

健康チェックリスト・目標シート（ 年度分）

以下の質問に答えて振り返りながら、健康づくりの取組を宣言しましょう。

分野	質問	できている	概ねできている	できていない
検診	1 従業員の皆様は健診を受診していますか。			
	2 健診の必要性を従業員に周知していますか。			
健診結果の活用	3 健診結果が「要治療」など再度検査が必要な人に受診させていますか。			
	4 従業員は健診後の指導を受けていますか。			
健康づくりのための職場環境	5 職場の健康づくりの担当を決めていますか。			
	6 従業員が健康づくりについて話し合える場はありますか。			
	7 体重計、血圧計などの健康測定機器等を設置していますか。			
	8 職場の健康課題を考えたり、健康づくりの目標・計画を立て、実践していますか。			
食事編	9 従業員の仕事中の飲み物に気をつけていますか。			
	10 日ごろの食生活に乱れがないか声かけをしていますか。			
	11 社員食堂に栄養成分表示がありますか。			
運動編	12 始業前などに体操やストレッチを取り入れていますか。			
	13 階段の活用など歩数を増やす工夫をしていますか。			
メンタルヘルス対策	14 管理職などが、毎日、従業員に声かけを行っていますか。			
	15 気になることを相談できる職場の雰囲気を作っていますか。			
たばこ対策	16 従業員にたばこの害について周知活動をして禁煙をすすめていますか。			
	17 受動喫煙防止策を講じていますか。			
歯科	18 食後に社員が歯磨きをする十分なスペースがありますか。			

貴社の健康課題を記入してください

*「健康づくり推進事業所宣言」を記入してください