

取り組み項目一覧表

必須 項目

- 健康宣言の社内外への発信・経営者自身の健診受診
- 健康づくり担当者の設置
- (求めに応じて)40歳以上の社員の健診データの提供
- 健康経営の具体的な推進計画
- 受動喫煙対策に関する取り組み
- 健康経営の取り組みに対する評価・改善
- 法令を遵守している

選択 項目

次の1~16の中から、貴社で取り組む内容を選択し、別紙の「健康宣言書」の番号にチェックしてください。
(各分類ごとで選択しなければならない数を定めています。)

- 1 : 健康保険組合として、経営者の方に是非取り組んでいただきたい項目
 2 ~ 4 : 2項目以上 5 ~ 8 : 1項目以上 9 ~ 16 : 4項目以上

選択項目 (推奨) 社員の家族の健康にも積極的に取り組みます

1 『社員が元気で働くためには、家族の健康が不可欠です』

●積極的な取り組みの一例



選択項目 (必須) 2項目以上

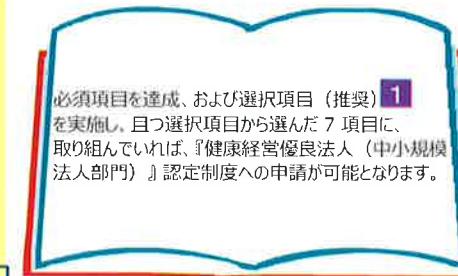
社員の健康課題の把握と必要な対策の検討を行います

項目

例

- 定期健康診断の受診
- 受診勧奨の取り組み
- ストレスチェックの実施

- 定期健診受診率100%
- 勤務時間内の健診実施
- 会社での健診予約を行うことで受診を促進
- ストレスチェックを実施し、メンタル不調者のいない職場づくりを推進



選択項目 (必須) 1項目以上

健康経営の実践に向けて環境を整えます

項目

例

- 管理職又は一般職員に対する教育機会の設定
- 適切な働き方の実施
- コミュニケーションの促進
- 病気治療と仕事の両立

- 管理職へのメンタルヘルス研修の実施
- 毎月社員向けに健康情報を発信する広報誌を配付
- 定時退社日の設定
- 有給休暇取得目標の設定
- 挨拶運動の実施
- 社員旅行や社内運動会の開催
- フレックスタイム制度の導入
- 傷病休暇制度の整備

選択項目 (必須) 4項目以上

社員の心と身体の健康づくりに取り組みます

項目

例

- 保健指導の実施
- 食生活の改善
- 運動機会の促進
- 女性の健康保持・増進
- 長時間労働者への対応
- メンタルヘルス不調者への対応
- 社員の感染症予防
- 喫煙率低下に向けた取り組み

- 保健指導を受ける時間の確保
- 社員の保健指導の管理（予約を会社が行う等）
- 仕出し弁当、自販機等のメニュー改善
- 毎日体重を測り、食生活をチェック
- 階段利用の推奨
- 朝ストレッチ
- ウォーキングイベントへの参加
- 女性専用の相談窓口の設置
- 休暇取得、出社制限等の奨励
- 業務分担の見直し
- 産業医等による定期的な面談
- 相談窓口の整備と周知
- 予防接種費用を会社で補助する
- アルコール消毒液の設置やマスクの配布
- 煙草の影響についての教育・研修
- 喫煙に関する社内ルールの整備