

職場の健康環境

チェックシート



職場の健康環境の状態を
チェックしてみましょう。

事業所名称	業種・業態
-------	-------

分野	質問	できている	概ねできている	できていない	小計
事業参加	① 職場の健康づくりの担当者を決めていますか？	4	—	0	点
	② 協会けんぽのメールマガジンに登録して健康情報を収集していますか？	4	—	0	
	③ エントリー後に届く「宣言の証」を社内に掲示し、健康企業宣言をした旨を社員に周知していますか？ ※これからエントリーする事業所様は、「宣言の証」の社内掲示・社員への周知を予定していますか？	4	—	0	
健康管理	④ 社員は定期健診（事業者健診）または協会けんぽの「生活習慣病予防健診」のいずれかを受診していますか？ <u>（15点：80%以上、10点：79%～50%）</u>	15	10	5	点
	⑤ 定期健診で受診している場合は、40歳以上の社員の定期健診結果を協会けんぽに提供していますか？ <u>（10点：80%以上、5点：79%～50%、対象者がいない場合は10点）</u>	10	5	1	
	⑥ 健診の結果、2次検査が必要な社員への受診を勧めていますか？またその後の受診確認をしていますか？ <u>（5点：受診まで確認、3点：勧奨は実施）</u>	5	3	0	
	⑦ 健診の結果、特定保健指導の対象となった社員は、協会けんぽ保健師などによる保健指導を受けていますか？ <u>（10点：80%以上、5点：79%～50%）</u>	10	5	0	
環境	⑧ 作業内容に適した十分な明るさを測定し、確保していますか？	3	2	1	点
	⑨ 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、利用していますか？	3	2	1	
	⑩ 騒音や粉塵などをできるだけ遮断する対策をとっていますか？	3	2	1	
	⑪ 過重労働防止のために、時間外労働などの把握・管理、有給休暇の取得促進に取り組んでいますか？	3	2	1	
A 運動	⑫ 職場でストレッチやラジオ体操をするなど運動する環境（時間）を整えていますか？	3	2	1	点
	⑬ 仕事（作業）中に運動を促すような工夫を行っていますか？ 例）職場の階段の積極的な利用推進や歩数を伸ばすための仕組みづくり等	3	2	1	
	⑭ 通勤時に運動を促すような工夫を行っていますか。 例）マイカー通勤から公共交通機関・自転車・徒歩通勤への利用を促進する等	3	2	1	
B 食生活	⑮ 社員の仕事上の飲み物に気を付けていますか？ 例）社内の自動販売機にお茶・水・ブラックコーヒーなどのノンカロリー・無糖の飲料を入れている、推奨している等	3	2	1	点
	⑯ 社員の食生活の乱れがないか等、気を付けていますか？ 例）社員食堂・昼食の宅配弁当等に健康を意識したメニューを取り入れている、外食の際の意識づけを行う等	3	2	1	
	⑰ アルコールが身体に与える影響について、社員に情報提供していますか？	3	2	1	
C 心の健康	⑱ 社員が安心してストレスチェックを受けられる体制を作っていますか？ ※社員50人以上は義務、50人未満は努力義務	3	2	1	点
	⑲ メンタルヘルス・ハラスメント等の相談窓口または担当者を設け、従業員への周知や声掛けに取り組んでいますか？	3	2	1	
	⑳ 社員の親睦会、レクリエーションなどを実施していますか？	3	2	1	
D 煙草対策	㉑ 社員へのタバコの害について情報提供をしていますか？ 例）禁煙方法、たばこの依存性のしくみ、身体への影響等	3	2	1	点
	㉒ 建物内や社内は完全禁煙または分煙のための喫煙場所を設置していますか？	3	2	1	
	㉓ 勤務時間中は全面禁煙としていますか？	3	2	1	

※A～Dのうち最も点数の低い分野からまずは取り組んでみましょう。

（貴社の健康企業宣言における取組項目となります。）

合計
点数

点
／100点満点

ご記入ありがとうございました。エントリーシートとあわせてFAXでご提出ください。