

## 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？	20	10	1	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)	<input type="checkbox"/> 定期健康診断は、事業主と健康保険組合が協同実施しております。 <input type="checkbox"/> 未受診者リストをエコ文書にて通知しております。 <input type="checkbox"/> 巡回健診および指定医療機関外にて受診された場合は、健康診断補助金制度がございます。
	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？	20	10	1	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)	<input type="checkbox"/> 定期健康診断を協同実施しておりますので、すでに連携されております。ただし巡回健診および指定医療機関外にて受診された場合は、補助金申請と併に健診結果のご提出をお願いいたします。
	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。 従業員が健康を損なうと事業所の生産性低下につながり、事業所にとりましても大きな損失となります。	<input type="checkbox"/> 受診票とともに『健診のしおり』を送付しております。 <input type="checkbox"/> 健康教室にて、健診の重要性をお伝えしております。
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	店長会議などで、毎月、健康管理委員または管理者より、健診結果が届きましたら「結果に要精密検査・要治療・要継続治療があったら、重症化させないように必ず早期に医療機関を受診する」よう勧めてください。	<input type="checkbox"/> 毎月の健診の請求書と併に『要精密検査者リスト』を送付しております。 <input type="checkbox"/> 再検査が必要な人のうち、ハイリスク者(生命の危険度が高い方)には、本人にレッド・イエロー・グリーンカードを送付しております。それと併せて、事業主にエコ文書にて『レッド・イエロー・グリーンカード対象者リスト』を通知しております。 <input type="checkbox"/> 事業所訪問の際、ハイリスク者をお伝えしております。 <input type="checkbox"/> 健康教室にて、健診結果の活かし方として、再検査の重要性をお伝えしております。
	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？	5	3	1	「メタボや生活習慣病重症化予防のため、当健保特定保健指導『おなかすっきりプログラム』に参加してください」と対象者に声をかけてください。	<input type="checkbox"/> 事業所担当の保健師が生活習慣改善を「無料」サポートする『おなかすっきりプログラム』を実施しております。 <input type="checkbox"/> 事業主にエコ文書にて該当者リストを通知しております。
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	健康管理委員の設置をお願いします。 管理体制強化のため、複数名の設置も可能です。	<input type="checkbox"/> 健康管理委員の方には、研修会開催やメールでの情報提供をしております。 <input type="checkbox"/> 健康管理委員へのサポートとして、担当保健師が就きます。
	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	店長会議など定期的に、健康や健康管理についての時間を設けましょう。	<input type="checkbox"/> 担当保健師が健康教室を実施いたします。 <input type="checkbox"/> 健康情報をメール(メーリングリスト)にて、ご提供します。
	⑧ 健康測定機器等を設置していますか？	5	-	1	日々、体重・血圧測定することで自分の健康状態を知ることができ、健康管理に役立ちます。測定できる環境を職場で提供してあげましょう。	<input type="checkbox"/> 家庭用常備薬で体重計や血圧計が購入できます。 <input type="checkbox"/> 血圧の記録票を健康保険組合連合会HPよりダウンロードできます。
	⑨ 職場の健康課題を考えたり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。	<input type="checkbox"/> 事業所毎の健診結果に関する集団データや問診に関する行動データのご提供や、健康度レポートのご提供をいたします。 <input type="checkbox"/> 担当保健師がサポートいたします。
	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。	<input type="checkbox"/> 担当保健師がサポートいたします。
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。	<input type="checkbox"/> お勧めのサイトを紹介します。
	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	1日350gの野菜(サイドサラダ5個分)を合言葉に従業員にお声掛けをお願いいたします。	<input type="checkbox"/> 健康教室にて、生活習慣改善方法についてお伝えしております。
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、事故やミスを防ぎます。	<input type="checkbox"/> 健康教室にて、生活習慣改善方法の一環としてお伝えしております。 <input type="checkbox"/> 担当保健師がサポートいたします。 <input type="checkbox"/> 健康情報をメール(メーリングリスト)にて、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	勤務以外で動く機会を増やすように勧めていきましょう。	<input type="checkbox"/> 健康教室にて、生活習慣改善方法の一環としてお伝えしております。 <input type="checkbox"/> 担当保健師がサポートいたします。 <input type="checkbox"/> 健康情報をメール(メーリングリスト)にて、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たばこによる健康被害の知識を持つことで、禁煙につながるできます。	<input type="checkbox"/> 担当保健師が禁煙教室を実施いたします。 <input type="checkbox"/> 健康情報をメール(メーリングリスト)にて、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)	<input type="checkbox"/> 担当保健師がサポートいたします。 <input type="checkbox"/> 健康情報をメール(メーリングリスト)にて、ご提供します。
「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える環境作りをしましょう。	<input type="checkbox"/> 健康PAM、運動PAMなど事業所単位での体育奨励活動等の事例を紹介します。
	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、同僚がお互い話をできる環境をつくり、研修等を行いましょう。	<input type="checkbox"/> 担当保健師による、未然予防に対する健康相談等サポートいたします。
合計点数		点			/100点	達成基準: 合計点数80点以上