

サンプル

Let's Try!

職場まるごと
健康宣言

職場編

健康づくり メニュー



全国健康保険協会 奈良支部
協会けんぽ

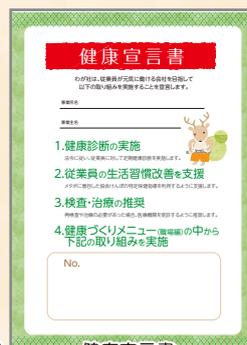
(2020.5 作成)

「職場まるごと健康宣言」 ルールのご説明

●「健康づくりメニュー(職場編)」のメニューの中から、事業所全体として取り組むメニューを選択いただき、選択したメニューを「健康宣言書」に記入してください。「健康宣言書」・「チャレンジステッカー(※)」を**事業所入口、会議室などの従業員その他関係者が目に付く場所に掲示してください。**



健康づくりメニュー(職場編)



健康宣言書



ステッカー

●選んだ健康づくりメニューに年間を通して取り組みましょう!(「この月だけこのメニューに集中して取り組みたい」「休憩する月を設けたい」などの調整は自由に行ってください。)

(※)「チャレンジステッカー」は貼ってはがせる再剥離タイプのシールとなっています。ただし、被着体が紙などの強度が低い材質の場合、はがす際に被着体を破損する場合がございますのでご注意ください。

毎年3月に新しい「健康づくりメニュー(職場編)」「健康宣言書」をお送りしますので、**4月～翌年3月の期間に取り組むメニューを新たに選定のうえ、再度掲示してください。**

※事業所様の取り組み状況などのアンケートも適宜実施いたします。



Q&A

●いつから始めたらいいですか?

健康宣言書一式が届いたら、なるべく早めに取り組んでください。

●繁忙期の兼ね合いで4月にメニューを再設定することが難しいのですが?

事業所様ごとの状況に合わせて、再設定時期を調整いただいても問題ありませんが、なるべく5月末までには再設定いただきたいと思っております。ただし毎年3月にメニューおよび健康宣言書をお送りしますので、再設定が遅れる場合は使用されるまで保管をお願いいたします。

●健康づくりメニュー(職場編)は前年度と同じメニューを選んでもいいですか?

自社の健康課題に沿ってメニューを選択いただくため、前年度と同じメニューを選んでいただいても問題ありません。ただし、毎年3月にお送りする健康宣言書に同じメニュー内容を記入のうえ、掲示をしておいてください。

協会けんぽ奈良支部が提供する個人用チャレンジキット(下部参照)や資料・ツールを活用して職場での健康づくりに取り組んでください。

個人用チャレンジキットについて

個人用チャレンジキットとは「スモールチェンジ(今までの生活習慣を少し変えてみる)」をコンセプトに協会けんぽ奈良支部がご用意したものです。「従業員の健康づくりに取り組みたいけど何から始めたらいいのか分からない」「従業員の生活習慣を改善したい」との思いがある事業所様におすすめの内容となっています。



健康づくりメニュー(個人編)

チャレンジシール

チャレンジ登山シート

「健康づくりメニュー(個人編)」の中から好きなメニューを1つ以上選択し、選択したメニューをチャレンジシールに記入して、選んだメニューに取り組んでください。

★令和2年度から新たに用意したものが「チャレンジ登山シート」!

日々の自分の取り組み状況に応じてマークを付けていき、頂上を目指しましょう!

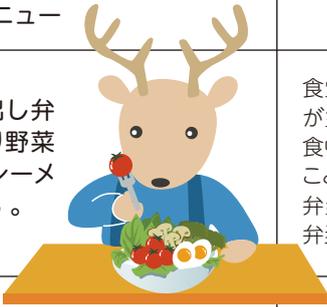
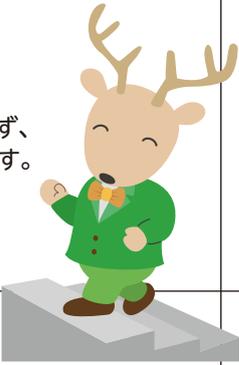
請求方法 「個人用チャレンジキット請求用紙(※)」を奈良支部にFAXもしくは郵送でご提出ください。

(※)当支部ホームページに様式を掲載しています。



事業所向けメニュー

No.	カテゴリー	メニュー	解 説 (取り組み事例)	難易度
1	健診等	<p>定期健診の受診率100%を徹底する。</p> 	<p>一人ひとりが健康に働き続けるためには定期的なチェックが必要です。1年に1回の定期健診の受診を徹底しましょう。</p> <p>【取り組み事例】</p> <ul style="list-style-type: none"> ●35歳以上の従業員(被保険者)は全員、協会けんぽの「生活習慣病予防健診」を利用する。 ●「生活習慣病予防健診」に加えて、オプション検査(前立腺がん・乳がん・肺CT・腹部エコー)の案内を行う。 ●健診実施時期を年数回設定し、受診もれを発生させない。 	★
2	健診等	<p>協会けんぽに対し、40歳以上の従業員の健康診断データを提供する、または提供する意思表示をする。</p>	<p>協会けんぽの「生活習慣病予防健診」を利用している場合は、健診機関から自動提供されますので、お手続きは不要です。「生活習慣病予防健診」を利用していない場合は、結果提供の「同意書(協会けんぽ奈良支部ホームページからダウンロードできます)」を協会けんぽへ提出してください。</p> <p>※インセンティブ制度の「健診受診率」に影響します。</p>	★
3	健診等	<p>健診結果が「要精密検査」「要治療」となった方に対し、受診を促し、受診済であることを確認する。</p>	<p>健診結果から、「要精密検査」「要治療」と診断された方については、医療機関への受診を促しましょう。早期発見、早期治療が重症化を防ぐためには非常に重要です。</p> <p>【取り組み事例】</p> <ul style="list-style-type: none"> ●健診結果から要精密検査・要治療の該当者をリスト化し、管理監督者等から受診するように促し、受診したかまで、確認を行う。 ●文書による受診勧奨を行い、領収書を添付した報告書の提出を求める。 ●要精密検査・要治療の該当者には健診結果と一緒に精密検査や治療の受診状況を記入する用紙を配布し、後日回収する。 	★ ~★★★
4	健診等	<p>健康診断結果から①血圧検査、②血中脂質検査、③血糖検査、④腹囲の検査またはBMIの測定の全ての項目に異常が認められた場合に、二次健康診断を受診する社内制度を整備する。</p>	<p>左の条件を満たす二次健康診断については、労災保険から二次健康診断等給付として無料で受けることができます。</p>	★★★
5	健診等	<p>健診の結果、特定保健指導の該当者となった方に、協会けんぽからの保健師等による健康サポート(特定保健指導)を受けやすい環境を整え、受け入れを促す。</p>	<p>特定保健指導の対象者となった方は、生活習慣病になるリスクが高い方です。特定保健指導の対象者がいる場合には協会けんぽよりご案内をさせていただきますので、ぜひお受けください。(無料)</p> <p>【取り組み事例】</p> <ul style="list-style-type: none"> ●会社と協会けんぽで日程を調整し、勤務時間中に命令し受けさせる。 	★★★

No.	カテゴリー	メニュー	解 説 (取り組み事例)	難易度
6	食事	<p>社内食堂や仕出し弁当に、今までより野菜を多くしたヘルシーメニューを導入する。</p> 	<p>食堂や仕出し弁当のメニューは揚げ物、炒め物が主となりがちです。食堂での調理の場合は和食中心、蒸し物、茹でる等の調理方法を工夫することでも大幅にカロリーダウンできます。仕出し弁当の場合は、より野菜が多く使用されている弁当屋に切り替える等してみましょう。</p>	★★
7	食事	<p>社内食堂のメニューにカロリーや塩分の表示をする。また、塩分の少ない醤油(減塩醤油・だし醤油・ポン酢醤油等)を追加する。</p>	<p>従業員が日頃からカロリーや塩分を意識する環境(習慣)をつくりましょう。国が定めている健康な人が高血圧にならないための一日の目標塩分摂取量は、男性8g、女性7g、高血圧の人は男女とも6g未満と推奨されています。醤油小さじ1杯(約5ml)の塩分量は約1g。減塩醤油やだし醤油・ポン酢醤油にすると約半分になります。</p>	★
8	食事	<p>自動販売機のメニューを変更する。</p> 	<p>職場の自動販売機をチェック! 水やお茶・無糖飲料を置いたり、コーヒーの微糖・無糖を設置することで、飲み物からの糖分やカロリーを簡単に減らすことができます。</p>	★
9	運動	<p>社内でラジオ体操などを利用したストレッチタイムを設ける。</p> 	<p>ラジオ体操は13の動きで構成されており、身体の筋肉をまんべんなく動かすことができる全身運動です。腰痛予防、事故防止にもつながります。また、ストレッチをすることにより、血液循環を良くし、肩こり・腰痛予防になります。また、気分をリフレッシュさせ、作業効率を上げます。</p>	★
10	運動	<p>エレベーターを使用せず、階段を使用するよう促す。</p> 	<p>仕事中でも簡単に活動量アップ。節電にもつながります。(例えば、上下3階以内は、階段を利用するなど) ※体調不良時や妊娠時、過重荷物の運搬時等は除きます。</p>	★
11	運動	<p>長時間同じ姿勢を防ぐため、1時間に1回は立ち上がり、座り直しを呼びかける。</p>	<p>座りっぱなしであまり体を動かさなければ、全身の血流が悪くなり血液がドロドロ状態になりかねません。1時間に1回は立ち上がり、座りすぎを減らすことが狭心症や心筋梗塞、脳梗塞、糖尿病等を減らしたり、目や肩・腰の負担の軽減にもつながります。</p>	★