

参考

やまぐち 健康経営 企業認定制度

振り返り評価シート
&
健康づくり取組事例集



全国健康保険協会 山口支部
協会けんぽ

平成30年9月

◆ 目 次 ◆

P3～P4 振り返り評価シート

＞取り組み実施後に記入するシートを掲載しています。

P5～P10 取り組み事例集

＞上記評価シートの取り組み事例を分野別に掲載しています。

＜取り組み事例集の内容詳細＞

P6 健康づくりのための職場環境

P7 健康行動の提起

P8 運動・食事対策

P9 たばこ対策

P10 心の健康

振り返り評価シート①

選択項目がある場合は、□に✓チェックを入れ必要事項を記入してください。なお、内容については、おおむね、直近1年間の実績を考慮し記入をお願いします。

①～⑯の実施結果の内容を記入し、御社の取り組みをチェックしてみましょう！なお⑥～⑯については、分野ごとに取り組む項目番号を1項目以上選択してください。

分野	必須・選択	項目番号	項目	できて	概ねでき	できて	自己評価点数	※協会使用欄(記入不要)	
				いる (点)	ている (点)	いない (点)			
健(検)診	必須(全項目)	①	従業員に健康診断を100%受診させていますか。(40歳未満含)	10	6	0		※	
		<input checked="" type="checkbox"/>	○受診率: ____ % (____ 人中 ____ 人受診) 実施方法: <input type="checkbox"/> 生活習慣病予防健診 ・ <input type="checkbox"/> 定期健診 実施月: 平成 ____ 年 ____ 月 受診結果確認方法: <input type="checkbox"/> 健診機関提供 ・ <input type="checkbox"/> 個人提出	基準 80%以上→10点、50~79%→6点、49%以下→0点					
		②	従業員に各種がん検診を受診させていますか。(協会けんぽの加入事業所は生活習慣病予防健診受診でも可)	8	5	0		※	
健診結果の活用	必須(全項目)	③	40歳以上の従業員の特定健診結果を協会けんぽに提供していますか。	8	5	0		※	
		<input checked="" type="checkbox"/>	40歳以上受診率: ____ % (____ 人中 ____ 人受診) 生活習慣病予防健診受診 (____ 人) 事業者健診結果データの提供 (____ 人)	基準 80%以上→8点、50~79%→5点、49%以下→0点					
		④	健診結果が「要治療」など再度検査が必要な従業員に受診させていますか	7	4	0		※	
健康づくりのための職場環境	選択(1項目以上)	⑤	健診の結果、保健指導が必要な従業員に、保健指導を受けていますか。	7	4	0		※	
		<input checked="" type="checkbox"/>	○実施率: ____ % (____ 人中 ____ 人実施) 実施方法: 個人面談・グループ面談 その他 (____)	基準 50%以上→7点、30~49%→4点、29%以下→0点 対象者がいない場合は7点					
		⑥	従業員とその家族も含めた健診(がん検診含む)の受診勧奨など健診を受けやすい職場環境を作っていますか。	6	3	0		※	
健康づくりのための職場環境	選択(1項目以上)	⑦	定期的な健康情報の提供や、健康測定機器の活用等従業員の健康に配慮していますか。	5	2	0		※	
		<input type="checkbox"/>	□①従業員に向けて定期的に健康情報を提供している。 □②未受診の職員に受診するよう働きかけている。 □③企業独自の取り組み (____)	基準 ☑2つ以上→6点、☑1つ→3点					
		⑧	健康づくりの目標・計画を立て、実践していますか。	6	3	0		※	
		<input type="checkbox"/>	□①企業の健康課題を把握し、健康づくりの目標や計画を立てている。 □②「健康経営」に取り組むことや、健康づくりの目標・計画を従業員に周知している。 □③計画に沿って健康づくりを実践している	基準 ☑2つ以上→6点、☑1つ→3点					

振り返り評価シート②

①～⑯の実施結果の内容をチェックしましょう。
実施日等の必要事項を記入してご報告ください。

□に✓チェックを入れ必要事項を記入してください。なお、内容については、おおむね、直近 **1年間**の実績を考慮し、記入をお願いします。

分野	必須・選択	項目番号	項目	できて	概ね	できて	自己評価 点数	協会使用 欄（記入 しないでく ださい）
				いる (点)	できて (点)	いない (点)		
健康行動の提起	選択 (1項目以上)	⑨	インフルエンザや食中毒など流行性の感染症対策を行っていますか。 <input type="checkbox"/> ①従業員に感染症予防に関する情報を提供している。 <input type="checkbox"/> ②感染者の出勤停止など感染拡大防止に向けた取り組みを実施している。 <input type="checkbox"/> ③企業独自の取り組み ()	5	2	0		※
			基準 ②2つ以上→5点、①1つ→2点					
健康行動の提起	選択 (1項目以上)	⑩	歯科検診の受診促進や、歯磨きができる環境整備など歯科保健に関する取り組みを行っていますか。 <input type="checkbox"/> ①毎食後の歯磨きを勤めている。 <input type="checkbox"/> ②従業員へ歯科検診を勧めている。 <input type="checkbox"/> ③企業独自の取り組み ()	6	3	0		※
			基準 ②2つ以上→6点、①1つ→3点					
運動・食事対策	選択 (1項目以上)	⑪	始業前などに体操やストレッチを取り入れていれるなど、体を動かすための取り組みを行っていますか。 <input type="checkbox"/> ①体操やストレッチなど各自で取り組める情報を提供している。 <input type="checkbox"/> ②始業前や昼休みなどに、組織的に体操やストレッチを行っている。 <input type="checkbox"/> ③企業独自の取り組み ()	5	2	0		※
			基準 ②2つ以上→5点、①1つ→2点					
運動・食事対策	選択 (1項目以上)	⑫	職場で、健康的な食事や運動が実践できるように、配慮していますか。 <input type="checkbox"/> ①従業員へ階段を使用するなどの、歩数を増やすための働きかけを行っている。 <input type="checkbox"/> ②バランスをとれた食事などについての情報提供を行っている。 <input type="checkbox"/> ③企業独自の取り組み ()	5	2	0		※
			基準 ②2つ以上→5点、①1つ→2点					
たばこ対策	選択 (1項目以上)	⑬	従業員にたばこの害の周知活動を行い、禁煙を勧めていますか。 <input type="checkbox"/> ①従業員にたばこの害を周知している。 <input type="checkbox"/> ②就業時間内の禁煙を働きかけている。 <input type="checkbox"/> ③企業独自の取り組み ()	5	2	0		※
			基準 ②2つ以上→5点、①1つ→2点					
たばこ対策	選択 (1項目以上)	⑭	受動喫煙防止対策を講じていますか。 <input type="checkbox"/> ①建物内禁煙または建物内完全分煙の実施とその旨の表示を行っている。 <input type="checkbox"/> ②出入口から10m以上離れた屋外喫煙場所の設置を行っている。 <input type="checkbox"/> ③企業独自の取り組み ()	6	3	0		※
			基準 ②2つ以上→6点、①1つ→3点					
心の健康	選択 (1項目)	⑮	研修会等を利用しメンタルヘルス対策を講じていますか。 <input type="checkbox"/> ①メンタルヘルスについて従業員に情報提供している。 <input type="checkbox"/> ②管理職または従業員が毎年メンタルヘルス研修会に参加している。 <input type="checkbox"/> ③企業独自の取り組み ()	6	3	0		※
			基準 ②2つ以上→6点、①1つ→3点					
心の健康	選択 (1項目)	⑯	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。 <input type="checkbox"/> ①悩み事などの相談窓口を設けて従業員に周知している。 <input type="checkbox"/> ②管理職が従業員に毎日声掛けを行うなど、コミュニケーションを常にとるよう努めている。 <input type="checkbox"/> ③企業独自の取り組み ()	5	2	0		※
			基準 ②2つ以上→5点、①1つ→2点					

合計点数	点 / 100点
-------------	-----------------

取り組み事例集

(振り返り評価シート分野別)

(参考) 振り返り評価シート分野別 企業取り組み例①

分野	必須・選択	項目番号	項目	できている	概ねできている	できていない
				(点)	(点)	(点)
健康づくりのための職場環境	選択 (1項目以上)	⑥	従業員とその家族も含めた健診（がん検診含む）の受診勧奨など健診を受けやすい職場環境を作っていますか。	6	3	0
			<input type="checkbox"/> ①従業員とその家族に健診（がん検診を含む）の受診を勧めている。 <input type="checkbox"/> ②未受診の職員に受診するよう働きかけている。 <input type="checkbox"/> ③企業独自の取り組み例 <ul style="list-style-type: none"> ・健康診断や再診に要する時間の出勤認定や特別休暇認定 ・休日等に健診、再検査等を受診した際の出勤認定または有給の特別休暇付与 ・がん検診等、任意検診の費用補助 ・定期健康診断の結果、精密検査や治療が必要と判断された従業員への受診勧奨 			
		⑦	定期的な健康情報の提供や、健康測定機器の活用等従業員の健康に配慮していますか。	5	2	0
			<input type="checkbox"/> ①従業員に向けて定期的に健康情報を提供している。 <ul style="list-style-type: none"> ・協会けんぽ山口支部の毎月のメールマガジン活用（ホームページから登録できます） ・協会けんぽが毎月発行する広報誌の回覧 ・管理職や従業員への教育機会の設定 ・各種研修時における情報提供（協会けんぽの無料出前講座利用、定期的なチラシ配布） ・朝礼等において衛生管理者からの健康づくりについて説明 ・回覧による季節の健康課題の周知 <input type="checkbox"/> ②従業員からの健康づくりに向けた希望を把握し、可能なものは対応している。 <ul style="list-style-type: none"> ・健康づくり等意見箱の設置 ・衛生委員会などで出された意見をもとに、企業の取り組みとして提案実行（乾燥を防ぐ目的で加湿器を設置等） <input type="checkbox"/> ③企業独自の取り組み例 <ul style="list-style-type: none"> ・定時消灯日、ノー残業デーの設定 ・業務繁忙に対応した休業日の設定 ・超過勤務時間の無理のない削減を管理職の評価項目に設定 ・年次休暇取得の目標設定 ・休憩室に体重計や血圧計を設置し、記録を取る（日次や週次） 			
⑧	健康づくりの目標・計画を立て、実践していますか。	6	3	0		
	<input type="checkbox"/> ①企業の健康課題を把握し、健康づくりの目標や計画を立てている。 <ul style="list-style-type: none"> ・協会けんぽ山口支部の健康保険委員に登録し、委員向け広報誌の活用 ・健康づくり担当者の設置し、計画の立案や目標の作成 ・衛生委員会等の場で、実施主体を明確にした安全衛生計画・健康増進計画を策定 <ul style="list-style-type: none"> 例「対象者への個別勧奨により今年度の精密検査受診率を100%にする。担当：人事部」 「禁煙プログラムへの参加者数を昨年比で10%増加させる 担当：総務部」 「従業員の有給取得日数を年間平均3日増やす 担当：各部署責任者」 <input type="checkbox"/> ②「健康経営」に取り組むことや、健康づくりの目標・計画を従業員に周知している。 <ul style="list-style-type: none"> ・事業所入口掲示板への掲示 ・自社または保険者等のホームページへの掲載 ・社内向けにメール配信、社外向けに求人広告への掲載 					

分野	必須・選択	項目番号	項目	できて	概ねで	できて
				いる	きている	いない
				(点)	(点)	(点)
健康行動の提起	選択 (1項目以上)	⑨	<p>インフルエンザや食中毒など流行性の感染症対策を行っていますか。</p> <p><input type="checkbox"/>①従業員に感染症予防に関する情報を提供している。</p> <p><input type="checkbox"/>②感染者の出勤停止など感染拡大防止に向けた取り組みを実施している。</p> <p><input type="checkbox"/>③企業独自の取り組み例</p> <ul style="list-style-type: none"> ・予防接種時間の出勤認定 ・予防接種実施場所（医院等）の情報提供 ・風しんやインフルエンザ等の予防接種の費用負担 ・感染者の出勤停止や特別休暇認定制度の設置 ・アルコール消毒液の設置やマスクの配布 	5	2	0
		⑩	<p>歯科検診の受診促進や、歯磨きができる環境整備など歯科保健に関する取り組みを行っていますか。</p> <p><input type="checkbox"/>①毎食後の歯磨きを勧めている。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・注意喚起チラシの掲示や回覧による周知（従業員への情報提供） <p><input type="checkbox"/>②歯科検診を勧めている。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・注意喚起チラシの掲示や回覧による周知（従業員への情報提供） <p><input type="checkbox"/>③企業独自の取り組み例</p> <ul style="list-style-type: none"> ・事業所内での無料出張歯科健診の利用（県歯科医師会連携事業） ※協会けんぽが受付窓口となりますので、お電話でお問い合わせください。 ・歯科医師による歯に関する講話の実施（県歯科医師会連携事業） テーマ：歯周病と全身疾患の関係 からだの健康はお口から 労働者の歯科からの健康管理 働く世代の健口（けんこう）づくり …など ※上記出張歯科健診と併せて実施すると効果的です。 ・個別に歯科検診を受診する従業員への費用補助 ・糖尿病と歯周病に関する注意喚起チラシ等による情報提供 	6	3	0

分野	必須・選択	項目番号	項目	できて	概ねで	できて
				いる	きている	いない
				(点)	(点)	(点)
運動・食事対策	選択 (1項目以上)	⑪	<p>始業前などに体操やストレッチを取り入れていれるなど、体を動かすための取り組みを行っていますか。</p> <p><input type="checkbox"/>①体操やストレッチなど各自で取り組める情報を提供している。</p> <p><input type="checkbox"/>②始業前や昼休みなどに、組織的に体操やストレッチを行っている。</p> <p><input type="checkbox"/>③企業独自の取り組み例</p> <ul style="list-style-type: none"> ・徒歩や自転車などによる通勤環境の整備 ・日々のラジオ体操やストレッチの実施 ・フィットネス利用料金の会社負担 ・事業所内におけるクラブ活動の促進 ・従業員対抗歩数競争 ・従業員向けの研修会で実施した運動に関するセミナー →健康づくりのための職場環境分野と重複して評価 	6	3	0
		⑫	<p>職場で、健康的な食事や運動が実践できるように、配慮していますか。</p> <p><input type="checkbox"/>①従業員へ階段を使用するなどの、歩数を増やすための働きかけを行っている。</p> <p><input type="checkbox"/>②バランスをとれた食事などについての情報提供を行っている。</p> <p><input type="checkbox"/>③企業独自の取り組み例</p> <ul style="list-style-type: none"> ・健康に配慮した仕出し弁当の利用促進や社員食堂における健康メニューの提示 ・社員食堂における栄養素やカロリー情報の表示 ・自動販売機の飲料の内容を低糖・低カロリーのものに変更 ・自社の施設などを利用した朝食の提供 ・一日1回野菜をとるように指導し企業内で報告 ・歩数計を配布し、日常の歩数を1,000歩伸ばす ・エレベーターを使わず階段を使用する ・従業員への食に関するセミナー →健康づくりのための職場環境分野と重複して評価 	5	2	0

分野	必須・選択	項目番号	項目	できて いる	概ねで きている	できて いない
				(点)	(点)	(点)
たばこ対策	選択 (1項目以上)	⑬	<p>従業員にたばこの害の周知活動を行い、禁煙を勧めていますか。</p> <p><input type="checkbox"/>①従業員にたばこの害を周知している。</p> <p><input type="checkbox"/>②就業時間内の禁煙を働きかけている。</p> <p><input type="checkbox"/>③企業独自の取り組み例 <ul style="list-style-type: none"> ・従業員への喫煙に関するセミナー →健康づくりのための職場環境分野と重複して評価 ・喫煙していない人に独自のインセンティブを与える。または経済的な支援（禁煙手当など）をおこなう ・禁煙チャレンジに事業所全体（または所属課対抗）で取り組む </p>	5	2	0
		⑭	<p>受動喫煙防止対策を講じていますか。</p> <p><input type="checkbox"/>①建物内禁煙または建物内完全分煙の実施とその旨の表示を行っている。</p> <p><input type="checkbox"/>②出入口から10m以上離れた屋外喫煙場所の設置を行っている。</p> <p><input type="checkbox"/>③企業独自の取り組み例 <ul style="list-style-type: none"> ・非喫煙場所にたばこの煙や臭いが漏れないように空気清浄器を設置している。 ・休憩室を禁煙にする ・たばこの自動販売機を撤去する ・厚労省や労働局の受動喫煙防止対策助成金を活用した喫煙室の設置 </p>	6	3	0

分野	必須・選択	項目番号	項目	できて いる	概ねで きている	できて いない
				(点)	(点)	(点)
心の健康	選択 (1項目)	⑮	<p>研修会等を利用しメンタルヘルス対策を講じていますか。</p> <p><input type="checkbox"/>①メンタルヘルスについて従業員に情報提供している。</p> <p><input type="checkbox"/>②管理職または従業員が毎年メンタルヘルス研修会に参加している。</p> <p><input type="checkbox"/>③企業独自の取り組み例</p> <ul style="list-style-type: none"> ・組織として、メンタルヘルス不調者に向けた対応策をあらかじめ策定し、対象者がいる場合には実行している。 「対象者には定期的な医療関係者面談（三者面談）を実施」 「対象者の復帰時は医師の意見を聞いて状況に合わせ支援する」 「対象者の復帰に当たっては、短時間勤務、業務制限等、配慮することとする」など ・従業員へのメンタルヘルスに関するセミナーを実施 <ul style="list-style-type: none"> →健康づくりのための職場環境分野と重複して評価 ・メンタルヘルス不調者が発生するたびに、その都度、産業医を紹介する 	6	3	0
		⑯	<p>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。</p> <p><input type="checkbox"/>①悩み事などの相談窓口を設けて従業員に周知している。</p> <p><input type="checkbox"/>②管理職が従業員に毎日声掛けを行うなど、コミュニケーションを常にとるよう努めている。</p> <p><input type="checkbox"/>③企業独自の取り組み例</p> <ul style="list-style-type: none"> ・業界団体が開催するイベントへの参加 ・執務室におけるフリーアドレス（固定席の廃止）の導入 ・年1回の社員旅行 ・家族同伴の社内運動会 <ul style="list-style-type: none"> →運動食事対策分野と重複して評価 ・社内歩数競争による日々のコミュニケーションの増加 <ul style="list-style-type: none"> →運動食事対策分野と重複して評価 	5	2	0