

# 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	東京都鉄二健康保険組合のサポート(例)
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)	●組合が実施する各種健康診断を事業者健診としてご利用いただけます。 【健診種目】 簡易生活習慣病健診(C・Bコース) 生活習慣病健診(D・B1コース) 婦人健診(E・B2コース) ●健診未受診者への受診勧奨を行っています。
	チェック基準	80%以上	50%~79%	49%以下		
	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		
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。 従業員にも健診を受診する義務があります。(労働安全衛生法第66条第5項)	●機関紙(てつにびれす)や鉄二健保HP、リーフレットなどで健診に関する情報提供を行っています。	
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ますか？	5	3	1	健診結果を確認し、「要医療」対象者には通知や声掛けなどで医療機関への受診を勧めましょう。 また、医療機関に受診できるように職場で配慮しましょう。	●健診結果で疾病リスクが高い方(高血圧・高血糖・脂質異常など)の医療機関受診状況を把握し、未受診者には文書送付及び電話による受診勧奨を行っています。
	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？	5	3	1	従業員に健診結果の振り返りを促し、メタボ予防のため、ぜひ該当者の特定保健指導の利用を勧めましょう。 また、対象者が特定保健指導を受けやすいよう職場で配慮しましょう。	●特定保健指導該当者に「ご利用案内」を送付し、保健師等の専門スタッフが生活習慣改善を「無料で」サポートしています。 ●鉄二健保HPの疾病予測ツール等への健診結果入力で、疾病リスクを簡単にチェックすることができます。
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	常時雇用する従業員数などにより、衛生管理者等の選任義務があります。(労働安全衛生規則) 職場の状況に応じて担当者を決めましょう。 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。	●健康管理の担当者として「 <b>健康管理委員</b> 」任命制度があり、健康管理委員を対象に、健康講演会の実施や健康に関する情報提供を行っています。
	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	普段から健康について話し合いの場を設けることで、職場での健康づくりが行いやすくなります。 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。	●機関紙(てつにびれす)や鉄二健保HP、リーフレットなどで話題となる健康情報を提供しています。
	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。 日々の体調確認は、健康意識の向上につながります。	●鉄二共済会にて、血圧計や体重計等の商品斡旋を行っています。

(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	東京都鉄二健康保険組合のサポート(例)
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？	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。	<ul style="list-style-type: none"> <li>●問題点の整理をお手伝いします。保健事業部までお問い合わせください。</li> <li>●健診受診率・保健指導該当率・喫煙率など、事業所特有の課題に対するアドバイスや目標・計画の策定に役立つ情報提供、他社の好事例紹介などを行っています。ご要望に応じ、無料で「健康講話」や「測定会などの健康イベント」を行います。</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	職場に設置してある自動販売機などの内容を確認しましょう。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。	<ul style="list-style-type: none"> <li>●飲み物や食事の「塩分・糖分・脂質・カロリー」などに関する情報をご提供しています。(資料提供・健康講話の実施)</li> </ul>
	⑫ 従業員の日頃の食生活に乱れがないような取組みを行っていますか？	3	2	1	社員食堂のメニューや仕出し弁当の内容を見直しましょう。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。職場の状況に応じ、運動を取り入れましょう。	<ul style="list-style-type: none"> <li>●ストレッチなど日常生活において運動量を増やす情報をご提供しています。(資料提供・健康講話の実施)</li> <li>●「身体活動量計を用いた健康活動事業」に参加いただけます。</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	職場の喫煙状況を確認しましょう。(喫煙率や喫煙環境など)エビデンスに基づく知識を持つことで、禁煙につなぐことができます。	<ul style="list-style-type: none"> <li>●禁煙や受動喫煙防止対策に関する情報をご提供しています。(資料提供・健康講話の実施)</li> </ul>
	⑯ 受動喫煙防止策を講じていますか？	3	2	1	職場の喫煙場所や分煙状況を確認しましょう。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)	
「心の健康」	⑰ 従業員の心の健康に関する取組みをしていますか？	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。普段からコミュニケーションをとり、変化に気づけるようにしましょう。	<ul style="list-style-type: none"> <li>●メンタルヘルスに関する情報をご提供しています。(資料提供・メンタルヘルスセミナーの実施)</li> <li>●電話相談・WEB相談によるメンタルヘルス支援サービスをご利用いただけます。</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	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	