

健康づくり・働き方改革等に係る情報提供

日本医師会は、令和元年6月に策定した「健康経営宣言」の下、役職員一丸となって健康経営の推進に取り組んでいます。その成果をより高めていくためにも、職員（家族等を含めて）自身が健康の保持・増進等に係る理解を深めていくことが重要です。また、管理職においては、働き方改革や女性特有の健康関連問題等についての正しい知識が求められます。

本資料は、当該理解・知識を深めていただくことを目的に、関連情報をまとめ提供するものです。昨年度に引き続き、健康づくり・働き方改革等に係る情報提供について、最新版に更新いたしました。

みなさまが心身ともに健やかに働き、充実した日々を過ごしていく一助になれば幸いです。

人事課
健康経営推進プロジェクトチーム

<コンテンツ>

I. 生活習慣・健康関連

II. ハラスメント関連

III. 働き方改革関連

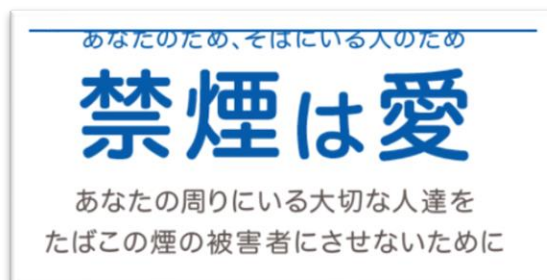
IV. 健康経営関連

I. 生活習慣・健康関連

■ 日本医師会

禁煙は愛

<https://www.med.or.jp/forest/kinen/>



風しんのページ

<https://www.med.or.jp/people/health/kansen/001484.html>

健康ぷらざ

<https://www.med.or.jp/people/plaza/>



公益社団法人 日本医師会公式 YouTube チャンネル

「教えて！日医君～熱中症に気を付けよう！～」

熱中症の症状や予防法、熱中症になりやすい環境などについて、松本会長と

日本医師会公式キャラクターである「日医君」が分かりやすく説明します！

https://www.youtube.com/watch?v=zX8kBWPF1I&list=PLO42hbm9D1b6b9eUkCbtYD2_FYbEKxqGq



「新型コロナウイルス感染症関連」

新型コロナウイルスワクチンについて、宇賀なつみアナウンサーの質問に

釜范敏常任理事がお答えする動画シリーズなどがアップされています！

<https://youtube.com/playlist?list=PLO42hbm9D1b69J271DJpRFceNVkG5pYRs>



■ 厚生労働省

健康づくりのための睡眠指針（2014）

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryoku/kenkou/suimin/

睡眠 12 箇条

http://kenkonavi.jp/img/kyuuyou_img/kyuuyou_67.pdf

健康づくりのための身体活動基準・指針（2013）

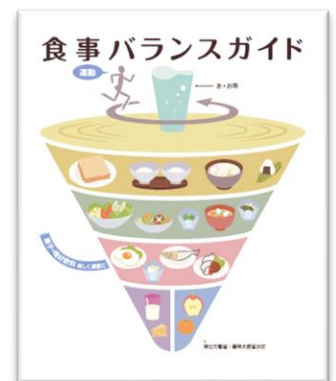
https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryoku/kenkou/undou/index.html

食生活指針（2016）

<https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000128503.html>

食事バランスガイド

<https://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/eiyoku-syokuji.html>



日本人の長寿を支える「健康な食事」

<https://www.mhlw.go.jp/file/04-Houdouhappyou-10904750-Kenkoukyoku-Gantaisakukenkouzoushinka/0000096855.pdf>

禁煙支援マニュアル（第 2 版）

本書「禁煙支援マニュアル」は、禁煙を希望する方々に対し、「喫煙と健康」に関する健康教育を行うための必要な基礎知識や、実施方法、留意事項等を解説したものです。

<https://www.mhlw.go.jp/topics/tobacco/kin-en-sien/manual2/dl/addition01.pdf>

厚生労働省 糖尿病患者による糖尿病患者のためのパンフレット

～糖尿病の治療を放置した働き盛りの今～

<https://www.mhlw.go.jp/stf/houdou/2r9852000001qjv4-att/2r9852000001qkiw.pdf>



こころの耳

働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト <https://kokoro.mhlw.go.jp/>



おうちで+10（プラステン）超リフレッシュ体操

厚生労働省「健康づくりのための身体活動基準 2013」で定められた基準を達成するための実践の手立てとして、国民向けのガイドライン「アクティブガイド」が示されました。

「毎日+10 の身体活動」をメインメッセージに、国民一人ひとりの健康づくりの身近な目標が「+10（プラステン）」です。（*+10…今より「10分多く」元気に体を動かすこと）

<https://www.smartlife.mhlw.go.jp/plus10>



□ ポータルサイト

健康寿命をのばそう！スマート・ライフ・プロジェクト

<https://www.smartlife.go.jp/>



生活習慣病予防のための e-ヘルスネット

<https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/>



食育健康サミット（※日本医師会共催）

「食育健康サミット」からお米・ごはん食の健康性について最新の情報をご紹介します。

<http://www.komenet.jp/kenkousummit/13.html>

□ 冊子

「健康手帳（2022 年度版）」（公財健康・体力づくり事業財団）

生活習慣病は、身体活動・運動や食事、喫煙、飲酒、睡眠、ストレス等の日常の生活習慣を改善することにより予防することができます。この健康手帳を手にした今から、自分の生活スタイルを見直し、健康な生活習慣を身につけましょう。

※3 階の各課ボックスへ全職員分の手帳を配布いたします。

※手帳は残数に限りがありますが、本会館 1 階ロビーにも設置します。ご家族の方等へも配布いただけますのでぜひご活用ください。

Ⅱ. ハラスメント関連

■ 厚生労働省

職場におけるハラスメント対策マニュアル

<https://www.mhlw.go.jp/file/06-Seisakujouhou-11900000-Koyoukintoujidoukateikyoku/0000181888.pdf>



パワーハラスメント対策導入マニュアル（第4版）

https://www.no-harassment.mhlw.go.jp/pdf/pwhr2019_manual.pdf

事業主の皆さん職場のセクシュアルハラスメント対策はあなたの義務です！！

<https://www.mhlw.go.jp/file/06-Seisakujouhou-11900000-Koyoukintoujidoukateikyoku/00.pdf>



悩んでいませんか？職場でのセクシャルハラスメント

<https://www.mhlw.go.jp/content/11900000/000333507.pdf>

相談してください！

都道府県労働局が、あなたのお力になります！

匿名でも大丈夫。プライバシーは厳守します。
まずは相談してください！！ 相談は無料です！

1. 会社に対し、法律や制度の説明をします。
2. その内容に応じて会社に事実確認を行い、会社に働きかけを行うなど、丁寧な対応に努めます。
3. 会社との間に紛争が生じている場合は、助言、調停など解決のための援助を行います。

★ あなたの了承を得ずに、会社にあなたの情報を提供することはありません。



□ ポータルサイト

あかるい職場応援団

ハラスメント裁判事例、他社の取組などハラスメント対策の総合情報サイト（厚労省）

<https://www.no-harassment.mhlw.go.jp/>



職場でのハラスメントでお悩みの方へ（セクシュアルハラスメント/妊娠・出産・育児休業等に関するハラスメント/パワーハラスメント）

令和元年6月5日に女性の職業生活における活躍の推進等に関する法律等の一部を改正する法律が公布され、労働施策総合推進法、男女雇用機会均等法及び育児・介護休業法が改正されました（令和2年6月1日施行）。本改正により、職場におけるパワーハラスメント防止のために、雇用管理上必要な措置を講じることが事業主の義務となります。

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/koyou_roudou/koyoukintou/seisaku06/index.html



Ⅲ. 働き方改革関連

■ 厚生労働省

時間外労働の上限規制 わかりやすい解説

<https://www.mhlw.go.jp/content/000463185.pdf>



年5日の年次有給休暇の確実な取得 わかりやすい解説

<https://www.mhlw.go.jp/content/000463186.pdf>



働き方・休み方改善指標

https://work-holiday.mhlw.go.jp/material/pdf/category1/171006_2.pdf

働き方・休み方改善指標の活用方法

働き方・休み方改善指標は労働時間や休暇に関する企業の実態などを「見える化」するもの。パンフレットでは指標の作成方法や活用方法を紹介しています。

https://work-holiday.mhlw.go.jp/material/pdf/category1/190405_1.pdf

□ ポータルサイト

働き方改革特設サイト

<https://www.mhlw.go.jp/hatarakikata/index.html>

働き方・休み方改善ポータルサイト

<https://work-holiday.mhlw.go.jp/>

女性の健康推進室「ヘルスケアラボ」

<http://w-health.jp/>



IV. 健康経営関連

■ 日本医師会

健康経営宣言 等

https://www.med.or.jp/jma/jma_infoactivity/009613.html

2021年9月10日

健康経営への取り組み

日本医師会は、「日本医師会 健康経営宣言」及び「健康経営推進規程」の下、健康経営を推進しています。職員の健康増進と働きやすい環境づくりに向けた健康経営を継続的に進めていくことは、職員一人ひとりの職務向上に寄与するとともに、組織の活性化を促し、会の持続的发展を支える基盤になると考えています。

日本医師会は、その基盤をより強固なものとしていく中で、「国民の生命と健康を守る」という社会的使命を果たしてまいります。

日本医師会 健康経営宣言

日本医師会の使命は、国民の生命と健康を守ることです。

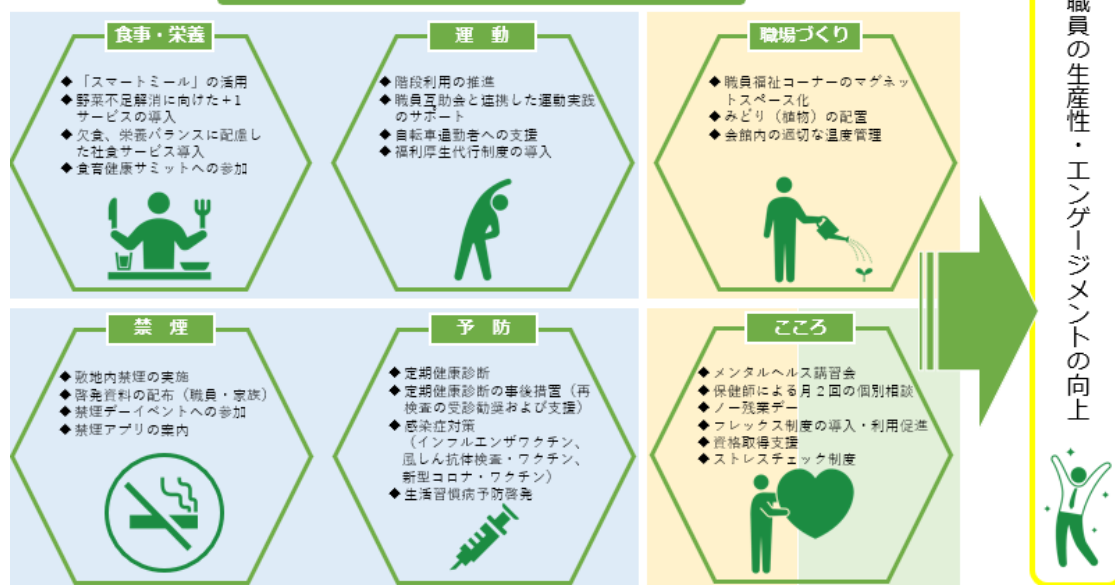
その使命に向けた活動の展開にあたっては、職員が健康で働きやすい環境づくりが基本です。

また、職員の健康増進に向けた種々の活動を通じて、国民一人ひとりの健康づくりにも貢献してまいります。

国民とともに歩みながら、日本医師会は、以下の取り組みを中心に健康経営を推進します。

1. 職員とその家族の健康増進に向けた活動
2. 相互の健康に心を配る地域づくりに向けた啓発活動
3. 健康長寿社会の実現に向けた社会貢献活動

日本医師会の健康経営の主な取り組み



本会職員を超えた健康増進に関する取組 **NEW**

健康経営にお取り組みいただく法人の増加を後押しするため、一定基準を超える新規の取引先に関し、健康経営の取り組みや労働安全衛生等の状況を確認するとともに、労働安全衛生関連の法令順守を最低限の基準としました。

令和4年〇月〇日

〇〇〇 御中

公益社団法人 日本医師会

日本医師会の健康経営取り組みに関するご協力依頼（案）

拝啓 時下ますますご清栄のこととお慶び申し上げます。

平素は弊会業務に關しまして、多大なるお力添えを賜り、厚く御礼申し上げます。

さて、弊会では、「日本医師会 健康経営推進員」及び「健康経営推進員会」の下、職員一人ひとりの職務向上と組織の活性化を図り、弊会の持続的発展を支えることと、その基盤をより強固なものとし、「国民の生命と健康を守る」という社会的使命を果たすべく取り組んでおります。

今後、その一環として「健全職員を超えた健康増進」に対する取り組みを開始し、新たに一定規模の製品・サービスの取引を開始される事業主の皆様に対し、健康経営の取り組みや労働安全衛生等の状況について、お伺いすることいたしました。

つきましては、お取引開始時に、別添の「お取引先様の健康経営・労働安全衛生等確認シート」のご提出をお願いいたします。

なお、同シート項目に關しまして、労働安全衛生関連の重大な法令順守違反があった場合は、お取引に關し見直しをする場合がございますので、ご協力をお願いいたします。

敬具

※日本医師会公式チャンネル <https://www.youtube.com/channel/UC382837nc4282828282> には、「新型コロナウイルス感染症対策」や「教えて！日本医「新型コロナも戦っちゃダメ！」」等、従業員の皆様健康増進に繋がる動画もご用意しておりますのでご活用ください。

本件に関するお問い合わせ先
公益社団法人 日本医師会 人事部（健康経営プロジェクトチーム）
〒113-8621 東京都文京区本郷2-20-16
TEL：03(3942)6490 FAX:03(3946)6295
e-mail:jing@po.med.or.jp



お取引先様の健康経営・労働安全衛生等確認シート（案）

お取引先	
ご住所	
ご担当部署	
ご連絡先電話番号	
e-mail	

ご確認内容	有無	有・不適合の場合、具体的な内容があれば記載をお願いいたします。
1 健康経営施策の実施の有無	有・無	
2 健康経営推進員法人認定の有無	有・無	
3 上記2以外の自治体等による、健康経営の表彰制度の取得	有・無	
4 最近の事業年度における従業員の過重労働実態の有無	有・無	
5 オンタールヘルス対策の実施の有無	有・無	
6 最近事業年度における労働安全衛生関連法令遵守の状況	適・不適	
7 労働安全衛生関連の認証制度の有無	有・無	

上記に関する内容は、弊会取引先窓口課・経理課および人事部（健康経営プロジェクトチーム）のみで共有され、社内およびその関係先等には一切開示いたしません。

【日医使用欄】

担当課	
取引内容	
本確認日付	令和 年 月 日

■ 厚生労働省

データヘルス・健康経営を推進するためのコラボヘルスガイドライン

<https://www.mhlw.go.jp/stf/houdou/0000170819.html>

事業主と健康保険組合などが連携して加入者の健康増進に向けた取組を効果的に行う「コラボヘルス」によって、健康経営を実践し、健康づくりのトップランナーとして日本全体を牽引するための契機とすることを目的としており、事業主・健康保険組合の双方に向けてコラボヘルスの意義や実践事例などをまとめたものです。



■ 経済産業省

企業の「健康経営」ガイドブック～連携・協働による健康づくりのススメ

企業による「健康経営」を促進するため、厚生労働省が進める「データヘルス計画」と連携し、企業・経営者向けに、「健康経営」のポイントをまとめたものです。

https://www.meti.go.jp/policy/mono_info_service/healthcare/kenko_keiei_guidebook.html

■ 日本健康会議

健康スコアリング 活用ガイドライン

健保組合と企業の担当者が、健康スコアリングレポートの趣旨や活用方法を理解し、両者の連携による効果的な取組につなげられるよう、健康スコアリングレポートの目的や見方、活用方法等をまとめたものです。

https://kenkokaigi.jp/news/n_pdf/pdf_180530_sheet3.pdf

□ ポータルサイト

健康経営優良法人認定制度

健康経営優良法人認定制度とは、地域の健康課題に即した取組や日本健康会議が進める健康増進の取組をもとに、特に優良な健康経営を実践している大企業や中小企業等の法人を顕彰する制度です。健康経営に取り組む優良な法人を「見える化」することで、従業員や求職者、関係企業や金融機関などから「従業員の健康管理を経営的な視点で考え、戦略的に取り組んでいる法人」として社会的に評価を受けることができる環境を整備することを目標としています。

※日本医師会は「健康経営優良法人」の大規模法人部門で(3年連続)認定を受けています。

https://www.meti.go.jp/policy/mono_info_service/healthcare/kenkoukeiei_yuryouhouzin.html

