

健保職員の健康への具体的な取り組み

	取り組み	内 容
積極的な健康取り組み	健康課題を把握	定期健診受診率100% 特定健康診査・保健指導実施率100% ストレスチェック実施率100%
	がん検診の受診促進	要精密検査判定の場合は早期受診、異常の早期発見・早期治療
	重症化予防	未治療で要精密検査判定者の受診勧奨、再検査・精密検査受診率100%、生活改善継続
	セルフケア	毎日体重測定、階段を利用、禁煙率100%を維持 歯科検診（年1回以上）100%目標、口腔ケア100%
	食生活の改善	毎日野菜摂取（毎食、野菜から先に食べる） 規則正しい食生活（朝食をとる。20時以降の夕食は控える、禁酒日を作る）
	運動機会の増進	毎日30分以上のウォーキング・ストレッチの実施 職場における体操の実施 ⇒腰痛・肩こり改善のための動画を用意・ポスターを掲示 自治体と「運動アプリ」の共同実施
	ヘルスリテラシーの向上	毎月1回保健師・管理栄養士による「ヘルスアップ講話」（口腔保健、新型コロナ関連、腸活、時間栄養学等） Webセミナー・研修会の積極的な参加⇒報告・共有

	取り組み	内 容
働きやすい職場環境づくり	働き方改革	ワークライフバランスを維持する （【メリハリ】をつけてモチベーションの向上） 有給休暇取得率の向上 * 年5日以上⇒年16日以上取得を目標 Go (5) Go (5) Day! の実施 毎月5のつく日は、17時【定時】に業務終了
	メンタルヘルス 不調者への対応	メンタルヘルスに関する相談窓口の周知（掲示） メンタルヘルス不調者の復帰に向けた医師との 意見を踏まえた支援体制の整備（配置転換・業務内容の策定） 産業カウンセラー資格保持者（2名）を配置 『コロナ禍におけるメンタルヘルス教育』Webセミナーの視聴
	コミュニケーションの促進	毎月1回の定例ミーティングの際、職員全員より業務報告など発言の機会を設定（3分間スピーチ） イベント参加への声掛け、イベントの実施
	感染予防	予防接種100%実施（季節性インフルエンザ、新型コロナ） 毎日2回以上の換気 ⇒ 窓をあける（午前・午後） マスク着用・加湿器の設置、毎日検温 手指アルコール消毒（アルコール消毒の設置） 多くの人が触れる場所の消毒、タッチペン導入 感染拡大時等に備え、事業継続計画の策定

今後の保健事業

1. データヘルス計画に沿った保健事業を推進

▶▶保健事業の棚卸し、計画、実績の分析を行い、
効率的・効果的な事業を実施

2. 特定健診・特定保健指導 実施率向上

▶▶第三期特定健康診査等実施計画の指標達成

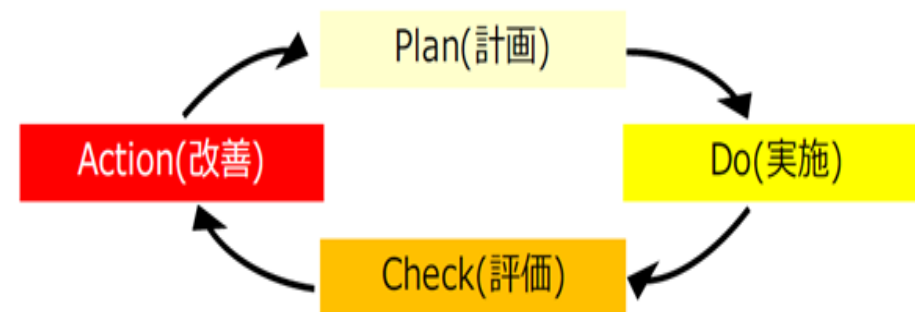
3. 健康経営に対するコラボヘルス

▶▶事業所との連携強化

4. 健康ポータルサイトの整備

▶▶インセンティブの管理

PDCAサイクルの中で
保健事業を常にレベルアップ！



活動計画を策定し、実行する

今後の進め方

課題の共有

データヘルス計画の定期的な見直し
健康スコアリングレポートの活用

理事長・常務理事・事務長・担当者
保健師等を含めて状況把握・共有

推進体制の構築 施策の検討

目標に向けての具体的施策の検討、
効果検証方法の策定

適切な人員配置と業務効率化
健康管理推進委員会での意見交換・
情報収集

役割分担

それぞれが業務について役割を理解し、
適切に遂行する

事業所（事業主）としての役割を
理解してもらい、協力を得る

取り組みの 評価・改善

特定健康診査・特定保健指導の実施率を適宜確認
スコアリングレポートで評価を確認 → 検証
外部機関による評価分析