

「健康企業宣言」 STEP1 スタート！

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

健康企業宣言とは…

「健康企業宣言」は企業が自ら「企業の健康課題」をチェックし、課題をクリアしていく事業です。その取り組みのサポートを当組合と健康保険連合会東京連合会が共同で行っています。取り組みを行うことで企業イメージが向上し、認定後は求人などで健康優良企業としてアピールすることができます。

1. 健康経営・健康づくりは難しくありません

- ◆ 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。
 - ・ 健康経営・健康づくりは難しいことではありません。できることから始めましょう。
- ◆ 健康経営は職場の健康づくりから始めましょう。
 - ・ 従業員が健康になれば生産性の向上につながります。
 - ・ 事業主が自ら健康づくりに取り組む姿勢を宣言することが大切です。

2. チェックシートで確かめましょう

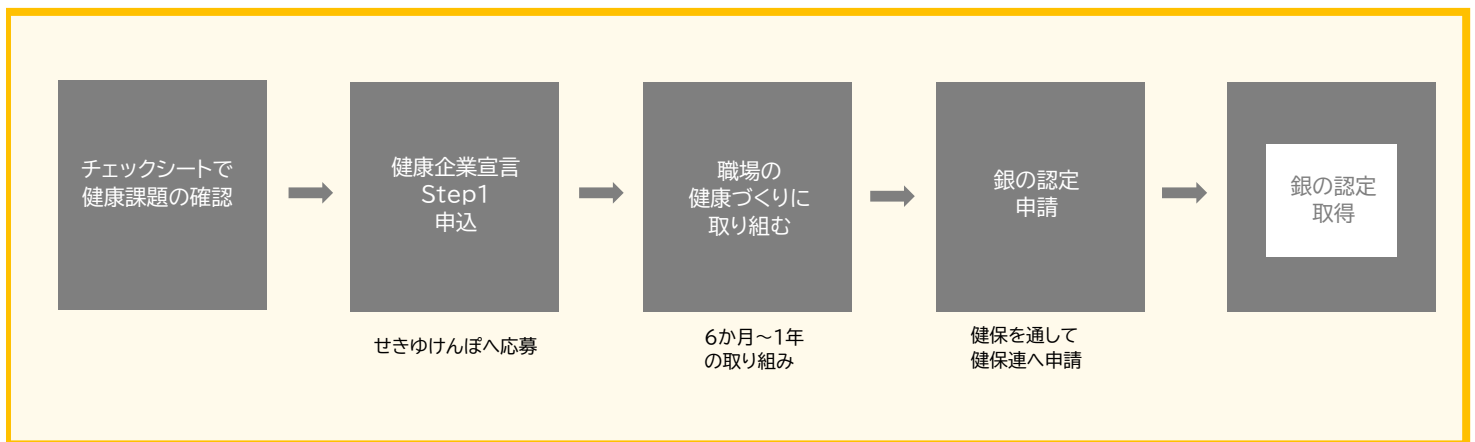
- ◆ 健診や職場環境など、どの程度取り組んでいるか確認してみましょう。
 - ・ STEP1は健康経営を行うための「職場の健康づくり、環境整備」がテーマです。
 - ・ STEP2は健康経営、本人と家族の健康づくり、安全衛生がテーマです。
- ◆ 取り組むべき課題が決まったら、事業主自ら健康づくりに取り組む姿勢を宣言しましょう。
 - ・ 事業主が自ら健康づくりに取り組む姿勢を宣言することが大切です。

3. 健康づくりの取り組みをサポート

- ◆ 健康づくりの取り組みをせきゆけんぽがサポートいたします。
 - ・ せきゆけんぽは皆様の健康増進のために保健事業を実施しており、各種事業におけるデータを提供することができます。
 - ・ 活用できる外部リソースを紹介して繋がります。
- ◆ 健康企業宣言の取り組みにあたって、専門家による支援として東京商工会議所「健康経営アドバイザー制度」を利用することができます。

4. 健康企業宣言から健康優良企業認定まで

健康企業宣言 STEP1 銀の認定取得までの流れ



- ◆ STEP1「銀の認定」取得後は
 - ・ 取組を継続して銀の認定を更新することができます。
 - ・ STEP2を宣言して「金の認定」を目指すことができます。
 - ・ 経済産業省の実施する顕彰制度に申込み、「健康経営優良法人」を目指すことができます。
 - ※ 中小企業法人部門の申請の場合は「銀の認定」が必須です。

5. 参加するには

宣言に参加される場合は「健康宣言チェックシート Step1」および「健康企業宣言 Step1 応募用紙」に必要事項を記載し、メール(kenkan@toseki-kenpo.or.jp)で石油健保までお送りください。

【問合せ先】石油製品販売健康保険組合 保健事業課 03 (3265) 3289

MAIL送信先：石油製品販売健康保険組合 宛

kenkan@toseki-kenpo.or.jp

宛先誤りにご注意ください

応募
用紙

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

宣言して取組みます



健診を100%受診します



特定保健指導の活用をします



要再検査の方に受診勧奨します



健康づくり環境を整えます



「食」に取組みます



「運動」に取組みます



「禁煙」に取組みます



「心の健康」に取組みます

健康企業宣言日	令和	年	月	日
事業所記号				
フリガナ				
事業所名				
ご担当者様 お名前		様	電話 番号	
健康保険組合名				石油製品販売健康保険組合
健康保険組合 担当者名	岡村		電話 番号	03-3265-3289

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。
応募及び審査の情報は健康企業宣言東京推進協議会・健康保険組合連合会東京連合会へ提供を行いますのでご了承ください。

石油製品販売健康保険組合

健康企業宣言[®]は全国健康保険協会の登録商標です。

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[®] Step1

事業主が「健康企業宣言」をすることで、従業員と一体となって健康づくりに取り組める
従業員の健康への投資は企業の利益の向上につながる

健康企業宣言に取り組むメリット

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。

『健康企業宣言』エントリー事業所には「宣言の証」を送付します。

また、ホームページで取組みを公表、さらに、認定証を贈呈した事業所は健康づくりに取組み認定を受けた企業としてホームページで紹介します。

ステップ1では、健康経営を行うために職場の健康づくりに取り組む環境を整えます。健康企業宣言取組み内容をクリアすると、健康保険組合より健康優良企業として「銀の認定証」を贈呈します。

ステップ2では、職場の健康経営・健康づくりをさらに進め、安全衛生にも取組みます。健康企業宣言取組み内容をクリアすると、健康企業宣言東京推進協議会より健康優良企業として「金の認定証」を贈呈します。

※健康企業宣言東京推進協議会とは、東京都内の中小企業による健康経営・健康づくりの取組みを支援・普及・促進し、健康企業宣言に取り組む企業等に対して、健康優良企業として認定することを目的としています。

参加機関

- 【医療保険者】 健康保険組合連合会東京連合会、全国健康保険協会東京支部
国民健康保険組合東京協議会
- 【経済団体】 東京都商工会連合会、東京商工会議所、東京都商工会議所連合会
- 【自治体】 東京都
- 【関係団体】 東京都医師会、東京都歯科医師会、東京都薬剤師会、
東京都社会保険労務士会、東京都中小企業診断士協会、
東京都総合健康保険組合協議会、東京都総合組合保健施設振興協会

健康企業宣言 チェックシート

Step
1

今すぐ、**採点**を行い、
職場の**現在位置**を
確認してみよう！



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活用ください。

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	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	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 <small>80%以上</small>	10 <small>80%未満 50%以上</small>	1 <small>50%未満</small>	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)	●当組合が実施する健康診査を事業者健診としてご利用いただけます。
	② 40歳以上の健診結果を、保険者へ提供していますか？ <small>チェック基準</small>	20 <small>80%以上</small>	10 <small>80%未満 50%以上</small>	1 <small>50%未満</small>	個人情報保護法には違反しません。健診結果は提供しましょう。(高齢者の医療の確保に関する法律)	●健診結果から、糖尿病・高血圧受診勧奨、糖尿病性腎症重症化予防のプログラムを実施しています。
	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。	●健診結果から、高血圧・糖尿病・CKD(慢性腎臓病)の重症化予防の受診を勧めています。
	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？ <small>チェック基準</small>	5 <small>50%以上</small>	3 <small>50%未満 30%以上</small>	1 <small>30%未満</small>	メタボ対策のため、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・管理栄養士が生活習慣改善をサポートします。
健康づくりの為の職場環境	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、企業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。	●「健康管理委員」などの担当者任命制度があります。
	⑦ 健康づくりを話し合える場がありますか？	5	—	1	健康づくり会議・委員会等を設置し、健康づくりについて話し合いをしましょう。	●リーフレット等をご提供します。
	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	血圧計、体組成計等を設置し、異常の早期発見につなげましょう。	●血圧・体組成計測定の記録票等の情報を提供いたします。

実際のサポートは健康組合に確認！

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	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	健康保険組合のサポート
 健康づくりの職場環境	⑨ 職場の健康課題を考へたり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。	●問題点の整理をお手伝いします。当組合保健事業課までお問い合わせください。
	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、出来る事から解決していきましょう。	●目標や計画に役立つ情報をご提供します。
 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	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。	●たばこの害や受動喫煙に関する情報や資料等をご提供します。
	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。
 職場の「食」	⑬ 日頃の飲み物に気を付けていますか?	3	2	1	従業員が糖質の過剰摂取とならないように注意喚起しましょう。	●飲み物に関する情報や資料等をご提供します。
	⑭ 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	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いましょ。	●食事に関するリーフレットをご提供します。
 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	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。	●ストレッチの方法等についての情報をご提供します。
	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。	●階段活用促進のポスターをご提供します。
 「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	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いましょ。	●メンタルヘルスに関するリーフレットや研修動画をご提供します。
	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。	●当組合HPIに健康相談を支援する、公共の相談窓口をご案内しています。

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	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	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	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組みを行っていますか?	3	2	1	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事です。	●当組合HPで相談窓口をご案内しています。
睡眠	㉑ 睡眠と健康の関係等を周知していますか?	3	2	1	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。	●他の事業所の好事例をご紹介します。
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	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。	●他の事業所の好事例をご紹介します。
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	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。	●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。
合計点数		点			／ 100点 達成基準：合計点数80点以上	

※取組分野「健診等」「健診結果の活用」「健康づくりの為の職場環境」「禁煙」は必須。

取組分野「食」「運動」「心の健康」「性差に応じた健康課題」「睡眠」「歯・口腔」「飲酒」は7分野から3分野を選択。