

かがやき通信

「事業所カルテ」または
「健康度カルテ」を
同封しています p4~GO!

2023

夏号

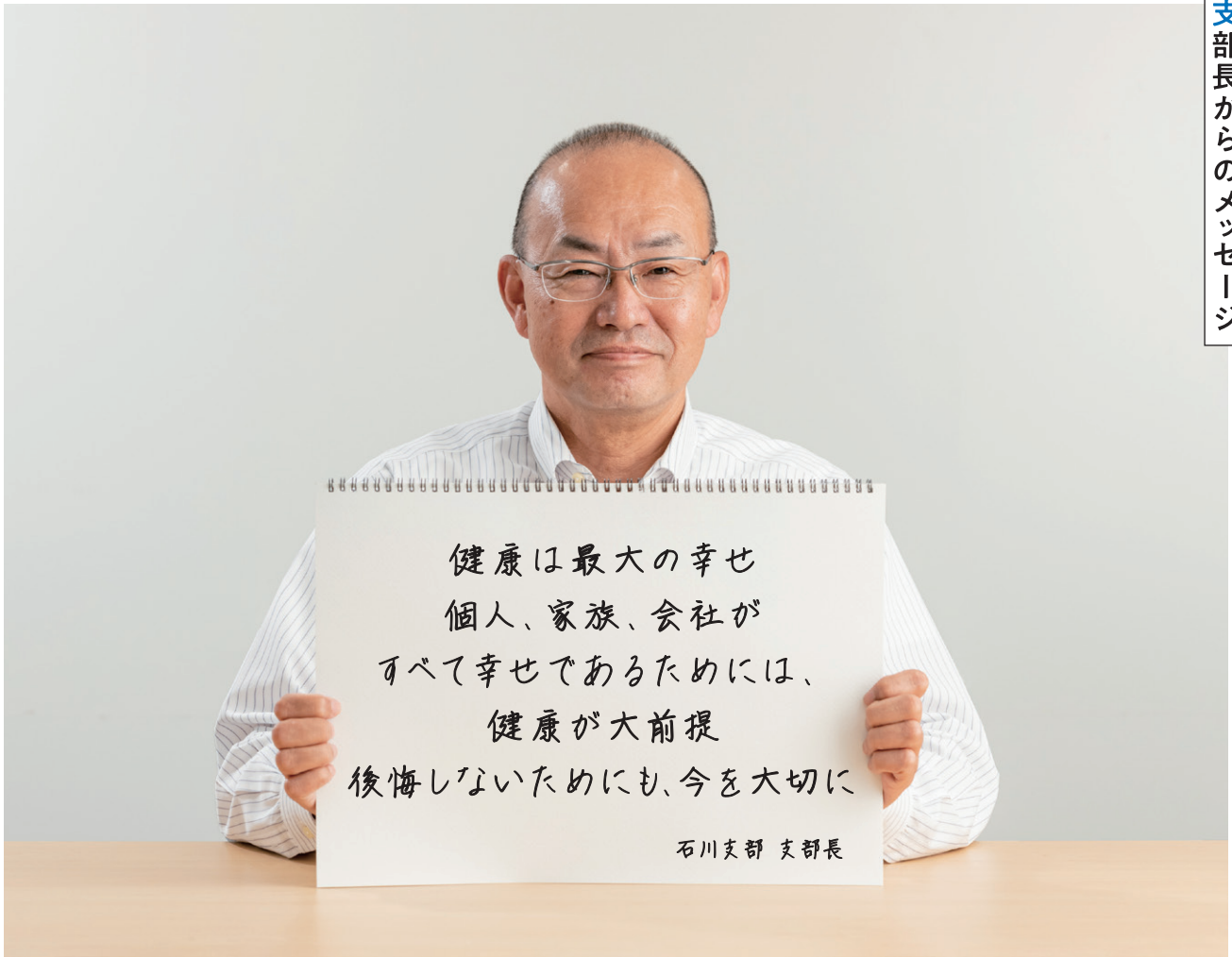


千里浜

CONTENTS

- ② 石川支部 支部長からのメッセージ
- ③ 石川支部からのお知らせ フィットネスクラブのご優待 ほか
- ⑥ 季節のお悩み相談「熱中症」
- ⑦ ストレスに負けない 心のもち方
- ⑧ 毎年受けていますか？ 特定健診
- ⑨ どんな効果がある？ 特定保健指導
- ⑩ 歩きたくなる旅「昇仙峡」
- ⑫ レシピ「たっぷりトマトと豚肉の和風冷製パスタ」
「鮭と夏野菜のアクアパッツァ」
- ⑭ これからの女性の健康管理術「更年期障害」

and more



私たち全国健康保険協会石川支部は、健康保険の社会的責任を果たすため、職員一同、全力を挙げて取り組んでおります。

これからも、私たちは各種保険給付や健診をはじめとした健康づくり事業を通じ、みなさまが安心して暮らせる社会となるように貢献してまいります。

加入者および事業主のみなさまにおかれましては、

当支部と一体の健康づくり事業の推進にご協力をお願い申し上げます。

全国健康保険協会石川支部

支部長 横本 篤





きらめく太陽のもと、海に山におまつりに、
 久しぶりのマスクのない夏に弾む心を抑えきれないのは
 子どもたちだけではなく、大人の方かもしれませんね。
 今年度の「かがやき通信」は今号より
 健康サポート情報誌としてパワーアップしてお届けします。



協会けんぽ 石川支部からのお知らせ

運動習慣のきっかけづくりに **フィットネスクラブ**のご優待

かがやき健康企業宣言事業所様への健康サポートとして、
 フィットネスクラブで利用できる無料体験をご用意しております。
 従業員様の運動づくりのきっかけとして、ぜひご利用ください。



Mr.レッサー

けんぽんだ

提携企業

株式会社 エイム 石川県金沢市戸水2丁目140番地

優待内容 ●無料招待券のご提供(被保険者の人数に応じて提供)
 ●特別入会プランのご提供

利用対象者 「かがやき健康企業宣言」の宣言事業所に属する満16歳以上の被保険者
 および被扶養者の方

公益財団法人 北陸体力科学研究所 石川県小松市八幡イ13-1

優待内容 無料体験のご提供

利用対象者 「かがやき健康企業宣言」の宣言事業所に属する被保険者および被扶養者の方

ご確認ください

お申込方法は協会けんぽ石川支部のホームページにてご案内しております。



協会けんぽ石川 かがやき



【かがやき健康企業宣言 限定】
フィットネスクラブのご優待について

予告

「かがやき健康企業宣言事業所」様限定

健康づくり講座 を実施します

協会けんぽ石川支部では、みなさまの健康づくりのサポートとして、今年度も無料の健康づくり講座の実施を予定しております。今年度は事業所様への講師派遣の対面型またはオンラインの形態をお選びいただけるように準備中です。

詳細が決定次第、かがやき通信およびホームページ等でご案内しますので、
 今しばらくお待ちください。



今号のかがやき通信と一緒に、従業員のみなさまの医療費、健診結果に基づき、健康に関するデータを石川支部全体や同業種の平均値との比較ができるよう「見える化」した「事業所カルテ」または、業態別の「健康度カルテ」を送付しております。事業所における健康課題の把握や健康づくりへの取り組み状況を従業員のみなさまと共有いただくためのツールとしてぜひご活用ください。

従業員のみなさまの
健康課題の把握、

できていますか？

カルテは2種類

事業所様の規模に応じて異なります

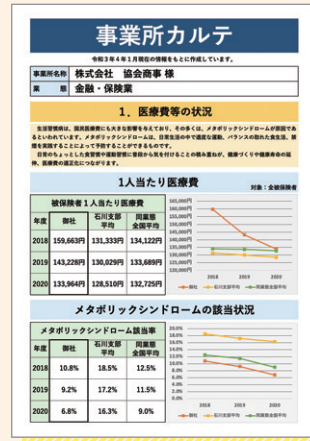
事業所様ごとの「事業所カルテ」

被保険者数が**10名以上**の事業所様

※個人情報保護の観点から、1人当たり医療費が著しく高額となり個人の特定を防止する場合、また、協会けんぽの健診をご利用いただけない等の理由で、健診データを協会けんぽが把握できない等の要件に該当する場合は業態別の「健康度カルテ」の送付となります。

業態別の「健康度カルテ」

- 被保険者数が**9名以下**の事業所様
- 「事業所カルテ」の作成ができないケースの事業所様

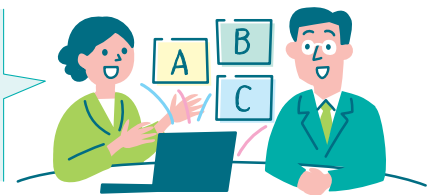


健康経営診断で健康経営をサポート

協会けんぽ石川支部では「株式会社メル」と業務提携をし、かがやき健康企業宣言事業所様の健康づくりのサポートとして、無料の健康経営診断事業を実施しています。事業所様へのヒアリング結果から、「株式会社メル」の健康経営エキスパートアドバイザー※が3つの課題を抽出し、改善に向けた提案と有効な公的支援ツールのご紹介をいたします。同封の申込書にて協会けんぽ石川支部にFAXでお申し込みください。

※健康経営エキスパートアドバイザーとは？

健康経営に取り組む中小企業に対して課題抽出、改善提案、計画策定等の実践支援を担う専門家のことで、東京商工会議所が実施する「知識確認テスト」や「効果測定」に合格した方が認定されます。



健康経営診断の流れ

1 FAXで申込

「健康経営診断申込書」を記入し、協会けんぽ石川支部あてにFAXする

※ご提出いただいた申込書は株式会社メルに提供いたします。

2 ヒアリングシートの記入

申込書に記入したメールアドレスにヒアリングシートが届くので入力して返信する

※紙媒体での提出も可能です。

3 診断結果の送付

健康経営エキスパートアドバイザーから「健康経営診断報告書」と課題の改善提案・公的支援メニューの紹介があります。

事業提携
企業

株式会社メル
<https://www.merumiyamo.com/>

健康経営支援事業を中心に、セルフケア、保健指導、医療などの各ステージに合わせた予防、ケアサービスを提供しています。特にメンタルヘルス支援に強みを持っています。

健診を受けた後の 行動が大切です!



医療機関への早期受診が必要な方

血圧 収縮期血圧値 **160mmHg**以上
拡張期血圧値 **100mmHg**以上

血糖 空腹時血糖値 **126mg/dL**以上
HbA1c **6.5%**以上

▼ **New!** 令和4年10月からの追加項目 ▼

脂質 LDL(悪玉)コレステロール値
180mg/dL以上

生活習慣病は自覚症状がないまま徐々に進行するため、治療せずに放置すると、動脈硬化などが急速に進み、心疾患、脳血管疾患などの発症や、人工透析に至る危険度が高くなります。

働くみなさまの健康を守るため、健診の結果、「**要治療**」「**要精密検査**」と判定された方で医療機関への受診が確認できない方について、協会けんぽから早期の医療機関への受診をお勧めするご案内を送付しております。

事業所ご担当者様からも併せてお声かけをお願いします。

早期受診をおすすめするツールとして

受診勧奨ツール

協会けんぽ石川支部のホームページに掲載

該当者様へのお声かけにご活用ください。



協会けんぽ石川 健診フォロー

【健診後のフォローが健康を守ります
～ 従業員への受診勧奨 ～】

受診啓発ポスター

受診啓発チラシ

ご用意

ご希望の場合は協会けんぽ
石川支部 保健グループまで
ご連絡をお願いします。



わが社の 健康自慢

健康づくり取り組み事例紹介の募集

健康経営を実践していくうえで、
実際にどんな取り組みをしたら
いいの?

他社ではどんなことを
しているの?

このように実際の事業所様での健康づくりへの取り組みについて
もっと知りたい!!というご意見、ご要望をかがやき健康企業宣言の
ご担当者様から多数いただいております。

そこで、事業所様における健康づくりのヒントとするため、「わが社の
健康自慢」として、職場における健康づくりの取り組みをかがやき
通信の誌面でご紹介させていただける事業所様を募集します。

応募方法

協会けんぽ石川支部のホームページに掲載されている**応募用紙**に必要事項を記入し、
協会けんぽ石川支部あてに**FAXにてお申込み**ください。

選定後、かがやき通信誌面にてご紹介させていただき事業所様に協会けんぽ石川支部より直接ご連絡
させていただきます。誌面スペースに限りがございますので、応募多数の場合は何卒ご容赦ください。



お申込方法は協会けんぽ石川支部のホームページにてご案内しております。

協会けんぽ石川 かがやき



➡【健康づくり取り組み事例の募集】

