

13. 保健指導の実施や従業員が保健指導を受ける機会を提供している

- 産業医や保健師等による保健指導を行っている
- 加入する医療保険者の特定保健指導を受けるため、場所の確保や、出勤免除をしている
- その他（ ）

14. 食生活改善を促す取組を継続的に行っている

- 自動販売機飲料を無糖、低糖・低エネルギーのものにしている
- 朝食欠食の従業員に、朝食提供や朝食の補助券配布等を行っている
- 社員食堂や従業員の弁当等で、栄養成分表示をしている
- 社員食堂等で野菜摂取の重要性や1日の摂取量（350g以上）について、情報提供している
- 社員食堂等（弁当含む）で減塩や、野菜を多く食べられる工夫をしている
- その他（ ）

15. 運動機会を増加させる取組を継続的に行っている

- 階段の利用促進や、ウォークピズ、スニーカーピズを呼びかけ実践している
- 徒歩や自転車通勤デーを設定している
- 定例的に元気ニコニコ体操（職場体操）・ラジオ体操を実施している
- フィットネスの費用補助をしている
- 歩数増加の取組として、とちまる健康ポイント事業（FUN+WALKアプリ）を周知、活用している
- その他（ ）

16. 女性の健康保持・増進に向けた職場環境の整備等の取組を継続的に行っている

- 婦人科検診の費用助成をしている
- 女性の健康専門の相談窓口を設置している
- 妊娠中の従業員に対する業務上の配慮をしている（健診や休憩時間の確保、通勤負担の緩和等）
- 生理休暇を取得しやすい環境や、不妊治療を受けやすい環境を整備している
- その他（ ）

17. 超過勤務時間を把握（管理職も含む）し、対策を定めて実行している

- 月の超過勤務時間に独自基準を設け、超えた者は産業医の面談を必須としている
- 過去1年間、月の超過勤務時間45時間を超える者はいない
- 超過勤務している従業員に管理職が早期退社を呼びかけている
- その他（ ）

18. メンタルヘルス対策や不調者への労働支援体制を整備している

- 産業保健総合支援センター等を活用して、セミナーの実施や相談体制の整備に取り組んでいる
- 外部の相談窓口を設置し、窓口があることを従業員に周知している
- 外部の医療関係者との面談を実施している
- 不調者に対し、主治医と相談しながら職場復帰を支援している
- その他（ ）

19. 健康づくりに関する情報発信など、従業員が健康づくりに取り組める体制づくりを行っている

- メールマガジン「健康長寿とちぎだより」や「栃の葉ヘルシーメール」を配信している
- 定期的に、リーフレットや社内報などで禁煙・適正飲酒や健康づくりに関する情報を発信している
- 事業所内に、がんや心臓病、脳卒中、糖尿病等の生活習慣病予防、フレイル予防のポスターを掲示している
- 従業員が利用できる血圧計を設置し、毎日の測定を促している
- その他（ ）

