

協会
けんぽ

わかやま通信

2016

7

**保健指導で
生活習慣
改善!!**

協会けんぽでは、健診の結果メタボリックシンドロームのリスクが高いと判定された方に、特定保健指導の案内をしています。

保健指導を利用し、日常生活を振り返り、生活習慣の改善につなげていきましょう。

お問い合わせは、保健グループ（073-435-0224）まで。

■保健指導のポイント

ポイント
1

費用は**無料**です！



ポイント
2

所要時間は1人あたり**約30分**です！

※場合によっては30分以上かかることがあります

ポイント
3

健康づくりのプロである**保健師・管理栄養士**が行います！

※保健指導を受けられた多くの方は、翌年の健診結果が**改善**しています

肥満・脂質異常・高血糖・高血圧などの危険因子が3つ・4つと重なると、危険因子がない人に比べて心筋梗塞などの心疾患や脳卒中などの脳血管疾患を発症するリスクは**約36倍**※になります。

自覚症状がないので「大丈夫！」と過信せずに、早くから生活習慣を改善しましょう！！

※旧労働省作業関連疾患総合対策研究班の調査（2001）より



全国健康保険協会 和歌山支部
協会けんぽ

〒640-8516 和歌山市六番丁5 和歌山第一生命ビル3階

グループごとに直通の電話番号がございます

代表(企画総務グループ)	073-421-3100	保健グループ	073-435-0224
業務グループ(給付係)	073-421-3102	レセプトグループ	073-435-0222
業務グループ(適用係)	073-435-0220		

活き活き職場へレッツ・チャレンジ

和歌山支部ホームページは [協会けんぽわかやま](#) で検索

「被扶養者状況リスト」の提出はお済みですか？

5月号でお知らせしております被扶養者資格の再確認（「被扶養者状況リスト」）については、6月中旬～7月中旬にかけて対象の事業所様へお送りしています。

提出期限は8月1日（月）ですので、提出がまだの事業所様は、期限までにご提出をいただきますよう、よろしくお願いいたします。

万一、リスト等を紛失された場合は、業務グループ（☎073-435-0220）までご連絡ください。



健康づくりチャレンジ運動実施中

今回は、5月・6月に「健康づくりチャレンジ運動」に新たに参加いただきました事業所様をご紹介します。

「健康づくりチャレンジ運動」は自社のできる範囲で職場の健康づくりに取り組んでいただく運動です。エレベーターを使わず階段を推奨する、協会けんぽより血圧計をレンタルして従業員が使用できるようにするなど取り組みは簡単なことでも結構です。

「健康づくりチャレンジ運動」に参加いただける事業所様を募集しています。

「健康づくりチャレンジ運動」5・6月参加事業所（五十音順・敬称略）

- ・医療法人 愛晋会 中江病院（和歌山市）
- ・株式会社 うえだ（みなべ町）
- ・岸山建設工業 株式会社（和歌山市）
- ・紀美野町商工会（紀美野町）
- ・社会福祉法人 敬愛会（日高川町）
- ・剤盛堂薬品株式会社（和歌山市）
- ・株式会社 酒直（和歌山市）
- ・有限会社 サカモト電機工業（海南市）
- ・医療法人 慈愛会（紀の川市）
- ・嶋本脳神経外科内科（和歌山市）
- ・新光産業 有限会社（和歌山市）
- ・医療法人 須佐病院（和歌山市）
- ・有限会社 すずらん（和歌山市）
- ・医療法人 誠佑記念病院（和歌山市）
- ・第五工業 株式会社（和歌山市）
- ・医療法人 稻祥会（和歌山市）
- ・南海化学 株式会社 和歌山工場（和歌山市）
- ・株式会社 ニーフテック（和歌山市）
- ・阪和電子工業 株式会社（和歌山市）
- ・医療法人 史の会（和歌山市）
- ・社会福祉法人 布施屋保育園（和歌山市）
- ・株式会社 堀治療院（和歌山市）
- ・株式会社 マルチョウ（田辺市）
- ・医療法人宮本会 紀の川病院（岩出市）
- ・株式会社 豊工業所（和歌山市）
- ・和歌山県森林組合連合会（和歌山市）

※申し込み時に事業所名の紹介をすることに同意されていない事業所様は掲載していません

健康わかやま
生き生き職場へ
レッツ・チャレンジ!!

広げよう！！「健康づくりチャレンジ運動」
登録事業所数

77 事業所 （平成28年6月30日現在）

お問い合わせは、企画総務グループ（073-421-3100）まで。