

# 「わかやま健康づくりチャレンジ運動」取組メニュー

必ず実施してください

- 健診受診率および特定保健指導実施率は、**前年度以上になるように**取り組みましょう。
- 「運動」「食・禁煙等」「メンタルヘルス」の各項目から、**少なくとも1つ**取り組みましょう。



	No	「わかやま健康づくりチャレンジ運動」取組メニュー	取組ポイント
健診等	1	経営者自身が健診を受診し、かつ従業員に対して実施する「定期健康診断」の受診率が実質100%である ▶労働安全衛生法に基づく「定期健康診断」の実施が義務付けられています	5
	2	協会けんぽから求められた場合に、「定期健康診断」の結果データを提供する（定期健康診断の結果データ提供に関する同意書を提出している場合や、生活習慣病予防健診を受診している場合も点数加算） ▶5名以上の健診結果データを提供いただいている場合は、事業所の健康度がわかる「事業所カルテ」が発行可能です	10
	3	<b>協会けんぽの「生活習慣病予防健診」(P.7)を実施する、もしくは従業員にがん検診の受診を促す取組がある</b> ▶35歳以上の方は、定期健診とがん検診がセットになった「生活習慣病予防健診」をぜひご利用ください	10
	4	医療保険者が実施する「特定保健指導」(P.8)を受け入れる（対象者がいない場合でも受入体制があれば点数加算） ▶保健師・管理栄養士が事業所を訪問し、生活習慣改善サポートを無料で実施します	10
	5	健診の結果、要精密検査や要治療と判定された従業員に対し、医療機関への受診を促す取組または制度がある（対象者がいない場合でも取組や制度があれば点数加算） ▶重症化を防ぐためにも、医療機関を受診できる環境の整備とご配慮をお願いします	10
	6	健診結果に対して、希望者へ産業医等の健康相談を実施している（希望者がいない場合でも実施が可能であれば点数加算）	5
1つ選び実践	7	始業前などにラジオ体操や自社独自の体操を実施する	10
	8	就業時間や休憩時間にストレッチングを実施する	10
	9	運動イベントの実施や参加、クラブ活動の促進など従業員へ運動を促す取組を行う	10
	10	通勤や近場出張の際は、車ではなく、自転車や徒歩での移動を推奨している ▶毎日の生活に少し運動を取り入れてみるだけでも、健康への大きな一歩です	10
1つ選び実践	11	歩数計やスマホのウォーキングアプリ等を活用する、もしくは階段使用を励行するなど、従業員へ歩くことへの意識づけを行っている	10
	12	カロリーや塩分等を考慮した食事（社食や弁当）の提供や、フードモデル（P.6の協会けんぽサポート）の設置など、従業員に食生活見直しの啓発を行う ▶健康のために望ましい職場環境をつくっていくことで、自然と従業員の生活習慣が改善されます	10
	13	自社の自動販売機に特保飲料やノンカロリー飲料を入れる	5
	14	口腔ケア（歯科検診・歯ブラシ支給・昼食後の歯磨きの奨励など）への取組を行う	5
	15	禁煙キャンペーンや禁煙手当の支給など喫煙者を減らす取組を行う	10
	16	<b>事業所内で受動喫煙防止対策を行う</b> ▶受動喫煙防止は法律で定められています（健康増進法、労働安全衛生法）	20

	No	「わかやま健康づくりチャレンジ運動」取組メニュー	取組ポイント
1つ選び実践	17	ノー残業デーを定期的に設定する等、超過勤務削減のための取組を行う もしくは 全従業員の月平均超過勤務時間が10時間未満である	10
	18	<b>ストレスチェックを実施する</b> ※わかやま健康推進事業所の認定については、従業員が50人以上の事業場のみ必須 ▶労働安全衛生法では、「従業員が50人以上いる事業場でのストレスチェック実施」が義務づけられています	10
	19	過重労働防止対策を行う もしくは 超過勤務時間が月45時間・年360時間を超える従業員がいない	5
	20	年次休暇の取得促進に向けた環境・雰囲気づくりを行う	10
	21	従業員同士のコミュニケーション向上に寄与するイベント等の取組を行う ▶ストレスから身体への不調がおきないように、働きやすい雰囲気を作ってください	5
	22	悩みを相談できる相談員（相談室）の設置や、メンタルヘルス不調者の復職支援等、職場のメンタルヘルス対策を行う。 （P.5の和歌山産業保健総合支援センターによる専門家派遣を利用した場合も点数加算）	10
健康促進環境	23	<b>従業員の健康管理（健康づくり）を担当する者を定め、従業員の健康づくりをサポートする</b> ▶健康管理や健康意識を高めるためには、担当者のサポートが欠かせません ▶協会けんぽから届く案内を活用し、健康づくりの取組を進めていきましょう	10
	24	健康増進・過重労働防止に向けた具体的目標（計画）を設定する	10
	25	事業所内に従業員が測定できる血圧計等の健康測定機器を設置する （P.6の協会けんぽサポートの健康測定機器を利用した場合も点数加算）	10
	26	従業員に健康をテーマとしたセミナーを開催するなど健康教育を行う （P.5～P.6の協会けんぽサポートの健康講座や出前講座受講でも点数加算）	10
	27	従業員に健康をテーマとした情報提供を定期的に（少なくとも1か月に1回）行う ▶協会けんぽのメールマガジンをご活用ください	10
その他	28	女性特有の健康課題に対する知識を得るための取組もしくは生理休暇の取得環境の整備や妊娠中の従業員に対する業務上の配慮等を行う（女性従業員がいない場合は、対象外） ▶様々な健康課題に率先して取り組むことが、職場全体の健康意識醸成につながります	10
	29	感染症予防対策（消毒液・マスク支給・インフルエンザ予防接種の費用補助等）を行う	10
	30	病気の治療と仕事の両立の促進に向けた取組を行う ▶健診の再検査や病気の治療の際には休暇を付与するなど、従業員が通院しやすい環境を整備しましょう	10
	31	<b>経営者が健康宣言を行い、「わかやま健康づくりチャレンジ運動登録証」を社内外に対し発信（掲示）している</b> ▶登録証を玄関先や応接室に掲示したり、自社ホームページ等で発信してください	10
	32	従業員の健康管理に関連する労働基準法、労働安全衛生法等の法令について重大な違反をしていない ▶定期健診の実施や50人以上の事業場でのストレスチェックの実施等、健康管理に関する法令	10



※「わかやま健康推進事業所」の認定には、

- 赤字項目をすべて実施すること（合計60点（No.18が該当しない場合は50点））と、
- ①を含めて合計110ポイント以上取り組んでいること が必要です。