

# 従業員の健康課題に合わせて、 取り組み内容を決めましょう！

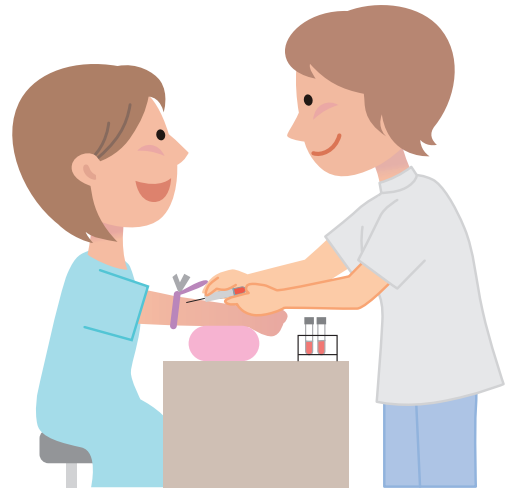
1

特定健診  
の受診

健診を受診し、結果に基づく精密検査や特定保健指導を受けることで、病気を早期に発見し重症化を防ぐことができます。また、従業員およびそのご家族にも健診を受診してもらうことが大切です。

推奨！  
推奨！

- 健診受診率100%を目指します。
- 健診受診後のアフターフォローとして特定保健指導を利用、利用率50%を目指します。
- 健診結果が要治療、要精密の従業員に対し、受診のための休暇取得を推進します。
- 従業員を通して、ご家族にも健診の受診を案内します。

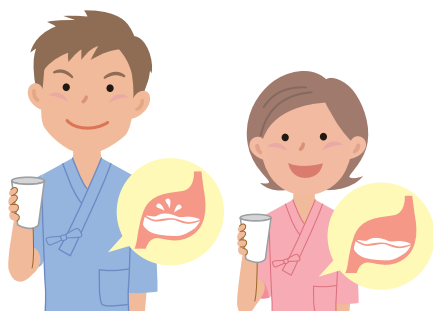


2

がん検診  
の受診

日本では2人に1人ががんにかかり、3人に1人ががんで死亡すると言われています。現在は検査方法や治療法が進み、早期発見早期治療により「がんは治せる病気」になってきています。そのためにはがん検診を定期的に受診することが大切です。

- がん検診推進員を任命し、従業員のがん検診受診勧奨を強化します。
- 35歳以上の従業員はがん検診が含まれている「生活習慣病予防健診」を受診します。
- 従業員の家族にもがん検診の受診を勧めます。
- 女性従業員の乳がん、子宮がん検診の受診を勧めます。



3

食生活の  
改善

食事の内容や食べ方を変えるだけでも生活習慣病のリスクが低下します。食事のバランス、食べる速度やタイミング、間食・飲酒の習慣等を見直し、またそれを継続することが大切です。

- 1日3食、きちんと食事をとるようにします。
- 定期的に休肝日を設定するよう促します。
- 1日350g(両掌いっぱい)の野菜を毎日とるように推進します。
- 社員食堂のメニューや自動販売機の飲物を無糖・または低カロリー表示の内容に改善します。

