職場内で回覧・掲示をお願いいたします

健康保険委員のひろば

September 2025
Vol.47（2025年9月）

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ます　Part 33

株式会社全日警サービス長野 様

平成５年（1993）年の創業以来、事業目的とするPeace of mind（心の安らぎ）を求め、警備という仕事を通じて地域の皆様に『安心』と『安全』をお届けするため、長野県を中心に交通警備やイベント警備などで幅広い活躍をされています。

今回は、健康経営優良法人2024、2025と2年連続でブライト500に認定された、長野市にある株式会社全日警サービス長野様をご紹介します。代表取締役の浅妻様に健康経営の取り組みや社員の意識の変化、健康経営に取り組む企業へのアドバイスなどを伺いました。

Q：健康経営優良法人を目指したきっかけを教えてください

A：当社では警備業の中でも交通誘導をメインとしており、暑さ寒さ関係なく外での立ち仕事が多い職場のため、現場で働く社員の健康管理はとても大切にしています。そのため、健康経営優良法人といった制度の有無に関わらず、もともと社員の健康を守るために様々な取り組みをしていました。そういった取り組みをしていく中で、健康経営優良法人制度を知り、当社の取り組みであれば認定を受けられると思い申請をしました。

Q：社員の健康づくりに関してこれまで取り組まれたことを教えてください

A：最初の取り組みとしては健康診断で要治療・要再検査となった社員に対し、必ず受診するよう、はたらきかけることでした。再検査を促すだけで終わらずに、受診しない方には会社側で予約を取る、場合によっては一緒に行って医師の話を聞く、そして医師から働いても良いと許可が出るまで仕事を控えていただく、という形で一歩踏み込んだはたらきかけから始めました。

他には三大疾病保障保険に会社負担で加入する、24時間の健康電話相談サービスを利用するといった取り組みをしています。がんのような大きな病気でも、早期に発見し治療をすれば、早期の職場復帰につながります。しかし、収入の不安から無理して働き、受診を先延ばしにしてしまう方もいます。そこで当社では一時金が出る保険を会社負担で加入することで、早い段階で受診・治療してもらうような環境を整えました。また、健康に関する不安を気軽に相談できるよう、電話相談窓口も活用しています。どこの病院に行ったほうがいいといった紹介も受けられるため、病院に普段行かない方にとっても心強い仕組みとなっています。

Q：健康経営に関わる取り組みを進める上で、社員の方に変化はありましたか

A：当社では禁煙外来の費用補助や、半年に一回マッサージの費用補助などの支援を充実させることで、社員の健康意識が徐々に高まりました。特に禁煙については、一人が禁煙に成功すると周りの社員も影響を受け、禁煙の意識が生まれるといった良い循環が生まれています。また、社内アンケートを行い、吸う人・吸わない人の意見をデータにまとめ、社内報や研修の中でフィードバックすることで、自分自身の行動を見直すきっかけにもなっています。教育による意識改革と費用補助といった制度支援を両輪で進めることで、健康意識の変化が生まれています。

Q：今後の目標であったり、今後何か取り組みたいことはありますか？

A：女性の健康支援についてさらに力を入れていきたいと考えています。警備業は武道ができる屈強な男性が働くイメージが強いですが、実際は事件や事故が起きないように警戒し、防止することが本質であり、そういった危機管理は女性の視点が重要になってくると考えています。当社では2023年から「チームマドンナ」という女性の警備員チームを立ち上げるなど、女性の職場環境の整備を行い、現在では女性の管理職割合が40%に達しています。今後も女性がより一層活躍できる場を提供するため、産休や育休・介護休暇といった制度を充実させていきたいと思います。

Q：健康経営に取り組もうとしている企業へアドバイスをお願いします

A：健康経営優良法人に認定されるために何をするかではなく、社員の健康のために何を考え、取り組むかが重要だと思います。社員が仕事だけでなくプライベートも充実して過ごせるためにはどういった制度、補助が必要かを考え、取り組むことが、健康経営に自然とつながっていくと思います。

オリジナルキャラクターの「チームマドンナ」の等身大パネルと浅妻様

編集後記

補償制度の充実に加え、時には浅妻様自ら従業員に受診のはたらきかけをするといったように、従業員の健康を第一に考えられている様子がお話の中で伝わってきました。この度は貴重なお話ありがとうございました。

12月２日以降、マイナ保険証をお持ちでない方が受診する場合

資格確認書が必要になります

令和7年12月2日以降、従来の健康保険証が使用できなくなります。
今後は健康保険証として利用登録したマイナンバーカード（マイナ保険証）で医療機関等を受診いただけますが、マイナ保険証をお持ちでない方が受診する際には、資格確認書が必要になります。

そのため協会けんぽでは以下のとおり

マイナ保険証をお持ちでない方へ資格確認書をお送りします

送付時期	令和７年10月（長野支部加入者）
送 付 先	従業員様のご自宅
対 象 者	次の要件すべてに該当される方 ✔健康保険証をお持ちの方 ✔令和７年４月30日時点で マイナ保険証をお持ちでない方※

詳しくはこちらから

※マイナ保険証をお持ちでない方とは以下のとおりです

✔マイナンバーカードを持っていない　✔協会けんぽにマイナンバーを提出していない
✔健康保険証の利用登録を行っていない　✔マイナンバーカードの電子証明書の有効期限が切れている

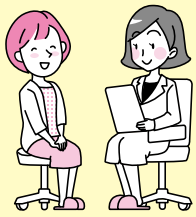
資格確認書に関するお問い合わせは（0570-015-369）まで

従業員様の健康サポートの実施にご協力をお願いします！

協会けんぽでは、健診の結果、生活習慣病のリスクのある方がいる事業所様に対し、
無料の健康サポート（特定保健指導）のご案内をお送りしています。
案内が届きましたら、対象の方への声掛け、面談の日程調整及び面談場所の確保をお願いします。

健康サポートの流れ

STEP1 初回面談



面談時間は
20～30分程度
オンラインでも
できます

ライフスタイルに合わせた生活習慣改善のための目標や行動計画を一緒に考えます。

STEP2 取り組み

保健師・管理栄養士がメールや電話でサポート

初回面談で決めた行動計画に沿って取り組みます。

STEP3 振り返り

3～6か月後に、目標を達成できたか振り返りを行います。

事業主様・健康管理ご担当者様へ

案内が届いても「仕事が忙しくて難しい」、「まだ症状がないから大丈夫」といった声も少なくありません。
しかし生活習慣病は気づかないうちに進んでしまい、気づいたときには長期の治療が必要になることも…

事業主様・健康管理ご担当者様からのお声がけが、健康サポートを受けていただく後押しになります！
従業員様の将来の健康のため、健康サポートを受けやすい環境づくりにご協力をお願いいたします。

特定保健指導に関する問い合わせは（026-238-1250音声案内2）まで

令和7年度　被扶養者資格再確認のご協力のお願い

協会けんぽでは毎年、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するため、被扶養者資格の再確認を行っています。被扶養者の方の現況確認だけでなく、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ですので、ご理解とご協力をお願いします。

協会けんぽ全体の前年度実績

扶養解除者数　**約6.3万人**

高齢者医療制度への負担軽減額（効果額）　**約11億円**

※負担額は主に加入者総数で算出されますので、資格のない被扶養者が減ることにより、負担額が軽減されます。

令和７年度被扶養者資格再確認の概要

①スケジュール

「被扶養者状況リスト」の送付　令和７年 **10月中旬～下旬**（予定）

「被扶養者状況リスト」の提出期限　令和７年 **12月12日（金）**

②対象者

※今年度は扶養から外れる可能性の高い方のみ確認します

以下のいずれかに該当する被扶養者

- ✔ 健康保険の資格が重複している可能性が高い方
- ✔ 同居が扶養認定の要件となっている続柄の方のうち、被保険者と別居している可能性が高い方
- ✔ 令和６年中の課税収入額が130万円（60歳以上は180万円）の金額を超過している方

（18歳未満の方や直近で認定された方を除く）

※上記に該当する被扶養者がいない場合は、「被扶養者状況リスト」はお送りいたしません。

③再確認の流れ

※記入方法等の詳細についてはリストに同封のパンフレットをご確認ください。

リストに記載されている対象者が現在も被扶養者の条件を満たしているか確認し、リストに☑を記入　→　扶養から外れる場合は、被扶養者異動届を作成　→　被扶養者状況リストを協会けんぽへ提出期限までに返信用封筒にて提出

※今年度は事業所様の控えはなく、協会提出用のみとなります。

～ 被扶養者異動届の提出について ～

扶養解除となる方がいた場合は、可能な限り電子申請により「被扶養者異動届」を日本年金機構へ提出をお願いします。なお、電子申請による提出が難しい場合は、「被扶養者状況リスト」に同封の「被扶養者調書兼異動届（削除用）」を「被扶養者状況リスト」と併せて協会けんぽへご提出ください。

被扶養者資格再確認に関するお問い合わせは（026-238-1250音声案内1）まで

歯科保健NEWS 2025 〈4回シリーズ Vol.2〉

8020　お口の健康　応援します！

日本歯科医師会
PRキャラクター
よ坊さん

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 なぜフロスや歯間ブラシが必要なの？

A 普通の歯ブラシでは、歯と歯の間（歯間）の**約40％の汚れ**が残ってしまいます。
この汚れは**むし歯・歯周病・口臭の原因**になります。
🪥そこで必要なのが「デンタルフロス」や「歯間ブラシ」！
それぞれ、歯と歯の間にある見えない汚れをしっかり落とせます。

Q 毎日やった方がいいの？

A はい、**毎日の習慣にすることが大切**です。
特に寝る前に使うと、**１日の汚れをしっかり落とせてむし歯・歯周病予防**に効果的です。

こんな方に特におすすめ！

- 歯ぐきが腫れやすい
- 朝、口臭が気になる
- フロスを使うと臭いがある
- むし歯や歯周病になりやすいと感じる

👉一つでも当てはまる方は、今日から「歯間ケア」を始めましょう！

Q 歯ブラシはどのくらいの頻度で交換すればいいの？

A 一般的には**１か月に１回の交換**が目安です。毎日使用することで毛先が徐々に劣化するため、１か月を超えると清掃効果が下がってしまいます。
見た目がきれいでも、**毛の弾力が失われていたり、雑菌が繁殖している可能性**があります。
清潔に保つためにも、１か月を目安に交換するのが理想です。

プラスONE ご存じですか？ 歯垢（プラーク）が成熟するまでの時間

歯垢は食後すぐに形成が始まり、数分以内に唾液中のタンパク質が歯の表面にペリクルという膜を作ります。そこに細菌が付着し、約６～12時間で初期の歯垢が形成されます。24～48時間経つと細菌が増殖し、バイオフィルムとして成熟し始め、酸を産生してむし歯や歯周病の原因となる病原性を持つようになります。

👉時間が経てば経つほど、汚れは頑固になり落ちにくくなります。
毎日磨くことが大切です。

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→→→

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。