

## 健康企業宣言チェックシート Step1

今すぐ、自己採点を  
行い、職場の現状を  
確認しましょう！

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。



Web参照

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>採点基準</small>	点 20 80%以上	点 10 50%~79%	点 1 49%以下	労働安全衛生法により、事業主は従業員“全員”に健診を受けさせる義務がありますので、受診率100%を目指しましょう。	○30歳以上の方を対象に健診費用の補助があり、「生活習慣病健診」は定期健康診断の検査項目が含まれております。 ○補助により自己負担額“0円~”で受診できます。
	② 40歳以上の従業員の健診結果を、健康保険組合へ提供していますか？ <small>採点基準</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)	○健診補助を使って受診した方については、契約健診機関から健保組合に健診結果データが提供されますので、事業所からの健診結果の提供は不要です。 ○その健診結果をもとに、メタボ予防のため該当者には特定保健指導を“無料”でご提供します。
	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。また、従業員本人の健康のためだけでなく、事業所の生産性や業績の低下防止のためにも、健診や健康づくりは必要です。	○健診に関するリーフレット・ポスター等をご提供します。 <small>資料① 資料②</small>
健診結果の活用	④ 健診結果が「要医療」など再検査が必要な人に受診を勧めていますか？	5	3	1	健診は受診するだけで終わりではなく、各従業員の健診結果を確認し、要再検査該当者に受診勧奨をしましょう。再検査により、疾病の早期発見・早期治療が効果的です。	○産業医または産業保健総合支援センター等にご相談ください。
	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>採点基準</small>	5 50%以上	3 30%~49%	1 29%以下	メタボ予防のため、該当者には特定保健指導を受けていただくようにご協力ください。	○特定保健指導は、保健師・管理栄養士が生活習慣改善を“無料”でサポートします。 ○同一事業所内に該当者が多数いる場合は事業所内の会議室等のスペースで、まとめて特定保健指導を実施する方法もあります。
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	職場の健康づくりを推進する担当者や組織を設置し、担当者が中心となって「健康企業宣言」に取り組みましょう。	○「職場の健康づくりガイドブック」(東京都福祉保健局ホームページよりダウンロード)をご活用ください。
	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	健康づくり会議や委員会等を設置し、定期的にミーティングを開催のうえ、社内で情報を共有できる環境を作りましょう。	○他社の事例をご紹介します。
	⑧ 健康測定機器等を設置していますか？	5	-	1	社内で血圧計、体組成計等を設置・周知し、各自で健康管理への意識を持ち、異常の早期発見につなげましょう。	○「血圧手帳」(健康保険組合連合会ホームページよりダウンロード)をご活用ください。

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。

→Web参照

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の項目（健診、特定保健指導、食生活、運動、禁煙、メンタルヘルス）や健診結果等から課題を見つけ整理し、社内でも共有しましょう。	○「職場の健康づくりガイドブック」（東京都福祉保健局ホームページよりダウンロード）  をご活用ください。
	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、改善に向けての目標・計画書を作成し、従業員に周知・情報共有のうえ、実践しましょう。	○健診受診率、特定保健指導実施率、疾病傾向等のデータをご提供します。 ○他社の事例をご紹介します。 
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。	○飲み物のカロリーや糖質に関するリーフレット・ポスター等をご提供します。  資料①  資料②  資料③
	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	従業員や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。	○「食事バランスガイド」（厚生労働省ホームページよりダウンロード）  をご活用ください。 ○その他、食生活に関するリーフレット・ポスター等をご提供します。 
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。	○「健康コラム Let's STRETCH!」（健康保険組合連合会ホームページ）  をご活用ください。 ○その他、体操・ストレッチに関するリーフレット・ポスター等をご提供します。 
	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。	○「アクティブガイド」  や「階段利用キャンペーンポスター」  （厚生労働省ホームページよりダウンロード）をご活用ください。 ○その他、階段活用に関するリーフレット・ポスター等をご提供します。 
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。	○リーフレット「卒煙を考えよう～禁煙成功へのセルフメソッド～」（東京都福祉保健局ホームページよりダウンロード）  をご活用ください。 ○その他、禁煙に関するリーフレット・ポスター等をご提供します。 
	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）	○受動喫煙防止に関するリーフレット・ポスター等をご提供します。  資料①  資料②
「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。	○「こころの健康 気づきのヒント集」（厚生労働省ホームページよりダウンロード）  をご活用ください。 ○その他、メンタルヘルスに関するリーフレット・ポスター等をご提供します。  資料①  資料②  資料③  資料④
	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	社内や社外（外部専門機関）に従業員が相談できる窓口を設置し周知しましょう。	○「こころの耳」（厚生労働省ホームページ）  や産業保健総合支援センター  をご活用ください。
合計点数		点 / 100点			(達成基準：合計点数80点以上)	