

記載例

ヘルスアップチャレンジ20●●～健康事業所宣言～

事業所名

各項目の計画・取組状況の確認にご活用ください
記入後は健康支援室あてご提出ください

| 必須項目 | 取組内容 | 実施・完了予定月 | 取組状況 |
|------|--------------------|----------|------|
| | 健康診断の100%実施 | 8月 | |
| | 健診結果に基づく保健指導の実施 | 1月 | |
| | 特定保健指導の勧奨 | 3月 | |
| | 要再検査及び要治療対象者への受診勧奨 | 11月 | |

この枠内は必須項目です
進行状況を確認し、
実施・完了したら
取組状況に「○」をしましょう

*宣言する「我が社の健康づくり・取組内容」に「1」を入力して

| 選択項目 | 取組内容 該当があれば 1を入力 | 我が社の健康づくり・取組内容 | 実施・完了予定月 | 取組状況 |
|---|------------------------|--------------------------------------|---|------|
| ① 健康増進・ 生活習慣病 対策 | | 生活習慣病予防の健康講話の実施・参加 | | |
| | | 安全週間、衛生週間での健康講話の実施 | | |
| | | 現場における衛生教育(熱中症予防等)の実施 | | |
| | 1 | 健康診断会場での健康相談、栄養相談の実施 | 7～8月 | |
| | 1 | 健康づくり担当者の設置 | 7月～ | |
| | | 社内に血圧計や体重計等の設置 | | |
| ② 食生活の 改善 | | 社員の家族への健診受診の呼びかけ | 検討したいこと・相談したいことはお気軽に 健康支援室にお問い合わせください | |
| | 1 | 食生活の改善に向けた栄養講話の実施・参加 | 全国土木に相談 | |
| | | 管理栄養士による栄養相談の実施 | | |
| | | 栄養や食生活に関する情報提供(ポスターやメール等) | | |
| ③ 運動の推進 | | 飲料自販機の内容改善 | 選択項目1つにつき、 1つ以上の取組内容を実施できるよう 計画を立ててください | |
| | 1 | その他 () | | |
| | 1 | 職場内でラジオ体操、ストレッチの実施 | 4月～ | |
| | | 階段利用の促進、運動の促進 | | |
| ④ 禁煙対策 | 1 | アプリ等を利用したウォーキングの推進 | だけほんウォークに参加 | |
| | | スポーツイベントの開催・参加 | | |
| | | その他 () | | |
| | 1 | 屋内禁煙、完全分煙の実施 | 令和元年度から実施 | ○ |
| | 1 | 禁煙に向けたポスター掲示等の周知活動 | 5月 | |
| ⑤ 感染症対策 | 1 | 禁煙セミナーの実施・参加 | 全国土木に相談 | |
| | | 就業時間中の禁煙 | | |
| | | その他 () | | |
| | 1 | インフルエンザの予防接種の推進 | | |
| | 1 | マスク、うがい薬、アルコール消毒液等の配布・設置 | 既に実施しているものがあれば 「取組内容」欄に「1」を入力し、 「取組状況」欄に「○」してください | |
| ⑥ こころの 健康づくり | | 感染症予防についてのポスター掲示 | | |
| | | 予防接種時間の勤務時間認定 | | |
| | | その他 () | | |
| | 1 | ストレスチェックの実施 | | |
| | | メンタルヘルスに関する研修会の実施・参加 | | |
| ⑦ 治療と 職業生活の 両立支援 | 1 | 社内外の相談窓口の設置 | 平成29年から実施 | ○ |
| | | コミュニケーション促進のためのレクリエーション等の実施 | | |
| | | その他 () | | |
| | 就傷 | 今年度取り組む予定のない項目については、 次年度以降検討しましょう | | |
| | 動 | 社内の相談窓口の設置 | | |
| ⑧ 女性の健康の 保持増進 | その他 () | | | |
| | | ボスターの掲示・リーフレットの配布 | | |
| | 1 | 子宮頸がん検診・乳がん検診に対する全国土木補助の周知 | 平成30年から実施 | ○ |
| | 1 | 研修・セミナー等の実施・参加 | 10月 | |
| | | 社内の相談窓口の設置 | | |
| ⑨ 長時間労働 への対応 (ワーカイフ バランス) | 1 | その他 (女性専用休憩室の設置) | 8月予定 | |
| | | ノー残業デーの設定 | 5月～ | |
| | | 過重労働防止に向けた対応 | | |
| | | 年次有給休暇取得の促進 | | |
| | | アニバーサリー休暇の導入 | | |
| | 1 | その他 (土曜休工の実施) | | |

計画の立て方、具体的取組方法のご相談は
お気軽に健康支援室にご連絡ください



*取り組み実施後に「取組状況」欄に「○」してください