

## とちぎ健康経営事業所認定基準チェックシート

事業所名称		
担当者	役職	氏名

- 取組期間の記載がない限り**申請する前年度1年間における取組内容をチェック**してください。
- 『認定基準解説書』を参考にしながら**該当するすべての取組の□にチェック**をつけてください。
- 審査上**チェックがない場合は取組を実施していないと判断します**ので記入漏れにご注意ください。

## 1. 事業主が率先し、健康づくりを行っている(1-1、1-2とも必須)

1-1 「とちぎ健康経営宣言」を宣言し、健康保険組合連合会栃木連合会から交付される宣言証を社内外に発信している

- 受付、出入口、応接室、会議室等に掲示  求人広告に掲載  
 自社または保険者のホームページに掲載  その他 ( )

1-2  事業主、経営責任者自身が健診を毎年受診している

## 2. 従業員の健康づくりのため、事業場ごとに健康管理に関する担当者を定めている(必須)

- 衛生管理者又は衛生推進者を健康管理担当者としている  
 その他 ( )

役職名を記入する。役職がない場合は部署名と氏名を記入。例：社長、総務部長、経理課 ○○○○

3.  栃木県が実施する健康長寿とちぎづくり推進県民会議の会員である(必須)

→ 会員登録が済んでいるかどうか不明な場合は、県健康増進課(028-623-3094)にお問い合わせください

## 4. 従業員の健康課題を把握し、必要な対策が検討されている(4-1から4-4のうち1項目以上)

4-1 定期健康診断の受診が徹底されている

- 定期健診受診率が100%である  
 やむを得ない理由(※)があり、定期健診受診率が95%以上である  
 ※理由になるもの：長期の病期休職や、海外赴任等

4-2 再検査、任意のがん検診等を受診しやすい環境を整えている

- 健診後の再検査や再診の日は出勤認定や特別休暇としている  
 定期健診に加え、がん検診等、任意検診の費用補助を行っている  
 その他 ( )

4-3  労働安全衛生法に準じたストレスチェックを実施している

4-4  従業員の健康保持・増進、過重労働防止等に関して、具体的な目標や計画を定めている

例：「2023年末までに喫煙率をゼロにする」等、いつまでに、何を(健康課題)、どうするか(数値目標)を記入

内容：

## 5. 健康経営の実践に向けた基礎的な環境が整備されている（5-1から5-4のうち1項目以上）

### 5-1 管理職や従業員に対し、健康管理の必要性の認知と知識向上のための教育をしている

年1回以上、健康に関する研修を開催または外部機関の研修を受講

例：社員総会で外部講師によるメンタルヘルス研修を開催、オンラインの健康管理セミナーを受講

月1回以上、健康情報の回覧またはメール配信

例：メールマガジン「健康長寿とちぎだより」や「析の葉ヘルシーメール」を社員へ配信

その他（ ）

### 5-2 従業員の仕事と家庭の両立に向けた環境づくりを継続的に行っている

定時消灯・定時退社日を設定している

超過勤務削減を管理職の目標に設定している

年次休暇取得を目標に設定している

その他（ ）

### 5-3 感染予防対策を実施した上で、従業員同士のコミュニケーション向上に寄与する行事を年1回以上実施または、社外団体主催行事に参加した

家族同伴の運動会やハイキング等を開催

社員のリフレッシュを目的とした社員旅行の実施

同業種や地域等が主催するイベントに事業所として登録、従業員が参加

オンラインを活用した従業員のコミュニケーション増加を図る取組の実施

その他（ ）

### 5-4 従業員の病気の治療と仕事の両立に向けた取組を継続的に行っている

治療と仕事の両立に関する相談窓口を職場に設置している

本人、上司、人事、健康管理担当者の会議により就業上必要な対応を検討、実施した

入院治療や通院のために、年次休暇とは別の傷病休暇制度を整備している

その他（ ）

## 6. 従業員の心と体の健康づくりに向けた具体的な対策がとられている（6-1から6-9のうち1項目以上）

### 6-1 保健指導の実施や実施機会を提供している

産業医や保健師等の保健指導を行っている

加入する医療保険者の特定保健指導のため、場所の確保または、出勤認定している

その他（ ）

### 6-2 食生活改善を促す取組を継続的に行っている

自動販売機飲料を低糖・低エネルギーのものに変更した

朝食欠食の従業員に朝食提供等を行っている

従業員食堂等で、栄養成分表示や野菜摂取、減塩のいずれかの情報を表示している

その他（ ）

### 6-3 運動機会を増加させる取組を継続的に行っている

階段の利用促進や、ウォークビズ、スニーカービズの実践

徒歩や自転車通勤デーの設定

定例的な、元気ニコニコ体操（職場体操）・ラジオ体操の実施

フィットネス費用補助

その他（ ）

**6-4 女性の健康保持・増進に向けた職場環境の整備等の取組を継続的に行っている**

- 婦人科検診の費用助成
- 女性の健康専門の相談窓口を設置
- 妊娠中の従業員に対する業務上の配慮（健診や休憩時間の確保、通勤負担の緩和等）
- 生理休暇を取得しやすい環境や、不妊治療を受けやすい環境の整備
- その他（ ）

**6-5 新型コロナウイルス感染症やインフルエンザ等の感染症予防の取組を行っている**

- 予防接種時間の出勤認定や費用補助
- 感染者の出勤停止や特別休暇
- テレワークや時差出勤の実施
- その他（ ）

**6-6 超過勤務時間を把握（管理職も含む）し、対策を定めて実行している**

- 月の超過勤務時間に独自基準を設け、超えた者は産業医の面談を必須としている
- 過去1年間、月の超過勤務時間45時間を超える者はいない
- 超過勤務している従業員に管理職が早期退社を呼びかけている
- その他（ ）

**6-7 メンタルヘルス対策や不調者への労働支援体制を整備している**

- 外部の相談窓口を設置し周知している
- 外部の医療関係者との面談を実施している
- 不調者に対し、主治医と相談しながら職場復帰を支援している
- その他（ ）

**6-8 敷地内禁煙または建物内禁煙としている（喫煙専用室の設置は不可）**

- 敷地内禁煙（建物を含めた敷地内で喫煙を禁止）
- 建物内禁煙（屋内での喫煙を禁止）

**6-9 口腔の健康づくりに取り組んでいる**

- 歯科検診に関する周知を行っている
- 歯科検診費用の助成
- その他（ ）

**7. 医療保険者と連携し、健康づくりを推進している(7-1から7-3のうち2項目以上)**

**7-1**  特定健康診査の受診や定期健康診断の結果を医療保険者に提供している

※次のいずれかに該当すること

- ・医療保険者の特定健康診査を受診している
- ・40才以上の従業員の定期健診結果を医療保険者へ提供している
- ・40才以上の従業員の定期健診結果を医療保険者へ提供することに同意している

**7-2**  医療保険者が実施する特定保健指導を利用している。

**7-3**  医療保険者が被扶養者（家族）に対して実施する特定健診について、利用を促している

例：家族の健診受診を周知している、家族も会社の健診車を利用できる、家族の健診費用を助成している 等

**8.  2019年4月1日以降、労働基準法、労働安全衛生法、健康増進法等の法令違反をしていない（必須）**

例：違反による送検または行政機関等より法人名が公表されていない。安全衛生管理特別指導事業場に指定されていない。

## 9. 栃木県の健康課題に沿った健康づくりを推進している（9-1から9-10のうち2項目以上）

※項目9-1から9-4の重点プロジェクトについては、別添をご覧ください。

### 9-1 身体活動を増やす取組を行っている

- 「身体を動かそうプロジェクト」に参加している
- 歩数増加の取組として、とちまる健康ポイント事業（FUN+WALKアプリ）を周知、活用している
- その他（ ）

### 9-2 食生活を改善する取組を行っている

- 「食べて健康！プロジェクト」に参加している
- 事業所内に、食生活改善に関するポスターやリーフレットを掲示している
- 社員食堂や、従業員が注文する弁当等で、健康づくりを意識したメニューを提供している
- その他（ ）

### 9-3 脳卒中の予防に関する取組を行っている

- 「栃木県脳卒中啓発プロジェクト」に参加している
- 事業所内に、脳卒中予防のポスターやリーフレットを掲示している
- 従業員が利用できる血圧計を設置している
- その他（ ）

### 9-4 フレイルの予防に関する取組を行っている

- 「人生100年フレイル予防プロジェクト」に参加している
- 事業所内に、フレイル予防のポスターやリーフレットを掲示している
- 従業員に対して、地域の活動に参加するよう推奨している
- その他（ ）

### 9-5 新型コロナウイルス感染症等の予防に関する取組を行っている

- 適切な感染予防対策の周知を行っている
- 「新型コロナ感染防止対策取組宣言」を行っている
- LINEの栃木県「新型コロナ対策パーソナルサポート」の登録を推奨している
- その他（ ）

### 9-6 がん対策に関する取組を行っている

- がんを正しく知るための情報発信をしている
- がん検診の受診（精密検査も含む）を促している
- がん治療と仕事の両立を支援する体制づくりに努めている
- その他（ ）

### 9-7 糖尿病の予防に関する取組を行っている

- 糖尿病予防のポスターやリーフレットを掲示している
- 糖尿病の合併症などについて普及啓発している
- 世界糖尿病デー（11月14日）に合わせた取組を実施している
- その他（ ）

### 9-8 禁煙に向けた支援に取り組んでいる

- 「とちぎ禁煙推進店」に登録している
- 禁煙治療が医療保険で受けられることなど、禁煙に関する情報発信を行っている
- 禁煙治療に対する費用補助がある
- 非喫煙者に対するインセンティブ（例：禁煙手当の支給等）を設けて禁煙を促している
- その他（ ）

### 9-9 飲酒に関する取組を行っている

- 適正飲酒について啓発を行っている
- その他（ ）

### 9-10 健康づくりに関する情報を発信している

- メールマガジン「健康長寿とちぎだより」を配信している
- SNS等を活用して、健康づくりの関連情報を発信している
- 定期的に、健康づくり関連のリーフレットを配布している
- その他（ ）

**10. 健康経営に関する効果や、現在の健康課題と今後の取組について (10-1、10-2とも必須)**

**10-1 健康経営に関する効果について (あてはまるものすべて)**

- 遅刻、早退者、欠勤者が減った
- 禁煙成功者がいる
- 自社のイメージアップにつながった
- 人材の確保や定着につながった (新規採用の応募者が増えた、退職者が減った 等)
- 取り組んだ健康づくりについて、社内で話題に出るようになった
- 従業員同士のコミュニケーションが増えた
- 従業員の健康増進につながった
- 今のところ特に変化はない
- その他 ( )

**10-2 健康経営に関する課題と今後の取組について ※必須事項なので、必ず記入してください。**

課題：



例：喫煙者が多い、健診後のフォローができていない 等

取組：

例：建物内禁煙、就業時間内禁煙、有所見者への面談 等

## 健康長寿とちぎづくり推進県民会議 重点プロジェクトについて

### 身体を動かそうプロジェクト ～楽しみながら仲間と一緒に続けよう！～

日常生活の中で身体を動かすよう心がけたり、職場や仲間同士で身体を動かす取組をすることにより、生活習慣病の発症予防や重症化予防を目指すプロジェクトです。



### 食べて健康！プロジェクト ～だれでもおいしく、かんたんに！～

健康のために必要な食事内容や食習慣について考えたり、健康によい食事を意識して選択したり、そのための環境づくりを行うなど、生活習慣病の発症予防や重症化予防を目指すプロジェクトです。

野菜摂取量の増加



食塩摂取量の減少



朝食の欠食をなくす



### 栃木県脳卒中啓発プロジェクト ～死亡率全国ワーストからの脱却を！～

生活習慣の改善等による発症予防や、初期症状を早期に見つけて、一刻も早く医療機関を受診することの大切さを参加団体それぞれが啓発し、広めていくプロジェクトです。

F



Face

顔の片側が下がりゆがむ

A



Arm

片腕に力が入らない

S



Speech

ろれつが回らない

T



Time

一刻も早く救急車を！

### 人生100年フレイル予防プロジェクト

「フレイル」とは、加齢に伴い心身の機能が低下した「虚弱」を意味する言葉で、「健康」と「要介護」の中間の状態をいいます。この「フレイル」の予防方法等について、ポスターやリーフレットを活用して広く県民に周知するプロジェクトです。

フレイル予防で健康長寿！



栃木県作成ポスター・リーフレット

☆各種プロジェクトの詳細やプロジェクトの申込書はこちら↓ ↓

健康長寿とちぎWeb → 健康長寿とちぎづくり県民運動

ポスターやリーフレット等のデータも掲載！ぜひ御活用ください！

