

健康づくりチャレンジ宣言の具体的取組み内容について

はじめに

健康づくりチャレンジ宣言事業を従業員の皆様の健康保持増進により役立てていただくものとするため、全事業所様に共通する宣言項目 2 点と選択いただく宣言項目 1 点の計 3 点を必須の宣言項目としております。

これは健康診断の受診とその結果に基づく保健指導の実施が全事業所様に共通して取り組んでいただきたい最も基本的な事項であり、また宣言項目を具体的かつ重点的なものに絞りこむことにより、事業所様の「何から取り組めば良いのか」「何をして目標達成とするのか」といった悩みが解消し、健康づくりに取り組みやすくなると考えるからです。

必須の宣言項目 3 点

- (1) 〔共通〕 健康診断の受診率
- (2) 〔共通〕 特定保健指導の実施率
- (3) 〔選択〕 「身体活動・運動」、「食生活・栄養」、「こころの健康づくり・休養」、「たばこ」、「アルコール」等の分野の取組みで、事業所様の現状を踏まえた重点的かつ定量的な項目

エントリーシートの記入等

1. チャレンジ宣言をしていただく際の心構えとして、【基本姿勢】3 点を記載していますので、ご確認をお願いします。

- ① 協会けんぽと連携し、従業員の心と身体の健康づくりに取り組みます
- ② 従業員へ健康保持増進に関する研修や情報提供を行います
- ③ 健康づくりの取組みを通じ、従業員同士のコミュニケーションを促進します

2. 具体的な取組み内容を【具体的取組み内容】欄に記入してください。

● 必須項目 3 点については、内容を確認し、必要事項を記入いただいたうえで、□にチェックをお願いします。

- (1) 「従業員の健康診断受診率を 100%とし、健診結果を協会けんぽに提供します」
- (2) 「従業員の特定保健指導の実施率を ___%(以上)とします」の%の前に目標数値を記入してください。
- (3) 事業所健康度診断カルテ等の結果を確認いただいたうえで、本紙裏面の「取組む内容」の中から、事業所様の現状を踏まえた項目を 1 つ選択し、目標数値を含めて記入してください。

【例】 ・ 健診の結果、要治療や要再検査となった人の医療機関受診率を 100%とします
・ 週に 2 回、ノー残業デーを設定します
・ 全従業員が 1 日 7,000 歩以上の歩数となるよう、ウォーキングを推奨します

● (1)～(3)以外の項目に取り組まれる場合は、「自由項目」を設定してください。

自由項目の設定は任意(設定しないことも可)で、内容も自由です。裏面の「取組む内容」から選択いただくことも、複数記入いただくことも可能です。

取組む内容

《身体活動・運動に関するもの》

1. 全従業員が1日〇歩以上の歩数となるよう、ウォーキングを推奨します
2. 年に〇回以上、スポーツイベントを開催します
3. 毎日ラジオ体操（ストレッチ・ヨガ）を実施します
4. 年に〇回以上、運動機会の増進を目的とした清掃活動（ボランティア）を実施します
5. 長野県が実施するウォーキング大賞の従業員の参加率を〇%（以上）とするため、はたらきかけます
6. 問診の「1日1時間以上の活動」を〇%（以上）とするため、ポスター等で従業員の意識向上を図ります

《食生活・栄養に関するもの》

7. 年に〇回以上、協会けんぽの講習会等で食事や食生活についての講座を受講します
8. 社内の自動販売機に〇種類以上、健康に配慮した飲料※を設置します
※特定保健用食品の飲料、無糖や低カロリーの飲料 等
9. 問診の「間食を毎日摂取している」を〇%（以下）とするため、ポスター等で従業員の意識向上を図ります。

《こころの健康づくり・休養に関するもの》

10. メンタルヘルス不調予防の為に相談窓口を設置し、メンタルヘルス不調者を年間で0とします
11. 週（月）に〇回、ノー残業デーを設定します
12. 計画的な年次有給休暇取得を促し、取得率を〇%（以上）とします

《たばこに関するもの》

13. 喫煙率を〇%（以下）にするため、勤務時間中は禁煙とします
14. 喫煙率を〇%（以下）にするため、禁煙教室を開催します
15. 喫煙率を〇%（以下）にするため、事業所の敷地内を全面禁煙にします
16. 喫煙率を〇%（以下）にするため、ポスター等で従業員の意識向上を図ります

《アルコールに関するもの》

17. 月（週）に〇回以上、全従業員を対象とした、休肝日（アルコールを飲まない日）を設定します

《その他》

18. 健診の結果、要治療や要再検査となった人の医療機関受診率を〇%（以上）とします
19. 協会けんぽ長野支部のメールマガジン等を活用し、1か月に1回従業員に健康情報を伝えます

文章中の〇には、目標数値を入れてください。

カルテの結果からのおすすめ宣言項目

- ・健診結果でリスク保有割合が高い項目が多い →1・2・3・4・5・7・8
- ・問診の結果で「睡眠で休養が取れている」の項目が低い→10・11・12
- ・問診の結果で喫煙率が高い→13・14・15
- ・問診の結果で「お酒を毎日飲む」の項目が高い→17