

3つの健康づくりメニュー全てについて取り組みを宣言します!

1 従業員の生活習慣改善を支援

協会けんぽの特定保健指導を利用します

協会けんぽでは、生活習慣病予防健診を受診いただいた方で、生活習慣病発症のリスクが高い方を対象として特定保健指導を無料で実施しております。

リスクの数に応じて、2つのタイプの特定保健指導を保健師や管理栄養士が実施します。

2 検査・治療のための環境整備

健診結果において再検査などの必要がある従業員に対し医療機関への受診勧奨をします

健診後に送られてくる健診結果通知票に「要精密検査」や「要治療」の結果があった場合は検査・治療をするようにお勧めください。

また、医療機関を受診しやすいように勤務シフトなどにご配慮ください。

3 社内での健康づくりの推進

独自の健康プランを実施します

① 4つの健康づくりカテゴリから選択

「生活習慣改善の推進」「運動の推進」「喫煙対策」「メンタルヘルス対策」の中から1つ以上選択してください。複数の選択をすることもできます。

② 取り組む項目を選択

健康づくりカテゴリ	取り組む項目(一例)
生活習慣改善の推進	<ul style="list-style-type: none">● 自動販売機の商品に野菜ジュースや特定保健用食品(トクホ)の飲料を導入する● 消毒薬などを備え付け、うがい・手洗いを推奨する● 健康に関する研修会などに参加し内容の伝達を行う● 健康や健康イベントに関する情報発信を行う● 定期的に血圧や体重の測定を行う● 歯科検診の促進や口腔ケアに関する啓発を行う● 社員食堂でヘルシーメニューを提供する● 社員から「朝食を食べます」宣言を受け付ける
運動の推進	<ul style="list-style-type: none">● ウォーキングなど運動イベントへ参加する● 運動イベントを企画、開催する● ラジオ体操やストレッチを行う● 運動に関する講習会などを行う
喫煙対策	<ul style="list-style-type: none">● 禁煙日(禁煙時間)を設定する● 禁煙手当を支給するなど喫煙者に禁煙勧奨を行う● 禁煙など喫煙対策に関する研修を行う● 社内の分煙(禁煙)を行う
メンタルヘルス対策	<ul style="list-style-type: none">● 「ノー残業デー」を定期的に設定し定時退勤を徹底する● あいさつ運動を行う● メンタルヘルスに関する情報提供や研修を行う● 計画的な年次有給休暇の取得を行う