

# 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利用ください

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	印刷健保のサポート
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)	○当組合が実施している「若年者生活習慣病予防健診」「生活習慣病予防健診」「婦人生活習慣病予防健診」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 <small>80%以上</small>	10 <small>50%~79%</small>	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)	○当組合にお申込みのうえ実施した健診は、事業所との共同実施のため、健診結果は健診機関から提供されています。 ○提供された健診結果に基づき、事業所ごとの分析を行っています。
	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、「従業員ご自身の健康を守るため」です。	○組合ホームページや広報誌等で、周知を図っています。
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。	○保健師・管理栄養士より、高血圧・糖尿病・CKD（慢性腎臓病）の重症化予防のための受診勧奨を行っています。
	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>30%~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」サポートしています。
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。	○「健保推進委員」という担当者の任命制度があります。 また、年2回開催されるヘルスプラン研修会のご案内をお送りしています。
	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	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。	○保健師・管理栄養士が事業所を訪問し、講話や健康相談を行っています。
	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。	○血圧測定の記録シートをご提供しています。

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	印刷健保のサポート
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。	○保健師・管理栄養士が事業所を訪問し、事業所の健康管理の取り組み方の相談に応じています。
	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。	
職場の「食」	⑪ 従業員の仕事で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。	○飲み物のカロリーに関するリーフレット等をご提供しています。
	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。	○食事に関する相談を行っています。
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。	○「印刷ストレッチング」についての情報をご提供しています。
	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。	○日常生活における運動量を増やす情報をご提供しています。 ○ウォーキング大会等のイベントを実施しています。
職場の「禁煙」	⑮ 従業員にタバコ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。	○禁煙に関するリーフレット等をご提供しています。
	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)	○受動喫煙防止の情報をご提供しています。
「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。	○無料相談「こころの相談ネットワーク」で、電話・メール相談、面接カウンセリングをご利用いただけます。 ○Webサイト「こころのオンライン」で、健康情報を提供しています。
	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、同僚がお互い話ができる環境をつくり、研修等を行いましょ。	
合計点数		点			／100点	達成基準：合計点数80点以上