

「一社一健康宣言」宣言内容報告書

「一社一健康宣言事業所」として、宣言する内容についてお知らせください。

赤枠内をご記入ください。

共通宣言項目（すべての宣言事業所様で取り組んでいただく内容です。具体的な数値を____%にご記入ください）

①健康診断の実施

法令に従い、従業員に対して定期健康診断を実施します。

従業員の健診受診率 %

※最終目標は100%です。現在の受診率より高く無理の無い数値をご記入ください。

（100%の場合は継続した取り組みをお願いします。）

②検査・治療の勧奨

健診の結果で再検査や治療の必要性があった場合、医療機関への受診を確実に勧奨します。

③生活習慣の改善

生活習慣病（脳梗塞、脳卒中、糖尿病など）を防止するため、協会けんぽの実施する特定保健指導を確実に勧奨します。

特定保健指導の受け入れ（初回面談）実施率 %

※最終目標は100%です。現在の実施率より高く無理の無い数値をご記入ください。

（100%の場合は継続した取り組みをお願いします。）

④個別宣言項目※複数選択可

→次の6つの項目の中から無理の無い取り組みを選んで☑を入れてください。

→**裏面の個別目標の例を参考**に、具体的な取り組みについて（）の番号に○を付けてください。

<input type="checkbox"/>	運動機会の提供をします。（1 2 3 4 5 6 7 8）
<input type="checkbox"/>	食生活の改善に努めます。（1 2 3 4 5 6）
<input type="checkbox"/>	こころの健康づくり・休養の推奨をします。（1 2 3 4 5）
<input type="checkbox"/>	喫煙習慣の改善に努めます。（1 2 3 4 5 6）
<input type="checkbox"/>	アルコール摂取習慣の改善を推奨します。（1 2 3）
<input type="checkbox"/>	従業員自身の日常の健康状態把握・改善を推奨します。（1 2 3）
<input type="checkbox"/>	個別目標の「その他」に○を付けた場合は具体的な取り組みをご記入ください。

→①、③、④に記入された目標は、「宣言書（ポスター）」への転記をお願いします。

HP

宣言内容の実現に向けて、健康づくりの取り組みをお願いいたします。
協会けんぽ大分支部もご協力させていただきますので、どうぞよろしくお願いいたします。

FAXもしくは郵送にてご提出ください。

【提出先・お問い合わせ先】

〒870-8570

全国健康保険協会 大分支部

企画総務グループ

一社一健康宣言担当者

TEL：097-573-6641

FAX:097-573-5640

（事業所名）

（保険証記号）

（ご担当者氏名）

（ご連絡先）

ありがとうございました。

個別目標の例※個別宣言項目の設定の際に参考としてください。**運動機会の提供をします。**

- 1: ラジオ体操（朝礼時や終礼時等に習慣として実施しましょう）
- 2: ウォーキング（休憩時間や通勤時に歩数計を利用するなど、推奨しましょう）
- 3: ストレッチ（決まった時間に実施したり、やりやすい環境を整えたり、工夫をしましょう）
- 4: スポーツジム料金の補助（法人契約やチケットの配布等）
- 5: スポーツイベントの開催（交流会としてのミニバレーやフットサル、部活動等も含みます）
- 6: 地域・団体の開催する運動イベントへの参加・参加推奨（市報等を活用しましょう）
- 7: 運動に関する講座の利用（保健所や市町村の情報も活用しましょう）
- 8: その他

食生活の改善に努めます。

- 1: 社員食堂のメニューに工夫（ヘルシーなメニューを提案してみても良いでしょう）
- 2: 注文するお弁当の選択肢を広げる（ヘルシーなお弁当のお店の選択も）
- 3: 野菜の提供（定期的にサラダなどを提供してみても）
- 4: 料理教室や食育イベントの開催・参加（栄養に関する知識の習得につながります）
- 5: 食生活に関する講座の利用（保健所や市町村の情報も活用しましょう）
- 6: その他

こころの健康づくり・休養の推奨をします。

- 1: ノー残業デーの設定・推進（メリハリをつけた働き方、家庭での時間を大切に）
- 2: 超過勤務時間の制限（月〇時間まで、週〇時間まで等）
- 3: リフレッシュ休暇制度の設定（しっかりと休み、心身を解放させることも大切です）
- 4: メンタルヘルスに関する講座等の利用（保健所や市町村の情報も活用しましょう）
- 5: その他

喫煙習慣の改善に努めます。

- 1: 喫煙所の廃止（敷地内禁煙を目指しましょう）
- 2: 勤務時間中の喫煙禁止（できれば終日、まずは休憩時間のみ制限することから）
- 3: 禁煙外来利用の推奨（一部費用補助など）
- 4: 禁煙者へのインセンティブ（禁煙手当など）
- 5: 禁煙指導・講座の利用（保健所や市町村の情報も活用しましょう）
- 6: その他

アルコール摂取習慣の改善を推奨します。

- 1: 飲酒に関する講座の利用（保健所や市町村の情報も活用しましょう）
- 2: アルコール検知器の活用（業種・職種によっては設置必須なので、少し活用してみても）
- 3: その他

従業員自身の日常の健康状態把握・改善を推奨します。

- 1: 体重計・体脂肪計等の設置（記録が重要ですので、記録用紙等も設置しましょう）
- 2: 血圧計の設置（血圧高めの方が多い場合はおススメです）
- 3: その他