

従業員の健康は企業の誇り
活気ある職場は従業員の健康づくりから

健康企業宣言[®]

*健康企業宣言[®]は、全国健康保険協会の登録商標です。

STEP1

健康企業宣言[®] STEP1 エントリーから認定までの流れ

事業主様

東建国保

①
現状のチェック

- 健康経営の出発点は「現状のチェック」です
- このパンフレットのチェックシートを使って採点してみましょう

②
健康企業宣言エントリー

- 現状を踏まえ、優先して取り組む健康テーマを決めましょう
- テーマが決まったら応募用紙をファックスでお送りください
- エントリー完了後、東建国保から「宣言の証」をお送りします

③
健康づくりスタート

- 「宣言の証」を事業所内に掲示して、健康づくりの新たな一歩をスタートしましょう
- 事業主様のリーダーシップが成功のカギです。
- 健康テーマにあわせて、東建国保がサポートいたします

④
達成状況チェック

- 「健康企業宣言 STEP1 実施結果レポート」で、達成状況をチェックしましょう
- 80点以上になるまで、チャレンジを続けましょう
- クリアしたら、実施結果レポートと実績説明シートを東建国保に郵送しましょう
- 「健康企業宣言 STEP1 実施結果レポート」80点以上で「銀の認定証」を交付します。

⑤STEP1 達成で
次のステップへ

- 健康企業宣言STEP2にチャレンジしましょう
- 労働局の「安全衛生優良企業公表制度*」を目指してチャレンジしましょう
- STEP2のパンフレットは、東建国保から提供いたします。

*http://anzeninfo.mhlw.go.jp/shindan/shindan_index.html

健康企業宣言とは？

東建国保は、事業主の皆様
に「健康経営[®]」に取り組ん
でいただくために、様々な
お手伝いをしています。
健康企業宣言はそのひとつ
です。



「健康企業宣言」にご応募
いただきましたら、取り組む
健康テーマに応じた様々な
サポートをご提供します。

専門職による生活習慣改善の
支援や、リーフレットなどの
教材提供など

事業主様のリーダー
シップのもと健康づくり
にお取り組みいただき、チェ
ックリストの合計点数が80
点以上であれば「健康優良
企業」の認定証を交付いた
します。

健康経営[®]とは？

事業主が従業員の健康づくり
を積極的にサポートし、
従業員が健康で元気に働く
職場を作る経営スタイルで
す。

*健康経営[®]は、NPO法人健康経営研
究会の登録商標です。



健康企業宣言 STEP1

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○印をご記入下さい。

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	東建国保のサポート
		(点)	(点)	(点)		
健診等	① 従業員の皆様は健診を100%受診していますか？	20	10	1	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診(特定健診・組合が行う健診・人間ドック)をご利用いただけます。 *特定健診・人間ドックは40歳以上
	② 40歳以上の従業員の健診結果を、東建国保へ提供していますか？	20	10	1	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)	○ご提供いただいた健診結果から、該当者にはメタボ予防の特定保健指導を「無料で」ご提供いたします。
	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。	○広報誌、HP等により、健康情報を提供いたします。 ○健診に関するリーフレットをご提供いたします。
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。	○健診結果で「要医療」と判定された方に対し、手紙と電話による受診勧奨を実施します。
	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？	5	3	1	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。	○保健師・管理栄養士などが生活習慣改善を3~6か月間「無料で」サポートします。 ○該当した場合、本人通知や事業所訪問を通じて特定保健指導の利用を促します。
健康づくりのための職場環境	⑥ 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。	○事業所へ保健師を派遣し、無料で健康教室や個別健康相談を実施します。(詳細は要相談) ○リーフレット等をご提供いたします。
	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	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。	
	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・体重測定の記録票をご提供いたします。

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利用下さい

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	東建国保のサポート
		(点)	(点)	(点)		
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時、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策を検討しましょう。	○事業所の健診受診状況や健康状態等の資料を提供し、健康課題の整理をお手伝いします。
	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、できることから解決していきましょう。	○目標設定や解決方法について、相談に応じます。
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	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。	○食生活に関する情報をご提供いたします。 ○保健師等がご相談に応じます。
	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	規則正しい食生活や飲酒の正しい知識を持っていただきましょう。	
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。	○ストレッチの方法等についての情報をご提供いたします。
	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。	○日常生活における運動量を増やす情報をご提供いたします。
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。	○禁煙や受動喫煙に関する情報をご提供いたします。 ○保健師が禁煙方法のご相談に応じます。
	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)	
「心の健康」	⑰ 従業員の心の健康に関する取組みを行っていますか？	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。	○メンタルヘルスに関する情報をご提供いたします。
	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、同僚がお互い話をできる環境をつくり、研修等を行いましょう。	

合計点数	<div style="border-bottom: 2px solid red; width: 100px; margin: 0 auto;"></div> 点 / 100点	達成基準：合計点数 80点以上
------	--	-----------------

合計点数を書いてみましょう
チェックシートの結果をもとに、取組む分野を決めましょう。