

健康企業宣言の進め方

社員の健康は企業の誇り
活気ある職場は社員の健康づくりから

職場の健康づくりを始めましょう！

職場の健康づくりを始めると社員の健康だけでなく職場に活気があふれ、モチベーションが上がり生産性が向上します
健康企業宣言して職場の健康づくりを始めましょう

健康づくりをスタートするには

① 経営者を中心に推進体制を作りましょう

健康づくりを始めるために責任者を指名、健康づくりを進める体制を作りましょう

② チェックシートで職場の健康度をチェック

チェックシートの点数が低いところが健康課題です、課題が見つかったら問題を整理して目標を決めて、できるところから始めましょう

③ 健康企業宣言に応募

取り組む課題を応募用紙に記入して、協会けんぽ東京支部にFAXして申し込み、「宣言の証」が送付されます

④ 健康づくりを始めることを従業員に宣言

宣言の証を職場に掲示して健康づくりを始めることを従業員に宣言、社内・社外に発信しましょう

職場の健康づくりを推進する経営者の強い意志が成功のカギです
協会けんぽ東京支部が健康づくりの取り組みを積極的にサポートします
目標を決めて計画的に進めましょう、また、取り組み状況を定期的にチェックしてP D C Aサイクルを回しましょう、取り組みを継続することが重要です

職場の健康づくりの取り組み状況を確認してみましょう

健診等

質問① 従業員の皆様は健診を100%受診していますか？

- ・事業者は従業員に健診を受けさせる義務があります
- ・定期健康診断を経営者も含めて全員が受診、受診率100%を目指しましょう
- ・協会けんぽの生活習慣病予防健診なら、がん検診もついて1万円以上補助があつてお得です、また、事業者健診としても活用できます

質問② 40歳以上の従業員の健診結果を、協会けんぽへ提供していますか？

- ・事業健診の結果データを提供願います、同意書を提出いただければ健診機関から直接健診結果データを取得します
 - ・ご提供いただいた健診結果は、生活習慣病予防のための特定保健指導に活用します
- ※協会けんぽの生活習慣病予防健診を受診の場合は健診結果データの提供は不要です

質問③ 健診の必要性を従業員へ周知していますか？

- ・健診の目的は「従業員ご自身の健康を守るため」です
- ・不健康な状態で入社しても本来の力は発揮できずパフォーマンスが低下してしまいます、健康な状態で働くことは生産性向上につながります
- ・健診の受診を従業員任せにいませんか？根気よく勧奨することで受診する意識が変わってきます

健診結果の活用

質問④ 健診結果が「要医療」など再度検査が必要な人に受診を勧めてますか？

- ・健診結果を確認し、医療機関に受診できるように職場で配慮しましょう
- ・生活習慣病は早期発見、早期治療が効果的です
- ・健康だからこそパフォーマンスを発揮、効率が上がって生産性の向上につながります

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？

- ・メタボ予防のため、ぜひ該当者の特定保健指導の実施にご協力ください
- ・個人面談や集団指導など保健師・管理栄養士による生活習慣改善のための6カ月間のサポートを無料で提供しています
- ・産業医による健診結果に基づく保健指導と併用することもできます

健康づくりのための職場環境

質問⑥ 職場の健康づくりの担当者を決めていますか？

- ・健康づくりの担当者を決めて健康づくりを進めましょう、部署ごとに担当者を配置すると有効です
- ・経営者と一緒に健康づくりの取り組みを進めることが重要です
- ・安全衛生委員会を活用して職場の健康づくりの進め方を検討することも有効です

質問⑦ 従業員が健康づくりを話し合える場はありますか？

- ・ミーティング等で健康づくりをテーマに話し合い、社内で情報共有しましょう
- ・保健師・管理栄養士による生活習慣改善セミナーなどを実施できます、健康づくりをスタートさせるきっかけづくりにご活用ください
- ・生活習慣、食生活のバランス、受動喫煙などのパンフレットを用意しています、ご活用ください

質問⑧ 健康測定機器等を設置していますか？

- ・体温計や血圧計、体重計等を設置し、異常の早期発見につなげましょう
- ・血圧・体重測定の記録をつけることが改善に向けた第一歩です

質問⑨ 職場の健康課題を考えたり問題の整理を行っていますか？

- ・チェックシートや職場の傾向から健康課題を見つけたら、阻害している原因がなにか話し合い、問題を整理しましょう
- ・健康課題改善に向けた解決策を検討して社内で情報共有しましょう

質問⑩健康づくりの目標・計画を立て、実践していますか？

- ・健康課題を整理した後は、いつまでに何を行うか目標を立て実践しましょう
- ・目標・計画は社内で情報共有して、進捗を定期的にチェック、P D C Aを回してできる事から解決していきましょう
- ・改善が難しい課題はスモールチェンジが有効です、できることから始めましょう

職場の「食」

質問⑪従業員の仕事中の飲み物に気をつけていますか？

- ・カロリー表示に気をつけ、自動販売機はミネラルウォーターやお茶を中心にしましょう
- ・缶コーヒーは微糖に変えるだけでも摂取カロリーを少なくすることができます
- ・飲み物のカロリーに関するリーフレットをご提供します、学習会などで取り上げ社内で情報共有しましょう

質問⑫日頃の食生活に乱れがないか声掛けをしていますか？

- ・従業員だけでなくご家族にも食生活や飲酒の正しい知識を持っていただきましょう
- ・常日頃の声掛けは職場のコミュニケーションを円滑にする効果もあります
- ・食事のバランスに関するリーフレットをご提供しています、また、保健師・管理栄養士がご相談に応じます、ご活用ください

職場の「運動」

質問⑬始業前などに体操やストレッチを取り入れていますか？

- ・体操は脳の血流を改善し作業効率を高め、事故を防ぎます
- ・ストレッチの方法等についての情報をご提供します、ご活用ください

質問⑭階段の活用など歩数を増やす工夫をしていますか？

- ・特にデスクワークが中心の職場では効果的です、目標を立てて取り組みましょう
- ・スマートフォンの歩数計機能を利用して歩数を記録しましょう
- ・日常生活における運動量を増やすリーフレットをご提供しています、ご活用ください

職場の「禁煙」

質問⑮従業員にたばこの害について周知活動をしていますか？

- ・エビデンスに基づく知識を持つことで、禁煙につなぐことができます
- ・禁煙セミナーなどを無料で実施します、保健師等がご相談に応じます

質問⑯受動喫煙防止策を講じていますか？

- ・受動喫煙防止は法律で定められています
- ・受動喫煙防止対策助成金をご利用いただけます、厚生労働省HPを参考にしてください
- ・受動喫煙に関する企業内セミナーを無料で実施します、ご相談ください

「心の健康」

質問⑰管理職などが、毎日、従業員に声掛けを行っていますか？

- ・まずは笑顔の挨拶から。お互いに声を掛け合い、相手の話を聞きましょう
- ・常日頃の声掛けは職場のコミュニケーションを円滑にする効果もあります
- ・こころの耳HPの活用、メンタルヘルスに関するリーフレットをご提供します

質問⑱気になることを相談できる職場の雰囲気を作っていますか？

- ・上司と部下、同僚がお互い話をできる環境をつくり、気になることを相談できるようにしましょう
- ・研修等で意見を交換できる職場の雰囲気を作りましょう
- ・こころの耳HP活用、産業保健総合支援センター等の支援をご紹介します

POINT

「食」「運動」「禁煙」「心の健康」など複数の取り組みをまとめて企業内セミナー（無料）を実施するときっかけづくりに効果があります、ご相談ください

健康づくりの取り組みを実践すると健康経営を行うことに繋がります、健康づくり・健康経営は難しくありません、できることから始めましょう

健康づくりの取り組みを目標を立てて取り組みましょう、目標は社内で情報共有して、取り組み状況を定期的にチェックしてP D C Aサイクルを回しましょう、経営者の強い意志が成功のカギです

健康企業宣言の取り組みは協会けんぽ東京支部が積極的にサポートします
生活習慣改善のために無料の企業内セミナーや禁煙セミナーを実施します
特定保健指導と併せて実施する尾t効果的です
各種パンフレットを提供しています、何でも相談してください

宣言の証の有効期限は1年です、健康づくりの取り組みは継続して続けることが大切です、目標達成が難しいときはスモールチェンジ、あきらめずに続けましょう

目標を達成または宣言の証の有効期限までに実施結果レポートを送付してください、取り組み結果を公正に評価して、80点以上達成したら「健康優良企業 銀の認定証」を贈呈します

「健康優良企業 銀の認定証」を受けたら、次のステップ「健康企業宣言STEP 2」にチャレンジ、「健康優良企業 金の認定」を目指しましょう

80点に達しなくても、健康づくりの取り組みは継続して続けることが大切です、目標達成が難しいときはスモールチェンジ、あきらめずに続けましょう

「健康優良企業 銀の認定証」を受けたら、経済産業省の「健康経営優良法人（中小規模法人部門）」にもチャレンジ可能です、申請受け付けの際にご案内します

職場の健康づくりのポイント（事例集）

①健康企業宣言の取り組みを経営会議で取り上げる

健康課題を分析して課題解決のための計画を立てて経営会議で報告、会社が社員の健康増進を推進することを通知して情報を共有しましょう

②安全衛生委員会を活用して健康づくりを進める体制にリニューアル

既存の安全衛生委員会で健康づくりの取り組みを取り上げて検討し、目標と計画を立てて実施しましょう。安全衛生委員会の議事を社員に周知することで職場全体で取り組む意識が醸成されます。職場ごとに健康管理担当者を任命することも有効です

③安全衛生委員会で複数の課題を取り上げる

健康づくりは個別の取り組みも大切ですが、食と運動、禁煙など複数の課題を安全衛生委員会やミーティングなどで取り上げて検討することも職場全体で取り組む意識が醸成されます

④特定保健指導を活用して生活習慣病予防のきっかけ作り

協会けんぽの保健師・管理栄養士から生活習慣予防や栄養指導など、無料の個別指導やグループ学習を受けると、健康意識を高める効果があります

⑤体重計・血圧計など健康測定器の設置

休憩室などに健康測定器具を設置して測定結果を記録することで、健康意識を高めることが期待できます。個人ではスマートフォンの歩数計を活用することも有効です

⑥健診の受診状況を把握しましょう

健診の実施を社員に周知するだけでなく、健診結果通知票や健診結果票で受診を確認して未受診者には受診を促すことが大切です

⑦健診の結果を把握する

健診結果の報告を受けたら、精密検査や医療機関への受診が必要な社員に受診を促します。対象者には個別に勧奨することも有効です