

# 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！

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？ <small>チェック基準</small>	点 20 <small>80%以上</small>	点 10 <small>80%未満～50%以上</small>	点 1 <small>50%未満</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)	○当組合が実施している健康診断・人間ドックをご利用いただけます。 また、一般健診・生活習慣病予防健診・人間ドック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>80%未満～50%以上</small>	1 <small>50%未満</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)	○当組合の契約医療機関で受診された場合、健診結果表は契約医療機関から当組合に提供されます。 ○健診結果から特定保健指導に該当した方には「無料」でメタボ予防の特定保健指導を実施しています。
	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。	○健診コースや受診方法等を掲載した「健保組合の事業案内」を配布している他、当組合HPにおいてもご案内しています。 ○健診に関するリーフレット(掲載元：厚生労働省)は当組合HPからダウンロードできます。
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。	—
	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>50%未満～30%以上</small>	1 <small>30%未満</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になった方には、保健師・管理栄養士が生活習慣改善を半年間「無料」でサポートします。 ○特定保健指導対象者を会社担当者様宛に案内をお送りしています。
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。	○健康企業宣言参加登録事業所のご担当者様と連携・協力し、事業所の健康経営のお手伝いをいたします。
	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	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。	○「職場の健康づくりハンドブック」(掲載元：東京都福祉保険局)の利用をお勧めします。当組合HPからダウンロードできます。
	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。	○血圧の把握に便利な記入式手帳(掲載元：健康保険組合連合会)の利用をお勧めします。当組合HPからダウンロードできます。

(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
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。	○参考資料として、「STEP1の取組みと実績の一覧(進捗管理表)」(掲載元:健康保険組合連合会東京連合会)をご案内します。当組合HPからダウンロードできます。
	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 従業員の仕事上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。	○リーフレット「自分の飲んでる飲み物から摂る糖分の目安」(厚生労働省HP)の活用をお勧めします。 ○健康保険組合連合会東京連合会の保健師による、健康相談(毎週火曜日)をご利用いただけます。
	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	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。	○リーフレット「食事バランスガイド」(掲載元:厚生労働省)などの活用をお勧めします。当組合HPからダウンロードできます。 ○健康保険組合連合会東京連合会の保健師による、健康相談(毎週火曜日)をご利用いただけます。
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's STRETCH!」(掲載元:健康保険組合連合会)の利用をお勧めします。当組合HPからダウンロードできます。
	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。	○リーフレット「アクティブガイド」(掲載元:厚生労働省)や「階段利用キャンペーンポスター」(掲載元:厚生労働省)の活用をお勧めします。当組合HPからダウンロードできます。
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「卒煙をしよう～禁煙成功へのセルフメソッド～」(東京都福祉保健局)の活用をお勧めします。当組合HPからダウンロードできます。 ○健康保険組合連合会東京連合会の保健師による、健康相談(毎週火曜日)をご利用いただけます。
	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)	○「なくそう!望まない受動喫煙」(掲載元:厚生労働省)の活用をお勧めします。当組合HPからダウンロードできます。
「心の健康」	⑰ 管理職などが、毎日、従業員の声掛けを行っていますか？	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。	○パンフレット「こころの健康 気づきのヒント集」(掲載元:厚生労働省)の活用をお勧めします。当組合HPからダウンロードできます。
	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	事業場内外の相談窓口気軽に相談できるように配慮しましょう。	○電話・面接及びWebによるメンタルヘルスカウンセリング事業を行っています。当組合HPからポスターをダウンロードできます。
合計点数		点 / 100点			達成基準: 合計点数80点以上	