

社内の健康づくりは協会けんぽ長野支部にお任せください！

従業員の皆様の健康維持・増進に

令和6年度版

協会けんぽの 講習会を活用しましょう!!

協会けんぽの講習会メニューを活用して
健康企業を目指しましょう！



協会けんぽの講習会 5つの特徴

- 開催日、時間は事業所のご都合に合わせます。
- 事業所に訪問して講習会を行います。（一部オンライン受講可）
- 講習会の内容は2ページ目の一覧からお選びください。
- 少人数でも実施できます。
- 受講はすべて無料です。



全国健康保険協会 長野支部
協会けんぽ

No.1

運動に関する講座 (スポーツクラブルネサンスによる講習)



複数のプログラムから希望のプログラムを選択いただけます。
従業員の方の運動不足解消や、今後の運動習慣の定着のためにご利用ください。

➡ P3 参照

No.2

歯科口腔保健セミナー (長野県歯科口腔保健推進センターによる講習)



(Web 限定)

歯の健康は全身の健康に影響を与えます。
この講習で健康な歯の大切さを学んでいただけます。
※「オンラインのみ」「平日8:30～17:15の間」の講習に限ります。

➡ P4 参照

No.3

メンタルヘルス研修会 (長野産業保健総合支援センターによる講習)



【管理監督者向け】と【若年労働者向け】の2つから選択いただけます。
日々のストレスで心の健康を損なう方が増えています。
この講習でストレスへの適切な対応を学んでいただき、
心の健康保持・増進のためにご利用ください。

➡ P5 参照

No.4

食事・生活習慣に関する講座 (協会けんぽ長野支部による講習)

協会けんぽ長野支部の保健師・管理栄養士による講習です。
複数のテーマから希望のテーマを選択いただけます。
どの講座テーマも従業員の方の健康に役立つことを学んでいただけます。

➡ P6 参照

講習会のお申し込みは…

付属の申込書に必要事項を記入し、
FAX (026-238-1257) にてお申し込みください。
また、講習会およびこの冊子の内容についてのお問
い合わせは、企画総務グループ (TEL:026-238-
1251) までお願いします。

※申込書は長野支部 HP からダウンロードいただくことも可能です。

協会けんぽ 長野支部 講習会

で 検 索

または



全国健康保険協会 長野支部
協会けんぽ

運動に関する講座



※全てのプログラムをオンライン (Zoom) で遠隔実施が可能です。

1 端末 (PC、スマートフォン、タブレット等) 1 名を推奨しております。



令和6年度「健康セミナー」一覧表

テーマ	番号	セミナー名	実施条件	イメージ	ポイントと概要	最大人数
						時間
生活習慣病対策	I	効果的なウォーキング	参加者が動けるスペース (会議室、公民館など)。床はカーペット、畳、床などでも大丈夫です。 ※【オンライン】椅子 (ソファでも可) を使用。2m×2mが理想のスペース。		正しい姿勢でカロリー消費！メタボ対策に！ 正しい姿勢、歩幅、スピードで歩くコツを学び、カロリー消費量を高める「効果的な歩き方」を習得できます。また、歩くためのストレッチなど、怪我をしない要素も学べます。通勤、日常生活をエクササイズに変えてメタボ対策ができるプログラムです。	30名
	II	からだマネジメントセミナー			楽しみながら健康マネジメント力をアップ!! 食生活、運動、休養など健康的な生活習慣を学ぶセミナーです。グループワークや体験を通じて、自分事として取り組むためのやる気を引き出します。	60分
安全衛生対策	III	機能改善ストレッチ	事務所内で、参加者が着席できるスペース ※【オンライン】椅子 (ソファでも可) を使用。2m×2mが理想のスペース。		実施して欲しいセミナーNo.1！ 肩こり・腰痛の予防、ストレッチを行います。お仕事の合間にできるかんたんストレッチを体験し疲れの解消にもつながります。会議や研修等のリフレッシュとしてもお勧めです！肩こり・腰痛予防で活き活き元気な環境づくりを!!	30名
	IV	眼精疲労すっきりセミナー			パソコン作業に負けない体づくり！ パソコン作業を行う上で疲れにくい作業環境や作業姿勢を学び、疲労を回復するストレッチや、眼精疲労予防のセルフマッサージを体験するプログラムです。	60分
	V	運動不足解消アクティブトレーニング	参加者が動けるスペース (会議室、公民館など)。床はカーペット、畳、床などでも大丈夫です。 ※【オンライン】2m×2mが理想のスペース。		日常生活の活動量を効率よくアップ!! 現在の自分自身の活動量や体の現状をチェックし、身体活動量の増やし方について学んでいきます。日常生活に簡単に取り入れることのできるストレッチや、筋力トレーニングを学べるプログラムです。	40名
						60分
メンタルヘルス対策	VI	ヨガでリラックス	事務所内で、参加者が着席できるスペース ※【オンライン】椅子 (ソファでも可) を使用。2m×2mが理想のスペース。		手軽なセルフケアで生活習慣を改善！ 疲労回復に欠かせない睡眠について考え、気軽にできるヨガのポーズで身体を動かすことの良さを体験するプログラムです。睡眠と運動を通じて生活習慣を調えることの大切さを学ぶことができ、メンタルヘルス対策としてもおすすめです。	30名
	VII	脳と体のリフレッシュエクササイズ			楽しく脳を活性化して仕事効率アップ!! 体をほぐすエクササイズやストレッチを取り入れながら、脳と体をリフレッシュします。お仕事の合間やご自宅で実践することで、疲労回復にもつながり、活き活き元気な環境づくりにお勧めです。エクササイズ中は笑顔が絶えないメソッドです。	60分

健康セミナーのお申し込みに関して

- オンラインで実施の場合の最大参加人数は95名までとなります。
- 申込から実施まで1ヶ月程度かかりますので、ご了承ください。
また、実施は令和7年3月31日 (月) までに限ります。
- 開催7日前を過ぎますと、キャンセルできませんのでその旨ご承知ください。
- より多くの職員の方がご参加できるように、同日複数回開催も可能です。



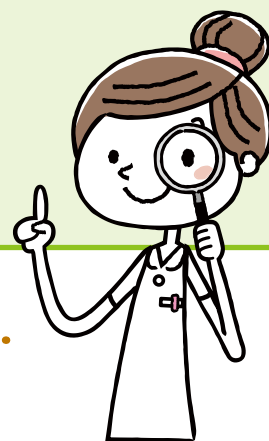
歯科口腔保健セミナー

～生活習慣病を予防するためには、定期的な歯科受診が重要です～

～ セミナー開催にあたって ～

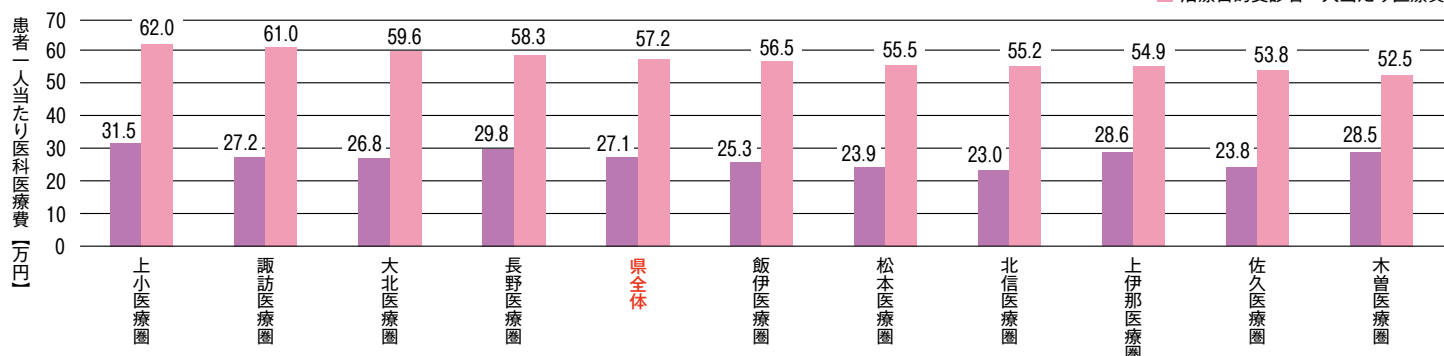
- 講師は、長野県歯科口腔保健推進センターの歯科専門職員が行います。
- 基本的にオンラインでの開催です。
開催日時(平日8:30～17:15)や場所、セミナーの所要時間(30分～1時間程度)は、個別にご相談させていただきます。
- 参加人数は少人数でも構いません。
- 希望する事業所(ご希望の方)には、唾液で判定する歯周病およびむし歯リスクを測る簡易検査を実施します。

※簡易検査をご希望の場合は、時間によって受講前の飲食や歯磨きをお控えいただくことがございます。



歯周病検査や歯石除去を目的として受診する人は
医療費が低い傾向があります。

予防目的・治療目的受診別患者一人当たり医科医療費



* 予防目的受診者：歯周基本検査及び歯石除去のみの受診者 治療目的受診者：予防目的受診者以外

出典：令和5年度長野県事業「データ活用による歯科検診推進事業」分析報告書より抜粋

全身の健康と**歯と口腔の健康**は
つながっています。

歯と口腔の健康を守るために
定期的に歯科健診を受診しましょう

メンタルヘルス研修会

職場におけるメンタルヘルス対策を進めるにあたり、心の健康を維持し、ストレスへの適切な対応方法等を習得するための一環として、長野産業保健総合支援センターとの共催により「メンタルヘルス研修会」を実施いたします。

管理監督者向け

メンタルヘルス指針に定める管理監督者の役割、心の健康問題により休業した労働者の職場復帰支援の取り組みやストレスチェックの導入などについて学んでいただきます。

対象者 主に管理職

若年労働者向け

就労して間もない若年層の自殺が問題となっています。メンタルヘルス指針に定めるセルフケアの促進について学んでいただきます。

対象者 新入社員や20歳代の若手社員(他の年代社員を含めても可)

【内 容】 管理監督者向け研修会、若年労働者向け研修会からどちらか一方をお選びください。

※それぞれ1事業所につき1回限りとさせていただきます。

過去に実施されたことのある研修会についてはお申込みできません。

【受 講 者】 1回あたり20名程度

【日 程】 令和6年6月から令和7年3月までの間

【講 師】 長野産業保健総合支援センターから派遣します。

【研修時間】 基本1時間(それより短い時間をご希望の場合はご相談ください)

【費 用】 無料

【会場・備品等】 事業所の会議室等を利用させていただきます。

また、PC・プロジェクター・スクリーンの準備にご協力ください(準備が難しい場合はご相談ください)。

オンラインでの受講をご希望の場合は、オンラインの環境(事業所側が主催者として)をご用意ください。



食事・生活習慣に関する講座

協会けんぽ長野支部の保健師・管理栄養士による講習会です。以下の講座からお選びください。
事業所様の健康診断結果の傾向などをふまえてお話しします。

テーマ	講座名
健康診断結果	健康診断の結果が教えてくれること
生活習慣病予防	本当は怖い高血圧 ～やっぱり長野県は血圧対策～
	見逃していませんか？ かくれ糖尿病
食 事	本当に糖質って悪いの？
	知らないうちに 取りすぎている塩分
	コンビニ・外食の賢い使い方
	健康的な食生活
タバコ	タバコのこと 本当に知っていますか？
職場環境	熱中症の理解と対策
	夜勤・交代制勤務の リスクと対策
	お疲れ様です ドライバーさん (運送業に携わる方の健康管理)
その他	女性の健康
	知ってますか？ 睡眠と身体の関係

ご存知
ですか？

アルコールは高血圧や 糖尿病など生活習慣病に影響します

(1日あたり)純アルコール量20g以上の摂取は生活習慣病のリスクを高めます。

純アルコール量20g



飲酒の影響等、事業所様の課題に応じて各講座でお伝えします。

人気ナンバーワンはこちら！

協会けんぽ長野支部加入者は、血圧リスク保有者の割合が2016～2022年度の6年間で約3.0%増加しており、脳卒中等を予防するためにも対策はとても大切です。

健診結果をもとに、生活習慣を振り返り、従業員の健康維持・増進に役立てましょう。

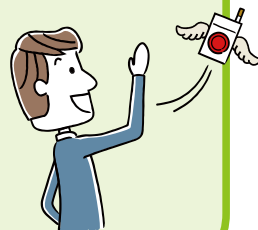


事業所の禁煙対策始めませんか？

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！

タバコに関する講話と併せて、喫煙者の方には禁煙教室(禁煙サポート)を実施しています。



生活習慣病予防健診（一般健診）に加えて受診できる 付加健診※の対象年齢が拡大されました



※付加健診とは、腹部エコー検査や詳細な血液検査等、一般健診に加えて実施する、より詳細な健診です。

令和5年度
40歳・50歳

令和6年度以降
40歳・45歳・50歳・55歳・60歳・65歳・70歳

費用は **2,689**円（最高）
.....

ご存じですか

令和5年度より生活習慣病予防健診等(対象35～75歳未満の被保険者本人)の自己負担額が軽減されています。

一般健診の自己負担額
最大7,169円→**5,282**円

長野支部は皆様の取り組みにより インセンティブ制度の報奨金を獲得することができました

長野支部の令和4年度の実績は、総合順位(全国47支部中) **8位** となり報奨金を獲得！

インセンティブ制度とは

下記の健康づくりに関する「5つの取り組み」に対して、全国47支部を前年度からの伸び率等が考慮された得点によりランキングし、上位15位以内の支部に対してインセンティブ(報奨金)を付与します。付与されたインセンティブは翌々年度の健康保険料率に反映します。

5つの取り組み



協会けんぽの
健康診断を受診しましょう！

令和4年度実績 **11** 位

協会けんぽでは、年度内おひとり様1回に限り、健康診断費用の補助を行っています。



日々の取り組みで
メタボを予防しましょう！

令和4年度実績 **14** 位

日頃から、運動をする、食生活を改善する、禁煙するなど、健康的な生活習慣に取り組みましょう。



協会けんぽの
健康サポートを受けましょう！

令和4年度実績 **12** 位

健診結果で生活改善が必要とされた方を対象に、保健師等が無料で健康サポートを行っています。



健診結果で要治療(要再検査)の
判定を受けたら医療機関を
受診しましょう！

令和4年度実績 **21** 位

健康診断で要治療や要再検査の判定を受けた方は、放置せず、できるだけ早く医療機関を受診しましょう。



ジェネリック医薬品を
利用しましょう！

令和4年度実績 **21** 位

ジェネリック医薬品は、先発医薬品と同じ有効成分を持ちながら、安い価格で手に入る医薬品です。協会けんぽでは、医療費の抑制と、加入者の皆さまの金銭的負担を軽減するために、ジェネリック医薬品の使用促進に取り組んでいます。

※一部のジェネリック医薬品は、供給不足や欠品のため、切り替えを希望されても難しい場合があります。切り替え希望の方は、医療機関や薬局とよくご相談ください。

皆様の取り組みで、長野支部は令和4年度実績で報奨金(約6億8百万円)を得ることができました。加入者及び事業主の皆さまの健康への取り組みが医療費適正化につながります。協会けんぽも全力でサポートいたしますので、共に取り組んでまいりましょう。



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♪

毎日10日に健康情報配信中！

登録はこちらから！ ▶▶▶▶



kyoukaikenpo.or.jp (@の後ろ)からのメールを受信できるよう設定してください

「健康経営優良法人2024」において 協会けんぽ長野支部加入企業492社が認定されました！

大規模法人部門 **10**社 中小規模法人部門 **482**社

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」するために創設された制度です。

健康経営優良法人への認定で期待されること

企業の社会的地位向上

生産性の向上

優秀な人材の確保

- ◎本冊子でご案内している講習を受講いただくことで、**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！ ※講習によっては、他の評価項目も併せて満たすことができます。
- ◎健康経営優良法人(中小規模法人部門)を申請する際は、協会けんぽ長野支部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エントリー事業所を募集しています！

エントリー事業所
1,217社！
(2024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。

健康づくりチャレンジ宣言 詳しくはこちら ▶▶▶



エントリー事業所には、健康づくりにお役立ていただけるよう、
様々な特典を下記の通りご用意しています。(無料)
皆様の健康づくりのため、協会けんぽのサポートをご活用ください。

「事業所健康度診断カルテ」
を毎年お届け(※)



(※) 健診データが10名以上確認
できる場合のみ

健康意識啓発
ポスターを提供



健康情報誌を
年4回お届け



歯科検診の費用補助(※)



(※) 令和6年度の受付は終了
しています

健康づくりチャレンジ宣言エントリーは、「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事前相談書 ▶▶▶



〒380-8583 長野市南長野西後町1597-1 長野表参道ビル8階
全国健康保険協会 長野支部 企画総務グループ
TEL : 026-238-1251 FAX : 026-238-1257