健康課題(内容)				①禁煙　無関心が38%→25%にする。 ②食生活無関心27%→○% ③健康づくり　肩こり　腰痛が減った ④再検査の人が減った																
具体的な目標																				
認定要件	認定項目		内容	解説	評価・改善測りたい指標に✓	取組施策等		11月	12月	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	備考欄
必須	健康宣言		健康宣言	健康宣言証を事務所入り口に掲示/自社HPに掲載		・HPなど掲 ・加入勧奨者の申請認 ・授業計画書に記載 ・ex.)ex.)ex.)ex.)ex.) ・ex.)、高齢者で世帯が、加入勧奨者HPなど掲載知 ・授業者が健康診断を受けたことを示す資料	計画	Q6-SQ1.1 授業計画書提出				Q6 健康宣言 加入勧奨者HP	Q6-SQ6-1-2-3-7 健康宣言 HP、パンフレット、授業計画書 HP、掲示板掲載	Q6-SQ6-2-3 健康宣言 HP、パンフレット、授業計画書 掲示	Q6-SQ6-2 健康宣言 アクセプタンス(ヒアリング) 掲示	Q7 現状書or授業書	Q6-SQ6-2 健康宣言 アクセプタンス(ヒアリング) 掲示			Q6-SQ6-5-6 会社案内
							実行	11月2日												
必須	健康課題に基づいた具体的目標の設定		組織体制	事業所毎に健康づくり担当者を設置(健診担当者など)		・授業計画書に記載	計画	Q6-SQ1-1-2-3-4 委員会・議事録・写真 専用スケジュール ex.)ex.)ex.)ex.)ex.)	Q6-SQ1-1-2-3-4 委員会・議事録・写真 専用スケジュール	Q6-SQ1-1-2-3-4 委員会・議事録・写真 専用スケジュール	Q6-SQ1-1-2-3-4 委員会・議事録・写真 専用スケジュール	Q6-SQ1-1-2-3-4 委員会・議事録・写真 専用スケジュール	Q6-SQ1-1-2-3-4 委員会・議事録・写真 専用スケジュール	Q6-SQ1-1-2-3-4 委員会・議事録・写真 専用スケジュール	Q6-SQ1-1-2-3-4 委員会・議事録・写真 専用スケジュール	Q6-SQ1-1-2-3-4 委員会・議事録・写真 専用スケジュール	Q6-SQ1-1-2-3-4 委員会・議事録・写真 専用スケジュール		
							実行	11/2 各々	12月20日	1月30日	2月20日	3月21日	4月22日	5月20日	6月24日					
							計画	Q7-SQ1-1-2 会社・議事録・写真 専用スケジュール 面談実施・集計・分析	Q7-SQ1-1-2 会社・集計・分析	Q7-SQ1-1-2 会社・集計・分析	Q7-SQ1-1-2 会社・集計・分析 市性調査・集計・分析	Q8-SQ1-6 事業所ルール ex.)ex.)ex.)ex.)ex.) ex.)ex.)ex.)ex.)ex.)	Q7-SQ1-1-2 会社・集計・分析 ex.)ex.)ex.)ex.)ex.)	Q7-SQ1-1-2 会社・集計・分析 ex.)ex.)ex.)ex.)ex.)	Q7-SQ1-1-2 会社・集計・分析 市性調査・集計・分析	Q7-SQ1-1-2 会社・集計・分析 ex.)ex.)ex.)ex.)ex.)	Q7-SQ1-1-2 会社・集計・分析 ex.)ex.)ex.)ex.)ex.)	Q8-SQ1-14(安全)衛生推進者 Q8-SQ1-14アクサ生命名刺 Q8-SQ1-4アクサ生命名刺 メールのやりとり
							実行	11/9 1/30	12月4日	2/3 1/6	2/3 3/6	3/11	5/9 6月	6/6	7/8					
必須			健康習慣アンケート	年1回以上	□受診率 □欠勤(アブセンティーズ'ム) □労働生産性(プレゼンティーズ'ム) □仕事満足度 □仕事への意欲 □生活習慣改善の取組の意識調査	・健康習慣アンケート ・産業医面談 ・健康習慣アドバイザーの外部コンサルとの対話 ・健康アンケート ・職場訪問の実施	計画							健康習慣アンケート					Q10 課題のテーマ	
							実行							2025/5/30まで						
			アンケート フィードバック				計画								Q23 習慣アンケート フィードバック					
							実行													
	健康経営の取り組みに対する評価・改善		評価・改善	アンケートで判明した数値をもとに効果検証		・評価していることを確認できる資料	計画									Q28 評価・改善				
							実行													
◎◎◎◎◎			サポートパッケージ説明	従業員セミナー時に実施			計画													
							実行													
2項目以上	①	定期健診受診率 (実質100%)	定期健診	受診率100% 従業員には受診義務あり	□受診率 □適正体重(BMI)維持者の割合 □有所見(再検査等)者率	・予約日の確認 ・実施していることを確認できる資料	計画					予約日の確認		Q8-SQ1-1 定期健診実施 結果			Q11 現状書or授業書	Q8-SQ1-1 特定健診 特定保健指導		
							実行													
	②	受診勧奨の取り組み	二次検診・受診勧奨	有所見(再検査等) 者への徹底/費用負担	□有所見(再検査等)者率の改善 □二次検診受診率 □任意検診受診率	・対象者に対しての通知(メール、文書) ・受診勧奨の実施記録 ・ex.)ex.)ex.)ex.) ・ex.)相談しに来ての対応ex.) ・4週以上の長期補助 ・理由 ・Q12-2-3 検査計画書	計画	Q12-2-1 検査結果 受診勧奨の確認			Q12-2-2 検査結果受診勧奨	Q12-2-1 検査結果	Q12-2-1 検査結果				Q12-2-1 検査結果 ex.)ex.)ex.)ex.) HP、掲示板掲載 ex.)ex.)ex.)ex.) 掲示・告示			Q12.-②-6オプション付加医療機関
							実行	11月2日			2月18日	3月	4月							
	③	50人未満の事業所におけるストレスチックの実施	ストレスチック	50人以上の事業者は必ず実施(法証義務)/産業医 プログラム有料版	□高ストレス者の割合 □回答率	・ストレスチック実施 ・実施したことがわかる資料(請求書or領収書)	計画									Q13-SQ1 ストレスチック	Q13 請求書or領収書			
							実行													
1項目以上	④	管理職・従業員への教育	従業員健康経営セミナー	リアルまたはリモートで年1回以上実施。セミナー後に 希望者個別相談		・研修 ・研修資料保存 ・ワンポインタアドバイス ・今回施策の研修に参加したことを示す請求書や領収書	計画	セルフケア研修 (4名)	人材育成推進 ex.)ex.)ex.)ex.)ex.) ex.)ex.)ex.)ex.)ex.) ex.)ex.)ex.)ex.)ex.)		ムのリスキーション 研修対策	応用法 マネーマネジメント								Q14教育内容・実施時期決める Q14.-SQ1テーマ確認
							実行	11/15 11/19	12/9 12/9 12/18 12/18		2/12 2/19	3/4 3/17								Q14研修資料・請求書or領収書
	④	管理職・従業員への教育	ワンポイントアドバイス	月1回必ず提供 (紙またはメール)	・ワンポインタアドバイス ・毎回記録		計画	Q15 ワンポインタアドバイス	Q15 ワンポインタアドバイス	Q15 ワンポインタアドバイス	Q15 ワンポインタアドバイス	Q15 ワンポインタアドバイス	Q15 ワンポインタアドバイス	Q15 ワンポインタアドバイス	Q15 ワンポインタアドバイス	Q15 ワンポインタアドバイス	Q15 ワンポインタアドバイス	Q15 ワンポインタアドバイス	Q15 ワンポインタアドバイス	Q15.-SQ1テーマ確認
							実行	11月20日	12月4日	1月22日	2月17日	3月11日	4月24日	5月14日	6月20日					
	⑤	適切な働き方の実現に向けた取り組み	適切な働き方	ノー残業デーの設定や 残業事前申告制度	□有給休暇取得率/日数	・ルール、就業が明文化された資料 ・働いていることが証明できる書類に記載してもらう	計画	11/2 朝礼 ex.)ex.)ex.)ex.)ex.) ex.)ex.)ex.)ex.)ex.)	Q16-a-6 Q16-c-11 1課予定表			Q16-a-9 オンパーサーツ会報	Q16-a-9-10 希望表						Q16-a-9-10 希望表	就業規則
							実行	11/2 朝礼	年1回 毎月			✓	5月							
	⑥	コミュニケーションの促進に向けた取り組み	コミュニケーション促進	会社費用負担による 従業員参加型のイベント	□施策実施後のアンケートによる参加率 □満足度	・イベントの開催を周知する文書やメール ・イベントの写真撮影 ・働いていることが証明できる書類に記載してもらう	計画	Q17-5-7 ボックスカード設置 アンケートボード	Q17-1 クリーンレッスナンス	Q17-6 飲料会			Q17-5 アクセ健康スクラム 開催			Q17-5-7 関連会 サンスカード書類		Q17-5 社員旅行		Q17.-7表作成
							実行	朝礼 11/2	保険課	1月23日			5月23日							Q18.-8フロー作成
	⑦	私病等に関する周立支援の取り組み	治療と仕事の両立	健康相談窓口 治療費の補助		・ルール、就業が明文化された資料 ・働いていることが証明できる書類に記載してもらう	計画	Q18-3-4-7 相談計画書配布	Q18-5 1課予定表	Q18-8 フロー作成			Q18-3 相談計画書配布 ex.)ex.)ex.)ex.)ex.) ex.)ex.)ex.)ex.)ex.)							
							実行	11月2日	年1回 毎月				5/23 5/29							
4項目以上	⑧	保険指導の実施又は特定保健指導実施機会の提供に関する取り組み	特定保健指導/保険指導	出勤認定 実施場所の提供 実施者に案内周知	□特定保健指導実施率	・実施にあたり、ルール、就業が明文化された資料 ・実施場所を提供していることが確認できる資料(実施場所の写真) ・実施したことを示す請求書等 ・働いていることが証明できる書類に記載してもらう	計画	Q19-4 相談計画書配布	Q19-5 1課予定表									Q19 保健指導 請求書		
							実行	11月2日	年1回 毎月											
	⑨	食生活の改善に向けた取り組み	食生活改善	自販機メニュー変更/ ベジファースト運動	□利用度 □満足度 □健康習慣アンケート結果	・ex.)ex.)ex.)ex.)ex.) ・ex.)ex.)ex.)ex.)ex.) ・ex.)ex.)ex.)ex.)ex.) ・働いていることが証明できる書類に記載してもらう ・自作の弁当を撮影した写真	計画	ex.)ex.)ex.)ex.) ex.)ex.)ex.)ex.) ex.)ex.)ex.)ex.)	Q21-1 野菜摂取週間 Q21-1-4 オフィスの野菜	Q21-2 野菜摂取週間 Q21-1-4 オフィスの野菜	Q21-1 野菜摂取週間 Q21-1-4 オフィスの野菜	ex.)ex.)ex.)ex.) ex.)ex.)ex.)ex.) ex.)ex.)ex.)ex.)	ex.)ex.)ex.)ex.) ex.)ex.)ex.)ex.) ex.)ex.)ex.)ex.)	Q21-1 野菜摂取週間 Q21-1-4 オフィスの野菜	Q21-2 野菜摂取週間 Q21-1-4 オフィスの野菜	Q21-1 野菜摂取週間 Q21-1-4 オフィスの野菜	Q21-2 野菜摂取週間 Q21-1-4 オフィスの野菜	Q21-1 野菜摂取週間 Q21-1-4 オフィスの野菜	
							実行	✓	✓	✓	✓	✓	4月 ✓		✓					
	⑩	運動機会の増進に向けた取り組み	運動習慣化	ラジオ体操/ストレッチ/ 階段使用勧行/自転車通勤	□満足度 □健康習慣アンケート結果	・健康づくり教室 ・写真撮影 ・費用補助が確認できる資料	計画	Q22-1 ロコチェック Q22-10 健康づくり教室	Q22-1-9 フリーアドレスオフィス Q22-10 健康づくり教室	Q22-10 健康づくり教室	Q22-10 健康づくり教室	Q22-10 健康づくり教室	Q22-10 健康づくり教室	Q22-1 ロコチェック Q22-10 健康づくり教室	Q22-10 健康づくり教室	Q22-10 健康づくり教室	Q22-7 福カンファスト Q22-10 健康づくり教室	Q22-10 健康づくり教室	Q22-10 健康づくり教室	
							実行	12-2 11/12 11/26 11/5	保険課 12/17 12/24 12/19	1/17 1/28 1/28	2/13 2/26 2/20	3/21 3/25 3/12	5/23 4/16 4/22 4/9	5/3 5/14 5/20 5/15	6/17 6/24 6/24	7/15 7/23 7/16			Q22 費用補助	
	⑪	女性の健康保持・増進に向けた取り組み	女性の健康保持・増進	婦人科検診補助/ 女性特有健康相談窓口		・ルール、就業が明文化された資料 ・ex.)ex.)ex.)ex.)ex.) ・相談、ex.)ex.)ex.) ・働いていることが証明できる書類に記載してもらう	計画	Q23-1-2.3.4 相談計画書配布					ex.)ex.)ex.)ex.)ex.) ex.)ex.)ex.)ex.)ex.) ex.)ex.)ex.)ex.)ex.)			Q23 請求書or領収書	Q23.15 セミナー			Q23.-15女性の健康関連課題等に関する理解促進のための研修・セミナー決める Q23.-SQ1テーマ確認
							実行	11月2日					5/23 5/29							
	⑫	長時間労働者への対応に関する取り組み	長時間労働対策	長時間労働者への面談実施/ 業務量調整等のルール化	□長時間労働者数 □総労働時間 □時間外労働時間	・ルール、就業が明文化された資料 ・働いていることが証明できる書類に記載してもらう ・会議、指導内容 ・勤務録	計画	Q24-4 導入検討	Q24-5 1課予定表			Q24-9 会議会議		Q24-10 導入検討				Q24-10(1 平均月間総労働時間		
							実行		年1回 毎月					6月						
	⑬	メンタルヘルス不調者への対応に関する取り組み	メンタルヘルス対策	不調者への外部相談窓口 ハラスメント相談窓口		・制度定の収書は中で資料 ・ex.)ex.)ex.)ex.)ex.) ・ex.)ex.)ex.)ex.)ex.) ・働いていることが証明できる書類に記載してもらう	計画	Q25-1 相談計画書配布					Q25-2 メンタルヘルスケア 研修							
							実行	11月2日					5月23日							
	⑭	感染率低下に向けた取り組み	感染症予防対策	アルコール消毒液の設置/ インフルエンザ予防接種の 会社費用負担		・ルール、就業が明文化された資料 ・働いていることが証明できる書類に記載してもらう ・費用補助が確認できる請求書	計画	Q26-4 相談計画書配布 Q26-11 換気	Q26-11 換気	Q26-11 換気	Q26-11 換気	Q26-11 換気	Q26-11 換気	Q26-11 換気	Q26-4 抗体検査 Q26-11 換気	Q26-4 再検査一覧表 Q26-11 換気	Q26-11 換気	Q26-11 換気	ex.)ex.)ex.)ex.) ex.)ex.)ex.)ex.) ex.)ex.)ex.)ex.)	
							実行	2024/11/2 毎日	毎日	毎日	毎日	毎日	毎日	毎日						
	⑮	喫煙率低下に向けた取り組み	喫煙対策	禁煙外来や禁煙補助/ タバコに関する教育研修	□感染症罹患者数 □予防接種の抵取率	・ルール、就業が明文化された資料 ・働いていることが証明できる書類に記載してもらう ・研修や説明指導の有無記録	計画	Q27-13 相談計画書配布						Q27-1 教育・研修 アクアセミナー						Q27.-6受診規定
							実行	11月2日												
必須	受動喫煙対策に関する取り組み		受動喫煙対策	エビデンスを含め対応が必要 (作成は9月中にメ切:10月末)	□喫煙率 □喫煙者数	・取り組みが確認できる写真 ・記録に対して実施していることを通知した記録	計画										Q28 受動喫煙対策 取り組み写真			Q28表示作成・受動喫煙対策取り組み写真
							実行													
							計画													
							実行													
必須			申請書作成	自社HPへの取り組み等の掲載			計画	Q34-1 HP掲載	→										→	
							実行													
（任意）ブライト500			対外的な発信				計画	Q34-4,5 HP掲載	→									Q34-3 インタラクティブ	→	
							実行						2024年11月29日作成 pdf			www.instagram.com/p/DDqqqqqqqqq/		www.instagram.com/p/DDqqqqqqqqq/		

ブライト500は①～⑮のうち13項目以上