

社内で検討・提案するための資料

# 健康経営 はじめの一步ガイド

自社の健康課題のチェックから、費用の考え方、  
健康経営優良法人の申請時期、導入検討シートまで。

この資料でわかること

# 健康経営を、社内で始めるための6つの道具

チェック欄と記入欄は、印刷しなくても、パソコンやスマホでそのまま入力できます。

01

P.3

## 職場の健康 セルフチェック

10問で、自社の健康課題の目安が分かります。

02

P.4

## 費用の 考え方

人が1人辞めたときの費用と、社員1人あたりの月額を比べます。

03

P.5

## 認定までの カレンダー

健康経営優良法人の申請と発表が、1年のどこにあるか。

04

P.6

## 評価項目の 全体像

認定で見られる5つの分野と、HAKI proが担う所。

05

P.7

## 12か月の テーマ例

月1回の運動指導で、1年かけて何をするか。

06

P.9

## 導入検討 シート

目的・費用・開始の時期を書き込んで、社内の検討に使えます。

# 当てはまるものに、チェックを入れてください

四角を押すと、パソコンやスマホでそのままチェックできます。

- |                                                  |                                              |
|--------------------------------------------------|----------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 健康診断で「要再検査」「要精密検査」の人がいる | <input type="checkbox"/> ストレスや気分の落ち込みで休む人がいた |
| <input type="checkbox"/> 肩こり・腰痛を訴える人が多い          | <input type="checkbox"/> この1年で、体調を理由に辞めた人がいた |
| <input type="checkbox"/> 座りっぱなし・立ちっぱなしの仕事が多い     | <input type="checkbox"/> 社員の平均年齢が上がってきている    |
| <input type="checkbox"/> 運動の習慣がある社員は少ないと思う       | <input type="checkbox"/> 採用の募集を出しても、人が集まりにくい |
| <input type="checkbox"/> 「疲れが取れない」「眠れない」という声がある  | <input type="checkbox"/> 健康づくりの担当者が決まっていない   |

## 0～2個

いまの良い状態を保つ仕組みづくりから。

## 3～5個

課題が出始めています。  
月1回の運動指導で早めに手を打てます。

## 6個以上

会社として取り組む時期です。  
まずは体力測定で今を数字にしましょう。

# 人が1人辞めると、採用だけで約31万円

中途採用 1人あたりの採用費（目安）

**約31万円**

中途採用にかかった費用は、1社あたり年間平均650.6万円。採用した人数は平均20.8人。割ると1人あたり約31万円です。

ここに、引き継ぎや教育の時間は入っていません。

出典：マイナビ「中途採用状況調査2025年版」（2024年の実績）をもとに試算

HAKI proの月額プランを、社員1人あたりにすると

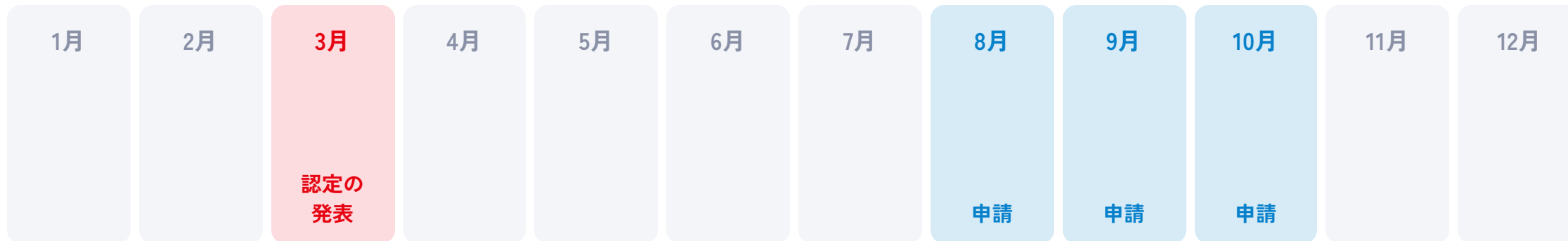
| プラン   | 月額（税別）    | 社員1人あたり / 月   |
|-------|-----------|---------------|
| ～20名  | 50,000円～  | <b>2,500円</b> |
| ～50名  | 70,000円～  | <b>1,400円</b> |
| ～100名 | 100,000円～ | <b>1,000円</b> |

各プランの上限人数で割った場合。交通費別。

～20名のプランの1年分（60万円）は、中途採用およそ2人分の採用費です。

1人の退職を防げるかどうか、費用を考えるときの1つの目安になります。

# 申請は年に1回、夏から秋。発表は翌年の3月。



## いつでも：健康宣言

協会けんぽ広島支部の「ひろしま企業健康宣言」へのエントリー（無料）。申請の前提になります。

## 8月～10月中旬：申請

経済産業省の「ACTION！健康経営」から申請します。それまでの取り組みの記録があると、申請書を書きやすくなります。

## 翌年3月：認定の発表

認定されると、ホームページや名刺に認定マークを使えます。

中小規模法人部門の場合。2026年は8月17日～10月16日が申請期間でした（健康経営優良法人2027）。期間と要件は毎年見直されます。申請する年の内容は「ACTION！健康経営」で確認してください。

# 認定で見られるのは、この5つの分野

## 経営理念・方針

- 健康宣言を社内外に知らせる

## 組織体制

- 経営者が健康診断を受ける
- 健康づくりの担当者を置く

## 制度・施策の実行

- 健康課題をつかむ
- 運動の機会を増やす
- 食事・心の健康など

運動はHAKI proが担当

## 評価・改善

- 取り組みの効果を確かめて、次に生かす

体力測定と報告書で

## 法令遵守・リスク管理

- 労働関係の法令を守る

「必須の項目」と「選んで取り組む項目」があり、選ぶ項目は決められた数以上を満たします。

項目の中身と必要な数は毎年見直されます。申請する年の認定要件を「ACTION！健康経営」で確認してください。上の項目は主なものの例です。

# 月1回・60分。1年かけて、体を変える。

1か月目

## 体力測定

握力・立ち上がり・片足立ちなどで、今の体を数字に

2か月目

## 肩こり

デスクワークで固まる首と肩をほぐす

3か月目

## 腰痛

座り方と、腰を守る体の使い方

4か月目

## 姿勢

猫背を直す、立ち方と座り方

5か月目

## 柔軟

毎日3分でできるストレッチ

6か月目

## 筋力

いすでできる、足と体幹のトレーニング

7か月目

## 睡眠

眠りの質を上げる、夜の過ごし方

8か月目

## ストレス

呼吸とリラックスの方法

9か月目

## 再点検

半年で変わったところ確かめる

10か月目

## 筋力2

少し強めのトレーニングへ

11か月目

## 家でも続ける

一人で続けられる運動のまとめ

12か月目

## 体力測定

1か月目と比べて、1年の変化を報告

テーマは一例です。会社の課題やセルフチェックの結果に合わせて決めます。体にさわる施術は行いません。

# まずは1回、お試しから。

01

## お問い合わせ

メールかホームページから。

02

## 打ち合わせ

人数・課題・日程・会場を伺います。

03

## お試し1回

33,000円（30名まで）。社員の反応を見てから決められます。

04

## ご契約

お試しの料金は、初月から差し引きます。

05

## 1か月目

最初の体力測定から始めます。

月額 は ～20名 50,000円～／～50名 70,000円～／～100名 100,000円～

税別・交通費別。最低契約期間12か月。月1回・60分の運動指導、年2回の体力測定、毎月の報告書が含まれます。

# 書き込んで、社内の検討に。

パソコンやスマホで、欄をそのまま入力できます。印刷して書き込むこともできます。

## 目的

例：肩こり・腰痛を減らす／健康経営優良法人の認定を目指す

## いまの課題

セルフチェック（P.3）で当てはまった項目

## 対象の人数

人数

## 費用

月額と、社員1人あたりの金額（P.4）

## 期待する効果

例：体調を理由にした退職を減らす／採用で取り組みを伝えられる

## 開始の時期

申請は毎年8月～10月中旬

 お問い合わせ

# セルフチェックの結果を、聞かせてください。

当てはまった項目に合わせて、1年のテーマをご提案します。

健康宣言がまだの企業さまには、お申し込みの方法からご案内します。

メール

[info@haki-pro.com](mailto:info@haki-pro.com)

ホームページ

[haki-pro.com/contact](https://haki-pro.com/contact)



株式会社HAKI pro 〒733-0001 広島市西区大芝2丁目9-2