

目 次

1	従業員を大切にされている事業者の皆さんへ	1
(1)	ハンドブックの目的	1
(2)	ハンドブックの活用方法	1
(3)	健康的な職場づくりの必要性	2
2	従業員の健康づくりに取り組むに当たって	3
(1)	従業員にメッセージを伝えよう	3
(2)	職場の皆で話し合おう	3
(3)	取組を考えるとときの工夫点	4
3	職場にあった健康づくりを進めるために	5
(1)	従業員の健康状態やニーズを把握しよう	5
(2)	健康づくりに取り組むときに考慮すること	5
(3)	専門職や外部資源を活用しよう	6
	健康づくり事例集	8
(1)	健康づくりに関する情報を伝えよう	
<方法 1>	ポスター・カレンダーを掲示する	9
<方法 2>	社内報や社内メールを活用する	11
(2)	身体活動を促そう	
<方法 3>	休憩時間を活用する	12
<方法 4>	職場内を活用する（職場で〇円ジム）	13
<方法 5>	通勤途上を活用する（通勤で〇円ジム）	14
(3)	食生活改善を促そう	
<方法 6>	外食や弁当を見直す	15
<方法 7>	社員食堂にひと工夫	17
<方法 8>	間食・おやつを見直す	18
(4)	ストレスを上手に対処できるようにしよう	
<方法 9>	ストレスチェックをする	19
<方法 10>	リラックス効果のある音楽などを流す	20
(5)	イベントや教室を開催しよう	
<方法 11>	皆で楽しめるイベントを開催する	21
<方法 12>	昼休みなどに教室を開催する	22
<方法 13>	休日にイベントを開催する	22
	参考資料	24