

FAX 00-0000-0000

コラボヘルス事業

ヘルスアップチャレンジ宣言

わが社は健康事業所を目指すために「ヘルスアッププラス20チャレンジ」に取り組むことを宣言します

ヘルスアップチェックリストから

残り10ポイントは「ヘルスアップポイント」、「事業所独自の取組」両方から組み合わせて選択できます。

特に取り組んでいきたい項目にチェックをつけてください（複数選択可）

- | | | |
|------------------------------------|----------------------------------|-----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> ①職場の健康づくり | <input type="checkbox"/> ②健診の実施 | <input type="checkbox"/> ③健診結果の提供 |
| <input type="checkbox"/> ④健診後のフォロー | <input type="checkbox"/> ⑤メタボ予防 | <input type="checkbox"/> ⑥こころの健康 |
| <input type="checkbox"/> ⑦「おとなの食育」 | <input type="checkbox"/> ⑧運動のすすめ | <input type="checkbox"/> ⑨たばこ対策 |
| <input type="checkbox"/> ⑩家族の健康 | | |

事業所独自の取組から

具体的な取組内容について、裏面をご参照ください。

▶下記の項目をご記入ください

事業所名						
事業所記号					支店名	
ふりがな					電話番号	
ご担当者様氏名	様					
メールアドレス						
組合ホームページ等での事業所名公表について (希望しない場合はチェックをつけてください)					<input type="checkbox"/> 希望しません	

▶応募方法

記入漏れがないかご確認いただき、「ヘルスアップチャレンジ宣言」と「ヘルスアップチャレンジチェックリスト」のコピーをFAXまたはメールにてご応募ください。

ヘルスアップチャレンジ プラス20ポイントを目指すために

「ヘルスアップチェックリスト」はいかがでしたか？
チェックリストの点数から担当の専門職と一緒に「プラス20ポイント」を目指していきましょう

▶ヘルスアップチェックリスト点数

ヘルスアップチェックリスト

点/100点

プラス20ポイントの項目を選んでいきます

プラス20ポイントは「ヘルスアップチェックリスト」と「事業所独自の取組」両方から組み合わせることができます。点数をアップするためのヒントをお教えします！

1 健康宣言をするとプラス10ポイント！



2 「ヘルスアップチェックリスト」または「事業所独自の取組」でポイントアップ！

ヘルスアップチェックリストから

- | | |
|--|---|
| ①職場の健康づくり
・まずは健康管理担当者を任命！
・健康診断結果のフォローアップ体制を作りましょう | ⑥こころの健康
・相談しやすい職場づくり
・社外の相談窓口を従業員に周知しましょう |
| ②健診の実施
・従業員の健診実施率100%を目指しましょう | ⑦「おとなの食育」
・自動販売機の人気飲料から従業員の傾向をみてみましょう |
| ③健診結果の提供
・40歳以上の従業員の健診結果は全国土木に提供しましょう | ⑧運動のすすめ
・階段やエレベーターに運動消費カロリーの表示をしてみましょう
・決まった時間にラジオ体操を |
| ④健診後のフォロー
・健診結果で医療機関への受診が必要な場合は必ず受診勧奨をしましょう。 | ⑨たばこ対策
・分煙対策ができているか
・喫煙場所の確認
・禁煙希望者に禁煙外来等の紹介 |
| ⑤メタボ予防
・メタボ予防・改善のための特定保健指導を活用して生活習慣を見直すきっかけに！ | ⑩家族の健康
・家族への健康診断の案内はしていますか？ |

事業所独自の取組から

「ヘルスアップチャレンジリスト」以外の取組をされている場合は、「事業所独自の取組」として、下記の加点例を参考に取組内容をお選び下さい。達成状況チェック時には簡単な報告書を提出していただきます。

- (各5点) (既に認定されている物も含みます)
- ・保険組合だより等に事業所取組を掲載
 - ・公的な認定を受けた場合 (1つにつき)
安全衛生優良企業認定
くるみんマーク取得
スマートライフプロジェクト認定
OSHMS認定 (中災防) 等
- (各3点)
- ・ウォーキングなどの健康教育の実施
 - ・メンタルヘルス等の研修
 - ・健診項目の追加
 - ・組合の専門職による保健指導
 - ・組合の専門職による健康教育
 - ・ワークライフバランスに関する取組 等

ヘルスアップチャレンジ宣言をしましょう



裏面の「ヘルスアップチャレンジ宣言」に必要事項をご記入のうえ、「ヘルスアップチャレンジチェックリスト」も一緒にFAXかメールにて組合に送付していただき、「ヘルスアップチャレンジ宣言」の完了となります