



北九州市  
健康づくり  
推進プラン

健康に生きる、笑って生きる。

必見!

中小企業の経営者、  
人事・労務担当の  
皆さま!

Kitakyushu  
**Action!**

「健康経営®」を

はじめましょう!

# 従業員の健康こそ 最強の経営資源

No Health? No Growth!

「健康経営」に取り組むとたくさんのメリットが期待できます

従業員の生活習慣や  
健康リテラシーが  
向上した!



従業員の  
健康状態が  
良くなった!



離職率が  
下がった!



従業員が  
長く働いて  
くれるよう  
になった!



休職者が  
減った!



職場の雰囲気  
良くなった!



従業員の  
パフォーマンスが  
向上した!



求人応募が  
増えた!



金融機関から  
評価された!  
(融資を受けた)



労災が減った!



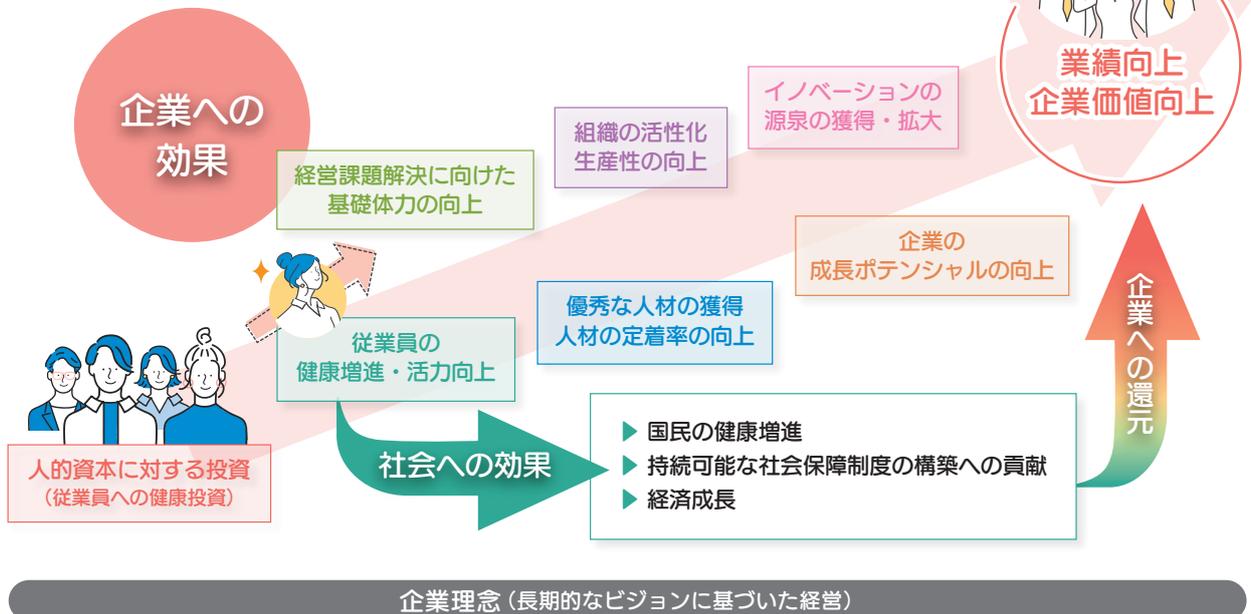
## 01 「健康経営」とは？

「健康経営」とは、経営者がリーダーシップをとり、従業員などの健康管理を経営的な視点で考え、戦略的に実践することです。



## 02 「健康経営」に取り組む意義

- 従業員が健康に働くことは、一人ひとりが持つ能力やスキル等が発揮されやすくなり、業務の生産性が高まることにつながります。
- 企業が実施する健康づくりに参加することで、従業員間や組織間でのコミュニケーションが活発化し、働きやすい職場づくりにつながります。
- 健康に働く従業員や働きやすい職場が増えることで、組織が活性化し、企業業績や企業価値が向上します。

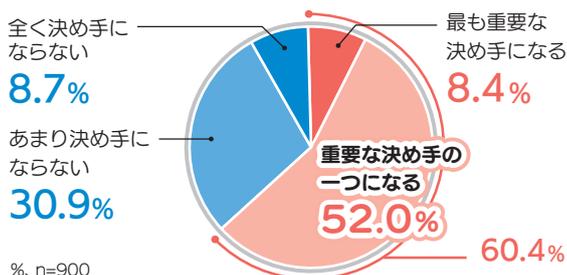


企業理念（長期的なビジョンに基づいた経営）

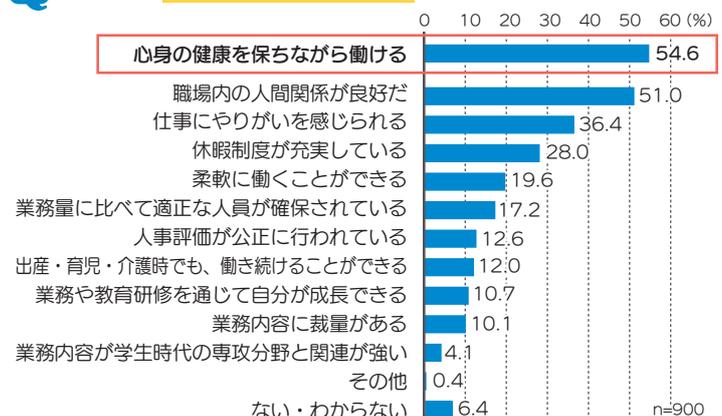
出所：ACTION! 健康経営 健康経営とは より引用 <https://kenko-keiei.jp/about/>

## 今、求職者からも「健康経営」に取り組む企業が求められています！

Q. 企業が「健康経営」に関して取り組んでいるかどうか、「健康経営優良法人」の認定を取得しているかどうか、就職先を決める際の決め手になりますか。（ひとつだけ）



Q. あなたが働く職場に望むものはなんですか（3つまで）



出所：日経新聞社「働き方に関するアンケート」2023年9月実施。就活生600人、転職者300人を対象に実施。

## 「健康経営」って どうやって始めるの？

取り組みやすいことから始めて、徐々にステップアップしていきましょう。

企業が従業員の健康に配慮した取り組みを進めることで、従業員が安心してモチベーション高く働くことができるだけでなく、従業員の健康に対するリテラシーを高め、Well-beingの実現にもつながります。

## STEP 04

### 取り組みの評価・見直しをしよう！

取り組みの効果を経営層を含めて確認し、次の取り組みにつなげましょう。

- 例) ● 健診受診率は100%になった！  
● 血圧が高い人が増えている  
→産業医に相談してみよう



## STEP 03

### 課題を把握し、計画を立て、健康づくりに取り組もう！

自社の健康課題を把握し、具体的な計画を立てて、健康づくりに取り組んでみましょう。

課題や取り組み方がわからない場合は、「地域産業保健センター」に相談しましょう(無料)。



## STEP 02

### 実施できる環境を整えよう！

経営層全体で取り組みの必要性を共有したり、担当者・担当部署を設置するなど、取り組みやすい体制を作りましょう。

「健康づくり担当者」を決めましょう

start!



## STEP 01

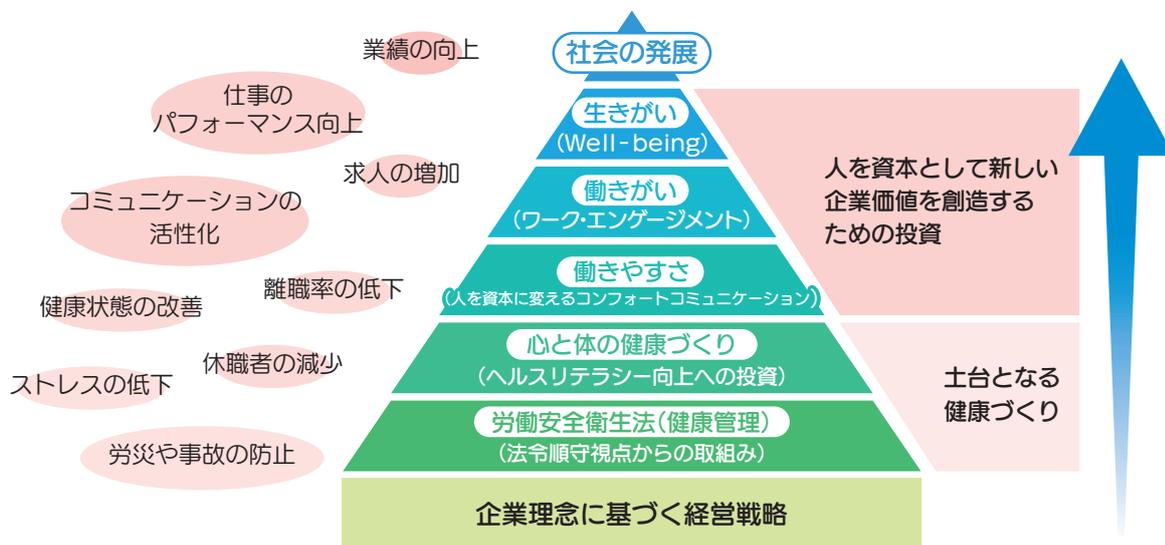
### 「健康経営」を宣言しよう！

健康経営を経営理念の中に明文化し、企業として、「健康経営」に取り組む姿勢を社内外に向けて宣言しましょう。

「ふくおか健康づくり団体・事業所宣言」に登録しましょう  
→4ページへ



## 健康経営のステップアップ イメージ



※参考:NPO法人 健康経営研究会「未来を築く、健康経営」2021年

## STEP 01 ① まずは、これから

## 「ふくおか健康づくり団体・事業所宣言」に登録しよう！

「ふくおか健康づくり団体・事業所宣言」とは、福岡県内で事業活動を行う団体・事業所が、健診受診率の向上や食生活の改善、運動習慣の定着などの健康づくりに取り組む際に、その取組内容を宣言し、登録するものです。

北九州市は市内の登録事業所数を増やすことに力を入れています！  
1,559事業所（R6年度末）

目標：2,300事業所（R9）※

※第三次北九州市健康づくり推進プラン指標



宣言の内容は、以下の7分野から1つ以上の取組を行う又は行おうとするものが対象となります



宣言、登録のための取組み例は次ページ ▶

## 登録によるメリット

- 01 **団体・事業所のイメージアップが期待できます。**
  - ▶▶▶ 健康経営への取組状況は、その企業のイメージに直結し、顧客や取引先、就職を目指す学生等にとって企業を選ぶ際の重要なポイントになります。
- 02 **福岡県の入札参加資格審査における加点対象となります。**
- 03 **「健康づくり実践アドバイザー」を派遣（無料）。**
  - ▶▶▶ 職場での健康づくりの取組に関する具体的・実践的なアドバイスや個別セミナー等の支援を行います。
- 04 **「健康経営優良法人認定制度（経済産業省）」への申請が可能になります。**
- 05 **経営課題の解決につながることを期待できます。**
  - ▶▶▶ 健康経営に取り組むことで組織の活性化（従業員の活力向上・生産性の向上等）、従業員の健康保持・増進につながり、結果的に業績向上や医療費の抑制が期待できます。

ふくおか健康づくり団体・事業所宣言 [検索](#)

認定制度や申請方法についての詳細はこちら ▶



お金や時間をかけずにできる取組みもたくさんあります！

## 健康が結ぶ、社員と企業の絆

## 健康づくり宣言の取組み例



## 特定健診の受診率の向上

- 受診対象者や受診状況のリスト化
- 受診対象者への通知
- 業務時間内で健診を受けられるよう配慮
- 健診日や健診場所を複数用意



## 特定保健指導の利用率の向上

- 特定保健指導の対象者や実施状況のリスト化
- 特定保健指導の対象者への通知
- 地域産業保健センターの活用（保健師派遣など）
- 職場で特定保健指導を受けられるよう実施場所の提供



## がん検診の受診率の向上

- 会社の加入保険や市で実施しているがん検診の案内
- 従業員の家族へのがん検診の案内
- 市の検診受診チラシの配布、回覧
- 検診を受けやすいようシフトを調整



## 食生活の改善

- 会社で頼むお弁当や社員食堂でヘルシーメニューを提供
- 朝食を毎日食べるよう従業員に呼びかける
- 欠食や早食いを防ぐために昼休憩時間を確保
- 社内自販機にカロリーオフ飲料を導入



## 運動習慣の改善

- 朝礼時や15時にラジオ体操やストレッチを実施
- 階段利用の促進（上り2階、下り3階は階段を使用）
- スニーカー通勤や自転車通勤の推奨
- 社内でもウォーキング大会などのイベント実施



## 禁煙の促進、受動喫煙の防止

- 禁煙ポスターの社内掲示
- 禁煙日や禁煙時間の設定
- 職場内の分煙の徹底
- 喫煙による健康被害に関する社内研修

## その他

## コミュニケーションの促進

- 懇親会など社内イベントの実施
- 従業員が利用しやすくなるような休憩室の整備

## 女性の健康

- 女性の健康に関するパンフレット等啓発資材の社内回覧、周知等
- 生理中の女性従業員への配慮（生理休暇の周知、休憩場所の提供等）
- 女性の健康課題を理解するための研修の実施

## 管理者や従業員の健康リテラシー向上

- 健康をテーマとした研修の実施
- 職場に体重計や血圧計を設置
- 会社の加入保険や、市から届く健康情報の回覧
- 歯とお口の健康づくり動画を社内研修で視聴

## ストレスチェック・メンタルヘルス

- ストレスチェックの定期的な実施
- メンタルヘルス相談窓口の活用・案内

## 適切な働き方実現・長時間労働者への対応・治療と仕事の両立支援

- 年次有給休暇の取得促進（取得数の把握、取得していない人への声かけなど）
- ノー残業デーの設定
- 長時間労働者に対する業務内容見直し
- 産業医の派遣について地域産業保健センターに相談
- 自治体、加入保険の相談サービス、支援制度などの案内

経営のモヤモヤ、その正体  
“健康”かもしれません！

**建設業** 岡本土木株式会社

事業内容 舗装工事、土木工事、港湾工事

従業員数 74名

男女比 男性89.2%、女性10.8%

平均年齢 47歳

健康経営優良法人認定 2024年、2025年

ホームページは  
コチラ**従業員の健康づくりを始めたきっかけ**

東京オリンピック(2020年)の頃より受動喫煙防止の機運が高まり、社内で喫煙率低下の取組みを始めたことがきっかけです。

**主な取組内容**

- 設置型社食の導入により、健康に配慮した冷凍食品を会社の冷凍庫に配備し、安価で提供 [社員にも好評](#)
- 健康食品の訪問販売あり
- 健康診断を人間ドック並みの受診項目で実施、インフルエンザ予防接種の全額補助

**取り組んでよかったこと**

- 社員の健康に対する意識向上が醸成されたこと。また、福利厚生面からも社員の定着化が進み、特に若手職員の離職率が低下し、(2025年5月時点で)直近5年間における新卒採用者の離職者はゼロとなりました。
- 健康経営の取組みをホームページでも公開しており、就活面からも関心を持って見てくれている人は多いと感じています。

**担当者からひとこと**

小さなことでも、できることから気負わずやってみると良いと思います。

**運輸業** 株式会社ヤマックス

事業内容 運送事業、倉庫保管事業

従業員数 325名

男女比 男性89%、女性11%

平均年齢 42.1歳 (※2025年6月時点)

健康経営優良法人認定 2021年、2022年、2023年、2025年

ホームページは  
コチラ**従業員の健康づくりを始めたきっかけ**

健康診断でメタボリックシンドロームや高血圧を指摘される従業員がたくさんいたことや、人手不足により従業員の健康状態の悪化が会社の損失になると考え、健康経営に取り組みをはじめました。

**主な取組内容**

- 産業医によるセミナー(対面、オンライン、オンデマンド)、個別相談を実施
- 居眠り運転防止の目的で、睡眠時無呼吸症候群(SAS)のスクリーニング検査を実施
- 子どもの病気等で急に休みたい時に休暇を取りやすい職場の体制づくり

**取り組んでよかったこと**

- 従業員の健康づくりや福利厚生の充実により、離職率低下に効果があると感じています。
- 休暇の取りやすさなど、女性が働きやすい職場づくりを進めた結果、女性ドライバーの求人の応募者が増えました。

**担当者からひとこと**

商工会議所や、企業同士の交流で健康経営の輪も広がっていくと思います。

**介護(福祉)** 株式会社ゴトウ

事業内容 通所介護、訪問介護、訪問看護、福祉用具貸与・販売、住宅改修、居宅介護支援

従業員数 131名

男女比 男性20%、女性80%

平均年齢 56.4歳

健康経営優良法人認定 2022年、2023年、2024年、2025年

ホームページは  
コチラ**従業員の健康づくりを始めたきっかけ**

加入している生命保険会社からのアドバイスもあり、社長主導で健康経営を始めることになりました。

**主な取組内容**

- 非喫煙者手当の支給
- 自転車通勤者へのエコ通勤手当の支給
- 従業員がいつでも利用できる「ミールサポートバー」を設置し、野菜ジュースやゼリー、栄養補助食品などを50円という安価で提供
- 失効となった年次有給休暇を私傷病の療養休暇等に利用できる制度の導入

**取り組んでよかったこと**

- 従業員の中には長く勤続するものもあり、福利厚生の充実が関係していると感じています。
- 健康経営の実施は、企業イメージにも影響していると思います。

**担当者からひとこと**

会社のトップが健康経営を始めると宣言したことが大きいと思います。社内に健康づくりに関する委員会を設置して活動を行っていますが、委員会の果たす役割は大きいと感じています。取組みが定着すれば、継続することの負担は大きくないです。

**製造業** 株式会社山本工作所

事業内容 ドラム缶事業、環境事業、各種請負事業

従業員数 271名

男女比 男性89.7%、女性10.3%

平均年齢 45.1歳

健康経営優良法人認定 2023年、2024年、2025年(ネクストプライト1000)

ホームページは  
コチラ**従業員の健康づくりを始めたきっかけ**

定年延長や採用難という環境に対応するために、健康に長く活躍していただくことを目指す必要があることが1つの背景です。また、「中から見て外から見ても良い会社」を目指す弊社にとって、健康経営はその目指す姿に合致した活動でもあることから、健康経営の取組みを開始しました。

**主な取組内容**

- ウォーキングイベントを春・秋に開催。歩いた歩数をアプリや万歩計等で計測してもらい、上位社員は表彰(景品贈呈) [ほぼ全社員が参加](#)
- 予防医療費補助制度
- 高齢者運動機能テストと健康運動セミナーの実施

**取り組んでよかったこと**

- 社内のウォーキングイベントにはほぼ全社員が参加しており、社員が健康づくりに取り組める雰囲気づくりが出来ていると感じます。熱心に取り組んでいる社員を見ると推進のモチベーションにもなります。
- 「健康経営優良法人に認定されている、という点が就職活動で会社説明会に参加した際に印象に残っている」と社員からの意見もあり、健康経営に取り組んでいると対外的にアピールすることは、プラスにつながります。

**担当者からひとこと**

従業員が健康づくりに自然に取り組める雰囲気や環境づくりを目指しています。あまり深く考えず、まずはやってみる、ということが大事なのではないかと思っています。

取組む際のツボ



社内外に広く発信しましょう！

健康経営を始めたら、従業員や求職者に向けて発信することが大切です。  
会社として健康づくりに取り組んでいるとPRすることで、企業のイメージアップにもつながります。

### 情報発信の例

- ホームページや求人サイト等での広報  
(健康宣言の掲載や取組み内容の紹介、セミナーやイベント実施状況、目標や進捗状況の開示等)
- 名刺や社内発行物等への掲載

チャレンジしてみよう



### 健康経営優良法人認定制度



健康経営優良法人認定制度とは、特に優良な健康経営を実践している大企業や中小企業等の法人を「見える化」することで、従業員や求職者、関係企業や金融機関などから社会的な評価を受けることができる環境を整備することを目的に、日本健康会議が認定する顕彰制度です。

認定制度や申請方法についての詳細はこちら▶

※申請には「ふくおか健康づくり団体・事業所宣言」等の登録が必須です！



## 07 北九州市内の事業場の「健康づくり」を支援する主な機関

### 北九州商工会議所

会員企業の健康診断受診料を割引したり、共済制度加入者に健康診断受診料を補助するなどの制度があります。また、会員向けにセミナーを実施したり、「健康経営×働き方改革アドバイザー」派遣を行っています。

お問い合わせ先

093-541-0181



### 福岡産業保健総合支援センター

産業保健に関する相談を受け付けたり、産業保健の専門スタッフによる小規模事業場への訪問、産業保健支援を行っています。また、事業所の産業保健スタッフや人事労務担当者を対象とした研修会等を開催しています。

お問い合わせ先

092-414-5264



### 地域産業保健センター

従業員50人未満の小規模事業場を対象に、産業医や保健師によるサービスを無料で提供しています。

主なサービス

- 健康相談受付(健康診断結果、生活習慣病予防、高齢従業員の健康管理、メンタルヘルス等)
- 個別訪問による産業保健指導の実施(職場巡視、高ストレス者面談、長時間労働者面談、健診結果指導等)

お問い合わせ先

北九州西 093-681-6222

小倉 093-513-1212

門司 093-371-2115



### 福岡労働局

ホームページで労働条件や職場の安全と健康について情報発信するほか、事業主の方を対象にメンタルヘルス対策セミナーを開催しています。

お問い合わせ先

北九州東労働基準監督署 093-288-5611

北九州東労働基準監督署門司支署 093-381-5361

北九州西労働基準監督署 093-285-3790



## 08 北九州市の就労世代の健康づくり推進体制

### 働く世代の健康づくりを推進するためのプラットフォーム

北九州市では『地域保健』と『職域保健』の関係者で構成する会議を設置し、健康課題や取組みを共有し、効果的かつ効率的に保健事業を実施していきます。

#### 北九州市働く世代の健康づくり推進会議

#### 普及啓発部会 (生命保険会社で構成)

地域保健  
関係者



職域保健  
関係者、  
有識者など

連携・協働

#### 「北九州市働く世代の健康づくり推進会議」構成団体(令和7年3月現在)

- 北九州市
- 北九州市医師会
- 北九州市歯科医師会
- 北九州市薬剤師会
- 北九州商工会議所
- 健康保険組合連合会福岡連合会
- 福岡労働局北九州東労働基準監督署
- 福岡産業保健総合支援センター
- 北九州西地域産業保健センター
- 西日本産業衛生会
- 九州健康総合センター
- 産業医科大学
- アクサ生命保険株式会社

#### 就労世代

就労世代における  
Well beingの実現

#### 企業等

企業等における  
健康づくり健康経営の推進

人も企業も

伸ばそう健康寿命

健康寿命の延伸・健康格差の縮小



目指せ!  
健康寿命  
政令指定都市  
No.1

### 会議構成団体からのメッセージ

#### 北九州商工会議所

北九州商工会議所は北九州地域の企業で構成される市内最大の経済団体です。中小・小規模事業者の発展を通じて地域活性化を目指し、事業者の「経営かかりつけ医」として様々な経営相談・支援活動事業に取り組んでいます。会員は16年連続増加中で、現在の加盟企業数は約1万社に上ります。経営課題のひとつとして「健康経営」の重要性は近年高まっており、今後も注目される分野です。お気軽にご相談ください。

#### 福岡産業保健総合支援センター

福岡産業保健総合支援センターは中小企業を対象に相談や研修を行い、健康で安全な職場づくりを支援しています。「健康経営」は従業員の健康を経営資源と捉えることで、生産性や定着率の向上に寄与する取組みです。経営改善も期待できる従業員の健康増進に当センターをぜひご活用ください。

#### 福岡労働局北九州東労働基準監督署

北九州東労働基準監督署は、労働安全衛生法に基づく各種健康診断の実施・報告、有所見者に対する医師の意見聴取の実施やメンタルヘルスに係る検査の実施・報告について各事業場に対して取組みを指導しているところです。また、労働災害が発生した場合には、原因の究明及び再発防止の指導を行うとともに被災労働者の職場復帰までの労災補償を実施しております。

#### 産業医科大学

産業医科大学産業保健経営学研究室です。健康経営に取り組む多くの企業の経営者に話を伺うと、皆さん、揃って「会社の雰囲気よくなった!」「新規採用への効果があった!」とおっしゃいます。周りが取り組み始めていない今こそ、他社との差別化となり、会社の強みとなります。小さな一歩でも、始めることが大切です。

お問い合わせ先

北九州市保健福祉局健康医療部健康推進課