

EMPLOYEE



CARE



DATA



COMPANY



事業主の皆さまへ

従業員の健康は企業の誇り 活気ある職場は社員の健康づくりから

健康企業宣言 Step1 募集中

従業員が健康でないと、
企業も実力を発揮できません。
**従業員の健康管理は、
企業のリスク管理**でもあります。
企業で健康づくりをすることで、
リスク低減が期待できます。

このチェックシートの項目は、
従業員の健康の為に**事業主の皆様**に
取り組んで頂きたい項目です。
まずチェックしてみましょう。

最初は満点でなくても大丈夫です！
御社も『**健康企業宣言**』して
健康優良企業を目指しましょう！

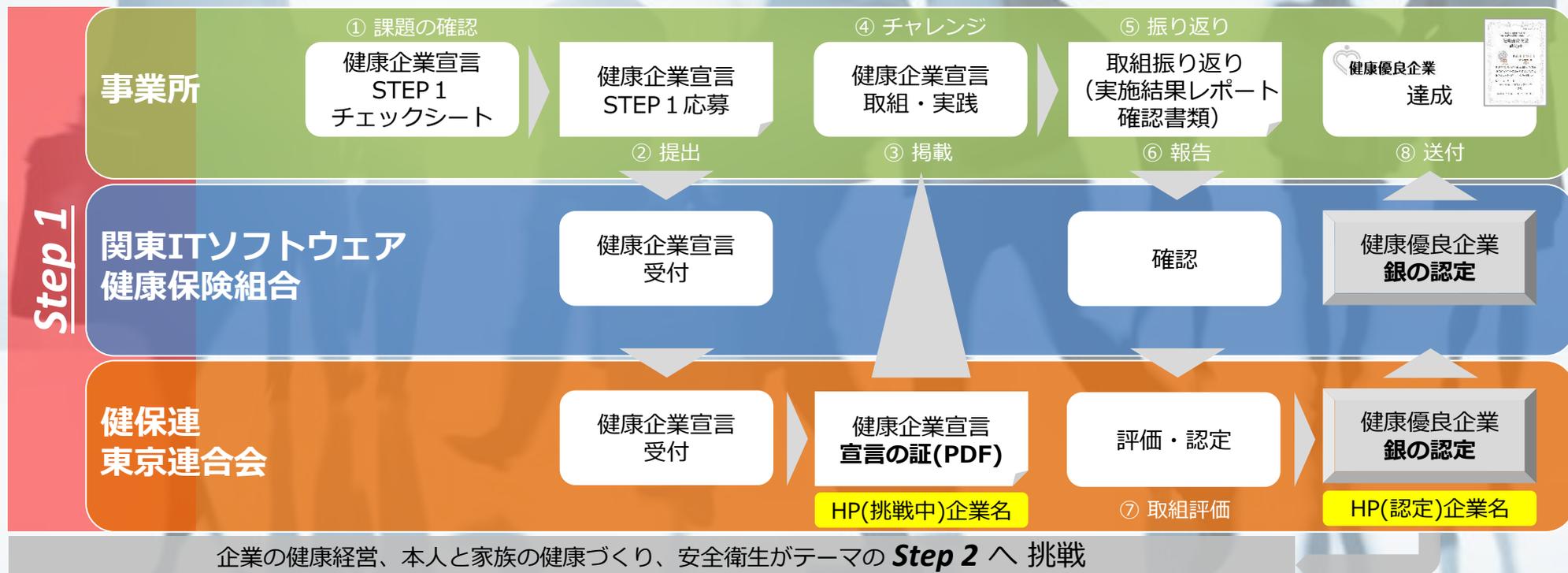
HEALTH



健康企業宣言は全国健康保険協会の登録商標です。
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」とは

- 健康優良企業を目指して、企業全体で健康づくりに取り組むことを宣言することです。
- 宣言の実施に先立ち「健康企業宣言チェックシート STEP1」で健康診断や職場環境の自己採点を行い、取り組むべき課題を抽出します。
- 関東ITソフトウェア健康保険組合は「健康保険組合連合会 東京連合会」と共同で健康企業宣言の取組みをサポートします。
- 「健康保険組合連合会 東京連合会」から「健康優良企業 銀の認定」に認定されることで、従業員の健康管理に対する意識向上や企業イメージの向上に繋がります。



1. Step 1のテーマ「職場の健康づくり、環境整備」を目指し、健康企業宣言への参加を検討
2. 「健康企業宣言チェックシート Step 1」で課題の確認
3. 『健康企業宣言システム』で新規登録後、健康企業宣言を申込
4. 課題の改善に向け取り組みを実践し、80点以上の点数を満たした場合「健康企業宣言実施結果レポート Step1」を『健康企業宣言システム』より、「添付資料」をITS健保へ郵送にて提出（※提出にあたっては、概ね6カ月の取組みの継続実施が必要）
5. 「健康保険組合連合会 東京連合会」で実施結果を評価し、80点以上となった事業所へ「健康優良企業 銀の認定証」を送付
6. 銀の認定を取得した事業所は、Step 2（テーマは「健康経営、本人と家族の健康づくり、安全衛生」）へチャレンジ

「健康企業宣言 Step1 応募」及び「健康企業宣言実施結果レポート Step1」は、『健康企業宣言システム』より入手できます。

お問合せは、
関東ITソフトウェア健康保険組合 企画部企画調整課まで
〒169-8516東京都新宿区百人町2-27-6
☎ 03-5925-5307 FAX 03-5925-5336

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！健康企業宣言に参加をした後は「銀の認定 解説と添付資料例」（ITS健保HPに掲載）を確認し取り組みを進めましょう。HPには各取り組みにご活用いただけるポスターや情報等も随時更新しておりますので、ぜひご利用ください。《ITS健保 銀の認定HP》<https://www.its-kenpo.or.jp/kanri/datahealth/silver.html>

*1受診率（実施率）0%の場合には取組無しとして0点とする。

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
健診等	① 健診を100%受診していますか？ <small>チェック基準</small>	20 80%以上	10 50~79%	1 49%以下 ^{*1}	<ul style="list-style-type: none"> 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） 従業員の健診受診状況を定期的に確認しましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> ITS健保の直営・契約健診機関は事業者健診としてご利用いただけます。 直近前年度の健診受診率を提供いたします。
	② 40歳以上の健診結果を、健保組合へ提供していますか？ （40歳以上の従業員は健診を100%受診していますか？） <small>チェック基準</small>	20 80%以上	10 50~79%	1 49%以下 ^{*1}	<ul style="list-style-type: none"> 健診結果の提供については、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） 	<ul style="list-style-type: none"> ITS健保では、直営・契約健診機関で受診された健診結果を保有しています。（提供は不要です。） 直近前年度の特健健診受診率を提供いたします。
	③ 健診の必要性を周知していますか？	5	3	1	<ul style="list-style-type: none"> 健診の目的は、「従業員ご自身の健康を守るため」です。 毎年、受診勧奨を行い、健診の必要性を周知しましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> 「健診実施要領」をご活用ください（ITS健保HPよりダウンロードできます）。
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	<ul style="list-style-type: none"> 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。 対象者へ、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。 	—
	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 49~30%	1 29%以下 ^{*1}	<ul style="list-style-type: none"> 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。 対象者へ、通知や声かけなどで保健指導の受診をすすめましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> 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。 直近前年度の特定保健指導実施率を提供いたします。
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	<ul style="list-style-type: none"> まずは、職場企業全体の健康づくりを推進していく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。 	<ul style="list-style-type: none"> ITS健保では、職場の健康づくりのリーダーシップをとっていただくことを目的に「健康管理委員制度」を設けています。
	⑦ 健康づくりを話し合える場はありますか？	5	-	1	<ul style="list-style-type: none"> 定期的に話し合いの場を設け、社内企業全体における健康課題を話し合しましょう。 	—
	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	<ul style="list-style-type: none"> 健康測定機器（血圧計や体組成計）の設置や、職場環境を整備し全従業員が日常的に使用できるように推奨しましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> 血圧の記録票を健康保険組合連合会HPよりダウンロードできます。 https://www.kenporen.com/health-column/ketsuatsu-techo/

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
健康 職場環境 の ため	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	<ul style="list-style-type: none"> 職場の健康課題を整理し、明確にしましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> 健康課題の整理、年間計画策定にあたり「進捗管理表」を提供しています（ITS健保HPよりダウンロードできます）。
	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	<ul style="list-style-type: none"> 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。 	
職場の 「禁煙」	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	<ul style="list-style-type: none"> 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。 	<ul style="list-style-type: none"> 健康企業宣言を行った事業所を対象に、禁煙をテーマにした研修をご用意しています。 秋季発行の機関誌に同封して禁煙啓蒙のポスターを配布しています。
	⑫	受動喫煙防止策を講じていますか？	3	2	1	<ul style="list-style-type: none"> 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） 受動喫煙防止に関する周知や教育を行いましょう。 	
職場の 「食」	⑬	日頃の飲み物に気をつけていますか？	3	2	1	<ul style="list-style-type: none"> 従業員が、糖質やカロリーの高い飲料等を飲みすぎないように配慮しましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> 健康企業宣言を行った事業所を対象に、健康と食事をテーマにした研修をご用意しています。 ITS健保HPに飲み物の糖質についてのポスター等を掲載しています。飲み物の糖質についての注意喚起ポスターを配布します。各事業場ごとに掲示していただく効果的です。
	⑭	日頃の食生活に乱れがないか取組みを行っていますか？	3	2	1	<ul style="list-style-type: none"> 従業員が、栄養バランスの取れた食生活をおくれるよう配慮しましょう。 	
職場の 「運動」	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	<ul style="list-style-type: none"> 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。 社内で体を動かす習慣を定着させましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> 健康企業宣言を行った事業所を対象に、ストレッチ等をテーマにした研修をご用意しています。 健康企業宣言を行った事業所を対象に、定期的にヨガを含む健康情報を提供します。
	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	<ul style="list-style-type: none"> 特にデスクワークが中心の職場では効果的です。 従業員の日頃の歩行を増やすよう、工夫しましょう。 	
「心の健康」	⑰	心の健康に関する取組みをしていますか？	3	2	1	<ul style="list-style-type: none"> 心の健康に関する理解の普及のための研修やメンタルヘルスセルフケアについて情報提供しましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> 中小企業の経営者・実務担当者向けにメンタルヘルス対策セミナーを実施しています。 健康企業宣言を行った事業所を対象に、メンタルヘルスをテーマにした研修をご用意しています。
	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	<ul style="list-style-type: none"> 従業員が、心の健康に関して常時相談できる相談窓口を設置しましょう。 	

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
性差に応じた健康課題	⑱	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	<ul style="list-style-type: none"> 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提供等を行いましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> 健康企業宣言を行った事業所を対象に、健康と働く女性をテーマにした研修をご用意しています。 ITS健保HPにPMSについてのポスターを掲載しています。各事業場ごとに掲示していただくと効果的です。
	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	<ul style="list-style-type: none"> 相談窓口を設けるなど、健康課題を抱える従業員に寄り添った取組みが大切です。 	—
睡眠	㉑	睡眠と健康の関係等を周知していますか？	3	2	1	<ul style="list-style-type: none"> 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提供等を行いましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> 健康企業宣言を行った事業所を対象に、睡眠をテーマにした研修をご用意しています。 ITS健保HPに睡眠についてのポスター等を掲載しています。各事業場ごとに掲示していただくと効果的です。
	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	<ul style="list-style-type: none"> 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	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	<ul style="list-style-type: none"> まずは正しい歯磨きの仕方から見直してもらうために情報提供等を行いましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> ITS健保HPに歯磨きについてのポスターを掲載しています。各事業場ごとに掲示していただくと効果的です。
	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	<ul style="list-style-type: none"> 定期的なメンテナンスは歯・口腔の健康に欠かせません。 	<ul style="list-style-type: none"> ITS健保では歯科健診を実施しております。詳細はITS健保HPをご確認ください。
飲酒	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	<ul style="list-style-type: none"> 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を発信しまししょう。 	<ul style="list-style-type: none"> 健康企業宣言を行った事業所を対象に、アルコールをテーマにした研修をご用意しています。 ITS健保HPに飲酒についてのポスター等を掲載しています。各事業場ごとに掲示していただくと効果的です。
	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	<ul style="list-style-type: none"> まずは自分に合った飲酒量の把握からはじめましよう。 	—
合計点数			点			／100点 達成基準：合計点数80点以上	