

健康管理と職場環境の状況を確認しましょう！

1 過重労働対策をしていますか

- ☐ 時間外労働は限度時間（原則月45時間）以内になっていますか
- ☐ 医師等に健康に関する相談ができる体制が整備されていますか
- ☐ 年次有給休暇を取得しやすい職場ですか
- ☐ 少なくとも1年に1回、健康診断を受診していますか。
- ☐ 長時間労働者に対する医師による面接指導の実施体制がありますか



2 心の健康づくりをしていますか

- ☐ 心の健康づくりの目標と計画が定められていますか
- ☐ メンタルヘルスに関する相談体制が整備されていますか
- ☐ 産業保健スタッフ等が職場のストレス要因を評価し改善につなげていますか
- ☐ メンタルヘルスに関する教育を実施していますか
- ☐ ストレスチェックや高ストレス者への面接指導を実施していますか



3 体の健康づくりをしていますか

- ☐ 健康保持増進に関する方針が表明されていますか
- ☐ 健康保持増進対策を推進する体制が整備されていますか
- ☐ 健診受診率、喫煙率などを踏まえた職場の健康課題が特定されていますか
- ☐ がん検診の勧奨などの健康保持増進対策が実施されていますか
- ☐ 健康教育、栄養を考慮した社食など健康リスクを低減させるための取組が実施されていますか



4 転倒・腰痛対策をしていますか

- ☐ 作業場所・通路に物を置きっぱなしにしていませんか
- ☐ 作業場所・通路に水や油等がこぼれていませんか
- ☐ 段差などの危険箇所をトラテープなどで見える化していますか
- ☐ 重量物を取り扱う作業などの自動化・省力化を図っていますか
- ☐ 作業の合間などにストレッチを行っていますか



5 有害物の危険はありませんか

- ☐ 化学物質を取り扱う作業はありませんか
- ☐ 石綿含有建材の除去等の作業はありませんか
- ☐ 粉じんが発散する場所での作業はありませんか
- ☐ 放射線にさらされる場所での作業はありませんか
- ☐ 騒音にさらされる場所での作業はありませんか



確認した結果を職場の仲間で共有し快適で健康に働ける職場づくりにつなげましょう！