

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」で取り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	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？ チェック基準	点 20 80%以上	点 10 50%～79%	点 1 49%以下	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)	全国550以上の健診機関と「健康診断」及び「生活習慣病予防健診」等を契約しており、事業主健診として利用いただけます。また、健診受診率等のデータを提供します。		
	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？ チェック基準	20 80%以上	10 50%～79%	1 49%以下			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)	契約健診機関で受診された健診結果は、事業主の同意の上、直接、健保組合にデータ提供されます。
	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。	機関誌やホームページ等を通じ、健診の必要性等、効果的な健診に関する情報を提供します。
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。	健診結果一覧で要治療者、要精密検査者等通知します。		
	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？ チェック基準	5 50%以上	3 30%～49%	1 29%以下	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。	保健指導対象者を通知します。また、メタボ該当者に対し無料で特定保健指導を実施します。		
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。	健康管理推進委員を選任していただき、健診に関する情報を提供します。		
	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	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。	機関誌やホームページ等を通じ、健康に関する情報を提供します。		
	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のホームページから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。	事業所別医療費データ等活用して問題点整理のお手伝いをします。
	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。	へるすびあを健康づくりの拠点として従業員の健康の保持増進のため、年間を通じ各種体育事業を実施します。また、スポーツ施設との契約し、割引価格にて利用できます。
職場の「食」	⑪ 従業員の仕事上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、自動販売機にカロリーを表示しましょう。	機関誌やホームページ等を通じ、食事のリーフレット等、情報提供をします。管理栄養士等による食生活相談及び食生活セミナーを利用いただけます。
	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。	
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。	機関誌やホームページ等を通じ、運動に関するリーフレット等、情報提供をします。運動指導士等による運動指導相談及び運動指導セミナーを利用いただけます。
	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。	
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。	機関誌やホームページ等を通じ、禁煙対策及び受動喫煙対策に関するリーフレット等、情報提供をします。専門家による禁煙相談及び禁煙セミナーを利用いただけます。
	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)	
「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。	メンタルヘルス等に関する外部相談窓口を設け、電話やメールによる相談及び教育セミナー及びコンサルティング等を実施します。
	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、同僚がお互い話のできる環境をつくり、研修等を行いましょう。	また、機関誌やホームページ等を通じ、メンタルヘルスに関するリーフレット等、情報提供をします。
合計点数		点			／100点 達成基準：合計点数80点以上	