

健康企業宣言<sup>®</sup>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<sup>®</sup>」で取り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>50%～79%</small>	点 1 <small>49%以下</small>	健診で疾病を早期発見し、早期治療による重症化予防につなげましょう。	○ 当組合が実施している総合健診を受けることができます。当組合の健診を受けた方（総合健診利用書の事業主提供欄に同意がある方）で事業主から依頼があった場合に健診結果を事業主に提供しています。 ○ 当組合では、未受診者対策として、通知文及び訪問にて受診勧奨を行っています。
	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>チェック基準</small>	20 <small>80%以上</small>	10 <small>50%～79%</small>	1 <small>49%以下</small>	健保組合には40歳以上の従業員の健診（特定健診）を実施する義務があり、事業主から健診結果を提供していただいています。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）	○ 健診結果から、メタボに該当する方に特定保健指導のご案内をしています。 ○ 当組合の健診を受けるには、「総合健診利用書」に同意が必要となりますので同意した方は健保へ健診結果を提供いただくことになります。
	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。従業員の健康を損なうと事業所の生産性の低下にも繋がり、事業所にとりましても大きな損失となります。	○ 保健日よりやホームページに健康情報に関するコンテンツを掲載しています。 ○ 毎年1回健診ポスターを事業所に送付しています。 ○ 事業所訪問保健指導では、保健師・管理栄養士・健康運動指導士・歯科衛生士が直接事業所へ訪問し健診の重要性についての集団指導を行っています（リモート対応可）。
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、治療が必要な場合は重症化させないよう、必ず早期に医療機関を受診するよう勧めてください。	○ 当組合の健診を受診して二次検査が必要な方には、医療機関より通知しています。 ○ 当組合の健診を受けた方（総合健診利用書の事業主提供欄に同意がある方）で事業主から依頼があった場合に健診結果を事業主に提供しています。 ○ 保健日よりや通知文により、積極的に二次検査の受診勧奨を行っています。 ○ 事業所訪問保健指導では、保健師が事業所の健診結果から、健康課題の傾向と対策、また重症化予防について指導を行っています。
	⑤ 健診の結果、特定保健指導となった該当者は、保健指導を受けていますか？ <small>チェック基準</small>	5 <small>50%以上</small>	3 <small>30%～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。	○ 特定保健指導該当者には、当組合の特定保健指導を契約している医療機関と、健康開発センターの保健師・管理栄養士が特定保健指導を実施しております。 ○ ホームページに特定保健指導に関する情報を掲載しています。
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、取り組みを促進できます。	○ 健康管理委員に登録し、健康管理委員会などの研修会等に参加できます。 ○ 健康管理担当者の方は健保の各種指導教室に参加して、生活習慣病予防や肥満対策等の情報提供を受けることができます。
	⑦ 従業員が健康づくりを話し合える場がありますか？	5	-	1	ミーティング等で私の健康法 <sup>®</sup> 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。	○ 事業所訪問保健指導では、保健師・管理栄養士・健康運動指導士・歯科衛生士が直接事業所へ訪問した際に、健康相談を受けることができます（リモート対応可）。 ○ 健康管理に関するDVDを無料で貸出しています。社内研修等にご利用いただけます。また、事業所向け保健指導DVDをホームページから視聴することができます。
	⑧ 健康測定機器等を設置していますか？	5	-	1	血圧計、体重計等を設置し、異常の早期発見につなげましょう。	○ 生活習慣病に関する情報をホームページに掲載しています。 ○ 血圧の記録票を健康保険組合連合会ホームページよりダウンロードできます。

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り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。	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 事業所訪問保健指導では、保健師が事業所の健診結果からみる傾向と対策についてアドバイスしています。</li> <li>○ 事業所向け保健指導DVDの無料貸出しを行っています。またホームページから視聴することもでき、健康課題の整理や解決策のヒントにいただけます。</li> </ul>
	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 従業員の日頃の飲み物に気をつけていますか？	3	2	1	炭酸飲料や缶コーヒーには糖分が多く含まれています。自動販売機はミネラルウォーターやお茶を中心しましょう。	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 健康開発センターの保健師、管理栄養士による電話相談をご利用いただけます。</li> <li>○ ホームページに栄養に関する情報を掲載しています。</li> <li>○ 食事に関する情報を保健だよりやホームページに掲載しています。</li> <li>○ 健康サポートセミナーや疾病別の集団指導教室等で正しい食生活について管理栄養士の講演を行っており、どなたでもご参加いただけます。</li> </ul>
	⑫ 従業員の日頃の食生活が乱れないような取り組みを行っていますか？	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。	
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。気持ちをリフレッシュさせ、ストレスを軽減することができます。	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 健康開発センターでは、健康運動指導士によるストレッチの方法等についての個別運動指導を受けられます。</li> <li>○ 事業所訪問保健指導では、健康運動指導士が腰痛・肩こり予防の運動を実技指導しています。</li> <li>○ 保健だよりやホームページに手軽にできる体操を掲載しています。</li> <li>○ 当組合主催の野球大会等の各種スポーツ大会や、健康ウォーク・Webウォーキング大会を開催しています。</li> <li>○ 体育奨励事業実施補助金制度をご利用いただけます。</li> <li>○ 健康増進を図るため、契約スポーツ施設を法人会員料金でご利用いただけます。</li> </ul>
	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「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。	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 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をご利用いただけます。</li> <li>○ ホームページに禁煙に関する情報を掲載しています。</li> <li>○ 保健だよりやホームページに禁煙に関する情報を掲載しています。</li> </ul>
	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。(健康増進法第25条、労働安全衛生法第68条の二)	
「心の健康」	⑰ 従業員の心の健康に関する取り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。	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ DVDの無料貸出し事業では、メンタルヘルスに関するDVDを多数そろえており、社内研修等にご利用いただけます。</li> <li>○ 厚生労働省のホームページの「みんなのメンタルヘルス総合サイト」のコンテンツからメンタルヘルスに関する情報をご覧いただけます。</li> <li>○ 当組合のホームページから、メンタルヘルス相談のコンテンツをご利用いただけます。ストレスのセルフチェックができ、専門のカウンセラーによる電話・面接相談をお受けできます。</li> </ul>
	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。	
合計点数		点			／100点	達成基準：合計点数80点以上