

健康づくりチャレンジ宣言にエントリーしている事業所の取り組みを紹介しします **Part 29**

株式会社中野屋ステンレス 様



今回は、伊那市にある株式会社中野屋ステンレス様の取り組みをご紹介します。健康経営優良法人2019～2023に連続で認定され、また、協会けんぽ長野支部と日本NASH研究所との共同事業である加糖飲料プロジェクトにもご参加いただいています。社内の健康づくりに積極的に取り組む小坂賢一専務にお話を伺いました。

創業120年以上の歴史を持ち、多岐に渡る技術で国内外の機械設備を手掛ける板金加工メーカーです。時代やお客様のニーズに答え、常に新しいことに挑戦し続けている企業です。

Q:健康経営をめざしたきっかけを教えてください

A:会社として、社員には健康で幸せに暮らしていただきたいという思いは昔も今も変わりません。会社のために働いてくれている社員が、「この会社で働いてよかった」と感じてもらうためには、まず健康であることが必要ですし、雇用される側が会社を選ぶ時代にあわせて、会社として社員の幸せと満足度を高めたいと思っています。

また、当社は20～30代の若手社員が多く在籍しています。社員の将来を考えると、今からしっかりと生活を整え健康状態を良くするために、会社全体で健康意識を高めていこうと決めたことがきっかけですね。

Q:加糖飲料プロジェクトに参加いただいたきっかけを教えてください。また、参加後に社員の方の健康に対する変化を感じますか。

A:飲料は、毎日飲むもの、家族も飲むもの、ずっと付き合っていくものですよね。その中でも、加糖飲料は誰でも一度は飲んだことがある身近な飲料ですし、自動販売機の販売本数をトレースして社員の行動変化を数字として確認できることから、健康経営の取り組みの一環として加糖飲料プロジェクトに参加しました。

講習会を受講し、特に、健康のために飲んでいない飲料の中にも砂糖が大量に入っていることを知ったときは衝撃的でした。これまで加糖飲料を飲んできたことで、結果的にどのように身体へ影響を及ぼしているかを知り怖さを感じました。

受講後は、当社に設置されている自動販売機のミルクティーの販売本数が、受講前の半分になりました。また、普段の料理や食べ物に気をつける等、社員本人だけではなく、社員家族への健康にまで波及していったのは加糖飲料プロジェクトに参加してよかったと思います。また、若手社員の中には、毎日エナジードリンクを飲んでいたので、水を飲むようになった社員もいますよ。

加糖飲料プロジェクトによって自動販売機の加糖飲料の販売本数が劇的に減るなど、社員が健康について危機感を持ったからこそ、自動販売機の販売本数の変化に繋がったと思います。

Q:健康経営に関して今後取り組みたいことはありますか

A:会社として社員の心の健康について考えていきたいですね。以前は、社内イベント開催などにより、社員同士のコミュニケーションを取っていましたが、新型コロナウイルスの影響により、関係性が希薄になったと感じています。

心の健康が崩れることは、20歳代前半の若年層にでも起こりえることです。心の健康が崩れてしまうことにより働けなくなると、この先の長い人生をどう過ごせばいいのか、ということになりますよね。ですので、社員に対しての心のケアやメリハリのきっかけとなるようなものを会社として何かできないかなと考えています。

Q:これから健康経営を取り組もうとしている企業にアドバイス等はございますか。

A:会社の経営層に健康経営に取り組む強い気持ちがあることが必要だと思います。当社では、社員の健康づくりに必要な情報があつたときは、スライドを作成し、朝礼で伝えるようにしています。行事としてこういったことをするのはなく、本気で社員の健康を思う気持ちは社員に伝わると思います。



編集後記

社員の方が健康で幸せに暮らすために、今現在だけではなく、ずっと先の将来を見据えて、会社として健康づくりを進める姿勢に健康経営の意識の高さを感じました。貴重なお話をいただきありがとうございました。

2023（令和5）年度 被扶養者資格再確認のご協力のお願い

協会けんぽでは、健康保険法施行規則第50条に基づき、健康保険の被扶養者となっている方が、現在もその状況にあるかを確認させていただくため、毎年度、被扶養者資格の再確認を実施しています。

被扶養者の方の現況確認だけでなく、保険給付の適正化や**加入者皆さまの保険料負担の軽減につながる大切な手続き**となりますので、ご理解とご協力をお願いします。

※すべての被扶養者が上記に該当しない場合は、再確認の必要がありませんので、事業主の方へ被扶養者状況リストはお送りいたしません。

対象

2023年4月1日において18歳以上の被扶養者

送付時期

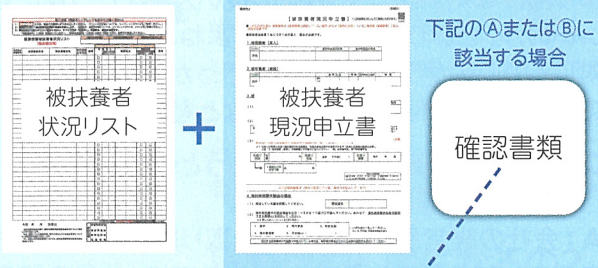
2023年10月下旬～11月上旬 ※事業所宛に被扶養者状況リストを順次送付

確認結果と提出書類

事業主より被保険者の方に対して、文書または口頭により、健康保険法の被扶養者としての要件を満たしているかご確認ください。確認結果「変更なし」「解除」に応じ、被扶養者状況リストと必要書類を返信用封筒に入れてご提出ください。詳細は、被扶養者状況リスト同封のご案内パンフレットをご参照ください。

「変更なし」の提出書類

被扶養者要件を引き続き満たしている場合



同居以外で④または⑤に該当する場合は、被扶養者現況申立書と下記の**確認書類**をご提出ください。

④被保険者と別居している被扶養者がいるとき

・仕送りの事実と仕送り額が確認できる書類

※学生の場合は省略可能

⑤海外に在住している被扶養者がいるとき

・海外特例要件に該当していることが確認できる書類

※外国語で作成の場合は翻訳文も添付

※被保険者と別居している場合は、上記に加え、仕送り状況の確認できる書類の提出も必要です。

「解除」の提出書類

今回扶養から解除となる場合



被扶養者調書兼異動届

被扶養者異動に関する決定通知の送付までに1～2ヶ月程度お時間をいただくことになります。お急ぎの場合は、通常の被扶養者異動届を、管轄の日本年金機構事務センターへ直接ご提出ください。

解除となる方の保険証

右下にハサミを入れてからのご提出をお願いします。

提出期限は **2023年12月8日（金）** です。

被扶養者状況リスト同封の返信用封筒でのご提出をお願いいたします。



令和4年度実績

扶養解除者数 **約7.8万人**

高齢者医療制度への負担軽減額（効果額）^{※1} **約9億円**

※1 負担金は加入者総数で増減しますので、資格の無い扶養家族が減ることにより、負担額も軽減されます。

「被扶養者資格再確認」に関するお問い合わせは業務グループ（026-238-1250）まで

定期健康診断(事業者健診)結果データのご提供をお願いします

協会けんぽでは、加入者皆様の健康保持増進のため、事業所にて実施されている定期健康診断結果のご提供をお願いしています。

提供対象者

協会けんぽにご加入している40歳から74歳のご本人(被保険者)で、事業者健診を受診された方
※協会けんぽの生活習慣病予防健診を受診された方は対象外です。



健診結果提供の詳細についてはこちら ▶▶▶



「定期健康診断結果データのご提供」に関するお問い合わせは保健グループ(TEL:026-238-1253)まで

本事業は外部委託しております

委託先より、事業所様宛に文書・電話にてご案内しております。

委託先

CENTRIC(セントリック)株式会社
健診結果データ管理事務局
03-4335-4206

ご協力よろしくお願いいたします



【新様式】傷病手当金支給申請書 記入誤りにご注意ください

1ページ目 被保険者(申請者)情報欄

被保険者証	記号(左詰め)	番号(左詰め)	生年月日
氏名(カタカナ)	氏名		
郵便番号(ハイフン除く)	電話番号(市外局番)	電話番号(内線番号)	住所

◆出勤の有無に関わらず、申請期間を含む「年月」は必ず記入ください。

◆申請期間中の出勤日のみ「○」を記入ください。(有給、公休、欠勤日については記入不要です)

◆保険証に記載のカナ氏名を記入ください。

カナ氏名欄に記入されたお名前を振込先の口座名義として取扱います。



保険証のカナ氏名と口座名義が相違している場合は、預金通帳の写し等の確認資料を添付ください。

※外国籍の方や氏名変更など同一人物の場合に限ります。

3ページ目 勤務状況欄

05	03	01	05	03	31	10000
05	04	03	05	04	04	16000

R5.3.1~R5.4.4の申請、賃金締日は月末

R5.4.3とR5.4.4は有給、この日以外は全休の場合

3ページ目 報酬(賃金等)欄

①	05	03	01	05	03	31	10000
②	05	04	03	05	04	04	16000

①R5.3.1~31に対して手当10,000円/月を満額支給

②R5.4.3とR5.4.4に有給8,000円/日を取得

◆申請期間のうち、出勤していない日(勤務状況欄の空欄日)に対して、報酬等を支給した場合は支給対象日と金額を記入ください。

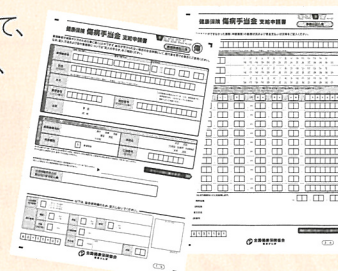


協会けんぽ申請書(届出書)についてのお願い

協会けんぽでは、より記入しやすく、より迅速に給付金をお支払いすること等を目的として、2023年1月に各種申請書(届出書)の様式を変更いたしました。新様式の移行にともない、旧様式での申請受付は2023年9月末までとさせていただきます。

2023年10月以降に申請書(届出書)をご提出される場合は、新様式のご使用をお願いいたします。ご不便をおかけいたしますが、ご協力よろしくお願いいたします。

※旧様式で申請された場合、事務処理等に時間を要してしまう場合がございますので、新様式のご使用をお願いいたします。



「申請書(届出書)」に関するお問い合わせは業務グループ(026-238-1250)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。



日本歯科医師会
PRキャラクター

Q 塩で歯を磨くと効果はあるの？

A 歯磨き粉の中には塩分が配合された物もあります。
殺菌効果や浸透圧により歯ぐきを引き締める効果があると言われています。
実際に塩で磨くと荒い結晶が歯ぐきを傷つけてしまう、全身的にも高血圧
症などのリスクが上がってしまうのでお勧めは出来ません。



Q ガムは歯に良いの？悪いの？

A ガムをかむことは、歯の表面がきれいになる効果や唾液の分泌を促進して
歯の洗浄の効果が期待できます。
しかし、糖分が多いとむし歯になるリスクが高まります。
キシリトール（むし歯の原因となる酸を作らない甘味料）や酸によって歯か
ら溶け出した成分（カルシウムやフッ素など）を戻す（歯の再石灰化）働きを
有したガムもあります。これらを使ったものが良いでしょう。



Q 果物はむし歯になるの？



A 甘いお菓子などに比べると、果物に含まれる糖はむし歯のリスクは低いといわれています。
しかし「むし歯にならない」とは言えません。
食後のデザートやおやつ代わりに摂取するなど、時間を決めて食べることが大切です。

プラスONE



特定保健用食品（トクホ）ガム

特定保健用食品（トクホ）のガム。外出先での飲食後歯が磨けない時、運動時スポーツ飲料を摂取した時、
酸味の強い食品を摂取した後などトクホのガムを上手に摂取すると口腔内環境を整えてむし歯予防になります。
歯科医院でしか取り扱っていない（むし歯予防効果の高い）製品もあります。

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→→→

