

# 従業員の健康づくりは、職場の活力向上につながります。 事業所全体で健康づくりに取り組みましょう！

令和4年度

認定までの流れ

令和4年4月1日～9月30日

令和4年4月1日～令和5年1月31日

令和5年1月4日～2月28日

令和5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

※取り組み内容に応じて、ポイントが決まっています。

## ③市への報告

※毎年報告をしてください。なお、報告がない場合は、エントリーを取消します。

## ④認定

※認定期間：認定後1年間

合計500ポイントで認定！！

## ポイントの対象となる取り組み

### ▶ 方針

No	取り組み内容	ポイント	取り組み例
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	社員に対して健康づくりに関する情報提供を行っている。	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

### ▶ 健康診断の受診

No	取り組み内容	ポイント	取り組み例
5	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
6	特定健診受診率が70%以上～95%未満	150	
7	特定健診受診率が50%以上～70%未満	100	
8	特定健診受診率が30%以上～50%未満	50	
9	対象者の70%以上が、各種がん検診を受診している。	50	人間ドック等を受診する
10	従業員の70%以上が、歯周疾患検診を受診している。	50	40歳・50歳・60歳は市の節目歯周疾患健診を活用する。
11	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。

### ▶ 食習慣

No	取り組み内容	ポイント	取り組み例
12	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
13	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

### ▶ 運動習慣

No	取り組み内容	ポイント	取り組み例
14	週1回6か月以上継続している	50	<ul style="list-style-type: none"> <li>・昼休憩にいきいき体操ひがしひろしま、ラジオ体操等を実施している。</li> <li>・エレベーターは使わず、階段を使う。</li> <li>・万歩計を使用している。</li> </ul>
15	週2回6か月以上継続している	100	
16	週3回以上6か月以上継続している	150	

### ▶ メンタルヘルス

No	取り組み内容	ポイント	取り組み例
17	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> <a href="https://stresscheck.mhlw.go.jp/index.html">https://stresscheck.mhlw.go.jp/index.html</a> （厚生労働省／ストレスチェックダウンロード）
18	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。

### ▶ 受動喫煙防止対策

No	取り組み内容	ポイント	取り組み例
19	法令に準じた受動喫煙対策を行っている。	50	<a href="https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000189195.html">https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000189195.html</a> （厚生労働省／受動喫煙対策）
20	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。

### ▶ その他

No	取り組み内容	ポイント	取り組み例
21	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
22	「職場で健康講座」を受講する。 ※上限年2回、1回あたりのポイント	50	
23	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、健康経営セミナー等