

健康企業宣言チェックシート Step1

現在の、職場の状態をチェックしてみましょう！

御社の「健康企業宣言」で取組むメニューの参考資料としてもご活用ください

質問を読んで、（よくできている・できている・概ねできている）いずれかに○印をご記入く



今すぐ、採点を行い、
職場の現在位置を
確認してみよう！

取組分野	質問	よくできている	できている	概ねできている	アドバイス	健康保険組合のサポート
健診等	① 健診を100%受診していますか？ <small>チェック基準</small>	点 20 80%以上	点 10 80%未満 50%以上	点 1 50%未満	事業主には従業員に健診を受けさせる義務があります。全員必ず健診を受けましょう。（労働安全衛生法）	○当組合が実施している健康診断・人間ドックをご利用いただけます。また、一般健診・生活習慣病予防健診・人間ドックは事業者健診としてもご利用いただけます。
	② 40歳以上の従業員の健診結果を、健保組合へ提供していますか？ <small>チェック基準</small>	20 80%以上	10 80%未満 50%以上	1 50%未満	個人情報保護法には違反しません。健診結果は提供しましょう。（高齢者の医療の確保に関する法律）	○当組合の契約医療機関で受診された場合、健診結果表は契約医療機関から当組合に提供されます。○健診結果から特定保健指導に該当した方には「無料」でメタボ予防の特定保健指導を実施しています。
	③ 健診の必要性を従業員へ周知していますか？	5	3	1	健診の目的は、「ご自身の健康を守ること」です。毎年健診の必要性を周知しましょう。	○当組合HPにおいて健診コースや受診方法等を掲載しご案内しています。○リーフレット等をご提供できます。
健診結果の活用	④ 健診結果が「要医療」など再度検査が必要な人に受診を勧めていますか？	5	3	1	健診結果を確認し、医療機関に受診できるように職場で配慮しましょう。	-
	⑤ 健診の結果、特定保健指導となった該当者は、保健指導を受けていますか？ <small>チェック基準</small>	5 50%以上	3 50%未満 30%以上	1 30%未満	メタボ対策のため、該当者の特定保健指導の実施にご協力ください。実際に特定保健指導を受けられた従業員の体験談を紹介すると効果的です。	○特定保健指導対象者を会社担当者様宛に案内をお送りしています。○特定保健指導対象者には、「無料」で保健師・管理栄養士が生活習慣改善をサポートします。
健康づくりの職場環境の為の	⑥ 職場の健康づくりの担当者を決めていますか？	5	-	1	健康づくりの担当者とは、企業の健康経営推進を担当する方であり、自社での役職は問いません。	○健康企業宣言参加登録事業所のご担当者様と連携・協力し、事業所の健康経営のお手伝いをいたします。
	⑦ 従業員が健康づくりを話し合える場はありますか？	5	-	1	健康づくり会議・委員会等を設置し、健康づくりについて話し合いをしましょう。	-
	⑧ 健康測定機器の設置、その他、健康づくりに配慮した職場環境整備を行っていますか？	5	-	1	血圧計、体組成計等を設置し、異常の早期発見につなげましょう。	○血圧の把握に便利な記入式手帳をご提供できます。

質問を読んで、（よくできている・できている・概ねできている）いずれかに○印をご記入ください

取組分野	質問	よくできている	できている	概ねできている	アドバイス	健康保険組合のサポート
健康づくりの職場環境の為の	⑨ 職場の健康課題を考えた問題の整理を行っていますか？	点 3	点 2	点 1	このチェックシートや健診結果から課題を見つけ解決策を検討しましょう。	—
	⑩ 健康づくりの目標・計画・進捗管理を行っていますか？	3	2	1	健康課題を整理した後は、目標を立て、出来る事から解決していきましょう。	—
職場の「禁煙」	⑪ たばこの害による健康への影響等について周知をしていますか？	3	2	1	たばこの害について、理解を深めてもらうために、情報提供しましょう。	○たばこの害や受動喫煙に関する情報や資料等をご提供できます。
	⑫ 受動喫煙防止策を講じていますか？	3	2	1	受動喫煙防止は法律で定められていますので、事業所として取組みを進めましょう。（健康増進法、労働安全衛生法）	○受動喫煙に関するリーフレットをご提供できます。
職場の「食」	⑬ 日頃の飲み物に気を付けていますか？	3	2	1	従業員が糖質の過剰摂取とならないように注意喚起しましょう。	○飲み物に関する情報や資料等をご提供できます。
	⑭ 日頃の食生活が乱れないような取組みを行っていますか？	3	2	1	食生活に関する正しい知識を持っていただくために情報共有等を行いましょ。	○食事に関するリーフレットをご提供できます。
職場の「運動」	⑮ 業務中などに体操やストレッチを取り入れていますか？	3	2	1	体操は、脳の血流を改善し作業効率を高め、事故を防ぎます。全員で体操やストレッチに取組む時間を作りましょう。	○「健康コラムLet's STRETCH!」により、ストレッチの方法等についての情報をご提供できます。
	⑯ 階段の活用など歩数を増やす工夫をしていますか？	3	2	1	特にデスクワークが中心の職場では効果的です。「歩数を増やすこと」を意識してみましょう。	○階段活用促進のポスターをご提供できます。
「心の健康」	⑰ 心の健康に関する取組みをしていますか？	3	2	1	上司と部下、同僚がお互い話のできる環境をつくり、メンタルヘルスの理解を深めるための研修や情報共有等を行いましょ。	○メンタルヘルスに関するパンフレットをご提供できます。
	⑱ 心の健康について相談できる環境を整えていますか？	3	2	1	誰かに相談することが「心の健康」につながります。相談しやすい環境を整備しましょ。	○メンタルヘルスカウンセリング事業を行なっています。当組合HPからご案内しています。

質問を読んで、（よくできている・できている・概ねできている）いずれかに○印をご記入ください

取組分野	質問	よくできている	できている	概ねできている	アドバイス	健康保険組合のサポート
性差に応じた健康課題	⑱ 性差に応じた健康課題に関する情報を周知していますか？	点 3	点 2	点 1	性差に応じた健康課題等を共有し、理解を深めるために情報共有等を行いましょ。	○女性に関するリーフレットをご提供できます。
	⑳ 性差に応じた健康課題に対応するための取組みを行っていますか？	3	2	1	相談窓口を設けるなど、健康課題を抱える従業員に寄り添った取組みが大事です。	—
睡眠	㉑ 睡眠と健康の関係等を周知していますか？	3	2	1	睡眠があたえる健康への影響は様々にあります。睡眠について正しい知識を身につけてもらうために情報共有等を行いましょ。	○睡眠に関するリーフレットをご提供できます。
	㉒ 適切な睡眠時間の確保や睡眠の質の向上のための取組みを行っていますか？	3	2	1	質・量ともに十分な睡眠はパフォーマンス向上につながります。	
歯・口腔	㉓ 歯・口腔の健康を保つための情報を周知していますか？	3	2	1	まずは正しい歯磨きの仕方から見直してもらうために情報共有等を行いましょ。	○歯・口腔に関するリーフレットをご提供できます。
	㉔ 歯科健診・歯科検診の受診を促進する取組みを行っていますか？	3	2	1	定期的なメンテナンスは歯・口腔の健康に欠かせません。	
飲酒	㉕ 飲酒による心身への影響等について周知していますか？	3	2	1	過度な飲酒は様々なリスクをもたらします。飲酒による心身への影響を発信しましょ。	○飲酒に関するリーフレットをご提供できます。
	㉖ 健康に配慮した飲酒ができるような取組みを行っていますか？	3	2	1	まずは自分に合った飲酒量の把握からはじめましょ。	
合計点数		点			／100点 達成基準：合計点数80点以上	

※取組分野「健診等」「健診結果の活用」「健康づくりの為の職場環境」「禁煙」は必須。

取組分野「食」「運動」「心の健康」「性差に応じた健康課題」「睡眠」「歯・口腔」「飲酒」は7分野から3分野を選択。