

全法連事務局 御中

(mail@zenkokuhojinkai.or.jp)

## 2. 法人会版健康経営宣言書「青年部会」用

(2024年4月9日現在)

単位会名（所属県連名）	世田谷法人会	(東京都連)		
部会長 氏名	五十嵐めぐみ			
部会長 携帯番号	[REDACTED]			
部会長 メールアドレス	[REDACTED]			
単 位 会 情 報	事務局所在地	〒154-0023 東京都世田谷区若林1-15-10 世田谷電設会館3階		
	担当者(事務局員)名	大島佐和子		
	TEL	FAX	03-3410-1425	03-3421-4226
	メールアドレス	<a href="mailto:info@setagaya.or.jp">info@setagaya.or.jp</a>		
	部会員数	107 名		

### 健康づくりの取組目標・取組内容

健康経営宣言 (目標)	<ul style="list-style-type: none"><li>・世田谷法人会青年部会のみならず、親会・地域社会にも健康経営の認知度を上げる</li><li>・健康経営宣言書の提出率を昨年度よりアップさせる（親会でも提出いただく）</li><li>・メタボリックシンドロームの予防・改善対策を実施する</li></ul>
実施している活動を 該当するカテゴリー に記載ください。	<p><b>1 フィジカル（身体的）部門</b>…運動や身体的な改善内容等</p> <p>①運動：毎日の歩数を意識し平均歩数をアップさせる/運動を習慣化にする ②食事：セミナーやイベント等を通じて食生活に関する知識を普及する</p> <p><b>2 メンタル（精神的）部門</b>…社員のメンタルヘルス対策や職場環境改善等</p> <p>健康経営の取り組みを通じて、法人会内のコミュニケーションを促進し、法人会が会員の皆さんの居場所となるようにする</p> <p><b>3 ソーシャル（社会的）部門</b>…地域貢献活動やボランティア活動等</p> <p>世田谷法人会青年部会が主催するイベントでは健康経営に関するセミナーやイベントを実施し、親会やその他の法人会、近隣団体にも周知することで、多くの団体・企業が健康経営に興味を持ち取り組めるよう促す（SKT連絡会・芋煮会・第三ブロック連絡会議）</p>

(下記の該当項目にチェックを入れてください。)

全法連ホームページ及び内部資料に単位会名を掲載することを承諾します。

上記のとおり申し込みます。

2024年4月9日

単位会名：世田谷法人会

(押印は不要です。)

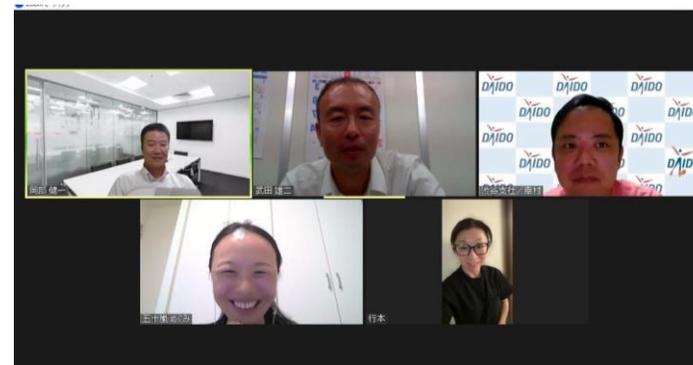
部会長名：五十嵐めぐみ

企業名	世田谷
申請者名	五十嵐 めぐみ
(申請者名) カナ	イガラシ メグミ
申請者の役職名	部長
カテゴリー	1
活動のタイトル	セミナー10回開催で健康経営徹底理解～学ぶ・歩く・食べる～
活動期間の始期(年月日)	2023/7/1
活動期間の終期(年月日)	2024/6/30
参加人数	256
活動内容について	健康経営セミナーを全10回開催して健康経営に対する理解を深め、部会員各自が健康行動をとり、企業でも健康経営が取り組めるようにした。最初の8回は全法連の「健康経営プロジェクト・解説映像」と大同生命の担当者による「健康経営セミナー」の2本を中心に行い、徹底的に「健康経営とは何か?」「なぜ健康経営を行う必要があるのか?」を周知した。大同生命のセミナーではKSPアプリについても解説いただいたおかげで、ウォーキングラリーへの参加者も増やすことが出来た。その後2回は健康経営への理解が深まったので、ダイエットやメタボ予防の焦点をあて、楽しみながら取り組めるよう、ウォーキングや筋トレといった運動をしながら、栄養の知識を学び、その後栄養バランスの良い健康食を美味しくいただくセミナーを行った。
アピールポイント	①【小規模事業者にも健康経営を!】 当会は小規模事業者も多いため、最初は健康経営に興味をもつ事業者が少なかったが、健康づくりは財政健全化や財政的児童虐待予防のためにも、事業規模にかかわらず大切であることから、皆が理解しやすいように委員会で何度も話し合っただけでセミナーの内容や順番等を決めた。②【あるものを活用して負担を軽減!】 既に公開されている全法連の動画や、大同生命の担当者による健康経営セミナーをフル活用することで忙しい青年世代の負担を軽減した。また新しくご入会された方のフォローアップセミナーや納涼会など、様々な機会を見つけて実施し、広く周知した。③【楽しくダイエット!】 健康経営セミナーで健康経営の理解が深まった後に、実際に2回の食事と運動のセミナーでダイエット・メタボ予防に取り組んだ。クイズ形式にしたり、みんなで筋トレをしたりするなど楽しめる工夫をした。また、KSPアプリのウォーキングラリーも上位入賞者には栄養価が高く美味しい旬の果物を協賛し、こちらも楽しみながら取り組んだ。いずれもただ楽しいだけでなく、健康経営の大切さがわかって行ったので、大変有意義なものとなった。
活動の成果	アフターアンケートを令和6年5月に行った。(回答47名内訳:青年部会員37名・女性部会5名・正副会長5名) アンケートの結果①健康経営に関する事業(宣言書記載・セミナー・イベント・ウォーキングキャンペーン等)に何かしらの形で関与した参加者は100%だった。②「運動の習慣が出来た、または運動量が増えた」もしくは「食事に気を付けるようになった」という回答が約8割も占めた。③飲酒

	<p>や禁煙に関しては必ずしも主題として取り組んだわけではないが、39%が飲酒の習慣を実際に変えた、もしくは変えようとしていることが分かった。禁煙に関してもそもそも喫煙しない者が66%ではあるが、禁煙に成功したものが3名、本数を減らしたものが2名と徐々に禁煙の風潮が高まっている。④スタート当初は健康経営について知っている者はほぼいなかったが、アフターアンケートでは「会社で健康経営に取り組むことへの興味関心を持った」という回答が73.9%にも及んだ。これらの結果から、当会が健康経営に取り組んだ事により、法人会会員である経営者自身の健康意識が高まり、それにより企業で行う健康経営の取り組みに関心が増えたと考える。</p>
<p>財政健全化への貢献度</p>	<p>①国交省の調査によると今より1日1500歩多く歩くことで年間3万5千円の医療費を削減できるとのことである。アンケート結果では当事業の取組により1500歩/日以上増えた方は19名いることから、19名×3万5千円=66万5千円/年の医療費削減に貢献。②国保データベース(KDB)によれば健康診断の受診者は未受診者よりも月額9,000円医療費が削減できるというデータがある。アンケート結果では当事業の取組により8名が健康診断を受診するようになったことから8名×9,000円×12カ月=86万4千円/年の医療費削減に貢献。③厚労省の研究によれば40代で禁煙した場合の生涯医療費削減効果は男性で140.9万円、女性で89.5万円とのことである。アンケート結果では当事業の取組により禁煙された方が3名(男性3名、女性0名)いることから3名×140.9万円=422万7千円、医療費削減に貢献。①～③より合計すると年間の医療費削減への貢献は152万9千円、生涯医療費削減効果は422万7千円となった。</p>
<p>部会員企業への浸透度</p>	<p>令和3年度には健康経営に取り組む企業は0社だったが、令和6年6月30日時点では①協会けんぽへの健康企業宣言を提出し、銀の認定を獲得した企業が1社②健康経営優良法人認定を取得した企業が2社③健康経営に取り組み始めた企業が8社という結果が出た。法人会での健康経営のみならず、各会員企業で取り組むところも出てきており、波及効果があった。青年部会はじめ、世田谷法人会としてますます健康経営を浸透させていくためには今年度以降も継続した取り組みが必要である。法人会で健康経営の概念を学ぶ⇒学びを会社に持ち帰って実践する⇒社員が家族で健康づくりを実施する⇒医療費削減と企業の活力向上による税収アップ、という良い循環が継続するよう地域の健康経営のハブとして取り組んでいきたい。</p>

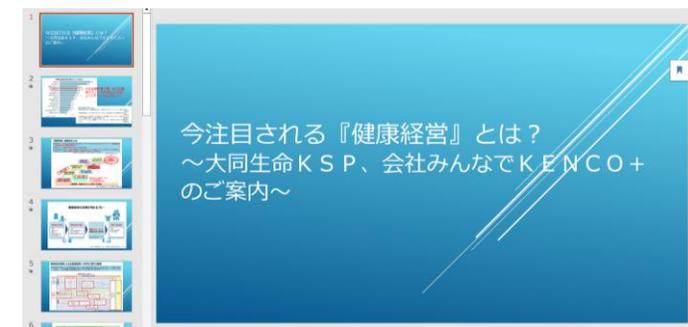
# 健康経営特別委員会

令和4年度に発足。定期的に健康経営特別委員会を開催し、会員への周知や取組について話し合っている。



# 健康経営セミナー

1回目の開催は令和3年8月28日。



# ■ 会報誌での周知取組

世田谷法人会の会報誌に令和4年10月より、健康経営に関する記事や会社の健康経営に使える記事を掲載し周知活動に努めた。



財政健全化のための 青年部会が取り組む！  
健康経営プロジェクト

法人会版  
「健康経営宣言書」  
10,000件を目指しています！

合言葉は...  
①「できることから始めよう！」  
②「今取り組んでいることを当てはめてみよう！」

「わかりやすい法人会版健康経営宣言書の書き方」もご用意！

健康経営に推進して取り組んでいること、これから取り組もうとしていることについて、まずは「健康経営宣言書」の理念から始めてみませんか？  
記入や提出の方法もまた「わかりやすい法人会版健康経営宣言書の書き方」にも掲載しています！

（公社）世田谷法人会事務局  
03-3410-1425 info@setagaya.or.jp

BODYVOICE  
健康経営新聞  
VOLUME 01

「健康宣言」をしてみませんか？  
「健康宣言」は健康経営の第一歩です。『うちの会社は健康づくりに取り組んでいます』と宣言することです。まずは宣言することがスタートライン。保険者が実施して下さいます。会社で取組んでいる健康経営にも合わせてみてください。一人一社の必要でも可能です。当社は個人からでも宣言しました。宣言すると健康経営に取り組む方法が書かれたパンフレットや資料等も送られてきました。まずは「宣言」してみませんか？

野菜を積極的に食べることを習慣に！  
最初に野菜を食べることで、自律神経のバランスを整え、ストレスや疲労の回復が促される。また、メタボ予防にもつながります。「嫌い」は知っていても食べていないという方もいららっしゃるから大丈夫。今年は習慣にしましょう！

タバコは医療費を上回る  
タバコの喫煙は年間総医療費に上ると言われています。確かに重要な材料ではありますが、一方で、タバコによる健康被害が国の医療費を押し上げているという現実もあります。子どもたちが健康な未来を築くために、まずは喫煙を減らしましょう。

たった10分でOK!  
歩数アップで健康へ  
30分多く歩くとおよそ600〜700kcal燃焼し、歩数は健康増進に約1000歩になります。  
健康増進には3000歩は必要とされていますが、毎日の歩数は、平均で約332歩。まずは30分だけ、多く歩くことから始めてみませんか？

健康経営新聞 VOL.1 発行:BODYVOICE株式会社

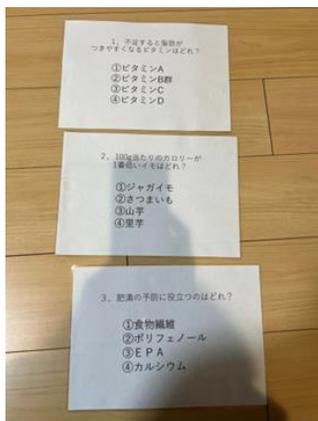
# ■ 健康経営イベント①SKT連絡会

同じ世田谷区内の北沢法人会・玉川法人会とも連携した活動を行ったり、情報共有を行ったりしている。昨年度は健康経営について公式LINEを用いて楽しみながら取り組める工夫をし、発表した。



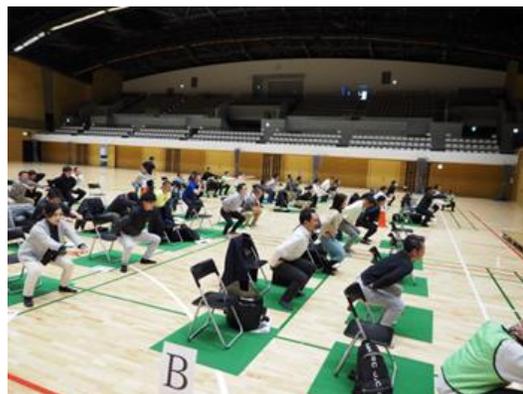
## ■健康経営イベント②ウォーキングラリー＆芋煮会

健康食に関するクイズを会員企業に貼り出し訪問する「ウォーキングラリー＆芋煮会」を行った。ウォーキングラリーはクイズ形式にするなど、楽しめる工夫をした上で芋煮会で健康にいいとされる食事を楽しんだ。



## ■健康経営イベント③第3ブロック連絡協議会

「ダイエットに効果的な運動と食事」をテーマに外部よりパーソナルトレーナーを講師として招き、レクチャーを受けた上でスクワットなどのトレーニングも実践した。終了後は当会員のレストランでシェフと考案したダイエットに効果的な食事を参加者に食べて頂くことができた。



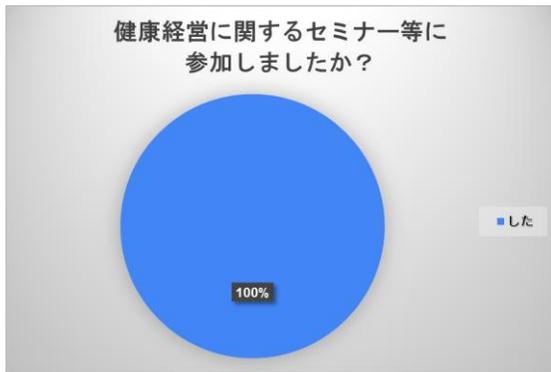
# 健康経営アフターアンケート

回答数 47人

内訳：青年部会員 37人

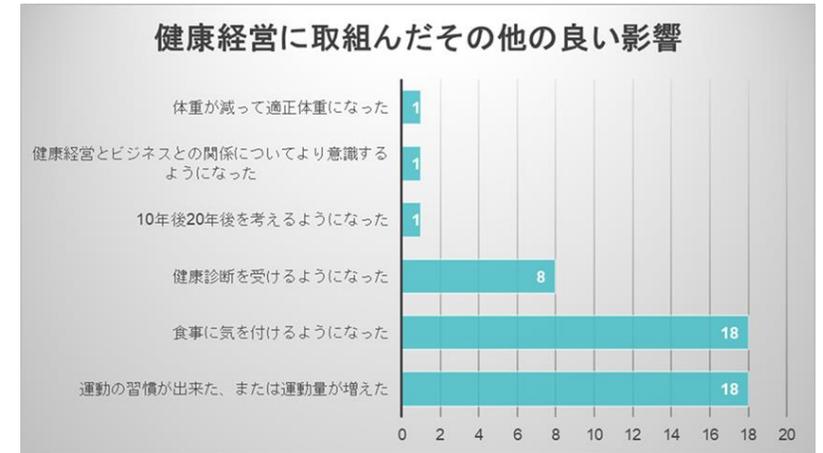
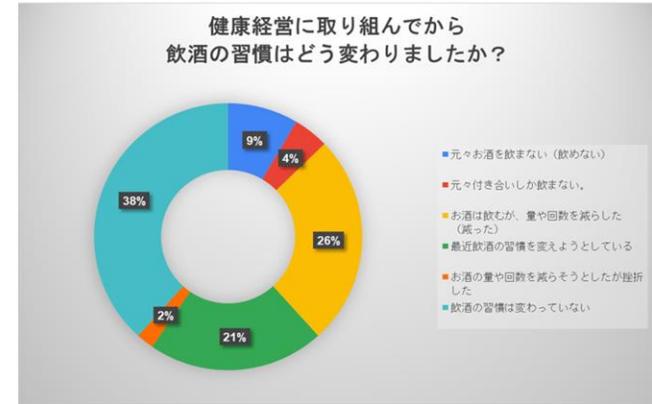
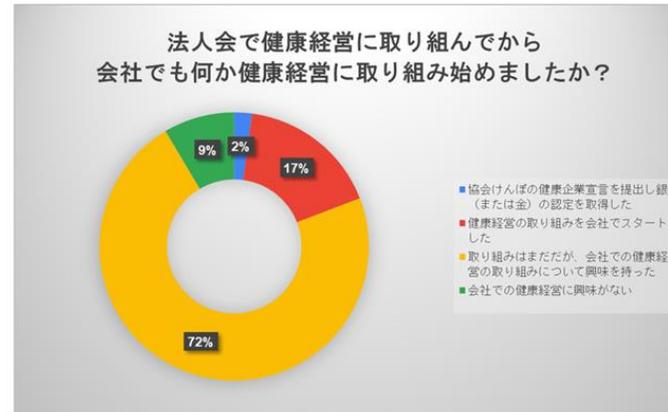
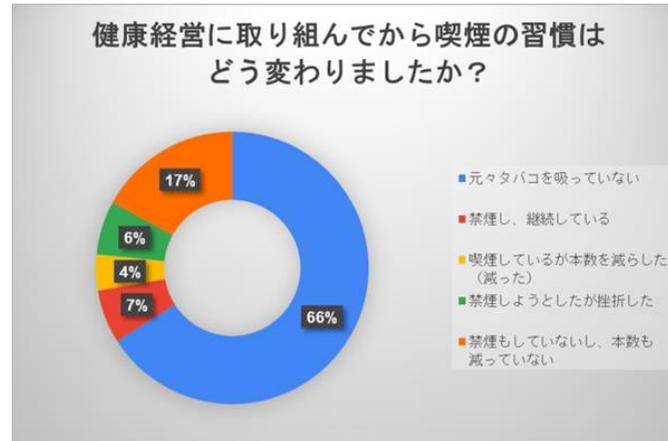
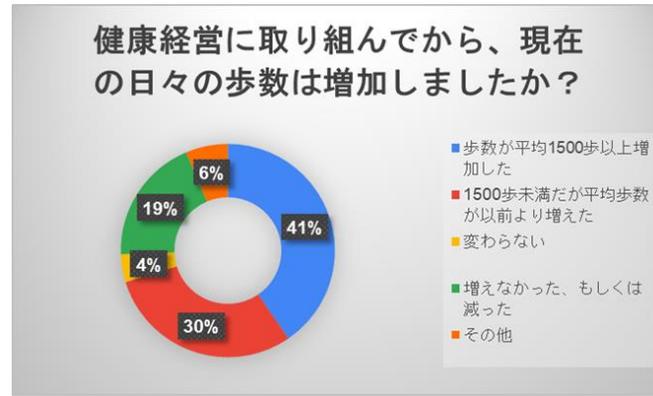
女性部会員 5人

正副会長 5人



あなたは世田谷法人会青年部会が主催する健康経営に関するセミナー等に参加しましたか？  
(複数回答可)

- 健康経営のセミナーに参加した（オンライン・オフラインどちらも可）
- 健康経営のLINEに登録した
- 大同生命のKSPアプリで行われたウォーキングイベントに参加した
- 2023年9月に行われたSKT連絡会に参加した
- 2024年3月に行われたウォーキングラリー芋煮会&新入会員フォローアップに参加した
- 2024年3月に行われた第三ブロック連絡協議会「健康経営に使えるダイエットのための食事と運動」に参...
- 健康経営宣言書を書いて提出した
- ジェネリックシールを保険証に貼った
- 全国青年の集い山形大会に参加した
- 何も参加していない



こちらのグラフへの回答はないが、法人会の理事に健康経営優良法人認定企業が2社存在する。

## ■健康経営セミナー

### 【セミナー開催日（セミナー担当）】

2021年8月28日健康経営セミナー（担当：五十嵐）・参加人数 27名

2022年4月26日第1回部会：健康経営セミナー（担当：大同生命幸村）・参加人数 21名

2023年3月10日新入会員フォローアップ：健康経営セミナー（担当：大同生命幸村）・参加人数 20名

2023年5月26日健康経営特別委員会：健康経営セミナー（担当：大同生命幸村）・参加人数 6名

2023年7月20日女性部会役員会：健康経営セミナー（全法連動画・大同生命幸村）・参加人数 8名

2023年8月3日SKT健康経営セミナー（全法連の動画・大同生命幸村）・参加人数 4名

2023年8月25日納涼会：健康経営に関する周知活動（大同生命幸村・健康経営特別委員会）・参加人数 25名

2023年9月12日SKT連絡会健康経営周知に関するイベント（全法連動画・健康経営特別委員会）・参加人数 75人

2024年3月6日ウォーキングラリー＆芋煮会（健康経営特別委員会）・参加人数 14名

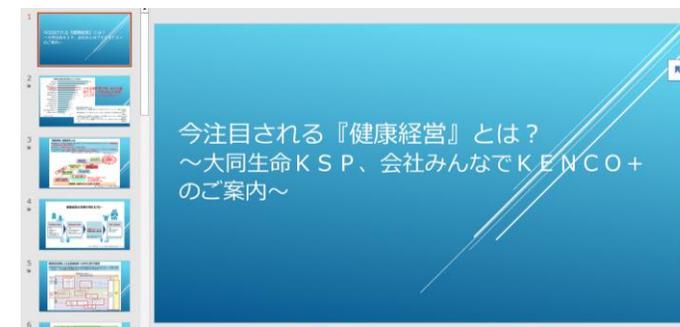
2024年3月21日第三ブロック連絡協議会「健康経営にも使えるダイエットの為の運動と食事」（健康経営特別委員会）・参加人数 56名

---

**参加者合計（延べ人数） 256名**

# 健康経営セミナーで学ぶ

最初の8回はことあるごとにセミナーを開催し、「健康経営とは何か?」「なぜ法人会で健康経営に取り組むのか」を徹底的に周知した。



五十嵐 めぐみ  
Admin Top contributor July 18, 2023

【健康経営zoomセミナー開催のご案内】  
SKTでは、2023年2月より、来年行われる全法連青年部会全国大会福井大会で健康経営の最優秀を目指して、健康経営に取り組んでおります。  
その取り組みの一環として、8/3(木)19:00~zoomにて健康経営に関するセミナーを行います。... See more

SKT誰でも参加OK

オンライン開催

## 健康経営セミナー

「健康経営って何?」「  
「何で法人会でやるの?」  
といった疑問を解決

8.3 THU  
19:00▶START

日時:8月3日木曜日  
19:00~19:30ころまで  
参加費:無料

Zoom開催

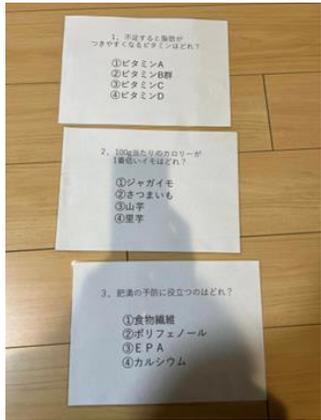


# ■学ぶ・歩く・食べる

健康経営について理解が進んだ段階でダイエットやメタボ予防のイベントを楽しく開催した

## ①青年部会【ウォーキングラリー＆芋煮会】

健康食に関するクイズを会員企業に貼り出し訪問する「ウォーキングラリー＆芋煮会」を行った。ウォーキングラリーはクイズ形式にするなど、楽しめる工夫をした上で芋煮会で健康にいいとされる食事を楽しんだ。



②第三ブロック連絡協議会【健康経営にも使える「ダイエットに効果的な運動と食事」】をテーマに外部よりパーソナルトレーナーを講師として招き、レクチャーを受けた上でスクワットなどのトレーニングも実践した。終了後は当会員のレストランでシェフと考案したダイエットに効果的な食事を参加者に食べて頂くことができた。



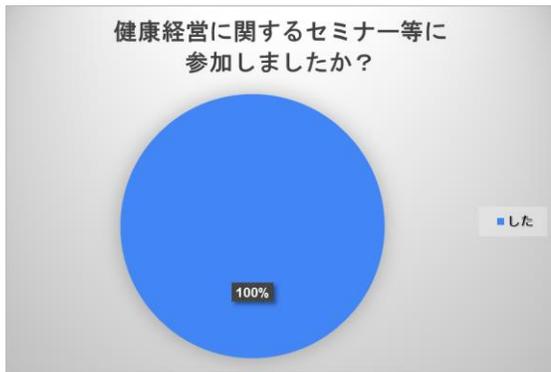
# 健康経営アフターアンケート

回答数 47人

内訳：青年部会員 37人

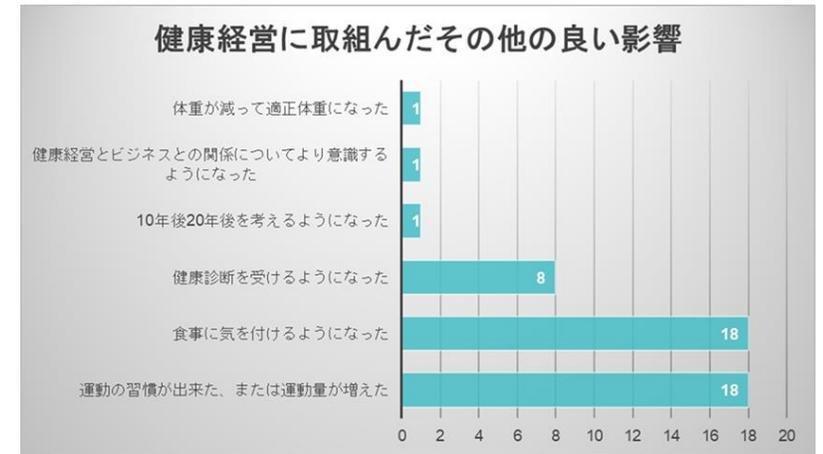
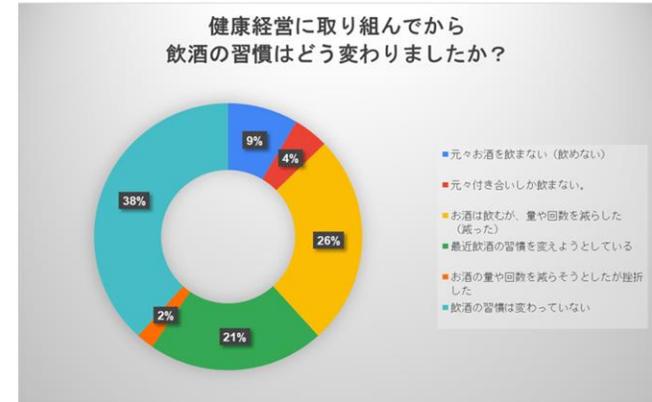
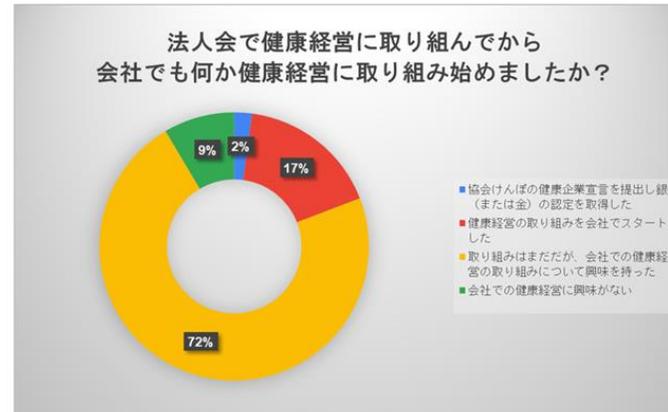
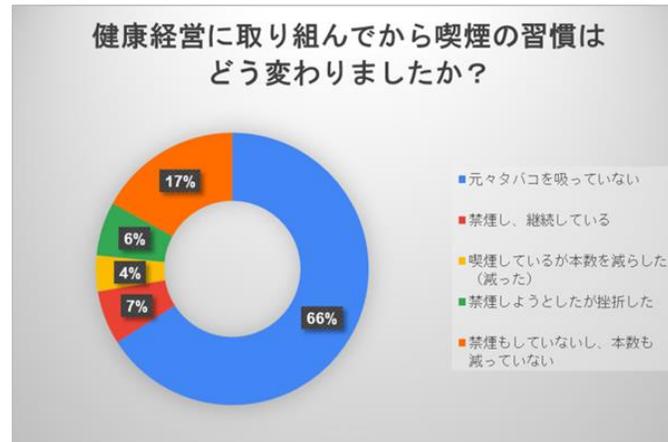
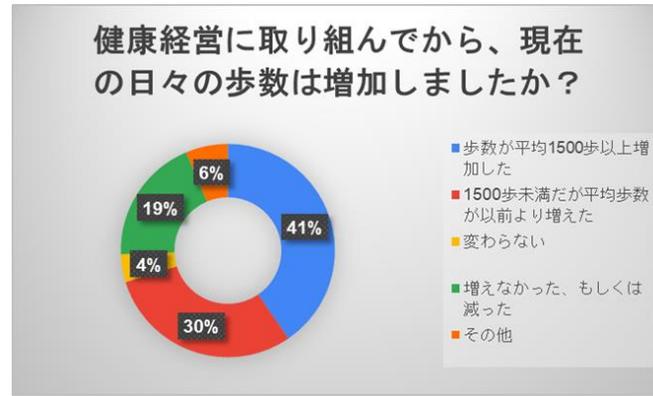
女性部会員 5人

正副会長 5人



あなたは世田谷法人会青年部会が主催する健康経営に関するセミナー等に参加しましたか？  
(複数回答可)

- 健康経営のセミナーに参加した（オンライン・オフラインどちらも可）
- 健康経営のLINEに登録した
- 大同生命のKSPアプリで行われたウォーキングイベントに参加した
- 2023年9月に行われたSKT連絡会に参加した
- 2024年3月に行われたウォーキングラリー芋煮会&新入会員フォローアップに参加した
- 2024年3月に行われた第三ブロック連絡協議会「健康経営に使えるダイエットのための食事と運動」に参...
- 健康経営宣言書を書いて提出した
- ジェネリックシールを保険証に貼った
- 全国青年の集い山形大会に参加した
- 何も参加していない



こちらのグラフへの回答はないが、法人会の理事に健康経営優良法人認定企業が2社存在する。

吉村アドバイザーフィードバックシート

吉村健佑氏：精神保健指定医・労働衛生コンサルタント・公認心理師・  
千葉大学医学部附属病院 特任教授・産業医・  
全法連青連協健康経営プロジェクトアドバイザー

対象：ファイナリスト単位会・部会員企業

【単位会】

(局連・県連)	良かった点・評価できるポイント	今後の取り組みに向けてのアドバイス
世田谷法人会 (東法連・東京)	<ul style="list-style-type: none"><li>・全10回のセミナー開催自体がそもそも難しい中で、全法連青連協の動画や大同生命担当者によるセミナーなど、あるものを活用して開催に係る負担を減らし、継続できたことが、効果的な周知を図る上で繰り返すことが重要であるため良かった点だと思います。</li><li>・活動の成果について、「アフターアンケート」を実施するなど状況把握に努めたほか、「〇〇円の医療費削減」など効果の定量化を図った点も素晴らしい点だと思います。</li><li>・自会だけではなく、SKT連絡会や第三ブロック連絡会議など、近隣団体とのコラボも見られた点も評価できるポイントとなります。</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>・活動を継続していくにあたり、参加する会員企業のモチベーション維持が課題となってくるかもしれません。「今後の課題」でもあったように、「取り組みはまだだが、会社の健康経営の取り組みについて興味を持った」という会員企業を巻き込んでいくためにも、例えば「特に健康経営への取り組みに積極的な法人」を表彰するといった制度を設けるといったことも検討してみてもいかがでしょうか。</li></ul>