

令和7年度 健康づくり取組報告シート

締切 **令和8年4月末** まで

- 令和8年3月末時点で、事業所で取り組んでいる項目がありましたら、**チェック欄**にチェックをお願いいたします。
- 基本メニューの詳細やさらに工夫した取組み、オリジナルの取組みをされていたら、**各メニュー下部の取組報告記入欄**にて、ぜひご報告ください。各独自取組の記載で**10ポイント**！更に独自取組内容等に応じて追加で**最大100ポイント**！知事表彰・支部長表彰にグーンと近づきます！



「とっとり電子申請サービス」より**オンライン**での報告も可能です！
右側の二次元コードから入力することができます。
オンライン報告した内容は後から見返すことが可能で、
報告がスムーズに行えます。



とっとり電子サービス

事業所名称			
所在地			
ご担当者名		電話番号	
事業所記号	メールアドレス		

※メールアドレスをご記入いただいた場合は、鳥取支部発行のメールマガジンを定期的にお届けいたします。

1. 健康づくり基本メニュー

基本メニュー	取組ポイント	チェック欄
1-1 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	取組済
1-2 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	<input type="checkbox"/>
1-3 協会けんぽの「健康保険委員」に登録している。	10	<input type="checkbox"/>
1-4 社内に「健康づくり担当者」を設けている。	5	<input type="checkbox"/>
1-5 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	<input type="checkbox"/>
1-6 個人ごとに健康目標を決め実行し、達成度合いを確認している。 ○経営者・担当者が健康づくりの啓発を行っている。	15	<input type="checkbox"/>
1-7 ・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	<input type="checkbox"/>
1-8 ・健康づくりを啓発するポスターの掲示を行っている。	2	<input type="checkbox"/>
1-9 ・健康に関するリーフレットの配布・設置を行っている。	2	<input type="checkbox"/>
1-10 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	<input type="checkbox"/>
1-11 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） ○従業員の健診受診や病気の予防を促進している	10	<input type="checkbox"/>
1-12 ・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	<input type="checkbox"/>
1-13 ・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	<input type="checkbox"/>
1-14 ・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	<input type="checkbox"/>
1-15 ・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	<input type="checkbox"/>
1-16 ・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	<input type="checkbox"/>
1-17 ・協会けんぽの特定保健指導対象者の70%以上が初回面談を行っている。（対象者がいない場合も含む）	15	<input type="checkbox"/>
1-18 ・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。	15	<input type="checkbox"/>
1-19 ・感染症（インフルエンザ・新型コロナウイルス等）の予防接種を会社単位で実施または費用補助を行っている。	10	<input type="checkbox"/>
1-20 ・熱中症予防などの季節的対策を行っている。	7	<input type="checkbox"/>
1-21 従業員の家族に対して健診の受診勧奨を行っている。	10	<input type="checkbox"/>

2. 栄養・食事・口腔部門メニュー

基本メニュー	取組ポイント	チェック欄
2-1 従業員に朝食をとることを奨励している。	10	<input type="checkbox"/>
2-2 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	<input type="checkbox"/>
2-3 設置型の社食サービス（健康に配慮したもの）を利用している。	15	<input type="checkbox"/>
2-4 食事の際、野菜（サラダ等）や果物の摂取を推奨している。	5	<input type="checkbox"/>
2-5 甘味飲料の制限など就業中の飲み物に配慮している。	5	<input type="checkbox"/>
2-6 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	<input type="checkbox"/>
2-7 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	<input type="checkbox"/>
2-8 協会けんぽホームページ（メールマガジン）のレシピなどを従業員に周知している。	5	<input type="checkbox"/>
2-9 歯科検診の実施・費用補助をしている。	10	<input type="checkbox"/>
2-10 食後の歯磨き実施を推奨している。（1日3回以上）	10	<input type="checkbox"/>
2-11 職場のデンタル環境を整備する。（歯ブラシ・フロス等を支給する、洗口液の設置等）	15	<input type="checkbox"/>
2-12 歯科医院へ通院しやすい配慮を行っている。（検診、治療）	10	<input type="checkbox"/>

上記以外で「栄養・食事・口腔」に関する独自取組がありましたらご記入ください。（10ポイント）

(取組の概要・取組を始めるに至った背景)	(参加状況・今後の継続予定)	(取組の効果)

3. 運動部門メニュー

基本メニュー	取組ポイント	チェック欄
3-1 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	<input type="checkbox"/>
3-2 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	<input type="checkbox"/>
3-3 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	<input type="checkbox"/>
3-4 アプリ導入・歩数計貸与等、歩くことへの意識づけを行っている。	7	<input type="checkbox"/>
3-5 スポーツジム等の法人契約を行っている。	8	<input type="checkbox"/>
3-6 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	<input type="checkbox"/>
3-7 年に1回社内で体力測定を行っている。	15	<input type="checkbox"/>
3-8 運動会・ウォーキングイベントを開催している。	15	<input type="checkbox"/>
3-9 運動強化週間・月間などを設定している。	10	<input type="checkbox"/>
3-10 マイカー通勤から自転車通勤への変更を推奨している。	10	<input type="checkbox"/>
3-11 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	<input type="checkbox"/>

上記以外で「運動」に関する独自取組がありましたらご記入ください。（10ポイント）

(取組の概要・取組を始めるに至った背景)	(参加状況・今後の継続予定)	(取組の効果)



裏面に続きます

4. メンタルヘルス部門メニュー

基本メニュー		取組ポイント	チェック欄
4-1	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	<input type="checkbox"/>
4-2	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	<input type="checkbox"/>
4-3	誰もが利用できる休憩室を設置している。	7	<input type="checkbox"/>
4-4	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	<input type="checkbox"/>
4-5	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	<input type="checkbox"/>
4-6	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	<input type="checkbox"/>
4-7	ストレスチェックを実施している。	8	<input type="checkbox"/>
4-8	ストレスチェック後の面接指導などを実施している。	10	<input type="checkbox"/>
4-9	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	<input type="checkbox"/>
4-10	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	<input type="checkbox"/>
4-11	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	<input type="checkbox"/>

上記以外で「メンタルヘルス」に関する独自取組がありましたらご記入ください。(10ポイント)

(取組の概要・取組を始めるに至った背景)	(参加状況・今後の継続予定)	(取組の効果)

5. 職場環境整備部門メニュー

基本メニュー		取組ポイント	チェック欄
5-1	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	<input type="checkbox"/>
5-2	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	<input type="checkbox"/>
5-3	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	<input type="checkbox"/>
5-4	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	<input type="checkbox"/>
5-5	昼休憩以外のリフレッシュタイムを設けている。	5	<input type="checkbox"/>
5-6	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	<input type="checkbox"/>
5-7	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	<input type="checkbox"/>
5-8	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・勤務時間インターバルの導入など)	7	<input type="checkbox"/>
5-9	経営者が従業員の有給休暇の取得を奨励している。	7	<input type="checkbox"/>
5-10	時間単位の有給制度を導入している。	5	<input type="checkbox"/>
5-11	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	<input type="checkbox"/>
5-12	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	<input type="checkbox"/>
5-13	敷地内禁煙を実施している。	12	<input type="checkbox"/>
5-14	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	<input type="checkbox"/>
5-15	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	人
5-16	禁煙時間・禁煙日・禁煙ウィーク・禁煙月間などを設定している。	5	<input type="checkbox"/>
5-17	社長自ら禁煙を宣言し実行している。	5	<input type="checkbox"/>
5-18	社用車の禁煙を実施している。	6	<input type="checkbox"/>
5-19	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	<input type="checkbox"/>
5-20	在宅勤務、時短勤務、フレックスタイム制度などの柔軟な働き方制度を導入している。	5	<input type="checkbox"/>

上記以外で「職場環境整備」に関する独自取組がありましたらご記入ください。(10ポイント)

(取組の概要・取組を始めるに至った背景)	(参加状況・今後の継続予定)	(取組の効果)

6. 協会けんぽ・鳥取県等が提供する健康づくりメニュー

基本メニュー		取組ポイント	チェック欄
6-1	協会けんぽの「公式LINE」を登録している。	5	<input type="checkbox"/>
6-2	協会けんぽの「メールマガジン」を登録している。	5	<input type="checkbox"/>
6-3	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。 ※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。	7	<input type="checkbox"/>
6-4	・令和7年 8月 健康づくり担当者研修会	8	<input type="checkbox"/>
6-5	・令和7年11月 年金委員・健康保険委員研修会	8	<input type="checkbox"/>
6-6	・令和8年 3月 健康経営実践セミナー	8	<input type="checkbox"/>
6-7	健康経営通信を職場内で掲示・回覧している。	5	<input type="checkbox"/>
6-8	鳥取県「がん検診パートナー企業」へ登録している。	5	<input type="checkbox"/>
6-9	鳥取県「出張がん予防教室」を受講している。	7	<input type="checkbox"/>
6-10	鳥取県栄養士会「食育教室」を受講している。	7	<input type="checkbox"/>
6-11	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	<input type="checkbox"/>
6-12	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」を受けた。	7	<input type="checkbox"/>
6-13	鳥取産業保健総合支援センター「治療と仕事の両立支援」を受けた。	7	<input type="checkbox"/>
6-14	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	<input type="checkbox"/>
6-15	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」を受講している。	7	<input type="checkbox"/>
6-16	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	<input type="checkbox"/>
6-17	上記以外の健康講座を受講している。(市町村・団体・企業等が開催するものを含む)(最大5講座までポイント加算)	7×講座数	

令和7年度の取り組みを振り返り、令和8年度以降の健康づくり目標を設定しよう!

必須目標: 宣言している全事業所様に取り組んでいただく目標。

選択目標: 5つのプランから事業所様に合ったものを1つ以上選んで取り組んでいただく目標。

※ 目標を変更する場合のみ、ご記入ください。



協会けんぽキャラクター「いっぽくん」

令和8年度の目標

必須目標

- 社員・職員の健診受診率100%を目指します。
- 特定保健指導の実施率50%以上を目指します。

選択目標 (一つ以上に☑を入れてください。)

- 食事の見直しプラン
- 運動習慣の定着プラン
- たばこ対策プラン
- メンタルヘルス対策・ワークライフバランスプラン
- オリジナルプラン

(上記4つのプラン以外を目標にする場合は下の()内に記入ください。)

()

※既に「社員の健康づくりステップアップシート」をご提出済の事業所様は目標を変更する場合のみ、ご記入ください。

最後までご記入いただきありがとうございました。優れた取組みの情報共有のために、ぜひともご提出をお待ちしております。

なお、表彰を希望されない事業所様はこちらにチェックをお願いします。 表彰を希望しない

本シートおよび健康経営®に関するお問い合わせは ☎0857-25-0050 全国健康保険協会鳥取支部 企画総務グループ までお願いします。