



提出  
不要

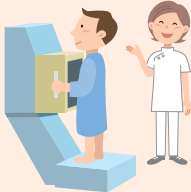
# 取り組みのチェックシート

必須項目編

健康経営を始めるにあたって、まず、こちらのシートで現状を把握してみましょう。  
取り組み例を参考に、できることから少しずつ健康への取り組みを増やしていきましょう！

## 必須項目

まずはこれらの項目から**重点的**に取り組んでいきましょう。

| 項目                                                                                                                   | チェック欄<br>できている場合<br>「○」 | 取り組み例                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>①</b> 定期健診受診率<br>100%<br>       |                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>● 健診時期が近付いたら、社内報やメールで案内を行い、受診を周知する</li> <li>● 協会けんぽの生活習慣病予防健診以外（事業者健診）を利用している場合はデータ提供の提供依頼書を提出し、データ提供を行う<br/>→ データの提供方法について詳細は協会けんぽへお問い合わせください</li> <li>● 従業員を通じてご家族（被扶養者）の健診受診をお勧めする</li> </ul> <div> <b>PICK UP</b> <b>協会けんぽの健診をぜひ利用！</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ <b>生活習慣病予防健診</b> 35歳以上の被保険者の方が対象</li> <li>・ 一般的な健診にがん検診（胃・肺・大腸）が含まれており、事業者健診より充実した検査項目 ▶ 定期健診の代わりとして受診できます</li> <li>・ 令和6年度から付加健診の対象年齢が拡大され、詳細な健診をより多くの方に受けていただけるようになりました</li> <li>・ 健診結果データが自動で協会けんぽに提供されるので、健診後、タイムリーに特定保健指導をご案内</li> </ul> </div> |
| <b>②</b> 特定保健指導実施率<br>50%以上<br> |                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>● 特定保健指導を受けることで生活習慣病の発症リスクを軽減できることを回覧等で周知する</li> <li>● 協会けんぽより特定保健指導の該当者の案内があった場合、受け入れの声かけ、日程調整を行う + 面談の場所と時間を確保する</li> <li>● 健診機関によっては、健診当日に特定保健指導が受けられるので、該当する場合は健診と一緒に受けるようお勧めする</li> </ul> <p>実施健診機関についてはホームページでご確認ください。</p> <div>       協会けんぽ石川 健診実施機関       <input type="text"/> <input type="button" value="Q"/> </div>                                                                                                                                                                                                            |
| <b>③</b> 再検査・要治療者への受診勧奨<br>     |                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>● 該当者に必ず医療機関を受診するよう個別に声かけをする</li> <li>● チラシやポスターを掲示して該当者への再受診を促す</li> <li>● 再検査等に要する時間の出勤認定等、業務上の配慮を行う</li> <li>● 再検査、要治療者の従業員に対して受診報告を義務化し、受診の確認を行う</li> </ul> <div> <b>◆ 受診勧奨ツール</b> <p>健診の結果、再検査・要治療となった方への医療機関の受診を促すのに役立つツールをホームページに掲載しております。<br/>必要項目を入力するだけで受診勧奨の文書が作成できますので、該当者へのご案内にぜひご活用ください。</p> <div>           協会けんぽ石川 受診勧奨           <input type="text"/> <input type="button" value="Q"/> </div> </div>                                                                                                                     |



提出  
不要

# 取り組みのチェックシート

選択項目編

## 選択項目

エントリー時に必ず1つ以上選び、取り組んでいただく項目です。

| 項目                    | チェック欄<br>できている場合<br>[○] | 取り組み例                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|-----------------------|-------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ① 健康経営の具体的な推進計画の設定    |                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>● 健診の受診状況、健診受診後のフォロー体制の管理、または、かがやき健康企業宣言後に、協会けんぽから送付される「事業所カルテ」などを活用した健康課題の把握と目標設定</li> </ul> <p>【目標例】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 再検査、要治療者の受診率向上</li> <li>・ 有給休暇取得日数の増加</li> <li>・ 非喫煙者比率</li> <li>・ 残業時間の削減</li> </ul>  |
| ② ストレスチェックの実施         |                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>● ストレスチェックを実施し、メンタル不調者のない職場づくりを推進</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| ③ 管理職又は従業員に対する教育機会の設定 |                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>● 健康づくりをテーマとした研修・セミナーを年1回以上実施</li> <li>● 協会けんぽのメルマガを登録し、健康情報を従業員に周知する</li> </ul>                                                                                                                                                           |
| ④ 適切な働き方実現            |                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>● 定時退社日（ノー残業デー）の設定</li> <li>● 有給休暇取得目標の設定</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| ⑤ コミュニケーションの促進        |                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>● コミュニケーション促進を目的とした社内イベントの実施</li> <li>● 社内ブログ・SNSやアプリ等コミュニケーション促進ツールの利用</li> </ul>                                                                                                                                                         |
| ⑥ 病気の治療と仕事の両立の支援      |                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>● 勤務時間・作業内容・通勤方法等の就業上必要な対応の策定</li> <li>● 傷病をかかえる従業員のための社内相談窓口の設置</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                   |
| ⑦ 食生活の改善              |                         | <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>● ランチルームで栄養素やカロリー表示</li> </ul>                                                                                                                                                                               |
| ⑧ 運動機会の増進             |                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>● ラジオ体操の実施</li> <li>● 徒歩や自転車での通勤の推進</li> <li>● ウォーキングイベントへの参加</li> </ul>                                                                                                                                                                 |
| ⑨ 女性の健康保持・増進          |                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>● 妊娠中の従業員に対する業務上の配慮</li> <li>● 婦人科健診を受けやすい環境の整備</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| ⑩ 長時間労働者への対応          |                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>● 管理職による早期帰宅の呼びかけ</li> <li>● 長時間労働者に対する医師または人事労務担当者との面談</li> </ul>                                                                                                                                                                       |
| ⑪ メンタルヘルス不調者への対応      |                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>● 産業医等による定期的な面談</li> <li>● 社内相談者や外部相談窓口の設置と周知</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| ⑫ 従業員の感染症予防           |                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>● 予防接種の費用を会社で補助</li> <li>● アルコール消毒液の設置やマスクの配布</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| ⑬ 喫煙率低下               |                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>● たばこの健康影響についての教育・研修の実施</li> <li>● 禁煙外来費の補助</li> </ul>                                                                                                                                                                                   |
| ⑭ 受動喫煙対策              |                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>● 敷地内禁煙</li> <li>● 屋内禁煙</li> <li>● 建物内完全分煙</li> </ul>                                                                                                                                                                                    |
| ⑮ 歯と口腔の健康に向けた取り組み     |                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>● 歯科検診の実施または受診勧奨</li> <li>● 歯磨きスペースの確保</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                             |

## 推奨項目

宣言後に実施していただきたい項目です。健康経営を実施するにあたり基本的な項目です。

| 項目                  | 取り組み例                                                                                                     |
|---------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 健康経営に取り組むことを社内外へ発信  | <ul style="list-style-type: none"> <li>● 従業員全員に文書またはメールで周知</li> <li>● 自社または協会けんぽのホームページで掲載</li> </ul>     |
| 経営者自身の健診受診          | <ul style="list-style-type: none"> <li>● 経営者自身が年1回定期的に健康診断を受診</li> </ul>                                  |
| すべての事業場に健康づくり担当者を設置 | <ul style="list-style-type: none"> <li>● 従業員の健康管理（健診実施手続き、特定保健指導の連絡窓口）を担当する者を設置</li> </ul>                |
| 健康経営の取り組みに対する評価・改善  | <ul style="list-style-type: none"> <li>● 健康経営の個々の取り組み結果を把握</li> <li>● 健康経営の取り組みを検証するための社内指標の設定</li> </ul> |

必須項目についてのチェックシートは表面にございます。表面も必ずお読みください。