

# 健康づくりチェックリスト

年 月 日

全国健康保険協会鹿児島支部 宛 (FAX:099-219-1743)

事業所名: \_\_\_\_\_

※ご記入後、エントリーシートと一緒にFAXでご提出ください。

項 目(★印は、当てはまる事業所のみチェックしてください)	該当箇所にチェックしてください		
	取り組んでいる	一部取り組んでいる	取り組んでいない
<b>1. 健康で活気ある職場風土づくり</b>			
1) 事業主が安全や健康づくりの必要性について従業員に伝えている	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2) 活気ある職場の雰囲気を作るため、職場内で気軽に挨拶や声掛けをしかけている	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3) 朝礼など従業員が集まった時に、健康について話題にしている	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4) 体調が悪いときは、休養を取ったり病院を受診できるようにしている	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5) 保健施設やスポーツ施設を利用しやすいようにしている	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6) 職場でレクリエーション(忘年会、旅行、スポーツ大会など)を実施している	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>2. 健康に働くための勤務体制への配慮</b>			
1) 疲労回復や作業効率の向上のため、休憩時間を確保している	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2) 病気や事故防止のため、労働時間が長くなりすぎないように配慮している	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3) 過労防止や心身リフレッシュのため、定められた休日を確実に取れるようにしている	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
★4) 変則勤務者が体調を崩さずに働けるよう対策をとっている	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>3. 健康管理体制</b>			
1) 健康づくりに取り組むために、健康管理担当者を決めている	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
★2) 健康管理を医学的立場からみていくため、産業医を設置し、活用している	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3) 健康管理を積極的に推進していくため、衛生管理者や衛生推進者を設置し、活動している	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4) 病気予防や事故防止の対策を検討するため、安全衛生委員会など定期的な話し合いの場を設けている	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5) 病気予防や事故防止について、従業員に対し、健康教育をしている	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6) 定期健康診断や特殊健康診断など、法律で定められた健診を実施している	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7) 健診結果を活用し、精密検査や特定保健指導などの必要な対策をとっている	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8) 職場の健康づくりを進めていくため、相談できる外部機関や専門家を把握し活用している	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9) 従業員のプライバシーを守るため、個人情報保護法を理解し、適切に管理している	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>4. メンタルヘルス対策</b>			
1) 心の健康やストレスについての知識や情報を提供するようにしている(パンフレットや講習会等)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2) 管理者が、心の問題を抱えている人に早めに気づき、仕事の負荷を調整している	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3) 従業員同士が、心の問題を抱えている人に早めに気づくようにしている	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4) 気になることを誰かに相談できるような職場の雰囲気を作っている	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5) 従業員に心の健康問題が起きた場合に相談できる専門機関を把握している	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>5. 職場環境</b>			
1) 照度 作業内容に適した十分な明るさを測定し、確保している	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2) 空調 作業内容に応じて、作業者に適切な温度・湿度・清潔を保つための設備及び測定器を設置し、利用している	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
★3) 音環境 騒音源をできるだけ遮断する対策をとっている	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
★4) 保護具 心身への影響を予防するための保護具を配布し、正しい使い方を伝え、着用状況を確認している	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5) 作業姿勢 VDT症候群・腰痛など、作業による健康障害を軽減する対策をとっている	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6) 整理整頓 職場の整理整頓を定期的に行っている	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7) 応急処置の準備 職場で救急箱等、応急処置が出来る物品を準備している	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8) 健康測定器の設置 従業員が気軽に使用できる場所に健康測定器(血圧計、体重計など)を設置し、利用をすすめている	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9) 休憩スペース ゆっくりとくつろげるスペース(食事・休憩・仮眠等)を確保している	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
★10) 自動販売機 ノンカロリー飲料を入れている	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>6. 情報提供</b>			
1) メタボリックシンドローム(肥満・高血圧・糖尿病・脂質異常症)や生活習慣(栄養・運動・酒・タバコ)について情報提供している	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>7. 生活習慣</b>			
1) 食事 仕出し弁当や食堂のメニューなどの内容の見直しをはかり、バランスの良い食事を取れる環境を整えている	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
★2) 食事 食事時間が不規則な交代勤務者に対して、食事時間や軽食が取れる環境などを整えている	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3) 間食など 休憩時間にとる間食・甘味飲料は、習慣化したり、強制したりしないようにしている	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4) 運動 ラジオ体操のような運動する機会及び運動する環境を整えている	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5) 喫煙 施設内は完全禁煙にしている	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>