

お金や時間をかけずにできる取組みもたくさんあります！

健康が結ぶ、社員と企業の絆

健康づくり宣言の取組み例



特定健診の受診率の向上

- ☐ 受診対象者や受診状況のリスト化
- ☐ 受診対象者への通知
- ☐ 業務時間内で健診を受けられるよう配慮
- ☐ 健診日や健診場所を複数用意



特定保健指導の利用率の向上

- ☐ 特定保健指導の対象者や実施状況のリスト化
- ☐ 特定保健指導の対象者への通知
- ☐ 地域産業保健センターの活用（保健師派遣など）
- ☐ 職場で特定保健指導を受けられるよう実施場所の提供



がん検診の受診率の向上

- ☐ 会社の加入保険や市で実施しているがん検診の案内
- ☐ 従業員の家族へのがん検診の案内
- ☐ 市の検診受診チラシの配布、回覧
- ☐ 検診を受けやすいようシフトを調整



食生活の改善

- ☐ 会社で頼むお弁当や社員食堂でヘルシーメニューを提供
- ☐ 朝食を毎日食べるよう従業員に呼びかける
- ☐ 欠食や早食いを防ぐために昼休憩時間を確保
- ☐ 社内自販機にカロリーオフ飲料を導入



運動習慣の改善

- ☐ 朝礼時や15時にラジオ体操やストレッチを実施
- ☐ 階段利用の促進（上り2階、下り3階は階段を使用）
- ☐ スニーカー通勤や自転車通勤の推奨
- ☐ 社内でウォーキング大会などのイベント実施



禁煙の促進、受動喫煙の防止

- ☐ 禁煙ポスターの社内掲示
- ☐ 禁煙日や禁煙時間の設定
- ☐ 職場内の分煙の徹底
- ☐ 喫煙による健康被害に関する社内研修

その他

コミュニケーションの
促進

- ☐ 懇親会など社内イベントの実施
- ☐ 従業員が利用しやすいような休憩室の整備

女性の健康

- ☐ 女性の健康に関するパンフレット等啓発資材の社内回覧、周知等
- ☐ 生理中の女性従業員への配慮（生理休暇の周知、休憩場所の提供等）
- ☐ 女性の健康課題を理解するための研修の実施

管理者や従業員の健康
リテラシー向上

- ☐ 健康をテーマとした研修の実施
- ☐ 職場に体重計や血圧計を設置
- ☐ 会社の加入保険や、市から届く健康情報の回覧
- ☐ 歯とお口の健康づくり動画を社内研修で視聴

ストレスチェック・
メンタルヘルス

- ☐ ストレスチェックの定期的な実施
- ☐ メンタルヘルス相談窓口の活用・案内

適切な働き方実現・長
時間労働者への対応・
治療と仕事の両立支援

- ☐ 年次有給休暇の取得促進（取得数の把握、取得していない人への声かけなど）
- ☐ ノー残業デーの設定
- ☐ 長時間労働者に対する業務内容見直し
- ☐ 産業医の派遣について地域産業保健センターに相談
- ☐ 自治体、加入保険の相談サービス、支援制度などの案内

経営のモヤモヤ、その正体
“健康” かもしれません！