

# 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！

貴社の「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？ <small>チェック基準</small>	点 20 <small>80%以上</small>	点 10 <small>50%～79%</small>	点 1 <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診は事業者健診としても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？ <small>チェック基準</small>	20 <small>80%以上</small>	10 <small>50%～79%</small>	1 <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)	<ul style="list-style-type: none"> <li>健康管理センター診療所、巡回健診、委託契約健診、東振協健診を受診した場合は特別な手続きは必要ありません。(委託契約健診、東振協健診は委託機関から当組合に健診結果が提供されています。)</li> <li>上記以外の医療機関で受診した場合は、当組合に「健診費用助成金申請書」をご提出いただくことにより当組合への結果提供となります。</li> <li>提供された健診結果から、特定保健指導に該当した方にはメタボ予防の特定保健指導をご案内しています。</li> </ul>
	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。	当組合で実施している健診は、各事業所へのパンフレットの配布、当組合ホームページでご案内しています。
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ていますか？	5	3	1	健診結果を確認し、医療機関を受診できるように職場で配慮しましょう。	定期基本健診の結果(事業所控用)に判定区分を表示しています。
	⑤ 健診の結果、特定保健指導となった該当者は、特定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>30%～49%</small>	1 <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。	健康管理センター診療所、または外部委託機関により、全国的に特定保健指導を実施しています。保健師・管理栄養士等が生活習慣改善を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。	健康管理責任者や健康保険委員を委嘱し、事務講習会や打合せ、メール配信などによる情報提供を実施しています。
	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	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。	<ul style="list-style-type: none"> <li>健康づくりの話し合いの材料となる健診結果や問診結果のデータを提供しています。</li> <li>健康づくりに活用できる情報を機関誌等で紹介しています。</li> </ul>
	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。	血圧の記録票を当組合ホームページよりダウンロードできます。(掲載元：健康保険組合連合会)

(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。	事業所への訪問等により、健診結果や問診結果等のデータに基づく事業所の健康課題やその対策についてアドバイスをしています。
	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。	
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。	<ul style="list-style-type: none"> <li>生活習慣改善に活用できる健康アプリ（マイヘルスウェブ）を提供しています。</li> <li>健康管理センターの管理栄養士・保健師による健康相談をご利用いただけます。</li> <li>飲み物や食べ物に関する資料が当組合ホームページよりダウンロードできます。（掲載元：健保連東京連合会）</li> </ul>
	⑫ 従業員の日頃の食生活が乱れないような取り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。	
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。	<ul style="list-style-type: none"> <li>健康管理センターの健康運動指導士、保健師による健康相談をご利用いただけます。</li> <li>体操・ストレッチに関する動画が当組合ホームページにてご覧いただけます。（掲載元：健保連東京連合会）</li> </ul>
	⑭ 階級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、禁煙につながることができます。	<ul style="list-style-type: none"> <li>健康管理センターの保健師による健康相談をご利用いただけます。</li> <li>喫煙に関する資料が当組合ホームページよりダウンロードできます。（掲載元：健保連東京連合会）</li> </ul>
	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 従業員の心の健康に関する取り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。	<ul style="list-style-type: none"> <li>個人向けの相談窓口を設置、事業所向けのメンタルヘルスセミナーを実施しています。</li> <li>健康管理センターの保健師等の専門職が個人・事業所からの相談に対応しています。</li> <li>メンタルヘルスに関する相談サイトは当組合HPのリンク先よりご覧いただけます。（掲載元：厚生労働省「こころの耳」）</li> </ul>
	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に気軽に相談できるように配慮しましょう。	
合計点数		点			/100点 達成基準：合計点数80点以上	