健康づくりの取組みについて

Q 「健康企業宣言」に参加するには、「健診を100％受診」をはじめ、7項目全てに取り組む必要があるのですか。

健康企業宣言の取組みは、「事業所全体で健康づくりに取組む『健康優良企業』」を目指す活動です。また、健康優良企業は、東京推進協議会が定めた「評価基準と確認方法」に基づき審査を行い、80点以上の点数を満たした事業所を認定するものです。評価は、宣言7項目の全18問（Step1の場合）からなっており、これら7項目に取り組んでいただくこととしたものです。

Q （健康企業宣言Step1応募用紙について）
「健診を100％受診します。」とはどういう意味ですか。

「従業員全員が健診を受ける」という意味の100％です。なお、この設問での「健診」は定期健康診断（一般健康診断）や健康保険組合が行う生活習慣病予防健診のことを指しています。事業主様をはじめ従業員の皆様全員が受診するよう取組みをお願いいたします。

Q 「健康づくり環境を整えます。」とありますが、何を整備する必要がありますか。

事業所の健康づくりには、事業主と従業員と連携して、健康づくりの体制を整えることが重要であると考えています。「チェックシート1の質問⑥～⑩」の内容を参考として、体制の確認をお願いします。

Q 「健康企業宣言」へ応募をした後、事業主はその後どうすればよいですか？まずやらなければならないことや取組むことを教えてください。

「健康企業宣言」により、事業所が健康経営・健康づくりに取組むこととその内容について全従業員に周知し、全員で取組むことが重要だということを周知してください。また、事業主１人だけでなく、担当者を決めて取組みを進めることも大切です。

Q 「応募用紙」を健康保険組合に提出後、「宣言の証」が送られてきました。これはどうしたらいいですか。

宣言したことの証として、社内の見やすい場所に掲示するなど、事業所全体で取組むことを周知するためのツールとしてご活用ください。

Q （チェックシート質問①について）
健診受診率80％以上というのは、どの時点でとらえるのですか。

健康企業宣言については6カ月以上の取組みの実績を必要としています。健診受診率を考える場合は、実施結果レポート提出日を起点として、直近1年以内の間において達成されているかでお考えください。

Q （チェックシート質問③について）
健診の必要性の周知とはどのようなことを言うのですか。

従業員に対し、健診案内・受診勧奨を行い、健診の必要性（病気の予防）や、受診義務（労働安全衛生法等）を配布物や掲示物、研修会等で周知してください。

Q （チェックシート質問⑥⑦について）
職場の健康づくりの担当者を決めたのですが、ミーティング等は毎月実施しないといけないですか。

毎月実施することが望ましいですが、３カ月に一度の開催等であってもかまいません。期間を定め、継続して実施していきましょう。

Q （チェックシート質問⑦について）
従業員が健康づくりを話し合える場として、役員会議や課内会議での報告事項に付け加える程度でも構わないでしょうか。

毎月の会議で報告事項程度でも構いません。従業員に対し健康への意識を高めてもらうことが大切です。

Q （チェックシート質問⑧について）
健康測定機器とはどのようなものを指しますか。

体組成計、血圧計などが該当します。
従業員の健康のために事業場内に設置していれば、機器の設置状況や利用方法を従業員へ周知しましょう。また、事業場が複数存在する場合は事業場ごとに設置が必要になります。

Q （チェックシート質問⑨について）
職場の健康課題や問題点の整理に基準はありますか。

基準は設定しておりませんので、一覧化するなどして職場の健康課題を明確にしましょう。ただし、時期的なもの（熱中症・インフルエンザ等）のみを課題としている場合は非該当となります。

Q （チェックシート質問⑩について）
健康づくりの目標や計画とありますが、基準はありますか。

基準は設定しておりません。事業所内で目標を決め、従業員に周知し、全事業場で取組みましょう。

Q （チェックシート質問⑪について）
仕事中の飲み物に気を付けるとは、具体的にどのようなことをするのですか。

従業員が、糖分の多い飲料、カロリーの高い飲料を飲み過ぎないように配布物・掲示物等による情報提供を行いましょう。

Q （チェックシート質問⑫について）
日頃の食生活が乱れないような取組みとは、具体的にどのようなことをするのですか。

従業員が栄養バランスのとれた食生活となるよう、情報提供や啓発を行いましょう。具体的には、食のセミナー開催、配布物による啓発、社員食堂を利用した取組み、携帯アプリを使った取組み、朝食の提供など。

Q （チェックシート質問⑬について）
体操やストレッチの実施について、頻度の基準はありますか。

頻度の基準はありませんが、始業前後又は就業中、継続的に実施されていることが必要です。

Q （チェックシート質問⑭について）
取組みは階段を活用したものでないといけませんか。

階段による歩行だけでなく、運動機会を増やす取組み全般が対象です。具体的には、配布物等による階段利用の奨励、ウォーキングイベント等の開催、徒歩・自転車通勤推奨と環境整備など。

Q （チェックシート質問⑮について）
たばこの害の周知方法はどのようにしたら良いですか。

配布物や掲示物、セミナー等の実施により周知・啓発を行ってください。喫煙者に対してのみではなく、広く周知しましょう。

Q （チェックシート質問⑯について）
一部事業場において禁煙又は分煙の措置が取られていない場合はどうなりますか。

全事業場において、具体的な措置・防止策を講じていることが必要です。全事業場実施でない場合や、電子タバコの推奨等は非該当となります。

Q （チェックシート質問⑰について）
従業員の心の健康に関する取組みとは、具体的にどのようなことをするのですか。

従業員の「心の健康」に関する理解の普及のための取組みを行いましょう。具体的には研修の実施や配布物・掲示物による情報提供など。

Q （チェックシート質問⑱について）
気になることを相談できる職場の雰囲気作りとは具体的にどのようなことをするのですか。

従業員が心の健康に関して常時利用できる相談窓口を設置し、周知しましょう。

Q 健康企業宣言に取り組むにあたり、パンフレット等を頂くことはできますか。

行政等が作成した配布用パンフレットをご案内しております。参考資料のリンク先より必要なパンフレットを入手いただきますようお願いいたします。