

工作场所工人全面健康促进指针

1988年9月1日维护与增进身心健康指针公告第1号修订

1998年2月3日维护与增进身心健康指针公告第2号修订

2008年11月30日维护与增进身心健康的方针公告第4号

一、主旨

伴随高龄劳动者的增加、技术革新等急速发展的社会经济形势变化、劳动者就业意识及工作方式、工作性质的改变等，在定期健康检查异常率增加的同时，对工作产生强烈不安和精神压力的劳动者比例也逐渐增加。

为应对上述工作场所劳动者身心健康问题，在保持和增进其身心全面健康的同时，保持和增进所有劳动者的健康成为当前最重要的课题。

针对这些问题，为了能够在所有工作场所确切、有效地实施健康教育等保持和增进劳动者身心健康的措施，各企业有必要确立具体的实施方法。

本指针是根据劳动安全卫生法（1972年法律第57号）第70条第2款第1项以及该法律的第69条第1项有关企业经营者为了能够确切、有效实施应当履行的保持和增进劳动者身心健康的措施（以下简称“保持和增进健康措施”）的要求，对该措施的原则性实施方法所做出的规定。各企业在实施该措施时，在立足于本指针的同时，应结合本企业实际执行。

二、健康保持增进对策的基本观点

医学进步证明，从年轻时便持续进行适当的运动、维持健康的饮食生活、控制精神压力等，能够预防心脏病、高血压、糖尿病等生活习惯病以及新陈代谢症候群。此外，健康管理及精神保健等身心健康

指导技术的发展，使开展以大多数劳动者为对象的健康保持增进活动成为可能。

另一方面，劳动者自主、自发地进行健康保持和增进尤为重要。由于工作场所存在着仅凭劳动者自身力量无法排除的健康危害及精神紧张因素，为了保持增进劳动者的身心健康，不仅需要劳动者自身的努力，还需要积极推进企业加强健康管理。这种健康管理不仅仅停留在迄今为止的单纯防止健康危害的观点上，而是要更进一步贯穿整个职业生涯，且必须持续、有计划地积极推进身心两方面的健康保持和增进。

作为劳动者身心健康保持增进的具体措施，包括基于健康测定（以健康保持增进为目的的健康测定，以下相同）及其结果的运动指导、精神保健、营养指导、保健指导等。以上事项的推进，必须依靠与其各自对应的工作人员的紧密合作。

三、健康保持增进计划

（一）健康保持增进计划的制定

1. 必须从中长期观点出发，持续并有计划地推行健康测定、运动指导等健康保持增进措施。企业管理者必须努力制定以保持增进劳动者健康为目的的基本计划（以下简称“健康保持增进计划”）。

在制定健康保持增进计划时，企业管理者在承诺积极支持工作场所健康保持增进的同时，还要积极发挥卫生委员会的作用并建立实施体制。

实施健康保持增进计划时，需要对实施状况等进行客观评价并基于评价结果进行必要的改善，籍此进一步充实和推进健康保持增进。

健康保持增进计划规定的相关事项如下：

（1）与企业声明积极推进健康保持增进的目的有关的事项。

(2) 与健康保持增进计划目标设定有关的事项。

(3) 与工作场所健康保持增进体制配备有关的事项。

(4) 与劳动者健康测定、运动指导、精神保健、营养指导、保健指导等健康保持增进措施实施有关的事项。

(5) 与实施健康保持增进措施所必需的人员保证及设施、设备配备等有关的事项。

(6) 与健康保持增进计划实施状况评价及计划完善有关的事项。

(7) 与其他劳动者健康保持增进所必须的措施有关的事项。

2. 在制定健康保持增进计划时，企业管理者应将相关议案提交卫生委员会审议。同时，还应努力创造机会，积极听取企业健康保持增进计划制定、劳动者健康保持增进基本对策推进（以下简称“健康保持增进对策”）相关工作人员（参照三（二））的意见。

(二) 建立企业健康保持增进对策的推进体制

为建立企业健康保持增进对策推进体制，企业应当配备并发挥以下组织和人员的作用。

此外，本指针所示体制是推荐的体制。当本指针不能完全与企业情况对应时，企业应尽力从能够对应的部分着手配备相应体制。

1. 卫生委员会等

(1) 企业须从卫生管理者、卫生推进者中推举产生健康保持增进计划总推进负责人（以下简称“推进负责人”），以持续推进健康保持增进计划。

(2) 常态下员工雇佣人数超过 50 人的企业，卫生委员会或安全卫生委员须积极对本企业的健康保持增进对策进行调查审议。

应建立能够充分听取职业卫生医师等实施健康保持增进措施的工作人员意见的体制。

(3) 常态下，员工雇佣人数不足 50 人的企业，在听取劳动者有关安全卫生问题的意见时，也要努力听取劳动者有关健康保持增进对策方面的意见。

2. 实施健康保持增进措施的人员

(1) 企业在实施健康保持增进措施时，必要的人员及其职责如下：

①职业卫生医师

实施健康测定，并根据测定结果分别为每个劳动者制作指导表。还要指导根据每个劳动者的指导表实施健康保持增进措施的其他人员。

②运动指导担当人员

根据健康测定结果，分别对每个劳动者制定具体的运动计划并指导运动实践。此外，亲自或指导运动实践担当人员，对基于该计划的运动实践进行指导援助。

③运动实践担当人员

根据运动计划，在运动指导担当人员的领导下，分别对每个劳动者的运动实践进行指导援助。

④心理咨询担当人员

根据健康测定结果，在判断被检查者需要接受心理保健、或问诊时劳动者自身要求心理保健时，在职业卫生医师的指导下开展心理保健。

⑤职业营养指导担当人员

根据健康测定结果，对劳动者进行必要的营养指导。

⑥职业保健指导担当人员

根据健康测定结果，进行必要的保健指导。

(2) 以上人员需要拥有各自专业领域的专业知识和技能，同时还

要掌握劳动卫生及劳动生理等方面的知识。因此，企业要组织以上人员学习所规定的研修内容。在一定的情况下，这些人员也可兼职。

由于这些专业人员全部由企业培养有一定难度，期望企业能够有计划、分阶段地进行培养。

此外，即使企业组织以上人员完成了研修学习，也还要使他们参加各专业领域的资质研修。

3. 健康保持增进专门委员会

(1) 对于推举了实施健康保持增进措施人员的企业，建议设置以该人员及推进担当人员为成员、由职业卫生医师负责的“健康保持增进专门委员会”。

(2) “健康保持增进专门委员会”从专业技术角度，对针对每个劳动者的健康保持增进措施进行检讨和评估，使针对每个劳动者的各种指导能够具体且合理地实施。

4. 企业健康保持增进对策的实施体制

(1) 为实施卫生委员会等所制定的健康保持增进计划，重要的是要明确企业健康保持增进对策的实施责任部门，在与推进担当人员和卫生委员会等紧密合作下，确立包括各部门在内的健康保持增进对策的实施体制。

(2) 各部门应积极普及、推广利用小集体活动体制等有效的劳动者健康保持增进对策，建立协作体制。

(三) 劳动者健康保持增进服务机构等的利用

1. 如三(二)2中所述，原则上企业应配置健康保持增进措施的实施担当人员。但是，由于部分企业很难确保配齐所有的责任人员，因此，对于本应由企业实行的健康测定、运动指导、心理保健、营养指导及保健指导，可委托能实施①健康测定、②运动计划的制作及指导、

③运动实践指导、④心理保健、⑤营养指导、⑥保健指导所有项目的劳动者健康保持增进服务机构（接受企业委托，开展劳动者健康保持增进的业务机构，以下相同）实施。

2. 在三(二)2中所述的实施健康保持增进措施的人员中，如企业只因运动指导担当人员不足而无法进行运动指导时，可委托能够与企业职业卫生医师协作又能进行运动指导的企业外部运动指导专业机构实施。

3. 企业在利用劳动者健康保持增进服务机构或运动指导专业机构（以下简称“劳动者健康保持增进服务机构等”）制定健康保持增进计划时，应充分听取劳动者健康保持增进服务机构等各专业人员的意见。

另外，此时，在召开三(二)3中所述的健康保持增进专门委员会时，企业应在事前调整基础上，要求劳动者健康保持增进服务机构等各专业人员参加，或由职业卫生医师或推进担当人员与劳动者健康保持增进服务机构等进行充分的合作，以替代健康保持增进专门委员会的职能。

(四) 健康保持增进对策实施效果的评价

企业为持续并有计划地推进健康保持增进对策，在该对策的实施效果进行定期、总体及个别评价同时，还应制作评价所需的各种资料，在新的健康保持增进计划中充分反映健康保持增进对策的内容。

(五) 其他

1. 保守秘密

从事健康保持增进措施事务的实施者，不得向他人泄漏在实施过程中所获得的有关劳动者身心缺陷以及其他秘密。

2. 记录保存

为持续、有计划地推进健康保持增进对策，企业要妥善保存健康测定结果，运动指导等与健康保持增进措施有关的记录。

四、健康保持增进措施的内容

健康保持增进措施包括健康教育、健康咨询等，而这些项目中又包括针对劳动者的集体指导和针对每个劳动者的健康指导。

企业实施以下健康教育的具体项目时，应根据实施结果开展健康教育或根据每个劳动者的具体情况制定详细的对策，同时，根据劳动者的个别要求提供健康咨询等。

（一）健康测定

为推进劳动者健康保持增进对策，每个劳动者应对自己的健康状况有正确的知识，有必要在接受以职业卫生医师为中心的工作人员指导的同时持续做好健康管理。

所谓健康测定，是指为把握各类劳动者的健康状况、以测定结果为基础开展运动指导、心理保健、营养指导、保健指导等健康指导活动而实施的生活状况调查及医学检查等，与以往的健康检查不同，健康测定的重点是早期发现疾病。此外，健康测定原则上以职业卫生医师为中心开展，根据测定结果制作与每个劳动者健康状况相对应的指导表，并按照指导表开展运动指导和保健指导等。第一阶段主要以职业卫生医师为中心，开展与劳动者自身健康认识对应的构筑健康有关的全面指导。以此为前提，作为第二阶段可根据需要实施运动指导和保健指导等必要的健康指导。

另外，在实施健康指导时，也可根据企业实际情况只实施必要的指导项目。

如果指导内容可适用于很多劳动者时，不必将此通用部分的指导内容分别进行指导，也可组织多数劳动者一齐进行指导。

1. 健康测定的实施及其实施项目

为持续并有计划地实施各种健康指导，须定期对劳动者实施健康测定。

健康测定的项目有问诊、生活状况调查、诊察及医学检查，必要时也可实施运动机能检查。关于问诊、诊察及部分医学检查项目，可根据劳动安全卫生法第 66 条第 1 项的规定，用健康检查代替。

2. 指导表的制作

为评价健康测定实施结果、开展运动指导等健康指导，由职业卫生医师制作指导表，并对实施健康保持增进措施的人员进行指导。

（二）运动指导

根据健康测定结果及职业卫生医师的指导表，运动指导担当人员针对每个劳动者制作切实可行的运动计划，并对劳动者运动实践实施指导。此外，运动指导担当人员及运动实践担当人员对该计划的运动实践者提供指导援助。

此时，还应考虑每个劳动者自主、积极参与的意识的方式。

1. 运动计划的制定

制定运动计划时，需充分考虑劳动者个人的生活状况、兴趣、期望等，运动种类及内容要考虑安全、愉快并能有效实施。

2. 运动实践的指导援助

进行运动实践的指导援助时，应考虑将适合劳动者个人健康状态的适当运动结合职业生活固定下来，并能够建立健康的生活习惯。

（三）心理保健

根据健康测定结果，在判断劳动者需要心理保健时，或问诊时劳动者本人希望心理保健时，心理咨询担当人员可在职业卫生医师的指导下进行心理保健。

另外，本指针中“心理保健”是以积极营造健康的劳动者为对象的，其内容是帮助那些感觉有精神压力的人以及指导缓解精神压力的等。

（四）营养指导

根据健康测定结果，职业营养指导担当人员对认为饮食生活存在问题的劳动者，根据健康测定结果及职业卫生医师的指导表，对劳动者的营养摄入量，以及每个人的饮食习惯和饮食动作进行评价并指导其改善。

（五）保健指导

为解决因工作方式及生活习惯所致的健康问题，职业保健指导担当人员根据健康测定结果及职业卫生医师指导表，结合职业生活对劳动者的睡眠、吸烟、饮酒及口腔保健等进行指导及教育，以培养健康的生活方式。

五、对劳动者个人信息的保护

个人信息保护法（平成 15 法律第 57 号）及其相关方针等规定了有关劳动者个人信息包括健康信息的保护，对因业务需要等要求劳动提供个人信息的企业，明确规定了其公开或通知使用个人信息的目的、使用目的之外的限制、安全管理措施、禁止向第三方提供相关信息等义务。另外，即使是使用个人信息企业以外的企业，健康信息的使用者，必须充分注意确保对健康信息的合理合法的使用。企业必须严格遵守法令法规，妥善保护和适当使用劳动者的健康信息。

（中国疾病预防控制中心职业卫生与中毒控制所编译）