

令和8年度 健康づくりのための目標と計画

- 目 標：① 職員の健康づくりのための職場環境を整え、健康づくりへの意識を高める。
 ② 職員のワークライフバランス向上のため、年次有給休暇取得促進を図る。

計画		実施内容
1	職場の健康づくりの担当者を設置	<ul style="list-style-type: none"> 経営管理担当副部長を全部支店を管轄する「健康づくり担当者」として任命する。 「健康づくり担当者」が、職員の健康リテラシー向上を目的とした研修に参加する。 前項の研修内容について、掲示板にて周知する。
2	職場の健康課題の把握、問題の整理等	<ul style="list-style-type: none"> 衛生委員会において、職員の残業時間、体調面、職場環境等を毎月確認し、課題の把握、問題を整理、解決策を検討する。 月の所定残業時間が45時間を超えた職員に対して「健康づくり担当者」による面談を実施する。
3	健診の必要性について周知	<ul style="list-style-type: none"> 健康診断等の結果、再検査や精密検査が必要とされた職員に対して、掲示板にて受診勧奨を行う。 がん検診やオプション検査について、掲示板にて受診勧奨を行う。 衛生委員会において「健診の必要性」について情報交換し、内容を掲示板にて周知する。
4	特定保健指導担当者への受診勧奨強化	<ul style="list-style-type: none"> 経営管理担当副部長を「特定保健指導実施支援担当者」として任命する。 特定保健指導となった該当者に対し、個別に受診を勧奨する。 衛生委員会において血圧測定的重要性を共有し、各部支店に設置した血圧計の利用促進を図る。
5	職員の「食生活」に関する取組を実施	<ul style="list-style-type: none"> 「野菜摂取週間」を設ける。※令和8年度は、8月31日（野菜の日）から1週間とする。 健保組合から「食生活」に関するリーフレットの提供を受け、掲示して周知を図る。 衛生委員会において、健康を意識した飲料選びについて情報交換し、内容を掲示板にて周知する。
6	職員の「運動」に関する取組を実施	<ul style="list-style-type: none"> 軽運動講座を実施し、運動促進を図る。 万歩計アプリを利用して、部支店対抗歩数コンテストを1回以上実施し、運動促進を図る。 衛生委員会において「運動」について情報交換し、内容を掲示板にて周知する。
7	職員の「禁煙」に関する取組を実施	<ul style="list-style-type: none"> 「禁煙デー」を設ける。※原則として世界禁煙デーの5月31日とし、当日が休日の場合は順次繰り上げる。 健保組合から、禁煙に関するリーフレットの提供を受け、掲示して周知を図る。 衛生委員会において「たばこの害」について情報交換し、内容を掲示板にて周知する。
8	職員の「心の健康」に関する取組を実施	<ul style="list-style-type: none"> 衛生委員会において「心の健康」について情報交換し、内容を掲示板にて周知する。 『メンタルヘルスカウンセリング窓口』について、リーフレットを掲示して周知を図る。
9	ワークライフバランス向上に関する取組	<ul style="list-style-type: none"> 一般事業主行動計画に基づき、年次有給休暇の取得日数1人当たり平均15日以上を目指す。