

健康企業宣言 チェックシート Step1

(様式3)

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。

現在の職場の状態をチェックしてみましょう！

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？ <small>チェック基準</small> 80%以上 50%~79% 49%以下	点 20	点 10	点 1	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)	○「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。 ○事業者健診に利用される場合には、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？ <small>チェック基準</small> 80%以上 50%~79% 49%以下	点 20	点 10	点 1	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」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？	点 5	点 3	点 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？	点 5	点 3	点 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。 ○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、特定保健指導を受けていますか？ <small>チェック基準</small> 50%以上 30%~49% 29%以下	点 5	点 3	点 1	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？	点 5	点 -	点 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？	点 5	点 -	点 1	健康づくり会議・委員会等を新たに設置することも有効です。	○リーフレット等をご提供します。 ○アドバイザーとして、保健師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？	点 5	点 -	点 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。	○保健師による事業所での血圧測定会を実施いたします。 ○血圧の記録票を健保連東京連合会HPよりダウンロードできます。

裏面へ続きます。

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	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問題の整理を行っていますか？	3	2	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。 ○産業保健総合支援センターを紹介いたします。
	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。	○産業保健総合支援センターを紹介いたします。
職場の「食」	⑪ 従業員の日頃の飲み物に気をつけていますか？	3	2	1	従業員が糖類の過剰摂取とならないように注意喚起しましょう。	○飲み物のカロリーに関する資料を提供します。 ○保健師・管理栄養士による健康相談が受けられます。
	⑫ 従業員の日頃の食生活が乱れないような取組みをしていますか？	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。	○食事のリーフレットをご提供しています。 ○保健師・管理栄養士による健康相談が受けられます。
職場の「運動」	⑬ 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。	○ストレッチの方法等についての情報をご提供します。 ○保健師・管理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。 ○保健師・管理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、禁煙につなぐことができます。	○禁煙のリーフレットをご提供しています。 ○保健師・管理栄養士による事業所でのCO測定を行っています。
	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)	○禁煙のリーフレットをご提供しています。
「心の健康」	⑰ 従業員の心の健康に関する取組みをしていますか？	3	2	1	従業員がメンタルヘルスを正しく理解できる環境づくりが大切です。	○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。 ○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	事業場内外の相談窓口気軽に相談できるように配慮しましょう。	○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。 ○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	