

健康保険委員だより

けんぽ Plus

2023.11

Vol.

31



CONTENTS 2023.11 VOL.31

令和5年度 被扶養者資格再確認の ご協力のお願い

P2-3

活用しないともったいない!?

「事業所カルテ」をご存知ですか?

P4-5

健康づくり事業所応援団☆(株式会社エツミ光学様)

P6

健康保険委員表彰者のご紹介

お知らせ～検診車巡回健診・がん検診キャンペーン～

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

令和5年度 被扶養者資格の

協会けんぽでは保険給付の適正化を目的に、健康保険の被扶養者となっている方が、現在も認定基準を満たしているかを確認するため、「被扶養者状況リスト」をお送りしています。

基準を満たさない被扶養者の認定が解除されることにより、高齢者医療制度への拠出金負担が軽減されるため、加入者のみなさまの保険料負担の軽減につながります。

令和4年度 扶養解除者数：約7.8万人

高齢者医療制度への負担軽減額（効果額）：約9億円（いずれも全国計）

年に一度の大切な確認となりますので、ご理解とご協力をお願いいたします。

対象者

令和5年4月1日時点で 18歳以上の被扶養者
(令和5年4月1日以降に被扶養者になった方を除く)

※全ての被扶養者が上記に該当しない場合は、再確認の必要がありませんので、事業主の方へ被扶養者状況リストはお送りいたしません。



送付時期

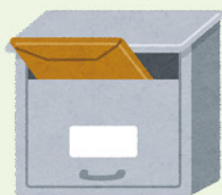
令和5年10月下旬から11月上旬にかけて順次送付

送付物

- ・被扶養者状況リスト（提出必須）
- ・被扶養者調書兼異動届（扶養解除用）
- ・被扶養者現況申立書
- ・説明用リーフレット
- ・返信用封筒

提出までの流れ

1 書類到着



協会けんぽから事業主様へ
リストをお送りします。

2 扶養状況の確認



記入後は同封の返信用
封筒に入れてください。

3 協会けんぽへ返送



提出期限

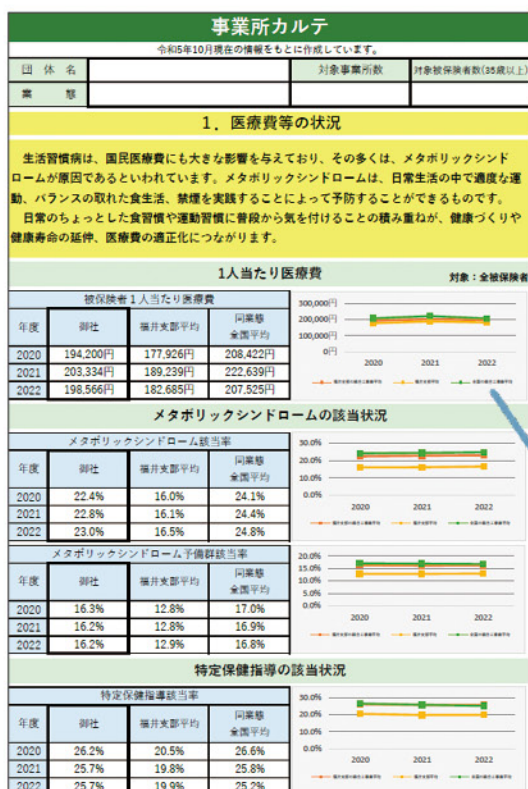
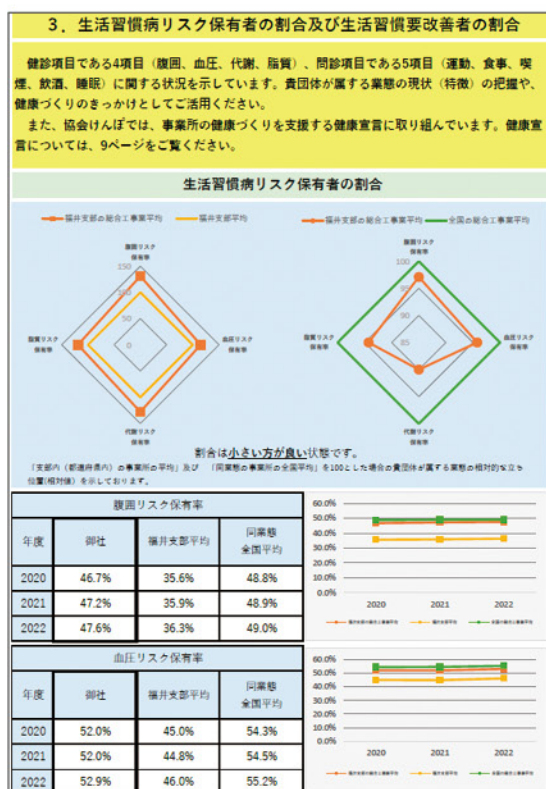
令和5年12月8日(金)

活用しないともったいない!?

協会けんぽ福井支部では、従業員お一人おひとりの健康診断の結果や医療費データを事業所全体で集計し「見える化」した「事業所カルテ」を配付しています。2022年度の医療費データ・健康診断の結果を反映した最新の事業所カルテは、令和5年12月以降、順次発送いたします。

※個人の特定を避けるため、健診受診者数10人以上の事業所に限ります。

(事業所カルテイメージ図)



貴社だけの
専用カルテ
です！



事業所カルテのポイント

- 1 グラフや表から、事業所の健康状態や傾向が一目で分かる
→ 健康課題が明確になり、健康づくりの目標設定に活用できる
- 2 生活習慣病のリスク保有率やメタボリックシンドローム該当率などが、福井支部の平均や同業種の全国平均と比較できる
- 3 直近3年間の経年変化を確認できる

事業所カルテで
自社の特徴や健康課題を把握！
健康づくりの目標を設定！



健康づくりの目標達成に向けて
協会けんぽと一緒に
取り組みましょう！

「事業所カルテ」をご存知ですか？

福井支部加入者の健康診断の集計結果です。

		運動習慣が 少ない人の割合	脂質リスク 保有者の割合
福井支部	男性	72.1%(43位)	37.6%(33位)
	女性	80.3%(44位)	20.4%(37位)
全国平均	男性	67.0%	36.8%
	女性	73.7%	18.9%

※2022年度福井支部スコアリングレポートより

同じような傾向の事業所であれば、下記の取り組みがおすすめです！

福井支部では、
運動習慣が少ない人と
脂質リスクのある人の
割合が高いんだね。



全て無料！

福井支部の“おすすめ4選”

詳しくはこちらの
福井支部ホームページから
ご覧ください！

1 事業所対抗ウォーキングラリーを絶賛開催中！ほやほやウォーク
スマートフォンを使って、ゲーム感覚でみんなが楽しく参加できる歩数計アプリです。



2 事業所の課題に合った内容を選択可能！講習会
健康運動や生活習慣病予防など4つのコースから受講できます。



3 YouTubeでもご視聴可能！健康づくりは幸せづくりDVD
簡単にできるエクササイズ動画や健康情報が収録されたDVDを貸し出ししています。



4 従業員の意識向上におすすめ！健康づくりポスター
運動習慣や食生活の見直しなど40種以上のポスターをご用意しています。



福井支部では、事業所の健康づくりをサポートする「健康づくり宣言」事業を実施しています。
令和5年9月末現在、「健康づくり宣言」の参加事業所数は1361事業所に到達しています。
健康経営の第一歩として、ぜひご参加ください！



【お問い合わせ先】 企画総務グループ 0776-27-8301

健康経営をさらに ➡ ステップアップ！

福井県では、働き盛り世代の健康づくりを活性化するため、従業員の健康づくりに取り組む事業所を「ふくい健康づくり実践事業所※」として認定しています。認定基準を満たした事業所には、認定証を発行し、県ホームページにて紹介されます。※「ふくい健康づくり実践事業所」の認定には、「健康づくり宣言」への参加が必要です。

ふくい健康づくり実践事業所

検索

【お問い合わせ先】 福井県健康福祉部 健康医療局 健康政策課 0776-20-0352

心も身体も会社も元気!! ~第30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 エツミ光学 様

健康づくり宣言事業所の取り組みを紹介する健康づくり事業所応援団☆

今回は、「全国健康保険協会理事長表彰」を受賞される「株式会社 エツミ光学」総務部 課長 伊與 まゆみ様と総務部主任 佐々木 さちえ様にお話を伺いました。

「全国健康保険協会理事長表彰」おめでとうございます！
健康づくりに取り組まれたきっかけを教えてください！

基本理念の一つとして「安全第一」を掲げています。「安全第一」は、社員が心身共に健康であることから始まります。また、企業の発展のためにも社員の健康は必要不可欠であることから、健康づくりに取り組もうと考えました。最初は総務部でラジオ体操を実施していましたが、協会けんぽの「健康づくり宣言」をきっかけに、会社全体で取り組みを始めました！

とても明るい雰囲気で、社員同士の仲も良い印象を受けました。
心がけていることはありますか？

子育てをしながら働いている社員が多いため、短時間勤務や残業免除など、働きやすい職場環境を心がけています。部署ごとに短時間勤務希望の社員を一覧にして見える化することで、お互いの状況を把握できるようにしています。上司や同僚など職場の理解があるため、仕事とプライベートを両立できることが、風通しの良い雰囲気づくりへと繋がっていると思います。

「ラジオ体操」や「インフルエンザ予防接種費用の全額補助」等に取り組まれています。他に注力していきたいことはありますか？

健診の結果、要精密検査もしくは要治療対象になった方の医療機関受診率を高めることです。健診を受けて終わりではなく、受けた後が重要であるため、所見があった方には受診するよう、個別に手紙を渡しています。なお、今年からは、受診したかどうかの確認も行っています。具体的な数値としては、80%以上が目標です！この取り組みにより、少しでも多くの方が、早期に受診し病気が重症化しないことを期待しています。

積極的に取り組まれているんですね！

はい！常に目標は高く、社員の継続的な健康はもちろんのこと、健康経営優良法人の認定を目指しております。エツミ光学の全社員が、安心・安全に働ける職場づくりをこれからも目指していきたいと思っています。

【編集後記】 社長自らが率先してコミュニケーションの活性化を図っておられ、新入社員歓迎会や慰安旅行など様々な社内行事を実施しているとお聞きしました。健康づくりの取り組みを積極的に行っていることはもちろん、社長をはじめ伊與様や佐々木様の素敵な人柄から、明るくて元気な社風という印象を受け、楽しい取材ができました。ご協力ありがとうございました。



総務部課長 伊與 まゆみ様 (右)
総務部主任 佐々木 さちえ様 (左)



【事業所概要】 株式会社 エツミ光学
(大野市中堀32-10-7)

従業員数：190名

事業内容：真空成膜装置による表面処理加工、
CNC加工、プラスチックサングラス
製造、ガラスサングラス製造

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くださいませ♪

健康づくり宣言事業所数 1,361社
(令和5年9月末時点)

健康保険委員表彰者のご紹介

永年にわたり健康保険委員としてご尽力いただいた方々に対する令和5年度 全国健康保険協会理事長表彰者ならびに全国健康保険協会福井支部長表彰者が決定しました。
表彰式は令和5年11月8日(水) 福井市にぎわい交流施設(ハピリン3階) ハピリンホールで行われます。

全国健康保険協会理事長表彰(1名)

伊與 まゆみ 株式会社 エツミ光学

全国健康保険協会福井支部長表彰(17名)

五十嵐 文代	丸市食品 株式会社	寺川 秀代	寺川建設工業 株式会社
加藤 久恵	株式会社 美装ジャパン	寺本 浩美	株式会社 寺本トーヨー住器
黒田 佳奈恵	信武磁工 株式会社	友田 仁美	有限会社 安達ブロー工業
小林 佳恵	ダイワレジデンス 株式会社	橋本 友美	増永眼鏡 株式会社
坂下 紀子	北陸産業 株式会社	早崎 則子	三国食品 株式会社
塩田 裕一郎	社会福祉法人 藤島会	原嶋 英慈	北陸設備工業 株式会社
高畠 浩代	株式会社 ひまわり調剤薬局	細田 幸江	株式会社 ホソダSHC
田中 元君	株式会社 大虫電工	山口 鈴美	社会福祉法人 和愛福祉会
辻 文子	株式会社 キャンピオ辻万		

※敬称略・五十音順

「検診車巡回健診」のお知らせ

協会けんぽ福井支部では、被保険者(ご本人様)向けに検診車による巡回健診(生活習慣病予防健診)をご用意しています。普段は健診機関で生活習慣病予防健診を受けることが難しい方でも、ご自宅や勤務先の近くでお気軽に受診ができます。ご自身の健康づくりのためにも、ぜひこの機会に検診車巡回健診をご利用ください。

詳しい日程と実施会場は福井支部
ホームページよりご確認ください。



協会けんぽ福井 検診車巡回健診

検索

【お問い合わせ先】保健グループ:0776-27-8304

「ペアで行こっさ! がん検診キャンペーン」のお知らせ

福井県では、がん検診を受診し、2人ペアで応募していただくと、抽選で賞品を贈呈する「ペアで行こっさ! がん検診キャンペーン」を実施しています。協会けんぽの生活習慣病予防健診を受診された方もご応募頂けます。詳しくは同封のリーフレットをご覧ください。

キャンペーンについての
お問い合わせ先

ペアで行こっさ! がん検診キャンペーン事務局

Tel: 0776-25-5060 (9:30-18:00 土・日・祝日・年末年始を除く)

検診・その他についての
お問い合わせ先

福井県健康福祉部 健康医療局 保健予防課 がん対策グループ

Tel: 0776-20-0349 (9:00-17:00 土・日・祝日・年末年始を除く)

季節の変わり目、心のバランスは大丈夫？

～ 福井支部のメンタルヘルスにかかる1人当たりの医療費は
年間9,220円、全国で5番目の高さです ～

秋になり、朝夕の気温が下がってきました。昼夜の大きな気温差は、自律神経の乱れを招きます。また、日照時間が短くなり、太陽の光に当たる時間が少なくなると、「幸せホルモン」とも呼ばれるセロトニンの分泌が減ってしまうといわれています。

冬支度と一緒に、心のセルフケアをしませんか？メンタルヘルス不調の予防のため、同封のリーフレットをぜひご活用ください。

◆リーフレットを追加でご希望の事業所様は、下記担当グループまでご連絡ください。

【お問い合わせ先】 企画総務グループ 0776-27-8301

※ 疾病分類が「精神及び行動の障害」の年齢調整後の加入者1人当たりの医療費。
全国平均7,572円（令和3年度加入者及び医療費基本情報より集計）。



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

* 切り干し大根の煮物 *

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、これからが旬の大根のうまみをギュッと凝縮、「切り干し大根の煮物」をご紹介します。



収穫の秋を迎え、スーパーに並ぶ野菜の彩りも変わってきました。中でもひときわ目を引くのは、真っ白な大根です。細長く切って乾燥させた切り干し大根は、生の大根に比べると色合いこそ地味になりますが、うまみに加え、カルシウムや鉄分、ビタミンB群などの栄養素がより多く含まれています。

生の大根とはまた違った風味や食感が楽しめる切り干し大根は、ご飯のお供にもピッタリです。冷めても美味しく、お弁当の一品としても活用できます。また、冷凍しても食感が変わりにくく、自然解凍で食べられるので、作り置きを冷凍しておくに忙しい時に便利です。

煮物にすることの多い切り干し大根ですが、人参やキュウリ、ツナ缶などと和えてサラダにしてもおいしく食べられます。また、旬のキノコと一緒に炒め物に加えるのもおすすめです。キノコに多く含まれるビタミンDはカルシウムの吸収を促進するので、丈夫な体づくりを助けてくれる一品が出来上がります。みそ汁の具にもなる万能な切り干し大根を活用して、これからの寒い季節を元気に過ごしましょう！



POINT!

乾物の切り干し大根は非常食にもなります。ポリ袋に切り干し大根、ツナ缶、お好みの調味料を入れて揉むだけで出来上がり！ポリ袋を使うことで、戻し汁に含まれる栄養素も逃がさずに食べることができますよ！

福井支部加入者数等の状況
(令和5年6月末日時点 健康保険委員数は令和5年9月末日時点)

事業所数 16,505 事業所

健康保険委員数 3,809 人

加入者数 277,910 人

被保険者数 178,724 人

被扶養者数 99,186 人

平均標準報酬月額
287,294 円

メルマガ会員登録中

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。



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