

B. 健康診断の結果を充分活用する



「II. 健康に関する相談を気軽に受けたいときには…」

(健診結果の通知)

6. 健康診断の結果通知書を本人に通知し、その際には、本人以外の人に結果が漏れないように配慮する。



P. 8

このような対策の

- 取り組みを考えない
 取り組みを考える 優先

メモ _____

(健康診断結果の説明・アドバイス)

7. 専門家から説明を受け、これまでの健診結果との比較も含めて、今回の結果を正しく理解し、必要な対応をとれるようにする。



P. 9~10, 14

このような対策の

- 取り組みを考えない
 取り組みを考える 優先

メモ _____

(職場の共通の健康上の課題の整理)

8. 健診機関や専門家に相談しながら健診結果の集計などを行うことにより、職場として共通の健康上の課題を整理する。



P. 9

このような対策の

- 取り組みを考えない
 取り組みを考える 優先

メモ _____

C. 健康について相談したり、学習する機会を設ける

II 「II. 健康に関する相談を
気軽に受けたいときには…」

(身近な相談機関の確保)

9. 相談したいことがある場合に、利用できる外部のサービス機関を、従業員へ知らせる。

II P. 14, 15

このような対策の

- 取り組みを考えない
 取り組みを考える 優先

メモ _____

(健康学習の計画・目標)

10. 健康に関する学習の目標を立て、計画的に行う。
(健康学習とは、健康について主体的に学んだり、自分達で話し合うことです)

II P. 15, 59

このような対策の

- 取り組みを考えない
 取り組みを考える 優先

メモ _____

(健康講話)

11. 朝のミーティングを利用するなど、従業員全員が、健康に関する話題を、定期的に話したり、聴いたりできる場を設ける。

II P. 59

このような対策の

- 取り組みを考えない
 取り組みを考える 優先

メモ _____

(講習を受ける)

12. 専門家から、一般的な健康や仕事に関連した健康について講習を受ける機会を設ける。
※例 高血圧、肥満、腰痛、有機溶剤中毒、酸欠、じん肺 など

II P. 15, 56

このような対策の

- 取り組みを考えない
 取り組みを考える 優先

メモ _____

(最新情報の入手)

13. 事業主と安全衛生担当者は、労働衛生に関する最新の情報を入手するよう努める。

II P. 53, 59

このような対策の

- 取り組みを考えない
 取り組みを考える 優先

メモ _____

(従業員への情報提供)

14. 事業主と安全衛生担当者は、健康に働くために必要な情報を、従業員全員へ周知できるようにし、また、その情報をいつでも見られるようにファイルを設置するなど工夫する。

II P. 53, 59

このような対策の

- 取り組みを考えない
 取り組みを考える 優先

メモ _____

D. 心の健康づくりとストレス対策に取り組む 「Ⅲ. 心の健康づくりをするには…」

(心の健康状況の把握)

15. 専門家に相談しながら、アンケートや問診などで、従業員や職場の心の健康状況を把握する。

 P. 30, 31

このような対策の

- 取り組みを考えない
 取り組みを考える - 優先

メモ _____

(心の健康についての知識の普及)

16. 心の健康やストレスについての知識や情報を、専門家による講習会やパンフレットの配布などにより、従業員へ広める。

 P. 31

このような対策の

- 取り組みを考えない
 取り組みを考える - 優先

メモ _____

(セルフケアの学習)

17. セルフケア（自己健康管理）に役立つ情報を提供し、健康相談や研修を実施する。（例：ストレスへの気づき、ストレスへの上手な対処法など）

 P. 27, 31

このような対策の

- 取り組みを考えない
 取り組みを考える - 優先

メモ _____

(聴き上手になる)

18. 上司と部下、同僚同士で、お互いに相手の話をよく聴けるようになるための研修を受講する。

 P. 31

このような対策の

- 取り組みを考えない
 取り組みを考える - 優先

メモ _____

(相談しやすい環境)

19. 相談ごとがある場合に、一人で抱え込まず誰かに相談できるような環境・職場の雰囲気をつくる。

 P. 30~32

このような対策の

- 取り組みを考えない
 取り組みを考える - 優先

メモ _____

(ストレス過剰の改善)

20. ストレスが過剰にならないように仕事の仕方や職場を見直し、改善が必要なら実行する。

 P. 30~32

このような対策の

- 取り組みを考えない
 取り組みを考える - 優先

メモ _____

(外部サービス機関の確保)

21. 心の健康や悩み、ストレス、あるいは職場内の人間関係などについて、従業員個人が相談できる社外の窓口を確保する。

 **P. 26**

このような対策の

- 取り組みを考えない
- 取り組みを考える — 優先

メモ _____

(心のケア体制の整備)

22. 従業員に心の健康問題が起きた場合に、心のケアが受けられるように、あらかじめ各部署や事業所の責任者、社外の専門家と連絡体制や手順を整えておく。

 **P. 28~29, 30~32**

このような対策の

- 取り組みを考えない
- 取り組みを考える — 優先

メモ _____

E. 作業の仕方を見直す



「IV. 作業方法・作業環境の改善をすすめるには…」

(作業姿勢の確認)

23. 身体にかかる負担を最小限に抑え、自然な動作で作業が行えるように、作業姿勢を改善する。必要に応じて、専門家のアドバイスを受ける。



P. 33~36, 37, 42~43

このような対策の

- 取り組みを考えない
 取り組みを考える - 優先

メモ

(重量物の持ち運び)

24. 複数人で持ち運んだり、台車や滑車を利用して、一人当たりの重量を減らすことで負担を軽減し、腰痛の発生や事故を防止する。



P. 42~43

このような対策の

- 取り組みを考えない
 取り組みを考える - 優先

メモ

(適切な保護具の使用)

25. 健康障害を防止する保護具を、適切に使用する。



P. 50

このような対策の

- 取り組みを考えない
 取り組みを考える - 優先

メモ

(職場体操)

26. けが防止やリフレッシュのために、一日の作業開始前や作業の合間に、職場体操を行う。



P. 33, 39, 59

このような対策の

- 取り組みを考えない
 取り組みを考える - 優先

メモ

(作業負担の調整)

27. 特定のチーム、または特定の個人に、作業が集中せず、作業の負荷や配分を公平に扱えるように、人員の見直しや業務量の調整を行う。



P. 34, 39, 50~51

このような対策の

- 取り組みを考えない
 取り組みを考える - 優先

メモ

(繁忙期やピーク時の調整)

28. 繁忙期やピーク時などの特定期間に、個人やチームに作業が集中せず、作業の負荷や配分を公平に扱えるように、人員の見直しや業務量の調整を行う。



P. 34, 39, 50~51

このような対策の

- 取り組みを考えない
 取り組みを考える - 優先

メモ

(仕事と家庭生活のバランス)

29. 仕事と家庭生活のバランスが偏らないように、労働時間や勤務体制などへ配慮する。

 P. 50~51

このような対策の

- 取り組みを考えない
- 取り組みを考える - 優先

メモ _____

(残業の恒常化防止)

30. 1日、1週、1ヶ月単位ごとの労働時間に目標値を設け、ノー残業デーなどを運用することで、長時間労働が当たり前である状態を避ける。

 P. 50~51, 63

このような対策の

- 取り組みを考えない
- 取り組みを考える - 優先

メモ _____

(休憩時間)

31. 心身の休息とリフレッシュにより、疲労の回復をはかり、安全と健康を維持するために、休憩時間を確保する。

 P. 37~39, 50~51

このような対策の

- 取り組みを考えない
- 取り組みを考える - 優先

メモ _____

(休日・休暇)

32. 定めた休日日数がきちんと取れ、年次有給休暇やリフレッシュ休暇などが計画的に、また必要に応じて取れるようにする。


 P. 50~51

このような対策の

- 取り組みを考えない
- 取り組みを考える - 優先

メモ _____

F. 作業環境を改善する

 「IV. 作業方法・作業環境の改善をすすめるには…」

(温熱環境)

33. 冷暖房設備などの空調環境を、個々の作業者にとって快適なものにする。

 P. 35, 37, 44~47

このような対策の

- 取り組みを考えない
- 取り組みを考える 優先

メモ _____

(視環境)

34. 照明などの視環境を整え、個々の作業者にとって快適なものにする。

 P. 35, 37, 44~47

このような対策の

- 取り組みを考えない
- 取り組みを考える 優先

メモ _____

(音環境)

35. 音環境を、個々の作業者にとって快適なものにし、騒音の発生する作業場では、作業者が騒音にさらされるのを防ぐ。

 P. 35, 37, 44~47

このような対策の

- 取り組みを考えない
- 取り組みを考える 優先

メモ _____

(有害環境源)

36. 健康を害するおそれのある、粉じん、化学物質など、人体への有害環境を隔離するか、適切な防護対策を講じる。

 P. 35, 40~41, 44~47, 50

このような対策の

- 取り組みを考えない
- 取り組みを考える 優先

メモ _____

(作業がしやすい環境)

37. 高齢者、女性、身体に障害を持っている人も含め、各自の作業場のレイアウト、姿勢、操作方法を改善して、作業をしやすくする。

 P. 33~36

このような対策の

- 取り組みを考えない
- 取り組みを考える 優先

メモ _____

(清掃と整理整頓)

38. 職場の清掃と整理整頓を、みんなで定期的（毎日、週に1回など）に行う。

 P. 33

このような対策の

- 取り組みを考えない
- 取り組みを考える 優先

メモ _____

(受動喫煙の防止)

39. 職場における受動喫煙による健康障害やストレスを防止するために、話し合いに基づいて職場の受動喫煙防止対策をすすめる。

 **P. 40~41**

このような対策の

- 取り組みを考えない
- 取り組みを考える 優先

メモ _____

(衛生設備)

40. 快適で衛生的な男女別のトイレ、更衣室を確保する。

 **P. 35**

このような対策の

- 取り組みを考えない
- 取り組みを考える 優先

メモ _____

(休養設備)

41. ゆっくりとくつろげる休憩場所、飲料設備、食事場所や福利厚生施設を備える。

 **P. 35**

このような対策の

- 取り組みを考えない
- 取り組みを考える 優先

メモ _____

G. 健康づくりのための社内の仕組みや風土を整える

「V. 健康的な職場づくりをはじめたいときには…」

(事業主の明言)

42. 従業員の意識変化や実践へつなげられるよう、事業主が健康づくりについて明言する。

 P. 52

このような対策の

- 取り組みを考えない
 取り組みを考える - 優先

メモ _____

(安全衛生担当者)

43. 社内で安全衛生の担当者を決め、安全・衛生活動の促進をはかる。また、外部サービス機関との連絡窓口としての役割を果たす。

 P. 52~53

このような対策の

- 取り組みを考えない
 取り組みを考える - 優先

メモ _____

(専門家の確保)

44. 相談できる外部サービス機関や専門家を見つけ、必要に応じて契約を結ぶなどする。

 P. 54

このような対策の

- 取り組みを考えない
 取り組みを考える - 優先

メモ _____

(速やかな病院受診)

45. 体調が悪いなどの必要時には、上司に申し出て、速やかに病院を受診できるようにする。

 P. 53

このような対策の

- 取り組みを考えない
 取り組みを考える - 優先

メモ _____

(職場復帰体制)

46. 長欠した従業員が、回復に応じた職場復帰ができるよう、主治医・産業医や保健師などと連携を図り、体制を整えておく。

 P. 61

このような対策の

- 取り組みを考えない
 取り組みを考える - 優先

メモ _____

(医療機関の見直し)

47. 緊急時に速やかに受診できる医療機関を決めておく。

 P. 53

このような対策の

- 取り組みを考えない
 取り組みを考える - 優先

メモ _____

(救急箱)

48. 絆創膏、消毒薬、脱脂綿、包帯など、職場で簡単な処置ができる物品を揃え、定期的に内容を確認（使用期限、数など）し、必要時に使用できる状態で管理する。

 **P. 53**

このような対策の

- 取り組みを考えない
 取り組みを考える - 優先

メモ _____

(応急処置)

49. 講習会を受講し、職場内で応急処置ができる従業員を育成する。

 **P. 53**

このような対策の

- 取り組みを考えない
 取り組みを考える - 優先

メモ _____

(バランスのとれた食事)

50. 仕出し弁当や食堂のメニュー、自動販売機の内容の見直しをはかるなど、カロリーの取り過ぎや栄養の偏りを避け、バランスの良い食事を取れる環境を整える。

 **P. 58~60**


このような対策の

- 取り組みを考えない
 取り組みを考える - 優先

メモ _____

(運動の奨励)

51. 病気の予防や体力づくりのため、個人にあった運動（種類、強さ、時間）を継続的に行うように勧める。

 **P. 58~60**

このような対策の

- 取り組みを考えない
 取り組みを考える - 優先

メモ _____

(飲酒の強要禁止)

52. お酒の苦手な人、健康などの理由で飲めない人が、お酒を無理に飲まなくてもいいような心配りをするように呼びかける。

 **P. 58~60**

このような対策の

- 取り組みを考えない
 取り組みを考える - 優先

メモ _____

(喫煙マナー)

53. 喫煙しない人がタバコの煙を吸うことのないように、喫煙者は喫煙場所を守り、周囲へ配慮するよう呼びかける。

 **P. 40~41, 58, 60**

このような対策の

- 取り組みを考えない
 取り組みを考える - 優先

メモ _____

H. 職場としての健康づくりに計画的に取り組む

「V. 健康的な職場づくりを
はじめたいときには…」

(定期的な話し合い)

54. 自分達の職場内で健康づくりについて意見交換する機会を設ける。

 P. 54

このような対策の

- 取り組みを考えない
 取り組みを考える - 優先

メモ _____

(健康課題の発見)

55. 自分達の職場の健康課題について、それが何か、どのような理由で起きているかなど、話し合える場をもつ。

 P. 54

このような対策の

- 取り組みを考えない
 取り組みを考える - 優先

メモ _____

(目標・計画・実践)

56. 職場で、取り組む健康づくりの目標、計画を立て、実践し、振り返りを行う。

 P. 55~57, 58~60

このような対策の

- 取り組みを考えない
 取り組みを考える - 優先

メモ _____

(全国労働衛生週間の活用)

57. 全国労働衛生週間（毎年10月1~7日）などを活用し、健康づくりの強化期間として、行事を企画し実施する。

 P. 53, 58~60

このような対策の

- 取り組みを考えない
 取り組みを考える - 優先

メモ _____

(健康づくり標語)

58. 健康づくりの標語を従業員から募集し、みんなが目にしやすい場所に掲示する。

 P. 53

このような対策の

- 取り組みを考えない
 取り組みを考える - 優先

メモ _____

(一人ひとりの健康づくりの奨励)

59. 定期的に健康づくりの目標を立て、実践し、振り返りを行うよう呼びかけて、意欲的に取り組めるようにサポートする。

 P. 58~60

このような対策の

- 取り組みを考えない
 取り組みを考える - 優先

メモ _____

I. 地域サービス機関や各種情報源の活用



「VI. サービスや情報の活用」

(近隣のサービス機関)

60. 情報ガイドブックやホームページなどで、健康づくりのために利用できる地域サービス機関を調べてみる。



P. 65~77

このような対策の

- 取り組みを考えない
 取り組みを考える — 優先

メモ _____

(健康づくりのための情報収集)

61. 書籍やパンフレット、ホームページなどから、働く人の健康づくりに役立つ情報をみつけ、整理しておく。



P. 65~77

このような対策の

- 取り組みを考えない
 取り組みを考える — 優先

メモ _____

元気職場づくりアクション宣言

今回、私たちは、アクションチェックリストの中から、次の取り組みをしていきます。

No. () _____

具体的な計画

No. () _____

具体的な計画

No. () _____

具体的な計画：

<記入例> No. (56) 職場で、取り組む健康づくりの目標、計画を立て、実践し、振り返りを行う。

_____ヵ月後に、どのくらい取り組めたかを、みんなで振り返ります。

グループメンバー（署名）：

--

宣言年月日： _____ 年 月 日