

### とちぎ健康経営事業所認定基準チェックシート

見 本

事業所名称		常時使用する 従業員数	人
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。

- 必須** 1. **健康経営の実施を宣言し、健康宣言書等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 ( )

- 必須** 2. **事業主、経営責任者自身が健診を毎年受診している**

- 必須** 3. **従業員の健康づくりのため、事業所ごとに健康管理に関する担当者を定めている**
- 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 ※下記に役職名、又は、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○○○○  
 → 役職名 ( ) または、部署名と氏名 ( )

- 必須** 4. **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**
- 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

- 必須** 5. **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**
- ※課題・計画が複数ある場合は、**最も注力している課題**についてご記入ください。

課題のテーマ						
課題の内容						
数値目標の内容と期限	現状値		目標値		単位	
	達成年度	年度				

<記載例>

課題のテーマ	再検査・要精密検査の受診率向上 (生活習慣病などの疾病の高リスク者に対する重症化予防)					
課題の内容	定期健康診断後、再検査・要精密検査が必要にもかかわらず、受診していない人が多い。					
数値目標の内容と期限	現状値	40	目標値	100	単位	%
	達成年度	2023年度				

認定基準：6～8のうち2項目以上

6. 定期健診受診率が100%（やむを得ない理由がある人を除く）である

※やむを得ない理由になるもの：長期の病期休職や、海外赴任等

# 見本

7. 定期健診の受診結果を把握し、再検査や要精密検査の受診勧奨や、受診結果の確認を実施している。  
また、がん検診や任意検診（人間ドック、歯科検診等）の受診勧奨や、受診結果の確認を実施している。

- 定期健診の結果、再検査や要精密検査、要治療となった従業員に対し、個別に受診を促すとともに結果を確認している
- 定期健診に加え、がん健診や任意検診（人間ドック、歯科検診等）の受診を促すとともに結果を確認している
- 定期健診後の再検査や精密検査の日は出勤免除や特別休暇としている

8. 労働安全衛生法に定められたストレスチェック制度に準じた内容・方法でストレスチェックを実施している

認定基準：9～12のうち2項目以上

9. 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（ ）

10. 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、実践している
- 超過勤務削減を管理職の目標に設定している
- 年次休暇取得目標を設定している
- その他（ ）

11. 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

- 家族同伴の運動の機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や働き方改革を進める取組の実施
- その他（ ）

12. 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（ ）

認定基準：13～22のうち5項目以上

13. 保健指導の実施や従業員が保健指導を受ける機会を提供している

- 産業医や保健師等による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を受けるため、場所の確保や、出勤免除をしている
- その他（ ）

## 14. 食生活改善を促す取組を継続的に行っている

- 自動販売機飲料を無糖、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、朝食提供や朝食の補助券配布等を行っている
- 社員食堂や従業員の弁当等で、栄養成分表示をしている
- 社員食堂等で野菜摂取の重要性や1日の摂取量（350g以上）について、情報提供している
- 社員食堂等（弁当含む）で減塩や、野菜を多く食べられる工夫をしている
- その他（ ）

## 15. 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、スニーカービズを呼びかけ実践している
- 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
- フィットネスの費用補助
- 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（ ）

## 16. 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（ ）

## 17. 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（ ）

## 18. 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（ ）

## 19. 健康づくりに関する情報発信など、従業員が健康づくりに取り組める体制づくりを行っている

- メールマガジン「健康長寿とちぎだより」を配信している
- 定期的に、健康づくり関連情報の発信をしている（SNS等の活用、健康通信の配布等）
- 事業所内に、がんや心臓病、脳卒中、糖尿病等の生活習慣病予防、フレイル予防のポスターを掲示している
- 従業員が利用できる血圧計を設置し、毎日の測定を促している
- 適正飲酒について啓発を行っている
- その他（ ）

## 20. 健康長寿とちぎづくり推進県民会議の重点プロジェクトに参加している ※重点プロジェクトについて最終頁参照

- 「身体を動かそうプロジェクト」に参加している
- 「食べて健康！プロジェクト」に参加している
- 「栃木県脳卒中啓発プロジェクト」に参加している
- 「人生100年フレイル予防プロジェクト」に参加している

## 21. 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

- 栃木県の「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
- 予防接種時間の出勤免除や費用補助
- 感染者は出勤停止とし、特別休暇としている
- テレワークや時差出勤の実施
- その他（ ）

## 22. 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
- たばこの健康影響や、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（ ）

## 必須 23. 受動喫煙対策として、敷地内または建物内を全面禁煙としている

- 敷地内全面禁煙
- 建物内全面禁煙

認定基準：24～26のうち2項目以上

## 24. 医療保険者の特定健康診査を受診している、または、定期健康診断の結果を医療保険者に提供している

※医療保険者への健診結果提供方法は、次のいずれかであること

- ①事業主から提供
- ②本人同意に基づき、健診機関から提供
- ③事業主と健診機関の間の「健診機関が保険者に健診結果を提供する」旨の契約事項に基づき、健診機関から提供

## 25. 医療保険者が実施する特定保健指導を利用し、かつ、特定保健指導の実施率を把握している

## 26. 従業員の被扶養者（家族）に対して、医療保険者が実施する特定健康診査の利用を促している

例：家族の健診受診を促している、家族も会社の集団健診の機会を利用できる、家族の健診費用を助成している 等

※27は協会けんぽ栃木支部加入事業所に対するの設問のため、欠番

## 必須 28. 健康経営に取り組んだ効果について把握している（効果とし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（ ）

**必須** 29. 健康経営の取組に対して、実施した結果を評価し、改善策の検討をしている

- 評価をもとに、事業所内での取組の見直しや、次の取組を検討している
- 次の取組を行うために、他事業所の事例等、情報収集している
- 次の取組を行うために、保険者や市町等、外部の専門家のアドバイスをもらっている
- 次の取組について、具体的な企画・計画を行っている
- その他（ ）


# 見本

【健康長寿とちぎづくり推進県民会議 重点プロジェクト】

## 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、健康により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



**350g/日**

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

顔の片側が下がりがちむ

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!

栄養




食事のバランス

口腔



お口の中のお手入れ

運動




体力の維持

社会参加



人とのつながり



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!