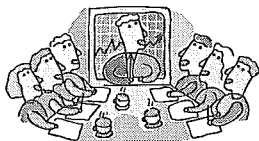


B. 職場としての健康づくりに計画的に取り組む 「I. 健康的な職場づくりをはじめたいときには…」

(職場の健康課題の整理)

9. 職場の健康課題について、普段の働き方や自分達の体調を振り返りながら整理する。

 P. 4, 10, 65



このような対策の

- 取り組みを考えない
 - ○すでに充分取り組んでいる
 - ○必要ない

- 取り組みを考える — 優先

(健康づくりの目標・計画・実践)

10. 職場の健康課題にもとづいて健康づくりの目標を定め、みんなで協力して計画・実践・振り返りを行う。

 P. 11



このような対策の

- 取り組みを考えない
 - ○すでに充分取り組んでいる
 - ○必要ない

- 取り組みを考える — 優先

(健康づくり標語の掲示)

11. 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. 9



このような対策の

- 取り組みを考えない
 - ○すでに充分取り組んでいる
 - ○必要ない

- 取り組みを考える — 優先

(全国労働衛生週間・全国安全週間の活用)

12. 全国労働衛生週間（毎年10月1～7日）、全国安全週間（毎年7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. 9, 14～16



このような対策の

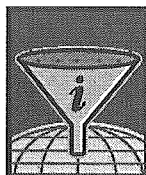
- 取り組みを考えない
 - ○すでに充分取り組んでいる
 - ○必要ない

- 取り組みを考える — 優先

(最新情報の入手と活用)

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（ガイドライン等）を入手し、対策づくりに生かすよう努める。

 P. 9, 15, 49



このような対策の

- 取り組みを考えない
 - ○すでに充分取り組んでいる
 - ○必要ない

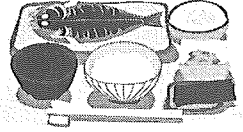
- 取り組みを考える — 優先

(栄養バランスのとれた食事ができる環境の整備)

14. 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り、バランスの良い食事を取れる環境を整える。



P. 14～16

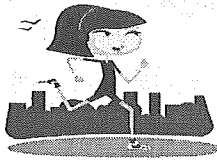


(運動のための環境の整備)

15. 病気の予防や体力づくりのため、運動の機会の提供や環境整備をする。(ウォークラリー開催など)



P. 14～16

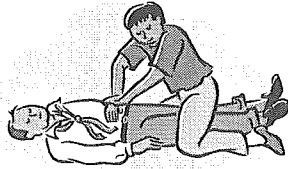


(応急処置の訓練)

16. 講習会の受講を奨励し、職場内で応急処置ができる従業員を育成する。



P. 9



(救急箱の設置・管理)

17. 職場で簡単な応急処置ができる物品(絆創膏、消毒薬など)を揃え、定期的に内容を確認(使用期限、数など)する。



P. 9



このような対策の

- 取り組みを考えない
 - すでに充分取り組んでいる
 - 必要ない

- 取り組みを考える - 優先

このような対策の

- 取り組みを考えない
 - すでに充分取り組んでいる
 - 必要ない

- 取り組みを考える - 優先

このような対策の

- 取り組みを考えない
 - すでに充分取り組んでいる
 - 必要ない

- 取り組みを考える - 優先

このような対策の

- 取り組みを考えない
 - すでに充分取り組んでいる
 - 必要ない

- 取り組みを考える - 優先

自由項目欄

()

このような対策の

- 取り組みを考えない
 - すでに充分取り組んでいる
 - 必要ない

- 取り組みを考える - 優先

C. 作業の仕方を見直す

「Ⅱ. 作業方法・作業環境の改善を進めるには…」

(作業姿勢の見直し)

18. 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。

 P. 20~25, 30, 31



このような対策の

- 取り組みを考えない
 - ○すでに充分取り組んでいる
 - ○必要ない

- 取り組みを考える —□ 優先

(重量物の持ち運び)

19. 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. 30, 31



このような対策の

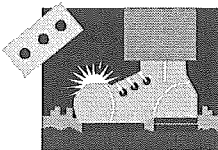
- 取り組みを考えない
 - ○すでに充分取り組んでいる
 - ○必要ない

- 取り組みを考える —□ 優先

(適切な保護具の使用)

20. 健康障害を防ぐ保護具（防じんマスク、保護メガネ、耳栓など）を、適切に使用する。

 P. 38



このような対策の

- 取り組みを考えない
 - ○すでに充分取り組んでいる
 - ○必要ない

- 取り組みを考える —□ 優先

(職場体操の実施)

21. 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. 15, 27, 47



このような対策の

- 取り組みを考えない
 - ○すでに充分取り組んでいる
 - ○必要ない

- 取り組みを考える —□ 優先

(作業負担の調整)

22. 特定のチーム・個人、または繁忙期やピーク時などの特定期間に作業が集中しないように、人員の見直しや業務量の調整を行う。

 P. 38, 39



このような対策の

- 取り組みを考えない
 - ○すでに充分取り組んでいる
 - ○必要ない

- 取り組みを考える —□ 優先

D. 作業環境を改善する



「II. 作業方法・作業環境の改善を進めるには…」

(冷暖房の調整)

27. 冷暖房などの空調環境を整え、個々の従業員にとって快適なものにする。



P. 23, 25, 32~35



このような対策の

- 取り組みを考えない
 - ○すでに充分取り組んでいる
 - ○必要ない

- 取り組みを考える — 優先

(視環境の調整)

28. 照明などの視環境を整え、個々の従業員にとって快適なものにする。



P. 23, 25, 32~35



このような対策の

- 取り組みを考えない
 - ○すでに充分取り組んでいる
 - ○必要ない

- 取り組みを考える — 優先

(有害環境からの防護)

29. 騒音源を隔離したり、粉じん、化学物質など、健康を害するおそれのある物質の取り扱い、代替物質への変更を検討したり、隔離するか、適切な防護策を講じる。



P. 23, 25, 28, 29, 32~35, 38



このような対策の

- 取り組みを考えない
 - ○すでに充分取り組んでいる
 - ○必要ない

- 取り組みを考える — 優先

(作業しやすい環境の整備)

30. 作業しやすい机、椅子の高さ調整や、職場レイアウトの工夫をする。



P. 20~25



このような対策の

- 取り組みを考えない
 - ○すでに充分取り組んでいる
 - ○必要ない

- 取り組みを考える — 優先

(清掃と整理整頓)

31. 作業の安全確保や作業効率の向上のために、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. 20, 22



このような対策の

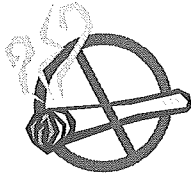
- 取り組みを考えない
 - ○すでに充分取り組んでいる
 - ○必要ない

- 取り組みを考える — 優先

(受動喫煙の防止)

32. 職場での受動喫煙による健康障害やストレスを防ぐために、話し合いに基づいて職場の分煙を進める。

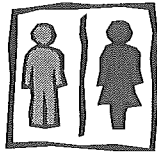
 P. 28, 29



(衛生設備・休養設備の整備)

33. 快適で衛生的な男女別のトイレ、更衣室、ならびにくつろげる休憩場所、飲料設備、食堂などの福利厚生施設を整える。

 P. 22, 23



このような対策の

- 取り組みを考えない
 - すでに充分取り組んでいる
 - 必要ない

- 取り組みを考える — 優先

このような対策の

- 取り組みを考えない
 - すでに充分取り組んでいる
 - 必要ない

- 取り組みを考える — 優先

自由項目欄

()

このような対策の

- 取り組みを考えない
 - すでに充分取り組んでいる
 - 必要ない

- 取り組みを考える — 優先

E. 心の健康づくりとストレス対策に取り組む

「Ⅲ. 心の健康づくりを進めるには…」

(心の健康状況の把握)

34. 従業員の声を聞いたり、アンケートなどで、職場の心の健康状況を把握する。

 P. 44, 45



このような対策の

- 取り組みを考えない
 - すでに充分取り組んでいる
 - 必要ない

- 取り組みを考える — 優先

(ストレス過剰の改善)

35. ストレスが過剰にならないように、職場での仕事の進め方や支援体制などを見直し、必要なら改善する。

 P. 44~46



このような対策の

- 取り組みを考えない
 - すでに充分取り組んでいる
 - 必要ない

- 取り組みを考える — 優先

(心の健康についての知識の普及)

36. 専門家による講習会や冊子の配布などにより、心の健康やストレスについての知識や情報を、従業員へ広める。(ストレスへの気づき・上手な対処法など)

 P. 41, 45



このような対策の

- 取り組みを考えない
 - すでに充分取り組んでいる
 - 必要ない

- 取り組みを考える — 優先

(聴き上手になる)

37. 上司と部下、同僚同士が、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. 45



このような対策の

- 取り組みを考えない
 - すでに充分取り組んでいる
 - 必要ない

- 取り組みを考える — 優先

(相談しやすい環境の整備)

38. 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. 44~46



このような対策の

- 取り組みを考えない
 - すでに充分取り組んでいる
 - 必要ない

- 取り組みを考える — 優先

F. 健康相談や教育の機会を活用する

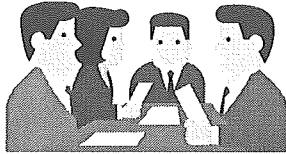


「IV. 健康に関する相談を気軽に受けたいときには…」

(健康講話の実施)

4 1. 朝のミーティングを利用するなど、みんなで健康に関する話題を、定期的に話し、聴く場を設ける。

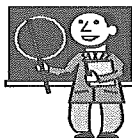
 P. 10, 15



(専門家による講習)

4 2. 専門家から、職業病（腰痛、有機溶剤中毒、じん肺など）の予防や生活習慣病（肥満、高血圧など）の予防についての講習を受ける。

 P. 12, 13, 49



(一人ひとりの健康づくりの奨励)

4 3. 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。

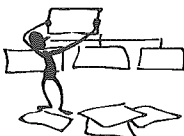
 P. 14~16



(健康づくりのための生活習慣改善の情報提供)

4 4. 健康づくりのために、食事、酒、タバコなど生活習慣改善についての情報を収集し、ファイルなどに入れて従業員が活用できるようにする。

 P. 50~53, 65



(育児や介護についての外部サービス機関の紹介)

4 5. 妊娠、育児や介護など、家庭・家族と仕事についての悩みや相談がある場合に、外部の資源やサービス機関を活用する。

 P. 54~59



このような対策の

- 取り組みを考えない
 - すでに充分取り組んでいる
 - 必要ない

- 取り組みを考える — 優先

このような対策の

- 取り組みを考えない
 - すでに充分取り組んでいる
 - 必要ない

- 取り組みを考える — 優先

このような対策の

- 取り組みを考えない
 - すでに充分取り組んでいる
 - 必要ない

- 取り組みを考える — 優先

このような対策の

- 取り組みを考えない
 - すでに充分取り組んでいる
 - 必要ない

- 取り組みを考える — 優先

このような対策の

- 取り組みを考えない
 - すでに充分取り組んでいる
 - 必要ない

- 取り組みを考える — 優先

自由項目欄

()

このような対策の

取り組みを考えない

— すでに充分取り組んでいる

— 必要ない

取り組みを考える

— 優先

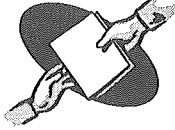
G. 健康診断の機会を活用して健康づくりに取り組む

「V. 健康診断の進め方に迷ったら…」

(健診結果の通知)

46. 健康診断の検査結果やアドバイスなどが本人に通知されるようにする。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. 64



このような対策の

- 取り組みを考えない
 - すでに充分取り組んでいる
 - 必要ない

- 取り組みを考える — 優先

(健診結果の活用)

47. 専門家と相談しながら、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(受診、生活改善など)をとれるようにする。

 P. 48, 65, 66



このような対策の

- 取り組みを考えない
 - すでに充分取り組んでいる
 - 必要ない

- 取り組みを考える — 優先

(働く人に必要な健診の確認)

48. 労働安全衛生法により定められている健康診断(定期健診、特殊健診、雇い入れ時健診など)を確認し、必要な健診を受けられるようにする。

 P. 60, 61, 67, 69



このような対策の

- 取り組みを考えない
 - すでに充分取り組んでいる
 - 必要ない

- 取り組みを考える — 優先

(健診機関の決定)

49. 事業所の条件(地理、予算など)にあい、健診結果に関する受診者へのフォロー(結果説明、健康相談など)も充実している健診機関を選び、契約する。

 P. 62, 63, 68, 78~81



このような対策の

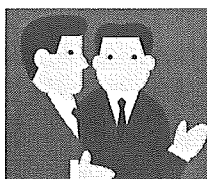
- 取り組みを考えない
 - すでに充分取り組んでいる
 - 必要ない

- 取り組みを考える — 優先

(健診受診の確認)

50. 勤務時間帯や休日などに配慮し、対象者全員が健診を受けられる時間を設ける。事業所として受診状況を確認し、受診していない人へは受診を勧める。

 P. 64



このような対策の

- 取り組みを考えない
 - すでに充分取り組んでいる
 - 必要ない

- 取り組みを考える — 優先

自由項目欄

()

このような対策の

取り組みを考えない

— すでに充分取り組んでいる

— 必要ない

取り組みを考える

— 優先

元気職場づくりアクション宣言

今回、私たちは、『元気職場づくりアクションチェックリスト（中小規模事業所向け）』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. (11) 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。

_____カ月後に、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

2006年3月31日発行

平成15-17年度 厚生労働科学研究費補助金 政策科学推進研究事業
「中小規模事業場の健康支援に関連する政策・施策・サービスの連携に関する研究班」
(主任研究者 錦戸典子)

元気職場づくりアクションチェックリスト

(中小規模事業所向け 簡易版)

事業所・部署名： _____

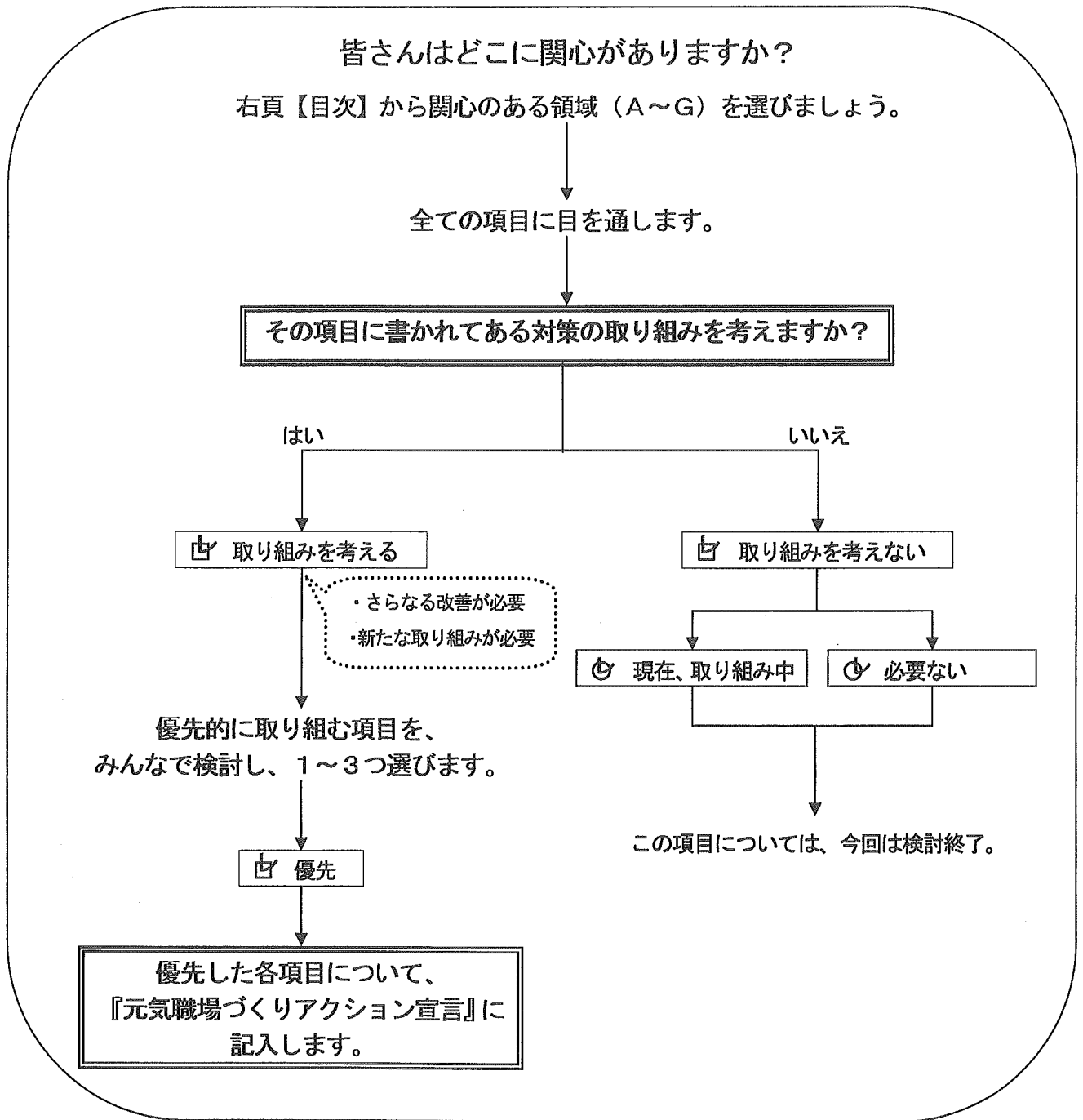
【このアクションチェックリストのねらい】

このリストは・・・

- ・事業主と従業員のみなさんが参加して、みなさんの職場を活性化し、安全で健康な“元気職場”をつくるアイデアがたくさん盛り込まれています。
- ・みなさんの職場の健康状態や健康づくりの取り組みの良否を判定するためのものではなく、職場で取り組む“元気職場づくり”のプランを選ぶものです。職場で一緒に働く従業員同士によるグループ討議や労働安全週間・労働衛生週間などに利用すると効果的です。
- ・何に取り組むかを選んだ後、具体的な計画づくりのための情報を『元気職場づくり情報ガイドブック（中小規模事業所向け）』から探せますので、併せてお使いください。

【元気職場づくりアクションチェックリストの使い方】

このアクションチェックリストには元気職場づくりのための対策として25項目があげられています。



*皆さんの職場で新たな項目が浮かんだ場合は、各領域にある自由項目欄へ記入しましょう。

*この『元気職場づくりアクションチェックリスト（中小規模事業所向け）』には、
詳細版（50項目）もあります。

【目次】

I. 健康的な職場づくり

- A. 健康づくりのための職場の仕組みや風土を整える……………P. 1
- B. 職場としての健康づくりに計画的に取り組む……………P. 2

II. 作業方法・作業環境の改善

- C. 作業の仕方を見直す……………P. 3
- D. 作業環境を改善する……………P. 4

III. 心の健康づくり

- E. 心の健康づくりとストレス対策に取り組む……………P. 5

IV. 健康についての相談や教育

- F. 健康相談や教育の機会を活用する……………P. 6

V. 健康診断等を活用した健康づくり

- G. 健康診断の機会を活用して健康づくりに取り組む……………P. 7

付録. 『元気職場づくりアクション宣言』表



このマークは、『元気職場づくり情報ガイドブック(中小規模事業所向け)』を表しています。

マークの右に記載してある章やページに、関連する情報が載っていますので、併せてご覧ください。

A. 健康づくりのための職場の仕組みや風土を整える

情報ブック 「I. 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

1. 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。



情報ブック P.6, 8

このような対策の

- 取り組みを考えない
 - ○すでに充分取り組んでいる
 - ○必要ない
- 取り組みを考える — 優先

安全衛生担当者の決定

2. 社内で安全衛生の担当者や推進者を決め、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。



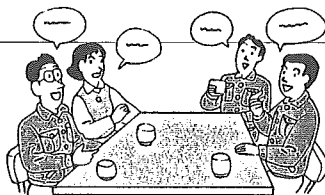
情報ブック P.8, 9

このような対策の

- 取り組みを考えない
 - ○すでに充分取り組んでいる
 - ○必要ない
- 取り組みを考える — 優先

定期的な話し合い

3. 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定期的に設ける。



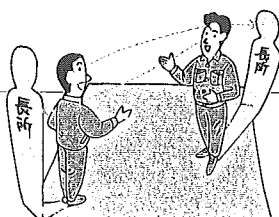
情報ブック P.10

このような対策の

- 取り組みを考えない
 - ○すでに充分取り組んでいる
 - ○必要ない
- 取り組みを考える — 優先

活気ある職場づくり

4. 働きがいのある、明るい職場風土をつくるために、互いの長所を認め合い、「協働」する。



情報ブック P.4~7

このような対策の

- 取り組みを考えない
 - ○すでに充分取り組んでいる
 - ○必要ない
- 取り組みを考える — 優先

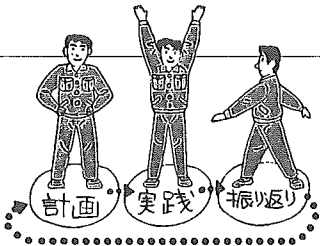
B. 職場としての健康づくりに計画的に取り組む

「I. 健康的な職場づくりをはじめたいときには…」

健康づくりの目標・計画・実践

5. 職場の健康課題にもとづいて健康づくりの目標を定め、みんなで協力して計画・実践・振り返りを行う。

⇒ 情報ガイドブック P.11



このような対策の

- 取り組みを考えない
 - ○すでに充分取り組んでいる
 - ○必要ない
- 取り組みを考える
 - 優先

健康づくり標語の掲示

6. 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。

⇒ 情報ガイドブック P.9



このような対策の

- 取り組みを考えない
 - ○すでに充分取り組んでいる
 - ○必要ない
- 取り組みを考える
 - 優先

最新情報の入手と活用

7. 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(ガイドライン等)を入手し、対策づくりに生かすよう努める。

⇒ 情報ガイドブック P.9, 15, 49



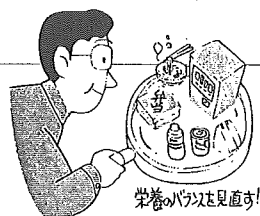
このような対策の

- 取り組みを考えない
 - ○すでに充分取り組んでいる
 - ○必要ない
- 取り組みを考える
 - 優先

栄養バランスのとれた食事ができる環境の整備

8. 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り、バランスの良い食事を取れる環境を整える。

⇒ 情報ガイドブック P.14~16



このような対策の

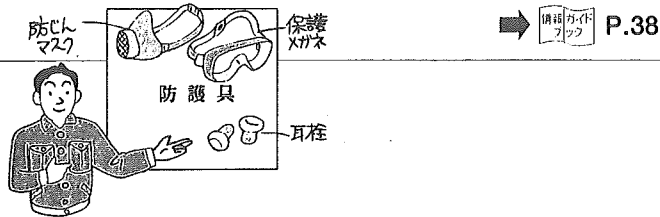
- 取り組みを考えない
 - ○すでに充分取り組んでいる
 - ○必要ない
- 取り組みを考える
 - 優先

C. 作業の仕方を見直す

「Ⅱ. 作業方法・作業環境の改善を進めるには…」

適切な保護具の使用

9. 健康障害を防ぐ保護具(防じんマスク、保護メガネ、耳栓など)を、適切に使用する。

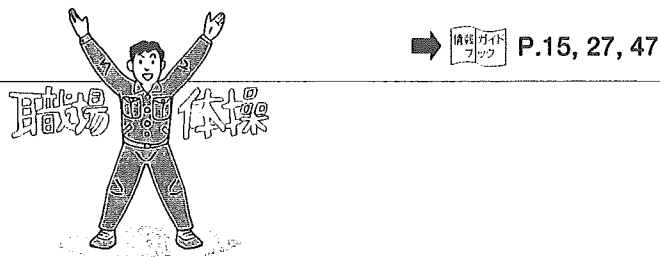


このような対策の

- 取り組みを考えない
 - ○すでに充分取り組んでいる
 - ○必要ない
- 取り組みを考える — 優先

職場体操の実施

10. 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。

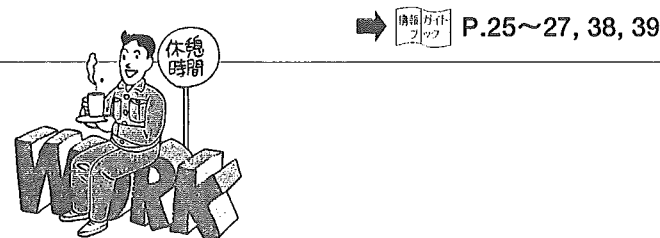


このような対策の

- 取り組みを考えない
 - ○すでに充分取り組んでいる
 - ○必要ない
- 取り組みを考える — 優先

休憩時間の確保

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

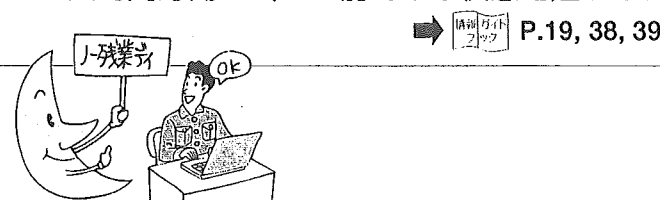


このような対策の

- 取り組みを考えない
 - ○すでに充分取り組んでいる
 - ○必要ない
- 取り組みを考える — 優先

残業の恒常化防止

12. 1日、1週、1ヶ月単位ごとの労働時間に目標値を定め、ノー残業デーなどを設けることで、長時間労働が当たり前である状態を避ける。



このような対策の

- 取り組みを考えない
 - ○すでに充分取り組んでいる
 - ○必要ない
- 取り組みを考える — 優先