

健康企業宣言実施結果レポート Step1 (Q&A)

質問		実施方法	添付資料
①	従業員の皆様は健診を100%受診していますか？	健康企業宣言実施結果レポート Step1 (別紙回答用) にご回答ください。	添付資料は必要ありません。
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。	健康企業宣言実施結果レポート Step1 (別紙回答用) にご回答ください。	添付資料は必要ありません。
③	健診の必要性を従業員へ周知していますか？	メールや社内掲示板での周知、給与明細へ健診受診奨励の同封等。周知内容は、サンプル(1)や、郵送している冊子(「KENPO PRESS」や「へるすあっぷ21」等)の内容を参考にしてください。	周知内容が記載されている、通知、メールや社内掲示板等の写し
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？	社内掲示板での周知、対象者へメールでご連絡等。周知内容は、サンプル(2)(4)を参考にしてください。	周知内容が記載されている、メールや社内掲示板等の写し
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？	TJKウエルネスレポートの特定保健指導実施率をご記入ください。周知内容は、サンプル(3)(4)を参考にしてください。	周知内容が記載されている、メールや社内掲示板等の写し
⑥	職場の健康づくりの担当者を決めていますか？	担当者名をレポートにご記入ください。	添付資料は必要ありません。氏名、役職名等をご記入ください。
⑦	従業員が健康づくりを話し合える場はありますか？	ミーティングや会議等で健康をテーマにして話し合みましょう。また、従業員50人以上の事業所では、安全衛生委員会等の開催が必要です。ミーティングや会議、安全衛生委員会等の決定事項の従業員への周知は社内掲示板等を活用してください。	ミーティングや会議、安全衛生委員会等の開催通知、協議事項等が記載されているもの。また、決定事項を従業員へ周知したメールや社内掲示板の写し等。
⑧	健康測定機器等を設置していますか？	健康測定機器を設置し、利用状況を確認してください。記録票など利用状況のわかるものはサンプル(5)を参考にしてください。	設置機器名、台数、設置場所の記載及び利用状況がわかる記録票等。利用状況については、個人名は必要ありません。
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？	TJKウエルネスレポートの項目等を活用のうえ、ご検討ください。	ミーティングや会議等の開催通知、健康課題等が記載されているもの。
⑩	健康づくりの目標・計画を立て、実践していますか？	TJKウエルネスレポートの手引きを参考にしてお検討ください。	ミーティングや会議等の開催通知、目標・計画等が記載されているもの。
⑪	従業員の仕事上の飲み物に気をつけていますか？	TJKホームページに掲載されている、「飲み物からとる糖分の目安」のパンフレットや社内自動販売機のメニュー変更理由等を従業員にメールや社内掲示板等を活用して周知してください。	周知内容が記載されている、メールや社内掲示板の写し、社内自動販売機のメニューの写し(写真含む)。

健康企業宣言実施結果レポート Step1 (Q&A)

質問	実施方法	添付資料
⑫ 日頃の食生活に乱れがないか声掛けをしていますか？	朝礼等での声掛けの他、TJKホームページに掲載されている、「野菜は1日350g食べましょう」のパンフレットや郵送している冊子「ヘルスあっぷ21」の内容等を、従業員にメールや社内掲示板等を活用して周知してください。	周知内容が記載されている、メールや社内掲示板の写し等
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？	TJKホームページに掲載されている、「事務作業スペースでのストレッチング」や「アクティブガイド」のパンフレットや、郵送している冊子「ヘルスあっぷ21」の内容等を、従業員にメールや社内掲示板等を活用して周知してください。	周知内容が記載されている、メールや社内掲示板の写し等
⑭ 階段の活用など歩数を増やす工夫をしていますか？	TJKホームページに掲載されている、目の前の健康づくり「階段利用」のパンフレット等を従業員にメールや社内掲示板等を活用して周知してください。また、社内ウォーキング大会の開催等をご検討ください。	周知内容が記載されている、メールや社内掲示板の写し、社内ウォーキング大会の実施要領写し等
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？	TJKホームページに掲載されている、「喫煙の健康影響」のパンフレット等を従業員にメールや社内掲示板等を活用して周知してください。	周知内容が記載されている、メールや社内掲示板の写し等
⑯ 受動喫煙防止策を講じていますか？	TJKホームページに掲載されている、厚生労働省の「職場の受動喫煙防止対策」のパンフレットを参考にしてください。また、受動喫煙防止策を、従業員にメールや社内掲示板等を活用して周知してください。	受動喫煙防止策の周知内容が記載されている、メールや社内掲示板の写し等
⑰ 管理職などが、毎日、従業員に声掛けを行っていますか？	「管理職の方へ、TJKで開催している各種メンタルヘルスセミナーへの参加を促してください。」	周知内容が記載されている、メールや社内掲示板の写し等
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？	TJKのメンタルヘルス相談窓口のご案内として、ウェルネスレポートの8ページを、従業員にメールや社内掲示板等を活用して周知してください。	周知内容が記載されている、メールや社内掲示板の写し等

作成日： 年 月 日

更新日： 年 月 日

健康診断の実施について

当社では、労働安全衛生法第 66 条に基づき、年に 1 度定期健康診断を実施しています。
35 歳未満の方は総務課で予約を行いますので、受診日を後日対象者の皆様にご連絡します。

35 歳以上の方については、各自、直営、契約の健診機関にてご予約をお願いします。

健康診断実施後、速やかに健診結果を総務課までご提出願います。

健康診断は疾病の早期発見、早期治療に役立つとともに、毎年受診することで検査値の経年変化を把握することができます。

なお、健康診断を受けたからといって健康が保障されるわけではありませんので、受けっぱなしにはせず、結果報告書に記載された指示（再検査・精密検査・治療等）に必ず従うようにしてください。

種類	年度末年齢	予約方法	費用
定期健康診断 (A 健診)	35 歳未満の方	総務で予約します。	負担なし
生活習慣病健診 (B 健診)	36 歳～39 歳	各自で予約してください。	3,240 円
人間ドック (C 健診)	35 歳時・ 40 歳以上	各自で予約してください。	3,240 円 5,400 円

「要再検査・精密検査・治療等」について

定期健康診断終了後、受診先から健康診断結果が届きます。健康診断結果には、検査項目毎に判定区分が記載されています。

疾病の早期発見・予防のためにも指示内容を実施しご自身の健康管理に努めてください。

※二次健康診断以外の検査費用は自己負担となります。

<TJK 直営健診センター判定区分 (参考) >

区分	指示内容
A	異常ありません
B	わずかな異常ですので、次回ドックまで経過をみてください
C	12 後に再検査を受けてください
C6	6 月後に再検査を受けてください
C3	3 月後に再検査を受けてください
C1	1 月後に再検査を受けてください
CF	主治医に経過観察をお受けください
D	二次検査をお受けください
DF	主治医で要精密検査並びに経過観察
E	要治療(紹介状)
F	治療中(治療継続)

※ 判定区分は健診機関によって異なりますので、受診された健診機関にご確認ください。

サンプル（3）社内周知用

作成日： 年 月 日

更新日： 年 月 日

特定保健指導について

特定保健指導は、特定健診の結果から生活習慣病の発症リスクが高く、生活習慣の改善による生活習慣病の予防効果が多く期待できる方が対象となります。特定保健指導対象者は生活習慣を見直すためのサポートを受けることができます。特定保健指導には、リスクの程度に応じて、『動機付け支援』とよりリスクの高い方が対象となる『積極的支援』があります。

対象者には健診受診先から案内がありますので、是非ご利用ください。

サンプル（４）個人用

●●●●様

年 月 日

健康診断結果が「要再検査・精密検査・治療等」だった方へ

健康診断結果で「要再検査・精密検査・治療等」の項目があった場合は、速やかにその指示に従いましょう。疾病の早期発見・治療のためには、まず行動をとることが必要です。自覚症状がなくても放置せず、健康診断結果を健康管理のために活用しましょう。

◎「再検査」の実施について

健康診断結果で「要再検査」の項目がある場合は、再検査の対象です。健康診断を受診した機関に受診方法を確認しましょう。

※再検査の検査費用については受診先や内容により異なりますので、受診機関に問い合わせてください。費用はTJKが負担している場合があります。

●●●●様

年 月 日

特定保健指導対象の方へ

特定保健指導は、特定健診の結果から生活習慣病の発症リスクが高く、生活習慣の改善による生活習慣病の予防効果が多く期待できる方が対象となります。特定保健指導対象者が生活習慣を見直すためのサポートを行う保健指導です。特定保健指導には、リスクの程度に応じて、『動機付け支援』とよりリスクの高い方が対象となる『積極的支援』があります。

健診受診先から案内がありますので、是非ご利用ください。

支援レベル	支援内容
動機づけ支援	メタボリックシンドロームのリスクの出はじめた方を対象とした保健指導です。保健指導により、自分の生活習慣の改善点に気づき、無理のない行動目標を立てるためのサポートを受けることができます。
積極的支援	メタボリックシンドロームのリスクが重複している方を対象とした保健指導です。生活習慣を改善するために、無理のない行動目標を立て、継続実行していくためのサポートを受けることができます。

血圧計【 】

年

サンプル(5) 血圧利用記録

※血圧計を利用した場合は、利用1回毎に日付の枠内に○を記入してください。

日付	○記入欄	合計回数
1日		
2日		
3日		
4日		
5日		
6日		
7日		
8日		
9日		
10日		
11日		
12日		
13日		
14日		
15日		
16日		
17日		
18日		
19日		
20日		
21日		
22日		
23日		
24日		
25日		
26日		
27日		
28日		
29日		
30日		
31日		

1ヶ月総利用回数