

## 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  | 報道健保のサポート  |
|---------------|---|---------------------------------|-----------------------------------|--------------------------------|--|--|
| 健診等           | ① 従業員の皆様は健診を100%受診していますか？<br><small>チェック基準</small>            | 点<br>20<br><small>80%以上</small> | 点<br>10<br><small>50%~79%</small> | 点<br>1<br><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。<br>(労働安全衛生法)             | ○「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。<br>○事業者健診に利用される場合は、共同利用として、1件につき3,000円の負担となります。 |
|               | 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？<br><small>チェック基準</small>     | 20<br><small>80%以上</small>      | 10<br><small>50%~79%</small>      | 1<br><small>49%以下</small>      | 個人情報保護法には違反しません。<br>(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」実施します。                                    |
|               | 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。                  | ○再検査未受診の方には受診を勧める通知を行っています。<br>○健診結果から、糖尿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？<br><small>チェック基準</small> | 5<br><small>50%以上</small>       | 3<br><small>39%~49%</small>       | 1<br><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・診療所が生活習慣改善をサポートします。   |
| 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。               | ○「健康管理委員」になっていただくと、健康保険の最新情報が送られ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。 | ○リーフレット等を提供します。<br>○アドバイザーとして、保健師、栄養士等を派遣いたします。                                  |
|               | 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HPよりダウンロードできます。<br>○保健師による事業所での血圧測定会を実施いたします。                      |

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                                    | 報道健保のサポート  |
|---------------|-------------------------------|----------|---------|--------|--|--|
| 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<br>3   | 点<br>2  | 点<br>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。<br>○産業保健総合支援センターをご紹介します。                                    |
|               | 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。      | ○産業保健総合支援センターをご紹介します。  |
| 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資料をご提供いたします。<br>○保健師・栄養士による健康相談が受けられます。                         |
|               | 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きましょう。        | ○食事のリーフレットをご提供しています。<br>○保健師・栄養士による健康相談が受けられます。                              |
| 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。              | ○ストレッチの方法等についての情報をご提供します。<br>○保健師・栄養士による健康相談が受けられます。                         |
|               | 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ます。<br>○保健師・栄養士による健康相談が受けられます。                        |
| 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。        | ○禁煙の講習会などをご案内しています。<br>○保健師・栄養士による事業所でのCO測定を行っています。<br>○禁煙コンテスト(年2回)を行っています。 |
|               | 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)       | ○禁煙関係の法律情報をご提供します。<br>○禁煙セミナー等の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。       | ○メンタルヘルスカウンセリング・こころWellnessナビが活用できます。<br>○メンタルヘルスに関するリーフレット等をご提供します。         |
|               | 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、同僚がお互い話ができる環境をつくり、研修等を行いましょ。       | ○メンタルヘルスカウンセリング・こころWellnessナビが活用できます。<br>○メンタルヘルスに関するリーフレット等をご提供します。         |
| 合計点数          |                               | 点 / 100点 |         |        | 達成基準：合計点数80点以上                           |  |