

# 健康づくりチェックシート

事業所記号：

事業所名称：

記入日（ ）

- このチェックシートで職場の現状を把握し、取り組めていない課題に対して、別紙「健康宣言エントリーシート」により健康づくりの宣言をしてください。
- このチェックシートは、今後の職場での健康づくりに活用していただきますので大切に保管してください。
- 「健康宣言エントリーシート」提出の際は、このチェックシートの写しを添付してください。

## 共通項目

取組状況	チェック項目	チェック	協会けんぽから取り組みへのアドバイス	協会けんぽのサポート内容
① 経営者が率先し、健康づくりに取り組んでいますか	健康づくりに関する企業方針について、社内報や掲示にて従業員へ周知していますか	<input type="checkbox"/> いずれかに該当する場合	従業員の健康に配慮することによって、経営面においても大きな成果が期待できます。	健康宣言にエントリーいただくと、健康宣言の証をお送りします。
	島根県の「※しまね☆まめなカンパニー」へ登録をしていますか			
	経営者自身の健診受診など、自らが率先して健康づくりに取り組んでいますか	<input type="checkbox"/>	経営者自身の積極的な取り組みは、従業員の取り組み促進につながります。	貴社の健康リスクが一目でわかる「事業所カルテ」の提供や健康講座等の紹介をします。 ※「事業所カルテ」の提供には条件がございます。
② 健康づくり担当者を設置していますか	職場の健康づくりの担当者を決めていますか	<input type="checkbox"/>	最新情報の収集や社内外との調整・連絡の窓口となる担当者の設置など、社内体制を整備することで、取り組みを促進できます。	「健康保険委員」を選任いただくと、健康づくり事業などの最新情報を提供します。そのほか無料のセミナーや研修などをご案内します。
③ 当社の健康課題を把握し、改善に努めていますか	従業員は100%健診を受診していますか <b>(健康宣言必須項目①)</b>	<input type="checkbox"/>	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)	定期健康診断として利用できる「生活習慣病予防健診」(35歳以上)の費用の約6割を補助します。
	健診(検診)の必要性を従業員へ周知していますか	<input type="checkbox"/>	健診は健康状態を知る第一歩です。早期発見・早期治療により、発症・重症化の予防が期待できます。	定期健康診断のほか、自治体と連携しがん検診の普及啓発をします。
	従業員の健診結果を管理し、要再検査が必要な人に医療機関への受診を勧めていますか <b>(健康宣言必須項目②)</b>	<input type="checkbox"/>	従業員の健康状態を確認し、生活習慣病などのリスクを減らせるよう職場で配慮しましょう。	健診結果により、高血圧・糖尿病・CKD(慢性腎臓病)の重症化予防のための受診勧奨を行います。
	健康づくりの目標・計画を立て、実践していますか	<input type="checkbox"/>	健康課題を整理した後は、目標を立て、できることから解決していきましょう。	他社の好事例を紹介します。
	生活習慣病の予防など、健康に関する社内研修を実施していますか	<input type="checkbox"/>	従業員の健康に対する意識の醸成を図りましょう。	健康講座にかかる講師を派遣します。
	従業員が健康づくりを話し合える場はありますか	<input type="checkbox"/>	ミーティング等で、各自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。	健康づくりに関するリーフレット等を提供します。
④ 協会けんぽと連携し、健康づくりを推進していますか	健診の結果、特定保健指導の対象となった方の保健指導は100%受けていますか <b>(健康宣言必須項目③)</b>	<input type="checkbox"/>	特定保健指導の方法は、面談による個別指導、文書による指導などの方法があります。	協会けんぽの保健師・管理栄養士が特定保健指導で生活習慣改善を半年間無料でサポートします。
	40歳以上の従業員の健診結果を、協会けんぽへ提供していますか	<input type="checkbox"/>	健診結果データの提供は法律(高齢者の医療の確保に関する法律)で義務付けられています(個人情報保護法には違反しません)。	提供いただいた健診結果から特定保健指導の対象者には、協会けんぽの保健師・管理栄養士が生活習慣改善を半年間無料でサポートします。
	事業所カルテやチェックシートなどを活用し、貴社の健康課題に応じた対策をとっていますか	<input type="checkbox"/>	業種や規模などにより傾向や課題も異なります。貴社で実施できることから実践してみましょう。	協会けんぽの保健師・管理栄養士が健康課題に対してサポートします。
⑤ 労働基準法、労働安全衛生法などの法令を遵守していますか	労働基準監督署から指導または是正勧告を受けていませんか	<input type="checkbox"/>	指導は法令違反ではないものの改善することが望ましいと思われる場合や、法令違反を未然に防止するために行われます。	

※しまね☆まめなカンパニーとは・・・

島根県では、従業員の健康づくり・健康経営に取り組む事業所や来客者等への健康情報発信に協力いただける事業所を「しまね☆まめなカンパニー」へ登録していただくことを進めています。島根県健康推進課や保健所等が取り組みをお手伝いしています。

裏面に続きます

## 選択項目

取組状況	チェック項目	チェック	協会けんぽから取り組みへのアドバイス
◎健康づくりに向けて次の取り組みを実施していますか (健康宣言選択項目)	飲酒習慣の改善	従業員の過度の飲酒に対して注意を呼び掛けていますか	<input type="checkbox"/> 日々の飲酒量の記録や休肝日を設定するなど適正飲酒に心掛けましょう。
	食生活の改善	従業員の仕事での飲み物に気をつけていますか	<input type="checkbox"/> 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。
		日頃の食生活に乱れがないか声掛けをしていますか	<input type="checkbox"/> カロリー以外にも、バランスの良い食事を心がけたり、夜間の食事を抑えることで健康増進につながります。
	運動機会の増進	始業前などに体操やストレッチを取り入れていますか	<input type="checkbox"/> 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。
		階段の活用など歩数を増やす工夫をしていますか	<input type="checkbox"/> 特にデスクワークが中心の職場では効果的です。
	喫煙対策	従業員にたばこの害について周知活動をしていますか	<input type="checkbox"/> 喫煙による肺がんなどの疾患リスクの低減以外に、禁煙により企業の生産性が高まるといった研究結果も報告されています。
		受動喫煙防止策を講じていますか	<input type="checkbox"/> 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)
	メンタルヘルス対策	管理者を含む従業員に対して、メンタルヘルスに関する情報提供や研修などを行っていますか	<input type="checkbox"/>
		ストレスチェックを行い、結果に基づいて改善を図っていますか	<input type="checkbox"/> 近年、労働者の受けるストレスは拡大する傾向にあり、仕事に関して強い不安やストレスを感じている労働者が6割を超える状況にあります。企業においてより積極的に労働者の心の健康増進を図ることは非常に重要な課題となっています。
		メンタル不調の従業員に対して、勤務形態の変更や配置換えなど柔軟な労働環境を整備していますか	<input type="checkbox"/>
感染予防対策	事業場にアルコール消毒液、空気清浄器(加湿器)などを設置していますか	<input type="checkbox"/> 感染症に、かからない・うつさないことが重要です。	
	感染症の予防接種の推奨、マスクの配布などを行っていますか	<input type="checkbox"/> 感染症に、かからない・うつさないことが重要です。	
過重労働対策	定時退社の推進、長時間労働対象者に対する面談を実施していますか	<input type="checkbox"/> 過剰な残業や休日出勤の結果、心理的ストレスを感じている人も増えています。	
	有給休暇の取得促進をしていますか	<input type="checkbox"/> 申出制では取得しづらいと考えられます。取得促進のための企業方針や具体的なルールを示すなど、取得しやすい環境づくりが重要です。	

サポート体制	飲酒習慣の改善・食生活の改善・運動機会の増進・喫煙対策・メンタルヘルス対策	協会けんぽが健康講座などを無料で実施します。
	感染予防対策	保健所に相談することができます。
	過重労働対策	労働基準監督署に相談することができます。

会社ごとの健康課題の改善に協会けんぽがサポートします！



### 「健康宣言から健康づくりの取り組みの流れ」

#### STEP1 事業所カルテとチェックシートで職場の現状を確認

【事業所】  
「事業所カルテ」と「チェックシート」で職場の現状を確認していただきます。

#### STEP2 エントリーシートとチェックシート写しの提出

<p>【事業所】 別紙「エントリーシート」の宣言内容を確認のうえ「チェックシートの写し」と一緒に協会けんぽへ郵送してください。「共通項目」は全事業所共通です。「選択項目」は独自に取り組む事項を選択していただき、具体的な取り組み内容を記入してください。</p>	<p>【協会けんぽ】 ・宣言証を送付します。 ・宣言いただいた事業所を協会けんぽのホームページなどで公表します。</p>
---	--

#### STEP3 健康づくりへの取り組み

<p>【事業所】 宣言内容をもとに職場で実施できる取り組みを計画し積極的に実践しましょう。</p>	<p>【協会けんぽ】 健康づくりに関する情報提供や特定保健指導を行います。また、課題に対してのサポートをします。</p>
---	--

#### STEP4 ヘルス・マネジメント認定の申請

<p>【事業所】 認定申請を提出、8割で認定 5年連続認定事業所には県知事との連名表彰</p>	<p>【協会けんぽ】 認定証を交付、ロゴマーク使用、金利優遇表彰</p>
---	--

#### 【問い合わせ先】

全国健康保険協会 島根支部  
企画総務グループ Tel.0852-59-5140



全国健康保険協会 島根支部  
協会けんぽ