

# 取り組み項目一覧表

## 必須項目

1. 健康宣言の社内外への発信・経営者自身の健診受診
2. 健康づくり担当者の設置
3. (求めに応じて)40歳以上の社員の健診データの提供
4. 健康経営の具体的な推進計画
5. 受動喫煙対策に関する取り組み
6. 健康経営の取り組みに対する評価・改善
7. 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」の番号にチェックをしてください。  
(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

必須項目を達成、および選択項目(推奨)1を実施し、且つ選択項目から選んだ7項目に、取り組んでいれば、『健康経営優良法人(中小規模法人部門)』認定制度への申請が可能となります。



## 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

**①会社**  
経営者が社員の皆様にご家族(奥様)の健診受診をよびかける

社員が元気で働くためには、家族の健康が不可欠!

健保組合の「健診受診の案内」等を活用して健診情報の周知を図る

ご家族(奥様)に健診情報をお渡しください!

**②ご家族**  
健診を予約して受診

会社の後押しのおかげで受診できたわ!

## 選択項目(必須)

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
2 定期健康診断の受診	● 定期健診受診率100%
3 受診勧奨の取り組み	● 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
4 ストレスチェックの実施	

## 選択項目(必須)

健康経営の実践に向けて環境を整えます

項目	例
5 管理職又は一般職員に対する教育機会の設定	● 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
6 適切な働き方の実施	● 定時退社日の設定 ● 有給休暇取得目標の設定
7 コミュニケーションの促進	● 挨拶運動の実施 ● 社員旅行や社内運動会の開催
8 病気治療と仕事の両立	● 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)

社員の心と身体の健康づくりに取り組みます

項目	例
9 保健指導の実施	● 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)
10 食生活の改善	● 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
11 運動機会の促進	● 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
12 女性の健康保持・増進	● 女性専用の相談窓口の設置
13 長時間労働者への対応	● 休暇取得、出社制限等の勧奨 ● 業務分担の見直し
14 メンタルヘルス不調者への対応	● 産業医等による定期的な面談 ● 相談窓口の整備と周知
15 社員の感染症予防	● 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
16 喫煙率低下に向けた取り組み	● 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