横で統一）でご提出ください。
個人情報の提出に注意（場合によってはマスキング） ⇒特に健診・保健指導関係、その他面談記録等の資料は必ず対象者名を消してください。
添付資料（エビデンス）無しは採点不能（0点）ただし、健診・保健指導等、健保データで確認できるものは除く ⇒健保組合によるヒアリング結果のみでは添付資料（エビデンス）とはなりません。

# 必須項目

健診等

健診結果  
の活用

健康づくり  
のための  
職場環境

職場の  
「禁煙」

# 5.採点基準

各項目ごとの採点基準および添付資料（エビデンス）の例

## ①健診を100%受診していますか？

配点		評価方法
20	10	1
事業者健診の受診率により評価する。 ・定期健康診断数（申告数）+生活習慣病予防健診及び事業者健診データ提供数（保険者確認） /従業員数（事業者健診対象者数-受診不可者数）= 人/人⇒ % ※受診不可者数：妊娠中、産休・育休中、病気休職中、海外赴任中等に該当する者 ※実施結果レポート提出日から前1年以内の実績数値		
配点		評価基準値
20点		●事業者健診受診率80%以上
10点		●事業者健診受診率80%未満～50%以上
1点		●事業者健診受診率50%未満 ※ただし、受診率0%の場合には取組みなしとして0点とする

【添付書類の例】

不 要

ただし、健診不可者がいる場合は確認させていただく場合があります。

## ②健診結果を保険者（健康保険組合）へ提供していますか？

配点		評価方法
20	10	1
健診結果データの提供率により評価する。		
配点		評価基準値
20点		●事業者健診提供率80%以上
10点		●事業者健診提供率80%未満～50%以上
1点		●事業者健診提供率50%未満 ※ただし、提供率0%の場合には取組みなしとして0点とする

【添付書類の例】

不 要

# 5.採点基準

各項目ごとの採点基準および添付資料（エビデンス）の例

## ③健診の必要性を情報発信していますか？

配点			評価方法
5	3	0	健診案内や受診勧奨を実施し、健診の必要性について情報発信していることを評価する。
配点	評価基準(取組なし・添付書類なし・1か月未満の取組・下記評価非該当 0点)		
5点	●従業員全員への健診案内・受診勧奨とともに、健診の必要性について情報発信を右記書面等により確認できる。		
3点	●従業員全員への健診案内・受診勧奨を右記書面等により確認できる。 ●一部の事業場・従業員への取組みとなっている。		

- 配布物・掲示物
- 健診案内等
- 研修会等による教育の資料

※全従業員へ情報発信した内容および情報発信日のわかるもの

### 減点・非該当の例

- ・健診案内（通知）のみ〈3点に減点〉
- ・健診の必要性について情報発信していると認められないもの
  - 健診の必要性を就業規則等に記載しているのみで特段の実績もない
  - 健診の必要性を採用時等に一度説明しているのみ
- ・健診の案内、健診の必要性を口頭で説明し添付資料（エビデンス）がない

### 【添付書類の例】

令和7年4月1日

役職員 各位

健康診断のご案内

当社では、労働安全衛生法第66条に基づき、年に1回定期健康診断を実施しています。また、同法により労働者は健康診断を受けなければならないとされております。

今年度の健康診断の実施日は、令和〇年〇月〇日となっておりますので、必ず受診してください。

自分自身では自覚がなくても、体から異常のシグナルが出ることがあります。健康診断を受けることは、体からのシグナルをいち早く知るための手段となります。年1回は必ず健康診断を受けて、体の状態や変化を把握し、生活習慣を見直すことで病気を未然に防ぎましょう。

# 5.採点基準

各項目ごとの採点基準および添付資料（エビデンス）の例

## ④健診結果が「要医療」など再検査が必要な人に受診を勧めていますか？

配点			評価方法
5	3	0	「要医療」など再検査が必要と判断された該当者個人へ向けた勧奨を行っていることを評価する。
配点	評価基準(取組なし・添付書類なし・1か月未満の取組・下記評価非該当 0点)		
5点	●該当者全員への個別・直接的な健診案内・受診勧奨を右記書面等により確認できる。		●個人宛Eメール・通知文書等
3点	●該当者全員への受診勧奨等を右記書面等により確認できる。 ●一部の事業場・従業員への取組みとなっている。		●配布物・掲示物 ●研修会等による教育の資料

### ポイント

健診結果から必要な者に速やかに再検査の指示、受診勧奨を行い、また、その後再検査を受けているか確認していることが望ましい。

### 減点・非該当の例

・健診案内（通知）に再検査の場合の案内が予め記載しているのみで、健診結果から該当者へ個別・直接的に実施していない〈3点に減点〉

・就業規則等に規定しているのみで、受診勧奨をおこなっていない

・健診結果を渡す時に口頭で説明し添付資料（エビデンス）がない

### 【添付書類の例】

令和〇年〇月〇日

〇〇 〇〇 様

#### 健康診断の結果について

今年度の健康診断の結果、要二次検査・要治療の診断結果となりましたので、疾病の早期発見・予防のためにも指示内容を必ず実施してください。

自覚症状がなくても放置せずご自身の健康管理に努めてください。

# 5.採点基準

各項目ごとの採点基準および添付資料（エビデンス）の例

## ⑤健診の結果、特定保健指導となった該当者は、特定保健指導を受けていますか？

配点			評価方法
5	3	1	特定保健指導の実施率により評価する。
配点	評価基準値		
5点	●特定保健指導実施率50%以上		
3点	●特定保健指導実施率50%未満～30%以上		
1点	●特定保健指導実施率30%未満（ただし、受診率0%の場合には取組なしとして0点とする）		

【添付書類の例】

不 要

## ⑥職場の健康づくり担当者を決めていますか？

配点			評価方法
5	-	0	職場の健康づくりを推進していく担当者を決めていることを評価する。
配点	評価基準(取組なし・添付書類なし・1か月未満の取組・下記評価非該当 0点)		
5点	●企業全体を担当する健康づくり担当者等の設置を確認できる。		<ul style="list-style-type: none"> <li>●委嘱状・任命書</li> <li>●会議録・議事録</li> <li>●公的機関への報告書</li> <li>●出版健保健康管理責任者届 等</li> </ul>

### ポイント

担当部署ではなく担当者まで決めていることが必要です。

企業全体の健康づくりを担当する方が設置されていることを評価します。

# 5.採点基準

各項目ごとの採点基準および添付資料（エビデンス）の例

## ⑦健康づくりを話し合える場はありますか？

配点				評価方法
5	-	1	0	従業員（従業員を代表する者、健康づくり担当者等）が健康づくりに関することで、話し合える場があることを評価する。
配点		評価基準(1か月未満の取組 1点、取組なし・添付書類なし・下記評価非該当 0点)		
5点		●定期的に従業員が健康づくりに関する内容を話し合っていることが、右記書面等で確認できる。		●会議録・議事録

### 【添付書類の例】

#### ポイント

定期的に従業員が、**企業全体**の健康づくりに関する内容を話し合っていることが確認できる。

※企業全体について、健康経営を推進する会議やミーティング等を実施し、健康づくりが課題・テーマとなっていることの確認。健康づくりを話し合う場に衛生委員会を活用することも可。

日時	令和 年 月 日 時 ~ 時		
場所			
出席者	議 長		
	氏 名		
	氏 名		
	氏 名		
	氏 名		
議題	1.健康企業宣言について 2.その他		
決定事項	1.健康企業宣言について 今後の我社の成長のために「健康企業宣言」を行うこととした。 2.その他		
その他	次回開催日 令和〇年〇月〇日		

# 5.採点基準

各項目ごとの採点基準および添付資料（エビデンス）の例

## ⑧健康測定機器等の設置、その他、健康づくりに配慮した職場環境整備を行っていますか？

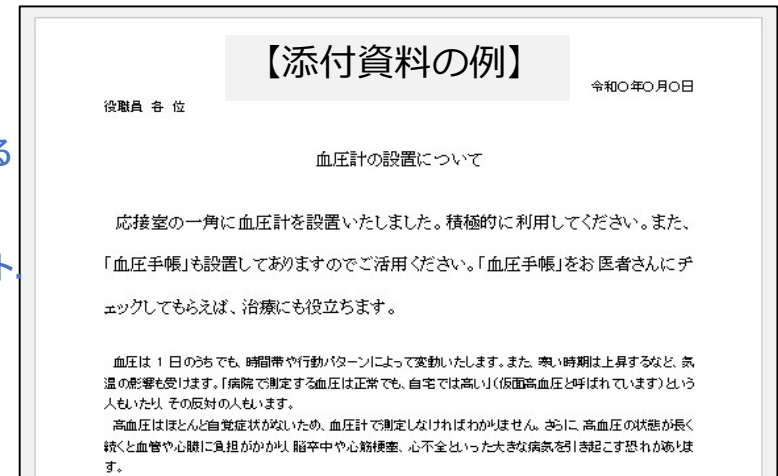
配点				評価方法
5	-	1	0	従業員全員が、日常的に使用できるように健康測定機器を設置・周知していることを評価する。
配点		評価基準(1か月未満の取組 1点、取組なし・添付書類なし・下記評価非該当 0点)		
5点		●健康測定機器の設置、または健康づくりへ配慮した環境整備を行っていることが確認できる。		●会議録・議事録 ●設置の写真 等

### ポイント

- 健康測定器の設置や、健康づくり環境整備は、まずは最も業務・人員が集中しているなど、企業において中心となる場所（本社など）での設置で該当します。
- 上記以外の各事業場では推進していることで該当となります。
- 体温計は有るだけでは非該当です。積極的に健康づくりに活用することの周知とセット。
- 利用状況については問いませんが、設置したことのエビデンスとしては有効です。

### 取組例

- R 7.3以前の基準で認められている健康測定機器例：血圧計、体組成計、体温計（非接触型体温計、サーモカメラ含む）体温計は活用方法周知とセットで評価
- R 7.4以降の基準で追加で認める健康測定器その他機器：  
空気清浄機（PM2.5ハウスダスト、花粉症対策等）加湿器、パルスオキシメーター
- 職場環境整備  
例：マッサージチェアの設置、休憩室・リラックスルーム等の整備



# 5.採点基準

各項目ごとの採点基準および添付資料（エビデンス）の例

## ⑨職場の健康課題を考えたり、問題の整理を行っていますか？

配点				評価方法
3	2	1	0	健康づくりの目標・計画を策定のため、職場の健康課題を把握し、整理するなど、健康課題が明確になっていることを評価する。
配点	評価基準(1か月未満の取組 1点、取組なし・添付書類なし・下記評価非該当 0点)			
3点	●健康に関する課題・問題点が整理されており、一覧化されるなど明確になっていることを右記書面等により確認できる。			●計画書
2点	●健康に関する課題・問題点を、右記書面等より話し合っていると確認できるが、整理されておらず、明確になっていない。			●会議録・議事録 等

### ポイント

- 当健保から健診結果・レセプト情報等から事業所ごとの数値などを提供し、健康課題を共有することができます。【事業所訪問事業にて実施しております】

### 減点・非該当の例

- 課題が整理されておらず明確ではない。（客観的にみてわからない）〈2点に減点〉

■衛生委員会のもともとの調査審議を行っているのみ

例：健診結果、ストレスチェック、過重労働 等

■衛生委員会等の会議のみで、課題が明確に確認できない。

■時期的な熱中症、インフルエンザ等に関することを課題としている。

### 【添付資料の例】

役員 各位

健診・医療費データから見る健康課題

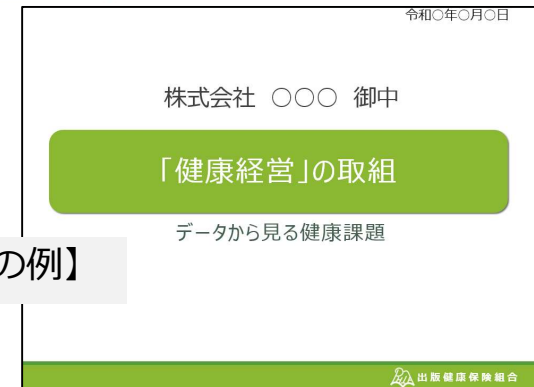
令和〇年〇月〇日に出版健康保険組合の事業所訪問を受け、当社の「健診・医療費データから見る健康課題」の資料をいただきました。

資料については、別添にご送付しますのでご確認ください。

資料から見る課題

- 健診データの有所見率(基準値の範囲以外の方の割合)より出版健保の加入事業所など比べ血圧・肝機能・血中脂質および血糖の割合が高い。また、血圧・肝機能および血糖については増加傾向である。
- 門診の比較より出版健保の加入事業所に比べ、「喫煙者が多い」「運動習慣が低い」「夕食の時間が遅い」などの課題があった。

今後、「健康づくり推進会議」において、以上の課題について対策を検討していきます。



# 5.採点基準

各項目ごとの採点基準および添付資料（エビデンス）の例

## ⑩健康づくりの目標・計画・進捗管理を行っていますか？

配点				評価方法
3	2	1	0	職場の健康課題から健康づくりに向けた、目標・計画を策定し従業員と共有、計画した取組の進捗管理を実践していることを評価する。
配点				評価基準(1か月未満の取組 1点、取組なし・添付書類なし・下記評価非該当 0点)
3点	●健康づくりの目標・計画、またはスケジュール等が右記書面等により明確になっている。			●計画書・進捗管理表・スケジュール表等 ●会議録・議事録 等
2点	●健康づくりの目標・計画、またはスケジュール等を右記書面等により話し合っていると確認できるが、整理されておらず、明確になっていない。			

### ポイント

- ・月毎のスケジュールのみではなく、目標・計画も設定されているかを確認する項目です。具体的な数値目標を設定し、計画を策定しましょう。
- ・安全衛生委員会の計画等を活用する場合は、安全に関する計画のみではなく、健康づくりについても計画されていることが必要となります。
- ・客観的に見て、健康づくりの目標・計画、またはスケジュールが明確ではない場合は2点

### 【添付資料の例】

令和〇年〇月〇日

#### 健康企業宣言

我社は、令和〇年〇月〇日に「健康企業宣言」をいたしました。社員の健康を経営課題の重要要素と捉え、社員のさらなる健康の保持・増進を図るとともに、より働きやすい職場環境を創設し、生産性の向上・企業価値の向上を目指し健康経営の実践に取り組んでいきます。

代表取締役社長 ○○ ○○

上記「健康企業宣言」の取り組みとして、先日の出版確保からの健康課題を基に、健康企業宣言の項目事項でもある、職場の「食」「運動」「禁煙」について、別紙「健康づくり計画書」のとおり実施していきます。

### 令和〇年度 健康づくり計画書

令和〇年〇月〇日

No.	健康企業宣言の項目	取り組み	個別目標	目 標
1	従業員の仕事上の飲み物に気を付けていますか？	自動販売機の内容を見直す。(特定保健用食品の導入) また、カロリー表示をする。	「血糖」の有所見率の低下。	有所見率の低下。 問診における生活習慣の改善
2	日頃の食生活に乱れがないか声掛けをしていますか？	2か月に1回、食事に関する情報提供を行う。 年に1回、食事に関するセミナーを行う。	ヘルスリテラシーの向上 (アンケートを実施)	
3	始業前などに体操やストレッチを取り入れていますか？	朝礼時に、ラジオ体操の音楽を流し実践する。 2か月に1回、運動に関する情報提供を行う。		
4	階段の活用など歩数を増やす工夫をしていますか？	階段の利用促進のポスターの掲示。 出版健康主催「歩け歩け大会」への参加促進を行う。	歩数管理している者の増加 (アンケートを実施)	
5	従業員にたばこの害について周知活動をしていますか？	喫煙所に禁煙ポスターの掲示。	喫煙者の減少。	
6	受動喫煙防止策を講じていますか？	完全分煙の引き続きの実施。就業時間内の禁煙の実施。		

# 5.採点基準

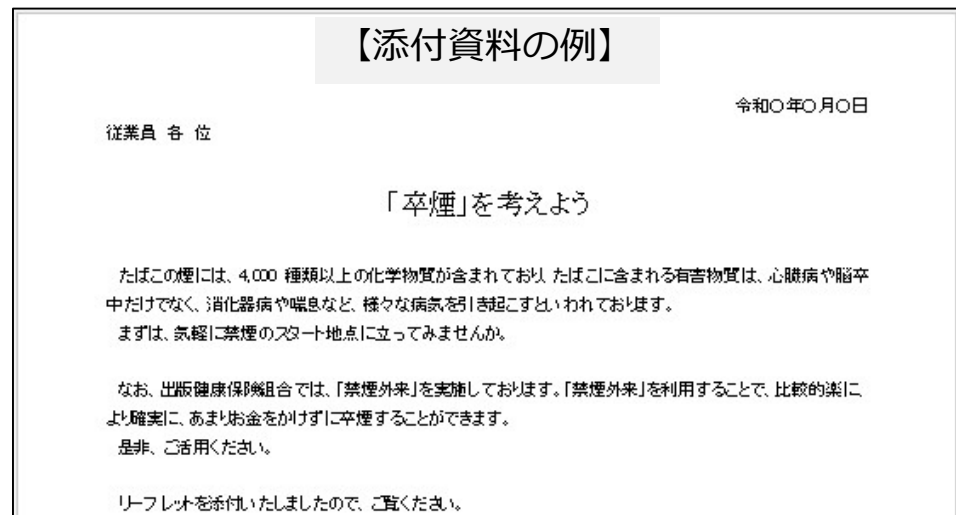
各項目ごとの採点基準および添付資料（エビデンス）の例

## ⑪たばこの害による健康への影響等について情報発信をしていますか？

配点				評価方法
3	2	1	0	たばこの害（喫煙、受動喫煙等）がもたらす健康被害について情報発信をしていることを評価する。
配点	評価基準(1か月未満の取組 1点、取組なし・添付書類なし・下記評価非該当 0点)			
3点	●たばこの害（喫煙、受動喫煙等）がもたらす健康被害について情報発信をしていることが 右記書面等により確認できる。			●配布物・掲示物 ●セミナー等の実施資料
2点	●一部の事業場・従業員への取組となっている。（3点に該当する取組に限る）			●研修会等による教育の資料

### ポイント

- ・セミナーの定期的開催、配布物・掲示物による啓発、社内研修会等、喫煙者のみならず非喫煙者へも情報発信しましょう。



# 5.採点基準

各項目ごとの採点基準および添付資料（エビデンス）の例

## ⑫受動喫煙防止策を講じていますか？

配点				評価方法
3	2	1	0	職場内での受動喫煙を防止する具体的な措置、防止策を講じていることを評価する。
配点	評価基準(1か月未満の取組 1点、取組なし・添付書類なし・下記評価非該当 0点)			
3点	●敷地内全面禁煙・屋内全面禁煙の実施、または喫煙室等の設置による空間的な分煙等を右記書面等により確認できる。			●会議録・議事録 ●入居ビルの規程
2点	●屋内、屋外ともまたはどちらか一方に喫煙室・喫煙所が設置されているが、文書や掲示による周知がされていない。			●喫煙室の写真 ●その他設置状況がわかるもの

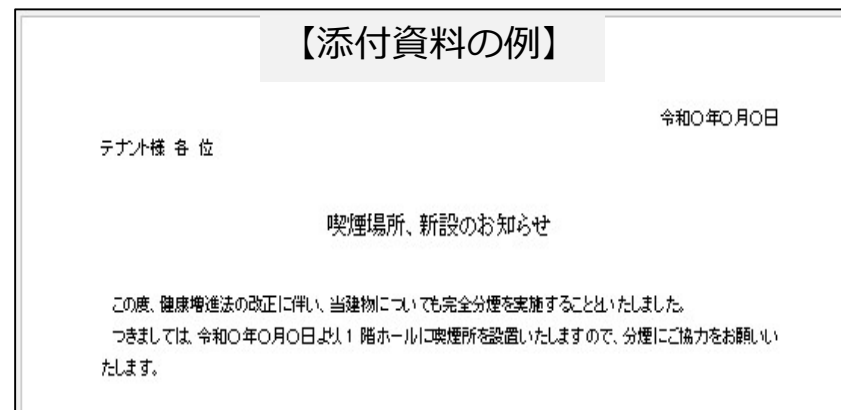
### ポイント

- 喫煙室・喫煙所は、設置場所が不適當（受動喫煙の恐れあり）な場所が1か所でもあった場合は非該当（0点）
- 受動喫煙防止用ポスター掲示の場合、喫煙室内掲示のみでは一部従業員への周知となり減点
- 設置不適當となる例：出入口、非常階段、自販機、駐車場、駐輪場付近へ灰皿を設置している場合等、

客観的にみて受動喫煙の恐れがある場合

### 減点・非該当の例

- 設置場所が不適當で受動喫煙の恐れがあると考えられるもの（0点）  
例：階段の踊り場に設置、倉庫に設置、出入口付近に設置 等
- 分煙できているのが一部の事業場のみ
- 加熱式たばこ等の推奨
- 喫煙者がいない（取組ではありません）



# 選択分野

## 7分野のうち最低3分野を選択

※4分野以上を選択した場合は、配点が高い3分野が自動的に選択される。

職場の  
「食」

職場の  
「運動」

心の健康

性差に応じ  
た健康課題

良質な睡眠

歯・口腔

節度ある  
飲酒

# 5.採点基準

各項目ごとの採点基準および添付資料（エビデンス）の例

## ⑬ 日頃の飲み物に気を付けていますか？

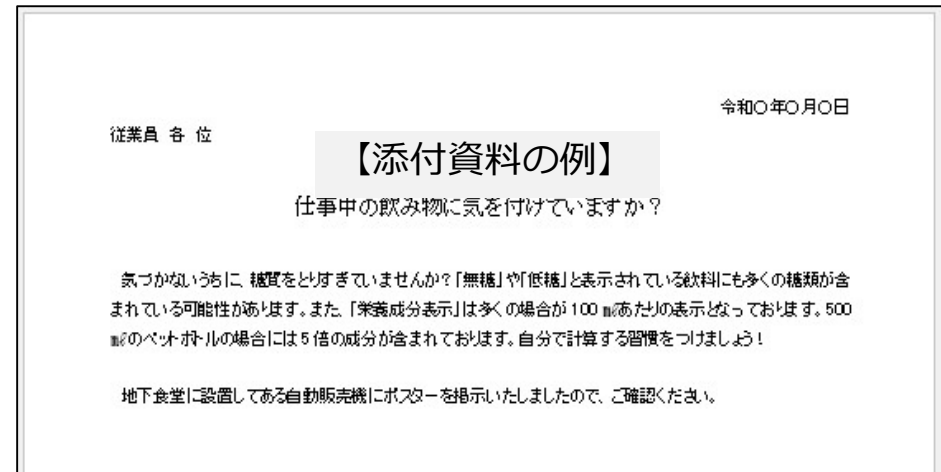
配点				評価方法
3	2	1	0	従業員へ周知、セミナー・研修会の開催、取組を実践していることを評価する。
配点	評価基準(1か月未満の取組 1点、取組なし・添付書類なし・下記評価非該当 0点)			
3点	●糖質の多い飲料、高カロリー飲料を飲みすぎないような配慮、または取組を、右記書面等により確認できる。			●計画書・通知文 ●会議録・議事録
2点	●一部の事業場・従業員への取組となっている。（3点に該当する取組に限る）			●配布物・掲示物 ●セミナー等の実施資料

### ポイント

- ・夏季の熱中症対策は採点対象外
- ・飲酒・アルコール対策は採点対象外（質問②⑤⑥「飲酒」対象）
- ・自販機メニューや自販機アプリ導入は目的が確認できない場合には非該当となります。
- ・健保機関誌等のみの資料は自社での取組が確認できないため非該当となります。周知を確認できる資料も併せてご提出ください。

### 減点・非該当の例

- ・目的の異なる取組→夏季の熱中症注意喚起
- ・ウォーターサーバー、給茶機等が備え付けられているのみ
- ・自販機（水・お茶）が設置されているのみ  
※計画、目的やその周知によっては取組として認められる場合もあります。



# 5.採点基準

各項目ごとの採点基準および添付資料（エビデンス）の例

## ⑭ 日頃の食生活に乱れがないか取組みを行っていますか？

配点				評価方法
3	2	1	0	従業員が栄養バランスのとれた食生活を送れるよう、周知、セミナー・研修会の開催等、取組みを実践していることを評価する。
配点	評価基準(1か月未満の取組 1点、取組なし・添付書類なし・下記評価非該当 0点)			
3点	●食に関する情報提供・啓発等を右記書面等により確認できる。			●計画書・通知文 ●会議録・議事録
2点	●一部の事業場・従業員への取組となっている。(3点に該当する取組に限る)			●配布物・掲示物 ●セミナー等の実施資料

### ポイント

- ・仕出し弁当、食堂があるだけでは取組として非該当（献立掲示だけでも非該当）
- ・年末年始等の時期的な飲酒・アルコール注意喚起は採点対象外
- ・健保機関誌等のみの資料は自社での取組が確認できないため非該当となります。周知を確認できる資料も併せてご提出ください。



### 【添付資料の例】

令和〇年〇月〇日

従業員 各位

「食事バランスガイド」について

「食事バランスガイド」は、望ましい食生活を具体的な行動に結びつけるものとして、1日に「何を」「どれだけ」食べたらいかがの目安をわかりやすくイラストで示したものです。厚生労働省と農林水産省が共同で策定しました。

「食事バランスガイド」を活用し、食事のバランスと量を把握した、より良い食生活を送りましょう。

「食事バランスガイド」をグループウェアのライブラリーに掲示いたしましたのでご活用ください。

# 5.採点基準

各項目ごとの採点基準および添付資料（エビデンス）の例

## ⑮業務中などに体操やストレッチを取り入れていますか？

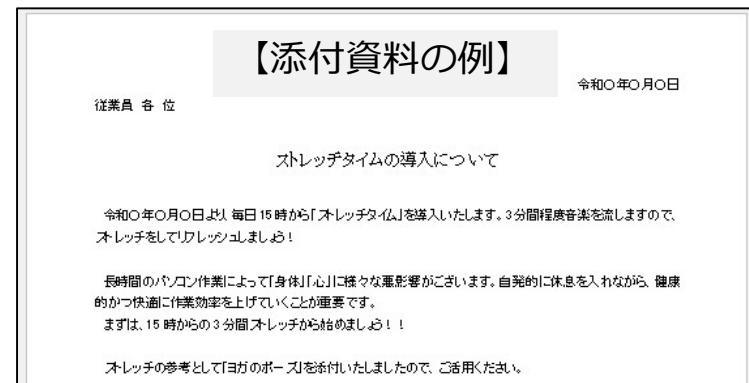
配点				評価方法
3	2	1	0	始業前後、または就業中に体操・ストレッチを行っている（実践している）ことを評価する。
配点	評価基準(1か月未満の取組 1点、取組なし・添付書類なし・下記評価非該当 0点)			
3点	●継続的に体操・ストレッチが実践されていることが右記書面等により確認できる。			●計画書・通知文 ●会議録・議事録 ●配布物・掲示物 ●セミナー等の実施資料
2点	●推奨を右記書面等により確認できるが、継続的に体操・ストレッチが実践されていない、または実践は個人・グループの判断による。 ●一部の事業場・従業員への取組となっている。（3点に該当する取組に限る）			

### ポイント

- ・継続的な実践が行われている場合のみが3点（満点） 頻度の目安：週1回
- ・研修会・情報提供のみで、実践は任意、個人の判断等の場合は2点
- ・参加率は評価に関係しません。（ただし、極端に低い場合は実践なしとなる場合もある）
- ・定員のあるイベントの開催等は一部従業員の取組と評価するため2点となります。
- ・健保機関誌等のみの資料は自社での取組が確認できないため非該当となります。周知を確認できる資料も併せてご提出ください。

### 減点・非該当の例

- ・推奨のみで全社的な実践がない（2点に減点）
  - 体操・ストレッチの推奨（セミナー開催・ストレッチ実践方法の紹介）のみで継続的な実践がされていない。
- ・部署、グループ任せとなっている。



# 5.採点基準

各項目ごとの採点基準および添付資料（エビデンス）の例

## ⑩階段の活用など歩数を増やす工夫をしていますか？

配点				評価方法
3	2	1	0	従業員の日頃の歩数を増やすような取組、工夫が行われていることを評価する。 単なる歩行だけではなく、種々の運動を行う取組も含まれます。
配点	評価基準(1か月未満の取組 1点、取組なし・添付書類なし・下記評価非該当 0点)			
3点	●歩数（運動含む）を増やす取組を、右記書面等により確認できる。			●計画書・通知文 ●会議録・議事録 ●配布物・掲示物 ●セミナー等の実施資料
2点	●一部の事業場・従業員への取組となっている。（3点に該当する取組に限る）			

### ポイント

- ・階段活用はあくまでも代表的例。様々な取組が評価対象となります。
- ・配布物・掲示物による階段利用等の奨励、ウォーキングイベント等の定期的な開催。
- ・活動量計・ウェアブル端末・携帯アプリ等を利用した取組、徒歩・自転車での通勤推奨と環境整備。

### 減点・非該当の例

- ・エレベーターがないため階段を利用している（取組ではありません）
- ・健保組合の保健事業（ウォーキング大会等）を説明  
→健保組合が実施していることをもって、宣言事業所の取組とはなりません。
- ・個人・グループ等で任意に活動しているもの（会社の関与がないもの）

**【添付資料の例】**

令和0年0月0日

従業員 各位

「0円ジム」あります。

運動習慣の改善に取り組んでいただくため、エレベーターホールに階段活用のポスターを掲示いたしました。

階段の利用は、今日からすぐに始められ、手軽でしかも効率的な運動です。昨今は、不定期にスポーツジムへ通うよりも、毎日、定期的に行える階段の利用の方がより効果が大いといわれております。

是非、健康な身体作りのためにも「0円ジム」をご活用ください。

# 5.採点基準

各項目ごとの採点基準および添付資料（エビデンス）の例

## ⑰心の健康に関する取組みをしていますか？

配点				評価方法
3	2	1	0	従業員の心の健康状態に配慮していることを評価する。 管理職等による直接的な声かけのみならず、広く企業のメンタルヘルスケアの取組を評価する。
配点	評価基準(1か月未満の取組 1点、取組なし・添付書類なし・下記評価非該当 0点)			
3点	●全従業員への心の健康に関する理解の普及のための研修、情報提供等（セルフケア）の実践が、右記書面等により確認できる。			●会議録・議事録 ●配布物・掲示物 ●セミナー等の実施資料 ●研修会等による教育の資料
2点	●心の健康に関する管理職等への教育研修のみ実施されていることが、右記書面等により確認できる。 ●一部の事業場・従業員への取組となっている。（3点に該当する取組に限る）			

### ポイント

- ・健保機関誌等のみの資料は自社での取組が確認できないため非該当となります。周知を確認できる資料も併せてご提出ください。
- ・ハラスメントに特化している研修は減点対象です。
- ・ラインケア研修のみの場合には2点となります。

### 減点・非該当の例

- ・管理職のみに研修を行っている（ラインによるケア）〈2点に減点〉
- ・添付資料がない→声掛けを実践しているが説明のみで添付資料がない（小規模事業所に多い）
- ・義務としてのストレスチェックの実施のみ
- ・慣例的な管理職による声掛け、個人の判断、裁量にまかせているもの
- ・朝礼が実施されているのみ（業務に関連する報告、連絡、進捗確認、情報共有）
- ・業務上の面談の実施
- ・月1回などの産業医による健康相談の実施

【添付資料の例】		令和〇年〇月〇日
従業員 各位	メンタルヘルス研修(セルフケア)の実施について	
この度、健康企業宣言の取組の一環として、メンタルヘルス研修(セルフケア)を下記の要領にて実施いたします。		
本研修は、ストレスに対する理解を深め、自分のストレスに気づき、対処する手法を学ぶための研修です。ストレスを一人で抱え込まない環境づくりを知ることで、職場のコミュニケーションの改善までを考えていただきます。		
記		
対象者:	全従業員	
場 所:	7階ホール	
日 時:	令和〇年〇月〇日 15:00~17:00	

# 5.採点基準

各項目ごとの採点基準および添付資料（エビデンス）の例

## ⑱心の健康について相談できる環境を整えていますか？

配点				評価方法
3	2	1	0	従業員の心の健康に関して常時相談できる場所を設置・周知していることを評価する。
配点	評価基準(1か月未満の取組 1点、取組なし・添付書類なし・下記評価非該当 0点)			
3点	●社内、または社外に常設の心の健康に関する相談窓口を設置し、周知できていることが、右記書面等により確認できる。			●会議録・議事録
2点	●社内、または社外に常設の心の健康に関する相談窓口を設置しているが周知されていない。			●配布物・掲示物

### ポイント

- ・相談窓口は事業所の規模や実態に応じて、社内・社外の一方あるいは両方であっても該当します。
- ・相談窓口は単に設置されているだけでなく、従業員が相談しやすいように周知する必要があります。

### 減点・非該当の例

- ・ハラスメント相談窓口のみの設置〈2点に減点〉
- ・相談窓口を周知していない〈2点に減点〉
- ・周知は採用時等の各説明資料のみ〈2点に減点〉
- ・相談窓口は直属の上司
- ・業務上の面談の実施
- ・月1回などの産業医による健康相談の実施



令和〇年〇月〇日

従業員 各位

**【添付資料の例】**

メンタルヘルス相談窓口について

出版健康保険組合では、メンタルヘルスのカウンセリングセンターと契約をしており、臨床心理士の資格を有するカウンセラーとの電話や面接によるカウンセリングを受けられます。不安や心のお悩みを抱えている方は、是非ご利用ください。

「メンタルヘルスカウンセリング」  
 専用ダイヤル TEL 0120-000-000  
 URL: <http://www.phia.or.jp>.....

# 5.採点基準

各項目ごとの採点基準および添付資料（エビデンス）の例

## ⑬性差に応じた健康課題に関する情報発信していますか？

配点				評価方法
3	2	1	0	性差に応じた健康課題（女性特有の健康課題等）に関する情報を、性差、年齢、その他の事業所内の属性等に関わらず情報発信をしていることを評価する。
配点				評価基準(1か月未満の取組 1点、取組なし・添付書類なし・下記評価非該当 0点)
3点	●性差に応じた健康課題（女性特有の健康課題等）に関する情報を、性差、年齢、その他の事業所内の属性等に関わらず情報発信していることが、右記書面等により確認できる。			●配布物・掲示物 ●研修会・セミナー等資料
2点	●一部の事業場・従業員への取組となっている。（3点に該当する取組に限る）			

### ポイント

- 女性特有の健康課題が中心になるものの、必ずしも女性特有に限られない。男性特有の健康課題でもよい。
- 周知方法は、ポスター等掲示物、グループウェア、内部研修会の開催など、事業所の実態に合わせた方法で可。

### 例

- ・月経前症候群（PMS）、月経前不快気分障害（PMDD）、月経困難症、月経痛、女性のがん・女性に多いがん、更年期症状、閉経後の症状、骨粗しょう症、若年を中心とした女性のやせ 等の情報発信
- ・男性更年期、前立腺など男性特有のものが入っていてもよい
- ・生理痛体験会



健保連東京連合会が提供しているポスター

# 5.採点基準

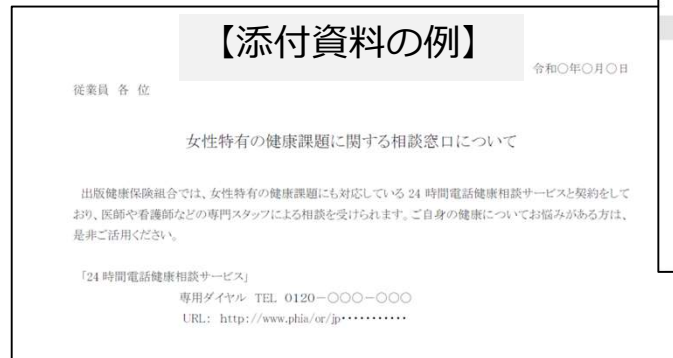
各項目ごとの採点基準および添付資料（エビデンス）の例

## ⑳性差に応じた健康課題に対応するための取組を行っていますか？

配点				評価方法
3	2	1	0	性差に応じた健康課題（女性特有の健康課題等）に対応するための取組を行っていることを評価する。
配点	評価基準(1か月未満の取組 1点、取組なし・添付書類なし・下記評価非該当 0点)			
3点	●相談窓口の設置・周知、その他の取組により、性差に応じた健康課題（女性特有の健康課題等）に対する取組を右記書面等により確認できる。			●会議録・議事録 ●配布物・掲示物
2点	●一部の事業場・従業員への取組となっている。（3点に該当する取組に限る）			

### ポイント

- 相談窓口は設置だけでなく、周知されていなければ該当しません。



### 取組例

- ・女性特有の健康課題に関する相談窓口の設置と周知、外部相談窓口（健保組合設置）の周知
- ・がん健診（検診）、婦人科健診の支援（費用補助・休暇制度等）
- ・不妊治療支援（休暇制度等）/骨密度低下予防支援（骨密度測定や費用補助）
- ・生理休暇制度を取得しやすくするための取組

# 5.採点基準

各項目ごとの採点基準および添付資料（エビデンス）の例

## ②1睡眠と健康の関係等を情報発信していますか？

配点				評価方法
3	2	1	0	睡眠と健康の関係、または睡眠の基本的な知識等について情報発信していることを評価する。
配点	評価基準(1か月未満の取組 1点、取組なし・添付書類なし・下記評価非該当 0点)			
3点	●睡眠と健康の関係、または睡眠の基本的な知識等について、情報発信していることが右記書面等により確認できる。			●配布物・掲示物 ●研修会・セミナー等資料
2点	●一部の事業場・従業員への取組となっている。(3点に該当する取組に限る)			

### ポイント

- 睡眠に関連する様々な内容の周知を評価する。情報発信は、ポスター等掲示、グループウェア、内部研修会開催など実態にあわせた様々な方法で可。

### 例

- ・睡眠時間と疾患の発症リスク、死亡リスクとの関係
- ・適正な睡眠時間、睡眠負債、寝だめ、社会的時差ボケ（ソーシャルジェットラグ）等、睡眠に関する知識
- ・睡眠休養感の重要性
- ・睡眠障害の周知（不眠症・閉塞性睡眠時無呼吸症候群など）
- ・睡眠環境（寝室）の工夫
- ・運動・食事等生活習慣と睡眠の関連、睡眠と嗜好品、光やブルーライトの関連 等の情報発信



健保連東京連合会が提供しているポスター

# 5.採点基準

各項目ごとの採点基準および添付資料（エビデンス）の例

## ②適切な睡眠時間の確保や睡眠の質の向上のための取組みを行っていますか？

配点				評価方法
3	2	1	0	質・量ともに十分な睡眠時間を確保・向上させるための取組みを行っていることを評価する。
配点				評価基準(1か月未満の取組 1点、取組なし・添付書類なし・下記評価非該当 0点)
3点	●質・量ともに十分な睡眠時間を確保・向上させるための取組を右記書面等により確認できる。			●会議録・議事録 ●配布物・掲示物
2点	●一部の事業場・従業員への取組となっている。（3点に該当する取組に限る）			

### ポイント

- 十分な睡眠時間の確保、睡眠休養感を向上させるような取組を評価する。  
質・量とあるが片方の取組となっても可。

厚生労働省資料・リーフレット  
健康日本21アクション支援システム～健康づくりサポートネット



### 取組例

- ・勤務間インターバル制度の導入、仮眠制度・パワーナップ制度の導入
- ・睡眠障害対策…不眠症対策、不眠症の治療のための特別休暇制度、S A S 検査や費用補助
- ・治療が必要であると判断した場合の医療機関受診勧奨
- ・睡眠測定機器の導入…従業員へ貸与等により睡眠時間を把握してもらう取組み
- ・睡眠の質を向上させる睡眠機器等の貸与
- ・睡眠の量・質の目標値を定めた取組み

# 5.採点基準

各項目ごとの採点基準および添付資料（エビデンス）の例

## ②3 歯・口腔の健康を保つための情報発信していますか？

配点				評価方法
3	2	1	0	歯・口腔の健康を保つための基本的な知識等について、情報発信していることを評価する。
配点	評価基準(1か月未満の取組 1点、取組なし・添付書類なし・下記評価非該当 0点)			
3点	●歯・口腔の健康を保つための基本的な知識等について情報発信をしていることが 右記書面等により確認できる。			●配布物・掲示物 ●研修会・セミナー等の実施資料 ●研修会等による教育の資料
2点	●一部の事業場・従業員への取組となっている。（3点に該当する取組に限る）			

### ポイント

- 基本的な情報の発信 歯磨きの仕方、デンタルフロスや歯間ブラシの使い方も含まれる。  
情報発信は、ポスター等掲示物、グループウェア、内部研修会の開催など、事業所の実態に合わせた方法で可。

### 例

- ・う蝕、歯周病等の基本的な情報発信
- ・口腔の疾患と全身疾患との関連…歯周病と糖尿病との関係、歯周病と喫煙の関係
- ・歯間ブラシ・デンタルフロス等の正しい使い方研修、提供等/歯のメンテナンス方法等の情報発信



健保連東京連合会が提供しているポスター

# 5.採点基準

各項目ごとの採点基準および添付資料（エビデンス）の例

## ②4 歯科健診・歯科検診の受診を促進する取組みを行っていますか？

配点				評価方法
3	2	1	0	定期的な歯科健診・歯科検診の受診勧奨、または受診を促進する取組みを評価する。
配点	評価基準(1か月未満の取組 1点、取組なし・添付書類なし・下記評価非該当 0点)			
3点	●定期的な歯科健診・歯科検診の受診勧奨、または、受診を促進する取組みを右記書面等により確認できる。			●配布物・掲示物 ●健診案内・申込書等
2点	●一部の事業場・従業員への取組となっている。（3点に該当する取組に限る）			●研修会等による教育の資料

### ポイント

- 健保組合等実施の歯科健診受診勧奨や、歯医者での歯科検診の受診の勧奨。受診勧奨ではなくても、間接的に受診を促す取組も可。

### 取組例

- ・ 歯科健診・歯科検診受診支援（休暇制度）
- ・ 歯科健診の受診支援（費用補助）
- ・ 歯科健診・歯科検診の受診勧奨・受診確認

# 5.採点基準

各項目ごとの採点基準および添付資料（エビデンス）の例

## ②5 飲酒による心身への影響等について情報発信していますか？

配点				評価方法
3	2	1	0	過度な飲酒がもたらす心身への悪影響、リスクについて、情報発信をしていることを評価する。
配点	評価基準(1か月未満の取組 1点、取組なし・添付書類なし・下記評価非該当 0点)			
3点	●過度な飲酒がもたらす心身への悪影響、リスクについて、情報発信をしていることが 右記書面等により確認できる。			●配布物・掲示物 ●研修会・セミナー等の実施資料 ●研修会等による教育の資料
2点	●一部の事業場・従業員への取組となっている。（3点に該当する取組に限る）			

### ポイント

- 飲酒の心身への影響の他、アルコールに関する基本的な情報発信でも可。  
情報発信は、ポスター等掲示物、グループウェア、内部研修会の開催など、事業所の実態に合わせた方法で可  
※参考「健康に配慮した飲酒に関するガイドライン」

### 例

- ・アルコールによる各種健康障害の情報発信
- ・飲酒による身体への影響、年齢・性別・体質による影響の違い
- ・アルコール依存症に関する教育/避けるべき飲酒の周知/  
過度な飲酒による影響  
※単なる年末年始等の飲酒注意喚起は取組に含まない



健保連東京連合会が提供しているポスター

# 5.採点基準

各項目ごとの採点基準および添付資料（エビデンス）の例

## ②6健康に配慮した飲酒ができるような取組みを行っていますか？

配点				評価方法
3	2	1	0	個人ごとの飲酒量を決めるなど、健康に配慮した飲酒を促すような取組みを評価する。
配点				評価基準(1か月未満の取組 1点、取組なし・添付書類なし・下記評価非該当 0点)
3点	●個人ごとの飲酒量を決めるなど、健康に配慮した飲酒を促すような取組を右記書面等により確認できる。			●会議録・議事録 ●配布物・掲示物
2点	●一部の事業場・従業員への取組となっている。（3点に該当する取組に限る）			

### ポイント

- 個人ごとの飲酒量 「健康に配慮した飲酒」  
個人ごとの飲酒量を決める・・・取組の代表例。様々な取組を評価する。  
※参考「健康に配慮した飲酒に関するガイドライン」

### 取組例

- ・従業員が自分自身の飲酒量（純アルコール量）を把握と目標設定  
→アルコールウォッチ（厚生労働省の純アルコール量のチェックツール）
- ・飲酒習慣を把握し、改善を促す取組
- ・AUDIT（スクリーニングテスト）を実施した飲酒習慣の振り返り
- ・アルコール依存症対策・支援、疑いのある社員への受診勧奨・治療勧奨  
※アルコールチェッカーによる呼気検査は非該当

# 健保連東京連合会ホームページ

健康企業宣言の各種取組に関するコンテンツ（コラム・動画）を掲載しております。  
事業所における情報発信や研修会時にご活用ください。

健康保険組合連合会東京連合会ホームページ「健康企業宣言システム」ログイン画面  
※「健康企業宣言」参加後にID・パスワードが付与されます。

けんぽれん 東京連合会

ログアウト

マイページ 設定変更

### 食生活コラム (全12回)

- 第1回 「熱中症予防～正しい水分の摂り方～」
- 第2回 「夏野菜を使ったヘルシーレシピ」
- 第3回 「残暑後対策 - 効果的な栄養素と食品」
- 第4回 「秋の夜長-睡眠の質を上げる方法」
- 第5回 「春におすすめの温かいスープレシピ」
- 第6回 「飲み物の糖質とカフェインについての注意点」
- 第7回 「年末年始のお酒との付き合い方」
- 第8回 「春のアレルギー対策-花粉症とビタミンD」
- 第9回 「腸内環境を整えるとは？」
- 第10回 「季節の変わり目に負けない！免疫と体調を整える3ステップ」
- 第11回 「春野菜を使ったデトックスレシピ」
- 第12回 「記憶力を高める栄養」

### 健康企業宣言取組支援動画「食」

- 第1回 健康企業宣言取組支援動画「食」
- 第2回 健康企業宣言取組支援動画「食」
- 第3回 健康企業宣言取組支援動画「食」
- 第4回 健康企業宣言取組支援動画「食」
- 第5回 健康企業宣言取組支援動画「食」

健康企業宣言の取組には、本ホームページに掲載している取組メニューを参考に、お問い合わせください。

食 運動 たばこ 心の健康  
性善 睡眠 歯、口腔 適正消費  
専門家コラム

# 健保連東京連合会ホームページ

健康企業宣言の各種取組の情報発信にご活用いただけるポスター（一例）です。  
ご希望の際は、出版健保事業管理部までご連絡をください。

## ⑪ たばこの害

**吸わない からスタートする  
あなたの健康ロード**

タバコをやめると、その健康から回復は始まります。  
回復を助けるのに遅いことはありません。

**20分後** 喉の乾燥  
**2週間後** 咳が出る  
**2か月後** 痰が出る  
**1か月後** 肺がんのリスクが増える

血圧やコレステロール値が上がる  
仕事や作業が効率よく行かなくなる  
心臓や腎臓などの臓器機能が低下する  
咳、痰が出、風邪が治りにくくなる

駆けたくる程度で別行動に置き換えるのがオススメ  
加齢がタバコにも健康リスクが！

喫煙者や喫煙者への関わりを断つことが大切です。

健康保険組合連合会東京連合会

## ⑬ 飲み物

**日課になった飲み物、  
見直しませんか？**

水分補給は、健康の第一歩！

毎日の健康や生活習慣をチェック！

健康保険組合連合会東京連合会

## ⑭ 食生活

**「頑張る」ではなく、  
「仕組み」で見直す食生活**

「頑張る」ではなく、「仕組み」で見直す食生活

**食べ方**

- 食生活の基本
- 食前・食後の水分補給
- 食前・食後の水分補給
- 食前・食後の水分補給
- 食前・食後の水分補給

**外食時**

- 食生活の基本
- 食前・食後の水分補給
- 食前・食後の水分補給
- 食前・食後の水分補給
- 食前・食後の水分補給

**アルコール**

- 食生活の基本
- 食前・食後の水分補給
- 食前・食後の水分補給
- 食前・食後の水分補給
- 食前・食後の水分補給

**甘い物**

- 食生活の基本
- 食前・食後の水分補給
- 食前・食後の水分補給
- 食前・食後の水分補給
- 食前・食後の水分補給

健康保険組合連合会東京連合会

## ⑯ 歩数

**階段 今日**

「今日は」の積み重ねが習慣をつくる

健康への 第一歩

健康優良企業 健康保険組合連合会 東京連合会

## ⑰ 性差

**毎月のホルモンの波を乗りこなす！  
PMSと上手に付き合う**

(月経前症候群)

PMSとは

月経前症候群は、月経前に起こるホルモンの変動による体調不良のことです。症状はさまざまですが、多くは月経前数日から数日間続きます。

人によって症状はさまざま

- 頭痛
- 腰痛
- 腹痛
- 吐き気
- 食欲不振
- 不安
- イライラ
- 涙もろい
- 集中力が低下
- めまい
- むくみ

PMSをやらねばならないためのヒント

1. 十分な休息をとる

2. 軽い運動をする

3. 食生活を見直す

4. 水分をしっかりとる

5. 塩分を控える

6. 十分な睡眠をとる

7. 十分な休息をとる

8. 十分な休息をとる

健康保険組合連合会東京連合会

## ⑱ 睡眠

**よい睡眠とれていますか？**

睡眠が十分でないと、生活習慣病の原因になります。睡眠不足は、集中力が低下し、ミスが増える原因です。

必要な睡眠時間を確保しよう

睡眠休養感を高めよう

よい睡眠のために

- 1. 寝る前の準備
- 2. 寝る前の準備
- 3. 寝る前の準備
- 4. 寝る前の準備
- 5. 寝る前の準備

健康保険組合連合会東京連合会

## ⑳ 歯・口腔

**きれいに歯をみがこう**

からだを守る食後のワンステップ

歯みがきをした？

歯みがきをした？

歯みがきをした？

歯みがきをした？

歯みがきをした？

健康保険組合連合会東京連合会

## ㉑ 飲酒

**健康的なお酒の「名シーン」**

たくさん作ろう！健康的なお酒の「名シーン」

健康優良企業 健康保険組合連合会 東京連合会