

## 健康企業宣言チェックシート Step1

今すぐ、採点を行い、  
職場の現在位置を  
確認してみよう！

御社の「健康企業宣言」で取組むメニューの参考資料としてもご活用ください。

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



| 取組分野          | 質問                                                          | できている                       | 概ねできている                       | できていない                     | アドバイス                                | 健康保険組合のサポート                                                                                                                        |
|---------------|-------------------------------------------------------------|-----------------------------|-------------------------------|----------------------------|--------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 健診等           | ① 従業員の皆様が健診を100%受診していますか？<br><div>チェック基準</div>              | 点<br>20<br><div>80%以上</div> | 点<br>10<br><div>50%～79%</div> | 点<br>1<br><div>49%以下</div> | 事業主には従業員に健診を受けさせる義務があります。(労働安全衛生法)   | ○当組合が実施する健康診断は事業者健診としてご利用いただけます。                                                                                                   |
|               | ② 40歳以上の従業員の健診結果を、健保組合へ提供していますか？<br><div>チェック基準</div>       | 20<br><div>80%以上</div>      | 10<br><div>50%～79%</div>      | 1<br><div>49%以下</div>      | 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)    | ○直接契約・東振協契約健診機関で健診を受けた場合、ご提供の必要はありません。<br>また、健診結果から該当者にはメタボ予防の特定保健指導を「無料」で提供します。<br>○健診結果から、糖尿病・高血圧受診勧奨、糖尿病性腎症重症化予防のプログラムを実施しています。 |
|               | 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。           | ○機関誌など、広報による周知を実施します。                                                                                                              |
| 健診結果の活用       | ④ 健診結果が「要医療」など再度検査が必要な人に受診を勧めていますか？                         | 5                           | 3                             | 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。    | —                                                                                                                                  |
|               | ⑤ 健診の結果、特定保健指導となった該当者は、特定保健指導を受けていますか？<br><div>チェック基準</div> | 5<br><div>50%以上</div>       | 3<br><div>30%～49%</div>       | 1<br><div>29%以下</div>      | メタボ予防のため、ぜひ該当者の特定保健指導の実施にご協力ください。    | ○当組合と特定保健指導を契約している健診機関にて、保健師・管理栄養士が生活習慣改善を「全額組合負担」でサポートします。                                                                        |
| 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、取組みを促進できます。 | ○「健康管理委員」などの委嘱制度があります。<br>委員の方には、年1回開催の「健康管理委員会」のご案内をします。                                                                          |
|               | ⑦ 従業員が健康づくりを話し合える場はありますか？                                   | 5                           | -                             | 1                          | 健康づくり会議・委員会等を新たに設置することも有効です。         | ○「職場の健康づくりハンドブック」(東京都福祉保健局HP)の利用をお勧めします。                                                                                           |
|               | ⑧ 健康測定機器等を設置していますか？                                         | 5                           | -                             | 1                          | 血圧計、体組成計等を設置し、異常の早期発見につなげましょう。       | ○血圧の記録票を健康保険組合連合会HPよりダウンロードできます。                                                                                                   |

(裏面へ続きます。)

# 健康企業宣言チェックシート Step1

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

| 取組分野          | 質問                               | できている                   | 概ねできている | できていない | アドバイス                               | 健康保険組合のサポート                                                                         |
|---------------|----------------------------------|-------------------------|---------|--------|-------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| 健康づくりのための職場環境 | ⑨ 職場の健康課題を考えた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を検討しましょう。   | ○参考資料として、健康保険組合連合会東京連合会で掲載している「STEP 1の取組みと実績の一覧（進捗管理表）」をご案内します。当組合HPからダウンロードしてください。 |
|               | ⑩ 健康づくりの目標・計画・進捗管理を行っていますか？      | 3                       | 2       | 1      | 健康課題を整理した後は、目標を立て、出来る事から解決していきましょう。 |                                                                                     |
| 職場の「食」        | ⑪ 従業員の日頃の飲み物に気をつけていますか？          | 3                       | 2       | 1      | 従業員が糖類の過剰摂取とならないように注意喚起しましょう。       | ○リーフレット「自分の飲んでいる飲み物から摂る糖分の目安」（厚生労働省HP）などから活用をお勧めします。                                |
|               | ⑫ 従業員の日頃の食生活が乱れないような取組みを行っていますか？ | 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ててください。      | ○「食事バランスガイド」（厚生労働省HP）の活用をお勧めします。                                                    |
| 職場の「運動」       | ⑬ 業務中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。        | ○「健康コラムLet's STRETCH!」（健康保険組合連合会HP）などの活用をお勧めします。                                    |
|               | 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。             | ○リーフレット「アクティブガイド」（厚生労働省HP）や「階段利用キャンペーンポスター」（厚生労働省HP）などの活用をお勧めします。                   |
| 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いますか？      | 3                       | 2       | 1      | エビデンス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。   | ○リーフレット「禁煙を考えよう～禁煙成功へのセルフメソッド～」(東京都福祉保健局HP)などの活用をお勧めします。                            |
|               | 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)  | ○リーフレット「職場における受動喫煙防止対策の基礎知識」(東京都福祉保健局HP)などの活用をお勧めします。                               |
| 「心の健康」        | ⑰ 従業員の心の健康に関する取組みをしていますか？        | 3                       | 2       | 1      | 従業員がメンタルヘルスを正しく理解できる環境づくりが大切です。     | ○東京都総合組合保健施設振興協会によるメンタルヘルス支援サービスをご利用いただけます。                                         |
|               | 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      | 事業場内外の相談窓口気軽に相談できるように配慮しましょう。       | ○パンフレット「こころの健康 気づきのヒント集」(厚生労働省HP)などの活用をお勧めします。                                      |
| 合計点数          |                                  | 点 / 100点 達成基準：合計点数80点以上 |         |        |                                     |                                                                                     |