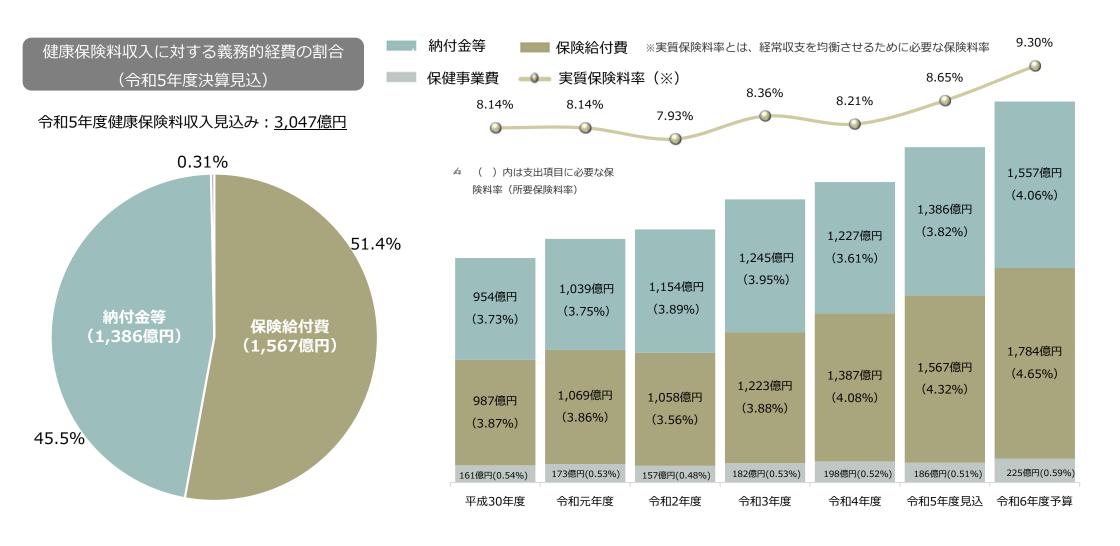
## 令和6年2月13日 健康企業宣言説明会資料(ITS事務局)

- A. 組合財政と健康経営推進との関連について
- B.「健康企業宣言」への参加方法、「銀の認定」までの流れ
- C. 「銀の認定」各設問の概要 (取組事例の紹介)

A. 組合財政と健康経営推進との関連について

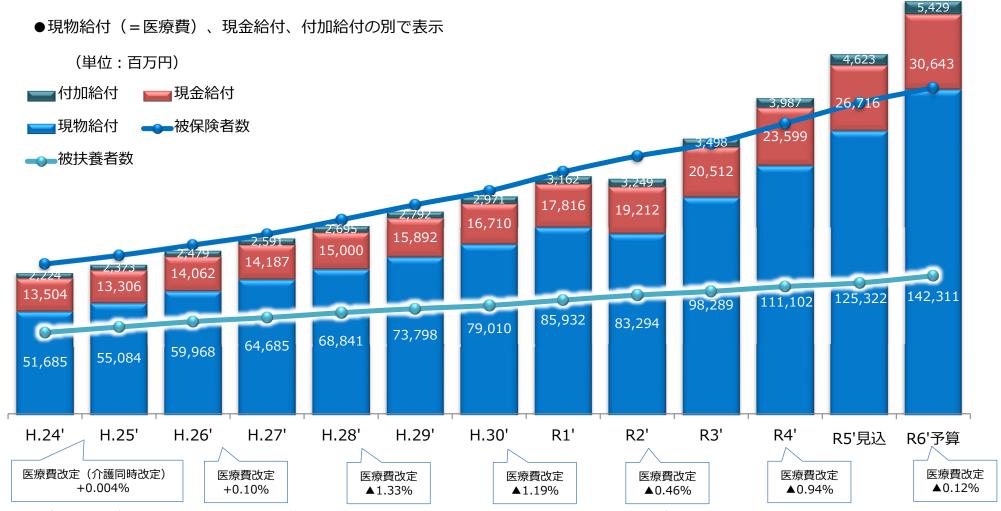
## 1. 健康保険料収入に対する義務的経費の割合

● 被保険者の皆さまからお預かりした健康保険料収入のうち、保険給付費や高齢者医療制度への納付金などの義務的経費の支出は、近年 大幅な増加傾向にあり、当期5年度の決算見込ベースで保険料収入の96.9%にまで達しています。



## 2. 保険給付費の推移

- 被保険者や被扶養者の増加に伴い保険給付費は年々増加しています。
- 令和2年度は新型コロナウイルス感染症拡大に伴う受診控えの影響から一時的に減少しましたが、令和3年度以降は新型コロナウイルス感染症に関連する各種点数加算の影響もあり、医療費が大幅に増加しています。

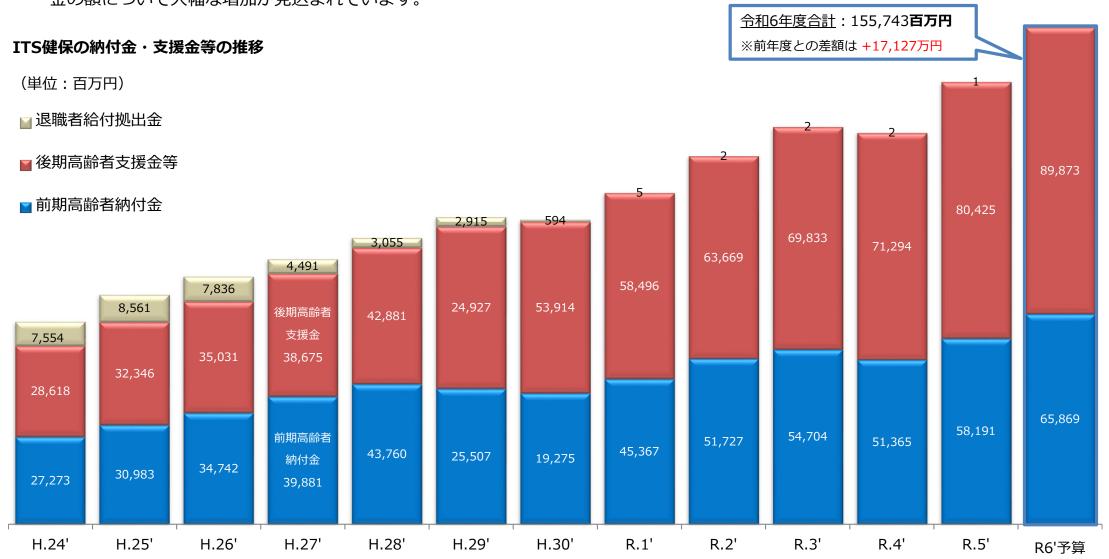


※医療費の伸びは、医療改定以外に①被保険者数の増減、②加入者の構成内容の変化、③診療報酬以外の制度改正等の影響、医療の高度化等の要因の影響を受ける。

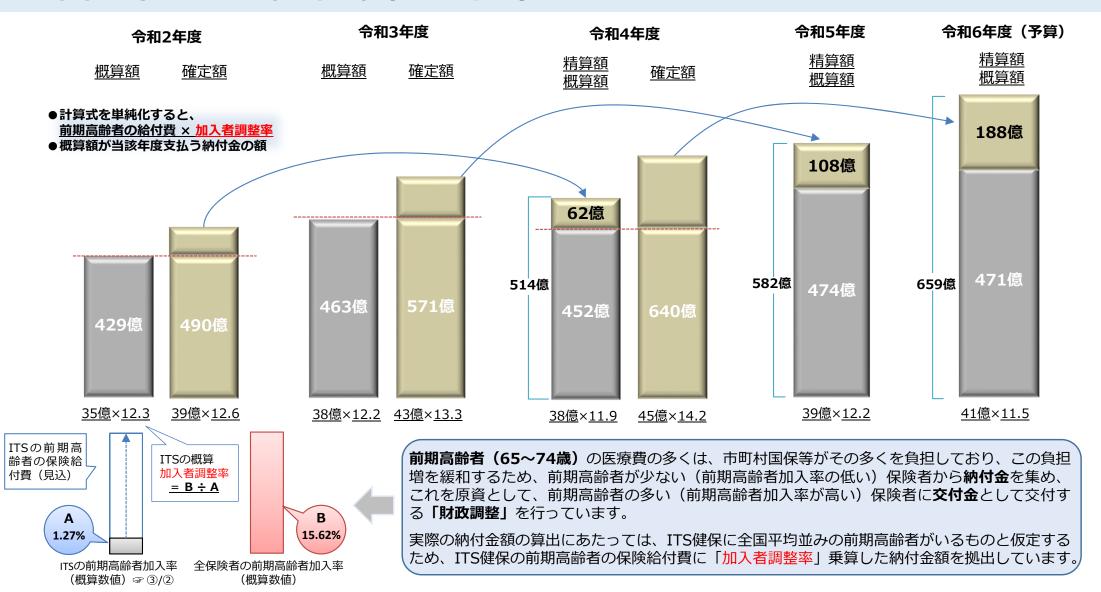
## 3. 高齢者医療制度に係る拠出金の推移

- 平成27年5月に医療保険制度改正法が成立したことに伴い、**平成29年度の後期高齢者支援金より全面総報酬割**に移行しました。
- 前期高齢者納付金に係る後期高齢者支援金についても、総報酬割及び前期高齢者加入率を加味した調整方法が導入され、高齢化の進展 に伴う医療費の伸びも相まって、納付金等は増加傾向にあります。

● また、令和7年度にかけて団塊の世代が後期高齢者に到達し、後期高齢者の医療費が増加することから、7年度までの後期高齢者支援 金の額について大幅な増加が見込まれています。

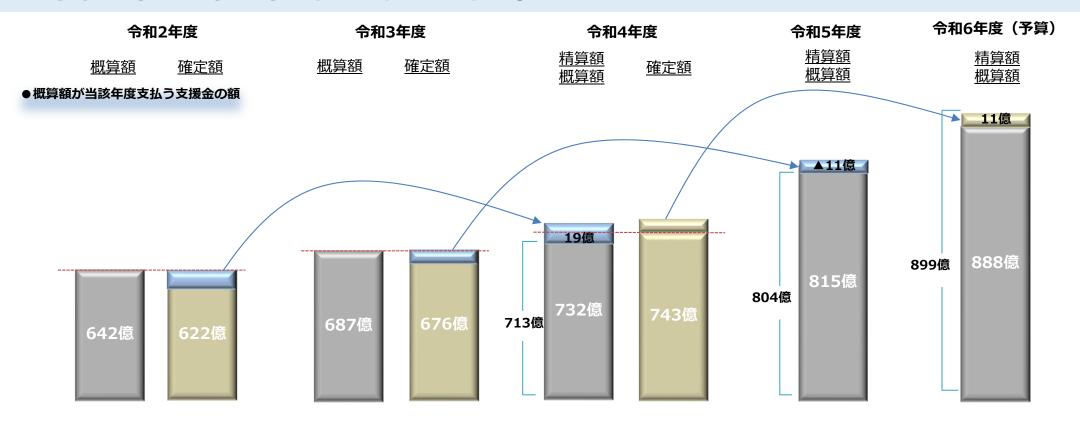


## 4. 令和6年度の前期高齢者納付金の推計



諸係数一覧	章 章 章		令和3	年度	令和4:	年度	令和5年度	令和6年度 (予算)
	概算数值	確定数値	概算数值	確定数値	概算数值	確定数値	概算数值	概算数值
① 前期高齢者の給付費額	3,518,251 千円	3,862,247 千円	3,830,040 千円	4,259,752 千円	3,788,323 千円	4,518,279 千円	3,948,066 千円	4,085,563 千円
② ITS健保の加入者数	743,097 人	828,529 人	781,955 人	861,337 人	814,005 人	908,986 人	839,562 人	885,652 人
③ 前期高齢者である加入者数	9,441 人	10,492 人	10,119 人	11,106 人	10,151 人	11,753 人	10,223 人	10,792 人

## 5. 令和6年度の後期高齢者支援金の推計



<u>29,081億円×0.02207219</u> <u>29,822億円×0.02087191</u>

### 標準報酬月額(各保険者ごと)

=当該年度の見込標準報酬総額((人数×標準 報酬月額×12ヶ月)+見込標準報酬賞与額)

### 総報酬負担率(全保険者共通)

厚生労働省より告示された諸率

平成20年4月より、**後期高齢者(75歳以上)**を被保険者とする後期高齢者医療制度が創設されました。後期高齢者に係る医療費財源は、公費(税)負担 47%、<u>現役世代負担 41%</u>、後期高齢者の保険料12%をそれぞれ負担し、健保組合ほか被用者保険が後期高齢者支援金として拠出しています。

算出にあたっては、各保険者の標準報酬総額に国が指定する全国共通の「<mark>総報酬負担率(※)</mark>」を乗 算して算出します。<mark>※総報酬負担率</mark>は後期高齢者の医療費41%(被用者保険分)を全被用者保険の標 準報酬総額の合計で除して算出。

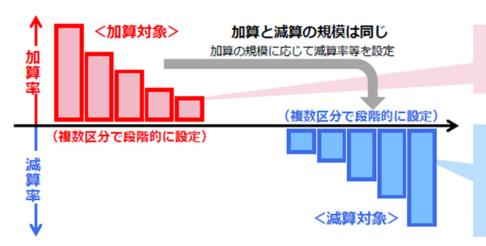
なお、後期高齢者支援金についてのみ、被用者保険の「予防・健康づくり」の総合的な取組みにより、 支援金額の「加算・減算(最大10%の増減算)制度」が設けられています。

諸係数一覧	令和2年度		令和3	年度	令和4年	丰度	令和5年度	令和6年度 (予算)
	概算数值	確定数値	概算数值	確定数値	概算数值	確定数値	概算数值	概算数值
① 標準報酬総額	29,081 億円	29,822 億円	30,405 億円	31,706 億円	32,483 億円	34,161 億円	35,057 億円	37,956 億円
② 総報酬割負担率	0.02207219	0.02087191	0.02259407	0.02132884	0.02254581	0.02128328	0.02324577	0.02338301

## 6. 後期高齢者支援金加算・減算制度について

### 後期高齢者支援金加算・減算制度とは

- ▶ 各保険者の特定健診及び特定保健指導の実施率、保健事業の実施状況により、当該保険者の後期高齢者支援金の額を加算または減算を行う制度です。
- 平成30年度から開始した第3期制度から、特定健診・保健指導の実施状況だけでなく、糖尿病等の重症化予防・がん検診・後発医薬品の使用促進等の取組も評価し、予防・健康づくりや医療費適正化に取り組む保険者へのインセンティブをより重視する仕組みに見直され、令和6年度から第4期制度が開始されます。



### ● 支援金の加算:特定健診・保健指導の実施率のみで決定

- 特定健診・保健指導の実施率が一定未満の場合に加算対象となる。

### ● 支援金の減算:保険者の取組を複数の指標で評価して決定

- 特定健診・保健指導の実施率に加え、後発医薬品の使用割合やがん検診の 実施状況、コラボヘルスやPHRの体制整備状況等の複数の指標で総合的に 評価し、上位の保険者が減算対象となる。

## 参考:第4期制度からの見直し内容

### ✓ 加算対象基準の見直し

- 加算対象となる実施率の基準は、**過去の実績を踏まえて毎年度設定**されるように見直しがされた。これにより、**全体の実施率の伸びに連動した実態に即した基準値**となり、相対的に特定健診・保健指導の取組が遅れている保険者の実施率底上げが期待される。

### ✓ 減算の評価指標の見直し

- 各保険者の取組が公平かつ客観的に評価されるよう、データヘルス計画の共通評価指標を減算の評価指標に取り入れ、NDBからの集計が可能なアウトカム及びアウトプットの定量指標に基づく成果の評価に一部移行した。
- 減算になるための要件は、最小限かつ必須のものに限定し、それ以外の指標によってこれまでの各保険者の取組状況を加点方式で 点数化し、上位から下位までのグラデーションで評価するよう見直しがされた。

## 《加算基準》

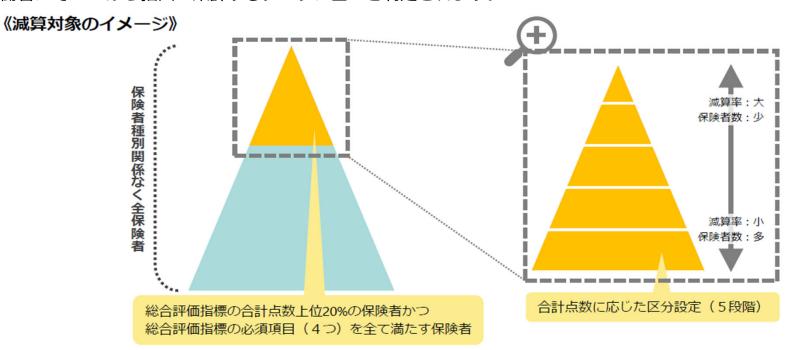
加算特定健診及び特定保健指導の実施率のみで決定されます。

特定健診					
実施率(総合建保)	加算率				
45%未満	10%				
45%~50%未満	5%				
50%~55%未満	2.5%				
55%~60%未満	1%				
60%~64.6%未満	1% (※1)				

特定保健指導				
実施率(総合建保)	加算率			
1%未満	10%			
1%~2.5%未満	5%			
2.5%~3.5%未満	2.5%			
3.5%~5%未満	1%			

## 《減算基準》

- ▶ 総合評価指標の合計点数上位20%に該当し、かつ総合評価指標の必須項目(4つ)を全て満たす必要があります。
- ▶ 減算対象への該当適否については、毎年度5月~6月頃に各保険者にて実施される総合評価指標に関する実績報告のデータと、 厚生労働省にてNDBから抽出・集計するデータに基づき判定されます。



<sup>※1</sup> 実施率が一定以上の場合に、総合評価項目の大項目2~6のそれぞれにおいて重点項目を1つ以上達成している場合は加算を適用しない

【第4期後期高齢者支援金の加算・減算制度 総合評価指標】※赤字: 見直された評価指標や配点

大項目1 特定健診・特定保健指導の実施(法定の義務) 80/210点	確認方法	重点項目	必須項目	配点
①特定健診・特定保健指導の実施率(実施率が基準値以上)	NDB集計	_	0	10~50
②被扶養者の特定健診・保健指導の実施率(基準値に対する達成率)	NDB集計	_	_	1~10
③肥満解消率	NDB集計	_	_	1~20
大項目2 要医療の者への受診勧奨、糖尿病等の重症化予防 30/210点	確認方法	重点項目	必須項目	配点
①個別に受診勧奨・受診の確認	保険者申告	0	_	5
②医療機関への受診勧奨基準において速やかに受診を要する者の医療機関受診率	NDB集計	0	_	5~10
③糖尿病性腎症等の生活習慣病の重症化予防の取組 I	保険者申告	_	_	3
④糖尿病性腎症等の生活習慣病の重症化予防の取組Ⅱ	保険者申告	_	_	3
⑤ 3 疾患(高血圧症・ 糖尿病・脂質異常症)の状態コントロール割合	NDB集計	_	_	1~9
大項目3 予防健康づくりの体制整備 24/210点	確認方法	重点項目	必須項目	配点
①PHRの体制整備	保険者申告	0	0	5
②コラボヘルスの体制整備	保険者申告	0	0	5
③退職後の健康管理の働きかけ	保険者申告	_	_	4
④マイナ保険証の利用促進	実施機関集計	_	_	5~10
大項目4 後発医薬品の使用促進、加入者の適正服薬を促す取組の実施状況 16/210点	確認方法	重点項目	必須項目	配点
①後発医薬品の理解促進、後発医薬品差額通知の実施、効果の確認	保険者申告	_	_	1
②後発医薬品の使用割合(使用割合が基準値以上)	NDB集計	0	0	3~6
③加入者の適正服薬の取組の実施	保険者申告	_	_	9
大項目5 がん検診・歯科健診等の実施状況 30/210点	確認方法	重点項目	必須項目	配点
①がん検診の実施状況	保険者申告	0	_	3
②がん検診の結果に基づく受診勧奨	保険者集計	_	_	5~10
③市町村が実施するがん検診の受診勧奨	保険者申告	0	_	2
④歯科健診・受診勧奨	保険者申告	0	_	8
⑤歯科保健指導	保険者申告	0	_	5
⑥予防接種の実施	保険者申告	_	_	2
大項目6 加入者に向けた予防・健康づくりの働きかけ 30/210点	確認方法	重点項目	必須項目	配点
①生活習慣改善のための事業及び喫煙対策事業の実施	保険者申告	_	_	1~5
②運動習慣の改善	NDB集計	0	_	1~3
③食生活の改善	NDB集計	0	_	1~3
④睡眠習慣の改善	NDB集計	0	_	1~3
⑤飲酒習慣の改善	NDB集計	0	_	1~3
⑥喫煙対策	NDB集計	0	_	1~5
⑦こころの健康づくり	保険者申告	_	_	2
®インセンティブを活用した事業の実施	保険者申告	0	_	6

B.「健康企業宣言」への参加方法、

「銀の認定」までの流れ 等

## 8. 当組合加入事業所の「健康企業宣言」参加状況

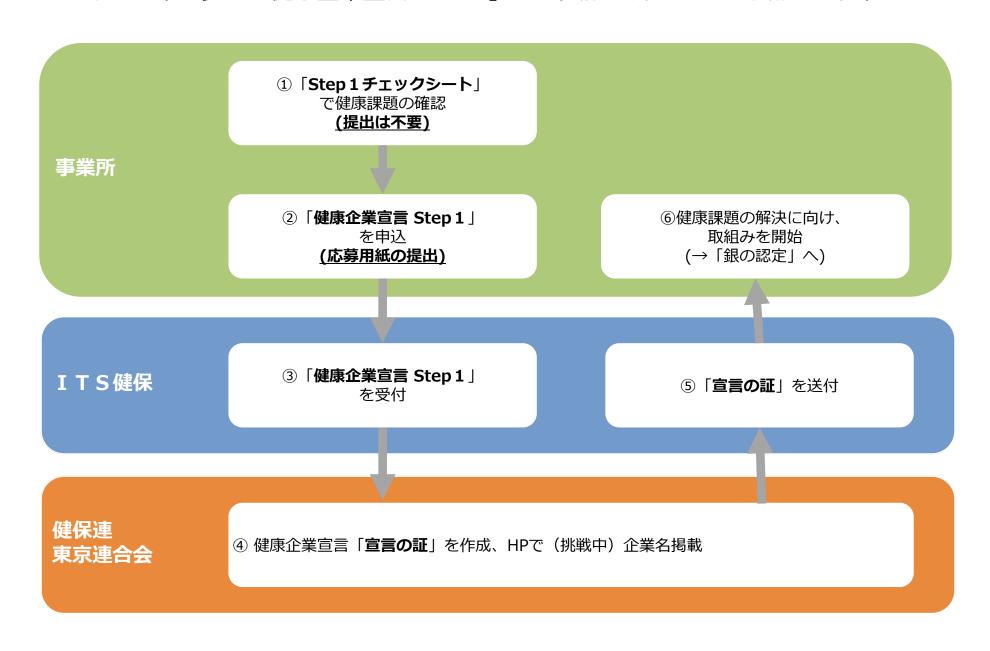
○ 当組合においては、2016年10月より「健康企業宣言」参加事業所の募集を開始しました。 その後、参加事業所は年々増加し、2024年2月の時点で「健康企業宣言Step1」参加事業所は 500社を超え、そのうち銀の認定取得事業所は286社となっています。





▶関心を持っていただいたこの機会に、貴社もぜひご参加ください!

○ まずはじめの第一歩、「健康企業宣言 STEP1」への参加方法の大まかな流れを以下にまとめます。



## 9.「健康企業宣言Step1」への参加方法について

○ 「健康企業宣言Step1」応募用紙提出の際の、当組合ホームページ上のご案内をいたします。







## 9.「健康企業宣言Step1」への参加方法について

「健康企業宣言Step1」応募用紙提出の際の、当組合ホームページ上のご案内をいたします。

健診・健康管理 健康増進・保健施設 健保会館付属施設 宣言の登録期間について 「健康企業宣言 Step1」の登録期間は、宣言日から起算して1年経過後の末日までです。 (期間満了日までに「健康企業宣言実施結果レポート Step1」を提出し、登録期間を更新することが 解説資料・各種様式 解説資料 🖪 「銀の認定」解説と添付資料例 (PDF/4.4MB) ※R5.5更新 個康企業宣言チェックシート Step1 (PDF/1431KB) ←提出は不要です。 ■ 健康企業宣言 Step1応募用紙(PDF/268.2KB) ⑤ 健康企業宣言実施結果レポート Step1 ※R4.4改正(86.0KB) ■ 登録内容変更届(word/14.9KB) ■ 辞退届 (word/15.2KB)



宣言後の取組みについてはこちら

▶「銀の認定」[健康企業宣言step1] ~取得まで~

### 健康経営サポート事業のご案内

健康企業宣言に参加する事業所を対象に研修費用を補助しています!

健康経営として保健事業と相関性の高いセミナーをご用意し、事業所の規模(被保険者数)に応じ て、当組合が研修費用を半額補助します。「食」「睡眠」といった身近なものから、「働く女性」を テーマにした研修や管理職向けのラインケア研修、運動実技を取り入れたセミナーなど、幅広くライ ンナップしています。従業員のヘルスリテラシー向上にお役立てください。

### よ類の提出先・お問い合わせは企画課へ

〒169-8516 東京都新宿区百人町2-27-6 関東 I Tソフトウェア健康保険組合 企画部 企画課 Tel. 03-5925-5307 Fax. 03-5925-5336 受付時間/月曜~金曜(祝日・年末年始を除く) 9:00~17:00

FAX送信先:企画部企画課宛

おかけ間違いにご注意ください

メール送信先:企画部企画課宛

03 (5925) 5336

sengen@its-kenpo.or.jp

事業所名等入力したPDFを送信してください

応募

健康企業宣言® Step 1

FAX、郵送又はメールにてご応募ください!

### 宣言して取組みます

健診を1	.00%受診し	<b>」ます</b>
------	---------	------------

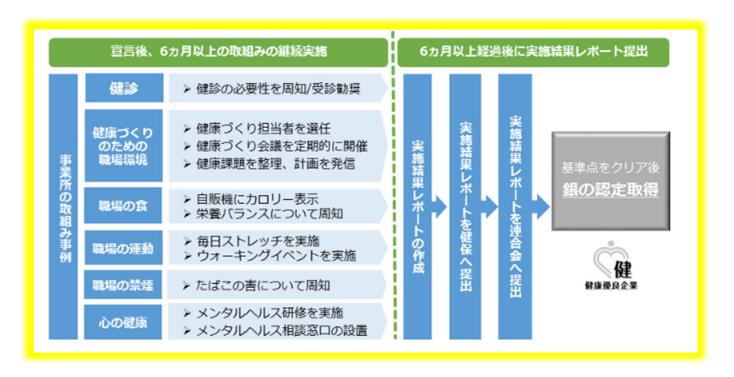
- ▼ 特定保健指導の活用をします
- ▼ 要再検査の方に受診勧奨します
- 健康づくり環境を整えます
- ✓ 「食」に取組みます
- ✓ 「運動」に取組みます
- ✓ 「禁煙」に取組みます
- ✓ 「心の健康」に取組みます

事業所名							
事業所記号			電話者	時号			
担当者名	担当者 メールアドレス						
※健康企業宣言に関するご案内を定期的に配偏いたします。 健康企業宣言に募後に担当者の変更があった場合は、企画課までご連絡ください。							
宣言日	令和	年			月		B
事業所HP アドレス(任意)		<u> 宮瀬日時点の</u> 被保険者数 名					
健康保険組合東京連合会ホームページでの紹介を希望する ※健康企業宣書の運営団体である健康保険組合東京連合会ホームページで、健康企業宣書をされた事業所名を紹介しています。担義を希望する場合に限りチェックをお願いします。							
〈個人情報の取り扱いについて〉 ・応募にあたり、ご紀入いただく個人情報は、健康企業宣言の手続きに関する連絡、発送等を行うために利用いたします。 ・ご紀入いただいた個人情報は、健康企業宣言の運営団体である健康保険組合東京連合会に情報提供いたします。							
		上記の内容	に同意する	3			

■ 関東ITソフトウェア健康保険組合

健康企業宣言は全国健康保険協会の登録商標です。

○ 「健康企業宣言Step1」参加後、「銀の認定」取得までの大まかな流れを説明いたします。



## かポイント

- ・「<u>宣言日より6ヵ月以上経過</u>」かつ「<u>自己採点80点以上</u>」となったタイミングで申請可能。
- ・申請の際は、当組合に「実施結果レポートStep1」および添付資料一式をメールで提出。
- ・申請月の翌々月の認定となる。当組合の受付締切日までに提出が必要。 (認定スケジュールの詳細は次スライドにて)

○ 「健康企業宣言Step1」参加後、「銀の認定」取得までの大まかな流れを説明いたします。

	ITS健保の受付締切日	東京連合会の締切日	認定日(予定)
	令和5年12月8日(金)	令和5年12月29日(金)	令和6年2月6日(火)
	令和6年1月11日(木)	令和6年1月31日(水)	令和6年3月5日(火)
今月申請分➡▶	令和6年2月7日(水)	令和6年2月29日(木)	令和6年4月2日(火)
	令和6年3月8日(金)	令和6年3月29日(金)	令和6年5月8日(水)
	令和6年4月9日(火)	令和6年4月30日(火)	令和6年6月11日(火)
	令和6年5月13日(月)	令和6年5月31日(金)	令和6年7月2日(火)
	令和6年6月10日(月)	令和6年6月28日(金)	令和6年8月未定
	令和6年7月10日(水)	令和6年7月31日(水)	令和6年9月3日(火)
	令和6年8月9日(金)	令和6年8月30日(金)	令和6年10月1日(火)
	令和6年9月6日(金)	令和6年9月30日(月)	令和6年11月6日(水)
	令和6年10月10日(木)	令和6年10月31日(木)	令和6年12月3日(火)
	令和6年11月11日(月)	令和6年11月29日(金)	令和7年1月15日(水)
	令和6年12月9日(月)	令和6年12月27日(金)	令和7年2月4日(火)
	令和7年1月10日(金)	令和7年1月31日(金)	令和7年3月4日(火)

## 險注意事項

・不備により確認が間に合わない等の理由で、認定日が月単位で遅れる場合があります。

○ 「健康企業宣言」参加事業所に対し、当組合より様々なサポートを行います!!!

## 「健康企業宣言」参加事業所を当組合がサポート!

### 研修費用を半額補助

「食」「運動」「メンタルヘルス ケア」など健康に関するセミナー を幅広くラインナップ!

## 健康情報誌 「Collabo-Health Journal」 を配信

毎月、健康経営及び労働衛生管理に有益な情報を配信!従業員のヘルスリテラシー向上にご活用いただけます。

## 健診結果に基づいた統計資料 「ITSヘルススコアリングレポート」 を提供

組合平均と比較することで、自社の 健康課題が見つかり、従業員等に対 する「予防・健康づくり」の取組に ご活用いただけます。







## 11. 各種サポートについて ①健康経営サポート事業

▶ 健康経営サポート事業は、「食」「睡眠」といった身近なものから、「働く女性」をテーマとした研修、管理職向けのラインケア研修や 運動実技を取り入れた研修などを幅広くラインナップし、受講した 研修費用の半額を当組合で補助(受講回数の制限なし) ※毎年度、3月末日時点の被保険者数に応じて年度補助上限額が異なります。

令和5年3月 末日時点 被保険者数	年度補助上限額 (半額補助・受講回数制限なし)
100名以下	300,000円
101名以上	600,000円

- ▶ 当該サポート事業に係る研修は、「株式会社保健同人フロンティア(GroupA)」及び「コナミスポーツ株式会社(GroupB)」に委託し実施しており、多種多様な研修ラインナップから受講可能です。
- ▶ 集合型研修だけでなく、在宅でも参加可能のオンライン研修や動画コンテンツも幅広くご用意しています。

### Group A 株式会社保健同人フロンティア 研修ラインナップ (1~23)



## Group B コナミスポーツ株式会社 研修ラインナップ

	商品名		ADA WENGE		進正人数		運動	Amma	価格(税込)		
			推奨対象者	所要時間	集合型	わ5イン/ おテ゚マンド	強度	会場目安	集合型	8000	ENT TOF
	1	健康セミナー	全対象者	60~90分	30名	フリー	*	1.5㎡/人~	5.5万	11万	×
	2	生活習慣病予防セミナー	中年層	60~90分	30名	フリー	*	1.5㎡/人~	5.575	11万	1175
	3	ボディメイクセミナー	全対象者	60~90分	30名	フリー	*	1.5㎡/人~	5.575	11万	11万
	4	食生活セミナー	全対象者	60~90分	30名	フリー	実技なし	1.2㎡/人~	5.575	11万	11万
学び	5	ウォーキングセミナー	全対象者	60~90分	30名	フリー	**	2.0㎡/人~	5.5万	11万	11万
・ 実	6	肩こり腰痛予防セミナー	デスク ワーカー	60~90分	30名	フリー	**	1.5㎡/人~	5.575	1175	1175
践	7	めかたこし (目肩腰) ケア	デスク ワーカー	60~90分	30名	フリー	*	1.5㎡/人~	5.575	11万	1175
	8	VDTストレッチセミナー	デスク ワーカー	60~90分	30名	フリー	*	1.5㎡/人~	5.575	11万	×
	9	身体リセット体操	全対象者	60分	30名	フリー	*	1.5㎡/人~	5.575	1175	11万
	10	禁煙セミナー	全対象者	60分	30名	フリー	実技なし	1.5㎡/人~	7.775	13.2万	×
	11	10分ストレッチ	全対象者	60分	30名	フリー	*	1.5㎡/人~	5.5万	11万	11万
Ų	12	ヨガ	全対象者	60分	30名	フリー	**	1.7㎡/人~	5.5万	11万	×
1	13	女性のためのヨガNEW	女性	60分	30名	フリー	*	1.5㎡/人~	5.5万	1175	×
蓬	14	ビラティスNEW	全対象者	60分	30名	フリー	**	1.5㎡/人~	5.5万	11万	1175
動実技	15	ベットボトルでエクササイズ	全対象者	60分	30名	フリー	**	1.5㎡/人~	5.575	11万	1175
×	16	コアエクササイズ	全対象者	60分	30名	フリー	**	1.5㎡/人~	5.575	11万	11万

## 11. 各種サポートについて ②健康情報誌「Collabo-Health Journal」

- 毎月、健康経営及び労務衛生管理に有益な健康情報誌「Collabo-Health Journal」を配信いたします。
- 従業員のヘルスリテラシー向上にご活用ください。



## 夏バテ対策

### 医師 医学博士 市川太祐

まだまだ厳しい暑さが続く毎日です。これだけ暑いと、食欲もわかず、なんと なく倦怠感が残っていると感じる方も多いのではないでしょうか。その症状は いわゆる夏バテです。今回は夏バテの際に身体のどこに問題が生じるのか を解説しながら、その対策についてご紹介します。



### 夏バラの症状は複数の原因が絡み合って生じる

夏バテは夏の暑さからくる脱水症状、室内外の気温差が自律神経にダメージを与えることからくる自律神経 の不調、自律神経の不調に伴う内臓機能の低下が絡み合って、食欲の低下や倦怠感、胃腸の不調といっ た症状を呈します。この中で脱水症状はテレビ等のメディアを通じた近年の熱中症に関する啓蒙活動の推



進もあり、注意する人が増えてきているようです (図1)。一方で、室内外の気温差についてはいま だに寒すぎるオフィスも散見されており、十分に啓 蒙が進んでいるとはいいづらい状況です。 寒暖差 からくる自律神経の不調は夏バテだけでなく、後 でご説明するような冷え症にもつながるため、適 切な温度を設定したいところです。

図1:脱水炭状に関する砂炭活動

出典: 厚生労働省 「健康のため水を飲もう」推進運動

ics/bukvoku/kenkou/suido/nomou/index.html

### 室内の設定温度は何度にするべきか

さて、自律神経に与えるダメージを最小限に抑えるために、室内の設定温度は何度にすべきでしょうか。こ の答えには明確な絶対値はなく「働く人が室内で気温を気にせずに働ける設定温度」となります。

まず大前提として現在の室温が何度かを把握しましょう。設定温度と室温は必ずしも一致しません。室内に 人がひしめいている時は設定温度より気温が高くなることも多々あります。エアコンには設定温度しか表示 されていないこともあるので温度計を別途準備するのがベストです。

そして設定温度を決める際にポイントとなるのが体感温度です。体感温度は個人差があり、特に基礎代謝 に依存します。同じ設定温度でも、男性と女性で体感温度が異なるのはこの基礎代謝の違いが原因です。

女性は男性に比べると筋肉量が少ないため、基礎代謝が低くなり。 体感温度で2度ほど低くなるとも言われています。

また、外出から室内に帰ってくると、涼しさを求めてつい設定温度を 下げてしまう人もいるかもしれませんが、これは医学的にはあまり 良いとは言えません。ヒートショックと言って、室内外の温度差は温 熱生理的に人体に影響を与えると言われており、日本生気象学会 の「日常生活における熱中症予防(小冊子)」でも、内外温度差は5 ~7度以内に保つのが良いと提言しています(図2)。

以上をまとめますと、仮に外気温が30度であるなら室内の設定温 度は23~25度を目安に職場のメンバー間で調節するのが良いとい うことになるでしょう。



図2:日常生活における熱中継手防(小冊子) 出血: 日本生気象学会 熱中進于防研究委員会

### 室温28度は健康被害が出ないギリギルの温度

ちなみに国が進めるクールビズにおいて、室温は28度が適切と言われていますが、実際この温度に設定し ていると暑いことも多いでしょう。

最近ではこの温度には科学的根拠があったわけではないことが判明しています。環境省は、ハフィントンポ スト日本版の取材(2018/5/11)に対して[労働安全衛生法の事業所衛生規則で定められている事業所の室 温の上限が28度だったので、目安として設定した。クールビズの導入時に環境省として科学的知見があっ たのかは定かではない」と回答しています。

ここで言われている労働安全衛生法の事務所衛生基準規則を見ると、空気調和設備を設けている場合は、 室温が18度以上28度以下、湿度が40パーセント以上70パーセント以下になるようにする努力義務があると されています。この事業所衛生規則の設定温度も1966年に報告された「ビルディングの環境衛生基準に関 する研究」が根拠とされていますが、この報告においてもあくまで28度は健康を書きない「許容限度」の上限 であり、「冷房あり」の場合、推奨範囲は22~24度とされています(図3)。



図3:室道の許容限度と推奨範囲

出土: 建築物療授衛主管理基準の設定根拠の検証について 著: 東賢一

## 11. 各種サポートについて ②健康情報誌「Collabo-Health Journal」

「Collabo-Health Journal」では毎号、ご自宅やオフィスですぐに実践できる「ヨガのポーズ」も掲載してい ます。



\*リラックスして体を動かしましょう!\*

### NO1 立つポーズ

- かカトをつけて足先をやや開き、腰に両手を置き、 背骨にそって親指をつけてまっすぐに立ちます。
- ② 顔は正面を向き、肩から力を抜いてリラックスし、 そのまま20秒静止します。
- ② 足先もそろえで左足を自然に一歩前に出します。
- ④ 左足を伸ばしてつま先を床につけてそのまま20 秒静止します。
- の 左足を元に戻して、次に左足を後ろに一歩下げ
- © 足を伸ばしてつま先を床につけてそのまま20秒 静止します。
- ② 足を元に戻して呼吸を整えてから、左足を前から 交差して立ちます。
- ② 両腕を上げて耳に腕を当ててまっすぐ立ちます。
- ② 余分な力を抜いて、リラックスしてそのまま20秒
- の 足を元に戻して、手を離してから呼吸を整えま
- 落ち着いたら、反対も同じように行います。





### ▶ ○2 目を休める

- 砂 椅子でも、床でも座った状態で力強く目をつむり
- ② 目に指を当てます。
- ② 指にも力を入れて目玉を押します。
- @ そのまま20秒静止します。
- の力を抜いて目を閉じてしばらく休みます。

### ★効果★

視界がクリアになります。

<sup>></sup>
 1日に何回行ってもOKです



\* 新年度が始まり、生活環境の変化で何かと不調を感じるこの時期 ヨガでリフレッシュしましょう!\*



### №1 門のポーズ

- ① 正座からヒザの前に両手をつきつま先立ちにな
- ② 右のカカトにお尻の真ん中をしっかりと乗せて 左足を真横に伸ばします。
- ② 左足のつま先を伸ばします。
- のいた手、お尻を乗せた右つま先と体重を分散 させてまっすぐ前を見ます。
- の そのまま20秒静止します。

つま先を鍛え、鋭敏な体感覚を養うことができます。

無理のない範囲で行いましょう!

## №2 英雄のポーズ

- ① 足を肩幅の2倍ほどに開きます。
- ② 右上げを曲げて右手を上げにおきます。左耳に腕 がくっつくように左腕をまっすぐ上げます。
- ② 息を吸って、吐きながらそのまま、右へ伸ばした 状態で倒していきます。 無理のないところで止めて20秒静止します。
- ④ 戻る時は②→①と逆に戻ります。
- ⑤ 呼吸を整えてから、反対も同様に行います。
- の 左右終えたら、床にあお向けになって休みます。

体の側面を伸ばすことで引き締まった体のラインがで



## 11. 各種サポートについて ③統計資料「ITSヘルススコアリングレポート」 5/8

- ▶ 医療費、健診結果、問診結果に基づいた事業所ごとの統計資料を毎年提供いたします。
- ▶ 自社の健康課題や傾向を把握することで、従業員の予防・健康づくりに活用いただけます。
  - ※個人特定を避けるため、被保険者数50名未満の事業所には提供しておりません。 また、被保険者の年代分布状況等によっては「医療費統計シート」を除外して提供する場合があります。

## 2021年度版 ITSヘルススコアリングレポート

※本レポートは、厚生労働省・経済産業省・日本健康会議が作成した「健康スコアリングレポート」に準拠した内容でITS健保が独自に作成しています。

※本レポートの数値は、2021年度のデータに基づいて専用の統計システムにて作成しております。

※当該統計システムは、年度内に1日でも在籍した者を対象に抽出しております。

### 資料構成

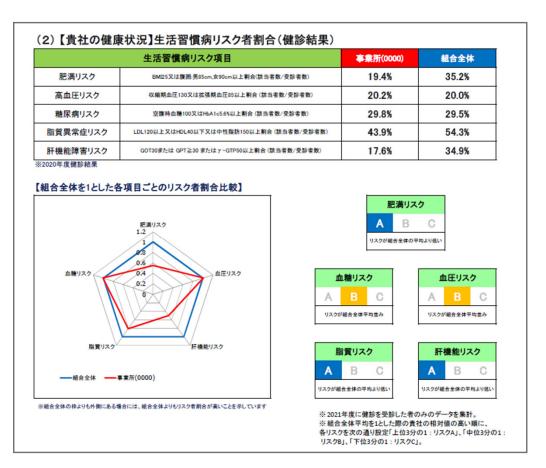
- 1. 基本情報
- 2. 予防・健康づくりの取組状況と健康状況の概要
- 3. 医療費統計
- 4. 生活習慣リスク者状況(健診結果)
- 5. 生活習慣リスク者状況(問診結果)

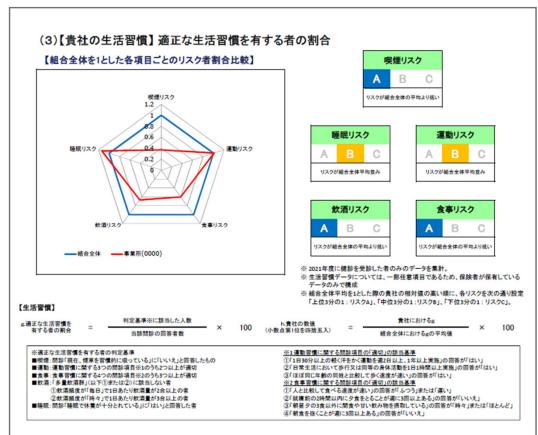


- 我が国は既に人口減少、超高齢化社会に突入し、深刻化する人手不足に加え、従業員 の平均年齢の上昇による健康リスクの増大、生産性低下といった構造的課題に直面し ています。
- 従業員がいつまでも元気で働き続けられる環境づくり、予防・健康づくりなくして、 企業における持続的成長の実現は困難です。
- そのためには、健保組合と事業主(企業)が連携し、一体となって予防・健康づくり の取組を進める必要があります。
- 本レポートでは、事業主と健保組合のコミュニケーションの一助となるよう、医療費・健診結果・問診結果を可視化しています。
- 経営者においては、企業の財産である従業員の健康を守るために、健保組合と連携した従業員等の予防・健康づくりの取組のさらなる推進にご活用ください。

## 11. 各種サポートについて ③統計資料「ITSヘルススコアリングレポート」 6/8

健診結果・問診結果を基にした生活習慣病リスク者割合のレーダーチャートで傾向を把握できます。

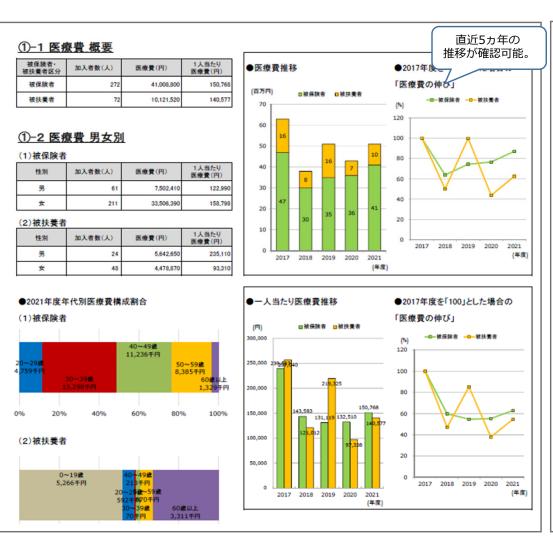




- 健診結果、問診結果を基にした生活習慣病リスク者割合をレーダーチャートで組合全体平均との比較が可能です。
- ABC判定については、良「リスクA」、平均「リスクB」、悪い「リスクC」で評価します。ABC判定は、組合全体 平均を「1」とし、相対値の高い順に「上位3分の1:A判定」「中位3分の1:リスクB」「下位3分の1:リスクC」で振 り分けています。

## 11. 各種サポートについて ③統計資料「ITSヘルススコアリングレポート」 7/8

医療費の経年変化を把握することができます。





## 11. 各種サポートについて ③統計資料「ITSヘルススコアリングレポート」 8/8

▶ 健診結果・問診結果に基づく生活習慣病リスク者状況を把握できます。

《生活習慣病リスク者状況 健診結果(高血圧・脂質異常症 抜粋)》



《生活習慣病リスク者状況\_問診結果(飲酒習慣 抜粋)》

飲酒習慣(不適正な飲酒習慣を有する者の割合)

		被保険者	男性	女性
お酒(日本酒、焼酎、ビール、洋酒など)を毎	事業所(0000)	15.2%	26.2%	11.9%
日飲む	組合全体	15.7%	18.3%	10.5%
飲酒日の1日当たりの飲酒量が2合以上	事業所(0000)	15.5%	27.8%	11.3%
日本酒1合(180ml)の目安:ビール500ml、焼酎(25度(110ml))、 ウィスキーダブル1杯(60ml)、ワイン2杯(240ml)	組合全体	17.1%	20.5%	10.4%



### 《健診結果》

- 健診結果から、5つのリスク(肥満、肝機能障害、高血圧、脂質異常症、糖尿病)をグラフ化。
- 生活習慣リスク者状況を確認することで、特定保健指導対象ラインに該当した者の割合が確認できます。
- 例として、上記の高血圧リスクと脂質異常症リスクのグラフは、オレンジ色と赤色は受診勧奨値に該当する者の割合ですが、赤色はすぐに治療が必要な方の割合が表記されています。

### 《問診結果》

- 問診結果から、5つの生活習慣項目(食事、運動、睡眠、喫煙、飲酒)をグラフ化。
- 組合補助を利用した健診時の問診結果を集計しています。

C. 「銀の認定」各設問の概要(取組事例の紹介)

合計点数80点以上でクリア

取組 分野			配点	採点基準 【 添付資料無し(①②⑤は健保組合により証明できる場合は除く)・下記採点基準非該当は1点 】
243	(1)	内容 従業員の皆様は健診を100%受診していますか?	20点 10点 1点	20点 → 受診率80%以上 10点 → 受診率80%未満~50%以上 1点 → 受診率50%未満
健診	2	40歳以上の従業員の健診結果を、健康保険組合へ提供していますか?	20点 10点 1点	<ul> <li>特定健康診査の受診率         ※実施結果レポート提出日から前1年以内の実績数値         20点 → 受診率80%以上         10点 → 受診率80%未満~50%以上         1点 → 受診率50%未満</li> </ul>
	3	健診の必要性を従業員へ周知していますか?	5点 3点 1点	5点 → 従業員全員への健診案内・受診勧奨とともに、健診の必要性の周知を、下記書面等により確認できる。 3点 → 従業員全員への健診案内・受診勧奨を、下記書面等により確認できる。 → 満点に該当する取組の取組期間が1カ月以上6カ月未満 ○配布物・掲示物 ○健診案内・申込書等 ○研修会等による教育の資料
健診結果の利用	4	健診結果が「要医療」など再検査が必要な人に受診を勧めていますか?	点点点 531	5点 → 該当者全員への個別・直接的な健診案内・受診勧奨を、下記書面等により確認できる。 ○個人宛てEメール・ 通知文書・手紙 等 3点 → 該当者全員への受診勧奨等を、下記書面等により確認できる。 ○配布物・掲示物 ○研修会等による教育の資料 → 満点に該当する取組の取組期間が1カ月以上6カ月未満
	<b>⑤</b>	健診の結果、特定保健指導となった該 当者は保健指導を受けていますか?	3点	<ul> <li>特定保健指導の実施率</li> <li>※実施結果レポート提出日から前1年以内の実績数値</li> <li>5点 → 実施率50%以上、対象者がいない</li> <li>3点 → 実施率50%未満~30%以上</li> <li>1点 → 実施率30%未満</li> </ul>
	6	職場の健康づくり担当者を決めていますか?	5点 1点	5点 → 健康づくり担当者等の設置を、下記書面等により確認できる。 ○委嘱状・任命書 ○会議録・議事録 ○公的機関への報告書
	7	従業員が健康づくりを話し合える場は ありますか?	5点 1点	5点 → 定期的に従業員が健康づくりに関する内容を話し合っていることが、下記書面等により確認できる。 ○会議録・議事録
健康づくりの	8	健康測定機器等を設置していますか?	5点 1点	5点 → 健康測定機器の設置を、下記書面等により確認できる。 ○会議録・議事録 ○設置の写真
くりの職場環境	9	職場の健康課題を考えたり、問題の整理を行っていますか?	3点 2点 1点	3点 → 健康に関する課題・問題点が整理されており、一覧化されるなど明確になっていることを下記書面等により確認できる。 2点 → 健康に関する課題・問題点を、下記書面等より話し合っていると確認できるが、整理されておらず明確になっていない。 → 満点に該当する取組の取組期間が1カ月以上6カ月未満 ○計画書 ○会議録・議事録
境	10	健康づくりの目標・計画・進捗管理を行っていますか?	3点 2点 1点	3点 → 健康づくりの目標・計画、またはスケジュール等が、下記書面等により明確になっている。 2点 → 健康づくりの目標・計画、またはスケジュール等を、下記書面等により話し合っていると確認できるが、整理されておらず、明確になっていない。 → 満点に該当する取組の取組期間が1カ月以上6カ月未満 ○計画書 スケジュール表等 ○会議録・議事録

取組 分野	設問		配点	採点基準
分野	項番	内容		【 添付資料無し(①②⑤は健保組合により証明できる場合は除く)・下記採点基準非該当は 1 点 】
職場の「食」	11)	従業員の日頃の飲み物に気をつけていますか?		3点 → 糖質の多い飲料、高カロリー飲料を飲み過ぎないような配慮、または取組を下記書面等により確認できる。 2点 → 満点に該当する取組の取組期間が1カ月以上6カ月未満 〇計画書 〇会議録・議事録 〇配布物・掲示物 〇セミナー等の実施資料 〇研修会等による教育の資料
	12	従業員の日頃の食生活が乱れないような取組を行っ ていますか?		3点 → 食(飲酒含む)に関する情報提供・啓発等を下記書面等より確認できる。 2点 → 満点に該当する取組の取組期間が1カ月以上6カ月未満 〇計画書 〇会議録・議事録 〇配布物・掲示物 〇セミナー等の実施資料 〇研修会等による教育の資料
職場の「運動」	13)	業務中などに体操やストレッチを取り入れていますか?	3点 2点 1	3点 → 継続的に体操・ストレッチが実践されていることが、下記書面等により確認できる。 2点 → 勧奨を下記書面等により確認できるが、継続的に体操・ストレッチが実践されていない、または実践は個人・グループの判断による → 満点に該当する取組の取組期間が1カ月以上6カ月未満 〇計画書 ○会議録・議事録 ○配布物・掲示物 ○セミナー等の実施資料
	14)	階段の活用など歩数を増やす工夫をしていますか?		3点 → 歩数(運動含む)を増やす取組を、下記書面等により確認できる。 2点 → 満点に該当する取組の取組期間が1カ月以上6カ月未満 ○計画書 ○会議録・議事録 ○配布物・掲示物 ○セミナー等の実施資料
職場の「禁煙」		従業員にたばこの害について周知活動をしています か?		3点 → たばこの害(喫煙・受動喫煙等)がもたらす健康被害を、下記書面等により、周知していることが確認できる。 2点 → 満点に該当する取組の取組期間が1カ月以上6カ月未満 〇配布物・掲示物 〇セミナー等の実施資料 〇研修会等による教育の資料
	16	受動喫煙防止策を講じていますか?	3点 2点 1点	3点 → 勤務時間内禁煙の規定・ルールがある。(専用喫煙室等の喫煙場所の設置の有無に関わらず) → 「敷地内・建物内における禁煙の周知」や「喫煙場所以外での喫煙禁止」等の周知・教育等を実施している。 → 自社の敷地・自社ビルで「喫煙室の撤去またはもともと設置しない決定をした等」対策している。  2点 → 専用喫煙室等の喫煙書の設置のみで、その他の対策はしていない。 → 満点に該当する取組の取組期間が1カ月以上6カ月未満 ○会議録・議事録 ○入居ビルの規程 ○喫煙室の写真 ○その他設置状況わかるもの
心の健康	17)	従業員の心の健康に関する取組みをしていますか?	3点 2点 1点	3点 → 全従業員へ直接声をかける取組みが、下記書面等により確認できる。 → 全従業員への心の健康に関する理解の普及のための研修、情報提供等(セルフケア)の実施が、 下記書面等により確認できる。 2点 → 心の健康に関する管理職等への教育研修のみ実施されていることが、下記書面等により確認できる。 → 満点に該当する取組の取組期間が1カ月以上6カ月未満 ○会議録・議事録 ○配布物・掲示物 ○セミナー等の実施資料 ○研修会等による教育の資料
	18	気になることを相談できる職場の雰囲気か?	3点 2点 1点	3点 → 社内、または社外に常設の心の健康に関する相談窓口を設置し、周知できていることが下記書面等により確認できる。 2点 → 社内または社外に心の健康に関する相談窓口を設置しているが周知されていない → 満点に該当する取組の取組期間が1カ月以上6カ月未満 ○会議録・議事録 ○配布物・掲示物

## 13. 取組事例の紹介 関東ITソフトウェア健康保険組合の場合

○ 関東ITソフトウェア健康保険組合も一つの事業所として、「健康企業宣言」に参加し、「銀の認定」を取得しています。

本日は、その取組事例を抜粋してご紹介いたします。





## 従業員の皆様は健診を100%受診していますか?



### 事業者健診の受診率により評価する。

- 事業者は従業員に対し健診の実施義務があり、また従業員は受診義務があります。
- この項目は、20点と高い配点となっています。受診率が80%を下回る場合は、まず受診率の向上を目指しましょう。
- 直近前年度の受診率(毎年6月頃更新)は当組合より提供いたしますので、企画課(メール: sengen@its-kenpo.or.jp)までお問い合わせください。

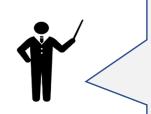
配点	採点基準
20点	〇事業者健診受診率80%以上
10点	〇事業者健診受診率80%未満~50%以上
1点	〇事業者健診受診率50%未満

## 添付資料

- 受診率に係る数値の記入のみで、原則添付書類は不要。
- 当組合の直営・契約健診機関以外で受診された従業員がいる場合、対象者の健診受診状況(※)が確認できる資料。
  - ※40歳未満:被保険者番号、氏名、年齢、受診種類(事業者健診・雇入れ時健診)、受診日、受診機関等
  - ※40歳以上:健診結果(写)

# 40歳以上の従業員の健診結果を、健康保険組合へ提供していますか? (40歳以上の従業員は健診を100%受診していますか?)

1/1



## 被保険者の特定健康診査受診率により評価する。

- 事業者は従業員に対し健診の実施義務があり、また従業員は受診義務があります。
- この項目は、20点と高い配点となっています。受診率が80%を下回る場合は、まず受診率の 向上を目指しましょう。
- 当組合では、直営・契約健診機関で受診された健診結果を保有しています。(当組合への提供は 不要です)
- 直近前年度の受診率(毎年6月更新)は当組合より提供いたしますので、企画課(メール: sengen@its-kenpo.or.jp) までお問い合わせください。

配点	採点基準
20点	〇特定健康診査受診率80%以上
10点	〇特定健康診査受診率80%未満~50%以上
1点	〇特定健康診査受診率50%未満

### 添付資料

- 受診率に係る数値の記入のみで、原則添付書類は不要。
- 当組合の直営・契約健診機関以外で受診された従業員がいる場合、対象者の健診受診状況(※)が確認できる資料。
  - ※健診結果(写)

## 5健診の結果、特定保健指導となった該当者は保健指導を受けていますか? 1/1



## 被保険者の特定保健指導実施率により評価する。

• 直近前年度の実施率(毎年6月頃更新)は当組合より提供いたしますので、企画課(メール: sengen@its-kenpo.or.jp) までお問い合わせください。

配点	採点基準
5点	〇特定保健指導実施率50%以上、該当者がいない
3点	〇特定保健指導実施率50%未満~30%以上
1点	〇特定保健指導実施率30%未満

## 添付資料

• 実施率に係る数値の記入のみで、原則添付書類は不要。

## 125

## ITS健保の取り組み事例

## ~受診率、実施率の数値の見方をご紹介します~

記号:82

貴社の令和4年度受診率

関東ITソフトウェア健康保険組合

項目①被保険者の事業者健診の受診率	20点
40歳以上の健診受診者数	131
40歳未満の健診受診者数	131
健診対象者数	265
健診受診率	98.9%

項目②被保険者の特定健康診査の受診率	20点
特定健康診査受診者数	131
特定健康診査対象者数	132
特定健康診査受診率	99.2%

項目⑤被保険者の特定保健指導の実施率	3点
特定保健指導実施者数	4
特定保健指導対象者数	10
特定保健指導実施率	40.0%

対象者数:年度内の貴社の平均人数です。あくまでも参考としてご覧ください。

受診者数:当組合の補助を利用して健診を受診した人数です。

実施結果レポートStep1「銀の認定」の申請を行う場合は、申請時点の数値を提供いたしますので、当組合企画課までご連絡ください。

連絡先:sengen@its-kenpo.or.jp

## 健診の必要性を従業員へ周知していますか?



健診案内・受診勧奨を行い、健診の必要性(予防・未病等)や受診義務(労安法・高確法)が周知されていることを評価する。

• <u>健診の必要性や受診義務</u>を従業員に周知し、毎年健診受診を勧奨しましょう。

配点	採点基準
5点	〇従業員全員への健診案内・受診勧奨+健診の必要性の周知
3点	<ul><li>○従業員全員への健診案内・受診勧奨+健診の必要性の周知 (<u>取組期間が1ヶ月以上~6か月未満</u>)</li><li>○健診案内(通知)のみ</li><li>○採用時や昇進時に説明しているのみ</li></ul>
1点	〇就業規則等に記載しているのみ 〇口頭説明のみで、添付資料(エビデンス)がない

### 添付資料

- 紙面配布、メール、社内回覧、貼紙など、従業員への周知実績が確認できるものをご提出ください。
  - ※ 従業員氏名等の個人情報は、マスキングをしてご提出ください。

### 取組例

## ※健診の必要性や受診義務の周知も併せて実施した上で

- 従業員の健診状況について管理している。
- 産業医から、担当者からと人を変えて地道に受診勧奨のアナウンスを実施した。

## ③ 健診の必要性を従業員へ周知していますか?

## 取組例

## 〈減点・非該当例〉

- 健診案内(通知)のみ(3点)
- 健診の必要性を周知していると認められないもの
  - ■健診の必要性を就業規則等に記載しているのみで特段の周知実績もない
  - ■健診実施要領を従業員に案内するのみ(案内する際に健診の必要性等を説明している場合は該当)
- 健診の案内、健診の必要性を口頭で説明し添付資料(エビデンス)がない

## ③ 健診の必要性を従業員へ周知していますか?

添付 資料例

実施日、実施内容、対象者が確認できるメールや回覧の画像を添付してください。

### ③健診の必要性を従業員へ周知していますか? (1/1)

(取組内容)

〇年〇月〇日、健康づくり担当者より健診の案内と共に必要性について従業員全員に周知した。



〇年〇月〇日

·実施日

健康づくり担当者

今年度の健康診断につきましてご案内します。 各自で予約をお願いします。

1.予約期間:○月~○月 2.受診機関:○月~○月

3.受診場所:健保の直営健診センター、契約健診機関

4.受診料金:〇〇円

自分自身では自覚がなくても、体から異常のシグナルが出ていることがあります。

定期健康診断は、労働安全衛生法で実施・受診が義務づけられた法定健診です。

また、健康診断を受けることは、体からのシグナルをいち早く知るための 大きな手掛かりとなります。定期的に健康診断を受けて、体の状態や変化 を把握できれば、食事や運動を見直すことで病気を未然に防ぐことが出来 ます。

1年に1度は健康診断を受診して、生活習慣病その他の疾病予防に努め、

健康寿命を伸ばしましょう!

# ③ ITS健保の取り組み事例

## ~健康づくり担当者より「健診案内」、産業医より「<u>健診の必要性</u>」について周知~

## 健診案内

#### 回覧板の詳細

No.9567 令和5年度 定期健康診断の予約と健保負担金額の一部変更について 👚

職員各位

健康づくり担当

令和5年度定期健康診断の予約につきまして、各自希望する健診機関を選択しご予約をお願いいたします。

健康経営の取組みとして、今年度よりドック受診者に健保指定ドック相当額(4,000円)を組合負担とすることになりました。

〈例〉

 ・健保指定ドック
 ・・・自己負担
 なし

 ・1日人間ドック(上部消化管X線)
 ・・・自己負担
 3,000円

 ・1日人間ドック(上部消化管内視鏡)
 ・・・自己負担
 6,000円

 ・2日人間ドック
 ・・・自己負担
 16,000円

年に1回の健康診断でご自身の身体をしっかりと見直しましょう。

内容

添付ファイルを必ずご確認の上、予約・受診いただくようお願いします。

#### 【注意事項】

契約医療機関で予約をされた方は請求書到着まで情報が確認できないため 添付ファイル「4.契約健診機関を受診する場合の注意事項」記載のURLより予約情報をご入力ください。(直営の場合は入力不要です)

健診結果より要精密検査・要治療の判定を受けた場合や特定保健指導の対象となった場合は 必ず医療機関を受診し治療を受けましょう。重症化予防の観点から健康づくりの取組みとして、 要精密検査、要治療の判定をされた方、特定保健指導対象者の方には定期的に受診状況の確認を行います。 産業医からの回覧にもあります通り、ご自身の健康維持のためにも必ず受診をお願いします。

【補足】健診センター職員健診時期・受診方法について

昨年同様、事務職と同期間内(10月~3月)に各自で受診するようにお願いします。

# 3

## ITS健保の取り組み事例

## ~健康づくり担当者より「健診案内」、産業医より「<u>健診の必要性</u>」について周知~

## 健診の必要性

#### 回覧板の詳細

内容

No.9732 産業医より定期健康診断の重要性についてのお知らせ 🤺

職員各位

産業医の生生より定期健康診断について、以下のとおりご案内がありましたのでお知らせします。

#### 《職員の皆様へ》

毎日のお仕事お疲れ様です。

今年も健康診断の季節がやってまいりました。健康診断は例年通り、必ず受診しましょう。 大切な家族のために、扶養家族で対象となる方のお申し込みも忘れず行っていただくようお願いいたします。

昨年の健診の結果、要治療、要精密検査の判断で紹介状が出た方、受診はお済でしょうか。 新型コロナ感染症も減少し、日常生活が戻りつつあります。 必要な医療はお受けいただくことをお勧めします。

今回も健診後に、受診確認のご連絡をいたしますのでご了承ください。 また、特定保健指導のご案内がある場合には、栄養士との面談をお受けください。

ー昨年度から婦人科健診が受けやすくなっています。健診で見つかる女性のがんで最も多いのが乳がんです。 また、子宮頸がんはマザーキラーとも呼ばれ、若い女性にも認められます。この機会にぜひ受診しましょう。

#### 予防と早期発見、皆様の健康を守るために健康診断を上手に使っていきましょう。

ご質問がありましたらいつでもご相談ください。 何かと窮屈な日々が続きますが、健康に留意してお過ごしくださいませ。

産業医

以上

## 健診結果が「要医療」など再検査が必要な人に受診を勧めていますか? 1/2



### 再検査が必要な人へ、受診勧奨を行っていることを評価する。

• 健診結果から必要な者に速やかに再検査の指示、受診勧奨を行い、また、その後再検査を受けているか確認していることが望ましいとされています。

配点	採点基準
5点	〇該当者全員への個別・直接的な健診案内・受診勧奨
3点	○該当者全員への個別・直接的な健診案内・受診勧奨( <u>取組期間が1ヶ月以上~6か月未満</u> ) ○健診案内に「再検査の案内」が記載されているのみで健診結果から該当者へ個別・直接的に案内 していない
1点	〇就業規則等に記載しているのみで、受診勧奨を行っていない 〇対象者に口頭で再検査等の受診勧奨をしているが、添付資料(エビデンス)がない 〇健診業者からの健診結果に二次検査の案内がされているのみ

## 添付資料

- 個人宛メールや配布物、社内回覧、貼紙など、従業員への受診勧奨実績が確認できる資料
- 再検査等の対象者がいない場合は、対象者が発生した場合に受診勧奨を行える仕組みがあることを確認できる資料
  - ※ 従業員氏名等の個人情報は、マスキングをしてご提出ください。

### 取組例

- 産業医や担当者が健診結果から要再検査の対象者を割り出し、個別に受診勧奨をしている。(5点)
- 従業員全体に再検査の対象となった際の受診勧奨をしている。(3点)

## 健診結果が「要医療」など再検査が必要な人に受診を勧めていますか? 2/

添付 資料例 実施日、実施内容、対象者が確認できるメールや回覧の画像を添付してください。

大旭日で大旭門日で対象日が『虚師できるグ・プレゼロ党の国家を添加しててたさい。	
④健診結果が「要医療」など再検査が必要な人に受診を勧めていますか?(1/1)	
(取組内容) ○年○月○日、産業医より、再検査が必要な従業員へ個別に受診勧奨を実施した。 実施 通知(写)	i日
○○○○様・一対象者	
産業医〇〇〇〇	
健康診断の結果、下記の項目で医療機関の受診が必要と判断されました。病院やクリニックの受診はお済でしょうか。	
まだ受診がお済でない場合は、速やかにご受診ください。 また、受診後の結果についてもご報告お願いします。	
【検査項目名】 ・○○○○ ・○○○○	
—————————————————————————————————————	
再検査の受診日 年 月 日	
医師からの説明で、該当するところの数字に○をして下さい。	
1. 異常なし	
2. 何かあるが、このまま様子をみてよい	
3. ( )ヶ月後に再検査を受けてください	
4. 更なる精密検査が必要	
5. 治療が必要です	

# 4

## ITS健保の取り組み事例

## ~産業医より要治療等対象者に個別受診勧奨、健康づくり担当者が受診確認~

## 受診勧奨

# ■覧板の詳細 No.10210 【健康づくり】産業医より二次健診受診についてのお知らせ ★ 【この回覧は令和4年度の健診結果により、検査項目の判定がD(要精密検査)またはE(要治療)と診断された方へ回覧しています。】

対象者 各位

産業医の櫻庭先生より令和4年度定期健診結果に基づく二次健診の受診について 以下のとおりご案内がありましたのでお知らせします。

毎日のお仕事お疲れ様です。

昨年度の定期健診で、要精密検査・要治療という結果がでています。 医療機関への受診はお済みでしょうか?

必要な検査や治療を受けずに放置すると、状態の悪化や重症化のリスクも否定できません。

内容

自覚症状がなくとも早期発見・早期治療が何よりも大切です。 ご自身の健康管理のためにも受診されることをお勧めします。

新型コロナ感染症は5類に移行しましたが、引き続き健康に留意してお過ごしください。

産業医

つきましては、現在のご自身の受診状況についてご回答いただきますようお願いいたします。

なお、重症化予防の観点から、今後も健康づくりの取組みとして定期的に受診状況の確認を行います。 まだ受診されていない方は、ご自身の健康のためにも必ずご受診いただきますようお願いいたします。

健康づくり担当:総務課

## ITS健保の取り組み事例

## ~産業医より要治療等対象者に個別受診勧奨、健康づくり担当者が受診確認~

## 受診確認

#### 回覧板の詳細

No.10211 【健康づくり】二次健診受診状況の確認について 👚

対象者 各位

お疲れ様です。

標題の件について、令和4年度の定期健診にて要精密検査・要治療の診断がされており、

先日 先生からの二次健診受診勧奨のお知らせを川越より回覧いたしました。

回覧から2ヶ月ほど経過いたしましたが、その後ご受診いただきましたでしょうか?

現在の受診状況について、再度確認させていただきたくご回答をお願いいたします。 (回答期限:9月14日(水))

内容

なお、まだ受診されていない方はお早目のご受診をお願いいたします。

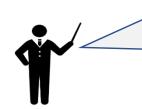
先生からもございましたが、ご自身の健康を守るためには早期発見・早期治療が重要です。

ご自身の健康を守るために一刻も早くご受診いただくことをお勧めします。

よろしくお願いいたします。

健康づくり担当:総務課

## ⑥健康づくりを担当する担当者を決めていますか?



### 職場の健康づくりを推進していく担当者を決めていることを評価する。

• 健康づくり担当者は取り組みの要です。安全管理者・衛生管理者である必要はありません。健康 づくりを推進する担当者・チームを設置し、健康づくりに関する会議等を定期的に開催しましょ う。

配点	採点基準
5点	〇健康づくり担当者等の設置を書面等で確認できる
-	-
1点	〇担当者がいない 〇書面がない(エビデンスとして提出できない) 〇取組期間が6か月未満

### 添付資料

- 健康づくり担当者がわかる資料(議事録、任命書、メールなど)
- 健康づくり担当者や推進チームの体制図など
- ※ 任命日・発足日が表記されていない場合は、付記したうえでご提出ください。

## ⑥ 健康づくりを担当する担当者を決めていますか?

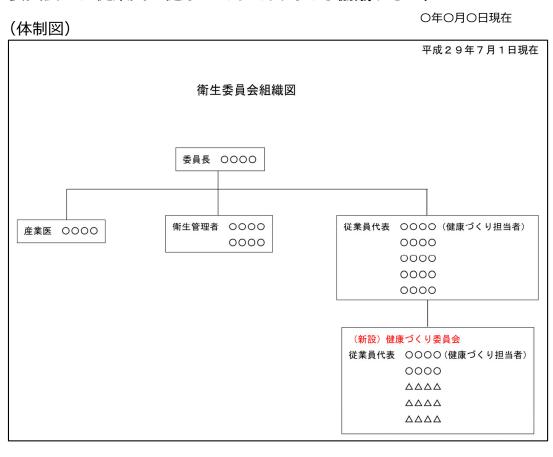
添付 資料例 社内の健康づくりの担当者や体制がわかる資料を添付してください。 (担当者の任命日、体制が整えられた日付が記載されたもの)

### ⑥健康づくりを担当する担当者を決めていますか? (1/1)

(取組内容)

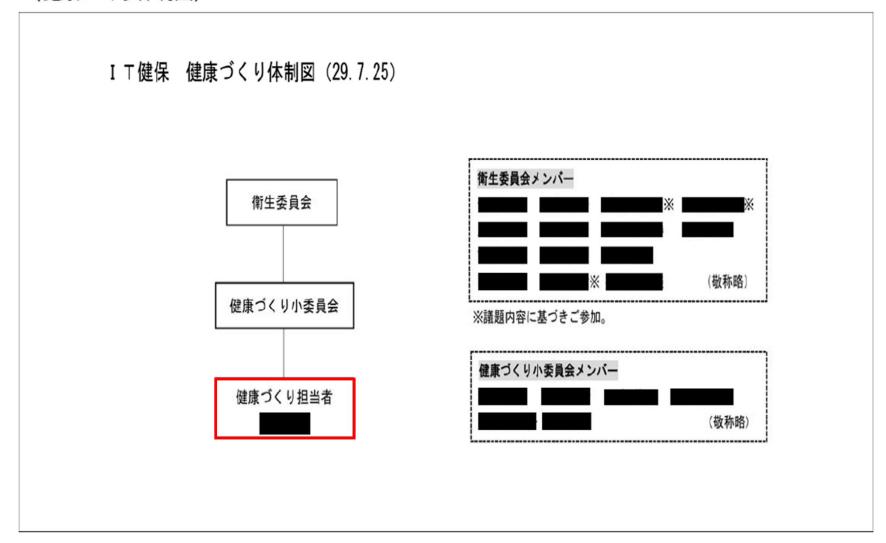
〇年〇月〇日、衛生委員会にて健康づくり担当者を指名、健康づくり委員会を衛生委員会の中に新設し、以下の体制図で推進していくことを決定した。

(健康づくり委員会は、従業員の健康づくりを目的とし協議する。)

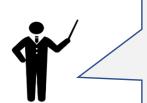


## ITS健保の取り組み事例 ~健康づくり担当者を任命~

(健康づくり体制図)



## 従業員が健康づくりを話し合える場はありますか?



従業員(従業員を代表する者、健康づくり担当者等)が健康づくりに関することで話し合える場があることを評価する。

- 健康づくりに関する会議の開催状況(頻度や実施日など)を確認します。
- ・ 健康づくりに関する会議資料や議事録・メモ等を残しましょう。 (議題:社内における健康課題・問題点、改善策)
- | 一段階上の取り組みのためにも、衛生委員会とは別の健康経営体制が望ましい。

配点	採点基準	
5点	〇定期的に従業員が健康づくりに関する内容を話し合っていることが、書面等で確認できる	
-	_	
1点	○話し合える場を設置していない ○話し合っていることを確認できる書面がない(エビデンスとして提出できない) ○取組期間が6か月未満	
海上海 (A)		

### 添付資料

- 開催実績が確認できる資料(会議録、議事録など)
- ※ 継続した実施・開催状況がわかるよう複数回分の議事録等をご提出ください。
- ※ ミーティング・会議名等の名称は問いません。

## 従業員が健康づくりを話し合える場はありますか?

添付 資料例 実施内容が確認できる議事録等の資料を**複数回分**添付してください。

### ⑦従業員が健康づくりを話し合える場はありますか? (1/1)

### (取組内容)

〇年〇月〇日、衛生委員会において「衛生委員会の一部メンバーを中心とし、健康づくり委員会を 設置する」ことが承認された。定期的に健康づくり委員会を開催し、職場の健康づくりについて話 し合っている。

(〇年〇月〇日開催分)

#### 衛生委員会開催結果

場所:0000

出席者: 0000 0000 0000 0000 0000 0000 0000

1.ストレスチェックについて 2.健康企業宣言について 3.インフルエンザ予防接種について 4.産業医より講評

#### 【議事内容】

1.ストレスチェックについて

○年度のストレスチェック実施結果についての報告あり。

#### 2.健康企業宣言について

○年○月○日に当社が健康企業宣言の手続きを行い、今後「健康優良企業 (銀の認定)」取得を 目指1. 取り組みを実施1.ていきたいとの報告あり。 健康企業宣言の18項目の取り組み内容について確認し、以下の通り取り組みを検討することとし

- ■衛生委員会の一部メンバーを中心とした衛生委員会の健康づくり委員会を設置する。健康づく り委員会で従業員の健康づくりに関する取り組み内容のス案を作成し、衛生委員会メンバーに諮
- ■取り組み内容の健診等の項目については、産業医から奨励回覧を実施することを盛り込む。
- ■健康測定機器等の設置については、血圧計の設置を検討する。
- ■16時から音楽を流し、ストレッチタイムを設ける。
- ■健康づくり担当者は、○○を指名する。

#### 3.インフルエンザ予防接種について

○年度の予防接種の実施結果報告あり。 

#### 4.産業医より講評

以上

## $\overline{(7)}$

## 衛生委員会・議事録

#### (取組内容)

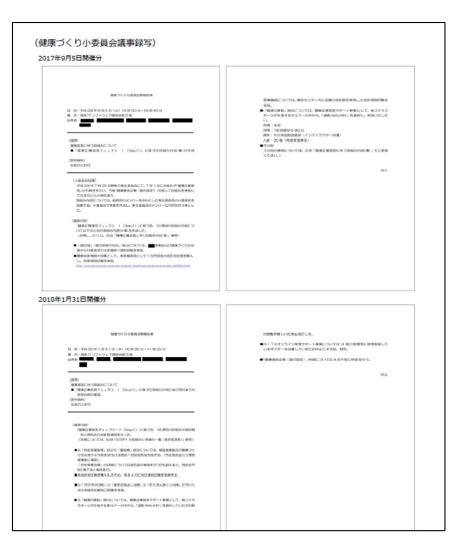
2017年7月25日、衛生委員会において「総務部のメンバーを中心とした衛生委員会の健康づくり 小委員会を設置する」ことが承認された。小委員会では、職員の健康についての問題点を取り上げ、改善方法等の取組み内容の素案を作成し、衛生委員会メンバーに図っていくことを決定した。

#### (2017.7.25衛生委員会議事録写)









# 健康測定機器等を設置していますか?

※R5.5.8~採点基準一部変更



## 従業員全員が、日常的に使用できるように、健康測定器を設置・周知していることを評価する。

- 全事業場に設置・周知されているか確認が必要です。
  - ※従業員の日々の健康状態を測定・管理する目的での設置が必要。
- 従業員が容易に使用できる場所に設置しましょう。

配点	採点基準
5点	〇健康測定機器の設置を書面等で確認できる
-	-
1点	〇健康測定機器を設置していない 〇全事業所に設置していない 〇フィットネス器具(体力維持向上のためなので対象外) 〇AED、空気清浄器、加湿器等(従業員の安全等のためなので対象外) 〇薬箱等に備えられているだけの体温計 〇取組期間が6か月未満 〇一部の事業場のみでの取組

### 添付資料

- ・ 健康測定機器等設置状況がわかる写真・画像。※設置日を追記してください。 (事業場が複数存在する場合は、**事業場ごとに設置**が必要。)
- 紙面配布、メール、社内回覧、貼紙など、従業員への周知実績が確認できる資料。
- ※ 従業員氏名等の個人情報は、マスキングをしてご提出ください。

# 健康測定機器等を設置していますか?

### 取組例

- 健康測定機器を共有スペースに設置し、日々の健康管理の目的で使用するよう従業員へ周知した。 (健康測定機器・・・体組成計、血圧計、心電図、体温計 等。)
- 感染症対策として、自立式非接触型体温計等を職場の入口等、全職員が通過するような場所に設置され、利用されている。
  - ※ ハンディタイプの小型の非接触型体温計や、電子体温計については、適切な設置場所、目的(日々の健康管理 での使用等)の周知までできている場合は該当。

## 〈非該当例〉

- 薬箱等に備えられているだけで、設置目的等の周知がされていない体温計。
- AED、空気清浄器、加湿器、温度計、パルスオキシメーター
  - ※ 従業員の安全や健康全般では大事なものですが、この項目では対象外となります。
- 従業員全員が容易に使用できる環境になっていない。
  - →事業場が複数ある場合等、少なくとも各事業場に一つ設置されていなければ、従業員全員が容易に使用できる 環境とは看做せません。
- 従業員全員が容易に使用できる場所に設置されていない。 例:キャビネット等に保管されているのみで、従業員が使用できることを知らない。

# 健康測定機器等を設置していますか?

添付 資料例

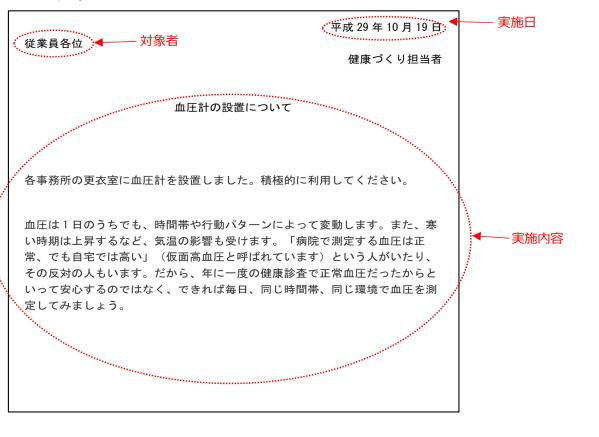
実施日、実施内容、対象者が確認できるメールや回覧の画像を添付してください。

### ⑧健康測定機器等を設置していますか? (1/2)

### (取組内容)

〇年〇月〇日、全事業場へ血圧計を設置した。健康づくり担当者よりグループウェアを利用し、従業員全員へ利用促進と設置場所周知の回覧を行った。

### 通知(写)



## ⑧健康測定機器等を設置していますか?

添付 資料例

### ⑧健康測定機器等を設置していますか? (2/2)

(血圧計設置画像)

〈本社〉



⟨○○事務所⟩



(血圧計の測りかたを示した紙面)

### 血圧を正しく測りましょう!

人間の血圧は、一定なわけではありません。時間や環境によって変動していくものです。そのため、血圧の 測定は、きちんとした手順や環境を整えて、定期的に測定する必要があります。

#### ■血圧は、時間や環境によって変化する

血圧は1日を通じて一定ではありません。食事、飲酒、製菓、運動、入治、仕事など、状況によって数値は 変動。ます、血圧管理の第154、正し、固圧消使から始まります。 血圧を正確に計るためには、以下のポイントに注意してびます。

#### 1. 体の力を抜いてリラックスする

トイレを我慢しているときや、出かける直前のあわただしい時間などには血圧は上昇してしまいます。また、湿度前 1時間位の間には、食事・入浴・運動は避けてください。

#### 2.座って測定する

血圧は、「心臓の高さにある上腕の血圧を座って計測した値」が基準です。必ず座って測定しましょう。

#### 3. 毎日同じ時間に測る

血圧は、時間によって変動するため、ほぼ同じ時間に測らないと、日々の変化がつかめません。



複数の事業場がある場合には、 それぞれの設置状況が確認できる 画像を添付してください。

健康測定機器を実際

に設置している画像 を添付してください。

# ITS健保の取り組み事例 ~血圧計を設置~

(2017/10/19 09:11)

回覧名 健康企業宣言の取組み(健康づくりのための環境づくり)

職員各位

健康企業宣言をいたしましたので、取組み項目を実施していきます。

取組み項目の中に「健康測定機器等を設置していますか?」という 項目があります。そのため、日々の健康状態を自身で管理できるように

「血圧計」を導入いたしました。

設置場所は5階の総務課管理となりますので、使用する場合は お声掛けお願いいたします。

回顾内容

「健康企業宣言」について I T健保ホームページ



#### 血圧を正しく測りましょう!

人間の血圧は、一定なわけではありません。時間や環境によって変更していくものです。そのため、血圧の 消化は、きちんとした手腕や環境を繋えて、定期的に消化する必要があります。

#### ■血圧は、時間や環境によって変化する

■正は1日を通じて一変ではあり戻せん。食事、飲酒、物理、運動、入治、仕事など、状況によって数値は 変動します。血圧管整の解析がは、正人、血圧制能が与めませます。 血圧を正確さられたは、以下のポイントに関節できる。

#### 1. 体の力を扱いてリフックスする

トールを栽懐しているときや、出かける適的のあわただしい時間などには血圧は上昇していまします。また、測定前1時間位の間には、食事・入浴・運動は避けてください。

血圧は、「心臓の高さにある上腕の血圧を座って計測した 値」が基準です。必ず座って測定しましょう。

#### 3. 毎日同じ時間に測る

血圧は、時間によって変動するため、ほぼ可い時間に測らないと、日々の変化がつかめません。



#### 診察室で測定した血圧が140/90mmHg以上、家庭で測定した血圧が135/85mmHg以上が高血圧



直圧の基準として広く採用されているのが、WHO(世界保護機関)/ISH(国際高血圧学会)、米国高血圧合同委員 会による分類です。日本では、2014年4月に20世紀かれた日本高山田学会による分類です。日本では、2014年4月に20世紀かれた日本高山田学会による。 連となっています。ガイドラインによると、影察室で測定した山田(鏡跡・影燈所等で医野・希臘野により測定された 血圧)が140/90mmHg以上、家庭で開記した血圧が135/95mmHg以上を、「高血圧」としています。

# 9 職場の健康課題を考えたり、問題の整理を行っていますか? 1/4



健康づくりの目標・計画を策定のため、職場の健康課題を把握し、整理するなど、健康課題が明確に なっていることを評価する。

配点	採点基準
3点	〇健康に関する課題・問題点が整理されており、 <u>一覧化され明確になっていること</u> を書面等で確認できる
2点	〇課題が整理されておらず、不明確 〇取組期間が1か月以上6か月未満
1点	〇会議の議事録は添付されているが、健康課題が確認できない 〇時期的な熱中症、インフルエンザ等に関することを課題としている

### 添付資料

- 課題・問題点が整理されている計画書等
- 開催実績が確認できる資料(健康課題等が明確になっている会議録、議事録など)
- ※ 継続した実施・開催状況がわかるよう複数回分の議事録等をご提出ください
- 🎠 客観的に見て、自社の課題がわかるようにしましょう。

# ⑨職場の健康課題を考えたり、問題の整理を行っていますか? 2/4

## 取組例

- 健康企業宣言の取り組みを行うにあたり、社内で健康意識アンケート(飲酒、運動、喫煙等)を実施し、集計結果 をもとに年間のプランを策定している。
- ・ 健康企業宣言の質問項目に沿って現状を把握し、実践できていない項目の洗い出しを行い、年間計画を立てた。
  - ※ 当組合ホームページに進捗管理表を掲載しています。年間計画を立てる際にご活用ください。

### 〈減点・非該当例〉

- 課題が整理されておらず明確ではない(客観的にみてわからない)。(2点)
- 衛生委員会のもともとの調査審議事項を行っているのみ。
  - 例:健診結果、ストレスチェック、過重労働等
- 衛生委員会等の会議録のみで、課題が明確に確認できない。
- 時期的な熱中症、インフルエンザ等に関することを課題としている。
- 健康意識アンケートを実施したが、集計のみで課題・問題点の整理を行っていない。

# ⑨職場の健康課題を考えたり、問題の整理を行っていますか? 3/4

添付 資料例

### ⑨職場の健康課題を考えたり、問題の整理を行っていますか? (1/1)

(取組内容)

〇年〇月〇日に開催した健康づくり委員会にて、健康に関する問題点を洗い出し、Step 1 の取組と現状についての課題をまとめた。

		健康企業宣言 S	itep1_取組み項目					-087 / DJ#
扱分野	段問項目	質問	評価方法	健康企業宣言日現在の取組み状況 (受診率等は前年度の数値)	できている	概ね できて いる	できて いない	課題/目標
	1	従業員の皆様は確診を100%受 診していまずか?(%)	- 事業者確認の受診率 基準 受診率80%以上…20点 受診率80%末湯~50%以上…10点 受診率50%末湯…1点	・30名中28名受診(受診事 93,3%)	20	5	1	
贈移等	2	40歳以上の従業員の健診結果 を、健康保険組合へ提供してい まずか?	· 被保険者の特定健康診面保険者への提供を含む)  基準 受診室80分以上・20点 受診室80分末週~50分以上・10点 受診室90分末週~150分以上・1点	・1.8名中16名受診(受診率88, 9%) ・事業者確診の実施をITS確保に要託、健 診結果をITS確保が共同で利用しているた の健診結果の提供は不要	20	5	1	日標・受診率100% □・未受診者への受診軸臭の徹底
	3	健診の必要性を従業員へ周知し ていまずか?	・確認の必要性を周知し、確認を受診しやすいよう影響しているか (周知実練の再無)	・11月に健診受診時期を全職員へ通知	5	3	1	- 健診の必要性について問知していない ⇒11月の健診案内の際に必要性についても毎年周知
建分の表	4	健診結果が「要医療」など再度 検査が必要な人に受診を勧めて まずか?	・確診延期から、再検査対象者へ復別、直接的 に再検査の動詞を行っているか (受診動員の有無)	• 未実施	5	3	1	<ul> <li>・受診動契していない</li> <li>→産業医より、対象者へ個別の受診動契を実施</li> </ul>
0.00	6	健診の結果、特定保健指導と なった該当者は、特定保健指導 を受けてますか? (%)	・使業員(循体映者)の特定保護物等実施率 特定保護物等に参加しやすいように健保総合へ 協力している。     ・	<ul> <li>86中2名受診(実施率25,0%)</li> </ul>	5	3	1	日標:実施率50%以上 →特定保健指導の必要性について全体問知
	6	健康づくりを担当する担当者を 決めていますか?	・健康づくりを推進する担当者を決めているか (安全管理者・衛生管理者等の業務も可) (担当者の有無、活動状況の確認)	- 朱実施	5	-	1	・担当者がいない →健康づくり担当者を任命
健	Ø	従業員が健康づくりを防し合え る場はありますか?	・定期的なミーティング等の実施業績 (ミーティング・安全衛生委員会などの活動状況 の機能)	・衛生委員会を設置しているが開催時期は 不定期	5	-	1	・定期的に話し合える場がない →衛生委員会の一部のメンバーと健康づくり担当者 健康づくり委員会を設置し、2か月ごとに年6回開作
表づくりのに	8	健康治定機関等を設置していま すか?	・設業機器名、設業場別、台数 すべての従業員が利用できるように、事業場こと に必要な台数が設置されているか 健康づくりを目的とした設置となっているか (機器の設置と影響祭などの利用状況の確認)	• 朱実施	5	-	1	・設置がない ⇒10月までに血圧計を購入し、利用について全体問知を行う
80	9	職場の健康課題を考えたり問題 の整理を行っていますか?	・従業員の健康づくりを行ううえの健康課題の 想理を行っているか (探池の検討・整理が当の確認)	<ul><li>未実施</li></ul>	3	2	1	<ul> <li>課題を明確にしていない</li> <li>ラフ月の健康づくり受員会にて健康企業宣言の項目ととに課題を整理し明確化する。以後、毎年ブラッシアップしていく</li> </ul>
	19	健康づくりの目標・計画・進捗 管理を行っていますか?	<ul> <li>日標・計画を策定し従業員と共有、計画した取組 の選移管理を行っているか (計画書、選移管理表等の確認)</li> </ul>	<ul> <li>10月: インフルエンザ予防接種・予防 対策を全従業員へ通知</li> <li>11月: インフルエンザ予防接種実施</li> </ul>	3	2	1	・年間スケジュールが策定されていない ⇒進捗管理表を作成し、健康づくりに関するスケ ジュールを管理
HS	B	従業員の日頃の 飲み物に気を付けていますか?	・従業員へ原知、セミナー・研修会の開発等、取給 みの実践しているか (計画書、様示物、透句文、実施実績の確認)	<ul> <li>- 來棄施</li> </ul>	3	2	1	・甘い飲料を飲んでいる従業員が多い →毎年8月に飲み物の糖質について情報発信 →自族機にカロリー表示
場の	63	従業員の日頃の食生活が乱れないような取組みを行っていますか?	・従業県へ周知、セミナー・研修会の開推等、取給 みの実践しているか (計画書、掲示物、透句文、実施実験の確認)	<ul> <li>*來実施</li> </ul>	3	2	1	・コンピニ弁当を利用する従業員が多い →毎年10月にコンピニ弁当や外食等の食べ物のカロ リーについて情報発信 →食に関するヘルスリテラシー向上のため、セミナ を開催
職場の	13	業務中などに体操やストレッチ を取り入れていますか?	・業務中に經統的な体理・ストレッチを取り入れ、 実践をしているか (計画書、排示物、透句文、実施実績の確認)	・毎日16時にストレッチを実施	3	2	1	・参加率約20% →日標:80% →毎年8月にストレッチタイムについて再度周知、非 務中に取り入れやすいストレッチ法をを紹介
80	(4)	階級の活用など歩数を増やす工 夫をしていますか?	・従業員へ周知、セミナー・研修会の開催等、取組 みの実践しているか (計画書、掲示物、通知文、実施実績の確認)	- 朱実施	3	2	1	→階段利用促進に関するポスターを掲示 ⇒ウォーキングイベントについて積極的に参加する ラ問知
100 100 100 100 100 100 100 100 100 100	19	従業員にたばこの書について同 知活動をしていますか?	・従業員へ周知、セミナー・研修会の開催等、取組 みの実践しているか (計画書、掲示物、適句文、実施実績の確認)	• 來棄施	3	2	1	・映煉率20% →日標:映煉率10%以下 →毎年9月にたばこの書について情報発信
「禁煙」	9	受動機煙防止策を構じています か?	・望走ない受動機使を生じないように、受動機使対 策を護じているか (動務時間中隊後、全面隊建、専用機建整等の設 匿、分理、機理連携の周知等の確認)	<ul> <li>専用模模室設置済(完全分便)</li> </ul>	3	2	1	・映煙所について周知できていない →毎年5月に問知
10	19	従業員の心の健康に関する取組 みをしていますか?	・メンタルヘルス研修の実施、情報提供等、取結み の実践をしているか (計画書、排水物、透知文、実施実練の種類)	• 來案施	3	2	1	・メンタルへスルに関する教育等を定期的に行って ない 一般保のサポート事業を活用し、メンタルヘルスに する研修を全従業員を対象に2月に受講
0	19	気になることを相談できる職場 の雰囲気を作っていますか?	・メンタルヘルスの相談窓口を設け、周知し、利用 の定道を図っているか。 (計画書、掲示物、通知文、実施実練の確認)	<ul> <li>「産業医による健康相談」及び「社内相 観窓口」を設置</li> </ul>	3	2	1	・過去2年間利用実績なし(相談窓口について知らた い従業員が多い) ⇒定期的(採用時、8月と2月の年2回)に相談窓口 ついて問知

- ・甘い飲料を飲んでいる従業員が多い
- ⇒毎年8月に飲み物の糖質について情報発信
- ⇒自販機にカロリー表示
- ・コンビ二弁当を利用する従業員が多い
- ⇒毎年10月にコンビニ弁当や外食等の食べ物のカロ リーについて情報発信
- ⇒食に関するヘルスリテラシー向上のため、セミナー を開催
- ・参加率約20%
- ⇒目標:80%
- ⇒毎年8月にストレッチタイムについて再度周知、業 務中に取り入れやすいストレッチ法をを紹介

# ⑨職場の健康課題を考えたり、問題の整理を行っていますか? 4/4

添付 資料例

⑨職場の健康課題を考えたり、問題の整理を行っていますか? (1/1)

(取組内容)

〇年〇月〇日に実施した健康アンケートをもとに、衛生委員会にて話し合い、自社の健康に関する課題を明確にした。

健康アンケート



## ⑩健康づくりの目標・計画・進捗管理を行っていますか?



職場の健康課題から健康づくりに向けた、目標・計画の策定を行い、計画した取り組みの進捗管理を おこなっているかを評価する。

• 「⑨職場の健康課題を考えたり、問題の整理を行なっていますか?」で課題や問題点となったこと を、具体的な目標・計画を立て、スケジュール表を作成してみましょう。

配点	採点基準
3点	〇健康づくりの目標・計画、またはスケジュール等が、書面等で確認できる
2点	<ul><li>○課題が整理されておらず、不明確</li><li>○具体的な目標設定のないもの</li><li>○取組期間が1か月以上6か月未満</li></ul>
1点	〇衛生委員会等の会議録の添付のみで、健康づくりの目標・計画が確認できない
	Arms & B. Administra

### 添付資料

健康づくりの目標・計画や年間スケジュールが確認できる資料

### 取組例

- 健康企業宣言の質問項目に沿って現状を把握し、実践できていない項目の洗い出しを行い、<u>年間計画を立てて</u>実践している。※**当組合ホームページに進捗管理表を掲載**しています。年間計画を立てる際にご活用ください。
- 健康企業宣言の取り組みを行うにあたり、社内で健康意識アンケート(飲酒、運動、喫煙等)を実施し、集計結果をもとに**年間のプランを策定**している。

## 10健康づくりの目標・計画・進捗管理を行っていますか?

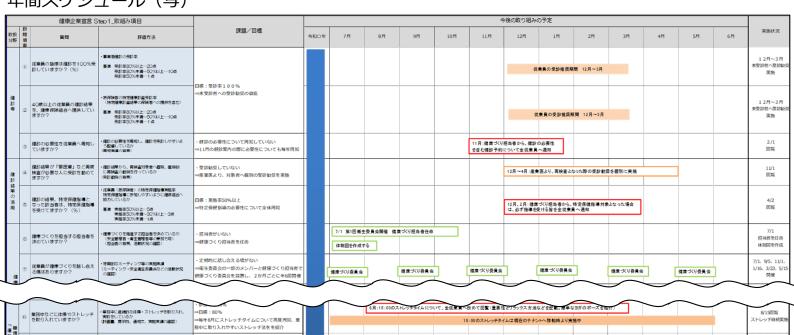
添付 資料例

### ⑩健康づくりの目標・計画・進捗管理を行っていますか? (1/1)

(取組内容)

健康づくり委員会でStep 1 の各項目に係る目標をたて、その達成のための年間スケジュールを作成し、実施状況の記録を行っている。

年間スケジュール(写)





## 10健康づくりの目標・計画・進捗管理を行っていますか?

添付 資料例

⑩健康づくりの目標・計画・進捗管理を行っていますか? (1/1)

(取組内容)

自社の健康課題の改善に向けて、目標を設定し、取り組みの年間スケジュールを策定した。

## 議事録

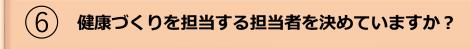
### OOOO年 当社の健康づくり目標

- 1 食生活の改善 バランスの良 い食生活の活動 (セミナー開 催、情報提供 OO O・・・)
- 2 運動機会の提供、年〇回の実施
- 3 職員の喫煙率をO割削減

	〇〇〇〇年健康づ	くりスケ	ジュール
4 月		1 0 月	
5 月		1 1 月	
6月		1 2 月	
7月		1 月	
8月		2 月	
9月		3 月	

## ⑩健康づくりの目標・計画・進捗管理を行っていますか?

## ~職場の環境整備項目の取り組みイメージ~





(7) 従業員が健康づくりを話し合える場はありますか?



**動場の健康課題を考えたり、問題の整理を行っていますか?** 



(10) 健康づくりの目標・計画・進捗管理を行っていますか?



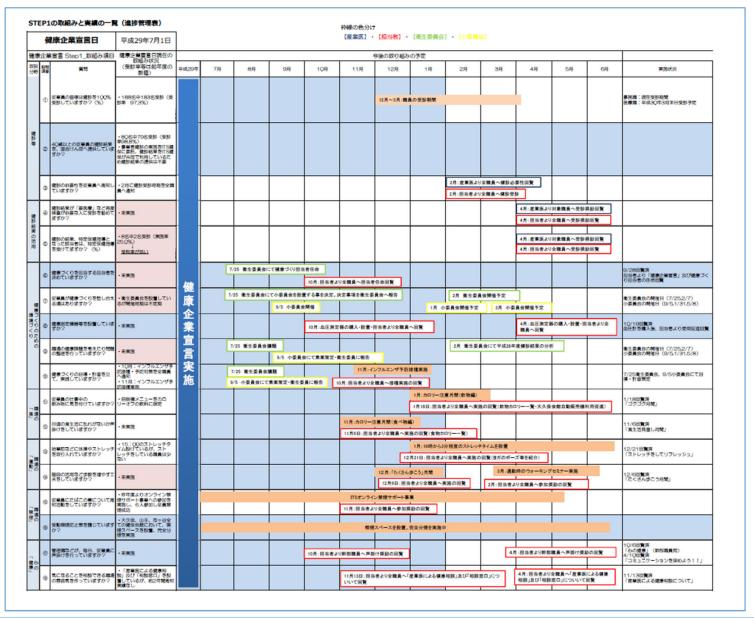


# 910

## ⑩ ITS健保の取り組み事例

## ~進捗管理表を用いて健康課題を整理・年間計画の策定~

進捗管理表



## **従業員の日頃の飲み物に気を付けていますか?**



従業員が、糖質の多い飲料、カロリーの高い飲料を飲み過ぎないように配慮していることを評価する。

従業員へ飲み物のカロリーや糖質について、周知しましょう。

配点	採点基準
3点	〇糖質の多い飲料、高カロリー飲料を飲み過ぎないような配慮、または取組を書面等により確認で きる
2点	〇取組期間が1か月以上6か月未満
1点	〇目的の異なる取組(夏季の熱中症対策の注意喚起) 〇自販機(水、お茶)、水(ウォーターサーバー)、お茶(給茶機)が備えつけられているのみ

## 添付資料

・ 紙面配布、メール、社内回覧、貼紙など、従業員への周知実績が確認できる資料

### 取組例

- セミナーの定期的開催、ポスター等掲示物による啓発。
- カロリーや糖質量を自販機に貼り付けた。
- 飲み物の糖質について注意喚起を実施し、各フロアーにウォータサーバーを設置した。

### 〈非該当例〉

目的の異なる取り組み。(夏季の熱中症注意喚起。糖質の過重摂取防止等の目的の周知なく水(ウォーターサーバー)・お茶(給茶機)が備えられているのみ。自販機の設置のみ。)

## 11 従業員の日頃の飲み物に気を付けていますか?

添付 資料例

|実施日、実施内容、対象者が確認できるメールや回覧の画像を添付してください。

### ⑪従業員の日頃の飲み物に気を付けていますか? (1/1)

### (取組内容)

〇年〇月〇日に、グループウェアを利用し、健康づくり担当者より、全従業員を対象に、日頃の飲み物について周知の回覧を行った。また、〇年〇月〇日より各事業場の冷蔵庫に飲料の糖質に関するポスターを掲示している。



〈本社〉



⟨○○事務所⟩



ポスターを掲示している場合は、 掲示開始日も記載してください。

## 従業員の日頃の食生活が乱れないような取組みを行っていますか?



従業員が、栄養バランスのとれた食生活となるよう、情報提供、啓発を行っていることを評価する。

規則正しい食生活や食べ物に関する情報について、周知しましょう。

配点	採点基準
3点	O食(飲酒含む)に関する情報提供、啓発等の取り組みを書面等により確認できる
2点	〇取組期間が1か月以上6か月未満
1点	<ul><li>○年末年始時期の過度の飲酒注意喚起などの時期的なもの</li><li>○仕出し弁当を提供しているのみ</li><li>○社員食堂の献立表の提出のみ</li></ul>

### 添付資料

• 紙面配布、メール、社内回覧、貼紙など、従業員への周知実績が確認できる資料

### 取組例

- 食のセミナーの定期的開催、配布・掲示物による啓発、社員食堂を利用した取り組みや携帯アプリを使った取り組み。
- コンビニメニューのカロリーをまとめた資料を掲示した。
- 外部サービスを利用した仕出し弁当(ヘルシー弁当等)の提供目的を**周知**し、週1回提供している。

### 〈非該当例〉

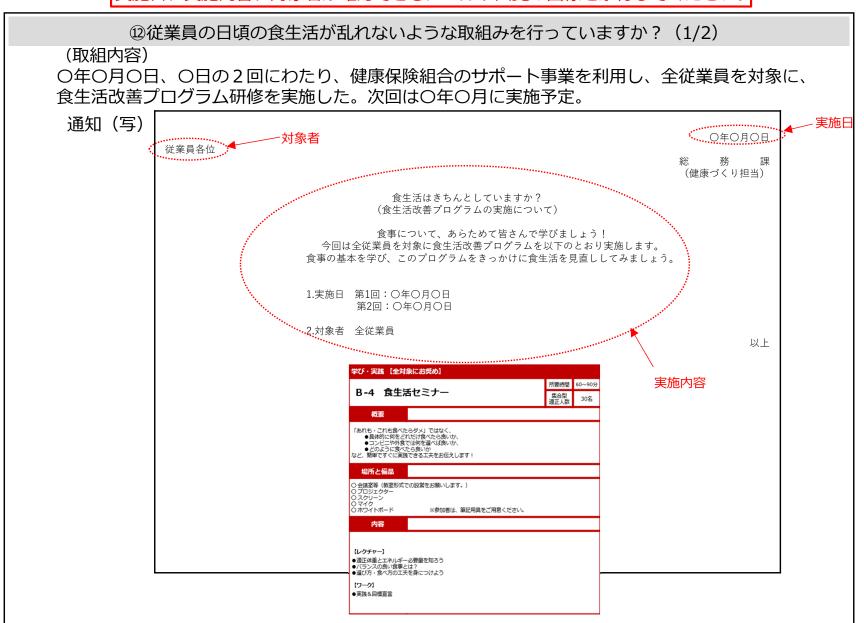
' CollaboHealthJournalを従業員に案内するのみ。(案内する際に内容及びポイントの説明などしている場合は該当)

## (12)

## 従業員の日頃の食生活が乱れないような取組みを行っていますか?

添付 資料例

### 実施日、実施内容、対象者が確認できるメールや回覧の画像を添付してください。



## **従業員の日頃の食生活が乱れないような取組みを行っていますか?**

添付 資料例

②従業員の日頃の食生活が乱れないような取組みを行っていますか? (2/2)

セミナー当日資料 一部抜粋

セミナー資料

セミナー資料

セミナー資料

セミナー資料

## 階段の活用など歩数を増やす工夫をしていますか?



従業員の日頃の歩数を増やすような取り組み、工夫が行われていることを評価する。 単なる歩行だけではなく、種々の運動を行う取組も含まれる。

• 通勤や外出時、就業時に歩数を増やす工夫を全社的に実践しましょう。

配点	採点基準
3点	〇歩数(運動含む)を増やす取り組みを、書面等により確認できる
2点	〇取組期間が1か月以上6か月未満
1点	○個人・グループ(サークル等)で任意に活動している ○健康保険組合主催の保健事業(ウォーキングイベント)を周知しているだけ ○エレベーターがなく階段利用していることが取組

### 添付資料

• 紙面配布、メール、社内回覧、貼紙など、従業員への周知実績が確認できる資料

### 取組例

- ・ ウォーキングイベント等の定期的な開催や活動量計・ウェアラブル端末・携帯アプリ等を利用した取り組み、徒歩・自転車での通勤推奨と環境整備。
- エレベーター付近に階段利用促進のポスターを貼り付けた。
- 会社独自で家族参加型のウォーキング大会を春・秋の年2回開催し、参加勧奨している。

## 14 階段の活用など歩数を増やす工夫をしていますか?

### 取組例

### 〈非該当例〉

- エレベーターがないため階段を利用している。(取り組みではありません。)
- 健康保険組合の保健事業(ウォーキング大会等)を案内するのみ。→健保組合が実施していることをもって、宣言事業所の取り組みとはなりません。案内するだけでなく、このようなイベントを活用し、積極的に参加するよう呼びかけている場合には該当。
- 個人・グループ等で任意に活動しているもの。(会社の関与がないもの。)

# 14 階段の活用など歩数を増やす工夫をしていますか?

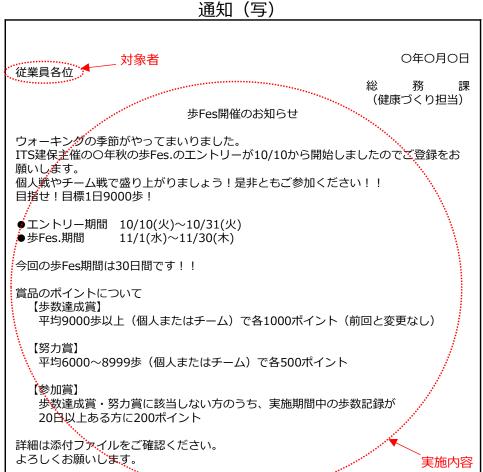
添付 資料例 実施日、実施内容、対象者が確認できるメールや回覧の画像を添付してください。

### ⑭階段の活用など歩数を増やす工夫をしていますか? (1/1)

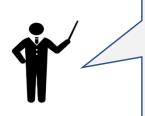
(取組内容)

グループウェアを利用し、全従業員へ周知のうえ、〇年〇月と〇月に健康保険組合のウォーキングイベントに参加。部署単位でチームを作り、ランキングで競い合うなど、社内全体で盛り上がっている。

### 诵知(写) 対象者 〇年〇月〇日 従業員各位 (健康づくり担当) 歩Fes開催のお知らせ ウォーキングの季節がやってまいりました。 ITS建保主催の〇年春の歩Fes,のエントリーが4/10から開始しましたのでご登録をお願 いします。 個人戦やチーム戦で盛り上がりましょう!是非ともご参加ください!! 目指せ!目標1日9000歩! ●エントリー期間 4/10(月)~4/30(日) ●歩Fes.期間 5/1(月)~5/31(水) 今回の歩Fes期間は30日間です!! 賞品のポイントについて 【歩数達成賞】 平均9000歩以上(個人またはチーム)で各1000ポイント(前回と変更なし) 【努力賞】 . 平均6000~8999歩(個人またはチーム)で各500ポイント 【参加賞】 歩数達成賞・努力賞に該当しない方のうち、実施期間中の歩数記録が 20日以上ある方に200ポイント 詳細は添付ファイルをご確認ください。 よろしくお願いします。 実施内容



## 15 従業員にたばこの害について周知活動をしていますか?



従業員にたばこの害(喫煙、受動喫煙)がもたらす健康被害について情報提供、周知、啓発等を行っていることを評価する。

- 事業場内における禁煙・分煙の実施や禁煙ポスターや外部資料を活用するなど、たばこの害について定期的に従業員へ周知しましょう。
- 喫煙者のみならず、非喫煙者にも周知が必要です。

配点	採点基準
3点	〇たばこの害(喫煙・受動喫煙等)がもたらす健康被害に関する情報提供、周知、啓発を書面等に より確認できる
2点	〇取組期間が1か月以上6か月未満
1点	〇喫煙者がいないので周知活動はしていない

### 添付資料

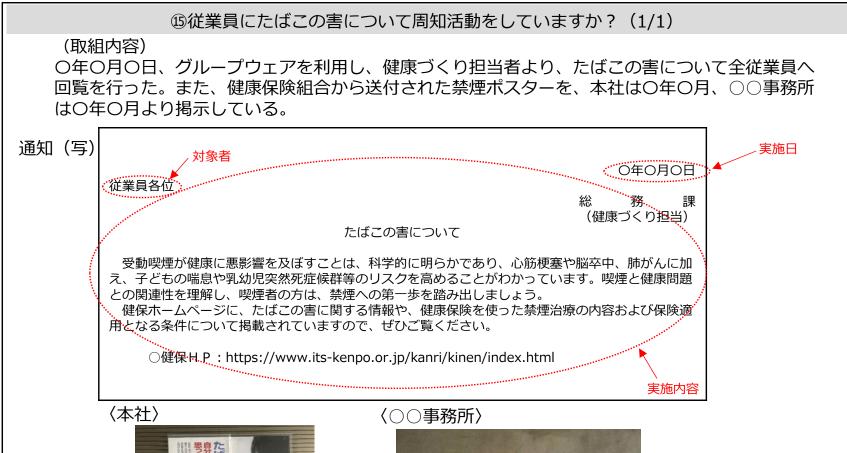
• 紙面配布、メール、社内回覧、貼紙など、従業員への周知実績が確認できる資料

### 取組例

- セミナーの定期的実施、配付物・掲示物による啓発等。
  - ※当組合では、機関誌「TOCOTOCO」の秋号に禁煙に関するポスターを同封しております。ぜひご活用ください。
- 定期的に、たばこの害に関する資料をグループウェアの回覧板に掲載した。

## 15 従業員にたばこの害について周知活動をしていますか?

添付 資料例 実施日、実施内容、対象者が確認できるメールや回覧の画像を添付してください。





ポスターを掲示している場合は、 掲示開始日も記載してください。

## ITS健保の取り組み事例 ~啓発ポスターを掲示~









## ITS健保の取り組み事例 ~階段利用促進のためのメッセージを掲示 1/1





### 13 業務中などに体操やストレッチを取り入れていますか?



### 就業中などに体操・ストレッチを行っている(実践している)ことを評価する。

- 事業場内で身体を動かす習慣を定着させましょう。
- セミナー等を開催し勧奨していても、全社的な取り組みとして、継続的に実践(※毎日が望ましい)していることが必要です。

配点	採点基準
3点	〇継続的に体操・ストレッチが実践されていることが、書面等により確認できる
2点	○取組期間が1か月以上6か月未満 ○勧奨は確認できるが、継続的な体操やストレッチの実践がない
1点	〇個人、部署、グループの判断(サークル等)での実践

#### 添付資料

- 紙面配布、メール、社内回覧、貼紙など、従業員への周知実績が確認できる資料
- 実践風景が確認できる画像や、実践が確認できる資料

### 取組例

- 創業当時より社内独自の体操があり、朝礼時に全従業員で実施している。
- 毎日15時より社内全体に音楽を流し、ストレッチを実施している。

## ③ 業務中などに体操やストレッチを取り入れていますか?

### 取組例

#### 〈減点・非該当例〉

- 推奨のみで全社的・継続的な実践がない。(2点)→体操・ストレッチの推奨(セミナー開催・ストレッチ実践方法の紹介)のみで継続的な実践がされていない。
- 社内の休憩スペースに運動器具を設置している。
- 部署、グループや個人まかせとなっている。
- 動画等の配信や周知をしているが、参加者の確認をしていない。(原則全従業員の参加が必要)

### 13 業務中などに体操やストレッチを取り入れていますか?

添付 資料例 実施日、実施内容、対象者が確認できるメールや回覧の画像を添付してください。

#### ⑬始業前などに体操やストレッチを取り入れてますか? (1/1)

(取組内容)

○年○月より毎日16:00から3分程度事業場全体に音楽を流し、ストレッチタイムを設定している。

通知(写)

が 対象者 総務 課 (健康づくり担当)

毎日16時から3分間ストレッチの時間を設けています。音楽を流しますので、音楽が流れている間は手を休めて、ストレッチを行ってください。

☆長時間のパソコン作業によって、「身体的な疲労」や「精神的なストレス」 を実感しているという調査結果が厚生労働省からでています。

長時間、同じ姿勢でパソコン作業をしますと、主に以下のような症状がでます。

- ・眼の症状:ドライアイ、眼精疲労、目の充血、視力低下、かすみなど
- ・体の症状:肩こり、首や腕の痛みやしびれ、頭痛、腰痛、倦怠感、腱鞘炎など
- ・心の症状:イライラ、食欲不振、抑うつ感、不眠など

これらの症状はパソコンによる作業時間が長時間続くほど高い割合で現れます。

業務中でも自発的に休憩を入れながら、健康的かつ快適に作業効率をあげて行くことが重要です!

ストレッチの参考として コラボヘルスからの抜粋で「ヨガのポーズ」を添付しました。 デスクで実施できるポーズをセレクトしましたので 取り組みやすいポーズからチャレンジしてみましょう!! 実施内を ただし、無理は禁物です!(肩、腰、膝等を痛めている肩は特に注意して 下さい)。

ストレッチ 実施風景





# ITS健保の取り組み事例 ~毎日16:00より一斉にラジオ体操を実施

(2017/12/21 12:30)

回原名 ストレッチをしてリフレッシュ!!

職員各位

毎日16時から4分間程度音楽を流しますので、皆さん各自でストレッチ を実施しましょう!!

長時間のパソコン作業によって、「身体的な疲労」や「精神的なストレス」 を実感しているという調査結果が厚生労働省からでています。

調査結果、以下URLをご参照下さい。

http://www.mhlw.go.jp/toukei/itiran/roudou/saigai/anzen/o8/oz.html

長時間、同じ姿勢でパソコン作業をしますと、主に以下のような症状がでます。

- ・眼の症状:ドライアイ、眼精症労、目の充血、視力低下、かすみなど
- ・体の症状: 肩こり、首や腕の痛みやしびれ、頭痛、腰痛、倦怠感、腱鞘炎など 心の症状:イライラ、食欲不振、抑うつ感、不眠など

これらの症状はパソコンによる作業時間が長時間続くほど高い割合で現れます。

白発的に休憩を入れながら、健康的かつ快適に作業効率をあげて 行くことが重要です!

まずは、16時からの4分間ストレッチから始めましょう!!

ストレッチの参考として コラボヘルスからの抜粋で「ヨガのポーズ」を添付しました。 テスクで実施できるポースをセレクトしましたので 取り組みやすいポーズからチャレンジしてみましょう!! ただし、無理は禁物です!(肩、腰、膝等を痛めている肩は特に注意して 下さい).

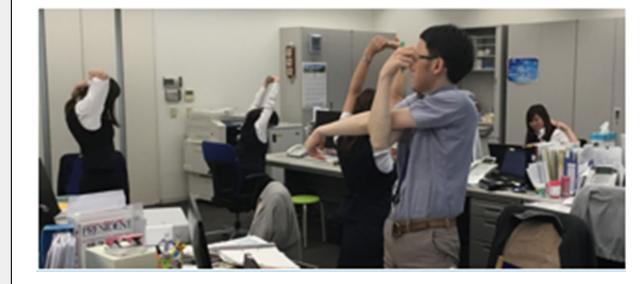
また、併せて「パソコンを使う正しい姿勢」について添付しましたので ご参照下さい。

※16時からの音楽は1月4日からです。

ご不明な点がありましたらまでご連絡をお願いいたします。

健康づくり担当:総務課

以上



## 16 受動喫煙防止策を講じていますか?



### 職場内での受動喫煙を防止する具体的な措置、防止策を講じていることを評価する。

- **全事業場において**、具体的措置、防止策を講じていることが必要です。
- すでに禁煙・分煙に関する規定等が定められている場合は、再度従業員へ周知しましょう。

配点	評価方法
3点	○屋内・屋外とも喫煙所が設置されておらず、勤務時間内禁煙の規定・ルールがある、または敷地内・建物内における禁煙の周知や受動喫煙防止の周知・教育が実施されている ○屋内または屋外の適切な場所に喫煙所が設置されており、勤務時間内禁煙の規定・ルールがある、または喫煙場所以外での禁煙周知や受動喫煙防止の周知・教育が実施されている ○自社の敷地・自社ビルで「喫煙室の撤去またはもともと設置しない決定をした等」対策してい
	る
2点	<ul><li>○取組期間が1か月以上6か月未満</li><li>○専用喫煙室等の喫煙場所の設置のみで、その他の対策はしていない</li></ul>
1点	〇電子タバコ、加熱式タバコ等を推奨している 〇喫煙者がいないので取り組みはしていない 〇専用喫煙室等の設置場所が入口や非常階段の踊り場等不適当な場所に設置されている 〇自社ビル・賃貸に関わらず、何も対策をしていない

## 16 受動喫煙防止策を講じていますか?

### 添付資料

- ・ (喫煙所を設置している場合)分煙状況を確認できる喫煙エリアの画像その他設置状況がわかるもの
- 勤務時間内禁煙に関する規定・ルールを確認できる資料
- 紙面配布、メール、社内回覧、貼紙など、従業員への周知実績が確認できる資料
- ※ 事業場が複数存在し、それぞれ防止策が異なる場合は、事業場ごとの上記資料が必要

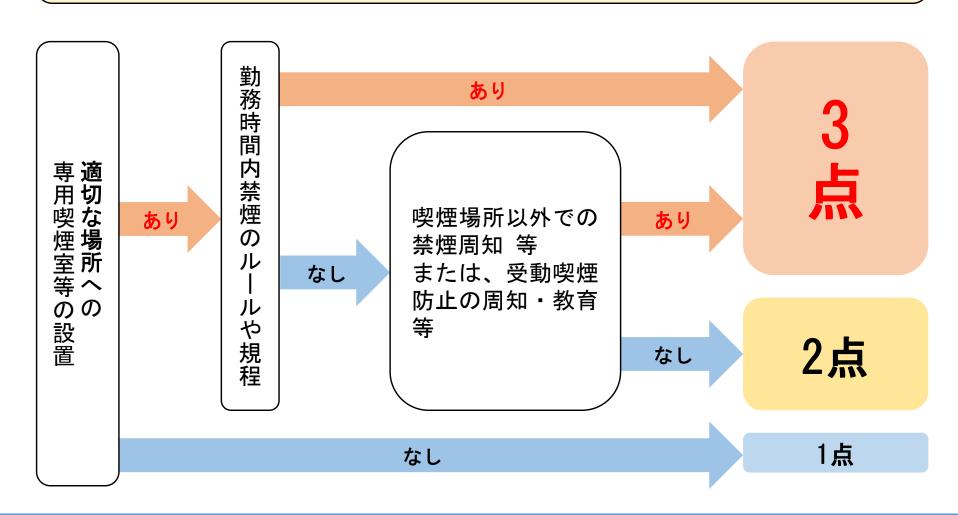
### 取組例

- 就業時間中の禁煙を規定している。
- 屋内全面禁煙を実施し、周知している。
- 専用喫煙室を設置し、喫煙場所以外での喫煙禁止について周知している。

### 〈減点・非該当例〉

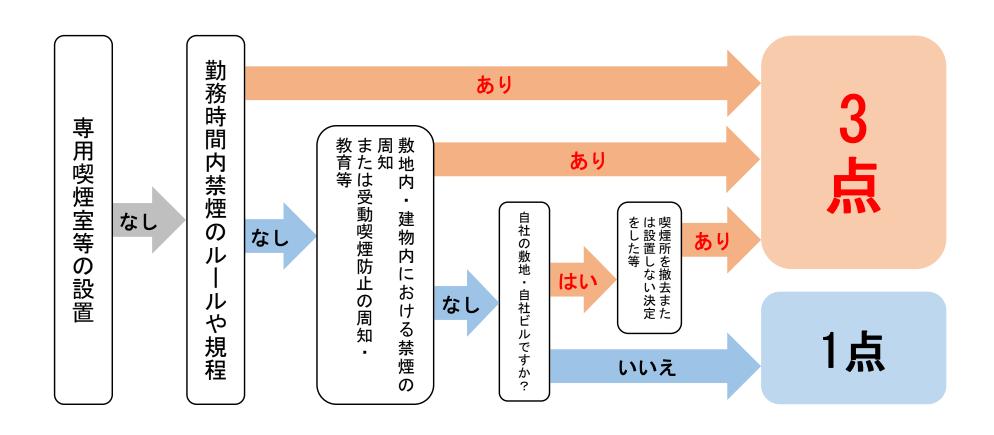
- 専用喫煙室等の喫煙場所の設置のみで、喫煙場所以外での喫煙禁止等の周知をしていない。(2点)
- テナントビルの館内規定に全館禁煙が定められているのみで、そのことを周知していない。
- 設置場所が不適当で受動喫煙の恐れがあると考えられるもの。
  - 例:階段の踊り場に設置、倉庫に設置、入口付近に設置、隣接するビルと距離が近いベランダに設置等。
- 取り組みが一部の事業場のみ。
- 電子タバコ、加熱式タバコ等の推奨。
- 現時点で喫煙者がいないため、特に何もしていない。(取り組みではありません。)





### 採点フロー図

~専用喫煙室等の設置なしの場合~



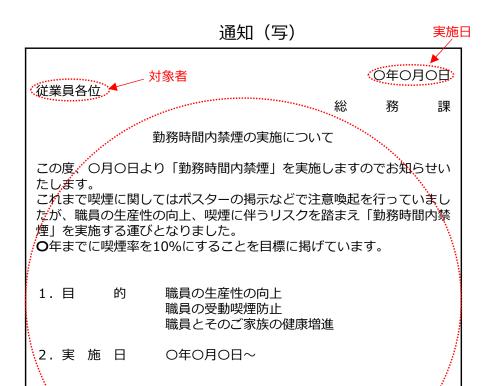
## 16 受動喫煙防止策を講じていますか?

添付 資料例 実施日、実施内容、対象者が確認できるメールや回覧の画像を添付してください。

#### ⑯受動喫煙防止策を講じていますか? (1/1)

#### (取組内容)

○年〇月〇日より勤務時間内禁煙とし、全従業員へ周知している。また、専用喫煙室を設置し受動 喫煙対策を全ての事業場(本社、〇〇支社)で実施している。▲▲支社は敷地内禁煙。



受動喫煙を防ぐ健康増進法の改正、受動喫煙による来館者や非喫煙者への影響、勤務時間中の離館による生産性の低下、健全な労働力の確保等

喫煙中の職員の皆さんにも、生活習慣を変える前向きな機会であると捉

#### 喫煙所〈本社〉



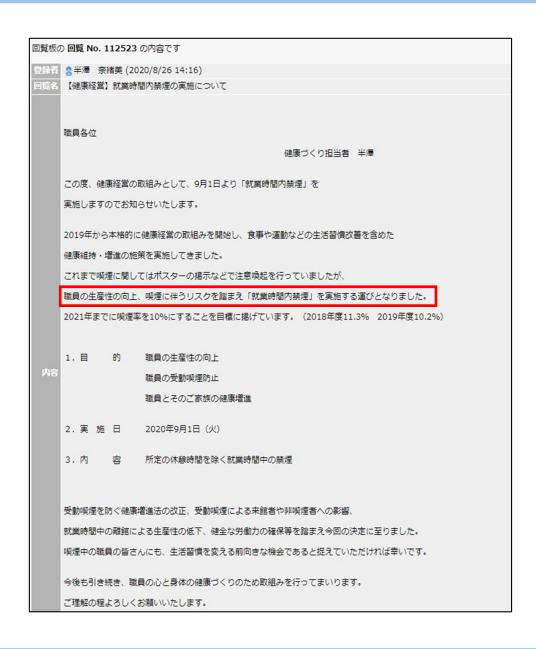
#### 喫煙所〈○○事務所〉



実施内容

えていただければ幸いです。

を踏まえ今回の決定に至りました。



※元々設置されていた 喫煙スペースは、 2021年6月より撤去。



従業員の心の健康状態に配慮していることを評価する。広く企業のメンタルヘルスケアの取り組みを評価する。

配点	採点基準
3点	〇全従業員への心の健康に関する理解の普及・情報提供等 (セルフケア) の取組が書面等により確認できる
2点	〇取組期間が1か月以上6か月未満 〇管理職のみに研修を実施するなど対象者が限定されている場合
1点	〇朝礼等の声掛けで心の健康状態に配慮していない場合 (業務に関するもの)

### 添付資料

- 紙面配布、メール、社内回覧、貼紙など、従業員への教育実施が確認できる資料
- セミナー・研修等の資料(写)
- ・ セミナー・研修等の受講対象者を確認できる資料(全従業員向けまたは一部の従業員向けに実施したのか確認できる資料)

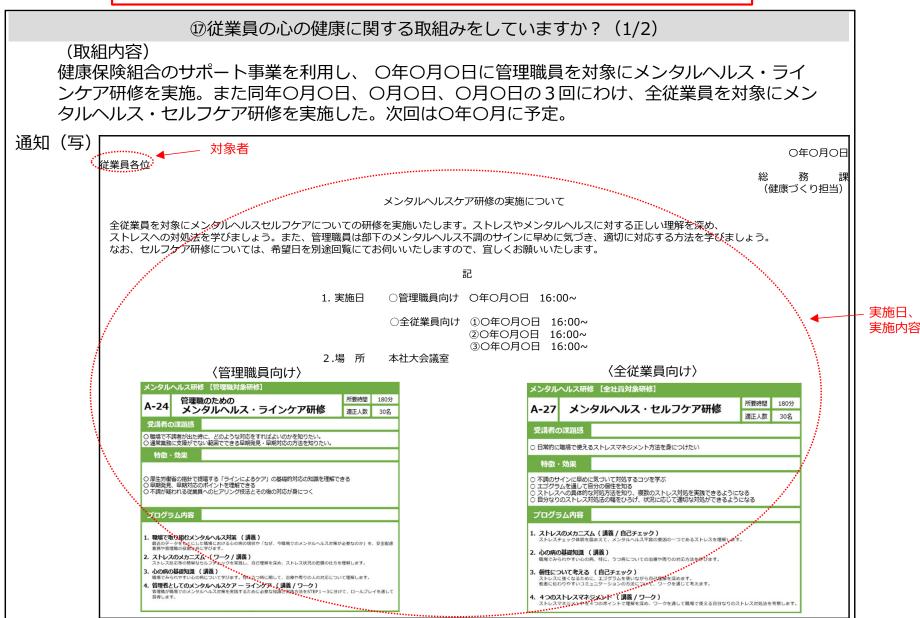
#### 取組例

- 全従業員を対象にメンタルヘルスのセミナー(集合型、オンライン研修、動画研修等)を実施した。
  - ※当組合では、健康企業宣言参加事業所を対象に「健康経営サポート事業」として、セミナーの費用補助を実施しています。ぜひご活用ください。
- 当組合の「健康経営サポート事業」を利用して、管理職にはメンタルヘルスラインケア、管理職以外にはメンタル ヘルスセルフケアのセミナーを実施した。
- 定期的に、メンタルヘルスセルフケアについての情報を発信している。

#### 〈減点・非該当例〉

- 管理職のみ(ラインケア研修)など一部の従業員向けに研修を行っている。(2点)
- 50名未満の事業所によるストレスチェックの実施。(2点)
- 50名以上の事業所による、法令義務としてのストレスチェックの実施のみ。→努力義務としての集団分析等を行っていた場合も取組対象外。
- メンタルヘルスセルフケア研修動画を全従業員へ任意視聴として案内。 (積極的な参加勧奨をしている場合に限り2点)
- 慣例的な管理職による声かけ、個人の判断、裁量にまかせているもの。
- 朝礼が実施されているのみ。(業務に関連する 報告、連絡、進捗確認、情報共有)
- 業務上の面談の実施。
- 月1回などの産業医による健康相談の実施。

添付 資料例 実施日、実施内容、対象者が確認できるメールや回覧の画像を添付してください。



添付 資料例

切従業員の心の健康に関する取組みをしていますか? (2/2)

セミナー当日資料 一部抜粋

管理職のための メンタルヘルスラインケア 研修

セミナー資料

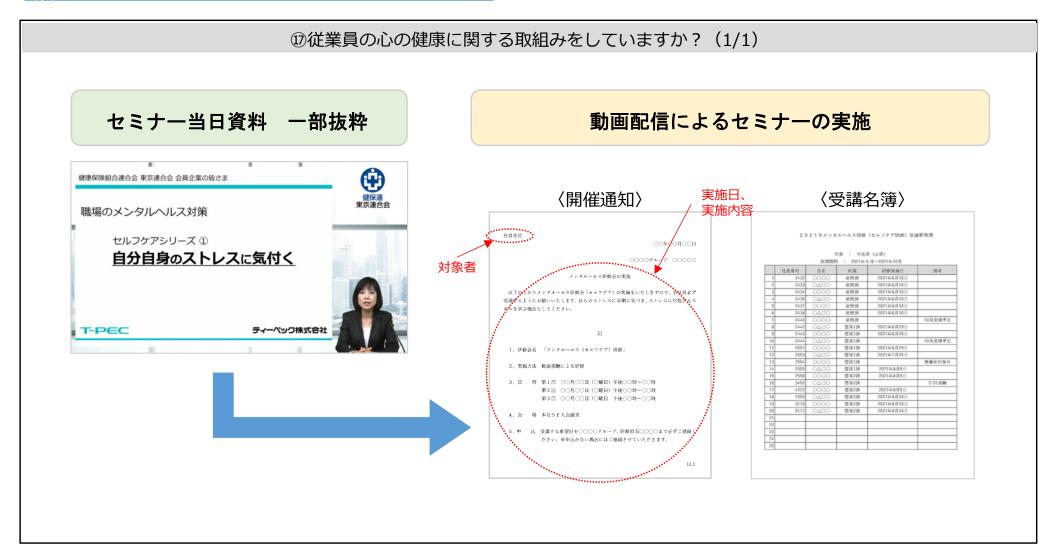
セミナー資料

メンタルヘルスセルフケア研修

セミナー資料

セミナー資料

RR連合会の素材を関った取組の添付資料 例



#### 回覧板の詳細

【健康づくり】幹部職員向けセミナー 資料とアンケート結果の共有について

幹部職員 各位

表題の件について、健康経営及びストレスチェックの事後フォローを目的として、幹部職員向けのセミナーを実施しております。

10月12日に実施された幹部職向けメンタルヘルスセミナーの資料とアンケート結果を共有いたしますので添付ファイルをご確認ください。

また、いただいたアンケートにエゴグラムテストについての質問がありましたので、フィスメックより補足資料を共有いただきました。 各パートの傾向やアドバイスを一覧で確認できますのでご活用ください。

内容

※この回覧はセミナー欠席者、iPad未貸与者への資料共有のために回覧しております。

次回 令和5年3月8日(水)10:00~11:00

『ストレスチェック報告及び健康職場づくり研修』

※会場:1階A+B室

日が近くなりましたら、改めて出欠確認させていただきます。

よろしくお願いいたします。

【事前実施】エゴグラム・セルフテスト.pdf (480.0KB)

【配布用】20221012研修部下に感心を持つことから始めるメンテナンス・コミュニケーション.pdf (2.4MB)

【補足資料】エゴグラム早見表.pdf (139.2KB)

※対象が幹部職向けのみで 全従業員への取組ではない ため、3点ではなく2点。 今後、全社的に取組む予定。

# 18 気になることを相談できる職場の雰囲気を作っていますか? 1/3



従業員の心の健康に関して常時相談できる場所(窓口)を設置・周知していることを評価する。

配点	採点基準	
3点	〇 社内または社外に常設の心の健康に関する相談窓口を設置・周知できていることが書面等により確認できる	
2点	<ul><li>○取組期間が1か月以上6か月未満</li><li>○周知が採用時の各説明会資料のみ</li><li>○相談窓口の設置のみで周知なし</li></ul>	
1点	○相談窓口が直属の上司 ○「健康相談窓口」ではなく「業務上の相談窓口」の設置 ○月1回などの産業医による健康相談の実施(常時相談できないため)	
生 14 次 14		

#### 添付資料

- 相談窓口について、紙面配布、メール、社内回覧、貼紙など、従業員への周知実績が確認できる資料
- ・ 相談窓口の体制図

### 取組例

• 社内外の相談窓口を設置し、定期的に周知している。(社内・社外の一方あるいは両方あっても該当します。)

・ いつでも、だれでも気軽に相談できる窓口を設置しましょう。

### 取組例

### 〈減点・非該当例〉

- ハラスメント相談窓口のみの設置および周知。(2点)
- 周知は採用時等の各説明資料のみ。(2点)
- 相談窓口を設置しているが周知していない。(2点)
- 相談窓口が直属の上司。
- 業務上の面談の実施。
- 月1回などの産業医による健康相談の実施。

# ③ 気になることを相談できる職場の雰囲気を作っていますか? 3/3

添付 資料例

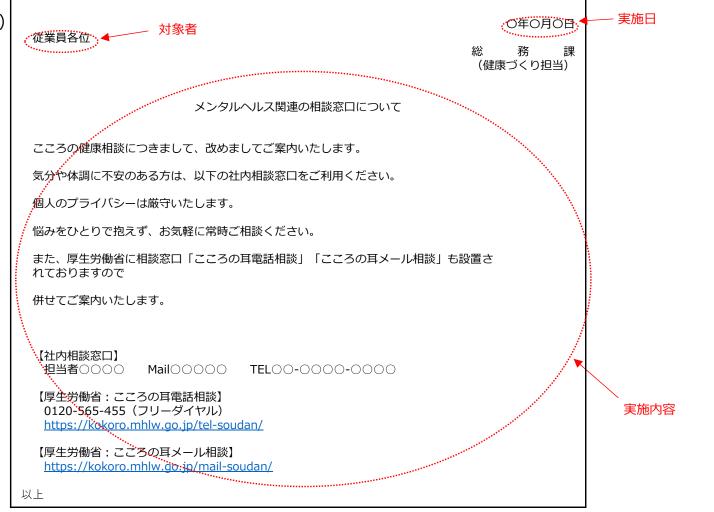
#### 実施日、実施内容、対象者が確認できるメールや回覧の画像を添付してください。

⑱気になることを相談できる職場の雰囲気を作っていますか? (1/1)

#### (取組内容)

〇年〇月〇日、グループウェアを利用し、健康づくり担当者より、全従業員を対象にメンタルヘルスに関する社内外の相談窓口について回覧を行った。

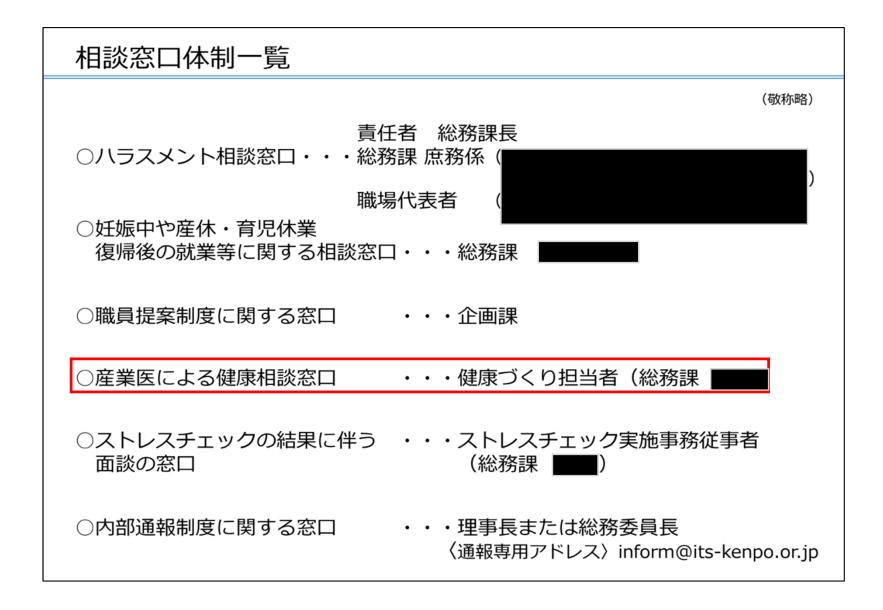
通知(写)



## (18)

### ITS健保の取り組み事例

### ~相談窓口を設置し、グループウェアに常時掲載~



### 【参考】 専門家派遣事業制度について

- > 東京都内の事業所…東京商工会議所の専門家派遣事業: 東京商工会議所へ会社が直接申し込み
- > 東京都外の事業所…健保連東京連合会の専門家派遣事業: 会社から健保をとおして連合会へ申し込み

### 東京<u>商工会議所へ会社が直接申し込み</u> 会社から健保をとおして連合会へ申し込み

#### 《東京都内》

健康経営 専門家派造(東京都職域健康促進サポート事業)

### 健康経営の取り組みを 専門家がサポート!



- ・専門家によるサポートが5回まで無料!
- ・職場の状況に適した具体的な取り組みを支援します!
- 「銀の認定」・「健康経営優良法人認定」取得をサポート!

本派遣事業は、東京商工会議所が東京都より受託している 「東京都職域健康促進サポート事業」です。 他にも、専門家が企業を訪問し、職場における健康づくり、がん対策、 肝炎対策、感染症対策の普及啓発事業を実施しています。

#### 派遣される専門家とは?

東京商工会議所が実施する「健康経営」の実践支援に関する所定の 研修プログラムを修了し、中小企業への支援実験を持つ健康経営工 キスパートアドバイザーで、企業経営、関連医療、保健事業、先進 事例等に関して一定の知識を有していると認められた専門家(中小企 業終析士、社会保険労務士、保健師、労働衛生コンゼルタント、健 康運動指導士など)です。



#### 専門家派遣を受けるメリット

- 個々の企業・業種の状況に沿って、健康づくりの課題が抽出できます。
- その課題の改善・解決策を「健康経営診断報告書」に基づいてご提案します。
- 具体的な取り組みについて、どのように実施したら良いか専門家のサポートが受けられます。
- 健康づくりの取り組みとともに「銀の認定」や「健康経営侵良法人認定」の取得もサポートします。

#### 問い合わせ先・申し込み先

事務局:東京商工会議所 会員交流センター 〒100-0005 東京部千代田区丸の内3-2-2 丸の内二重横ビル 電話: 03-3283-7670 FAX: 03-3211-8278 メールアドレス: shokukia@tokyo-cci.or.jp

下記より申込書を印刷し、FAXまたはEメールに添付してお申込みください。

お申込み書 (PDF)

#### 《東京都外》



### お問い合わせ先



○「やってみよう、健康経営!実践的な取り組みに向けて」のお問い合わせ

アクサ生命保険株式会社 東京第一 F A 支社 営業3課

健康経営エキスパートアドバイザー 橋本 昌和(はしもと まさかず)

〒141-0021 東京都品川区上大崎2-13-17 目黒東急ビル2F Tel: 03-3280-3811

メールアドレス: masakazu.hashimoto@axa.co.jp

○ 健康企業宣言及び健康経営サポート事業のお問い合わせ 関東 I Tソフトウェア健康保険組合 企画部企画課

〒169-8516 東京都新宿区百人町2-27-6 Tel: 03-5925-5307 Fax: 03-5925-5336

メールアドレス: <u>sengen@its-kenpo.or.jp</u>

### 【Group Aの研修内容のお問い合わせ窓口】

株式会社 保健同人フロンティア 研修連絡先 〒105-0004 東京都港区新橋一丁目1番地1 TEL 03-4333-1634

### 【Group Bの研修内容のお問い合わせ窓口】

コナミスポーツ株式会社 法人営業部 営業グループ 〒140-0002 東京都品川区東品川4-10-1 TEL 03-6867-0865