

# 健康企業宣言Step1 チェックシート

まず、職場の健康状態をチェックしましょう。

質問を読んで（できている・概ねできている・できていない）いずれかに○印をご記入ください。

分野	質問	できている (点)	概ねできている (点)	できていない (点)	アドバイス	点数
健診等 (必須)	① 従業員の皆様は健診を100%受診していますか	15	8	1	健康チェックのスタートは健診の受診です。	
					基準	15点 80%以上、8点 50~79%、1点 49%以下
	② 40歳以上の従業員の健診結果を医療保険者へ提供していますか	9	5	1	個人情報保護法には違反しません。（高齢者の医療の確保に関する法律）	
					基準	9点 80%以上、5点 50~79%、1点 49%以下
	③ 健診の必要性を従業員へ周知していますか	5	3	1	健診の目的は、「従業員ご自身の健康を守るため」です。	
健診結果の活用 (必須)	④ 健診結果が「要治療」など再度検査が必要な人に受診させていますか	15	8	1	健診結果を確認し、医療機関に受診できるように職場で配慮しましょう。	
					基準	15点 80%以上、8点 50~79%、1点 49%以下 対象者がいない場合は15点
	⑤ 健診の結果、特定保健指導となった該当者は、保健指導を受けていますか	15	8	1	生活習慣病予防のため、該当者には特定保健指導を実施しましょう。	
					基準	15点 50%以上、8点 30~49%、1点 29%以下 対象者がいない場合は15点
健康づくりのための職場環境	⑥ 職場の健康づくりの担当者を決めていますか	5	—	1	保健衛生の最新情報の収集や外部との連絡窓口として、取り組みを促進できます。	
	⑦ 従業員が健康づくりについて話し合える場はありますか	3	—	1	ミーティング等で“私の健康法”や、健診で病気を早期発見した方の体験談などを話し合い、共有しましょう。	
	⑧ 健康測定機器等を設置していますか	3	2	1	体温計や血圧計、体重計等を設置し、異常の早期発見につなげましょう。	
	⑨ 職場の健康課題を考えたり問題の整理を行っていますか	3	2	1	このチェックシートや健診結果から課題を見つけ解決策を検討しましょう。	
	⑩ 健康づくりの目標・計画を立て、実践していますか	3	2	1	健康課題を整理した後は、目標を立て、できる事から解決していきましょう。	

分野	質問	できている (点)	概ねできている (点)	できていない (点)	アドバイス	点数
職場の「食」	⑪ 従業員の仕事中の飲み物に気をつけていますか	3	2	1	カロリー表示に気をつけ、自動販売機はミネラルウォーターやお茶を中心にしましょう。	
	⑫ 日頃の食生活に乱れがないか声かけをしていますか	3	2	1	従業員のご家族にも食生活や飲酒の正しい知識を持っていただきましょう。	
職場の「運動」	⑬ 始業時などに体操やストレッチを取り入れていますか	3	2	1	体操は脳の血流を改善し、作業効率を高め、事故を防ぎます。	
	⑭ 階段の活用など歩数を増やす工夫をしていますか	3	2	1	特に、デスクワークが中心の職場では効果的です。	
職場の「禁煙」	⑮ 従業員にたばこの害について周知活動をして禁煙をすすめていますか	3	2	1	根拠に基づく知識を持つことで、禁煙につながることができます。	
	⑯ 受動喫煙防止策を講じていますか	3	2	1	受動喫煙防止は法律で定められています。（健康増進法、労働安全衛生法）	
心の健康	⑰ 管理職などが、毎日、従業員に声かけを行っていますか	3	2	1	まずは笑顔の挨拶から。お互いに声をかけ合い、相手の話を聞きましょう。	
	⑱ 気になることを相談できる職場の雰囲気を作っていますか	3	2	1	上司と部下、同僚がお互い話のできる環境をつくり、研修等を行いましょ。	
合計点数		点/100点			達成基準：合計点数80点以上	