健康保険委員だより

けんぽPlus

2023.5
Vol. 29

CONTENTS 2023.5 VOL.29

今、時代は「健康経営」です!
まず「健康づくり宣言」から! P2-3
健康づくり事業所応援団☆(株式会社寺本トーヨー住器様) P4
令和5年度 健康づくりサポートツールの紹介 P5
6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です P6
申請書の提出前に いまいちど確認をお願いします! P7
＊健康情報 ＊働くあなたに お惣菜の賢い選び方 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

健康づくりは幸せづくり　今、時代は「健康経営」

平成28年度からはじまった福井支部の健康経営推進事業「健康づくり宣言」。従業員の健康への関心も年々高まり、ようやく「健康経営」という言葉も浸透し始めています。「特に健康づくりなんてしていないし…」という事業所も、様々な形で協会けんぽがサポートします。従業員の健康は、事業所の財産です。まずは「健康づくり宣言」からはじめてみましょう！

まずはここから！ STEP1 「健康づくり宣言」

まずは、事業主が健康経営に取り組むことを宣言し、会社ぐるみで健康づくりに取り組みましょう。

健康づくり宣言
協会けんぽ 福井支部

健康づくり宣言事業所数

1,080社（令和4年3月末時点） → 1,297社（令和5年3月末時点）

1年間で217社も増えました！

健康づくり取組内容

健康診断受診 100%　特定保健指導利用 100%　再検査・要治療者への受診勧奨

＋

事業所内での健康づくりの推進

食生活　運動　たばこ　お酒　メンタルヘルス

最初は右の５つのテーマから1つ選び、はじめてみましょう！

事業所の健康課題はなんですか？
課題を見つけて取り組むととても効果的です！

挑戦してみよう！ STEP2 「ふくい健康づくり実践事業所」の認定

従業員の健康づくりに積極的に取り組む事業所を**福井県が**認定します。

令和２年度 64 社→令和3年度 65 社→ **令和４年度 91 社認定**（協会けんぽ加入事業所）

福井県経済団体連合会長賞　株式会社寺本トーヨー住器

福井県医師会長賞　福井山田化学工業株式会社

認定事業所

株式会社アーツ	姉川設備機工株式会社	荒井設備産業株式会社	株式会社石川工務店
株式会社岩佐土建	株式会社ウエキグミ	栄月株式会社	エイ・ジェイ・テックス株式会社
有限会社越前開発	越前警備株式会社	社会福祉法人越前市社会福祉協議会	越前たけふ農業協同組合
大野パッキング株式会社	株式会社ALLCONNECT	株式会社オクタケ	奥武建設工業株式会社
小浜商工会議所	株式会社オプトメイク福井	勝山商工会議所	株式会社カンパネラ
株式会社キョーフク	株式会社クリーン丹南	株式会社クリエイトスリー	株式会社高洋建設
小林電工株式会社	株式会社サーフボード	株式会社サカイエステック	株式会社佐々木合成
鯖江高速観光株式会社	鯖江商工会議所	株式会社サンリーブ	株式会社サンワコン
柴田商事株式会社	清水工業株式会社	伸海エンジニアリング株式会社	株式会社西部開発
株式会社ダイキョウ	有限会社ダイキョウコーポレーション	大栄株式会社	大栄繊維株式会社
大協建設株式会社	有限会社大協道路	大信トラスト株式会社	株式会社竹内工務店
竹野建設株式会社	武生電業株式会社	田中建設株式会社	敦賀商工会議所
テラオライテック株式会社	東洋染化株式会社	株式会社TONOSAMA	株式会社直組
株式会社ナカテック	西田建設株式会社	株式会社日研医学	日本通信特機株式会社
株式会社パワーユニオン	株式会社パワーユニオン金津	株式会社ヒットユニオン武生	ファーストウッド株式会社
福井県基準寝具株式会社	公益財団法人福井県健康管理協会	福井県済生会病院	福井県庁生活協同組合
株式会社福井新聞社	福泉信用組合	福徳設備工業株式会社	福日機電株式会社
有限会社北日商会	株式会社北陸サーマル	北陸トラック運送株式会社	北陸非破壊検査株式会社
松ヶ谷鉄工建設株式会社	マルミ建材株式会社	水口木材株式会社	みのる産業株式会社
明林繊維株式会社	明和工業株式会社	株式会社モリシタ	株式会社ヤスサキ
山田技研株式会社	株式会社ヤマモト	横山電機株式会社	株式会社吉田塗装工業
株式会社米澤物産	LOOSEY株式会社	嶺南建設株式会社	レセア株式会社
社会福祉法人和楽園			

（敬称略・五十音順）

です！まずは、「健康づくり宣言」から！

※「健康経営」は、NPO法人健康経営研究会の登録商標です。

目指そう！ STEP3

「健康経営優良法人」の認定

優良な健康経営を実践している企業等を国が「健康経営優良法人」として顕彰します。

令和２年度 69 社→令和3年度 88 社→ **令和４年度 111 社認定**（協会けんぽ福井支部加入事業所）

大規模法人部門　4社（前年度6社）

株式会社 ALLCONNECT	福井県民生活協同組合	医療法人博俊会	前田工繊株式会社

中小規模法人部門　107社（前年度82社）

ブライト500　※中小規模法人部門の上位500社

清川メッキ工業株式会社	福井キヤノン事務機株式会社	フリックイン福井株式会社	株式会社長田工業所

株式会社アコス	旭電設株式会社	荒井設備産業株式会社	ECOエナジー株式会社
エルピス株式会社	株式会社エル・ローズ	OOKABEGLASS株式会社	株式会社カーボ
株式会社カズマ	株式会社カツクラ	株式会社川上測量コンサルタント	技建工業株式会社
株式会社技研設計	銀扇福井株式会社	クローバ保険ナビ株式会社	株式会社京福コミュニティサービス
京福バス株式会社	合同経営行政書士法人	合同経営社会保険労務士法人	税理士法人合同経営会計事務所
株式会社合同経営サービス	株式会社米五	株式会社サカイエステック	三栄開発株式会社
株式会社サンキュー	司法書士法人GK	株式会社GKコンサルティング	株式会社綜合代行
大栄株式会社	大栄繊維株式会社	高井不動産株式会社	TAKAIホールディングス株式会社
税理士法人たすき会	株式会社タッセイ	株式会社タナックス	東進建設株式会社
東洋地工株式会社	株式会社ナカニシビジョン	株式会社ニシオ設備工業	西川電業株式会社
日光産業株式会社	株式会社日本エー・エム・シー	株式会社ハグ・オザワ	株式会社ピー・アイ企画
一般財団法人福井県産業会館	福井商工会議所	福井ベルト工業株式会社	福貨通運株式会社
ホクチク株式会社	北陸非破壊検査株式会社	マルミ建材株式会社	マンション経営保障株式会社
水口木材株式会社	株式会社道端組	明林繊維株式会社	株式会社メディカルジャパン
吉岡幸株式会社	株式会社米澤物産	敦賀商工会議所	敦賀セメント株式会社
中村運輸株式会社	株式会社日本ピーエス	株式会社ミヤゲン	株式会社若狭物流
小浜商工会議所	小浜製綱株式会社	株式会社光陽	株式会社直組
有限会社ファースト企画	大野商工会議所	大野旅客自動車有限会社	前田電気株式会社
有限会社和光	勝山商工会議所	鯖江商工会議所	株式会社清水組
シミズ防災株式会社	株式会社パワーユニオン	株式会社SHINDO	高嶋技研株式会社
株式会社パワーユニオン金津	株式会社ウエキグミ	カラヤ株式会社	カワイ株式会社
キョーセー株式会社	有限会社サカシタ保険	三和イコール企画株式会社	白山運輸有限会社
大信トラスト株式会社	武生商工会議所	田中建設株式会社	タニオ保険株式会社
中日本土木株式会社	北陸ロード株式会社	松ヶ谷鉄工建設株式会社	IIOプロデュース株式会社
アルテック新材料株式会社	カイノス株式会社	川﨑物流株式会社	株式会社協同
東洋染工株式会社	株式会社ナカテック	鯖江精機株式会社	

（敬称略・市町別五十音順）

健康保険委員の登録がある事業所の健康づくり宣言状況　現在 1,247 社

「健康づくり宣言」の申し込みは随時、FAX で受付しております！

宣言エントリーシートは、福井支部ホームページからダウンロード可能です！

「健康づくり」▶「事業所の健康づくり 健康づくり宣言」▶「事業所の健康づくりを始めるには？」

詳しくは協会けんぽ福井支部のホームページでご紹介しています。こちらから→

【お問い合わせ先】企画総務グループ 0776-27-8301（直通）

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

株式会社 寺本トーヨー住器

健康づくり宣言事業所の取組を紹介している健康づくり事業所応援団☆
今回は、令和４年度ふくい健康づくり実践事業所 福井県経済団体連合会長賞を受賞された「株式会社 寺本トーヨー住器」様をご紹介します。

代表取締役　　寺本 富二夫　様（左）
健康保険委員　寺本　　浩美　様（右）

ふくい健康づくり実践事業所 県経団連会長賞受賞おめでとうございます。健康づくりにおいて重点的に取り組まれていることを教えてください。

「社員が元気！で会社も元気！」をスローガンに掲げ、健康づくりに取り組んでいます。主な取り組みとして、社員ひとり一人が「健康宣言」を行っています。これは、半期ごとに自身の健康目標を設定し、社内の方針発表会で宣言のうえ、目標達成に向けて健康づくりを進める取り組みです。会社としても、社員が毎日の運動や食生活の改善などを進めるために、様々なサポートをしています。

【健康講座の開催】 口腔ケアや食生活改善推進員を招いての減塩講座などを開催し、正しい知識を学ぶ機会を提供しています。

【運動機会の醸成】 協会けんぽのウォーキングアプリ「ほやほやウォーク」での企業対抗ウォーキングイベントに参加しました。社内でもグループ対抗戦を行ったことで、運動機会はもちろんのことコミュニケーションの活性にもつながりました。

【健康情報の発信】 「今月の健康づくり宣言」と題した掲示スペースを設け、月替わりで食改善に関するポスターを掲示しています。また、会社負担で健康飲料を設置しており、各飲料の効能などを記したチラシを掲示しています。

メンタルヘルス対策にも積極的に取り組まれていますね。

年に1回ストレスチェックを行い、メンター制度※による個別相談を実施しています。プライバシーに配慮したメンター室を設け、現在、２名体制で実施しています。そのほか、昨年 10 月から新たな取り組みとして「社員の声 BOX」を設置しています。会社への要望や困りごとなどを書き、BOX に入れてもらいます。些細なことでも発信しやすい風通しのよい職場環境を目指しています。

※メンター制度とは？：豊富な知識と職業経験を有した社内の先輩社員（メンター）が、後輩社員（メンティー）に対して行う個別支援活動のこと。

今後進めたい事業所の健康課題はありますか？

頻度はまちまちですが、約３割弱の従業員に喫煙習慣があることから、喫煙率低下のため、禁煙を重点的に進めたいと考えています。禁煙への意識づけのため、禁煙ポスターを掲示しています。今後は、福井県が行っている禁煙奨励金事業への参加や、社内独自の禁煙奨励制度の創設なども検討しています。

今後の健康づくりの目指す姿について教えてください。

健康経営の大切さの発信と従業員の更なる健康づくり支援に取り組み、心身ともに「社員が元気！で会社も元気！」となることを目指して取り組んでいきます。

【事業所概要】 株式会社 寺本トーヨー住器
（福井市石盛町905）
従業員数：21名
事業内容：住宅総合設備機器販売施工

【編集後記】 私と株式会社寺本トーヨー住器様との出会いは、平成30度に健康づくりに取り組む事業所を紹介するDVDを制作したときになります。健康づくりの取組状況に関するアンケートを見て、ぜひとも出演をとオファーさせていただいたのがきっかけでした。試行錯誤しながらも従業員の皆さまをうまく巻き込んで、楽しみながら健康づくりに取り組んでいる印象を持ちました。数年たった今でもブラッシュアップしながら取り組みを継続されていることが、まさしく健康経営の目指す姿と感じました。受賞、誠におめでとうございます。

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！

福井支部ホームページより健康づくり宣言事業所様の一覧をご覧いただけます♪

令和5年度 健康づくりサポートツールの紹介

事業所の健康課題や規模、業種によって健康づくりの取り組み方は異なります。健康づくりは継続することがカギです。
無理せず、事業所に合った健康づくりツールを選び、皆さんで一緒に取り組んでみましょう!

楽しみながら運動したい！

スマホ健康アプリ
「ほやほやウォーク」 無料

秋口にイベント開催予定！

ゲーム感覚でみんなで楽しくウォーキングできる健康アプリです。
事業所内でチームの平均歩数ランキングや個人の歩数ランキングをチェックすることができ、運動習慣の定着だけでなく、コミュニケーションの活性化にもつながります。

協会けんぽ福井 ほやほやウォーク　検索

まずひとり一人が健康づくりを始めたい！

スマホやPCへ毎月配信
「福井支部メールマガジン」 無料

社員一斉登録で手軽に健康づくり

毎月10日に健康づくりにお役立ていただく情報のほか、健康保険制度・制度改正等の情報をいち早くお届けしています。
お手元のスマホや個人のPCへの配信もOK。イントラネットや回覧で情報提供もおススメです!

協会けんぽ福井　メルマガ　検索

忙しいけど健康づくりを進めたい！

ホームページからダウンロード可
「健康づくりポスター」 無料

42種類の中から事業所にあったポスターをチョイス！

運動・食事・血圧・血中脂質・血糖・メンタル・禁煙・歯科の8つのコース(42種類)から、ポスターをダウンロードいただけます。今年度、新たな内容のポスターも制作予定です!乞うご期待!!

協会けんぽ福井　健康づくりポスター　検索

お口の健康も気になる！

福井県歯科医師会
「事業所歯科健診」

お口の健康チェックは健診から！

歯科医師が事業所様を訪問し、直接お口の中を診て、むし歯や歯周病を検査します。また、判定結果に基づいたアドバイスを行います。
むし歯や歯周病は生活習慣と深く関係しています。早期治療、予防のためにもご利用ください。

【健診について】・原則10名以上で実施可
・歯科医師が訪問し、診査
・５分程度/人　・有料

協会けんぽ福井　事業所歯科健診　検索

健康に関する知識を深めたい！

講師派遣
「協会けんぽ講習会」 無料

年に1回の社員研修におススメです!

健康課題に応じた専門の講師を、事業所へ派遣します。直接学ぶことができるため、実践に活かすことができます。
コースは生活習慣病予防コース、メンタルヘルスコース、歯科コースをご用意しています。また、他のコースも現在準備中です。詳細はホームページでご案内いたします。ぜひご利用ください。

協会けんぽ福井　協会けんぽ講習会　検索

すきま時間に健康づくりを進めたい！

健康づくりDVD
「健康づくりは幸せづくり」 無料

無料提供DVDも残りわずか!

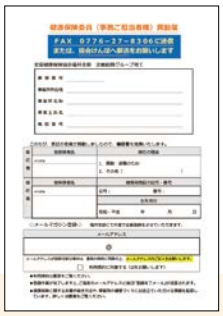
生活習慣病などの健康情報のほか、「本気のラジオ体操」など運動不足解消のための動画を収録したDVDです。
また、Youtubeでもご視聴可能です。DVDの申込は協会けんぽまでご連絡ください。

協会けんぽ福井　Youtube 動画　検索

健康保険委員に変更があったら…

退職や異動により健康保険委員に変更があった場合は、「健康保険委員 異動届」のご提出をお願いします。
健康保険委員は、協会けんぽの被保険者にお願いしております。

異動届の印刷はこちらから▶　協会けんぽ福井　健康保険委員　検索



【お問い合わせ先】企画総務グループ 0776-27-8301(直通)

知っとく! 豆知識

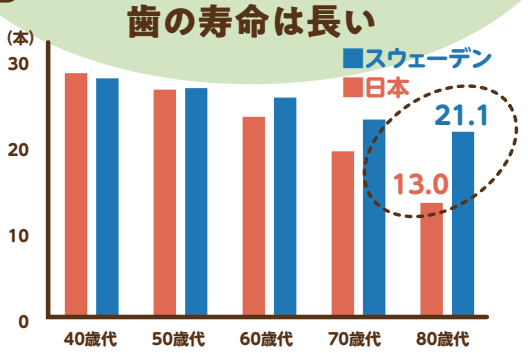
健康保険制度や健康づくりの
ちょっとした情報をお届けします

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です

はじめよう! 事業所歯科健診と歯科講習会でお口の健康づくり

❶厚生労働省 平成29年度歯科疾患実態調査より　Swedish dental journal vo.39 2015より
❷平成28年度国民健康・栄養調査報告より　平成28年度県民健康・栄養調査報告より
❸歯を失う理由 公財)8020推進財団　第2回永久歯の抜歯原因調査(2018年)より
❹全国健康保険協会福井支部　令和3年度健康診断集計結果より

1 スウェーデンの歯の寿命は長い



高齢化社会、国民皆保険など、日本とスウェーデンは似ています。ところが、歯の寿命となると…

80歳で8本も違う! なぜ?

2 日本人は定期的に歯医者に行く人が少ない

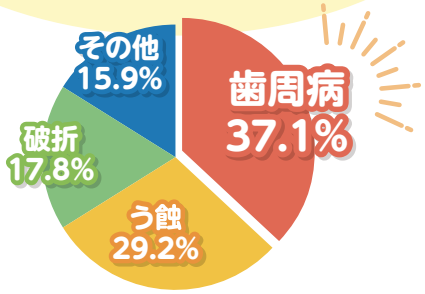
〔一年間に歯科健診を受けた人の割合(20歳以上)〕

平成28年度 全国平均	52.9%
平成28年度 福井県	48.6%

原因のひとつは、歯科定期健診の受診率です。スウェーデンは80%以上と言われています。

福井県は5割以下なんだ!

3 歯を失ってしまう原因の1位は歯周病

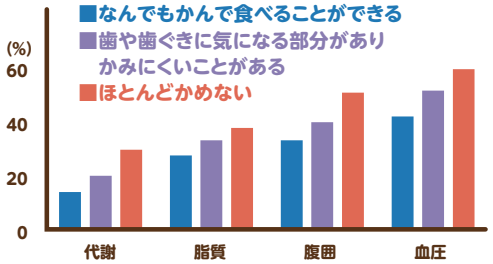


たしかに虫歯になった時しか歯医者に行ってないなぁ。

歯を失う理由の1位は歯周病です。気づかないうちに進行する歯周病を予防するには、定期健診が欠かせません。

4 よくかめないと生活習慣病リスクが上がる

〔福井支部の健診結果からみたリスク保有割合〕



歯周病は、様々な病気の原因となることが分かっています。お口の健康は全身の健康と深くつながっています。

歯と歯ぐきが良いことは、身体の健康にも良いんだ!

事業所歯科健診と歯科講習会については、協会けんぽ福井支部ホームページをご覧ください。

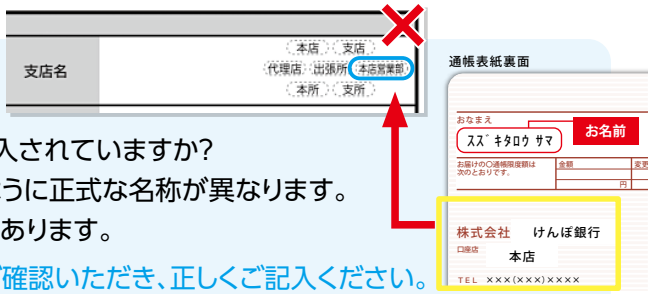
協会けんぽ福井　歯の健康づくり　検索

【お問い合わせ先】企画総務グループ 0776-27-8301 (直通)

申請書の提出前に いまいちど確認をお願いします!

協会けんぽでは、加入者の皆さまにより質の高いサービスを提供するため、令和５年１月から申請書の様式を変更いたしました。
各種給付金のお支払いや限度額適用認定証などの交付をさらにスムーズに行うため、以下の３つを確認のうえ、ご提出ください。

1 ☑「振込先指定口座」の支店名



ご記入いただく金融機関名、支店名を正式な名称で記入されていますか?
金融機関によって、「本店」「本店営業部」「本所」というように正式な名称が異なります。
また、支店統廃合により、名称が変更されている場合があります。

check 通帳や金融機関アプリにて金融機関名・支店名をご確認いただき、正しくご記入ください。

2 ☑ 新様式申請書の使用

使用されている申請書は、協会けんぽが作成した様式でしょうか?
事務処理の効率化のため、申請書はスキャナによる読み取りを行っています。ご提出される申請書によっては、正しく読み取りができず、事務処理に時間を要する場合がありますのでご注意ください。

【協会けんぽから取り寄せた申請書の場合】

●申請書をコピーして使用せず、原本をご利用ください。
●傷病手当金や出産手当金の申請書がA3サイズの場合、切り離さないでください。
●令和4年12月までお使いいただいていた様式(旧様式)は使用せず破棄してください。

【ホームページから印刷する場合】

●印刷の際、設定にご注意ください。
　・両面印刷はしない　・縮小拡大印刷はしない　・トナーセーブはしない
●傷病手当金の療養担当者が意見を記入するページについては、原則提出する申請書に直接記入するよう医療機関へご依頼ください。

check 様式サイズの変更や独自様式の使用はせず、協会けんぽの新様式申請書をご使用ください。

3 ☑ 給付金申請の事業主が証明する賃金支給状況の書き方

事業主が記入するページは、「勤務状況」と「賃金支給状況」を証明していただきます。「賃金支給状況」は、出勤していない日に対して賃金の支給がある場合は、「支給日」と「支給額」を記入します。支給がない場合は、すべて空欄にしてください。
(例:「令和5年4月1日から令和5年4月30日　0円」と記入しない)

check 賃金の支給がない場合、「支給日」と「支給額」は記入不要です。また、支給の有無に関わらず出勤簿と賃金台帳の添付は不要です。

その他詳しくは各種申請書の書き方をまとめたGUIDE　BOOKをご覧ください

協会けんぽ　広報資材集　検索

【お問い合わせ先】業務グループ 0776-27-8302(直通)

健康情報

皆さまの健康づくりに役立つ健康情報をご紹介します♪

5月31日は『世界禁煙デー』です

5月31日は、WHO（世界保健機関）が定める**「世界禁煙デー」**。また、厚生労働省では**5月31日から6月6日**までを**「禁煙週間」**としています。2023年世界禁煙デーのスローガンは「We　need　food, not tobacco」

喫煙は、がん や心疾患、脳血管疾患、慢性閉塞性肺疾患(COPD)の原因になるとともに、糖尿病や脂質異常症、歯周病を悪化させるとされています。また、受動喫煙との関連が「確実」と判定された疾患における死亡数を推定した結果、日本では年間約1万5千人が受動喫煙で死亡しています。※

受動喫煙やニコチンの依存性を踏まえると、喫煙習慣は個人の嗜好にとどまらない健康問題であり、生活習慣病を予防する上でたばこ対策は重要な課題です。

協会けんぽ福井支部では、たばこ対策のための無料講習会も開催しております。詳しくは協会けんぽ福井支部ホームページをご覧ください。

※「たばこ対策の健康影響および経済影響の包括的評価に関する研究　平成27年度報告」より

協会けんぽ福井　協会けんぽ講習会　検索

協会けんぽ管理栄養士直伝！

働くあなたに
お惣菜の賢い選び方　❊ 菜の花の白和え ❊

令和4年度の福井市家計調査において「油揚げ・がんもどき」の購入額が調査開始から60年連続で1位となり、その他コロッケ・カツレツ・天ぷら・フライ等、揚げ物のお惣菜においても1位となりました。また、福井県の共働き率(60%)も全国1位であることから、忙しく働く皆さまへ向けて、お惣菜の賢い選び方をご紹介します!

コンビニやスーパーのお惣菜は、忙しいときの強い味方です。メインとなるお肉料理や揚げ物を単品で選ぶことが多いですが、副菜を上手に取り入れることでバランス良く栄養を摂取できます。
「タンパク質食品」+「野菜料理」を意識してお惣菜を選びましょう。
今回は、今の季節にピッタリな「菜の花の白和え」についてご紹介します。

主な材料と効能

- □ **菜の花**：野菜の中でもトップクラスのビタミンCを含み、免疫力をUPさせるβ-カロテンのほか、老化を防ぐビタミンE、むくみ対策に役立つカリウム、貧血対策に欠かせない鉄など多くの栄養が含まれています。
- □ **豆　腐**：肉や魚などの動物性たんぱく質と同等の良質なタンパク質のほか、脂質代謝や脂肪蓄積の働きに関わるレシチンやサポニンを含み、低カロリー＆高タンパク質＆低糖質と体づくりにも有効です。女性ホルモンに作用するイソフラボンは月経不順の改善や血行促進、美肌作用などのうれしい効果が期待されます。
- □ **ご　ま**：いりごまよりすりごまのほうが消化吸収しやすいためおすすめです。ごまは「食べる丸薬」といわれるほど優れた栄養食品です。タンパク質、カルシウム、鉄分、ビタミンE、食物繊維などが含まれます。約50%が脂質ですがコレステロールは含まれておらず、血中コレステロールの上昇を抑える働きがあります。
- □ **味　噌**：大豆を主原料とするため豆腐と同等の効果があるうえに、発酵することでさらに健康効果が優れたものへと変化します。1つの食品でこれほど多くの栄養素を含むものは、類例を見ません。腸内環境を整える、胃がん予防、美肌効果、老化予防、「幸せホルモン（セロトニン）」の分泌を促す、生活習慣病予防など様々な効果が期待されます。

POINT！

朝食に食べることで、「幸せホルモン（セロトニン）」が効果的に生成されます。セロトニンは精神を安定させ、食べすぎの抑制効果やストレス軽減にもつながると注目されています！まずはバランスのよいお食事から始めましょう！

福井支部加入状況
（令和5年3月時点）

加入者数	279,470 人
被保険者数	177,525 人
被扶養者数	101,945 人
事業所数	16,454 事業所
健康保険委員数	3,540 人
標準報酬月額	288,641 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。