

活気ある職場は従業員の健康づくりから

ひろしま企業健康宣言 チェックシート

自己採点用

※提出は不要です

■ ひろしま企業健康宣言とは？

協会けんぽ広島支部では、事業主の皆様
「健康経営®」に取り組んでいただくため、
「ひろしま企業健康宣言」制度を創設しました。

事業主の皆様が「ひろしま企業健康宣言」にエン
トリーいただくことで、健康づくりのテーマに
応じた様々なサポートをご提供します。

協会けんぽ広島支部
マスコットキャラクター
健康 いろは



協会けんぽ広島支部
マスコットキャラクター
健康 かえで

● 認定制度・チェックシートについて

自己採点用のチェックシートから、職場の状態を
チェックいただき、従業員の皆様とともに健康づく
りに取り組んでください。

毎年5月頃にお送りするチェックシート（振り返
り用）にて、前年度の取組実績が「60点以上」の事
業所様を「ひろしま企業健康宣言 認定事業所」と
して、「認定証」をお送りします。



ひろしま企業健康宣言
認定証（イメージ）

■ 健康経営®とは？

従業員の健康管理を経営的な視点で考え、戦略的に実践する経営スタイルです。

※健康経営®はNPO法人健康経営研究会の登録商標です。

■ 健康経営®のメリット

生産性向上

モチベーション向上、
欠勤率低下、人材の
獲得、定着率の向上

負担軽減

医療費節減による
健康保険料負担の
抑制

ステータス向上

企業ブランド（価値）
の向上、対外・対内
イメージ向上

リスク管理

事故や労働災害の
発生予防、けがや
病気の予防



《ひろしま企業健康宣言》

チェックシート

Check Sheet

質問を読んで、いずれかに○をご記入ください。

※提出は不要です

分野	質問	質問を読んで、いずれかに○をご記入ください。			取組みの例
		できている	概ねできている	できていない	
健診・保健指導・重症化予防	① 《年齢問わない》 従業員全員が健診をどのくらい受診していますか？ (やむを得ない場合の方は除く)	10 受診率 80% 以上	6 受診率 50%~79%	0 受診率 50% 未満	・労働安全衛生法で必要とされている定期健診の受診
	② 《40歳以上の従業員》 協会けんぽの生活習慣病予防健診をどのくらい受診されていますか？ または、40歳以上の健診結果データを協会けんぽへ提供していますか？	10 受診率 80% 以上	6 受診率 50%~79%	0 受診率 50% 未満	・協会けんぽが実施する「生活習慣病予防健診」を利用している ・生活習慣病予防健診以外の健診(定期健診等)を受診している場合、「事業者健診結果データ提供の同意書」を協会けんぽへ提出
	③ 家族(被扶養者)の特定健診の受診勧奨をしていますか？	5		0	・従業員に対して家族の特定健診受診を促すチラシの配布、ポスターの掲示、メールでの周知
	④ 経営者自身が健診を受けていますか？	3		0	・経営者が健診を受け、積極的に健康づくりに取り組んでいる
	⑤ 健診の結果、特定保健指導の対象となった方がいた場合、保健指導を利用していますか。利用できる体制を整えていますか？	10		0	・特定保健指導を利用している ・特定保健指導を受け入れ体制を整えている ・特定保健指導の対象者がいない
	⑥ 健診結果が「要治療」「要精密検査」など再度検査が必要な人に受診を勧めていますか？	10		0	・精密検査や治療が必要な従業員にチラシ、メール、面談等による受診勧奨 ・精密検査の費用を事業所が補助 ・精密検査または再診に要する時間の出勤認定や特別休暇付与
健康づくりの環境	⑦ 協会けんぽ健康保険委員(健康づくり担当者)を登録されていますか？	6		0	・健康保険委員に登録している ・これから健康保険委員登録届を協会けんぽへ提出する
	⑧ 健康づくりに関する企業方針について、従業員や社内外に周知していますか？	4		0	・ひろしま企業健康宣言証を社内で掲示している ・ひろしま企業健康宣言にエントリーしていることや、健康づくりに関する方針等をホームページ等で周知 ・ハローワークでの求人票への掲載
	⑨ 従業員に対し、健康に関する研修又は、情報提供を行っていますか？	4		0	・管理職や衛生管理者が外部主催の健康をテーマとした研修を受講し、その内容を社内において伝達 ・従業員に対する個人宛通知、メール又は文書回覧等(掲示は除く)による健康をテーマとした情報提供の実施 ・協会けんぽ広島支部の「い・ろ・か(ひろしま企業健康宣言通信)、メールマガジン」の回覧

健康づくりの環境	⑩	健康経営の実践に向け、適切な働き方実現に向けた取り組みを実施していますか？	4	0	<ul style="list-style-type: none"> ・協会けんぽが送付するヘルスケア通信簿を活用し、健康課題の改善に向けた取り組みを実施 ・(安全)衛生委員会等での健康課題の共有及びその対策を協議
	⑪	職場のコミュニケーションの促進に向けた取組を行っていますか？	4	0	<ul style="list-style-type: none"> ・コミュニケーション促進を目的とした懇親会やイベント等の実施 ・コミュニケーション促進を目的とした会社による費用負担の懇親会等の実施
食	⑫	従業員の飲み物や食生活に気を付けていますか？	5	0	<ul style="list-style-type: none"> ・健康に配慮した仕出し弁当の利用促進 ・社員食堂における健康メニューの提供、栄養素やカロリー情報の表示 ・自動販売機の飲料を低糖・低カロリーのものに変更 ・飲酒に対する休肝日の推奨
運動	⑬	従業員の運動機会の増進に向けた取組を継続的に行っていますか？	5	0	<ul style="list-style-type: none"> ・徒歩や自転車での通勤の推奨 ・職場内での日々のラジオ体操やストレッチの実施 ・職場における階段利用の呼びかけ ・フィットネス利用料の会社負担
禁煙	⑭	受動喫煙防止策を講じていますか？(テナントや入居先での対策を含む)	5	0	<ul style="list-style-type: none"> ・敷地内禁煙の実施 ・建物内完全分煙化による非喫煙場所にたばこの煙や臭いが漏れない措置の実施 ・従業員に対して、喫煙の害について周知
感染症予防	⑮	従業員の感染症予防対策の取組を行っていますか？	4	0	<ul style="list-style-type: none"> ・アルコール消毒液の設置 ・空気清浄機や加湿器等の設置 ・インフルエンザ等の予防接種の費用補助 ・マスクの着用
過重労働防止	⑯	時間外勤務の縮減や有給休暇取得の促進に向けた取組を行っていますか？	2	0	<ul style="list-style-type: none"> ・定時消灯日、定時退社日の設定 ・命令時間以降、残っている従業員に対する管理職からの早期帰宅の呼びかけ ・超過勤務時間の削減を管理職の評価項目に設定 ・超過勤務時間削減のための業務見直し
	⑰	管理職も含めた、従業員の超過勤務状況を把握し、長時間労働者への具体的な対策を講じていますか？	2	0	<ul style="list-style-type: none"> ・過重労働防止に向けた具体的な対応策の策定及び実行 ・超過勤務時間が月80時間を超える労働者に対する産業医の面接指導の実施 ・退勤から出勤まで最低8時間の勤務時間インターバル設定
メンタルヘルス	⑱	メンタルヘルス対策として、不調者へのサポート体制を整備していますか？	2	0	<ul style="list-style-type: none"> ・メンタルヘルス不調者に向けた対策の策定 ・対象者に対する定期的な医療関係者(産業医等)面談の実施 ・対象者の復帰時における短時間勤務、業務制限等の配慮
	⑲	ストレスチェックを実施し、自社の健康状態を把握していますか？	2	0	<ul style="list-style-type: none"> ・厚生労働省推奨の「労働安全衛生法に基づくストレスチェック制度実施マニュアル」に沿ったストレスチェックの実施
法令遵守	⑳	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？	3 受けていない	0 受けた	

【自己採点結果】

点

100点

協会けんぽ広島支部からのお願い

①定期健康診断受診率100%を！

協会けんぽから一人当たり1万円以上の補助があり、肺がん・胃がん・大腸がん・乳がん・子宮頸がんの5大がんの検査項目が含まれている「生活習慣病予防健診」(35歳以上)をご利用ください。

②特定保健指導の実施を！

健診の結果、メタボリックシンドロームの判定となった方は特定保健指導の対象となります。社内に対象者がいらっしゃる場合は、協会けんぽから事業所様にご案内しますので、「特定保健指導」を受けることができる環境整備をお願いします。

③健診の結果、「要治療・再検査」となった社員への受診勧奨を！

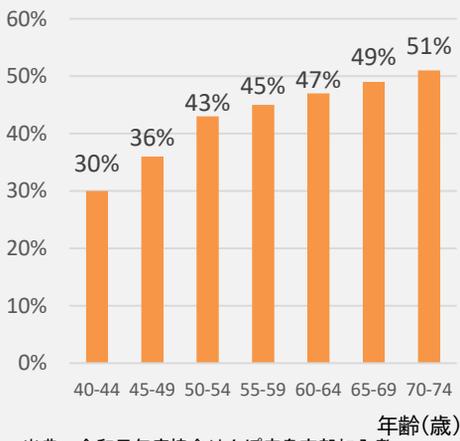
健診の結果、要治療・再検査となった方は、必ず医療機関へ受診していただくよう事業所様として、ご案内をお願いします。重症化の予防のためにも、早期受診がとても重要です。

事業所での健康づくりが必要な理由

食べ過ぎや運動不足などの偏った生活習慣がメタボリックシンドローム(メタボ)を引き起こします。自社の健康課題を見つけ、そこにフィットした取組みを行うことが重要になります。

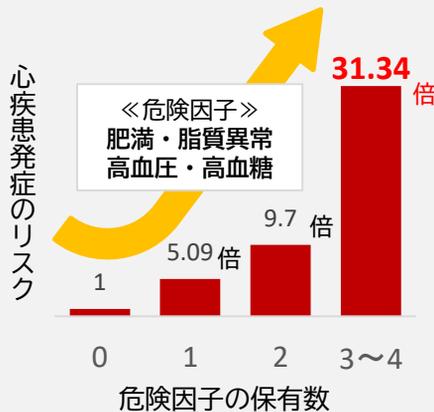
●メタボ該当者の割合(男性・年代別)

メタボ該当者(予備群含む)の方が年齢を重ねるごとに増加しています。



●危険因子の数と心疾患のリスク

危険因子が重なると心疾患発症のリスクが大幅に高まります。



●生活習慣病の重症化による医療費と入院リスク

従業員の突然の休業や入院は、経営上からも大きなリスクになります。

	1人当たり年間医療費	病気になった後の負担
脳梗塞	112万円	片麻痺・言語障害等の後遺症
脳出血	177万円	片麻痺・言語障害等の後遺症
心筋梗塞	195万円	再発の不安
腎不全	540万円	透析による定期通院(週3回程度)

出典：平成24年東京都保険者協議会医療費分析部会

健康宣言事業所様の特典

✓健康づくりに関する冊子の提供

健康づくりや健康経営推進に役立つ情報を掲載した冊子「い・ろ・か(ひろしま企業健康宣言通信)」を年4回程度お送りします。24ページの冊子で健康づくりや医療費節約など暮らしに役立つ季刊誌です。

✓健康づくり講座の利用(無料)

保健師や管理栄養士、健康運動指導士などの専門家による「健康づくり講座」が利用できます。オンラインによる開催も実施しています。内容や申込方法等について、詳しくは協会けんぽ広島支部ホームページをご覧ください。

お問合せ先

全国健康保険協会 広島支部
協会けんぽ

TEL:082-568-1014(企画総務グループ)

受付時間:平日8:30~17:15