

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！

協会けんぽ長野支部では、「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、心身ともに元気な職場《健康企業》を目指すことです。令和6年4月末時点で**1,224**事業所がエントリーしています。

事業所全体で健康づくりに取り組んでいただくことができるよう、長野支部からエントリー事業所へ様々なサポートを**無料**で行っています。



健康づくりチャレンジ宣言エントリー事業所限定特典

健康情報誌や健康に関する
ポスター提供

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

歯科検診を無料で受診できます

※令和6年度の受付は終了しました



事業所全体で健康づくりに取り組みたい！健康経営に興味がある！という事業所さま
健康づくりの第一歩として健康づくりチャレンジ宣言にエントリーしませんか？

健康づくりチャレンジ宣言にエントリーをする際は、まず右記の二次元コードより
「健康づくりチャレンジ宣言事前相談書」を用意いただき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

長野支部と一緒に 健康経営優良法人2025 を目指してみませんか？

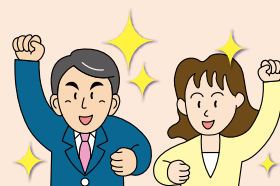
健康経営優良法人認定制度とは・・・

健康経営に取り組む企業等を「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する制度です。健康経営優良法人認定制度（中小規模法人部門）への申請には、**健康づくりチャレンジ宣言のエントリーが必須条件**になります。

健康づくりチャレンジ宣言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してみませんか？

健康経営優良法人に認定されることで、以下のような様々なメリットがあります！

- ・ 企業の社会的地位向上
- ・ 優秀な人材の確保
- ・ 生産性の向上



事業所の優良法人認定に向けて協会けんぽがサポートいたします！協会けんぽと一緒に健康経営に取り組みましょう！

※「健康経営」は、特定非営利活動法人健康経営研究会の登録商標です。

協会けんぽの講習会をぜひご活用ください！

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。
本誌に同封の【令和6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！

◎4つの講座を用意！

- ◆運動に関する講座
- ◆歯科口腔保健セミナー
- ◆メンタルヘルス研修会
- ◆食事・生活習慣に関する講座

◎講習会のポイント！

- ◆**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。
(訪問のみ、オンラインのみの講座があります)
- ◆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。

ご希望の場合は「申込書」をご記入いただき **FAX (026-238-1257)** にて、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

令和6年12月2日
保険証廃止

マイナンバーカードを保険証 (マイナ保険証) として 医療機関等で使ってみませんか

マイナンバーカードを保険証として使用すると、各種手続きが不要となったり、医療費の節約にもなります！

マイナ保険証を使用するメリットは？

①安心…より良い医療が受けられる

- ◆特定健診や診療の情報を医師と共有でき、重複検査を防ぎ、自身の健康・医療データに基づく、より適切な医療を受けられます ※

- ◆薬の情報も医師・薬剤師と共有でき、重複投薬や禁忌薬剤投与のリスクが減少します ※

※いずれも本人の同意なく情報が共有されることはありません

②便利…各種手続きも便利・簡単に！

- ◆医療費が高額な場合に申請する「限度額適用認定証」が不要になります
- ◆高齢受給者証の持参も必要なくなります
- ◆就職や転職後の保険証の切り替え・更新が不要
※新しい保険者による登録手続きが必要です

③お得…医療費の節約！

- ◆病院や薬局での初診料等の加算額に違いがあります

	初診	再診	調剤
マイナンバーカード利用	20円	0円	10円
従来の保険証	40円	0円	30円

※患者負担は上記金額の2割または3割

マイナ保険証として登録するには どうすればいいの？

以下の①～③より選択できます

※いずれの手続きもマイナンバーカードが必要です

①医療機関で

医療機関・薬局の顔認証付きリーダーから申し込みます

②セブン銀行ATMで

【手順】

- (1) 「マイナンバーカードでの手続き」をタップ
- (2) 「健康保険証利用の申し込み」をタップ
- (3) 利用規約を確認し、画面の案内に従って操作

③スマートフォンで (以下を事前に準備ください)

- ・マイナンバーカード読取対応のスマートフォン
- ・アプリ「マイナポータル」をインストール

【手順】

- (1) 「マイナポータル」を起動
- (2) 「利用を申し込む」をタップ！
- (3) 利用規約などを確認
- (4) マイナンバーカードを読み取る

マイナ保険証について
詳しくはこちら→



この機会にぜひ、マイナンバーカードの保険証としての使用をご検討ください！

事業所全体で禁煙環境を作りましょう！

喫煙される方は以下のステップで禁煙に取り組んでみませんか

喫煙は、「**健康への最大の危険因子**」と言われています。喫煙は様々ながん、心臓病、脳卒中、肺炎、歯周病などを発症させる可能性があり、ぜんそくや脂質異常、糖尿病の病態を悪化させるとされています。

喫煙されている方はこの機会にぜひ、禁煙を考えてみませんか。

「健康と喫煙」など健康寿命の延伸に役立つコンテンツやイベントについて詳しく知りたい方はこちら→
「出展元：厚生労働省『スマート・ライフ・プロジェクト』」



◎禁煙に向けた3ステップ

①禁煙したい理由を明確にしましょう！

「将来の自分自身や家族等の健康が気になったから」「たばこ代が家計を圧迫しているから」「喫煙できる環境が少なくなった」等、禁煙したい理由を明確にすることが大切です。そうすることで挫折しそうになったときに乗り越える活力になります。

②一日の自分の行動を振り返ってみましょう！

自分自身の喫煙のタイミングや本数等を振り返ることで、どのような時間帯や状況下でたばこを吸うかが分かり、禁煙の参考になります。

③禁煙スタート！

期日を決めて一気に禁煙を開始しましょう。仲間と一緒に始めるのも効果的です。つらいときには深呼吸・水を飲む・ストレッチ体操等を行い、気を紛らわせましょう！

◎効果的な禁煙方法（一例）をご紹介します

たばこやライター、灰皿を捨てます

一定の禁断症状は覚悟しましょう（3～7日がヤマ）

吸いやすい「環境」を作らないために
喫煙場所には近づかないようにしましょう

一気に開始するには、「吸う本数を減らす」
「加熱式たばこへ変更」はNGです

さらに、事業所での健康づくりの取り組みとして

協会けんぽの保健師・管理栄養士による 禁煙サポートをご活用ください！

→事業所に訪問し、禁煙対策のノウハウが凝縮された講習会の実施および禁煙対策のアドバイスを実施しています。

【お申込みは同封の令和6年度版 講習会リーフレットをご参照ください。】



この機会にぜひ協会けんぽと一緒に禁煙に取り組みましょう！

「禁煙サポート」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

皆様の健康づくりに役立てて頂けるよう、歯科に関する情報を紹介します

毎日のお口のケアそして定期歯科健診
「健口」から「健康」へ

4回シリーズで
「予防編」と「治療編」
にわけてお届けします

Q 歯科健診は、どのくらいの頻度で受ければいいのか？

A 歯や口の病気は、自覚症状なく進行することが多いです。具合が悪くなくとも定期的に歯科健診を受けることをお勧めします。

3～6か月に一度が目安ですが、お口の中の状態や環境は人により様々です。かかりつけ歯科医院をもち、判断してもらうとよいでしょう。

Q 歯科健診では、どんなことをするのか？

A 歯科健診では主に以下に示す項目を行います。

- ・むし歯の有無や、詰め物・被せ物に異常がないか
- ・歯ぐきに炎症（歯周病）が起きていないか
- ・唇や口内の粘膜に異常がないか
- ・歯みがきが正しくできているかの確認と指導
- ・取り除けなかった歯垢や歯石の除去

その他、気になることは、気軽に相談してみましょう。



Q 食後すぐの歯みがきは良くないってほんと？



A むし歯は、細菌が糖分をもとにつくる酸によって歯が溶ける病気です。よって、原因となる糖分や細菌を多量に含む歯垢を取り除くためにも、食後「速やかに」歯みがきをすることが大切です。

ただし、酸性の強い飲食物を摂ったあとは歯の表面の自然修復に時間がかかることがあるなど、歯みがきのタイミングや方法に注意が必要な場面もあります。かかりつけ歯科医に相談してみましょう。

プラスONE



『鼻呼吸』のススメ

『口呼吸』は万病の元と言われています。『口呼吸』が習慣になると口内が乾燥し口臭、むし歯や歯周病のリスクが高まるとともに、ウイルスなどの有害物質が直接肺に入ることによって感染症にかかりやすくなります。また免疫力の低下や自律神経を乱す原因にもなると言われています。

コロナ禍におけるマスク習慣で、『口呼吸』の人が増えています。あなたも『口呼吸』になっていないか、チェックしましょう。



日本歯科医師会
PRキャラクター

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→→→

