

健康企業宣言 STEP1
チェックシート



設問①・②・⑤は健康経営を始めるうえで
特に重要な設問です！
まず最初に取り組んでみましょう！

令和7年4月から取組分野を追加しています。
必須分野（表面）はすべての取り組みが必要です。
選択分野（裏面）は7つの取組分野から3つ以上選び、取り組みを進めてください。

必須分野

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	東京土建国保の 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。全員必ず健診を受けましょう。(労働安全衛生法)	○「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 40 歳以上の健診結果を、東京土建国保へ提供していますか？	20	10	1	東京土建健診を受診した場合は、健診機関から国保組合に提供されます。独自に健診を実施した場合は、本人同意のうえ提供をお願いします。	○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」で実施いたします。
		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。	○健診に関するリーフレット等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	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。	○保健師・管理栄養士などが生活習慣改善を 3～6 カ月間「無料」でサポートします。
							小計

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	東京土建国保のサポート
			(点)	(点)	(点)		
 健康づくりのための職場環境	必須	⑥ 職場の健康づくり担当者を決めていますか？	5	—	1	健康づくりの担当者とは、事業所の健康経営推進を担当する方であり、自社での役職は問いません。	○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はありますか？	5	—	1	従業員の健診結果等から自社の健康課題を見つけ、健康づくりについて話し合いましょう。	○事業所など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	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。けんチャレ記録票を活用しましょう。	○健康教室を実施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自社の抱える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。
		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。
						小計	点
 職場の「禁煙」	必須	⑪ たばこの害による健康への影響等について周知をしていますか？	3	2	1	たばこの害について、理解を深めてもらうために、情報提供しましょう。	○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	受動喫煙防止は法律で定められていますので、事業所として取り組みを進めましょう。(健康増進法、労働安全衛生法)	○受動喫煙に関するリーフレットをご提供します。
						小計	点

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)

選択分野											
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)	アドバイス	東京土建国保の サポート				
 職場の「食」	選択 ☐	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。	○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	食生活の正しい知識を持っていただくために情報共有等を行いましょう。	○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 ☐	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り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	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 ☐	⑰ 心の健康に関する取り組みをしていますか？	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、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いましょう。	○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	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 ☐	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いましょう。	○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	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)	アドバイス	東京土建国保の サポート
 睡眠	選択 ☐	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共有等を行いましょう。	○睡眠に関する情報や資料等をご提供します。
		㉒ 適切な睡眠時間の確保や睡眠の質の向上のための取り組みを行っていますか？	3	2	1	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。	○他の事業所の好事例をご紹介します。
 歯・口腔	選択 ☐	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いましょう。	○歯・口腔に関する情報や資料等をご提供します。
		㉔ 歯科健診・歯科検診の受診を促進する取り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。	○国保組合の無料歯科健診をご利用ください。
 飲酒	選択 ☐	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いましょう。	○飲酒に関する情報や資料等をご提供します。
		㉖ 健康に配慮した飲酒ができるような取り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。	○他の事業所の好事例をご紹介します。
選択分野の小計							点

必須分野	点
選択分野	点
合計	点