

# 取組内容について迷ったら・・・

指標ごとの取組み例を掲載します。ただし、掲載している内容をすべて行う必要はありません。ポイントは、「これくらいならできそうだ」という設定にすることで、無理な取組みは設定しないということです。

## 共通指標

共通指標は、宣言していただく事業所様には共通して取り組んでいただく項目です。

### 『健診受診100%を目指します』

例えば、以下のような取組みが考えられます。

- ★**受診しやすい環境を整備する。**  
(健診の受診時間は勤務していると認定する、漏れがないように健診の予約を担当者が一括して行う、など)
- ★**健診結果から分かることを従業員に説明する。**  
(協会けんぽ高知支部の健康教室でサポートできます！)
- ★**35歳以上の従業員に生活習慣病予防健診を勧める。**  
(事業者健診より検査項目も多くてお得です！)
- ★**従業員の家族も健診を受診するよう取り組む。**  
(40歳以上の扶養家族は特定健診を受診できます)

### 『健診受診後の保健指導を受けます』

- ★**保健指導を受けやすい環境を整備する。**  
(指導を受ける時間や場所を確保する、など)

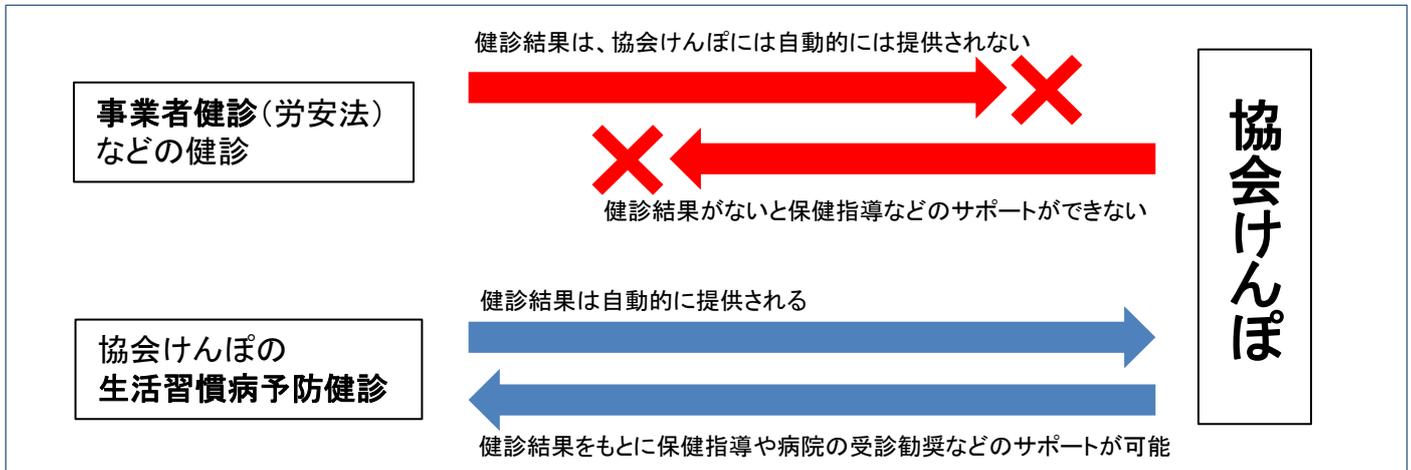
#### ★協会けんぽの保健指導を利用する

↑ 協会けんぽ高知支部の保健指導を受けていただいた皆さまや、健康増進に取り組んでいる事業所を紹介しています！

### 『職場の健康づくりの担当者を設置します』

### 『40歳以上の従業員の健診結果を、協会けんぽへ提供します』

これは、協会けんぽが、生活習慣の改善や病院での治療が必要な方へのサポートをするために必要な健診結果を提供していただくという内容です。



上の図にあるように、事業者健診などの健診結果は自動では協会けんぽに提供されません。健診結果がないと、生活習慣の改善が必要な方かどうか協会けんぽで把握できません。

そこで、以下の方法で提供いただけます。

- ・健診結果をコピーして提供する。
- ・所定のデータ形式(CSVかXML)にして、CD-Rで提供する。  
(協会けんぽのホームページにCSVデータ作成ツールがあります)
- ・健診実施機関によっては、協会けんぽと健診機関の間でやり取りできる場合もあります。

# 選択指標

選択指標は、共通指標以外で取り組んでいただく項目ですが、掲載している内容をすべて行う必要はありません。取り組みそうな事例を探してみてください！

## 「高血圧」対策に取り組みます

- ★事業所で血圧計を購入し、休憩室等に設置する。  
(毎日特定の時間に測定して記録できたら最高です)
- ★従業員に血圧を測定させ、記録させる。  
(協会けんぽ高知支部でサポートできる内容です！)
- ★血圧計を購入する従業員に補助金を出す。
- ★血圧の高い従業員に病院を受診させる。  
(受診時間は勤務扱いにする)
- ★減塩の食材等を活用する。

## 「メンタルヘルス」対策に取り組みます

- ★情報提供や研修を行う。  
(メンタルヘルスについての職場の体制づくりや、研修会の講師派遣など、『高知産業保健総合支援センター』でサポートできる内容です！)  
↑ クリックで産業保健総合支援センターのホームページへ。
- ★気軽に相談できる担当者を設置する。
- ★あいさつ運動を展開する。
- ★リフレッシュのため、有給休暇を取得させる。
- ★ノ一残業率を設定する。

## 「運動」に取り組みます

- ★朝礼時や、3時などにラジオ体操や簡単なストレッチを取り入れる。(協会けんぽがサポートできます！)
- ★運動イベントを企画、開催する。
- ★電車利用時にひとつ前の駅で降りて歩く。
- ★ウォーキングなどのイベントに参加する。
- ★エレベーターを使用せずに、階段を使用する。
- ★事業所で体重計を購入し、運動の効果を実感させる。  
(毎日特定の時間に測定して記録できたら最高です)

## 健康に関する「知識向上」に取り組みます

- ★県や医師会、協会けんぽなどが主催する健康づくり関連イベント等に参加する。また、そこで得た内容を伝達する。
- ★協会けんぽ高知支部が発行するメルマガに登録する。  
↑ メルマガ登録はこちらから！

## その他

それ以外でも、「健康につながりそうなので取り組んでみようかな」というものがあれば、それを選択指標とするのもあります。

## 「たばこ」対策に取り組みます

- ★職場内の分煙を行う。  
(分煙に成功した事業所の事例を協会けんぽ高知支部のホームページに掲載しました！)
- ★勤務時間中の禁煙や、禁煙時間帯、禁煙日などを設定する。
- ★喫煙に伴う健康被害ポスターを掲示する。
- ★禁煙達成者への報奨金制度を設定するなどの禁煙勧奨を行う。

## 「食生活」の改善に取り組みます

- ★自動販売機の商品に特定保健用食品(トクホ)飲料を導入する。
- ★糖分を取りすぎないようにする。(ジュースからお茶へ…など)
- ★減塩に取り組む。(塩を減らして、ダシを活用するなど)
- ★過度の飲酒を控える。(休肝日の設定など)
- ★カロリーカットの調味料を使用する。
- ★まず野菜から食べる習慣をつける。

## 「感染症予防」に取り組みます

- ★消毒薬を設置し、うがい、手洗いを推奨する。
- ★共用タオルからペーパータオルへ変更する。
- ★予防接種を積極的に受けさせる。
- ★感染者の出勤停止措置を講じる(有給休暇とする)

## 「過重労働防止」に取り組みます

- ★ノ一残業率を設定する。
- ★残業時間削減へ取り組む。
- ★計画的な有休取得を積極的に勧める。
- ★業務分担を見直す。