

令和7年度 ゼロ災&健康トライアル2025

最終 NEWS

100日間お疲れさまでした！

令和7年10月24日から令和8年1月31日までの100日間、「ゼロ災&健康トライアル2025」が行われました。事業場ごとに「ゼロ災」と「健康づくり」の目標を掲げ、その達成に向け取り組んでいただきました。

今年度は57チームが参加し、「ゼロ災達成証」を43チーム、「健康トライアル賞」を14チームが受賞されました。

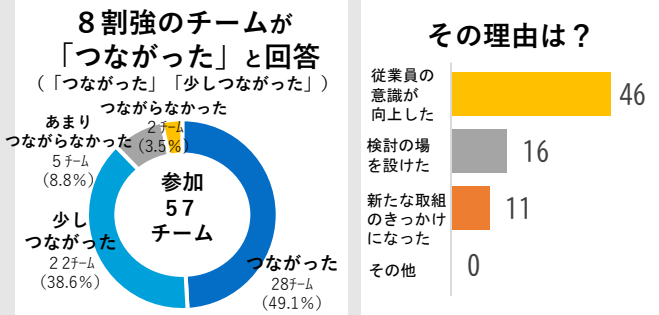
今後も、安全衛生活動及び健康づくりへの取組を行うとともに、次回も多くの事業場の参加をお待ちしています。

※「ゼロ災達成証」：ゼロ災達成及び健康づくりに取り組んだ事業所及び現場
「健康トライアル賞」：健康づくりに取り組んだ事業所及び現場

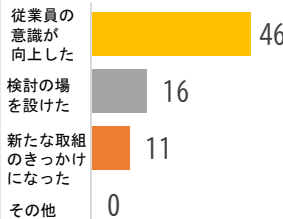
報告 やってよかったこの取組

「ゼロ災&健康トライアル2025」に参加された事業所及び現場の皆様から、実施報告書をご提出をいただきましたので、共有させていただきます。

「ゼロ災&健康トライアル2025」参加で職場の「ゼロ災」と「健康づくり」の推進につながりましたか？



その理由は？



特に、**従業員の意識向上**につながったという声が多数聞かれました！

地域の無災害運動に参加することで、従業員の安全や健康に対する意識が向上していると感じています。

作業員の意識向上につながりました。健康づくりは特に取り組んでいました。

普段あまり気にしていない食事や少しの運動に、取り組むことができました。

...etc

具体的な取組内容の一例

ゼロ災に向けた取組

チャレンジ宣言

事務所に掲示及び従業員に周知等

KYTの実施、他部署パトロールの実施等

転倒災害防止

滑り止めテープ、凍結防止マットの設置等

作業手順の見直し

危険な場所への立入禁止と注意表示等

健康づくりに向けた取組

ポスター掲示

ラジオ体操、すき間時間のストレッチ実施等

塩分チェックシートの配布、掲示

歩数アップチャレンジ 2025への参加

喫煙の健康被害、禁煙のメリットを情報提供等

保険会社協力のもと昼休みにベジチェック実施等

その他いただいたご意見・感想

取組をきっかけに、従業員の意識向上につながり、これからの改善点や目標が見えてきました。

「なんとなく意識する」から「将来を見据えしっかり考えなくては」と思う従業員が増えました。

「安全管理」が中心になりがちなか「健康づくり」に関して見直すきっかけになっています。

健康づくりがゼロ災に大きな影響を持つことを再認識できて良かったと思います。

繁忙期で事故やケガの発生リスクを低減する活動が有効な時期であり、良い取組だと思いました。

毎年、各取組項目をひとつひとつ増やしていけるように取り組んでいます。

無料の支援ツールが続々更新されています！

厚生労働省では、国民の健康づくり計画である「健康日本21（第三次）」を推進するため、各種支援ツールやガイドラインをホームページに掲載しています。社内の健康づくりに取組むため、社員の健康づくりをサポートするために役立つ情報がたくさん掲載されていますので、ぜひご活用ください。



健康づくり全般

健康日本21アクション支援システム
～健康づくりサポートネット～



生活習慣病や予防の基礎知識のほかに、企業・団体の取組事例なども紹介されたサイトです。

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

飲酒

健康に配慮した飲酒に関する
ガイドラインについて



飲酒の身体等への影響について、年齢・性別・体質等の違いなど科学的知見に基づいたガイドです。

https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_38541.html

身体活動・運動

健康づくりのための
身体活動・運動ガイド2023



体を動かすポイントについて、科学的知見に基づきまとめられたガイドです。まずは「+10」！

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/undou/index.html

喫煙

特設サイト
なくそう！望まない受動喫煙。

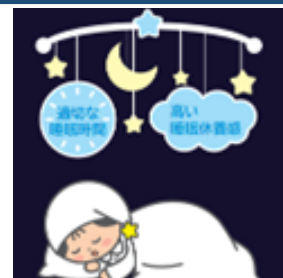


2020年から事業所は原則屋内禁煙になりましたが、対策は進んでいますか？サイトでご確認ください。

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

休養・睡眠

健康づくりのための
睡眠ガイド2023



心身の健康のために必要な睡眠の質・量が示されたガイドで、簡単なパンフレットも掲載されています。

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/suimin/index.html

女性の健康

特設サイト
女性の健康推進室ヘルスケアラボ



女性検診など女性特有の健康を支援するサイトがあります。社内報等で周知してはいかがでしょうか。

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

