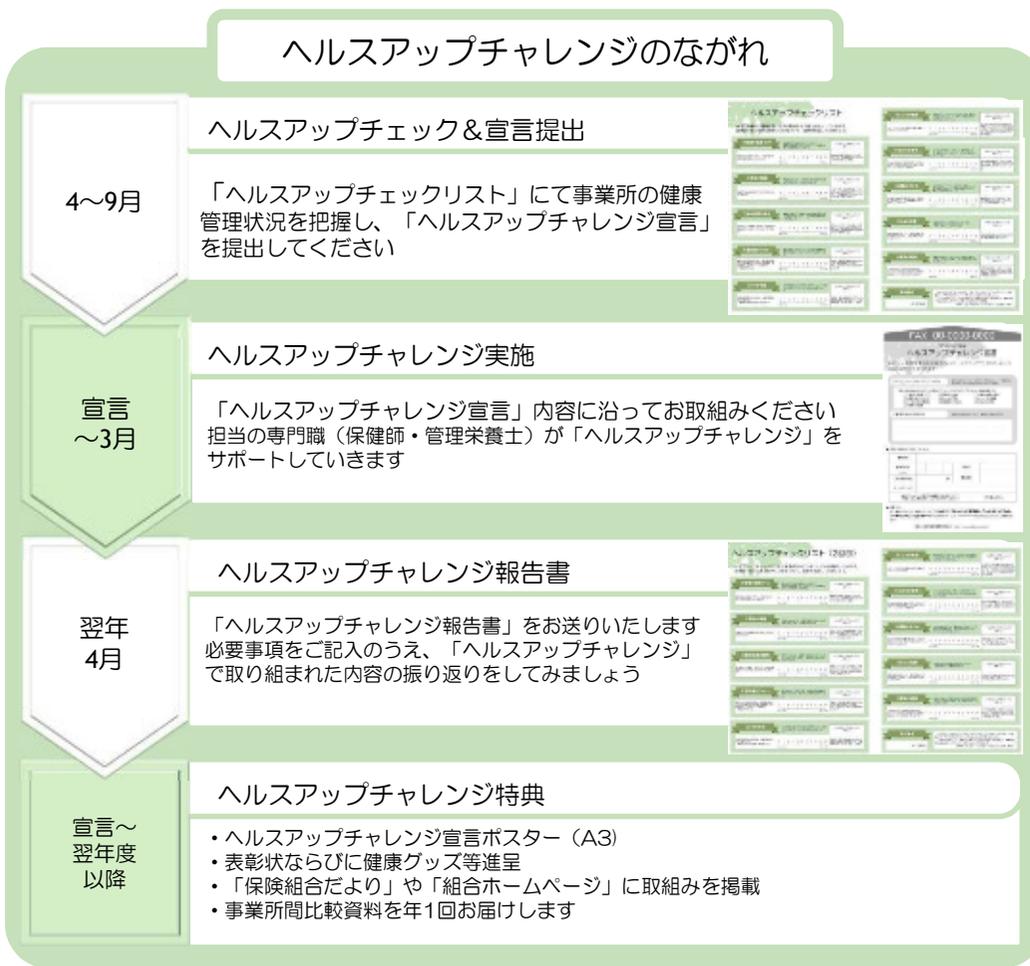


## ヘルスアップチャレンジのながれ



## ご相談・お問合せ先

名称	管轄地域	電話番号
北海道事務所	北海道	011-241-1381
仙台保健指導室	青森県 岩手県 宮城県 秋田県 山形県 福島県	03-5210-4380 (関東事務所へご連絡ください)
関東事務所	茨城県 栃木県 群馬県 埼玉県 千葉県 東京都 神奈川県 新潟県 山梨県 長野県	
東海事務所	富山県 石川県 福井県 岐阜県 静岡県 愛知県 三重県	052-979-6541

名称	管轄地域	電話番号
関西事務所	滋賀県 京都府 大阪府 兵庫県 奈良県 和歌山県	06-6941-6515 (関西事務所にご連絡ください)
高松保健指導室	徳島県 香川県 愛媛県 高知県	092-751-1608 (九州事務所にご連絡下さい)
広島保健指導室	鳥取県 島根県 岡山県 広島県 山口県	
九州事務所	福岡県 佐賀県 長崎県 熊本県 大分県 宮崎県 鹿児島県 沖縄県	

全国土木建築国民健康保険組合にご加入の事業所の皆様

コラボヘルスマodel事業

プラス20

# ヘルスアップチャレンジ

—どけんぽと一緒に健康宣言—

全国土木と協働（コラボ）して、一緒に「健康経営®」に取り組んでいただける事業所を募集しております。

### 健康経営®とは

「企業が従業員の健康に配慮することによって、経営面においても、大きな成果が期待できる」との基盤に立って、健康管理を経営的視点から考え、戦略的に実践することを意味しています。

「健康経営®」はNPO法人健康経営研究会の登録商標です。



# ヘルスアップチェックリスト

まずは事業所の健康管理に対する取組みを「見える化」していきます。  
各項目で当てはまる数字に○印をつけて、合計点を出してみましょう。

<h3>①職場の健康づくり</h3> <p>健康意識の担当者を決めていますか？ 職場の健康課題に対して話し合うことで課題の健康づくりが円滑にすすみます。</p>		ヘルスアップチャレンジサポート
職場の健康課題を把握し、日程や計画を立てて取り組まれていますか？	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 できていない ← → できています	事業所の健康管理体制づくりのサポートや、地域保健センターなどのご紹介を行います。
<h3>②健診の実施</h3> <p>事業所の関係には、従業員に健診を受けさせる体制があります。【労働安全衛生法】</p>		ヘルスアップチャレンジサポート
従業員の年間健康診断を100%実施されていますか？	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 できていない ← → できています	人間ドック・生活習慣病健診、がん検診や産科健診の補助も行ってあります。【対象職種についてはホームページをご参照ください】
<h3>③健診結果の提供</h3> <p>事業主の皆様は、保険者へ健診結果を提供するよう定められています。【高齢者の医療の確保に関する法律】</p>		ヘルスアップチャレンジサポート
40歳以上の従業員（組合員）の健診結果を全国士団に提供していただいていますか？	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 できていない ← → できています	提供していただければ40歳以上の健診結果とレセプトデータを突き合わせて値域分析・気管支病発症率との比較資料を年1回提供します。
<h3>④健診後のフォロー</h3> <p>健診結果をご把握のうえ、従業員が医療機関を受診できるよう、職場での配慮をお願いします。</p>		ヘルスアップチャレンジサポート
健康診断の結果を把握し、行動指針が必要な方に至急勧奨やその後の結果確認、保健指導などを実施していますか？ 【労働安全衛生法】	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 できていない ← → できています	高血圧・糖尿病の重症化を予防するために至急勧奨をしています。また、健診結果に基づく保健指導を行います。
<h3>⑤メタボ予防</h3> <p>生活習慣を見直す6ヶ月のプログラムです。該当の方にお送りいただくようご協力をお願いします。</p>		ヘルスアップチャレンジサポート
特定保健指導の担当者は、保健指導を受けていますか？ 【高齢者の医療の確保に関する法律】	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 できていない ← → できています	保健師、管理栄養士等が年間、生活習慣改善のためのサポート（特定保健指導）を実施します。（無料）

<h3>⑥こころの健康</h3> <p>接遇やコミュニケーションが取りやすい環境づくりをすることで、メンタルヘルス不調者の早期発見にもつながります。</p>		ヘルスアップチャレンジサポート
コミュニケーションを取りやすい環境づくりをしていますか？	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 できていない ← → できています	メンタルヘルス関連の資料提供や、職場でのメンタルヘルス研修等を行います。「こころからの健康相談」で24時間メール又は電話で相談できます。
<h3>⑦おとなの食育</h3> <p>コンビニ利用やカップラーメン等が多かったり、食生活が不規則など、従業員の食生活はどのようですか？</p>		ヘルスアップチャレンジサポート
従業員の食生活（普段どこで、どのような食生活や飲み物をとっているか）に対して、気にかけていますか？	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 できていない ← → できています	組合の管理栄養士が「おとなの食育」として、健康の状況に即した食生活の見直しをサポートいたします。
<h3>⑧運動のすすめ</h3> <p>身体を動かすことで、血の流れを良くし、仕事の効率を高めます。普段の生活はもちろん、歩くことを心がけましょう。</p>		ヘルスアップチャレンジサポート
従業員の活動量を促すために、福祉館の利用を勧めたり、ラジオ体操などを行っただけしていますか？	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 できていない ← → できています	運動全般についての資料や、肩こり・腰痛などのストレッチの方法についての情報も提供します。
<h3>⑨たばこ対策</h3> <p>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】</p>		ヘルスアップチャレンジサポート
受動喫煙防止策として、社内や近隣での喫煙場所を確保し、対応策が行われていますか？	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 できていない ← → できています	受動喫煙防止等関連の情報提供や禁煙に関する資料を提供します。
<h3>⑩家族の健康</h3> <p>従業員が安心して働くためにも家族の健康は大変です。生台画と同期に、年1回は健診を受けてもらいましょう。</p>		ヘルスアップチャレンジサポート
ご家族の方にも健診の実施案内や、パート先での健診結果の組合への提供方法などについてお知らせされていますか？	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 できていない ← → できています	生活習慣病健診、人間ドックは30歳から、がん健診は40歳から受診できます。健診結果に基づくサポートを実施いたします。
<h3>合計得点</h3> <p>点/100点</p>		「ヘルスアップチャレンジ宣言」では「ヘルスアップチェックリスト」の点数から「プラス20ポイント」を目指した取組みをしましょう。「プラス20ポイント」を目指す場合には既存の項目に取り組みが、事業所独自の取組に対してポイントをつけることができます。（詳細については「ヘルスアップチャレンジ宣言」参照）