（別紙１）

「事業場における労働者の健康保持増進のための指針」新旧対照表

改正後	現行
事業場における労働者の健康保持増進のための指針 昭和63年９月１日 健康保持増進のための指針公示第１号 改正 平成９年２月３日 健康保持増進のための指針公示第２号 改正 平成19年11月30日 健康保持増進のための指針公示第４号 改正 平成27年11月30日 健康保持増進のための指針公示第５号 改正 令和２年３月31日 健康保持増進のための指針公示第７号 １ 趣旨 近年の高年齢労働者の増加、急速な技術革新の進展等の社会経済情勢の変化、労働者の就業意識や働き方の変化、業務の質的変化等に伴い、定期健康診断の有所見率が増加傾向にあるとともに、心疾患及び脳血管疾患の誘因となるメタボリックシンドロームが強く疑われる者とその予備群は、男性の約２人に１人、女性の約５人に１人の割合に達している。また、仕事に関して強い不安やストレスを感じている労働者の割合が高い水準で推移している。 このような労働者の心身の健康問題に対処するためには、早い段階から心身の両面について健康教育等の予防対策に取り組むことが重要であることから、事業場において、全ての労働者を対象として心身両面の総合的な健康の保持増進を図ることが必要である。なお、労働者の健康の保持増進を図ることは、労働生産性向上の観点からも重要である。 また、事業場において健康教育等の労働者の健康の保持増進のための措置が適切かつ有効に実施されるためには、その具体的な実施方法が、事業場において確立していることが必要である。 本指針は、労働安全衛生法（昭和47年法律第57号）第70条の２第１項に基づき、同法第69条第１項の事業場において事業者が講ずるよう努めるべき労働者の健康の保持増進のための措置（以下「健康保持増進措置」とい	事業場における労働者の健康保持増進のための指針 昭和63年９月１日 健康保持増進のための指針公示第１号 改正 平成９年２月３日 健康保持増進のための指針公示第２号 改正 平成19年11月30日 健康保持増進のための指針公示第４号 改正 平成27年11月30日 健康保持増進のための指針公示第５号 １ 趣旨 近年の高年齢労働者の増加、急速な技術革新の進展等の社会経済情勢の変化、労働者の就業意識や働き方の変化、業務の質的変化等に伴い、定期健康診断の有所見率が増加傾向にあるとともに、日本人の三大死因の２つを占める心臓病及び脳卒中の誘因となるメタボリックシンドロームが強く疑われる者とその予備軍は、２千万人近くに上ると推計されている。また、仕事に関して強い不安やストレスを感じている労働者の割合が高い水準で推移している。 このような労働者の心身の健康問題に対処するためには、早い段階から心身の両面について健康教育等の予防対策に取り組むことが重要であることから、事業場において、全ての労働者を対象として心身両面の総合的な健康の保持増進を図ることが必要である。なお、労働者健康の保持増進を図ることは、労働生産性向上の観点からも重要である。 また、事業場において健康教育等の労働者の健康の保持増進のための措置が適切かつ有効に実施されるためには、その具体的な実施方法が、事業場において確立していることが必要である。 本指針は、労働安全衛生法（昭和47年法律第57号）第70条の２第１項に基づき、同法第69条第１項の事業場において事業者が講ずるよう努めるべき労働者の健康の保持増進のための措置（以下「健康保持増進措置」とい

う。）が適切かつ有効に実施されるため、当該措置の原則的な実施方法について定めたものである。事業者は、健康保持増進措置の実施に当たっては、本指針に基づき、事業場内の産業保健スタッフ等に加えて、必要に応じて労働衛生機関、医療保険者又は地域資源等の事業場外資源を活用することで、効果的な取組を行うものとする。また、全ての措置の実施が困難な場合には、可能なものから実施するなど、各事業場の実態に即した形で取り組むことが望ましい。	う。）が適切かつ有効に実施されるため、当該措置の原則的な実施方法について定めたものである。事業者は、健康保持増進措置の実施に当たっては、本指針に基づくとともに、全ての措置の実施が困難な場合には、可能なものから実施するなど、各事業場の実態に即した形で取り組むことが望ましい。
2　健康保持増進対策の基本的考え方 近年、生活習慣病予備群に対する生活習慣への介入効果についての科学的根拠が国際的に蓄積され、生活習慣病予備群に対する効果的な介入プログラムが開発されてきた。さらに、メタボリックシンドロームの診断基準が示され、内臓脂肪の蓄積に着目した保健指導の重要性が明らかになっている。また、健康管理やメンタルヘルスケア等心身両面にわたる健康指導技術の開発も進み、多くの労働者を対象とした健康の保持増進活動が行えるようになってきた。 また、労働者の健康の保持増進には、労働者が自主的、自発的に取り組むことが重要である。しかし、労働者の働く職場には労働者自身の力だけでは取り除くことができない疾病増悪要因、ストレス要因などが存在しているので、労働者の健康を保持増進していくためには、労働者の自助努力に加えて、事業者の行う健康管理の積極的推進が必要である。その健康管理も単に健康障害を防止するという観点のみならず、更に一歩進んで、労働生活の全期間を通じて継続的かつ計画的に心身両面にわたる積極的な健康保持増進を目指したものでなければならない。 労働者の健康の保持増進のための具体的措置としては、運動指導、メンタルヘルスケア、栄養指導、口腔保健指導、保健指導等があり、各事業場の実態に即して措置を実施していくことが必要である。 さらに、事業者は、健康保持増進対策を推進するに当たって、次の事項に留意することが必要である。 ①　健康保持増進対策における対象の考え方	2　健康保持増進対策の基本的考え方 近年における医学の進歩に伴い、心疾患、高血圧、糖尿病などの生活習慣病及びメタボリックシンドロームについては、若年期から継続した適切な運動を行い、健全な食生活を維持し、ストレスをコントロールすることにより、予防できることが明らかにされてきた。また、健康管理やメンタルヘルスケア等心身両面にわたる健康指導技術の開発も進み、多くの労働者を対象とした健康の保持増進活動が行えるようになってきた。 また、労働者の健康の保持増進には、労働者自らが自主的、自発的に取り組むことが重要である。しかし、労働者の働く職場には労働者自身の力だけでは取り除くことができない疾病増悪要因、ストレス要因などが存在しているので、労働者の健康を保持増進していくためには、労働者の自助努力に加えて、事業者の行う健康管理の積極的推進が必要である。その健康管理も単に健康障害を防止するという観点のみならず、更に一歩進んで、労働生活の全期間を通じて継続的かつ計画的に心身両面にわたる積極的な健康保持増進を目指したものでなければならない。 労働者の健康の保持増進のための具体的措置としては、健康測定（健康度測定すなわち健康保持増進のための健康測定をいう。以下同じ。）とその結果に基づく運動指導、メンタルヘルスケア、栄養指導、保健指導等があり、これらの事項は、それぞれに対応したスタッフの緊密な連携により推進されなければならない。

健康保持増進措置は、主に生活習慣上の課題を有する労働者の健康状態の改善を目指すために個々の労働者に対して実施するものと、事業場全体の健康状態の改善や健康増進に係る取組の活性化等、生活習慣上の課題の有無に関わらず労働者を集団として捉えて実施するものがある。事業者はそれぞれの措置の特徴を理解したうえで、これらの措置を効果的に組み合わせて健康保持増進対策に取り組むことが望ましい。 ② 労働者の積極的な参加を促すための取組 労働者の中には健康増進に関心を持たない者も一定数存在すると考えられることから、これらの労働者にも抵抗なく健康保持増進に取り組んでもらえるようにすることが重要である。加えて、労働者の行動が無意識のうちに変化する環境づくりやスポーツ等の楽しみながら参加できる仕組みづくり等に取り組むことも重要である。また、これらを通じて事業者は、労働者が健康保持増進に取り組む文化や風土を醸成していくことが望ましい。 ③ 労働者の高齢化を見据えた取組 労働者が高年齢期を迎えても就業を継続するためには、心身両面の総合的な健康が維持されていることが必要である。加齢に伴う筋量の低下等による健康状態の悪化を防ぐためには、高齢期のみならず、若年期からの運動の習慣化等の健康保持増進が有効である。健康保持増進措置を検討するに当たっては、このような視点を盛り込むことが望ましい。	
3 健康保持増進対策の推進に当たっての基本事項 事業者は、健康保持増進対策を中長期的視点に立って、継続的かつ計画的に行うため、以下の項目に沿って積極的に進めていく必要がある。 また、健康保持増進対策の推進に当たっては、事業者が労働者等の意見を聴きつつ事業場の実態に即した取組を行うため、労使、産業医、衛生管理者等で構成される衛生委員会等を活用して以下の項目に取り組むとともに、各項目の内容について関係者に周知することが必要である。 なお、衛生委員会等の設置義務のない小規模事業場においても、これらの実施に当たっては、労働者等の意見が反映されるようにすることが必要	3 健康保持増進計画等 （1）健康保持増進計画の策定 イ 健康測定、運動指導等の健康保持増進措置は、中長期的視点に立って、継続的かつ計画的に行われるようにする必要がある。このため、事業者は、労働者の健康の保持増進を図るための基本的な計画（以下「健康保持増進計画」という。）を策定するように努めることが必要である。 健康保持増進計画の策定に当たっては、事業者自らが事業場における健康保持増進を積極的に支援することを表明するとともに、衛

である。

加えて、健康保持増進対策の推進単位については、事業場単位だけでなく、企業単位で取り組むことも考えられる。

（1）健康保持増進方針の表明

事業者は、健康保持増進方針を表明するものとする。健康保持増進方針は、事業場における労働者の健康の保持増進を図るための基本的な考え方を示すものであり、次の事項を含むものとする。

・事業者自らが事業場における健康保持増進を積極的に支援すること。
・労働者の健康の保持増進を図ること。
・労働者の協力の下に、健康保持増進対策を実施すること。
・健康保持増進措置を適切に実施すること。

（2）推進体制の確立

事業者は、事業場内の健康保持増進対策を推進するため、その実施体制を確立するものとする（4（1）参照）。

（3）課題の把握

事業者は、事業場における労働者の健康の保持増進に関する課題等を把握し、健康保持増進対策を推進するスタッフ等の専門的な知見も踏まえ、健康保持増進措置を検討するものとする。なお、課題の把握に当たっては、労働者の健康状態等が把握できる客観的な数値等を活用することが望ましい。

（4）健康保持増進目標の設定

事業者は、健康保持増進方針に基づき、把握した課題や過去の目標の達成状況を踏まえ、健康保持増進目標を設定し、当該目標において一定期間に達成すべき到達点を明らかにする。

また、健康保持増進対策は、中長期的視点に立って、継続的かつ計画的に行われるようにする必要があることから、目標においても中長期的な指標を設定し、その達成のために計画を進めていくことが望ましい。

（5）健康保持増進措置の決定

事業者は、表明した健康保持増進方針、把握した課題及び設定した健康保持増進目標を踏まえ、事業場の実情も踏まえつつ、健康保持増進措生委員会等の活用等も含め、その実施体制を確立する必要がある。

健康保持増進計画の実施においては、実施状況等を適切に評価し、評価結果に基づき必要な改善を行うことにより、健康保持増進の一層の充実・向上に努めることが必要である。

健康保持増進計画で定める事項は、次のとおりである。

① 事業者が健康保持増進を積極的に推進する旨の表明に関すること。
② 健康保持増進計画の目標の設定に関すること。
③ 事業場内健康保持増進体制の整備に関すること。
④ 労働者に対する健康測定、運動指導、メンタルヘルスケア、栄養指導、保健指導等健康保持増進措置の実施に関すること。
⑤ 健康保持増進措置を講ずるために必要な人材の確保並びに施設及び設備の整備に関すること。
⑥ 健康保持増進計画の実施状況の評価及び計画の見直しに関すること。
⑦ その他労働者の健康の保持増進に必要な措置に関すること。

ロ 事業者は、健康保持増進計画の策定に当たっては、衛生委員会等に付議するとともに、事業場内の健康保持増進計画の策定等、労働者の健康の保持増進を図るための基本となるべき対策（以下「健康保持増進対策」という。）を推進するためのスタッフ（3（2）を参照）の意見を聴くための機会を設けるよう努めることが望ましい。

（2）事業場内健康保持増進対策の推進体制の確立

事業者は、事業場内の健康保持増進対策を推進する体制を確立するため、次に掲げる組織、スタッフ等を活用、整備するように努めることが必要である。

なお、本指針においては、望ましい体制を示したものであり、事業場の状況に応じて対応困難な部分がある場合には、事業者は、対応可能な部分から体制の整備に努めることが重要である。

イ 衛生委員会等

（イ）事業場において、衛生管理者、衛生推進者等から健康保持増進計

置を決定する。

（6）健康保持増進計画の作成

事業者は、健康保持増進目標を達成するため、健康保持増進計画を作成するものとする。健康保持増進計画は各事業場における労働安全衛生に関する計画の中に位置付けることが望ましい。

健康保持増進計画は具体的な実施事項、日程等について定めるものであり、次の事項を含むものとする。

・健康保持増進措置の内容及び実施時期に関する事項

・健康保持増進計画の期間に関する事項

・健康保持増進計画の実施状況の評価及び計画の見直しに関する事項

（7）健康保持増進計画の実施

事業者は、健康保持増進計画を適切かつ継続的に実施するものとする。また、健康保持増進計画を適切かつ継続的に実施するために必要な留意すべき事項を定めるものとする。

（8）実施結果の評価

事業者は、事業場における健康保持増進対策を、継続的かつ計画的に推進していくため、当該対策の実施結果等を評価し、新たな目標や措置等に反映させることにより、今後の取組を見直すものとする。

画の総括的推進担当者（以下「推進担当者」という。）を選任し、健康保持増進計画の継続的な推進を行わせること。

（ロ）常時50人以上の労働者を使用する事業場においては、衛生委員会又は安全衛生委員会において、健康保持増進対策を積極的に調査審議すること。

その際、産業医等健康保持増進措置を実施するスタッフの意見を十分取り入れる体制を整備すること。

（ハ）常時50人未満の労働者を使用する事業場においても、衛生に関する事項について関係労働者の意見を聴く際には、健康保持増進対策に関しても意見を求めるように努めること。

ロ　健康保持増進措置を実施するスタッフ

（イ）事業場における健康保持増進措置を実施するに当たっての必要なスタッフの種類とその役割は、次のとおりである。

①　産業医

健康測定を実施し、その結果に基づいて個人ごとの指導票を作成する。さらに、当該個人指導票により、健康保持増進措置を実施する他のスタッフに対して指導を行う。

②　運動指導担当者

健康測定の結果に基づき、個々の労働者に対して具体的な運動プログラムを作成し、運動実践を行うに当たっての指導を行う。また、自ら又は運動実践担当者に指示し、当該プログラムに基づく運動実践の指導援助を行う。

③　運動実践担当者

運動プログラムに基づき、運動指導担当者の指示のもとに個々の労働者に対する運動実践の指導援助を行う。

④　心理相談担当者

健康測定の結果に基づき、メンタルヘルスケアが必要と判断された場合又は問診の際に労働者自身が希望する場合に、産業医の指示のもとにメンタルヘルスケアを行う。

⑤　産業栄養指導担当者

	健康測定の結果に基づき、必要に応じて栄養指導を行う。 ⑥　産業保健指導担当者 健康測定の結果に基づき、必要な保健指導を行う。 （ロ）これらのスタッフは、それぞれの専門分野における十分な知識・技能を有していることが必要であると同時に、労働衛生、労働生理などについての知識を有していることが不可欠である。このため、事業者は、別表に定める研修を受講させこれらのスタッフの養成に努める必要があるが、これらのスタッフは、一定の要件の下、兼任することも可能である。 また、これらのスタッフすべてを養成することが困難な事業者にあっても、計画的・段階的に養成を行うことが望ましい。 なお、事業者は、これらのスタッフに対して、上記研修修了後においても、それぞれの専門分野に適した資質の向上のための研修に参加させるように努めることが望ましい。 ハ　健康保持増進専門委員会 （イ）上記ロの健康保持増進措置を実施するスタッフを選任している事業場は、当該スタッフ及び推進担当者を構成員として、産業医を長とする「健康保持増進専門委員会」を設置することが望ましい。 （ロ）「健康保持増進専門委員会」では、個々の労働者に対する健康保持増進措置に関して専門技術的立場から検討及び評価を行い、個々の労働者に対する各種指導の具体的かつ適切な実施に役立てるものとする。 ニ　事業場における健康保持増進対策の実施体制 （イ）衛生委員会等で策定された健康保持増進計画を実行していくために、事業場における健康保持増進対策の実施担当部門を明確にし、推進担当者、衛生委員会等との緊密な連携のもとに、各職場を含めた健康保持増進対策の実施体制を確立することが重要である。 （ロ）各職場においては、小集団活動体制の活用等労働者の健康保持増

	進対策の実効ある普及、定着が図られるよう創意工夫を行い、協力体制を整えることが望ましい。 （３）労働者健康保持増進サービス機関等の利用 イ　３（２）ロで記した健康保持増進措置を実施するためのスタッフは原則的には事業場内に配置されるべきものである。しかし、事業者がこれらのスタッフすべてを確保することが困難な場合には、事業者が行うべき健康測定、運動指導、メンタルヘルスケア、栄養指導及び保健指導について、①健康測定、②運動プログラム作成及び指導、③運動実践指導、④メンタルヘルスケア、⑤栄養指導、⑥保健指導のすべてを実施することが可能である労働者健康保持増進サービス機関（事業者の委託を受けて、労働者の健康の保持増進のための業務を行う機関をいう。以下同じ。）などに委託して実施することが適当である。 ロ　事業場内に３（２）ロで記した健康保持増進措置を実施するスタッフのうち運動指導に関するスタッフのみが不足していること等により、運動指導を行うことが困難なときは、当該事業場の産業医と連携を取りながら運動指導を行うことが可能である企業外の運動指導専門機関に委託して実施することが適当である。 ハ　労働者健康保持増進サービス機関又は運動指導専門機関（以下「労働者健康保持増進サービス機関等」という。）を利用する場合、健康保持増進計画の策定に当たっては、事業者は当該労働者健康保持増進サービス機関等の各専門スタッフの意見を聴くための機会を設けるよう努めることが望ましい。 　また、この場合、事業者は、３（２）ハに記した健康保持増進専門委員会を開催する際には、事前に調整した上、労働者健康保持増進サービス機関等の各専門スタッフの出席を求めること、又は産業医若しくは推進担当者が労働者健康保持増進サービス機関等と十分な連携をとることで健康保持増進専門委員会の機能を代替させることが望ましい。 （４）健康保持増進対策の実施結果の評価

	事業者は、事業場における健康保持増進対策を、継続的かつ計画的に推進していくためには、当該対策の実施結果を定期的に、総合的かつ個別的に評価するとともに、当該評価のための各種資料を作成し、新たな健康保持増進計画に反映させる等健康保持増進対策の内容を充実するように努めることが必要である。 （５）その他 イ　秘密の保持 健康保持増進措置の実施の事務に従事した者は、その実施に関して知り得た労働者の心身の健康に関する情報その他の秘密を他に漏らしてはならない。 ロ　記録の保存 事業者は、事業場における健康保持増進対策を継続的かつ計画的に推進していくために、健康保持増進措置の実施の事務に従事した者の中から、担当者を指名し、当該担当者に健康測定の結果、運動指導の内容等健康保持増進措置に関する記録を保存させることが必要である。
４　健康保持増進対策の推進に当たって事業場ごとに定める事項 以下の項目は、健康保持増進対策の推進に当たって、効果的な推進体制を確立するための方法及び健康保持増進措置についての考え方を示したものである。事業者は、各事業場の実態に即した適切な体制の確立及び実施内容について、それぞれ以下の事項より選択し、実施するものとする。 （１）体制の確立 事業者は、次に掲げるスタッフや事業場外資源等を活用し、健康保持増進対策の実施体制を整備し、確立する。 イ　事業場内の推進スタッフ 事業場における健康保持増進対策の推進に当たっては、事業場の実情に応じて、事業者が、労働衛生等の知識を有している産業医等、衛生管理者等、事業場内の保健師等の事業場内産業保健スタッフ及び人事労務管理スタッフ等を活用し、各担当における役割を定めたうえ	４　健康保持増進措置の内容 健康保持増進措置には健康教育、健康相談等があり、これらの中には労働者に対する集団指導や個々の労働者に対する健康指導が含まれる。 事業者は、次に掲げる健康保持増進措置の具体的項目について実施し、その結果に基づき健康教育や個々の労働者に応じたきめ細かな対策を実施するとともに、労働者の個別の要請に応じて健康相談等を行うように努めることが必要である。 （１）健康測定 労働者の健康保持増進対策を推進していくためには、各個人が自己の健康状態について正確な知識をもち、産業医を中心とするスタッフの指導を受けながら健康管理を継続していくことが必要である。 「健康測定」とは、それぞれの労働者の健康状態を把握し、その結果に基づいた運動指導、メンタルヘルスケア、栄養指導、保健指導等の健康

で、事業場内における体制を構築する。

また、例えば労働者に対して運動プログラムを作成し、運動実践を行うに当たっての指導を行うことができる者、労働者に対してメンタルヘルスケアを行うことができる者等の専門スタッフを養成し、活用することも有効である。なお、健康保持増進措置を効果的に実施する上で、これらのスタッフは、専門分野における十分な知識・技能と労働衛生等についての知識を有していることが必要である。このため、事業者は、これらのスタッフに研修機会を与える等の能力の向上に努める。

ロ　事業場外資源

健康保持増進対策の推進体制を確立するため、事業場内のスタッフを活用することに加え、事業場が取り組む内容や求めるサービスに応じて、健康保持増進に関し専門的な知識を有する各種の事業場外資源を活用する。ただし、事業場外資源を活用する場合は、健康保持増進対策に関するサービスが適切に実施できる体制や、情報管理が適切に行われる体制が整備されているか等について、事前に確認する。事業場外資源として考えられる機関等は以下のとおり。

・労働衛生機関、中央労働災害防止協会、スポーツクラブ等の健康保持増進に関する支援を行う機関
・医療保険者
・地域の医師会や歯科医師会、地方公共団体等の地域資源
・産業保健総合支援センター

（2）健康保持増進措置の内容

事業者は、次に掲げる健康保持増進措置の具体的項目を実施する。

イ　健康指導

（イ）労働者の健康状態の把握

健康指導の実施に当たっては、健康診断や必要に応じて行う健康測定等により労働者の健康状態を把握し、その結果に基づいて実施する必要がある。

健康測定とは、健康指導を行うために実施される調査、測定等の指導を行うために実施される生活状況調査や医学的検査等のことをいい、疾病の早期発見に重点をおいた健康診断とはその目的が異なるものである。なお、健康測定は、原則として産業医が中心となって行い、その結果に基づき各労働者の健康状態に応じた指導票を作成し、その指導票に基づいて、運動指導、保健指導等が行われるものであるが、第一段階として産業医が中心となって労働者自身の健康認識に応じた健康づくりに関する全般的な指導を行い、これをもとに必要があれば第二段階として運動指導、保健指導等必要な健康指導を実施することも可能である。

なお、健康指導の実施に当たっては、事業場の状況に応じ、必要な指導のみを実施することも可能である。

また、指導内容が複数の労働者に共通する場合は、当該共通部分について個別指導ではなく複数の労働者に対し斉一に指導することも可能である。

イ　健康測定の実施及びその項目

各種の健康指導を継続的かつ計画的に行うため、各労働者に対し定期的に健康測定を実施する。

健康測定の項目は、問診、生活状況調査、診察及び医学的検査であり、必要に応じて運動機能検査も行うものとする。また、問診、診察及び医学的検査の一部について、労働安全衛生法第66条第１項の規定に基づく健康診断をもって代替することや問診の一部について、労働安全衛生法第66条の10の規定に基づく心理的な負担の程度を把握するための検査（以下「ストレスチェック」という。）の結果を利用することも可能であるが、これらを利用する場合には労働者本人の同意が必要である。

なお、メンタルヘルスケアにつなげるために健康測定として労働者のストレスを調査する場合は、ストレスの有無について二者択一により調べる方法等簡易な方法によるものとし、調査票を用いて、ストレスの原因、自覚症状及び他の労働者による支援に関する項目により検査を行い、ストレスの程度を点数化して評価を行うストレ

ことをいい、疾病の早期発見に重点をおいた健康診断を活用しつつ、追加で生活状況調査や医学的検査等を実施するものである。 なお、健康測定は、産業医等が中心となって行い、その結果に基づき各労働者の健康状態に応じた必要な指導を決定する。それに基づき、事業場内の推進スタッフ等が労働者に対して労働者自身の健康状況について理解を促すとともに、必要な健康指導を実施することが効果的である。 （ロ）健康指導の実施 労働者の健康状態の把握を踏まえ実施される労働者に対する健康指導については、以下の項目を含むもの又は関係するものとする。また、事業者は、希望する労働者に対して個別に健康相談等を行うように努めることが必要である。 ・労働者の生活状況、希望等が十分に考慮され、運動の種類及び内容が安全に楽しくかつ効果的に実践できるよう配慮された運動指導 ・ストレスに対する気付きへの援助、リラクセーションの指導等のメンタルヘルスケア ・食習慣や食行動の改善に向けた栄養指導 ・歯と口の健康づくりに向けた口腔保健指導 ・勤務形態や生活習慣による健康上の問題を解決するために職場生活を通して行う、睡眠、喫煙、飲酒等に関する健康的な生活に向けた保健指導 ロ　その他の健康保持増進措置 イに掲げるものの他、健康教育、健康相談又は、健康保持増進に関する啓発活動や環境づくり等の内容も含むものとする。なお、その他の健康保持増進措置を実施するに当たっても労働者の健康状態を事前に把握し、取り組むことが有用である。	スチェックを行うものではないことに特に留意すること。 ロ　指導票の作成 産業医は、健康測定の実施結果を評価し、運動指導等の健康指導を行うための指導票を作成し、健康保持増進措置を実施する他のスタッフに対して指導を行う。 （2）運動指導 健康測定の結果及び産業医の指導票に基づいて、運動指導担当者が労働者個人個人について、実行可能な運動プログラムを作成し、運動実践を行うに当たっての指導を行う。また、運動指導担当者及び運動実践担当者が、当該プログラムに基づく運動実践の指導援助を行う。 その際、労働者個人個人が自主的、積極的に取り組むよう配慮することが必要である。 イ　運動プログラムの作成 運動プログラムの作成に当たっては、個人の生活状況、趣味、希望等が十分に考慮され、運動の種類及び内容が安全に楽しくかつ効果的に実践できるものであるよう配慮することが重要である。 ロ　運動実践の指導援助 運動実践の指導援助に当たっては、個人の健康状態に合った適切な運動を職場生活を通して定着させ、健康的な生活習慣を確立することができるよう配慮することが重要である。 （3）メンタルヘルスケア 健康測定の結果、メンタルヘルスケアが必要と判断された場合又は問診の際労働者自身が希望する場合には、心理相談担当者が産業医の指示のもとにメンタルヘルスケアを行う。 なお、本指針の「メンタルヘルスケア」とは、積極的な健康づくりを目指す人を対象にしたものであって、その内容は、ストレスに対する気付きへの援助、リラクセーションの指導等である。このため、ストレスチェック結果に基づき事業者が講ずべき措置とは趣旨及び内容が異なるものであることに特に留意すること。 （4）栄養指導

	健康測定の結果、食生活上問題が認められた労働者に対して、産業栄養指導担当者が、健康測定の結果及び産業医の指導票に基づいて、栄養の摂取量にとどまらず、労働者個人個人の食習慣や食行動の評価とその改善に向けて指導を行う。 （５）保健指導 勤務形態や生活習慣からくる健康上の問題を解決するために、産業保健指導担当者が、健康測定の結果及び産業医の指導票に基づいて、睡眠、喫煙、飲酒、口腔保健等の健康的な生活への指導及び教育を、職場生活を通して行う。
５　健康保持増進対策の推進における留意事項 （１）客観的な数値の活用 事業場における健康保持増進の問題点についての正確な把握や達成すべき目標の明確化等が可能となることから、課題の把握や目標の設定等においては、労働者の健康状態等を客観的に把握できる数値を活用することが望ましい。数値については、例えば、定期健康診断結果や医療保険者から提供される情報等を活用することが考えられる。 （２）「労働者の心の健康の保持増進のための指針」との関係 本指針のメンタルヘルスケアとは、積極的な健康づくりを目指す人を対象にしたものであって、その内容は、ストレスに対する気付きへの援助、リラクセーションの指導等であり、その実施に当たっては、労働者の心の健康の保持増進のための指針（平成18年３月31日健康保持増進のための指針公示第３号）を踏まえて、集団や労働者の状況に応じて適切に行われる必要がある。また、健康保持増進措置として、メンタルヘルスケアとともに、運動指導、保健指導等を含めた取組を実施する必要がある。 （３）個人情報の保護への配慮 健康保持増進対策を進めるに当たっては、健康情報を含む労働者の個人情報の保護に配慮することが極めて重要である。 健康情報を含む労働者の個人情報の保護に関しては、個人情報の保護	５　個人情報の保護への配慮 健康情報を含む労働者の個人情報の保護に関しては、個人情報の保護に

に関する法律（平成15年法律第57号）及び労働者の心身の状態に関する情報の適正な取扱いのために事業者が講ずべき措置に関する指針（平成30年９月７日労働者の心身の状態に関する情報の適正な取扱い指針公示第１号）等の関連する指針等が定められており、個人情報を事業の用に供する個人情報取扱事業者に対して、個人情報の利用目的の公表や通知、目的外の取扱いの制限、安全管理措置、第三者提供の制限などを義務づけている。また、個人情報取扱事業者以外の事業者であって健康情報を取り扱う者は、健康情報が特に適正な取扱いの厳格な実施を確保すべきものであることに十分留意し、その適正な取扱いの確保に努めることとされている。事業者は、これらの法令等を遵守し、労働者の健康情報の適正な取扱いを図るものとする。 　また、健康測定等健康保持増進の取組において、その実施の事務に従事した者が、労働者から取得した健康情報を利用するに当たっては、当該労働者の健康保持増進のために必要な範囲を超えて利用してはならないことに留意すること。事業者を含む第三者が、労働者本人の同意を得て健康情報を取得した場合であっても、これと同様であること。 （４）記録の保存 　事業者は、健康保持増進措置の実施の事務に従事した者の中から、担当者を指名し、当該担当者に健康測定の結果、運動指導の内容等健康保持増進措置に関する記録を保存させることが適切である。 ６　定義 　本指針において、以下に掲げる用語の意味は、それぞれ次に定めるところによる。 ①　健康保持増進対策 　労働安全衛生法第69条第１項に基づく事業場において事業者が講ずるよう努めるべき労働者の健康の保持増進のための措置を継続的かつ計画的に講ずるための、方針の表明から計画の策定、実施、評価等の一連の取組全体をいう。 ②　産業医等	関する法律（平成15年法律第57号）及び関連する指針等が定められており、個人情報を事業の用に供する個人情報取扱事業者に対して、個人情報の利用目的の公表や通知、目的外の取扱いの制限、安全管理措置、第三者提供の制限などを義務づけている。また、個人情報取扱事業者以外の事業者であって健康情報を取り扱う者は、健康情報が特に適正な取扱いの厳格な実施を確保すべきものであることに十分留意し、その適正な取扱いの確保に努めることとされている。事業者は、これらの法令等を遵守し、労働者の健康情報の適正な取扱いを図るものとする。 　また、健康測定等健康保持増進の取組において、その実施の事務に従事した者が、労働者から取得した健康情報を利用するに当たっては、当該労働者の健康保持増進のために必要な範囲を超えて利用してはならないことに留意すること。事業者を含む第三者が、労働者本人の同意を得て健康情報を取得した場合であっても、これと同様であること。

産業医その他労働者の健康保持増進等を行うのに必要な知識を有する医師をいう。

③ 衛生管理者等

衛生管理者、衛生推進者及び安全衛生推進者をいう。

④ 事業場内産業保健スタッフ

産業医等、衛生管理者等及び事業場内の保健師等をいう。

⑤ 事業場外資源

事業場外で健康保持増進に関する支援を行う外部機関や地域資源及び専門家をいう。

⑥ 健康保持増進措置

労働安全衛生法第69条第1項に基づく事業場において事業者が講ずるよう努めるべき労働者の健康の保持増進のための措置をいう。

（削る）

別表（健康保持増進措置を実施するスタッフ養成専門研修）

1 健康測定専門研修（スタッフの種類：産業医）

分　野	範　囲	時間
1 健康確保総論	(1) 労働衛生と労働衛生行政 (2) 健康確保施策の基本的考え方 (3) 健康保持増進措置の具体的内容	3.0
2 健康測定	(1) 運動負荷試験の実施方法 (2) 健康測定に基づく個人指導票の作成	4.5
3 運動の基礎科学	運動による身体の生理的変化	3.0
4 メンタルヘルスケア	ストレスとその関連疾患及びストレスの気づきへの援助	1.5
5 栄養指導	栄養・食生活の基礎知識及び今日的課	1.5

	題と対策	
6　安全対策・救急処置	運動負荷試験実施時の安全対策	1.5
7　健康教育	(1)　健康教育の理念と方法 (2)　睡眠、喫煙、飲酒等	3.0
計		18.0

2　運動指導専門研修（スタッフの種類：運動指導担当者）

分　野	範　囲	時間
1　健康確保総論	(1)　労働衛生と労働衛生行政 (2)　健康確保施策の基本的考え方 (3)　健康保持増進措置の具体的内容 (4)　労働生活と健康	4.5
2　健康測定	(1)　運動負荷試験の基礎知識 (2)　血液生化学検査の基礎知識 (3)　運動機能検査の基礎知識と方法	4.5
3　運動の基礎科学	(1)　運動による身体の生理的変化 (2)　加齢による身体と運動効果の変化 (3)　トレーニングの基礎知識と方法 (4)　運動の動機づけ及び継続の心理 (5)　現代人の健康問題	19.5
4　メンタルヘルスケア	(1)　ストレスと関連疾患及びストレスコントロールの基礎知識 (2)　集団へのアプローチ法 (3)　面接相談の基礎知識と方法	6.0
5　栄養指導	(1)　栄養・食生活の基礎知識及び今日的課題と対策 (2)　健康づくりのための栄養と運動	3.0

	のかかわり	
6　安全対策・救急処置	(1)　運動負荷試験実施時の安全対策 (2)　運動指導時の安全対策 (3)　代表的なスポーツ障害とその対策 (4)　運動時の救急処置	12.0
7　運動指導	(1)　健康づくりのための具体的な運動方法 (2)　運動プログラムの基礎知識と作成方法 (3)　運動指導の評価	58.5
8　健康教育	健康教育の理念と方法	3.0
9　研究討議	(1)　健康づくりの企画と運営 (2)　意見交換	6.0
計		117.0

3　運動実践専門研修（スタッフの種類：運動実践担当者）

分　野	範　囲	時間
1　健康確保総論	(1)　労働衛生と労働衛生行政 (2)　健康確保施策の基本的考え方 (3)　健康保持増進措置の具体的内容	3.0
2　健康測定	運動機能検査の基礎知識と方法	1.5
3　運動の基礎科学	運動による身体の生理的変化	1.5
4　メンタルヘルスケア	集団へのアプローチ法	1.5
5　栄養指導	栄養・食生活の基礎知識	1.0
6　安全対策・救急処置	運動時の救急処置	3.0

7　運動指導	(1)　健康づくりのための具体的な運動方法 (2)　運動プログラムの考え方	10.0
8　健康教育	健康教育の理念と方法	1.5
9　研究討議	意見交換	3.0
計		26.0

4　心理相談専門研修（スタッフの種類：心理相談担当者）

分　野	範　囲	時間
1　健康確保総論	(1)　労働衛生と労働衛生行政 (2)　健康確保施策の基本的考え方 (3)　健康保持増進措置の具体的内容	3.0
2　メンタルヘルスケア	(1)　ストレスとその関連疾患及びストレスの気づきへの援助 (2)　心身医学及び産業精神医学 (3)　メンタルヘルスケアの基礎知識と方法	9.0
8　健康教育	健康教育の理念と方法	1.5
9　研究討議	意見交換	4.5
計		18.0

5　産業栄養指導専門研修（スタッフの種類：産業栄養指導担当者）

分　野	範　囲	時間
1　健康確保総論	(1)　労働衛生と労働衛生行政 (2)　健康確保施策の基本的考え方 (3)　健康保持増進措置の具体的内容	3.0
2　メンタルヘルスケア	(1)　集団へのアプローチ法 (2)　面接相談の基礎知識と方法	4.0
3　栄養指導	(1)　栄養指導の基礎知識と方法	5.0

	(2) 健康づくりのための栄養と運動のかかわり	
4 健康教育	(1) 健康教育の理念と方法 (2) 食生活と口腔保健	3.0
9 研究討議	意見交換	3.0
計		18.0

6 産業保健指導専門研修（スタッフの種類：産業保健指導担当者）

分　野	範　囲	時間
1 健康確保総論	(1) 労働衛生と労働衛生行政 (2) 健康確保施策の基本的考え方 (3) 健康保持増進措置の具体的内容	3.0
2 運動の基礎科学	運動と健康のかかわり	1.5
3 メンタルヘルスケア	(1) ストレスとその関連疾患及びストレスの気づきへの援助 (2) 集団へのアプローチ法 (3) 面接相談の基礎知識と方法	4.5
4 栄養指導	栄養・食生活の基礎知識及び今日的課題と対策	1.5
4 健康教育	(1) 健康教育の理念と方法 (2) 健康生活への指導プログラムの基礎知識と方法 (3) 口腔保健	6.0
9 研究討議	意見交換	1.5
計		18.0