



職場 健康づくりガイド

安定した順調な会社経営のためには、従業員一人ひとりの健康が必要不可欠です。市内の元気な会社を参考に、あなたの会社の健康づくりを点検してみませんか。

健康づくりに積極的に取り組んでいる事業所にお話を伺いました

Case 1 川崎区 化学工業 従業員47名

従業員一人ひとりが「健康目標」を立てています

毎年1月に、従業員全員がその1年の**健康目標**を立てて、毎月末に達成状況を報告しています。あまり難しい目標を立てても続きにくいので、「会社のラジオ体操に毎日参加する」「タバコの本数を減らす」「なるべく駅まで歩く」など、気負いすぎず達成しやすい目標を選ぶ人が多いようです。

健康診断の受診率は100%。健診結果に基づいた**医師によるアドバイス**は**地域産業保健センター**にお願いしています。交替勤務の従業員は日程の調整が難しい場合もありますが、きめ細かく対応するよう努めています。

従業員の高齢化の影響もあるのか、最近、コレステロールが高い人が増えてきました。交替勤務の従業員は生活リズムと食生活が乱れやすい傾向にあります。従業員一人ひとりが自分にあった健康づくりを考えられるように、平成25年度から**健康な生活習慣を学ぶ講習会**を始めました。今後、成果を確認していきたいと思います。



Case 2 中原区 金属加工業 従業員90名

メンタル不調を予防する取組を始めました

メンタル面の調子が悪くなると本人や家族はもちろん大変ですが、業務にも支障を来します。従業員に明るく元気に働き続けてもらうために、会社として予防に取り組む必要があると考えて、**区保健福祉センター**や**神奈川産業保健総合支援センター**に相談し、平成25年度に全従業員向けの**メンタルヘルス講習会**を行いました。

また、専門家から、相談しやすい環境づくりが大切！というアドバイスを受けましたので、社内にメンタル面を含めた**健康に関する相談窓口**を設け、朝礼や掲示物などで周知しました。なるべく早い段階で相談してもらい、適切に対応することで、病気の発症や重症化を予防できます。今後も積極的に取り組んでいきたいと思います。



健康づくりって会社が取り組むもの？本人の責任ではないの？

担当者がいないし、お金もあまりかけられないけれど、なにかよい方法はある？従業員は健康づくりに積極的になるだろうか？



健康な従業員は事業所の基礎体力！

安定した順調な会社経営には、従業員が明るく元気に働き続けることが大切です。事業所として健康づくりに取り組み、従業員一人ひとりの健康づくりを後押ししましょう。

中小企業が活用できる相談支援機関は川崎市内にたくさんあります。

お金をかけない健康づくりの方法もありますので、気軽にご相談ください。

具体的に
どんなことから
始めたらしいの？



中小企業のための 健康づくり3ステップ

STEP1 知って

健康診断とストレスチェック

高血圧や糖尿病などの生活習慣病は、症状がないまま進行していくことがあります。事業所として必ず健康診断を実施しましょう。

また、ストレスチェックを実施し、従業員のメンタルヘルス不調の予防や職場環境の改善のために役立ててください。普段から事業所外の相談先を紹介しておくのも良いでしょう。

事後措置や健康づくり活動の成果を、健診結果や生活習慣の変化で確認しましょう。

STEP2 生かして

事後措置をしっかり！

健康診断の結果に異常があった場合、事業所は医師の意見を聞くなどし、適切に対応しなければなりません。その後、必要に応じて労働時間の変更等の対応を行います。いずれもなるべく長く健康に従業員が働くために必要なことです。

STEP3 変えていく

予防・健康づくりが大切です

最後のステップではありますが、実はここが健康づくりの要です。事業所で働く一人ひとりが、健康的な生活を送ることで、病気にならずに元気に仕事に取り組むことができます。事業所は、そのための仕組を整えましょう。

血圧計を一つ置く、健康的な食事についてのポスターを貼る、ということから始めてみてもよいでしょう。

実施したらチェック！

事業所が行うこと	詳細（赤字は労働安全衛生法上の義務です）	相談先（名称の後ろの番号は裏面と対応しています）
<input type="checkbox"/> 一般健康診断 雇入時健診 定期健診 特定業務従事者対象健診 海外派遣従業員対象健診 給食従業員対象検査	事業所は、従業員に対して、健康診断を実施します。従業員は事業所が行う健康診断を受ける義務があります。 ※ パート社員であっても、1週間の所定労働時間で正社員の4分の3以上働く人には健康診断を受けさせる必要があります。 (50名以上の事業所は労働基準監督署へ結果報告が必要)	●制度の詳細について 労働基準監督署 ① ※ 協会けんぽなど、保険組合で健診制度を整えているところもありますので、加入先にお問い合わせください。
<input type="checkbox"/> 特殊健康診断 【以下の各物質関連業務】 有機溶剤、鉛、四アルキル鉛、特定化学物質、高圧室内、潜水、放射線、除染、石綿、粉塵（じん肺健診）、酸（歯科健診）	有害な業務に常時従事する従業員等に対し、雇入れ時、配置替えの際及び6ヶ月以内ごとに1回、それぞれ定められた健康診断を実施します（じん肺、鉛の一部の作業を除く）。 (50名未満の事業所も含め、労働基準監督署へ結果報告が必要)	
<input type="checkbox"/> ストレスチェック	事業所は、従業員に対して、ストレスチェックを実施します。 (労働安全衛生法改正により、平成27年12月に義務化。50名未満の事業所は当分の間努力義務)	

<input type="checkbox"/> 健康診断結果の通知	健康診断の結果は従業員本人に通知すると共に、事業所内で鍵のかかる所に置くなど、プライバシーに配慮した上で保管します。 ※ 労働安全衛生法に基づく健康診断の結果は、従業員が医療機関で個別に受診する場合でも、事業所が医療機関から受け取ることができます。	●制度の詳細について 労働基準監督署 ①
<input type="checkbox"/> 再検査、精密検査	健康診断の結果から、再検査や精密検査が必要とされた従業員には、受診を勧め、検査結果を事業所に提出するように働きかけます。	●事後措置の実施について 神奈川産業保健総合支援センター ③ 事業所としての取組方法の相談に応じています。
<input type="checkbox"/> 医師等からの意見聴取	健康診断で所見を認めた従業員については、従業員の健康を守るために事業所として何を行うべきか、医師等から意見を聞きます。	地域産業保健センター ④ (50名未満の事業所) 従業員に対し、医師意見聴取や保健指導を実施しています。
<input type="checkbox"/> 健康診断実施後の措置	上記の医師等の意見に基づき、労働時間の短縮、作業転換、就業場所の変更など、必要な対応を行います。	※ 協会けんぽなど、保険組合で保健指導を行っているところもありますので、加入先にお問い合わせください。
<input type="checkbox"/> 保健指導	健診の結果から、必要に応じて医師・保健師による保健指導を行い、従業員がより健康的な生活を送れるよう促します。	

<input type="checkbox"/> 健康相談・情報提供	従業員本人や家族が健康について相談できる相談先について、ポスター掲示やチラシ配布などで知らせましょう。 健康診断の受診案内や健康づくりに関するポスター等を誰もが目に付く場所に掲示しましょう。	●従業員の健康管理、作業関連疾患の予防、健康増進の方法等について 神奈川産業保健総合支援センター ③ 事業所としての取組方法の相談に応じています。
<input type="checkbox"/> 健康教育	従業員が、自分自身の健康について知り、より健康的な生活を送るために何をしたらよいかを学ぶ機会として、健康教育や講習会などを開催しましょう。具体的な方法は相談支援機関までご相談ください。 テーマ（例）：健康診断の結果の見方、生活習慣病予防のための食事、運動、ストレスの対処法、歯とお口の健康など	地域産業保健センター ④ (50名未満の事業所) 事業所としての取組方法についての相談や従業員からの個別相談に応じています。
<input type="checkbox"/> メンタルヘルス	従業員や管理監督者向けにメンタルヘルスのセミナーや講習会を実施しましょう。また、従業員が各自で相談できる相談先をポスター掲示やチラシ配布などで知らせましょう。 休職した従業員の職場復帰までの対応方法など、わからないうとがあれば、相談支援機関までご相談ください。 精神科治療を受けている方は、医療費助成制度（自立支援医療）の対象となる場合があります（※労災保険の給付を受ける場合は対象外です）。	●健康教育 区保健福祉センター ⑥ 地域産業保健センター ④ (50名未満の事業所) 川崎市歯科医師会 ⑤、川崎市看護協会 ⑤ 川崎市栄養士会 ⑤、他 (健康教育実施については有料の場合あり)
<input type="checkbox"/> レクリエーション	会社ぐるみでレクリエーションや運動の機会を設けることはストレス解消、運動不足解消、生活習慣病予防に繋がります。部署を超えたコミュニケーションの向上の効果も期待できますので、ぜひ計画してみましょう。	●メンタルヘルス対策の進め方、対応方法 神奈川産業保健総合支援センター ③ 事業所としての取組方法の相談に応じています。 地域産業保健センター ④ (50名未満の事業所) 従業員からの個別相談に応じています。

労働安全衛生法が改正されました

ストレスチェック実施の義務化

（平成27年12月1日施行）

評価結果に基づき、従業員から申出があった場合、医師等による面接をおこなうなど、事業所として適切に対応する必要があります。なお、申出を理由とする不利益な取扱いは禁止されています。また、評価結果は従業員本人に直接通知されます。

受動喫煙防止措置の努力義務化

（平成27年6月1日施行）

事業所の喫煙環境を見直し、全面禁煙または分煙を徹底しましょう。

中小規模事業所が喫煙室を設置する場合、設置費用の1/2（上限200万円）の助成金を受けられる制度があります。

受動喫煙防止対策助成金

検索

※化学物質のリスクアセスメントの義務化などその他の変更もありますので、ご確認ください。

がん検診

日本人の2人に1人ががんにかかる時代です。早期発見・早期治療のためにがん検診を受けましょう。

がん検診を受ける機会のない従業員の方やご家族には、お住まいの自治体のがん検診を受けるように勧めてください。

川崎市民の方→ 川崎市 がん検診

検索

長時間労働への対応

長時間労働は脳・心臓疾患の発症リスクを高めます。1ヶ月に100時間以上の時間外・休日労働を行っている従業員には、本人の申出に基づき、医師による面接指導を実施する義務があり（80時間以上は努力義務）、面接後、労働時間の短縮など、必要な対応を講じる必要があります。法規定では、月の時間外労働を45時間以下（休日労働を含む）とすることが推奨されています。ノー残業デーを設けるなど、工夫してみましょう。

健康づくりのための体制

事業所の安全衛生の推進のために、衛生推進者／安全衛生推進者（10名以上50名未満規模）、衛生管理者／安全管理者（50名以上規模）を選任しましょう。養成講習は労務安全衛生協会（裏面②）等で行っています。お問い合わせください。なお、衛生管理者は免許が必要です。

※ 相談先の詳細は最終ページをご覧ください

川崎市の事業所のための相談支援機関

(平成30年3月時点)

※名称の後ろの番号は見開き面と対応しています

労働基準監督署 ①

労働基準法、労働安全衛生法等の法律に基づき、労働条件の確保と改善の指導、安全衛生に関する指導、労災保険の給付等を行っています。

●川崎南 (川崎・幸区)

住所：川崎区宮前町8-2 電話：044-244-1271
(月～金 8:30～17:15 祝祭日を除く)

●川崎北 (中原・高津・宮前・多摩・麻生区)

住所：高津区溝口1-21-9 電話：044-382-3191
(月～金 8:30～17:15 祝祭日を除く)

HP <http://kanagawa-rooudoukyoku.jsite.mhlw.go.jp/>

(公社)神奈川労務安全衛生協会 ②

神奈川県、労働局、労働基準監督署等の指導のもと、適正な労働条件確保、労働災害防止、従業員の健康保持増進を目的に講演会、技能講習会等を実施しています。

●川崎南 (川崎・幸区)

住所：川崎区榎町5-13 小林ビル101号室
電話：044-221-9082
(月～金 9:00～17:00 祝祭日を除く)

●川崎北 (中原・高津・宮前・多摩・麻生区)

住所：高津区二子5-2-5 第1井上ビル2F C号室
電話：044-850-8621
(月～金 9:00～17:00 祝祭日を除く)

HP <http://www.roaneikyo.or.jp/>

川崎市 医師会・歯科医師会・薬剤師会・看護協会・栄養士会⑤

(公社) 川崎市医師会

川崎市内各区医師会に所属する医師で構成されています。産業医の紹介を行っています。

住所：中原区小杉町3-26-7 電話：044-711-3011(月～金9:00～17:30 祝祭日を除く)

HP <http://www.kawasaki.kanagawa.med.or.jp/>

(公社) 川崎市歯科医師会

川崎市内で診療を行う歯科医師で構成されています。歯とお口に関する健康教育や、歯科検診についてご相談ください。

住所：川崎区砂子2-10-10 電話：044-233-4494 (月～金 9:00～17:00 祝祭日を除く)

HP <http://www.kawashi.or.jp/>

(一社) 川崎市薬剤師会

川崎市内で開局している経営者、並びに薬局、病院、行政に勤務している薬剤師で構成されています。

医薬品の効果とリスクを正しく理解して安全に使用できるよう相談を行っています。

住所：川崎区富士見1-1-1 電話：044-211-2325 (月～金 9:00～17:00 祝祭日を除く)

HP <http://www.kawayaku.or.jp/>

(公社) 川崎市看護協会

川崎市内で働く保健師・助産師・看護師等で構成されています。健康づくりや生活習慣病予防に関する健康教育、

健康長寿を目指した出前教室（10名以上の団体・グループ）も行っています。

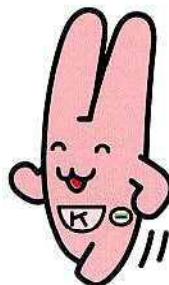
住所：中原区今井上町1-34 電話：044-711-3995 (月～金 9:00～17:00 祝祭日を除く)

HP <http://www.kawa-kango.jp/>

川崎市栄養士会

川崎市内で働く管理栄養士・栄養士で構成されています。食事と健康についての健康教育についてご相談ください。

住所：横浜市中区住吉町2-21-605 電話：080-6552-9036 (月～金 9:00～17:00 祝祭日を除く)



各区保健福祉センター ⑥

川崎市で生活する方の健康や生活についての相談を幅広く受けています。子育て中の方、お子さん、病気や障害をお持ちの方、ご高齢の方などの相談を受けるほか、川崎市内の事業所の健康づくりについても相談を受けています。事業所ごとの健康上の課題にあわせた健康教育を行うことができます。 ※下記は地域支援担当の窓口です。ご相談内容によって他課をご紹介する場合があります。

川崎区	川崎区東田町8	044-201-3157
中原区	中原区小杉町3-245	044-744-3279
宮前区	宮前区宮前平2-20-5	044-856-3263
麻生区	麻生区万福寺1-5-1	044-965-5157

幸 区	幸区戸手本町1-11-1	044-556-6648
高津区	高津区下作延2-8-1	044-861-3316
多摩区	多摩区登戸1775-1	044-935-3294

(月～金 8:30～12:00、13:00～17:00 祝祭日を除く)

川崎市保健福祉センター

検索

発行：川崎市役所健康福祉局保健所健康増進課 (川崎市地域・職域連携推進事業担当)

住所：川崎区宮本町1 電話：044-200-2411 (月～金 8:30～12:00、13:00～17:00 祝祭日を除く)

川崎市地域・職域連携

検索

★ 本リーフレットの内容や相談先についてのお問い合わせは、こちらに御連絡下さい。

平成30年3月作成