

## 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！

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(例)
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 80%以上	点 10 50%～79%	点 1 49%以下	●従業員の健診受診状況を定期的に確認しましょう。未受診の場合は、受診可能な健診機関を案内しましょう。 ●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)	TJKのA・B・C健診は事業者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>	点 20 80%以上	点 10 50%～79%	点 1 49%以下	●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)	TJKでは、直営・契約ともにご受診いただいた健診結果を保有しております。「TJKウエルネスレポート」または「健診実施状況のお知らせ」に記載されている40歳以上の健診受診率を参考にしてください。
	③ 健診の必要性を従業員へ周知していますか？	5	3	1	●健診の前に、健診について(必要性・日時・場所等)の案内をしましょう。 ●従業員にも健診を受診する義務があります。(労働安全衛生法第66条第5項) ●健診の目的は、「従業員ご自身の健康を守るため」です。	TJK広報誌やHP等を通じ、事業所や組合員の方に健診の情報をご提供しています。
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	●健診結果を確認し、「要医療」対象者には通知や声かけなどで医療機関への受診をすすめましょう。 ●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。	TJKでは健診結果から、高血圧・糖尿病・脂質等の緊急度の高い方へ重症化予防の受診をすすめる保健指導を行っています。
	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 50%以上	3 30%～49%	1 29%以下	●従業員に健診結果の振り返りを促しましょう。特定保健指導対象者が保健指導を受けやすいよう職場で配慮しましょう。 ●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。	健診受診機関の保健指導実施状況に応じて、特定保健指導該当者にご案内を送付しています。直営・契約の健診機関ともに保健師・管理栄養士が生活習慣改善を半年間「無料」でサポートします。「TJKウエルネスレポート」に記載されている特定保健指導実施率を参考にしてください。
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	●職種や常時雇用する従業員数などにより、衛生管理者等の選任義務があります(労働安全衛生規則)。職場の状況に応じて担当者を決めましょう。 ●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。	TJKでは、健康管理の担当者(健康管理委員)任命制度があります。健康管理委員を対象とした健康教室の実施や健康に関する情報提供を行っています。
	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	●普段から健康について話し合いの場を設けることで、職場で健康づくりを行いやすくなります。 ●ミーティング等で「私の健康法」や、健診で病気を早期発見した方の体験談などを話し合い、共有しましょう。	TJKでは、TJKプラザの多目的ルームや各直営施設の研修室が利用できます。話し合いの場としてご活用ください。
	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。	●TJKベネフィットでは、血圧計や体温計等の商品斡旋を行っています。 ●血圧や体重の記録表をTJKのHP(健康経営専用ページ)よりダウンロードできます。

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(例)
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り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健診結果から課題を見つけ解決策を検討しましょう。	「TJKウェルネスレポート」を見ると、従業員の健康状態がわかります。チェックシートと合わせて、健康課題を抽出しましょう。
	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	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。	他社の好事例をご紹介します。TJKのHP(健康経営専用ページ)をご覧ください。
職場の「食」	⑪ 従業員の仕事での飲み物に気をつけていますか?	3	2	1	●職場に設置してある自動販売機等の内容を確認しましょう。 ●カロリー表示に気をつけ、自動販売機はミネラルウォーターやお茶を中心にしましょう。	飲み物のカロリーや糖分に関する資料をご提供します。TJKのHP(健康経営専用ページ)をご覧ください。
	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	●社員食堂の設置がある場合、カロリーや塩分等を確認し、メニューを見直しましょう。 ●従業員のご家族にも食生活や飲酒の正しい知識を持っていただきましょう。	食事の資料をご提供します。TJKのHP(健康経営専用ページ)をご覧ください。
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	●長時間の同一姿勢作業とならないよう職場の状況に応じて運動を取り入れましょう。 ●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。	ストレッチの方法等についての資料をご提供します。TJKのHP(健康経営専用ページ)をご覧ください。
	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。	日常生活における運動量を増やす資料をご提供します。TJKのHP(健康経営専用ページ)をご覧ください。
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	●職場の喫煙状況(喫煙率、喫煙環境)を把握しましょう。 ●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。	●年2回、らくらく禁煙コンテストを実施しています ●健康保険を利用して禁煙治療が可能です。
	⑯ 受動喫煙防止策を講じていますか?	3	2	1	●職場の喫煙場所等環境の確認をしましょう。 ●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)	受動喫煙防止対策のための資料(厚労省)や禁煙に関する情報をご提供します。TJKのHP(健康経営専用ページ)をご覧ください。
「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、相手の話を聞きましょう。 ●普段からコミュニケーションをとりいつもの違いに気がつけるようにしましょう。	TJKの各種メンタルヘルスマイナーをご利用ください。
	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、同僚がお互い話のできる環境をつくり、研修等を行いましょう。	●職場で相談を受けた場合は、TJKの各種メンタルヘルスマイナー及び各種相談業務を従業員にご案内ください。 ●TJKプラザの多目的ルームや各直営施設の研修室が利用できます。話し合いの場としてご活用ください。
合計点数		点			／100点	達成基準：合計点数80点以上