

従業員の健康を守ろう!

「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。

健康企業宣言[®]では、事業所全体で健康づくりに取り組みます。取り組みが認定(銀の認定)されると求人などで「健康優良企業」としてアピールできます。

なお、経済産業省「健康経営優良法人(中小規模法人)」の申請には、銀の認定が必須です。

詳しくは国保ホームページ
をご覧ください。

(お申し込み後にご提出いただくチェックシートも確認できます。)



経済産業省
「健康経営優良法人」の
(中小規模法人)
認定を目指す事業所は
宣言必須!



すぐに「銀の認定」を受けられるかも?!

従業員全員が健診*を受け、
食事・運動などの
健康づくりに少し取り組みれば、
「銀の認定」を受けられる
可能性があります!



* 健診とは、労働安全衛生法に
基づく健診のことです。

宣言から認定までの流れ

1. お申し込み

応募用紙(裏面)を健康増進課へFAX
※初回面談までにチェックシートをご提出ください

2. 初回面談

支部・国保組合担当者と一緒に、
現状の整理や改善ポイントを話し合います
※このとき、「宣言の証」をお渡しします

3. 取り組み内容の実践 (6カ月以上)

途中、中間確認として、
支部から状況確認の連絡をします

4. 実施結果レポートと 実績説明シートを提出

記入時の素朴な疑問は、
支部までお気軽にお問い合わせ
ください

従業員が健康だと
事業所の実力も
発揮できますよ!



80点以上で
健康優良企業として認定!(銀の認定証とロゴマークを進呈)

さらに、経済産業省「健康経営優良法人(有料)」への申請や、
次のステップ「金の認定」へのチャレンジが可能になります

健
健康優良企業



健康企業宣言[®]応募用紙

下記の項目に、または記入してFAX(03-5348-2983)にてご応募ください

宣言して取り組みます

取組項目	<input checked="" type="checkbox"/> 健診を100%実施します	<input checked="" type="checkbox"/> 健康づくり環境を整えます
	<input checked="" type="checkbox"/> 再検査の方に受診勧奨します	<input checked="" type="checkbox"/> 「禁煙」に取り組みます
	<input checked="" type="checkbox"/> 特定保健指導の活用をします	
	<input type="checkbox"/> 「食」に取り組みます	このうち、3つ以上に <input checked="" type="checkbox"/> (チェックマーク)を ご記入ください
	<input type="checkbox"/> 「運動」に取り組みます	
	<input type="checkbox"/> 「心の健康」に取り組みます	
	<input type="checkbox"/> 「性差に応じた健康課題」に取り組みます	
	<input type="checkbox"/> 「良質な睡眠の促進」に取り組みます	
	<input type="checkbox"/> 「歯・口腔の健康」に取り組みます	
	<input type="checkbox"/> 「節度ある適度な飲酒」に取り組みます	

支部名	支部	事業所名	
事業主名	様	担当者名	様
電話番号		事業所のメールアドレス	

※東京土建国保組合から情報メールを配信します。

東京土建国保組合ホームページでの紹介を希望しない ※ホームページで、健康企業宣言をされた事業所を紹介します。掲載を希望しない場合に限りチェックをお願いします。	<input type="checkbox"/>
健康企業宣言の認定を行う健康企業宣言東京推進協議会への情報提供について同意しない ※同意いただけない場合は、認定が受けられないことがあります。同意しない場合に限りチェックをお願いします。 ※情報提供の項目は本応募用紙の記載事項の他、健康優良企業認定審査に係る事項に限ります。	<input type="checkbox"/>

よくある質問

労働安全衛生法に基づく健診とは？

事業所が従業員に行う定期健診をさします。
東京土建国保組合加入者の健診結果票提供をお願いいたします(ただし、受診券を使用して健診を受診した場合は提供不要)。

取り組み項目にもある特定保健指導って？

生活習慣病になるリスクの高い方*が、専門職と一緒に生活改善に取り組むサービス(無料)です。
※40歳以上で服薬がなく、健診項目(腹囲、血圧、血糖、脂質)が基準値を超えた方。

健診結果の提供に個人情報の問題はないの？

事業主は、労働安全衛生法によって従業員の健康を把握する義務が定められているため、健診結果の把握は問題ありません。

また、東京土建国保組合へ提供する際には、本人から受診券裏面の同意欄にチェック、もしくは「事業所健診の結果提供に係る必須問診票」をご提出いただきますので、事業主が責任を問われることはありません。

お問い合わせ先

東京土建国国民健康保険組合

〒169-0074 東京都新宿区北新宿1-8-16 電話：03-5348-2982

健康企業宣言 STEP1

2026.4改定

チェックシート【必須分野】

健康経営に取り組むにあたり、まずは現状をチェックしてみましょう！
必須分野（表面）は、すべての取り組みが必要です

設問①～⑫のすべてについて、質問やアドバイスを読み、
【よくできている・できている・概ねできている・できていない】
いずれかの点数に○印をご記入ください



設問⑥～⑫は、1カ月以上の取り組みがあれば2点以上、
1カ月以内の取り組みは1点、取り組みなしは0点となります

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	できていない	アドバイス	東京土建国保のサポート
			(点)	(点)	(点)	(点)		
健診等	必須	① 健診を100%受診していますか？	20	10	1	0	労働安全衛生法で従業員全員が健診を受ける義務があります。 基準 20点 80%以上、10点 80%未満～50%以上、1点 50%未満 (ただし0%の場合は0点)	「東京土建健診」は事業所健診としてもご利用いただけます。(組合員は全員)自己負担はありません。
		② 健診結果を、東京土建国保へ提供していますか？	20	10	1	0	高齢者の医療の確保に関する法律に基づき、健診結果の提供を求めています。 ・第20条 特定健康診査 ・第24条 特定保健指導 ・第27条 特定健康診査等に関する記録の提供 基準 20点 80%以上、10点 80%未満～50%以上、1点 50%未満 (ただし0%の場合は0点)	受診券を利用して健診を受けた場合は、健診機関から国保組合に提供されます。受診券を利用せずに健診を受けた場合は、提供方法についてご案内します。
		③ 健診の必要性を情報発信していますか？	5	3	—	0	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情報発信しましょう。	健診に関するリーフレット等をご提供いたします。
健診結果の活用	必須	④ 健診結果が「要医療」等再度検査が必要な人に受診を勧めていますか？	5	3	—	0	健診結果を確認し、医療機関へ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・CKD（慢性腎臓病）の重症化予防と大腸がんの早期発見のため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(40歳以上)は、保健指導を受けていますか？	5	3	1	0	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。 基準 5点 50%以上、3点 50%未満～30%以上、1点 30%未満 (ただし0%の場合は0点)	保健師・管理栄養士等が生活習慣改善を3～6カ月間「無料」でサポートします。

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	できていない	アドバイス	東京土建国保のサポート
			(点)	(点)	(点)	(点)		
健康づくりの職場環境	必須	⑥ 職場の健康づくり担当者を決めていますか？	5	—	—	0	健康づくりの担当者とは、健康経営推進を担当する方であり、役職は問いません。	健康づくりに関する情報等をメール配信します。
		⑦ 健康づくりを話し合える場がありますか？	5	—	1	0	従業員の健診結果等から健康課題を見つけ、健康づくりについて話し合いましょう。	事業所等を会場に専門職による健康教室を「無料」で開催できます。健康に関するDVDの貸し出しも可能です。
		⑧ 健康測定機器の設置、その他、健康づくりに配慮した職場環境整備を行っていますか？	5	—	1	0	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。kencomやけんチャレ記録票を活用しましょう。	健康教室またはDVDを約20分以上視聴した事業所に、体温計・血圧計・体組成計のいずれかひとつをご提供します。
		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？	3	2	1	0	このチェックシートや健診結果から健康課題を検討しましょう。	健康課題の検討について、相談に応じます。
職場の「禁煙」	必須	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	0	健康課題を整理した後は、目標を立て、できることから取り組みましょう。	健康づくりの目標・計画・進捗管理について、相談に応じます。
		⑪ たばこの害による健康への影響等について情報発信をしていますか？	3	2	1	0	たばこの害について、理解を深めてもらうために、情報発信しましょう。	たばこの害に関するリーフレットをご提供します。
		⑫ 受動喫煙防止策を講じていますか？	3	2	1	0	受動喫煙防止は、健康増進法や労働安全衛生法で定められています。事業所として取り組みを進めましょう。	受動喫煙に関するリーフレットをご提供します。
必須分野 小計							点	

引き続き、裏面の「選択分野・自由記載」についてチェックをしていきましょう

健康企業宣言 STEP1

チェックシート【選択分野・自由記載】

設問⑬～⑳から取組分野を3つ以上選択してください
(採点は、得点の高い3つについて行います)

質問やアドバイスを読み、
【よくできている・できている・概ねできている・できていない】
いずれかの点数に○印をご記入ください

※1カ月以上の取り組みがあれば2点以上、1カ月以内の取り組みは1点、
取り組みなしは0点となります



取組分野	必須・選択	質問	よくできている (点)	できている (点)	概ねできている (点)	できていない (点)	アドバイス	東京土建国保のサポート
職場の「食」	選択 <input type="checkbox"/> (選択時に☑)	⑬ 日頃の飲み物に気を付けていますか？	3	2	1	0	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。	飲み物のカロリーに関する情報や資料等をご提供します。
		⑭ 日頃の食生活に乱れがないか取り組みを行っていますか？	3	2	1	0	食生活改善のために情報発信や取り組みを行います。	食事に関する情報や資料等をご提供します。
職場の「運動」	選択 <input type="checkbox"/> (選択時に☑)	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	0	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組み込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や資料等をご提供します。
		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	0	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。	日常生活における運動量を増やす情報や資料等をご提供します。
心の健康	選択 <input type="checkbox"/> (選択時に☑)	⑰ 心の健康に関する取り組みをしていますか？	3	2	1	0	上司と部下、同僚がお互い話を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発信等を行います。	メンタルヘルスに関する情報や資料等をご提供します。
		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	0	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。	無料の健康相談窓口「けんさぽ24」をご利用いただけます。
性差に応じた健康課題	選択 <input type="checkbox"/> (選択時に☑)	⑲ 性差に応じた健康課題に関する情報を情報発信していますか？	3	2	1	0	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発信を行います。	性差に応じた健康課題に関する情報や資料等をご提供します。
		⑳ 性差に応じた健康課題に対応するための取り組みを行っていますか？	3	2	1	0	体調が優れないときに休憩できるスペースの設置等を検討しましょう。	他の事業所の好事例をご紹介します。

取組分野	必須・選択	質問	よくできている (点)	できている (点)	概ねできている (点)	できていない (点)	アドバイス	東京土建国保のサポート
良質な睡眠の推進	選択 <input type="checkbox"/> (選択時に☑)	⑳ 睡眠と健康の関係等を情報発信していますか？	3	2	1	0	睡眠がもたらす健康への影響は様々です。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発信を行います。	睡眠に関する情報や資料等をご提供します。
		㉑ 適切な睡眠時間の確保や睡眠の質の向上のための取り組みを行っていますか？	3	2	1	0	質・量ともに十分な睡眠は集中力アップやけが防止につながります。睡眠習慣の振り返りからはじめましょう。	他の事業所の好事例をご紹介します。
歯・口腔	選択 <input type="checkbox"/> (選択時に☑)	㉒ 歯・口腔の健康を保つための情報を情報発信していますか？	3	2	1	0	正しい歯磨きの仕方から見直してもらうために情報発信を行います。	歯・口腔に関する情報や資料等をご提供します。
		㉓ 歯科健診・歯科検診の受診を促進する取り組みを行っていますか？	3	2	1	0	からだの健診とあわせて、歯・口腔も定期的にメンテナンスしましょう。	国保組合の無料歯科健診をご利用ください。
節度ある飲酒	選択 <input type="checkbox"/> (選択時に☑)	㉔ 飲酒による心身への影響等について情報発信していますか？	3	2	1	0	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発信を行います。	飲酒に関する情報や資料等をご提供します。
		㉕ 健康に配慮した飲酒ができるような取り組みを行っていますか？	3	2	1	0	まずは自分に合った飲酒量の把握からはじめましょう。	他の事業所の好事例をご紹介します。

選択分野 小計	点
---------	---

健康課題を踏まえ、継続して取り組みたいことをご記入ください(難しい場合は、空欄でも構いません)

取組分野	取組名	できている	アドバイス	東京土建国保のサポート
自由記載	㉖	3	①～㉕以外の内容を考えてみましょう。 例) ・治療中の従業員に対する支援体制として、治療と職場生活の両立に関する相談窓口を設置している。 ・従業員の感染症予防対策として、予防接種に要する時間を出勤扱いとする取り扱いまたは規定がある。	自由記載項目について、相談に応じます。

自由記載 小計	点
---------	---

必須・選択・自由記載 合計	点
---------------	---

上記のとおり、報告します

年 月 日

事業所名：

ご担当者様のお名前：