「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

①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。
②「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
健診等	**2**	**協会けんぽの「生活習慣病予防健診」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又は制度がある（「定期健康診断結果データ」の提供に関する同意書を医療保険者に提出している場合も点数加算）** ▶35歳以上の方は、がん検診がセットで費用補助のある「生活習慣病予防健診」をぜひご利用ください	**15**
健診等	3	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	15
健診等	4	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、医療機関の受診ができる環境の整備とご配慮をお願いします	10
健診等	5	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
運動（1つ選び実践）	6	職場において集団で運動を行う時間を設けている(例：ラジオ体操、ストレッチ、ヨガ等)	10
運動（1つ選び実践）	7	職場内に運動器具やジム、運動室等を設置している	10
運動（1つ選び実践）	8	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
運動（1つ選び実践）	9	徒歩通勤や自転車通勤を推奨している ▶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
運動（1つ選び実践）	10	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
食・禁煙等（1つ選び実践）	11	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.５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	10
食・禁煙等（1つ選び実践）	12	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
食・禁煙等（1つ選び実践）	13	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
食・禁煙等（1つ選び実践）	14	禁煙キャンペーンや禁煙手当の支給、勤務時間中の喫煙禁止など喫煙者を減らす取組を行う	10
食・禁煙等（1つ選び実践）	**15**	**事業所内で受動喫煙防止対策を行う** ▶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**
メンタルヘルス（1つ選び実践）	16	ノー残業デーや残業の事前申告制度を設定するなど、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
メンタルヘルス（1つ選び実践）	**17**	**ストレスチェックを実施する** **※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が、令和７年５月14日に改正があり、３年以内に50人未満の事業場についても実施が義務付けられる予定です	**10**
メンタルヘルス（1つ選び実践）	18	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
メンタルヘルス（1つ選び実践）	19	従業員同士のコミュニケーションを促進する取組を行う ▶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いきましょう	10
メンタルヘルス（1つ選び実践）	20	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.６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	**21**	**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** ▶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**
健康促進環境	22	健康増進に向けた具体的目標（計画）を設定する	10
健康促進環境	23	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.５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
健康促進環境	24	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の協会けんぽサポートの出前講座受講でも点数加算）	10
健康促進環境	25	従業員に健康をテーマとした情報提供を定期的（少なくとも１か月に１回）に行う ▶協会けんぽ和歌山支部のLINE公式アカウントや健康情報誌「四季の健康」などをご活用ください	10
その他	26	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 ▶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
その他	27	感染症予防対策（換気設備の整備、就業時間中の予防接種、予防接種の費用補助等）を行う	10
その他	28	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
その他	**29**	**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** ▶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**
その他	30	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 ▶定期健診の実施や職場における熱中症対策の強化等、健康管理に関する法令です	10



※「わかやま健康推進事業所（和歌山県）」（P.９）の認定には、
① 赤字項目をすべて実施すること（合計65点（No.17が該当しない場合は55点））と、
② 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。