【2026.4 改定版】

健康企業宣言 チェックシート

Step 1

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、（よくできている・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。

		質問	よくできている	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（実際のサポートは健保組合に確認！）
健診等	①	健診を100%受診していますか？	20	10	1	0 点	事業主には従業員に健診を受けさせる義務があります。全員必ず健診を受けましょう。（労働安全衛生法）	当組合が実施する健診査を事業者健診としてご利用いただけます。
		チェック基準	80%以上	80%未満 50%以上	50%未満	受診無し 0%		
	②	健診結果を、保険者（健康保険組合）へ提供していますか？	20	10	1	0	個人情報保護法には違反しません。健診結果を健康保険組合に提供しましょう。 ※高齢者の医療の確保に関する法律に等に基づき健診結果の提供を求めています。 ・高確法第27条：特定健康診査等に関する記録の提供	健診結果から、糖尿病・高血圧受診勧奨、糖尿病性腎症重症化予防のプログラムを実施しています。
		チェック基準	80%以上	80%未満 50%以上	50%未満	提供無し 0%		
	③	健診の必要性を情報発信していますか？	5	3	-	0	健診の目的は、「ご自身の健康を守ること」です。毎年健診の必要性を周知しましょう。	健診に関するリーフレットをご提供いたします。
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ますか？	5	3	-	0	健診結果を確認し、医療機関で受診できるように職場で配慮しましょう。	健診結果から、高血圧・糖尿病・CKD（慢性腎臓病）の重症化予防の受診を勧めています。
	⑤	健診の結果、特定保健指導となった該当者は、保健指導を受けてますか？	5	3	1	0	メタボ対策のため、該当者の特定保健指導の実施にご協力ください。実際に特定保健指導を受けられた従業員の体験談を紹介すると効果的です。	保健師・管理栄養士が生活習慣改善をサポートします。
		チェック基準	50%以上	50%未満 30%以上	30%未満	実施無し 0%		
健診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	-	-	0	健康づくりの担当者とは、企業の健康経営推進を担当する方であり、自社での役職は問いません。	「健康管理委員」などの担当者任命制度があります。
	⑦	健康づくりを話し合える場はありますか？	5	-	1	0	健康づくり会議・委員会等を設置し、健康づくりについて話し合いをしましょう。	リーフレット等をご提供します。
	⑧	健康測定機器の設置、その他、健康づくりに配慮した職場環境整備を行っていますか？	5	-	1	0	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・体組成計測定の記録票等の情報を提供いたします。

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、（よくできている・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。

		質問	よくできている	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
健診づくりのための職場環境	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	0点	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。	問題点の整理をお手伝いします。当組合保健事業課までお問い合わせください。
	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	0	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。	目標や計画に役立つ情報をご提供します。
職場の「禁煙」	⑪	たばこの害による健康への影響等について情報発信をしていますか？	3	2	1	0	たばこの害について、理解を深めてもらうために、情報提供しましょう。	たばこの害や受動喫煙に関する情報や資料等をご提供します。
	⑫	受動喫煙防止策を講じていますか？	3	2	1	0	受動喫煙防止は法律で定められていますので、事業所として取組みを進めましょう。（健康増進法、労働安全衛生法）	受動喫煙に関するリーフレットをご提供します。
職場の「食」	⑬	日頃の飲み物に気を付けていますか？	3	2	1	0	従業員が糖質の過剰摂取とならないように注意喚起しましょう。	飲み物に関する情報や資料等をご提供します。
	⑭	日頃の食生活に乱れがないか取組みを行っていますか？	3	2	1	0	食生活に関する正しい知識を持っていただくために情報共有等を行いましょう。	食事に関するリーフレットをご提供します。
職場の「運動」	⑮	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	0	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。全員で体操やストレッチに取組む時間を作りましょう。	ストレッチの方法等についての情報をご提供します。
	⑯	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	0	特にデスクワークが中心の職場では効果的です。「歩数を増やすこと」を意識してみましょう。	階段活用促進のポスターをご提供します。
心の健康	⑰	心の健康に関する取組みをしていますか？	3	2	1	0	上司と部下、同僚がお互い話をできる環境をつくり、メンタルヘルスの理解を深めるための研修や情報共有等を行いましょう。	メンタルヘルスに関するリーフレットや研修動画をご提供します。
	⑱	心の健康について相談できる環境を整えていますか？	3	2	1	0	誰かに相談することが「心の健康」につながります。相談しやすい環境を整備しましょう。	当組合HPに健康相談を支援する、公共の相談窓口をご案内しています。

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、（よくできている・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。

		質問	よくできている	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
性差に応じた健康課題	⑲	性差に応じた健康課題に関する情報発信していますか？	3	2	1	0 点	性差に応じた健康課題等を共有し、理解を深めるために情報共有等を行いましょう。	性差に応じた健康課題に関する情報や資料等をご提供します。
	⑳	性差に応じた健康課題に対応するための取組みを行っていますか？	3	2	1	0	相談窓口を設けるなど、健康課題を抱える従業員に寄り添った取組みが大事です。	当組合HPで相談窓口をご案内しています。
良質な睡眠の推進	㉑	睡眠と健康の関係等を情報発信していますか？	3	2	1	0	睡眠があたえる健康への影響は様々にあります。睡眠について正しい知識を身につけてもらうために情報共有等を行いましょう。	睡眠に関する情報や資料等をご提供します。
	㉒	適切な睡眠時間の確保や睡眠の質の向上のための取組みを行っていますか？	3	2	1	0	質・量ともに十分な睡眠はパフォーマンス向上につながります。	他の事業所の好事例をご紹介します。
歯・口腔	㉓	歯・口腔の健康を保つための情報発信していますか？	3	2	1	0	まずは正しい歯磨きの仕方から見直してもらうために情報共有等を行いましょう。	歯・口腔に関する情報や資料等をご提供します。
	㉔	歯科健診・歯科検診の受診を促進する取組みを行っていますか？	3	2	1	0	定期的なメンテナンスは歯・口腔の健康に欠かせません。	他の事業所の好事例をご紹介します。
節度ある適度な飲酒	㉕	飲酒による心身への影響等について情報発信していますか？	3	2	1	0	過度な飲酒は様々なリスクをもたらします。飲酒による心身への影響を発信しましょう。	飲酒に関する情報や資料等をご提供します。
	㉖	健康に配慮した飲酒ができるような取組みを行っていますか？	3	2	1	0	まずは自分に合った飲酒量の把握からはじめましょう。	他の事業所の好事例をご紹介します。
	㉗	自由記載	3	-	-	-	自社の健康課題などから、必要な取組みを実践しましょう。	—
合計点数						点	／100点 達成基準：合計点数80点以上	

※取組分野「健診等」「健診結果の活用」「健康づくりの為の職場環境」「禁煙」は必須。　取組分野「食」「運動」「心の健康」「性差に応じた健康課題」「良質な睡眠の推進」「歯・口腔」「節度ある適度な飲酒」は７分野から３分野を選択。
※採点の詳細は採点基準をご確認ください。