



# 「わかやま健康づくりチャレンジ運動」取組メニュー 1

令和4年度より以下の取り組みが必須となりました。

- ① 健診受診率および特定保健指導実施率は、**前年度以上**になるように取り組みましょう。
- ② 「運動」「食・禁煙等」「メンタルヘルス」の各項目から、**少なくとも1つ**取り組みましょう。



No	「わかやま健康づくりチャレンジ運動」取組メニュー	ポイント	備考
1	「定期健康診断」の受診率が実質100%である経営者自身が健診を受診し、かつ従業員に対して実施する	5	労働安全衛生法に基づく「定期健康診断」の実施が義務付けられています。
2	協会けんぽの「生活習慣病予防健診」を実施する、もしくは従業員にがん検診の受診を促す取組又は制度がある（「健康診断結果データ」の提供に関する同意書を医療保険者に提出している場合も点数加算）	15	35歳以上の方は、がん検診がセットで費用補助のある「生活習慣病予防健診」をぜひご利用ください。
3	医療保険者が実施する「特定保健指導」を受け入れる（対象者がいない場合でも受入体制があれば点数加算）	15	保健師・管理栄養士が事業所を訪問し、生活習慣改善サポートを無料で受けられます。
4	健診の結果、要精密検査や要治療と判定された従業員に対し、医療機関への受診を促す取組又は制度がある（対象者がいない場合でも取組や制度があれば点数加算）	10	重症化を防ぐためにも、医療機関の受診ができる環境の整備とご配慮をお願いします。
5	健診結果に対して、希望者へ産業医等の健康相談を実施している（希望者がいない場合でも実施が可能であれば点数加算）	5	
6	始業前などにラジオ体操や自社独自の体操を実施する	5	毎日の生活に少し運動を取り入れてみるだけでも、健康への大きな一歩。
7	就業時間や休憩時間にストレッチングを実施する	5	慣れてきたら、徐々に運動する機会を増やしていきましょう。
8	運動イベントの実施や社外の運動イベントへの参加を行う	10	
9	職場で、ノーマイク通勤（徒歩・自転車・公共交通機関を利用した通勤）やクラブ活動の促進など従業員へ運動を促す取組を行う	10	
10	和歌山県が実施する「健康づくり運動ポイント」事業に参加する	20	みんなで楽しく運動習慣を身につけましょう！（P.9参照）
11	カロリーや塩分等を考慮した食事を社員食堂や弁当等で提供する、もしくは協会けんぽサポートのフードモデルを活用し従業員に食生活見直しの啓発を行う	10	健康のために望ましい職場環境をつくっていくことで、自然と従業員の生活習慣が改善されます。
12	自社の自動販売機に特保飲料やノンカロリー飲料を入れる	5	
13	口腔ケア（歯科検診・歯ブラシ支給など）への取組を行う	5	
14	禁煙キャンペーンや禁煙手当の支給など喫煙者を減らす取組を行う	10	
15	事業所内で受動喫煙防止対策を行う	20	受動喫煙防止は法律で定められています。（健康増進法、労働安全衛生法）

1つ選び実践

1つ選び実践

# 「わかやま健康づくりチャレンジ運動」取組メニュー 2

※「わかやま健康推進事業所」の認定には、赤字項目の実施と、合計110ポイント以上取り組んでいることが条件です。

No	「わかやま健康づくりチャレンジ運動」取組メニュー	ポイント	備考
16	ノー残業デーを定期的に設定する等、超過勤務削減のための取組を行う、もしくは全従業員の月平均超過勤務時間が10時間未満である	10	
17	ストレスチェックを実施する ※認定については、従業員が50人以上の事業場のみ必須	10	ストレスから身体への不調がおきないように、働きやすい雰囲気を作っていきましょう。
18	過重労働防止対策を行う、もしくは超過勤務時間が月45時間・年360時間を超える従業員がいない ※時給外労働の上限規制の対象外となる業種は除く	10	
19	年次休暇の取得促進に向けた環境・雰囲気づくりを行う	10	
20	従業員同士のコミュニケーション向上に寄与するイベント等の取組を行う	10	
21	従業員の健康管理（健康づくり）を担当する者を定め、従業員の健康づくりをサポートする	10	
22	健康増進・過重労働防止に向けた具体的目標（計画）を設定する	10	健康管理や健康意識を高めるためには、担当者のサポートが欠かせません。
23	事業所内に従業員が測定できる血圧計等の健康測定器を設置する（協会けんぽサポートの健康測定器を利用した場合も点数加算）	10	協会けんぽから届く案内を活用し、健康づくりの取組を進めていきましょう。
24	従業員に健康（運動・栄養・禁煙・メンタルヘルス等）をテーマとしたセミナーを開催するなど健康教育を行う（協会けんぽサポートの健康講座や出前講座受講でも点数加算）	10	
25	従業員に健康をテーマとした情報提供（回覧・メール・朝礼等）を定期的（少なくとも1か月に1回）に行う	10	協会けんぽのメールマガジンをご活用ください。
26	女性特有の健康課題に対する知識を得るための取組、もしくは生理休暇の取得環境の整備や妊娠中の従業員に対する業務上の配慮等を行う ※女性従業員がいない場合は対象外。	10	
27	感染症予防対策（消毒液・マスク支給・インフルエンザ予防接種の費用補助等）を行う	10	様々な健康課題に率先して取り組むことが、職場全体の健康意識醸成につながります。
28	病気の治療と仕事の両立の促進に向けた取組を行う	10	
29	経営者が健康宣言を行い、「わかやま健康づくりチャレンジ運動登録証」を社内外に対し発信（掲示）している	10	登録証を玄関先や応接室に掲示したり、自社ホームページ等で発信してください。
30	従業員の健康管理に関連する労働基準法、労働安全衛生法等の法令について重大な違反をしていない	10	定期健診の実施や50人以上の事業場でのストレスチェックの実施等、健康管理に関する法令。

1つ選び実践

健康促進環境

その他