

「個別目標シート」における具体的施策の例

(一過性の取組を除く)

健康課題	具体的施策の例
運動	<ol style="list-style-type: none"> SAGATOCOの利用促進 <ul style="list-style-type: none"> 企業内で歩数の競争 1日の目標歩数を設定し1ヵ月の目標達成日数を競わせる 運動サークル等の運営補助、運動施設の利用補助や運動器具等の整備 職場体操（ラジオ体操・ストレッチ等）の促進・継続 階段利用促進・スタンディングデスクの整備 運動イベント参加率の向上 通勤時の歩行や自転車利用を促す制度・環境整備
食生活	<ol style="list-style-type: none"> 健康に配慮した（減塩等）仕出し弁当の利用促進 自販機の飲料を低糖・無糖に変更する、カロリー表示をする 管理栄養士や保健師などによる食生活指導機会の提供
メンタルヘルス	<ol style="list-style-type: none"> 計画的な年次有給休暇取得の推進 セルフケア・睡眠等メンタルヘルスに関する研修を実施する（DVD視聴） 長時間労働削減のための取り組み（ノー残業デー、ノー残業ウィーク他） 勤務間インターバル制度の導入、長時間労働者への面接指導制度の活用 休職と職場復帰に関する制度のマニュアル化、リワークプログラム策定 「心の健康づくり計画」を策定しPDCAを回していく ストレスチェックの実施（従業員50人未満）と結果の活用
喫煙	<ol style="list-style-type: none"> 就業中の全面禁煙・社有車内禁煙 禁煙希望者へ禁煙補助剤の購入費や禁煙外来に係る費用等補助 禁煙への積極的な啓発・受動喫煙の機会を有する者の割合の減少
がん予防	<ol style="list-style-type: none"> 生活習慣病予防健診の受診率100% 従業員の家族に市町が実施するがん検診の受診勧奨 乳がん・子宮頸がん検診の費用補助、受診率の向上