



質問を読んで、〈よくできている・できている・概ねできている〉  
いずれかに○印をご記入ください。

| 取組分野    | 必須・選択 | 質 問                                  | よくできている | できている | 概ねできている | アドバイス                                                             | 建設国保のサポート                                                                         |
|---------|-------|--------------------------------------|---------|-------|---------|-------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|
|         |       |                                      | (点)     | (点)   | (点)     |                                                                   |                                                                                   |
| 健診等     | 必須    | ① 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。<br>全員必ず健診を受けましょう。<br>(労働安全衛生法)          | ●建設国保に加入する39歳以下の従業員の健診補助をしています。<br>●年度内に40歳から74歳になる従業員には特定健診を無料で受診できる受診券を配布しています。 |
|         |       | ② 40歳以上の健診結果を、保険者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ので、健診結果は提供しましょう。<br>(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」ご提供します。                                    |
|         |       | ③ 健診の必要性を周知していますか？                   | 5       | 3     | 1       | 健診の目的は、「ご自身の健康を守ること」です。毎年健診の必要性を周知しましょう。                          | ●効果的な健診に関する情報をご提供いたします。                                                           |
|         |       |                                      |         |       |         | 小 計                                                               | 点                                                                                 |
| 健診結果の活用 | 必須    | 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。                                 | ●健診結果から、高血圧・糖尿病・脂質異常症の重症化予防の受診を勧めるご案内をお送りしています。                                   |
|         |       | 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？ | 5       | 3     | 1       | メタボ予防のため、該当者の特定保健指導の実施にご協力ください。実際に特定保健指導を受けられた従業員の体験談を紹介すると効果的です。 | ●保健師等が生活習慣改善を半年間電話等により「無料で」サポートします。                                               |
|         |       |                                      |         |       |         |                                                                   |                                                                                   |

| 取組分野          | 必須・選択 | 質 問                                                   | よく<br>でき<br>ている<br>(点) | でき<br>て<br>いる<br>(点) | 概ね<br>でき<br>て<br>いる<br>(点) | アドバイス                                                             | 建設国保の<br>サポート                                     |
|---------------|-------|-------------------------------------------------------|------------------------|----------------------|----------------------------|-------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|
| 健康づくりのための職場環境 | 必須    | ⑥ 職場の健康づくり<br>担当者を決めて<br>いますか？                        | 5                      | -                    | 1                          | 健康づくりの担当者とは、企業<br>の健康経営推進を担当する方<br>であり、自社での役職は問いま<br>せん。          | ●健康に関する情報や、関<br>連する法改正等の情報<br>を提供します。             |
|               |       | ⑦ 健康づくりを話し<br>合える場はありますか？                             | 5                      | -                    | 1                          | 健康づくり会議・委員会等を設<br>置し、健康づくりについて話し<br>合いましょう。                       | ●リーフレット等をご提供<br>します。                              |
|               |       | ⑧ 健康測定機器の設置、<br>その他、健康づくりに<br>配慮した職場環境整備を<br>行っていますか？ | 5                      | -                    | 1                          | 体温計や血圧計、体重計等を設<br>置し、異常の早期発見につなげ<br>ましょう。                         | ●測定値の記録票をご提<br>供しています。                            |
|               |       | ⑨ 職場の健康課題を<br>考えたり問題の整理を<br>行っていますか？                  | 3                      | 2                    | 1                          | このチェックシートや健診結果<br>等から事業所の抱える健康課<br>題を検討しましょう。                     | ●問題点の整理をお手伝<br>います。                               |
|               |       | ⑩ 健康づくりの目標・<br>計画・進捗管理を<br>行っていますか？                   | 3                      | 2                    | 1                          | 健康課題を整理した後は、目標<br>を立て、できる事から取り組みま<br>しょう。                         | ●目標設定や解決方法に<br>ついて相談に応じていま<br>す。                  |
|               |       |                                                       |                        |                      |                            | 小 計                                                               | 点                                                 |
| 職場の「禁煙」       | 必須    | ⑪ たばこの害による健康へ<br>の影響等について周知を<br>していますか？               | 3                      | 2                    | 1                          | たばこの害について、理解を深<br>めてもらうために、情報提供し<br>ましょう。                         | ●禁煙や受動喫煙に関す<br>る情報をご提供します。<br>●保健師等がご相談に応<br>じます。 |
|               |       | ⑫ 受動喫煙防止策を講じて<br>いますか？                                | 3                      | 2                    | 1                          | 受動喫煙防止は法律で定めら<br>れていますので、事業所として<br>取組みを進めましょう。(健康増<br>進法、労働安全衛生法) |                                                   |
|               |       |                                                       |                        |                      |                            | 小 計                                                               | 点                                                 |
| 必須分野の合計       |       |                                                       |                        |                      |                            | 点                                                                 |                                                   |

# 健康企業宣言 STEP1

## CHECKSHEET

### 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、〈よくできている・できている・概ねできている〉  
いずれかに○印をご記入ください。

| 取組分野       | 必須・選択                       | 質問                               | よくできている<br>(点) | できている<br>(点) | 概ねできている<br>(点) | アドバイス                                                     | 建設国保のサポート                             |
|------------|-----------------------------|----------------------------------|----------------|--------------|----------------|-----------------------------------------------------------|---------------------------------------|
| 職場の「食」     | 選択 <input type="checkbox"/> | ⑬ 日頃の飲み物に気を付けていますか？              | 3              | 2            | 1              | カロリー表示に気を付け、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します。<br>●保健師等がご相談に応じます。 |
|            |                             | ⑭ 日頃の食生活に乱れないか取組みを行っていますか？       | 3              | 2            | 1              | 食生活に関する正しい知識を持っていただくために情報共有等を行しましょう。                      |                                       |
| 職場の「運動」    | 選択 <input type="checkbox"/> | ⑮ 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。全員で体操やストレッチに取組む時間を作りましょう。    | ●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。           |
|            |                             | ⑯ 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。「歩数を増やすこと」を意識してみましょう。               |                                       |
| 心の健康       | 選択 <input type="checkbox"/> | ⑰ 心の健康に関する取組みをしていますか？            | 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、メンタルヘルスの理解を深めるための研修や情報共有等を行しましょう。 | ●メンタルヘルスに関する情報をご提供します。                |
|            |                             | ⑱ 心の健康について相談できる環境を整えていますか？       | 3              | 2            | 1              | 誰かに相談することが「心の健康」につながります。相談しやすい環境を整備しましょう。                 |                                       |
| 性差に応じた健康課題 | 選択 <input type="checkbox"/> | ⑲ 性差に応じた健康課題に関する情報を周知していますか？     | 3              | 2            | 1              | 性差に応じた健康課題等を共有し、理解を深めるために情報共有等を行しましょう。                    | ●性差に応じた健康課題に関する情報をご提供します。             |
|            |                             | ⑳ 性差に応じた健康課題に対応するための取組みを行っていますか？ | 3              | 2            | 1              | 体調が優れないときに休憩できるスペースの設置を検討しましょう。                           |                                       |



7種類の取組分野から**3分野以上選択**し、  
チェックボックスに**☑**を入れて取り組みましょう。  
(採点は、得点の高い上位3分野で実施します)



| 取組分野    | 必須・選択                       | 質問                                   | よくできている<br>(点) | できている<br>(点) | 概ねできている<br>(点) | アドバイス                                                      | 建設国保のサポート           |
|---------|-----------------------------|--------------------------------------|----------------|--------------|----------------|------------------------------------------------------------|---------------------|
| 睡眠      | 選択 <input type="checkbox"/> | ㉑ 睡眠と健康の関係等を周知していますか？                | 3              | 2            | 1              | 睡眠があたえる健康への影響は様々にあります。睡眠について正しい知識を身につけてもらうために情報共有等を行しましょう。 | ●睡眠に関する情報をご提供します。   |
|         |                             | ㉒ 適切な睡眠時間の確保や睡眠の質の向上のための取組みを行っていますか？ | 3              | 2            | 1              | 質・量ともに十分な睡眠はパフォーマンス向上につながります。                              |                     |
| 歯・口腔    | 選択 <input type="checkbox"/> | ㉓ 歯・口腔の健康を保つための情報を周知していますか？          | 3              | 2            | 1              | 正しい歯磨きの仕方から見直してもらうために情報共有等を行しましょう。                         | ●歯・口腔に関する情報をご提供します。 |
|         |                             | ㉔ 歯科健診・歯科検診の受診を促進する取組みを行っていますか？      | 3              | 2            | 1              | 定期的なメンテナンスは歯・口腔の健康に欠かせません。                                 |                     |
| 飲酒      | 選択 <input type="checkbox"/> | ㉕ 飲酒による心身への影響等について周知していますか？          | 3              | 2            | 1              | 過度な飲酒は様々なリスクをもたらします。飲酒による心身への影響について情報共有等を行しましょう。           | ●飲酒に関する情報をご提供します。   |
|         |                             | ㉖ 健康に配慮した飲酒ができるような取組みを行っていますか？       | 3              | 2            | 1              | まずは自分に合った飲酒量の把握からはじめましょう。                                  |                     |
| 選択分野の小計 |                             |                                      |                |              |                |                                                            | 点                   |

合計点数

点 / 100 点

合計点数を書いてみましょう

