協会けんぽ
岡山
Japan Health Insurance Association OKAYAMA
令和7年 5月号

クイズ けんぽde Q

難易度 C けんぽ上級者!

問題

メタボと診断された運動不足の佐藤さん。
どっちの運動がおすすめ？

Ⓐ 毎日仕事終わりにジムで
ウエイトトレーニングをする

Ⓑ 毎朝自宅から2km離れた会社に
歩いて出勤する

こたえは裏面へ

健康保険に関するタイムリーな話題をお届け！

職場内で回覧してください！

生活習慣、乱れていませんか？

健康サポート（特定保健指導）をご活用ください

健康サポート（特定保健指導）って？

生活習慣病予防健診または特定健診を受けた後に、
メタボリックシンドロームのリスクが高いと判断された40歳以上の方へ、
保健師・管理栄養士が生活習慣改善のアドバイス等を行う健康サポートです。

健診結果通知表の見方をはじめ、健診結果をもとに日ごろの
食生活や運動、その他健康に関する幅広いご相談に応じます。

無料（被保険者）

※被扶養者の方は岡山県内の特定保健指導機関の場合、無料です。
※岡山県外の特定保健指導機関の場合、各都道府県支部にお問い合わせください。

健康サポート（特定保健指導）受診率（2023年度）

岡山支部 **35.6%**

対象となられた方は積極的に受けましょう！

運動習慣要改善者の割合（2023年度）

男性 **67.4%** 全国平均 64.9% 全国34位

女性 **76.0%** 全国平均 72.1% 全国35位

男女ともに運動習慣要改善者が多いです。

運動習慣要改善者とは

「1回30分以上の軽く汗をかく運動を週2日以上1年以上実施している」「日常生活において歩行又は同等の身体活動を1日1時間以上実施」「ほぼ同じ年齢の同性と比較して歩く速度が速い」の3問中2問以上「いいえ」と回答した者の割合。

受け方は3通りから選べます！

詳しくは協会けんぽ岡山支部までお問合せください。

1. 健診機関で健診**当日**に受ける
2. 事業所で**後日**受ける
3. **オンライン**で受ける

特定保健指導外部委託業者のお知らせ

協会けんぽ岡山支部では特定保健指導の実施率向上を図るため、右記の特定保健指導専門業者に特定保健指導業務ならびに継続支援業務を委託しています。委託業者より、事業所さまあてに文書または電話にて連絡させていただくことがありますので、ご協力をお願いいたします。

特定保健指導業務の委託事業者

●株式会社ベネフィット・ワン　●株式会社オクタウェル
●一般社団法人エヒメ健診協会

対象者：協会けんぽ岡山支部加入の特定保健指導対象者

特定保健指導継続的支援業務の委託事業者

●株式会社ベストライフ・プロモーション

対象者：特定保健指導（積極的支援）の初回面談を受けられた方

はじめよう!健康経営®!「健活企業」になりませんか?

※「健康経営」はNPO法人健康経営研究会の登録商標です。

健活企業って?

従業員やその家族が長く健康に過ごすことができるよう、従業員への健康づくりに積極的に取り組む企業のことです。協会けんぽ岡山支部の健活企業認定事業所数は2,450社以上です。(令和7年4月現在)

「健康経営®を始めたい」「来年こそは健康経営優良法人を目指したい」という事業所さまへ

従業員さまの健康づくりの第一歩として、「健活企業」宣言をしましょう!

健活企業になるメリット

イメージアップ

従業員さまの健康づくりに積極的に取り組む、健康に配慮したホワイト企業としてのイメージアップが期待できます。

健活企業

健活企業のロゴマークを名刺等に掲載し、周知できます。

限定特典

各種健診機関やスポーツジムにて健活企業限定で特典を受けることができます。

健診機関
- 健診オプション検査無料追加
- 健康グッズのプレゼント

スポーツジム
- 健康セミナーや運動指導等の「出張講座」
- 入会金や施設利用料金の割引

他にも多数の特典あり!

健診データのフィードバック(健活企業カルテ)

従業員さまの健診結果から自社の健康リスクを「見える化」した冊子をご提供します。

健康づくりの目標設定や振り返りに活用できます!

健活企業になるには

〒 POST

「『健活企業』宣言書」を岡山支部へ郵送するだけ!
宣言書は協会けんぽ岡山支部のホームページからダウンロードできます。

PCの場合はこちら　健活企業宣言　岡山　検索

お申し込みや特典の詳細はこちらから

こんなとき、健康保険給付を受けられるかもしれません

Check!

協会けんぽでは、下記のとおり給付金を支給しております。

給付の種類	どんなときに
傷病手当金	被保険者が病気やケガのために仕事を休み、その間の給与が受けられないとき
出産手当金	被保険者が出産のために仕事を休み、その間の給与が受けられないとき
出産育児一時金	加入者が出産したとき
埋葬料(費)	加入者がお亡くなりになったとき
療養費(立替払)	医療機関窓口で医療費の全額を支払い、払い戻しを受けるとき等
療養費(治療用装具)	コルセット、弾性着衣、治療用眼鏡等を作成・購入し、費用の払い戻しを受けるとき
高額療養費	医療機関等に支払った1か月の自己負担額が高額になり、自己負担限度額を超えた額の払い戻しを受けるとき

詳しくはこちらの協会けんぽホームページをご確認ください!

その他の給付や制度について

申請書

【クイズ けんぽ de Q】こたえ:Ⓑ 毎朝自宅から2km離れた会社に歩いて出勤する
運動不足の方がいきなり負荷の高い運動をすると膝や腰などからだを痛める危険があります。また、強度の高い運動は習慣化するのが難しいため、エレベーターを階段に変える、車を自転車に変えるなど、小さくできることからはじめてみましょう。

全国健康保険協会 岡山支部
協会けんぽ
〒700-8506 岡山市北区本町6-36 第一セントラルビル1号館8階
086-803-5780(代表)
[受付時間]8:30~17:15(土・日・祝・年末年始を除く)
協会けんぽ　岡山　検索

タイムリーな情報をお届け♪

スマホやパソコンで気軽に楽しんでいただける健康情報を月2回配信中!
健康に関するコラムやお役立ち情報をお届け!

LINE　メルマガ