

健康保険委員のひろば

June 2025
Vol.46 (2025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！

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7年4月末時点で1,456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みたい！健康経営に興味がある！という事業所様
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？

●エントリーするには？

事前相談書は
こちらから→



チャレンジ宣言について
詳しくはこちらから→



- ①まずはじめに**健康づくりチャレンジ宣言事前相談書**を協会けんぽ長野支部へ提出
- ②長野支部から**事業所健康度診断カルテ***と**エントリーシート**が届いたら、カルテなどを参考に宣言内容を決めます
※被保険者の健診データが10名以上確認できる場合のみ。10名未満の場合は業態別カルテを送付します。
- ③決めた宣言内容を**エントリーシート**に記入し、協会けんぽ長野支部へ提出
- ④長野支部からチャレンジ宣言書が届いたら、事業所の見やすい場所に掲示し、宣言内容に沿って取り組みましょう！



事業所の健康づくりって何から
取り組みばいいの？

そんな時は協会けんぽの
保健師・管理栄養士に
相談してみませんか？
事業所へ訪問して一緒に
宣言内容を考えます！



希望される場合は事前相談書に☒または、下記電話番号までお願いします。

「健康づくりチャレンジ宣言」に関するお問い合わせは（026-238-1250音声案内4）まで

長野支部と一緒に 健康経営優良法人2026 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？

※健康経営はNPO法人健康経営研究会の登録商標です。

健康経営優良法人2025では協会けんぽ長野支部加入者事業所**591社**が認定されました

大規模法人部門 12社

中小規模法人部門 579社

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！

気づかないうちに高血圧？

血圧リスク保有者の割合が増加しています！

高血圧とは、慢性的に高い血圧状態が続くことをいい、自覚症状はほとんどありません。しかし、この状態が続くと、血管や臓器に負担がかかり、様々な合併症を引き起こすリスクが高まります。

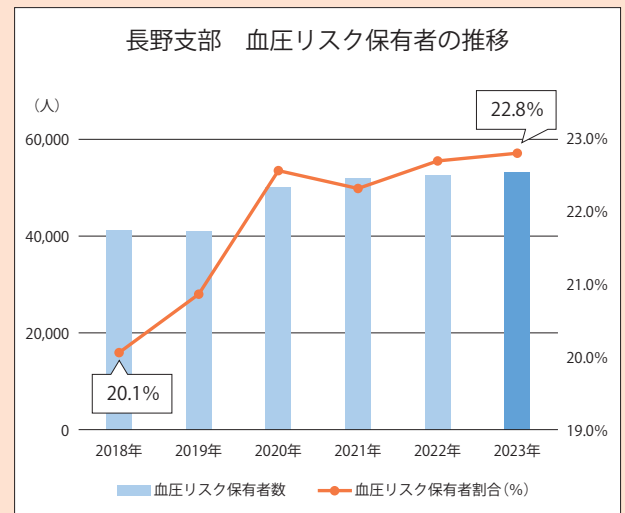
長野支部加入者の血圧リスク保有者の推移

協会けんぽ長野支部加入者については、血圧リスク保有者の割合が2018年～2023年の6年間で**2.7%増加**しています。

【血圧値の分類】

	正常血圧	高値血圧	高血圧
	基準値	保健指導判定値	血圧リスク保有者
収縮期血圧※ (mmHg)	130 未満	130 以上	140 以上
拡張期血圧※ (mmHg)	85 未満	85 以上	90 以上

※収縮期血圧（最高血圧）…全身に血液を送り出すために心臓が収縮した時の血圧
※拡張期血圧（最低血圧）…血液が戻ってきて心臓が拡張した時の血圧



事業所内での高血圧対策できていますか？

- ・ 健診で要精密検査・要治療と指摘された従業員への病院受診勧奨
- ・ 血圧計設置
- ・ 高血圧の理解と周知



そもそも高血圧についてよく知らない…
従業員に周知するにはどうすれば…

そんな時は長野支部の講習会を
ぜひご利用ください！



これから夏に入り、暑さもさらに厳しくなります。高血圧は熱中症の発症に影響を及ぼすおそれのある疾病の一つです。ぜひ事業所でも対策をお願いします。

従業員の健康づくりのご担当者様へのお願い

健康診断の結果、メタボリックシンドロームのリスクが高い40～74歳の方を対象に無料で特定保健指導（健康サポート）を行っており、対象の方には、事業所宛にご案内をお送りしています。

事業所のご担当者様は、案内が届きましたら対象の方へのお声がけ、スケジュール調整等のご協力をお願いします。

今年も信州ウォーキング大賞2025開催！

長野県では、県民の健康増進を図る運動「信州ACE（エース）プロジェクト」の一環としてウォーキングイベントを実施しています。職場を挙げて参加しましょう！

申込期間：令和7年6月16日～令和7年8月25日
開催期間：令和7年9月1日～令和7年11月30日

詳細については
同封のチラシを
ご覧ください



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。本誌に同封しています【令和7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つの講座のおすすめポイント

講座は**すべて無料**！

◆運動に関する講座

身体の状態を数値化する最新機器を使用した健康講座があり、具体的な指導や目標設定が可能！

◆歯科口腔セミナー

希望する事業所には、セミナーで使用する歯周病およびむし歯リスクを測る簡易検査キットを無料で提供します！

◆メンタルヘルス研修会

管理監督者・若年労働者向けの2つの講座を用意しており、受講する年代に合った講座を受けることができます！

◆食事・生活習慣に関する講座

食事・生活習慣だけでなく、これからの季節で重要な熱中症対策や健診結果の見方といった豊富な講座を用意！

ご希望の場合は「申込書」をご記入いただき**FAX(026-238-1257)**または**郵送**にて、ご提出ください。

「講習会」に関するお問い合わせは(TEL:026-238-1250音声案内4)まで

長野県からのお知らせ

参加**無料**

職場のメンタルヘルス対策セミナーを開催します！ ～令和7年度 心の健康づくりフォーラム～

近年、カスタマーハラスメント（以下「カスハラ」）が社会問題として認識され、被害を受けた従業員等のメンタルヘルス不調の要因の1つとなっています。従業員が安心して働くことができる環境を整備するためには、カスハラの現状と、具体的な対応策を学ぶことが不可欠です。

企業の管理職や人事労務担当者、事業主、従業員の方々など、どなたでも聴講できますので多くの皆さまのご参加をお待ちしています。

テーマ：「カスハラから心を守る！メンタルヘルス対策講座」

長野県では、従業員の心の健康づくりに取り組む事業所を支援し、働く皆さまのメンタルヘルスに関する知識を深めていただくことを目的として、県内4会場でセミナーを開催します。本セミナーでは、(独行)労働者健康安全機構長野産業保健総合支援センターの産業保健相談員が、カスハラの実態から、従業員へのケア、消費者側の理解を深め円滑な関係を築くための視点、そして組織として取り組むべき対策等、その重要性と実践方法についてお伝えします。(内容はいずれも同じです。)

開催日時	会 場	講 師	申込先
7月22日(火) 13:30～16:00	長野県上田合同庁舎 (上田市材木町1-2-6)	伊藤 かおる 氏 (産業保健相談員)	長野県東信労政事務所 電話0268-25-7144
7月29日(火) 13:30～16:00	長野県松本合同庁舎 (松本市大字島立1020)		長野県中信労政事務所 電話 0263-40-1936
8月5日(火) 13:30～16:00	長野県長野合同庁舎 (長野市南長野県町686-1)		長野県北信労政事務所 電話 026-234-9532
8月27日(水) 13:30～16:00	諏訪市駅前交流テラス 「すわっチャオ」 (諏訪市諏訪1丁目6-1)		長野県南信労政事務所 電話0265-76-6833

申込方法やセミナーの詳細については上記4労政事務所または
長野県産業労働部 労働雇用課 労働環境係 (026-235-7118) までお願いします

8020 お口の健康 応援します!

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

よ坊さん

Q 歯みがき時、舌も一緒に磨く必要はありますか？

A 舌には『舌苔(ぜったい)』と呼ばれる、食べ汚れや細菌などによってできた‘垢’が付着します。口臭などの原因となりますが、通常は唾液の自浄作用(汚れを洗い流す作用)などにより流され、溜まったままになることはありません。しかし、体調が優れない時や、唾液が減り自浄作用が低下している高齢者は溜まりやすいので注意が必要です。

舌ブラシという専用ブラシもありますが、こすり過ぎて舌を傷つけてしまうこともあるので、歯科医院で指導を受けると良いでしょう。



Q 歯を強くする食べ物はありますか？

A バランスのとれた以下のような食品を摂ることが大切です。

歯の構造を作る
歯の質を強化

カルシウム	魚介、海藻、乳製品など
ビタミンA	にんじん、卵、レバー、モロヘイヤ、かぼちゃなど
ビタミンC	ピーマン、ほうれん草、みかん、ケール、レモンなど
ビタミンD	鮭、さんま、ぶり、しらす、いくらなど

食品以外ではフッ素入り歯磨剤や洗口剤を使うことで、歯の強化・虫歯予防に繋がります。
また、歯を健康に保つためには適切なお口の管理(口腔健康管理)が重要です。

※あごの発達や歯みがき効果のために、ごぼう、にんじん、セロリ、レタスなどの繊維質を摂ることも有効です。

Q 年齢とともに、歯は弱くなりますか？

A 歯の表面のエナメル質は、年齢とともに薄くなり脆くなる傾向があります。
主な要因としては、以下のようなものがあります。

①長年の摩耗 ②酸の影響 ③唾液の変化 ④歯ぎしり ⑤フッ素の不足 等



プラスONE



ご存じですか? 口の中の細菌が最も多くなる時間帯はいつでしょう?

お口の中には300種以上、1000億個以上の細菌が存在します。
それに対して1日に1~1.5ℓ分泌される唾液がお口の中の環境を整え、
細菌の増殖を防いでいます。唾液の分泌が減少する就寝時に
口腔内細菌は増殖しやすく、起床時が最も多くなる時間帯です。
起床後はぶくぶくうがいや口腔内細菌を洗い流すと良いですよ!



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→→→

