

STEP 1

職場チェックシート

(表面)

今すぐ職場の状態を**チェック**してみましょう！質問を読んで、評価基準に応じて点数に**○印**をご記入ください

取組分野	質問	できて	概ねでき	できて	取組項目
		いる	ている	いない	
		(点)	(点)	(点)	
1. 経営理念(経営者の自覚)と法令順守					
実施している項目に ☑ を付けてください。					
必須項目	①健康宣言の社内外への発信、経営者自身の健診受診、健康管理に関連する法令の順守	10			<input type="checkbox"/> 健康宣言の掲示等による社内周知。 <input type="checkbox"/> 事業主自身の健診受診。 <input type="checkbox"/> 従業員の健康管理に関する法令について重大な違反をしていない。 <input type="checkbox"/> （従業員50名以上の事業場のある事業所）すべての従業員50名以上の事業場でストレスチェックをしている。
2. 従業員の健康課題の把握と必要な対策の検討					
	②従業員全員が健診を受診しており、健診結果が保険者に提供されている。	20			<input type="checkbox"/> 40歳以上は生活習慣病予防健診の受診または健診結果データの提供。 <input type="checkbox"/> 40歳未満は人数の申告。（生活習慣病予防健診または事業者健診） 受診状況 ____人中 ____人受診
選択項目 (③④のうち一つ以上)	③健診受診勧奨の取り組みを行っている。	10	-	0	【基準：☑1個以上10点、☑0個0点】 <input type="checkbox"/> 健診未受診者を出さないよう取り組んでいる。
	④ストレスチェックを実施している。	10	-	0	【基準：☑1個10点、☑0個0点】 <input type="checkbox"/> ストレスチェックを実施し、従業員のストレスの状況を個別に把握している。あるいはセルフチェックを実施している。
3. 健康経営の実践に向けた環境整備					
選択項目 (⑤⑥⑦のうち一つ以上)	⑤適切な働き方実現に向けた取り組みを行っている。	10	5	0	【基準：☑2個以上10点、☑1個以上5点、☑0個0点】 <input type="checkbox"/> 有給休暇取得の促進。 <input type="checkbox"/> 定時退社日の設定あるいは残業時間削減のための取組実施。 <input type="checkbox"/> ★その他取組み
	⑥コミュニケーションの促進に向けた取り組みを行っている。	5	-	0	【基準：☑1個5点、☑0個0点】 <input type="checkbox"/> 従業員に気軽に声掛けや挨拶を実施。 <input type="checkbox"/> ★その他取組み
	⑦健康づくりの担当者を設置している。	5	-	0	【基準：☑1個5点、☑0個0点】 <input type="checkbox"/> 担当者を設置している。 担当者氏名()
4. 従業員の心と体の健康づくり					
選択項目 (⑧⑨⑩のうち一つ以上)	⑧特定保健指導を実施している。 <small>※特定保健指導対象者がいない場合は10点</small>	10	5	0	【基準：実施率70%以上10点、69~30%5点、29%以下0点】 <input type="checkbox"/> 対象者数と実施者数(実施率)。 対象者 ____人中 ____人実施 <input type="checkbox"/> 特定保健指導を受ける時間の確保。
	⑨食生活の改善、運動機会の増進、受動喫煙対策の取り組みを行っている。	10	5	0	【基準：☑3個以上10点、☑2個5点、☑1個以下0点】 <input type="checkbox"/> ★健康的なメニューの紹介等、食生活改善に関する情報提供。 <input type="checkbox"/> ★運動施設の紹介や歩数増加の勧奨等運動増進の対策実施。 <input type="checkbox"/> 体操やストレッチ等の時間設定。 <input type="checkbox"/> ★屋内禁煙または県の禁煙施設の認証 <input type="checkbox"/> ★その他取組み
	⑩従業員の感染症予防、長時間労働者への対応、不調者への対応に関する取り組みを行っている。	10	5	0	【基準：☑3個以上10点、☑2個5点、☑1個以下0点】 <input type="checkbox"/> 手洗い等の励行。 <input type="checkbox"/> ★感染症の予防接種の勧奨。 <input type="checkbox"/> 労働時間の管理者による把握と本人による把握。 <input type="checkbox"/> メンタルヘルス相談窓口の設置。 <input type="checkbox"/> ★その他取組み
5. その他の取り組み(任意項目 + α 加点)					
	⑪上記の項目以外の取組みがあれば記入してください。	10	5	0	<input type="checkbox"/> ★上記の項目以外の取組み 健康宣言実施確認シート添付資料にご記入ください。

合計点数 点

チェックシートを参考に、自社における健康づくりの課題を考えてみましょう。

チェックシートの結果や自社の課題をもとに、取り組む内容を決めましょう。

STEP 1

健康宣言実施結果確認シート

(表面)

実施結果をチェックしてご報告ください！

⑤・⑥・⑨・⑩の「その他取組み」は別紙の「取組事例一覧」を参考に記入ください。

質問を読んで、評価基準に応じて点数に○印をご記入ください

取組分野	質問	できて	概ねでき	できて	取組項目
		いる	ている	いない	
		(点)	(点)	(点)	
1. 経営理念(経営者の自覚)と法令順守					
必須項目	①健康宣言の社内外への発信、経営者自身の健診受診、健康管理に関連する法令の順守	10			<input type="checkbox"/> 健康宣言の掲示等による社内周知。 <input type="checkbox"/> 事業主自身の健診受診。 <input type="checkbox"/> 従業員の健康管理に関する法令について重大な違反をしていない。 <input type="checkbox"/> (従業員50名以上の事業場のある事業所) 全ての従業員50名以上の事業場でストレスチェックをしている。
2. 従業員の健康課題の把握と必要な対策の検討					
	②従業員全員が健診を受診しており、健診結果が保険者に提供されている。	20			<input type="checkbox"/> 40歳以上は生活習慣病予防健診の受診または健診結果データの提供。 <input type="checkbox"/> 40歳未満は人数の申告。(生活習慣病予防健診または事業者健診) 受診状況 ____人中 ____人受診
選択項目 (③④のうち一つ以上)	③健診受診勧奨の取り組みを行っている。	10	-	0	【基準：☑1個以上10点、☑0個0点】 <input type="checkbox"/> 健診未受診者を出さないよう取り組んでいる。
	④ストレスチェックを実施している。	10	-	0	【基準：☑1個10点、☑0個0点】 <input type="checkbox"/> ストレスチェックを実施し、従業員のストレスの状況を個別に把握している。あるいはセルフチェックを実施している。
3. 健康経営の実践に向けた環境整備					
選択項目 (⑤⑥のうち一つ以上)	⑤適切な働き方実現に向けた取り組みを行っている。	10	5	0	【基準：☑2個以上10点、☑1個以上5点、☑0個0点】 <input type="checkbox"/> 有給休暇取得の促進。 <input type="checkbox"/> 定時退社日の設定あるいは残業時間削減のための取組実施。 <input type="checkbox"/> ★その他取組み
	⑥コミュニケーションの促進に向けた取り組みを行っている。	5	-	0	【基準：☑1個5点、☑0個0点】 <input type="checkbox"/> 従業員に気軽に声掛けや挨拶を実施。 <input type="checkbox"/> ★その他取組み
	⑦健康づくりの担当者を設置している。	5	-	0	【基準：☑1個5点、☑0個0点】 <input type="checkbox"/> 担当者を設置している。 担当者氏名()
4. 従業員の心と体の健康づくり					
選択項目 (⑧⑨⑩のうち一つ以上)	⑧特定保健指導を実施している。 <small>※特定保健指導対象者がいない場合は10点</small>	10	5	0	【基準：実施率70%以上10点、69~30%5点、29%以下0点】 <input type="checkbox"/> 対象者数と実施者数(実施率)。 対象者 ____人中 ____人実施 <input type="checkbox"/> 特定保健指導を受ける時間の確保。
	⑨食生活の改善、運動機会の増進、受動喫煙対策の取り組みを行っている。	10	5	0	【基準：☑3個以上10点、☑2個5点、☑1個以下0点】 <input type="checkbox"/> ★健康的なメニューの紹介等、食生活改善に関する情報提供。 <input type="checkbox"/> ★運動施設の紹介や歩数増加の勧奨等運動増進の対策実施。 <input type="checkbox"/> 体操やストレッチ等の時間設定。 <input type="checkbox"/> ★屋内禁煙または県の禁煙施設の認証 <input type="checkbox"/> ★その他取組み
	⑩従業員の感染症予防、長時間労働者への対応、不調者への対応に関する取り組みを行っている。	10	5	0	【基準：☑3個以上10点、☑2個5点、☑1個以下0点】 <input type="checkbox"/> 手洗い等の励行。 <input type="checkbox"/> ★感染症の予防接種の勧奨。 <input type="checkbox"/> 労働時間の管理者による把握と本人による把握。 <input type="checkbox"/> メンタルヘルス相談窓口の設置。 <input type="checkbox"/> ★その他取組み
5. その他の取組み(任意項目 + α 加点)					
	⑪上記の項目以外の取組みがあれば記入してください。	10	5	0	<input type="checkbox"/> ★上記の項目以外の取組み 健康宣言実施確認シート添付資料にご記入ください。

お願い]

★の確認項目については、実施したことが確認

合計点数 点

◆その他、健康づくりへの取り組みがありましたらご記入ください。

※認定の評価に使用いたしますので、独自の健康づくりの取組等がありましたら、できるだけご記入ください。
詳細のわかる資料の添付でも可能です。

上記のとおり健康宣言実施結果を報告します。

事業所住所 事業所名 事業主氏名								
健康保険の記号 (7ケタもしくは8ケタの記号)								
担当者氏名								
電話番号								

STEP 2

職場チェックシート

今すぐ、職場の状態をチェックしてみましょう！

質問を読んで、評価基準に応じて点数に○印をご記入ください

取組分野	質問	できている	概ねでき	できてい	取組項目
		(点)	ている	ない	

1. 経営理念(経営者の自覚)と法令順守

実施している項目に☑を付けてください。

	①健康宣言の社内外への発信、経営者自身の健診受診、健康管理に関連する法令の順守、健康づくり担当者の設置	10			<input type="checkbox"/> 健康宣言の社内外への発信。 <input type="checkbox"/> 事業主自身の健診受診。 <input type="checkbox"/> 従業員の健康管理に関する法令について重大な違反をしていない。 <input type="checkbox"/> 担当者を設置している。 担当者氏名() <input type="checkbox"/> (従業員50名以上の事業場のある事業所)すべての従業員50名以上の事業場でストレスチェックをしている。
--	---	----	--	--	---

2. 従業員の健康課題の把握と必要な対策の検討

	②従業員全員が健診を受診しており、健診結果が保険者に提供されている。(健診受診率80%以上)	10			<input type="checkbox"/> 40歳以上は生活習慣病予防健診の受診または健診結果データの提供。 <input type="checkbox"/> 40歳未満は人数の申告(生活習慣病予防健診または事業者健診) 受診状況 〃人中 〃人受診
選択項目 (③④⑤のうち一つ以上)	③健診受診勧奨の取り組みを行っている。	5	3	0	【基準：☑3個以上5点、☑2個3点、☑1個以下0点】 <input type="checkbox"/> 健診時間の出勤又は特別休暇認定 <input type="checkbox"/> 健診の個人負担部分の補助 <input type="checkbox"/> ★家族の健診受診の勧奨 <input type="checkbox"/> ★要再検査者等への受診勧奨 <input type="checkbox"/> ★その他取組み
	④ストレスチェックを実施している。	5	-	0	【基準：☑1個5点、☑0個0点】 <input type="checkbox"/> ストレスチェックを実施し、従業員のストレスの状況を個別に把握している。あるいはセルフチェックを実施している。
	⑤健康増進・過重労働防止に向けた具体的目標(計画)を策定している。	5	-	0	【基準：☑1個5点、☑0個0点】 <input type="checkbox"/> ★従業員の健康保持・増進に関する具体的な数値目標や期限の設定

3. 健康経営の実践に向けた環境整備

選択項目 (⑥⑦⑧のうち一つ以上)	⑥管理職又は一般社員に対する教育機会を設定している。	5	3	0	【基準：☑2個以上5点、☑1個3点、☑0個0点】 <input type="checkbox"/> ★管理職への研修会の開催 <input type="checkbox"/> ★従業員へ健康保持増進に関する研修会(セミナー)の開催 <input type="checkbox"/> ★その他取組み
	⑦適切な働き方実現に向けた取り組みを行っている。	5	3	0	【基準：☑3個以上5点、☑2~1個3点、☑0個0点】 <input type="checkbox"/> 有給休暇取得の促進 <input type="checkbox"/> 定時退社日の設定あるいは残業時間削減のための取組実施。 <input type="checkbox"/> 健康測定器の設置 設置機器名() 設置台数() <input type="checkbox"/> ★その他取組み
	⑧コミュニケーションの促進に向けた取り組みを行っている。	5	3	0	【基準：☑2個以上5点、☑1個3点、☑0個0点】 <input type="checkbox"/> あいさつや声掛けの実施 <input type="checkbox"/> 社員旅行、運動会などのイベントの開催 イベント内容() 実施時期() <input type="checkbox"/> ★その他取組み

4. 従業員の心と体の健康づくり

選択項目 (⑨~⑩のうち一つ以上)	⑨特定保健指導を実施している。	10	5	0	【基準：実施率70%以上10点、69~30%5点、29%以下0点】 <input type="checkbox"/> 対象者数と実施者数(実施率) 対象者 〃人中 〃人実施 <input type="checkbox"/> 特定保健指導を受ける時間の確保
選択項目 (⑨~⑩のうち一つ以上)	⑩食生活の改善に向けた取り組みを行っている。	10	5	0	【基準：☑3個以上10点、☑2個5点、☑1個以下0点】 <input type="checkbox"/> ★仕出し弁当や食堂のメニュー改善、カロリー表示、自販機等の商品改善 <input type="checkbox"/> ★食生活改善・健康食等に関する情報提供 <input type="checkbox"/> ★歯磨き等の口腔ケアの情報提供 <input type="checkbox"/> ★その他取組み

取組分野	質問	評価点			確認内容
選択項目 (⑨～⑬のうち一つ以上)	⑪運動機会の増進に向けた取り組みを行っている。	【基準：☑3個以上10点、☑2個5点、☑1個以下0点】			<input type="checkbox"/> 体操やストレッチ等の時間設定 <input checked="" type="checkbox"/> ★徒歩通勤、自転車通勤を促進する環境整備、運動器具の設置等 <input type="checkbox"/> ★事業場や駅構内など階段利用等の日常的な運動の促進、個人目標の設定等による運動意識向上策の実施 <input type="checkbox"/> ★スポーツクラブの費用補助、運動イベントの開催、運動に関するクラブ活動等の推奨、行政等が行う運動増進イベントへの参加等、運動機会の提供 <input checked="" type="checkbox"/> ★その他取組み
	⑫受動喫煙対策を行っている。	【基準：☑3個以上10点、☑2個5点、☑1個以下0点】			<input checked="" type="checkbox"/> ★禁煙・受動喫煙対策に関するポスター等の掲示 <input type="checkbox"/> ★敷地内禁煙または県の禁煙施設の認証 <input checked="" type="checkbox"/> ★禁煙外来の受診勧奨等、喫煙者への禁煙勧奨 <input type="checkbox"/> ★過去1年間に3か月以上禁煙成功者が1名以上または従業員全員が非喫煙者 <input checked="" type="checkbox"/> ★その他取組み
	⑬従業員の感染症予防、長時間労働者への対応、不調者への対応に関する取り組みを行っている。	【基準：☑5個以上10点、☑3～4個5点、☑2個以下0点】			<input type="checkbox"/> 予防接種時間の出勤認定、感染者の出勤停止や特別休暇認定制度等、規定の整備 <input type="checkbox"/> 感染症の予防接種の費用補助 <input type="checkbox"/> ★長時間労働が発生した場合の対策検討 <input type="checkbox"/> 長時間労働による不調者等の相談体制の整備 <input type="checkbox"/> 不調者が発生した場合の支援体制の整備 <input checked="" type="checkbox"/> ★メンタルヘルス予防対策に関する情報提供や研修の実施 <input checked="" type="checkbox"/> ★その他取組み
5.その他の取り組み(任意項目 + α加)					
④ 上 記		10	5	0	<input checked="" type="checkbox"/> ★上記の項目以外の取組み 健康宣言実施確認シート添付資料にご記入ください。

合計点数 点

チェックシートを参考に、自社における健康づくりの課題を考えてみましょう。

チェックシートの結果や自社の課題をもとに、取り組む内容を決めましょう。

STEP 2

健康宣言実施結果確認シート

実施結果をチェックしてご報告ください！
③・⑥・⑦・⑧・⑩・⑪・⑫・⑬の「その他取組み」は別紙の「取組事例一覧」を参考にご記入ください。

質問を読んで、評価基準に応じて点数に○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	取組項目
		(点)	(点)	(点)	

1. 経営理念(経営者の自覚)と法令順守

実施している項目に☑を付けてください。

	①健康宣言の社内外への発信、経営者自身の健診受診、健康管理に関する法令の順守、健康づくり担当者の設置	10			<input type="checkbox"/> 健康宣言の社内外への発信。 <input type="checkbox"/> 事業主自身の健診受診。 <input type="checkbox"/> 従業員の健康管理に関する法令について重大な違反をしていない。 <input type="checkbox"/> 担当者を設置している。 担当者氏名() <input type="checkbox"/> (従業員50名以上の事業場のある事業所) 全ての従業員50名以上の事業場でストレスチェックをしている。
--	--	----	--	--	---

2. 従業員の健康課題の把握と必要な対策の検討

	②従業員全員が健診を受診しており、健診結果が保険者に提供されている。(健診受診率80%以上)	10			<input type="checkbox"/> 40歳以上は生活習慣病予防健診の受診または健診結果データの提供。 <input type="checkbox"/> 40歳未満は人数の申告(生活習慣病予防健診または事業者健診) 受診状況 〃人中 〃人受診
選択項目 (③④⑤のうち一つ以上)	③健診受診勧奨の取り組みを行っている。	5	3	0	【基準：☑3個以上5点、☑2個3点、☑1個以下0点】 <input type="checkbox"/> 健診時間の出勤又は特別休暇認定 <input type="checkbox"/> 健診の個人負担部分の補助 <input type="checkbox"/> ★家族の健診受診の勧奨 <input type="checkbox"/> ★要再検査者等への受診勧奨 <input type="checkbox"/> ★その他取組み
	④ストレスチェックを実施している。	5	-	0	【基準：☑1個5点、☑0個0点】 <input type="checkbox"/> ストレスチェックを実施し、従業員のストレスの状況を個別に把握している。あるいはセルフチェックを実施している。
	⑤健康増進・過重労働防止に向けた具体的目標(計画)を策定している。	5	-	0	【基準：☑1個5点、☑0個0点】 <input type="checkbox"/> ★従業員の健康保持・増進に関する具体的な数値目標や期限の設定

3. 健康経営の実践に向けた環境整備

選択項目 (⑥⑦⑧のうち一つ以上)	⑥管理職又は一般社員に対する教育機会を設定している。	5	3	0	【基準：☑2個以上5点、☑1個3点、☑0個0点】 <input type="checkbox"/> ★管理職への研修会の開催 <input type="checkbox"/> ★従業員へ健康保持増進に関する研修会(セミナー)の開催 <input type="checkbox"/> ★その他取組み
	⑦適切な働き方実現に向けた取り組みを行っている。	5	3	0	【基準：☑3個以上5点、☑2~1個3点、☑0個0点】 <input type="checkbox"/> 有給休暇取得の促進 <input type="checkbox"/> 定時退社日の設定あるいは残業時間削減のための取組実施。 <input type="checkbox"/> 健康測定器の設置 設置機器名() 設置台数() <input type="checkbox"/> ★その他取組み
	⑧コミュニケーションの促進に向けた取り組みを行っている。	5	3	0	【基準：☑2個以上5点、☑1個3点、☑0個0点】 <input type="checkbox"/> あいさつや声掛けの実施 <input type="checkbox"/> 社員旅行、運動会などのイベントの開催 イベント内容() 実施時期() <input type="checkbox"/> ★その他取組み

4. 従業員の心と体の健康づくり

選択項目 (⑨~⑬のうち一つ以上)	⑨特定保健指導を実施している。	10	5	0	【基準：実施率70%以上10点、69~30%5点、29%以下0点】 <input type="checkbox"/> 対象者数と実施者数(実施率) 対象者 〃人中 〃人実施 <input type="checkbox"/> 特定保健指導を受ける時間の確保
選択項目 (⑨~⑬のうち一つ以上)	⑩食生活の改善に向けた取り組みを行っている。	10	5	0	【基準：☑3個以上10点、☑2個5点、☑1個以下0点】 <input type="checkbox"/> ★仕出し弁当や食堂のメニュー改善、カロリー表示、自販機等の商品改善 <input type="checkbox"/> ★食生活改善・健康食等に関する情報提供 <input type="checkbox"/> ★歯磨き等の口腔ケアの情報提供 <input type="checkbox"/> ★その他取組み

取組分野	質問	評価点			確認内容
選択項目 (⑩～⑬のうち一つ以上)	⑪運動機会の増進に向けた取り組みを行っている	【基準：☑3個以上10点、☑2個5点、☑1個以下0点】			<input type="checkbox"/> 体操やストレッチ等の時間設定 <input checked="" type="checkbox"/> ★徒歩通勤、自転車通勤を促進する環境整備、運動器具の設置等 <input type="checkbox"/> ★事業場や駅構内など階段利用等の日常的な運動の促進、個人目標の設定等による運動意識向上策の実施 <input type="checkbox"/> ★スポーツクラブの費用補助、運動イベントの開催、運動に関するクラブ活動等の推奨、行政等が行う運動増進イベントへの参加等、運動機会の提供 <input type="checkbox"/> ★その他取組み
	⑫受動喫煙対策を行っている。	【基準：☑3個以上10点、☑2個5点、☑1個以下0点】			<input type="checkbox"/> ★禁煙・受動喫煙対策に関するポスター等の掲示 <input checked="" type="checkbox"/> ★敷地内禁煙または県の禁煙施設の認証 <input type="checkbox"/> ★禁煙外来の受診勧奨等、喫煙者への禁煙勧奨 <input type="checkbox"/> ★過去1年間に3か月以上禁煙成功者が1名以上または従業員全員が非喫煙者 <input type="checkbox"/> ★その他取組み
	⑬従業員の感染症予防、長時間労働者への対応、不調者への対応に関する取り組みを行っている。	【基準：☑5個以上10点、☑3～4個5点、☑2個以下0点】			<input type="checkbox"/> 予防接種時間の出勤認定、感染者の出勤停止や特別休暇認定制度等、規定の整備 <input type="checkbox"/> 感染症の予防接種の費用補助 <input checked="" type="checkbox"/> ★長時間労働者が発生した場合の対策検討 <input type="checkbox"/> 長時間労働による不調者等の相談体制の整備 <input type="checkbox"/> 不調者が発生した場合の支援体制の整備 <input checked="" type="checkbox"/> ★メンタルヘルス予防対策に関する情報提供や研修の実施 <input type="checkbox"/> ★その他取組み
5.その他の取組み(任意項目 + α 加)					
	⑩上記の項目以外の取組みがあれば記入してください。	10	5	0	<input type="checkbox"/> ★上記の項目以外の取組み 健康宣言実施確認シート添付資料にご記入ください。

【お願い】

★の確認項目については、実施したことが
確認

合計点数 点

その他、健康づくりへの取組みがありましたらご記入ください。

※確認内容と合わせて、認定の評価に使用いたしますので、その他の取組等がありましたら、できるだけご記入ください。

上記のとおり健康宣言実施結果を報告します。

ご記入ください

事業所住所 事業所名 事業主氏名							
健康保険の記号 (7ケタもしくは8ケタの記号)							
担当者氏名							
電話番号							