

取り組みチェックシート

■ このシートは、下記の①から④のカテゴリーをチェック（✓）することで、御社の健康づくりの現状と、その先の取り組みを設定するための参考とすることができます。

■ 各カテゴリーの設問については、「できている」…5点、「もう一歩」…2点、「できていない」…0点で採点することで、それぞれの項目における現状を点数で把握することができます。

①健康診断の実施

1. 定期健康診断など法律で定められた健診を実施している。
2. 健診の実施にあたっては従業員全員が受診できるよう社内で調整をしている。
3. 健診の重要性について必要に応じて従業員に周知できている。
4. 会社の健診受診率および従業員個々の健診結果を把握している。

できている (5点)	あと一歩 (2点)	できていない (0点)	今後取り組みたい
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

① 20点満点中・・・点

②検査・治療を推奨

1. 治療や精密検査が必要な者へその後の受診状況の確認などフォローをしている。
2. 特定保健指導該当者への保健指導等、健診結果に基づく事後処置を行っている。
3. 体調不良時に医療機関を受診できるよう勤務体制等の配慮をしている。
4. 治療(医療機関等への受診)をしやすい職場風土となっている。

できている (5点)	あと一歩 (2点)	できていない (0点)	今後取り組みたい
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

② 20点満点中・・・点

③職場の風土づくり

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. 活力のある職場雰囲気を作るため職場内で気軽に挨拶や声かけをしあっている。
3. 朝礼など従業員が集まる機会に健康について話題にしている。
4. 職場でのレクリエーション(忘年会、旅行、スポーツイベント)を実施している。

できている (5点)	あと一歩 (2点)	できていない (0点)	今後取り組みたい
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

③ 20点満点中・・・点

④勤務体制への配慮

1. 疲労回復や作業能率向上のための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過ぎないように配慮している。
3. 過労防止や心身のリフレッシュのため休日は確実に休めるよう配慮している。
4. 休日や有給以外の休暇取得制度の整備や変則勤務者への対策を講じている。

できている (5点)	あと一歩 (2点)	できていない (0点)	今後取り組みたい
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

④ 20点満点中・・・点

⑤メンタルヘルス

1. 心の健康やストレスについて、情報を提供している。(パンフレット等の利用)
2. 管理者が心の問題を抱えている人に早めに気づき、仕事量を調整している。
3. 従業員同士のフォローや誰かに相談できるような職場の雰囲気づくりをしている。
4. 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。

できている (5点)	あと一歩 (2点)	できていない (0点)	今後取り組みたい
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

⑤ 20点満点中・・・ 点

⑥健康への管理体制

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見ていくために産業医を設置し活用している。
3. 衛生管理者等を設置し安全衛生委員会など定期的に話し合いの場を設けている。
4. 相談できる外部機関や専門家を把握し活用している。

できている (5点)	あと一歩 (2点)	できていない (0点)	今後取り組みたい
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

⑥ 20点満点中・・・ 点

⑦職場環境の整備

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：作業者に適切な温度、湿度、衛生状態を保っている。
3. 作業姿勢：VDT症候群、腰痛など健康障害を軽減する対策を講じている。
4. 処置・休憩：救急箱等の準備、スペース(食事・休憩・仮眠)の確保をしている。

できている (5点)	あと一歩 (2点)	できていない (0点)	今後取り組みたい
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

⑦ 20点満点中・・・ 点

⑧食事習慣

1. 仕出し弁当等を定期的に見直しバランスの良い食事が摂れる環境整備をしている。
2. 不規則な勤務者に対する食事時間や軽食を摂れる環境整備をしている。
3. 休憩時間等の間食・甘味飲料の過剰摂取を抑制する環境整備をしている。
4. 会社内は完全禁煙または分煙にしている。

できている (5点)	あと一歩 (2点)	できていない (0点)	今後取り組みたい
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

⑧ 20点満点中・・・ 点

⑨運動習慣

1. ノーマイカーデー等通勤時に運動量が増える取り組みを行っている。
2. 休憩時間等にストレッチや散歩等身体を動かすことを推奨している。
3. 移動では極力乗り物(エレベータや車等)を使わないことを推奨している。
4. 社内で身体を動かす取り組み(ラジオ体操等)を実践している。

できている (5点)	あと一歩 (2点)	できていない (0点)	今後取り組みたい
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

⑨ 20点満点中・・・ 点

《お問い合わせ・送付先》

全国健康保険協会長野支部

TEL:026-238-1251

企画・総務グループ

FAX:026-238-1257