

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、(できている・概ねできている・できていない) いずれかに○印をご記入ください

取組分野	質問	できている	概ねできている	できていない	アドバイス	健康保険組合のサポート
健診等	① 従業員の皆様は健診を100%受診していますか？ <small>チェック基準</small>	点 20 <small>80%以上</small>	点 10 <small>50%～79%</small>	点 1 <small>49%以下</small>	事業主には従業員に健診を受けさせる義務があります。 (労働安全衛生法)	○健康保険組合が補助を行う「生活習慣病予防健診」は、労働安全衛生法上の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>	点 20 <small>80%以上</small>	点 10 <small>50%～79%</small>	点 1 <small>49%以下</small>	個人情報保護法には違反しません。 (高齢者の医療の確保に関する法律)	○ご提供いただいた健診結果から、該当者にはメタボ予防の特定保健指導を「無料で」ご利用いただけます。
	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、「従業員ご自身の健康を守るため」です。	○効果的な健診に関するリーフレットをご提供いたします。
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。	○健診結果から、高血圧・糖尿病・CKD（慢性腎臓病）の重症化予防の受診を勧めています。
	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 <small>50%以上</small>	3 <small>39%～49%</small>	1 <small>29%以下</small>	メタボ予防のため、ぜひ該当者の特定保健指導の実施にご協力ください。	○保健師・管理栄養士が生活習慣改善を半年間「無料で」サポートします。
健康づくりのための職場環境	⑥ 職場の健康づくりの担当者を決めていますか？	5	-	1	保健衛生の最新情報の収集や外部との連絡窓口として、取組みを促進できます。	○健康管理推進委員制度があります。なお、健康管理推進委員の方は、健康保険の研修会等に参加できます。
	⑦ 従業員が健康づくりを話し合える場がありますか？	5	-	1	ミーティング等で「私の健康法」や、健診で病気を早期発見した方の体験談などを話し合い、共有しましょう。	○役立つ情報をご提供します。
	⑧ 健康測定機器等を設置していますか？	5	-	1	体温計や血圧計、体重計等を設置し、異常の早期発見につなげましょう。	○血圧の記録票を健康保険組合連合会HPよりダウンロードできます。

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

取組分野	質問	できている	概ねできている	できていない	アドバイス	健康保険組合のサポート
健康づくりのための職場環境	⑨ 職場の健康課題を考 えたり問題の整理を 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。	○問題点の整理をお手伝いしま す。
	⑩ 健康づくりの 目標・計画を 立て、実践して 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。	○効果のあった過去の好事例を ご紹介します。
職場の「食」	⑪ 従業員の仕事中の飲 み物に 気をつけて いますか?	3	2	1	カロリー表示に気をつ け、自動販売機はミネ ラルウォーターやお茶 を中心にしましょう。	○役立つ情報をご提供します。 ○健康保険組合連合会東京連合 会保健師による、健康相談(毎 週火曜日)をご利用いただけま す。
	⑫ 日頃の食生活に乱れ がないか声かけをし ていますか?	3	2	1	従業員のご家族にも食 生活や飲酒の正しい知 識を持っていただきま しょう。	○役立つ情報をご提供します。 ○健康保険組合連合会東京連合 会保健師による、健康相談(毎 週火曜日)をご利用いただけま す。
職場の「運動」	⑬ 始業前などに 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。	○役立つ情報をご提供します。 ○健康保険組合連合会東京連合 会保健師による、健康相談(毎 週火曜日)をご利用いただけま す。
	⑭ 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。	○役立つ情報をご提供します。 ○健康保険組合連合会東京連合 会保健師による、健康相談(毎 週火曜日)をご利用いただけま す。
職場の「禁煙」	⑮ 従業員に たばこの害について 周知活動をしていま すか?	3	2	1	エビデンスに基づく知 識を持つことで、禁煙 につながることができます。	○役立つ情報をご提供します。 ○健康保険組合連合会東京連合 会保健師による、健康相談(毎 週火曜日)をご利用いただけま す。
	⑯ 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。 (健康増進法、労働安 全衛生法)	○役立つ情報をご提供します。
「心の健康」	⑰ 管理職などが、 毎日、従業員に 声掛けを行って いますか?	3	2	1	まずは笑顔の挨拶か ら。お互いに声をかけ 合い、相手の話を聞き ましょう。	○役立つ情報をご提供します。
	⑱ 気になることを 相談できる職場 の雰囲気を作ってい ますか?	3	2	1	上司と部下、同僚がお 互い話をできる環境を つくり、研修等を行 いましょう。	○健康保険組合連合会東京連合 会保健師による、健康相談(毎 週火曜日)をご利用いただけま す。
合計点数		点			／100点	達成基準：合計点数80点以上