

職場内で回覧してください

協会けんぽとやま

2024年

6月号

健康保険組合等にご加入の事業所様は各健康保険組合にお問い合わせください

登録者数
5,000名以上!

健康保険委員にご登録ください!

無料

健康保険委員とは?

従業員の皆様と協会けんぽの橋渡し役として、事業所の窓口となり、健康保険の周知・広報などにご協力をいただきます(事業所で**少なくとも1名**、ご登録いただいております)。従業員の病気やケガ等に対する給付手続きや相談が必要になった際にスムーズに対応できるよう、協会けんぽより様々な情報を提供させていただきます。

健康保険委員 限定 ご登録特典

1. 健康保険に関する役立つ情報等を掲載した季刊誌「**健康保険委員だより**」をお送りします!
2. 新規委嘱時に、保険給付や健診など、協会けんぽの事業内容を網羅した冊子「**協会けんぽGUIDEBOOK**」をお送りします!
3. **健康保険委員様限定の研修会やセミナー**を開催します(無料)!
※参加自由



こちらで
簡単にご登録
できます!

健康保険委員 ご登録用紙



必要事項をご記入のうえFAXにてお申込みください

076-431-5274

郵便番号 〒 -

※ご登録いただけるのは、原則として**協会けんぽの被保険者様**に限りです。

事業所所在地

事業所名称

TEL () -

ふりがな

健康保険委員
登録者氏名

健康保険委員にご登録する方の
保険証記号

番号

メールアドレス

@

※下記の利用規約をご確認・同意のうえ、メールアドレスをご記入ください。

メールマガジンで健康づくりや健康保険制度に関する情報などを配信!健康保険委員とあわせてご登録をお願いします。



健康保険委員を変更したい場合は、「健康保険委員変更届出書」をご提出ください。
変更届の郵送をご希望の場合は、下記お問い合わせ先までご連絡ください。

ダウンロードは
こちらから



● メールマガジンご利用上の注意事項(利用規約) ●

全国健康保険協会では、メールマガジン配信サービス(以下「本サービス」という)の運営に必要な範囲で、本サービスをご利用される皆様の情報の登録を頂いております。本サービスにおける登録情報の取扱い等につきましては、以下のとおりですので、登録にあたっては、あらかじめ以下の事項をお読みいただき、ご了承のうえ登録をお願いします。なお、本サービスは、その内容によりHTML形式の場合や、テキスト形式でも文字数が多いため、全ての携帯電話での受信に適した形式で配信していません。ご登録の際は、パソコンのメールアドレスをご利用ください。1.本サービスは、外部の配信業者に委託して行っています。2.本サービスは、無料(通信料金は除く)でご利用になれます。3.全国健康保険協会では、本サービスにご登録頂いた情報について、漏えい、紛失、破壊、不正アクセス及び改ざん等を防止するために必要な措置を講じています。本サービスの運営は外部に委託していますが、委託先においても収集した情報の適切な管理のために必要な措置を講じています。4.登録頂いた情報は、本サービスを円滑に運営するための参考として使用します。なお、メールアドレスについては、メールマガジンの配信のために使用します。5.全国健康保険協会では、法令に基づき提供することが義務づけられていると解される場合、不正アクセス、脅迫等の違法行為があった場合、その他特別の理由のある場合を除き、収集した情報を本サービスの運用以外の目的のために自ら利用し、又は第三者に提供いたしません。ただし、統計的に処理された当サイトのアクセス情報、利

用者属性等の情報については公表することがあります。6.本サービスでは、メールマガジン配信するため、メールアドレスの入力が必要となりますが、これ以外に個人を識別することができる情報は収集していません。なお、本サービスの登録は、登録者ご本人の意思により何時でも解除が可能です。また、情報の変更・訂正も可能です。7.本サービスでは、ウイルス防止のためファイルの添付は行いません。(添付ファイルのついたメールは偽物です。)

8.万一、内容が不審なメールマガジンを受信した場合は、全国健康保険協会ホームページに掲載のバックナンバーと対比してください。9.メールマガジンの配信については、回線上的問題(メールの遅延、消失)等により届かなかった場合、もしくは文字化けが生じた場合等でも再送信はいたしません。全国健康保険協会ホームページに掲載のバックナンバーをご覧ください。10.本サービスは、全国健康保険協会の都合により、「全国健康保険協会ホームページ」において予告した後に中止、延期又は廃止することがあります。11.全国健康保険協会は、本サービスの利用、運用の中止、延期又は廃止等により発生する一切の責任を負いません。12.登録されたメールアドレスへの配信が連続5回にわたり未着エラーとなった場合、登録メールアドレスは無効として以降の配信を停止します。13.原則として、配信されたメールマガジンのメールアドレスへの返信でのご意見、ご要望等はお受けできません。14.本注意事項については、必要に応じて改訂する場合があります。改訂する場合は「全国健康保険協会ホームページ」でお知らせします。

●お問い合わせ先 企画総務グループ TEL:076-431-6156

富山支部の「高血糖」のリスクのある方の割合 全国ワースト 男性5位! 女性4位!

2022年度の健診の結果、富山支部は「高血糖」のリスクのある方の割合が男女ともに全国平均より高いことがわかりました。

※出典：2022年度 支部別スコアリングレポート《富山支部版》

男性 全国平均より**3.4%高い**

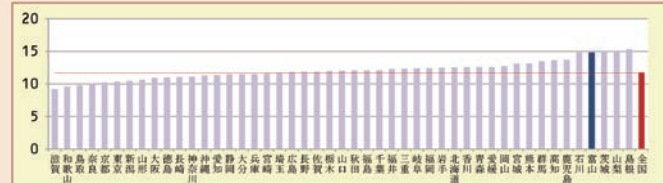
女性 全国平均より**3.1%高い**

①2022年度の全支部のリスク保有率と全国平均 (%)



富山支部 26.5% 全国平均 23.1%

①2022年度の全支部のリスク保有率と全国平均 (%)



富山支部 14.8% 全国平均 11.7%

※判定基準：空腹時血糖110mg/dl以上 または 糖尿病に対する薬剤治療あり。空腹時血糖値がない場合はHbA1c6.0%以上 または 糖尿病に対する薬剤治療あり。

健診の「血糖値」に注目していますか?

- **血糖** = 血液の中のブドウ糖
- **血糖値** = 血液の中のブドウ糖の量

食事とった炭水化物などの糖質は分解・吸収されてブドウ糖となり、血液に入ります。血液の中のブドウ糖の量が多くなり血糖値が高くなると、すい臓から分泌される「インスリン」というホルモンの働きにより、ブドウ糖が全身の細胞に取り込まれ、エネルギー源として利用されます。



高血糖

血糖値が高いまま下がらない状態

食後いったん上がった血糖値は時間とともに下がりますが、高いままでなかなか下がらない状態を高血糖といいます。

高血糖の状態が続くと…

糖尿病や動脈硬化を引き起こします

糖尿病になると「目・腎臓・神経」が障害を受けやすく、進行すると

「失明・人工透析・脚の切断」に至ることがあります。

「高血糖」を改善する生活習慣を知ろう!

● 食べる順番

野菜→タンパク質→炭水化物の順に食べることで、血糖値の急激な上昇を防ぐことができます。



● 食後の軽い運動

ウォーキングをしたり、階段を使ったりするなど、こまめに体を動かすことを心がけましょう。



● 食べすぎ・飲みすぎに注意しましょう

食べすぎ・飲みすぎると血液中にブドウ糖が多く供給されてしまいます。



● 過労やストレスをためない

規則正しい生活や適度にリフレッシュすることを心がけ、ぐっすり眠って1日の疲れはその日のうちにとりましょう。



● お問い合わせ先 保健グループ TEL:076-431-5273



全国健康保険協会 富山支部

協会けんぽ

<https://www.kyoukaikenpo.or.jp/shibu/toyama/>

メールマガジン会員募集しています

右の二次元コードから簡単に登録ページにアクセスできます!



〒930-8561

富山市奥田新町8-1 ボルファートとやま6階

TEL: 076-431-6155 (代表)

協会けんぽ 富山

検索