

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	出版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？ <small>チェック基準</small>	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)	各事業所の実態に即した最も実効性のある「健診方法」と「健診機関」が選択できます。
	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 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)	提供いただいた健診結果から、特定保健指導の対象となった方の健康状態を把握し、食事や運動などの生活習慣の改善のため、個々の行動目標を設定し、実行できるように医師や保健師による支援を行います。
	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やポスターをご提供します。
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。	再検査が必要な方には、再検査または受診のすすめの案内文書を送付しています。
	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 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。	特定保健指導の対象となった方の中からリスクに応じて当組合にて選定した方および希望された方を優先して実施しています。
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、取り組みを促進できます。	健康管理責任者を事業所の担当者として当組合へ登録いただいています。
	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。	事業所訪問による保健指導や健康セミナーを実施しています。
	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。	血圧の記録票を健康保険組合連合会東京連合会HPより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	出版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。	健康課題解決のための保健事業を紹介します。
	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。	健康課題解決のための保健事業を紹介します。
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。	管理栄養士による糖尿病、高血圧症、肥満などに関する食生活指導を行っています。また、健康関連の教室も開催しています。
	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きましょう。	管理栄養士による糖尿病、高血圧症、肥満などに関する食生活指導を行っています。また、健康関連の教室も開催しています。
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。	各種スポーツ大会の他、家族も参加できるファミリースポーツ大会を実施しています。
	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。	各種スポーツ大会の他、家族も参加できるファミリースポーツ大会を実施しています。
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。	当組合の健康管理センターでは、禁煙外来の診療を行っています。
	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)	当組合の健康管理センターでは、禁煙外来の診療を行っています。
「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。	メンタルヘルスカウンセリング事業を実施しています。
	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う。	メンタルヘルスカウンセリング事業を実施しています。
合計点数		点			／100点	達成基準：合計点数80点以上