

職場健康づくり宣言制度「オリジナルプラン」

2項目以上選択し、「職場健康づくり宣言エントリーシート」に記入して下さい。

※以下の取り組み例を参考にして、会社独自のプランを実施することも可能といたします。

まずは… ^{1~6} この範囲で1つ以上選択 してください。

脱メタボ

^{宣言番号} 1 社内で栄養、食生活、食品等に関する情報提供と改善に取り組みます

- 取り組み例**
- ・協会けんぽの特定保健指導など食生活の改善を図る機会を作る。
 - ・栄養・食生活に関するポスターの掲示を行う。
 - ・社内食堂メニューにカロリー表示をする。
 - ・自販機の飲料をトクホ飲料など健康に留意したものにする。
 - ・朝の欠食を防ぐため、職場に朝食を用意する。

^{宣言番号} 2 社内で適正な飲酒量についての情報提供を行います

- 取り組み例**
- ・社内で生活習慣病のリスクを高める飲酒量を示したポスター等を掲示する。
 - ・休肝日を週1回作る社内キャンペーンを行う。
 - ・車を運転する人は前日の飲酒を控えるようにする。

^{宣言番号} 3 社内で塩エコを推進します

- 取り組み例**
- ・社内で使用する醤油やソースなどを減塩商品に切り替える。
 - ・ヘルシーな仕出し弁当に切り替える。



^{宣言番号} 4 仕事の中に運動を取り入れます

- 取り組み例**
- ・始業時や休憩時間などでラジオ体操やストレッチ、短時間運動を行う。
 - ・積極的な階段利用を呼び掛ける。

^{宣言番号} 5 歩く習慣づくりを推進をします

- 取り組み例**
- ・アクティブ通勤(駅やバス停を1~2つ前で降りて歩く、自転車を利用する)を推奨する。
 - ・ウォーキングマップなどを活用した+1,500歩運動を実施する。



^{宣言番号} 6 社内で積極的に運動する機会をつくります

- 取り組み例**
- ・社内レクリエーション、運動会等を開催する。
 - ・職場でウォーキング、マラソン大会や健康ツーリズムなど健康イベントに参加する。
 - ・協会けんぽのヘルスアップ事業の活用を社員に奨励する。
 - ・社員が自由に使える運動器具・施設の導入やスポーツジムと契約をする。

食事

運動

次に…

^{7~32} 以下より1つ以上選択 してください。

タバコ・受動喫煙防止対策

タバコ

^{宣言番号} 7 社内で喫煙の健康影響に関する知識の普及や意識付けを行います

- 取り組み例**
- ・社内で喫煙の影響に関するポスターを掲示する。
 - ・定期的に肺年齢を測定する。

^{宣言番号} 8 社員に対する禁煙支援を行います

- 取り組み例**
- ・喫煙者には禁煙サポートの保険薬局や禁煙外来への相談を勧める。
 - ・特に妊婦や未成年者の喫煙防止、禁煙支援、受動喫煙防止を呼び掛ける。

^{宣言番号} 9 社内での分煙など禁煙環境を広げます

- 取り組み例**
- ・建物を完全分煙にする。
 - ・社用車を禁煙にする。

^{宣言番号} 10 建物内禁煙を実施します

- 取り組み例**
- ・協会けんぽの受動喫煙防止宣言施設登録制度の申し込みをする。

^{宣言番号} 11 敷地内禁煙を実施します

- 取り組み例**
- ・協会けんぽの受動喫煙防止宣言施設登録制度の申し込みをする。

受動喫煙防止の促進



(受動喫煙防止宣言施設登録制度リーフレット)

がん対策

がん検診の啓発・受診促進

^{宣言番号} 12 社内でがん検診(肺・胃・大腸・乳・子宮)受診を促進します

- 取り組み例**
- ・会社としてがん検診受診に対する費用補助を行う。
 - ・会社として生活習慣病予防健診を積極的に活用し、がん検診の受診状況を把握する。

^{宣言番号} 13 社内で精密検査の受診を勧奨します

- 取り組み例**
- ・早期発見に向けた精密検査費用の補助を行う。

^{宣言番号} 14 社内でがん予防やがん相談窓口などの情報を提供します

- 取り組み例**
- ・がん予防のための食生活や禁煙などの生活習慣改善の情報を提供する。
 - ・がん相談支援センターなど、がん相談窓口を周知する。

^{宣言番号} 15 社員が働き続けるうえで望ましい勤務体制を整えます

- 取り組み例**
- ・就業継続プランや職場復帰支援プログラム等を策定し、支援体制を本人に正しく知らせる。



がん患者の就労支援