

喫煙

事業所数 (%)

【1】喫煙対策についての明文化された規則・規定などがありますか

・はい 77 (54.2%)

①喫煙の許されている範囲について最も当てはまるものに○をつけてください

- | | |
|-------------------------------|------------|
| 1・建物内において分煙対策が行われている | 74 (96.1%) |
| 2・建物内において時間分煙がとられている | 3 (3.9%) |
| 3・建物内では全面禁煙であるが、外の敷地では喫煙可能である | 0 |
| 4・建物内、外の敷地、どちらであっても禁煙である | 0 |

②規則を守らない人に対する口頭注意や罰金などに関する規則はありますか 9 (11.7%)

③ここ2年間に喫煙規則に関する管理職の教育を行いましたか 30 (39.0%)

④禁煙規則に関するポスターなどを掲示していますか 46 (59.7%)

【2】たばこを吸わない人、または吸うのをやめた人に対する特典はありますか

・はい 5 (3.5%)

①少なくとも1つの商品を提供している (Tシャツ、タオル、図書券など) 4 (80.0%)

②商品以外のものを提供している
(昇給の査定・人事考課・福利厚生の特典など) 1 (20.0%)

【3】ここ2年間に禁煙プログラムを提供しましたか

・はい 67 (47.2%)

①事業所内において禁煙プログラムを提供または推進している 60 (89.6%)

②事業所外の機関を利用して禁煙プログラムを提供または推進している 10 (14.9%)

③専門家をプログラムに起用している 8 (11.9%)

④費用の少なくとも50%を会社が補助している 15 (22.3%)

⑤プログラムを行う際に各自のペースで学習することができるように パソコン、ビデオ、テキストなどの貸し出しや配布をしている	29 (43.3%)
⑥プログラムと関連してニコチンパッチやニコチンガムを提供している	44 (65.7%)
⑦参加を促すための特典を用意している	19 (28.4%)
⑧ニュースレターや掲示板など少なくとも2つ以上の方法を通じて プログラムの参加を呼びかけている	38 (56.7%)
⑨就業時間内にプログラムに参加できる（昼食時間は除く）	37 (55.2%)
⑩参加者に感想などを聞いてプログラムの改善を図っている	30 (44.8%)
⑪たばこを止めた人の割合などからプログラムを評価している	33 (49.3%)
⑫プログラムの経済的評価を行っている	2 (3.0%)

【4】事業所にたばこの自動販売機をおいていますか 126 (88.7%)

【5】ここ1年、社員に対して禁煙を促すメッセージについてのポスター掲示やパンフレットの
配布、講義をおこないましたか 112 (78.9%)

栄 養

【6】社員食堂はありますか

・はい 130 (91.5%)

①ヘルシーメニューを提供していますか	70 (53.8%)
②低カロリー食をおいていますか	53 (40.8%)
③低脂肪食をおいていますか	27 (20.8%)
④減塩食をおいていますか	22 (16.9%)
⑤生野菜、緑黄色野菜を多く提供していますか	72 (55.4%)
⑥食物繊維を多く含む食品を提供していますか	73 (56.2%)

⑦栄養成分や熱量に関して表示していますか	101 (77.7%)
⑧社員食堂において上記の健康的な食事を勧める キャンペーンを行いましたか	34 (26.2%)

【7】ここ2年間に体重管理プログラムを行いましたか

・はい →①へ進んでください	51 (35.9%)
①事業所内においてプログラムを提供または推進している	45 (88.2%)
②事業所外の機関においてプログラムを提供または推進している	13 (25.5%)
③専門家をプログラムに起用している	16 (31.4%)
④費用の少なくとも50%を会社が補助している	26 (51.0%)
⑤プログラムを行う際に各自のペースで学習することができるように パソコン、ビデオ、テキストなどの貸し出しや配布をしている	25 (49.0%)
⑥参加を促すための特典を用意している	15 (29.4%)
⑦ニュースレターや掲示板など少なくとも2つの方法を通じてプログラムの 参加を呼びかけている	29 (56.9%)
⑧就業時間内にプログラムに参加できる（昼食時間は除く）	24 (47.1%)
⑨参加者に感想などを聞いてプログラムの改善を図っている	33 (64.7%)
⑩体重減少の割合などからプログラムを評価している	33 (64.7%)
⑪プログラムの経済的評価を行っている	2 (3.9%)

【8】ここ2年間に健康的な食事を勧めるプログラムを開きましたか

・はい →①へ進んでください	65 (45.8%)
①事業所内においてプログラムを提供または推進している	57 (87.7%)
②事業所外の機関を利用してプログラムを提供または推進している	16 (24.6%)
③専門家をプログラムに起用している	29 (44.6%)

④費用の少なくとも50%を会社が補助している	32 (49.2%)
⑤プログラムを行う際に各自のペースで学習することができるように パソコン、ビデオ、テキストなどの貸し出しや配布をしている	28 (43.1%)
⑥参加を促すための特典を用意している	9 (13.8%)
⑦ニュースレターや掲示板など少なくとも2つの方法を通じてプログラムの 参加を呼びかけている	47 (72.3%)
⑧就業時間内にプログラムに参加できる（昼食時間は除く）	38 (58.5%)
⑨参加者に感想などを聞いてプログラムの改善を図っている	44 (67.7%)
⑩摂取量の減少などからプログラムを評価している	26 (40.0%)
⑪プログラムの経済的評価を行っている	1 (1.5%)

【9】ここ1年、社員に対して健康的な食事に関連する教育的なメッセージについてのポスター掲示やパンフレットの配布、講義をおこないましたか 108 (76.1%)

運 動

【10】通勤時間を含む就業時間前後や昼休みの時間に自転車に乗ったり、歩いたり、走ったり、運動したいと思っている従業員のためのシャワー施設はありますか

1. はい →①へ進んでください 64 (45.1%)

①多くの従業員が使いやすい場所にある（10分以内にある）	55 (85.9%)
②以下の少なくとも3つは設備が整っていますか、設備に○をつけてください （個室のシャワー、椅子、ロッカー、鏡、ドライヤー、体重計）	52 (81.3%)
③シャワーが十分にある	39 (60.9%)
④シャワー施設の利用を促している	23 (35.9%)

【11】 事業所内に屋内運動施設がありますか

1. はい →①へ進んでください	90 (63.4%)
①多くの従業員が使いやすい場所にある（10分以内にある）	79 (87.8%)
②就業時間以外に2時間以上利用できる	73 (86.7%)
③トレーニングマシンやエアロバイクなどを設置している	78 (86.7%)
④専門家が指導を行っている	27 (30.0%)
⑤安全でかつ効果的な機器の利用法を指導するための教室を開いている	30 (33.3%)
⑥運動施設の利用を促している	59 (65.6%)

【12】 従業員が体を動かすために利用できる屋外の運動場・広場がありますか

1. はい →①へ進んでください	96 (97.6%)
①多くの従業員が使いやすい場所にある（10分以内にある）	74 (77.1%)
②就業時間以外に2時間以上利用できる	73 (76.0%)
③テニスコートやバレーボールコートなどを設置している	73 (76.0%)
④専門家が指導を行っている	9 (9.4%)
⑤安全でかつ効果的な利用法を指導するための教室を開いている	11 (11.5%)
⑥運動施設の利用を促している	46 (47.9%)

【13】 事業所外の運動施設を利用する際に従業員に対して補助を行っていますか

・はい →①へ進んでください	93 (65.6%)
①会員契約しているスポーツクラブなどがある	88 (94.6%)
②費用の少なくとも50%を補助している	33 (35.5%)
③全ての従業員が利用できる	85 (91.4%)

④従業員の家族も利用できる	54 (58.1%)
⑤個人で購入する運動機器に対して補助金を出している	4 (4.3%)
⑥特典のある運動施設の利用を促している	49 (52.7%)

【14】ここ2年間に、運動施設の利用以外で健康のための運動プログラムを提供しましたか
(ウォーキングやストレッチ、腰痛のための体操、エアロビなど)

・はい →①へ進んでください

・いいえ→【15】へ進んでください

①事業所内でプログラムを提供した	89 (62.7%)
②事業所外の機関を利用してプログラムを提供した	74 (83.1%)
③専門家をプログラムに起用した	35 (39.3%)
④費用の少なくとも50%は会社が補助をした	47 (52.8%)
⑤参加を促すために特典を用意した	60 (67.4%)
⑥ニュースレターや掲示板など少なくとも2つの方法を通じてプログラムの参加を呼びかけた	68 (76.4%)
⑦就業時間内にプログラムに参加できた(昼食時間を除く)	40 (44.9%)
⑧参加者に感想などを聞いてプログラムの改善を図った	58 (65.2%)
⑨体重減少の割合など客観的な指標によりプログラムを評価した	39 (43.8%)
⑩プログラムの経済的評価を行った	8 (9.0%)

【15】ここ2年間に運動会などスポーツイベントを行いましたか

1. はい →①へ進んでください

76 (53.5%)

①参加を促すために特典を用意した	55 (72.4%)
②ニュースレターや掲示板など少なくとも2つの方法を通じてプログラムの参加を呼びかけた	70 (92.1%)
③従業員の家族も参加することが可能であった	53 (69.7%)

④参加者に感想などを聞いてプログラムの改善を図った 43 (56.6%)

【16】 従業員のスポーツサークル・活動に対して補助を行っていますか

1. はい →①へ進んでください 95 (66.9%)

①活動費用（登録費、設備費など）の少なくとも
50%は会社が補助している 42 (44.2%)

②就業時間内に募集やミーティングを開いてもよい 12 (12.6%)

③男女問わずスポーツサークルや活動を提供している 83 (87.4%)

④低強度のボーリングやゴルフから高強度のバレーボールやテニス、
野球まで行っていますか 79 (83.2%)

⑤スポーツを行う際のウォーミングアップや
安全について情報を提供している 43 (45.3%)

【17】 この2年間に従業員の体力測定を行いましたか

1. はい →①へ進んでください 77 (54.2%)

①運動に関する専門家によって体力測定を行った 57 (74.0%)

②心肺持久力を測定した 64 (83.1%)

③筋力を測定した 61 (79.2%)

④柔軟性を測定した 64 (83.1%)

⑤個人に対して運動指導やカウンセリングを行った 60 (77.9%)

⑥参加を促すための特典を用意した 20 (26.0%)

【18】 事業所として従業員の体力増進に積極的に取り組むことを表明していますか

70 (49.3%)

【19】運動を行うことに対して何か特典を設けていますか

・はい →①へ進んでください 20 (14.1%)

①少なくとも1つの商品を提供している (Tシャツ、タオル、図書券など) 15 (75.0%)

②商品以外のものを提供している
(昇給の査定・人事考課・福利厚生の特典など) 3 (15.0%)

【20】ここ1年、社員に対して運動や体力に関連するメッセージについてのポスター掲示やパンフレットの配布、講義をおこないましたか 98 (69.0%)

【21】昼の時間や就業時間前後にウォーキング教室を開いていますか

1. はい →①へ進んでください 27 (19.0%)

①ウォーキングコースを紹介している 20 (74.1%)

②ニュースレターや掲示板など少なくとも2つの方法を通じてプログラムの参加を呼びかけている 22 (81.5%)

ストレス

【22】事業所としてストレス対策に積極的に取り組むことを表明していますか 109 (76.8%)

【23】従業員が抱えるストレスについて相談できる場所がありますか

・はい →①へ進んでください 138 (97.1%)

①事業所内に設置している 129 (93.5%)

②電話・メールなどによる相談窓口がある 111 (80.4%)

③事業所外の専門機関と連携を取っている、または利用している 110 (79.7%)

④ニュースレターや掲示板など少なくとも2つの方法を通じて利用を勧めている 90 (65.2%)

⑤管理職に対しメンタルヘルスの相談体制の活用方法について教育を行っている 114 (82.6%)

【24】 この2年間にストレス対策プログラムとして自律訓練法などの講習会を行いましたか

・はい 70 (49.3%)

①ストレスに関する教育を行った 70 (100%)

②事業所内と事業所外の両方の機関において行った 31 (44.3%)

③ストレス対策の専門家を起用した 56 (80.0%)

④費用の少なくとも50%は会社が補助をした 59 (84.3%)

⑤プログラムを行う際に各自のペースで学習することができるようにパソコン、ビデオ、テキストなどの貸し出しや配布をした 27 (38.6%)

⑥参加を促すための特典を用意した 6 (8.6%)

⑦ニュースレターや掲示板など少なくとも2つの方法を通じてプログラムの参加を呼びかけた 45 (64.3%)

⑧就業時間内にプログラムに参加できた（昼食時間を除く） 61 (87.1%)

⑨参加者に感想などを聞いてプログラムの改善を図った 52 (74.3%)

⑩ストレス度の質問紙調査によるストレス度の変化などの客観的指標によりプログラムを評価した 28 (40.0%)

⑪プログラムの経済的評価を行った 5 (7.1%)

【25】 ここ2年間に従業員のストレス対策のための管理職の教育を行いましたか

114 (80.3%)

【26】 事業所におけるストレス要因の対策について明文化された規則はありますか

・はい 23 (16.2%)

①過大および過少な仕事の負荷を避ける	18 (78.3%)
②長時間労働を避ける。休憩時間や休日を確保する	19 (82.6%)
③仕事上の役割や責任を明確にする	18 (78.3%)
④従業員が職場の意思決定に参加する機会を設ける	15 (65.2%)
⑤昇進または将来獲得できる技術・知識について明確にする	14 (60.9%)
⑥作業環境（換気、照明、騒音など）を改善する	19 (82.6%)

【27】 従業員が休憩できる場所（従業員用ラウンジ）はありますか

1. はい 112 (78.9%)

①多くの従業員が使いやすい場所にある(徒歩 10 分以内にある)	104 (92.9%)
②十分なスペースがある	67 (59.9%)
③以下の設備のうち 3 つ以上設備が整っていますか 整っているものに○を付けてください	99 (88.4%)

（ リラクゼーション機器、ソファ、自動販売機、植木、エアコン、
読み物、窓、畳のあるスペース その他（ ） ）

【28】 健康診断において従業員のストレス評価を実施していますか

・はい 74 (52.1%)

①従業員のストレスを把握するための工夫をしている	73 (98.6%)
②ストレス評価の事後措置や保健指導をおこなっている	66 (89.2%)

【29】 セクシャルハラスメントへの対策をとっていますか

・はい 110 (77.5%)

- ①セクシャルハラスメントへの対策に積極的
取り組むことを表明している 105 (95.5%)
- ②ここ2年間にセクシャルハラスメントへの対策の
ための管理職の教育を行いましたか 87 (79.1%)
- ③ここ2年間にセクシャルハラスメントへの対策の
ための従業員の教育を行いましたか 61 (55.5%)

【30】ここ1年、社員に対してストレス対策に関連するメッセージについてポスターの掲示や
パンフレットの配布、講義を行いましたか 107 (75.4%)

健康診断

【31】ここ1年間に以下の健康診断の項目について従業員に対してそれぞれに関する教材配布や
指導を行いましたか。

1. はい →①へ進んでください 0. いいえ →【32】へ進んでください

①行った項目に○をつけて下さい

血圧、	高脂血症、	血糖値(糖尿病)、	肝機能、	その他
118(94.4%)	122(97.6%)	120(96.0%)	113(90.4%)	54(43.2%)

【32】ここ2年間に以下の健康診断の項目について有所見者に対して事後指導を行いましたか

1. はい →①へ進んでください 0. いいえ →【33】へ進んでください

①行った項目に○をつけて下さい

血圧、	高脂血症、	血糖値(糖尿病)、	肝機能、	その他
139(98.6%)	138(97.9%)	139(98.6%)	136(96.5%)	71(50.4%)

【33】法定項目以外についても健康診断を行っていますか

1. はい 129 (90.8%)

①行っている具体的な項目を書いてください ()

【34】健康診断後の精密検査に対する補助はありますか

事業所が全額負担	事業所が一部負担	健保が負担	全額自費	その他
34 (23.9%)	28 (19.7%)	37 (26.1%)	20 (14.1%)	21 (14.8%)

【35】従業員の家族に対し健康診断やメッセージの送付等を提供しましたか

・はい 70 (49.3%)

①家族に対して健康診断を提供した 59 (84.3%)

②費用の少なくとも50%は会社が補助をした 46 (65.7%)

③パンフレットや資料を家庭に送付している 57 (81.4%)

【36】従業員自ら測ることのできる血圧測定器をおいていますか

1. はい 121 (85.2%)

①多くの従業員が使いやすい場所にある(10分以内にある) 98 (81.0%)

②使用方法の説明や情報がある 103 (85.1%)

③ニュースレターや掲示板など少なくとも2つの方法を通じて機器の利用を呼びかけている 46 (38.0%)

【37】ここ1年、社員に対して健康診断に関連する教育的なメッセージについてポスターの掲示やパンフレットの配布、講義を行いましたか 121 (85.2%)

事業所としての健康管理支援

【38】事業所として従業員の健康に関する事年次目標が設定されていますか

86 (60.6%)

【39】 就業規則の中に従業員の健康管理規定が含まれていますか	117 (82.4%)
<hr/>	
【40】 ここ1年従業員の健康管理に関するニーズ評価を行いましたか	
・はい	62 (43.7%)
<hr/>	
①従業員の健康増進のニーズや興味に関する調査を行った	35 (56.5%)
②様々なセクションの人の中で議論が行われた	34 (54.8%)
③同じような従業員数の事業所の健康増進活動に就いて文献のレビューを行った	24 (38.7%)
④医療給付費のデータを調査した	26 (41.9%)
⑤欠勤率のデータを調査した	32 (51.6%)
⑥上記の調査の結果を役員会に報告した	20 (32.3%)
⑦健診項目ごとの検査値の推移に関する評価を行った	55 (88.7%)
<hr/>	
【41】 健康増進活動の進展状況を調査していますか	
・はい	53 (37.3%)
<hr/>	
①施設やプログラムの利用者数の調査を行った	42 (79.2%)
②あらかじめ設定した目標値と現在の進展状況の比較を行った	40 (75.5%)
③費用効果分析、または費用便益分析を行った	7 (13.2%)
④上記の調査の結果を役員会に報告した	22 (41.5%)
<hr/>	
【42】 ここ1年、従業員全員に対して健康増進に関連する教育的なメッセージについてポスターの掲示やパンフレットの配布、講義を行いましたか	111 (78.2%)
<hr/>	

【43】健康管理全般に関するプログラムのコンセプトやロゴを設定していますか
・はい 38 (26.8%)

①健康管理プログラムのコンセプトを設定している 37 (97.4%)

②健康管理プログラムのロゴを設定している 18 (47.4%)

【44】管理職に対し従業員の健康増進に関する教育は行われていますか 72 (50.7%)
