

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