

「職場まるごと健康宣言」エントリーシート

わが社は、従業員が元気に働ける会社を目指して以下の取り組みを実施することを宣言します。

記入日 令和 年 月 日

共通項目	<input checked="" type="checkbox"/> 必須 健康診断の実施 【目標：受診率100%】	事業主を含む全従業員に対して「定期健康診断」を実施します。 <small>※協会けんぽの生活習慣病予防健診以外で受診している場合は同意書にて健診データの提供が必要です。(40歳以上のみ)定期健康診断結果の保険者への提供は法律で定められています。</small>
	<input checked="" type="checkbox"/> 必須 特定保健指導の実施 【目標：前年度以上の実施率】 <small>※毎年度、前年度以上の実施率として取り組みます。</small>	健診の結果、メタボリックシンドロームのリスクがある方に対して「特定保健指導」を実施します。 <small>※該当者がいる場合は、事業所様宛にお知らせをお送りします。</small>
	<input checked="" type="checkbox"/> 必須 要治療・再検査者への受診勧奨の実施	健診後に送付される健診結果通知票に「要治療」や「再検査」の結果があった従業員には、早期に検査・治療をするよう勧めます。

以下の取組項目一覧表から**1つ以上**選んでチェック して**具体的な取り組み**をご記入ください

取組項目	選択 一つ以上	<input type="checkbox"/> 食生活の見直し	<input type="checkbox"/> 運動の推進	<input type="checkbox"/> 禁煙・分煙対策
	取組 具体的な	<input type="checkbox"/> 適正なアルコール摂取の呼びかけ	<input type="checkbox"/> 心の健康づくり	<input type="checkbox"/> その他 ()
社内で取り組む具体的な内容をご記入ください。 ※裏面の取り組み事例より選択も可能です。				

事業所情報	事業所記号	資格情報のお知らせ等の氏名の上に記載されている数字(7ケタまたは8ケタ)
	事業所所在地	〒
	事業所名称	
	電話番号	- -
	事業主氏名	
担当者情報	担当者氏名	資格情報のお知らせ等の氏名の上に記載されている数字(記号 番号)
	きめ細やかな情報提供を行うため、 原則、事業所ごとに1名以上の健康保険委員登録(担当者登録)をお願いしております。 担当者が協会けんぽの被保険者でないなど、 健康保険委員として登録できない場合は チェックしてください ▶▶▶ <input type="checkbox"/> ※登録いただくと、職場の健康づくりや健康保険事務に役立つ冊子等をお届けします。なお、委員としての新たな負担は発生しません。 ※健康保険委員として登録できるのは協会けんぽの被保険者のみです(被扶養者は登録できません)	
メールマガジン代行登録用アドレス		@
※ご記入いただいた場合は、メールマガジンの代行登録を行います。(メールマガジンの利用規約は当協会ホームページでご覧いただけます)		

このエントリーシートを提出された事業所様につきましては、協会けんぽ奈良支部のホームページにおいて 事業所名をご紹介させていただきます。公表を**希望しない**場合は、右のチェックボックスに☑を記入してください。 公表を希望しない

エントリーいただき、ありがとうございます！ 協会けんぽ奈良支部より随時(1~2週間後に)資料一式を送付いたします。

項目	項番	取り組み事例
食生活の見直し	1	食堂やお弁当に低カロリーのヘルシーメニューを増やす。
	2	食堂メニューに野菜中心の小皿料理を増やす。
	3	高血圧予防や減塩に関する情報発信を行う。
	4	自動販売機の飲料をカロリーオフの商品に変更する。
	5	お昼の休憩時間を確保できるように調整し、欠食や早食いを防止する。
運動の推進	6	階段の利用を促すルールをつくる(例えば2アップ3ダウン(上り2階下り3階)は階段利用など)。
	7	徒歩・自転車通勤の奨励。(歩数計の購入や助成金の支給なども)
	8	事業所で体重計(できれば体組成計)を購入し、休憩室に設置し例えば最低月2回計測する
	9	朝礼時や15時などにラジオ体操や簡単なストレッチを取り入れる。
	10	運動イベント(歩数競争など)や実技のある健康講座を企画、開催する。
禁煙・分煙対策	11	まず事業主や管理職から禁煙スタート!
	12	禁煙日や禁煙時間(就業時間内は禁煙など)を設定する。
	13	職場内の分煙を徹底する。喫煙場所を屋外の遠方に設置する。
	14	喫煙や受動喫煙の害について情報発信を行う。
	15	禁煙外来に通院する際の受診時間は勤務扱いとするなど禁煙勧奨を行う。
摂取の呼びかけ 適正なアルコール	16	社内で休肝日を設ける。
	17	飲み会での飲酒を全員で控え、野菜中心のメニューを注文する。
	18	飲酒の適正量などに関する情報発信を行う。
	19	飲酒による心身の健康への弊害に関する講座等を設ける。
	20	健診結果から飲酒による悪影響が見られる従業員に受診を促す。
心の健康づくり	21	社内で意見交換会、一言スピーチ運動を実施する。
	22	ノー残業デーを設定し実施する。
	23	皆が参加できるレクリエーションを実施する。
	24	年次有給休暇取得目標を設定し社内公開する。
	25	メンタルヘルスに対する相談窓口を設置する。
その他	26	年に1回は管理職や従業員に対して健康に関する研修会を実施する。
	27	治療を要する従業員の相談窓口を設置し、通院しやすい環境を整える。
	28	予防接種時間の勤務認定、実施場所の提供、費用の補助等を実施する。
	29	女性特有の健康課題に配慮した取り組みを実施する。