

健康保険委員だより

けんぽ

Plus

2023.2

Vol.

28



CONTENTS 2023.2 VOL.28

令和5年3月1日予約開始 生活習慣病予防健診

P2-3

健康づくり事業所応援団☆(有限会社北日商会様)

P4

健康づくりの取り組みをご紹介します

P5

「保険証」には何が記載されているかご存じですか?

P6

医療費の節約につなげるための大切な案内をお送りします

P7

福井県からのお知らせ 季節の野菜 ほか

P8



全国健康保険協会 福井支部
協会けんぽ

健康づくりは
幸せづくり

令和5年3月1日(水)
予約開始 ▶▶▶

生活習慣病

健診対象者について

● 35歳～74歳までの被保険者が対象です

健診対象者の情報が記載された一覧は3月下旬に事業所様へ送付します。

→ ご案内よりも先に予約開始となる健診機関があります。

◆ いち早く健診対象者を確認するには「情報提供サービス」をご利用ください

情報提供サービスをご利用いただくと、2月13日(月)から令和5年度の生活習慣病予防健診対象者一覧をインターネットで確認することができます。



情報提供サービスを利用されたことがない事業所様

ユーザーIDの申請をお願いします。IDの発行には1週間程度かかります。

すでに情報提供サービスを利用している事業所様

ログイン可能かご確認ください。お客様設定パスワードおよび協会けんぽ発行パスワードをお忘れの場合は、再度ご申請が必要です。
※IDの有効期間は最終ログイン日より1年間です。

予約方法について

● ご希望の健診機関に直接予約をしてください

定員に達し次第受付終了となる

健診機関もございます。

ご予約はお早めをお願いします。



協会けんぽの
生活習慣病予防健診の
予約を行いたいのです。
受診希望日は
〇月〇日です。

◆ 予約時に伝えること

- ① 氏名
- ② 生年月日
- ③ 保険証の記号・番号
- ④ 保険者番号
- ⑤ 受診する健診項目
- ⑥ 健診希望日
- ⑦ 連絡先(住所・電話番号等)



協会けんぽへ申込書の提出は不要です

予防健診



健康づくりの
第一歩！

定期健診から生活習慣病予防健診への切替がおススメ！

- 労働安全衛生法で義務づけられている定期健診として「生活習慣病予防健診」がご利用可能です！
- 検査項目も充実しており、肺がん・胃がん・大腸がん検査が含まれています
- 健診費用補助の増額により、さらにお安く受診いただけます

項目	令和5年度自己負担額	参考：令和4年度
生活習慣病予防健診	5,282 円	7,169 円
付加健診	2,689 円	4,802 円
乳がん検診	40 歳以上：1,574 円	1,686 円
	50 歳以上：1,013 円	1,086 円
子宮頸がん検診	970 円	1,039 円

令和5年度 生活習慣病予防健診実施機関 一覧

地区	健診機関名	所在地・電話番号	地区	健診機関名	所在地・電話番号
福井	福井県済生会病院	福井市和田中町舟橋7-1 0776-28-8513	奥越	JCHO福井勝山総合病院 健康管理センター	勝山市長山町2-6-21 0779-88-8166
	福井県立病院	福井市四ツ井2-8-1 0776-57-2920	坂井	木村病院(あわら)	あわら市北金津57-25 0776-73-3323
	福井赤十字病院	福井市月見2-4-1 0776-36-3667	丹南	春江病院	坂井市春江町針原65-7 0776-51-1503
	県民健康センター	福井市真栗町47-48 0776-98-8003		公立丹南病院	鯖江市三六町1-2-31 0778-51-2260
	福井県予防医学協会	福井市和田2-1006 0776-23-2777		広瀬病院	鯖江市旭町1-2-8 0778-51-3030
	福井県労働衛生センター	福井市日光1-3-10 0776-25-2206		木村病院(鯖江)	鯖江市旭町4-4-9 0778-51-0478
	福井総合クリニック	福井市新田塚1-42-1 0776-25-8260		中村病院	越前市天王町4-28 0778-22-0618
	福井厚生病院	福井市下六条町1-6-1 0776-41-7130		林病院	越前市府中1-3-5 0778-21-1280
	大滝クリニック	福井市大願寺3-9-3 0776-27-0021		笠原病院	越前市塚町214 0778-23-1155
	福井県厚生農業協同組合 連合会	福井市大手3-2-18 0776-27-8291		越前町国民健康保険 織田病院	丹生郡越前町織田106-44-1 0778-36-1000
	岩井病院	福井市日之出2-15-10 0776-24-0306		市立敦賀病院	敦賀市三島町1-6-60 0770-22-3611
	田中病院	福井市大手2-3-1 0776-22-8500	嶺南	国立病院機構 敦賀医療センター	敦賀市桜ヶ丘町33-1 0770-25-1600
	光陽生協クリニック	福井市光陽3-9-23 0776-24-3310		杉田玄白記念 公立小浜病院	小浜市大手町2-2 0770-52-0990
	斉木内科循環器科医院	福井市城東2-8-11 0776-21-5000		JCHO若狭高浜病院 健康管理センター	大飯郡高浜町宮崎87-14-2 0770-72-1703

※令和4年12月時点の情報です。変更となる場合があります。

【お問い合わせ先】保健グループ 0776-27-8304

心も身体も会社も元気!! ~第27弾~

健康づくり事業所 応援団



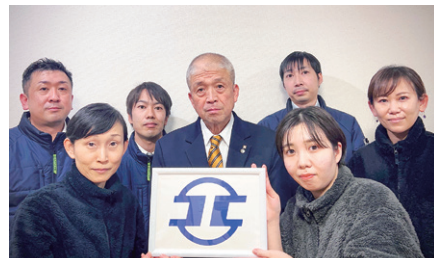
健康づくり
宣言事業所

「有限会社 北日商会」様

健康づくり宣言事業所様の取組をご紹介します。健康づくり事業所応援団☆
今回は、「有限会社 北日商会」様を訪問し、代表取締役 大田雄一郎様、
健康保険委員 大田光恵様からお話を伺いました。

従業員の健康づくりをはじめたきっかけを教えてください。

健康づくり宣言はしたものの、当初はどう取り組めばよいかわどんでいましたが、
現会長からの助言もあり、産業保健師の経験がある妻を中心に取り組むことに
しました。まず初めの取り組みは、女性社員のお茶汲みの廃止でした。当たり前
だった習慣を見直し、給茶機を導入したことで、どんな飲み物を取り入れような
ど話し合う機会が増え、自然と意見や提案をしやすい職場雰囲気になりました。



(左端) 代表取締役 大田雄一郎 様
(中央) 会 長 大田 隆則 様
(右端) 健康保険委員 大田 光恵 様

どのような健康づくりを進めていますか？

わが社では「予防」に注力しています。健診の結果、精密検査が必要な従業員に対しては、本人同意のもと担当者が医
療機関へ予約をとり、その日は休暇取得できるよう所属責任者と連携する体制を構築しています。また、重い材料を運
ぶ作業で腰や膝を痛めることがあったため、筋力アップと運動機会を増やすことを目的に、スポーツジムと法人契約をし
ています。そのほかにも、社内 BBQ や懇親会などの催しを定期的に開催しています。家族のほか OB・OG に参加して
もらうことで、仕事上での相談だけでなく、元気に働く従業員の姿やリタイアした後の生き生きとした OB・OG の姿を
見てもらえる良い機会となっています。食での取り組みについては、給茶機に具沢山の味噌汁を取り入れており、昼食を
抜いていた従業員の食習慣改善につながっています。

健康づくりを進めるうえで、課題はありましたか？

「継続」して取り組んでもらうことが課題でした。
運動の取り組みに関しては、会社帰りや休日に利用しやすい会社近くのスポーツジムと契約し、ウェアやシューズなどを忘れて
も通えるよう、無料レンタルプランを選択するなど継続できる環境を整えました。今後、さらに利用率をあげるためにも、本
人自身が「健康づくりは気持ちがいい」と感じてもらえるような働きかけをしていきたいと考えています。

協会けんぽの加入事業所の8割が従業員9人未満の事業所です。健康づくりを進めるにあたって、 同規模の事業所に向けてアドバイスや工夫していることがあればお聞かせください。

小規模な事業所は専任の担当者を設置したり、大きく予算立てをしたりすることは
難しいです。そこで、まずは血圧計を購入する、トイレを男女別にし、女性用
トイレには生理用品を設置するなど些細なことから取り組みました。従業員の声
を具現化することで、コミュニケーションの活性につながり、自主的に取り組む
好循環が生まれます。また、受診勧奨や有給取得促進、喫煙対策など様々な健
康づくりにおいては、「声かけ」が1番効果的で効果的と実感しており、小規模な
事業所の最大限の強みだと思っています。

今後の取り組みや健康づくりの目標はなんですか？

従業員一人ひとりの毎日が「心身ともに健康」であることで最大限のパフォー
マンスを発揮でき、関わる全ての方にも波及すると考えており、わが社の目指し
たい姿ととらえています。今だけでなく、未来も変わらずに健康であることが
会社だけでなく従業員にとっても大切です。そのためにも、効果的な健康づくり
を考えながら、引き続き取り組んでいきたいと思っています。



【事業所概要】

有限会社 北日商会(福井市宝永2-8-1)
従業員数: 7名
事業内容: 工業用ゴム製品等の加工・販売

【編集後記】 健康づくり宣言事業を推進する中で、「健康経営」が生み出す効果や意味
をもっとうまく伝えできればと歯がゆさを感じていたところ、従業員の健康の重要性
を見出し、試行錯誤しながらもみんなで積極的に取り組まれている北日商会様にお話
しを聞くことができ、満たされた気持ちになりました。従業員の皆さま方の笑顔のため、
引き続き協会けんぽもサポートさせていただきます！

今後も健康づくりに取り組む事業所の
健康保険委員様をご紹介してまいり
ます。お楽しみに！

健康づくり宣言事業所数 **1,261社**
(令和4年12月時点)

健康づくり宣言事業所の 健康づくりの取り組みについてご紹介します!



健康づくり宣言
協会けんぽ 福井支部

福井支部の健康づくり宣言事業所も 1200 社を超え、ますます事業所の健康づくりに関心が高まっています。

健康づくり宣言に登録されている事業所の取り組み内容についてご紹介します。

ランキング	取組内容カテゴリー	取組事業所数	割合
1位	感染症予防対策	571	57.0%
2位	たばこ対策	506	50.5%
3位	検診等の費用補助	338	33.8%
4位	運動の推奨	274	27.4%
5位	コミュニケーション	262	26.2%
6位	メンタルヘルス	75	7.5%
7位	健康情報の発信	60	6.0%
8位	機器等の設置	58	5.8%
9位	レクリエーション	39	3.9%
10位	研修会	32	3.2%
11位	スポーツクラブ・ジム	15	1.5%

利用補助制度・設備投資		企業からの発信・提供		社内イベント	
たばこ対策	喫煙時間の指定、喫煙場所の設置など	コミュニケーション	日々の声掛け、ノー残業デーの推進、有給休暇取得促進、食生活改善の指導など	レクリエーション	社内スポーツイベントの開催、社員旅行など
検診等の費用補助	がん検診(子宮頸がん・乳がん等)補助など	メンタルヘルス	ストレスチェック、相談窓口の設置、面談の実施など	仕事の動線上での取り組み	
機器等の設置	血圧計、体重計(非接触型)ウォーターサーバーの設置など	健康情報の発信	協会けんぽメルマガ・広報紙の回覧、ポスター掲示など		
スポーツクラブ・ジム	利用補助	研修会	勉強会開催、講習会受講、健康に関する DVD 視聴など		
				感染症予防対策	アルコール消毒液の設置、マスク配布・着用、手洗いの励行・強化など
				運動の推奨	ラジオ体操、休憩中のウォーキング、勤務時間中の階段利用・ストレッチ体操など

健康づくり宣言の取り組み内容(目標)は以下の4つです。

- ①健康診断受診100%
- ②特定保健指導利用 100%
- ③再検査・要治療者への受診勧奨
- ④事業所内での健康づくりの推進

①～③は宣言事業所共通の取り組み(目標)内容となっており、④は事業所ごとに独自の取り組みを設定していただいています。(取り組み内容は上記表のとおり)

コロナ禍ということもあり、感染症予防対策に取り組まれている事業所が非常に多く、負担をあまりかけずに仕事の動線上でできる取り組みや密にならない取り組みを進められています。

現在、健康保険委員が在籍する事業所の約4割で健康づくり宣言をいただいております。

ぜひ、健康づくり宣言を通じて、事業所の健康づくりを進めましょう!

健康づくり宣言に登録するには…

- ①「協会けんぽ福井」で検索
- ② 福井支部トップページの健康づくり宣言バナーをクリック
- ③ 事業所の健康づくりを始めるには?から宣言申込書をダウンロード
- ④ 必要事項を記入のうえ、協会けんぽへFAXを送信



【お問い合わせ先】企画総務グループ 0776-27-8301(直通)

医療費の節約につながるための大切な案内をお送りします

医療費のお知らせ

何のために？	受けられた診療にかかる医療費や健康保険に関する関心を高めていただくことを目的として、医療機関を受診した際の受診月や医療費等の情報をまとめたお知らせを年に1度お送りしています。
対象者	協会けんぽの加入者(被保険者・被扶養者)
対象期間	令和3年10月から令和4年9月の診療分
送付時期	令和5年1月中旬から下旬にかけて順次発送
送付先	事業所へ送付(任意継続加入の方は被保険者自宅)

一人ひとりができること！

●かかりつけ医を持ちましょう

▶▶▶ 日常的な病気の診断や健康管理などができる身近な医師を「かかりつけ医」といいます。同じ病気で複数の医療機関を受診する「はしご受診」を行うと、受診のたびに初診料や検査料、お薬代がかかるため、医療費に大きく影響します。また、検査や重複するお薬による副作用など身体への負担も考えられます。まずはかかりつけ医を受診し、必要に応じて大病院等を紹介してもらいましょう。

●緊急時以外は平日昼間に受診しましょう

▶▶▶ 医療機関を休日や深夜など診療時間外に受診すると、原則、加算がついて医療費負担が増えます。本来、休日や夜間は緊急性の高い重症患者や入院患者に対応する時間帯です。やむを得ない場合以外は、診療時間内に受診するようにしましょう。

医療機関のかかり方によって、
医療費を節約することができます



かかりつけ医に
ついてはこちら
をご覧ください



時間外受診に
ついてはこちら
をご覧ください

【お問い合わせ先】レセプトグループ 0776-27-8303 (直通)

ジェネリック医薬品軽減額通知

何のために？	ジェネリック医薬品普及の推進を目的として、ジェネリック医薬品に切り替えた場合、どれくらい自己負担額が軽減されるかを試算したお知らせをお送りしています。
対象者	・18歳以上の協会けんぽ加入者 ・ジェネリック医薬品に切り替えた場合、一定額のお薬代の軽減が見込める方
送付時期	令和5年2月中
送付先	被保険者のご自宅へ送付

一人ひとりができること！

●まずは、ジェネリック医薬品について

かかりつけの医師や薬剤師に相談してみましょう

●ジェネリック医薬品の希望シールを保険証やお薬手帳に貼付しましょう

▶▶▶ 診療の際、わざわざ口頭でお伝えする必要がなくなり、とても便利です。
希望シールをご希望の方は、下記お問い合わせ先までご連絡ください

ジェネリック医薬品に切り替えることで、
医療費を節約することができます

案内した方の
約3人に1人が
切り替えています！

【お問い合わせ先】企画総務グループ 0776-27-8301 (直通)

福井県からのお知らせ

男性用個室トイレへ「サニタリーボックス設置」をお願いします

前立腺がんや膀胱がんの治療等の影響により、日常的に尿漏れパッド等を使用する方が安心して外出できるように、全国の自治体や民間事業所において、男性用個室トイレへのサニタリーボックスの設置が進められています。

皆さまの事業所やお店等におかれましても、「サニタリーボックス設置」にご理解とご協力をお願いします。

【お問い合わせ先】福井県健康福祉部保健予防課 がん対策グループ 0776-20-0349

協会けんぽ
管理栄養士
オススメ

季節の野菜

* きんかん(金柑) *

ミカン科キンカン属の木になる果実で、原産地は中国です。皮ごと食べられて、柔らかい苦みと甘みがあります。きんかんの旬は冬で、最も美味しく出回る時期は1〜3月です。

きんかんの甘露煮は正月のお節料理の定番「金冠」と当てて、「より暮らしが豊かになるように」という願いが込められています。一口サイズで皮ごと食べられるため、栄養を丸ごと摂ることができ、お弁当や補食用に持ち歩ける便利な果実です。

主な成分と効用

- **ビタミンC** …… 水溶性で体内に蓄えることができないビタミンです。皮膚や粘膜を維持することや、鉄の吸収を助ける働きがあります。老化や病気の原因となる活性酸素を除去する抗酸化作用で、免疫を強化して感染症やがんを防ぐ働きも担っています。
- **ビタミンE** …… 果実では多く含まれることが珍しい脂溶性のビタミンです。脂質の酸化を抑えて細胞を守るため、老化の進行を遅らせる効果や動脈硬化を防ぎます。血行を促進し、冷え性や肩こりなどの体質改善にも役立ちます。なお、ビタミンCはビタミンEの働きを助けるため、一緒にとることで抗酸化作用が高まります。
- **ヘスペリジン** …… ポリフェノールの一種で、柑橘類（特に皮の部分）などに多く含まれます。末梢血管を強化する作用があり、血流改善の効果があります。ほかにもビタミンCの吸収を促進する作用があります。
- **カルシウム** …… 果物で多く含まれることは珍しく、骨や歯を作り、神経の緊張や興奮を鎮める働きがあります。
- **食物繊維** …… 水に溶ける水溶性食物繊維と、溶けにくい不溶性食物繊維の2種類を同等量含むため、腸内環境を整えることに役立ちます。
- **シネフリン** …… 果皮に含まれ、気管支の筋弛緩作用効果があります。古くから咳止めや喉の痛みを抑える薬用にも用いられています。

保存方法

冷暗所で1週間保存できます。ビニール袋に入れて冷蔵庫で保存すれば2週間は保存が可能です。

おすすめの食べ方

「きんかんのはちみつ漬け」加熱調理より栄養が失われにくく、はちみつとの相性もバッチリです。はちみつは体内に取り込まれるとすぐにエネルギー源として働くため、疲労回復に効果があります。ぜひ、お試しください♪



福井支部加入状況
(令和4年12月時点)

事業所数 16,405 事業所

健康保険委員数 3,416 人

加入者数 280,726 人

被保険者数 178,325 人
被扶養者数 102,401 人

標準報酬月額 288,468 円

メルマガ会員募集中

メルマガ登録から
健康づくりを始めよう♪



毎月10日
配信中!



▲登録は▲
こちらから

「@kyoukaikenpo.or.jp」からのメールを受信できるよう設定をお願いします。