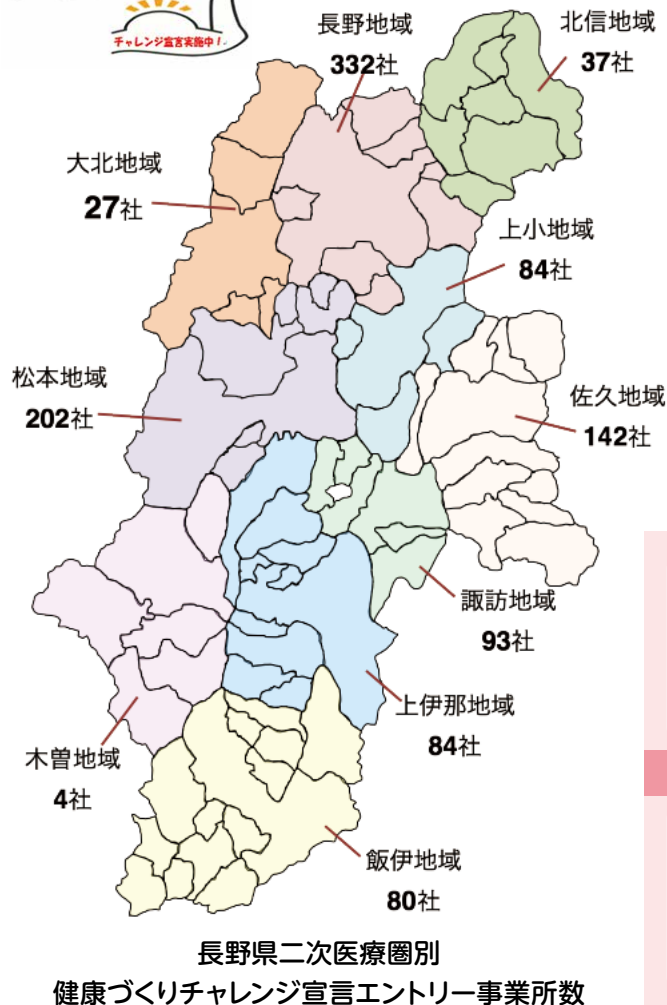


健康保険委員のひろば

June 2023
Vol.38 (2023年6月)

健康づくりチャレンジ宣言エントリー事業所を募集しています！



健康づくりチャレンジ宣言エントリー事業所

1,085社 (令和5年3月末時点)

協会けんぽ長野支部では、事業所全体で健康づくりへの意識を共有し、一丸となって取り組んでいただくことができるように健康づくりチャレンジ宣言のエントリー事業所を募集しています。

健康づくりチャレンジ宣言とは、事業所全体で健康づくりに取り組むことを宣言し、実施することで心身ともに健康な職場<健康企業>を目指すことです。

事業所での健康づくりを 協会けんぽがサポートします！

民間事業者9社による
無償サポート



事業所健康度診断カルテ
を毎年お届け

※健診データが10人以上確認できる場合のみ



健康づくりチャレンジ宣言について詳しくはこちら

歯科健診の費用補助



情報誌を年4回お届け
健康に関するポスター提供



協会けんぽと一緒に 健康経営優良法人2024 を目指しましょう！

健康経営優良法人とは優良な健康経営を実践している企業等を「見える化」するために、経済産業省が制度設計を行い日本健康会議が認定している制度です。健康づくりチャレンジ宣言のエントリー後に、健康経営優良法人認定制度への申請へとステップアップできます！

健康経営優良法人のポイント

- 認定により**企業の社会的地位向上・優秀な人材確保・生産性向上**が期待されます
- 健康経営優良法人2023では協会けんぽ長野支部加入事業所**429社**が認定されました
- 健康経営優良法人の申請には**健康づくりチャレンジ宣言のエントリー**が必須要件です

「健康づくりチャレンジ宣言事前相談書」を
記入いただき **FAX (026-238-1257)** または郵送でご提出ください。



「健康づくりチャレンジ宣言」に関するお問い合わせは企画総務グループ (TEL: 026-238-1251) まで

健康保険委員登録事業所限定!!

協会けんぽの講習会を活用しましょう

協会けんぽ長野支部では、健康保険委員ご登録事業所限定の講習会を開催しています。本誌に同封しております【令和5年度版 講習会リーフレット・申込書】をご覧ください、ぜひお申込みください!

協会けんぽ講習会の特徴

事業所の健康づくりは協会けんぽ長野支部にお任せください!

- ・ 受講はすべて**無料**です!
- ・ 事業所ごとに、**ご希望の日時や参加人数**をお伺いし、調整します。
- ・ 事業所に**訪問またはオンライン**で実施します。
- ・ 受講により**健康経営優良法人の評価項目の1つを満たす**ことができます。



「講習会申込書」をご記入いただき **FAX (026-238-1257)** でご提出ください。

「講習会」に関するお問い合わせは企画総務グループ (TEL: 026-238-1251) まで

従業員の退職時・扶養の解除時には

保険証の確実な回収をお願いします

退職日の翌日または扶養解除日以降は資格がなくなるため、それまで使用していた保険証は使用できません。使用した場合は、**医療費を返還**していただくことになります。

(例) 被保険者Aさんが、退職日の翌日、資格の切れた協会けんぽの保険証で医療機関を受診し、医療費10,000円(10割)相当の保険診療を受けた場合

- | | | |
|-------|---|----------------------------------|
| Aさん | → | 保険診療を受けたため、3,000円(3割)を自己負担金として支払 |
| 医療機関 | → | 保険負担分として、7,000円(7割)を協会けんぽへ請求 |
| 協会けんぽ | → | <u>医療機関に7,000円(7割)を支払</u> |



資格の切れた協会けんぽの保険証で受診したため、
後日Aさん宛に返納通知書と納付書をお送りし、7,000円をお返しいただくことになります。



無資格受診により医療費が増え続けることは、健康保険料率を上昇させる要因となります。
退職した方、扶養から外れた方の保険証の早期回収にご協力ください。

「保険証の回収」「返還請求」に関するお問い合わせはレセプトグループ (TEL: 026-480-0562) まで

まずは自分で始める？それとも事業所で取り組む？

卒煙チャレンジしてみませんか

令和3年度長野支部の健診受診者において40歳以上の喫煙率は、男性39.0%、女性11.3%となっています。たばこの煙には200種類以上の有害物質が含まれており、そのうち約60種類に発がん性があるとされています。また、受動喫煙による健康被害は、喫煙者のものを上回るともいわれています。自分自身や身近な大切な人の健康を守るためにも、各種サポートを利用し卒煙チャレンジしてみませんか。



自分で卒煙にチャレンジ！

自分なりのペースで気軽にチャレンジしてみましょう

POINT 1

卒煙宣言！ 喫煙グッズをすべて捨てましょう

始める日や目的を明確に決めます。
たばこをやめることを身近な人に話したり、決意を書き留めたりしましょう

POINT 2

吸いたい誘惑に 負けないための工夫を！

- ・つらくなったら誰かに話す
- ・あめやガムなどを口にする
- ・趣味に没頭する など

POINT 3

どうしてもたばこのことが 頭から離れなかったら

- ・卒煙の理由を再確認する
- ・今日までの努力に自信をもつ など

事業所で卒煙にチャレンジ！

協会けんぽと一緒に卒煙チャレンジしてみましょう

POINT 1

事業所に訪問し たばこに関する講習会を実施！

事業所における禁煙サポートは受動喫煙防止にもつながります。従業員皆様の健康を守るため、1日の大半を過ごす事業所から、禁煙に取り組みましょう！

【お申込みは同封の令和5年度版 講習会リーフレットをご確認ください。】

POINT 2

喫煙者の方に対して 禁煙サポート！

協会けんぽ長野支部の保健師・管理栄養士が、喫煙者の方に対してサポートします！喫煙者の方に対して学習会や、電話・手紙で半年間フォローアップを行います。参加者の要望に応じてサポート内容を調整します。

また、生活習慣病予防健診を受診した喫煙者の方に対して、健診当日に禁煙リーフレットを配布しております。健康意識の高まる健診後のこの機会に、卒煙チャレンジしてみましょう！

「卒煙」に関するご相談は保健グループ（TEL：026-238-1253）まで

お口の健康にまつわる え・と・せ・と・ら

お口の健康は全身の健康に関連します。
「毎日のお口のケア」と「定期歯科健診」で、“健口”から“健康”につなげましょう。

Q 歯みがきはいつするの?どんな歯ブラシがいいの?

A 歯みがきは、毎食後、就寝前が一般的ですが、1日1回はしっかりと時間をかけて磨く習慣をつけましょう。

小さめの歯ブラシが良いとされていますが、お口の大きさ、歯のかたちも個人差がありますので、かかりつけ歯科医院でご自身に合った歯ブラシを選択してもらいましょう。



Q 痛くなければ、歯科健診をうけなくてもいい?

A むし歯や歯周病の予防、早期発見のために定期健診は大切です。歯科健診が義務化されている世代もありますが、勤労世代の成人の方々は、自ら歯科医院を受診し診査・ブラッシング指導を受ける必要があります。

かかりつけ歯科医院で定期的な歯科健診を心がけましょう。

また市町村が実施する節目歯科健診や職場での健診なども有効に活用しましょう。



Q 電動歯ブラシって良いの?悪いの?



A 正しく使用することで清掃効率も上がり、むし歯や歯周病の予防に効果があります。電動歯ブラシはとても便利な反面、正しい使い方をしないと歯や歯ぐきを痛める可能性もあるので、かかりつけ歯科医院に相談し、指導を受けるのも有効です。

プラスONE

健康増進にも良いと言われている

「あいうべ体操」



口を大きく開く(あ〜) 口を横に広げる(い〜) 口をすぼめる(う〜) 舌を思い切り前へ出す(べ〜) を繰り返すことで、口の周りや舌の筋肉が鍛えられます。唾液の分泌がよくなり、むし歯や歯周病の予防が期待できます。

同時に高齢期におけるオーラルフレイルの予防にも繋がります。子供から高齢者まで、習慣的に試して頂きたい運動の一つです。

長野県歯科医師会



共に目指します。世界で一番(ACE)の健康長寿。



全国健康保険協会 長野支部
協会けんぽ

メルマガ登録から健康づくりを始めよう♪

毎月10日に健康情報配信中!

登録はこちらから→→→

