

令和6年度「健康づくりメニュー」

健康づくり基本メニュー	取組ポイント
経営者が協会けんぽ・鳥取県に対して「社員の健康づくり宣言」を行っている。	10
経営者が従業員に対して「従業員を大切にしている」ことを表明している。（宣言書の掲示など）	5
企業健康度カルテ等を参考に健康課題の把握や健康づくり目標の設定を行い「社員の健康づくりステップアップシート」を協会けんぽに提出している。	20
協会けんぽの「健康保険委員」に登録している。	10
社内に「健康づくり担当者」を設けている。	5
健康づくりの取組みをホームページやSNS等を活用し、発信している。	5
個人ごとに健康づくり目標を決め実行し、達成度合いを確認している。	15
○経営者・担当者が健康づくりの啓発を行っている。	
・朝礼・ミーティング・社内報などで健康づくり等の呼びかけを行っている。	3
・健康づくりを啓発するポスターの掲示を行っている。	2
・健康に関するリーフレットの配布・設置を行っている。	2
経営者自らが率先して健康診断を受診し、健康管理に努めている。	10
健康診断を受けやすい環境を整備している。（休暇の付与・バス健診車の手配）	10
○従業員の健診受診や病気の予防を促進している	
・定期健康診断の結果データを協会けんぽに提供または提供依頼書を提出している。	15
・35歳以上の従業員は生活習慣病予防健診を受診している。（対象者の半数以上）	15
・会社独自の人間ドックなどの実施している。	15
・健診未受診者がいないか担当者が確認を行い、未受診者には受診勧奨を行っている。	15
・要再検査者（要治療者）などに対する受診促進と受診確認を行っている。	10
・協会けんぽの特定保健指導の受入応諾を行っている。 （対象者がいない場合、受入意志がある場合を含む）	10
・協会けんぽの特定保健指導対象者の過半数が初回面談を行っている。	10
・オプション健診（ドック・乳がん・子宮頸がん・前立腺がん検診等）の費用補助をしている。	5
・インフルエンザ予防接種の費用補助をしている。	7
・インフルエンザ予防接種の会社単位での実施をしている。	7
・熱中症予防などの季節的対策を行っている。	7
従業員の家族に対して健診の受診勧奨を行っている。	10
栄養・食事・口腔部門メニュー	取組ポイント
従業員に朝食をとることを奨励している。	10
仕出し弁当や食堂について、糖分・塩分に配慮したメニューにしている。	7
食事の際、野菜（サラダ等）摂取の推奨している。	5
バランスの取れた食事を推奨している。	5
社内・建物内の自販機メニューを糖分の少ないものなどに見直している。	5
甘味飲料の制限など就業中の飲み物に配慮している。	5
従業員が自由に利用できるウォーターサーバーなどを設置している。	5
休肝日などを設定し、アルコールの過剰摂取に配慮している。	5
協会けんぽホームページ（メールマガジン）のヘルシーレシピや鳥取県栄養士会のホームページ掲載レシピなどを従業員に周知している。	5
歯科検診の実施・費用補助をしている。	10
食後の歯磨き実施を推奨している。	5
従業員が口腔環境を整えられる職場環境づくりをしている。（歯ブラシを支給する、洗口液の設置等）	5
運動部門メニュー	取組ポイント
階段の使用を励行している。（エレベーターの使用を控える、2アップ3ダウン運動など）	5
勤務前・お昼過ぎなどにラジオ体操・ストレッチを実施している。	5
地域の清掃活動等に参加し、運動機会としている。	5
県や市町村主催のウォーキングイベントに事業所単位で参加者を募集し、参加している。	5
歩数計などを貸与し、歩くことへの意識づけを行っている。	7
スポーツジム等の法人契約を行っている。	8
体操教室・ヨガ教室・ロコモ予防教室への参加を促進している。	10

年に1回社内で体力測定を行っている。	15
運動会・ウォーキングイベントを開催している。	15
運動強化週間・月間などを設定している。	10
マイカー通勤から自転車通勤への変更を奨励している。	10
近場出張の際の自転車使用または徒歩での移動を推奨している。	7
メンタルヘルス部門メニュー	取組ポイント
疲労やストレスなどの悩みを相談できる相談室や相談員を設置し、従業員に周知している。	8
疲労やストレスなどの悩みを相談できる外部機関について従業員に周知している。（こころの耳など）	5
誰もが利用できる休憩室を設置している。	7
1日6時間以上の睡眠をとるよう従業員に呼びかけを行っている。	5
従業員間のコミュニケーション向上の親睦会・レクリエーションを実施している。	10
経営者、従業員全員がメンタルヘルス研修を受講している。	7
ストレスチェックを実施している。	8
ストレスチェック後の面接指導などを実施している。	10
ストレスチェック後の集団分析結果を用いた職場環境改善を実施している。	10
メンタルヘルス不調で休職した従業員の復職支援を実施、または備え（マニュアル策定など）がある。	10
上司・部下の定期的な面談等を実施し、相談がしやすい環境をつくっている。	7
職場環境整備部門メニュー	取組ポイント
スマホアプリや社内システムなどを活用し、従業員の健康づくり管理等を行っている。	12
快適な職場環境の整備(整理・整頓・清潔・掃除・しつけ、の5S活動)に努めている。	7
衛生委員会(またはそれに代わるミーティングなど)を毎月実施している。	5
血圧計・体組成計など従業員が自由に使える測定器を設置している。	5
昼休憩以外のリフレッシュタイムを設けている。	5
急な仕事が入っても、シフト変更等で従業員が休憩時間を取れるように配慮している。	5
事業継続計画、感染症防止対策などの対応マニュアルを策定している。	5
長時間労働を抑制する仕組みをつくっている。(ノー残業デーの設定など)	7
経営者が従業員の有給休暇の取得を奨励している。	7
有給休暇を付与されている従業員全員が、有給取得率70%を超えている。	7
時間単位の有給制度を設置している。	5
再診に要する時間の「出勤認定」や特別休暇認定を行っている。	10
病気等で療養中の従業員が通院等しやすい環境整備に努めている。(休暇の付与等)	10
敷地内禁煙を実施している。	10
建物内禁煙を実施している。	5
たばこの健康影響についての研修など、喫煙者を減らす取組を行っている。	12
喫煙者を減らす取組の結果、禁煙に成功した従業員がいる。(最大4名までポイント加算)	3×人数
事業所として禁煙に取り組んでいることをホームページなどを通じて宣言している。	5
禁煙日・禁煙ウィーク・禁煙月間などを設定している。	5
社長自ら禁煙を宣言し実行している。	5
社用車の禁煙を実施している。	6
禁煙外来などの利用を支援している。(県の卒煙支援推進事業補助金など)	7
協会けんぽ・鳥取県等が提供する健康づくりメニュー	取組ポイント
協会けんぽの「メールマガジン」を登録している。	5
鳥取県や市町村の「健康マイレージ」※を社員に案内している。	7
※健康づくり活動に対してポイントを付与し、ポイントに応じて景品を贈呈する取組。	
○鳥取県や協会けんぽが開催する研修会などへ参加している。※セミナーの開催月は予定です	
・令和6年8月 健康づくり担当者研修会	8
・令和6年11月 年金委員・健康保険委員研修会	8
・令和7年1月 健康経営実践セミナー	8
健康経営通信を職場内で掲示・回覧している。	5
鳥取県「がん検診パートナー企業」へ登録している。	5
鳥取県「出張がん予防教室」を受講している。	7
鳥取県栄養士会「生活習慣病予防教室・食育教室」を受講している。	7
鳥取県「企業向けメンタルヘルス出前講座」を受講している。	7

鳥取県「働く皆様の健康講座」を受講している。	7
鳥取産業保健総合支援センター「メンタルヘルス対策支援サービス」を受講している。	7
鳥取産業保健総合支援センター「治療と仕事の両立支援サービス」を受講している。	7
鳥取産業保健総合支援センターの「メールマガジン」を登録している。	5
鳥取産業保健総合支援センター「転倒・腰痛予防指導出張支援サービス」を受講している。	7
鳥取産業保健総合支援センター「産業保健研修会」を受講している。	7
鳥取県「女性の健康課題に関するセミナー」を受講している。	7
その他健康講座を受講している。(市町村等が開催する健康教室など)	7