

重要

「健康経営事業所」実績報告書の提出時期です！

事業所での、従業員の健康づくりの取り組み状況について、**実績報告書**への記入（入力）及び期限内の提出をお願いします。報告内容や提出先については、事業所あてに送付している通知または県庁ホームページをご確認ください。

提出期限 令和8年1月30日（金）

大分県の認定基準

- ① 健診及び有所見者への対応
 - ・従業員の健康診断受診率及び、健康診断の結果把握100%
- ② 事業主による主導的な健康づくりの推進
 - ・宣言書の掲示、健康リスクの把握と対策の検討等
- ③ 受動喫煙防止対策
 - ・事業所建物内禁煙又は敷地内禁煙の実施
- ④ 健康情報の定期提供
 - ・最低月1回の健康情報の社員への提供
- ⑤ 事業所ぐるみの健康増進の取り組み
 - ・ラジオ体操、ウォーキング大会の開催や参加等



5つすべてクリアで認定



認定事業所は、ハローワークの求人票の「求人に関する特記事項」にその旨を記載できます！

回答に関するお問い合わせやご不明な点がございましたら、管轄の保健所までご相談ください
(大分市の事業所は県庁県民健康増進課へ)

インターネットを利用した提出 がオススメ です！

県庁ホームページ（【健康経営】令和7年度実績報告書の提出について）から「実績報告画面（二次元コードから読取り）」を表示し、必要事項を入力してください。
→インターネットで提出した場合、**郵送及びFAXは、不要**です。



回答フォーム

大分県 健康経営 報告

検索

大分県健康アプリ「あるとっく」ポイントもプレゼント！



実績報告書を提出すると、全従業員に大分県健康アプリ「あるとっく」**20pt**プレゼント！
さらに！認定されると、**40pt**プレゼント！

【問い合わせ先】大分県福祉保健部県民健康増進課 健康寿命延伸班 TEL:097-506-2777 FAX:097-506-1730

～ぐっすり眠って、ココロもカラダもリフレッシュ～

睡眠は、こども、成人、高齢者のいずれの年代においても健康増進・維持に不可欠な休養活動です。



ヒント4

質・量ともに十分な睡眠をとみましょう

★光や音などの環境づくり

起床後に朝日の強い光を浴びることで体内時計はリセットされます。
日中に光を多く浴びることで、夜間のメラトニン分泌量（睡眠を促すホルモン）が増加し、体内時計が調節され、入眠が促進されます。

★適度な運動習慣を身につけること

睡眠には、日中の身体活動で消耗した体力を回復させる役割があります。
規則正しい生活習慣により、日中の活動と夜間の睡眠のメリハリをつけることで睡眠の質が高まります。