

## 健康づくり・働き方改革等に係る情報提供

日本医師会は、令和元年6月に策定した「健康経営宣言」の下、役職員一丸となって健康経営の推進に取り組んでいます。その成果をより高めていくためにも、職員（家族等を含めて）自身が健康の保持・増進等に係る理解を深めていくことが重要です。また、管理職においては、働き方改革や女性特有の健康関連問題等についての正しい知識が求められます。

本資料は、当該理解・知識を深めていただくことを目的に、関連情報をまとめた『健康づくり・働き方改革等に係る情報提供』の令和7年度版を作成いたしました。

みなさまが心身ともに健やかに働き、充実した日々を過ごしていく一助になれば幸いです。

健康経営推進プロジェクトチーム  
人事課

### <コンテンツ>

#### I. 生活習慣・健康関連

#### II. ハラスメント関連

#### III. 働き方改革関連

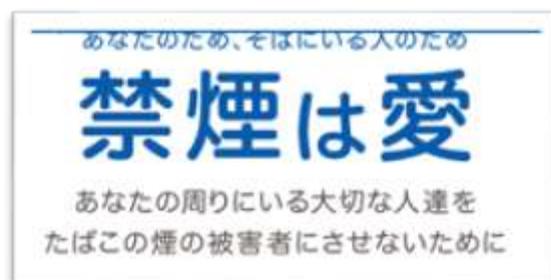
#### IV. 健康経営関連

## I. 生活習慣・健康関連

### ■ 日本医師会

#### 禁煙は愛

<https://www.med.or.jp/forest/kinen/>



#### 風しんのページ

<https://www.med.or.jp/people/health/kansen/001484.html>

#### 健康ふらざ

<https://www.med.or.jp/people/plaza/>



#### 公益社団法人 日本医師会公式 YouTube チャンネル

##### 「教えて！日医君～熱中症に気を付けよう！～」

熱中症の症状や予防法、熱中症になりやすい環境などについて、松本会長と日本医師会公式キャラクターである「日医君」が分かりやすく説明します！

[https://www.youtube.com/watch?v=zX8kBWPF1I&list=PL042hbm9D1b6b9eUkCbtYD2\\_FYbEKxqGq](https://www.youtube.com/watch?v=zX8kBWPF1I&list=PL042hbm9D1b6b9eUkCbtYD2_FYbEKxqGq)



#### 「女性の健康課題を考える」日本医師会オンラインセミナー

女性が生涯を通じて健康で明るく、充実した日々を自立して過ごすことを総合的に支援するため、女性の様々な健康課題について広く啓発するため、オンラインセミナーを開催しております。職員の方も是非ご視聴ください。

##### 【月経トラブル】

<https://www.youtube.com/watch?v=GAU4qlp0utk>

##### 【摂食障害（拒食、過食）・やせ】

<https://www.youtube.com/watch?v=im8j9JvKD1c>

【女性のがん】

[https://www.youtube.com/watch?v=1Out4\\_qov0I](https://www.youtube.com/watch?v=1Out4_qov0I)

【更年期との付き合い方（更年期障害）】

<https://www.youtube.com/watch?v=ZMDpqtAx0SM>



■ 厚生労働省

健康づくりのための睡眠ガイド（2023）

[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou\\_iryuu/kenkou/suimin/](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/suimin/)

健康づくりのための身体活動基準・運動ガイド（2023）

[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou\\_iryuu/kenkou/undou/index.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/undou/index.html)

「日本人の食事摂取基準」（2025年版）

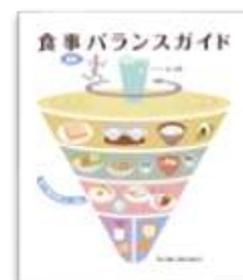
[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou\\_iryuu/kenkou/eiyuu/syokuji\\_kijyun.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/eiyuu/syokuji_kijyun.html)

食生活指針（平成28年6月）

<https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000128503.html>

食事バランスガイド

<https://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/eiyuu-syokuji.html>



## 日本人の長寿を支える「健康な食事」

<https://www.mhlw.go.jp/file/06-Seisakujouhou-10900000-Kenkoukyoku/0000129242.pdf>

## 禁煙支援マニュアル（第二版）増補改訂版

本書「禁煙支援マニュアル」は、禁煙を希望する方々に対し、「喫煙と健康」に関する健康教育を行うための必要な基礎知識や、実施方法、留意事項等を解説したものです。

<https://www.mhlw.go.jp/topics/tobacco/kin-en-sien/manual2/dl/addition01.pdf>

## 糖尿病患者による糖尿病患者のためのパンフレット

### ～糖尿病の治療を放置した働き盛りの今～

<https://www.mhlw.go.jp/stf/houdou/2r9852000001qjv4-att/2r9852000001qkiw.pdf>



## こころの耳

働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト

<https://kokoro.mhlw.go.jp/>

よく見られているコンテンツ	
 <p>5分でできる 職場のストレスセルフチェック</p>	 <p>疲労蓄積度セルフチェック（働く 方用）2023</p>
 <p>eラーニングで学ぶ 15分でわかるセルフケア</p>	 <p>ご存知ですか？うつ病</p>
 <p>ストレスチェック制度について</p>	 <p><b>NEW</b> 職場のメンタルヘルス対策 の取組事例</p>

## 健康づくりサポートネット

<https://kennet.mhlw.go.jp/home>



## おうちで+10（プラステン）超リフレッシュ体操

厚生労働省「健康づくりのための身体活動基準 2013（現：健康づくりのための身体活動・運動ガイド 2023）」で定められた基準を達成するための実践の手立てとして、国民向けのガイドライン「アクティブガイド」が示されました。

「毎日+10 の身体活動」をメインメッセージに、国民一人ひとりの健康づくりの身近な目標が「+10（プラステン）」です。（\*+10…今より「10分多く」元気に体を動かすこと）

<https://kennet.mhlw.go.jp/slp/event/plus10/index>



健康寿命をのばそう スマート・ライフ・プロジェクト

<https://kennet.mhlw.go.jp/slp/>



健康寿命をのばそう  
SMART LIFE PROJECT

食育健康サミット（※日本医師会共催）

「食育健康サミット」からお米・ごはん食の健康性について最新の情報をご紹介します。

<http://www.komenet.jp/kenkousummit/13.html>

## □ 冊子

「健康手帳」（（公財）健康・体力づくり事業財団）

生活習慣病は、身体活動・運動や食事、喫煙、飲酒、睡眠、ストレス等の日々の生活習慣を見直すことにより予防・改善することができます。この健康手帳を手にした今から、自分の生活スタイルを見直し、健康な生活習慣を身につけましょう。以下の URL からダウンロードすることができます。健康診断等の結果を、健康手帳に綴じて保存するなどご活用下さい。

<https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000190984.html>

## Ⅱ. ハラスメント関連

### ■ 厚生労働省

#### 職場におけるハラスメント対策マニュアル

<https://www.mhlw.go.jp/file/06-Seisakujouhou-11900000-Koyoukintoujidoukateikyoku/0000181888.pdf>

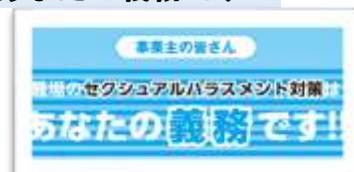


#### パワーハラスメント対策導入マニュアル（第4版）

[https://www.no-harassment.mhlw.go.jp/pdf/pwhr2019\\_manual.pdf](https://www.no-harassment.mhlw.go.jp/pdf/pwhr2019_manual.pdf)

#### 事業主の皆さん職場のセクシュアルハラスメント対策はあなたの義務です！

<https://www.mhlw.go.jp/file/06-Seisakujouhou-11900000-Koyoukintoujidoukateikyoku/00.pdf>



#### 悩んでいませんか？職場でのセクシャルハラスメント

<https://www.mhlw.go.jp/content/11900000/000333507.pdf>

**都道府県労働局が、あなたのお力になります！**

相談してください！ 匿名でも大丈夫。プライバシーは厳守します。まずは相談してください！！ 相談は無料です！

1. 会社に対し、法律や制度の説明をします。
2. その内容に応じて会社に事実確認を行い、会社に働きかけを行うなど、丁寧な対応に努めます。
3. 会社との間に紛争が生じている場合は、助言、調停など解決のための援助を行います。

★ あなたの了承を得ずに、会社にああなたの情報を提供することはありません。



## ハラスメント対策・女性活躍推進 に関する改正ポイントのご案内

<https://www.mhlw.go.jp/content/001502758.pdf>

事業主の皆さまへ（全企業が対象です）

公布日：令和7年6月11日

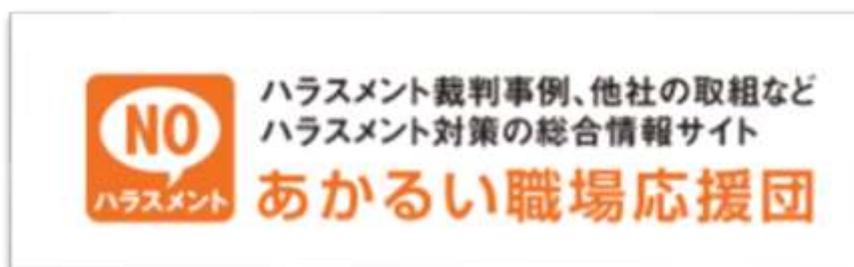
## ハラスメント対策・女性活躍推進 に関する改正ポイントのご案内

### □ ポータルサイト

#### あかるい職場応援団

ハラスメント裁判事例、他社の取組などハラスメント対策の総合情報サイト（厚労省）

<https://www.no-harassment.mhlw.go.jp/>



### 職場でのハラスメントでお悩みの方へ（セクシュアルハラスメント/妊娠・出産・育児休業等に関するハラスメント/パワーハラスメント）

令和元年6月5日に女性の職業生活における活躍の推進等に関する法律等の一部を改正する法律が公布され、労働施策総合推進法、男女雇用機会均等法及び育児・介護休業法が改正されました（令和2年6月1日施行）。本改正により、職場におけるパワーハラスメント防止のために、雇用管理上必要な措置を講じることが事業主の義務となります。

[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/koyou\\_roudou/koyoukintou/s-eisaku06/index.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/koyou_roudou/koyoukintou/s-eisaku06/index.html)



■ 東京都産業労働局

<https://www.nohara.metro.tokyo.lg.jp/>



### Ⅲ. 働き方改革関連

#### ■ 厚生労働省

時間外労働の上限規制 わかりやすい解説

<https://www.mhlw.go.jp/content/000463185.pdf>



年5日の年次有給休暇の確実な取得 わかりやすい解説



<https://www.mhlw.go.jp/content/000463186.pdf>

#### □ ポータルサイト

働き方改革特設サイト

<https://www.mhlw.go.jp/hatarakikata/index.html>



働き方・休み方改善ポータルサイト

<https://work-holiday.mhlw.go.jp/>

女性の健康推進室「ヘルスケアラボ」

<http://w-health.jp/>



## IV. 健康経営関連

### ■ 日本医師会

#### 【令和7年度版】健康経営に関する取り組みについて

<https://www.med.or.jp/dl-med/jma/kenkou/r07kenkou.pdf>

#### 本会職員を超えた健康増進に関する取組

健康経営にお取り組みいただく法人の増加を後押しするため、一定基準を超える新規の取引先に関し、健康経営の取り組みや労働安全衛生等の状況を確認するとともに、労働安全衛生関連の法令順守を最低限の基準としました。



## ■ 厚生労働省

### データヘルス・健康経営を推進するためのコラボヘルスガイドライン

事業主と健康保険組合などが連携して加入者の健康増進に向けた取組を効果的に行う「コラボヘルス」によって、健康経営を実践し、健康づくりのトップランナーとして日本全体を牽引するための契機とすることを目的としており、事業主・健康保険組合の双方に向けてコラボヘルスの意義や実践事例などをまとめたものです。

<https://www.mhlw.go.jp/stf/houdou/0000170819.html>



## ■ 経済産業省

### 企業の「健康経営」ガイドブック～連携・協働による健康づくりのススメ

企業による「健康経営」を促進するため、厚生労働省が進める「データヘルス計画」と連携し、企業・経営者向けに、「健康経営」のポイントをまとめたものです。

[https://www.meti.go.jp/policy/mono\\_info\\_service/healthcare/kenko\\_keiei\\_guidebook.html](https://www.meti.go.jp/policy/mono_info_service/healthcare/kenko_keiei_guidebook.html)

## ■ 日本健康会議

### 健康スコアリング 活用ガイドライン(2024年度版)

健保組合と企業の担当者が、健康スコアリングレポートの趣旨や活用方法を理解し、両者の連携による効果的な取組につなげられるよう、健康スコアリングレポートの目的や見方、活用方法等をまとめたものです。

<https://kenkokaigi.jp/doc/2025/scoringreport/2503250104.pdf>

## □ ポータルサイト

### 健康経営優良法人認定制度

健康経営優良法人認定制度とは、地域の健康課題に即した取組や日本健康会議が進める健康増進の取組をもとに、特に優良な健康経営を実践している大企業や中小企業等の法人を顕彰する制度です。健康経営に取り組む優良な法人を「見える化」することで、従業員や求職者、関係企業や金融機関などから「従業員の健康管理を経営的な視点で考え、戦略的に取り組んでいる法人」として社会的に評価を受けることができる環境を整備することを目標としています。

※日本医師会は「健康経営優良法人」の大規模法人部門で(6年連続)認定を受けています。

[https://www.meti.go.jp/policy/mono\\_info\\_service/healthcare/kenko\\_keiei.html](https://www.meti.go.jp/policy/mono_info_service/healthcare/kenko_keiei.html)

