

---

# 神奈川県健康経営推進について

---

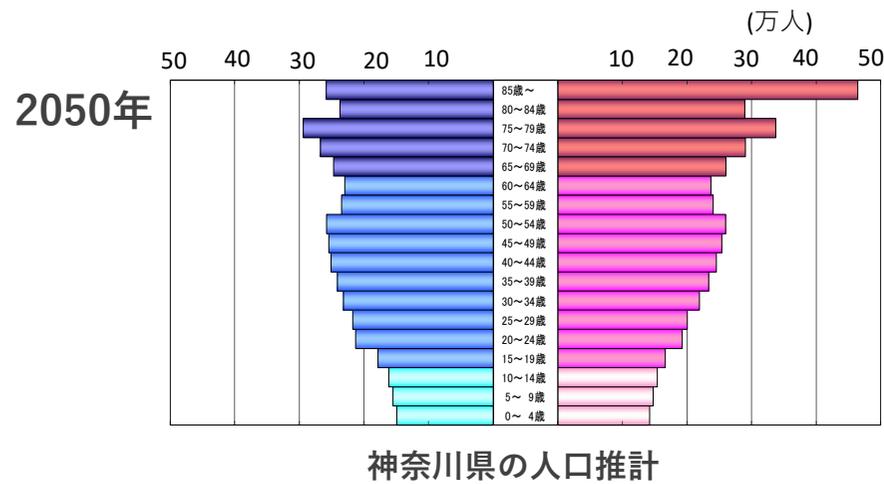
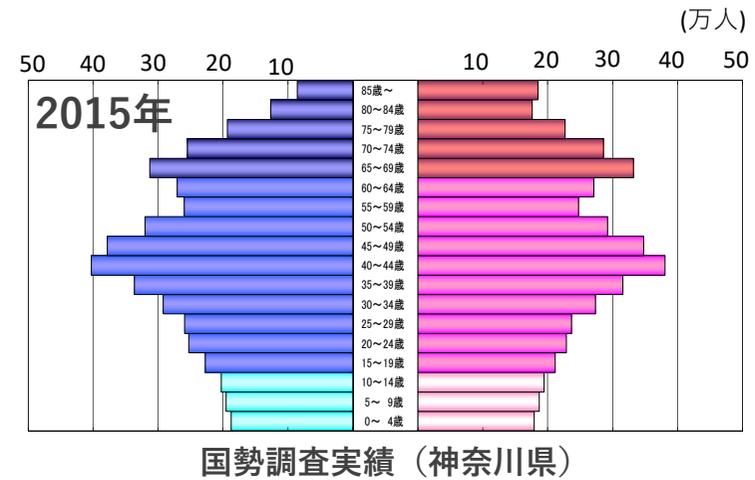
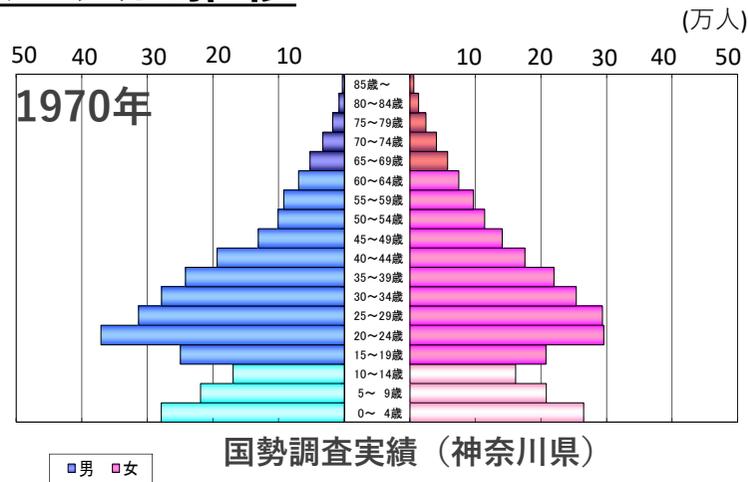
神奈川県政策局いのち・未来戦略本部室  
未病産業グループ

2024年2月26日

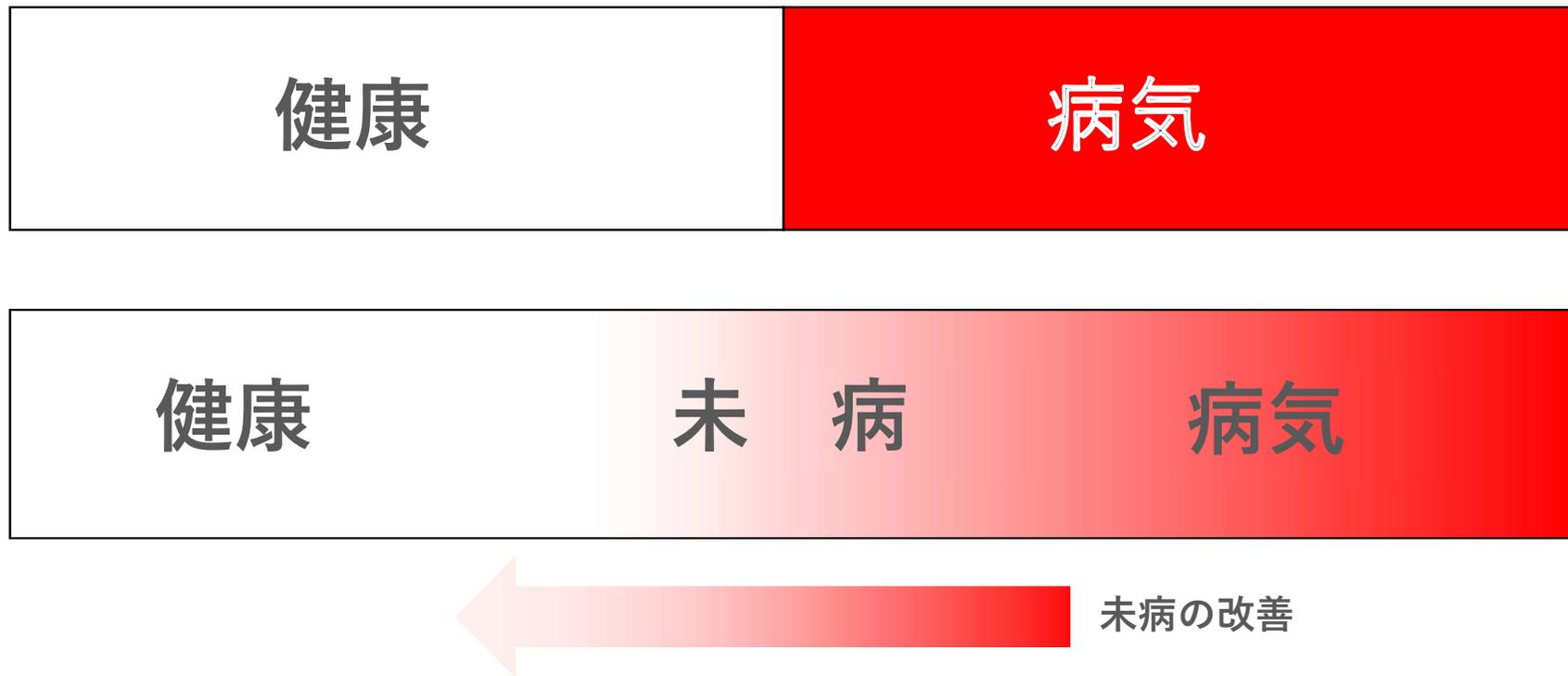
---

# 1 超高齢社会の到来（県内）

## 神奈川県人口推移



## 2 未病 (ME-BYO) とは



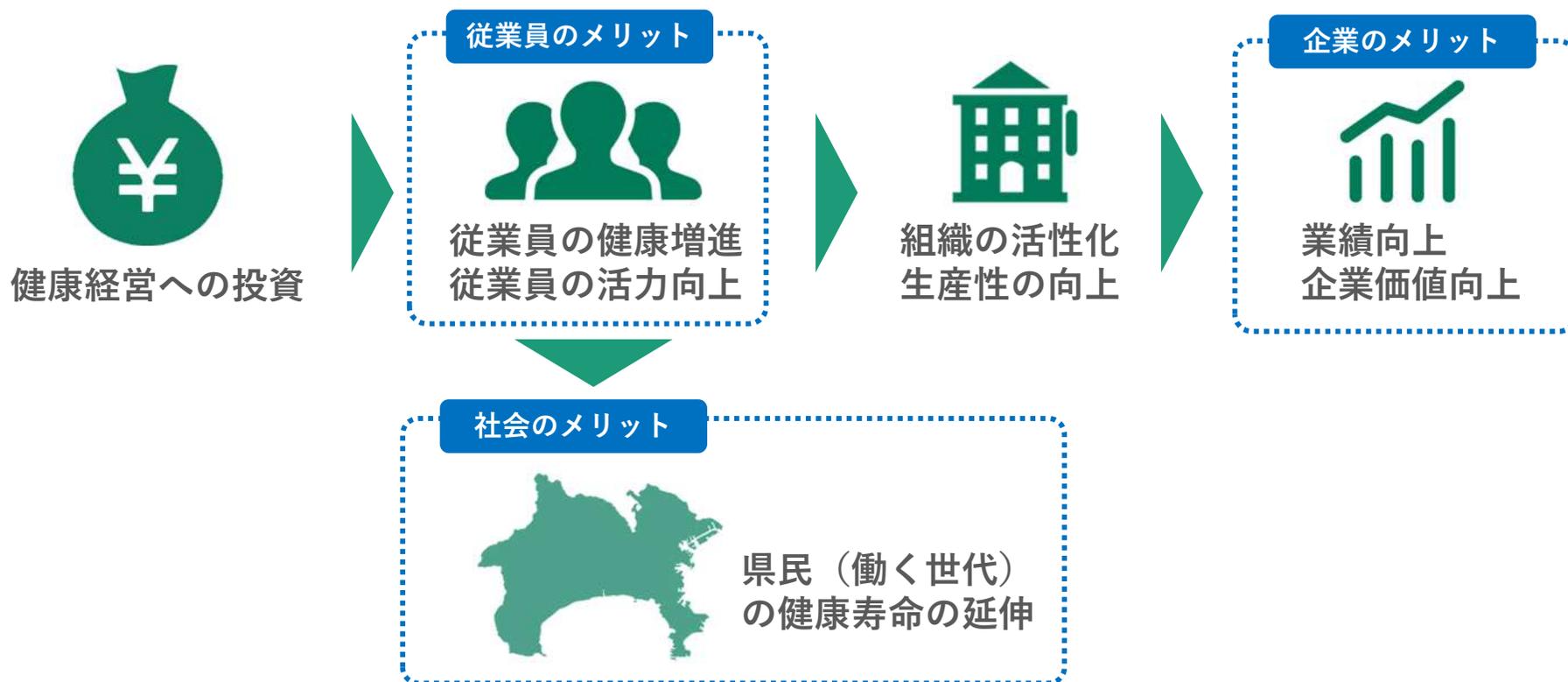
未病 …健康と病気を2つの明確に分けられる概念として捉えるのではなく、心身の状態は健康と病気の間を連続的に変化するものと捉え、このすべての変化の過程を表す概念

### 3 ライフステージに応じた未病対策



## 4 健康経営とは

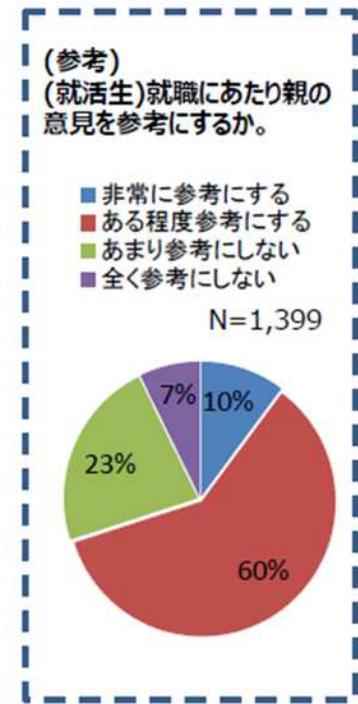
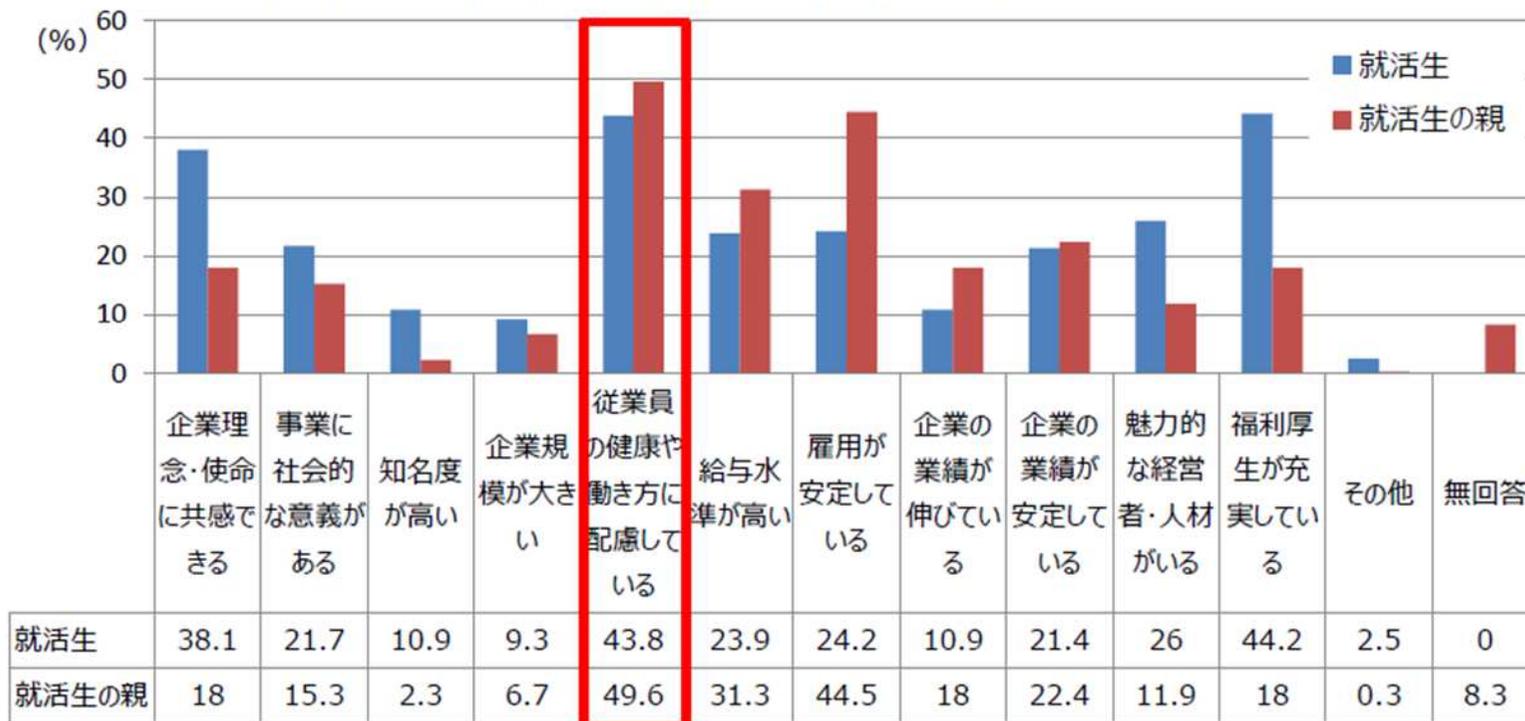
企業や団体などが従業員やその家族の健康づくりを企業経営の一部として位置づけ、経営責任として従業員等の健康マネジメントを進める 取り組み



## 5 健康経営の効果（人材の獲得）

就活生とその親に対して実施したアンケートによると、就職先の企業に対して、  
「従業員の健康や働き方に配慮している」ことを重視していることが判明

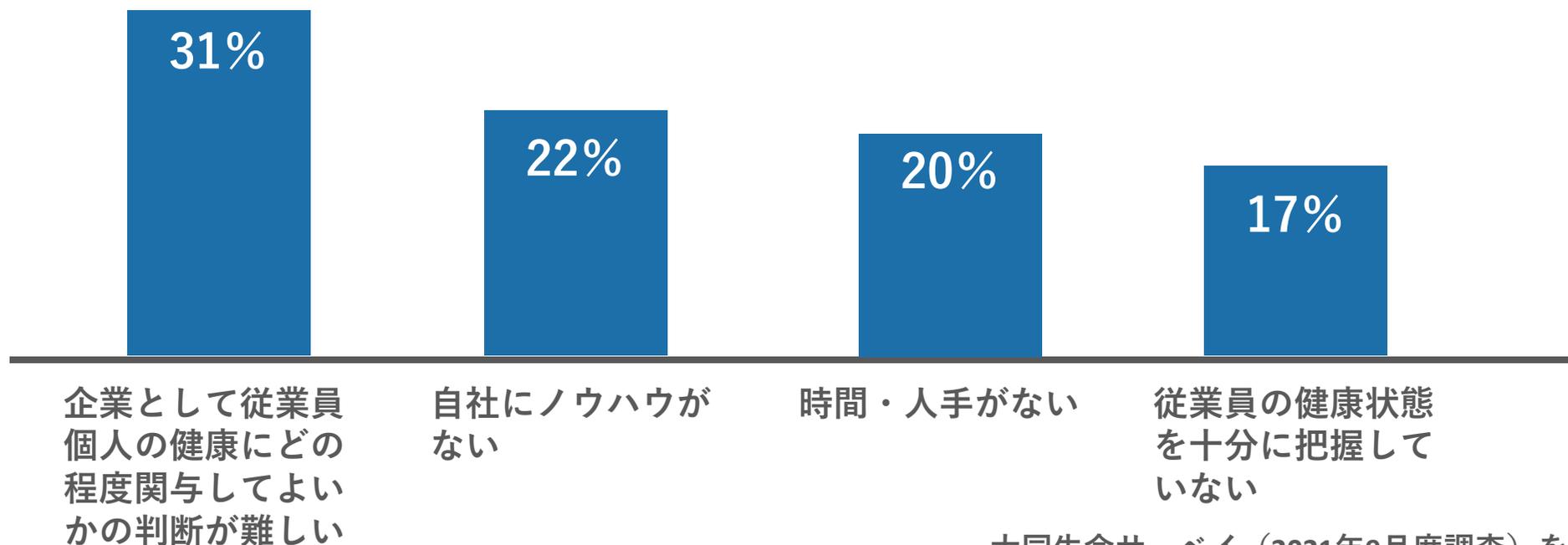
Q.（就活生）将来、どのような企業に就職したいか。（3つまで）  
 Q.（親）どのような企業に就職させたいか。（3つまで）



## 6 健康経営に対する中小企業経営者の声

健康経営の認知度は上がってきているものの、中小企業経営者を対象としたアンケート調査では、**健康経営の実践に関して課題を感じている経営者が多い**ことが判明

健康経営を実践するうえでの課題（n=9,304、複数回答）



大同生命サーベイ（2021年9月度調査）を基に作成

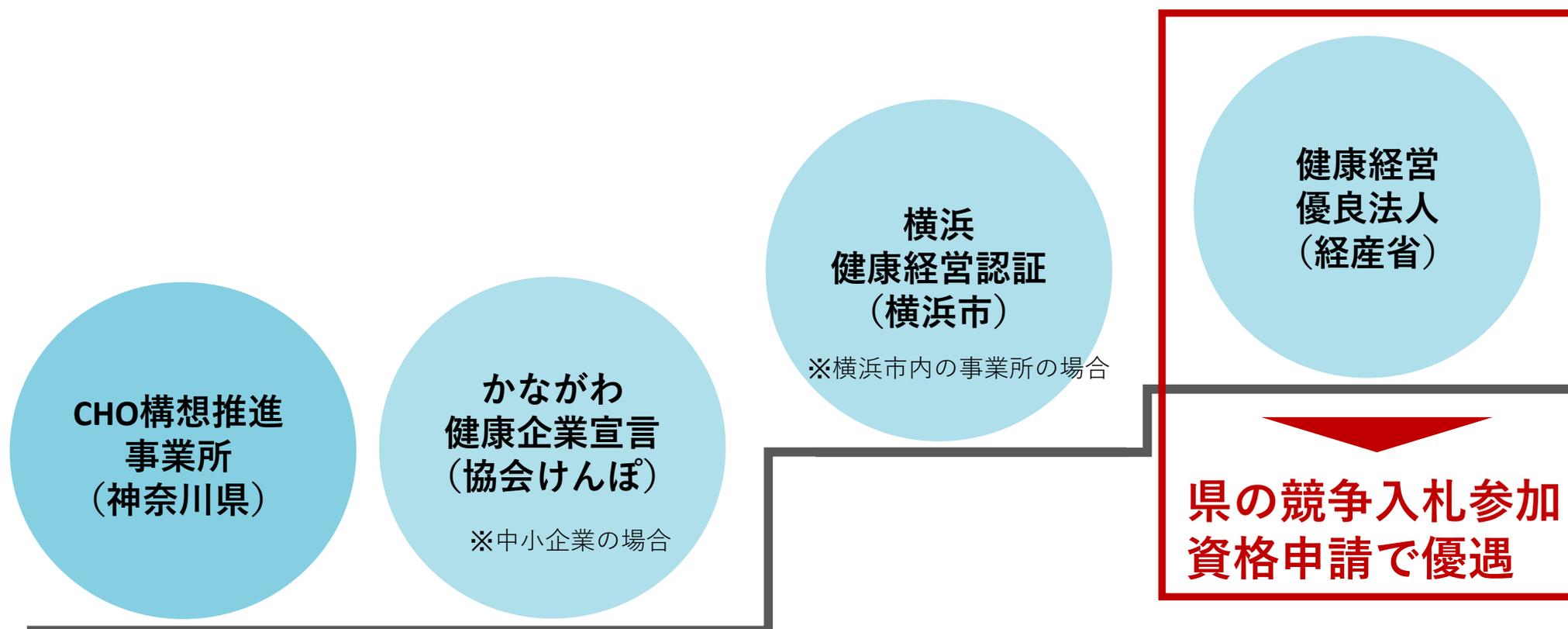
## 7 CHO構想推進事業所登録制度（2017年7月～）

**CHO（Chief Health Officer = 健康管理最高責任者）を設置し、健康経営を進めている企業・事業所を県が登録する制度**

人手や資金の負担が少なく、「健康経営」にチャレンジできる仕組みを県が提供し、中小企業の健康経営をサポート

## 8 様々な健康経営の認証制度

県の取組みから始めて、県や保険者（協会けんぽ等）のサポートを受けながらステップアップ



## 9 CHO構想推進事業所に対する主な支援内容

- 1 健康経営に係るセミナー等の開催
- 2 女子トイレに掲示するポスターのデータの配布
- 3 取組みを通じた企業のイメージアップ支援
- 4 健康経営に役立つツールの提供



## 10 健康経営に係るセミナー等の開催

中小企業経営者や健康経営の担当者を対象にした、  
**健康経営実践セミナーやシンポジウムを年数回開催**



かながわ健康経営シンポジウム2022（令和4年5月27日開催）

これからの企業は持続性がテーマ、  
大切なことは、人（従業員）視点での仕事づくり

人 従業員

従業員との共創  
「人資本への投資」  
副業・兼業

人と社会との共創  
エシカル

健康経営

仕事

社会

社会との共創  
「社会資本への投資」  
SDGs/ESG投資

37

第1回健康経営推進者勉強会（令和4年8月24日開催）

## 11 女子トイレ等に掲示するポスターのデータの配布

健康経営に積極的に取り組んでいる企業は  
女性の健康問題に関心が高い

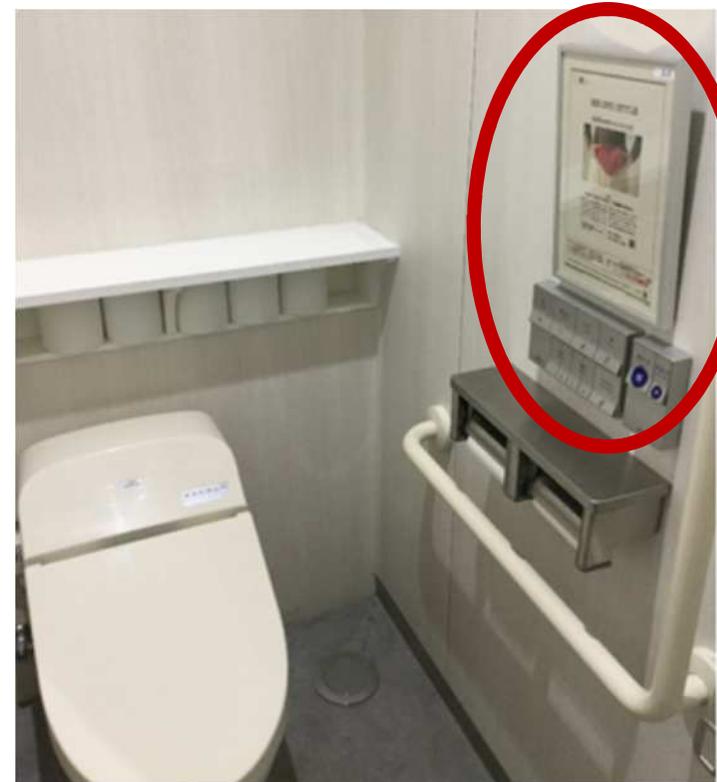


働く女性向けに作成したポスターを  
月1回程度メールで提供

[テーマの例]

- ・ 経血量
- ・ 尿漏れ
- ・ 月経前症候群
- ・ 睡眠
- ・ 乳がん/がん健診
- ・ ヨガ

掲示イメージ



# 12 女子トイレポスターの一例

MOTOMACHI

## ME-BYO STYLE

ME-BYO STYLE 2023 vol.1

第1話  
その体の痛み、  
ストレスのサインかも

長時間のデスクワークだけでなく、精神的なストレスが肩こり・頭痛・腰痛を引き起こすことがあります。ストレスにより、自律神経のバランスが乱れ、血行が悪化するためです。

自律神経のバランスを  
とどめるために

ストレスを  
感じたときは  
ゆっくりと深い呼吸を  
意識しましょう

「笑い」は  
自律神経のバランスを整え  
幸せホルモンの放出により  
気分を前向きにしてくれます  
笑いを意識して  
みましょう

夜は  
ぬるめのお風呂で  
リラックスし  
寝る1時間前には  
スマホを見るのをやめ(※)  
質の良い睡眠を  
確保しましょう

※「デジタルデトックス」スマートフォンやPCなどに限らない時間を一定時間設けることで、ストレス軽減をはかること

健康 未病 病気

公式ページをチェック! [あびょうスタイル](#)

神奈川保健医療いのち-未来戦略本部

MOTOMACHI

## ME-BYO STYLE

ME-BYO STYLE 2023 vol.2

第2話  
その頭痛、  
鉄分不足かも。

鉄分は不足すると頭痛や、体のだるさ、力加減が弱くなる原因となります。特に女性は月経があるため、鉄分を多くとる必要があります。

鉄分摂取に  
おすすめの料理

ヘム鉄 非ヘム鉄

赤身の刺身 赤ダリのお味噌汁 納豆 小松菜のゴマ和え

- 鉄分には動物性食品に含まれるヘム鉄と植物性食品に含まれる非ヘム鉄の2種類があり、動物性のヘム鉄の方が吸収されやすいです。
- ビタミンCを多く含む緑黄色野菜や果物と一緒に摂取もおすすめ。
- サプリメントの活用も良いでしょう。

健康 未病 病気

公式ページをチェック! [あびょうスタイル](#)

神奈川保健医療いのち-未来戦略本部

MOTOMACHI

## ME-BYO STYLE

ME-BYO STYLE 2022 vol.5

第5回  
痩せていることのリスク  
知っていますか?

痩せ(BMIが18.5未満)になると様々な健康被害をもたらす恐れがあります。

BMIを計算してみましょう

BMI計算式  
体重kg ÷ (身長m)<sup>2</sup>

BMI 18.5未満の方は要注意です!

貧血、立ち眩み	骨粗しょう症	冷え性の悪化	月経不順	糖尿病	低出生体重児
---------	--------	--------	------	-----	--------

忙しくても、3食しっかりとって心も体も健康に!

● 外食では、主食・主菜・副菜の揃った定食メニューを。  
● 中食(総菜やお弁当を買うこと)も上手に利用しましょう。  
● 脂の多い中華や洋食を昼食に選んだら、夕食はさっぱりとした和食に。  
● 魚や肉の一品料理には緑黄色野菜を添えて。  
● 忙しい朝は牛乳や野菜ジュースで調整を。

健康 未病 病気

公式ページをチェック! [あびょうスタイル](#)

神奈川保健医療いのち-未来戦略本部

## 13 取組みを通じた企業のイメージアップ支援

- 登録証、ステッカー、名刺に刷り込めるイメージロゴを配布
- 県のホームページで事業所名等を紹介

(登録証)



(ステッカー)



(イメージロゴ)



# 14 県ヘルスケアアプリ「マイME-BYOカルテ」

- 毎日の歩数や歩いた（走った）距離を自動で記録
- 未病の状態を数値で見える化する **未病指標** を実装
  - ⇒ **認知機能** や **メンタルヘルス** 等の状態を気軽にチェック
  - ⇒ 定期的な活用で、**未病改善状況** を把握



15項目	
性別 年齢	生活習慣 領域
BMI (身長・体重) 血圧 (収縮期)	
認知機能 領域	
Mini-Cog (3問)	
生活機能 領域	
ロコモ5 (5問) 歩行速度	
メンタルヘルス・ストレス 領域	
音声 (MIMOSYS)	



④ さらに、結果に応じたアドバイスを表示

## 15 登録要件

○**神奈川県内の企業・団体・事業所**であること

※同一企業、団体が複数の事業所を持つ場合、**各事業所単位で登録可能**。

○事業所にCHOを設置し、継続的に従業員とその家族の健康づくりを実施して頂くこと

○従業員の「マイME-BYOカルテ」の利用を推進いただくこと

○その他、要綱で定める登録要件を満たしていること

- ・消費税を滞納していない。
- ・過去2年間に労働基準監督署による是正勧告、指導を受けていない

# 16 登録申請方法

インターネット又は郵送で簡単に申請可能

## 県ホームページ(CHO構想)

<https://www.pref.kanagawa.jp/docs/mv4/cnt/f532717/index.html>

### // 2 登録要件・手続

#### 【登録要件】

- 県内に事業所が所在していること。
- その事業所にCHOを設置し、継続的に従業員とその家族の健康づくりを実施して頂くこと。
- 従業員の「マイME-BYOカルテ」の利用を推進頂くこと。
- その他「CHO構想推進事業所登録事業実施要綱」で定める登録要件を満たしていること。

#### 【登録手続】

「【様式1】CHO構想推進事業所登録申請書」を **電子申請システム(別ウィンドウで開きます)** 又は次の送付先へ郵送により提出してください。

なお、登録済の事業所について、登録を抹消したい場合又は登録内容に変更が生じた場合は、「【様式3】CHO構想推進事業所登録抹消・変更届」を **電子申請システム(別ウィンドウで開きます)** 又は次の送付先へ郵送により提出してください。

#### (送付先)

〒231-8588 横浜市中区日本大通1

神奈川県政策局いのち・未来戦略本部室 未病産業グループ 宛

(申請フォーム)

E-KANAGAWA 神奈川県 電子申請システム

様式管理  
プレビュー (テスト公開) CHO構想推進事業所登録申請  
【テスト公開】 CHO構想推進事業所登録申請

CHO構想推進事業所登録申請書(様式1)

神奈川県知事 殿

「CHO構想推進事業所登録事業実施要綱」に基づき、登録申請書を提出します。  
なお、申請にあたって、要綱に定める登録要件をすべて満たしていることを誓約します。

登録する企業・団体・事業所の概要

名称 **必須**

業種 **必須**

メールアドレス **必須**

電話番号 **必須**

FAX番号

備考

入力文字数: 0/200

閉じる

CHO構想 県HP



申請フォーム

