

# 「健康づくり宣言」エントリーシート

協会けんぽ福井支部行

FAX 0776-27-8306

私たちは、従業員全員が心身ともに元気で活躍できる事業所を目指し、以下の健康づくりに取り組むことを宣言します。

分類	取り組み内容
共通項目	健康診断受診率 100%
	特定保健指導の利用率 100%
	再検査・要治療者への受診勧奨

下の5つの項目から必ず1つ以上□にチェックし、裏面を参考に**取り組み内容をご記入ください。**

分類	選択	取り組み内容
選択項目	<input type="checkbox"/>	<div>食生活改善</div> <div> <input type="checkbox"/> ベジファーストの推奨                     <input type="checkbox"/> 食生活改善に関するポスターの提示                 </div> <div> <input type="checkbox"/> ヘルシー弁当の利用促進                     <input type="checkbox"/> お茶、水など飲料の支給（熱中症対策）                 </div>
	<input type="checkbox"/>	<div>運動促進</div> <div> <input type="checkbox"/> ラジオ体操の実施                     <input type="checkbox"/> ウォーキングイベントへの参加                 </div> <div> <input type="checkbox"/> スニーカービズの推奨                     <input type="checkbox"/> 階段の利用促進                 </div>
	<input type="checkbox"/>	<div>たばこ対策</div> <div> <input type="checkbox"/> 敷地内禁煙                     <input type="checkbox"/> 分煙の実施                     <input type="checkbox"/> 喫煙所の設置                 </div> <div> <input type="checkbox"/> 禁煙に関するポスターの提示                 </div>
	<input type="checkbox"/>	<div>お酒対策</div> <div> <input type="checkbox"/> 休肝日の認定                     <input type="checkbox"/> お酒に関するポスターの提示                 </div>
	<input type="checkbox"/>	<div>メンタルヘルス対策</div> <div> <input type="checkbox"/> メンタルヘルス相談窓口の設置                     <input type="checkbox"/> 有給休暇取得促進                 </div> <div> <input type="checkbox"/> ノー残業デーの設定・実施                     <input type="checkbox"/> 社内レクリエーションの実施                 </div>
自由設定項目(任意)		上記以外に実施している(実施したい)内容があればご記入ください

事業所名		電話番号		-	-
事業所所在地 〒			協会けんぽ福井支部ホームページの掲載 希望する ・ 希望しない		
健康づくり宣言書の追加希望枚数		A3サイズ	枚	/	A4サイズ 枚
はじめにA4サイズの宣言書を郵送いたします。追加でご希望の場合はご記入ください。					
健康づくり宣言応募のきっかけ(任意)		<input type="checkbox"/> 協会けんぽのホームページ <input type="checkbox"/> 協会けんぽの広報 <input type="checkbox"/> 健康経営優良法人等の認定取得 <input type="checkbox"/> その他( )			
健康づくりご担当者名 (健康保険委員)		(フリガナ) 健康づくりご担当者様には、健康保険委員会にも併せてご登録いただいております。 未登録の場合は、登録させていただきます。(登録料・年会費無料)			
生年月日/記号・番号		昭和	年	月	日
		平成			
		記号 番号 資格情報のお知らせ等に記載されている記号と番号をご記入ください			
メールマガジン受信アドレス			メールマガジンの利用規約は こちらから必ずご確認ください		
利用規約に同意いただける場合は、 メールアドレスをご記入ください。			@		
LINEの友だち追加(任意)		LINEアプリ内「ホーム」>「友だち」>「友だち追加」から、 右の二次元コードを読み取ってください			

# 他の事業所はどのような内容を 宣言しているのでしょうか？

1

オススメ！

## 低コスト・短時間で カンタンに行える取り組み

仕事や生活に大きな負担をかけずに日常生活の動線上で取り組める内容です。

### 運動

- ラジオ体操の実施
- 階段の利用促進
- 休憩中のウォーキング
- 勤務時間中のストレッチ



### 食生活 お酒

- ヘルシー弁当の利用促進
- ベジファーストの推進
- 週に1回休肝日の設定



### メンタルヘルス

- 相談窓口の設置
- 面談の実施
- ノー残業デーの推進
- 有給休暇の取得促進

宣言事業所の  
約 **2** 事業所に  
**1** 事業所が

これらの内容で  
宣言を行っています

これなら  
できそう！



### 運動 たばこ 食生活 お酒 メンタルヘルス

- 協会けんぽメルマガ・広報誌を活用して健康情報を発信
- ポスター掲示

2

注目！

## たばこ対策

### たばこ

- 敷地内禁煙
- 喫煙所の設置
- 勤務時間中の禁煙



宣言事業所の

約 **65%**

これらの内容で  
宣言を行っています

3

## その他の取り組み

### 食生活

- ウォーターサーバーの設置
- 自動販売機の飲料を低カロリーなものへ変更
- 熱中症対策としてお茶・スポーツドリンクの支給
- 社員食堂における健康メニューの提供

### 運動

- 社内スポーツイベントの開催
- ヨガ教室の開催
- 健康に関するDVDの視聴

### 運動

- スポーツジムの利用補助
- 健康器具の設置

### メンタルヘルス

### メンタルヘルス

- ストレスチェックの実施
- 産業医による講習会
- 社員旅行やバーベキューの実施

### 自由設定項目

- がん検診(子宮頸がん・乳がん等)の費用を補助
- インフルエンザ予防接種の費用を一部補助

ラジオ体操やポスター掲示など

気軽に取り組めるものから始めてみましょう！