

# 協会けんぽ OSAKA

## 健康宣言を行い、 事業所内で健康づくりに取り組みましょう!

### 健康宣言とは...

健康づくりに取り組むことを社内外に発信(宣言)し、健康課題の解決に向けて計画的に取り組むこと。  
協会けんぽ大阪支部は健康宣言事業を通じて事業所の健康づくりサポートを行っています。

### 簡単! 健康宣言 3ステップ

#### ステップ1 健康宣言エントリーシートを提出

▶必要事項を記入し、エントリーシートをFAXまたは郵送する。

#### ステップ2 健康宣言の証が届く

▶健康宣言の証を受付やHPに掲載し、社内外へ発信する。

#### ステップ3 取り組みの実践

▶年に1回お届けしている「事業所(業態別)カルテ」や裏面に掲載している「健康講座」などを活用し、取り組みを進める。

エントリーシートの  
ダウンロードは  
こちら



健康宣言事業、  
健康経営優良法人  
について詳しくはこちら



さらなる挑戦

『健康経営優良法人認定』へ

※中小規模法人部門の認定では健康宣言が必須です!

## 令和5年 8月下旬

## ジェネリック医薬品に関する お知らせをお送りします

協会けんぽでは、加入者の皆さまのお薬代の負担軽減や、健康保険財政の改善につながることから、「ジェネリック医薬品」の普及を推進しており、その取り組みの一環として、ジェネリック医薬品に変更した際の自己負担軽減可能額が記載されたお知らせをお送りしています。

### ジェネリック医薬品とは、

効き目や安全性が先発医薬品と同等と厚生労働省から認められたお薬です。

また、先発医薬品の有効成分を利用して開発しているため先発医薬品よりも3~5割程度安くなる場合があります。

### 対象者

●主に生活習慣病や慢性疾患などの先発医薬品を長期間服用されている方

●お薬代の自己負担軽減額が一定額以上見込まれる方

※加入者(被保険者)の方の住所へ直接送付いたします。

※すべての加入者様に通知されるものではありません。

### ジェネリック医薬品の供給について

現在一部のジェネリック医薬品におきまして、供給不足や欠品が生じており、切り替えを希望されても難しい場合があります。切り替えを希望される方は、医療機関や薬局とよくご相談ください。

《 協会けんぽ大阪支部 加入事業所 限定 》



# 職場における 健康講座

1講座60分

受講無料

先着200社

今日からできる職場の健康づくり

職場における健康講座では、従業員の皆さまの健康づくりをサポートします。  
「健康経営の課題を解決したい」「従業員の健康維持・増進に取り組みたい」  
そんなお悩み解消にぜひご活用ください!

対象

協会けんぽ大阪支部加入事業所で、  
受講者5名以上(2か所以上の事業所が合同で受講可能)

こちらの二次元コードから  
お申し込みください。

開催方法

- オンライン ……▶ Zoomを用いて実施
- 出張訪問 ……▶ お申し込みがあった事業所内で実施



ご提供するプログラムは全13種類、事業所の健康課題に合わせた開催が可能です。

カテゴリー	No.	テーマ
食生活・栄養	1	「カロリー」だけを気にしているのはもう古い! 食事の「質」の高め方
	2	心とからだの健康は腸から! 今日からできる腸活セミナー
身体活動・運動	3	時間がない・続かない人必見! ながら運動で健康になろう!
	4	筋肉は裏切らない! 筋肉の働きとトレーニング
	5	腰痛肩こり対策:ストレッチ講座
こころの健康づくり・ 休養	6	メンタルヘルスの基本: 自分のストレス処方箋を作ってみよう!
	7	職場の元気の土台 コミュニケーション講座
	8	なぜ睡眠が大切? パフォーマンスを 向上させる睡眠改善セミナー

カテゴリー	No.	テーマ
たばこ	9	吸う人も吸わない人もたばこと 健康の話
アルコール	10	楽しく健康に! アルコールと 上手に付き合うためのコツを学ぶ
その他	11	今や現代病?! 目からうるこの「目」の話
	12	どこを見てどう活かす? 健診結果のフル活用法!
	13	2人に1人はがんになる?! がんの予防とがん検診について

お試しショート動画を  
限定公開中!



協会けんぽ大阪支部「職場における健康講座」委託先



株式会社ドクターラスト

大阪支店

〒541-0041 大阪府大阪市中央区北浜3-1-22  
あいおいニッセイ同和損保淀屋橋ビル10F  
TEL:06-6209-2500(平日9:00~18:00) FAX:06-6209-2501

お申込み時にご提供いただいた事業所情報及び受講者情報については、健康講座に関する業務及び協会けんぽ大阪支部の保健事業に関する業務にのみ使用し、他の目的には一切使用しません。