

# 健康企業宣言チェックシート Step1

今すぐ、採点を行い、  
職場の現在位置を  
確認してみよう！

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(例)                                 |
|---------------|---|---------------------------------|-----------------------------------|--------------------------------|--------------------------------------|--|
| 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。(労働安全衛生法)   | ○当組合が実施する健康診査を事業者健診として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？<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。(高齢者の医療の確保に関する法律)    | ○健診結果から、糖尿病・高血圧受診勧奨、糖尿病性腎症重症化予防のプログラムを実施しています。 |
|               | 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。           | ○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、特定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>30%~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。 | ○「健康管理委員」などの担当者任命制度があります                       |
|               | 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                              | 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。                               |
|               | ⑧ 健康測定機器等を設置していますか？   | 5                               | -                                 | 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。       | ○血圧・体組成計測定の記録票等の情報を提供いたします。                    |

(裏面へ続きます。)



# 健康企業宣言チェックシート Step1

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(例)                        |
|---------------|----------------------------------|-------|---------|--------|-------------------------------------|---------------------------------------|
| 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。当組合保健事業課までお問い合わせください。 |
|               | 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。 | ○目標や計画に役立つ情報を提供します。                   |
| 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。       | ○飲み物に関するリーフレットを提供します。                 |
|               | ⑫ 従業員の日頃の食生活が乱れないような取組みを行っていますか？ | 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。                  |
| 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。             |
|               | 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。            |
| 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。   | ○禁煙のリーフレット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)  | ○禁煙の情報をご提供します。                        |
| 「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。       | ○当組合HPに健康相談を支援する、公共の相談窓口をご案内しています。    |
| 合計点数          |                                  | 点     |         |        | /100点 達成基準：合計点数80点以上                |                                       |