

健康づくりチェックリスト

年 月 日

全国健康保険協会鹿児島支部 宛 (FAX:099-219-1743)

事業所名: _____

※ご記入後、エントリーシートと一緒にFAXでご提出ください。

項 目(★印は、当てはまる事業所のみチェックしてください)	該当箇所にチェックしてください		
	取り組んで いる	一部取り組 んでいる	取り組んで いない
1. 健康で活気ある職場風土づくり			
1) 事業主が安全や健康づくりの必要性について従業員に伝えている	☐	☐	☐
2) 活気ある職場の雰囲気を作るため、職場内で気軽に挨拶や声掛けをしあっている	☐	☐	☐
3) 朝礼など従業員が集まった時に、健康について話題にしている	☐	☐	☐
4) 体調が悪いときは、休養を取ったり病院を受診できるようにしている	☐	☐	☐
5) 保健施設やスポーツ施設を利用しやすいようにしている	☐	☐	☐
6) 職場でレクリエーション(忘年会、旅行、スポーツ大会など)を実施している	☐	☐	☐
2. 健康に働くための勤務体制への配慮			
1) 疲労回復や作業効率の向上のため、休憩時間を確保している	☐	☐	☐
2) 病気や事故防止のため、労働時間が長くなりすぎないように配慮している	☐	☐	☐
3) 過労防止や心身リフレッシュのため、定められた休日を確実に取れるようにしている	☐	☐	☐
★4) 変則勤務者が体調を崩さず働けるよう対策をとっている	☐	☐	☐
3. 健康管理体制			
1) 健康づくりに取り組むために、健康管理担当者を決めている	☐	☐	☐
★2) 健康管理を医学的立場からみていくため、産業医を設置し、活用している	☐	☐	☐
3) 健康管理を積極的に推進していくため、衛生管理者や衛生推進者を設置し、活動している	☐	☐	☐
4) 病気予防や事故防止の対策を検討するため、安全衛生委員会など定期的な話し合いの場を設けている	☐	☐	☐
5) 病気予防や事故防止について、従業員に対し、健康教育をしている	☐	☐	☐
6) 定期健康診断や特殊健康診断など、法律で定められた健診を実施している	☐	☐	☐
7) 健診結果を活用し、精密検査や特定保健指導などの必要な対策をとっている	☐	☐	☐
8) 職場の健康づくりを進めていくため、相談できる外部機関や専門家を把握し活用している	☐	☐	☐
9) 従業員のプライバシーを守るため、個人情報保護法を理解し、適切に管理している	☐	☐	☐
4. メンタルヘルス対策			
1) 心の健康やストレスについての知識や情報を提供するようにしている(パンフレットや講習会等)	☐	☐	☐
2) 管理者が、心の問題を抱えている人に早めに気づき、仕事の負荷を調整している	☐	☐	☐
3) 従業員同士が、心の問題を抱えている人に早めに気づくようにしている	☐	☐	☐
4) 気になることを誰かに相談できるような職場の雰囲気を作っている	☐	☐	☐
5) 従業員に心の健康問題が起きた場合に相談できる専門機関を把握している	☐	☐	☐
5. 職場環境			
1) 照度 作業内容に適した十分な明るさを測定し、確保している	☐	☐	☐
2) 空調 作業内容に応じて、作業者に適切な温度・湿度・清潔を保つための設備及び測定器を設置し、利用している	☐	☐	☐
★3) 音環境 騒音源をできるだけ遮断する対策をとっている	☐	☐	☐
★4) 保護具 心身への影響を予防するための保護具を配布し、正しい使い方を伝え、着用状況を確認している	☐	☐	☐
5) 作業姿勢 VDT症候群・腰痛など、作業による健康障害を軽減する対策をとっている	☐	☐	☐
6) 整理整頓 職場の整理整頓を定期的に行っている	☐	☐	☐
7) 応急処置の準備 職場で救急箱等、応急処置が出来る物品を準備している	☐	☐	☐
8) 健康測定器の設置 従業員が気軽に使用できる場所に健康測定器(血圧計、体重計など)を設置し、利用をすすめている	☐	☐	☐
9) 休憩スペース ゆっくりとくつろげるスペース(食事・休憩・仮眠等)を確保している	☐	☐	☐
★10) 自動販売機 ノンカロリー飲料を入れている	☐	☐	☐
6. 情報提供			
1) メタボリックシンドローム(肥満・高血圧・糖尿病・脂質異常症)や生活習慣(栄養・運動・酒・タバコ)について情報提供している	☐	☐	☐
7. 生活習慣			
1) 食事 仕出し弁当や食堂のメニューなどの内容の見直しをはかり、バランスの良い食事を取れる環境を整えている	☐	☐	☐
★2) 食事 食事時間が不規則な交代勤務者に対して、食事時間や軽食が取れる環境などを整えている	☐	☐	☐
3) 間食など 休憩時間にとる間食・甘味飲料は、習慣化したり、強制したりしないようにしている	☐	☐	☐
4) 運動 ラジオ体操のような運動する機会及び運動する環境を整えている	☐	☐	☐
5) 喫煙 施設内は完全禁煙にしている	☐	☐	☐