

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

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	事業主と安田日本興亜健保の健康施策
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)	35才以上を対象に、健保では「生活習慣病予防健診」「人間ドック」を実施しています。受診率を年度毎に提供します。
	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)	健診結果は医療機関から健保に直接報告され、メタボ対策の「特定保健指導」等に利用しています。
	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。	従業員の健康管理を経営方針のひとつとして明文化することも大切です。(様々な企業がWEB上に方針を公開しています)
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、医療機関に受診できるように職場で配慮しましょう。	健診を受けっぱなしでは意味がありません。検査結果が一時的な変動か、また実際に治療が必要かを判断するために、再検査が重要です。
	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>39%～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。	「特定保健指導」の対象者が指導を完了するよう、事業主からの指示徹底をお願いします。指導の実施率を年度毎に提供します。
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。	本社・支店など、事業主の実態にあわせた単位での任命をお願いします。
	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	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。	「職場の健康づくりハンドブック」(東京都福祉保健局HP)の利用をおすすめします
	⑧ 健康測定機器等を設置していますか？	5	-	1	体温計や血圧計、体重計等を設置し、異常の早期発見につなげましょう。	(健康保険組合連合会HPの「血圧の記録票」なども利用いただけます。

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

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	事業主と安田日本興亜健保の健康施策
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。	健診受診率、特定保健指導実施率、喫煙率、ジェネリック医薬品使用率などを年度毎に提供します。
	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。	
職場の「食」	⑪ 従業員の仕事中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。	-
	⑫ 日頃の食生活に乱れないか声かけをしていますか？	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 давайтеましょう。	「毎日の食生活チェックブック」(厚生労働省HP)の利用をおすすめします。
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、事故を防ぎます。	「健康コラムLet' STRETCH！」(健保連HP)等の利用をおすすめします。
	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。	職場の「階段利用キャンペーンポスター」(厚生労働省HP)の利用をおすすめします。
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。	○健保事業の「禁煙治療費の補助制度」の周知をお願いします。 ○禁煙をすすめるポスターも提供しています。
	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)	「受動喫煙防止対策」パンフレット(厚生労働省HP)の利用をおすすめします。
「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い、相手の話を聞きましょう。	「こころの耳(事業者・上司・同僚編)」(厚生労働省HP)の利用をおすすめします。
	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。	
合計点数		点			／100点	達成基準：合計点数80点以上