

「健康を保持・増進する7つの行動」 簡易チェックシート

Step 1

普段のオフィスでの過ごし方で、該当する項目に○印をつけましょう。
印をついたら、A～Gの分類毎に○の数を集計しましょう。

チェック項目		チェック欄	集計用
快適性を感じる 【A】	1	自分の体に合わせて椅子の機能を調節している	
	2	室温が快適である	
	3	作業面が十分に明るい	
	4	タバコや強い香水など不快な臭いを感じない	
	5	自分の居場所が確保されていると感じる	
コミュニケーションする 【B】	6	雰囲気友好的である	
	7	周囲の人の仕事の内容を把握している	
	8	いつも挨拶をしている	
休憩・気分転換する 【C】	9	よく笑う機会がある	
	10	仕事の合間に雑談することがある	
	11	仕事の合間に机や身の回りの整理整頓をすることがある	
体を動かす 【D】	12	昼休みは規定通りしっかり休んでいる	
	13	離席するのに周囲の人に気を使わない	
適切な食行動をとる 【E】	14	オフィス内をよく歩いている	
清潔にする 【F】	15	仕事に間食を時々摂っている	
	16	手洗い、うがいをしている	
健康意識を高める 【G】	17	自分の健康状態をチェックしている	

補足：集団や組織で分析をする場合、回答者の7割以上が該当する項目に○印をつけましょう。

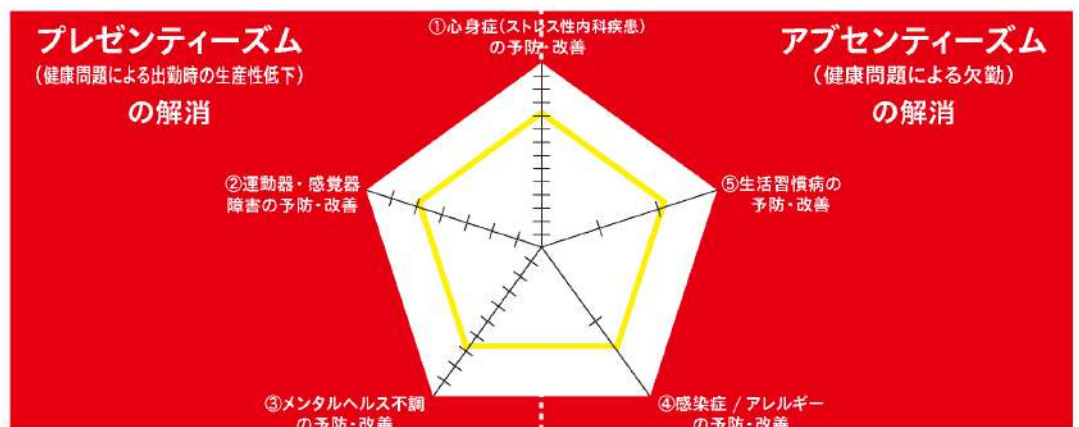
Step 2

計算方法に従って、
健康状態の分類毎に
○印の数を数えましょう。

健康状態の分類	計算方法	○印の数
①心身症の予防・改善	A+B+C+G	/14
②運動器・感覚器障害の予防・改善	A+D+G	/7
③メンタルヘルス不調の予防・改善	A+B+G	/10
④感染症・アレルギーの予防・改善	F+G	/2
⑤生活習慣病の予防・改善	D+E+G	/3

Step 3

健康状態の分類毎に、
○印の数の目盛位置を
線で繋いで、**グラフ**を
作成しましょう。



7割(黄線)以上が合格ラインです。達成できていない項目がある場合は、
必要な行動を増やすように心掛けたり、環境改善を図りましょう。

※企業側は、厚生労働省の事務所衛生基準規則も満たすように併せて参照のこと