

# 《ひろしま企業健康宣言》 チェックシート（自己採点用）



現在の自社の取組状況をチェックしましょう！ ※提出は不要です

質問を読んで、いずれかに○をご記入ください。

分野	質問	できている	概ねできている	できていない	取組みの例
健診・保健指導・重症化予防	① 《年齢は問わない》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	・経営者自身が健康診断を受け、積極的に健康づくりに取り組んでいる
	⑤ 協会けんぽが実施する「特定保健指導」をどのくらい受診されていますか？	7 実施率 35%以上	4 実施率 15%~35%	0 実施率 15%未満	・協会けんぽの特定保健指導を利用している ・健診同日に健診機関で特定保健指導を受診
	⑥ 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。また、利用できる体制を整えていますか？	6		0	・特定保健指導を利用している（対象者がいない） ・特定保健指導を受け入れる体制を整えている（実施場所の提供や、時間の出勤認定や特別休暇付与）
	⑦ 健診結果に「要治療」「要精密検査」がある方に医療機関への受診を勧めていますか？	8		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	⑧ 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？	4		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
	⑨ 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の自社のホームページ等で周知
	⑩ 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、内容を社内に伝達 ・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（宣言通信）」、メールマガジンの回覧や「健康づくりの好循環ポスター」の掲示

健康づくりの環境	⑪	健康経営の実践に向け、適切な働き方の実現に向けた取組を実施していますか？	4	0	<ul style="list-style-type: none"> <li>協会けんぽが送付するヘルスケア通信簿等を活用し、健康課題の改善に向けた取組を実施</li> <li>・(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</li> </ul>
	⑫	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"> <li>・コミュニケーションの促進を目的としたイベント等の実施</li> <li>・コミュニケーションの促進を目的とした会社の費用負担による懇親会等の実施</li> <li>・リモート等で工夫した社内コミュニケーションの活性化の実施</li> </ul>
食	⑬	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"> <li>・健康に配慮した仕出し弁当の利用促進</li> <li>・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</li> <li>・自動販売機の飲料を低糖・低カロリーのものに変更</li> <li>・飲酒に対する休肝日の推奨</li> </ul>
運動	⑭	従業員の運動機会の増進に向けた取組を継続的にを行っていますか？	5	0	<ul style="list-style-type: none"> <li>・徒歩や自転車での通勤の推奨</li> <li>・職場内での日々のラジオ体操やストレッチの実施</li> <li>・職場における階段利用の呼びかけ</li> <li>・フィットネス利用料の会社負担</li> </ul>
禁煙	⑮	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)	3	0	<ul style="list-style-type: none"> <li>・敷地内禁煙の実施</li> <li>・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</li> </ul>
	⑯	従業員の喫煙率を下げするための取組を行っていますか？	3	0	<ul style="list-style-type: none"> <li>・従業員に対して、喫煙の害について周知</li> <li>・禁煙外来治療費の補助、達成者への手当や表彰を行っている。</li> </ul>
感染症予防	⑰	従業員の感染症予防対策の取組を行っていますか？	3	0	<ul style="list-style-type: none"> <li>・人との接触を避けるための勤務ルール(在宅勤務、時差出勤等)</li> <li>・職場の環境整備(換気、パージョン、会議室の利用人数制限、アクリル板の設置等)</li> <li>・ワクチン接種に対する支援</li> <li>・感染症対策の業務継続計画(BCP)の策定</li> </ul>
過重労働防止	⑱	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"> <li>・定時消灯日、定時退社日の設定</li> <li>・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</li> <li>・超過勤務時間の削減を管理職の評価項目に設定</li> <li>・超過勤務時間削減のための業務見直し</li> </ul>
	⑲	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"> <li>・過重労働防止に向けた具体的な対応策の策定及び実行</li> <li>・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</li> <li>・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</li> </ul>
メンタルヘルス	⑳	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"> <li>・メンタルヘルス不調者に向けた対策の策定</li> <li>・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</li> <li>・対象者の復帰時における短時間勤務、業務制限等の配慮</li> </ul>
	㉑	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？	3	0	<ul style="list-style-type: none"> <li>・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</li> </ul>
法令遵守	㉒	当該年度で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 指導等を受けた	<ul style="list-style-type: none"> <li>・当該年度に労働基準監督署から指導または是正勧告を受けていない</li> </ul>

【自己採点結果】

点 / 100点

※5月頃にお送りするチェックシート(振り返り用)では、少し内容を変更する場合がございます。