

【令和３年１０月版】

日本医師会 役職員 各位

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が、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。

日本医師会 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

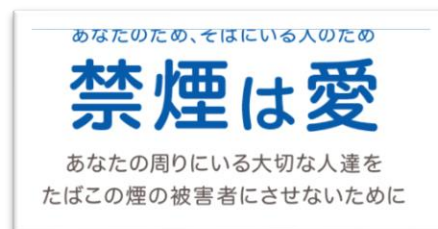
IV. 健康経営関連

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

日医ニュースで提供している健康に暮らすためのちょっとしたヒントを集めました。

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



新型コロナウイルス感染症関係 **NEW**

公益社団法人 日本医師会公式 YouTube チャンネル

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！

「新型コロナウイルス感染症関連」（再生リスト）

<https://youtube.com/playlist?list=PL042hbm9D1b69J271DJPfCeNVkG5pYRs>



■ 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）

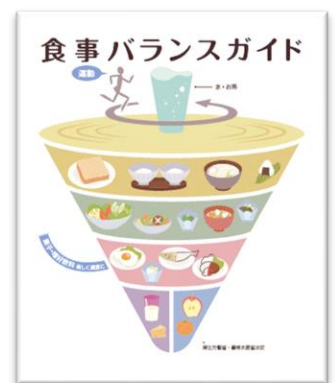
https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryoku/kenkou/undou/index.html

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 **NEW**

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>

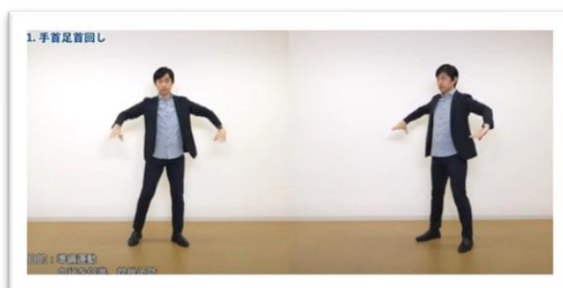


□ その他体操

転倒・腰痛予防！「いきいき健康体操」 **NEW**

この動画は、令和元年度厚生労働科学研究補助金 労働安全衛生総合研究事業「エビデンスに基づいた転倒予防体操の開発およびその検証」の一環として東京大学医学部附属病院 22 世紀医療センター（運動器疼痛メディカルリサーチ&マネジメント講座）が制作したものです。

<https://www.youtube.com/watch?v=9jCi6oXS8lY>



□ 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>

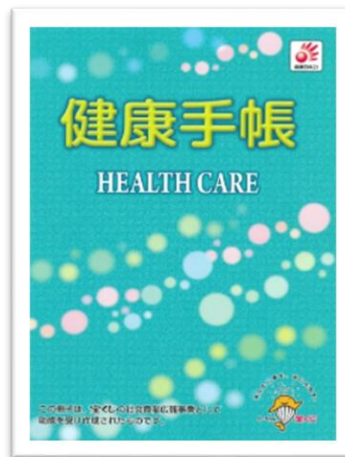
□ 冊子

「健康手帳（2021 年度版）」（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、健康な生活習を身につけましょう。

※健康経営 PT では、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。



当「健康手帳」は、（公財）健康・体力づくり事業財団ホームページで PDF 版が掲載されています。

<http://www.health-net.or.jp/syuppan/leaflet/index.html>

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>

都道府県労働局が、あなたのお力になります！

相談してください！

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 **NEW**

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

「エイジアクション100」高齢者労働者の安全と健康確保のための職場改善に向けて **NEW**

「エイジアクション100」は、高年齢労働者の安全と健康確保のための100の取組（エイジアクション）を盛り込んだチェックリストを活用して、職場の課題を洗い出し、改善に向けての取組を進めるための「職場改善ツール」です。

<https://www.mhlw.go.jp/content/000364584.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/>



治療と仕事の両立支援ナビ ポータルサイト **NEW**

治療と仕事の両立のため企業にできる支援があります。

<https://chiryoutoshigoto.mhlw.go.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/people/info/people_info/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、会の持続的発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



■ 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。

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



※日本医師会は「健康経営優良法人」の大規模法人部門で(2年連続)認定を受けています。