

令和6年4月1日(月)～令和7年3月31日(月)

令和6年4月1日(月)～令和7年1月31日(金)

令和7年1月6日(月)～2月28日(金)

令和7年4月1日



①エントリーする

※エントリーは、一度されると無期限有効です。

②健康づくりの実践

※合計500ポイントで認定です。

③市へ報告

※毎年、4月1日から1月31日までの
取組みについて報告してください。

④認定

※認定期間：1年間（令和7年度）



ポイントの対象となる取組み

▶ 方針

No	取組み内容	wakumaru ポイント	取組み例
1	健康保険者が実施する「健康宣言」へエントリーしている。	50	協会けんぽであれば、「ひろしま企業健康宣言」にエントリーしている
2	従業員の健康づくり担当者を決めている。	30	
3	従業員に対して健康づくりに関する情報提供を行っている。 ※ 1回あたりのポイント	50	・健康関連パンフレットの配布 ・ポスター掲示
4	病気の治療と仕事の両立の促進のための制度がある。	50	勤務時間内の通院の確保
5	従業員の健康課題を把握・整理している。	100	肥満者が多い、喫煙者が多い、など

▶ 健康診断の受診

No	取組み内容	wakumaru ポイント	取組み例
6	特定健診受診率が95%以上～100%	200	特定健診（40歳以上）を受診する
7	特定健診受診率が70%以上～95%未満	150	
8	特定健診受診率が50%以上～70%未満	100	
9	特定健診受診率が30%以上～50%未満	50	
10	対象者の70%以上が、各種がん検診を受診している。 ※ 1種類あたりのポイント	50	人間ドック等を受診する
11	従業員の54%以上が、定期的に歯科受診している。	50	20歳・30歳・40歳・50歳・60歳・70歳は市の節目歯周疾患健診を活用する
12	健診結果から、医療を必要とする者に対して、受診勧奨をし、受診状況を確認している。	50	要医療者へ、受診勧奨の声掛けを行う

▶ 喫煙（受動喫煙防止対策／禁煙支援）

No	取組み内容	wakumaru ポイント	取組み例
13	法令に準じた受動喫煙対策を行っている。	50	https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsu/bunya/0000189195.html （厚生労働省／受動喫煙対策）
14	事業所独自の受動喫煙防止対策を行っている。	100	法令では建物内禁煙であるが、敷地内完全禁煙としている。
15	禁煙希望者への禁煙支援をしている。	100	禁煙相談会、禁煙外来助成制度の案内をしている。

▶ 食習慣／飲酒

No	取組み内容	wakumaru ポイント	取組み例
16	事業所独自に、間食・甘味飲料の過剰摂取を抑制する環境整備をしている。	30	自動販売機の飲料の種類を選定
17	事業所独自に、食育に取り組んでいる。	30	社員食堂で野菜たっぷりメニューを提供
18	適正飲酒の情報提供をしている	30	休肝日や節度ある適度な飲酒の周知

▶ 運動習慣

No	取組み内容	wakumaru ポイント	取組み例
19	従業員に対して、週1回の運動機会を提供している。(※)	50	(※) 6か月以上継続しているものに限る。
20	従業員に対して、週2回の運動機会を提供している。(※)	100	・昼休憩にいきいき体操がしひろしま、ラジオ体操等を実施している ・エレベーターは使わず、階段を使う ・万歩計を使用している
21	従業員に対して、週3回以上の運動機会を提供している(※)	150	

▶ メンタルヘルス／休養

No	取組み内容	wakumaru ポイント	取組み例
22	ストレスチェックを実施し、従業員の体調観察に活用している。	50	<ストレスチェックの一例> https://stresscheck.mhlw.go.jp/index.html （厚生労働省／ストレスチェックダウンロード）
23	健康相談を受けやすい体制や制度がある。	50	・月1回健康相談を実施している ・市の「こころの相談室」を案内している
24	ワーク・ライフ・バランスが取れる仕組みがある ※1項目あたりのポイント	50	・ノー残業デーを推進している。 ・独自に年次有給休暇取得促進している。 ・週60時間以上の労働にならないよう配慮している。

▶ その他

No	取組み内容	wakumaru ポイント	取組み例
25	健康づくりに関する団体への登録をしている。 ※ 1種類あたりのポイント	50	・「がん検診に行こうよ」推進会議（広島県） ・健康生活応援店（広島県） 等
26	「職場で健康講座」を受講する。	50	※上限年2回、1回あたりのポイント
27	市が主催する健康づくりに関する講演会やセミナーに参加する。 ※1回あたりのポイント	50	・がん予防講演会 ・ゲートキーパー養成講座 等
28	東広島市健康づくり公式アカウントをフォローしている	50	Instagramアカウント hgh.city.kenkou