

健康度チェックシート

今すぐ、職場の状態をチェックしてみましょう！

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。

取組分野	質問	できている	概ねできている	できていない	取組事例
		(点)	(点)	(点)	
健診等	① 従業員の皆様が健診を100%受診していますか？	20	15	0	・35歳以上の従業員には、協会けんぽが実施する「生活習慣病予防健診」を受診させる
	② 従業員が健診を受診しやすい環境づくりへの取組又は制度がありますか？	2	-	0	・健康診断に要する時間（巡回健診等事業場で行う場合も含む）の出勤認定や特別休暇付与 ・休日等に健診を受診した際の出勤認定又は有給の特別休暇付与
	③ 40歳以上の従業員の健診結果を、協会けんぽへ提供していますか？	5	-	0	・労働安全衛生法に基づく定期健診のデータ提供にかかる同意書提出 ・40歳以上の従業員全員が、協会けんぽが実施する「生活習慣病予防健診」を受診している場合は、「できている」（5点）とする
	④ 家族（被扶養者）の特定健診の受診勧奨をしていますか？	8	4	0	・40歳以上の家族（被扶養者）がいる従業員に対して家族の特定健診受診を促すポスターの掲示、チラシの配付、メールの送信
健診結果の活用	⑤ 健診結果が「要医療」「要精密検査」など再度検査が必要な人に受診を勧めていますか？	15	10	0	・精密検査又は再診に要する時間の出勤認定や特別休暇付与 ・精密検査や治療が必要な従業員に対するチラシ、メール、面談等による受診勧奨及び受診確認 ・精密検査の費用補助
	⑥ 健診の結果、特定保健指導の対象となった該当者について、協会けんぽが提供する保健指導を実施していますか？	15	-	0	・協会けんぽが提供する特定保健指導の実施
健康づくり環境	⑦ 協会けんぽ健康保険委員を登録されていますか？	3	-	0	・協会けんぽ健康保険委員委嘱承諾承認書の提出
	⑧ 管理職又は従業員に対し、健康に関する研修又は情報提供を行っていますか？	3	1	0	・一部の管理職や衛生管理者等が外部主催の健康をテーマとした研修を受講し、その内容を社内において伝達 ・全従業員に対する個人宛通知、メール又は文書回覧等（掲示は除く）による健康をテーマとした情報提供の毎月実施 ・従業員向け禁煙セミナーの開催 ・管理職向けのメンタルヘルスラインケア講習受講 ・協会けんぽホームページ内の「季節の健康情報」の掲示、回覧
	⑨ 健康測定機器等を設置していますか？	5	3	0	・事業所に血圧計、体重計又は体組成計等を設置

取組分野	質問	はい	どちらか 概ね	いいえ	取組事例
		(点)	(点)	(点)	
過重労働防止	⑩ 時間外勤務の縮減や有給休暇取得の促進に向けた取組を行っていますか？	3	1	0	・ 定時消灯日、定時退出日の設定 ・ 命令時間以降残っている従業員に対する管理職からの早期帰宅呼びかけ ・ 業務繁忙に対応した休業日の設定 ・ 超過勤務時間の削減を管理職の評価項目に設定 ・ 超過勤務時間削減のための業務見直し
	⑪ 管理職も含めた従業員の超過勤務状況を把握し、長時間労働者への具体的な対策を講じていますか？	3	1	0	・ 過重労働防止に向けた具体的な対応策の策定及び実行 ・ 超過勤務時間が月80時間を超える労働者に対する産業医面接指導の実施 ・ 退勤から出勤まで最低8時間の勤務時間インターバル設定
食	⑫ 従業員の飲み物や食生活に気を付けていますか？	3	1	0	・ 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供 ・ 社員食堂における栄養素やカロリー情報の表示 ・ 自動販売機の飲料を低糖・低カロリーのものに変更 ・ 休肝日の設定 ・ 超過勤務時間中の食事見直し
運動	⑬ 従業員の運動機会の増進に向けた取組を継続的に行っていますか？	3	1	0	・ 徒歩や自転車での通勤環境の整備 ・ 日々のラジオ体操やストレッチの実施 ・ 職場における階段利用の呼びかけ ・ フィットネス利用料の会社負担 ・ クラブ活動の促進
禁煙	⑭ 受動喫煙防止策を講じていますか？	3	1	0	・ 敷地内禁煙、屋内禁煙又は建物内完全分煙の実施 ・ 建物内完全分煙においては、非喫煙場所にたばこの煙や臭いが漏れない措置の実施
	⑮ 喫煙者に対して禁煙推奨を行っていますか？	3	1	0	・ 勤務時間中の禁煙実施 ・ 喫煙場所への禁煙推奨ポスター貼付 ・ 禁煙成功者への報奨金付与 ・ 禁煙外来受診費用の補助 ・ 従業員向け禁煙セミナーの開催
心の健康	⑯ メンタルヘルス対策として、不調者へのサポート体制を整備していますか？	3	1	0	・ メンタルヘルス不調者に向けた対応策の策定 ・ 対象者に対する定期的な医療関係者（第三者）面談の実施 ・ 対象者の復帰時における短時間勤務、業務制限等の配慮 ・ 外部相談窓口との契約
	⑰ ストレスチェックを実施し、自社の健康状態を把握していますか？	3	1	0	・ 厚生労働省労働基準局安全衛生部労働衛生課産業保健室「労働安全衛生法に基づくストレスチェック制度実施マニュアル」に沿ったストレスチェックの実施
合計点数					点/100点 チェックシートの結果をもとに、 重点的に取り組む分野を決めましょう。