

# 健康企業宣言 令和7年4月Step1採点基準改定

東京連合会業務課

2025.4

## 健康企業宣言令和7年4月Step1採点基準説明

- ・令和7年4月健康企業宣言STEP1 採点基準改定について ..... P3
- ・各質問で共通する採点基準改定 ..... P4~5
- ・旧質問の採点基準改定 ..... P6~10
- ・新質問追加による採点基準追加 ..... P11~18

# ■令和7年4月健康企業宣言STEP1 採点基準改定について

## 実施要領令和7年4月改定事項

### ■期間に関する変更

4条/ 5条	■「健康企業宣言Step1」登録期間の変更 1年 → 2年
7条	■「健康優良企業 銀の認定証」の有効期間の変更 1年 → 2年

### ■取組に関する変更

13条	■「宣言企業が取組むこと」の追加 性差に応じた健康課題、睡眠、歯・口腔、飲酒
様式3	■質問事項の改定 質問⑧に職場環境整備を含める、その他軽微な変更

令和7年4月実施要領改定



Step1「銀の認定」をより**取り組みやすい制度へ**

……期間延長、取組分野(質問)追加し必須と選択の分野導入



① 各質問に共通する採点基準改定

② 旧質問の採点基準改定

③ 新質問追加による採点基準

### 共通事項

【共通事項 添付資料無し(①②⑤は健保組合により証明できる場合は除く)、1カ月未満の取組、その他下記採点基準非該当は1点】

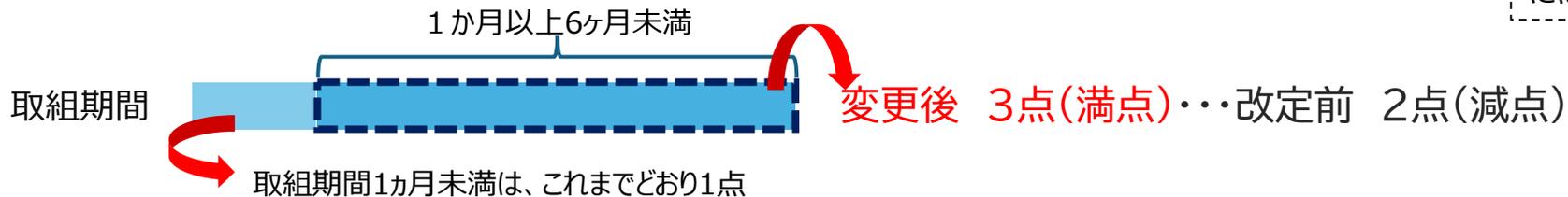
#### ■ 1カ月未満の取組……1点

→改定前の採点基準の取り扱いに同じ。共通事項に明記

#### ■ 各質問から取組期間6ヶ月未満減点の撤廃

→改定前の採点基準の「取組期間が1カ月以上6ヶ月未満であった場合」を削除し、6カ月未満の取組期間も評価。

○取組期間が1カ月以上6ヶ月未満であった場合(満点が3点のものの場合)



注意：これまでどおり実施結果レポート提出には初回登録（宣言）から6か月が必要

### 共通事項

3点 → 一部の事業場・従業員への取組となっている。(5点に該当する取組に限る) ……5点満点の場合

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) ……3点満点の場合

### ■一部の事業場・従業員への取組となっている。

→改定前の採点基準の取り扱いを、該当質問の採点基準に明記。

※ 取組分野「健康づくりの職場環境」質問⑥～⑩は、この規定の対象外

## ■旧質問の採点基準改定

取組分野 健診(必須)

### 質問 ① 健診を100%受診していますか？

- ・定期健康診断受診者数(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

20点 → 受診率80%以上

10点 → 受診率80%未満～50%以上

1点 → 受診率50%未満 (ただし、受診率0%の場合には取組無しとして0点とする)

### ■1点 受診率50%未満 (ただし、受診率0%の場合には取組無しとして0点とする )

→質問番号①②⑤など定量的評価を行っている質問に共通して、新たに0点を導入

・配点20点の高配点の質問であるため、実質上0点での認定は難しい → 過去に1点で認定された例はほぼ無い

## ■旧質問の採点基準改定

取組分野 健診(必須)

### 質問 ② 40歳以上の健診結果を、健康保険組合へ提供していますか？

・特定健康診査の受診率

※実施結果レポート提出日から前1年以内の実績数値

20点 → 受診率80%以上、または対象者0人

10点 → 受診率80%未満～50%以上

1点 → 受診率50%未満 (ただし、受診率0%の場合には取組無しとして0点とする )

■20点 → 受診率80%以上、または対象者0人

→対象者0人であった場合に20点(満点) とする取扱いの明確化 ※改定前の採点基準の取扱いに同じ。

■ 1点 → 受診率50%未満 (ただし、受診率0%の場合には取組無しとして0点とする )

→質問番号①②⑤など定量的評価を行っている質問に共通して、新たに0点を導入

・配点20点の高配点の質問であるため、実質上0点での認定は難しい → 過去に1点で認定された例はほぼ無い

## ■旧質問の採点基準改定

取組分野 健診結果の利用(必須)

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

・特定保健指導の実施率

※実施結果レポート提出日から前1年以内の実績数値

5点 → 実施率50%以上、または対象者0人

3点 → 実施率50%未満～30%以上

1点 → 実施率30%未満（ただし、実施率0%の場合には取組無しとして0点とする）

※注意:対象者が0名の場合、今後特定保健指導の案内があった際に、適切に受けさせる意思がある

■5点 → 実施率50%以上、または対象者0人

→対象者0人であった場合に5点(満点) とする取扱いの明確化 ※改定前の採点基準の取り扱いに同じ。

■1点 → 実施率50%未満 (ただし、実施率0%の場合には取組無しとして0点とする)

→質問番号①②⑤など定量的評価を行っている質問に共通して、新たに0点を導入

※注意:対象者が0名の場合、今後特定保健指導の案内があった際に、適切に受けさせる意思がある

質問⑤のみの規定  
実施結果レポートのチェック項目  
添付資料の提出は無し

## ■旧質問の採点基準改定

取組分野 健康づくりの職場環境(必須)

### 質問 ⑥ 職場の健康づくり担当者を決めていますか？

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。

(確認書類例)

○委嘱状・任命書 ○会議録・議事録 ○公的機関への報告書

■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。

→企業全体 ~各事業場ごとに担当者の設置があっても、企業全体を統べる担当者の設置がなければ該当しない

取組分野 健康づくりの職場環境(必須)

### 質問 ⑦ 健康づくりを話し合える場はありますか？

5点 → 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。

(確認書類例)

○会議録・議事録

■5点 → 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

## ■旧質問の採点基準改定

取組分野 健康づくりの職場環境(必須)

**質問 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？

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。

(確認書類例)

○会議録・議事録 ○健康測定器設置の写真 ○職場環境の計画書 ○環境整備後の写真等

■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。

→改定前の採点基準からの健康測定器設置を評価する他、健康づくりへ配慮した環境整備でも評価できるように改定

**重要:** 本社等、最も業務・人員が集中している事業場における、健康測定器の設置状況等、及びその他の事業場への推進状況を確認

### 取組例

- ・現在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
- ・新しい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

取組分野 性差に応じた健康課題(選択)

**質問 ⑱** 性差に応じた健康課題に関する情報を周知していますか？

- 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周知していることが確認できる。
- 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)

(確認書類例)

- 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

■3点 → 性差に応じた健康課題(女性特有の健康課題等) ~  
 →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  
 性差、年齢、その他の事業所内の属性等に関わらず周知  
 →健康企業宣言では、一部の従業員への取組はそもそも減点対象ですが、この質問ではあえて強調  
 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

周知例

- ・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、..等の周知
- ・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
- ・生理痛体験会による周知



取組分野 性差に応じた健康課題(選択)

## 質問 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？

- 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)に対する取組を確認できる。
- 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)

(確認書類例)

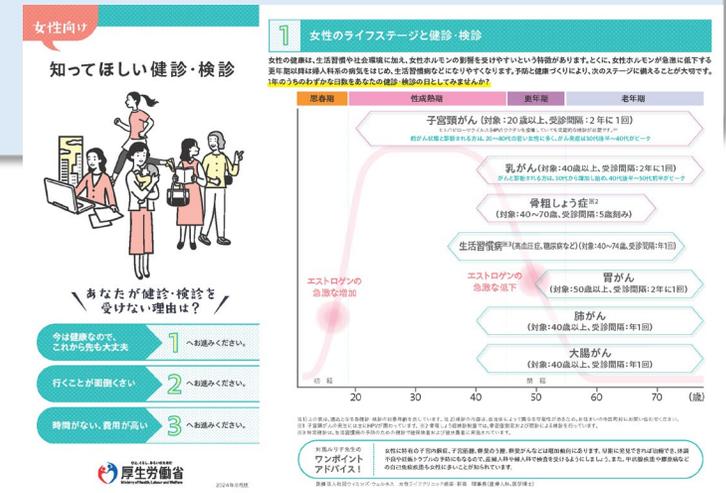
- 会議録・議事録 ○配布物・掲示物

## ■3点 → 相談窓口の設置・周知、その他の取組・・・

- 相談窓口の設置・周知は取組の代表例。様々な取組を評価する。
- 相談窓口の設置・周知はセット。健保組合設置の窓口の周知でも該当。相談方法は対面・オンライン・メール等、様々な方法が該当。

### 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



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～

取組分野 睡眠(選択)

## 質問 ②① 睡眠と健康の関係を周知していますか？

- 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、周知していることが確認できる。
- 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)

(確認書類例)

○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

### ■3点 → 睡眠と健康の関係、または睡眠の基本的な知識・・・

→睡眠に関連する様々な内容の周知を評価する。

周知方法は、ポスター等掲示物、グループウェア、内部研修会や説明会開催など実態にあわせた様々な方法で可

※参考「健康づくりのための睡眠ガイド2023」等

### 周知例

- ・睡眠時間と疾患の発症リスク、死亡リスクとの関連
- ・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・・・)
- ・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・・・等の周知



東京連合会ポスター

取組分野 睡眠(選択)

## 質問 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？

- 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みを確認できる。
- 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)

(確認書類例)

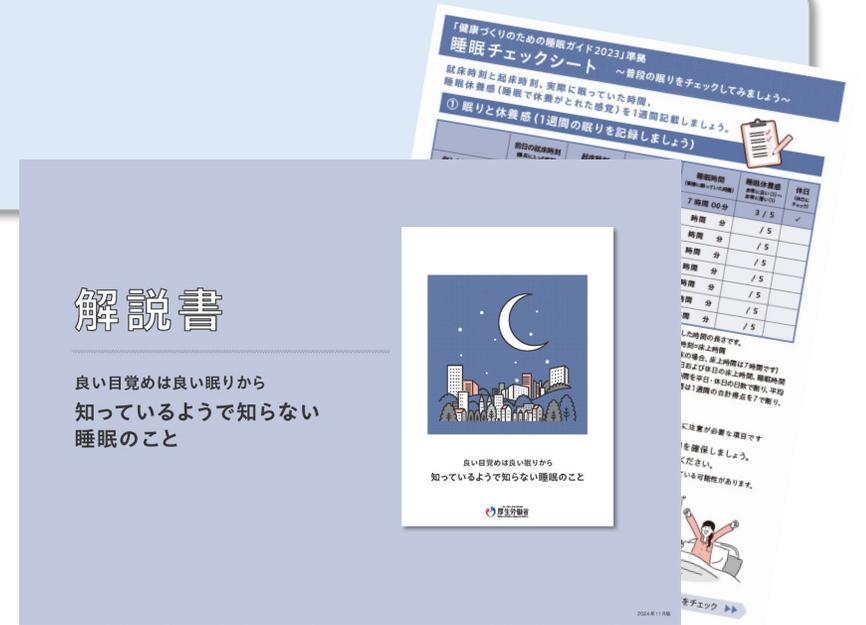
- 会議録・議事録 ○配布物・掲示物

### ■3点 → 質・量ともに十分な睡眠時間を確保・向上

- 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の評価する。
- 質・量とあるが片方の取組となっても可

#### 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 SAS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



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～

取組分野 歯・口腔(選択)

## 質問 ② 歯・口腔の健康を保つための情報を周知していますか？

- 3点 → 歯・口腔の健康を保つための基本的な情報を、周知していることが確認できる。
- 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)

(確認書類例)

○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

■3点 → 歯・口腔の健康を保つための基本的な情報を、周知・・・

→基本的な情報の周知 ～ 歯磨きの仕方、デンタルフロスや歯間ブラシの使い方含まれる  
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

### 周知例

- ・う蝕、歯周病等の基本的な情報の周知
- ・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周知



東京連合会ポスター

取組分野 歯・口腔(選択)

### 質問 ⑳ 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？

- 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確認できる。  
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)

(確認書類例)

○配布物・掲示物 ○健診案内・申込書等 ○研修会等による教育の資料

#### ■3点 → 定期的な歯科健診・歯科検診の受診勧奨

→ 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

受診を促進する取組み

→ 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



取組分野 飲酒(選択)

## 質問 ②⑤ 飲酒による心身への影響等について周知していますか？

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、周知していることが確認できる。

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)

(確認書類例)

○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

### ■3点 → 過度な飲酒がもたらす心身への悪影響、リスク…

→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周知でも可

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

※参考「健康に配慮した飲酒に関するガイドライン」

#### 周知例

- ・アルコールによる各種健康障害の周知
- ・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



健康保険組合連合会東京連合会  
東京連合会ポスター

取組分野 飲酒(選択)

## 質問 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？

- 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みを確認できる。
- 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)

(確認書類例)

- 会議録・議事録 ○配布物・掲示物

### ■3点 → 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(厚労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

**みんなに知ってほしい 飲酒のこと**

飲酒は健康だけでなく、様々な影響を及ぼします。一人ひとりがアルコールのリスクを理解し、どのような影響があるか、自分にとっての飲酒量を決め、健康に配慮した飲酒を心がけましょう。

**あなたの行動をチェック!**

- 自分の飲酒量を知り、把握しているか
- 飲酒量を抑えるための取組を行っているか
- 飲酒量を抑えるための取組を行っているか
- 飲酒量を抑えるための取組を行っているか

**飲酒日記**

日付	月	日	時	分	秒	純アルコール量
10/1	10	1	10	00	00	100g
10/2	10	2	10	00	00	100g
10/3	10	3	10	00	00	100g
10/4	10	4	10	00	00	100g
10/5	10	5	10	00	00	100g
10/6	10	6	10	00	00	100g
10/7	10	7	10	00	00	100g
10/8	10	8	10	00	00	100g
10/9	10	9	10	00	00	100g
10/10	10	10	10	00	00	100g
10/11	10	11	10	00	00	100g
10/12	10	12	10	00	00	100g
10/13	10	13	10	00	00	100g
10/14	10	14	10	00	00	100g
10/15	10	15	10	00	00	100g
10/16	10	16	10	00	00	100g
10/17	10	17	10	00	00	100g
10/18	10	18	10	00	00	100g
10/19	10	19	10	00	00	100g
10/20	10	20	10	00	00	100g
10/21	10	21	10	00	00	100g
10/22	10	22	10	00	00	100g
10/23	10	23	10	00	00	100g
10/24	10	24	10	00	00	100g
10/25	10	25	10	00	00	100g
10/26	10	26	10	00	00	100g
10/27	10	27	10	00	00	100g
10/28	10	28	10	00	00	100g
10/29	10	29	10	00	00	100g
10/30	10	30	10	00	00	100g
10/31	10	31	10	00	00	100g
10/1	11	1	10	00	00	100g
10/2	11	2	10	00	00	100g
10/3	11	3	10	00	00	100g
10/4	11	4	10	00	00	100g
10/5	11	5	10	00	00	100g
10/6	11	6	10	00	00	100g
10/7	11	7	10	00	00	100g
10/8	11	8	10	00	00	100g
10/9	11	9	10	00	00	100g
10/10	11	10	10	00	00	100g
10/11	11	11	10	00	00	100g
10/12	11	12	10	00	00	100g
10/13	11	13	10	00	00	100g
10/14	11	14	10	00	00	100g
10/15	11	15	10	00	00	100g
10/16	11	16	10	00	00	100g
10/17	11	17	10	00	00	100g
10/18	11	18	10	00	00	100g
10/19	11	19	10	00	00	100g
10/20	11	20	10	00	00	100g
10/21	11	21	10	00	00	100g
10/22	11	22	10	00	00	100g
10/23	11	23	10	00	00	100g
10/24	11	24	10	00	00	100g
10/25	11	25	10	00	00	100g
10/26	11	26	10	00	00	100g
10/27	11	27	10	00	00	100g
10/28	11	28	10	00	00	100g
10/29	11	29	10	00	00	100g
10/30	11	30	10	00	00	100g
10/31	11	31	10	00	00	100g

**お酒の飲み方の見直しシート**

あなたにとってお酒を減らすと良い点(メリット)

メリット
メリット 1
メリット 2
メリット 3

お酒を飲むきっかけ・状況と対処方法

お酒を飲むきっかけ	飲酒の状況	対処方法
1		
2		
3		
4		
5		

アルコール量(9)の計算式

$$\text{お酒の量(ml)} \times [\text{アルコール度数}(\%) / 100] \times 0.8 = \text{アルコール量(g)}$$

例: 500ml × [5(%) / 100] × 0.8 = 20(g)

厚生労働省リーフレット

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～

ご視聴ありがとうございました。

問い合わせは東京連合会業務課までお願いいたします。

東京連合会業務課

電話 03-3357-5213

[sengen@kenporen-tokyo.jp](mailto:sengen@kenporen-tokyo.jp)