

宣言時にどのような内容に取り組んでいくか
チェックシートを活用し、社内で検討してみてください。

取組項目を確認しましょう

必須項目 健康経営の基盤となる項目です。まずはこの4つに取り組みましょう。

必須
項目

1

健康づくりを推進する体制を確立します

- 健康宣言の掲示等による社内外への発信
- 事業主自身の健診受診
- 社員の健康管理に関する法律についての重大な違反なし

必須
項目

2

健診受診100%実施します

- 受診率80%以上（定期健診または生活習慣病予防健診）

! 事業者は、労働安全衛生法第66条に基づき、社員に対して、年に一回健康診断を実施しなければなりません。

生活習慣病予防健診のご案内

協会けんぽが実施している生活習慣病予防健診は、労働安全衛生法に基づく定期健診に比べ、多くの検査ができるため、病気の早期発見・早期治療につなげやすくなります。



詳しくは
こちら

必須
項目

3

特定保健指導を活用します

- 特定保健指導の活用
- ※特定保健指導対象者がいない場合は、特定保健指導の案内があった際に適切に受けさせる体制を作る

特定保健指導のご案内

特定保健指導とは、メタリックシンドロームのリスクのある40～74歳までの方を対象とした健康サポートです。生活習慣の改善に取り組むことで、内臓脂肪を減らし、将来の病気を未然に防ぐことを目的としています。



詳しくは
こちら

必須
項目

4

自社の健康課題の解決に向けた取組の検討、実行、振り返りを行います

- 取組の検討・実行・振り返りの実施

任意項目 健康経営を実践するために、できることを①と②から1つ以上選択してみましょう。

① 健康づくりのための職場環境整備

任意
項目

5

健康づくりの担当者を決めていますか

- 担当者の取り決め

任意
項目

6

健康づくりについて話し合える場や社員への教育機会を設定していますか

- 定期的に職場の健康づくりについて話し合いができる場を設定
- 研修会の開催

任意
項目

7

社員の健康課題の把握と情報提供を行っていますか

- 健診結果から再検査が必要と判断された該当者へ受診勧奨の取組実施

任意
項目

8

適切な働き方実現に向けた取組を行っていますか

- 有給休暇取得の促進
- 定時退社日の設定あるいは残業時間削減のための取組実施
- 労働時間の管理者による把握と本人による把握
- 転倒による労働災害の防止対策など、安全に働ける職場環境づくりの実施

② 社員の心と体の健康づくり

任意
項目

9

食生活の改善、運動機会の増進、受動喫煙防止対策や歯・口腔に関する取組を行っていますか

- 健康的な食生活や節度ある適度な飲酒に関する情報提供
- 体操・ストレッチの実施や少数増加の勧奨等、運動機会の増進の対策実施
- たばこの害に関する情報提供や、受動喫煙防止対策の実施
- 歯科健診の受診勧奨、歯・口腔に関する情報提供

任意
項目

10

メンタルヘルス対策、良質な睡眠の推進や感染症予防に関する取組を行っていますか

- メンタルヘルスに関する情報提供や、相談窓口の設置
- 良質な睡眠の推進に向けた情報提供
- 手洗い・うがい等の励行や感染症の予防接種の勧奨

その他

自由
記述

自社の健康課題を踏まえ、
独自で取り組んでみたいことを検討してみましょう

- (例)
- 性差に応じた健康課題に関する情報提供
 - ストレスチェックを実施し、結果の集団分析と職場改善の実施
 - 治療中の従業員に対する支援体制として、両立支援の相談窓口を設置している