

健康企業宣言チェックシート Step1

現在の職場の状態をチェックしてみましょう！

貴社の「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 従業員の皆様は健診を100%受診していますか？ <small>チェック基準</small>	点 20 <small>80%以上</small>	点 10 <small>50%~79%</small>	点 1 <small>49%以下</small>	健康診断の実施は、法律上の事業主の義務です。受診しやすい環境づくり（シフト調整、半休・有給の活用等）により、受診率の向上につなげましょう。	当組合実施の健診コースのうち、A1コース（35歳未満）、A2コース（35歳以上）は、事業主健診としても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？ <small>チェック基準</small>	20 <small>80%以上</small>	10 <small>50%~79%</small>	1 <small>49%以下</small>	事業主健診として当組合の健診を利用されていない場合、その結果の提供にご協力ください。当組合が負担する後期高齢者医療制度への支援金額が軽減され、健康保険料の上昇抑制にもつながります。なお、健康保険組合への提供は、法律で認められているため、個人情報保護法には違反しません。	健診結果を提供いただく対象は、次の3つ全てにあてはまる方となります。 ・当組合被保険者 ・40歳～74歳 ・事業主の実施した定期健診を受けている なお、次年度以降、当組合指定医療機関で受診いただければ、⑤の特定保健指導が受けられる場合があります。
	③ 健診の必要性を従業員へ周知していますか？	5	3	1	健診の目的が「従業員自身の健康のため」であることを周知し、意識的に能動的に受診するような環境を作りましょう。（例：バックルーム等への啓蒙・周知資料の掲示）	健診の啓蒙・周知用資料を提供しています。
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	健診結果から医師のコメント・数値等を確認し、本人に具体的にアプローチ（病気発症リスクの伝達等）することで、本人がすすんで受診するような流れを作りましょう。	健康企業宣言登録事業所のご担当者向けに、検査の意味や発症リスクのある病気、予防・改善方法等に関する解説資料を提供いたします。
	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？ <small>チェック基準</small>	5 <small>50%以上</small>	3 <small>39%~49%</small>	1 <small>29%以下</small>	特定保健指導とは、現場の中核となる40代以降被保険者の健康増進によって、経営上の人的損失等のリスクを低減できる生活習慣病予防プログラムです。該当者へは事業主からもご奨励いただきますようお願いいたします。	当組合指定医療機関での受診であれば、保健師等による特定保健指導（=生活習慣改善プログラム）が無料で受けられます。
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	担当者を決めることで、被保険者とはもちろん、当組合や健診医療機関といった外部機関との連携もスムーズになります。	健康企業宣言登録事業所のご担当者と連携・協力し、事業所の健康経営へとつなげます。
	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	従業員と担当者が日頃から気軽に話し合える環境をつくることで、病気の早期発見や未然予防につながります。	健康づくりの資料として、参考事例のリーフレットを提供しています。
	⑧ 健康測定機器等を設置していますか？	5	-	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。	血圧計、体重計、体温計の優待価格斡旋を行っています。

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？	点 3	点 2	点 1	このチェックシートや従業員の健診結果から、事業所を取り巻く環境を把握し、問題点の整理とその解決策を検討しましょう。	理美容業界特有の健康課題に着目した参考事例のリーフレットを提供いたします。
	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	問題点を整理した後は、解決策と併せて目標を立て、出来ることから解決していきましょう。	
職場の「食」	⑪ 従業員の工作中的飲み物に気をつけていますか？	3	2	1	ウォーターサーバーを設置するなど、従業員が自然とミネラルウォーターやお茶に手を伸ばす環境をつくりましょう。	<ul style="list-style-type: none"> ・保健師による健康相談（毎週火曜日／電話・来所）をご利用いただけます。 ・プレママ（妊娠期のママ）向けには妊娠期の食事の参考資料として、冊子「プレママの食事」を配付しています。
	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	規則正しくバランスのとれた食生活を送れるよう、ワークライフバランスの取れた就業体制を検討しましょう。	
職場の「運動」	⑬ 始業前などに体操やストレッチを取り入れていますか？	3	2	1	ストレッチをしていることがごく自然なことと思える就業環境をつくりましょう。（周囲の目が気になるという方もいるため）	<ul style="list-style-type: none"> ・日常生活における運動量を増やす情報を提供いたします。 ・運動不足解消にスポーツクラブ優待利用サービスを提供しています。
	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	例えば、従業員に歩数計を配付するなどの方法で、自身の運動量を意識的に確認するような取組みが効果的です。	
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いますか？	3	2	1	根拠のある具体的なデータ・事例を活用することで、本人の意識も変わり、より一層禁煙に近づきます。	禁煙外来を受けていない被保険者を対象に1年度に1回禁煙補助剤の無償配付を実施しています。
	⑯ 受動喫煙防止策を講じていますか？	3	2	1	理美容業においては、店舗はもとより、バックルームや事務所といった職場の空間に対する防止策も求められています。（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、従業員に声掛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、相手の話に耳を傾けることが重要です。	メンタルヘルス支援サービス（電話・メールによる相談）を提供しています。ご自身に關すること以外でもご相談いただけます。
	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	上司と部下、同僚がお互いに話をできる環境があることによって、心の病やその兆候に気づき、早期解消・未然予防につながります。	
合計点数		点			／100点	達成基準：合計点数80点以上