

ヘルス・マネジメント認定制度 健康づくりチェックシート



☆ このチェックシートで職場の課題を抽出し、健康宣言時の「わが社の健康プラン」設定にご活用ください。

分野	チェック項目	取組み例	チェック
経営理念・組織体制	① 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	■健康宣言の証を社内（従業員と来訪者が閲覧できる場所）に掲示や自社のHPへ掲載	<input type="checkbox"/>
	② 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		<input type="checkbox"/>
	③ 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	■経営者自身が、年に1回定期的に健康診断を受診（療養中等のやむを得ない理由がある場合を除く）	<input type="checkbox"/>
	④ 事業所カルテ等を活用し、貴社の健康課題に応じた対策をとっていますか	■事業所カルテを活用し、課題を抽出のうえ対策を実施	<input type="checkbox"/>
	⑤ 協会けんぽの健康保険委員（健康づくり担当者）を登録していますか	■協会けんぽの「健康保険委員」の登録	<input type="checkbox"/>
健診・保健指導	⑥ 健診（検診）の必要性を従業員へ周知していますか	■メールや文書、イントラネット、掲示板、朝礼、会議等による周知	<input type="checkbox"/>
	⑦ 35歳以上の被保険者は、健診を100%受診していますか ※40歳以上はデータ提供含む		<input type="checkbox"/>
	⑧ 40歳以上の被扶養者の特定健診について、受診勧奨（声掛け）をしていますか		<input type="checkbox"/>
	⑨ 従業員の健診結果を管理し、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	■面談やメール、文書、イントラネット、掲示板、朝礼、会議等による受診勧奨	<input type="checkbox"/>
	⑩ 健診の結果、特定保健指導の対象となった被保険者は、保健指導を100%受けていますか		<input type="checkbox"/>
健康づくりの環境	⑪ 生活習慣病の予防など、ヘルスリテラシー向上に関する社内教育を実施していますか	■管理職及び従業員に対し、社内研修または情報提供を実施	<input type="checkbox"/>
	⑫ ワークライフバランスを理解し推進していますか	■フレックスタイム制度や時差出勤制度、特別休暇制度、時短勤務制度の導入	<input type="checkbox"/>
	⑬ 社内のコミュニケーションを促進する対策を講じていますか	■定期面談や親睦会の実施、社内ブログ等のコミュニケーションツールの利用推進	<input type="checkbox"/>
	⑭ 病気の治療と仕事の両立支援に関する取組みを実施していますか	■社内窓口の設置、治療に配慮した休暇制度等の整備	<input type="checkbox"/>
	⑮ 協会けんぽが主催する研修会やセミナーに参加していますか		<input type="checkbox"/>
	⑯ 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"/>
食	⑰ 食生活改善に向けた支援を行っていますか	■健康に配慮した弁当や飲料の提供、専門家による栄養指導の実施	<input type="checkbox"/>
運動	⑱ 運動機会の増進に向けた支援を行っていますか	■職場内に運動器具を設置、スポーツクラブの利用補助、徒歩通勤や自転車通勤の支援	<input type="checkbox"/>
過重労働	⑲ 長時間労働対象者に対し具体的な対策を講じていますか	■産業医等による面接指導、勤務時間の制限	<input type="checkbox"/>
	⑳ 時間外勤務の縮減や有給休暇の取得促進をしていますか	■定時退社日の設定、有給休暇取得促進に向けた方針の策定	<input type="checkbox"/>
メンタルヘルス	㉑ 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	■研修の実施や情報提供、相談窓口の設置	<input type="checkbox"/>
	㉒ 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 ※社員50人未満は努力義務	■労働安全衛生法に基づくストレスチェックの実施	<input type="checkbox"/>
	㉓ メンタル不調の従業員に対して、勤務形態の変更など柔軟な労働環境を整備していますか	■不調者が出た場合の復職サポート体制の構築やリワークプログラムの提供	<input type="checkbox"/>
感染症予防	㉔ 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	■アルコール消毒液、空気清浄器等の導入による感染症予防環境の整備	<input type="checkbox"/>
	㉕ 感染症の予防接種の推奨、必要に応じてのマスクの配布などを行っていますか	■予防接種の費用補助や予防接種時の特別休暇	<input type="checkbox"/>
喫煙対策	㉖ 「島根県たばこ対策宣言」を島根県に提出していますか	■「島根県たばこ対策宣言」を島根県へ提出	<input type="checkbox"/>
	㉗ 喫煙率低下を促す取組みをおこなっていますか	■たばこの健康影響に関する研修・教育や禁煙外来治療費の費用補助、禁煙デーの設定	<input type="checkbox"/>
	㉘ 受動喫煙防止策を講じていますか	■屋内と屋外または両方の禁煙	<input type="checkbox"/>

（※）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」として登録・認定しています。
登録事業所へは、県健康推進課や保健所等が取組みをお手伝いします。