

ヘルシーワークプレイス チェックリスト

～健康で安全な働き方ができているか自己点検してみましょう～

チェック1 業務上の危険とその対処

領域 チェックポイント

- ①生物学的要因 体調不良（発熱、下痢、咳など）を見過ごさず、状態報告・受診・治療・療養等の適切な対応を取っていますか
- ②物理的要因 組織の予防対策・マニュアルを把握して守っていますか
改善に向けた気づきやアイデアを提案し、みんなで共有していますか
- ③化学的要因 安全な取り扱い（安全キャビネット、保護具の適正な使用など）を徹底していますか
曝露時および化学物資の拡散が発生した場合は、直ちに上司に報告していますか
曝露により生じる症状や傷害と応急処置について対応（把握）し、経過観察（記録）していますか
- ④人間工学的要因 作業姿勢・動作を見直したり、補助用具を使用していますか
ストレッチ体操を行い、ストレスを軽減していますか
- ⑤交通移動要因 心と時間に余裕を持って行動していますか
車を運転中に眠気を感じたら安全な場所で休憩や仮眠を取っていますか
危険情報はみんなで共有していますか

- ⑥勤務・労働時間要因 夜勤前後は上手な時間の過ごし方をしていますか
夜勤中は適切な仮眠をとり、水分補給と消化のよい夜食をとるようにしていますか
- ⑦心理・社会的要因 「暴力・ハラスメントを許さない」という意識で組織の取り組みに参画していますか
患者（利用者）や同僚に敬意を払った言動を心がけていますか
価値観の違いを認め合っていますか
コミュニケーションが活発な職場環境を作るよう努力していますか
職業人としての規律性・柔軟性や傾聴する力を身に着けようとしていますか
ストレスの対処法を身につけていますか
助けを求めることの大切さを知っていますか

チェック2 健康づくり

領域 チェックポイント

- ①職業生活への適応 日勤・夜勤・オンコールなど変則勤務の疲労蓄積を防ぐ生活を送っていますか
異動・昇進・転職等に伴うストレスを抱え込まないよう誰かに相談していますか
- ②ライフイベントとの調和 仕事と家庭の両立や働き方について、家族や上司と相談していますか
子育てや介護など、社会資源を活用していますか
- ③生涯現役に向けた健康づくり 食事・運動・睡眠・休息等の生活習慣を整えるよう見直したり改善をしていますか
健康診断や必要な検査・治療を受けたり、無理のない働き方について主治医や産業医等と相談していますか

チェック3 仕事のやりがい度

- 職場の雰囲気や人間関係は良好だと思いますか
- 現在の仕事にやりがいがあると思いますか
- 現在の処遇条件（報酬や福利厚生）を満足だと思いますか
- 現在の勤務条件（休日や勤務時間）を満足だと思いますか
- 学習や成長の機会があると思いますか
- 精神的な不安を感じずに仕事ができると思いますか
- 仕事の成果や能力が適正に評価されていると思いますか
- あなたの上司を信頼できると思いますか
- これからも、この病院・施設で働き続けたいと思いますか
- 病院・施設として、知人にすすめようと思いますか

※チェック3のチェックポイントは（公財）日本医療機能評価機構「職員やりがい度調査項目」を引用
参考資料：（公財）日本医療機能評価機構「患者満足度・職員権がC活用支援」
<https://www.jq-hyouka.jcqhc.or.jp/support/satisfaction/>

