

(参考)健康宣言の例

ヘルスリテラシー

- ☐ 全従業員に対し、健康をテーマとした情報を定期的に発信します
- ☐ 健康意識の向上を図るため、研修会を実施します

ワークライフバランス

- ☐ ノー残業デーを導入し、残業時間の減少を図ります
- ☐ リフレッシュ休暇の計画的な取得を促します
- ☐ 有給休暇の連続取得制度を推進します
- ☐ 時差出勤制度を導入し、柔軟に働ける環境づくりを推進します

コミュニケーション

- ☐ 従業員同士の交流会を促進します
- ☐ 職場での挨拶や声かけを促進し、働きやすい職場環境を整えます

仕事と治療の両立支援

- ☐ 従業員や管理職に対して、仕事と治療の両立支援に関する研修会を実施します
- ☐ 両立支援に活用できる、休暇制度を整備します（時間単位の年次有給休暇、病気休暇など）

性差・年齢に配慮した取組み

- ☐ 女性特有の健康課題などに関する理解促進のため研修会・セミナーを実施します
- ☐ 高年齢従業員を対象としたセミナーを実施します
- ☐ ロコモ対策の一環として体力測定を実施し、健康維持の向上を図ります

食生活

- ☐ 全社員が朝食をとり、朝食欠食ゼロを目指します
- ☐ バランスの良い食事を心がけるよう推進します

運動

- ☐ 役職員全員参加で毎朝ラジオ体操を実施します
- ☐ 必要業務以外はエレベーターを使わず、階段利用を促進します

長時間労働者への対応

- ☐ 保健師・産業カウンセラー等による面談・指導でサポート体制を整えます
- ☐ 管理職に対して、人事・労務担当者による面談・指導を行います

心の健康

- ☐ 管理職や従業員にメンタルヘルスの研修会を実施します
- ☐ 相談窓口を設置し、組織体制を整えます
- ☐ 産業カウンセラー相談日を設定します

感染症予防

- ☐ インフルエンザの予防接種の費用を補助します
- ☐ 手洗い・うがいを励行します

喫煙対策

- ☐ 敷地内を禁煙にします
- ☐ 禁煙を促す社内イベントを実施します