

まずは自社のステージをチェックシートで確認

ステージ 1 健康づくりの基盤構築

社員の健康状況を把握・共有し、社員の健康づくりの重要性を認識していますか？

NO

“トップから人事総務担当への声かけ”が第一ステップです。

STEP1 健診結果をもとに社員の健康状況を把握しましょう

STEP2 社員の健康づくりの重要性について社長と人事総務担当で話し合しましょう

STEP3 社員への情報の伝え方を人事総務担当と相談し、メッセージを発信しましょう

！ 医療機関から健診結果をもらうのに、本人の同意は不要!!

労働安全衛生法に基づく健康診断や高齢者の医療の確保に関する法律による特定健診は、社員の健康管理の目的であれば個人情報保護法の適用外となります。



こんなことをやってみよう

- 社員全員に健康診断を受けてもらいましょう
- 始業時に社員の体調をチェックしましょう
- ミーティングや朝礼で、喫煙者に禁煙をすすめましょう
- 社長自らが率先して運動したり禁煙したりするなど、行動で示しましょう
- 自社の健康状況の特徴を提示して、危機意識を共有しましょう

YES

ステージ 2 社員への情報発信

社員の健康づくりの大切さを発信していますか？  
あるいは健康づくりを推奨していますか？

NO

“健康課題を明確にし、社内共有すること”が第一ステップです。

STEP4 社員の健診結果で気になる病気のリスクを確認しましょう

STEP5 リスクを醸成している社内環境を洗い出し、健康づくり案を社員と出しましょう

STEP6 社員の中に旗振り役を見つけて、健康づくりを始めてみましょう

！ リスクを放置することが最大のリスク!!

心筋梗塞などの重大疾病を発症した社員のうち、9割は既に発症リスクがありながらも、3人に2人は治療を受けていません！  
リスクがあったら、早期対策を！



こんなことをやってみよう

- 会社周辺のウォーキングマップを作成して、昼休みなどに社員が歩く習慣を身につけるように促しましょう
- 健康づくりに取り組み始めた社員に声をかけて、あとに続く仲間づくりを促しましょう
- 社員から健康づくり案を公募しましょう
- 血糖値が高い社員には、夜中の間食を減らすため、夕食後すぐに歯を磨くよう促しましょう
- 中性脂肪が高く肝機能の数値が悪い社員には、大量の飲酒を控えるように促しましょう

YES

ステージ 4 健康づくりの効果検証・改善活動

健康づくりの効果を検証して、改善活動に努めていますか？

NO

“健康づくりの取り組みが社員のモチベーションにつながっているかを確認すること”が大切です。

STEP7 社員の健康づくりの参加・実施状況を把握しましょう

STEP8 健康づくりの効果を検証し、社員とともに改善策を検討しましょう

！モチベーションのアップと維持が不可欠!!

健康づくりの効果上げるためには、社内での声のかけ合いが大切です。職場のコミュニケーションも活発になり、業務にもプラス効果が！



こんなことをやってみよう

- 健康づくりを始めて楽しかったこと、良かったことを整理し、次の一歩を考える材料にしましょう
- 自分の会社らしい取り組みにするための工夫を社員と語り合う機会をつくりましょう
- 健診結果を経年で分析して健康づくりの効果を検証したり、専門家のアドバイスを参考にしましょう
- 減量支援プログラムを実施して、効果を検証しましょう

YES

社員とコミュニケーションをとりながら、自社にあった健康づくりを継続していきましょう!!