

がばい健康企業宣言



サポートブック

～健康づくりを企業風土として根付かせるため、健康経営®を実践しましょう～

協会けんぽ佐賀支部では、健康経営の実践をサポートするため、「がばい健康企業宣言」事業を実施しています。
健康経営の実践にあたり、「何から始めたらいいのかわからない」、「どのような取組内容が効果的なのか」といった疑問にお答えするべく、健康経営を実践するためのサポートブックを作成いたしました。
今後の健康経営の実践に向けて、サポートブックをご活用ください。

※「健康経営®」はNPO法人健康経営研究会の登録商標です。



「もしも」と「いつも」に安心を。

協会けんぽ

全国健康保険協会 佐賀支部

がばい健康企業宣言の流れについて

STEP1 エントリー



- 協会けんぽ佐賀支部に「エントリーシート」を提出する。
※エントリーシートの提出は1事業所1度のみで、更新は不要です。
※毎年エントリーシートをご提出いただく必要はございません。

- がばい健康企業宣言にエントリーいただく事業所は、以下の3項目を目標として健康宣言をしていただきます。

1. 法令に従い、従業員の健診受診率を100%とします。
2. 特定保健指導の実施率を50%以上とします。
3. 協会けんぽと連携し、健康課題の改善に取り組みます。

ワンポイント アドバイス



- 上記の「3.協会けんぽと連携し、健康課題の改善に取り組みます。」については、貴社の抱える健康課題を踏まえ、「運動」、「食生活」、「メンタルヘルス」、「喫煙」、「がん予防」の分野から一つご選択いただき、継続的に実践が可能な具体的施策を設定していただきます。

がばい健康企業宣言の流れについて

STEP2 健康経営の実践

- 佐賀支部提供の「**宣言証**」を社内に掲示する。
- がばい健康企業宣言を始めたことを社内外へ発信する。
- STEP1で検討した取組内容等を実施する。

STEP3 見直し・評価

- 従業員の健康づくりの参加・実施状況を把握する。
- 生活習慣や健康課題の改善状況、仕事のモチベーションアップなど健康づくりによる結果や効果を確認し、今後の取組内容を検討する。
- 1年間の振り返りとして「**実施結果レポート**」を提出する。

※ 「実施結果レポート」「誓約書」をご提出いただき、実施要綱に基づき優良認定を行います。**9月末までにエントリーシート提出済の事業所が対象**で、翌年2月下旬～4月頃にお送りします。サンプルはホームページに掲載中です。

STEP4 優良認定

- 多くの項目で健康づくりの取り組みを行っている事業所について、実施結果レポートを参考に佐賀支部が優良認定をいたします。

優良認定基準 について



必須 項目

- サポートブック①～④が優良認定を受けるうえでの**必須項目**となりますので、必ず取り組みましょう。

選択 項目

- サポートブック⑤～⑳は**選択項目**です。優良認定を受けるうえでは、10項目以上の取り組みが必要ですが、より良い健康経営を目指すためにも、より多くの項目に取り組みましょう。

1

全従業員(事業主を含む)が定期健康診断を受診しましょう

必須
項目

職場にとって従業員の健康は最重要です。従業員の健康課題を把握し、必要な対策を講じるための前提として、全従業員(事業主を含む)の定期健康診断受診を徹底しましょう。

取組事例

- 事業主は従業員の行動規範となるよう率先して健康診断を受診する。
- 定期健康診断に要する時間を出勤認定や特別休暇認定とする。
- 未受診者に対して、早期に受診するよう勧奨を行う。
- 毎年度、健診受診を確実にするために健診受診強化月間(期間)を設ける。

ワンポイント アドバイス



- 全従業員が健診を受診できるように、管理者による声かけや業務調整など、積極的に環境整備を行ってください。
- 35歳以上の従業員(被保険者)は、がん検診を含む充実した検査項目で協会けんぽから費用の補助が受けられる「生活習慣病予防健診」の受診をお勧めしております。(27ページもご覧ください。)
- 従業員の安全と健康を守るために、1年に1回、定期健康診断を実施することは事業主の義務です(労働安全衛生法)。また、健診結果は就業上の配慮に関する大切な健康情報にもなりますので、持病等で通院している場合でも、必ず健診を受診ください。

40歳以上の従業員の健診結果を協会けんぽに提供しましょう

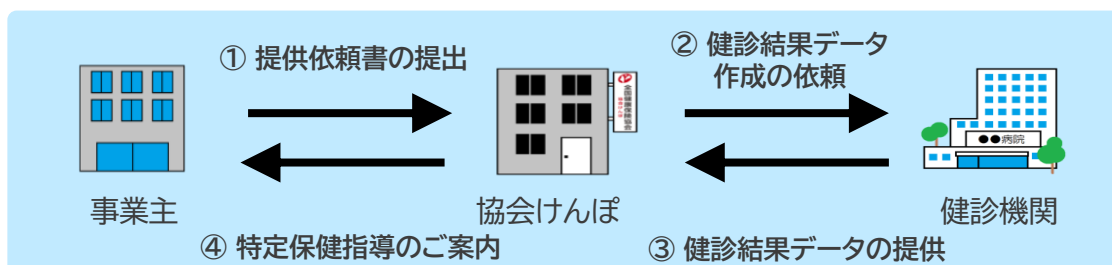
必須
項目

労働安全衛生法による定期健康診断(事業者健診)を受診している場合は、健診結果を提供することで、特定保健指導の実施(サポートブックの③)が可能となります。以下の提供方法1.、2.のどちらか、ご対応が必要となります。

一方で、生活習慣病予防健診(サポートブックの⑤)を受診している場合は、健診機関から協会けんぽに自動的に健診結果データが提供されるため、以下のお手続きは不要です。

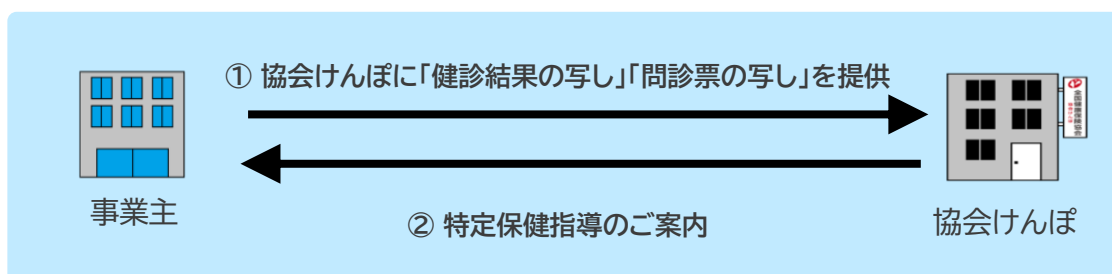
Q. 提供方法は？

1. 事業者健診を実施された健診機関から協会けんぽにご提供いただく方法



※健診機関で健診結果データの作成ができない場合は、事業所へ紙媒体等でご提供をお願いすることがあります。

2. 事業主により健診結果等の写しを協会けんぽにご提供いただく方法



Q. 従業員の個人情報を提供しても問題ないの？

事業所が従業員の健診結果を提供することについては、「高齢者の医療の確保に関する法律(第27条)」により義務付けられています。

健診結果の提供については、「個人情報の保護に関する法律(第27条)」により、労働者本人の同意は不要であるため、事業主が責任を問われることはありません。

3

健診結果により特定保健指導の対象者になった従業員 (40歳以上)に特定保健指導の利用を促しましょう

**必須
項目**

メタボリックシンドロームのリスク改善に向けて、対象となった場合、保険者等による特定保健指導を積極的に受けましょう。また、特定保健指導を受けるための時間的、空間的配慮等を行いましょう。

取組事例

- 協会けんぽの特定保健指導の実施を支援する。(実施時間や実施場所の提供等)
- 特定保健指導の実施の出勤時間認定や特別休暇認定をする。
- 対象となった従業員が特定保健指導を受けるための時間調整を行う。

ワンポイント アドバイス



- 健診は受けた後も大切です。自分の健康状態について正確な知識を持ち、専門家によるサポートを受けながら、生活習慣の改善等、健康管理していくことが大切です。
- メタボリックシンドロームのリスク改善を目的とした「特定保健指導」は、国の制度として導入されました。健診での異常値を放置せず、重症化を予防することで、大切な健康を守りましょう。
- 業務中の特定保健指導は、一時職場を離れる場合もあることから、上司や同僚の理解も必要です。事業所全体で健康に向かってサポートする体制づくりを行ってください。
- 生活習慣病予防健診(サポートブックの⑤)を受診することで、対象になられた場合、特定保健指導のご案内を効率的に受けられます。
- プライバシーに配慮した実施場所の確保が難しい場合は、協会けんぽの事務所で特定保健指導を受けることも可能です。

受動喫煙防止に向けた対策に取り組みましょう

必須
項目

受動喫煙防止に向けて、すべての事業場において、屋内や敷地内の禁煙、また喫煙所以外での禁煙等、適切な対策に向けた環境整備を行いましょう。

取組事例

- 就業規則として、就業時間中は喫煙禁止とする。
- 屋内や敷地内禁煙の徹底を行う。(衛生委員による巡視や調査等を行う。)
- 社用車で禁煙の徹底を行う。

ワンポイント アドバイス



- 喫煙者へ喫煙者だけの問題ではなく、受動喫煙による健康被害についても正しい知識を持ってもらうことが大切です。
- 厚生労働省「なくそう！望まない受動喫煙。」(外部Webサイト)では、受動喫煙をなくす取り組みや全国の事業所の受動喫煙対策事例等の参考情報が多数掲載されています。ぜひご参考ください。
- 健康増進法が改正され、令和2年4月から**原則、屋内禁煙が義務化**されています。職場での受動喫煙防止対策を行う場合は、費用の一部を支援する「受動喫煙防止対策助成金」があります。(助成金については労働局へお問い合わせください。)

【参考法令】労働安全衛生法(昭和47年法律第57号)

第68条の2 事業者は、室内又はこれに準ずる環境における労働者の受動喫煙を防止するため、当該事業者及び事業場の実情に応じ適切な措置を講ずるよう努めるものとする。

がん検診が充実した「生活習慣病予防健診」を受診しましょう

選択
項目

生活習慣病予防健診は、生活習慣病の発症や重症化予防を目的とした血液検査や尿検査、がん検診等、被保険者(ご本人)に受けていただく健診です。特定健診や企業の定期健康診断(事業者健診)の検査項目を含めた総合的な健診内容となっています。(27ページもご覧ください。)

取組事例

- 事業所担当者が従業員分を取りまとめて申し込みを行う。
- 毎年、健診を受診する時期(期間)をある程度決める。
- 健診未受診者に対して事業主自らが声掛けを行う。



ワンポイント アドバイス

- 生活習慣病予防健診は、協会けんぽが費用補助を行っており、お得に受けられる健診です。自分の健康レベルの「現在地」を知ることができます。
- 定期健康診断の検査項目も含み、がん検診も一緒に受診ができます。
- 胃がん検診でバリウムを飲む胃透視検査が困難な場合は、胃カメラに変更できる健診機関もあります。(追加料金が発生する場合があります。詳しくは、健診機関にご確認ください。)
- 生活習慣病予防健診受診後に、特定保健指導(サポートブックの③)のご案内が届いた場合は、積極的に利用するよう、従業員に促しましょう。

生活習慣病予防健診受診の流れ

1

ご希望の健診機関へ予約
※健診機関は協会けんぽホームページでご確認いただけます。

2

健診機関から送付された案内に沿って受診

3

健診機関から健診結果通知票が送付される。

佐賀県内の健診機関一覧



協会けんぽへのお手続きは不要です。

6


従業員の家族(被扶養者)に対しても特定健診の受診勧奨を行きましょう

選択項目

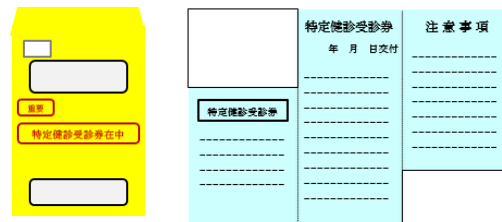
従業員の家族に対して、特定健診を受診するように働きかけましょう。特定健診とは、40歳から74歳までの被扶養者を対象とした、メタボリックシンドロームのリスクに着目した健診です。従業員を支えるご家族の健康管理は事業所にとっても大切です。(28ページもご覧ください。)

取組事例

- 朝礼時に事業主自らが従業員に対して特定健診の受診について周知を行う。
- 特定健診の受診勧奨に関するお手紙を給与明細や社内報と併せて配布する。



ワンポイント アドバイス



▲お送りしている受診券

- 受診する際は、毎年4月頃に被保険者のご自宅宛てに送付する「受診券」が必要です。お手元がない場合、協会けんぽ佐賀支部までお問い合わせください。
- 日本人の死亡原因の約6割を占める生活習慣病の予防を目的に、被扶養者(ご家族)に受けていただく健診です。年度内にお一人様につき1回、健診費用の一部を補助しています。
- がん検診については、特定健診とは別に、各市区町村で実施しています。詳しくは住所地の市区町村へお問い合わせください。

7・8

健診結果により再検査・治療が必要な従業員へ医療機関への受診を勧奨しましょう

選択項目

健診結果より、「再検査、要精密検査」や「要治療」の結果があった場合、身体の状態を見直す大きなターニングポイントになります。早期に受診することで、重大な病気のリスクを下げられます。再検査、精密検査、治療等の受けやすい環境整備を行いましょ。

取組事例

- 再検査、精密検査、治療に要する時間の出勤時間認定や、特別休暇認定を行う。
- 休日等に再検査、精密検査、治療を受けた際の出勤認定又は特別休暇認定を行う。
- 健診受診の結果、再検査、精密検査、治療が必要と判定された従業員へ受診勧奨を行う。
- 再検査、精密検査、治療も仕事の一環であると周知し、受診勧奨を行う。

ワンポイント アドバイス



- 身体の状態をチェックする健診には、病気の早期発見と早期治療に繋がる大切な役割があります。**安全配慮義務という観点からも、再検査、精密検査、治療を必ず受けさせるという強い意志が事業主には求められます。**

- 再検査等を先送りしている理由に、「忙しいから」「何も症状が無いから」という回答が多くあります。「健康は失って初めてその大切さを知る」とも言われます。今優先すべきことは何かという意識を事業所全体で持つことで、再検査等のタイミングを見逃さないよう注意しましょう。

- 健診結果と事後措置に関しては、プライバシーの配慮が必要です。従業員が安心して再検査や治療等を行えるよう、事業所内の管理体制を日頃から整備しておくことも大切です。

協会けんぽから健康保険委員の委嘱を受けましょう

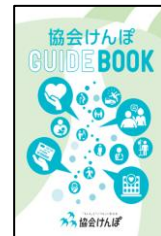
選択
項目

協会けんぽでは、佐賀支部との窓口になっていただく方を健康保険委員として委嘱しています。健康保険制度内容、健康づくり情報のご提供、また各種研修会へのご案内等も行っております。日々の業務に支障のない範囲でご協力をお願いしております。

健康保険委員への特典

● 健康保険の事務手続きに役立つ冊子をお届けします！

健康保険制度や各種申請書の記入のポイントについて解説した「協会けんぽ GUIDE BOOK」を提供しております。



● 職場の健康管理・維持増進に！

職場の健康づくり等に役立つ健康情報冊子を、年に4回、季節ごとに**健康保険委員限定**で提供しております。

《健康保険委員 新規申込書》 (兼FAX送信票)

FAX 0952-27-0617

(協会けんぽ佐賀支部 行)

事業所所在地	〒	-
事業所名称		
連絡先		
ご担当者氏名 (被保険者に限ります)		
健康保険 記号・番号	(記号)	(番号)

◆お申込みの際は、お手数ですが本申込書をコピーしてお使いください。

10

職場に健康づくりの担当者を設置しましょう

選択
項目

従業員の健康の保持・増進に関する取り組みを行う担当者を職場に配置しましょう。
担当者は、事業主、産業医等との適切な報告、連絡および相談を行い、組織全体でスムーズに
取り組みを行えるように組織体制を構築しましょう。



ワンポイント アドバイス

- 衛生管理者、安全衛生管理者、協会けんぽの健康保険委員も健康づくりの担当者に適しています。健康保健委員のご登録をいただくと、協会けんぽから健康づくりに活用できる健康情報冊子も送付しております。
- 職場の健康づくりを進めるにあたって、担当者一人で抱えると負担になることがあります。健康づくりの推進には、職場を元気にしてくれる方やみんなに伝えてくれる方など、キーパーソンの存在も大切です。話し合える場や協力者とともに、肩の力を抜いて行いましょう。

従業員に健康に関する情報を提供しましょう

選択
項目

従業員に対し、健康づくりや健康管理の大切さ、また健康保持・増進に関する情報や知識を得るための機会を提供しましょう。

取組事例

➤ 研修等による場合

- ・社内において健康づくりに関する研修を実施する。
- ・健康をテーマとした管理職向けの研修を実施する。
- ・外部機関主催の健康づくりをテーマとした研修等に参加する。
（佐賀県赤十字血液センターによる健康と献血セミナー、公的団体や生命保険会社による健康づくりをテーマにしたセミナー等）
※セミナーの内容や詳細については、主催者にご確認ください。

➤ 定期情報提供による場合

- ・朝礼において衛生管理者等の担当者から健康づくりに関する情報を提供する。
- ・協会けんぽから提供される健康情報冊子（健康保険委員限定）を回覧する。

ワンポイント アドバイス



- 事業所の健康に関する情報や課題を確認するために、協会けんぽが提供する「事業所カルテ」もご活用ください。事業所カルテは、健康・医療データを経年的に比較し、事業所の健康状態が確認できます。
※事業所カルテの提供は加入者数等の条件を満たす事業所に限ります。

- 事業所の健康に関する情報提供には様々な方法があります。パンフレットなどの資材や協会けんぽが提供するサービスなど、事業所にあった方法をご検討ください。

- 協会けんぽメルマガ（サポートブックの⑫）でもお役立ち情報を配信していますので、ご活用ください。

12

従業員に協会けんぽメルマガの登録勧奨を行いましょう

選択
項目

協会けんぽ佐賀支部のメールマガジンに登録することで、健康保険制度や健康づくりに関する情報等、ヘルスリテラシー向上に役立つ情報を得ることができます。

取組事例

- 社内報や朝礼などで登録勧奨を行い、従業員の健康づくりに役立てる。
- 新入社員へ登録勧奨を行い、社会保険制度の知識習得に役立てる。

ワンポイント
アドバイス

- 複数名でのご登録も可能です。(登録料無料です。)
- 知ってトクする健康保険制度や健康づくり情報などを配信しています。
- 毎月25日頃に協会けんぽ佐賀支部より配信をしています。

メールマガジンの登録方法

- ① パソコンからの登録
→「協会けんぽ佐賀メルマガ」で検索



協会けんぽ佐賀メルマガ

検索

- ② スマートフォンからの登録
→ 二次元コードを読み取り登録



13

従業員同士のコミュニケーション向上に寄与する取り組みを行いましょう

選択
項目

役職や担当を超えた従業員同士のコミュニケーション向上を目的としたイベント等の取り組みを行いましょう。コミュニケーションの活性化は、部署間での連携強化やメンタルヘルス不調の防止にも効果的です。

取組事例

- ▶ 社内イベントとして、ウォーキング大会を実施する。
- ▶ ボウリング大会等のレクリエーションを実施する。
- ▶ 社内歩数競争等により日々のコミュニケーションを活性化する。
- ▶ 歓送迎会や誕生日会等の社内イベントを実施する。

ワンポイント アドバイス



- 他社の事例も参考に取り組み可能なことから始めましょう。
- コミュニケーションは人間関係の要です。職場での人間関係が希薄になると、モチベーションが下がり業務に支障をきたすことがあります。また、業務上のインシデントや顧客からのクレームなど、重要な情報共有が十分に機能しなくなる可能性もあります。コミュニケーションを十分に行うことは、仕事をする上でも重要な位置づけと認識することが大切です。

14

仕事と家庭生活の両立に向けた環境作りのための取り組みを行きましょう

選択
項目

従業員が充実した仕事とプライベートの時間を過ごすための環境作りは、モチベーションの向上にもつながります。ワークライフバランスの実現を目指し、組織が活性化する取り組みを行きましょう。

取組事例

- 定時消灯日やノー残業デーを設定する。
- 業務繁忙に対応した休業日を設定する。
- 超過勤務時間の削減を管理職の評価項目に設定する。
- 年次有給休暇取得の目標設定(計画的な年次有給休暇取得の推進)。
- 夏期休暇やリフレッシュ休暇制度を導入する。
- 男女ともに育休を取りやすい環境を整備する。
- 子の看護休暇や介護休暇を有給休暇認定にするなど、取得しやすい環境整備をする。



ワンポイント アドバイス

- 毎週、曜日を決めてノー残業デーの設定を行きましょう。
- リフレッシュ休暇は、誕生日や記念日、子どもの行事、また勤続年数により付与するなど、ライフイベントを充実させることで、仕事へのパフォーマンスも向上させてくれます。元気な職場作りの一環としてご検討ください。

病気の治療と仕事の両立支援に向けた取り組みを行いましょ

選択
項目

従業員の病気の治療と仕事の両立支援に向けて、組織の意識改革や受け入れ体制の整備等、必要な措置を講じましょう。

取組事例

- 対象者支援のために勤務時間、業務内容、通勤方法等の就業上必要な対応を行う。
- 入院治療や通院のために、傷病休暇・病気休暇を取得できる制度を整える。
- 治療と仕事の両立支援の取り組みについて、公的団体に相談や支援を利用する。



ワンポイント アドバイス

- 両立支援の進め方(参考例) 1.労働者が事業者への申し出を行う。2.事業者が産業医等の意見を聴取する。3.事業者が就業上の措置等を決定・実施する。
- 労働者の中には、仕事上の理由で適切な治療を受けられない場合や病気に対する職場の理解、支援体制不足により、離職に至る場合があります。対策に向けた取り組みは社会全体で求められています。
- 労働者が治療しながら就業の継続が可能であると判断した場合には、産業保健スタッフ等と連携のうえ、具体的な就業上の措置やフォローアップの方法などをまとめたプランを作成し、支援を進めることが望ましいです。
- 治療と仕事の両立支援に関して、職場内体制、勤務・休暇制度、規定等、環境整備のための相談など、佐賀産業保健総合支援センターの支援を利用することもご検討ください。(お問い合わせ先は26ページに記載)

健康保持・増進、過重労働防止に関する計画を策定しましょう

選択
項目

組織の健康課題や労働環境の改善に向けた計画や具体的な数値目標を策定し、その達成に向けて進捗状況の把握、評価等を行きましょう。(PDCAサイクル)

取組事例

- 対象者への個別勧奨により今年度の精密検査の受診率を100%にする。
- 禁煙プログラムへの参加者数を昨年度比で10%増加させる。
- 今年度の所属部署の年次有給休暇取得日数を年間平均で3日間以上増やす。

ワンポイント
アドバイス

- 職場の健康づくりの計画策定は、「健康経営」実践の第一歩です。意見を出し合い「我が社ならではの健康経営」を実践しましょう。
- 職場の健康づくりは、中長期的な視点に立って、継続的かつ計画的に実践する必要があります。
- 計画策定には、事業主による従業員の健康保持・増進に取り組む旨の表明、具体的な目標設定、評価と見直し、体制づくりなどを盛り込むことが大切です。事業所全体で取り組むためにも、管理者だけでなく、従業員の意見も取り入れながら計画策定することをお勧めします。

17

従業員の感染症予防に向けた取り組みを行いましょ

選択
項目

感染症による従業員の欠勤や病休等を予防するため、感染症予防や対策に向けた取り組みを行いましょ。

取組事例

- 予防接種時間の出勤時間認定を行う。
- インフルエンザ等の予防接種の費用補助を行う。
- 感染者への特別休暇認定制度を設定する。
- アルコール消毒液の設置やマスク配布を行う。
- 職場全体で掃除や換気を行う時間を作る。
- 毎朝、体温の測定を行う。

ワンポイント アドバイス



- 体調が悪い時は、無理して出勤しないことが大切です。普段から体調管理に気を付けるとともに、体調が悪い時は早めに報告し、無理な出勤をしないよう声掛けを行いましょ。

長時間労働者への対応に関する取り組みを行いましょ

選択
項目

事業主および担当者は、従業員の超過勤務状況を把握し、長時間労働者に対する具体的な対策を事前に定めましょ。また、長時間労働となる原因を探り、改善策を考えましょ。

取組事例

- 超過勤務時間が月45時間を超える従業員に対して、産業医等の面接指導を実施する。
- 超過勤務時間が一定を超える従業員に対して、人事労務担当者による面談を行う。
- 長時間労働者に対して出勤日、勤務時間、超過勤務時間の制限を設ける。
- 勤務終了後に一定の休息時間を設ける「勤務間インターバル制度」を導入する。



ワンポイント
アドバイス

- 過重労働による健康障害防止への対策は、事業所の実情に応じた適切な対策が必要です。衛生委員会などで長時間労働に繋がる要因やその改善策を話し合いましょ。
- 労働者50人未満の中小規模事業所の場合、佐賀産業保健総合支援センターや各地域の地域産業保健センターによる産業保健サービスを利用することもご参考ください。（お問い合わせ先は26ページに記載）
- 過重労働対策は事業所全体で取り組むべきものです。各職場で、労働内容や業務量など業務そのものについて見直すことも対策として有効です。

19

メンタルヘルス相談窓口を設置し、従業員に周知するとともに体制を整えましょう

選択
項目

事業主および担当者は、従業員のメンタルヘルス不調予備群又は不調者に対するサポート体制や復帰支援を事前に策定し、その周知を図りましょう。メンタルヘルス不調に対する相談窓口の設置や不調者が出た場合の支援体制の整備等も行いましょう。

取組事例

- 相談窓口を設置したことを社内報やポスターなどで周知する。
- 対象者は、医療関係者（産業医など医療関係者）と定期的に面談を行う。
- 対象者の復帰時は、短時間勤務や業務制限等の体制を構築する。
- メンタルヘルス研修やハラスメント研修等を定期的実施する。



ワンポイント アドバイス

- 職場のメンタルヘルス対策については、厚生労働省の委託事業として、一般社団法人日本産業カウンセラー協会が開設している「働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト『こころの耳』」もご参考ください。
- メンタルヘルス不調は、精神面だけではなく、体の不調として現れる場合も少なくありません。体調不良者への声かけなど、早期に対応ができるようにすることも大切です。

ストレスチェック制度を実施しましょう

選択
項目

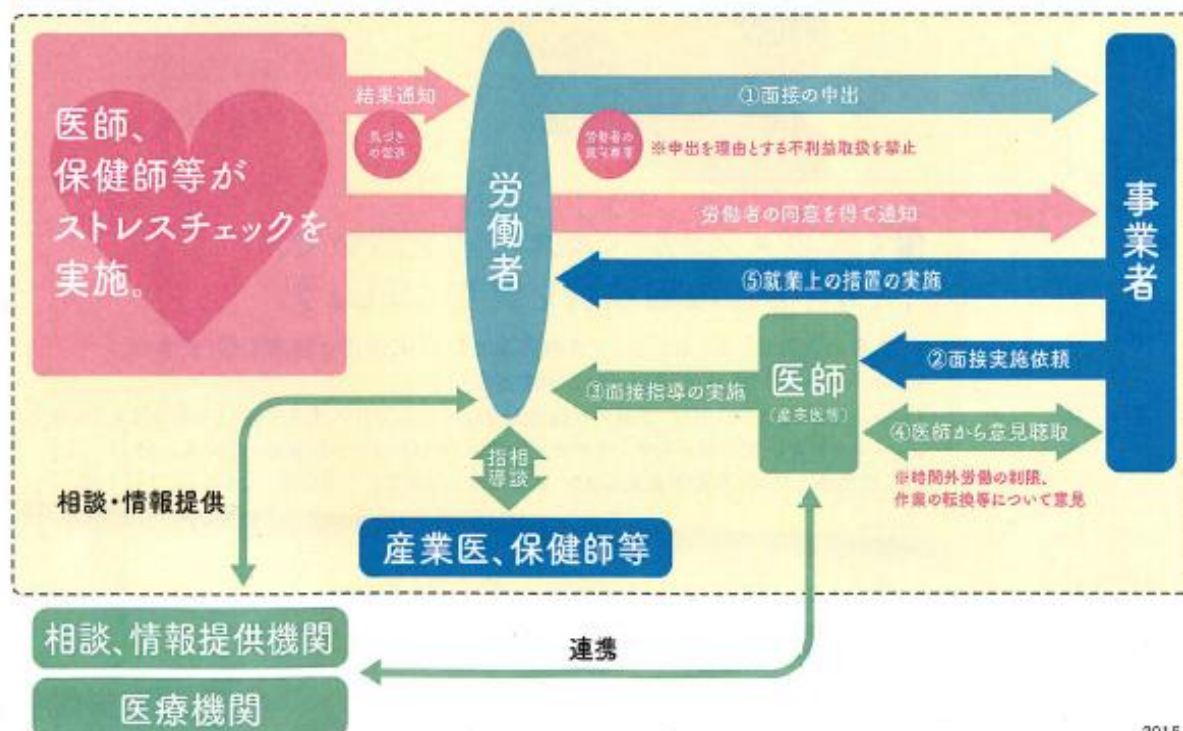
従業員の職業性ストレスを客観的に把握し、職場環境の改善に繋げることでストレス要因の低減に努めましょう。

取組事例

- ▶ ストレスチェック制度を活用し、実施する。
- ▶ ストレスチェックの事後措置として、面談や情報提供を実施する。
- ▶ ストレスチェックの集団分析結果を職場環境の改善に活用する。

※ストレスチェックとは、ストレスに関する質問票(選択回答)に従業員が記入し、それを集計・分析することで、各自のストレスがどのような状態にあるのかを調べる検査のことです。労働安全衛生法の改正により、2015年12月から、従業員が50人以上いる事業所では、毎年1回実施することが義務付けられています。

ストレスチェック制度の流れ



2015.4

引用：厚生労働省作成「ストレスチェック制度のリーフレット」

従業員の運動機会の増進に向けた取り組みを行いましょ

選択
項目

運動機会の増進は、工作中的のケガ予防や生産性向上に繋がります。また、事務作業等は、同一姿勢やパソコン画面を見続けるため、肩、腕、眼などに不調をきたし易くなります(VDT症候群)。作業の合間に定期的なストレッチを導入することも症状予防として有効です。

取組事例

- 佐賀県公式ウォーキングアプリ「SAGATOCO」に登録し、事業所内で歩数を競い合う。
- 徒歩や自転車での通勤を推奨する。
- 勤務時間内に時間を決めてラジオ体操やストレッチの実施を行う。
- エレベーターやエスカレーターではなく、階段の利用を推奨する。
- 事業所内に体重計を設置する。
- 使用しなくなった運動機器等を職場に持ち寄り、皆で共有する。

ワンポイント アドバイス



- 職場対抗で歩数を競うなどゲーム的な要素を取り入れるのも有効です。ゲームやチーム対抗制等、個人より集団での取り組みは、楽しく頑張れるという点で取り組み継続にも繋がります。

従業員の食生活の改善に向けた取り組みを行いましょ

選択
項目

従業員の食生活の改善に向けた取り組みを行いましょ。

取組事例

- 自動販売機の飲料を低糖やカロリーが無いものに変更する。
- 健康に配慮した仕出し弁当の利用促進や社員食堂における健康メニューを導入する。
- 朝食や野菜を摂ろう週間(月間)を設定し、推奨する。
- お菓子置き場を撤去する。
- 休肝日を設定し、推奨する。

ワンポイント
アドバイス

- 従業員の皆様が、食生活の改善に取り組めるように、協会けんぽでは保健指導や栄養に関する学習会などのサポートもしております。
- 健康保険委員に配布している季節の健康情報冊子もご活用ください。(健康保険委員の委嘱を受けていない場合は、10ページの申込書により、協会けんぽ佐賀支部にお申し込みください。)

従業員の歯と口の健康に関する取り組みを行いましょ

選択
項目

食事をするときや、運動するときなど日常生活を送るために、歯と口の健康は欠かせません。むし歯や歯周病などのお口のトラブルは、歯と口の健康を損なうだけでなく、糖尿病や肺炎など様々な病気を引き起こします。

取組事例

- 定期的な歯科健診を受診勧奨する。
- 佐賀県の「くちパト」の取り組みを従業員に周知する。
- 企業の歯科健診を導入する。
- 協会けんぽ佐賀支部の歯科コラムを回覧する。
- 携帯用歯磨きセットの配布や、マウスウォッシュの設置を行う。



ワンポイント
アドバイス

くちパト事業啓発用チラシ



過去の歯科コラム



- 「くちパト」とは、佐賀県が県民運動として推奨する「お口のパトロールライフ」のことです。定期的に歯科健診を受けてお口の中をパトロールすることで、歯と口のトラブルやそれに伴うからだの病気予防、早期治療を目指しましょう。
- 協会けんぽ佐賀支部では、佐賀県歯科医師会と協力し、年に2回、歯の健康の重要性を知ってもらうための歯科コラムをメールマガジンで配信しています。
- 歯や口の健康管理で大切なことは「具合が悪くなったら治療する」のではなく、「悪くならないようにチェックする」ことです。


喫煙者減少に向けた取り組みを行いましょ

選択
項目

喫煙者減少に向けた取り組みは、企業の生産性向上のためにも重要です。従業員が喫煙の健康被害で病欠することや、入院で長期間休むことは、企業にとっても大きな損失となります。

取組事例

- 禁煙のメリットや成功事例を共有する。
- 禁煙外来の受診に向けて費用補助を行う。
- 非喫煙者に健康促進手当を支給する。
- 禁煙成功者に表彰を行う。


 たばこの
三大有害物質
● ニコチン

体内に吸収されると血管を収縮させて血液の流れを悪くします。それが繰り返されるうちに動脈硬化や高血圧となり、心臓や血管に負担がかかることで脳卒中や心血管関連の病気になることもあります。

● タール

いわゆる「たばこのヤニ」のことです。タールが付着した体や服、室内などからたばこ臭が発生しますし、喫煙によって歯が黄色になるのもタールが原因です。発がん性物質や発がんを促進する物質が数十種類以上含まれています。

● 一酸化炭素

一酸化炭素は酸素と結合する力が強く、赤血球のヘモグロビンが運ぶはずの酸素を奪ってしまうため、体に取り込む酸素が低下してしまいます。また、動脈硬化を促進させます。

佐賀産業保健総合支援センターのご紹介

－提供するサービスはすべて**無料**です－

佐賀産業保健総合支援センターでは、事業場で産業保健活動に携わる産業医、産業看護職、衛生管理職をはじめ、事業主、人事労務担当者などの方々に対して、専門的研修や相談対応など各種支援を行っています。

- 産業保健関係者に対する専門的研修等
- 産業保健関係者からの専門的相談対応
- メンタルヘルス対策の普及促進のための個別訪問支援
- 治療と仕事の両立支援
- 産業保健に関する情報提供・広報啓発
- 事業主・労働者に対する啓発セミナー

また、センターの地域窓口として、佐賀・唐津・武雄・伊万里に地域産業保健センターを設置しています。ここでは、労働者50人未満の産業医の選任義務のない中小規模事業場の事業者やそこで働く人を対象として、労働安全衛生法で定められた保健指導などのサービスを提供しています。

- 労働者の健康管理(メンタルヘルスを含む)に係る相談
- 健康診断の結果についての医師からの意見聴取
- 長時間労働者およびストレスチェックに係る高ストレス者に対する面接指導
- 個別訪問による産業保健指導の実施

佐賀産業保健総合支援センター		佐賀市駅南本町6-4 佐賀中央第一生命ビル4階 TEL：0952-41-1888	
地域 窓口	地域産業 保健センター※	佐賀	佐賀市水ヶ江1-12-11 (佐賀市医師会内) TEL：080-5952-8508、080-5952-8509
		唐津東松浦	唐津市千代田町2566-11 (唐津東松浦医師会内) TEL：080-5952-8510
		杵藤	武雄市武雄町昭和300 (武雄杵島地区医師会内) TEL：080-5952-8511
		伊万里・有田	伊万里市立花町字通谷1542-15 (伊万里・有田地区医師会内) TEL：080-5952-8512

※地域産業保健センターに連絡がつかない場合は、佐賀産業保健総合支援センター(0952-41-1888)にご連絡ください。

生活習慣病予防健診について

受診までの流れ

ご案内は緑色の封筒で郵送します。▶▶▶



STEP1 事業所に案内が届く

- 生活習慣病予防健診のご案内(対象者一覧等)を事業所にお届けしております。(例年3月下旬)

STEP2 案内の周知を行う

- 案内が届きましたら従業員の皆さまに健診を受診するよう周知する。(対象の方へ確実に周知いただきますようお願いいたします。)

STEP3 健診機関へ予約する

- 協会けんぽと契約している健診機関へ直接ご予約ください。
- 受診できる健診機関は協会けんぽホームページをご覧ください。
- 協会けんぽへの申込み手続きは不要です。

STEP4 健診を受診する

- 受診当日は、マイナ保険証や資格確認書をお持ちください。
- 健診機関からの案内や検査容器などがある場合はそちらも忘れずにお持ちください。

STEP5 健康サポート等 を利用する

- 健診結果で「メタボリックシンドローム」のリスクがある方は、特定保健指導を利用して、生活習慣の改善に繋がってください。
- 健診結果で「医療機関への受診」が必要と判定された場合は、早期に受診することをお勧めしております。医療機関への受診が確認できない場合、協会けんぽより受診勧奨のご案内をお送りしております。



健診・保健指導のご案内 佐賀支部ホームページ ▶▶▶



サポートブックに関するお問い合わせ

担当部署	全国健康保険協会 佐賀支部 企画総務グループ
電話番号	0952-27-0611
所在地	〒840-8560 佐賀市駅南本町6-4 佐賀中央第一生命ビル
ホームページ	https://www.kyoukaikenpo.or.jp/shibu/saga/



「もしも」と「いつも」に安心を。

協会けんぽ

全国健康保険協会 佐賀支部