

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	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 <small>80%以上</small>	点 10 <small>80%未満 ~50%以上</small>	点 1 <small>50%未満</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)	生活習慣病予防健診(無料)、人間ドック(一部自己負担)は、事業者健診としても利用できます。
	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 <small>80%以上</small>	10 <small>80%未満 ~50%以上</small>	1 <small>50%未満</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)	ご提供いただいている健診結果(健保組合事業)から、該当者にはメタボ予防の特定保健指導を「無料」でご提供しています。
	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。	機関誌「ヘルス」(年4回)やMy Kempo(Webサイト)、リーフレット(随時)等で、健診の必要性をご案内しています。
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。	放置リスク、重症化リスクについて、機関誌「ヘルス」等でご案内しています。
	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 <small>50%以上</small>	3 <small>50%未満 ~30%以上</small>	1 <small>30%未満</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。	該当者へ特定保健指導の案内を送付しております。費用は全額組合負担無料で生活習慣の改善サポートが受けられますので、是非ともご利用ください。
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。	健保組合とのパイプ役として、「健康推進委員」をご選出ください。
	⑦ 従業員が健康づくりを話し合える場がありますか？	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「ヘルス」で健康づくりに関するさまざまな情報を提供しています。社内ミーティングなどにご活用ください。
	⑧ 健康測定機器等を設置していますか？	5	-	1	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ホームページより印刷できます。

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
健康づくりの環境 のための職場	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。	健診結果や医療情報を分析したレポートを年に1回事業主宛てに送付しております。健康課題、問題整理にご活用ください。
	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。	保健事業年間カレンダー（ヘルス4月号）にて、健診事業や健康イベントの予定をご案内しております。
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	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。	飲み物の糖分やカロリーに関する情報をご提供しています。（機関誌ヘルス）
	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。	健康的な食生活やヘルシーレシピ、飲酒に関する情報をご提供しています。（機関誌ヘルス）
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。	体操やストレッチに関する情報をご提供しています。（機関誌ヘルス）
	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。	日常生活の中で、無理なく取組める運動に関する情報をご提供しています。（機関誌ヘルス） また、Webウォーキングチャレンジを実施しています。
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、禁煙につなぐことができます。	たばこの害に関する情報（ポスター）を提供しています。 また、禁煙へのきっかけづくりとして、「禁煙外来」にかかる治療費の一部補助を実施しています。
	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）	受動禁煙（間接喫煙）の危険性に関する情報をご提供しています。（機関誌ヘルス、ポスター）
「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	心の健康に関する情報提供や教育研修を行い、理解の普及に努めましょう	健保のホームページから情報提供（セルフケア）に利用できるリーフレット等がダウンロードできます。
	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。	電話・メールによる健康相談、メンタルヘルス相談窓口を開設しています。（東振協・健保連）
合計点数		点			／100点	達成基準：合計点数80点以上